

نمذجة العلاقات السببية بين الصمود النفسي والرافة بالذات والطمأنينة الانفعالية لدى عينة من الأزواج والزوجات

إعداد

د. داليا السعيد سلام

مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة طنطا

DOI: 10.21608/PSYB.2023.282305

مجلة علمية نصف سنوية

مجلة المنهج العلمي والسلوك م٤، ع (٧) يونيو ٢٠٢٣

رابط المجلة على بنك المعرفة المصري هو: <https://psyb.journals.ekb.eg>

والترقيم الدولي الموحد للطباعة (ISSN): 2682-4205

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني (ESSN): 2786-0248

يونيو ٢٠٢٣

نمذجة العلاقات السببية بين الصمود النفسي والرأفة بالذات والطمأنينة الانفعالية

لدى عينة من الأزواج والزوجات

د. داليا السعيد سلام

مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة طنطا

الملخص: هدفت الدراسة الحالية لتحليل مسار العلاقات السببية بين الصمود النفسي، والرأفة بالذات والطمأنينة الانفعالية لدى عينة من الأزواج والزوجات (ن=٢٢٨، ١٢٨ زوج، ١٠٠ زوجة)، طبق عليهم مقياس الصمود النفسي، والرأفة بالذات، والطمأنينة الانفعالية (اعداد الباحثة). أشارت النتائج لوجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً للصمود النفسي على كل من اللطف بالذات، والتعقل والحس الإنساني المشترك، كما وجد تأثير موجب دال احصائياً لكل من اللطف بالذات والتعقل والحس الإنساني المشترك على الطمأنينة الانفعالية، وتأثير غير مباشر موجب دال احصائياً للصمود النفسي على الطمأنينة الانفعالية عبر اللطف بالذات والتعقل والحس الإنساني المشترك كمتغيرات وسيطة، كما وجدت فروق بين عيني الأزواج والزوجات في الرأفة بالذات والطمأنينة الانفعالية في اتجاه الزوجات.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي - الرأفة بالذات - الطمأنينة الانفعالية.

The structural model of the relationship between psychological resilience, self-compassion, and emotional reassurance in a sample of wives and husbands

By

Dr. Dalia El said sallam

Summary:

The current study aims at testing path analysis of causal relationships among psychological resilience, self-compassion, and emotional reassurance in a sample of wives and husbands. It also aimed to recognize the differences between wives and husbands in study variables. The study was done upon a sample of (228) wives and husbands, (128) husbands with average age of (34.5) and standard division of (0.89) and (100) wives with average age of (32.5) and standard division of (0.74), Three scales were used: psychological resilience, self-compassion, and emotional reassurance. The most important results indicate that there is a significant positive direct effect of psychological resilience on self-kindness and mindfulness and common humanity. There is also a significant positive direct effect of self-kindness, mindfulness, and common humanity on emotional reassurance. There is also a significant positive indirect effect of psychological resilience and emotional reassurance mediated by self-compassion. There were differences between wives and husbands in self-compassion and resilience in the side of wives.

Key words: psychological resilience- self-compassion- and emotional reassurance.

مدخل إلى مشكلة الدراسة:

تُعد العلاقة الزوجية من أكثر العلاقات الإنسانية أهمية وجوهية لكلا الشريكين، حيث أنها توفر لهما بنية أساسية لتوطيد الروابط الأسرية وتربية النشئ، لذا تُعد الأسرة كيان اجتماعي أساسه الود، ويزينها التفاعل الإيجابي البناء، كما يُعد التعبير عن الحب والألفة بين الشريكين من أهم مظاهر الحياة الزوجية الإيجابية، حيث أن الشعور بالطمأنينة الانفعالية من العوامل الفعالة في استقرار الحياة الزوجية؛ فهي تضمن تبادل مشاعر الرضا والقبول والثقة بين الشريكين، والتعامل مع المشكلات الأسرية باتزان انفعالي، بما يضمن خلق محيط أسري مستقر وحياة زوجية تتسم بالجودة، وتمهد لجيل جديد يتسم بالصحة النفسية، مما يدعم استقرار الحياة الأسرية والمجتمع. ونظرا لغياب الشعور بالطمأنينة الانفعالية في نفوس كلا الزوجين في كثير من الأحيان، انتشرت في المجتمع كثير من أنماط المشكلات الزوجية. وزادت حالات الانفصال، وفي الآونة الأخيرة اتجهت اهتمامات معظم الباحثين لدراسة مدى إسهام المتغيرات النفسية الإيجابية (الصمود النفسي والرأفة بالذات) في الارتقاء بجودة الحياة الزوجية من خلال تحسين شعور كلا الزوجين بالطمأنينة الانفعالية. فقد وجد أن استقرار الحياة الزوجية يرتبط بقدرة كل طرف على تحمل ضغوط وأعباء هذه الحياة. كما يرتبط أيضا بقدرة كلا منهما على تقبل ذاته وعدم انتقادها في المواقف المؤلمة وكذلك قدرته على تفهم خبراته الشخصية كجزء من الخبرات الإنسانية وقدرته على معالجة مشاعره المؤلمة برضا وتعقل عند مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (Neff, K. D, 2011). فإذا اتسم كلا الشريكين بتبني موقف رحيم تجاه ذاتهما بشكل يوفر لهما قدر من التعقل حيال كثير من المشكلات الزوجية

التي قد تواجههما، وهو ما يسمى "بالتعقل"، فسوف يترتب على ذلك زيادة شعورهم بجودة الحياة الزوجية (Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E, 2010)

ولكي يشعر كلا الشريكين بالرفقة بالذات فمن الضروري أن يُبقي عقله قادر على معايشة اللحظة الحالية بوعي ويتقبلها كما هي، بمعنى آخر يجب تجنب تأثير الخبرات المؤلمة على إدراك اللحظة الحالية، ولا يقف تأثير الرفقة بالذات عند حماية أي من الزوجين من الحالات النفسية السلبية فحسب، بل تلعب دورًا فعالاً في جلب الحالات العاطفية الإيجابية؛ فنجدها ترتبط بتكوين روابط اجتماعية والرضا عن الحياة (Neff, K. D, 2010). وتوفر الرفقة بالذات الاحتياجات الأساسية للاستقلالية، والكفاءة والحاجة إلى التواصل؛ وجميعها ضرورية لتحقيق رفاهية الفرد (Baker, L. R., & McNulty, J. K, 2011)، كما تسهم في تحسين العديد من القدرات النفسية الإيجابية اللازمة للحياة الزوجية كحل المشكلات بشكل بناء من أجل استقرار الحياة الزوجية. ويدعم ذلك ما أشارت إليه نتائج الدراسة التي قام بها كل من (Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, M. B., & Lucas, R.) (E, 2010) حول ارتباط البعد السلبي للرفقة بالذات بانخفاض الرضا عن الحياة الزوجية وعدم استقرار الزواج. كما أشار كلا من (Neff, K. D., & Beretvas, S. N, 2013) إلى أن الرفقة بالذات تجعل الفرد أكثر سعادة وأكثر صحة، وتعد مؤشراً جيداً لتحسين العلاقات الزوجية، والرضا الزوجي، كما تم ربط العديد من نتائج الحياة الزوجية الإيجابية بالرفقة بالذات؛ حيث أشارت الدراسات لوجود علاقة إيجابية بين الرفقة بالذات ومؤشرات الطمأنينة النفسية كالرضا عن الحياة، والترابط

الاجتماعي، والذكاء العاطفي، والسعادة (Neff, K. D., & Beretvas, S. N, 2012)، والصحة العقلية الإيجابية (Tiwari, G. K. et al., 2020)، وتعزيز الصمود النفسي (Akin, U., & Akin, A, 2015)، بالإضافة إلى الازدهار النفسي، والمشاعر الإيجابية والسلوك الإيجابي (Barnard, L. K., & Curry, J. F, 2011)، ومن ناحية أخرى، يرتبط انخفاض الرأفة بالذات بارتفاع معدل الضغوط النفسية ومشاكل الصحة العقلية (Verma, Y., & Tiwari, G. K., 2017)، كما ترتبط الرأفة بالذات والطمأنينة الانفعالية سلبياً بإنعدام الصحة النفسية، بما في ذلك القلق والاكتئاب (Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., & Rockliff, H, 2008)

وتعزز الرأفة بالذات أيضاً جودة العلاقة بين الشريكين، وقد ركزت الدراسات السابقة على دور الرأفة بالذات في جودة الحياة الزوجية؛ كما ارتبطت المستويات العليا من الرأفة بالذات باستراتيجيات حل المشكلات الأكثر تكيفاً مع الشريك (Yarnell, L., M., & Neff, K. D, 2012)، وتقليل احتمالية الانخراط في السلوكيات اللاكيفية كالعدوان اللفظي، (Neff, K. D., & Beretvas, S. N, 2012) كما تعد الرأفة بالذات بمثابة استراتيجية فعالة لتنظيم المشاعر من أجل حسن إدارة الخلافات الزوجية (Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M, 2014)، ودعماً للشريكين نظراً لأن الانخراط في تعاطف أكبر مع الذات يزيد الوعي بالحالة العاطفية للذات وللشريك في المواقف الضاغطة. فالأفراد الأكثر رأفة بالذات يمكنهم بشكل أفضل تقييم الموقف بدقة مع قدر أكبر من التعقل والالتزان الانفعالي، مما يؤدي لتلبية احتياجات الشريك بشكل أفضل. وأشارت دراسة

كل من (Ramsdell, E. L., Franz, M., & Brock, R. L, 2020) إلى أن الرأفة بالذات تعزز العلاقات الزوجية أثناء فترة الحمل لأنها تحسن قدرة الفرد على تنمية الصمود النفسي وزيادة مهارات الزوجين على التكيف الزواجي، مثل مهارة تنظيم المشاعر والوعي باحتياجات الذات والشريك، والتي بدورها تعزز ديناميكيات العلاقة الصحية والأكثر تكيفاً بين الزوجين أثناء الحمل- والذي تتغير فيه طبيعة العلاقة الزوجية ومسئوليتها بشكل قد يعرضها للخلل أو الاضطراب كما وجد كلا من (Gambrel, L. E., & Piercy, F. P, 2015) أن الانخراط في مزيد من التعقل خلال برامج الارشاد الزواجي يؤثر على شعور الزوجين برضا أكبر عن العلاقة الزوجية، وانخفاض التأثير السلبي الناتج عن ضغوط فترة الحمل.

ويعد الصمود النفسي أحد ركائز جودة الحياة الزوجية، ويشتمل على تبني أساليب إيجابية للتكيف بعد أحداث الحياة السلبية، والأحداث المؤلمة (Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B, 2000). ويعتبر مورد مهم يوفر الرضا عن العلاقة الزوجية في الأوقات الصعبة (Bradley, J. M., & Hojjat, M, 2017)، وفي السنوات الأخيرة اكتسب الصمود اهتماماً واسعاً في البحوث النفسية المهمة بالعلاقات الزوجية ؛ حيث أشارت دراسة كلا من (Aydogan, D., & Dincer, D, 2020) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة، وتأثير مباشر لكلا من الصمود النفسي وتهذيب الذات والرضا والايثار الزواجي عند مواجهة الضغوط الزوجية.

ومن ناحية أخرى وجد علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي والتفائل كأحد أبعاد الطمأنينة الانفعالية؛ حيث أن الأفراد الأكثر تفائلاً لديهم قدرة على الصمود النفسي عند مواجهة المواقف الصعبة (Pathak, R., & Lata, S, 2019) ، وأشار كلا

من (Miranda, J. O., & Cruz, R. N. C, 2022) إلى أن التفاؤل ساعد الأزواج على مواجهة التحديات الأسرية. ومن خلال ماسبق تبين للباحثة أن مفهوم الرأفة بالذات له علاقة إيجابية وتأثير مباشر على الطمأنينة الانفعالية لدى عينات متنوعة مثل دراسة كل من (Hermanto, N., & Charles Zuroff, D, 2016; Gilbert, P. et al., 2017; Halamová, J. et al., 2018; Kotera, Y., & Sheffield, D, 2020) ، حيث أنها تساعد على زيادة القدرة على التركيز على المشاعر الدافئة والطمأنينة الذاتية والسكينة بين الشريكين والشعور بالرضا والألفة واللين وتنظيم المشاعر بشكل تكيفي وترتبط بالصمود النفسي والرفاهية، في حين ترتبط بشكل سلبي بالقلق والاكتئاب والنقد الذاتي والشعور بالعار. كما توصلت دراسات كل من (Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S, 2014; Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S, 2018; Hermansyah, M. T, 2019; Tiwari, G. K. et al., 2020; Azahrah, F. A., Vega, L., Krismastuti, T., & Seftian, M, 2022) إلى أن الصمود النفسي له علاقة إيجابية وتأثير مباشر على الرأفة بالذات وذلك لدى عينات متنوعة، حيث يعمل الصمود النفسي على زيادة الرأفة بالذات وتقدير الذات والدعم الاجتماعي والصلابة النفسية والتعقل، وارتفاع معدل جودة الحياة الزوجية والتعلق الآمن بالشريك والتفاؤل والكفاءة الذاتية والعواطف الإيجابية، كما أنه يرتبط بشكل سلبي بالقلق والاكتئاب والضغط. ويرتبط أيضاً الصمود النفسي في العديد من الدراسات بزيادة مستوى الطمأنينة الانفعالية وارتفاع معدل الصحة النفسية (Vinogradova, N. I., & Kohan, S. T, 2020; Mohamed Taha, S., Ali Zoromba, M., & Mohamed Ibrahim Wahba, N, 2020;

Jung, O. S et al., 2021; Grailey, K., Leon-Villapalos, C., Murray, E., & Brett, S. J, 2022).

ومن أجل التعرف على الدور الوسيط للرفقة بالذات تبين أنها تتوسط العلاقة بين التعلق الآمن بالشريك وجودة العلاقة الحميمية، كما تتوسط العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية والصحة النفسية، وأيضا تتوسط العلاقة بين جودة الحياة الزوجية والضيق النفسي كما أشارت لذلك معظم الدراسات مثل (Moniri, R., Pahlevani) (Nezhad, K., & Lavasani, F. F, 2022 ; Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T, 2021; Sadiq, U., Rana, F., & Munir, M, 2022; Min, L., Jianchao, N., & Mengyuan, L, 2022 وعلى الرغم من ترجيح معظم المهتمين بدراسة تأثير الدور الوسيط للرفقة بالذات على الطمأنينة الانفعالية لدى عينات متنوعة، إلا أن هذا الاهتمام لم يمتد لدراسة مثل هذا الدور الوسيط لدى فئة المتزوجين .

وفي ضوء اطلاع الباحثة على العديد من البحوث والدراسات السابقة التي ركزت على هذه النقطة تبين لها أن نتائج الدراسات التي تناولت الفروق التي تعزي للنوع في متغيرات الدراسة (الصمود النفسي، والرفقة بالذات، والطمأنينة الانفعالية) خرجت بنتائج غير حاسمة؛ حيث اتفقت معظم هذه الدراسات السابقة على وجود فروق بين الذكور والإناث في متغير الصمود النفسي لصالح الذكور طبقا لما اقترحتته دراسات كل من (Singh, R., Mahato, S., Singh, B., Thapa, J., & Gartland, D, 2019; Gök, A., & Koğar, E. Y, 2021; Shi, X., Wang, S., Yarnell, L. M.,) (Wang, Z., & Fan, F, 2021). كما اتفقت دراسة كل من (Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M, 2015; ايمان عبد الخالق وأمل محمد محمد ٢٠٢٠). على وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفقة بالذات لصالح الذكور، بينما أشارت نتائج

دراسات كلا من (نبيل صالح النجار، ٢٠٢٢ ؛ شيماء ناظم، ٢٠١٩) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرأفة بالذات لصالح الإناث، كذلك أشارت الدراسات التي اهتمت بالفروق التي تعزي للنوع في الطمأنينة الانفعالية بنتائج غير حاسمة؛ فبعضها أشار إلى وجود فروق تعزي للنوع لصالح الإناث ، بينما أشار البعض الاخر لوجود فروق تعزي للنوع لصالح الذكور مثل دراسة كل من (Baião, R., & Gilbert, P., McEwan, K., & Carvalho, S, 2015). ومن خلال مراجعة العديد من البحوث والدراسات السابقة في هذا المجال - في حدود علم الباحثة - لا توجد دراسات على المستوى العالمي والإقليمي تناولت دور الرأفة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة الانفعالية لدى المتزوجين بشكل مباشر، كما قد سبق أن أشارت الباحثة لقدسية العلاقات الزوجية وإسهام المتغيرات النفسية الإيجابية في الارتقاء بها بشكل يعطيها مبررا لطرح مشكلة الدراسة الحالية والتي قد تتبلور في التساؤلات التالية.

مشكلة الدراسة:

- ١- هل يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يوضح العلاقات السببية والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للرأفة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة الانفعالية لدى عينة من الأزواج والزوجات؟
- ٢- هل توجد فروق بين التأثيرات المباشرة وغير المباشرة في العلاقة بين الصمود النفسي والرأفة بالذات والطمأنينة الانفعالية ترجع للنوع كمتغير معدل لدى عينة الأزواج والزوجات؟

٣- هل توجد فروق دالة احصائياً بين عينة الأزواج والزوجات في متغيرات الدراسة؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى التوصل إلى نموذج بنائي يوضح العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للرأفة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة الإنفعالية لدى عينة من الأزواج والزوجات، فضلاً عن الفروق في التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لدى عينة الأزواج والزوجات، و فحص الفروق بين عينة الأزواج والزوجات في متغيرات الدراسة.

أهمية الدراسة:

١- يستمد البحث أهميته من التعرف على عديد من المتغيرات الأكثر تأثيراً في الطمأنينة الإنفعالية لدى الأزواج والزوجات ومحاولة صياغتها في صورة نموذج بنائي يوضح العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بينها واختبار النموذج بأساليب إحصائية متقدمة.

٢- إلقاء الضوء على الدور الوسيط للرأفة بالذات في العلاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة الإنفعالية.

٣- كما تستمد الدراسة أهميتها من طبيعة العينة والفائدة المرجوة من نتائج الدراسة الحالية في المساعدة في إعداد برامج إرشادية قائمة على التدريب على التراحم والرأفة بالذات والصمود النفسي للوصول إلى مستويات عالية من الطمأنينة الإنفعالية من أجل زيادة مستويات السعادة والرضا الزوجي والتعامل بطرق تتسم بالنضج الإنفعالي

في مواجهة أزمات الحياة الزوجية، وزيادة مستوى الثقة بالنفس والذي يكون له مردود إيجابي على نظرة الشريك للآخر، فضلا عن التفاوض والنظرة الإيجابية للمستقبل بما يضمن استقرار أفضل للأسرة كمنظومة أساسية في تطور وتقدم المجتمع.

٤- تناول مفاهيم حديثة نسبيا مثل (الصمود النفسي - الرأفة بالذات-الطمأنينة الإنفعالية) لدى كل من الأزواج والزوجات، ودراسة هذه المتغيرات لدى عينة المتزوجين بشكل خاص هو أمر وجب إلقاء الضوء عليه؛ خاصة لارتفاع معدلات الخلافات الزوجية في الآونة الأخيرة.

٥- كما تكمن أهمية الدراسة في إعداد مقاييس جديدة في البيئة العربية.

تعريف المفاهيم الأساسية للبحث:

سيتم تناول أهم المفاهيم النظرية التي اشتملت عليها الدراسة الحالية وذلك

على النحو التالي:

١- الصمود النفسي^(١)

ولقد عرفته الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association, 2014) بأنه "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية من خلال المرونة العقلية والعاطفية والسلوكية

¹ - Psychological Resilience

والتكيف مع المتطلبات الخارجية والداخلية، كما يعني القدرة على التعافي من الآثار السلبية لهذه الشدائد والقدرة على تخطيها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية .

لقد رأى كل من (Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R, R,2015) أن الصمود النفسي هو أحد عوامل الحماية للصحة والذي تم تعريفه في أغلب الأحيان على أنه تكيف إيجابي على الرغم من الشدائد.

كما يعرف بأنه عملية دينامية تشمل التكيف الايجابي في سياق الشدائد الكبيرة والظروف الصعبة، وقدرة الأفراد على التعافي من المحن والتكيف مع بيئتهم، وهو عملية تفاعل معقد بين الخصائص الفردية والبيئة بشكل عام ويشير أيضا إلى القدرة على النمو بشكل صحي على الرغم من مواجهة الصعوبات في المواقف الخطيرة من خلال التكيف الجيد مع مثل هذه المواقف (Shin, J., & Kim, T. Y,2017) .

وكذلك عرفه على محمود شعيب (٢٠٢٠) على أنه "عملية التوافق الجيد ومواجهة الأزمات بإيجابية سواء كانت متعلقة بأزمات الحياة الاقتصادية أو المتعلقة بفشل العلاقات مع الآخرين أو حتى المرتبطة بالأزمات الصحية ".

ولقد عرفه عبد الناصر السيد عامر (٢٠٢٠) على أنه قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات المضطربة التي تواجهه.

وكذلك رأت ماجدة محمد ومنال على (٢٠٢١) أنه الاستجابة للتوترات والصدمات بطرق بناءه وتجاوز عواقب التعرض للأزمات واستعادة التوازن النفسي.

لقد أشار (Coutu, 2002) إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالي من الصمود النفسي يتميزون بقبول قوي للواقع، واعتقاد عميق غالبًا ما تدعمه قيم راسخة، بأن الحياة ذات مغزى، وقدرة خارقة على الارتجال والتكيف مع التغيير

الكبير (Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R, R, 2015).

بينما أشار كلا من هدى شعبان وغادة عبد الكريم وآخرون (٢٠٢٢) إلى أن الأفراد الصامدين نفسياً يتميزون بالقدرة على حل المشكلات، والقدرة على صنع واتخاذ القرار، والقدرة على التحمل والصبر على الرغم من مواجهة الشدائد والصعاب وكذلك القدرة على المثابرة والاجتهاد، ولديهم أيضاً القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر الايجابية والسلبية.

أبعاد الصمود النفسي:

- الكفاءة الإنفعالية – الاجتماعية: اعتقاد الفرد عن إمكانياته ووعيه بذاته وبقدرته على تنظيم إنفعالاته وتمتعه بعلاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين.
- المرونة: موقف الفرد من التحديات والمشكلات وطرق إدارتها وحلها وإعادة البناء المعرفي حسب ما يتطلبه موقف التحدي.
- التوقعات المستقبلية الايجابية: اتخاذ الفرد موقفاً ايجابياً من ذاته وحياته وقبوله للتغيير وتقاؤله بالافضل من الأحداث والأحوال بشكل عام (ماجدة محمد ومنال على، ٢٠٢١).

أهمية الصمود النفسي:

تكمن أهمية الصمود النفسي في تحقيق الصحة النفسية للأفراد، والنظرة الإيجابية للحياة، والاستمرارية في العطاء، والاتصال الفعال، والمواجهة التكيفية لضغوط

الحياة، وتفهم وجهة نظر الآخر، ومضاعفة المتعة بالأشياء المحيطة، وتقليل حدة التوتر والقلق والاضطراب الناجم عن المشكلات المختلفة، والمساعدة على تحقيق الأهداف والطموحات، والوصول إلى السعادة والراحة النفسية والاستقرار الداخلي والطمأنينة (Onwukwe, Y. U, 2010).

٢ - الرأفة بالذات (١)

لقد تعددت الترجمات العربية للمصطلح الأجنبي self-compassion فالبعض ترجمه بالرأفة بالذات والبعض الآخر ترجمه إلى الشفقة بالذات، والعطف بالذات والتراحم بالذات وتتبنى الباحثة مصطلح الرأفة بالذات، حيث أشار (Neff, K. D, 2003) إلى وجود فروق بين الرأفة بالذات والشفقة بالذات، فعند شعور الفرد بالشفقة تجاه الآخرين فإنه يشعر بالانفصال عنهم، ويشكر الله على عدم وضعه في مثل هذه الظروف، أما الرأفة فتتضمن شعور الفرد بالاندماج مع الآخرين باعتبار أن المشكلة التي يتعرض لها هي معاناة يشترك فيها أغلب البشر .

ويعود الفضل إلى Kristin Neff في ظهور هذا المصطلح في بداية القرن الحادي والعشرون حيث أشارت إلى أنه اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل حيث ينطوي على اللطف بالذات وعدم الانتقاد، بشكل يحمي من النتائج السلبية للحكم على الذات، والعزلة (Neff, K, 2003).

ولقد رأى (Kalnins, G, 2015) أن الرأفة بالذات هي مجرد تعاطف يتجه نحو الذات أي وعي الفرد بمشاكله ونقاط ضعفه مع الرغبة في التخفيف من حداثها وهذا

¹ - Self-compassion

التعريف يحدد خاصيتين أساسيتين للرفقة والتعاطف مع الذات هما، الوعي بالمشكلة مصدر الضغوط والرغبة في تخفيف هذا الضيق.

وكذلك عرفها محمد محمود التريني (٢٠٢٢) بأنها " لطف الفرد بذاته وتقبله لها في المواقف المؤلمة أو مواقف الفشل، وعدم الانتقاد وتوجيه اللوم لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرات الإنسانية التي يعاني منها أغلب البشر، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بشيء من التعقل وشعوره بالرضا عند مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها بنجاح وأن ينظر بإيجابية وتقاؤل للحياة رغم ما يعانيه من مشكلات.

ويتكون مفهوم الرفقة بالذات من ثلاثة مكونات متداخلة ومتفاعلة مع بعضها هي:

(أ) اللطف مع الذات: أي أن تكون لطيفاً ومتفهماً لذاتك في حالات الألم أو الفشل بدلاً من النقد الذاتي بقسوة.

(ب) الإنسانية المشتركة: إدراك تجارب الفرد من الخبرات الإنسانية التي يعاني منها أغلب البشر، أي أن جميع الناس يفشلون ويرتكبون الأخطاء ويعانون من الألم بدلاً من رؤيتها على أنها ألم شخصي.

(ج) التعقل: مرونة العقل في الاستبصار العميق بالخبرات والأفكار والمشاعر المؤلمة بشكل يمنع الفرد من المبالغة في ادراكها (Neff, K, 2003).

وتمر الرفقة بالذات لدى الفرد بعدة مراحل وهي، مرحلة الفهم: وتشمل النظرة الثاقبة في الخبرات، والأفكار، والمشاعر، والسلوكيات. مرحلة التقبل: ويتم فيها الاعتراف التام دون إبداء أي رأي أو حكم أو قرار. مرحلة التسامح: ويتم فيها الفهم

والوعي بالأخطاء والتعلم منها والابتعاد عن مشاعر اللوم وجلد الذات مع الرغبة في التغيير والاستفادة من الأخطاء بالمستقبل (Meital, R, 2014).

العلاقة بين الرأفة بالذات والتعلق الآمن للأزواج:

يتضمن مفهوم الرأفة بالذات معاملة المرء لنفسه بالطريقة التي يتعامل بها مع صديق محتاج إليه أي بشكل يتسم باللطف، وتشتمل الرأفة على ثلاث أبعاد أساسية (Neff, K. D, 2010). البعد الأول في التعاطف مع الذات هو التعقل؛ والذي يؤدي بدوره إلى وعي أكبر باللحظة الحالية دون إصدار أحكام أو الاجترار في الخبرات المؤلمة. العنصر الثاني، الإنسانية المشتركة، يساعد الشخص على فهم معاناته على أنها جزء من معاناة الإنسانية ككل. ويساعد الحس الإنساني المشترك الفرد في تكوين عقلية تتسم بالانفتاح والترابط مع الآخرين، مثل الشريك الحميم. العنصر الثالث، اللطف بالذات، ينطوي على فهم أكبر للذات بالاعتماد على الوعي والقبول بدلاً من نقد العيوب والنواقص. و ينمي اللطف بالذات حواراً داخلياً لطيفاً مع قدر أقل من الحكم على الذات، والنقد الذاتي.

وقد أوضحت الدراسات السابقة أن التعلق الآمن يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالرأفة بالذات (Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C, 2015). فقد وجد كلا من (Neff, K. D., & Beretvas, S. N, 2012) في دراسة على عينة من الأزواج والزوجات قوامها (١٠٤)، أن الأشخاص الذين تتسم علاقاتهم بالشريك بالأمان أظهروا قدرًا أكبر من الرأفة بالذات، كما حدد أيضا كل من (Raque-Bogdan, T. L., Ericson,)

بالذات كآلية وسيطة يؤثر من خلالها التعلق غير الآمن على الصحة العقلية بين كبار السن. وبالتالي، فإن نموذج التعلق الخاص بالفرد، الراسخ في الخبرات السابقة، يلعب دوراً رئيسياً في القدرة على تبني استجابات تتضمن الرأفة بالذات عند المعاناة من الألم العاطفي. فالأفراد الذين يعتبرون أنفسهم غير محبوبين (أي يعانون من قلق التعلق) أقل قدرة على امتلاك الرأفة بالذات، وبدلاً من ذلك، يكون لديهم حوار داخلي حول النقد الذاتي والحكم على الذات. قد يجد الأفراد الذين يعانون من الانفصال الجسدي والعاطفي مع الآخرين (أي يعانون من تجنب التعلق الآمن) صعوبة أكبر في تبني عقلية تتسم بالانفتاح والترابط مع الآخرين.

٣- الطمأنينة الإنفعالية^(١)

عرفها إبراهيم الشافعي (٢٠١٠) بأنها "الشعور بالراحة والقناعة بما يحقق للفرد التسليم بالقدر بلا تبرم والإقبال على الحياة بخيرها وشرها والسعي المتوازن لتحقيق الأهداف بلا إفراط ولا تفريط".

وهي أيضاً شعور الفرد بالإيجابية تجاه نفسه وتجاه حياته اليومية وهدفه منها وتقبله لنتائج وكفاءته في إدارته لبيئته (Rubin, A., Weiss, E. L. et al., 2012)

¹ - Emotional reassurance

ولقد عرفها كل من (Khalili, M., Hashemi, L., & Ghasemi, B,2014) بأنها شعور الفرد بالراحة وقدرته على الحصول على رغباته وتحقيق أهدافه.

وتتضمن الطمأنينة الإنفعالية على جانبين هما الجانب المادي ويتمثل في محاولة الفرد في إشباع حاجاته الأولية والحفاظ على حياته، والجانب المعنوي ويتمثل في احساس الفرد بالطمأنينة والرضا وعدم القلق والتوتر (Capon, L. M,2015).

في حين عرفتها داليا خيري عبد الوهاب (٢٠١٨) بأنها التحرر من الانفعالات الحادة، والثقة بالنفس، وإقامة العلاقات الطيبة مع الآخرين، والقدرة على إشباع الحاجات.

ولقد عرفتها عفاف سعيد فرج (٢٠١٨) بأنها شعور نسبي بالراحة والسكينة نتيجة تحرر الفرد من الآلام النفسية والانفعالات الشديدة والنظرة الايجابية للحياة وفهم النفس وتقبلها مع الرضا بقضاء الله، وقدرة الفرد على تلبية حاجاته ومتطلباته العضوية وبناء روابط اجتماعية تتسم بالقوة.

وهي شعور نسبي بالراحة والسكينة والقناعة، يختلف من شخص لآخر، ويشعر من خلالها الفرد بالرضا وبأنه محبوب ومتقبل من الآخرين، وله مكانة بينهم، وإدراكه أن بيئته صديقة غير محبطة، بشكل يندر فيه الشعور بالخطر والتهديد. (دلال على مندي، ٢٠٢١).

العوامل المؤثرة في الطمأنينة الإنفعالية:

- الحروب والصراعات التي تؤثر سلباً في العلاقات الاجتماعية وتسهم في تفككها.
- الإصابة بالأمراض المزمنة أو الإعاقات الجسمية وما يصاحبها من توتر وقلق وعدم الشعور بالطمأنينة.
- انخفاض المستوى الاقتصادي وما يترتب عليه من إحساس الفرد بعدم الطمأنينة نظراً لعدم قدرته على تلبية احتياجاته.
- أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة.
- ضعف الوعي الديني والجانب الروحاني (إيناس راضي يونس، ٢٠٢٢).

أبعاد الطمأنينة النفسية:

- الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس
- النضج الانفعالي والقدرة على ضبط النفس
- تقبل الذات وأوجه القصور العضوية.
- الشعور بالحب والقبول من الآخرين.
- الشعور بالآمن والبعد عن الخطر.
- الرضا عن الذات والآخرين.
- الشعور بالراحة النفسية والاستقرار (عفاف سعيد فرج، ٢٠١٨).

الدراسات السابقة:

فيما يتعلق بالعلاقة بين الرأفة بالذات والطمأنينة الإنفعالية؛ إهتمت دراسة كلا من (Gilbert, P., & Procter, S, 2006) بفحص تأثير تدريبات التراحم والرأفة

بالذات في خفض معدلات الخجل الشديد والنقد الذاتي، وكشفت الدراسة عن مدى قبول المريض وفهمه وقدراته على استخدام وممارسة التدريبات القائمة على التراحم والرأفة بالذات. وذلك على عينة قوامها ستة من المرضى، أكملوا (١٢) جلسة لمدة ساعتين في تدريب التراحم والرأفة بالذات. وأظهرت النتائج انخفاض دال إحصائياً في أعراض الاكتئاب والقلق ونقد الذات والعار والدونية. كما نتج عن التدريب زيادة ملحوظة في قدرة المشاركين على التهدة الذاتية والتركيز على مشاعر الدفء والطمأنينة للذات. كما أجري كلا من (Neff, K. D., & Beretvas, S. N, 2012) دراسة مشابهة لاستكشاف ما إذا كان الرأفة بالذات مرتبطةً بسلوك العلاقات الرومانسية الأكثر صحة، مثل أن تكون أكثر رعاية ودعمًا بدلاً من التحكم أو العدوانية اللفظية مع الشركاء، وذلك على مجموعة قوامها (١٠٤) من الأزواج، وأشارت النتائج إلى أن الأفراد المتعاطفين مع أنفسهم أظهروا سلوكًا إيجابيًا في العلاقة أكثر من أولئك الذين يفترقون إلى الرأفة بالذات. واهتمت أيضاً دراسة كلا من (Saeinia, M., Barjoe, L. K., & Bozorgi, Z, 2016) بالكشف عن تأثير التدريب على الرأفة بالذات على تنظيم انفعالات المرأة المتزوجة التي تلجأ إلى مركز الإرشاد الأسري. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) امرأة متزوجة ١٠ نساء في المجموعة التجريبية و ١٠ نساء في المجموعة الضابطة)، وأظهرت النتائج أن التدريب على الرأفة بالذات تسبب في زيادة تنظيم الانفعالات لدى المجموعة التجريبية من النساء مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما اهتم كلا من (Hermanto, N., & Charles Zuroff, D, 2016) بفحص إمكانية التنبؤ بالرأفة بالذات والطمأنينة الإنفعالية من خلال التفاعل بين طلب

الرعاية وتقديم الرعاية. وذلك على عينة قوامها (١٩٥) مشاركاً، وأوضحت النتائج أن المعدل المرتفع من تقديم الرعاية يتنبأ بأعلى مستوى من الرأفة بالذات والطمأنينة الإنفعالية. كما أشارت النتائج إلى أن تبني ردود أفعال أكثر لطفاً للتواصل مع الذات يمكن تحقيقه من خلال السعي وراء الرعاية وتقديمها بشكل أكثر فعالية مع الآخرين. كما أجرى كل من (Gilbert, P. et al., 2017) دراسة بهدف قياس الكفاءة السيكومترية لثلاث مقاييس للرأفة بالذات، وهما (الرأفة التي نشعر بها تجاه الآخرين، والرأفة التي نشعر بها من الآخرين، والرأفة الذاتية) وأوضحت النتائج أن جميع المقاييس الثلاثة تتمتع بكفاءة قياسية جيدة. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين المقاييس الثلاثة للرأفة بالذات، كما أظهرت نتائج تحليل المسار أن الرأفة بالذات تعتبر متغير وسيط للارتباط بين الطمأنينة الإنفعالية والرفاهية، بينما النقد الذاتي له تأثير مباشر على أعراض الاكتئاب، لا يتوسطه الرأفة بالذات. واستكمالا لهذه الجهود أجرى كل من (Sommers-Spijkerman, M., Trompetter, H., Schreurs, K., & Bohlmeijer, E., 2018) دراسة لاستكشاف اثر الرأفة بالذات على تعديل الرفاهية الشخصية وأعراض القلق والاكتئاب والدور الوسيط للطمأننة الذاتية وذلك على عينة قوامها (ن=٢٤٢) ، وكشفت النتائج دلالة الدور الوسيط للطمأننة الذاتية والنقد الذاتي في تأثير الرأفة بالذات على أعراض القلق والاكتئاب. كما هدفت دراسة كل من (Halamová, J., Jurková, V., Kanovský, M., & Kupeli, N, 2018) إلى استكشاف فاعلية التدريب القائم على التعقل والرأفة بالذات والطمأنينة الإنفعالية لخفض معدل الضغوط النفسية وذلك على عينة قوامها (١٤٦) مشاركا، وأوضحت النتائج

انخفاض معدل النقد الذاتي واستجابات عدم التعاطف مع الذات مع وجود آثار في المتابعة لمدة شهرين. كما وجد تأثير قصير المدى للتدريب على الرأفة بالذات مع عدم وجود أي تأثير في المتابعة التي استمرت لمدة شهرين ولم يكن هناك تأثير دال على الطمأنينة الإنفعالية. كما هدفت دراسة (عفاف سعيد فرج، ٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الأخلاقي وكلا من التعقل والطمأنينة النفسية، كما استهدف معرفة العلاقة بين التعقل والطمأنينة النفسية، ومعرفة الفروق بين كلا من منخفضي ومرتفعي التعقل والطمأنينة النفسية في التفكير الأخلاقي، وذلك على عينة قوامها (١٦٠) طالبة، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الأخلاقي و الطمأنينة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التعقل والطمأنينة النفسية.

واستكشف كل من (Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D, 2019) العلاقات بين مؤشرات الصحة العقلية والنقد الذاتي / طمأننة الذات، والرأفة بالذات، وذلك على عينة قوامها (١٤٥) طالباً، وكشفت تحليلات الارتباط والانحدار أن صحتهم العقلية كانت مرتبطة بمواقف الصحة العقلية والنقد الذاتي / طمأننة الذات والرأفة بالذات. كما أهتم كلا من (Kotera, Y., & Sheffield, D, 2020) في دراستهم بتقنين مقياس الرأفة بالذات وذلك على عينة من طلاب الجامعات في المملكة المتحدة قوامها (٣٣٣) طالباً، واشتمل المقياس على جانبين وهما، الجانب السلبي واشتمل على (مشاكل الصحة العقلية، والنقد الذاتي، وعار الصحة العقلية) والجانب الإيجابي واشتمل على (الطمأنينة الذاتية، والصمود، والرفاهية) ، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين البعد الإيجابي للرأفة بالذات ودرجة كل من

الطمأنة الذاتية والمرونة والرفاهية، كما كشفت عن ارتباط درجة البعد السلبي بكل من عدم التكيف والنقد الذاتي، والضغط والاكئاب والشعور بالعار الداخلي.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الصمود النفسي والرفقة بالذات، هدفت دراسة (Kurilova, J., 2013) إلى الكشف عن العلاقات بين كل من الصمود النفسي، والتعقل، والرفقة بالذات، وأنماط التعلق، وذلك على عينة قوامها (١١٤). وأوضحت النتائج وجود علاقة ذات دلالة بين الصمود النفسي والتعقل وبعدي اللطف بالذات والإنسانية المشتركة من أبعاد الرفقة بالذات، بالإضافة إلى ارتباطهم عكسياً بقلق التعلق وتجنب التعلق. كما بينت دراسة كل من (Maciej Serda, Becker, F.) (G. et al., 2014) دور الصمود النفسي والتعقل في التنبؤ بالنتعم النفسي لدى طلاب الجامعات. وذلك على عينة قوامها (١٤١) طالباً جامعياً، وكشفت النتائج عن وجود علاقات إيجابية بين التعقل والصمود النفسي. كما اهتمت دراسة كلا من (Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S, 2014) بدراسة العوامل المسؤولة عن تنمية الصمود النفسي لدى المصابين بإعاقات العمود الفقري، وذلك على عينة قوامها (ن=٩٧) بالغاً، وأشارت النتائج إلى أن غالبية المستجيبين (٦٦٪) يتمتعون بدرجة من الصمود النفسي تتراوح من متوسطة إلى مرتفعة. كما كشفت الدراسة عن وجود ارتباطات كبيرة بين الصمود النفسي وبعض المتغيرات النفسية مثل (تقدير الذات ؛ والرفقة بالذات). وأضافت الدراسة أن معدل الصمود النفسي يعتمد على التفاعل بين المحددات الجسدية للصحة والخصائص النفسية، مثل تقدير الذات والرفقة بالذات.

كما هدفت دراسة كل من (Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir,) (A., & Barjasteh, S, 2018) إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والرأفة بالذات والدعم الاجتماعي والشعور بالانتماء لدى النساء الإيرانيات المصابات بسرطان الثدي. وذلك على عينة قوامها (١٥٠) مريضة، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال بين كل من الرأفة بالذات والدعم الاجتماعي والإحساس بالانتماء من ناحية والصمود النفسي من ناحية أخرى. كما أوضحت النتائج أن الرأفة بالذات والدعم الاجتماعي والإحساس بالانتماء عوامل فعالة في مواجهة النساء الإيرانيات المصابات بسرطان الثدي للمشفقة المرتبطة بالمرض . كما قام (Hermansyah, M. T., 2019) بتحديد العلاقة بين الرأفة بالذات والصلابة النفسية بين المراهقين الذين إنفصل والديهم. وذلك على عينة قوامها (٣٦) مشاركاً تتراوح أعمارهم من (١٨ : ٢١) عاماً، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرأفة بالذات والصلابة النفسية، أي أنه كلما زادت الرأفة بالذات لدى المراهق، زاد معدل صموده.

واستكمالاً لهذه الجهود أجرى كل من (Asensio–Martínez, Á., et al.,) (2019) دراسة هدفت لاستكشاف تأثير كل من (المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية، والمعلومات الطبية، وأداء النشاط البدني، واستهلاك التبغ والكحول، و أعراض القلق والاكتئاب، والصمود النفسي، والتعقل، والرأفة بالذات) على تصور الفرد للصحة الجسدية والعقلية، وذلك على عينة قوامها (٨٤٥) مشاركاً. وأشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بادراكات الصحة الجسدية والعقلية من خلال الصمود والتعقل والرأفة بالذات . وهدفت دراسة كلا من (Amani, R., & Khosroshahi, A. S,

(2020) إلى بلورة نموذج هيكلية للجودة الزوجية يعتمد على أسلوب الارتباط الآمن مع الدور الوسيط للرفقة بالذات، والصمود. وذلك على عينة قوامها (٣٠٠) مشاركا، و أشارت النتائج إلى أن أسلوب الارتباط الآمن، والرفقة بالذات، والصمود، لهم تأثير مباشر دال على جودة الزواج، و وأن كلا من الرفقة بالذات، والصمود يلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين الارتباط الآمن والجودة الزوجية.

وبينت دراسة كل من (Tiwari, G. K., 2020) طبيعة وآليات الرفقة بالذات، والتي تساهم في تشكيل نتائج الصحة العقلية الايجابية للبالغين. وذلك على عينة قوامها (٥١) شخصاً بالغاً (٢٦ ذكراً و ٢٥ أنثى) في الفئة العمرية (٢٠-٢٥) عامًا. وكشفت النتائج أن الرفقة بالذات هي عملية معقدة تجلب الموارد المعرفية والعاطفية والسلوكية للفرد. كما وجد أن الرفقة بالذات لها قدرة تنبؤية ذات دلالة في فهم الذات المدرك، والاعتبار الإيجابي للذات، والتسامح، والصمود، والأمل، والتفاؤل، والرفاهية، والكفاءة الذاتية، والاستقلالية، والكفاءة، والقوى الفكرية والعاطفية، والإنتاجية، والعواطف الإيجابية و انخفاض التوتر. كما وجد أنه يحفز العلاقات الإيجابية بين الأشخاص، وأشارت النتائج أيضا إلى أن الرفقة بالذات توفر نقاط قوة وقائية وداعمة للتأثير على نتائج الصحة النفسية الإيجابية المتصورة والحفاظ عليها وتوحيدها وتعزيزها. كما قام كل من (Epli, H., Meryem, & Batık, V.,) (Doğru Çabuker, N., Seher, & Çelik, B, 2021) بدراسة هدفت إلى فحص الدور الوسيط للرفقة بالذات في العلاقة بين قبول الوالدين المدرك والصمود النفسي عند البالغين. كما هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في قبول الوالدين والرفقة بالذات والصمود النفسي. وذلك على عينة قوامها (ن=٥٤٥) طالبًا

جامعياً، وأضحت النتائج أن الرأفة بالذات لها دور وسيط كلي في العلاقة بين قبول الوالدين المدرك والصدود النفسي، كما وجد فروق بين الجنسين في القبول والصدود النفسي. واستكمالاً للجهود السابقة أجرى كل من (Azahrah, F. A., Vega, L., Krismastuti, T., & Seftian, M, 2022) دراسة بهدف بحث تأثير الرأفة بالذات على الصدود النفسي، وتأثير التعامل مع الضغوط على الصدود النفسي، وتأثير الرأفة بالذات والتكيف على الصدود النفسي وذلك على عينة قوامها (ن=٤٦١) من زوجات الجنود، وأظهرت النتائج وجود تأثير موجب دال احصائياً للرأفة بالذات تجاه الصدود النفسي، كما وجد تأثير كبير للرأفة بالذات ومواجهة الضغوط على الصدود النفسي.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الصدود النفسي والطمأنينة الإنفعالية: هدفت دراسة كلا من (Bajaj, B., & Pande, N, 2016) التعرف على الدور الوسيط المحتمل للصدود النفسي في تأثير التعقل على الرضا عن الحياة والشعور بالنتعم النفسي. وأظهرت النتائج أن الصدود النفسي توسط جزئياً في العلاقة بين التعقل والرضا عن الحياة والتأثير على التتعم النفسي. كما أكدت النتائج على وجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً للصدود النفسي في ممارسة التعقل . كما أهتمت دراسة كلا من (Vinogradova, N. I., & Kohan, S. T, 2020) باستكشاف تأثيرات الصدود النفسي والطمأنينة الإنفعالية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين إبداع العاملين في مجال المعرفة والكفاءة الذاتية الإبداعية. وذلك على عينة قوامها (٣٥٠) موظفاً و (٩٠) مشرفاً. وبلغت نسبة الذكور في عينة الموظفين ٤٨.٣٪. تراوحت أعمار معظم المشاركين بين (٢٥ و ٣٠) عامًا، وكان معظم الموظفين

يعملون أقل من ٦ سنوات. وأظهرت النتائج أن الصمود النفسي له علاقة إيجابية بالطمأنينة الإنفعالية، كما توسط ادراك الموظفين للطمأنينة الإنفعالية في العلاقة بين صمودهم النفسي وإبداعهم . كما أجرى كل من (Mohamed Taha, S., Ali Zoromba, M., & Mohamed Ibrahim Wahba, N, 2020) دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة الإنفعالية والصحة النفسية لدى عينة من ممرضات الصحة النفسية المصريات، وذلك على عينة قوامها (٩٥) ممرضة. وكشفت النتائج أن أكثر من نصف (٥٦.٨%) الممرضات الخاضعات للدراسة كان لديهن مستوى منخفض إلى متوسط من الصمود النفسي، ولدى معظمهن مستوى معتدل من الطمأنينة الإنفعالية. كما أوضحت أيضا وجود علاقة إيجابية بين الصمود النفسي والطمأنينة الإنفعالية والصحة النفسية. كما إهتمت دراسة كل من (Jung, O. S. et al., 2021) بالكشف عن تأثير الطمأنينة الإنفعالية على الصمود النفسي، وذلك على عينة من موظفي قسم علاج الأورام بالإشعاع ، قوامها (٧٨) موظفا، وأوضحت النتائج تحسن معدل الصمود النفسي للموظفين بزيادة الطمأنينة الإنفعالية لديهم. واستكمالا للجهود السابقة أجرى كل من (Grailey, K., Leon-Villapalos, C., Murray, E., & Brett, S. J, 2022) دراسة هدفت إلى استكشاف بيئة العمل لمديري المستشفيات، مع التركيز على الضغوط التي تواجههم ، والطمأنينة الإنفعالية والصمود النفسي. وذلك لدى عينة قوامها (٢٢) مديرا ، وأوضحت النتائج ارتفاع مستوى الضغوط لدى عينة الدراسة وانخفاض شعور المشاركين بالطمأنينة الإنفعالية، وفيما يتعلق بالصمود

النفسي أشارت النتائج إلى احتمال حصول كبار المديرين على درجات أعلى من أولئك الأصغر سنًا .

وفيما يتعلق بالدور الوسيط للرفقة بالذات، هدفت دراسة كلا من (Sayyeda, Z., & Saima, R., 2017) إلى استكشاف التعقل كمتغير وسيط في العلاقة بين الصمود النفسي والضغط المدركة. وذلك على عينة قوامها (٣٩١) طالبًا جامعيًا (١٩١ ذكرًا و ٢٠٠ أنثى)، وكشفت نتائج تحليل الوساطة أن التعقل توسط العلاقة بين الصمود النفسي والضغط المدركة. وكذلك عن وجود علاقة إيجابية موجبة بين كل من التعقل والصمود. كما اهتمت دراسة كل من (Holas, P., Kowalczyk,) (M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T, 2021) بالتحقق مما إذا كانت الرفقة بالذات تتوسط تأثير احترام الذات على القلق الاجتماعي. وذلك على عينة قوامها (٣٨٨) مشاركًا تم تشخيصهم على أنهم يعانون من القلق الاجتماعي المرتفع، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين كلا من احترام الذات والرفقة بالذات، كما أوضحت النتائج وجود ارتباط سلبي بين الرفقة بالذات و القلق الاجتماعي، وأوضحت أيضا أن الرفقة بالذات تتوسط جزئيًا العلاقة بين احترام الذات والقلق الاجتماعي. وتشير النتائج إلى أن الرفقة بالذات تفسر جزئيًا الآثار السلبية لانخفاض تقدير الذات على القلق الاجتماعي. كما قام كل من (Sadiq, U., Rana, F., & Munir, M, 2022) بدراسة العلاقات بين الجودة الزوجية والرفقة بالذات والضيق النفسي لدى النساء المصابات بالعقم الأولي. وذلك على عينة قوامها (١١٥) امرأة مصابة بالعقم الأولي تتراوح أعمارهن بين (٢٠ - ٣٥) عامًا. وأظهرت النتائج أن الجودة الزوجية مرتبطة بشكل إيجابي بالرفقة بالذات،

ومرتبطة سلبًا بالضيق النفسي (الاكتئاب والقلق والضغط). بالإضافة إلى ارتباط الرأفة بالذات سلبًا بالضيق النفسي (الاكتئاب والقلق والضغط). وكشف تحليل الوساطة أن الجودة الزوجية لها قدرة تنبؤية بالاكتئاب والضغط ولكن لم تتنبأ بالقلق بين النساء المصابات بالعقم الأولي، في حين أن الرأفة بالذات يتوسط بشكل دال في العلاقة بين الجودة الزوجية والضيق النفسي (الاكتئاب والضغط) لدى النساء المصابات بالعقم الأولي.

وفي سبيل التعرف على الدور الوسيط للرأفة بالذات واستراتيجيات تنظيم المشاعر في العلاقة بين الخوف والقلق من كوفيد وتوقع إساءة استخدام الإنترنت أجرى كل من (Moniri, R., Pahlevani Nezhad, K., & Lavasani, F. F, 2022) دراسة على عينة من الطلاب قوامها (١٠٠٨)، وأوضحت النتائج أن القلق والخوف من كوفيد لهما علاقة إيجابية وهامة مع كل من إساءة استخدام الإنترنت، واستراتيجيات تنظيم المشاعر غير التكيفية، ولهما علاقة سلبية بالرأفة بالذات، كما أشارت النتائج إلى أن الرأفة بالذات يمكن أن تلعب دورًا وقائيًا ضد سوء استخدام الإنترنت أثناء انتشار جائحة كوفيد، بينما يمكن أن تكون استراتيجيات تنظيم المشاعر غير التكيفية من عوامل الخطر للقلق والخوف من الفيروس. كما أجرى كل من (Huynh, T., Phillips, E., & Brock, R. L, 2022) دراسة هدفت إلى معرفة دور الرأفة بالذات في جودة العلاقة الحميمة أثناء الحمل. وذلك على عينة قوامها (١٥٩) زوجًا وزوجة، وأوضحت النتائج أن الشركاء الذين يتبنوا ردود أفعال أكثر رأفة بالذات أثناء الحمل يتمتعون بعلاقات حميمة عالية الجودة كما تم قياسها عبر جوانب متعددة - درجة الحميمية العاطفية والقرب في العلاقة، وإدارة

النزاعات بأساليب تكيفية وحلها، والدعم بدرجة مرتفعة اثناء التعرض للضغوط، و درجة عالية من الاحترام والقبول. بالإضافة إلى ذلك، أوضحت النتائج أيضاً أن الرأفة بالذات تعتبر متغير وسيط في العلاقة بين التعلق الآمن بالشريك وجودة العلاقة الحميمة؛ فكشفت النتائج أن الأمهات اللاتي كن أعلى في قلق التعلق لديهن مستويات أقل من استجابات الرأفة بالذات، وبالتالي خسروا أبعاداً متعددة للعلاقة الحميمة. علاوة على ذلك، فإن الشركاء الذين كانوا أعلى في تجنب التعلق يمارسون قدرًا أقل من الرأفة بالذات، مما يؤدي إلى عواقب وخيمة على الزوجين. واهتمت دراسة كل من (Min, L., Jianchao, N., & Mengyuan, L, 2022) باستكشاف العلاقة بين الرأفة بالذات والصحة العقلية لطلاب الدراسات العليا، والدور الوسيط لسلوك طلب المساعدة. وذلك على عينة قوامها (٦٠٥) من طلاب الدراسات العليا. وأظهرت النتائج أن للرأفة بالذات وسلوك طلب المساعدة غير المهني تأثير تنبؤي إيجابي على عوامل الصحة العقلية الإيجابية لطلاب الدراسات العليا، بينما كان للرأفة بالذات تأثير تنبؤي سلبي على أعراض الاضطرابات النفسية.

وفيما يتعلق بالنوع كمتغير معدل للعلاقة بين الصمود النفسي والرأفة بالذات؛ أجرى كل من (Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C, 2018) دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الصمود والرأفة بالذات، وما إذا كان العمر والنوع معدلان لهذه العلاقة، وذلك على عينة قوامها (٧٨٦) مراهقًا في المدارس العامة و(٢٧١) مراهقًا في المدارس الخاصة، وبينت النتائج أن الرأفة بالذات ارتبطت بشكل إيجابي بالصمود النفسي، وأن النوع متغير معدل للعلاقة بين الرأفة بالذات والصمود، بينما العمر متغير غير معدل للعلاقة بينهما، مما يشير إلى أن الرأفة

بالذات ترتبط بالصمود النفسي في جميع الأعمار عبر فترة المراهقة. ولتوضيح الدور المعدل للنوع كمتغير معدل لوساطة الصمود في العلاقة بين محو الامية الصحية الخاصة بكوفيد ١٩ وأعراض القلق أجرى كل من (Xiao, X. et al., 2020) دراسة على عينة قوامها (١٠٣٨) مشاركًا، وأوضحت النتائج أن الصمود النفسي وسيط كلي في العلاقة، وكشفت أيضاً أن النوع متغير معدل؛ فبينت النتائج أن تأثير الصمود كوسيط يكون أقوى بالنسبة للمشاركين الذكور مقارنة بالإناث.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الصمود النفسي؛ هدفت دراسة (Basha, S. E., 2014) فحص العلاقة بين رفض الشريك الحميم المتصور، والتحكم السلوكي، والتصرفات السلبية في الشخصية، والصمود النفسي بين الأزواج المصريين المتزوجين. وذلك على عينة قوامها (٢٣٣) متزوجًا مصريًا، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في إدراك رفض الشريك الحميم والتحكم السلوكي وعدم الاستقرار العاطفي والنظرة السلبية للعالم والصمود النفسي، لصالح الإناث. كما أجرى كل من (Singh, R., Mahato, S., Singh, B., Thapa, J., & Gartland, D, 2019) دراسة هدفت إلى قياس الصمود النفسي والخصائص الاجتماعية والديموغرافية للمراهقين، وذلك على عينة قوامها (٤١٦) مراهقًا من الذكور والإناث، وكشفت النتائج أن المراهقين كانوا أكثر صموداً من المراهقات. كما هدفت دراسة كلا من (Gök, A., & Koğar, E. Y, 2021) إلى تقديم تحليل بعدي للدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في مستويات الصمود النفسي، واشتمل التحليل (٣٠) بحثًا، وأشارت

النتائج أن حجم التأثير بالنسبة للنوع له تأثير دال على مستوى الصمود النفسي للأفراد، وكانت النتائج لصالح الذكور.

واهتمت أيضاً دراسة كل من (Shi, X., Wang, S., Wang, Z., & Fan, F, 2021) بفحص الخصائص السيكومترية للنسخة الصينية من مقياس الصمود النفسي والعوامل المتعلقة بالأبوة والأمومة المرتبطة بالصمود النفسي بين المراهقين المعرضين للكوارث. وذلك على عينة قوامها (١٢٦٦) مراهقاً (٤٣.٤ ٪ من الذكور) ، وأوضحت النتائج أن الصمود النفسي مؤشراً مهماً لاضطراب ما بعد الصدمة والاكئاب والقلق. كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة بين المراهقين والمراهقات في الصمود النفسي؛ لصالح المراهقين.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الرأفة بالذات؛ هدفت دراسة (رياض العاسمي، ٢٠١٤) إلى الكشف عن العلاقة بين الرأفة بالذات وسمات الشخصية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة للشخصية، وذلك على عينة قوامها (١٨٤) طالباً وطالبة في جامعة الملك خالد، وكشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للرأفة بالذات (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، والنقطة العقلية) وبين سمات الشخصية (الانبساطية، والانفتاح على التجارب، والتوافق، والضمير الحي)، كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر رأفة بالذات من الذكور. بينما أشارت دراسة كل من (Yarnell, L. M., et al., 2015) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في مستويات الرأفة بالذات، حيث أبلغت الإناث عن تعاطفهن مع الذات بشكل أقل قليلاً من الذكور. وهدفت دراسة كلا من (Alispahic, S., & Hasanbegovic- Anic, E, 2017) إلى تقييم مستوى الثقة الأكاديمية والتعقل للطلاب الجامعيين

من الذكور والإناث. وذلك على عينة قوامها (٦٠) طالبًا جامعيًا، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكر وأنثى) في الثقة بالنفس الأكاديمية والتعقل. وأجرى أيضاً كل من (Bibi, S., Masood, Dr. S., Ahmad, M., & Bukhari, S, 2017) دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الرأفة بالذات والتكيف بين المتزوجين. وذلك على عينة قوامها (٢٦٣) شخصاً متزوجاً (١٣٠ من الإناث، و ١٣٣ من الذكور)، تتراوح أعمارهم من ٢٠ إلى ٦٠ عاماً. و أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة بين الرأفة بالذات والتكيف الزوجي. كما وجد أن اللطف بالذات من العوامل الهامة للتكيف الزوجي. ولم تكشف النتائج عن وجود فروق بين الذكور والإناث في الرأفة بالذات والتكيف الزوجي. كما هدفت دراسة كلا من (ايمن عبد الخالق وأمل محمد محمد، ٢٠٢٠) إلى فحص العلاقة بين الرأفة بالذات والصمود النفسي لدى عينة الدراسة من المراهقين ذوي اضطرابات الأكل، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث، وذلك على عينة قوامها (ن = ٦٠) من المراهقين ذوي اضطرابات الأكل، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الرأفة بالذات (اللطف بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، والدرجة الكلية) وذلك لصالح الذكور. واهتمت أيضاً دراسة كلا من (Shakeshaft, R., & McLaren, S, 2022) إلى معرفة الارتباط بين الرأفة بالذات وأعراض الاكتئاب بين البالغين وما اذا كان متغير النوع يلعب دوراً وسيطاً في هذه العلاقة. وذلك على عينة قوامها (٤٩٩) من الإناث تتراوح أعمارهن بين (١٨ : ٧٧) ، و(٤٥٧) من الذكور تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٧٩) عاماً، وأوضحت النتائج وجود ارتباط دال بين

المستويات الأعلى من التعاطف مع الذات، واللفظ الذاتي، والإنسانية المشتركة، والتعقل، وانخفاض مستويات الحكم الذاتي، والعزلة، والإفراط في تحديد الهوية، بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب. عندما تم إدخال جميع المكونات الستة في وقت واحد في نموذج الانحدار، تنبأت المكونات السلبية فقط بالمستويات الأعلى من أعراض الاكتئاب. كما وجد أن النوع متغير معدل يخفف من العلاقة بين أعراض الاكتئاب والإنسانية المشتركة، مع كون هذه العلاقة أقوى بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الطمأنينة الإنفعالية؛ هدفت دراسة (إبراهيم الشافعي، ٢٠١٠) إلى بحث علاقة إدمان الإنترنت بكل من الوحدة النفسية والطمأنينة النفسية، والفروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت، وأثر بعض المتغيرات الديموجرافية على إدمان الإنترنت، وذلك على عينة قوامها (٤٤٤) من طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين إدمان الإنترنت والطمأنينة النفسية، ولم تختلف الصورة باختلاف الجنس. واهتمت دراسة كل من (Baião, R., Gilbert, P., McEwan, K., & Carvalho, S, 2015) إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الطمأنينة النفسية، وذلك على عينة قوامها (٨٨٧) ، وأوضحت النتائج أن الذكور أكثر اطمئناناً لأنفسهم وأقل انتقاداً للذات من الإناث. وكذلك هدفت دراسة (سعدية عبد اللاوي، ٢٠١٩) إلى معرفة مستوى الطمأنينة النفسية لدى المراهقين، ومعرفة الفروق بينهم في مستواها تبعاً لمتغير النوع والمستوى الدراسي، وذلك على عينة قوامها (٧١٠) مراهقاً. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الطمأنينة النفسية تعزى

لمتغير النوع والمستوى الدراسي. بينما أشارت (دراسة شيماء ناظم، ٢٠١٩) إلى الكشف عن الطمأنينة النفسية لدى طلبة التربية الأساسية في جامعة الموصل وفقاً لمتغير النوع والتخصص، وذلك على عينة قوامها (٢٠٠) طالبا وطالبة، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور-إناث) ولصالح الإناث. وكذلك أشارت دراسة كلا من (صفاء جمال ولمياء صالح، ٢٠٢١) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى التمكين النفسي وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الأيتام في جامعة مؤتة وذلك على عينة قوامها (٢٢١) طالبا وطالبة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لأثر متغير الكلية على الطمأنينة النفسية لصالح الكليات الانسانية بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطمأنينة النفسية في باقي المتغيرات، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير النوع وذلك لصالح الإناث. كما هدفت دراسة (نبيل صالح النجار، ٢٠٢٢) إلى التعرف على مستوى الاضطراب الإنفعالي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والطموح لدى طلبة جامعة مؤتة، واشتملت عينة الدراسة على (٩٢٠) طالباً وطالبة. أشارت الدراسة إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الاضطراب الإنفعالي تبعاً للجنس، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الطمأنينة النفسية لصالح الإناث .

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استقراء نتائج الدراسات السابقة:

١- اتفاق الدراسات السابقة على أن متغير الرأفة بالذات له علاقة إيجابية وتأثير مباشر على الطمأنينة الإنفعالية وذلك على عينات مختلفة على سبيل المثال (Gilbert, P., & Procter, S. , 2006; Neff, K. D., & Beretvas, S. N, 2012; Hermanto, N., & Charles Zuroff, D, 2016; Gilbert, P. et al., 2017; Halamová, J., Jurková, V., Kanovský, M., & Kupeli, N, 2018; Kotera, Y., & Sheffield, D, 2020) ، ولم تجد الباحثة في حدود علمها دراسات تناولت تأثير الرأفة بالذات على الطمأنينة الإنفعالية لدى الأزواج في البيئة العربية.

٢- اتفاق الدراسات السابقة على أن متغير الصمود النفسي له علاقة إيجابية وتأثير مباشر بالرأفة بالذات وذلك على عينات مختلفة كما في دراسات كل من (Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S, 2014; Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S, 2018; Hermansyah, M. T, 2019; Tiwari, G. K. et al., 2020; Azahrah, F. A., Vega, L., Krismastuti, T., & Seftian, M, 2022) ولم تجد الباحثة في حدود علمها غير دراسة واحدة فقط تناولت العلاقة والتأثيرات بين الصمود النفسي والرأفة بالذات لدى الأزواج (Amani, R., & Khosroshahi, A. S. , 2020).

٣- ندرة الدراسات التي عنيت بالعلاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة الإنفعالية، ولا توجد دراسات عربية -في حدود علم الباحثة- عنيت بدراسة مثل هذه التغيرات لدى الأزواج، حيث انصب اهتمام الباحثون عالميا واقليميا على عينات الطلاب والعاملين في القطاع الطبي فقط أمثال دراسة كل من (Vinogradova, N. I., & Kohan, S. T, 2020; Mohamed Taha, S., Ali Zoromba, M., & Mohamed Ibrahim Wahba, N, 2020; Jung, O. S. et al., 2021; Grailey, K., Leon-Villapalos, C., Murray, E., & Brett, S. J, 2022)

٤- ندرة الدراسات التي عنيت بفحص التأثيرات المباشرة وغير المباشرة المتبادلة بين المتغيرات الثلاثة موضع اهتمامنا في الدراسة الراهنة، وركزت معظم الدراسات على الرأفة بالذات كمتغير وسيط لدى عينات متنوعة من المرضى مثل دراسة كل من (Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T, 2021; Sadiq, U., Rana, F., & Munir, M, 2022) ، وعينات من الطلاب مثل دراسة كل من (Moniri, R., Pahlevani Nezhad, K., & Lavasani, F. F, 2022; Min, L., Jianchao, N., & Mengyuan, L, 2022).

٥- خرجت نتائج الدراسات التي اهتمت بالفروق التي تعزي للنوع في الصمود النفسي بنتائج غير حاسمة؛ فبعضها أشار إلى وجود فروق تعزي للنوع لصالح الإناث مثل دراسة (Basha, S. E., 2014) والبعض الاخر أشار إلى وجود فروق تعزي للنوع لصالح الذكور مثل (Singh, R., Mahato, S., Singh, B.,

Thapa, J., & Gartland, D, 2019; Gök, A., & Koğar, E. Y, 2021;
Shi, X., Wang, S., Wang, Z., & Fan, F, 2021).

٦- اتفقت معظم الدراسات السابقة على وجود فروق بين الذكور والإناث في متغير الرأفة بالذات لصالح الذكور (Yarnell, L. M., et al., 2015); ايمان عبد الخالق وأمل محمد محمد (٢٠٢٠).

٧- خرجت نتائج الدراسات التي اهتمت بالفروق التي تعزي للنوع في الطمأنينة الإنفعالية، بنتائج غير حاسمة؛ فبعضها أشار إلى وجود فروق تعزي للنوع لصالح الإناث مثل دراسة (نبيل صالح النجار، ٢٠٢٢؛ شيماء ناظم، ٢٠١٩)، والبعض الآخر أشار إلى وجود فروق تعزي للنوع لصالح الذكور مثل دراسة (Baião, R., (Gilbert, P., McEwan, K., & Carvalho, S, 2015).

٨- يؤخذ على بعض الدراسات أنها أجرت لدى عينة من مراحل عمرية مختلفة وتم التعامل معها على أنها عينة واحدة مثل دراسة (Bibi, S., Masood, Dr. S., (Bibi, S., Masood, Dr. S., Ahmad, M., & Bukhari, S, 2017)، حيث تراوحت أعمار المشاركين بين (٢٠ : ٦٠) عامًا.

٩- ندرة الدراسات التي تناولت النوع كمتغير معدل في تأثير الصمود على الرأفة بالذات والطمأنينة الإنفعالية أمثال دراسات كلا من (Bluth, K., Mullarkey, (M., & Lathren, C, 2018; Xiao, X. et al., 2020).

فروض الدراسة:

من خلال الطرح السابق للمفاهيم النظرية والدراسات السابقة يمكن افتراض الفروض التالية:-

- ١- يوجد تأثير للرفقة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة الإنفعالية لدى عينة الدراسة.
- وينبثق من الفرض السابق عدد من الفروض الفرعية وهي:
- يوجد تأثير مباشر دال احصائياً بين الصمود النفسي على الرفقة بالذات لدى عينة الدراسة.
 - يوجد تأثير مباشر دال احصائياً للرفقة بالذات على الطمأنينة الإنفعالية لدى عينة الدراسة.
 - يوجد تأثير مباشر دال احصائياً للصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية لدى عينة الدراسة.
 - يوجد تأثير غير مباشر للصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية عبر الرفقة بالذات كمتغير وسيط لدى عينة الدراسة.
- ٢- توجد فروق بين التأثيرات المباشرة وغير المباشرة في العلاقة بين الصمود النفسي والرفقة بالذات والطمأنينة الإنفعالية لدى عينة الأزواج والزوجات.
- ٣- توجد فروق في الصمود النفسي والرفقة بالذات والطمأنينة الإنفعالية بين الأزواج والزوجات.

منهج الدراسة واجراتها

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، لدراسة تحليل مسار Path Analysis العلاقات السببية والتأثيرات المباشرة وغير المباشر بين متغيرات الدراسة .

ثانياً : إجراءات الدراسة .

أ- عينة الدراسة :

أولاً : العينة الاستطلاعية:

تم الاعتماد على العينة الاستطلاعية للتحقق من الكفاءة القياسية لأدوات الدراسة، وذلك على عينة قوامها (١٦٠) زوجاً وزوجة بواقع (١١٠) زوجاً تراوحت أعمارهم بين ٢٦: ٣٦ بمتوسط (٣١) سنة وانحراف معياري (٠,٧٤)، و(٥٠) زوجة تراوحت أعمارهن بين ٢٥: ٣٨ سنة بمتوسط عمري (٣١,٥) سنة وانحراف معياري (٠,٧٦).

ثانياً: العينة الأساسية:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٢٨) زوجاً وزوجة بواقع (١٢٨) زوجاً تراوحت أعمارهم بين ٢٦: ٤٣ بمتوسط (٣٤,٥) سنة وانحراف معياري (٠,٨٩)، و(١٠٠) زوجة تراوحت أعمارهن بين ٢٥: ٤٠ سنة بمتوسط عمري (٣٢,٥) سنة وانحراف معياري (٠,٧٤)، وتم مراعاة أن لاتقل فترة الزواج عن أربع سنوات، حتي تكون الحياة الزوجية قد استقرت وتآلف كلا الزوجين مع الآخر، كما روعي في اختيار العينة أن لا يقل مستوى التعليم عن البكالوريوس أو الليسانس ولا يزيد عن الماجستير، وفيما يلي أهم خصائص عينة الأزواج والزوجات في المستوى التعليمي التي يوضحها جدول (١).

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة الأزواج والزوجات على متغير المستوى التعليمي

مجموعة الزوجات ن=١٠٠		مجموعة الأزواج ن=١٢٨		المستوى التعليمي
النسبة المئوية	العدد	نسبة المئوية	العدد	
٧٠%	٧٠	٧٦,٥%	٩٨	جدة البكالوريوس أو الليسانس
٣٠%	٣٠	٢٣,٤٣%	٣٠	درجة ماجستير

أدوات الدراسة:

للتحقق من فروض الدراسة استخدمت الأدوات التالية:

١- مقياس الصمود النفسي:

من خلال اطلاع الباحثة على البحوث والمقاييس المرتبطة بالصمود النفسي مثل مقياس (Chew, J., & Haase, A. M. 2016) وبعد الانتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس^(١) للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٨٠% من عينة الخبراء على ضرورة تعديل صياغة بعض عبارات المقياس. وتم تجريب المقياس في صورته الأولى على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) مشارك. وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح، كما أن طوله مناسب. واشتمل المقياس على (٥٠) عبارة تقيس (٧) أبعاد فرعية على مقياس

(١) د. أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ هبه بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ شيماء خاطر أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ. د/ محمد منصور أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى مدرس علم النفس جامعة طنطا

متدرج خماسي طبقا لطريقة ليكرت يمتد من (١) لا تنطبق تماما الى (٥) تنطبق تماما، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن نتيجة حصوله على الدعم الاجتماعي وقدرته على حل المشكلات وعلى التعامل مع الأحداث غير المتوقعة، ووضوح تعبيراته العاطفية، وإرجاع كل أقداره إلى الله جل شأنه، ونظرته الإيجابية للحياة، ومرونته في التعامل مع الاحداث غير المتوقعه، وشعوره بالرضا عن دوره الأسري، وتقاس إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة لهذا المقياس.

حساب الكفاءة القياسية للمقياس:

أولاً: صدق مقياس الصمود النفسي:

الصدق: تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية (٢٠٠)، واستخدم أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي بواسطة SPSS(V.26) مع استخدام التدوير المائل.

جدول (٢)

نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس الصمود النفسي.

رقم البند	امل الأول	عامل الثاني	لعامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	امل السابع	قيم الشبوع
٢٢	٠,٧٧	-----	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٦
٢١	٠,٧٧	-----	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٩
١٣	٠,٧٢	-----	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٥
١٦	٠,٧٢	-----	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٩
٩	٠,٧١	-----	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٧٣

٠,٧٠	----	----	----	----	----	----	٠,٧١	٣٨
٠,٦٩	----	----	----	----	----	----	٠,٧١	٣٦
٠,٧٨	----	----	----	----	----	----	٠,٧٠	٣٧
٠,٧٠	----	----	----	----	----	----	٠,٦٩	١٩
٠,٦٨	----	----	----	----	----	----	٠,٦٩	٣٢
٠,٦١	----	----	----	----	----	----	٠,٦٨	١٨
٠,٧٤	----	----	----	----	----	----	.	١٠
٠,٦٩	----	----	----	----	----	----	٠,٦٢	٤٥
٠,٥٠	----	----	----	----	----	----	٠,٦٢	١٧
٠,٥٠	----	----	----	----	----	----	٠,٦١	٢٣
٠,٥٥	----	----	----	----	----	----	٠,٥٨	٣٤
٠,٥٤	----	----	----	----	----	----	٠,٥٥	٤٣
٠,٥٧	----	----	----	----	----	----	٠,٥٥	٢٠
٠,٦٢	----	----	----	----	----	----	٠,٥٤	٣١
٠,٥٨	----	----	----	----	----	----	٠,٥٤	٢٧
٠,٨٢	----	----	----	----	----	٠,٧٤	----	٣٣
٠,٧٣	----	----	----	----	----	٠,٧٢	----	٢٤
٠,٧٥	----	----	----	----	----	٠,٧٠	----	٤١
٠,٦٥	----	----	----	----	----	٠,٦٩	----	٤٦
٠,٥٩	----	----	----	----	----	٠,٦٨	----	٤٠
٠,٦٤	----	----	----	----	----	٠,٦٧	----	٨
٠,٧٤	----	----	----	----	----	٠,٦٦	----	٣٠
٠,٦٩	----	----	----	----	----	٠,٦٤	----	٢٥
٠,٥٦	----	----	----	----	----	٠,٦٢	----	٢٦
٠,٧٠	----	----	----	----	----	٠,٦١	----	٤
٠,٥٣	----	----	----	----	----	٠,٥٦	----	٤٢
٠,٥٢	----	----	----	----	----	٠,٤٨	----	٢
٠,٦١	----	----	----	----	٠,٥٦	----	----	١٢

٠,٦١	----	----	----	----	٠,٣٩	-----	----	٣٩
٠,٦٢	----	----	----	----	٠,٣٧	-----	----	٢٨
٠,٥٣	-----	-----	-----	-----	٠,٣٦	-----	----	٤٨
٠,٧٥	-----	-----	-----	٠	-----	-----	-----	٢٩
٠,٧٥	-----	-----	-----	٠,٥١	-----	-----	----	٤٤
٠,٧٠	-----	-----	-----	٠,٤٥	-----	-----	-----	٥٠
٠,٧٠	-----	-----	-----	٠,٣٥	-----	-----	-----	٤٩
٠,٥٩	-----	-----	٠,٤٥	-----	-----	-----	-----	٣
٠,٤٠	-----	-----	٠,٤٤	-----	-----	-----	-----	١١
٠,٦٠	-----	-----	٠,٤٢	-----	-----	-----	-----	٥
٠,٤٩	-----	-----	٠,٣٨	-----	-----	-----	-----	١
٠,٦٦	-----	٠,٥٥	-----	-----	-----	-----	-----	٧
٠,٦٠	-----	٠,٤٣	-----	-----	-----	-----	-----	٦
٠,٦٥	-----	٠,٣٢	-----	-----	-----	-----	-----	٤٧
٠,٧١	٠,٥٥	-----	-----	-----	-----	-----	-----	٣٥
٠,٧١	٠,٣٨	-----	-----	-----	-----	-----	-----	١٤
٠,٤٨	٠,٣٣	-----	-----	-----	-----	-----	-----	١٥
	١,٦٣	١,٧١	١,٨١	٢,٤١	٣,١٢	٨,٠٦	١٣,٣	الجذر الكامن
	٣,٢٦	٣,٤٣	٣,٦٣	٤,٩٦	٦,٢٥	١٦,١٣	٢٦,٧	نسبة التباين المفسرة
٦٤,٣٨								مجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس ، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin, L.) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، وبعد حذف التشعبات الأقل من (٠,٣٠) لتيسير تفسير العوامل المستخرجة، أشارت النتائج إلى تشعب جميع فقرات المقياس على سبع عوامل

للممود النفسي. لتفسر جميعها (٦٤%) من التباين الكلي للممود النفسي هي، العامل الأول بجذر كامن (١٣,٣٥)، يفسر منفردا (٢٦%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٢٢، ٢١، ١٣، ١٦، ٩، ٣٨، ٣٦، ٣٧، ١٩، ٣٢، ١٨، ١٠، ٤٥، ١٧، ٢٣، ٣٤، ٤٣، ٢٠، ٣١، ٢٧) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٥٤) أقل تشبعا، و(٠,٧٧) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بطلب المساعدة من الأهل والجيران ودعمهم للشخص في مساعدته لحل مشكلاته لذا يمكن تسميته بـ(الدعم الاجتماعي والتعاون لحل المشكلات). والعامل الثاني، بجذر كامن (٨,٠٦)، يفسر منفردا (١٦%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣٣، ٢٤، ٤١، ٤٦، ٤٠، ٨، ٣٠، ٢٥، ٢٦، ٤، ٤٢، ٢) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٨) أقل تشبعا، و(٠,٧٤) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بوضوح الشخص في تعبيراته العاطفية وطلبه للتوضيح في حالة عدم الفهم، لذا يمكن تسميته بـ(الوضوح والقدرة على التعبير العاطفي). والعامل الثالث، بجذر كامن (٣,١٢)، يفسر منفردا (٦%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١٢، ٣٩، ٢٨، ٤٨) ، بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٦) أقل تشبعا، و(٠,٥٦) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بالحرص على الصلوات وإرجاع جميع الأقدار إلى الله، لذا يمكن تسميته بـ(السمو والروحانية). والعامل الرابع ، بجذر كامن (٢,٤٨)، يفسر منفردا (٤%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٢٩، ٤٤، ٥٠، ٤٩) ، بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٩) أقل تشبعا، و(٠,٥٣) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى

تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بتعلم الشخص من أخطاء الآخرين وقدرته على التعامل مع المشكلات الأسرية، لذا يمكن تسميته بـ(النظرة الإيجابية والتمكن من المواجهة) ، والعامل الخامس، بجذر كامن (١,٨١)، يفسر منفردا (٣%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣ ، ١١ ، ٥ ، ١) ، بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٨) أقل تشبعا، و(٠,٤٥) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بقدرة الشخص وأسرته على التعامل مع الأحداث غير المتوقعة، لذا يمكن تسميته بـ(المرونة)، والعامل السادس بجذر كامن (١,٧١)، يفسر منفردا (٣%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٧، ٦، ٤٧) ، بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٢) أقل تشبعا، و(٠,٥٥) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بشعور الفرد بالرضا عما يقدمه من متطلبات ومشاعر لأفراد أسرته، لذا يمكن تسميته بـ(الشعور بالرضا عن الدور الأسري)، والعامل السابع، بجذر كامن (١,٦٣) يفسر منفردا (٣%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣٥، ١٤، ١٥) ، بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٣) أقل تشبعا، و(٠,٥٥) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بقدرة افراد الاسرة على تفهم الشخص، لذا يمكن تسميته بـ(التفاهم الأسري).

كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (٥٠) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرات الكامنة ويعرض الجدول (٣) أدله

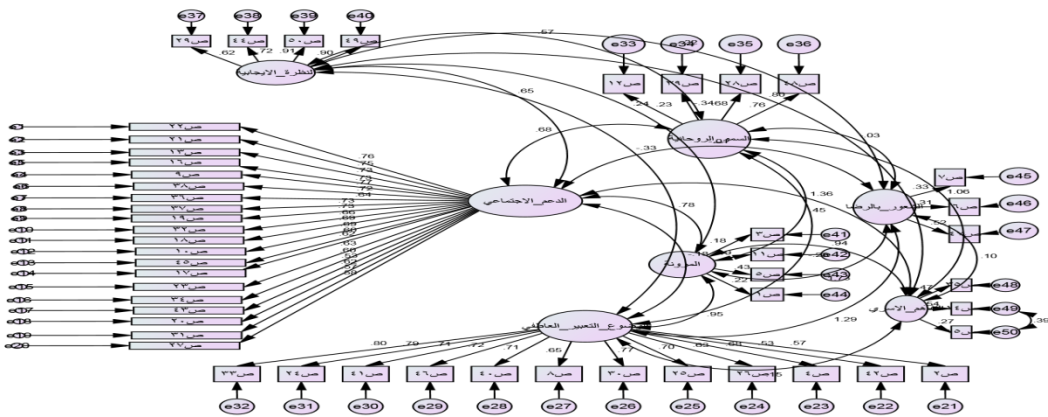
المطابقة للنموذج سباعي العوامل لمقياس الصمود النفسي. وفقا لاستجابات عينة الدراسة (ن=٢٠٠).

جدول (٣)

أدلة المطابقة لنموذج السباعي العوامل لمقياس الصمود النفسي (ن=٢٠٠)

أدلة الملاءمة							نموذج الناتج من CFA ثلاثي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠.٠٨	٠.٩٠	٠.٩٠	٠.٨٧	٠.٨٩	٠.٨٩	٠.٧٧	

مما يلاحظ من جدول (٣) ان جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس سباعي العوامل للصمود النفسي لدى المشاركين في الدراسة ويظهر الشكل (١) النموذج البنائي النهائي لمقياس الصمود النفسي .
شكل (١): نموذج التحليل العنقودي ثلاثي العوامل لمقياس الصمود النفسي.



ثانياً: ثبات مقياس الصمود النفسي:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ.

جدول (٤)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	الفقرات	مل ألفا كرونباخ
مقياس الصمود النفسي	٥٠	٠,٩٠
الدعم الاجتماعي والتعاون لحل المشكلات	٢٠	٠,٩١
الوضوح والقدرة على التعبير العاطفي	١٢	٠,٩١
السمو والروحانية	٤	٠,٩٨
النظرة الإيجابية والتمكن من المواجهة	٤	٠,٨٤
المرونة	٤	٠,٧٥
الشعور بالرضا عن الدور الأسري	٣	٠,٧٥
التفاهم الأسري	٣	٠,٨١

بينت النتائج بالجدول (٤) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتفعا حيث بلغت قيمته (٠,٩٠)، كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاوير الدراسة ما بين (٠,٧٥) - (٠,٩١)، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا عاليا ، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها.

كما عمدت الباحثة للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام

معامل سبيرمان- براون ، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية ، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي.

جدول (٥)

معاملات ثبات أداة الدراسة طريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٨٤	٢٥	النصف الأول
	٠,٨٢	٢٥	النص الثاني
** ٠,٨٧			قيمة معامل سبيرمان براون
** ٠,٨٧			معامل جتمان

** تشير أن معامل الارتباط دال احصائيا عند مستوي الدلالة (٠.٠١).

٢- مقياس الرأفة بالذات.

من خلال اطلاع الباحثة على البحوث والمقاييس المرتبطة بالرأفة بالذات مثل مقياس Neff, K. D, 2003، وبعد الانتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس^(١) للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٨٥% من عينة الخبراء على ضرورة صياغة بعض عبارات المقياس. وتم تجريب المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) مشارك، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح، كما أن طوله مناسب. واشتمل المقياس على

(١) أ.د/ أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ هبه بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ شيماء خاطر أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ محمد منصور أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى مدرس علم النفس جامعة طنطا.

(١٢) عبارة تقيس بعدين فرعيين على مقياس متدرج خماسي طبقا لطريقة ليكرت يمتد من (١) أرفض تماما الى (٥) أوافق تماما، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس، الاتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة، ويشتمل على اللطف بالذات، وعلى عدم نقد الذات، وتفهم الضغوط كجزء من الضغوط التي يعانيتها معظم الناس، ومواجهة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح وبدون مبالغة، وتقاس إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة لهذا المقياس.

أولا :الصدق: تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية.

جدول (٦)

نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس الرأفة بالذات.

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشبوع
١	٠,٨٤	-----	٠,٧١
٤	٠,٨٣	-----	٠,٦٩
٩	٠,٧٩	-----	٠,٦٤
١٢	٠,٧٦	-----	٠,٦١
٨	٠,٧٥	-----	٠,٦٣
١٠	٠,٥٩	-----	٠,٦٤
١١	٠,٥٢	-----	٠,٨١
٣	-----	٠,٧٩	٠,٦٢
٧	-----	٠,٧٨	٠,٦٣
٥	-----	٠,٧٦	٠,٦٥
٢	-----	٠,٧٤	٠,٥٦
٦	-----	٠,٧٢	٠,٥٢

	٢,٨٦	٤,٠٧	الجذر الكامن
	٢٣,٨٧	٣٣,٩٨	نسبة التباين المفسرة
٥٧,٨٥			المجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس ، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin, L.) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، وبعد حذف التشعبات الأقل من (٠,٣٠) لتيسير تفسير العوامل المستخرجة، أشارت النتائج إلى تشعب جميع فقرات المقياس على عاملين على مقياس الرأفة بالذات. لتفسر جميعها (٥٧%) من التباين الكلي لمقياس الرأفة بالذات هي، العامل الأول بجذر كامن (٤,٠٧)، يفسر منفردا (٣٣%) من التباين الكلي، تشعبت عليه المفردات أرقام (١، ٤، ٩، ١٢، ٨، ١٠، ١١) بقيم تشعبات تراوحت بين (٠,٥٢) أقل تشعبا، و(٠,٨٤) أعلى تشعبا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشعبا على هذا العامل نجدها ترتبط بتقبل الفرد لعيوبه وشعوره بالفخر نحو ذاته، لذا يمكن تسمية هذا العامل بـ(اللفظ بالذات)، والعامل الثاني، بجذر كامن (٢,٨٦)، يفسر منفردا (٢٣%) من التباين الكلي، تشعبت عليه المفردات أرقام (٣، ٧، ٥، ٢، ٦) ، بقيم تشعبات تراوحت بين (٠,٧٢) أقل تشعبا، و(٠,٧٩) أعلى تشعبا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشعبا على هذا العامل نجدها ترتبط بالنظر إلى الأمور نظرة متوازنة والحفاظ على الاتزان الإنفعالي وتفهم الضغوط كجزء من الضغوط التي يعانيتها معظم الناس ، لذا يمكن تسميته بـ(التعقل والحس الإنساني المشترك).

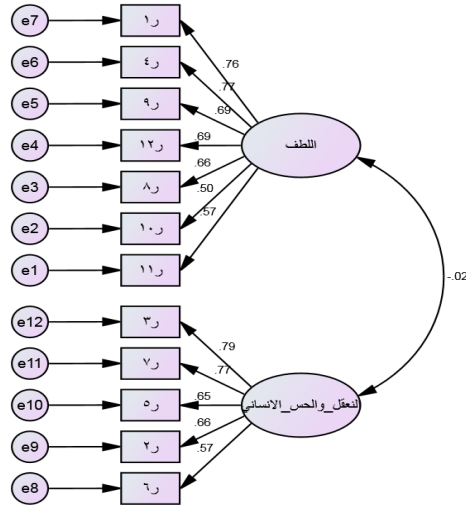
كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (١٢) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرين الكامنين كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (٨) أدلة المطابقة للنموذج ثنائي العوامل لمقياس الرأفة بالذات وفقا لاستجابات عينة الدراسة (ن=٢٠٠).

جدول (٧)

أدله المطابقة لمقياس ثنائي العوامل للرأفة بالذات (ن=٢٠٠)

أدله الملاءمة							نموذج الناتج من CFA ثنائي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠.٠٨	٠.٩٤	٠.٦٦	٠.٩٤	٠.٩٤	٠.٩٦	٠.٨٩	

مما يلاحظ من جدول (٧) ان جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس ثنائي العوامل للرأفة بالذات. لدى المشاركين في الدراسة ويظهر الشكل (٢) النموذج البنائي النهائي لمقياس الرأفة بالذات.



شكل (٢): نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الرأفة بالذات.

ثانياً: ثبات مقياس الرأفة بالذات:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا

جدول (٨)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	مع ألفا كرونباخ
مقياس الرأفة بالذات	١٢	٠,٨١
اللفظ بالذات	٧	٠,٨٥
التعقل والحس الإنساني المشترك	٥	٠,٨١

بينت النتائج بالجدول (٨) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتاً مرتفعاً حيث بلغت قيمته (٠,٨١) ، كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور الدراسة ما بين (٠,٨١) -

٠,٨٥)، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا عاليا، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمدت الباحثة للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي

جدول (٩)

معاملات ثبات أداة الدراسة طريقة التجزئة النصفية

عامل الارتباط	عامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٧٤	٦	النصف الأول
	٠,٨٢	٦	النص الثاني
** ٠,٧٠			قيمة معامل سبيرمان براون
** ٠,٧٠			معامل جتمان

** تشير أن معامل الارتباط دال احصائيا عند مستوي الدلالة (٠.٠٠١).

٣- مقياس الطمأنينة الإنفعالية:

من خلال اطلاع الباحث على البحوث والمقاييس المرتبطة بالطمأنينة الإنفعالية مثل Baião, R., , R., Gilbert, P., P., McEwan, K., & Carvalho, S. (2012); Umra, U. (2015) وبعد الانتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس^(١) للتعرف على مدى مناسبة العبارات

(١) أ.د/ أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ هبه بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ شيماء خاطر أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ. د/ محمد منصور أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى مدرس علم النفس جامعة طنطا.

في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٨٠% من عينة الخبراء على ضرورة صياغة بعض عبارات المقياس. وتم تجريب المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) مشارك، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح، كما أن طوله مناسب. واشتمل المقياس على (٤٤) عبارة على مقياس متدرج خماسي طبقا لطريقة ليكرت يمتد من (١) أرفض تماما الى (٥) اتفق تماما، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس شعور الفرد بالرضا والسكينة نتيجة التفاوض والرضا بأقدار الله والنظرة الإيجابية للذات، والثقة بالذات وعدم الخوف من المنافسة، وعدم الانشغال بنظرة الآخرين، وإحساس الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على التعبير عن آرائه دون تجمل، وتقاس إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة لهذا المقياس.

أولاً: الصدق:-

تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية.

جدول (١٠)

نتائج الصدق العاملي لتسبع الفقرات على مقياس الرضا الوظيفي.

رقم البند	عامل الأول	مل الثاني	عامل الثالث	عامل الرابع	جم الشبوع
٢٨	٠,٨٨				٠,٦٠
٢٤	٠,٨٤				٠,٦٢
١٤	٠,٧٨				٠,٥٠
١٦	٠,٧٥				٠,٥٩
١٥	٠,٧٢				٠,٦٧
٣٢	٠,٧١				٠,٥٨

٠,٥٨			٠,٦٧	٢٣
٠,٤٢			٠,٦٦	١٩
٠,٥٢			٠,٦٠	٢٢
٠,٦٧			٠,٥٦	١٠
٠,٧١			٠,٥٤	٣٤
٠,٣٠			٠,٥٢	٢٠
٠,٣٦			٠,٤٥	٤٢
٠,٥٣			٠,٤٠	٣٥
٠,٤٣			٠,٤٠	٣٨
٠,٤٨			٠,٤٠	٢
٠,٥٤			٠,٣٨	١٨
٠,٦٧		٠,٨٤		٣٧
٠,٦٤		٠,٨٣		١٧
٠,٦١		٠,٨١		٤٤
٠,٥٣		٠,٧٧		٤١
٠,٦٥		٠,٧٤		٥
٠,٥٩		٠,٦٨		١٣
٠,٦٥		٠,٦٨		١٢
٠,٥٣		٠,٦٨		٢١
٠,٦٤		٠,٦٥		٣٠
٠,٦٧		٠,٦٨		٩
٠,٣٥		٠,٥٨		٨
٠,٤٨		٠,٥٥		٢٥

٠,٧٤		٠,٨٥			٣
٠,٥٢		٠,٦٧			١١
٠,٥٧		٠,٦٦			٧
٠,٥٩		٠,٥٨			١
٠,٣٨		٠,٤٨			٣١
٠,٥٣		٠,٤٧			٤
٠,٤٥		٠,٤٦			٢٩
٠,٦٥		٠,٤٥			٢٧
٠,٧٢	٠,٨١				٢٦
٠,٦٣	٠,٧٨				٦
٠,٦٠	٠,٧٤				٣٣
٠,٦٤	٠,٧١				٤٠
٠,٥٨	٠,٦٤				٤٣
٠,٣٠	٠,٥٥				٣٦
٠,٥٠	٠,٤٩				٣٩
	٢,١٧	٢,٨٩	٦,٧٤	١٢,٦٩	الجذر الكامن
	٤,٩٤	٦,٥٨	١٥,٣٢	٢٨,٨٤	نسبة التباين المفسرة
٥٥,٦٩					المجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس ، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin, L.) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، تم حذف البنود التي كان تشعبها أقل من ٠,٣٠. نتج عن الإجراءات

السابقة الإبقاء على (٤٤) بند. و أشارت النتائج إلى تشبع جميع فقرات المقياس على أربع عوامل للطمأنينة الإنفعالية. لتفسر جميعها (٥٥%) من التباين الكلي لمقياس الطمأنينة الإنفعالية هي، العامل الأول بجذر كامن (١٢,٦٩)، يفسر منفردا (٢٨%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٢٨, ٢٤, ١٤, ١٦, ١٥, ٣٢, ٢٣, ١٩, ٢٢, ١٠, ٣٤, ٢٠, ٤٢, ٣٥, ٣٨, ٢, ١٨) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٨) أقل تشبعا، و(٠,٨٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بالتفاؤل والرضا باقدار الله والنظرة الإيجابية للذات، لذا يمكن تسميته بـ(التفاؤل). والعامل الثاني، بجذر كامن (٦,٧٤)، يفسر منفردا (١٥%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣٧, ١٧, ٤٤, ٤١, ٥, ١٣, ١٢, ٢١, ٣٠, ٩, ٨, ٢٥) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٥٥) أقل تشبعا، و(٠,٨٤) أعلى تشبعا ، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بعدم الخوف من المنافسة وعدم الانشغال بنظرة الآخرين، لذا يمكن تسميته بـ(بالثقة بالنفس). والعامل الثالث، بجذر كامن (٢,٨٩)، يفسر منفردا (٦%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣, ١١, ٧, ١, ٣١, ٤, ٢٩, ٢٧) ، بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٥) أقل تشبعا، و(٠,٨٥) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بشعور الشخص بأنه شخص سعيد وكثيرا ما يحالفة الحظ، لذا يمكن تسميته بـ(الشعور بالرضا). والعامل الرابع ، بجذر كامن (٢,١٧)، يفسر منفردا (٤%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٢٦, ٦, ٣٣, ٤٠, ٤٣, ٣٦, ٣٩) ، بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٩) أقل تشبعا، و(٠,٨١) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى

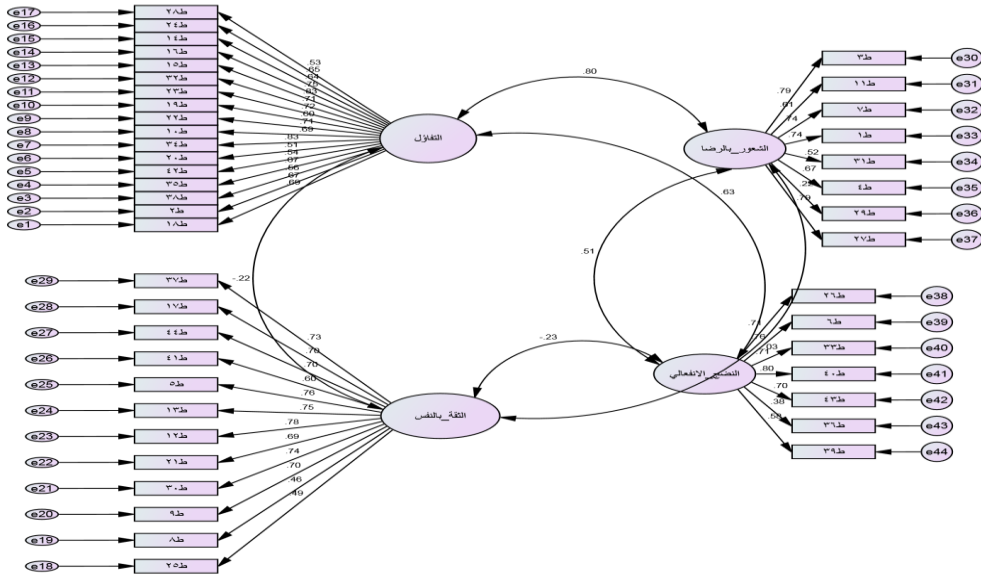
الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بقدرة الشخص على التعبير عن آرائه دون تجمل وبدون إنفعال أو مبالغة، لذا يمكن تسميته بـ(النضج الإنفعالي). كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (٤٤) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرين الكامنين كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (١١) أدله المطابقة للنموذج رباعي العوامل لمقياس الطمأنينة الإنفعالية وفقا لاستجابات عينة الدراسة (ن=٢٠٠).

جدول (١١)

أدله المطابقة لمقياس رباعي العامل للطمأنينة الإنفعالية (ن=٢٠٠)

أدله الملاءمة							نموذج الناتج من CFA ثلاثي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠,٠٧	٠,٩٦	٠,	٠,٩٥	٠,٩١	٠,	٠,٩٠	

مما يلاحظ من جدول (١١) أن أدلة المطابقة وصلت للمحك مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي للطمأنينة الإنفعالية لدى المشاركين في الدراسة , ويظهر الشكل (٣) النموذج البنائي النهائي لمقياس الطمأنينة الإنفعالية.



الشكل (٣) النموذج البنائي النهائي لمقياس الطمأنينة الإنفعالية

ثانيا: ثبات مقياس الطمأنينة الإنفعالية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا .

جدول (١٢)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	الفقرات	مل الفا كرونباخ
مقياس الطمأنينة الإنفعالية	٤٤	٠,٨٩
التفاؤل	١٧	٠,٩٢
الثقة بالنفس	١٢	٠,٩٠
الشعور بالرضا	٨	٠,٨٢
النضج الانفعالي	٧	٠,٨١

بينت النتائج بالجدول (١٢) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتفعا حيث بلغت قيمته (٠,٨٩) ، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا عاليا، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها.

كما عمدت الباحثة للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية ، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي.

جدول (١٣)

معاملات ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة النصفية

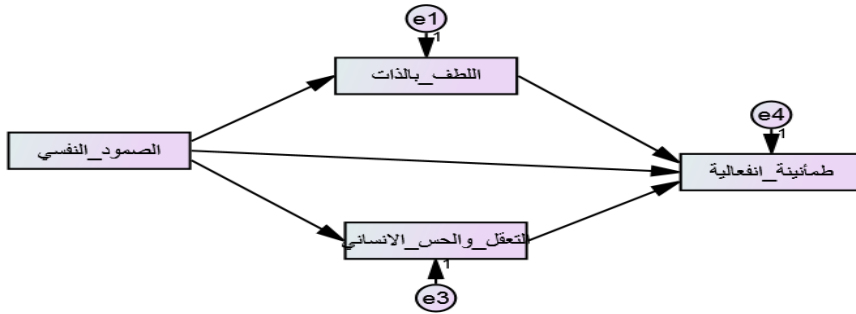
عامل الارتباط	عامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٨٣	٢٢	النصف الأول
	٠,٧٨	٢٢	النص الثاني
*** ٠,٨٤			قيمة معامل سبيرمان براون
*** ٠,٨٤			معامل جتمان

** تشير أن معامل الارتباط دال احصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الدراسة اختبار (ت) ومعاملات الارتباط وأسلوب تحليل المسار كأسلوب إحصائي لاختبار صحة النموذج المقترح واحتمال وجود العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة، حيث يعتمد على نموذج توضيحي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة بناءً على النظريات والبحوث السابقة، واستنادا إلى ما سبق عرضه من

دراسات سابقة وإطار نظري تقترح الدراسة النموذج البنائي الموضح بالشكل رقم (٤) الذي يؤيد وجود رابطة منطقية بين متغيرات الدراسة، والذي يسعي إلى تفسير العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة والكلية على عينة الدراسة.



شكل رقم (٤) المسار التخطيطي لنموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة المقترح لدى عينة الدراسة .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

الفرض الأول : يوجد تأثير للرفقة بالذات (اللطف بالذات، والتعقل والحس الإنساني المشترك) في العلاقة بين الطمأنينة الإنفعالية والصمود النفسي لدى عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار لاختبار صحة النموذج المقترح واحتمال وجود علاقات سببية بين متغيرات الدراسة لدى عيني الأزواج والزوجات، وتم فحص اعتدالية توزيع البيانات، كما يتضح في جدول (١٤) الإحصاء الوصفي التالي:

جدول (١٤)

الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

المتغير	قيمة	أعلى قيمة	متوسط	انحراف معياري	الالتواء	نتفطح
الطمأنينة الإنفعالية	١٣٢	١٩٦	١٦٩,٤٨	١٥,٥٥	٠,٥٣-	٠,٢٤-
التعقل والحس الإنساني المشترك	١٢	٢٥	١٩,٩٧	٣,٣٦	٠,٤٦-	٠,٤٨-
اللطف بالذات	٩	٣٥	١٩,٨٨	٥,٦٤	٠,١٧	٠,١٤-
الصمود النفسي	١٤٠	٢١٣	١٨٠,٩٧	١٥,٢٢	٠,٣٠-	٠,٢٨-

وقبل التحقق من صحة الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين المتغيرات الداخلية في التحليل، كما يظهر في الجداول التالية:

جدول (١٥)

مصنوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة للعينة الكلية

المتغير	الطمأنينة الإنفعالية	التعقل والحس الإنساني المشترك	اللطف بالذات	الصمود النفسي	الرأفة بالذات (درجة كلية)
الطمأنينة الإنفعالية	١	**٠,٥٧	**٠,٤٢	**٠,٦١	**٠,٥٧
التعقل والحس الإنساني المشترك	**٠,٥٧	١	*٠,١٤	**٠,٣٩	**٠,٥٥
اللطف بالذات	**٠,٤٢	*٠,١٤	١	**٠,٤١	**٠,٨٦
الصمود النفسي	**٠,٦١	**٠,٣٩	**٠,٤١	١	**٠,٥٣
الرأفة بالذات (درجة كلية)	**٠,٥٧	**٠,٥٥	**٠,٨٦	**٠,٥٣	١

** دال عند مستوي ٠,٠١، * دال عند مستوي ٠,٠٥

جدول (١٦)

مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى عينة الأزواج

المتغير	الطمأنينة الإنفعالية	تعقل والحس الإنساني المشترك	اللطف بالذات	صمود النفسي	ة بالذات (درجة كلية)
الطمأنينة الإنفعالية	١	**٠,٥٩	**٠,٣٢	**٠,٦٤	**٠,٥٩
تعقل والحس الإنساني المشترك	**٠,٦٩	١	*٠,١٧	**٠,٤٣	**٠,٦١
اللطف بالذات	**٠,٣٢	*٠,١٧	١	**٠,٤١	**٠,٨٨
الصمود النفسي	**٠,٦٤	**٠,٤٣	**٠,٤١	١	**٠,٥٤
فة بالذات (درجة كلية)	**٠,٥٩	**٠,٦١	**٠,٨٨	**٠,٥٤	١

** دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

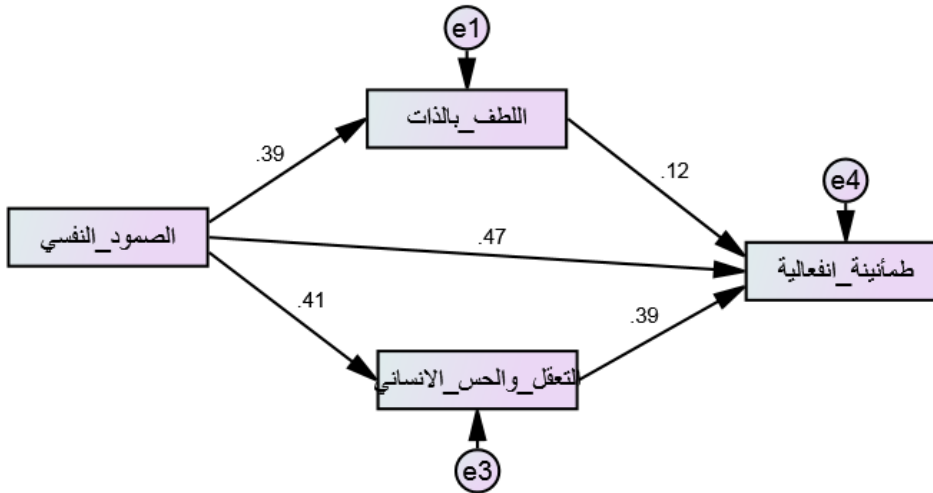
جدول (١٧)

مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى عينة الزوجات

المتغير	الطمأنينة الإنفعالية	تعقل والحس الإنساني المشترك	اللطف بالذات	صمود النفسي	ة بالذات (درجة كلية)
الطمأنينة الإنفعالية	١	**٠,٣٧	**٠,٢٨	**٠,٧٦	**٠,٤٩
تعقل والحس الإنساني المشترك	**٠,٣٧	١	*٠,٢٣	**٠,٣٥	**٠,٣٧
اللطف بالذات	**٠,٢٨	*٠,٢٣	١	*٠,٣٠	**٠,٣٧
الصمود النفسي	**٠,٧٦	**٠,٣٥	*٠,٣٠	١	**٠,٤٩
رأفة بالذات (درجة كلية)	**٠,٤٩	**٠,٣٧	**٠,٨١٠,٣٧	**٠,٤٩	١

** دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٧) دلالة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، ومما سبق يمكن اجراء تحليل المسار (١) باستخدام برنامج أموس AMOS (٢) على متغيرات الدراسة كما هو موضح في الشكل والجدول التاليين :



شكل (٥) يوضح نموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة.

جدول (١٨)

قيم تحليل المسار للنموذج المقترح ودلالاتها

المتغيرات	قيمة	الخطأ المعياري	قيمة/الخطأ المعياري	دلالة
مود النفسي على اللطف بالذات	٠,١٤	٠,٠٢٤	٦,١٢٤	٠,٠٠٠
مود النفسي على التعقل والحس الإنساني	٠,٠٩	٠,٠١٤	٦,٤٣٦	٠,٠٠٠

¹ -Path Analysis.

² - Analysis of moment structure.

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
ثقة الذات على الطمأنينة الإنفعالية	٠,٣٤	٠,١٣٣	٢,٥٥٨	٠,٠١
الحس الإنساني المشترك على الطمأنينة العالية	١,٨٢	٠,٢٢٥	٨,٠٩٠	٠,٠٠
مود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية	٠,٤٨	٠,٠٥٣	٩,٠٠٧	٠,٠٠

حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة شكل رقم (١) أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح ملائمة جيدة، حيث كانت (TLI) (٢)=٠,٩٥، و(GFI) (٣)=٠,٩٩، و(RMSEA) (٤)=٠,٠٨، مما يشير إلى وجود مؤشرات ملائمة جيدة، كما يتضح من شكل (٦) دلالة جميع المسارات بين متغيرات الدراسة. ولاختبار الدور الوسيط استخدمت الباحثة منهجية Bootstrapping Test اعتماداً على فترات الثقة (CI95%) بجديها الأدنى والأعلى، وتشير هذه المنهجية إلى عملية ذاتية التشغيل تستمر دون تدخل خارجي، وهي تقنية مستخدمة على نطاق واسع لتقييم دلالة التأثيرات غير المباشرة، من خلال انشاء عينة بحجم جديد من العينة الاصلية وتقدير الأثر غير المباشر. ويوضح جدول (١٩) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والتأثيرات الكلية لمتغيرات البحث في النموذج المساري، وكذلك استخدام منهجية " إعادة المعاينة" Bootstrapping لتقدير دلالة التأثيرات غير المباشرة لدى عينة البحث.

جدول (١٩)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتها في النموذج المساري لمتغيرات البحث

¹-Goodness Of Fit.

²-Tucker&Lewis Index(optimal value up to 1).

³-Comparative Fit Index(optimal value up to 1).

⁴-Root Mean Square Error Of Approximation(optimal value less than 0.08)

التأثير الكلي	فترات الثقة للتأثيرات		CI95% لتأثيرات غير المباشرة	التأثير غير المباشر	قيمة /الخطأ المعياري	الخطأ المعياري لتقدير التأثير	التأثير المباشر	المسارات المفترضة
	المباشرة وغير المباشرة							
	عليا	دنيا						
*** ٠,١٤٠	-----	-----	-----	-----	٦,١٢٤	٠,٠٢٤	*** ٠,١٤٠	١- الصمود النفسي ← اللطف بالذات
٠,٠٩١***	-----	---	-----	-----	٦,٤٣٦	٠,٠١٤	*** ٠,٠٩١	٢- الصمود النفسي ← التعقل والحس الإنساني المشترك
٠,٣٤١**	٠,١٠١	٠,٠١٠	٠,٠١٨	٠,٠٥٠*	٢,٥٥٨	٠,١٣٣	** ٠,٣٤١	٣- اللطف بالذات ← الطمأنينة الإنفعالية

١,٨٢١***	٠,٢٤٠	٠,١٠٣	٠,٠٠١	***٠,١٦٥	٨,٠٩٠	٠,٢٢٥	*** ١,٨٢	التعقل والحس الإنساني المشترك ← الطمأنينة الإنفعالية
٠,٦٩٦***	٠,٣٠٤	٠,١٤١	٠,٠٠١	٠,٢١٥***	٩,٠٠٧	٠,٠٥٣	*** ٠,٤٨	الصمود النفسي ← الطمأنينة الإنفعالية

يتضح من جدول (١٩) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة وهي كالآتي:

أولاً :- التأثيرات المباشرة :

تشير معاملات المسار (١) إلى وجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً للصدود النفسي على اللطف بالذات، حيث كانت قيمة معامل المسار (٠,١٤٦)، وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل الصدود النفسي بمقدار درجة واحدة، زاد اللطف بالذات بمقدار ٠,١٤٦. كما تشير معاملات المسار (٢) إلى وجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً للصدود النفسي على التعقل والحس الإنساني المشترك، حيث كانت قيمة معامل المسار (٠,٠٩١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الصدود النفسي بمقدار درجة واحدة، زاد التعقل والحس الإنساني المشترك بمقدار ٠,٠٩١. كما تشير معاملات المسار (٣) إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للطف بالذات على الطمأنينة الإنفعالية، حيث كانت قيمة معامل المسار (٠,٣٤١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد اللطف بالذات بمقدار درجة واحدة، زادت الطمأنينة الإنفعالية بمقدار ٠,٣٤١. وتشير أيضاً معاملات المسار (٤) إلى وجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً للتعقل والحس الإنساني المشترك على الطمأنينة الإنفعالية، حيث كانت قيمة معامل المسار (١,٨٢١) وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد التعقل والحس الإنساني المشترك بمقدار درجة واحدة، زادت الطمأنينة الإنفعالية بمقدار ١,٨٢١. وتشير أيضاً معاملات المسار (٥) إلى وجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً للصدود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية، حيث كانت قيمة معامل المسار (٠,٤٨١) وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير

إلى أنه كلما زاد الصمود النفسي بمقدار درجة واحدة ، زادت الطمأنينة الإنفعالية بمقدار ٠,٤٨١ .

ثانياً:- التأثيرات غير المباشرة:

تشير معاملات المسار (٣) إلى التأثير غير المباشر للصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية عبر اللطف بالذات كمتغير وسيط، وأشارت النتائج إلى أن قيمة هذا المسار هي (٠,٠٥٠)، وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر؛ وبالتالي فإن اللطف بالذات يعتبر متغير وسيط جزئي في تأثير الصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية. وتشير أيضاً معاملات المسار (٤) إلى التأثير غير المباشر للصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية عبر التعقل والحس الإنساني المشترك كمتغير وسيط، وأشارت النتائج إلى أن قيمة هذا المسار هي (٠,١٦٥)، وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر؛ وبالتالي فإن التعقل والحس الإنساني المشترك يعتبر متغير وسيط جزئي في تأثير الصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية. وتشير أيضاً معاملات المسار (٥) إلى التأثير غير المباشر للصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية عبر كل من التعقل والحس الإنساني المشترك، واللطف بالذات كمتغيرات وسيطة، وأشارت النتائج إلى أن قيمة هذا المسار هي (٠,٢١٥)، وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر؛ وبالتالي فإن كل من التعقل والحس الإنساني المشترك واللطف بالذات كعوامل فرعية للرأفة بالذات يعتبران وسيطان في تأثير الصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية.

يتضح من الجدول السابق (١٩) وجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً للصمود النفسي على اللطف بالذات لدى العينة الكلية، مما يعني أن قدرة كلا الشريكين (الزوج أو الزوجة) على التوافق والمواجهة الإيجابية للمشكلات الزوجية بمرونة عاطفية وعقلية وسلوكية وقدرته على التعافي من آثارها السلبية وتخطيها بفاعلية، تجعله أكثر تراحمًا وشفقة بذاته في حالات الألم أو الإخفاق الزوجي بدلا من نقد ذاته والقسوة عليها، ويدعم ذلك ما أشار إليه (Holaday, M., & McPhearson, R. W. , 1997) بأن الرأفة بالذات تعد مكونا رئيسيا في بنية الصمود النفسي بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل الدعم الاجتماعي والموارد المعرفية والذكاء والموارد النفسية للفرد. كما أشار (Teleb, A. A., & al Awamleh, A. A, 2013) إلى أن قدرة الفرد على عدم إلقاء اللوم على نفسه في المواقف الصعبة وغير المرغوب فيها، تزيد من قدرته على الصمود ومواجهة التحديات والضغوط. كما تكمن أهمية الرأفة بالذات للأفراد في أنها تساعدهم على مواجهة صراعات الحياة ، وعدم إلقاء اللوم على نفسه في المواقف الضاغطة، بالإضافة إلى تقديم الدعم وعدم لوم الذات. كما اقترح (Smith, J. L, 2015) الرأفة بالذات كعامل وقائي لمساعدة الافراد على حماية أنفسهم وقت الضغوط. حيث أن رغبة الفرد في تطوير نفسه وتحفيز ذاته من أجل تغادي نقاط ضعفه للخروج من المواقف الصعبة والصدمات، وخاصة للتعافي وقت الأزمات يعد مكونا أساسيا لبنية الصمود النفسي. ويدعم ايضا ما جاء في النتائج السابقة أن مكونات الرأفة بالذات كبنية نفسية تتحسن بزيادة قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة، حيث أن الفرد يدرك هذه الضغوط على أنها تحديات يجب عليه أن يستجمع قواه ليتخطاها بنجاح دون أدنى خسائر و دون انخراط في الأفكار السلبية حول نفسه والعالم المحيط به، مما يجعله

أكثر لطفاً بذاته، بدلاً من نقد ذاته والقسوة عليها ويدعم ذلك ما طرحته دراسات (Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S,) 2018; Hermansyah, M. T, 2019; Tiwari, G. K. et al., 2020; Maciej Serda et al., 2014; Azahrah, F. A., Vega, L., Krismastuti, T., & Seftian, M, 2022; Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S, 2014; Amani, R., & Khosroshahi, A. S. , 2020)

كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير مباشر موجب للصمود النفسي على التعقل والحس الإنساني المشترك، ويمكن تفسير ذلك بأن الصمود النفسي يتضمن قدرة الفرد على التأقلم بكفاءة والتعافي في مواجهة المحن والشدائد، ولديه قدر أكبر من التكيف الإيجابي الذي يجعله قادر على ممارسة التعقل أي الوعي بال اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام على تجربته، وكذلك قدرته على تجاوز هذه المشكلات سريعاً بشكل يجعله قادر على إصدار استجابات إنفعالية أكثر توافقاً مع شريكه وتفهم معاناته، واعتبار المعاناة الشخصية هي جزء من معاناة الآخرين. كما أنها تتماشى مع نظرية جيلبرت التي تقترح أن عوامل الصحة العقلية الإيجابية، مثل استجابات الرأفة بالذات مع أنفسنا والآخرين، تعمل كمصادر للصمود النفسي ضد عوامل الصحة العقلية السلبية. ويدعم ذلك دراسات (Kurilova, 2013; Maciej Serda et al., 2014) والتي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة بين الصمود النفسي والتعقل وبعدي اللطف بالذات والإنسانية المشتركة من أبعاد الرأفة بالذات، بالإضافة إلى ارتباطهم عكسياً بقلق التعقل وتجنب التعقل، وإمكانية التنبؤ بادراكات الصحة الجسدية والعقلية من خلال الصمود والتعقل والرأفة بالذات، كما أشارت الدراسات أيضاً إلى أن لأسلوب الارتباط الآمن،

والرأفة بالذات، والصمود، تأثير مباشر دال على جودة الزواج، وأن كلا من الرأفة بالذات، والصمود، يلعب دور الوسيط في العلاقة بين الارتباط الآمن والجودة الزوجية (Amani, R., & Khosroshahi, A. S. , 2020)، واقترحت أيضا الدراسات السابقة دور التعقل كأحد أبعاد الرأفة بالذات في تنمية الصمود النفسي؛ فعندما يكون الأشخاص المتعلقون أكثر قدرة على الاستجابة للمواقف الصعبة، فإنهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر إبداعًا، ويمكنهم التعامل بشكل أفضل مع الأفكار والعواطف الصعبة دون أن تغمرهم هذه المشاعر (Wallace, B. A., & Shapiro, S. L, 2006). ويمكن تدعيم هذه التفسيرات بأساس عصبي؛ فالتعقل يضعف سلسلة الارتباطات التي تجعل الأفراد يغرقون في خبراتهم السلبية. ويقوي الروابط بين قشرة الفص الجبهي واللوزة، مما يعزز التوازن الذي يساعد على منع الفرد من إصدار أحكام موجهه نحو خبراته بل ينتبه لها وقت حدوثها فقط (Davidson, R. J., & Begley, S, 2012) .

كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير مباشر موجب للطف بالذات والتعقل والحس الإنساني المشترك (الرأفة بالذات) على الطمأنينة الإنفعالية . وربما يفسر ذلك بأن امتلاك الفرد للرأفة بالذات يتطلب تقبله لأوجه قصور وجوانب ضعف الشريك، واعتقاده بأن كل ما يحدث له من مواقف مؤلمة هي مشاعر يشعر بها ويمر بها جميع البشر، مما يجعله يتصالح مع ذاته ويتقبلها ويشعر بالطمأنينة والسلام الداخلي وبالتالي يتمتع بحياة أسرية أكثر استقرارا بما يتفق مع دراسات (Gilbert, P., P., & Procter, S.) , 2006; Neff, K. D, K. D., & Beretvas, S. N, 2012; Hermanto, N., & Charles Zuroff, D, 2016; Gilbert, P. et al., 2017; Halamová, J., J. et al., 2018; Kotera & Sheffield, 2020) ، حيث توصلت دراسة كلا من

(Gilbert, P., P., & Procter, S. , 2006) إلى فعالية برامج الإرشاد الزواجي لتعزيز التراحم والرأفة بالذات للزوجين في خفض معدلات الخجل والنقد الذاتي، وزيادة القدرة على التركيز على مشاعر الدفء والطمأنينة النفسية بين الزوجين، وبالمثل توصلت دراسة (Saeinia et al., 2016) إلى فعالية التدريب على الرأفة بالذات على تنظيم انفعالات النساء المتزوجات، كما كشفت دراسة كلا من (Hermanto, N., & Charles Zuroff, D, 2016) إلى إمكانية التنبؤ بالرأفة بالذات والطمأنينة الإنفعالية من خلال التفاعل بين طلب الرعاية وتقديم الرعاية. وتوصلت أيضاً دراسة (Gilbert, P. et al., 2017) من خلال نتائج تحليل المسار أن الرأفة بالذات تعتبر متغير وسيط للارتباط بين طمأننة الذات والرفاهية. واتفقت أيضاً مع النتيجة السابقة ما توصلت إليه دراسة كل من (Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D,) (2019) حيث أشارت إلى ارتباط كل من مؤشرات الصحة النفسية، والنقد الذاتي / طمأننة الذات، والرأفة بالذات. ويدعم ذلك ما أشارت إليه نظرية جلبرت (Gilbert, P., 2017) في العلاج النفسي القائم على الرأفة بالذات، والذي يركز على تنمية السمات والخصائص والمهارات التي تزيد من الرأفة بالذات، من خلال تقوية النظام الدفاعي للفرد المتمثل في الحصول على الدعم الاجتماعي بالإضافة إلى السلامة والطمأنينة النفسية والرضا. كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير مباشر موجب للصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية بما يتفق مع دراسات كل من (Vinogradova, N. I., & Kohan, S. T, 2020; Mohamed Taha, S., Ali Zoromba, M., & Mohamed Ibrahim Wahba, N, 2020; Jung, O. S. et al., 2021; Grailey, K., Leon-Villalpalos, C., Murray, E., & Brett, S. J, 2022)

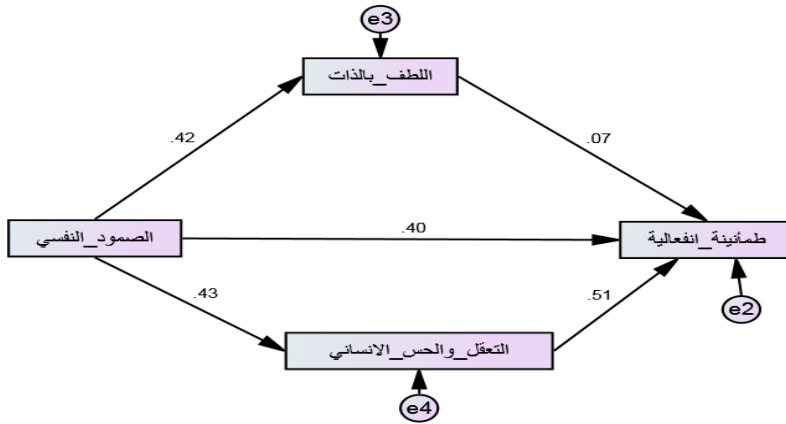
، فأشارت دراسة كلا من (Bajaj, B., & Pande, N, 2016) إلى أن الصمود النفسي يتوسط جزئياً العلاقة بين التعقل (كأحد أبعاد الرأفة بالذات) والرضا عن الحياة (كأحد أبعاد الطمأنينة الإنفعالية) والتأثير على التنعم النفسي. كما أشارت إلى وجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً للصمود النفسي في ممارسة التعقل وأشار أيضا كلا من (Vinogradova, N. I., & Kohan, S. T, 2020) إلى أن الصمود النفسي له علاقة إيجابية بالطمأنينة الإنفعالية، كما توسط تصور الموظفين عن الطمأنينة الإنفعالية في العلاقة بين الصمود النفسي وإبداعهم . وأضاف كل من (Mohamed Taha, S., Ali Zoromba, M., & Mohamed Ibrahim Wahba, N, 2020) وجود علاقة إيجابية بين الصمود النفسي والطمأنينة الإنفعالية والصحة النفسية. وأوضح كل من (Jung, O. S. et al., 2021) وجود تحسن في معدل الصمود النفسي لدى موظفي قسم علاج الأورام بالإشعاع من خلال تنمية الطمأنينة الإنفعالية لديهم. كما أن الشعور بالطمأنينة الإنفعالية يعزز قدرة الفرد على تقبل منغصات الحياة، والاحتفاظ بالهدوء والاتزان الإنفعالي وذلك بتبني القدرة على التخفيف من التأثير السلبي لهذه الضغوط وسرعة التعافي من تأثيرها (Roberts & Messenger, 1993). كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير غير مباشر موجب للصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية عبر الرأفة بالذات كمتغير وسيط ، ويمكن تفسير ذلك بأن التعامل بلطف مع الذات واعتبار الذات جزء من الإنسانية العامة يجعل كل شريك يشعر بالآخر وبمتطلباته ويقدره ويمتن لعطاءه، مما يؤدي إلى الشعور بالراحة والسكينة والرضا والثقة بالنفس، وجميع ما سبق يندرج تحت الشعور بالطمأنينة الإنفعالية. ويتفق ذلك مع دراسات (Huynh, T., Phillips, E., & Brock, R. L,

2022; Sayyeda, Z., & Saima, R., 2017; Moniri, R., Pahlevani Nezhad, K., & Lavasani, F. F, 2022; Sadiq, U., Rana, F., & Munir, M, 2022) فأوضحت دراسة كلا من (Sayyeda, Z., & Saima, R., 2017) أن التعقل (كأحد أبعاد الرأفة بالذات) توسط العلاقة بين الصمود النفسي والضغط المدركة، كما أوضح كل من (Sadiq, U., Rana, F., & Munir, M, 2022) أن الرأفة بالذات تتوسط بشكل دال في العلاقة بين الجودة الزوجية والضييق النفسي (الاكتئاب والضغط) لدى النساء المصابات بالعمى الأولي. وأشار كل من (Moniri, R., Pahlevani Nezhad, K., & Lavasani, F. F, 2022) إلى أن الرأفة بالذات يمكن أن تلعب دورًا وقائيًا ضد سوء استخدام الإنترنت في وقت انتشار جائحة كوفيد.

الفرض الثاني : توجد فروق بين التأثيرات المباشرة وغير المباشرة في العلاقة بين الصمود النفسي والرأفة بالذات والطمأنينة الإنفعالية لدى عينة الأزواج والزوجات.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار كأسلوب إحصائي لاختبار صحة النموذج المقترح لدى كلا من الأزواج والزوجات والفروق بينهما .

أولاً: النموذج المقترح لتفسير العلاقات المباشرة وغير المباشرة لدى عينة الأزواج، ومسارات التأثير بين متغيرات الدراسة بالتفصيل ويعرض الشكل (٦) النموذج المقترح لتفسير العلاقات المباشرة وغير المباشرة لدى عينة الأزواج، ومسارات التأثير بين متغيرات الدراسة، ويوضح الجدول (٢٠) مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة بالتفصيل، ومدى معنويتها.



الشكل (٦)

مسار العلاقة بين الصمود النفسي والرأفة بالذات ببعديها (اللطف بالذات، والتعقل

والحس الإنساني المشترك) والطمأنينة الإنفعالية لدى عينة الأزواج ن=١٢٨

ويلاحظ المتأمل للشكل السابق؛ النموذج السببي للتأثيرات المباشرة للصمود النفسي والرأفة بالذات ببعديها (اللطف بالذات، والتعقل والحس الإنساني المشترك) والطمأنينة الإنفعالية، والتأثيرات غير المباشرة، والناجمة عن وساطة كل من اللطف بالذات، والتعقل والحس الإنساني المشترك للعلاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة الإنفعالية. ويلخص جدول (٢٠) مسارات هذه التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لدى عينة الأزواج.

جدول (٢٠)

مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة لدى عينة الأزواج ن=

(١٢٨)

الدلالة	القيمة/ الخطأ المعياري	لخطأ المعياري	القيمة	مسارات التأثير	

٠,٠٠٠	٥,٣٠٨	٠,٠٢٨	٠,١٥١	الصمود النفسي على اللطف بالذات	A
٠,٠٠٠	٥,٥٠٥	٠,٠١٧	٠,٠٩٣	الصمود النفسي على التعقل والحس الإنساني المشترك	D
٠,٢٢٧	١,٢٠٦	٠,١٥٦	٠,١٨٨	اللطف بالذات على الطمأنينة الإنفعالية	B
٠,٠٠٠	٨,٨٠٩	٠,٢٦٣	٢,٣١٩	التعقل والحس الإنساني المشترك على الطمأنينة الإنفعالية	C
٠,٠٠٠	٦,٢٧٣	٠,٠٦١	٠,٣٨٤	الصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية	F

يوضح الجدول السابق أن جميع قيم مسارات التأثير المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة دالة احصائياً. ويعرض جدول (٢١) مؤشرات جودة التوفيق للنموذج المقترح لدى عينة الأزواج.

جدول (٢١)

مؤشرات جودة التوفيق الكلية للنموذج المقترح لدى عينة الأزواج ن = (١٢٨)

مؤشرات حسن المطابقة	لقيمة	لمدى المثالي لأفضل مطابقة
مؤشر جودة التوفيق CFI	1	(صفر: ١) الأفضل ١
مؤشر جودة التوفيق المعدل AGFI	1	(صفر: ١) الأفضل ١
مؤشر التوفيق المعياري NFI	1	(صفر: ١) الأفضل ١
مؤشر التوفيق المقارن CFI	1	(صفر: ١) الأفضل ١
جذر متوسط مربعات البواقي RMSEA	صفر	كلما اقترب للصفر أفضل

تكشف النتائج المستمدة من النموذج عن جودة عالية التوفيق بين النموذج النظري المقترح والنتائج المستمدة من بيانات الدراسة. ويعرض جدول (٢٢) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية لدى عينة الأزواج.

جدول (٢٢)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية لدى عينة

الذكور (ن=١٢٨)

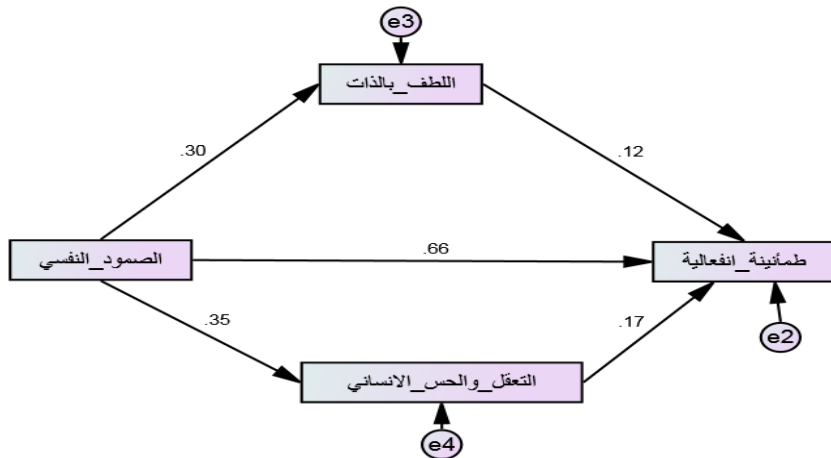
التأثيرات		المسارات
غير المباشرة	المباشرة	
٠,٢٤٣***	٠,٣٨٤***	الصمود النفسي ← الطمأنينة النفسية
	٠,١٥١***	الصمود النفسي ← اللطف بالذات
	٠,٠٩٣***	الصمود النفسي ← التعقل والحس الإنساني المشترك
	٠,١٨٨	اللطف بالذات ← الطمأنينة النفسية
	٢,٣١٩***	التعقل والحس الإنساني المشترك ← الطمأنينة النفسية

**دال عند مستوى ثقة ٠,٠٠١*

وبالنظر في الجدول السابق يتبين لنا جوهرية التأثيرات المباشرة لمتغيرات الصمود النفسي واللطف بالذات على الطمأنينة النفسية فيما عدا التأثير المباشر للطف بالذات على الطمأنينة لدى عينة الأزواج، فقد تبين ما يلي:

- أن ازدياد الصمود النفسي بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة الطمأنينة النفسية بمقدار (٠,٣٨٤).
- أن ازدياد الصمود النفسي بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة اللطف بالذات بمقدار (٠,١٥١).
- أن ازدياد الصمود النفسي بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة التعقل والحس الإنساني المشترك بمقدار (٠,٠٩٣).

- أن ازدياد التعقل والحس الإنساني المشترك بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة الطمأنينة الإنفعالية بمقدار (٢,٣١٩).
 - كذلك بينت النتائج أن للصدود النفسي تأثيرا غير مباشر - من خلال بعدي الرأفة بالذات (اللطف بالذات، والتعقل والحس الإنساني المشترك)، فقد تبين ما يلي:
 - ان ازدياد الصدود بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة غير مباشرة في الطمأنينة النفسية من خلال التعقل والحس الإنساني المشترك كمتغير وسيط بمقدار ٠,٢١٥**
 - لا يوجد تأثير وسيط للطف بالذات في العلاقة بين الصدود النفسي والطمأنينة الإنفعالية حيث جاء مقدار التأثير ٠,٠٢٨ وهي قيمة غير دالة.
 - وهو ما يشير إلى التأثير الوسيط لبعدي التعقل والحس الإنساني المشترك فقط في العلاقة بين الصدود النفسي والطمأنينة النفسية لدى عينة الأزواج.
- ثانياً: النموذج المقترح لتفسير العلاقات المباشرة وغير المباشرة لدى عينة الزوجات، ومسارات التأثير بين متغيرات الدراسة بالتفصيل ويعرض الشكل (٧) النموذج المقترح، ويوضح جدول (٢٣) مسارات التأثير المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة بالتفصيل، ومدى معنويتها.



الشكل (٧)

مسار العلاقة بين الصمود النفسي والرأفة بالذات ببعديها (اللفظ بالذات، والتعقل والحس الإنساني المشترك) والطمأنينة الإنفعالية لدى عينة الزوجات ن=١٠٠. ويلاحظ المتأمل للشكل السابق؛ النموذج السببي للتأثيرات المباشرة للصمود النفسي والرأفة بالذات ببعديها (اللفظ بالذات، والتعقل والحس الإنساني المشترك) والطمأنينة الإنفعالية، والتأثيرات غير المباشرة، والنتيجة عن وساطة كل من اللفظ بالذات، والتعقل والحس الإنساني المشترك للعلاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة الإنفعالية. ويخلص جدول (٢٣) مسارات هذه التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لدى عينة الزوجات.

جدول (٢٣)

مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة لدى عينة الزوجات

ن = (١٠٠)

الدلالة	القيمة/ الخطأ المعياري	الخطأ المعياري	القيمة	مسارات التأثير	
٠.٠٠١	٢,٦٥٣	٠,٠٤٣	٠,١١٤	الصمود النفسي على اللفظ بالذات	A
٠,٠٠١	٣,١٦١	٠,٠١٤	٠,٠٨٤	الصمود النفسي على التعقل والحس الإنساني المشترك	D

٠.١٠٧	١,٦١٠	٠,٢٢٦	٠,٣٦٤	اللطف بالذات على الطمأنينة الإنفعالية	B
*٠,٠٢٧	٢,٢٠٨	٠,٣٦٨	٠,٨١٢	التعقل والحس الإنساني المشترك على الطمأنينة الإنفعالية	C
٠,٠٠٠	٨,٠٠٧	٠,٠٩١	٠,٧٣٢	الصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية	F

• دال عند مستوى ثقة ٠,٠٥ .

يوضح الجدول السابق أن جميع قيم مسارات التأثير المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة داله إحصائياً فيما عدا مسار اللطف بالذات على الطمأنينة الإنفعالية غير دال احصائياً. ويعرض جدول (٢٤) مؤشرات جودة التوفيق للنموذج المقترح لدى عينة الزوجات.

جدول (٢٤)

مؤشرات جودة التوفيق الكلية للنموذج المقترح لدى عينة الزوجات ن= (١٠٠)

المدي المثالي لأفضل مطابقة	القيمة	مؤشرات حسن المطابقة
(صفر: ١) الأفضل ١	٠,٩٣٤	مؤشر جودة التوفيق GFI
(صفر: ١) الأفضل ١	٠,٣٤	ر جودة التوفيق المعدل AGFI
(صفر: ١) الأفضل ١	٠,٨٨٤	ر التوفيق المعياري NFI
(صفر: ١) الأفضل ١	٠,٨٨٧	ر التوفيق المقارن CFI
كلما اقترب للصفر أفضل	٠,٣٧	متوسط مربعات البواقي RMSEA

وتشير قيم مؤشرات التوفيق إلى جودة توفيق أربعة مؤشرات هي مؤشر جودة التوفيق، ومؤشر جودة التوفيق المعدل، ومؤشر التوفيق المعياري، ومؤشر التوفيق المقارن، بينما بعدت قيم جذر متوسطات مربعات البواقي عن الحد الأدنى المقبول، وبالتالي تشير النتائج المستمدة من النموذج إلى جودة متوسطة للتوفيق بين النموذج النظري المقترح

والنتائج المستمدة من بيانات الدراسة. ويعرض جدول (٢٥) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصدوم النفسي على الطمأنينة الإنفعالية لدى عينة الزوجات.

جدول (٢٥)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصدوم النفسي على الطمأنينة الإنفعالية لدى عينة الزوجات (ن=١٠٠)

التأثيرات		المسارات
المباشرة	غير المباشرة	
٠,٧٣٢***	٠,١٠٩**	الصدوم النفسي ← الطمأنينة النفسية
٠,١١٤**		الصدوم النفسي ← اللطف بالذات
٠,٠٨٤**		الصدوم النفسي ← التعقل والحس الإنساني المشترك
٠,٣٦٤		اللطف بالذات ← الطمأنينة النفسية
٠,٨١٢*		التعقل والحس الإنساني المشترك ← الطمأنينة النفسية

دال عند مستوى ثقة ٠,٠٠١*

وبالنظر في الجدول السابق يتبين لنا جوهرية التأثيرات المباشرة لمتغيرات الصدوم النفسي واللطف بالذات على الطمأنينة النفسية لدى عينة الأزواج فيما عدا التأثير المباشر للطف بالذات على الطمأنينة. فقد تبين ما يلي:

- أن ازدياد الصدوم النفسي بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة الطمأنينة النفسية بمقدار (٠,٧٣٢).
- أن ازدياد الصدوم النفسي بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة اللطف بالذات بمقدار (٠,١١٤).

- أن ازدياد الصمود النفسي بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة التعقل والحس الإنساني المشترك بمقدار (٠,٠٨٤).

- أن ازدياد التعقل والحس الإنساني المشترك بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة الطمأنينة الإنفعالية بمقدار (٠,٨١٢).

- كذلك بينت النتائج أن للصمود النفسي تأثيرا غير مباشر- من خلال بعدي الرأفة بالذات (اللفظ بالذات، والتعقل والحس الإنساني المشترك) لدى عينة الزوجات، فقد تبين ما يلي:

- ان ازدياد الصمود بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة غير مباشرة في الطمأنينة النفسية من خلال التعقل والحس الإنساني المشترك كمتغير وسيط بمقدار (٠,٠٦٨).

- ان ازدياد الصمود بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة غير مباشرة في الطمأنينة النفسية من خلال اللفظ بالذات كمتغير وسيط بمقدار (٠,٠٤٢).

وهو ما يشير إلى التأثير الوسيط للتعقل والحس الإنساني المشترك واللفظ بالذات في العلاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة النفسية لدى عينة الزوجات. وبعد الانتهاء من عرض النموذج المقترح لتفسير العلاقات المباشرة وغير المباشرة لدى كل من عينة الأزواج والزوجات بشكل منفصل سوف تعرض الباحثة في الجدول (٢٦) دلالة الفروق بين التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لدى عينة الأزواج والزوجات.

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لدى عينة الأزواج والزوجات.

م	المسار	القيمة		القيم الحرجة C.R	الدلالة
		واج	الزوجات		

غير دالة	٠,٧١٣	٠,١١٤	٠,١٥١	الصمود النفسي على اللطف بالذات	A
غير دالة	٠,٢٨	٠,٠٨٤	٠,٠٩٣	الصمود النفسي على التعقل والحس الإنساني المشترك	D
غير دالة	٠,٦٤	٠,٣٦٤	٠,١٨٨	اللطف بالذات على الطمأنينة الإنفعالية	B
دالة	٣,٣٣٤	٠,٨١٢	٢,٣١٩	التعقل والحس الإنساني المشترك على الطمأنينة الإنفعالية	C
دالة	٣,١٦٠	٠,٧٣٢	٠,٣٨٤	الصمود النفسي على الطمأنينة الإنفعالية	F

سوف تكفي الباحثة بتفسير دلالة الفروق بين التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لدى عينة الأزواج والزوجات ، نظرا لأن تفسيرات جميع التأثيرات المباشرة وغير المباشرة قد تم مناقشتها في الفرض الأول من الدراسة الحالية. وبالنظر في الجدول السابق (٢٦) يتبين لنا جوهرية الفروق بين الأزواج والزوجات في تأثير كل من الصمود النفسي، والتعقل والحس الإنساني المشترك على الطمأنينة الإنفعالية.

يتضح من جدول (٢٦) اختلاف العلاقة بين الصمود والطمأنينة الإنفعالية باختلاف النوع (أزواج وزوجات). وبالنظر إلى قيمة الخطأ المعياري بجدول (٢٣) نجد أن هذا التأثير كان أقوى بالنسبة للزوجات مقارنة بقيمة الخطأ المعياري بالنسبة للأزواج بجدول (٢٠)، وهذا يعني أنه عند توفر مستويات أعلى من الصمود النفسي، فإن الزوجات يمتلكن مستويات أعلى من الشعور بالطمأنينة الإنفعالية مقارنة بالأزواج، وربما يرجع ذلك إلى أنه بالنسبة للأزواج يتداخل عوامل أخرى مع الصمود النفسي تقلل من شعورهم بالطمأنينة الإنفعالية مثل (انخفاض معدل الصحة النفسية، ونقد الذات، وانخفاض شعورهم بجودة الحياة الزوجية، وقلق التعلق بالشريك والضغوط النفسية) طبقا لدراسة

كل من (Moniri, R., Pahlevani Nezhad, K., & Lavasani, F. F, 2022)
;Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski,
T, 2021; Sadiq, U., Rana, F., & Munir, M, 2022; Min, L.,
(Jianchao, N., & Mengyuan, L, 2022)، وهذا يشير إلى أن الصمود النفسي
بالنسبة لعينة الأزواج هو عامل وقائي فقط حتى مستوى معين، وإذا قل هذا المستوى
فإن تحديات الحياة وظروفها القاسية تجعل من الصعب على الأزواج الشعور بالراحة
والسكينة والأمن النفسي والثقة بالذات والنظرة الإيجابية للحياة. كما أن الإناث لديهن
درجة أكبر من الصمود النفسي مقارنة بالذكور (Basha, S. E., 2014) ويمكن
النظر إلى ذلك في ضوء العوامل المتنوعة التي من خلالها يتطور الصمود النفسي لدى
الجنسين. حيث يبدأ يتطور مفهوم الصمود النفسي في مرحلة الطفولة ويستمر في
التطور في مرحلة المراهقة، وهنا تجدر الإشارة إلى أن المرأة بطبيعتها تقبل الدعم
الاجتماعي أكثر من الرجل، في حين يعتمد الرجال أكثر على الموارد الداخلية، هذا
يعني أن الإناث تعتمد على مجموعة متنوعة من مصادر الدعم مقارنة
بالذكور (Sneed et al., 2006). وبما أن الصمود النفسي له تأثير دال على
الطمأنينة الإنفعالية (Vinogradova, N. I., & Kohan, S. T, 2020; Mohamed Taha, S., Ali Zoromba, M., & Mohamed Ibrahim
Wahba, N, 2020; Jung, O. S. et al., 2021; Grailey, K., Leon-
Villapalos, C., Murray, E., & Brett, S. J, 2022) - كما سبق الإشارة إلى
ذلك في الفرض الأول، فمن المنطقي أن يؤدي دورا أقوى لدى الزوجات منه لدى
الأزواج باعتبار أن لديهن درجة أكبر من التعاون مع الشريك لحل المشكلات للحفاظ
على بنية الأسرة واستقرارها، وقدراتهن على التعبير عن مشاعرهن بشكل أفضل،

ويتمتعن بدرجة أكبر من التفاهم الأسري والنظرة الإيجابية للأمور، بالإضافة إلى قدرتهن على مواجهة مخاطر الحياة.

كما توصلت النتائج إلى اختلاف العلاقة بين التعقل والحس الإنساني المشترك والطمأنينة الإنفعالية باختلاف النوع (أزواج وزوجات)، وبالنظر إلى جدول (٢٦) نجد أن هذا التأثير كان أقوى بالنسبة للأزواج مقارنة بالزوجات، وهذا يعني أنه عند توفر مستويات أعلى من التعقل والحس الإنساني المشترك فإن الأزواج يمتلكوا مستويات أعلى من الشعور بالطمأنينة الإنفعالية مقارنة بالزوجات، وربما يرجع ذلك إلى أنه بالنسبة للزوجات تتداخل عوامل أخرى مع التعقل والحس الإنساني المشترك وتخفف من شعورهن بالطمأنينة الإنفعالية مثل نقد الذات، والقلق والاكتئاب، والشعور بالدونية واستراتيجيات تنظيم المشاعر غير التكيفية، وانخفاض الصمود النفسي والضغوط الأسرية

(Gilbert, P., P., & Procter, S. , 2006; Neff, K. D, K. D., & Beretvas, S. N, 2012; Hermanto, N., & Charles Zuroff, D, 2016; Gilbert, P. et al., 2017; Halamová, J., J. et al., 2018; Kotera & Sheffield, 2020) ، وبالنظر إلى تفسير نموذج الدراسة الحالية لدى عينة الأزواج، نجد أن النتائج أشارت إلى أن زيادة الصمود يؤدي إلى زيادة غير مباشرة في الطمأنينة النفسية من خلال التعقل والحس الإنساني المشترك كمتغير وسيط، أي أن متغير التعقل والحس الإنساني المشترك هو الوسيط في علاقة الصمود النفسي بالطمأنينة الإنفعالية لدى عينة الأزواج، في حين أن متغير اللطف بالذات لم يكن له دور وسيط لديهم، على العكس من عينة الزوجات. ويمكن تفسير ذلك بأن الأزمات وصعوبات الحياة التي تمر بها معظم الأسر والتي تزيد من مسئولية الأزواج تجاه أسرهم، تجعل من الصعب عليهم الشعور باللطف تجاه ذاتهم، ويلجئوا إلى التفهم العميق لذواتهم، مما يساعدهم

على تفهم معاناتهم على أنها جزء من معاناة البشر المشتركة، ويتحرروا من التعلق بخبراتهم المؤلمة، وينظروا للموقف في ضوء اللحظة الراهنة فقط، مما يجعلهم قادرين على الشعور بالراحة والسكينة والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة التحديات بما يحقق الشعور بالطمأنينة الإنفعالية.

الفرض الثالث: توجد فروق في الصمود النفسي والرأفة بالذات والطمأنينة الإنفعالية بين الأزواج والزوجات

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٢٧)

الفروق بين الأزواج والزوجات في متغيرات الدراسة

الدالة	قيمة ت	ذكور (١٥٦)		إناث (٧٢)		المتغير
		نحرف معياري	متوسط	نحرف معياري	متوسط	
٠,٠١	٢,٥٠٦	٧,٢٦	٣٩,٠١	٥,٣٤	٤٤,٤١	الرأفة بالذات
٠,٠١	٢,٥٢٩	٥,٨١	١٩,١٦	٥,٠٨	٢١,٢٢	اللفظ بالذات
٠,٤٤	٠,٧٧٠	٣,٤٦	١٩,٨٤	٣,١٨	٢٠,٢٢	التعقل والحس الإنساني المشترك
٠,٠١	٢,٥٣٦	١٥,٦٦	١٦٧,٤٩	١٤,٧٥	١٧٣,١٨	الطمأنينة الإنفعالية
٠,٢٠	١,٢٦٧	١٦,١٠	١٧٩,٩٩	١٣,٣٤	١٨٢,٨٠	الصمود النفسي

يتضح من جدول (٢٧) تحقق الفرض الثالث جزئياً، حيث وجدت فروق دالة بين الأزواج والزوجات في بعض متغيرات الدراسة وهي (الرأفة بالذات، واللفظ بالذات،

والطمأنينة الإنفعالية) لصالح الزوجات، بينما لم توجد فروق دالة بين الأزواج والزوجات في التعقل والحس الإنساني المشترك والسمود النفسي، وسوف تحاول الباحثة تفسير الفروق بين الأزواج والزوجات فيما يلي:

فيما يتعلق بالرأفة بالذات؛ فقد اتضح وجود فروق دالة لصالح الزوجات، و يمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية الدور الاجتماعي النمطي، والتي ترى أن الزوجات أكثر إيجابية من الأزواج، نظرا لقيامهن بدور الأم حتي قبل الزواج تجاه أخواتهن، مما ينمي لديهن التعاطف والمشاعر الإيجابية، على العكس من نظرة المجتمع للأزواج وتوقعات الأسرة الدائمة لقدرته على المواجهة الفعالة، ودوره في التصدي للمشكلات، وما ينتابه من مشاعر لوم ونقد الذات في حالة عدم قدرته على التصدي للمصاعب والتحديات. (van Lange, P. A. M et al., 1997). ويمكن النظر إلى هذه النتيجة في ضوء طبيعة الثقافة العربية والمصرية؛ حيث أن الزوجات أكثر تعاطفاً من الأزواج وأكثر احساساً بالغير، وذلك يرجع إلى وجهة نظر الزوجات في التعامل مع ذاتها عندما تواجه مواقف من الإحباط والفشل، حيث نجدها تشعر بعمومية الموقف المحبط كجزء من الخبرات المشتركة مع البشرية بشكل عام، وكذلك أكثر تعاطفاً مع الذات نظرا لتكوينها النفسي والاجتماعي، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (رياض العاسمي، ٢٠١٤) وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من (Yarnell, L. M., et al., 2019)، كما أن الإناث لديهن قدرة على التعافي من الخبرات المؤلمة ومواجهة الضغوط بأساليب مواجهه أكثر فعالية (Pepping, C. A et al., 2015)، في حين أن الذكور يقتضي الدور الاجتماعي عليهم عدم التعاطف والاستقلالية والتعامل بشكل عملي مع الأمور (Pederson, E. L., & Vogel, D. L, 2007)، كما أن الذكور عادة ما

يميلون إلى تجنب مشاعر الضعف والعلاقات الحانية مع الآخرين (O'neil, J. M,) (2008). ويمكن تدعيم ذلك بأساس عصبي حيث أشار إلى وجود نشاط في منطقة الجبهة الجدارية، والتي تعمل على تنشيط تركيز انتباه الفرد على المثيرات الخارجية (التعقل)، وقد وجد أن نشاط هذه المنطقة يكون أقوى لدى الإناث مقارنة بالذكور (Scolari, M et al., 2015) أما فيما يتعلق بالطمأنينة الإنفعالية؛ فقد اتضح وجود فروق دالة بين الأزواج والزوجات في الشعور بالطمأنينة الإنفعالية لصالح الزوجات، ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة الدور المتوقع من الأنثى حيث تظل مصدر لتلبية الاحتياجات العاطفية لجميع أفراد الأسرة، وبعد الزواج تتوقع أن تتلقى مزيداً من الاحتياجات العاطفية من قبل الشريك، مما يؤدي إلى ظهور أعراض قلق التعلق بالشريك، و يدفعها إلى تحسين ذاتها بمزيد من الشعور بالطمأنينة الإنفعالية للتعافي من قلق التعلق (Katz, J. et al., 2009). كما أن الطمأنينة الإنفعالية لدى الإناث تعمل على خفض أعراض الاكتئاب لديهن وتجعلهن يستخدمن أساليب مواجهة تكيفية وتجعلهن أكثر تسامحاً (Vorndran Hedrick, A. K et al., 2019)، مما يساعد على استقرار حياتهن الأسرية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كلا من (نبيل صالح النجار، ٢٠٢٢؛ شيماء ناظم، ٢٠١٩)، وتختلف مع دراسة كل من (Baião,) (R., Gilbert, P., McEwan, K., & Carvalho, S, 2015) حيث أشاروا إلى وجود فروق تعزي للنوع في الطمأنينة الإنفعالية لصالح الذكور. ويمكن النظر إلى هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Arenella, K., & Steffen, A. M, 2020) حيث بينت دراستهم فعالية الطمأنينة الإنفعالية لدى الإناث في السيطرة على الأفكار المزعجة وتخفيف الآثار السلبية للضغوط وحل الصراعات الأسرية، مما يدل على ميل الزوجات

الدائم إلى الثقة بالذات والتقاؤل والنضج الانفعالي والشعور بالرضا عن الحياة من أجل امتلاك درجة مرتفعة من الشعور بالطمأنينة الإنفعالية تساعدهم على حل صراعات الأسرة وتخفيف الضغوط الحياتية.

توصيات الدراسة:

- ١- إجراء المزيد من البحوث حول المتغيرات المتعلقة بالرأفة بالذات والتي من شأنها أن تزيد من معدلات الطمأنينة الانفعالية للأزواج والزوجات في بيئتنا العربية.
- ٢- إعداد برامج توعوية لنشر فوائد الشعور بالطمأنينة الانفعالية لدي الأزواج والزوجات.
- ٣- عقد دورات توعوية لتوظيف التدريب القائم على الرأفة بالذات لكلا الزوجين في مجتمعنا.
- ٤- إجراء برامج ارشادية لتحسين المتغيرات الوسيطة في النموذج الحالي (اللطيف بالذات، والتعقل والحس الإنساني المشترك) لرفع مستوى تأثير الصمود النفسي لدي الأزواج والزوجات على الشعور بالطمأنينة الانفعالية مما يعزز قدرة الزوجين على تقبل منغصات الحياة، والاحتفاظ بالهدوء والالتزان الإنفعالي .

بحوث مقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، وبمراجعة وتحليل الدراسات السابقة، يمكن اقتراح البحوث التالية:

- ١- الرأفة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الصمود النفسي والضغوط المدركة.
- ٢- الرأفة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي.

- ٣- الرأفة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة الزوجية لدى النساء المصابات بالعقم.
- ٤- الدور الوسيط للرأفة بالذات واستراتيجيات تنظيم المشاعر في العلاقة بين المقارنة الاجتماعية وسوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

المراجع:

- ابراهيم الشافعي. (٢٠١٠). ادمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة دراسات نفسية*، ٢٠ (٣)، ٤٣٧-٤٦٤.
- ايمان عبد الخالق، وأمل محمد محمد. (٢٠٢٠). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى عينة من ذوي اضطرابات الاكل. *مجلة دراسات الطفولة*. جامعة عين شمس، ٨٧ (٢٣)، ٥٣-٥٩.
- إيناس راضي يونس. (٢٠٢٢). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى عينة من المراهقين. *مجلة كلية الآداب*. جامعة الفيوم، ١٤ (٢)، ٢٠٢.
- داليا خيري عبد الوهاب. (٢٠١٨). الطمأنينة الإنفعالية وعلاقتها بالتوافق الدراسي والتحصيل الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب جامعة الأزهر. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ٩٨ (٢٨).

دلال على مندي. (٢٠٢١). الحب الوالدي والتنبؤ بالطمأنينة الإنفعالية لطلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت. مجله بحوث جامعة عين شمس. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٨ (١) ١٤٤-١٧٢ .

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

سعدية عبد اللاوي. (٢٠١٩). الفروق في مستوى الطمأنينة النفسية لدى المراهقين

المتدرسين في المرحلة الثانوية، مجله افاق علمية، ١١ (٤)، ٧٠٤-٧٢٦.

شيماء ناظم حمودي. (٢٠١٩). الطمأنينة النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في

جامعة الموصل بعد أحداث مدينة الموصل، مجله أبحاث كلية التربية

الأساسية، ١٦ (١)، ٤٤٧-٤٨٠.

صفاء جمال، ولمياء صالح. (٢٠٢١). التمكين النفسي وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى

الطلبة الايتام في جامعة مؤتة. مجله جامعة الحسين بن طلال للبحوث، ٧ (٣)، ٣٨٢-

٤٠٨.

عبد الناصر السيد عامر. (٢٠٢٠). إسهام الصمود النفسي في جودة الحياة في ظل

جائحة كورونا (Covid-19). المجلة التربوية لكلية التربية، ٧٦ (٧٦).

عفاف سعيد فرج. (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة

النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية. مجله كلية التربية. جامعة

الأزهر. ١٧٨ (٢).

- ماجدة محمد ومنال على. (٢٠٢١). الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة خلال جائحة كوفيد-١٩ في ضوء الصمود النفسي وتوجهات أهداف الإنجاز. *مجلة كلية التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*. ١٨٩ (٥)
- محمد محمود التريني. (٢٠٢٢). الشفقة بالذات وعلاقتها بالضغط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الأيتام. *مجلة كلية التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*. ١٩٤ (٥).
- نبيل جمعة النجار. (٢٠٢٢). الاضطراب الانفعالي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والطموح لدى طلبة جامعة مؤتة. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات*، ٣٧ (٥)، ١١٧-١٦٤.
- هدى شعبان وغادة عبد الكريم وآية عبد الساتر. (٢٠٢٢). إسهام الصمود النفسي على التنبؤ بحل المشكلات لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية والمبصرين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ١١٧ (٣٢).

- Akın, U., & Akın, A. (2015). Examining the Predictive Role of Self-compassion on Sense of Community in Turkish Adolescents. *Social Indicators Research*, 123(1), 29–38. <https://doi.org/10.1007/S11205-014-0724-5>
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155–166. <https://doi.org/10.5964/PSYCT.V10I1.224>
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469–2474. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2018.19.9.2469>
- Amani, R., & Khosroshahi, A. S. (2020). The Structural Model of Marital Quality Based on Secure Attachment Style through the Mediating Role of Self-Compassion, Resilience, and Perspective-Taking. *Https://Doi.Org/10.1080/01926187.2020.1813653*, 49(1), 16–36. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1813653>

- American Psychological Association (2014). *The Road to Resilience*. Washington DC American Psychological Association. - References - Scientific Research Publishing. (n.d.). Retrieved January 19, 2023, from [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkozje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=195694](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=195694)
- Arenella, K., & Steffen, A. M. (2020). Self-reassurance and self-efficacy for controlling upsetting thoughts predict depression, anxiety, and perceived stress in help-seeking female family caregivers. *International Psychogeriatrics*, 32(2), 229–240. <https://doi.org/10.1017/S1041610219000565>
- Asensio-Martínez, Á., Oliván-Blázquez, B., Montero-Marín, J., Masluk, B., Fueyo-Díaz, R., Gascón-Santos, S., Gudé, F., González-Quintela, A., García-Campayo, J., & Magallón-Botaya, R. (2019). *Relation of the Psychological Constructs of Resilience, Mindfulness, and Self-Compassion on the Perception of Physical and Mental Health*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S225169>
- Aydogan, D., & Dincer, D. (2020). Creating resilient marriage relationships: Self-pruning and the mediation role sacrifice with satisfaction. *Current Psychology*, 39(2), 500–510. <https://doi.org/10.1007/S12144-019-00472-X/TABLES/3>
- Azahrah, F. A., Vega, L., Krismastuti, T., & Seftian, M. (2022). The Effect of Self-Love and Stress Coping on Battalion Soldiers' Wives' Resilience. *Interdisciplinary Social Studies*, 1(11). <https://doi.org/10.55324/ISS.V1I11.277>
- Baião, R., Gilbert, P., McEwan, K., & Carvalho, S. (2015). Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale: Psychometric properties and normative study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(4), 438–452. <https://doi.org/10.1111/PAPT.12049>
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63–67. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2015.09.005>
- Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: the moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853–873. <https://doi.org/10.1037/A0021884>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/A0025754>
- Basha, S. E. (2014). Perceived Intimate Partner Rejection, Behavioral Control and It's Relation to Personality Dispositions: Resilience as a Protective Factor among

- Married Adults in Egypt. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(11), 1255–1262. <https://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/88648>
- Bibi, S., Masood, Dr. S., Ahmad, M., & Bukhari, S. (2017). Effect of Self-Compassion on the Marital Adjustment of Pakistani Adults. *Foundation University Journal of Psychology*, 1(2), 52–66. <https://doi.org/10.33897/FUJP.V1I2.52>
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring Self-compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.1305>
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/S10826-018-1125-1>
- Bradley, J. M., & Hojjat, M. (2017). A model of resilience and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 157(5), 588–601. <https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1254592>
- Capon, L. M. (2015). *Marital Conflict, Children's Emotional Security, and Psychological Adjustment: An Observational Study of the Influence of Marital Positivity* (Doctoral dissertation, Catholic University of America).
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live, and how you can change them*. New York: Hudson Street Press.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2014.05.006>
- Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2010). Predicting Relationship and Life Satisfaction From Personality in Nationally Representative Samples From Three Countries: The Relative Importance of Actor, Partner, and Similarity Effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(4), 690–702. <https://doi.org/10.1037/A0020385>
- Epli, H., Meryem, & Batık, V., Dođru Çabuker, N., Seher, & Çelik, B. (2021). *Relationship between psychological resilience and parental acceptance-rejection: The mediating role of self-compassion*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01822-4>
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child--part 1: a randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 5–24. <https://doi.org/10.1111/JMFT.12066>

- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/CPP.507>
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care* 2017 4:1, 4(1), 1–24. <https://doi.org/10.1186/S40639-017-0033-3>
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., & Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *Https://Doi.Org/10.1080/17439760801999461*, 3(3), 182–191. <https://doi.org/10.1080/17439760801999461>
- Gök, A., & Koğar, E. Y. (2021). A meta-analysis study on gender differences in psychological resilience levels. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 3(2), 132–143. <https://doi.org/10.35365/CTJPP.21.2.15>
- Grailey, K., Leon-Villalpalos, C., Murray, E., & Brett, S. J. (2022). Exploring the working environment of Hospital Managers: a mixed methods study investigating stress, stereotypes, psychological safety and individual resilience. *Health Services Research*, 22, 1371. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08812-7>
- Halamová, J., Jurková, V., Kanovský, M., & Kupeli, N. (2018). Effect of a Short-Term Online Version of a Mindfulness-Based Intervention on Self-criticism and Self-compassion in a Nonclinical Sample. *Studia Psychologica* , 60 (4) Pp. 259-273. (2018) , 60(4), 259–273. <https://doi.org/10.21909/SP.2018.04.766>
- Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord*, 52(2), 167–171. <https://doi.org/10.1038/SC.2013.152>
- Hermansyah, M. T. (2019). RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND RESILIENCE AMONG ADOLESCENTS WHOSE PARENTS ARE DIVORCED. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162–169. <https://doi.org/10.20319/PIJSS.2019.52.162169>
- Hermanto, N., & Charles Zuroff, D. (2016). *The Journal of Social Psychology The social mentality theory of self-compassion and self-reassurance: The interactive effect of care-seeking and caregiving.* <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1135779>

- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and Severe Burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346–356. <https://doi.org/10.1002/J.1556-6676.1997.TB02350.X>
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T. (2021). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*, 1, 1–6. <https://doi.org/10.1007/S12144-021-02305-2/FIGURES/1>
- Huynh, T., Phillips, E., & Brock, R. L. (2022). Self-compassion mediates the link between attachment security and intimate relationship quality for couples navigating pregnancy. *Family Process*, 61(1), 294–311. <https://doi.org/10.1111/FAMP.12692>
- Jung, O. S., Kundu, P., Edmondson, A. C., Hegde, J., Agazaryan, N., Steinberg, M., & Raldow, A. (2021). Resilience vs. Vulnerability: Psychological Safety and Reporting of Near Misses with Varying Proximity to Harm in Radiation Oncology. *The Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety*, 47(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/J.JCJQ.2020.09.005>
- Kalnins, G. (2015). *A journey with self-compassion: exploring self-compassion within the context of the christian faith* (Doctoral dissertation, Trinity Western University)
- Katz, J., Petracca, M., & Rabinowitz, J. (2009). A Retrospective Study of Daughters' Emotional Role Reversal with Parents, Attachment Anxiety, Excessive Reassurance-Seeking, and Depressive Symptoms. *Http://Dx.Doi.Org/10.1080/01926180802405596*, 37(3), 185–195. <https://doi.org/10.1080/01926180802405596>
- Khalili, M., Hashemi, L., & Ghasemi, B. (2014). Comparison of the dimensions of emotional security in adolescents based on family type using the family process and content model. *Journal of Educational and Managements Studies*, 4(1), 128–134
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262-270
- Kotera, Y., & Sheffield, D. (2020). Revisiting the Self-compassion Scale-Short Form: Stronger Associations with Self-inadequacy and Resilience. *SN Comprehensive Clinical Medicine* 2020 2:6, 2(6), 761–769. <https://doi.org/10.1007/S42399-020-00309-W>
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2019). Mental health of therapeutic students: relationships with attitudes, self-criticism, self-compassion, and caregiver

- identity. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1704683>, 49(5), 701–712. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1704683>
- Kurilova, J. (2013). *Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness, Self-Compassion, and Attachment Styles*. <https://doi.org/10.11575/PRISM/26075>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maciej Serda, Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. v.. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27–32. <https://doi.org/10.2/JQUERY.MIN.JS>
- Meital, R. (2014). Ethnography of group in Self-Compassion programs.(MA) Faculty of Education. *University of Haifa*
- Min, L., Jianchao, N., & Mengyuan, L. (2022). The influence of self-compassion on mental health of postgraduates: Mediating role of help-seeking behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 4531. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.915190>
- Miranda, J. O., & Cruz, R. N. C. (2022). Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Current Psychology*, 41(5), 3185–3194. <https://doi.org/10.1007/S12144-020-00806-0/METRICS>
- Mohamed Taha, S., Ali Zoromba, M., & Mohamed Ibrahim Wahba, N. (2020). Relationship between Psychological Resilience and Emotional Labor with Mental Health among Sample of Egyptian Mental Health Nurses. *Original Article Egyptian Journal of Health Care*, 11(1).
- Moniri, R., Pahlevani Nezhad, K., & Lavasani, F. F. (2022). Investigating Anxiety and Fear of COVID-19 as Predictors of Internet Addiction With the Mediating Role of Self-Compassion and Cognitive Emotion Regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 460. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2022.841870/BIBTEX>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal Attachment and Children's Quality of Life: The Mediating Role of Self-compassion and Parenting Stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332–2344. <https://doi.org/10.1007/S10826-014-0036-Z/FIGURES/1>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

- Neff, K. (2010). Review of The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. *British Journal of Psychology*, *101*, 179–181.
- NEFF, K. D. (2010). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Https://Doi.Org/10.1080/15298860309027*, *2*(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*, 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Http://Dx.Doi.Org/10.1080/15298868.2011.639548*, *12*(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- O'neil, J. M. (2008). Summarizing 25 Years of Research on Men's Gender Role Conflict Using the Gender Role Conflict Scale. *Http://Dx.Doi.Org/10.1177/0011000008317057*, *36*(3), 358–445. <https://doi.org/10.1177/0011000008317057>
- Onwukwe, Y. U. (2010). *The relationship between positive emotions and psychological resilience in persons experiencing traumatic crisis: A quantitative approach* (Doctoral dissertation, Capella University).
- Pathak, R., & Lata, S. (2019). Optimism in Relation to Resilience and Perceived Stress. *JOURNAL OF PSYCHOSOCIAL RESEARCH*, *13*(2), 359–367. <https://doi.org/10.32381/JPR.2018.13.02.10>
- Pederson, E. L., & Vogel, D. L. (2007). Male Gender Role Conflict and Willingness to Seek Counseling: Testing a Mediation Model on College-Aged Men. *Journal of Counseling Psychology*, *54*(4), 373–384. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.4.373>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity*, *14*(1), 104–117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- Ramsdell, E. L., Franz, M., & Brock, R. L. (2020). A Multifaceted and Dyadic Examination of Intimate Relationship Quality during Pregnancy: Implications for Global Relationship Satisfaction. *Family Process*, *59*(2), 556–570. <https://doi.org/10.1111/FAMP.12424>
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, *58*(2), 272–278. <https://doi.org/10.1037/A0023041>

- Roberts, K. T., & Messenger, T. C. (1993). Helping older adults find serenity. *Geriatric Nursing*, 14(6), 317–322. [https://doi.org/10.1016/S0197-4572\(06\)80059-5](https://doi.org/10.1016/S0197-4572(06)80059-5)
- Sadiq, U., Rana, F., & Munir, M. (2022). *Marital Quality, Self-compassion and Psychological Distress in Women with Primary Infertility*. 40, 167–177. <https://doi.org/10.1007/s11195-021-09708-w>
- Saeinia, M., Barjoe, L. K., & Bozorgi, Z. (2016). The effect of Self-Compassion Training on the Emotion Regulation of married women who referred to counseling center. *International Journal of Humanities and Social Sciences*.
- Sayyeda, Z., & Saima, R. (2017). *Mediating role of mindfulness in stress-resilience relationship among university students*. 21–32.
- Scolari, M., Seidl-Rathkopf, K. N., & Kastner, S. (2015). Functions of the human frontoparietal attention network: Evidence from neuroimaging. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 1, 32–39. <https://doi.org/10.1016/J.COBEHA.2014.08.003>
- Shakeshaft, R., & McLaren, S. (2022). The Relations Between the Positive and Negative Components of Self-Compassion and Depressive Symptoms Among Sexual Minority Women and Men. *Mindfulness*, 13(1), 57–65. <https://doi.org/10.1007/S12671-021-01696-4/TABLES/7>
- Shi, X., Wang, S., Wang, Z., & Fan, F. (2021). The resilience scale: factorial structure, reliability, validity, and parenting-related factors among disaster-exposed adolescents. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/S12888-021-03153-X>
- Shin, J., & Kim, T. Y. (2017). South Korean elementary school students' English learning resilience, motivation, and demotivation. *Linguistic Research*, 34, 69-96
- Singh, R., Mahato, S., Singh, B., Thapa, J., & Gartland, D. (2019). Resilience In Nepalese Adolescents: Socio-Demographic Factors Associated With Low Resilience. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 12, 893. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S226011>
- Smith, J. L. (2015). *Self-Compassion and Resilience in Senior Living Residents*. 16(1).
- Sneed, J. R., Johnson, J. G., Cohen, P., Gilligan, C., Chen, H., Crawford, T. N., & Kasen, S. (2006). Gender differences in the age-changing relationship between instrumentality and family contact in emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 42(5), 787–797. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.787>
- Sommers-Spijkerman, M., Trompetter, H., Schreurs, K., & Bohlmeijer, E. (2018). Pathways to improving mental health in compassion-focused therapy: Self-reassurance, self-criticism and affect as mediators of change. *Frontiers in*

- Psychology*, 9(DEC), 2442.
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.02442/BIBTEX>
- Teleb, A. A., & al Awamleh, A. A. (2013). The Relationship Between Self Compassion and Emotional Intelligence for University Students. *Current Research in Psychology*, 4(2), 20–27. <https://doi.org/10.3844/crpsp.2013.20.27>
- Tiwari, G. K., Pandey, R., Rai, P. K., Pandey, R., Verma, Y., Parihar, P., Ahirwar, G., Tiwari, A. S., & Mandal, S. P. (2020). Self-compassion as an intrapersonal resource of perceived positive mental health outcomes: a thematic analysis. *Https://Doi.Org/10.1080/13674676.2020.1774524*, 23(7), 550–569. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1774524>
- van Lange, P. A. M., de Bruin, E. M. N., Otten, W., & Joireman, J. A. (1997). Development of prosocial, individualistic, and competitive orientations: theory and preliminary evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 733–746. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.4.733>
- Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29. <https://doi.org/10.25215/0403.122>
- Vinogradova, N. I., & Kohan, S. T. (2020). *Resilience as a Basis for Psychological Safety of Students with Disabilities*. 551–554. <https://doi.org/10.2991/AEBMR.K.200114.128>
- Vorndran Hedrick, A. K., Geller, P. A., Grunberg, V. A., & Mudrak, P. L. (2019). Female high-reassurance seekers are at risk for adolescent depression. *Https://Doi.Org/10.1080/18387357.2019.1568836*, 18(2), 156–165. <https://doi.org/10.1080/18387357.2019.1568836>
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *The American Psychologist*, 61(7), 690–701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>
- Xiao, X., Xiao, J., Yao, J., Chen, Y., Saligan, L., Reynolds, N. R., & Wang, H. (2020). The Role of Resilience and Gender in Relation to Infectious-Disease-Specific Health Literacy and Anxiety During the COVID-19 Pandemic. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 3011. <https://doi.org/10.2147/NDT.S277231>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2012). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Https://Doi.Org/10.1080/15298868.2011.649545*, 12(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- 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. <https://doi.org/10.1007/S12671-018-1066-1/TABLES/4>

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Http://Dx.Doi.Org/10.1080/15298868.2015.1029966*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>