



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgt.journals.ekb.eg>
المجلد (٩٠) أبريل ٢٠٢٣ م



التصال مع الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من اليتيمات المراهقات
في محافظة حفر الباطن

إعداد

أ/ لطيفة نواف عبدالله اللغيصم
باحثة ماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي
كلية التربية جامعة حفر الباطن
الرقم الجامعي/٢٢١٥٠٠٩٦٠٥

المجلد (٩٠) أبريل ٢٠٢٣ م

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة والتي بعنوان التصالح مع الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من اليتيمات المراهقات بمحافظة حفر الباطن، إلى التعرف على مستوى التصالح مع الذات والصلابة النفسية لدى اليتيمات بجمعية تراؤف بمحافظة حفر الباطن، والتعرف على ما إذا كان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصالح مع الذات والصلابة النفسية تعزى لمتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي والمرحلة التعليمية)، أعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، طبقت الباحثة مقياس التصالح مع الذات في صورته الأجنبية من إعداد نيف (Neff, 2003) بهدف قياس كيفية التصالح مع الذات، وكذلك مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر (٢٠٠٦) وهو عبارة عن أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، والأداة مكونة من ٤٧ عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، تمثلت عينة الدراسة بعينة عشوائية بسيطة مكونة من (١٤٥) من طالبات جمعية تراؤف بمحافظة حفر الباطن، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التصالح مع الذات والصلابة النفسية لدى طالبات جمعية تراؤف بمحافظة حفر الباطن كان متوسطاً، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصالح مع الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الطالبات، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي والمرحلة التعليمية لدى الطالبات، وأوصت الدراسة في النهاية بعدة توصيات لعل من أهمها تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها ان تزيد من شعور اليتيمات بالصلابة النفسية والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق اهدافهم، كما اوصت بضرورة إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية اليتيمات في إدارة الضغوط، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

الكلمات المفتاحية: التصالح مع الذات، الصلابة النفسية، اليتيمات.



Abstract:

The study of entitled Reconciliation with the self and its relationship to psychological toughness among a sample of adolescent orphan girls in Hafr Al-Batin Governorate, aimed to identify the level of self-reconciliation and psychological toughness among orphan women in Taraouf Association in Hafr Al-Batin Governorate, and to identify whether there are significant differences A statistic between the level of self-reconciliation and psychological hardness due to the study variables (the academic level and the educational stage), the study relied on the descriptive correlative approach, As well as the psychological hardness scale prepared by Mukhaimer (2006), which is a tool that gives a quantitative estimate of the individual's psychological hardness, and the tool consists of 47 phrases that focus on aspects of the psychological hardness of the individual. The results of the study showed that the level of self-reconciliation and psychological toughness among the students of the Taraouf Association in Hafr Al-Batin Governorate was moderate, and the study also revealed that there was no statistically significant correlation between the level of self-reconciliation and its relationship to psychological toughness among the students The results also showed that there were no statistically significant differences due to the variable of the academic level and the educational stage of the female students. Finally, the study recommended several recommendations, perhaps the most important of which is the design of programs to increase experiences that would increase the orphan's feeling of psychological toughness and that would enable them to persevere in achieving their goals. The necessity of preparing psychological and social programs and courses aimed at developing orphans in managing pressures, and acquiring positive methods to confront them

Keywords: reconciliation with oneself, psychological toughness, orphans

المقدمة

نظرا لما تمر به الفتيات المراهقات من الضغوطات والصعوبات بحياتهم اليومية، لذلك لابد أن يتحلين بمستوى عالي من الصلابة النفسية، وأن يكن متصالحين مع ذاتهن، فمرحلة المراهقة من المراحل الحرجة في حياة أي انسان سواء كان يتيما ام لا، حيث فقدان احد الوالدين من الامور المؤثرة في تكوين الشخصية والحالة النفسية لدى الابناء.

والتصالح مع الذات هو تقبل الفرد لذاته وتحكمه في مشاعره السلبية وتغيير الفكرة السلبية تجاه نفسه وتحويلها إلى فكرة إيجابية، ويرتبط التصالح بالعديد من المظاهر الخاصة بالسلوك الإيجابي كالشعور بالسعادة والرضا عن الذات والقدرة على إدارة الضغوط النفسية، ويعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان، والتي تمكن الإنسان من النظر إلى مواقف الحياة العسيرة برؤية إيجابية تفاعلية (عفيفي، ٢٠١٥: ١٧٠، ١٦٩)

ويؤكد مخيمر (١٩٩٧: ١٢٧) أن الصلابة النفسية تؤدي دوراً مهماً كأحد متغيرات المقاومة أو الوقاية من الأثر النفسي والجسمي، الذي تعرض له الشخص نتيجة التعرض إلى الضغوط بالإضافة إلى إدراك الحدث الضاغط بواقعية ومواجهته بفاعلية وأن الأشخاص ذوي الصلابة يكونوا أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً، وقيادة واقتداراً ومبادأة ونشاطاً وواقعية، وأقل عرضة للإصابة بالأمراض، وبالتالي، فإن الصلابة النفسية لدى اليتيمات المراهقات يجب أن تكون على مستوى عالي لحمايتهن من اثر الضغوطات وصعوبات الحياة.

وعليه جاءت الدراسة الحالية لتبحث عن التصالح مع الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من اليتيمات المراهقات في محافظة حفر الباطن.

مشكلة الدراسة

لاحظت الباحثة من خلال تخصصها أن اليتيمات المراهقات بمحافظة حفرالباطن بحاجة ماسة للرعاية الوالدية والأسرية، لما لها من دور أساسي فعال في البناء النفسي والاجتماعي لشخصياتهم في حاضرهم ومستقبلهم، ولما لها من أهمية في توافقيهم النفسي والاجتماعي في جو المتغيرات المحيطة بهم.

كما لاحظت الباحثة أن اليتيمات في محافظة حفر الباطن تعاني من العديد من الضغوط النفسية نتيجة الشعور بالحرمان العاطفي والاجتماعي، ونظرا لأن الصلابة النفسية من أهم وأحد عوامل التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد والتي تعين الفرد على مواجهة الضغوط النفسية في الحياة اليومية.

فأن التصالح مع الذات يعني قدرة الفرد على الاحتفاظ بمشاعر المعاناة والقلق وتحمل الضغوط هو الأساس المبني عليه الصلابة وأن الشعور بالتصالح الذاتي مرتبط بالعلاقة مع الآخرين (الإنسانية المشتركة)، وموازنة المشاعر عند ظهور المشاعر السلبية (اليقظة). ونظرا لأن الصلابة النفسية تعد احد عوامل التوافق النفسي عامل مهم جداً وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية لدى الأفراد، وكذلك المحافظة على السلوكيات

وهي إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التأقلم بشكل جيد مع التوتر، والحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية، وعدم التعرض للاضطرابات النفسية والسيولوجية الناجمة عن الإجهاد، ويلاحظ أن الأفراد ذو الصلابة النفسية يمتازون بالتفاؤل والهدوء العاطفي، حيث يصبح الفرد ملتزماً تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين الذين يعيش معهم، كما أنه يندرج في اعتقاد الفرد بأنه يمكنه التحكم في الأحداث التي يوجهها، وأن ما يحدث فيما يتعلق بجوانب حياته مهم وضروري لعملية النمو، الامر الذي اثار قريحة الباحثة من اجل وصول الى مرحلة توافق بين الصلابة النفسية وعلاقته مع الذات فتحقيق الصلابة

النفسية ينتج عنه اتصالها مع الذات مما يحقق التوازن النفسي والجسدي والعاطفي للفرد وهذا ما تسعى اليه الباحثة
أسئلة الدراسة:

وبناء على ما سبق يمكن صياغة أسئلة الدراسة على النحو التالي:

- ١- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التصالح مع الذات والصلابة النفسية بأبعاده المختلفة لدى الطالبات اليتيمات بمحافظة حفر الباطن؟
 - ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التصالح مع الذات والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة؟
 - ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التصالح مع الذات والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية لدى عينة الدراسة؟
- أهداف الدراسة:**

سعت الدراسة الحالية إلى التحقق من الأهداف الآتية:

- ١- معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التصالح مع الذات والصلابة النفسية بأبعاده المختلفة لدى الطالبات اليتيمات بمحافظة حفر الباطن.
- ٢- معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التصالح مع الذات والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة.
- ٣- معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التصالح مع الذات والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

١. تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع ذاته حيث إن موضوع التصالح مع الذات وعلاقته بالصلابة النفسية حظي باهتمام العديد من الباحثين وفقا للمسح المبدئي الذي أجرته الباحثة إلا أن ما تم تطبيقه على يتيمات محافظة حفر الباطن يعتبر نادرا حيث إن معظم الدراسات تدور حول التصالح مع الذات والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية أو طلاب الجامعات، وهذا ما جعل الباحثة تقوم بعمل هذه الدراسة.
 ٢. كما أن تلك الدراسة تستمد أهميتها من أنها تتناول متغير هام يتعلق بسمات الفرد الشخصية وهو التصالح مع الذات وعلاقة تلك المتغير بالصلابة النفسية لأفراد عينة الدراسة، ودوره في مساعدة الفرد على التحكم والالتزام والتحدي والسيطرة تجاه المواقف الحياتية بشكل عام
 ٣. كما أن العينة التي تناولتها الدراسة لها أهمية كبيرة حيث تتناول الدراسة عينة من يتيمات محافظة حفر الباطن أنهن في أمس الحاجة إلى الاهتمام والرعاية من أجل تحقيق أكبر قدر من الاطمئنان النفسي والراحة النفسية، والصلابة النفسية التي تساعدهم في التغلب على أحداث الحياة الضاغطة.
 ٤. إضافة إلى كون هذا البحث إضافة جديدة في مجال التخصص بما يقدمه من خدمة للباحثين في إلقاء مزيد من الضوء حول التصالح مع الذات والصلابة النفسية.
- أما الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في النقاط الآتية:

١. هذه الدراسة توجهه أنظار الباحثين والمعنيين بالتوجيه والإرشاد من المسؤولين وغيرهم لأهمية التركيز على التصالح مع الذات والصلابة النفسية، التي تعتبر من الجوانب الإيجابية في شخصية يتيمات محافظة حفر الباطن، والتي من شأنها أن تجعل اليتيمات

في صحة نفسية جيدة.

٢. قد تساهم هذه الدراسة في إضافة وإنشاء البرامج الإرشادية المناسبة لتعزيز الصلابة النفسية وتنمية تقدير الذات.

٣. كما تتجلى الأهمية التطبيقية للدراسة في وضع برامج إرشادية لكيفية التخلص من الضغوط النفسية الناتجة عن الكوارث والأزمات، ووضع برامج لكيفية التغلب على أحداث الحياة الضاغطة ومواجهتها.

حدود الدراسة:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة ضمن الحدود الموضوعية البشرية والمكانية والزمانية ومدى صدق وثبات ادواتها الآتية:

- الحدود الموضوعية: التصالح مع الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من اليتيمات المراهقات في محافظة حفر الباطن.

- الحدود البشرية: اقتصرت الحدود البشرية للدراسة على الفتيات اليتيمات المراهقات

- الحدود المكانية: اقتصرت الحدود المكانية للدراسة على جمعية تراؤف في محافظة حفر الباطن.

- الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٣ هـ.

كما تتحدد الدراسة بمدى تعاون أفراد الدراسة من خلال الاستجابة بموضوعية على فقرات مقياس الدراسة.

-مدى صدق وثبات اداة الدراسة ومدى ملائمة الوسائل والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل استجابات المبحوثين.

مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

أولاً: مفهوم الصلابة النفسية:

التعريف الاصطلاحي: تعرف كويازا الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد:

وهي الالتزام، والتحكم، والتحدي (راضي ٢٠٠٨: ٢١)

ويشير مخيمر (١٩٩٧) إلى أن الصلابة النفسية تعرف بأنها امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، وهناك سمات للذين يتمتعون بالصلابة النفسية؛ وهي: درجة عالية من الالتزام أثناء تأدية المهام المطلوبة، ودرجة عالية من التحدي، ودرجة عالية من التحكم في الأمور الوظيفية والحياتية. التعريف الإجرائي للصلابة النفسية: هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال الإجابة على مقياس الصلابة النفسية.

ثانياً: مفهوم التصالح مع الذات:

التعريف الاصطلاحي: تقبل الفرد لذاته وتحكمه في مشاعره السلبية وتغيير الفكرة السلبية تجاه نفسه وتحويلها إلى فكرة إيجابية، ويرتبط التصالح بالعديد من المظاهر الخاصة بالسلوك الإيجابي كالشعور بالسعادة والرضا عن الذات والقدرة على إدارة الضغوط النفسية، ويعتبر التصالح الذاتي من مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان، والتي تمكن الإنسان من النظر إلى مواقف الحياة العصبية برؤية إيجابية تفاؤلية. (عفيفي، ٢٠١٥: ١٧٠، ١٦٩)

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال الإجابة على مقياس التصالح مع الذات.

اليتيمات: اليتيم هو الانفراد واليتيم هو فقدان الأب قبل سن البلوغ. (أبادي، ١٩٩٢)
وتعرف الباحثة اليتيمات في دراستها بأنهن الفتيات اللاتي فقدن أباءهن بالوفاة وينتقلن رعاية في أحد مؤسسات رعاية الأيتام .

المحور الأول: أدبيات الدراسة

يتناول المحور الإطار النظري والدراسات السابقة، ويتضمن: التصالح مع الذات والصلابة النفسية، وعرضاً تحليلاً للدراسات العربية والاجنبية المرتبطة بمتغيري الدراسة، وتفصيل ذلك على النحو الآتي:

أولاً - الإطار النظري:

(١) التصالح مع الذات:

مفهوم الذات: تعرف الذات من وجهة نظر روجرز (Rogers) بأنها الطريقة التي يدرك بها الفرد شخصيته، فإن الشخص الذي يعاني من ذات سلبية يفكر ويشعر ويتصرف بطريقة سلبية (الشريف ٢٠١٤: ١٦٨)، كما يمكن تعريف الذات بأنها عبارة عن أفكار ومشاعر الشخص وتطلعاته وأمانيه، فهي تركيب خارجي منظم موحد متعلم لمدرجات الفرد الواعية، يتضمن استجابات الفرد ككل نحو نفسه وتقديراته لذاته ووصفه لها، كما يعرفها زهران (٢٠٠٢) بأنها الشعور والوعي بكينونة الفرد فهي تنمو وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بنيتها نتيجة التفاعل مع البيئة.

بعض المفاهيم المتعلقة بمفهوم الذات:

عند الحديث عن التصالح مع الذات تعترضنا مجموعة من المصطلحات المتعلقة بالذات ومن أبرزها:

صورة الذات: تبين صورة الذات المنتظمة للشخص حول ذاته، فهي لا تتناول الجانب التقويمي للذات بقدر ما تقدم وصفا أوليا مثل: الحب والكراهية، الخصائص، النفسية، تقدير الذات، الدور الوظيفي والاجتماعي، المرحلة العمرية.

تحقيق الذات: هو حاجة الفرد للتعبير عن ذاته بصورة مباشرة أو غير مباشرة والوصول إلى أقصى ما يمكن تحقيقه من إمكانيات وقدرات بقصد إشباع حاجاته، وإعادة حالة الاتزان التي تساعده في استخدام تلك الإمكانيات والقدرات في خدمة الفرد والمجتمع والقيام بأدواره ومسؤولياته وواجباته المعتادة (السبعوي ٢٠٠٩)

الوعي أو الشعور بالذات: إن الوعي بالذات حسب سبيترز هي الابتسامة التي تظهر في حوالي الشهر الثالث كرد فعل للقبول وقلق الشهر الثامن الذي يدل على التعرف على الموضوع واستعمال عبارة لا أي الرفض في حوالي الشهر الخامس عشر الذي يترجم الإقامة الحقيقية للذات.

يعتبر التصالح مع الذات من أحد المفاهيم الأساسية المستخدمة في الحديث عن الذات باعتبارها أحد أنظمة الشخصية في علم النفس الحديث، ولقد بذلت كثير من المحاولات لإلقاء الضوء على هذا المفهوم، حيث يرى (هامتشيك ١٩٧٨) أننا حين نتحدث عن التصالح مع الذات لدى فرد ما، فإننا في الواقع نشير إلى حكمه الشخصي بأهمية نفسه أو عدم أهميته، ويتقبل الآخرين له أو عدم تقبلهم له؛ والذي يعبر عنه الفرد بما لديه من اتجاهات نحو نفسه، فالأشخاص الذين لديهم تصالح مع الذات نجد أنهم ذو قيمة وأهمية، وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير، كما يؤمنون بصحة تفكيرهم واستقامته، وهم كذلك لا يخشون إحداث التغيير المطلوب، ولا يصابون بالنقهقر عندما تواجه جهودهم بالفشل،

وعلى العكس من ذلك؛ فإن الأشخاص الذين لديهم اتصال مع الذات بشكل منخفض لا يرون قيمة لأنفسهم، ولا يعتقدون في تقبل الآخرين لهم، أو أن هناك سببا كافية يجعل هؤلاء الآخرين يحبونهم، كما لا ينظرون إلى أنفسهم على أنهم ذلك النوع الذي يمكنه أن يعمل ما يود عمله فعلا، وأنهم حتى لو حاولوا إجادة ما يعملون فلن يصلوا إلى مستوى الجودة المطلوب، بل يركنون إلى ما هو معلوم وما هو امن لأنهم لا يؤمنون بأن لديهم قدرة كبيرة من السيطرة على شؤون حياتهم. (عبدات: ٨،٢٠٠٩)

وفيما يتعلق بمفهوم الاتصال مع الذات فنجد أن هنالك اختلاف بين العلماء في تحديد هذا المفهوم، فمن ناحية نجد أن علماء النفس الغربيون ينظرون إليه من زاوية العطف على الآخرين، باعتباره خاصية إنسانية لفهم المعاناة التي يقع بها الآخرين والميل إلى مساعدتهم بهدف التقليل من شدة معاناتهم، ومن ناحية أخرى يرى منظرو علم النفس أن الاتصال مع الذات هو من عناصر الصحة النفسية، والتي تتضمن اللطف بالذات وعدم القاء اللوم أو الانتقاد للذات عندما يمر الأفراد بخبرات حياتية سيئة (BRACH 2003:235)

التصالح مع الذات يعني التوجه الإيجابي نحو المعاناة التي لها تأثير على الأداء النفسي، هناك ثلاثة توجهات بالنسبة للتصالح الذاتي هي من أجل الآخرين ومن أجل الذات، والرحمة والشفقة بالذات، كل هذه العوامل ذات صلة عند النظر في أوجه القصور الشخصية والأخطاء وال فشل وال مرور بخبرات سيئة، وكذلك مواجهة مواقف الحياة المؤلمة الخارجة عن إرادتنا، كما يعرف التصالح مع الذات على أنه الانفتاح والتأثر بمعاناة المرء، الاهتمام واللطف تجاه الذات، واتخاذ موقف تفاهم وشفقة تجاه أوجه القصور والفشل، والاعتراف بأن تجربة المرء هي جزء من الإنسان العادي بعبارة أخرى، يشير التصالح مع الذات إلى القدرة على التمسك بمشاعر المرء وكنماتها ويعاني في حالة الشعور بالقلق والضغط النفسي والشخص المتصالح مع ذاته قد يعامل الناس أنفسهم بشكل جيد لأنهم

أكثر كفاءة من الأشخاص الذين يعانون من قلة التصالح مع الذات، قد يتفاعلون بقوة أقل للأحداث السلبية لأنهم يعرفون أنهم يجيدون التعامل مع كل ما يحدث، يتكون التصالح الذاتي من ثلاثة مكونات رئيسية قابلة للتكييف، وهي اللطف الذاتي عند الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة والتعايش مع الناس مقابل العزلة، واليقظة العقلية لطبيعة الأحداث (Abu Ghali, 2015:87)

كما يشير (Neff, 2003) إلى أن التصالح مع الذات يتضمن ثلاثة مكونات: المكون الأول: أن يكون الشخص متصالح مع ذاته بمعنى أنه يمكن أن نكون منتقدين بشكل رهيب لأنفسنا كثيرًا ولكن يجب أن تكون لطيفًا مع نفسك، وتقول لنفسك أنك تبذل قصارى جهدك وتقبلها نقص وعيب.

المكون الثاني: هو التعرف على السمات الإنسانية المشتركة، حيث تسمح لنا الإنسانية بإدراك أننا جميعًا نختبر الألم أو التقصير أو ارتكاب الأخطاء، عندما نفعل هذا فإننا نشعر بالخجل وتجعلنا نريد الانفصال عن الآخرين ويمكننا أيضًا تقليل مشاعر العزلة من خلال التفكير في أن أفعالنا أمور عادية وكثير من البشر يفعلونها، فهو بالفعل فرصة للتعرف على الأمور الإنسانية المشتركة.

المكون الثالث: التمسك بأفكارنا بوعي متوازن وهذا يعني أننا نكون مدركين تصرفاتنا مع عدم الانخراط في السلوكيات غير الصحية أو المحفوفة بالمخاطر أننا بحاجة إلى أن نكون يقظين وعدم إصدار الأحكام على معاناتنا والنظر إليها على أنها جزء منها من تجربة إنسانية أوسع (Greece, 2021)

والتصالح مع الذات هو بمثابة استراتيجية للتأقلم بإيجابية مع العواطف والانفعالات، وتسهيل عملية الفهم والوعي بمشاعر الفرد والتي يتم التعامل معها بلطف وشفقة ذاتية، التفاهم والشعور بالعوامل الإنسانية المشتركة مثل غيرها من المشاعر كاستراتيجية لمواجهة الضغوط، والتي تتطوي على محاولات جادة للحفاظ على الوعي بالذات وبالآخرين،

استكشاف وفهم المشاعر، يرتبط التصالح مع الذات ارتباطاً وثيقاً بالتوافق النفسي والاجتماعي الإيجابي والرفاهية، والتصالح مع الذات يتطلب من الأفراد عدم تجنب مشاعرهم أو عدم التعامل معها، وذلك من أجل تقديم الرعاية والشفقة واللفظ تجاه أنفسهم، لكنه في جوهره يتطلب تبني منظور عقلي تعكس قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته مع نفسه والآخرين، تشير العديد من الأدلة إلى أن التصالح مع الذات استراتيجية قوية ويرتبط بشكل إيجابي وقوي بالرفاهية، وأيضاً الأداء النفسي الإيجابي (Fiery, 2016: 18,20,23)

والأفراد الذين يبلغون مستويات أعلى من التصالح مع الذات وجد أنهم يتعاملون بشكل أفضل مع الأحداث المجهدة من أولئك الذين يبلغون مستويات أقل من التصالح مع الذات، الأشخاص الذين يبلغون مستويات أعلى من التصالح مع الذات يتعاملون بشكل أفضل مع المخاوف المتعلقة بالصحة بالنظر إلى تلك الطرق المتعاطفة مع الذات قد يقلل من لوم الذات، ارتبط التصالح مع الذات بالصحة النفسية الإيجابية، فيتكون التصالح مع الذات من إدراك الجوانب الإيجابية والسلبية للحياة يوصف التصالح مع الذات بأنه موقف إيجابي قد يكون له دور في الحماية من الاستجابات النفسية السلبية للأحداث الصعبة والتي بدورها تؤثر على الصحة النفسية للفرد، فالتصالح الذاتي يعني التعامل مع الذات بتفهم ولطف (VERBA,2017 :3,5)

وترى الباحثة أن التصالح مع الذات هو التخلص من الذبذبات السلبية داخل الإنسان والتي تتمثل في أمراض القلوب كالحزن والقلق والندم والحسرة والحسد والكراهية وكثير لوم النفس، والتصالح مع الذات لا يعني وجود الإنسان في حياة مثالية خالية من الصراعات النفسية، ولكنها السعي للوصول إلى التوازن النفسي للوصول إلى مرحلة الرضى.

والتصالح مع الذات كما تراه الباحثة هي حالة الرضا والطمأنينة التي تغمر الإنسان مهما كانت الصعوبات التي تمر به، والقدرة على إعادة التوازن النفسي والداخلي، أو هو أن ترى همومك أقل من الحجم الذي كنت تراه من قبل وتشكر الله على ما أنت عليه.

طرق تحقيق التصالح مع الذات:

قد يتساءل البعض كيف نصل إلى مرحلة التصالح مع الذات، لن نصل إلى مرحلة التصالح مع الذات إلا بالطرق الآتية:

(١) التخلص من ماضيك الأليم: اخرج من عباءة الماضي وتندثر بثوبك الجديد الذي نسجته من خيوط الأمل والنور، لا تفكر في إساءة الآخرين لك، لا تعود بذهنك للوراء، لا ترهق نفسك بالتفكير بمن سبب لك ألمًا أو جرحًا، عيش في حاضرتك واستمتع به.

(٢) التحكم في الأفكار: عليك أن تراقب نفسك واختر كلماتك، تحدث مع نفسك بلطف، امنحها الحب والاهتمام الذي تتمناه من الآخرين، وتذكر كلما زاد عدد السعداء الذين يتمتعون بالسكينة والتصالح مع الذات كلما سعدت البشرية وعم السلام، ركز على ما يشع السكينة داخلك حتى تستطيع أن تحقق التصالح مع ذاتك، تحكم في أفكارك، ولا تتبنى إلا أفكار إيجابية تملئ مشاعر جميلة ترسم لك واقعا جميلا. (الاريايبي، ٢٠١٩: ١٨٣)

(٣) التغيير: انتزع الحياة القديمة التي لم تعد ترضيك من داخلك، اعد تقييم معتقداتك ومفاهيمك البالية التي لم تصل بك إلا إلى الرماد والتشتت، تخلص من مخاوفك، صحح مفاهيمك الخاطئة، وتأكد أن كل ما يحدث لك خير فعندما يحدث التغيير ستحدث المعجزات. (الاريايبي، ٢٠١٩: ١٩٦)

(٤) القلب السليم: لن تشعر بالسلام الداخلي ولن تتصالح مع ذاتك إلا اذا نقيت قلبك من الداخل، لن تشعر بالسلام الداخلي إلا اذا تخلصت من الأمراض التي تعيق اتصالك بمصدر الذات وخالفها ونحيل بينك وبين سكينة الروح كمشاعر الكره والحقد والغل والحسد والقلق، لن يتحقق التصالح مع الذات إلا اذا نثرت بذور الحب والتسامح والشكر والتغافل

والتغاضي، لن يتحقق التصالح مع الذات إلا اذا أحببت نفسك ومن حولك وتخلصت من مشاعرك السلبية ومخاوفك. (الاريايبي، ٢٠١٩: ١٩٨)

(٥) التسامح: وأول ما تبدأ به هو أن تسامح نفسك فمسامحة النفس هي العصا السحرية التي ستحول حياتك إلى سلام ورضا، توقف عن جلد ذاتك، لان التسامح يسدي لك خدمة عظيمة هي الراحة

التمس الأعدار للآخرين، فالتسامح سيجعلك تتغاضي عن توافه الأمور، ويزدهر قلبك وتفوز بقلب سليم (الاريايبي، ٢٠١٩: ٢١١)

(٦) الرضا: سلم أمرك لمن سلمت دواب الأرض فرزقها من حيث لا تعلم وبدون حول لها ولا قوة، ابدأ يومك بنية التسليم والرضى فأنت في رحلة مع الله بيده البداية ويعلم نهايتها، لا تعترض على سوء الطريق، لأنها الطريق الأفضل الذي اختاره صاحب الرحلة.

وترى الباحثة أن من مراحل الوصول إلى تحقيق التصالح مع الذات والصلابة النفسية معا:

-العلاقة مع الله: عليك أن تكتفي بالله وتأكد أن كل ما حولك ما هي إلا أسباب سخرها الله لك كن على يقين بالله بأنه هو الأمان والطمأنينة وهو المهيم على كافة الأمور بيده كل شيء ولا تتعلق إلا بالله واعلم أن تعلقك بالآخرين حبل ضعيف سرعان ما ينهار استشعر بوجود الله وناجه في كل وقت.

-تقبل واحترام الذات: اقبل ذاتك كما واحترمها فلن يقبلك احد قبل أن تقبل ذاتك، فقبل الآخرين لك يبدأ منك أنت واهتم بذاتك وجملها وخفف عنها ولا تؤلمها.

-الحوار الإيجابي مع الذات: حدث نفسك بلطف، لا تطلب من العالم أن يكونوا لطفاء معك وأنت لست لطيفا مع نفسك، احرص على كلماتك مع ذاتك وكن رفيقا بها، واجعل من حوارك مع ذاتك لغة إيجابية.

-لا تحمل ذاتك فوق طاقتها: خفف من أعبائك ولا تجهد نفسك في رضاء الآخرين
فرضاء الآخرين غاية لا تدرك.

-لا تقارن نفسك بأحد: مقارنة ذاتك بالآخرين هي الثقب الذي يتسرب منه نعم الله علينا،
فلا تقارن نفسك بأحد فلكل إنسان قدرات وحدود، وتأكد أن العدل والتوازن هما قوانين الله
في الأرض وأن كفة الأمور متساوية للجميع.

العلاقة بين التصالح مع الذات وبعض متغيرات الشخصية
التصالح مع الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا والذكاء العاطفي والترابط الاجتماعي، كما
توجد علاقة سلبية مع الاكتئاب والقلق والكمال (Neff, Hseith & Dejithirat, 2005)
بالإضافة إلى ذلك، وجدت دراسة حديثة (Neff & McGehee) حيث أظهرت وجود
ارتباطات مماثلة بين التصالح مع الذات والرفاهية الخاصة بمجموعة من المراهقين، كما
أن هناك العديد من الأسباب التي تجعل التصالح مع الذات افضل من أي شيء آخر
خلال سنوات المراهقة.

كما أنه يوجد ارتباط إيجابي كبير بين التصالح مع الذات والترابط الاجتماعي للمراهقين
كما أثبتت الدراسات أيضا أن دعم الأمهات مرتبط بقدر كبير مع التصالح مع الذات.
كما يعتبر التصالح مع الذات معايشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية دون
الوصول إلى مرحلة المبالغة الانفعالية، فعندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في
لحظات الألم والمعاناة فأن التصالح مع الذات يفقد قيمته ويتولد القلق والنقد للذات (Neff, 2003).

مستويات التصالح مع الذات :

التصالح مع الذات المنخفض:

يشكل التصالح مع الذات المنخفض إعاقة حقيقية بصاحبه، فيركز أصحاب هذا المستوى
على عيوبهم، نقائصهم وصفاتهم غير الجيدة، وهم أكثر ميلا للتأثر بضغوط الجماعة

والإنصات لآرائها وأحكامها، كما يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع، كما يتميز الشخص من هذا النوع بفقدان الثقة في قدراته والاضطراب الانفعالي لعدم قدرته على إيجاد الحل لمشاكله، واعتقاده أن معظم محاولاته ستكون فاشلة، وتوقعه أن مستوى أدائه سيكون منخفضا، كما يشعر بالإذلال إذا قام بنشاطات فاشلة، ويعمل باستمرار على افتراض أنه لا يمكن أن يحقق النجاح، وبالتالي يشعر بأنه غير جدير بالاحترام، فإن هذا الفرد يميل إلى الشعور بالهزيمة لتوقعه الفشل مسبقا، لأنه ينسب هذا الفشل لعوامل داخلية ثابتة كالقدرة مما يؤدي به إلى لوم ذاته كما أنه يعمم فشله على المواقف الموائية.

(هنا، ٢٠٠٢:٩٠)

التصالح مع الذات المرتفع:

أظهرت الدراسات التي أجريت في مجال التصالح مع الذات، أن الأشخاص ذوي التصالح مع الذات المرتفع يؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قدرتهم وخصائصهم الطيبة وأنهم يتمتعون بثقة عالية ودائمة في أنفسهم ويبادرون إلى التجارب الجيدة مع توقعهم النجاح غير حساسين في المواقف المختلفة واثقين من معلوماتهم. (طرح، ٢٠١٢)

(ب) الصلابة النفسية

طبيعة ومفهوم الصلابة النفسية:

الصلابة من أهم عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وهي عاملاً حاسماً وضرورياً في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية، وكذلك المحافظة على السلوكيات، وقد برز مفهوم الصلابة النفسية بقوة في أعمال (كوباز)، وذكرت الصلابة كعامل مهم في توضيح لماذا بعض الناس يمكنهم مقاومة الضغوط والبعض الآخر لا يستطيعون، وتعرف الصلابة النفسية أنها "إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالإرهاك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط"

الصلابة النفسية هي قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط، والأخطاء والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية وحل المشاكل والتفاعل بفاعلية مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام وتقدير (فاتح، ٢٠١٥: ١٤، ١٣)

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً وبخاصة في البيئة السعودية، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح، ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

أبعاد الصلابة النفسية:

والصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد وهي: (الالتزام، التحكم، التحدي):

١- الالتزام:

أشارت (كوبازا) إلى أن الالتزام يمثل قدرة الفرد على إدراك لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين، وقد أوضح هاريز ((Harris أن الالتزام يمثل "رؤية الفرد أن نشاطات الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها إذا فالإنسان المتمسك بالالتزام يود الانخراط مع الآخرين من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا الطريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة، ومما يسبب له الإزعاج أن يغرق في الوحدة والاعتراب، ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل. (الرئيسي ٢٠١٨: ٤٢١، ٤٢٠)

وذكرت كوباز أنواع الالتزام في:

- (١) الالتزام نحو الذات: وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين.
 - (٢) الالتزام اتجاه العمل: وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام.
 - (٣) الالتزام الديني: وهو التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان ما نهى الله عنه.
 - (٤) الالتزام الخلقي: وهو اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقاته الشخصية .
 - (٥) الالتزام القانوني: والذي ارتبطت طبيعته ببعض المهن، وميزت محددات طبيعة تلك المهن لاندماج في محيط العمل وكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام. (اليازجي ٢٠١١: ٤٤،٤٥)
- ٢- التحكم:

ترى (كوبازا) بأن التحكم عبارة عن اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وضغوط وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز، وعدم القدرة على مواجهة كوارث وطوارئ الحياة، كما أن التحكم هو اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيته لها بأنها قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيه، وهو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات. (العبدلي، ٢٠١٢: ٢٤،٢٥)

ويرى (فونتانا) أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف، وتحديد مصادر الخطر والمعوقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسبباً للقضاء عليها، وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد، إما أن تكون أفعالاً موجهة للقضاء على المشكلة، أو أفعالاً غير موجهة كتجاهل الموقف الشاق بأكمله (العبدلي، ٢٠١٢: ٢٨)، ويشير (الرفاعي، ٢٠٠٣) إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية هي:

- (١) القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
- (٢) التحكم المعرفي: استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط، يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية:
- (٣) التحكم السلوكي: وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي ويقصد بالتحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.
- (٤) التحكم الاسترجاعي: ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين

انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط.

٣- التحدي:

تعرفه كوبازا وبوستي (١٩٨٣)، بأنه "اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه محددًا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية" ويشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تحديًا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات، كما أنه يشير إلى ميل الناس إلى إدراك التغيرات التي تحدث في حياتهم على أنها حوافز يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي وتقبلها كما هي والتعامل مع التحديات التي تواجهها (عيساوي وآخرون، ٢٠١٩: ١٨) أهمية الصلابة النفسية:

تعتبر الصلابة النفسية مكون مهم من مكونات الشخصية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية، وذكر عودة (٢٠١٠) أن للصلابة النفسية دور حاسم في تحسين الأداء والصحة النفسية البدنية، وفي زيادة الدعم النفسي، حيث اتفق الكثير من الباحثين مع (كوبازا) في أن الصلابة النفسية عامل مهم في توضيح كيف أن بعض الناس يمكن أن يقاوموا ولا يمرضون، وهذا جعلها تقدم عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر

الضغوط على الفرد، وذلك مع جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر (فيصل ٢٠١٦: ٥٨)

وأن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة في الصلابة:
أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسة الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذا بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية. (حمادة وعبد اللطيف، ٢٠٠٢: ٢٣٢)
خصائص أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت "كوبازا" من خلال دراستها إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم إنجاز أفضل.
- أكثر اقتداراً ويميلون للقيادة والسيطرة.
- أكثر مبادأة ونشاط و ذو دافعية أفضل (أبو الندى ٢٠٠٧: ٣١)

ثانياً: الدراسات السابقة:

وفى هذا الصدد سوف نستعرض بعض الدراسات السابقة والتي تناولت موضوع الدراسة، حيث سيتم استعراض الدراسات وفقاً للتسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث كما سيتم تقسيم الدراسات السابقة وفقاً لموضوع كل دراسة حيث ستتناول الدراسات السابقة المرتبطة بمتغير التصالح مع الذات، ثم الدراسات السابقة المرتبطة بمتغير الصلابة النفسية.

الدراسات التي تتناول متغير التصالح مع الذات:

- دراسة (٢٠٠٩) (D. Neff and Pittman Mc Geheea) جامعة تكساس، الولايات المتحدة الأمريكية وقد هدفت تلك الدراسة إلى دراسة التصالح مع الذات والمرونة النفسية بين المراهقين وقد طبقت تلك الدراسة على عينة عددها (٢٣٥)، وماجي (= ١٥.٢) وتضمنت عينة من الشباب كمجموعة مقارنة (العدد = ٢٨٧؛ ماجي = ٢١.١)، وأشارت النتائج إلى أن التصالح مع الذات كان مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالرفاهية بين المراهقين وكذلك البالغين، بالإضافة إلى ذلك، تم تحديد العوامل الأسرية والمعرفية على أنها تتبى بالفروق الفردية في التصالح مع الذات وأخيراً وجد أن التصالح مع الذات يتوسط جزئياً في الصلة بين الأسرة والعوامل المعرفية والرفاهية، كما تشير النتائج إلى أن التعاطف مع الذات قد يكون هدف تدخل فعال للمراهقين الذين يعانون من وجهات النظر الذاتية السلبية - دراسة نعمة (٢٠١٢) وطبقت تلك الدراسة ببغداد العراق هدفت إلى معرفة مستوى التصالح مع الذات لدى طلبة الجامعة، والتعرف على دلالة الفروق في هذه المتغيرات، ومستوى الخوف من التقييم الاجتماعي السلبي، وطبيعة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصالح مع الذات والخوف من التقييم الاجتماعي السلبي، وأشارت نتائج البحث إلى وجود التصالح مع الذات لدى عينة البحث فضلاً عن وجود فروق دالة إحصائية في التصالح مع الذات وفق متغير النوع لصالح الذكور، واتصاف طلبة الجامعة بالخوف من التقييم الاجتماعي السلبي بدرجة متوسطة مع وجود فروق دالة إحصائية في الخوف من

التقييم الاجتماعي السلبي وفق متغير النوع لصالح الإناث وكذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التصالح مع الذات والخوف من التقييم الاجتماعي السلبي لدى عينة البحث وهي أعلى لدى الإناث.

- دراسة بعنوان التصالح مع الذات لدى المتفوقين أكاديمية (Holmes&Dermot 2015) حيث هدفت إلى بحث العلاقة بين التصالح مع الذات والنجاح والتفوق في الجانب الأكاديمي، وذلك على عينة قوامها ٩٢ من الطلاب الجامعيين، طبق عليهم مقياس التصالح مع الذات ومقياس الثقة بالنفس واختبار نسبة الابتكار، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب ودال بين التصالح مع الذات والتفوق الأكاديمي.

- دراسة (2018 and Hidayah Roselina)، والتي قد توصلت إلى: إن ارتفاع التصالح مع الذات يؤدي إلى التخفيف من حدة الضغوط النفسية وعلى العكس كلما انخفضت الصلابة النفسية انخفضت مقاومة الضغوط النفسية، أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من التصالح مع الذات يعاملون أنفسهم بشكل جيد دون حدية في اللوم على الذات عندما يكون لديهم حادث أو خبرة سلبية وبالتالي، فهم يفهمون أن كل حدث سلبي يمكن أن يعطي درساً إيجابياً لهم ويحاولون مواجهة الأحداث دون تفادي أو هروب.

- دراسة (2021 Jan Macfarlane): والتي توصلت إلى أن التصالح مع الذات تعتبر من الإجراءات الوقائية لحماية الصحة العقلية والنفسية للفرد، تساعد في رعاية الأنشطة الذهنية والبدنية الإيجابية وكذلك تساعد الأفراد على عدم التحميل على أنفسهم وتقليل النظرة السلبية لذواتهم وتحولهم إلى التقدير الذاتي الإيجابي لها ثم تحويل اليقظة لأنها تشمل اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة

الدراسات التي تتناول متغير الصلابة النفسية:

- دراسة: بعنوان ضغوط الحياة الشخصية والصحية مدخل في الصلابة للباحثة، (1997، Kobaza)

هدفت الدراسة إلى معرفة المتغيرات النفسية، التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية، رغم تعرضه للضغوط، تكونت عينة الدراسة من (٧٦٠) موظفا يعيشون درجة عالية من الضغوط تراوحت أعمارهم بين (٤٠ إلى ٤٩) حاصلين علي درجات جامعية علي الأقل يمثلون مستويات اجتماعية وتعليمية مختلفة، واستخدمت الباحثة استبيان (هولمز وراهي) لأحداث الحياة الضاغطة واستبيان وايلر (١٩٦٨) للأمراض، ولقياس الصلابة النفسية تم استخدام المقاييس التالية لقياس التحكم المقاييس الأربعة التالية مركز التحكم في التدعيم الداخلي والخارجي/ مقياس العجز التحكم من مقياس الاغتراب، مقياس المعنى مقابل العدمية، مقياس الإنجاز، ولقياس مكون الالتزام استخدمت مقياس الاغتراب عن العمل وعن المؤسسات الاجتماعية، وعن العلاقات الشخصية، وعن الأسرة، وعن الذات، وكان من نتائج الدراسة أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا، كما ويتسمون بأنهم أكثر صمودا وإنجازا وسيطرة وضبطا داخليا وكفاية واقتدارا ونشاطا وطموحا، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضا وعجزا وأعلى في الضبط الخارجي، كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة وكفاية واقتدارا ونشاطا ومبادأة واقتحاما وواقعية .

-دراسة بعنوان: الصلابة النفسية كمصدر لمقاومة الضغوط كولينز (1992 Collins) هدفت الدراسة إلى التعرف على صفات الشخصية للمراهقين، لفهم بعض الأشخاص الذين يتمتعون في مرحلة عدم الاتزان بالمقدرة على تغيير مهاراتهم لتساعدهم على احتواء أي تغيير في ظروفهم الاجتماعية، وقد تكونت عينة الدراسة من الشباب الذين تراوحت

أعمارهم بين (١٦-١١) سنة وعددهم (٢٢٣) وقد تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية للمراهقين، وقد توصلت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية عملت حاجزا مخففا من تأثيرات الضغوط، كما أثرت مباشرة في التنبؤ بالانحرافات السلوكية مثل: الاتجاه نحو الانحراف الاجتماعي، الكبت، والتمرد، وقد أنبأت الدراسة بحدوث الفعل الإيجابية نحو الاكتئاب، والخلافات العائلية، وعلاوة على ذلك قد كان لعامل الجنس أهمية كمتغير للتنبؤ بالسلوك المتوافق، وكانت العلاقة سلبية بين عامل الجنس والتوافق السلوكي، وقد أشارت النتائج إلى أن الذكور أكثر ميلا نحو الانحراف الاجتماعي والتمرد والكبت من الإناث، مما يدل على أن كل المتغيرات "العمر، الجنس، والرغبة الاجتماعية مهمة لأخذها في الاعتبار في تصوير برامج الدعم التي تعد للمراهقين".

-دراسة العياشي(٢٠١٢) وهدفت الي التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة للأيتام بمدينة مكة المكرمة، وتكونت العينة من (٦٥٤) طالب تراوحت أعمارهم من (١٩ الى ٢٤) سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين درجات الصلاب النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.

-دراسة بعنوان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى دراسة جودة (٢٠٠٤) وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) (طالب و) (١٠٠) طالبة وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن عدم وجود

فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لكل من متغير التخصص ومكان السكن .

دراسة بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم دخان والحجاز (٢٠٠٥م) : هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادره، لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (٥٤١) طالبا وطالبة، واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية، وأشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (٦٢.٥%) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (٧٧.٣٣%) كما بينت الدراسة وجود فروق دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط بيئة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا الأسرية والمالية تبعاً لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تبعاً لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا المالية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الدخل الشهري .

دراسة أبو ندى (٢٠٠٧) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة وكشفت تلك الدراسة عن العلاقة بين الصلابة النفسية وضغوط الحياة

ومتغيرات ديموغرافية أخرى، هي (الجنس، نوع الكلية، المستوى الدراسي دخل الأسرة الشهري) ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٤٩) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (١٠%) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عددهم (٥١٠٥) طالبا وطالبة للمستوى الثاني والرابع من الكليات المختلفة في جامعة الأزهر، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر ١٩٩٧ م، وقد خلصت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود صلابة نفسية عالية لدى طلبة الجامعة بنسبة (٧٦.٠٩%)، في المقابل اتضح أن الطلبة يعانون من ضغوط حيث بلغت النسبة (٧٦.٠٢%) وقد شكلت الضغوط السياسية المرتبة الأولى من أبعاد المقياس.

الدراسات التي أجريت على الأيتام

-دراسة محمود هارون (٢٠١٦)) وهدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الأيتام بمحافظة العقبة وعلاقته بكل من الصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٢) طالبا وطالبة أيتام، وتم تطوير ثلاث مقاييس هي: مقياس الضغط النفسي، ومقياس جودة الحياة، ومقياس الصلابة النفسية، بعد التحقق من صدقها وثباتها، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة جاء متوسطًا، كما تبين وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (الدلالة ٥,٠) بين الضغط النفسي وأبعاده من ناحية وكل من الصلابة النفسية وأبعاده وجود الحياة و أبعاده من ناحية أخرى، كما تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي ككل وبعديه المعرفي والانفعالي، بينما تبين وجود فروق بين الذكور والإناث على البعد الفسيولوجي للضغط النفسي.

-هدفت دراسة إيمان مصطفى (٢٠٢١) إلى التعرف على مدى شيوع كل من جودة الحياة وفاعلية الذات عند الأيتام السوريين المهجرين ممن توفي آباؤهم ويعيشون في تركيا،

ومدى قدرة كلا من فاعلية الذات والنوع على التنبؤ بجودة الحياة ، تكونت عينة الدراسة من (٢١٨) يتيما يعيشون في دار الأيتام وتم تطبيق مقياس جودة الحياة للأيتام (إعداد الباحثة) ومقياس فاعلية الذات العامة لـ Schwarzer & Jerusalem 1995 ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع معامل شيوع جودة الحياة لدى الأيتام الذي بلغ (٠.٩٨٤) وارتفاع معامل شيوع فاعلية الذات بلغ (٠.٩٩٧) كما لم تختلف جودة الحياة باختلاف النوع ولا بتباين مستوى الأداء الأكاديمي، وأسهمت فاعلية الذات في تفسير (٤%) من التباين في جودة الحياة، ولم يتنبأ النوع بجودة الحياة .

التعقيب على الدراسات السابقة:

١. من حيث اهداف الدراسة نجد ان الدراسات والبحوث السابقة تنوعت في اهدافها كما يلي:

حيث هدفت بعض الدراسات إلي دراسة التصالح مع الذات وعلاقته بالمرونة النفسية بين المراهقين والشباب مثل دراسة (٢٠٠٩) (D. Neff and Pittman Mc Geheea) وهدفت دراسات اخري الى معرفة مستوى التصالح مع الذات لدى طلبة الجامعة، والتعرف على دلالة الفروق في هذه المتغيرات، ومستوى الخوف من التقييم الاجتماعي السلبي مثل دراسة منصور حمزة نعمة (٢٠١٢)، كما هدفت دراسة (2015) (Holmes&Dermot) إلى بحث العلاقة بين التصالح مع الذات والنجاح والتفوق في الجانب الأكاديمي، وهدفت دراسة (2018) (and Hidayah Roselina) الى دراسة العلاقة بين التصالح مع الذات ومستوي الضغوط النفسية، والدراسة الحالية هدفت الى دراسة ومعرفة مستوي التصالح مع الذات لدى اليتيمات المراهقات بمحافظة حفر الباطن

كما هدفت بعض الدراسات الي معرفة مستوي الصلابة النفسية وعلاقته بالمتغيرات النفسية واثر ضغوط الحياة على الصلابة النفسية، كما في دراسة كلا من، (جودة ٢٠٠٤)، دخان والحجاز (٢٠٠٥م) ، دراسة أبو ندى(٢٠٠٧)

٢. أما من حيث عينة الدراسة نجد ان معظم الدراسات السابقة قد طبقت على عينات كبيرة الحجم من طلاب الجامعات ذكور وإناث، كما نجد أن دراسات أخري طبقت على مرافقين، والأيتام والدراسة الحالية فقد تكونت عينة الدراسة من عينة استطلاعية ٣٥ عينة وعينة أساسية ١٤٥ عينة وطبقت على الفتيات المراهقات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٣ الى ١٨ عام

٣. من حيث ادوات الدراسة نجد أن الدراسات السابقة قد اعتمدت على العديد من المقاييس والادوات مثل مقياس التصالح مع الذات(D. Neff)، و مقياس الثقة بالنفس واختبار نسبة الابتكار، ومقياس الصلابة النفسية مثل مركز التحكم في التدعيم الداخلي والخارجي/ مقياس العجز التحكم من مقياس الاغتراب، مقياس المعنى مقابل العدمية، مقياس الإنجاز، و مقياس الاغتراب و مقياس الصلابة النفسية للمرافقين، اما الدراسة الحالية فقد استخدمت مقياس التصالح مع الذات في صورته الأولى(Neff, 2003)، ومقياس مخيمر(٢٠٠٦) لقياس مستوي الصلابة النفسية

٤. اما نتائج الدراسة فقد توصلت الدراسات السابقة إلي العديد من النتائج حول موضوع التصالح مع الذات والصلابة النفسية حيث أشارت نتائج دراسة (٢٠٠٩) D. Neff and Pittman Mc Geheea) أن التصالح مع الذات كان مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالرفاهية بين المرافقين وكذلك البالغين، توصلت دراسة منصور حمزة نعمة (٢٠١٢) إلى وجود التصالح مع الذات لدى عينة البحث فضلا عن وجود فروق دالة إحصائية في التصالح مع الذات وفق متغير النوع لصالح الذكور وإشارت نتائج (2015) Holmes&Dermot إلي وجود ارتباط موجب ودال بين التصالح مع الذات والتفوق الأكاديمي.

وكان من نتائج الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الصلابة النفسية فقد توصلت إلى العديد من النتائج مثل: أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضاً، كما ويتسمون بأنهم أكثر صموداً وإنجازاً وسيطرةً وضبطاً داخلياً وكفايةً واقتداراً ونشاطاً وطموحاً، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضاً وعجزاً، الصلابة النفسية عملت حاجزاً مخففاً من تأثيرات الضغوط، كما أثرت مباشرة في التنبؤ بالانحرافات السلوكية، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين درجات الصلاب النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لكل من متغير التخصص ومكان السكن، أما الدراسة الحالية فتسعي إلى معرفة مستوي التصالح مع الذات وعلاقة بالصلابة النفسية لدى اليتيمات المراهقات بمحافظة حفر الباطن

٥. وبعد اطلاع الباحثة على أدبيات الدراسات الخاصة بالتصالح مع الذات والصلابة النفسية، فقد استفادة الباحثة من تلك الدراسات في كيفية تطبيق الأدوات والمقاييس الخاصة بالدراسة، كما استفادة الباحثة في كيفية تفعيل المعالجات الإحصائية الصحيحة، وكيفية عرض ومناقشة وتفسير النتائج، كما استفادة الباحثة في تعلم المنهجية المناسبة لسرد وإنشاء الإطار النظري الخاص بتلك الدراسة.

المحور الثاني: إجراءات الدراسة المنهجية

يتضمن هذا المحور توضيحاً لمنهج الدراسة، وكما يتضمن توضيحاً لمجتمع وعينة الدراسة ووصفاً لأدواتها والإجراءات المنهجية المتبعة في بناء الأداة والتحقق من صدقها وثباتها، كما يتضمن توضيحاً للأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات للتوصل إلى نتائج الدراسة، وفيما يلي عرضاً مفصلاً لهذه الإجراءات المنهجية التي اتبعتها الباحثة في الدراسة الميدانية

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لمعرفة مستوى العلاقة بين التصالح مع الذات والصلابة النفسية لدى عينة من يتيمات محافظة حفر الباطن، ومن خلال هذا المنهج يمكن الكشف عن العلاقة بين أبعاد التصالح مع الذات والصلابة النفسية.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات اليتيمات الموجودة بجمعية تراؤف في محافظة حفر الباطن واللاتي يتراوح أعمارهن ما بين (١٣ إلى ١٨) سنة وعددهن (٧٢٨) طالبة، والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع الدراسة من حيث المرحلة التعليمية.

جدول (١-٣) توزيع مجتمع الدراسة في محافظة حفر الباطن

م	المرحلة	عدد الطالبات
1	المرحلة المتوسطة	355
2	المرحلة الثانوية	372
	الاجمالي	727

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١٤٥) طالبة من طالبات جمعية تراؤف بمحافظة حفر الباطن. تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة من مختلف المراحل الدراسية (المتوسطة- الثانوية) ومن جميع صفوف أو المستويات الدراسية، وفيما يلي جداول توضح توزيع أفراد عينة الدراسة الطالبات المستجيبات تبعاً للمتغيرات التي حددتها الباحثة في الجزء الأول من الأداة، وهي على النحو التالي

- العمر:

القيمة الكبرى	القيمة الصغرى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
18	13	1.760	16.14	العمر

يلاحظ من الجدول (٢-٣) أعلاه أن متوسط أعمار الطالبات جمعياً تراوفاً بمحافظة حفر الباطن تتراوح ما بين ١٣ عام و١٨ عام بمتوسط حسابي (١٦.١٤) وانحراف معياري (١.٧٦٠).

- المستوى الدراسي والمرحلة التعليمية:

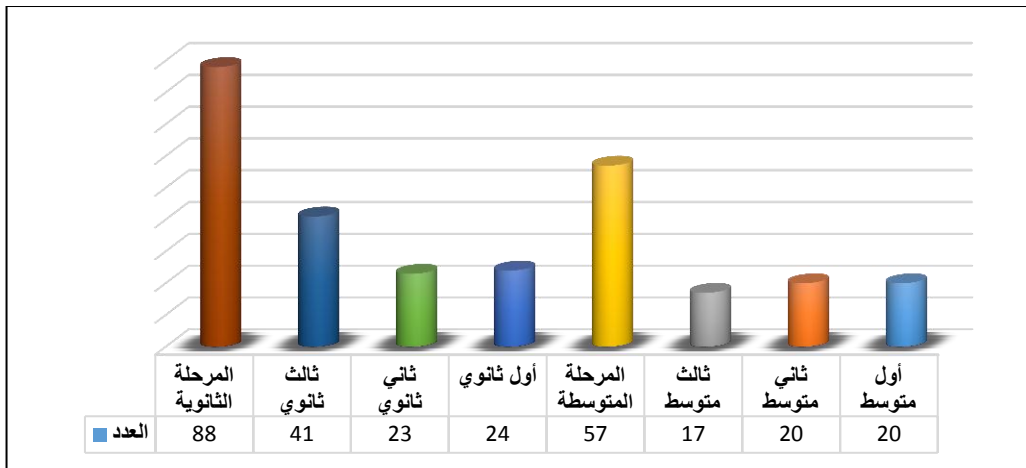
جدول (٣-٣) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير المستوى الدراسي

المرحلة	المستوى	العدد	النسبة
المرحلة المتوسطة	أول متوسط	20	13.8%
	ثاني متوسط	20	13.8%
	ثالث متوسط	17	11.7%
الاجمالي			
المرحلة الثانوية	أول ثانوي	24	16.6%
	ثاني ثانوي	23	15.9%
	ثالث ثانوي	41	28.3%
الاجمالي			
اجمالي العينة ككل		145	60.7%
		145	100%

يلاحظ من الجدول (٣-٣) أعلاه أن غالبية الطالبات أفراد عينة الدراسة هن من المرحلة الثانوية حيث بلغ عددهن (٨٨) طالبة مشاركة ونسبتهن بلغت (٦٠.٧%) من أفراد العينة الكلية وقد توزعت إلى ثلاثة مستويات وهي الصف الأول الثانوي بلغ عددهن (٢٤) بنسبة بلغت (١٦.٦%) والصف الثاني الثانوي بعدد (٢٣) طالبة مشاركة بنسبة (١٥.٩%) والصف الثالث الثانوي بعدد (٤١) طالبة مشاركة بنسبة (٢٨.٣%)، بينما كانت الفئة الثانية من طالبات المرحلة المتوسطة في حفر الباطن حيث بلغ عددهن (٥٧) طالبة

مشاركة ونسبتهن بلغت حوالي (٣٩.٣%) من أفراد العينة الكلية للدراسة، ولقد توزعت عينة الطالبات المرحلة المتوسطة إلى ثلاثة مستويات وهي الصف الأول المتوسط والثاني المتوسط حيث بلغ عددهن بالتساوي (٢٠) بنسبة بلغت (١٣.٨%)، والصف الثالث متوسط بعدد (١٧) طالبة مشاركة بنسبة (١١.٧) وبالتالي يتضح أن توزيع أفراد العينة مناسبة للإجابة على أسئلة الدراسة، والشكل (٣-١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير المستوى الدراسي والمرحلة التعليمية

شكل (٣-١) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير المستوى الدراسي والمرحلة التعليمية



مقاييس الدراسة

لتحقيق هدف الدراسة العام المتمثل بالكشف عن مستوى العلاقة بين التصالح مع الذات والصلابة النفسية لدى عينة من يتيمات محافظة حفر الباطن والإجابة عن أسئلتها ؛ استخدمت الباحثة المقاييس التالية:

١- مقياس التصالح مع الذات من إعداد نيف (Neff, 2003) بهدف قياس كيفية التصالح مع الذات، والمكون من (٢٥) عبارة في ستة أبعاد، وتم الاعتماد على هذا

المقياس ؛ نظرا لأنه الأكثر استخداما في بحوث التصالح مع الذات ، حيث تم تطبيقه على مجتمعات مختلفة كإيطاليا وهولندا وتايلاند وتايوان، إلى جانب ما يتمتع به المقياس من مؤشرات صدق مرتفعة حيث قام نيف (Neff , 2003) بالتحقق من البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي وقد أظهرت مؤشرات حسن المطابقة لدلائل تثبت تمتع المقياس بالصدق البنائي، وقد قامت الباحثة بتعريب مقياس البحث الأجنبي، وتم عرض النسخة المعربة والصورة الأصلية على عضو من أعضاء هيئة التدريس بقسم اللغة الانجليزية بكلية التربية وذلك للتأكد من دقة الترجمة.

٢- مقياس الصلابة النفسية وهو من إعداد مخيمر (٢٠٠٦) وهو عبارة عن أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، والأداة مكونة من ٤٧ عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وذلك بعد التأكد من مناسبته لبيئة المملكة العربية السعودية.

صدق وثبات مقاييس الدراسة

تم التحقق من صدق مقاييس الدراسة (التصالح مع الذات ، الصلابة النفسية) عبر عدة إجراءات شملت التحقق من صدق المحتوى، حساب مؤشر صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي) Construct Validity Indicator للمقاييس بعد تطبيقها على عينة عشوائية عددها (٣٥) طالبة من غير عينة الدراسة، ، بينما تم حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha) للتأكد من ثبات مقاييس الدراسة، وفيما يلي وصف تفصيلي لذلك وفق تسلسل إجراءات التنفيذ.

أولاً: صدق المحتوى

قامت الباحثة بعرض مقاييس الدراسة على مجموعة من المحكمين المختصين في جامعه حفر الباطن والبالغ عددهم (٧) محكماً في مجال علم النفس؛ وذلك للتأكد من تناسق وارتباط عبارات المقاييس مع أبعاد كل مقياس، والتأكد من صياغة العبارات ووضوحها.

وبعد استرجاع ردود المحكمين، تم التعديل اللازم في ضوء آراء السادة المحكمين ومقترحاتهم لبعض العبارات؛ ليستقر مقياس نيف (Neff, 2003) في صورته النهائية بواقع (٢٥) عبارة في ستة أبعاد كما يوضحها الملحق، وكذلك مقياس الصلابة النفسية بواقع (٤٧) عبارة في ثلاثة أبعاد.

ثانياً صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي) للمقاييس

(١) الاتساق الداخلي لمقياس التصالح مع الذات

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التصالح مع الذات من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل فقرة والمحور الذي تنتمي إليه، والجدول (٤-٣) يوضح قيم معاملات مقياس التصالح مع الذات.

جدول (٤-٣): قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات أبعاد التصالح مع الذات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له

معامل الارتباط	رقم	البعد	معامل الارتباط	رقم	البعد	معامل الارتباط	رقم	البعد
**0.866	1	الثالث اليقظة العقلية	**0.764	1	الثاني الإنساني المشترك	**0.674	1	الأول اللطيف الذاتي
**0.772	2		**0.827	2		**0.724	2	
**0.859	3		**0.707	3		**0.836	3	
**0.806	4		**0.727	4		**0.811	4	
			**0.505	5		**0.686	5	
**0.735	1	السادس المبالغة في التقويم	**0.923	1	الخامس العزلة	**0.761	1	الرابع الحكم الذاتي
**0.786	2		**0.900	2		**0.853	2	
**0.700	3		**0.937	3		**0.618	3	
**0.759	4					**0.631	4	

**دالة عند مستوى ($\alpha=0.01$)

يتضح من الجدول (٣-٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها تراوحت ما بين (٠.٥٠٥-٠.٩٣٧)، وهذه الارتباطات جميعها طردية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من أو يساوي ($\alpha=0.01$)، ويدل ذلك على وجود درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي بين كافة فقرات مقياس التصالح مع الذات و الأبعاد التي تنتمي إليها الفقرات.

(٢) الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه ، والجدول (٣-٥) يوضح قيم معاملات ارتباط مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية.

جدول (٣-٥): قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات أبعاد

الصلابة النفسية بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له

معامل الارتباط	رقم	البعد	معامل الارتباط	رقم	البعد	معامل الارتباط	رقم	البعد
**0.783	1	البعد الثالث التحدي	**0.478	1	البعد الثاني التحكم	**0.690	1	البعد الأول الالتزام
**0.775	2		**0.685	2		**0.686	2	
**0.768	3		**0.726	3		**0.608	3	
**0.836	4		**0.752	4		**0750	4	
**0.747	5		**0.842	5		**0759	5	
**0.745	6		**0.654	6		**0.777	6	
**0.765	7		**0.851	7		**0.842	7	
**0.532	8		**0.734	8		**0.413	8	
**0.836	9		**0.771	9		**0.756	9	
**0.477	10		**0.761	10		**0.826	10	
**0.761	11		**0.806	11		**0.478	11	

**0.756	12	**0.776	12	**0.707	12
**0.707	13	**0.808	13	**0.666	13
**0.861	14	**0.669	14	**0.576	14
**0.669	15	**0.755	15	**0.685	15
**0.879	16			**0.772	16

**دالة عند مستوى ($\alpha=0.01$)

يتضح من الجدول (٣-٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها تراوحت ما بين (٠.٤١٣-٠.٨٧٩)، وهذه الارتباطات جميعها طردية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من أو يساوي ($\alpha=0.01$)، ويدل ذلك على وجود درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي بين كافة فقرات مقياس الصلابة النفسية و الأبعاد التي تنتمي إليها الفقرات.

ثالثاً: ثبات المقاييس

تم حساب معامل الثبات للمقاييس من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha) لكل بعد من أبعاد المقاييس وللمقاييس ككل ، وجدول (٣-٦) التالي يوضح ذلك

جدول (٣-٦) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقاييس الدراسة وأبعادها

المتغيرات/ المقياس	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التصالح مع الذات	البعد الأول: اللطف الذاتي	5	0.801
	البعد الثاني الإنساني المشترك	5	0.747
	البعد الثالث اليقظة العقلية	4	0.884
	البعد الرابع الحكم الذاتي	4	0.693
	البعد الخامس العزلة	3	0.908
	البعد السادس المبالغة في التقييم	4	0.734
المقياس ككل			
الصلابة النفسية	البعد الأول الالتزام	16	0.94
	البعد الثاني التحكم	15	0.95
	البعد الثالث التحدي	16	0.92

0.98	47	المقياس ككل
------	----	-------------

يتضح من الجدول (٣-٦) الآتي:

- أن قيم معامل ألفا لكرو نباخ لمحاور مقياس التصالح مع الذات جاءت ما بين (٠.٦٩٣ - ٠.٩٠٨)، وبلغ الثبات الكلي للأداة (٠.٦٣٦)، وجميع هذه القيم تدل على أن مقياس التصالح مع الذات يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات.

- أن قيم معامل ألفا لكرو نباخ لمحاور مقياس الصلابة النفسية جاءت ما بين (٠.٩٢٠ - ٠.٩٥٠)، وبلغ الثبات الكلي للأداة (٠.٩٨٠)، وجميع هذه القيم تدل على أن مقياس التصالح مع الذات يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات.

خطوات تطبيق الدراسة الميدانية

إجراءات تطبيق الدراسة:

لغرض تطبيق مقاييس الدراسة وبعد أن تم التأكد من صدقها وثباتها، تم اتباع الخطوات التالية:

- اعتماد المقاييس في صورتها النهائية (ملحق رقم ٢) من قبل مشرفة الدراسة د. سلوى فهاد المري.

- الحصول على خطاب تسهيل مهمة باحث من جامعة حفر الباطن موجه الي ادارة جمعية تراؤف من اجل الموافقة على تطبيق مقاييس الدراسة على مجتمع الدراسة (ملحق رقم ٤).

- ثم جاء الرد من ادارة جمعية تراؤف بالموافقة على تطبيق مقاييس الدراسة وبدانا بالفعل في توزيع مقاييس الدراسة إلكترونياً على أفراد مجتمع الدراسة.

حيث تم التوزيع على عينه استطلاعيه عدد ٣٥ طالبة ثم تم التوزيع على العدد الكلي لأفراد العينة والمكون من ١٤٥.

- معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- استخراج النتائج، ومناقشتها، ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة.
- وضع التوصيات والمقترحات المستقبلية.

الأساليب الإحصائية:

بعد أن قامت الباحثة بتوزيع المقاييس والحصول على ردود، تم إجراء التحليلات الإحصائية لاستجابات عينة الدراسة الأساسية على المقاييس (التصال مع الذات والصلابة النفسية)، من خلال الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.22) مستخدمة الأساليب الإحصائية الآتية:

١. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)؛ لحساب صدق الاتساق الداخلي بين درجة ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التي تتدرج تحته في المقاييس.
٢. معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، لحساب معامل ثبات عبارات أبعاد المقاييس والمقاييس ككل.
٣. التكرارات (Frequencies): لوصف عدد أفراد عينة الدراسة بالمرحلتين المتوسطة والثانوية بالنسبة للمتغير والصفة التي يوجد بها.
٤. النسب المئوية (Percentage): لوصف نسبة تمثيل أفراد عينة الدراسة في وجوده في المتغير بالنسبة للمجتمع الكلي.
٥. المتوسط الحسابي (Mean): وذلك لتحديد متوسط استجابة عينة الدراسة متوسط استجابتها في كل عبارات وأبعاد (التصال مع الذات - الصلابة النفسية)، وترتيبها حسب متوسطاتها.

٦. الانحراف المعياري (standard Deviation): تم استخدام هذا الاسلوب لمعرفة مدى التشتت في استجابات الطالبات قياساً بالمتوسط الحسابي.
٧. اختبار تحليل التباين الاحادي (One-ANOVA): وذلك لمعرفة هل يوجد فروق إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في مقياسي التصالح مع الذات والصلابة النفسية ككل تبعاً لمتغير (المستوى الدراسي).
٨. اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent-Samples T Test) وذلك لمعرفة ما إذا كان هناك فرق إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات اليتيمات عينة الدراسة في مقياسي التصالح مع الذات والصلابة النفسية ككل تبعاً لمتغير (المرحلة التعليمية).
٩. تم تحديد مدى الاستجابة الآتية للحكم على محاور مقياس التصالح مع الذات ومستوى الممارسة من وجهة نظر عينة الدراسة، وذلك من خلال تحديد قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أداة الدراسة وعلى محاورها حسب الطريقة الآتية:

- مدى الاستجابة = أعلى درجة - أقل درجة / عدد فئات الاستجابة
- مدى الاستجابة = ٥ - ١ = ٤ / ٥ = ٠.٨

وحددت قيم المتوسطات الحسابية ، كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (٣-٧) قيم المتوسطات الحسابية للحكم على استجابات أفراد عينة الدراسة لى

مقياس التصالح مع الذات

الرقم	المعيار	مستوى الممارسة
1	من (4.21) - (5)	مرتفع جداً
2	من (3,41) - (4,2)	مرتفع
3	من (2,61) - (3,4)	متوسط
4	من (1,81) - (2,6)	منخفض
5	من (1) - (1,8)	منخفض جداً

١٠. تم تحديد مدى الاستجابة الآتية للحكم على محاور مقياس الصلابة النفسية ومستوى الممارسة من وجهة نظر عينة الدراسة، وذلك من خلال تحديد قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أداة الدراسة وعلى محاورها حسب الطريقة الآتية:

- مدى الاستجابة = أعلى درجة - أقل درجة / عدد فئات الاستجابة
- مدى الاستجابة = ٣ - ١ = ٣/٢ = ٠.٦٦

وحددت قيم المتوسطات الحسابية ، كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (٣-١) قيم المتوسطات الحسابية للحكم على استجابات أفراد عينة الدراسة على

مقياس الصلابة النفسية

الرقم	المعيار	مستوى الممارسة
1	من (2.34) - (3)	مرتفع
2	من (1.67) - (2.33)	متوسط
3	من (1) - (1.66)	منخفض

المحور الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

يتناول هذا المحور عرضاً تفصيلاً للإجابة عن أسئلة الدراسة، واستعراض النتائج التي تم التوصل إليها، من خلال تحليل استجابات الطالبات اليتيمات في محافظة حفر الباطن على عبارات مقياسي التصالح مع الذات والصلابة النفسية، كذلك مناقشة وتفسير نتائج الدراسة وربطها بنتائج الدراسات السابقة، وفيما يلي عرض ذلك:

نتائج السؤال الأول: ما مستوى التصالح مع الذات لدى اليتيمات بمحافظة حفر الباطن؟ للإجابة عن هذا السؤال، استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لكل عبارة وبعد والمقياس ككل، بهدف تحديد مستوى التصالح مع الذات لدى اليتيمات بمحافظة حفر الباطن، وقامت الباحثة بترتيب الأبعاد وتحديد درجة الموافقة والتقدير اللفظي للمقياس الخماسي وفقاً للمتوسطات، والانحراف المعياري في حال تساوى المتوسطات الحسابية. ويوضح جدول (٤-١) الآتي ذلك:

جدول (٤-١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة وترتيبها بكل بعد والمقياس ككل

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
1	البعد الأول: اللطف الذاتي	3.34	0.942	متوسط	3
2	البعد الثاني الإنساني المشترك	3.34	0.965	متوسط	2
3	البعد الثالث اليقظة العقلية	3.53	1.035	مرتفع	1
4	البعد الرابع الحكم الذاتي	2.84	1.101	متوسط	6
5	البعد الخامس العزلة	2.95	1.192	متوسط	4
6	البعد السادس المبالغة في التقييم	2.85	0.995	متوسط	5
	مقياس الدراسة ككل	3.17	0.607	متوسط	

يتضح من الجدول (٤-١) أن مستوى التصالح مع الذات لدى اليتيمات بمحافظة حفر الباطن جاء (متوسط)، حيث بلغ المتوسط العام للمقياس ككل (٣.١٧)، وانحرافاً معيارياً قدره (٠.٦٠٣)، حيث كانت درجة المتوسط في المدى المتوسط (٢.٦١-٣.٤٠). مما يشير إلى أن لدى اليتيمات بمحافظة حفر الباطن مستوى متوسط من التصالح مع الذات. وتفسر الباحثة ذلك إلى ان الفتيات اليتيمات في حاجة إلى العديد من الندوات التثقيفية حول الثقة بالنفس والتصالح مع الذات وقبولها كما هي، كما تؤكد الباحثة ان تلك النتيجة دليل على ندرة الجلسات الارشادية التي تقوم بها ادارة الجمعية وعلى مستوى أبعاد مقياس التصالح مع الذات. نجد أن المتوسطات الحسابية لاستجابة الطالبات اليتيمات لها تراوحت

بين (٢,٨٥-٣,٥٣) وجميع هذه المتوسطات تقع ضمن مستوى موافقة (متوسط - مرتفع). حيث يتضح أن البعد الثالث "اليقظة العقلية" قد حقق المرتبة الأولى في درجة مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات بمحافظة حفر الباطن بأعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٥٣) وكانت عند مستوى مرتفع، يليه البعد الثاني "الإنساني المشترك" في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٣.٣٤)، ثم يليه البعد الأول "اللفظ الذاتي" قد حاز على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٣.٣٤)، في حين حقق البعد "الخامس العزلة" المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (٢.٩٥) والبعد السادس "المبالغة في التقييم" بالمرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (٢.٨٥) بينما نجد أن البعد الرابع "الحكم الذاتي" جاء في المرتبة السادسة والأخيرة بأدنى متوسط حسابي (٢.٨٤)، وكانت مستوى التصالح مع الذات في استجابة عينة الدراسة العامة على لهذه الأبعاد (متوسط)، وتغزو الباحثة مجي، البعد الثالث على الترتيب الأول وكانت مستواه مرتفع لدى الطالبات اليتيمات حيث تفسر هذه النتيجة في ضوء أن اليقظة العقلية يعتبر مكوناً أساسياً من مكونات التصالح مع الذات، فالشخص الذي يمتلك عناصر ومقومات اليقظة العقلية يمكنه ان يصل الى مستوى متقدم من مستويات التصالح مع الذات ولذلك يأتي هذا البعد في الم رتبة الأولى من حيث الأهمية، فالفتيات اليتيمات يمرون بظروف غير عادية ظروف تختلف عن ظروف الآخرين فلذلك هن في امس الحاجة للتحلي باليقظة العقلية دون أي بعد اخر، حيث انهن يواسين انفسهن ويشجعن انفسهن، حتى لا يشعرن بالشفقة من الآخرين.

النتائج التفصيلية

ولتحديد مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات على مستوى الأبعاد وعبارات كل بعد، قامت الباحثة بإيجاد التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات اليتيمات أفراد العينة لكل عبارة من عبارات الأبعاد، وقد تم ترتيبها

وفقا للمتوسطات، والانحراف المعياري في حال تساوى المتوسطات الحسابية وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:
البعد الأول اللطف الذاتي

جدول (٤-٢) التكرارات، والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات لكل عبارة من عبارات البعد الأول (اللطف الذاتي)

م	العبارة	التكرارات والنسبة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
		مرتفعة جداً	مرتفعة	متوسطة	منخفضة جداً	منخفضة جداً				
1	أتقبل أخطائي وعدم كفاءتي وهفواتي	35	35	43	19	13	3.41	1.239	مرتفع	2
		24.1%	24.1%	29.7%	13.1%	9.0%				
2	أحاول أن أترفق بنفسى عندما أشعر بالحزن والألم	40	29	36	21	19	3.34	1.366	متوسط	3
		27.6%	20%	24.8%	14.5%	13.1%				
3	أتعامل مع نفسى بلطف عندما أمر بتجربة معاناة	39	34	40	16	16	3.44	1.296	مرتفع	1
		26.9%	23.4%	27.6%	11%	11%				
4	اعتنى بنفسى وأرفق بها عندما أمر بأوقات عصيبة	36	37	33	18	21	3.33	1.360	متوسط	4
		24.8%	25.5%	22.8%	12.4%	14.5%				
5	أتقبل سمات شخصيتى التي لا أراغب بها	37	20	42	22	24	3.17	1.399	متوسط	5
		25.5%	13.8%	29.0%	15.2%	16.6%				

متوسط	0.942	3.34	البعد ككل
-------	-------	------	-----------

يلاحظ من الجدول (٤-٢) أعلاه، أن مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات المتعلق باللطف الذاتي جاء (متوسطاً)، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجابة الطالبات عينة الدراسة للبعد ككل (٣.٣٤)، وبانحراف معياري قدره (٠.٩٤٢)، وتقع درجة هذا المتوسط في المدى المتوسط (من ٢.٦١-٣.٤٠)؛ وتستنتج الباحثة من مضمون هذه النتيجة بشكلها العام أن مستوى اللطف الذاتي في التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات كان متوسطاً.

ويلاحظ من الجدول أعلاه فيما يتعلق بعبارات البعد، أن المتوسطات الحسابية لها تراوحت بين (٣.١٧-٣.٤٤)، حيث جاءت أعلى العبارات التي كانت استجابات الطالبات فيها مرتفعة، العبارة رقم (٣) ونصها "أتعامل مع نفسي بلطف عندما امر بتجربة معاناة" حيث حازت المرتبة الأولى بمتوسط (٣.٤٤)، يليها في المرتبة الثانية العبارة رقم (١) (أقبل أخطائي وعدم كفايتي وهفواتي) بمتوسط (٣.٤١) وكان مستوى التصالح بدرجة موافقة مرتفعة، وبالمقابل نجد أن بعض عبارات البعد جاءت بمستوى موافقة (متوسطة) لدى استجابات الطالبات، وهي العبارة رقم (٢) ونصها "أحاول أن أترفق بنفسي عندما أشعر بالحزن والألم" حيث حققت بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٣.٣٤)، تليها في المرتبة الرابعة العبارة (٤) ونصها "اعتني بنفسي وارفق بها عندما امر بأوقات عصيبة" بمتوسط بلغ (٣.٣٣)، فيما جاءت في المرتبة الخامسة العبارة (٥) ونصها "أقبل سمات شخصيتي التي لا ارجب بها" بأدنى متوسط حسابي (٣.١٧) وجميعها جاءت بمستوى موافقة متوسطة.

البعد الثاني الإنساني المشترك:

جدول (٤-٣) التكرارات، والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
لاستجابات الطالبات لكل عبارة من عبارات البعد الثاني (الإنساني المشترك)

الترتيب	المستوى	المعيارى	المتوسط الحسابى	التكرارات والنسبة					العبارة	م
				منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً		
1	مرتفع	1.292	3.66	13	14	33	34	51	عندما تحدث الأشياء بشكل سيء بالنسبة لي أرى أن هذه الصعوبات جزء من الحياة يمر بها كثير من الأشخاص	1
				%9.0	%9.7	%22.8	23.4 %	%35.2		
2	مرتفع	1.355	3.50	18	16	31	36	44	عندما أعاني من ظرف سيء تعرضت له أحاول أن أتذكر أن كثير من الأفراد تواجههم نفس الظروف	2
				%12.4	%11	%21.4	24.8 %	%30.3		
3	متوسط	1.298	3.27	19	20	39	37	30	أحاول أن أتقبل فشلي كجزء من الواقع	3
				%13.1	%13.8	%26.9	25.5 %	%20.7		
4	متوسط	1.258	3.17	21	18	45	38	23	عندما لا أشعر بالكفاءة نحو شيء ما أحاول تذكير نفسي أن هذا الشعور يشترك فيه الكثير من الناس	4
				%14.5	%12.4	%31	26.2 %	%15.9		
5	متوسط	1.366	3.10	29	13	46	29	28	عندما لا أشعر بأنني بشكل جيد اذكر نفسي أن هنالك الكثير من الناس في هذا العالم لديهم نفس شعوري	5
				%20	%9	%31.7	%20	%19.3		
	متوسط	0.965	3.34	البعد الثاني ككل						

يتضح من نتائج الجدول (٤-٣) أعلاه، أن مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات المتعلق بالإنساني المشترك جاء (متوسطاً)، حيث بلغ المتوسط الحسابى العام لاستجابة الطالبات عينة الدراسة للبعد ككل (٣.٣٤)، وانحراف معيارى قدره (٠.٩٦٥)،

وتقع درجة هذا المتوسط في المدى المتوسط (من ٢.٦١-٣.٤٠)؛ وتستنتج الباحثة من مضمون هذه النتيجة بشكلها العام أن مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات المتعلق بالإنساني المشترك كان متوسطاً، ونجد من الجدول أعلاه فيما يتعلق بعبارة البعد، أن المتوسطات الحسابية لاستجابة الطالبات لها تراوحت بين (٣.١٠-٣.٦٦)، حيث جاءت أعلى العبارات التي كانت استجابات الطالبات فيها مرتفعة العبارة رقم (١) ونصها " عندما تحدث الأشياء بشكل سيء بالنسبة لي أرى أن هذه الصعوبات جزء من الحياة يمر بها كثير من الأشخاص" حيث حازت على المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي (٣.٦٦)، تليها في المرتبة الثانية العبارة (٢) والتي تنص على "عندما أعاني من ظرف سيء تعرضت له أحاول أن أتذكر أن كثير من الأفراد تواجههم نفس الظروف" بمتوسط حسابي (٣.٥٠) وجاءت درجة موافقة الطالبة بمستوى (مرتفع).

وبالمقابل نجد أن بعض عبارات البعد جاءت بمستوى موافقة (متوسطة) لدى استجابات الطالبات، وهي العبارة رقم (٣) ونصها " أحاول أن أتقبل فشلي كجزء من الواقع" حيث حصلت على المرتبة الثالثة بمتوسط (٣.٢٧)، تليها في المرتبة الرابعة العبارة (٤) ونصها "عندما لا اشعر بالكفاءة نحو شيء ما أحاول تذكر نفسي أن هذا الشعور يشترك فيه الكثير من الناس" بمتوسط بلغ (٣.١٧)، فيما جاءت في المرتبة الخامسة والأخيرة العبارة (٥) ونصها "عندما لا اشعر بأنني بشكل جيد اذكر نفسي أن هنالك الكثير من الناس في هذا العالم لديهم نفس شعوري" بادني بمتوسط بلغ (٣.١٠). وتشير الباحثة أن مستوى التصالح مع الذاتي فيما يخص هذه العبارات جاءت متوسطة.

ثالثاً: البعد الثالث اليقظة العقلية:

جدول (٤-٤) التكرارات، والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لاستجابات العينة لكل عبارة من عبارات البعد الثالث (اليقظة العقلية)

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسبة					العبارة	م
				منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً		
3	مرتفع	1.348	3.43	17 %11.7	18 %12.4	39 %26.9	27 %18.6	44 %30.3	عندما أحبط من شيء يقلقني أحاول أن يكون لدي توازن في مشاعري	1
1	مرتفع	1.205	3.75	9 %6.2	16 %11	25 %17.2	47 %32.4	48 %33.1	عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة لي أحاول أن تكون الأمور تحت السيطرة	2
4	متوسط	1.295	3.37	17 %11.7	17 %11.7	43 %29.7	32 %22.1	36 %24.8	عندما يحدث شيء مؤلم لي أحاول أن تكون نظرتي متوازنة مع الموقف	3
2	مرتفع	1.457	3.57	18 %12.4	21 %14.5	26 %17.9	20 %13.8	60 %41.4	أحاول أن أتحدى بالصبر والتفائل عندما ينتابني شعور باليأس	4
	مرتفع	1.035	3.53	البعد ككل						

أظهرت النتائج كما في الجدول (٤-٤) أعلاه، أن مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات المتعلق باليقظة العقلية جاء (مرتفعاً)، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجابة الطالبات عينة الدراسة للبعد ككل (٣.٥٣)، وانحراف معياري قدره (١.٠٣٥)، وتقع درجة هذا المتوسط في المدى المتوسط (من ٣.٤١-٤.٢٠)؛ وتستنتج

الباحثة من مضمون هذه النتيجة بشكلها العام أن مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات المتعلق باليقظة العقلية لديهن كان مرتفعاً، ونلاحظ من الجدول أعلاه فيما يتعلق بعبارات البعد، أن المتوسطات الحسابية لاستجابة الطالبات لها تراوحت بين (٣.٣٧-٣.٧٥)، ولقد جاءت استجابة معظم العبارات بدرجة موافقة (مرتفعة)، حيث جاءت أعلى العبارات في المرتبة الأولى العبارة (٢) ونصها " عندما افشل في شيء مهم بالنسبة لي أحاول أن تكون الأمور تحت السيطرة" بأعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٧٥)، تليها في المرتبة الثانية العبارة (٤) والتي تنص على "أحاول أن أتحدى بالصبر والتفائل عندما ينتابني شعور باليأس" بمتوسط (٣.٥٧) وبالمرتبة الثالثة العبارة (١) والتي تنص على "عندما احبط من شيء يقلقني أحاول أن يكون لدي توازن في مشاعري" بمتوسط (٣.٤٣). وجميع هذه العبارات كان مستوى التصالح مع الذاتي لدى الطالبات (مرتفعة). فيما نجد أن العبارة (٣) ونصها " عندما يحدث شيء مؤلم لي أحاول أن تكون نظرتي متوازنة مع الموقف" جاءت في الرتبة الرابعة والأخيرة بأدنى متوسط حسابي بلغ (٣.٣٧) وبدرجة موافقة متوسطة، ما يعني أن مستوى التصالح مع الذاتي لدى الطالبات في هذه العبارة متوسطاً.

رابعاً: البعد الرابع الحكم الذاتي:

جدول (٤-٥) التكرارات، والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لاستجابات العينة لكل عبارة من عبارات البعد الرابع (الحكم الذاتي)

م	العبارة	التكرارات والنسبة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
		مرتفعة جداً	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً				
1	أفسو على نفسي عندما لا تعجبني بعض جوانب شخصيتي.	34	30	30	17	34	3.09	1.486	متوسط	1
		23.4%	20.7%	20.7%	11.7%	23.4%				
2	عندما تكون الأمور صعبة أميل إلى أن أكون قاسي مع نفسي	25	22	30	35	33	2.80	1.402	متوسط	2
		17.2%	15.2%	20.7%	24.1%	22.8%				

4	متوسط	1.360	2.70	38	28	37	23	19	انتقد عدم كفاءتي وهفواتي	3
				%26.2	%19.3	%25.5	%15.9	%13.1		
3	متوسط	1.385	2.77	37	25	41	19	23	لا أتحمّل بعض جوانب شخصيتي التي لا أحبها.	4
				%25.5	%17.2	%28.3	%13.1	%15.9		
	متوسط	1.101	2.84	البعد ككل						

يتضح من نتائج الجدول (٤-٥) أعلاه، أن مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات البيتمات المتعلق بالحكم الذاتي جاء (متوسط ا) حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للبعد ككل (٢.٨٤)، وبانحراف معياري قدره (١.١٠١)، ونقع درجة هذا المتوسط في المدى المتوسط (من ٢.٦١-٣.٤٠)؛ مما يعني أن لدى الطالبات البيتمات مستوى متوسط من التصالح مع الذات المتعلق بالحكم الذاتي لديهن كما يتبين من الجدول أعلاه فيما يتعلّق بعبارات البعد، أن المتوسطات الحسابية لاستجابة الطالبات لها تراوحت بين (٢.٧٠-٣.٠٩)، وجميعها متوسطات حسابية انحصرت استجابات الطالبات عليها بدرجة موافقة متوسطة، حيث احتلت المرتبة الأولى العبارة (١) ونصها " اقسو على نفسي عندما لا تعجبنى بعض جوانب شخصيتي" بأعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٠٩)، فيما جاءت في المرتبة الرابعة والأخيرة بأدنى متوسط حسابي بلغ (٢.٧٠) العبارة (٣) ونصها "انتقد عدم كفاءتي وهفواتي" مما يعني لدى الطالبات البيتمات مستوى متوسط من التصالح مع الذات في جيع العبارات المتعلق بالحكم الذاتي لديهن.

خامساً: البعد الخامس العزلة

جدول (٤-٦) التكرارات، والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
لاستجابات العينة لكل عبارة من عبارات البعد الخامس (العزلة)

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسبة					العبارة	م
				منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً		
١	متوسط	١.٤١٠	٣.١١	٢٩	١٧	٤٠	٢٧	٣٢	شعوري بالإحباط يجعلني اشعر أن معظم الناس يعيشون بسعادة أكثر مني	١
				%٢٠	%١١.٧	%٢٧.٦	%١٨.٦	%٢٢.١		
٣	متوسط	١.٣٧٦	٢.٧٦	٣٥	٢٦	٣٨	٢٣	٢١	فشلت في شيء مهم يجعلني اشعر بأنني الوحيد في فشلي	٢
				%٢٥.٥	%١٧.٩	%٢٦.٢	%١٥.٩	%١٤.٥		
٢	متوسط	١.٣٥٦	٢.٩٨	٢٩	٢٢	٤٢	٢٧	٢٥	تكفيري بعدم كفاءتي يجعلني اشعر بأنني منعزل عن العالم	٣
				%٢٠	%١٥.٢	%٢٩	%١٨.٦	%١٧.٢		
	متوسط	١.١٩٢	٢.٩٥	البعد ككل						

يتضح من نتائج الجدول (٤-٦) أعلاه، أن مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات المتعلق العزلة جاء (متوسطاً)، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للبعد ككل (٢.٩٥)، وانحراف معياري قدره (١.١٦٢)، وتقع درجة هذا المتوسط في المدى المتوسط (من ٢.٦١-٣.٤٠)؛ مما يعني أن لدى الطالبات اليتيمات مستوى متوسط من التصالح مع الذات المتعلق العزلة لديهن وفيما يتعلق بعبارات هذه البعد، نجد المتوسطات الحسابية لاستجابة الطالبات لها تراوحت بين (٢.٧٦-٣.١١)، وجميعها متوسطات حسابية انحصرت استجابات الطالبات عليها بدرجة موافقة متوسطة، حيث جاءت اعلى عبارة في المرتبة الأولى العبارة (١) ونصها " شعوري بالإحباط يجعلني اشعر أن معظم الناس

يعيشون بسعادة اكثر مني" بأعلى متوسط حسابي (٣.١١)، فيما جاءت العبارة (٢) ونصها " فشلي في شيء مهم يجعلني اشعر بأنني الوحيد في فشلي " في المرتبة الثالثة والأخيرة بأدنى متوسط حسابي بلغ (٢.٧٦) مما يعني لدى الطالبات اليتيمات مستوى متوسط من التصالح مع الذات في جيع العبارات التصالح مع الذات المتعلق العزلة لديهن.

سادساً: البعد السادس المبالغة في التقييم

جدول (٤-٧) التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لاستجابات العينة لكل عبارة من عبارات البعد السادس (المبالغة في التقييم)

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسبة					العبارة	م
				منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً		
٢	متوسط	١.٣١٠	٣.٠١	٢٤	٢٦	٤٥	٢٥	٢٥	عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة لي يتملكني الشعور بعدم الكفاءة	١
				%١٦.٦	%١٧.٩	%٣١	%١٧.٢	%١٧.٢		
١	متوسط	١.٣٦٢	٣.٠٢	٢٤	٣٣	٣١	٣٠	٢٧	عندما اشعر بالإحباط يتملكني التركيز حول كل شيء خطأ	٢
				%١٦.٦	%٢٢.٨	%٢١.٤	%٢٠.٧	%١٨.٦		
٣	متوسط	١.٢٦٢	٢.٨٦	٢٣	٣٦	٤٥	٢٠	٢١	عندما اغضب من شيء ما أطلق لمشاعري الغنان	٣
				%١٥.٩	%٢٤.٨	%٣١	%١٣.٨	%١٤.٥		
٤	منخفض	١.٣٧٥	٢.٥٢	٤٩	٢٦	٣١	٢٤	١٥	عندما يحدث شيء مؤلم	٤
				%٣٣.٨	%١٧.٩	%٢١.٤	%١٦.٦	%١٠.٣		

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسبة					العبارة	م
				منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً		
									أميل إلى تهويل الحدث	
	متوسط	٠.٩٩٥	٢.٨٥	البعد ككل						

أظهرت النتائج كما الجدول (٤-٧) أعلاه، أن مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات المتعلقة في مبالغة الطالبات في التقويم جاء (متوسطاً)، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للبعد ككل (٢.٨٥)، وانحراف معياري قدره (٠.٩٩٥)، وتقع درجة هذا المتوسط في المدى المتوسط (من ٢.٦١-٣.٤٠) مما يعني أن لدى الطالبات اليتيمات مستوى متوسط من التصالح مع الذات المتعلق في مبالغة الطالبات في التقويم. وفيما يتعلّق بعبارة البعد، نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لاستجابة الطالبات لها تراوحت بين (٢.٥٢-٣.٠٢)، وجميعها متوسطات حسابية انحصرت استجابات الطالبات عليها ما بين درجة موافقة (متوسطة -منخفضة)، حيث جاءت أعلى العبارات في المرتبة الأولى العبارة (٢) ونصها " عندما اشعر بالإحباط يمتلكني التركيز حول كل شيء خطأ " بأعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٠٢)، تليها في المرتبة الثانية العبارة (١) والتي تنص على " عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة لي يمتلكني الشعور بعدم الكفاءة " بمتوسط (٣.٠١)، وبالمرتبة الثالثة العبارة (٣) ونصها " عندما اغضب من شيء ما أطلق لمشاعري العنان " بمتوسط حسابي (٢.٨٦). مما يعني لدى الطالبات اليتيمات مستوى متوسط من التصالح مع الذات المتعلق في مبالغة الطالبات في التقويم بهذه العبارات.

فيما نجد أن العبارة (٤) ونصها " عندما يحدث شيء مؤلم أميل إلى تهويل الحدث " جاءت في الرتبة الرابعة والأخيرة بأدنى متوسط حسابي بلغ (٢.٥٢) وبدرجة موافقة

منخفضة، ما يعني أن لدى الطالبات اليتيمات مستوى منخفض من التصالح مع الذاتي في هذه العبارة.

نتائج السؤال الثاني: ما مستوى الصلابة النفسية لدى اليتيمات بمحافظة حفر الباطن؟ للإجابة عن هذا السؤال، استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لكل عبارة وبعد والمقياس ككل، بهدف تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى اليتيمات بمحافظة حفر الباطن وقامت الباحثة بترتيب الأبعاد وتحديد درجة الموافقة والتقدير اللفظي للمقياس الخماسي وفقاً للمتوسطات، والانحراف المعياري في حال تساوى المتوسطات الحسابية. ويوضح الجدول الآتي ذلك:

جدول (٤-٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة وترتيبها بكل بعد والمقياس ككل.

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
١	البعد الأول الالتزام:	٢.٢٠	٠.٢٩٧	متوسط	٣
٢	البعد الثاني التحكم:	٢.٢١	٠.٣٣٤	متوسط	٢
٣	البعد الثالث التحدي	٢.٢٤	٠.٣٣٢	متوسط	١
	الصلابة النفسية ككل	٢.٢٢	٠.٢٧٦	متوسط	

يتضح من الجدول (٤-٨) أن مستوى الصلابة النفسية لدى اليتيمات بمحافظة حفر الباطن جاء (متوسطاً)، حيث بلغ المتوسط العام للمقياس ككل (٢.٢٢)، وانحرافاً معيارياً قدره (٠.٢٧٦)، حيث كانت درجة المتوسط في المدى المتوسط (١.٦٧-٢.٣٣). مما يشير إلى متوسط مستوى الصلابة النفسية لدى اليتيمات بمحافظة حفر الباطن وتفسر الباحثة هذه النتيجة حيث ان الصلابة النفسية تركيبة مندمجة من العمليات المعرفية والفسولوجية والسلوكية وهي تولد نمطا فعلا من اساليب التعامل مع الضغوط يؤدي الى جعل الاحداث الضاغطة اقل اذاء للفرد، وبكل تأكيد ان الفتيات اليتيمات داخل جمعية الايتام لا يتمكن مثل هذه العمليات المعرفية التي تأهلن للتخلي بالصلابة النفسية وتتفق

هذه التجربة مع نتيجة دراسة كولينز (Collins 1992) التي توصلت بوجود مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين، وتتفق مع دراسة دخان والحجاز (٢٠٠٥م) التي توصلت إلى أن معدل الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية كان متوسطاً، فيما تختلف نتيجة الدراسة الحالية عن ما توصلت له نتيجة دراسة أبو ندى (٢٠٠٧) التي أظهرت وجود صلابة نفسية عالية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة وعلى مستوى أبعاد مقياس الصلابة النفسية، نجد أن المتوسطات الحسابية لا ستجابه الطالبات اليتيمات لها تراوحت بين (٢,٢٠-٢,٢٤) وجميع هذه المتوسطات تقع ضمن مستوى موافقة (متوسطة) حيث حاز البعد الثالث " التحدي " المرتبة الأولى في الصلابة النفسية لدى الطالبات اليتيمات بمحافظة حفر الباطن بأعلى متوسط حسابي بلغ (٢.٢٤)، يليه البعد الثاني " التحكم " في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٢.٢١)، بينما نجد أن البعد الأول " الالتزام " جاء في المرتبة الثالثة والأخيرة بأدنى متوسط حسابي (٢.٢٠)، وجاءت جميع المتوسطات لدى الطالبات اليتيمات لهذه الأبعاد (متوسطة).

النتائج التفصيلية:

ولتحديد مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات اليتيمات على مستوى الأبعاد وعبارة كل بعد، قامت الباحثة بإيجاد التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات اليتيمات أفراد العينة لكل عبارة من عبارات الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية، وقد تم ترتيبها وفقاً للمتوسطات، والانحراف المعياري في حال تساوى المتوسطات الحسابية وجاءت النتائج على النحو الآتي:

البعد الأول الالتزام:

جدول (٤-٩) التكرارات، والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لاستجابات العينة لكل عبارة من عبارات البعد الأول (الالتزام) للصلابة النفسية

م	العبارة	التكرارات والنسبة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
		مرتفعة	متوسطة	منخفضة				

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسبة			العبارة	م
				منخفضة	متوسطة	مرتفعة		
٧	متوسط	٠.٦٧٦	٢.٢٩	١٨ %١٢.٣٠	٦٧ %٤٦.٢	٦٠ %٤١.١٠	مهما كانت العقبات فأنني أستطيع تحقيق أهدافي	١
٥	متوسط	٠.٥٩٠	٢.٣٣	٩ %٦.٢	٧٩ %٥٤.٥	٥٧ %٣٩.٣	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	٢
١٣	متوسط	٠.٦٥٥	٢.٠٩	٢٥ %١٧.٢	٨٢ %٥٦.٦	٣٨ %٢٦.٢	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها.	٣
٦	متوسط	٠.٧٣٣	٢.٣٢	٢٣ %١٥.٩	٥٣ %٣٦.٦	٦٩ %٤٧.٦	اعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله.	٤
١٦	متوسط	٠.٧١٦	١.٧٩	٥٥ %٣٧.٩	٦٥ %٤٤.٨	٢٥ %١٧.٢	حياتي عشوائية عديمة الأهمية	٥
٩	متوسط	٠.٦٥١	٢.٢٢	١٨ %١٢.٤	٧٧ %٥٣.١	٥٠ %٣٤.٥	أبادر في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه	٦
٢%	مرتفع	٠.٦٥٣	٢.٤٣	١٣ %٩.٠	٥٧ %٣٩.٣	٧٣ %٥١.٧	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	٧
٨	متوسط	٠.٦٨٥	٢.٢٣	٢١ %١٤.٥	٧٠ %٤٨.٣	٥٤ %٣٧.٢	اعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة "	٨
١٢	متوسط	٠.٦٩١	٢.٠٥	٣١ %٢١.٤	٧٦ %٥٢.٤	٣٨ %٢٦.٢	اهتمامي بنفسى لا يترك لى فرصة للتفكير في أي شيء آخر	٩
٣	مرتفع	٠.٦٣٣	٢.٤٣	١١ %٧.٦	٦٠ %٤١.٤	٧٤ %٥١.٠	أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يخدم أسرتي أو مجتمعي.	١٠

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسبة			العبارة	م
				منخفضة	متوسطة	مرتفعة		
١٠	متوسط	٠.٧٠٤	٢.١٨	٢٥	٦٩	٥١	اهتم كثيرا فيما يدور حولي من أحداث وقضايا	١١
				%١٧.٢	%٤٧.٦	%٣٥.٢		
١٥	متوسطة	٠.٦٨٤	١.٨٤	٤٧	٧٤	٢٤	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.	١٢
				%٣٢.٤	%٥١.٠	%١٦.٦		
٤	متوسط	٠.٦١٢	٢.٣٧	١٠	٧١	٦٤	اشعر بالمسنولية أمام الآخرين وأبصارهم بمساعدتهم	١٣
				%٦.٩	%٤٩.٠	%٤٤.١		
١١	متوسط	٠.٧١٠	٢.١٧	٢٦	٦٨	٥١	اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها بكل ما أمكن	١٤
				١٧.٩	%٤٦.٩	%٣٥.٢		
١٤	متوسط	٠.٧١٠	١.٩٥	٤٠	٧٢	٣٣	أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف لذلك	١٥
				٢٧.٦	%٤٩.٧	%٢٢.٨		
١	متوسط	٠.٦٤٦	٢.٤٧	١٢	٥٣	٨٠	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها	١٦
				%٨.٣	%٣٦.٦	%٥٥.٢		
				البعد ككل				
متوسط		٠.٢٩٧	٢.٢٠					

أظهرت النتائج كما الجدول (٤-٩) أعلاه، أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات اليتيمات فيما يتصل بالالتزام جاء (متوسطاً) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للبعد ككل (٢.٢٠)، وانحراف معياري قدره (٠.٢٩٧)، وتقع درجة هذا المتوسط في المدى المتوسط (من ١.٦٧-٢.٣٣)؛ مما يعني أن لدى الطالبات اليتيمات مستوى متوسط من الصلابة النفسية فيما يتعلق في الالتزام.

وفيما يتعلّق بعبارة البعد الأول للصلابة النفسية، نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لاستجابة الطالبات لها تراوحت بين (١.٧٩-٢.٤٧)، وجميعها متوسطات حسابية انحصرت استجابات الطالبات عليها ما بين درجة موافقة (متوسط -

مرتفع)، حيث كانت أعلى العبارات التي جاءت مجمل استجابات (مرتفع) العبارة (١٦) ونصها " لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها " حيث احتلت المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٢.٤٧)، تليها في المرتبة الثانية العبارة (٧) والتي تنص على " أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة. " بمتوسط (٢.٤٧)، وبالمرتبة الثالثة العبارة (١٠) ونصها " أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يخدم أسرتي أو مجتمعي " بمتوسط حسابي (٢.٤٣). تليها أيضاً العبارة (١٣) والتي تنص على " اشعر بالمسئولية أمام الآخرين وأبادر بمساعدتهم " بمتوسط حسابي (٢.٣٧). وتشير هذه النتائج أن لدى الطالبات اليتيمات عينة الدراسة بخفر الباطن مستوى مرتفع من الصلابة النفسية فيما يتعلق في الالتزام بهذه العبارات وبالمقابل نجد أن بعض عبارات هذه البعد جاءت بمستوى موافقة (متوسطة) لدى استجابات الطالبات، فعن أبرز وأعلى عبارتان هما العبارة رقم (٢) ونصها " قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم " حيث حصلت على المرتبة الخامسة بمتوسط (٢.٣٣)، تليها في المرتبة السادسة العبارة (٤) ونصها " اعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله " بمتوسط بلغ (٢.٣٢)، فيما جاءت أدنى العبارة مثلت أدنى مستويات الصلابة النفسية المتوسطة المتعلقة بالالتزام في استجابة الطالبات العبارة (١٢) ونصها " الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها. " حيث حصلت على المرتبة الخامسة عشر بمتوسط حسابي (١.٨٤)، فيما جاءت في المرتبة السادسة عشر والأخيرة العبارة (٥) ونصها " حياتي عشوائية عديمة الأهمية " بأدنى بمتوسط بلغ (١.٧٩). وتشير هذه النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات فيما يتعلق في الالتزام بهذه العبارات متوسطة.

البعد الثاني التحكم:

جدول (٤-١٠) التكرارات، والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة لكل عبارة من عبارات البعد الأول للصلابة النفسية (التحكم)

م	العبارة	التكرارات والنسبة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
		مرتفعة	متوسطة	منخفضة				
١	اتخذ قراراتي بنفسي ولا تملني على من مصدر خارجي	٦١	٧٤	١٠	٢.٣٥	٠.٦٠٧	مرتفع	٣
		%٤٢.١	%٥١.٠	%٦.٩				
٢	عندما أضغ خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها	٦٦	٦١	١٨	٢.٣٣	٠.٦٨٨	متوسط	٤
		%٤٥.٥	%٤٢.١	%١٢.٤				
٣	نجاحي في أمور (دراسة - عمل .. الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الخطط والصدفة	٧٨	٥٤	١٣	٢.٤٥	٠.٦٥٥	مرتفع	٢
		%٥٣.٨	%٣٧.٢	%٩.٠				
٤	الحياة فرص وليست عمل وكفاح	٥٢	٦٠	٣٣	٢.١٣	٠.٧٥٧	متوسط	٩
		%٣٥.٩	%٤١.٤	%٢٢.٨				
٥	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	٤٤	٨٠	٢١	٢.١٦	٠.٦٥٣	متوسط	٨
		%٣٠.٣	%٥٥.٢	%١٤.٥				
٦	أعتقد أن ما يحدث لي غالبا هو نتيجة لتخطي	٤٢	٧٩	٢٤	٢.١٢	٠.٦٦٥	متوسط	١٠
		%٢٩.٠	%٥٤.٥	%١٦.٦				
٧	أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه	٩٠	٤٢	١٣	٢.٥٣	٠.٦٥٧	مرتفع	١
		%٦٢.١	%٢٩.٠	%٩.٠				
٨	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاماف في حياتي	٥٥	٦٨	٢٢	٢.٢٣	٠.٦٩٥	متوسط	٥
		%٣٧.٩	%٤٦.٩	%١٥.٢				
٩	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	٥١	٧٦	١٨	٢.٢٣	٠.٦٥٣	متوسط	٦
		%٣٥.٢	%٥٢.٤	%١٢.٤				

م	العبارة	التكرارات والنسبة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
		منخفضة	متوسطة	مرتفعة				
١٠	أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط	٣٦	٧٧	٣٦	٢.٠٣	٠.٦٨٧	متوسط	١٢
		%٢٢.١	%٥٣.١	%٢٤.٨				
١١	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع علي	٣٦	٧٤	٣٥	١.٩٩	٠.٧٠٢	متوسط	١٤
		%٢٤.٨	%٥١.٠	%٢٤.١				
١٢	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوة خارجية لا سيطرة لهم عليها	٢٦	٨١	٣٨	٢.٠٨	٠.٦٦١	متوسط	١١
		%١٧.٩	%٥٥.٩	%٢٦.٢				
١٣	أؤمن بالمثل "أعطني حظا وارمني في البحر"	٣٥	٧٥	٣٥	٢.٠٠	٠.٦٩٧	متوسطة	١٣
		%٢٤.١	%٥١.٧	%٢٤.١				
١٤	أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث	١٨	٧٦	٥١	٢.٢٣	٠.٦٥٣	متوسط	٦
		%١٢.٤	%٥٢.٤	%٣٥.٢				
١٥	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية	١٦	٧٨	٥١	٢.٢٤	٠.٦٣٨	متوسط	٧
		%١١.٠	%٥٣.٨	%٣٥.٢				
		البعد ككل			٢.٢١	٠.٣٣٤	متوسط	

أظهرت النتائج كما الجدول (٤-١١) أعلاه، أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الليتيمات فيما يتصل بالتحكم جاء (متوسطاً)، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للبعد ككل (٢.٢١)، وانحراف معياري قدره (٠.٣٣٤)، وتقع درجة هذا المتوسط في المدى المتوسط (من ١.٦٧-٢.٣٣)؛ مما يعني أن لدى الطالبات الليتيمات مستوى متوسط من الصلابة النفسية فيما يتعلق في التحكم.

وبالنظر للمتوسطات الحسابية فيما يتعلق بعبارات هذا البعد في الجدول أعلاه، نجد أنها تراوحت بين (١.٩٩-٢.٥٣)، وجميعها متوسطات حسابية جات مجمل استجابات الطالبات عليها ما بين مستوى موافقة (متوسطة -مرتفعة)، حيث كانت أعلى العبارات مثلت مستوى مرتفع لدى الطالبات فيما يتعلق في التحكم العبارة (٧) ونصها " أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه" حيث حصلت المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٢.٥٣)، ومن ثم تليها في المرتبة الثانية العبارة (٣) ونصها " نجاحي في أمور (دراسة - عمل .. الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الخطط والصدفة" بمتوسط حسابي

(٢٠٤٥)، وبالمرتبة الثالثة العبارة (١٠) ونصها " أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يخدم أسرتي أو مجتمعي" بمتوسط حسابي (٢٠٤٣). تليها في المرتبة الثالثة العبارة (١) والتي تنص على " اتخذ قراراتتي بنفسى ولا تملني على من مصدر خارجي " بمتوسط حسابي (٢٠٣٥). وتشير هذه النتائج أن لدى الطالبات اليتيمات عينة الدراسة مستوى مرتفع من الصلابة النفسية فيما المتصلة بالحكم بهذه العبارات، فيما نجد أن غالبية عبارات هذه البعد جاءت بمستوى موافقة (متوسطة) في موافقة الطالبات، فعن أبرز وأعلى عبارتان هما العبارة رقم (٢) ونصها " عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها" حيث حصلت على المرتبة الرابعة بمتوسط (٢٠٣٣)، تليها في المرتبة الخامسة العبارة (٨) ونصها " أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي " بمتوسط بلغ (٢٠٣٢)، بينما نجد أن عبارات مثلت أدنى مستويات الصلابة النفسية المتوسطة المتعلقة بالتحكم في استجابة الطالبات كانت العبارة (١٣) ونصها " أوأمن بالمثل "أعطني حظا وارمني في البحر " حيث حصلت على المرتبة الثالثة عشر بمتوسط حسابي (٢٠٠٠)، فيما جاءت في المرتبة الرابعة عشر والأخيرة العبارة (١١) ونصها " أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع علي " إذ حصلت على أدنى متوسط بلغ (١٠٩٩). وتشير هذه النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات فيما يتعلق في الالتزام بهذه العبارات متوسطة.

البعد الثالث التحدي:

جدول (٤-١١) التكرارات، والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لاستجابات العينة لكل عبارة من عبارات البعد الأول للصلابة النفسية (التحدي)

م	العبارة	التكرارات والنسبة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
		مرتفعة	متوسطة	منخفضة				
١	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتهما تكمن في قدرة	٦٧	٧٠	٨	٢.٤١	٠.٥٩٥	مرتفع	٢
		%٤٦.٢	%٤٨.٣	%٥.٥				

م	العبارة	التكرارات والنسبة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
		مرتفعة	متوسطة	منخفضة				
١	الفرد على مواجهة تحدياتها	٤٣	٦٦	٣٦				
٢	اقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها	%٢٩.٧	%٤٥.٥	%٢٤.٨	٢.٠٥	٠.٧٣٩	متوسط ١٥	
٣	لدي حب اساطع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه	٦٨	٥٦	٢١	٢.٣٢	٠.٧١٦	متوسط ٥	
٤	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أسأتطيع أن أواجهها	٥٠	٨٠	١٥	٢.٢٤	٠.٦٢٧	متوسط ١٠	
٥	لدي قدرة على المشاركة حين أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	٦٣	٧٠	١٢	٢.٣٥	٠.٦٢٩	مرتفع ٣	
٦	المشكلات تستنفذ قواي وقدرتي على التحدي	٣٧	٨٦	٢٢	٢.١٠	٠.٦٣٢	متوسط ١٣	
٧	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث	٤٤	٦٨	٣٣	٢.٠٨	٠.٧٢٧	متوسط ١٤	
٨	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	٥٨	٧١	١٦	٢.٢٩	٠.٦٥٥	متوسط ٧	

م	العبارة	التكرارات والنسبة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
		مرتفعة	متوسطة	منخفضة				
٩	أعتقد أن مواجهة المشكلات استبانة لقوة تحملي قدرتي على المثابرة	٥٩	٧٤	١٢	٢.٣٢	٠.٦٢٢	متوسط	٦
		%٤٠.٧	%٥١.٠	%٨.٣				
١٠	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	٦٦	٦٣	١٦	٢.٣٤	٠.٦٧١	مرتفعة	٤
		%٤٥.٥	%٤٣.٤	%١١.٠				
١١	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	٥٥	٧٦	١٥	٢.٢٧	٠.٦٣٧	متوسط	٩
		%٣٧.٢	%٥٢.٤	%١٠.٣				
١٢	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	٦٠	٦٥	٢٠	٢.٢٨	٠.٦٩٢	متوسط	٨
		%٤١.٤	%٤٤.٨	%١٣.٨				
١٣	أعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	٥٦	٦٥	٢٤	٢.٢٢	٠.٧١٢	متوسط	١١
		%٣٨.٦	%٤٤.٨	%١٦.٦				
١٤	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديدي ولحياتي	٢٨	٨٠	٣٧	١.٩٤	٠.٦٦٩	متوسط	١٦
		%١٩.٣	%٥٥.٢	%٢٥.٥				
١٥	أشعر بالخوف من مواجهة	٤٩	٦٨	٢٨	٢.١٤	٠.٧١٧	متوسط	١٢
		%٣٣.٨	%٤٦.٩	%١٩.٣				

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسبة			العبارة	م
				منخفضة	متوسطة	مرتفعة		
							المشكلات حتى قبل أن تحدث.	
١	مرتفع	٠.٦٣٦	٢.٥٠	١١	٥١	٨٣	التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	١٦
	متوسط	٠.٣٣١	٢.٢٤	%٧.٦	%٣٥.٢	%٥٧.٢	البعد ككل	

أظهرت النتائج كما الجدول (٤-١١) أعلاه، أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات اليتيمات فيما يتصل بالتحدي جاء (متوسطاً) حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للبعد ككل (٢.٢٤)، وانحراف معياري قدره (٠.٣٣١)، وتقع درجة هذا المتوسط في المدى المتوسط (١.٦٧-٢.٣٣)؛ مما يعني أن لدى الطالبات اليتيمات مستوى متوسط من الصلابة النفسية فيما يتعلق في بالتحدي وفيما يتعلق بعبارات البعد يتبين من الجدول أعلاه، أن المتوسطات الحسابية لاستجابة الطالبات لها تراوحت بين (١.٩٤-٢.٥٠)، وجميعها متوسطات حسابية انحصرت استجابات الطالبات عليها ما بين موافقة (متوسطة -مرتفعة)، حيث كانت أعلى العبارات مثلت مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى الطالبات المتصلة بالتحدي العبارة (١٦) ونصها " التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح " حيث احتلت المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٢.٥٠)، وجاءت في المرتبة الثانية العبارة (١) ونصها " أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها." بمتوسط (٢.٤١)، وبالمرتبة الثالثة العبارة (٥) ونصها " لدي قدرة على المثابرة حين أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني" بمتوسط حسابي (٢.٣٥). تليها في المرتبة الرابعة العبارة (١٠) ونصها " لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي " بمتوسط حسابي (٢.٣٤). وتشير نتائج هذه العبارات أن لدى الطالبات

اليتميات عينة الدراسة بخفر الباطن مستوى مرتفع من الصلابة النفسية المتصل بالتحدي وبالمقابل نجد أن غالبية عبارات هذه البعد جاءت موافقة الطالبات عليها (متوسطة)، فبالنسبة إلى أبرز وأعلى عبارتان كانت العبارة رقم (٣) ونصها " لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه " حيث حصلت على المرتبة الخامسة بمتوسط (٢.٣٢)، وفي المرتبة السادسة العبارة (٩) ونصها " أعتقد أن مواجهة المشكلات استبانة لقوة تحملي قدرتي على المثابرة " بمتوسط بلغ (٢.٣٢)، فيما جاءت أدنى العبارات التي مثلت أدنى مستويات الصلابة النفسية المتوسطة المتعلقة بالتحدي لدى الطالبات العبارة (٢) ونصها " اقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها." حيث حصلت على المرتبة الخامسة عشر بمتوسط حسابي (٢.٠٥)، وفي المرتبة السادسة عشر والأخيرة العبارة (١٤) ونصها " أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي " بأدنى بمتوسط بلغ (١.٩٤). وتشير نتائج هذه العبارات أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المتصلة بالتحدي متوسطة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

نص السؤال الثالث: هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التصالح مع الذات والصلابة النفسية بأبعاده المختلفة لدى الطالبات اليتيمات بمحافظة حفر الباطن؟ لمعرفة ما إذا كان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التصالح الذات والصلابة النفسية بأبعاده المختلفة لدى عينة الدراسة، استخدمت الدراسة معامل ارتباط بيرسون لتحليل نتائج استجابة الطالبات عينة الدراسة على المقياسين (التصالح مع الذات والصلابة النفسية)، وجاءت نتائج التحليل على النحو المبين في الجدول الآتي:

جدول (٤-١٢) مصفوفة معاملات الارتباطات بين أبعاد التصالح مع الذات والصلابة النفسية لدى الطالبات اليتيمات في محافظة حفر الباطن

مقياس الصلابة النفسية ككل	البعد الثالث التحدي	البعد الثاني التحكم	البعد الأول الالتزام	الأبعاد والمقياس ككل	
**٠.٢٤٢	**٠.٢٢٨	٠.٠٧٩	**٠.٣١٠	قيمة معامل ارتباط	البعد الأول: اللطف الذاتي
٠.٠٠٣	٠.٠٠٦	٠.٣٤٧	٠.٠٠٠	القيمة المعنوية	
**٠.٢٣٩	*٠.١٩٥	٠.١٢١	**٠.٣٢١	قيمة معامل ارتباط	البعد الثاني الإنساني المشترك
٠.٠٠٤	٠.٠١٨	٠.١٤٧	٠.٠٠٠	القيمة المعنوية	
*٠.١٧٤	٠.١٥٦	٠.٠٢٢	**٠.٢٧١	قيمة معامل ارتباط	البعد الثالث اليقظة العقلية
٠.٠٣٦	٠.٠٦٢	٠.٧٨٩	٠.٠٠١	القيمة المعنوية	
-٠.٠٦٢-	-٠.٠٢٤-	٠.٠١٨	-٠.١٥٣-	قيمة معامل ارتباط	البعد الرابع الحكم الذاتي
٠.٤٥٦	٠.٧٧٢	٠.٨٣٣	٠.٠٦٧	القيمة المعنوية	
-٠.٠٦٣-	٠.٠١٠	-٠.٠٥١-	-٠.١٣٠-	قيمة معامل ارتباط	البعد الخامس العزلة
٠.٤٥٠	٠.٩٠٦	٠.٥٤٦	٠.١١٩	القيمة المعنوية	
-٠.٠٣٢-	٠.٠٠٩	٠.٠٤٩	*-٠.١٨٦-	قيمة معامل ارتباط	البعد السادس المبالغة في التقييم
٠.٧٠٣	٠.٩١٣	٠.٥٥٧	٠.٠٢٥	القيمة المعنوية	
٠.١٥٤	*٠.١٦٧	٠.٠٧٦	٠.١٤٠	قيمة معامل ارتباط	التصالح مع الذات ككل
٠.٠٦٤	٠.٠٤٤	٠.٣٦٦	٠.٠٩٤	القيمة المعنوية	

** الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

* الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)

يتبين من خلال الجدول (٤-١٢) الموضح لطبيعة العلاقة بين مستوى التصالح مع الذات والصلابة النفسية: وجود علاقة ارتباطية ضعيفة وموجبة، ولكنها غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لمستوى التصالح والدرجة الكلية لمستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات اليتيمات في محافظة حفر الباطن، حيث بلغت قيمة الارتباط بينهما ($r=0.154$)، بقيمة معنوية (٠.٠٦٤) وهي قيمة غير داله

احصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠١). وبالتالي تقبل الدراسة الحالية الفرض الذي ينص على عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى بين مستوى بين درجات الصلابة النفسية بأبعاده المختلفة ودرجات التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات بمحافظة حفر الباطن. ولذلك تستنتج الباحثة أن مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات في محافظة حفر الباطن له علاقة ضعيفة جداً وغير دالة احصائياً بمستوى الصلابة النفسية لديهن، وتفسر الباحثة هذه النتيجة حيث ان التصالح مع الذات هو قبول النفس كما هي أي ان الانسان يقبل نفسه دون نقد او اعتراض، بينما الصلابة النفسية هي القدرة على مواجهة الحياة والضغوط النفسية، وبما ان مستوى الصلابة النفسية لدى افراد العينة متوسط وايضا التصالح مع الذات فذلك يدل على عدم ضعف العلاقة بين المتغيرين كما نجد من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية ضعيفة وموجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠١) أو (٠,٠٥) بين مستوى التصالح مع الذات في الدرجة الكلية للأبعاد (اللفظ الذاتي- الإنساني المشترك- اليقظة العقلية) والدرجة الكلية لمستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات اليتيمات في محافظة حفر الباطن، بلغت قيمة الارتباط بينهما للأبعاد الثلاثة على التوالي (٠,٢٤٢) و(٠,٢٣٩) و(٠,١٧٤) حيث جاءت القيمة المعنوية للارتباط داله إحصائية (٠,٠١) و (٠,٠٥) أو اقل منها وبالتالي تستنتج الباحثة أن مستوى التصالح مع الذات لدى الطالبات اليتيمات فيما يتعلق باللفظ الذاتي والإنساني المشترك واليقظة العقلية له علاقة ضعيفة بمستوى الصلابة النفسية لديهن وبالمقابل يتضح من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية سالبة وغير دالة إحصائياً بين مستوى التصالح مع الذات في الدرجة الكلية للأبعاد (الحكم الذاتي- العزلة - المبالغة في التقويم) والدرجة الكلية لمستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات اليتيمات في محافظة حفر الباطن لأن قيمة الارتباط بينهما جاءت سالبة والقيمة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠١) و (٠,٠٥) وتفسر ذلك الباحثة إلى طبيعة الحياة التي نشان

فيهن اليتيمات المراهقات حيث لا وجود للاب او الام ام الاسرة الممددة (الجد او الجدة او الاخ)، لذلك فهن يرغبن دائما في العزلة ولا يتمعن بالصلابة النفسية، بالإضافة الى ندرة البرامج الارشادية النفسية لهن.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التصالح مع الذات والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة؟ ولإجابة على هذا السؤال، اختبرت الدراسة الفرضية الآتية:

استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (One- way Anova) لتحديد دلالة الفروق في متوسطات درجات الطالبات في التصالح مع الذات والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، وكانت النتائج على النحو الآتي:
أولاً: الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي:

جدول (٤-١٣) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في مقياس التصالح مع الذات تبعاً لمتغير

المستوى الدراسي

المجموعات / المستويات	عدد	المتوسطات الحسابية	المصدر	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	قيمة ف	القيمة المعنوية	القرار (الفرق)
أول متوسط	٢٠	٣.٠٩	بين المجموعات	١.٩٥٢	٥	٠.٣٩٠	١.٠٦١	٠.٣٨٥	غير دال
ثاني متوسط	٢٠	٣.٢٣	داخل المجموعات	٥١.١٣٧	١٣٩	٠.٣٦٨			
ثالث متوسط	١٧	٣.٠٠	المجموع	٥٣.٠٨٩	١٤٤				
أول ثانوي	٢٤	٣.٣٨							
ثاني ثانوي	٢٣	٣.١٨							
ثالث ثانوي	٤١	٣.١٠							

يتضح من الجدول (٤-١٤) المبين لنتائج اختبار تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات الطالبات

اليتميات المراهقات عينة الدراسة في مقياس التصالح مع الذات ككل، تبعاً لاختلافهن في المستوى الدراسي، وذلك لأن القيمة المعنوية الاحصائية لدلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات استجابات الطالبات في مقياس الصلابة النفسية ككل بلغت (٠.٣٨٥)، وهي قيمة معنوية غير دالة إحصائياً أي أن الفرق غير دال إحصائياً لأنها أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

ثانياً: الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي:

جدول (٤-١٤): نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق الاحصائية بين

متوسطات درجات عينة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية ككل تبعاً لمتغير

المستوى الدراسي

المجموعات/ المستويات	عدد	المتوسطات الحسابية	المصدر	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	قيمة ف	القيمة المعنوية	القرار (الفرق)
أول متوسط	٢٠	٢.١٦	بين المجموعات	٠.٢٣١	٥	٠.٠٤٦	٠.٥٩٧	٠.٧٠٢	غير دال
ثاني متوسط	٢٠	٢.٢٧	داخل المجموعات	١٠.٧٤٩	١٣٩				
ثالث متوسط	١٧	٢.٢٨	المجموع	١٠.٩٨٠	١٤٤	٠.٠٧٧			
أول ثانوي	٢٤	٢.٢١							
ثاني ثانوي	٢٣	٢.١٨							
ثالث ثانوي	٤١	٢.٢١							

يتضح من الجدول (٤-١٥) المبين لنتائج اختبار تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل منه بين متوسطات الطالبات اليتميات المراهقات عينة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية ككل، تبعاً لاختلافهن في المستوى الدراسي، وذلك لأن القيمة المعنوية الاحصائية لدلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات استجابات الطالبات في مقياس الصلابة النفسية ككل بلغت (٠.٧٠٢)، وهي قيمة معنوية غير دالة إحصائياً أي أن الفرق غير دال إحصائياً لأنها أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

وفي ضوء النتائج في السابقة تستنج الباحثة أن مستوى التصالح مع الذات والصلابة النفسية لدى الطالبات اليتيمات المراهقات عينة الدراسة في محافظة خفر الباطن لا تختلف باختلاف مستوى الدراسي لدى الطالبات أنفسهن ، وترجع الباحثة سبب هذه النتيجة إلى انه على الرغم من اختلاف اعمارهن ومستوهن الدراسي الا انهن جميعا يعشن نفس الاوضاع حيث اليتم وفقدان شغف الحياة لذلك لا توجد فروق بينهن وان اختلفن في المستوى الدراسي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التصالح مع الذات والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية لدى عينة الدراسة؟ لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في التصالح مع الذات والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية، استخدمت الدراسة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent Samples Test) لتحديد دلالة الفروق في متوسطات درجات الطالبات في التصالح مع الذات والصلابة النفسية وكانت النتائج على النحو الآتي:

أولاً: الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية:

جدول (٤-١٥) : نتائج اختبار *Independent Samples Test* لدلالة الفروق

الاحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التصالح مع الذات

تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية

المجموعات/ المرحلة	عدد	المتوسطات الحسابية	الانحراف المعياري	قيمة ف	القيمة المعنوية	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة المعنوية (الفرق)	القرار
المرحلة المتوسطة	٥٧	٣.١١	٠.٦٤١	٠.٠١٨	٠.٨٩٣	٠.٨٢٢	١٤٣	٠.٤١٢	غير
المرحلة الثانوية	٨٨	٣.٢٠	٠.٥٨٥						دال

يتضح من الجدول (٤-١٧) المبين لنتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل منه بين متوسطات الطالبات اليتيمات المراهقات عينة الدراسة في التصالح مع الذات ككل، تبعاً لاختلافهن في المرحلة التعليمية، وذلك لأن القيمة المعنوية الاحصائية لدلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات الطالبات في مقياس التصالح مع الذات ككل بلغت (٠,٤١٢٣)، وهي قيمة معنوية غير دالة إحصائياً أي أن الفرق غير دال إحصائياً لأنها أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

ثانياً: الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية:

جدول (٤-١٦): يوضح نتائج اختبار *Independent Samples Test* لدلالة الفروق

الاحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية

ككل تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية

المجموعات/ المرحلة	عدد	المتوسطات الحسابية	الانحراف المعياري	قيمة ف	القيمة المعنوية	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة المعنوية	القرار (الفرق)
المرحلة المتوسطة	57	2.23	0.291	0.380	0.538	0.607	143	0.545	غير دال
المرحلة الثانوية	88	2.20	0.267						

يتضح من الجدول (٤-١٨) المبين لنتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل منه بين متوسطات الطالبات اليتيمات المراهقات عينة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية ككل، تبعاً لاختلافهن في المرحلة التعليمية، وذلك لأن القيمة المعنوية الاحصائية لدلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات الطالبات في مقياس الصلابة النفسية ككل بلغت (٠,٥٤٥)، وهي قيمة معنوية غير دالة إحصائياً أي أن الفرق غير دال إحصائياً لأنها أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

وفي ضوء النتائج في السابقة تستنج الباحثة أن مستوى التصالح مع الذات والصلابة النفسية لدى الطالبات اليتيمات المراهقات عينة الدراسة بمحافظة حفر الباطن لا تختلف باختلاف المرحلة التعليمية للطالبات (متوسط وثانوي) لدى الطالبات أنفسهن ، وتفسر ذلك ان الفتيات اليتيمات سواء كن في المستوى المتوسط او المستوى الثانوي ففي كلتا المرحلتين اعمارهن متقاربة، حيث تكونت شخصيتهن وبالتالي تكونت شخصيتهن، وكلاهن تأثرن بغياب الاب او الام، وهنا لابد من تفعيل دور الجمعية وتكريس جهودها من اجل رفع مستوى التصالح مع الذات لدى يتيمات الجمعية و تعزيز ابعاد الصلابة النفسية في نفسهن حتى يقدرن على مواجهه ضغوط الحياة.

المحور الرابع: النتائج والتوصيات

يستعرض هذا المحور خلاصة نتائج الدراسة، وتقديم أهم التوصيات والمقترحات للقيادات التربوية والمعنيين وصناع القرار عن الطالبات اليتيمات الموجودة بجمعية تراؤف في محافظة حفر الباطن، وهي على النحو الآتي:

أولاً: أبرز نتائج الدراسة:

1. أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن لدى اليتيمات بجمعية تراؤف في محافظة حفر الباطن مستوى متوسط من التصالح مع الذات.
كما أظهرت النتائج أن مستوى التصالح مع الذات في الأبعاد الستة جاء كل بعد بدرجة متوسطة؛ وعن أبرز العبارات كانت على النحو الآتي:
 - البعد الأول اللطف الذاتي: (أتعامل مع نفسي بلطف عندما امر بتجربة معاناة)، (أتقبل أخطائي وعدم كفاءتي وهفواتي).
 - البعد الثاني الإنساني المشترك: (عندما تحدث الأشياء بشكل سيء بالنسبة لي أرى أن هذه الصعوبات جزء من الحياة يمر بها كثير من الأشخاص)، (عندما أعاني من ظرف سيء تعرضت له أحاول أن أتذكر أن كثير من الأفراد تواجههم نفس الظروف).

- البعد الثالث اليقظة العقلية: (عندما أفضل في شيء مهم بالنسبة لي أحاول أن تكون الأمور تحت السيطرة)، (أحاول أن أتحدى بالصبر والتفائل عندما ينتابني شعور باليأس).
- البعد الرابع الحكم الذاتي: (أفسو على نفسي عندما لا تعجبني بعض جوانب شخصيتي)، (عندما تكون الأمور صعبة أميل إلى أن أكون قاسي مع نفسي)
- البعد الخامس العزلة: (شعوري بالإحباط يجعلني اشعر أن معظم الناس يعيشون بسعادة أكثر مني)، (تفكيري بعدم كفاءتي يجعلني اشعر بأنني منعزل عن العالم).
- البعد السادس المبالغة في التقييم: (عندما اشعر بالإحباط يمتلكني التركيز حول كل شيء خطأ)، (عندما أفضل في شيء مهم بالنسبة لي يمتلكني الشعور بعدم الكفاءة).
٢. أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن لدى اليتيمات بجمعية تراؤف في محافظة حفر الباطن مستوى متوسط في الصلابة النفسية، وكذلك درجة كل بعد بدرجة متوسطة وعن أبرز العبارات في كل بعد كانت على النحو الآتي:
- البعد الأول الالتزام: (لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها)، (أبادر بعمل أي شيء اعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي.)، (أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة).
- البعد الثاني التحكم: (أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه)، (نجاحي في أمور (دراسة - عمل.. الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الخطط والصدفة).
- البعد الثالث التحدي: (التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح)، (أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها).
- كشفت نتائج الدراسة الحالية المتصلة بالفرضيات عن عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى بين مستوى بين درجات الصلابة النفسية بأبعاده المختلفة ودرجات التصالح مع الذات لدى الطالبات لدى اليتيمات بمحافظة حفر الباطن

- كشفت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليتيمات المراهقات عينة الدراسة في التصالح مع الذات والصلابة النفسية تبعاً للمستوى الدراسي والمرحلة التعليمية.

ثانياً: توصيات الدراسة:

من خلال نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:

- ١-تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها ان تزيد من شعور اليتيمات بالصلابة النفسية، والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم.
 - ٢-توعية للإدارة والعاملين على رعاية اليتيمات في محافظة حفر الباطن على زيادة الاهتمام بموضوع مفهوم الذات للفتيات اليتيمات وتوفير بيئة داعمة ومحفزة لفهم الذات والاستكشاف والإدراك لضمان تعزيز مفاهيم الذات الإيجابية.
 - ٣-إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية اليتيمات في إدارة الضغوط، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.
 - ٤-تصميم وإصدار الكتيبات والنشرات التي تسهم في زيادة التصالح مع الذات.
 - ٥-الاهتمام بشريحة الأيتام بصفة عامة، والاهتمام بالأيتام الموجودين في دور الرعاية بصفة خاصة، لتقديم أفضل الطرق لحياة سليمة خالية من التوترات، وبالتالي توافق نفسي واجتماعي يعيشه اليتيم في كنف الرعاية المقدمة له
 - ٦-الاهتمام البالغ باليتيمات ومتابعة أمورهن من قبل المختصات وإعطاء روح الأمومة من قبل الأخوات المختصات لأنهن أكثر من الذكور حاجة لهذه الأمور لطبيعة تكوينهن النفسي ولأنهن أكثر تأثراً من الذكور بموقف الحرمان
- ثالثاً : الدراسات المقترحة:



استكمالاً ما سعت الدراسة الحالية من نتائج، تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدراسات التالية:

- ١-دراسة مماثلة للدراسة الحالية في عينات وبيئات مختلفة في مناطق ومحافظات المملكة العربية السعودية في (التصالح عن الذات والصلابة النفسية).
- ٢-دراسة عن علاقة بعض المتغيرات الأخرى بالصلابة النفسية أو التصالح مع الذات مع متغيرات أخرى (الصحية النفسية ...)
- ٣-دراسة استكشافية عن العوامل والأسباب التي تؤثر على التصالح مع الذات والصلابة النفسية لدى الطالبات اليتيمات عينة الدراسة.

المراجع باللغة العربية:

- أبو الندى عبد الرحمان (٢٠٠٧) الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة، قسم علم النفس، جامعة الأزهر، مصر.
- السباعوي، فضيلة عرفات (٢٠٠٩) تحقيق الذات وإدارة العطاء، دار صفاء، عمان، الأردن
- الرفاعي، عزة (٢٠٠٣) الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة حلوان القاهرة.
- الرئيسي نورة بنت حمد بنت محمد (٢٠١٨م) الصلابة النفسية لدى عينة من الإخصائين النفسيين في سلطنة عُمان، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، العدد ١٠٨، الجزء ١.
- الطاهر، محمد الطاهر (٢٠١٦م) الصلابة النفسية، مجلة العلوم والتكنولوجيا، العدد الرابع، سبتمبر.
- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (٢٠١٢) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- الفيروز أبادي، محمد بن يعقوب القاموس المحيط، ط٢، مصر مطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده، ١٩٥٢م
- اليازجي، محمد رزق منذر عدنان (٢٠١١م) الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية، دراسة مطبقة علي الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة
- بسمة عيد الشريف (٢٠١٤) فاعلية برنامج إرشادي: دراسة تقييمية للأحداث الجانحين في الأردن.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢) التوجيه والإرشاد النفسي ، ط٣ القاهرة ، عالم الكتب
- حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف حسين، (٢٠٠٢) الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلبة الجامعة، مجلة الدار النفسية، المجلد ٢، العدد (٢٢٩-٢٧٢)

- دخان، نبيل كامل، والحجار، بشير إبراهيم، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الإنسانية، غزة، مجلد (١٤) العدد (٢)(٢٠٠٦:٣٨٢)
- سعاد العاتي (٢٠١٢) تقدير الذات عند التلاميذ المعيقين لشهادة البكالوريا دراسة استكشافية بثانويات ولاية ورقلة الجزائر مذكرة ماجستير
- سميرة طرج (٢٠١٢) تقدير الذات وفاعلية الأنا عند المراهق المصاب بداء السكري مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير جامعة محمد خضير بسكرة.
- شقير، زينب (٢٠٠٨م) مقياس التسامح مع الذات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- صبا يحي عبد الرحمن الأرياني (٢٠١٩) كتاب صحوة الروح رحلتي إلى السلام الداخلي الدار العربية للعلوم الناشرون لبنان
- عثمان، فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي
- عفيفي، أسماء فاروق محمود (٢٠١٥م) التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات تربوية ونفسية، العدد ١٠٥ كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- فاتح، سعيدة (٢٠١٥م) الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي، مشروع ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة محمد خضير، بسكرة، الجزائر.
- فيصل، صيفي (٢٠١٦) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى مرضى السكري، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر.
- اليازجي، محمد رزق منذر عدنان (٢٠١١م) الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية، دراسة مطبقة علي الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة
- مخيمر عماد محمد (١٩٩٧) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد (٧)، العدد (١٧)
- مروة، عيساوي وآخرون (٢٠١٩م) مستوى الصلابة النفسية لأولياء ذوي الاحتياجات الخاصة، دراسة إحصائية لمؤسسة معوقين سمعيا مشروع تخرج، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر



-هداية، بن صالح (٢٠١٥م) الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس،
مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية- جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي العدد ١١، جوان.

المراجع باللغة الإنجليزية:

- A.Rainey ,Cheryl: (2008): Are Individual Forgiveness Interventions for Adults More Effective than Group Interventions?: A Meta-Analysis, Florida State University Libraries, requirements for the degree of Doctor of Philosophy, COLLEGE OF HUMAN SCIENCES.
- Boonlue, Thanyalak and Sillence, Elizabeth, (2021): Self-Compassion, Psychological Resilience, and Social Media Use among Thai and British University Students, J. of Soc Sci & Hum. 47 (1. (
- COL Paul T. Bartone, MS and Sigurd W. Hystad (2012): Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/Resilience Factors for Alcohol Abuse , MILITARY MEDICINE, Vol. 177, May .
- Dwi Hormansyah, Roselina and Nurul Hidayah (2018): Does Self-Compassion affect the Stress on Married Women Workers ?, Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR) , volume 304, 4th ASEAN Conference on Psychology, Counseling, and Humanities .
- Etaf M. Abu Ghal (2015): Self- Compassion as a Mediator and Moderator of the Relationship between Psychological Suffering and Psychological
- Fiery, Mallory Forman (2016): EXPLORING THE IMPACTS OF SELF-COMPASSION AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY ON BURNOUT AND ENGAGEMENT AMONG ANIMAL SHELTER STAFF: A MODERATOR ANALYSIS OF THE JOB DEMANDS-RESOURCES
- FRAMEWORK AND A RANDOMIZED CONTROLLED FIELD TRIAL
- Greece , Adam (2021): Gentle gloves: The importance of self-compassion for mental health nurses during COVID-19, International Journal of Mental Health Nursing , doi: 10.1111/inm.12934



-
- Jan Macfarlane (2021): Positive psychology: self-compassion and its role within mental health nursing , British Journal of Mental Health Nursing.
 - Jarwan, Ali Saleh, Mohamed, Basem , Al-frehat (2020): EMOTIONAL DIVORCE AND ITS RELATIONSHIP WITH PSYCHOLOGICAL HARDINESS, International Journal of Education and Practice, Vol. 8, No. 1
 - Kristin D. Neff and Pittman Mc Geheea) 2009 (: Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, Psychology Press,u.s.a
 - M Masango (2005) Reconciliation A way of life for the world, VERBUM ET ECCLESIA Jrg 26 (1. (
 - OF A BRIEF SELF-GUIDED ONLINE INTERVENTION, of Doctor of Philosophy in Health Psychology, faculty of The University of North Carolina at Charlotte
 - VERBA, KATHLEEN M (2017): THE RELATIONSHIP OF SELF-COMPASSION WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PRE-BARIATRIC SURGERY PATIENTS WITH OBESITY, the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY, Faculty of the Graduate College of the Oklahoma State University
 - Well-being among Palestinian Widowed Women, Research on Humanities and Social Sciences, Vol.5, No.24



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgt.journals.ekb.eg>
المجلد (٩٠) أبريل ٢٠٢٣ م





مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgt.journals.ekb.eg>
المجلد (٩٠) أبريل ٢٠٢٣ م

