

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة بالذات

لدى طلاب جامعة العريش

إعداد

د. ضياء أبوعاصى فيصل*

مقدمة :

يُعد طلاب الجامعة أحد مقومات المجتمع ، فمرحلتهم العمرية مرحلة بناء مستقبل ليس للطلاب فقط وإنما للأسر المستقبلية ، فطلاب الجامعة قد تقدم خطوة نحو تحديد ملامح مهنته المستقبلية؛ حيث يسعى لتحقيق أهدافه الخاصة التي من أجلها التحق بالجامعة ولا بد له وأن يتسم بالجدية في قرارته مع الالتزام بقدر من المرونة التي تؤهله لتحقيق أكبر قدر من التفاعل والتوافق الاجتماعي ، فالمرونة مطلب أساسي للنجاح في الحياة الأكاديمية والمهنية.

وتُعد شمال سيناء بما مرّت به من تطورات وأحداث إرهابية أثرت في نفوس المجتمع السيناوي صغيره وكبيره، والجهد الذي بذلته الدولة بكافة مؤسساتها العسكرية منها والمدنية وما انتهت إليه بالعملية العسكرية سيناء ٢٠١٨ م ، وتوقف الحياة بما يتماشى مع الوضع في حالة الحرب ضد الإرهاب، والذي ترك بالغ الأثر في الشباب ولاسيما طلاب الجامعة وبالأخص ذوي الفرق النهائية ممن التحقوا بجامعة العريش؛ نظراً لتأجيل الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م ، فظهرت بعض المشكلات لدى طلاب الجامعة منها عدم القدرة على اتخاذ القرار والتذبذب فيه، وكذلك تدني القدرة على حل المشكلات لديهم مما أثر في حياتهم الأكاديمية وتحديد مستقبلهم المهني، واختزال الدراسة في فترة وجيزة قد أثر في المعلومات والمعارف والمهارات العلمية الخاصة بما دُرِس لهم في هذه المرحلة العصبية .

وتزايد البحث في الآونة الأخيرة ولاسيما خلال العقدين الماضيين حول المرونة، باعتبارها عامل مهم للصحة النفسية وجودة الحياة (Windle, Bennett & Noyes,) (2011) .

* مدرس الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة العريش

وذلك نظراً للأحداث السلبية والخبرات المؤلمة وسعي الأفراد للتعيش معها (Campbell-Sills & Stein, 2007; Ryan & Caltabiano, 2009; von Soest, Mossige, Stefansen, & Hjemdal, 2010) ، حتى أصبحت واحدة من أكثر الموضوعات التي تم بحثها في مجال الصحة النفسية مؤخراً (Oshio, Kaneko, Nagamine, & Nakaya, 2003). فهي تعنى الاستجابة الملائمة للمؤثرات الجديدة والمتغيرة، فترتبط إيجابياً بالصحة النفسية وطيب الحياة وجودة الحياة والمواجهة الفعالة مع الضغوط (Hartley, 2011; Li & Nishikawa, 2012 ; Sagone & Caroli , 2013 ; Pends & Ruikar , 2013)

وتشير إلى تحلي الفرد بالثبات والاتزان الداخلي، وذلك عند التعرض للضغوط والمواقف الصادمة، فضلاً عن المواجهة الإيجابية لتلك الضغوط والمواقف (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٣ ، ٤) ، مما يؤكد على أهمية التوافق النفسي والتعايش الإيجابي مع متغيرات العصر .

وأشارت العديد من الدراسات إلى تباين واختلاف في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وكذلك تباينت النتائج بخصوص النوع والتخصص لدى المراهقين ولاسيما طلاب الجامعة منهم كدراسات عبدالله صالح (٢٠١٨)، آيات الفتلاوى (٢٠١١) .

كما أن لقدرة الفرد على حل المشكلات أهمية كبيرة لدى فئات المجتمع عموماً وطلاب الجامعة تحديداً ولاسيما في تلبية متطلبات مهنتهم المستقبلية. فتعد واحدة من المهارات المعرفية رفيعة المستوى التي تساعد طلاب الجامعة على مواجهة التطورات السريعة في المجتمع مستقبلاً (Tsai, 2010 , 268).

ويُعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، ويعتبر وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو فشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها (السيد الشربيني ، ٢٠١٦)

تباينت نتائج الدراسات حول الشفقة بالذات طبقاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) فأظهرت بعض الدراسات أن المراهقات لديهن مستويات أدنى من الشفقة بالذات من نظرائهن الذكور مثل دراسات (Castilho, et al. (2017) ، (Bluth & Sun, et al. (2016) ، (Blanton (2014) ، (Sinha (2012) ، (Neff, et al. (2007) . كما ثبت أن العمر يتفاعل مع النوع ، حيث تبلغ المراهقات الأكبر سناً (فوق ١٤ عاماً) مستويات أقل من الشفقة بالذات من الإناث الأصغر سناً والمراهقين الذكور (Bluth and Blanton, 2015)؛

(Bluth, et al. 2017 ؛ Muris, et al. 2016) ، بينما أشار البعض الآخر إلى أن الإناث أكثر شفقة بذواتهم من الذكور كدراسات رياض العاسمي (٢٠١٤)، (Berry (2007

مشكلة البحث :

تتميز الحياة المعاصرة بكثرة الضغوطات والثورة العلمية والتكنولوجية المتقدمة التي أثرت في نفوس المجتمع صغارا وكبارا، والتي بدورها بدأت العلاقات الاجتماعية بين الأفراد تتغير فاستعان الأفراد بالوسائل التكنولوجية في التواصل وتكوين العلاقات الاجتماعية، مما جعل البعض يستعطف الآخرين من منطلق العالم الافتراضي للتواصل، وأشارت دراسة (Boonlue, Briggs, & Sillence (2016 إلى أن الطلاب الذين ضحوا بأوقاتهم وأصدقائهم وعائلاتهم للانخراط في العالم الافتراضي والانخراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كانوا أقل شفقة بذواتهم وأقل مرونة. وبدأت في ظل تلك الظروف تظهر قدرة بعض الأفراد على التكيف مع تلك المتغيرات ومواجهة تلك الضغوط التي نتجت عن تلك الثورة وظهرت مهاراتهم على حل المشكلات المختلفة، في حين أظهر البعض تدني في القدرة على حل المشكلات والمرونة في مواجهة تلك العقبات وذهب البعض إلى القسوة على ذاته نتيجة عدم قدرته على التفاعل ومواجهة تلك الصعوبات .

وتعد الحياة الجامعية من أخطر مراحل الحياة لدى الفرد فيكتسب فيها من المعارف والمهارات ما يؤهله للتوافق، وذلك في ضوء التغيرات والتحديات الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية التي يمر بها طلاب الجامعة، ويتفاوت الطلاب فيما بينهم في الاستجابة لتلك الضغوط والتحديات، وطبقاً لهذا التباين في الاستجابات يتعامل كل منهم مع الموقف إما باعتبارها مواقف تحدى أو مواقف فشل وإحباط، مما يستدعي أن يغير من فكره وطريقته في التعامل بل من نظريته تجاه نفسه ويغير من فكرته حول ذاته.

وتباينت الدراسات فيما بينها بخصوص الفروق في مستويات المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وامتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات وكذلك الشفقة بالذات طبقاً للنوع والتخصص مما جعل من الضرورة الكشف عن تلك المتغيرات داخل المجتمع السيناوي ولاسيما في ظل تلك الظروف التي أثرت في جميع قاطني شمال سيناء خلال فترة الحرب ضد الإرهاب، والتي اعتبر البعض بأنها نقطة تحول وتغيير مسار حياتهم، فجاءت تلك الدراسة لتبحث عن الفروق بين الجنسين وطبقاً للتخصص العلمي في ظل هذه الظروف التي تستدعي أن يعبر الفرد عما بداخله ليتنفس عن ضغوطه ويلفظها خارجا ليشعر بجانب التوافق النفسي.

ومن ثم يمكن صياغة مشكلة الدراسة في ضوء العرض السابق والإطار النظري في الأسئلة التالية :

- هل توجد فروق تُعزى إلى النوع والتخصص في كل من المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والشفقة بالذات ؟
- هل توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والشفقة بالذات ؟
- هل توجد فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من مهارات حل المشكلات والشفقة بالذات ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى فحص تأثير النوع والتخصص على المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والشفقة بالذات، وفحص الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من مهارات حل المشكلات والشفقة بالذات، والتحقق من وجود علاقات ارتباطية بين المرونة النفسية وكل من مهارات حل المشكلات والشفقة بالذات.

أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث إلى الاعتبارات التالية :

- قلة الدراسات العربية في حدود علم الباحث التي تناولت العلاقات بين المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والشفقة بالذات.
- أهمية دراسة المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة، مما يساعد على تطوير البرامج الإرشادية الملائمة لهم.
- تكمن أهميته في تناوله متغيرات تمثل أهمية كبيرة للتوافق النفسي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، وأهمية الكشف عن الجوانب الإيجابية في الشخصية ولاسيما متغيري الشفقة بالذات والمرونة النفسية لحدثة البحث فيهما.
- تعارض نتائج الدراسات فيما يتعلق بالفروق في متغيرات المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والشفقة بالذات تبعاً للنوع والتخصص ، مما استدعى دراستهم في البيئة السيناوية ولاسيما في ظل الظروف الراهنة التي عاشتها تلك المنطقة ومردودها في نفوس قاطنيها والعاملين بها .

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة -- د. ضياء أبوعاصي فيصل

- كما يكتسب البحث أهميته من خلال اهتمامه بطلاب الجامعة ولاسيما من طلاب كلية التربية ذوى التخصصات المختلفة ممن يُلقى عليهم مسئولية صناعة الأجيال القادمة، وذلك تمهيداً لتقديم البرامج الارشادية والتدريبية الخاصة بمتغيرات البحث لدى ذوى المستويات المنخفضة منهم .

مصطلحات البحث :

المرونة النفسية **psychological resilience** :

تعبر عن قدرة الفرد على الاستجابة الانفعالية والعقلية والسلوكية الملائمة لكافة التغيرات والمستجدات الحياتية بما فيها الأحداث الصادمة والخبرات المؤلمة والمواقف الضاغطة بما يعزز ويحقق عملية التوافق النفسي لدى الفرد . وتُقَدَّر بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم.

القدرة على حل المشكلات **Problem Solving Ability** :

طريقة منظمة متتابعة الخطوات مشتقة من معارف مكتسبة وخبرات سابقة تهدف إلى التغلب على الصعوبات والمواقف الضاغطة والمحبطة من أجل تحقيق أهداف معينة يسعى الفرد إلى تحقيقها وذلك باختيار أنسب الحلول الممكنة .

الشفقة بالذات **Self-Compassion** :

اتجاه إيجابي نحو الذات يتضمن التراحم والتعاطف الداخلى تجاه الذات بعيداً عن اللوم القاسي والنقد الشديد في المواقف المؤلمة والمسببة للإحباط والفشل وتقديم الدعم المعنوي وتعزيز الطاقات الإيجابية لدى الفرد . وتُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المستخدم.

الإطار النظري والدراسات السابقة :

أولاً : المرونة النفسية :

تُعد ظاهرة المرونة النفسية من المجالات الرئيسية للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر (Sasso & Hart, 2011) ، فلها دور هام جداً في تحديد قدرة الأفراد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة وحل المشكلات التي تواجههم . ويتسم الشخص المرن باستجابته للبيئة الجديدة بطريقة ملائمة تحقق عملية التوافق النفسي .

فهي مصطلح يصف قدرة الفرد على التكيف بنجاح والتغلب على الظروف المعاكسة والمواقف الضاغطة التي قد تشكل خطراً فعلياً على رفاهيته وتطوره وصحته النفسية (Reppold, Mayer, Almeida & Hutz, 2012) ، فهي تتضمن عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته والدعم الاجتماعي الذي يطرأ على حياته (Rutter, 1987) .

وترتبط المرونة النفسية ببعض العوامل والمتغيرات كالثقة في الذات ، صورة الذات الإيجابية ومهارات التواصل وإدارة المشاعر (APA, 2010) كما ترتبط إيجابياً مع الانفعالات الإيجابية (Ong, et al., 2006) ، ويتعامل علماء النفس مع المرونة بأنها عملية وليست كحالة سلوكية تميز الفرد (Rutter, 2008).

ويُنظر إليها في السنوات الأخيرة بشكل متزايد على أنها نتيجة، وأن التعرض لمخاطر كبيرة هو شرط أساسي لحدوث المرونة، فلا يمكن تحديد المرونة النفسية للشخص إلا إذا كان الفرد معرضاً للإجهاد أو الصدمة (Chmitorza, Kunzler, Helmreich, Tüscher,) (Kalisch, Kubiak, Wessa, Lieb, 2018,79). في حين يرى بروكس وجولدستون (Brooks & Goldstein, 2004 ,3) أن المرونة لا تقتصر على الأفراد الذين يتغلبون على الضغوط والصعوبات، بل لابد وأن يتسع هذا المفهوم ليصبح نقطة رئيسية في حياة كل فرد سواء في المواقف الضاغطة أو المواقف العادية.

يُشتق مصطلح المرونة من الكلمة اللاتينية "resilire" ، وهي ما تعني "الارتداد". ومن ثم فالمرونة تعني أن تنتعش ، أو تعود إلى الخلف ، وتُعرف في قاموس أكسفورد الإنجليزي بمعنيين : (أ) قادر على الارتداد أو العودة إلى الشكل مرة أخرى بعد الانحناء أو التمدد أو المضغوظة ؛ أو (ب) القدرة على تحمل أو التعافي بسرعة من الظروف الصعبة . المرونة النفسية ظاهرة تخلص البشر من التأثيرات السلبية للمتاعب والأحداث الصادمة المتراكمة أو من المخاطر الفعلية والضغوط النفسية التي يتعرضون لها في الوقت الحالي، فهي بناء متعدد الأوجه يتضمن عزم الشخص وقدرته على التحمل والتكيف والتعافي من الشدائد (Taormina, 2015 , 36).

تباينت الآراء واختلفت حول تحديد مفهوم للمرونة فالبعض اعتبرها خاصية فردية تعمل على تخفيف الآثار السلبية للإجهاد وتشجع التكيف الإيجابي (Wagnild & Young, 1993) ، في حين اعتبرها البعض الآخر عملية ديناميكية تشمل نقاط القوة والقدرات الشخصية ، والموارد الخارجية كبيئة أسرية صحية ، ووجود أنظمة دعم خارجية تعزز التكيف الفعال ، فهي بناء متعدد الأبعاد يختلف باختلاف البيئة والسياق والوقت والقدرات الفردية

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة -- د. ضياء أبوعاصي فيصل

والأصول الثقافية (Luthar, Cicchetti, & Becker ,2000; Masten & Wright,) (2010) .

فتعني القدرة على الاستمرار في التركيز على لحظة الحاضر دون استعراض الأفكار السلبية أو تشتيت أو عدم المحاولة للتجنب (Michel an,2010, 9) . ويرى تشارني (2004) Charney المرونة بأنها عملية التكيف الجيد في حالة الصدمة أو المأساة أو أي حدث هام آخر من الإجهاد والتوتر، وأنها ليست سمة شخصية بل إنها تنطوي على سلوك أو فكر أو عمل يمكن أن يتعلمه أي شخص . فهي القدرة على التعامل مع التغيير أو الشدائد، على نحو فعال، أو حتى ميزة إيجابية للشخصية، وهو ما يعزز التكيف الفردي (Wagnild & Young, 1993). فتعني قدرة الفرد على الحفاظ على مستويات مستقرة وصحية من الوظيفة النفسية بعد التعرض لحدث صادم ومزعزع إلى حد كبير كالموت أو الخبرات المهددة للحياة (Bonanno, 2004) . أي أنها تشير إلى الظاهرة المتمثلة في أن العديد من الأشخاص لا يصابون أو يعانون من مرض عقلي أو نفسي مؤقتاً فقط على الرغم من العبء النفسي أو البدني الكبير الذي يتعرضون له (Bonanno, Westphal, & Mancini, 2011; Sapienza & Masten, 2011).

من العرض السابق لمفهوم المرونة عموماً والمرونة النفسية خصوصاً يتضح أن معظم التعريفات ركزت على أن المرونة النفسية تعني قدرة الفرد على التكيف مع المتغيرات المحيطة والشدائد والأحداث الصادمة والسعي نحو إحداث عملية التوافق النفسي ، ومن ثم يمكن تعريف المرونة النفسية إجرائياً بأنها قدرة الفرد على الاستجابة الانفعالية والعقلية والسلوكية الملائمة لكافة التغيرات والمستجدات الحياتية بما فيها الأحداث الصادمة والخبرات المؤلمة والمواقف الضاغطة بما يعزز ويحقق عملية التوافق النفسي لدى الفرد . وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم .

إذا كانت المرونة تعبر عن التوافق الجيد مع المستجدات والمتغيرات الحياتية ومشكلات الحياة ، فإن استمراريتها لدى الفرد تتوقف على عدة أمور حسب طبيعة الفرد وطبيعة الضغوط التي يتعرض لها الفرد . فيرى ماستن (Masten, 2001) أنها ناتج قابل للتعديل، ويتم تحديده أو التنبؤ به جزئياً بواسطة عوامل متعددة (Bonanno & Diminich, 2013)، ممثلة في الموارد التي تحمي الشخص من التأثير السلبي المحتمل للضغوط، وتشمل مجموعة العوامل الداخلية والخارجية، فتتضمن العوامل الداخلية: الوراثة، سمات الشخصية كالتفاؤل والصلاية، المعتقدات، الكفاءة الذاتية (Reivich & Shatté)

2002; Southwick & Charney, 2012; Southwick, Litz, Charney, & Friedman, 2011). بينما تتمثل الموارد الخارجية والبيئية في: الموارد الاجتماعية أو المادية أو الاقتصادية، والوصول إلى تلك الموارد (Hobfoll, Stevens, & Zalta, 2015).

ويشير سياروشى وبيليش وجودسل (Ciarrochi, Bilich, & Godsell, 2010,) (6) إلى ستة عمليات أساسية تساهم في تنمية المرونة النفسية لدى الأفراد تتمثل في : اتصال الفرد مع اللحظة الراهنة، تقبل الذات، القدرة على ترويض الانفعالات القوية، إدارة الذات، القيم، الالتزام في العمل.

والمرونة مصطلح علمي شأنه شأن المصطلحات النفسية يتحدد في ضوء عدة أبعاد ومكونات ، فرغم اختلاف النظريات ووجهات النظر المفسرة للمرونة النفسية إلا أنها اتفقت جميعاً على أن المرونة بناء متعدد الأبعاد.

فقد أشار ساوثويك وفيثلينجمان وشارني (Southwick, Vythilingam & Charney (2005) إلى المرونة باعتبارها مزيج من كل من العصبية الحيوية والعوامل النفسية كالعواطف الإيجابية والتفاؤل ، والفكاهة ، والمرونة المعرفية ، والقبول ، والدين أو الروحانيات ، والإيثار ، والدعم الاجتماعي ، ونمط التأقلم ، والتحصين من الإجهاد . وبناءً على ذلك فإن ذوى الصفات السابقة يستطيعون التأقلم بفعالية مع المتغيرات والأحداث الضاغطة والخبرات الصادمة عن أولئك الذين يمتلكون القليل من هذه الصفات . في حين فسرت المرونة من قبل علم النفس الإيجابي على أنها مبنى متعدد الأبعاد يشتمل على أربعة أبعاد محددة جوانب الشخص الذي يمكن أن يجعله أقوى لمنع حدوث مشاكل شخصية وكذلك للتعامل مع الصدمات ومختلف تقلبات الحياة بشكل عام ممثلة في: العزم والتصميم ، والتحمل ، والقابلية للتكيف ، وقابلية الاسترداد (, Taormina, 2015).(35).

وعُرف العزم والتصميم بأنه قوة الإرادة وحزم الهدف الذي يملكه الشخص وقرار المثابرة أو النجاح، فيعكس هذا المكون بُعداً واعياً أو إدراكياً للمرونة الشخصية ، وعُرفت القدرة على التحمل على أنها القوة الشخصية والصلابة التي يمتلكها المرء في مواجهة المواقف الصعبة من دون استسلام ، وعُرفت القدرة على التكيف على أنها القدرة على التحلي بالمرونة والحيلة ، والتعامل مع البيئات الضارة وتعديل نفسه ليناسب الظروف المتغيرة، ويعد هذا الجانب أكثر إدراكاً من الجانب المادي لأن الفرد يمكنه أن يبذل مجهوداً واعياً لتغيير التفكير أو السلوك ، ولكن لا يمكن للفرد بسهولة تغيير هيكله الفسيولوجي ليتناسب مع وضع

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة -- د. ضياء أبوعاصي فيصل

جديد، في حين تُعرف القابلية للاسترداد بأنها القدرة على التعافي جسدياً وإدراكياً من أنواع مختلفة من الأذى أو الانتكاسات أو الصعوبات من أجل العودة إلى الحالة المعتادة وإعادة تأهيلها، ويعتبرونه ضمناً بُعداً مادياً، إلا أنه يمكن أن يكون الاسترداد جسدياً أو إدراكياً ، ولكن عادة ما يكون كلاهما (Taormina, 2015, 36-38)

ثانياً : حل المشكلات :

أصبحت القدرة على حل المشكلات ذات أهمية متزايدة للطلاب في تلبية متطلبات مهنتهم المستقبلية. وتُعد واحدة من المهارات المعرفية رفيعة المستوى التي تساعد طلاب الجامعة على مواجهة تطورات المجتمع المعقدة في المستقبل.

وتتوقف قدرة الفرد على حل المشكلات على مدى وعيه بذاته وخصائصه، وبقدر وعيه بها يتكون لديه قدر من الثقة في التغلب على الصعاب والمشكلات التي تواجهه (عبدالصبور محمد ، ٢٠٠٧ ، ٢١١). فهي تنبعث من خلال العادات والقيم والثقافة التي ينتمي إليها الفرد؛ فنجد أهل الحضر يختلفون في طريقة حلهم للمشكلات عن أهل الريف والبادية، كما تلعب الفروق الفردية بين الأفراد دوراً هاماً في حل المشكلات . كما تعتمد القدرة على حل المشكلات على عاملين أساسيين هما التعلم المسبق ومستوى الاستثارة (عادل العدل، صلاح عبدالوهاب، ٢٠٠٣ ، ١٨٦)

وتعرف بأنها طريقة في التفكير والسلوك لمساعدة الطلبة على النمو التدريجي في المجالات الأكاديمية والثقة بالذات وعلى التطور الهائل في إنتاجهم، ويمكن التدريب عليها وتطبيقها في محاور ومواقف جديدة (محمد جمل ، ٢٠٠٥ ، ٨٣). فحل المشكلات عملية تفكيرية يستخدم فيها الفرد ماله من معارف مكتسبة سابقاً ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً له، وتكون الاستجابة مباشرة عمل ما يستهدف حل التناقض أو اللبس أو الغموض الذي يتضمنه الموقف (فتحي جراون ، ٢٠١١ ، ٨٦).

فهي طريقة منظمة ذات مراحل متتابعة بهدف الوصول إلى الحل الأمثل من بين حلول متعددة في ضوء طبيعة المشكلة وزمان حدوثها والإطار الثقافي والإمكانات المتاحة أو التي يمكن إتاحتها (عبدالصبور محمد، ٢٠٠٧ ، ٢١٧).

فالمشكلة موقف يحتاج إلى معالجة وتدخل يساعد على التخلص من آثارها، بينما يشير حل المشكلة إلى تلك العملية التي يسعى الفرد من خلالها إلى التغلب على تلك الصعوبات التي تقف حاجزاً بينه وبين تحقيق هدفه وحل المشكلة القائمة.

ومن ثم تُعرف القدرة على حل المشكلات بأنها طريقة منظمة متتابعة الخطوات مشتقة من معارف مكتسبة وخبرات سابقة تهدف إلى التغلب على الصعوبات والمواقف

الضاغطة والمحبطة من أجل تحقيق أهداف معينة يسعى الفرد إلى تحقيقها وذلك باختيار أنسب الحلول الممكنة .

وينقسم الطلاب في طريقتهم لحل المشكلة إلى مبتدئ وخبير، بناءً على المعرفة لديهم وطريقة تنظيمها؛ حيث أن طبيعة ذلك التنظيم هي التي تحدد الكفاءة والترابط بين التصورات الداخلية (عادل العدل ، ١٩٩٥ ، ١٦٣).

وتنطوي القدرة على حل المشكلات على مجموعة من المهارات الخاصة بحل المشكلات والتي من خلالها يمكن تدريب الفرد على مواجهة الصعاب والمواقف الضاغطة، ويُعرف (Adams 2007) مهارات حل المشكلات بأنها مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد القائم بحل المشكلة وهي تتضمن عملية حل المشكلات والأنشطة التي يقوم بها الفرد والعمليات الذهنية والعقلية المتميزة التي يوظفها بهدف حل المشكلات. ومن وجهة نظر بياجيه فإن مهارة حل المشكلة ناتج متوقع ومنطقي لتعلم المفاهيم والمبادئ وتعلم عمليات متتابعة ومتتالية تعتمد على المخزون اللازم من المعارف والمهارات التي تعتبر متطلبات مسبقة لتعلم ما أكثر تعقيداً وصعوبة (محمود غانم ، ٢٠٠٤ ، ٢٠٤).

وأشار عادل العدل (١٩٩٥ ، ١٥٩) نقلاً عن (D'zurilla & Neyu 1990) إلى أن القدرة العامة لحل المشكلات ترتبط سلباً مع الضغوط النفسية، كما أن استمرار تعرض الفرد للضغوط يؤثر على مظاهر النمو وعلى مستوى الأداء العقلي .

ثالثاً : الشفقة بالذات :

ظهر مفهوم الشفقة بالذات كأحد مفاهيم علم النفس والصحة النفسية على يد كرستين نيف (Neff 2003) في بداية القرن الحادي والعشرين، باعتباره بعداً أساسياً من البناء النفسي للفرد. وتعد أحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية، فتمثل أحد المتغيرات المنبئة بالرفاهية النفسية والصحة العقلية (عادل المنشاوي، ٢٠١٦ ، ١٥٣) .

فهو أحد المفاهيم الإيجابية في الصحة النفسية، ويرتكز على الفلسفة البوذية؛ حيث يعتبر مطابقاً للتعاطف والتراحم تجاه الآخرين فقط يتجه نحو الداخل أي نحو الذات (Neff, 2004). ويُعد مقياس الشفقة بالذات لنيف هو المقياس الموحد الأكثر شيوعاً للشفقة بالذات، ومن ثم تعتمد الدراسات عليه في تفسير الشفقة بالذات لدى الأفراد، اعتماداً على الأبعاد الفرعية للشفقة بالذات .

بالإضافة إلى ذلك ، تُعد الشفقة بالذات حاجزاً ضد النتائج الصحية النفسية والجسدية السلبية لدى المراهقين، فأشار (Játiva & Cerezo 2014) إلى أن الشفقة بالذات تعمل كقوة عازلة بين تجارب الحياة السلبية والنتائج النفسية السيئة لدى الشباب

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة -- د. ضياء أبوعاصي فيصل

المحرومين أو من تعرضوا لصدمات وأزمات . فتتطلب اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص لأن الانفعالات قد تكون مكبوتة أو مبالغ فيها (رياض العاسمي، ٢٠١٤، ٢٧). وأكد Landgraf (2013) على أن الشفقة بالذات تعمل على تعزيز التوافق المعرفي والعلميات الانفعالية والسلوكية للفرد، كما تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على الفرد من الاضطرابات النفسية والعقلية (Potter, Yar, Francis, & Schuster, 2014).

ويعرفها Brach (2003) بأنها العمليات التي يقوم بها الفرد ليقدم لذاته الدعم المعنوي في لحظات المعاناة (سهام عليوة، ٢٠١٧، ١٢٦) .

وترى Hein & Hagger (2007) بأنه القدرة التي تحث الناس على التفكير بأنفسهم بوعي من أجل تغيير مشاعرهم السلبية نحو ذواتهم إلى مشاعر إيجابية.

بينما تعرفها فاطمة خشبة (٢٠١٨، ٥٠٧) بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو التي يشعر فيها الفرد بالإخفاق ينطوي على اللطف بالذات وعدم نقدها وفهم خبراتها كجزء من الخبرات الإنسانية التي يعاني منها أغلب البشر مع معالجة المشاعر المؤلمة بوعي وعقل متفتح.

ويعرفها السيد الشربيني (٢٠١٦، ٧٢) بأنها موقف ذاتي يتضمن معالجة لفرد لذاته في المواقف العصبية التي يمر بها من خلال الدفاء والفهم الواعي والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانباً من الطبيعة البشرية.

ومن ثم تُعرف في البحث الحالي بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات يتضمن الترحام والتعاطف الداخلي تجاه الذات بعيداً عن اللوم القاسي والنقد الشديد في المواقف المؤلمة والمسببة للإحباط والفشل وتقديم الدعم المعنوي وتعزيز الطاقات الإيجابية لدى الفرد.

وتتكون الشفقة بالذات من ثلاث مكونات ثنائية القطب ممثلة في العطف على الذات (اللطف بالذات) مقابل الحكم على الذات ، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التحديد (Neef & Costign, 2014). ويشير اللطف بالذات إلى قدرة الفرد على الاستجابة لمعاناته الخاصة مع الرغبة في تخفيف آلامه ، بينما تعكس الإنسانية المشتركة قدرة الفرد على إدراك أن كل البشر يتشابهون في التجربة الداخلية وأن معاناتهم ليست فريدة من نوعها، وتتضمن اليقظة العقلية قدرة الفرد على التفكير بحماس في المواقف الضاغطة والحفاظ على المسافة بين الذات والعواطف (Neff & Dahm, 2013).

كما تم تطوير نموذج آخر من الشفقة بالذات بواسطة جيلبرت (Gilbert, 2009). ويرى فيه أن الشفقة والتعاطف نتيجة للقدرة التكيفية التي شكلها التطور والتغير، ويؤكد

على الارتباطات الفسيولوجية والعصبية للحالات العقلية والانفعالية. وتم بناءه على أساس أن نظام الشفقة والتراحم منفصل عن نظام النقد واللوم (Gilbert, 2014). ومع ذلك ، فإن كلا من نماذج نيف وجيلبرت يقترحان أن الشفقة بالذات تعبر عن علاقة تتميز باللفظ والتعاطف والتراحم ، وتشكل إطاراً مكملاً لفهم مفهوم التعاطف والشفقة مع الذات والآخرين (MacBeth & Gumley, 2012). وتتبنى الدراسة الحالية نموذج نيف للشفقة بالذات لاعتباره نموذجاً مرتبطاً في أبعاده. دراسات سابقة :

اهتمت دراسة عبدالله صالح (٢٠١٨) بالتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن ، واشتملت العينة على ٩٨ معلماً من معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في محافظة المفرق، وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى المعلمين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية وبين مستوى المرونة النفسية والقدرة على سنوات الخبرة، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة هالة إسماعيل (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب إعداد محمد عثمان (٢٠١٠)، مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد Bear, et al. 2006 ترجمة عبدالرقيب البحيري وفتحى الضبع واحمد طلب وعائدة العواملة (٢٠١٤)، وتكونت عينة الدراسة من ٢٢٣ طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي تراوحت أعمارهم بين ٢١ - ٢٣ عاماً . وأسفرت النتائج عن وجود مستويات متدنية من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

وهدفت دراسة لانا الشبول (٢٠١٧) إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، والتعرف على درجة اختلاف المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات باختلاف متغيرات الدراسة، كما هدفت إلى الكشف

عن العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات، وتكونت عينة الدراسة من ٦١٦ طالباً وطالبة من جامعة اليرموك، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية ككل لدى طلاب جامعة اليرموك وعلى جميع أبعاد المرونة النفسية باستثناء بعد التفاؤل فقد جاء متوسطاً، كما جاء مستوى القدرة على حل المشكلات متوسطاً باستثناء بعد المشكلات الرياضية فقد جاء منخفضاً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغيري الجنس والتخصص في المرونة النفسية، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير التخصص لصالح التخصصات العلمية في القدرة على حل المشكلات بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس في القدرة على حل المشكلات، كما أظهرت النتائج أن هناك تباين في قدرة مستوى المرونة النفسية ومتغيرات الدراسة في التأثير في القدرة على حل المشكلات، وأظهرت النتائج أن أكثر المتغيرات تأثيراً في القدرة على حل المشكلات متغير التخصص.

وفحصت دراسة السيد الشرييني (٢٠١٦) تأثير مكان الإقامة والمسار الدراسي والتفاعل بينهما على المرونة النفسية لدى طلاب التربية الخاصة، وفحص الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية، والتحقق من وجود علاقات ارتباطية بين المرونة النفسية وكل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية، وتحديد مدى إسهام درجات العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية في تفسير درجات طلاب التربية الخاصة في أبعاد المرونة النفسية . وتكونت العينة من ٢٩٨ طالباً بقسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الطائف مسار) البرنامج العام ، صعوبات التعلم، الإعاقة الفكرية) واشتملت العينة التجريبية على ٢٠ طالباً. وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة في المرونة النفسية تعزى إلى مكان الإقامة والمسار الدراسي والتفاعل بينهما، ووجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصابية والشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية، ووجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين المرونة النفسية وكل من الشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية.

فحصت دراسة فاطمة خشبة (٢٠١٨) العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية والتعرف على الفروق في درجاتهن على مقياس اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار تبعاً لمتغيري الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) والتخصص الدراسي (أدبي - علمي) وتكونت عينة الدراسة من ٥٠٠ طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية بتفهن الأشراف وكلية طب بنات وكلية العلوم للبنات بالقاهرة جامعة الأزهر ممن تراوحت أعمارهن بين ١٨ - ٢٣ عاماً. وأسفرت النتائج

عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية ووجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وإسهام متغيرات البحث الحالي في التنبؤ باليقظة العقلية، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة والتخصص الدراسي (أدبي - علمي) لصالح طالبات التخصص العلمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية ترجع إلى الفرقة والتخصص الدراسي، كما لا توجد فروق دالة إحصائية في قلق الاختبار ترجع إلى الفرقة الدراسية، في حين وجدت فروق في قلق الاختبار ترجع إلى التخصص الدراسي لصالح طالبات التخصص العلمي.

اهتمت دراسة سهام عليوة (٢٠١٧) بالتحقق من فعالية التدريب على الشفقة بالذات في تحسين مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من ١٠٠ طالب وطالبة بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، بينما تكونت العينة التجريبية من ٢٠ طالبا وطالبة تم اختيارهم من المجموعة السابقة بشرط حصولهم على أقل من ٢٧٪ من درجات المقياسين (الصمود النفسي، الشفقة بالذات)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، كما أكدت فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في تحسين مستوى الشفقة بالذات والصمود النفسي.

هدفت دراسة عفراء العبيدي (٢٠١٧) إلى التعرف على الشفقة بالذات لدى الطلبة فضلاً عن التعرف على الفروق في الشفقة بالذات وفق متغيرات: الجنس - التخصص الدراسي - المرحلة الدراسية، وتألقت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة موزعين بالتساوي حسب الجنس (ذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - إنساني) والمرحلة الدراسية (الأولى - الرابعة)، وبعد تطبيق مقياس الدراسة وتحليل الإجابات إحصائياً، أظهرت النتائج أن الطلبة لديهم شفقة بالذات كما توصلت إلى عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفق المتغيرات: الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية.

بينما دراسة عادل المنشاوي (٢٠١٦) هدفت إلى التحقق من أن الشفقة بالذات متغير وسيط بين الإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي في ضوء النموذج البنائي باستخدام أسلوب تحليل المسارات بين متغيرات الدراسة، والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة، وكذلك الفروق بين الجنسين في المتغيرات الثلاثة، وذلك على عينة مكونة من ١٠٨ طالباً، ١٦٠ طالبة من طلاب التعليم الأساسي بالفرقة الثانية بكلية التربية بدمنهور، وأسفرت النتائج عن وجود علاقات بين المتغيرات الثلاثة بأبعادهم الفرعية، كما أكدت على عدم وجود

فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من الشفقة بالذات والصمود والإرهاق الأكاديمي .

في حين دراسة (Bluth & Blanton 2014) سعت إلى تقييم الشفقة بالذات والرضا عن الحياة والتوتر الملحوظ والتأثير الإيجابي والسلبي لدى المراهقين، وذلك على عينة مكونة من ٩٠ طالباً تراوحت أعمارهم بين ١١ : ١٨ عاماً، وأشارت النتائج إلى أن المراهقات الأكبر سناً كانت لديهن شفقة بالذات أقل من المراهقين الذكور الأكبر سناً أو المراهقين الأوائل من كلا الجنسين ، وارتبطت الشفقة بالذات بشكل كبير مع جميع أبعاد الرفاه العاطفي باستثناء التأثير الإيجابي، وكانت العلاقة العكسية بين الشفقة بالذات والتأثير السلبي أقوى .

كما هدفت دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية وفقاً لقائمة العوامل الخمسة للشخصية، وتُعرف الشفقة بالذات حسب الجنس والتخصص العلمي، ومعرفة أثر كل منهم في الشفقة بالذات، وذلك على عينة مكونة من ١٨٤ طالباً وطالبة في جامعة الملك خالد (٨٨ طالب أدبي - ٩٦ طالب علمي، ٥٣٪ إناث - ٤٧٪ ذكور) بمتوسط عمري ٢٢,٣٦ . وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (اللفظ بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) وبين سمات الشخصية (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير، المقبولية) في حين ارتبطت تلك الأبعاد سلبياً مع العصابية ، مع وجود علاقة سلبية بين الأبعاد السلبية للشفقة بالذات مع سمات الشخصية (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير، المقبولية) في حين ارتبطت إيجابياً مع العصابية . كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، وأن ذوى التخصصات الأدبية تمتعن بشفقة بالذات أكثر من ذوى التخصصات العلمية .

بينما سعت دراسة (Sinha 2012) إلى دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات وتقدير الذات والهوية العرقية، وتكونت العينة من ٤٩٧ طالباً من مختلف الجنسيات بجامعة شمال تكساس ممن تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٥٦ عاماً، وتم استخدام استبانة المتغيرات الديموغرافية التي احتوت على العمر، النوع، محل الميلاد، الهوية العرقية، اللغة الأولى ، الدين ، الدخل، بالإضافة إلى مقاييس الدراسة اليقظة العقلية والشفقة بالذات وتقدير الذات، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة وكل من الشفقة بالذات وتقدير الذات، وعدم وجود علاقة بين اليقظة والهوية العرقية، وكذلك بين الشفقة والهوية العرقية، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية والشفقة بالذات وتقدير الذات وفقاً للمتغيرات الديموغرافية المستخدمة فيما عدا النوع ؛ حيث أشارت النتائج إلى

ارتفاع مستوى الشفقة بالذات واليقظة العقلية لدى الذكور مقارنة بالإناث، وكذلك ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى الإناث مقارنة بالذكور.

وهدفت دراسة آيات الفتلاوي (٢٠١١) إلى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وكذلك الفروق بين الجنسين والتخصص الدراسي في المرونة النفسية وكذلك فحص العلاقة بين المرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وذلك على عينة مكونة من ٤٦١ طالبا وطالبة من جامعة كربلاء، وتوصلت الدراسة إلى تمتع الطلاب بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، وأنه لا توجد فروق تعزى إلى التخصص الدراسي في المرونة النفسية بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة النفسية لصالح الذكور، كما وجدت علاقات ارتباطية بين المرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة تباين نتائج الدراسات بشأن تأثير التخصص والجنس في متغيرات الدراسة؛ حيث:

- أكدت دراستي لانا الشبول (٢٠١٧)، عادل المنشاوي (٢٠١٦) عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تُعزى إلى الجنس، في حين توصلت دراسة آيات الفتلاوي (٢٠١١) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور في المستوى المرونة النفسية.
- أشارت دراسة عبدالله صالح (٢٠١٨) إلى وجود فروق تعزى إلى التخصص العلمي في مستوى المرونة النفسية، بينما أجمعت دراسات لانا الشبول (٢٠١٧)، السيد الشربيني (٢٠١٦)، آيات الفتلاوي (٢٠١١) إلى عدم وجود فروق تعزى إلى التخصص العلمي في مستوى المرونة النفسية.
- أكد البعض على عدم وجود فروق تُعزى لمتغير الجنس في الشفقة بالذات كدراسات عفران العبيدي (٢٠١٧)، عادل المنشاوي (٢٠١٦)، بينما أكد البعض الآخر على وجود فروق تُعزى لمتغير الجنس في الشفقة بالذات كدراسات رياض العاسمي (٢٠١٤)، Sinha (2012) رغم اختلاف اتجاه التأثير؛ حيث أكدت بعض الدراسات أن التأثير لصالح الإناث كدراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) بينما أكدت دراسة Sinha (2012) أن التأثير كان لصالح الذكور في متغير الشفقة بالذات.
- أسفرت نتائج دراستي فاطمة خشبة (٢٠١٨)، رياض العاسمي (٢٠١٤) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى للتخصص العلمي في الشفقة بالذات، بينما توصلت

- دراسة عفراء العبيدي (٢٠١٧) عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات تُعزى إلى التخصص العلمي.
- اتفقت دراساتي عبدالله صالح (٢٠١٨)، لانا الشبول (٢٠١٧) إلى أن التخصص العلمي يؤثر في مستوى القدرة على حل المشكلات.
- كما توصلت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات الدراسة من الشفقة بالذات والمرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات رغم اختلاف الثقافات في البيئات المطبق بها هذه الدراسات.

فروض البحث :

- في ضوء ما سبق فإن الدراسة الحالية تسعى إلى التحقق من الفروض التالية :
- لا يوجد تأثير دال إحصائياً للنوع والتخصص والتفاعل بينهما على كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات والشفقة بالذات لدى طلاب جامعة العريش .
- توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات العينة على أبعاد مقياس المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والشفقة بالذات .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من مهارات حل المشكلات والشفقة بالذات .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

اعتمدت البحث الحالي على المنهج الوصفي في فحص العلاقات والفروق بين المتغيرات.

ثانياً : عينة البحث :

اعتمد على عينتين : إحداهما خاصة بتقدير الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة، والثانية العينة الأساسية للتحقق من فروض البحث ، وذلك كما يلي :

عينة تقدير الخصائص السيكومترية:

تكونت عينة تقدير الخصائص السيكومترية للأدوات من (٨٣) طالب وطالبة من طلاب جامعة العريش ، تمتد أعمارهم بين (١٨ - ٢١) عام بمتوسط عمري (١٩,٩٤) وانحراف معياري (١,٠٢).

العينة الأساسية :

تكونت العينة الأساسية من (٣٤٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة العريش، وتمتد أعمارهم بين (١٨ - ٢١) عام بمتوسط عمري (٢٠,٠٣) وانحراف معياري (٠,٩٨) ، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من الجنسين ومن التخصصات العلمية والأدبية؛ حيث بلغ عدد الذكور (١٤٨) طالباً بينما عدد الإناث (٢٢٦) طالبة، وبلغ عدد العلميين (١٩٢) طالب وطالبة في حين استحوذ الأدبيون على عدد (١٨٢) طالب وطالبة.

ثالثاً : أدوات البحث :

اشتملت الأدوات على الآتى :

- مقياس المرونة النفسية : إعداد آمال باظه (٢٠١٦)

ضمّ المقياس لتقدير درجة المرونة النفسية لدى الأفراد ، ويتكون من ستة أبعاد، ويحتوي كل بعد على (١٥) بنداً، وبذلك يصبح عدد البنود (٩٠) بنداً موزعة على الأبعاد الست التالية :

١. القيم الدينية والمجتمعية
٢. الكفاءة الاجتماعية والأسرية
٣. التواصل الإيجابي
٤. الاهتمام والتعاطف بالآخرين
٥. الإدارة الذاتية
٦. مستوى الطموح

بحيث تتراوح الاستجابة على بنود المقياس في خمس مستويات ممثلة في (موافق تماماً ، موافق ، محايد ، غير موافق ، إطلاقاً) تحصل على الدرجات من (٥ : ١) وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الفرد بالمرونة النفسية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى تدني مستوى المرونة النفسية لدى الفرد وذلك وفق مستويات الإجابة المحددة بالمقياس (منخفض ، متوسط ، مرتفع ، مرتفع جداً) ، ويصلح تطبيقه من عمر زمني (١٥) عاماً والمراهقين والشباب .

وتم تقدير خصائصه السيكومترية من خلال صدق المحكمين؛ حيث عُرض المقياس في صورته الأولية (٩٥ بنداً) على مجموعة من الخبراء من أساتذة الصحة النفسية، وأستبعد (٥) بنود تم الاتفاق على رفضها ومن ثم أصبح عدد بنود المقياس (٩٠) بنداً، كما تم تقدير الثبات عن طريق إعادة التطبيق على عينة مكونة من (٥٠)

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة -- د. ضياء أبوعاصي فيصل

طالباً، و(٥٠) طالبة بفاصل زمني قدره (٤٥) يوماً وتراوحت معاملات الثبات للمقياس وأبعاده الفرعية لمجموعة الذكور بين ٠,٧٦ : ٠,٩١ ولمجموعة الإناث بين ٠,٧٨ : ٠,٩٢ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، وتم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس الخمسة والدرجة الكلية كاستدلال على الاتساق الداخلي للمقياس وذلك على عينة مكونة من (٥٠) طالباً و(٥٠) طالبة وتراوحت معاملات الارتباط لمجموعة الذكور بين ٠,٧١ : ٠,٨٥ ولمجموعة الإناث بين ٠,٧٧ : ٠,٨٤

وفي البحث الحالي تم حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) للتأكد من مدى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية، وبالمقارنة بين المتوسطات باستخدام اختبار (ت) كانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١) : نتائج اختبار (ت) لصدق المقارنة الطرفية لمقياس المرونة النفسية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
القيم الدينية والمجتمعية	الدنيا	١٦	٣٩,٩٤	٦,٨٦٥	٣٤	١٣,٥٧٦-	٠,٠١
	العليا	٢٠	٦٣,١٥	٣,٠٤٨			
الكفاءة الاجتماعية والأسرية	الدنيا	٢٠	٤٥,٠٠	١,٢٩٨	٣٣	٢٢,٨٩٣-	٠,٠١
	العليا	١٥	٦٦,٧٣	٣,٩٩٠			
التواصل الإيجابي	الدنيا	١٦	٣٩,٦٣	٦,٩٤٦	٣٣	١٣,٦٢٢-	٠,٠١
	العليا	١٩	٦٣,٤٧	٢,٩٣٢			
الاهتمام والتعاطف بالآخرين	الدنيا	١٨	٤٤,٨٣	١,١٥٠	٣١	٢٢,٨٥٦-	٠,٠١
	العليا	١٥	٦٧,٢٠	٣,٩٦٨			
الإدارة الذاتية	الدنيا	١٦	٣٩,٨٨	٦,٦٩٢	٣٣	١٣,٨٥٠-	٠,٠١
	العليا	١٩	٦٣,٤٢	٢,٩٥٠			
مستوى الطموح	الدنيا	١٩	٤٤,٧٤	٥,٣٠٠	٣٤	١٤,٦٧٤-	٠,٠١
	العليا	١٧	٦٥,٠٠	٢,١٧٩			
الدرجة الكلية	الدنيا	٢٠	٢٦٥,٦٠	٢٥,٦٨٣	٣٨	١٧,٠٨٢-	٠,٠١
	العليا	٢٠	٣٧٦,٨٥	١٣,٧٣٥			

يتضح من دراسة الجدول السابق أن جميع قيم (ت) سواء لأبعاد الفرعية أو الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية وبالتالي صدق المقياس.

كما تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للثبات وذلك على عينة التقنين (٨٣) طالب وطالبة بجامعة العريش، وكانت معاملات ألفا كرونباخ للثبات لأبعاد المقياس أو الدرجة الكلية هي: ٠,٨٣ ، ٠,٧٣٨ ، ٠,٨٣٩ ، ٠,٧٥١ ، ٠,٨٣٧ ، ٠,٧٤١ ، ٠,٩٥٤ ، على الترتيب، وهي قيم ثبات مقبولة ومرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس

وتم تقدير الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ولأبعاده وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجة البعد الذى تنتمى إليه ، وكذلك مصفوفة الارتباط لدرجات الأبعاد مع بعضها والدرجة الكلية ، وبين الجدولان التاليان معاملات الارتباط للعبارات مع الأبعاد ومصفوفة ارتباط الأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (٢) : معاملات الارتباط لدرجات العبارات والبعد الذى تنتمى إليه لمقياس المرونة النفسية

العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
القيم الدينية والمجتمعية <td></td> <td>الكفاءة الاجتماعية والأسرية</td> <td></td> <td>التواصل الإيجابي</td> <td></td>		الكفاءة الاجتماعية والأسرية		التواصل الإيجابي	
١	٠,٤١٧**	١	٠,٥٧٣**	١	٠,٤٢١**
٢	٠,٦٣٧**	٢	٠,٣٦٦**	٢	٠,٦٣٨**
٣	٠,٦٧٩**	٣	٠,٤٤٥**	٣	٠,٧٠٢**
٤	٠,٤٥٨**	٤	٠,٥١٢**	٤	٠,٤٩٩**
٥	٠,٥٣١**	٥	٠,٤٥٩**	٥	٠,٥٤٤**
٦	٠,٦١٤**	٦	٠,٤٧٤**	٦	٠,٦٢١**
٧	٠,٧٦٨**	٧	٠,٤١٦**	٧	٠,٧٦٦**
٨	٠,٢٨٦**	٨	٠,٢٣٠*	٨	٠,٢١٨*
٩	٠,٥١٩**	٩	٠,٤٦٧**	٩	٠,٥٣٩**
١٠	٠,٣١٣**	١٠	٠,٤٥٥**	١٠	٠,٣٠٣**
١١	٠,٧٥١**	١١	٠,٥٥٤**	١١	٠,٧٧٠**
١٢	٠,٣٠٩**	١٢	٠,٥٤٦**	١٢	٠,٣٢٨**
١٣	٠,٦٢٦**	١٣	٠,٤٨٠**	١٣	٠,٦٤٨**

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة -- د. ضياء أبوعاصي فيصل

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٦٠٥	١٤	**٠,٥٩٠	١٤	**٠,٥٧٣	١٤
**٠,٦٤٩	١٥	**٠,٤٧٠	١٥	**٠,٦٤٦	١٥
مستوى الطموح		الإدارة الذاتية		الاهتمام والتعاطف بالآخرين	
**٠,٤٢٩	١	**٠,٤٢٥	١	**٠,٥٦٦	١
**٠,٤٤٧	٢	**٠,٦٤٣	٢	**٠,٣٩٠	٢
**٠,٥٢٣	٣	**٠,٦٧٩	٣	**٠,٤١٨	٣
**٠,٥٠١	٤	**٠,٥١٨	٤	**٠,٤٨٨	٤
**٠,٤٤٣	٥	**٠,٥٣١	٥	**٠,٤٩٤	٥
**٠,٤٢٦	٦	**٠,٦٢٦	٦	**٠,٤٧٧	٦
**٠,٦٣٢	٧	**٠,٧٦٠	٧	**٠,٤٤٧	٧
**٠,٤٣١	٨	**٠,٤٢٦	٨	**٠,٢٣٦	٨
**٠,٣٩٣	٩	**٠,٥٢٧	٩	**٠,٤٩٨	٩
**٠,٣١٥	١٠	**٠,٣٠٥	١٠	**٠,٥٠٧	١٠
**٠,٥٨١	١١	**٠,٧٥٧	١١	**٠,٥٣٩	١١
**٠,٤٢٠	١٢	**٠,٣٦١	١٢	**٠,٥٤٢	١٢
**٠,٤٧١	١٣	**٠,٦٤٠	١٣	**٠,٥٠٣	١٣
**٠,٤٥٩	١٤	**٠,٦٠١	١٤	**٠,٥٨٠	١٤
**٠,٥٢٨	١٥	**٠,٦٥٠	١٥	**٠,٤٨٨	١٥

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

جدول (٣): مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

البعث	القيم الدينية والاجتماعية	الكفاءة الاجتماعية والأسرية	التواصل الإيجابي	الاهتمام والتعاطف بالآخرين	الإدارة الذاتية	مستوى الطموح
الكفاءة الاجتماعية والأسرية	**٠,٧٦١					
التواصل الإيجابي	**٠,٩٩٧	**٠,٧٧٣				
الاهتمام والتعاطف بالآخرين	**٠,٧٦٣	**٠,٩٩٦	**٠,٧٧٥			
الإدارة الذاتية	**٠,٩٩٥	**٠,٧٦٦	**٠,٩٩٨	**٠,٧٦٨		
مستوى الطموح	**٠,٤٠٠	**٠,٣٢٢	**٠,٤١٠	**٠,٣٠٨	**٠,٣٩١	
الدرجة الكلية	**٠,٩٥٦	**٠,٨٨٥	**٠,٩٦٣	**٠,٨٨٤	**٠,٩٥٧	**٠,٥٣٤

يتضح من دراسة الجدولين السابقين أن قيم معاملات الارتباط سواء بين العبارات والأبعاد أو الأبعاد بعضها البعض والدرجة الكلية دالة سواء عند مستوى دلالة ٠,٠١ أو مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس . وفي ضوء ماسبق من نتائج تقنين المقياس من حيث صدقه وثباته واتساقه الداخلي يتضح أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة مما يجعله أداة جيدة لمقياس المرونة النفسية .

- مقياس القدرة على حل المشكلات : إعداد تساي (Tsai, 2010, 268-272)

إعداد (Tsai, 2010) ترجمة وتعريب الباحث، ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة لفحص قدرة الطلاب على حل المشكلات ؛ بحيث تتراوح الاستجابة عليها من مقياس خماسي التدرج ممثلة في دائماً وتحصل على (٥ درجات)، غالباً وتحصل على (٤ درجات)، أحياناً وتحصل على (٣ درجات)، نادراً وتحصل على (درجتان)، أبداً وتحصل على (درجة واحدة)، وتُعكس تلك التقديرات على المقياس الخماسي في العبارات (٣ ، ٥ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ٢٧ ، ٢٨) ، وحظيت بمعامل ألفا كرونباخ للثبات ٠,٦٩٦ ، وذلك

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة -- د. ضياء أبوعاصي فيصل

على عينة ٣٦ طالب وطالبة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الطالب بالقدرة على حل المشكلات، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى تدني القدرة على حل المشكلات. وتم تقدير الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية عن طريق حساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية (ن = ٨٣) كما يلي:

الصدق :

تم تقدير صدق المقياس عن طريق حساب صدق المحك؛ حيث أستخدم مقياس القدرة على حل المشكلات لناصر الدين أبوحماد (٢٠٠٧) وحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين والذي بلغ ٠,٦٤٩. وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١، مما يدل على صدق المقياس.

كما تم تقدير الصدق باستخدام صدق المقارنة الطرفية واستخدام الارباعيات لتقدير الارباعى الأدنى والارباعى الأعلى باستخدام SPSS V.20 وحساب دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي القدرة على حل المشكلات باستخدام اختبار (ت) وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي .

جدول (٤) : قيمة (ت) لدلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي القدرة على حل المشكلات

المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
الدنيا	٩٨,٠٨	٧,٠٤١	٤٤	١٢,٢٤٨-	٠,٠١
العليا	١١٨,٩٠	٣,٦١٨			

يتضح من الجدول السابق قدرة المقياس المرتفعة على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي القدرة على حل المشكلات، مما يؤكد على الصدق التمييزي للمقياس. الاتساق الداخلي:

تم تقدير الاتساق الداخلي لمقياس القدرة على حل المشكلات، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمقياس ودرجات العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة العبارة، ويمكن توضيح ذلك بالجدول التالي :

جدول (٥): معاملات الارتباط (ر) بين درجات العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية مطروحاً منها درجة العبارة لمقياس القدرة على حل المشكلات

رقم العبارات	قيمة (ر) مع		رقم العبارات	قيمة (ر) مع	
	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية		الدرجة الكلية	الدرجة الكلية
١	٠,٥٠٦**	٠,٢١٢	١٦	٠,٤١٢**	٠,٠٩٦

قيمة (ر) مع		رقم العبارة	قيمة (ر) مع		رقم العبارة
الدرجة الكلية بعد حذف درجة العبارة	الدرجة الكلية		الدرجة الكلية بعد حذف درجة العبارة	الدرجة الكلية	
**٠,٤٣٠	**٠,٤٨٤	١٧	**٠,٣٥٤	**٠,٤٣٢	٢
**٠,٣٣٦	**٠,٤٢٠	١٨	**٠,٣٠٧	*٠,٢٢٣	٣
**٠,٤٩٩	**٠,٥٦٥	١٩	*٠,٢٣٢	*٠,٢٣٦	٤
**٠,٥٧٢	**٠,٦٣٠	٢٠	*٠,٢٤١	**٠,٢٩٩	٥
**٠,٥١٩	**٠,٥٧٨	٢١	٠,٢١٢	٠,١٥٩	٦
**٠,٤٥٧	**٠,٥٢٤	٢٢	**٠,٣٤٦	**٠,٤٤٧	٧
**٠,٤٣٠	**٠,٥٠٥	٢٣	٠,٠٧٨	٠,٠٥٣	٨
**٠,٤٧٩	**٠,٥٤٧	٢٤	**٠,٥٥٦	**٠,٦١٩	٩
**٠,٤٧٦	**٠,٥٤٣	٢٥	**٠,٤٦٣	**٠,٥٣٩	١٠
**٠,٣٣٥	**٠,٤٢٩	٢٦	٠,١٣٧	٠,١٥	١١
**٠,٣٤٧	**٠,٤٣١	٢٧	٠,١٠١	٠,٢٠٩	١٢
**٠,٣٠٤	**٠,٣٨٦	٢٨	**٠,٥١٥	**٠,٥٧٥	١٣
**٠,٢٩٦	**٠,٣٧٩	٢٩	**٠,٣٣١	**٠,٣٦٤	١٤
**٠,٤٠٧	**٠,٤١٣	٣٠	**٠,٤٢٣	**٠,٥٠٩	١٥

يتضح من دراسة الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط سواء للعبارة مع الدرجة الكلية أو مع الدرجة الكلية بعد حذف درجة العبارة أنها جميعاً قيم مقبولة وذات دلالة إحصائية سواء عند مستوى دلالة ٠,٠١ أو ٠,٠٥ مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس باستثناء العبارات رقم (٦ ، ٨ ، ١١ ، ١٢ ، ١٦) فقد انخفضت قيم معاملات الارتباط عليها سواء مع الدرجة الكلية أو مع الدرجة الكلية بعد حذف درجة العبارة ولم تحظى بدلالة إحصائية مما استدعى حذفهم من المقياس ومن ثم تكون المقياس من ٢٥ عبارة بدلاً من ٣٠ عبارة.

الثبات :

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ والذي بلغ ٠,٧٥٤ للمقياس ككل، وكذلك بطريقة التجزئة النصفية للمقياس حيث بلغ معاملي الثبات ٠,٨٣٦ ، ٠,٨٣١ لسبيرمان براون وجتمان للتجزئة النصفية على الترتيب مما يدل على تمتع المقياس بمعامل ثبات قوى.

يتضح من العرض السابق أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة ومقبولة إحصائياً مما يدل على أن المقياس صالح للتطبيق في البيئة العربية، وذلك بعد حذف العبارة

المشار إليها في الاتساق الداخلي - ٦ ، ٨ ، ١١ ، ١٢ ، ١٦- ومن ثم تكون المقياس في صورته النهائية من ٢٥ عبارة تقيس قدرة الطالب على حل المشكلات.

- مقياس الشفقة بالذات **Self-Compassion Scale** :

إعداد (Neff, 2003a) ترجمة وتعريب الباحث، ويتكون المقياس من (٢٦) عبارة موزعة على ستة أبعاد فرعية ممثلة في اللطف بالذات ويتضمن العبارات (٥ ، ١٢ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٦)، والحكم على الذات ويتضمن العبارات (١ ، ٨ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١) ، الإنسانية المشتركة ويتضمن العبارات (٣ ، ٧ ، ١٠ ، ١٥)، العزلة أو الوحدة وتتضمن العبارات (٤ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٥)، اليقظة العقلية وتتضمن العبارات (٩ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٢)، الإفراط في التحديد ويتضمن العبارات (٢ ، ٦ ، ٢٠ ، ٢٤)؛ بحيث تتراوح الاستجابة عليها من مقياس خماسي التدرج ممثلة في تنطبق تماماً وتحصل على (٥ درجات)، تنطبق كثيراً وتحصل على (٤ درجات)، تنطبق بدرجة متوسطة وتحصل على (٣ درجات)، تنطبق بدرجة بسيطة وتحصل على (درجتان)، لا تنطبق تماماً وتحصل على (درجة واحدة)، وتُعكس تلك التقديرات على المقياس الخماسي في الأبعاد السلبية والممثلة في الحكم على الذات ، العزلة والوحدة ، الإفراط في التحديد. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات، بينما تشير الدرجة المنخفضة على المقياس إلى تدني مستوى الشفقة بالذات.

وتم تقدير الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئات الأجنبية أو العربية وحظي بمعاملات صدق وثبات مقبولة وموثوقة مما جعله منتشراً في معظم الدراسات التي بحثت في مجال الشفقة بالذات، فقد اعتمدت عليه الكثير من الدراسات ولاسيما في البيئة العربية مما يؤكد صلاحيته في البيئة العربية كدراسات سهام عليوة (٢٠١٧)، السيد الشربيني (٢٠١٦)، عادل المنشاوي (٢٠١٦) - الصورة المختصرة- ، جهاد علاء الدين (٢٠١٥).

وفي الدراسة الحالية تم حساب صدق المقارنة الطرفية سواء للدرجة الكلية للمقياس أو الأبعاد الفرعية، وذلك بحساب دلالة الفروق بين أعلى وأدنى ٢٧٪ من الطلاب بناء على درجاتهم على المقياس باستخدام اختبار(ت)، وكانت قيم (ت) كما يبينها الجدول التالي:

جدول (٦) : دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات باستخدام اختبار (ت)

البعد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
اللفظ بالذات	الدنيا	١٠,٨٩	١,٠٥	٣٣	٣٤,٤٦-	٠,٠١
	العليا	٢٣,٣١	١,٠٨			
الحكم على الذات	الدنيا	٧,٨٢	١,٣٨	٣٤	٢٢,٤١-	٠,٠١
	العليا	٢١,٣٢	٢,١١			
الإنسانية المشتركة	الدنيا	٨,٢٦	٠,٥٦	٣٦	٣٠,٩٩-	٠,٠١
	العليا	١٨,٩٥	١,٣٩			
العزلة أو الوحدة	الدنيا	٥,٢٠	٠,٦٣	٢٦	١٦,٥٩-	٠,٠١
	العليا	١٦,٨٣	٢,١٥			
اليقظة العقلية	الدنيا	٨,٠٦	٠,٢٤	٣٣	٣٠,٤٨-	٠,٠١
	العليا	١٨,٦٥	١,٤٥			
الإفراط في التحديد	الدنيا	٦,٠٧	١,٠٣	٣٣	١٣,٨٥-	٠,٠١
	العليا	١٥,٩٥	٢,٦٠			
الدرجة الكلية	الدنيا	٦١,٢٠	٥,٦٣	٣٨	٢٠,١٩-	٠,٠١
	العليا	٩٩,٦٥	٦,٣٩			

يتضح من الجدول السابق قدرة المقياس المرتفعة في التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات حيث كانت قيمة (ت) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ سواء للدرجة الكلية على المقياس أو للأبعاد الفرعية، مما يؤكد على صدق المقياس .

كما تم تقدير الثبات في الدراسة الحالية باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس وللأبعاد الفرعية فكانت قيم معامل ألفا للثبات : ٠,٨٦ ، ٠,٩٢ ، ٠,٨٢ ، ٠,٩٣ ، ٠,٧٢ ، ٠,٩١ ، ٠,٦٩ ، بالترتيب، وكذلك تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس ككل فكانت قيمة معاملات جتمان وسبيرمان للثبات ٠,٨٣ ، ٠,٨٣ ، وكذلك تم إعادة التطبيق مرة أخرى على عينة (٥٦) طالب وطالبة بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع وحساب معاملات الارتباط بين التطبيقين سواء للدرجة الكلية أو للأبعاد الفرعية فكانت قيم معاملات الارتباط كما يلي : ٠,٦٢ ، ٠,٧٧ ، ٠,٥٣ ، ٠,٤٣ ، ٠,٤٧ ، ٠,٥٩ ، ٠,٧٠ ، وجميعها دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ . ويتضح من العرض السابق للثبات أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات قوية .

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة -- د. ضياء أبوعاصي فيصل

وتم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس وكذلك درجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة، ومصفوفة الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس وكانت قيم المعاملات الارتباط كما بالجدولين التاليين:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	البعد	العبارة	الدرجة الكلية	البعد	العبارة
الحكم على الذات			اللفظ بالذات		
**٠,٥٨١	**٠,٩٣٥	١	**٠,٤٥٥	**٠,٧٨٤	٥
**٠,٣٦٨	**٠,٧٩٧	٨	**٠,٥٢٢	**٠,٩٣٥	١٢
**٠,٥٢٧	**٠,٨٣٨	١١	**٠,٤٩٢	**٠,٧٩٦	١٩
**٠,٤٣٥	**٠,٩١٠	١٦	**٠,٥٣٢	**٠,٨٦١	٢٣
**٠,٣٦١	**٠,٣٥٣	٢١	**٠,٥٩١	**٠,٩٧٨	٢٦
العزلة أو الوحدة			الإنسانية المشتركة		
**٠,٥٢٢	**٠,٨١٨	٤	**٠,٥٩١	**٠,٩٦٨	٣
**٠,٤٠١	**٠,٨٥٣	١٣	**٠,٣٩٦	**٠,٨١٨	٧
**٠,٥٧٨	**٠,٨٥٩	١٨	**٠,٥٨٦	**٠,٩٤٦	١٠
**٠,٢٨٩	**٠,٤٧٦	٢٥	**٠,٦٨٠	**٠,٩٣٠	١٥
الإفراط في التحديد			اليقظة العقلية		
**٠,٣٠٧	**٠,٤٩٦	٢	**٠,٥٩٣	**٠,٨٩٤	٩
**٠,٤١٣	**٠,٧٧٢	٦	**٠,٥٠٩	**٠,٩١٢	١٤
**٠,٤٨٣	**٠,٨٤٣	٢٠	**٠,٦٠٦	**٠,٩٦٢	١٧
**٠,٥١٥	**٠,٧٨٦	٢٤	**٠,٣١٥	**٠,٧٩٠	٢٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد أو الدرجة الكلية قيم مقبولة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يؤكد على تماسك عبارات المقياس ومن ثم اتساقه الداخلي .

جدول (٨) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية

البعد / المجال	اللفظ بالذات	الحكم على الذات	الإنسانية المشتركة	العزلة أو الوحدة	اليقظة العقلية	الإفراط في التحديد
الحكم على الذات	٠,٢٣١-					
الإنسانية المشتركة	**٠,٩٤٠	٠,٢٣٤-				
العزلة أو الوحدة	٠,٢٢٧-	**٠,٨٥٨	٠,٢٠١-			
اليقظة العقلية	**٠,٩٤٦	٠,٢٧٥-	**٠,٩٥٤	٠,٢٥٧-		
الإفراط في التحديد	٠,٢٣١-	**٠,٨٥٨	٠,١٨١-	**٠,٨٥٣	٠,٢٥٧-	
الدرجة الكلية	**٠,٥٩٥	**٠,٥٨٨	**٠,٦١٥	**٠,٥٩٢	**٠,٥٦٨	**٠,٥٩٢

يتضح من دراسة الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض والدرجة الكلية دالة سواء عند مستوى دلالة ٠,٠١ أو ٠,٠٥ ماعدا الارتباط بين البعدين الثالث والرابع والبعدين الثالث والسادس غير دالين عند أي مستوى دلالة ، وبصورة عامة يتضح من

الجدولين السابقين أن المقياس متماسك في بنيته الداخلية وأنه يتمتع بالاتساق الداخلي لعباراته وأبعاده . ومن خلال العرض السابق للخصائص السيكومترية للمقياس يتبين أنه مقياس جيد وصالح لتقدير مستوى الشفقة بالذات لدى الطلاب الجامعيين مما يدعم استخدامه في الدراسة الحالية .

رابعاً : الأساليب الإحصائية المستخدمة : تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- تحليل التباين المتعدد في اتجاهين Two-Way MANOVA
 - معامل الارتباط لبيرسون لتحديد العلاقة بين المتغيرات .
 - اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات
- وذلك باستخدام الرزمة الإحصائية Spss V.20 للمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج.

عرض نتائج البحث ومناقشتها :

أولاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

وينص على أنه : "لا يوجد تأثير دال إحصائياً للنوع والتخصص والتفاعل بينهما على كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات والشفقة بالذات لدى طلاب جامعة العريش" .
وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد في اتجاهين؛ حيث النوع والتخصص متغيرات مستقلة، بينما المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والشفقة الذاتية متغيرات تابعة، والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول (٩) تحليل التباين لتأثير النوع والتخصص والتفاعل بينهما على المرونة النفسية والشفقة بالذات وحل المشكلات

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
المرونة النفسية	النوع(أ)	٢٢٢,٢٢٩	١	٢٢٢,٢٢٩	٠,١٥٩	غير دالة
	التخصص(ب)	٥٥٩٢,٣٧	١	٥٥٩٢,٣٧	٤,٠٠٥	غير دالة
	أ×ب	٢٨٠,٨٢	١	٢٨٠,٨٢	٠,٢٠١	غير دالة
	تباين الخطأ	٥١٦٧٠٧,٣٥	٣٧٠	١٣٩٦,٥١		
	الكلية	٣٩٩١٦٨٥٤	٣٧٤			
المشكلات	النوع(أ)	٥٩,٩١	١	٥٩,٩١	٠,٦٨٥	غير دالة
	التخصص(ب)	١٦٥,٦٩	١	١٦٥,٦٩	١,٨٩٣	غير دالة
	أ×ب	١٢٥,٠٠	١	١٢٥,٠٠	١,٤٢٨	غير دالة

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة -- د. ضياء أبوعاصي فيصل

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
	تباين الخطأ	٣٢٣٨٢,٣٩	٣٧٠	٨٧,٥٢		
	الكلية	٣١٨٢٥٧٧	٣٧٤			
الشفقة بالذات	النوع (أ)	٠,٠٥	١	٠,٠٥	٠,٠٠٠	غير دالة
	التخصص (ب)	١١٠٠,٨٧	١	١١٠٠,٨٧	٣,٩٧٣	٠,٠٥
	أ×ب	٨٩,١٦	١	٨٩,١٦	٠,٣٢٢	غير دالة
	تباين الخطأ	١٠٢٥١١,٣٦	٣٧٠	٢٧٧,٠٦		
	الكلية	٢١٤٢٧٨٢	٣٧٤			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والشفقة بالذات تُعزى إلى النوع والتخصص العلمي والتفاعل بينهما باستثناء المرونة النفسية والشفقة بالذات في التخصص العلمي فقط وجد ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

وهذا يؤكد صحة الفرض الأول للبحث في مهارات حل المشكلات بالنسبة للنوع والتخصص العلمي والتفاعل بينهما، بينما يتحقق الفرض للمرونة النفسية والشفقة بالذات بالنسبة للنوع والتفاعل بين النوع والتخصص العلمي، ولا يتحقق للمرونة النفسية والشفقة بالذات بالنسبة للتخصص العلمي.

ويتفق البحث الحالي مع ما توصلت إليه دراسات كل من لانا الشبول (٢٠١٧)، عفراء العبيدي (٢٠١٧)، عادل المنشاوي (٢٠١٦) في عدم وجود تأثير للنوع في المرونة النفسية والشفقة بالذات والقدرة على حل المشكلات، بينما اختلفت مع دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) ودراسة Sinha (2012) اللتان أكدتا على وجود تأثير للنوع في الشفقة بالذات رغم اختلاف التأثير في كل منهما، ومع دراسة آيات الفتلاوي (٢٠١١) التي أكدت أن للنوع تأثير في مستوى المرونة النفسية.

كما اتفق أيضاً مع دراسة عبدالله صالح (٢٠١٨) في وجود تأثير للتخصص على مستوى المرونة، وكذلك مع دراسة فاطمة خشبة (٢٠١٨) ودراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) في أن للتخصص تأثير في الشفقة بالذات، بينما اختلفت مع دراسات لانا الشبول (٢٠١٧)، السيد الشربيني (٢٠١٦)، آيات الفتلاوي (٢٠١١) الذين أكدوا على أن التخصص لا يؤثر في المرونة النفسية، وكذلك اختلفت مع دراسة عفراء العبيدي (٢٠١٧) التي أكدت على أن التخصص لا يؤثر في الشفقة بالذات.

واتفق مع دراسات لانا الشبول (٢٠١٧) في عدم وجود تأثير للنوع في حل المشكلات بينما تعارضت معها ومع دراسة عبد الله صالح (٢٠١٨) في تأثير التخصص على حل المشكلات

ويمكن تفسير تلك النتائج والمؤكدة على عدم وجود تأثير للنوع على كل من المرونة النفسية والشفقة بالذات وحل المشكلات في ضوء ما تعرض له الطلاب في هذه الفترة من الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي أثرت في جميع السكان والقاطنين بشمال سيناء بصفة عامة وانعكست على الطلاب بصفة خاصة؛ حيث كان الوضع في ظل ظروف مفاجئة غيرت العديد من القرارات والتي جعلت الجميع بلا استثناء يفكر في حلول لتلك الأزمة الراهنة والتي طرأت عليهم، فجلتهم جميعاً ذو مرونة في التفكير وأكثر تعاطفاً بالذات وتراحماً بينهم وأكثر قدرة على حل المشكلات الطارئة.

بينما يفسر وجود اختلافات تعزى للتخصص العلمي في مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات إلى أن العلميين يتمتعون بقدرات تحصيلية مرتفعة وذو أنماط تفكير مختلفة عن الأدبيين مما جعلهم في ظل تلك الظروف يتباين مستوى التفكير فيما بينهم حيث طبيعة دراسة العلميين والتي تعتمد على الفهم والمستويات العليا للعمليات العقلية نوعاً ما في طبيعة مناهجهم الدراسية، بينما المجموعة الأدبية تميل إلى الحفظ أكثر من الوظائف التي تحتاج إلى عمليات عقلية مرتفعة كالتحليل والتركيب وما يعلوها من عمليات. وكذلك إلى طبيعة الطلاب العلميين منذ أن كانوا في الثانوية العامة حيث الرقابة الأسرية الأكثر حفاظاً على الطلاب العلميين ولاسيما ذو القدرات العقلية المرتفعة منهم.

ثانياً عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

وينص على أنه : " توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات العينة على أبعاد مقاييس المرونة النفسية وحل المشكلات والشفقة بالذات" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين المتغيرات الثلاثة بأبعادهم الفرعية، ويبين الجدول التالي قيم معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية.

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة -- د. ضياء أبو عاصي فيصل

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقاييس المرونة النفسية والشفقة الذاتية والقدرة على حل المشكلات.

حل المشكلات	المرونة النفسية							المجال/ الأبعاد
	الدرجة الكلية	مستوى الطموح	الإدارة الذاتية	الاهتمام والتعاطف بالآخرين	التواصل الإيجابي	الكفاءة الاجتماعية والأسرية	القيم الدينية والمجتمعية	
حل المشكلات	٠,٦٢٥ **	٠,٢٣٣ **	٠,٦٠٤ **	٠,٥٥٧ **	٠,٦١١ **	٠,٥٥٤ **	٠,٦٠٩ **	
الشفقة الذاتية								
اللطيف بالذات	٠,٥٢٨ **	٠,٥٩٩ **	٠,٢٢٦ **	٠,٥٥٤ **	٠,٥٥٧ **	٠,٥٦٣ **	٠,٥٦٨ **	
الحكم على الذات	٠,٣١٧ **	٠,٥١٦ **	٠,١٧٨ **	٠,٤٥٤ **	٠,٥٥٢ **	٠,٥٣٦ **	٠,٤٤٥ **	
الإنسانية المشتركة	٠,٥٠٦ **	٠,٦١٧ **	٠,٢٦٢ **	٠,٥٨٢ **	٠,٥٤٥ **	٠,٥٥٢ **	٠,٥٩٦ **	
العزلة أو الوحدة	٠,٣٢٨ **	٠,٥٤٥ **	٠,٢٤٦ **	٠,٤٨٦ **	٠,٥٣٩ **	٠,٥٢٦ **	٠,٤٨٣ **	
اليقظة العقلية	٠,٥١٨ **	٠,٥٧٨ **	٠,٢١٤ **	٠,٥٤٢ **	٠,٥٣١ **	٠,٥٥٢ **	٠,٥٥٦ **	
الإفراط في التحديد	٠,٢٦٦ **	٠,٥٠٢ **	٠,٢١٤ **	٠,٤٥٧ **	٠,٤٨٦ **	٠,٤٥٨ **	٠,٤٥١ **	
الدرجة الكلية	٠,٥٩٣ **	٠,٨٠٦ **	٠,٣٢٠ **	٠,٧٣٨ **	٠,٧٧٤ **	٠,٧٤٦ **	٠,٧٤٣ **	

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً سواء للأبعاد مع بعضها البعض أو للدرجة الكلية للثلاث مقاييس وذلك عند مستوى دلالة ٠,٠١ رغم انخفاض قيمة معامل الارتباط بين درجات الطلاب على البعد السادس للمرونة النفسية مع الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة الذاتية وكذلك الدرجة الكلية لمقياس حل المشكلات، وأيضاً انخفاض

قيمة معامل الارتباط بين درجات الطلاب في البعد السادس لمقياس الشفقة الذاتية مع درجاتهم على مقياس حل المشكلات، إلا أنه حظي بدلالة قوية ويُعزى ذلك الى تأثير حجم العينة في مستوى الدلالة لهذه القيم المنخفضة، وبالتالي من هذا الجدول ما يؤكد على صحة الفرض الثاني للبحث.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من سهام عليوة (٢٠١٧)، هاله إسماعيل (٢٠١٧)، السيد الشربيني (٢٠١٦)، عادل المنشاوي (٢٠١٦) والتي أكدت على وجود علاقات بين المرونة النفسية والشفقة الذاتية ، ومع دراسة عبدالله صالح (٢٠١٨) التي أكدت على وجود علاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء الضغوط التي تعرض لها الطلاب في هذه الفترة من توقف للدراسة وحرب ضد الإرهاب والعمليات العسكرية المشددة في سيناء والتي جعلت الطلاب يعيشون في صبر على إرهاب هدد أمنهم، مما حفز لدى الطلاب البحث عن بدائل لتوقف الدراسة وجعلهم يتعاطفون فيما بينهم وكذلك يتعاطفون على ذواتهم ويشفقون على حالهم في ظل تلك الظروف، وكذلك صبرهم على الشدائد الراهنة في تلك الفترة، ودافعيتهم للابحار ولاسيما أن عادت الدراسة مرة أخرى بعد توقفها لخمسة أشهر مما رفعت من مستوى الدافعية والكفاءة الشخصية والذاتية للطلاب وكذلك انتقاداتهم للظروف ومحاولة الخروج ببدائل للتغلب على تلك الضغوط، وظهور أثر القيم المجتمعية في جميع الساكنين والتي انتقلت وتمثلت في الطلاب من الآباء مما جعل العلاقات بين المتغيرات تظهر بصورة كبيرة وذلك لسعي الطلاب للتغلب على المواقف الضاغطة.

كما كان للتواصل الإيجابي بين الأفراد والطلاب بعضهم البعض دور كبير في تفسير العلاقات بين المرونة النفسية والشفقة بالذات وحل المشكلات حيث عاشت سيناء في تلك الفترة مرحلة أخوة كبيرة بين الأفراد وتعاطف كبير بين الأفراد بعضهم البعض وانحياز البعض لبني عشيرتهم جعلهم يتكاتفون فيما بينهم للتغلب على المواقف الضاغطة والمسببة للإحباط

ثالثاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

وينص على أنه : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من القدرة على حل المشكلات والشفقة بالذات " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لدلالة الفروق بين درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من القدرة على حل المشكلات

المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة -- د. ضياء أبو عاصي فيصل

والشفقة الذاتية، ويبين الجدول التالي قيم (ت) لدلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية.

جدول (١١) الفروق بين مرتفعي (ن=٩٧) ومنخفضي (ن=٩٦) المرونة النفسية في كل من القدرة على حل المشكلات والشفقة الذاتية

الأبعاد/ المجالات	منخفضوا المرونة النفسية		مرتفعوا المرونة النفسية		قيمة (ت) ودلالاتها	
	١٤	١٤	٢٤	٢٤		
حل المشكلات	٨٥,٥٧	٧,٩٥	١٠١,١٠	١,٨٥	**١٨,٧٤-	
الشفقة الذاتية	اللطف بالذات	١٢,٥٣	٢,٢٩	١٩,٥٥	٣,٤٣	**١٦,٧٠-
	الحكم على الذات	١١,٥٧	٣,١٠	١٨,٥٨	٤,٥٣	**١٢,٥٢-
	الإسانية المشتركة	٩,٦٦	١,٧٣	١٥,٧٤	٢,٦٧	**١٨,٧٨-
	العزلة أو الوحدة	٨,٩٠	٢,٢٠	١٤,١٦	٣,٨٤	**١١,٧٠-
	اليقظة العقلية	٩,٦٨	١,٩٤	١٥,٢٧	٢,٦٦	**١٦,٦٦-
	الإفراط في التحديد	٩,١٣	٢,٢٤	١٣,٧٩	٣,٨٧	**١٠,٢٤-
	الدرجة الكلية	٦١,٤٦	٥,١٥	٩٧,٠٩	٧,٠٤	**٤٠,١٠-

يتضح من الجدول السابق دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من القدرة على حل المشكلات والشفقة الذاتية بأبعادها الفرعية، حيث أن جميع قيم ت دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ سواء للأبعاد الفرعية أو الدرجة الكلية على المقياسين، مما يؤكد صحة الفرض الثالث للبحث .

ويمكن تفسير ذلك بأن الأشخاص الذين يمتلكون القدرة على حل المشكلات ولديهم شفقة بذواتهم أكثر قابلية للمرونة النفسية، وأنهم يتمتعون بقدرات عالية تساعدهم على المرونة النفسية واستقبال المثيرات والضغوط الخارجية بقدر كافٍ من التوافق مع تلك المتغيرات.

ويتضح ذلك من خصائص ذوى المرونة النفسية المرتفعة بأنهم أكثر قابلية لحل المشكلات وكذلك لديهم قدرة مرتفعة على تقدير ذواتهم والثقة بالذات، ويتمتعون بإدارة المشاعر والاندفاعات في المواقف الضاغطة والعادية.

كما أن ذوى المرونة النفسية المرتفعة يتمتعون بسمات تؤهلهم إلى التفوق والسعي الدائم للإنجاز مما يساعد على إزالة عواقب الفشل والإحباط التي قد يتعرض لها بعض الأفراد، وأن تلك الدافعية المميزة لهم تساعدهم على اتخاذ القرارات المناسبة لطبيعة الموقف والتي

تساهم بقدر ما في حل تلك الصعوبات والتغلب على العقبات وإزالة الخوف من مواجهة المواقف الضاغطة.

كما أن لعامل الثقة بالذات لدى مرتفعي المرونة النفسية دور هام في مواجهة المواقف الضاغطة بصورة إيجابية توجه صاحبها نحو النقد البناء للذات واللفظ بها حتى لايقسو الفرد على ذاته وتجتمع تلك القسوة مع الموقف الضاغط فيسبب الفشل ومن ثم يتغلب الفرد على تلك الصعوبات ويحقق العامل الأول للشفقة بالذات بقطبيه الإيجابي والسلبي.

وحيث يتمتع ذوى المرونة النفسية المرتفعة بالقدرة على حل المشكلات فهو يشارك المجتمع والمحيطين به في مشكلاتهم ويسايرهم ويتجنب العزلة؛ حيث تلعب العزلة دور سلبي في حياة الفرد وتخفف من مستوى مرونته ومستوى تفكيره ويكون التفكير قاصر على الرؤية الأحادية للموضوع التي يرى الفرد في ضوءها المشكلة أو الموقف الضاغط، فلا بد له وأن يشارك الآخرين ويكون ذو قدر عال من التواصل الفعال مع الآخرين ويتضح ذلك حيث ترتبط المرونة النفسية إيجابياً مع مهارات الاتصال .

الخلاصة والتوصيات :

أشارت نتائج البحث الحالي إلى :

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والشفقة بالذات تُعزى إلى النوع والتخصص العلمي والتفاعل بينهما باستثناء المرونة النفسية والشفقة بالذات في التخصص العلمي وجد ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

- توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات العينة على أبعاد مقياس المرونة النفسية وحل المشكلات والشفقة الذاتية.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من القدرة على حل المشكلات والشفقة الذاتية.

في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي يوصي بضرورة إعداد برامج للتدخل لإرشاد الطلاب ذوى المرونة النفسية المنخفضة وتدريبهم على المهارات الخاصة التي تساعدهم على رفع مستويات المرونة النفسية لديهم، وكذلك تنمية قدرة الطلاب على حل المشكلات واتخاذ القرارات، كما يمكن أيضاً في ضوء العلاقة بين المرونة النفسية وحل المشكلات والشفقة بالذات في تنمية قدرة الطلاب على التفكير العلمي والنقد البناء للذات والمواقف الضاغطة والاستفادة من تلك المواقف في تنمية قدرة الطلاب على حل وإدارة المشكلات والتغلب على العقبات.

المراجع

أولاً المراجع العربية :

آمال عبدالسميع باظه : مقياس المرونة النفسية. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ،
٢٠١٦ .

آيات محمود شاكر الفتلاوي : الصلابة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية
لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة كربلاء .
٢٠١١ .

جهاد محمود علاء الدين : العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى
الطلبة الجامعيين. المجلة التربوية جامعة الكويت مجلس النشر العلمي ، ٣٠ (١١٧)
، ٣٣٩ - ٣٩٦ ، ٢٠١٥ .

رياض نايل العاسمي : الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب
جامعة الملك خالد . مجلة جامعة دمشق ، ٣٠ (١) ، ١٧ - ٥٦ ، ٢٠١٤ .

سهام عبدالغفار عليوة : فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود
النفسى لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة طنطا ، مج ٦٨ ، ع ٤٤ ، ١١٤ -
١٨٣ ، ٢٠١٧ .

السيد كامل الشربيني منصور: المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب
الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة ،
ع(١٦) ، مركز المعلومات التربوية كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق،
١٦٣-٦١ ، ٢٠١٦ .

عادل محمد محمود العدل : أثر الضغوط النفسية والقلق والذكاء ونوع الطالب على القدرة على
حل المشكلات . رابطة التربية الحديثة ، مج ١٠ ، ج ٨٠ ، ١٥٩ - ١٩٩ ،
١٩٩٥ .

عادل محمد محمود العدل، صلاح شريف عبدالوهاب : القدرة على حل المشكلات ومهارات ما
وراء المعرفة لدى العاديين والمتفوقين عقلياً. مجلة كلية التربية (التربية وعلم النفس)
جامعة عين شمس، ع ٢٧ ، ج ٣ ، ١٨١ - ٢٥٨ ، ٢٠٠٣ .

عادل محمود المنشاوي : نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم . مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية، مج ٢٦، ع ٥، ١٥٣ - ٢٢٥، ٢٠١٦.

عبدالصبور منصور محمد : العلاقة بين خصائص الشخصية والقدرة على حل المشكلات لدى الطلاب السعوديين والمصريين المتفوقين دراسياً: دراسة عبر ثقافية. مجلة مستقبل التربية، مج ١٣، ع ٤٤، ٢٠٩ - ٢٥٧، ٢٠٠٧.

عبدالله خلف صالح : المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية جامعة آل البيت، الأردن ، ٢٠١٨.

عفراء خليل إبراهيم العبيدي : الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات . مجلة العلوم الاجتماعية، ٦(٢٦) ، ٤١ : ٥٥ ، ٢٠١٧.

فاطمة السيد حسن خشبة : التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة . مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١٧٩(١)، ٤٩٤ - ٥٩٨ ، ٢٠١٨.

فتحي عبدالرحمن جراون : تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات، ط٥، دارالفكر، عمان الأردن، ٢٠١١.

فوقية حسن رضوان : مقياس المرونة النفسية (كراسة التعليمات والأسئلة) . القاهرة : مكتبة الأتجلو المصرية ، ٢٠١٥.

لانا باسل محمد الشبول : المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة اليرموك، الأردن، ٢٠١٧.

محمد السعيد أبو حلاوة المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (٢٩)، ٢٠١٣.

محمد جهاد جمل : تنمية مهارات التفكير الإبداعي من خلال المناهج الدراسية . الإمارات العربية المتحدة : دار الكتاب الجامعي، ٢٠٠٥.

محمود محمد غانم : التفكير عن الأطفال . عمان، الأردن ، ٢٠٠٤.

ناصر الدين إبراهيم أبو حماد : اختبارات الذكاء ومقاييس الشخصية:تطبيق ميداني، ط١، جدارا للكتاب العالمي، عمان، الأردن، ٢٠٠٧.

هاله خير سناري إسماعيل : المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). *مجلة الإرشاد النفسي*، العدد (٥٠)، الجزء (١)، ٢٨٧ - ٣٣٥،

٢٠١٧.

ثانياً المراجع الأجنبية :

- Beery, KA: Exploring the experience of body self compassion for young adult women who exercise, Degree of Master of Science in the College of Kinesiology University of Saskatchewan. 2007.
- Bluth K, & Blanton PW : Mindfulness and self-compassion: exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies* ;23(7):1298–1309. Doi: 10.1007/s10826-013-9830-2, 2014.
- Bluth K, Campo RA, Futch WS,& Gaylord SA : Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*;46(4):840–853, 2017. Doi: 10.1007/s10964-016-0567-2.
- Bluth K,& Blanton PW: The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*;10(3):219–230, 2015. Doi: 10.1080/17439760.2014.936967.
- Bluth, K., & Blanton, PW: The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230, 2014. [https:// doi.org/10.1080/17439760.2014.936967](https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967).
- Bonanno, GA.: Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28, 2004. doi:10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bonanno, GA., & Diminich, ED: Annual research review: Positive adjustment to adversity–trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 378–401, 2013.
- Bonanno, GA., Westphal, M., & Mancini, AD: Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511–535, 2011.
- Boonlue, T., Briggs, P. & Sillence, E.: Self-Compassion, Psychological Resilience and Social Media Use in Thai Students. Published by BCS Learning & Development Proceedings of British HCI 2016 Conference Fusion, Bournemouth, UK. 2016. <http://dx.doi.org/10.14236/ewic/HCI2016.4>

- Brach, T: *Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha*. New York: Bantam, 2003.
- Brooks, R. & Goldstein, S.: *The Power of Resilience*. New York: McGraw- Hill, 2004.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M.B.: Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028, 2007.
- Castilho P, Carvalho SA, Marques S, Pinto-Gouveia J.: Self-compassion and emotional intelligence in adolescence: a multigroup 266editational study of the impact of shame memories on depressive symptoms. *Journal of Child and Family Studies*;26(3):759–768, 2017. Doi: 10.1007/s10826-016-0613-4.
- Charney, D.S.: Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability; Implications for successful adaption to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161, 195-216, 2004.
- Chmitorza, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Wessa, M., & Lieba, K.: Intervention studies to foster resilience – A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review* 59 , 78–100, 2018.
- Ciarrochi, J., Bilich, I. & Godsell, C.: School of Psychology, University of Wollongong, New Harbinger Publications, Inc.: Oakland, Australia, 2010.
- Gilbert P: Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*;15(3):199–208, 2009. Doi: 10.1192/apt.bp.107.005264.
- Gilbert P: The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*;53(1):6–41, 2014. Doi: 10.1111/bjc.12043.
- Hartley, M: Examining the Relationships Between Resilience, Mental Health, and Academic Persistence in Undergraduate College Students. *Journal of American College health* , 59(7), 596-604, 2011.
- Hobfoll, SE., Stevens, NR., & Zalta, AK.: Expanding the science of resilience: Conserving resources in the aid of adaptation. *Psychological Inquiry*, 26(2), 174–180, 2015.
- Játiva R, Cerezo MA.: The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse and Neglect*. 38(7):1180–1190, 2014. Doi: 10.1016/j.chiabu.2014.04.005.

- Landgraf, A.: "Under Pressure : Self-Compassion as a Predictor of Task Performance and Persistence" . *UNF Graduate Theses and Dissertations*. 453, 2013.
<https://digitalcommons.unf.edu/etd/453>
- Li ,M.,&Nishikawa,T: The Relationship Between Active Coping and Trait Resilience Across U.S. and Taiwanese College Student Samples. *Journal of College Counseling* ,15,171, 2012.
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B: The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562, 2000
- MacBeth A, Gumley A: Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*. 32(6):545–552, 2012. Doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Masten, AS: Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238, 2001.
- Masten, AS., & Wright, MO.: Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213–237). New York: The Guilford Press, 2010.
- Michel A.: the psychological effects of moderation , flexibility at the level of the load on the differences and outcomes of conscience and the letter submitted to , the faculty of the Graduate School of Angelo State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science, 2010.
- Muris P, Meesters C, Pierik A, de Kock B: Good for the self: self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*;25(2):607–617, 2016. Doi:10.1007/s10826-015-0235-2.
- Neef, K. & Costigan, A. (2014). Self-Compassion, Wellbeing and Happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2,3 , 114-119, 2014.
- Neff K, McGehee P: Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*;9(3):225–240, 2010. Doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K, Dahm K: Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In: Robinson M, Meier B, Ostafin B, editors. *Mindfulness and self-regulation*. New York: Springer, 1–40, 2013.

- Neff, K. , Kirkpatrick, K., & Rude, S.: Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154, 2007.
- Neff, K: The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, vol (2),pp; 223–250, 2003a
- Neff, K: Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, vol.(2),pp; 85–101, 2003b.
- Neff, K: Self-compassion and psychological well-being . *Constructivism in the human sciences* ;9 : 27–37, 2004.
- Ong, A., Bergeman, C., Bisconti, T. & Wallace, K: Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*,91(4),730-749, 2006.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M.: Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, 93(3 Pt. 2), 1217–1222, 2003.
- Pendse, M., & Ruikar, S: The Relation between Happiness, Resilience and Quality of Work Life and Effectiveness of a Web-Based Intervention at Workplace A Pilot Study. *Journal of Psychosocial Research*,8(2),189-197, 2013.
- Potter, R., Yar, K., Francis, A., & Schuster, S.: Self-Compassion Mediates the Relationship between Parental Criticism and Social Anxiety . *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* , 14, 1, 33-43, 2014.
- Reppold, CT., Mayer, JC., Almeida, LS., & Hutz, CS. : Avaliação da resiliência: controvérsia em torno do uso das escalas. [Resilience assessment: controversy surrounding the use of scales]. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25, 230-210, 2012.
- Rutter, M.: Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), 316-331, 1987.
- Rutter, M. : Developing concepts in develop mental psycho-pathology .In J.J. Hudziak (ed). Develop mental psychopathology and Wellness; Genetic and environment in fluences (PP.3-22) washington ,Dc ;American psychiatric publishing, 2008.
- Ryan, L., & Caltabiano, ML. : Development of a new resilience scale: The Resilience in Midlife Scale (RIM Scale). *Asian Social Science*, 5(11), 39–51, 2009.
- Sagone, E. & Caroli, M: Relationships Between Psychological Well-Being And Resilience In Middle And Late Adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 141, 881 – 887, 2013.

- Sapientza, J. K., & Masten, A.S. : Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinion in Psychiatry*, 24, 267–273, 2011.
- Schanche, E., Stiles, T., McCollough, L., Swartberg, M., & Nielsen, G. : The relationship between activating affects, inhibitory affects, and self-compassion in patients with cluster C personality disorders. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*,48(3),293–303, 2011.
- Southwick SM, Vythilingam M, Charney DS: The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*;1:255–291, 2005.
- Southwick, SM., & Charney, DS: Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.
- Southwick, SM., Litz, BT., Charney, D., & Friedman, MJ: Resilience and mental health: Challenges across the lifespan. Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
- Sun X, Chan DW, Chan LK: Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*;101:288–292, 2016. Doi: 10.1016/j.paid.2016.06.011.
- Taormina, R.J. : Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure, and Practical Implications . *Psychological Thought*, 8(1), 35–46, 2015. doi:10.5964/psyct.v8i1.126 .
- Tsai, H: Development of an inventory of problem-solving abilities of tertiary students majoring in engineering technology . *World Transactions on Engineering and Technology Education, Vol.8, No.3, 268-272*, 2010.
- Von Soest, T., Mossige, S., Stefansen, K.,& Hjemdal,O. : A validation study of the Resilience Scale for Adolescents (READ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(2), 215–225, 2010.
- Wagnild, G., & Young, HM: Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165–178, 1993.
- Windle,G., Bennett, KM. & Noyes, J. : A methodological review of resilience measurement scales . *Health and Quality of Life Outcomes*, 4;9-8, 2011. doi: 10.1186/1477-7525-9-8

الملخص

هدف البحث إلى فحص تأثير النوع والتخصص والتفاعل بينهما على المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات والشفقة بالذات، وفحص الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من القدرة على حل المشكلات والشفقة بالذات، والتحقق من وجود علاقات ارتباطية بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات والشفقة بالذات. وبلغت عينة الدراسة (٣٤٧) طالباً وطالبة بجامعة العريش تراوحت أعمارهم بين ١٨ : ٢٢ بمتوسط عمري قدره (٢٠,٠٣) وانحراف معياري (٠,٩٨). وتم استخدام مقياس المرونة النفسية إعداد آمال باظه (٢٠١٦)، ومقياس القدرة على حل المشكلات إعداد (Tsai 2010) ترجمة وتعريب الباحث، ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff 2003a) ترجمة وتعريب الباحث. وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والشفقة بالذات تُعزى إلى النوع والتخصص العلمي والتفاعل بينهما باستثناء المرونة النفسية والشفقة بالذات في التخصص العلمي وُجدت دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، كما وُجدت علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات العينة على أبعاد مقياس المرونة النفسية وحل المشكلات والشفقة بالذات، وكذلك وُجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من القدرة على حل المشكلات والشفقة بالذات.

الكلمات المفتاحية :

المرونة النفسية - الشفقة بالذات - حل المشكلات

Psychological Resilience and Its relationship with the Problem Solving Ability and Self-Compassion at Al-Arish University Students

Diaa Aboasy Faisal

Lecturer of Mental Health

Faculty of Education, Al-Arish University

This study aimed to examine the impact of gender and specialization on the Psychological Resilience, Problem Solving Ability and Self-Compassion. And examine the differences between high and low psychological resilience in both problem solving and Self-compassion. And check for correlations between psychological resilience and problem solving ability and Self-Compassion. The sample of the study included 347 students at AL-Arish university with an average age of 20,03 and a standard deviation of 0.98. The following measures are used : The Psychological Resilience scale Prepared by Amal Baza ,2016 , the Problem Solving Ability scale prepared by Tsai, 2010 (translated by researcher), & Self-Compassion scale Prepared by Neff, 2003a (translated by researcher). The results revealed that there are no statistically significant differences in psychological resilience, problem solving and self-compassion due to gender, specialization and interaction between them except psychological resilience and self-compassion in the scientific specialization was statistically significant found at level 0,05 . There were also positive correlations statistically significant between the sample scores on the dimensions of psychological resilience, problem-solving and self-Compassion scales. And there were also statistically significant differences between the average grades of students with high and low psychological resilience In both problem solving ability and self- Compassion.

Key Words :

psychological resilience - Self-Compassion - Problem Solving