

# الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة طرابلس

د. فتحية فرج عبيد ، د. هدى فرج هدية - كلية التربية قصر بن غشير/ جامعة طرابلس

fathiah faraj Abeed

HUDA FARAJ HADEEYA ZLITNI

## مقدمة :

يعد مفهوم الشفقة بالذات 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 أليمة، وقد ظهر مفهوم الشفقة بالذات self compassion في بداية القرن الحادي والعشرين كمفهوم من أحد أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي والصحة النفسية على يد عالمة الأمريكية كريستين نيف Kristin Neff حيث نظرت إليه على أنه يتضمن بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، ويمثل حاجزا نفسيا من السلبية لأحداث الحياة الضاغطة وتقلباتها المربية، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية<sup>(1)</sup>.

ويمكن القول بأن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة أكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة السالبة وأكثر مرونة وانفتاحا على الخبرات كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالتفاؤل والسعادة، وأن هؤلاء الأفراد عند المرور بخبرات سيئة سواء مؤلمة أو فاشلة فإنهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة عطف ورحمة بدلا من اللوم أو النقد الذاتي<sup>(2)</sup>.

ويعد تمتع الفرد بالصمود النفسي من أهم الاستجابات العقلية الانفعالية التي بدورها تمكن الفرد من التكيف بشكل ايجابي مع ضغوطات الحياة وتقلباتها مما يجعله قادرا على مواجهة الضغوط بكفاءة وفاعلية من خلال التحلي بالعديد من السمات الشخصية المتمثلة في القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة والمشكلات والقدرة على الضبط والتحكم<sup>(3)</sup>.

كما وأن الصمود النفسي يعتبر من أهم البناءات التي يمكن أن تحمي وتحد من تعرض الفرد للخطر، وإذا ما نظرنا إلى المصادر الأساسية الداعمة وذات العلاقة بتكوين الصمود النفسي لدى الأفراد فهي تتمثل في الوالدية الإيجابية الداعمة والرفاق والدعم

الأسري ونظرة الفرد الإيجابية للمستقبل، ويمكن القول إن بذرة الصمود النفسي تتكون في المرحل المبكرة من حياة الفرد وتتشكل خلال مراحل نموه، وهى تتفاوت بدرجات من فرد لآخر، عليه فالفرد الذي يتميز بالصمود النفسي يتصف - أيضاً - بال مرونة التي لا تجعله يقف صلباً أمام المحن التي يتعرض لها بحيث تجعله ينظر للأمام دون النظر إلى التأثير السلبي لهذه المحن<sup>(4)</sup>.

### مشكلة الدراسة:

يقول جلبرت (Gilbert,2006): إن الشفقة بالذات تعتبر مصدراً من مصادر الصمود النفسي؛ وذلك لأنها تقوي من النظام الدفاعي للفرد المتمثل في التعلق والعلاقات الداعمة والأمنة بالإضافة إلى الشعور بالأمن، فضلاً عن تقوية الجهاز الفسيولوجي حيث قام صاحب هذه النظرية بتطبيق برنامج تدريبي على مجموعة من الأفراد ذوي مستوى منخفض من الشفقة بالذات ومستوى عالٍ من الشعور بالضغط ووجد أن هذه التدريبات ساعدت هؤلاء في خفض الشعور بالضغط وزادت من كفاءة الأجهزة الفسيولوجية مثل القلب الذي يحفز ويقوي الفرد في المواقف الضاغطة، وفي الوقت نفسه تقلل من المشاعر السلبية المتمثلة في مصادر التهديد كالعلاقات الاجتماعية السلبية والشعور بالقلق<sup>(5)</sup>.

وقد أجمعت العديد من الدراسات التي تطرقت إلى موضوع الشفقة بالذات بالبحث والدراسة إلى أنه من أهم المتنبئات بالصحة النفسية للفرد فكما انخفض مستوى الشفقة بالذات لدى الفرد كلما ارتبط ذلك سلباً بالنقد الذاتي والاكنتاب والقلق والوسواس والكمالية العصابية، بينما ارتبط إيجابياً مع الرضا عن الحياة والتفاعل الاجتماعي والحكمة والسعادة والتفاؤل والوجدان الإيجابي، كما تبين أن للشفقة بالذات صلة مباشرة بمستوى التحسن في مستوى الصحة النفسية للأفراد، فقد وجد أن للشفقة بالذات فوائد في الجوانب الأكاديمية ولها علاقة في مدى تحسن الأداء الأكاديمي بشكل إيجابي، وتساعد الشفقة بالذات في مواجهة الصدمات، وأيضاً تحسن من الوظائف الشخصية، ويصبح الفرد أكثر إيثارة مع وجود درجة عالية من التعاطف الوجداني والرغبة في مساعدة الآخرين مع الشعور بالسعادة والتسامح مع الآخرين.

ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة في محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى عينة من طلبة كليات التربية جامعة طرابلس، وتتلخص مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير طرابلس؟
- هل تختلف الشفقة بالذات لدى الذكور والإناث لدى عينة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير طرابلس؟
- هل يختلف الصمود النفسي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة؟

### أهمية الدراسة:

يعد الصمود النفسي بوصفه من أحد وأهم مؤشرات الصحة النفسية التي تستند على التوجه الإيجابي المبني على قوة وصلابة الأفراد في التغلب على الظروف الحياتية على مستوياتها كافة على خلاف من يقعون عرضة لتأثير الظروف ، الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات والضغوط النفسية بشتى أشكالها ومستوياتها واليوم نعيش في عصر ليس بالسهل مليئاً بالتناقضات والضغوطات بسبب التغييرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية المتلاحقة وعلى الرغم من أن الشفقة بالذات قد ارتبطت بالعديد من القوى النفسية الإيجابية في الأدبيات النفسية ، إلا أنه هناك ندرة في الدراسات التي تناولت موضوع الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي، حيث لا توجد دراسة في المجتمع الليبي تناولت متغير الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة - في حدود علم الباحثين.

### أ- الأهمية النظرية

- 1- يتناول البحث الحالي مفهوم الشفقة بالذات والصمود النفسي كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، والتي تحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث بسبب ندرة الدراسات المتعلقة بهما ، حيث يعد هذا البحث من البحوث الأولى التي تدرس موضوع الشفقة بالذات والصمود النفسي في المجتمع الليبي - حسب علم الباحثين.
- 2- أهمية المرحلة العمرية لطلبة الجامعة ما لهذه المرحلة من أهمية وما يتعلق بها من آمال وطموحات.
- 3- أهمية تمتع الطلاب بالشفقة بالذات لما لها من فائدة إيجابية تكمن في جعلهم أكثر صموداً واستخداماً لأساليب المواجهة الإيجابية.

### ب - الأهمية التطبيقية:

- 1- تحددت أهم نتائج هذه الدراسة في توجيه مسار الباحثين والقائمين على العمليات التربوية نحو تنمية وتعزيز الشفقة بالذات لدى الطلبة.

- 2- قد تفيد نتائج هذه الدراسة في اعداد البرامج التدريبية و الإرشادية لتحسين الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة كمدخل لتحسين الصمود النفسي لديهم.
- 3- محاولة المعرفة عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة ومعرفة مدى الاختلاف حسب متغير الجنس (ذكور- إناث).

### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1- معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.
- 2- معرفة الفروق بين الجنسين من الطلاب بالجامعة في الشفقة بالذات.
- 3- معرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من الطلاب الجامعة في الصمود النفسي.

### فروض الدراسة:

- IH** - توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي.
- OH** - لا توجد علاقة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي.
- IH** - توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس الصمود النفسي.
- OH** - لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس الصمود النفسي.
- IH** - توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من طلاب الجامعة على مقياس الصمود النفسي.
- OH** - توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من طلاب الجامعة على مقياس الصمود النفسي.

### حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تتحدد هذه الدراسة بموضوع الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة طرابلس.
- **الحدود البشرية:** تجرى هذه الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية جامعة طرابلس البالغ عددهم (100) طالب وطالبة .

**- الحدود المكانية:** تم تطبيق هذه الدراسة على طلاب كلية التربية- قصر بن غشير ببلدية طرابلس - ليبيا.

**- الحدود الزمنية:** تم تطبيق هذه الدراسة في العام الدراسي (2019- 2020)  
**تعريف مصطلحات الدراسة:**

1- الشفقة بالذات:(self compassion) يعرفها نيف وتيرتش (2013) : على أنها " حساسية الفرد لخبرة المعاناة الخاصة به، ورغبته العميقة في تخفيفها"<sup>(6)</sup>.

(Neff,Tich,2013,80)

وتعرف إجرائيا بأنها: الدرجة التي حصل عليه الطالب على مقياس الشفقة بالذات.

2- **الصمود النفسي:** هو قدرة الفرد على تجاوز المحن والشدائد في المواقف شديدة الصعوبة المستدامة ومواجهتها بفاعلية، وقدرته على استعادة توازن وتماسك الشخصية<sup>(7)</sup>.

ويعرف إجرائيا بأنه: الدرجة التي حصل عليه الطالب على مقياس الصمود النفسي

### أدبيات الدراسة:

#### أولا- الشفقة بالذات self-compassion :

تعرف الشفقة بالذات بأنها " اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة وال فشل، ينطوي على اللطف بالذات ، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح"<sup>(8)</sup>.

وكما تعرف بأنها" الاتجاه الإيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة، وزيادة وعي الفرد لمعاناة الآخرين، وعدم تجنّبها مع الرغبة في تخفيفها، وعدم إصدار الأحكام القاسية على الأفراد الذين مروا بتجربة الفشل وفهم أن تلك الخبرات المؤلمة يشترك فيها معظم الأفراد، لذلك فإنه على الفرد معالجة وتخفيف تلك المشاعر بعقل واع ومنفتح"<sup>(9)</sup>.

#### عناصر الشفقة بالذات: تمثل الآتي :

1- **اللطف بالذات :** " حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها" كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات خصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما أو فشل في تحقيق أمر ما وذلك بدلاً من نقد الذات، فالأفراد على سبيل المثال الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين ، وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، لذلك يميلون إلى أن يكونوا لطيفين مع أنفسهم

عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها، وبالمقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع، وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بالخبرات غير السارة، وتزداد معاناته التي تتخذ أشكالاً من التوتر والنقد الذاتي .

**2- الإنسانية العامة المشتركة:** " عبارة عن رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين" وترى نيف أن البشر جميعهم يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة ، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده بهذا العالم، فإن معاناته هذه تعني: الموت، أو العزلة.

**3- اليقظة العقلية:** هي الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر، وتعني - أيضاً - الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن، وهي مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظره الخاصة ، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على خبرات الشخص العقلية والحسية كلها، ومن دون إصدار أحكام<sup>(10)</sup>.

#### **الفرق بين الشفقة بالذات self compassion وتقدير الذات self esteem:**

يختلف مفهوم الشفقة بالذات عن تقدير الذات مع وجود رابط بينهما ألا وهو التأثير الإيجابي على صحة الفرد النفسية، ومن خلال الدراسات التي قامت بها نيف 2003 أوضحت أن تقدير الذات والشفقة بالذات بينهما علاقة ارتباطية، حيث إن تقدير الذات يعتمد على التقييم الإيجابي للذات، في حين أن الشفقة بالذات لا تشتمل على عملية التقييم، وإنما تتضمن وعي الفرد وإدراكه المتواصل لخبراته الشخصية، كما يرتبط تقدير الذات بالانرجسية بعلاقة ارتباطية إيجابية في حين ترتبط الشفقة بالذات بالانرجسية بعلاقة ارتباطية سلبية، وأن الزيادة في تقدير الذات أي التضخم فيه يؤدي إلى الانرجسية للأفراد وهذه النقطة السوداء في زيادة تقدير الذات لدى الفرد والتمركز حول الذات<sup>(11)</sup>.

كما يختلف مفهوم الشفقة بالذات self compassion عن مفهوم الشفقة على الذات Self Pity، حيث إن الثاني يعتقد فيه الفرد أنه ضحية وعلى الجميع أن يقوموا بالتخفيف عنه؛ لأنه غير مخطئ ولا يستحق أن يمر بضغوط وصدمات، ويعاني الشخص من الحكم الذاتي القاسي لنفسه والعزلة الاجتماعية والعيش في أحلام المعاناة الذاتية والمبالغة في وصف المعاناة الشخصية ، وهذا بدوره يؤثر في التفكير المنطقي لما يمر به من ضغوط، ويرى أنه الوحيد الذي يمر بتلك المعاناة في حين أن الشفقة بالذات على

النقيض، حيث يكون الفرد على وعي بمشاعره الحزينة ولديه القدرة على فهمها واختيار أنسب الطرق للتخفيف من تلك المشاعر السلبية (12).

**الشفقة بالذات ووجهات النظر النفسية:** نموذج self in relational model: يعتبر مفهوم الشفقة بالذات أقرب المفاهيم الموجودة في أعمال جوردان (Judith) Jordan التي اهتمت بدراسة النمو النفسي للمرأة، حيث تحدثت عن مفهوم الذات واصفة إياه كعملية يفتح الفرد فيها على نفسه ويفهم ذاته بدون قسوة مع التعاطف مع الآخرين، لذلك فهذه النظرية من أقرب وجهات النظر لتحليل مفهوم الشفقة بالذات إلى مكوناته الثلاثة (التعاطف الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية)

علم النفس الإنساني Humanistic Psychology : يتفق مفهوم الشفقة بالذات مع أعمال الكثيرين من علماء النفس الإنساني ( فروم، ماسلو، روجرز) وقد ركز ماسلو على أهمية مساعدة الآخرين والشفقة بهم وقد أشار إلى أن أغلب الأمراض النفسية من أسبابها خوف الأفراد من حقيقة مشاعرهم وقدراتهم وإمكاناتهم، بينما لخص روجرز في أن الفرد المشفق بذاته يصبح أكثر وعياً وتقبلاً لذاته وقدرة على التعبير عن احتياجاته، ويؤكد على أن مفهوم الشفقة بالذات من أهم طرق العلاج المتمركز حول الفرد، وعلى ذات السياق ذكر سنايدر Snyder أن الهدف الرئيسي للعلاج هو مساعدة العملاء على تنمية ما أطلق عليه التعاطف الداخلي، وأخيراً فقد اتفق مفهوم الشفقة بالذات مع مفهوم أليس Ellis التقبل الذاتي غير المشروط (13).

**ثانياً- الصمود النفسي Psychological Resilience :** يعد الصمود النفسي من أهم المصطلحات في علم النفس المعاصر الذي يعكس توجهات علم النفس الإيجابي في البحث عن جوانب الشخصية للأفراد الذين يتمتعون به، ومفهوم الصمود ليس جديداً (14).

وقد وجدت الكثير من الاختلافات في تعريف الصمود حيث انحصر تعريفه في اعتباره كسمة شخصية وكمعملية ديناميكية، تعمل بعد الصدمة، وقد ركزت البحوث الأولى على الصمود وفقاً لنقاط القوة لدى الأفراد كالأداء الفكري المتميز خلال مرور الفرد بالشدائد.

ويعرف الصمود النفسي بأنه " مجموعة السمات الإيجابية في الشخصية التي تساعد الفرد في مقاومة الضغوط من ناحية، واستخدام الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة الضغوط من ناحية أخرى، ويمر الصمود بثلاث مراحل، المرحلة الأولى: استكشافية تجيب عن التساؤل: ما العوامل أو الخصائص الذاتية والبيئية التي ترتبط بالصمود؟

**المرحلة الثانية:** تجيب عن التساؤل كيف تعمل المتغيرات والعوامل الداخلية والخارجية السلبية والإيجابية، مما يؤدي إلى استعادة التوازن وتحقيق التوافق أو الانكسار وفقدان التوازن وما بينها من أطياف.

**المرحلة الثالثة:** تركز على توظيف نواتج المرحلتين السابقتين في تنمية الصمود، وتنطلق من كل فرد لديه قوى يمكن توظيفها لبناء توجه عقلي يؤكد الصمود ويقاوم الانكسار<sup>(15)</sup>.

### مكونات الصمود:

أوجز كل من دير جينيس Guinness Dyer & M.C أربعة مكونات أساسية للصمود النفسي هي :

- 1- النهوض وتخطي العقبات، وتعني النهوض، وتخطي عقبات ما تواجهه في الحياة.
  - 2- الإحساس بالذات وتعني قبول ماتقدمه الحياة من أحداث.
  - 3- النزعة نحو غاية ما، وتعني المثابرة حتى يتم إنجاز الهدف رغم ما يواجهه الفرد من صعوبات.
  - 4- اتجاه إلى ما قبل الاجتماعية، وتعني القدرة على إدخال الآخرين حياة الفرد أثناء الظروف الصعبة.
- في حين يرى جولد ستين وبروكس (Goldstein & Brooks) أن مكونات الصمود هي<sup>(16)</sup>:

- 1- **التعاطف:** وتتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع مشاعر وأفكار الآخرين، مما يسهل التعارف والتعاون بين الأفراد.
  - 2- **التواصل:** ويتمثل في قدرة الفرد على التعبير بوضوح عن أفكاره ومشاعره وأن يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل المشكلات التي قد تواجهه.
  - 3- **التقبل:** ويتمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين.
- أنماط الصمود:**

أحد المكونات المهمة في الصمود هو وجود محنة تقع على الفرد بصورة عشوائية وغير متوقعة، ووجود تهديد لظروف الحياة مما ينجم عنه القلق والتوتر، ويتم احتساب صمود الفرد في أي لحظة من خلال احتساب النسبة بين وجود عوامل الحماية، ووجود عوامل الخطر، وقد استخلص ( poak.1997 ) أربعة أنماط من الصمود النفسي<sup>(17)</sup>.

**1-النمط التنظيمي :** ( Dispositional pattern ) :وهذا ينتمي لتلك الجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود في مواجهة ضغوط الحياة، ويمكن أن يتضمن الإحساس



بالسيطرة أو الارتكاز على الذات *Self, reliance*، الإحساس بالقيمة الذاتية الأساسية، الصحة الجسمية الجيدة والمظهر الجسمي الجيد.

**2-النمط الارتباطي: Relational pattern:** وهو المتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقته بالآخرين، هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تتراوح من علاقات وثيقة إلى حميمة، إلى تلك التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.

**3-النمط الموقفي: situational Pattern:** وهو يحدد تلك الجوانب المشاركة في الربط بين الفرد والمواقف الضاغطة والاستجابات، الاستعدادات لاتخاذ الأفعال والتدابير في مواجهة المواقف.

**4-النمط الفلسفي philosophical pattern:** وهو يشير إلى نظرة الفرد لنموذج الحياة. وهذه تتضمن معتقدات متنوعة يمكنها أن ترتقي بالصمود، مثل الإيمان بأن المعنى الإيجابي يمكن أن نجده في كل الخبرات التي يمر بها، الإيمان بأن النمو الذاتي مهم والإيمان بأن الحياة هادفة.

#### المبادئ المدعمة للصمود النفسي:

هناك عدة عوامل تسهم في دعم الصمود النفسي ودعم قدرة الفرد على الصمود، وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن هناك ثلاث مجموعات من العوامل هي كالتالي (18):

1- مجموعة العوامل التي تتمثل في خصائص الفرد وهي: الكفاءة الاجتماعية، الذكاء، الضبط الداخلي، تقدير الذات المرتفع، القدرة على حل المشكلات.

2- مجموعة العوامل المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والأسرية: وهي العوامل الرئيسية في تكوين أو تنمية الصمود النفسي والاجتماعي خاصة الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها.

3- مجموعة العوامل التي تتمثل في خصائص المجتمع أو تتمثل في بيئة خالية من الكوارث الطبيعية، ومختلف المخاطر، بيئة آمنة من خلال الصداقة ودور اجتماعي جيد .

#### المبادئ التي تعزز الصمود:

أشار (covey, 1990): إلى أن هناك مجموعة من المبادئ الدائمة التي تعمل على تعزيز الصمود النفسي هي كالتالي (19):

1- النشاط والفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.  
2- تفهم الفرد بعمق لما يدور حوله: والذي يتضمن القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف.

- 3- التعامل مع الأهم قبل المهم: من خلال تنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره.
  - 4- أن يفهم الفرد وأن يكون مفهوماً: وهي تعني احترام الفرد لأراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.
  - 5- توظيف العقل لتحصل على ماتريد من مكاسب: عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.
  - 6- التعاون: من خلال العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة .
- وهناك مجموعة من وجهات النظر المفسرة للصمود منها: نظرية العوامل الوقائية وعوامل الخطر: وتتنظر هذه النظرية إلى الصمود باعتباره عملية دينامية للتكيف الإيجابي في وجود المصائب، والتي تختلف حسب النوع، والعمر، والمرحلة النمائية، والخلفيات الثقافية وهناك عوامل خطر وعوامل وقائية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي وهذه العوامل يعتقد أنها تنشأ من النظام الاجتماعي المتمثل في الأسرة، المدرسة والأصدقاء والمجتمع.

#### الدراسات السابقة:

- دراسة عفراء إبراهيم العبيدي(2017) <sup>(20)</sup>: بعنوان الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ، وهدفت إلى التعرف على الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق وفق متغيرات ( الجنس – التخصص الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة ، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة لديهم مستوى مرتفع من الشفقة بالذات، كما أظهرت عدم وجود فروق في الشفقة بالذات في المتغيرات(الجنس – التخصص الدراسي).
- دراسة أسماء فتحي أحمد عبد العزيز (2016) <sup>(21)</sup> بعنوان : الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب جامعة المنيا، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب جامعة المنيا، وبلغت عينة الدراسة(223) من الطلاب الجامعيين بمتوسط عمري قدره (20.78) وانحراف معياري قدره (1.14)، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الشفقة بالذات إعداد كريستين نيف (2003, Neff)، ترجمة الباحثة ، ومقياس الصمود النفسي إعداد إيمان مصطفى،(2015)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من عينة الدراسة على الشفقة بالذات وأبعادها بينما كشفت عن وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات على الصمود النفسي وأبعاده لصالح مرتفعي الشفقة بالذات.

- دراسة العاسمي(2014) (22) بعنوان الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد" وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية، والتعرف على الفروق حسب الجنس والتخصص الدراسي، وتكونت العينة من (184) طالبا وطالبة ، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات (Neff,2003)، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية ،وأظهرت الدراسة وجود مستوى مرتفع من الشفقة بالذات، ووجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات وبين سمات الشخصية ، مع وجود علاقة سلبية بين الحكم الذاتي وبين العزلة والتوحد مع الذات ، وأظهرت أن الإناث أكثر شفقة من الذكور ، وأن طلاب الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية.

- دراسة نيفوبيتمان(Neff,pittman,2010) (23) بعنوان الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب ، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية فيما يتعلق بالسعادة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (235) مرافقا، و(287) طالبا جامعيًا ، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات ، ومقياس السعادة النفسية، وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابيا مع السعادة النفسية ، مع وجود فروق في الشفقة بالذات لصالح الذكور.

- دراسة نيفوماكجيهي(McGehee,2010, Neff, and) (24) بعنوان الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى عينة من المراهقين والراشدين الصغار، حيث تكونت العينة (235) من المراهقين بمتوسط عمري 15 عاما، أما الراشدون فقد بلغ عددهم(287) بمتوسط عمري 21 عاما، أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج منها أن الشفقة بالذات ارتبطت بدرجة كبيرة بالسعادة لدى المراهقين والراشدين، كما أوضحت الدراسة أن العوامل الأسرية والمعرفية كمصادر للصمود النفسي تنبأت بالشفقة بالذات، وأخيرا الشفقة بالذات تتوسط جزئيا بين العوامل الأسرية والشعور بالسعادة.

### إجراءات الدراسة:

### - منهج الدراسة:

اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي، ومن خلاله تم جمع المعلومات عن الظاهرة موضوع الدراسة وتوصيفها.

### عينة الدراسة:

1- **عينة الخصائص السيكومترية:** تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (75) طالبا وطالبة من طلاب جامعة طرابلس من كلية التربية ( قصر بن غشير- ) تراوحت أعمارهم من ( 20- 22 ) عاما) وذلك للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية.

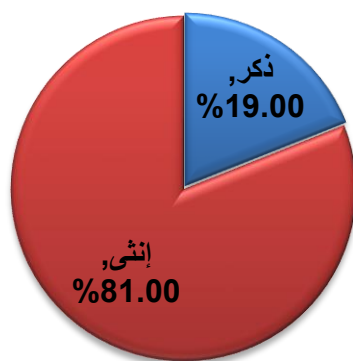
2- **عينة الدراسة الأساسية:** تكونت عينة الدراسة الأساسية من (100) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة طرابلس ممن تراوحت أعمارهم من (18-22) موضحا في جدول رقم (1).

### تحليل المعلومات الأولية :

**الجنس:** في الجدول رقم (1) والشكل رقم (1) تبين لتوزيع مفردات مجتمع الدراسة حسب نوع الجنس.

**جدول رقم ( 1 ) يوضح فيها نسب وتكرارات البيانات الاولي لنوع الجنس**

النسبة	التكرار	الفئات
19%	19	ذكر
81%	81	أنثي
100%	100	المجموع



الشكل رقم ( 1 ) يوضح نسب لمفردات مجتمع الدراسة لنوع الجنس

يتضح من الجدول رقم (1) والشكل رقم (1) أن أعلى نسبة من مفردات مجتمع الدراسة إناث فقد بلغت نسبتهم 81% و بلغت نسبة الذكور 19%.

## أدوات الدراسة:

**1- مقياس الشفقة بالذات (self compassion, Neff, 2003) ترجمة أسماء فتحي أحمد عبد العزيز،** إن الهدف من أي دراسة لا يتحقق إلا من خلال الوسائل المناسبة التي تستخدم في تلك الدراسة التي تمكن الباحث من اختيار فروضه، حيث قامت الباحثتان بعرض المقياس على نخبة من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس من عدة جامعات، وذلك للتأكد من صياغته ومدى ملاءمته لعينة الدراسة المقياس في صورته النهائية يتكون من (26) عبارة موزعة على ستة أبعاد متمثلة في : (العطف الذاتي) و(الحكم الذاتي)، (الإنسانية المشتركة)، (العزلة) (اليقظة)، (التوحد المفرط مع الذات) وتتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال إجابة خماسية طبقاً لتدرج ليكرت الخماسي ويتم تقدير الفقرات عن هذه المكونات وفق مدرج خماسي (تنطبق دائماً - لا تنطبق أبداً) وتحصل الإجابة (تنطبق دائماً) على خمس درجات، بينما (لا تنطبق أبداً) على درجة واحدة، ويتم عكس هذه الدرجات في العبارات السلبية، وتدل الدرجة المرتفعة على درجة عالية من الشفقة بالذات. ويتراوح مدى درجات الإجابة عن المقياس من (26- 130 درجة).

## أ - صدق أداة الدراسة:

**- صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء في علم النفس للتحقق من صحته وتحديد مدى انتماء العبارات للمقياس واقتراح ما يروونه من تعديلات وقد حازت عبارات المقياس على اتفاق يتراوح بين 80- 100% من آراء المحكمين ملحق رقم (1) يوضح قائمة بأعضاء لجنة تحكيم أداة الدراسة.

## ب : ثبات أداة الدراسة :

**- طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha):** لغرض قياس ثبات أداة الدراسة فقد تم توزيع عدد (30) نسخة منها، و باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( Statistical Package For Social Sciences ( SPSS وذلك بطريقة ( ألفا - كرونباخ ) Cranach Alpha ، حيث يعد ألفا كرونباخ من الاختبارات الإحصائية المهمة لتحليل بيانات الاستبانة، وهو اختبار يبين مدى ثبات الاستبانة وإلى المدى الذي يقاس فيه كل سؤال المفهوم نفسه، فإن هذه الأسئلة تكون مرتبطة ببعضها كما بالجدول رقم ( 1 ) (البياتي ، محمود مهدي تحليل البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، 2005 صفحة 49 ، دار الحامد ، عمان )

$$\alpha = \left( \frac{N}{N-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \alpha^2}{\alpha 2t} \right)$$

حيث:  $\alpha$  = معامل النبات = N عدد الاسنله في الاستبانة وتكون قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0, 1) وببين مدى الارتباط بين إجابات مفردات العينة فعندما تكون قيمة معامل ألفا كرونباخ صفراً فيدل ذلك على عدم وجود ارتباط مطلق ما بين إجابات مفردات العينة، أما إذا كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ واحداً صحيحاً فهذا يدل على أن هناك ارتباطاً تاماً بين إجابات مفردات العينة، ومن المعروف أن أصغر قيمة مقبولة لمعامل كرونباخ ألفا (  $\alpha$  ) هي (0.6) وأفضل قيمة تتراوح بين (0.7 إلى 0.8) وكلما زادت قيمته عن (0.8) كان ذلك أفضل .

### جدول رقم (2) نتائج اختبار كرونباخ ألفا

المحاور	عدد العبارا	معامل كرونباخ	معامل الصدق = الجذر التربيعي لمعامل ألفا
مقياس الشفقة بالذات	26	0.913	95.5%

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات لعبارات مقياس الشفقة بالذات يساوي (0.913) وتعتبر هذه قيمة ممتازة؛ لأنها أكبر من (0.8) ، أما صدق المحك يدل على نسبة مرتفعة ويساوي 95.5%، وبذلك يكون قد تم التأكد من صدق وثبات مقياس الدراسة مما يجعلها على ثقة بصحة المقياس و صلاحيته لتحليل النتائج والإجابة عن فرضيات أو تساؤلات الدراسة.

2- مقياس الصمود النفسي Psychological Resilience (إيمان مصطفى سرميني، 2015) يتكون المقياس الحالي من (56) عبارة موزعة على سبعة أبعاد وهي: الكفاءة الشخصية وهي تتمثل (13) عبارة وحل المشكلات تمثلها (10) عبارات والمرونة (14) عبارة وإدارة العواطف تتمثل في (10) عبارات والتفاؤل يتمثل في (8) عبارات والعلاقات الاجتماعية متمثلة في (12) عبارة والإيمان (12) عبارة ، وقد تم تحديد بدائل الاستجابة الثلاثية بحيث يتم تصحيح العبارات بحيث تحصل العبارات الإيجابية (دائماً = 3، أحيانا =2، نادراً=1) وتعكس الدرجات في حالة العبارات السلبية، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس ( 23 / 56 ).

#### أ- صدق أداة الدراسة :

- صدق المحكمين: عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء في علم النفس للتحقق من صحته وتحديد مدى انتماء العبارات للمقياس واقتراح ما يروونه من تعديلات وقد حازت عبارات المقياس على اتفاق يتراوح بين 83- 100% من آراء المحكمين ملحق رقم (1) يوضح قائمة بأعضاء لجنة تحكيم أداة الدراسة.

### ب - ثبات أداة الدراسة:

- طريقة ألفا كرونباخ (Cornbrash's Alpha): لغرض قياس ثبات أداة الدراسة فقد تم توزيع عدد 30 نسخة منها ، و باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS Statistical Package For Social Sciences) وذلك عن طريقة ( ألفا - كرونباخ (Cranach Alpha ، يعد ألفا كرونباخ من الاختبارات الإحصائية المهمة لتحليل بيانات الاستبانة ، وهو اختبار يبين مدى ثبات الاستبانة وإلى المدى الذي يقاس فيه كل سؤال المفهوم نفسه، فإن هذه الأسئلة تكون مرتبطة ببعضها كما بالجدول رقم ( 2 ) (البياتي ، محمود مهدي تحليل البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، 2005، صفحة 49 ، دار الحامد ، عمان )

$$\alpha = \left( \frac{N}{N-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \alpha^2}{\alpha 2t} \right)$$

حيث:  $\alpha$  = معامل الثبات  $N$  = عدد الأسئلة في الاستبانة

وتكون قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين ( 0 , 1 ) ويبين مدى الارتباط بين إجابات مفردات العينة فعندما تكون قيمة معامل ألفا كرونباخ صفرأ فيدل ذلك على عدم وجود ارتباط مطلق ما بين إجابات مفردات العينة، أما إذا كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ واحداً صحيحاً فهذا يدل على أن هناك ارتباطاً تاماً بين إجابات مفردات العينة، ومن المعروف أن أصغر قيمة مقبولة لمعامل كرونباخ ألفا (  $\alpha$  ) هي ( 0.6 ) وأفضل قيمة تتراوح بين ( 0.7 إلى 0.8 ) وكلما زادت قيمته عن ( 0.8 ) كان ذلك أفضل .  
( 0 ) ، وكلها معاملات تشير إلى درجة مناسبة من الثبات.

### جدول رقم (3) نتائج اختبار كرونباخ ألفا

المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ (الثبات)	معامل الصدق = الجذر التربيعي لمعامل ألفا كرونباخ*100
مقياس الصمود النفسي	30	0.765	%87.5

يتضح من الجدول السابق رقم ( 3 ) أن معامل الثبات لعبارات مقياس الصمود النفسي هي ( 0.765 ) وهي قيمة جيدة فهي أكبر من ( 0.7 ) القيمة المقبولة في الثبات، وصدق المحك لهذا المحور (%87.5)

و بذلك يكون قد تم التأكد من صدق وثبات مقياس الدراسة مما يجعلها على ثقة بصحة المقياس وصلاحيته لتحليل النتائج والإجابة عن فرضيات أو تساؤلات الدراسة.

— الأساليب والمعالجات الإحصائية: تم استخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)

الحاسوبي، في تحليل البيانات واستخراج النتائج بعد القيام بتفريع بيانات الاستبيان المتحصل عليها من عينة الدراسة، واستخدم الأدوات الإحصائية التالية :

— استخدام معامل الصدق الجذر التربيعي لألفا كرونباخ لمعرفة صدق الاداة

— اختبار معامل ألفا كرونباخ (Cornbrash's Alpha Coefficient) لمعرفة ثبات الاداة

1. المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

2. التكرار والنسبة المئوية .

3. اختبار ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات

4. اختبار Independent Sample T-test(t) للعينتين المستقلتين .

— تحليل بيانات محاور الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليلاً للبيانات التي تمت جميعها ،فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS) Statistical Package for Social Sciences بعد تجميع استمارات الاستبيان الموزعة استخدمت الباحثتان الطريقة الرقمية في ترميز البيانات الخاصة ترميز الإجابات المتعلقة المقياس ليكرت الخماسي كما بالجدول ( 4):

الجدول رقم ( 4 ) توزيع الدرجات على الإجابات المتعلقة بعبارات المقياس

مقياس الشفقة	الإجابة	موافق جداً	موافق	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق أبداً
الدرجة	الإجابة	5	4	3	2	1
مقياس الصمود النفسي	الإجابة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
الدرجة	الإجابة	5	4	3	2	1

الفرضية الأولى:

الفرضية الصفرية : لا توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي.

الفرضية البديلة: توجد علاقة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي.



الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة طرابلس

للتحقق من الفرضية إذا ما كان هناك علاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى عينة الدراسة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson's Coefficient والجدول رقم (5) يوضح نتائج هذا السؤال بالتفصيل:

**جدول رقم (5) يبين العلاقة بين مقياس الشفقة ومقياس الصمود النفسي لدى عينة البحث**

مقياس الصمود النفسي			مقياس الشفقة بالذات
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	حجم العينة	
0.000 (دال احصائياً)	0.385	100	

من الجدول رقم (5) يتبين أن قيمة ارتباط بيرسون بدرجة مقياس الشفقة بالذات ومقياس الصمود النفسي لعينة البحث يساوي (0.384) وهو ارتباط طردي موجب، وحيث إن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو دال إحصائياً لانه أقل من (0.05) مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة القائلة توجد علاقة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال بعض الدراسات التي أثبتت وجود علاقة بين الصمود النفسي والشفقة بالذات، حيث تتفق النتيجة الحالية مع نتائج كل من نيف وماك جيهي 2010، فقد تبين أن الشفقة بالذات ارتبطت بدرجة كبيرة بالسعادة لدى المراهقين والراشدين وتوسط جزئياً بالعوامل الأسرية كما أن الأشخاص الأكثر شفقة بدواتهم حققوا مستوى مرتفعاً من الصمود النفسي تجاه الضغوط وقد تبين ذلك من خلال نتائج دراسة سميت (SMIT) 2015.

#### الفرضية الثانية:

**الفرضية الصفرية:** لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي وفقاً لمتغير الجنس.

**الفرضية البديلة:** توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي وفقاً لمتغير الجنس.

للتحقق من الفرضية على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات أفراد مجتمع الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير الجنس في مقياس الشفقة بالذات ومقياس الصمود النفسي تم استخدام اختبار Independent Sample T-test

الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة طرابلس  
لتوضيح دلالة الفروق في أفراد عينة الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول  
التالي :

### جدول رقم (6)

للفروق في متوسطات : Independent Sample T-test " نتائج اختبار " ت  
إجابات أفراد عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير الجنس

المحور	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الشفقة بالذات	ذكر	19	92.16	9.069	98	0.268	0.790	غير دال عند 0.05
	أنثى	81	92.92	11.698				
مقياس الصمود النفسي	ذكر	19	109.42	7.798	98	0.636	0.526	غير دال عند 0.05
	أنثى	81	111.02	10.299				

يتضح من الجدول رقم (6) أن قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة لمقياس الشفقة بالذات ومتغير الجنس (0.268) أقل من قيمة ت الجدولية التي تساوي (1.96) ومستوى الدلالة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة وهو (0.05) وهذا يشير إلى قبول الفرضية الصفرية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بالنسبة لمقياس الشفقة بالذات وفقاً لمتغير الجنس، ويتضح — أيضاً — من الجدول أن قيمة (T) المحسوبة بالنسبة لمقياس الصمود النفسي ومتغير الجنس (0.636) أقل من قيمة ت الجدولية التي تساوي (1.96) ومستوى الدلالة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة وهو (0.05) وهذا يشير إلى قبول الفرضية الصفرية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بالنسبة لمقياس الصمود النفسي وفقاً لمتغير الجنس. وقد يرجع ذلك إلى أن الطلبة ذكوراً وإناثاً ينحدرون من نفس البيئة الثقافية والاجتماعية التي تزودهم بنفس الخبرات والمواقف تقريباً لذلك فإن الخبرات تتشابه ، مما جعل الطلبة بغض النظر عن الجنس أكثر راحة ولطفاً وتوازن انفعالي عندما يمرون بخبرات الفشل والصالح مع ذواتهم وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة العاسمي ،2014 واختلفت مع نتيجة دراسة (neff, al , 2007) التي توصلت إلى أن الذكور أكثر شفقة بالذات من الإناث.

### الفرضية الثالثة:

الفرضية الصفرية : لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مرتفعي ومنخفضي مقياس الشفقة بالذات على مقياس الصمود النفسي.

**الفرضية البديلة :** توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مرتفعي ومنخفضي مقياس الشفقة بالذات على مقياس الصمود النفسي للتحقق من الفرضية على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات أفراد مجتمع الدراسة طبقاً إلى اختلاف مرتفعي ومنخفضي مقياس الشفقة بالذات على مقياس الصمود النفسي تم استخدام اختبار Independent Sample T-test " لتوضيح دلالة الفروق في لأفراد عينة الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

### جدول رقم (7)

**للفروق في متوسطات : Independent Sample T-test " نتائج اختبار " ت إجابات أفراد عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف مرتفعي ومنخفضي مقياس الذات**

المحور	مقياس الشفقة بالذات	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الصمود النفسي	مرتفع	84	111.22	9.895	98	1.179	0.241	غير دال عند 0.05
	منخفض	16	108.06	9.518				

يتضح من الجدول رقم (7) أن قيمة (T) المحسوبة بالنسبة لمقياس الصمود النفسي ومرتفعي ومنخفضي مقياس الشفقة (1.179) أقل من قيمة ت الجدولية التي تساوي (1.96) ومستوى الدلالة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة وهو (0.05) وهذا يشير إلى قبول الفرضية الصفرية لا توجد هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات على مقياس الصمود النفسي وقد يرجع ذلك بان الإنسان بطبيعته مكافح من أجل الحياة ومتطلباتها لتحقيق السعادة والتوازن النفسي والاجتماعي .

### مقترحات وتوصيات الدراسة:

1- عقد ندوات هدفها توعية الطلبة بأهمية الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة

وذلك لما لهذه المرحلة من أعباء وضغوط سواء أكانت دراسية أو اجتماعية أو اقتصادية أو

نمائية وخاصة في الوقت الراهن حيث التقلبات والضغوط على جوانب الحياة كافة.

2- تصميم وتطبيق برامج إرشادية لرفع مستوى الشفقة بالذات كمدخل لتحسين الصمود النفسي لطلبة الجامعة.

الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة طرابلس

3- إشراك طلبة الجامعة في الأنشطة التي تهدف إلى مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والتغلب

عليها مما يزيد من شعورهم بالشفقة بالذات وجعلهم أكثر صموداً وتمتعهم بصحة نفسية سوية.

4- إعادة إجراء مثل هذه الدراسة في مختلف المراحل العمرية ومع مختلف الفئات.

5- إعادة إجراء مثل هذه الدراسة في مؤسسات أخرى .

## الهوامش :

- 2- رياض نايل العاسمي: الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، العدد الأول مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ج(1)، ع (2) ص 19.
- 3- عايدة شعبان صالح، ياسرة محمد أيوب الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (2014)، ص 248.
- 4- محمد حامد زهران، سناء حامد زهران (2013): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (2013)، ص 335.
- 5.Neff,KD Torch D(2013).SeffCompassion and Act.LnTB.KaShdan.
- J.CiarrOChi (Ends),Min dFuess. Acceptance, and positive (2013).P 4
- 6.Neff,k.D. The role of self compassion in development :A healthier. Way to relate to oneself, Human Development, (2009).P80.
- 7- عفراء ابراهيم خليل العبيدي: الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات . مجلة العلوم الاجتماعية، بغداد، العدد (26)، ص 30.
- 8.Neff,K. D. Self compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, (2003),P 93.
- 9- رياض نايل العاسمي : المرجع السابق، (2013) ص24.
- 10.Neff,K.D.,Rude,S.S.,Klrrpatrick,K.L.,. SeiFcombination of self compassion in relation to positive psych) ological Functioning and personality traits, Journal of Research in Personallly , (2007).P116.
- 11.Morley,HH.R. violent criminality and self compassion,Aggression and violent behavior, (2015)234.
- 12.I bid ,p,415.
- 13.Neff D KRISTIN, MC GEHEE,PITTMAN. Self. Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. Self and Identity, (2010),PP91.92.
- 14- ازدهار عبد المعطي غيث: الشعور بالأمل كمتغير وسيط بين الصمود النفسي والضغط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين بعد العدوان على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين.
- 15- شادية بنت علي: الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات في الزواج بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والادارية. جامعة نايف العربية للعلوم الامنية. المملكة العربية السعودية(2014)، ص 17.
- 16- نفس المرجع، ص 20.
- (2010),PP91.92.
- 17.Fredrick son B.L.,&Tugade,M.M.,: Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bask from Negative Emotional Experiences, Journal of Personality & social Psychology, (2004).PP 230,233 .

18- فريد فايد: بعض العوامل الاجتماعية والديمجرافية المرتبطة بقدرة الارملة على الصمود على الصمود بعد صدمة وفاة الزوج وتصور مقترح من منظور نظرية الازمة في خدمة الفرد لتحسين مستوى الصمود النفسي والاجتماعي، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، مصر. (2013)، ص673-686.

19.Herrman,H.,Stewart,D.E.,Granados,N.D.,D Phl,E.L.B.,Yuen. What is resilience,Can JPsychiarty, (2011).P5

20- عفراء ابراهيم خليل العبيدي (2017): مرجع سابق ص 30.

21- أسماء فتحي عبد العزيز : الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب جامعة المنيا(2016).

22- رياض نايل العاسمي (2014) مرجع سابق ص 19.

23.Neff, K, D, and McGehee, p. Self compassion and psychological resilience among adolescents and young adults Self And identity, (2010),PP210.240.

24.Riley,P., work .and Family interface: wellbeing and role of resilience and work Life balance Thesis doctor philosophy in Waikato University(2012)..