

جامعة مدينة السادات
كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج تدريبي قائم على الشفقة بالذات لتنمية الصمود النفسي لدى طلاب الثانوية العامة

بحث مستل من رسالة مقدمة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية
(تخصص: صحة نفسية)

تم قبول البحث للنشر

إعداد الباحثة

الشيماء عبد الحكيم عبد المنعم الأودن

يعتمد
عميد الكلية

إشراف

د. / علياء رجب محمد
مدرس بقسم علم النفس
كلية التربية
جامعة مدينة السادات

د. / عادل عبد الله محمد
أستاذ التربية الخاصة
وعميد كلية علوم الإعاقة والتأهيل
جامعة الزقازيق

٢٠٢٢ م - ١٤٤٤ هـ

مستخلص الدراسة

هدف البحث: التعرف على فعالية البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات لتنمية الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (٢٠) طالبا من طلاب الصف الثالث بالمرحلة الثانوية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

- المجموعة الضابطة (١٠) طلاب.

- المجموعة التجريبية (١٠) طلاب.

أدوات البحث:

- مقياس الصمود النفسي من إعداد: أحمد ثابت فضل، علاء سعيد الدرس (٢٠١٧).

- برنامج تدريبي قائم على الشفقة بالذات (إعداد الباحثة).

الأساليب الإحصائية:

- إختبار مان ويتني **Mann-Whitney**.

- إختبار ويلكوسون **Wilcoxon**.

نتائج البحث:

توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (طلاب الصف الثالث الثانوي) في اتجاه التطبيق البعدي على مقياس الصمود النفسي، كما أثبتت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية، وقد نوقشت النتائج وانتهت الدراسة إلى بعض التوصيات.

الكلمات المفتاحية:

البرنامج التدريبي

الشفقة بالذات

الصمود النفسي

ABSTRACT

Name: El-Shaima Abdel Hakim Abdel Moneim Al Odin

Research title: The effectiveness of a training program based on self-compassion for developing psychological resilience among secondary school students.

The aim of the research: to identify the effectiveness of the training program based on self-compassion for developing psychological resilience among secondary school students.

Research sample: The research sample consisted of (20) students from the third grade in the secondary stage, they were divided into two groups:

The control group (10) students.

The experimental group (10) students.

search tools:

- Psychological Resilience Scale, prepared by: Ahmed Thabet Fadl, Alaa Saeed Al-Dress.(٢٠١٧)
- A training program based on self-pity (prepared by the researcher).

Statistical methods:

- Mann-Whitney Test.
- The Wilcoxon Test.

research results:

The results showed that there were statistically significant differences between the mean ranks of the two measurements, tribal and remote, for the experimental group (third year secondary students) in the direction of the post application on the psychological resilience scale. The psychological resilience scale as a whole and its sub-dimensions, the results were discussed and the study concluded with some recommendations.

key words:

- training program
- self pity
- psychological endurance
- High school

مقدمة:

يتعرض طلاب الثانوية في الحياة اليومية إلى الكثير من الأحداث السلبية والضغوط والتحديات النفسية التي تفرضها المتطلبات الأكاديمية (مثل الدراسة والعمل) ، ويمكن أن يكون لهذه الأحداث والتحديات والمواقف الضاغطة ذات الطبيعة النفسية تأثير شديد أو أقل على الصحة النفسية للفرد لأن التعرض لمقدار كبير من التوتر والضغوط الحياتية يمكن أن يؤدي إلى زيادة في القلق لذلك من الضروري أن يتمتع الطالب بقدر وافر من الشفقة بالذات Self Compassion كمتغير إيجابي في الشخصية يعمل على زيادة فهم الطالب لذاته والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الضغوط أو التحديات بدلا من توجيه النقد الوازع إليها، مما يقلل من القلق والانفعالات السلبية بين الطلاب، وبالتالي تدعمهم بشكل إيجابي في مواجهة الإحباط والفشل وكيفية التعامل مع الذات بطريقة مناسبة للوصول إلى تحقيق الإنجازات المطلوبة (Hansmann,2018,1).

ويعد الصمود النفسي حجر أساس في منظومة علم النفس الإيجابي، ذلك الاتجاه الذي يعظم القوى البشرية ويسعى لتنميتها، فالصمود هو قدرة الإنسان على تجاوز العثرات وتخطي التحديات ليحقق النمو والازدهار، ويكتسب مفهوم الصمود أهميته العلمية من الحياة الاجتماعية، حيث تحيط بالإنسان منذ نشأته تحديات قدرة لو بالتغلب عليها أو تجنبها، وعليه أن يتصدى لها أو يتعايش معها أو يتخطاها، وهنا يتضح لنا أهمية الصمود ودوره الأساسي في بناء الشخصية (الأعسر، ٢٠١١، ٢٣).

ويرى (Nath , P. & Pardham , R.K. ,2012) بأن الصمود النفسي " يشكل في مجمله الأبعاد العقلية، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية والأكاديمية لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة. ويذكر (Lightsey,2006) أن العوامل التي تساعد على استمرارية الصمود لدى الأفراد والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة هي وجود الرعاية والدعم والثقة والتشجيع سواء من داخل الأسرة أو من خارجها، بالإضافة إلى فاعلية الفرد في التكيف مع الضغوط النفسية وحكمة الفرد في وضع خطط واقعية لنفسه التي تساعده على حل المشكلات التي تواجهه.

وقد ظهر مفهوم الشفقة بالذات حديثاً في مجال علم النفس الإيجابي ، وقد أبرزت مجموعة كبيرة من الدراسات نتائجها المفيدة على الازدهار والرفاهية النفسية للناس ومن يراجع الأدب السيكلوجي في السنوات الأخيرة يجد اهتماماً متنامياً بمتغير الشفقة بالذات ، وقد اتخذ العلماء مجموعة متنوعة من الأطر النظرية حول فائدة الشفقة بالذات ؛ وذلك لما لها من علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة ، والحكمة،

والسعادة، والتفاؤل، كما ترتبط عكسيًا بنقد الذات ولومها، والجمود الفكري أو التوحد مع الذات والعزلة الاجتماعية، والاكتئاب والقلق، والتفكير الاجتراري (Neff, Rude.& Kirkpatrick,2007).

لذلك تعد الشفقة بالذات مؤشرا يمكن التنبؤ به في تحدد درجة الصمود النفسي للأفراد؛ حيث تؤدي الشفقة بالذات دورا مؤثرا في تنظيم الذات بشكل فعال وتعديل السلوك وتعزيز الصحة النفسية ونوعية الحياة بتعامل الناس بشفقة مع أنفسهم عندما يواجهون أحداث سلبية، ورعاية واهتمام لأنفسهم عند التعرض لمواقف مقلقة، مما يؤدي إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية وتعزز من العناية بالذات والرضا عن الحياة وممارسة الأنشطة الحياتية المختلفة (Terry,et al,2011,352).

وقد اشارت دراسات كل من (Trompetter,2017; السيد الشربيني ٢٠١٦; Kurilova,2013; Neff & Mc,Gehee,2010) الي وجود ارتباط إيجابي بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي المراهقين والشباب وانه يمكن استخدام الشفقة بالذات لتحقيق الصمود النفسي والضبط العاطفي الذي يحمي الافراد وقت الشدائد من الاصابة بالمرض النفسي وتحقيق مستويات عالية من الرفاهية النفسية والصحة العقلية. وفي ضوء العديد من المتغيرات التي لها صلة مباشرة بالشفقة بالذات اهتمت بعض البحوث بتطوير أساليب تعزيز الشفقة بالذات من خلال تصميم برامج تدريبية وارشادية قائمة على ابعاد الشفقة بالذات المتمثلة في: الحنو على الذات مقابل الحكم الذاتي، والانسانية العامة مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط، وأن هذه الابعاد تتفاعل مع بعضها لتقليل الضغط وتنمية الصمود النفسي والتفكير الإيجابي. ونظرا للضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يمر بها طلاب الثانوية العامة ترى الباحثة ضرورة التصدي لهذه الضغوط والمشكلات عن طريق تنمية الصمود النفسي وذلك بالتدريب على برنامج قائم على ابعاد الشفقة بالذات.

وفي ضوء ما سبق يسعى البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على الشفقة بالذات لتنمية الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مشكلة البحث:

يفتقر الكثير من الطلاب بصفة عامة وطلاب الثانوية بصفة خاصة للصمود النفسي وذلك نتيجة ما يتعرضوا له من ضغوط أكاديمية، وما يترتب على ذلك من انفعالات أكاديمية سلبية تجاه العملية التعليمية حيث يشير (Goetzetal,2014) أنه لا يوجد تعلم بدون انفعالات فالطالب أما يشعر بانفعالات أكاديمية إيجابية مثل: بهجة التعلم، والثقة بالنفس، والأمل، والراحة، وأما أن يشعر بانفعالات أكاديمية سلبية مثل الملل والخجل واليأس والغضب وغيرها من الانفعالات (محمودعكاشة، ٢٠٢٠، ٢٩٣).

واهتمت الدراسات في الفترة الأخيرة بدراسة المتغيرات الإيجابية في الشخصية والتي تمكن الفرد من مواجهة التحديات والصعاب وبخاصة في مواقف التعلم، ومن المتغيرات التي اهتمت بها الدراسات في الفترة الأخيرة الشفقة بالذات، كأحد المتغيرات المهمة والإيجابية في شخصية الفرد، وهي أحد المتغيرات المقاومة لآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية (Neff & Costigan, 2014) وقد تناولت العديد من البحوث متغيرات الدراسة الحالية والمتمثلة في كل من الشفقة بالذات، والصمود النفسي، فتناولت العديد من الدراسات الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات، ففي دراسة قام بها كل من (chio, kyung, Lee, 2016) أشارت إلى أن الشفقة بالذات تكون مؤثرة في التخفيف من الآثار السلبية للمقارنات الاجتماعية، وفي دراسة أخرى لكل من (cheraghian, faskhodi, heidari, 2016) أشارت نتائجها إلى وجود علاقة عكسية بين الإرهاق الأكاديمي والشفقة بالذات كما أشارت النتائج أن الشفقة بالذات تعمل على تخفيف من آثار الإرهاق ووجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والصحة النفسية.

وترى نيف وماك جيهي (Neff, K. & McGehee, P., 2010) أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة، سينتروا إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم.

كما أكدت العديد من الدراسات على وجود علاقة إيجابية بين مكونات الشفقة بالذات والصمود النفسي كدراسة (Neff & McGehee: 2010) التي أظهرت نتائجها أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً مع السعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الاسري وسلبياً مع الاكتئاب والقلق والتفريق الشخصي لدى المراهقين والشباب معاً مع وجود فروق بين الذكور والاناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور.

وهدفنا دراسة (السيد الشربيني، ٢٠١٦) إلى التحقق من وجود علاقات ارتباطية بين الصمود النفسي وكل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية، وتحديد مدى اسهام درجات العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية في تفسير درجات طلاب التربية الخاصة في ابعاد الصمود النفسي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي في كل من العصابية والشفقة بالذات وابعاد الأساليب الوجدانية وجود ارتباط سالب دال احصائياً بين الصمود النفسي وكل من الشفقة بالذات وابعاد الأساليب الوجدانية.

وقد تناولت عدد من الدراسات أهمية تنمية الصمود النفسي كدراسة (سهام عليوة، ٢٠١٧) والتي أظهرت فعالية البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات في تحسين مستوى الشفقة بالذات والصمود النفسي

لدى طلاب الجامعة، ودراسة (نوهه الببحاح، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في تنمية الصمود النفسي، ودراسة (فتحية عبيد وهدي هدية، ٢٠٢١) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الصمود النفسي تبعًا لمتغير الجنس، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات على مقياس الصمود النفسي.

ومن هذا المنطلق يسعى البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على الشفقة بالذات لتنمية الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهداف البحث:

١. التعرف على فعالية البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات لتنمية الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. تنمية الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال اعداد برنامج تدريبي قائم على ابعاد الشفقة بالذات وتطبيقه عليهم.
٣. فهم طبيعة كل من الصمود النفسي والعوامل المؤثرة لدى عينة الدراسة، وكذلك طبيعة الشفقة بالذات.
٤. التحقق من استمرارية أثر البرنامج القائم على الشفقة بالذات لتنمية الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة.

أهمية البحث:

- ١- يتناول البحث الحالي أحد المفاهيم التي بدأ الاهتمام بدراستها في مجال علم النفس الإيجابي في الفترة الأخيرة وهو مفهوم الشفقة بالذات، والصمود النفسي.
- ٢- يستمد البحث أهميته من أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها وهم طلاب المرحلة الثانوية التي تعد مرحلة المراهقة التي هي من أخطر المراحل العمرية .
- ٣- تقدم الدراسة الحالية تأصيلًا نظريًا لمتغيرات الدراسة الحالية، وتوضح العلاقات الارتباطية بين هذه المتغيرات كما تقدم نموذجًا بنائيًا للعلاقات بين هذه المتغيرات.
- ٤- تضيف الدراسة الحالية مجموعة من المقاييس الموضوعية والتي لها خصائص سيكومترية مقبولة يستفاد منها في الدراسات التكميلية للدراسة الحالية.
- ٥- يمكن للمسؤولين بالمؤسسات التعليمية الاستفادة من البرنامج الحالي في وضع برامج لتنمية الصمود النفسي لدي الطلاب والطالبات بالمراحل العمرية المختلفة.

المصطلحات الإجرائية للبحث:

١- البرنامج التدريبي **Training Program**: تُعرّفه الباحثة بأنه: تصميم مخطط ومنظم مبني على أسس علمية لتقديم الخدمات التدريبية والإرشادية لأفراد المجموعة التجريبية بهدف تنمية الصمود النفسي من خلال الاعتماد على ابعاد الشفقة بالذات.

٢- الشفقة بالذات: **Self –Compassion**

تعرف الباحثة الشفقة بالذات وفق منظور نيف بأنها: اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والالام والفشل التي يتعرض لها الفرد، تتضمن اللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح.

٣- الصمود النفسي: **Resilience Psychological**

تعرفه الباحثة بأنه: قدرة طالب الثانوي على التكيف الإيجابي في مواجهة الازمات والضغوط النفسية التي تواجهه، استعادة توازنه لتحقيق أهدافه من خلال امتلاك مهارات حل المشكلات، تحقيق الأهداف، الاجتهاد والمرونة.

١. المرحلة الثانوية:

تسمى المرحلة الثانوية في مصر بـ الثانوية العامة وتمتد فترة دراستها لثلاث سنوات. وفي نهايتها، يتابع الطلاب ذو العلامات العالية تحصيلهم في الجامعات، أما بقية الطلاب فيلتحقوا بالمعاهد المتوسطة. ومن مساوئ هذا النظام أنه يعتمد على علامات امتحان نهائي يحدد مستقبل الطالب من دون ربطه بأي نشاطات تعليمية أخرى. كما أنه يعتمد على التلقين والتعليم ولا يقدم حلول من أجل التعلم. (وزارة التربية والتعليم. ٢٠٠٧)

الإطار النظري:

أولاً: الشفقة بالذات:

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً في تفسير السلوك الإنساني، فقد لقي في الآونة الأخيرة اهتماماً متزايداً في أدبيات علم النفس الإيجابي والصحة النفسية كأحد المتغيرات الإيجابية في شخصية الفرد التي تقاوم الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد، وذلك حينما يعيش حالات من الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية.

وقد عرفها عبد العزيز المنشاوي (٢٠١٦، ١٦٢) بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن الحنو على الذات، وعلم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقلي منفتح، ويرى زكريا كما ورد في محمد العاسمي (٢٠١٦، ٢٥) أن الشفقة هي طريق الخلاص أو سبيل النجاة، لأنها تحرر الفرد من أنانيته، وتسمح له بأن يهتك نقاب الذات، وتعيّنه على التحقق من أن آلام العالم هي أيضا آلامه، والشفقة أيضا صورة من صور المحبة؛ لأنها تحرر من الفردية وعبور لتلك الهوة الأليمة التي تفصلنا عن الآخرين، وإدراك الوحدة الإنسانية بل وحدة الوجود نفسه بصفة عامة، ويرى كل من جولدستن و كرونفيلد Goldstein & cornfield.

وتعد الشفقة بالذات أساس لمشاعر الشخصية الناضجة والتوافقية مع الضغوط الحياتية المختلفة تجاه الفرد نفسه أولا، ومن ثم تجاه الآخرين، وتؤكد (Neff, 2013, 224)؛ (Neff, 2016, 25) أن الشفقة بالذات تعد متغيرة مهمة في الشخصية، وهو اتجاه صحي في التعامل مع الذات في أوقات الأزمات، وخبرات الفشل، فالشفقة بالذات تلعب دورا مهما في الصحة النفسية لدى الفرد، فهي تمثل بعد أساسي من أبعاد بناء النفس، حيث يتصف الأفراد مرتفعو الشفقة بالذات بأنهم أكثر مرونة وانفتاحا على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع الخبرات السلبية التي يتعرضون لها، وذلك مقارنة مع الأفراد منخفضي الشفقة بالذات الذين ينتقدون أنفسهم بشدة، ويعيشون حالة من العزلة والتوحد المفرط مع مشكلاتهم، وتسيطر عليهم الانفعالات السلبية التي تؤثر بالسلب على رفاهيتهم وسعادتهم النفسية.

وقامت نيف (Neff) بتصميم أول مقياس للشفقة بالذات، حيث أسفرت نتائج دراستها من خلال استخدام التحليل العاملي للبنود المقياس عن وجود بنية ثلاثية الأبعاد ثنائية القطب، وهذه الأبعاد متداخلة مع بعضها البعض، وتمثل هذه الأبعاد حجر الارتكاز لنظريتها، وهي على النحو الآتي:

أولاً: اللطف بالذات مقابل محاكمة الذات: Self-Kindness vs Self-Judgment

وعرفته نيف (Neff, 2013, 206) على أنه: فهم الشخص لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلا من إصدار أحكام قاسية عليها.

كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات، وخاصة عندما يواجه معاناة معينة أو الفشل في تحقيق هدف ما، وذلك بدلا من نقد ولوم الذات، والحكم عليها.. (Neff, 2013, 312-318) فالأفراد على سبيل المثال الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين، وقد يفشلوا في تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا أمر لا مفر منه في أحيان كثيرة، ولذلك يميلون إلى أن يكونوا أكثر لطفا بأنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلا من لوم الذات وانتقادها، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم

السلبية التي يمرون بها بموضوعية، وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه، وفي المقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع، وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بخبرات غير سارة، تزداد معاناته وتتخذ أشكالاً من التوتر، والإحباط، والنقد الذاتي (Neff and Vonk, 2019, 23-50).

ثانياً: الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: **Common Humanity vs Isolation**

وتعرفها (Neff, 2013, 101) على أنها رؤية الشخص لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الشاملة، بدلاً من رؤيتها في سياق منعزل ومنفصل عن رؤية الآخرين، وإدراكها على أنها تجربة فردية، ويشير هذا البعد إلى أن الفرد يدرك جميع الخبرات الانفعالية السعيدة والمؤلمة، وهي خبرات انفعالية شائعة يعيشها كل البشر، فهي خبرات انفعالية ومشاعر غير شخصية، ولكن يخبرها الفرد ويعيشها كما يعيشها كل البشر، ويعترف لنفسه بأن جميع البشر لديهم هذا النقص أو لديهم هذا الفشل، ووجود هذا النوع من الوعي بالإنسانية المشتركة تجعل الفرد يدرك هذه التجارب السلبية كجزء من التجربة الإنسانية الكبيرة، بدلاً من الشعور بالعزلة عن المجتمع، فالعزلة تشير إلى ميل الفرد إلى أن يشعر نفسه بأنه إنسان فاشل.

وتستلزم الإنسانية المشتركة حكم أقل على الذات من قبل الشخص، حيث تكون حدود الأشخاص معروفة ومحددة، وهذه الحدود هي عالمية لكل الإنسانية، وتقلل الشفقة بالذات من رغبة الشخص نحو الأنانية، حيث إن الشفقة بالذات تعزز من التخلي عن بعض السلوكيات السلبية ليكون هناك مساعي أكثر نحو الرفاهية. (عبد العزيز مساعد، ٢٠١٧، ١٧).

ثالثاً: اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط: **Mindfulness vs Over- Identification**

تؤكد (Neff, 2013) أن التعاطف مع الذات يقوم على تبني منهج متوازن تجاه المشاعر السلبية فلا يتم كبتها أو المبالغة فيها وهذا التوازن ينبع من فكرة ربط التجارب الشخصية بتجارب الآخرين الذين يتعرضون للمعاناة والتجارب الخاصة.

ثانياً: الصمود النفسي:

ولقد ظهر مفهوم الصمود النفسي منذ عام ١٩٥٠ إلا أن جدية البحث فيه ترجع لعقد مضى فقط، ويعد أرون ويلدافسكي Aaron Wildavsky من الذين أصلوا لمفهوم الصمود في العلوم الاجتماعية، وذلك في العام ١٩٨٨ من خلال كتابة البحث عن الأمان Searching for safety حيث قدم مفهوم الصمود على أنه مفهوم عقلي له دور فعال وأساسي في هاجس الوقاية من المخاطر (Boin et al., 2016, 75). ويشير الصمود النفسي إلى وجود نتائج إيجابية وتوافق وتحقيق الكفاءات النمائية في مواجهة المخاطر أو الصعاب أو الضغوط (محمد علام، ٢٠١٣، ١١٦). إن فكرة التغيير الإيجابي يمكن أن يظهر من المعاناة

والضغوط، هي من الأفكار المتجذرة في الكتابات الفلسفية والدينية المبكرة. إلا إنه من الممكن ملاحظة أنه حديثا تخير الباحثون السيكلوجيون مصطلحه قريبة منه، "وهو النمو المرتبط بالضغوط" - Stress related growth و"النمو ما بعد الصدمة" Post - traumatic growth كنوع من التعبير عن النتائج المفيدة الوصف التغييرات الإيجابية التي يخبرها الأفراد كنتيجة للكفاح في مواجهة المواقف الضاغطة أو الصدمات (Dolbier et al., 2014, 986).

أنماط الصمود Resilience Patterns:

أحد المكونات الهامة في الصمود، هو وجود محنة تقع على الفرد بصورة عشوائية وغير متوقعة، ووجود تهديد لظروف الحياة مما ينجم عنه القلق والتوتر الفردي. ويتم احتساب صمود الفرد في أي لحظة من خلال احتساب النسبة بين وجود عوامل الحماية ووجود عوامل الخطر. وقد استخلص (Polk) أربعة أنماط من الصمود كما ذكرها: (Van Breda, 2017, 66).

١- **النمط التنظيمي Dispositional pattern**: وهذه تنتمي لتلك الجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود في مواجهة ضغوط الحياة، ويمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات self - reliance ، الإحساس بالقيمة الذاتية الأساسية، الصحة الجسمية الجيدة والمظهر الجسدي الجيد.

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

٣- **النمط الموقفي Situational pattern**: وهو يحدد تلك الجوانب المشاركة في الربط ما بين الفرد والموقف الضاغطة. وهذه يمكن أن تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات، القدرة على تقييم المواقف والاستجابات، الاستعداد لاتخاذ الأفعال والتدابير في مواجهة الموقف.

٤- **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 نمر بها، الإيمان بأن النمو الذاتي مهم، والإيمان بأن الحياة هادفة، وعلى ذلك فإن الشكل الذي يتخذه صمود الفرد يتنوع طبقا للتنوع البيئي والثقافي للأفراد، إضافة إلى التنوع في المعطيات الشخصية للأفراد الصامدين من خصائص جسمانية أو شخصية أو ذهنية ومعرفية.

عينة البحث:

منهج وأدوات البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وأشتمل البحث على المتغيرات التالية:

١- المتغير المستقل: ويتمثل في البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات.

٢- المتغير التابع: الصمود النفسي.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع الدراسة طلاب الصف الثالث من المرحلة الثانوية وقد تم حصر عدد طلاب الصف بمدرسة الرؤية الرسمية للغات، مدرسة السيدة خديجة الرسمية للغات بإدارة ٦ أكتوبر محافظة الجيزة وكانت عدد الطلاب في هذه المرحلة (٤٤٠) طالب وقد تم حساب معادلة ستيفن الإحصائية لتحديد حجم العينة وبالتالي تبين أن حجم العينة (٢٠٥) طالب .

$$n = \frac{N \times p(1-p)}{[N-1 \times (d^2 \div z^2)] + p(1-p)}$$

عينة حساب الخصائص السيكومترية:

قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة قوامها (٢٠٥) طالب من طلاب الصف الثالث من المرحلة الثانوية، وقد تم توزيع المقياس على جميع الطلاب وقد تم استرداد عدد (١٤٠) استمارة وفقدان (٥٥) استمارة) واستبعاد (١٠ استمارة) لعدم صلاحيتهم للتطبيق.

ثم تم اختيار العينة الأساسية وهم الطلاب الذين حصلوا على درجة منخفضة على مقياس الصمود النفسي وعددهم (٢٥) طالبًا من طلاب الصف الثالث بالمرحلة الثانوية.

عينة البحث الأساسية:

وهي العينة المستهدفة في البحث الحالي وهم الطلاب الذين حصلوا على درجة منخفضة على مقياس الصمود النفسي، وقوامها (٢٥) طالبًا من طلاب الصف الثالث بالمرحلة الثانوية للعام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ وقد تم استبعاد عدد (٥) طلاب وذلك لعدم انتظامهم في الحضور للجلسات وبالتالي أصبحت العينة قوامها (٢٠) طالب مقسمه على مجموعتين:

▪ مجموعة ضابطة عددهم (١٠) طالب.

▪ مجموعة تجريبية عددهم (١٠) طلاب.

وقد قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الصمود النفسي.

تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في مقياس الصمود النفسي:

قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين كلاً من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) الذي وقع عليهم الاختيار من خلال حصولهم على درجة منخفضة على مقياس الصمود النفسي، وقد تم حساب الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين في مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية ونظرًا لصغر حجم العينة تم استخدام الإحصاء اللابارامترى وهو اختبار مان ويتني (Mann-Whitney "U" Test) لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين وتم توضيح ذلك من خلال الجدول رقم (١).

• جدول (١)

- دلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مقياس الصمود النفسي وأبعاده الفرعية قبل تطبيق البرنامج

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	الدلالة	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	الضابطة	٢٩,٥٠	١,٥٨	٩	٩٠	٣٥	١,٢٥٨	٠,٢٠٨	غير دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠,٣٠	١,٦٤	١٢	١٢٠				
حل المشكلات	الضابطة	٣٠,٥٠	١,٥٨	١٠	١٠٠	٤٥	٠,٤١٩	٠,٦٧٥	غير دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠,٧٠	١,٨٣	١١	١١٠				
المرونة	الضابطة	٢٩,٠٠	٣,١٦	١٢	١٢٠	٣٥	١,٢٥٨	٠,٢٠٨	غير دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	٢٧,٦٠	٣,٠٦	٩	٩٠				
المثابرة	الضابطة	٣٢,٠٠	٢,١١	١٢	١٠٠	٣٥	١,٢٥٨	٠,٢٠٨	غير دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	٢٩,٨٠	٤,٠٢	٩	١١٠				
القدرة على تحقيق الأهداف	الضابطة	٣٠,٥٠	١,٥٨	١٠	١١٠	٤٥	٠,٤١٩	٠,٦٧٥	غير دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠,٩٠	١,٣٧	١١	١٠٠				
التفاعل الاجتماعي	الضابطة	٢٨,٠٠	١,٠٥	١١	١١٠	٤٥	٠,٤١٩	٠,٦٧٥	غير دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	٢٧,٦٠	١,٦٥	١٠	١٠٠				
القيم الروحية	الضابطة	٣٤,٠٠	٢,١١	١١	١١٠	٤٥	٠,٤١٩	٠,٦٧٥	غير دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٢,٦٠	٤,٤٠	١٠	١٠٠				

مستوى الدلالة	الدلالة	قيمة Z	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	
غير دالة عند (٠,٠٥)	٠,٢٠٨	١,٢٥٨	٣٥	١٢٠	١٢	٠,٥٣	٢١٣,٥٠	١٠	الضابطة	الصمود
				٩٠	٩	٨,١٨	٢٠٩,٥٠	١٠	التجريبية	النفسي ككل

يتضح من الجدول السابق:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الصمود النفسي وأبعاده الفرعية قبل تطبيق البرنامج مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الصمود النفسي.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

وفيما يلي عرض لأدوات الدراسة:

١. مقياس الصمود النفسي من إعداد (أحمد ثابت فضل، علاء سعيد الدرس، ٢٠١٧).

(أ) الهدف من المقياس:

استخدمت الدراسة الحالية مقياس الصمود النفسي إعداد أحمد فضل، علاء الدرس () وذلك لتحديد مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الصف الثالث بالمرحلة الثانوية.

(ب) وصف المقياس:

استخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسي إعداد (أحمد ثابت فضل، علاء سعيد الدرس،) وقد قام معد المقياس بعد اطلاعه على التراث النظري والامبريقي وثيق الصلة بمفهوم الصمود النفسي وأهم مكوناته والاطلاع على الدراسات التي تناولت الصمود النفسي وجد تنوعاً في هذه المقاييس ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها: مقياس الصمود النفسي إعداد (Takviriyannun, 2008)، ومقياس الصمود النفسي إعداد (Karkkainen, Raty & Kasanen, 2009)، ومقياس الصمود النفسي إعداد (هبة سامي، ٢٠٠٩)، ومقياس الصمود النفسي إعداد (محمد عثمان، ٢٠١٠)، ومقياس الصمود النفسي إعداد (Windle , Bennett , Kate , Noyes & Jane , 2011) ومن هنا قد حدد معد المقياس أبعاد مقياس الصمود النفسي وهي (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، المتابعة، القدرة على تحقيق الأهداف، التفاعل الاجتماعي، القيم الروحية).

جدول (٢) العوامل السبعة المحتملة للصمود النفسي

العبارات	عدد العبارات	العامل	م
١، ٨، ١٥، ٢٢، ٢٩، ٣٦، ٤٣، ٥٠، ٥٧، ٦٤	١٠	الكفاءة الشخصية	العامل الأول
٢، ٩، ١٦، ٢٣، ٣٠، ٣٧، ٤٤، ٥١، ٥٨، ٦٥	١٠	حل المشكلات	العامل الثاني
٣، ١٠، ١٧، ٢٤، ٣١، ٣٨، ٤٥، ٥٢، ٥٩	٩	المرونة	العامل الثالث
٤، ١١، ١٨، ٢٥، ٣٢، ٣٩، ٤٦، ٥٣، ٦٠	٩	المثابرة	العامل الرابع
٥، ١٢، ١٩، ٢٦، ٣٣، ٤٠، ٤٧، ٥٤، ٦١	٩	القدرة على تحقيق الأهداف	العامل الخامس
٦، ١٣، ٢٠، ٢٧، ٣٤، ٤١، ٤٨، ٥٥، ٦٢	٩	التفاعل الاجتماعي	العامل السادس
٧، ١٤، ٢١، ٢٨، ٣٥، ٤٢، ٤٩، ٥٦، ٦٣، ٦٦	١٠	القيم الروحية	العامل السابع

ج) طريقة تصحيح المقياس:

قد أوضح معدى المقياس أن مفتاح تصحيح المقياس وفق السلم الخماسي (ليكرت)، (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا - نادرًا جدًا)، وحيث أن عبارات المقياس بها عبارات إيجابية وعبارات أخرى سلبية، ولهذا فقد تم احتساب درجات التصحيح كما يلي: (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات الموجبة، (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السلبية، بالتالي تكون أعلى درجة على المقياس (٣٣٠ درجة) وأقل درجة على المقياس (٦٦ درجة)

د) زمن المقياس:

وقد قام الباحثين معدى المقياس بحساب الزمن اللازم لإجراء المقياس وذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية وذلك بحساب المجموع الكلي للزمن الذي استغرقه كل طالب في الإجابة على المقياس ثم تم حساب متوسط الزمن وكان (٣٠) دقيقة.

هـ) الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام الباحثين المعدين للمقياس من التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام من خلال حساب الصدق والثبات وذلك كما يلي:

أولاً: صدق المقياس:

اعتمد معدي المقياس على نوعين من الصدق وهما صدق المحكمين والصدق التمييزي وكانت النتيجة كالتالي:

- صدق المحكمين:

قام معدي المقياس بعرضه على عشرة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بكليات التربية وقد أشاروا أن هناك بعض التعديلات في صياغة بعض المفردات مع حذف (٣) مفردات حيث كانت نسبة الاتفاق عليهم أقل من ٨٠٪ وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية (٦٦) مفردة.

- الصدق التمييزي:

قام معدي المقياس بحساب الصدق التمييزي من خلال مقارنة متوسطات الدرجات التي حصل عليها أعلى (٣٠٪) وأقل (٣٠٪) من الطلاب وقد أتضح أن قيمة (ت) مرتفعة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من الصمود النفسي والطلاب ذوي المستويات المنخفضة من الصمود النفسي، قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي على مجتمع الدراسة الحالي وذلك للتأكد من مدى صلاحية التطبيق على مجتمع الدراسة الحالي وكانت العينة الخاصة بحساب الخصائص السيكومترية (١٤٠) طالب وقد تم حساب المقارنة بين الفئة العليا (٢٥٪) من أفراد العينة والفئة الدنيا (٢٥٪) من أفراد العينة وذلك على المقياس ككل وأبعاده الفرعية ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

• جدول (٣)

• الصدق التمييزي بين أفراد العينة في مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	الفئة العليا	٣٥	٣٩.٥٧	٢.٥٩	١٤.٩٤٦	٠.٠٠٠	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	الفئة الدنيا	٣٥	٣١.٢٩	٢.٠١			
حل المشكلات	الفئة العليا	٣٥	٤٠.٠٠	٢.٢٤	١٢.٤٣١	٠.٠٠٠	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	الفئة الدنيا	٣٥	٣٣.٢٩	٢.٢٨			

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المرونة	الفئة العليا	٣٥	٣٤.٥٧	١.٦١	١٢.١١٧	٠.٠٠٠	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	الفئة الدنيا	٣٥	٢٧.٥٧	٣.٠١			
المثابرة	الفئة العليا	٣٥	٣٤.٥٧	١.٧٠	٥.٦٤٤	٠.٠٠٠	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	الفئة الدنيا	٣٥	٣٠.٧١	٣.٦٧			
القدرة على تحقيق الأهداف	الفئة العليا	٣٥	٣٧.٨٦	٢.٤٥	١٣.٨٧٧	٠.٠٠٠	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	الفئة الدنيا	٣٥	٣١.١٤	١.٤٨			
التفاعل الاجتماعي	الفئة العليا	٣٥	٣٣.١٤	٢.٣٩	١٥.٥١٠	٠.٠٠٠	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	الفئة الدنيا	٣٥	٢٤.٧١	٢.١٥			
القيم الروحية	الفئة العليا	٣٥	٣٨.٠٠	٢.٨٢	٥.٠٩٦	٠.٠٠٠	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	الفئة الدنيا	٣٥	٣٣.٥٧	٤.٣٠			
الصمود النفسي ككل	الفئة العليا	٣٥	٢٥٧.٧١	٦.٢٢	٢٣.٧٤٩	٠.٠٠٠	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	الفئة الدنيا	٣٥	٢١٢.٢٩	٩.٤٥			

يتضح من الجدول السابق:

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الفئة الدنيا ومتوسطات درجات الفئة العليا عند مستوى دلالة (٠.٠١) حيث أن جميع قيم الدلالة أقل من مستوى المعنوية (٠.٠١) ، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس ككل وأبعاده الفرعية حيث قدرة المقياس على التمييز بين الطلاب ذات الصمود النفسي المرتفع والطلاب ذات الصمود النفسي المنخفض.

- الصدق البنية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الصمود النفسي:

يوضح الجدول (٤) مؤشرات البنية لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الصمود النفسي .

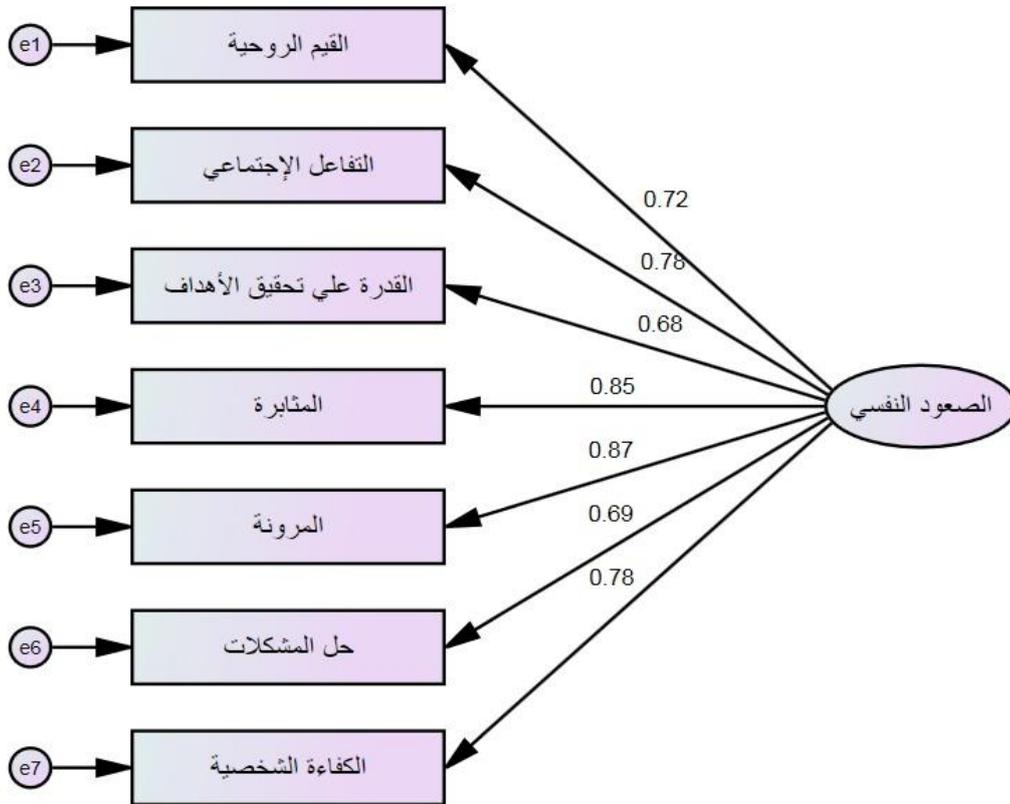
• جدول (٤)

• التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الصمود النفسي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi – square	٨,١٧	أن تكون غير دالة إحصائياً
مستوى الدلالة	٠,٠٨ (غير دالة)	-
DF	٥	-

أقل من ٣	١,٩٢	CMIN/DF
من (صفر) إلى (١) : القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج	٠,٩٢	GFI
من (صفر) إلى (١) : القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج	٠,٩٤	NFI
من (صفر) إلى (١) : القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج	٠,٩٨	IFI
من (صفر) إلى (١) : القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج	٠,٩٨	CFI
من (صفر) إلى (١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج	٠,٠٨	RMSEA

يتضح من الجدول السابق أن مؤشرات النموذج جيدة حيث تبين أن قيمة χ^2 للنموذج = ٨.١٧ ودرجة الحرية (٥) وبالتالي القيمة غير دالة إحصائياً، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 ودرجات الحرية ١.٩٢، ومؤشرات المطابقة (GFI = ٠.٩٢، NFI = ٠.٩٤، IFI = ٠.٩٨، CFI = ٠.٩٨، RMSEA = ٠.٠٨)، ويدل ذلك على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الصمود النفسي مما يدل على صدق المقياس.



شكل (١) يوضح مؤشرات صدق البنية لنموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الصمود النفسي

ثانياً: ثبات مقياس الصمود النفسي:

قام معدى المقياس بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، طريقة إعادة التطبيق.

- ثبات ألفا كرونباخ:

وقد تبين أن جميع مفردات مقياس الصمود النفسي تتسم بقيم ثبات ملائمة، بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠.٦٢٤)

وقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على مجتمع الدراسة الحالي وذلك للتأكد من صلاحية تطبيقه باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية وقد اختارت الباحثة عينة استطلاعية عددها (١٤٠) طالب.

- وتبين أن معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي تراوحت ما بين (٠.٨٥٦ : ٠.٧٦٠)، كما أن معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٨٦٤).
- وبالنسبة لمعامل التجزئة النصفية (معادلة سبيرمان التصحيحية): تبين أن معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي تراوحت ما بين (٠.٨٩٥ : ٠.٨٠٨)، كما أن معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٨٧٧).
- وكلها معاملات تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات لقياس ما وضعه من أجله، يدل ذلك على صلاحية المقياس للتطبيق.

الاتساق الداخلي للمقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٤٠) من طلاب مرحلة التعليم الثانوي بعد التطبيق تم حساب الاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، معامل ارتباط كل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه.

✓ أن جميع عبارات المقياس تتمتع بعلاقة ارتباطية إيجابية ذات دالة إحصائية مع درجة البعد الذي تنتمي إليه حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.١٦٧*)، (٠.٨٢٨**) وجميعها دالة عند مستوى معنويه (٠.٠١)، (٠.٠٥)، وبالتالي فإن عبارات مقياس الصمود النفسي متماسكة وتنتمي كل عبارة إلى البعد الذي يتضمنها مما يدل على التجانس الداخلي للمقياس، والمقياس يقيس ما وضعه من أجله.

✓ أن جميع عبارات المقياس تتمتع بعلاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.١٧٤*)، (٠.٧٠٣**) وجميعها دالة عند مستوى معنويه

(٠.٠١) ، (٠.٠٥)، وبالتالي يمكن اعتبار مقياس الصمود النفسي يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي لعباراته ، والمقياس يقيس ما وضع من أجله.

كما أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، مما يدل على تجانس أبعاد المقياس.

• المقياس في صورته النهائية:

وبالتالي المقياس في صورته النهائية كالتالي يتكون من (٧) أبعاد (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، المثابرة، القدرة على تحقيق الأهداف، التفاعل الاجتماعي، القيم الروحية) ولكل بعد مجموعة من العبارات وهي: البعد الأول يتكون من (١٠ عبارات) ، البعد الثاني يتكون من (١٠ عبارات) ، البعد الثالث يتكون من (٩ عبارات)، البعد الرابع يتكون من (٩ عبارات)، البعد الخامس يتكون من (٩ عبارات)، البعد السادس يتكون من (٩ عبارات)، البعد السابع يتكون من (١٠ عبارات).

- برنامج تدريبي قائم على الشفقة بالذات لتنمية الصمود النفسي (إعداد الباحثة).
- الهدف العام للبرنامج: فعالية البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من طلاب الثانوية العامة.
- محتوى البرنامج: يتضمن البرنامج (٢٢) جلسة تدريبية، مدة الجلسة (٤٥) دقيقة، تبدأ بجلسة تمهيدية وتتضمن التعرف على الطلاب والترحيب بهم، وتوضيح هدف البرنامج وأهميته، وتقسيم الطلاب إلى مجموعات. ثم عشرين جلسة تقوم فيها الباحثة بإكساب الطلاب مفهوم الشفقة بالذات وتنمية الصمود النفسي لديهم وذلك من خلال تعريفهم بالمفاهيم الأساسية عن الذات وتنمية المشاعر الإيجابية لدى الطلاب، وكذلك تنمية ثقافة العفو وقبول الآخر وعدم رد الإساءة بمثلها، ومعرفة طبيعة الحياة والضغط والمشكلات وكيفية التحكم في الانفعالات وغيرها من خطوات تعرف من الجلسات.
- فنيات البرنامج: تعددت الفنيات التي استخدمت في البرنامج التدريبي حيث شملت: (المناقشة الأخلاقية، ولعب الدور، والتعلم بالنمذجة -إعادة البناء المعرفي - الاسترخاء- التساؤل- التركيز على السلوك والتحكم فيه- العلاج البديل) في تنمية الصمود النفسي.

حدود البرنامج: وتتخلص حدود البرنامج في الحدود الزمنية والمكانية، وهي كالتالي:

أ_ **حدود زمنية:** وتحدد الحدود الزمنية للبرنامج في سبعة أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، بمعدل ٢٢ جلسة، وقد حددت زمن الجلسة التي تستغرقها كل جلسة من جلسات البرنامج (٤٥) دقيقة، ولقد طبق البرنامج في العام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢.

ب_ **حدود بشرية:** وهي العينة التي طبقت عليها البحث الحالي بشكل فعلي وتكونت من (٥٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية.

ج_ **حدود مكانية:** وتتحدد الحدود المكانية في مدرسة الرؤية الرسمية للغات لإدارة ٦ أكتوبر محافظة الجيزة.

نتائج البحث ومناقشتها:

• النتائج المتعلقة بالفرض الأول ومناقشتها:

✓ نص الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٦)

نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney للفروق بين رتب المجموعة الضابطة ورتب

المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية^١

البعدي	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	حجم التأثير إيتا ^٢	الدلالة	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٠٠٠	٣,٨٦٨	٠,٩٦٠	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥					
حل المشكلات	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٠٠٠	٤,٠١٣	٠,٩٦٢	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥					
المرونة	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٠٠٠	٣,٨٥٣	٠,٨٤١	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥					
المثابرة	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٠٠٠	٣,٩٥٣	٠,٩٥٩	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥					

^١ قيمة (Z) المحسوبة تكون دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (١.٩٦)، وقيمة (Z) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١) إذا تعدت أو وصلت القيمة (٢.٥٨).

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	حجم التأثير إيتا ²	الدلالة	مستوى الدلالة
القدرة على تحقيق الأهداف	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٠٠٠	٣,٠٠٤	٠,٩٨١	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥					
التفاعل الاجتماعي	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٠٠٠	٣,٠١٣	٠,٩٩٤	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥					
القيم الروحية	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٠٠٠	٣,٨٥٩	٠,٨٠٣	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥					
الصمود النفسي ككل	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٠٠٠	٣,٨٤٨	٠,٩٩٢	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠٥)
	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥					

يتضح من الجدول (٦) أنه:

أن متوسط رتب المجموعة التجريبية أكبر من متوسط رتب المجموعة الضابطة بالنسبة للصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من طلاب المرحلة الثانوية في الصمود النفسي ككل بعد تطبيق البرنامج القائم على الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح من ذلك أنه يوجد تأثير معنوي للبرنامج القائم على الشفقة بالذات على مستوى الصمود النفسي ككل لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية، وقد جاء حجم تأثير البرنامج القائم على الشفقة بالذات على مستوى طلاب المرحلة الثانوية في الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية كبير وفق تصنيف مستويات تقدير الأثر لمربع إيتا.

ومن خلال النتائج السابقة تم التحقق من صحة الفرض الأول وتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية، كما تبين أن للبرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات في تحسين مستوى الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية تأثير كبير.

• النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ومناقشتها:

✓ نص الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي

جدول (٧) نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للفروق بين رتب المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي و البعدي على مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية ن = ١٠

مستوى الدلالة	حجم التأثير (إيتا ^٢)	الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الإشارات (البعدي - القبلي)	البعد
دالة عند (٠,٠٥)	٠,٩٥٨	٠,٠٠٥	٢,٨٢٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	السالبة	الكفاءة الشخصية
				٥٥	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				-	-	٠	الصفيرية	
دالة عند (٠,٠٥)	٠,٩٧٩	٠,٠٠٥	٢,٨٣١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	السالبة	حل المشكلات
				٥٥	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				-	-	٠	الصفيرية	
دالة عند (٠,٠٥)	٠,٨٩٨	٠,٠٠٥	٢,٨١٤	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	السالبة	المرونة
				٥٥	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				-	-	٠	الصفيرية	
دالة عند (٠,٠٥)	٠,٨٥٠	٠,٠٠٥	٢,٨٢٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	السالبة	المثابرة
				٥٥	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				-	-	٠	الصفيرية	
دالة عند (٠,٠٥)	٠,٩٦٣	٠,٠٠٥	٢,٨٢١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	السالبة	القدرة على تحقيق الأهداف
				٥٥	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				-	-	٠	الصفيرية	
دالة عند (٠,٠٥)	٠,٩٧٥	٠,٠٠٥	٢,٨١٢	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	السالبة	التفاعل الاجتماعي
				٥٥	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				-	-	٠	الصفيرية	
دالة عند (٠,٠٥)	٠,٨٢٥	٠,٠٠٥	٢,٨١٤	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	السالبة	القيم الروحية
				٥٥	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				-	-	٠	الصفيرية	
دالة عند (٠,٠٥)	٠,٩٨٢	٠,٠٠٥	٢,٨٠٧	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	السالبة	الصمود النفسي ككل
				٥٥	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				-	-	٠	الصفيرية	

يتضح من الجدول (٧) أنه:

* الإشارة السالبة: يكون التطبيق البعدي > التطبيق القبلي
الإشارة الموجبة: يكون التطبيق البعدي < التطبيق القبلي
الإشارة الصفيرية: يكون التطبيق البعدي = التطبيق القبلي

قيمة (Z) المحسوبة تكون دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (١,٩٦)، وقيمة (Z) المحسوبة تكون دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية (٠,٠٠١) إذا تعدت أو وصلت القيمة (٢,٥٨).

أن متوسط رتب الإشارة الموجبة أعلى من السالبة، ويدل ذلك على أن مستوى طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أعلى من التطبيق القبلي في الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية لصالح التطبيق البعدي، ويتضح من ذلك أنه يوجد تأثير معنوي للبرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات على مستوى طلاب المرحلة الثانوية في الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية، وقد جاء حجم تأثير البرنامج القائم على الشفقة بالذات على مستوى الطلاب في الصمود النفسي ككل كبير وفق تصنيف مستويات تقدير الأثر لمربع إيتا.

ومن خلال النتائج السابقة تم التحقق من الفرض الثاني وتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية لصالح التطبيق البعدي، كما تبين أن تأثير البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات في تحسين مستوى الصمود النفسي لدى أطفال المجموعة التجريبية طلاب الصف الثالث الثانوي كبير.

• النتائج المتعلقة بالفرض الثالث ومناقشتها:

✓ نص الفرض الثالث:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية.

جدول (٨) نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للفروق بين رتب المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية ن = ١٠

مستوى الدلالة	الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الإشارات (البعدي - القبلي)	البعد
غير دالة عند (0,05)	0,317	1,000	1,00	1,00	1	السالبة	الكفاءة الشخصية
			0,000	0,000	0	الموجبة	
			-	-	9	الصفيرية	
غير دالة عند (0,05)	0,157	1,414	3,00	1,50	2	السالبة	حل المشكلات
			0,000	0,000	0	الموجبة	
			-	-	8	الصفيرية	
غير دالة عند (0,05)	0,593	0,535	4,00	2,00	2	السالبة	المرونة
			2,00	2,00	1	الموجبة	
			-	-	7	الصفيرية	

مستوى الدلالة	الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الإشارات (البعدي - القبلي)	البعد
غير دالة عند (٠,٠٥)	٠,٦٥٥	٠,٤٤٧	٢,٠٠	٢,٠٠	١	السالبة	المثابرة
			١,٠٠	١,٠٠	١	الموجبة	
			-	-	٨	الصفريّة	
غير دالة عند (٠,٠٥)	٠,٤١٤	٠,٨١٦	٤,٥٠	٢,٢٥	٢	السالبة	القدرة على تحقيق الأهداف
			١,٥٠	١,٥٠	١	الموجبة	
			-	-	٧	الصفريّة	
غير دالة عند (٠,٠٥)	٠,١٨٠	١,٣٤٢	٣,٠٠	١,٥٠	٢	السالبة	التفاعل الاجتماعي
			٠,٠٠	٠,٠٠٠	٠	الموجبة	
			-	-	٨	الصفريّة	
غير دالة عند (٠,٠٥)	٠,٢٧٦	١,٠٨٩	٥,٠٠	٢,٥٠	٢	السالبة	القيم الروحية
			١,٠٠	١,٠٠	١	الموجبة	
			-	-	٧	الصفريّة	
غير دالة عند (٠,٠٥)	٠,١٧٣	١,٣٦٣	١٧,٠٠	٣,٤٠	٥	السالبة	الصمود النفسي ككل
			٤,٠٠	٤,٠٠	١	الموجبة	
			-	-	٤	الصفريّة	

يتضح من الجدول (٨) أنه:

أن متوسط رتب الإشارة الموجبة والسالبة متساويان ، ويدل ذلك على أن مستوى طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي متساويان في الصمود ككل وأبعاده الفرعية المتمثلة في (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، المثابرة، القدرة على تحقيق الأهداف، التفاعل الاجتماعي، القيم الروحية) مما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي في الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية، ويتضح من ذلك استمرارية تأثير البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات في تحسين مستوى الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية وذلك بعد فاصل زمني ١٥ يوم.

وبالتالي تحقق الفرض الثالث وهو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية، مما يدل على استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الشفقة

* الإشارة السالبة: يكون التطبيق البعدي > التطبيق القبلي

الإشارة الموجبة: يكون التطبيق البعدي < التطبيق القبلي

الإشارة الصفريّة: يكون التطبيق البعدي = التطبيق القبلي

قيمة (Z) المحسوبة تكون دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (١.٩٦)، وقيمة (Z) المحسوبة تكون

دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية (٠.٠١) إذا تعدت أو وصلت القيمة (٢.٥٨).

بالذات في تحسين مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الصف الثالث بالمرحلة الثانوية بعد مرور فترة زمنية على تطبيق البرنامج.

تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

أشارت نتائج الدراسة إلى أن جميع الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية المتمثلة في (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، المثابرة، القدرة على تحقيق الأهداف، التفاعل الاجتماعي، القيم الروحية) دالة إحصائيًا لصالح المجموعة التجريبية وهم طلاب الصف الثالث من المرحلة الثانوية الذين تم تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات عليهم، كما تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (طلاب الصف الثالث الثانوي) في اتجاه التطبيق البعدي على مقياس الصمود النفسي، ويدل كل ذلك على فعالية البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات في تحسين مستوى الصمود النفسي ككل وأبعاده الفرعية المتمثلة في (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، المثابرة، القدرة على تحقيق الأهداف، التفاعل الاجتماعي، القيم الروحية) لدى طلاب الصف الثالث الثانوي من المرحلة الثانوية، ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي وإتقان التعامل مع هذه الفئة العمرية ومناسبة الأنشطة المستخدمة لهم والأدوات والفنيات المستخدمة التي تتمثل في (الحوار والمناقشة والنمذجة ولعب الأدوار والمحاضرات القصيرة)، وأيضاً المعلومات والأنشطة التي يتضمنها البرنامج تسهم في تحقيق الهدف المنوط منها وبالتالي تعديل أنماط السلوك ومساعدتهم على تنمية المشاعر الإيجابية وتنمية ثقافتهم في تقبل الآخر وعدم رد الإساءة بمثلهما والتحكم في الانفعالات، كما قامت الباحثة باستخدام أساليب التعزيز المادي والمعنوي لتشجيع الطلاب على التجاوب والمشاركة في الأنشطة والحوار وتنفيذ ما يطلب منهم بتميز، كما يرجع التحسن في مستوى طلاب المجموعة التجريبية إلى الانتظام في الجلسات حيث كانت الأنشطة والفنيات ذات أهمية بالنسبة للطلاب للحصول على التفاعل الاجتماعي ومساعدتهم على تحقيق أهدافهم مما جعلهم أكثر حرصاً في الحضور والاستفادة بأكبر قدر ممكن، كما أن بناء علاقة ودية ومهنية بين الباحثة والطلاب ساعدت كثيراً على تقبل الطالب للبرنامج والاستمتاع في الاستفادة القصوى منه.

توصيات البحث:

١- الاهتمام بتنشئة الأطفال منذ مراحل مبكرة تنشئة تعتمد على التحلى بالإيمان والصبر واللجوء إلى الله دائما في جميع تعاملاتنا اليومية لما ما يمثله ذلك من طمأنينه واستقرار نفسى لتنمية الشفقة بالذات.

٢- الاهتمام ببرامج الإرشاد التكاملية لتنمية الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى الشباب لأهميتهما فى هذه المرحلة فى حياتهم واستمرارية ممارستهما فى التعامل مع المحن والصعاب لخفض مشكلات الصحة النفسية الشائعة لديهم (الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب).

٣- تنظيم دورات تدريبية لطلاب الجامعة لتعريفهم بالشفقة بالذات كاستراتيجية تتميز بلطف الذات والإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية لتنظيم الإنفعال فى أوقات الشدة وتخفف من الآثار السلبية لضغوط الحياة والإكتئاب لديهم وفوائد استخدامها فى مختلف مجالات حياتهم.

المراجع:

المراجع العربية:

- الأعسر، صفاء (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال. المركز القومي للترجمة القاهرة، مصر، (ط ١).
- سهام علي عليوة (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. جامعة طنطا. مجلة كلية التربية، ٦٨ (٤)، ١١٣-١٨٣.
- السيد الشربيني عبد العزيز. (٢٠١٦). معنى الحياة كمتغير وسيط بين الأسى النفسي والوحدة النفسية لدى الأرامل الفلسطينيات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة. ص ١١
- عبد العزيز المنشاوي (٢٠١٦). أثر برنامج تدريبي قائم على التمكين النفسي في تحسين الحنو على الذات والرضا الزوجي لدى أمهات الأطفال المعاقين، رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- عبد العزيز مساعد محمود (٢٠١٧). دراسات في السلوك والشخصية، ط (١)، مصر، القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر. ص ١٧
- فتحية فرج عبيد، وهدي فرج هدية (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية بجامعة طرابلس، مجلة كلية التربية، ع (٢١)، ٢٣٦-٢٥٧.
- محمد العاسمي نايل. (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، سوريا، ج (٣٠)، ع (١)، ٥٦-١٧. - العاسمي عبدالله

رياض. (٢٠١٦). علم النفس السريري الإيجابي الجزء الثاني، الطبعة الأولى، الأردن، عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع. ص ٢٥

محمد سعد عثمان (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب. دكتوراه كلية التربية، جامعة عين شمس.

محمد علام فاروق (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسري لدى عينة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس. مجلة الإرشاد النفسي - مصر، ٣٦ع، ص ١٠٩

محمود فتحي عكاشة (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي في ضوء أبعاد الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي لدى عينة من الموهوبين منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية. جامعة دمنهور. كلية التربية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، ١٢(٢)، ٢٨٧-٣٢٢.

النفسية، ٢٧(٩٦)، ٢٨٧-٣٤٧.

نوهه علي البجراح (٢٠١٨). تنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة باستخدام بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا. جامعة عين شمس. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٠(١٩)، ١٢٧-١٦٤.

هبة سامي محمود (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي. ماجستير، كلية التربية. جامعة عين شمس.

وزارة التربية والتعليم (٢٠٠٧). التعليم للجميع: تقرير متوسط المدى ٢٠٠٠-٢٠٠٧، القاهرة المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية بطلب من مكتب اليونسكو بالقاهرة.

المراجع الأجنبية:

Boin. S.J، Quinlan. D.M، Cherron. E.S، Mcdonald. C & Zuroff. D. (2016). Dependency and self- criticize psychological dimensions of depression، Journal of consulting and clinical psychology، No (50) ، p75

cheraghian، c.، faskhodi، b.، heidari، s.،(2016): Self-Compassion as a Relationship Moderator between Academic Burnout and Mental Health in Students، Journal of Academic Research in Progressive Education and Development Vol.5،No2، Pp128:138.

Chio، Y.، kyung،D.، lee،H.، 2016: The Effect of Self-Compassion on Emotions When Experiencing a Sense of Inferiority across Comparison

Situations, Journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences,
Vol 114 ,Pp 949 – 953.

- Dolbier, C. L., Jaggars, S., & Steinhardt, M.A. (2014). Stress- related
Hansmann, S.E.M.T. (2018). Evaluating the effectiveness of a self-compassion
intervention to decrease state anxiety and increase state self-
forgiveness and the role of trait self-compassion in this process ,
Master Thesis - Positive Psychology Utrecht University.
- Karckainen, R; Raty, H; & Kasanen, K.(2009). Parent perceptions of their child's
resilience and competencies. European Journal Of Psychology Of
Education, 10(3), 405-41.
- Kurilova, J. (2013). Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness, Self-
Compassion, and Attachment Styles. Unpublished MA thesis, in
Applied Psychology, University of Calgary. Middle Tennessee
State University.
- Lightsey, O. R. (2006): Resilience, Meaning, and well- being. The Counselling
Psychologist, 34, 1, 96-107.
- Nath, P. & Pardham, R.K. (2012): Influence of positive effect on physical health
and psychological well- being: Examining the mediating role of
psychological resilience , Journal of health Management, 14, 2, 161-
174.
- Neff, K. & McGehee, P. (2010): Self-compassion and Psychological Resilience
Among Adolescents and Young Adults, Self and Identity 9: 225–
240.
- Neff, k. & McGehee, P.(2014). Self-Compassion and psychological Resilience
Among Adolescents and young adults, self and identity, No (9), PP
225-240.
- Neff, k. Kirkpatrick, B. Stephanie, S & Rude, A.(2007). Self-Compassion and
adaptive psychological Functioning, Journal of Personality, Vol (41
) , PP 139-154.
- Neff, k.(2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self- Judgment, Isolation
and Over- Identification? A response to Muris, Otgaar and
Petrocchi, Mindfulness, Springer Science Business Media New
York, PP 1-7.
- Takviryanun, N. (2008). Development and testing of the resilience factors scale
for Thai adolescent, Nursing And Healthy Science, 10, 203 – 208.



- Terry, M. L. & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health, *Self and Identity*, 10 (3), 352–362.
- Trompeter HR, de Kleine E, Bohlmeijer ET (2017) why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cogn Ther Res* 41: 459- 468.
- Van Breda, A. S., & Obradovic, J. (2017). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy of Sciences*, p66
- Windle G., Bennett, K. & Noyes, J. (2011): A methodological Review of Resilience Measurement Scale, *Health & Quality Of Life Outcomes*, 2 -11.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136-1152