



فعالية برنامج ارشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي
لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/ سهام علي عبد الغفار عليوه
أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

المجلد (٦٨) العدد (الرابع) الجزء (الأول) أكتوبر ٢٠١٧م

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج التدريب علي الشفقة بالذات في تحسن مستوي الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة، وكذا الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (١٠٠) طالب وطالبة من الفرق الدراسية المختلفة والمقيدين بكلية التربية -جامعة كفرالشيخ في العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٦ بمعدل (٥٠) من الذكور ومثلهم من الإناث ، (٥٠) من الشعب العلمية ومثلهم من الشعب الأدبية، أما عينة الدراسة التجريبية فتكونت من (٢٠) طالباً وطالبة تم انتقائهم من المجموعة السابقة بشرط حصولهم علي أقل من ٢٧% من درجات المقياسين (الشفقة بالذات - الصمود النفسي)، وتم تقسيم هذه العينة إلي مجموعتين (تجريبية - ضابطة) متكافئتين في العمر الزمني، الشفقة بالذات، الصمود النفسي، وقامت الباحثة بتعريب مقياس نيف الأصلي (الشفقة بالذات) (٢٠٠٣)، واعداد مقياس الصمود النفسي، وتم التحقق من الكفاءة السيكومترية لهذه الأدوات علي عينه قوامها (٨٣) طالباً وطالبة من طلاب الكلية، وكذا تم إعداد البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة، فعالية البرنامج التدريبي القائم علي الشفقة بالذات في تحسن مستوي الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة .

Abstract :

The current study aims to check the effectiveness of the training program of self-compassion to improve the level of self-steadiness for university students . .The descriptive sample consisted of 100students from different stages in the faculty of Education ,University of Kafr Eshiekh in 2016/2017.The descriptive sample consisted from 50 boys and 50 girls in both literary and scientific branches .The empirical sample was 20 students and they were selected from the previous sample on the condition that they had 27% in the degrees of the two measures (self-compassion and self-steadiness).This sample was divided into two equal samples (empirical –controlling)and equal in age .The researcher Arabized the original measures of Nef (2003)and set the measure of psychological steadiness .The effectiveness of the tools was checked by a 83 student sample and also the setting of the training b program. The effectiveness of the program of self-compassion in improving the level of psychological self-compassion and self-steadiness for university students .

الكلمات المفتاحية :

الشفقة بالذات self-Compassion – الصمود النفسي Psychological

Resilience – البرنامج الارشادي Counselling Program

مقدمة الدراسة

مما لا شك فيه إن مجتمعنا في الوقت الحالى فى أشد الحاجة إلى تحقيق النمو والتكامل لتغيير واقعه ومقاومة الانكسار أمام المحن والصعاب التى يواجهها، فيعيش الشعب المصرى بفئاته وشرائح المختلفة ظروفًا حياتية صعبة ، وكل هذه الظروف والعوامل تؤثر على شخصية الفرد وقدرته على التكيف مع تلك الظروف ليواصل مشوار حياته فى البناء وإثبات ذاته ، وهذا يتطلب صمودًا من الفرد ونظرة واقعية للحياة والعمل من خلالها، ولعلم النفس بصمة حقيقية ودور مهم فى بناء الصمود النفسى لأبنائه والسعى للازدهار فى هذا المجتمع.

فالصمود " Resilience " هو أحد البناءات الكبرى فى علم النفس الإيجابى حيث إن هذا العلم هو المنحى الذى يعظم القوى الانسانية باعتبارها قوى أصلية فى الإنسان مقابل المناحى السائدة والشائعة والتى تعظم القصور وأوجه الضعف الإنسانى وهذا الاختلاف فى الرؤى لايتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة .

فقد عرف " ريتشاردسون" (Richardson, 2002:313) الصمود على أنه القوة الداخلية التى توجد داخل كل فرد والتى تدفعه إلى السعى وتحقيق الإدراك الذاتى والإيثار والحكمة ويكون الفرد فى وئام وتناغم مع مصدر القوة الروحية.

أما ماستين (Masten,2009:29) فيرى أن الصمود فى علم النفس يعنى القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب ، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل وهو بالتالى مفهوم دينامى يحمل فى معناه الثبات ، كما يحمل أيضًا فى معناه الحركة.

ويصف رايت وآخرون (Wright,et al,2013) الصمود النفسى "Psychological Resilience" بأنه "عملية تكيف ايجابى فى مواجهة مخاطر المحن والشدائد ، وقدرة النظام الديناميكي للفرد على التعافى من الإضطراب "

ونظراً لتعرض طلاب الجامعة إلي الكثير من التحديات والصعاب التي تفرضها متطلبات الحياة الجامعية سواء كانت صعوبات أكاديمية أو إجتماعية أو إقتصادية ، فمن الضروري أن يحصن هؤلاء الطلاب ضد هذه الصعوبات، وهذه الحصانه هي فحوي الصمود النفسي وتمكن من يتمتع به من التعامل بنجاح مع المواقف الحياتية بالرغم من التعرض للمحن .

وأثبتت الدراسات وجود ارتباط ايجابي للصمود النفسي بكثير من المتغيرات الإيجابية كالصحة النفسية (Hartley,2011) ،المواجهه الفعاله للضغوط (Li & Nishikawa,2012) ، طيبب الحيااة (Sagone&Caroli,2013)،جودة الحيااه(Pends&Ruikar,2013) ، والسعادة (Kajbafnezhad,H.&Khaneh,A.,2016) ،احترام الذات والتفاؤل (Sahin,et al,2016)، الكفاءة الذاتية والعاطفية والعلاقات الفعاله مع الآخرين (Aydogdu,et al,2017) .

ويشير (Landgraf :2013) أن الشفقة بالذات تعمل علي زيادة اصرار الفرد وصموده في أداء المهام وهو تحت ضغط ، ويؤكد كل من (Potter, Y., F. & Schuster: 2014) علي أن الشفقة بالذات تلعب دوراً مهماً في الحفاظ علي الفرد من الاضطرابات النفسية .

كما يؤكد كل من (Breines & Chen, 2012) علي أن الشفقة بالذات ككل تمثل عقلية مشحونه بالانفعالات الايجابية لصد المشاعر السلبية للذات ومساعدة الافراد في ادراك أن هذه المشاعر لا تهدد حياتهم .

إن مفهوم الشفقة بالذات "Self-Compassion" من المفاهيم الحديثه نسبيا في علم النفس الإيجابي، والصحة النفسية ظهر علي يد العالمه الأمريكية "كرستين نيف" (N eff.2003a) حيث نظرت إلية علي أنه يتضمن بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي للفرد ،وسمة مهمة من سمات الشخصية الايجابية وحاجزا نفسيا من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية، و أن لها علاقة ايجابية مع الرضا عن الحيااه، والحكمه،

والسعادة، والتفاؤل، الوجدان الإيجابي، والترابط الإجتماعي . كما ترتبط سلبياً بالنقد الذاتي، والجمود الفكري أو العزلة الإجتماعية، والإكتئاب، القلق، والإجترار الفكري، الضغوط (Neely et al,2009,88-154 & Neff.et al.2007.139.97).

كما أنه وسيلة ايجابية في توجيه الفرد نحو ذاته من حيث الإنتباه إليها والإهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناه أليمه أو عند الفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها.

وتلعب الشفقة بالذات دوراً مهماً في التفكير التكيفي للفرد (ThinkingAdaptive) فمن خلال التدريب علي الشفقة بالذات يمكن مساعدة الافراد علي تعديل تفكيرهم ومساعدتهم علي التغلب علي التداعيات السلبية والضارة للحكم الذاتي (Neff et al :2007) .

وتري نيف وماك جيهي (Neff and MC Gehee.2010) أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحا علي خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة، سينظرون إلي أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم .

وقد أشارت دراسات كل من (Neff&Mc,Gehee,2010) و (Kurilova,2013؛ السيد الشربيني ٢٠١٦؛ Trompetter,2017) إلي وجود ارتباط ايجابي بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي المراهقين والشباب، وأنه يمكن استخدام الشفقة بالذات لتحقيق الصمود النفسي وال ضبط العاطفي الذي يحمي الأفراد وقت الشدائد من الإصابة بالمرض النفسي وتحقيق مستويات عالية من الرفاهية النفسية والصحة العقلية .

وفي ضوء العديد من المتغيرات التي لها صلة مباشرة بالشفقة بالذات، اهتمت بعض البحوث (Trompetter.et al, 2017, karen B.&Tory A.,2017, Amyfinlay et al ,2016,Tobias K.,et al 2016 , Bayir,A,2016) بتطوير أساليب تعزيز الشفقة بالذات من خلال تصميم

برامج ارشادية قائمة علي أبعاد الشفقة بالذات وتعزيز الرفاهية النفسية، وبرنامجاً من خلال الأنترنت لتنمية الشفقة بالذات. وفعالية البرامج التدريبية القائمة علي الشفقة بالذات واليقظة العقلية إلي الحد من المشكلات المختلفة التي تواجه العديد من الأفراد، وتقليل الضغط وزيادة الصمود والمخاطرة الإيجابية، كما تمكنت من تعزيز الشفقة بالذات ومكوناتها المعرفية والوجدانية والتحفيزية، وتدعيم الصمود النفسي الذي يعني القدرة علي التكيف مع المطالب البيئية الحالية، وإعادة تشكيل المصادر الذاتية في المواقف الصعبة، والتحول من المنظور الذاتي إلي المنظور الموضوعي والعقلي في التعامل مع المشكلة، والتوازن بين الرغبات والإحتياجات المتصارعة في حياة الفرد .

ويدعم ذلك ما أشارت إليه Neff (٢٠١٧) من وجود علاقة سببية بين الشفقة بالذات والكثير من المتغيرات النفسية الإيجابية، مما يؤكد ويدعم رؤيتها في كونها عاملاً مهماً داعماً في تحقيق الصحة النفسية والرفاهية النفسية للفرد، وبالتالي ينصح بضرورة استخدامها في التدخلات العلاجية.

مشكلة الدراسة

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطالب باعتبارها المرحلة التي تصقل فيها مكونات شخصيته المعرفية، الانفعالية، والاجتماعية.. وغيرها لكي يكون إنساناً متوافقاً مع نفسه، ولديه القدرة الكافية على مواجهة مشكلات المرحلة التي يعيشها والمراحل المستقبلية.

ومما لاشك فيه أن بعض طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة : أكاديمية ونفسية واجتماعية، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات . فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يفشل بعضهم الآخر. لذا نجد بعضهم حسب تعبير نيف " Neff " يتعامل مع خبرات الفشل والإحباط التي يتعرضون لها بتعاطف إيجابي مع أنفسهم، والانفتاح التام علي خبراتهم بيقظة عقلية، بدلاً من إنكارها، أو معالجتها بطريقة انفعالية، وهذا ما يجعلهم بمنأى إلي حد ما عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الأفراد الآخرين الذين ليس لديهم القدرة علي التصالح مع

أنفسهم والرأفة بها، وخصوصا الذين يفشلون في مواجهة خبراتهم المؤلمة؛ فهم نتيجة لذلك يعيشون حالة من القلق والاكتئاب، والتوتر وتتسم شخصيتهم بالجمود الفكري، والعزلة الاجتماعية، ونقد الذات .

وتري نيف أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة والشفقة بالذات وقبول الذات وتقديرها والتعاطف معها، وهذا العامل له ارتباط وثيق بجوانب شخصية الفرد، كالانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير والانبساطية وغيرها من السمات الإيجابية. فقد أشارت نتائج الدراسات التي قامت بها نيف وغيرها من العلماء على طلاب الجامعة إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي وأن الطلاب الذين يمتلكون مثل هذه الصفات هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكتئاب مقارنة مع الطلاب الذين يتعاملون مع الذات بقسوة في تلك المواقف (Allen&Knight,2005,239-262).

كما أشارت دراسة (Leary, et al.2007) أن طلاب الجامعة الذين لديهم ميل للشفقة بذواتهم من المتوقع أن يواجهوا القليل من الأنفعالات السلبية، وأن شخصياتهم تتسم بالمرونه في المواقف الضاغطة التي تسبب الفشل والإحباط، كذلك أشارت نتائج دراسة تومبسون والتز إلى وجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية كبعد من أبعاد الشفقة بالذات والضمير الحي والمقبولية الاجتماعية (Thompson & Waltz, 2007, 1875- 1885).

وتشير نتائج الدراسات التي أجريت علي الشفقة بالذات إلي وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات وكلاً من التنظيم الإنفعالي (سحر علام، ٢٠١٦)، الإقدام علي المخاطرة (Holtham & Murray,2014)، سمات الشخصية "الإنبساطية - الإنفتاح علي الخبرة - المقبولية - الضمير" (رياض العاسمي، ٢٠١٤)، تقدير الذات (جهاد علاء الدين ٢٠١٥)، الصمود النفسي (Neff&Mc و Gehee,2010؛ Kurilova,2013، السعيد الشربيني ٢٠١٦؛ Trompeter,2017)، كما ترتبط سلبياً بعدد من المتغيرات

منها القلق الإجتماعي والإكتئاب (جهد علاء الدين ٢٠١٥، Neff & McGehee, 2010).

وباستعراض الباحثة للدراسات السابقة في مجال الشفقة بالذات اتضح أنها تركزت في معظمها - وإن جاز التعبير- علي المستوي العربي علي الدراسات الوصفية وإيضاح ما يرتبط بها من متغيرات ايجابية أو سلبية ، أما عن الدراسات التي اهتمت بالبرامج التدريبية أو الإرشادية رغم ندرتها وحدثتها علي المستوي الأجنبي، فقد استخدمت الشفقة بالذات أو اليقظة الذهنية كمدخل علاجية لتعزيز الشفقة بالذات أو تحقيق الرفاهية النفسية أو جودة الحياة أو الرضا عن الحياة أو السعادة ، ولم تجد الباحثة دراسات علي المستويين العربي والأجنبي اهتم بتحسين (الشفقة بالذات والصمود النفسي) كالدراسة الحالية - لدي شباب الجامعة لمساعدتهم علي تخطي وتحدي الصعاب، مما يعد مبرراً لاجراء الدراسة الحالية.

وتري الباحثة أن السمات الإيجابية يمكن اكسابها للطالب الجامعي من خلال التدريب علي مكونات الشفقة بالذات، كما تتوقع أن هذا التدريب يساهم في تحسن مستوي الشفقة بالذات لدي أفراد العينه، ومن ثم تحسن مستوي الصمود النفسي لديهم أيضاً بسبب الإرتباط القوي بين مكونات الشفقة بالذات والصمود النفسي.

وبناء علي ذلك فان مشكلة الدراسة تتحدد في الإجابة علي التساؤل الرئيس التالي:

- ما فعالية برنامج ارشادي في تنمية الشفقة بالذات وتحسن الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس مجموعة التساؤلات الفرعية التالية :

١. هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين مستوي الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة؟

٢. ما فعالية برنامج ارشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين مستوي الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة؟

٣. هل تستمر فعالية البرنامج الارشادي- إن وجدت - في تنمية (الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي) لدى طلاب الجامعة بعد فترة المتابعة والتي استغرقت شهرين بعد انتهاء البرنامج ؟

أهداف الدراسة

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في :

١. التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين مستوي الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة .
٢. التحقق من فعالية برنامج ارشادي علي مكونات الشفقة بالذات في تحسين مستوي (الشفقة بالذات والصمود النفسي) لدى طلاب الجامعة.
٣. التحقق من استمرار فعالية البرنامج- إن وجدت - في تحسين مستوي(الشفقة بالذات والصمود النفسي) لدى طلاب الجامعة بعد فترة المتابعة والتي استغرقت شهرين بعد انتهاء البرنامج.

أهمية الدراسة

أشارت نيف إلي أن الشفقة بالذات هي علامة إيجابية مميزة للسعادة النفسية، وقبول الذات، والرضا عنها عندما يتعرض الفرد لحالة من الفشل أو الإحباط . كما أن مفهوم الشفقة بالذات لم تتطرق لدراساتها في مجال الصحة النفسية سوي عدد محدود من الدراسات العربية والأجنبية في حدود علم الباحثه ومعظمها دراسات ارتباطية تمثلت في علاقة الشفقة بالذات بالمتغيرات الإيجابية والسلبية، وقد اتفقت هذه الدراسات علي وجود علاقة ايجابية بالسمات الإيجابية للشخصية، وعلاقة سلبية مع المتغيرات السلبية كالإضطرابات النفسية، وأوصت هذه الدراسات بأن الشفقة بالذات يمكن تنميتها بالتدريب علي مكوناتها المتداخلة والمتفاعلة، وأن هذه التنمية تساهم في ترسيخ وتحسين السمات الإيجابية للشخصية كالسعادة والرفاهية النفسية والصمود النفسي والتقليل من الأعراض السلبية للإضطرابات النفسية . ومن هنا جاءت أهمية الدراسة الحالية في النقاط التاليه :

١. حداثة مفهوم الشفقة بالذات في البيئة العربية عموماً والمصرية علي وجه الخصوص.
٢. تكتسب الدراسة أهميتها من تناولها لمتغيري الشفقة بالذات والصمود النفسي كأحد المتغيرات الإيجابية المهمة في بناء الصحة النفسية للفرد وخاصة شباب الجامعة، فهم أساس بناء الأمم وحضارتها، فحينما يكون الشباب واعياً متعاطفاً مع ذاته رحيماً بها متزناً انفعالياً كلما كان قادراً علي إدارة حياته وتحقيق النجاح في حياته المستقبلية.
٣. قلة الدراسات العربية والأجنبية - في حدود علم الباحثه- التي تناولت الشفقة بالذات والصمود النفسي عند طلاب الجامعة، ومعظمها دراسات ارتباطية، وأثبتت وجود ارتباط موجب ودال احصائياً بين مكونات المتغيرين (Neff & Mc Gehee, 2010، Neff. 2003)؛ السعيد الشربيني ٢٠١٦ ؛ Trompetter et al, 2017).
٤. تصميم برنامج تدريبي مقدم لطلاب الجامعه قد يسهم في تنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لديهم، ومن ثم تحسين الخصائص النفسية والاجتماعية والمهنية الأمر الذي يسهل ممارسة الحياة اليومية ويزيد من تفاعلهم الإيجابي مع الآخرين.
٥. تقديم مقياسين للمكتبة العربية لقياس مفاهيم ايجابية في مجال علم النفس الإيجابي أحدهما لقياس الشفقة بالذات، والآخر لقياس الصمود النفسي لفئة الشباب، حيث يمكن استخدامها في اجراء المزيد من الدراسات المستقبلية لدي عينات أخرى.

المصطلحات الإجرائية للدراسة :

- البرنامج الارشادي : Counselling Program

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً لأفراد المجموعة التجريبية بهدف

تحسين مستوى الشفقة بالذات والصدود النفسي لديهم من خلال الإعتماد علي عدد من الفنيات المشتقه من مداخل علاجية متنوعه.

- الشفقة بالذات : Self- compassion

تعرف الشفقة بالذات وفق منظور نيف بأنها " اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والألم والفشل التي يتعرض لها الفرد، تتضمن اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح ". وتقاس اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الشفقة بالذات المستخدم في الدراسة (تعريب الباحثة).

- الصمود النفسي : Psychological Resilience

- وتعرفه الباحثة بأنه: " قدرة الطالب الجامعي علي التكيف الإيجابي في مواجهة الأزمات والضغوط النفسية التي تقابله، استعادة توازنه لتحقيق أهدافه، من خلال امتلاكه مهارات الكفاءة الذاتية، الإجتماعية والوجدانية، المرونة، حل المشكلات، المثابرة وتحقيق الهدف"

- ويقاس اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الصمود النفسي المستخدم في الدراسة (اعداد الباحثة).

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً الشفقة بالذات : Self- Compassion:

إهتمت البحوث والدراسات في الفترة الاخيرة بدراسة الشفقة بالذات، كأحد المتغيرات المهمة والايجابية في شخصية الفرد، ويعود هذا المفهوم إلي الابحاث والدراسات التي قامت بها العالمة الأمريكية كريستين نيف (Neef, 2003a)، حيث رأت أن الشفقة بالذات يتضمن بعداً أساسياً من ابعاد البناء النفسي للفرد كما أنه يعد سمة من سمات الشخصية الايجابية عند الفرد وأحد المتغيرات المهمة لمقاومة الاثار السلبية لاحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد، وذلك عندما يعيش الفرد في حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية، والنظر إليها علي أنها تمثل

جانباً من الخبرات البشرية المشتركة، والانفتاح والتحرك نحو معاناة الآخرين، مع الاقرار بأن جميع البشر يخطئون، ويعتريهم النقصان Neef& (Costigan :2014).

وقد اختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة؛ فعلماء النفس في الغرب نظروا إلية من زاوية العطف علي الآخرين باعتباره خاصية إنسانية لفهم معاناه الآخرين، والرغبة في عمل أي شيء لهم، وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وألامهم. في حين رأي منظور علم النفس الوجودي أن الشفقة بالذات هي عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية والعقلية وتمثل تكامل متوازن بين الإهتمام بالذات والإهتمام بالآخرين، والتي تتضمن اللطف بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بتلك الخبرات غير سارة، وهذا الأمر مطلوب لعدم انفصال الفرد عن البشرية (Brach.2003a:235).

ويشير (Wang,2005) أن الشفقة تشتق من منظور نمائي هدفه حفظ النوع لكافة الكائنات الحية ، فكل الصغار في حاجة كبيرة إلي الرعاية والحماية في حياتهم المبكرة، بسبب عجزهم الشديد علي حماية أنفسهم، وهذا الأمر الفطري يتطلب نمو بعض الأجزاء الدماغية وافراز بعض الهرمونات التي تيسر نمو روابط التعلق السوي بالآخر .

بينما يري (Gilbert&Procter,2006) أن الشفقة ترتبط بمقدمي الرعاية للصغير، كلما تم استخدام أساليب سوية في التربية ترتب علي ذلك ارتفاع مستوي الشفقة بالذات لدي الصغار والإحساس بالتعلق الأمن والعطف علي الذات والآخرين وتقبل المساندة من الآخرين، أما الأساليب غير السوية في تربية الصغار يترتب عليها مستويات منخفضة من الشفقة بالذات وبالآخر .

وفي هذا السياق يشير (Bayir, 2016) إلي أن مصطلح الشفقة Compassion من الناحية اللغوية يعني الوعي والتخفيف والوقاية من الألم الانفعالي والذي نتج عن خبرات الذات والآخرين.

ويضيف (Goetz ,et al, 2010,351- 355) أن الشفقة عبارة عن "خبرة عاطفية متميزة وظيفتها الأساسية تسهيل التعاون، وحماية الضعفاء، ومساعدة الذين يشعرون بالمعاناة".

وخلاصة القول ترى الباحثة أن الشفقة تمثل العطف على الآخرين باعتبارها خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخرين، والرغبة في عمل أي شيء لهم وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم والأمهم، وتعتبر أيضاً بعد من أبعاد الصحة النفسية أو الرفاهة النفسية والتي تتضمن اللطف أو الرأفة بالذات وعدم القاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بتلك الخبرات المؤلمة، وهذه المشاعر الإيجابية يكتسبها الفرد ويتدرب عليها طيلة حياته طبقاً للظروف الأسرية والاجتماعية التي يتربى فيها، وبهذا تتفق الباحثة مع وجهة النظر المؤيدة لأهمية أساليب المعاملة الوالدية في اكتساب مهارات الشفقة بالذات .

وترى نيف (Neff.2003 b.85-101) أن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات، أنها معايشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية ودون مبالغة انفعالية، فهذا الأسلوب يقوي الشعور بالسعادة الداخلية والسعادة مع الآخرين. ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم، فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول بسرعة إلى الشفقة على الذات Self- pity .

في حين يرى (Brach :2003) أن الشفقة بالذات تعني العمليات التي يقوم بها الفرد ليقدم لذاته الدعم المعنوي في لحظات المعاناة.

بينما يرى كل من (Neff.& McGehee , : 2010) أن الشفقة بالذات هي قدرة الفرد على تحويل مشاعره من المعاناة إلى الشعور بالدفء والاتصال، وأن الشفقة بالذات يمكن أن تمتد نحو الذات عند حدوث المعاناة من عدم تقصير الفرد أو عندما يكون ظروف الحياة للفرد مؤلمة وصعبة التحمل.

وفي هذا السياق يؤكد (Kyeong:2013) علي أن الشفقة بالذات مدخلاً بديلاً للرفاهية النفسية Psychological well-being حيث تعد الشفقة بالذات أحد العوامل المنبئة بالرفاهية النفسية، والصحة العقلية، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة (Neef, & Costigan, :2014) من إرتباط الشفقة بالذات إيجابياً بالرفاهية النفسية، حيث ترتبط المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات بالمستويات المرتفعة من أبعاد الرفاهية النفسية كتقبل الذات والرضا عن الحياة والمعني من الحياة .

ويشير (السيد الشربيني ،٢٠١٦ : ٨٢) في وصفه للشفقة بالذات " أنها تتضمن الفهم الواعي للذات ، نظرة الفرد إلي خبراته بأنها تمثل خبرة انسانية مشتركة بدلاً من انعزالها وابتعادها عن الآخرين ،وذلك يساعده علي التعامل الواقعي مع المشكلات من خلال دحض الأفكار والمشاعر السلبية واحداث اتزان متمماً بالإنتقاء ."

والشفقة بالذات تتطلب اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص، لأن المشاعر قد تكون مكبوتة أو مبالغاً فيها. وهذا الموقف ينبع من تماثلها لعمليات متعلقة بالخبرات الشخصية لأولئك الأشخاص الذين يعانون أيضاً من هذه الخبرات. ومن هنا، فإن اليقظة العقلية تتطلب من الشخص الشفقة بنفسه، ومراقبة أفكاره، ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها، ومعايشتها، بدلاً من احتجازها في الوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات (Neff ,2003b,85 -101) .

أبعاد الشفقة بالذات

تعد (Neef) من أوئل الباحثين الذين قدموا مفهوماً نظرياً عن الشفقة بالذات حيث تري أن الشفقة بالذات تشير إلي قدرة الفرد علي كبح مشاعر المعاناة إلي شعور بالدفء والاتصال، وأن الشفقة بالذات بناء يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية هي (Neef & Dahm,2015).

١- اللطف بالذات مقابل نقد الذات: Self - Kindness/ Self- Judgment

ويعبر هذا البعد عن فهم وتدعيم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات وخاصة عندما يواجه الفرد معاناة معينة أو الفشل في تحقيق هدف ما وذلك بدلاً من لوم الذات Self - Criticism والحكم عليها بعدم الكفاءة، فيجب أن نعترف أننا نبذل قصاري جهدنا وندعم أنفسنا بحوارات داخلية رحيمه وإيجابيه كي نستطيع التعامل مع الخبرات السلبية بعقل واعي .

٢- الانسانية المشتركة مقابل العزلة: Common Humanity / Isolation

ويشير هذا البعد إلي رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الانسانية الكلية بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عليها وإدراكها علي أنها تجربة فردية، فالفرد المنعزل عن المجتمع عندما يفشل أو يمر بتجارب مؤلمه يشعر أنه الوحيد في الكون الذي يتعرض لهذه المواقف، أما حينما يفتح علي المجتمع فيجد المساندة والمشاركة من الآخرين، وبالتالي ليس هو الوحيد الذي يفشل أو يخفق في عمل ما .

٣- اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط: Mindfulness / Over-identification

ويشير هذا البعد إلي حالة من الوعي المتوازن بالخبرات في اللحظة الحاضرة وإدراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الإفراط في التوحد معها، بل يمكن النظر إلي تلك الأفكار والمشاعر علي أنها قد تساعدنا في التخلص من الضغوط والمشكلات .

وتري كل من (Neef & Costigan: 2014) أن هذه الأبعاد الثلاثة تتفاعل فيما بينها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل ويمكن أن تتسع الشفقة نحو الذات عندما تحدث معاناة من جانب الفرد وخاصة عندما تكون الظروف

الخارجية من الحياة مؤلمة أو صعبة ولا يمكن احتمالها ، وعندما تنشأ المعاناة من تصرفات حمقاء أو فشل ما أو من القصور الشخصي .

في حين يشير كل من (Potter, Yar, Francis, & Schuster: 2014) إلي أن الدراسات الحديثة التي أجريت علي الشفقة بالذات دمجت الابعاد التي قدمتها Neef في بعدين رئيسيين هما :

- البعد الاول هو الدفاء الذاتي Self-Warmth ويتضمن الابعاد الايجابية للشفقة بالذات والمتمثلة في (اللطف بالذات ، والانسانية المشتركة ، واليقظة الذهنية) .

- البعد الثاني هو البرود الذاتي Self-Coldness ويتضمن الابعاد السلبية والمتمثلة في (نقد الذات ، العزلة ، التوحد المفرط) .

ويري (Jinpa,2010& Halifax, 2012) أن مفهوم الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد، يتكون من أربعة عناصر أساسية هي :

المكون المعرفي (ادراك المعاناه) - المكون الوجداني (التعاطف مع المعاناه انفعالياً)- المكون الإنتباهي (الرغبة لتحقيق التحرر من هذه المعاناه) - المكون الدافعي أو التحفيزي (الإستعداد للتحرر من هذه المعاناه) .

وترى الباحثة مما سبق عرضه من مفاهيم تناولت الشفقة بالذات، انها بناء متعدد الابعاد يؤدي بالفرد إلي أن يتبنى إتجاهاً إيجابياً نحو ذاته في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانها غالبية الافراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح ، وتتبنى الدراسة الحالية نموذج Neef الأصلي في الشفقة بالذات ، حيث يعتبر من النماذج الرائدة والمفسرة للشفقة بالذات ومن أكثر النماذج قبولاً وشيوعاً ، حيث اعتمدت كل الدراسات علي المقياس المعد وفق هذا النموذج، الأبعاد الثلاثة التي حددتها نيف كمكونات أساسية للشفقة بالذات باعتبار أن كل صفة موجوده لدينا جميعاً ولكن بدرجات متفاوتة ، كلما اقترب الفرد من صفات اللطف بالذات نجده يبتعد عن انتقاد الذات ، وكلما اقترب من ادراك معاناته

كجزء من الخبرة الإنسانية المشتركة فإنه يبتعد عن الشعور بأنه الوحيد الذي يعاني، وحينما يدرك ويواجهه معاناته بعقل واعٍ يستطيع التخلص من الأفكار السلبية المبالغ فيها، وبهذا تتعامل الباحثة مع الأبعاد الثلاثة السابقة بأن كل منها تتوزع درجاته علي متصل فالحاصلون علي درجات مرتفعة علي كل الأبعاد وذ الدرجة الكلية هم من ذوي الشفقة بالذات العالية، أما حاصلون علي الدرجات المنخفضة علي الأبعاد والدرجة الكلية فهم من ذوي الشفقة بالذات المنخفضة، وهم أيضا الميالين إلي نقد الذات، العزله، التوحد المفرط

دراسات تناولت الشفقة بالذات.

هدفت دراسة (Ying .2009). إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والشعور بالتماسك والصحة العقلية لدي طلاب الخدمة الاجتماعية ، وذلك علي عينة قدرها (٦٥) طالبا وطالبة ، بمتوسط عمري قدرة (٢٨.١٢) وبانحراف معياري (٥.٤٠) أستخدم الباحث لهذا الغرض مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الصحة العقلية والتماسك النفسي. وأظهرت النتائج علاقة جوهرية بين الصحة العقلية وأبعاد مقياس الشفقة بالذات والمتغيرات الأخرى؛ حيث بلغ الارتباط بين الشفقة بالذات والشعور بالتماسك (٠.٢٩).

وقد اهتم (Walker & Colosimo 2011) بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية، الشفقة بالذات والسعادة لدي عينة من غير المرضى، حيث هدفت إلي معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية كمتغير من متغيرات الشفقة بالذات والسعادة، واستكشاف نموذج العوامل الخمسة للشخصية في ارتباطها باليقظة العقلية . وقد أجريت الدراسة علي (١٢٣) طالبا جامعيًا ، بواقع (٢٧) طالبا، و(٩٦) طالبة، بمتوسط عمري قدرة (٢٠.٩) سنة . وقد أستخدم الباحثان مقياس الشفقة بالذات (SCI)، ومقياس التقرير الذاتي لليقظة العقلية، وسمات الشخصية الايجابية كالانفتاح علي الخبرة والانبساطية والمقبولية، بينما ترتبط سلبيا مع العصابية، والانغلاق، والضمير المتصلب .

أما دراسة (Kyeong :2013) فقد هدفت إلي التحقق من أن الشفقة بالذات متغيراً بين الارهاق الدراسي وكل من الرفاهية النفسية والاكتئاب، وتكونت العينة من ٣٥٠ طالباً من طلاب الجامعة في كوريا وتوصلت النتائج إلي أن الشفقة بالذات متغير وسيط بين الارهاق الدراسي وكل من الرفاهة النفسية والاكتئاب .

وهدف دراسة رياض نايل العاسمي (٢٠١٤) إلي الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية كما تقسيمها قائمة العوامل الخمسة للشخصية ، والتعرف علي الفروق في الشفقة بالذات حسب كل من الجنس (ذكور ، وإناث) ، والتخصص (أدبي ، وعلمي) ، ومعرفة أثر كل منهما في الشفقة بالذات وقد تكونت العينة من (١٨٤) طالبا وطالبة ، نسبة الإناث (٥٣%) ، والذكور (٤٧%) ، تم اختيارها من الأقسام الأدبية (٨٨) طالبا وطالبة ، والعلمية (٩٦) طالبا وطالبة في جامعة الملك خالد ، بمتوسط عمري قدرة (٢٢.٣٦) . أما الأدوات فكانت عبارة عن مقياس الشفقة بالذات الذي أعدته (neff.2003) ، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية . وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الايجابية للشفقة بالذات (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) وبين سمات الشخصية (الانبساطية، الانفتاح علي الخبرة، المقبولية، الضمير الحي)، وجود علاقة سلبية بين (نقد الذات، العزلة، التوحد مع الذات) والعصابية . كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، وان طلاب الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية . كما أظهرت النتائج أيضا أن هناك تفاعلا دالا بين الجنس والتخصص والشفقة بالذات.

وفي مجال البرامج الارشادية والتدريبية لتنمية الشفقة بالذات

هدفت دراسة (Tobias Kriege ,et al2016) إلي الكشف عن فعالية التدريب القائم علي الشفقة بالذات من خلال الأنترنت في تحسن الشفقة بالذات لدي المشاركين، وكان عددهم (٣٩) فرداً يعانون من النقد الذاتي القاسي .تم تقديم البرنامج عبر الأنترنت من خلال سبع جلسات تتضمن اليقظة العقلية

والتأمل والتكيف، واستخدمت مقاييس الشفقة بالذات ، نقد الذات ، البرنامج الإرشادي، وأشارت النتائج إلي التحسن في(اللطف بالذات - اليقظة العقلية - اطمئنان الذات -الرضا عن الحياه)، انخفاض (عدم الكفاءة الذاتية - كراهية الذات - الشعور بالخوف).

كما هدفت دراسة (Amyfinlay, et al 2016) إلي تقديم برنامج من خلال الإنترنت للتعرف علي ما إذا كان تقديم الدعم الهادف لتنمية الشفقة بالذات لدي المشاركين وعددهم (٣٧) فرداً يمكن أن يؤدي إلي تحسن في السعاده والشفقة بالذات وتحسين استراتيجيات تنظيم الإنفعال وخفض أعراض القلق والإكتئاب والإجهاد الناتج عنهم . اعتمد البرنامج علي نموذج تنظيم الإنفعال وذلك استناداً إلي أن صعوبة تنظيم الإنفعال تتوسط الشفقة بالذات والإجهاد والقلق والإكتئاب وتمنع الفرد من الوصول إلي الإستراتيجيات التكيفية، وعليه اعتمد البرنامج علي أبعاد الشفقة بالذات، وأشارت النتائج إلي تحسن السعاده والشفقة بالذات مقابل إنخفاض أعراض القلق، الإكتئاب، الإجهاد ، صعوبة تنظيم الإنفعال .

وايضاً هدفت دراسة (Sabaityte E. & Dirzyte A2016) إلي فحص العلاقة بين كمية المشاعر الإيجابية والشفقة بالذات والرضا عن الحياه لدي الشباب العاطلين ، واكتشاف الفرق بين كمية المشاعر الإيجابية والشفقة بالذات لمستويات أعلي وأدني من الرضا عن الحياه لدي الشباب العاطلين، أجريت الدراسة علي عينه من الشباب تقدر (٨٠) شاب بنسبة (٣٨) % ذكور، (٦٢)% إناث يتراوح العمر الزمني لهم بين (١٩-٢٩) عاماً ، وتم تطبيق استبيان(لوزنز وآخرون ٢٠٠٧) لقياس كمية المشاعر النفسية الإيجابية ، مقياس الرضا عن الحياه (دينار وآخرون ١٩٨٥) ، مقياس الشفقة بالذات (نيف ٢٠٠٣) ، وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة ايجابية بين كمية المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياه، وكذا هناك ارتباط ايجابي بين مكونات كمية المشاعر الإيجابية ومكونات الشفقة بالذات الشباب العاطلين ذوي المستويات العليا من الرضا عن الحياه يمتلكون مشاعر ايجابية وعاطفة تجاه

الذات أكثر من العاطلين الغير راضين عن الحياه .بالرغم من أن الرضا عن الحياه يرتبط ايجابياً بالشفقة بالذات، فليس كل مكونات الشفقة بالذات ترتبط بالرضا عن الحياه لدي العاطلين .

كما هدفت دراسة عفراء ابراهيم العبيدي (٢٠١٧) إلي التعرف علي مستوي الشفقة بالذات لدي طلبة الجامعة ، والتعرف علي الفروق في الشفقة بالذات وفق متغيرات (الجنس - التخصص - الفرقة الدراسية)، وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات علي عينه مكونه من (٢٠٠) طالب وطالبة موزعة بالتساوي حسب الجنس (ذكور-اناث)، التخصص (علمي - أدبي)، الفرقة الدراسية (أولي - رابعة)، أظهرت النتائج أن طلاب الجامعة لديهم شفقة بالذات ، عدم وجود فروق دالة في الشفقة بالذات وفق متغيرات الدراسة .

ودراسة دراسة (Mantelou, A. et al 2017) بعنوان "فعالية برنامج الشفقة بالذات علي الشفقة بالذات، الأثار الإيجابية والسلبية والرضاعن الحياه "هدفت الدراسة إلي اختبار فعالية البرنامج الارشادي المستخدم علي الشفقة بالذات والرضا عن الحياه والأثار الإيجابية والسلبية علي الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢) طالب يدرسون العلوم الإجتماعية تم تقسيمهم مجموعتين أحدهما تجريبية (٢٢) طالب، والأخري ضابطه (٢٠)، وتم تطبيق الأدوات التالية (مقياس الشفقة بالذات - الرضاعن الحياه - معيار الأثار الإيجابية والسلبية) علي مجموعتي الدراسة، ثم تطبيق البرنامج علي المجموعة التجريبية وإعادة تطبيق المقاييس مره أخري علي المجموعتين، وكشفت النتائج عن (زيادة الشفقة بالذات والرضا عن الحياه والأثار الإيجابي وانخفاض الأثر السلبي) لدي أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم يحدث لها أي تحسن، أن الزيادة في الشفقة بالذات تنبأت بزياده في مستويات الأثار الإجابيه وهذا يعني بأن من لديهم شفقه بالذات عالية لديهم نظره ايجابية تفاؤلية أفضل ممن لا يتمتعون بها .

واخيراً تأتي دراسة (Karakasidou E.,& Stalikas A. 2017) بعنوان " فعالية برنامج الشفقة بالذات علي مكونات الرفاهية النفسية "هدفت الدراسة

إلى اختبار فعالية البرنامج التدريبي المستخدم علي الشفقه بالذات والرضا عن الحياه والسعادة الشخصية والقلق والإكتئاب والتوتر، وتكونت عينة الدراسة من (٧٤) طالب يدرسون العلوم الإجتماعية تم تقسيمهم مجموعتين أحدهما تجريبية (٣٣) طالب، والأخري ضابطه (٤١). شاركت المجموعه التجريبية في برنامج تدريبي تعليمي نفسي يهدف إلى تعليمهم كيف يكونوا أكثر شفقه في تحدي ومواجهه الصعاب، وأظهرت النتائج زياده الشفقه بالذات والعاطفة الإيجابية والرضا عن الحياه والكفاءة الذاتية وخفض الأعراض السلبية كالقلق والإكتئاب والتوتر للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذا يؤكد الدور الحيوي الذي تلعبه الشفقه بالذات علي حاله النفسيه للفرد .

ثانياً : الصمود النفسي: Psychological Resilience

لقد ظهر اختلاف في الترجمة العربية الدقيقة والأكثر تعبيراً عن مضمون المصطلح الأجنبي Psychological Resilience ، البعض اقتصر علي استخدامها كتعبيراً للمرونة النفسية (عبد الرقيب البحيري ،٢٠١٠،٢، سيد البهاص ،٢٠١٤ ، ٢٦٤) ، والبعض الأخر استخدمها كتعبيراً عن الصمود النفسي بإعتبارة مفهوم مطابق للمعني اللغوي، أوسع وأشمل من المرونة (صفاء الأعسر ٢٠١٠، فاتن عبد الفتاح ٢٠١٤، ورد عبد السميع ٢٠١٤ ، اميرة عبد الحميد ٢٠١٥ ، ايمان سرميني ٢٠١٥) وتتفق الباحثة مع هؤلاء الباحثين .

يعد مصطلح الصمود من المفاهيم الحديثة نسبياً ،حيث حظي باهتمام الباحثين كتطور لدراسات علم النفس الايجابي، حيث ركز علي دور العوامل الوقائية والحماية في ادارة المحن والازمات، وتؤكد الظواهر علي انه مفهوم دينامي وقابل للانماء والاثراء .

ويلعب الصمود دوراً مهماً في إحداث التوازن للفرد سواء أكان داخلياً أو خارجياً، ويرتبط الصمود ارتباطاً إيجابياً وثيقاً بكل من التفاؤل والأمل وروح الدعابة و إدراك المساندة الاجتماعية، كما يرتبط ارتباطاً سالباً بالاكتئاب واليأس والشعور بالألم((Sahin K.,2016, Aydogdu,et al,2017)).

تعرف الجمعية الامريكية لعلم النفس American Psychological Association الصمود النفسي بأنه " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات ، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، المشكلات الاسرية، مشكلات العلاقات مع الاخرين، المشكلات الصحية الخطيرة ، ضغوط العمل ،المشكلات المالية . كما يعني الصمود النفسي القدرة علي التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الاحداث الضاغطة والقدرة علي تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار " (APA , 2000)

وقد اعتبر (Connor&Davidson,2003) أن الصمود النفسي سمة من سمات الشخصية الإيجابية تتمثل في صلابة الفرد أثناء تعرضه للصدمات وقدرته علي استعادة توازنه وسعة حيلته لتحقيق أهدافه .

وأجمع كل من (Allen et al,2011) & Masten,2009 ,28 : 194 و Benetti & kambourpouls ,2006 & Smith et al., 2008 بأن الصمود النفسي هو العملية المستمرة للتكيف الشديد مع أي صدمة أو أزمة أو مأساة أو تهديد ،

وهو القدرة الإيجابية للفرد على مواجهه الضغوط النفسية والمحن بشكل ايجابي تمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد، وعلي التعامل مع الضغوط المستقبلية وتحويل المحن والصعاب إلي فرص للنمو .

توضح (صفاء الاعسر ، ٢٥، ٢٠١٠) بأن الصمود بناء وافد من علم المواد، ويصف المواد حينما تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق أو التمدد أو الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية، وهو نفس المعني الذي يحمله الصمود في علم النفس، اذا يعني القدرة علي استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب يحمل في معناه الثبات كما يحمل الحركة .

وتشير صفاء الاعسر إلى المكونات النفسية لمصطلح الصمود فتري الصاد "صلابة " وفي الميم "مرونة" وفي الواو "وقاية " وفي الدال "دافعية " .

ويعرفه محمد سعد (٢٠١٠ ، ٥٤١) بأنه عملية دينامية تتسم بالقدرة علي التوافق النفسي مع كافة التهديدات والضغوط بشتي الصور، والقدرة علي استعادة الفاعلية وسرعة التعافي بعد الإنكسار .

وقد اشار Fonaghy إلي أن الصمود النفسي يشكل الابعاد العقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية لشخص الانسان، ويمكن تحديده من خلال: عوامل داخل الفرد "البحث عن معني" ويتضح في اساليب مواجهه المعرفية، ومستويات الكفاءة الذاتية والاجتماعية، والاحساس بالضبط ويتضح في : مواجهة الشدائد، وتراكم المهارات والخبرات، الحفاظ علي الهوية ويتضح في تحقيق الاهداف الشخصية، مواجهة التحديات . وعوامل خاصة بالمنزل ويتضح في الوضع الاقتصادي والاجتماعي، واساليب التنشئة الاسرية، والقيم والمبادئ الاسرية " وعوامل بيئية مجتمعية " الفرص والتهديدات وتتضح في : تأثير المدرسة ، والاقربان، ووسائل الاعلام، درجة المساندة الاجتماعية (محمد البحيري ، ٢٠١١ : ١٣) .

وتري (هيام شاهين ، ٢٠١٣ : ٦٣١) أنه عملية ديناميكية تشير إلي قدرة الشخص علي التعامل بفاعلية مع المحن والشدائد والسيطرة عليها، فضلاً عن إمكانية استعادة الثقة والتعافي بعد التعرض للأحداث شديدة الوطأة .

وعرفه (عبد الكريم اسماعيل، ٢٠١٤ : ٧) بأنه مركب سيكولوجي من مجموعة من العوامل النفسية المتفاعلة والتي تمكن الطالب من عدم الانهيار والانكسار امام الضغوطات والتهديدات والمحن، بل تجعله قادراً علي التعامل معها بكل صلابة، والتفكير بها بمرونة، مع وجود مستوي عالي من الدافعية، تمكنه من التوافق معها ، والانجاز والتقدم والنجاح في الحياة .

بينما تعرفه (ايمان سرميني ، ٢٠١٥ : ٧) بأنه القدرة علي التعامل مع ضغوط الحياة ومشقاتها ومصائبها من خلال الاعتماد علي المصادر الداخلية والخارجية للفرد بحيث يحافظ علي مستوي جيد من التوافق والتكيف والصحة النفسية .

ويري (Stein, 2005: 3) أن هناك ثلاثة مصادر للصمود تتمثل فى القوة الذاتية التى تتكون مع مرور الوقت، والدعم الخارجى الذى يساعد على استمرارية الصمود للفرد وأخيراً امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات التى تساعد على مواجهه الشدائد والصعاب.

بينما يري (Lightsey, 2006: 99) أن العوامل التى تساعد على استمرارية الصمود لدى الأفراد والتى تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة هى وجود الرعاية والدعم والثقة والتشجيع سواء من داخل الأسرة أو من خارجها ، بالإضافة إلى فاعلية الفرد فى التكيف مع الضغوط النفسية وحكمة الفرد فى وضع خطط واقعية لنفسه التى تساعد على حل المشكلات التى تواجهه.

ويشكل الصمود فى مجمله الأبعاد العقلية، و الاجتماعية، والنفسية، والانفعالية والأكاديمية لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتى من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية فى الاتجاه الطبيعى اذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة (Nath&Pardhan, 2012,163) .

وبهذا يعد صمود الإنسان بالرغم من المحن التى يتعرض لها أكبر دليل على الإيجابية الخلاقة التى لا ترجع لظروف البيئة الخارجية ، ولا لعوامل التغيير القدرى التى لا يستطيع الإنسان تغييرها حتى يصل الإنسان الصامد فى علاقته بظروف البيئة الخارجية إلى مستوى التأثير المتبادل، فلا تلبث أن تلقى عليه البيئة ظروفاً قهرية، إلا ويقابلها بنوع من الكفاءة الذاتية والأمل والتطلع الدائم إلى الأمام .

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة التى تناولت مفهوم الصمود النفسى نظراً لثراء هذا المفهوم، وتعدد أبعاده، واختلاف الاطر النظرية الي استند اليها الباحثون فى تناولهم له، وتشعبه فى العديد من مجالات الحياة المختلفة، فقد عرفته الباحثة على أنه " مجموعة من المهارات الايجابية المتفاعلة (العقلية، الإنفعالية، الإجتماعية، الوجدانية، الأكاديمية) فى الشخصية والتى

تعمل علي إيجاد بنية نفسية قوية لدي الطالب الجامعي تساعده علي التكيف الإيجابي مع المواقف الحياتية الصعبة، وأن يتجاوز مرحلة الصلابة والمرونة أمام تلك المحن إلي إستخدام استراتيجيات ايجابية لمواجهتها، ويقاس من خلال خمسة أبعاد (الكفاءة الذاتية - المرونة - حل المشكلات - المثابرة وتحقيق الهدف - الكفاءة الإجتماعية والوجدانية) .

النظريات المفسرة لمفهوم الصمود النفسي :

تتعدد التوجهات النظرية لتفسير الصمود النفسي منها :

النموذج الوراثي : يفترض وجود تأثير جيني لدي الفرد يوجهه دائماً للوصول إلي حالة من التوازن الحيوي السوي، فالخبرة الصدمية الأولي لا تؤدي بالضرورة إلي نتائج سلبية مزمنة لكن النتائج السلبية قد تأتي نتيجة تراكم وتكرار الضغوط والمخاطر .(Goldstien & Brooks,2006,5).

نموذج العوامل الوقائية وعوامل الخطر : يفترض هذا النموذج أن الصمود علي المستوي النفسي يعكس عمليات نمائية عادية تظهر من خلال التوازن بين أعراض الخطر وعوامل التخفيف منه ، فليس كل الأفراد الذين واجهوا صعوبات في طفولتهم تحولوا إلي حالات مرضية في المراحل اللاحقة، فعوامل الخطر لا ترتبط بنواتج محددة بقدر ما ترتبط بظواهر نمائية عامه .

وتعتمد هذه النظرية علي أن هناك عوامل خطر وعوامل وقائية التي بمجملها يتمكن الفرد من الاداء المتكيف . هذه العوامل يعتقد بأنها تنشأ من الفرد، والعائلة، والمدرسة، والمجتمع . ويرى أصحاب هذه النظرية أن عوامل الصمود تتفاعل مع عوامل الخطر للتقليل من الاضرار السلبية والخطره للاحداث .

أما عوامل الخطر فقد تنبثق من الاسرة والبيئة المحيطة بالفرد، وتتمثل في الامراض الاسرية، والطلاق، وأبوية مراهقة، والمشاكل الصحية التي يمكن أن يعاني منها الفرد أو الاسرة .بالإضافة للتهديدات البيئية. كما أن وجود عوامل وقائية تحمي الفرد علي الرغم من وجود عوامل الخطر يتحدد بطبيعة التفاعل بين تلك العوامل بنوعها.

وطور الباحثون قوائم توضح طبيعة الشخصية الصامدة ، حيث تضمنت العوامل الوقائية ارتفاع معدل الذكاء ووجهة الضبط الداخلية وفاعلية الذات ووجهة النظر الايجابية ، ويشير (Wright et al,2013) أن الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الصمود النفسي يستطيعون التعامل بكفاءة مع هذه المشكلات وسرعان ما يحافظون علي صحتهم النفسية .

النموذج العقلاني الإنفعالي : يفسر الصمود النفسي بأنه قدرة الفرد علي المواجهه والتعامل مع الأمور الصعبة، ومن العوامل التي تؤثر في هذه القدرة الوعي بالذات، مدي تفسير الفرد للحدث، مدي شعور الفرد بالقدرة علي تخطي المحننه وعدم الإستسلام بل والمواجهه (Ellis&Bernard,2006,156) .

النموذج الإجتماعي : الاعتقاد الاساسي في هذا التوجه أن كل النمو النفسي يتم من خلال علاقات ، وأن الخروج من العلاقات والعزلة هي مصدر كثير من المعاناة النفسية ، حيث تشير هذه النظرية إلي أن الصمود لا يكمن في الفرد وإنما في القدرة علي التواصل والارتباط.

ويؤكد هذا النموذج أننا ننمو من خلال الترابط والتواصل ومن أجل الترابط والتواصل، وإن الرغبة في المشاركة في علاقة تدعم النمو هي الدافع الرئيسي في الحياة . ويتميز التواصل الداعم للنمو بالتفهم المتبادل وينتج عنه الحماس والحيوية، والشعور بالقيمة، والعطاء، والوضوح، والرغبة في مزيد من الارتباط بعلاقات داعمة للنمو بعد التعرض لانفصال حاد أو في وقت الشدة .

ويتضمن النموذج الإجتماعي للصمود مجموعه من المبادئ تتمثل في : المساندة عند التعرض للخطر، إندماج متبادل يسوده التفهم، القدرة علي بناء علاقات يعتمد عليها، خلق القوة المتبادلة بما يشجع النمو والارتقاء المتبادل، خلق وعي توأصلي جنباً إلي جنب مع الوعي بالذات .

في هذا النموذج تصبح القدرة علي طلب المساعدة صيغة جديدة للقوة أو تعبيراً عن القوة ويصبح الإلتجاء للأخر علاقة دالة علي مظاهر الصمود .

إذن يتضمن الصمود التواصلي التحرك نحو علاقات تدعم القوة المتبادلة في مواجهة الظروف الصعبة أو الخبرات الصادمة (سام جولدستين، ٢٠١١ : ١٤٧-١٤٨) .

ويؤيد هذا النموذج دراسة سحرعلام (٢٠١٣) بهدف الكشف عن حجم العلاقة بين الصمود النفسي والتماسك الأسري لدى عينة من طالبات كلية البنات ووضع بروفيل للصمود النفسي يميز بين مرتفعي ومنخفضي التماسك الأسري، والتعرف على ما إذا كانت هناك فروق بين أفراد العينة طبقاً لمتغير البيئة (ريف- حضر) في الصمود النفسي والتماسك الأسري. وتكونت عينة الدراسة من ٣٥١ طالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة من الأقسام الأدبية والعلمية بالكلية بمتوسط عمري قدره ٢٧.٢٣ وانحراف معياري قدره ٦٩.١. وقد استخدمت الباحثة مقياسي الصمود النفسي و التماسك الأسري (إعداد الباحثة) وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الصمود النفسي والتماسك الأسري. كما وجد اختلاف في بروفيل الصمود النفسي لدى مرتفعي ومنخفضي التماسك الأسري. وقد أوضحت النتائج عدم وجود فروق بين الطالبات في الصمود النفسي تبعاً لمتغير البيئة (ريف- حضر) .

وتري الباحثة أن الصمود النفسي مفهوم أوسع وأشمل من أن تفسره نظرية واحده، بل من الأفضل النظرية التكاملية لهذا المفهوم حتي تغطي كافة جوانبه، فالطفل يزود بآليات جينية تساعد في التصدي للشدائد ، ومع تقدمه في النمو يواجه العديد من المحن، ولكن علاقته الجيدة مع القائمين علي رعايته تمكنه من التعامل بفعالية مع المواقف الحياتية السلبية، وأن يتجاوز هذه الصعاب، ومع التطور في النمو تزداد وتتنوع الصعوبات التي يواجهها الفرد، وفي هذه الحالة نجد أن خبرات الفرد السابقة تمكنه من التغلب علي هذه الصعوبات واحداث التوازن النفسي ويعتمد ذلك علي ما يمتلكه من سمات شخصية تؤهله للصمود النفسي.

سمات الأفراد الصامدين نفسياً:

أشار (William, et, al, 2001, 16) إلى عدة خصائص يتميز بها

الطلاب الصامدون نفسياً وهي :

- مستوى عال من دافعية الانجاز.
- مستوى عال من السلامة النفسية.
- فاعلية للذات.
- القدرة على مواجهة الشدائد والصعاب.
- الثقة في المهارات المعرفية.

بينما يذكر (Van Galen et al 2006, 6) عدداً من السمات التي يتصف

بها الأفراد ذوي الصمود النفسي هي كالاتي :

- إقامة علاقات جيدة مع الآخرين.
- مهارات تواصلية معرفية جيدة.
- ارتفاع مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات.
- الإحساس بالهدف من الحياة.
- التدبير والشعور بالانتماء.
- المساهمات في الحياة.
- امتلاك أساليب لمواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الفرد والموقف.
- الانفعال الايجابي وروح الدعابة.
- امتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات.
- الإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة.
- المرونة.
- تقبل المشاعر السلبية ومحاولة تخطي الخبرات السلبية.
- التعامل الصحيح مع الضغوط واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها.

دراسات تناولت الصمود النفسي :

لمزيد من التعرف علي طبيعة الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة يتم عرضاً لبعض الدراسات التي ناقشت علاقة الصمود النفسي ببعض

المتغيرات النفسية (فاعلية الذات، الحكمة، العصابية، الإنبساطية، الوجدان الموجب، الوجدان السالب، السعادة، المرونة، الإنجاز الأكاديمي، الرضا عن الحياة، الأمن النفسي، الذكاء الروحي، التفاؤل، تقدير الذات، الكفاءة الذاتية الوجدانية، الكفاءة الإجتماعية) وهي علي النحو التالي :

دراسة محمد الدسوقي عبد العزيز (٢٠١٣) هدفت إلى الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي وفاعلية الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة طبق عليهم مقياس الصمود النفسي (من إعداد الباحث)، مقياس فاعلية الذات من إعداد شوارذر تعريب وتقنين (محمد الدسوقي الشافعي، ٢٠٠٨) وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي وفاعلية الذات، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فاتن عبد الفتاح (٢٠١٤) التي أجريت علي (٥٤٠) طالباً وطالبة بالفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية بجامعة الزقازيق، بهدف التعرف علي العلاقة بين الصمود النفسي وكل من الحكمة وفاعلية الذات لدي طلاب الجامعة. أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والاناث في أبعاد الصمود النفسي، كما أظهرت عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة في الصمود النفسي بأبعاد الأربعة (الصلابة، التفاؤل، وفرة الموارد، الهدف المراد تحقيقه) وفي الدرجة الكلية للصمود النفسي ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جميع الأبعاد والدرجة الكلية للصمود النفسي وجميع الأبعاد والدرجة الكلية للحكمة لدي طلبة الجامعة.

ودرس (Allan et al,2014) العلاقة بين الصمود النفسي والمرونة ودورهم في تحقيق الإنجاز الأكاديمي لدي طلاب الجامعة، وتم تطبيق أدوات الدراسة علي عينة قدرها (١٥٣٤) من احدي جامعات المملكة المتحدة، وأظهرت النتائج أن الصمود النفسي المرتفع كان أكثر تيسيراً للتحصيل الدراسي المتوقع لدي الإناث أفضل من الذكور، كما أشارت أن العلاقة بين القدرة علي الصمود والإنجاز الأكاديمي تتطلب مزيداً من المرونة النفسية.

وتتفق ورد عبد السميع (٢٠١٤) مع المهتمين بالبحث عن المتغيرات الإيجابية ذات الصلة بالصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية، هدفت دراستها إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وكل من الرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس، وتراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٢١) سنة. واستخدمت أدوات الدراسة: مقياس الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة). مقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي محمد الدسوقي، ١٩٩٦). أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.

ودرس (Kajbafnezhad et al,2015) إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال السعادة ومكوناتها لدى طالبات جامعة ازاد الإسلامية، تم تطبيق أدوات الدراسة علي عينه (٢١٦) طالبة تم اختيارهن بطريق عشوائية من فرق متعددة ، وأظهرت نتائج تحليل الإنحدار المتعدد أن القدرة علي الصمود النفسي ترتبط بشكل ايجابي وكبير بجميع أبعاد السعادة، وأن السعادة النفسية لديها القدرة علي التنبؤ بالصمود النفسي، وهذه النتائج تؤكد أن كل من الصمود النفسي والسعادة النفسية يمكن استخدام أي منهما معززاً لظهور الآخر.

واهتمت دراسة (Sahin et al,2016) بدور تقدير الذات كوسيط في العلاقة بين التفاؤل والصمود النفسي علي أعراض الإكتئاب لدي طلاب الجامعة، وذلك علي عينه مكونه من (٢٥٣) اناث ، (٢٤١) ذكور، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٤) سنه، من مختلف الكليات ، طبقت أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس (التفاؤل ، الصمود النفسي ، تقدير الذات) علي عينه المشار إليها والتي تعاني من أعراض الإكتئاب، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الصمود النفسي والتفاؤل مع أعراض الإكتئاب، وأن تقدير الذات

وسيط فعال بين الصمود النفسي والأعراض الإكتئابية، وأن تقدير الذات والتفاؤل والقدرة علي الصمود النفسي لهم دور فعال في تحقيق الصحة النفسية للفرد .

وتوصل (Aydogdu et al,2017) انه يمكن التنبؤ بالقدرة علي الصمود النفسي في مواجهة الأحداث السلبية والصادمة لدي الشباب من خلال التعرف علي درجة الكفاءة الذاتية العاطفية والحساسية بين الشباب، وذلك علي عينه (٢٤٣) من الإناث ، (٨٨) من الذكور بمتوسط عمري (٢١.٤٦) سنه وطبق عليهم مقاييس (الصمود النفسي للبالغين ، الفعالية الذاتية العاطفية، الحساسية بين الأشخاص)، اهتمت الدراسة باستخدام العواطف لتسهيل الفكر، وتنظيم المشاعر في الذات، والوعي بين الأشخاص .

العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي :

أكدت العديد من الدراسات وجود علاقة ايجابية بين مكونات الشفقة بالذات والصمود النفسي، ومنها

دراسة (Neff & McGehee: 2010) بعنوان "الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي المراهقين والشباب ، بهدف التعرف علي الفروق بينهما فيما يتعلق بالسعادة النفسية، والعوامل المعرفية والاسرية ، وتكونت العينة من (٢٣٥) مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية ، منهم (٤٨%) من الذكور و(٥٢%) من الإناث، بمتوسط عمري قدرة (١٥,٢) سنة . بينما تكونت عينة من الشباب من (٢٨٧) طالباً جامعياً ، منهم (٤٣%) ذكور، و(٥٧%) إناث، بمتوسط عمري قدرة (٢١,١) سنة . واستخدم لهذا الغرض مقياس الشفقة بالذات، والسعادة النفسية، والتلفيق الشخصي Personal Fable ، والدعم الاسري، والتفاعلات الاجتماعية، وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً مع السعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الاسري وسلبياً مع الاكتئاب والقلق والتلفيق الشخصي لدي المراهقين والشباب معاً، مع وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور.

أما دراسة kurilova (2013) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين الصمود النفسي وكل من اليقظة العقلية والشفقة بالذات والنسق التعلقي، أجريت علي عينة بلغ قوامها (١١٤) راشداً وبلغ عدد الطلاب الجامعيين من العينة الكلية (١٧) طالباً، تراوحت أعمار العينة بين (١٨-٥٧) سنة، وطبقت الدراسة مقياس الصمود النفسي إعداد: Wagnind and young .1993، ومقياس اليقظة الذهنية إعداد: Baer et al.2006، ومقياس الشفقة بالذات إعداد: Neff .2003 ومقياس نسق التعلق إعداد: feeney et al .1994. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب بين الصمود النفسي واليقظة الذهنية بلغ ٠,٦٥، ووجود ارتباط موجب بين الصمود النفسي وكل من اللطف بالذات.

وجاءت دراسة (Landgraf : 2013) بعنوان " الشفقة بالذات كمنبئ بالأداء علي المهام والإستمرارية تحت تأثير الضغوط"، وهدفت إلي الكشف عن تأثير الشفقة بالذات في تحسين الاداء علي المهام والاستمرار فيها تحت تأثير الضغوط ، وتكونت العينة من ٢٢٠ فرداً تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ - ٦٩ عاماً ، وأشارت النتائج إلي أن الشفقة بالذات تساعد الافراد علي الإصرار والإستمرار في أداء المهام تحت تأثير الضغط وتجعل الأفراد أكثر دقة في الإستمرار في اتمام المهام.

وهدف دراسة السيد الشربيني (٢٠١٦). إلي التحقق من وجود علاقات ارتباطيه بين المرونة النفسية (الصمود النفسي) وكل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية، وتحديد مدي إسهام درجات العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية في تفسير درجات طلاب التربية الخاصة في أبعاد الصمود النفسي. وتكونت العينة الأساسية من (٢٩٨) طالبا بقسم التربية الخاصة بكلية التربية - جامعة الطائف، مسار(البرنامج العام، صعوبات التعلم، الإعاقة الفكرية)، وتكونت العينة التجريبية والضابطة من (٢٠) طالبا . وقام الباحث بتطبيق (مقياس الصمود النفسي، ومقياس العصابية، ومقياس الشفقة بالذات واستبيان الأساليب الوجدانية) وجميعها من إعداد الباحث .

وأُسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي في كل من العصابية والشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية، وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للصمود النفسي والعصابية، وارتباط موجب دال إحصائياً بين الصمود النفسي وكل من الشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية.

تعقيب علي الدراسات السابقة :

- أكدت الدراسات السابقة علي أهمية متغيرات الدراسة الحالية (الشفقة بالذات والصمود النفسي) وملاءمتها لعينة الدراسة (طلاب الجامعة)، بالإضافة إلي التأكيد علي وجود ارتباط ايجابي دال بين المتغيرين سواء أبعاد أو الدرجة الكلية Neff & McGehee: 2010 & kurilova (2017 , Trompeter et al & 2013) السيد الشربيني(٢٠١٦) .
- ارتباط الشفقة بالذات ارتباط ايجابياً دال بالعديد من السمات الإيجابية للشخصية كالصحة العقلية والتماسك النفسي(Ying .2009) ، جهاد علاء الدين ٢٠١٥ اليقظة العقلية والسعادة ،الصمود النفسي أو المرونة النفسية الإنبساطية ، الوجدانات الموجبة ، الإنفتاح علي الخبرة ، المقبولية ، الضمير الحي ، الحكمة ، مقاومة الضغوط في حالات الإحباط والفشل (Kurilova 2013 ؛ Walker and Colosimo , 2011) رياض العاسمي ٢٠١٤ ؛ السيد الشربيني ٢٠١٦ ؛ Karen &Torty, 2017 (،التعاطف ، الرفاهية النفسية ، التفاؤل ، ، ، ،الدعم الأسري ، والتفاعلات الإجتماعية ، المساندة الإجتماعية) Kyeong :2013 Karakasidou A.,& Stalikas A. 2017 ؛ Akin& Kayis 2011 (جودة الحياه ، الرضاعن الحياه) Potter ,R. et al,2014. ، Mantelou ,A. et al ؛ Sabaityte E. & Dirzyte ,A,2016 ،2017

كما أنها ارتبطت ارتباط سلبياً مع القلق والإكتئاب ، الإنتقادات الوالديه، النقد الذاتي والشعور بالذنب، الوجدانات السالبة ، الضغوط النفسية،

- العصابية ، عدم الرضا عن الحياه Walker & Colosimo , 2011
(,Kyeong,2013,Potter,R. et al,2014,Lu &Wang, Y.2014)
ورياض العاسمي (٢٠١٤) ، السيد الشرييني (٢٠١٦) ، عماد علوان
(٢٠١٦) .
- ارتباط الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة ارتباط ايجابياً بالسمات
الإيجابية مثل فاعلية الذات والحكمة (فاتن فاروق ٢٠١٤)، الشفقة بالذات
- Neff & McGehee: 2010 & kurilova ,2013 & Trompetter
(et al ,2017) ، التماسك الأسري(سحر علام ٢٠١٤)، الرضا عن
الحياة ،ارتفاع الأداء الأكاديمي(ورد عبد السميع٢٠١٤) ، الأمن النفسي
(أميرة عبد الحميد ٢٠١٥)، السعادة (Kajibafnezhad at el,2015)
الذكاء الروحي(محمد الطلاع ٢٠١٦) ، التفاؤل وتقدير الذات (Sahin
(at el,2016)، الكفاءة الذاتية الوجدانية والكفاءة الإجتماعية
(Aydogdu at el,2017).
- أثبتت نتائج الدراسات التدخلية أنه يمكن تنمية الشفقة بالذات لدي طلاب
الجامعة من خلال تعزيز الشفقة بالذات ومكوناتها المعرفية والوجدانية
والتحفيزية وتدريب الطالب علي إعادة تشكيل قدراته الذاتيه في المواقف
الصعبة ، والتحول من المنظور الذاتي إلي المنظور الموضوعي في
مواجهة المشكلات الحياتية بلطف وتعاطف مع الذات ،واستخدام الكفاءة
الذاتية واليقظة العقلية كعوامل مساعدة في تحسن مستوي الشفقة بالذات،
ونظراً للإرتباط القوي بين مكونات كل من الصمود النفسي والشفقة
بالذات ، فإن التحسن في مستوي الشفقة بالذات يترتب عليه تحسن في
مستوي الصمود النفسي لدي الطالب الجامعي Amyfinlay, et al
(٢٠١٦) Tobias Kriege ,et al (٢٠١٦)؛
- Karakasidou A.,& Stalikas A."(Karen &Torty, 2017)
(٢٠١٧) Mantelou ,A. et al (٢٠١٧)

فروض الدراسة :

في ضوء نتائج الدراسات السابقة والتأصيل النظري لمتغيرات الدراسة يمكن صياغة فروض الدراسة علي النحو التالي :

١. توجد علاقة ارتباطية موجبة داله احصائياً بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة .
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي (أبعاد - درجة كلية) لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي علي مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي (أبعاد - درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية
٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي (أبعاد - درجة كلية) .

إجراءات الدراسة

▪ منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لفحص العلاقات بين متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات - الصمود النفسي) واعتمدت أيضاً علي المنهج شبة التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والبعديّة علي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

▪ مجتمع الدراسة وعينتها :

- تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب كلية التربية بجامعة كفرالشيخ والمقيدين في العام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ .
- تكونت عينة حساب الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة من مجموعة عشوائية قدرها (٨٣) من طلاب وطالبات الفرق المختلفة للشعب العلمية والأدبية. تراوحت أعمارهم الزمنية من (١٩-٢٣) سنه بمتوسط عمري (٢٠.٧٥) سنه، وانحراف معياري قدره ١.٢٧ بكلية التربية جامعة كفر الشيخ.(باعتبارها عينه

ممثلة لطلبة الجامعة بكلياتها العلمية والأدبية (في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠١٦-٢٠١٧) .

- تم تطبيق مقياسي الدراسة (الشفقة بالذات - الصمود النفسي) بعد التأكد من كفاءتهما السيكمترية علي عينه (١٠٠) من طلاب وطالبات (الفرق المختلفة) الأقسام العلمية (٥٠)، الأدبية (٥٠) بمعدل (٢٥) طالباً ، (٢٥) طالبة لكلا التخصصين بكلية التربية جامعة كفرالشيخ للعام الجامعي (٢٠١٦-٢٠١٧) ، لإختبار صحة الفروض الفرض الارتباطي.

- تم اختيار (٢٠) طالب وطالبة من هذه المجموعة وفقاً للمحددات التالية:الحاصلون علي درجات أقل من الإربعي الأدنى علي مقياسي الدراسة بمعدل (٣٥) درجة فأقل علي مقياس الشفقة بالذات ، (٨١) درجة فأقل علي مقياس الصمود النفسي.

تم تقسيم عينة الدراسة إلي مجموعتين أحدهما تجريبية (١٠) طالب وطالبة ، والأخري ضابطة (١٠) طالب وطالبة ، وتم تحقيق التكافؤ بينهما في العمر الزمني - الدرجة الكلية لمستوي الشفقة بالذات - الدرجة الكلية لمستوي الصمود النفسي وذلك باستخدام اختبار مان ويتي ، ويوضح الجدول (١) التالي تكافؤ مجموعتي الدراسة في هذه المتغيرات .

جدول (١) الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في

المتغيرات الخاصة بالتكافؤ

العمر الزمني	التجريبية	١٠	٢٠.٧٥	١.٢٧	١٠.٩٠	١.٠٩	٤٦	٠.٣١	غير دالة
	الضابطة	١٠	٢٠.٦٥	١.٥٢	١٠.١٠	١.٠١			
الدرجة الكلية للشفقة بالذات	التجريبية	١٠	٣٢	٣.٨٠	٦.٩٠	٦٩	١٤	١.٩١	غير دالة
	الضابطة	١٠	٣٦.٩٠	٢.٩٦	١٤.١٠	١٤١			
الدرجة الكلية للصمود النفسي	التجريبية	١٠	٧٣.٨٠	٥.٠٩	١٠.١٠	١.٠١	٤٦	٠.٣٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٧٤.٣٠	٤.٢١	١٠.٩٠	١.٠٩			

أدوات الدراسة :

أولاً مقياس **Self-compassion Scale** اعداد (Neff,2003a).

الشفقة بالذات

حيث اعتمدت في بناء المقياس علي نموذج ثلاثي الأبعاد ، متمثلة في ستة أبعاد فرعية يعبر عنها (٢٦) عبارته تقسم كالاتي :

١- اللطف بالذات / يقابلها الحكم الذاتي (١٠) عبارات

٢- الإنسانية العامه / يقابلها العزله (٨) عبارات .

٣- اليقظه الذهنية / يقابلها التوحد المفرط مع الذات (٨) عبارات .

يجيب الطالب علي كل عبارته من خلال مدرج خماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ، تتراوح الدرجات عليه من (١-٥) للعبارة الإيجابية والعكس للعبارة السلبية . وبذلك فإن الدرجات علي المقياس ككل تتراوح بين (٢٦ - ١٣٠) . وتشير الدرجة المرتفعة علي المقياس إلي أن الطالب يشعر بأنه مشفق بذاته عندما يمر بحالات حزن أو فشل أما الدرجة المنخفضة علي المقياس فتعبر بأن الطالب كثير النقد والقسوه لذاته في المواقف الضاغطة أو الأزمات ،

الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت نيف (Neff,2003a) بالتحقق من صدق وثبات المقياس علي عينه من طلاب الجامعة حجمها ٣٩١ طالباً (١٦٦ ذكور ، ٢٢٥ اناث) بمتوسط عمري ٢٠,٩١ سنة ، ، فتراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية علي المقياس والدرجة علي كل بعد بين (٤٤ ، - ٠٧) . ومعامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تراوح بين (٦٨،-٨٣) . ومن خلال إعادة التطبيق كان معامل الارتباط (٩١) ، (Neff,2003a) .

وتم التحقق من صدق المقياس علي عينات من طلاب ثلاث دول هي (امريكا - تاوان - تايلاند) ، وجدت نيف وآخرون (Neff,et al,2007) معاملات صدقاً وثباتاً مرتفعه للمقياس لدي العينات الثلاث ، حيث بلغ معامل الثبات

بطريقة ألفا كرونباخ (٨٦) ، للعينه التايلانديه ، (٩٥) ، للعينه الأمريكية،
(٨٦) ، للعينه التايوانيه .

حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية أولاً صدق المقياس :

- **التكافؤ في الترجمتين** : قامت الباحثة بترجمة المقياس الأصلي لنيف (٢٠٠٣) المكون من (٢٦) عبارة ، وكذا ترجمة النسخة المختصرة المكونه من (١٢) عبارة التي أعدتها نيف وزملائها (٢٠١١) ثم عرضت الترجمة علي ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس بقسم اللغة الإنجليزية ، قسم طرق تدريس اللغة الإنجليزية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ ، وبمراجعة الترجمات التي أدلي بها الزملاء المتخصصون ، وجد أن بينها نسبة اتفاق عالية تصل إلي ٨٨% ، وهذا يطمئن الباحثة بأن المقياس المترجم لم يخالف المقياس الأصلي .فضلت الباحثة الإعتماد علي النسخة الأصلية المكونه من (٢٦) عبارة ولم تعتمد علي النسخة المختصرة لقلّة العبارات التي تعبر عن البعد الواحد، وتم دمج الأبعاد الفرعية الستة في ثلاثة أبعاد قطبية بإعتبار أن كل بعد يشتمل علي عبارات ايجابية وأخري سلبية .

البعد الأول: اللطف بالذات :يتضمن توجيه الفرد مشاعر اللطف والدف نحو الذات بدلاً من نقدها بصرامه شديدة ، وذلك من خلال (١٠) عبارات منها (٥) عبارات ايجابية ، (٥) عبارات سلبية ويقاس من خلال العبارات (٢-٣-٥-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٤-١٦)

البعد الثاني: الإنسانية المشتركة :يتضمن ادراك الفرد أن المعاناه جزء يشترك به مع الخبرة الإنسانية بدلاً من الإعتقاد بأن هذه الخبرة تحدث له فقط ، وذلك من خلال (٨) عبارات منها (٤) عبارات ايجابية ، (٤) عبارات سلبية ، ويقاس من خلال (١-٤-١٧-١٩-٢١-٢٢-٢٥).

البعد الثالث : اليقظة الذهنية : يعني تحمل الفرد الخبرة المؤلمه من منظور ادراكي متزن بدلاً من خبرة موقف المعاناه بصورة مبالغ فيها ،

وذلك من خلال (٨) عبارات منها (٤) عبارات ايجابية، (٤) عبارات سلبية، ويقاس من خلال (٦-٧-١٣-١٥-١٨-٢٠-٢٤-٢٦).

- **صدق المحكمين** : تم عرض المقياس بعد ترجمته واعادة صياغة العبارات علي مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بقسمي الصحة النفسية وعلم النفس في كلية التربية جامعتي كفر الشيخ وطنطا، للتحقق من صلاحية العبارات لقياس ما وضعت من أجل قياسه، وحصلت عبارات المقياس جميعها علي نسبة اتفاق لا تقل عن (٩٠%) .

ثانياً : ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس علي عينه قدرها (٨٣) طالباً وطالبة بمتوسط عمري قدرة (٢٠.٧٥) ، وانحراف معياري (١.٢٧) بطريقتي ألفا كرونباخ ، والتطبيق وإعادة التطبيق بعد خمسة عشر يوماً ، ويوضح الجدول (٢) التالي قيم معاملات الثبات للمقياس وأبعاده

جدول (٢) معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات (أبعاد - درجة كلية)

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التطبيق وإعادة التطبيق
الطف بالذات / الحكم الذاتي	٠,٦٦	٠,٦٥
الإنسانية المشتركة / العزلة	٠,٧١	٠,٦٧
اليقظة الذهنية / التوحد المفرط	٠,٩٥	٠,٦٢
الدرجة الكلية	٠,٧٥	٠,٧٧

يتضح من نتائج الجدول (٢) ارتفاع معاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات (أبعاد - درجة كلية) ، ومن ثم يمكن الوثوق في استخدامه في الدراسة الحالية .

ثالثاً : الإتساق الداخلي :

تم حساب معامل الارتباط بين مفردات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد بعد حذف درجة المفردة ، وكانت معاملات الارتباط تتراوح بين ٤٨-، ٧٢ ، وجميعها داله عند مستوي ٠.٠١ وكذا حساب معاملات الارتباط البينية بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) معاملات الارتباط البينية بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة

بالذات (ن = ٨٣) .

الأبعاد	اللطيف بالذات / الحكم الذاتي	الإنسانية المشتركة / العزلة	اليقظة الذهنية / التوحد المفرط
اللطيف بالذات / الحكم الذاتي	-		
الإنسانية المشتركة / العزلة	٠,٥٣	-	
اليقظة الذهنية / التوحد المفرط	٠,٥٨	٠,٥٥	-
الدرجة الكلية	٠,٦٧	٠,٩٦	٠,٧٢

يتضح من الجدول (٣) السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠.٠٠١) مما يدل على اتساق وارتباط أبعاد مقياس الشفقة بالذات ببعضها، وهذا يطمئن الباحثة لإستخدامه في الدراسة الحالية .

ثانياً مقياس الصمود النفسي : Psychological Resilience Scal

صممت الباحثة المقياس بعد الإطلاع علي التراث الذي تناول مفهوم الصمود النفسي أو المرونة النفسية، ولأبرز وأحدث المقاييس التي تعرضت لقياسه، ومنها مقياس كونر وديفيدسون (Connor & Davidson 2003). والذي طبق علي المرضى بإضطراب القلق وضغوط ما بعد الصدمة، ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة، وأظهر التحليل العاملي خمس عوامل هي الكفاءة الشخصية والتماسك، الثقة في الذات والتسامح، التقبل الإيجابي للتغير وعلاقات آمنة، الضبط أو التحكم، التأثيرات الروحية والدينية . ومقياس محمد عثمان (٢٠١٠) لقياس المرونة الإيجابية لدي طلاب الجامعة وتم تقنيه علي (٢٥٠) من طلاب جامعة عين شمس، وتكون المقياس من (٤٥) عبارة موزعة علي أربعة ابعاد هي المساندة الإجتماعية، الكفاءة الشخصية ، الكفاءة الإجتماعية والأسرية، البنية القيمية والدينية، والمقياس يتمتع بكفاءة سيكومترية جيدة .

ومقياس محمد عبد الرزاق (٢٠١٢) لقياس الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً وتم تطبيق المقياس علي (١٥٠) من طلاب الجامعة، وأظهر التحليل العاملي سبع أبعاد هي الكفاءة الشخصية، حل المشكلات،

المرونة، المثابرة، القدرة علي تحقيق الأهداف، التفاعل الإجتماعي، القيم الروحية .

ومقياس إيمان مصطفى سرميني(٢٠١٥) لقياس الصمود النفسي، وهذا المقياس مكون من (٧٩) عبارة موزعة علي سبع أبعاد هي الكفاءة الشخصية، المرونة، التفاؤل، الإيمان، حل المشكلات، إدارة العواطف، العلاقات الإجتماعية .

قامت الباحثة باستقراء الأدبيات السيكولوجية التي تناولت الصمود النفسي بصورة عامة، مع تحليل النظريات والبحوث المرتبطة به، وذلك بهدف معرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير هذا المفهوم، مما ساعد علي استخلاص مجالاته ومكوناته وتحديد التعريف الاجرائي.

وبعد الاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة التي تناولت الصمود النفسي بهدف الاستفادة منها في تحديد مفردات ومكونات المقياس، قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تتناسب مع عينة الدراسة وقد تنوعت في الصياغة بين الإيجاب والسلب.

وقد تكون المقياس في صورته الأولية (٦٨) عبارة، تم صياغتها بلغة سهلة وواضحة غير موحية أو مزدوجة المعنى، موزعة علي خمسة أبعاد أساسية تعبر عن مكونات الصمود النفسي الأكثر استخداماً في الدراسات السابقة والأكثر اقتراباً من أبعاد متغير الشفقة بالذات، وهذه الأبعاد بعد عرضها علي المحكمين كما سيأتي عرضه :

الكفاءة الذاتية :ويقصد بها تنوع قدرات وحيل الطالب في مواجهة الصعاب وقدرته علي التعبير عن رأيه واحترام الرأي الأخر، وثقته بنفسه ، ويقاس من خلال (١٢) عبارة هي(١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١-٣٦-٤١-٤٦-٥١-٥٦).

حل المشكلات : يقصد به قدرة الطالب علي التخطيط والتحدي لمواجهه المواقف الضاغطة بحلول متنوعة وعدم الإنكسار أمام الضغوط، ويقاس من

خلال (١٢) عبارة هي (٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧-٤٢-٤٧-٥٢-٥٧).

المرونة : يقصد بها قدرة الطالب علي سهولة التكيف مع المواقف الجديدة وغير المتوقعة واستعادة الإتران النفسي ، ويقاس من خلال (١٢) عبارة هي (٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٣-٣٨-٤٣-٤٨-٥٣-٥٨).

المثابرة وتحقيق الهدف : يقصد به اصرار الطالب علي متابعة أداء المهام والأعمال المكلف بها لإنجازها بنجاح والوصول إلي مستوي الطموح المنشود ، ويقاس من خلال (١٢) عبارة هي (٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٩-٣٤-٣٩-٤٤-٤٩-٥٤-٥٩).

الكفاءة الإجتماعية والوجدانية : يقصد به قدرة الطالب علي إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين ، تفهم مشاعر الآخرين ، تقديم وتقبل الدعم والمساندة من وإلي الآخرين ، ويقاس من خلال (١٢) عبارة هي (٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٥-٤٠-٤٥-٥٠-٥٥-٦٠).

حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس الصمود النفسي

أولاً الصدق :

أ - صدق المحكمين : تم عرض المقياس بعد اعداده علي مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بقسمي الصحة النفسية وعلم النفس في كلية التربية جامعة (كفر الشيخ، طنطا)، للتحقق من صلاحية العبارات لقياس ما وضعت من أجل قياسه ، وحصلت (٦٠) عبارته علي نسبة اتفاق (٩٠-٩٥) % . وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٦٠) عبارة موزعة علي خمسة أبعاد بمعدل (١٢) عبارة للبعد الواحد وتتراوح الدرجة علي البعد من (١٢-٦٠) ، والدرجة الكلية علي المقياس ككل بين (٦٠-٣٠٠) ، ومن العبارات السلبية للمقياس (٤-١٧-١٨-١٩-٢١-٣٣-٣٤-٣٧-٤٢) حيث طبق عليهم نظام التقييم الخماسي الذي يتناسب مع طلاب الجامعة، وتدل الدرجة المرتفعة علي ارتفاع مستوي الصمود النفسي لدي الطالب الجامعي والعكس صحيح .

ب- صدق المقارنه الطرفية :

تم حساب الفروق بين فئتي الأرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في الدرجات علي أبعاد المقياس ، والجدول التالي (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤) قيمة "ت" الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي في درجات الأبعاد

الابعاد	مرتفعى الصمود ن ١ ٢٠		منخفضى الصمود ن ٢ ٢٣		قيمة ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
الكفاءة الذاتية	٣,٠٩	١٨,١٥	٣,١٧	١٣,٣٩	٤,٥٢	٠,٠١
القدرة علي حل المشكلات	٣,٥٨	١٥,٦٥	٣,٣٦	٩,٥٢	٥,٧٧	٠,٠١
المرونة	٢,٩١	١٤,٨٠	٣,٣٣	١٠,١٧	٤,٨٠	٠,٠١
المثابرة وتحقيق الأهداف	٢,٩٥	١٥,٧٥	٣,٣٠	١١,٠٤	٤,٨٠	٠,٠١
الكفاءة الإجتماعية والوجدانية	٢,٩٨	١٦,٥٢	٣,٥٠	١٢,٠٥	٤,٨٨	٠,٠١

ثانياً : ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس علي عينه قدرها (٨٣) طالباً وطالبة منهم (٤٥) طالبة ، (٣٨) طالباً بمتوسط عمري قدرة (٢٢,٣٩) ، وانحراف معياري (٦٩) ، بطريقتي ألفا كرونباخ ، والتطبيق وإعادة التطبيق بعد خمسة عشر يوماً ، ويوضح الجدول (٥) التالي قيم معاملات الثبات للمقياس وأبعاده .

جدول (٥) معاملات الثبات لمقياس الصمود النفسي (أبعاد - درجة كلية) .

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التطبيق وإعادة التطبيق
الكفاءة الذاتية	٠,٦٢	٠,٧٦
القدرة علي حل المشكلات	٠,٥٨	٠,٦٥
المرونة	٠,٦٥	٠,٨٦
القدرة علي المثابرة وتحقيق الهدف	٠,٩٥	٠,٦٥
الكفاءة الإجتماعية والإنفعالية	٠,٦٥	٠,٦٨
الدرجة الكلية	٠,٧٣	٠,٧٥

يتضح من نتائج الجدول (٥) ارتفاع معاملات ثبات مقياس الصمود النفسي (أبعاد - درجة كلية) ، ومن ثم يمكن الوثوق في استخدامه في الدراسة الحالية .

ثالثاً : الإتساق الداخلي :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة العبارة علي عينة الكفاءة السيكومترية (ن=٨٣) وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٤٥،-٧٣) ، وجميعها داله عند مستوي ٠،١ ، وكذا حساب معاملات الارتباط البينية بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦) معاملات الارتباط البينية بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي (ن=٨٣) .

الأبعاد	الكفاءة الذاتية	القدرة علي حل المشكلات	المرونة	القدرة علي المثابرة وتحقيق الهدف	الكفاءة الإجتماعية والإنفعالية
الكفاءة الذاتية	-				
القدرة علي حل المشكلات	٠,٥٦	-			
المرونة	٠,٥٨	٠,٥٦	-		
القدرة علي المثابرة وتحقيق الهدف	٠,٦٢	٠,٦١	٠,٦١	-	
الكفاءة الإجتماعية والإنفعالية	٠,٦٥	٠,٦٤	٠,٥٢	٠,٥٧	-
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٢	٠,٧١	٠,٧٣	٠,٩٦	٠,٧٣

يتضح من الجدول (٦) السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠.٠٠١) مما يدل علي اتساق وارتباط أبعاد مقياس الصمود النفسي ببعضها ، وهذا يطمئن الباحثة لإستخدامه في الدراسة الحالية .

ثالثاً : البرنامج الارشادي :

أهداف البرنامج :

أ- الهدف العام :

يهدف البرنامج إلي تدريب مجموعة من شباب الجامعة علي تحسين مكونات الشفقة بالذات الإيجابية المتمثلة في (اللطف بالذات - اليقظة الذهنية - الإنسانية المشتركة) وتخفيف المكونات السلبية المتمثلة في (كثرة لوم الذات - العزلة والإفراط في التوحد - عدم الضبط والإتزان العقلي والإنفعالي) باستخدام فنيات متعددة ومتنوعة، ومن ثم تحسين مستوي الصمود النفسي لدي أفراد العينة .

ب- الأهداف الإجرائية:

- ١- تنمية المسؤولية الشخصية والاجتماعية اهتماما وفهما ومشاركة.
 - ٢- تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى عينة الدراسة.
 - ٣- تدريب عينة الدراسة على الحوار الذاتي وتنمية مهارات ضبط الذات.
 - ٤- تدريب عينة الدراسة على اللطف بالذات وتخفيف الشعور بالذنب في مواقف الفشل .
 - ٥- تنمية مهارات الاسترخاء وحل المشكلات واتخاذ القرارات بأساليب علمية.
 - ٦- تدريب عينة الدراسة على الوعي الذهني في حل المشكلات والمثابرة على حلها.
 - ٧- تنمية النواحي الإيجابية المتمثلة في الأمل والتفاؤل كسمات أساسية للطلاب المشفقين بذواتهم و الصامدين نفسيا.
 - ٨- تنمية مهارات التواصل مع الآخرين بأسلوب الحوار والمناقشة والإقناع.
 - ٩- تدريب عينة الدراسة على التعبير عن أنفسهم وذواتهم مع إكسابهم الثقة بالنفس.
 - ١٠- تنمية التفاعل بين أعضاء المجموعة والآخرين، والتأثير فيهم والتأثر بهم .
 - ١١- تنمية القيم الروحية والأخلاقية المتمثلة في مبادئ الدين والإيمان.
- أهمية البرنامج:** تتمثل الأهمية في عدة نقاط تظهر في الجوانب التالية :
- **الأهمية المعرفية:** تتضح أهمية البرنامج من خلال الأسس الوقائية التي يقدمها البرنامج للطلاب والتي تساعدهم على اكتساب القدرة على التفكير السليم والحوار الذاتي وضبط الذات.
 - **الأهمية الوجدانية:** تكمن هذه الأهمية في تدريب عينة الدراسة على الوعي بالذات ومعرفة مواطن القوة والضعف لديهم، مع تحسين نظرتهم للحياه وجعلها إيجابية.
 - **الأهمية السلوكية:** تتمثل هذه الأهمية في تنمية مكونات ومهارات الشفقة بالذات و الصمود النفسي، المتمثلة في السلوكيات الإيجابية ، والبعد عن السلوكيات السلبية .

الأساس النظري للبرنامج ومصادره :

قامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي قائم على مكونات الشفقة بالذات لتحسين وتعزيز مكونات الشفقة بالذات ومن ثم تحسين مستوى الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة .

والبرنامج المقترح هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات التدريبية المباشرة وغير مباشرة، فردياً وجماعياً لأفراد العينة بهدف مساعدتهم علي النمو السليم وتحسن مستوى الشفقة بالذات ومن ثم تحسن مستوى الصمود النفسي لديهم .

نظراً لتقديم العلماء مجموعة متنوعة من الخلفيات حول فائدة الشفقة بالذات، وذلك لما لها من علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة، والحكمة، والسعادة، والتفاؤل، والفضول، والترابط الاجتماعي. كما ترتبط سلباً بالنقد الذاتي، والجمود الفكري أو التوحد مع الذات والعزلة الاجتماعية، والاكتئاب والقلق، والاجترار الفكري (Neff et al,2007)

وفي ضوء العديد من المتغيرات التي لها صلة مباشرة بالشفقة بالذات - والتي ظهرت في عرض الدراسات الخاصة بهذا البعد - سعت كثير من البحوث لتطوير أساليب لتعزيز الشفقة بالذات من خلال البرامج التدريبية القائمة على التأمل لزيادة الشفقة بالذات وتعزيز الرفاهية النفسية (Barnard& Curry,2011,Karakasidou&Stalikas,2017,)، وبعض البرامج صممت خصيصاً لتطوير الشفقة المتمركزة على الذات. ومن الأمثلة على ذلك ما قام به (Karen&Torty,2017,Thimm J C,2017)) للتدريب العقلي على الشفقة (Compassionate Mind Training) (CMT)، وهناك أيضاً برامج قائمة على الشفقة بالذات العقلية (MSC)، وكذلك برامج الشفقة التي تركز على الذات بمكوناتها (العقلية والوجدانية) وهذه البرامج تساعد على زيادة الشفقة بالذات واليقظة العقلية والتعاطف مع الآخرين، والرضا عن الحياة Amyfinlay et al,2016,Tobias K. et al,2017,Mantelou et al,2017).

ومن خلال النتائج التي أظهرتها هذه البرامج الارشادية والتدريبية لتنمية الشفقة بالذات لدي العديد من الأفراد (المرضي - الأسوياء) أثبتت فعاليتها في تعزيز الشفقة بالذات ومكوناتها المعرفية والوجدانية والتحفيزية، إضافة إلى تدعيم المرونة النفسية (الصمود النفسي) وخاصة لدى شباب الجامعة (هم الفئة الأكثر استخداماً في الدراسات السابقة) . ويؤيد هذه النتائج دراسة (Trompeter et al, 2017) التي هدفت إلى فحص دور الشفقة بالذات في تحقيق الصحة العقلية وتخفيف المرض النفسي ، واكتشاف دور الشفقة بالذات كاستراتيجية لتحقيق الصمود النفسي والضبط العاطفي . وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى فعالية استخدام الشفقة بالذات كألية لتحقيق الصمود والضبط العاطفي الذي يحمي الأفراد وقت الشدائد من الإصابه بالمرض النفسي وتحقيق مستويات عالية من الصحة العقلية، وكان المشاركون من عامة الناس وصل عددهم إلى (٣٤٩)، كما بينت النتائج أن زيادة الشفقة بالذات يعتبر تدخل ايجابي فعال في الممارسات العلاجية ، فهي لن تؤثر فقط علي المرض النفسي من خلال تقليل العوامل مثل التأمل والنقد الذاتي ولكنها أيضاً تحسن الصحة العقلية الإيجابية بزيادة عوامل اللطف والعواطف الإيجابية، وهذا ربما يقلل من المخاطر المستقبلية للمرض النفسي .

ودراسة (Bluth K. & Eisenlohr-Moul T., 2017) استخدام الشفقة بالذات كمدخل لتحسين مستوى الشفقة بالذات واليقظة العقلية والحالة العاطفية لدي المراهقين " هدفت الدراسة إلى إختبار فعالية البرنامج القائم علي الشفقة بالذات واليقظة العقلية في زيادة الصمود وتحمل المخاطر والضغوط ،وتكونت عينة الدراسة من (٤٧) مراهقاً من أحد الولايات الأمريكية، تعرضوا للبرنامج المستخدم لمدة (٨) اسابيع، وتم قياس متغيرات الدراسة قبل وبعد البرنامج ، وبعد (٦) أسابيع من المتابعة، وكشفت النتائج عن فعالية البرنامج في تحسن المتغيرات الثلاثة، وزيادة الصمود والمخاطرة الإيجابية لدي أفراد العينه .

وقد تم تسليط الضوء على الصمود النفسي باعتباره أساس الصحة النفسية والرفاهية، النفسية والتكيف مع المطالب الحياتية، وإعادة تشكيل المصادر الذاتية في المواقف الصعبة، والتحول من المنظور الذاتي إلى المنظور الموضوعي والعقلي في التعامل مع المشكلة، والتوازن بين الرغبات والاحتياجات المتصارعة في حياة الطالب الجامعي .

الفتيات المستخدمه : يتضمن البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية مجموعة من الأساليب والفتيات الإرشادية تم انتقائها ودمجها بشكل تكاملي لخدمة أهداف البرنامج ومن هذه الفتيات:

- **المحاضرة والمناقشات الجماعية:** تعد المناقشات الجماعية من الأساليب الإرشادية المهمة في كل النظريات النفسية وتأخذ طابع التفاعل اللفظي المنظم في موقف إرشادي وتعليمي تعاوني مشترك يتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية فرصة للتعبير عن ذواتهم ومشكلاتهم.
- **الواجبات المنزلية:** تعد الواجبات المنزلية من الأساليب التدريبية المهمة في معظم النظريات النفسية، وتتمثل الواجبات المنزلية في مجموعة من الأنشطة العقلية والانفعالية والاجتماعية على شكل وظائف إرشادية منزلية يتم تحديدها في كل جلسة إرشادية ومراجعاتها في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في العملية الإرشادية.
- **النمذجة:** فنية إرشادية تنتمي إلي نظرية التعلم الاجتماعي التي جاء بها باندورا والتي تعرف كذلك بالتعلم بالملاحظة .
- **لعب الدور:** وفيه يتم تدريب أعضاء المجموعة التدريبية علي مشاهدة وأداء أنماط جديدة من السلوك وتشجيعهم على تكرارها وانقائها(عبد الستار ابراهيم ٢٠٠٧، ١٣٧) .
- **التنفيس الانفعالي:** من الأساليب التي تنتمي للاتجاه التحليلي ، ويعتبر التنفيس الانفعالي وسيلة لإخراج خبرات متراكمة مكبوتة تهدد تماسك الشخصية وفعاليتها، كما يمكن التعرف من خلالها علي الدلالات النفسية للمخرجات اللفظية وغير اللفظية والتي تشكل أهمية لتحقيق الأهداف.

- **الاسترخاء:** فنية تنتمي إلى فنيات الاتجاه السلوكي يتم فيها تدريب المسترشد علي تحقيق الهدوء والتوازن النفسي، وتقوم فكرة استخدام الاسترخاء على العلاقة القوية بين التوتر النفسي والتوتر العضلي (الجسمي) في الاستجابة للضغوط والاضطرابات الانفعالية، فإنه إذا تم التحكم وضبط التوترات العضلية يتم ضبط حالة التوتر النفسي والتحكم في المشكلات التي ترتبط بالتوتر النفسي في المواقف الضاغطة.
- **فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل علي تصحيحها:** وهي الأفكار التي تسبق مباشرة أي انفعال غير سار، وهي أفكار غير معقولة ذات صفة سلبية لحدث أو حالة معينة، وهذه الفنية تهدف إلى التعرف على تلك الأفكار ومن ثم تبديلها بأفكار إيجابية تؤدي إلى نهاية حسنة. (حسن علي فايد ٢٠٠٥، ٤٧).
- **فنية التخيل وصرف الإنتباه:** تطلب الباحثة من المسترشد أن يغلق عينيه ويخبرها عن التخيلات التي تأتي بخياله تلقائياً، أو تخيل صورة موقف معين غير سار ويرى المسترشد أن له علاقة بمشكلاته ويلاحظ استجاباته، فإذا أظهر استجابات انفعالية وعاطفية سالبة عندئذ يبحث في محتوى أفكاره، ثم يطلب المرشد من المفحوص أن يتخيل موقف سار ويصف مشاعره، كي يستطيع أن يدرك عن طريق التغيير في محتوى أفكاره التي أثرت في مشاعره، وبالتالي يغير مشاعره إذا غير أفكاره.
- **فنية الحوار الذاتي:** إن الحوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث المرء مع نفسه وما يشغله من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه هو السبب في تفاعله المضطرب، ولهذا يعتمد المعالج المعرفي السلوكي علي محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث والعمل علي تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد للتغلب على اضطراباته.
- **فنية اختيار البديل:** وهي من إحدى الفنيات الفعالة لمواجهة الأفكار الخاطئة، بحيث تدعم أو لا تدعم الفكرة بواسطة الحدث المتاح حتى لو

كان هناك بعض التأويلات الأخرى التي تكون مناسبة بشكل أكثر لهذا البديل. فالعملية لا تشمل فقط مجرد اختيار البديل، ولكنها تضع في الاعتبار أيضا مصدر تلك المعلومات ومدى صلاحية استخدام الآراء التي انتهى إليها المسترشد، بالإضافة إلى التفكير فيما إذا كان المسترشد قد أغفل بعض المعلومات المتاحة. والكثير من المسترشدين يبدأون بإصدار الحكم النهائي مثل "أنا لست شخص جيد"، ثم بعد ذلك يختار الأحداث التي تدعم وجهة نظره والرأي الذي انتهى إليه.

- **فنية وقف الأفكار:** غالبا ما تكون الأفكار الخاطئة لها تأثير متزايد، ونجد أن الفكرة الخاطئة ربما تستدعي فكرة أخرى، وإذا استمرت تلك العملية دون أن يتم إيقافها، قد نجد المسترشد غير قادر على الاستجابة لهذه الأفكار بشكل مؤثر، وذلك نتيجة لأن ظهور تلك الأفكار الخاطئة أسرع من قدرة المسترشد على إظهار استجابات تجاه تلك الأفكار، وعندما تكون هذه هي المشكلة نجد أن الحل هو أن يتعلم المسترشد كيفية وقف تدفق وتزايد هذه الأفكار كي يستطيع أن يتعامل معها بشكل أكثر فاعلية. وهذه العملية (وقف تدفق الأفكار الخاطئة) عملية بسيطة إلى حد ما، حيث إن المسترشد يقوم ببساطة بإيقاف هذا التيار من الأفكار بواسطة منبه مفاجئ سواء أكان هذا المنبه حقيقي أم خيالي، ثم بعد ذلك يتحول إلى أفكار أخرى قبل أن يعود هذا التيار من الأفكار مرة أخرى، وذلك من خلال النصيحة التي يتم توجيهها للمسترشد بشكل متكرر وهي لا تقلق بشأن ذلك (محمد حسن غانم ٢٠١١، ١٧٤).

وصف البرنامج وحدوده: يتصف هذا البرنامج ببعض المحددات التالية:

- **مدة البرنامج:** تم تحديد زمن البرنامج ليتراوح ما بين شهرين -ثلاثة شهور، وتم التطبيق بمكتب الإرشاد النفسي بكلية التربية - جامعة كفرالشيخ بعد انتهاء اليوم الدراسي لأفراد العينه .
- **عدد الجلسات:** وصل عدد الجلسات إلى ٣٠ جلسة بواقع ٣ جلسات أسبوعياً.

- مدة الجلسة: تراوحت مدة الجلسة ما بين ٥٠ الى ٦٠ دقيقة.
- عينة البرنامج: تمثلت عينة البرنامج في (١٠) من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة كفر الشيخ .والجدول (٧) التالي يوضح ملخصاً لجلسات البرنامج :

جدول (٧) ملخص جلسات البرنامج

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
٢-١	تعارف وتمهيد للبرنامج	جمع بيانات أساسية عن أفراد عينة البرنامج. التعريف بالبرنامج ومسار جلساته . توطيد العلاقة الإنسانية بين المشاركين وبعضهم ومع الباحثة . التدريب علي مهارة الإصغاء الفعال . تطبيق أدوات الدراسة كتطبيق قبلي تكليف المشاركين بممارسة مهارة الإصغاء الجيد لتحقيق التواصل الفعال مع الذات والآخرين .	المحاضرة- المناقشة الجماعية -إعطاء التعليمات- الواجبات المنزلية	١٢٠ دقيقة
٤-٣	الشفقة بالذات	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة تعريف أفراد العينة بمفهوم الشفقة بالذات ومكوناته والمتغيرات المرتبطة به وتأثيره علي حياة الأفراد. مناقشة مواقف حياتية لذوي الشفقة بالذات المرتفعة - المنخفضة . تكليف المشاركين برصد عدداً من المواقف التي يظهرون فيها مستوي (مرتفع- منخفض) من الشفقة بالذات .	المحاضرة- المناقشة الجماعية-إعطاء التعليمات- التعزيز- الواجبات المنزلية	١٢٠ دقيقة
٦-٥	اللطف بالذات	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. إكساب وتنمية معارف ومهارات وخبرات الطلاب تجاه عملية اللطف بالذات . تدريب الطلاب علي تقبل الذات بدفع عاطفي بدلاً من نقد ولوم الذات في مواقف التهديد والفضل . تكليف المشاركين برصد عدداً من المواقف التي يظهرون فيها مستوي (مرتفع- منخفض) من اللطف بالذات .	القصص - التعزيز - الحوار الذاتي- النمذجة -الواجبات المنزلية	١٢٠ دقيقة
٧	التفاؤل كسمة مرغوبة	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. تعريف وتدريب أفراد العينة علي التفاؤل لما له من فائدة عظيمة في حياة الأفراد. تكليف المشاركين بملاحظة المواقف التي أظهروا فيها التفاؤل ثم توضيح الفوائد التي حققها الفرد .	المحاضرة- المناقشة- النمذجة التعزيز- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة

٦٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة- إعطاء التعليمات- الاسترخاء- التخيل- الواجبات المنزلية	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. تعريف عينة الدراسة بمفهوم التأمل وتدريبهم علي كيفية إجراء الجلسة التأملية وتدريبهم على التخيل. تكليف المشاركين بممارسة فترات التأمل وقت الشدائد واستنتاج حلول ابداعية لمواجهة ضغوط الحياة	التأمل	٨
١٢٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة- النمذجة-لعب الدور-الحوار الذاتي-التعليمات الذاتية- الواجبات المنزلية	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. تعريف أفراد العينة بمفهوم مراقبة و ضبط الذات. تدريبهم على مهارات الحوار الذاتي وإعطاء التعليمات الذاتية لأنفسهم والتحكم في سلوكياتهم . تكليف المشاركين برصد مواقف حياتية تم فيها مراقبة سلوكياتهم وضبطها ، واستخلاص نتائج هذا السلوك .	مراقبة الذات ، ضبط الذات	٩-١٠
٦٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة- النمذجة-اختيار البدائل-التعزيز- الواجبات المنزلية	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة.. تدريب الطلاب علي اكتساب مهارة تعزيز الذات في مواقف النجاح توضيح أثر التعزيز والثناء علي النفس في تحقيق النجاح والتميز . تكليف المشاركين بمكافأة الذات في مواقف النجاح ، ورصد التغيرات النفسية والوجدانية لل فرد بعد مكافأته	تعزيز الذات	١١
٦٠ دقيقة	المناقشة - التعزيز - النمذجة- الواجبات المنزلية	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. -اكتساب الطلاب مفهوم تقبل الذات وتقبل الأخرين ومهارات الثقة بالنفس . -	الثقة بالذات	١٢
٦٠ دقيقة	المناقشة - التعزيز -لعب الدور - النمذجة- الواجبات المنزلية	تدريب الطلاب علي تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية كل فرد . تكوين مفهوم ذات ايجابي لدي الطالب .	مفهوم ذات ايجابي	١٣
١٢٠ دقيقة	المناقشة والحوار -إعطاء التعليمات - لعب الدور -النمذجة - التعزيز - الواجبات المنزلية	-أن يتمكن الطلاب من التعبير عن العواطف والمشاعر تجاه الآخرين ، وتجاه أنفسهم سواء كانت ايجابية أو سلبية .	التعاطف والمشاركة الوجدانية	١٤-١٥
١٢٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة- النمذجة- إعطاء التعليمات-	تعريف الطلاب بخطوات حل المشكلات . تدريب الطلاب على استخدام مهارة حل المشكلات في مواقف حياتية واقعية . تدريب الطلاب على مهارة اتخاذ القرار في	حل المشكلات	١٦-١٧

	الحوار الذاتي- اختيار البدائل - الواجبات المنزلية	المواقف الطارئة	واتخاذ القرار	
١٨٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة- النمذجة- اعطاء التعليمات الحوار الذاتي - دحض الأفكار السلبية - إعادة البناء المعرفي - الواجبات المنزلية	تدريب أفراد العينة علي المهارات الذهنية التي تساعد الفرد علي ادراك الخبرة المؤلمه من منظور متزن للتغلب عليها والنظر إليها كأنها مصدر للتعلم واكتساب الخبرات . الابتعاد عن التفكير في الخبرات السلبية التدريب علي مهارات اعادة البناء المعرفي .	اليقظة الذهنية	٢٠-١٨
٦٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة- النمذجة- لعب الدور-الحوار الذاتي- التنفيس الإنفعالي - الواجبات المنزلية	تعرف أفراد العينة بمفهوم الضغوط النفسية ؛ وأنواعها ، مصادرهما . تدريب أفراد العينة علي أساليب مواجهتها ..	الضغوط النفسية	٢١
١٢٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة- لعب الدور- التعزيز - النمذجة الواجبات المنزلية	تعريف الطلاب بأهمية العلاقات الاجتماعية وتأثيرها في حياة الأفراد. تدريب أفراد العينة علي تقديم المساعدة الاجتماعية للآخرين وقت الحاجة . تدريب أفراد العينة علي التعاون مع الآخرين	المساعدة الاجتماعية والتعاون	٢٣-٢٢
١٨٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة- النمذجة الحية - لعب الدور- الواجبات المنزلية	تدريب أفراد العينة علي تمارينات الإسترخاء البدني وممارستها عند مواجهه المواقف الضاغطة .	الإسترخاء	٢٦-٢٤
٦٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة- النمذجة -لعب الدور- التعزيز الواجبات المنزلية	تدريب أفراد العينة علي المثابرة والإلتزام عند أداء المهام حتي انهاتها علي أكمل وجه . تدريب أفراد العينة علي تحدي الصعاب والتغلب عليها . تدريب أفراد العينة علي الإستمرار في انجاز المهام مهما واجهته صعوبات للوصول للأهداف المنشودة .	المثابرة	٢٧
٦٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة- النمذجة -لعب	تدريب أفراد العينة علي التعامل بمرونة مع مواقف الحياه الضاغطة . تدريب أفراد العينة علي استخدام البدائل	المرونة	٢٨

	الدور- التعزيز - الواجبات المنزلية	المتاحة لحل المشكلات بدلاً من تكليف النفس فوق طاقتها وإلقاء اللوم عليها وتعنيفها .		
٦٠ دقيقه	المحاضرة - المناقشة والحوار الذاتي - التعزيز - الواجبات المنزلية	تدريب أفراد العينة علي الالتزام بالقيم الدينية والأخلاقية عند التعامل مع المواقف الضاغطة .- الاعتراف بالقضاء والقدر حينما تعجز قدرات الفرد علي مواجهة الضغوط .	القيم الدينية	٢٩
٦٠ دقيقه	التعزيز - المناقشة والحوار	تقدم الباحثة ملخصاً لمضمون البرنامج تقييم البرنامج من خلال سؤال المشاركين عن مدي تحقيق البرنامج للأهداف المنتظرة . اعادة تطبيق أدوات الدراسة كتطبيق بعدي توجيه الشكر لأفراد العينة علي الإلتزام والمشاركة في البرنامج . تحديد موعد لإعادة اللقاء بعد مرور شهرين من تاريخه لإعادة تطبيق الأدوات كقياس تنبئي لقياس الاستمرارية	الجلسة الختامية	٣٠

خطوات الدراسة :

- للإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من فروضها اتبعت الباحثة الخطوات التالية :
- ١- الاطلاع علي التراث السيكولوجي لمتغيرات الدراسة ، وأيضا الاطلاع علي الدراسات السابقة ذات الصلة والقيام بالدراسة الناقدة لها لتوظيفها في صياغة فروض الدراسة والتحقق منها.
 - ٢- اعداد أدوات الدراسة المناسبة لعينة الدراسة والتحقق من كفاءتها السيكومترية.
 - ٣- اختيار عينة الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ. (تضمن الأقسام العلمية والأدبية).
 - ٤- القيام بالتطبيق القبلي لمقياسي الصمود النفسي والشفقة بالذات علي المجموعتين التجريبية والضابطة.
 - ٥- القيام بتطبيق البرنامج علي المجموعة التجريبية دون الضابطة .
 - ٦- رصد نتائج الدراسة والقيام بتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .
 - ٧- مناقشة نتائج الدراسة والتحقق من الفروض واستخراج النتائج وتفسيرها.
 - ٨- وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات والدراسات المستقبلية في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج.

نتائج الدراسة :

نتائج الفرض الأول ، وينص علي : " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة ." .
 للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة (١٠٠) طالب وطالبة من الفرق المختلفة والتخصصات العلمية والأدبية علي مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي (أبعاد - درجة كلية)، والجدول (٨) التالي يوضح ذلك

جدول (٨) معاملات الارتباط بين كل من مقياس الشفقة بالذات والصمود النفسي

(ن=١٠٠)

الصمود النفسي						الشفقة بالذات
الدرجة الكلية	الكفاءة الوجدانية والاجتماعية	حل المشكلات	المرونة	المثابرة وتحقيق الأهداف	الكفاءة الذاتية	
٠.٨٤	**٠.٣٨	**٠.٧٧	**٠.٧٧	**٠.٧٢	**٠.٧٦	اللفظ بالذات
٠.٣٢	**٠.٦٩	٠.١٢	**٠.٣٠	*٠.٢٢	*٠.٢٤	الإنسانية المشتركة
٠.٤٥	**٠.٥٣	**٠.٣٢	**٠.٤٢	**٠.٣٤	**٠.٣٨	اليقظة الذهنية
٠.٧٩	**٠.٥٩	**٠.٦٦	**٠.٧٣	**٠.٦٥	**٠.٧٠	الدرجة الكلية

*دالة عند مستوى ٠.٠٥

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٨) ما يلي :

- وجود معامل ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوي ٠.٠١ بين الدرجة الكلية علي المقياسين بلغ (٠.٧٩) ، وبين معظم الأبعاد الفرعية ببعضها .
- وجود معامل ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين بعض الأبعاد الفرعية (الإنسانية المشتركة- الكفاءة الذاتية ، الإنسانية المشتركة -المثابرة وتحقيق الأهداف) .

وجود ارتباط بسيط لم يصل لمستوي الدلالة بين بعد الإنسانية المشتركة وحل المشكلات يقدر ٠.١٢ ، والنتائج في مجملها تحقق صحة الفرض الأول ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة

(Neff & McGehee, 2010 Kurilova, 2013، السيد الشربيني (٢٠١٦) (Trompetter et al., 2017

- وانفردت دراسة واحدة من هذه الدراسات بتحديد القدرة التفسيرية للشفقة بالذات في الصمود النفسي (Kurilova, 2013) فقد أشارت ان الدرجة الكلية للشفقة بالذات تفسر ٥٨% من التباين في الصمود النفسي ، واللفظ بالذات ، وعدم العزلة يفسران ١٤% إلى ١٧% من التباين .

وتفسر الباحثة ارتباط الشفقة بالذات بالصمود النفسي في ضوء أن الطالب المشفق علي ذاته يكون محباً لها ومقدراً لشأنها ، يتعامل معها بلطف ودفء شديدين، ولا يقسو عليها ولا يحملها أكثر مما تطيق، يشعر أن آلامه مشترك عام وأنها جزء من الطبيعة البشرية، محباً للآخرين غير منعزل عنهم ، محباً للمعرفة ومنفتح علي خبرات الآخرين ، ينظر إلي الأمور بحكمة وعقلانية واعية بعيداً عن العواطف والمشاعر السلبية، لا ينظر إلي مشكلاته نظرة سطحية أو يضخمها بل يحاول التصدي إليها بالمشابرة والإصرار علي حلها، وبالتالي يستطيع التغلب علي العقبات الحياتية بحكمة واقتدار، كما أنه لا يرفض المساندة من الآخرين وقت الأزمات، واثقاً من عون الله له، يعلم أن الأشياء مقدره، فمهما تراكمت عليه الضغوط والأزمات يستطيع بعون الله ثم الإعتماد علي قدراته الخاصة ودعم الآخرين التغلب عليها وهذه صفات ذوي الصمود النفسي .

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض علي إنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي لصالح القياس البعدي" .

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" وقيمة (Z) للكشف عن دلالة تلك الفروق ، والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩) الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي والبعدى علي مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي

(أبعاد- درجة كلية)

مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب الموجبة (+)		الرتب السالبة (-)		انحراف معياري	متوسط	ن	القياس	الأبعاد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
٠.٠١	٢.٨١	٥٥	٥.٥٠	٠.٠	٠.٠	١.١٧	١١.٦٠	١٠	قبلي	اللطف
						٢.٢٨	٣٨.٩٠	١٠	بعدي	بالذات
٠.٠١	٢.٨٠	٥٥	٥.٥٠	٠.٠	٠.٠	١.٦٦	٩.٩٠	١٠	قبلي	الاسانية
						٢.٠٦	٣٢.٣٠	١٠	بعدي	المشتركة
٠.٠١	٢.٨١	٥٥	٥.٥٠	٠.٠	٠.٠	١.٨٤	١٠.٥٠	١٠	قبلي	اليقظة
						٣.٢٧	٣٢.٦٠	١٠	بعدي	الذهنية
٠.٠١	٢.٨٠	٥٥	٥.٥٠	٠.٠	٠.٠	٣.٨٠	٣٢	١٠	قبلي	الدرجة
						٥.١١	١٠٣.٨٠	١٠	بعدي	الكلية للشفقة بالذات
٠.٠١	٢.٨٠	٥٥	٥.٥٠	٠.٠	٠.٠	٢.١٦	١٥.٧٠	١٠	قبلي	الكفاءة
						٢.٥٩	٤٣.٦٠	١٠	بعدي	الذاتية
٠.٠١	٢.٨٢	٥٥	٥.٥٠	٠.٠	٠.٠	١.٦٩	١٤	١٠	قبلي	المثابرة
						٣.٢٠	٤١.٦٠	١٠	بعدي	وتحقيق الأهداف
٠.٠١	٢.٨١	٥٥	٥.٥٠	٠.٠	٠.٠	١.٩٤	١٥.٧٠	١٠	قبلي	المرونة
						٤.٥١	٤٢.٨٠	١٠	بعدي	
٠.٠١	٢.٨١	٥٥	٥.٥٠	٠.٠	٠.٠	١.٧٢	١٤.١٠	١٠	قبلي	حل
						٢.٦١	٣٨.٨٠	١٠	بعدي	المشكلات
٠.٠١	٢.٨٠	٥٥	٥.٥٠	٠.٠	٠.٠	٢.٢٦	١٤.٣٠	١٠	قبلي	الكفاءة
						٤.١١	٤٢.٧٠	١٠	بعدي	الوجدانية والاجتماعية
٠.٠١	٢.٨١	٥٥	٥.٥٠	٠.٠	٠.٠	٥.٠٩	٧٣.٨٠	١٠	قبلي	الدرجة
						٨.٦٥	٢٠٩.٥٠	١٠	بعدي	الكلية للمصمود النفسي

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياسي الشفقة بالذات ، الصمود النفسي لصالح القياس البعدي ، مما يشير إلي تحسن أداء المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي عليها . وهذه النتائج في مجملها تحقق صحة الفرض الثاني .

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض على إنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "مان ويتي" وقيمة (U) للكشف عن دلالة تلك الفروق بين المجموعتين، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠) الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس البعدي لمقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي

(أبعاد - درجة كلية)

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتي U	قيمة Z	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات	التجريبية	١٠	٣٨.٩٠	٢.٢٨	١٥.٥٠	١٥٥	٠.٠	٣.٧٩	٠,٠١
	الضابطة	١٠	١٢.٨٠	١.٣١	٥.٥٠	٥٥			
الإنسانية المشتركة	التجريبية	١٠	٣٢.٣٠	٢.٠٥	١٥.٥٠	١٥٥	٠.٠	٣.٧٩	٠,٠١
	الضابطة	١٠	١٠.٩٠	١.٨٥	٥.٥٠	٥٥			
اليقظة الذهنية	التجريبية	١٠	٣٢.٦٠	٣.٢٧	١٥.٥٠	١٥٥	٠.٠	٣.٧٩	٠,٠١
	الضابطة	١٠	١١	٢.٢١	٥.٥٠	٥٥			
الدرجة الكلية للشفقة بالذات	التجريبية	١٠	١٠٣.٨٠	٥.١١	١٥.٥٠	١٥٥	٠.٠	٣.٧٩	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٣٤.٧٠	٣.٧٧	٥.٥٠	٥٥			
الكفاءة الذاتية	التجريبية	١٠	٤٣.٦٠	٢.٥٩	١٥.٥٠	١٥٥	٠.٠	٣.٨٠	٠,٠١
	الضابطة	١٠	١٤.٨٠	٢.٢٠	٥.٥٠	٥٥			
المثابرة وتحقيق الأهداف	التجريبية	١٠	٤١.٦٠	٣.٢٠	١٥.٥٠	١٥٥	٠.٠	٣.٧٩	٠,٠١
	الضابطة	١٠	١٤.٧٠	١.٧٦	٥.٥٠	٥٥			

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتنى U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المرونة	التجريبية	١٠	٤٢.٨٠	٤.٥١	١٥.٥٠	١٥٥	...	٣.٨٠	٠,٠١
	الضابطة	١٠	١٤.١٠	١.١٩	٥.٥٠	٥٥			
حل المشكلات	التجريبية	١٠	٣٨.٨٠	٢.٦١	١٥.٥٠	١٥٥	...	٣.٧٩	٠,٠١
	الضابطة	١٠	١٤.٥٠	١.٦٤	٥.٥٠	٥٥			
الكفاءة الوجدانية والاجتماعية	التجريبية	١٠	٤٢.٧٠	٤.١١	١٥.٥٠	١٥٥	...	٣.٧٩	٠,٠١
	الضابطة	١٠	١٤.٧٠	١.٥٦	٥.٥٠	٥٥			
الدرجة الكلية للصدود النفسي	التجريبية	١٠	٢٠٩.٥٠	٨.٦٥	١٥.٥٠	١٥٥	...	٣.٧٨	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٧٢.٨٠	٤.٧٠	٥.٥٠	٥٥			

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على جميع أبعاد مقياسي الشفقة بالذات والصدود النفسي والدرجة الكلية لكل مقياس لصالح المجموعة التجريبية ، مما يعني تحسن درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج، وبذلك يتم قبول الفرض الثالث.

الفرض الرابع : ينص الفرض على إنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياسي الشفقة بالذات والصدود النفسي(أبعاد- درجة كلية)".
 للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" وقيمة (Z) للكشف عن دلالة تلك الفروق ،والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١) الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي علي مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي

(أبعاد - درجة كلية)

مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب الموجبة (+)		الرتب السالبة (-)		انحراف معياري	متوسط	ن	القياس	الأبعاد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غير دالة	٠.٢٦	٣٠	٦	٢٥	٥	٢.٢٨	٣٨.٩٠	١٠	بعدي	اللطف بالذات
						٢.٠٨	٣٩.١٠	١٠	تتبعي	
غير دالة	١.٠٢	١٨	٥.٥٠	٣٧	٦.١٧	٢.٠٥	٣٢.٣٠	١٠	بعدي	الانسانية
						٢.٩١	٣١.٥٠	١٠	تتبعي	المشتركة
غير دالة	١.٠٩	١٧	٤.٢٥	٣٨	٦.٣٣	٣.٢٧	٣٢.٦٠	١٠	بعدي	اليقظة الذهنية
						١.٦٥	٣١.٨٠	١٠	تتبعي	
غير دالة	١.٣١	١١.٥٠	٥.٤٧	٣٣.٥٠	٤.٧٩	٥.١١	١٠٣.٨٠	١٠	بعدي	الدرجة الكلية
						٣.٩٨	١٠٢.٤٠	١٠	تتبعي	للسفقة بالذات
غير دالة	١.٦٠	١٢	٣	٤٣	٧.١٧	٢.٥٩	٤٣.٦٠	١٠	بعدي	الكفاءة الذاتية
						٢.٩٩	٤٢.٥٠	١٠	تتبعي	
غير دالة	٠.٧٣	٢٠.٥٠	٥.١٣	٤٣.٥٠	٥.٧٥	٣.٢٠	٤١.٦٠	١٠	بعدي	المثابرة
						٢.٧٤	٤١	١٠	تتبعي	وتحقيق الأهداف
غير دالة	١.٠٩	١٧	٤.٢٥	٣٨	٦.٣٣	٤.٥١	٤٢.٨٠	١٠	بعدي	المرونة
						٤.٩٣	٤١.٩٠	١٠	تتبعي	
غير دالة	٠.٧٣	٣٤.٥٠	٤.٩٣	٢٠.٥٠	٦.٨٣	٢.٦١	٣٨.٨٠	١٠	بعدي	حل المشكلات
						٣.٠١	٣٩.٨٠	١٠	تتبعي	
غير دالة	٠.٥٩	٣٣	٥.٥٠	٢٢	٥.٥٠	٤.١١	٤٢.٧٠	١٠	بعدي	الكفاءة
						٣.٠٨	٤٣.٢٠	١٠	تتبعي	الوجدانية والاجتماعية
غير دالة	٠.٦٦	٢١	٥.٦٧	٣٤	٥.٦٧	٨.٦٥	٢٠٩.٥٠	١٠	بعدي	الدرجة
						٧.٧٣	٢٠٨.٤٠	١٠	تتبعي	الكلية للصمود النفسي

يتضح من نتائج جدول (١١) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات

رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي

مقياسي الشفقة بالذات ، الصمود النفسي ، حيث لم تصل قيمة (Z) إلي

مستوي الدلالة الإحصائية ، وهذه النتائج في مجملها تحقق صحة الفرض الرابع .

تفسير النتائج الخاصة بفعالية البرنامج : في تحسين مستوى الشفقة بالذات والصمود النفسي:

- أشارت نتائج الفرضين الثاني والثالث إلي فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في تحسين مستوى الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي عينة الدراسة ، وذلك من خلال مقارنة نتائج التطبيقين القبلي والبعدي للمقياسين علي المجموعة التجريبية ، وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي (جدول ٩) ، ومقارنة المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للمقياسين ، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية (جدول ١٠) وهذه النتائج في مجملها تتفق مع نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلي أنه من خلال البرامج الإرشادية والتدريبية القائمة علي التأمل ، والتدريب العقلي علي الشفقة (Compassionate Mind Training) لزيادة الشفقة بالذات (Barnard & Curry,2011, Amyfinlay, et al,2016 , Tobias Kriege ,et al,2016 , Karakasidou,A.,&Stalikas,A. 2017, Karen&Torty,2017 , Mantelou ,A. et al,2017,) .

وترى الباحثة أن فنية المحاضرة ساهمت في اكساب الطلاب المعلومات المهمة بطريقة منظمة ومتدرجة ، ولعبت فنية الحوار والمناقشة الجماعية دوراً هاماً في بناء علاقة ايجابية بين الباحثة وأفراد العينة ثم بين أفراد العينة وبعضهم ، واستشعر الطلاب من خلالها أهمية البرنامج في التدريب علي مهارات الشفقة بالذات ، وحقق الإسترخاء تأثيراً بالغاً في مواجهة المواقف الحياتية الصعبة بهدوء واتزان انفعالي ، وأكدت فنية الإسترخاء التخيلي علي أهمية تخيل مواقف سارة وهو في حالة استرخاء فإن الفرد لا يعتبرية التوتر ولا الأفكار السلبية ، وبالتدريب الجيد علي هذه الفنية يستطيع الطالب الإستمتاع بكل ما هو بديع ورائع وتتغير نظرته السلبية للمواقف .

وقد أفاد الطالب من خلال تدريبه علي صرف انتباهه عن الأفكار المشوّهه المتمثلة في أنه الوحيد الفاشل أو الذي يخطئ وكثرة الشعور بالذنب ، من خلال الإنشغال بأمور سارة تبعث في النفس الراحة والطمأنينة وتساعد علي التعامل الإيجابي مع ذاته والآخرين .

وقد أسهم استخدام فنيات التدريب كالنمذجة ولعب الدور من خلال المواقف الحية في تحسن مكونات الشفقة بالذات لديهم ، وزادت قدرتهم علي استخدام البدائل المختلفة لحل مشكلاتهم وتحديد أهدافهم والسعي إلي تحقيقها ، كما أدي التدريب علي مهارات الضبط الذاتي المتمثلة في مراقبة الذات وتقييم الذات وتدعيم الذات إلي اكتساب القدرة علي تعديل السلوك في مواجهة الصعاب والمخاطر واللفظ بالذات عند مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة .

وبالنسبة لاستمرارية فعالية البرنامج :

فقد كشفت نتائج الفرض الرابع (جدول ١١) عن عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لدي أفراد المجموعة التجريبية في كل من الشفقة بالذات بأبعادها (اللطف بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة الذهنية) والدرجة الكلية والصمود النفسي بأبعاده الفرعية (الكفاءة الذاتية - حل المشكلات - المثابرة وتحقيق الهدف - المرونه - الكفاءة الإجتماعية والوجدانية) والدرجة الكلية بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج مما يدل علي امتداد فعالية البرنامج واستمراريته .

وتفسر الباحثة ذلك بأن استخدام الفنيات الإرشادية والتدريبية المتنوعة من التأمل واليقظة العقلية وضبط الذات وتعزيزيها والحوار الذاتي بالإضافة إلي الواجب المنزلي في كل جلسة من جلسات البرنامج قد ساعد أفراد المجموعة التجريبية علي استخدام تلك الفنيات في المواقف الحياتية من خلال انتقال أثر التدريب مما قلل حدوث الإنتكاسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج ، كما ساهم البرنامج التدريبي المستخدم في توجيه مشاعر اللطف والفهم نحو الذات بدلاً من نقدها بشدة ، وادراك أي معاناه بأنها جزء مشترك مع الخبرة الإنسانية

العامه بدلاً من الإعتقاد بأن هذه الخبرة تحدث له فقط ، وادراك الخبرات المؤلمه بعقلية متزنه بدلاً من الإفراط في الشعور بالألم ، وتعزيز الكفاءة الذاتية والإجتماعية والوجدانية لدي أفراد المجموعة التجريبية ، بالإضافة إلي تعدد استراتيجيات حل المشكلات والمثابرة والمرونة في التعامل مع المواقف الحياتية ، وكل هذه الصفات الإيجابية تحسن نظرة الفرد تجاه ذاته والأخرين ، وبالتالي تجعل الفرد أكثر نجاحاً وأكثر سعادة ورفاهية نفسية وهذه النتيجة تتفق مع دراسات (Neff et al,2003a,2003b , Neff et al,2007, Neely et al,2009).

التوصيات والمقترحات :

١. تعزيز مكونات الشفقة بالذات لدي الأبناء واستمرارية ممارستها في التعامل معهم وقت المحن والصعاب .
٢. مساعدة الشباب علي تقييم جوانب القوة والضعف في شخصياتهم ، وتعزيز جوانب القوة واللفظ بالذات عند التعامل مع الجوانب السلبية
٣. دراسة البروفيل النفسي للأفراد ذوي الشفقة بالذات .
٤. استخدام الشفقة بالذات كمدخل علاجي لخفض الكمالية العصابية لدي الطلاب الموهوبين .
٥. استخدام الشفقة بالذات كمدخل علاجي لخفض القلق أو الإكتئاب أو الوحدة النفسية لدي طلاب الجامعة .
٦. استخدام الشفقة بالذات كمدخل لتنمية الأمل والتفاؤل أو التسامح أو الرفاهية النفسية أو اليقظة العقلية أو المرونة النفسية أو الحكمة لدي العاديين - غير العاديين وأسرههم .
٧. استخدام الشفقة بالذات كمدخل علاجي لخفض مستوي العصابية لدي طلاب الجامعة .
٨. اجراء المزيد من الدراسات لتحسين الشفقة بالذات لدي عينات متنوعة (الأكثر تعرضاً للضغوط) .

المراجع العربية

- السيد كامل الشربيني (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل ، مجلة التربية الخاصة - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية ، كلية التربية، جامعة الزقازيق مصر، المجلد الرابع ، العدد ١٦ ، ص ص ٦١-١٦٣.
- أميرة سعيد عبد الحميد (٢٠١٥) . الأمن النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى عينه من طلاب الجامعة للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مجلد(٢١) ، العدد(٤) ، صص٧٢٣-٧٦٢.
- إيمان مصطفى سرميني(٢٠١٥) . مقياس الصمود النفسي . القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية
- جهاد محمود علاء الدين (٢٠١٥) . العطف علي الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين . المجلة التربوية ، الكويت ، العدد(١٧) ، المجلد (٣٠) ، ٣٣٩-٣٦٩.
- حسن علي فايد (٢٠٠٥) . العلاج النفسي أصوله وتطبيقاته وأخلاقياته ، سلسله في علم النفس ، الأسكندرية ، مؤسسة طيبة للنشر.
- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة دمشق، مجلد ٣٠ ، العدد الأول، صص١٧-٥٦.
- سام جولدستين، روبروت . بروكس . (٢٠١١) الصمود لدى الاطفال ترجمة وتقديم صفاء الاعسر . القاهرة : المركز القومي للترجمة.
- سحر فاروق علام(٢٠١٣) . الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسري لدى عينه من طالبات كلية البنات ، مجلة الإرشاد النفسي ، مصر ، مجلد(٣٦) ، ١٠٩-١٥٤.
- سحر فاروق علام (٢٠١٦) .النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الإنفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة ، دراسات نفسية - مصر ، العدد(١) ، المجلد(٢٦) ، ٨٥-١٥٨.
- صفاء الأعسر (٢٠١٠) . الصمود من منظور علم النفس الايجابي ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد ٧٧ ، ص ص ١١ - ١٦.
- عادل عبد الله المنشاوي (٢٠١٦) .نموذج سببي للعلاقات المتبادله بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأسكندرية ، العدد(٥) ، المجلد (٢٦) ، ١٥٢-٢٢٥.

- عبد الكريم اسماعيل (٢٠١٤) : فعالية برنامج تدريبي لتعلم مهارات الصمود واثري علي التوافق لدي عينة من طلاب الجامعات الفلسطينية في غزة .الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية والعربية ، العدد ٢٩ ، ص ص
- عبد الستار ابراهيم(٢٠٠٨) . دليل العلاج السلوكي المعرفي لتنمية التوكيدية ومهارات الحياه الإجتماعية ، القاهرة ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع .
- عفراء ابراهيم خليل العبيدي (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدي طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات .مجلة العلوم الإجتماعية ،العدد(٢٦)، سبتمبر ، ٤١-٥٥.
- عماد بن عبده بن محمد علوان (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدي الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الإجتماعية بمدينة أبها، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، مجلد (٥) العدد(٩) ايلول صص ١-٢١.
- فاتن فاروق عبد الفتاح (٢٠١٤) . الصمود النفسي وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لدي طلاب الجامعة ، مجلة كلية تربية بورسعيد ، العدد (١٥) ،ديسمبر ، صص ٩٠-١٣٤.
- محمد رزق البحيري (٢٠١١) . تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من الايتام بطيئي التعلم ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ٢١ (٧٠) ، ٤٨٠ - ٥٢٥.
- محمد الدسوقي عبد العزيز (٢٠١٣) . العلاقة بين الصمود النفسي وفاعلية الذات لدي طلبة جامعة القدس المفتوحة ، مجلة كلية تربية طنطا ، العدد(٥١) ، ١٥٨- ١٨٥ .
- محمد حسن غانم (٢٠١١) . العلاج النفسي الجمعي بين النظرية والتطبيق ،القاهرة ،الهيئة المصرية العامه للكتب.
- محمد سعد عثمان (٢٠١٠) . الخصائص السيكومترية لمقياس المرونه الإيجابية لدي الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد الرابع والثلاثون (الجزء الثاني) ، صص٥٣٩-٥٧٣.
- محمد عصام محمد الطلاع(٢٠١٦) .الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدي طلبة الجامعة الإسلامية بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ،الجامعة الاسلامية بغزة.
- محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٢) .الصمود النفسي مدخلاً لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدي عينه من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ، مصر ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد(٣٢) ، ٤٩٩-٥٧٩ .

- ورد محمد مختار عبد السميع (٢٠١٤) . الصمود النفسي لدي الطالبة الجامعية وعلاقته بالرضا عن الحياه والتحصيل الدراسي ، مجلة البحث العلمي في التربية ، مصر ، العدد (١٥) ، المجلد (٢) ، ٥٧-٢٧ .
- هيام صابر شاهين (٢٠١٣) الامل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدي عينة من المراهقين ضعاف السمع . مجلة العلوم التربوية والنفسية . البحرين ، المجلد ١٤ . العدد ٤ . ص ص ٦١٣ -٦٥٣ .

المراجع الاجنبية

- Archontia Mantelou ,E IRINI karakasidou (2017). The effectiveness of Brief Self-compassion intervention program on Self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction .scientific research publishing. 8, 590-610.
- Akin, A., & Kayis, A.(2011). Self-compassion And social support. International Conference on New Trends in Education and Their Implications 27-29 April, Antalya-Turkey.
- Allan,John F.&Mckenna,Jim&Dominey,Susan(2014) .Degrees of Resilience: Profiling Psychological Resilience and Prospective Academic Achievement in University Inductees British Journal of Guidance&Counselling,V(42),n1,9-25..
- Allen,N.&Knight,W.(2005).Mindfulness,compassion for self,and compassion for others. Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression.In P. Gilbert(ED.),Compassion : Conceptualizations,research and use in psychotherapy . London: Rutledge,239-262.
- Amy finlay – Jones ,Robert Kane ,and Clear Rees (2017). Self-compassion on line : A pilot study of an internet –based Self-compassion culdvation program for psychology trainees .journal of clinical psychologie Vol.73(7)797-816.
- Aydogdu,Bilge Nuran&Celik,Hilal&Eksi,Halil(2017).The Predictive Role of interpersonal sensitivity and Emotional Self-Efficacy on psychological Resilience among You Adults Eurasian Journal of Educational Research,n(69),37-54.
- Bayir,A.(2016).Difficulties Generating Self-Compassion:An Interpretative Phenomenological Analysis. The Journal of Happiness and Well-Being,4,1,15-33.
- Brach, T.(2003). Radical acceptance: embracing your life with the . 235 :heart of a Buddha. New York: Banta
- Barnard,L.K.&Curry,J.F.(2011).Self,Compassion:Conceptualizations, Correlates,& Interventions. Review of General Psychology ,15,289-303.

- Bayir,A.(2016).Difficulties Generating Self-Compassion:An Interpretative Phenomenological Analysis. The Journal of Happiness and Well-Being,4,1,15-33
- Bluth K.& Eisenlohr-Moul T.(2017).Response to a mindful self-compassion intervention in teens:A Within-Person association of mindfulness,self-compassion,and emotional Well-being outcomes.Journal of Adolescence,57,108-118.
- Breines,J.&Chen,(2012).Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. Personality and Social Psychology Bulletin,38(9),1133-1143.
- Brach, T.(2003). Radical acceptance: embracing your life with the . 235 :heart of a Buddha. New York: Banta
- Barnard,L. K. &Curry,J.F.(2011).Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates,& Interventions. Review of General Psychology ,15,289-303.
- Benetti , C. & Kambouro , P. (2006). Affect – regulated in direct effect of trait anxiety and trait resilience on self – esteem. Personality and individual differences , 341-352.
- Bluth K.& Eisenlohr-Moul T.(2017).Response to a mindful self-compassion intervention in teens:A Within-Person association of mindfulness,self-compassion,and emotional Well-being outcomes.Journal of Adolescence,57,108-118.
- Breines,J.&Chen,(2012).Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. Personality and Social Psychology Bulletin,38(9),1133-1143.
- Ellis A. &Bernard , E. (2006).Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorder .N Y: Kluwer Academic Plenum Publishers.
- Gilbert,P.&Procter,S.(2006).Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. Clinical Psychology& Psychotherapy,13,353-379.
- Goetz,J.,Keltner ,D.& Simon-Thomas,E.(2010).Compassion: An evolutionart analysis and empirical review . Psychological Bulletin,136,351-374.
- Iskender,M.(2011). The Relationship Between Self-compassion Selfefficacy and control Belief about learning in Turkish university students. Social Behavior and Personality ,37,(5),711-720.
- Janjani P.,Haghnazari l.,Keshavarzi F.& Rai A. (2017) The Role Of Self – Compassion Factors In Predicting the Marital Satisfaction Of Staff at Kermanshah University Of Medical Sciences . Journal Of Family Medicine ,15 (7),83 .
- Kajbafnezhad,Had& Khaneh Keshi,Ali(2015).Predicting Personality Resiliency by psychological Well-Being and its

- Components in Girl Students of Islamic Azad University Journal on Educational Psychology, v8, n4, 11-15.
- Karakasidou E. & Stalikas A.(2017) . The Effectiveness of a Pilot Self- Compassion Program on Well Being Components. Psychology, 8, 538-549 .
 - Kirkpatrick,K. L.(2005). Enhancing Self- Compassion using a Gestalt two-Chair intervention . Unpublished Doctoral Dissertation.University of Texas at Austin TX,USA.
 - Kristin D. Neff1 and Christopher K. Germer(2012). APilot Study and Randomized Controlled Trialof the Mindful Self-Compassion Program., journal of clinical psychologie Vol. 00(00), 1–17 (2012).
 - Koen , D., (2010). Resilience I Professional nurses. Thesis doctor for philosophy, in psychology and the vaal triangle campus of the North - West University
 - Kurilova,J.(2013).Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness, Self-Compassion, and Attachment Styles. Unpublished MA thesis, in Applied Psychology, University of Calgary.Middle Tennessee State University.
 - Kyeong,L.(2013).Self-Compassion as a Moderator of the Relationship between Academic Burn-out and psychological Health in Korean Cyber University Students .Personality and Individual Differences,54,899-902.
 - Lightsey , O. R. (2006) . Resilience , Meaning, and well- being. The Counselling Psychologist, 34, 1, 96-107.
 - Leary,M.,Tate,E.,Adams,C.& Allen,A.(2007).Self-Compassion and reactions to unpleasant self relevant events : the implications of treating one self Kindly .Unpublished manuscript .
 - Luthar, S.S & Cicchetti , D., (2000). The construct of resilience : implications for interventions and social policies. Development and psychology.
 - Masten, A.S. (2009). Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development. Educational Canada, , 28- 32.
 - Musalay P.&Laliteshwari K.(2017)Self-compassion and cognitive emotion regulation among Juvenile delinquents.Indian Journal of Health and Well-being ,8(8),805-810.
 - Nath , P. & Pardham , R.K. (2012). Influence of positive effect on physical health and psychological well- being: Examining the mediating role of psychological resilience, Journal of health Management, 14, 2, 161- 174.
 - Neff Kristin(2003a)The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, Self and Identity, vol,2 (3); 223–250.
 - Neff Kristin.(2003b). Self-compassion: an alternative - conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, vol 2.(2),pp; 85–101.

- Neff Kristin, Kristin L. Kirkpatrick B, Stephanie S. Rude.(2007).Self-compassion and adaptive psychological functioning, *Journal of Research in Personality* ,vol, 41 , 139–154.
- Neff, K. & McGehee,P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity* ,vol, 9(3), 225–240.
- Neely M.,Schallert D.,Mohammed S., Roberts R.&Chen Y.(2009).Self-Kindness when facing stress : The role of self-compassion ,goal regulation and support in college students well-being. *Motiv Emot* 33,88-97.
- Neef,K.&Costigan,A.(2014).Self-compassion,Wellbeing and Happiness.*Psychologie in Osterreich*,2,3,114-119.
- Neff,K.&Beretvas,S.(2012). The role of self-compassion in romantic relationships.*Self and Identity*, Retrieved doi: 10.1080/15298868.2011.639548.
- Potter,R. Yark,Francis,A.& 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.
- Raes,F.,Pommier,E., Neff,K. D. & Van Gucht, D.(2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18, 250-255.
- Richardson,G.(2002).The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*,58(3),307-321.
- Sahin Kapikiran (2016). Optimism and psychological Resilience in relation to Depressive Symptoms in University Students Examining the Mediating Role of Self-Esteem.110-287.
- Sabaityte E. & Dirzyte,A.(2016).Psychological Capital , Self-Compassion, And Life Satisfaction Of Unemployed Youth .*International Journal of psychology :Biopsychosocial Approach* ,19,49.
- Smith, B., Dalen, J., Wiggins , K., Tooley , E., Christopher,P , & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back, *International of Behavioural Medicine*, 15, 194-200 .
- Stein , M. (2005). Resilience and young people leaving care overcoming the odds, *Research Report Joseph Rowan tree Foundation York*.
- Landgraf,A.(2013). Under Pressure: Self-Compassion as a Predictor of Task Performance and Persistence. *UNF Thses and Dissertations*.453.
- Lu&Wang,Y.(2014). Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Highe Education*.5.1.77-90

- Thompson L. B & Waltz J.(2007). Everyday Mindfulness and Mindfulness meditation : Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*,Vol,43,(7),1875-1885.
- Thimm Jens C.(2017).Relationships between Early Maladaptive Schemas, Mindfulness, Self-compassion,and Psychological Distress .*international Journal of Psychology and Psychological Therapy*,17,1,3-17.
- Thimm Jens c.(2017).Relationships between Early Maladaptive Schemas, Mindfulness, Self-Comassion,and Psychological Distress. *International Journal of psycology and psychosocial Therapy*,17,1,3-17.
- Tobias Krieger,Dominik Sander Martig ,Erik van den Brink ,Thomas Berger (2016). Working on self-compassion online: A proof of concept and feasibility study. *Internet Interventions* 6 (2016) 64–70.
- Trompetter HR , de Kleine E,Bohlmeijer ET(2017) why does positive mental health buffer against psychopathology ? An exploratory study on self – compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy . *cogn Ther Res* 41: 459-468.
- Van, G. M., De puijter , M., & Smeets , C. (2006). Citizens and resilience Amsterdam : Dutch Knowledge and Advise center.
- Wang,S.(2005). Aconceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teaching. In,P.Gilbert (Ed).*Compassion:Conceptualisations,research and use in psychotherapy* (p.75-120).London:Brunner- Routledge.
- Walker laaurie Hollis- and Colosimob, (2011) Mindfulness, self – Compassion, and happinss In non-meditators : A theoretical and empirical examination, *personality and Individual Differences*, Vol,50,(2),pp:222-227.
- Wicks, C. R. (2005) Resilience: An integrative Frame work measurement, Loma Linda University.
- William, H, David , Hhn , (2001) Usand well. Being in older widows , *Adaptation and Resilience*, *Journal of women Aging*, 23.
- Wright, M., Masten,A.,&Narayan,A.(2013). Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on positive Adaptation in the Context of Adversity. In S. Goldstein and R. Brooks (Eds.),*Handbook of Resilience in Children(15-37)*,New Yorkq.
-
- Ying, Y.(2009). Contribution of self- compassion to competence and mental health in social work students.*Journal of Social Work Education*,45(2),309-323.
- Zabelina , Darya. And Robinson, Michael .D (2010) Don,t Be so Hard on Your Salf : Self – Compassion facilitates Creative Originality Among Salf – judgmental individuals *Creativity Research Journal*,vol,22(3),pp:288-293.