



فعالية برنامج قائم على إدارة الانطباعات فى تحسين الشفقة بالذات
والمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية

إعداد

أ.م.د/ دعاء عوض سيد أحمد

أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية جامعة الإسكندرية

المجلد (٧٤) العدد (الثاني) الجزء (الأول) أبريل ٢٠١٩م

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية لتحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات الفرقة الرابعة شعبة علم النفس بكلية التربية، وذلك باستخدام برنامج قائم على إدارة الانطباعات، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) طالبة بالفرقة الرابعة شعبة علم النفس، متوسط العمر الزمني لهن (22) عاما وانحراف معيارى (0.88)، استخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات من إعداد محمد السيد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٥)، ومقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة، والبرنامج القائم على إدارة الانطباعات من إعداد الباحثة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدى، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدى، كما أسفرت نتائج الدراسة عن استمرارية تأثير البرنامج بعد شهر من انتهاء تطبيقه وذلك لكل من الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية : إدارة الانطباعات - الشفقة بالذات - المناعة النفسية - طالبات الفرقة الرابعة كلية التربية.

Abstract:

The present study aimed to enhance self-compassion and psychological immunity among faculty of education students (from fourth grade- department of psychology), the sample consists of (12) female students, their ages (22+_0.88) years, The researcher used self-compassion scale developed by M. EL Sayed Abd Elrahman et al. (2015), and psychological immunity scale (developed by the researcher), and a program based on impressions management (developed by the researcher), The results showed that there were statistically significant differences between the mean ranks of experimental group students in pre and post measurements for both self-compassion and psychological immunity, in favor of the post measurement. Key words: impressions management- impressions management - faculty of education female students

مقدمة:

تعد الانطباعات التي نتركها في الآخرين أو الطريقة التي يدركونها بها من العوامل المهمة والمؤثرة في تكوين اتجاهاتهم نحونا، وكذلك مدى اقتناعهم وتأثرهم بأفكارنا ومن ثم قبولهم أو رفضهم لنا، ويسعى الفرد إلى ترك انطباع إيجابي لدى الآخرين، بل ويسعى للحصول على الاستحسان والقبول الاجتماعي باعتباره من الحاجات الإنسانية الغاية في الأهمية، حيث أن الفرد كائن اجتماعي في المقام الأول، الأمر الذي يجعله يحرص على الاهتمام بمظهره وأسلوبه في الحديث والألفاظ التي يستخدمها وغيرها من العوامل التي قد تؤثر في انطباعات الآخرين نحوه وتؤدي إلى إما اقتناعهم بأفكاره وتقبله واستحسانه، أو رفضه واستهجانته، ويفتقد العديد من الأفراد المهارات اللازمة للتأثير في الآخرين بطريقة إيجابية، بل قد يحدث أن يتسبب نقص الكفاءة في هذا المجال في تكوين انطباع سلبي أو صورة سيئة عن الفرد، ويتطلب التأثير في الآخرين فهما دقيقا لشخصياتهم وتوقعاتهم وكيفية تقييمهم لنا في المواقف المختلفة، كما يتطلب تكوين الانطباع المرغوب وتقديم الذات بطريقة إيجابية فهما جيدا للسياقات والمواقف الاجتماعية، وكذلك الأدوار الاجتماعية المرتبطة بتلك السياقات والمواقف، وقبل ذلك كله يتطلب الأمر أن يفهم الفرد ذاته ويحدد انفعالاته، خاصة تلك الانفعالات والمشاعر والأفكار التي ترتبط بمواقف الأحداث الضاغطة والعقبات والعثرات باعتبارها عوامل خطيرة قد تهدد صحته وتوازنه النفسي، ويعد الشباب الجامعي من الفئات التي تتعرض بدرجة كبيرة لعوامل ضاغطة خاصة ما يرتبط منها بالمستقبل المهني والمادي والعاطفي، وغيرها من العوامل الدافعة للقلق والتوتر، إن مساعدة طلاب الجامعة وتدريبهم وتنمية مهاراتهم بهدف مجابهة وتخفيف العقبات والعثرات، وحثهم على تبني الأفكار الإيجابية الداعمة للنجاح، والتخلي عن الأفكار السلبية المتشائمة التي تعوق مسيرتهم وتحذر من ثقتهم بأنفسهم، وإن يكونوا مدركين لقيمتهم وواعين بأوجه تميزهم وقوتهم ومتقبلين لمواطن ضعفهم وساعين لتدعيمها، لديهم أهدافا واضحة يسعون لتحقيقها ولديهم من العزم والإرادة ما يمكنهم من بلوغها، إنما يواكب الأهداف النمائية والوقائية والتي تسعى الصحة النفسية لتحقيقها .

ويعد مفهوم إدارة الانطباعات Impression Management أحد المتغيرات الحديثة نسبيا في مجال الصحة النفسية والتي يرتبط بالتأثير في الآخرين، حيث يحتاج الفرد لأن يجد طريقة جيدة ومناسبة يقدم بها ذاته ويسعى للحصول على تقبل وتأييد الآخرين، وذلك باعتبار ان نيل الاستحسان والقبول والتأييد الاجتماعي من أهم الحاجات الإنسانية، وباعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، وباعتبار أن التوافق الاجتماعي أحد عوامل التوافق النفسي بصفة عامة،

فقد توصلت نتائج دراسة (Schlenker & Leary (1989 إلى وجود علاقة سالبة بين إدارة الانطباعات والقلق الاجتماعي، وتوصلت دراسة Baumiester,et al.(1989 إلى وجود علاقة دالة موجبة بين إدارة الانطباعات وتقدير الذات، ويواجه الأفراد في الأونة الاخيرة - خاصة مع تعقد الحياه وتزايد الضغوط والأعباء المادية والنفسية والاجتماعية - العديد من الأحداث الضاغطة والعقبات والمصاعب والأزمات والتي تسعى العديد من الدراسات في مجال الصحة النفسية إلى تناولها بالبحث والدراسة، ويهدف علم النفس الإيجابي إلى دراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية والعمل على تحسينها وتنميتها وتسليح الفرد بالمهارات والكفاءات التي تساعده على تحقيق توازنه النفسي، بدلا من دراسة الجوانب السلبية والعمل على علاج مشكلات سوء التوافق النفسي لديه.

ويعد مفهوم الشفقة بالذات Self Compassion من المفاهيم الحديثة نسبيا والذي ينتمي لموضوعات علم النفس الإيجابي والذي يرتبط بدرجة كبيرة بتفهم الأشخاص لذواتهم وتفهم الحالة الانفعالية لهم والحنو واللفظ بالذات ومؤازرتها خاصة في مواقف نقص الكفاءة أو الفشل أو مواجهة العثرات، وهي سمة من السمات الإيجابية للشخصية، كما أنها من العوامل المهمة في حالة تعرض الفرد للمواقف الضاغطة أو إحساسه بالفشل أو عدم الكفاءة، وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات لأهمية متغير الشفقة بالذات بل أن البعض اعتبرها عاملا مؤديا للسعادة والصحة النفسية، فقد توصلت نتائج دراسة (Kyeong (2013 ودراسة (Neff & Costigan (2014 إلى ان الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالرفاهة النفسية، كما وجدت علاقة دالة موجبة بينها وبين السعادة النفسية والتعاؤل، كما توصلت نتائج دراسة Breines & Berkeley

(2012) إلى أن الشفقة بالذات تجعل الأفراد أكثر دافعية لتحسين أنفسهم وأدائهم وتوفر بيئة آمنة لمواجهة الجوانب السلبية للذات ومن ثم السعي لتحسينها. ودراسة (Quero, 2015) التي أكدت علاقتها باليقظة العقلية، واتفقت معها نتائج دراسة (Neff & Andrew, 2014) ودراسة (Neff & Costigan, 2014) والتي أشارت إلى أن الشفقة بالذات تساعد الأشخاص على الشعور بالأمان والسعادة، وترتبط ارتباطا دالا موجبا بالسعادة والحكمة والذكاء الانفعالي، كما أشار Kyeong (2013) إلى أن الشفقة بالذات تعد منبئا بالرفاهة النفسية، وتوصلت نتائج دراسة سليمان الشاوى (٢٠١٨) إلى وجود علاقة دالة موجبة بين الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة، كما أسفرت نتائج دراسة شيماء مجاهد وسناء سليمان (٢٠١٨) عن وجود علاقة دالة موجبة بينها وبين الذكاء الأخلاقي والاداء الاكاديمي .

وكما تعتبر الشفقة بالذات مدخلا للصحة النفسية وتوافق الافراد وسعادتهم نتيجة لتفهم ذواتهم وتقبل أوجه الضعف والقصور لديهم باعتبار ان الفرد لا بد أن يتوافق نفسيا وذاتيا قبل أن يسعى لأن يتوافق اجتماعيا، وإذا كان الفرد يحتاج الشفقة بالذات كوسيلة دفاعية وتواؤمية مع الاحداث الضاغطة وتخطى نتائج عدم التوفيق والنجاح او الإحساس بنقص الكفاءة حيث تعمل الشفقة بالذات كاحد العوامل المهمة لحماية الذات ومؤازرتها فى المواقف الصعبة ومواقف العثرات والتي يمكن ان تهدد الصحة النفسية للفرد وتعرضه للاضطرابات النفسية وسوء التوافق، فإن الفرد يحتاج أيضا إلى تنمية سمات الشخصية الوقائية والتي تقيه بدورها وتحصنه للتعامل مع المواقف الضاغطة والازمات، ربما قبل حدوثها او التعرض لها . فإذا نظرنا إلى الشفقة بالذات باعتبارها عاملا علاجيا للفرد يجعله يتوازن ويكون رحيما بذاته واقعيا فى تقييم مشكلاته باحثا بعقلانية ووعى وموضوعية ومدققا فى الاسباب حتى يصل للحلول ويتخطى العثرات، فإنه يصبح من الضرورى الاهتمام والعمل على تحسين وتنمية سمات الشخصية التي تزيد من صلابته وقوته وتزيد من قدرته على مواجهة الاحداث الضاغطة والأزمات وتحسين ووقاية الأفراد من المشاعر السلبية وعوامل الإحباط والقلق والصراعات والتي تعد من مسببات المرض النفسى .

وتعتبر المناعة النفسية Psychological Immunity أحد أهم هذه العوامل وهي من السمات الشخصية المسؤولة عن مواجهة الأحداث الضاغطة وحماية الأفراد من المشاعر السلبية ووقايتهم من الإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية. وترتبط المناعة النفسية بالعديد من المتغيرات الإيجابية الأمر الذي جعلها من المتغيرات المهمة في مجال وقاية وتدعيم الأفراد والحفاظ على توازنهم النفسى وصحتهم النفسية، ففي دراسة اجراها عصام محمد زيدان (٢٠١٣) بهدف تحديد مفهوم المناعة النفسية ومكوناتها أشار إلى أهمية المناعة النفسية حيث ذكر أنها نظام مواز للمناعة العضوية، ووظيفته حماية الذات من الأمراض النفسية والعقلية، حيث أن الأفكار والمشاعر والمعتقدات السلبية إنما هي من مسببات الأمراض النفسية والتي من مؤشرات التوتر والشعور بالذنب والضغط وعدم التوازن والإنهاك وتوصلت نتائج دراسة إيمان عصفور (٢٠١٣) إلى أن المناعة النفسية تسهم في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وتوصلت نتائج دراسة نادية رزوقى الأعجم (٢٠١٣) عن وجود علاق دالة موجبة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، كما أكدت نتائج دراسة أمل غنايم (٢٠١٨) أن المناعة النفسية تؤدي إلى خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعة .

لذا ومما سبق تسعى الدراسة الحالية لتحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة عن طريق تطبيق برنامج قائم على استراتيجيات إدارة الانطباعات .

مشكلة الدراسة

يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:
ما فعالية برنامج قائم على إدارة الانطباعات في تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة ؟

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية :

- ١- هل تختلف درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الشفقة بالذات في القياسات (القبلي والبعدي والتتبعي)؟

٢- هل تختلف درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسات (القبلى والبعدى والتتبعى)؟

أهداف الدراسة :

- ١- تحسين الشفقة بالذات لدى الطالبات عينة الدراسة.
- ٢- تحسين المناعة النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة .
- ٣- الكشف عن فعالية البرنامج القائم على إدارة الانطباعات فى تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة .
- ٤ - الكشف عن استمرارية فعالية البرنامج القائم على إدارة الانطباعات فى تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة .

أهمية الدراسة :

تحدد أهمية الدراسة الحالية فى النقاط التالية :

- إثراء المكتبة النفسية بالأطر النظرية من خلال دراسة متغيرات إدارة الانطباعات والشفقة بالذات والمناعة النفسية.
- أهمية وحداثة المتغيرات المتناولة فى الدراسة حيث يمثل متغير الشفقة بالذات أحد العوامل المهمة فى مجال علم النفس الإيجابى والذى يرتبط بتحقيق السعادة والصحة النفسية للأفراد.
- تمثل المناعة النفسية جانبا وقائيا يحصن الأفراد ويقيهم من خطر الإصابة بالاضطرابات والامراض النفسية .
- أهمية الفئة المتناولة بالدراسة حيث أن تحقيق التوازن النفسى والصحة النفسية للطالبات المعلمات يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر فى جودة العملية التعليمية باعتبارهن حجر الزاوية فى تلك العملية .
- لا يوجد - فى حدود اطلاع الباحثة - دراسة تجريبية تصدت لإعداد وتطبيق برنامج قائم على استراتيجيات إدارة الانطباعات، بل تم تناول المتغير فى ضوء علاقته ببعض المتغيرات الأخرى .
- إعداد أداة موضوعية لقياس المناعة النفسية قد يفيد العاملين فى مجال التنمية البشرية بصفة عامة والتنمية المهنية للمعلمين بصفة خاصة .

- إعداد برنامج قائم على تنمية إدارة الانطباعات قد يفيد في مجالات التنمية الذاتية ومجالات تطوير مهارات التواصل والتوافق النفسى للأفراد .

مصطلحات الدراسة

١- البرنامج القائم على إدارة الانطباعات :

A Program based on Impressions management

هو مجموعة من الإجراءات والأسس المنظمة والهادفة، والتطبيقات المحددة والقائمة على استراتيجيات إدارة الانطباعات المتمثلة في (الترويج للذات، الاستحقاق أو الجدارة، المدح أو القبول)، والتي تطبق خلال فترة زمنية محددة على عينة من طالبات كلية التربية بهدف تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لديهن.

ويقصد باستراتيجيات إدارة الانطباعات فى الدراسة الحالية بأنها الأساليب والوسائل التى يستخدمها الأفراد للسيطرة والتحكم فى الطريقة التى يقدمون بها أنفسهم للآخرين بهدف التأثير عليهم وإقناعهم وتكوين انطباع جيد لديهم، ونيل استحسانهم وقبولهم ، وتجنب رفضهم .

وقد تحددت وفقا لتبنى الباحثة للاستراتيجيات التوكيدية الإيجابية الخاصة بنموذج حونز لى وآخرون (Lee, J. et al.(1999)، ترجمة محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٨).

وتحددت الاستراتيجيات التوكيدية الإيجابية فى :

أ-الاستحقاق أو الجدارة Intitlement وهى استراتيجية يستخدمها الفرد للإشارة إلى الجوانب الإيجابية والإنجازات والنتائج التى تم تحقيقها على يديه، والتى لم يلاحظها الآخرون، فى محاولة من الفرد لجذب انتباه الآخرين، ولفت أنظارهم لانه شخص يستحق الاحترام وانه جدير بالتقدير والقبول .

ب- ترقية الذات أو الترويج للذات self-promotion وهى استراتيجية تساعد الفرد على إدراك انه متميز وجيد ولديه القدرة على المنافسة وتحقيق الأهداف، ويتم من خلالها عرض الفرد وترويجه لمهاراته العقلية والاجتماعية والشخصية، حيث يقدم الشخص ذاته على انه كفاء وقادر على خوض المنافسات والنجاح وتحقيق الذات .

ج- المدح والقبول : Ingratiation وهى استراتيجيات يقوم فيها الفرد بمدح الآخرين، وإظهار الاهتمام بهم وتقديم الخدمات والدعم، وتأييدهم فالأقوال والأفعال، وإبداء الإعجاب، وتقديم الهدايا وطرح الأسئلة، وهى تستهدف كسب رضا الآخرين وتجنب الأذى .

٢- الشفقة بالذات : Self Compassion

ويقصد بها فى الدراسة الحالية أن يتخذ الفرد اتجاها إيجابيا نحو الذات فى المواقف المؤلمة أو مواقف الخيبة والفشل ينطوى على اللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم الخبرات الذاتية كجزء من الخبرات التى يعانها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعى وعقل منفتح، وتتحدد الشفقة بالذات فى الأبعاد التالية :

أ- اللطف بالذات : Self – Kindness ويقصد به تفهم الفرد العاطفى لنفسه فى مواقف عدم الكفاءة أو المعاناه بدلا من إصدار أحكام قاسية ضد الذات .

ب- الإنسانية المشتركة common humanity

هى رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلا من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين.

ج- اليقظة العقلية Mindfulness

هى انفتاح الفرد على الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة ومعايشته الخبرة فى اللحظة الحاضرة بشكل متوازن.

وتقاس إجرائيا بالدرجة التى تحصل عليها الطالبات عينة الدراسة الحالية على مقياس الشفقة بالذات من إعداد (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون ٢٠١٥)

٣- المناعة النفسية : Psychological Immunity

ويقصد بها فى الدراسة الحالية أنها أحد عوامل الشخصية المتمثلة فى قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية والأحداث السلبية والأزمات والصعاب، ومن ثم التحصين ضد ما يرتبط بها من أفكار ومعتقدات ومشاعر سلبية، ومقاومة مشاعر اليأس والإحباط والعجز والانهازم والانتقام وفقدان الأمل، وتتحدد بالأبعاد التالية :

التفكير الإيجابى، الإحساس بالسيطرة، التحدى، فاعلية الذات، التوجه نحو الأهداف، الإبداع فى حل المشكلات، ضبط الانفعالات.

أ-التفكير الإيجابي : وهو نظرة الفرد الإيجابية للأمور والتقييم الموضوعى لها والاستفادة من التجارب والخبرات، وتبنى الأفكار الإيجابية المتفائلة والبعد عن الأفكار السلبية غير العقلانية المتشائمة .

ب-الإحساس بالسيطرة : هى ثقة الفرد فى قدراته وإمكاناته، وعدم التردد فى القرارات والأحكام، وتقبل النقد وعدم التأثر بالأراء المضادة، والقدرة على إقناع الآخرين بوجهة النظر.

ج-التحدى : وهى المثابرة وبذل الجهد للوصول للأهداف، والتصميم وعدم فتور العزيمة والتصدى للعقبات والصعاب .

د- فاعلية الذات : وهى اعتقاد الفرد بأنه كفاء وقادر على تحقيق النجاح وإنجاز الأهداف .

هـ-التوجه نحو الهدف : وهى حسن استغلال الفرد لقدراته وإمكاناته لتحقيق اهدافه وتطوير ذاته .

و- الإبداع فى حل المشكلات : هى قدرة الفرد على إنتاج حلول ابتكارية غير مسبوقة والالتزام بالأسلوب العلمى فى تحديد المشكلات وأسبابها وسبل حلها .

ز- الضبط الانفعالى : وهى سيطرة الفرد على انفعالاته وكبح الانفعالات السلبية، والسيطرة على الأقوال والأفعال فى مواقف الغضب والثورة، وعدم الاندفاع فى المواقف المثيرة للانفعالات .

وتقاس إجرائيا بالدرجة التى تحصل عليها الطالبة فى مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة.

الإطار النظرى للدراسة:

ستتناول الباحثة فيما يلى المتغيرات المتضمنة فالدراسة الحالية متمثلة فى استراتيجيات إدارة الانطباعات من حيث المفهوم الأبعاد والنماذج المفسرة لها، ومتغير الشفقة بالذات من حيث المفهوم والأبعاد والأهمية، ومتغيرالمناعة النفسية من حيث المفهوم والأبعاد والأهمية وخصائص الأفراد ذوى المناعة النفسية المرتفعة، ومؤشرات نقص المناعة النفسية، وأخيرا تعقيب الباحثة على المتغيرات الثلاثة المتضمنة فى الدراسة الحالية .

أولاً : إدارة الانطباعات: Impression Management

ظهر مفهوم تقديم الذات أو إدارة الانطباعات على يد (Goffman 1959) في كتابه بعنوان "تقديم الذات في الحياة اليومية" ويرى جوفمان ان الأفراد في حياتهم اليومية عبارة عن ممثلين، وهم يؤديون ادوارا في وجود الآخرين يسعون من خلالها بطريقة واعية أو غير واعية للتأثير في انطباعات الآخرين والحصول على استحسانهم وقبولهم .

وعادة ما ينشغل الأفراد بالطريقة التي يدركهم بها الآخرين، كما يسعون لترك انطباعا ت إيجابيه لديهم، فالإنسان ككائن اجتماعي يسعى إلى القبول الاجتماعي، كما يسعى للحصول على مكانة اجتماعية لائقة، وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين حيث يؤثر ذلك على توافقه الاجتماعي ومن ثم توافقه وتوازنه النفسي، وخاصة في المرحلة الجامعية والتي تعد نقلة نوعية للأفراد ومرحلة انتقالية مهمة في حياتهم، يزداد فيها وعى الفرد للأدوار والمكانة الاجتماعية، ويشغله مخاوف عدم نيل القبول لدى الآخرين او عدم استحسانهم، لذا يحرص الطالب الجامعي - خاصة الإناث - على الاهتمام بمظهره، وصورة جسمه، ويكون حساسا إذا لم ينل القبول والاستحسان المطلوبين، وغالبا ما يحتاج الطالب الجامعي للتدريب وتعلم المهارات التواصلية مع الآخرين، كيف يقدم ذاته، كيف يتحكم في أسلوبه اللفظي وينتقى كلماته، كيف يتحكم في تعبيراته وانفعالاته وإشارات جسده وغيرها من كيفية التأثير الإيجابي في الآخرين، حتى يقنعهم بوجهة نظره ويترك انطباعا إيجابيا لديهم، خاصة إذا كنا بصدد الحديث عن الطلاب المعلمين والذي تعد تلك المهارات مطلبا أساسيا وكفاءة مهمة من كفاءات المعلم، كما يحتاج الطالب الجامعي لتعلم كيف يخوض مقابلات توظيفية ناجحة، وكيف يعرض مهاراته ويروج لذواته، كيف يكون واعيا ومعتقدا بأوجه تميزه وكفاءاته واستحقاق ذاته للاحترام والتقدير وثقته في تلك المهارات والكفاءات وفي قدرته على النجاح فيما يوكل إليه من أعمال، كيف يكتب سيرة ذاتية جيدة و متميزة تتال القبول، كيف يكون ملفتا للنظر جاذبا للانتباه اهتمام أصحاب الوظائف والاعمال، حيث ان المستقبل المهني هو من اهم اولويات طلاب الجامعة، كما ان قلق المستقبل من الخصائص البارزة في مرحلة المراهقة وبداية الشباب .

فقد توصلت نتائج دراسة عاطف تايب (٢٠١٤) ان استراتيجيات إدارة الانطباعات تؤثر على معدلات تقييم الأداء والاحتفاظ بالوظيفة وعلى الترقى وتحسين العلاقات مع الرؤساء، كما توصلت سوزان بكر (٢٠١٨) فى دراستها إلى ان إدارة الانطباعات تعمل على تحسين العلاقات الاجتماعية فى العمل، وتساعد على تحقيق الرضا. ويجب الإشارة إلى أهمية رضا الأفراد عن المظهر الجسمى وتكوين صورة إيجابية عن صورة الجسم، حيث أن الانشغال الزائد بصورة الجسم قد يمثل عاملا مهددا للصحة النفسية للأفراد، خاصة فى المرحلة الجامعية، كما قد يقلل من ثقتهم بذواتهم ويولد لديهم اعتقادا بانشغال الآخرين وتركيزهم على عيوبهم الجسدية مما يصيبهم بالتوتر والقلق .

وقد ذكرت زينب شقير (١٩٩٨: ٣) أن صورة الجسم هى صورة ذهنية يكونها الفرد عن جسمه سواء فالمظهر الخارجى أو المكونات الداخلية، كما تشمل قدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما يصاحب ذلك من مشاعر واتجاهات سلبية او موجبة عن تلك الصور

ومن التعريف السابق يظهر ارتباط إدارة الانطباعات بمعتقدات الفرد عن مظهره وشكله وتوظيف خصائصه الشكلية والجسمية فى المواقف المختلفة، والتي من أهمها التأثير فى الآخرين وتكوين انطباع إيجابى لديهم وكسب ثقتهم، وذلك باعتبار ان المظهر الخارجى هو العامل الاكثر تأثيرا فى تكوين الانطباعات وخاصة الأولى منها. واكد ذلك نتائج دراسة (Nezlek(2002 فى حيث كشفت عن أن المظهر الخارجى من أهم العوامل المؤثرة فى تكوين الانطباع الأول لدى الآخرين .

كما ذكر مجدى الدسوقى (٢٠٠٦: ١٩) أن الانشغال الزائد والمبالغة فى الاهتمام بصورة الجسم وعدم قابلية المظهر الجسمى قد يؤدي إلى اضطراب وخلل وتصدع فى حياة الأفراد.

وأكد ذلك محمد النبوى (٢٠١٠: ٥) بقوله أن عدم الرضا عن صورة الجسم قد يكون أحد العوامل التى تعوق الأفراد عن توافهم الشخصى والاجتماعى، كما قد تؤدي إلى معاناة الفرد من الاضطرابات السلوكية وسوء التوافق، وفى دراسة اجراها كاظم

الجبورى (٢٠٠٧) كشفت نتائجها عن وجود علاقة دالة موجبة بين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة وبين إدراك القبول الاجتماعى لدى الآخرين . إن إدارة الانطباعات والتحكم فى طريقة تقديم الفرد لذاته تتطلب فهما دقيقا للذات، ووعيا جيدا للإمكانيات الشخصية ووجه التميز والكفاءات، وكذلك أوجه القصور وكيفية العمل على تحسينها، وتقبل الذات بكل ما لها وما عليها والافتناع باستحقاقها للاحترام والتقدير، أى تتطلب الثقة بالنفس المبنية على المعرفة الواعية الموضوعية للذات. وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات لوجود علاقة دالة بين إدارة الانطباعات وبين بعض المتغيرات الاجتماعية ومن أهمها القلق الاجتماعى، فقد أشارت نتائج دراسات كل من (Schlenker, & Leary (1982) ودراسة (Nezlek, et al (2007). ودراسة لها عبد العزيز (٢٠١٨) إلى وجود علاقة دالة بين إدارة الانطباعات وبين القلق الاجتماعى .

١- مفهوم إدارة الانطباعات : Impression Manage

تعددت التعريفات التى تناولت متغير إدارة الانطباعات ويمكن تناول بعضها على النحو التالى:

ذكر (Lee & et al (1999: 702-704) أنها محاولة السيطرة أو التحكم فى الصور التى يتم تقديمها وعرضها للآخرين لزيادة قوة وتأثير الفرد، كما انها جهود مبدولة وسلوكيات يستخدمها الفرد لتكوين الانطباع المرغوب، وهى تعمل على زيادة قوة وتأثير الأشخاص وتحقيق الأهداف القريبة والأهداف الشخصية. كما أشار (Nezlek, (2002) و (Leary, (1996) ان استراتيجيات إدارة الانطباعات تتضمن استراتيجيات أو أساليب لفظية (منها المفردات المستخدمة، نوع الموضوعات التى يتم التحدث فيها، انتقاء الكلمات)، واستراتيجيات غير لفظية منها (تعبيرات الوجه والعين ووضع الجسم والملابس والمظهر الخارجى ونبرة الصوت. وعرفها (Schlenker (24: ٢٠٠٣) بأنها أنشطة غرضية موجهة للتحكم بالمعلومات بغرض التأثير وتشكيل الانطباع لدى الآخرين، ويطلق عليها تقديم الذات او عرض الذات .

وعرفها احمد اللوغانى (٢٠١٠) بأنها جميع السلوكيات التى يستخدمها الفرد للتأثير فى سلوك الآخرين وخلق انطباع مناسب، وهى تشمل سلوكيات لفظية وغير لفظية. كما عرف (Leary & Allen, 2011) إدارة الانطباعات بأنها الطريقة التى نعرض بها أنفسنا للآخرين بهدف السيطرة عليهم، وهى سلوكيات تهدف للحصول على القبول الاجتماعى وتحقيق الأهداف المرجوة .

وعرفها محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٨) بأنها محاولة تكوين انطباع مرغوب عنا لدى الآخرين سواء كان هذا الانطباع صحيحا او غير صحيح .

وذكر (Leary & Allen, 2011) أن إدارة الانطباعات هى الصور التى نقدمها عن انفسنا للآخرين، وانه يمكن التلاعب بهذه الصور للسيطرة على الآخرين، كما انها سلوكيات تستهدف نيل القبول الاجتماعى ونيل الاستحسان وتجنب الرفض، والسعى لتحقيق الاهداف المنشودة .

كما عرفها (Schlenker, et al., 2012) بانها وسيلة لتحقيق نتائج اجتماعية ومادية معينة، كما انها وسيلة لتحقيق الاهداف واحترام الذات .

وتستخلص الباحثة من هذه التعريفات ان إدارة الانطباعات سلوكيات وأنشطة ومهارات هادفة مكتسبة ومتعلمة، قابلة للتعديل والتحكم والتطوير، وهى علم وفن وتقيد بدرجة كبيرة فى تواصل الفرد الفعال مع الآخرين وتحسين التوافق الاجتماعى له، وتحقيق الأهداف المطلوبة، كما ان إدارة الانطباعات تتوقف على كل من خصائص وسمات ومهارات الأفراد واهدافهم، وكذلك خصائص الآخرين المطلوب التأثير فيهم وتوقعاتهم، علاوة على خصائص السياق الاجتماعى الذى تحدث فيه عمليات التواصل .

وتشير الباحثة إلى أن بعض الباحثين يستخدم مصطلح تقديم الذات كمرادف لإدارة الانطباعات وهو يشمل الجانب الإيجابى والسلبى، كما يشمل الجانب المقصود وغير المقصود، حيث يعنى الطريقة التى يُظهر بها الأفراد أنفسهم ويقدمون ذواتهم للآخرين، وقد يعتمد البعض تقديم ذاته بطريقة مهددة أو عنيفة بهدف تخويف الآخرين، كما قد يتسبب البعض الآخر فى تكوين صورة سلبية عن الذات نتيجة لافتقاره للأساليب الإيجابية المؤثرة فى الآخرين او المؤدية لقبولهم وعدم نفورهم أو رفضهم له، كما قد يستخدم مصطلح تشكيل الانطباعات كمرادفا لإدارة الانطباعات، إلا أن الباحثة تفضل

استخدام مصطلح إدارة الانطباعات حيث يشير إلى التحكم والسيطرة المقصودة الواعية والمتعمدة بهدف تكوين انطباع إيجابي لدى الآخرين، وتؤدي إلى إقناعهم وتقبلهم ونيل استحسانهم، وهو ما يتسق وطبيعة الدراسة الحالية .

٢-النماذج المفسرة لاستراتيجيات إدارة الانطباعات :

تناول العديد من الباحثين استراتيجيات إدارة الانطباعات بالبحث والدراسة لتحديد المقصود بها والأبعاد التي تشملها، والعوامل المؤثرة فيها، وتتناول الباحثة فيما يلي نموذج Lee,et al.(1999) حيث انه من النماذج الرائدة في هذا المجال، كما انه يتميز بشموليته ودقة ووضوح تفسيره لمكونات وأبعاد إدارة الانطباعات، وقد قسم جونز وزملاؤه استراتيجيات إدارة الانطباعات إلى استراتيجيات توكيدية، واستراتيجيات دفاعية.

اولا : الاستراتيجيات التوكيدية وتشمل (القبول او المدح، التخويف، التمثيل، التوسل الدعاء، تجميل الذات، الهجوم، الاستحقاق، الترويج للذات . وينبغي الإشارة إلى ان الاستراتيجيات التوكيدية تنقسم إلى استراتيجيات إيجابية كالقبول والاستحقاق والترويج، واستراتيجيات سلبية كالتخويف والتمثيل والتوسل والدعاء والهجوم .

وستتناول الباحثة فيما يلي تلك الاستراتيجيات :

١- الجدارة او الاستحقاق : Intitlement

ويستخدمها الفرد للإشارة إلى الجوانب الإيجابية والإنجازات والنتائج التي تم تحقيقها على يديه، والتي لم يلاحظها الآخرون، في محاولة من الفرد لجذب انتباه الآخرين، ولفت أنظارهم لانه شخص يستحق الاحترام وانه جدير بالتقدير والقبول . ويجب الإشارة لى ان المبالغة فى استخدام هذه الاستراتيجية قد يؤدي إلى خلق انطباعات سلبية، فقد يشك الآخرون فى ان الشخص ينسب لنفسه مالم يتم بتحقيقه من اعمال، الامر الذى يؤدي إلى الرفض الاجتماعى له.

Leary,(1996); Nezelek,(2002)

٣- ترقية الذات أو الترويج للذات : Self- Promotion

وهي استراتيجية تساعد الفرد على إدراك انه متميز وجيد ولديه القدرة على المنافسة وتحقيق الأهداف، ويتم من خلالها عرض الفرد وترويجه لمهاراته العقلية والاجتماعية والشخصية، حيث يقدم الشخص ذاته على انه كفء وقادر على خوض المنافسات والنجاح وتحقيق الذات، وفيها يرغب الفرد لتكوين انطباع بأنه ذكي وموهوب، ويتحدث الفرد عن نفسه من حيث قدرته على تخطي العقبات والمصاعب، وانه قادر على تحمل المسئوليات

Baumeister,(1989); Schlenker,et al .(2012)

وتفيد هذه المهارات في مجالات التوظيف والترقية، ومن سمات الاشخاص المتمتعون بها بان لديهم مهارات اجتماعية ولديهم التزام وإيثار وإيجابية تجاه مشاكل الآخرين، كما ان لديهم استعدادا للكفاح وبذل الجهد، كما ان لديهم اعتقادات مرتفعة بفعالية الذات ووعيا مرتفعا بانهم متميزون وقادرون على تحقيق النجاح.

٣- المدح والقبول : Ingratiation

وهي سلوكيات يقوم فيها الفرد بمدح الآخرين، وإظهار الاهتمام بهم وتقديم الخدمات والدعم، وتأييدهم بالأقوال والأفعال، وإبداء الإعجاب، وتقديم الهدايا وطرح الأسئلة . وتعتبر استراتيجيات المدح من المهارات الاجتماعية التي تستهدف التأثير في الآخرين وتكوين انطباع إيجابي لديهم ورغبة الفرد بان يكون محبوب عن طريق استثارة انفعال مشابه نحوه، وكسب رضا الآخرين، وتجنب الأذى، وتتوقف هذه المهارة على الدافع وراء السلوكيات التي يقوم بها الفرد .

والأشخاص اللذين يستخدمون هذه الاستراتيجية يتمتعون بالانبساطية وروح الفكاهة ولديهم جاذبية، وكذلك بالإحساس بانفعالات ومشاعر الآخرين والتعاطف معهم وإظهار الدعم للآخر. (Leary,(1996); Nezlek,(2002).

٤- التخويف أو التهيب : Intimidation

وهي استراتيجية سلبية يستخدمها الفرد لتهديد الآخرين وتخويفهم وترك انطباع بانه يمثل خطرا عليهم ويمكنه إيذاءهم وإلحاق الضرر بهم وذلك للحصول على ما

يريد، وفيها يستهدف الشخص خلق انطباع بأنه قوى وخطير يمكنه إيلاء الآخرين، ومن ثم يجب توخي الحذر والخوف منه .

ويتصف من يستخدم هذه الاستراتيجية بأنه ضعيف الشخصية، غير واثق بنفسه، لديه مشكلات فى التوافق النفسى، غير ودود، عدوانى ومرفوض اجتماعيا، مندفع وغير مسئول .(Baumeister.(1989) ; Nezlek, et al.(2007).

٥- التمثيل Exemplification :

وهى استراتيجية سلبية حيث يقدم الفرد نفسه على انه نزيه وصادق وذو خلق، ويحاول التمثيل وادعاء المثالية وانه مضى من اجل الآخرين، وانه مثال يحتذى به ،بهدف السيطرة على الآخرين، والتاثير عليهم لاتباعهم، وان يحذو حذوه أوان يحصل على تقديرهم وثقتهم واحترامهم، ويتصف من يستخدم هذه الاستراتيجية بحب القيادة، والتفانى من اجل كسب ثقة الآخرين، اتباع المبادئ الأخلاقية وحب الظهور، والتظاهر بالتقوى وصفات القديسين .

محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٤) ; (Kolditz& Arkin, (1982)

٦- التوسل والادعاء Supplication:

وهى استراتيجية سلبية يحاول فيها الفرد كسب تعاطف الآخرين وإدراكهم على انهم ضعفاء، وتعتمد إظهار نقاط الضعف لديه حتى يستثير مشاعرهم لطلب المساعدة واستغلالهم للوصول إلى أهدافهم، ويحاول الشخص إظهار نفسه بأنه عاجز وضعيف للحصول على الشفقة والدعم من الآخرين.

ويتصف من يستخدم هذه الاستراتيجية باستخدام الالفاظ والافعال التى تجعله يبدو ضعيفا او عاجزا، وكذلك ليشعر الآخرين بانهم اكثر قوة، وقد يدعى عدم الفهم للتهرب من الاعمال او تجنب الانتقاد، كما انهم قليلى الطموح، يرضون باقل مستويات الأداء، اعتماديون، كما تؤدي هذه الاستراتيجية لخلق انطباع سلبى بان الشخص كثير الشكوى وكسول .

٧- تجميل الذات او التعزيز Enhancement

وهى استراتيجية يستخدمها الفرد للمبالغة فى تحقيق الإنجازات او قيمة الممتلكات الشخصية، والسعى لإقناع الآخرين بان ما يقوم به من اعمال هو غاية فى الاهمية .

ويتصف من يستخدم هذه الاستراتيجية بالمبالغة في إظهار القدرات والإمكانات ، كما انه يسعى إلى التأكيد على انه كفاء وذو قيمة، وقد تاتي هذه الاستراتيجية بنتائج عكسية وتكوين انطباع سلبي، مع الميل لعدم الوثوق بالشخص ن وإدراكه انه صاحب اقوال وليس افعال. (Leary,M.(1996)

٨- الهجوم او التهجم : Blasting

وهي استراتيجية يستخدمها الفرد للتقليل من شان الآخرين، وإعطاء تقييمات سلبية عنهم ومحاولة إظهارهم كاشخاص فاشلين، حتى يظهر هو بشكل لائق وافضل منهم ويتصف من يستخدم هذه الاستراتيجية بانه يكثر من نقد الآخرين، يبالغ في إظهار العيوب والسلبيات لديهم، ويقلل من شأنهم حتى يبدو متميزا وافضل مقارنة بهم، ويكون الشخص المتهجم عدواني قاسى غير ودود مضاد للمجتمع .

وبعد استعراض الأساليب التوكيدية المتنوعة والتي يستخدمها الأفراد لإدارة الانطباعات لدى الآخرين، وبيان الاستراتيجيات الموجبة منها والتي ترتبط بخصائص وسمات شخصية إيجابية نسعى لاكتسابها، ومن ثم لكسب القبول والاستحسان الاجتماعي، والاستراتيجيات السلبية والتي فيها خداع للآخرين وتعتمد الظهور بصورة غير حقيقية لكسب منافع واغراض شخصية، والتي تعكس بناء ضعيفا للشخصية ومن ثم وجب الانتباه والتحذير منها ومن خطورة استخدامها لما لها من تأثيرات سلبية على الصحة

النفسية والتوافق الاجتماعي للأفراد. (Nezlek,et al.(2007) ; Nezlek.(2002) ثانيا : استراتيجيات إدارة الانطباعات الدفاعية:وتشمل (التماس الأعذار، التنصل، التبرير، تعويق الذات، الاعتذار)

ذكر (Kolditz,& Arkin,M.(1982) أن الأساليب الدفاعية في إدارة الانطباعات يؤكد فيها الفرد على ضعفه وعجزه وعدم الاستطاعة، وذلك لتجنب الحرج أو الرفض في المواقف الاجتماعية، والتخفيف من حدة القلق الاجتماعي .

وقد ذكر (Lee,et al.(1999) انها استراتيجيات يستخدمها الفرد لتحويل صورته غير المرغوبة إلى صورة مرغوبة، وهي محاولة لإعادة مكانة الذات والتي تم النيل منها في مواقف اجتماعية اتسمت بالتهديد، وتهدف إلى حماية الذات عن طريق تقديمها بطريقة

سلبية، كما أكد جونزلى ان هذه الاستراتيجيات ترتبط بمواقف القلق الاجتماعى وتستخدم اكثر من الإناث مقارنة بالذكور.

كما أشار (Nezlek,et al (2007 إلى أن ذوى الشخصية السيكوباتية والذين لا يشعرون بالأمان هم أكثر من يستخدمون الأساليب الدفاعية، حيث انهم لا يشعرون بالذنب او تانيب الضميرولا يبالون من الفشل فى تحمل المسؤولية .

وستشير لها الباحثة باختصار نظرا لانها خارج إطار اهتمام الدراسة الحالية، حيث أن هذه الاستراتيجيات ترتبط بالقلق الاجتماعى وانخفاض تقدير الذات، وتشير إلى انسحاب الأفراد من المواقف الاجتماعية .

١- خلق الأعذار Excuse: وهى استراتيجيات يستخدمها الفرد عندما يكون اداؤه ضعيفا،حيث ينكر مسؤوليته ويخلق الاعذار، حتى لا ينسب له الخطأ او الضعف .

٢- التبرير Justification: وهى استراتيجية يستخدمها الافراد لتبرير اخطائهم وإعطاء اسباب قد تبدو منطقية لإقناع الآخرين بعدم مسؤوليتهم عن السلوك السئ، بدلا من البحث عن الاسباب العقلانية لتلك النتائج السيئة.

٣- التنصل من المسؤولية أوالتنكر Disclamier: وهى استراتيجية يستخدمها الافراد لتقديم المبررات والاعذار مسبقا وقبل حدوث الأخطاء، عندما يتوقعون أنهم سيفشلون فى الاداء.

٤- الاعتذار Apologies: هى استراتيجية يستخدمها الافراد للاعتذار عن خطأ او إلحاق الاذى والضرر بالآخرين، ويبدون الندم والأسف عن حدوث تلك الاخطاء والاضرار، وتهدف لإقناع النخرين بأن السلوك السلبى الذى صدر إزاءهم لا يعكس حقيقة شخصيتهم.

٥- تعويق الذات Self- Handicapping : وهى استراتيجية يضع فيها الأفراد لأنفسهم أهدافا صعبة المنال، كما يضع عقبات فى طريق نجاحه، وذلك بهدف وقاية نفسه من أن يوصف بالفشل، وترتبط هذه الاستراتيجية بالقلق والتسويق، وكثرة الشكوى، خاصة عندما يتوقع منه الآخرون مستويات عالية للأداء.

Baumiester,(1989); Koltitz,& Arkin(1982)

وبعد استعراض أساليب إدارة الذات التوكيدية والدفاعية ينبغي الإشارة إلى أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في استخدام تلك الأساليب، فقد ذكر Leary, (1996); Adams (2006); Nezelek (2002); أن الذكور يميلون إلى استخدام الأساليب التوكيدية خاصة ما يجعلهم يبدون أكثر قوة واستقلالية وسيطرة مثل الترويج للذات والتهمج والتخويف، بينما الإناث يملن لان يستخدمن أهدافا عاطفية واجتماعية، كما أنهن أكثر تواضعا من الذكور، وأقل عدوانية ويملن لاستخدام أساليب مثل الاعتذار والدعاء والمدح والقبول.

لذا ومما سبق ستلتزم الباحثة في البرنامج الخاص بالدراسة الحالية والقائم على إدارة الانطباعات لتحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية بالاستراتيجيات التوكيدية الإيجابية وهى (استحقاق الذات والترويج للذات والمدح والثناء)، ويرتبط الاسلوبان الأول والثانى بفهم الذات جيدا والاعتقاد فى جدارتها وتميزها ودعمها والترويج لها ودعمها وتأييدها، بينما تسعى الاستراتيجية الثالثة لدعم الآخرين وإظهار الود والاهتمام والسعى لإقامة علاقات اجتماعية متوازنة وناجحة، ويكون وفقا لذلك اختيار الباحثة للأبعاد متوازنا بين التأييد للذات والتأييد للآخر، مع التأكيد على الاعتدال فى استخدام هذه الاستراتيجيات، وعدم المبالغة وتحرى الموضوعية والواقعية دون أى تزيف أو تعمد لخداع الآخر بمحاولة الظهور بصورة غير حقيقية.

ثانيا : الشفقة بالذات : Self- Compassion

ظهر مفهوم الشفقة بالذات على يد Neff, (2003) والتي قدمته على انه مفهوم يتضمن ثلاثة مكونات رئيسية : وهى اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتى Self-kindness versus self-judgment، الإنسانية العامة مقابل العزلة Common humanity versus isolation، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط Mindfulness versus over identification، وقد ذكرت أن العناصر السابقة تتفاعل مع بعضها لخلق إطار وجدانى متسامح للعقل، وتعمل الشفقة بالذات عندما يعانى الفرد نتيجة تعرضه لظروف حياتية مؤلمة لا يستطيع تحملها، وخاصة إذا نتجت معاناة الفرد من قصور شخصى أو فشل أو تصرفات حمقاء،

ويكون الفرد نتيجة لذلك إما متسامحا مع الذات اكثر رفقة بها ، أو اقل رفقة وأكثر قسوة تجاه نفسه ربما اكثر مما يكون مع الآخرين.

وقد ميزت (Neff et al.(2008) بين كل من تقدير الذات والشفقة بالذات بقولها ان المفهومين يتشابهان في كونهما يمثلان اتجاها إيجابيا نحو الذات، كما ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين كل من المتغيرين ، لكنهما مختلفان عن بعضهما حيث ان الشفقة بالذات تعتمد على مشاعر الفهم والعناية بالذات دون إصدار احكام، بينما يرتبط تقدير الذات بإصدار أحكام وتقييمات إيجابية نحو الذات مع الميل لفصلها عن الآخرين، كما أن الشفقة بالذات تظهر عندما يفشل الفرد أو يشعر بالنقص ويضطرب تقدير الذات، عنئذ تعمل الشفقة بالذات في تخفيض القلق والاكتئاب، وتدعم الصحة النفسية.

كما اوضحت (Neff(2009 ان الشفقة بالذات تعنى ان يكون الفرد لطيفا حانيا على ذاته متفهما لها في مواقف الفشل والألم بدلا من نقد الذات، وأن يقدر خبراته كجزء من خبرات الآخرين بدلا من ان يكون منعزلا عنهم، وان يهاجم ويقاوم المشاعر والأفكار المؤلمة بوعى ويقظة بدلا من التوحد معها، كما اكدت ان الشفقة بالذات تساعد الأفراد على تخطى العقبات وتجاوز الصعاب .

وأضاف (Souza&Hutz,(2016:181 أن الشفقة بالذات تستهدف تقبل الشخص لأخطائه وفشله وواجه القصور لديه، كما تؤدي للموازنة بين أفكاره ومشاعره كفرد في مجتمع إنساني ويمكنه التعلم من أخطائه ومواقف فشله ويزيد من خبراته دون السعي للشفقة الإجتماعية أو القبول الإجتماعي من الآخرين.

كما توصلت نتائج دراسة Leary et al.

(2007) إلى وجود علاقة دالة موجبة بين الشفقة بالذات وبين الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط الحياتية .

بينما كشفت نتائج دراسة (Williams et al. (2008 عن وجود علاقة دالة سالبة بين الشفقة بالذات وبين القلق والدافعية وذلك لكل من الدرجة الكلية وابعاد الشفقة بالذات . وفي دراسة اجرتها (Neff and Vonk(2009 اسفرت نتائجها عن وجود علاقة دالة موجبة بين كل من تقدير الذات والشفقة بالذات .

وكشفت نتائج دراسة (Neff & Mcgehee, 2010) عن وجود علاقة دالة سالبة بين الشفقة بالذات والاكتئاب والقلق والكمالية العصابية وتوصلت نتائج دراسة (Neff & Pittman, 2010) إلى وجود علاقة دالة موجبة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية والسعادة والدعم الأسرى والتواصل الاجتماعي، ووجود علاقة سالبة بينها وبين القلق والاكتئاب والكذب.

كما توصلت نتائج دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) ودراسة (Neff, 2009) وجود علاقة دالة موجبة بين الشفقة بالذات وبين الذكاء الانفعالي .

وكشفت نتائج دراسة (Neff & Andrew, 2014) عن وجود علاقة دالة موجبة بين الشفقة بالذات والسعادة والأمن النفسى .

وتوصلت نتائج دراسة (Quero et al., 2015) لوجود علاقة دالة موجبة بين الشفقة بالذات وبين اليقظة العقلية، كما أسفرت نتائج دراسة (couza et al., 2016) عن وجود علاقة دالة بين الشفقة بالذات وبين كل من تقدير الذات وفعالية الذات .

كما أسفرت نتائج دراسة عادل محمود المنشاوى (٢٠١٦) عن وجود علاقة دالة موجبة بين الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي، وعلاقة دالة سالبة بينها وبين الإرهاق الأكاديمي.

١- مفهوم الشفقة بالذات :

تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الشفقة بالذات وتنوع وفقا لها وجهات النظر حول تقسيم ابعادها ومكوناتها، وكذلك السعى لدراسة علاقتها في ضوء بعض المفاهيم، وكذلك كيفية السعى لتحسينها وتنميتها، وستتناول الباحثة فيما يلي بعض من هذه التعريفات:

فقد عرفتها نيف (Neff, 2011:4) : بأنها اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل، ينطوي على اللطف بالذات، وعندما نخطئ نلتمس لأنفسنا العذر ونتقبل عيوبنا عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس لأنها جزء من الطبيعة الإنسانية، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح. والتعامل معها بلطف .

وأضافت (Neff&costigan(2014:115 أن الشفقة بالذات هي الطريقة الإيجابية التي يتعامل بها الفرد مع خبراته باعتباره إنسان كباقي البشر وخبرته جزء من الخبرة الإنسانية .

كما عرفتھا (Neff&Mcgehee(2010: 228 بأنها قدرة الفرد على تحويل مشاعره من المعاناه إلى الدفاء، وهى تكون بهدف التقليل من المعاناه فى حالة تقصير الفرد، أو عند مواجهة الفرد لظروف صعبة ومؤلمة .

وفى البيئة العربية قام بعض الباحثين بدراسة مفهوم الشفقة بالذات كمفهوم حديث نسبيا، وتعرض الباحثة بعضا من هذه التعريفات فيما يلى :

فقد عرفتھا سعاد عبدالله البشير (٢٠١٣:٣٠٧) بأنه الدرجة التي يدرك بها الفرد الصفات والخصائص التي تكون مفهومه عن ذاته على أنها إيجابية وتعكس خصائص ذات الفرد الجسمية ونظرته إلى انجازاته وقدراته ونجاحه المدرك في الحياة طبقا لها وكذلك وجهة نظر الآخرين للفرد واستجاباتهم له.

عرفها عادل المنشاوى (٢٠١٦: ١٦٢) بأنها اتحاه إيجابي نحو الذات فى مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن الحنو بالذات وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانها عالية الافراد، ومعالجة المشاعر المؤلمة فى وعى الفرد بعقل متفتح.

وتستخلص الباحثة من التعريفات السابقة ان الشفقة بالذات هى اتجاه إيجابي نحو الذات، ويظهر فى حالة التعثر أو الفشل وعدم التوفيق، أو مواجهة الصعوبات التي تفوق إمكانيات الفرد، الأمر الذي قد يجعل الفرد يقسو على ذاته او يقلل من شأنها، وهنا تظهر اهمية الشفقة بالذات والتي تعطى الطاقة والقوة للفرد ليستعيد توازنه ويستوعب الخبرات الأليمة وما يرتبط بها من مشاعر مؤلمة بطريقة واعية وموضوعية، ومن ثم يستطيع تجاوز المحن والأزمات بدلا من الاستغراق فيها .

وينبغى الإشارة إلى أن مفهوم الشفقة بالذات قد يتداخل مع بعض المفاهيم ،الأمر الذي يجب الإشارة له وتوضيح خصوصية وطبيعة مفهوم الشفقة بالذات كمفهوم جديد نسبيا على البيئة العربية.

وقد ذكر محمد السيد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٥: ٤) أن علماء النفس قد اجتهدوا في تقديم مفاهيم بديلة للاتجاه الصحي نحو الذات ، منها احترام الذات self-respect ، وفاعلية الذات self-efficacy ، وتقدير الذات الحقيقي true self-esteem ، ومفهوم الشفقة بالذات والذي يعد أحدث هذه المفاهيم في التعامل أو العلاقة مع الذات وقدمته نيف (2003), Neff .

ومن المفاهيم التي تتداخل مع مفهوم الشفقة بالذات مفهوم تقدير الذات، ومفهوم الشفقة على الذات او رثاء الذات ومفهوم العفو عن الذات.

وقد اشارت (Neff,2003:30-31) لوجود علاقة دالة بين الشفقة بالذات وبين تقدير الذات Self-esteem ، إلا انهما يختلفان، ففي حين أن الشفقة بالذات تعتمد على مشاعر الفهم والعناية بالذات دون إصدار أحكام والتي تربط الذات بالآخرين وهو ما يتعلق بتقدير الذات، كما تعمل الشفقة بالذات عندما يميل تقدير الذات إلى التعثر والإخفاق أو عندما يفشل الفرد وهنا تظهر شفقتة بنفسه.

أى أن تقدير الذات يعني معرفة قيمة الذات أما الشفقة بالذات فهي نظرة الشخص لنفسه بلطف وحنو دون تقويم أو اصدار أحكام .

كما ذكر (Souza&Hutz,2016:181) ان الشفقة بالذات تسعى لقبول الشخص بأخطائه وفشله في احداث التوازن بين أفكاره ومشاعره، وتساعده على إدراك انه جزء من مجتمع إنساني يتعلم من أخطائه ويزيد من خبراته دون السعي لاستئارة شفقة أو قبول إجتماعي مبني على تلك الشفقة .

اما رثاء الذات او الشفقة على الذات Self-pity كما اشارت لها (Nyff (2003:32-33), فتعنى انغماس الفرد في مشكلاته وتجاهله العلاقات مع الآخرين او غنهم يعانون كما يعانى هو، وانه ليس الوحيد الذى يشعر بتلك المشاعر ،حيث يرتبط رثاء الذات بمشاعر الأنانية والانفصال عن الآخرين، والعيش في أحلام المعاناة الذاتية، والمبالغة في مدى المعاناة الشخصية، بينما تساعد الشفقة بالذات الفرد على أن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين دون تشويه أو انعزال، ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوي معهم، ويكون واعياً لمعاناتهم، والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الأفراد، وتجربة إنسانية مشتركة.

أما العفو عن الذات Self- forgiveness

فقد اشار له Cug (2015:7) بأنه استعداد الفرد للتخلي عن لوم الذات والشعور بالذنب نتيجة لتجاوزات او اخطاء الفرد، مع تشجيع التعاطف والكرم والحب تجاه نفسه فالأشخاص الذين لديهم عفو ذاتي لديهم رضا عن الذات أعلى من غيرهم، كما يرتبط العفو بمواقف معينة عارضة، بينما الشفقة بالذات فهي عملية مستمرة .

٢-مكونات الشفقة بالذات :

في ضوء مفهوم الشفقة بالذات استطاعت Germer&Neff(2013:2)

التوصل لثلاثة أبعاد رئيسية للشفقة بالذات تتداخل مع بعضها البعض لتمثل بناء متعدد الأبعاد، وهي:

أ - اللطف بالذات (Self-Kindness) مقابل الحكم أو انتقاد الذات (Self- Judgment)

ب - الحس الإنساني المشترك أو العام (Common Humanity) مقابل العزلة (Isolation)

ج - اليقظة العقلية (Mind fullness) ، مقابل التوحد المفرط (Over- Identification)

أ- اللطف بالذات (Self-Kindness):

حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة كما يتضمن الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها" كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفع العاطفي نحو الذات، وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو الفشل في تحقيق أمر ما، وذلك بدلاً من نقد الذات Self-Judgment . فالأفراد على سبيل المثال الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين، وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا أمر لا مفر منه في أحيان كثيرة، لذلك يميلون إلى أن يكونوا لطيفين مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه. وبالمقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع، وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بالخبرات غير السارة، تزداد معاناته، والتي تتخذ أشكالاً من التوتر والإحباط والنقد الذاتي

ب- الإنسانية العامة (المشتركة) (Common Humanity) عبارة عن " رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلاً من رؤيتها معزولة أو فى سياق منفصل عن الآخرين، أو على إنها تجربة فردية .

ج- اليقظة العقلية: (Mindfulness) وهي "حالة من الوعي المتوازن بالخبرات فى اللحظة الراهنة، وقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر. وتعني أيضاً الانفتاح على الأفكار والانفعالات المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، وإدراكها بشكل متوازن بدلاً من الإفراط فى التوحد معها .

وتخلص الباحثة مما سبق أن الشفقة بالذات تستهدف ان يتقبل الفرد أخطائه ،ويكون لطيفاً حانياً على ذاته حال ما تعثر أو اقترب بعض الأخطاء، وعدم جلد الذات بل الاستفادة من تلك الأخطاء واعتبارها جزء لا يتجزأ من خبراته وتجاربه مهما بلغت صعوبتها أو قسوتها، فإن فى الانغماس فى الحزن والمشكلات توقف للمعنى الوجودى للإنسانية، بينما تجاوزها وفصل الذات عنها والنظر للمعاناه والمآسى كجزء من المعاناه الإنسانية العامة، وهو جزء من الحياه بل هو المعنى الحقيقى لها.

ثالثاً : المناعة النفسية : Psychological Ammunity

يعد مصطلح المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً والذى ينتمى إلى مجالات علم النفس الإيجابى، والذى يعنى بتدعيم الجوانب الإيجابية للأفراد وبحث سبل الوقاية من الاضطرابات النفسية والعوامل المهددة للصحة النفسية لهم، فى مقابل دراسة الجوانب السلبية وبحث سبل علاجها .

ويتعرض الأفراد فى أحداث الحياة اليومية للعديد من المشكلات والضغوط والأحداث السلبية والتي أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة، والتي قد يؤدى كثرة التعرض لها ونقص المهارات فى سبيل مواجهتها تهديداً مباشراً للصحة النفسية للأفراد وسبباً من أسباب تعرضهم للإصابة بالعديد من الأمراض النفسية .

١- مفهوم المناعة النفسية :

يشير مفهوم المناعة النفسية إلى قدرة الأفراد على مواجهة الأحداث السلبية والأزمات وتحصينهم ووقايتهم من المشاعر السلبية وعوامل الإحباط والقلق والتي تعد من أبرز مسببات الأمراض النفسية، وقد ظهر المفهوم على يد (Olah, 1996)، والذى يرى

أنها أحد عوامل الشخصية والمسئولة عن مواجهة الضغوط والاحتراق النفسى، وعرفها بأنها ذلك النظام المتكامل من العوامل الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية، والتي تحصن الأفراد ضد الضغوط وتعد مصدرا لتحقيق الصحة النفسية لديهم.

كما أسهمت جهود Gilbert.et al.(1998) فى تطوير مفهوم المناعة النفسية والذي أشار إلى أن المناعة النفسية هى النظام المسئول عن مواجهة الضغوط والذي يتيح حماية الأفراد من المشاعر السلبية والأمراض النفسية، مثلما يتصدى نظام المناعة الجسمية لحماية الأفراد من الفيروسات المسببة للأمراض الجسمية .

وذكر Miller ,G.&Segerstorm,S.(2004) أن المناعة النفسية عملية وقائية وهى أحد الموضوعات التى تنتمى إلى علم النفس الإيجابى، وترتبط بمقاومة الأفراد للضغوط النفسية والجسمية، كما تشير إلى قدرتهم على التغلب على المواقف الضاغطة .

كما أضاف Olah,(2004: 654) أنها وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد وتتكون من عوامل شخصية معرفية ودافعية وسلوكية، تساعد الفرد على مقاومة الضغوط من خلال ثلاثة أنظمة فرعية، تتفاعل مع بعضها البعض لتحقيق التوافق بين متطلبات الفرد ومتطلبات البيئة .

وقد حدد Wilson.&Gilbert.(2005:39) مفهوم المناعة النفسية بصورة أكثر دقة حيث أشار إلى أنها توظيف للقدرات المعرفية بهدف تحسين الحالة المزاجية للأفراد عن طريق الوصول للأسباب المنطقية والمبررات وراء الأحداث الضاغطة والأزمات . وفى هذا التعريف إشارة لخصوصية مفهوم المناعة النفسية، من حيث ارتباطه بحسن وعى الأفراد بأفكارهم ومعتقداتهم والقدرة على توجيه التفكير بصورة إيجابية لاستعادة التوازن والتوافق مع الأحداث الطارئة وحماية الذات من تهديدات ومخاطر المشاعر السلبية .

وأضاف Kagan (2006:94) أن المناعة النفسية هى نظام وجدانى متكامل يهدف لحماية الهوية الشخصية، حيث يمكن الفرد من التمييز بين الموضوعات المفيدة والضارة من خلال عدة عوامل : هى الذاكرة، التخيل والتخطيط، تقييم الخطر، الحماية، إدراك معززات الحياة ن وضع خطط للعمل

وقد قام بعض الباحثين فى البيئة العربية بالتصدى لمفهوم المناعة النفسية وتناوله بالدراسة والبحث لما له من أهمية تعود بالنفع على كل من المستوى الشخصى والمجتمعى أيضا .

فقد عرف كمال مرسى (٢٠٠٠: ٩٦) المناعة النفسية بأنها مفهوم افتراضى يدل على قدرة الأفراد على مواجهة الأزمات والصعاب ومقاومة الأفكار السلبية ومشاعر الغضب والسخط والانتقام واليأس والانهازمية والتشاؤم .

وعرفتها ولاء حسان (٢٠٠٩: ٦٢) بأنها نظام يمكن الفرد من الحماية من المشاعر السلبية وجعلها أقل تأثيرا ، كما يمكنه من مواجهة الازمات والكروب وتحمل الصعاب، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية والمؤدية إلى القلق.

وقد أشارت صفاء الأعسر (٢٠١٠) إلى ان المرونة النفسية والصلابة النفسية هما مصطلحان يشيران إلى نفس المفهوم ويقصد بهما قدرة الفرد على المواجهة الإيجابية أو التوافق الإيجابى مع التهديدات او العثرات او النكبات لتي يتعرض لها الفرد، وان كل منهما يحقق نواتج حياتية إيجابية، كما يمكن الفرد من التعبير عن المشاعر ومن التواصل الفعال مع الآخرين .

وأوضح محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) العلاقة بين كل من مفهوم المناعة النفسية والمرونة النفسية Psychological Resilience بقوله أن المرونة النفسية هى مصطلح يصف القدرة على التوافق أو التصدى أو مواجهة الضغوط، وأضاف أن المناعة النفسية تتعلق بمقاومة الأحداث والتأثيرات السلبية المستقبلية، وأشار إلى أن المرونة النفسية تتضمن ثلاثة مكونات وهى : التعافى Recovery، والمناعة النفسية (بمعنى التحصين والمقاومة) Invulnerability، والتطور والتأقلم بعد الصدمات Post- Traumatic Growth.

وقد ذكرت اعتماد الزيناتي (٢٠٠٣: ٤٤) أن العلماء الدارسين للمناعة النفسية قد افترضوا وجود أربعة أنماط اثنان منها يولدان أفكار ومشاعر القلق والتوتر والشقاء، وهى النمط الغضوب ويرتبط بمشاعر العداوة والسخط، والنمط اليؤوس ويرتبط بمشاعر الذنب والانهازمية. أما النمطان الآخران فيولدان أفكار ومشاعر السعادة، وهما النمط الصبور ويرتبط بمشاعر وأفكار التحمل والصبر، والنمط الودود ويرتبط بالتسامح

والتفائل، كما أشار إلى إمكانية تنشيط جهاز المناعة النفسية بما يعرف بالتطعيمات النفسية والتي تعمل على تحويل المشاعر والأفكار من النمط الغضوب إلى النمط الصبور، ومن اليؤوس إلى الودود.

وأشار مسعد أبو رياح (٢٠٠٦:٢٣) إلى أنه أن المناعة النفسية يمكن اعتبارها جهازا مناعيا له عدة وظائف تساعد على السيطرة على الذات والتحكم الذاتي ومقاومة الفشل، ومقاومة الأفكار الاستهوائية التي قد تدمر الأفراد.

كما عرفها عصام محمد زيدان (٢٠١٣: ٨١٧) بأنها قدرة الفرد على التخلص من مسببات الضغوط النفسية والتهديدات والمخاطر النفسية عن طريق التحصين بالتفكير الإيجابي، وضبط الانفعالات، والإبداع في حل المشكلات، وزيادة فعالية الذات، تركيز الجهد نحو الهدف، وتحدي الظروف، والتكيف مع البيئة.

وفي هذا التعريف تحديدا أكثر تفصيلا وشمولية لمكونات المناعة النفسية.

وتستخلص الباحثة من التعريفات السابقة ان المناعة النفسية هي نظام وقائي يتكون من مجموعة من العوامل المتكاملة المتفاعلة مع بعضها البعض، وهي تستهدف تجهيز الفرد ورفع استعداداه لمواجهة أى احداث سلبية محتملة، بهدف حمايته من المشاعر والأفكار السلبية التي قد ترتبط بها، ومن ثم الحفاظ عليه من مهددات صحته النفسية المتمثلة في القلق والإحباط.

٢- أهمية المناعة النفسية :

حدد (Gilber, et al.(1998:619) أهمية المناعة النفسية في أنها تساعد الافراد في:

تحويل الفشل إلى نجاح، التبرير العقلاني المنطقي، الإصلاح المستمر والشامل وليس المؤقت أى مواجهة الأحداث السلبية في المستقبل، تدعيم التفكير الإيجابي، مقاومة الأفكار والتوقعات السلبية .

وأضاف (Kagan(2006:90 ان المناعة النفسية تساعد الافراد على التصدى للمشاعر السلبية في أحداث الحياة اليومية، كما تمكنهم من تقييم النتائج وردود الافعال، تبنى مشاعر إيجابية جديدة بناء على تقييم ردود الافعال والنتائج.

بينما أكدت زينب نوفل راضى (٢٠٠٨: ٤٨) أن المناعة النفسية تساعد الأفراد على مواجهة الأزمات وتحمل الصعاب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وعداوة ويأس وعجز وانهزامية، كما أنها تمد الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزته المناعية.

وحدد (Olah, et al. (2010: 103) أهم وظائف المناعة النفسية فى الآتى :

تدعيم وتبرير السلوك الإيجابى، تفسير وتبرير المشاعر السلبية، استعاد التوازن الانفعالى للأفراد بعد التعرض للأزمات، وإحداث التوازن بين التوقعات السلبية والتوقعات الإيجابية، اختيار أساليب التوافق المناسبة لخصائص الأفراد وطبيعة الموقف.

وبعد استعراض مفهوم المناعة النفسية وأهميتها ووظائفها، سنتناول الباحثة فيما يلى خصائص الأفراد ذوى المناعة النفسية المرتفعة وكذلك أهم أعراض نقص المناعة

٣- خصائص ذوى المناعة النفسية المرتفعة :

ذكرت مواهب عبد الجبار (٢٠١٠: ٤٧) أن الأشخاص ذوى المناعة النفسية المرتفعة يتصفون بالمرونة وينظرون للضغوط والتغيرات السلبية والإيجابية على أنها فرصا وتحديات تؤدى للتعلم والتطور ، كما أنها تزيد من قدرة الأفراد على الاستفادة من تلك التغيرات لتحقيق المكاسب الشخصية .

حدد جولدسين بروكسى (٢٠١١:٤١٥) فى عصام زيدان (٢٠١٣) أهم خصائص الأفراد ذوى المناعة النفسية المرتفعة على النحو التالى :

- لديهم أهداف واضحة .
- يتمتعون بتوقعات إيجابية .
- الشعور بالمكانة المرتفعة وتقدير الذات .
- الاعتقاد فى القدرة على حل المشكلات .
- اعتبار العقبات والمصاعب تحديات يجب التصدى لها .
- إدراك أوجه القصور وإمكانية تغييرها للأفضل.
- إدراك أوجه القوة .
- توجيه الطاقات للمجالات الحياتية القابلة للتحكم والسيطرة .
- التمتع بعلاقات اجتماعية جيدة .

بينما حددت ولاء حسان (٢٠٠٩: ٦٣) أعراض نقص المناعة النفسية فيما يلي :
 القابلية للإيحاء، ونقص السيطرة والتحكم فى الذات، والاستسلام للفشل، والانعزالية،
 وفقدان الاحساس بالسعادة ، والانغلاق والجمود الفكرى .
 وأضاف عبد الوهاب كامل (٢٠٠٢: ٣٢٠) للاعراض السابقة ضعف النضج
 الانفعالى، وظهور الكذب الدفاعى .

يتضح مما سبق أن بعض الباحثين يستخدم مصطلحات المناعة النفسية والمرونة
 النفسية وكذلك الصلابة النفسية على أنها مترادفات أو بدائل لنفس المفهوم، إلا أن
 الباحثة ترى بعض الاختلافات فى طبيعة ومكونات المناعة النفسية فى مقابل المرونة
 أو الصلابة النفسية، فرغم أنها جميعا ترتبط بقدرة الأفراد على مواجهة الأحداث
 الضاغطة والأزمات والتحديات إلا أن مفهوم المناعة النفسية يرتبط بالجانب الوقائى
 وبتحصين الأفراد ليس فقط ضد الأزمات والصعاب بل بتحصينهم أيضا لمواجهة
 وضبط الأفكار والمشاعر السلبية المرتبطة بتلك الأحداث، والوصول لمبررات منطقية
 واقعية وراء تلك الأسباب، علاوة على امتداد تأثير المناعة النفسية ليشمل الأحداث
 المستقبلية وليس فقط مواجهة الأحداث الراهنة .

كما تعد المناعة النفسية أحد عوامل الشخصية والتي ترتبط بطبيعة الأفراد
 وخصائصهم ووعيهم بذواتهم، أكثر من وعيهم بالآخرين وكيفية التواصل معهم .

رابعا : إدارة الانطباعات وكل من الشفقة بالذات والمناعة النفسية :

وقع اختيار الباحثة على متغيرى الدراسة التابعين (الشفقة بالذات والمناعة النفسية)
 باعتبار ان كليهما يرتبطان بكيفية مواجهة المواقف الضاغطة والمشكلات والأزمات،
 ومن ثم التعامل مع الانفعالات والمشاعر التي ترتبط بهما وكذلك الافكار والمعتقدات
 التي تتولد لدى الفرد والمرتبطة بتلك المواقف، ويجب التمييز بين كل من الشفقة
 بالذات والمناعة النفسية، حيث أن الشفقة بالذات تعنى كيف يواجه الفرد الأزمات وقت
 أو بعد حدوثها بالفعل وكيف يتعامل ويتصدى لمشاعره وافكاره السلبية التي تتولد من
 جراء إحساسه بالعجز والفشل ونقص الكفاءة، بينما المناعة النفسية تعتبر عاملا وقائيا
 تحصينيا يتصدى أيضا للمشاعر والانفعالات السلبية ولكن قبل حدوثها، حيث
 تهدف لوقف او منع حدوث تلك المشاعر والانفعالات، كما تهدف لتسليح الافراد

ووقايتهم من حدوثها، أي أن الشفقة بالذات تتعامل مع ما هو موجود بالفعل من مشاعر وأفكار سلبية بهدف الخروج من تلك الحالة الانفعالية ووقف والتصدي لتلك الأفكار السلبية واستبدالها بمشاعر وأفكار إيجابية، أما المناعة النفسية فتتصدى للمشاعر السلبية والأفكار قبل حدوثها عن طريق تحصين الأفراد ورفع وتنمية كفاءتهم وفعاليتهم وتسلحهم بالمهارات الوقائية والنمائية الذاتية اللازمة، أما فيما يخص اختيار استراتيجيات إدارة الانطباعات والتي بنى عليها برنامج الدراسة الحالية فهي طرق إيجابية تعمل على تدريب الفرد بهدف تنمية المهارات التوكيدية الإيجابية لديه ومساعدته على التحكم في الطريقة التي يقدم بها نفسه للآخرين بهدف التأثير فيهم وتكوين انطباع إيجابي لديهم، ويتم ذلك عن طريق مساعدة وتدريب الأفراد على فهم الذات ونقدها نقدا موضوعيا وتحديد الأهداف الشخصية والوعي للمميزات وأوجه التميز والكفاءة لدى الأفراد، وتدعيم الاحترام والثقة بالذات، ومن ثم فإن تلك الاستراتيجيات ترتبط بطبيعة وخصائص الشفقة بالذات والمناعة النفسية، كما يهدف تدريب الأفراد باستخدام استراتيجيات إدارة الانطباعات إلى زيادة وعيهم بخصائص الآخرين وفهم السياق والمواقف والأدوار الاجتماعية المختلفة، علاوة على كيفية إظهار الاهتمام والود والدعم للآخرين، الأمر الذي قد يخفف من وطأة القلق الاجتماعي لدى الطالبات والضغوط المجتمعية والاتجاهات السلبية وانتقادات الآخرين، خاصة مع تناول عينة الدراسة الحالية لطالبات الجامعة، وطبيعة الحياة المعاصرة وزيادة الفجوة بين توقعات المجتمع والكبار والمسؤولين وتوقعات الشباب وافتقاد وجود لغة حوار وتفاهم مشتركة، وصعوبة تقريب وجهات النظر والشكوى المتصاعدة المتبادلة بين كل من جيل الشباب وجيل الوالدين وممثلي السلطة بصفة عامة.

وقد آثرت الباحثة أن تقتصر عينة الدراسة الحالية على الإناث حيث أشارت بعض الدراسات لوجود فروق بين الذكور والإناث في متغير الشفقة بالذات مثل دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) وكانت الفروق لصالح الإناث، ودراسة Neff&Pittman(2010)، ودراسة Neff&Andrew(2014) وكانت الفروق لصالح الذكور، كما أظهرت نتائج دراسة نشوى أبو بكر (٢٠١٦) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في أساليب إدارة الانطباعات، كما يختلف الاهتمام

بالمظهر الخارجى والملابس وفقا لاختلاف النوع، وقد أظهرت نتائج دراسة مها عبد العزيز

(٢٠١٩) وجود فروق دالة فى أساليب إدارة الانطباعات بين الذكور والإناث، حيث اوضحت ان الذكور يستخدمون الطرق التى يبدون فيها اكثر استقلالية وسيطرة، بينما تستخدم الإناث استراتيجيات دفاعية اكثر مثل الاعتذار وخلق الاعذار والتوسل والدعاء) .

مما سبق يتضح أن تلك المهارات -والتي يقوم برنامج الدراسة الحالية بتدريب الطالبات عليها- وفقا لأبعاد إدارة الانطباعات الإيجابية -تتناسب وطبيعة كل من متغيرى الشفقة بالذات والمناعة النفسية كما تم تناولهما فى الإطار النظرى للدراسة الحالية، الأمر الذى قد يسهم فى تحسين كل منهما لدى طالبات عينة الدراسة الحالية.

فروض الدراسة :

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسات (القبلى والبعدى والتتبعى) على مقياس الشفقة بالذات .

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسات (القبلى والبعدى والتتبعى) على مقياس المناعة النفسية .

محددات الدراسة :

- ١- المحددات الزمنية: طبقت الدراسة فى الفصل الدراسى الأول للعام الدراسى ٢٠١٨ /٢٠١٩ بداية من ١٦/٩/٢٠١٨ وحتى ٦/١٢/٢٠١٨.
- ٢- المحددات المكانية:طبقت الدراسة بكلية التربية جامعة الإسكندرية .
- ٣- المحددات البشرية : وتتمثل فى طالبات كلية التربية بالفرقة الرابعة شعبة علم النفس والمحددة خصائصهم بوصف عينة الدراسة الحالية.
- ٤- المحددات الموضوعية :

اقتصرت استراتيجيات إدارة الانطباعات المتضمنة ببرنامج الدراسة الحالية على الاستراتيجيات التوكيدية الإيجابية وفقا لنموذج Lee,J.(1999) ترجمة محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٨)، وهى (الاستحقاق أو الجدارة Intitlement ، ترقية الذات أو الترويج للذات self-promotion ، المدح أو القبول Ingratiation)، كما حدد

المقصود بالشفقة بالذات وفقا للمفهوم الإجرائى لمقياس محمد السيد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٥)، وحدد مفهوم المناعة النفسية وفقا للتعريف الإجرائى لها بالدراسة الحالية .
منهج الدراسة :

اتبعت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة والقياسات القبلي والبعدي والتتبعي، وهو يتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة الحالية .
 وتم تحديد المتغير المستقل: فى البرنامج القائم على إدارة الانطباعات المتغيرات التابعة : وتتمثل فى الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الحالية من :

١ - عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تكونت عينة الخصائص السيكومترية من (٥٠) من طلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس بكلية التربية جامعة الاسكندرية، تراوحت أعمارهم ما بين (٢١ - ٢٢,٤) بلغ متوسط العمر الزمنى لهم (٢١,٨) وانحراف معيارى (1.1)

٢-عينة الدراسة الأساسية : تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٢) من الطالبات بالفرقة الرابعة بشعبة علم النفس، تراوحت اعمارهم ما بين (٢١,٣ - ٢٢,٦) بمتوسط عمر زمنى(٢٢) عامًا، وانحراف معيارى(0.88)، والحاصلات على أدنى درجات على كل من مقياس الشفقة بالذات ومقياس المناعة النفسية .

وذلك بعد تطبيق المقياسين على عينة قوامها (٨٠) من طالبات الفرقة الرابعة شعبة علم النفس وترتيب الدرجات تنازليا واختيار الطالبات ذوات الدرجات المنخفضة على كل من المقياسين .

أدوات الدراسة :

اشتملت أدوات الدراسة على مايلي :

أولاً: مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ محمد السيد عبدالرحمن, وآخرون ،٢٠١٥):

اعتمدت النسخة العربية لمقياس الشفقة بالذات على النسخة الإنجليزية المعدة بواسطة (Neff,2003)، ويتكون المقياس من ٦ أبعاد هى :

- الرحمة بالذات وعدد عباراته (٥) أرقامها ٥، ١٩، ١٢، ٢٦، ٢٣.
 - الحكم الذاتى وعدد عباراته (٥) عبارات أرقامها ١، ٢١، ١٦، ١١، ٨.
 - الإنسانية العامة وعدد عبارات (٤) وأرقامها ، ١٥، ١٠، ٧، ٣.
 - العزلة وعدد عباراته (٤) وأرقامها ٢٥، ١٨، ١٣، ٤ .
 - اليقظة العقلية وعدد عباراته (٤) وأرقامها ٢٢، ١٧، ١٤، ٩.
 - الإفراط فى التوحد وعدد عباراته (٤) وأرقامها ٢٤، ٢٠، ٦، ٢.
- ويكون بذلك العدد الكلى للمقياس (٢٦) عبارة .

وتتم الإجابة على المقياس من خلال اختيار بديل من خمسة بدائل هي (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة ،تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، ولا تنطبق تماما)

ويحصل الفرد على (٥) درجات فى حالة اختيار الإجابة تنطبق تماما، بينما يتم الحصول على درجة واحدة فى حالة اختيار البديل لاتنطبق تماما، وذلك فى حالة العبارات الموجبة، ويكون التصحيح فى الاتجاه العكسى فى حالة العبارات السالبة .
وتكون بذلك القيمة العظمى للدرجات هى (١٣٠) درجة ، والصغرى (٢٦)

١-الخصائص السيكومترية للمقياس :

قام معدو المقياس باستخدام التحليل العاملى التوكيدى للمقياس، وتم استخلاص عاملا وحيدا يشرح الارتباطات بين الأبعاد الستة الداخلية للمقياس، وتم التوصل إلى أن البناء العاملى للمقياس يتضمن ثلاثة أبعاد ثنائية القطب هى :
أ- الرحمة بالذات فى مقابل الحكم الذاتى :

Self- Kindness Versus Self – judgment

ويتضمن هذا العامل (١٠) بنود، وتضمن هذا البعد من بعدين فرعيين هما الرحمة بالذات وعدد عباراته

(٥) ومعامل ثباته (0.78)، والحكم الذاتى وعدد عباراته (٥) ومعامل ثباته (0.77)

ب- الإنسانية العامة فى مقابل العزلة :

Common humanity versus isolation

ويتضمن هذا البعد ثمانية عبارات موزعة على بعدين فرعيين هما : الإنسانية العامة وعدد عباراته (٤) ومعامل ثباته (0.80)، والعزلة وعدد عباراته (٤) ومعامل ثباته (0.79) .

ج- اليقظة العقلية في مقابل الإفراط في التوحد :

Mindfulness versus over identification

ويتضمن ثمانية عبارات موزعة على بعدين فرعيين : هما اليقظة العقلية وعدد عباراته (٤) ومعامل ثباته (0.75)، والمبالغة في التوحد وعدد عباراته (٤)، ومعامل ثباته (0.81) .

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات لكل من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له بطريقة ألفا كرونباخ، كما تم حساب معامل الثبات باستخدام إعادة التطبيق بفاصل زمني أسبوعين، ويوضح جدول (١) قيم معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات .

جدول (١) معاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات

الأبعاد	معامل ثبات ألفا	إعادة التطبيق
الرحمة بالذات	0.712	0.760
الحكم الذاتي	0.648	0.702
الإنسانية العامة	0.744	0.771
العزلة	0.770	0.813
اليقظة العقلية	0.748	0.790
الإفراط في التوحد	0.759	0.800
الدرجة الكلية	0.812	0.832

يتضح من الجدول ان قيم معاملات الثبات مرتفعة وهي قيم مقبولة مما يدل على ثبات المقياس .

ثانيا: مقياس المناعة النفسية (إعداد / الباحثة) ملحق (2)

خطوات إعداد المقياس : قامت الباحثة بالاطلاع على الاطر النظرية والدراسات السابقة والتي تناولت متغير المناعة النفسية مثل (Guilbert et Olah (1996)، (al.(1998)، وعصام زيدان (٢٠١٣) ؛ (٢٠١٥) وإيمان عصفور (٢٠١٣) ،نادية الاعجم (٢٠١٣)، علاء فريد (٢٠١٥)، سليمان عبد الواحد (٢٠١٦) ، جبار العكيلي (٢٠١٧) ، أمل غنايم (٢٠١٨)، كما اعتمدت الباحثة في تحديد ابعاد المقياس وبناء

العبارات على الاطلاع على مقياس اولاه والذى اعده وقام بتطويره اعوام Olah (2000;2002;2004;2005)، كما تم حصر وتحديد الأبعاد المتضمنة فى

المقاييس المعدة فى الدراسات السابقة التى اشارت إليها الباحثة وقد تم تحديد ابعاد المقياس والتى راعت فيها الباحثة ان تشتمل الأبعاد الممثلة للأنظمة الفرعية الثلاثة فى نموذج أولاه للمناعة النفسية وهى : النظام الأول والذى يختص بحسن إدارة البيئة وشمل أبعاد (التفكير الإيجابى، والسيطرة، والتحدى)، والنظام الثانى والذى يختص بالمكونات التماثلية ووضع موارد البيئة موضع التنفيذ وشمل أبعاد (فاعلية الذات، والتوجه نحوالهدف، والإبداع فى حل المشكلات)، والنظام الثالث والذى يختص بالتزامن أو العوامل التنظيمية متمثلا فى بعد (الضبط الانفعالى). وقد قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس وتوزيعها على ابعاد المقياس ، ووضع الصورة الاولية للمقياس وتكونت من (٨٠) عبارة.

١- صدق المقياس:

أ- الصدق الظاهرى :

قامت الباحثة بعرض الصورة الاولية للمقياس على عشرة من المتخصصين فى مجال الصحة النفسية وعلم النفس ملحق (١)، وتم حذف العبارات التى بلغت نسب الاتفاق عليها أقل من (٨٠%) ، وبناء على ذلك تم حذف ثلاثة عبارات من المقياس، وفيما يلي نص العبارات المحذوفة :

(أشعر أن مستقبلى مظلما، ليس لى هدفا أعمل من أجله، أعتمد على الآخرين فى حل مشكلاتى.)

وبذلك أصبح عدد العبارات (٧٧) عبارة

ب- الصدق التلازمى :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس المناعة النفسية إعداد عصام زيدان (٢٠١٣) على عينة الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية المعد فى الدراسة الحالية، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.883) وهى قيمة مقبولة، مما يدل على ان المقياس صادق فى قياس المناعة النفسية لطالبات العينة التجريبية للدراسة الحالية.

٢- ثبات المقياس :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وبطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنية اسبوعين، ويوضحها جدول (2)

جدول (٢) قيم معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية

الإبعاد	ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق
التفكير الإيجابي	0.789	0.792
الإحساس بالسيطرة	0.780	0.796
التحدى	0.899	0.900
فاعلية الذات	0.873	0.876
التوجه نحو الهدف	0.810	0.816
الإبداع في حل المشكلات	0.800	0.812
ضبط الانفعالات	0.871	0.876
الدرجة الكلية	0.916	0.920

٣- الاتساق الداخلي للمقياس :

قامت الباحثة بحساب معاملات الاتساق الداخلي وذلك للعبارات والأبعاد التي تنتمي لها، كما قامت بحساب معاملات الاتساق للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ويوضحها جدول (٣)، وقد بلغت أقل قيمة لمعاملات اتساق العبارات مع الأبعاد التي تنتمي إليها (0.712) ، بينما بلغت أعلى قيمة لها (0.810)، وقد تم حذف العبارات التي بلغت قيم معاملات اتساقها مع الأبعاد التي تنتمي لها أقل من (0.700) ، وبلغ عدد العبارات المحذوفة (٥) عبارات ، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٧٢) عبارة

جدول (٣) قيم معاملات الاتساق لأبعاد مقياس المناعة النفسية

مع الدرجة الكلية له

البيد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع
الأول	----						
الثاني	0.749	----					
الثالث	0.814	0.774	----				
الرابع	0.855	0.831	0.756	----			
الخامس	0.792	0.807	0.819	0.811	----		
السادس	0.774	0.749	0.706	0.831	0.795	----	
السابع	0.756	0,863	0.795	0.756	0.792	0.738	----
الكلية	0.860	0.906	0.830	0.899	0.860	0.899	0.868

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الاتساق الداخلي لمحاور مقياس المناعة النفسية مع الدرجة الكلية له قيم مقبولة ، مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساقا داخليا .

٤- الصورة النهائية للمقياس :

تكون مقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة في صورته النهائية من (٧٢) عبارة موزعة على الأبعاد السبعة للمقياس ، ويوضح جدول (4) توزيع عبارات المقياس على الأبعاد التي تنتمي إليها

جدول (٤) توزيع عبارات مقياس المناعة النفسية على الأبعاد المنتمية له

الأبعاد	أرقام العبارات	العدد الكلي
التفكير الإيجابي	1,8,15,22,29,36,43,50,57,64	١٠
الإحساس بالسيطرة	2,9,16,23,30,37,44,51,58,65,72	11
التحدى	3,10,17,24,31,38,45,52,59,66,68	11
فاعلية الذات	4,11,18,25,32,39,46,53,60,67,70,71	١٢
التوجه نحو الهدف	5,12,19,26,33,40,47,54,61	٩
الإبداع في حل المشكلات	6,13,20,27,34,41,48,55,62,69	١٠
الضبط الانفعالي	7,14,21,28,35,42,49,56,63	٩
المجموع		٧٢

٥- طريقة تصحيح المقياس :

يوجد أمام كل عبارة خمسة بدائل هي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، تحصل الطالبة على (٥) درجات عند اختيار البديل (موافق بشدة)، و(٤) درجات في حالة البديل (موافق)، و(٣) درجات في حالة (محايد)، ودرجتان في حالة (غير موافق)، ودرجة واحدة عند اختيار (غير موافق بشدة)، وتصحح العبارات السلبية في الاتجاه المعاكس.

وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (٣٦٠) درجة، والدرجة الصغرى له (٢٦) درجة.

ثالثاً: البرنامج القائم على إدارة الانطباعات لتحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية للطالبات (إعداد الباحثة). *ملحق (3)

اعتمدت الباحثة على نموذج جونز لى وآخرون (1999). Lee et al. فى تحديد الأنشطة والمهارات التى تم تدريب الطالبات عليها بهدف التأثير فى سلوك الآخرين، وخلق انطباع جيد، وقد اشتملت على سلوكيات لفظية وغير لفظية.

وينبغى الإشارة إلى أن البرنامج قد اقتصر على استخدام استراتيجيات إدارة الانطباعات التوكيدية الإيجابية فقط، والتى تهدف لتأكيد سمعة جيدة وانطباع إيجابى مرغوب لدى الآخرين وهى تستخدم من قبل من يتفهمون ذواتهم ويجيدون التعبير عن انفعالاتهم دون مبالغة، ودون محاولة السيطرة على الآخرين أو تخويفهم أو خداعهم أو استغلالهم، حيث تستخدم الأساليب السلبية من قبل الأفراد اللذين لا يجيدون التعبير عن مشاعرهم أو من يتصفون بالقسوة والعدائية

وقد توصلت دراسة رياض العاسمى وفتحى الضبع (٢٠١١)، ودراسة مها عبد العزيز (٢٠١٩) إلى وجود علاقة دالة بين استراتيجيات تقديم الذات والقلق الاجتماعى، حيث وجد أن الأفراد اللذين يستخدمون الاستراتيجيات التوكيدية يكونون قادرين على فهم أنفسهم ومن ثم تحقيق توافقا فى المواقف الاجتماعية مما يقلل من القلق الاجتماعى لديهم، وعلى العكس من ذلك فإن من يستخدمون الاستراتيجيات الدفاعية فى تقديم الذات يعانون من مستويات مرتفعة من القلق الاجتماعى، وانخفاض فى مفهوم الذات، وكذلك الميل لترك انطباعات سلبية لدى الآخرين .

١-الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج إلى تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية الفرقة الرابعة شعبة علم النفس، باستخدام استراتيجيات إدارة الانطباعات

٢- مصادر إعداد البرنامج :

لتحديد محتوى وموضوعات البرنامج وعدد جلساته قامت الباحثة بالاطلاع على الأطر النظرية الخاصة باستراتيجيات إدارة الانطباعات (Lee,et L eary,(1996) ، (1999). al. ، (2007) ;(2002) Nezelek ، (2012) Schlencher,et al محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٤) ، Leary & Allen(2011) ، محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٨)، سوزان بكر (٢٠١٨)، وكذلك البرامج الإرشادية فى مجال موضوع الدراسة والتى استخدمت لتنمية إما الشفقة بالذات او المناعة النفسية (وهى ليست كثيرة خاصة

فى البيئة العربية) حيث انه - فى حدود اطلاع الباحثة - لم يوجد اى من البرامج التى هذفت لتحسين المتغيرين معا، كما أنه لم يوجد من البرامج ما قام على استراتيجيات إدارة الانطباعات، وتحليل الدراسات السابقة ذات الصلة ومنها عصام زيدان (٢٠١٥)، علاء الشريف (٢٠١٥)، رولا محمد الشريف (٢٠١٦)، سليمان عبد الواحد (٢٠١٦).

وقد تم وفقا لذلك تحديد موضوعات البرنامج وعدد الجلسات المتضمنة فيه، ويتكون البرنامج من (٢٤) جلسة تم تنفيذها بواقع جلستين فى الأسبوع .

٣-المدة الزمنية للبرنامج :

استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعا، بواقع جلستين أسبوعيا، وتمت الإشارة إلى الفترة الزمنية للبرنامج ضمن محددات البحث الحالى، وقد تراوح زمن الجلسات ما بين (٩٠ - ١٢٠) دقيقة يتخللها (فترة / فترتين) راحة (١٠ ق) وذلك وفقا لطبيعة موضوعات الجلسات والأنشطة والفنيات المتضمنه فى كل جلسة.

٤-الاستراتيجيات والفنيات والأنشطة المستخدمة فى البرنامج :

اعتمدت الباحثة على استراتيجيات إدارة الانطباعات والتى تمت الإشارة لها بالتفصيل فى الإطار النظرى للدراسة الحالية وحددت إجرائيا ضمن مصطلحات الدراسة، كما تم الاعتماد على عدد من الفنيات المناسبة وطبيعة عينة وأهداف الدراسة الحالية والتى تم انتقاءها من بعض النظريات الإرشادية منها الإرشاد السلوكى، والمعرفى، والعقلانى الانفعالى، وهى:

التعزيز، النمذجة، لعب الدور، الحوار والمناقشة،العصف ذهنى، الحديث الذاتى، التخيل، تحديد الأفكار التلقائية، مراقبة الذات، الاسترخاء، تعديل البناء المعرفى .

٥- تقويم البرنامج :

اعتمدت الباحثة على الأساليب التالية فى تقويم البرنامج :

-التقويم القبلى : عن طريق تطبيق مقاييس الشفقة بالذات والمناعة النفسية على طالبات المجموعة التجريبية قبل بدء تنفيذ البرنامج.

- التقويم التكويني : وذلك من خلال تقويم كل جلسة من جلسات البرنامج .

-التقويم النهائى : عن طريق تطبيق مقياسى الشفقة بالذات والمناعة النفسية على طالبات المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

-التقويم التتبعى : عن طريق التحقق من استمرارية فاعلية البرنامج وذلك بتطبيق مقياسى الشفقة بالذات والمناعة النفسية على طالبات المجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء تنفيذ البرنامج.

ويوضح جدول (5) ملخص جلسات البرنامج القائم على إدارة الانطباعات بهدف تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية

جدول (5) ملخص جلسات البرنامج الإرشادى القائم على إدارة الانطباعات لتحسين

الشفقة بالذات والمناعة النفسية

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	عنوان الجلسة	مدة الجلسة (الزمن)	الأنشطة والفنيات
١	الجلسة الافتتاحية	تمهيد وتعارف	٩٠	المحاضرة - المناقشة
٢	التواصل الفعال	الاهتمام بالمظهر الخارجى	٩٠	التعزيز-الحوار والمناقشة - النمذجة -
٣		الرضا عن صورة الجسم	٩٠	تعديل البناء المعرفى- الحديث الذاتى الإيجابى
٤		المهارات الإقناعية اللفظية	١٢٠ ق	التعزيز- المناقشة والحوار - لعب الدور - الحوار السقراطى.
٥		التواصل غير اللفظى (تعبيرات الوجه - التواصل البصرى)	١٢٠	التعزيز- الحوار والمناقشة - لعب الدور - النمذجة
٦		التواصل غير اللفظى (إشارات الجسم - وضع الجسم)	١٢٠	التعزيز - الحوار والمناقشة - لعب الدور - النمذجة
٧		الترويج للذات	فهم الذات (النقد الموضوعى)	٩٠
٨		تحديد الأهداف الشخصية	٩٠	التخيل - الحديث الذاتى - مراقبة الذات
٩		مهاراتى التى لأعرفها	٩٠	مراقبة الذات - الحديث الذاتى - التخيل
١٠		ما بين طموحاتى وإنجازاتى	٩٠	التخيل - تعديل البناء المعرفى -
١١	المدح والثناء	إظهار الاهتمام	١٢٠	لعب الدور - النمذجة
١٢		تقديم الدعم	٩٠	العصف ذهنى - التخيل -

تعديل البناء المعرفي - الحوار السقراطي - المناقشة والحوار	٩٠	ما بين المدح والتملق		١٣
الحوار السقراطي - العصف الذهني - المناقشة والحوار	٩٠	فهم توقعات الآخرين وأساليب تقييمهم لنا	تكوين الانطباعات الإيجابية	١٤
لعب الدور - التخيل - العصف الذهني	١٢٠	تقييم المواقف الاجتماعية وتحديد الأدوار المناسبة لها		١٥
لعب الدور - التخيل العصف الذهني	١٢٠	الإيجابية تجاه مشاكل الآخرين		١٦
التعزيز - المناقشة والحوار - العصف الذهني -	٩٠	كيف تتحدث عن ذاتك؟	استحقاق الذات	١٧
التفكير الإيجابي - مراقبة الذات - التخيل	٩٠	اوجه التميز والكفاءات		١٨
مراقبة الذات - الحديث الذاتي - التخيل	٩٠	مجالات الاختلاف والقدرة على المنافسة		١٩
تحديد الأفكار التلقائية تعديل البناء المعرفي	٩٠	أنا جدير بالاحترام (الثقة بالذات)		٢٠
الحديث الذاتي مراقبة الذات	٩٠	تحديد المشاعر والانفعالات الذاتية	التعبير الانفعالي	٢١
التخيل - التفكير الإيجابي	٩٠	الوعي بالحالة الانفعالية ووصفها بدقة		٢٢
النمذجة - لعب الدور - تحديد الأفكار التلقائية	١٢٠	التعبير عن المشاعر		٢٣
المناقشة والحوار - التعزيز - العصف الذهني		خاتمة وشكر	الجلسة الختامية	٢٤

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً : نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

نص الفرض الأول على انه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسات (القبلي والبعدي والتتبعي) على مقياس الشفقة بالذات " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار فريدمان لـ K عينة غير مستقلة Test for K Related Samples Friedman، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات ومجموعها الكلي.

ويوضح جدول (6) نتائج اختبار "فريدمان" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي لأبعاد الشفقة بالذات ومجموعها الكلي.

جدول (6) نتائج اختبار "فريدمان" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي لأبعاد الشفقة بالذات ومجموعها الكلي (ن=١٢)

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة "كا"٢	مستوي الدلالة
اللفظ بالذات	القبلي	16.50	1.38	1.00	22.40	0.01
	البعدي	34.00	2.66	2.67		
	التتبعي	33.66	2.49	2.33		
الانسانية المشتركة	القبلي	13.25	2.17	1.00	22.29	٠.٠١
	البعدي	27.66	2.64	2.71		
	التتبعي	27.25	2.63	2.29		
اليقظة العقلية	القبلي	14.50	2.31	1.00	22.28	٠.٠١
	البعدي	27.16	2.62	2.75		
	التتبعي	26.66	2.74	2.25		
المجموع الكلي للشفقة بالذات	القبلي	44.25	1.91	1.00	23.13	٠.٠١
	البعدي	88.83	4.96	2.92		
	التتبعي	87.58	5.01	2.08		

يتضح من الجدول السابق أنه:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسات القبلي والبعدي والتتبعي لبعد (اللفظ بالذات) من مقياس الشفقة بالذات ، فقد بلغت قيمة "كا"٢ (22.40) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01) .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسات القبلي والبعدي والتتبعي لبعد (الإنسانية العامة) من مقياس الشفقة بالذات ، فقد بلغت قيمة "كا"٢ (22.29) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01) .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسات القبلي والبعدي والتتبعي لبعد (اليقظة العقلية) من مقياس الشفقة بالذات ، فقد بلغت قيمة "كا"٢ (22.28) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01) .

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسات القبلي والبعدي والتتبعي للدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات ، فقد بلغت قيمة (٢١) (23.13) ،وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01) .

يتضح من النتائج السابقة وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي والتتبعي لمقياس الشفقة بالذات ، وبذلك قد تحققت صحة الفرض الأول

الا انه لا تظهر وجهة هذه الفروق ، لذلك سيتم اختبار الفروق بين القياسات المختلفة (القبلي والبعدي - البعدي والتتبعي -القبلي والتتبعي) باستخدام اختبار Wilcoxon ثم يتم تصحيح مستوى الدلالة باستخدام طريقة Bonferroni وذلك بقسمة مستوى الدلالة (٠.٠٥) على جميع المقارنات المحتملة وهي في هذه الحالة (٣) وبالتالي يصبح مستوى الدلالة ٠.٠١٧ (أى ٠.٠١) تقريبا، و يوضح جدول (٧) حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغير الشفقة بالذات .

جدول (٧) نتائج استخدام اختبار ويلكوكسون "وقيمة Z" للفروق بين متوسطي رتب

درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغير

الشفقة بالذات، ن(١٢)

البعد	القياس	المتوسط الحسابي		توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي					القيمة	الدلالة
اللطف بالذات	قبلي	16.50	1.38	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.070	٠.٠١
	بعدي	34.00	2.66	الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
الإنسانية المشتركة	قبلي	13.25	2.17	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.064	٠.٠١
	بعدي	27.66	2.64	الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
اليقظة العقلية	قبلي	14.50	2.31	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.063	٠.٠١
	بعدي	27.16	2.62	الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
المجموع الكلي	قبلي	44.25	1.91	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.061	٠.٠١
	بعدي	88.83	4.96	الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		

يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لجميع أبعاد الشفقة بالذات (اللفظ بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة العقلية) ومجموعها الكلي لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيم (Z) (3.061, 3.063, 3.063, 3.070) على التوالي، وجميعها قيم دالة احصائياً عند مستوى (0.01). الأمر الذي يعنى فعالية البرنامج فى تحسين الشفقة بالذات لدى طالبات المجموعة التجريبية.

جدول (٨) نتائج استخدام اختبار ويلكوكسون "وقيمة Z" للفروق بين متوسطي رتب

درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمتغير الشفقة

بالذات، ن(١٢)

البعد	القياس	المتوسط		العدد	توزيع الرتب	Z	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			القيمة	الدلالة
اللفظ بالذات	بعدي	34.00	2.66	4	الرتب السالبة	2.000	غير دالة
	تتبعي	33.66	2.49	0	الرتب الموجبة		
الإنسانية المشتركة	بعدي	27.66	2.64	5	الرتب السالبة	2.236	غير دالة
	تتبعي	27.25	2.63	0	الرتب الموجبة		
اليقظة العقلية	بعدي	27.16	2.62	6	الرتب السالبة	2.449	غير دالة
	تتبعي	26.66	2.74	0	الرتب الموجبة		
المجموع الكلي	بعدي	88.83	4.96	10	الرتب السالبة	2.879	غير دالة
	تتبعي	87.58	5.01	0	الرتب الموجبة		
				2	الرتب المتعادلة		
				12	مجموع الرتب		

يتضح من جدول (٨) أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لجميع أبعاد الشفقة بالذات (اللفظ بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة العقلية) ومجموعها الكلي حيث بلغت قيم (Z) (2.000, 2.236, 2.449, 2.879) على التوالي، وجميعها قيم غير دالة احصائياً، الأمر الذي يعنى امتداد تأثير البرنامج فى تحسين الشفقة بالذات لدى طالبات المجموعة التجريبية.

جدول (٩) نتائج استخدام اختبار ويلكوكسون "قيمة Z" للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والتتبعي لمتغير الشفقة بالذات،
ن(١٢)

Z		مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	توزيع الرتب	القياس		البعد	
الدلالة	القيمة					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٠١	3.074	0.00 78.00	0.00 6.50	0 12 0 12	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة مجموع الرتب	1.38 2.49	16.50 33.66	قبلي تتبعي	اللطف بالذات
٠.٠١	3.063	0.00 78.00	0.00 6.50	0 12 0 12	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة مجموع الرتب	2.17 2.63	13.25 27.25	قبلي تتبعي	الإنسانية المشتركة
٠.٠١	3.066	0.00 78.00	0.00 6.50	0 12 0 12	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة مجموع الرتب	2.31 2.74	14.50 26.66	قبلي تتبعي	اليقظة العقلية
٠.٠١	3.062	0.00 78.00	0.00 6.50	0 12 0 12	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة مجموع الرتب	4.96 5.01	88.83 87.58	قبلي تتبعي	المجموع الكلي

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والتتبعي لجميع أبعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة العقلية) ومجموعها الكلي حيث بلغت قيم (Z) (3.062, 3.066, 3.063, 3.074) على التوالي، وجميعها دالة احصائياً عند مستوى (0.01)، الأمر الذي يعنى فعالية البرنامج في تحسين الشفقة بالذات لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة النتيجة السابقة إلى طبيعة الموضوعات المتضمنة في البرنامج والمرتبطة بأبعاد إدارة الانطباعات الإيجابية

- ففيما يخص البعد الاول من ابعاد الشفقة بالذات وهو "اللطف بالذات" والحنو عليها ومؤازرتها في مواقف الشدة والعثرات وعد التوجه نحو جلد الذات والقسوة عليها

ونكران مميزاتها وجوانب القوة بها، ويرتبط ذلك بصفة خاصة بالتدريب على مهارات الترويج للذات والمتضمنه فهم الذات جيدا وتحديد الاهداف الشخصية والوعى بها وتقييمها من حيث مناسبتها للإمكانات الشخصية، الامر الذى يسهم فى النقد الموضوعى للذات وللموقف، كما تتضمن الجلسات مهارات استحقاق الذات والتي تتضمن فهم الإمكانات الذاتية ووجه التميز والكفاءات، وتقييم التجارب الذاتية بما لها وما عليها واستخلاص أوجه الاستفادة منها وتبرز إنجازات الطالبات وتساعدهم على السعى نحو تحقيق المزيد من الإنجازات والطموحات، كما تتضمن جلسات استحقاق الذات كيفية تنمية ثقة الطالبة بنفسها، واحترامها لذاتها وأنها جديرة بالتقدير ولديها ما يؤهلها للمنافسة والفوز على الآخرين خاصة فى مجالات التميز الذاتى، ومن ثم فإن تلك الموضوعات تعمل بدرجة كبيرة على تبنى اتجاهات إيجابية نحو الذات والحنو عليها بدلا من جلدتها، أو رثائها والشفقة عليها ، فقد أشارت (2003)Neff إلى أن الشفقة بالذات تجعل الفرد يرى تجاربه الذاتية بوعى وموضوعية دون تشويه أو مبالغة أو تقليل من الشأن، وهذا ما ساعد عليه الجلسات الخاصة بموضوع الترويج للذات واستحقاق الذات .

وقد اشارت نتائج دراسة (Baumiester,et al.(1989) لوجود علاقة دالة موجبة بين إدارة الانطباعات وتقدير الذات.

- أما فيما يخص البعد الثانى للشفقة بالذات وهو " الانسانية العامة " والذى يعنى تقييم الفرد لخبراته سواء الفشل او النجاح كجزء من تجارب الآخرين وليس بمعزل عنها ،وعندها يكون الفرد مرتبطا بالآخرين واعيا لمعاناتهم، فإنه إذا ادرك ان معاناته ماهى إلا جزء من المعاناة الإنسانية العامة وانها تجربة يمر بها كل الافراد ومن ثم فإنه يكون رحيما متسامحا تجاه ذاته، غير منغمسا فى مشكلاته شاعرا بالذنب والدونية، ويرتبط هذا البعد بموضوعات الجلسات المتضمنة للتواصل الفعال مع الآخرين وإيجاد أساليب تواصلية فعالة ولغة تفاهم مشتركة، كما يرتبط بموضوعات تكوين الانطباعات الإيجابية بما تتضمنه من فهم المواقف والادوار الاجتماعية ، وفهم توقعات الآخرين واساليب تقييمهم لنا نوكذلك الإيجابية تجاه مشكلات الآخرين ومن ثم الوعى والانتباه لتجاربيهم وعدم الانعزال او فصل الذات عنهم ، ومن ثم التخفيف من القلق الاجتماعى

او سوء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، الامر الذى يسهم فى تحسين بعد الإنسانية العامة لدى الطالبات، فقد اظهرت نتائج دراسة (Potter,et al. (2014 أنه توجد علاقة دالة سالبة بين الشفقة بالذات وبين القلق الاجتماعى ونقد الوالدين، وان الشفقة بالذات تعمل كوسيط بين القلق الاجتماعى وانتقادات الوالدين .

كما اكدت نتائج دراسة (Schlenker,&Leary (1982 وجود علاقة دالة سالبة بين إدارة الانطباعات والقلق الاجتماعى

-و فيما يخص البعد الثالث للشفقة بالذات "اليقظة العقلية " والذى يعنى ان يكون الفرد واعيا بخبراته فى اللحظة الحاضرة وكذلك واعيا للأفكار والانفعالات المؤلمة التى يعانها مميزا بينها وبين ذاته، بدلا من الانغماس فيها والتماهى والإفراط فى التوحد معها .

ويرتبط هذا البعد بموضوعات برنامج الدراسة الحالية والتى تخص التعبير الانفعالى والذى يتضمن تحديد الانفعالات والأفكار المرتبطة بها، والوعى للحالة الانفعالية ووصفها وكذلك تبنى أساليب إيجابية للتعبير عن الانفعالات والبعد عن الأساليب غير المقبولة .

كما ترجع الباحثة نتيجة الفرض الأول لاستخدام فنيات مناسبة لطبيعة موضوع الدراسة، ففىما يخص الشفقة بالذات وأبعادها فساعدت ممارسة فنيات الحوار والمناقشة والعصف الذهنى وكذلك مراقبة الذات، وتحديد الأفكار التلقائية والحوار السقراطى، والتخيل وجميع الأساليب المعرفية الانفعالية فى تحسين الاتجاه الايجابى نحو الذات، وفهم الحالة الانفعالية وزيادة الوعى واليقظة العقلية ، بينما ساعد استخدام فنيات لعب الدور والنمذجة واستخدام مواد وأدوات مثل الدراما والأفلام والمسلسلات وسماع بعض الأغانى التى تعكس واقعا اجتماعيا، أو شكل للعلاقات الإنسانية، أو تحفز وتدفع التفكير والمناقشة فى الواجهة المطلوبة، ساعد ذلك كله على تحسين الجانب من الشفقة بالذات والمرتبطة بالإنسانية العامة وتحسين الوعى بالتجارب الإنسانية للآخرين واستشعار معاناتهم، وعدم الانعزال عنهم .

نتائج الفرض الثانى ومناقشتها وتفسيرها :

نص الفرض الثانى على انه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسات (القبلى والبعدى والتتبعى) على مقياس المناعة النفسية "

وللتحقق من صحة الفرض الثانى استخدمت الباحثة اختبار فريدمان لـ K عينة غير مستقلة Test for K Related Samples Friedman، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى والتتبعى لأبعاد مقياس المناعة النفسية ومجموعها الكلى.

ويوضح جدول (١٠) نتائج اختبار "فريدمان" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى والتتبعى لأبعاد المناعة النفسية ومجموعها الكلى.

جدول (١٠) نتائج اختبار "فريدمان" وقيمة دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى والتتبعى لأبعاد المناعة النفسية ومجموعها الكلى.

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	قيمة "K"	مستوي الدلالة
التفكير الإيجابى	القبلى	17.50	1.24	1.00	22.40	0.01
	البعدى	35.00	2.98	2.67		
	التتبعى	34.66	2.74	2.33		
الاحساس بالسيطرة	القبلى	18.75	1.21	1.00	22.29	0.01
	البعدى	38.91	1.97	2.71		
	التتبعى	38.25	2.09	2.29		
التحدى	القبلى	18.66	0.88	1.00	22.29	0.01
	البعدى	39.08	1.67	2.71		
	التتبعى	38.66	1.66	2.29		
فاعلية الذات	القبلى	23.58	1.44	1.00	22.28	0.01
	البعدى	42.66	2.05	2.75		
	التتبعى	42.16	2.03	2.55		
التوجه نحو الهدف	القبلى	16.50	1.56	1.00	22.61	0.01
	البعدى	33.41	2.57	2.063		
	التتبعى	33.00	2.55	2.38		
الإبداع فى حل المشكلات	القبلى	15.16	1.94	1.00	22.40	0.01
	البعدى	28.83	1.19	2.67		
	التتبعى	28.50	1.24	2.33		
الضبط الانفعالى	القبلى	15.25	1081	1.00	22.61	0.01
	البعدى	36.08	2.02	2.63		
	التتبعى	35.83	2.08	2.38		

0.01	24.00	1.00	4.92	125.41	القبلى	الدرجة الكلية
		3.00	5.68	254.00	البعدى	
		2.00	5.56	251.08	المتبعى	

يتضح من جدول (١٠) انه

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسات القبلى والبعدى والمتبعى لبعء " التفكير الإيجابى " من أبعاد المناعة النفسية .

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسات القبلى والبعدى والمتبعى لبعء " الإحساس بالسيطرة " من أبعاد المناعة النفسية .

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسات القبلى والبعدى والمتبعى لبعء " التحدى " من أبعاد المناعة النفسية .

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسات القبلى والبعدى والمتبعى لبعء " فاعلية الذات " من أبعاد المناعة النفسية .

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسات القبلى والبعدى والمتبعى لبعء " التوجه نحو الهدف " من أبعاد المناعة النفسية .

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسات القبلى والبعدى والمتبعى لبعء " الإبداع فى حل المشكلات " من أبعاد المناعة النفسية .

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسات القبلى والبعدى والمتبعى لبعء " الضبط الانفعالى " من أبعاد المناعة النفسية .

-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسات القبلى والبعدى والمتبعى للدرجة الكلية على مقياس المناعة النفسية .

يتضح من النتائج السابقة وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية، وبذلك تكون قد تحققت صحة الفرض الثاني .

إلا انه لا تظهر وجهة هذه الفروق ، لذلك سيتم اختبار الفروق بين القياسات المختلفة (القبلي والبعدي - البعدي والتتبعي - القبلي والتتبعي) باستخدام اختبار Wilcoxon ثم يتم تصحيح مستوى الدلالة باستخدام طريقة Bonferroni وذلك بقسمة مستوى الدلالة (٠.٠٥) على جميع المقارنات المحتملة وهي في هذه الحالة (٣) وبالتالي يصبح مستوى الدلالة ٠.٠١٧ أى ٠.٠١ تقريبا،

و يوضح جدول (١١) حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغير المناعة النفسية .
جدول (١١) نتائج استخدام اختبار ويلكوكسون "وقيمة Z" للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغير المناعة النفسية،

ن(١٢).

البعد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
التفكير الإيجابي	قبلي	17.50	1.24	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.070	0.01
	بعدي	35.00	2.98	الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
				الرتب المتعادلة	0				
				مجموع الرتب	12				
الإحساس بالسيطرة	قبلي	18.75	1.21	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.081	0.01
	بعدي	38.91	1.97	الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
				الرتب المتعادلة	0				
				مجموع الرتب	12				
التحدى	قبلي	18.66	0.887	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.106	0.01
	بعدي	39.08	1.67	الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
				الرتب المتعادلة	0				
				مجموع الرتب	12				
فاعلية الذات	قبلي	23.58	1.44	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.068	0.01
	بعدي	42.66	2.05	الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
				الرتب المتعادلة	0				
				مجموع الرتب	12				
التوجه نحو الهدف	قبلي	16.50	1.56	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.063	0.01
	بعدي	33.41	2.57	الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
				الرتب المتعادلة	0				
				مجموع الرتب	12				
الإبداع في المشكلا	قبلي	15.16	1.94	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.066	0.01
	بعدي	28.83	1.19	الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
				الرتب المتعادلة	0				
				مجموع الرتب	12				
الضبط	قبلي	15.25	1.81	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.068	0.01

		78.00	6.50	12	الرتب الموجبة	2.02	36.08	بعدي	الانفعالي
				0	الرتب المتعادلة				
				12	مجموع الرتب				
0.01	3.061	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	4.92	125.41	قبلي	المجموع
		78.00	6.50	12	الرتب الموجبة	5.68	254.00	بعدي	الكلية
				0	الرتب المتعادلة				
				12	مجموع الرتب				

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لجميع أبعاد المناعة النفسية وكذلك الدرجة الكلية لها لصالح القياس البعدي، فقد بلغت قيم (Z) (3.070 وجميعها قيم دالة عند مستوى (0.01)، الأمر الذي يعني ان البرنامج فعالا في تحسين المناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وفيما يلي نتائج استخدام اختبار ويلكوكسون لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمناعة النفسية

جدول (١٢) نتائج استخدام اختبار ويلكوكسون "قيمة Z" للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمتغير المناعة النفسية،

ن(١٢).

البيد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدالة
التفكير الإيجابي	البعدي	35.00	2.98	الرتب السالبة	4	2.50	10.00	2.00	غير دالة
	التتبعي	34.66	2.74	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
				الرتب المتعادلة	8				
				مجموع الرتب	12				
الإحساس بالسيطرة	البعدي	38.91	1.97	الرتب السالبة	5	3.00	15.00	2.12	غير دالة
	التتبعي	38.25	2.09	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
				الرتب المتعادلة	7				
				مجموع الرتب	12				
التحدى	البعدي	39.08	1.67	الرتب السالبة	5	3.00	15.00	2.23	غير دالة
	التتبعي	38.66	1.66	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
				الرتب المتعادلة	7				
				مجموع الرتب	12				
فاعلية الذات	البعدي	42.66	2.05	الرتب السالبة	6	3.50	21.00	2.44	غير دالة
	التتبعي	42.16	2.03	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
				الرتب المتعادلة	6				
				مجموع الرتب	12				
التوجه نحو الهدف	البعدي	33.41	2.57	الرتب السالبة	3	2.00	6.00	1.63	غير دالة
	التتبعي	33.00	2.55	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
				الرتب المتعادلة	9				
				مجموع الرتب	12				
الإبداع في المشكلا	البعدي	28.83	1.19	الرتب السالبة	4	2.50	10.00	2.00	غير دالة
	التتبعي	28.50	1.24	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		

				8 12	الرتب المتعادلة مجموع الرتب				
غير دالة	1.73	6.00 0.00	2.00 0.00	3 0 9 12	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة مجموع الرتب	2.02 2.08	36.08 35.83	البعدي المتبعي	الضبط الانفعالي
غير دالة	2.08	78.00 0.00	6.50 0.00	12 0 0 12	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة مجموع الرتب	5.68 5.56	254.00 251.08	البعدي المتبعي	المجموع الكلي

يتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والمتبعي على مقياس المناعة النفسية وذلك لكل من الأبعاد والدرجة الكلية، حيث أن جميع قيم (Z) غير دالة، الأمر الذي يعنى ان البرنامج قد امتد تأثيره فى تحسين المناعة النفسية لطالبات المجموعة التجريبية.

-وفيما يلي نتائج اختبار ويلكوكسون لبيان الفروق بين القياسين القبلي والمتبعي على مقياس المناعة النفسية

جدول (١٣) نتائج استخدام اختبار ويلكوكسون "وقيمة Z" للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والمتبعي لمتغير المناعة النفسية، ن(١٢).

البعد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
التفكير الإيجابي	القبلي المتبعي	17.50 34.66		الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.077	0.01
				الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
				الرتب المتعادلة	0				
				مجموع الرتب	12				
الإحساس بالسيطرة	القبلي المتبعي	18.75 38.25		الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.088	0.01
				الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
				الرتب المتعادلة	0				
				مجموع الرتب	12				
التحدى	القبلي المتبعي	18.66 38.66		الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.089	0.01
				الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
				الرتب المتعادلة	0				
				مجموع الرتب	12				
فاعلية الذات	القبلي المتبعي	23.58 42.16		الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.065	0.01
				الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
				الرتب المتعادلة	0				
				مجموع الرتب	12				
التوجه نحو الهدف	القبلي المتبعي	16.50 33.00		الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.064	0.01
				الرتب الموجبة	12	6.50	78.00		
				الرتب المتعادلة	0				
				مجموع الرتب	12				
الإبداع فى	القبلي	15.16		الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.068	0.01

		78.00	6.50	12 0 12	الرتب الموجبة الرتب المتعادلة مجموع الرتب	28.50	التتبعي	المشكلا
0.01	3.069	0.00 78.00	0.00 6.50	0 12 0 12	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة مجموع الرتب	15.25 35.83	القبلي التتبعي	الضبط الانفعالي
0.01	3.062	0.00 78.00	0.00 6.50	0 12 0 12	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة مجموع الرتب	125.41 251.08	القبلي التتبعي	المجموع الكلي

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية، وذلك لكل من الأبعاد والدرجة الكلية، حيث أن جميع قيم (Z) دالة إحصائية عند مستوى (0.01)

وتعني نتائج جداول (١١ ، ١٢ ، ١٣) ان برنامج الدراسة الحالية كان فعالا في تحسين المناعة النفسية لطالبات المجموعة التجريبية، كما انه قد امتد تأثيره لفترة شهر بعد انتهاء البرنامج.

وترجع الباحثة النتيجة الخاصة بالبعد الأول من أبعاد المناعة النفسية "التفكير الإيجابي" إلى التدريب على مهارات استحقاق الذات والتي تضمنت احترام الذات وإدراكها على انها جديرة بالاحترام، كما تضمن اكتساب مهارات الوعي باوجه التميز والقدرات والكفاءات وكيفية تحديد الاهداف والاولويات والوعي بالإنجازات والتخطيط للطموحات والامنيات على اسس موضوعية، مما ساعد على النظرة الموضوعية للأمور وتبنى الافكار الإيجابية المتقابلة وتوقع النجاح، والتخلي عن الافكار السلبية المتشائمة، وقد توصلت نتيجة دراسة إيمان عصفور (٢٠١٣) لوجود علاقة دالة موجبة بين المناعة النفسية والتفكير الإيجابي، كما قد توصلت نتائج دراسة جبار العكيلي (٢٠١٧) لوجود علاقة دالة موجبة بين المناعة النفسية والوعي بالذات.

-أما فيما يخص البعد الثاني من ابعاد المناعة النفسية "الإحساس بالسيطرة" والبعد الثالث "التحدى"، فقد ارتبط بالتدريب على كيفية إدارة الانطباعات بصفة عامة وما بذلك من تحسين القدرة على السيطرة والتحكم في الانفعالات من خلال الوعي بالانفعالات ووصفها بدقة وتحديد الافكار والمشاعر المرتبطة بها، وكذلك التدريب

على الوعي بأساليب التواصل الفعال، خاصة غير اللفظية وكيفية التحكم فى طرق التعبير عن الانفعالات، وتحديد التصرفات اللائقة فى المواقف المختلفة بحسب الادوار المرتبطة بكل موقف .

- وفيما يخص البعد الرابع " فاعلية الذات " فقد ارتبط باستخدام باستحقاق الذات وجدارتها والوعي بقيمة الذات ووجه التميز والكفاءات والقدرة على المنافسة، وتحسين الثقة بالذات والاهتمام بالمظهر الخارجى، والعمل على الرضا عن صورة الجسم، وقد توصلت نتائج دراسة مواهب عبد الجبار (٢٠١٠) لوجود علاقة دالة موجبة بين المناعة النفسية وكفاءة الذات وسمو الذات.

- اما فيما يخص البعد الخامس "التوجه نحو الهدف" والسادس " الإبداع فى حل المشكلات " فقد ارتبط بالكتساب الطالبات المهارات الخاصة بفهم الذات وتحديد الاهداف الشخصية، وفهم توقعات الآخرين، وتحليل المواقف الاجتماعية واستخلاص الادوار الملائمة لها ن وكذلك تحسين مهارات الإيجابية تجاه مشكلات الآخرين، فقد ساعدت هذه المهارات على إيجابية الطالبات فى تحديد اهدافهن والعمل بجد ومثابرة للوصول عليها، وكذلك حصر المعلومات وتحديدها وتحليلها، علاوة على اتباع المنهجية العلمية فى حل المشكلات، كما ساعدت الانشطة المختلفة وتبادل التجارب والخبرات بين طالبات المجموعة التجريبية على توليد المزيد من الافكار، وكذلك الاستفادة فى عدم التوقف عند حل او بديل واحد بد المرونة والتوفيق بين البدائل والحلول المتنوعة.

- وفيما يخص البعد السابع من ابعاد المناعة النفسية " الضبط الانفعالى " فقد ارتبط بموضوعات التواصل الفعال وكيفية استخدام الاساليب الفعالة مع الآخرين وكيفية اختيار اللائق منها للمواقف المختلفة والتحكم فى اساليب التواصل اللفظية وغير اللفظية، وضبط الانفعالات المختلفة ومراقبة الحالة الانفعالية والتحكم فى الانفعالات. وقد اشارت نتائج دراسة (Schlenker & Leary(1982 أن استخدام استراتيجيات إدارة الانطباعات بطريقة فعالة يخفف من القلق الاجتماعى، كما توصلت نتائج دراسة نادية الأعم (٢٠١٣) لوجود علاقة دالة موجبة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، أى أنها ترتبط بالتفاعل والتواصل مع الآخرين وإدراك محبتهم ودعمهم،

كما توصلت نتائج دراسة جبار العكيلي (٢٠١٧) لوجود علاقة موجبة بين المناعة النفسية والوعي بالذات والذي يعنى أن الواعين بذواتهم يمتلكون مهارة الخروج من المزاج السيء وإدارة الانفعالات وتوجيهها، كما توصلت الدراسة لوجود علاقة دالة موجبة بين المناعة النفسية والعمو والذي يؤدي لحسن التواصل مع الآخرين وتقدير المواقف الاجتماعية المختلفة .

كما ترجع الباحثة تحسين المناعة النفسية نتيجة لاستخدام فنيات مناسبة مثل الحديث الذاتى الإيجابى، والتخيل، ومراقبة الذات والعصف الهنى والتي اسهمت فى تحسين التفكير الإيجابى والسيطرة والتوجه نحو الهدف والإبداع فى حل المشكلات ن كما ساعدت الفنيات الانفعالية والحوار والمناقشة والحوار السقراطى وتحديد الافكار التلقائية ولعب الادوار والنمذجة فى تحسين الضبط والتعبير الانفعالى.

وترجع الباحثة استمرارية نتائج البرنامج والتي تعنى ان البرنامج قد استمر تأثيره فى تحسين الشفقة بالذات، والمناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية إلى الاسباب التي ذكرتها فى تفسيرها للفرض الاول والثانى، علاوة على استخدام مواد وادوات محببة للطالبات خاصة فى المرحلة العمرية لهن مثل مقاطع الدراما والافلام والمسلسلات والحوار عن الابطال ومحاولة استشعار مشاعرهم وتفسير وجهة نظرهم، وتخييل تمثيل ادوارهم، والذي قد ساعد فى استثارة الافكار والمشاعر وزاد من حماس الطالبات وإثراء المناقشات والحوار، كما ساعد على توليد الأفكار وتشجيعهن خاصة فى اتباع الحوار السقراطى، كما ساعد الاستماع لبعض الاغنيات المرتبطة بمواقف اجتماعية وعادات وافكار ما، عمدت الباحثة لانتقائها واستخدامها لحث وتشجيع الطالبات وخلق جو من المرح والدعابة، وكسر حاجز الملل من الذى قد ينتج من جراء استخدام الاساليب والطرق التقليدية فى البرامج التدريبية المختلفة .

بحوث مقترحة :

- برنامج قائم على حس الفكاهة والمرح فى تحسين التسامح مع الذات لدى الطلاب ذوى التحصيل المنخفض من طلاب الجامعة .
- أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينات مختلفة من طلاب الجامعة .

- دور وسائل الإعلام والوسائط الإلكترونية فى اضطراب صورة الجسم لدى عينات من طلاب وطالبات الجامعة (دراسة مقارنة)
- العوامل الشخصية المنبئة بأساليب إدارة الانطباعات لدى الطلاب المعلمين (دراسة سيكومترية - إكلينيكية) .
- دراسة العوامل الإكلينيكية الكامنة وراء انخفاض الشفقة بالذات لدى الطلاب ذوى الاضطرابات السلوكية من طلاب الجامعة.

المراجع العربية :

- اعتماد محمد يعقوب الزيناتي (٢٠١٣). أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة . رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية بغزة .
- أمل محمد حسن غنايم (٢٠١٨) . برنامج إرشادى نفسى دينى لتنشيط المناعة النفسية واثره على الامن الفكرى لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية.مجلة مركز الإرشاد النفسى .٥، ٤٢٦-٤٨٤ .
- إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣) . تنشيط المناعة النفسية لتنمية التفكير الإيجابى وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات بشعبة الفلسفة والاجتماع ، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، ٣، (٤٢)، ١١-٦٣ .
- رولا محمد الشريف (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادى لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى مراهقى الاسر المتضررة بالعدوان الاخير على غزة ، رسالة ماجستير .كلية التربية ، الجامعة الإسلامية .
- رياض نايل العاسمى (٢٠١٤).الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة دمشق ، ٣٠(١) ، ١٧-٥٦ .
- زينب محمود شقير (١٩٩٨) .مقياس صورة الجسم . القاهرة ،مكتبة النهضة المصرية .
- زينب نوفل راضى (٢٠٠٨) . الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات . رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية بغزة .
- سليمان عبد الواحد (٢٠١٦).فعالية برنامج تدريبى لتنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعةفى ضوء اساليب التفكير وعادات العقل لديهم .المجلة المصرية للدراسات النفسية . ٢٦(٩٠) ، ٢٤٥-٢٩١ .

- سليمان بن إبراهيم الشاوي (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية . مجلة كلية التربية بجامعة طنطا ، ١ (٦٩) ، ٤٦٨-٤٢٨ .
- سوزان فؤاد السيد بكر (٢٠١٨) . دراسة الاتجاهات نحو أساليب إدارة الانطباعات و أثرها على الهوية التنظيمية بين العاملين الإداريين فى جامعة الأزهر . المجلة العربية للإدارة . ٣٨ (٢) ، ١٦٧-١٩٠ .
- شيماء أحمد مجاهدوسناء سليمان محمد (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالنكاه الأخلاقى والاداء الأكاديمى . مجلة البحث العلمى فى الآداب ، ١٩ (٧) ، ١٣٤-١٦٠ .
- صفاء الأعسر (٢٠١٠) . الصمود من منظور علم النفس الإيجابى . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١٩ (٦٦) ، ٢٥-٢٩ .
- عاطف عبد العزيز محمود تاييب (٢٠١٤) . دراسة تحليلية لاتجاهات المديرين نحو أثر النكاه الوجدانى على استخدامهم لأساليب إدارة الانطباع بالشركة القابضة للصناعات الكيمايائية والدوائية . المجلة العلمية للبحوث والدراسات التجارية . ٢٨ (٤) ، ١٣٩-١٨٥ .
- عبد الوهاب كامل (٢٠٠٢) . اتجاهات معاصرة فى علم النفس . القاهرة ، الانجلو المصرية .
- عصام محمد زيدان (٢٠١٣) . المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها . مجلة كلية التربية - جامعة طنطا ، ٣ (٥١) ، ٨١١-٨٨٢ .
- عصام محمد زيدان (٢٠١٥) . فعالية برنامج إرشادى انتقائى تكاملى لتحسين المناعة النفسية واثره فى التخفيف من قلق الموت لدى مرضى التهاب الكبد الفيروسي " C " . مجلة كلية التربية جامعة طنطا ، ٤ (٦٠) ، ٩٣-١ .
- عفرأ إبراهيم خليل (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات . مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة بغداد ، (٢٦) ، ١٨١-٢٠١ .
- علاء محمد الشريف (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادى فى تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاتها لخفض الشعور بالاعتراب النفسى لدى طلاب الجامعات الفلسطينية . رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة المنصورة .
- عماد عبده علوان (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الاحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها . المجلة الدولية المتخصصة بكلية التربية جامعة الملك خالد . ٥ (٩) ، ٣٨٠-٤٠١ .
- فلاح محروت العنزى (٢٠٠٦) . علم النفس الاجتماعى . ط ٤ . الرياض ، مكتبة جرير .
- كاظم جبر الجبورى (٢٠٠٧) . صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعى لدى طلبة الجامعة . مجلة القادسية للعلوم الإنسانية ، ١٠ ، ٣٥١-٣٨٣ .

- كمال مرسى (٢٠٠٠) . السعادة وتنمية الصحة النفسية . القاهرة ، دار النشر للجامعات .
- مجدى الدسوقي (٢٠٠٦) . اضطرابات صورة الجسم (الأسباب ، التشخيص ، الوقاية والعلاج) . القاهرة ، الأنجلو المصرية.
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) . المرونة النفسية : ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية ،إصدار شبكة العلوم النفسية العربية.
- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٤) . علم النفس الاجتماعى - مدخل معرفى . القاهرة ، دار الفكر العربى .
- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٨) . مقياس أساليب تقديم الذات وإدارة الانطباعات، القاهرة ، عالم المعرفة.
- محمد السيد عبد الرحمن ورياض نايل العاسمى وعلى سعيد العمرى وفتحى عبد الرحمن الضبع (٢٠١٥) . مقياس الشفقة بالذات (دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية) . القاهرة . دار الكتاب الحديث.
- محمد مسعد أبو رياح (٢٠٠٦) . المشكلات السلوكية لدى التلاميذ منخفضى ومرتفعى القابلية للاستهواء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الفيوم .
- مها عبد العزيز (٢٠١٩) . استراتيجيات تقديم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعى لدى طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية - إكلينيكية) . رسالة ماجستير . كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- مواهب عبد الوهاب عبد الجبار (٢٠١٠) . المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية . رسالة دكتوراة ، الجامعة المستنصرية .
- نادية محمد رزوقى الأعجم (٢٠١٣) . المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة . رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة ديالى .
- ولاء حسان (٢٠٠٩) . فاعلية برنامج إرشادى مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة . رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية بغزة .

المراجع الأجنبية

- Adams,T.L.(2016).Self -regulating professions .Past,present,future. **Journal of Professions and Organization**,4(1),70-87.
- Baumeister,R.& Jones,E.(1978).When self- presentation in constrained by the target's knowledge:Consistency and compensation . **Journal Personality and Social Psychology**,36,608-618.
- Baumeister,R.F.(1982).Aself- presentational view of social phenomena.**Psychological Bulletin**,91,3-26.
- Baumeister ,R.Tice,D,& Hutton,D.(1989).Self -presentational motivations and personality differences in self- esteem. **Journal of Personality**,57,547-579.

- Bayir,A.& Lomas,T.(2016). Difficulties generating self – compassion : an interpretative phenomenological analysis.**The Journal of Happiness& Well- Being**,4(1),15-33.
- Breines,J.& Berkley ,T.(2012). Self- compassion increases self –motivation . **Social Psychology Bulletin**,38(9),1133-1143.
- Gilbert ,D.; Pinel,E.; Wilson,T.; Blunbrg,S.& Whealthy ,T.(1998) . Immune neglect : A source of durability bias in affective forecasting. **Journal of Personality and Social Psychology**, 75,617- 638.
- Kagan, H. (2006). **The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival**. Indiana, Author House.
- Kolditz,T.& Arkin,R.(1982).An impression management interpretation of the self- handicapping strategy.**Journal of Personality and Social Psychology** ,43(3),492-502.
- Leary,M.& Allen,A.(2011).Self-presentational persona: Simultaneous management of multiple impression. **Journal of Personality and Social Psychology** ,101(5),1033-1049.
- Leary,M.(1996).Self-presentation: **Impression management and interpersonal behavior**.New York, Routledge.
- Lee,J; .Quigley,B. ; Nesler,M.;Corbetl,A.&Tedeschi,J.(1999).Development of self-presentation tactics scale. **Personality and individual differences**,26(4),701-722.
- Miller,G.& Segerstorm,S.(2004).Psychological stress and the human immune system :A meta analytic study of 30 years inquiry.**Psychological Bulletin**,130,601-603.
- Neff, K. ;Kullaya,P.& Ya-Ping,H. (2008) .Self-Compassion and self- Construal in the United States,Thailand, and Tailand. **Journal of Cross Cultural Psychology**,39,267-285.
- Neff,K .;Kirkpatrick ,B.& Stephanie ,S.(2007).Self- Compassion and adaptive psychoplpgical functioning , **Journal of Research in Personality** ,41,139-154.
- Neff,K.& pittman ,M.(2010). Self – Compassion and psychological Resilience Among Adolescents and Young Adult,. **Self and Identity**,2,223-250.
- Neff,K.& Vonk,R.(2009).Self –Compassion versus Global Self – Esteem.,**Journal of Personality** ,41,139-154.
- Neff,K.(2003).The development and validation of a scale to measure self- copassion, **Self and identity**,2,223-250.
- Neff,K.(2004).Self –Compassion, and Psychological Wellbeing , **Constructivism in Human Science**,9(1),27-37.
- Neff,K.(2009) .The role of self-compassion in development : A healthier way to relate to oneself, **Human Development** ,52(4),211-214.
- Neff,K.(2011).Self compassion , self – esteem , and wellbeing, **Socian and Personality Psychology**,5(1),1-12.

- Neff,K.; Andrew,P.& Costigan ,A.(2014).Self – compassion, wellbeing , and happiness, **Psychologie in Osterreich**,2(3),114-119.
- Nezlek,J.&Leary,M.(2002).Individual differences in self- presentational motives in daily social life, **Personality and Social Psychology Bulletin**,28(2),211-223.
- Nezlek,J.Schutz,A.& Sellin ,I.(2007).Self-presentational success in daily social interaction, **Self and Identity**,6(4),361-379.
- Olah, A. (1996): Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions, **Paper presented at the (9 th) conference of the European Health Psychology Society**, Bergen, Norway.
- Olah, A., Nagy, H. & Toth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures, **ETC-Empirical Text and Culture Research**, 4, 102-108.
- Olah,A.(2002).Positive traits: Flow and psychological immunity,**Paper presented at the first International Positive Psychology Summit**,3-6 October,Washington.
- Olah,A.(2004).Psychological immunity : Anew concept in coping with stress, **Applied Psychology in Hungary**,5,149-189.
- Olah,A.(2000).Health protective and health promoting resources in personality : Aframework for the measurement of the psychological immune system,**Paper presented at the positive psychology meeting**.Quality ofLife Research Center, Lorand Eotvos University, Budapest.
- Olah,A.; Nagy,H. & Toth,K.(2010).Life expectancy and psychological immune competence in different cultures,**ETC-Empirical Text and Culture Research**,4,102-108
- Potter,R.;Francis,A.&Schuster,S.(2014).Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety, **International Journal of Psychology and Psychotherapy**,14(1).33-43.
- Quero, S.; Botella,C.; Banos,r.& Demarzo,M.(2015).Mindfulness and self – compassion may mediate the meditation – happiness relationship, **Personality and Individual Differences Journal**,1-5.
- Schlenker ,E.(1959).**The self presentation in every day time** ,New York,Anchor Book.
- Schlenker,B.& Leary ,M.(1982).Social anxiety and self-presentation: Aconceptualization model,**Psychological Bulletin**,92(3),641-669.
- Schlenker ,B.R ; Leary,M.& Tangney,J.(2012).Self-presentation, **Handbook of self and Identity** ,542-570.
- Skender , S.(2011).The influence of self –compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes , **Educational Research and Review**,6 (2) ,230-234.
- Suza ,L .; Brazil,P.&Hutz,C. (2016) Self – compassion in relation to self – esteem,self efficacy andDemographical aspect, **Paideia**,26(64),181-188.

- Williams, G,Shannon,K.&Erica,e.(2008).The relationships among Self – Compassion ,Motivation ,and Procrastination , **American Journal of Psychological Research** ,4(1),37-43.
- Wilson,T.&Gilbert,D.(2005) .Affective forecasting knowing what to want ,**American Psychological Society**,14(3),131-134.