

الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً (المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية)

ناهد أحمد فتحي (*)

ملخص

الهدف: تهدف الدراسة الراهنة إلى تحقيق أهداف أربعة: (١) التعرف على البناء العملي لمقياس المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة، بهدف الكشف عن مستوى المناعة النفسية لديهم، (٢) والكشف عن الارتباطات بين أبعاد المناعة النفسية، وكل من الكفاءة الذاتية المدركة، والقدرة على حل المشكلات، والتوجه نحو الهدف، (٣) والتعرف على كون هذه المتغيرات الثلاثة تعمل بوصفها منبئات بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة من المتفوقين، (٤) وأخيراً التعرف على الفروق في مكونات المناعة النفسية لدى عينة الدراسة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع، التخصص). **المنهج والإجراءات:** تكونت عينة الدراسة من (١٥٢) طالباً وطالبة من المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة (٧٢ ذكراً، ٨٠ أنثى) في المرحلة العمرية من (١٩ - ٢٣ م = ٢١،٤ ± ٤٨،١). واستخدمت الدراسة أربع أدوات هي: مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة)، مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (تعديل الباحثة)، مقياس حل المشكلات (نزيه، ١٩٩٨)، مقياس توجه الهدف (تأليف إليوت وماكريجور Elliot & McGregor، ترجمة الباحثة). **النتائج:** أشارت النتائج إلى أن المناعة النفسية تتكون من عشرة أبعاد، ووجد مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة، كما وجدت علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة، والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف، وأظهرت النتائج وجود فروق في المناعة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) حيث

(*) مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعة المنيا
للمراسلات في شأن هذا البحث ترسل إلى د. ناهد أحمد فتحي

كان الذكور أعلى من الإناث في مستوى المناعة النفسية، في حين لم تظهر فروق وفقاً لمتغير التخصص (نظري/عملي)، كما وجد أن المتغيرات الثلاثة أمكنها التنبؤ بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية : المناعة النفسية - الكفاءة الذاتية المدركة - القدرة على حل المشكلات - التوجه نحو الهدف - المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة.

Perceived Self-Efficacy, Problem-Solving Ability and Goal Orientation as Predictors Of Psychological Immunity Among High Achieving University Students: Studying The Factorial Components of The Psychological Immunity Scale

Nahed Ahmed Fathy^(*)

Objectives: The current study aimed to achieve four goals: (1) to identify the general factorial structure of the psychological immunity scale among high achieving university students, (2) to explore the relationship between psychological immunity dimensions and Perceived self-efficacy, Problem-solving ability and goal orientation, (3) to identify the role of these three variables as predictors of psychological immunity, (4) and finally to identify the differences in the psychological immunity components according to Some demographic variables: (gender and specialization). **Method and Procedures:** A sample consisted of (152) student from high achieving university students (72 males, 80 females) the age ranged from (19-23, M= 21.4,± 1.48) years. The study administered four tools: psychological immunity scale (prepared by the researcher), Perceived Self-efficacy scale (Modified by the researcher), and goal orientation scale (prepared by Elliot & McGregor, translated by the researcher), Problem-solving ability scale (Hamdy Naze, 1998). **Results:** results indicated that the psychological immunity consists of ten dimensions. And there was a high level of psychological immunity among high achieving university students. A positive relationship was found among psychological immunity dimensions, perceived self-

(*) Lecturer of Psychology, Faculty of Arts, Minia University

efficacy, Problem-solving ability, and goal orientation. Differences were found in the psychological immunity according to the sex variable (males/females), whereas the males scored high degree on psychological immunity scale compared with females, while no differences were found according to the specialization variable (theoretical/practical). The results also showed that the three variables are able to predict the psychological immunity in high achieved university group.

Key words: Perceived self-efficacy-problem solving ability - goal orientation- psychological immunity- high achieving students.

مقدمة:

يعد مفهوم المناعة النفسية⁽¹⁾ أحد مفاهيم التوجه الإيجابي في علم النفس، حيث تزايد الاهتمام بهذه المفاهيم في الفترة الراهنة، لأنها تدل على الصحة النفسية للفرد ويعتبر مفهوم المناعة النفسية من بين أحدث المفاهيم في مجال بحوث الصحة النفسية.

ويرى كيجان (Kagan, 2006, 17) أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. وهو ما أشار إليه أيضًا "راشمان" (Rachman, 2016, 3) وأكدته دراسة "دوبي وشاهي" (Dubey & Shahi, 2011).

فالمناعة النفسية هي نظام معقد ومنظم ووقائي لحماية الفرد من الاضطرابات النفسية والبيئية لمواجهة الضغوط النفسية والانفعالية أسوة بنظام المناعة الحيوية (Albert- Lorincz et al., 2012, 105; Kagan, 2006, 17; Barbamell, 2009, 17).

كما يعد دانييل جلبرت وزملاؤه (Gilbert et al., 1998) أول من أشاروا إلى مفهوم المناعة النفسية، في حين يعد أولاه (Olah) من أكثر الباحثين نشرًا ودراسة لهذا المفهوم الذي ظهر في نهاية التسعينات من القرن العشرين. ولقد

(1) Psychological Immunity

تعددت المسميات التي أطلقت عليه ومنها: "المناعة العقلية"، "المناعة الانفعالية"، "نظام المناعة السلوكية"، "نظام المناعة الوجدانية"، "نظام المناعة النفسية"، "المناعة النفسية" (Olah, 1996, 2000, 2002, 2004, 2005, 2009, 2010) وتوالت الدراسات حول هذا المفهوم ومنها: (Kagan, 2004; Voitkāne, 2006; Gombor, 2009; Olah, Nagy & Toth, 2010; Dubey & Shahi, 2011; Kalmár, 2013, 2015; Bóna, 2014; Rachman, 2016; Nagy & Nagy, 2016).

وترى روتر (Rutter, 1990, 43) أن المناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد، بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل الدعم الاجتماعي وتقدير الذات ومفهوم الذات وكفاءة الذات ومهارات حل المشكلات. وبذلك يتبين أن المناعة النفسية تتضمن عناصر مرتبطة بمواجهة الضغوط والقدرة على التكيف والوقاية من التحديات. ولا شك أن من بين هذه التحديات والضغوط التفوق الدراسي.

وفي إطار الدراسة الراهنة يرى "فوتكاني" (Voitkane, 2004, 23) أن كفاءة الذات والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف لإيجاد الحلول وتوليد البدائل والأفكار تعد من أهم السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية. كما أشارت نتائج دراسة يانج (Yang, 2012) إلى أن مستوى استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة كانت أعلى لدى الطلبة المتفوقين والموهوبين مقارنة بمستوياتها لدى الطلاب العاديين، كما كانت مستويات الضغوط النفسية والأكاديمية منخفضة لدى الطلبة المتفوقين والموهوبين الذين أظهروا مستويات مرتفعة من استراتيجيات الكفاءة الذاتية. في حين أظهرت دراسة سولافان وجويرا (Sullivan & Guerra, 2007) أن الطلاب ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع لديهم كفاءة ذاتية عالية ولديهم أهداف تعليمية. وبالتالي وكما ترى دراسة كل من شان (Chan, 2002) ودراسة روبنسون (Robinson, 2002) فإن الطلاب المتفوقين عقلياً هم أكثر توافقاً من

أقرانهم العاديين، ويتضح ذلك فيما يتوافر لديهم من قدرة على فهم الذات وفهم الآخرين والتعامل مع الضغوط والصراعات أكثر من غيرهم نتيجة لقدراتهم العقلية المرتفعة.

ومن ثم تهدف الدراسة الراهنة إلى التعرف على البناء العاملي لمقياس المناعة النفسية في البيئة المصرية المعد من قبل الباحثة بهدف الكشف عن الارتباطات بين أبعاد المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف، والتعرف على كون هذه المتغيرات الثلاثة تعمل كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة، إلى جانب التعرف على الفروق في مكونات المناعة النفسية لدى عينة الدراسة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع، التخصص).

وفي ضوء ذلك يمكن إبراز أهمية الدراسة الراهنة على النحو التالي:

١- تناولها لمكونات مفهوم هام وحيوي في حياة الأفراد حيث يعد مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن وجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية. وتعد عاملاً رئيساً وهاماً في حماية الفرد من الإصابة بالأمراض والضغوط النفسية وآثارها (الشريف، ٢٠١٦، ٥).

٢- فضلاً عن محاولة الاستجابة لما أوصت به بعض الدراسات والبحوث العلمية ومنها دراسة (الأعجم، ٢٠١٣) من أهمية دراسة مفهوم المناعة النفسية في علاقته بالعديد من المتغيرات النفسية وخاصة القدرة على حل المشكلات.

٣- تناولها بالدراسة لمفهوم المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة حيث أشارت بعض الدراسات ومنها دراسة شتاين (Stein, 2006) إلى أنه لا بد من أخذ الأداء والتحصيل الأكاديمي بعين الاعتبار عند قياس المناعة النفسية. وما ذهبت إليه دراسة "فليتشر وساركار" (Fletcher & Sarkar, 2012) من كون الطلبة مجبرون على إظهار مستوى مرتفع من

المناعة النفسية للحفاظ على مستوى أدائهم في ظل التحديات التي يواجهونها. وما أشارت إليه دراسة سلفيان وجويرا (Sullivan & Guerra, 2007) من أن الطلاب ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع لديهم كفاءة ذاتية عالية ولديهم أهداف تعليمية. وما أظهرته نتائج دراسة يانج (Yang, 2012) من أن مستوى استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة، والكفاءة الذاتية كانت أعلى لدى الطلاب الموهوبين والمتفوقين مقارنة بمستوياتها لدى الطلاب العاديين.

٤- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية للطلبة موضع الدراسة لتبصيرهم بمكامن القوة في شخصيتهم وتنمية هذه الجوانب الإيجابية في الشخصية.

مشكلة الدراسة:

تشير نتائج الأبحاث ومنها دراسة كرسنوفر وآخرين (Christopher et al., 197, 2011) إلى أن البيئة الأكاديمية الجامعية تشكل ظروفًا تنطوي على مجموعة من الضغوط النفسية التي تتطلب التعامل معها من قبيل أن الدراسة الجامعية تتطلب التحضير للامتحانات، والحصول على تقدير مُرضي، والتنافس، والتمكن من إدارة كم كبير من المعلومات في وقت قصير. وخلال هذه الظروف الضاغطة، تتفاعل عوامل شخصية مع أخرى بيئية واجتماعية في تحديد مخرجات تلك البيئة الأكاديمية.

وفي ذلك يرى كل من ميكاي وآخرين (Mckay et al., 2008, 151) أن بنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه خصوصًا حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة. وتهتم الدراسة الراهنة بدراسة المناعة النفسية في الإطار الأكاديمي بغرض تقصي بعض العوامل التي تسهم في المناعة النفسية

والتي تلعب دورًا إيجابيًا في الأداء الأكاديمي ومنها الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف للفرد باعتبارها عوامل شخصية داخلية تزيد من مهارات التوافق والنجاح والتفوق.

وفي ضوء الطرح السابق يمكننا صياغة مشكلة الدراسة الراهنة في التساؤلات الآتية:

١- ما أهم المكونات العاملة للمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة ؟

٢- ما مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب المتفوقين دراسياً ؟

٣- هل هناك علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة ؟

٤- هل هناك فروق في المناعة النفسية بين المتفوقين دراسياً تعزى إلى عامل الجنس (ذكور/ إناث)، عامل التخصص (نظري/ عملي) ؟

٥- ما مدى إسهام كل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة ؟

الإطار النظري وما يرتبط به من دراسات:

أولاً: المناعة النفسية:

يعد مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن وجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية، وتعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض. وعادة ما يتم تناول هذا المفهوم في العلوم النفسية في إطار المصاعب الحياتية بشكل عام، حيث يتم الحكم على مستوى المناعة النفسية لدى الشخص في ضوء المخرجات المترتبة على الخبرة الضاغطة سواء كانت إيجابية أو سلبية (Seery, 2011, 1603). فبنية المناعة النفسية تبرز في

الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه (Mckay et al., 2008, 145).

ويرى "أولاه" (Olah, 2000, 2002) أن المناعة النفسية "هي نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط، وتدعم النمو الصحي وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط". كما يرى (زيدان، ٢٠١٣، ٧١٨) أنها "قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة".

وترى الباحثة أن المناعة النفسية تشير إلى "قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية، فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد، وتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، المبادرة والتوكيدية، الإبداع وحل المشكلات، الصمود والصلابة النفسية، إدارة وفاعلية الذات، التوجه نحو الهدف، التكيف والمرونة النفسية، التدبير، المسؤولية الاجتماعية".

وترى (حسنين، ٢٠١٣، ٢٢- ٢٤) أن هناك ثلاثة روافد أساسية اشتق منها مفهوم المناعة النفسية هي: الرافد الأول: علم نفس الصحة، الرافد الثاني: علم المناعة النفسي العصبي، الرافد الثالث التفاعل بين المخ وجهاز المناعة.

ويذكر "جيلبرت وزملاؤه" (Gilbert., 1998, 619) من خلال رؤيتهم بعض الخصائص العامة التي تميز المناعة النفسية وهي فيما يلي:

- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.
- التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع.

- الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت.
- دعم التخييلات الإيجابية.
- عدم الاستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية.
- كما يرى "أولاه وناجي وتوز" (Olah, Nagy & Toth, 2010, 103) أنها:
 - تتحكم في حركة الجهاز المعرفي لإدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
 - تؤكد على فرص النمو والتطور.
 - تساعد على اختيار أساليب التكيف أو التأقلم (استراتيجيات المواجهة) التي تتناسب مع الموقف وحالة الفرد ومزاجه.
 - تساعد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال (Kogan, 2006, 91).
 - تعزز آليات الدفاع النفسي وأنها تحمي الفرد من الخطر أو الأذى الوجداني (Barbanell, 2009, 16).
- ويقسم (مرسي، ٢٠٠٠، ٩٦-٩٧) المناعة النفسية قياساً على المناعة العضوية إلى ثلاثة أنواع هي:
 - ١- مناعة نفسية طبيعية: وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وعلى ضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.
 - ٢- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: ويكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة النفسية وتقويه. وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه.

٣- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها، وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة. فكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل، مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويدده على طرد وساوس القلق وهواجس الخوف والجزع والغضب، وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها.

كما يرى (كامل، ٢٠٠٢، ٣٢٠ - ٣٢١) أن من بين أعراض فقدان المناعة: ارتفاع القابلية للإيحاء، فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، الاستسلام للفشل، الانعزالية، فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة، الانغلاق والجمود الفكري، ضعف درجة النضج الانفعالي، ظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي.

وهناك بعض المفاهيم التي تختلط بمفهوم المناعة النفسية منها الصلابة النفسية والتي يعرفها (حبيب، ٢٠٠٦، ٧٦) على أنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها. ويكمن الفرق بينهما كما يرى (زيدان، ٢٠١٣، ٣٣٨، ٣٣٩) في أن الصلابة النفسية هي رد فعل إيجابي أو علاج ناجح للأزمات والضغوط النفسية بعد حدوثها وتتم بطريقة شعورية واعية، بينما المناعة النفسية هي اتخاذ كافة التدابير والاحتياطات حتى لا تحدث الأزمات والضغوط النفسية أي قبل أن تحدث وتتم بطريقة لاشعورية في اللاوعي، وهي عملية أكثر تعقيداً وشمولاً وأهمية من الصلابة النفسية. ولو أردنا التوضيح أكثر بمثال يمكن القول أنه لو حدث مرض نفسي إما أن تكون لدينا الصلابة لتحمله والتعايش معه أو محاولة علاجه، أو تكون لدينا المناعة فلا نترك لمسببات المرض أية فرصة لكي تهاجمنا بأن نستخدم تحصيناتنا ونتخذ التدابير التي تبعد عنا كل ما يمكن أن يتسبب في الإصابة به، بأن نجعل من إمكاناتنا

وأفكارنا ومشاعرنا ودوافعنا ومعارفنا، موانع أو أسوار تحجب عنا الاضطرابات والأمراض النفسية وتحول بيننا وبينها قبل أن تصل إلينا وتصيبنا، فإذا حدثت الإصابة بالفعل فإننا عندئذ نحتاج إلى الصلابة النفسية، التي هي الوجه الآخر لفاعلية الذات⁽¹⁾ ويمكن اعتبار الصلابة النفسية أحد أبعاد أو مكونات المناعة النفسية.

ومن المفاهيم المختلطة أيضاً بمفهوم المناعة النفسية مفهوم المرونة النفسية والتي تعرف بأنها "كفاءة الفرد في التعامل بنجاح مع الضغوط والأحداث السلبية والصعاب والمخاطر فهي قدرة الفرد على التكيف والثبات أثناء المحن والشدائد(Singh & Nahyu, 2010, 24- 25; Waghliid, 2010, 150- 151). كما تعني الارتداد مرة أخرى إلى حالة التوافق أو ما كان عليه الفرد سابقاً، أو العودة من الخبرات السلبية والتكيف المرن مع المطالب المتغيرة، وهي عملية تعكس التكيف الإيجابي رغم خبرات المحنة، أي أنها القدرة على التكيف في مواجهة الصدمة والمحنة والصعوبة، والضغوط النفسية الشديدة (Snape & Miller, 2008, 218; Marigold et al., 2010, 625).

وهكذا يتضح حتى من المسمى أن المرونة النفسية هي الوجه الآخر من الصلابة النفسية، فإذا كانت الصلابة هي قوة التصدي والمواجهة والثبات أمام الضغوط والظروف السيئة والأزمات، فإن المرونة في المقابل هي عدم التصلب، بل القابلية للتغير والتكيف والعمل وفق متطلبات الظروف البيئية والضغوط لتجنب تأثيراتها السلبية. ويمكن اعتبار المرونة النفسية أحد أبعاد ومكونات المناعة النفسية.

ومن ثم تعتبر كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمناعة النفسية من سمات الشخصية التي تمثل أسس ودعائم علم النفس الإيجابي⁽²⁾ والصحة

(1) Self-Efficacy

(2) Positive Psychology ،

النفسية الإيجابية^(١) ويمكن اعتبار كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية مهارة أو استعداد شخصي كامن، بينما يمكن اعتبار المناعة النفسية قدرة شخصية فطرية مثل المناعة العضوية، وإن كان كل منهما يتم تشكيلها وتكوينها وبنائها لدى الفرد بداية من الطفولة المبكرة وعبر كافة مراحل العمر، ويتم تنميتها من خلال عملية التربية والتنشئة وخبرات وتجارب الفرد في الحياة، ومن ثم فإن كلا منهما تمثل أحد مكونات أو أبعاد المناعة النفسية. وإذا كانت كل من الصلابة والمرونة النفسية عملية تالية أو لاحقة للأحداث والضغوط، فإن المناعة النفسية عملية سابقة ولاحقة ومواكبة أو مستمرة، قبل الأحداث وأثناءها وبعدها (زيدان، ٢٠١٣، ٣٣٨، ٣٣٩).

ويرى (أبو العزائم، ٢٠١٢، ١) أن من بين مكونات المناعة النفسية الكفاءة الذاتية والتوجه نحو الهدف. كما يرى (جولدسين، بروكسي، ٢٠١١، ٥١٤ - ٥١٥) أن من بين الخصائص التي تميز التوجه العقلي للمتسمين بالمناعة النفسية أنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، وأنهم يعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة، ويشعرون أنهم مقدرون ولهم مكانة خاصة، وينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهوها وليست محبطات عليهم أن يجتنبوها، ويعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة، ومقاومة الإحساس بالهزيمة، واعون بجوانب الضعف والخطر لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسين، ويدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها. كما يغلب على مفهوم الذات لديهم صور القوة والكفاءة ويمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات بالآخرين، ويحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها.

(1) Positive Mental Health

لذا ترجع أهمية المناعة النفسية إلى توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما تمكن الطالب من أن يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها وعلى تحديد أهداف واقعية والسعي الدءوب لتحقيقها (حسنين، ٢٠١٣، ٢٧).

ويدعم ذلك ما يذكره كل من بيكر وبريدجر وإيفان (Baker, Bridger, Evans, 1998, 5-6) من أن التفوق يعد من عوامل سهولة وسرعة التوافق، ذلك لأن المتفوقين لديهم فهم أفضل لذواتهم وللآخرين، بسبب قدراتهم العقلية المرتفعة، ولذلك فهم يتوافقون مع الضغوط بشكل أفضل ويطرق صحية مقارنة بأقرانهم. كما أشارت العديد من الدراسات إلى الدور الهام الذي تلعبه المناعة النفسية في التحصيل الدراسي والأكاديمي ومنها دراسة كل من هاسكيت وآخرين (Haskett et al., 2006) التي اهتمت بتقصي العوامل المسؤولة عن المناعة النفسية التي قد تلعب دوراً إيجابياً في الأداء الأكاديمي. ودراسة كل من سوانسن وآخرين (Swanson et al., 2011) التي أوضحت الدور الهام للمناعة النفسية كمتغير وسيط بين الدعم الوالدي من جهة والتحصيل الأكاديمي والفاعلية الاجتماعية من جهة أخرى. ودراسة (علي، ٢٠١٤) التي بينت أن المناعة النفسية تتنبأ بالتكيف والتحصيل الأكاديمي. كما أظهرت نتائج دراسة (العبدلي، ٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين.

وهذا يعني كما يذكر (الفريحات، المومني، ٢٠١٦، ٣٩) أن الطلاب المتفوقين يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتتنوعت أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على الضغوط النفسية التي تواجههم، وهذا يرتبط بقدرتهم على التوظيف المتكامل لقدراتهم العقلية والانفعالية، والاستجابة بوسائل متوافقة، فهم يتميزون بقدرات نفسية وانفعالية تساعدهم في مواجهة الضغوط النفسية، كما أنهم يتميزون بقدرة على التحمل وضبط وتحقيق الذات والاعتماد

عليها. مما يشير إلى حسن التعامل مع الضغوط ومستوى مرتفع من المناعة النفسية.

ثانياً: المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة للفرد:

ظهر مفهوم الكفاءة الذاتية على يد ألبرت باندورا عام (١٩٧٧) عندما نشر مقال له بعنوان "كفاءة أو فاعلية الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك"، وطوره عام (١٩٨٦)، حيث ربطه بمفهوم الضبط الذاتي للسلوك في نظريته الاجتماعية المعرفية، ومن خلال هذه النظرية تبنى الفكرة القائلة "بأن الأفراد يمتلكون معتقدات تمكنهم من أن يمارسوا ضبطاً قياسيًّا أو معيارياً لأفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم، وهذا الضبط يمثل الإطار المعياري للسلوكيات التي تصدر عنهم من حيث مستواها ومحتواها" (Bandura, 1987, 89).

لذا عرفت سالي طالب علوان (علوان، ٢٠١٣، ٢٢٦) الكفاءة الذاتية المدركة "بأنها معرفة الفرد لتوقعاته الذاتية في قدرته للتغلب على المهمات المختلفة وبصورة ناجحة وتتمثل في قناعات ذاتية في قدرة السيطرة على المتطلبات، والتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجهه". كما عرفها (محمد، ٢٠٠٥، ٣٤) بأنها "اعتقاد الفرد في إمكانياته الذاتية، وثقته في قدراته ومعلوماته، وأنه يمتلك المقومات العقلية المعرفية، والانفعالية، والدافعية، والحسية والعصبية، ما يمكنه من تحقيق المستوى الذي يرتقيه ويحقق له التوازن محددًا جهوده وطاقاته في هذا المستوى". ويرى "جلبرت وزملاؤه" (Gilbert et al., 1998, 619) أن المناعة النفسية هي نظام وقائي من شأنه أن يعمل على التكامل بين إمكانيات واستعدادات الفرد وهي تدعم عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته مما يدعم الذات بصفة أساسية.

فارتفاع الكفاءة الذاتية للفرد تجعله يفكر تفكيرًا منظمًا واعيًا في استخدام أقصى حد لقدراته وخبراته وطاقاته (Furze, 2011, 124). فكلما ازداد اعتقاد الإنسان بامتلاكه إمكانيات سلوكية توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما

بصورة عملية، كان أكثر اندفاعاً لتحويل هذه الفئات إلى سلوك فاعل، فالشخص الذي يشعر بدرجة عالية من الكفاءة الذاتية سوف يبذل من الجهد والمثابرة أكثر من ذلك الذي يشعر بدرجة أقل من الكفاءة الذاتية، فالتقدير المسبق المرتفع للكفاءة الذاتية سيعطي الفرد الثقة بأن مساعيه سوف تقوده أيضاً إلى النجاح بغض النظر عن صعوبتها، في حين أن التقدير المنخفض للكفاءة الذاتية سيدفع الفرد أيضاً إلى بذل القليل من الجهد والمثابرة (رضوان، ١٩٩٧، ٢٧).

ومن ثم فكلما زاد الإحساس بالكفاءة الذاتية زاد الجهد والمثابرة، فالأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة يتعاملون مع المشكلات بمزيد من الإحساس بالهدوء (Lu, 2011, 48). وفي ذلك يرى "كري" أنه إذا كان تقدير الأفراد لذواتهم إيجابياً شكل ذلك لهم درعاً في مواجهة التغيرات أو الضغوط التي يمرون بها أو يواجهونها، مما يوفر لهم القدرة على السيطرة على الصراعات التي تعترض حياتهم، فيكونون أكثر واقعية وتفاؤلاً واستمتاعاً بالحياة ويشعرون بالمسئولية (Cripe, 2001, 1). مما يدعم المناعة النفسية لديهم.

وتعد الكفاءة الذاتية المدركة هي إحدى موجبات السلوك وسابقة على مرحلة تحديد الفاعلية الذاتية، فالفرد الذي يدرك قدراته وكفاءته بدرجة حقيقية إيجابية يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته ويكون لديه مرآة معرفية لذاته وإمكانياته، وهذا يشعره بقدرته على التفاعل بإيجابية مع مقتضيات البيئة حوله، ويعطيه ثقة بنفسه في مواجهة ضغوط الحياة مما يجعله متفاعلاً ومتوافقاً معها (محمود، ٢٠١٢، ٦٢١). فسلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على أحكامه وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ومدى كفاءته في التعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة وهذه العوامل تلعب دوراً في التكيف النفسي أو الاضطراب (محمد ومحمود، ٢٠٠٥).

لذا فاعتقاد المتفوق دراسياً في كفاءته وفاعليته الذاتية والتي تتمثل في توقعاته وإدراكاته لمهاراته وخبراته وقدراته من شأنها أن تدفعه للتفوق بحيث

يضع لنفسه أهدافاً ويبدل الجهد لتحقيق النجاح المرضي له بناءً على معتقداته الإيجابية. وهو ما أيدته دراسة كل من بيكر وبريدجر وإيفان (Baker, Bridger, Evans, 1998) من أن التفوق يعد من عوامل سهولة وسرعه التوافق، وذلك أن المتفوقين لديهم فهم أفضل لذواتهم وللآخرين، بسبب قدراتهم العقلية المرتفعة، ولذلك فهم يتوافقون مع الضغوط بشكل أفضل ويطرق صحية مقارنة بأقرانهم. كما أشارت دراسة كروز (Cruz, 2002) إلى وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الأكاديمي فقد كان التحصيل الأكاديمي لمن يتمتعون بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية مرتفعاً مقارنة بنظرائهم ممن يتمتعون بمستوى منخفض من الكفاءة الذاتية.

وفي هذا يذكر باندورا (Bandura, 1997, 76- 81) أن هناك أربعة عوامل تؤثر في الكفاءة الذاتية وهي:

١- إنجازات الذات: والتي ترجع إلى النجاحات الماضية التي تحكم التوقعات فالنجاح يتبعه نجاح، ويزيد من توقع النجاح حيث يعتبر ما يحققه أداء الفرد من إنجازات من أكثر المصادر تأثيراً في الكفاءة الذاتية، فالتغلب على مشكلة ما وإدراك العلاقة بين الجهد والنتيجة يؤدي إلى رفع توقعات الكفاءة الذاتية، فإذا شعر الشخص أنه ينجز بصورة ناجحة تزيد توقعاته لكفاءته الذاتية وهو ما ينطبق على المتفوقين دراسياً، فالتوقع المسبق للكفاءة الذاتية العالية سيمد المتفوقين دراسياً بالثقة التي تقودهم إلى النجاح مهما بلغت الصعوبة والضغوط النفسية ويستطيع المتفوق التعامل بشكل جيد مع الضغوط والمشكلات والتكيف وبالتالي يؤدي ذلك إلى مستوى مرتفع من المناعة النفسية. ومن الدراسات التي عززت ذلك نتائج دراسة يانج (Yang, 2012) التي أوضحت أن الطلاب الموهوبين والمتفوقين أظهروا مستويات عالية من استراتيجية الكفاءة الذاتية في مواجهة الضغوط النفسية الأكاديمية مقارنة بمستوياتها لدى الطلاب العاديين.

٢- الخبرات الملاحظة: كما أن ملاحظة الفرد لنجاح الآخرين وإنجازاتهم تزيد من الكفاءة الذاتية لديه.

٣- الإقناع اللفظي: ويتمثل في الإقناع الخارجي للفرد بقدرته على القيام بسلوك معين وهو ما يمكن أن نطلق عليه تأثير تشجيع الوالدين والأصدقاء الذين يتوقعون الأداء من خلال الإقناع اللفظي للفرد. وفي ذلك تشير نتائج دراسة باربر- مارش (Barber-Marsh, 2007) إلى أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين تلك المتعلقة بالعلاقات، لذا يستخدم المتفوقون والموهوبون العديد من الاستجابات التكيفية ومنها الحفاظ على العلاقات مع الزملاء والأسرة، والبيئة الداعمة. كما أظهرت نتائج دراسة هتشيسون وتيسو (Hutcheson & Tieso, 2014) أن أكثر الاستجابات التكيفية شيوعاً لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين كانت إيجاد مجموعات داعمة من الأصدقاء.

٤- الاستثارة الانفعالية: وتشير إلى أن البنية الفسيولوجية والانفعالية تؤثر تأثيراً بشكل عام على الكفاءة الذاتية للفرد وعلى مختلف الوظائف العقلية والمعرفية والحسية العصبية والوجدانية، ومن شأن الاستثارة الانفعالية المنخفضة لدى المتفوق دراسياً مثل التحكم والسيطرة على القلق والخوف والانفعال الشديد بناءً على توقعات وإدراكات الطالب المتفوق لنفسه وإمكانياته أن تؤدي إلى كفاءة ذاتية مرتفعة. مما يؤدي إلى أداء ونجاح مرضي. وبالتالي تكيف وتوافق نفسي ودعم بالمناعة النفسية لديه. لذا وكما توصلت دراسة (عبد الجبار، ٢٠١٠) فإنه غالباً ما تؤدي الكفاءة الشخصية دوراً كبيراً في المواجهة المثمرة الفعالة لمتطلبات مواقف الحياة بعد التعرض للضغوط، وأن الكفاءة الشخصية وسمو الذات لهما مساهمة ذات دلالة إحصائية في التنبؤ بالمناعة النفسية.

ثالثاً: المناعة النفسية والقدرة على حل المشكلات:

تعد القدرة على حل المشكلات من الموضوعات الأساسية في مختلف

مجالات الحياة المعاصرة وخاصة في مجال التربية والتعليم. ويعرف شارما (Sharma, 2015, 72) القدرة على حل المشكلات على "أنها عملية معرفية سلوكية ذاتية يحاول الفرد من خلالها تحديد أو اكتشاف حلول فعالة بهدف التكيف مع الموقف المشكل أو الضاغط الذي يواجهه في سياق الحياة اليومية". كما يشير كل من أيوبوت وبيلانجير (Aubut & Belanger, 2017) إلى أن حل المشكلات الاجتماعية هو "العملية التي يقوم بها الشخص محاولاً وضع أو تحديد حلول فعالة وقابلة للتكيف مع المشكلات اليومية".

لذا تعد القدرة على حل المشكلات مطلباً أساسياً للتعلم، وأحد العناصر أو العوامل الوقائية للمناعة النفسية، حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المشكلات والمواقف الضاغطة التي تستدعي إيجاد حلول لها ومواجهتها بطريقة إيجابية، بحيث يتحتم عليه تكوين خطط محددة لاستجابته واختيار الاستجابات الملائمة مع فحص الاستجابات الضرورية لحل هذه المشكلة (مصعب، ٢٠٠٩، ٤، ٣).

كما تشير "روتر" (Rutter, 1990, 65) إلى أن المناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد، بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى من بينها مهارات حل المشكلات. وبذلك يتبين أن المناعة النفسية تتضمن عناصر مرتبطة بمواجهة الضغوط والقدرة على التكيف والوقاية من التحديات. كما يرى فوتكاني (Voitkane, 2004, 23) أن القدرة على حل المشكلات لدى الطلاب المتفوقين والموهوبين من بين الآليات والاستراتيجيات الإيجابية للتعامل مع الضغوط النفسية والصعوبات الاجتماعية والتكيفية.

وفي هذا تشير العديد من الدراسات ومنها نتائج دراسة (بنات وأبو زيتون، ٢٠١٠) إلى أن مهارة توليد البدائل كانت أعلى مهارات حل المشكلة لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين، كما كان هناك تأثير إيجابي لمهارة حل المشكلات على بعدين من أبعاد التكيف هما التكيف الشخصي والعائلي. كما أشارت العديد من

الدراسات إلى أن القدرة على حل المشكلة كانت من بين أعلى الاستجابات التكيفية الإيجابية للضغوط النفسية لدى الموهوبين والمتفوقين ومن هذه الدراسات دراسة يانج (Yang, 2012) التي أوضحت أن مستوى استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة كانت أعلى لدى الطلاب الموهوبين والمتفوقين في مواجهة الضغوط النفسية الأكاديمية مقارنة بمستوياتها لدى الطلاب العاديين. ودراسة (الطبيخ، ٢٠١٥) التي أشارت إلى أن أعلى الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الموهوبين كانت من نوع الاستجابات التكيفية الإيجابية، وكانت على التوالي التحليل المنطقي، حل المشكلة، ثم التقييم الإيجابي. ودراسة نيهارت (Neihart, 2002) التي أوضحت أن من بين السمات والخصائص المرتبطة بالتفوق القدرة على حل المشكلات، والتي من شأنها الحد من تأثير الضغوط النفسية.

كما أوجد الباحثون علاقة بين نقص القدرة على حل المشكلات والضغوط النفسية. وفي هذا يحدد دزوريلا ونيزو ومايديو (D'Zurilla, Nezu, Maydeu, 2002, 122- 124) بعدين للتكيف لحل المشكلات الاجتماعية هما (التوجه الإيجابي لحل المشكلة، والتوجه السلبي لحل المشكلة). فالتوجه الإيجابي لحل المشكلة تم وصفه كنمط معرفي بناء يتضمن السلوكيات الآتية: ١- عرض المشكلات كالتحديات بدلاً من التهديدات. ٢- الاعتقاد بأن المشكلات قابلة للحل. ٣- الاعتقاد في قدرة الفرد على حل المشكلات بنجاح. ٤- الاعتقاد بأن حل المشكلة الناجح يتطلب وقتاً وجهداً ومثابرة. ٥- القيام بحل المشكلات على الفور بدلاً من تجنبها. كما يتضمن التوجه السلبي لحل المشكلة الميول أو الاتجاهات العامة مثل التصرف على اعتبار أن المشكلة تمثل تهديداً كبيراً لسعادة الفرد، والشك في قدرته على حل المشكلات بنجاح، وإصابته بالإحباط عندما يواجه مشكلة.

كذلك دعم العديد من الباحثين العلاقة بين القدرة على حل المشكلات وبين التكيف النفسي حيث أشارت نتائج دراسة تشانج ودوزيليا وسنا (Chang,

(D'zurilla, Sanna, 2009) إلى أن القدرة على حل المشكلات تلعب دوراً وسيطاً محتملاً يؤثر في العلاقة بين السعادة النفسية والضغط النفسية، ودراسة شانج وآخرين (Chang et al., 2001) التي أيدت هذه العلاقة وأوضحت وجود علاقة قوية بين أنماط حل المشكلة والقدرة على التكيف النفسي. ومن ثم يتمتع الطلاب الموهوبون والمتفوقون بدرجة مقبولة من التكيف النفسي (Richards, Encel & Shute, 2003; Ramasy, Martray & Robers, 1999) لذا هناك علاقة بين التفوق والقدرة على التكيف والتعامل مع الضغوط النفسية. كذلك توصلت دراسة تومشين (Tomchin, 1996) إلى أن الموهوبين والمتفوقين يستخدمون استراتيجيات وآليات تكيف متنوعة ويتحملون المسؤولية، ويتعاملون مع الضغوط بشكل جدي، ولا يتجاهلون المشكلات بل يركزون بشكل إيجابي على حلها.

كما تبين أن استراتيجيات الهروب والتجنب هما الأقل استخداماً للتعامل مع الضغط النفسي من قبلهم، وهذا يتسق مع سماتهم الشخصية حيث يميلون إلى المواجهة والمغامرة وحل المشكلات (الفريحات والمومني، ٢٠١٦، ٣٩).

رابعاً: المناعة النفسية والتوجه نحو الهدف للفرد:

يعد مفهوم التوجه نحو الهدف من المفاهيم المهمة أو المعاصرة المرتبط بالدافعية، ومكون جوهرية في سعي الفرد للإنجاز وتحقيق ذاته إذ تمثل أعلى الحاجات الاجتماعية التي يسعى إلى تحقيقها فهي تحفز الفرد على عمل الأشياء والتعامل مع مختلف المواقف الحياتية التي تواجهه، وهي القوة المعرفية المحركة للسلوكيات المرتبطة بالكفاءة (المياحي، ٢٠١٦، ٣٤).

ويرى "سلفيان وجويرا" (Sullivan & Guerra, 2007, 454) أن التوجه نحو الهدف هو "دوافع الطلاب لإكمال مهمة". كما عرف "ديويك" Dweck توجهات الهدف على أنها "الأهداف الأساسية التي يمكن للأفراد السعي لتحقيقها وحددها في فئتين هما: توجه هدف التعلم وهو تنمية كفاءة الفرد عن طريق اكتساب

مهارات جديدة وإجادة التعامل مع مواقف جديدة، وتوجه هدف الأداء وهو استعراض كفاءة الفرد بالنسبة للآخرين (Ashford, Blatt & VandWalle, 2003, 791) وأشارت "أميز" Ames إلى التوجهات نحو الهدف بشكل عام على أنها "نماذج متكاملة من المعتقدات الدافعية التي تمثل عددًا من السبل المختلفة للوصول إلى الأنشطة المرتبطة بالتحصيل الدراسي والاشتراك بها والاستجابة لها (Albaiali, 2003, 109). وترى الباحثة أن التوجه نحو الهدف هو "حالة داخلية تتمثل في الدافع للمهمة التي يقوم بها الفرد لإنجازها".

ولا شك أن اعتقاد المتفوق دراسياً في كفاءته وفاعليته الذاتية وقدراته على التعامل مع مختلف المواقف الحياتية التي تواجهه من شأنها أن تدفعه للتفوق بحيث يضع لنفسه أهدافاً وي بذل الجهد لتحقيق النجاح المرضي له بناءً على معتقداته الإيجابية وهو ما أيدته دراسة كل من بيكر وبريدجر وإيفان (Baker, Bridger, Evans, 1998) مما يؤدي إلى مستوى مرتفع من المناعة النفسية.

وتعتبر "نظرية توجه الهدف" والتي يشار إليها أيضاً "بنظرية هدف التحصيل" أو "هدف الإنجاز" من أبرز النظريات الدافعية، فهي نظرية اجتماعية معرفية تفسر دافعية الطلاب في مواقف التعلم، حيث تهتم هذه النظرية بإدراك الطلاب لسبب سعيهم للإنجاز أي تهتم بنوع الدافعية أكثر من مجرد الاهتمام بكم الدافعية (Pintrich, 2000, 463- 469). فعلى سبيل المثال ربما يمتلك اثنان من الطلاب نفس القدر من الدافعية لإنجاز مهمة ما، ولكن ربما يكون لدهما أسباباً مختلفة لأداء هذه المهمة (محمد، ٢٠١٣، ٢٨٦).

لذا فالتوجه نحو الهدف كما يرى كل من "إليوت وتشيرتس" Elliot & church (1997) هو بناء نفسي يشمل على اتجاهات وسلوكيات مرتبطة بمواقف الإنجاز، وهو إطار عقلي يصف المناحي الدافعية المختلفة التي يتبناها الأفراد لتحقيق الأهداف، كما تعد مؤشراً قوياً لسلوك الفرد وأدائه (أحمد وعلى، ٢٠١٣، ٢٥٣).

ومن الجدير بالذكر أنه تم التركيز في بداية البحث في مجال توجه الهدف

على النماذج الثنائية وهي: هدف التعليم وهدف الأداء (Woolfolk, 1995; Ames & Archer, 1988; Dweck, 1986) حيث يهدف الطالب المتبني للهدف التعليمي إلى تحسين الأداء والتعلم من أجل التعلم ذاته، والبحث عن المواقف التي تمثل تحديًا بالنسبة له، كما أنه يثابر عند مواجهة الصعوبات والتحديات ولا يستسلم بسرعة، ويهدف الطالب المتبني للهدف الأدائي إلى التركيز على كيفية حكم وتقييم الآخرين له، والرغبة في وصفه بالذكاء وتجنب وصفه بأنه ليس لديه القدرة أو غير مؤهل (Dweck, 1986, 1042). ثم تم التركيز على النماذج الثلاثية حيث أشار إليوت وزملاؤه (Elliot, 1999, 171- 174) إلى أن الأهداف يتم تصنيفها في ثلاث فئات هي: أهداف تمكن أو إتقان، وأهداف أداء - إقدام، وأهداف أداء - تجنب، ومن ثم فالفرد الذى يضع لنفسه أهداف تمكن فإنه يحاول تطوير ذاته وتتميتها من خلال تحسين المهارات التي يملكها، وأما من يتبنى أهداف أداء - إقدام يكون همه الأساسي هو منافسة الآخرين والتفوق عليهم أو نيل استحسانهم، ومن كانت أهدافه أهداف أداء - تجنب فإنه يحاول تجنب الظهور بمظهر عدم الكفاءة، كما يتجنب المهام الصعبة خوفًا من الفشل. ثم النماذج الرباعية التي اشتملت على أربعة توجهات نحو الهدف والتي ظهرت في مرحلة لاحقة كما يشير دراسة كل من (Elliot & Harackiewicz, 1996; Elliot, 1999; Murphy & Alexander, 2000) وهي:

- ١- توجه الإتقان - إقدام: حيث يكون لدى الفرد الرغبة في تطوير كفاءته وزيادة المعرفة والفهم من خلال بذل الجهد.
- ٢- توجه الإتقان - إحجام: حيث يكون لدى الفرد الرغبة في تجنب عدم الكفاءة ووفقًا لمرجعيتها التي تتعلق بالذات أو التي تتعلق بالمهمة.
- ٣- توجه الأداء - إقدام: حيث يكون لدى الفرد الرغبة في تقييمه بشكل إيجابي فيما يتعلق بالكفاءة مقارنة بالآخرين.
- ٤- توجه الأداء - إحجام: حيث يكون لدى الفرد الرغبة في تجنب الأحكام

السلبية فيما يتعلق بالقدرة مقارنة بالآخرين.

وتشير العديد من الدراسات ومنها دراسة سلفيان وجويرا (Sullivan & Guerra, 2007) إلى أن الطلاب ذوي التحصيل الدراسي المرتفع لديهم كفاءة ذاتية عالية ولديهم أهداف تعليمية. كما أشارت دراسة (المكاوي، ٢٠٠٨) إلى تفوق الطالبات الموهوبات أكاديمياً على الطالبات العاديات في كل من توجه هدف التعلم، استراتيجيات الإتقان. كذلك توصلت دراسة "فوتكاني" (Voitkane, 2004) إلى أن التوجه نحو تحقيق الهدف يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة والتغلب على الضغوط.

وبناءً على ما سبق تعد كل من كفاءة الذات المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف لدى الطلاب المتفوقين والموهوبين من أهم السبل والآليات لمواجهة الصعوبات والضغوط النفسية. وبالتالي تحسين التوافق النفسي والمناعة النفسية.

وباستعراض الدراسات التي اهتمت بمفهوم المناعة النفسية عبر العديد من القياسات فبداية هدف الباحث المجري "آتيلا أولاه" من خلال سلسلة من البحوث والدراسات التي قام بها على مدى عدة سنوات (2000; Olah, 1996; 2005; 2004; 2002) إلى إعداد أول مقياس للمناعة النفسية أطلق عليه مسمى "قائمة نظام المناعة النفسية". كما أجرى "فويتكان" (Voitkane, 2004) دراسة للوقوف على علاقة التوجه نحو تحقيق الهدف والرضا عن الحياة بنظام المناعة النفسية والاكئاب.

واهتمت دراسة "جومبو" (Gombor, 2009) بالمقارنة بين مرضات الطوارئ في كل من المجر والسويد من حيث عوامل العمل، المساندة الاجتماعية، والشخصية كما تتمثل في المناعة النفسية، والرضا عن الحياة كمحددات للإنهاك النفسي. كما أجريت دراسة "أولاه" (Olah, 2009) للكشف عن المناعة النفسية كمفهوم جديد للمواجهة والمرونة. وكذلك دراسة (عبد الجبار، ٢٠١٠) التي اهتمت بدراسة العلاقة بين المناعة النفسية والكفاءة الشخصية وسمو

الذات. وأجرى "أولاه وناجي وتوز" (Olah, Nagy & Toth, 2010) دراسة لمقارنة توقعات الحياة والمناعة النفسية في عدة ثقافات مختلفة بهدف الوقوف على العلاقة بين المناعة النفسية وتوقعات الحياة.

بينما قامت دراسة "ألبرت - لورينكز" (Albert-Lorincz et al., 2011) للتعرف على العلاقة بين خصائص نظام المناعة النفسية والمزاج الانفعالي للشخصية لدى المراهقين. كما قام كل من "دوبي وشاهي" (Dubey & Shahi, 2011) بإجراء دراسة بعنوان المناعة النفسية وأساليب المواجهة دراسة على المهن الطبية. هدفت إلى معرفة دور المناعة النفسية في استخدام استراتيجيات التكيف وخفض الضغوط والإنهاك النفسي لدى أصحاب المهن الطبية. ودراسة "الأعجم" (٢٠١٣) التي أجريت للتعرف على علاقة المناعة النفسية بالمساندة الاجتماعية.

وقامت دراسة "محمد" (٢٠١٣) للوقوف على أهمية تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات. ودراسة "زيدان" (٢٠١٣) التي أجريت لتحديد مفهوم المناعة النفسية ومعرفة أبعادها أو مكوناتها وإعداد مقياس لقياسها لدى طلاب الجامعة. ودراسة "علي" (٢٠١٤) التي استهدفت التحقق من مستويات المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. ودراسة "كالمار" (Kalmar, 2015) التي أجريت للكشف عن نظام المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة. بينما ناقشت الدراسة النظرية لراشمان (Rachman, 2016) التأثيرات المعرفية على نظام المناعة النفسية. ودراسة "محمد" (٢٠١٦) التي أجريت للكشف عن المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. كما ألفت دراسة "ناجي وناجي" (Nagy & Nagy, 2016) الضوء على كيفية مواجهة العقم: من خلال آليات المواجهة وكفاءة المناعة النفسية.

ودراسة "سويعد" (٢٠١٦) التي درست العلاقة بين كل من الحصانة

النفسية وقلق المستقبل وجودة الحياة لدى نزلاء مراكز الإيواء في قطاع غزة من الشباب. كما تحققت دراسة "الشريف" (٢٠١٦) من فاعلية البرنامج الإرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة على عينة من المراهقات من الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة عام (٢٠١٤). ودراسة "خضير" (٢٠١٧) التي أجريت بهدف بناء وتقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين في الألعاب الفردية والجماعية. وأخيراً دراسة "العكيلي" (٢٠١٧) التي أجريت للتعرف على المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو لدى طلاب جامعة بغداد.

وفي ضوء ما سبق يمكننا الوقوف على الآتي:

- ١- أشارت مجمل الدراسات السابقة إلى أهمية المناعة النفسية كمفهوم إيجابي وتأثيره الهام في مواجهة ضغوط الحياة.
- ٢- عدم وجود دراسات سابقة تناولت متغيرات الدراسة الراهنة في علاقتها بالمناعة النفسية، الأمر الذي حدا بالباحثة إلى إجراء هذه الدراسة.
- ٣- لوحظ ندرة في توجهات الدراسات التي اهتمت مباشرة بالمناعة النفسية لدى الطلاب المتفوقين. لذا يحتاج الأمر لمزيد من البحوث المستقبلية.
- ٤- قلة الدراسات التي تناولت الفروق بين الذكور والإناث، والتخصصات النظرية والعملية في المناعة النفسية. ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة في تركيزها المباشر على دراسة هذه المتغيرات الديموجرافية مثل: النوع والتخصص ودورها في اكتساب وتنمية المناعة النفسية.

فروض الدراسة:

- ١- يمكن تحديد المكونات العاملية لمفهوم المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة من خلال إعداد مقياس (أداة) لقياسها.
- ٢- يتمتع الطلاب المتفوقون دراسياً بمستوى مرتفع من المناعة النفسية.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية

المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة.

٤- توجد فروق في المناعة النفسية بين المتفوقين دراسياً تعزى إلى عامل الجنس (ذكور/ إناث)، عامل التخصص (نظري/ عملي).

٥- تسهم كل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: المنهج:

استخدمت الدراسة الراهنة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك للكشف عن الارتباطات بين متغيرات الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة:

بلغت عينة الدراسة النهائية (١٥٢) طالب وطالبة من المتفوقين دراسياً (٧٢ ذكراً، ٨٠ إناثاً) في المرحلة العمرية ما بين (١٩ - ٢٣) عاماً بمتوسط عمري (٢١,٤) في الفرق الثلاث الأخيرة بكلية الآداب والتربية والهندسة والتمريض والفنون الجميلة من جامعة المنيا، كما راعت الباحثة بعض الشروط عند اختيار العينة تمثلت في:

- ١- أن يكونوا من المنتظمين في الحضور في وقت إجراء الدارسة.
- ٢- ألا يكون الطالب قد رسب في إحدى السنوات الدارسية من دارسته الجامعية.
- ٣- أن يحصل الطالب على معدل دارسي في مستوى (جيد جداً أو مستوى ٨٠%) فأكثر.
- ٤- أن يحصل الطالب على درجة مرتفعة على اختبار الذكاء (المصفوفات

المتدرجة) وذلك شرط لاختياره ضمن عينة الدراسة الأساسية بجانب تفوقه الدراسي.

فضلاً عن بعض الشروط الأخرى من قبيل أن يقيم الطالب مع والديه معاً، وألا يعاني من أي أمراض مزمنة حيث أشارت دراسة فيجرمستاد وآخرين (Fjermestad et al., 2008) إلى وجود عدد من عوامل الخطورة ذات الصلة بالمناعة النفسية من بينها التفكك الأسري، والإصابة بمرض مزمن. وتم تمثيل المستويات الاقتصادية الثلاثة. كما تم استبعاد الحالات غير المكتملة وهي ثلاث حالات. ويوضح الجدول التالي خصائص عينة الدراسة.

جدول (١) توزيع أفراد العينة على بعض الخصائص الديموجرافية

التخصص		العمر		النوع	
عملي	نظري	ع	م	إناث	ذكر
٨٣	٦٩	١,٤٨	٢١,٤	٨٠	٧٢

ثالثاً: أدوات الدراسة:

اشتملت أدوات الدراسة على خمسة مقاييس هي كالآتي:

(١) مقياس المناعة النفسية: (إعداد الباحثة)

أعد هذا المقياس لقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة ويعد هذا أحد أهداف البحث الحالي. وقد اتخذت الباحثة الإجراءات التالية في سبيل إعداد هذا المقياس:

أولاً: تم الاطلاع على ما أتيح من الدراسات والأبحاث والمقاييس التي صاغها الباحثون لهذا المفهوم الجديد وجوانبه مثل: (مرسي، ٢٠٠٠، عبد الجبار، ٢٠١٠؛ الأعجم، ٢٠١٣؛ زيدان، ٢٠١٣؛ علي، ٢٠١٤؛ الشريف، ٢٠١٦؛ السويعد، ٢٠١٦، خضير، ٢٠١٧؛ صباح، ٢٠١٧؛ العليكي، ٢٠١٧؛ Gilbert et al., 1998; Olah, 1996; 2000; 2002; 2004; 2005; Voitkane, 2004; Wilson & Gilbert, 2005; Kagan, 2006; Barbanell, 2009; Gombar, 2009; Dubey & Shahi, 2011; Albert – Lorincz et al., 2012; Hoerger, 2012; Kalmár, 2013; Bóna, 2014; Kalmár, 2015; Nagy & Nagy, 2016;

(Rachman, 2016). كما تم تحديد الأبعاد أو المكونات التي يتضمنها مفهوم المناعة النفسية من خلال فحص المكونات والأبعاد التي وضعها الباحثون لمفهوم المناعة النفسية مثل: (زيدان، ٢٠١٣؛ السويعد، ٢٠١٦، Gilbert et al., 1998; Olah, 2000; 2002; 2004; 2005; Kagan; 2006). وكذلك تم مراجعة المفاهيم الأخرى الأكثر ارتباطاً وتداخلاً مع المناعة النفسية مثل الصلابة النفسية والمرونة النفسية، والاطلاع على المقاييس المستخدمة لدراستهما مثل: استبيان أو مقياس الصلابة النفسية (مخيمر، ٢٠٠٢؛ فهيم، ٢٠٠٧؛ حسان، ٢٠٠٩؛ باظة، ٢٠١١)، ومقياس الصمود النفسي أو المرونة النفسية (البحيري، ٢٠١١)، ومقياس المرونة النفسية (عثمان، ٢٠١٠) ومقياس كونور ودافيدسون للمرونة النفسية^(١) (ترجمة (العاسمي، ٢٠١٢).

كما تم تحديد الصورة المبدئية للمقياس في ضوء التعريف الإجرائي له بحيث تكون في صورته النهائية من (٥٤) بنداً، كما تضمن اثني عشرة بنداً هي: "التفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، المبادأة والتوكيدية، الإبداع وحل المشكلات، الصمود والصلابة، إدارة وفاعلية الذات، التوجه نحو الهدف، التكيف والمرونة النفسية، التدين، المسؤولية الاجتماعية، التفاؤل، كفاءة الذات". وتتم الإجابة على بنود المقياس وفقاً لتدرج خماسي (أوافق تماماً، أوافق، أوأفق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق تماماً)، ويتم عكس ترتيب الدرجات مع العبارات السلبية.

وتم تطبيق هذا المقياس على عينة الثبات والصدق والمكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة بمتوسط عمري (١٩,٩١) عاماً وانحراف معياري (١,٩٨) للتحقق من الخصائص القياسية للمقياس.

ثانياً: الصدق: حيث تحققت الباحثة من صدق المقياس على عينة الصدق

(1) Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

والثبات بثلاث طرق هي:

١- **صدق المحكمين:** تم عرض بنود المقياس على (١٣) من المتخصصين في مجال علم النفس والتربية، وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بالتعديل والتغيير والحذف والإضافة لبنود المقياس. بحيث تم حذف العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق أقل من (٩٠%).

٢- **الصدق العاملي:** باستخدام أسلوب التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج والذي أسفر عن وجود عشرة أبعاد أو مكونات أساسية للمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وهو ما يتناوله الفرض الأول. ومن نتائج التحليل العاملي تم حساب الصدق العاملي للأبعاد العشرة للمقياس من خلال مصفوفة معاملات ارتباط لدرجات العينة على كل عامل ودرجاتهم على العوامل الأخرى، ودرجاتهم الكلية على المقياس بكامله. وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠١) كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٢) مصفوفة معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها وبين العوامل والمقياس ككل (ن = ٢٠٠)

الأبعاد	التفكير الإيجابي	الضبط الانفعالي	المبادأة والتوكيدية	الإبداع وحل المشكلات	الصمود والصلابة	إدارة وفاعلية الذات	التوجه نحو الهدف	التكيف والمرونة	التدين	المسئولية الاجتماعية
التفكير الإيجابي	-									
الضبط الانفعالي	٠,٦٤٣	-								
المبادأة والتوكيدية	٠,٥٤٣	٠,٦٥٨	-							
الإبداع وحل المشكلات	٠,٦٧٦	٠,٥٢١	٠,٥٤٤	-						
الصمود والصلابة	٠,٦٣١	٠,٦٩٨	٠,٦٠٣	٠,٥٩٨	-					
إدارة وفاعلية الذات	٠,٦٤٣	٠,٦٣٧	٠,٧٣٤	٠,٦٩٠	٠,٥٩٨	-				
التوجه نحو الهدف	٠,٦٢١	٠,٦٨٧	٠,٦٩٠	٠,٦٤٥	٠,٥١٠	٠,٥٤٣	-			
التكيف والمرونة	٠,٦٥٤	٠,٦٩٠	٠,٦٤٣	٠,٥٨٦	٠,٦٢٩	٠,٥٨٩	٠,٦٩٠	-		
التدين	٠,٦٧٨	٠,٥٩٩	٠,٦١٢	٠,٥٧٨	٠,٦٢٣	٠,٦٩٨	٠,٥٣٧	٠,٤٤٣	-	
المسئولية الاجتماعية	٠,٦٨٥	٠,٤٤٣	٠,٦٣٤	٠,٤٤٣	٠,٥٢٢	٠,٧٤٣	٠,٥٨٨	٠,٧٧١	٠,٦٥٤	-
الدرجة الكلية	٠,٦٩٨	٠,٥٩٩	٠,٦٢٣	٠,٦٧٧	٠,٦٠٩	٠,٥٩٠	٠,٥٥٣	٠,٥٤٣	٠,٦٥٣	٠,٦١١

* جميع القيم دالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس موجبة ودالة ومرتفعة مما يدل على تمتعه بالصدق البنائي أو العامل بدرجة كبيرة، وهذا يعني أنه بالرغم من تشعب عبارات المقياس على عشرة عوامل متميزة فيما بينها، تمثل أبعاد ومكونات المناعة النفسية، إلا أن تلك الأبعاد يوجد فيما بين بعضها البعض الآخر، وفيما بينها وبين المقياس ككل ارتباط دال ومرتفع، مما يشير إلى أن تلك العوامل أو الأبعاد تقيس متغيرًا واحدًا هو المناعة النفسية، وهذا يدعم الصدق العامل لمقياس المناعة النفسية.

٣- الارتباط بمحك خارجي: حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العينة على كل بعد من أبعاد المقياس الحالي والدرجة الكلية مع درجاتهم على مقياس الحصانة النفسية وهو من إعداد (سويد، ٢٠١٦)؛ ويتكون المقياس من (٤٥) بندًا ويقسم خمسة أبعاد هي: الالتزام الديني، التفاوض، حل المشكلات، المبادرة الذاتية، الثقة بالنفس كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة

النفسية ومقياس الحصانة النفسية	
مقياس الحصانة النفسية	المحك
	مقياس المناعة
٠,٨١١	التفكير الإيجابي
٠,٦٤٣	الضبط الانفعالي
٠,٨٧٦	المبادأة والتوكيدية
٠,٨٣٤	الإبداع وحل المشكلات
٠,٦١٢	الصمود والصلابة
٠,٧٢١	إدارة وفاعلية الذات
٠,٦٦٧	التوجه نحو الهدف
٠,٦٥٤	التكيف والمرونة
٠,٨٨٥	التدين
٠,٦٩٠	المسئولية الاجتماعية
٠,٧١١	الدرجة الكلية

* جميع القيم دالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية ودرجته الكلية ومقياس الحصانة النفسية كمحك خارجي موجبة ودالة والتي تتراوح ما بين (٠,٦١٢ - ٠,٨٨٥)، الدرجة الكلية للمقياس (٠,٧١١) وكانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى ارتفاع معاملات صدق المقياس.

ثالثاً: الثبات: لقد تحققت الباحثة من ثبات المقياس على عينة الصدق والثبات بطريقتين هما:

١- **القسم النصفية:** حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية ودرجات البنود الزوجية للمقياس، ثم تم تصحيح معاملات الارتباط الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان - براون. ويوضح الجدول رقم (٤) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والتي تتراوح ما بين (٠,٦١١ - ٠,٨٧٦)، الدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٥٤) وكانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى ارتفاع معاملات ثبات المقياس.

٢- **معامل ثبات ألفا كرونباخ:** حيث تم استخدام نفس درجات تطبيق المقياس الخاصة بالطريقة السابقة في حساب معامل ثبات (ألفا كرونباخ). ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والتي تتراوح ما بين (٠,٦٥٥ - ٠,٨٨٧)، الدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٧٨) وكانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى أن معاملات ثبات المقياس مرتفعة.

جدول (٤) معاملات الارتباط (الثبات) بطريقتي القسمة النصفية وألفا كرونباخ

مقياس المناعة	المحك	القسمة النصفية	ألفا كرونباخ
التفكير الإيجابي		٠,٧٤٤	٠,٨١١
الضبط الانفعالي		٠,٧٥٣	٠,٧٥٥
المبادأة والتوكيدية		٠,٨٧٦	٠,٨٨٧
الإبداع وحل المشكلات		٠,٨٥٢	٠,٨٥٥
الصمود والصلابة		٠,٦١١	٠,٦٥٥
إدارة وفاعلية الذات		٠,٧٢١	٠,٧٥٦
التوجه نحو الهدف		٠,٨٦٧	٠,٨٧٥
التكيف والمرونة		٠,٦٩٤	٠,٧٠٠
التدين		٠,٨٠٠	٠,٨٢١
المسئولية الاجتماعية		٠,٧٤٣	٠,٧٥٥
الدرجة الكلية		٠,٧٥٤	٠,٧٧٨

* جميع القيم دالة عند (٠,٠١)

ومن ثم يتمتع مقياس المناعة النفسية بالخصائص السيكومترية التي تتيح استخدامه حيث يتمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والثبات.

(٢) مقياس الكفاءة الذاتية المدركة: (تعديل الباحثة)

أعدت هذا المقياس (علوان، ٢٠١٣) لقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. ويتكون في صورته النهائية من (٣٩) بنداً، كما تضمن خمسة أبعاد هي: المجال الانفعالي، المجال الاجتماعي، مجال الإصرار والمثابرة، المجال المعرفي، المجال الأكاديمي. تتطلب الإجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي. وقامت الباحثة بإضافة بعد سادس وهو (الثقة بالنفس)، كما أصبحت الإجابة على بنود المقياس وفقاً لتدرج رباعي (أوافق تماماً، أوافق، غير موافق، غير موافق تماماً)؛ إذ تحول عند التصحيح إلى الدرجات (٤، ٣، ٢، ١) في حالة البنود الإيجابية ويتم عكس التدرج في حالة البنود السلبية. وتم تحديد الصورة المبدئية للمقياس ويتكون في صورته النهائية من (٤٨) بنداً في ضوء التعريف الإجرائي للكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة.

- وتم حساب ثبات وصدق المقياس على عينة الثبات والصدق. وتحققت الباحثة من صدق المقياس بثلاث طرق هي كما يلي:
- ١- **صدق المحكمين:** حيث تم عرض بنود المقياس على (١٣) من المتخصصين في مجال علم النفس والتربية، وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بالتعديل والحذف والتغيير والإضافة. وكانت نسبة الاتفاق (٩٠%).
 - ٢- **المقارنة الطرفية:** ولمعرفة القوة التمييزية للبنود (رتبت الدرجة الكلية التي حصل عليها افراد العينة تنازلياً بعد التصحيح) وتم مقارنة أعلى (٢٧%) من الدرجات وسميت بالمجموعة العليا وأدنى (٢٧%) من الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا، وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين أن جميع بنود مقياس الكفاءة الذاتية المدركة تتميز بدرجة جيدة من الصدق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥) يبين القوة التمييزية لبنود مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الدرجة الثانية	ادنى (٢٧%)		اعلى (٢٧%)		م
	ع	م	ع	م	
٣,٩٥	١,٤٢	٢,١٤	١,٧١	٦,١٨	١
٣,٠٦	١,٤٦	٢,٢٤	١,٧٤	٦,٧١	٢
٣,٠٠	١,١٣	٢,٧٥	١,٢٢	٧,٠٧	٣
٣,٤١	١,٤٣	٢,١٤	١,٣٣	٧,٢٤	٤
٣,٣٤	١,٥٦	١,٩٧	١,٤٣	٤,٢٦	٥
٤,٥١	١,٤٣	١,٨١	١,٠٣	٨,١٢	٦
٣,٠٤	١,٩٥	١,٢٩	١,٤٦	٤,٥٥	٧
٣,٧١	١,٤٠	٣,٠٨	١,٣٤	٦,٦٥	٨
٣,٦٩	١,٨١	٢,٦١	١,٥٥	٦,٤٧	٩
٣,٩١	١,٥١	١,٤١	١,٢٣	٤,٣٤	١٠
٣,٠١	١,٥٢	٢,١١	١,٢٤	٥,٦٦	١١
٣,٠٣	١,٤٢	٢,٤١	١,٦٠	٥,٧١	١٢
٣,٦٤	١,٣١	١,٤٣	١,٠٣	٦,٨٠	١٣
٣,٤٩	١,٤٥	١,٦١	١,٥٠	٥,٠١	١٤
٥,٣٨	١,٥٣	١,٢٣	١,١١	٨,١٢	١٥
٣,٨٩	١,٣٤	٢,٢٤	١,٣٧	٧,٣٤	١٦
٣,٣٤	١,٣٠	٢,٥٦	١,١٩	٥,٣٣	١٧
٣,١٩	١,٥٧	٢,٥٤	١,٧٢	٦,٢٩	١٨
٣,٣٣	١,٣٧	٢,٥٦	١,٧٥	٦,٤١	١٩
٤,٥٦	١,٢٨	٣,٥٤	١,٦٧	٣,٩٤	٢٠
٣,٥٤	١,٩٨	٢,٠٧	١,٥٦	٦,٧٤	٢١
٣,٤٩	١,٤٦	٢,٤٥	١,٩٤	٦,٩٠	٢٢
٥,٢٥	١,٥٩	١,٥٤	١,٠٩	٨,٠٠	٢٣
٥,١٩	١,٤٩	١,٥٧	١,٣٧	٨,٤٠	٢٤
٥,٩٩	١,٦٦	١,٣٩	١,٣٧	٩,٣٣	٢٥
٤,٧٨	١,٣٤	٢,١٩	١,٣٨	٩,٣٤	٢٦
٣,٦٧	١,٥٦	١,٧٦	١,٤٥	٥,١٢	٢٧
٤,٣٩	١,٢٣	٥,٧٦	١,٢٠	١٠,٣٤	٢٨
٤,٠٩	١,١٦	٢,٧٤	١,٧٧	٨,٥٤	٢٩
٥,٤٥	١,١٤	٢,٥٤	١,٩٠	١٠,٢٣	٣٠
٤,٩٩	١,٠٧	٢,٥١	١,٢٣	٩,٥٥	٣١
٤,٥٤	١,٢٢	٢,٨٤	١,٣٥	٩,١٨	٣٢
٦,٧٨	١,٥٣	١,٥٤	١,٠٤	١٠,٥٤	٣٣
٤,٩٦	١,٧٠	٢,٤٣	١,٤٥	٩,٢٥	٣٤
٣,٧٨	١,٤٤	٢,٢١	١,٤٣	٧,٧٥	٣٥
٣,٧٣	١,٠٨	٣,٥٩	١,٩٩	٧,٥٣	٣٦
٥,٥٦	١,٤٠	١,٥٦	١,٩٣	٩,٣٢	٣٧
٣,٤٣	١,٥٢	٢,٧٨	١,٠٩	٧,٥٤	٣٨
٤,٠٧	١,٢٦	٢,٦٥	١,١٧	٩,٦٧	٣٩
٤,٢٥	١,٠٤	٢,٩٨	١,٣٥	٩,٩٨	٤٠
٣,٢٠	١,١٧	٢,٩٣	١,٥٥	٦,٨٩	٤١
٤,٠٩	١,٨٧	٣,٤٩	١,٢٤	٧,٥٩	٤٢
٣,٣٥	١,٤٣	١,٣٤	١,٤٤	٧,٠٣	٤٣
٣,٣١	١,٥٤	٢,١٠	١,٤٧	٥,٩٥	٤٤
٤,٢٠	١,٣٤	١,٩٧	١,٤٧	٧,٨٥	٤٥
٣,١٥	١,٦١	٢,٣٧	١,٤٥	٦,٦٥	٤٦
٣,٦١	١,٣٥	٣,٦٦	١,٤٥	٥,٨٤	٤٧
٣,٦٤	١,٨١	٣,٥٩	١,٨٧	٧,٤٣	٤٨

* جميع القيم داله عند (٠,٠١)

٣- **الارتباط بمحك خارجي:** حيث تم حساب معامل الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد (عوض وعوني، ٢٠١٣)؛ ويتكون هذا المقياس من (٢٨) بنداً ويقاس بثلاثة أبعاد هي: المثابرة وبذل الجهد، تفضيل المهام الصعبة. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لهذا المقياس والدرجة الكلية للمقياس في الدراسة الراهنة (٠,٨١) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١). مما يشير إلى تمتع المقياس الحالي بدرجة مرتفعة من الصدق.

كما تحققت الباحثة من ثبات المقياس باستخدام عينة الصدق والثبات بطريقتين هما:

١- **التجزئة النصفية:** حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية ودرجات البنود الزوجية للمقياس، ثم تم تصحيح معاملات الارتباط الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان - براون. وترواحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس ما بين (٠,٦٥٧ - ٠,٧٥٨)، الدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٤٢). مما يشير إلى ارتفاع معاملات ثبات المقياس.

٢- **معامل ثبات ألفا كرونباخ:** حيث تم استخدام نفس درجات تطبيق المقياس الخاصة بالطريقة السابقة في حساب معامل ثبات (ألفا كرونباخ). ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والتي ترواحت ما بين (٠,٦١٣ - ٠,٧٧١)، الدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٩٢) وكانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى أن معاملات ثبات المقياس مرتفعة. وبالتالي تمتع المقياس الحالي بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات.

(٣) مقياس حل المشكلات:

استخدمت الباحثة مقياس حل المشكلات الذي طوره حمدي نزيه (نزيه، ١٩٩٨) بالاعتماد على نموذج هبner في حل المشكلات الذي يقترح أن مهارات حل المشكلات تستخدم في خمس مراحل؛ لذا يتكون المقياس من

خمسة أبعاد هي: التوجه العام، تعريف المشكلة، توليد البدائل، اتخاذ القرار، التقييم. وتألف المقياس في صورته النهائية من (٤٠) بنداً (يقيس كل بعد ثمانية بنود). وتتم الإجابة عليها وفقاً لتدرج رباعي (لا تنطبق أبداً، تنطبق بدرجة بسيطة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة) تعطى القيم (١، ٢، ٣، ٤) على التوالي. وقامت الباحثة بحساب ثبات وصدق المقياس على عينة الثبات والصدق وتم حساب الصدق بطريقتين هما:

١- **صدق المحكمين:** وكانت نسبة الاتفاق بين المحكمين على بنود المقياس (٩٠%).

٢- **الارتباط بمحك خارجي:** حيث تم حساب معامل الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس القدرة على حل المشكلات وهو من إعداد (الناغي، ٢٠٠٦)؛ ويتكون هذا المقياس من (٣٨) بنداً موزعة على ست مهام اختبارية تمثل في مجملها القدرة على حل المشكلات لدى طلاب الجامعة هي: مهام السلاسل، المهام اللغوية، مهام مطابقة المفاهيم، مهام الاستدلال العددي، مهام الحياة الواقعية، مهام الاستبصار. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس في الدراسة الراهنة والدرجة الكلية لمقياس هبة الناغي (٠,٨٥) مما يشير إلى تميز المقياس الحالي بدرجة مرتفعة من الصدق.

كما تحققت الباحثة من ثبات المقياس بطريقتين هما:

١- **معامل ثبات ألفا كرونباخ:** حيث تراوحت معاملات الثبات للأبعاد ما بين (٠,٥٧٣ - ٠,٧٨٩)، والدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٦). وكانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى أن معاملات ثبات المقياس مرتفعة.

٢- **التجزئة النصفية:** حيث تراوحت معاملات الثبات للأبعاد ما بين (٠,٥٥٩ - ٠,٨٧١)، والدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٦٨). مما يشير إلى تميز المقياس الحالي بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات. وكانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى أن معاملات ثبات المقياس مرتفعة.

وبالتالى تمتع المقياس الحالي بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات.

(٤) مقياس توجه الهدف: (ترجمة الباحثة)

أعد هذا المقياس "إليوت وماكريجور" (Elliot & McGregor, 2001) لقياس التوجه نحو الهدف لدى طلاب الجامعة. ويتكون من (١٢) بنداً ، كما تضمن أربعة أبعاد كل بند تقيسه ثلاثة بنود وهي كالاتى: الأداء - إقدام (١، ٥، ٩)، الإلتقان - إجمام (٢، ٦، ١٠)، الإلتقان - إقدام (٣، ٧، ١١)، الأداء - إجمام (٤، ٨، ١٢). تتطلب الإجابة عليها وفقاً لتدرج سباعي يتراوح من (ليس صحيحاً بالمرّة بالنسبة لي) إلى (صحيحاً بالمرّة بالنسبة لي). وقامت الباحثة بحساب ثبات وصدق المقياس على عينة الثبات والصدق بحيث تم حساب الصدق بطريقتين:

١- صدق المحكمين: وكانت نسبة الاتفاق بين المحكمين على بنود المقياس (٩٠%).

٢- الارتباط بمحك خارجي: حيث تم حساب معامل الارتباط بين الدرجات على المقياس الحالي والدرجات على مقياس توجهات أهداف الإنجاز من إعداد (رشوان، ٢٠٠٦)؛ ويتكون هذا المقياس من (٣٢) بنداً ويقاس التوجهات الأربعة: الأداء - إقدام، الإلتقان - إجمام، الإلتقان - إقدام، الأداء - إجمام. وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس في الدراسة الراهنة وهذا المقياس كالاتي على التوالي: (٠,٩٤٤، ٠,٩٢١، ٠,٩٢٣، ٠,٩٢٠) مما يشير إلى تميز المقياس الحالي بدرجة مرتفعة من الصدق.

كما تحققت الباحثة من ثبات المقياس بطريقتين:

- ١- معامل ثبات ألفا كرونباخ: حيث تراوحت معاملات الثبات للأبعاد ما بين (٠,٥٤٦ - ٠,٧٣٤) وكانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)
- ٢- بطريقة التجزئة النصفية: حيث تراوحت معاملات الثبات للأبعاد ما بين

(٠,٦٥١ - ٠,٧٦٧) وكانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١). مما يشير إلى أن معاملات ثبات المقياس مرتفعة. وبالتالي تمتع المقياس الحالي بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات.

ثالثاً: التحليلات الإحصائية:

تم حساب معاملات ارتباط مصفوفة التحليل العاملي، ومعاملات الارتباط، اختبار "ت" لحساب الفروق، وتحليل الانحدار.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أختبر كل فرض من فروض الدراسة الراهنة علي حدة، كما نوقشت النتائج في ضوء مدى تحقق الفروض، والدراسات السابقة، والإطار النظري كما يلي:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على "إمكانية تحديد مكونات وأبعاد مفهوم المناعة النفسية من خلال إعداد مقياس لقياسها". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام التحليل العاملي لبنود المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوثلينج، حيث تم استخراج عشرة عوامل على العينة الكلية، وتم تدويرها تدويراً متعامداً بطريقة (فارماكس) وفقاً لمحك كايزر Kaiser. بحيث لا يقل تشعب العبارة عن (٠,٣) ولا يقل عدد العبارات المشعبة على العامل عن (٣) عبارات. وطبقاً لمعيار "جتمان Guttman لتحديد عدد العوامل المكونة للمقياس، يعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن يساوي واحداً صحيحاً أو يزيد، وتم الأخذ بالتشعب الأعلى إذا تشعبت العبارة على أكثر من عامل. واستوعبت العوامل العشرة (٧٣,٧٥%) من التباين الكلي، كما تراوحت الجذور الكامنة ما بين (٨,١٥) للعامل الأول، (٢,٨٥) للعامل العاشر وفيما يلي عرض لكل عامل:

العامل الأول: تشعب على هذا العامل تسع عبارات، وتعكس البنود مجتمعة الأفكار الإيجابية والعقلانية والأفكار البناءة والرضا عن الحياة والاعتماد على

النفس والاستفادة من الخبرات السابقة والتفاؤل. لذا أمكن تسميته "التفكير الإيجابي". ويستوعب هذا العامل (١٥،١٢%) من التباين الكلي كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦) بنود العامل الأول وتشبعاته

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١	انظر للجانب الإيجابي في المواقف الصعبة.	٠,٤٢٣
٢	أشعر بالرضا عما حققته في حياتي.	٠,٥١٥
٣	أستشير ذوي الخبرة عند مواجهتي للمشكلات.	٠,٤٥٣
٤	أثق أن أحلامي ستجد طريقها للتحقق.	٠,٤٧٥
٥	أنا شخص إيجابي في حياتي وتفكيري.	٠,٦١١
٦	أنا شخص متفائل بطبعي.	٠,٤٣٣
٧	أعي أن الإعتماد على النفس هو السبيل لتحقيق الأهداف.	٠,٤٠٢
٨	لا أعتد على الحظ في أمور حياتي بل على قدراتي وخبراتي.	٠,٤٩١
٩	أرى أن المستقبل سيكون مشرقاً ومبهجاً وسعيداً.	٠,٥٤١

العامل الثاني: تشبع على هذا العامل خمس عبارات، وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على التحكم في نفسه ومزاجه وانفعالاته وأقواله وسلوكه والالتزان الانفعالي وعدم الاندفاع في مواجهة المشكلات والتحديات. لذا أمكن تسميته "الضبط الانفعالي". ويستوعب هذا العامل (١٣،٣٢%) من التباين الكلي كما هو موضح بجدول (٧).

جدول (٧) بنود العامل الثاني وتشبعاته

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١	أنا لا أعضب أو اتعصب بسهولة.	٠,٤٣٥
٢	أفكر في أقوالى وأفعالي قبل التعامل مع الآخرين.	٠,٤١٢
٣	أفعل أشياء كثيرة وأندم عليها.	٠,٤٧٣
٤	أنا شخص مندفع ومتسرع.	٠,٥١١
٥	لدى القدرة على التحكم في أعصابي وأفعالي وأقوالي في مواجهة المشكلات.	٠,٥٢٣

العامل الثالث: تشبع على هذا العامل خمس عبارات، وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على المبادرة والمبادأة والتعامل بفعالية مع الآخرين في المواقف

المختلفة، وتقبل النقد من الآخرين وتوجيه النقد إليهم، والقدرة على التعبير عن الرأي بحرية. لذا أمكن تسميته "المبادأة والتوكيدية". ويستوعب هذا العامل (١٠،٣٢%) من التباين الكلي كما هو موضح بجدول (٨).

جدول (٨) بنود العامل الثالث وتشبعاته

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١	عادة أكون المبادر ببدء الحديث مع الآخرين إذا تطلب الموقف ذلك.	٠,٤٢٣
٢	أبادر بمواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.	٠,٥١٥
٣	لا أستسلم لمطالب الآخرين غير المعقولة مهما كلفني الأمر.	٠,٤٥٣
٤	لدى القدرة على تقبل النقد من الآخرين وتوجيه النقد إليهم.	٠,٤٧٥
٥	أعبر عن رأيي بكل حرية تجاه الآخرين أو الموقف.	٠,٦١١

العامل الرابع: تشبع على هذا العامل خمس عبارات، وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على حل المشكلات وطرح الحلول المختلفة والأفكار الجديدة والمميزة والتفكير المبتكر لذا أمكن تسميته "الإبداع وحل المشكلات". ويستوعب هذا العامل (٨,٤١%) من التباين الكلي كما هو موضح بجدول (٩).

جدول (٩) بنود العامل الرابع وتشبعاته

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١	يصفني الآخرون بأنني ذو قدرة على حل المشكلات.	٠,٤٤٢
٢	لدى القدرة على طرح حلول بديلة لأية مشكلة عندما تواجهني صعوبات.	٠,٦١٢
٣	يرى الآخرون أنني أمتلك أفكاراً مميزة ومختلفة.	٠,٤١١
٤	استخدام التفكير العلمي في مواجهة مشكلات الحياة شيء أساسي.	٠,٤٥٥
٥	دائماً لدى أفكار جديدة ومبتكرة.	٠,٤٩١

العامل الخامس: تشبع على هذا العامل خمس عبارات، وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على التصدي للمشكلات والدفاع عن قيمه ومبادئه وتحمل مسئولية قراراته ولذا أمكن تسميته "الصمود والصلابة النفسية". ويستوعب هذا العامل (٧,٣٣%) من التباين الكلي كما هو موضح بجدول (١٠).

جدول (١٠) بنود العامل الخامس وتشبعاته

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١	أصمد أمام العقبات لأصل لأهدافي مهما كانت النتائج.	٠,٤٥٩
٢	أأخذ قراراتي بنفسى وأتحمل مسئوليتها.	٠,٤٩٢
٣	أعي أن التغيير سنة الحياة وضرورة لاكتساب الخبرات.	٠,٤٨١
٤	لدى القدرة على التصدى للمشكلات ومواجهتها.	٠,٥٢٣
٥	أدافع عن مبادئى وقيمى مهما كانت النتائج.	٠,٤٧٧

العامل السادس: تشبع على هذا العامل خمس عبارات، وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على إدارة شؤونه ذاتياً وقدرته التأثيرية وإمكاناته وفاعليته في مواجهة الصعاب والمشكلات. ولذا أمكن تسميته "إدارة وفاعلية الذات". ويستوعب هذا العامل (٥٠,١%) من التباين الكلى كما هو موضح بجدول (١١).

جدول (١١) بنود العامل السادس وتشبعاته

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١	أنا قادر على إدارة شئونى بنفسى وتحقيق ما أريد عندما أصر عليه.	٠,٤٩٩
٢	عزيمتى قوية وهمتى شديدة دائماً.	٠,٤٥٢
٣	يرى الآخرون أننى ناجح ومتميز فى نواحى حياتى المختلف .	٠,٤٨١
٤	لدى قوة تأثير لى وللآخرين لأن لدى إمكانات كبيرة.	٠,٥٢٣
٥	أسعى لتحقيق أهدافى التى وضعتها لنفسى.	٠,٤٨٧

العامل السابع: تشبع على هذا العامل خمس عبارات، وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على مواصلة الاتجاه والمثابرة في إنجاز المهام وقدرته على الوصول لأهدافه مهما كانت العقبات والتحدى. ولذا يمكن تسميته "التوجه نحو الهدف". ويستوعب هذا العامل (٤٠,٧٥%) من التباين الكلى كما هو موضح بجدول (١٢).

جدول (١٢) بنود العامل السابع وتشبعاته

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١	لدى القدرة على الوصول لأهدافي مهما كلفني ذلك.	٠,٥٤٣
٢	يصفني الآخرون بأني شخص مثابر مهما كانت العقبات..	٠,٥٣٢
٣	عندما أبدأ عملاً لا بد أن أتمه على أكمل وجه مهما كان التحدي.	٠,٤٨٩
٤	لدى القدرة على مواصلة ما يسند إلي من مهام مهما كانت الصعوبة.	٠,٥٢٥
٥	مهما كانت العوائق أسعى لتحقيق أهدافي الواضحة في الحياة.	٠,٤٩٠

العامل الثامن: تشبع على هذا العامل خمس عبارات، وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على تغيير تفكيره ووجهات نظره في مواجهة الصعاب والمشكلات وقدرته على التعامل بمرونة مع المواقف الجديدة. ولذا أمكن تسميته "التكيف والمرونة النفسية". ويستوعب هذا العامل (٤,٢٣%) من التباين الكلي كما هو موضح بجدول (١٣).

جدول (١٣) بنود العامل الثامن وتشبعاته

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١	أتحلى بالمرونة وأتكيف مع المواقف التي تواجهني.	٠,٥١٢
٢	لا بد من تغيير خططي إذا واجهتني مشكلة أو عقبة	٠,٥١٠
٣	أقبل النقد والآراء المختلفة وأستفيد منها.	٠,٥٢٢
٤	النظر إلى المشكلة من جوانب مختلفة يساعد على حلها .	٠,٦٥٥
٥	لا أصر على وجهة نظري في مواجهة المواقف الصعبة إذا تبين لي عدم صحتها.	٠,٤١٠

العامل التاسع: تشبع على هذا العامل خمس عبارات، وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على الالتزام الديني وأداء الشعائر الذي نية والتمسك بها ودورها في مواجهة الصعاب والمشكلات. ولذا يمكن تسميته "الندين". ويستوعب هذا العامل (٢,٩٧%) من التباين الكلي كما هو موضح بجدول (١٤).

جدول (١٤) بنود العامل الثامن وتشبعاته

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١	أودي جميع الصلوات المفروضة.	٠,٥٣٤
٢	التقرب إلى الله يزيد من قدرتي على مواجهة المواقف الصعبة.	٠,٤٢٠
٣	أعترف بذنبي وأتوب إلى الله عندما أخطأ.	٠,٤٣٢
٤	أحمد الله في السراء والضراء.	٠,٦١٠
٥	أدعو الله ليخرجني من محنتي .	٠,٤٩٨

العامل العاشر: تشبع على هذا العامل خمس عبارات، وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على تحمل المسؤولية قولاً وفعلاً تجاه نفسه وتجاه الآخرين وتجاه المجتمع، والالتزام بالنظم واللوائح. ولذا أمكن تسميته "المسؤولية الاجتماعية". ويستوعب هذا العامل (٢,٢٩%) من التباين الكلي كما هو موضح بجدول (١٥).

جدول (١٥) بنود العامل الثامن وتشبعاته

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١	اتحمل مسؤولية أقوالي وافعالي بشجاعة.	٠,٥٠٤
٢	أبذل قصارى جهدي لإنجاز أي عمل أكلف به.	٠,٤٣١
٣	أعتقد أن على كل فرد مسؤولية تجاه مجتمعه.	٠,٤٥١
٤	ألتزم بأنظمة وقوانين المجتمع باستمرار.	٠,٤١٠
٥	أحرص على تقديم المساعدة لأفراد أسرتي ولزملائي إذا تطلب الأمر ذلك.	٠,٥١١

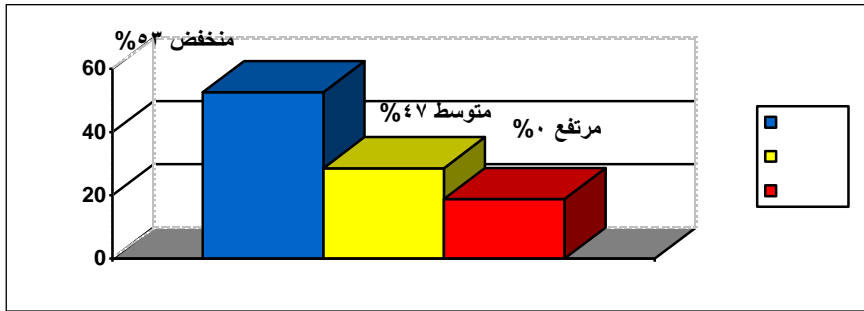
وبناءً على ما سبق ومن خلال التحليل العاملي تبين أن المناعة النفسية (من خلال المقياس الذي أعد لقياسها) تتكون من عشرة أبعاد أو مكونات أساسية هي: "التفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، المبادرة والتوكيدية، الإبداع وحل المشكلات، الصمود والصلابة، إدارة وفاعلية الذات، التوجه نحو الهدف، التكيف والمرونة النفسية، التدين، المسؤولية الاجتماعية". لذا يمكن القول أن الدراسة الراهنة أمكنها تحديد أبعاد ومكونات المناعة النفسية لدى المنفوقين دراسياً من طلاب الجامعة.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على "تمتع الطلاب المتفوقين دراسياً بمستوى مرتفع من المناعة النفسية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات تبعاً لدرجاتهم على مقياس المناعة النفسية المعد لهذا الغرض، حيث اعتمدت الدرجة (١٨١ - ٢٧٠)، (٩١ - ١٨٠)، (٠ - ٩٠) كمؤشرات للمناعة النفسية المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة على الترتيب، وتم رصد وحساب التكرارات والنسب المئوية لكل مجموعة كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (١٦) التكرارات والنسب المئوية لدرجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية

المناعة النفسية	التكرار	النسبة المئوية
منخفضة	٢٩	١٨,٨٣
متوسطة	٤٤	٢٨,٥٧
مرتفعة	٨١	٥٢,٦٠
المجموع	١٥٤	١٠٠



شكل (١) مستويات المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة

يتضح من الجدول والشكل السابقين وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة حيث حصل ما نسبته (٥٢,٦٠) من الطلاب على درجات ما بين (١٨١ - ٢٧٠)، وحصل ما نسبته (٢٨,٥٧) من الطلاب على درجات ما بين (٩١ - ١٨٠)، في حين حصل ما نسبته (١٨,٨٣) من الطلاب على درجات ما بين (٠ - ٩٠).

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على "وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام لأفراد العينة على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقاييس الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف.

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة

المعيار	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الكفاءة	المناعة
المتفوقين	المتفوقين	المتفوقين	المتفوقين	المتفوقين	المتفوقين	المتفوقين	المتفوقين	المتفوقين
٠,٤٥٢	٠,٤٥٦	٠,٤٧٤	٠,٥٥٦	٠,٤٣٤	٠,٤٥٥	٠,٣٥٤	التفكير الإيجابي	
٠,٤٥٣	٠,٤٩٥	٠,٥١٢	٠,٣٧٧	٠,٤٢٣	٠,٣٥٥	٠,٥٥٣	الضبط الانفعالي	
٠,٤٢٦	٠,٥٣٢	٠,٤٣٥	٠,٣٧٦	٠,٣٦٥	٠,٥٥٥	٠,٤٧٦	المبادأة والتوكيدية	
٠,٤٦٢	٠,٤٤٣	٠,٤٦٧	٠,٤٧٥	٠,٤٥٧	٠,٤٥٥	٠,٤٥٢	الإبداع وحل المشكلات	
٠,٤٢١	٠,٤٥٧	٠,٤٥٦	٠,٤١١	٠,٥٣٦	٠,٣٨٧	٠,٤١١	الصمود والصلابة	
٠,٤٥٣	٠,٤٦٧	٠,٤٥٤	٠,٣٧٨	٠,٤٣٢	٠,٤٥٦	٠,٤٢١	إدارة وفاعلية الذات	
٠,٤٢٧	٠,٥٣٣	٠,٤٢٧	٠,٤٥٥	٠,٥٨٩	٠,٤٧٥	٠,٣٦٧	التوجه نحو الهدف	
٠,٤٤٧	٠,٥٢٠	٠,٤٤٦	٠,٤٢٣	٠,٤٣٢	٠,٥٠٠	٠,٤٩٤	التكيف والمرونة	
٠,٣٥٧	٠,٣٨٧	٠,٤٢٣	٠,٣٢١	٠,٣٤٥	٠,٣٢١	٠,٣٥٩	التدين	
٠,٤٠٢	٠,٤٥٦	٠,٣٥٥	٠,٣٩٠	٠,٣٨٨	٠,٤٩٥	٠,٤٢٢	المسئولية الاجتماعية	
٠,٤٧٣	٠,٤٦٦	٠,٤٥٤	٠,٤١١	٠,٤٢٥	٠,٤٧٨	٠,٤٢٣	الدرجة الكلية	

* جميع القيم دالة عند ٠,٠١.

ينضح من الجدول السابق وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعادها العشرة والكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها الستة حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٢١ - ٠,٥٥٦) وكانت دالة عند مستوى (٠,٠١).

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين المناعة النفسية والقدرة على حل المشكلات

الدرجة الكلية	التقييم	اتخاذ القرار	توليد البدائل	تعريف المشكلة	التوجه العام	الكفاءة المناعة
٠,٦٦٧	٠,٦٦١	٠,٧٥٧	٠,٥٤٥	٠,٦٤٥	٠,٧٢٥	التفكير الإيجابي
٠,٤٥٤	٠,٥١٢	٠,٣٧٧	٠,٤٢٣	٠,٣٥٦	٠,٤٢٥	الضبط الانفعالي
٠,٤٩٨	٠,٤٨٥	٠,٤٥٦	٠,٤٨٧	٠,٤٣٤	٠,٤٨٥	المبادأة والتوكيدية
٠,٦٨٩	٠,٧٤٥	٠,٦٥٩	٠,٦٨٣	٠,٧١١	٠,٧٤٥	الإبداع وحل المشكلات
٠,٤٤٥	٠,٤٦٧	٠,٥٦٩	٠,٤٧٨	٠,٤٠٠	٠,٤٤٤	الصمود والصلابة
٠,٤٣٥	٠,٤٦٧	٠,٣٧٨	٠,٤٣٢	٠,٣٤٥	٠,٤٥٤	إدارة وفاعلية الذات
٠,٣٥٥	٠,٤٦٧	٠,٤٥٣	٠,٥٤٣	٠,٤٥٤	٠,٤٥٦	التوجه نحو الهدف
٠,٣٩٨	٠,٤٤٥	٠,٤٢١	٠,٤١٢	٠,٥٥١	٠,٣٧٨	التكيف والمرونة
٠,٣١٢	٠,٣٩٩	٠,٣٢٢	٠,٣٤٤	٠,٣٧٨	٠,٣٥٩	التدين
٠,٤١٢	٠,٣٤٥	٠,٣٧٦	٠,٣٦٧	٠,٤٠٠	٠,٤٥٤	المسئولية الاجتماعية
٠,٤٧٣	٠,٤١١	٠,٤٨١	٠,٤٣٢	٠,٤٠١	٠,٤٢١	الدرجة الكلية

* جميع القيم دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعادها العشرة وحل المشكلات وأبعادها الخمسة حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٣١٢ - ٠,٧٤٥) وكانت دالة عند مستوى (٠,٠٠١).

جدول (١٩) معاملات الارتباط بين المناعة النفسية والتوجه نحو الهدف

الكفاءة	الأداء - إقدام	الإتقان - إقدام	الإتقان - إجمام	الأداء - إجمام	المناعة
٠,٢٣٢	٠,٢٣٢	٠,٤٢٣	٠,٣١٢	٠,٣١٢	التفكير الإيجابي
٠,٢٥٦	٠,٢٥٦	٠,٤٥٥	٠,٣٤٥	٠,٣٤٥	الضبط الانفعالي
٠,٢٥٢	٠,٢٥٢	٠,٤٧٨	٠,٣٢٨	٠,٣٢٨	المبادأة والتوكيدية
٠,٢٨٧	٠,٢٨٧	٠,٤٣٢	٠,٣٧٢	٠,٣٧٢	الإبداع وحل المشكلات
٠,٢٩٨	٠,٢٩٨	٠,٤٥٧	٠,٣٥١	٠,٣٥١	الصمود والصلابة
٠,٢١١	٠,٢١١	٠,٣٥٧	٠,٣٧٦	٠,٣٧٦	إدارة وفاعلية الذات
٠,٢٦١	٠,٢٦١	٠,٥٢٣	٠,٤١٣	٠,٤١٣	التوجه نحو الهدف
٠,٢١٤	٠,٢١٤	٠,٤٥٨	٠,٤٨٨	٠,٤٨٨	التكيف والمرونة
٠,٢١٩	٠,٢١٩	٠,١٦٧	٠,٠٨٧	٠,٠٨٧	التدين
٠,٢٢٢	٠,٢٢٢	٠,٤٦٧	٠,٤١٢	٠,٤١٢	المسئولية الاجتماعية
٠,٢١١	٠,٢١١	٠,٤٣٥	٠,٣٨١	٠,٣٨١	الدرجة الكلية

* دال عند ٠,٠٥ ** دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعادها العشرة والتوجه نحو الهدف (الإتقان - إقدام) عند مستوى (٠,٠١)، (الأداء - إقدام) عند مستوى (٠,٠٥). كما وجدت علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعادها العشرة والتوجه نحو الهدف (الإتقان - إقدام، الأداء - إقدام).

رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

والذي ينص على "وجود فروق دالة إحصائياً في المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث)، ومتغير التخصص (نظري / عملي)". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للوقوف على هذه الفروق كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٢٠) اختبار "ت" لدلالة الفروق في أبعاد

المناعة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث) ومتغير التخصص (نظري / عملي)

أبعاد المناعة	المتغير	الجنس		المتغير	التخصص	أبعاد المناعة
		ذكور (ن=٧٢)	إناث (ن=٨٠)			
م	ع	مجموعة		م	ع	ت
		نظري (ن=٦٩)	عملي (ن=٨٣)			
التفكير الإيجابي	الذكور	١٥٤,٨	٤,٣٢	**	نظري	١٤٤,٨
الضبط الانفعالي	الإناث	١٤٨,٢	٤,٢٣	٣,٨٢	عملي	١٤٥,٧
المبادأة والتوكيدية	الذكور	١٦٤,٥	٤,١٠	*	نظري	١٥٤,٦
الإبداع وحل المشكلات	الإناث	١٦١,٣	٤,٣٢	٢,٢١	عملي	١٥٥,٣
الصمود والصلابة	الذكور	١٦٤,٠	٤,٢١	**	نظري	١٦٤,٢
إدارة وفاعلية الذات	الإناث	١٥٥,٣	٤,٤٠	٦,٣١	عملي	١٦٣,٣
التوجه نحو الهدف	الذكور	١٧٤,٣	٤,٣٣	*	نظري	١٥٢,٩
التكيف والمرونة	الإناث	١٧١,٠	٤,٣١	٢,١٣	عملي	١٥٢,١
التدين	الذكور	١٦٨,٧	٤,١٣	**	نظري	١٧٤,٨
المسئولية الاجتماعية	الإناث	١٦١,٣	٤,٤٣	٤,٢٣	عملي	١٧٢,٢
الدرجة الكلية	الذكور	١٤٨,٦	٤,٢٣	*	نظري	١٦٦,٦
	الإناث	١٤٣,٤	٤,٢٥	٢,٤٤	عملي	١٦٥,١
	الذكور	١٧٧,٧	٤,١٢	*	نظري	١٦٧,٩
	الإناث	١٧٢,٢	٤,١١	٢,٣١	عملي	١٦٨,٣
	الذكور	١٦٦,٥	٤,٣٢	**	نظري	١٨٧,٧
	الإناث	١٦٠,٣	٤,٤٣	٣,٥٤	عملي	١٨٦,٢
	الذكور	١٥٩,٤	٤,٣٤	*	نظري	١٧٥,٨
	الإناث	١٥٥,٢	٤,٥١	٢,٤٣	عملي	١٧٥,١
	الذكور	١٧٦,٥	٤,١٣	**	نظري	١٥٣,٩
	الإناث	١٧٠,٣	٤,٤٣	٢,٦٤	عملي	١٥٣,١
	الذكور	١٧٤,٣	٤,٢٣	**	نظري	١٦٦,٧
	الإناث	١٦٦,١	٤,٥٠	٤,١٧	عملي	١٦٥,٩

* دال عند ٠,٠٥ ** دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً في الأبعاد العشرة والدرجة الكلية للمناعة النفسية بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور من المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة عند مستوى (٠,٠٠٥ ، ٠,٠٠١). في حين لم تظهر فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير التخصص (نظري / عملي).

خامساً: نتائج الفرض الخامس:

والذي ينص على "إسهام كل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمحددات نفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة". وللتحقق من مدى صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بعد التحقق من توفر شرطين أساسيين هما: عدم وجود التواء دال في المتغيرات المستقلة، وعدم وجود ازدواج خطي بين هذه المتغيرات أيضاً.

جدول (٢١)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات الثلاثة (الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف) كمتغيرات مستقلة والمناعة النفسية كمتغير تابع لدى المتفوقين دراسياً

المتغيرات المنبئة	معامل الانحدار B	بيتا Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة التفسير (R2)
الكفاءة الذاتية المدركة	٠,٧٨	٠,٧٤	٧,٢٢	٠,٠٠١	٠,٢٥
القدرة على حل المشكلات	٠,٢٤	٠,٥٤	٤,٢٤	٠,٠٠١	٠,١٧
التوجه نحو الهدف	٠,٤٩	٠,٣٤	٣,٥٤	٠,٠٠١	٠,١٣
قيمة الثابت	٧٢,٢٣				
قيمة (ف)	١٧,٢٥			٠,٠٠١	
ر ^٢ (R2) لجميع المتغيرات	٠,٣٥				

يتضح من نتائج تحليل الانحدار المتعدد الواردة بالجدول السابق أن المتغيرات الثلاثة قادرة على التنبؤ بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة عند مستويات دلالة مرتفعة (٠,٠٠١) حيث جاء إسهام الكفاءة

الذاتية المدركة في المقدمة حيث استأثر وحده بتفسير ٢٥% من هذا التباين، يليه في المرتبة الثانية القدرة على حل المشكلات ١٧%. ثم التوجه نحو الهدف ١٣% في المرتبة الثالثة. ومن الملاحظ أن المتغيرات الثلاثة جميعها قد فسرت ٣٥% من التباين في المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة. ومن ثم تشير النتائج إلى المعادلة التنبؤية كالتالي:

المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً = $٧٢,٢٣ + (٠,٢٥)$ الكفاءة الذاتية المدركة + $(٠,١٧)$ القدرة على حل المشكلات + $(٠,١٣)$ التوجه نحو الهدف.

مناقشة النتائج:

سوف يتم مناقشة نتائج الدراسة بنفس التسلسل الذي انتظمت به فروض الدراسة مع بيان مدي اتفاق أو اختلاف النتائج مع الدراسات السابقة من ناحية، والاستعانة بالإطار النظري لتوضيح دلالتها النفسية والتطبيقية.

مناقشة الفرض الأول:

فيما يتعلق بتحديد أبعاد المناعة النفسية وبناء على ما سبق ومن خلال التحليل العاملي تبين أن المناعة النفسية (من خلال المقياس الذي أعد لقياسها) تتكون من عشرة أبعاد أو مكونات أساسية هي: "التفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، المبادرة والتوكيدية، الإبداع وحل المشكلات، الصمود والصلابة، إدارة وفاعلية الذات، التوجه نحو الهدف، التكيف والمرونة النفسية، التدين، المسؤولية الاجتماعية". لذا يمكن القول أن الدراسة الراهنة أمكنها تحديد أبعاد ومكونات المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة

ويتفق ذلك مع ما ذكره (Olah, 2000; Olah, 2002) من أن المناعة النفسية هي "نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط، وتدعم النمو الصحي وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط".

كما يتفق مع ما أشار إليه (زيدان، ٢٠١٣، ٧١٨) من أن المناعة النفسية هي "قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة".

كذلك يدعم هذه النتيجة ما أشارا إليه كل من (الفريحات، المومني، ٢٠١٦، ٣٩) من أن الطلاب المتفوقين يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتنوعت أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على الضغوط النفسية التي تواجههم، وهذا يرتبط بقدرتهم على التوظيف المتكامل لقدراتهم العقلية والانفعالية، والاستجابة بوسائل متوافقة، فهم يتميزون بقدرات نفسية وانفعالية تساعدهم في مواجهة الضغوط النفسية، وكما أنهم يتميزون بقدرة على التحمل وضبط وتحقيق الذات والاعتماد على الذات.

مناقشة الفرض الثاني:

فيما يتعلق بمستوى المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة. فقد أظهرت مجمل نتائج هذا الفرض وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى النسبة الأكبر من المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة. ومن ثم تحقق هذا الفرض بشكل كبير وتبدو هذه النتيجة داعمة لنتائج البحوث والدراسات السابقة التي أشارت إلى الدور الهام الذي تلعبه المناعة النفسية في التحصيل الدراسي والأكاديمي كدراسة (العبدلي، ٢٠١٢) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين. كما تتفق نتائج الدراسة الراهنة مع دراسة كل من هاسكيت وآخرين (Haskett et al., 2006) التي

أشارت إلى الدور الإيجابي للمناعة النفسية في الأداء الأكاديمي. ودراسة كل من سوانسن وفالينت وليميري وأوبرن (Swanson et al., 2011) التي أوضحت الدور الهام للمناعة النفسية كمتغير وسيط بين الدعم الوالدي من جهة والتحصيل الأكاديمي والفاعلية الاجتماعية من جهة أخرى. ودراسة (على، ٢٠١٤) التي بينت أن المناعة النفسية تتنبأ بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الأكاديمي. ودراسة (صباح وخلف، ٢٠١٧) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من الحصانة النفسية لدى الطلبة في العراق والجزائر.

ويدعم هذه النتيجة أيضاً ما أشارت إليه دراسة شان (Chan, 2002) ودراسة روبنسون (Robinson, 2002) من أن الطلاب المتفوقين عقلياً هم أكثر توافقاً من أقرانهم العاديين، ويتضح ذلك فيما يتوافر لديهم من قدرة على فهم الذات وفهم الآخرين والتعامل مع الضغوط والصراعات أكثر من غيرهم نتيجة لقدراتهم العقلية المرتفعة، كما تشير العديد من الدراسات ومنها دراسة سلفيان وجويرا (Sullivan & Guerra, 2007) إلى أن الطلاب ذوي التحصيل الدراسي المرتفع لديهم كفاءة ذاتية عالية ولديهم أهداف تعليمية.

وتعني هذه النتيجة كما يرى كل من (الفريحات والمومني، ٢٠١٦) أن الطلبة المتفوقين يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. كما تبين أن استراتيجيات الهروب والتجنب هما الأقل استخداماً للتعامل مع الضغط النفسي من قبل الطلبة المتفوقين وهذا يتسق مع سماتهم الشخصية حيث يميلون إلى المواجهة والمغامرة وحل المشكلات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء:

(١) ما ذكره كل من بيكر وبريدجر وإيفان (Baker, Bridger, Evans, 1998) من أن التفوق يعد من عوامل سهولة وسرعة التوافق، ذلك لأن المتفوقين لديهم فهم أفضل لذواتهم وللاخرين، بسبب قدراتهم العقلية المرتفعة، ولذلك فهم يتوافقون مع الضغوط بشكل أفضل ويطرق صحية مقارنة بأقرانهم.

(٢) ما أشارت إليه نتائج دراسة يانج (Yang, 2012) من أن مستوى استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة واستراتيجيات الكفاءة الذاتية كانت أعلى لدى الطلبة المتفوقين والموهوبين مقارنة بمستوياتها لدى الطلاب العاديين، كما كانت مستويات الضغوط النفسية والأكاديمية منخفضة لدى الطلبة المتفوقين والموهوبين.

(٣) ما كشفت عنه دراسة (المكاوي، ٢٠٠٨) من تفوق الطالبات الموهوبات أكاديمياً على الطالبات العاديات في كل من توجه هدف التعلم، استراتيجية الإتيقان.

مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من مجمل النتائج السابقة الخاصة بالفرض الثالث تحققه بدرجة كبيرة؛ حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف (فيما عدا بعدى الإتيقان - إبحام، الأداء - إبحام حيث وجدت علاقة سالبة) لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ليو (Lu, 2011) من أنه كلما زاد الإحساس بالكفاءة الذاتية زاد الجهد والمثابرة، فالأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة يتعاملون مع المشكلات بمزيد من الإحساس بالهدوء.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه العديد من الباحثين حول العلاقة بين القدرة على حل المشكلات وبين التكيف النفسي والضغوط النفسية حيث أشارت نتائج دراسة تشانج ودوزيليا وسنا (Chang, D'zurilla, Sanna, 2009) إلى أن القدرة على حل المشكلات تلعب دوراً وسيطاً محتملاً يؤثر في العلاقة بين السعادة النفسية والضغوط النفسية، ودراسة شانج وآخرين (Change et al., 2001) التي أيدت هذه العلاقة وأوضحت وجود علاقة قوية بين أنماط حل المشكلة والقدرة على التكيف النفسي.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما أيدته دراسة كل من بيكر وبريدجر وإيفان (Baker, Bridger, Evans, 1998) من أن اعتقاد المتفوق دراسياً في كفاءته وفاعليته الذاتية وقدراته على التعامل مع مختلف المواقف الحياتية التي تواجهه من شأنها أن تدفعه للتفوق بحيث يضع لنفسه أهدافاً ويبدل الجهد لتحقيق النجاح المرضي له بناءً على معتقداته الإيجابية.

ويمكن عزو هذه العلاقة إلى:

(١) ما أشار إليه فوتكاني (Voitkane, 2004) من أن كفاءة الذات والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف لإيجاد الحلول وتوليد البدائل والأفكار تعد من أهم السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغط النفسية.

(٢) ما ذكره "كري" من أنه إذا كان تقدير الأفراد لذواتهم إيجابياً فإن ذلك يشكل دعماً لهم في مواجهة التغيرات أو الضغوط التي يملون بها أو يواجهونها، مما يوفر لهم القدرة على السيطرة على الصراعات التي تعترض حياتهم، فيكونون أكثر واقعية وتفاؤلاً واستمتاعاً بالحياة ويشعرون بالمسؤولية (Cripe, 2001). مما يدعم المناعة النفسية لديهم.

(٣) ما توصلت دراسة تومشين (Tomchin, 1996) من أن الموهوبين والمتفوقين يستخدمون استراتيجيات وآليات تكيف متنوعة ويتحملون المسؤولية، ويتعاملون مع الضغوط بشكل جدي، ولا يتجاهلون المشكلات بل يركزون بشكل إيجابي على حل المشكلات.

(٤) ما أشار إليه (المياحي، ٢٠١٦) من أن مفهوم التوجه نحو الهدف يعد من المفاهيم المهمة أو المعاصرة المرتبطة بالدافعية، ومكون جوهرية في سعي الفرد للإنجاز وتحقيق ذاته إذ تمثل أعلى الحاجات الاجتماعية التي يسعى إلى تحقيقها فهي تحفز الفرد على عمل الأشياء والتعامل مع مختلف المواقف الحياتية التي تواجهه، وهي القوة المعرفية المحركة للسلوكيات المرتبطة بالكفاءة.

مناقشة الفرض الرابع:

فيما يتعلق بوجود فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث)، ومتغير التخصص (نظري / عملي).

أولاً: تبين وجود فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث) في اتجاه الذكور، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (الأعجم، ٢٠١٣) من وجود فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية بين الجنسين لدى طلاب الجامعة في اتجاه الذكور. ومع ما توصلت إليه دراسة (سويعد، ٢٠١٦) من وجود فروق في مستوى الحصانة لدى الشباب من نزلاء مراكز الإيواء في قطاع غزة في المرحلة العمرية (٢٠ - ٣٠) عاماً في أبعاد حل المشكلات والمبادرة الذاتية، والثقة بالنفس تعزى إلى الجنس. وكذلك مع ما أشارت إليه دراسة (مخيمر، ١٩٩٦) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور خاصة في إدراكهم للتحكم والتحدي. ويدعم هذه النتيجة أيضاً ما أشارت إليه العديد من الدراسات ومنها (Sjoberg, 2005; Madhavi & Vijayalaxmi, 2010) التي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي لصالح الذكور. واختلفت النتيجة الراهنة مع دراسة (علي، ٢٠١٤) التي لم تظهر فروق دالة في المناعة النفسية وفقاً لمتغيرات الجنس.

وربما يرجع ذلك كما يذكر (جاب الله، ٢٠١٤، ٢٢٥) إلى أن الذكور أكثر قدرة على التوافق مع المواقف الجديدة المتعلقة بالجو الجامعي، وأن الذكور عادة ما يبدأون في الاستقلال عن الحياة الأسرية مبكراً مقارنة بالإناث، وبالتالي إتاحة الفرصة لهم للاستقلال والاندماج في نواحي الأنشطة الجامعية، حتى وإن كان يتطلب ذلك البقاء خارج المنزل لأيام طويلة عكس ما يتاح للأنثى وهذا ما يتيح للذكور فرصة اكتساب خبرات وفهم أنفسهم وقدراتهم وإمكانياتهم وفهم طريقة

التعامل مع الآخرين ومهارات التكيف وإدارة الضغوط والمزاج العام؛ مما يساعد على التوافق الجامعي، وفي ضوء قدرة الطالب على تحقيق الإنجازات وشعوره بها؛ حيث يشعر بالتفاؤل والتعبير عنها بسهولة ويسر أكثر من الطالبات، وكذلك للطلاب فرصة أكبر في التعامل مع مواقف الحياة العامة والتعليمية، وبالتالي إنجازاتهم متاحة من خلال تلك الفرصة.

كما ترى (على، ٢٠٠٨) أن الإناث يستخدمن استراتيجيات للمواجهة تميل إلى التجنب مقارنة بالذكور. لذا ووفقاً لما أشار إليه والسون (Wilson, 2003) فإن النوع كان من بين المتغيرات التي تحدد أساليب المواجهة. حيث كانت الإناث أكثر استخداماً لأساليب المواجهة السلبية بينما أظهر الذكور أساليب مواجهة إيجابية سلوكية.

ثانياً: لم يتبين وجود فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير التخصص (نظري / علمي). ويدعم نتائج الدراسة الحالية نتائج دراستي كل من (شوكت، ٢٠٠٠ ؛ جاب الله، ٢٠١٤) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق مع المجتمع الجامعي وفقاً للتخصص.

وربما يفسر ذلك في ضوء:

(١) ما توصلت إليه الدراسة الراهنة من أن مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة المتفوقين مرتفع بصفة عامة. وما أشارت إليه دراسة (الفريحات والمومني، ٢٠١٦) من أن مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط لدى الطلبة المتفوقين كان مرتفعاً بصفة عامة مما أدى إلى عدم ظهور فروق دالة إحصائية. خاصة في ضوء ما أشار إليه نيهارت (Neihart, 2002) من أن من السمات والخصائص المرتبطة بالتفوق القدرة على حل المشكلات والتقليل من تأثيرات الضغوط النفسية. وما أشارت إليه بعض الدراسات ومنها دراسة سلفيان وجويرا (Sullivan & Guerra, 2007) من أن

الطلاب ذوي التحصيل الدراسي المرتفع لديهم كفاءة ذاتية عالية وأهداف تعليمية.

(٢) تشابه الجو الجامعي كما أشار (جاب الله، ٢٠١٤) بصورة عامة بالنسبة للطلبة بصرف النظر عن التخصصات المختلفة، والتداخل أحياناً بين التخصصات في الجامعات المصرية بحيث أصبح العديد من التخصصات النظرية تقوم بدراسة جوانب عملية وعلى الجانب الآخر تتلقى التخصصات العملية جوانب نظرية مما ينتج عنه عدم وجود فاصل تعسفي بين التخصصات النظرية والعملية. فضلاً عن عدم إعطاء فرصة عملية لاختيار التخصصات؛ ففي الغالب نجد كثيراً من الطلاب يتم توزيعهم على الكليات والتخصصات العلمية والنظرية حسب المجموع الكل في الثانوية العامة وليس بناءً على رغبات شخصية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (الخواجة، ١٩٩٨) من أن ٤٨% من الطلبة اختاروا تخصصاتهم بحكم المجموع الكلي.

وبناءً على ما سبق من نتائج تبرز أهمية دراسة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة بصفة عامة والمتفوقين دراسياً بصفة خاصة.

توصيات ومقترحات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الراهنة توصي الباحثة بالآتي:

١- ضرورة تحفيز الطلاب على ممارسة التفكير الإيجابي والاهتمام بتتمية الكفاءة الذاتية لديهم ومهاراتهم وقدراتهم على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف.

٢- ضرورة تضمين أبعاد المناعة النفسية ضمن برامج إعداد الطالب الجامعي من خلال الدورات التدريبية والمعسكرات بشكل علمي وعملي.

٣- ضرورة تقديم برامج إرشادية لتعليم وتدريب الطلاب على كيفية مواجهة الضغوط النفسية مما يزيد من المناعة النفسية لديهم.

كما تقترح الباحثة إجراء المزيد من البحوث المستقبلية حول دراسة:

- ١- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة.
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية القدرة على حل المشكلات لدى طلاب الجامعة.
- ٣- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية القدرة على التوجه نحو الهدف لدى طلاب الجامعة.
- ٤- المناعة النفسية وعلاقتها بالأمراض النفسية.

المراجع العربية والأجنبية

أبو العزائم، أحمد جمال (٢٠١٢). الإيمان وجهاز المناعة النفسي للوقاية،

تاريخ الإضافة ٢٢ / ٩ / ٢٠١٧ موقع

<http://www.aboulazayem.com>

أحمد ، ثائر؛ علي، رندة (٢٠١٣). العلاقة بين أنماط الأهداف واستراتيجية حل المشكلات لدى طلاب الجامعة الهاشمية في ضوء بعض المتغيرات.

مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٤ (٣)، ٢٤١ - ٢٧٣.

الأعجم. نادية محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة

الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم

الإنسانية، جامعة ديالى. العراق.

باطة، آمال عبد السميع (٢٠١١). مقياس الصلابة النفسية. القاهرة: مكتبة

الأنجلو المصرية.

البحيري، محمد رزق (٢٠١١): تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات

لدى عينة من الأيتام بطيئي التعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية،

٧٠ (٢١)، ٤٨٠-٥٣٥.

بنات، سهيلة محمود؛ بو زيتون، جمال عبدالله (٢٠١٠). التكيف النفسي

وعلاقته بمهارة حل المشكلات لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين. مجلة

العلوم التربوية والنفسية، ١١ (٢)، ٣٩ - ٦٥.

جاء الله، عبدالله سيد (٢٠١٤). التنبؤ بالتوافق الجامعي من الذكاء الوجداني

والقدرات الإبداعية وبعض المتغيرات الديموجرافية كالجنس والتخصص

الدراسي. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ع

٥٣، ٢٢٧ - ٢٦٢.

جولدسين، سام؛ وبيروكسي، روبرت ب (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال،

ترجمة صفاء الأعسر، القاهرة: المركز القومي للترجمة.

حبيب، مجدي عبد الكريم (٢٠٠٦). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين. وقائع ندوة في علم النفس من ١٧ - ١٩ ديسمبر، جامعة السلطان قابوس.

حسان، ولاء إسحق (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

حسنيين، إيمان (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ٣ (٤٢)، ١١-٦٣.

حسنيين، إيمان محمد (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ٤٢ (٣)، ١١-٦٣.

خضير، أسامة عبود (٢٠١٧). بناء وتقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى.

الخواجة، محمد ياسر (١٩٩٨). الشباب الجامعي ومشكلاته المعاصرة في المجتمع المصري، مجلة بحوث ودراسات شؤون اجتماعية، السنة (١٥)، العدد (٥٩)، ٨٣-١٣٢.

رشوان، ربيع عبده (٢٠٠٦). التعلم المنظم ذاتياً وتوجهات أهداف الإنجاز. القاهرة: عالم الكتب.

رضوان، سامر (١٩٩٧). توقعات الكفاءة الذاتية: البناء النظري والقياس. مجلة شؤون اجتماعية، ع (٥٥)، ٢٥ - ٥١.

- زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ع (٥١)، ٨١١ - ٨٨٢.
- سويد ميرفت ياسر (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- الشريف، رولا رمضان (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (٢٠١٤). رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- شوكت، عواطف محمد (٢٠٠٠). التوافق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي، دراسات نفسية، ١٠ (١)، ٩٩ - ١٠٧.
- صباح، عايش؛ خلف، عمر (٢٠١٧). جودة الحياة وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق دراسة ميدانية على طلبة جامعتي الأنبار وسعيدة، مجلة الأنبار للعلوم الإنسانية، العدد (٣) كانون الأول، ٤٢٢ - ٤٥٠.
- الطبيخ، علي (٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت. بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين، تحت شعار " نحو استراتيجية وطنية لرعاية المبتكرين، من ١٩ - ٢١ مايو، جامعة الإمارات العربية المتحدة.
- العاسمي، رياض (٢٠١٢). مقياس كونور ودافيدسون للمرونة النفسية. كلية التربية، جامعة دمشق.

عبد الجبار، مواهب عبد الوهاب (٢٠١٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

العبدلي، خالد بن محمد (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعادين بمكة المكرمة. رسالة ماجستير، غير منشورة. جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.

عثمان، محمد سعد (٢٠١٠). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢ (٣٤)، ٥٣٩-٥٧٣.

علوان، سالي طالب (٢٠١٣). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع (٣٣)، ٢٢٤ - ٢٤٨.

علي، ابتسام محمود (٢٠٠٨). العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

علي، أحمد الشيخ (٢٠١٤). مستويات المنعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٤ (١٠)، ٤١١ - ٤٣٠.

عوض، دعاء؛ محمد، نرمين (٢٠١٣). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ١٢ (٢)، ١٩١ - ٢٣٢.

الفريحات، عمار عبد الله؛ المومني، فخري (٢٠١٦). التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في

- محافظة عجلون. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية* - جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن، العدد (١٦) جوان، ٢٥-٤٢.
- فهيم، مجدي محمود (٢٠٠٧): بناء مقياس للصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، كلية التربية، جامعة المنوفية، ٢، ٦٧-١١١.
- كامل، عبد الوهاب (٢٠٠٢). *اتجاهات معاصرة في علم النفس*، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد، أسماء محمد (٢٠١٣). توجه الهدف لدى طالبات المرحلة الجامعية كنتاج للممارسات التعليمية لأعضاء هيئة التدريس. *مجلة كلية التربية بالزقازيق*. ع (٨٠)، ٢٧٥ - ٣١٩.
- محمد، إيمان نبيل (٢٠١٦). المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية* - مصر، ٢٢ (٣)، ٤٣٥ - ٤٨٦.
- محمد، تيسير (٢٠٠٠). مستوى النمو الخلفي والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- محمد، حسين؛ محمود، عبد الحميد (٢٠٠٥). أثر برنامج تدريبي قائم على التخيل الموجه في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الصف الرابع الأساسي في الأردن، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، جامعة المنوفية ٢٠ (٢)، ٢ - ٣٥.
- محمود، عطا (٢٠١٢). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصي، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٠ (١)، ٦١٩ - ٦٥٤.

مخير، عماد (١٩٩٦). إدراك القبول - الرفض الوالدى وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ع (٢)، ٢٧٠- ٢٩٠. مخير، عماد (٢٠٠٢). استبيان الصلابة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية. الجزء الأول. القاهرة: دار النشر للجامعات.

مصعب، محمد شعبان (٢٠٠٩). تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

المكاوي، هويدا هناء (٢٠٠٨). توجهات الهدف واستراتيجيات التعلم لدى الموهوبات أكاديمياً بالصف الثالث متوسط بالمدينة المنورة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طيبة بالمملكة العربية السعودية.

المياحي، إيمان ناظم (٢٠١٦). التوجه نحو الهدف وعلاقته بالتركيز المنظم للذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

ميدون، مباركة؛ وأبي مولود، عبد الفتاح (٢٠١٤). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بمتوسطات مدينة ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر، ١٧، ١٠٥ - ١١٨.

الناغي، هبة إبراهيم (٢٠٠٨). قوة السيطرة المعرفية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات وإجراءاتها لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببورسعيد، ٢ (٣)، ١٦٦ - ٢١١.

وادي، جبار (٢٠١٧). المناعة النفسية مدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو. *مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، السعودية،* مجلد ٨١، ٤٢٣ - ٤٥٤.

Albaili, M, A. (2003). Motivational goal orientation of intellectually gifted achieving and underachieving students in the united Arab Amirates. **Social Behavior and Personalilty**, 31 (2), 107- 120.

Albert-Lorincz, E; Albert-Lorincz, M; Kádár, A; Enikő, T & Lukács-Márton, R. (2012). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. **The New Educational Review**, 23 (1), 103-123.

Ames, C & Archer, J (1988). Achievement Goals in the classroom: Students learning strategies and motivation. **Journal of Educational Psychologist**, 80 (3), 260-267.

Ashford, S. J; Blatt, R. & VandWalle, D. (2003). Reflections on the looking glass: A review of research on feedback-seeking behavior in organizations. **Journal of Management**, 29, 773-799.

Aubut, M. & Belanger, C. (2017). Personal Control, Social Problem-Solving and Social Adjustment in Obsessive-Compulsive Disorder. **Journal of Psychological Abnormalities**, 6 (1), 2-9.

Baker, J. A; Bridger, R & Evans, K. (1998). Models of underachievement among gifted! Preadolescents: The role of personal, family, and school factors. **Gifted Child Quarterly**, 42, 5 -14.

Bandura, A. (1987). **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. N J: print ice- Hall.

Bandura, A. (1997). **Self- efficacy: the exercise of control**. New York: W.H. Freeman and company.

Barbanell, L. (2009). **Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt**. London: Littlefield Publishers.

Barber-Marsh, K. A. (2007). **An exploration of gifted and highly able adolescents' experiences with stress and coping**. Master Dissertation, Brock University. Retrieved.

Bóna, K. (2014). **An exploration of the psychological immune**

- system in Hungarian gymnasts.** Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology, Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä.
- Chan, D. (2002). Recreations of giftedness and Self-concept among junior secondary Students in Hong Kong. **Journal of Youth and Adolescence**, 31 (4), 243-253.
- Chang, E., D'Zurilla, Th., Sanna, L. (2009). Social problem solving as a mediator of the link between stress and psychological well-being in Middle-Adulthood. **Cognitive Therapy & Research**, 33 (1), 33-49.
- Chang, E.C. Sanna, L.J., Riley, M.M., Thornburg, A.M., Zumberg, K.M. & Edwards, M. C. (2007). Relations between problem solving styles and psychological adjustment in young adults: Is stress a mediating variable?. **Personality and Individual Differences**, 42, 135-144.
- 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.
- Cripe, B .(2001). **Building self-esteem. Ohio State University Extension.** Retrieved. <https://ohioline.osu.edu/factsheet/4h-008>
- Cruz, L. (2002). The influence of family support, acculturation ethnic identity and self – efficacy the academic achievement of native Hawaiian and Hawaiian – reared college students. **Dissertation Abstract international**, MAI, 40 (1), 255 – 261.
- D'Zurilla T, J., Nezu A, M. & Maydeu O, A. (2002). **Social problem-solving inventory-revised (SPSI-R).** Multi-Health Systems Inc., North Tonawanda, NY.
- Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. **Indian Journal of Social Science Researches**, 8 (1 – 2), 36 - 47.
- Dweck, C. (1986). Motivational processes affecting learning. **American Psychologist**, 41, 1040-1048.
- Elliot, A. & Harackiewicz, J. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**,

70, 968- 980.

- Elliot, A. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. **Educational Psychologist**, 34, 169-189.
- Fjermestad, K., Kvestad, I., Daniel, M. and Lie, G. (2008). It can save you if you just forget": Closeness and Competence as Conditions for academic buoyancy and motivation: Do the '5Cs' hold up over time?. **British Journal of Educational Psychology**, 80 (3), 473- 496.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. **Psychology of Sport and Exercise**, 13, 669– 678.
- Furze, E. (2011). Achievement and Self-efficacy. **Gifted Child Quarterly**, 41 (2), 123-142.
- 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.
- Gombor, A. (2009): **Burnout in Hungarian and Swedish emergency nurses: Demographic variables, work-related factors, social support, personality and life satisfaction as determinants of burnout**. Ph.D Dissertation, University of Eotvos Lorand, Budapest, Hungary.
- Haskett, M. E., Nears, K., Ward, C. S., & McPherson, A. V. (2006). Diversity in adjustment of maltreated children: Factors associated with resilient functioning. **Clinical Psychology Review**, 26, 796–812.
- <https://dr.library.brocku.ca/handle/10464/1664>.
- Hutcheson, V. H., & Tieso, C. L. (2014). Social Coping of Gifted and LGBTQ Adolescents. **Journal for the Education of the Gifted**, 37 (4), 355-377.
- Kagan, H. (2006): **The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival**. Indiana: 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/>
- lu, P. (2011). Talent development, work habits, and career exploration of Chinese middle-school adolescents: development of the Career and Talant development Self-Efficacy Scale. **High Ability Studies**, 21 (1), 47-62.
- Madhavi S. W. & Vijayalaxmi A. A. (2010). Self- efficacy and emotional intelligence of PG students. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, 36 (2), 339-345.
- McKay, J., Niven, A. G., Lavallee, D., & White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. **The Sport Psychologist**, 22, 143-163.
- Murphy, K. & Alexander, P. (2000). A motivated exploration of motivation terminology. **Contemporary Education Psychology**, 80, 514- 523.
- 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.
- Neihart, M. (2002). The impact of giftedness on Psychological Well-being. **Roeper Review**, 22 (1), 122-149.
- 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. (2000). **Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the positive psychology meeting. Quality of Life Research Center**, Lorand Eotvos University, Budapest, Hungary.
- 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.

- Olah, A. (2005). **Anxiety, coping and flow. Empirical studies in interactional perspective.** Budapest: Treffort Press.
- Olah, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. **Dubrovnik. Coping & Resilience International Conference.**
- Olah, A; Nagy, H & Toth, K. (2010): Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. **ETC-Empirical Text and Culture Research**, 4, 102 - 108.
- Pintrich, P. (2000). The role of goal orientation in self regulated learning, in M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner, (Eds.), **Handbook of self-regulation: Theory, research, and applications** (pp. 451—502). San Diego, CA: Academic Press. processes,
- Rachman, S. J. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 53, 2- 8.
- Ramasy, S.G., Martray, C.R. & Roberts, J.L. (1999). Relationship between levels of giftedness and psychosocial adjustment. **Roeper Review**, 99 (22), 5-10.
- Richards, J.; Encel, J., & Shute, R. (2003). The emotional and behavioral adjustment of intellectually gifted adolescents: A multi – dimensional, multiinformant approach. **High Ability Studies**, 14 (2), 153-164.
- Robinson, N. (2002). **Assessing and advocating for gifted students: Perspective for school and Clinical psychologists .National Research Center on the Gifted and Talented, University of Connecticut**, at <http://www.gifted.uconn.edu>.
- Rutter, M. (1990) Psychosocial resilience' and protective mechanisms. In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Neuchterlein, K. & Weintraub, S. (eds.) **Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology.** Cambridge, UK, Cambridge University Press.
- Seery, M. D. (2011). Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, 35, 1603–1610.
- Sharma, B. (2015). A study of resilience and social problem solving in urban Indian adolescents. **The International Journal of Indian Psychology**, 2 (3), 70-85.

- Singh, K. & Nhyu, X (2010). Psychometric evaluation of connor-davidson resilience scale (CD- EISC), **Journal of Psychology**, 1 (1), 23- 30.
- Sjoberg, L. (2001). **Emotional intelligence of life adjustment: Validation study**. Working Paper Series in Business Administration, Centre for Economics Psychology, Stockholm School of Economics, Sweden.
- Stein H. (2006). Maltreatment, Attachment, and Resilience in the Orphans of Duplessis. **Psychiatry**, 69 (4), 306- 313.
- Sullivaan, J, R. & Guerra, N. S. (2007). A closer look at collage students. Self- efficiency and goal orientation. **Journal Advancad Academic**, 18 (3), 454-47.
- Swanson, J., Valiente, C., Lemery, K., and O'Brien, T. (2011). Educational Resilience: The Relationship between School Protective Factors and Student Achievement. **Journal of Early Adolescence**, 31 (4), 548 - 576.
- Tomchin, E. (1996). Coping and self- concept: Adjustment patterns in gifted adolescents. **Journal of Secondary Gifted Education**, 8 (1), 16-27.
- Voitkane, S. (2004): Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological Immune system and depression in first-semester university students in Lativa. **Baltic Journal of Psychology**, 5 (2), 19-30.
- Wagnid, G. M. (2010). Discovering your resilience care. **Child Development**, 80, 149-155.
- Wilson, C. (2003): Stress, social support, coping and health in sample children. Dissertation Abstract international, 51 (A-1), 810.
- Woolfolk, A. (1995). **Educational Psychology**. New York: McGrawHill.
- Yang, Y. (2012). The interaction effects on academic stress of gifted student and normal student by academic self-efficacy and stress coping styles. **Journal of Gifted and Talented Education**, 22 (4), 841-853.