



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتفائل ومستوي الطموح لدي عينة من طلاب الجامعة

رسالة مقدمة

للحصول علي درجة الماجستير في التربية
تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي

إعداد الباحثة

صابرين محمود أحمد جاد الكريم

إشراف

د/ أشرف محمد عبد الحليم

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

أ.م.د/ حسام إسماعيل هيبة

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية – جامعة عين شمس

٢٠١٩/١٤٤١ هـ / ٢٠١٩ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿فَبَشِّرْ عِبَادَ (١٧) الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ
أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَبَابِ﴾

(سورة الزمر، ١٧-١٨)



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة: الشفقة بالذات وعلاقتها بالتفاؤل ومستوي الطموح لدي عينة من
طلاب الجامعة

اسم الباحثة: صابرين محمود أحمد جاد الكريم

الدرجة العلمية: الماجستير في التربية

الكلية: كلية التربية

القسم التابع له: الصحة النفسية والإرشاد النفسي

الجامعة: عين شمس

سنة المنح: ٢٠١٩



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

رسالة ماجستير

عنوان الرسالة: "الشفقة بالذات وعلاقتها بالتفاؤل ومستوي الطموح لدي عينة من طلاب الجامعة"

اسم الباحثة: صابرين محمود أحمد جاد الكريم

الدرجة العلمية: ماجستير في التربية تخصص "الصحة النفسية والإرشاد النفسي"

لجنة الأشراف

أ.م.د. حسام إسماعيل هيبة: أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية-جامعة عين شمس

د. أشرف محمد عبد الحليم: مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية-جامعة عين شمس

تقييم اللجنة

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ ٢٠١٩/ / م

ختم الإجازة

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

٢٠١٩/ / م

٢٠١٩/ / م

مستخلص الدراسة

الاسم: صابرين محمود أحمد جاد الكريم.

عنوان الرسالة: "الشفقة بالذات وعلاقتها بالتفاؤل ومستوي الطموح لدي عينة من طلاب الجامعة"

جهة الدراسة: جامعة عين شمس - كلية التربية - قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

هدفت الدراسة إلي معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من التفاؤل ومستوي الطموح لدي عينة من طلاب الجامعة والتعرف علي الفروق بين الذكور والإناث و بين التخصصات الدراسية في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٤) طالباً جامعياً من الذكور والإناث من طلاب جامعة جنوب الوادي. وتمثلت أدوات الدراسة في: (مقياس الشفقة بالذات - مقياس التفاؤل - مقياس مستوي الطموح، ومن اهم نتائج التي أسفرت عنها الدراسة:

(١) توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من مقياس الشفقة بالذات ومقياس التفاؤل ومقياس مستوي الطموح .

(٢) لا توجد فروق دالة إحصائياً لمقياس الشفقة بالذات تعزي للنوع، لكن توجد فروق دالة إحصائياً علي مقياس التفاؤل لصالح الإناث، أما مقياس مستوي الطموح فكانت الفروق لصالح الذكور .

(٣) لا توجد فروق دالة إحصائياً لمقياس الشفقة بالذات تعزي للتخصص، ولكن توجد فروق دالة إحصائياً علي مقياس التفاؤل لصالح طلاب الكليات العلمية، أما الفروق في مقياس مستوي الطموح فكانت لصالح طلاب الكليات الأدبية.

الكلمات المفتاحية: (الشفقة بالذات - التفاؤل - مستوي الطموح - طلاب الجامعة)

Abstract

Name: Sabrine Mahmoud Ahmed Gad Al-Karem.

Study Title: Self-Compassion and its Relationship to Optimism and Level of aspiration among A sample of University Students

Point of the study: Ain Shams University-Faculty of Education, Department of Mental and Psychological Counseling.

The goal of the study: The present study aims at seeking to understand and interpret the relationship between self-compassion and optimism and the level of aspiration among a sample of university students, and identify differences between males and females ,and the differences between the disciplines, The study sample consisted of(304) university students from among the South Valley University . **Tools of the study:** (Self-Compassion Scale--Optimism Scale -Level Of Aspiration Scale) , One of the most important results of the current study is as follows:

- 1- There is a statistically significant correlation between the scores of the sample members on the overall score of the self- Compassion scale and the optimism scale and the level of aspiration scale.
- 2- There are no statistically significant differences on the overall score of (self- Compassion scale according to gender (male-female). ,but there are statistically significant differences on the overall score of the (optimism- level of aspiration) scale according to gender (male-female).
- 3- There are no statistically significant differences on the overall score of (self- Compassion according to specialization (scientifically- Literary)., but there are statistically significant differences on the overall score of optimism and level of aspiration) scale according to specialization (scientifically- Literary).

Key Words: (Self-Compassion -Optimism -Level Of Aspiration- University Students)

شكر وتقدير

الحمد لله مجري الماء في العيون، العالم لكل مكنون الحمد لله الذي جعل خزائنه بين الكاف والنون، فإن أراد شيء قال للشيء كن فيكون، والصلاة والسلام علي خير من صل وصام، واحي الليل والناس نيام محمد رسول الله وعلي آله وصحبه الغر الميامين ومن اتبعه بإحسان إلي يوم الدين.

تتسابق الكلمات وتتزاحم العبارات وتتشابك الحروف لتتظم أكليل الشكر والتقدير إلي من لا تكفي الكلمات أن تفيقه حقه في إتمام هذه الرسالة التي دائماً كان يرغب أن تتضج ثماراً جيدة، تستحق الركض ورائها، هو اليد التي تسد، والعين التي تنتقي، والعقل الذي يرشد، والقلب الذي يحنو علي سراج العلم بنفحاته العطرة، إلي أستاذي الفاضل الدكتور/حسام إسماعيل هيبه.

كما أتقدم الشكر والتقدير إلي من كان بمثابة النور الذي يضيء درب العلم لي ولجميع الباحثين، ولم يكف عن تقديم الدعم المتواصل والتشجيع، كنجماً براق لا يخفت بريقه أبداً، فهو المعلم الخلق الذي يبحر بسفينة العلم دون أن ينتظر شكراً وعرفاناً من أحد إلي أستاذي الدكتور/أشرف محمد عبد الحليم.

كما أتقدم بخالص الشكر إلي أعضاء لجنة المناقشة المرافقين لخطواتي الأهم وهم يخطون بأناملهم ملاحظاتهم وتوجيهاتهم التي تجيد رسالتي بالنقاء، إلي الأستاذ الدكتور/حسام الدين محمود عزب، أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية، جامعة عين شمس، فهو نبع العطاء العلمي، والذي يسعى دائماً إلي توجيه الباحثين ودعمهم ومساندتهم في مسيرتهم العلمية.. و خالص الشكر إلي الأستاذ الدكتور/جمال شفيق أحمد، أستاذ علم النفس بكلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، وأمين لجنة قطاع الطفولة بالمجلس الأعلى للجامعات، فهو أحد منارات العلم والمعرفة، ولحسن خلقه وتواضعه الجم يحرص دائماً علي أبداء رأيه وملاحظاته القيمة التي تثري البحوث العلمية والفكرية.

والشكر العميق إلي والدي ووالدتي اللذان غمراني بحبهما وعطفهما منذ نعومة أظفاري، فنعمة وجودهما كانت تحويني فيطمئن قلبي، وسعيهما لعلو شأنني وابتهالهما لله عز وجل كان عوناً لي في مسيرة حياتي، اسأل الله أن يمن عليهما بنعمة الصحة والعافية

وأَتَقَدِّمُ بِخَالصِ الشُّكْرِ وَالْعِرْفَانِ إِلَيَّ أَخَوَتِي وَجَمِيعِ أَفْرَادِ عَائِلَتِي الَّذِينَ شَدُّوا مِنْ أَزْرِي فَهَمَ رَمَزَ الْعَطَاءِ وَالتَّضَحِّيَةِ الَّتِي لَا تَنْتَضِبُ، فَهَمَّا تَحَدَّثْتُ عَنْهُمْ لَنْ أُوفِيَهُمْ حَقَّهُمْ عَلَيَّ.

كَمَا أَتَقَدِّمُ بِاسْمِي مُعَانِي الشُّكْرِ إِلَيَّ رَفِيقَةِ الدَّرَبِ بِهَيْئَةِ الَّتِي بَعَثَتْ لِرُوحِي الصَّبْرَ وَالْمُثَابَرَةَ، فَكَانَتْ وَلَا تَزَالُ النِّسْمَةُ الَّتِي تَرَاغِبُنِي، هِيَ هَدِيَّةُ السَّمَاءِ إِلَيَّ، حَفَظَكَ اللَّهُ وَعَائِلَتُكَ مِنْ كُلِّ الشُّرُورِ، وَدَمَتِي لِي نَعَمَ الرَّفِيقَةُ.

وَالشُّكْرَ وَالتَّقْدِيرَ إِلَيَّ كُلِّ مَنْ لَمْ أَذْكُرْهُ سَهْوًا وَأَزْرَنِي فِي إِتِمَامِ هَذَا الْعَمَلِ، مِنْ رَئِيسِ جَامِعَةِ جَنُوبِ الْوَادِي، وَأَعْضَاءِ هَيْئَةِ التَّدْرِيسِ وَطُلَّابِ الْجَامِعَةِ، وَأَمْنَاءِ الْمَكْتَبَاتِ الَّتِي تَرَدَّدَتْ عَلَيْهَا وَمَسْئُولِي شُؤْنِ الطُّلَّابِ لِلدِّرَاسَاتِ الْعُلْيَا، دَاعِيَةِ اللَّهِ أَنْ يَجْعَلَ هَذِهِ الرِّسَالَةَ خَالِصًا لَوَجْهِهِ الْكَرِيمِ.

وَأَخِيرًا وَلَيْسَ آخِرًا...هَذِهِ الرِّسَالَةُ الْمَتَوَاضِعَةُ حَصِيلَةُ جَهْدٍ كُنْتُ أَرْغَبُ فِي إِتْقَانِهِ، وَلَكِنْ أَتَذَكَّرُ مَقُولَةَ "الْعَمَادِ الْأَصْفَهَانِي" حَيْثُ قَالَ: أَنِّي رَأَيْتُ أَنَّهُ لَا يَكْتُبُ إِنْسَانُ كِتَابَهُ فِي يَوْمِهِ إِلَّا قَالَ فِي غَدِهِ: لَوْ غَيْرَ هَذَا لَكَانَ أَحْسَنَ، وَلَوْ زَيْدٌ هَذَا لَكَانَ يَسْتَحْسِنُ.

سَأَتَقْبَلُ جَمِيعَ الْمُلَاحَظَاتِ إِصْلَاحًا لَخَطَأٍ أَوْ تَدَارِكًا لِنَقْصٍ مَا، وَالْكَمَالَ لِلَّهِ وَحْدَهُ.

الباحثة

قائمة المحتويات

أولاً: قائمة الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
١- مقدمة الدراسة	٢
٢- مشكلة الدراسة	٤
٣- أهداف الدراسة	٦
٤- أهمية الدراسة	٦
٥- التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة	٧
٦- محددات الدراسة	٩
الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة	
<u>أولاً: الشفقة بالذات</u>	
١- تعريف الشفقة بالذات	١١
٢- أبعاد الشفقة بالذات	١٣
٣- أهمية الشفقة بالذات	١٤
٤- سمات الأشخاص المشفقون بذاتهم	١٥
٥- الشفقة بالذات وبعض المفاهيم المرتبطة بها	١٦
٦- التصور الإسلامي للشفقة بالذات	١٧
<u>ثانياً: التفاؤل</u>	
١- تعريف التفاؤل	٢٣
٢- أنواع التفاؤل	٢٤
	٢٦

تابع أولاً: قائمة الموضوعات	
٢٩	٣- أسباب التفاؤل
٣٠	٤- النظريات المفسرة للتفاؤل
٣٧	٥- أهمية التفاؤل
٣٩	٦- فوائد التفاؤل
٣٩	٧- العوامل المحددة لدرجة الأفراد في التفاؤل
٤٢	٨- سمات الأشخاص المتفائلين
٤٢	٩- المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل
٤٤	١٠- التصور الإسلامي للتفاؤل
٤٧	ثالثاً: مستوى الطموح
٤٨	١- تعريف مستوى الطموح
٥١	٢- طبيعة مستوى الطموح
٥٢	٣- الفرق بين الطموح ومستوى الطموح
٥٢	٤- أنواع مستوى الطموح
٥٣	٥- تصنيف مستويات الطموح
٥٣	٦- النظريات المفسرة لمستوى الطموح
٥٩	٧- أهمية مستوى الطموح
٦٠	٨- العوامل المؤثرة في مستوى الطموح
٦٦	٩- طرق قياس مستوى الطموح
٦٨	١٠- أشهر المقاييس العربية لمستوى الطموح
٦٨	١١- سمات الشخص الطموح

تابع أولاً: قائمة الموضوعات	
٦٩	١٢- التصور الإسلامي للطموح
٧٢	رابعاً: طلاب الجامعة
٧٢	١- مطالب النمو في مرحلة التعليم الجامعي
٧٣	٢- أهم المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة
٧٤	٣- العوامل التي تؤثر علي مستوي الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة
٧٤	٤- مدي أهمية الشفقة بالذات علي شخصية الطالب الجامعي
٧٥	تعقيب عام علي الإطار النظري للدراسة
الفصل الثالث: دراسات السابقة	
٧٩	١- تمهيد
٧٩	٢- المحور الأول: دراسات تناولت الشفقة بالذات والتفاؤل
٨٠	٣- المحور الثاني: دراسات تناولت الشفقة بالذات لدي طلاب الجامعة
٩٣	٤- المحور الثالث: دراسات تناولت التفاؤل ومستوي الطموح
٩٧	٥- المحور الرابع: دراسات تناولت التفاؤل لدي طلاب الجامعة
١٠٤	٦- المحور الخامس: دراسات تناولت مستوي الطموح لدي طلاب الجامعة
١١٠	٧- تعقيب عام علي الدراسات السابقة
١١٩	٨- فروض الدراسة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
١٢٠	١- تمهيد
١٢١	٢- منهج الدراسة

تابع أولاً: قائمة الموضوعات	
١٢١	٣- عينة الدراسة
١٢٣	٤- أدوات الدراسة
١٤٦	٥- خطوات إجراء الدراسة
١٤٦	٦- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها	
١٤٨	١- تمهيد
١٤٨	٢- نتائج الفرض الأول ومناقشتها
١٥١	٣- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها
١٥٤	٤- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها
١٥٧	٥- نتائج الفرض الرابع ومناقشتها
١٥٩	٦- نتائج الفرض الخامس ومناقشتها
١٦٢	٧- نتائج الفرض السادس ومناقشتها
١٦٤	٨- نتائج الفرض السابع ومناقشتها
١٦٧	٩- نتائج الفرض الثامن ومناقشتها
١٧٠	١٠- نتائج الفرض التاسع ومناقشتها
١٧٣	١١- توصيات الدراسة
١٧٣	١٢- مقترحات الدراسة
قائمة المراجع والمصادر	
١٧٥	١- المراجع العربية

	تابع أولاً: قائمة الموضوعات
١٩١	٢- المراجع الأجنبية
	ملخصا الدراسة
٢٢٢	١- الملخص باللغة العربية
2	٢- الملخص باللغة الإنجليزية

ثانياً: قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
(١)	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس والكلية	١٢٢
(٢)	توزيع أفراد العينة الأساسية من التخصص العلمي حسب الجنس والكلية	١٢٢
(٣)	توزيع أفراد العينة الأساسية من التخصص الأدبي حسب الجنس والكلية	١٢٢
(٤)	تحديد أرقام العبارات على الأبعاد الفرعية المكونة لمقياس الشفقة بالذات	١٢٥
(٥)	تشبعات العبارات على العامل الأول بعد التدوير	١٢٦
(٦)	تشبعات العبارات على العامل الثاني بعد التدوير	١٢٧
(٧)	تشبعات العبارات على العامل الثالث بعد التدوير	١٢٧
(٨)	الجذر الكامن ونسبة التباين للعوامل الثلاث بعد التدوير	١٢٧
(٩)	نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (الارباعي الأعلى، والارباعي الأدنى) في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لأبعاد الشفقة بالذات	١٢٩
(١٠)	معاملات ثبات ألفا (كرونباخ) لأبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية	١٣٠
(١١)	معاملات ثبات فقرات المقياس ككل وأبعاده بطريقة التجزئة النصفية	١٣٠

تابع ثانياً: قائمة الجداول

١٣١	تحديد أرقام العبارات علي الأبعاد الفرعية المكونة لمقياس التفاوض	(١٢)
١٣٣	تشبعات العبارات على العامل الأول بعد التدوير	(١٣)
١٣٤	تشبعات العبارات على العامل الثاني بعد التدوير	(١٤)
١٣٤	تشبعات العبارات على العامل الثالث بعد التدوير	(١٥)
١٣٥	الجذر الكامن ونسبة التباين للعوامل الثلاث بعد التدوير	(١٦)
١٣٦	نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (الارباعي الأعلى، والارباعي الأدنى) في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لأبعاد مقياس التفاوض	(١٧)
١٣٧	معاملات ثبات ألفا (كرونباخ) لأبعاد مقياس التفاوض والدرجة الكلية	(١٨)
١٣٧	معاملات ثبات فقرات المقياس ككل وأبعاده بطريقة التجزئة النصفية	(١٩)
١٣٨	أهم مقاييس الطموح التي تم الاطلاع عليها والاستعانة بها في إعداد مقياس	(٢٠)
١٣٩	تحديد أرقام العبارات علي الأبعاد الفرعية المكونة لمقياس مستوي الطموح	(٢١)
١٤٠	تشبعات العبارات على العامل الأول بعد التدوير	(٢٢)
١٤١	تشبعات العبارات على العامل الثاني بعد التدوير	(٢٣)
١٤١	تشبعات العبارات على العامل الثالث بعد التدوير	(٢٤)
١٤٢	تشبعات العبارات على العامل الرابع بعد التدوير	(٢٥)
١٤٢	تشبعات العبارات على العامل الخامس بعد التدوير	(٢٦)
١٤٢	الجذر الكامن ونسبة التباين للعوامل الخمسة بعد التدوير	(٢٧)
١٤٤	نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية) الارباعي الأعلى، والارباعي الأدنى) في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لأبعاد مقياس مستوي الطموح	(٢٨)

تابع ثانياً: قائمة الجداول

١٤٥	معاملات ثبات ألفا (كرونباخ) لأبعاد مقياس مستوي الطموح والدرجة الكلية	(٢٩)
١٤٦	معاملات ثبات فقرات المقياس ككل وأبعاده بطريقة التجزئة النصفية	(٣٠)
١٤٨	العلاقة الارتباطية بين أبعاد التفاؤل والدرجة الكلية مع أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية	(٣١)
١٥١	العلاقة الارتباطية بين أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية مع أبعاد مستوي الطموح والدرجة الكلية	(٣٢)
١٥٤	العلاقة الارتباطية بين أبعاد التفاؤل والدرجة الكلية مع أبعاد مستوي الطموح والدرجة الكلية	(٣٣)
١٥٧	الفروق بين الذكور والإناث علي أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية	(٣٤)
١٦٠	الفروق بين الذكور والإناث علي أبعاد التفاؤل والدرجة الكلية	(٣٥)
١٦٢	الفروق بين الذكور والإناث علي أبعاد مستوي الطموح والدرجة الكلية	(٣٦)
١٦٥	الفروق بين طلاب الكليات العلمية وطلاب الكليات الأدبية علي أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية	(٣٧)
١٦٧	الفروق بين طلاب الكليات العلمية وطلاب الكليات الأدبية علي أبعاد التفاؤل والدرجة الكلية	(٣٨)
١٧٠	الفروق بين طلاب الكليات العلمية وطلاب الكليات الأدبية علي أبعاد مستوي الطموح والدرجة الكلية	(٣٩)