

**الشفقة بالذات وعلاقتها بالضغوط الحياتية
لدى المراهقين بدور رعاية الأيتام**

إعداد

أ/ محمد محمود أمين الترينى

**المدرس المساعد بقسم الصحة النفسية كلية التربية بالدقهلية
جامعة الأزهر**

أ.د/ السعيد غازى محمد رزق

د/ مدحت عبدالمحسن الفقى

قسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة الأزهر

الشفقة بالذات وعلاقتها بالضغوط الحياتية لدى المراهقين

بدور رعاية الأيتام

أ/ محمد محمود أمين الترينى1. السعيد غازي محمد رزق2. مدحت عبد المحسن الفقى3.

قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الأزهر.

البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: mohamedaltoriny.26@azhar.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والضغوط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الأيتام. إلى جانب التعرف على إمكانية التنبؤ بالضغوط الحياتية من خلال الشفقة بالذات. وأيضاً التعرف على الفروق في الشفقة بالذات والضغوط الحياتية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث). وبلغ عدد المشاركين (150) مراهقاً ومراهقة. تم اختيارهم من بعض دور رعاية الأيتام بمحافظتي القاهرة والغربية وتراوحت أعمارهم بين (14- 18) عام. واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, 2003) وترجمة الباحث الأول. ومقياس الضغوط الحياتية (إعداد الباحث الأول). وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات والضغوط الحياتية. كما تبين إمكانية التنبؤ بالضغوط الحياتية من خلال الشفقة بالذات. وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في الشفقة بالذات وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لصالح الذكور. وكشفت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق داله إحصائياً في الضغوط الحياتية وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث). وخلص البحث إلى أهمية الشفقة بالذات في مرحلة المراهقة، وتأثيرها على الضغوط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الأيتام.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، الضغوط الحياتية، المراهقين بدور رعاية الأيتام.



Self-compassion and Its Relationship to Life Stress among Adolescents in Orphanage Homes

Mohamed Mahmoud Amin Al-Trini 1. Al-Saeed Ghazi Muhammad Rizk 2. Medhat Abdel Mohsen Al-Fiqi 3.

Mental Health Department, Faculty of Education, Al-Azhar University

¹Corresponding author E-mail: mohamedaltoriny.26@azhar.edu.eg

ABSTRACT:

This research aimed at revealing the relationship between self-compassion and life stress among adolescents in orphanage homes, identifying the predictability of life stresses through self-compassion, and identifying the differences in self-compassion and life stresses according to gender (male/ female). The participants were (150) teenagers; they were selected from some orphanages in the governorates of Cairo and Gharbia. The study used the scale of self-compassion (developed by: Neff, 2003) translated by first researcher, life stress scale (developed by the researcher). The results showed a negative relationship between self-compassion and life stresses. It also showed the possibility of predicting life stresses through self-compassion. There were statistically significant differences in self-compassion according to gender (male/female) in favor of males, and there were no differences in life stresses according to gender (male/female). The research showed the importance of self-compassion among adolescence, and its impact on life stress of adolescents in orphan care homes.

Keywords: Self-compassion, Life Stress, Adolescents in Orphanage Homes.

مقدمة البحث:

تعد مرحلة المراهقة مرحلة مهمة في حياة الفرد. وتحدث خلالها الكثير من التغيرات في الجوانب البيولوجية والمعرفية والنفسية والاجتماعية للفرد، مما يجعلها مرحلة مليئة بالصعوبات والتحديات التي تؤثر على توافق الفرد النفسي والاجتماعي. وتقدم الأسرة دعماً اجتماعياً لأبنائها يساعدهم على مواجهة التحديات والتغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة، وعلى الرغم من ذلك يواجهون فترة مربكة ومقلقة، وهناك مراهقون أقل حظاً يواجهون ظروفاً صعبة كالفقر والحرمان من الوالدين أو أحدهما (Teodorczuk, 2015, 1).

ويتوجه معظم الأيتام تلقائياً إلى أسرهم الممتدة بعد وفاة الوالدين، ويتوقف ذلك على قدرة تلك الأسر على توفير الاحتياجات الأساسية لهم، ونظراً لعدم قدرة بعض الأسر على توفير تلك الاحتياجات فيلجؤون لوضعهم في دور رعاية الأيتام، وتركز دور الرعاية على تلبية الاحتياجات الأساسية للمقيمين بها مثل التغذية والتعليم والصحة، ولكن تظل الاحتياجات النفسية أكثر الجوانب إهمالاً (Workye, 2015, 6). ويؤيد ذلك ما توصلت إليه دراسة Pramo&Astuti (2017) أن دور الرعاية تركز اهتماماً كبيراً على الجوانب التعليمية، وتحاول تلبية الاحتياجات المادية من غذاء ومأوى، وأهملت الاهتمام بالاحتياجات الانفعالية والنفسية والاجتماعية للمقيمين بها.

وهناك بعض العوامل التي تساعد المراهق في التغلب على المشكلات والصعوبات التي يواجهها بعد فقدان الأبوين أو أحدهما وتعد الشفقة بالذات Self-Compassion من بين تلك العوامل التي تمكن الفرد من مواجهة المواقف الصعبة والتعافي منها ومواجهة تحديات الحياة بطريقة ملائمة (Çalar & Besra, 2018,20).

فعندما يتمتع المراهق بالقدرة الذاتية على مواجهة الصعوبات والشعور بالامتنان للجوانب الإيجابية في حياته والرغبة في مواجهة التحديات، فإن ذلك يخفف من حدة الضغوط لديه (Bluth & Eisenlohr, 2017,109).

ويعتبر مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية. ويرجع الفضل في هذا المفهوم إلى العالم الأمريكية كريستين نيف (Neff) والتي نظرت إليه على أنه أحد الأبعاد الأساسية للبناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزاً نفسياً من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يمر الفرد بحالة من الفشل أو عدم القدرة على حل مشكلاته الشخصية (سهام عبد الغفار، 2017، 117).

وبناء على ما سبق، يمكن القول إن الشفقة بالذات من الإيجابيات المهمة في الحياة، وأن ضغوط الحياة من الممكن أن تعيق المراهقين عن ممارسة حياتهم بشكل طبيعي. والبحث الحالي يحاول التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والضغط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الأيتام.

مشكلة البحث: نبعت مشكلة البحث الحالي من عدة محاور أساسية:

لاحظ الباحث أثناء زيارته لبعض دور رعاية الأيتام، ومن خلال التحدث مع أخصائي الرعاية والمشرفين في بعض الدور عن أحوال المراهقين. تبين للباحث أن المراهقين يعانون من العديد من المشكلات منها الدراسية والاقتصادية والصحية وبعضها خاص بالحرمان من الأسرة والعلاقات الاجتماعية.

كما أجرى الباحث بعض المقابلات الفردية مع بعض هؤلاء المراهقين ووجد أنهم لا يشعرون بالسعادة وعدم تقبلهم لذاتهم وعدم رغبتهم في الاستمرار في دور الرعاية، وشعورهم بالحرمان من العطف من الوالدين والشعور بالنقص والدونية داخل المؤسسة، ويتمنون لو كان آباءهم على قيد الحياة.

زيادة أعداد الاطفال والمراهقين الموجودين بدور رعاية الايتام في مصر إلى أكثر من 8258 طفلاً ومرافقاً وذلك طبقاً لإحصاء وزارة التضامن الاجتماعي لعام 2021م.

نتائج العديد من الدراسات التي أشارت إلى تدنى مستويات الشفقة بالذات لدى المراهقين نزلاء دور الرعاية مثل دراسة (Lenferink, et al, 2017)، ودراسة (Çağlar& Besra, 2018)، ودراسة (Barry, 2015). ونتائج العديد من الدراسات أشارت إلى ارتفاع الضغوط لدى المراهقين بدور الرعاية مثل دراسة (Kingsbury et al, 2019, Kristensen, 2004, Roberts, 2015)، ودراسة (English et al, 2018, Suzuki& Tomoda, 2015) إلى أن الشفقة بالذات قد تكون عاملاً هاماً للتخفيف من الضغط النفسي لدى المراهقين.

والبحث الحالي يحاول التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والضغوط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الايتام. وتتحدد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:

ما العلاقة بين الشفقة بالذات والضغوط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الأيتام؟

ويمكن أن يتفرع عن التساؤل الرئيس عدة تساؤلات هي :

- 1- ما العلاقة بين الشفقة بالذات والضغوط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الايتام ؟
- 2- ما إمكانية التنبؤ بالضغوط الحياتية من خلال الشفقة بالذات؟
- 3- ما الفروق في الشفقة بالذات للمراهقين وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) ؟
- 4- ما الفروق في الضغوط الحياتية للمراهقين وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والضغوط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الايتام، إلى جانب التعرف على إمكانية التنبؤ بالضغوط الحياتية من خلال الشفقة بالذات لديهم، وأيضاً التعرف على الفروق في هذين المتغيرين وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

أهمية البحث:

يستمد هذا البحث أهميته من ناحيتين:

- أ- الأهمية النظرية:
 - يقدم البحث إطاراً نظرياً يمكن أن يضاف إلى البحوث العلمية والنفسية التي تهتم بدراسة الشفقة بالذات والضغوط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الايتام.
 - يلقي البحث اهتماماً بفتنة تعد من أكثر الفئات احتياجاً للدعم النفسي وهي فئة المراهقين بدور رعاية الايتام.

ب- الأهمية التطبيقية:

- يقدم البحث الحالي مقياساً للشفقة بالذات للمراهقين، ومقياساً للضغط الحياتية للمراهقين المحرومين أسرياً، يمكن الاستفادة منهما في التعامل مع المراهقين بدور رعاية الأيتام.
- قد تفيد نتائج هذا البحث المسؤولين بوزارة التضامن الاجتماعي والعاملين بدور رعاية الأيتام بالمزيد من المعلومات حول الشفقة بالذات والضغط الحياتية وأثارها الخطيرة على المراهقين حتى يتسنى لهم التخطيط وتنفيذ البرامج التي تخفف من هذه الضغوط لديهم.

مصطلحات البحث:

الشفقة بالذات Self-compassion

يعرف الباحث الشفقة بالذات بأنها: لطف الفرد بذاته وتقبله لها في المواقف المؤلمة أو مواقف الفشل، وعدم الانتقاد وتوجيه اللوم لها بشكل مفرط، وكذلك الاعتقاد بأن ما يحدث للفرد يحدث للجميع وأن جميع الأفراد يشعرون بنفس مشاعره، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح.

الضغط الحياتية Life Stress

يعرف الباحث الضغوط الحياتية بأنها: هي المواقف والأحداث التي قد يتعرض لها الفرد خلال حياته، وتسبب له صراعاً أو توتراً وتمثل له تهديداً، ويكون لها أثراً إيجابية أو سلبية، وقد تكون هذه المواقف والأحداث متعلقة بالنواحي الاقتصادية والدراسية والصحية والعلاقات مع الآخرين والحرمان الأسرى.

دور رعاية الأيتام: orphanage homes

يعرفها الباحث بأنها: هي مؤسسات تقدم رعاية طويلة الأمد للأطفال والمراهقين المحرومين أسرياً سواء كانوا أيتام أو لقطاء، وتشمل الرعاية كافة نواحي الحياة كالرعاية الاجتماعية والنفسية والصحية والترفيهية والتعليمية، وتسخر كافة الامكانيات بهدف توفير بيئة اجتماعية تربوية سليمة تساهم في بناء الفرد ليكون عضواً فعالاً يساهم في بناء المجتمع وتتطلب وجود علاقة مهنية بين الأخصائيين والأطفال والمراهقين.

محددات البحث:

محددات بشرية: تمثلت في المراهقين بدور رعاية الأيتام تراوحت أعمارهم الزمنية بين (14- 18) سنة.

محددات زمنية: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2021-2022م.

محددات مكانية: تم تطبيق البحث في بعض دور رعاية الأيتام (النور المحمدي والأسرة المحمدية والصفاء لإحياء سنة المصطفى) التابعة لمحافظة القاهرة و(دار رعاية البنين ودار رضوى للبنات ودار فتحي دبا للبنات) التابعة لمحافظة الغربية.



العرض النظري والبحوث السابقة:

أولاً الشفقة بالذات:

تعتبر دراسة الشفقة جديدة نسبياً في علم النفس، ونظراً لحدائته كموضوع في علم النفس فقد حظي هذا المفهوم في العقدين الأخيرين بأهمية بالغة في الدراسات والبحوث الأجنبية. وقد بدأ الاهتمام العلمي الفعلي بهذا المفهوم عام 2003 على يد عالمة الأمريكية Kristin neff، والتي يعود لها الفضل في تطوير أول أداة لقياس مفهوم الشفقة بالذات (زهير عبد الحميد النواجحة، 2019، 218).

ويعرف مصطلح الشفقة **compassion** من الناحية اللغوية بأنه الوعي والتخفيف والوقاية من الألم الانفعالي والذي نتج عن خبرات الذات والآخرين (سوزان صدفه بسيوني وجدان وديع خياط، 2019، 25). وهي مأخوذة من الكلمة اللاتينية **Compati** وتعني المعاناة. كما تعني شعور بالتعاطف العميق، والحزن لشخص آخر يعاني من مشكلة، مصحوباً برغبة قوية في تخفيف المعاناة (Gilbirt, 2017,2).

وتنوعت تعريفات الشفقة بالذات حيث يعرفها (Germer,2009,23) بأنها شكل من أشكال القبول يشير إلى مواقف وأحداث، يتعرض لها الشخص في شكل قبول انفعالي ومعرفي. وتعرفها (Neff & Me Gehee,2010) بأنها وسيلة تكيفيه لتواصل الفرد مع نفسه عند مواجهة عيوب شخصية أو ظروف صعبة في الحياة. وأضافت (Neff, 2016, 265) أن الشفقة بالذات مفهوم يمثل تحول الشفقة نحو الداخل ويشير إلى كيفية ارتباطنا بأنفسنا في حالات الفشل أو عدم الكفاءة أو المعاناة الشخصية.

ويعرفها السيد كامل منصور (2016،72) بأنها موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصبية التي يمر بها، من خلال الدفء والفهم والوعي، والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانباً من الطبيعة البشرية. ويتضمن مفهوم الشفقة بالذات نظر الفرد لنقاط ضعفه وأخطائه وإخفاقاته بمزيد من الانفتاح والتسامح والتفهم لإنسانيته بدلاً من النظرة الضيقة للأخطاء والشعور بالفشل التام (Knox, 2017, 20). ويعرفها (Pommier, et al.,2020, 21- 22) 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. وتعرف 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 (رياض سليمان طه، 2021، 249).

من خلال ما سبق يرى الباحث أن الشفقة بالذات تعنى لطف الفرد بذاته وبعده عن نقده لها في مواقف المعاناة والإخفاق والألم وان ينظر إلي المعاناة والإخفاق والألم على أنها جزء من الطبيعة البشرية وأنها تحدث لجميع الافراد وليست تحدث له بمفرده.

وقامت (Neff, 2016, 265) بوضع نموذج يقسم الشفقة بالذات إلى ثلاثة أبعاد رئيسية، يشتمل كل منها على قطب إيجابي وآخر سلبي، يمثل سلوكاً مشفقاً مقابل سلوك غير مشفق. وهي :

- اللطف بالذات (Self-Kindness) مقابل الحكم على الذات (Self-Judgment) ويشير اللطف بالذات إلى الميل إلى أن نكون داعمين ومتعاطفين مع أنفسنا عند مواجهة أوجه القصور في الشخصية بدلاً من الحكم على أنفسنا بقسوة فهو يستلزم التسامح والتفاهم مع أخطائنا وإخفاقاتنا والاعتراف بأن الكمال لا يمكن تحقيقه (Neff, 2003, 3).

- الإنسانية المشتركة (Common Humanity) مقابل العزلة (Isolation) ويعني الشعور بالإنسانية المشتركة أن جميع البشر غير كاملين وأن كل إنسان يتعرض للفشل والخطأ والمشكلات، ومن ثم تؤكد الشفقة بالذات على فكرة ربط مشكلة الفرد الخاصة بالحالة الإنسانية المشتركة (Neff, 2003, 88-89). بينما الأشخاص الذين يشعرون بالعزلة والبعد عن الآخرين بسبب وجود مشكلات خاصة، فهذا يرجع لاعتقادهم الخاطئ بأنهم فقط الذين يواجهون ظروف الحياة الصعبة، بينما الآخرون يعيشون في سعادة تامة (Neff, 2003b, 88-89).

- اليقظة العقلية (Mindfulness) التوحد المفرط (Over-Identification) وتعني اليقظة العقلية عدم إصدار الحكم على الذات وانتقادها وتقبل الأفكار والمشاعر التي يلاحظها الفرد كما هي دون إنكار لها، فالفرد لا يمكنه تجاهل الألم والشعور بالشفقة في نفس الوقت، وتتطلب اليقظة وعي الفرد ومراقبته لأفكاره ومشاعره السلبية بوضوح واتزان بدلاً من تكرار الأفكار السلبية عن ذاته وعن الجوانب الصعبة في حياته مما يجنب الفرد الإفراط في التوحد الذاتي مع تلك الأفكار والمشاعر السلبية (Neff, 2012, 2-3).

ويشير Gilbert, et al (2011, 245) إلى أن الدراسات الحديثة التي أجريت على الشفقة بالذات دمجت الأبعاد التي قدمتها (Neff) في بعدين رئيسيين هما:

- البعد الأول: هو الدفء الذاتي: (Self – Warmth) ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات والمتمثلة في (اللطف بالذات- الإنسانية المشتركة – اليقظة العقلية).
- البعد الثاني: هو البرود الذاتي: (Self – coldness) ويتضمن الأبعاد السلبية للشفقة بالذات والمتمثلة في (نقد الذات – العزلة – التوحد المفرط).

ويعد النموذج الذي وضعته (Neff, 2003) هو أشهر النماذج المستخدمة في البحوث التي تناولت الشفقة بالذات ومؤخراً اشتركت Neff في دراسة مع (Pommier, et al, 2020, 21- 22) واقترحوا نموذجاً للشفقة بالذات، يتكون من الأبعاد الثلاثة الفرعية الإيجابية للشفقة بالذات وفقاً لنموذج (Neff) مع تعديل البعد الأول من اللطف بالذات إلى اللطف واعتبار هذا اللطف موجهاً نحو الفرد والآخرين. وإضافة بعداً سلبياً هو اللامبالاة: وهو البعد الذي يجمع الجوانب الفرعية السلبية للشفقة بالذات وتعني عدم اهتمام الفرد بمشكلات الآخرين وتجنب الأشخاص الذين يعانون من الآلام وعدم رغبة الفرد في التواصل مع الآخرين عندما يمرون بمواقف معاناة. وبالنسبة لقياس الشفقة بالذات كانت أكثر الأدوات المستخدمة لدى المراهقين هو مقياس (Nef, 2003) ليس فقط في البيئة الأجنبية ولكن في البيئة العربية أيضاً، وهو مكون من (26) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد ثنائية القطب أحدهما إيجابي والآخر سلبي. وبالتالي يمكن أن يشرح هذا المقياس للاستفادة منه في قياس الشفقة بالذات لدى المراهقين في البحث الحالي.

واهتمت بعض النماذج والنظريات المفسرة للشفقة بالذات. فعند علماء النفس بالمدرسة الانسانية فسروا مفهوم الشفقة بالذات بشكل غير مباشر فقد أكد (ما سلو 1986) على أهمية مساعدة الناس على تقبل الذات والتصالح معها في مواقف الألم والفشل كشيء ضروري للنمو (Maslow, 1968, 60).

وعند روجرز 1961 الشفقة بالذات يمكن مقارنتها بالاعتبار الإيجابي غير المشروط تجاه الذات. وأقترح (Snyder, 1994, 90) أن الهدف من العلاج هو مساعدة العملاء على تطوير الشفقة الداخلية أي يتعاطف الفرد داخلياً مع ذاته. ومن وجهة نظر (Ellis, 1973) الشفقة بالذات توفر للفرد القبول الذاتي غير المشروط حيث لا يتم تقييم الذات ولكن يفترض أنها جانب جوهري من الوجود وتعزز بشكل مباشر ما يعتقد أنه ليس مفتاح الرفاهية النفسية وتطوير موقف من التسامح مع عدم اليقين في الحياة والاعتراف بالحدود (Neff, 2003, 91).

ثانياً: الضغوط الحياتية life stress

تعد ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة لدى الأفراد لاسيما في الحياة المعاصرة المليئة بالتعقيدات والتغيرات المستمرة في مختلف الجوانب، فهناك تزايد في متطلبات الحياة وتسارع كبير في التطورات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية ويترب على ذلك العديد من المشكلات التي تنعكس بصورة سلبية على حياة الأفراد وشخصيتهم (محمد عبود، 2016، 642).

ويعرف الباحثون في علم النفس الضغوط الحياتية بتعريفات مختلفة وتنطلق هذه التعريفات من أساس محدد وواضح، فبعضها ينطلق من المؤثرات المحدثة للاستجابة، والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة تجاه المؤثر، والبعض الآخر يجمع بين المؤثر والاستجابة كعملية تفاعلية (زينب شقير، 2002، 3). وبذلك يمكن تقسيم تعريفات الضغوط كما يلي:
تعرف الضغوط الحياتية كمثير هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابات المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (زينب شقير، 2002، 4). وتعرف بأنها هي المواقف والأحداث التي قد يتعرض لها الفرد خلال حياته وتسبب له صراعاً أو توتراً وتمثل له تهديداً وهو شعور نسبي يختلف من فرد لآخر فالموقف الذي يمثل ضغوطاً لدى الفرد قد لا يكون كذلك بالنسبة لفرد آخر وقد تكون هذه المواقف اجتماعية أو أسرية أو دراسية أو شخصية سواء كانت واقعية أو متوقعة (فاتن محمد وأيمن الهادي 2013، 39).

تعرف الضغوط الحياتية كاستجابة هي درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في الحياة اليومية، وهذه المتغيرات قد تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية علماً بأن هذه الآثار تختلف من شخص لآخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه الحياتية التي تميزه عن الآخرين (وفاق صابر ونصر الدين الدومه، 2011، 180). وهي حالة أو شعور يتم تجربته عندما يدرك الشخص ان المطالب تتجاوز قدراته الشخصية والاجتماعية التي يمكن للفرد حشدتها (Bhargare & Triredi, 2018, 109).

تعرف الضغوط الحياتية كعملية تفاعلية تعرف بأنها عملية ديناميكية تحدث عندما يقوم الفرد بتقييم الطلبات الظرفية على أنها تتجاوز الموارد المتاحة ففي هذا التعريف يتضمن الضغط مكون إدراكياً يعكس العلاقة بين الشخص والبيئة (Goodnite, 2014, 73)

ويعرفها. (Essel, & Owusu, 2017, 15). العملية التي يتفاعل بها الشخص عندما يواجه مشاكل وتحديات داخلية أو خارجية، وتعالج أنظمة الكائن الحي هذه الاستجابات التكيفية على المستوى الداخلي والخارجي، وهذا يعني أن الضغوط لها آثار مباشرة على الدماغ وتشريح الجسم بالكامل، والفشل في التكيف مع هذه الحالة المرهقة يمكن أن يؤدي إلى خلل في الدماغ ومشاكل فسيولوجية وتحديات نفسية.
من خلال ما سبق يرى الباحث أن الضغوط الحياتية ليست مثير فقط وليست استجابة فقط وإنما هي عملية تفاعلية تشمل أسباب وعوامل أدت إليها وردود فعل من الفرد نتيجة عدم ملائمة قدرته لهذه الظروف.
أنواع الضغوط الحياتية:

تعتبر الضغوط الحياتية أمر بالغ الأهمية، وهناك العديد من الضغوط الحياتية التي يعاني منها المراهقون، مثل الأحداث المتعلقة بانتقال الدور والتكيف مع البيئات الجديدة، والمتطلبات الأكاديمية المختلفة، والتغيرات في العلاقات مع أقرانهم من نفس الجنس أو الجنس الآخر في سن المراهقة المبكرة. أما في المراهقة المتأخرة مشكلات التفرقة والعلاقات الحميمة والاستعداد للجامعة أو العمل (Kristensen, 2004, 45).

ويقسم Essel, & Owusu (2017, 19-20) الضغوط إلى نوعين إيجابية وسلبية: فهناك بعض المواقف الإيجابية التي تتسبب في حدوث الضغوط مثل الترقية في العمل وبدء عمل جديد والزواج وإنجاب طفل وغيرها من الأمور الإيجابية. وعادة لا يتم ملاحظة الضغوط الإيجابية بسبب أنها تتميز بمجموعة من الخصائص: أنه حدث قصير المدى، أنه مثير للغاية، يحسن موقف الفرد وأدائه. يحفز الناس. وهناك بعض المواقف السلبية التي تتسبب في حدوث الضغوط مثل وفاة شخص عزيز والبطالة والطلاق والمرض وغيرها من المواقف السلبية، وهناك أيضاً خصائص للضغوط السلبية التي تسهل ملاحظتها على الأفراد: تسبب قلق وإزعاج للأفراد. قد تكون قصيرة إلا أنها قد يكون لها آثار طويلة المدى. تقلل من إنتاجية الفرد وتقلل من معنوياته.

كما قسمت (Kristensen, 2004, 45) ضغوط الحياة إلى: ضغوط أولية: مثل الحرمان في الطفولة والهروب من المنزل والتعرض للاعتداء الجسدي والجنسي، ووضعهم في دور رعاية باعتبار ذلك حرمان من الطفولة لأنها تخلق ظروف اجتماعية واقتصادية سلبية وترتبط بنتائج سلبية متعددة. ضغوط ثانوية: مثل الضغوط النفسية والاجتماعية مثل التشرد وصعوبة الحصول على الضروريات الأساسية والقلق وأعراض الاكتئاب.

كما يمكن تقسيمها إلى قسمين: ضغوط تظهر بشكل مفاجئ: كتلك الناتجة عن المرض الشديد أو موت قريب أو التغيرات في الوضع الاجتماعي أو خسارة مالية وهذه الضغوط يمكن اكتشافها وتجاوزها مع الوقت بزوال الحدث المسبب إذا كان الفرد على وعى هو ومن حوله أنه تحت ضغط ما. ضغوط مستمرة ومتواصلة: وتكون ناتجة عن خطر يهدد جسم الفرد على مدى السنين مثل ضعف مناعة الجسم (كثرة الأمراض المعدية، السرطانات) فشل الدورة الدموية (سكتة قلبية) ضعف أداء الجهاز الهضمي الذي يؤدي إلى قرحة المعدة وعسر الهضم، وأمراض مزمنة كالتى تظهر على شكل (مرض السكر وضغط الدم) (فاطمه النوايسة، 2011، 24-25).

ومن حيث الآثار المترتبة على الضغوط أشارت الدراسات إلى إن الضغوط الحياتية يمكن أن يكون لها آثار قصيرة المدى أو طويلة المدى، وتعجل بظهور المرض النفسي لدى المراهقين مثل الاكتئاب



والقلق ومشكلات السلوك وتعاطي المخدرات وانخفاض المستوى التعليمي وضعف الصحة الانفعالية وزيادة سلوكيات المخاطرة (Ng, et al. 2018,16)

ويمكن تصنيفها كما يلي :

- الأثار الجسدية: الضغوط لها عواقب على جسم الإنسان حيث يتم إفراز هرمونات عند حدوث الضغوط مثل إفراز الأدرينالين Adrenaline والنور أدرينالين Noradrenalin وتوقف الجهاز الهضمي وتمدد الممرات الهوائية في الرئتين وزيادة معدل ضربات القلب، وانقباض الأوعية الدموية (الصداع، الغثيان، الأرق، الإسهال). وإذا حدث ذلك بشكل متكرر قد يصاب الإنسان بأمراض خطيرة. فالضغوط ترتبط بمجموعة واسعة من الأمراض المختلفة مثل أمراض القلب والربو والسمنة والسكر ومشاكل الجهاز الهضمي ومرض الزهايمر ومشاكل الحياة الجنسية وضعف الجهاز المناعي واضطرابات نفسية.
- الأثار الانفعالية: ويمكن أن تسبب العديد من الأعراض الانفعالية والجسدية التي تحدث بشكل شائع لدى الأشخاص مثل الصداع والتعب والاكتئاب والقلق وعدم القدرة على التأقلم الأرق، قصر المزاج، تهيج الحالة المزاجية، نفاذ الصبر. الإثارة (Kassymova, et al, 2018, 47).
- الأثار السلوكية: تتضمن العدوانية والانسحاب والهروب من المنزل والتغيب عن الدراسة والشعور بالرفض والسرقفة من المنزل والتدخين، اضطراب الشهية، واضطرابات الأكل والنوم والتسويف، رد الفعل المفرط، عزل الذات. (حده يوسف، 2016، 66).

وتجدر الإشارة إلى تعدد النظريات والنماذج المفسرة للضغوط الحياتية. فنجد أن سيلى قدم تفسيراً للضغوط يركز على الجانب الفسيولوجي، ومن وجهة نظره الضغوط عبارة عن استجابة غير محدوده للأحداث التي يواجهها الفرد (selye, 1991, 24). كما أن لازاروس وزملاؤه قدموا نموذجاً للضغوط في سبعينيات القرن الماضي ويقوم على فرضية أساسية هي أن الضغط هو رد فعل الفرد على الأذى والتهديدات بمختلف أنواعها والتي تنشأ عن العلاقة المستمرة بين الشخص والبيئة (Lazaruse, 1993). كما تفسر نظرية موراي الضغوط النفسية، بأنها المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشرى يرتبط بالأشخاص وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان (فاطمه النوايسة، 2011، 20-21).

فروض البحث:

- 1- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات المراهقين على مقياس الشفقة بالذات والضغوط الحياتية.
- 2- يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط الحياتية من خلال درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات.
- 3- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات المراهقين على مقياس الشفقة بالذات وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

4- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات المراهقين على مقياس الضغوط الحياتية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي للتعرف على العلاقة والتنبؤ بين المتغيرات (الشفقة بالذات والضغوط الحياتية). لدى المراهقين بدور رعاية الأيتام. ويعتبر هذا المنهج هو الملائم للبحث الحالي لأنه يهتم بتحديد خصائص الظاهرة. ووصف طبيعتها. ونوعية العلاقة بينها وبين المتغيرات الأخرى. ولا يقتصر المنهج الوصفي عند الرصد والوصف فقط. بل يتعدى ذلك إلى التحليل والربط والتنبؤ والتفسير لهذه البيانات. وتصنيفها وقياسها واستخلاص النتائج منها. المشاركون: بلغ عدد المشاركين في البحث (150) مراهقاً ومراهقة بدور رعاية الأيتام بمحافظتي القاهرة والغربية ممن تراوحت أعمارهم بين (14 - 18) سنة.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neef, 2003) (ترجمة الباحث الأول).

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات

أولاً: الصدق اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

❖ صدق التحليل العاملي:

حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس باتباع الخطوات الآتية:

❖ إعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختيار 26×26 على العينة الاستطلاعية (ن=150).

حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test حيث بلغت قيمة إحصائي اختبار Kmo في تحليل هذا المقياس (0.631). أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل.

❖ إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل

المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح. تم التوصل إلى ثلاثة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعوامل على التوالي هي: 3.239، 3.195، 2.167.

❖ لإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في كل بعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على

الحاسوب بطريقة فاريما كس لكايزر (Kaiser)، واتبع الباحث محك كايزر Kaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل، والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى 0.3 أو أكثر تشبعات دالة. وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود ثلاثة عوامل كما هو موضح بالجدول (1)



جدول (1)

العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس الشفقة بالذات

المفردة	الأول	الثاني	الثالث	المفردة	الأول	الثاني	الثالث
1	.567	14	.658				
2	.501	15	-.406				
3	.370	16	.621				
4	.483	17	.588				
5	.576	18	.344				
6	.431	19	.471				
7	.586	20	.465				
8	.673	21	.610				
9	.616	22	.522				
10	.412	23					
11	.484	24	.365				
12	.425	25	.466				
13	.596	26	.400				
الجذر الكامن		الجذر الكامن		الجذر الكامن		الجذر الكامن	
التباين		التباين		التباين		التباين	
%		%		%		%	
8.336		12.289		12.458		3.239	
2.167		3.195		3.239		2.167	

تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل: بالنظر إلى جدول (1) لتحليل العاُملي بعد التدوير يتضح ما يلي: أن العامل الأول قد تشبع بالمفردات رقم (3، 7، 9، 10، 12، 14، 17، 22، 26) وبلغ عددها (9)، وقد كان الجذر الكامن 3.239 بنسبة تباين 12.458%، وتكشف مضامين هذه المفردات عن الحفاظ على توازن الانفعالات والتعامل مع المشاعر بفضول وانفتاح ووضع الأمور في نصابها الصحيح والنظر بشكل متوازن للموقف، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (اليقظة والوعي بالذات/ التوحد المفرط مع الذات).

حيث أن العامل الثاني قد تشبع بالمفردات رقم (4، 6، 8، 11، 13، 15، 16، 20، 21، 24) وبلغ عددها (10)، وقد كان الجذر الكامن 3.195 بنسبة تباين 12.289%، وتكشف مضامين هذه المفردات عن أن يكون محبا لنفسه، وقليل القسوة عليها عندما يواجه صعوبات، وشعوره بالحزن

والعزلة والقسوة وتضخيم الأمور عندما يفكر في نواحي القصور. وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (للطف بالذات/ الحكم على الذات).

أن العامل الثالث قد تشبع بالمفردات رقم (1، 2، 5، 18، 19، 25) وبلغ عددها (6)، وقد كان الجذر الكامن 2.167 بنسبة تباين 8.336%، وتكشف مضامين هذه المفردات عن أن ينظر إلى إخفاقاته على أنها جزء من طبيعته كإنسان، ويرفض عيوبه ويشعر أنه الوحيد الذي فشل وأن الآخرين يمرون بالأسهل، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (الإنسانية المشتركة/ العزلة). كما يتضح أن جميع المفردات لها تشبعات دالة حيث كانت تشبعات كل منها أكبر من (0.3)، ما عدا المفردة رقم (23) وبالتالي يتم حذفها من المقياس وبذلك لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (25) مفردة.

ثانياً: الثبات

استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

معامل ثبات ألفا كرونباخ

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (2) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (2)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

م	البعد	معامل الثبات
1	البقطة	.697
2	اللطف بالذات	.629
3	الإنسانية المشتركة	.531
	الدرجة الكلية	.707

باستقراء الجدول السابق (2) يتضح ما يلي: أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (0.531 و0.697)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (0.707)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

تعتمد هذه الطريقة على قسمة نتائج تطبيق الاختبار إلى جزئين متساويين ثم حساب معامل الارتباط بين هذين الجزئين ويكون هذا المعامل هو معامل الثبات. وفي هذه الحالة نحصل على معامل ثبات نصف الاختبار، وعليه يتعين علينا تعديل هذا المعامل الناتج أو تصحيحه حتى نحصل على معامل ثبات الاختبار ككل. يعتبر التقسيم إلى فردي وزوجي أفضل من التقسيم إلى نصفين متساويين وذلك لتدرج مستوى الصعوبة في الاختبار. وفيما يلي يعرض الجدول (3) معاملات ثبات المقياس.

جدول (3)

معامل ثبات التجزئة النصفية

المعامل المقياس	التجزئة النصفية	قيمة (ر)	سبيرمان و براون	جتمان
لمقياس الشفقة بالذات	النصف الأول	0.514	0.679	0.679
	النصف الثاني			

باستقراء الجدول السابق (3) يتضح ما يلي:

أن معاملات الثبات للاختبار تراوحت بين (0.552: 0.679) وهي معاملات ثبات عالية ودالة إحصائياً تدعو للثقة في صحة النتائج.

✳ معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق، بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات للمقياس (0.836**) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة استخدام المقياس.

مقياس الضغوط الحياتية (إعداد الباحث الأول): وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق ما يلي:

أولاً: الصدق

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

❖ صدق التحليل العاملي:

حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس باتباع الخطوات الآتية:

✳ إعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختيار 49×49 على العينة الخصائص السيكومترية.

✳ حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test حيث بلغت قيمة إحصائي اختبار Kmo في تحليل هذا المقياس (0.690)، أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل.

✳ إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.

✳ تم التوصل إلى خمسة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعوامل على التوالي هي: 5.196، 4.520، 3.097، 2.935، 2.914.

✳ لإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في كل بعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة فاريما كس لكايزر (Kaiser)، واتبع الباحث محك كايزر Kaiser لاختيار تشيعات الفقرات بالعوامل، والذي يعتبر التشيعات التي تصل إلى 0.3 أو أكثر تشيعات دالة. وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود خمسة عوامل كما هو موضح بالجدول (4)

جدول (4)

العوامل المستخرجة وتشيعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس الضغوط الحياتية

المفردة الأولى	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	المفردة الأولى
1	.565	26	.602		
2	.452	27	.655		
3	.358	28	.481		
4	.397	29	.642		
5	.642	30	.430		
6	.691	31	.403		
7	.406	32	.612		
8	.390	33	.560		
9	.668	34	.717		
10	.489	35	.336		
11	.422	36	.700		
12	.510	37	.585		
13	.459	38	.593		
14	.685	39	.528		
15	.691	40	.602		
16	.458	41	.529		
17	.664	42	.471		
18	.521	43	-.377-		
19		44	.332		
20	.520	45	.471		
21	.364	46	.302		



المفردة الأولى	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	
22	.607				47	.420				
23	.510				48	.501				
24	.499				49	.592				
25	.380				الجزر الكامن	5.196	4.520	3.097	2.935	2.914
	التباين				التباين	10.605%	9.224%	6.320%	5.989%	5.946%

تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل: بالنظر إلى جدول (4) للتحليل العاملي بعد التدوير يتضح ما يلي:

أن العامل الأول قد تشبع بالمفردات رقم (2، 12، 16، 17، 21، 22، 27، 31، 32، 36، 37، 42، 43، 44) وبلغ عددها (14)، وقد كان الجذر الكامن 5.196 بنسبة تباين 10.605%، وتكشف مضامين هذه المفردات عن كثرة الخلافات وصعوبة إقامة العلاقات والتعرض للمضايقات وعدم التعاون والشعور بأنه غير مقبول من زملائه، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (ضغوط العلاقات).

حيث أن العامل الثاني قد تشبع بالمفردات رقم (5، 7، 8، 10، 15، 20، 28، 35، 40، 45، 47، 49) وبلغ عددها (12)، وقد كان الجذر الكامن 4.520 بنسبة تباين 9.224%، وتكشف مضامين هذه المفردات عن وجود صعوبة في التركيز وانخفاض الدرجات وكراهية بعض المواد الدراسية والرغبة في ترك المدرسة وصعوبة الإجابة على الأسئلة الشفوية وعدم حب الامتحانات، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (ضغوط دراسية).

أن العامل الثالث قد تشبع بالمفردات رقم (3، 13، 18، 23، 24، 25، 30، 33، 38، 46، 48) وبلغ عددها (11)، وقد كان الجذر الكامن 3.097 بنسبة تباين 6.320%، وتكشف مضامين هذه المفردات عن الشعور بالتعب وصعوبة النوم وصعوبة التنفس والكسل وضعف الشهية والتوتر وسرعة البكاء، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (ضغوط صحية).

أن العامل الرابع قد تشبع بالمفردات رقم (1، 6، 11، 26، 41) وبلغ عددها (5)، وقد كان الجذر الكامن 2.935 بنسبة تباين 5.989%، وتكشف مضامين هذه المفردات عن الدخل المنخفض ونقص الحاجات والبحث عن عمل وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (ضغوط اقتصادية).

أن العامل الخامس قد تشبع بالمفردات رقم (4، 9، 14، 29، 34، 39) وبلغ عددها (6)، وقد كان الجذر الكامن 2.914 بنسبة تباين 5.946%، وتكشف مضامين هذه المفردات عن الشعور بالحزن لغياب احد افراد الاسرة والانزعاج لصعوبة التواصل معهم والحاجة الشديدة لحنان الأم والغيرة من الأولاد الآخرين. وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (ضغوط الحرمان الأسرى). كما يتضح أن جميع المفردات لها تشبعت دالة حيث كانت تشبعت كل منها أكبر من (0.3)، ما عدا

المفردة رقم (19) وبالتالي تم حذف من المقياس وبذلك لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (48) مفردة.

ثانياً: الثبات

استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

معامل ثبات ألفا كرونباخ: استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (5) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (5)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الحياتية

م	البعد	معامل الثبات
1	ضغوط العلاقات	.815
2	ضغوط دراسية	.790
3	ضغوط صحية	.720
4	ضغوط اقتصادية	.690
5	ضغوط الحرمان الاسرى	.701
	الدرجة الكلية	.870

باستقراء الجدول السابق (5) يتضح ما يلي: أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (0.577 و0.757)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (0.870)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

جدول (6)

معامل ثبات التجزئة النصفية

المعامل المقياس	التجزئة النصفية	قيمة (ر)	سبيرمان و براون	جتمان
لمقياس الضغوط الحياتية	النصف الأول	0.771	0.871	0.865
	النصف الثاني			
	0.801			
	0.730			

باستقراء الجدول السابق (6) يتضح ما يلي: أن معاملات الثبات للاختبار تراوحت بين (0.730: 0.871) وهي معاملات ثبات عالية ودالة إحصائياً تدعو للثقة في صحة النتائج.

✳ معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق، بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات للمقياس (0.892**) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة استخدام المقياس.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات واختبار صحة الفروض من خلال برنامج SPSS، وكانت كالتالي: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معاملات الارتباط. معامل ألفا كرونباخ، تحليل الانحدار، واختبار "ت".

نتائج البحث

أولاً: نتائج الفرض الأول ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات المراهقين بدور رعاية الأيتام على مقياسي الشفقة بالذات والضغط الحياتية. وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين الشفقة بالذات وكل من أبعاد الضغوط الحياتية، كما هو موضح في جدول (7).

معاملات الارتباط بين أبعاد الشفقة بالذات وكل من أبعاد الضغوط الحياتية والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقاييس	اليقظة والوعي بالذات/ الإفراط في التوحد	اللطيف بالذات/ الحكم على الذات	الانسانية المشتركة/ العزلة	الدرجة الكلية للشفقة بالذات
ضغوط العلاقات	-0.172**	-0.166**	-0.260**	-0.245**
ضغوط دراسية	-0.361**	-0.273**	-0.273**	-0.382**
ضغوط صحية	-0.322**	-0.244**	-0.258**	-0.346**
ضغوط اقتصادية	-0.248**	-0.153**	-0.220**	-0.257**
ضغوط الحرمان الأسرى	-0.319**	-0.215**	-0.195**	-0.309**
الدرجة الكلية للشفقة بالذات	-0.361**	-0.274**	-0.316**	-0.398**

- يتضح الجدول (7) تحقق الفرض الأول حيث أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الشفقة بالذات وكل من أبعاد الضغوط الحياتية والدرجة الكلية لدى الطلاب المراهقين، وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من (Fong, & Loi, 2016, Homan, & Sirois, 2017, Luo et al, 2019, Özyeşil & Akbağ, 2013). التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين الشفقة بالذات والضغوط الحياتية.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني ينص الفرض الثاني على أنه " يمكن التنبؤ بالضغوط الحياتية من خلال درجات المراهقين بدور رعاية الأيتام على مقياس الشفقة بالذات. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار لمعرفة إمكانية التنبؤ بالضغوط الحياتية من خلال درجات المراهقين بدور رعاية الأيتام على مقياس الشفقة بالذات، والجدول الآتي (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

دلالة إسهام المتغيرات المدروسة (الشفقة وأبعادها) في الضغوط الحياتية لدى الطلاب المراهقين

النموذج النهائي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الشفقة بالذات	الانحدار	6372.095	4	1593.024		
* الضغوط الحياتية	البواقي	46340.451	295	157.086	10.141	0.001
	المجموع	52712.547	299			

يتضح من الجدول السابق أن القوة التفسيرية للنموذج ككل تتضح عن طريق قيمة ف وهي معامل التحديد هي (10.141) وهي دالة إحصائية، مما يشير إلى القوة التفسيرية لنموذج الانحدار الخطي من الناحية الإحصائية، والجدول التالي يوضح العلاقة الخطية بين المتغيرين.

والجدول (9) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة المعاملات في النموذج.

جدول (9)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد

متغير المحك	المتغيرات المنبئة	معاملات الانحدار غير المعيارية B	الخطأ المعياري لمعاملات النموذج	معاملات الانحدار المعيارية Beta	قيمة (ت) المحسوبة لمعاملات النموذج	مستوى الدلالة المتعدد والتفسير	معامل الارتباط المتعدد
الضغوط الحياتية	اليقظة والوعي بالذات	.265	.124	.138	2.134	0.05	
	اللطف بالذات	.202	.092	.145	2.199	0.01	
	الإنسانية المشتركة	-.657	.192	-.214	-3.414	0.01	(رم) = 0.348



معامل التحديد المتعدد (ر2م) 0.121=	0.01	-3.913	-256	.041	-.159	الدرجة الكلية للشفقة بالذات
معامل التحديد المتعدد المصحح (ر2م) = 0.109						

يتضح من الجدول السابق أن: قيمة (ف) لمعرفة إمكانية التنبؤ بالضغط الحياتية بلغت (10.141) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، وبينما بلغت قيمة (ت) لأبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية للضغط الحياتية لدى الطلاب المراهقين (2.134، 2.199، 3.414، 3.913)، على التوالي، للدلالة على فاعلية هذه الأبعاد في التنبؤ بالضغط الحياتية لدى الطلاب المراهقين، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

وفيما يلي معادلة الانحدار المتعدد:

الدرجة الكلية للضغط الحياتية = 98.619 + 0.265 * اليقظة والوعي بالذات + 0.202 * اللطف بالذات + 0.657 * الإنسانية المشتركة + (-0.159 * الدرجة الكلية للشفقة بالذات)، ويلاحظ أنه كلما ارتفعت درجات كل من الشفقة بالذات انخفضت درجات الضغوط الحياتية لدى المراهقين.

وبالنظر إلى النتائج التي أسفر عنها التحليل الإحصائي في الجدول رقم (9) يلاحظ تحقق الفرض الذي ينص على يمكن التنبؤ بالضغط الحياتية من خلال درجات الطلاب علي مقياس الشفقة بالذات، ويتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة (Sirois 2014) ودراسة Marsh, Chan & MacBeth, (2017) والتي أشارت إلى أن الشفقة بالذات قد تكون عاملاً هاماً للتخفيف من الضغوط لدى المراهقين.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث

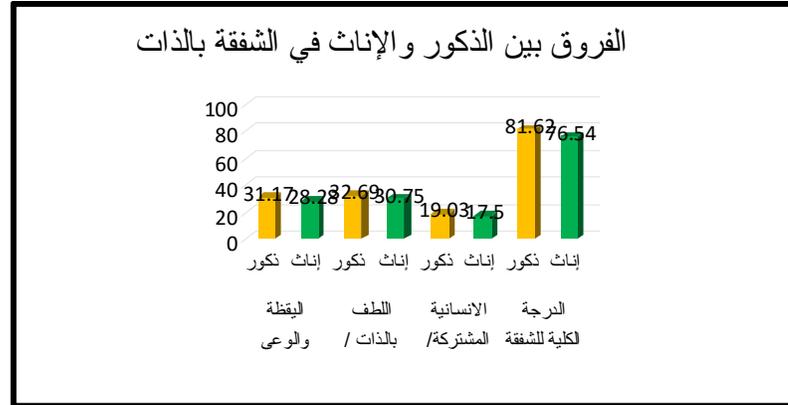
ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب المراهقين (ذكور / إناث) على مقياس الشفقة بالذات. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الباحث اختبار "Independent Sample T-test" لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب المراهقين (ذكور / إناث) على مقياس الشفقة بالذات فجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (10)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين درجة متوسطات درجات الطلاب المراهقين (ذكور / إناث) على مقياس الشفقة بالذات

أبعاد الشفقة بالذات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدلالة الإحصائية
اليقظة والوعي بالذات/ الإفراط في التوحد	ذكور	164	31.17	4.922	5.145	0,01 دالة
	إناث	136	28.28	4.723		
اللطف بالذات / الحكم على الذات	ذكور	164	32.69	4.871	3.266	0,01 دالة
	إناث	136	30.75	5.434		
الانسانية المشتركة/ العزلة	ذكور	164	19.03	4.557	3.118	0,01 دالة
	إناث	136	17.50	3.934		
الدرجة الكلية للشفقة بالذات	ذكور	164	81.62	14.004	3.504	0,01 دالة
	إناث	136	76.54	11.119		

باستقراء الجدول السابق (10) يتضح ما يلي: أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت (3.504)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دالة 0.01، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للمقياس لصالح (الذكور)؛ كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً في أبعاد الشفقة بالذات عند مستوى دالة 0.01 لصالح (الذكور). والشكل الآتي رقم (11) يوضح الفروق بين متوسطات درجات الطلاب المراهقين (الذكور / الإناث) في مقياس الشفقة بالذات.



شكل (11) يتضح مما سبق عدم تحقق الفرض، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق في الشفقة بالذات لصالح الذكور. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (Çağlar, & Taş, 20018),

(Bluth et al, 2017)، (Souza, 2020) وقد يرجع ذلك إلى أن الذكور أكثر احتمالا لمواجهة المواقف الصعبة التي تواجههم ويظهرون مثابرة كبيرة ولا يتجنبون التحديات بينما قد تقل مثابرة الإناث إذا تعرضوا للفشل.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المراهقين (ذكور / إناث) على مقياس الضغوط الحياتية. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الباحث اختبار "ت: Independent Sample T-test" لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب المراهقين (ذكور / إناث) على مقياس الضغوط الحياتية فجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:
جدول (12)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين درجة متوسطات درجات الطلاب المراهقين (ذكور / إناث) على مقياس الضغوط الحياتية

أبعاد الضغوط الحياتية	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة التائية	الدلالة الإحصائية
ضغوط العلاقات	ذكور	164	26.60	4.20	0.710	0.478 غير دالة
	إناث	136	26.95	4.19		
ضغوط دراسية	ذكور	164	21.73	4.28	0.182	0.856 غير دالة
	إناث	136	21.83	4.55		
ضغوط صحية	ذكور	164	18.70	3.63	0.954	0.341 غير دالة
	إناث	136	19.11	3.76		
ضغوط اقتصادية	ذكور	164	9.10	2.16	0.538	0.591 غير دالة
	إناث	136	9.24	2.29		
ضغوط الحرمان الأسرى	ذكور	164	10.73	2.29	0.149	0.881 غير دالة
	إناث	136	10.69	2.39		
الدرجة الكلية للضغوط الحياتية	ذكور	164	86.88	13.00	0.614	0.540 غير دالة
	إناث	136	87.83	13.62		

باستقراء الجدول السابق (12) يتضح ما يلي: أن قيمة "ت" المحسوبة غير دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت (0.614)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للمقياس. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (عبدالله أحمد الزهراني، 2014) ودراسة (منال مصطفى وآخرون، 2014) ودراسة

(Souza, 2020) حيث أشارت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط الحياتية.

ويتبين مما سبق تحقق الفرض الصفري وهو عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط الحياتية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى المراهقين بدور رعاية الأيتام. ولعل ذلك يرجع إلى أن ما يتعرض له الذكور والإناث من ضغوط متقارب إلى حد كبير فالكل يتعرض لنفس الظروف والأحداث ولا توجد اختلافات جوهرية في البناء الاجتماعي والجغرافي للمجتمع ومن ثم لم تظهر بينهما فروق تصل إلى حد الدلالة.

توصيات البحث:

- في ضوء ما أسفرت عنه النتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:
- _ ضرورة عقد دورات تدريبية للعاملين بدور رعاية الأيتام على كيفية التعامل مع الأيتام ومراعات الحاجات النفسية والاجتماعية لهم.
- _ ضرورة تقديم المزيد من الدعم من جانب المؤسسات والهيئات المختلفة لدور رعاية الأيتام والأطفال والمراهقين المقيمين بها وتوفير كافة الاحتياجات اللازمة لهم.
- _ ضرورة إعداد برامج إرشادية للأطفال والمراهقين بدور رعاية الأيتام وأن تكون موجهة بشكل أساسي لتحسين الشفقة بالذات وتخفيف الضغوط الحياتية التي يعانون منها.

بحوث مقترحة:

- _ برنامج إرشادي لتحسين الشفقة بالذات لدى فئات من الشباب.
- _ بعض المتغيرات الديموغرافية المنبئة بالضغوط الحياتية لدى الأيتام.
- _ الدور الوسيط للشفقة بالذات بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية.
- _ برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات لخفض القلق لدى المراهقين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- السيد كامل منصور (2016). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل. *مجلة التربية الخاصة جامعة الزقازيق* مصر، (16)، 163-166.
- جاير عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (1989). *معجم علم النفس والطب النفسي*. القاهرة: دار النهضة العربية .
- حده يوسف (2016). *الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية*. دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- رياض سليمان طه (2021). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالأزدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31 (110)، 231-292.
- زهير عبد الحميد النواجحة (2019). الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 27 (3)، 217-239.
- زينب محمود شقير (2003). مقياس مواقف الحياة الضاغطة. القاهرة مكتبة النهضة المصرية.
- سهام عبد الغفار عليوة (2017). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة طنطا* (مصر) 68 (4)، 114-183.
- سوزان صدفه بسيوني، وجدان وديع صدفه (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط* 35 (4)، 517-551.
- عادل محمود المنشاوي (2016). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. *مجلة كلية التربية الإسكندرية* مصر، 26 (5)، 153-225.
- فاتن محمد شكر وأيمن الهادي عبد الحميد (2013). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة دراسة تطبيقية على جامعة سلمان بن عبد العزيز، *مجلة كلية التربية جامعة طنطا*، (51)، 33-96.
- فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2011). *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساعدة*. دار المناهج للنشر.
- ماجدة خميس على وأحمد محمد زايد (2009). مواقف الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة دراسة مقارنة بين عينة من السعودية ومصر. *الهيئة المصرية العامة للكتاب*، 22 (83)، 166-187.

محمد عبود (2016). العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث- العلوم الإنسانية*, 30 (3), 641-662.

منال مصطفى وأحمد الشريفين ورامي طشطوش (2014). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية*, (34)، 205-249.

هارون توفيق الرشيدي (1999). *الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجه*، مكتبة الانجلو المصرية.

وفاق صابر عبدالله ونصر الدين الدومة (2011). الضغوط الحياتية لدى معلمي مرحلة الأساس وعلاقته بالتعليم بولاية الخرطوم. *مجلة دراسات إفريقية جامعة إفريقيا العالمية المركز الإسلامي الأفريقي*, (46)، 173-215.

ثانياً: المراجع العربية مترجمة:

Alsavid. k. m. (2016). *almurunat alnafsiat waleisabiat walshafaat hialdhaat wal'asalib alwiidaniat ladaa tulaah oism altarbiat alkhassat alealaqat waltadakhulu. majalat altarbiat alkhassat jamieat alzaqaziq masr*, (16), 16- 163.

Jaber A. H. and Alaa. F. K. (1989). *Dictionary of Psychology and Psychiatry*. Cairo: Arab Renaissance House.

Hadda. Y. (2016). *Guiding strategies to relieve psychological stress and develop mental health*. Dar Osama for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

Riyadh. S. T. (2021). The structural model of the relationship of the big five factors of personality and self-compassion to psychological well-being among university students. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 31 (110), 231-292.

Zuhair. A. A.(2019). Particular compassion among mothers of children with Down syndrome in the Gaza Strip. *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies*, 27 (3), 217-239.

Zainab. M. S. (2003). *Stressful life situations scale*. Cairo, The Egyptian Renaissance Library.

Siham. A. A. (2017). The effectiveness of a counseling program for developing self-compassion and improving psychological resilience among university students. *Journal of the Faculty of Education, Tanta University (Egypt)* 68 (4), 114-183.

Suzan. S. B . Weidan. W. S. (2019). Self-compassion and its relationship to psychological resilience among female students of Umm Al-Oura University in the Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of the Faculty of Education, Assiut University* 35 (4), 517-551.



- Adel. M. A. (2016). A causal model of the interrelationships between self-compassion and both fatigue and academic resilience among the student teacher. *Journal of the Faculty of Education, Alexandria, Egypt*, 26(5), 153-225.
- Faten. M. S. and Avman . A . A.(2013). The effectiveness of a rational and emotional counseling program in developing methods of coping with stresses resulting from life events among university students. an applied study on Salman bin Abdulaziz University. *Journal of the Faculty of Education, Tanta University*, (51), 33-96.
- Fatima. A. A. (2011). *Stress. psychological crises and methods of support*. Curriculum Publishing House.
- Magda. K. A. and Ahmed. M. Z. (2009). Stressful life situations among university students. a comparative study between a sample from Saudi Arabia and Egypt. *Egyptian General Book Authority*. 22 (83), 166-187.
- Mohamed. A. (2016). The relationship between life stress and academic procrastination among Ailoun National University students in Jordan. *An-Naiah University Journal of Research - Humanities*, 30 (3), 641-662.
- Manal. M. Ahmed. A. and Ramv. T. (2014). Stressful life events and life satisfaction and the relationship between them among Yarmouk University students in Jordan. *Al-Ouds Open University Journal for Humanitarian and Social Research*, (34), 205-249.
- Harun. T. A.(1999). *Psychological stress. the nature of its theories, a program for self-help in its treatment*, Anglo-Egyptian Library.
- Wefaa. S. A. and Nasr. A. A.(2011). Life pressures of basic stage teachers and its relationship to education in the state of Khartoum. *Journal of African Studies. International University of Africa, African Islamic Center*, (46), 173-215.

المراجع الاجنبية:

- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A study of causes of stress and stress management among youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11(03), 108-117.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, 46(4), 840-853.
- Çağlar, A., & Taş, B. (2018). The analysis of the relationship between bereavement degrees of adolescents who have lost their parents

- and their self-compassion. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 144-155.
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(1), 1- 24.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(3), 239-255.
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 4(2), 1- 9.
- Huli, P. R. (2014). Stress management in adolescence. *J Res Humanities & Social Science*, 2(7), 50-7.
- Kai-Wen, C. (2016). A study of stress sources among college students in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*, 2, 1- 8.
- Kassymova, K., Kosherbayeva, N., Sangilbayev, S., & Schachl, H. (2018, September). Stress management techniques for students .In International Conference on the Theory and Practice of Personality Formation in Modern Society (ICTPPFMS 2018). Atlantis Press. 198, 47- 56.
- Kristensen, C. H., Leon, J. S., D'Incao, D. B., & Dell'Aglio, D. D. (2004). Análise da frequência e do impacto de eventos estressores em uma amostra de adolescentes. *Interação em Psicologia*, 8(1).45- 55.



- Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public health*, 174, 1-10.
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents ameta - analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Journal of Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Journal of Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2012). The science of self- compassion. In Germer, C, R & Siegel, A. (Eds.) , *Compassion and Wisdom in Psychotherapy (79-92)* . New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). Self-compassion. V. Zeigler-Hill, TK Shackelford (eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–8. DOI 10.1007/978-3-319-28099-8_1159-1.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Ng, Z. J., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2018). Mediating effects of emotion regulation strategies in the relations between stressful life events and life satisfaction in a longitudinal sample of early adolescents. *Journal of school psychology*, 70, 16- 26.

- Özyeşil, Z., & Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: A research on Turkish sample. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36-43.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39.
- Pramono, R. B., & Astuti, D. (2017). Cognitive Behavioral Therapy as an Effort to Improve Self-Acceptance of Adolescents in Orphanage. *Journal The Open Psychology*, 10(1).
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.
- Snyder, M. (1994). The development of social intelligence in psychotherapy: Empathic and dialogic processes. *Journal of Humanistic Psychology*, 34(1), 84-108.
- Tanwar, K. C., & Garg, M. M. (2020). Study of Self-Compassion, Depression, Anxiety and Stress in male and female teachers in Government College of Delhi and Uttar Pradesh in India. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(07), 29-43.
- Teodorczuk, K. (2015). *The effect of positive psychology interventions on hope and wellbeing among adolescents living in a child and youth care centre*. Ph. D Thesis, University of Johannesburg.
- Wong, P. T. (1990). Measuring life stress. *Stress Medicine*, 6(2), 69-70.
- Workye, T. (2015). Psychological wellbeing between institutional and non-institutional orphan children in Gulele sub city, Addis Ababa. Addis Ababa, Ethiopia: Addis Ababa University.