

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مكملة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

ميدان: العلوم الاجتماعية

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

من إعداد الطالبة: خروبي شيماء

بعنوان

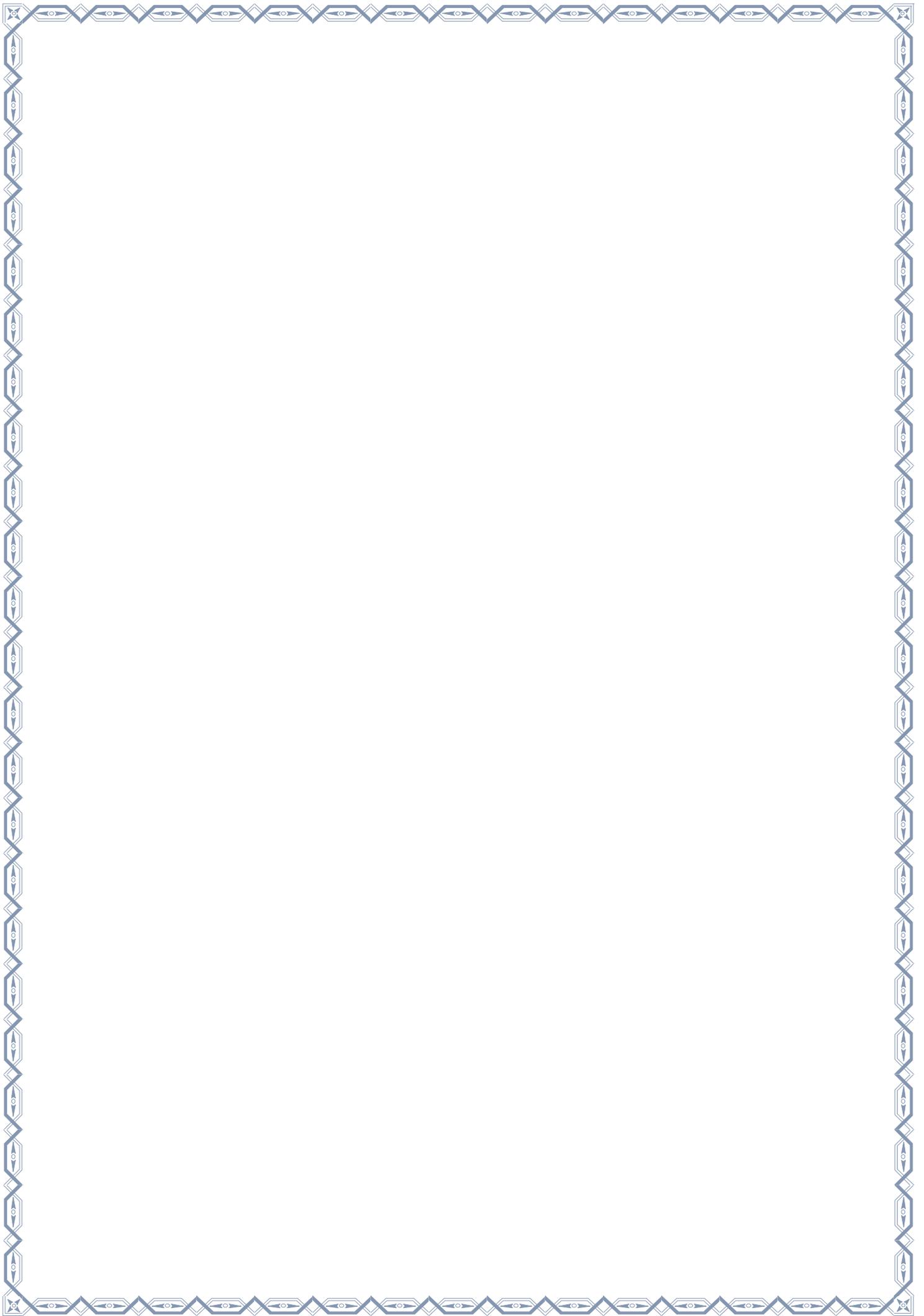
الشفقة بالذات وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى  
الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح  
ورقلة

نوقشت علنا يوم: 2024/06/04

أمام لجنة المناقشة المكونة من:

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ/د بن عمارة سمية
مشرفا و مقررا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ/د قدروي الحاج
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ/د خلادي يمينة

السنة الجامعية: 2024/2023



## شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعانني على أداء هذا  
الواجب ووفقني إلى إنجاز هذا العمل  
ونتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد  
على إنجاز هذا العمل ونخص بالذكر  
"أستاذي المشرف: "الدكتور الحاج قدوري  
على قبوله المضي معي في هذه الدراسة والذي لم يبخل بتوجيهاته  
ونصائحه والتي كانت المعين لي في الطريق لإتمام هذا العمل  
كما لا أنسى أساتذتي الأفاضل بلا استثناء وجميع طاقم علم النفس  
العيادي بجامعة ورقلة على توجيهاتهم ونصائحهم  
لكم جميعا جزيل الشكر والامتنان.

شيماء

# ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى البحث عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات في الإقامات الجامعية ولتقصي حيثيات هذا الموضوع تم إتباع المنهج الوصفي.

وللتحقق من الفرضيات تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات ومقياس الصلابة النفسية بعد التأكد من صدق وثبات كل من المقياسين على عينة قوامها 199 طالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية وذلك حسب مدة الإقامة (عامين، 3سنوات، 5سنوات). وبعد المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة تم التوصل إلى:

- 1/ مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة منخفض.
- 2/ مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة مرتفع.
- 3/ وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات.
- 4/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات الجامعيات المقيمات تعزى لمتغير مدة الإقامة.
- 5/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات تعزى لمتغير مدة الإقامة.

## **Abstract**

This study aims to investigate the relationship between self-compassion and psychological toughness among female university students residing in university residencies. To investigate the merits of this topic, a descriptive approach was followed.

To verify the hypotheses, the self-compassion scale and the psychological toughness scale were applied after ensuring the validity and reliability of both scales on a sample of 199 female students, who were selected in a stratified random manner according to the length of residence (2 years, 3 years, and 5 years). After statistical processing of the study data, it was concluded that:

1/The level of self-compassion among female students residing at the University of Kasdi Merbah Ouargla is low.

2/the level of psychological hardiness among female students residing at the University of Kasdi Merbah Ouargla is high.

3/ There is a negative relationship between self-compassion and psychological toughness among female resident students.

4/There are statistically significant differences in the level of self-compassion among resident university students due to the variable duration of residence.

5/ There are statistically significant differences in the level of psychological toughness among resident female university students due to the variable duration of residence.

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ت	ملخص الدراسة بالإنجليزية
ث	فهرس المحتويات
خ	فهرس الجداول
د	فهرس الأشكال
1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة</b>	
5	1/ تقديم موضوع الدراسة.
7	2/ تساؤلات الدراسة.
7	3/ فرضيات الدراسة.
8	4/ أهداف الدراسة.
8	5/ أهمية الدراسة.
8	6/ مصطلحات الدراسة.
9	7/ الإجراءات الميدانية للدراسة.
<b>الفصل الثاني: الشفقة بالذات لدى الطالبات الجامعيات المقيمت</b>	
11	تمهيد

11	1/تعريف الشفقة بالذات
12	2/مكونات الشفقة بالذات
14	3/التشخيص الفارقي لشفقة بالذات
15	4/سمات الأفراد المشفقين بذواتهم
16	5/النظريات المفسرة لشفقة بالذات
17	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات	
19	تمهيد
19	1/مفهوم الصلابة النفسية
21	2/الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم
24	3/خصائص الصلابة النفسية
27	4/النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية
32	5/أبعاد الصلابة النفسية
34	6/أهمية الصلابة النفسية
35	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: اجراءات المنهجية للدراسة	
38	تمهيد
38	1/منهج الدراسة
38	2/مجتمع الدراسة

39	3/أدوات الدراسة
50	4/الأساليب الإحصائية
50	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: التفسير ومناقشة الدراسة	
52	تمهيد
52	1/عرض ومناقشة وتفسير نتائج التساؤل الأول
53	2/عرض ومناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثاني
54	3/عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
56	4/عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
57	5/عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
59	الاستنتاج
60	مقترحات
61	قائمة المراجع
67	الملحق رقم(01): أدوات الدراسة
72	الملحق رقم(02):نتائج المعالجة الإحصائية

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
39	توزع العبارات على أبعاد مقياس الشفقة بالذات	1
39	يبين قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس	2
40	يبين قيم معاملات الثبات بطرائق (ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية) بالنسبة للأبعاد وللدرجة الكلية للمقياس	3
41	يوضح نتائج صدق مقياس الشفقة بالذات بطريقة المقارنة الطرفية للدراسة الحالية	4
41	يوضح نتائج ثبات مقياس الشفقة بالذات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرومباخ للدراسة الحالية	5
42	يمثل أبعاد مقياس الصلابة النفسية	6
42	توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية	7
43	يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعد الإلتزام	8
45	يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعد التحدي	9
46	يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعد التحكم	10
47	يوضح الثبات بطريقة ألفا كرومباخ وطريقة جولتمان	11
47	يوضح نتائج صدق مقياس الصلابة النفسية بطريقة المقارنة الطرفية للدراسة الحالية	12
48	يوضح نتائج ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرومباخ للدراسة الحالية	13
51	يوضح نتائج التساؤل الأول	14
53	يوضح نتائج التساؤل الثاني	15
54	يوضح نتائج الفرضية الأولى	16
55	يوضح نتائج الفرضية الثانية	17
56	يوضح نتائج الفرضية الثالثة	18

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
28	التأثيرات المباشرة للصلابة النفسية في صورة الشخصية الملتزمة	1
29	يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية كما تراها كوبازا	2
30	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها	3
31	يبين نموذج مادي للتأثيرات المباشرة للصلابة النفسية	4

مفله

## مقدمة

يتعرض الفرد في الحياة اليومية لكثير من الظروف والمواقف الضاغطة التي يمكن أن تؤثر سلبا على ذاته، وتؤثر على صحته النفسية، وليعيش الفرد حياة طبيعية وطيبة لابد أن يتسم بالإيجابية التي تمكنه من التعامل مع ذاته في الظروف والمواقف الضاغطة بطريقة صحيحة، بحيث تصبح لديه القدرة على التوازن لمواجهة مسببات الإحباط والفشل والتعامل مع الذات بطريقة مناسبة وأكثر لطفاً ، وغالبا ما يتعرض الطالبات داخل الاقامات الجامعية للعديد من الضغوطات بسبب المعاناة الناتجة عن النقائص التي من شأنها أن تؤثر على مسارهن الدراسي والمستقبلي و تعود سلبا على نمط حياتهن داخل الاقامات الجامعية و لمواجهة ذلك لابد من توفر السمات الإيجابية التي تمكنهن من التأقلم مع الضغوطات وتجاوز المعوقات ومواجهة الضغوط والفشل.

يعد مفهوم الذات مفهوما منظما في العلوم السلوكية والاجتماعية، وينظر إليه كقدرة عقلية تسمح للفرد بأخذ نفسه كموضوع للانتباه والتفكير بوعي فيها. وتتضمن الذات خبرات الفرد وأفكاره ومشاعره وأدراكه لنفسه ومجهوده لتنظيم سلوكه. ولقد تعددت المفاهيم المرتبطة بالذات التي تصل الى أكثر من 60 مفهوما على سبيل المثال مفهوم الذات وتقدير الذات وتقبل الذات وكذا الشفقة بالذات الذي يعد من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، ويوصف على أنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة اليمية أو لفشل بدلا من توجيه النقد اللاذع لها (منصور، 2016، ص24).

وانطلاقا من تعريف "نيف neff" للشفقة بالذات، فإنه يمكن اعتبارها من المتغيرات الإيجابية التي تعتبر مصدرا مهما للرفاه النفسي، فهي ترتبط بالسعادة والتفاؤل والشخصية الناضجة وزيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها على نحو جيد، وتعتبر أحد المتغيرات المنبئة بالصحة العقلية والنفسية، تخفض من مستوى الانفعالات السلبية وتحسن من مستوى التفاؤل وتقوي الروابط الاجتماعية وتؤدي الى تقليص مستويات الاجترار وقمع الأفكار ونقد الذات وكذلك تحسن من دافعية الذات للأداء.

وتتأثر الشفقة بالذات بعدة سمات شخصية على غرار الصلابة النفسية والتي تعد مصدر من المصادر الشخصية الذاتية ولمقاومة الاثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من شدتها واثارها على الصحة النفسية والجسمية للفرد (راضي، 2008، ص 28).

وبناء على ما تم ذكره جاءت الدراسة الشفقة بالذات وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، للبحث عن العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة لدى الطالبات وفق محاور، والتي يشمل جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي وكما يلي تفصيل ذلك:

**الجانب النظري:** وقد اشتمل على ثلاث فصول تناولت ما يلي:

**الفصل الأول:** تقديم البحث ويشمل على تقديم موضوع الدراسة، مشكلة الدراسة، تساؤلات وفرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، مصطلحات الدراسة، حدود الدراسة.

**الفصل الثاني:** الشفقة بالذات ويشمل على تعريف الشفقة بالذات، مكونات الشفقة بالذات، تشخيص الشفقة بالذات، سمات الافراد المشفقين بذواتهم، النظريات المفسرة لشفقة بالذات.

**الفصل الثالث:** الصلابة النفسية وتشمل على مفهوم الصلابة النفسية، الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، خصائص الصلابة النفسية، النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية، أبعاد الصلابة النفسية، أهمية الصلابة النفسية.

**أما الجانب الميداني:** فيتضمن فصلين، **الفصل الرابع** مخصص للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، بينما خصص **الفصل الخامس** لعرض وتحليل النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة المتاحة، وختمت الدراسة باستنتاج يلخص كل مجريات البحث ومجموعة من المقترحات المستوحاة من نتائج الدراسة.

# الجانب النظري

## الفصل الأول: التعريف بموضوع الدراسة

- 1/ تقديم موضوع الدراسة.
- 2/ تساؤلات الدراسة.
- 3/ فرضيات الدراسة.
- 4/ أهداف الدراسة.
- 5/ أهمية الدراسة.
- 6/ مصطلحات الدراسة.
- 7/ الإجراءات الميدانية للدراسة.

## 1/ تقديم موضوع الدراسة:

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية وهو نتاج العديد من دراسات وبحوث علماء النفس على توسيع نطاق البحوث و الدراسات التي تعزز النمو الأمثل للفرد، و تيسر توافقه الإيجابي، و تنمي نقاط القوة لديه و تعززها، و لقد ظهر هذا المفهوم على يد كرسيتين نيف Christine neff (2003) ووصفته بأنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والإهتمام بها والتعامل معها بلطف ووعي عندما يمر الفرد بخبرات غير سارة و يتعرض للعديد من الضغوط و الإحباطات التي تؤثر في حالة تطورها على قدرته في متابعة حياته بشكل طبيعي، و تعرضه للإحساس بالألم والمعاناة الشديدة. (neff.2003.864)

وأكدت دراستها على أن الشفقة بالذات تتضمن بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي للفرد وتعد حاجزا نفسيا يحمي الفرد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة خاصة عندما يعيش حالة من حالات الفشل أو الإحباط، وعدم الكفاية في مواجهة الضغوط وحل المشكلات الشخصية.

ويرتبط مفهوم الشفقة بالذات بعدة متغيرات حيث أشارت العديد من الدراسات والبحوث النفسية إلى ذلك مثل دراسة ايناس احمد حسين حسن (2022) في الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين إذ أنها هدفت إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين، وتوصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة عند المعلمين.

ودراسة أحمد سيد التلاوي (2019) والتي في دراسة حول الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، إذ تهدف إلى التعرف على العلاقة القائمة بينهما و محاولة الكشف عن أثر العوامل الديموجرافيا (المستوى التعليمي، الاقتصادي، مكان الإقامة) على مستوى متغيرات الدراسة وإمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الدرجة على كل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، إذ أظهرت النتائج أن هناك أثرا دال احصائيا في العوامل الديموجرافيا على متغيرات الدراسة المختلفة وأنه توجد درجة على المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة يمكن من خلالها التنبؤ بالشفقة بالذات لدى أفراد العينة.

ونجد دراسة رياض نائل العاسمي (2014) بعنوان الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة القائمة وسمات الشخصية، كما

تقيسها العوامل الخمسة للشخصية وتعرف على أنها الفروق في الشفقة بالذات حسب كل من الجنسين والتخصصين (الادبي والعلمي)، ومعرفة أثر كل منهما في الشفقة بالذات، وقد أظهرت النتائج على وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وسمات الشخصية.

وبما أن الشفقة بالذات يعد مفهوم رئيسي في علم النفس الإيجابي ويرتبط بعدة مفاهيم أخرى ومتعددة تقوم على أساس علم النفس الوجودي كالصلابة النفسية. الذي يؤمن بقدرة الإنسان على إيجاد المغزى والهدف من حياته، و يتجلى ذلك من خلال مظاهر الشخصية وأساليبها في معاشة الواقع، و ذلك بقدرتها على إستثمار خبرتها النفسية أو حتى الخبرات الحياتية الملاحظة للأخرين قصد التعامل الفعال والايجابي المختلف مع المواقف الضاغطة، و يتميز ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بالإنترام أمام الذات والأخرين والجرأة ، والقدرة على إيجاد العديد من البدائل للمشكلات المعقدة، وجود القابلية لدى الفرد للإنخراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف والإصرار والتحدي والاعتقاد بتوفر القدرة على التحكم، و إحساس الشخص أنه مسؤول عما يواجهه من أحداث في حياته وقوة تحمله.(تاييلور،2008،ص 421).

قد تطرقت العديد من الدراسات إلى البحث في العلاقة بين الصلابة النفسية ومتغيرات قريبة من الشفقة بالذات على غرار دراسة كوبازا Kobasa (1998) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية، إذ هدفت إلى معرفة أثر الصلابة في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية، وقد خلصت إلى أن الصلابة النفسية تخفف من وقع الأحداث الضاغطة، وتمثل مصدر للصمود والمقاومة والوقاية، ووجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأسباب الفعالة التعايشية.

ودراسة نهى عبد الرحمن(2014) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، والتعرف على بعض المتغيرات الديموجرافية وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل.

ونجد دراسة مريامة حنصالي(2013) بعنوان إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، إذ هدفت إلى تفسير العلاقة بين الذكاء

الوجداني بأبعاده وبين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية التوكيدية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين كل من إدارة الضغوط النفسية والصلابة النفسية والتوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.

ومن خلال ما سبق جاءت هذه الدراسة للتعرف على مدى الارتباط بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية ومحاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

## 2/تساؤلات الدراسة:

1/ما مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟

2/ما مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟

3/هل توجد علاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟

4/ هل توجد فروق في مستوى الشفقة بالذات حسب مدة الإقامة لدى الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟

5/ هل توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية حسب مدة الإقامة لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟

## 3/فرضيات الدراسة:

1/ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات في جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

2/توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة حسب مدة الإقامة.

3/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة حسب مدة الإقامة.

#### 4/أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات في جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- دراسة الفروق في الشفقة بالذات والصلابة النفسية في ضوء متغير مدة الإقامة لدى عينة البحث.
- دراسة الاضطرابات النفسية المترتبة على هذه الفئة وشدة معاناتها.
- تنوع دراسة بحثية وإضافة للمختصين في المجال.

#### 5/أهمية الدراسة:

أهمية نظرية هذه الدراسة في كونها تبحث في حيثيات موضوع جديد نسبيا وهو الشفقة بالذات وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات في جامعة قاصدي مرباح ورقلة، لأن الشفقة بالذات والصلابة النفسية من الأساسيات المهمة في ظل وجود الأزمات والضغوطات الاجتماعية والنفسية، التي تجعل الأفراد يصابون بالإحباط والقلق أو الإضطرابات وغيرها. بحيث هذه الدراسة جاءت لتسليط الضوء على هذه الفئة وخصوصا لكثرة المعاناة (سوء توفير ابسط ضروريات، التنظيم منعدم، عدم الشعور بالأمان، عدم وجود التغذية الكافية، الإغتراب...)، الضغوط (ضغوطات الدراسة تحقيق مسار المستقبل الامتحانات، المسؤولية.) التي تواجه الطالبات المقيمات ومعرفة الحقيقة التي تنتج من خلال معرفة العلاقة القائمة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى هذه الفئة.

## 6/التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:

الشفقة بالذات: هي اتجاه ايجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها الطالبات الجامعيات المقيمات بالحي الجامعي وتتضمن الحلم بالذات وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها وفهم خبرات الذات كجزء من خبرات التي يعانيتها غالبية الطالبات ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي و بعقل منفتح.

الصلابة النفسية: هي مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتحقق من اثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقييم والمواجهة الذي يقود إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقت الظروف الضاغطة لدى الطالبات.

## 7/إجراءات الميدانية للدراسة: وتتمثل فيما يلي:

الحدود البشرية: تمثلت في الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة والمقدر عددهم 229 طالبة جامعية.

الحدود المكانية: تحددت دراسة البحث مكانيا في الحي الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة تحديدا بالإقامات الجامعية (إناث).

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة سنة 2024/2023 خلال الفترة شهر فيفري وأفريل.

## الحدود الموضوعية:

-المنهج: الوصفي الارتباطي.

-عينة الدراسة: الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

-المتغيرات: متغير المستقل الصلابة النفسية/ متغير التابع الشفقة بالذات.

-الأدوات: مقياس الشفقة بالذات/مقياس الصلابة النفسية.

## الفصل الثاني: الشفقة بالذات لدى الطالبات الجامعيات المقيمات

### تمهيد

- 1/ تعريف الشفقة بالذات.
- 2/ مكونات الشفقة بالذات.
- 3/ التشخيص الفارقي لشفقة بالذات.
- 4/ سمات الافراد المشفقين بذواتهم.
- 5/ النظريات المفسرة لشفقة بالذات.

### خلاصة الفصل

إن الشفقة بالذات تتضمن بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزا ومانعا نفسيا من الآثار السلبية للأحداث الحياة الضاغطة وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم كفاية الشخصية في حل مشكلاته ويتم في هذا الفصل عرض مفهوم الشفقة بالذات، مكوناتها، تشخيصها، سمات الأفراد المشفقين بذواتهم، ونماذج النظريات المفسرة للشفقة بالذات.

### 1/ تعريف الشفقة بالذات:

يتضمن مفهوم الشفقة بالذات الانفتاح والتحرك نحو معاناة الشخص لذاته وعدم الحكم على فشله وما يأتي من نقصان بل التعرف على خبراته والنظر إليها على أنها تمثل جانبا من الخبرات البشرية المشتركة، والانفتاح والتحرك نحو معاناة الآخرين مع الاقرار بأن جميع البشر يخطئون ويعتريهم النقصان (منصور. 2016. ص81).

ويعرف مصطلح الشفقة من الناحية اللغوية بأنه الوعي والتخفيف من الألم الانفعالي والذي نتج عن خبرات الذات والآخرين.

تعرفه العبيدي (2017) بأنه التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة وأن هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة فضلا عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن، وهي موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصبية أو الضاغطة التي يمر بها من خلال الدفاء والفهم والوعي والإعتراف بأن الأخطاء تمثل جانبا من الطبيعة البشرية.

وهي طريق إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها الفرد وتتضمن الحلم بالذات، وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها وفهم خبرات الذات كجزء من خبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح.

من خلال عرض التعاريف فإنه يمكن شملها في أنه شعور داخلي واتجاه ايجابي في التعامل مع الذات عندما تتعرض لخبرات مؤلمة ومحبطة، ومن خلال هذا فإنه الطالبات الجامعيات في الحي الجامعي (الإقامات الجامعية)، وما يجدن من معاناة داخل الإقامات الجامعية، التي يغيب فيها أبسط الضروريات

مستكرين غياب الأمن الذي من شأنه خلق حوادث السرقة المتكررة داخل الأجنحة والغرف، ومدى النقص الفادح للخدمات الطبية المقدمة على مستوى العيادة، والإفتقار الشديد لمعايير الوجبات الصحية وإنعدام شروط النظافة وغيرها، مما يجعل الطالبات غالباً ما يحاولن معالجة المشاعر المؤلمة والضغط و المعاناة بوعي وعقل منفتح وبإتجاه إيجابي لتفادي التأثير على السيرورة الدراسية لديهن.

## 2/ مكونات الشفقة بالذات:

تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة أبعاد متميزة ومترابطة في الوقت نفسه، فاليقظة الذهنية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات، وتزود بإستبصار للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين واللفظ بالذات تخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية وإدراك المعاناة والفشل الشخصي على أنهما قاسمان مشتركان مع الآخرين.

والشفقة بالذات لا تتضمن الإحساس بالأنانية والتمركز حول الذات، بل تشير إلى أهمية الأولويات الشخصية في مقابل مصالح الآخرين، ولذلك فهي تقر بالفشل والمعاناة والقصور والذي يمثل جانبا من الطبيعة البشرية كما لا يمكن رؤية الشفقة بالذات على أنها ذريعة للرضا عن النفس والتفوق على الذات لتجنب المسؤولية عن أفعال ضارة فهذا يتنافى مع مشاعر الشفقة بالذات الحقيقية والتي تتطلع للكمالية. (منصور، 2016 ص 81).

وتعد الدكتورة نيف Neff (2003) هي أول من طرحت مصطلح الشفقة بالذات وترى أن الفرد لا يشعر بالسعادة النفسية إلا إذا شعر بالشفقة بالذات، فهي مصدر كل سعادة نفسية حقيقية للفرد وهي تمثل موقف راض ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته مما تجعله يتصرف مع ذاته بطريقة حسنة.

تتضمن الشفقة بالذات بعدين هما:

أ- البعد الإيجابي للشفقة بالذات: ويطلق عليه الدفء الذاتي، ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وتشمل اللطف على الذات والإنسانية العامة واليقظة العقلية.

ب- البعد السلبي للشفقة بالذات: ويطلق عليه البرود الذاتي ويتضمن الأبعاد السلبية وتشمل الحكم الذاتي والعزلة والتوحد المفرط.

وفيما يلي عرض لمكونات الشفقة بالذات وهي:

1/الذات الحميمية (الطف بالذات self-kindness) في مقابل الحكم الذاتي (انتقاد الذات self-judgment):

وهي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف الفشل والإحباط والمعاناة بدلا من إصدار أحكام قاسية عليها، وإظهار التأثير الإيجابي نحو الذات بدلا من نقدها، ويتضمن هذا المكون الفهم والدفء العاطفي نحو الذات ولاسيما عندما يواجه الفرد معاناة ما أو الفشل في تحقيق أمر ما أو التعرض لمواقف ضاغطة محبطة، وذلك بدلا من نقد الذات ولومها مما يساعد الأفراد الذين يواجهون خبرات سلبية على أن يمروا بها ويتعاملوا معها بموضوعية ووعي.

2/الإحساس الإنساني (الإنسانية المشتركة common humanit) في مقابل العزلة Isolation:

وهي رؤية الفرد لخبراته الخاصة على أنها جزء من الخبرة الإنسانية، وهي غير منفصلة أو معزولة عن رؤية الآخرين، وهي الدمج المتوازن بين الذات والآخرين، بحيث الشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والآخرين تسمح لرؤية تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين من دون تشويه أو انفصال ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوي معهم ويكون واعيا لمعاناتهم، والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الأفراد وتجربة إنسانية مشتركة.

3/يقظة العقل mind fullness في مقابل التوحد الزائد over-identification :

وهي الممارسة التي يكون فيها الناس غير مطلقي الأحكام ويكونون مدركين على أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم والأحاسيس المؤلمة في اللحظة الراهنة أي الوعي المتوازن الذي يتجنب الفرد من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، واليقظة العقلية تساعد الناس على أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولا سيما المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية والإحباط والفشل عن طريق التأمل والتنفس بعمق، فبدلا من الإستسلام والتألم عند مواجهة الفشل لابد من التعايش معه ، تتطلب من الشخص الشفقة بنفسه، ومراقبة الأفكار والمشاعر السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلا من احتجازها في الوعي إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات (العبيدي، 2014 ص28).

يتجسد ذلك في مواقف الضغط والإحباط الذي يتعرض له الطالبات، وبدلاً من نقد ذاتهم ومعاملتها بأساليب قاسية يحاولون إظهار الجانب الإيجابي نحو الذات، ومعاملتها بموضوعية، وأن تكون تجاربهن الذاتية وتجارب الآخرين ذو منفعة لهن، ولاسيما أنها تساعدن على تغيير طريقة التفكير والتعامل مع خبراتهن، وعدم الفشل لضغوط أو المعاناة بل التعايش معه ومحاولة دوماً إعطاء لأنفسهن فرص أكثر وعدم الخوض في الضغوط والمشاكل التي تواجههن في الإقامات الجامعية.

### 3/التشخيص الفارقي للشفقة بالذات:

تختلف الشفقة بالذات عن رثاء الذات (الرثاء بالذات) self-pity والتي تتضمن في طياتها عادة الإنقطاع عن الآخرين، والأفراد من ذوي الرثاء بالذات مغمورين أو منهمكون في مشاكلهم الخاصة، وينسون بأن الآخرين يتعرضون لهذه الصعوبات وتتضمن كذلك التضخيم والمبالغة في مدى المعاناة الشخصية.

أما الشفقة بالذات self-compassion فتعني الإهتمام في نشاطات ما وراء المعرفية والتي تمكن الفرد من الإهتمام في الخبرات المرتبطة بالذات والآخرين، وتعمل على وضع الخبرات الشخصية مطمورة في منظور آخر، وتتباين الشفقة بالذات عن الرضا بالذات self-complacency فهي تقوم على تمكين الفرد من تكوين رؤية واضحة لفشله بدون الحاجة إلى أن تكون دفاعية. (منصور، 2016 ص 83).

والشفقة بالذات ترتبط ايجابيا مع سمه تقدير الذات self esteem trait بحيث الشفقة بالذات متميزة عن تقدير الذات فقد أشارت نتائج عدة دراسات إلى أن الشفقة بالذات منبع قوي للعلاقات الإيجابية من سمه تقدير الذات أو النسق التعلقي، كما أنها تؤدي إلى حالة من الإتزان و الهدوء في حالة رد فعلها للتوترات المستثارة، وتؤدي إلى مستويات منخفضة من الوجدان السلبي، وتقييم بالذات أكثر واقعية بطريقة مميزة عن تقدير الذات وهي منبع قوي بإستقرار الذات مقارنة بتقدير الذات وترتبط سلبيا مع عقد المقارنات الاجتماعية والإجترار، و الشعور العام بالذات من تقدير الذات، وكلاهما منبعان متكافئان بالسعادة والتفاؤل والوجدان الإيجابي، والشفقة بالذات تجنبك من الوقوع في انحطاط الذات وتعزيز الذات وارتباط الشفقة بالذات و تقدير الذات مع متغيرات الأخرى مختلفان فالنرجسية ترتبط مع تقدير الذات بينما لا ترتبط مع الشفقة بالذات، وترتبط الشفقة بالذات مع الغضب ولا ترتبط مع تقدير الذات ويرتبط القلق مع الشفقة بالذات بينما لا يرتبط مع تقدير الذات، وتتباين الشفقة بالذات عن الرضا بالذات self complacency فهي تقوم على تمكين الفرد من تكوين رؤية واضحة لفشله بدون الحاجة إلى ان تكون دفاعية.(نفس المرجع السابق).

تضمنت بعض منها لدى الطالبات الجامعيات المقيمات في الإقامات الجامعية بحيث أن الفهم والوعي بالذات لديهن ونظرتهم إلى خبرات مشتركة بينهن بدلا من إنعزالها وابتعادها عن الآخر، تمكنهن من رؤية واضحة لفشلهن ومراقبة أفكارهم والمشاعر السلبية ومعايشتها عوضا عن احتجازها وهذا يدل على أن المعاناة والضغوط التي يعشنها داخل الإقامات من شأنها أن تسبب الكثير من الضغوطات النفسية والإحباط لدى الطالبات.

#### 4/سمات الأفراد المشفقين بذواتهم:

إن الأفراد المشفقين بذواتهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية فهم من: أكثر الأشخاص مرونة وأكثر انفتاحا على خبراتهم و عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية لديهم. كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة والتفاؤل والشخصية الناضجة. فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات الفشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. وترى "نيف neff" أن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات، أنها معايشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، ومن دون مبالغة إنفعالية، ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول إلى الشفقة على الذات self-pity (العاسمي، 2014 ص29).

وإن الأفراد يسهل عليهم تشكيل الروابط الاجتماعية بسهولة، ويترددون في كسرها. لذلك فإن تكوين الروابط الاجتماعية يشكل عواطف إيجابية لدى الفرد بينما كسرها يشكل عواطف سلبية، وهناك بعض الظروف التي يمكن أن تؤثر على الفرد مثل وفاة أحد الأقارب، الإبتعاد عن المنزل للدراسة أو الوظيفة، فهذه الظروف يمكن أن تؤثر على تكيف الأفراد معه (crocker&canevello,2008)

وتم ملاحظة بعض المشكلات والآثار النفسية لدى الطالبات المتمثلة في الإرهاق الشديد والتعب البادي على المستوى الجسدي لديهن، والتفكير والقلق الزائد مع كثرة الأفكار الوسواسية لدى فئة منهن والخوف الشديد لعدم الشعور بالأمان، الاغتراب، البعد عن العائلة، والصراع وتأنيب الضمير وكره الذات إضافة إلى مشاعر القهر والتوتر والتشاؤم والانهزام وهذا راجع لسبب الذي يعشنه داخل الحرم الجامعي(الإقامات الجامعية) إلا أنه لم يمنعهن من كسب بعض السمات الحميدة التي من شأنهن أن تبرز

لديهن الشفقة بالذات التي تعزز من ذواتهن وتجعلهن يتعايشن الخبرة الذاتية الضاغطة والمؤلمة بيقظة عقلية عالية وب عقل منفتح وبدون سيطرت الانفعالات السلبية عليهن.

#### 5/النظريات المفسرة للشفقة بالذات:

تناول العديد من علماء النفس الانسانيين مفهوم الشفقة بالذات ففي اتجاه علم النفس الوجودي يركزون على أهمية مساعدة الأفراد على قبول الذات واعترافهم بالألم والفشل كشرط ضروري لنموهم ووعيهم والتعامل مع ذواتهم بشكل صحيح وإيجابي ، وأن السبب الرئيسي لكثير من الأمراض النفسية هو الخوف من معرفة الفرد لنفسه وعواطفه وذكرياته وقدراته وامكانياته كخوف دفاعي لحماية تقدير ذات، كما أن الشفقة بالذات تشبه ما اطلق عليه روجرز (1961)rogers الإعتبار الإيجابي غير المشروط تجاه الذات أي أن المرء يصدر قرارات أو تقييمات إيجابية دون قيد للذات لذلك فإن الموقف اللطيف تجاه الذات هدف من أهداف العلاج المتمركز حول العميل، مما يسمح للفرد بأن يصبح أكثر وعيا للذات، وأكثر تقبلا لها وتعبيرا عن النفس وأقل دفاعية وانفتاحا للتغيير والنمو و التحرك، و أن الهدف الأساسي من العلاج هو مساعدة العملاء على نمو التعاطف الداخلي كاتجاه أساسي من الفضول والشفقة اتجاه استجابات المرء لتجاربه، كما أن الشفقة بالذات توفر للفرد قبول الذات غير المشروط ويعتبر مفتاح الصحة النفسية الأساسي إذ أنها نمو متسامح لدى الفرد وإذا كان علم النفس الإنساني قد تعرض للانتقاد بسبب التأكيد المفرط على الحاجة إلى الاستقلالية والحكم الذاتي، وتحقيق الذات والشعور بالإنسانية المشتركة، وبالتالي فهي تتفق مع علم النفس الإنساني لقبول الذات دون الأفراد أو التركيز على الذات كما تعزز الإحساس بالارتباط الاجتماعي، وبالتالي تشجيع المسؤولية وتحسين الصحة النفسية.(neef.2003.91)

وهكذا فإن الإتجاه الإنساني في نظرتة للشفقة بالذات من منطلق الإيجابية والفاعلية والأهمية والقيمة والمسؤولية والوعي وحرية الإرادة والتمييز والنظرة الكلية للكيان النفسي والخبرات الإنسانية، وتركز نظريات هذا الاتجاه على أهمية التنظيم الذاتي والإدراك الشخصي للذات وللآخرين وللأحداث والمواقف بموضوعية.

وقد تطرقت أيضا مدرسة التحليل النفسي لشفقة بالذات حالة من حالات التمركز حول الذات التي يستغرق الشخص فيها بشكل مفرط في عالمه الداخلي، ويعد نفسه وأهدافه الأكثر من بين الأهداف الأخرى جميعها، لذلك فإن على الأغلب دوما ما يتم النظر لها على أنها مرتبطة بالذات بحيث ينظر إليها الشخص على أنها أكثر أهمية في تشكيل احكامه مقارنة بالأفكار التي يطرحها الآخرون عنه، وبالرغم من ذلك فقد

عدت مدرسة التحليل النفسي الشفقة بالذات من الإنفعالات السلبية الناتجة عن حالة التقمص الإنفعالي في التعامل البغيض إذ أن التعامل الإنفعالي لا يساعد مع الفشل. (صالح عبد الله، 2018، ص 49).

أما النظرية السلوكية يركز أنصارها على تأثير البيئات التي يتعرض لها الشخص في تشكيل سمات الشخصية وخصائصها، ومدى تعزيزها وتقويتها لهذه الخصائص إذ أن قدرة الفرد وانتباهه إلى حالته الانفعالية الداخلية ترتبط ارتباط مباشرًا بعملية الشفقة التي يتلقاها الطفل من القائمين على تربيته (الوالدين) في وقت مبكر من حياته، أي يتعرضون خبرات الدفاء العاطفي والعلاقات الودية الداعمة من والديهم. (رشا إبراهيم، 2022، ص 08).

### خلاصة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل نستخلص أن مفهوم الشفقة بالذات حظي على الكثير من الإهتمام من طرف الباحثين نظراً لأهميته في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والحفاظ على تماسك الشخصية وبناءها عند مواجهة الخبرات المؤلمة، وارتباطه بكثير من مخرجات الصحة النفسية للفرد وأن هذا المفهوم متعدد الأبعاد مما يساعد الفرد على تبني اتجاهها إيجابياً نحو ذاته في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها.

## الفصل الثالث: الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات

تمهيد

- 1/ مفهوم الصلابة النفسية.
  - 2/ الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم.
  - 3/ خصائص الصلابة النفسية.
  - 4/ النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية.
  - 5/ أبعاد الصلابة النفسية.
  - 6/ أهمية الصلابة النفسية.
- خلاصة الفصل.

## تمهيد

بالكاد تخلو الحياة اليومية من الضغوط وحالات الفشل ، ومما لا شك فيه أن الانسان يواجه في حياته اليومية مجموعة من الأزمات والضغوطات التي تجعله مضطربا وقلقا ، وغير سوي على الصعيد النفسي بحيث يصاب بالإحباط أو يصبح عدواني أو انطوائي وتختلف قدرة الطالبات على تحمل هذه الضغوطات، والأزمات التي تعترض طريقهن، فمنهن من يستسلم للفشل، ومنهن من يميل إلى المقاومة والصمود إضافة إلى عدم الهروب من المواجهة، وهذا راجع إلى صلابتهن النفسية من حيث أنها تساعد الأفراد على السعي إلى تحقيق أهدافهن وغاياتهن، وتناول هذا الفصل عرض مفهوم الصلابة وعلاقتها ببعض المفاهيم، خصائصها، بعض النماذج النظرية، أبعادها، أهميتها.

### 1/ مفهوم الصلابة النفسية:

يرى الباحثون أن الصلابة النفسية هي سمة تميز الأفراد الذين يستطيعون مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة مع الآخرين، حيث وجدوا أن الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة من التكيف الشخصي والاجتماعي مع الضغوط هم الأشخاص الذين لديهم سمات شخصية يطلق عليها "الشخصية الصلابة أو الصلبة" وتعزى غالبية البحوث في هذا الموضوع إلى معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الناس بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط مقارنة بأشخاص عاشوا نفس الظروف، هنا تعرف الصلابة النفسية على أنها سمة من سمات الشخصية تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وبأسلوب آخر هي خاصية تشير إلى قدرة الفرد على التحكم في أسلوب حياته ومن شأن هذه الخاصية أن تساعد الفرد على مقاومة التعرض للإصابة بالأمراض النفسية والجسدية حيث تمثل مصدر مقاومة وحاجز أمني بإمكانها معالجة الآثار السلبية للضغوط.

تشير الصلابة النفسية إلى ثلاث خصائص عامة لدى الأفراد والتي تسمح لهم بمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهي:

1/اعتقاد الفرد أن له القدرة على التحكم وضبط الأحداث التي تحيط به.

2/شعوره واحساسه بالالتزام اتجاه المهام والأنشطة التي يقوم بها.

3/الإحساس بالتحدي والذي يعود إلى إدراك الفرد أن التغيرات في البيئة تمثل تحديا وليس تهديدا.

تعتبر الصلابة النفسية مصدر نفسي لا يختلف عن المساندة الاجتماعية والتكوين الجسمي وعن عادات الحياة الصحية التي هي أيضا مصادر أخرى للمقاومة والتي تعمل على حماية الأفراد ضد التأثيرات السلبية للضغط النفسي. (يوسفي، 2013، ص 231، 229)

تعرفها كوبازا هي مجموعة من السمات في إعتقاد 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:

1) **الإلتزام:** يشير إلى نزعة أو الميل للإنخراط في نشاطات الحياة والإهتمام الأصيل بها والفضول حول النشاطات والأشياء والأشخاص الآخرين.

2) **التحكم:** اعتقاد الفرد أن بإمكانه التأثير في أحداث الحياة من خلال جهده الشخصي وليس اعتمادا على الحظ أو الصدفة.

3) **التحدي:** اعتقاد الفرد أن ما يطرا من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر تهديدا له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية. (ديان ، 2018، ص64).

إذا هي مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لأحداث الحياة الشاقة، وأنها إدراك الفرد وتقبله للتغيرات والضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ من بالضغوط وتنتهي بالإنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.

وقد أدركت كوبازا cobasa أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص وهي:

1/القدرة على الإنخراط والإلتزام تجاه حياتهم أو اتجاه الآخرين.

2/القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتهم.

3/الإعتقاد بأن التغير مثيرا للتحدي.

## 2/ الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم:

تعتبر الصلابة النفسية أهم العوامل النفسية التي يعتمد عليها الإنسان خاصة من أجل الحفاظ على صحته النفسية ويتداخل مفهوم الصلابة مع العديد من المفاهيم الأخرى كالصمود النفسي ومرونة الأنا وكذلك يتشابه مع التكيف النفسي والتوافق النفسي ويمكن توضيح العلاقة أو التشابه بين مفهوم الصلابة النفسية والمفاهيم الأخرى من خلال ما يلي:

### 1\_ الصمود النفسي:

تعددت التعريفات لمصطلح الصمود النفسي فهو عملية دينامية نامية تتضمن مواجهة الأحداث الضاغطة، كما تتضمن التحمل والنهوض للتغلب على المحن.

وهو عملية دينامية تتضمن سلسلة من التفاعلات المتبادلة بين الضغوط المختلفة والعوامل الوقائية لدى الفرد ومن خلالها يتم تقليل التأثيرات السلبية لتلك الضغوط على الفرد وفي إطار نمائي.

**الصمود النفسي باعتباره سمة شخصية تقي الأفراد من التأثيرات السلبية للضغوط:** يتفق الباحثون على أن الصمود هو قدرة الفرد على مقاومة الصعوبات ومواصلة النشاط عقب العقبات وعلى النهوض من المحن والتعايش الإيجابي الدائم مع الحياة، والإحساس بالهناء وقدرة الفرد على مواجهة المحن بشكل إيجابي وعلى التعامل مع الضغوط المستقبلية وتحويل المحن إلى فرص للنمو، وعلى الوقاية من الإضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط المختلفة.

**الصمود النفسي باعتبار نتائجه إيجابية:** وهو مقدار الفعالية التي يحققها أو يستعيدتها الفرد في بيئته بالرغم من وجود محنة ما، كما أنه تحقيق الفرد أو احتفاظه أو استعادته لمستوى طيب من الهناء أو الصحة الجسمية أو النفسية عقب التعرض المحنة ما. (شوقي، 2014ص145 و146).

### 2/ميكانيزمات الدفاع:

استخدام فرويد frouid مصطلح الميكانيزم أو آلية منذ البداية لوصف التناسق الذي توضحه الظواهر النفسية والذي يمكن ملاحظته وتحليله علمياً، وقد اعتبر فرويد في أعماله حول الهيستيريا أن الدفاع يكون ضد الجنسية معتبرا الكبت مرادفا للدفاع، إذ في كتابه الكف العرض والقلق قد أشار إلى ضرورة امتلاكنا لطرق دفاعية أخرى إضافة إلى الكبت.

واصلت أنا فرويد Anna froide الأعمال النظرية حول الآليات الدفاعية بحيث أشارت إلى ضرورة تأقلم الأنا مع الواقع الخارجي من جهة، ومع علاقاته النزوية واللاشعورية من جهة أخرى. (ملال، 2017، ص32).

يتداخل مفهوم الصلابة النفسية مع ميكانيزمات الدفاع كونهما السلوكيات التكيفية الآنية لحظة المرور على موقف مهدد ويرتبط المفهوم ارتباطاً مباشراً بسيرورة النمو النفسي والمعرفي والاجتماعي لدى الفرد.

3/ مرونة الأنا:

تم وصف مرونة الأنا في الكتابات النفسية باعتبارها حالة من الإهتمام الواسع ومستوى الطموح المرتفع وهدف ومعنى واضح في الحياة، ومرونة الأنا تعد من السمات الأساسية والمركزية التي تبني عليها دوافع الفرد وعواطفه وانفعالاته وسلوكه.

ويعرفها سيلغمان slegmane بأنها: مرتبطة بإختزال السلوك السلبي وغير المرغوب فيه وتقديم السلوك الصحي والمنتج، وحتى تحت التعرض للظروف الصعبة. (الشماط، 2013، ص15).

حيث تؤخذ الصلابة النفسية في سياق الإستمرار في المقاومة والايمان بالتغلب على الظروف الصعبة وذلك بربطها مع مرونة الأنا التي تساعد في ذلك.

#### 4/ المرونة النفسية:

المرونة النفسية هي القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا تظهر العجز عن مواجهتها.

و على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. (أبو النيل واخرون، ص178) وتشمل الصلابة النفسية أيظاً القدرة على تجاوز المحن والصعاب التي يعيشها الفرد في حياته اليومية التي من شأنها أن توصله إلى المرونة النفسية التي يحتاجها.

## 5/الكبت:

انتقل فرويد frouid إلى مفهوم الكبت ويعرفه على أنه آلية من الآليات الدفاعية التي يستخدمها الفرد ضد أي تهديد أو صراع داخلي حيث يلجأ الفرد إلى طرد الذكريات والخبرات المؤلمة والدوافع الغير مقبولة من دائرة الشعور، ولا يقضي عليها في الواقع ولا يتخلص الفرد منها ولا يقوم بحل المشكلة أو الصراع، وإنما يمنع إدراكها لتجنب ما يسببه إدراكها من قلق واضطراب، ولقد أولى لها أهمية كبيرة لمكانيزم "الكبت خصوصا في كتابه "الكف والعرض والقلق" سنة 1926 والتي تتطلب سلوك المواجهة. (بخوش، 2019، ص 41).

وتتشارك الصلابة النفسية مع هذا المفهوم في أنه أحد الاستراتيجيات الداخلية التي يلجأ لها الفرد للتخفيف من وقع الضغوط عليه.

## 6/التكيف النفسي:

التكيف في علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة وبناء على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبنيته، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات والقوى المحيطة بالفرد. والتي يمكنها أن تؤثر على جهوده للحصول على الإستقرار النفسي والبدني في معيشته. (فهيم، 1978، ص 11).

وتعمل الصلابة النفسية والتكيف النفسي على خفض التوتر وتحقيق الاستقرار النفسي والاستمرار على غرار الظروف الضاغطة وتخطي المعوقات.

## 7/التوافق النفسي:

يستخدمه معجم مصطلحات الطب النفسي لوصف التكيف النفسي الاجتماعي أو مكان الإقامة الذي يتم وضع بياناته في تاريخ المرضي. (الشربيني، 2006، ص 2).

أما معجم علم النفس فيستخدمه لوصف تلائم الكائن الحي مع بيئته، أما بتغير سلوكه أو بتغير بيئته أو بتغيرهما معا. (أبو حطب وفهيم، 1984، ص 8)، وتحقق الصلابة النفسية للفرد التوافق النفسي الجيد من خلال مدى تعايش الفرد مع بيئته والتكيف معها.

### 3/خصائص الصلابة النفسية:

- الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفسي للإنخراط في أي مستجدات تواجههم.
- الإيمان والإعتقاد بالسيطرة والإحساس بأن الشخص نفسه والذي حدث في حياته وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.
- الرغبة في التحدي وإحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرصة للنماء أو التطوير. (عدنان هادي وصالح، 2020، ص 49).

بعض الميزات التي يتصف بها الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغربة، ويشعرون غالبا على أنه تحد عادي بدلا من أن يشعروهم بالتهديد وفي إدراكهم وتقويمهم الأحداث الحياة الضاغطة يحد هؤلاء الأفراد الفرصة لممارسة إتخاذ القرار.

وقد توصلت كوبازا إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالآتي:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم انجاز أفضل.
- يميلون للقيادة والسيطرة.
- أكثر مبادأة ونشاطا وذو دافعية أفضل.

إن الميزة الأساسية للصلابة أو جوهرها كما يوضحها التراث السيكولوجي هو تأثيرها على عملية

التقييم والمواجهة وتصنف استجابات الأفراد للضغوط ضمن فئتين:

أ/- استراتيجيات نكوصية والتي تعكس السلبية أو التجنب كالإنسحاب المعرفي أو السلوكي، والانكار وتجاهل أو تجنب الضواغط ولم الآخرين والتركيز على الإنفعال وتزيد استراتيجيات كهذه من المشكلات الإنفعالية وسوء التكيف.

ب/- استراتيجيات تحويلية تتضمن تقييما واقعيا للأحداث الضاغطة يتلاءم وثقة الفرد في مصادره وقدرته على المواجهة الفعالة، فبدلا من التقبل السلبي للأحداث الضاغطة وانعدام المحاولات لتغييرها يستخدم الأفراد

ذوي المواجهة التحويلية مصادرهم الداخلية والتي تمكنهم من تعديل الظروف أو إعادة صياغة المواقف حتى يمكن التعامل معها والبحث لها عن حلول تخفف من آثارها. (بلوم وحنصالي، 2013، ص 276).

وأكدت دراسة كوبازا (cobasal 2003) بأن الأفراد ذوي الصلابة المرتفعة لديهم رؤية مختلفة لأنفسهم وللعالم حولهم، ولديهم القدرة على ممارسة تأثيره على بيئتهم المحيطة بهم بل لديهم شعور بالقدرة على تحويل المواقف الغير مناسب إلى موقف مفيد ونافع، وكما أنهم يتمتعون بالالتزام اتجاه الأنشطة المختلفة التي يقومون بها واتجاه عملهم ومتطلباته، ولديهم إحساس عالي بهدفهم بالحياة بل أنهم يقيمون كل حدث يمرون به بطريقة سارة ومبهجة ويعتقدون أن الثبات والروتين شيء يبعث على الجمود والملل، أما التعبير فهو طبيعة الحياة وشي يحقق لهم الإستثارة والتشويق أكثر من الملل والخوف.

وأشار العديد من الباحثين إلى أن النمط ذو الشخصية المرتفعة والصلابة تتوفر لديهم الشجاعة والجرأة في التعامل مع الخبرات الجديدة، بالإضافة إلى الأشياء المخيبة للأمل والميل إلى تحقيق الكفاءة بدرجة عالية، يكون ذو مناعة قوية ضد الضغوط، ومقاومة شديدة في الإستجابة إلى مدى كبير من الظروف الضاغطة، وأظهرت عدة دراسات حديثة أن الشخص ذو الصلابة المرتفعة لا يظل متمتع بالصحة النفسية فقط، بل يعمل بأفضل أداء تحت الضغوط (شاغوش، 2018، ص 480).

أما الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بأنهم:

- أشخاص ينظرون للحياة بنظرة سلبية خالية من المعنى.
- سلبيون في التعامل مع أحداثها.
- أحيانا يظهرون قليلا من التفاؤل الذي بإمكانه تحويل الأحداث المتعبة إلى أحداث أقل ضغط.
- يعتمد ذو الصلابة النفسية المنخفضة على أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوص حيث يقومون بتجنب المواقف التي يمكن أن تولد ضغوطا.

الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بأنهم أكثر انعزالا عن الناس وأكثر ترددا في الإنضمام إلى الآخرين ويظهرون الشعور بالحيرة والقلق، ويشعرون بأن الأنشطة التي يمارسونها أقل هدفا ومعني بالنسبة لحياتهم الخاصة كم تظهر لديهم أعراض الإجهاد البدني ويعانون من تعطل طاقتهم بسبب التأثير الأحداث المتغيرة كما يعتقدون بأنهم خاضعون، وليس لهم أدنى تأثير على حياتهم وأنهم خاضعون للمواقف والأحداث، بل أنهم يندمجون في المواقف الحياتية بنوع من السلبية والتشاؤمية، ولا يتمتعون بالتفكير الإبداعي لأنهم

يجبون النمطية والثبات ولا يفضلون البحث عن المصادر أو البدائل الإضافية المتاحة أمامهم، بل أنهم يعانون من الغموض والخمول. (شاغوش، 2018، ص482 و483).

#### 4/النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية:

##### 1/نظرية كوبازاcobasa:

لقد قدمت كوبازا cobasa نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالإضطرابات النفسية والجسمية، تناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال وإحتمال الإصابة بالأمراض، واعتمدت على عدد من الأسس النظرية والتجريبية.

يعد نموذج لازاروس lazaurs من أهم النماذج التي إعتمدت عليها النظرية حيث أنها نوقشت من خلال إرتباطها بعدد من العوامل، وحدد 3عوامل رئيسية وهي:

(1) البنية الداخلية للفرد.

(2) السلوك الإدراكي المعرفي.

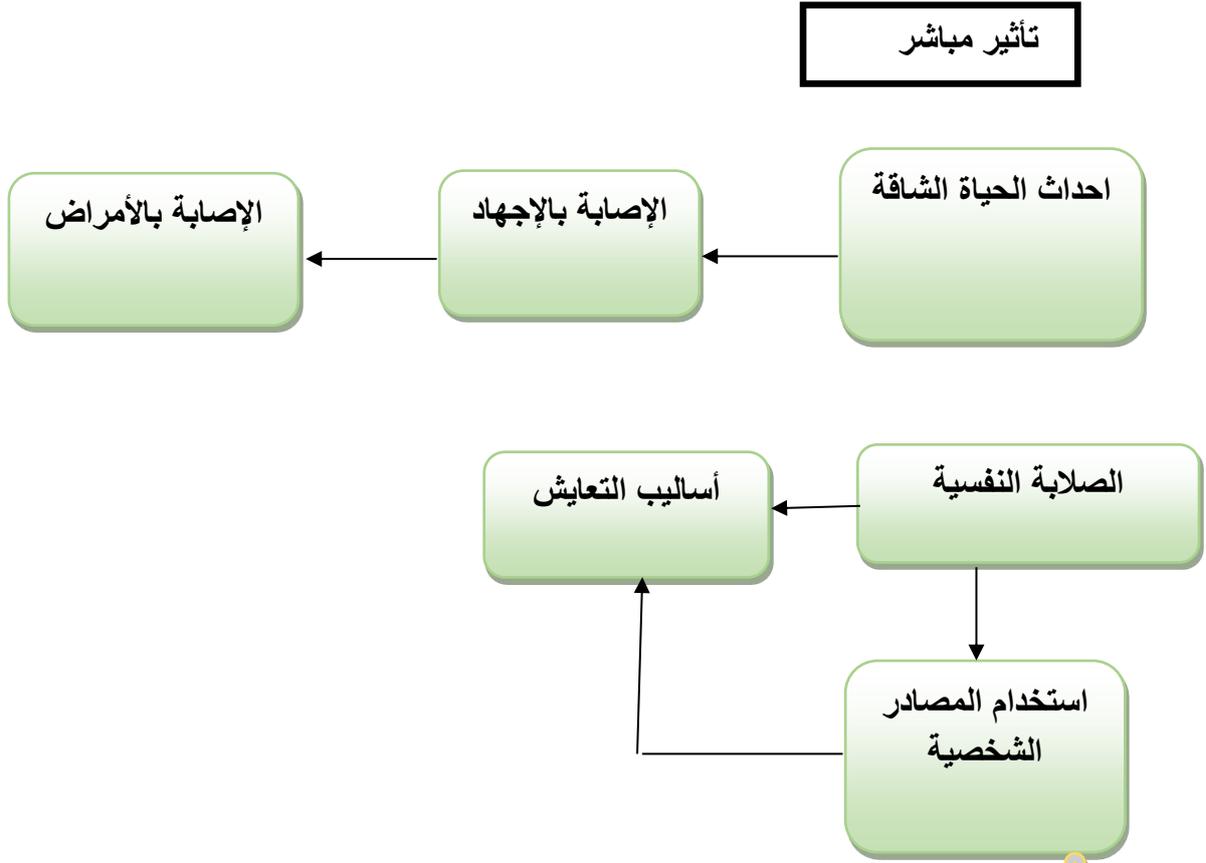
(3) الشعور بالتهديد والإحباط.

ذكر لازاروس حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول لطريقة إدراك الفرد للمواقف، واعتباره خططا قابلة للتعايش تشمل عليه الإدراك الثانوي وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة فتقيم الفرد لقدراته على نحو سلبي، وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد (أبو الندى، 2006، ص26).

طرحت كوبازا الإفتراض الأساسي لنظريتها بعد أن أجريت دراسة على رجال الأعمال والمحامين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وتطرفت إلى النتائج:

-الكشف عن المصدر الإيجابي الجيد في مجال الوقاية من الإضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها الإلتزام، التحكم، التحدي.





شكل 02: التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية كما تراها كوبازا

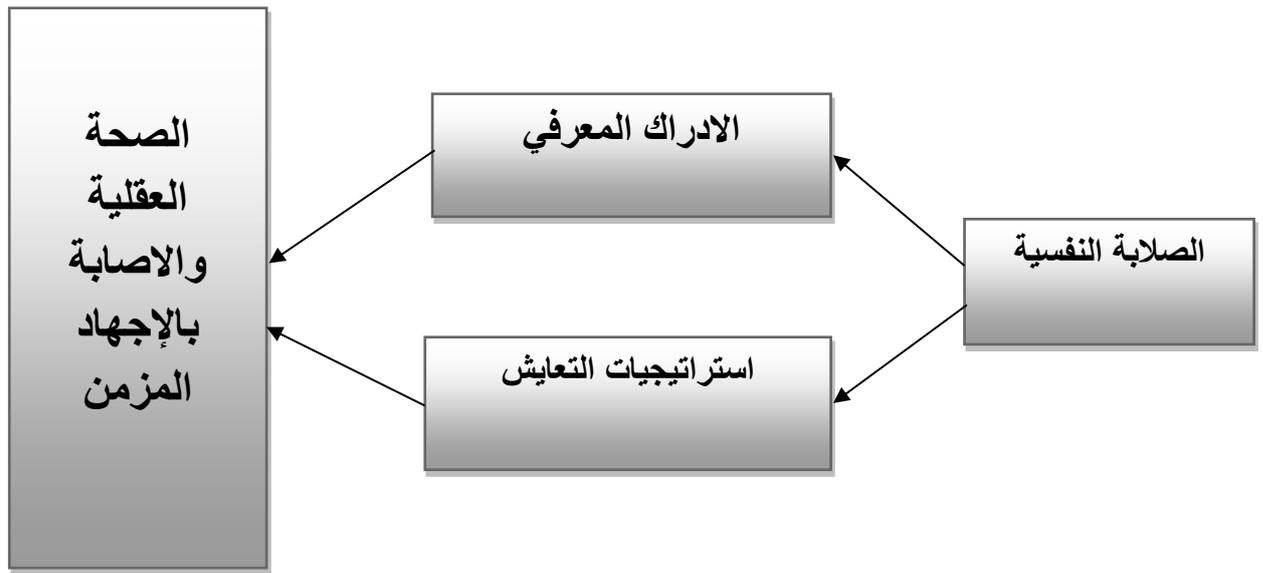
يوضح من خلال الشكل رقم (02): أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب لمواجهة الفعالة وتزيد أيضاً من استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة اتجاه الظروف الضاغطة.

### نموذج فنك funk المحلل لنموذج كوبازا:

لقد حاول تقديم أحدث النماذج في مجال الوقاية من الاضطراب عام 1992 من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي و التعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى على عينة 167 جندي، وقد اعتمد على تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، حيث توصل إلى ارتباط مكون من التحكم والإلتزام فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد وإستخدام إستراتيجيات التعايش خصوصاً إستراتيجية ضبط الانفعال حيث

ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدم إستراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وفي دراسة أخرى تحمل الهدف نفسه التي قامت عليها الدراسة الأولى، استخدم فيها فترات تدريسية لمدة 4 أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين خلال هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولاتهم واستعداداتهم الشخصية وذلك بصفة متواصلة.



**شكل 03: نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.**

(عردات، 2017، ص22)

### نظرية مادي 1985maddi:

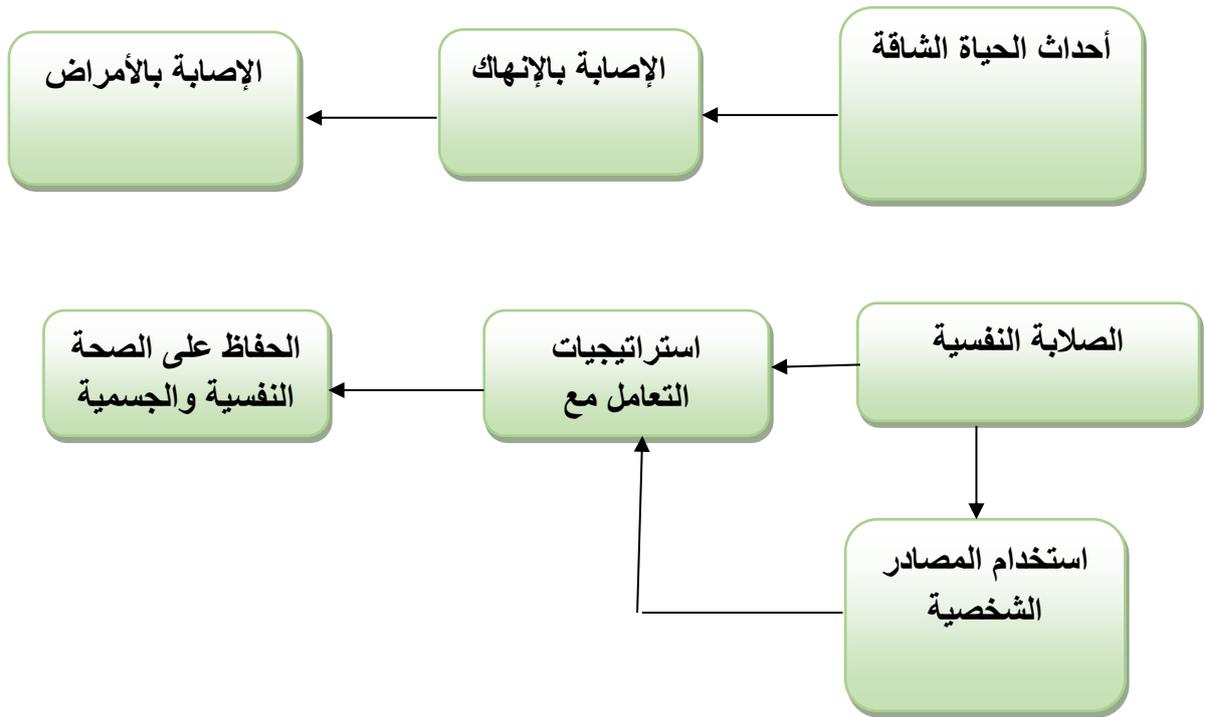
يؤكد أن الإنسان في كل مواقفه يختار الماضي المعروف أو المستقبل المجهول، لذا فإن اختيار الإنسان للمستقبل بما يحمله من آمال غير معروفة يصاحبه قلق لأن ما من سبيل للتأكد مما سيحدث عندما يجد الإنسان نفسه وسط قلق لابد من احتمال له لأن تجنبه ضياع فرصة النمو، حيث أن نموذج ينص على أن تراكم الأحداث الضاغطة يسبب زيادة التوتر الذي يمكن أن يظهر الفرد في شكل ردود أفعال كسرعة التهيج، والقلق إلى غير ذلك من المظاهر هذه الإستجابات تعكس حالة استنفار وتأهب الكائن، واستمرار هذه الحالة يمكن أن يخلق أعراض مرضية هذه التغيرات الثلاث:

✓ الأحداث الضاغطة.

✓ التوتر.

✓ الأعراض المرضية.

كما اتفق مادي maddi مع كوبازا cobasa حول الصلابة النفسية على أنها عامل مرونة يحافظ على الصحة ويحسن الأداء كما أكدوا أنها تتكون من ثلاث مركبات: الإلتزام، التحكم، التحدي والشكل التالي يوضح ويبين العلاقة بين هذه المكونات:



شكل 04: يبين نموذج مادي للتأثيرات المباشرة للصلابة النفسية

## 5/ أبعاد الصلابة النفسية

توصلت كوبازا من خلال دراساتها إلى وجود ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي الإلتزام والتحكم والتحدي.

أولاً: الإلتزام:

### 1- مفهوم الإلتزام:

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله وينظر إلى المواقف الضاغطة على أن وراءها معنى وإنها شيء يدعو إلى المتعة. (السيد، 2009، ص 274، 273).

### 2- أنواع الإلتزام:

أ- الإلتزام تجاه الذات: وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين.

ب- الإلتزام تجاه العمل: وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في انجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والإلتزام بنظمه. (العبدلي، 2012، ص 24).

وقد صنف أبو ندى (2007) الإلتزام إلى ثلاثة أنواع هي:

- الإلتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية العلوم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتثاله لها وتجنبه مخالفتها، وقد ارتبطت طبيعة الإلتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن، ومن أبرزها المحاماة فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

- الإلتزام الديني: هو التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والإنتهاء من إتيان ما في محنته.

- الإلتزام الأخلاقي: هو اعتقاد الفرد بضرورة الإستمرار في علاقته الشعبية والاجتماعية، ويحمل هذا التعريف الإلتزام في مضمونه معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه جونسون يصف (التزاميا) داخليا يرتبط بالقيود

الاجتماعية إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة، ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته بها ورضاه عنها (العبدلي، 2012، ص 25).

### ثانياً: التحكم:

التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة، بناء على استقراره للموقف ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها حين حدوثها مستثمراً كل ما يتوافر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية مسيطرة على نفسه ومتحكماً في انفعالاته.

نجد المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم في المبادأة والإدراك والفعل، يبدأ الفرد التعامل مع الموقف في التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل أمام 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 الفرد تحديد قدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيراً مرحلة الفعل أي اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو سباقاً للقضاء عليها. (العبدلي، 2012، ص 27).

ويحسم هذا التحكم المتصل بإتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقع نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الإختيار من بين البدائل فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها، التحكم المعرفي أي استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط من خلال صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة، فيحتم هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة، كالتفكير في الموقف وإدراجه بطريقة إيجابية ومتفائلة وتفسيره بصور منطقية وواقعية، أي أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط بإستخدامه بعض الإستراتيجيات العقلية مثل تشتت الإنتباه بالتركيز في أمور أخرى، أو عمل طريقة جديدة للتغلب على المشكلة وختم التحكم المعلوماتي بقدرة على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق كأسباب حدوثه والوقت المتوقع لحدوثه والعواقب الناتجة عنه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها فيتهيأ الفرد لتناوله مما يقلل للتعرض المصاحب له وتسهل السيطرة عليه. (العبدلي، 2012، ص 28).

## ثالثا: التحدي:

يتمثل التحدي في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة بإعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد على التكيف السريع ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة وتخلق مشاعر التفاؤل في تقليل الخبرات الجديدة. (ديان، 2018، ص 64 و 65).

### 6/ أهمية الصلابة النفسية

للصلابة النفسية أهمية كبيرة في حياة الإنسان من حيث أنها تعينه على تجنب آثار الضغوط الحياتية المختلفة، فقد اشارت كوبازا إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون.

وأنه لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطا بالفعل فإن سمات شخصيتهم تظل تعمل كوقاية من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية، أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي فالأفراد ذو الصلابة العالية نظريا يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وهو أسلوب مواجهة يستخدم للدلالة على نقل نمط من السلوك من عمل إلى آخر بمعنى أن اكتساب خبرة معينة تؤدي إلى رفع مستوى الانحياز للفرد في عمل مماثل.

وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة أسلوب المواجهة التراجعي أو النكوصي وهو حيلة دفاعية تحقق للفرد، ولو لفترة بعيدا عن الضغوط المحيطة به وذلك بالرجوع إلى مرحلة سابقة تتمثل فيها السعادة والراحة النفسية، ويلجأ إليها الإنسان للتخفيف مما يعانیه من انكسارات نفسية، فيتذكر ماضيه المليء بالأمان والرخاء والرفاه الذي عاشه ويذهب بتفكيره بعيدا إليه وكأنه حلم مر سريعا. (خرموش، 2019، ص 108).

نجد أن الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالحي الجامعي تجسدت في القدرة على إتخاذ القرارات والإختيار الأمثل للبدائل المتعددة، وتحقيق الذات من خلال الإستفادة من خبرات الفشل وتوقع المشكلات والإستعداد والتصدي لها، وتمثل ذلك في مدى وجود الإلتزام ومساندة بعضهن البعض عند الحاجة والتفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة، لتمكنهن من المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل والعمل

تحت الضغوط والقدرة على المقاومة والصمود، والتكيف في ظل الظروف الراهنة التي يعشنها داخل الإقامة الجامعية إذ تزداد تحملهن وصمودهن كلما زادت مدة الإقامة لديهن وهذا يدل على التأقلم لخبرات الفشل والإحباط.

### خلاصة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل ترتبط الصحة النفسية للفرد، الصلابة النفسية التي تعد من أهم المتغيرات التي تلعب دورا هام في إدراك الأحداث الضاغطة التي تحدث للفرد وفي مواجهتها حيث تؤثر في تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغوط، فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد وتساهم في نضجه الإنفعالي والاجتماعي والنفسي والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على صحته النفسية والجسمية.

# الجانب الميراني

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

### تمهيد

1/ منهج الدراسة.

2/مجتمع الدراسة.

3/ أدوات الدراسة.

4/الأساليب الإحصائية.

خلاصة الفصل.

## تمهيد

وبعد التطرق لأدبيات الدراسة سنتطرق في هذا الفصل إلى أهم الخطوات المنهجية التي اتبعت في هذه الدراسة، ابتداء من المنهج المتبع وعينة الدراسة وطرق جمع المعلومات والبيانات ومعالجتها بالأساليب الإحصائية المناسبة.

### 1/منهج الدراسة:

تهدف الدراسة إلى كشف العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، حيث تندرج هذه الدراسة ضمن البحوث الوصفية التي من خلالها يكمن دراسة متغيرات هذه الدراسة مع معرفة الفروق والفرضيات المطروحة.

### 2/ مجتمع الدراسة:

يشتمل مجتمع الدراسة الطالبات الجامعيات المقيمات (بجامعة قاصدي مرباح ورقلة) وبما أن عددهم كبير جدا يستحيل تطبيق الدراسة عليهم جميعا، ف قد تم أخذ عينة ممثلة منهم البالغ عددها 199 طالبة، وتم أخذ عينة منهم لتطبيق الدراسة الاستطلاعية والباقي للدراسة الأساسية، وهنا سيتم التفصيل في ذلك:

### 1/الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف التعرف على ميدان الدراسة لجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات، ومعرفة الصعوبات وطبيعة العينة والخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة.

### 2/عينة الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة المستقلة على عينة مكونة من 30 طالبة تم إختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من العينة الأصلية، وفيما يلي عرض لأهم خصائصهم:

الاقامات	إقامة حساني بن براهيم	إقامة دحمان بن البشير	إقامة محمد الطاهر العبيدي	إقامة مالك بن حسان	المجموع
العدد	10	08	07	05	30

مدة الإقامة	عامين	3 سنوات	5 سنوات	المجموع
العدد	15	10	05	30

### 3/ عينة الدراسة الأساسية:

تم التطبيق على عينة مكونة من 199 طالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية وكما يلي عرض لأهم خصائصهم:

الإقامات	إقامة حساني بن براهيم	إقامة دحمان بن البشير	إقامة محمد الطاهر العبيدي	إقامة مالك بن حسان	المجموع
العدد	60	58	45	36	199

مدة الإقامة	عامين	3 سنوات	5 سنوات	المجموع
العدد	48	76	75	199

### 3/ أدوات الدراسة:

1/ مقياس الشفقة بالذات: استبيان من إعداد أ.كنان الشيخ 2018 يضم بعض المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة وعليه تم استخلاص أداة تتكون من (26) عبارة موزعة على ستة أبعاد فرعية، وتمت الإستجابة لبنود المقياس من خلال إختيار واحدة من الخيارات التالية (موافق جداً، موافق، موافق بدرجة متوسطة، غير موافق، غير موافق ابدا) كما أن مفتاح التصحيح على الترتيب (5-4-3-2-1) للعبارات الإيجابية، و(1-2-3-4-5) للعبارات السلبية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) توزع العبارات على أبعاد مقياس الشفقة بالذات:

رقم العبارة السلبية	البعد	رقم العبارات الايجابية	البعد
21-16-11-8-1	الحكم الذاتي	25-23-19-12-5	اللفظ بالذات
25-18-13-4	العزلة	15-10-7-3	الإنسانية العامة المشتركة
24-20-6-2	التوحد المفرط مع الذات	22-17-14-9	اليقظة العقلية

الخصائص السيكومترية الاصلية للأداة:

**صدق المقياس:** جرى التحقق من صدق المقياس بإستخدام صدق المحتوى والصدق البنوي بطريقة الإتساق الداخلي، من خلال تطبيقه على (50) طالب (25) من الذكور و (25) من الاناث في جامعة دمشق.

**1/صدق المحتوى:** قام الباحث بعرض المقياس على عدد من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة دمشق، للحكم على مدى وضوح الصياغة اللغوية للتعليمات والبنود، ومدى ارتباط كل بند بالبعد الذي وضع حيث تم إجراء تعديل على بعض بنود المقياس لزيادة وضوحها، ولتناسب الغرض الذي وضعت من أجله.

**2/الصدق البنوي بطريقة الاتساق الداخلي:** تم التحقق منه من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الأساسية مع الدرجة الكلية للمقياس بشكل عام، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(02) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس:

الأبعاد الفرعية	اللفظ بالذات	الحكم الذاتي	الإنسانية المشتركة العامة	العزلة	اليقظة العقلية	التوحد المفرط مع الذات	الدرجة الكلية
اللفظ بالذات	-	0.703**	0.650**	0.525**	0.689**	0.665**	0.843**
الحكم الذاتي	-	-	0.698**	0.341**	0.898**	0.743**	0.892**
الإنسانية العامة المشتركة	-	-	-	0.540**	0.671**	0.778**	0.851**

0.656**	0.583**	0.456**	-	-	-	-	العزلة
0.903**	0.755**	-	-	-	-	-	اليقظة العقلية
0.887**	-	-	-	-	-	-	التوحد المفرط مع الذات
-	-	-	-	-	-	-	الدرجة الكلية

\*\* دال عند مستوى الدلالة 0.01/ \* دال عند مستوى الدلالة 0,05 يتبين من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة احصائيا وتتراوح بين (0.341-0.903) والمقياس يتصف بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ما يدل على صدقه البنوي.

3/ دراسة الثبات: قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية) وذلك بالنسبة إلى الأبعاد والدرجة الكلية، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يبين قيم معاملات الثبات بطرائق (ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية) بالنسبة للأبعاد وللدرجة الكلية للمقياس:

الأبعاد الفرعية	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	الأبعاد الفرعية	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
اللطف بالذات	0.714	0.725	العزلة	0.712	0.722
الحكم الذاتي	0.745	0.755	اليقظة العقلية	0.762	0.766
الإنسانية العامة المشتركة	0.723	0.733	التوحد المفرط مع الذات	0.748	0.748
			الدرجة الكلية	0.803	0.814

يلاحظ من خلال الجدول أن المقياس يتصف بمعاملات ثبات تراوحت بين (0.712-0.803) بطريقة ألفا كرونباخ وبين (0.722-0.814) بطريقة التجزئة النصفية وجميعها قيم مقبولة احصائيا، وبالتالي المقياس جاهز للتطبيق على عينة البحث.

## 1/ عرض الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

1/الصدق: ولحساب صدق الأداة لمقياس الشفقة بالذات في الدراسة الحالية تم حسابه بطريقة المقارنة الطرفية وسيتم توضيح ذلك وفق الجدول الموالي:

جدول رقم (04) يوضح نتائج صدق مقياس الشفقة بالذات بطريقة المقارنة الطرفية

الفئات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف م	د ح	قيمة ت	مستوى الدلالة
ف العليا	10	79.70	3.59	18	7.54	دالة عند مستوى 0.01
ف الدنيا	10	68.80	2.82			

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أن المتوسط الحسابي للدرجات للفئة العليا قد بلغ 79.70، في حين بلغ المتوسط الحسابي للدرجات للفئة الدنيا 68.80، وقد بلغت قيمة ت للفروق بين متوسطي درجات الفئة العليا والفئة الدنيا 7.54، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، بمعنى أنه توجد فروق بين متوسطي درجات الفئة العليا والدنيا ويدل ذلك على صدق الأداة.

2/ الثبات: ولحساب ثبات الأداة لمقياس الشفقة بالذات في الدراسة الحالية تم حسابه بطريقة التجزئة النصفية وطريقة الفا كرومباخ وسيتم توضيح ذلك وفق الجدول الموالي:

جدول رقم (05) يوضح نتائج حساب الثبات لمقياس الشفقة بالذات بطريقة التجزئة النصفية و الفا كرومباخ

الأداة	طرق قياس الثبات	المتبعة	
الشفقة بالذات	الفا كرومباخ	التجزئة النصفية	
	0.70	ر قبل التعديل	ر بعد التعديل
		0.71	0.83

من خلال ما هو موضح في الجدول فإن قيمة ثبات الأداة بطريقة معامل الفا كرومباخ بلغت 0.70 وهي قيمة عالية تدل على ثبات الأداة، وبحساب ثبات الأداة بطريقة التجزئة النصفية فإن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بنود المقياس الفردية والزوجية بلغت 0.71 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01

وهذه القيمة تدل على ثبات نصفي الاختبار وبتصحيح قيمة الثبات بمعادلة سبيرمان بروان فإن قيمة الثبات لكل الاختبار بلغت 0.83 وهي قيمة عالية وتدل على ثبات الأداة.

**2/مقياس الصلابة النفسية** استبيان الصلابة النفسية من إعداد مخيمر (2002) وهي أداة تعطي تقدير كمي لصلابة الفرد النفسية، والاستبيان مكون من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وقد قام الأستاذ الدكتور بشير معمري من جامعة الحاج لخضر باتنة بتقنيه على البيئة الجزائرية وأضاف بند واحد، وصار عدد البنود في القائمة كلها 48 بند موزعة على ثلاث أبعاد وهي:

1. الالتزام وتقييمه 16 بند

2. التحكم وتقييمه 16 بند

3. التحدي وتقييمه 16 بند

وصار عدد البنود في القائمة كلها 48 بند، والجدول الموالي يوضح توزيع العبارات لكل بعد.

جدول رقم (06) يوضح ابعاد مقياس الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد:

رقم	أبعاد المقياس	أرقام العبارات
01	الالتزام	47-43-40-37-34-31-28-25-22-19-16-13-10-7-4-1
02	التحدي	46-44-42-39-36-33-30-27-24-21-18-15-12-6-3
03	التحكم	48-45-41-38-35-32-29-26-23-20-17-14-11-8-5-2

يجاب عنها ضمن ثلاث بدائل هي: لا تنطبق عليا ابداء، تنطبق عليا أحيانا، تنطبق عليا دائما، تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر و144 وإرتفاع الدرجة يعني إرتفاع الصلابة النفسية والجدول التالي يوضح درجة كل بديل.

جدول رقم (07) يمثل توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية:

البدائل	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق ابداء
درجة الإجابة	03	02	01

الخصائص السيكومترية الأصلية للأداة:

الصدق: يعرف الصدق على أنه يقيس المقياس ما وضع لقياسه وقد استخدم الطالبان طريقتين صدق الإتساق الداخلي لأداة الدراسة.

#### أ/ صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين تألفت من (04) أساتذة من ذوي الخبرة العلمية والإختصاص، لتقييم الأداة وقدرتها على قياس الخاصية. وتمت الاستجابة لأراء السادة المحكمين وقمنا بإجراء ما يلزم من تعديل على ضوء مقترحاتهم.

بحيث تم حذف (04) عبارات من مقياس الصلابة النفسية وهذه العبارات هي: 33-44-38-31 ليصبح مجموع بنود المقياس 43 بند، كما تم تعديل وإعادة صياغة بعض العبارات وتعديل تعليمات المقياس.

ب/ صدق بطريقة الاتساق الداخلي: ويعرف على أنه العلاقة الارتباطية الدالة احصائيا تأتي الفقرة والبعد المنتسب إليه أو بين الفقرة والمجموع الكلي للأداة.

#### صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية:

جدول رقم (08) يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعد الالتزام:

العبارة	قيمة معامل الارتباط	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة
مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي	0.44	0.00	دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01
قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	0.15	0.35	غير دالة احصائيا عند مستوى 0.05
معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها	0.24	0.13	غير دالة احصائيا عند مستوى 0.05
اعتقد أن الحياة هدف ومعنى اسعى من أجل تحقيقه	0.30	0.05	غير دالة احصائيا عند مستوى 0.05

غير دالة احصائيا عند مستوى 0.05	0.57	0.30	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه
دالة احصائيا عند مستوى 0.05	0.01	0.40	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01	0.05	0.43	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ
غير دالة احصائيا عند مستوى 0.05	0.19	0.21	اعتقد أن الصحة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي
غير دالة احصائيا عند مستوى 0.05	0.27	0.18	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
دالة احصائيا عند مستوى 0.05	0.01	0.40	اعتقد أن سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط
غير دالة احصائيا عند مستوى 0.05	0.10	0.26	اعتقد تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي
غير دالة احصائيا عند مستوى 0.05	0.71	0.29	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
غير دالة احصائيا عند مستوى 0.05	0.55	0.31	أبادر في مساعدة الاخرين
غير دالة احصائيا عند مستوى 0.05	0.17	0.22	اهتم بقضايا الوطن وشارك فيها كما أمكن
غير دالة احصائيا عند مستوى 0.05	0.17	0.22	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل ان تحدث

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن أغلب قيم معاملات الارتباط لفقرات بعد الالتزام غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، سيتم حذفها لأنها تقيس لما وضعت لقياسه.

جدول رقم (09) يمثل صدق الإتساق الداخلي لبعده التحدي:

مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	قيمة معامل الارتباط	العبرة
غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.46	0.76	اعتقد ان متعة الحياة وأثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01	0.02	0.49	واجه المشكلات لأبعاد حلول لها
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01	0.06	0.42	اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع ان أوجهها
غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.84	0.28	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها
غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.94	0.27	لا اتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه
غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.05	0.30	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرا على حياتي من ظروف واحداث
غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.30	0.16	عندما أحل المشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.49	0.31	اعتقد ان مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة
غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.33	0.16	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.36	0.14	اهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا واحداث

دالة احصائيا عند مستوى الدالة 0.05	0.35	0.33	اتخوف من تغيرات الحياة
دالة احصائيا عند مستوى الدالة 0.01	0.06	0.43	اغير قيمي ومبادئ اذ دعت الظروف لذلك

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن أغلب قيم معاملات الإرتباط لبعء التحدي غير دالة احصائيا عند مستوى الدالة 0.05 ولهذا قرر الطالبان حذفهم.

جدول رقم (10) يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعء التحكم:

مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية	قيمة معامل الارتباط	العبارة
غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.10	0.26	اتخذ قرراتي بنفسي
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01	0.01	0.49	عندما اضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدراتي على تنفيذها
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01	0.01	0.49	نجاحي في حياتي (عمل، دراسة، الخ) يعتمد على مجهودي
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.10	0.40	الحياة فرص وليست عمل وكفاح
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.00	0.55	لدي قدرة على المثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني
غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.60	0.85	المشكلات تستفز قواي وقدراتي على التحدي
غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.18	0.21	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	0.01	0.38	اعتقد ان البعد عن الناس غنيمة

اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء اخر	0.53	0.01	دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
ابادر بعمل أي شيء اعتقد انه يخدم اسرتي او مجتمعي	0.33	0.04	دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوة خارجية لا سيطرة لهم عليها	0.43	0.06	دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01
اعتقد ان الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	0.27	0.09	غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها	0.17	0.29	غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول ان معظم قيم معاملات الارتباط أبعد التحكم دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

**الثبات:** يعرف على أنه قدرة المقياس على أن يعطينا نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه مرة أخرى في ظروف مشابهة، وقد استخدم فيه طريقتين لدراسة ثبات الأداة وهما طريقة الفا كرونباخ وطريقة جولتمان والجدول (09) يوضح ذلك:

**جدول رقم (11) يمثل الثبات بطريقة الفا كرونباخ وطريقة جولتمان:**

المتغير	عدد الفقرات	العينة	الفا كرونباخ	جولتمان
الالتزام	15	39	0.59	0.69
التحدي	12	39	0.53	0.65
التحكم	13	39	0.64	0.71
ثبات الاختبار ككل	43	39	0.61	0.62

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن معاملات الثبات لكل من المتغيرات الإلتزام والتحدي والتحكم تتراوح ما بين (0.53) و(0.71) وعليه يمكننا استخدام هذا المقياس بأمان وإمكانية تعميم النتائج على مجتمع الدراسة.

## 2/ عرض الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

**1/الصدق:** ولحساب صدق الأداة لمقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية تم حسابه بطريقة المقارنة الطرفية وسيتم توضيح ذلك في الجدول الموالي:

جدول رقم (12) يوضح نتائج صدق مقياس الصلابة النفسية بطريقة المقارنة الطرفية

الفئات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف م	د ح	قيمة ت	مستوى الدلالة
ف العليا	10	94.40	1.57	18	4.93	دالة عند مستوى 0.01
ف الدنيا	10	88.80	3.22			

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أن المتوسط الحسابي للدرجات للفئة العليا قد بلغ 94.40، في حين بلغ المتوسط الحسابي للدرجات للفئة الدنيا 88.80، وقد بلغت قيمة ت للفروق بين متوسطي درجات الفئة العليا والفئة الدنيا 4.93، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، بمعنى أنه توجد فروق بين متوسطي درجات الفئة العليا والدنيا ويدل ذلك على صدق الأداة.

**2/الثبات:** ولحساب ثبات الأداة لمقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية تم حسابه بطريقة التجزئة النصفية وطريقة الفا كرومباخ وسيتم توضيح ذلك في الجدول الموالي:

جدول رقم (13) يوضح نتائج حساب الثبات لمقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية والفا كرومباخ

الأداة	طرق قياس الثبات	
الصلابة النفسية	المتبعة	التجزئة النصفية
	الفا كرومباخ	ر قبل التعديل
	0.75	ر بعد التعديل
		0.63

من خلال ما هو موضح في الجدول فإن قيمة ثبات الأداة بطريقة معامل الفا كرومباخ بلغت 0.75 وهي قيمة عالية تدل على ثبات الأداة، وبحساب ثبات الأداة بطريقة التجزئة النصفية فإن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بنود المقياس الفردية والزوجية بلغت 0.63 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وهذه القيمة تدل على ثبات نصفي الاختبار ويتصحیح قيمة الثبات بمعادلة سييرمان بروان فإن قيمة الثبات لكل الاختبار بلغت 0.77 وهي قيمة عالية وتدلل على ثبات الأداة.

#### 4/ الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الدراسة الأساسية اعتمدت على:

- المتوسط الحسابي وتم استخدامه لمعالجة بيانات التساؤل الأول والثاني.
- الإنحراف المعياري تم استخدامه لمعالجة بيانات التساؤل الأول والثاني.
- اختبارات لعينة واحدة وتم استخدامها لمعالجة بيانات التساؤل الأول والثاني.
- معامل الارتباط بيرسون تم استخدامه لمعالجة بيانات الفرضية الأولى.
- تحليل التباين الأحادي لمعالجة بيانات كل من الفرضية الثانية والثالثة.

وتم الاستعانة ببرنامج spss 21 لمعالجة البيانات، وقد حصلنا على النتائج التي سنتطرق لها في الفصل الموالي.

#### خلاصة الفصل:

بعد عرض جميع الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، حيث تم التعرض إلى منهج الدراسة وأدوات القياس وحساب الخصائص السيكومترية أداة الدراسة، وعينة الدراسة ثم إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، مع استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية والتي تسمح لنا بعرض وتحليل النتائج التي سيتم التطرق إليها في الفصل الموالي.

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

### تمهيد

- 1/ عرض ومناقشة وتفسير نتائج التساؤل الأول.
- 2/ عرض ومناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثاني.
- 3/ عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
- 4/ عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
- 5/ عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.

## تمهيد

بعدما تم عرض الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية في الفصل السابق، سيتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض النتائج المتوصل إليها من اختبار فرضيات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية المعتمدة وذلك في جداول ثم تحليل البيانات الواردة فيها، كما يتضمن والمقترحات في مجال الإضطرابات النفسية وعلاجها.

### 1/ عرض نتائج الدراسة:

#### 1- عرض نتائج التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على ما يلي: ما مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات الجامعيات المقيمت بجماعة قاصدي مباح بورقلة؟

بعد المعالجة الإحصائية لبيانات التساؤل الأول باستخدام ت لعينة واحدة تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (14) يوضح نتائج التساؤل الأول

ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
199	74	3.86	75	198	3.65_	دالة عند مستوى 0.01

من خلال النتائج الموضحة في الجدول فإن قيمة المتوسط الحسابي لمستوى الشفقة بالذات بلغت 74 وهي أقل من قيمة المتوسط الفرضي وهي 75، في حين بلغت قيمة ت 3.65\_ وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يؤكد أن مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات الجامعيات المقيمت بجماعة قاصدي مباح بورقلة منخفض.

#### 1/ مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الأول:

ومن خلال ما توصلنا إليه نستطيع القول بأن مستوى الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة منخفض، ولقد كانت هذه النتائج تختلف عن بعض الدراسات الأخرى على غرار دراسة كرستين نيف (2003) Christine neff بينت أن الشفقة بالذات وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والإهتمام بها والتعامل معها بلطف عندما يمر الفرد بخبرات غير سارة تؤثر في حالة تطورها، وتعرضه للإحساس بالألم والمعاناة الشديدة. وأكدت دراستها على أن الشفقة بالذات تتضمن بعدا أساسيا من أبعاد

البناء النفسي للفرد وتعد حاجزا يحمي الفرد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة خاصة عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو الإحباط، وعدم الكفاية في مواجهة الضغوط وحل المشكلات الشخصية، ونجد دراسة رياض نائل العاسمي(2014) بعنوان الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة القائمة وسمات الشخصية، كما تقيسها العوامل الخمسة للشخصية ومعرفة أثر كل منهما في الشفقة بالذات، وقد أظهرت النتائج على وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وسمات الشخصية.

و دراسة أحمد سيد التلاوي (2019)و التي في دراسة حول الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، إذ تهدف إلى التعرف على العلاقة القائمة بينهما و محاولة الكشف عن أثر العوامل الديموجرافيا (المستوى التعليمي، الاقتصادي، مكان الإقامة) على مستوى متغيرات الدراسة وإمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الدرجة على كل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، إذ أظهرت النتائج أن هناك أثرا دال احصائيا في العوامل الديموجرافيا على متغيرات الدراسة المختلفة وأنه توجد درجة على المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة يمكن من خلالها التنبؤ بالشفقة بالذات لدى افراد العينة، ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها إلى أن المعاناة التي نجدها عند الطالبات في الاقامات الجامعية لعلها تكون سببا في عدم الإهتمام بذواتهم والتعامل معها بلطف وحرص شديد، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب تتصل بشخصية الطالبات المتعلقة بالجانب النفسي مثل الهشاشة النفسية، عدم الدافعية للقيام بالمهام، القلق والتوتر الشديد، وكذا بعض النقائص الموجودة بالإقامات الجامعية بقاصدي مباح ورقلة من بينها سوء الخدمات المطروحة على مستوى المطعم، وافتقاره الشديد لمعايير الوجبات الصحية وانعدام شروط النظافة، وغلاء الأسعار على مستوى النادي الذي زاد من معاناة الطالبات اللواتي يعانين أوضاعا مادية متدهورة، حتى من الجانب الاجتماعي المتمثل في الابتعاد عن الأهل والعائلة و الإغتراب الذي يؤثر في نفسية الطالبات.

## 2- عرض نتائج التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على ما يلي: ما مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمتات

بجامعة قاصدي مباح بورقلة؟

بعد المعالجة الإحصائية لبيانات التساؤل الثاني باستخدام ت لعينة واحدة تم التوصل إلى النتائج المطروحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (15) يوضح نتائج التساؤل الثاني

ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
199	91.88	2.23	88	198	24.56	دالة عند مستوى 0.01

من خلال النتائج الموضحة في الجدول فإن قيمة المتوسط الحسابي لمستوى الصلابة النفسية بلغت 91.88 وهي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي وهي 88، في حين بلغت قيمة ت 24.56 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يؤكد أن مستوى الصلابة لدى الطالبات الجامعيات المقيمت بجامعة قاصدي مرياح بورقلة مرتفع.

## 2/ مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثاني:

من خلال ما تم التوصل إليه في النتائج نرى بأن مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمت مرتفع وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات الأخرى مثل دراسة كوبازا Kobasa (1998) التي توصلت إلى أن الصلابة النفسية تخفف من وقع الاحداث الضاغطة، وتمثل مصدر للصمود والمقاومة والوقاية، ووجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأسباب الفعالة التعايشية، ونجد دراسة مريامة حنصالي (2013) بعنوان إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، إذ هدفت إلى تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده وبين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية التوكيدية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين كل من إدارة الضغوط النفسية والصلابة النفسية والتوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية، ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها على أن الطالبات يتحلين بنوع من الصمود النفسي وقدرة التحمل، والتكيف مع الوضع الذي يعشن فيه داخل الإقامات الجامعية رغم المعاناة الذي يتعرضن لها ونقص الدافعية لديهن، ومع كل هذا فإنهن يجدن بعضهن البعض من خلال التخفيف و المساندة الاجتماعية لبعضهن، وتقبل ذاتهن وفهمها وإقامة علاقات منسجمة مع بعضهن ومواجهة المواقف الضاغطة.

### 3- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح بورقلة. لغرض فحص نتائج الفرضية الأولى قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين كل من الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة والنتائج المتوصل إليها مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (16) يوضح نتائج الفرضية الأولى

مستوى الدلالة	قيمة ر	
دالة	- 0.43	الشفقة بالذات
		الصلابة النفسية

من خلال النتائج الموضحة في الجدول يتبين أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات الصلابة النفسية والشفقة بالذات بلغت -0.43 وهي قيمة دالة، وتدل على وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح بورقلة، وبالرجوع إلى مستويات الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى أفراد العينة حيث أن النتائج بينت أن كل ما ارتفعت مستوى الصلابة النفسية انخفضت مستوى الشفقة بالذات.

### 3/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

أوضحت النتائج وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة إذ أنه كل ما ارتفع متوسط الحسابي لمستوى الصلابة النفسية انخفض المتوسط الحسابي لمستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات، حيث بلغ مستوى الشفقة بالذات 74 وهي قيمة منخفضة مقارنة بالمتوسط الفرضي، في حين أن الصلابة النفسية قد بلغت 91،88، و تتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي هدفت إلى البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية ومتغيرات قريبة من الشفقة بالذات على غرار دراسة كوبازا Kobasa (1998) التي هدفت إلى معرفة أثر الصلابة في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية، وتسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة، وقد خلصت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تخفف من وقع الأحداث الضاغطة، وتمثل مصدر للصمود والمقاومة والوقاية، ووجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأسباب

الفعالة التعايشية ومدى تكيف الفرد في الأحداث أو المواقف الضاغطة و التصدي لها، ونفسر النتيجة المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة ترجع إلى قدرة الطالبات على التحمل والصمود أمام المواقف الضاغطة والمعاناة التي يعشنها داخل الإقامات وأنهن عليهن بتجاوز كل العقبات والحواجز لضمان استمرار حياتهن الجامعية (الدراسية) ولا تؤثر سلبا على دراستهن، بحيث كل ما تزيد الصلابة النفسية لديهن تقل الشفقة بالذات.

#### 4- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح بورقلة تعزى لمتغير مدة الإقامة. لغرض فحص نتائج الفرضية الثانية قمنا بإستخدام تحليل التباين الأحادي والنتائج المتوصل إليها مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (17) يوضح نتائج الفرضية الثانية

مستوى الدلالة	قيمة ف	درجة الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	
دالة عند مستوى 0.01	26.38	2	313.69	627.38	بين المجموعات
		196	11.89	2330.61	داخل المجموعات
		198	/	2958	المجموع

من خلال النتائج الموضحة في الجدول والتي تبين نتائج معالجة بيانات الفرضية الثانية فقد بلغت قيمة تحليل التباين ف للفروق بين متوسط درجات الشفقة بالذات لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح بورقلة باختلاف مدة الإقامة 26.38 وهي قيمة دالة بمعنى أن فرضية البحث محققة وبالتالي فإننا نقبلها، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح بورقلة تعزى لمتغير مدة الإقامة.

#### 4/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تبين النتائج على أن مستوى الشفقة لدى الطالبات اللاتي لديهن 5 سنوات بلغت 71،60، أما 3 سنوات بلغت 73،44، في حين عامين بلغت 76،09 وهذا يعني أن كل ما زادت مدة الإقامة انخفضت مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالإقامات الجامعية، نفسر ذلك من خلال الأوضاع التي يعشنها الطالبات داخل الاقامات الجامعية والاحباطات والفشل وكثرة المواقف الضاغطة، مما يؤدي إلى

نقص التعاطف وسرعة الغضب والهيجان والقلق لديهن، وعدم تقبل فكرة التعامل بلطف ووعي منفتح مع ذواتهن، و المبالغة في النقد و جلد الذات لما يحدث لهم والتعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية.

**5- عرض نتائج الفرضية الثالثة:**

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيّمات بجامعة قاصدي مرباح بورقلة تعزى لمتغير مدة الإقامة.

لغرض فحص نتائج الفرضية الثانية تم استخدام تحليل التباين الأحادي في الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيّمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة تعزى لمتغير مدة الإقامة والنتائج المتوصل إليها مبينة في الجدول التالية:

**جدول رقم (18) يوضح نتائج الفرضية الثالثة**

مستوى الدلالة	قيمة ف	درجة الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	
دالة عند مستوى 0.01	13.13	2	58.35	116.70	بين المجموعات
		196	4.44	870.86	داخل المجموعات
		198	/	987.56	المجموع

من خلال النتائج الموضحة في الجدول والتي تبين نتائج معالجة بيانات الفرضية الثالثة فقد بلغت قيمة تحليل التباين ف للفروق بين متوسط درجات الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيّمات بجامعة قاصدي مرباح بورقلة باختلاف مدة الإقامة 13.13 وهي قيمة دالة بمعنى أن فرضية البحث محققة وبالتالي فإننا نقبلها، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيّمات بجامعة قاصدي مرباح بورقلة تعزى لمتغير مدة الإقامة.

#### **5/مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:**

تبين النتائج على أن مستوى الصلابة لدى الطالبات اللاتي لديهن 5 سنوات بلغت 92،73، أما 3 سنوات بلغت 91،77، في حين عامين بلغت 90،75، وهذا ما يفسر أن كل ما زادت مدة الإقامة ارتفعت مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيّمات بالإقامات الجامعية، ذلك من خلال أن الطالبات لديهن قدرة تحمل وصمود كبيرة وواضحة بالرغم من كل الظروف التي يعشنها والتكيف مع الأوضاع داخل الإقامات، ومحاولة التحلي بالصبر وقوة الايمان والتفكير الإيجابي، والحوار والتفاعل مع بعضهن، إذ يتميز الطالبات بصلابة مرتفعة في الخبرات و العلاقات الاجتماعية وتواجد في الإقامة الجامعية كونت لديهن درجة عالية من الالتزام والايان القوي وغياب الشعور بالاغتراب النفسي كذلك إلى أنه يخلق لديهن نوع من

التحدي والتحكم في أمورهم حياتهم اليومية وأيضاً يستخدمون أغلب أساليب المواجهة التي من شأنها أن تزيد من مستوى التضحية أو الوقوف ضد المواقف الضاغطة وتوازن دائم في الصحة النفسية والجسدية لديهن باعتبار الصلابة النفسية مصدر من مصادر الشخصية لمقاومة الآثار السلبية وتخفيف من حدتها على الصحة النفسية.

## الاستنتاج

نستخلص من هذه الدراسة على أن المواقف الضاغطة والخبرات السلبية التي تؤدي إلى الفشل والكثير من الإحباطات غالبا ما تحتاج إلى صمود نفسي كبير ومقاومة للضغوط ومعرفة التامة لكيفية التعامل مع الذات بطريقة صحيحة وواعية دون اللجوء لنقدها وإلقاء اللوم عليها مما قد يدمر الصحة النفسية والجسدية للإنسان، والغاية من هذه الدراسة هي معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، والخوض في تجربة معاناة الطالبات داخل الإقامات الجامعية والفروق بينهن في مدة الإقامة.

بالإضافة إلى النظر لأهمية مراجعة الكفالة النفسية والمتابعة الصحية والطبية للطالبات في ظل الضغوط والإحباطات والفشل الذي يعشنها وخصوصا بعد ما أوضحت النتائج أن مستوى الشفقة بالذات منخفض لديهن على عكس الصلابة النفسية التي شهدت ارتفاعا تعزى بمتغير مدة الإقامة، ناهيك عن المشكلات الأخرى وحالات الانتحار وغيرها.

وبعد القيام بهذه الدراسة تم التوصل إلى النتائج التالية:

- 1/ مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة منخفض.
- 2/ مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات بجامعة قاصدي مرباح ورقلة مرتفع.
- 3/ وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات.
- 4/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات الجامعيات المقيمات تعزى لمتغير مدة الإقامة.
- 5/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات تعزى لمتغير مدة الإقامة.

## الاقتراحات

بعد إجراء هذه الدراسة، ومن خلال النتائج المتوصل إليها وتفسيرها نقترح ما يلي:

-النظر في أوضاع الطالبات المقيمات بالإقامات الجامعة، وتحسين الوضع المعيشي لهن في الإقامات، ناهيك عن توفير الأمن ووضع قوانين صارمة لكل من يخالف الإجراءات داخل الإقامات.

-وجوب تطوير الخدمات المتمثلة في مراقبي الأجنحة والطاقم الإداري ما يعكس هشاشة الخدمة المقدمة لهن، وعدم كفايتها نظرا لتزايد عدد الطالبات.

-الأخذ بالإعتبار خدمات الإطعام التي لا ترقى لتطلعات الطالبات الجامعيات المقيمات، بالإضافة إلى خلو الغرف من مستلزماتها.

-تعزيز إجراءات السلامة الصحية وتوفير العيادات الطبية.

-الجانب النفسي: العمل على تنظيم وتنسيق دورات وندوات تثقيفية داخل الإقامات خصوصا مع كثرة محاولات الانتحار.

-التأكيد على الجانب الأكاديمي: توفير قاعات المطالعة لمراجعة وإنجاز الأعمال المكلفة بها الطالبات، وزيادة توفير قاعات الإنترنت مثل وجود قاعة إنترنت في إقامة حساني محمد بن براهيم لكنها غير مفعلة.

# قائمة المراجع

أبو حطب فؤاد وفهمي، محمد سيف الدين(1984) معجم علم النفس الجزء 01 الهيئة العامة لبيروت المطابع  
الأميرية، مصر.

البيرقدار، تنهيد عادل فاضل(2011) الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية،  
مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد(11) العدد(01)، كلية التربية جامعة الموصل، العراق.

أحمد سيد التلاوي (بدون سنة) الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة، مصر.

السيد جمال نقاح(2009) الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة، مجلة  
كلية التربية، المجلد(19)، العدد(1)، كلية التربية، جامعة السويس، مصر.

الشربيني لطفي(2006)، معجم المصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية ومؤسسة الكويت  
للتقدم العلمي.

الشماط مازن فواز(2013)، مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الإكتئابية وأفكار الانتحار دراسة  
ميدانية على عينة من طلبة المدارس الثانوية في مدينة دمشق، رسالة ماجستير، الإرشاد النفسي، قسم  
الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

الطاهر محمد(2016) الصلابة النفسية، مجلة دلتا العلوم والتكنولوجيا، العدد(04)، مصر.

العبدلي خالد بن عبد الله (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة  
من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس،  
تخصص (إرشاد نفسي)، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى.

ايناس أحمد حسين(2022) الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين، مجلة كلية  
الآداب، جامعة جنوب الوادي، العدد(54).

بخوش أميمة مغزى(2019) إستراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة دراسة ميدانية  
لعينة من سيدات العاملات بالقطاعات الحكومية الخدمائية (التعليم، الصحة، البريد، الضمان الاجتماعي)،  
مدينة بسكرة، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

بلوم محمد حنصالي (2013)، المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، العدد(8)، جامعة بسكرة، الجزائر.

ديان إسماعيل عمر(2018) الصلابة النفسية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية بمدينة نيالا حاضرة، ولاية جنوب دارفور، مجلة العلوم التربوية، المجلد(19)، العدد(04) عمادة البحث العلمي، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

شاغوش وليد عبد الرحمان(2018) الصلابة النفسية عند الأطفال، المجلة العلمية كلية رياض الأطفال، العدد(01)، المجلد(05)، جامعة المنصورة.

شابي حليلة، نواورية أمال، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيّمات، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، 2017، قائمة.

شلهوب دعاء جهاد (2016) قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

شوقي تامر إبراهيم (2014) الصمود النفسي بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، دار المنظومة الرواد في قواعد المعلومات العربية، مجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد(24)، العدد(85)، مصر.

عدنان هادي موسى، صلاح محم خير الدين(2020) إدراكات النجاح وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم، مجلة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد(23)، العدد(3)، المؤتمر العلمي الأول للدراسات الصرفة والإنسانية لجامعة الحمدانية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية، جامعة الموصل.

عردات هلا خليل (2017) الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة للفتيات المحرمات من أسرهن في منطقة أعبلين، رسالة ماجستير تخصص علم النفس التربوي، كلية التربية والنفسية، جامعة عمان العربية، شباط.

عزت كرم، أبو النيل، زينب بشرى (بدون سنة)، فاعلية برنامج تأهيلي فكتساب المرونة النفسية واللاصبة النفسية وأثره على صورة الذات لدى مستخدمي الأجهزة التعويضية، دراسة مقارنة بين الذكور والإناث، مجلة العلوم البيئية، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة الشمس.

عبد الرحمان محمد السيد (2014)، مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية، مجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (83)، مصر.

عفرأ إبراهيم خليل العبيدي (2017)، الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، العدد (26)، مجلة العلوم الاجتماعية جامعة بغداد، العراق.

بسماء آدم، كنان الشيخ (2018)، الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، العدد الأول، مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية، سوريا.

ملال خديجة (2017) السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بجامعة حسبية بوعللي، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2.

زينب نوفل راضي (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن.

رياض نائل العاسمي (2014) الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، كلية التربية، العدد الأول، جامعة دمشق، سوريا.

يوسف حدة (2013) الصلابة النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد (28)، جامعة باتنة.

#### المراجع الأجنبية:

Neff D. Kristin (2003a) The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion, Self and Identity, vol (2), pp; 223–250.

Neff, K.(2003c). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human Development*, vol. 46,(5),pp; 312–318.

Pauley Gerard and McPherson Susan.(2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* vol ( 83), pp;129–143

Arimitsu, K. & Hofmann, C. (2015). Cognition as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*.74, 41–48

Neito, Marte et Dulce, Remero et , all.(2019). Differences in coping strategies between young and Older adults, The Role of executive functions, *The international journal of aging and human development*.

# الملاحق

الملحق رقم(01): أدوات الدراسة

جامعة قاصدي مرباح – ورقلة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

التعليمة:

بعد التحية والسلام ...

اقرأ كل عبارة بتمعن وضع العلامة (x) تحت العبارة التي تنطبق عليك، وذلك خلال 6 أشهر الماضية دون أن تترك عبارة واحدة دون إجابة، علما انه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة. أرجو التكرم بالإجابة على جميع العبارات دون استثناء بكل صراحة وصدق، علما أن المعلومات التي ستدلي بها ستخضع للسرية التامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي وشكرا لتعاونكم.

البيانات الشخصية:

-مدة الإقامة:

-السن:

1/ الشفقة بالذات:

الرقم	العبرة	موافق جدا	موافق	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق ابدا
1	في الغالب لا استحسن اخطائي و عيويبي					
2	عندما اشعر بالإحباط يستحوذ على تفكيري بان كل شيء سيء					
3	ياخذني شعور بالعزلة عندما أفكر في اخطائي					
4	أحاول ان أكون رقيقا بنفسي عندما اشعر بصدمة عاطفية ما					
5	اشعر بالنقص عندما أخفق في تحقيق امر مهم بالنسبة لي					
6	عندما اشعر بالإحباط اذكر نفسي بان ذلك يحدث للآخرين					
7	أقسو على نفسي عندما تمر بي أوقات صعبة					
8	احافظ على اتزاني الانفعالي عندما يضايقتني شيء ما					
9	اذكر نفسي بان مشاعر النقص التي قد تتناوبني توجد لدى كثير من الناس					
10	لا يمكنني احتمال جوانب النقص في شخصيتي والصبر عليها					
11	أكون رقيقا بنفسي عندما امر بظروف صعبة للغاية					
12	عندما اشعر بالإحباط اعتقد ان الآخرين اوفر حظا مني					
13	انظر الى أي موقف مؤلم يحدث لي بشكل متوازن					
14	أحاول النظر الى اخطائي كجزء من أخطاء البشر					

					أحزن على نفسي عندما انظر الى جوانب لا تعجبني في شخصيتي	15
					عندما أفشل في أداء شيء مهم لي أفكر في الامر بعقلانية	16
					اتعامل برفق مع أي مشكلة تواجهني كما يفعل الآخرون	17
					أكون رفيقا بنفسي عندما امر بخبرة معاناة والم	18
					أعيش بعواطف مع أي شيء يغضبني	19
					تتلبد مشاعري عندما اشعر بالمعاناة	20
					عندما تنخفض روجي المعنوية ابحث عن أسباب ذلك باهتمام	21
					انا غير متسامح مع عيوبي ونواقصي	22
					عندما يحدث لي شيء مؤلم اشعر بان ذلك امر عارضا	23
					عندما أخفق في تحقيق شيء ما أعيش حالة من الوحدة مع فشلي	24
					اتقبل الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي	25

العبارة	دائما	أحيانا	ابدا
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

			عندما أحل مشكلة أحد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24
			اعتقد ان البعد عن الناس غنيمة	25
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
			اعتقد ان مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	27
			اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر	28
			اعتقد ان سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط	29
			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	30
			ابادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلها	31
			اهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا واحداث	32
			اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	33
			الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	34
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها	35
			اعتقد ان الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	36
			اشعر بالمسؤولية تجاه الاخرين وابدأ بمساعدتهم	37
			اعتقد ان لي تأثير قوي على ما يجري حولي من احداث	38
			اتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	39
			اهتم بقضايا الوطن وشارك فيها كلما أمكن	40
			اخطط لأمر حياتي ولا اتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	41
			التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	42
			اغير قيمي ومبادئني اذ دعت الظروف لذلك	43
			اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل ان تحدث	44

الملحق رقم (02): نتائج المعالجة الإحصائية

صدق وثبات الأداة الشفقة بالذات:

**T-Test**

**Group Statistics**

الفئات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ع الفئة الدرجات	10	79.7000	3.59166	1.13578
د الفئة	10	68.8000	2.82056	.89194

		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
الدرجات	Equal variances assumed	7.548	18	.000	10.90000	1.44415	7.86596	13.93404
	Equal variances not assumed	7.548	17.042	.000	10.90000	1.44415	7.85369	13.94631

**Correlations**

**Correlations**

		فردى	زوجى
فردى	Pearson Correlation	1	.718**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
زوجى	Pearson Correlation	.718**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Cronbach's Alpha	N of Items
.705	2

صدق وثبات الأداة الصلابة النفسية:

## T-Test

### Group Statistics

الفئات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات العليا	10	94.4000	1.57762	.49889
الدرجات الدنيا	10	88.8000	3.22490	1.01980

		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper	
الدرجات	Equal variances assumed	4.933	18	.000	5.60000	1.13529	3.21484	7.98516
	Equal variances not assumed	4.933	13.074	.000	5.60000	1.13529	3.14877	8.05123

### Correlations

			فرد	زوجي
Spearman's rho	فرد	Correlation Coefficient	1.000	.639**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	30	30
	زوجي	Correlation Coefficient	.639**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0

Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.758	2

الشفقة بالذات:

### T-Test

#### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الشفقة	199	74.0000	3.86515	.27399

#### One-Sample Test

	Test Value = 75					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الشفقة	-3.650-	198	.000	-1.00000-	-1.5403-	-.4597-

الصلابة النفسية:

### T-Test

#### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصلابة	199	91.8894	2.23332	.15832

#### One-Sample Test

	Test Value = 88					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الصلابة	24.568	198	.000	3.88945	3.5772	4.2016

الفرضية الأولى:

#### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الصلابة	91.8894	2.23332	199
الثقفة	74.0000	3.86515	199

#### Correlations

		الثقفة	الصلابة
الثقفة	Pearson Correlation	1	-.433-
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	199	199
الصلابة	Pearson Correlation	-.433-	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	199	199

الفرضية الثانية:

#### Report

الثقفة

الإقامة	Mean	N	Std. Deviation
م1	71.6042	48	3.21393
م2	73.4474	76	4.46137
م3	76.0933	75	2.18207
Total	74.0000	199	3.86515

#### Oneway

#### ANOVA

الثقفة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	627.385	2	313.692	26.381	.000
Within Groups	2330.615	196	11.891		
Total	2958.000	198			

الفرضية الثالثة:

### Report

الصلابة

الإقامة	Mean	N	Std. Deviation
م1	90.7500	48	2.62151
م2	91.7763	76	2.06945
م3	92.7333	75	1.75016
Total	91.8894	199	2.23332

### ANOVA

الصلابة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	116.704	2	58.352	13.133	.000
Within Groups	870.864	196	4.443		
Total	987.568	198			