

النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة^١

د/ رياض سليمان السيد طه
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة عين شمس

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى نمذجة العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات والازدهار النفسي لدى عينة تكونت من (٢٩٤) من طلاب الفرقة الرابعة المقيدين بالعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) بكلية التربية جامعة عين شمس، وطُبقت عليهم أدوات البحث وهي: القائمة المختصرة لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس الازدهار النفسي، ومقياس الشفقة بالذات، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مطابقة للنموذج البنائي المقترح مع بيانات عينة البحث للعلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) كمتغيرات مستقلة، وعوامل الشفقة بالذات (اللطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) كمتغيرات وسيطة، وعوامل الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) كمتغيرات تابعة، كما توصلت نتائج البحث لوجود تأثيرات مباشرة لبعض عوامل الشفقة بالذات على كل من عوامل الازدهار النفسي، وكذلك وجود تأثيرات مباشرة لبعض العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على كل من عوامل الشفقة بالذات، كما توصلت نتائج البحث إلى وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية على عوامل الازدهار النفسي من خلال المتغير الوسيط (عوامل الشفقة بالذات).

الكلمات المفتاحية: الازدهار النفسي، الشفقة بالذات، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٠/١٠/١ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٠/١٠/٢٤

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات

بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة^٢

د/ رياض سليمان السيد طه

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة

يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الأفكار والمشاعر الإيجابية لدى الفرد، وتنمية مواطن القوة في شخصيته، والبحث في كل ما يجعل حياة الإنسان أفضل وأكثر قيمة ومعنى، مما يؤثر إيجابياً على حياة الفرد وصحته النفسية وتوافقه مع ذاته ومع البيئة المحيطة به.

ويشير (Seligman & Czikszentmihalyi, 2000, p.6) إلى أن علم النفس قد أولى كل اهتمامه تقريباً للمشكلات النفسية ولم يهتم بفكرة القوى الفردية والمجتمع المعزز لمساعدة الفرد على الحياة الاجتماعية بشكل جيد، كما أهمل القوى الكامنة للفرد باعتبارها أهم عوامل الصحة النفسية والرفاهية، وأشار إلى أن علم النفس يجب أن يولي مزيداً من الاهتمام لبناء أفضل الصفات في الحياة بدلاً من إصلاح أسوأ الأشياء في الحياة، وبالتالي قد تكون المهمة الأكثر أهمية في علم النفس الإيجابي هي فهم وتشجيع ازدهار الإنسان.

ويعد الازدهار النفسي psychological flourishing من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي تناولتها دراسات علم النفس الإيجابي، ويشير إلى امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاندماج النفسي psychological engagement، ومعنى الحياة، والإنجاز (Seligman, 2011, p.60).

ويرى (Fredrickson & Losada, 2005, p.679) أن الازدهار هو الحالة التي يشعر فيها الفرد بمشاعر إيجابية وأداء نفسي واجتماعي إيجابي، كما أنه يعد توصيفاً للصحة النفسية الإيجابية ورفاهية الحياة بصفة عامة، ويتضمن مكونات ومفاهيم متنوعة مثل تنمية القوة والهناء الذاتي subjective well-being والخير والإبداع والصمود resilience.

^٢ تم استلام البحث في ١/١٠/٢٠٢٠ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٤/١٠/٢٠٢٠

Email: riad_taha@edu.asu.edu.eg

ت: ٠١١٤٤٧٨٢٣٤٠

ويعني الازدهار العيش ضمن المدى المثالي optimal range للأداء البشري، ويشير إلى مفهوم بنائي يعبر عن اكتمال الصحة النفسية، ويتناقض مفهوم الازدهار مع مفهوم الوهن languishing، والذي يعد اضطراباً متوسطاً في الصحة النفسية يخبره الأفراد الذين يشعرون أن حياتهم جوفاء hollow أو فارغة (Keyes, 2002, p.208).

ويتعلق الازدهار بكون الفرد إنساناً كاملاً؛ أي أنه يعيش في أفضل حالة ممكنة، ولديه القدرة على الصمود وتحقيق الذات والتكيف مع متطلبات الحياة (Coddington, 2007, p.29)،

ووفقاً لما تناولته الأدبيات النفسية، يتأثر الازدهار النفسي بالعديد من العوامل مثل الانفعالات الإيجابية positive emotions، والرضا عن الحياة satisfaction with life، والصمود، والاستقلالية autonomy، والكفاءة الذاتية self-competence، والتوافق الشخصي personal adjustment، وقبول الذات self-acceptance، واليقظة الذهنية mindfulness، وسمات الشخصية personality traits، والشفقة بالذات self-compassion (Diener, et al., 2010, p.144) (Catalino & Fredrickson, 2011, p.939) (Akin & Akin, 2015, p.803) (Villieux, et al., 2016, p.1).

وتعد الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي، وهي نتاج تركيز علماء النفس على المفاهيم التي تعزز النمو الذاتي للفرد، وتوافقه الشخصي، وتنمي نقاط القوة لديه، ويُنظر إليها على أنها عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية للفرد، ووسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها، واللطف أو الرأفة بها، وعدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بالخبرات غير السارة التي يمكن أن تؤثر في حال تطورها على قدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي، وتعرضه للإحساس بالألم والمعاناة (Neff & Lamb, 2009, p.864).

وتعتبر الشفقة بالذات من العوامل المهمة المؤثرة في الازدهار النفسي للفرد؛ حيث يشير (Galante, et al., 2014, p.1102) إلى أن الشفقة بالذات لها العديد من الآثار الإيجابية على صحة الفرد بشكل عام، وبشكل خاص على صحته النفسية وازدهاره النفسي وتفاعله الاجتماعي في مختلف الثقافات، كما أنها ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي.

وترتبط سمات الشخصية بالازدهار النفسي؛ حيث يشير (Schotanus-Dijkstra, et al., 2016, p.1353) إلى أن سمات الشخصية المتمثلة في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية big

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

five factors of personality تعد من العوامل المنبئة بكون الشخص يتمتع بالازدهار النفسي أم لا؛ فكلما كان الشخص لديه انفعالات إيجابية وتوكيد لذاته (assertiveness المنبسط) (extravert)، ويركز على التنظيم والكفاءة في حياته (يقظ الضمير conscientious)، وكذلك لديه مستويات منخفضة من القلق والغضب (منخفض العصابية low neurotic)، فإن هذا يعني أن هذا الشخص لديه من سمات الشخصية التي تؤهله لكي يكون مزدهراً نفسياً.

كما ترتبط سمات الشخصية بالشفقة بالذات؛ حيث تختلف سمات الشخصية لدى الأفراد مرتفعي مستوى الشفقة بالذات ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات في المواقف الضاغطة، أو عندما يواجهون خبرات مؤلمة؛ فأصحاب المستوى المنخفض من الشفقة بالذات يواجهون إلى أنفسهم النقد اللاذع، ويعيشون في حالة من العزلة علاوة على التوحد مع الذات، وفي المقابل يتميز ذوو المستوى المرتفع من الشفقة بالذات بالرأفة واللطف بذواتهم والاهتمام بها وعدم إلقاء اللوم عليها، كما يتميزون بأن لديهم مقبولة اجتماعية وبقظة ضمير ومستوى مرتفع من الانبساط (Thompson & Waltz, 2007, p.1877).

لذا يركز البحث الراهن على دراسة العلاقات السببية بين سمات الشخصية وفقاً لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والشفقة بالذات، والازدهار النفسي، في ضوء نموذج بنائي، ومعرفة أفضل نموذج يمكن استخراجه من هذه المتغيرات.

مشكلة البحث

نشأت مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث كطالب سابق في الجامعة وكذلك من خلال تفاعله مع طلاب الجامعة؛ حيث يتعرض طلاب الجامعة للعديد من الأحداث الحياتية الضاغطة والتي تستهلك طاقتهم وقدرتهم على إيجاد أساليب فعالة لمواجهة هذه الضغوط النفسية، وتمنعم من الوصول إلى مستوى الأداء الأمثل في سلوكياتهم بسبب ما تتركه من تأثيرات سلبية على جوانب الشخصية النفسية والاجتماعية، مما يجعلهم عرضة للاضطراب والوهن النفسي، ويرى الباحث أن دراسة سمات الشخصية الإيجابية والسلبية لدى هؤلاء الطلاب وعلاقتها بالشفقة بالذات التي تساعد في تعاملهم مع ما يواجههم من ضغوط بلطف وبقظة ذهنية ومراعاة لقواعد الإنسانية، كل هذا قد يساعد في فهم أوسع للازدهار النفسي كمفهوم يعبر عن اكتمال الصحة النفسية للفرد عن طريق دراسة تأثيرات سمات الشخصية والشفقة بالذات في الازدهار النفسي، خاصة وأن الباحث لم يطلع - في حدود علمه - في الأدبيات النفسية على أية دراسة تناولت متغيرات الدراسة الحالية في نموذج بنائي رغم أهمية تلك المتغيرات والعلاقات الموجودة بينها، وهو ما يشير إلى ضرورة دراسة هذه

المشكلات الواقعية لدى طلاب الجامعة من جوانبها المختلفة ودراسة العوامل التي قد تساعد في مواجهتها لإمكانية الوصول إلى مرحلة الازدهار النفسي.

وفي الآونة الأخيرة، نال مفهوم الازدهار النفسي اهتمامًا كبيرًا في الموضوعات البحثية في علم النفس، وذلك نظرًا لارتباطه بالعديد من المتغيرات المؤثرة في حياة الفرد كالعلاقات الإيجابية للأفراد التي تتسم بالمساندة الاجتماعية social support، والمحافظة على النظرة الإيجابية نحو الذات والآخر، والمرونة النفسية psychological hardiness، والكفاءة الذاتية، والصمود في الشدائد والمواقف الضاغطة، ووجود معنى للحياة عن طريق السعي نحو تحقيق الأهداف والإصرار عليها (Hone, et al., 2014, p.1034) (Schotanus-Dijkstra, et al., 2016,) (p.1352).

ويشير (Diener, et al., 2010, p.144) إلى أن الازدهار النفسي يقلل من المشكلات الصحية والنفسية، فضلاً عن تأثيراته الإيجابية على تصورات الفرد وأفكاره وسلوكياته، وحتى على وظائف أعضاء الجسم والصحة العامة له.

وتشير الأدبيات النفسية إلى أن الأفراد الذين لديهم شعور بالازدهار نفسيًا هم أكثر إسهامًا في مجتمعاتهم، وأكثر إنتاجية في العمل، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية أفضل، ويواجهون ضغوطًا أقل في أنشطتهم اليومية، كما أنهم يدركون أن الحياة تسير على ما يرام، ويدركون بشكل جيد إمكانياتهم في مختلف جوانب الحياة، ولديهم توقعات إيجابية لمستقبلهم (Huppert, 2009,) (Gokcen, et al., 2012, p.4) (p.138).

ويمثل الازدهار النفسي مفهومًا أكثر شمولًا من السعادة happiness والهناء well-being؛ حيث يتضمن الازدهار كلاً منهما؛ فالإنسان قد يتمتع بالهناء والسعادة لكنه لا يرقى إلى مرحلة الازدهار، حيث يمكن اعتبار السعادة والهناء مرحلة سابقة وصولًا إلى الازدهار النفسي (Crespo & Mesurado, 2015, p.943).

ويرى الباحث أن مستوى الازدهار النفسي يزداد لدى الفرد عندما يكون قادرًا على تحقيق أهدافه الشخصية والاجتماعية، وعندما يكون منسجمًا في علاقاته مع الآخرين، ومحققًا لاحتياجاته الإنسانية، وقادرًا على التصرف باتزان في المواقف المختلفة، ومحققًا لذاته، ومتكيفًا مع متطلبات الحياة، وراضيًا عن حياته، عند ذلك يمكن القول إن الفرد يعيش في ازدهار نفسي.

ويميل مرتفعو مستوى الازدهار النفسي إلى التركيز على نمو الشخصية، والإدراك الجيد

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

لخبرات الحياة الصعبة، وهم أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط الاجتماعية social coping، ولديهم قدرة على الاستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم، كما أن لديهم قدرة على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين، ولديهم معتقدات بناء تعطي معنى لحياتهم (Bauer, et al., 2008, p.82)، وفي المقابل يشعر منخفضو مستوى الازدهار النفسي بالاستياء وعدم الرضا عن الذات self-dissatisfaction، ويعتمدون أكثر على الأحكام الصادرة من الآخرين لاتخاذ القرارات المهمة، كما أنهم يستجيبون للضغوط الاجتماعية، ويواجهون صعوبة في إدارة شؤون حياتهم وتحقيق أهدافهم في الحياة (Wood & Joseph, 2010, p.213).

ويتضح مما سبق أن الازدهار النفسي يعد من المتغيرات المهمة والمؤثرة بشكل إيجابي في الصحة النفسية للطلاب بشكل أساسي، ويتضح ذلك مما هو متواتر من نتائج الدراسات التي تشير إلى أهميته وضرورة دراسته ودراسة العوامل التي قد تؤثر فيه، مما يجعل دراسته ضرورة ملحة في الدراسة الحالية لزيادة فهمه ومعرفة ما يؤثر فيه من عوامل قد تساعد على تحسين جوانب الشخصية النفسية والاجتماعية والصحة النفسية بشكل عام، ورغم ذلك فإن الدراسات التي تناولت الازدهار النفسي والعوامل المؤثرة فيه مازالت قليلة وتحتاج إلى إجراء المزيد من البحوث وهو ما أكد عليه (Huppert & So, 2013, p.838) (Mesurado, et al., 2018, p.2).

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي تناولت الازدهار النفسي يتضح أن غالبيتها ركزت على تناول الازدهار النفسي من خلال الدرجة الكلية له بدلاً من بحث المكونات الفرعية له ودراسة علاقة كل منها بالمتغيرات الأخرى ومكوناتها الفرعية، واعتمدت غالبية الدراسات في قياس الازدهار النفسي على المقياس الذي وضعه (Diener, et al., 2010) واعتبر فيه أن الازدهار النفسي يتكون من عامل واحد، لذا تتناول الدراسة الحالية الازدهار النفسي من خلال أبعاده وفقاً لتصوير (Mesurado, et al., 2018) الذي يتضمن ثلاثة أبعاد للازدهار النفسي هي الهناء الاجتماعي social well-being، والهناء الشخصي³ psychological well-being، والهناء الوجداني emotional well-being، لدراسة العلاقات التفصيلية بين هذه الأبعاد وباقي متغيرات الدراسة بدلاً من دراسته كدرجة كلية مما يعطي ثراءً في نتائج الدراسة.

³ استخدم الباحث مصطلح "الهناء الشخصي" كترجمة للمصطلح الأجنبي "psychological well-being" نظراً لأن هذه الترجمة تعبر عن التوصيف النفسي للمصطلح كأحد أبعاد الازدهار النفسي كما في تصور (Mesurado, et al., 2018) لبنية الازدهار النفسي وذلك بدلاً من الترجمة الحرفية للمصطلح على أنه "الهناء النفسي".

وتعد الشفقة بالذات من العوامل المهمة التي تؤثر في الازدهار النفسي للفرد؛ حيث إن الشفقة بالذات لها العديد من الآثار الإيجابية على صحة الفرد بشكل عام، وبشكل خاص على صحته النفسية وازدهاره النفسي وتفاعله الاجتماعي في مختلف الثقافات، كما أنها ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي (Galante, et al., 2014, p.1102).

ويرى (Kotera, et al., 2019, p.12) أن بحوث علم النفس الإيجابي تناولت موضوع الشفقة بالذات بشكل متزايد حديثاً نظراً لارتباطها بالعديد من المفاهيم النفسية الإيجابية مثل الهناء، والصمود، والاندماج engagement، والدافعية، والتفاؤل optimism، والسعادة، والصحة النفسية الإيجابية بشكل أساسي.

ويركز مفهوم الشفقة بالذات على معاناة الفرد suffering بهدف فهم مشاعره ورعايته ومساعدته في اللطف بذاته self-kindness، وإدراك الخبرات الإنسانية المشتركة مع الآخرين، كما تؤثر الشفقة بالذات في الجهاز المناعي immune system والجهاز العصبي neurological system للإنسان، فتكسبه القدرة على مواجهة العديد من المشكلات مثل القلق والتوتر tension والضغوط النفسية psychological stresses، كما تدعم الصحة النفسية والازدهار النفسي لدى الإنسان (Casilho, 2015).

ويشير (Kelly, et al., 2010, p.728) إلى أن طلاب الجامعة يتعرضون للعديد من المواقف الحياتية الضاغطة التي تسبب كثيراً من الضغوط الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، وتعد الشفقة بالذات تعزيراً للدور التكيفي adaptive لدى هؤلاء الطلاب؛ حيث تساعد على تقليل الاضطرابات الوجدانية affective disturbances ودعم المثابرة persistence والصمود والتكيف مع الحياة.

وعلى الرغم من زيادة البحوث نسبياً التي تتناول مفهوم الشفقة بالذات، فإن هناك قلة في الدراسات التي تناولت دور الشفقة بالذات في مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية، لذا يركز البحث الحالي على دراسة الدور التنبؤي للشفقة بالذات في الازدهار النفسي الذي يعبر عن مؤشر اكتمال الصحة النفسية للفرد؛ حيث تشير الأدبيات النفسية إلى ارتباط كل من الشفقة بالذات والازدهار النفسي بالصحة النفسية والانفعالات الإيجابية، كما أن الشفقة بالذات تسمح للفرد بالشعور بالرعاية والتواصل مع الآخرين communication with others، والهدوء الانفعالي emotional calm، والحماية من تأثير المشاعر الذاتية السلبية negative self-feelings، والخبرات الضاغطة

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==
والمؤلمة، وبالتالي تعزز من الهناء النفسي لدى الفرد (Gilbert, 2005) (Seligman, 2011) (Akin & Akin, 2015)، لذا قد تكون هناك علاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى تناوله.

وقد توصلت نتائج الدراسات التي تناولت كلا المتغيرين إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي، كما أن الشفقة بالذات تتنبأ بشكل دال إحصائيًا بالازدهار النفسي، وهو ما أكدته دراسات (Akin & Akin, 2015)، (منال محمود، ٢٠١٧)، (Verma & Tiwari, 2017)، (Sunbuli & Malkoc, 2018)، (Jafari, 2020)، ورغم ذلك فالدراسات التي تناولت علاقة كل من الشفقة بالذات بالازدهار النفسي مازالت قليلة وتحتاج إلى مزيد من البحوث، وهو ما تسعى إليه الدراسة الحالية من خلال دراسة العلاقات السببية بين كلا المتغيرين.

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي تناولت الشفقة بالذات، وجد أن معظم هذه الدراسات ركزت على الدرجة الكلية لها، بدلاً من بحث المكونات الفرعية للشفقة بالذات ودراسة علاقة كل منها بالمتغيرات الأخرى، وهو ما أكدته (Satici, et al., 2013, p.89) (Pommier, et al., 2020, p.22)، لذا تتناول الدراسة الحالية الشفقة بالذات من خلال أبعاد الشفقة بالذات وعلاقتها بأبعاد الازدهار النفسي لدراسة العلاقات التفصيلية بين أبعاد المتغيرين بدلاً من دراستهما كدرجة كلية مما يعطي ثراءً في نتائج الدراسة.

كما ترتبط سمات الشخصية بالازدهار النفسي؛ حيث يرى (Villieux, et al., 2016, p.2) (Schotanus-Dijkstra, et al., 2016, p.1353) أن سمات الشخصية متمثلة في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تعد من العوامل المهمة في التنبؤ بالازدهار النفسي؛ حيث تساعد سمات الشخصية الإيجابية (بما تحتويه من خصائص نفسية مثل الانفعالات الإيجابية، وتوكيد الذات، والتنظيم، والكفاءة، والخيال، والإيثار altruism، والثقة) على وصول الفرد لحالة الازدهار النفسي، بينما تعيق سمات الشخصية السلبية (بما تحتويه من خصائص نفسية مثل القلق، والغضب، والإحباط، والاكتئاب depression) حدوث الازدهار النفسي.

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة لم يجد أية دراسة عربية أو أجنبية بحثت العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والازدهار النفسي سوى دراسة (Villieux, et al., 2016) والتي توصلت إلى ارتباط العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالازدهار النفسي؛ حيث كانت يقظة الضمير أعلى سمات الشخصية ارتباطاً بالازدهار النفسي بشكل إيجابي، كما ارتبط الانبساط والمقبولية إيجابياً بالازدهار النفسي، فيما ارتبطت العصابية سلبياً بالازدهار النفسي، ووجد ارتباط

إيجابي منخفض بين الانفتاح على الخبرات والازدهار النفسي.

ويمكن توضيح ارتباط العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالازدهار النفسي من خلال مكونات الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، والهناء الشخصي، والهناء الوجداني)؛ حيث يشير (Lamers, et al., 2012, p.518) إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين عوامل يقظة الضمير conscientiousness، والانبساط extraversion، والمقبولية agreeableness، والتفتح على الخبرات openness to experience من ناحية والهناء الاجتماعي والشخصي والوجداني من ناحية أخرى، بينما كانت العلاقة سالبة بين العصابية neuroticism وكل من الهناء الاجتماعي والشخصي والوجداني.

كما أشار (Lamers, et al., 2012, p.518)، (Villieux, et al., 2016, p.5)، (Schootanus-Dijkstra, et al., 2016, p.1353)، (زينب شعبان، ٢٠٢٠، ص ٣٤٤) إلى ندرة الدراسات التي تناولت علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالازدهار النفسي، وأوصوا بضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول ارتباط وتنبؤ العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالازدهار النفسي، نظرًا لأهمية دراسة هذه العلاقة ودورها في تحقيق الصحة النفسية للأفراد، وهو ما تسعى إليه الدراسة الحالية من خلال دراسة العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والازدهار النفسي.

كما ترتبط سمات الشخصية للأفراد بمستوى الشفقة بالذات لديهم؛ حيث ترى (Neff, 2003, p.224) أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات وقبولها وتقديرها self-esteem والتعاطف معها sympathy، ويرتبط كل ذلك بجوانب شخصية الفرد، مثل الانفتاح على الخبرات، ويقظة الضمير، والانبساط، وغيرها من سمات الشخصية.

ويرى (Iskender, 2009, p.712) أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية psychological happiness باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي psychological and social adjustment، كما أن الطلاب ذوي سمات الشخصية السوية هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكئاب مقارنةً بأقرانهم الذين يتعاملون مع الذات بقسوة hardly في المواقف المختلفة، والذي بدوره يدعم الصحة النفسية للفرد وازدهاره النفسي.

ويشير (Neff & McGehee, 2010, p.226) إلى أن مرتفعي مستوى الشفقة بالذات في المواقف المختلفة يتميزون عن منخفضي مستوى الشفقة بالذات في سماتهم الشخصية، فهم أكثر

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==
مرونة، وأكثر تفتحاً على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع جميع جوانب الخبرات الإيجابية
والسلبية، كما أنهم - في حالة المرور بخبرات سلبية - ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام
harmony ولطف kindness بدلاً من المبالغة في نقد الذات self-criticism، ولوم الذات self-
abasement.

وتشير الأدبيات النفسية إلى ارتباط الشفقة بالذات بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة
الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية)؛ حيث توصلت نتائج الدراسات إلى
ارتباط الشفقة بالذات بالعصابية ارتباطاً سالباً، كما ترتبط الشفقة بالذات ارتباطاً موجباً بيقظة الضمير
والانبساط والانفتاح على الخبرات والمقبولية، وهو ما أكدته دراسات (Neff, et al., 2007)،
(Arslan, 2016)، (Thurackal, et al., 2016)، (Sisneros, 2017)، (Di Fabio &)، (Saklofske, 2020).

ورغم أهمية العلاقة بين سمات الشخصية والشفقة بالذات، فالدراسات التي تناولت تلك
العلاقة مازالت قليلة وتحتاج إلى مزيد من البحوث، كما لاحظ الباحث أن كل تلك الدراسات التي
تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ركزت على علاقة العوامل
بالشفقة بالذات ككل دون التطرق إلى علاقة عوامل الشخصية بكل من أبعاد الشفقة بالذات، لذا
تسعى الدراسة الحالية إلى اختبار العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وكل بعد
من أبعاد الشفقة بالذات.

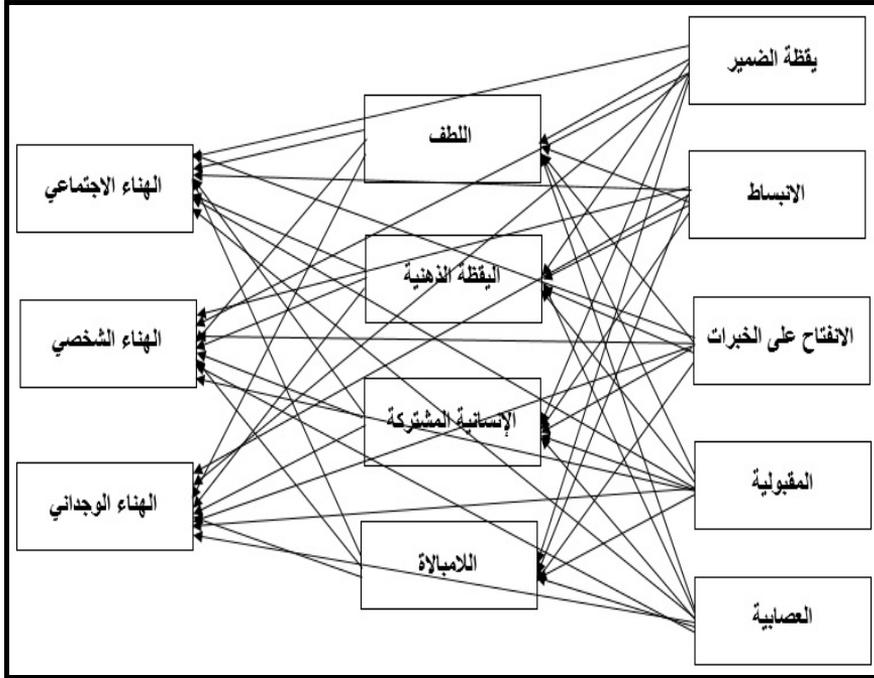
مما سبق يمكن الإشارة إلى:

- ١- أهمية دراسة مفهوم الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة كأحد المفاهيم الحديثة في علم
النفس الإيجابي، وذلك لتأثيراته الإيجابية على الصحة النفسية للطلاب وبالتالي على
تحسين العملية التعليمية بشكل عام.
- ٢- قلة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الازدهار النفسي والمتغيرات التي تؤثر فيه،
وتوصية الدراسات لإجراء المزيد من البحوث في هذا الإطار.
- ٣- قلة الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الازدهار النفسي والشفقة
بالذات، وتوصية الدراسات لإجراء مزيد من البحوث تتناول تلك العلاقة.
- ٤- ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الازدهار النفسي
والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتوصية الدراسات لإجراء مزيد من البحوث تتناول
تلك العلاقة.
- ٥- قلة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت تأثير العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على

== (٢٤٠)؛ السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ -المجلد الحادي والثلاثون- يناير ٢٠٢١==

الشفقة بالذات، وتوصية الدراسات بضرورة إجراء المزيد من البحوث لتناول ذلك التأثير.
 ٦- تركيز معظم الدراسات السابقة - في حدود علم الباحث - على تناول كل من الازدهار النفسي والشفقة بالذات من خلال الدرجة الكلية لكل منهما، بدلاً من بحث المكونات الفرعية لهما ودراسة علاقة كل منها بالمتغيرات الأخرى ومكوناتها الفرعية.
 ٧- لا توجد دراسة - في حدود علم الباحث - تناولت العلاقات السببية بين كل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والشفقة بالذات، والازدهار النفسي، من خلال نموذج بنائي لدى طلاب الجامعة.

وعليه تهدف الدراسة الحالية إلى اختبار النموذج البنائي للعلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (بقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) كمتغيرات مستقلة، وعوامل الشفقة بالذات (اللطيف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) كمتغيرات وسيطة، وعوامل الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) كمتغيرات تابعة لدى طلاب الجامعة، ويمكن توضيح النموذج المقترح في الشكل رقم (١):



شكل (١) النموذج المقترح للعلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

في ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة التالية:

- ١- ما مدى مطابقة النموذج البنائي المقترح مع بيانات عينة البحث للعلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) كمتغيرات مستقلة، وعوامل الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) كمتغيرات وسيطة، وعوامل الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) كمتغيرات تابعة لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- هل يوجد تأثير مباشر لأبعاد الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) على أبعاد الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل يوجد تأثير مباشر وغير مباشر للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) على أبعاد الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) لدى طلاب الجامعة؟
- ٤- هل يوجد تأثير مباشر للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) على أبعاد الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى وصف وفهم وتفسير العلاقات بين متغيرات البحث، من خلال كشف العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) كمتغيرات مستقلة، والشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) كمتغيرات وسيطة، والازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) كمتغيرات تابعة لدى طلاب الجامعة، والتعرف على أفضل نموذج يمكن استخراجها من هذه المتغيرات، واختبار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للعلاقات بين هذه المتغيرات.

أهمية البحث:

يكتسب البحث الحالي أهميته من خلال المتغيرات التي يتناولها سواء من حيث حدايتها أو جدة البحث فيها؛ حيث تتمثل الأهمية النظرية له في تدعيم التصورات النظرية المرتبطة بموضوع مهم من موضوعات علم النفس وهو الازدهار النفسي، والذي لم ينل الحظ الوافر من البحث والدراسة في البيئة العربية، وكذلك تدعيم التصورات النظرية لمتغيرات الشفقة بالذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمتغيرات مؤثرة في الازدهار النفسي.

وتتمثل الأهمية التطبيقية للبحث في معرفة تأثير متغيرات الدراسة المستقلة والوسيلة في الازدهار النفسي، مما يتيح الفرصة أمام الباحثين لتصميم برامج تدريبية لتنمية الشفقة بالذات والازدهار النفسي وملاحظة تأثير تمثيها على الصحة النفسية للطلاب وبالتالي على الأداء الأكاديمي لهم، كما يضيف البحث الحالي مقاييس وأدوات تتناسب مع البيئة المصرية فيما يخص الازدهار النفسي والشفقة بالذات، مما يساعد على إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال.

مصطلحات البحث:

١- الازدهار النفسي:

يعرفه (Mesurado, et al., 2018, p.3) بأنه اكتمال الصحة النفسية للفرد والوصول للأداء الأمثل للسلوك الإنساني، ويتضمن ثلاثة أبعاد هي:

أ- الهناء الاجتماعي social well-being: ويشير إلى إدراك الفرد أنه عضو مهم في المجتمع، وشعوره بالقرب close من أعضاء المجتمع الآخرين، والتزامه commitment بالتفكير في المشكلات التي يواجهها المجتمع ومحاولة حلها، وشعوره بأنه يسهم contribute إيجابيًا في تقدم المجتمع.

ب- الهناء الشخصي psychological well-being: ويشير إلى إدراك الفرد لمعنى الحياة والغرض منها life meaning and purpose، والاندماج في الأنشطة الشخصية personal activities المتعلقة بالأسرة والعمل، واستقراره stability وسعادته بنمط حياته life style، بالإضافة إلى إدراكه العام بالرضا عن الأسرة والعمل family and work satisfaction.

ج- الهناء الوجداني emotional well-being: ويشير إلى إدراك الفرد وتقييمه لحياته في ضوء الحالة الوجدانية التي يمر بها، وذلك من خلال التمييز بين المشاعر الإيجابية والسلبية لدى الفرد، مثل المقابلة بين (سعيد وحزين) happy vs. sad، وراضي وغير راضي (satisfied vs. unsatisfied).

ويُقاس من خلال الدرجة الكلية والدرجات الفرعية لكل بعد من أبعاد الازدهار النفسي التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الازدهار النفسي المستخدم في البحث الحالي.

٢- الشفقة بالذات:

يعرفها (Pommier, et al., 2020, p.21-22) بأنها استجابة محسوسة felt

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

response للمعاناة suffering، وتتضمن الاندماج اليقظ ذهنياً mindfully engagement للفرد في معاناة الآخرين، واستجابته بلطف مع مواقف المحن distress التي يتعرضون لها، والاعتقاد بالترابط الإنساني human interconnection مع الآخرين الذي يؤدي إلى رغبة حقيقية genuine desire في تخفيف المعاناة، وتشتمل على الأبعاد الأربعة التالية:

أ- اللطف kindness: يشير إلى ميل الفرد لإظهار اللطف تجاه ذاته والآخرين، والاهتمام بالآخرين عندما يمرون بمواقف عصبية، والشعور بالحزن تجاه الأشخاص غير السعداء ومواساتهم والتخفيف عنهم.

ب- اليقظة الذهنية mindfulness: يشير إلى الوعي المتوازن balanced awareness للفرد الذي يجعله لا يتجنب avoid وفي نفس الوقت لا يضيع get lost في آلام الآخرين، والاستعداد للاستماع والاهتمام بالآخرين عندما يعانون، ومحاولة تبني وجهة نظر متزنة balanced perspective تجاه مشكلاتهم.

ج- الإنسانية المشتركة common humanity: تشير إلى إدراك الفرد بأن جميع الخبرات الانفعالية emotional experiences السعيدة والمؤلمة هي خبرات انفعالية يعيشها كل البشر، وأن جميع البشر لديهم نقاط ضعف، وأن المعاناة suffering هي جزء من الخبرات الإنسانية المشتركة.

د- اللامبالاة indifference: تشير إلى عدم اهتمام الفرد بمشكلات الآخرين، وتجنب الأشخاص الذين يعانون من الآلام، وعدم رغبة الفرد في التواصل مع الآخرين عندما يمرون بمواقف معاناة.

وُقاس من خلال درجة كل بعد من أبعاد الشفقة بالذات التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الشفقة بالذات المستخدم في البحث الحالي.

٣- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

يعرفها (McCrae & Costa, 2013, p.3) بأنها مجموعة من الخصائص النفسية والاجتماعية لها صفة الثبات النسبي relative stability، وتكون في مجملها تنظيمًا متكاملًا، وتتضمن العوامل التالية:

أ- يقظة الضمير conscientiousness: يقيس هذا العامل نزعة الفرد للتنظيم والفعالية،

وتتضمن مكونات التنظيم order، والالتزام بالواجبات dutifulness، والتأني deliberation، والكفاءة competence، والسعي إلى الإنجاز achievement striving.

ب- الانبساط extraversion: يقيس هذا العامل قوة التفاعلات الاجتماعية، ويتضمن مكونات الدفء warmth، وتوكيد الذات assertiveness، والنشاط activity، والانفعالات الإيجابية positive emotions، والبحث عن الإثارة excitement seeking، والاجتماعية gregariousness.

ج- الانفتاح على الخبرات openness to experiences: يقيس هذا العامل البحث عن الخبرات الجديدة، ويتضمن مكونات الخيال fantasy، والجماليات aesthetics، والمشاعر feelings، والأفكار ideas، والقيم values.

د- المقبولية agreeableness: يقيس هذا العامل كفاءة الفرد الاجتماعية، وتتضمن مكونات الثقة trust، والإيثار altruism، والاستقامة straight forwardness، والامتثال compliance، والتواضع modesty.

هـ- العصابية neuroticism: يقيس هذا العامل التوافق في مقابل عدم الثبات الانفعالي emotional instability، وتتضمن مكونات القلق anxiety، والغضب anger، والعدائية hostility، والاكتئاب depression، والاندفاع impulsiveness، والقابلية للإحراج vulnerability.

وتُقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في كل عامل بالقائمة المختصرة لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المستخدمة في البحث الحالي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يعرض الباحث في هذا الجزء الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات البحث على النحو التالي:

أولاً: الازدهار النفسي:

تعددت تعريفات الباحثين لمفهوم الازدهار النفسي؛ فيعرفه (Fredrickson & Losada, 2005, p.679) بأنه الحالة التي يشعر فيها الفرد بمشاعر إيجابية وأداء نفسي واجتماعي إيجابي، كما أنه يعد توصيفاً للصحة النفسية الإيجابية ورفاهية الحياة بصفة عامة، ويتضمن مكونات ومفاهيم

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==
متنوعة مثل تنمية القوة والهناء الذاتي والخير والإبداع والسمود.

ويعرفه (Diener, et al., 2010, p.143) بأنه حالة لدى الفرد تتميز بالمشاعر الإيجابية positive feelings والأداء الإيجابي positive performance، ولها مؤشرات ذاتية مثل النشاط، والحيوية، والكفاءة، والإتقان mastery، والتفاؤل، ومؤشرات موضوعية اجتماعية مثل العلاقات الاجتماعية الإيجابية positive social relations، والإسهام الاجتماعي social contribution، والحياة ذات المعنى meaningful life.

ويرى (Seligman, 2011, p.60) أن الازدهار النفسي هو امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاندماج النفسي، ومعنى الحياة، والإنجاز.

ويشير (Makatewassi, 2012, p.9) إلى أن الازدهار النفسي هو أسلوب الحياة الأمثل والأكثر إيجابية، الذي يعتمد على تحقيق الفرد لإمكاناته واستغلال قدراته لأقصى درجة ممكنة.

ويعرفه (Huppert & So, 2013, p.838) بأنه مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعال effective performance، ويتضمن المشاعر الإيجابية المرتفعة، والاندماج، ومعنى الحياة، بالإضافة إلى تقدير الذات self-esteem، والتفاؤل، والحيوية، والمرونة، وتحديد الذات self-determination، والعلاقات الإيجابية.

كما يعرفه (Keyes, 2014, p.749) بأنه الأداء الأمثل للسلوك الإنساني، ويشتمل على مستويات مرتفعة من الهناء well-being، ويتضمن مقارنة الفرد بين أدائه الحالي وما يسعى للوصول إليه.

ويعرفه (Mesurado, et al., 2018, p.3) بأنه اكتمال الصحة النفسية للفرد والوصول للأداء الأمثل للسلوك الإنساني، ويتضمن ثلاثة أبعاد هي: الهناء الاجتماعي، والهناء الشخصي، والهناء الوجداني.

ويعرف الباحث الازدهار النفسي بأنه شعور الفرد بالتفاؤل والكفاءة والهناء، واستعداده للنمو الذاتي وتحسين قدراته، وقدرته على الاندماج الإيجابي مع الآخرين، والتخطيط للإشباع التام لحاجاته النفسية والاجتماعية.

ويشير (Hone, et al., 2014, p.1033) إلى أن ذوي المستوى المرتفع من الازدهار النفسي لديهم مستويات مرتفعة من جودة الحياة life quality، كما أن لديهم قدرة على الاستفادة من الخبرات الحياتية الإيجابية والسلبية.

ويرى (Keyes, 2002, p.209) أن الازدهار النفسي يشتمل على مكونات أساسية هي قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتمكن البيئي environmental mastery، والهدف من الحياة goal of life، والنمو الذاتي، وكل هذه المكونات تعكس التحديات التي يواجهها الفرد أثناء عملية النمو، لذا يسعى الفرد إلى إيجاد علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، وتعديل البيئة لتتناسب حاجاته needs وإمكاناته possibilities، والقدرة على مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة، وإيجاد معنى للحياة، وتحديد أهداف الحياة والعمل على تحقيقها.

وقد اختلفت رؤى الباحثين في تحديد بنية الازدهار النفسي وأبعاده؛ فقد قدم (Seligman, 2000) نظرية في الفضائل الإنسانية وقوى الخلق virtues and character strengths تتضمن (٢٤) من مواطن القوى، وموزعة على ست فضائل تسهم في بناء مكونات الازدهار النفسي، وأطلق عليها (PERMA) وهي اختصارات أحرف هذه الفضائل وهي: الانفعالات الموجبة Positive emotions، والاندماج Engagement، والعلاقات الإيجابية Positive Relationships، ووجود معنى للحياة Meaning of life، والإنجاز Accomplishment، وتمثل الأبعاد الثلاثة الأولى السعادة الذاتية subjective happiness، فيما يمثل البعدان الأخيران القياسات الموضوعية أو ما يقوم به الفرد ليتصف بالازدهار (Seligman & Czikszentmihalyi, 2000, p.5).

وطرحت (Nussbaum, 2000) تصورًا لمقومات الازدهار الإنساني ويتضمن (١٠) إمكانات capabilities ينبغي توافرها لدى الفرد ليصل لمرحلة الازدهار وهي:

- أ- الحياة life: وتشير إلى القدرة على الحياة بشكل طبيعي وبدون مشكلات.
- ب- الصحة الجسدية bodily health: وتعني أن يتمتع الفرد بصحة جيدة، وأن يمتلك الغذاء والمأوى to be nourished and have shelter.
- ج- السلامة الجسدية bodily integrity: وهي القدرة على التحرك بحرية من مكان إلى آخر، والتحرر من أي اعتداء assault.
- د- الإحساس والتخيل sense and imagination: وهو قدرة الفرد على استخدام حواسه للتخيل والتفكير والاستدلال reason للبحث عن معنى الحياة بطريقته الخاصة.
- هـ- الانفعالات emotions: وتعني أن يكون لدى الفرد انفعالات إيجابية وارتباطات attachments تجاه الأشياء والأشخاص الآخرين.
- و- الاستدلال العملي practical reason: وهو القدرة على تكوين تصور لمفهوم الخير،

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

والقدرة على التأمل reflect في التخطيط للحياة.

ز- الانتماء affiliation: ويعني القدرة على الانتماء والعيش مع الآخرين ومن أجلهم.

ح- الأنواع (الكائنات) الأخرى other species: وتشير إلى قدرة الفرد على الاهتمام والتعايش مع الكائنات الحية الأخرى.

ط- اللعب play: ويعني قدرة الفرد على الضحك laugh، واللعب، والاستمتاع enjoy بالأنشطة الترفيهية recreational activities.

ي- التحكم في البيئة المحيطة control over one's environment: وتعني القدرة على المشاركة الفعالة في الاختيارات السياسية political choices التي تحكم حياة الفرد.

(as cited in Gilroy, 2005, p.154-155).

واقترح (Diener, et al., 2010, p.145) بنية أحادية للازدهار النفسي، ويتم قياس هذه البنية من خلال مقياس مختصر (يتكون من ثماني مفردات)، وتم استخدام هذا المقياس بشكل واسع في بحوث الازدهار النفسي، ويتضمن تصوره عن الازدهار النفسي أنه إشباع لمجموعة من الحاجات هي: الشعور بالكفاءة، وتقدير الذات، والتفائل، والاندماج الإيجابي positive engagement، ووجود معنى وهدف للحياة، ووجود علاقات إيجابية مع الآخرين، والإسهام في هناء الآخرين.

وقدم (Huppert, 2009, p.140-141) تصورًا للازدهار النفسي على اعتبار أنه بنية متعددة الأبعاد، وتتضمن تلك البنية مجموعة من الخصائص الأساسية ومجموعة أخرى من الخصائص الإضافية، وتتضمن الخصائص الأساسية (الوجدان الموجب، والاندماج، والهدف من الحياة)، فيما تتضمن الخصائص الإضافية (تقدير الذات، والصمود، والحيوية، والتفائل، وتحديد الذات، والعلاقات الإيجابية)، وأشار إلى أن الشخص الذي يتصف بالازدهار هو من تتحقق لديه جميع الخصائص الأساسية، وثلاثة من الخصائص الإضافية السابق ذكرها.

واقترح (Mesurado, et al., 2018, p.3) بنية ثلاثية الأبعاد للازدهار النفسي على اعتبار أنه اكتمال الصحة النفسية للفرد والوصول للأداء الأمثل للسلوك الإنساني، وهذه الأبعاد هي:

أ- الهناء الاجتماعي: ويشير إلى إدراك الفرد أنه عضو مهم في المجتمع، وشعوره بالقرب من أعضاء المجتمع الآخرين، والتزامه بالتفكير في المشكلات التي يواجهها المجتمع ومحاولة حلها، وشعوره بأنه يسهم إيجابيًا في تقدم المجتمع.

ب- الهناء الشخصي: ويشير إلى إدراك الفرد لمعنى الحياة والغرض منها، والاندماج في

الأنشطة الشخصية المتعلقة بالأسرة والعمل، واستقراره وسعادته بنمط حياته، بالإضافة إلى إدراكه العام بالرضا عن الأسرة والعمل.

ج- الهناء الوجداني: ويشير إلى إدراك الفرد وتقييمه لحياته في ضوء الحالة الوجدانية التي يمر بها، وذلك من خلال التمييز بين المشاعر الإيجابية والسلبية لدى الفرد، مثل المقابلة بين (سعيد وحزين، وراضي وغير راضي). ويتبنى الباحث الحالي هذا النموذج الثلاثي للازدهار النفسي بأبعاده (الهناء الاجتماعي، والهناء الشخصي، والهناء الوجداني)، ويقاس من خلال مقياس الازدهار النفسي المستخدم في البحث الحالي.

ثانياً: الازدهار النفسي والشفقة بالذات:

تتعدد التعريفات الخاصة بمفهوم الشفقة بالذات؛ فتعرفها (Neff, 2003, p.224) بأنها توجه الفرد إيجابياً نحو ذاته في المواقف غير السارة، وذلك من خلال اللطف بذاته، وتقبل خبراته السلبية ومعاناته كجزء من خبرات باقي البشر وعاناتهم، وإدراك المشاعر السلبية والتعامل معها بيقظة ذهنية.

ويعرفها (Neff, et al., 2007, p.909) بأنها تعامل الفرد من ذاته بالرأفة والشفقة عندما تواجهه صعوبات حياتية، من خلال استخدام استراتيجيات للمواجهة بناءً على فهم طبيعة هذه الصعوبات.

ويرى (Neff & McGehee, 2010, p.225) أن الشفقة بالذات هي وسيلة من وسائل التكيف يستخدمها الفرد عندما يواجه المواقف الضاغطة التي تتعلق بأوجه القصور في جوانب شخصيته أو مواجهة التحديات الحياتية.

ويشير (Goetz, et al., 2010, p.315) إلى أن الشفقة بالذات هي حساسية الفرد نحو خبرات المعاناة التي يمر بها، بالإضافة إلى امتلاكه للرغبة الذاتية self-desire لتخفيف حدة المعاناة.

ويعرفها (Pommier, et al., 2020, p.21-22) بأنها استجابة محسوسة للمعاناة، وتتضمن الاندماج اليقظ ذهنياً للفرد في معاناة الآخرين، واستجابته بلطف مع مواقف المحن التي يتعرضون لها، والاعتقاد بالترابط الإنساني مع الآخرين الذي يؤدي إلى رغبة حقيقية في تخفيف المعاناة.

ويعرف الباحث الشفقة بالذات بأنها بذل الجهد لمساعدة الذات والآخرين على تخطي الخبرات غير السارة، من خلال اللطف تجاه الذات والآخرين، وتقبل المعاناة كجزء من الذات البشرية، والاستبصار الكامل بالانفعالات السلبية بشكل متوازن، والاهتمام بمعاناة الآخرين.

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

وتتعدى الشفقة بالذات حب الذات self-love إلى تقبل الخبرات الذاتية وبشكل خاص الخبرات السلبية بدون مبالغة انفعالية emotional overstatement، ولكن في حالة سيطرة الخبرات السلبية نتيجة معاناة الفرد فإن ذلك يؤدي إلى مبالغته في الشعور بالمعاناة، فينتج عن ذلك انعزال الفرد isolation، فتتحول الشفقة بالذات إلى الشفقة على الذات أو رثاء الذات self-pity والتي تعني لوم الذات والقسوة عليها، وبالتالي تنمي شعوره بالأسى والعزلة عن الآخرين (Neff, et al., 2007, p.910).

وقد اختلفت رؤى الباحثين في تحديد بنية الشفقة بالذات وأبعادها؛ فقد قدمت (Neff, 2003, p.224-225) نموذجًا للشفقة بالذات يرى أنها تتكون من ثلاثة أبعاد، يمتد كل بعد منها على متصل يشمل الطرفين السالب والموجب لكل بعد كما يلي:

أ- اللطف بالذات self-kindness في مقابل الحكم على الذات self-judgement: ويشير إلى فهم الفرد لذاته، ودعمه لها في المواقف غير السارة، بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها أو توجيه النقد لها، بالإضافة إلى الحديث مع الذات بشكل رحيم merciful وإيجابي بدون إحباط frustration، كما يتضمن الدفاء العاطفي emotional warmth نحو الذات عندما يفشل الفرد في تحقيق أمر ما أو يتعرض لمواقف محبطة، في مقابل الحكم على الذات الذي يتضمن ميل الفرد إلى أن يكون قاسياً على ذاته عندما يمر بأوقات صعبة.

ب- اليقظة الذهنية mindfulness في مقابل التوحد المفرط overidentification: ويشير إلى الوعي وإدراك أفكار الفرد وانفعالاته السلبية بشكل متوازن balanced، بدلاً من الإفراط في التوحد مع هذه الانفعالات السلبية، بالإضافة إلى مراقبة الأفكار والمشاعر السلبية ومعالجتها بدلاً من احتجازها في الوعي، ومذلك عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط معها.

ج- الإنسانية المشتركة common humanity في مقابل العزلة isolation: ويشير إلى إدراك الفرد لخبراته الشخصية كجزء من الخبرات الإنسانية المشتركة، بدلاً من إدراكها على أنها خبرة فردية منفصلة ومنعزلة، كما تشير إلى إدراك الفرد لخبراته الذاتية وخبرات الآخرين دون تشويه أو انفصال، ويشعر حينها الفرد بارتباط قوى مع الآخرين، ويكون واعياً لمعاناتهم، التي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل البشر، وذلك في مقابل العزلة التي تشير إلى ميل الفرد إلى أن يُشعر نفسه بأنه إنسان فاشل عندما يفشل في أمر مهم بالنسبة له.

وطرح (Halifax, 2012, p.228-229) تصورًا للشفقة بالذات على اعتبار أنها تتضمن أربعة أبعاد هي: البعد المعرفي cognitive: ويتضمن إدراك الفرد للموقف أو المشكلة أو الخبرة المؤلمة التي يمر بها، والتخلي عن أي أفكار لاعتقالية irrational قد تؤثر سلبيًا على تفاعله معها، والبعد الوجداني emotional: ويتضمن تعاطف الفرد مع ذاته ومع الآخرين في المواقف المؤلمة، والبعد المتعلق بالانتباه (النفسي) attentional: ويتضمن رغبة الفرد في التخفيف من مشاعر الضغط والمعاناة التي قد يتعرض لها عند المرور بخبرات غير سارة، والبعد الدافعي motivational: ويتضمن استعداد الفرد لحل مشكلاته والاستجابة بصورة إيجابية للموقف غير السار، والاستعداد للمساعدة على التخفيف من المعاناة.

وقدم (Potter, et al., 2014, p.34) تصورًا للشفقة بالذات على اعتبار أنها تتضمن بعدين أساسيين هما: الدفء الذاتي self-warmth: ويشمل الأبعاد الفرعية الإيجابية للشفقة بالذات وهي اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية، والبعد الثاني هو البرود الذاتي self-coldness: ويشمل الأبعاد الفرعية السلبية للشفقة بالذات وهي الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد المفرط.

ويعد النموذج الذي وضعته (Neff, 2003) هو أشهر النماذج المستخدمة في البحوث التي تتناول الشفقة بالذات، ومؤخرًا اشتركت Neff في دراسة (Pommier, et al., 2020) واقترحت نموذجًا للشفقة بالذات على اعتبار أنها استجابة محسوسة للمعاناة، وتتضمن الاندماج اليقظ ذهنيًا للفرد في معاناة الآخرين، واستجابته بلطف مع مواقف المحن التي يتعرضون لها، والاعتقاد بالترابط الإنساني مع الآخرين الذي يؤدي إلى رغبة حقيقية في تخفيف المعاناة، ويتكون هذا النموذج من الأبعاد الثلاثة الفرعية الإيجابية للشفقة بالذات وفقًا لنموذج (Neff, 2003) مع تعديل البعد الأول من اللطف بالذات self-kindness إلى اللطف kindness واعتبار هذا اللطف موجّهًا نحو الذات والآخر، وكان البعد الرابع هو بعد اللامبالاة indifference وهو البعد الذي يجمع الجوانب الفرعية السلبية للشفقة بالذات، ويمكن توضيح الأبعاد الأربعة كما يلي (Pommier, et al., 2020, p.21-22):

أ- اللطف: يشير إلى ميل الفرد لإظهار اللطف تجاه ذاته والآخرين، والاهتمام بالآخرين عندما يمرون بمواقف عصبية، والشعور بالحزن تجاه الأشخاص غير السعداء ومواساتهم والتخفيف عنهم.

ب- اليقظة الذهنية: يشير إلى الوعي المتوازن للفرد الذي يجعله لا يتجنب وفي نفس الوقت لا يضيع في آلام الآخرين، والاستعداد للاستماع والاهتمام بالآخرين عندما يعانون، ومحاولة

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

تبنى وجهة نظر متزنة تجاه مشكلاتهم.

ج- الإنسانية المشتركة: تشير إلى إدراك الفرد بأن جميع الخبرات الانفعالية السعيدة والمؤلمة هي خبرات انفعالية يعيشها كل البشر، وأن جميع البشر لديهم نقاط ضعف، وأن المعاناة هي جزء من الخبرات الإنسانية المشتركة.

د- اللامبالاة: تشير إلى عدم اهتمام الفرد بمشكلات الآخرين، وتجنب الأشخاص الذين يعانون من الآلام، وعدم رغبة الفرد في التواصل مع الآخرين عندما يمرون بمواقف معاناة. ويتبنى الباحث الحالي هذا النموذج الرباعي للشفقة بالذات بأبعادها (اللطف، واليقظة الذهنية، والإنسانية المشتركة، واللامبالاة)، ويقاس من خلال مقياس الشفقة بالذات المستخدم في البحث الحالي.

ويمكن القول أن اللطف بالذات وبالأخر يساعد على زيادة قدرة الفرد على علاج نفسه بالرعاية وقبول الذات والأخر، وعندما يتعرض الفرد لمواقف تهدد ذاته فإنه يعمل على تعزيز الاعتقاد بأن العيوب الشخصية يمكن تغييرها، وأن لديه القدرة على عمل التغييرات المناسبة وتقوية جوانب الضعف، وتجنب تكرار التعرض لهذه المواقف الصعبة، كما تساعد اليقظة الذهنية الفرد على تقليل أفكاره السلبية عن ذاته، وتزوده بالاستبصار الكامل للتعرف على الأشياء المشتركة مع الآخرين، وتخفف تأثير الخبرات الانفعالية السلبية وإدراك المعاناة والفشل الذاتي وجدل الذات، بالإضافة لذلك تساعد الإنسانية المشتركة على شعور الفرد بالانتماء للجماعة والارتباط بالآخرين، والوعي بمعاناة الآخرين، والاعتقاد بأن كل الخبرات التي يمر بها هي جزء من الخبرات الإنسانية التي يمر بها البشر جميعاً (Breines & Chen, 2012, p.1134) (Neff & Dahm, 2015, p.122).

وفيما يخص العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي، تعد الشفقة بالذات من العوامل المهمة التي تؤثر في الازدهار النفسي للفرد؛ حيث إن الشفقة بالذات لها العديد من الآثار الإيجابية على صحة الفرد بشكل عام، وبشكل خاص على صحته النفسية وازدهاره النفسي وتفاعله الاجتماعي في مختلف الثقافات، كما أنها ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي (Galante, et al., 2014, p.1102).

وتوجد دراسات قليلة تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي؛ فقد هدفت دراسة (Akin & Akin, 2015) إلى بحث الشفقة بالذات بأبعادها الإيجابية (اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية) وأبعادها السلبية (الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد المفرط) وتتبؤها بالازدهار النفسي لدى (٢٧٨) من طلاب الجامعة بتركيا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن العوامل

الإيجابية للشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بالازدهار النفسي، بينما ترتبط العوامل السلبية للشفقة بالذات سلبياً بالازدهار النفسي، كما تتبأت خمسة أبعاد للشفقة بالذات بالازدهار النفسي، وكان اللطف بالذات أقوى منبئ بالازدهار النفسي، فيما لم يتنبأ بعد الإنسانية المشتركة بالازدهار النفسي مقارنةً بباقي أبعاد الشفقة بالذات.

وسعت دراسة (منال محمود، ٢٠١٧) إلى بحث العلاقات السببية بين الترحم الذاتي (الشفقة بالذات)، والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية، والازدهار النفسي، والأداء الأكاديمي لدى (٢٧٩) من طلاب جامعة القاهرة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مطابقة للنموذج البنائي المقترح لتأثير الخبرات الانفعالية كمتغير مستقل، والشفقة بالذات والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة، والأداء الأكاديمي كمتغير تابع مع بيانات عينة الدراسة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير مباشر دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للشفقة بالذات على الازدهار النفسي.

وهدف دراسة (Verma & Tiwari, 2017) إلى فحص تأثير الشفقة بالذات بأبعادها الإيجابية (اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية) وأبعادها السلبية (الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد المفرط)، وتنبؤها بالازدهار النفسي لدى (٥٠٠) من طلاب الجامعة بالهند، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط العوامل السلبية للشفقة بالذات سلبياً بالازدهار النفسي، وارتباط العوامل الإيجابية للشفقة بالذات إيجابياً بالازدهار النفسي، كما وجدت الدراسة أن جميع أبعاد الشفقة بالذات تتنبأ بشكل دال إحصائياً بالازدهار النفسي.

وبحثت دراسة (Sünbül & Malkoç, 2018) تأثير الشفقة بالذات على الازدهار النفسي لدى (٣٢٧) من طلاب الجامعة بتركيا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً للشفقة بالذات على الازدهار النفسي.

وسعت دراسة (Jafari, 2020) إلى دراسة العلاقة السببية بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي لدى (٣٧٦) من طلاب الجامعة في إيران، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً للشفقة بالذات على الازدهار النفسي.

ويتضح مما سبق قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي، وتناول معظمها لكل من الشفقة بالذات والازدهار النفسي كدرجة كلية دون التركيز على العلاقات بين أبعاد كل منهما، كما أن الدراسات التي تناولت تلك العلاقة توضح وجود علاقة بينهما، وأن الشفقة بالذات تتنبأ بالازدهار النفسي.

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

ثالثاً: الازدهار النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

الشخصية هي نمط سلوكي مركب، ثابت ودائم إلى حد كبير، يميز الفرد عن غيره من الناس، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، والتي تضم القدرات العقلية، والوجدان أو الانفعال، والنزوع أو الإرادة، وتركيب الجسم، والوظائف الفسيولوجية، والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة، وأسلوبه الفريد في التوافق مع البيئة (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٢، ص ٦٤).

ويعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أهم النماذج التي فسرت سمات الشخصية؛ حيث يعد نموذجاً شاملاً يهتم بوصف وتصنيف العديد من المفاهيم والمصطلحات والمفردات التي تصف سمات الشخصية التي يتباين فيها الأفراد (Saucier, 2002, p.2).

وقد تم استخلاص العوامل الخمسة للشخصية من خلال منحيين هما: المنحى النفسي المعجمي (القاموسي) psycho-lexical، ومنحى قوائم العبارات phrase Lists؛ حيث يقدم للمفحوص في المنحى المعجمي صفات مستمدة من القواميس اللغوية وترتبط بالسمات المراد قياسها، ويتميز هذا المنحى بالبساطة والوضوح والاقتصاد، بينما يقوم منحى قوائم العبارات على صياغة عبارة تعبر عن سلوك معتاد يتصف به الفرد، ويقدم للمفحوص ويطلب منه أن يحدد مدى انطباقه عليه أو على شخص آخر، ويتميز هذا المنحى بالدقة والثراء اللغوي في وصف السمة (فيصل يونس، وإلهام خليل، ٢٠٠٧، ص ٥٥٦).

ويهتم نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بوصف الشخصية، وتعريفها، وتحديد مصادر الفروق الفردية، وقد تم تطبيق هذا النموذج في ثقافات متنوعة وأعطى نتائج جيدة في صدق وثبات النموذج، ويتألف النموذج من خمسة عوامل رئيسة هي يقظة الضمير، والانسياب، والانفتاح على الخبرات، والمقبولية، والعصابية، وكل من هذه العوامل يتضمن مجموعة من المكونات الفرعية، وهي تفسر بنسبة كبيرة التباين في شخصية الأفراد (Gosling, et al., 2003, p.506).

وتتضمن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية مجموعة العوامل التالية (McCrae & Costa, 2013, p.3-4):

أ- يقظة الضمير: يقيس هذا العامل نزعة الفرد للتنظيم والفعالية، وتتضمن مكونات التنظيم، والالتزام بالواجبات، والتأني، والكفاءة، والسعي إلى الإنجاز.

ويتميز مرتفع المستوى في هذا العامل بأنه مثابر persevering، ومنظم well-organized، ودقيق punctual، وطموح ambitious، ويعمل بجد hardworking، ولديه دافعية للإنجاز، بينما يتميز منخفض المستوى في هذا العامل بأنه غير منظم

== (٢٥٤)؛ السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ - المجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١ ==

disorganized، وكسول lazy، ومتأخر في مواعيده late، ومهمل negligent.

ب- الانبساط: يقيس هذا العامل قوة التفاعلات الاجتماعية، ويتضمن مكونات الدفء، وتوكيد الذات، والنشاط، والانفعالات الإيجابية، والبحث عن الإثارة، والاجتماعية.

ويتميز مرتفع المستوى في هذا العامل بأنه رقيق المشاعر affectionate، واجتماعي joiner، ولبق talkative، ونشيط، ومحب للمرح fun-loving، ولديه شغف passionate، ومتفائل optimistic، بينما يتميز منخفض المستوى في هذا العامل بأنه متحفظ reserved، ومنعزل loner، وكتوم (صامت) quiet، وخامل passive، وغير مرح sober، وفاتر الشعور unfeeling، وانطوائي introvert.

ج- الانفتاح على الخبرات: يقيس هذا العامل البحث عن الخبرات الجديدة، ويتضمن مكونات الخيال، والجماليات، والمشاعر، والأفكار، والقيم.

ويتميز مرتفع المستوى في هذا العامل بأنه تحرري liberal، ومحب للاستطلاع curious، ومبدع creative، ويتميز بالأصالة original، وخيالي imaginative، ويفضل التنوع في الأشياء، ويستطيع التعبير عن انفعالاته بشكل واضح، بينما يتميز منخفض المستوى في هذا العامل بأنه محافظ conservative، وغير محب للاستطلاع uncurious، وغير إبداعي uncreative، وتقليدي conventional، ومنغلق التفكير down-to-earth، وروتيني prefer routine.

د- المقبولية: يقيس هذا العامل كفاءة الفرد الاجتماعية، وتتضمن مكونات الثقة، والإيثار، والاستقامة، والامتثال، والتواضع.

ويتميز مرتفع المستوى في هذا العامل بأنه واثق بذاته والآخرين trusting، ومشفق على ذاته والآخرين compassionate، ورحيم (رقيق القلب) softhearted، وكريم generous، ومتسامح acquiescent، ومتساهل lenient، بينما يتميز منخفض المستوى في هذا العامل بأنه سريع الغضب irritable، ومفعم بالشك suspicious، ومعادي للآخرين antagonistic، وبخيل stingy، ودائم الانتقاد critical.

هـ - العصابية: يقيس هذا العامل التوافق في مقابل عدم الثبات الانفعالي، وتتضمن مكونات القلق، والغضب، والعدائية، والاكتئاب، والاندفاع، والقابلية للإحراج.

ويتميز مرتفع المستوى في هذا العامل بأنه قلق worrying، ولديه لوم الذات self-

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

pitying، ومزاجي temperamental، وسريع الانفعال emotional، ولا يستطيع السيطرة على انفعالاته، بينما يتميز منخفض المستوى في هذا العامل بأنه هادئ calm، وراضٍ عن ذاته self-satisfied، ومعتدل الحالة المزاجية even-temperal، وغير منفعل unemotional، وجريء hardy، وقادر على مواجهة الضغوط.

وفيما يخص العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والازدهار النفسي، يرى (Villieux, et al., 2016, p.2) (Schotanus-Dijkstra, et al., 2016, p.1353) أن سمات الشخصية متمثلة في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تعد من العوامل المهمة في التنبؤ بالازدهار النفسي؛ حيث تساعد سمات الشخصية الإيجابية (بما تحتويه من خصائص نفسية مثل الانفعالات الإيجابية، وتوكيد الذات، والتنظيم، والكفاءة، والخيال، والإيثار، والثقة) على وصول الفرد لحالة الازدهار النفسي، بينما تعيق سمات الشخصية السلبية (بما تحتويه من خصائص نفسية مثل القلق، والغضب، والإحباط، والاكتئاب) حدوث الازدهار النفسي.

ولم يجد الباحث أية دراسة عربية أو أجنبية بحثت العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والازدهار النفسي بشكل مباشر سوى دراسة (Villieux, et al., 2016)، والتي هدفت إلى بحث العلاقات بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والازدهار النفسي لدى (٤٠٣) من طلاب الجامعة بفرنسا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن سمات الشخصية تفسر (٣٠%) من التباين في التنبؤ بالازدهار النفسي، كما كانت يقظة الضمير لها أعلى ارتباط إيجابي بالازدهار النفسي، وكذلك ارتبط الانبساط والمقبولية إيجابيًا بالازدهار النفسي، فيما ارتبطت العصابية سلبًا بالازدهار النفسي، ولوحظ الارتباط المنخفض بين الانفتاح على الخبرات والازدهار النفسي.

وهناك دراسات أخرى بحثت العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والازدهار النفسي بشكل غير مباشر من خلال مكونات الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، والهناء الشخصي، والهناء الوجداني)؛ حيث هدفت دراسة (Lamers, et al., 2012) إلى بحث ارتباط العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بكل من الهناء الاجتماعي والهناء الشخصي والهناء الوجداني لدى عينة مكونة من (١١٦١) فردًا تتراوح أعمارهم بين (١٨-٨٨ عامًا)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين كل من الهناء الاجتماعي والشخصي والوجداني من ناحية وعوامل يقظة الضمير والانبساط والمقبولية والانفتاح على الخبرات من ناحية أخرى، وفي المقابل كانت العلاقة سالبة بين العصابية وكل من الهناء الاجتماعي والشخصي والوجداني.

ويتضح مما سبق ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الازدهار النفسي والعوامل الخمسة

الكبرى للشخصية، وهو ما أكدته (Lamers, et al., 2012, p.518)، (Villieux, et al., 2016, p.5)، (Schotanus-Dijkstra, et al., 2016, p.1353)، كما أوصوا بضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول ارتباط وتنبؤ العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالازدهار النفسي، نظرًا لأهمية دراسة هذه العلاقة ودورها في تحقيق الصحة النفسية للأفراد، وهو ما يسعى إليه البحث الحالي من خلال دراسة العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والازدهار النفسي.

رابعاً: الشفقة بالذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

فيما يخص العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات، يرى (Thompson & Waltz, 2007, p.1877) أن سمات الشخصية ترتبط بالشفقة بالذات؛ حيث تختلف سمات الشخصية لدى الأفراد مرتفعي مستوى الشفقة بالذات ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات في المواقف الضاغطة، أو عندما يواجهون خبرات مؤلمة؛ فأصحاب المستوى المنخفض من الشفقة بالذات يواجهون إلى أنفسهم النقد اللاذع، ويعيشون في حالة من العزلة علاوة على التوحد مع الذات، وفي المقابل يتميز ذوو المستوى المرتفع من الشفقة بالذات بالرأفة والطف بذواتهم والاهتمام بها وعدم إلقاء اللوم عليها، كما يتميزون بأن لديهم مقبولية اجتماعية ويقظة ضمير ومستوى مرتفع من الانبساط.

ويرى (Iskender, 2009, p.712) أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية التي تدعم التوافق النفسي والاجتماعي، كما أن الطلاب ذوي سمات الشخصية السوية هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكئاب مقارنةً بأقرانهم الذين يتعاملون مع الذات بقسوة في المواقف المختلفة.

ويشير (Neff & McGehee, 2010, p.226) إلى أن مرتفعي مستوى الشفقة بالذات في المواقف المختلفة يتميزون عن منخفضي مستوى الشفقة بالذات في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة، وأكثر تفتحاً على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع جميع جوانب الخبرات الإيجابية والسلبية، كما أنهم - في حالة المرور بخبرات سلبية - ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام ولطف بدلاً من المبالغة في نقد الذات وجلد الذات.

وتوجد دراسات قليلة تناولت العلاقة بين كل من الشفقة بالذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية؛ فقد هدفت دراسة (Neff, et al., 2007) إلى بحث العلاقة بين الشفقة بالذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى (١٧٧) من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والانبساط والمقبولية ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرات، بينما كانت العلاقة سالبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والعصابية.

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

وهدف دراسة (Arslan, 2016) إلى بحث العلاقة بين الشفقة بالذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى (٥٧٠) من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط الشفقة بالذات ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بكل من الانبساط ويقظة الضمير والمقبولية والانفتاح على الخبرات، فيما ارتبطت الشفقة بالذات بالعصابية ارتباطاً سالباً دالاً إحصائياً.

وسعت دراسة (Thurackal, et al., 2016) إلى دراسة العلاقة بين سمات الشخصية ممثلة في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات لدى عينة من الراشدين بلغت (٩٩٨)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تنبؤ العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالشفقة بالذات، كما ارتبطت الشفقة بالذات إيجابياً بعوامل الانبساط ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرات والمقبولية، في حين ارتبطت الشفقة بالذات سلبياً بالعصابية.

وبحثت دراسة (Sisneros, 2017) العلاقة بين الشفقة بالذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى (١٨٦) من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط الشفقة بالذات سلبياً بالعصابية، وارتباطها إيجابياً بباقي عوامل الشخصية.

وهدف دراسة (Di Fabio & Saklofske, 2020) إلى بحث العلاقة بين سمات الشخصية والشفقة بالذات لدى (٢١٩) عاملاً بإحدى المؤسسات الإيطالية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات وعامل العصابية، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات وعوامل الانبساط والانفتاح على الخبرات ويقظة الضمير والمقبولية.

ويتضح مما سبق قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتناول معظمها للشفقة بالذات كدرجة كلية دون التركيز على العلاقات بين أبعاد الشفقة بالذات وكل من عوامل الشخصية، كما أن الدراسات التي تناولت تلك العلاقة توضح وجود علاقة بينها، وأن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تتنبأ بالشفقة بالذات.

وفي ضوء ما سبق يتضح وجود علاقة قوية بين كل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية)، والشفقة بالذات، وكذلك وجود علاقة قوية بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي، كما أن الشفقة بالذات يمكن أن تؤدي دوراً وسيطاً بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمتغيرات مستقلة، والازدهار النفسي كمتغير تابع، ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات ذات الصلة تتضح قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين متغيرات البحث، كما أنه لا توجد دراسة تناولت العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كمتغيرات مستقلة)، وعوامل الشفقة بالذات (كمتغيرات وسيطة)، وعوامل الازدهار النفسي

(كمتغيرات تابعة) لدى طلاب الجامعة في نموذج بنائي، وهو ما يسعى إليه البحث الحالي.

فروض البحث:

- ١- توجد مطابقة للنموذج البنائي المقترح مع بيانات عينة البحث للعلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) كمتغيرات مستقلة، وعوامل الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) كمتغيرات وسيطة، وعوامل الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) كمتغيرات تابعة لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لأبعاد الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) على أبعاد الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- يوجد تأثير مباشر وغير مباشر دال إحصائياً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) على أبعاد الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) لدى طلاب الجامعة؟
- ٤- يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) على أبعاد الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) لدى طلاب الجامعة؟

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج البحث:

يعتمد البحث الراهن على المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهج البحث الذي يتناسب مع طبيعة البحث الحالي؛ حيث يوفر هذا المنهج معلومات عن طبيعة العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة كما افترضها الباحث في النموذج البنائي المقترح وذلك بين متغيرات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) كمتغيرات مستقلة، وعوامل الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) كمتغيرات وسيطة، وعوامل الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) كمتغيرات تابعة لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: العينة:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: اختار الباحث هذه العينة من الطلاب

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

المقيدين بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس، في العام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠، وبلغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة، بمتوسط عمري قدره (٢١,٦٢) سنة، وانحراف معياري قدره (٠,٩٧)، وكان الهدف من هذه العينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والجدول التالي يوضح خصائص هذه العينة:

جدول (١) خصائص عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

الفرقة	التخصص	الذكور	الإناث	المجموع
الرابعة	علم النفس	٧	٣٠	٣٧
الرابعة	اللغة العربية	٦	١٥	٢١
الرابعة	اللغة الانجليزية	١١	٣١	٤٢
	المجموع	٢٤	٧٦	١٠٠

ب- عينة البحث الأساسية: اختار الباحث عينة البحث الأساسية من الطلاب المقيدين بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس، في العام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠، وبلغ عددهم (٢٩٤) طالبًا وطالبة، بمتوسط عمري قدره (٢١,٤٥) سنة، وانحراف معياري قدره (١,٠٥)، وكان الهدف من هذه العينة اختبار فروض البحث، والجدول التالي يوضح خصائص عينة البحث الأساسية:

جدول (٢) خصائص العينة الأساسية

الفرقة	التخصص	الذكور	الإناث	المجموع
الرابعة	علم النفس	١٧	١٢١	١٣٨
الرابعة	اللغة العربية	١٩	٤٧	٦٦
الرابعة	اللغة الانجليزية	٢٢	٦٨	٩٠
	المجموع	٥٨	٢٣٦	٢٩٤

ثالثاً: أدوات البحث:

اعتمد البحث الحالي على عدة أدوات يمكن تناولها كما يلي:

١- مقياس الازدهار النفسي (إعداد Mesurado, et al., 2018 وتعريب وتقنين الباحث): أعد هذا المقياس (Mesurado, et al., 2018)، ويتكون المقياس من (١٢) مفردة تقيس ثلاثة أبعاد بواقع (٤ مفردات) لكل منها وهي: الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني، وقام الباحث الحالي بترجمة المقياس ليناسب البيئة العربية، وتمت الإجابة عليه من خلال مقياس ليكرت خماسي التدرج يتضمن مستويات الموافقة أو عدم الموافقة على مفردات المقياس؛ بحيث يحصل المفحوص على الدرجة (٥) في حالة اختيار البديل (موافق بشدة)، والدرجة (٤) في حالة اختيار البديل (موافق)، والدرجة (٣) في حالة اختيار البديل (محايد)، والدرجة (٢) في حالة اختيار البديل (غير موافق)، والدرجة (١) في حالة اختيار البديل (غير موافق بشدة)، مع عكس التصحيح

== (٢٦٠)؛ السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠-المجلد الحادي والثلاثون-يناير ٢٠٢١==

بالنسبة للمفردات السالبة، وتتراوح الدرجة على كل بعد من الأبعاد الثلاثة بين (٤ - ٢٠)، وتتراوح درجة المقياس ككل بين (١٢ - ٦٠)، وكلما زادت درجة المفحوص في المقياس دل ذلك على ارتفاع مستوى الازدهار النفسي لديه.

وتم عرض المقياس في صورته الأولية على سبعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وذلك للحكم على صياغة العبارات ومدى ملاءمتها لعينة الدراسة، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (٨٥,٧%)، وقد اتفقوا على تعديل الصياغة اللغوية لبعض المفردات؛ على سبيل المثال وليس الحصر تم تعديل (لدى التزام بالتفكير في مشكلات المجتمع وعلاجها) إلى (أنا ملتزم بالتفكير في المشكلات التي يواجهها المجتمع ومحاولة حلها) وأيضاً تم تعديل (أسهم في رفاية المجتمع من خلال عملي) إلى (أعتقد أن عملي يسهم في رفاية مجتمعي) وأيضاً تم تعديل (لدى التزام بالأنشطة الأسرية وأنشطة العمل اليومية) إلى (أنا ملتزم بالأنشطة اليومية كالعمل والأنشطة الأسرية).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام (Mesurado, et al., 2018) بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال إجراء تحليل عاملي استكشافي وآخر توكيدي للمقياس وتوصل إلى وجود ثلاثة أبعاد له، وكانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض مع العينة كلها جيدة ($AGFI=0.93$ ، $RMSEA=0.07$ ، $CFI=0.95$ ، $RMR=0.05$ ، $SRMR=0.05$)، وقاموا كذلك باختبار بنية المقياس عبر (٦) عينات من دول (الأرجنتين، تشيلي، كولومبيا، المكسيك، البرتغال، أسبانيا) وكانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج الثلاثي للمقياس مع جميع العينات جيدة، وتم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده، بالإضافة لذلك قام معدو المقياس بحساب معامل الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباك وبلغت قيمته (٠,٧٣) لبعد الهناء الاجتماعي، (٠,٧٥) لبعد الهناء الشخصي، (٠,٨٥) لبعد الهناء الوجداني، (٠,٨٤) للمقياس ككل، مما يدل على تمتع المقياس بالصدق والثبات.

وقام الباحث الحالي بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

أ- الصدق:

الصدق العاملي:

^٤ يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير للسادة المحكمين على ما بذلوه من جهد، وجميعهم من قسمي علم النفس التربوي والصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس وهم: د/ محمد إسماعيل، د/ محمد هيبية، د/ زينب شعبان، د/ صابر فاروق، د/ ياسمين عبد الغني، د/ آمال فتحي، د/ محمد عبد العظيم.

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

تمهيداً لإجراء التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من البنية العاملية للمقياس، قام الباحث الحالي أولاً بتطبيق المقياس على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (ن=100)، ثم استخدم معادلة ألفا كرونباك مع حذف المفردة Alpha if item deleted؛ وذلك لحذف المفردات ضعيفة الارتباط بدرجة البعد الذي تنتمي إليه أو المفردات سالبة الارتباط بها، والجدول التالي يوضح نتائج معاملات ألفا كرونباك للمفردات:

جدول (٣) ارتباط المفردات بدرجة بعد الهناء الاجتماعي، ومعامل الثبات عند حذف المفردة

الهناء الاجتماعي (معامل الثبات: ٠,٥٤٠)		
المفردة	الارتباط الكلي المصحح للمفردة	معامل ألفا كرونباك عند حذف المفردة
١	٠,٣٩١	٠,٤١٩
٢	٠,٢٥٤	٠,٥٣٦
٣	٠,٣٦٢	٠,٤٣٨
٤	٠,٣١٣	٠,٤٨٠

وقد بلغت قيمة معامل ثبات بعد الهناء الاجتماعي ٠,٥٤٠، وهي قيمة جيدة لمعامل الثبات، ويتضح من نتائج الجدول (٣) أن كل المفردات ترتبط بشكل موجب بدرجة البعد، ولا يوجد أي مفردة سالبة أو ضعيفة الارتباط بالدرجة، كما أنه لا توجد مفردة إذا تم حذفها يزيد معامل ثبات البعد.

جدول (٤) ارتباط المفردات بدرجة بعد الهناء الشخصي، ومعامل الثبات عند حذف المفردة

الهناء الشخصي (معامل الثبات: ٠,٨٤٥)		
المفردة	الارتباط الكلي المصحح للمفردة	معامل ألفا كرونباك عند حذف المفردة
٥	٠,٨٠٥	٠,٧٤٧
٦	٠,٧٩٠	٠,٧٥٧
٧	٠,٦٢١	٠,٨٣٥
٨	٠,٦٢٣	٠,٨٣٠

وقد بلغت قيمة معامل ثبات بعد الهناء الاجتماعي ٠,٨٤٥، وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات، ويتضح من نتائج الجدول (٤) أن كل المفردات ترتبط بشكل موجب بدرجة البعد، ولا يوجد أي مفردة سالبة أو ضعيفة الارتباط بالدرجة، كما أنه لا توجد مفردة إذا تم حذفها يزيد معامل ثبات البعد.

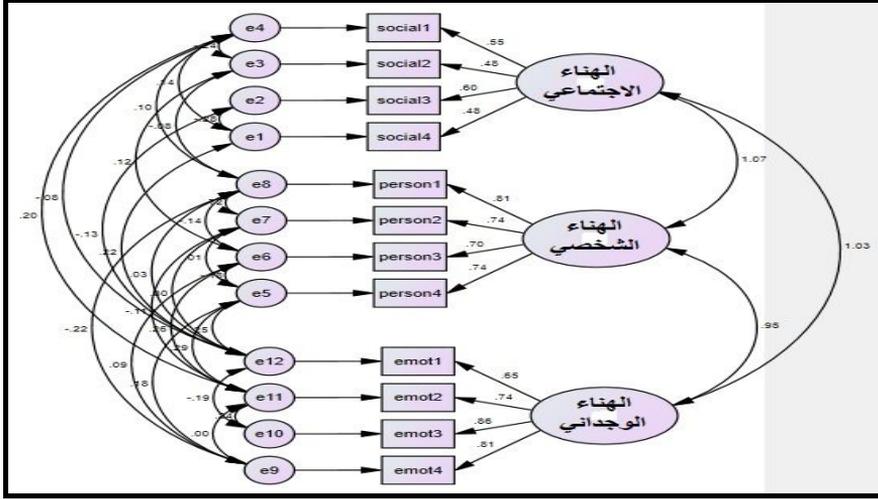
جدول (٥) ارتباط المفردات بدرجة بعد الهناء الوجداني، ومعامل الثبات عند حذف المفردة

الهناء الوجداني (معامل الثبات: ٠,٨٤٧)		
المفردة	الارتباط الكلي المصحح للمفردة	معامل ألفا كرونباك عند حذف المفردة
٩	٠,٦٢٠	٠,٨٣٧
١٠	٠,٧١٠	٠,٧٩٤
١١	٠,٧٧٨	٠,٧٦٤
١٢	٠,٧٢٥	٠,٧٨٨

وقد بلغت قيمة معامل ثبات بعد الهناء الوجداني ٠,٨٤٧، وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات، ويتضح من نتائج الجدول (٥) أن كل المفردات ترتبط بشكل موجب بالدرجة الكلية للبعد، ولا يوجد

أي مفردة سالبة أو ضعيفة الارتباط بالدرجة، كما أنه لا توجد مفردة إذا تم حذفها يزيد معامل ثبات البعد.

قام الباحث الحالي بعد ذلك بإجراء التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos 24 للتحقق من صدق البنية للمقياس، وتم افتراض وجود ثلاثة عوامل كامنة مرتبطة ببعضها البعض، وتتشعب على كل منها مفردات كل بعد من أبعاد المقياس، ويوضح الشكل (٢) البنية العملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:



شكل (٢) البنية العملية لمقياس الازدهار النفسي

ويوضح جدول (٦) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية لتشعب كل مفردة على

عوامل الازدهار النفسي الثلاثة:

جدول (٦) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية لتشعب كل مفردة على عوامل الازدهار النفسي

العامل	رقم المفردة ومحتواها	الوزن الانحداري		الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
		المعياري	غير المعياري			
الهناء الاجتماعي	١- أشعر أنني عضو مهم في المجتمع.	٠,٥٥٣	١,٠٣٧	٠,١٣٢	٧,٨٧٣	٠,٠١
	٢- أشعر بقربي من أعضاء المجتمع الآخرين.	٠,٤٨١	١,٠٦٧	٠,١٦٠	٦,٦٧٦	٠,٠١
	٣- أنا ملتزم بالتفكير في المشكلات التي يواجهها المجتمع ومحاولة معالجتها.	٠,٦٠٢	١,٢١٨	٠,١٧٦	٦,٩٠٧	٠,٠١
	٤- أعتقد أن عملي يسهم في رفاهية مجتمعي.	٠,٤٨٥	١			
الهناء الشخصي	٥- حياتي مليئة بالمعاني ومَرْضِيَّة بالنسبة لي.	٠,٨٠٩	١,٠٣٣	٠,٠٧٧	١٣,٣٥٢	٠,٠١
	٦- أنا ملتزم بأنشطتي اليومية كالعَمَل والأنشطة الأسرية.	٠,٧٤٠	٠,٨٩٩	٠,٠٧٣	١٢,٣٠٦	٠,٠١

النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي

العامل	رقم المفردة ومحتواها	الوزن الاحتمالي	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
	٧- أنا سعيد بيمط حياتي الحالي.	٠,٧٠١	٠,٨٤٨	١٠,٦٩٤	٠,٠١
	٨- أنا سعيد مع عائلتي.	٠,٧٣٨	١		
الهناء الوجداني	٩- أشعر أنني شخص إيجابي.	٠,٦٥٤	٠,٧٩٥	٠,٠٧٣	١٠,٨٤٧
	١٠- أشعر أنني شخص ودود.	٠,٧٣٩	٠,٩٤٤	٠,٠٧٢	١٣,٠٦٣
	١١- أشعر أنني شخص سعيد.	٠,٨٥٧	١,٠٦١	٠,٠٦٦	١٦,٠٠١
	١٢- أشعر أنني شخص راضٍ.	٠,٨١٠	١		

ويتضح من جدول (٦) أن جميع مفردات العوامل الثلاثة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وذات تشبعات مرتفعة.

ويوضح جدول (٧) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية الازدهار النفسي:

جدول (٧) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية الازدهار النفسي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
Chi-square (CMIN) ٢٤	٥٦,١٩٠	
مستوى الدلالة Sig	٠,٠١	أن تكون غير دالة إحصائياً
درجات الحرية DF	٢٥	
نسبة ٢٤ CMIN/DF	٢,٢٤٨	صغر القيمة عن ٣
جذر متوسط مربع خطأ التقريب RMSEA	٠,٠٦٥	اقتراب القيمة من صفر
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٦٨	اقتراب القيمة من ١
مؤشر حسن المطابقة المعدل AGFI	٠,٩٠١	اقتراب القيمة من ١
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٨٦	اقتراب القيمة من ١
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٧٦	اقتراب القيمة من ١
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	٠,٩٨٦	اقتراب القيمة من ١

بالرغم من اعتماد الدراسات على مربع كاي كأحد مؤشرات مطابقة النموذج المفترض للبيانات فإنه ينطوي على بعض أوجه القصور ولذلك ينصح باستعماله مع مؤشرات أخرى لحسن المطابقة؛ حيث يؤخذ عليه قيامه على افتراض وجود مطابقة تامة بين بيانات النموذج المفترض وبيانات العينة، وهو وضع مثالي يستحيل تحققه في الواقع؛ بينما توجد مؤشرات أخرى أكثر واقعية تقوم على افتراض مطابقة تقريبية، أو تقوم على مقارنة مطابقة النموذج المفترض بنماذج أخرى كالنموذج المستقل independent model أو النموذج المشبع saturated model، لذلك تستخدم الدراسات الحديثة مؤشر نسبة مربع كاي إلى درجات الحرية ويدل ذلك المؤشر على مطابقة جيدة للنموذج المفترض إذا كانت قيمته أقل من ٣ (Schumacker & Lomax, 2010, p. 86).

يتضح من نتائج الجدول (٧) وجود مطابقة جيدة لبنية الازدهار النفسي مع بيانات عينة

الدراسة؛ حيث كانت قيمة $\chi^2 = 56,190$ وهي دالة إحصائيًا عند درجات حرية 25، كما بلغت النسبة بين قيمة χ^2 ودرجات الحرية = 1,771 وهي أقل من 3، ومؤشرات جودة المطابقة (NFI=0.976، CFI=0.986، AGFI=0.901، GFI=0.968، RMSEA=0.065)، (IFI=0.986) وهي في المدى المثالي، وبالتالي فإن بنية الازدهار النفسي تشتمل على ثلاثة أبعاد هي الهناء الاجتماعي، والهناء الشخصي، والهناء الوجداني.

ب-الاتساق الداخلي:

بعد التأكد من صدق البنية العاملية لمقياس الازدهار النفسي، قام الباحث الحالي بتقدير الاتساق الداخلي لمفردات عوامل المقياس (الهناء الاجتماعي، والهناء الشخصي، والهناء الوجداني)، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه كما يلي:

جدول (٨) الاتساق الداخلي لعوامل مقياس الازدهار النفسي

رقم المفردة	الهناء الاجتماعي	رقم المفردة	الهناء الشخصي	رقم المفردة	الهناء الوجداني
١	**٠,٦٧٠	٥	**٠,٩٠٠	٩	**٠,٧٢٨
٢	**٠,٦٢٣	٦	**٠,٨٨٧	١٠	**٠,٨٤٧
٣	**٠,٦٦٩	٧	**٠,٧١٩	١١	**٠,٨٨٣
٤	**٠,٦٤٠	٨	**٠,٨٠٠	١٢	**٠,٨٥٢

** دال عند ٠,٠١

ويتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ في كل عامل، مما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي لمفردات عوامل المقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجات عوامل المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

جدول (٩) معاملات ارتباط عوامل المقياس بالدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي

العامل	معامل الارتباط
الهناء الاجتماعي	**٠,٨٩٦
الهناء الشخصي	**٠,٩٥٢
الهناء الوجداني	**٠,٩٥١

** دال عند ٠,٠١

ويتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين عوامل المقياس والدرجة الكلية للمقياس جيدة ودالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ مما يؤكد على الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

ج- الثبات:

قام الباحث الحالي بتقدير ثبات عوامل المقياس والمقياس ككل باستخدام ألفا كرونباك، والجدول التالي يوضح تلك المعاملات:

النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي

جدول (١٠) ثبات عوامل مقياس الازدهار النفسي والمقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباك
الهناء الاجتماعي	٠,٥٤٠
الهناء الشخصي	٠,٨٤٥
الهناء الوجداني	٠,٨٤٧
المقياس ككل	٠,٩١٨

ويتضح من خلال جدول (١٠) أن معاملات الثبات مرتفعة؛ حيث كان معامل الثبات في عامل الهناء الاجتماعي (٠,٥٤٠)، وفي عامل الهناء الشخصي (٠,٨٤٥)، وفي عامل الهناء الوجداني (٠,٨٤٧)، وللمقياس ككل (٠,٩١٨).

والخلاصة أن مقياس الازدهار النفسي ذو بنية ثلاثية الأبعاد، كما أنه يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، ويمكن استخدامه علمياً داخل البيئة العربية.

٢- مقياس الشفقة بالذات (إعداد Pommier, et al., 2020 وتعريب وتقنين الباحث):

أعد هذا المقياس (Pommier, et al., 2020)، ويتكون المقياس من (١٦) مفردة تقيس أربعة أبعاد بواقع (٤) مفردات لكل منها) وهي: اللطف، واليقظة الذهنية، والإنسانية المشتركة، واللامبالاة، وقام الباحث الحالي بترجمة المقياس ليناسب البيئة العربية، وتتم الإجابة عليه من خلال مقياس ليكرت خماسي التدرج يتضمن مستويات الموافقة أو عدم الموافقة على مفردات المقياس؛ بحيث يحصل المفحوص على الدرجة (٥) في حالة اختيار البديل (موافق بشدة)، والدرجة (٤) في حالة اختيار البديل (موافق)، والدرجة (٣) في حالة اختيار البديل (محايد)، والدرجة (٢) في حالة اختيار البديل (غير موافق)، والدرجة (١) في حالة اختيار البديل (غير موافق بشدة)، مع عكس التصحيح بالنسبة للمفردات السالبة، وتتراوح الدرجة على كل بعد من أبعاد المقياس بين (٤ - ٢٠).

وتم عرض المقياس في صورته الأولى على ثمانية من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية^٥، وذلك للحكم على صياغة العبارات ومدى ملاءمتها لعينة الدراسة، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (٨٥,٧%)، وقد اتفقوا على تعديل الصياغة اللغوية لبعض المفردات؛ على سبيل المثال وليس الحصر تم تعديل (ألاحظ عندما يكون الناس مستائين حتى لو لم يقولوا أي شيء) إلى (ألاحظ عندما يكون الناس منزعجين حتى لو لم يصرحوا بذلك)

^٥ يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير للسادة المحكمين على ما بذلوه من جهد، وجميعهم من قسمي علم النفس التربوي والصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس وهم: د/ محمد إسماعيل، د/ محمد هيبية، د/ زينب شعبان، د/ صابر فاروق، د/ ياسمين عبد الغني، د/ أمال فتحي، د/ محمد عبد العظيم.

وأيضًا تم تعديل (عندما يخبرني الناس عن مشكلاتهم، أحاول الحفاظ على منظور متوازن للموقف) إلى (عندما يخبرني الناس بمشكلاتهم، أحاول تبني وجهة نظر متزنة للموقف) وأيضًا تم تعديل (لا يمكنني التواصل مع الآخرين عندما يعانون) إلى (لا أستطيع التواصل مع الآخرين عندما يكونون في موقف معاناة).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام (Pommier, et al., 2020) بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال إجراء تحليل عاملي استكشافي وآخر توكيدي للمقياس وتوصل إلى وجود أربعة أبعاد له، وكانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض مع العينة كلها جيدة ($RMSEA=0.07$ ، $NNFI=0.96$ ، $CFI=0.97$)، وتم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده، بالإضافة لذلك قام معدو المقياس بحساب معامل الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباك وبلغت قيمته (0.85) لبعده اللطف، (0.75) لبعده اليقظة الذهنية، (0.76) لبعده الإنسانية المشتركة، (0.79) لبعده اللامبالاة، مما يدل على تمتع المقياس بالصدق والثبات.

وقام الباحث الحالي بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

أ- الصدق:

الصدق العاملي:

تمهيدًا لإجراء التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من البنية العاملية للمقياس، قام الباحث الحالي أولًا بتطبيق المقياس على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث ($n=100$)، ثم استخدم معادلة ألفا كرونباك مع حذف المفردة α if item deleted؛ وذلك لحذف المفردات ضعيفة الارتباط بدرجة البعد الذي تنتمي إليه أو المفردات سالبة الارتباط بها، والجدول التالي يوضح نتائج معاملات ألفا كرونباك للمفردات:

جدول (١١) ارتباط المفردات بدرجة بعد اللطف، ومعامل الثبات عند حذف المفردة

اللطف (معامل الثبات: ٠,٦٢٧)		
المفردة	الارتباط الكلي المصحح للمفردة	معامل ألفا كرونباك عند حذف المفردة
٢	٠,٥٥٠	٠,٣٧٦
٦	٠,٤٠٣	٠,٥٠٥
١٠	٠,٢٢٤	٠,٦٢٦
١٤	٠,٣٤٥	٠,٥٥١

وقد بلغت قيمة معامل ثبات بعد اللطف 0.627 ، وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات، ويتضح من نتائج الجدول (١١) أن كل المفردات ترتبط بشكل موجب بالدرجة الكلية للبعد، ولا يوجد أي مفردة سالبة أو ضعيفة الارتباط بالدرجة، كما أنه لا توجد مفردة إذا تم حذفها يزيد معامل ثبات

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==
البعد.

جدول (١٢) ارتباط المفردات بدرجة بعد اليقظة الذهنية، ومعامل الثبات عند حذف المفردة

اليقظة الذهنية (معامل الثبات: ٠,٨٦٤)		
المفردة	الارتباط الكلي المصحح للمفردة	معامل ألفا كرونباك عند حذف المفردة
١	٠,٦٦٠	٠,٨٣٠
٥	٠,٧٩٠	٠,٧٧٣
٩	٠,٧٦٨	٠,٧٨٤
١٣	٠,٥٧٦	٠,٨٦٢

وقد بلغت قيمة معامل ثبات بعد اليقظة الذهنية ٠,٨٥٤، وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات، ويتضح من نتائج الجدول (١٢) أن كل المفردات ترتبط بشكل موجب بالدرجة الكلية للبعد، ولا يوجد أي مفردة سالبة أو ضعيفة الارتباط بالدرجة، كما أنه لا توجد مفردة إذا تم حذفها يزيد معامل ثبات البعد.

جدول (١٣) ارتباط المفردات بدرجة بعد الإنسانية المشتركة، ومعامل الثبات عند حذف المفردة

الإنسانية المشتركة (معامل الثبات: ٠,٩٢٢)		
المفردة	الارتباط الكلي المصحح للمفردة	معامل ألفا كرونباك عند حذف المفردة
٤	٠,٨٦٨	٠,٧٦٦
٨	٠,٧٧٩	٠,٨٠٥
١٢	٠,٤٧٢	٠,٩٢١
١٦	٠,٧٧٨	٠,٨٠٥

وقد بلغت قيمة معامل ثبات بعد الإنسانية المشتركة ٠,٨٦٧، وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات، ويتضح من نتائج الجدول (١٣) أن كل المفردات ترتبط بشكل موجب بالدرجة الكلية للبعد، ولا يوجد أي مفردة سالبة أو ضعيفة الارتباط بالدرجة، كما أنه لا توجد مفردة إذا تم حذفها يزيد معامل ثبات البعد.

جدول (١٤) ارتباط المفردات بدرجة بعد اللامبالاة، ومعامل الثبات عند حذف المفردة

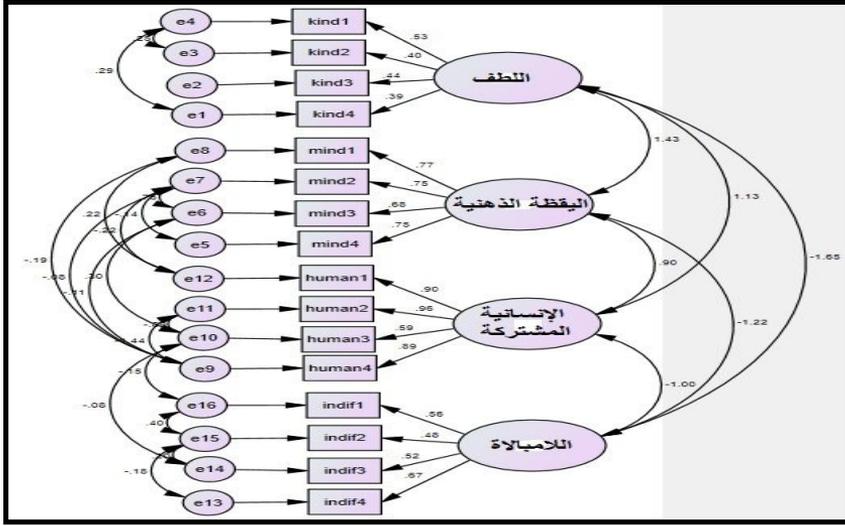
اللامبالاة (معامل الثبات: ٠,٧٤٩)		
المفردة	الارتباط الكلي المصحح للمفردة	معامل ألفا كرونباك عند حذف المفردة
٣	٠,٦٣١	٠,٥٧٢
٧	٠,٥٤٨	٠,٦٢٨
١١	٠,٥١١	٠,٦٤٩
١٥	٠,٣٤١	٠,٧٤٨

وقد بلغت قيمة معامل ثبات بعد اللامبالاة ٠,٧٤٩، وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات، ويتضح من نتائج الجدول (١٤) أن كل المفردات ترتبط بشكل موجب بالدرجة الكلية للبعد، ولا يوجد أي مفردة سالبة أو ضعيفة الارتباط بالدرجة، كما أنه لا توجد مفردة إذا تم حذفها يزيد معامل ثبات البعد.

قام الباحث الحالي بعد ذلك بإجراء التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos 24

== (٢٦٨) = السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ - المجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١ ==

للتحقق من صدق البنية للمقياس، وتم افتراض وجود أربعة عوامل كامنة مرتبطة ببعضها البعض، وتنتسب على كل منها مفردات كل بعد من أبعاد المقياس، ويوضح الشكل (٣) البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:



شكل (٣) البنية العاملية لمقياس الشفقة بالذات

ويوضح جدول (١٥) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية لتتبع كل مفردة على عوامل الشفقة بالذات:

جدول (١٥) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية لتتبع كل مفردة على عوامل الشفقة بالذات

العامل	رقم المفردة ومحتواها	الوزن الانحداري		الخطأ المعياري	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
		المعياري	غير المعياري			
اللطف	٢- عندما أرى شخصاً يمر بموقف عصيب، فإني أحاول الاهتمام به.	٠,٥٣١	١,٣٦٥	٠,١٣٥	١٠,١٣٧	٠,٠١
	٦- أحاول أن أكون بجوار الآخرين في أوقات الشدة.	٠,٣٩٩	١,٠١٢	٠,١٣٧	٧,٣٨٠	٠,٠١
	١٠- قلبي يحزن كثيراً على الأشخاص غير السعداء.	٠,٤٣٧	٠,٩٥٣	٠,١٢٢	٧,٨٤٠	٠,٠١
	١٤- أحاول موازنة الآخرين عندما يشعرون بالحزن.	٠,٣٨٩	١			
البقظة الذهنية	١- أنتبه جيداً عندما يتحدث معي الآخرون عن مشكلاتهم.	٠,٧٧١	١,٠٧٩	٠,٠٧٥	١٤,٤٧٧	٠,٠١
	٥- لاحظ عندما يكون الناس منزعجين حتى لو لم يصرخوا بذلك.	٠,٧٥١	١,٠٤٢	٠,٠٧٩	١٣,١٣٦	٠,٠١
	٩- أستمتع بصبر عندما يخبرني الناس بمشكلاتهم.	٠,٦٨٠	٠,٨٨٤	٠,٠٧٠	١٢,٥٧٢	٠,٠١
	١٣- عندما يخبرني الناس بمشكلاتهم، أحاول تبني وجهة نظر متزنة للموقف.	٠,٧٥٥	١			
الإنسانية المشتركة	٤- أدرك أن الجميع يشعر بالإحباط أحياناً؛ فهذا جزء من الطبيعة الإنسانية.	٠,٨٩٥	١,٠٠٤	٠,٠٤٦	٢١,٦٢٨	٠,٠١
	٨- من المهم إدراك أن كل الناس لديهم نقاط ضعف ولا يوجد أحد مثالي.	٠,٩٦٢	١,٠٥٤	٠,٠٥٦	١٨,٦٦٢	٠,٠١
	١٢- أشعر أن المعاناة هي جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة.	٠,٥٨٩	٠,٦٣٥	٠,٠٥٧	١١,٢٢١	٠,٠١

النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي

العامل	رقم المفردة ومحتواها	الوزن الاتحادي	الخطأ	النسبة	مستوى
اللامبالاة	١٦- رغب اختلافي عن الآخرين، أعلم أن الجميع يشعر بالألم مثلي تمامًا.	٠,٨٩٣	١		
	٣- أنا غير مهتم بمشكلات الآخرين.	٠,٥٦٥	٠,٨٣٩	٠,٠٧٧	١٠,٩٢٨
	٧- أفكر كثيرًا في مخاوف الآخرين.	٠,٤٨٢	٠,٦٨٠	٠,٠٧٩	٨,٦١٥
	١١- أحاول الابتعاد عن الأشخاص الذين يعانون من الكثير من الألم.	٠,٥٢٣	٠,٧٥٦	٠,٠٧٤	١٠,٢٤١
	١٥- يصعب عليّ التواصل مع الآخرين عندما يكونون في موقف معاناة.	٠,٦٦٧	١		

ويتضح من جدول (١٥) أن جميع مفردات العوامل الأربعة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١، وذات تشيعات مرتفعة.

ويوضح جدول (١٦) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية الشفقة بالذات:

جدول (١٦) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية الشفقة بالذات

المؤشر	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢ Chi-square (CMIN)	٢١٤,٣٦٢	أن تكون غير دالة إحصائيًا
مستوى الدلالة Sig	٠,٠١	
درجات الحرية DF	٨١	
نسبة كا ^٢ CMIN/DF	٢,٦٤٦	صفر القيمة عن ٣
جذر متوسط مربع خطأ التقريب RMSEA	٠,٠٧٥	اقتراب القيمة من صفر
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٦١	اقتراب القيمة من ١
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٤٠	اقتراب القيمة من ١
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	٠,٩٦٢	اقتراب القيمة من ١

يتضح من نتائج الجدول (١٦) وجود مطابقة جيدة لبنية الشفقة بالذات مع بيانات عينة الدراسة؛ حيث كانت قيمة $\chi^2 = 214,362$ وهي دالة إحصائيًا، كما بلغت النسبة بين قيمة χ^2 ودرجات الحرية = ٢,٦٤٦ وهي أقل من ٣، ومؤشرات جودة المطابقة (RMSEA=0.075، CFI=0.961، NFI=0.940، IFI=0.962) وهي في المدى المثالي، وبالتالي فإن بنية الشفقة بالذات تشتمل على أربعة أبعاد هي اللطف، واليقظة الذهنية، والإنسانية المشتركة، واللامبالاة.

ب-الاتساق الداخلي:

بعد التأكد من صدق البنية العاملية لمقياس الشفقة بالذات، قام الباحث الحالي بتقدير الاتساق الداخلي لمفردات عوامل المقياس (اللطف، واليقظة الذهنية، والإنسانية المشتركة، واللامبالاة)، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه كما يلي:

جدول (١٧) الاتساق الداخلي لعوامل مقياس الشفقة بالذات

رقم المفردة	اللفظ	رقم المفردة	اليقظة الذهنية	رقم المفردة	الإنسانية المشتركة	رقم المفردة	اللامبالاة
٢	**٠,٧٩١	١	**٠,٨١٥	٤	**٠,٩٣٢	٣	**٠,٨١٧
٦	**٠,٦٩٧	٥	**٠,٨٩٢	٨	**٠,٨٨٠	٧	**٠,٧٥٨
١٠	**٠,٥٢٤	٩	**٠,٨٧٤	١٢	**٠,٦٨٠	١١	**٠,٧٣٧
١٤	**٠,٦٦٢	١٣	**٠,٧٥٣	١٦	**٠,٨٨٣	١٥	**٠,٦٢٩

**دالة عند ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، في كل عامل، مما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي لمفردات عوامل المقياس.

ج- الثبات:

قام الباحث الحالي بتقدير ثبات عوامل المقياس باستخدام ألفا كرونباك، والجدول التالي يوضح تلك المعاملات:

جدول (١٨) ثبات عوامل مقياس الشفقة بالذات

العامل	معامل ألفا كرونباك
اللطف	٠,٦٢٧
اليقظة الذهنية	٠,٨٦٤
الإنسانية المشتركة	٠,٩٢٢
اللامبالاة	٠,٧٤٩

ويتضح من خلال جدول (١٨) أن معاملات الثبات مرتفعة؛ حيث كان معامل الثبات في عامل اللطف (٠,٦٢٧)، وفي عامل اليقظة الذهنية (٠,٨٦٤)، وفي عامل الإنسانية المشتركة (٠,٩٢٢)، وفي عامل اللامبالاة (٠,٧٤٩).

والخلاصة أن مقياس الشفقة بالذات ذو بنية رباعية الأبعاد، كما أنه يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، ويمكن استخدامه علمياً داخل البيئة العربية.

٣- القائمة المختصرة لنموذج العوامل الخمسة للشخصية NEO-FFI:

وضع هذه القائمة (Costa & McCrae, 1992)، وقام بتعريبها وتقنينها في البيئة العربية محمد أحمد هيبه (٢٠١١)، وتهدف القائمة إلى قياس العوامل الخمسة للشخصية وهي: يقظة الضمير، والانبساط، والانفتاح على الخبرات، والمقبولية، والعصابية، وتتكون القائمة في صورتها الأصلية من (٦٠) مفردة، وبعد تعريبها وتقنينها أصبحت (٦١) مفردة بواقع (١٢) مفردة لكل عامل فيما عدا عامل العصابية الذي اشتمل على (١٣) مفردة، وتتم الإجابة عليها من خلال مقياس ليكرت خماسي التدرج يتضمن مستويات الموافقة أو عدم الموافقة على مفردات المقياس؛ بحيث يحصل المفحوص على الدرجة (٥) في حالة اختيار البديل (موافق بشدة)، والدرجة (٤) في حالة اختيار البديل (موافق)، والدرجة (٣) في حالة اختيار البديل (محايد)، والدرجة (٢) في حالة اختيار البديل (غير موافق)، والدرجة (١) في حالة اختيار البديل (غير موافق بشدة)، مع عكس التصحيح بالنسبة للمفردات السالبة، وتتراوح الدرجة على عوامل القائمة بين (١٢ - ٦٠) فيما عدا عامل العصابية الذي تتراوح درجته بين (١٣ - ٦٥).

وتتقسم المقاييس الفرعية كما في البناء النظري للقائمة إلى: أ- عامل يقظة الضمير ويضم سمات الكفاءة والنظام والمسؤولية وال ضبط الذاتي، ب- عامل الانبساط ويتناول الاجتماعية والنشاط

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==
 والتفاؤل والانفعالات الإيجابية، ج- عامل الانفتاح على الخبرات ويضم سمات نفسية مثل الخيال
 وتذوق الجمال وحب الاستطلاع والذكاء، د- عامل المقبولية ويتناول الثقة والإيثار والانصياع
 والتسامح والمودة، هـ- عامل العصابية ويتناول سمات نفسية مثل القلق والعدائية والاكتئاب والوعي
 بالذات والاندفاعية.

الخصائص السيكومترية للقائمة:

قام (محمد أحمد هيبه، ٢٠١١) بالتحقق من الخصائص السيكومترية للقائمة من صدق وثبات؛
 فقد اعتمد في حساب الصدق على آراء المحكمين، والصدق العاملي، وتم حساب الاتساق الداخلي،
 وتم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباك وبلغت قيمة الثبات (٠,٨٥) لعامل يقظة الضمير، ٠,٦٢،
 لعامل الانبساط، ٠,٥٥، لعامل الانفتاح على الخبرات، ٠,٦٧، لعامل المقبولية، ٠,٨٣، لعامل
 العصابية) وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس، مما يدل على أن القائمة تتمتع بخصائص
 سيكومترية جيدة وتصلح للاستخدام في البيئة العربية.

وقام الباحث الحالي بالتحقق من الخصائص السيكومترية للقائمة كما يلي:
أ- الاتساق الداخلي:

قام الباحث الحالي بتقدير الاتساق الداخلي لمفردات العوامل الخمسة، وذلك بحساب معامل
 الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه كما يلي:

جدول (١٩) الاتساق الداخلي لمفردات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

رقم المفردة	يقظة الضمير	رقم المفردة	الانبساط	رقم المفردة	الاتساق على الخبرات	رقم المفردة	المقبولية	رقم المفردة	العصابية
١	**٠,٥٢٤	١	**٠,٤٣٠	١	**٠,٧٠٥	١	**٠,٧٦٩	١	**٠,٥٨٤
٢	**٠,٥٨٩	٢	**٠,٥٢٢	٢	**٠,٧٠٩	٢	**٠,٧٧٧	٢	**٠,٦٠٢
٣	**٠,٧٧٠	٣	**٠,٤٩٥	٣	**٠,٦٩٩	٣	**٠,٧٤٨	٣	**٠,٤٣٢
٤	**٠,٧٠٣	٤	**٠,٤٨١	٤	**٠,٧٣٣	٤	**٠,٧٤٠	٤	**٠,٤٩٣
٥	**٠,٧٦٠	٥	**٠,٤٦٠	٥	**٠,٦٧١	٥	**٠,٧٥٤	٥	**٠,٥٤٠
٦	**٠,٥٨٥	٦	**٠,٤٠٢	٦	**٠,٦٧٧	٦	**٠,٨٤٧	٦	**٠,٥٢١
٧	**٠,٦٣٩	٧	**٠,٤٩٧	٧	**٠,٦٣٤	٧	**٠,٨٧٤	٧	**٠,٥٦٢
٨	**٠,٨٣٠	٨	**٠,٥٢٩	٨	**٠,٦٦٠	٨	**٠,٦٧٢	٨	**٠,٤٦٧
٩	**٠,٧٦٧	٩	**٠,٥١٥	٩	**٠,٥٥٤	٩	**٠,٨٢٠	٩	**٠,٥٠٦
١٠	**٠,٨٠٧	١٠	**٠,٤٢٣	١٠	**٠,٥١٢	١٠	**٠,٨٨٨	١٠	**٠,٤٥٩
١١	**٠,٦٤٦	١١	**٠,٤٧٠	١١	**٠,٥٣٥	١١	**٠,٨٢٣	١١	**٠,٤٢١
١٢	**٠,٦٣١	١٢	**٠,٤٦٥	١٢	**٠,٥١٨	١٢	**٠,٨٧٩	١٢	**٠,٤١٩
									**٠,٤١٠

**دالة عند ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١،
 في كل عامل، مما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي لمفردات عوامل القائمة.
ب- الثبات:

== (٢٧٢)؛ السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠-المجلد الحادي والثلاثون-يناير ٢٠٢١==

قام الباحث الحالي بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباك على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (ن= 100)، وكانت قيمة معامل الثبات (0,901) لعامل يقظة الضمير، 0,084 لعامل الانبساط، 0,862 لعامل الانفتاح على الخبرات، 0,949 لعامل المقبولية، 0,708 لعامل العصابية) وهي معاملات ثبات مرتفعة مما يدل على صلاحية القائمة للاستخدام في البحث الحالي، وسوف يعتمد الباحث الحالي على هذه القائمة لقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

رابعاً: إجراءات البحث:

1- تطبيق أدوات البحث في صورتها النهائية (مقياس الازدهار النفسي، مقياس الشفقة بالذات، القائمة المختصرة لنموذج العوامل الخمسة للشخصية) على عينة البحث الأساسية.

2- تفرغ وتصحيح استجابات الطلاب على أدوات البحث.

3- حساب العلاقات السببية بين متغيرات البحث (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) كمتغيرات مستقلة، وعوامل الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) كمتغيرات وسيطة، وعوامل الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) كمتغيرات تابعة) في نموذج بنائي باستخدام برنامج Amos 24.

4- استخراج أفضل نموذج من هذه المتغيرات.

5- اختبار التأثير المباشر لأبعاد الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) على أبعاد الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني).

6- اختبار التأثير المباشر وغير المباشر للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) على أبعاد الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) من خلال المتغير الوسيط (الشفقة بالذات "الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة").

7- اختبار التأثير المباشر للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) على أبعاد الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة).

8- مناقشة النتائج وتفسيرها.

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

خامساً: نتائج البحث:

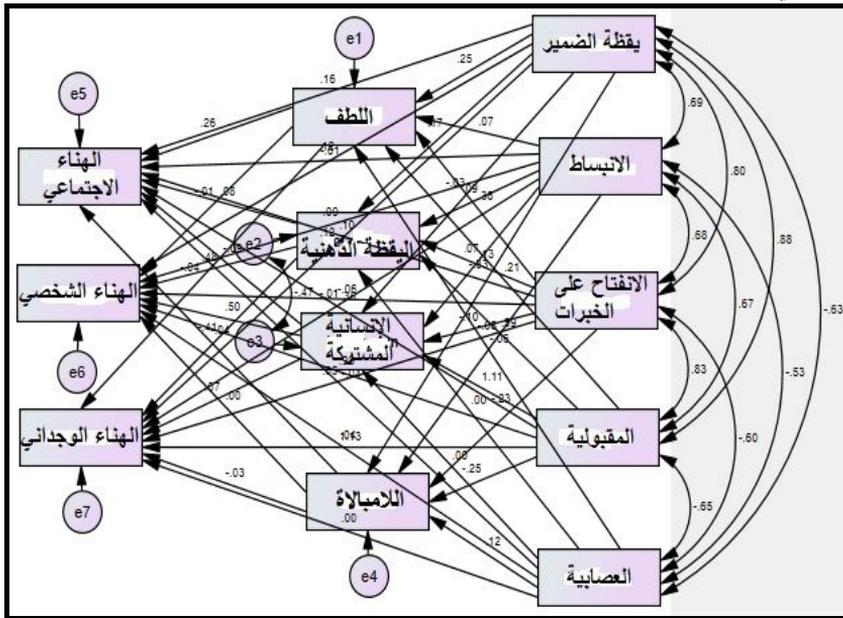
نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: "توجد مطابقة للنموذج البنائي المقترح مع بيانات عينة البحث للعلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) كمتغيرات مستقلة، وعوامل الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) كمتغيرات وسيطة، وعوامل الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) كمتغيرات تابعة لدى طلاب الجامعة".

لاختبار هذا الفرض قام الباحث بتطبيق أسلوب تحليل المسار باستخدام برنامج (Amos 24)، لنمذجة العلاقات السببية بين المتغيرات المستقلة (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية)، والمتغيرات الوسيطة (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة)، والمتغيرات التابعة (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني).

وكان أفضل نموذج تم استخراجه للعلاقات السببية بين هذه المتغيرات يمكن توضيحه في

الشكل التالي:



شكل (٤) النموذج المستخرج للعلاقات بين المتغيرات المستقلة (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية)، والمتغيرات الوسيطة (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة)، والمتغيرات التابعة (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني)

ويمكن توضيح نتائج هذا النموذج على النحو التالي:

جدول (٢٠) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج تحليل المسار للعلاقات السببية بين العوامل الخمسة

الكبرى للشخصية كمتغيرات مستقلة وعوامل الشفقة بالذات كمتغيرات وسيطة وعوامل الازدهار

النفسي كمتغيرات تابعة

المدى المثالي للمؤشر	القيمة	المؤشر
أن تكون غير دالة إحصائياً	١٤,٩٨٩	كا ^٢ Chi-square (CMIN)
	غير دالة إحصائياً	مستوى الدلالة Sig
	٨	درجات الحرية DF
صغر القيمة عن ٣	١,٨٧٤	نسبة كا ^٢ CMIN/DF
اقتراب القيمة من صفر	٠,٠٥٥	جذر متوسط مربع خطأ التقريب RMSEA
اقتراب القيمة من ١	٠,٩٩١	مؤشر حسن المطابقة GFI
اقتراب القيمة من ١	٠,٩١٥	مؤشر حسن المطابقة المعدل AGFI
اقتراب القيمة من ١	٠,٩٩٩	مؤشر المطابقة المقارن CFI
اقتراب القيمة من ١	٠,٩٩٧	مؤشر المطابقة المعياري NFI
اقتراب القيمة من ١	٠,٩٩٩	مؤشر المطابقة التزايدى IFI

يتضح من نتائج الجدول جودة مطابقة النموذج البنائي المقترح مع بيانات عينة البحث، وهذا أفضل نموذج يمكن استخراجه؛ حيث كانت قيمة $\chi^2 = 14,989$ وهي غير دالة إحصائياً، كما بلغت النسبة بين قيمة χ^2 ودرجات الحرية = $1,874$ وهي أقل من ٣، ومؤشرات جودة المطابقة ($RMSEA=0.055$ ، $GFI=0.991$ ، $AGFI=0.915$ ، $CFI=0.999$ ، $NFI=0.997$ ، $IFI=0.999$) وهي في المدى المثالي، مما يدل على مطابقة جيدة للنموذج مع بيانات العينة، ويمكن توضيح معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) كمتغيرات مستقلة، وعوامل الشفقة بالذات (اللطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) كمتغيرات وسيطة، وعوامل الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) كمتغيرات تابعة لدى طلاب الجامعة كما يلي:

جدول (٢١) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس للتأثيرات المباشرة بين

أبعاد الشفقة بالذات كمتغيرات وسيطة وأبعاد الازدهار النفسي كمتغيرات تابعة

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري		مسار التأثير	
			غير المعياري	المعياري	من	إلى
٠,٠١	٤,١٨٠	٠,٠٥٧	٠,٢٤٠	٠,٢٥٩	الهناء الاجتماعي	اللطف
غير دال	٠,١٩٠-	٠,٠٦٠	٠,٠١١-	٠,٠٠٧-	الهناء الشخصي	اللطف
غير دال	١,٥٣٨-	٠,٠٤١	٠,٠٦٣-	٠,٠٣٦-	الهناء الوجداني	اللطف
غير دال	١,٠١٢	٠,٠٤٥	٠,٠٤٦	٠,٠٨٥	الهناء الاجتماعي	اليقظة الذهنية
٠,٠١	١,٠٢٤٤	٠,٠٤٧	٠,٤٨٣	٠,٤٨٠	الهناء الشخصي	اليقظة الذهنية
٠,٠١	١٢,٧٧٨	٠,٠٣٢	٠,٤١٠	٠,٤٠٨	الهناء الوجداني	اليقظة الذهنية
غير دال	٠,٨٢٢-	٠,٠٥٦	٠,٠٤٦-	٠,٠٩٠-	الهناء الاجتماعي	الإنسانية المشتركة

النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي

مستوى الدلالة	النسبة الدرجة	الخطأ المعياري	الوزن الاتحادي		مسار التأثير	
			غير المعياري	المعياري	إلى	من
٠,٠١	٨,١٤٨	٠,٠٥٩	٠,٤٨١	٠,٤٩٦	الهناء الشخصي	الإنسانية المشتركة
غير دال	١,٦١٩	٠,٠٤٠	٠,٠٦٥	٠,٠٦٧	الهناء الوجداني	الإنسانية المشتركة
غير دال	٠,٦٠١-	٠,٠٧٨	٠,٠٤٧-	٠,٠٤٢-	الهناء الاجتماعي	اللامبالاة
غير دال	٠,٠١٦-	٠,٠٨٢	٠,٠٠١-	٠,٠٠١-	الهناء الشخصي	اللامبالاة
غير دال	١,٢٣٥-	٠,٠٥٦	٠,٠٦٩-	٠,٠٣٣-	الهناء الوجداني	اللامبالاة

جدول (٢٢) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس للتأثيرات المباشرة وغير

المباشرة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمتغيرات مستقلة وأبعاد الازدهار النفسي

كمتغيرات تابعة

مستوى الدلالة	النسبة الدرجة	الخطأ المعياري	الوزن الاتحادي		نوع التأثير	مسار التأثير	
			غير المعياري	المعياري		إلى	من
٠,٠٥	٢,٢٥٦	٠,٠١٢	٠,٠٢٧	٠,١٥٩	مباشر	الهناء	يقظة الضمير
٠,٠١	٢,٦٦٧	٠,٠٠٦	٠,٠١٦	٠,٠٩٦	غير مباشر	الاجتماعي	
٠,٠١	٣,٠٢٥	٠,٠١٢	٠,٠٣٧	٠,١١٩	مباشر	الهناء	يقظة الضمير
٠,٠١	٢,٦٣٦	٠,٠١١	٠,٠٢٩	٠,٠٩٤	غير مباشر	الشخصي	
٠,٠١	٤,٤١٣	٠,٠٠٨	٠,٠٣٧	٠,١١٩	مباشر	الهناء	يقظة الضمير
٠,٠١	٣,١٤٣	٠,٠٠٧	٠,٠٢٢	٠,٠٦٩	غير مباشر	الوجداني	
غير دال	٠,١٧٢-	٠,٠٣٣	٠,٠٠٦-	٠,٠٠٧-	مباشر	الهناء	الانبساط
٠,٠٥	٢,٢٥٠	٠,٠١٢	٠,٠٢٧	٠,٠٣٥	غير مباشر	الاجتماعي	
٠,٠١	٣,٩٧٠	٠,٠٣٤	٠,١٣٦	٠,٠٩٥	مباشر	الهناء	الانبساط
٠,٠١	٢,٨٧٥	٠,٠٤٠	٠,١١٥	٠,٠٨٠	غير مباشر	الشخصي	
غير دال	٠,٤٦٠-	٠,٠٢٣	٠,٠١١-	٠,٠٠٧-	مباشر	الهناء	الانبساط
٠,٠٥	٢,٤٨٠	٠,٠٢٥	٠,٠٦٢	٠,٠٤٣	غير مباشر	الوجداني	
غير دال	١,٦٠٢	٠,٠١٤	٠,٠٢٢	٠,١٠١	مباشر	الهناء	الانفتاح على الخبرات
٠,٠١	٤	٠,٠٠٧	٠,٠٢٨	٠,١٢٨	غير مباشر	الاجتماعي	
غير دال	١,٧١٠-	٠,٠١٥	٠,٠٢٥-	٠,٠٦٠-	مباشر	الهناء	الانفتاح على الخبرات
٠,٠١	٣	٠,٠١٥	٠,٠٤٥	٠,١٠٨	غير مباشر	الشخصي	
٠,٠٥	٢,٢٨٨	٠,٠١٠	٠,٠٢٣	٠,٠٥٥	مباشر	الهناء	الانفتاح على الخبرات
٠,٠١	٢,٧٠٠	٠,٠١٠	٠,٠٢٧	٠,٠٦٦	غير مباشر	الوجداني	
٠,٠٥	٢,٠٨٢	٠,٠٣١	٠,٠٦٤	٠,٣٤٧	مباشر	الهناء	المقبولية
غير دال	٠,٠٩٧	٠,٠٣١	٠,٠٠٣	٠,٠١٧	غير مباشر	الاجتماعي	
٠,٠١	١٠,٥٨٩	٠,٠٣٢	٠,٣٣٩	٠,٩٨٥	مباشر	الهناء	المقبولية
٠,٠١	٢,٦٠٠	٠,٠٣٥	٠,٠٩١	٠,٢٦٦	غير مباشر	الشخصي	
٠,٠١	١٧,٨٢٨	٠,٠٢٢	٠,٣٨٩	١,١٣٠	مباشر	الهناء	المقبولية
٠,٠١	٢,٥٩٠	٠,٠٢٢	٠,٠٥٧	٠,١٦٧	غير مباشر	الوجداني	

(٢٧٦) = السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ - المجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١ =

د /رياض سليمان السيد طه

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري		نوع التأثير	مسار التأثير	
			غير المعياري	المعياري		إلى	من
غير دال	٠,٩٧٦-	٠,٠٢١	٠,٠٢١-	٠,٠٣٨-	مباشر	الهناء الاجتماعي	العصابية
غير دال	١,٢٢٢	٠,٠٠٩	٠,٠١١-	٠,٠٢١-	غير مباشر		
غير دال	١,٦٤٠	٠,٠٢٢	٠,٠٣٦	٠,٠٣٦	مباشر	الهناء الشخصي	العصابية
غير دال	٠,٠٤٠	٠,٠٢٥	٠,٠٠١	٠,٠٠١	غير مباشر		
غير دال	٠,١٨٤-	٠,٠١٥	٠,٠٠٣-	٠,٠٠٣-	مباشر	الهناء الوجداني	العصابية
غير دال	١,٨٨٠	٠,٠١٦	٠,٠٠٣-	٠,٠٠٣-	غير مباشر		

جدول (٢٣) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس للتأثيرات المباشرة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمتغيرات مستقلة وأبعاد الشفقة بالذات كمتغيرات وسيطة

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري		مسار التأثير	
			غير المعياري	المعياري	إلى	من
٠,٠١	٤,١٩٥	٠,٠١١	٠,٠٤٥	٠,٢٥١	اللطف	يقظة الضمير
٠,٠١	٣,٣٦٥	٠,٠١٦	٠,٠٥٣	٠,١٦٩	اليقظة الذهنية	يقظة الضمير
غير دال	٠,٧٥٣-	٠,٠١٢	٠,٠٠٦-	٠,٠٢٩-	الإنسانية المشتركة	يقظة الضمير
٠,٠١	٦,١٥٢-	٠,٠٠٨	٠,٠٤٩-	٠,٣٢٨-	اللامبالاة	يقظة الضمير
غير دال	١,٧٤١	٠,٠٣٢	٠,٠٥٦	٠,٠٦٨	اللطف	الانبساط
٠,٠١	٢,٨٦٧	٠,٠٤٧	٠,١٣٤	٠,٠٩٤	اليقظة الذهنية	الانبساط
٠,٠١	٢,٨٣١	٠,٠٣٧	٠,١٠٥	٠,٠٧١	الإنسانية المشتركة	الانبساط
٠,٠٥	٢,٢٩٨	٠,٠٢٤	٠,٠٥٤-	٠,٠٧٩-	اللامبالاة	الانبساط
٠,٠١	٧,٣٤٣	٠,٠١٢	٠,٠٩١	٠,٣٨٠	اللطف	الانفتاح على الخبرات
٠,٠١	٣,٠٠٧	٠,٠١٨	٠,٠٥٤	٠,١٣١	اليقظة الذهنية	الانفتاح على الخبرات
٠,٠١	٢,٨٨٠	٠,٠١٤	٠,٠٤١	٠,٠٩٦	الإنسانية المشتركة	الانفتاح على الخبرات
٠,٠١	٥,٠٥٨-	٠,٠٠٩	٠,٠٤٦-	٠,٢٣٣-	اللامبالاة	الانفتاح على الخبرات
٠,٠١	٣,٣٥٢	٠,٠١٣	٠,٠٤٣	٠,٢١٤	اللطف	المقبولية
٠,٠١	١١,٠٤٠	٠,٠١٨	٠,٢٠٣	٠,٥٩١	اليقظة الذهنية	المقبولية
٠,٠١	٢٦,٨٠٣	٠,٠١٥	٠,٣٩٢	١,١٠٦	الإنسانية المشتركة	المقبولية
٠,٠١	٤,٤٨٧-	٠,٠٠٩	٠,٠٤٢-	٠,٢٥٥-	اللامبالاة	المقبولية
غير دال	١,٦٦٦-	٠,٠٢١	٠,٠٣٥-	٠,٠٦٠-	اللطف	العصابية
غير دال	٠,١٠٧	٠,٠٢٠	٠,٠٠٣	٠,٠٠٣	اليقظة الذهنية	العصابية
غير دال	٠,١١٣	٠,٠٢٤	٠,٠٠٣	٠,٠٠٣	الإنسانية المشتركة	العصابية
٠,٠١	٣,٧٦٦	٠,٠١٥	٠,٠٥٨	٠,١٢٠	اللامبالاة	العصابية

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: " يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لأبعاد الشفقة بالذات (اللطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) على أبعاد الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) لدى طلاب الجامعة "

يتضح من خلال نتائج الجدول (٢١) تحقق الفرض الثاني جزئيًا كما يلي: يوجد تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لبعد اللطف كأحد أبعاد الشفقة بالذات على الهناء

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

الاجتماعي كأحد أبعاد الازدهار النفسي، كما يوجد تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لكل من اليقظة الذهنية، والإنسانية المشتركة على الهناء الشخصي كأحد أبعاد الازدهار النفسي، بالإضافة لذلك يوجد تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لليقظة الذهنية على الهناء الوجداني كأحد أبعاد الازدهار النفسي.

ويتضح من ذلك أنه كلما ارتفع مستوى اللطف؛ أي أن يكون الفرد لطيفًا في تعامله مع ذاته ومع الآخرين، ومهتمًا بالآخرين عندما يمرون بمواقف عصبية، ويشعر بالحزن تجاه الأشخاص غير السعداء ومواساتهم والتخفيف عنهم، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء الاجتماعي؛ أي أن يكون الفرد مدرّكًا أنه عضو مهم ومشارك في المجتمع، وملتزمًا بالتفكير في المشكلات التي يواجهها المجتمع ومحاولة حلها، وكان يشعر بأنه قريب من أعضاء المجتمع الآخرين، وبأنه يسهم إيجابيًا في تقدم المجتمع، والعكس صحيح كلما انخفض مستوى اللطف، انخفض مستوى الهناء الاجتماعي بما يعنيه من خصائص لدى الفرد تتسم بانعزاله عن المجتمع، وعدم مشاركته لباقي أعضاء المجتمع في مواجهة مشكلاته، وانفصاله عن الآخرين، وعدم مشاركته بأي إسهام في المجتمع.

كما أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية؛ أي أن يكون الفرد لديه وعي متوازن يساعده على التعامل باتزان مع آلامه وآلام الآخرين، وكان لديه الاستعداد للاستماع للآخرين والاهتمام بهم عند تعرضهم لمواقف معاناة، وكلما ارتفع مستوى الإنسانية المشتركة؛ أي أن يكون الفرد مدرّكًا لخبراته الذاتية وخبرات الآخرين دون تشويه أو انفصال عن المجتمع، واعتبار هذه الخبرات جزءًا من الخبرات الإنسانية المشتركة مع باقي البشر، وكان لدى الفرد وعي بمعاناته وبأنها لا تختلف عن مواقف المعاناة التي يتعرض لها الآخرون، كل هذه الخصائص تؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء الشخصي؛ أي أن يكون الفرد مدرّكًا بشكل جيد لمعنى حياته والغرض منها، وكان إيجابيًا في الاندماج في الأنشطة المختلفة المرتبطة بالأسرة والعمل، ومستقرًا وسعيًا بنمط حياته، وكان لديه رضا عن ذاته وعن أسرته وعمله.

كما أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية؛ أي أن يكون الفرد لديه وعي متوازن يساعده على التعامل باتزان مع آلامه وآلام الآخرين، وكان لديه الاستعداد للاستماع للآخرين والاهتمام بهم عند تعرضهم لمواقف معاناة، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء الوجداني؛ أي أن يكون الفرد مدرّكًا لحياته وحالته الوجدانية جيدًا، وكانت لديه مشاعر إيجابية مرتفعة مثل السعادة والرضا والحب، ومبتعدًا عن المشاعر السلبية مثل الحزن والغضب والكرهية.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما تشير إليه الأدبيات النفسية؛ حيث تعد الشفقة بالذات من العوامل المهمة التي تؤثر في الازدهار النفسي للفرد؛ حيث إن الشفقة بالذات لها العديد من

الأثار الإيجابية على صحة الفرد بشكل عام، وبشكل خاص على صحته النفسية وازدهاره النفسي وتفاعله الاجتماعي في مختلف الثقافات، كما أنها ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي (Galante, et al., 2014, p.1102)، كما تؤثر الشفقة بالذات في الجهاز المناعي والجهاز العصبي للإنسان، فتكسبه القدرة على مواجهة العديد من المشكلات مثل القلق والتوتر والضغط النفسية، كما تدعم الصحة النفسية والازدهار النفسي لدى الإنسان (Casilho, 2015).

وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Akin & Akin, 2015)، ودراسة (منال محمود، ٢٠١٧)، ودراسة (Verma & Tiwari, 2017)، ودراسة (Sünbül & Malkoç, 2018)، ودراسة (Jafari, 2020) من ارتباط العوامل الإيجابية للشفقة بالذات إيجابيًا بالازدهار النفسي، وارتباط العوامل السلبية للشفقة بالذات سلبًا بالازدهار النفسي، وكذلك تنبؤ أبعاد الشفقة بالذات بشكل دال إحصائيًا بالازدهار النفسي.

نتائج التحقق من الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "يوجد تأثير مباشر وغير مباشر دال إحصائيًا للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) على أبعاد الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، والهناء الشخصي، والهناء الوجداني) لدى طلاب الجامعة".
يتضح من خلال نتائج الجدول (٢٢) تحقق الفرض الثالث جزئيًا كما يلي:

بالنسبة للتأثيرات المباشرة: يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) لكل من يقظة الضمير، والمقبولية على **الهناء الاجتماعي**، كما يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لكل من يقظة الضمير، والانبساط، والمقبولية على **الهناء الشخصي**، كما يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) و(٠,٠٥) لكل من يقظة الضمير، والانفتاح على الخبرات، والمقبولية على **الهناء الوجداني**.

ويتضح من ذلك أنه كلما ارتفع مستوى يقظة الضمير؛ أي كلما كان لدى الفرد نزعة للتنظيم والفعالية، وملتزمًا بواجباته، ومثابرا، ومنظمًا، ودقيقًا، ولديه طموح، ولديه دافعية مرتفعة للإنجاز، وكلما ارتفع مستوى المقبولية؛ أي كلما كان الفرد واثقًا بذاته والآخرين، ومشفقًا على ذاته والآخرين، ورفيق القلب، وكريمًا مع الآخرين، ومتسامحًا مع ذاته ومع الآخرين، ومتساهلاً في تعاملاته، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى **الهناء الاجتماعي**؛ أي أن يكون الفرد مدركًا أنه عضو مهم ومشارك في المجتمع، وملتزمًا بالتفكير في المشكلات التي يواجهها المجتمع ومحاولة حلها، وكان يشعر بأنه قريب من أعضاء المجتمع الآخرين، وبأنه يسهم إيجابيًا في تقدم المجتمع.

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

كما أنه كلما ارتفع مستوى الانبساط؛ أي كلما كان الفرد رقيق المشاعر، واجتماعياً مع الآخرين، ولبقاً في حديثه معهم، ونشطاً في تعاملاته، ومحباً للمرح، ومتفائلاً بالمستقبل، وكلما ارتفع مستوى يقظة الضمير؛ أي كلما كان لدى الفرد نزعة للتنظيم والفعالية، وملتزماً بواجباته، ومثابراً، ومنظماً، ودقيقاً، ولديه طموح، ولديه دافعية مرتفعة للإنجاز، وكلما ارتفع مستوى المقبولية؛ أي كلما كان الفرد واثقاً بذاته والآخرين، ومشفقاً على ذاته والآخرين، ورقيق القلب، وكراماً مع الآخرين، ومتسامحاً مع ذاته ومع الآخرين، ومتساهلاً في تعاملاته، كل هذه الخصائص تؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء الشخصي؛ أي أن يكون الفرد مدرّكاً بشكل جيد لمعنى حياته والغرض منها، وكان إيجابياً في الاندماج في الأنشطة المختلفة المرتبطة بالأسرة والعمل، ومستقراً وسعيداً بنمط حياته، وكان لديه رضا عن ذاته وعن أسرته وعمله.

كما أنه كلما ارتفع مستوى الانفتاح على الخبرات؛ أي كلما كان الفرد متحرراً في أفكاره، ومحباً للاستطلاع، ومبدعاً، وخيالياً، ويفضل التنوع في الأشياء، ويستطيع التعبير عن انفعالاته بشكل واضح، وكلما ارتفع مستوى المقبولية؛ أي كلما كان الفرد واثقاً بذاته والآخرين، ومشفقاً على ذاته والآخرين، ورقيق القلب، وكراماً مع الآخرين، ومتسامحاً مع ذاته ومع الآخرين، ومتساهلاً في تعاملاته، وكلما ارتفع مستوى يقظة الضمير؛ أي كلما كان لدى الفرد نزعة للتنظيم والفعالية، وملتزماً بواجباته، ومثابراً، ومنظماً، ودقيقاً، ولديه طموح، ولديه دافعية مرتفعة للإنجاز، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء الوجداني؛ أي أن يكون الفرد مدرّكاً لحياته وحالته الوجدانية جيداً، وكانت لديه مشاعر إيجابية مرتفعة مثل السعادة والرضا والحب، ومبتعداً عن المشاعر السلبية مثل الحزن والغضب والكرهية.

وبالنسبة للتأثيرات غير المباشرة: يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) و(٠,٠٥) لكل من يقظة الضمير، والانبساط، والانفتاح على الخبرات على الهناء الاجتماعي، كما يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل من يقظة الضمير، والانبساط، والانفتاح على الخبرات، والمقبولية على الهناء الشخصي، كما يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) و(٠,٠٥) لكل من يقظة الضمير، والانبساط، والانفتاح على الخبرات، والمقبولية على الهناء الوجداني.

ويتضح من ذلك أنه كلما ارتفع مستوى يقظة الضمير، والانبساط، والانفتاح على الخبرات، وبالإضافة لذلك كان مرتفعاً في مستوى اللطف؛ أي أن يكون الفرد لطيفاً في تعامله مع ذاته ومع الآخرين، ومهتماً بالآخرين عندما يمرون بمواقف عصبية، ويشعر بالحزن تجاه الأشخاص غير السعداء ومواساتهم والتخفيف عنهم، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء الاجتماعي للفرد.

كما أنه كلما ارتفع مستوى يقظة الضمير، والانبساط، والانفتاح على الخبرات، والمقبولية، وبالإضافة لذلك كان مرتفعاً في مستوى اليقظة الذهنية؛ أي أن يكون الفرد لديه وعي متوازن يساعده على التعامل باتزان مع آلامه وآلام الآخرين، وكان لديه الاستعداد للاستماع للآخرين والاهتمام بهم عند تعرضهم لمواقف معاناة، ومرتفعاً في مستوى الإنسانية المشتركة؛ أي أن يكون الفرد مدرجاً لخبراته الذاتية وخبرات الآخرين دون تشويه أو انفصال عن المجتمع، واعتبار هذه الخبرات جزءاً من الخبرات الإنسانية المشتركة مع باقي البشر، وكان لدى الفرد وعي بمعاناته وبأنها لا تختلف عن مواقف المعاناة التي يتعرض لها الآخرون، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء الشخصي.

كما أنه كلما ارتفع مستوى يقظة الضمير، والانبساط، والانفتاح على الخبرات، والمقبولية، وبالإضافة لذلك كان مرتفعاً في مستوى اليقظة الذهنية؛ أي أن يكون الفرد لديه وعي متوازن يساعده على التعامل باتزان مع آلامه وآلام الآخرين، وكان لديه الاستعداد للاستماع للآخرين والاهتمام بهم عند تعرضهم لمواقف معاناة، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء الوجداني للفرد.

ويلاحظ أن غالبية التأثيرات غير المباشرة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعوامل الازدهار النفسي دالة إحصائياً مقارنةً بالتأثيرات المباشرة بينها، مما يوضح أن عوامل الشفقة بالذات تؤدي دوراً مهماً بالاشتراك مع سمات الشخصية في تأثيرها على الازدهار النفسي، وهو ما قد يشير إلى حسن اختيار متغير (الشفقة بالذات) لتوسط العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والازدهار النفسي.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما تشير إليه الأدبيات النفسية؛ حيث يشير (Villieux, et al., 2016, p.2) (Schotanus-Dijkstra, et al., 2016, p.1353) إلى أن سمات الشخصية متمثلة في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تعد من العوامل المهمة في التنبؤ بالازدهار النفسي؛ حيث تساعد سمات الشخصية الإيجابية (بما تحتويه من خصائص نفسية مثل الانفعالات الإيجابية، وتوكيد الذات، والتنظيم، والكفاءة، والخيال، والإيثار، والثقة) على وصول الفرد لحالة الازدهار النفسي، بينما تعيق سمات الشخصية السلبية (بما تحتويه من خصائص نفسية مثل القلق، والغضب، والإحباط، والاكتئاب) حدوث الازدهار النفسي.

كما يمكن تفسيرها في ضوء ما أشار إليه (Iskender, 2009, p.712) من أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي، كما أن الطلاب ذوي سمات الشخصية السوية هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكتئاب مقارنةً بأقرانهم الذين يتعاملون مع الذات بقسوة في المواقف المختلفة، والذي بدوره يدعم الصحة النفسية للفرد وازدهاره النفسي.

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Villieux, et al., 2016)، من أن سمات الشخصية تتنبأ بشكل دال إحصائيًا بالازدهار النفسي، ووجود ارتباط إيجابي بين يقظة الضمير والانبساط والمقبولية والانفتاح على الخبرات والازدهار النفسي، ووجود ارتباط سلبي بين العصابية والازدهار النفسي، وكذلك تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (Lamers, et al., 2012) من وجود علاقة موجبة بين كل من الهناء الاجتماعي والشخصي والوجداني من ناحية وعوامل يقظة الضمير والانبساط والمقبولية والانفتاح على الخبرات من ناحية أخرى، وفي المقابل كانت العلاقة سالبة بين العصابية وكل من الهناء الاجتماعي والشخصي والوجداني.

نتائج التحقق من الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: "يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) على أبعاد الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) لدى طلاب الجامعة".

يتضح من خلال نتائج الجدول (٢٣) تحقق الفرض الرابع جزئيًا كما يلي: يوجد تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لكل من يقظة الضمير، والانفتاح على الخبرات، والمقبولية على اللطف كأحد أبعاد الشفقة بالذات، كما يوجد تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لكل من يقظة الضمير، والانبساط، والانفتاح على الخبرات، والمقبولية على اليقظة الذهنية كأحد أبعاد الشفقة بالذات، كما يوجد تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لكل من الانبساط، والانفتاح على الخبرات، والمقبولية على الإنسانية المشتركة كأحد أبعاد الشفقة بالذات، بالإضافة لذلك يوجد تأثير سالب دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لكل من يقظة الضمير، والانفتاح على الخبرات، والمقبولية وعند مستوى (٠,٠٥) للانبساط على اللامبالاة كأحد أبعاد الشفقة بالذات، بينما كان التأثير موجبًا ودالًا إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للعصابية على اللامبالاة كأحد أبعاد الشفقة بالذات.

ويتضح من ذلك أنه كلما ارتفع مستوى يقظة الضمير؛ أي كلما كان لدى الفرد نزعة للتنظيم والفعالية، وملتزمًا بواجباته، ومثابرًا، ومنظمًا، ودقيقًا، ولديه طموح، ولديه دافعية مرتفعة للإنجاز، وكلما ارتفع مستوى الانفتاح على الخبرات؛ أي كلما كان الفرد متحررًا في أفكاره، ومحبًا للاستطلاع، ومبدعًا، وخياليًا، ويفضل التنوع في الأشياء، ويستطيع التعبير عن انفعالاته بشكل واضح، وكلما ارتفع مستوى المقبولية؛ أي كلما كان الفرد واثقًا بذاته والآخرين، ومشفقًا على ذاته والآخرين، وريق القلب، وكريمًا مع الآخرين، ومتسامحًا مع ذاته ومع الآخرين، ومتساهلًا في تعاملاته، كل هذه السمات تؤدي إلى ارتفاع مستوى اللطف؛ أي أن يكون الفرد لطيفًا في تعامله مع ذاته ومع

الآخرين، ومهتمًا بالآخرين عندما يمرون بمواقف عصبية، ويشعر بالحرز تجاه الأشخاص غير السعداء ومواساتهم والتخفيف عنهم، والعكس صحيح كلما انخفض مستوى سمات الشخصية المذكورة انخفض مستوى اللطف بما يعنيه من خصائص لدى الفرد تتسم بالقسوة على ذاته والآخرين، وتوجيه النقد الدائم لذاته وللآخرين في المواقف غير السارة.

كما أنه كلما ارتفع مستوى الانبساط؛ أي كلما كان الفرد رقيق المشاعر، واجتماعيًا مع الآخرين، ولبقًا في حديثه معهم، ونشيطًا في تعاملاته، ومحبًا للمرح، ومتفائلًا بالمستقبل، وكلما ارتفع مستوى الانفتاح على الخبرات؛ أي كلما كان الفرد متحررًا في أفكاره، ومحبًا للاستطلاع، ومبدعًا، وخياليًا، ويفضل التنوع في الأشياء، ويستطيع التعبير عن انفعالاته بشكل واضح، وكلما ارتفع مستوى يقظة الضمير؛ أي كلما كان لدى الفرد نزعة للتنظيم والفعالية، وملتمزًا بواجباته، ومثابرًا، ومنظمًا، ودقيقًا، ولديه طموح، ولديه دافعية مرتفعة للإنجاز، وكلما ارتفع مستوى المقبولية؛ أي كلما كان الفرد واثقًا بذاته والآخرين، ومشفقًا على ذاته والآخرين، ورقيق القلب، وكريمًا مع الآخرين، ومتسامحًا مع ذاته ومع الآخرين، ومتساهلاً في تعاملاته، كل هذه السمات تؤدي إلى ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية؛ أي أن يكون الفرد لديه وعي متوازن يساعده على التعامل باتزان مع آلامه وآلام الآخرين، وكان لديه الاستعداد للاستماع للآخرين والاهتمام بهم عند تعرضهم لمواقف معاناة، والعكس صحيح كلما انخفض مستوى سمات الشخصية المذكورة انخفض مستوى اليقظة الذهنية بما يعنيه من خصائص لدى الفرد تتسم بالتوحد بشدة مع المواقف غير السارة والانفعالات السلبية، وذلك عندما يتعرض لمواقف معاناة أو عندما يتعرض الآخرون للمواقف الصعبة.

كما أنه كلما ارتفع مستوى المقبولية؛ أي كلما كان الفرد واثقًا بذاته والآخرين، ومشفقًا على ذاته والآخرين، ورقيق القلب، وكريمًا مع الآخرين، ومتسامحًا مع ذاته ومع الآخرين، ومتساهلاً في تعاملاته، وكلما ارتفع مستوى الانفتاح على الخبرات؛ أي كلما كان الفرد متحررًا في أفكاره، ومحبًا للاستطلاع، ومبدعًا، وخياليًا، ويفضل التنوع في الأشياء، ويستطيع التعبير عن انفعالاته بشكل واضح، وكلما ارتفع مستوى الانبساط؛ أي كلما كان الفرد رقيق المشاعر، واجتماعيًا مع الآخرين، ولبقًا في حديثه معهم، ونشيطًا في تعاملاته، ومحبًا للمرح، ومتفائلًا بالمستقبل، كل هذه السمات تؤدي إلى ارتفاع مستوى الإنسانية المشتركة؛ أي أن يكون الفرد مدركًا لخبراته الذاتية وخبرات الآخرين دون تشويهه أو انفصال عن المجتمع، واعتبار هذه الخبرات جزءًا من الخبرات الإنسانية المشتركة مع باقي البشر، وكان لدى الفرد وعي بمعاناته وبأنها لا تختلف عن مواقف المعاناة التي يتعرض لها الآخرون، والعكس صحيح كلما انخفض مستوى سمات الشخصية المذكورة انخفض مستوى الإنسانية المشتركة بما يعنيه من خصائص لدى الفرد تتسم بانعزال الفرد عن الآخرين

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

وانفصاله عنهم في المواقف غير السارة، كما أنه يُشعر نفسه بأنه إنسان فاشل عندما يفشل في أمر مهم بالنسبة له.

كما أنه كلما ارتفع مستوى العصابية؛ أي كلما كان الفرد دائم القلق، ولديه لوم دائم لذاته، ومزاجياً في تعاملاته مع الآخرين، وسريع الانفعال، ولا يستطيع السيطرة على انفعالاته، وكلما انخفض مستوى يقظة الضمير؛ أي كلما كان الفرد غير منظم، وكسولاً في ممارسة أعماله، ومتأخرًا في مواعيده، ومهملاً لواجباته، وكلما انخفض مستوى الانفتاح على الخبرات؛ أي كلما كان الفرد غير محب للاستطلاع، وغير محب للإبداع، وتقليدياً في عمله، ومنغلق التفكير، وروتينياً في حياته، وكلما انخفض مستوى المقبولية؛ أي كلما كان الفرد سريع الغضب، ودائم الشك في تعامله مع الآخرين، ومعدياً لهم، وبخيلاً معهم، ودائم الانتقاد لذاته وللآخرين، كل هذه السمات تؤدي إلى ارتفاع مستوى اللامبالاة؛ أي أن يكون الفرد غير مهتم بمشكلاته ومشكلات الآخرين، ومتجنباً للأشخاص الذين يعانون من الآلام، وليست لديه رغبة في التواصل مع الآخرين عندما يمرون بمواقف معاناة، والعكس صحيح كلما ارتفع مستوى سمات الشخصية المذكورة وانخفض مستوى العصابية، انخفض مستوى اللامبالاة بما يعنيه من خصائص لدى الفرد تتسم بمراعاة الفرد لذاته وللآخرين، واهتمامه بمشكلاتهم، ومشاركته للآخرين عندما يعانون، وتواصله معهم عند مرورهم بمواقف معاناة.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما تشير إليه الأدبيات النفسية؛ حيث يشير (Thompson & Waltz, 2007, p.1877) إلى أن سمات الشخصية ترتبط بالشفقة بالذات؛ حيث تختلف سمات الشخصية لدى الأفراد مرتفعي مستوى الشفقة بالذات ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات في المواقف الضاغطة، أو عندما يواجهون خبرات مؤلمة؛ فأصحاب المستوى المنخفض من الشفقة بالذات يواجهون إلى أنفسهم النقد اللاذع، ويعيشون في حالة من العزلة علاوة على التوحد مع الذات، وفي المقابل يتميز ذوو المستوى المرتفع من الشفقة بالذات بالرأفة واللطف بذواتهم والاهتمام بها وعدم إلقاء اللوم عليها، كما يتميزون بأن لديهم مقبولية اجتماعية ويقظة ضمير ومستوى مرتفع من الانبساط.

كما يمكن تفسيرها في ضوء ما أشار إليه (Neff & McGehee, 2010, p.226) من أن مرتفعي مستوى الشفقة بالذات في المواقف المختلفة يتميزون عن منخفضي مستوى الشفقة بالذات في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة، وأكثر تغتخاً على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع جميع جوانب الخبرات الإيجابية والسلبية، كما أنهم - في حالة المرور بخبرات سلبية - ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام ولطف بدلاً من المبالغة في نقد الذات ولوم الذات.

وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Neff, et al., 2007)، ودراسة

(Arslan, 2016)، ودراسة (Thurackal, et al., 2016)، ودراسة (Sisneros, 2017)، ودراسة (Di Fabio & Saklofske, 2020) من وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والانبساط والمقبولية ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرات، بينما كانت العلاقة سالبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والعصابية.

خلاصة النتائج:

توصلت نتائج البحث إلى وجود مطابقة للنموذج البنائي المقترح مع بيانات عينة البحث للعلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، الانبساط، الانفتاح على الخبرات، المقبولية، العصابية) كمتغيرات مستقلة، وعوامل الشفقة بالذات (الطف، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة، اللامبالاة) كمتغيرات وسيطة، وعوامل الازدهار النفسي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصي، الهناء الوجداني) كمتغيرات تابعة، كما توصلت نتائج البحث بالنسبة للتأثيرات المباشرة لعوامل الشفقة بالذات على عوامل الازدهار النفسي لوجود تأثيرات مباشرة لعامل اللطف على الهناء الاجتماعي، ولعالمي اليقظة الذهنية والإنسانية المشتركة على الهناء الشخصي، ولعامل اليقظة الذهنية على الهناء الوجداني، وبالنسبة للتأثيرات المباشرة للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية على عوامل الازدهار النفسي، يوجد تأثير مباشر لكل من يقظة الضمير والمقبولية على الهناء الاجتماعي، ولكل من يقظة الضمير والانبساط والمقبولية على الهناء الشخصي، ولكل من يقظة الضمير والانفتاح على الخبرات والمقبولية على الهناء الوجداني، وبالنسبة للتأثيرات غير المباشرة للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية على عوامل الازدهار النفسي من خلال المتغيرات الوسيطة (عوامل الشفقة بالذات)، يوجد تأثير غير مباشر لكل من يقظة الضمير والانبساط والانفتاح على الخبرات على الهناء الاجتماعي، ولكل من يقظة الضمير والانبساط والانفتاح على الخبرات والمقبولية على الهناء الشخصي والوجداني، وبالنسبة للتأثيرات المباشرة للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية على عوامل الشفقة بالذات، يوجد تأثير مباشر لكل من يقظة الضمير والانفتاح على الخبرات والمقبولية على عامل اللطف، ولكل من يقظة الضمير والانبساط والانفتاح على الخبرات والمقبولية على عامل اليقظة الذهنية، ولكل من الانبساط والانفتاح على الخبرات والمقبولية على عامل الإنسانية المشتركة، ولكل من يقظة الضمير والانبساط والانفتاح على الخبرات والمقبولية والعصابية على عامل اللامبالاة.

توصيات البحث:

- ضرورة تعريف الطلاب بأهمية الازدهار النفسي ودوره في تحسين الصحة النفسية لهم.
- الاهتمام بتوعية الطلاب بأهمية مفهوم الشفقة بالذات، ودورها في مواجهة التحديات

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

- الأكاديمية، لما لذلك من تأثير إيجابي على الجوانب النفسية والأكاديمية لدى الطلاب.
- تصميم المناهج الدراسية بحيث تتضمن سمات الشخصية الإيجابية وكيفية تمتيتها لدى الفرد.

بحوث مقترحة:

- دراسة العلاقة بين الازدهار النفسي والتعلم المنظم ذاتيًا وفعالية الذات.
- دراسة طولية للشفقة بالذات والازدهار النفسي عبر سنوات الدراسة الجامعية.
- دراسة العلاقة بين الازدهار النفسي والتفاؤل والرجاء.
- دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات أساليب مواجهة الضغوط.
- دراسة دور الانفعالات الأكاديمية في الازدهار النفسي.

قائمة المراجع:

أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٢). قياس الشخصية. الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر بجامعة الكويت.

زينب شعبان رزق (٢٠٢٠). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠ (١٠٧)، ٢٩٥ - ٣٥١.

فيصل يونس، إلهام خليل (٢٠٠٧). نموذج العوامل الخمسة للشخصية: التحقق من الصدق وإعادة الإنتاج عبر الحضاري. *دراسات نفسية (رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية)*، ١٧ (٣)، ٥٥٣ - ٥٨٣.

محمد أحمد هيبه (٢٠١١). تكافؤ قياس القدرات العقلية والسمات الوجدانية بين الجنسين في ضوء نظرية الاستجابة للمفردة ونمذجة المعادلة البنائية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس.

منال محمود مصطفى (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *دراسات نفسية (رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية)*، ٢٧ (٣)، ٣٠٧ - ٣٦٦.

Akin, A., & Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales De Psicologia/Annals of Psychology*, 31(3), 802-807.

Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion and personality traits in university students. *Educational*

== (٢٨٦)؛ السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ - المجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١ ==

- Research and Reviews*, 11(7), 474-481.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 81-104.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Castilho, P. (2015). Training our minds in compassion: An introduction to compassion-focused exercises and mindfulness. 23rd EFPT Forum, Oporto, Portugal. Retrieved from: <http://ijcnmh.arc-publishing.org/editions/15/articles/98>.
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11(4), 938-950.
- Coddington, J. A. (2007). *Toward a theory of thriving*. Doctoral dissertation, Capella University.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and individual differences*, 13(6), 653-665.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (2013). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York: Routledge.
- Crespo, R. F., & Mesurado, B. (2015). Happiness economics, eudaimonia and positive psychology: From happiness economics to flourishing economics. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 931-946.
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2020). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence in organizations. *Personality and individual differences*, 110109. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60(7), 678-686.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of*

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

- Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101-1114.
- Gilbert, P. (2005). Social mentalities: A bio-psycho-social and evolutionary reflection on social relationships. In M. W. Baldwin (Ed.), *Interpersonal cognition* (pp. 299-335). New York: Guilford.
- Gilroy, R. (2005). The role of housing space in determining freedom and flourishing in older people. *Social Indicators Research*, 74(1), 141-158.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136(3), 351-374.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-35.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in personality*, 37(6), 504-528.
- Halifax, J. (2012). A heuristic model of enactive compassion. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 6(2), 228-235.
- Hone, L., Jarden, A., & Schofield, G. (2014). Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. *Social Indicators Research*, 119(2), 1031-1045.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Jafari, F. (2020). The mediating role of self-compassion in relation between character strengths and flourishing in college students. *International Journal of Happiness and Development*, 6(1), 76-93.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of social and*

- Clinical Psychology*, 29(7), 727-755.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2014). Happiness, flourishing, and life satisfaction. In W. R. Cockerham, R. Dingwell, & S. R. Quah (Eds.), *The Wiley Blackwell encyclopedia of health, illness, behavior, and society* (pp.747-751). London: Wiley.
- Kotera, Y., Conway, E., & Van Gordon, W. (2019). Mental health of UK university business students: Relationship with shame, motivation, and self-compassion. *Journal of Education for Business*, 94(1), 11-20.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Kovács, V., & Bohlmeijer, E. T. (2012). Differential relationships in the association of the Big Five personality traits with positive mental health and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 517-524.
- Makatewassi, J. (2012). Predictors of thriving among native American youth. Doctoral dissertation, Loyola University Chicago.
- Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodríguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. I. (2018). The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. *Current Psychology*, 1-10.
- 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., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In Robinson, M., Meier, B., & Ostafin, B. (Eds.) *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). New York, NY: Springer.
- Neff, K. D., & Lamb, L. (2009). Self-compassion. In Lopez, S. (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 864-867). Hoboken, NJ: Blackwell Publishing.
- 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., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1),

- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4), 85-99.
- Saucier, G. (2002). Orthogonal markers for orthogonal factors: The case of the Big Five. *Journal of Research in Personality*, 36(1), 1-31.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., Have, M. T., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351-1370.
- Schumacker, R. & Lomax, R. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Taylor & Francis.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-61.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sisneros, K. (2017). *Self-Compassion and Personality: A Cross-Sectional Study of Big Five Personality, Moral Reasoning, and Values*. Thesis of Honors in Psychology, University of North Florida.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138-161.
- Sünbül, Z. A., & Malkoç, A. (2018). A mindful pathway to flourishing: Mediating effects of self-compassion and valued living in college students. *European Journal of Education Studies*.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875-1885.
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). Personality and self-compassion: exploring their relationship in an Indian context. *European Journal of Mental Health*, 11, 18-35.

- Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29.
- Villieux, A., Sovet, L., Jung, S. C., & Guilbert, L. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits. *Personality and Individual Differences*, 88, 1-5.
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten-year cohort study. *Journal of affective disorders*, 122(3), 213-217.

== النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي ==

Structural model of the relationships of the big five factors of personality and self-compassion to psychological flourishing among university students

Dr. Reyad Soliman Elsayed Taha

Lecturer of Educational Psychology

Faculty of Education

Ain Shams University

Abstract

The aim of the current research is to model the causal relationships among the big five factors of personality, self-compassion and psychological flourishing in a sample consisting of (294) students of the fourth year enrolled in the academic year (2019-2020) at the Faculty of Education, Ain Shams University. Research tools were applied to them, namely: The short inventory of big five factors of personality, the psychological flourishing scale, and the self-compassion scale. Results of the research found that there is a good fit for the proposed structural model with the study sample data for the relationships among the big five factors of personality (conscientiousness, extraversion, openness to experience, agreeableness, and neuroticism) as independent variables, and self-compassion (kindness, mindfulness, common humanity, and indifference) as intermediate variables, and psychological flourishing (social well-being, personal well-being, emotional well-being) as dependent variables. Results of the research also found that there are direct effects of some factors of self-compassion on each of the factors of psychological flourishing. There are also direct effects of some of the big five factors of personality on each of the factors of self-compassion. Results found that there are direct and indirect effects of the big five factors of personality on the factors of psychological flourishing through the mediating variable (factors of self-compassion).

Keywords: psychological flourishing, self-compassion, the big five factors of personality.

== (٢٩٢) : الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ - المجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١ ==