

التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية

د. شيماء عبد المعطى خضرجي الوكيل*

المستخلص

هدف البحث الحالي الى فهم وتفسير العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، والتعرف على الفروق في النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/ أدبي) في متغيرات البحث، وكذلك التعرف على درجة إسهام أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى الطلاب المشاركين في البحث، وتكون المشاركون في البحث من (٢٥٢) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية وتم استخدام مقياس المناعة النفسية إعداد عصام محمد زيدان (٢٠١٣) بعد التحقق من صلاحيته ومقياسي الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني (إعداد الباحث) بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لهما، وقد أسفرت نتائج البحث عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني تعزى الى النوع الاجتماعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني تعزى الى التخصص الدراسي، وعدم وجود تأثير ذات دلالة إحصائية للتفاعل الثنائي بين التخصص الدراسي والنوع الاجتماعي في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) بين المناعة النفسية والشفقة بالذات وأبعاد كلا منهما، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) بين المناعة النفسية والتنظيم الوجداني وأبعاد كلا منهما، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية - الشفقة بالذات - التنظيم الوجداني.

Predicting the Psychological Immunity through the Self-Compassion and the Emotional regulation among Students of the Faculty of Education at Alexandria University
Dr. Shaimaa Abd El-moaty Kadragy El-wakil

Abstract

Aims of the research is to understand and explain the relationship between psychological immunity and Self Compassion, Emotional regulation for university students, and identify the differences in psychological immunity, Self-Compassion and Emotional regulation to gender (males-females) and specialization (scientific- literary). The sample consisted of (252) students of faculty of education Alexandria University. The following tools were used (Psychological Immunity scale, Self-Compassion scale, and Emotional regulation scale).The results of the statistical analysis resulted in :(There is no significant differences between the means of the student's degree in each of the group of males and females in the psychological immunity, Self-Compassion and Emotional regulation, there is no significant a difference between the means of student's degrees in each of the scientific specialty and literary specialty in the psychological immunity, Self-Compassion and Emotional regulation, There is no significant differences of the inter action between the social type and scientific specialty in psychological immunity, Self-Compassion and Emotional regulation, There is a positive correlation with statistical significance

◆ مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة الاسكندرية

at the level 0.01 between psychological immunity and Self Compassion at the level of the overall degree and dimensions of the study sample, There is a positive correlation with statistical significance at the level 0.01 between psychological immunity and Emotional regulation at the level of the overall degree and dimensions of the study sample, and it's also possible to Predict Psychological Immunity through the Self-Compassion and the Emotional regulation among university students).

Keywords: Psychological Immunity, Self-Compassion, Emotional regulation.

مقدمة

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وهو يكابد مصائب الدنيا وشدائد الأخرة التي ترافقه منذ ساعة الخروج الى الدنيا وحتى دنو أجله ولحظاته الأخيرة، فالمحن والمصائب والإحباطات والضعف الحياتية تعد جزءاً أساسياً في حياة الإنسان اليومية، وقد أمرنا الله سبحانه وتعالى التحلي بالصبر على المصائب، فالبعض يتمتع بالقدرة على الصبر ومواجهة التحديات والتغلب على الظروف البيئية والاجتماعية التي تواجهه مما يثقل شخصيته ويمنحه القدرة على التكيف الإيجابي مع التحديات المعاصرة والبعض يعجز عن ذلك.

وقد ظهر علم النفس الإيجابي بعد ازدياد الأعباء والضعف على كاهل الفرد حتى أفقدته معني الحياة والشعور بالسعادة والرضا عنها فجاء علم النفس الإيجابي ليعيد للحياة بهجتها حيث يركز على الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والتي من أهمها المناعة النفسية. (هالة كمال شمويلية، ٢٠٢١، ٤٢٤)

وتعد المناعة النفسية إحدى أهداف علم النفس الإيجابي بل أهمها التي ظهرت حديثاً لتكشف الكثير من أسباب الضعف والقصور في النواحي النفسية والفكرية والجسمية ولذلك تظل المناعة النفسية قمة مطالب الفرد في هذه الحياة بل ومن أهم أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها (سليمان عبد الواحد يوسف، ٢٠٢٠، ٥٣٢)، فهي عبارة عن نظام مركب يحتوي على مجموعة من الأنظمة تتكون من عدد من العوامل والأبعاد الفرعية التي تتفاعل جميعاً من أجل وقاية العقل وحماية الذات من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية، وذلك من خلال تفعيل الاستجابات السلوكية التي تعمل على مقاومة ضغوط الحياة لتحقيق التكيف مع الظروف البيئية (Olah, Nagi & Toth, 2010, 105).

و جهاز المناعة البيولوجي له نظير نفسي وهو نظام المناعة النفسية الذي يساعد على تطوير السلوك المناسب وتعزيز التأقلم مع ظروف البيئة المتغيرة (Kaur&Som, 2020, 140)، فهو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل على حمايته من المشاعر السلبية التي تنتج عن الاضطرابات النفسية والازمات التي قد يواجهها في حياته من توتر وقلق وضغوط وتعصب وإنهاك، كما يعمل نظام المناعة الحيوية في الجانب العضوي (Dubey&Shahi, 2019, 36).

وتعد المناعة النفسية بمثابة الدفاعات النفسية التي تعمل على إعادة تفسير المعلومات السلبية التي تهدد الكيان الوجداني للفرد وذلك بأسلوب يحسن من أثارها على نفسه (Hassan, 2021, 427)، وحينما تعاق وظائف الجهاز المناعي النفسي لدى الفرد، تظهر أعراض فقدان المناعة النفسية والتي تتمثل في ضعف مستوي الأداء وانخفاض الدافعية للدراسة وضعف القدرة على التوافق الاجتماعي والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية والشعور بالإنهاك النفسي (أحمد محمد اللوي، ٢٠١٩، ٢٧)، وترتفع لديه القابلية للاستهواء والاستسلام لمشاعر الإخفاق، وفقدان السيطرة على النفس وحدث خلل في معايير الحكم على الأشياء، وغياب النضج

الانفعالي وعادة ما يتبنى أفكاراً مدمرة للذات، ويمكن أن يتطور الأمر الى الإصابة بالمشكلات النفسية (Ranchman,2016,5).

وتعد الشفقة بالذات سمّة من السمات الإيجابية وبعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي لشخصية الفرد، وأحد المتغيرات الهامة لمقاومة الآثار السلبية للضغوط الحياتية، وذلك عندما يعيش الفرد في حالة من الضغط النفسي أثناء حل مشكلاته، بالنظر اليها بانفتاح على أنها تمثل جانباً من الخبرات الإنسانية المشتركة والتحرك نحو مشكلات الآخرين مع الإقرار بأن جميع الأفراد معرضون لمثل هذا الخطأ (Neff&Costigan,2014,116).

و تعني الشفقة بالذات ألا ينتظر الفرد الدعم النفسي من أحد بل يقدمه لذاته بذاته، فهي أداة قوية لإدارة الضغوط اليومية وتحقيق التعليفي النفسي للفرد وذلك باستمرار تطبيقها قبل ظهور الضغوط وتراكمها (Jones,2018,2) فهي وسيلة إيجابية في توجيه الفرد نحو ذاته من خلال التعامل معها بلطف والاهتمام بها عند التعرض لإخفاقات أو لمعاناة اليمّة بدلا من توجيه النقد اللاذع لها (Bayir & Lomas,2016)، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة (Stutts,Leary,Zeveney&Hufnagle,2018) أن الشفقة بالذات تساعد على الرفاهية النفسية عن طريق استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي بدلا من استراتيجيات التفكير السلبية.

ويعد التنظيم الوجداني عملية يستطيع الفرد من خلالها قياس وتعديل والتحكم في استجاباته الانفعالية بتلقائية عن طريق استخدام مجموعة من الاستراتيجيات ليتمكن من التعبير عن السلوك الانفعالي الملائم اجتماعيا والتواصل الاجتماعي وتنظيم علاقة الفرد ببيئته خلال التوافق مع التحديات والمشكلات النفسية والاجتماعية، حيث يتضمن قدرة الفرد على ضبط مستوي الانفعالات بما يتناسب مع الموقف الذي يواجهه، من اجل خفض مصادر الضغوط (Diasa&Cadimeb,2017).

كما يتضمن التنظيم الوجداني وجود هدف معين يسعى الفرد لتحقيقه من خلال تعديل الانفعالات المستخرجة ويشير الى عمليات التنظيم الوجداني الداخلية التي تتم بواسطة الفرد والعمليات الخارجية للتنظيم الوجداني التي تتم بواسطة الآخرين (Gross,2014,6)، فهو لا يعبر عن كبت الانفعال بل يتضمن عملية فهم ووعي مشاعر الحزن والفرح وكيفية إدارة تلك الانفعالات والتعامل معها بما يتناسب مع الموقف وتحويل الخبرات الانفعالية السالبة الى موجبة لتحقيق الأهداف الشخصية والوصول الى التكيف الايجابي مع الذات لتدفعه نحو الانجاز والتفوق والنجاح (وردة بالحسيني، سعاد بورسعيد، ٢٠١٧).

مشكلة البحث:-

برزت مشكلة البحث من كثرة الإحباطات والضعفونات النفسية والأسرية والاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية التي قد يواجهها الطالب الجامعي فهو في مرحلة تعد من أهم مراحل حياته، فيستعد فيها لاستقبال حياة جديدة بعد التخرج كالاتحاق بمهنة معينة أو تحقيق الاستقرار الأسري، ولكن ما يلبث أن يصطدم بالمزيد من الضغوط الحياتية والتحديات التي تنعكس على شخصيته وقدرته على مواجهة تلك التحديات، حيث تتباين الكيفية التي يستجيب بها الأفراد لمصادر الضغوط، فالبعض يستطيع التغلب على تلك الظروف وتحطها وتجاوزها والبعض الآخر يعجز عن ذلك فيؤثر سلباً على صحته النفسية ويقع فريسة للاضطرابات النفسية والسلوكية، ولتجنب ذلك يتطلب منه قدراً من المناعة النفسية والشفقة بالذات والقدرة على التنظيم الوجداني لمشاعره.

تأسيساً على ما سبق وانطلاقاً من الأهمية القصوى التي يحظى بها متغيرات البحث، يتضح لنا ضرورة الاهتمام بدراسة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لديهم، ويحاول البحث الحالي المساهمة في حل هذه المشكلة من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

- هل يختلف كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبي)؟
- ما العلاقة بين المناعة النفسية والشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية؟
- ما العلاقة بين المناعة النفسية والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية؟
- هل يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية؟ وما مدي الاسهام النسبي والترتيب لكل منهم في التنبؤ؟

أهداف البحث:-

تتمثل أهداف البحث الحالي فيما يلي:

- الكشف عن الفروق لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي / أدبي).
- فهم وتفسير العلاقة بين المناعة النفسية والشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية.
- فهم وتفسير العلاقة بين المناعة النفسية والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية.
- التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية بدلالة أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني.

أهمية البحث:-

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:

الأهمية النظرية:

- اعتماد المشاركون في البحث من الشباب الجامعي فالشباب مستقبل الأمة وعماد نهضتها.
- يستمد البحث أهميته من خلال تناول المتغيرات الإيجابية المتمثلة في المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني والذي ينبغي الاهتمام بها في ظل عالم مليء بالتحديات والضغوط.
- ندرة البحوث والدراسات العربية التي اهتمت بدراسة العلاقة بين متغيرات البحث وذلك في حدود إطلاع الباحثة.

الأهمية التطبيقية:

- استفادة القائمين على اتخاذ القرار والجهات المسؤولة بالجامعات من نتائج البحث الحالي في تحسين المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب الجامعة.
- استفادة وحدات التوجيه والإرشاد الجامعي من نتائج البحث الحالي في وضع برامج إرشادية نماذج لتحسين المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب الجامعة.
- الإسهام في وضع خطط للنهوض بالمجتمع من خلال التعرف على مستويات المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب الجامعة والتعرف على جوانب القوة والضعف في شخصياتهم.

- تزويد المكتبة العربية بمقاييس جديدة في الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني متحقق من الشروط السيكوميترية لها.

حدود البحث:

- **حدود الموضوع:** تتحدد بالمتغيرات التالية (المناعة النفسية - الشفقة بالذات - التنظيم الوجداني) وفقا لمتغيرات النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبي).
- **الحدود البشرية:** مشاركون من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية بمختلف النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق البحث بكلية التربية جامعة الإسكندرية.
- **الحدود الزمانية:** تم التطبيق خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

المفاهيم الإجرائية لمصطلحات البحث:

يمكن تعريف مصطلحات البحث الحالي إجرائيا كما يلي:

- **المناعة النفسية Psychological Immunity:** يعرفها (عصام محمد زيدان، ٢٠١٣) بأنها 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 فاعلية الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة، تتبنى الباحثة هذا التعريف وتقاس المناعة النفسية إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المناعة النفسية.

- **الشفقة بالذات Self - Compassion:** تعرفها الباحثة إجرائيا بأنها "توجه الفرد نحو ذاته في مواقف الإخفاق والتعثر بتقديم المزيد من الدعم المعنوي للتخفيف من أثرها على نفسه وذلك من خلال رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية وتجنب إصدار أحكام قاسية على الذات والرفق والحنو على النفس وحماتها وعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها وإدراك الفرد لأفكاره ومشاعره وأحاسيسه بأسلوب متوازن"، وتقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشفقة بالذات.

- **التنظيم الوجداني Emotional regulation:** وتعرفه الباحثة إجرائيا بأنه "قدرة الفرد على التحكم في مستوى الاستثارة الانفعالية من خلال مراقبة وتقويم الاستجابات الوجدانية الشديدة نحو المثيرات في البيئة المحيطة والسيطرة عليها من حيث حدتها واستمراريتها والتعبير عنها بصورة مقبولة تمكنه من تحقيق أهدافه عن طريق تغيير طريقة تفكير الفرد في المواقف التي تثير مشاعره وتحكمه في إيقاف المؤشرات الخارجية للانفعالات الداخلية له" ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التنظيم الوجداني.

الاطار النظري:-

أولاً: المناعة النفسية Psychological immunity

المناعة النفسية هي أكسير الحياة وهي السبب الحقيقي لوجودتها النفسية ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر ومن مرحلة عمرية إلى أخرى بل ومن ثقافة إلى أخرى، فإن مصادر المناعة النفسية تتباين من فرد إلى آخر، ولذلك تظل المناعة النفسية قيمة مطالب الفرد في هذه الحياة بل ومن أهم أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها (سليمان عبد الواحد يوسف، ٢٠٢٠، ٢٢٢)، ويتماثل عمل نظام المناعة النفسية مع نظام المناعة الحيوية حيث يقوم على تقوية الذات وضبطها من خلال اختيار وتفعيل الاستجابات السلوكية وتحويلها لمساعدة الذات

ومقاومة التهديدات والضغوط والتعامل النشط والفعال معها (Olah,2010,104)، كما تلعب دوراً حيويًا وأساسياً في مواجهة المشاعر السلبية والضغوط والأزمات وتساعد على التفكير المنطقي والتحكم في الانفعالات وإدارتها وتدعم التفكير المرن لتحقيق أهداف الحياة (Hassan,2021,430).

تعريفات المناعة النفسية:

ورد في الأدب السيكولوجي العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم المناعة النفسية ومن هذه التعريفات ما يلي:-

يعرف (Olah,2010,654) المناعة النفسية بأنها وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية تيسر للفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعم الصحة النفسية من خلال أنظمة فرعية تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي تحقق التوافق بين مبادئ الفرد ومتطلباته بيئته.

كما يعرفها (عصام محمد زيدان، ٢٠١٣، ٨١٧) بأنها نوع من التحصين النفسي الذي يحمي الفرد من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والأحباطات والازمات النفسية وذلك باستخدام الموارد الذاتية والامكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي والابداع وحل المشكلات وضبط النفس والاتزان والصلابة والصمود والتحدى والمثابرة والفعالية والتفاوض والمرونة والتكيف مع البيئة.

وعرفها (خالد أحمد وفتحي مهدي، ٢٠١٩، ١٩٨) بأنها قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والانتقام والعداوة والعجز والانهماكية والتشاؤم واليأس كما ان المناعة النفسية تمد الفرد بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه.

بينما عرفها (Gupta&Nebhinani,2020,601) بأنها الموارد التكيفية والخصائص الشخصية الإيجابية التي تعمل كحماية للفرد في وقت الإجهاد لمواجهة الصعوبات والضغوط النفسية. وتعرفها (الشيما محمود السالم، ٢٠٢١، ٣٧٢) بأنها مجموعة السمات الشخصية التي توفر للفرد نسق متكامل من الثقة الذاتية والمثابرة على بذل الجهد للتغلب على الضغوط وتحقيق الأهداف المطلوبة.

وتري الباحثة أن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والصدمات والمخاطر والتهديدات ومقاومة التحديات والعقبات والتغلب على الأفكار والمشاعر السلبية التي يمكن أن يواجهها الفرد خلال يومه بما يمكنه من التحصين النفسي لوقاية الذات من التأثيرات السلبية.

روافد المناعة النفسية:-

تنبع المناعة النفسية من ثلاثة روافد أساسية وهي:

- علم الصحة النفسية: يهتم بتأثير الأفكار والانفعالات على السلوك الفرد وصحته النفسية، كما يهتم بدراسة العلاقة بين خصائص الفرد والانفعالات غير المترنمة وأثرها على الفرد وعلى علاقته بالآخرين.

- علم المناعة النفسية العصبية: يهتم بدراسة العلاقات المتداخلة بين كل من الجهاز المناعي والجهاز العصبي وعلم النفس، حيث يري أن هناك علاقة بين ما نفكر فيه وصحتنا وقدرتنا على مداواة أنفسنا، وأن طريقة تفكير الفرد تؤثر على حالته النفسية والتي تؤثر بدورها على سلوكياته وعلاقاته.

- التفاعل بين المخ وجهاز المناعة: يلعب المخ دوراً مهماً في تكيف وتنظيم نظام المناعة، حيث أن هناك صلة بين ما نعتقد ونفكر فيه وبين قدرتنا على تخطي الأمور العصبية وتحقيق التعافي النفسي والجسدي، كما أنه إذا تم رفع الحالة المعنوية للفرد ارتفعت كفاءة الجهاز المناعي له

من خلال العمليات العقلية التي تجرى في المخ والتي تمكنه من التحكم في الظروف الصعبة والتحلي بنظرة إيجابية تجاه المواقف المعاشه. (إيمان حسنين عصفور، ٢٠١٣، ٢٥:٢٣)
أنواع المناعة النفسية:-

- **مناعة نفسية طبيعية:** هي مناعة ضد الأزمات والكروب والصدمات، موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي هو محصلة التفاعل بين الوراثة والبيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية عالية ضد الأزمات وتمكنه من مواجهة الصعاب.
- **مناعة نفسية مكتسبة:** هي مناعة يكتسبها الفرد من الخبرات والمعارف والمهارات التي يتعلمها من مواجهة الشدائد والأزمات، حيث تعمل هذه الخبرات والمعارف كتطعيم نفسي ينشط الجهاز المناعي للفرد وتزيد من قدرته على تحمل الصعوبات.
- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** هي مناعة يكتسبها الفرد من تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للتوتر والقلق والغضب مع تدريبه على السيطرة على مشاعره وانفعالاته وطرد وساوس القلق وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذا الموقف (إيمان نبيل حنفي، ثريا يوسف لاشين، عزة خضري عبد الحميد، ٢٠١٦، ٤٤٧)

مكونات جهاز المناعة النفسية:

- يتكون جهاز المناعة النفسية من أربعة وحدات أساسية وهي:-
- **وحدة تكوين أو إنتاج الأفكار المنطقية:** لكل فكرة فكرة أخرى مضادة لها ويستطيع الفرد تكوين الأفكار المنطقية من خلال التعلم والتدريب وتقوم تلك الأفكار باختراق منظومة البرمجيات بالقشرة المخية لمحو أو إضعاف الأفكار غير المنطقية.
- **وحدة التحكم الذاتي:** حيث الرؤية الانتقالية للذات والتقويم الذاتي ومن خلالهما يتعلم الفرد كيف يقيم نفسه ويكتشف نقاط الضعف لديه وكيف يخطط للحل والعلاج والتدعيم الذاتي الذي يتضمن وعي الفرد بمكافأة نفسه عندما يحقق أهدافه.
- **وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل:** تختص بما يمتلكه الفرد من مهارات لاستيعاب مواقف الإخفاق ودراستها وتحليلها منطقياً لكي يساعد نفسه على الخروج من دوامة الدائرة السلبية المسيطرة عليه دون أن ينتظر مساعدة الآخرين له.
- **وحدة التعبير عن الذات:** تخرج خلالها الطاقة النفسية بصورها وأشكالها المختلفة ولا سيما التعبير الحركي والتعبير الانفعالي الإيجابي والتعبير بالفن وكتابة الشعر وممارسة الرياضة. (عبد الوهاب محمد كامل، ٢٠٠٢)

أهمية المناعة النفسية:-

تنبع أهمية المناعة النفسية في أنها تلعب دوراً بارزاً في صقل تفكير الفرد وتوجيهه الى حسن التعامل مع التوترات والضغوطات في البيئة المليئة بالمشكلات، فتساعد على حل المشكلات وممارسة الحياة بروح إيجابية متفائلة، تجعل الفرد قادراً على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بتحدياتها وصعوباتها، وعلى التفكير بطرق مختلفة وتحديد أهداف واقعية، والسعي الدؤوب لتحقيقها، فهي تؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته الخاصة، ودرجة صموده أمام التحديات ويحثه عن الطرق التي تحسن من الموقف، كما يتعلم ويستفيد صاحب المناعة النفسية القوية من الخبرات الصعبة حتى إذا تعرض فيها للإخفاق ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها (إيمان حسنين عصفور، ٢٠١٣، ٢٧).

وتساعد المناعة النفسية الفرد على الشعور بالتحسن وأنه أفضل بعد معاناته الشديدة من أثر الصدمة، ووقف تأثير الألم الذي يتعرض له، كما تساعد على التبرير المنطقي للمشاعر السلبية، وتساعد على استعادة اتزانه الانفعالي والوصول الى الإحساس بالسعادة رغم ما يعاينه

من ألم، وإحداث توازن في الأفكار السلبية والتصورات المبهجة التي تدخل على الفرد الأمل والتفاؤل (Albert, Kader, Eniko & Lukacs, 2012, 105)، كما تساعد الفرد على تحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة، وتعزيز وتقوية الشخصية، والتعايش مع الصراعات الانفعالية، وزيادة الرضا الذاتي عن الانجازات الشخصية والعيش بدون قلق أو خوف أو شعور بالذنب، والتمييز بين الصواب والخطأ، تحمل الضغوط دون صراعات، المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية، وأن تكون انفعالات الفرد منطقية وليست مندفعة. (Bhardwaj&Agrawal,2015,9)

خصائص الأفراد الذين يتمتعون بالمناعة النفسية:-

هناك العديد من السمات والخصائص تميز الأفراد الذين يتمتعون بالمناعة النفسية، ومن أهم هذه الخصائص أنهم يعتقدون بأنهم قادرين على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، يدركون جوانب التميز والقوة لديهم ويستمتعون بها وتجعلهم المناعة النفسية هادئين النفس، يغلب على مفهوم الذات لديهم صورة الكفاءة والقوة، يضعون لأنفسهم أهداف وتوقعات إيجابية، يشعرون أنهم مقدرين ولهم مكانة خاصة، يحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها، يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات بالآخرين والثبات أمام المصاعب والتحديات، يعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة المشاعر الانهزامية، واعون بجوانب الخطر والضعف لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسين، ينظرون إلى الأخطاء والمعوقات والعثرات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهونها وليست محبطات عليهم أن يجتنبوها (Mckay, Niven, Lavalley, & white, 2018, 146:147) كما يتصف الأفراد ذو المناعة النفسية المنخفضة بفقدان السيطرة الذاتية، فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة، الاستسلام للشلل، الجمود الفكري، الانغلاق، الانطوائية، ارتفاع القابلية للإحباط، حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف (عبد الوهاب محمد كامل، ٢٠٠٢).

ثانياً: الشفقة بالذات Self - Compassion

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة التي ظهرت مؤخراً في علم النفس، ويعد من العوامل المهمة المؤثرة في المجالات الحياتية المختلفة، حيث أن الفرد بطبيعته الفطرية يحتاج إلى الشفقة بالذات لمساعدته في التغلب على التحديات والصعوبات والضغوط النفسية الناتجة عن ظروف الحياة المختلفة، كما تؤدي الشفقة بالذات دوراً مهماً في تعزيز نمو الفرد وتنمية توافقه النفسي والاجتماعي بما ينعكس إيجابياً على تنمية نقاط القوة لديه وشعوره بالسعادة والأمان والاستقلال (أمنة حكمت خصاونة، ٢٠٢٠)، وتمتع الفرد بقدر من الشفقة بالذات والتصالح معها لا يعني تغافل ما بها من جوانب ضعف وقصور أو إعفاء نفسه من المسؤولية عن إخفاقاته وأخطاؤه، بل هي تحرير للشخص من الانغماس في دوامة تآنيب الذات ولومها بما يضعفها ويجعله يتقبل حالته كما هي (Neff, 2015)، فهي أحد أشكال تقبل الذات حيث يتعامل الفرد بشكل لطيف مع ذاته في الأوقات الصعبة، وتساهم في شعوره بذاته والتعامل معها بلطف وعدم نقدها (وحيد مصطفى، محمد شعبان، ٢٠١٧)

تعريفات الشفقة بالذات:

ورد في الأدب السيكولوجي العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم الشفقة بالذات ومن هذه التعريفات ما يلي:-

عرفت (Neff&Tirch, 2013) الشفقة بالذات بأنها حساسية الفرد لخبرة المعاناة الخاصة به والضغوط التي يتعرض لها في حياته ورغبته العميقة في تخفيف أثرها على نفسه.

كما يعرفها (Barry, Loflin&Doucette, 2015) بأنها توجه الفرد لذاته متضمناً إدراك التجارب الشخصية وتطوير الوعي الذاتي والرفق أثناء الحكم على الذات في حالات الإخفاق.

بينما عرفها (Bayir& Lomas,2016) بأنها تلك العمليات التي يقوم بها الفرد ليقدم لذاته الدعم المعنوي في لحظات التعب من خلال عدم توجيه النقد لها أو إلقاء اللوم عليها.

ويعرفها (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٦) بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها الفرد وتتضمن الحنو بالذات وعدم توجيه اللوم والنقد الشديد لها وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح.

وتعرفها (أسماء حمزة عبد العزيز، ٢٠٢١) بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف والأحداث الضاغطة التي يمر بها الطالب الجامعي، من خلال الحنو على الذات واللطف والرفق بها والبعد عن النقد الذاتي وإدراكه أن ما يمر به من مشكلات جزء من مشكلات المجتمع والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات ومراقبتها بانفتاح وتفهمها دون إصدار أحكام سلبية.

وتعرف الباحثة الشفقة بالذات بأنها توجه الفرد نحو ذاته في مواقف الإخفاق والتعثر بتقديم المزيد من الدعم المعنوي للتخفيف من أثرها على نفسه وذلك من خلال رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية العامة وتجنب إصدار أحكام قاسية على الذات والرفق والحنو على النفس وحمايتها وعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها وإدراك الفرد لأفكاره ومشاعره وأحاسيسه بأسلوب متوازن.

أنواع الشفقة:

صنف (Beaumont&Martin,2016,9:10) الشفقة الى ثلاثة أنواع هي:

- الشفقة على الآخرين: تتضمن توجيه الشفقة تجاه الأفراد الآخرين.
- الشفقة من الآخرين: تتضمن تقبل الشفقة من الأفراد الآخرين.
- الشفقة بالذات: تهتم بتنمية ورعاية الشفقة داخل الفرد وتوجيه الشفقة الى الذات. وميز (Wenzel, Woodyatt & Hedrick,2012,627) بين نوعين من الشفقة بالذات، هما:
- الشفقة بالذات كموقف حقيقي: يحدث عندما يتعامل الفرد مع ذاته بحنو فيقبلها مقراً بمسئوليته ومعترفاً بتقصيره، ومصوباً لأخطاؤه سعياً لتطوير ذاته في المستقبل.
- الشفقة بالذات كموقف مزيف: وتحدث عندما يقوم الفرد باستنكار مسئوليته عن أخطاؤه بإلقائها على الظروف أو بتوجيه اللوم للآخرين، فهي حيلة تستهدف تجنب لوم الذات ومن ثم يحقق له راحة وقتية وبذلك ينصرف عن تحسين ذاته في المستقبل.

مكونات الشفقة بالذات:

للشفقة بالذات ثلاثة مكونات فرعية ثنائية القطب تتضمن:-
- اللطف بالذات (مقابل محاكمة الذات): عندما يتعرض الفرد لمواقف تهدد ذاته فإنه يعمل على تدعيم الاعتقاد بأنه يمتلك القدرة على إجراء التعديلات المناسبة من معالجة لجوانب الضعف لديه وتجنب تكرار التعرض لهذه المواقف العصبية وأن العيوب الشخصية يمكن تغييرها.

(Breines&Chen,2012)

- الإنسانية المشتركة (مقابل العزلة): عندما يخفق الفرد المنعزل عن المجتمع أو يمر بتجارب مؤلمة يشعر أنه الوحيد الذي يتعرض لمثل هذه المواقف، لكن حينما ينفذ على المجتمع فيجد المساعدة والدعم من الآخرين فيشعر أنه ليس الوحيد الذي ربما يخفق في تحقيق أهدافه.

(Neff&Dahm,2015,122)

- اليقظة العقلية (مقابل التوحد المفرط): هي الوعي المتوازن الذي يمكن الفرد من الانفتاح على عالم الأفكار والخبرات والمشاعر واتباع رؤية واضحة لقبول الحدت الانفعالي والنفسي كما هو، ومعايشة الخبرة في اللحظة الراهنة بشكل متوازن وذلك لتجنب التوحد الكامل في الهوية الذاتية للفرد. (Neff, Kristin, Kirkpatrick, Stephanie & Rude, 2007, 116)

كما أتفق كل من (Potter, Yar, Francis & Schuster, 2014, 35)، (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٦) على أن الشفقة بالذات تتضمن مكونين هم: المكون الإيجابي للشفقة بالذات ويطلق عليه الدفاء الذاتي: ويتضمن المكونات الإيجابية للشفقة بالذات المتمثلة في: (الحنو على الذات - الانسانية العامة - اليقظة العقلية) المكون السلبي للشفقة بالذات ويطلق عليه البرود الذاتي ويتضمن المكونات السلبية المتمثلة في: (محاكمة الذات - العزلة - التوحد المفرط)

بينما أتفق كل من (Halifax, 2012, 52)، (Jinpa, Jazaieri, Mogoingal, Doty & Goldin, 2014, 23) على أن الشفقة بالذات تتكون من أربعة مكونات أساسية وهي: المكون المعرفي: متمثل في الوعي بالمعاناة المكون الوجداني: متمثل في الاهتمام التعاطفي المكون الانتباهي: متمثل في الرغبة في التخفيف من المعاناة المكون التحفيزي أو الدافعي: متمثل في الاستجابة أو الاستعداد للمساعدة على التخفيف من تلك المعاناة.

أهمية الشفقة بالذات:-

للشفقة بالذات العديد من الفوائد لصحة الانسان النفسية والجسمية إذ يشير علماء النفس الايجابي أن الشعور بالشفقة بالذات شعور صحي لدى الفرد فهو يساعد الفرد على عدم الاستسلام للحزن او للإخفاق (طارق بدر العبودي، على عبد الرحيم صالح، ٢٠١٥، ١٠٣)، ويختلف الأفراد المشفقين بذواتهم في المواقف المؤلمة عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية فهم ينظرون الى ذاتهم نظرة عطف وتفهم وانسجام بدلا من المبالغة في جلد الذات والحكم النقدي لما يحدث لهم، كما أنهم أكثر مرونة وانفتاحا على خبراتهم وأكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية (Neff & Mc Gehee, 2010, 231)، وعند تعرض الفرد الى الألم النفسي أو الاجتماعي لا بد أن يبدأ باتخاذ الإجراءات التي تظهر شفقتة بذاته والتي من شأنها تهون مواقف الإخفاق التي يتعرض لها الفرد وتخفف من وطأة ذلك الألم بدلا من التوجه نحو نقد الذات أو كرهها، الأفراد الذين لا يتصفون بالشفقة على ذاتهم يكونون أكثر توجها نحو نقد الذات ولومها وكرهها مما يؤدي الى زيادة الألم النفسي والاجتماعي والعزلة والقلق (Kelly, Philippe, Michal, Richard & James, 2012, 544).

ثالثاً: التنظيم الوجداني Emotional regulation :-

يعد التنظيم الوجداني من العناصر الأساسية التي تحقق التوازن النفسي والاجتماعي للفرد، حيث يعكس مدى قدرة الفرد على تنظيم أفكاره وانفعالاته وردود أفعاله في المواقف المختلفة، كما أنه يمكن الفرد من تعديل افكاره ورغباته ومشاعره لكي يتمكن من تحقيق اهدافه في البيئة التي يتواجد فيها وفي إطار التحديات والضغوط التي يواجهها (Cheng, 2015, 147)، ويشير قصور التنظيم الوجداني الى التكثيف المفرط في شدة الانفعالات او التعطيل المفرط لها وذلك لعدم قدرة الفرد على التعامل مع العمليات الانفعالية (Leahy, Tirch, & Napolitano, 2011, 2).

مفهوم التنظيم الوجداني:

ورد في الأدب النفسي العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم التنظيم الوجداني ومن هذه التعريفات ما يلي:

عرف (Melissa, Monica & Marsee, 2010) التنظيم الوجداني بأنه التجنب المسبق لمواقف التهديد والتحكم في مستوى الاستثارة الانفعالية عند مواجهة تهديد ما بحيث يتم الاحتفاظ بالكفاءة السلوكية الطبيعية.

كما عرفه (Barbalet, 2011) بأنه تنظيم المؤثرات التي يتعرض لها الفرد عند تفاعله مع العالم من خلال انهماكه في التفاعل فهو لا يكمن داخل الفرد إنما يكمن من خلال التفاعلات الاجتماعية.

ويشير (Sadr, 2016) بأنه قدرة الفرد على التأثير على نوع الانفعال لديه، وكيف ومتى يعبر عنها، وقدرته على تغيير شدة أو مدة العمليات السلوكية والحركية التي تكون واعية أو غير واعية من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال.

كما يعرفه (Kuo, Fitzpatrick, Metcalfe & Momain, 2016) بأنه مجموعة من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على المواقف والخبرات والتعبيرات الناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته.

ويعرفه (Ponnet, Dupuis, Congard & Jupp, 2017) بأنه عملية الكف أو التخفيف من حدوث الحالات الوجدانية والعمليات الانتباهية أو الفسيولوجية المرتبطة بالانفعال.

وتعرفه (غادة عبد الرحيم على، ٢٠٢٠) بأنه قدرة الفرد على إدارة تجاربه الوجدانية والاستجابة لها بفعالية وبصورة واعية لتنظيم المشاعر والتعامل مع المواقف الصعبة في الحياة والتي قد تواجه الفرد عدة مرات في اليوم.

وتعرف الباحثة التنظيم الوجداني بأنه قدرة الفرد على التحكم في مستوى الاستثارة الانفعالية من خلال مراقبة وتقويم الاستجابات الوجدانية الشديدة نحو المثيرات في البيئة المحيطة والسيطرة عليها من حيث حدتها واستمراريتها والتعبير عنها بصورة مقبولة تمكنه من تحقيق أهدافه عن طريق تغيير طريقة تفكير الفرد في المواقف التي تثير مشاعره وتحكمه في إيقاف المؤثرات الخارجية للانفعالات الداخلية له.

أهمية تحقيق التنظيم الوجداني:-

يساعد التنظيم الوجداني على ضبط التغيرات الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية والدافعية والظروف البيئية المرتبطة بحدوث الانفعال مما ينعكس على شعور الفرد بحالة انفعالية جيدة (Tamir, 2011, 3)، كما يساهم التنظيم الوجداني في جعل الفرد أكثر انضباطاً في سلوكياته المختلفة وهذا بدوره يؤثر إيجابياً في نمط تفكيره والنظر إلى الضغوطات والمواقف التي قد تواجهه بتفاؤل ومرونة مما ينعكس إيجابياً على جميع مجالات حياته (أمنة حكمت خصاونة، ٢٠٢٠، ٣٥)، من تقوية علاقات التواصل البينشخصي وردود الأفعال النوعية خاصة المعرفية إذ تتنوع الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها تنظيم انفعالاته (Pumamaningsih, 2017, 53)، وتنظيم علاقاته بالإضافة إلى أن الأفراد الذين لديهم القدرة على التنظيم الوجداني يشعرون بالتكيف والسعادة النفسية وبصفة خاصة عندما يواجهون المواقف التي تستدعي الغضب بينما يعاني الأفراد الذين لديهم صعوبة في التنظيم الوجداني بدرجة كبيرة من الضغوط التي ترتبط بالعديد من الاضطرابات (Szasz, Szentagotai, & Hofmann, 2012, 114)، كما يؤثر قصور التنظيم

الوجداني في الوظائف اليومية للحياة والتي تتسبب في العديد من الأمراض والاضطرابات الشخصية (Berking&Wupperman,2012,128).

- وقد اقترح (جايمس جروس) خمسة أنماط يمكن من خلالها تحقيق التنظيم الوجداني وهي:-
- اختيار الموقف: ويقصد به اختيار الفرد للمواقف والأشياء التي تدفعه الى تجارب انفعالية سارة وتجنب المواقف التي تدفعه الى تجارب انفعالية سيئة.
 - تعديل الموقف: ويقصد به تركيز الفرد على ما قد يسبب التجربة الانفعالية ثم محاولة تعديله لصالحه.
 - تشتيت الانتباه: ويقصد به تركيز الفرد لانتباهه بقوة على شيء آخر مغاير للموقف المحفز للانفعال.
 - التغيير المعرفي: ويعني قدرة الفرد على تغيير تقييمه للموقف مما يمكنه من تغيير أثره الانفعالي.
 - تعديل الاستجابة: وهو أكثر أشكال التنظيم الوجداني استخداماً في الحياة اليومية وعادة ما يحدث بعد انتهاء الموقف المحفز للانفعال ويتوقف نجاح الفرد في تنظيم انفعاله على مدى وعيه بتلك الانفعالات والمحفزات الخارجية (في: ايمان يونس العبادي، ٢٠٢١، ١١٩)
- في ضوء الاطار النظري للبحث وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة ذات الصلة بالبحث الحالي يمكن صياغة الفروض التالية:-

فروض البحث:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي- التخصص الدراسي) والتفاعل بينهم.
- ٢- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية.
- ٣- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية.
- ٤- يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية.

اجراءات البحث:-

منهج البحث:-

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي على المنهج الوصفي حيث يلائم هدف البحث الذي يتمحور في التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية وعلاقته بكل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لديهم.

المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:-

تم اشتقاق الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث بطريقة عشوائية من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الاسكندرية، وبلغ عددهم (٣٤٨) طالب وطالبة بواقع (٧٦) طالب و(٢٧٢) طالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

المشاركون في البحث:-

اشتمت الباحثة المشاركون في البحث بطريقة عشوائية من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الاسكندرية، وبلغ عددهم (٢٥٢) طالب وطالبة بواقع (٤٨) طالب و(٢٠٤) طالبة من طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية منهم (١١٧) طالب تخصص أدبي، و(١٣٥) طالب تخصص علمي، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٩:٢٣) عام بمتوسط عمري قدره (٢١.١٨) وانحراف معياري قدره (٠.٩٧١) وتم استبعاد الطلاب غير الجادين في الاجابة على أدوات البحث.

أدوات البحث:-

- ١- مقياس المناعة النفسية (إعداد/عصام محمد زيدان، ٢٠١٣)
 - ٢- مقياس الشفقة بالذات (إعداد/الباحثة)
 - ٣- مقياس التنظيم الوجداني (إعداد/الباحثة)
- مقياس المناعة النفسية: إعداد/ عصام محمد زيدان (٢٠١٣)**

وصف المقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (١١٧) عبارة منها ٢٦ عبارة سلبية وبقية العبارات في الاتجاه الإيجابي موزعة على تسع أبعاد (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل).

طريقة تقدير درجات مفردات المقياس: يقابل كل عبارة تدريج خماسي البدائل لتحديد مدى انطباق العبارة على الفرد المستجيب، وهي: تعطي ٥ درجات للإجابة أوافق بشدة، و٤ درجات للإجابة أوافق، ٣ درجات للإجابة أوافق إلى حد ما، ودرجتين للإجابة لا أوافق، ودرجة واحدة للإجابة لا أوافق بشدة، ويتم عكس ترتيب هذه الدرجات مع العبارات السلبية أو العكسية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:-

ثبات المقياس: قام معد المقياس بالتحقق من الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (٠.٧٤٤:٠.٩٢١) وقيمة معامل ثبات المقياس ككل (٠.٨٩١) وتراوحت قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق بين (٠.٥٩١:٠.٨٠٣) وقيمة معامل ثبات المقياس ككل (٠.٧٤٣)، وتراوحت قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بين (٠.٦٥٠:٠.٨٩٠) وقيمة معامل ثبات المقياس ككل (٠.٨٦٥)، وكانت جميع معاملات الثبات مرتفعة.

صدق المقياس: قام معد المقياس بالتحقق من الصدق من خلال صدق المحكمين بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء، كما أتبع طريقة الصدق العملي حيث أسفرت نتيجة التحليل العملي عن ٩ عوامل نقيية موزعة علي (١١٧) عبارة، كما تحقق من توافر الصدق التلازمي للمقياس بعد تطبيقه مع مقياسين آخرين، وأتبع أيضا طريقة الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لقياس قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية وأسفرت النتائج أن المقياس له قدرة على التمييز بين الفئات المتفاوتة في المناعة النفسية وأنه يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق لقياس المناعة النفسية.

ثبات مقياس المناعة النفسية في البحث الحالي:-

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقتين كالتالي:-

- طريقة إعادة تطبيق المقياس:

تم تطبيق مقياس المناعة النفسية على الطلاب المشاركون في التحقق من الشروط السيكومترية لأدوات البحث والذين بلغ عددهم (٣٤٨) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، ثم

أعيد تطبيق المقياس على نفس الأفراد بفارق زمني أسبوعين وفي نفس ظروف التطبيق الأول، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، وجد أن قيمة معامل ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة إعادة التطبيق بلغت (٠.٨٩٧)، وتعد هذه القيمة مقبولة عمليا للدلالة على ثبات المقياس.

- طريقة ألفا كرونباخ:

لحساب ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، تم تطبيق المقياس على الطلاب المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والذين بلغ عددهم (٣٤٨) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وجدول (١) يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

جدول (١) معامل الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لمقياس المناعة النفسية

البعد	قيمة معامل الثبات عند حذف البعد
التفكير الإيجابي	٠.٨٠٤
الابداع وحل المشكلات	٠.٨٠١
ضبط النفس والاتزان	٠.٨٠٥
الصمود والصلابة النفسية	٠.٧٩٨
فاعلية الذات	٠.٧٩٥
الثقة بالنفس	٠.٧٩٢
التحدي والمثابرة	٠.٧٩٠
المرونة النفسية والتكيف	٠.٨٠٧
التفاؤل	٠.٧٩٧
معامل ثبات المقياس ككل	٠.٨٢٠

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغت (٠.٨٢٠) وقيمة معامل ثبات أبعاد مقياس المناعة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠.٧٩٠ : ٠.٨٠٧) أي أن قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس ككل أكبر من قيمة ثبات ألفا لأبعاد المقياس وهذا يشير إلى أن أبعاد المقياس هامة وغياب أي منها يؤثر سلبا على ثبات المقياس، ومن ثم مقياس المناعة النفسية يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة.

مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بالخطوات والإجراءات التالية لإعداد مقياس الشفقة بالذات:

تحديد المفهوم الإجرائي للشفقة بالذات:

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والبحوث السابقة والتعريفات التي صاغها الباحثون في هذا الصدد أمكن للباحثة تعريف الشفقة بالذات إجرائيا بأنها "توجه الفرد نحو ذاته في مواقف الإخفاق والتعثر بتقديم المزيد من الدعم المعنوي للتخفيف من أثرها على نفسه وذلك من خلال رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الانسانية وتجنب إصدار أحكام قاسية على الذات والرفق والحنو على النفس وحماتها وعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها وإدراك الفرد لأفكاره ومشاعره وأحاسيسه بأسلوب متوازن". وتقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشفقة بالذات.

تحديد أبعاد مقياس الشفقة بالذات:

تم اشتقاق أبعاد المقياس من التعريف الإجرائي للشفقة بالذات وذلك بعد فحص المكونات والأبعاد التي وضعها الباحثون، وفيما يلي عرض لأبعاد المقياس والتعريفات الإجرائية لكل بعد:

- الوعي بالإنسانية المشتركة: وتعرفه الباحثة بأنه "رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الانسانية".

- اللطف بالذات: وتعرفه الباحثة بأنه "تجنب إصدار أحكام قاسية على الذات والرفق والحنو على النفس وحمايتها وعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها".
- الحكمة: وتعرفه الباحثة بأنه "إدراك الفرد لأفكاره ومشاعره وأحاسيسه بأسلوب متوازن".

صياغة مفردات مقياس الشفقة بالذات:

تم صياغة مفردات مقياس الشفقة بالذات بعد الاطلاع على مجموعة من المقاييس التي تناولت الشفقة بالذات، ومن المقاييس التي تم الاطلاع عليها في هذا الصدد في ضوء اطلاع الباحثة مقياس (Neff, 2003)، (Raes, Pommier, Neff, & VanGucht, 2011)، (محمد السيد عبد الرحمن، علي سعيد العمري، رياض نايل العاسمي، فتحي عبد الرحمن الضبع، ٢٠١٣) وبعد الاطلاع على الأطر النظرية والبحوث والمقاييس السابقة والاستفادة مما توصلت اليه وجدت الباحثة ندرة في توافر مقياس الشفقة بالذات يتناسب مع طبيعة المشاركين في البحث بالإضافة الى اعتماد البحوث السابقة على عبارات التقرير الذاتي في إعداد المقاييس وذلك في حدود اطلاع الباحثة مما دعا الى إعداد مقياس الشفقة بالذات المستخدم في البحث الحالي الذي يعتمد على مواقف سلوكية، حيث تم صياغة بنود المقياس في صورته الأولية التي تكونت من (٢٧) مفردة على هيئة مواقف سلوكية وأمام كل موقف ثلاثة بدائل متدرجة وعلى الطالب أن يختار البديل المناسب له، حيث صيغت تلك المواقف وروعي أن تكون سهلة وواضحة وخالية من التعقيد اللفظي.

إعداد جدول مواصفات مقياس الشفقة بالذات:

تم إعداد جدول مواصفات المقياس في صورته الأولية وعرضه على مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس من أساتذة علم النفس بحيث أشتمل على التعريف الإجرائي للشفقة بالذات وأبعادها وجدول مواصفات أبعاد ومفردات المقياس.

عرض مقياس الشفقة بالذات على السادة الخبراء:

تم عرض مقياس الشفقة بالذات في صورته الأولية المكونة من (٢٧) مفردة على لجنة من السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية من أساتذة علم النفس، وبلغ عددهم جميعاً (٩) خبراء وطلب اليهم إبداء آراءهم في بنود المقياس حتى يصل لأفضل صيغة ممكنة، وتم جمع ملاحظات السادة الخبراء، وحساب نسبة اتفاهم على كل مفردة من مفردات المقياس من حيث: مدى صحة التعريفات الإجرائية لأبعاد المقياس، مدى تمثيل مفردات المقياس للشفقة بالذات كما حددها التعريف الإجرائي، ومدى وضوح صياغة مفردات المقياس، مدى تحقيق الهدف من المقياس، وصياغتها ووضوح المعنى وسهولة الفهم وسلامة اللغة ودقة تعبير المضمون وارتباطها بالأبعاد وارتباط الأبعاد بالمقياس، وقد أسفرت آراء السادة الخبراء عن تعديل بعض النواحي الفنية من (إعادة صياغة بعض التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث - إعادة صياغة متن بعض المفردات)، ومن ثم تم تعديل المقياس بناء على آراء السادة الخبراء وقد تراوحت نسبة اتفاهم على مفردات المقياس ما بين (٩٧.٩٤ : ١٠٠)٪.

الصورة الأولية لمقياس الشفقة بالذات:

تكون المقياس في صورته الأولية من:

- صفحة الغلاف: تضمنت (اسم المقياس - اسم معد المقياس)
- صفحة التعليمات: تمت صياغة تعليمات المقياس وروعي فيها الوضوح والإيجاز وأن تؤدي إلى فهم الهدف من المقياس وكيفية الإجابة على المفردات وقد تضمنت هذه التعليمات ما يلي:-
- الهدف من المقياس في عبارة واضحة ومحددة.
- الإشارة إلى العدد الكلي لمفردات المقياس.

- الإشارة إلى قراءة كل مفردة بدقة، وفهم المقصود في كل مفردة.
- الإشارة إلى عدم اختيار أكثر من بديل واحد.
- الإشارة إلى عدم ترك أي مفردة دون اختيار أحد بدائل الإجابة.
- صفحات محتوى المقياس: تضمنت المقياس في صورته الأولية، حيث تكون المقياس من ٢٧ مفردة.

تقدير درجات مفردات مقياس الشفقة بالذات:

وتتم الاستجابة على كل مفردة من مفردات المقياس من خلال اختيار الطالب بين أحد البدائل المدرجة أمام كل مفردة والتي تتدرج من (٣،٢،١) ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بحاصل جمع درجة الطالب على كل مفردة من مفردات المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات:-

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، تم تطبيق المقياس في صورته الأولية المكون من (٢٧) مفردة على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والذين بلغ عددهم (٣٤٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، وذلك بهدف حساب ثبات المقياس، صدق المقياس، الاتساق الداخلي للمقياس، وفيما يلي عرض للناتج المرتبطة بكل هدف من الأهداف السابقة كالتالي:

ثبات المقياس:

- طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha:-

تم حساب ثبات المقياس وفقاً لطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha وهي من أكثر طرق حساب الثبات شيوعاً، والتي تعتمد على القوة التمييزية لكل مفردة وذلك بحساب معامل التمييز لكل مفردة، حيث يتم استبعاد المفردات التي معامل تمييزها ضعيف أو سالب بهدف رفع قيمة معامل ثبات المقياس، ومن ثم يتم حساب معامل ثبات المقياس ككل بعد حذف المفردة التي تقلل من ثبات المقياس، حيث تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والذين بلغ عددهم (٣٤٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، ويوضح جدول (٢) قيم معاملات ثبات المقياس بطريقة "ألفا كرونباخ".

جدول (٢) معامل الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لمقياس الشفقة بالذات

رقم المفردة	قيمة الثبات	رقم المفردة	قيمة الثبات	رقم المفردة	قيمة الثبات	رقم المفردة	قيمة الثبات	رقم المفردة	قيمة الثبات
١	٠.٨١٤	٧	٠.٨٠٤	١٣	٠.٨١٨	١٩	٠.٨١٣	٢٥	٠.٨١٢
٢	٠.٨٠٩	٨	٠.٨٢١	١٤	٠.٨١٩	٢٠	٠.٨٠٥	٢٦	٠.٨١٨
٣	٠.٨١٨	٩	٠.٨٠٧	١٥	٠.٨٢٤	٢١	٠.٨١١	٢٧	٠.٨١٥
٤	٠.٨١٤	١٠	٠.٨٠٣	١٦	٠.٨٠٥	٢٢	٠.٨١٦		
٥	٠.٨١٦	١١	٠.٨١٣	١٧	٠.٨٠٤	٢٣	٠.٨٢٢		
٦	٠.٨١٠	١٢	٠.٨٠٨	١٨	٠.٨٠٨	٢٤	٠.٨٠٦		
معامل ثبات مقياس الشفقة بالذات ككل									
٠.٨٢٠									

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل هي (٠.٨٢٠)، وقيمة معامل ثبات ألفا في حالة حذف مفردة من مفردات المقياس تتراوح بين (٠.٨٠٣-٠.٨٢٤)، أي أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل أكبر من قيمة معامل ثبات ألفا في حالة حذف مفردة من مفردات المقياس لجميع المفردات ما عدا المفردة (٨،١٥،٢٣) فقط، وبعد حذف هذه المفردات يصبح عدد مفردات المقياس (٢٤) مفردة، وهذا يشير إلى أن هذه المفردات التي تم الإبقاء

عليها هامة وغياب أي منها يؤثر سلباً على ثبات المقياس، ومن هنا يمكن القول بأن مقياس الشفقة بالذات يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة.

- طريقة إعادة التطبيق:

لحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق، تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والذين بلغ عددهم (٣٤٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، ثم أعيد تطبيق المقياس على نفس الطلاب بفارق زمني أسبوعين وفي نفس ظروف التطبيق الأول، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، وقد بلغت قيم معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق لبعدهم الواعي بالإنسانية المشتركة (٠.٨٦٢)، قيمة معامل الثبات لبعدهم الحكمة بلغت (٠.٨٩٠) وقيمة معامل الثبات لبعدهم اللطف بالذات بلغت (٠.٨٦٨)، بينما قيمة معامل ثبات مقياس الشفقة بالذات ككل بلغت (٠.٩٣٩)، وتعد هذه القيم مقبولة عملياً للدلالة على ثبات المقياس، ومن ثم فإن مقياس الشفقة بالذات يتمتع بالثبات.

صدق المقياس:

- الصدق العاملي:

يقصد به أن البيانات المشاهدة لمفردات مقياس الشفقة بالذات تقيس سمته كامنته وأن مفردات المقياس تكون متجانسة فيما بينها وتقيس في أساسها نفس الصفة، ولتحقق من صدق المقياس تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس الشفقة بالذات، وذلك عن طريق التحليل العاملي لمصفوفة ارتباطات مفردات المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principle Component Method حيث إنها من أكثر طرق التحليل العاملي دقة وشيوعاً واستخداماً نظراً لدقة نتائجها بالمقارنة بالطرق الأخرى، ولتحديد عدد العوامل اعتمدت الباحثة على محك كايزر Kaiser Criterion وفكرته يعتمد على حجم التباين أو الجذر الكامن الذي يعبر عنه العامل، فلا بد ألا يقل عن واحد صحيح اعتماداً على الحدود الدنيا لاجتماع (Guttman Lower Bonds) التي تعد العامل دالاً إحصائياً عندما يكون الجذر الكامن الذي يمكن تفسيره يساوي أو يزيد عن واحد صحيح، كما أتبعته الباحثة طريقة Varimax Rotation Method لتدوير العوامل تدويراً متعامداً والتي تعتمد على فكرة البناء البسيط مع الاحتفاظ بالتعامد بين العوامل والتي تؤدي إلى زيادة تباين مربع تشبعات العوامل، وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث وعددهم (٣٤٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، فأسفر التحليل العاملي عن ظهور قيم شيوع لعدد (٢) مفردة أقل من ٠.٥ وتم حذف تلك المفردات وأعيد إجراء التحليل العاملي على باقي المفردات وعددها (٢٢) مفردة، فأسفر التحليل العاملي إلى استخلاص ٤ عوامل وتم حذف العوامل التي لم تتشعب على ثلاثة مفردات وبلغ عددها عامل واحد وبلغ عدد تلك المفردات (٢) مفردة وبذلك أصبح عدد العوامل المستخلصة والتي تشعبت على ثلاثة مفردات فأكثر هي ثلاثة عوامل قابلة لتفسير بنسبة تباين (٥١.١٤٤٪) من التباين الكلي وهي نسبة تباين مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة، ويوضح جدول (٣) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الشفقة بالذات.

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الصفقة بالذات

قيم الشبوع	التشبعات			المضرة
	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
٠.٦٤٥			٠.٧٦٩	١
٠.٥١٥		٠.٦٥٧		٢
٠.٥٦٥		٠.٤٢٢		٣
٠.٦٨٦		٠.٤٨٤		٤
٠.٦٨٤			٠.٤٧١	٥
٠.٥٢٤			٠.٥٩٨	٦
٠.٥١٦			٠.٤٩٥	٧
٠.٥٦٨			٠.٦٣٠	٨
٠.٥٥٤			٠.٦٠٩	٩
٠.٥٨٤			٠.٦٣٩	١٠
٠.٥٢٨	٠.٥٩٨			١١
٠.٥٦٥		٠.٤٤٧		١٢
٠.٥٧٥			٠.٦٨٠	١٣
٠.٦٩٨			٠.٤٨٤	١٤
٠.٥٥٣	٠.٦٩٨			١٥
٠.٦٥٩		٠.٥٨٣		١٦
٠.٥٠٥	٠.٦٨٣			١٧
٠.٥٣٠	٠.٥٣٥			١٨
٠.٦٣٦		٠.٧٣٥		١٩
٠.٦٢١	٠.٦٨٥			٢٠
				الجذر الكامن
				نسبة التباين
				تراكمي نسبة التباين
٣٢٥١.٢٦٠				Bartlett's
٠.٩٤٤				Kmo

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معامل اختبار "بارتليت" Bartlett's test فكان قيمته (٣٢٥١.٢٦٠) وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يشير الى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع المصفوفات الارتباطية التي يكون فيها قيم العناصر القطرية بها مساوية للواحد الصحيح وباقي العناصر صفرية مما يشير الى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع مصفوفة الوحدة، كما تم حساب معامل كايزر ماير أولكن "KMO" للتحقق من كفاءة سحب العينة أو المعاينة فكان مرتفعا وقيمه (٠.٩٤٤)، كما يتضح من جدول (٣) أن هناك ٣ جذور كامنة أولية مستخلصة من عملية التحليل العاملي تتعدى قيمها الواحد الصحيح، وكما أشارنا سابقا أن الجذر الكامن الذي يعبر عنه العامل لا بد ألا يقل عن واحد صحيح.

– **العامل الأول:** تشبع عليه عدد (٩) مضردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٤.٨٩٣) وفسر نسبة (٢٤.٤٦٤)٪ من التباين في أداء الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكوميترية للمقياس وتدل عباراته على رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الانسانية وعليه يمكن تسميه هذا العامل ب "الوعي بالإنسانية المشتركة".

– **العامل الثاني:** تشبع عليه عدد (٦) مضردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٢.٩٦٥) وفسر نسبة (١٤.٨٢٤)٪ من التباين في أداء الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكوميترية

للمقياس وتدل عباراته على إدراك الفرد لأفكاره ومشاعره وأحاسيسه بأسلوب متوازن وعليه يمكن تسميه هذا العامل بـ "الحكمة".

- **العامل الثالث:** تشبع عليه عدد (٥) مضردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٢.٣٧١) وفسر نسبة (١١.٨٥٥)٪ من التباين في أداء الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وتدل عباراته على تجنب الفرد لإصدار أحكام قاسية على الذات والرفق والحنو على النفس وحمايتها وعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها وعليه يمكن تسميه هذا العامل بـ "اللطيف بالذات".

وبلغت نسبة التباين التجميعي للمقياس ككل (٥١.١٤٤)٪ من التباين الكلي وهي نسبة تباين مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة، والتشبع المقبول والدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠.٣) وعليه يتضح من الجدول السابق أن مضردات مقياس الشفقة بالذات أظهرت تشبعات زادت عن (٠.٣) على العوامل الثلاثة من التحليل العاملي ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً.

ومن خلال حساب صدق مقياس الشفقة بالذات بطريقة التحليل العاملي يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل صدق مقبول، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

الاتساق الداخلي للمقياس:-

يقصد به مدى اتساق مضردات المقياس مع بعضها، وللتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات، تم تطبيق المقياس على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والذين بلغ عددهم (٣٤٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، وقد تم حساب الاتساق الداخلي لمضردات المقياس من خلال حساب ما يلي:

- الاتساق الداخلي لمضردات المقياس:

أ- بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مضردة والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات، فكانت معاملات الارتباط مرتفعة وذات دلالة إحصائية كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

المضردة	معامل الارتباط	المضردة	معامل الارتباط	المضردة	معامل الارتباط
١	٠.٦٩٠	٨	٠.٧٨٠	١٥	٠.٦٩٥
٢	٠.٧٠٩	٩	٠.٧٧٩	١٦	٠.٧٤٩
٣	٠.٧٦٦	١٠	٠.٧٤٥	١٧	٠.٦٩٨
٤	٠.٦٩٣	١١	٠.٧١٢	١٨	٠.٦٩١
٥	٠.٧٤٥	١٢	٠.٧٤٣	١٩	٠.٧٠٢
٦	٠.٧٨٤	١٣	٠.٧٠٨	٢٠	٠.٧٧٦
٧	٠.٧٤٣	١٤	٠.٧٦٧		

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل مضردة من مضردات مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية تنحصر بين (٠.٦٩٠ : ٠.٧٨٤) جميعها قيم ذات دلالة إحصائية مما يدل على أن مضردات المقياس متماسكة داخليا من الناحية التركيبية.

ب- حساب معامل الارتباط بين درجة كل مضردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المضردة، فكانت معاملات الارتباط مرتفعة وذات دلالة إحصائية، كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المضردة في مقياس الشفقة بالذات

اللطيف بالذات		الحكمة		الوعي بالإنسانية المشتركة	
المضردة	معامل الارتباط	المضردة	معامل الارتباط	المضردة	معامل الارتباط
١٦	٠.٨٠٦	١٠	٠.٨٨٩	١	٠.٧٩٧
١٧	٠.٧٨٨	١١	٠.٧٩٣	٢	٠.٨٤٠
١٨	٠.٧٩٢	١٢	٠.٧٩٤	٣	٠.٨٨٤
١٩	٠.٨٣٠	١٣	٠.٨٦٨	٤	٠.٧٨٩
٢٠	٠.٨٣٨	١٤	٠.٨٢٩	٥	٠.٨٤٥
		١٥	٠.٧٣٥	٦	٠.٨٦٤
				٧	٠.٨٣٢
				٨	٠.٨٣٣
				٩	٠.٨٠٦

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل مضردة من مضردات مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه تنحصر بين (٠.٧٣٥-٠.٨٨٩) جميعها قيم ذات دلالة احصائية مما يدل على أن مضردات المقياس متماسكة داخليا مع أبعادها.

- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الشفقة بالذات مع الدرجة الكلية للمقياس، فكانت معاملات الارتباط مرتفعة وذات دلالة احصائية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد الوعي بالإنسانية المشتركة والدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٩٣) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد الحكمة والدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٤٨) كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد الوعي بالإنسانية المشتركة والدرجة الكلية للمقياس (٠.٨٩٣) جميعها قيم ذات دلالة احصائية مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين كل بعد من أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس. أسفرت نتائج حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات على حذف بعض المضردات والتي لم تتمتع بدرجة ثبات وصدق عالية وعددها (٧) مضردات ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٠) مضردة.

مقياس التنظيم الوجداني (إعداد الباحثة): -

قامت الباحثة بالخطوات والإجراءات التالية لإعداد مقياس التنظيم الوجداني:

تحديد المفهوم الإجرائي للتنظيم الوجداني:

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والتعريفات التي صاغها الباحثون في هذا الصدد أمكن للباحثة تعريف التنظيم الوجداني إجرائيا بأنه "قدرة الفرد على التحكم في مستوي الاستثارة الانفعالية من خلال مراقبة وتقويم الاستجابات الوجدانية الشديدة نحو المشيرات في البيئة المحيطة والسيطرة عليها من حيث حدوثها واستمراريتها والتعبير عنها بصورة مقبولة تمكنه من تحقيق أهدافه عن طريق تغيير طريقة تفكير الفرد في المواقف التي تثير مشاعره وتحكمه في إيقاف المؤشرات الخارجية للانفعالات الداخلية له" ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التنظيم الوجداني.

تحديد أبعاد مقياس التنظيم الوجداني:

تم اشتقاق أبعاد المقياس من التعريف الإجرائي للتنظيم الوجداني وذلك بعد فحص المكونات والأبعاد التي وضعها الباحثون، وفيما يلي عرض لأبعاد المقياس والتعريفات الإجرائية لكل بعد:

- القمع التعبيري: وتعرفه الباحثة بأنه "إيقاف المؤشرات الخارجية للانفعال الداخلي".

- إعادة التقييم المعري: وتعرفه الباحثة بأنه "تغيير طريقة تفكير الفرد في الموقف الذي يثير مشاعره".

صياغة مفردات مقياس التنظيم الوجداني:

تم صياغة مفردات مقياس التنظيم الوجداني بعد الاطلاع على مجموعة من المقاييس التي تناولت التنظيم الوجداني ومن المقاييس التي تم الاطلاع عليها في هذا الصدد في ضوء اطلاع الباحثة مقياس (Gross&John,2003)، (Gratz & Roemer,2004)، (Gamefski&Kraaij,2007)، (Grant, Salsman& Berking,2018)، (Niven,Totterdell,Stride,& Holman,2011)

وبعد الاطلاع على الأطر النظرية والبحوث والمقاييس السابقة والاستفادة مما توصلت اليه وجدت الباحثة ندرة في توافر مقياس التنظيم الوجداني يتناسب مع طبيعة المشاركون في البحث بالإضافة الى اعتماد البحوث السابقة على عبارات التقرير الذاتي في إعداد المقياس وذلك في حدود اطلاع الباحثة مما دعا إلى إعداد مقياس التنظيم الوجداني المستخدم في البحث الحالي والذي يعتمد على المواقف السلوكية، حيث تم صياغة بنود مقياس التنظيم الوجداني في صورته الأولية التي تكونت من (٢٨) مفردة على هيئة مواقف سلوكية، وأمام كل موقف ثلاثة بدائل متدرجة وعلى الطالب أن يختار البديل المناسب له، حيث صيغت تلك المفردات وروعي أن تكون سهلة وواضحة وخالية من التعقيد اللفظي.

إعداد جدول مواصفات مقياس التنظيم الوجداني:

تم إعداد جدول مواصفات المقياس في صورته الأولية وعرضه على مجموعة من الخبراء من اعضاء هيئة التدريس من أساتذة علم النفس، بحيث أشتمل على التعريف الإجرائي للتنظيم الوجداني وأبعاده و جدول مواصفات لأبعاد ومفردات المقياس.

عرض مقياس التنظيم الوجداني على السادة الخبراء:

تم عرض مقياس التنظيم الوجداني في صورته الأولية المكونة من (٢٨) مفردة على لجنة من السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية من أساتذة علم النفس، وبلغ عددهم جميعاً (٩) خبراء، وطلب إليهم إبداء آراءهم في بنود المقياس، ومن ثم تم تعديل المقياس بناء على آراء السادة الخبراء وقد تراوحت نسبة اتفاقهم على مفردات المقياس ما بين (٩٨.٤١: ١٠٠) %.

الصورة الأولية لمقياس التنظيم الوجداني:

تكون المقياس في صورته الأولية من: (صفحة الغلاف، صفحة التعليمات، صفحات محتوى المقياس تضمنت المقياس في صورته الأولية، حيث تكون المقياس من ٢٨ مفردة).

تقدير درجات مفردات مقياس التنظيم الوجداني:

وتتم الاستجابة على كل مفردة من مفردات المقياس من خلال اختيار الطالب بين أحد البدائل المدرجة أمام كل مفردة والتي تتدرج من (٣،٢،١) ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بحاصل جمع درجة الطالب على كل مفردة من مفردات المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الوجداني:-

تم اتباع الإجراءات والخطوات التالية للتحقق من توفر الخصائص السيكومترية للمقياس:

ثبات مقياس التنظيم الوجداني:

- طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha:-

لحساب ثبات المقياس وفقاً لطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، تم تطبيق المقياس على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والذين بلغ عددهم (٣٤٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات ثبات المقياس بطريقة "ألفا كرونباخ".

جدول (٦) معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس التنظيم الوجداني

المفردة	قيمة الثبات	المفردة	قيمة الثبات	المفردة	قيمة الثبات	المفردة	قيمة الثبات
١	٠.٧٨٣	٧	٠.٧٨٠	١٣	٠.٧٨٣	٢٠	٠.٧٧٩
٢	٠.٧٨٠	٨	٠.٧٧٨	١٤	٠.٧٨٠	٢١	٠.٧٧٨
٣	٠.٧٧٤	٩	٠.٧٨٥	١٥	٠.٧٧٠	٢٢	٠.٧٨٩
٤	٠.٧٧٩	١٠	٠.٧٨٨	١٦	٠.٧٨٠	٢٣	٠.٧٧٤
٥	٠.٧٧٤	١١	٠.٧٦٨	١٧	٠.٧٨١	٢٤	٠.٧٧٧
٦	٠.٧٨٠	١٢	٠.٧٧٥	١٨	٠.٧٨٢		
معامل ثبات مقياس التنظيم الوجداني ككل							
٠.٧٨٩							

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل هي (٠.٧٨٩)، وقيمة معامل ثبات ألفا في حالة حذف مفردة من مفردات المقياس تتراوح بين (٠.٧٦٨-٠.٧٩٥)، أي أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل أكبر من قيمة معامل ثبات ألفا في حالة حذف مفردة من مفردات المقياس لجميع المفردات ما عدا المفردة (٢٥.٢٢) فقط، وبعد حذف هذه المفردات يصبح عدد مفردات المقياس (٢٦) مفردة، وهذا يُشير إلى أن هذه المفردات التي تم الإبقاء عليها هامة وغياب أي منها يؤثر سلباً على ثبات المقياس، ومن هنا يمكن القول بأن مقياس التنظيم الوجداني يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة.

- طريقة إعادة التطبيق:

لحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق، تم تطبيق مقياس التنظيم الوجداني على الطلاب المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والذين بلغ عددهم (٣٤٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، ثم أعيد تطبيق الاختبار على نفس الطلاب بفارق زمني أسبوعين وفي نفس ظروف التطبيق الأول، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، وبلغت قيمة معامل ثبات بعد إعادة التقييم المعري (٠.٧٩٤)، قيمة معامل ثبات بعد القمع التعبيري بلغت (٠.٨٠٢) بينما قيمة معامل ثبات مقياس التنظيم الوجداني بلغت (٠.٨٧٣)، وتعد هذه القيم مقبولة عملياً للدلالة على ثبات المقياس، ومن ثم فإن مقياس التنظيم الوجداني يتمتع بالثبات.

صدق مقياس التنظيم الوجداني:

- الصدق العاملي:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس التنظيم الوجداني، وذلك عن طريق التحليل العاملي لمصفوفة ارتباطات مفردات المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principle Component Method، ولتحديد عدد العوامل اعتمدت الباحثة على محك كايزر Kaiser Criterion، كما أتبعت الباحثة طريقة Varimax Rotation Method لتدوير العوامل تدويراً متعامداً، وتم تطبيق مقياس التنظيم الوجداني على الطلاب المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث وعددهم (٣٤٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، فأُسفر التحليل العاملي عن ظهور قيم شيوع لعدد (٣) مفردات أقل من ٠.٥ وتم حذف تلك المفردات وأعيد إجراء التحليل العاملي على باقي المفردات وعددها (٢٣) مفردة وأسفر التحليل العاملي إلى استخلاص عدد (٢) عوامل قابلة للتفسير بنسبة تباين (٦٩.٩٩٨٪) من التباين الكلي وهي نسبة تباين مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة، ويوضح جدول (٧) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التنظيم الوجداني.

جدول (٧) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التنظيم الوجداني

قيم الشبوع	التشعبات		المضرة
	تشعبات العامل الثاني	تشعبات العامل الأول	
٠.٧٧٠		٠.٧٤١	١
٠.٥٤٦		٠.٦١١	٢
٠.٦٨٠	٠.٦٦٨		٣
٠.٧٥٤		٠.٧٤٧	٤
٠.٧٠٨		٠.٧٠٧	٥
٠.٦٤٢		٠.٦٨٦	٦
٠.٦٧٢		٠.٥٨٥	٧
٠.٧٧٧		٠.٨١٧	٨
٠.٧١٨		٠.٧٤٤	٩
٠.٦٤١	٠.٧٣٤		١٠
٠.٧١٥	٠.٨٠٥		١١
٠.٧٣٦	٠.٦١٦		١٢
٠.٦٦٢	٠.٥٨١		١٣
٠.٦٢٩	٠.٦٨٦		١٤
٠.٨٢٣		٠.٨١٥	١٥
٠.٨٠١		٠.٧٨٨	١٦
٠.٥٣١		٠.٥٨٦	١٧
٠.٦١٠	٠.٥١٦		١٨
٠.٧٢٨	٠.٧٧٢		١٩
٠.٧٤٢	٠.٧٥٣		٢٠
٠.٦٧٣		٠.٥٨١	٢١
٠.٧٤١	٠.٧٨٣		٢٢
٠.٦٥١	٠.٥٧٩		٢٣
	٦.٧٧٢	٩.٣٢٨	الجذر الكامن
	%٢٩.٤٤٢	%٤٠.٥٥٦	نسبة التباين
	%٦٩.٩٩٨	%٤٠.٥٥٦	تراكمي
			نسبة التباين
	١٢٠٩٦.٩٠٣		Bartlett's
	٠.٩٨١		Kmo

يتضح من جدول (٧) أن قيمة معامل اختبار "بارتلليت" test Bartlett's فكان قيمته (١٢٠٩٦.٩٠٣) وهو دال احصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) مما يشير الى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع المصفوفات الارتباطية التي يكون فيها قيم العناصر القطرية بها مساوية للواحد الصحيح وباقي العناصر صفرية مما يشير الى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع مصفوفة الوحدة، كما تم حساب معامل كايير ماير أولكن "KMO" للتحقق من كفاءة سحب العينة أو المعينة فكان مرتفعا وقيمه (٠.٩٨١)، كما يتضح من جدول (٧) أن هناك عدد ٢ جذور كامنة

أولية مستخلصة من عملية التحليل العاملي تتعدى قيمها الواحد الصحيح، وكما أشارنا سابقاً أن الجذر الكامن الذي يعبر عنه العامل لا بد ألا يقل عن واحد صحيح.

- **العامل الأول:** تشبع عليه عدد (١٢) مفردة وبلغت قيمة جذره الكامن (٩.٣٢٨) وفسر نسبة (٤٠.٥٥٦) % من التباين في أداء الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكوميترية للمقياس وتدل عباراته على تغيير طريقة تفكير الفرد في الموقف الذي يثير مشاعره وعليه يمكن تسميه هذا العامل بـ "إعادة التقييم المعرفي".

- **العامل الثاني:** تشبع عليه عدد (١١) مفردة وبلغت قيمة جذره الكامن (٦.٧٧٢) وفسر نسبة (٢٩.٤٤٢) % من التباين في أداء الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكوميترية للمقياس وتدل عباراته على إيقاف المؤشرات الخارجية للانفعال الداخلي وعليه يمكن تسميه هذا العامل بـ "القمع التعبيري".

وبلغت نسبة التباين التجميعي للمقياس ككل (٦٩.٩٩٨) % من التباين الكلي وهي نسبة تباين مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة، والتشبع المقبول والدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠.٣) وعليه يتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس التنظيم الوجداني أظهرت تشيعات زادت عن (٠.٣) على العوامل الناتجة من التحليل العاملي ولذلك فهي تشيعات دالة إحصائياً.

ومن خلال حساب صدق مقياس التنظيم الوجداني بطريقة التحليل العاملي يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل صدق مقبول، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

الاتساق الداخلي للمقياس:-

للتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الوجداني، تم تطبيق المقياس على الطلاب المشاركون في التحقق من الشروط السيكوميترية لأدوات البحث، والذين بلغ عددهم (٣٤٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، وقد تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات المقياس من خلال حساب ما يلي:

- الاتساق الداخلي لمفردات المقياس:

أ- بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الوجداني، فكانت معاملات الارتباط مرتفعة وذات دلالة إحصائية، كما هو موضح بجدول (٨).

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الوجداني

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠.٧٣٩	٩	٠.٧٤٦	١٧	٠.٦٩٢
٢	٠.٧٧٨	١٠	٠.٧٣٢	١٨	٠.٧١٤
٣	٠.٧٢٤	١١	٠.٧٠٩	١٩	٠.٧٤٥
٤	٠.٦٩٦	١٢	٠.٧٦٤	٢٠	٠.٦٩٥
٥	٠.٧٥٢	١٣	٠.٧٥٢	٢١	٠.٧٣٣
٦	٠.٧٢٩	١٤	٠.٧٠٩	٢٢	٠.٧٨٢
٧	٠.٧٦٤	١٥	٠.٦٩٤	٢٣	٠.٧٧٤
٨	٠.٧٣٧	١٦	٠.٧٢٨		

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية تنحصر بين (٠.٦٩٢:٠.٧٨٢) وجميعها قيم دالة إحصائية مما يدل على أن مفردات المقياس متماسكة داخلياً من الناحية التركيبية.

ب- حساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة، فكانت معاملات الارتباط مرتفعة وذات دلالة إحصائية، كما هو موضح بجدول (٩).

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه في مقياس التنظيم الوجداني

القمع التعبيري		إعادة التقييم المعرفي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١٣	٠.٨٢٢	١	٠.٨٦٦
١٤	٠.٨٨٥	٢	٠.٨٦٢
١٥	٠.٧٦٠	٣	٠.٨٢٣
١٦	٠.٨٤٢	٤	٠.٧٢٤
١٧	٠.٧٨٠	٥	٠.٨٥١
١٨	٠.٧٨٦	٦	٠.٨١٧
١٩	٠.٨٨٢	٧	٠.٨٤٥
٢٠	٠.٧٢٩	٨	٠.٨٠٨
٢١	٠.٨٥٨	٩	٠.٨٥٧
٢٢	٠.٨٦٢	١٠	٠.٨٣٥
٢٣	٠.٨٥٢	١١	٠.٧٩٩
		١٢	٠.٨٧٩

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التنظيم الوجداني والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه تنحصر بين (٠.٧٢٤: ٠.٨٨٥) وجميعها قيم دالة إحصائية مما يدل على أن مفردات المقياس متماسكة داخليا مع أبعادها.

- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:-

بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس التنظيم الوجداني مع الدرجة الكلية للمقياس، فكانت معاملات الارتباط مرتفعة وذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد إعادة التقييم المعرفي والدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٣٨) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد القمع التعبيري والدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٤٨) جميعها قيم ذات دلالة إحصائية مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل بعد من أبعاد مقياس التنظيم الوجداني والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

أسفرت نتائج حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الوجداني على حذف بعض المفردات والتي لم تتمتع بدرجة ثبات وصدق عالية وعددها (٥) مفردات ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٣) مفردة.

الأساليب الإحصائية للبيانات:

قامت الباحثة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS V.22، وذلك لاختبار صحة الفروض وتمهيدا لتفسيرها، حيث تم استخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية:-

- تحليل التباين الأحادي في اتجاهين Two-Way ANOVA لحساب دلالة الفروق في المناصرة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لتغيرات النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي والتفاعل بينهم.

- معامل الارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباطات بين درجات الطلاب في مقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) وكل من الشفقة بالذات (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) والتنظيم الوجداني (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) لدى طلاب كلية التربية.
- تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise للتحقق من امكانية التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني.

الأحصاء الوصفي لمتغيرات البحث:

للتحقق من توافر اعتدالية توزيع درجات الطلاب المشاركون في البحث، تم الاستعانة ببعض المعالجات الإحصائية وهي المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح، وحساب قيمة VIF لتحديد ما إذا كانت البيانات تعاني من مشكلات الارتباط الخطي المتعدد بين المتغيرات، كما تم حساب قيمة Durbin-Watson لاختبار وجود ارتباط متسلسل بين البواقي. والنتائج يوضحها جدول (١٠)

جدول (١٠) التحليل الوصفي ومعاملات الالتواء والتفرطح و VIF ، Durbin-Watson لمتغيرات البحث (ن=٢٥٢)

Durbin-Watson	Tolerance	VIF	التفرطح	الالتواء	التباين	الانحراف المعياري	المتوسط	الوسيط	المتغيرات		
									الوعي بالإنسانية المشتركة	الشفقة بالذات	
١.٨٤٧	٠.٣٦٧	٢.٧٢٤	٠.٥٣٨	٠.٤٥٦-	١٩	٤.٣٥٩	٢٢	٢١	الوعي بالإنسانية المشتركة	الشفقة بالذات	
	٠.٤١٤	٢.٤١٦	٠.٢٣٩	٠.٠٨٦-	٩.٣٦٨	٣.٠٦١	١٥	١٤.٢٩	الحكمة		
	٠.٤٨٥	٢.٠٦٢	٠.٩٢٧	٠.٠٩١-	٦.٦٧٩	٢.٥٨٤	١٢	١١.٩٢	اللطف بالذات		
			٠.٧٣٦	٠.٢٩٩-	٧٧.٤٣١	٨.٧٩٩	٤٨.٥	٤٧.٣٢	المجموع الكلي		
		٠.٣٩١	٢.٥٦٠	٠.٧٥٨	٠.٩٢٠-	٢٤.٧٢٨	٤.٩٧٣	٢٨	٢٦.٩٣	أعادة التقييم المعرفي	التنظيم الوجداني
		٠.٣٥٢	٢.٨٠٨	٠.٥٥١-	٠.٦١٢-	٢٨.٠٧٥	٥.٢٩٩	٢٥	٢٤.٥٢	القمع التعبيري	
				٠.٧٤٠	٠.٩١٧-	٩٢.٩٦٧	٩.٦٤٢	٥٣	٥١.٤٧	المجموع الكلي	
				٠.٩٣٩	٠.٦٤٧-	٥٤.٧٩٤	٧.٤٠٢	٥٤	٥٣.٧٣	التفكير الإيجابي	
				٠.١٢٠	٠.٠٩-	٤٣.٥٠٦	٦.٥٩٦	٣٨	٣٧.٢٧	الابداع وحل المشكلات	المناعة النفسية
				٠.٠٥٨-	٠.٠٢-	٩٣.٣٠٢	٩.٦٥٩	٤٥	٤٤.٩٣	ضبط النفس والالتزان	
				٠.٢٢٦-	٠.٠٧٤-	٦٢.٤٢٤	٧.٩٠١	٥٢	٥٢.١٦	الصمود والصلابة النفسية	
				٠.٤١٥	٠.١٣١-	٤٨.٣٨٩	٦.٩٥٦	٤٢	٤٢.٤٢	فاعلية الذات	
			٠.٤١٣-	٠.١٥٨-	٥٠.١٢٦	٧.٠٨٠	٤١.٥	٤١.٠٤	الثقة بالنفس		
			٠.٣٦١-	٠.١٠٨-	٦٣.٥١٠	٧.٩٦٩	٤٣	٤٢.٤١	التحدي والمثابرة		
			٠.٥١٥-	٠.٠١١-	٤٨.٦٧٠	٦.٩٧٦	٥٤	٥٣.٣٦	المرونة النفسية والتكيف		
			٠.٥٥١-	٠.٢٢٤-	٦٥.٦٨٢	٨.١٠٤	٤٦	٤٦.٢٣	التفاوض		
			٠.٠٢١	٠.٠٠٢-	٢٤٢٨.٣٨٢	٤٩.٢٧٩	٤١١.٥	٤١٣.٥٦	المجموع الكلي		

يتضح من جدول (١٠) أن درجات الطلاب في متغيرات البحث جميعها محصورة في المدى المثالي لمعامل الالتواء والتفرطح وهو (١-،١+) أي قريبة من التوزيع الاعتدالي، وتوضح الاعتمادية من

اقترب درجة المتوسط والوسيط، كما أشار (صلاح أحمد مراد، ٢٠١١: ٩٤) أنه إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي أكبر من ثلاثة أمثال الانحراف المعياري فيكون التوزيع اعتدالي وجميع المتغيرات تحقق هذا الشرط أي أن التوزيع التكراري لدرجات الطلاب المشاركون في البحث توزيعاً اعتدالياً، بالإضافة إلى أن البيانات لا تعاني من مشكلات الارتباط الخطي المتعدد حيث أن جميع قيم تفلطح التباين (VIF) وقعت دون القيمة (٣) أي لا يوجد تعددية خطية، وكذلك بالنسبة لقيم Tolerance، كما يتضح من الجدول أن قيمة إحصاء Durbin-Watson لاختبار وجود ارتباط متسلسل بين البواقي تبلغ (١.٨٤٧) تقع ضمن المدى المقبول، حيث أن قيمة هذه الإحصاءة تتراوح بين (٤-) والبواقي لا تكون مرتبطة إذا كانت قيمتها مساوية (٢) والمدى المقبول يتراوح بين (٢.٥:١.٥) مما يشير إلى أن البيانات لا تعاني من مشكلة تسلسل الأخطاء وهذا يعني أن حجم البواقي لحالة ما ليس له تأثير على حجم البواقي للحالة التالية. مما سبق يتضح توافر الشروط الأساسية لاستخدام تحليل التباين وتحليل الانحدار في المعالجة الإحصائية من أجل اختبار صحة الفروض وتمهيدا لتفسيرها.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:-

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي - التخصص الدراسي) والتفاعل بينهم".

للتحقق من صحة هذا الفرض ولعرفة دلالة الفروق بين مجموعات البحث، تم إجراء تحليل التباين الأحادي في اتجاهين Two-Way ANOVA لحساب دلالة الفروق في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي والتفاعل بينهم والنتائج يوضحها جدول (١١).

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات البحث لكل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني.

النوع		التخصص	العدد	المناعة النفسية		الشفقة بالذات		التنظيم الوجداني	
ذكور	إناث			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٢٣	أدبي	مجموع	٤٢٦.٤٨	٥٨.٩٤٧	٥١.٦٥	٩.٩١٦	٥٥.١٣	٩.٦١٧	
			٤٢٢.٢٨	٤٧.٥٨٦	٤٦.٦٨	٨.٥٣٨	٩.٢٤٢		
			٤٢٤.٢٩	٥٢.٧٩٥	٤٩.٠٦	٩.٤٦٣	٩.٥٤٤		
٩٤	أدبي	مجموع	٤٠٨.٥٠	٥٢.٩٥٧	٤٦.٨٤	٩.٧٧٢	٥٠.٨٠	٩.٨٦٠	
			٤١٣.٢١	٤٣.٨٦٨	٤٦.٧٧	٧.٥١٠	٩.٥٠٨		
			٤١١.٠٤	٤٨.٢٠٤	٤٦.٨٠	٨.٦٠٤	٩.٦٥٢		
١١٧	أدبي	مجموع	٤١٢.٠٣	٥٤.٣٩٦	٤٧.٧٩	٩.٩٤٥	٥١.٦٥	٩.٩٢٣	
			٤١٤.٨٩	٤٤.٥٣٦	٤٦.٧٦	٧.٦٧٧	٩.٤٢٦		
			٤١٣.٥٦	٤٩.٢٧٩	٤٧.٢٣	٨.٧٩٩	٩.٦٤٢		

ويتضح من جدول (١١) أن هناك تباين في المتوسطات الحسابية لأداء الطلاب المشاركون في البحث في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني، ويوضح جدول (١٢) النسبة الفئوية ودلالة الفروق بين مجموعات البحث في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني.

جدول (١٢) النسبة الفئوية "ف" ودلالة الفروق بين مجموعات البحث في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني.

المتغيرات	مصدر الخلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	مربع إيتا الجزئي
المناعة النفسية	النوع (أ)	٧٠٨٩.١٩٢	١	٧٠٨٩.١٩٢	٢.٩٢٤	٠.٠٨٩	٠.٠١٢
	التخصص (ب)	٢.٥٢٨	١	٢.٥٢٨	٠.٠٠١	٠.٩٧٤	٠.٠٠٠
	التفاعل (أ×ب)	٧٦٨.٧٥٢	١	٧٦٨.٧٥٢	٠.٣١٧	٠.٥٧٤	٠.٠٠١
	الخطأ	٦٠١٣٦٤.٤٧٠	٢٤٨	٢٤٢٤.٨٥٧			
	الكلية	٤٣٧١٠٢٨٤.٠٠	٢٥٢				
الشفقة بالذات	النوع (أ)	٢١٥.٧٧١	١	٢١٥.٧٧١	٢.٨٢٥	٠.٠٩٤	٠.٠١١
	التخصص (ب)	٢٤٦.١٠٩	١	٢٤٦.١٠٩	٣.٢٢٢	٠.٠٧٤	٠.٠١٣
	التفاعل (أ×ب)	٢٣٣.٠٦٣	١	٢٣٣.٠٦٣	٣.٠٥٢	٠.٠٨٢	٠.٠١٢
	الخطأ	١٨٩٤٠.٥٨٢	٢٤٨	٧٦.٣٧٣			
	الكلية	٥٨١٦٦٣.٠٠	٢٥٢				
التنظيم الوجداني	النوع (أ)	١٥٨.٨٤٣	١	١٥٨.٨٤٣	١.٧١٤	٠.١٩٢	٠.٠٠٧
	التخصص (ب)	١١٧.٦٥٦	١	١١٧.٦٥٦	١.٢٧٠	٠.٢٦١	٠.٠٠٥
	التفاعل (أ×ب)	٢٠٦.٤٧٠	١	٢٠٦.٤٧٠	٢.٢٢٨	٠.١٣٧	٠.٠٠٩
	الخطأ	٢٢٩٧٩.٠٦٣	٢٤٨	٩٢.٦٥٨			
	الكلية	٦٩٠٨٧٨.٠٠	٢٥٢				

يتضح من نتائج جدول (١٢) ما يلي:

المناعة النفسية:-

قيمة "ف" المحسوبة للنوع الاجتماعي بلغت (٢.٩٢٤) وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في مقياس المناعة النفسية، أي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب المشاركون في البحث في المناعة النفسية تعزي إلى النوع الاجتماعي.

قيمة "ف" المحسوبة للتخصص الدراسي بلغت (٠.٠٠١) وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب كل من التخصص العلمي والتخصص الأدبي في مقياس المناعة النفسية، أي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب المشاركون في البحث في المناعة النفسية تعزي إلى التخصص الدراسي.

قيمة "ف" المحسوبة للتفاعل بين التخصص الدراسي والنوع الاجتماعي بلغت (٠.٣١٧) وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ ، مما يشير إلى عدم وجود تأثير ذات دلالة احصائية للتفاعل الثنائي بين النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي في مقياس المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

الشفقة بالذات:-

قيمة "ف" المحسوبة للنوع الاجتماعي بلغت (٢.٨٢٥) وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوي دلالة ($\alpha=0.05$)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب كل من الذكور والاناث في مقياس الشفقة بالذات، أي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب المشاركون في البحث في الشفقة بالذات تعزي الى النوع الاجتماعي.

قيمة "ف" المحسوبة للتخصص الدراسي بلغت (٣.٢٢٢) وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوي دلالة ($\alpha=0.05$)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب كل من التخصص العلمي والتخصص الأدبي في مقياس الشفقة بالذات، أي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب المشاركون في البحث في الشفقة بالذات تعزي الى التخصص الدراسي.

قيمة "ف" المحسوبة للتفاعل بين التخصص الدراسي والنوع الاجتماعي بلغت (٣.٠٥٢) وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوي دلالة ($\alpha=0.05$)، مما يشير إلى عدم وجود تأثير ذات دلالة احصائية للتفاعل الثنائي بين النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي في مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية.

التنظيم الوجداني:-

قيمة "ف" المحسوبة للنوع الاجتماعي بلغت (١.٧١٤) وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوي دلالة ($\alpha=0.05$)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات كل من الذكور والاناث في مقياس التنظيم الوجداني، أي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب المشاركون في البحث في التنظيم الوجداني تعزي الى النوع الاجتماعي.

قيمة "ف" المحسوبة للتخصص الدراسي بلغت (١.٢٧٠) وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوي دلالة ($\alpha=0.05$)، مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات كل من التخصص العلمي والتخصص الأدبي في مقياس التنظيم الوجداني، أي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب المشاركون في البحث في التنظيم الوجداني تعزي الى التخصص الدراسي.

قيمة "ف" المحسوبة للتفاعل بين التخصص الدراسي والنوع الاجتماعي بلغت (٢.٢٢٨) وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوي دلالة ($\alpha=0.05$)، مما يشير الى عدم وجود تأثير ذات دلالة احصائية للتفاعل الثنائي بين النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي في مقياس التنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية.

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية تبعا لمغيرات (النوع الاجتماعي - التخصص الدراسي) والتفاعل بينهم". ومن ثم يتم قبول الفرض الأول.

ويتضح مما سبق ما يلي:

المناعة النفسية:-

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات كل من الذكور والاناث في مقياس المناعة النفسية، تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (محمود رامز يوسف، ٢٠٢١)، (هدى السيد شحاته، ٢٠٢١) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب في المناعة النفسية وفقا للنوع، بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (ناهد أحمد فتحي، ٢٠١٩)، (جعفر عبد العزيز الحرايزة، ٢٠٢٠)، (Hassan, 2021) التي

أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب في المناعة النفسية وفقا للنوع لصالح الطلاب الذكور.

وكذلك اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب كل من التخصص العلمي والتخصص الأدبي في مقياس المناعة النفسية، تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (سليمان ابراهيم الشاوي، ٢٠١٨)، (ناهد أحمد فتحي، ٢٠١٩)، (محمود رامز يوسف، ٢٠٢١)، (هدي السيد شحاتة، ٢٠٢١) التي أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المناعة النفسية وفقا للتخصص الدراسي.

الشفقة بالذات:-

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب في الشفقة بالذات تعزي الى النوع الاجتماعي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (فتحية فرج عبيد، هدي فرج هدية، ٢٠٢١)، (عفراء ابراهيم خليل العبيدي، ٢٠١٧) التي أسفرت عن عدم وجود تأثير لمتغير النوع الاجتماعي في درجة الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة، بينما تعارضت مع نتائج دراسة (Neff&APittman, 2010) والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى الطلاب المشاركون في البحث في الشفقة بالذات بحسب متغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور. كما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Skoda, 2011)،

(Scott, Carol, Diane & Kevin, 2013)، (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤)، (أحمد الزغبى، رياض العاسمي، ٢٠١٥)، (بسماء آدم، كنان الشيخ، ٢٠١٨)، (مرودة محمود عمار، ٢٠١٨)، (أمنة حكمت خصاونة، ٢٠٢٠)، والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى الطلاب المشاركون في البحث في الشفقة بالذات بحسب متغير النوع الاجتماعي لصالح الاناث.

وكذلك اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب في الشفقة بالذات تعزي الى التخصص الدراسي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (عفراء ابراهيم خليل العبيدي، ٢٠١٧)، (بسماء آدم، كنان الشيخ، ٢٠١٨) التي أسفرت عن عدم وجود تأثير لمتغير التخصص الدراسي في درجة الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة، بينما تعارضت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (رياض العاسمي، ٢٠١٤)، (مرودة محمود عمار، ٢٠١٨) والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى الطلاب المشاركون في البحث في الشفقة بالذات بحسب متغير التخصص الدراسي لصالح التخصصات الأدبية.

التنظيم الوجداني:-

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب في التنظيم الوجداني تعزي الى النوع الاجتماعي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (حيدر مزهر يعقوب، ٢٠١١)، (Verzeletti, Zammuner, Galli, & Angnoli, 2016)،

(Sadegni, Faraji, Lang, Holsboer & Brand, 2018)، (أمنة حكمت خصاونة، ٢٠٢٠) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى الطلاب المشاركون في البحث في التنظيم الوجداني بحسب متغير النوع الاجتماعي، بينما تعارضت مع نتائج دراسة كل من (Urry, 2009)، (Droller, Lacost & Malek, 2015) التي أسفرت عن وجود تأثير لمتغير النوع الاجتماعي في درجة التنظيم الوجداني لدى طلاب الجامعة لصالح الذكور، كما تعارضت مع نتائج دراسة (Kwon, Yoon, Joormann & Kwon, 2013)، والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى الطلاب المشاركون في البحث في التنظيم الوجداني بحسب متغير النوع الاجتماعي لصالح الاناث.

وكذلك اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب في التنظيم الوجداني تعزي الى التخصص الدراسي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (أمنة حكمت خصاونة، ٢٠٢٠)، (صفية السلمي، هديل أكرم، ٢٠٢٠) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى الطلاب المشاركون في البحث في التنظيم الوجداني بحسب متغير

التخصص الدراسي. ولا توجد دراسات سابقة تعارضت مع هذه النتيجة وذلك في حدود اطلاع الباحثة.

تفسير نتائج البحث:

تبعا لمتغير النوع:-

عدم وجود اختلافات جوهرية بين الذكور والإناث في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني وذلك يرجع الى أن كلا منهم يتأثرون بالظروف النفسية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية التي تمنحهم خبرات متشابهة فكلا منهما يتعرض لنفس الضغوط والصعوبات الحياتية كما أنهم من نفس الفئة العمرية وفي المرحلة الجامعية تبدأ الفوارق بينهم في الانخفاض والاختلاط في تلك المرحلة أمكن من تقليل الفوارق بينهم، فكلا منهما لديه القدرة على المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية والصدمات والمخاطر والتهديدات ومقاومة التحديات والعقبات والتغلب على الأفكار والمشاعر السلبية التي يمكن أن يواجهونها بما يمكنهم من التحصين النفسي لوقاية الذات من التأثيرات السلبية وقدرتهم على التكيف مع الضغوط النفسية التي يواجهونها واستعادة توازنهم النفسي والتعالي والتجاوز بعد التعرض للصدمات والأحداث الضاغطة، كما يتمتعوا بقدرتهم على تعديل طريقة تفاعلهم مع الواقع للحصول على نتائج أفضل، وقدرتهم على عدم الاستسلام ومواصلة السعي لتحقيق الهدف بالرغم من الشدائد والعقبات، وكلا من الذكور والإناث يميلوا الى استثمار الانفعالات الإيجابية والتوجه نحو ذاتهم في مواقف الإخفاق والتعثر بتقديم المزيد من الدعم المعنوي للتخفيف من أثرها على أنفسهم مما يمكنهم من تجنب إصدار أحكام قاسية على الذات والرفق والحنو على النفس وحمايتها وعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها، يدركوا أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم بأسلوب متوازن ويروا خبراتهم الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية العامة، كما أن الذكور والإناث لديهم القدرة على إدارة المواقف الضاغطة والتحكم في مستوى الاستثارة الانفعالية من خلال مراقبة وتقويم الاستجابات الوجدانية الشديدة نحو المثيرات في البيئة المحيطة والسيطرة عليها من حيث حدتها واستمراريتها والتعبير عنها بصورة مقبولة تمكنهم من تحقيق أهدافهم عن طريق تغيير طريقة التفكير في المواقف التي تثير مشاعرهم وإيقاف المؤثرات الخارجية للانفعال الداخلي.

تبعا لمتغير التخصص:-

لا توجد اختلافات جوهرية بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني، وذلك يرجع الى تشابه البيئة الجامعية بمختلف التخصصات العلمية والأدبية بالرغم من اختلاف المقررات الدراسية فنجد أن طلاب كلا من التخصص العلمي والتخصص الأدبي كلاهما يعاني من ضغوط نفسية وحياتية ويمروا بصعاب، حيث أن طلاب التخصص الأدبي يدرسون مواد تحتاج الى قدرة كبيرة على حفظ المزيد من المعلومات والتركيز والقدرة على التفكير المنطقي وتقديم الأبحاث النظرية، كما يتطلب من طلاب التخصص العلمي دراسة مواد تتطلب الفهم المتعمق للمعلومات والانشغال الدائم بحضور المعامل وانمام المشروعات، وكلا منهما يقع على كاهله المزيد من المسؤولية تجاه انجاز الدراسة والتفكير في العمل المستقبلي ومحاولة الحصول على تقدير يمكنه من الالتحاق بعمل يليق به بعد التخرج، فكلاهما واعون بجوانب الضعف والخطر لديهم ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسين، يضعون لأنفسهم أهداف وتوقعات إيجابية، يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، ينظرون الى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات، يعتقدون أنهم قادرين على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة، يمتلكون مهارة الثبات أمام التحديات والمصاعب وعند التعرض لموقف مثير للانفعال يكون لديهم قدرة على تغيير تقييمهم للموقف ليتمكنوا من تغيير أثره الانفعالي على أنفسهم، ومحاولة تركيز انتباههم على شيء آخر خلاف الموقف المثير للانفعال، وتركيزهم على ما قد يسبب الانفعال وتغييره وتعديله،

وامتلاكهم القدرة على التفكير بعمق والنظر الى المشكلة من جميع الزوايا، رؤية الضرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الانسانية، تجنب إصدار أحكام قاسية على الذات والرفق والحنو على النفس وحمايتها وعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها، إدراك الضرد لأفكاره ومشاعره وأحاسيسه بأسلوب متوازن.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين المناعة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) والشفقة بالذات (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) لدى طلاب كلية التربية، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح جدول (١٣) قيم معاملات الارتباط. جدول (١٣) المصنوفة الارتباطية بين المناعة النفسية والشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية (ن=٢٥٢)

الشفقة بالذات				المتغيرات	المناعة النفسية
المجموع	اللطف بالذات	الحكمة	الوعي بالإنسانية المشتركة		
٠.٨٦٣	٠.٧٤٧	٠.٧٧٠	٠.٧٤٣	التفكير الإيجابي	
٠.٨٥٩	٠.٧٧٧	٠.٦٩٧	٠.٧٥٠	الابداع وحل المشكلات	
٠.٨٠٧	٠.٧٤٧	٠.٧٥٨	٠.٧٤١	ضبط النفس والاتزان	
٠.٨٢٩	٠.٨٠٠	٠.٧٣٠	٠.٧٦٩	الصمود والصلابة النفسية	
٠.٨٦٢	٠.٧٣٧	٠.٧٨٢	٠.٧٧٩	فاعلية الذات	
٠.٧٨٨	٠.٦٩٧	٠.٦٩٤	٠.٧٥٠	الثقة بالنفس	
٠.٨٠٠	٠.٧٦٨	٠.٧٨٤	٠.٧٣٤	التحدي والمثابرة	
٠.٨٤١	٠.٧٢٥	٠.٧٤٤	٠.٧٢٠	المرونة النفسية والتكيف	
٠.٨٤٧	٠.٧٥٦	٠.٧٣٣	٠.٧٣٤	التفاوض	
٠.٩١٨	٠.٨٣٤	٠.٧٩٤	٠.٨٥٨	المجموع	

يتضح من نتائج جدول (١٣) ما يلي:-

تشير النتائج الى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد الوعي بالإنسانية المشتركة لمقياس الشفقة بالذات وجميع أبعاد المناعة النفسية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٧٢٠-٠.٧٦٩)، وقيم معامل الارتباط بين بعد الوعي بالإنسانية المشتركة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية بلغت (٠.٨٥٨)، وجميعها قيم دالة احصائياً.

كما تشير النتائج الى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد الحكمة لمقياس الشفقة بالذات وجميع أبعاد المناعة النفسية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٧٨٤-٠.٦٩٤)، وقيم معامل الارتباط بين بعد الحكمة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية بلغت (٠.٧٩٤)، وجميعها قيم دالة احصائياً.

كما تشير النتائج الى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد اللطف بالذات لمقياس الشفقة بالذات وجميع أبعاد المناعة النفسية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٦٩٧-٠.٨٠٠)، وقيم معامل الارتباط بين بعد الحكمة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية بلغت (٠.٨٣٤)، وجميعها قيم دالة احصائياً.

وتشير النتائج الى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات وجميع أبعاد المناعة النفسية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٨٦٣٠٠٧٨٨)، بينما بلغت قيمه معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات والمناعة النفسية (٠.٩١٨)، وجميعها قيم دالة إحصائياً.

مما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والشفقة بالذات وأبعاد كلاً منهما ومن ثم يتم قبول الفرض الثاني وتحققه بوجود علاقة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، وتعد هذه النتيجة منطقية حيث أكدت على أن زيادة مستوى الشفقة بالذات يساهم في زيادة مستوى المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة (جبار وادي العكيلي، ٢٠١٧) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية والوعي بالذات والعضو، ودراسة (Keshaverz, 2018) التي أظهرت أن الشفقة بالذات لها القدرة الفعالة في تحمل الشدائد، ودراسة (صفاء صديق خريبة، ٢٠٢١) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية، ودراسة (عادل محمود المنشاوي، محمد أبو حلالة، هناء إسماعيل، ٢٠٢١) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة من طلاب الجامعة، ودراسة (فتحية فرج عبيد، هدى فرج هدية، ٢٠٢١) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والصدود النفسي لدى طلاب الجامعة.

كما تتفق هذه النتيجة مع الأساس النظري حيث أكد (Potter, et al, 2014) أن الشفقة بالذات تساعد الفرد على مواجهة المشكلات والصعوبات وتزيد من التسامح مع الذات وزيادة صمود الفرد على إنجاز المهام بعد تكرار الإخفاق، كما يشير (Allen & leart, 2010) أن الشفقة بالذات ترفع من إمكانية الفرد عندما يواجه مشكلة ما بأن يعيد صياغة المشكلة بطريقة إيجابية مما يمكنه من التكيف مع متطلبات الحياة، وأكد أيضاً (أحمد سيد التلاوي، ٢٠١٩) على أن الشفقة بالذات تزيد من مقاومة الفرد للأثار السلبية التي يتعرض لها من صدمات انفعالية فهي تعمل كقوة ذاتية داعمة تزيد من قدرة الفرد على مواجهة المشكلات، كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه (Neff, 2003) بأن الأشخاص الذين يتمتعوا بدرجة عالية من الشفقة بالذات ينظرون الى أنفسهم نظرة رضا وتقبل عندما يمرون بخبرات اخفاق، كما تتفق أيضاً مع ما أشار اليه (Neff, Beretvas, 2012) بأن الشفقة بالذات منبئ قوي للعلاقات الإيجابية وتؤدي الى حالة من الاتزان النفسي تظهر في قدرة الفرد في التحكم في رد فعله نتيجة للتوترات المستتارة بانخفاض مستويات الوجدان السلبي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كلاً من المناعة النفسية والشفقة بالذات متغيرات إيجابية وتحقق قدراً كبيراً من التوازن النفسي، والشفقة بالذات ترتبط بالمشاعر الإيجابية للشخصية السوية فهي معززة للشخصية وداعمة لها في المواقف الضاغطة، ومنبئ قوي للعلاقات الإيجابية وتحسن من جودة الحياة، وتزيد من قدرة الفرد على مواجهة الصعاب والمشكلات وعدم الاستسلام للضغوطات وتحويل مشاعر المعاناة التي يمكن أن يعاني منها الفرد الى الشعور بالديء، وتشعر الفرد بالتفاؤل وتخفف من مستوى الانفعالات السلبية وتقوي الروابط الاجتماعية من خلال التقليل من توجيه النقد واللوم للذات عند المرور بإخفاقات، كما تؤدي الى حالة من الاتزان في ردود الأفعال للمثيرات وانخفاض مستويات الوجدان السلبي، فتمتع الفرد بالشفقة بالذات يعني اكتسابه التسامح مع الذات والإصرار على إنجاز المهام رغم تكرار الإخفاقات وكذلك يتمتع الفرد المشفق بذاته بالقدرة على تحمل المشاعر السلبية والتعامل معها بفاعلية والتكيف مع الأحداث الصادمة ومواجهتها.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين المناعة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) والتنظيم الوجداني (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) لدى طلاب كلية التربية، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح الجدول (١٤) قيم معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية.

جدول (١٤) المصنوفة الارتباطية بين المناعة النفسية والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية (ن=٢٥٢)

التنظيم الوجداني			المتغيرات	المناعة النفسية
المجموع	إعادة التقييم المعرفي	القمع التعبيري		
٠.٧٧٥	٠.٧٤٣	٠.٧٣٢	التفكير الإيجابي	
٠.٧٦٣	٠.٦٩٢	٠.٧٩٢	الأبداع وحل المشكلات	
٠.٧٩٢	٠.٦٩٤	٠.٧٢١	ضبط النفس والاتزان	
٠.٨١٦	٠.٧٠٣	٠.٧٥٩	الصمود والصلابة النفسية	
٠.٨٣٣	٠.٧٢٧	٠.٧٦٨	فاعلية الذات	
٠.٧٧٣	٠.٧٣٤	٠.٧٣٩	الثقة بالنفس	
٠.٧٥٩	٠.٧٤٥	٠.٧٠١	التحدي والمثابرة	
٠.٨١٩	٠.٧٠٥	٠.٧٥٠	المرونة النفسية والتكيف	
٠.٧٦٩	٠.٧٤٩	٠.٧١٦	التفاؤل	
٠.٩٠٧	٠.٨٧٣	٠.٨٤٩	المجموع	

يتضح من نتائج جدول (١٤) ما يلي:-

تشير النتائج الى وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين بعد القمع التعبيري لمقياس التنظيم الوجداني وجميع أبعاد المناعة النفسية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٧٦٨-٠.٦٩٢)، وقيم معامل الارتباط بين بعد القمع التعبيري والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية بلغت (٠.٨٤٩)، وجميعها قيم دالة إحصائية.

كما تشير النتائج الى وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين بعد إعادة التقييم المعرفي لمقياس التنظيم الوجداني وجميع أبعاد المناعة النفسية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٧٤٩-٠.٦٩٢)، وقيم معامل الارتباط بين بعد إعادة التقييم المعرفي والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية بلغت (٠.٨٧٣)، وجميعها قيم دالة إحصائية.

وتشير النتائج الى وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الوجداني وجميع أبعاد المناعة النفسية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٨٣٣-٠.٧٤٩)، بينما بلغت قيمه معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الوجداني والمناعة النفسية بلغت (٠.٩٠٧)، وجميعها قيم دالة إحصائية.

مما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والتنظيم الوجداني وأبعاد كلا منهما ومن ثم يتم قبول الفرض الثالث وتحققه بوجود علاقة دالة إحصائية بين التنظيم الوجداني والمناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، وتعد هذه النتيجة منطقية

حيث أكدت على أن زيادة مستوى التنظيم الوجداني يساهم في زيادة مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة (Subramanian & Nithyanandan, 2007) التي أسفرت عن أن الأفراد الذين يتميزون بالصلاية والتفاؤل يميلون إلى إعادة التقييم المعرفي، وتتفق أيضا مع نتائج دراسة (أماني محمد رياض، ٢٠٢١) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الوجداني والهناؤ الذاتي لدى طلاب الجامعة، كما تتفق مع نتائج دراسة (أمنة حكمت خصاونة، ٢٠٢٠) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الوجداني والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

كما تتفق هذه النتيجة مع الأساس النظري حيث أكد (Diasa & Cadimeb, 2017) بأن التنظيم الوجداني يمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع الصعوبات والتحديات النفسية والاجتماعية وخفض أثرها على نفسه، كما أشار (Cheng, 2015) أن التنظيم الوجداني يمكن الفرد من تعديل أفكاره ورغباته لكي يحقق أهدافه في ظل التحديات والضغطات الحياتية، وفي ضوء ما أشار إليه (محمد أحمد الرفوع، آلاء أحمد الربيعات، ٢٠٢١) على أن المناعة النفسية تشكل حائط صد للضغوط والصدمات النفسية.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن كلا من المناعة النفسية والتنظيم الوجداني متغيرات إيجابية وتحقق قدرا كبيرا من الصحة النفسية، التنظيم الوجداني يرتبط بضبط التغيرات المرتبطة بحدوث الانفعال مما ينعكس على شعور الفرد بحالة إنفعالية جيدة فتمتع الفرد بالقدرة على التنظيم الوجداني يساهم في جعل الفرد أكثر انضباطا في سلوكياته مما يؤثر إيجابيا في رؤيته للمواقف والضغطات التي قد يواجهها، مما يساعده على اكتساب المعرفة وحل المشكلات وتقوية علاقات التواصل البيئشخصي وتحسين الصحة، وكذلك يتمتع بالقدرة على السيطرة والتحكم في ردود أفعاله لتناسب مع المواقف التي يمر بها لتحقيق التكيف والسعادة النفسية.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد للوقوف على أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالمناعة النفسية، باستخدام طريقة الانحدار التدريجي بطريقة Stepwise وقد أسفرت النتائج عن وجود أربعة نماذج للانحدار، ويوضح جدول (١٥) دلالة النماذج الأربعة الناتجة عن تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلات انحدار المناعة النفسية من خلال أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية.

جدول (١٥) دلالة النماذج الأربعة الناتجة عن تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة انحدار المناعة النفسية من خلال أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية (ن=٢٥٢)

النموذج	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
١	الانحدار	٢٧٥٣٠٢.٣٨٢	١	٢٧٥٣٠٢.٣٨٢	٢٥٠.٩٢٨	٠.٠٠٠
	الخطأ	٣٣٤٢٢١.٦٠٢	٢٥٠	١٣٣٦.٨٨٦		
	الكلية	٦٠٩٥٢٣.٩٨٤	٢٥١			
٢	الانحدار	٣٢٤٢٩٥.٦٥٦	٢	١٦٢١٤٧.٨٢٨	١٤١.٥٥٣	٠.٠٠٠
	الخطأ	٢٨٥٢٢٨.٣٢٨	٢٤٩	٢٢٤٥.٤٩٥		
	الكلية	٦٠٩٥٢٣.٩٨٤	٢٥١			
٣	الانحدار	٣٤٩٣١٨.٥٥٢	٣	١١٦٤٣٩.٣٥١	١١٠.٩٧٧	٠.٠٠٠
	الخطأ	٢٦٠٢٠٥.٩٣٢	٢٤٨	١٠٤٩.٢١٧		
	الكلية	٦٠٩٥٢٣.٩٨٤	٢٥١			
٤	الانحدار	٣٥٩٥٣٩.٤٣٧	٤	٨٩٨٨٤.٨٥٩	٨٨.٨١٢	٠.٠٠٠
	الخطأ	٢٤٩٩٨٤.٥٥٧	٢٤٧	١٠١٢.٠٨٣		
	الكلية	٦٠٩٥٢٣.٩٨٤	٢٥١			

يتضح من جدول (١٥) أن قيم "ف" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية في النماذج الأربعة، مما يدل على وجود علاقة انحدارية بين المتغيرات المستقلة (إعادة التقييم المعرفي، الوعي بالإنسانية المشتركة، القمع التعبيري، اللطف بالذات) والمتغير التابع (المناعة النفسية) وقد تم استبعاد بعد الحكمة كأحد أبعاد الشفقة بالذات من النموذج ولهذا لم يدخل في المعادلة الانحدارية، ويوضح جدول (١٦) معامل الارتباط المتعدد ومربع معامل الارتباط المتعدد والخطأ المعياري للقياس ونسب مساهمة المتغيرات المستقلة (إعادة التقييم المعرفي، الوعي بالإنسانية المشتركة، القمع التعبيري، اللطف بالذات) في المتغير التابع (المناعة النفسية) بطريقة الانحدار المتعدد.

جدول (١٦) معامل الارتباط المتعدد ومربع معامل الارتباط المتعدد والخطأ المعياري للقياس ونسب مساهمة المتغيرات المستقلة في المتغير التابع بطريقة الانحدار المتعدد (ن=٢٥٢)

النموذج Model	معامل الارتباط المتعدد R	مربع معامل الارتباط المتعدد R2	مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري	نسبة المساهمة
١	a ٠.٦٧٢	٠.٤٥٢	٠.٤٤٩	٣٦.٥٦٣	%٤٤.٩
٢	b ٠.٧٢٩	٠.٥٣٢	٠.٥٢٨	٣٣.٨٤٥	%٥٢.٨
٣	c ٠.٧٥٧	٠.٥٧٣	٠.٥٦٨	٣٢.٣٩٢	%٥٦.٨
٤	d ٠.٧٦٨	٠.٥٩٠	٠.٥٨٣	٣١.٨١٣	%٥٨.٣

a. Predictors إعادة التقييم المعرفي

b. Predictors إعادة التقييم المعرفي، الوعي بالإنسانية المشتركة

C. Predictors إعادة التقييم المعرفي، الوعي بالإنسانية المشتركة، القمع التعبيري

d. Predictors إعادة التقييم المعرفي، الوعي بالإنسانية المشتركة، القمع التعبيري، اللطف بالذات

وبموجب طريقة الانحدار المتعدد يتم إدخال قيم المتغيرات المستقلة واحد تلو الآخر الى نموذج الانحدار علما بأن أي متغير مستقل عرضه للاستبعاد في الخطوات اللاحقة إذا ما ثبت عدم معنويته، وبالنظر الى الجدول (١٦) نجد أنه عند إدخال متغير إعادة التقييم المعرفي (نموذج ١) كانت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = ٠.٤٤٩، وتفسر نحو ٤٤.٩٪ من تباين المتغير التابع، وعند إضافة متغير الوعي بالإنسانية المشتركة للمعادلة (نموذج ٢) ارتفعت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل فأصبحت = ٠.٥٢٨، وتفسر نحو (٥٢.٨٪) من تباين المتغير التابع، وعند إضافة متغير القمع التعبيري (نموذج ٣) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = ٠.٥٦٨، وتفسر نحو (٥٦.٨٪) من تباين المتغير التابع، وعند إضافة متغير اللطف بالذات (نموذج ٤) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = ٠.٥٨٣، وتفسر نحو (٥٨.٣٪) من تباين المتغير التابع. أي أن نسبة ٥٨.٣٪ من تباين المتغير التابع (المناصرة النفسية) يمكن تفسيره بمعلومية المتغيرات المستقلة (إعادة التقييم المعرفي، الوعي بالإنسانية المشتركة، القمع التعبيري، اللطف بالذات) وهي نسبة مرتفعة بينما النسبة المتبقية من التباين ترجع الى متغيرات أخرى. ويوضح جدول (١٧) دلالة أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني الداخلة في معادلة الانحدار في كل من النماذج الأربعة.

جدول (١٧) دلالة أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني الداخلة في معادلة الانحدار وقيمة "ت" ودلالاتها في النماذج الأربعة (ن=٢٥٢)

النموذج	المحور	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
١	الثابت	٢٦٠.٢٨٠	١٠.٩٢٧		٢٣.٨٢٠	٠.٠٠٠
	إعادة التقييم المعرفي	٦.٢٥٠	٠.٤٣٦		١٤.٣٥٠	٠.٠٠٠
٢	الثابت	٢٢٨.٢٤٢	١١.٢٣٩		٢٠.٣٠٩	٠.٠٠٠
	إعادة التقييم المعرفي	٤.٢٧١	٠.٥٠٤		٨.٤٧٢	٠.٠٠٠
	الوعي بالإنسانية المشتركة	٦.٧٦٠	١.٠٣٤		٦.٥٤٠	٠.٠٠٠
٣	الثابت	٢٠٠.١٤	١٢.٢١١		١٦.٣٨٠	٠.٠٠٠
	إعادة التقييم المعرفي	٢.١٦٧	٠.٦٤٧		٣.٣٥١	٠.٠٠١
	الوعي بالإنسانية المشتركة	٦.٥٣٦	٠.٩٩٠		٦.٦٠٠	٠.٠٠٠
	القمع التعبيري	٣.٠٦٣	٠.٦٢٧		٤.٨٨٤	٠.٠٠٠
٤	الثابت	١٩٥.٠٧٩	١٢.٠٩٣		١٦.١٣٢	٠.٠٠٠
	إعادة التقييم المعرفي	١.٦٤٥	٠.٦٥٦		٢.٥٠٧	٠.٠١٣
	الوعي بالإنسانية المشتركة	٥.٤٣١	١.٠٣٣		٥.٢٥٨	٠.٠٠٠
	القمع التعبيري	٢.٤٦١	٠.٦٤٤		٣.٨١٩	٠.٠٠٠
	اللطف بالذات	٢.٢٤٤	٠.٧٠٦		٣.١٧٨	٠.٠٠٢

يتضح من جدول (١٧) وبعتماد النموذج الرابع الذي أحتوي على (الوعي بالإنسانية المشتركة، اللطف بالذات) كأبعاد الشفقة بالذات و(إعادة التقييم المعرفي، القمع التعبيري) كأبعاد التنظيم الوجداني ذات أكبر ارتباط ونسبة إسهام في التباين الكلي لدرجات المناصرة النفسية والتي بلغت (٥٨.٣٪) لدى المشاركون في البحث، ويتضح من النموذج الرابع أن جميع قيم "ت" دالمة

إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ومن ثم فإنه يمكن صياغة المعادلة التنبؤية للمناعة النفسية من خلال أبعاد كل من إعادة التقييم المعرفي والوعي بالإنسانية المشتركة والقمع التعبيري واللفظ بالذات الأكثر ارتباطاً بالمناعة النفسية كالتالي:

$$\text{المعادلة التنبؤية بالمناعة النفسية} = 190.79 + 11.645 \times (\text{إعادة التقييم المعرفي}) + 5.431 \times (\text{الوعي بالإنسانية المشتركة}) + 2.461 \times (\text{القمع التعبيري}) + 2.244 \times (\text{اللفظ بالذات})$$

وتشير هذه النتيجة الى تحقق الفرض الرابع جزئياً حيث أمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال أبعاد التنظيم الوجداني (إعادة التقييم المعرفي، القمع التعبيري) ومن خلال أبعاد الشفقة بالذات (الوعي بالإنسانية المشتركة، اللفظ بالذات) وجميعها تسهم بنسبة ٥٨.٣% من التباين الكلي للمناعة النفسية لدى طلاب المشاركون في البحث وهي نسبة مرتفعة ويمكن تفسير ذلك بأن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية والصدمات والمخاطر والتحديات ومقاومة التحديات والعقبات والتغلب على الأفكار والمشاعر السلبية التي يمكن أن يواجهها الفرد بما يمكنه من التحصين النفسي لوقاية الذات من التأثيرات السلبية، وتشتمل على جانب انفعالي يتمثل في قدرة الفرد على التحكم في مستوى الاستثارة الانفعالية من خلال مراقبة وتقويم الاستجابات الوجدانية الشديدة نحو المثيرات في البيئة المحيطة والسيطرة عليها من حيث حدوثها واستمراريتها والتعبير عنها بصورة مقبولة تمكنه من تحقيق أهدافه عن طريق تغيير طريقة تفكير الفرد في المواقف التي تثير مشاعره وتحكمه في إيقاف المؤثرات الخارجية للانفعالات الداخلية له والذي يمثل التنظيم الوجداني، كما يشتمل أيضاً على جانب نفسي يتمثل في توجه الفرد نحو ذاته في مواقف الإخفاق والتعثر بتقديم المزيد من الدعم المعنوي للتخفيف من أثرها على نفسه وذلك من خلال رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية وتجنب إصدار أحكام قاسية على الذات والرفق والحنو على النفس وحمايتها وعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها وإدراك الفرد لأفكاره ومشاعره وأحاسيسه بأسلوب متوازن والذي تمثل في الشفقة بالذات، ومن ثم فإنه يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الجوانب الانفعالية والنفسية المكونة لها، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (أسماء حمزة عبد العزيز، ٢٠٢١) التي أسفرت عن إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية في ضوء التعاطف الذاتي.

توصيات ومقترحات البحث:-

- في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج تم التوصل الى التوصيات والمقترحات التالية:-
- تكثيف الاهتمام بالبحوث والدراسات في مجال علم النفس الإيجابي.
- مساعدة طلاب الجامعة على تقويم شخصيتهم وتعزيز نقاط القوة لديهم ومعالجة نقاط الضعف.
- إعداد المزيد من البرامج لتنمية مفهوم الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.
- إعداد المزيد من البرامج لتفعيل استراتيجيات التنظيم الوجداني لدى طلاب الجامعة.

البحوث المقترحة:-

- فعالية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الوجداني في تحسين المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج ارشادي لتحسين الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.
- النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب الجامعة.

المراجع

- ١- أحمد الزغبى، رياض العاسمي (٢٠١٥). الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكْتئاب لدى عينة من طلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٣١ (١)، ٥٥-٩٠.
- ٢- أحمد سيد التلاوي (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا - كلية الآداب، ٨٩ (١٩)، ١٣٨-١٨٤.
- ٣- أحمد محمد اللويحي (٢٠١٩). مجلة الصحة والحياة، دبي، مؤسسة البيان للنشر.
- ٤- أسماء حمزة عبد العزيز (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي لمدرک والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ٣ (١٥)، ١٨٧-٢٩٩.
- ٥- أماني محمد رياض عثمان (٢٠٢١). الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات). مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، ٤٥ (٤٥)، ٢٤٣-٣٥٢.
- ٦- أمينة حكمت خصاونة (٢٠٢٠). مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٣١ (١١).
- ٧- إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، دراسات عربية، في التربية وعلم النفس، ٤٢ (٣)، ١١-٦٣.
- ٨- إيمان نبيل حنفي، ثريا يوسف لاشين، عزة خضري عبد الحميد (٢٠١٦). المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. جامعة حلوان - كلية التربية، ٢٢ (٣)، ٤٤٨-٤٣٥.
- ٩- إيمان يونس العبادي (٢٠٢١). التقبل الاجتماعي والتنظيم الانفعالي لدى طفل الروضة، عمان، مركز الكتاب العلمي.
- ١٠- بسماء آدم، كنان الشيخ (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٢ (١)، ٤٥-٧٢.
- ١١- جبار وادي العكيلي (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس رابطة التربويين العرب، (٨١).
- ١٢- جعفر عبد العزيز الحرايزة (٢٠٢٠). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية. دراسات العلوم التربوية، ٤٧ (١)، ١١٨-١٢٧.
- ١٣- حيدر مزهر يعقوب (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. مؤتمر المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، الأردن، ج٢، ٤٦٧-٤٤٩.

- ١٤- خالد أحمد عبد الرحمن، فتحي مهدي (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، (٥٥)، ١٩٥-٢٠٦.
- ١٥- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، ٣٠ (١)، 17-56.
- ١٦- سليمان إبراهيم الشاوي (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة كلية التربية جامعة طنطا، (٦٩)، ٤٢٨-٤٦٤.
- ١٧- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠٢٠). دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة، بحوث في التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة القاهرة، (٣٧)، ٥٦٠-٥٣١.
- ١٨- الشيماء محمود السلمان (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوي بفيروس كورونا المستجد لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي علي ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، (٢٢)، ٣-٣٦٧، ٤٠٢.
- ١٩- صفاء صديق خريبة (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الايجابية لدى متعلمي فيروس (كوفيد-١٩) في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية. مجلة الارشاد النفسي - جامعة عين شمس، (٦٦)، ٢٣١-٢٨٠.
- ٢٠- صفية السلمي، هديل أكرم (٢٠٢٠). مستوي التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة وعلاقته بالرضا عن الحياة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (٤)، ١٢٠-١٤٤.
- ٢١- طارق بدر العبودي، علي عبد الرحيم صالح (٢٠١٥). علم النفس الإيجابي "رؤية معاصرة"، معالم الفكر، لبنان، بيروت.
- ٢٢- عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالِب المعلم، مجلة كلية التربية بالإسكندرية، مصر، (٥)، ١٥٣-٢٢٥.
- ٢٣- عادل محمود المنشاوي، محمد أبو حلاوة، هناء إسماعيل (٢٠٢١). التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة، مجلة سوهاج لشباب الباحثين، (١)، ٢٢٧-٢٣٨.
- ٢٤- عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٢). اتجاهات معاصرة في علم النفس، القاهرة، مكتبة الأنجلو.
- ٢٥- عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٥١)، ٨١١-٨٨٢.
- ٢٦- عفرأ إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم الاجتماعية، (٢٦)، ٤١-٥٥.

- ٢٧- غادة عبد الرحيم علي (٢٠٢٠). الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني وتأثيرهما في الشعور بالوحدة النفسية في أثناء جائحة كورونا" كوفيد-١٩" لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٧٧)، ٢٢٣١-٢٣٠٨.
- ٢٨- فتحية فرج عبيد، هدي فرج هدية (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة طرابلس. مجلة كلية التربية، (٢١).
- ٢٩- محمد أحمد الرفوع، آلاء أحمد الربحاحات (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، مركز العطاء للإستشارات التربوية، ٢ (١).
- ٣٠- محمد السيد عبد الرحمن، رياض نايل العاسمي، فتحي عبد الرحمن الضبع، علي سعيد العمري (٢٠١٣). تقنين مقياس الشفقة بالذات علي عينات من البيئة العربية، القاهرة، زهراء الشروق.
- ٣١- محمود رامز يوسف (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (٣١)، ٣٠٧-٣٦٨.
- ٣٢- مروة محمود عمار (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، (١٩)، ٤٢٤-٣٧٣.
- ٣٣- ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة علي حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقات دراسيا، مجلة دراسات نفسية، مصر، (٢٩)٣.
- ٣٤- هالة كمال شمبولية (٢٠٢١) فعالية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرابي لدى طلاب تكنولوجيا البصریات، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١٣١).
- ٣٥- هدي السيد شحاتة (٢٠٢١). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، المجلد (٩٢)، ١١٨٣-١٢٥٤.
- ٣٦- وحيد مصطفى، محمد شعبان (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ٤ (٣٢)، ٢-٤١.
- ٣٧- وردة بالحسيني، سعاد بورسعيد (٢٠١٧). استراتيجيات تنظم الانفعالات، رابطة الأدب الحديث، ١١١.

38- Albert,E., Albert,M., kadar,A., Eniko,T. & Lukacs,R. (2012). Relationship between the characteristic's of the psychological immune system and the emotional tone of personality in a adolescent's. The new educational review, 23(1), 103-123.

- 39- Allen,A. & Leary,M. (2010).self-compassion stress and coping. *Social and personality psychology compass*, 4, 107-118
- 40- Arndt,J. & Fujiwara,E. (2014). Interactions between emotion regulation and mental health. *Austin Psychiatry Behavsci*, 1(5), 10-21.
- 41- Barbalet,J. (2011). Emotions beyond regulation: Backgrounded emotions in science and trust. *Emotion review*, 3(1), 36-43.
- 42- Barry,C., Loflin,D. & Doucette,H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males, *Personality and individual differences*, 77, 118-123.
- 43- Bayir,A. & Lomas,T. (2016). Difficulties generating self-compassion: An interpretative phenomenological analysis. *The journal of happiness& well-being*, 4(1), 15-33.
- 44- Beaumont,E., & Martin,C. (2016). Heightening levels of compassion towards self and others through use of compassionate mind training. *British journal of midwifery*, 24(11), 777-786.
- 45- Berking, M., & Wupperman,P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opining in psychiatry*, 25 (2), 128-134.
- 46- Bhardwal,A & Agrawal,G.(2015). Concept and applications of psycho-immunity :defense against menta illness. Importance in mental health scenario online journal of multidisciplinary researches, 1 (3), 6.
- 47- Breines,J.& Chen,S. (2012). Self-Compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology Bulletin*, 38 (9), 1133-1143.
- 48- Cheng,I. (2015). The effect of emotional labor on job involvement in preschool teachers: verifying the mediating effect of psychological capital. *The Turkish on line journal of educational technology*, 14(3), 145-156.
- 49- Diasa,P., & Cadimeb,I. (2017). Protective factors resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Educational psychology*, (23), 37-43.
- 50- Droller,O., Lacoste,S., & Malek,F. (2015).Age-related differences in emotion regulation within the context of sad and happy TV programs. *Psychology & Marketing*, 32(8), 795-807.
- 51- Dubey,A.&Shahi,D., (2019). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal science Researches*, 8(1), 36-47.
- 52- Garnefski,N&Kraaij,V.(2007). The cognitive emotion regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.

- 53- Grant,M., Salsman,N, & Berking,M.(2018). The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the emotion regulation skills questionnaire. PLOS one,13(10).
- 54- Gratz,K., & Roemer,L (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and deregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of Psychopathology and behavioral assessment, 26, 41-54.
- 55- Gross,J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundation. Handbook of emotion regulation, (2), 3-20.
- 56- Gross,J.,& John,O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and wellbeing. Journal of personality and social psychology, 85(2),348 .
- 57- Gupta,T & Nebhinani,N. (2020). Let's build the psychological immunity to fight against covid-19. Indian journal of psychiatry, 62(5), 602-603.
- 58- Halifax,D. (2012). Self-Compassion concept. Cambridge: Cambridge University Press.
- 59- Hassan,A. (2021). A causal model of the mutual Relationships between academic bullying, suicidal thinking, and psychological immunity among university students. Turkish Journal of computer and mathematics education (Turco mat),12 (3), 4298-4309.
- 60- Jinpa,T., Jazaieri,H., Mcgoingal,K., Doty,J. & Goldin, P. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness affect, and emotion regulation, Motive mot, 38(1), 23-35.
- 61- Jones,J. (2018). The practice of self-compassion and reducing stress. Psychcentral.com/blog/the-practice-of-self-compassion.
- 62- Kaur,T., & Som,R. (2020) The predictive role of resilience in psychological immunity: A theoretical review. International journal of current research and review, 139-143.
- 63- Kelly,H., Philippe,R., Michal,Z., Richard,G., & James,J., (2012). Self-compassion and social anxiety disorder, department of psychology, Stanford university, 25(5), 543-558.
- 64- Keshaverz,R. (2018). Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women. Family pathology, Counseling and enrichment journal, 4(1), 17-32.

- 65- Kuo,R., Fitzpatrick,S., Metcalfe,K.,&Mcmain,s.(2016). A mult-method laboratory investigation of emotional reactivity and motional regulation abilities in borderline personality disorder.
- 66- Kwon,H., Yoon,K., Joormann,J., & Kwon,J. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition & Emotion*, 27(5), 769-782.
- 67- Leahy,R., Tirch,D. & Napolitano,L. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- 68- Leahy,R., Tirch,D. & Napolitano,L. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A Practitioner's guide*. Guilford press.
- 69- Mckay,J., Niven,A., Lavallee,D. & white,A. (2018). Sources of strain among elite UK track athletes. *The sport psychologist*, (22), 143-163.
- 70- Melissa,M., Monica,A., & Marsee,A. (2010). Examining the presence of anxiety in aggressive individuals: the illuminating role of fight-or-flight mechanisms. *Child youth care forum, journal of research and practice in children's services*, 39(1), 1-14.
- 71- Nader Grosbois,N., & Mazzone,S. (2014). Emotion regulation, personality and social adjustment in children with autism spectrum disorders. *Psychology*, (5), 1750-1767.
- 72- Neff,K. & Apittman,G. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults, self and identity, (9), 225-240.
- 73- Neff,K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9 (3), 225- 240 .
- 74- Neff,K. & Tirch,D. (2013). Self- compassion and ACT. In T.B. Kashdan,J. Ciarrochi (EDS), *Mindfulness. Acceptance, and positive psychology: The seven foundation of well-being*. Oakland,CA Us: Context press, New harbinger publications, 78- 106.
- 75- Neff,K. &Dahm,K. (2015). Self-compassion: What it is, What it does, and how it relates to mindfulness, *Hand book of mindfulness and self-regulation*, (10), 121- 137.
- 76- Neff,K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 3(2), 223-250.
- 77- Neff,K. (2015). The motivational power of self- compassion. Retrieved.
- 78- Neff,K., & Beretvas, N. (2012). The role of self compassion in romantic relationships, <https://self-compassion.org/>

- 79- Neff,K., & Costigan,A., (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness, *psychology in osterreich*,2(3), 114-119.
- 80- Neff,K., Kristin,L., Kirkpatrick,B., Stephanie,S.& Rude,S.(2007). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, (41), 139-154.
- 81- Niven,K., Totterdell,P., Stride,C.&Holman,D. (2011). Emotion Regulation of others and self: the development and validation of a new individual difference measure. *Current psychology*, 30(1), 53-73.
- 82- Olah,A. (2010). Positive traits: Flow and psychological immunity, paper presented at the first international positive psychology summit, Washington, D.C.
- 83- Olah,A., Nagy,H.&Toth,K. (2010): life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC-Empirical text and culuter research*, 4, 102-108.
- 84- Pocnet,C., Dupuis,M., Congard,A.,&Jupp,D. (2017). Personality and its links to quality of life: mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. *Motivation and Emotion*, 1-13.
- 85- Potter,R., Yar,K., Francis,A., & Schuster,S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 14 (1), 33-34.
- 86- Pumamaningsih, E. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International journal of psychological research*, 10(1), 53-60.
- 87- Raes,F., Pommier,E., Neff,K. & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, (18), 250 -255.
- 88- Ranchman,S. (2016). Invited essay, cognitive in fluences on the psychological immune system. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 53, 2-8.
- 89- Sadeghi,D., Faraji,P., Faraji,R., Lang,U., Holsboer,E.,& Brand,S. (2018). Is emotional functioning related to academic achievement among university students? Results from a cross sectional Iranian sample. *Brazilian journal of psychiatry*, 40(3),290-295.
- 90- Sadr, M. (2016). The role of personality traits predicting emotion regulation strategies. *International academic Journal of humanities*, 3(4), 13-24.

- 91- Scott,C., Carol,R., Diane,B. &Kevin, C. (2013). Comparing self-compassion, mindfulness, and psychological flexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness* .
- 92- Skoda,A. (2011). Self-compassion, Depression and forgiveness of others. University of Dayton. Ohio.
- 93- Stutts, L., Leary, M., Zeveney,A., & Hufnagle,A. (2018). A longitudinal analysis of the relationship between self compassion and the psychological effects of perceived stress. *self and identity*, 17 (6), 609-626.
- 94- Subramanian,S. & Nithyanandan,M. (2007). Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation strategies in coping negative life events by adolescents. *Department of psychology Bharathiar university*, 6(41), 1-19.
- 95- Szasz,P., Szentagotai,A., &Hofmann,S (2012). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour research and therapy*, 49(2), 114-119.
- 96- Tamir,M.(2011). The Maturing field of emotion regulation. *Emotion review*, 3(1), 3-7.
- 97- Urry, H., (2009). Using reappraisal to regulate unpleasant emotional episodes: goals and timing. *Emotion*, 9(6), 782-797.
- 98- Verzeletti,C.,Zammuner,V., Galli,C,& Angnoli,S.(2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3.(1)
- 99- Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology*, 42(5), 617–627.