

الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرک والتعاطف الذاتى فى التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/ أسماء حمزة محمد عبد العزيز
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية – جامعة الفيوم

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة تعرف قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين المتغيرات التفسيرية التشوهات المعرفية وأبعادها (التفكير الكارثى والتفكير الثنائى والتفسيرات الشخصية والمبالغة) ، والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرک ومصادره (دعم الأسرة ودعم الأصدقاء ودعم الأساتذة) ، والتعاطف الذاتى وأبعادها(اللف بالذات والإنسانية العامة المشتركة واليقظة العقلية والحكم الذاتى والتوحد المفرط مع الذات) والمتغير المحك (المناعة النفسية الأكاديمية) ، كما هدفت الدراسة-أيضاً- تعرف قدرة هذه المتغيرات التفسيرية (التشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرک والتعاطف الذاتى وأبعادهم) على التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية، وإلى أى مدى تسهم هذه المتغيرات فى التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية، وذلك لدى (٢٥٠) طالباً وطالبةً من طلاب وطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة الفيوم، وقد أعدت الباحثة مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرک ومقياس التعاطف الذاتى، ومقياس المناعة النفسية الأكاديمية. واستخدمت المنهج الوصفى المناسب لطبيعة الدراسة، وعددًا من الأساليب الإحصائية للتحقق من فروض الدراسة، منها معامل الارتباط، وأسلوب الانحدار المتعدد التدريجى. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية الأكاديمية والتشوهات المعرفية ، علاوة على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية الأكاديمية وكل من الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرک وأبعاده والتعاطف الذاتى وأبعادها. كما أشارت

النتائج- أيضاً- إلى إسهام بعدي التفسيرات الشخصية والمبالغة من أبعاد التشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك وبعدي اليقظة العقلية واللفظ بالذات من أبعاد التعاطف الذاتي في التنبؤ بدرجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية الأكاديمية تنبؤاً دالاً إحصائياً، بينما لم تتنبأ بقية الأبعاد من التشوهات المعرفية والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمتغير المحك للبحث، كما وجد أن إسهام الأبعاد المختلفة للمتغيرات التفسيرية التي تنبأت بشكل دال إحصائياً بالمتغير المحك (المناعة النفسية الأكاديمية) هو (٥٢.٢%) وذلك من التباين الكلي.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية - الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك- التعاطف الذاتي- المناعة النفسية الأكاديمية.

The Relative Contribution of Cognitive Distortions, Perceived Academic Social Support and Self -Compassion in Predicting Psychological Academic Immunity among Fayoum University Students

Dr. Asmaa Hamza Mohamed Abd-El Aziz

Associate Professor of Educational Psychology

Faculty of Education , Fayoum University

The current study aimed at identifying the correlation between psychological academic immunity , Cognitive Distortions and its factors , perceived social support scale and its factors and self -compassion scale and its factors at the faculty of education, Fayoum University. Besides, It aimed at knowing the relative contribution of Cognitive Distortions, perceived academic social support and self -compassion in predicting psychological academic immunity of the participants. The researcher prepared and administered scales of psychological academic immunity, Cognitive Distortions, perceived social support and self-compassion . The participants consisted of (250) students at the faculty of education, Fayoum University. The researcher employed many statistical techniques such as explanatory factor analysis, confirmatory factor analysis, "pearson" correlation, and regression analysis .

The study results indicated that there is a statistically significant negative correlation between psychological academic immunity and cognitive distortions. In addition, there is a statistically significant positive correlation between psychological academic immunity , perceived social support and self -compassion. The study also found that the factors of cognitive distortions (personalization and magnification), perceived social support scale and factors of self -compassion (mindfulness – self kindness) attributed in predicting psychological academic immunity of the participants. The model explained (52.2%) of the total variance of psychological academic immunity.

Key Words : Cognitive Distortions- Perceived Academic Social Support- Self Compassion- Psychological Academic Immunity.

مقدمة الدراسة:

يعيش الطلاب الجامعيون ظروفًا ضاغطة في حياتهم اليومية، بالإضافة إلى ضغوط تتعلق بحياتهم الجامعية التي تتطلب المقاومة والدفاع لاستمرار الحياة، والحفاظ على مناعتهم النفسية والجسمية والأكاديمية، وبخاصة في ظل ظروف جائحة كورونا، فقد يؤدي ضعف قدرتهم على مواجهة الأحداث الضاغطة والمؤلمة إلى ضعف المناعة النفسية، وهذا الضعف يؤثر في نشاطهم وحيويتهم، كما أن استمرار تعرض الفرد للشدائد والمحن يؤدي تدريجيًا إلى انهيار مقاومته ومواجهته، ويصبح إنسانًا ضعيفًا ذا صحة مهددة ومعنويات منخفضة، وعاجزًا عن التوافق والتواصل مع من يحيطون به؛ مما يجعله سلبيًا في حياته، الأمر الذي ينعكس سلبيًا على الجانب الأكاديمي والدراسي.

ويعد مفهوم المناعة النفسية الأكاديمية من المفاهيم التي تحافظ على توازن الطالب مع بيئته المادية والاجتماعية والأكاديمية، ومن العمليات الوقائية للتغلب على المواقف الضاغطة النفسية والأكاديمية والحماية من العديد من الأمراض المرتبطة بالضغط، ومواصلة التقدم والنجاح في الحياة بشكل عام، وفي الحياة الجامعية الأكاديمية بشكل خاص، حيث تزايد الاتجاه مؤخرًا نحو دراسة ما يسمى بنظام جهاز المناعة النفسية Psychological Immune System وهو الجهاز المناعي الذي يعمل بالتوازي مع جهاز المناعة الحيوي (البيولوجي) ويتفاعل معه، ولا يقل أهمية عنه لحياة الإنسان، فكلاهما له وظائف دفاعية وقائية، فكما يقف الجهاز المناعي الحيوي في مواجهة الفيروسات والأجسام المضادة التي تهاجم الجسم وتهدد صحته، فإن الجهاز المناعي النفسي يحمي الإنسان من الإصابات بالأمراض النفسية، ويوفر له القوة والطاقة لمواجهة الشعور بالإجهاد والضغط والقلق والتوتر والأفكار السلبية التي تكون بمثابة الفيروسات والأجسام المضادة النفسية التي تهدد الصحة النفسية للإنسان، ويتضمن معنى المناعة التحصين والوقاية والقوة في مواجهة الضغوط والمواقف والأحداث المؤلمة والمحبطة التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية. والقدرة على تحصين النفس ووقايتها من الآثار السلبية لتفاوت من فرد لآخر، فمنهم من يقع فريسة للصراع، ومنهم من يجد في الصعوبات والمواقف الحرجة في حياته منأخًا للتحدي، وهذه الاستجابات يحددها مستوى

المعلومات، من خلال تزييف المعلومات وتوجيهها نحو لوم الذات والأخرين والعالم. ويشير (Covino, 2013, 74; Yavuzer, 2015; Shook, 2010) إلى أنها شكل من أشكال معالجة المعلومات غير المنطقية التي تنطوي على أفكار مبالغ فيها وغير منطقية وسلبية، وتشمل التفكير الثنائي، والإفراط في التعميم، والتفكير الكارثي، والقفز إلى النتائج والتضخيم، والتمركز حول الذات.

وتميل الأفكار التي تعكس التشوهات المعرفية للظهور لدى الفرد في المواقف الضاغطة، وتبدو للفرد على أنها أفكار منطقية، تتمثل في استخدام مفاهيم سلبية حول الذات والنظر إلى نفسه على أنه إنسان غير كامل، ليس له أي قيمة، وأنه السبب الرئيس للمشكلات التي يعاني منها على المستوى الفردي أو على مستوى الأفراد من حوله؛ حيث تشير (Grohol, 2016, 1) إلى الطرق التي يتبعها العقل لإقناعها بأن شيئاً ما ليس صحيحاً في الواقع، ويستخدم الأفكار الخطأ لتعزيز التفكير السلبي أو الانفعالات السلبية والتي نشعرنا بالضيق تجاه أنفسنا.

وأشارت دراسة (Keeler, 2017, 3-5) إلى وجود علاقة بين الدعم الاجتماعي والأكاديمي والمناعة النفسية وتعزيز الصحة النفسية والقدرة على مواجهة الأزمات والضغوط. ويعد الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطالب داخل البيئة الدراسية ويتعلق بالمجال الأكاديمي ودراسته دعماً أكاديمياً، كما أشارت الدراسات إلى أن هناك سلوكيات داعمة للطلاب، تشمل العناية والاحترام والتقبل والصبر والمساعدة، وسهولة الوصول للأستاذ والمعلم وتقديم تعليقات مفيدة.

ويعد الدعم الاجتماعي ضرورياً للطالب الجامعي ليكتسب الثقة في قدرته على التعامل مع المهام الجديدة، وتخفي الصعوبات والقلق والتوتر، كما أن اعتقاد الطلاب في دعم الأساتذة والأسرة والأصدقاء لهم يقلل من شعورهم بالضغوط التي تهددهم، وأن الطلاب الذين لا يتوافر لديهم مصدر للدعم الاجتماعي أكثر عرضة للاكتئاب والضغوط، وعدم مواجهة الصعاب وضعف المناعة النفسية. (Constantinescu, Besu & Negovan, 2013, 275; Junious, Malecha, Tart & Young, 2010, 265; Al-Busaidi, Aldhafri & Büyükyavuz, 2016)

وشهدت السنوات الأخيرة اهتمامًا متزايدًا بدراسة بعض المتغيرات والمفاهيم الإيجابية للصحة النفسية؛ لما لها من تأثير إيجابي على التوافق النفسي للفرد والمرتبطة بالمناعة النفسية ومنها التعاطف الذاتى Self- Compassion، وتظهر الأدلة التجريبية لبعض الدراسات، ومنها دراسة عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠١٧) أن التعاطف الذاتى مرتبط بالوقاية النفسية للفرد، بل يمكن اعتباره إحدى عوامل حماية الفرد من العديد من الاضطرابات النفسية، كالاكتئاب، والقلق، والانعزال النفسى والاجتماعى، والتفكير غير العقلانى.

كما أن التعاطف الذاتى أحد الخصائص الذاتية للفرد التي تجعله متفهمًا نفسه ومشاعره وأفكاره في حالات الألم والشدة، بدلًا من أن يكون شديد النقد الذاتى، كما أنه عامل ذاتى يتضمن رافة الفرد بنفسه، وعدم إلقاء اللوم عليها في مواقف الشدة والخبرات غير السارة، وكذلك يشمل محاولة الفرد لتخطي تلك المواقف والخبرات بإيجابية، ومن ثم يعد التعاطف الذاتى أحد مؤشرات الصحة النفسية للفرد، ويتضمن موقفًا انفعاليًا إيجابيًا نحو الذات في أثناء التعثر والإخفاق أو الاضطراب، أو عندما يفشل الفرد أو يشعر بالفئاتص، كما يزود الفرد بالمرونة الانفعالية، ويُنظر إلى مفهوم التعاطف الذاتى على أنه دافع اجتماعى إيجابى يتضمن العديد من الصفات كالتعاطف، تحمل المشقة، والكفاءة الشخصية؛ مما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط وحل المشكلات، ويعزز بداخله الدافعية لتحقيق أهدافه. Zhang, & Wang, (2019,55).

وأشارت بعض الدراسات، ومنها دراسة (Neff, Kirkpatrick, & Rude (2007)، ودراسة (Neff (2017) إلى أن التعاطف الذاتى يجعل الفرد يتسم بالعقلانية والإيجابية في التفكير، والقدرة على التحكم في المواقف غير السارة، ومواجهة الضغوط النفسية، وكذلك يرتبط بالسعادة والنضج الفكرى، كما أنه أحد مؤشرات التفكير الإيجابى للفرد، فهو بمثابة وسيلة داعية لحمايته من التأثير السلبى للمشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحدث له، ومن ثم يمكنه من ضبط انفعالاته والتحكم فيها، وينمى ثقته بذاته وتفاعله الاجتماعى.

وقد أشارت Neff, Kristin, Kristin , Kirkpatrick, Stephanie & Rude (2007, 140) إلى أن هناك علاقة بين التعاطف الذاتي والصحة النفسية للفرد، وقدرته على مواجهة المشكلات والضغوط، فالشفقة بالذات تجعل الفرد متفهمًا ذاته في حالات الألم والفشل، بدلًا من النقد الذاتي بقسوة نتيجة لعجزه أو فشله في حل تلك المشكلات، كما أن الشفقة بالذات تجعل الفرد يدرك أن المشكلات النفسية والاجتماعية ما هي إلا خبرات مشتركة يمر بها العديد من الأفراد، بدلًا من رؤيته لمشكلاته بصورة منفردة وبمعزل عن الآخرين، كما يمكن اعتبارها وسيلة دفاعية لمواجهة تهديدات الأنا، كما أنها إحدى الفنيات والأساليب التي يمكن استخدامها في مجال الإرشاد النفسي للتعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية، التي تعتمد على توعية الفرد بمشكلاته، ومساعدته على التفكير الإيجابي في تلك المشكلات، وإدراك أنها جزء من الحياة الاجتماعية بصفة عامة، بوصفها دافعًا تحفيزيًا نحو السلوك الاجتماعي الإيجابي.

من خلال هذا العرض يتضح أهمية المناعة النفسية وضرورة دراسة أسبابها وتمييزها لكونها ضرورية لتحقيق التوافق وتحسين الإنجاز الدراسي، كما أن شريحة الطلبة من الشرائح التي تتعرض لأنواع من الضغوط والمشكلات التكيفية التي تضعف المناعة النفسية؛ مما يؤثر سلبًا في سلوكهم، وقد ترجع المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة إلى عوامل نفسية، منها: الخبرات التي يمر بها الفرد خلال مراحل نموه المختلفة، وعوامل اجتماعية ومنها: التغيرات الاجتماعية الطارئة والإدمان الإلكتروني، وعوامل معرفية تتمثل في الأفكار اللاعقلانية التي يعتقدونها الفرد؛ مما قد يكون لها تأثير على جوانب تفاعلاته مع الآخرين، ومن ثم تعد مصدرًا للمشكلات، ونظرًا لتعدد المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية لدى طلاب الجامعة دون وجود مناعة نفسية لديه، فإن ذلك يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسوء توافقه النفسي والشخصي والاجتماعي والأكاديمي، ولذا تسعى هذه الدراسة إلى تقصي بعض العوامل التي تسهم في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية، والتي تسهم بدورها في الأداء الأكاديمي.

مشكلة الدراسة:

- وتحددت مشكلة الدراسة فى التساؤل الرئيس الآتى:
- ما الإسهام النسبى للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرک والتعاطف الذاتى فى التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ؟
- وهذا ما دفع الدراسة إلى محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية:
- ١- ما حجم الارتباط وقوته بين التشوهات المعرفية وأبعاده والمناعة النفسية الأكاديمية وأبعادها لدى عينة الدراسة؟
 - ٢- ما حجم الارتباط وقوته بين الدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرک ومصادره والمناعة النفسية الأكاديمية وأبعادها لدى عينة الدراسة؟
 - ٣- ما حجم الارتباط وقوته بين التعاطف الذاتى وأبعاده والمناعة النفسية الأكاديمية وأبعادها لدى عينة الدراسة؟
 - ٤- ما الإسهام النسبى للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرک والتعاطف الذاتى فى التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة إلى تعرف:
- ١- مدى اختلاف مستوى المناعة النفسية الأكاديمية باختلاف بعض المتغيرات المعرفية والنفسية، وهى التشوهات المعرفية والدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرک والتعاطف الذاتى.
 - ٢- الإسهام النسبى لهذه المتغيرات التفسيرية فى التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية كمتغير محك.

أهمية الدراسة:

- تتبع أهمية الدراسة من عدة اعتبارات أهمها:
- ١- أهمية عينة الدراسة، وهم الشباب الجامعي لمساعدتهم في توافقيهم داخل الجامعة وخارجها، حيث إن طلاب الجامعة من أكثر الفئات التي تتعرض للضغوط الأكاديمية والاجتماعية، ومن المتوقع أن يؤثر ذلك على أفكارهم ومناعتهم النفسية الأكاديمية والتي يتوجب البحث عن أسباب نقص المناعة النفسية الأكاديمية لديهم، حتى يمكن وضع البرامج الإرشادية والعلاجية التي تسهم في رفعها، كما أنهم

يشكلون قوة بشرية مهمة في حياة كل مجتمع، والاهتمام بدراسة المناعة النفسية الأكاديمية لديهم يمنحهم القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة، ومواقفها الصعبة داخل الجامعة وفي أثناء المواقف التعليمية.

٢- تعد المناعة النفسية من المؤشرات المهمة للصحة النفسية، فهي جانب وقائي من الأمراض النفسية، ومتغير مهم وحديث في مجال علم النفس الإيجابي، كما أنها مفهوم مهم وحيوي في حياة الأفراد ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس، وتعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بالأمراض والضغوط النفسية.

٣- أهمية دراسة متغير التعاطف الذاتى والدراسات به محدودة، والتي ترتبط بالشخصية السوية من حيث تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتعامل بإيجابية مع النفس عندما تمر بخبرات غير سارة ومحبطة؛ حيث إنه أحد الموضوعات المهمة التي لم تدرس إلا بعدد قليل من الدراسات العربية في حدود اطلاع الباحثة

٤- التوصل للأسباب المسهمة في تفسير المناعة النفسية، لتحسين الصحة النفسية، ومساعدتهم على التكيف الإيجابي مع الواقع المضطرب الذي يعيش فيه الأفراد، وتوجيه الأنظار إلى أهمية المناعة النفسية لدى الشباب في وقايتهم من آثار الضغوط والمواقف المحبطة والأحداث المؤلمة، وجعلهم أكثر توازناً نفسياً وأكثر قدرة على المواجهة التكيفية فيصبحون قادرين على تحمل مسؤولياتهم وأداء أدوارهم في المجتمع.

٥- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية للطلبة موضع الدراسة لتبصيرهم بمكامن القوة في شخصيتهم وتنمية الجوانب الإيجابية وخفض الجوانب السلبية.

٦- قد تساعد نتائج الدراسة في التوجه نحو عمل بحوث تجريبية وتصميم برامج إرشادية في موضوع رفع درجة المناعة النفسية، وبخاصة لدى طلاب الجامعة الذي ينعكس بشكل إيجابي على حياتهم الأكاديمية والاجتماعية كتوجه حديث له آثاره النفسية، والفكرية والسلوكية على المتعلمين.

٧- قد تسهم في مساعدة أولياء الأمور والمرشدين والعاملين في المجال التربوي، عن طريق تزويدهم ببعض الطرق التي تساعد في خفض أو التخفيف من الضغوطات التي تواجه الطلاب من خلال تأكيد دور الدعم الاجتماعي.

مصطلحات الدراسة :

وتعرفها الباحثة إجرائياً كالتالى:

أولاً: التشوهات المعرفية Cognitive Distortions

تعرف إجرائياً بأنها: "التحريفات والأفكار المعرفية الخاطئة في معالجة المعلومات التي يستخدمها الفرد عن أحداث الحياة بطريقة سلبية مع زملائه وأساتذته وأسرته، وتسيطر عليه عند تعرضه للضغوط النفسية والأكاديمية، وتنتج عنها ردود أفعال غير ملائمة وتوقع الحكم الصحيح والقرار الملائم، وتؤثر سلباً على توافق الفرد نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً.

وفيما يلي التعريف الإجرائي لأبعادها التي تقتصر عليها الدراسة:

- أ- **التفكير الكارثي Catastrophizing** : أسلوب أو طريقة غير عقلانية تفسر من خلالها الأفراد كل الأمور البسيطة على أنها كارثة أو مصيبة، مع توقع نتائج كارثية والمبالغة فيها".
- ب- **التفكير الثنائى Ploraized Thinking**: تفكير الكل أو لا شيء؛ حيث يدرك الفرد الأشياء المحيطة به والمواقف التي يمر بها وفقاً لنفقات حادة متطرفة إما بيضاء أو سوداء صحيحة أو خطأ.
- ج- **التفسيرات الشخصية Personalization**: ميل الأفراد إلى ربط الأحداث الخارجية بهم حتى ولو لم يكن هناك أي أساس لهذا الربط، وعملية إرجاع الطلاب لأي موقف سيء مع زملائهم أو أساتذتهم إلى وجودهم في هذا الموقف.
- د- **التعميم الزائد: Overgeneralizing** تعميم الأفراد أحكامهم من خلال موقف واحد على جميع المواقف والأحداث الأخرى، وافترض الطلاب للفشل الدائم في حالة حدوث فشل واحد.
- هـ- **المبالغة والتضخيم Magnification**: ميل الأفراد إلى تضخيم الدور الذي يقومون به وأنه لا يمكن الاستغناء عنهم في أي موقف من المواقف، وبدونهم لن تتم الأعمال وأنهم مائزون عن غيرهم، حتى لو قاموا بدور بسيط.

ثانياً: الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك **Perceived Social Support**:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: مجموعة العلاقات التي تعمل على توفير المساندة المعنوية والمالية والعملية للطلاب وتزويدهم بالنصيحة والإرشاد؛ لمساعدتهم على تخطي الأزمات ومواجهة الضغوط الحياتية والاجتماعية والأكاديمية الصعبة سواء كان ذلك من الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء والأساتذة.

ثالثاً: التعاطف الذاتي **Self Compassion**

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: "اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف والأحداث الضاغطة التي يمر بها الطالب الجامعي، من خلال الحنو على الذات والطف والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي وإدراكه أن ما يمر به من مشكلات جزء من مشكلات المجتمع، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهمها دون إصدار أحكام سلبية".

رابعاً: المناعة النفسية الأكاديمية **Psychological Academic Immunity**

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: قدرة الطالب على التخلص من الضغوط النفسية والأكاديمية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية، ومواجهتها عبر التحصين النفسي، من خلال عوامل وقائية، مثل التطلع الإيجابي، والتوجه نحو الهدف، والمرونة المعرفية والحل الإبداعي للمشكلات، والصمود الأكاديمي والضبط الانفعالي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: التشوهات المعرفية:

أوضحت نظرية بيك **Beck** المعرفية - وهي واحدة من أهم النظريات المفسرة للسلوك الإنساني في ضوء المعتقدات والآراء السلبية التي يحملها الفرد عن النفس والعالم والمستقبل من خلال بعض أساليب التفكير غير المنطقية، وتشويه إدراك الواقع لديه بشكل سلبي ولا عقلاني- مخاطر وجود التشوهات المعرفية سواء على مستوى الطلاب الجامعيين أو الأفراد من الأعمار المختلفة؛ لوجود ارتباط بينها وبين اعتلال الصحة النفسية للأفراد، وإصابتهم بالقلق والاكتئاب، ويرى "بيك" أن التشوهات المعرفية يتم تفجيرها وظهورها بإدراك حدوث أحداث حياة سلبية وتشويه المعلومات الواردة إليه في

أسلوب غير توافقي أو سلوك انهزامي، وأن الأفراد الذين يكونون وجهات نظر سلبية عن الذات والعالم والمستقبل يتعرضون للاكتئاب. (Andre, 2005, 20)

ويعرفها Beck, Rector, Stolar, & Grant (2008) بأنها: تيار من الأفكار الخطأ وغير المنطقية، والتي تتميز بعدم موضوعيتها، وتكون مبنية على توقعات وتعميمات ذاتية وعلى مزيج من الظن، والتنبؤ والمبالغة والتهويل، ومنها: الاستنتاج التعسفي، والتجريد الانتقائي، والتعميم الزائد، والتفكير الثنائي، والتهويل والتصغير.

ويذكر (Clemmer, 2009, 8) أنها مصطلح يستخدم لوصف نمط من التفكير، أو حديث النفس، عن طريقة أفكار الفرد التلقائية عن أحداث الحياة في إطار سلبي، وتؤدي إلى مشاعر سلبية كالحزن، والغضب، والخجل، واليأس، والقلق ومنها كل شيء أو لا شيء، والتهوين، والتجريد الانتقائي، والتضخيم، والتنبؤ، وقراءة الأفكار، التي تؤثر سلباً في الفرد وخصائص شخصيته، وقدرته على التحكم في مواجهة ضغوط الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة.

ووصفها (Covino, Dozois, Ogniewicz, & Seeds, 2011, 300) بأنها: أخطاء معرفية تتكون لدى الفرد، من خلال معالجته المعلومات بطريقة غير صحيحة ومبالغ فيها.

كما يعرفها (Lester, Mathews, Davison, Burgess, & Yiend, 2011, 301) بأنها: مجموعة من الأخطاء المعرفية التي يمارسها الفرد في مجالين من مجالات حياته أحدهما يرتبط بطبيعة علاقاته الاجتماعية مع الأهل والأصدقاء، والآخر يرتبط بإنجازاته الشخصية كنجاحه أو فشله في مجال العمل، وتتضمن التفكير القطبي (تفكير الكل أو لا شيء)، المبالغة في لوم الذات والآخرين، وأسلوب التفكير السوداوي، والحميات، والتجريد الانتقائي، (الانتقاء العقلي)، والتعميم المفرط، والعنونة، والقفز إلى النتائج أو الاستنتاجات، والتفكير الخرافي، والتي تظهر في أثناء الضغط النفسي، والتي تؤدي بدورها إلى استنتاجات خطأ في إدراك المواقف الواضحة وتؤثر سلباً في قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة،

ويعرف (Dozois, Ogniewicz., Seeds. & Covin (2011, 297 – 322) التشوهات المعرفية بأنها: مجموعة من الأخطاء المعرفية التي يمارسها الفرد في مجالين من مجالات حياته، أحدهما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية مع الأهل والأصدقاء والأسرة، والآخر يرتبط بالإنجازات الشخصية مثل النجاح أو الفشل في العمل والدراسة.

ويعرفها (Covino (2013, 19) بأنها: المغالطات المنطقية التي تشتمل على كل شيء أو لا شيء والتفكير الكارثي والقفز إلى الاستنتاجات، وتهوين أو تضخيم الأمور والأحداث وإضفاء الطابع الشخصي، بينما يرى (Gini & Pozzoli (2013, 512) أنها وسائل مغلوبة لإعطاء المعنى في المواقف الحياتية اليومية، وتبعد هذه التشوهات الأفراد عن لوم الذات وعن إعطاء مفهوم سلبي للذات، فهي تؤدي إلى أن يقدم الفرد تبريرات غير منطقية حول سلوكياته غير السوية، والتي تتميز بعدم موضوعيتها والاستناد إلى توقعات وتعميمات ذاتية وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل، ومنها: الاستنتاج التعسفي، والتجريد الانتقائي، والتعميم الزائد، والتفكير الثنائي، وضع اللافتات، وقراءة الأفكار، والتهويل والتصغير.

ويشير (Mhaidat & Althabi (2016,160) إلى أنها تتمثل في الإفراط في التعميم في المواقف المختلفة، والمغالاة في تقدير الأمور السلبية، وإطلاق الأحكام السلبية على الأشياء والصفات المرتبطة به، وشخصنة التفكير.

ويعرف (Grohol(2016) التشوهات المعرفية بأنها: طرق سهلة للعقل لإقناعنا بأن شيئاً ما ليس صحيحاً في الواقع، من خلال مجموعة من الأفكار الخاطئة التي يستخدمها بعض الناس لتعزيز الأفكار والانفعالات السالبة لديهم؛ مما يجعل الشخص يشعر بالسوء تجاه نفسه.

أبعاد التشوهات المعرفية :

قامت العديد من الدراسات ببحث البنية العاملية للتشوهات المعرفية منها دراسة (Rnica , Dozois,Rod,&Martina(2016) والتي أشارت إلى أن أنها تتكون من عشرة عوامل، وهي (القراءة الذهنية ، والكارثة ، والتنبؤات السلبية والتفكير بطريقة الكل أو اللاشئ، والتفسير العاطفي والتصفية العقلية والتعميم الزائد والتخصيص وتقليص

الإيجابية ، أما دراسة Kaplan (2017) فتوصلت إلى (١٥) بعدًا، منها: التجريد الانتقائي، وشخصنة الأمور والتعميم، وتوجيه اللوم للآخرين أو الذات . ويشير (Coralijn, Daniel & Willem (2008) ; Beck et al. (2008))؛ صفاء محمد بحيري (٢٠١٩) ، (Olendzki, 2005) ، (Lester et al ,2011,300) ، إلى أن أبعاد التشوهات المعرفية تتضمن:

- **التعميم الزائد (over generalization) :** حيث يفكر الفرد أنه إذا مر بخبرة سيئة مرة، فإنها سوف تحدث له دائمًا، حيث يقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف من خلال موقف واحد، فعندما يخفق في امتحان له، فمن الممكن أن يصل إلى نتيجة عامة بأنه فاشل وغير مؤهل للدراسة. فهو يقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف، من خلال موقف واحد، وعندما يرسب في أول امتحان له، فإنه يصل إلى نتيجة عامة بأنه فاشل وغير مؤهل للدراسة وأنه سيرسب في باقى الامتحانات.
- **التجريد الانتقائي (Selective Abstraction) :** حيث يوجه الفرد فيه اهتمامه وانتباهه لأحد التفاصيل السلبية، وينشغل بها متجاهلاً أي من التصورات الإيجابية الأخرى، فهو لا يرى الأمر بشكل كلي، بل يركز فقط على الجانب السئ فيه والتركيز على التفاصيل التي أخرجت من سياقها وتجاهل غيرها من المميزات البارزة في الموقف، وتصور التجربة على أساس هذا الجزء فقط.
- **التفكير القطبي (polarized Thinking):** ويُعرف أيضا بالتفكير الثنائي أو تفكير الأبيض والأسود ، أو تفكير الكل أو لا شيء؛ حيث يدرك الفرد الأشياء المحيطة به والمواقف التي يمر بها وفقاً لفئات حادة متطرفة، ويميل هذا النمط من التفكير إلى أن يكون مطلقاً دون أمل، حيث يدرك الشخص نفسه والآخرين والمواقف وفقاً لفئات حادة متطرفة، مثال: إذا لم أحقق ما أصب إليه، فأنا شخص فاشل إذ يرى الفرد الأشياء في تصنيفات إما بيضاء أو سوداء، أو صحيحة أو خاصة تماماً.
- **التفسيرات الشخصية Personalization:** اعتقاد الفرد أنه السبب في حدوث حدث خارجي، دون أن يرى أن هناك عوامل أخرى هي المسؤولة عنه، ويشير (Barriga Landau, Stinson, Liau & Gibbs (2000.37) إلى أنها تعني تحمل

المسئولية الشخصية عن الأحداث السلبية، وتفسير مثل هذه الأحداث كأنها تحمل معاني شخصية، كما يلوم الفرد نفسه على كل ما يحدث من أخطاء، ويربطها بعجزه وعدم كفاءته الشخصية، ويجعل نفسه مسئولاً عن حدث، قد يكون بعيداً عن سيطرته، وإقامة علاقة بين الأحداث والفرد، بالرغم من عدم وجود أي رابط بينهما.

- **التضخيم أو المبالغة Magnification:** ويعرف على أنه: ميل الأفراد للمبالغة في إدراك الأشياء، أو الخبرات الواقعية، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار فيها، وهذه المبالغة في إدراك نتائج الأشياء تميز الأشخاص المصابين بالقلق؛ حيث يميلون إلى المبالغة في تفسير الموقف؛ مما يؤدي إلى توقع الشر لنفسه ولأسرته، وتوقع سوء الحظ وسلبية المستقبل، وأن الأشياء ستعود عليه بأمر سلبية، وإعطاء قيمة أكبر أو أقل نسبياً للأشياء والأحداث؛ بحيث تختلف تلك القيمة عن تقييم الآخرين لهذه الأشياء.

- **التهوين Minimization:** العملية التي يقوم فيها الفرد بتقليل الأهمية والمميزات للأحداث أو المحاولات أو الظروف المحيطة به، بصورة مخالفة للواقع، وطرح الخبرات الإيجابية والإصرار على عدم قيمتها، فعندما يؤدي عملاً جيداً، يقتنع داخلياً بأن أي شخص يستطيع أن يؤديه أيضاً.

- **القفز إلى النتائج Jumping to Conclusions:** وهو التوصل إلى استنتاجات سلبية دون وجود دليل عليها، ويتضمن اعتقاد الفرد بأنه قادر على قراءة العقل ومعرفة ما يفكر فيه الآخرون، والتنبؤ بالمستقبل، حيث يفترض أن الأفراد الآخرين ينظرون له نظرة دونية ويكون على اقتناع تام بذلك دون التأكد من ذلك، أو من خلال التنبؤ بالغيب، وفيه يتوقع الفرد أن الأشياء السلبية لا بد أن تحدث ويتخذ من هذا التنبؤ كحقيقة واقعة، ويتصرف وفقاً لهذه التنبؤات على الرغم من كونها لا تستند إلى منطق، وهذا الاستنتاج بدون دليل أو استنتاج مبني على أدلة ضعيفة.

- استخدام عبارات لابد وينبغي **Should statements**: حيث يميل الفرد إلى استخدام عبارات "يجب" و "ينبغي" لتوفير الدافع، وتحقيق السيطرة على السلوك، فيقوم باستبعاد التجارب الإيجابية التي تتعارض مع وجهة نظره السلبية، باستخدام عبارة ينبغي أن يكون الموقف كذلك واعتبار ذلك شيئاً حتمياً وصحيحاً، فبدلاً من أن يقبل الفرد الموقف كما هو ، يفكر بأن الموقف يجب أن يكون كما يريد أو كما يتوافق مع ما يقبله، مما يؤدي إلى تحجيم سلوكه الاجتماعي ويعرضه للغضب والعوان أو الانسحاب نتيجة للتطرف والتصلب في التفكير.
- الاستدلال الانفعالي **Emotional reasoning**: اعتماد الفرد على العاطفة للوصول إلى قرارات عن نفسه أو عن الآخرين أو عن الأحداث، والأفراد يعتمدون في معظم الأحيان على انفعالاتهم الذاتية، ويتخذونها دلائل ثابتة للحقيقة، وعندما تكون هذه الانفعالات مشوهة وغير حقيقية، فإن ذلك سيؤثر بالضرورة على طريقة تفكيرهم، ويجعل هذه الاستدلالات مشوهة وغير صحيحة.
- وباستعراض الأبعاد المختلفة للتشوهات المعرفية اقتصرنا الدراسة الحالية على الأبعاد الآتية، التي اعتمدت عليها في إعداد مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في الدراسة الحالية وهي: التفكير الثنائي، والتفكير الكارثي، والتضخيم أو المبالغة، والتفسيرات الشخصية ، والتعميمات الزائدة.

ثانياً: الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرک:

يعد الدعم الاجتماعي مصدراً مهماً يحتاجه كل فرد في حياته، فهو حاجة ملحة في المواقف التي تواجهه، لأنه يساعده على تقييم ما يواجهه من ضغوط نفسية، ويؤثر في إدراكه للضغوط التي يتعرض لها وأساليب مواجهتها له وتعامله معها، وخفض مستوى معاناته النفسية الناتجة عنها، كما أن وجود أشخاص مقربين كالأسرة والأصدقاء والجيران يحبون الفرد ويهتمون به ويقفون بجانبه عند الحاجة، يسهم في التخفيف من الإحساس بالمرض، وزيادة مشاعر السعادة والرفاهية.

ويعد الدعم الاجتماعي من أهم الحاجات الإنسانية، حيث يحتاج الفرد إلى مد يد العون عندما يشعر بأنه لا يستطيع مواجهة مشكلاته بمفرده، وتشجيعه للشد من أزره

ليكمل طريقه ، ويأتي الدعم من مصادر مختلفة في صورة ملموسة (Shelton,2000; Ngozi Iruloh, & Ukaegbu, 2017,25)

وللدعم الاجتماعي دور مهم في تحسين الحالة الانفعالية للفرد، من خلال التغلب على الضغوط النفسية والاجتماعية التي تنتج عن ظروف ومشكلات ومصاعب، عن طريق المساعدة في تحقيق تكليفه، ابتداء من الصحة البدنية إلى الصحة النفسية والاجتماعية عبر أحداث الحياة الضاغطة. (Arora, Gustafson, Moser, & Hawkins 2007,475).

ويشير (Yildirim & Kocabiyik (2010) إلى أن الدعم المقدم من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وبخاصة من الأسرة والأصدقاء المقربين، يعمل على تعزيز الوضع النفسي لدى الفرد، ومواجهة الشعور بالوحدة والتماسك.

ويعد الدعم الاجتماعي من المصادر المهمة والفاعلة التي يحتاجها الإنسان، والذي يؤثر في كيفية إدراك الأفراد للمشكلات والضغوطات النفسية والأكاديمية، وأساليب مواجهتها والتعامل معها، ويواجه الطلبة خلال فترة الدراسة الجامعية عدداً من المشكلات والضغوط الحياتية في الجوانب الاجتماعية والأكاديمية والاقتصادية، ويعد الدعم العائلي الاجتماعي أحد أهم المصادر التي يستخدمها الطلبة في التعامل مع إدارة الأزمات والغضب، فبإمكانهم التعامل مع التوتر بواسطة الدعم العائلي ودعم الأصدقاء، وينظر إلى الدعم الاجتماعي على أنه آلية وقائية ضد التوتر والضغوط. (Civitci, 2015,565; Sezer & Isgor, 2017,360;))

ويشير (Williams, Barclay & Schmied (2004) ، Demary & Malecki,) (2003) إلى أن الدعم الاجتماعي خط الدفاع الأول الذي يلجأ إليه الفرد في حال مواجهته لأزمات قد تفوق طاقاته، حيث يُقدّم للشخص من أسرته وأصدقائه والمهمين في حياته، مما يسهل عملية التكيف الأمر الذي يحسن من صحته النفسية، وتتنوع مصادر الدعم الاجتماعي التي تقدم له، فقد يحصل عليه من أسرته التي يعيش فيها، أو من أصدقائه، أو من أفراد المجتمع المحيطين به، ويأخذ أكثر من شكل، منها: الدعم العاطفي، والدعم المادي، والدعم المعلوماتي.

- ويشير (Almutairi, ;Stages, Long, Mason, Krishnan, & Riger (2007) (3, 2017) إلى أن الدعم الاجتماعي يتضمن الأبعاد الآتية:
- (١) الدعم العاطفي ويتضمن المودة والارتباط والطمأنينة والثقة والحب والاهتمام والانتماء.
 - (٢) الدعم المادي ويشتمل على المساعدات المباشرة والخدمات.
 - (٣) الدعم المعرفي ويتمثل في تقديم المعلومات والنصائح التي قد تساعد الفرد في حل المشكلات والتغذية الراجعة.
 - (٤) الدعم المعنوي: وهو الدعم المتعلق بشعور الفرد بالتقدير والمدح من الأشخاص المحيطين به.

وأشارت دراسة (Civitci (2015 إلى تأثير الدعم الاجتماعي المدرک في خفض التوتر لدى طلاب كلية التربية، فالدعم الاجتماعي له أهمية كبيرة في مواجهة التحديات والضغوطات النفسية، ويشير الدعم الأكاديمي إلى الممارسات والسياسات التي تهدف إلى تطوير المواقف التعليمية لدى الأبناء، أي مساعدة المتعلمين على التعلم، وتقديم الخدمات والأنشطة التي تهدف إلى التمکن من المحتوى الدراسي لتنمية الفرص المتاحة وتحقيق أهداف المتعلم.

كما أشارت دراسة (Guo (2017 إلى تأثير الدعم الاجتماعي في السلوك الإيجابي من خلال تأثير العاطفة، لدى طلاب الجامعة، عن طريق توفير المساعدة والمشاركة والتشجيع والنصح والإرشاد من جانب الآخرين (الأسرة، الأقران، الأصدقاء والزملاء، والمعلمين)، وتكوين معهم علاقات اجتماعية عميقة، وإشباعه حاجاته الأساسية خلال التفاعل معهم وتقديم الرعاية والاهتمام والتوجيه والنصح والتشجيع للتخفيف من العناء والشعور بمزيد من السعادة وتوليد المشاعر الإيجابية، وتقليل التأثير السلبي للأحداث الخارجية بالدعم المادي العاطفي والمعرفي الذي يستمده الفرد من جماعة الأسرة، أو زملاء العمل، أو الأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، وتساعد على خفض الآثار السلبية الناشئة من تلك المواقف، وتسهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية، ورعايته صحياً ومادياً وعاطفياً واجتماعياً لكي يكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته بما يحقق له السعادة مع نفسه والآخرين.

ويشير (CenkSeven, 2018,145) إلى أن للدعم الاجتماعي آثارًا مفيدة من خلال تقليل الآثار السلبية وتقليل الضغوطات، وأن الأفراد الذين لديهم نظام دعم اجتماعي قوي يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع أحداث الحياة المجهدة.

ويعرفها (Kaur & Beri Tentama& Hassan, 2019,240), 2019,2796; بأنها: إدراك الأشخاص بوجود الآخرين الذين يحبونهم، ويعتنون بهم ويرعونهم، ويعتبرونهم ذوي قيمة مما يساعدهم في الشعور بالأمن والاستقرار النفسى. أنواع الدعم الاجتماعى :

تعددت التصنيفات التي وضعت للدعم الاجتماعي، تبعًا للتوجهات النظرية للباحثين ولكنها في أغلبها تتفق والتصنيف الذي وضعه كوهين وويلز (Cohen, Sherrod & Clark, 1986: 336 - 357) والذي قسم الدعم إلى أربع فئات:

١- دعم التقدير **Esteem Support**

ويكون على هيئة معلومات تقدم للشخص للتعبير عن أنه مقدر ومقبول، ويكون التقدير لذاته بغض النظر عن أية صعوبات أو أخطاء شخصية. - دعم التقدير: Esteem Support ويتمثل هذا النوع من الدعم في تقديم أشكال مختلفة من المعلومات لمساعدة الفرد على تعميق إحساسه بأنه مقبول **Accepted** من الآخرين، ولديه مقومات التقدير الذاتي من المحيطين به، وهذا يعطي الإحساس بالقيمة الشخصية واحترام الذات، وهذا النوع من الدعم الاجتماعي يطلق عليه العديد من المسميات الأخرى، كالمساندة النفسية والمساندة التعبيرية **Expressive Support**، ومساندة التنفيس **Ventilation Support**

٢- الدعم بالمعلومات **Informational Support**:

وهذا النوع من المساندة يساعد في تقديم النصح والإرشاد للتعامل مع الأحداث الضاغطة، ويظهر في إمداد متلقي الدعم بالمعلومات التي تفيده في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية، ومن خلال إبداء النصح له أو توجيهه أو إرشاده، ويطلق على هذا النوع من المساندة بعض المفاهيم الأخرى، كمساندة التوجيه المعرفي **Cognitive Guidance Support** والمساندة بالنصح والإرشاد.

٣- الصحبة الاجتماعية Social Companionship:

وتعني إشباع الحاجة للانتماء والاتصال بالآخرين لقضاء بعض الوقت معهم في أنشطة ترويحوية لتخفيف الضغوط التي يتعرض لها الفرد، إن مصطلح الصحبة الاجتماعية أدخل تحت مفهوم الدعم الاجتماعي، ويعني قضاء وقت الفراغ مع الآخرين المحيطين بالفرد في ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية والترفيهية، والمشاركة الاجتماعية في المناسبات المختلفة لإشباع الحاجة إلى الانتماء، والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهمومه والتخفيف عنه في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويمثل الوظيفة الوقائية للدعم الاجتماعي.

٤- الدعم الإجرائى Instrumental Support:

وتشمل هذه المساندة تقديم العون المادي والإمكانات المادية والخدمات اللازمة والتي تساعد على تخفيف الضغوط، عن طريق الحل المباشر للمشكلات الإجرائية أو إتاحة بعض الوقت للفرد متلقي الخدمة للأنشطة، مثل الاسترخاء أو الراحة. وتسمى- المساندة الإجرائية: Instrumental Support .

وظائف الدعم الاجتماعي :

للدعم الاجتماعي أهمية كبيرة في حياة الفرد، حيث يؤثر حجمه ومستوى الرضا عنه في كيفية إدراك الفرد لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة وأساليب مواجهتها، وكيفية تعامله مع هذه الأحداث، ومن بين الوظائف العديدة للدعم الاجتماعي الإحساس بالتوافق الاجتماعي، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة، وتعزيز الإحساس بتقدير الذات، وزيادة الشعور بالانتماء للجماعة، وتعميق الإحساس بالأمن الاجتماعي، إضافة إلى الحفاظ على الصحة النفسية، ويعتبر أوضح تقسيم لوظائف الدعم الاجتماعي التقسيم الذي أشار إليه (Schaefer, Coyne, & Lazarus, 1981: 390; Labrague, & De los Santos, 2020; Xiao, Zhang, Kong, Li & Yang, 2020; Younis, Xiaobao, Nadeem, Kanwal, Pitafi, Qiong & Yuzhen, (2021) والذي يقسم وظائف الدعم الاجتماعي إلى قسمين رئيسيين هما: وظائف الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية، ووظائف تخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة.

أولاً: وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية:

تهدف هذه الوظائف الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة الشاملة للجسم والعقل، وتعزيز ودعم إحساس المتلقي بالراحة النفسية والشعور بالسعادة، وتنقسم هذه الوظائف إلى ما يلي:

(١) إشباع حاجات الانتماء Gratification Of Affiliative Needs:

فالدعم الاجتماعي يمكن أن يشبع حاجات الفرد للاتصال بالآخرين، وتتمى أنماط التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الأصدقاء وعلى ذلك التخفيف من التأثيرات الضارة للعزلة والوحدة، ويستطيع الفرد من خلالها الحصول على مشاعر الانتماء التي تشبع حاجات الانتماء لديه، وتشمل الموارد المرتبطة بهذه الوظيفة "تعبيرات الرعاية - الحب - الفهم - الاهتمام - المودة - شعور قوي بالانتماء".

(٢) المحافظة على الهوية الذاتية وتقويتها Self-Identity Maintenance and Enhancement

الدعم الاجتماعي يحافظ على إحساس الفرد بتأكيد ذاته، فمن خلال التفاعل مع الآخرين تنمو الشخصية، ويزداد الشعور بالهوية الذاتية، كما يقيم الأفراد نظم معتقداتهم وآرائهم بمقارنتها بآراء الآخرين واتجاهاتهم، والموارد المرتبطة بهذه الوظيفة تشمل "التغذية المرتدة المرتبطة بمظاهر الذات ونماذج السلوك الملائم في مواقف غامضة".

(٣) تقوية تقدير الذات Self-Esteem Enhancement:

يعمل الدعم الاجتماعي على تدعيم وتقوية مفهوم الفرد لذاته واحترامها داخل نطاق الجماعة التي ينتمي لها، من خلال "تأكيد القيمة وتثبيتها والاستحسان والمدح وتعبيرات الاحترام للمتلقي".

ثانياً: وظائف تخفيف أو الوقاية من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة:

تقوم هذه الوظائف بتخفيف أو الوقاية من الآثار السلبية الناجمة عن أحداث الحياة الضاغطة، من خلال التنمية الواقعية لدى الفرد على مواجهتها بأساليب إيجابية تمنع هذه الآثار النفسية السلبية من التأثير على صحته الجسمية أو النفسية، وتنقسم هذه الوظائف إلى:

١) التقييم المعرفى Cognitive Appraisal:

ينقسم هذا التقييم إلى: تقييم أولى يشير إلى تفسير الفرد لعوامل الضغط المحتملة وفي هذه المرحلة يعمل الدعم على توسيع تفسير الفرد للحدث، وتحسين فهمه بصورة أكبر، وتشمل موارد الدعم معلومات لفظية عن الحدث والاستجابة النموذجية، والتقييم الأخر وهو التقييم الثانوي الذي يشير إلى تقييم الأفراد لموارد المواجهة المتاحة وتوفير استراتيجيات مواجهة انفعالية وسلوكية، وتوفير المعلومات وأساليب حل المشكلة.

٢) النموذج النوعى للدعم The Specificity Model Of Support:

يقوم الدعم في هذا النموذج بوظيفة مباشرة بإمداد متلقي المساندة بالموارد المطلوبة لمواجهة الحاجات النوعية التي تثيرها أحداث الحياة الضاغطة.

٣) التكيف المعرفى Cognitive Adaptation:

عندما يواجه الفرد أي حدث ضاغط فإنه يمر بثلاث مراحل على المستوى المعرفى هي: البحث عن هوية هذا الحدث، ومحاولة مواجهة هذا الحدث الضاغط والسيطرة عليه، وتقوية تقدير الذات للمحافظة على التوازن النفسى والانفعالى لدى الفرد، والدعم الاجتماعى دور مهم في كل عملية من هذه العمليات، من خلال تزويد الفرد بالمعلومات عن هذا الحدث، وأساليب مواجهته، وطرق سيطرة الفرد عليه، ودعمه بالمحافظة على تقوية تقدير الذات، ويلعب الدعم الاجتماعى دوراً مهماً في كل مرحلة من هذه المراحل، حيث إنه يمد الفرد بالمعلومات اللازمة حول هذه الضغوط وأساليب مواجهتها وطرق سيطرة الفرد عليها، وكذلك المحافظة على تقوية تقدير ذاته.

٤- مصدر للتوافق والتكيف الانفعالى:

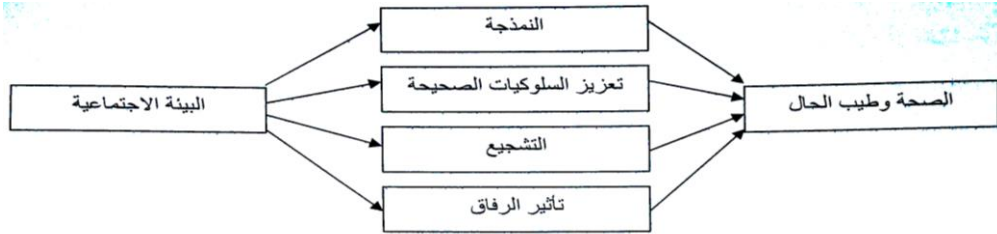
يقوم الدعم الاجتماعى بوظيفة ذات مغزى كبير كمصدر للتوافق والتكيف الانفعالى والصحة النفسىة، فالشخص المعاق حركياً، والذي ينتمى إلى شبكة اجتماعية، تشعره بأنه محبوب عند الآخرين وذو قيمة وتقدير، وأن نقص الدعم عند الحاجة يمكن أن يكون أمراً ضاعطاً خاصة للأشخاص الذين يكونون بحاجة للدعم ولكنهم يفتقدونه، كما أن الدعم الاجتماعى يعمل على توفير حالة إيجابية من الوجدان وإحساساً بالاستقرار فى مواقف الحياة والاعتراف بأهمية الذات لدى الفرد.

النماذج المفسرة للدعم الاجتماعي:

١- نموذج الأثر الرئيسي The Main Effect Model:

ويشير هذا النموذج إلى وجود أثر عام ومفيد للدعم الاجتماعي على الصحة البدنية بصرف النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا، من خلال تزويد الشبكات الاجتماعية للفرد بخبرات إيجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع، ويعمل هذا النوع من المساعدة على تحسين ظروف الحياة والإحساس بالاستقرار، كما تعمل على تجنب الخبرات السالبة والتي من الممكن أن تزيد من احتمال حدوث الاضطرابات النفسية والبدنية في حال عدم توفر الدعم الاجتماعي والشكل رقم (١) يمثل نموذج الأثر الرئيسي للدعم الاجتماعي كما صورته كابلان وآخرون (Kaplan,

(Sallis, & Patterson., 1993, p. 144



شكل (١): نموذج الأثر الرئيسي كابلان وآخرون لتفسير الدعم الاجتماعي (Kaplan, et al., 1993, p. 144

ويقوم هذا النموذج على مسلمة مفادها أن الدعم الاجتماعي له تأثير إيجابي على الصحة النفسية والبدنية للفرد، وذلك بغض النظر عما إذا كان يتعرض لأحداث ضاغطة أم لا، وقد اشتق هذا النموذج أدلته من خلال التحليلات الإحصائية، التي أظهرت وجود تأثير للتفاعل بين الأحداث الضاغطة والمساعدة، مما دعا البعض إلى أن يطلق عليه نموذج الآثار الرئيسية،

ويشير المخطط السابق (شكل ١) إلى أن البيئة الاجتماعية تؤثر على نواتج الصحة، من خلال مجموعة متنوعة من العمليات تشمل: الاقتداء والتدعيم والتشجيع والتأثير الأقران، ويصور هذا النموذج الدعم من وجهة نظر سوسولوجية (علم الاجتماع) في ضوء عدد وقوة علاقات الفرد بالآخرين في بيئته الاجتماعية، بمعنى درجة التكامل

الاجتماعى للفرد أو حجم وتركيب الشبكة الاجتماعية للفرد بأنها قد ترفع من مستوى الصحة النفسية بتقديم أدوار ثابتة باعثة على المكافأة، والارتقاء بالسلوك الصحي، والإبقاء على أداء ثابت خلال فترات التغيير السريع.

كما أن الدعم الاجتماعى يودى دوراً مهماً في المحافظة على استمتاع المرء بالصحة البدنية والنفسية المناسبة، حيث إن عدد وقوة العلاقات مع الآخرين في بيئتهم الاجتماعية يرفع من مستوى الصحة النفسية في فترات التغيير السريع، وأنه كلما نقص الدعم الاجتماعى زاد احتمال التعرض للاضطرابات النفسية، وزيادة الهرمونات العصبية وانخفاض كفاءة الجهاز المناعي لدى الفرد. (مروان دياب، ٢٠٠٦، ٦٧)

كما أن الدعم الاجتماعى أحد المتغيرات النفسية والاجتماعية المعدلة الواقية للعلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالمرض، فمن خلال المساندة التي يتلقاها الفرد من أعضاء أسرته وأصدقائه، والمتمثلة في العلاقات الدافئة تقل نسبة التعرض للمرض والاكنتاب وضعف المناعة. (مروان دياب، ٢٠٠٦، ٦٠ - ٦١).

ثالثاً: التعاطف الذاتى :

مع تركيز علماء النفس على التوافق الإيجابي، وتحسين نقاط القوة لدى الفرد، ظهر مفهوم التعاطف الذاتى Self-Compassion على يد عالمة الأمريكية Kristin Neff، بوصفه سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحامي من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو الإحباط سواء في الحياة العامة أو الحياة الأكاديمية، (Neff, 2003a, 114)، والتي أشارت إلى أنها تتضمن اللطف أو الرأفة بالذات وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بخبرات غير سارة (Neff, lamb, 2009, 864).

ويتضمن التعاطف الذاتى اللطف أو الرأفة بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بالخبرات غير السارة أو المواقف المحيطة، إذ إن الأفراد المشفقين على ذواتهم أكثر مرونة وأكثر انفتاحاً على خبراتهم وأكثر عقلانية في التعامل مع الخبرات السلبية، عن غير المشفقين بذواتهم الذين يوجهون إلى أنفسهم النقد اللاذع، وتسيطر عليهم الانفعالات السالبة. (Neff, Kristin and McGehee, 2010)

مفهوم التعاطف الذاتي :

يعد مفهوم التعاطف الذاتي من المفاهيم الحديثة نسبياً في الدراسات النفسية والسلوكية، وهو يشمل إدراك الفرد لمشاعر المعاناة التي يمر بها، وكيفية التعامل معها بصورة متزنة. وقد اختلفت وجهات نظر الباحثين في تحديد مفهوم التعاطف الذاتي؛ حيث ينظر إليها البعض على أنها قدرة الفرد على إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها، وتحمل مشاعر المعاناة الناتجة عن هذا القصور بما لا يترتب عليه شعور الفرد بالإجهاد النفسي (Neff& Roos, 2009:25).

وتعرفه (Neff (2003b,93 بأنه: اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على عدم الانتقاد الشديد لها وفهمها، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي وبعقل منفتح.

كما يشير التعاطف الذاتي إلى الطريقة التي يتعامل بها الناس برفق مع ذواتهم، وأن التهوين على أنفسنا، وتقبل عيوبنا ربما تكون الخطوة الأولى في طريق صحة أفضل وقد بدأ هذا المفهوم ينتشر في علم النفس الغربي في السنوات العشر الأخيرة بمثابة منظور جديد للسعادة النفسية، وعلاج الاضطرابات النفسية. (Neff.2003c,225).

وعرفت (Neff (2003a,87 التعاطف الذاتي بأنه: بلوغ الفرد معاناته الخاصة به والانفتاح عليها، دون أن يتجنبها أو يفصل عنها، وتوليد الرغبة في تخفيف معاناته وشفاء ذاته بالرفقة، وتفهم آلامه ونقائصه الشخصية وفشله بشكل لا تقيمي، بحيث يتم النظر إلى خبرة الفرد على أنها جزء من الخبرة الإنسانية الأكبر. (P.87). وعرفتها

(Neff, Kirkpatrick, & Rude (2007 بأنها عطف الفرد على نفسه، وتفهمه لها في وقت الألم وخبرات الفشل، بحيث لا يقسو عليها أو ينتقدها، ويدرك الخبرات التي يمر بها على أنها جزء من الخبرات الإنسانية المشتركة، وليست قاصرة عليه. أما Neff & Lamb (2009,2 فقد عرفا التعاطف الذاتي بأنه: انفتاح انفعالي وعقلي على النفس

لمعالجة الجوانب السلبية في الذات والخبرات المؤلمة التي تمر بها الذات؛ للتمكن من التحرر من القيود الانفعالية الناجمة عنها، والوصول إلى حالة من السعادة النفسية، كما أنها شكل من أشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو أنها

الدعم الموجه من الذات للذات فى أثناء الأزمات، والذي يتمثل فى الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتى، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها فى إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سلبية، واتجاه إيجابي نحو الذات فى المواقف المؤلمة أو التي يشعر فيها الفرد بالإخفاق، وينطوي على اللطف وعدم نقدها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرات الإنسانية التي يعاني منها أغلب البشر، مع معالجة المؤلمة منها بوعي وعقل متفتح.

وأشارت (Neff 2003b) إلى أن مفهوم التعاطف الذاتى متعدد الأبعاد، ويتكون من ثلاثة عناصر تتمثل فى التعامل مع الذات بلطف بدون إصدار حكم قاس، وإدراك الأخطاء وخبرات الفشل والمشقة على أنها جزء من الخبرات الإنسانية المشتركة، والحفاظ على درجة متوازنة من الوعي بالأفكار والمشاعر المؤلمة، بدلاً من تجنبها أو إنكارها أو قمعها.

كما أشارت نيف (Neff, TIRCH, 2013) إلى أن للتعاطف الذاتى صلة بمفهوم الرفاهية النفسية؛ حيث يشعر الفرد المشفق على ذاته بالأمان والهدوء العاطفي فى حالة مواجهة المشكلات المختلفة. كما أشارت عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠١٧،٤٤) إلى أن التعاطف الذاتى يعنى التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما يمر الفرد بخبرات مؤلمة محبطة، وأن هذه الخبرات المؤلمة جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرون وغير مرتبطة بوجهة نظر خاصة، فضلاً عن معايشة الفرد للخبرة المؤلمة بشكل متوازن.

وتعرفها الباحثة إجرائياً على أنها: "اتجاه إيجابي نحو الذات فى المواقف والأحداث الضاغطة التي يمر بها الطالب الجامعي، من خلال الحنو على الذات واللطف والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتى وإدراكه أن ما يمر به من مشكلات جزء من مشكلات المجتمع، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام سلبية "

أبعاد التعاطف الذاتي : أشارت دراسات Neff, 2003c; Neff, & Germer, 2018; Neff, & Beretvas, 2013; Neff, & McGehee, 2010; Neff, & Rude, 2007; Neff, Bluth, Tóth-Király, Davidson, Knox, Williamson, & Costigan, 2021; Kotera, Ting & Neary, 2021; Li, Wang, Cai, Sun, & (Liu, 2021). إلى أن أبعاد التعاطف الذاتي هي:

أ- اللطف بالذات Self Kindness مقابل الحكم على الذات Self-judgment:

ويعنى قدرة الطالب الجامعي على فهم ذاته في مواقف المعاناة والمشكلات التي يمر بها، أو في حالة فشله في تحقيق أهدافه، وهو حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف الفشل والإحباط والمعاناة، وإظهار التأثير الإيجابي نحو الذات، وتقبلها، كما يشير إلى التعامل مع ذاته برأفة ورفق، وبشكل مبني على الحنو مع الذات، دون إطلاق الأحكام عليها، والفهم والدفء العاطفي نحو الذات، بدلاً من نقد الذات، وجلدها خصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو عندما يفشل في تحقيق أمر ما. كما أن الناس لا يتعاطفون مع ذواتهم كما يتعاطفون مع الآخرين، ومن خلاله يدعم الشخص ذاته ويشجعها، بدلاً من القسوة عليها، والتقليل من شأنها، وهذا يعني أنه بدل من أن يعاقب الشخص نفسه باستمرار لعدم نجاحه في تحقيق أمر ما، فإنه يعترف لنفسه بلطف وعقلانية بالفشل وعدم الكفاءة، محاولاً أن يسعى ليكون أفضل ويحقق غايته في الوقت اللاحق، ويساق ذلك على مواقف الحياة الخارجية الصعبة والقاسية؛ حيث يحاول الشخص تهدئة نفسه ومواساتها بكل مشاعره الدافئة والصادقة، ويسعى للخروج من المعاناة والضيق، وتحسين حالة المعاناة التي يمر بها.

كما يتضمن هذا المكون الدفء العاطفي نحو الذات؛ مما يساعد الأفراد الذين يواجهون خبرات سلبية، وتعزيز الاعتقاد بأن العيوب يمكن تغييرها وتقوية جوانب الضعف لديهم. وهو قدرة الفرد على إدراك المواقف الضاغطة والمشكلات التي يمر بها وفهم ذاته في مواقف الإحباط، والقدرة على التفكير الإيجابي عند المرور بتلك المواقف للوصول إلى حلول للمشكلات، ويرتبط هذا البعد للتعاطف الذاتي بما يسمى (النبرة العاطفية) التي يتحدث بها الفرد مع ذاته في الموقف والأحداث المؤلمة، كما أن اللطف بالذات يعزز اعتقاد لدى الفرد أن العيوب الشخصية وأوجه القصور المختلفة لديه يمكن تغييرها، حيث إن الشفقة بالذات استراتيجية فعالة تؤثر على ما أشارت إليه الدراسة

(تنظيم العواطف السلبية) والاضطرابات المزاجية المصاحبة لحالات الاكتئاب أو الضغوط أو المشكلات التي يعاني منها الفرد، وإعادة توجيه تلك العواطف السلبية؛ مما يساعده على التخلص من حالات عدم الاتزان والضعف النفسية التي يعاني منها. مما سبق يتضح أنها حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف الفشل والمعاناة، بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، ويكون لطيفاً مع نفسه، بدلاً من نقد الذات والحكم الذاتي، وهذا ما يساعده على التعامل مع التحديات بموضوعية وبعقل منفتح، دون انفعال مبالغ فيه، ونقد الذات ولومها بقسوة لعدم قدرتها على التعامل مع المشكلات ومواقف الإحباط، وإصدار أحكام قاسية عليها، ويشير هذا البعد إلى مفهوم النقد الذاتي، بعيداً عن نقد ذاته ولومها، كما أن هذا المكون يشمل قدرة الفرد على إدراك عيوبه الشخصية وأوجه القصور التي يعاني منها بطريقة إيجابية وفعالة. ، وبالمقابل تجد الفرد- الذي يرفض الواقع وينقد ذاته بقسوة عندما يمر بخبرات غير سارة- تزداد معاناته والتوتر والإحباط والنقد الذاتي.

ب- الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة Common Humanity Isolation versus

وتشير إلى رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية، بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل وإدراكها على أنها تجربة فردية، كما تشمل على تمييز وإدراك الخبرات المؤلمة التي نتعرض لها على أنها جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي من الممكن أن يتعرض لها على أنها جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي من الممكن أن يتعرض لها كل شخص؛ مما يؤدي إلى تقليل شدة الألم التي تسببه لنا، فعندما يتعرض أي إنسان إلى الفشل أو خبرات فقدان أناس أعزاء أو حتى رفضهم له أو إهمالهم لمشاعره أو مواجهة أي أحداث سلبية أخرى، فإنه قد يشعر بأن مثل هذه الأحداث والخبرات هي خاصة به ولن تصيب أحداً سواه، في حين أن واقع الحال يشير إلى أن كل شخص يتعرض لمثل هذه المشكلات والمعاناة، ومثل هذا الإدراك الحقيقي للخبرة أو المشكلة، يعمل على تخفيض المشاعر المصاحبة لها، ولا سيما مشاعر العزلة؛ مما يسمح بالتعامل مع المشكلة بشكل توافقي وتكفي.

وإدراك الطالب الجامعي أن ما يمر به من خبرات أو مواقف إحباط أو مشكلات جزء من خبرات المجتمع، وكذلك رغبته في الاندماج مع الآخرين والاستفادة من خبراتهم في حل مشكلاته. وهي رؤية الفرد لخبراته الخاصة على أنها جزء من الخبرة الإنسانية وأن كل الناس يعانون.

وتشير عفاء إبراهيم العبيدي (٢٠١٧: ٤٥) إلى أن التعاطف الذاتي قضية مشاركة بين الفرد والآخرين؛ حيث يشارك الفرد الآخرين في الآلام وهم يشاركونه أيضاً بإيجابية، أي أن الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين وعدم الكفاية الذاتية، جزء من التجارب الإنسانية المشتركة.

كما أن الإنسانية المشتركة مفادها اعتقاد الفرد أن جميع الناس يفشلون ويخطئون ويشعرون بعدم الكفاية، وأن الإنسان معرض دائماً للنجاح والفشل بمساعدة أفراد مجتمعه، أي أن الإنسانية المشتركة تتضمن إدراك الفرد أن المعاناة جزء يشترك فيه مع الخبرة الإنسانية المجتمعية، بدلاً من الاعتقاد بأن هذه الخبرة خاصة به فقط. وتشير إلى رؤية الفرد خبراته الخاصة جزءاً من الخبرة الإنسانية الكبيرة، بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين، وأن جميع الأفراد يعانون، فالمعاناة إنسانية عامة.

ج- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط Mindfulness versus Over- Identification:

وتتطلب اليقظة العقلية من الشخص التركيز في اللحظة الحاضرة، دون تقييم المواقف وفقاً للخبرات الماضية، ومراقبة أفكاره، ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها، ومعايشتها، بدلاً من كبتها، ودون إصدار أحكام سلبية مسبقة على الذات أو التوحد معها، ومن ثم فإن الشفقة بالذات تتطلب اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص؛ لأن المشاعر المؤلمة قد تكون مكبوتة أو مبالغاً فيها، وخاصة عندما تكون نابعة من نقد ذاتي داخلي وقاس، أو عند مواجهة تحديات الحياة الضاغطة وعدم اختيار الحلول المناسبة.

فاليقظة العقلية تمنع توحد الفرد مع آلامه وكرهه لذاته؛ لأن التوحد مع مثل هذه الآلام يجعله مصاباً بما يسمى بالتذكر القهري والاجترار المؤلم وتثبيت صورة ذهنية عن ذاته تبعده عن الهدوء والاتزان النفسي؛ وعليه كان من الضروري أن يدرك الشخص

بوضوح معاناته وآلامه وما يقترن بها من مشاعر وأفكار، والأشد ضرورة أن يرحم ذاته ويُعلي من همته لتجاوزها وذلك باتخاذ موفق إيجابي منها قائم على تعددية الرؤية والانفتاح العقلي.

وتتفاعل المكونات الثلاثة للتعاطف الذاتى مع بعضها لتشكل هذا المفهوم، ويؤثر كل منها على الآخر، وكل مكون منها يمكن اشتقاقه من الآخر، فاليقظة العقلية تقلل من إصدار الأحكام الذاتية، وتزيد بصيرة الفرد لإدراك الإنسانية المشتركة للخبرات التي يمر بها، كما أن الحنو على الذات يقلل تأثير الخبرات الانفعالية السلبية، ويجعل الفرد يتقبلها بسهولة أكبر كجزء من الإنسانية المشتركة، وهذا ما يساعده على التعامل معها بموضوعية ودون انفعال مبالغ أو لوم للذات، ويساعدهم على الحد من التقمص المفرط مع الذات في مواقف المعاناة، ولذلك فالشفقة تُفهم بشكل أفضل كمركب واحد مكون من تفاعل هذه المكونات.

ويناقض هذا البعد التوحد الفكري، وهو يعنى أن الشفقة الذاتية تتمثل في مراقبة الفرد أفكاره ومشاعره السلبية والتحكم فيها، والتفكير فيها بصورة دائمة، بدلاً من كبتها بداخله ومعاقبته ذاته على تلك الأفكار، كما أن اليقظة العقلية تعني الانفتاح على المجتمع بصورة إجرائية، بدلاً من الانعزال، واللجوء إلى الهروب والتوحد الذاتى.

ووفقاً لنتائج الدراسات، فإن اليقظة العقلية تعني تحمل الفرد للخبرة المؤلمة من منظور إدراكي، مع توظيف جميع أفكاره ومشاعره للتعامل مع تلك الخبرة، ومحاولة الوصول للحلول المناسبة، بدلاً من التعايش مع موقف المعاناة بصورة مبالغ فيها، وتشير على الانفتاح في عالم الأفكار والمشاعر، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن، ومن دون إصدار أحكام واتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السالبة للشخص، وعدم الكبت أو المبالغة في المشاعر. (Neef & Germer 2018).

يتضح مما سبق أن التعاطف الذاتى يمكن أن يتكون من:

- ١- مكون معرفي: وهو يعني إدراك الفرد للموقف أو الخبرة المؤلمة أو المشكلة التي يمر بها وتخليه عن أية أفكار لا عقلانية قد تؤثر سلباً على تفاعله مع تلك المواقف.
- ٢- مكون وجداني: ويقصد به تعاطف الفرد مع ذاته والآخرين في المواقف المؤلمة.

٣- **مكون نفسي:** ويتمثل في رغبة الفرد في التخفيف عن مشاعر الضغط والمعاناة التي قد يتعرض لها عند المرور بمشكلات وخبرات مؤلمة.

٤- **مكون إجرائي:** ويقصد بها استعداد الفرد لحل مشكلاته والاستجابة بصورة إيجابية للمشكلات والمواقف المؤلمة.

وقد أشار التحليل العاملي في بعض الدراسات مثل دراسة (Brenner, Heath, Muris, van den Broek, Otgaar, Oudenhoven, Vogel, & Credé, (2017) (Lennartz (2018) إلى بعدين: الأول يتضمن (اللفظ بالذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة) ويشير إلى الدفء الذاتي Self warmth والبعد الثاني يتضمن الجانب السلبي (الحكم الذاتي، الانعزال، التوحد المفرط مع الذات ويسمى بالبرود الذاتي Self-Coldness ، أي عاملين أحدهما يشير إلى الاستجابة نحو التعاطف الذاتي "الإيجابي" والآخر يشير إلى الاستجابة إلى عدم التعاطف الذاتي.

رابعاً: المناعة النفسية الأكاديمية :

من المفاهيم التي طالعنا بها علم النفس الإيجابي في القرن الحادي والعشرين مفهوم المناعة النفسية، وهي مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والإنهاك النفسي، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر سلبية، وقد قدم (Olah (1996-2009 ما يعرف بنظرية المناعة النفسية أو الحصانة النفسية القائم على علم النفس الإيجابي؛ بهدف دمج الإمكانيات الشخصية كالشعور بالسيطرة، والصلابة النفسية والتفاؤل والوعي الذاتي في نظام متكامل، وقد عرف Olah المناعة النفسية بأنها وحدة متعددة الأبعاد، ولكنها متكاملة من موارد القدرة على الصمود أو القدرات التكيفية التي توفر المناعة ضد الأضرار والإجهاد مثل التفكير الإيجابي والشعور بالترابط. (Olah, 2009, 1).

مفهوم المناعة النفسية:

يعد مفهوم المناعة النفسية أحد مفاهيم التوجه الإيجابي، حيث تزايد الاهتمام بهذه المفاهيم في الفترة الراهنة، ويرى (Kegan, 2006, 17) أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية على غرار نظام المناعة

الحيوية في الجسم. وتعددت مسمياتها مثل "المناعة الانفعالية، المناعة الوجدانية، نظام المناعة السلوكية، والمناعة النفسية (Nagy & Nagy, 2016,1800, Kalmar, 2015). ويشير (Olah (2005 إلى أن جهاز المناعة النفسي هو مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرًا على تحمل التأثيرات الضارة لعوامل الإجهاد ومواقف الضغط، وإنتاج أجسام مضادة نفسية تحمي الفرد من الآثار السلبية للبيئة. كما يذكر (Olah (2004, 85 أنها وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، الدافعية، والسلوكية) والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية.

ويشير (Wilson, 2020, 5) إلى الدفاعات النفسية تعمل على إعادة تفسير المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من آثارها. ويعرفها (Barbanell, 2009, 16 – 17) بأنها القدرة على التكيف الإيجابي من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية. ويرى (Kagan (2006 أن جهاز المناعة النفس يعمل كمرسختات للرسائل الانفعالية التي يستقبلها الفرد في أثناء أحداث الحياة اليومية ويحدد كيف يتعامل معها، فعندما تظهر مشاعر الخوف اليومية ويحدد كيف يتعامل معها فعندما تظهر مشاعر الخوف والقلق، يؤدي جهاز المناعة دوره؛ محاولًا مساعدة الفرد على إدراك واقعي للحقائق وغير مبالغ فيه.

وعرفها (Albert-Lórinicz, , Albert-Lórinicz, Kadar, Krizbai, & Marton, 2012, 104) و (Rachman, 2016, 3) بأنها: مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرًا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات لاستخدامها في المواقف المشابهة، حتى ينتج أجسامًا مضادة نفسية تحمي الفرد من التأثيرات البيئية.

ويرى (عصام محمد زيدان ٢٠١٣، ٧١٨) أنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية، وقدرته على مواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات

والمخاطر والأزمات النفسية عبر التحصين النفسي، من خلال عوامل وقائية مثل الضبط الانفعالي وغيرها.

ويشير (Olah, Nagy & Thy, 2010, 103) إلى أنها تتحكم في حركة الجهاز المعرفي لإدراك النتائج الإيجابية الممكنة.

ويعرفها الشريف (٢٠١٥) بأنها: نظام افتراضي وجداني تفاعلي يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد ومواجهة تقلبات الحياة عبر ثلاث أنظمة فرعية وهي الاحتواء، المواجهة التكيفية، والتنظيم الذاتي. وأن الفرد يمتلك آلية داخلية تشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على بقاءه، وتقيس ما يحدث لوجدانه والتي تمكنه من التحرك للداخل والخارج من المشاعر السلبية، لفهم المشاعر السلبية المتطرفة، وتعديل الاستجابات نحو الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة.

وتعد المناعة بمثابة جهاز وقائي يقوي أسباب أو ميول البعد عن التعرض للإصابة النفسية، ويرفع القدرة على التأقلم لدى الأفراد، وتمثل عملية تحصين ضد العدوى بالغضب أو الهياج أو الثورة أو المشاعر السلبية المتطرفة، كما تفعل نظام المناعة الحيوية الذي يدافع عن الجسم ضد الميكروبات والفيروسات مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، كما أنها تنتج سمات مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية. (Albert – Lorincs et al., 2012, 110)

ويشير (Hoerger, 2012, 87) إلى أن المناعة النفسية تعتمد على اختزال عدد من التحيزات والميكانيزمات المعرفية التي تحمي الموضوع من الشعور بمعاناة المشاعر السلبية، المتطرفة، من خلال التجاهل، والتحويل، وبناء المعلومات.

كما أن الأفراد المتمتعين بالمناعة النفسية المرتفعة يتميزون بالخصائص الآتية: يشعرون أنهم مقدرين، ولهم مكانة خاصة، ويضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، ويعتقدون أنهم قادرين على حل المشكلات، واتخاذ القرارات الصحيحة، وينظرون إلى الأخطاء، والعثرات، والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها، ويغلب على مفهوم الذات لديهم صورة القوة والكفاءة، ويعون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم، ولا ينكرونها (ويرون أنها قابلة للتغيير، والتحسن، ويعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة، ومقاومة الإحساس بالهزيمة، ويدركون جوانب القوة والتميز لديهم

ويستمتعون بها، ويمتلكون مهارات جيدة في بناء علاقات مع الآخرين. (عصام محمد زيدان، ٢٠١٣، ٨٠).

يتضح مما سبق أن المناعة النفسية تعمل على توجيه فكر الفرد، وتنمية قدراته على تحمل الأمور الصعبة، ومواجهة التحديات، ومقاومة الأفكار الانهزامية، وإمدادها بطاقة نفسية، وفكرية تحفز الفرد على تحقيق الأهداف الحياتية، ومقاومة الأحداث الضاغطة، والمواقف المؤلمة، والصدمات، والأزمات، والكوارث، والتوافق مع التغيرات الطارئة وإحداث التوازن بين متطلبات الشخصية، والسياق من أجل زيادة عملية التكيف النفسي، والاجتماعي، كما أنها وحدة متكاملة المصادر تشتمل على: الصمود النفسي، والتفكير الإيجابي، والشعور بالتماسك، والشعور بنمو الذات، وإمداد الأفراد بالقدرات على تحمل التوتر، والمواجهة بفعالية مع المواقف التي تتحدى تحقيق الأهداف، وإيجاد الحلول للمشكلات.

أهمية المناعة النفسية:

(١) يدعم النظام المناعي النفسي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والإنهاك النفسي والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية، عن طريق تحصين النفس بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات وتركيز الجهد وتحدي الظروف. (عصام محمد زيدان، ٢٠١٣، ١٠٠)، (Dubey & Shahi, 2011,40).

(٢) هذا النظام المناعي يقوم على استخدام آليات معرفية توافقية، تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة وتجعله أكثر قدرة على توليد البدائل المساعدة في تخطي الأزمة. (Wilson & Gilbert, 2005,132).

(٣) تحمي الفرد من المشاعر السلبية المتطرفة، وتعزيز القدرة على المواجهة والصمود أمام الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات ومقاومة الأفكار السلبية.

(٤) يواجه الشباب العديد من المواقف والأحداث الضاغطة، والكثير منهم لا يمتلك السمات والخصائص النفسية؛ مما يساعدهم على مواجهة ما يقابلهم من مشكلات، وينبنون أفكاراً سلبية عن أنفسهم وعن العالم من حولهم، مما يسبب لهم الكثير من المعاناة النفسية، وفي المقابل يوجد من يعتبرون الصعوبات ومواقف الضغط

والمشكلات تحديات، ويتبنون توجهات تفاعلية لمستقبلهم، ويكون لديهم القوى للتغلب على العثرات.

(٥) ترتبط المناعة النفسية بالقدرة على التحكم الانفعالي والتنظيم الذاتي والرضا عن الحياة، والاستقلالية.

(٦) ويشير (Pap, Gonda, Lazary, Molnar, Tothfalusi, ;Rachman (2016) و Bagdy, 2010) إلى أن الدليل على الدور الدفاعي والعلاجي لجهاز المناعة النفسية يظهر حدوث اضمحلال تلقائي لأثر الصدمات والمواقف الضاغطة على الفرد وانخفاض مشاعر القلق والانفعالات السلبية، بل أنهم يستعيدون الصحة النفسية بدون تدخل علاجي، بالإضافة إلى الدور الوقائي والعلاجي الوسيط لمواجهة الأعراض الاكتئابية.

كما أشار كل من Oláh et al. (2010) أن من وظائف جهاز المناعة النفسية:

- (١) اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب المواجهة المناسبة لخصائص الموقف.
- (٢) المساعدة على إعادة التوازن الانفعالي للتخلص من الألم.
- (٣) تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- (٤) المساعدة على إعطاء تفسيرات منطقية وعقلانية للمشاعر السلبية.
- (٥) تدعيم وتفسير السلوك الناجح، وتقوية توقع إمكانية السلوك الإيجابي.
- (٦) تعزيز آليات الدفاع النفسي.
- (٧) تنقية وتنقيح المشاعر والوجدانات السلبية اليومية.
- (٨) القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة.
- (٩) المرونة والقدرة على التكيف والتوافق مع البيئة المتغيرة.
- (١٠) التحرر من مشاعر الخوف والشعور بالذنب.
- (١١) وضع أهداف وتوقعات إيجابية.
- (١٢) النظر إلى العثرات والأخطاء والمعوقات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهوها وليس محبطات.

نظريات المناعة النفسية:

(أ) نظرية متلازمة أعراض التكيف (Selys 1976) :

وصاحب هذه النظرية هو (Selys) عالم غدد وطبيب اختصاص في الإفرازات الهرمونية لغدد الجسم، وأشار إلى أن الضغوط النفسية مفهوم فسيولوجي له جذور لعمليات بيولوجية، وأوضح أن استجابة الفرد للضغوط تتفجر بعوامل نفسية بنفس الطريقة التي تسببها العوامل الفيزيائية المهددة، وذلك سبب إدراك عقلي متخيل لوجود خطر بالرغم من عدم وجود تهديدات فعلية بالبيئة ذكر "كمال" المشار إليه في "سلمان وجاني" أن "سيلي Selye" جاء من بعد "كانون" بأهم النظريات المفسرة للمناعة النفسية التي يركز عليها موضوع الإجهاد، أو الشدة، وأثرهما على الفرد؛ إذ إن الربط بين القلق، والإرهاق ليس بنظرية بقدر ما هو مبدأ من المبادئ المسلم بها من مفهوم علم النفس في العصر الحاضر، فحياتنا النفسية، وتصرفاتنا في الظروف الطبيعية ما هي إلا تعبير عن التوازن بين إمكانياتنا على تحمل التجارب التي نمر بها، وقوة هذه التجارب، ووطأتها، ولكل واحد منا قدرة معينة أقرب ما تكون للمناعة النفسية؛ تساعد على تحمل الإرهاق والشدة، وما زاد على هذا الحد؛ فهو كفيلاً بالإخلال بهذا التوازن سواء كان بالقدر الذي يستطيع التوافق معه أم إلى الحد الذي يؤدي إلى الانهيار؛ بسبب استنزاف جميع الطاقات الممكن للفرد، والاستعانة بها في عملية التحمل، وأنه من الممكن إصابة أي فرد بانهيار مناعته النفسية؛ فيما إذ توافر الإرهاق الكافي الذي يخضع إليه.

فالإنسان كما أكد "سيلي Selye" يولد، وله معدل حدود من المناعة النفسية؛ لمقاومة الإرهاق، وله إمكانية التوافق مع هذا المعدل، ونصح "سيلي" كل فرد بأن يسعى لمعرفة الدرجة التي يصاب بعدها بالإرهاق؛ أي درجة المقاومة (المناعة النفسية)، ومن ثم عليه أن يحاول تأجيل القيام بالأعمال الجسدية، والعقلية التي تتطلب إجهاداً إلى الوقت الذي يكون فيه الفرد قد استعاد مقدرته، وعلى الفرد كذلك معرفة الوقت الذي يجب عنده التوقف عن العمل، والتمتع بالاستراحة، ومن ثم العودة إلى مواجهة متطلبات الحياة، وحتى الأفراد الذين يتمتعون بكميات كبيرة من الطاقة عبر الوراثة نجدهم في أكثر الأحيان يكسبون المشروع فوق المشروع، والمسئولية فوق المسئولية، ويدفعهم بأنفسهم

نحو الإجهاد والإرهاق؛ إذ إن إضعاف المناعة النفسية للفرد يعني استنفاد جميع مصادر المقاومة، ومن ثم انهيار هذه المقاومة؛ إذ إن إضعاف المناعة النفسية للفرد يعني استنفاد جميع مصادر المقاومة، ومن ثم انهيار هذه المقاومة؛ مما يدل على الارتباط الوثيق بين الإمكانات الجسمية للفرد، وبين الإمكانات النفسية، ويدل أيضاً على أن الإخلال بهذا الارتباط من جانب آخر؛ قد يؤدي إلى انهيار الفرد، وأوضح أن هناك (٣) قنوات أو أجهزة يتحول بها الضغط العقلي إلى عرض جسدي، وهذه الأجهزة هي الجهاز الغددي، والجهاز العصبي، الجهاز المناعي. وأوضح "سيلي" أن الضغوط تسبب تغيرات في التركيب الكيميائي للجسم، وأن استجابة الكائن الحي تمر بثلاث مراحل لمواجهة الضغوط وهي:

(١) **مرحلة التنبيه الأولى Alarm stage** حيث يواجه الجسم مثيرات أحداث الحدث الضاغط والمتضمن مدة الصدمة، وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول ضد الحدث الضاغط.

(٢) **مرحلة المقاومة Resistances** وهي تحول آليات التكيف في الجسم للمقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وعند فشله في استعادة التوازن النفسي للفرد وعند فشل الفرد في استعادة التوازن عنده تصبح المقاومة غير فعالة ويصل الفرد إلى المرحلة النهائية.

(٣) **مرحلة الإعياء / الإنهاك Exhaustion** وهي مرحلة الإخفاق التي يمر بها الفرد في حالة عدم قدرته على مواجهة الحدث الضاغط وتتعلل الآليات الدفاعية للفرد، وتمتاز هذه المرحلة بضعف المقاومة ويؤكد سيلي العوامل النفسية والاجتماعية؛ حيث تؤثر في مشاعر الفرد ومناعته النفسية. (Selye, 1976 - 141)

ونظراً؛ لأن الناس يختلفون في درجة تحملهم، ومقاومات شخصياتهم؛ فإن ردود فعل الإرهاق عندهم تأتي من حيث زمنها، وشدتها، ونوعيتها متوافقة مع هذه الفروق، فبعض الناس قد أوتوا من المناعة النفسية والقوة؛ ما يمكنهم من الصمود أمام؛ أي درجة من درجات الشدة، غير أن الذي يقرر مدى تحمل الفرد للشدة في أي مجال من المجالات: مشاكل مالية، ومجال العمل، وعلاقات اجتماعية، والزواج، والوفاة... إلخ لا

يعتمد على الشدة في حد ذاتها، أو درجتها فقط، بل يعتمد بدرجة أساسية على شخصية الفرد، وحصيلته، ومناعته النفسية، والفيولوجية المتكونة من إمكانياته البيولوجية، وتجاربه الحياتية. (Hoffman-Goetz, & Pedersen, 1994,385).

(ب) نموذج (Gilbert 1998) والذي يشير إلى أنه عندما يتعرض الفرد لحدث ما سلبي حاد، فإنه تظهر لديه استجابات عالية وأحياناً متطرفة كأثر الحدث، ولكن مع مرور الوقت وبعد استيعاب الحدث ومواصلة الحياة، تبدأ عمليات لا واعية معاكسة لتقليل وإلغاء الاستجابات المتطرفة التي ظهرت كاستجابة أولية، وهذا يسمى بالتجاهل المناعي للنزعة الثابتة السلبية، لدى الفرد والتي تعتبر إحدى ركائز عمل نظام المناعة النفسية ضمن الآليات المعرفية (تحويل - تجاهل - إعادة بناء المعلومات) لتحسين الخبرة أثر مرورهم بالعاطفة السلبية (Gilbert, 2005, 133).

(ج) نموذج (Olah 2010) والذي يرى أن نظام المناعة النفسية يتماثل عمله مع نظام المناعة الحيوي، ويظهر تأثير الضغط النفسي، حيث يقوم على تقوية الذات من بداية عملية التكيف، وضبطها من خلال التقويم المعرف للتهديدات، من خلال اختيار وتفعيل استجابات سلوكية، وتحويلها لمساعدة الذات ومقاومة التهديد والضغط، والتعامل النشط والفعال معه (Olah, 2010, 104). وتحمي وتقوي عملية التوافق.

يتضح من عرض النظريات السابقة أن الحاجة للمناعة النفسية من أهم الحاجات النفسية الأساسية اللازمة للنمو النفسي السليم، وتحقيق التوافق، والصحة النفسية للفرد، فالإنسان الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية يستطيع مواجهة متطلبات الحياة، والصمود أمام أي درجة من درجات الشدة، ويمتلك القدرة على حل المشكلات، وإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، ويتمتع بروح من المرح، والدعابة، والنقّة بالنفس، وبالأخرين؛ مما يولد لديه الأمل والاطمئنان وسكينة الروح. كما أكدت النظريات أن فقدان الفرد للمناعة النفسية يؤثر بشكل سلبي على حياته وصحته النفسية والجسدية؛ فلا يستطيع التفاعل مع الحياة بشكل إيجابي، وعدم مقدرتهم على مواجهة صعاب الحياة؛ مما يعني استنفاد جميع مصادر المقاومة، ومن ثم انهيار المقاومة؛ مما يؤدي إلى التحول الجسمي، وهذا يدل على الارتباط الوثيق بين الإمكانيات الجسمية، والنفسية للفرد.

وتتبنى الباحثة نظرية "سيلي selye" ؛ لأنها تؤكد العوامل النفسية والجسمية، وتأثيرها على المناعة النفسية من خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي تؤديها المناعة النفسية للتقليل من أثر التعرض للأحداث الضاغطة، والتي توصل من خلال دراسته إلى أن الارتباط بين المناعة، والوقاية من الأمراض؛ يعود إلى الخصال التي يمتلكها الأفراد مرتفعي المناعة، فهم يتسمون بالمرونة، والقوة، والكفاءة في مواجهة، ومقاومة أعباء الحياة، والقدرة على تفسير الأحداث، وعلى النقيض فإن الأفراد الأقل مناعة يشعرون بفقدان السيطرة، والتحكم في الذات، والاستسلام للفشل، وعدم مقدرتهم على مواجهة الصعاب، والتفاعل مع الحياة بشكل إيجابي، وهنا بدوره يؤثر بشكل سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الأشخاص؛ لعجزهم عن تخفيف الأثر السلبي الناتج عن التعرض لهذه الأحداث.

مكونات المناعة النفسية :

اختلفت الدراسات السابقة حول مكونات الجهاز المناعي النفسي، فقد أشار (Bhardwaj 2012) إلى وجود أربعة أبعاد وهي: الثقة بالنفس، والتوافق العام، والنضج الانفعالي، والرفاهية النفسية، بينما أضاف (Bhardwaj & Agrwal (2015) مكوناً خامساً وهو النظرة الإيجابية، في حين أشار (Olah et al. (2010 إلى أن نظام المناعة النفسية يتكون من (٣) أنظمة فرعية تضم (١٦) بعداً فرعياً وهي:

(١) النظام الفرعي الأول: الإقدام - الرصد / المراقبة (Monitoring-Approaching)

(subsystem) وهو يوجه انتباه الفرد نحو اكتشاف محبطه والسيطرة عليه، من خلال التفكير الإيجابي، والشعور بالتماسك والترابط، والشعور بالسيطرة Sense of control، والتوجه نحو التغيير والتحدي، والتوجه نحو الهدف.

(٢) النظام الفرعي الثاني: التنفيذ - الإبداع (Creating - Executing subsystem)

ويتضمن إمكانات تساعد الفرد على تغيير أوضاعه، من خلال تعديل البيئة ويتضمن حل المشكلات، والفاعلية الذاتية، ومفهوم الذات الإبداعي.

(٣) النظام الفرعي الثالث، القدرة على التنظيم الذاتي Self - regulation ويتضمن

القدرة على السيطرة على الاهتمامات والانفعالات، مثل التحكم في الانفعالات،

والسيطرة ، والتحكم الانفعالي، والضبط والتحكم في الجوانب المعرفية والانفعالية، وتعمل الأنظمة الثلاثة معاً في تفاعل ديناميكي في إطار عملية التكيف وتوجيه الفرد.

ويشير الشريف (٢٠١٥) " إلى أن المناعة النفسية تنقسم إلى ثلاثة مجالات، هي: الاحتواء Introjection ويقصد به الاستيعاب والتحويل المضاد للمشاعر السلبية، والمواجهة التكيفية Confrontation Adaptable ويقصد بها مجموعة الاستراتيجيات التي تساعد في التكيف مع الحدث، وتنظيم الذات لاستخدام مصادر التكيف بفعالية، وتشمل (١٢) بعداً فرعياً، هي: الوجدانية، والتحويل المضاد، والقناع كسمة، والحد من التنافر، وتبرير الدوافع، والنزعة الذاتية، وتأكيد الذات، والأوهام الإيجابية، والتزامن، وقوة الإرادة، والسيطرة على الانفعالات، والتحكم الوجداني.

ويشير عبد الوهاب كمال (٢٠٠٢، أ، ب) إلى أن جهاز المناعة النفسية يتكون من (٤) وحدات أساسية هي:

(١) وحدة تكوين وإنتاج الأفكار المنطقية، ويتم فيها تكوين الأفكار المنطقية المضادة للأفكار الوسواسية والمدمرة لنفسه.

(٢) وحدة التحكم الذاتي ← وفيها يتم استخدام عمليات التقييم الذاتي والتدعيم الذاتي في تعديل وتغيير احتمال ظهور استجابة ما.

(٣) وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل ← ويتم فيها استيعاب موقف الفشل ودراسته وتحليله منطقياً لكي يقوم الفرد بإخراج نفسه من دائرة الفشل دون انتظار مساعدة الآخرين.

(٤) وحدة التعبير عن الذات ← وهي الوحدة التي تخرج من خلالها الطاقة النفسية، وإذا فقد الفرد جهاز مناعته النفسية، فإنه تظهر لديه أعراض فقدان المناعة النفسية، وهي (ارتفاع القابلية للإيحاء، وفقدان السيطرة الذاتية، والاستسلام للفشل، وفقدان الإحساس بالسعادة، وحدث خلل في معايير الحكم على المواقف، والانغلاق والجمود الفكري).

ويرى محمد رفيق محمد (٢٠٢٠) أنها تتضمن (٤) أبعاد وهي:

- (١) البعد النمائي والوقائي وقياس امتلاك الطالب للجوانب الإيجابية في حياته.
 - (٢) الجانب النفسي الذاتي، وقياس الجانب النفس والذاتي وحياة الطالب الخاصة وسعادته وتمتعته باستقرار النفس.
 - (٣) الجانب الاجتماعي ويهتم بالعلاقات مع الآخرين.
 - (٤) الجانب الفكري ويهتم بتمتع الطالب بجانب إيجابي من الأفكار.
- ويشير عصام محمد زيدان (٢٠١٣) إلى أن أبعادها تتمثل في (التفكير الإيجابي، والإبداع في حل المشكلة، وضبط النفس والاتزان، والصمود، وفعالية الذات، والثقة بالنفس، والتحدي والمثابرة، والمرونة النفسية، والتفاؤل).

ينضح مما سبق أن المناعة النفسية يمكن أن تتضمن الجانب الوجداني، ويتمثل في قدرة الفرد على تحمل الضغط الوجداني، واستيعاب الأحداث الصادمة، وتحويل الطاقة النفسية الناتجة عنها إلى أعراض فسيولوجية إذا ما كانت تهدد بانهايار الوجدان، وضبط الانفعالات التي قد تنتج عن الأحداث الصادمة، ويندرج تحت هذا المجال المجالات الآتية: استيعاب، وتحويل مضاد، والمرونة النفسية، والتحكم الوجداني، والسيطرة على الانفعالات، والحارس الوجداني، والجانب المعرفي ويتمثل في قدرة الفرد على استيعاب الأحداث، وخلق سلوكيات قادرة على تجاوز المحنة التي يعيشها، ويندرج تحت هذا المجال المجالات الآتية: الصمود، والصلابة، والقدرة على حل المشكلات، وتأكيد الذات، وفعالية الذات، والتفكير الإيجابي، والمجال الثالث: هو مجموع سمات شخصية، وأنماط حياتية قادرة على تنظيم المعارف، والأفكار بقدر قدرتها على تنظيم المشاعر السلبية الحادة، ويندرج تحت هذا المجال المجالات الآتية: التفاؤل، والتزامن، والمثابرة، والإبداع، وقوة الإرادة.

وفي ضوء الأبعاد التي حددتها الدراسات السابقة والأدبيات العربية والأجنبية، فقد اقتصرت الباحثة على الأبعاد المعرفية والتي يظهر دورها في الجانب الأكاديمي والدراسي لمواجهة الأزمات والصعاب الأكاديمية، وتحدد أبعاد المناعة النفسية الأكاديمية في الدراسة الحالية في ضوء:

(١) الصمود الأكاديمي Academic Resilience :

إن مهارات الصمود الأكاديمي يمكن أن تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب، فالطلاب الأكثر صمودًا لديهم دافعية داخلية تساعدهم في التغلب على التحديات والعقبات الأكاديمية ولديهم القدرة على التأقلم ومهارات التعايش، وغالبًا ما يحولون الضغوط التي يواجهونها إلى فرص للتعلم والنمو، كما يوجد ارتباط إيجابي بين الصمود أو التأقلم مع توجهات المهمة والعمل بنشاط، وبالتالي يركز هذا المفهوم على مواطن القوة ومصادر المقاومة لدى الفرد، ويكسبه القدرة على التفاعل مع عوامل الخطر، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومن ثم يجعله يسترجع قدرته، ويحفز على الأداء الفعال بالرغم من الظروف الضاغطة، كما يعبر عن مستوى مرتفع من الدافع للإنجاز على الرغم من الأحداث الضاغطة والمواقف التي تجعل الأفراد يتعرضون لمخاطر ضعف الأداء في المدرسة واحتمال الرسوب، وتزايد احتمالات النجاح الأكاديمي وغيرها من إنجازات الحياة، بالرغم من الظروف والتجارب المليئة بالمحن والعقبات منذ وقت مبكر من حياة الفرد. (Abdul kader & Abad, 2017, 51)

كما يتنبأ الصمود الأكاديمي بمجموعة من النتائج التعليمية والنفسية تتمثل في الاندماج، والمشاركة داخل الفصل، والاستمتاع بالمدرسة، وكذلك عوامل الدافعية المختلفة. وتناولت العديد من الدراسات المهارات المرتبطة بالصمود الأكاديمي؛ حيث يرى (Sabir, Ramzan & Malik, 2018, 55) أن هناك مهارات للصمود الأكاديمي هي: كفاءة الذات الأكاديمية، والاهتمام بالتعلم، والتواصل الاجتماعي، وإدارة الضغوط، والدافع الداخلي.

ويشير (Benada & Chowdhry 2017) إلى أن الطلاب الصامدين يكونون أكثر ميلًا للعمل بجدية، ويؤدون واجباتهم بحماس، بالمقارنة بغير الصامدين، كما يتصفون بأن لهم هدفًا في الحياة، ويتميزون بمهارات حل المشكلات والمثابرة وتقبل المشاعر السلبية والتعامل معها، واستخدام استراتيجيات مواجهة فعالة عند التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة.

وتعرف الباحثة الصمود الأكاديمي إجرائياً بأنه: تزايد استمرار الطالب في أداء المهام التعليمية التي يكلف بها، والإصرار على النجاح في الدراسة على الرغم من العقبات التعليمية والظروف الضاغطة التي تواجهه وتوقه عن تحقيق أهدافه الأكاديمية.

(٢) المرونة المعرفية:

وتشير المرونة المعرفية إلى القدرة على الاختيار من بين بدائل متنوعة وتمثيلات متعددة الإستراتيجية أو البديل المناسب للموقف الحالي، ومن مظاهرها القدرة على تنفيذ المهام التي تتطلب وتتضمن مكونات متعددة، والقدرة على تنويع الطرق في حل المشكلات المعقدة . (Diamond, 2013,10)

كما تشير إلى القدرة على التحول بين الأفكار والأفعال المختلفة في موقف ما، والتحول بين القواعد، ومن وظائفها التحكم في الأداء حسب متطلبات المهمة أو الموقف الحالي (Yeniad, Malda, Mesman, Van IJzendoorn, & Pieper, 2013)، وتعرف، أيضاً، بأنها: القدرة على التحول بين وجهات معرفية مختلفة للتكيف مع المثيرات البيئية المتغيرة. (Dennis, & Vander Wal, 2010,242)

وتبرز أهمية المرونة المعرفية كوظيفة ذهنية أدائية تساعد الفرد على تغيير وتنويع طرق التعامل مع الأمور بحسب طبيعتها، والتكيف مع التغيرات والتنويع في الاستراتيجيات المستخدمة أثناء أداء المهام، وتغيير المداخل ووجهات النظر، كما أنها مهمة في عملية تجهيز ومعالجة المعلومات، من خلال تحويل الانتباه وانتقاء الاستجابات المناسبة حسب الموقف والسياق ومتطلباته. (Deak & Wiseheart,2015,35; Periañez, Lubrini, García-Gutiérrez, & Ríos-Lago,2021,100)

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: كفاءة الفرد في التعامل بنجاح مع الضغوط والأحداث السلبية والصعاب والمخاطر التي تواجهه في الجانب الأكاديمي، والتكيف المرن مع المطالب المتغيرة لمواجهة الضغوط والصعاب، وعدم التصلب، والإتيان بأفكار جديدة ومتنوعة.

(٣) التوجه نحو الهدف:

إن من بين الخصائص التي تميز التوجه العقلي للمتسمين بالمناعة النفسية أنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، وينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات على أنها تحديات عليهم أن يواجهوها وليست محبطات، ويدركون جوانب القوة والتميز لديهم. (إيمان حسنين، ٢٠١٣، ٢٧).

ويعد مفهوم التوجه نحو الهدف من المفاهيم المرتبطة بالدافعية، ومكوناً جوهرياً في سعى الطالب للإنجاز الأكاديمي وتحفيزه على عمل الأشياء، ودوافع لإكمال المهمة، وتنمية كفاءته عن طريق اكتساب مهارات جديدة، للاندماج في الأنشطة المدرسية، وهي من أهم الآليات التي تساعد مواجهة الصعوبات والضغوط النفسية وتحسين التوافق المدرسي والأكاديمي. Sullivan & Guerra, 2007, 454; Ma, Peng & (Wu,2021,400)

وتعرفها الباحثة بأنها: حالة داخلية تتمثل في الدافع للمهمة التي يقوم بها الفرد لإنجازها ومواصلة إتمامها حتى النهاية مهما كان التحدي.

- **التطلع الإيجابي** : هو توجه عقلي؛ يجعل الفرد ينظر إلى الأمور، والأشياء، والمواقف نظرة إيجابية مفيدة، ويتوقع نتائج صائبة لكل عمل يقبل عليه، ولا يتوقف عند العوائق والعثرات بل يتخطاها، ويستفيد منها في حياته وإنَّ المعتقدات والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة، والتي من شأنها، حل كل ما يواجه الفرد من مشكلات بصورة متفائلة إيجابية ناجحة . ويعنى توقع النجاح، والفوز في المستقبل القريب، والاستبشار به في المستقبل البعيد، ويدور حول النظرة الإيجابية للمستقبل، وتحقيق الأمنيات، والشعور بالأمل في تحسين الأمور، وانتشار قيم الحق، والعدل، والإنصاف. ويقصد به ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث، أو الأحوال، وتوقع أفضل النتائج.
- **الضبط الانفعالي**: وهو قدرة الفرد على التحكم في أعصابه، وانفعالاته السلبية، والسيطرة على الأقوال، والأفعال، والتخلي بالهدوء، والصبر في الشدة، وعدم الاستفزاز، والحفاظ على الاتزان النفسي، وأن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم

والسيطرة على انفعالاته المختلفة، ولديه مرونة في التعامل مع المواقف، والأحداث الجارية بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (Molavi, Azizaram, Basharpour, Atadokht, Nitsche & Salehinejad,2020,100)

- **الحل الإبداعي للمشكلات:** ويعنى مجموعة العمليات العقلية التي تشتمل على التوجه نحو حل مشكلة، وتحديدتها، ومن ثم اختيار الاستجابة المناسبة لإيجاد الحل، والتحقق منها، وتقييمها، وصولاً إلى الهدف المنشود، واستعمال العقل بفعالية، والالتزام بالمنهج العلمي في معالجة شؤون الحياة، كما عرفها "أبو جاموس" بأنها: مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً الخبرات السابقة، وما يمتلكه من معلومات ومعارف ومهارات، ومفاهيم في التغلب على موقف جديد، وغير مألوف له في تفسيره، والسيطرة عليه، والتحكم به، للوصول إلى حل بشكل سليم. (Puccio, Burnett, Acar, Yudess, Holinger & Cabra,2020,455)

العلاقة بين متغيرات الدراسة المستقلة والمناعة النفسية الأكاديمية:

١. العلاقة بين التشوهات المعرفية والمناعة النفسية الأكاديمية:

أشارت دراسات إلى ارتباط التشوهات المعرفية بكل من المناعة النفسية وأبعادها المختلفة، فقد هدفت دراسة Celikkaleli & Kaya (2016) تعرف العلاقات بين مستوى التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي كبعد من أبعاد المناعة لدى طلاب الجامعة، وقد أشارت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بينهما، فالأفراد ذوو التشوهات المعرفية، لا يمكنهم عمل علاقات منطقية مع الآخرين، ويصبحون بمفردهم في مواجهة المواقف الخطرة.

٢. العلاقة بين الدعم الأكاديمي والمناعة النفسية الأكاديمية:

هدفت دراسة فاطمة نياب (٢٠١٨) تعرف العلاقة بين الدعم الاجتماعي والأكاديمي والمناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية وقد تبين أن هناك علاقة قوية بين الدعم الاجتماعي والأكاديمي والمناعة النفسية فكلما قوي الدعم الاجتماعي قويت المناعة النفسية،

وقد أوصت الدراسة بتقديم الدعم الاجتماعي والمعنوي لطلبة الجامعة، من أجل زيادة تمكنهم من مواجهة الأحداث الضاغطة، وخاصة الأكاديمية.

كما أن للدعم الاجتماعي دوراً مهماً في مواقف الشدة والإجهاد النفسي ؛ حيث تساعد على التوافق في أوقات الضغوط إذ نجد أن الأشخاص الذين يتميزون بوجود مساندة عالية لهم القدرة على مواجهة الصعوبات اليومية وتغيرات الحياة، فالمساندة تعزز المناعة النفسية، فالدعم المعنوي والإرشادي يساعد الفرد في حل مشكلاته. (Neill, 2006, 5).

وتعد المساندة مصدراً من مصادر الدعم النفسي، والتخفيف من آثار الضغط، والمساندة التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات كالأُسرة والأصدقاء، والزملاء في العمل أو المدرسة أو الجامعة أو النادي تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث الضاغطة والمواقف السيئة وأساليب مواجهتها، كما أن الفرد الذي يتلقى الدعم الاجتماعي لديه القدرة على مقاومة الإحباط، وتقليل المعاناة النفسية والتوافق الإيجابي، وتقي الفرد من الآثار الناتجة من الأحداث الضاغطة، والشعور بأن هناك من يعتمد عليهم ويساعدهم في حل المشكلات ومقاومة الأحداث الصادمة، والتخفيف من أعراض القلق، كما أن الدعم الاجتماعي يعدل ويغير من إدراك الفرد للحدث والتخفيف والتلطيف من التوتر المحتمل، كما تقلل من الإجهاد المصاحب للحدث الضاغط.

وأشارت دراسة حسن عبد الرؤوف (٢٠١٣) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، وعلى أهمية دعم الأسرة؛ حيث تقوي من مقاومة الأبناء لمواقف الخطر، فالعلاقات الطيبة داخل الأسرة، والدفع العائلي والتقبل والرعاية القائمة على الالتزام بالقيم والمبادئ تجعل الأبناء يشعرون بالأمن، وتنمي لديهم الصبر وتحمل المشقة والصلابة النفسية وتحدي الأزمات والمحن، وهذا يدل على الدور المهم الذي تلعبه الأسرة في مساعدة الأبناء في مواجهة التحديات وأعباء الحياة.

وأشارت دراسة نرمين أبو سبيتان (٢٠١٤) إلى وجود علاقة طردية بين الدعم الاجتماعي والصلابة النفسية وكلما زاد الدعم من قبل الأسرة والأقارب والأصدقاء أدى

ذلك إلى زيادة الصلابة النفسية؛ حيث تعمل على تخفيف الآثار السلبية، وتزيد من القدرة على تحملها، وقد يكون هذا الدعم بالنصح أو المشورة أو تقديم المعلومات، فتمد الفرد بطاقة تعين على التحمل.

والدعم الاجتماعي هو عملية التفاعلات الاجتماعية، والتي تدعم وتعزز ولقوى المواجهة في أثناء الخبرات الصادمة، وترتبط بشكل كبير بالصحة النفسية، والأشخاص الذين يتمتعون بدعم اجتماعي قليل يعانون من الضغوط، والاكتئاب وذلك لدى المراهقين وطلاب الجامعة، وتتوسط العلاقة بين الضغوط والاكتئاب. وفي السياق ذاته، أشارت دراسة (Talwar (2017) ودراسة (Wilson et al. (2020 إلى أن الدعم الاجتماعي المدرك ارتبط بشكل دال بكل من جودة الحياة النفسية والسعادة وارتبط بمستويات أقل من الاكتئاب والضغوط المدركة لدى طلاب الجامعة، كما أنه ارتبط بالمشاعر الإيجابية.

٣. العلاقة بين التعاطف الذاتي والمناعة النفسية الأكاديمية:

أشارت دراسة (Neff et al. (2010 إلى وجود علاقة بين التعاطف الذاتي والمرونة المعرفية كأحد أبعاد المناعة النفسية لدى المراهقين والشباب، ودراسة (Neff et al. (2007) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين التعاطف الذاتي وسمات الشخصية الإيجابية والتفاؤل والسعادة لدى طلبة الجامعة.

ويشير (Ross, Niebling & Heckert (2013 إلى أن الحياة الجامعية يمكن أن تكون صعبة ومرهقة، نتيجة لزيادة المسؤولية والتنافسية بما في ذلك الاهتمامات الأكاديمية والعملية والعائلية والاجتماعية والشخصية، وقد يساعد التعاطف الذاتي على التكيف بشكل أفضل عند الانتقال إلى الحياة الجامعية، كما يشير (Kooole (2009 إلى أن التعاطف الذاتي يمكن الطالب من التقدم نحو إنجاز الأهداف، وهو عامل مهم لتجنب الأحداث الضاغطة، كما أنه من المؤشرات التي تساعد الفرد على تنظيم وإدارة الانفعالات والتغلب على التحديات.

ويشير (Jarrett (2018 إلى أن التعاطف الذاتي يعد عاملاً مهماً في تحويل مشاعر المعاناة إلى الشعور بعدم التقصير، والاستمرار في أداء المهام وحل المشكلات، كما أنها تنبئ بالرفاهية النفسية، كما ترى نجوى أحمد عبد الله (٢٠١٩) أنها تساعد الذات في

الأوقات العصيبة على مواجهة التحديات، وزيادة التسامح مع الذات، وزيادة الإصرار على تنفيذ المهام بعد تكرار الفشل. كما أنها تقدم الدعم المعنوي في لحظات التعب من خلال عدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها وعدم الحكم الذاتي القاسي.

وأشارت دراسة (Walton, et; Leary, et al (2007) ; Lloyd, et al (2015) ; Stefan (2019); al. (2020); في المواقف الضاغطة، كما يسهم في خفض التحيز الإدراكي في المواقف الاجتماعية، كما أن التعاطف الذاتي ارتبط بشكل إيجابي بالتفاؤل والطموح والمواجهة باستخدام حل المشكلات، واتفق مع ذلك دراسات (Allen & Leary (2010)، Neff, et al. (2007)، كما أن الأشخاص ذوي التعاطف الذاتي المرتفع يقومون بإعادة توجيه المصادر الانتباهية لديهم لمواجهة الأحداث الضاغطة في حين الأقل في مستوى التعاطف الذاتي، يميلون إلى التجنب والهروب والإنكار، كما أن التعاطف الذاتي يساعد في إدارة الظروف الضاغطة مثل الأمراض المزمنة وغيرها إلا أن اليقظة العقلية كبعد من أبعاد التعاطف منبئة بالصحة النفسية.

وفى السياق ذاته ، أشارت دراسة (Lowens, . ;Fletcher et al (2019) (Ferrari, Scott, Einstein, & Ciarrochi, (Mehr & Adams, 2016)، (2010) (2018). إلى أن التعاطف الذاتي يعمل على تخفيف النقد الذاتي القاسي المرتبط بعدم التكيف والاكنتاب لدى طلاب الجامعة، من خلال التقبل الذاتي عن طريق الأحاديث الذاتية السلمية.

وأشار (Yang, Fletcher, Whitehead & Murray (2018) إلى أن التعاطف الذاتي قد يصبح وسيلة للعلاج لخفض الضغوط النفسية، وعلاج القلق والاكنتاب واضطراب المزاج، خاصة لذوي النقد الذاتي المرتفع، ويعرف بالعلاج المتمركز على التعاطف (Compassion – Focused – Therapy / CFT)، كما أنها إستراتيجية للتنظيم الذاتي لمواجهة المعاناة، في أثناء المرور بالمشاعر غير السارة، وذلك من خلال عمل علاقات بين الخبرات الذاتية والخبرة الإنسانية للآخرين، وتحويل الألم إلى يقظة عقلية، بدلاً من نقد الذات، والانعزال، كما أنها تدعم الصحة، وجودة الحياة النفسية،

وخفض الأعراض الاكتئابية، حيث إن الأفراد الذين يظهرون تعاطفاً تجاه أنفسهم أقل عرضة للاكتئاب. Zhang & wang Krieger, Berger, & Grosse (2016) ((2019)).

كما أشارت دراسة Wilson et al. (2020) ، ودراسة Neff (2007) أن اليقظة العقلية تسمح باستخدام الاستراتيجيات التكيفية وإدارة المثيرات غير المرغوب فيها، وتعطى قوة بالسعادة والتفاؤل والتوافق. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين التعاطف الذاتى وبعض المتغيرات الإيجابية في الصحة النفسية، كالمرونة النفسية، والإيجابية، وسمات الشخصية، والقدرة على مواجهة الضغوط، والسعادة، والتفاؤل، والقدرة على حل المشكلات، ووجود علاقة ارتباطية بين كل من التعاطف الذاتى والصمود النفسى والكفاءة الذاتية للفرد والرضا عن الحياة، والتفكير الإيجابي، والدافعية، بينما يرتبط التعاطف الذاتى سلباً مع متغيرات النقد الذاتى، والجمود الفكرى وبعض حالات القلق، وانخفاض التحصيل الدراسى.

فروض الدراسة :

فى ضوء نتائج الدراسات السابقة وما تم عرضه فى الإطار النظرى فإنه يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو الآتى:

- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية وأبعادها والمناعة النفسية الأكاديمية وأبعادها لدى عينة الدراسة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرك ومصادره والمناعة النفسية الأكاديمية وأبعادها لدى عينة الدراسة.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التعاطف الذاتى وأبعاده والمناعة النفسية الأكاديمية وأبعادها لدى عينة الدراسة.
- ٤- تسهم المتغيرات التفسيرية (التشوهات المعرفية والدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرك والتعاطف الذاتى) فى التنبؤ بشكل دال إحصائياً بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى عينة الدراسة.

إجراءات الدراسة :

يتناول هذا الجزء من الدراسة عرضاً وتحليلاً للإجراءات المنهجية للبحث، من حيث وصف عينة الدراسة (عينة التحقق من أدوات الدراسة- العينة الأساسية) ، وأدوات الدراسة التي استخدمت في جمع البيانات، وطرق التأكد من الكفاءة السيكمترية لها، من حيث الصدق والثبات، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات. ويمكن عرض هذه الإجراءات على النحو الآتى:

أولاً : منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفى الارتباطى، والذي يحاول تعرف مدى إسهام التشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرک والتعاطف الذاتى فى التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية .

ثانياً : المشاركون فى الدراسة :

أ- عينة التحقق من صلاحية أدوات الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٣٣٠) طالباً وطالبةً من طلاب كلية التربية بجامعة الفيوم فى الفصل الدراسى الأول لعام ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م بمتوسط عمري قدره (١٩.٣٥) وبانحراف معيارى قدره (٠.٥٩) وذلك للتحقق من الخصائص السيكمترية للمقاييس.

ب- المشاركون فى العينة الأساسية:

اشتملت العينة الأساسية على (٢٥٠) طالباً وطالبةً من كلية التربية، بجامعة الفيوم فى الفصل الدراسى الأول لعام ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م بمتوسط عمري قدره (١٩.٣٢) وبانحراف معيارى قدره (٠.٥٤).

ثالثاً : أدوات الدراسة : أعدت الباحثة الأدوات التالية:

- ١- مقياس التشوهات المعرفية.
 - ٢- مقياس الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرک.
 - ٣- مقياس التعاطف الذاتى.
 - ٤- مقياس المناعة النفسية الأكاديمية.
- وفيما يلى شرح هذه الأدوات:

١- مقياس التشوهات المعرفية

تم الرجوع إلى المقاييس السابقة التي تناولت متغير التشوهات المعرفية في بنائه، مثل: مقياس التشوهات المعرفية لـ (Dozois et al. (2011 ومقياس Shook (2010)، ومقياس Hamamci and Buyukozturk(2004) وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته المبدئية من (٣٢) بنداً، خماسي الليكرت، وتتراوح الاستجابات عليه من: (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً - أبداً) ، ويقاس (٥) أبعاد، وتتوزع العبارات على هذه الأبعاد، كما يلي البعد الأول: التفكير الكارثي (٧) بنود (١- ٧)، البعد الثاني: التعميم الزائد (٦) بنود (٨-١٣)، البعد الثالث: التفسيرات الشخصية (٧) بنود (١٤-٢٠)، البعد الرابع: التفكير الثنائي (٦) بنود (٢١-٢٦)، البعد الخامس: المبالغة والتضخيم (٦) بنود (٢٧-٣٢).

تصحيح المقياس:

تكون المقياس في صورته المبدئية من (٣٢) بنداً، وكلها مفردات موجبة خماسي الليكرت، يختار المفحوص واحداً من (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً - أبداً) وتعطى (٥) درجات للإجابة دائماً، و(٤) درجات للإجابة غالباً، و(٣) درجات للإجابة أحياناً، ودرجتين للإجابة نادراً، ودرجة واحدة للإجابة أبداً، والدرجة العظمى على المقياس (١٦٠) درجة، والدرجة الصغرى (٣٢) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من الخصائص السكومترية للمقياس؛ استعانت الباحثة بعينة استطلاعية، قوامها (٣٣٠) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة الفيوم.

صدق المقياس: وللتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة الأساليب الآتية:

أولاً: صدق المحكمين^١: عرضت الباحثة مقاييس الدراسة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين، تشمل أساتذة علم النفس التربوي؛ بهدف معرفة رأيهم من حيث صدق المقياس، وأشاروا إلى بعض التعديلات وقامت الباحثة بتعديلها.

^١ ملحق (٣) أسماء السادة المحكمين

ثانيًا: الصدق باستخدام التحليل العاملى الاستكشافى (EFA) لمقياس التشوهات المعرفية:

لاستكشاف البنية العاملية لمقياس التشوهات المعرفية وفقاً لاستجابات العينة، فقد استخدمت الباحثة أسلوب التحليل العاملى الاستكشافى (EFA) بواسطة (SPSS v. 21) مع استخدام التدوير المتعامد (الفاريماكس) ، وقيم تشعب قطعية (0.50) ، واستخدم معيار "جتمان" لتحديد عدد العوامل؛ بحيث يعد العامل جوهرياً إذا كانت قيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح أو تساويه، وتم مراجعة معاملات الارتباط بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أن معظم معاملات الارتباط البينية تزيد عن (0.30) كمرحلة أولى لصلاحية التحليل، وعلاوة على أنه رُوِجعت القيم القطرية لمصفوفة الارتباط (Anti – Image) ؛ للتأكد أن كل مفردة من مفردات المقياس لا تقل قيمة اختبار مدى كفاية العينة (MSA) Measure of Sampling Adequacy للتحليل عن (0.50) وقد وجد أن جميع مقدار MSA أعلى من (0.50) ، كما رُوِجعت القيم الخاصة باختبار Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) للتأكد من أن قيمة MSA (اختبار كفاية العينة) للاختبار لا تقل عن (0.70) حيث وجد أن قيمة (KMO) تساوى (0.907) كما تم التأكد من قيمة اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity وكان دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.001)، كما رُوِجعت كذلك قيم معاملات الشيوخ، وذلك للتأكد من أن كل مفردة تشبعت على عامل فقط، وتم حذف البنود التى نقل معامل الشيوخ لها (عن 0.5)، وبالإبقاء على العوامل التى يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، تم استخراج (4) عوامل، تضمنت (54.538%) من حجم التباين الكلى فى درجات أفراد العينة؛ حيث كانت نسبة التباين لكل عامل من هذه العوامل على الترتيب (19.389%، 13.961%، 10.870% ، 10.318%) ، ويعرض الجدول (1) نتائج التحليل العاملى الاستكشافى EFA وتشبعت العوامل على مفردات مقياس التشوهات المعرفية.

جدول (١): نتائج (EFA) وفقاً لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التشوهات المعرفية (ن=٣٣٠)

العامل				رقم البند
التشبع على العامل الرابع	التشبع على العامل الثالث	التشبع على العامل الثاني	التشبع على العامل الأول	
			0.732	١٧
			0.686	١٣
			0.678	١٢
			0.674	١٨
			0.654	١٤
			0.631	١١
			0.623	١٥
			0.615	١٠
			0.613	١٦
			0.575	٩
		0.718		٢٣
		0.651		٢٦
		0.605		١
		0.597		٢٢
		0.559		٢٤
	0.794			٢٩
	0.752			٣٠
	0.747			٢٨
	0.576			٢٧
	0.572			٣١
0.699				٣
0.610				٤
0.608				٧
0.567				٢
2.580	2.717	3.490	4.847	الجذر الكامن
%10.318	%10.870	%13.961	%19.389	نسبة التباين
%54.538				التباين الكلي
0.907				KMO

ويتضح من نتائج الجدول (١) أن تشبعت جميع المفردات على العوامل (الأربعة) بلغت قيمة مرضية من التشبع، وتجاوزت المحك (0.50)، وأن قيمة التباين الكلي المفسر بواسطة الأربعة عوامل قد وصلت إلى (54.538%) ، كما يتضح أن العامل الأول للمقياس تشبع عليه (١٠) بنود، وتقيس التشبعت الأكبر للبنود على هذا العامل التفسيرات الشخصية. وتشبع على العامل الثانى (٥) بنود، وهذه تشبعت جوهرية، تقيس التفكير الثنائى. وتشبع على العامل الثالث (٥) بنود، تقيس المبالغة، وتشبع على العامل الرابع (٤) بنود، تقيس التفكير الكارثى وحذفت (٨) بنود منها مالم يتشبع على أى بند، ومنها ما تشبع على أكثر من عامل ، ومنها ما كانت قيم الشبوع له أقل من (٠.٥).

ثالثاً: الصدق التمييزى :

يمكن الحصول على مؤشرات للصدق التمييزي بوحدة من الطرق الآتية: اختبار مربع كاي للفرق، وتحليل متوسط التباين المستخلص (AVE)، علاوة على استخدام محك كلاين للارتباطات العاملة بين الأبنية الفرعية للمقياس، ومحك وير وزملائه (Ware,Kosinski, & Bjorner,2007 as cited in: Kim,Jo,& Lee,2013) المستند إلى قيم الارتباطات البينية بين المقاييس الفرعية. وقد قامت الباحثة باستخدام إحدى الطرق، وهى طريقة محك وير وزملائه للتحقق من الصدق التمييزي للمقياس. استخدام محك (Ware et al.(2007) المستند لقيم الارتباط مع المقاييس الفرعية المنافسة:

ربط (Ware et al.(2007) بين الصدق التمييزي والاتساق الداخلي للبنود item internal consistency and Discriminant validity ، وفى ضوء هذا الربط ، وذلك من خلال فحص النسبة المئوية للبنود ذات الارتباط المتجاوز لقيمة (0.4) مع مقياسها الفرعي المفترض. ويكون معدل الاتساق الداخلي لكل بند مرضياً إذا كان أكثر من (٩٠٪) من ارتباطات البنود بمقياسها الفرعي متجاوزة للقيمة (0.4) مقبولاً، كما أشار (Ware et al.,2007 as cited in: Kim et al.,2013) . وقد قيس الصدق التمييزي لكل مفردة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين كل بند ومقياسها الفرعي المفترض مع مقارنته بالمقاييس الفرعية الأخرى (المتنافسة) لبنية المقياس ككل. فحينما

يكون أكثر من (٨٠٪) من ارتباطات البنود بمقياسها الفرعي المفترض دالة وقيم أعلى من الارتباطات بالمقاييس الفرعية البديلة (الأخرى لنفس المقياس)، فإنه يمكن اعتبار الصدق التمييزي للبنود مرضياً. وهذا ما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢): الارتباطات البينية بين بنود كل مقياس فرعي بالمقاييس الفرعية الأخرى (المتنافسة) لبنية مقياس التشوّهات المعرفية كمؤشر للصدق التمييزي (ن=٣٣٠)

العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	البند
.001	.553**	.567**	.768**	٢
.119*	.257**	.272**	.650**	٣
.125*	.335**	.427**	.742**	٤
.074	.506**	.569**	.820**	٧
-.009	.401**	.700**	.542**	٩
.114*	.451**	.741**	.538**	١٠
.016	.355**	.656**	.427**	١١
.096	.416**	.721**	.458**	١٢
.051	.498**	.769**	.496**	١٣
.068	.380**	.694**	.445**	١٤
.155**	.589**	.740**	.408**	١٥
.144**	.462**	.678**	.329**	١٦
.071	.435**	.755**	.409**	١٧
.171**	.547**	.754**	.402**	١٨
.265**	.695**	.363**	.309**	٢٢
.171**	.761**	.443**	.373**	٢٣
.320**	.722**	.434**	.341**	٢٤
.187**	.728**	.492**	.381**	٢٦
.082	.698**	.530**	.602**	١
.657**	.201**	.086	.122*	٢٧
.724**	.231**	.081	.085	٢٨
.786**	.269**	.088	.041	٢٩
.733**	.146**	.077	.082	٣٠
.642**	.157**	.097	.045	٣١

ويلاحظ أن تشبعت المفردات الخاصة بالعامل الأول أكبر من تشبعتها على العوامل الأخرى المنافسة له، كما أن تشبعت المفردات الخاصة بالعامل الثاني أكبر لو قورنت بتشبعتها على العوامل الأخرى، وهكذا فى باقى العوامل بما يؤكد تحقق الصدق التمييزي للمقياس.

رابعاً: الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي (CFA) :

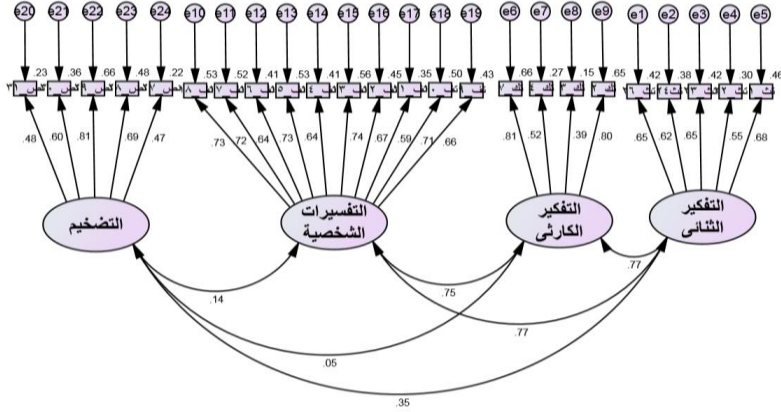
كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي كإجراء إحصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للأربعة عوامل الكامنة للتشويهاات المعرفية. ويعرض الجدول (٣) أدلة المطابقة للنموذج رباعي العامل لمقياس التشوهات المعرفية وفقاً لاستجابات عينة الدراسة.

جدول (٣): أدلة المطابقة للنموذج رباعي العامل لمقياس التشوهات المعرفية (ن=٣٣٠)

المؤشر	χ^2 / df	CFI	TLI	IFI	PCFI	PRATIO	PNFI	RMSEA
قيمه	٢.٨	٠.٩٤٤	٠.٩٣٥	٠.٩٤٥	٠.٨١٣	٠.٨٦٢	٠.٧٧٦	٠.٠٦٤
القيمة المرجعية	أقل من ٥	فأكثر ٠.٩٠	فأكثر ٠.٩٠	فأكثر ٠.٩٠	فأكثر ٠.٥٠	فأكثر ٠.٥٠	فأكثر ٠.٥٠	فأقل ٠.٠٨

يتضح من جدول (٣) أن النموذج قد حقق جودة المطابقة، وفقاً لأدلة الملاءمة، حيث كانت قيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI) هي (٠.٩٤٤) وهو مؤشر مطابقة تدريجي أو متزايد يشير إلى درجة جودة المطابقة للنموذج، مقارنة بالنموذج الصفري المشتمل على انعدام الارتباطات، أو عدم وجود علاقات، وكلما اقتربت القيمة من الواحد الصحيح دل ذلك على مطابقة مرتفعة بين البيانات والنموذج المفترض، وقيمة مؤشر توكر-لويس (TLI) هي (٠.٩٣٥)، وقيمة مؤشر المطابقة التزايدى (IFI) هي (٠.٩٤٥)، كما كانت قيمة مؤشر (RMSEA) هي (٠.٠٦٤)، وقيمه تشير إلى نقص الملاءمة للنموذج، مقارنة بنموذج يلائم بشكل مكتمل البيانات الواقعية، بسبب أنه يشتمل على كل العلاقات المحتملة، ولذا فكلما قلت قيمته، دل ذلك على ملاءمة مرتفعة بين نموذج البحث وبيانات

العينة، كما كانت قيم $PCFI=(٠.٨١٣)$ ، $PNFI=(٠.٧٧٦)$ ، $PRATIO=(٠.٨٦٢)$ للنموذج أعلى من (٠.٥٠) ، وبناءً عليه يتطابق النموذج رباعي العامل لمقياس التشوهات المعرفية لبيانات العينة. ويظهر الشكل (٢) النموذج البنائي للمقياس.



شكل (٢) : نموذج التحليل العائلي التوكيدي من الدرجة الأولى لمقياس التشوهات المعرفية

ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة في تقدير الثبات على حساب الثبات للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة، على استخدام طريقة الثبات بألفا كرونباخ، ووصلت جميع القيم إلى مستويات الدلالة، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الثبات، كما اعتمدت الباحثة على حساب ثبات كل مكون من مكونات المقياس باستخدام معامل أوميغا لماكدونالد McDonald's ω ، وثبات Gutmann's λ_6 .

وفي ضوء نماذج المعادلة البنائية فإنه من الشائع أن نقرر ثبات الأبنية الممثلة في النموذج (Bacon, D., Sauer, P.L., & Young, M., 1995, 394) واستخدام ألفا كرونباخ لتقدير معامل الثبات بالرغم أن دقته محكومة بافتراضات، منها: عدم ارتباط أخطاء مفردات المقياس، وأن تقيس الأداة بنية واحدة (أحادية البعد)، وأن يكون لكل الدرجات نفس التباينات الحقيقية، وأن يكون لكل المفردات نفس العلاقة بالبنية المقاسة،

^٢ تم الاستعانة ببرنامج (JASP Team (2017). JASP (Version 0.8.3.1). في حساب ثبات McDonald's

Gutmann's λ_6 ، ω

بما يعنى تعادل التشبعات على العامل (Watkins, M.W.,2017,1114). فلو حدث انتهاك لهذه الافتراضات، ربما يؤدي ذلك إلى تضخم أو إضعاف تقدير ثبات المجتمع ويتم تجاهل هذه الافتراضات عند حساب ألفا، وعلى الرغم من ذلك يعتمد الباحثون بشكل شائع على استخدام هذا المؤشر الإحصائي لثبات المقاييس. وقد أصبحت هناك مداخل بديلة لا تعتمد على تلك الافتراضات غير الواقعية وهي تقديرات الثبات المبنية على نموذج Model – based reliability estimates حيث يعتمد هذا المدخل على افتراضات أقل وأكثر واقعية، كما أن هذا المدخل يقيم الثبات بشكل مناسب للاختبارات متعددة الأبعاد. وفي ضوء هذا التوجه يجب استخدام مقاييس متعددة للثبات ولا يكون الاعتماد على ألفا فقط؛ لأنها قد لا تكون مناسبة خاصة مع انتهاك الافتراضات؛ وبناء عليه قد يكون البديل تقدير ثبات البنية أو التركيب Composite reliability (CR)^٣، وتقدير متوسط التباين المستخلص AVE التي تمثل مقياساً للاتساق الداخلي للبنية العاملية، كما أنها تمثل مؤشراً للصدق التمييزي للبنية العاملية أيضاً. وقد حدد كل من فورنيل، ولاركر (1981) قيمة قطعية لمؤشري ثبات البنية، ومتوسط التباين المستخلص بحيث إن $CR > 0.6$ و $AVE > 0.5$ تدل على الاتساق أو التجانس الداخلي للبنية العاملية الكامنة، وقد حسبت الباحثة بطريقة يدوية تقدير قيم ثبات البنية، استعانة بالمعادلة (١):

$$CR = \frac{(\sum_{i=1}^n \lambda_i)^2}{(\sum \lambda_i)^2 + (\sum \varepsilon_i)} \dots\dots(1)$$

(Fornell, & Larcker, 1981, 45)

ويمكن التعبير عن المعادلة الأولى بأن ثبات التركيب عبارة عن مجموع مربعات التشبعات على العامل مقسومة على مجموع مربعات التشبعات على العامل، مضافاً إليه مجموع تباينات الخطأ. ويبين الجدول (٤) قيم ثبات ألفا وثبات و ثبات البنية CR لمقياس التشوهات المعرفية .

^٣ حدد كل من Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). قيمة قطعية لمؤشر ثبات البنية $CR > 0.6$

جدول (٤):

قيم معاملات ثبات McDonald's، وثبات Gutmann's وثبات البنية Cronbach's لكل مكون من مكونات مقياس التشوهات المعرفية (ن=٣٣٠)

المكونات	معامل الثبات McDonald's ω	Cronbach's α	Gutmann's λ_6	CR ثبات البنية
التفكير الثنائي	٠.٧٦٩	٠.٧٦٩	٠.٧٣٠	٠.٧٦٦
التفكير الكارثي	٠.٧٤٥	٠.٧٣٥	٠.٧٠٩	٠.٧٣٦
التفسيرات الشخصية	٠.٨٩٨	٠.٨٩٧	٠.٩٠١	٠.٨٨٥
المبالغة والتضخيم	٠.٧٥٨	٠.٧٥١	٠.٧٢٥	٠.٧٥٤
المقياس ككل	٠.٩٠٣	٠.٩٠٣	٠.٩٢٥	٠.٩٤٧

ينضح من جدول (٤) أن قيم معامل McDonald's ω ومعامل Gutmann's جميعاً تفسر نسبة تباين عالية لكل مكون من المقياس، وقد تجاوزت جميعها القيمة المحكية (0.7)؛ كما أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا للمقاييس الفرعية قد بلغت القيمة القطعية لمعامل الثبات المقبول (0.7) بل وتجاوزت جميعها هذه القيمة، كما يلاحظ أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا سواء للمقاييس الفرعية أو الدرجات الكلية قد بلغت القيمة القطعية لمعامل الثبات المقبول (0.70) بل تجاوزت جميعها هذه القيمة، كما أن جميع قيم ثبات البنية قد تراوحت بين (0.946 إلى 0.759)؛ مما يشير إلى أن مقياس التشوهات المعرفية يتمتع بقدر مقبول من الثبات؛ مما يؤهله للاستخدام في التحليلات اللاحقة.

وتكون المقياس في صورته النهائية؛ من (٢٤) بنداً موزعين على أربعة أبعاد، وهي: بعد التفكير الثنائي وأرقامه (١، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩)، والتفكير الكارثي وأرقامه (٢، ٣، ٤، ٥)، والتفسيرات الشخصية وأرقامه (٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥)، والمبالغة وأرقامه (٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤).

٢- مقياس الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك:

تم الرجوع إلى الدراسات السابقة والمقاييس والأدبيات العربية والأجنبية التي تناولت الدعم الاجتماعي والأكاديمي المدرك مثل (Shelton 2000)

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٣٠) بنداً في صورته المبدئية، خماسى الليكرت تتراوح الاستجابات بين: (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ، ويقس ثلاثاً أبعاد تتوزع العبارات على هذه الأبعاد البعد الأول: دعم العائلة (١٠) بنود (١-١٠)، البعد الثانى: دعم الأصدقاء (١٠) بنود (١١-٢٠) ، البعد الثالث: دعم الزملاء والأساتذة (١٠) بنود (٢١-٣٠).

تصحيح المقياس:

تكون المقياس في صورته المبدئية من (٣٠) بنداً، وكلها مفردات موجبة خماسى الليكرت، يختار المفحوص من بين (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وتعطى (٥) درجات للإجابة دائماً، و (٤) درجات للإجابة غالباً، و (٣) درجات للإجابة أحياناً، ودرجتين للإجابة نادراً، ودرجة واحدة للإجابة أبداً، والدرجة العظمى على المقياس (١٥٠) درجة، والدرجة الصغرى (٣٠) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من الخصائص السكومترية للمقياس؛ استعانت الباحثة بعينة استطلاعية قوامها (٣٣٠) طالباً وطالبة.

صدق المقياس: وللتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة الأساليب الآتية:

التحليل العاملى الاستكشافى لمقياس الدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرک

لاستكشاف البنية العاملية لمقياس الدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرک وفقاً لاستجابات العينة، تم استخدام أسلوب التحليل العاملى الاستكشافى، وتم الاعتماد على المحكات التى تم ذكرها مسبقاً ووجد أن قيمة (KMO) تساوى (٠.٩١٧) كما تم التأكد من قيمة اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity وكان دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٠٠١) ، كما روجعت كذلك قيم معاملات الشيوخ، للتأكد من أن كل مفردة تشبعت على عامل فقط، وبالإبقاء على العوامل التى يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، تم استخراج (ثلاثة) عوامل، تضمنت (63.25%) من حجم التباين الكلى فى درجات أفراد العينة؛ حيث كانت نسبة التباين لكل عامل من هذه العوامل على الترتيب (24.61% ، 22.21% ، 16.43%) ، وي عرض الجدول (٥) نتائج التحليل العاملى الاستكشافى EFA لمفردات مقياس الدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرک.

جدول (٥): نتائج EFA وفقاً لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك

العامل			البند
تشبعات العامل الثالث	تشبعات العامل الثاني	تشبعات العامل الأول	
		0.850	١٤
		0.835	١٢
		0.829	١٥
		0.816	١٦
		0.812	١٣
		0.809	١٧
		0.796	١١
		0.682	١٨
		0.662	٢٩
	0.793		٧
	0.789		٦
	0.772		٤
	0.771		٩
	0.765		٢
	0.754		٣
	0.727		٨
	0.705		٥
	0.640		١٠
0.826			٢٤
0.824			٢٣
0.777			٢١
0.768			٣٠
0.737			٢٥
0.685			٢٧
3.94	5.33	5.91	الجذر الكامن
%16.43	%22.21	%24.61	نسبة التباين
0.917			KMO
%63.25			التباين الكلي

ويتضح من نتائج الجدول (٥) أن تشبعات جميع المفردات على العوامل (الثلاثة) بلغت قيمة مرضية من التشبع، بل تجاوزت المحك (0.50)، وأن قيمة التباين الكلي المفسر بواسطة الثلاثة عوامل قد وصلت إلى (63.25%)، كما يتضح أن العامل الأول للمقياس تشبع عليه (٩) بنود، تقيس عامل دعم الأصدقاء. وتشبع على العامل الثاني (٩) بنود، تقيس دعم الأسرة. وتشبع على

العامل الثالث (٦) بنود، تقيس دعم الأساتذة والزملاء، وحذفت (٥) بنود، وذلك لعدم تشبعهم على أى عامل من العوامل الثلاثة أو تشبعهم على أكثر من عامل، وكانت معاملات شيوهم أقل من (٠.٥) ، ومن ثم أكد التحليل العاملى الاستكشافي صدق النموذج الثلاثى لدى عينة الدراسة. كما أمكن التحقق من الصدق التمييزي للمقياس، المبينة بالجدول(٦)

جدول(٦): الارتباطات البينية بين بنود كل مقياس فرعى بالمقاييس الفرعية الأخرى(المتنافسة)

لبنية مقياس الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرک كمؤشر للصدق التمييزي (ن=٣٣٠)

البند	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث
٢	.791**	.265**	.291**
٣	.786**	.269**	.289**
٤	.768**	.236**	.199**
٥	.741**	.251**	.303**
٦	.813**	.316**	.261**
٧	.813**	.285**	.288**
٨	.700**	.208**	.144**
٩	.772**	.253**	.236**
١٠	.709**	.310**	.286**
١١	.272**	.809**	.254**
١٢	.280**	.835**	.203**
١٣	.322**	.836**	.281**
١٤	.327**	.866**	.262**
١٥	.270**	.850**	.336**
١٦	.248**	.831**	.287**
١٧	.304**	.833**	.286**
١٨	.274**	.710**	.222**
٢٩	.249**	.724**	.423**
٢١	.180**	.178**	.768**
٢٣	.265**	.299**	.838**
٢٤	.317**	.282**	.848**
٢٥	.250**	.263**	.772**
٢٧	.331**	.332**	.751**
٣٠	.271**	.322**	.795**

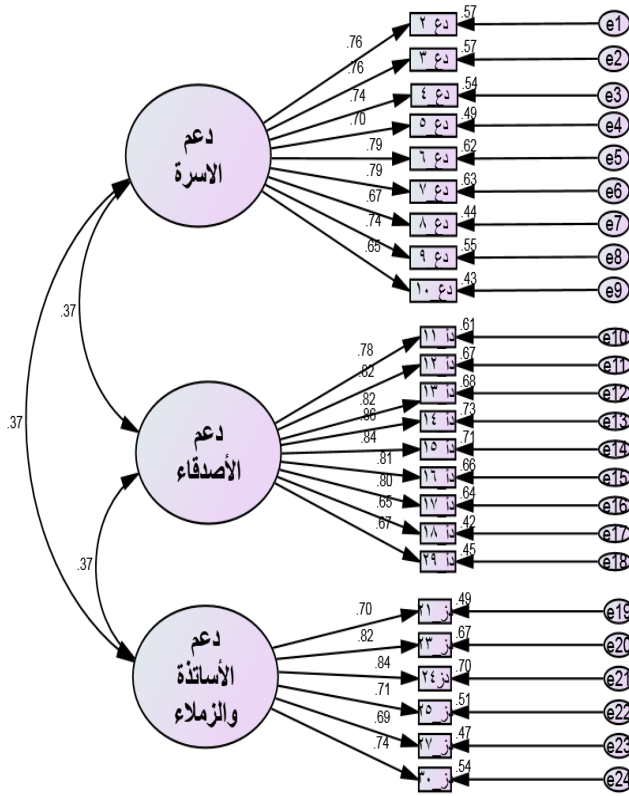
ويلاحظ أن تشبعات المفردات الخاصة بالعامل الأول أكبر من تشبعاتها على العوامل الأخرى المنافسة له، كما أن تشبعات المفردات الخاصة بالعامل الثاني أكبر لو قورنت بتشبعاتها على العوامل الأخرى ، وهكذا فى باقى العوامل؛ مما يؤكد تحقق الصدق التمييزي للمقياس.

كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي (CFA) كإجراء إحصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للثلاثة عوامل الكامنة للدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك، وأكدت نتائج التحليل أن النموذج الثلاثي يدعم بنية مقياس الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك، ويعرض الجدول (٧) أدلة المطابقة للنموذج ثلاثي العامل لمقياس الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك وفقاً لاستجابات عينة الدراسة (ن=٣٣٠)

جدول (٧): أدلة المطابقة للنموذج ثلاثي العامل لمقياس الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك

المؤشر	χ^2 / df	CFI	TLI	IFI	PCFI	PRATIO	PNFI	RMSEA
قيمه	٢.٦٩	٠.٩١٥	٠.٩٠٦	٠.٩١٥	٠.٨٢٥	٠.٩٠٢	٠.٧٨٧	٠.٠٧
القيمة المرجعية	أقل من ٥	٠.٩٠	٠.٩٠	٠.٩٠	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٠٨
		فأكثر	فأكثر	فأكثر	فأكثر	فأكثر	فأكثر	فأقل

ينضح من جدول (٧) أن النموذج قد حقق جودة المطابقة، وفقاً لأدلة الملاءمة، حيث كانت قيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI) وقيمة مؤشر توكر_لويس (TLI) ، وقيمة مؤشر المطابقة التزايدى (IFI) أكبر من (٠.٩)، كما كانت قيمة مؤشر (RMSEA) تساوي (٠.٠٧)، ، كما كانت قيم (PCFI , PNFI , PRATIO) للنموذج أعلى من (٠.٥٠)، وبناءً عليه يتطابق النموذج ثلاثي العامل لمقياس الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك لبيانات العينة. ويظهر الشكل (٣) النموذج البنائي للمقياس.



شكل (٣) النموذج البنائى التوكيدى من الدرجة الأولى لمقياس الدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرك

ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة فى تقدير الثبات على حساب الثبات للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة، على استخدام طريقة الثبات بألفا كرونباخ، ووصلت جميع القيم إلى مستويات الدلالة، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الثبات، كما اعتمدت الباحثة على حساب ثبات كل مكون من مكونات المقياس باستخدام معامل أوميغا لـماكدونالد **McDonald'sw**، وثبات **Guttman's λ_6** وثبات البنية، ويبين الجدول (٨) قيم الثبات لمقياس الدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرك.

جدول (٨) : قيم معاملات ثبات McDonald's ω وثبات Gutmann's λ_6 و Cronbach's α وثبات البنية لكل مكون من مكونات المقياس (ن=٣٣٠)

المكونات	معامل الثبات McDonald's ω	Cronbach's α	Gutmann's λ_6	CR ثبات البنية
دعم الأسرة	٠.٩١٣	٠.٩١١	٠.٩١٥	٠.٩١٣
دعم الأصدقاء	٠.٩٣٦	٠.٩٣٥	٠.٩٣٥	٠.٩٣٦
دعم الأساتذة والزملاء	٠.٨٨٥	٠.٨٨٣	٠.٨٧١	٠.٨٨٥
المقياس ككل	٠.٩٢٢	٠.٩٢١	٠.٩٥٣	٠.٩٧٠

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الثبات جميعاً تفسر نسبة تباين عالية لكل مكون من المقياس وقد تجاوزت جميعها القيمة المحكية (0.7)، كما أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا سواء للمقاييس الفرعية أو الدرجات الكلية؛ بلغت القيمة القطعية لمعامل الثبات المقبول (0.70) بل تجاوزت جميعها هذه القيمة، وكذلك قيم ثبات البنية؛ مما يشير إلى أن مقياس الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك يتمتع بقدر مقبول من الثبات يؤهلها للاستخدام في التحليلات اللاحقة.

وتكون المقياس من (٢٤) بنداً في صورته النهائية موزعين على الثلاثة أبعاد، بعد دعم الأسرة وأرقامه: (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩)، وبعد دعم الأصدقاء وأرقامه (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٣) وبعد دعم الأساتذة والزملاء وأرقامه (١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٤).

٣- مقياس التعاطف الذاتي:

تم الرجوع إلى الدراسات السابقة مثل دراسة نيف (2003) Neff، ونيف (2004) Neff، عفرأ خليل العبيدي (٢٠١٧). والتي هدفت التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التعاطف الذاتي على عينات من طلاب الجامعة، وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات لأبعاده الستة (الطف بالذات مقابل النقد الذاتي، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل التوحد)، والرجوع إلى

المقاييس السابقة التى تناولت التعاطف الذاتى مثل: مقياس عماد بن عبده علوان (٢٠١٦)، (Neff (2003) وتضمن ستة أبعاد هى: (الرحمة بالذات، الحكم الذاتى، الإنسانية العامة، العزلة، اليقظة العقلية، الإفراط فى التوحد). ومقياس التعاطف الذاتى ل Raes et al, (2011) والذي تضمن التعاطف الذاتى الإيجابي: (الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والعطف بالذات، والتعاطف الذاتى السلبي (الحكم الذاتى - الوحدة، التوحد المفرط).

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٣٧) بنداً في صورته المبدئية، خماسى الليكرت تتراوح الاستجابات من (دائماً- غالباً - أحياناً- نادراً - أبداً) ، ويقاس خمسة أبعاد تتوزع العبارات على هذه الأبعاد البعد الأول : اللطف بالذات (٧) بنود (١-٧) ، البعد الثانى: الإنسانية العامة المشتركة (٧) بنود (٨ -١٤)، البعد الثالث: اليقظة العقلية (٨) بنود (١٥-٢٢)، البعد الرابع: الحكم الذاتى (٧) بنود (٢٣-٢٩)، البعد الخامس: التوحد المفرط مع الذات (٨) بنود (٣٠-٣٧).

تصحيح المقياس:

تكون المقياس من (٣٧) بنداً في صورته المبدئية، وكلها مفردات موجبة خماسى الليكرت، يختار المفحوص فيما بين (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً - أبداً) وتعطى (٥) درجات للإجابة دائماً، و(٤) درجات للإجابة غالباً، و(٣) درجات للإجابة أحياناً، ودرجتين للإجابة نادراً، ودرجة واحدة للإجابة أبداً، والدرجة العظمى على المقياس (١٨٥) درجة، والدرجة الصغرى (٣٧) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: وللتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة الأساليب الآتية:

الصدق العاملى والتمييزى للمقياس:

لاستكشاف البنية العاملية لمقياس التعاطف الذاتى وفقاً لاستجابات العينة، فقد استخدمت الباحثة أسلوب التحليل العاملى الاستكشافي، وتم الاعتماد على المحكات التى تم ذكرها مسبقاً ووجد أن قيمة (KMO) تساوى (٠.٨٣٤) كما تم التأكد من قيمة اختبار

النطاق Bartlett's Test of Sphericity وكان دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٠٠١)، كما روجعت كذلك قيم معاملات الشيوخ ، وذلك للتأكد من أن كل مفردة تشبعت على عامل فقط.

وبالإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، تم استخراج (خمسة) عوامل، تضمنت (53.96%) من حجم التباين الكلي في درجات أفراد العينة؛ حيث كانت نسبة التباين لكل عامل من هذه العوامل على الترتيب (13.55%، 11.70%، 10.951%، 9.47%، 7.99%)، ويعرض الجدول (١٢) نتائج التحليل العاملى الاستكشافي EFA لمفردات مقياس التعاطف الذاتى.

جدول (٩): نتائج EFA وفقاً لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التعاطف الذاتى

العامل					رقم البند
تشبعت العامل الخامس	تشبعت العامل الرابع	تشبعت العامل الثالث	تشبعت العامل الثانى	تشبعت العامل الأول	
				0.783	٢٧
				0.707	٢٦
				0.667	٢٥
				0.665	٢٣
				0.655	٢٨
				0.636	٢٤
				0.552	٢٩
			0.697		١٢
			0.686		٩
			0.672		١٠
			0.672		١١
			0.647		١٤
			0.638		٨
		0.818			٣٢
		0.809			٣٣
		0.807			٣١

العامل					رقم البند
تشبعات العامل الخامس	تشبعات العامل الرابع	تشبعات العامل الثالث	تشبعات العامل الثانى	تشبعات العامل الأول	
		0.745			٣٠
	0.697				١٨
	0.684				١٩
	0.574				٢٠
	0.564				١٧
	0.508				١٦
0.776					٣
0.751					١
0.673					٥
2.00	2.37	2.74	3.00	3.39	الجذر الكامن
&7.99	%9.47	%10.95	%11.99	%13.55	نسبة التباين
%53.96					التباين الكلى
0.834					KMO

ويلاحظ من نتائج الجدول (٩) أن تشبعات جميع المفردات على العوامل (الخمس) بلغت فيما مرضية من التشبع بل تجاوزت المحك (0.50)، كما يتضح من جدول (٣) أن العامل الأول للمقياس تشبع عليه (٧) بنود، تقيس الحكم الذاتى. وتشبع على العامل الثانى (٦) بنود، تقيس الإنسانية العامة المشتركة. وتشبع على العامل الثالث (٤) بنود، تقيس التوحد المفرط مع الذات، وتشبع على العامل الرابع (٥) بنود، تقيس اليقظة العقلية، وتشبع على العامل الخامس (٣) بنود، تقيس اللطف بالذات وحذفت (١٢) بنداً فى مراحل التحليل، ومن ثم أكد التحليل العاملى الاستكشافي صدق النموذج الخماسى لدى عينة الدراسة.

الصدق التمييزى: كما أمكن التحقق من الصدق التمييزى للمقياس ويتضح ذلك بالجدول (١٠)

جدول (١٠): الارتباطات البنائية بين بنود كل مقياس فرعى بالمقاييس الفرعية الأخرى (المنافسة) لبنية مقياس التعاطف الذاتى كمؤشر للصدق التمييزي (ن=٣٣٠)

م	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١	.789**	.265**	.351**	-.089	.039
٣	.855**	.315**	.385**	-.097	-.110*
٥	.785**	.300**	.405**	-.234**	-.077
٨	.162**	.631**	.174**	-.028	.049
٩	.248**	.708**	.277**	-.060	.036
١٠	.317**	.694**	.346**	-.138*	-.069
١١	.308**	.731**	.368**	.020	.027
١٢	.257**	.743**	.389**	-.077	.081
١٤	.232**	.667**	.278**	-.028	.069
١٦	.280**	.286**	.583**	-.134*	.048
١٧	.253**	.315**	.664**	-.069	.050
١٨	.412**	.195**	.709**	-.140*	-.059
١٩	.314**	.268**	.687**	-.140*	-.021
٢٠	.290**	.376**	.653**	-.059	-.022
٢٣	-.160**	.010	-.045	.668**	.254**
٢٤	-.079	-.020	-.117*	.647**	.237**
٢٥	-.089	-.102	-.129*	.692**	.321**
٢٦	-.160**	-.056	-.066	.725**	.301**
٢٧	-.212**	-.049	-.167**	.785**	.284**
٢٨	-.112*	-.124*	-.197**	.670**	.219**
٢٩	-.014	-.004	-.061	.603**	.310**
٣٠	-.061	.065	-.023	.378**	.809**
٣١	-.091	.085	.005	.297**	.823**
٣٢	-.012	.023	-.012	.307**	.832**
٣٣	-.048	-.020	.028	.337**	.826**

مما يلاحظ أن تشبعت المفردات الخاصة بالعامل الأول أكبر من تشبعتها على العوامل الأخرى المنافسة له، كما أن تشبعت المفردات الخاصة بالعامل

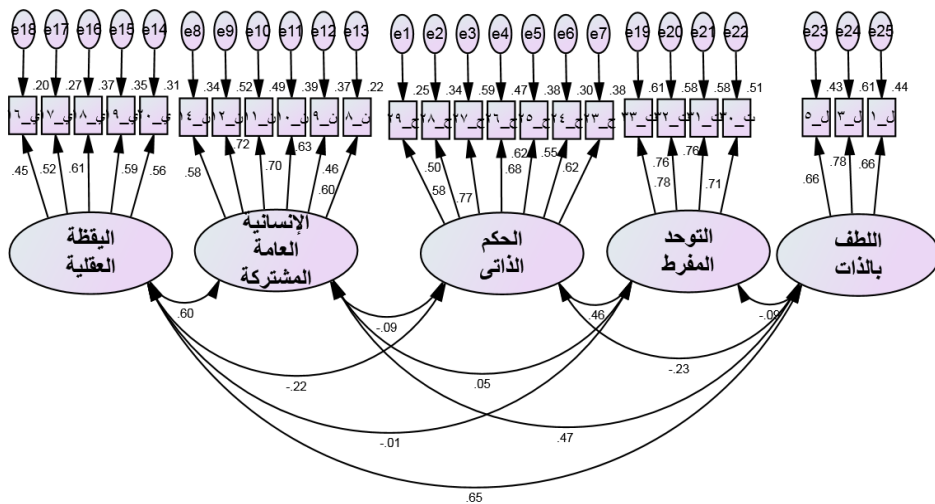
الثاني أكبر لو قورنت بتشبعاتها على العوامل الأخرى، وهكذا فى باقى العوامل؛ مما يؤكد تحقق الصدق التمييزي للمقياس.

كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي CFA كإجراء إحصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للخمسة عوامل الكامنة للتعاطف الذاتى، ويعرض الجدول (١١) أدلة المطابقة للنموذج خماسى العامل لمقياس التعاطف الذاتى، وفقاً لاستجابات عينة الدراسة (ن=٣٣٠)

جدول (١١): أدلة المطابقة للنموذج خماسى العامل لمقياس التعاطف الذاتى

المؤشر	χ^2 / df	CFI	TLI	IFI	PCFI	PRATIO	PNFI	RMSEA
قيمته	١.٦٢٥	٠.٩٣٠	٠.٩٢٠	٠.٩٣١	٠.٨٢١	٠.٨٨٣	٠.٧٤٠	٠.٠٤٤
القيمة المرجعية	أقل من ٥	٠.٩٠	٠.٩٠	٠.٩٠	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٠٨
		فأكثر	فأكثر	فأكثر	فأكثر	فأكثر	فأكثر	فأقل

ويتضح أن جميع أدلة المطابقة تشير إلى مطابقة النموذج خماسى العامل لمقياس التعاطف الذاتى لبيانات العينة. ويظهر الشكل (٤) النموذج البنائى للمقياس.



شكل (٤) النموذج البنائى التوكيدي من الدرجة الأولى لمقياس التعاطف الذاتى

ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة على حساب ثبات كل مكون من مكونات المقياس على استخدام معامل أوميغا لـ ماكدونالد **McDonald's ω**، وثبات **Guttman's λ6** وثبات البنية وثبات ألفا كرونباخ، وبيين الجدول (١٢) قيم الثبات لمقياس التعاطف الذاتي.

جدول (١٢): قيم معاملات ثبات **McDonald's ω** و **Cronbach's α** وثبات البنية

لكل مكون من مكونات المقياس (ن=٣٣٠)

المكونات	معامل الثبات McDonald's ω	Cronbach's α	Guttman's λ6	CR ثبات البنية
اللطف بالذات	٠.٧٤٥	٠.٧٣٨	٠.٧٠٠	٠.٧٦٠
الإسانية العامة المشتركة	٠.٧٨٣	٠.٧٧٨	٠.٧٧٣	٠.٧٨٥
اليقظة العقلية	٠.٧٠٠	٠.٦٧٦	٠.٧٠٠	٠.٧٢٢
الحكم الذاتي	٠.٨١٣	٠.٨١١	٠.٧٩٧	٠.٨١٣
التوحد المفرط مع الذات	٠.٨٤١	٠.٨٤٠	٠.٨٠٣	٠.٨٤١
المقياس ككل	٠.٧٨٢	٠.٧٦٩	٠.٨٤١	٠.٧٨٥

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الثبات جميعًا تفسر نسبة تباين عالية لكل مكون من المقياس، وقد تجاوزت جميعها القيمة المحكية (0.7) ؛ كما أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا للمقاييس الفرعية قد بلغت القيمة القطعية لمعامل الثبات المقبول (0.7) بل وتجاوزت جميعها هذه القيمة؛ مما يشير إلى أن مقياس التعاطف الذاتي يتمتع بقدر مقبول من الثبات.

وتكون المقياس من (٢٥) بندًا في صورته النهائية موزعين على الخمسة أبعاد، وهي بعد اللطف بالذات وأرقامه (١، ٢، ٣) ، وبعد الإنسانية العامة المشتركة وأرقامه (٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩)، وبعد اليقظة العقلية وأرقامه (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤)، وبعد الحكم الذاتي وأرقامه (١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١)، وبعد التوحد المفرط مع الذات وأرقامه (٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥).

٤. مقياس المناعة النفسية الأكاديمية:

تم الرجوع إلى المقاييس السابقة والأدبيات العربية والأجنبية التي تناولت المناعة النفسية مثل مقياس المناعة النفسية لـ عايش صباح، وعمر خلف رشيد (٢٠١٧) ، ودراسة ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩) والتي أشارت إلى البنية العاملية لمقياس المناعة النفسية، لدى طلاب الجامعة المتفوقين، إنها تتكون من (١٠) أبعاد، كما تم الاطلاع على ما أُنتج من الدراسات والأبحاث والمقاييس لمفهوم المناعة النفسية وجوانبه مثل (Nagy & Nagy (2016، عصام محمد زيدان(٢٠١٣)، (Kalmar (2015; 2013)، Hoerger (2012)، ومقياس ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩) وتضمن ١٢ بعداً هي: التفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، والمبادأة والتوكيدية، والإبداع وحل المشكلات، والصمود والصلابة، وإدارة وفاعلية الذات، والتوجه نحو الهدف، والمرونة النفسية، والتدين، والمسئولية الاجتماعية، والتفاؤل، وكفاءة الذات، ومقياس سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٦) يتكون من (٤) أبعاد وهي: تكوين الأفكار المنطقية، التحكم الذاتي، الحث الذاتي، التعبير عن الذات)، وقائمة الجهاز المناعي النفسي لـ (Olah et al. (2002)، ومقياس خالد أحمد عبد الرحمن (٢٠١٩) ويضم (٩) أبعاد وهي: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، والمرونة النفسية، والتفاؤل.

وصف المقياس:

تكون المقياس من(٤٨) بنداً في صورته المبدئية، خماسى الليكرت تتراوح الاستجابات بين (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً - أبداً) ، ويقس ستة أبعاد، وتتنوع العبارات على هذه الأبعاد ، البعد الأول: التطلع الإيجابي(٨) بنود (١-٨)، البعد الثاني: الضبط الانفعالي(١٠) بنود (٩-١٨)، البعد الثالث: الحل الإبداعي للمشكلات (٦) بنود (١٩-٢٤)، البعد الرابع: الصمود الأكاديمي(٩) بنود (٢٥-٣٣)، البعد الخامس: التوجه نحو الهدف (٨) بنود (٣٤-٤١)، البعد السادس: المرونة المعرفية (٧) بنود (٤٢-٤٨).

تصحيح المقياس:

تكون المقياس من (٤٨) بنداً في صورته المبدئية، وكلها مفردات موجبة خماسي الليكرت، يختار المفحوص فيما بين (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً) وتعطى (٥) درجات للإجابة دائماً، و(٤) درجات للإجابة غالباً، و(٣) درجات للإجابة أحياناً، ودرجتين للإجابة نادراً، ودرجة واحدة للإجابة أبداً، والدرجة العظمى على المقياس (٢٤٠) درجة، والدرجة الصغرى (٤٨) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: وللتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة الأساليب الآتية:

الصدق العاملي والتمييزي لمقياس المناعة النفسية الأكاديمية:

لاستكشاف البنية العاملية لمقياس المناعة النفسية الأكاديمية، وفقاً لاستجابات العينة، فقد تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي، وتم الاعتماد على المحكات التي تم ذكرها مسبقاً، ووجد أن قيمة (KMO) تساوى (٠.٨٩٣) كما تم التأكد من قيمة اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity وكان دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٠١)، كما روجعت كذلك قيم معاملات الشبوع، للتأكد من أن كل مفردة تشبعت على عامل فقط، وبالإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، تم استخراج (ستة) عوامل، تضمنت (57.07%) من حجم التباين الكلي في درجات أفراد العينة؛ حيث كانت نسبة التباين لكل عامل من هذه العوامل على الترتيب: (14.713%، 9.948%، 8.967%، 8.374%، 7.926%، 7.139%)، ويعرض الجدول (١٣) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي EFA لمفردات مقياس المناعة النفسية الأكاديمية.

جدول (١٣): نتائج EFA وفقاً لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية الأكاديمية

العامل						البند
العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثانى	العامل الأول	
					0.763	٤٠
					0.705	٣٨
					0.665	٣٦
					0.648	٣٩
					0.605	٢٦
					0.562	٣٧
					0.509	٢٥
					0.500	٢٧
					0.458	٣١
				0.828		١٠
				0.825		١١
				0.782		١٢
			0.705			٢٠
			0.614			١٩
			0.610			٢١
			0.579			٢٢
		0.771				٤
		0.739				٦
		0.522				٢
		0.444				٣
	0.784					٣٠
	0.740					٢٨
	0.513					٢٣
0.727						٤٣
0.573						٤٧
0.520						٧
0.485						٨
1.928	2.140	2.261	2.421	2.686	3.972	الجذر الكامن
%7.139	%7.926	%8.374	%8.967	%9.948	%14.713	نسبة التباين
0.893						KMO
%57.067						التباين الكلى

يتضح من نتائج الجدول (١٣) أن تشبعات جميع المفردات على العوامل (السته) بلغت قيمة مرضية من التشبع بل وتجاوزت المحك (0.50)، كما يتضح من جدول (١٣) أن العامل الأول للمقياس تشبع عليه (٩) بنود، تقيس التوجه نحو الهدف. وتشبع على العامل الثاني (٣) بنود، تقيس الضبط الانفعالي. وتشبع على العامل الثالث (٤) بنود، تقيس الحل الإبداعي للمشكلات، وتشبع على العامل الرابع (٤) بنود، تقيس التطوع الإيجابي، وتشبع على العامل الخامس (٣) بنود، تقيس الصمود الأكاديمي، وتشبع على العامل السادس (٤) بنود، تقيس المرونة المعرفية وحذفت (٢٢) بنداً في أثناء مراحل التحليل، ومن ثم أكد التحليل العاملى الاستكشافي صدق النموذج السداسى لدى عينة الدراسة، كما أمكن التحقق من الصدق التمييزي للمقياس، المبين بالجدول (١٤) جدول (١٤): الارتباطات البنئية بين بنود كل مقياس فرعى بالمقاييس الفرعية الأخرى (المتنافسة) لبنئية مقياس المناعة النفسية الأكاديمية كمؤشر للصدق التمييزي (ن=٣٣٠)

البنود	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
٢	.706**	.177**	.301**	.148**	.349**	.420**
٣	.662**	.309**	.346**	.327**	.433**	.205**
٤	.781**	.175**	.308**	.330**	.412**	.315**
٦	.725**	.207**	.250**	.246**	.325**	.267**
١٠	.223**	.857**	.253**	.220**	.275**	.223**
١١	.271**	.869**	.296**	.266**	.307**	.224**
١٢	.271**	.827**	.260**	.241**	.301**	.210**
١٩	.311**	.323**	.734**	.241**	.443**	.283**
٢٠	.301**	.291**	.790**	.248**	.416**	.255**
٢١	.365**	.172**	.737**	.345**	.430**	.272**
٢٢	.247**	.155**	.674**	.331**	.392**	.219**
٢٨	.262**	.195**	.227**	.794**	.397**	.318**
٣٠	.322**	.192**	.333**	.843**	.458**	.332**
٢٣	.268**	.283**	.377**	.726**	.431**	.287**
٢٥	.372**	.406**	.381**	.424**	.672**	.345**
٢٦	.416**	.256**	.391**	.252**	.678**	.322**

العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثانى	العامل الأول	البند
.375**	.695**	.424**	.458**	.419**	.385**	٢٧
.416**	.643**	.393**	.339**	.193**	.378**	٣١
.337**	.751**	.335**	.476**	.238**	.486**	٣٦
.227**	.695**	.366**	.486**	.226**	.341**	٣٧
.221**	.688**	.403**	.336**	.103	.301**	٣٨
.349**	.718**	.455**	.430**	.204**	.320**	٣٩
.305**	.704**	.348**	.283**	.132*	.286**	٤٠
.659**	.256**	.279**	.126*	.188**	.268**	٧
.699**	.411**	.339**	.267**	.180**	.403**	٨
.678**	.306**	.152**	.285**	.105	.238**	٤٣
.614**	.262**	.283**	.253**	.208**	.218**	٤٧

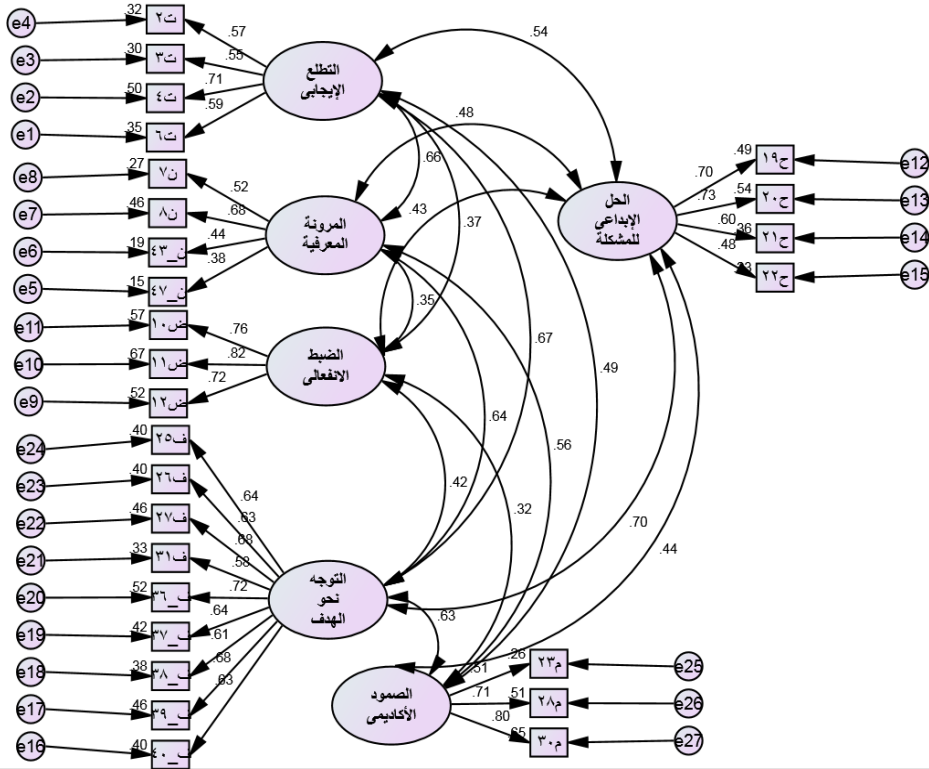
ويتضح أن تشبعات المفردات الخاصة بالعامل الأول أكبر من تشبعاتها على العوامل الأخرى المنافسة له، كما أن تشبعات المفردات الخاصة بالعامل الثانى أكبر لو قورنت بتشبعاتها على العوامل الأخرى، وهكذا فى باقى العوامل؛ مما يؤكد تحقق الصدق التمييزي للمقياس.

كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي كإجراء إحصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للستة عوامل الكامنة لمقياس المناعة النفسية، ويعرض الجدول (١٥) أدلة المطابقة للنموذج سداسى العامل للمقياس، وفقاً لاستجابات عينة الدراسة (ن=٣٣٠)

جدول (١٥): أدلة المطابقة للنموذج سداسى العامل لمقياس المناعة النفسية

المؤشر	χ^2 / df	CFI	TLI	IFI	PCFI	PRATIO	PNFI	RMSEA
قيمه	٢.١٥٨	.٩٧٦	.٩٥٩	.٩٧٨	.٧٧١	.٨٨٠	.٦٩٩	.٠٠٤٤
القيمة المرجعية	أقل من ٥	فأكثر .٩٠	فأكثر .٩٠	فأكثر .٩٠	فأكثر .٥٠	فأكثر .٥٠	فأكثر .٥٠	فأقل .٠٠٨

ويتضح أن جميع أدلة المطابقة تشير إلى مطابقة النموذج سداسي العامل لمقياس المناعة النفسية الأكاديمية لبيانات العينة. ويظهر الشكل (٥) النموذج البنائي للمقياس.



شكل (٥) النموذج البنائي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية الأكاديمية

ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة على حساب ثبات كل مكون من مكونات المقياس على استخدام معامل أوميغا لـماكدونالد **McDonald'sw**، وثبات **Guttman'sl6** وثبات البنية وثبات ألفا كرونباخ، وبين الجدول (١٦) قيم الثبات لمقياس المناعة النفسية الأكاديمية.

جدول (١٦): قيم معاملات ثبات McDonald's ω و Cronbach's α وثبات البنية وألفا لكل مكون من مكونات المقياس (ن=٣٣٠)

المكونات	معامل الثبات McDonald's ω	Cronbach's α	Guttman's λ_6	CR ثبات البنية
التوجه نحو الهدف	٠.٨٦٦	٠.٨٦٤	٠.٨٦٠	٠.٨٧٠
الضبط الانفعالى	٠.٨١١	٠.٨١	٠.٧٤٢	٠.٨١٥
الحل الإبداعى للمشكلات	٠.٧٢٤	٠.٧١٢	٠.٧١٢	٠.٧٢٨
التطلع الإيجابى	٠.٧١٠	٠.٧١٠	٠.٧١٢	٠.٧٢٠
الصمود الأكاديمى	٠.٧٢٠	٠.٧٢٠	٠.٧٢٠	٠.٧٢٥
المرونة المعرفية	٠.٧١٠	٠.٧١٠	٠.٧١٢	٠.٧٢٨
المقياس ككل	٠.٩٠٥	٠.٩٠٢	٠.٩٢٤	٠.٩٢١

يتضح من جدول (١٦) أن قيم معاملات الثبات جميعاً تفسر نسبة تباين عالية لكل مكون من المقياس، وقد تجاوزت جميعها القيمة المحكية (0.7)، كما أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا للمقاييس الفرعية وثبات البنية قد بلغت القيمة القطعية لمعامل الثبات المقبول (0.7)

وتكون المقياس من (٢٧) بنداً في صورته النهائية^٤ موزعين على الستة أبعاد، وهى بعد التوجه نحو الهدف وأرقامه (١٥، ١٦، ١٧، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٢، ٢٤، ٢٥)، والضبط الانفعالى وأرقامه (٧، ٨، ٩)، والحل الإبداعى للمشكلات وأرقامه (١٠، ١١، ١٢، ١٣)، والتطلع الإيجابى وأرقامه (١، ٢، ٣، ٤)، والصمود الأكاديمى وأرقامه (١٤، ١٨، ١٩)، والمرونة المعرفية وأرقامه (٥، ٦، ٢٦، ٢٧)

الأساليب الإحصائية للبيانات:

استخدمت الباحثة عدداً من أساليب التحليل الإحصائي استعانة بحزمة (21)AMOS، (21)SPSS وهي: تقدير المتوسطات، والانحرافات المعيارية ومعاملات تشخيص اعتدالية البيانات، وتقدير معاملات الارتباط البنينة في مصفوفة الارتباط بين متغيرات الدراسة، والتحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، وكذلك تقدير معاملات ثبات البنية العاملية (CR) Composite Reliability، واختبار (ت) لدراسة الفروق في متغيرات الدراسة- وتحليل الانحدار المتعدد.

ملحق (٢) الصورة النهائية لمقاييس الدراسة

الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

رصدت الباحثة الدرجات الخام للأدوات وتبويب النتائج باستخدام برنامج SPSS ؛ تمهيداً لعمل المعالجات الإحصائية المناسبة. وقد تطلب هذا الكشف عن اعتدالية توزيع الدرجات؛ فتم حساب الإحصاءات الوصفية وهي: المتوسط، والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء والتفرطح، وإحصاءة Durbin-Watson، وتحديد ما إذا كانت البيانات تعاني من مشكلات الارتباط الخطي المتعدد بين المتغيرات اعتماداً على قيم (VIF)، وهذا ما يوضحه جدول (١٧):

جدول (١٧): الإحصاءات الوصفية ومعاملات الالتواء والتفطح واختبار التعددية الخطية VIF

وإحصاءة Durbin-Watson لمتغيرات الدراسة (ن = ٢٥٠)

البيان الإحصائي	متغيرات الدراسة	التشوهات المعرفية	الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك	التعاطف الذاتي	المناعة النفسية الأكاديمية
المتوسط	٦٨.٥٥	٨٧.٣٣	٨٧.٠٥	١٠٤.٦١	
الوسيط	٦٨.٥٠	٨٩.٠٠	٨٥.٠٠	١٠٦.٠٠	
الانحراف المعياري	١٧.٠٢	١٦.٨٩	١١.٨٤	١٤.٠٢	
معامل الالتواء	٠.٢٠	٠.٤٢-	٠.٤٥	٠.٧٨-	
معامل التفرطح	٠.٥١-	٠.١٣-	٠.٠٥-	١.٢٠	
VIF	١.٣٢	١.٣٢	١.٥٠	١.٥٠	
Tolerance	٦.٠٠	٠.٧٥	٠.٦٦	٠.٦٨	
Durbin-Watson	٢.٠٢				

يتضح من جدول (١٧) توزيع درجات المتغيرات توزيعاً اعتدالياً، حيث إن معامل الالتواء والتفرطح محصوران بين $(1 \pm)$ ، كما تتضح الاعتدالية من اقتراب درجة المتوسط والوسيط، بالإضافة إلى أن البيانات لا تعاني من مشكلات الارتباط الخطي المتعدد Multicollinearity حيث إن جميع قيم تفلطح التباين (VIF) وقعت دون القيمة (٢.٥) أو (٥)، أو (١٠) كقيم مرجعية أشار إليها باحثون مختلفون منهم (Craney&Surles, 2002, 393)، وكذلك بالنسبة لقيم Tolerance، بالإضافة إلى إحصاءة Durbin-Watson لاختبار وجود ارتباط متسلسل بين البواقي؛ حيث إن قيمة هذه الإحصاءة تتراوح بين (صفر - ٤) والبواقي لا تكون مرتبطة لو كانت قيمتها مساوية (٢) والمدى المقبول يتراوح بين (١.٥ - ٢.٥)، وكما

هو موضح بالجدول قيمتها تقع ضمن المدى المقبول، مما يشير إلى أن البيانات لا تعاني من مشكلة تسلسل الأخطاء Serial Correlation وهذا يعنى أن حجم البواقي لحالة ما ليس له تأثير على حجم البواقي للحالة التالية. مما يسمح بالانتقال إلى الخطوة التالية من تحليل الانحدار.

نتائج الدراسة وتفسيرها :

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على ما يلي: توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية وأبعادها والمناعة النفسية الأكاديمية وأبعادها لدى عينة الدراسة.

واستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتحقق من هذا الفرض، ويوضح جدول (١٨) نتائج معاملات الارتباط ودلالاتها ، بين المتغير المحك المناعة النفسية الأكاديمية ، والمتغير التفسيري التشوهات المعرفية.

جدول (١٨): معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية وأبعادها و المناعة النفسية

الأكاديمية وأبعادها (ن=٢٥٠)

المقياس	تطلع إيجابى	ضبط انفعالى	حل إبداعى مشكلات	صمود أكاديمى	توجه نحو الهدف	مرونة معرفية	كلى مناعة نفسية أكاديمية
التفكير الكارثى	-.548*	-.099	-.099	-.110	-.083	-.456*	-.452*
التفسيرات الشخصية	-.561**	-.373**	-.591**	-.601**	-.443**	-.412**	-.316**
التفكير التنائى	-.094	-.224*	-.046	-.564**	-.048	-.054	-.109
المبالغة	.631**	.346*	.457**	.409**	.511**	.449**	.502**
كلى تشوهات معرفية	-.553*	-.120	-.062	-.592**	-.076	-.112	-.451*

*معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠٥)

**معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)

دلت نتائج جدول (١٨) على أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الكارثي وكل من التطلع الإيجابي والمرونة المعرفية ، وبين التفسيرات الشخصية وكل أبعاد المناعة النفسية الأكاديمية ، وبين التفكير الثنائي والضغط الانفعالي والصمود الأكاديمي ، وبين المبالغة وكل أبعاد المناعة النفسية الأكاديمية، إلا أنه لم توجد علاقة ارتباطية دالة بين باقى الأبعاد .

ثانياً: نتائج الفرض الثانى:

ينص الفرض الثانى على: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرك ومصادره والمناعة النفسية الأكاديمية وأبعادها لدى عينة الدراسة.

واستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتحقق من هذا الفرض، ويوضح الجدول التالي نتائج معاملات الارتباط ودلالاتها ، بين المتغير المحك المناعة النفسية الأكاديمية ، والمتغير التفسيري الدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرك.

جدول (١٩) : معاملات الارتباط بين الدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرك وأبعاده و المناعة النفسية الأكاديمية وأبعادها (ن=٢٥٠)

المقياس	تطلع إيجابى	ضبط انفعالى	حل إبداعى مشكلات	صمود أكاديمى	توجه نحو الهدف	مرونة معرفية	كلى مناعة نفسية أكاديمية
دعم الأسرة	.528**	.598**	.555*	.306**	.517**	.401**	.434**
دعم الأصدقاء	.569**	.442*	.417**	.563**	.310**	.314**	.400**
دعم الأساتذة	.472**	.434*	.522**	.487**	.336**	.512**	.537**
كلى دعم أكاديمى	.432**	.509**	.410**	.338**	.374**	.370**	.474**

*معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠٥)

**معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)

دلت نتائج جدول (١٩) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع مصادر الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرک وجميع أبعاد المناعة النفسية الأكاديمية لدى عينة الدراسة.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على مايلى : توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التعاطف الذاتى وأبعاده والمناعة النفسية الأكاديمية وأبعاده لدى عينة الدراسة.

واستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتحقق من هذا الفرض، ويوضح الجدول التالي نتائج معاملات الارتباط ودلالاتها ، بين المتغير المحك المناعة النفسية الأكاديمية ، والمتغير التفسيري التعاطف الذاتى.

جدول (٢٠): معاملات الارتباط بين التعاطف الذاتى وأبعاده و المناعة النفسية الأكاديمية وأبعاده (ن=٢٥٠)

المقياس	تطلع إيجابي	ضبط انفعالى	حل إبداعى مشكلات	صمود أكاديمى	توجه نحو الهدف	مرونة معرفة
اللطف بالذات	.478**	.496**	.536**	.541**	.585**	.614**
الإنسانية العامة المشتركة	.548**	.532**	.486**	.443**	.429**	.547**
اليقظة العقلية	.521**	.503**	.564**	.531**	.554**	.564**
الحكم الذاتى	-.024	-.070	-.064	.035	-.008	-.032
التوحد المفرط مع الذات	-.002	.062	-.013	-.015	-.093	-.043
كلى تعاطف ذاتى	.541**	.562**	.586**	.5340**	.561**	.463**

دلت نتائج جدول (٢٠) على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اللطف بالذات والإنسانية العامة المشتركة واليقظة العقلية والدرجة الكلية للتعاطف الذاتى وكل أبعاد المناعة النفسية الأكاديمية ، وعدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعدى الحكم الذاتى والتوحد المفرط مع الذات والمناعة النفسية الأكاديمية.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على ما يلي : تسهم المتغيرات التفسيرية (التشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي) في التنبؤ بشكل دال إحصائياً بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى عينة الدراسة.

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتعدد التدريجي بطريقة Stepwise للوقوف على أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية، وأسفرت النتائج عن وجود خمسة نماذج. ويوضح جدول (٢١) دلالة النماذج الخمسة الناتجة عن تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة انحدار المناعة النفسية الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي وأبعادها لدى عينة الدراسة.

جدول (٢١): دلالة النماذج الناتجة عن تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة انحدار المناعة النفسية الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي وأبعادها لدى عينة الدراسة ن= (٢٥٠)

النموذج	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
١	الانحدار الخطأ الكلي	١٥٥٨٤.٢٨ ٣٣٣٨٧.٠٨ ٤٨٩٧١.٣٦	١ ٢٤٨ ٢٤٩	١٥٥٨٤.٢٨ ١٣٤.٦٣	١١٥.٧٦	٠.٠٠١
٢	الانحدار الخطأ الكلي	٢٠٢٩٣.٥٣ ٢٨٦٧٧.٨٣ ٤٨٩٧١.٣٦	٢ ٢٤٧ ٢٤٩	١٠١٤٦.٧٧ ١١٦.١٠	٨٧.٣٩	٠.٠٠١
٣	الانحدار الخطأ الكلي	٢٢٤٢١.٩٥ ٢٦٥٤٩.٤١ ٤٨٩٧١.٣٦	٣ ٢٤٦ ٢٤٩	٧٤٧٣.٩٨ ١٠٧.٩٢	٦٩.٢٥	٠.٠٠١
٤	الانحدار الخطأ الكلي	٢٥٠٥٧.٠٧ ٢٣٩١٤.٢٩ ٤٨٩٧١.٣٦	٤ ٢٤٥ ٢٤٩	٦٢٦٤.٢٧ ٩٧.٦١	٦٤.١٨	٠.٠٠١
٥	الانحدار الخطأ الكلي	٢٦٠٥٢.١٦ ٢٢٩١٩.٢١ ٤٨٩٧١.٣٦	٥ ٢٤٤ ٢٤٩	٥٢١٠.٤٣ ٩٣.٩٣	٥٥.٤٧	٠.٠٠١

ويتضح من جدول (٢١) وجود علاقة انحدارية بين المتغيرات المستقلة (اليقظة العقلية واللفظ بالذات كبعدين من أبعاد التعاطف الذاتى، والدعم الاجتماعى الأكاديمي المدرک والتفسيرات للشخصية والمبالغة كبعدين من أبعاد التشوهات المعرفية) والتابع (المناعة النفسية الأكاديمية)، وقد تم استبعاد الإنسانية العامة المشتركة والحكم الذاتى والتوحد المفرط مع الذات كأبعاد للتعاطف الذاتى من النموذج، وكذلك استبعد النموذج التنبؤى أبعاد التفكير الكارثى والتفكير الثنائى كأبعاد للتشوهات المعرفية، ولهذا لم تدخل فى المعادلة الانحدارية.

ويوضح جدول (٢٢) معامل الارتباط المتعدد ومربع معامل الارتباط المتعدد، والخطأ المعياري للقياس ونسبة مساهمة المتغيرات المستقلة (التشوهات المعرفية والدعم الاجتماعى الأكاديمي المدرک والتعاطف الذاتى وأبعادها) فى المتغير التابع (المناعة النفسية الأكاديمية) بطريقة الانحدار المتعدد.

جدول (٢٢): معامل الارتباط المتعدد ومربع معامل الارتباط المتعدد، والخطأ المعياري للقياس ونسبة مساهمة المتغيرات المستقلة فى المتغير المحك بطريقة الانحدار المتعدد ن=(٢٥٠)

المتغيرات المنبئة	معامل الارتباط المتعدد R	مربع معامل الارتباط المتعدد	مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري	نسبة مساهمة
اليقظة العقلية	٠.٥٦٤	٠.٣١٨	٠.٣١٥	١١.٦	٣١.٥٠%
اليقظة العقلية الدعم الاجتماعى	٠.٦٤٤	٠.٤١٤	٠.٤١	١٠.٧٨	٤١%
اليقظة العقلية الدعم الاجتماعى التفسيرات الشخصية	٠.٦٧٧	٠.٤٥٨	٠.٤٥١	١٠.٣٩	٤٥.١٠%
اليقظة العقلية الدعم الاجتماعى التفسيرات الشخصية المبالغة	٠.٧١٥	٠.٥١٢	٠.٥٠٤	٩.٨٨	٥٠.٤٠%
اليقظة العقلية الدعم الاجتماعى التفسيرات الشخصية المبالغة اللفظ بالذات	٠.٧٢٩	٠.٥٣٢	٠.٥٢٢	٩.٦٩	٥٢.٢٠%

وبالنظر إلى جدول (٢٢) يتضح أنه عند إدخال متغير اليقظة العقلية (نموذج ١) كانت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = ٠.٣١٥ ، وتفسر نحو (٣١%) من تباين المتغير التابع (المناعة النفسية الأكاديمية) ، وعند إضافة متغير الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك (نموذج ٢) ارتفعت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل إلى (٠.٤١٠) ، وفسرت نحو (٤١%) من تباين المتغير التابع ، وعند إضافة متغير التفسيرات الشخصية (نموذج ٣) ارتفعت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل إلى (٠.٤٥١) ، وفسرت نحو (٤٥%) من تباين المتغير التابع، وعند إضافة متغير المبالغة (نموذج ٤) ارتفعت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل إلى (٠.٥٠٤) ، وفسرت نحو (٥٠%) من تباين المتغير التابع، وعند إضافة متغير اللطف بالذات (نموذج ٥) ارتفعت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل إلى (٠.٥٢٢) ، وفسرت نحو (٥٢%) من تباين المتغير التابع، بينما ترجع النسبة الباقية من التباين إلى متغيرات أخرى. ويوضح جدول (٢٤) دلالة المتغيرات المستقلة الداخلة في معادلة الانحدار في النماذج.

جدول (٢٣): دلالة المتغيرات المستقلة الداخلة في معادلة الانحدار ومعامل الانحدار غير المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها في النماذج الخمسة.

النموذج	المتغير	معامل الانحدار غير المعياري B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (بيتا) Beta	قيمة ت	دلالة النموذج
١	الثابت	٥٩.٣٥	٤.٢٧	-	١٣.٩٠	٠.٠٠١
	اليقظة العقلية	٢.٣١	٠.٢١	٠.٥٦	١٠.٧٦	
٢	الثابت	٤٣.٩٨	٤.٦٤	-	٩.٤٨	٠.٠٠١
	اليقظة العقلية	١.٨٩	٠.٢١	٠.٤٦	٨.٩٦	
	الدعم الاجتماعي	٠.٢٧	٠.٠٤	٠.٣٢	٦.٣٧	
٣	الثابت	٥٥.٤١	٥.١٦	-	١٠.٧٣	٠.٠٠١
	اليقظة العقلية	١.٨٣	٠.٢٠	٠.٤٤	٨.٩٩	
	الدعم الاجتماعي	٠.٢٤	٠.٠٤	٠.٢٩	٥.٨٥	
	التفسيرات الشخصية	٠.٣١-	٠.٠٧	٠.٢١-	٤.٤٤-	

النموذج	المتغير	معامل الانحدار غير المعيارى B	الخطأ المعيارى	معامل الانحدار المعيارى (بيتا) Beta	قيمة ت	دلالة النموذج
٠.٠٠١	الثابت	٥١.٩٦	٤.٩٨	-	١٠.٢٢	٤
	اليقظة العقلية	١.٣٨	٠.٢١	٠.٣٤	٦.٥١	
	الدعم الاجتماعى	٠.٢٢	٠.٠٤	٠.٢٨	٥.٧٥	
	التفسيرات الشخصية	٠.٣٩-	٠.٠٦	٠.٢٧-	٥.٧٨-	
	المبالغة	٠.٩٧-	٠.١٩	٠.٢٦-	٥.١٩-	
٠.٠٠١	الثابت	٤٧.٣١	٥.٠٠	-	٩.٤٣	٥
	اليقظة العقلية	١.٠٨	٠.٢٠	٠.٢٦	٤.٧٧	
	الدعم الاجتماعى	٠.٢١	٠.٠٠	٠.٢٦	٥.٤٣	
	التفسيرات الشخصية	٠.٣٩-	٠.١٠	٠.٢٧-	٥.٧٦-	
	المبالغة	١.٠١-	٠.٢٠	٠.٢٧-	٥.٥١-	
	اللطف بالذات	٠.٨٥	٠.٣٠	٠.١٦	٣.٢٥	

يتضح من جدول (٢٣) واعتمادًا على النموذج الخامس أن اليقظة العقلية واللفظ بالذات والدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرک والتفسيرات الشخصية والمبالغة تسهم فى التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية بنسبة (٥٢%). كما يتضح أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠١) ، ومن ثم فإنه يمكن صياغة المعادلة التنبؤية للمناعة النفسية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرک والتفسيرات الشخصية والمبالغة واللفظ بالذات الأكثر ارتباطاً بدرجات الأفراد على مقياس المناعة النفسية الأكاديمية.

١- مما يلاحظ على الجدول (٢٣، ٢٢) ما يأتي:

٢- أن قيمة معامل التحديد $R^2 = 0.522$ بما يعنى أن متغيرات النموذج تفسر نسبة قدرها 52.2. من تباين المتغير المحك.

٣- أن قيمة $F = 55.47$ ، $P\text{-Value} = 0.000$ ، وحيث إن قيمة الاحتمال أقل من مستوى الدلالة لذا فإن متغيرات النموذج المفترضة دالة فى التنبؤ بالمتغير المحك.

- ٤- وجد أن متغير اليقظة العقلية كبعد من أبعاد التعاطف الذاتي دال إحصائياً في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية حيث إن:
- ٥- $B= 1.08, (S.E) =0.20, \text{Beta}= 0.26, t=4.77, p\text{-value}=0.000$ وحيث أن قيمة الاحتمال أقل من مستوى الدلالة المقبولة لذا فإنه يوجد أثر دال إحصائياً لليقظة العقلية في مستوى المناعة النفسية الأكاديمية.
- ٦- وجد أن متغير الدعم الاجتماعي الأكاديمي دال إحصائياً في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية الأكاديمية حيث إن:
- ٧- $B= 0.21, (S.E) =0.00, \text{Beta}= 0.26, t=5.475, p\text{-value}=0.000$ وحيث أن قيمة الاحتمال أقل من مستوى الدلالة المقبولة لذا فإنه يوجد أثر دال إحصائياً للدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك في مستوى المناعة النفسية الأكاديمية.
- ٨- وجد أن متغير التفسيرات الشخصية كبعد من أبعاد التشوهات المعرفية دال إحصائياً في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية الأكاديمية حيث إن:
- ٩- $B=- 0.39, (S.E) =0.10, \text{Beta}=- 0.27, t=-5.76, p\text{-value}=0.000$ وحيث أن قيمة الاحتمال أقل من مستوى الدلالة المقبولة لذا فإنه يوجد أثر دال إحصائياً للتفسيرات الشخصية في مستوى المناعة النفسية الأكاديمية.
- ١٠- وجد أن متغير المبالغة أو التضخيم كبعد من أبعاد التشوهات المعرفية دال إحصائياً في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية الأكاديمية حيث إن:
- ١١- $B= -0.101, (S.E) =0.20, \text{Beta}=- 0.27, t=-5.51, p\text{-value}=0.002$ وحيث أن قيمة الاحتمال أقل من مستوى الدلالة المقبولة لذا فإنه يوجد أثر دال إحصائياً للمبالغة في مستوى المناعة النفسية الأكاديمية.
- ١٢- وجد أن متغير اللطف بالذات كبعد من أبعاد التعاطف الذاتي دال إحصائياً في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية الأكاديمية حيث إن:
- ١٣- $B= 0.85, (S.E) =0.30, \text{Beta}= 0.16, t=3.25, p\text{-value}=0.000$ وحيث أن قيمة الاحتمال أقل من مستوى الدلالة المقبولة لذا فإنه يوجد أثر دال إحصائياً للطف بالذات في مستوى المناعة النفسية الأكاديمية.

وبالتالى يمكن صياغة المعادلة التنبؤية كالتالى:

المعادلة التنبؤية للمناعة النفسية الأكاديمية =

$$47.3 + 1.08 * (\text{اليقظة العقلية}) + 0.21 * (\text{الدعم الاجتماعى الأكاديمى}) \\ + (\text{المدرک}) + (-0.39) * (\text{التفسيرات الشخصية}) + (-1.01) * (\text{المبالغة}) + 0.85 * (\text{اللفظ بالذات})$$

تفسير النتائج ومناقشتها:

أشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الكارثى وكل من التطلع الإيجابى والمرونة المعرفية ، وبين التفسيرات الشخصية وكل أبعاد المناعة النفسية الأكاديمية ، وبين التفكير الثنائى والضبط الانفعالى والسمود الأكاديمى ، وبين المبالغة وكل أبعاد المناعة النفسية الأكاديمية، إلا أنه لم توجد علاقة ارتباطية دالة بين باقى الأبعاد ، علاوة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع مصادر الدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرک وجميع أبعاد المناعة النفسية الأكاديمية لدى عينة الدراسة، بالإضافة الى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اللفظ بالذات والإنسانية العامة المشتركة واليقظة العقلية والدرجة الكلية للتعاطف الذاتى وكل أبعاد المناعة النفسية الأكاديمية ، وعدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعدى الحكم الذاتى والتوحد المفرط مع الذات والمناعة النفسية الأكاديمية.

كما أشارت نتائج الدراسة إلى إسهام كل من (اليقظة العقلية واللفظ بالذات من أبعاد التعاطف الذاتى) والدعم الاجتماعى الأكاديمى المدرک (والتفسيرات الشخصية والمبالغة من أبعاد التشوهات المعرفية) فى التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية، وقد أسهم النموذج فى تفسير (52%) من التباين الكلى للمناعة النفسية الأكاديمية.

وقد ترجع الفروق بين مرتفعى ومنخفضى المناعة النفسية الأكاديمية فى التشوهات المعرفية لصالح منخفضى المناعة النفسية إلى وجود علاقة سالبة بينهما، فكلما زاد مستوى التشوهات المعرفية، ضعفت المناعة النفسية الأكاديمية، وانخفضت مستويات التطلعات الإيجابية والتوجهات نحو الأهداف، وانخفض مستوى المرونة المعرفية والضبط

الانفعالي وكذلك الصمود الأكاديمي لدى الطلاب، فالتشوهات المعرفية تجعل الفرد يميل إلى التفكير الوهمي أو الاستنتاج الوهمي؛ مما يؤدي إلى تطوير مدركات وافتراضات وعواطف وأحكام سلبية في التعامل مع البيئة بشكل يؤثر على اتجاهات الفرد وسلوكه، وهذه الأفكار السلبية تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، وقدرته على التكيف؛ مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية زائدة لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث، ولا يمكنهم عمل علاقات منطقية مع الآخرين، ويصبحون بمفردهم في مواجهة المواقف الخطرة، واتفقت هذه النتائج مع دراسة (Celikkaleli & Kaya (2016)، ودراسة رانيا وليد الجراح، وفواز أيوب المومني (٢٠٢٠)، ودراسة نجاح محمد الشрман ، وعمر مصطفى الشواشرة (٢٠٢٠).

كما أشارت النتائج إلى قدرة الدعم الاجتماعي على التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لأنه يقوم بمهمة حماية الشخص لذاته وزيادة الإحساس بفعاليتها، بل إن احتمالات إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والعقلية تقل عندما يدرك الشخص أنه يتلقى الدعم الاجتماعي من شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة به، ولا شك أن هذا الدعم يؤدي دوراً مهماً في تجاوز أي أزمة قد تواجه الشخص، حيث يؤدي إلى زيادة تقدير الذات والثقة بها، والشعور بالسيطرة على المواقف، كذلك يولد درجة من المشاعر الإيجابية، والتي تجعل الفرد يدرك الأحداث الخارجية على أنها أقل مشقة.

ويؤثر الدعم الاجتماعي بطريقة مباشرة على سعادة الفرد، عن طريق الدور المهم الذي يلعبه حينما يكون مستوى الضغوط مرتفعاً، أو بالنسبة للصحة النفسية حينما تكون مستقلة عن مستوى الضغوط أو كمتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغط. كما أن الدعم الاجتماعي يخفف من وقوع الضغوط النفسية، ويقوي تقدير الذات لدى الفرد، ويخفف من أعراض الاكتئاب والقلق، ويؤثر على الصحة النفسية والجسمية، ويزيد من الشعور بالرضا عن ذاته وحياته، ويزيد من الجوانب الإيجابية؛ مما يساهم في تحسين صحته النفسية، ويساهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي، ويساعد على حل المشكلات المرتبطة، وأخيراً يزيد من الارتباط بمصادر شبكة الدعم الاجتماعي الخاصة بهم، والتي تتمثل في الزوجة والزوج والأبناء والأقارب والجيران والأصدقاء.

وفى الإطار ذاته، يسهم الدعم الاجتماعي في تخفيف حدة التأثيرات السلبية للمعاناة التي يتلقاها الفرد، وأن انخفاض مستواه في الأسرة والعمل له تأثير سلبي على التوافق لدى الفرد، حيث يسهم في مواجهة الإحباط من خلال التوجيه والإرشاد وتقديم النصيحة وطلب المشورة في بعض الأمور التي يحتاجها متلقي الدعم، والحماية من الوقوع في الأخطاء، وتقديم العون في المواقف المختلفة التي يتعرض لها المتلقي للدعم، وتنمية المشاعر الإيجابية السارة.

ويؤدي الدعم الاجتماعي دورًا وقائيًا، ودورًا مهمًا في الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية، كما يسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، بل يجعل الشخص أقل تأثرًا عند تلقيه أي ضغوط أو أزمات. كما أن للدعم من جانب الأسرة والأصدقاء دورًا كبيرًا في توافق الفرد، حيث إن الأفراد الذين يتمتعون بقدر كبير من الدعم هم أقل عرضة للاضطرابات والضغوط والمشكلات النفسية.

ويتميز الأفراد، الذين لديهم علاقات اجتماعية يتبادلونها مع غيرهم، ويدركون أن هذه العلاقات يوثق بها، بصحة نفسية أفضل من غيرهم ممن يفتقدون هذه العلاقات، أما في الدور الوقائي فإن للدعم الاجتماعي أثرًا مخففًا لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم المؤلمة مثل القلق والاكتئاب لتلك الأحداث تبعًا لافتقادهم لبعض العلاقات الودودة وكذلك الدعم؛ حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار الدعم الاجتماعي كمًا ونوعًا، وقد أضى ذلك التأثير معروفًا بنموذج الأثر الملطف للدعم الاجتماعي.

كما أن للدعم الاجتماعي أثرًا مخففًا لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب والتوتر يحتاجون إلى العلاقات الودودة والمساندة، حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار الدعم الاجتماعي كمًا ونوعًا، ومن ثم يتضح أن وقوف الإنسان بمفرده أمام ضغوط الحياة دون أن يكون له من يسانده ويعاضده ويهتم به ويرعاه من (الأسرة والأصدقاء والجيران) يزيد من شدة تلك الضغوط ومن ثم يشعر أنه وحيد، مما قد يترك أثرًا في نشأة واستمرار أعراض الاكتئاب واليأس لديه، حيث إن إدراك الفرد بأن هناك من يدعمه عند الحاجة له تأثير ملطف لضغوط

أحداث الحياة، كما أن الدعم الاجتماعي يحسم ويعدل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها.

ويوضح كثير من الباحثين أن هناك علاقةً وطيدة بين المعيشة في وسط جماعة داعمة ومقدار الضغوط الاجتماعية والنفسية التي يتعرض لها الفرد، فالجماعة الداعمة تخفف من حدة الضغوط النفسية والاجتماعية، ومواجهتها بأساليب إيجابية تمنع الآثار السلبية من التأثير على صحته النفسية أو الجسمية، كما أن الدعم الأكاديمي يؤهل الطلاب للتوافق؛ حيث يساعد احترام الطلاب كأشخاص من قبل الأسرة والأساتذة والأصدقاء والاستماع إلى مخاوفهم وتحدياتهم، كما أن مصادر المساندة للفرد تعزز الصورة الإيجابية للذات؛ الأمر الذي يجعل الإنسان لا ينسحب أو يتجنب الآخرين، كما أن ذلك يؤدي لتحسين إدراك الفرد لإنجازته وأدائه الشخصي.

ويعد الدعم الأسري الإيجابي والإحساس بالتماسك والانسجام والتوقعات المستقبلية وثقة الفرد بقدراته من أهم عوامل الحماية التي تدعم سلوكيات الصمود الأكاديمي للفرد، من خلال مساعدة الأبناء في مواجهة التحديات ومعوقات الأكاديمية التي يواجهونها، **واتفقت هذه النتائج مع دراسة (Naseri, et al., 2016; Talwar, 2017; Wilson et al., 2020)** التي أكدت أن الدعم الجامعي الأكاديمي ضروري في تخطي الأزمات ومواجهتها، ورفع مستوى الصمود الأكاديمي والمناعة النفسية الأكاديمية؛ حيث أشارت إلى أهمية العوامل المدعمة للصمود الأكاديمي لدى الطلاب، والتي تتمثل في الشعور بالمتعة والأمان داخل المدرسة والتعامل باحترام، وانتباه ودعم الأستاذ لهم، كما أن الطلاب الصامدين كانوا أعلى في إدراكهم للدعم الأسري ودعم الأقران، والتغذية الراجعة للأستاذ، وللعلاقات الإيجابية بالجامعة والأستاذ وقيمة الجامعة والانتماء للأقران وللأسرة بالمقارنة بالطلاب غير الصامدين.

وتوجز الباحثة القول بأن للدعم الاجتماعي والأكاديمي أهمية كبيرة ومؤثرة في حياة الأفراد، حيث يقوم بالعديد من الوظائف تتمثل في حماية الذات للفرد المعاق، ويمكن اعتباره بمثابة دوراً وقائياً يقي الفرد ويحميه من التغيير السلبي لحياته وتدهور حالته، كالانطواء والعزلة والاكتئاب. وتتمثل أهمية الدعم الاجتماعي، أيضاً، في أنه يعمل على

تنشيط الذات والإحساس بفعاليتها والسيطرة على المواقف التي تعترض الطالب في أثناء ممارسته حياته اليومية والأكاديمية، كما يعمل على تزويد ثقة الفرد بنفسه، وتجاوز أي أزمة قد تواجهه.

وكل ذلك يتم من خلال إدراك الفرد بأن هناك من يقدم له هذا الدعم، والذي لا يتم إلا من خلال شبكة من العلاقات الاجتماعية المحيطة فيه، كما أن للدعم الاجتماعي أيضاً أهمية تتمثل في العمل على وقاية الفرد من الوقوع في الأمراض والاضطرابات، والمساهمة في التوافق الإيجابي للفرد، فضلاً عن أنه مصدر للتوافق والتكيف، وهذا يظهر من خلال الحب والاحترام المقدم وإشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، من خلال شعورهم بقرب أسرهم وأصدقائهم وأساتذتهم وأحبائهم بجانبهم، فمن خلال دعمهم يزداد شعورهم بالأمان والاطمئنان.

وقد ترجع الفروق بين مرتفعى ومنخفضى المناعة النفسية فى التعاطف الذاتى، وقدرة كل من اليقظة العقلية واللف بالذات على التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية إلى وجود علاقة قوية بينهما؛ حيث تظهر لليقظة العقلية أهمية كبيرة، منها: زيادة الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة، من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة ومفهومها، وتحسين الشعور بالوعي باللحظة الراهنة؛ مما يتيح زيادة الإحساس بالخبرات التي يمر بها الفرد ومن ثم الانفتاح عليها، وتكمن أهمية اليقظة العقلية الفسيولوجية فى خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم، كما لها فوائد نفسية كخفض الضغوط، وأعراض الاكتئاب والقلق والمخاوف المرضية، كما أنها تعد إدارة وذلك من خلال الوعي الذاتى بالمشكلة ومن ثم يصبح من السهل تجنبها وتركيز الوعي على ما يحدث فى اللحظة الراهنة.

كما أن تقنيات اليقظة العقلية تساعد على تعليم الانتباه ليس فقط للأشياء التي تحدث فى اللحظة الراهنة فحسب، بل لردود الأفعال لها سواء كانت إيجابية مما يساعد على ظهورها أو سلبية مما يؤدي إلى اختفائها.

وتساعد اليقظة العقلية على تنمية التنظيم الانفعالي، من خلال تعزيز الوعي ما وراء المعرفي وتعزيز قدرات الانتباه، كما أن ممارسة اليقظة العقلية فى مجال الإرشاد أسهمت

في تفعيل الانتباه للحظات الراهنة، وزيادة الوعي والقبول للحالات الجسمية المرتبطة بالتوتر، حيث تساعد الفرد على زيادة الإحساس بالنفاؤل ومن ثم تقليل المزاج السيء المصاحب للفشل، وتقلل من القلق والاكتئاب، لأنها تساعد على تكوين الأفكار والأحاسيس دون تقييمها والحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، كما أن الطلبة الذين يتسمون باليقظة العقلية أكثر مرونة وأقل اكتئاباً وضغوطاً من الطلبة منخفضي اليقظة العقلية؛ حيث تساعد في إدراك الضغوط. وقدرتهم على تحمل الضغوط النفسية والمشكلات، وارتفاع مستوى التعاطف الذاتي لدى المراهقين يعد أحد العوامل الأساسية المساعدة على التخفيف من حدة الضغوط والمشكلات التي يتعرضون لها، والصمود الأكاديمي ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أن التعاطف الذاتي واللفظ بالذات واليقظة العقلية يؤثر على التقييمات الذاتية لدى طلاب الجامعة، من خلال مقارنة أدائهم بأداء أقرانهم وعدم القسوة مع الذات. كما أن التعاطف الذاتي أحد مؤشرات الصحة النفسية للفرد، التي تتمثل في شعوره الدائم بالرضا والسعادة والنفاؤل وتجاوز الضغوط والمحن المختلفة بما لا ينعكس سلباً على ذاته، وبذلك يمكن القول إن مصطلح التعاطف الذاتي يعني "التلطف مع الذات" وعدم انتقادها بشدة وبصورة مستمرة. وتحمل مشاعر المعاناة في المواقف والمشكلات، وخاصة عندما يعاني من بعض الاضطرابات، ومنها الاكتئاب والقلق، وقد اتفقت هذه النتائج مع دراسات (Neff et al., 2010; Ross, et al., 2013; Jarrett, 2018; Stefan, 2019; Fletcher et al., 2019; Ferrari, et al., 2018; Yang, et al., 2018; Brophy, Brähler, Hinz, Schmidt & Körner, 2020)

فالأفراد الذين يتقبلون الإخفاق والقصور عند مواجهة مواقف المعاناة والألم، يعترفون بأنهم معرضون للتقصير، ويدركون أن هذا الإخفاق يمر به جميع البشر؛ مما يجعلهم يفكرون بموضوعية في التعامل مع مواقفهم المحبطة، بدون انفعالات مبالغ فيها، أو لوم ونقد للذات، الأمر الذي يجعلهم يبتعدون عن إصدار التقييم السلبي لذواتهم، واستبداله بمشاعر العطف والرحمة؛ مما يساعد الفرد على الاحتفاظ بسعادته؛ من خلال إحساسه أنه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه، وقدرة الإنسان على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والأكاديمية، والخلقية، وقدرته

على المحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته، تعطيه القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات، ويتجاوز العثرات؛ ليحقق النجاحات، كما تصقل تفكيره، وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط، والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشط المناعة النفسية لديه؛ ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعي الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه، وتساعده على حل مشكلاته، وممارسة حياته بروح إيجابية متفائلة والتحصين ضد العدوى من الغضب، أو الهياج، أو المشاعر السلبية المتطرفة.

تضمينات تربوية:

- ١- ضرورة تحفيز الطلاب على ممارسة التفكير والتطلع الإيجابي والنفاؤل.
- ٢- ضرورة تقديم برامج إرشادية لتعليم وتدريب الطلاب على كيفية مواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية، مما يزيد من المناعة النفسية لديهم.
- ٣- ضرورة تضمين أبعاد المناعة النفسية ضمن برامج إعداد الطالب الجامعي من خلال الدورات التدريبية.
- ٤- تفعيل دور المؤسسات التربوية لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي والأكاديمي لمساعدة الطلاب في تنمية مهارات المواجهة التكيفية لمواجهة التحديات في حياتهم الحاضرة والمستقبلية.
- ٥- تقديم برامج الإرشاد الديني للشباب الجامعي لتدعيم معاني الرضا والصبر.
- ٦- استخدام فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية المناعة النفسية.
- ٧- عقد الندوات التي من شأنها بث الطاقات الإيجابية وكيفية التعامل مع النفس في حالات الفشل والمواقف السلبية والضغوط الحياتية.
- ٨- ضرورة عمل برامج إرشادية مستندة إلى الإرشاد المعرفي لتعديل التشوهات المعرفية

- ٩- إجراء المزيد من الدراسات في مجال الصمود الأكاديمي على عينات ذات مستويات وبيئات دراسية وصعوبات مختلفة.
- ١٠- إجراء المزيد من دراسات لاستقصاء البنية العاملية لمقياس المناعة النفسية الأكاديمية.
- ١١- وضع برامج تدريبية تهدف إكساب الآباء والمعلمين مهارات التعامل مع الطلاب والأبناء ، ودعم قدراتهم لمواجهة الصعوبات والتحديات التي يواجهونها.

بحوث مقترحة:

- ١- الإسهام النسبي لأساليب التفكير وعادات العقل المنتجة في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية.
- ٢- برنامج تدريبي قائم على تنشيط المناعة النفسية وأثره في خفض التشوهات المعرفية.
- ٣- النموذج السببي للضغوط الأكاديمية والمعتقدات المعرفية والصمود الأكاديمي للطلاب منخفضي ومرتفعي التحصيل الدراسي.
- ٤- برنامج تدريبي قائم على الدعم الاجتماعي في تنمية الصمود الأكاديمي والدافع للإنجاز.
- ٥- الدعم الأكاديمي المدرك وعلاقته بالكفاءة الأكاديمية والاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.
- ٦- البنية العاملية لمقياس المناعة النفسية الأكاديمية لدى عينات من شرائح عمرية مختلفة.
- ٧- عوامل الشخصية الكبرى المنبئة بالمناعة النفسية الأكاديمية.
- ٨- الانفعالات الأكاديمية واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالمناعة النفسية الأكاديمية.

المراجع :

اولاً المراجع العربية :

- إيمان حسنين (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ٣ (٤٢)، ١١-٦٣.
- حسن عبد الرؤوف القطراوى (٢٠١٣). (المساندة الاجتماعية - الإهمال) والرضا عن خدمات الرعاية وعلاقتها بالصلابة النفسية للمعاقين حركيًا بقطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- خالد أحمد عبد الرحمن (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية مجلة بحوث التربية النوعية، ٥٥، ١٩٥-٢٠٦.
- رانيا وليد الجراح، وفواز أيوب المومنى (٢٠٢٠). مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة والدراسات التربوية والنفسية، ١١ (٣١)، ١٦٤-١٧٩.
- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٦). فعالية برنامج تدريبي فى تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة فى ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٩٠ (٢٦)، ٢٤٥-٢٩١.
- صفاء محمد بحيرى (٢٠١٩). متغيرات التشوهات المعرفية كمنبئات بسلوك التمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٩ (٣)، ١٨٧-٢٢٤.
- عايش صباح ، وعمر خلف رشيد (٢٠١٧). جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق دراسة ميدانية على طلبة جامعتى الأنبار وسعيدة. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، ٤٢٢، ٣-٤٥٠.
- عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٢). اتجاهات معاصرة فى علم النفس، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية

- عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٢). بحوث في علم النفس دراسات ميدانية / تجريبية ، ط٢. القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا، ٥١، ٨١١-٨٨٢.
- عفراء إبراهيم خليل(٢٠١٧). الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق بـغداد، ٦(١٠)، ١٨١-٢٠١.
- علاء الشريف (٢٠١٥) فعالية برنامج قائم على خصائص الشخصية المحددة لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراة، جامعة المنصورة .
- عماد بن عبده علوان(٢٠١٦). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، ٣٠(١).
- فاطمة ذياب مالود(٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية مجلة الباحث ، ٤١٥، ٢٧-٤٣١.
- محمد رفيق محمد(٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٤(٩)، ١٢٥-١٤٤.
- مروان دياب(٢٠٠٦) دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- ناهد أحمد فتحى (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً : المكونات العملية لمقياس المناعة النفسية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، ٣(٢٩)، ٥٤٩-٦١٨.

نجاح محمد الشرمان ، وعمر مصطفى الشواشرة (٢٠٢٠). مستوى التشوهات المعرفية لدى الطالبات اللاجئات السوريات فى محافظة إربدمجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١١ (٣١)، ٢-١٢.

نجوى أحمد عبد الله (٢٠١٩). الشفقة بالذات والعبء المعرفى كمنبئات بالإجهاد التعلمى لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد. المجلة التربوية ، جامعة الوادي الجديد، ٦٢، ١٥٦-١٨٩.

نرمين محمد أبو ستيان (٢٠١٤). الدعم الاجتماعى والوصمة وعلاقتها بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات فى محافظات غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة.

ثانياً المراجع الأجنبية :

Abdul Kader, N,& Abad, M., (2017). A Study of relationship between academic resilience and orotective factors among senior secondary students, IOSR. *Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 22 (11), 51- 55.

Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kadar, A., Krizbai, T & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the. psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, 23(1), 103- 115.

Al-Busaidi, S., Aldhafri, S., & Büyükyavuz, O. (2016). Effective university instructors as perceived by Turkish and Omani university students. *Sage Open*, 6(3),
[https:// doi. org/ 10. 1177/ 2158244016662900.](https://doi.org/10.1177/2158244016662900)

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118.

Almutairi, D. (2017). Work-family conflict, social support and job satisfaction among Saudi female teachers in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Educational Sciences*, 29 (2) , 287-298.

- Andre C (2005). Less therapies cognitive, ed Bernet, Danilo, Meschers.
- Arora, N., Finney Rutten, L., Gustafson, D., Moser, R. & Hawkins, R. (2007) Perceived helpfulness and impact of social support provided by family, friends, and health care providers to women newly diagnosed with breast cancer. *Psycho Oncology*, 6 (5), 474-486.
- Bacon, D. R., Sauer, P. L., & Young, M. (1995). Composite reliability in structural equations modeling. *Educational and Psychological Measurement*, 55(3), 394-406.
- Barbanell, L. (2009). Breaking the Addiction to Please: Goodbye Guilt. Rowman & Littlefield.
- Barriga, A. Q., Landau, J. R., Stinson, B. L., Liau, A. K., & Gibbs, J. C. (2000). Cognitive distortions and problem behaviors in adolescents. *Criminal Justice and Behavior*. 27(1), 36-56.
- Bayir, A., (2016). Difficulties generating self-compassion; An interpretative phenomenological analysis. *The Journal of Happiness & Well Being*, 4(1).15-33.
- Beck, A; Rector, A; Stolar, N., & Grant, P. (2008). Schizophrenia: Cognitive theory, research, and therapy. NY: Guilford Press.
- Benada, N. & Chowdhry, R. (2017). A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (2), 105-107.
- Bhardwaj, A. K. (2012). *A study of the effect of Pragyayoga Sadhana on adolescents' psycho-immunity*. Unpublished Ph. D. thesis, Department of Clinical Psychology, Dev Sanskriti University, Haridwar.
- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Researches (OJMR)*, 1(3), 6

- Brenner, R.E., Heath, P.J., Vogel, D.L., Credé, M., (2017). Two is more valid than one: examining the factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS). *J. Couns. Psychol*, 64 (6), 696–707.
- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Körner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of Affective Disorders*, 260, 45-52.
- Çelikkaleli, Ö. & Kaya, S. (2016). University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187-212.
- Cenkseven, F. (2018). Social support and coping styles in predicting suicide probability among Turkish adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1): 145-154.
- Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). Model of self-development for enhancing psychological immunity of the elderly. *The Journal of Behavioral Science*, 14(1), 84-96
- Christopher, E. E; Koofreh, J. D; Uduak, P.A. & Nyebuk, E. D. (2011). Academic stress and menstrual disorders among female undergraduates in Uyo, South Eastern Nigeria: The need for health education. *Nigerian. Journal of Physiological Science*, 26, 193-198.
- Çivitci, A. (2015). The moderating role of positive and negative affect on the relationship between perceived social support and stress in college students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15 (3) ,565-573.
- Clemmer, K. (2009). Cognitive Distortions: Define, Discover & Disprove .The Center for Eating Disorders Blog: <http://eatingdisorder.org>.
- Cohen , S , Sherrod , D R & Clark , M.S . (1986) .Social skills and Sstress : Protective role of social support . *Journal of Personality And Social Psaycology*, 50 (5) . USA .

- Constantinescu, C. A., Besu, E. C. & Negovan, V. (2013). Perceived social support and perceived self-efficacy during adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 275 – 279.
- Coralijn. N, Daniel B., & Willem. K.(2008). Measuring self-serving cognitive distortions with the “How I Think” Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. 24(3):181–189.
- Covino, F. (2013). *Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence*. Dissertation Submitted to North central University Graduate Faculty of the School of Psychology Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy.
- Covino, J., Dozois, D., Ogniewicz, A., & Seeds, P. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development for the cognitive distortions scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4, 297-322.
- Craney, T. A., & Surles, J. G. (2002). Model-dependent variance inflation factor cutoff values. *Quality Engineering*, 14(3), 391-403.
- Deak, G., & Wiseheart, M. (2015). Cognitive flexibility in young children: General or task-specific capacity?. *Journal of Experimental Child Psychology*, 138, 31-53.
- Demaray, M.K.& Malecki, C.K.(2003) .Perceptions of the frequency and importance of social support by students classified as victims, bullies, and bully/victims in an urban middle school. *School Psychology Review*, 32 (3) , 471- 489.
- Dennis, J.P& Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*, 43(3), 241-253.
- Diamond A. (2013). Executive functions. *Annu. Rev. Psychol*, 64 135–168.
- Dozois, David J.A, Ogniewicz. A., Seeds.Pamela M, & Covin, R, (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the cognitive distortions scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4 (3), 297-322.

- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(2), 36-47.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS one*, 13(2), e0192022.
- Fletcher, K., Yang, Y., Johnson, S. L., Berk, M., Perich, T., Cotton, S., ... & Murray, G. (2019). Buffering against maladaptive perfectionism in bipolar disorder: The role of self-compassion. *Journal of Affective Disorders*, 250, 132-139.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of marketing research*, 39-50.
- Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P., (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617-638.
- Gini, G. & Pozzoli, T. (2013). Develop metrics measuring self-serving cognitive distortions: A meta-analysis of the psychometric properties of the how I think questionnaire (HIT). *European Journal of Developmental Psychology*, 10(4), 510-517.
- Grohol, J. M. (2016). 15 common cognitive distortions. Psych Central. Retrieved on November 10, from <https://psychcentral.com/lib/15-common-cognitive-distortions>.
- Guo, Y.(2017). The influence of social support on the prosaically behavior of college students: The mediating effect based on interpersonal trust. *English Language Teaching*, 10 (12) ,158-163 .
- Hamamci, Z., & Esen-Coban A.(2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 300–304.

- Hoerger, M., (2012). Coping strategies and immune neglect in affective forecasting: Direct evidence and key moderators. *Judgment and Decision Making*, 7(1), 86–96.
- Hoffman-Goetz, L., & Pedersen, B. K. (1994). Exercise and the immune system: a model of the stress response?. *Immunology Today*, 15(8), 382-387.
- Jarrett, A., (2018). *Examining relationships through path analysis* Ph.D. The Faculty of the Graduate College at the University of Nebraska.
- Junious, D. L. , Malecha, A. , Tart,K. & Young,A. (2010). Stress and perceived faculty support among foreign-born baccalaureate nursing students. *Journal of Nursing Education*, 49(5), 261-270.
- Kagan. H., (2006). The psychological immune system, A new look at protection and survival–Herman. Library of Congress Control Number: 2005908995. U.S.A. AuthorHouse.
- Kalmár S. (2013). Spirituality, psychological immune system, depression, anxiety, hopelessness, alcohol-consumption, smoking, psychoactive substance abuse and using of superstitious mascot-figures among students in seven secondary schools. Hungary. Conferentia Natională de Psihiatrie al XI-lea Simpozion National al asociației Române de Studiu a Persoanlității. Marosvásárhely 26-29. Sept.
- Kalmár, S. (2015). Examination-of-psychological-immune-system among- 932-students-in-eight-different-secondary schools - in hungary. Retrieved in 19/ 8/ 2016. <https://www.internetandpsychiatry.com>.
- Kaplan, R. M., Sallis, J. F. & Patterson, T.L., (1993). Health and human behavior, New York: McGraw-Hill, Inc.
- Kaplan,S.C., Morrison,A. S., Goldin,P.R., Olino,T.M., Heimberg, R.G. & Gross,J.J.(2017). The cognitive distortions questionnaire (CD-Quest): Validation in a sample of

- adults with social anxiety disorder. *Cogn Ther Res*, 41, 576–587.
- Kaur, K& Beri, N, (2019).psychometric properties of multidimensional scale of perceived social support(mspss): Indian adaptation, *International Journal of science and technology*, 8, 2277-8616.
- Keeler D.M. T.(2017).Capturing academic success: Correlations among perceived faculty support, Academic motivation, academic self-concept, and grade point average of prelicensure BSN students, Dissertation Abstract International retrived from proquest, ProQuest Number:10688703.Kim,S., Jo,M. & Lee,S.(2013). Psychometric properties of the Korean short form-36 health survey version 2 for assessing the general population. *Asian Nursing Research*, 7(2), 61-66.
- Koole, S., (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23. 4-41
- Kotera, Y., Ting, S. H., & Neary, S. (2021). Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience. *Higher Education*, 81(2), 403-419.
- Krieger, T., Berger, T., & Grosse Holtforth, M. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders*, 202, 39–45.
- Labrague, L. J., & De los Santos, J. A. A. (2020). COVID-19 anxiety among frontline nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal of nursing management*, 28(7), 1653-1661
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself

- kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- Lester, K. J., Mathews, A., Davison, P. S., Burgess, J. L., & Yiend, J. (2011). Modifying cognitive errors promotes cognitive wellbeing: A new approach to bias modification. *Journal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry*. 42(3), 298-308.
- Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R., & Liu, X. (2021). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and individual differences*, 170, 110457.
- Lloyd, J., Muers, J., Patterson, T. G., & Marczak, M. (2019). Self-Compassion, coping strategies, and caregiver burden in caregivers of people with dementia. *Clinical Gerontologist*, 42, 47–59.
- Lowens, I., 2010. Compassion focused therapy for people with bipolar disorder. *Int. J. Cog. Ther.* 3, 172–185.
- Ma, J., Peng, Y., & Wu, B. (2021). Challenging or hindering? The roles of goal orientation and cognitive appraisal in stressor performance relationships. *Journal of Organizational Behavior*, 42(3), 388-406.
- Mahidat, F., & Altharbi, B. (2016): The Impact of correcting cognitive distortions in reducing depression and the sense of insecurity among a sample of female refugee adolescents. *Contemporary Issues in Education Research. Fourth Quarter*, 9(4). P.159:167.
- Mehr, K.E., Adams, A.C., 2016. Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *J. College Stud. Psychother.* 30, 132–145.
- Molavi, P., Aziziaran, S., Basharpour, S., Atadokht, A., Nitsche, M. A., & Salehinejad, M. A. (2020). Repeated transcranial

direct current stimulation of dorsolateral-prefrontal cortex improves executive functions, cognitive reappraisal emotion regulation, and control over emotional processing in borderline personality disorder: a randomized, sham-controlled, parallel-group study. *Journal of Affective Disorders*, 274, 93-102.

Muris, P., van den Broek, M., Otgaar, H., Oudenhoven, I., Lennartz, J., (2018). Good and bad sides of self-compassion: a face validity check of the Self-Compassion Scale and an investigation of its relations to coping and emotional symptoms in non-clinical adolescents. *J. Child. Fam. Stud*, 27 (8), 2411–2421.

Nagy, E & Nagy, B, E. (2016). coping with infertility: Comparison of coping mechanisms and psychological immune competence in fertile and infertile couples. *Journal of Health Psychology*, 21 (8), 1799- 808.

Naseri,L, Mohamadi, J, Sayehmiri, K & Azizpoor,Y. (2015). Perceived social support, self-esteem, and internet addiction among students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iran journal Psychiatry Behaviour Science*, 9(3), 421- 424.

Neff, K., (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*.2. 223-250.

Neff, K., (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2). 85-101.

Neff, K.D., (2003c). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identit*. 2, 223–250.

Neff, K., (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in Human Sciences*. 9(2). 27-37.

Neff, K., (2017). Self-compassion and guided meditation exercises. Retrieved from <http://self-compassion.org/category/exercises>.

- Neff, K., & Rude, S., (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1).139-154.
- NEFF, K.D, LAMB, L.M. (2009). Self Compassion. In S. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Blackwell Publishing, 864-867.
- Neff, K., & McGehee., (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. 9.225-240.
- Neff, K., & Beretvas, S., (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1). 78-98.
- NEFF, K.D, TIRCH, D. (2013). Self Compassion and ACT. In T.B. Kashdan, J. Ciarrochi (Eds), *Mindfulness. acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* oAkland, CA Us: Context Press, New Harbinger Publications, 78-106.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook*. New York, NY: The Guilford Press.
- Neff, D. Kristin and McGehee. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity*, 9(3), pp: 225–240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*,41.139-154.
- Neff, D., Kristin & Vonk, Roos. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself, *Journal of Personality*, , 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of personality assessment*, 103(1), 92-105.
- Neff, D. Kristin, Kristin L. Kirkpatrick B, Stephanie S. Rude. (2007). Self-compassionand adaptive psychological functioning, *Journal of Research in Personality*, vol, 41, 139–154.

- Neill , j . (2006) : What Is Psychological Resilience ? Last Updated 16 Apr 2006 , P 1-5 .
- Ngozi Iruloh, B. & Ukaegbu, H.(2017).Social support, coping strategies and academic adjustment of first year university undergraduates in Rivers State, Nigeria. *British Journal of Psychology Research*, 1(15), 21-31.
- Olah, A. (1996). Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions. Paper presented at the 9 th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway.
- Olah, A. (2002). Positive traits: Flow and psychological immunity. Paper presented at the First International Positive Psychology Summit, 3-6 October, Washington, D.C.
- Olah, A. (2004). Psychological Immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56, 149 -189.
- Oláh, A., (2005): Anxiety, coping, and flow. Empirical studies in interactional perspective. Budapest: Treffort Press.
- Oláh, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. Proceedings from Coping & Resilience International Conference (2009). Abstract retrieved from http://www.psychevisual.com/Video_by_Attila_Olah_on_Psychological_immunity_A_new_concept_of_coping_and_resilience.html.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Olendzki, A. (2005) Cognitive and behavior therapy in chronic depression. *Journal of Psychology and Christianity*, 13(4), 327–341.
- Pap, D., Gonda, X., Lazary, J., Molnar, E., Tothfalusi, L., & Bagdy, G. (2010). Mediating role of psychological immune competencies on the development of susceptibility to depression. *European Neuro psycho pharmacology*, (20), S361-S362.

- Periáñez, J. A., Lubrini, G., García-Gutiérrez, A., & Ríos-Lago, M. (2021). Construct validity of the Stroop color-word test: Influence of speed of visual search, verbal fluency, working memory, cognitive flexibility, and conflict monitoring. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 36(1), 99-111.
- Rachman, S. J. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 53, 2- 8.
- Puccio, G. J., Burnett, C., Acar, S., Yudess, J. A., Holinger, M., & Cabra, J. F. (2020). Creative problem solving in small groups: the effects of creativity training on idea generation, solution creativity, and leadership effectiveness. *The Journal of Creative Behavior*, 54(2), 453-471.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 250–255.
- Rnica, K., Dozois, D. , Rod, A. & Martina, R. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348–362.
- Ross, S., Niebling, B., & Heckert, T. (2013). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33. 312–3179.
- Sabir, F., Ramzan, N. & Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors, *Indian Journal of Positive Psychology*, 9 (1), 55-59.
- Schaefer, C.; Coyne, J. & Lazarus, R. (1981). The health related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*. 4, 381-404.
- Selye . H . (1976) , The Stress of Life . New yourk , Mc (Graw – Hill Book Company) .

- Sezer,F & İşgor, I.(2017). Life style and social support: The role of Computer/Internet Use. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9 (2), 356 – 369.
- Shelton, E. (2000). *Academic self-efficacy and perceived faculty support as predictors of persistence and academic performance in non traditional associate degree nursing students*. Doctor of Nursing Science. Faculty of the School of Nursing. Widener University.
- Shook, C .(2010). The relationship between cognitive distortions and psychological and behavioral factors in a sample of individuals who are average weight, overweight, and obese, Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements of the Degree of Doctor of Psychology, Philadelphia College of Osteopathic Medicine.
- Stages, S., Long, S., Mason, G., Krishnan, S., & Riger, S. (2007).Intimate partner violence, social support, and employment in the post- welfare reform era .*Journal of Interpersonal Violence*,22 (3) , 345- 367.
- tefan, C. A. (2019). Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of adolescence*, 76, 120-128.
- Sullivaan, J, R. & Guerra, N. S. (2007). A closer look at collage students. Self- efficiency and goal orientation. *Journal Advanacad Academic*, 18 (3), 454-47.
- Talwar, P., Othman, M. K., Ghan, K. A., Wah, T. K., Aman, S., & Yusoff, N. F. M. (2017). The role of social support in mediating stress and depression. *Online J Health Allied Scs*, 16(1), 4.
- Tentama, F &Hassan, M, (2019). Motivation to learn and social support determine employability among vocational high school students, *International Journal of evaluation and research in Education(IJERE)*,8(2), 237-242.

- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101733.
- Watkins, M. W. (2017). The reliability of multidimensional neuropsychological measures: From alpha to omega. *The Clinical Neuropsychologist*, 31(6-7), 1113-1126.
- Williams, P., Barclay, L., & Schmied, V.(2004) .Defining social support in context: A necessary step in improving research, intervention, and practice. *Qualitative Health Research*, 14 (7) , 942- 960.
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 1-9.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current directions in psychological science*, 14(3), 131-134.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical science monitor. International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e923549-1.
- Yang, Y., Fletcher, K., Whitehead, R., & Murray, G. (2018). Toward new therapeutic mechanisms in bipolar disorder: analog investigation of self-compassion and nonattachment to self. *Frontiers in Psychology*, 9, 1848.
- Yavuzer, Y.(2015): Investigating the relationship between self handicapping tendencies, self-Esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences Theory & practice*, 15(4) .879:890.

- Yeniad, N., Malda, M., Mesman, J., Van IJzendoorn, M. H., & Pieper, S. (2013). Shifting ability predicts math and reading performance in children: A meta-analytical study. *Learning and Individual Differences*, 23, 1–9.
- Yildirim, Y. & Kocabiyik, S. (2010). The relationship between social support and loneliness in Turkish patients with cancer. *Journal of Clinical Nursing*, 19 (5-6), 832-841.
- Younis, A., Xiaobao, P., Nadeem, M. A., Kanwal, S., Pitafi, A. H., Qiong, G., & Yuzhen, D. (2021). Impact of positivity and empathy on social entrepreneurial intention: The moderating role of perceived social support. *Journal of Public Affairs*, 21(1), e2124.
- Zhang, H., & Wang, Y. (2019). Bullying victimization and depression among young Chinese adults with physical disability: Roles of gratitude and self-compassion. *Children and Youth Services Review*, 103, 51-56.