



قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتفاؤل ومستوى الطموح لدي عينة من طلاب الجامعة

رسالة مقدمة

للحصول على درجة الماجستير في التربية
تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي

إعداد الباحثة

صابرین 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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿فَبَشِّرْ عِبَادَ (١٧) الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقُولَ فَيَبْعَثُونَ أَحْسَنَهُ
أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمُ أُولُوا الْأَلْبَاب﴾

(سورة الزمر، ١٧-١٨)



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة: الشفقة بالذات وعلاقتها بالتفاؤل ومستوى الطموح لدى عينة من
طلاب الجامعة

اسم الباحثة: صابرین 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 ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب
الجامعة"

اسم الباحثة: صابرین 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

أجازت الرسالة بتاريخ / ٢٠١٩ / ٢٠١٩ م ختم الإجازة

موافقة مجلس الكلية موافقة مجلس الجامعة

م ٢٠١٩ / ٢٠١٩ م /

مستخلص الدراسة

الاسم: صابرين محمود أحمد جاد الكريم.

عنوان الرسالة: "الشفقة بالذات وعلاقتها بالتفاؤل ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة"

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

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من التفاؤل ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث وبين 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 مستوى الطموح)، ومن أهم نتائج التي أسفرت عنها الدراسة:

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

٢) لا توجد فروق دالة إحصائياً لمقياس الشفقة بالذات تعزيز للنوع، لكن توجد فروق دالة إحصائياً على مقياس التفاؤل لصالح الإناث، أما مقياس مستوى الطموح فكانت الفروق لصالح الذكور.

٣) لا توجد فروق دالة إحصائياً لمقياس الشفقة بالذات تعزيز للتخصص، ولكن توجد فروق دالة إحصائياً على مقياس التفاؤل لصالح طلاب الكليات العلمية، أما الفروق في مقياس مستوى الطموح فكانت لصالح طلاب الكليات الأدبية.

الكلمات المفتاحية: (الشفقة بالذات - التفاؤل - مستوى 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، والصلوة والسلام على خير من صل وصام، واحي الليل والناس نيا مهدي رسول الله وعليه السلام وصحبه الغر الميمان ومن اتبعه بإحسان إلى يوم الدين.

تنسابق الكلمات وتتزاحم العبارات وتتشابك الحروف لتتظم أكليل الشكر والتقدير إلى من لا تكفي الكلمات أن تقفي حقه في إتمام هذه الرسالة التي دائماً كان يرغب أن تتضج ثماراً جيدة، تستحق الركض وراءها، هو اليد التي تسد، والعين التي تتنقى، والعقل الذي يرشد، والقلب الذي يحنو على سراج العلم بنفحاته العطرة، إلى أستاذنا الفاضل الدكتور حسام إسماعيل هبيه.

كما أنقدم الشكر والتقدير إلى من كان بمثابة النور الذي يضيء درب العلم لي ولجميع الباحثين، ولم يكتف عن تقديم الدعم المتواصل والتشجيع، كنجماً براق لا يخفت بريقه أبداً، فهو المعلم الخلوق الذي يبحر بسفينة العلم دون أن ينتظر شكرأً وعرفاناً من أحد إلى أستاذنا الدكتور أشرف محمد عبد الحليم.

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

والشكر العميق إلى والدي ووالدتي اللذان غمراني بحبهما وعطفهما منذ نعومة أظافري، فنعمت وجودهما كانت تحويوني فيطمئن قلبي، وسعيهما لعلو شأني وابتهاهما الله عز وجل كان عوناً لي في مسيرة حياتي، أسأل الله أن يمن عليهما بنعمة الصحة والعافية

وأنقدم بخالص الشكر والعرفان إلى أخوتي وجميع أفراد عائلتي اللذين شدوا من ازري فهم رمز العطاء والتضحية التي لا تتضمن، فمهما تحدثت عنهم لن أوفيهم حقهم على.

كما أنقدم باسمي معاني الشكر إلى رفيقة الدرس بهية التي بعثت لروحي الصبر والمثابرة، فكانت ولا تزال النسمة التي ترافقني، هي هدية السماء إلى، حفظك الله وعائلتك من كل الشرور ، ودمتي لي نعم الرفيقة.

والشكر والتقدير إلى كل من لم اذكره سهوا وأزرني في إتمام هذا العمل، من رئيس جامعة جنوب الوادي، وأعضاء هيئة التدريس وطلاب الجامعة ، وأمناء المكتبات التي ترددت عليها ومسؤولي شئون الطلاب للدراسات العليا، داعية الله أن يجعله هذه الرسالة خالصاً لوجهه الكريم.

وأخيراً وليس آخرأ...هذه الرسالة المتواضعة حصيلة جهداً كنت أرغب في إتقانه، ولكن أتذكر مقوله "العماد الأصفهاني" حيث قال: أني رأيت انه لا يكتب إنسان كتابه في يومه إلا قال في غده: لو غير هذا لكان أحسن، ولو زيد هذا لكان يستحسن.

سأقبل جميع الملاحظات إصلاحاً لخطأ أو تداركاً لنقص ما، والكمال لله وحده.

المراجعة

قائمة المحتويات

أولاً: قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
٢	١- مقدمة الدراسة
٤	٢- مشكلة الدراسة
٦	٣- أهداف الدراسة
٦	٤- أهمية الدراسة
٧	٥- التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة
٩	٦- محددات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة	
١١	<u>أولاً: الشفقة بالذات</u>
١٣	١- تعريف الشفقة بالذات
١٤	٢- أبعاد الشفقة بالذات
١٥	٣- أهمية الشفقة بالذات
١٦	٤- سمات الأشخاص المشفقون بذاتهم
١٧	٥- الشفقة بالذات وبعض المفاهيم المرتبطة بها
١٩	٦- التصور الإسلامي للشفقة بالذات
٢٣	<u>ثانياً: التفاؤل</u>
٢٤	١- تعريف التفاؤل
٢٦	٢- أنواع التفاؤل

تابع أولاً: قائمة الموضوعات

٢٩	٣- أسباب التفاؤل
٣٠	٤- النظريات المفسرة للتفاؤل
٣٧	٥- أهمية التفاؤل
٣٩	٦- فوائد التفاؤل
٤٢	٧- العوامل المحددة لدرجة الأفراد في التفاؤل
٤٢	٨- سمات الأشخاص المتفائلين
٤٤	٩- المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل
٤٧	١٠- التصور الإسلامي للتفاؤل
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: طلب الجامعة
٧٢	١- مطالب النمو في مرحلة التعليم الجامعي
٧٣	٢- أهم المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة
٧٤	٣- العوامل التي تؤثر على مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة
٧٤	٤- مدى أهمية الشفقة بالذات على شخصية الطالب الجامعي
٧٥	تعقيب عام على 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 لدى طلاب الجامعة
٩٣	٤- المحور الثالث: دراسات تناولت التفاؤل ومستوى الطموح
٩٧	٥- المحور الرابع: دراسات تناولت التفاؤل لدى طلاب الجامعة
١٠٤	٦- المحور الخامس: دراسات تناولت مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة
١١٠	٧- تعقيب عام على 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- مقتراحات الدراسة

قائمة المراجع والمصادر

١٧٥	١- المراجع العربية
-----	--------------------

تابع أولًا: قائمة الموضوعات

١٩١	٢- المراجع الأجنبية
ملخصاً الدراسة	
٢٢٢	١- الملخص باللغة العربية
2	٢- الملخص باللغة الإنجليزية

ثانياً: قائمة الجداول

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

تابع ثانياً: قائمة الجداول

١٣١	تحديد أرقام العبارات على الأبعاد الفرعية المكونة لمقاييس التفاؤل	(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 مقاييس التفاؤل	(١٧)
١٣٧	معاملات ثبات ألفا (كرونباخ) لأبعاد مقاييس التفاؤل 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 على الأبعاد الفرعية المكونة لمقاييس مستوى 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 مقاييس مستوى الطموح	(٢٨)

تابع ثانياً: قائمة الجداول

١٤٥	معاملات ثبات ألفا (كرونباخ) لأبعاد مقياس مستوى 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 مستوى الطموح والدرجة الكلية	(٣٢)
١٥٤	العلاقة الارتباطية بين أبعاد التفاؤل والدرجة الكلية مع أبعاد مستوى الطموح والدرجة الكلية	(٣٣)
١٥٧	الفرق بين الذكور والإإناث على أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية	(٣٤)
١٦٠	الفرق بين الذكور والإإناث على أبعاد التفاؤل والدرجة الكلية	(٣٥)
١٦٢	الفرق بين الذكور والإإناث على أبعاد مستوى الطموح والدرجة الكلية	(٣٦)
١٦٥	الفرق بين طلاب الكليات العلمية وطلاب الكليات الأدبية على أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية	(٣٧)
١٦٧	الفرق بين طلاب الكليات العلمية وطلاب الكليات الأدبية على أبعاد التفاؤل والدرجة الكلية	(٣٨)
١٧٠	الفرق بين طلاب الكليات العلمية وطلاب الكليات الأدبية على أبعاد مستوى الطموح والدرجة الكلية	(٣٩)