



النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنموض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي

إعداد

د. أماني عادل سعد علي

مدرس الصحة النفسية

بكلية التربية - جامعة الإسكندرية

النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي

إعداد

د. أماني عادل سعد علي

مدرس الصحة النفسية

بكلية التربية - جامعة الإسكندرية

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن وجود علاقة بين كل من الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي، إلى جانب بحث الفروق في متغيرات البحث تبعاً للنوع (ذكور/ إناث)، وتقصي الإسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي، وكذلك تقصي إمكانية وجود نموذج بنائي للعلاقة بين أبعاد كل من الشفقة بالذات، والنهوض الأكاديمي، وذلك لدى عينة مكونة من (٤٨٤) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، باستخدام الأدوات التالية: مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد: الباحثة، ومقياس النهوض الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد: محمد يحيى حسين (٢٠١٨)، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود ارتباط موجب دال بين كل من الرحمة بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي، وكذلك وجود ارتباط عكسي دال بين كل من محاكمة الذات، العزلة، التوحد مع الذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، وأيضاً توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات ترجع للنوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)، بينما توجد فروق دالة إحصائية في النهوض الأكاديمي ترجع لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) لصالح الذكور، كما أمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال الشفقة بالذات لدى طلاب الصف الأول الثانوي، إلى جانب وجود تأثيرات (مسارات) مباشرة دالة إحصائية بين أبعاد الشفقة بالذات كمتغيرات مستقلة، وأبعاد النهوض الأكاديمي كمتغيرات تابعة، مع اختلاف قيم التأثير.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، النهوض الأكاديمي.

The Structural Model of the Relation Between Self-Compassion and Academic Buoyancy among First Grade of Secondary School Students

Abstract

The aim of the current research is to detect the existence of a relationship between self-compassion and Academic Buoyancy, in addition to examining the differences in research variables according to gender (males / females), as well as investigating the relative contribution of Self-Compassion in predicting Academic Buoyancy, and investigating the possibility of a constructive model for the relationship between dimensions of both self-compassion and Academic Buoyancy, in a sample of (484) male and female students of the first grade of secondary school, using the following tools: The Self-Compassion Scale for High School Students Prepared by: The Researcher, and the Academic Buoyancy Scale for High School Students Prepared by: Muhammad Yahya Hussain (2018). The results show the existence of a significant positive correlation between Self-Kindness, Common Humanity, Mindfulness, and the total degree of self-compassion and academic Buoyancy, as well as the presence of a significant negative correlation between self-judgment, isolation, Over-identified and academic Buoyancy in Students of the first grade of secondary school, and also concluded that there are no statistically significant differences in self-compassion due to gender (male / female), while there are significant differences in academic Buoyancy due to the gender (Male / female) in favor of males, and academic Buoyancy was predicted through self-compassion among first-grade secondary students, in addition there are presence of direct significant effects (pathways) between the dimensions of self-compassion as independent variables, and the dimensions of academic Buoyancy as dependent variables, with different impact values.

Key words: Self-Compassion, academic Buoyancy

مقدمة:

تُعد المرحلة الثانوية من المراحل الأكاديمية المهمة في حياة الطلاب، يمر فيها الطلاب بالعديد من المشكلات والعقبات والضغوط الأكاديمية، فمنهم من لا يستطيع التغلب عليها ومنهم من يستطيع المقاومة والنهوض مرة أخرى.

ويعتبر مصطلح الشفقة بالذات من المصطلحات الإيجابية المهمة في تصور الاتجاهات الصحية والإيجابية تجاه الذات، فهو إحدى السمات الذاتية للفرد التي تجعله مترفعًا بذاته، ومتفهمًا لها ولمشاعره وأفكاره بدلًا من النقد الذاتي اللاذع بسبب عجزه أو فشله في حل المشكلات، كما تُعد الشفقة بالذات إحدى المؤشرات الإيجابية للفرد فهي بمثابة وسيلة دفاعية لحمايته من التأثير السلبي بالمشكلات ومواقف الفشل الأكاديمي.

ويعتبر مفهوم الشفقة بالذات أحد إسهامات Neff والتي تعني أن يكون الفرد متعاطفًا مع نفسه في المواقف الصعبة والأحزان ومعاناة الآخرين وبمعنى آخر الوعي الداخلي العاطفي للألم والشعور بالوجدان الإيجابي تجاه هذا الألم فضلًا عن التعاطف والاهتمام بالآخرين (Morley, 2015, 233).

وقد أشارت نتائج دراسة كل من (Birnie, et al, 2010, Bluth, et al, 2015,) إلى ضرورة تضمين طرق التدخل القائمة على الشفقة بالذات ضمن التدخلات المقدمة للطلاب المعرضين للضغوط الأكاديمية نظرًا لدورها الفعال في التخفيف من حدتها وتنمية أساليب التعايش الصحي معها.

ومن جهة أخرى يعتبر النهوض الأكاديمي عاملاً وقائيًا يحمي الطلاب من الفشل الأكاديمي، فضلًا عن كونه وسيلة فعلية للنهوض من حالة الفشل الفعلي (أمل عبد المحسن الزغبى، ٢٠١٨، ٣٩٤).

ويعرّف النهوض الأكاديمي بأنه: "قدرة الطالب على التغلب على النكسات والتحديات التي هي جزء من الحياة الأكاديمية اليومية" (Martin, 2013, 488).

وقد توصلت نتائج دراسة كل من (Collie, 2014, Martin, et al, 2016)، حسن سعد عابدين، ٢٠١٨) إلى الدور الإيجابي الذي يلعبه النهوض الأكاديمي في تحصيل الطلاب والقدرة على التكيف والتوافق الأكاديمي.

مشكلة البحث:

تعتبر المرحلة الثانوية من المراحل الأكاديمية الهامة حيث يقطف الطلاب فيها ثمره جهودهم التي بذلوها في المراحل السابقة، ويمر فيها الطلاب بالعديد من المشكلات والنكسات الأكاديمية التي تحتاج منهم لإعادة السيطرة والتخطيط والالتزام واستخدام مقومات الذات بفاعلية وهدهد لتخطي هذه الفترة بسلام وتحقيق أعلى مستوى من التحصيل.

وقد ظهر مفهوم النهوض الأكاديمي ضمن بحوث الصمود الأكاديمي في أعمال "Martin & Marsh" منذ عام (٢٠٠٦)، حيث وُجد أن مفهوم الصمود الأكاديمي مقصور على مجموعة محدودة من الطلاب فهو يركز على المحن الشديدة للمعرضين للخطر الأكاديمي، لذلك اقترحا مفهوم النهوض الأكاديمي لمواجهة التحديات والمشكلات البسيطة في الحياة الأكاديمية اليومية، كالدرجات المنخفضة، وضغط وقلق الاختبار، والمنافسة داخل الصف (Martin & Marsh, 2008, 55).

ويُعرّف النهوض الأكاديمي بأنه: التآرجح صعودًا وهبوطًا في الحياة الأكاديمية اليومية وهو مختلف عن الصعاب الحادة أو المزمنا المرتبطة بالصمود (Martin & Marsh, 2009, 354).

ومن جهة أخرى نجد أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة والفاشلة ينظرون إلى أنفسهم نظرة عطف ورحمة بدلاً من اللوم أو النقد الذاتي، وهم أكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة السلبية وأكثر مرونة وانفتاحًا على الخبرات (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤، ١٩).

وبذلك تساعد الشفقة بالذات في مواجهة الصدمات، وأيضًا تحسن من الوظائف الشخصية، ويصبح الفرد أكثر إيثارة مع وجود درجة عالية من التعاطف الوجداني والرغبة في مساعدة الآخرين مع الشعور بالسعادة والتسامح مع الآخرين (Germer & Neff, 2013, 3).

ويتضمن مفهوم الشفقة بالذات العديد من السمات الإيجابية منها التعاطف الذاتي وتحمل المشقة والغموض والكفاءة الذاتية مما يساعد الفرد على مواجهة وحل المشكلات ويعزز بداخله الدافعية لتحقيق الأهداف (Saeed & Sonnentag, 2018, 132).

وفيما يتعلق بعلاقة الشفقة بالذات ببعض المتغيرات الإيجابية وجد أن متغير الشفقة بالذات يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، والذكاء الانفعالي، والانتماء الاجتماعي، والحكمة، والمبادرات الشخصية، والشجاعة، والسعادة، والنقاؤل، والوجدان الموجب، لكون مفهوم الشفقة بالذات يتضمن رغبة الشخص في تحسين صحته ومستوى هناءه النفسي (Neff, 2011, 5).

كما أشارت نتائج دراسة كل من (Neff, 2011)، (Neff & Mc Gehee, 2010)، أحمد محمد الزعبي ورياض نايل العاسمي، ٢٠١٥، أسماء فتحي أحمد، ٢٠١٦، (Arselan, 2016)، عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٦، أسماء فتحي لطفي، ٢٠١٨، أشرف حكيم فارس، ٢٠١٨، (Thompson, 2018, Mina & Farhad, 2019)، يوسف بن سالم بن سيف، ٢٠١٩ إلى أن الشفقة بالذات تجعل الفرد يتسم بالإيجابية في التفكير، وكذلك القدرة على الضبط في المواقف غير السارة، ومواجهة الضغوط، كما توصلت تلك الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات وكل من الصمود الأكاديمي والنفسي والأمل الأكاديمي والتمكين النفسي والمثابرة الأكاديمية والمرونة النفسية، وأنه كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات للطلاب كلما أدى إلى مثابرة في الجهد جيدة للإقدام في حل المشكلات، وكذلك توصلت نتائج تلك الدراسات إلى وجود علاقة عكسية بين الشفقة بالذات وكل من التلكؤ الأكاديمي وقلق الاختبار والاكنتاب النفسي، وتوسط الشفقة بالذات العلاقة بين التمكين النفسي والمثابرة الأكاديمية وكذلك توسطها العلاقة بين النهوض الأكاديمي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، في حين توصلت نتائج دراسة (Sirois, 2013) إلى توسط الشفقة بالذات العلاقة بين التلكؤ والضعوط. وأيضاً توصلت نتائج دراسة (Landgraf, 2013) إلى أن الشفقة بالذات تساعد الأفراد في الإصرار والاستمرار في أداء المهام تحت الضغوط وتجعل الأفراد أكثر دقة في حل المهام؛ وكذلك أشار (Ramasubramanian, 2017, 310) إلى أن التدريب على اليقظة العقلية (كأحد أبعاد الشفقة بالذات) يمكن أن يساعد في تنمية النهوض الأكاديمي لدى الطلاب؛ بينما توصلت نتائج دراسة (McEwan, et al, 2018) إلى أن تنمية الشفقة بالذات لدى الطلاب تعمل على تقليل مستوى قلق التحصيل.

ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة لاحظت ندرة في الدراسات التي أجريت حول تقصي إمكانية وجود نموذج بنائي للعلاقة بين أبعاد كل من الشفقة بالذات، والنهوض الأكاديمي لدى أفراد العينة، مما دفع الباحثة إلى دراسة هذا الموضوع لأهميته من ناحية وقلة البحوث التي أجريت عليه من ناحية أخرى، وبالتالي تتركز مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

١- ما العلاقة بين أبعاد كل من الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي؟

٢- هل يوجد فروق في كل من الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي تابعة للنوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لدى طلاب الصف الأول الثانوي؟

٣- ما الإسهام النسبي لكل من الشفقة بالذات، في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي؟

٤- هل يمكن الوصول إلى نموذج بنائي للعلاقة بين أبعاد كل من الشفقة بالذات (الرحمة بالذات، محاكمة الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد مع الذات)، والنهوض الأكاديمي (الفاعلية الذاتية، التخطيط، السيطرة، الهدوء، والالتزام) لدى طلاب الصف الأول الثانوي؟

أهداف البحث:

١- الكشف عن العلاقات بين أبعاد كل من الشفقة بالذات، والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

٢- دراسة وجود فروق في كل من الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي تابعة للنوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

٣- تقصي إمكانية التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال الشفقة بالذات لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

٤- الكشف عن إمكانية وجود نموذج بنائي للعلاقة بين أبعاد كل من الشفقة بالذات (الرحمة بالذات، محاكمة الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد مع الذات)، والنهوض الأكاديمي (الفاعلية الذاتية، التخطيط، السيطرة، الهدوء، والالتزام) لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

أهمية البحث: تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:**أولاً: الأهمية النظرية:**

- ١- اهتمام البحث بمتغيرات هامة في مجال علم النفس الإيجابي - الشفقة بالذات، النهوض الأكاديمي - وتأثيرها على شخصية الطالب ومستقبله الأكاديمي.
- ٢- أهمية المرحلة العمرية التي يهتم بها البحث، وهي مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة تتسم بتغيرات هامة في جميع جوانب شخصية الأفراد خاصة في الفترة الأخيرة التي يعيشها المجتمع.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- الاستفادة من نتائج البحث والتوسع في إعداد بعض البرامج لتحسين الشفقة بالذات لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية.
- ٢- الخروج بتوصيات للأخصائيين النفسيين ومعلمي التربية الخاصة لتنمية وتحسين النهوض الأكاديمي لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية.

المفاهيم الإجرائية للبحث:**١- الشفقة بالذات: Self-Compassion**

يُقصد بها في البحث الحالي: "اتجاه انفعالي إيجابي نحو الذات يجعل الطالب قادراً على إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها بدلاً من إصداره أحكام قاسية على ذاته، ويتحمل مشاعر المعاناة الناتجة عن هذا القصور باعتبارها جزء من معاناة أقرانه، مع الوعي المتوازن الذي يجنبه النتائج السلبية للعزلة ومحاكمة الذات والتوحد الكامل معها، وهي تشمل الأبعاد الآتية: الرحمة بالذات، محاكمة الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد مع الذات"، ويعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد: الباحثة.

٢- النهوض الأكاديمي: Academic Buoyancy

يُقصد به في البحث الحالي: "بناء يشير إلى قدرة الطلاب على مجابهة التحديات والعقبات والشدائد الكثيرة في عددها والضعيفة في شدتها، والتي قد تواجههم في أثناء حياتهم اليومية بطريقة إيجابية تتسم بالفاعلية الذاتية التي تحقق الثقة، والهدوء وتكسبهم القدرة على القيام بعمليات التنسيق والتخطيط بطريقة تتمتع بالاستقلالية الذاتية والالتزام والمثابرة، وهو يشمل الأبعاد الأتية: الفاعلية الذاتية، التخطيط، السيطرة، الهدوء، والالتزام"، ويعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس النهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي إعداد: محمد يحيي حسين (٢٠١٨).

الإطار النظري للبحث:

أولاً: الشفقة بالذات: Self-Compassion

المفهوم:

لقد تعددت الترجمات العربية للمصطلح Self-Compassion فذهب البعض إلى تسمية الشفقة بالذات، والرأفة بالذات، والعطف بالذات، والتراحم بالذات، وتلتزم الباحثة في البحث الحالي بمصطلح الشفقة بالذات.

وتُعرّف الشفقة بالذات بأنها: "قدرة الفرد على إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها وتحمل مشاعر المعاناة الناتجة عن هذا القصور بما لا يترتب عليه شعور الفرد بالإجهاد النفسي (Neff, 2009, 212).

وتُعرّف بأنها "توجه الشخص نحو معاملة نفسه بلطف ورفق وتسامح عندما تسير أمور حياته على نحو خطأ، كأن يخفق في أداء مهمة ما أو يقصر في القيام بما يتوجب عليه القيام به" (Allen & Leary, 2010, 107).

ويُعرف رياض نايل العاسمي (٢٠١٤، ٢٤) الشفقة بالذات على أنها: "الاتجاه الإيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة، وزيادة وعي الفرد لمعاناة الآخرين وعدم تجنبها مع الرغبة في تخفيفها، وعدم إصدار الأحكام القاسية على الأفراد الذين مروا بتجربة الفشل وفهم أن تلك الخبرات المؤلمة يشترك فيها معظم الأفراد لذلك فإنه على الفرد معالجة وتخفيف تلك المشاعر بعقل واعي ومنفتح.

وهي تعني "تفهم الفرد لمعاناته واعترافه بأخطائه والتسامح معها، والاستجابة للمثيرات البيئية الاجتماعية بلطف، مما يعيد لذاته المضطربة تكيفها وتوازنها" (Kalnins, 2015, 13).

وتُعرف بأنها: "تعهد الفرد ذاته بالرعاية والصبر والرفقة، خلال الأوقات العصيبة، وتعزيز القدرات الشخصية في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة، والسعادة، والتفاؤل، والمبادرة، وتنمية مشاعر الترابط الاجتماعي، وخفض القلق والاكتئاب" (Moreira, et al, 2015, 2334).

وتتضمن الشفقة بالذات "الفهم الواعي للذات، ونظرة الفرد إلى خبراته بأنها تمثل خبرة إنسانية مشتركة بدلاً من انعزالها وابتعادها عن الآخرين، وذلك يساعد الفرد على التعامل الواقعي مع المشكلات من خلال دحض الأفكار والمشاعر السلبية وإحداث اتزان متسماً بالانتقاء" (السيد كامل الشربيني، ٢٠١٦، ٨٢)

وتعرف بأنها "التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة، وأن هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرين، وهي غير مرتبطة بوجهة نظر خاصة فضلاً عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن" (عفرء العبيدي، ٢٠١٧، ٤٤).

كما أنها "شكل من أشكال تقبل الذات، حيث يتعامل الفرد بشكل لطيف مع ذاته في الأوقات العصيبة والصعبة، ويتطلب من الفرد الاعتراف بأن المعاناة لا تقتصر عليه وحده، بل أنها تشمل البشرية جميعاً فالعديد من الأفراد يعانون أيضاً ويحاولون التغلب على معاناتهم وتقبل الوضع الراهن" (وحيد مختار ومحمد أحمد، ٢٠١٧، ٧).

وترى (أمال إبراهيم الفقي، ٢٠١٨، ٥٦٠) أنها "معايشة الفرد للخبرة الذاتية السارة أو الأليمة بوعي، وموضوعية، وانفتاح على الخبرات الخارجية، من خلال الحس الإنساني المشترك مع العالم المحيط به وصولاً للرفقة الموضوعية بالذات، وعدم لومها عند التقصير".

وتُعرف الباحثة الشفقة بالذات على أنها: الاتجاه نحو الذات في المواقف المؤلمة وتجارب الفشل، وفهم أن تلك الخبرات المؤلمة يشترك فيها الآخرين، لذلك فإنه على الفرد معالجة وتخفيف تلك المشاعر بعقل واعي ومنفتح، فضلاً عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن وصولاً للرفقة بالذات وعدم لومها عند التقصير.

الشفقة بالذات وبعض المتغيرات ذات الصلة:

يوجد تشابهاً بين مفهوم الشفقة بالذات ومفهوم تقدير الذات في أن كلا المصطلحين لهما تأثير إيجابي على الصحة النفسية، كما أوضحت دراسات (Neff, 2003)، أن الشفقة الذاتية وتقدير الذات بينهما علاقة ارتباطية، ولكن توجد بعض الاختلافات بينهما حيث يعتمد تقدير الذات على التقييم الإيجابي للذات، في حين أن الشفقة بالذات لا تشمل على عملية التقييم وإنما تتضمن الوعي المستمر للفرد لخبراته الشخصية، ويرتبط تقدير الذات بالانرجسية بعلاقة موجبة في حين ترتبط الشفقة بالذات بالانرجسية بعلاقة سالبة، كما أن الشفقة بالذات تركز على التشابهات والصفات المشتركة بين الأفراد بعضهم مع بعض، في حين أن تقدير الذات تركز على مبدأ التفرد والتميز عن الآخرين، كما أن الشفقة بالذات يظهر دورها المهم عندما يميل تقدير الذات إلى الإخفاق أو عندما يفشل الفرد، حيث أنها تزود الفرد بالصمود بشكل يفوق ما يقدمه تقدير الذات. (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٤، ٥)، (Neff, 2009, 211).

ويختلف أيضاً مفهوم الشفقة بالذات Self-Compassion عن مفهوم الشفقة على الذات Self-Pity، حيث أن الثاني يعني "اعتقاد الفرد بأنه ضحية وعلى الجميع أن يقوموا بالتخفيف عنه لأنه غير مخطئ وهو وحده الذي يمر بتلك المعاناة، وهو لا يستحق أن يمر بضغوط وصدمات، وهو يعاني من الحكم الذاتي القاسي لنفسه والعزلة الاجتماعية المبالغة في العيش في المعاناة الذاتية، مما يؤثر على التفكير المنطقي للفرد، في حين نجد أن المفهوم الأول للشفقة بالذات يكون فيه الفرد على وعى بمشاعره الحزينة، ولديه القدرة على فهمها واختيار أنسب الطرق للتخفيف من تلك المشاعر السلبية (Kemper et al., 2015, 4).

أبعاد الشفقة بالذات:

- وضع (Stosny, 1995) تصوراً للشفقة بالذات تتضمن تنظيمًا داخلياً للخبرات المدركة مع المحاولة لتحسين الشفقة نحو الآخرين، أي أنها سمة معارضة للانرجسية وأن لها:
- ١- فهم عميق للأبعاد السلوكية والانفعالية والمعرفية للخبرات.
 - ٢- مدى صدق هذه الخبرات.
 - ٣- الدافعية في تحسين الأبعاد الإيجابية للخبرات وتغيير الجوانب السلبية لها.
 - ٤- الرغبة في تحسين الذات (Morely, 2015, 232).

بينما قسمت (Neff) الشفقة بالذات إلى ثلاثة مكونات رئيسية:

١- الرحمة بالذات Self-Kindness:

وهو الميل إلى الاهتمام وتفهم الذات في المواقف الصعبة والمعاناة أكثر من توجيه اللوم والنقد والأحكام القاسية عليها، حيث أن العطف أو الرفق بالنفس يخفف من تلك الصعوبات.

٢- الإنسانية المشتركة Common Humanity:

وهو يعنى أن جميع الأفراد معرضون للفشل وارتكاب الأخطاء والشعور بالألم لذلك فإن ظروف الحياة الصعبة والإحباطات التي يمر بها الفرد هي من الأمور المشتركة.

٣- اليقظة العقلية Mindfulness:

وهي تعنى الوعي بالتجربة والخبرة الحالية بطريقة واضحة، ويمكن الفرد من خلالها رؤية التحديات والصعاب بصورة متوازنة وكذلك رؤية أوجه القصور بالنسبة إلى النجاحات ومواطن القوة لديه، بدلاً من تجاهل الضغوط أو الهروب منها، أي أنها تساعد الفرد على مواجهة هذه التحديات والصعاب بدون التفكير في النتائج السلبية.

(Neff, et al., 2007, 140 & Smith, 2015, 15)

وفي بعض البحوث الحديثة قد اشتمل مفهوم الشفقة بالذات على جوانب إيجابية وأخرى سلبية وهي:

- الجانب الإيجابي (الدفء الذاتي) Self-Warmth: ويتكون من الأبعاد التالية (اللطف بالذات، الإنسانية العامة المشتركة، اليقظة العقلية).
- الجانب السلبي (البرود الذاتي) Self-Coldness: ويتألف من الأبعاد التالية (محاكمة الذات، العزلة، التوحد المفرط مع الذات) (Potter, et al., 2014, 35).

وتتبنى الباحثة في البحث الحالي وجهة النظر الحديثة في اعتبار الشفقة بالذات شاملة لجوانب إيجابية مرتفعة في مقابل جوانب سلبية منخفضة وهي كما يلي: الرحمة بالذات/ محاكمة الذات، الإنسانية المشتركة/ العزلة، اليقظة العقلية/ التوحد مع الذات.

التفسيرات النظرية للشفقة بالذات:

يعتبر مفهوم الشفقة بالذات أحد إسهامات Neff والتي تعني أن يكون الفرد راضٍ ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته (Morley, 2015, 234).

وتشير النظرية الإنسانية إلى أهمية مساعدة الآخرين وتقبلهم ومشاركتهم آلامهم، وقد شجع Maslow على مساعدة الآخرين والشفقة بهم في حالة معاناتهم وفشلهم، مع فهم الذات والتسامح معها ومع الآخرين، وقد اهتم Rogers بمفهوم الشفقة بالذات كأحد أهداف العلاج المتمركز حول العميل، ومساعدة العميل على أن يكون أكثر وعياً وتقبلاً لذاته مع قدرته على التعبير عن احتياجاته وهو ما يطلق عليه التقبل الذاتي غير المشروط Unconditional (Neff- Acceptance, 2003, 91- 92).

ثانياً: النهوض الأكاديمي: Academic Buoyancy

المفهوم:

يوجد اختلاف حول ترجمة مصطلح Academic Buoyancy مثل النهوض الأكاديمي، والطفو الأكاديمي، وتلتزم الباحثة في البحث الحالي بمصطلح النهوض الأكاديمي نظراً لأن المقصود به هنا قدرة الطلاب على التآرجح صعوداً وهبوطاً للتغلب على المشكلات الأكاديمية اليومية المعتادة التي يواجهها خلال مساره الأكاديمي.

ويُعرّف النهوض لغويًا من (نَهَضَ) - (نُهِضَ): أي قام يقظًا نشيطًا، ونهض إلى العدو: أسرع إلى ملاقاته (المعجم الوجيز، ١٩٩٤، ٦٣٧)؛ ويُقال عامل ناهض أي ماضٍ في عمله بعزيمة صادقة، والنَّهَّاضُ: الدَّءُوب على أن يسلك سبيل التقدم (المعجم الوسيط، ٢٠١١، ٩٥٩).

بينما يُعرّف النهوض الأكاديمي اصطلاحًا بأنه: قدرة الطالب على التغلب على العقبات والصعوبات التي هي جزء من الحياة الأكاديمية اليومية (Martin, et al, 2010, 473).

كما يُعرّفه (Bakhshae, et al., 2016, 94) على أنه: الحفاظ على الكفاءة الأكاديمية والتكيف الإيجابي مع المشكلات التي تواجه الطلاب أثناء مسارهم الأكاديمي.

وتُعرّفه (أمل عبد المحسن الزغبى، ٢٠١٨، ٣٩٧) بأنه: سلوك إيجابي وبناء تكيفي لأنواع التحديات والنكسات والمحن التي يمر بها الطلاب بشكل مستمر خلال مراحل إعدادهم الأكاديمي.

ويُعرّفه (محمد يحيى حسين، ٢٠١٨، ١٩) بأنه: قدرة الطلاب على مجابهة التحديات والعقبات والشدائد الكثيرة في عددها والضعيفة في شدتها، والتي قد تواجههم في أثناء حياتهم اليومية بطريقة إيجابية تتسم بالفاعلية الذاتية التي تحقق الثقة، والهدوء وتكسبهم القدرة على القيام بعمليات التنسيق والتخطيط بطريقة تتمتع بالاستقلالية الذاتية والالتزام والمثابرة.

وتُعرّفه (شيرى مسعد حليم، ٢٠١٩، ٣٠٢) بأنه: قدرة الطلاب على تخطي المشكلات اليومية التي تواجههم في نطاق المناخ المدرسي سواء كانت داخل حجرة الصف الدراسي أو خارجها، مما يؤدي بهم إلى الوصول إلى حالة من التوازن لديهم والحصول على نتائج إيجابية في مسار تعليمهم.

الفرق بين النهوض والصمود الأكاديميين:

في محاولة للتأكد من أن متغير النهوض الأكاديمي يختلف عن متغير الصمود الأكاديمي لكنهما مرتبطان، حيث توصل (Martin, 2013, 488) إلى أن النهوض الأكاديمي أكثر ارتباطاً بالنواتج السلبية المنخفضة المستوى مثل: القلق وتجنب الفشل والضغط غير المؤكد؛ بينما يرتبط الصمود الأكاديمي أكثر بالنواتج السلبية الأعلى من حيث المستوى مثل: العجز الذاتي، وتجنب المشاركة.

النظرية المفسرة للنهوض الأكاديمي:

لقد ظهر مفهوم النهوض الأكاديمي ضمن بحوث الصمود الأكاديمي في أعمال "Martin & Marsh" منذ عام (٢٠٠٦)، ويُفسر النهوض الأكاديمي وفقاً لنموذج يسمى عجلة الدافعية والاندماج The Motivation & Engagement Wheel، والذي يعكس الإدراكات والمشاعر والسلوكيات التي يقوم عليها الاندماج الأكاديمي في المدرسة، وهو يقسم الدافعية إلى عوامل تعزز منها وعوامل تضعفها، وهي الأبعاد التكيفية والأبعاد غير التكيفية، وتقسم العجلة إلى أربعة أقسام: تشمل الأبعاد التكيفية (المدرجات المعرفية والسلوكيات المعززة)، وتشمل الأبعاد غير التكيفية (المدرجات المعرفية والسلوكيات المعرّقة)، وصنّف إحدى عشر عاملاً تحت أقسام العجلة الأربعة هي على النحو التالي:

أولاً: المدركات المعرفية المعززة (المواقف والتوجهات التي تسهل التعلم) Adaptive Cognitions:

- فاعلية الذات Self- Efficacy: إيمان الطلاب وثقتهم على العمل الجيد أثناء دراستهم.
- توجه هدف الإتقان Mastery Orientation: إتجاه الطلاب لتطوير كفاءتهم ومعلوماتهم أثناء دراستهم.
- القيمة Valuing: إيمان الطلاب بفائدة وأهمية العمل الأكاديمي الذي يشاركون فيه.

ثانياً: السلوكيات المعززة (السلوكيات التي تسهل التعلم) Adaptive Behaviors:

- المثابرة Persistence: مدى محافظة الطلاب وإصرارهم على المشاركة الصفية.
- التخطيط Planning: مدى تخطيط الطلاب لأعمالهم الأكاديمية.
- إدارة المهمة Task Management: طرق استخدام الطلاب لوقتهم وتنظيم جدولهم الزمني واختيار وترتيب المكان الذي يعملون فيه.

ثالثاً: المدركات المعرفية المعرقلّة (المواقف والتوجهات التي تعرقل التعلم) Impeding/ Maladaptive Cognitions:

- القلق Anxiety: مدى شعور الطلاب بالقلق عند التفكير في القيام بعملهم الأكاديمي.
- تجنب الفشل Failure Avoidance: دافعية الطلاب للقيام بعملهم وذلك لتجنب تخييب آمال الآخرين.
- الضبط غير المؤكد Uncertain Control: عدم ثقة الطلاب في كيفية الأداء الجيد وكيفية تجنب الأداء السيئ.

رابعاً: السلوكيات المعرقلّة (السلوكيات التي تعرقل التعلم) Impeding/ Maladaptive Behaviors:

- العجز الذاتي Self-Handicapping: تخلي الطلاب عن فرض النجاح الأكاديمي حتى يكون لديهم العذر إذا لم يؤدوا جيداً.
- تجنب المشاركة Disengagement: ميل الطلاب للتخلي عن العمل الأكاديمي والتحصيل بشكل عام (Liem & Martin, 2012, 5).

العوامل المؤثرة في النهوض الأكاديمي لدى الطلاب:

يذكر (Marsh & Martin, 2008, 57) أن هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على النهوض الأكاديمي، وتتمثل تلك العوامل فيما يلي:

- العوامل النفسية: وتتمثل في الفعالية الذاتية والتحكم والشعور بالهدف والدافع.
- العوامل المتعلقة بالمدرسة: وتتمثل في المشاركة في الفصل، والطموحات التعليمية، والعلاقة مع المعلمين، واستجابة المعلمين، وردود فعل المعلم الفعالة، والحضور، والقيمة الموضوعية في المدرسة، والنشاط خارج المناهج الدراسية، والمناهج الدراسية الصعبة.
- العوامل المتعمقة بالأسرة والأقران: وتتمثل في دعم الأسرة، والروابط الإيجابية مع أفراد الأسرة، الأصدقاء، والتزام الأقران بالتعليم، والاتصال بالمنظمات المؤيدة للمجتمع.

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات اهتمت بالشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات:

نظرًا لندرة الدراسات السابقة - في حدود علم الباحثة - والتي تناولت متغير الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، لذا ستعرض الباحثة الدراسات التي تناولت هذا المتغير لدى طلاب الجامعة نظرًا لأنهم الفئة الأقرب للفئة العمرية المستهدفة بالبحث.

- دراسة (Neff, et al., 2005)، والتي استهدفت دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات وأهداف الإنجاز الأكاديمي والتعايش مع الفشل الأكاديمي المدرك من خلال دراستين الأولى طبقت على عينة مكونة من (٢٢٢) مراهقًا ومراهقة راسبين في الاختبار النصفى للفصل الدراسي، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين كل من الشفقة بالذات والتلكؤ الأكاديمي والاتجاهات غير الوظيفية وكذلك تقصي العلاقة بين المتغيرات الثلاثة لدى (٢٥١) طالبًا وطالبة، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقًا للنوع (ذكور/ إناث) في كل من الشفقة بالذات والتلكؤ الأكاديمي والاتجاهات غير الوظيفية، ووجود علاقة موجبة دالة بين الشفقة بالذات والتلكؤ الأكاديمي، وعكسية دالة بين الشفقة بالذات والاتجاهات غير الوظيفية، ودراسة Kyeong (2013) والتي استهدفت تقصي التأثير الوسيط الذي تلعبه الشفقة بالذات في العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي والرفاهة النفسية وذلك لدى عينة قوامها (٣٥٠) طالبًا وطالبة، وقد أظهر تحليل

الانحدار المتعدد الدور الوسيط الذي تلعبه الشفقة بالذات بين الإرهاق الأكاديمي والرفاهة النفسية، كذلك توسط الشفقة بالذات العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي والاكنتاب، وقد قام كل من أحمد محمد الزعبي ورياض نايل العاسمي (٢٠١٥) بدراسة هدف منها استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الأمل الأكاديمي والاكنتاب لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق، وتكونت العينة من (٣٣٠) طلبة وطالبة، واستخدم الباحثان ثلاث مقاييس منها الشفقة بالذات، وأظهرت أهم النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي وعلاقة سلبية مع الاكنتاب النفسي، وأن تفاعل الجنس له دوراً مهماً في الشفقة بالذات، في حين استهدفت دراسة (Bluth 2016) المقارنة بين مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين وقدرتهم على تحمل الضغوط وذلك لدى عينة تكونت من (٢٠٦) مراهقاً ومراهقة، وقد أشارت النتائج إلى أن ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين يُعد أحد العوامل الأساسية المساعدة على التخفيف من حدة الضغوط التي يتعرضون لها، ودراسة (Zhang et al 2016) التي استهدفت تقصي دور الشفقة بالذات في الاستجابة الانفعالية لدى الطلاب المعرضين للضغوط الأكاديمية وذلك لدى عينة قوامها (٢٠٨) مراهقاً ومراهقة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين الشفقة بالذات والانفعالات الموجبة وعكسية دالة بين الشفقة بالذات وكل من الانفعالات السلبية والضغوط الأكاديمية، وأن الشفقة بالذات تلعب دور وسيط عكسي في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية المزمنة والانفعالات السلبية، ودراسة عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦) والتي استهدفت تقصي إمكانية وجود نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين في الشفقة بالذات وذلك لدى عينة مكونة من (٢٦٨) طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في الشفقة بالذات ترجع لمتغير النوع (ذكور/إناث)، ووجود نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين متغيرات البحث وتوسط الشفقة بالذات العلاقة بين الصمود والإرهاق الأكاديميين، ودراسة (Mina & Farhad 2019) والتي استهدفت دراسة الدور الوسيط الذي تلعبه الشفقة بالذات في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والنهوض الأكاديمي لدى عينة مكونة من (٣١٠) طالباً وطالبة، وقد أكدت النتائج الدور الوسيط الذي تلعبه الشفقة بالذات في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والنهوض الأكاديمي.

ثانياً: دراسات اهتمت بالنهوض الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية:

لقد تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين بالنهوض الأكاديمي ببعض المتغيرات منها: دراسة (2013) Martin والتي استهدفت تقصي تمايز متغيري النهوض والصدود الأكاديميين عن بعضهما البعض ومدى ارتباطهما ببعضهما البعض، وذلك لدى عينة من (٩١٨) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية بمتوسط عمري (١٤,٥٤) عاماً، وانحراف معياري (١,٥٣±)، وتضمنت الأدوات مقياس النهوض الأكاديمي إعداد: Martin & Marsh، 2008، ومقياس الصدود الأكاديمي إعداد: الباحث، وقد أظهرت النتائج تمايز متغيري النهوض والصدود الأكاديميين وأنها يتقاسمان ٣٥% من التباين، وكان النهوض الأكاديمي أكثر قدرة على التنبؤ السلبي بالنتائج السلبية ذات المستوى المنخفض؛ بينما كان الصدود الأكاديمي أكثر بروزاً في التنبؤ السلبي بالنتائج السلبية الرئيسية، وكان تأثير النهوض الأكاديمي مباشراً على النتائج السلبية المنخفضة؛ بينما كان تأثيره غير مباشر على النتائج السلبية الرئيسية من خلال متغير الصدود الأكاديمي، ودراسة (Collie, et al., 2014)، والتي استهدفت معرفة الدور الوسيط الذي يلعبه الضبط في العلاقة بين النهوض الأكاديمي والتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك لدى عينة من (٢٩٧١) طالباً وطالبة بالعمر الزمني (١١-١٨) عاماً بالمرحلة الثانوية، وتضمنت الأدوات مقياس النهوض الأكاديمي إعداد: Martin & Marsh، 2008، ومقياس الدافعية والاندماج لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد: Martin، 2010، وقد أظهرت النتائج أن الضبط يلعب دوراً وسيطاً بين النهوض الأكاديمي وتحصيل الطلاب، حيث يلعب الضبط دوراً في كيفية إحداث النهوض الأكاديمي مما يؤثر على التحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة (Martin, et al., 2016)، والتي هدفت إلى قياس كلا من النهوض الأكاديمي والقدرة على التكيف لدى عينة من (١٢-١٦) عاماً في الصين بلغت (٣٦١٧)، مقارنة مع الشباب في نفس العمر من أمريكا الشمالية قوامها (٩٨٩) وبالمملكة المتحدة بلغت (١١٨٢)، وذلك باستخدام مقياس النهوض الأكاديمي إعداد: Martin & Marsh، 2008، ومقياس القدرة على التكيف إعداد: Martin، et al., 2014، وقد توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الصينيين حصلوا على مستويات أعلى من النهوض والقدرة على التكيف، وأيضاً كانت الارتباطات بين النهوض والقدرة على التكيف، أعلى وبشكل ملحوظ لدى الطلاب الصينيين منها في عينات أمريكا الشمالية والمملكة المتحدة، ودراسة حسن سعد عابدين

(٢٠١٨) وهدفت إلى معرفة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات النهوض الأكاديمي وقلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك لدى عينة من طلاب الصفين الأول والثاني الثانوي قوامها (٣١٨) طالبًا وطالبة، وتضمنت الأدوات أربعة مقاييس: للنهوض الأكاديمي وقلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي من إعداد الباحث، وقد أظهرت النتائج أن متغيرات البحث تشكل نموذجًا بنائيًا يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين النهوض الأكاديمي كمتغير مستقل وقلق الاختبار كمتغير وسيط والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي كمتغيرين تابعين، ودراسة شيري مسعد حليم (٢٠١٩) وهدفت لبحث العلاقة بين النهوض الأكاديمي وتوجهات أهداف الإنجاز، وكذلك التعرف على مدى الاختلاف في كلا المتغيرين باختلاف النوع (ذكور/ إناث) لدى عينة مكونة من (١٥٠) طالبًا، (٢١٥) طالبة من طلبة الصف الأول الثانوي بمحافظة الشرقية، وذلك باستخدام مقياسي النهوض الأكاديمي وتوجهات أهداف الإنجاز إعداد الباحثة، وقد توصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين النهوض الأكاديمي وتوجهات أهداف الإنجاز، ووجود فروق دالة في النهوض الأكاديمي باختلاف النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة تبعا للنوع في توجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة الصف الأول الثانوي.

تعقيب:

- ١- لقد توصلت الدراسات سائلة الذكر إلى وجود علاقة موجبة دالة بين الشفقة بالذات وكل من الانفعالات الموجبة والتلكؤ الأكاديمي وعكسية دالة بين الشفقة بالذات وكل من الانفعالات السلبية والضغط الأكاديمية والاتجاهات غير الوظيفية، وأن الشفقة بالذات تلعب دور وسيط عكسي في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية المزمنة والانفعالات السلبية، وكذلك تتوسط الشفقة بالذات العلاقة بين كل من الصمود والارهاق الأكاديميين، والارهاق الأكاديمي والاكتئاب، والارهاق الأكاديمي والرفاهة النفسية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والنهوض الأكاديمي.
- ٢- كما أظهرت النتائج وجود نموذجًا بنائيًا يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين النهوض الأكاديمي كمتغير مستقل وقلق الاختبار كمتغير وسيط والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي كمتغيرين تابعين، وأن الضبط يلعب دورًا وسيطًا بين النهوض الأكاديمي وتحصيل الطلاب، كما توصلت النتائج لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين النهوض الأكاديمي وتوجهات أهداف الإنجاز، إلى جانب وجود فروق دالة في النهوض الأكاديمي باختلاف النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) لصالح الذكور.

- ٣- لم تتوافر في حدود علم الباحثة دراسة جمعت بين متغيري الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدراسة العلاقات السببية بين أبعادهم المختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهذا ما استهدفه البحث الحالي بالدراسة والتقصي.
- ٤- كما تضاربت نتائج الدراسات السابقة فيما بينها في تحديد الفروق تبعًا للنوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) في متغير الشفقة بالذات، علاوة على أنها جميعًا تناولت المرحلة الجامعية وأغفلت دراسة الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، لذا استهدف البحث الحالي أيضًا دراسة الفروق تبعًا للنوع الاجتماعي في متغير الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٥- لم تتوصل الباحثة من خلال الدراسات السابقة الذكر لأي مقياس للشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية لذا قامت الباحثة بإعداده.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية (متباينة) دالة إحصائيًا بين أبعاد كل من الشفقة بالذات (الرحمة بالذات، محاكمة الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد مع الذات، والدرجة الكلية)، والنهوض الأكاديمي (الفاعلية الذاتية، التخطيط، السيطرة، الهدوء، الالتزام، الدرجة الكلية) لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيًا في متوسطات درجات طلاب الصف الأول الثانوي في كل من الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي تبعًا للنوع الاجتماعي (ذكور - إناث)، وينبثق من هذا الفرض الفرضين الفرعيين الآتيين:
- أ) توجد فروق دالة إحصائيًا في متوسطات درجات طلاب الصف الأول الثانوي في الشفقة بالذات تبعًا للنوع الاجتماعي (ذكور - إناث)، لصالح الإناث.
- ب) توجد فروق دالة إحصائيًا في متوسطات درجات طلاب الصف الأول الثانوي في النهوض الأكاديمي تبعًا للنوع الاجتماعي (ذكور - إناث)، لصالح الذكور.
- ٣- يمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال الشفقة بالذات لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٤- يمكن الوصول إلى نموذج بنائي للعلاقة بين أبعاد كل من الشفقة بالذات (الرحمة بالذات، محاكمة الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد مع الذات)، والنهوض الأكاديمي (الفاعلية الذاتية، التخطيط، السيطرة، الهدوء، والالتزام) لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

إجراءات البحث:**أولاً: حدود البحث:****الحدود الموضوعية: يتحدد البحث الحالي بمصطلحاته الرئيسية والفرعية وهي:**

١- الشفقة بالذات (الرحمة بالذات - محاكمة الذات - الإنسانية المشتركة - العزلة - اليقظة العقلية - التوحد مع الذات).

٢- النهوض الأكاديمي (الفاعلية الذاتية - التخطيط - السيطرة - الهدوء - الالتزام).

الحدود البشرية: طلاب الصف الأول الثانوي من الجنسين تراوحت أعمارهم بين (١٥ - ١٦) عامًا، أي بمتوسط حسابي (١٥,٣١) سنةً وبانحراف معياري (+٠,٣٠).

الحدود المكانية: المدارس الثانوية بإدارة المنزلة التعليمية بمحافظة الإسكندرية.

الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني بالعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩

ثانياً: منهج البحث ومتغيراته:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وذلك لأنه أكثر ملاءمة لأهداف البحث الحالي، ويوضح مدى ارتباط متغيري البحث، والفروق في كلا المتغيرين وفقاً للنوع الاجتماعي (ذكور/إناث)، وكذلك اكتشاف احتمالية وجود علاقات سببية بين المتغيرات موضع الدراسة، وتشتمل متغيرات البحث على كل من: الشفقة بالذات، النهوض الأكاديمي.

ثالثاً: مجتمع البحث:

اشتمل المجتمع الأصلي لعينة البحث الحالي على عدد (١٢١٠٨) طالباً وطالبةً من طلاب الصف الأول الثانوي بإدارة المنزلة التعليمية بمحافظة الإسكندرية، بمتوسط عمري بلغ (١٥,١١) وانحراف معياري ($\pm ٠,٣٨$).

رابعاً: المشاركون في البحث:

١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات:

تكونت عينة تحديد الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في البحث من عدد (٢١٥) طالباً وطالبة، بواقع (٨٥) طالباً، و(١٣٠) طالبةً من طلاب الصف الأول الثانوي بإدارة المنتزة التعليمية بمحافظة الإسكندرية بمتوسط عمري (١٥,٠٥) سنة وانحراف معياري قدره $(\pm ١,٥٠)$.

٢- العينة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٨٤) طالباً وطالبةً من طلاب الصف الأول الثانوي بإدارة المنتزة التعليمية بمحافظة الإسكندرية بواقع (٢١٩) طالباً، و(٢٦٥) طالبةً، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٦) عامًا، أي بمتوسط حسابي (١٥,٣١) سنةً وانحراف معياري $(\pm ١,٠٣)$.

خامساً: أدوات البحث:

- ١- مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد: الباحثة.
- ٢- مقياس النهوض الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد: محمد يحيى حسين (٢٠١٨).

وفيما يلي وصف لهذه الأدوات:

١- مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية: إعداد: الباحثة

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس الشفقة بالذات وأبعادها: (الرحمة بالذات - محاكمة الذات - الإنسانية المشتركة - العزلة - اليقظة العقلية - التوحد مع الذات) لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتُعرف الشفقة بالذات إجرائياً بأنها:

يُقصد بالشفقة بالذات: اتجاه انفعالي إيجابي نحو الذات يجعل الطالب قادراً على إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها بدلاً من إصداره أحكام قاسية على ذاته، ويتحمل مشاعر المعاناة الناتجة عن هذا القصور باعتبارها جزءاً من معاناة أقرانه، مع الوعي المتوازن الذي يجنبه النتائج السلبية للعزلة ومحاكمة الذات والتوحد الكامل معها، وهي تشمل الأبعاد الآتية:

- الرحمة بالذات / محاكمة الذات: وهي حالة من فهم الطالب لنفسه في مواقف الفشل والإحباط والمعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، وإظهار التأثير الإيجابي نحو الذات بدلاً من نقدها.

- الإنسانية المشتركة / العزلة: وهي تعني رؤية الطالب لخبراته الخاصة على أنها جزء من الخبرة الإنسانية العامة وأنها غير منفصلة أو معزولة عنها.
- اليقظة العقلية / التوحد مع الذات: وهي تعني أن يكون الأفراد غير مطلقي الأحكام ويكونون مدركين ومنفتحين على أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم المؤلمة في اللحظة الراهنة، أي الوعي المتوازن الذي يجنب الطالب التوحد الكامل في الهوية الذاتية.

وصف المقياس:

المقياس في صورته النهائية مكون من (١٧) مفردة من نوع التقرير الذاتي موزعة على الستة أبعاد التالية: الرحمة بالذات - محاكمة الذات - الإنسانية المشتركة - العزلة - اليقظة العقلية - التوحد مع الذات، حيث يختار الطالب ما بين (٥) بدائل للبنود (١= أبدأ، ٢= ليس كثيرًا، ٣= أحيانًا، ٤= كثيرًا، ٥= غالبًا)، وعلي الطالب أن يضع درجة تعبر عن مدي انطباق المفردة عليه، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (١٧-٨٥) وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى الطالب.

خطوات بناء المقياس: تم بناء المقياس مرورًا بعدد من الخطوات:

اختيار أبعاد ومفردات المقياس:

- ١- تم اختيار أبعاد المقياس بناءً على دراسات Neff في الشفقة بالذات.
 - ٢- كما تمت الاستفادة من الإطار النظري للبحث الحالي، وكذلك المقاييس المختلفة التي استخدمت في الدراسات السابقة، وذلك في وضع أبعاد ومفردات المقياس، ومنها المقاييس الآتية:
- (Neff, (2003), (Neff, (2011), (Raes, et al., 2011)، رياض نايل العاسمي (٢٠١٤) محمد السيد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٤)، عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦)، عفراء العبيدي (٢٠١٧).

- ٣- وبعد تحديد أبعاد المقياس، تم وضع المفردات لكل بُعد، فأصبح المقياس في صورته الأولية مكون من (٦) أبعاد و (٢٤) مفردة، ثم تم مراجعة المقياس لغويًا (صياغة ومعنى)؛ لكي يتناسب مع عينة البحث.
- ٤- ثم تم عرض المقياس على نخبة من الأساتذة المحكمين وبعد إجراء تعديلات السادة المحكمين أصبح المقياس في صورته قبل النهائية مكون من (٦) أبعاد و (٢٠) مفردة.

٥- ثم تم تطبيق المقياس على عينة للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس بلغت (٢١٥) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، بإدارة المنتزة التعليمية بمحافظة الإسكندرية، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (١٥ - ١٦) عاماً، وهذا ما سوف يرد بالخطوات التالية:

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية:

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

١ - صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض المقياس على (٨) ثمانية محكمين من المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، لمراجعة صياغة المفردات وانتائها لكل بُعد من أبعاد المقياس، وقد تم حذف (٤) مفردات وأجروا بعض التعديلات على الصياغة اللغوية في بعض المفردات، وقد أجريت التعديلات بناءً على إجماع ستة محكمين أو أكثر على التعديل الواحد، وقد تراوحت نسب اتفاق السادة المحكمين على مفردات المقياس بين (٨٧,٥% - ١٠٠%)، وتراوحت قيم معاملات صدق "لوش" للمفردات (٠,٨٧ - ١)، وأصبح المقياس في صورته قبل النهائية مكون من (٦) أبعاد و(٢٠) مفردة.

٢ - الصدق التكويني الفرضي (التقاربي):

كما تم التأكد من صدق المقياس بحساب معاملات الارتباط البينية بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبين كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يوضحه الجدول (١).

جدول (١) معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات بعضها البعض، وبين كل منها والدرجة الكلية، حيث ن = (٢١٥)

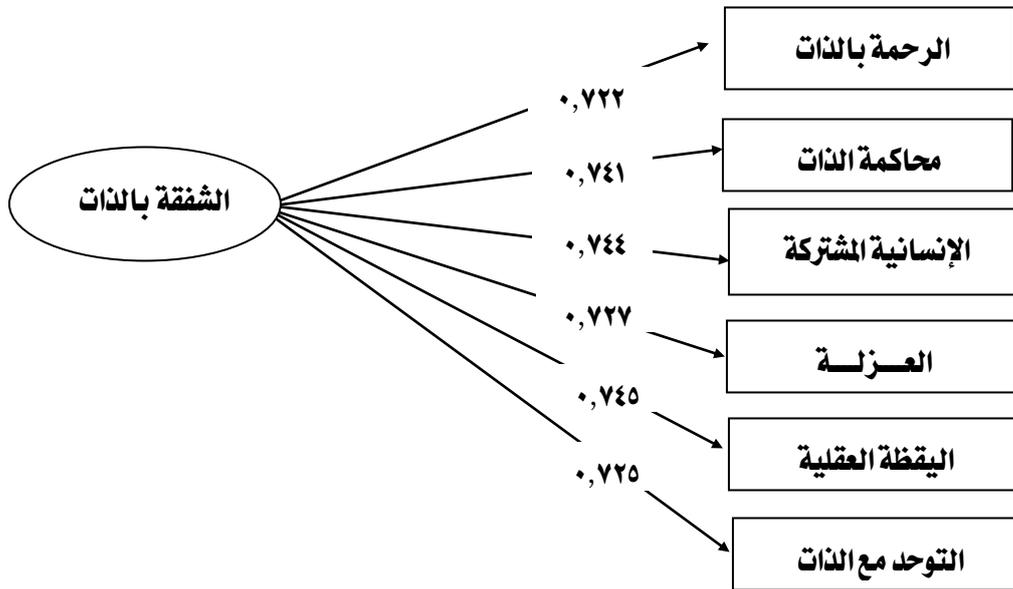
الدرجة الكلية	التوحد مع الذات	اليقظة العقلية	العزلة	الإنسانية المشتركة	محاكمة الذات	الرحمة بالذات	
							الرحمة بالذات
						٠,٧٦١	محاكمة الذات
					٠,٧١٨	٠,٨٦٣	الإنسانية المشتركة
				٠,٨٧٨	٠,٨٣٤	٠,٨٥٧	العزلة
			٠,٨٤٤	٠,٧٦٦	٠,٨٠٣	٠,٨٢٤	اليقظة العقلية
		٠,٧٦١	٠,٨٢٣	٠,٨٢١	٠,٨٩١	٠,٨٣٦	التوحد مع الذات
	٠,٨١١	٠,٨٢٢	٠,٨٨١	٠,٧٩٣	٠,٨٦٦	٠,٨٥٤	الدرجة الكلية

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,١٤٨، وعند (٠,٠٥) = ٠,١١٣.

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات بعضها البعض، وبين كل منها والدرجة الكلية قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على الصدق التكويني الفرضي لمقياس الشفقة بالذات.

٣ - الصدق العاملي (بالتحليل العاملي التوكيدي):

ثم تم التحقق من الصدق العاملي لمقياس الشفقة بالذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي وذلك لوصف المدى الأفضل الذي يمكن أن تخدمه المؤشرات المشاهدة كأداة قياس للمتغيرات الكامنة، فهو يتحقق من ثبات وصدق المؤشرات المشاهدة أو المتغيرات المشاهدة أو المتغيرات المقاسة، ويقترح التحليل العاملي التوكيدي غالباً الطرق التي يمكن بها تحسين القياسات المشاهدة إن وجدت، كما تم التحقق من صدق البناء الكامن (التحتي) لمقياس الشفقة بالذات عن طريق نموذج العامل الكامن الواحد لدى عينة التحقق من الخصائص السيكومترية (ن=٢١٥) من طلاب الصف الأول الثانوي، وذلك للتحقق من كون العوامل تتشعب على عامل كامن واحد باستخدام برنامج ليزرال ٨,٨ (Lisrel 8.8) ويوضح الشكل (١) وجدولي (٢، ٣) نتائج التحليل.



شكل (١): نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس الشفقة بالذات

يتضح من شكل (١) أن جميع التشعبات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت قيم التشعبات ما بين (٠,٧٢٢ - ٠,٧٤٥)، كما تشير مؤشرات حسن

المطابقة في الجدول (٢) للنموذج الذي يوضحه الشكل (١) إلى وجود تطابق حيث بلغت قيمة K^2 (٠,٦٣٩) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وقيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي (نموذج العامل الكامن) أقل من نظيرتها للنموذج المشبع، كما كانت قيمة مؤشر حسن المطابقة RMSEA أقل من (٠,٠٥)، وقيم مؤشرات حسن المطابقة AGFI، CFI، RFI، NFI وقعت في المدى المثالي لهذ المؤشرات وهو من (٠-١).

جدول (٢) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العامل الواحد لقياس الشفقة بالذات

المؤشر	قيمه	المدى المثالي
الاختبار الإحصائي K^2	٠,٦٣٩	
درجات الحرية	١	أن تكون قيمة K^2 غير دالة إحصائياً
مستوى دلالة K^2	٠,٧٦٦	
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٧١١	(صفر) إلى (١)
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٩٦٥	(صفر) إلى (١)
جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٠٠	٠,٠٥ فأقل
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI	٠,١٠٢	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٠,١١٧	
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٧٤	(صفر) إلى (١)
مؤشر المطابقة المقارن CFI	١,٠٠٠	(صفر) إلى (١)
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٢٣	(صفر) إلى (١)

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لتغيرين مشاهدة على مقياس الشفقة بالذات (نموذج العامل الكامن الواحد)

المتغير المشاهد	التشعب بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشعب	قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية	معامل الثبات R ²
الرحمة بالذات	٠,٧٢٢	٠,٠٥٤٥	**١٣,٢٤٨	٠,٥٢١
محاكمة الذات	٠,٧٤١	٠,٠٥٩٦	**١٢,٤٣٢	٠,٥٤٩
الإنسانية المشتركة	٠,٧٤٤	٠,٠٦٢٢	**١١,٩٦١	٠,٥٥٤
العزلة	٠,٧٢٧	٠,٠٥٧٤	**١٢,٦٦٥	٠,٥٢٨
اليقظة العقلية	٠,٧٤٥	٠,٠٦٤٩	**١١,٤٧٩	٠,٥٥٥
التوحد مع الذات	٠,٧٢٥	٠,٠٦٧٢	**١٠,٧٨٩	٠,٥٢٦

مستوى دلالة "ت" عند (٠,٠١) = ٢,٥٨، وعند (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من نتائج جدول (٣) أن نموذج العامل الكامن الواحد قد حظي على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة وأن معاملات الصدق الثلاثة (التشبعات) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ومن هنا يمكن القول إن نتائج التحليل العملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي أو الكامن لهذا المقياس، وأن المتغيرات المشاهدة تنتظم حول عامل كامن واحد ينتظم حوله العاملين.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

١- تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وهذا ما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث $n = 215$

الإنسانية المشتركة		محاكمة الذات		الرحمة بالذات	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
٠,٧٢٥	٤	٠,٧٥٦	٣	٠,٧٤١	١
٠,٧١٤	٨	٠,٧٢٥	٧	٠,٧٨٥	٩
٠,٧٩٩	١٣	٠,٧١٤	١٢	٠,٧٦٢	١٥
				٠,٧٥٢	١٩
التوحد مع الذات		اليقظة العقلية		العزلة	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
٠,٧٢٨	٥	٠,٧٥٥	٦	٠,٧٥٢	٢
٠,٧١١	١٤	٠,٧٢٣	١١	٠,٧٦٣	١٠
٠,١٠٥	١٨	٠,٧١٤	١٧	٠,٧٤٧	١٦
		٠,١٠٣	٢٠		

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,١٤٨، وعند (٠,٠٥) = ٠,١١٣.

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمفردتان (٢٠، ١٨) أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة ضعيفة بين كلتا المفردتان وبُعدي (اليقظة العقلية والتوحد مع الذات) على الترتيب لذا تم حذفهما.

٢- كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس كما هو

موضح بجدول (٥)

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس، حيث $n = (٢١٥)$

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٧٩١	٧	٠,٧٨٤	١٣	٠,٧٧٥
٢	٠,٧٢٥	٨	٠,٧٥٢	١٤	٠,٧١٢
٣	٠,٧٣٢	٩	٠,٧٤٥	١٥	٠,٧٤٢
٤	٠,٧٤٢	١٠	٠,٧٣٢	١٦	٠,٧٧٧
٥	٠,٧٧٦	١١	٠,٧٤١	١٧	٠,٧٦٣
٦	٠,٧٦٦	١٢	٠,٧١١	١٩	٠,١١٢

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠١) = (٠,١٤٨)$ وعند $(٠,٠٥) = (٠,١١٣)$

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين المفردة (١٩) والدرجة الكلية للمقياس أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠٥)$ ؛ لذا تم حذفها.

ثالثاً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال طريقتين:

١ - معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس الشفقة بالذات ككل، وكذلك حساب معاملات ثبات كل بُعد من أبعاده باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وكذلك تم التأكد من قيم معاملات ثبات مفردات المقياس بعد حذف المفردات، وذلك من خلال ثبات البعد في حالة حذف المفردة، وهذا ما يوضحه الجدولين (٦، ٧).

جدول (٦) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الشفقة بالذات، وكذلك معامل الثبات الكلي، حيث $n = (٢١٥)$

البُعد	الرحمة بالذات	محاكمة الذات	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	التوحد مع الذات	المقياس ككل
معامل الثبات	٠,٨١٥	٠,٨٤٢	٠,٨١٣	٠,٨٢٣	٠,٨٣٦	٠,٨٠١	٠,٨٤٤

جدول (٧) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الشفقة بالذات، حيث $n = (٢١٥)$

الرحمة بالذات		محاكمة الذات		الإنسانية المشتركة	
المفردة	الثبات	المفردة	الثبات	المفردة	الثبات
١	٠,٨٠٦	٣	٠,٨١٦	٤	٠,٨١٢
٩	٠,٨١٤	٧	٠,٨٢٥	٨	٠,٨٠٥
١٥	٠,٨٠٨	١٢	٠,٨٣٦	١٣	٠,٧٩٩
العزلة		اليقظة العقلية		التوحد مع الذات	
المفردة	الثبات	المفردة	الثبات	المفردة	الثبات
٢	٠,٨٠٥	٦	٠,٨١٥	٥	٠,٧٩٨
١٠	٠,٨١٢	١١	٠,٨٢٣	١٤	٠,٧٨٥
١٦	٠,٨١٥	١٧	٠,٨٣٢		

يتضح من جدولين (٦، ٧) أن قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس بلغت (٠,٨٤٤) وهي قيمة مرتفعة للثبات، وكذلك كانت قيم معاملات ثبات مفردات المقياس أقل من معاملات ثبات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يدل على المقياس ككل.

٢ - إعادة تطبيق الاختبار:

حيث قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على جزء من عينة الخصائص السيكومترية (ن=١٠٨) من طلاب الصف الأول الثانوي وذلك بعد شهرين من التطبيق الأول، والجدول (٨) يوضح معاملي الارتباط والثبات في حالة إعادة تطبيق الاختبار.

جدول (٨) قيم معاملات الارتباط والثبات لمقياس الشفقة بالذات في حالة إعادة التطبيق، حيث ن= (١٠٨)

معامل ثبات ألفا	معامل الارتباط في إعادة التطبيق	معامل الثبات لإعادة التطبيق
٠,٨٤٤	٠,٨٩٩	٠,٩٤٧

رابعاً: الكفاءة التمييزية لمفردات المقياس:

تم التعرف على الكفاءة التمييزية لمفردات المقياس ال (١٧)، وذلك بحساب النسب المئوية لتكرارات الإجابة على البدائل الخمسة لكل مفردة على حدة على العينة البالغ قوامها (٢١٥)، ولم تسجل الباحثة وصول أي نسب مئوية إلى مستوي ٨٠% من النسب المئوية لتكرارات الإجابة على الخمس بدائل، مما استدعي عدم اللجوء إلى استبعاد أي مفردة من مفردات المقياس نتيجة وجود كفاءة تمييزية عالية لها، وتراوح النسب المئوية لتكرارات الإجابة على البدائل ما بين (٧,٩٧% إلى ٣٥,١١%).

خامساً: تقدير الدرجات على المقياس:

أصبح المقياس في صورته النهائية بعد حساب الخصائص السيكومترية مكون من (١٧) مفردة موزعين على (٦) أبعاد، وهو من نوع التقرير الذاتي، يجيب الأفراد عليه في ضوء مقياس خماسي التدرج (١= أبداً، ٢= ليس كثيراً، ٣= أحياناً، ٤= كثيراً، ٥= غالباً)، في حالة المفردات الموجبة والعكس في حالة المفردات السالبة، ويوضح الجدول (٩) توزيع مفردات مقياس الشفقة بالذات على أبعاده الستة.

جدول (٩) توزيع مفردات مقياس الشفقة بالذات

م	البُعد	أرقام المفردات
١	الرحمة بالذات	١٥-٩-١
٢	محاكمة الذات	١٢-٧-٢
٣	الإنسانية المشتركة	١٣-٨-٤
٤	العزلة	١٦-١٠-٢
٥	اليقظة العقلية	١٧-١١-٦
٦	التوحد مع الذات	١٤-٥

*المفردات التي تحتها خط سالبة.

١- مقياس النهوض الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية: إعداد: محمد يحيى حسين (٢٠١٨)

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس النهوض الأكاديمي وأبعاده: (الفاعلية الذاتية - التخطيط - السيطرة - الهدوء - الالتزام) لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

ويُعرف النهوض الأكاديمي إجرائيًا بأنه:

يُقصد بالنهوض الأكاديمي: "بناء يشير إلى قدرة الطلاب على مجابهة التحديات والعقبات والشدائد الكثيرة في عددها والضعيفة في شدتها، والتي قد تواجههم في أثناء حياتهم اليومية بطريقة إيجابية تتسم بالفاعلية الذاتية التي تحقق الثقة، والهدوء وتكسبهم القدرة على القيام بعمليات التنسيق والتخطيط بطريقة تتمتع بالاستقلالية الذاتية والالتزام والمثابرة، وهو يشمل الأبعاد الآتية:

- **الفاعلية الذاتية:** وتشير إلى تمتع الطلاب بالقدرة على تحسين معتقداتهم السلبية، تجاه أنفسهم وكذلك زيادة قدراتهم في تحديد أهدافهم بفاعلية، والاهتمام بالتفاصيل، وتقديم الأفكار الجيدة والواضحة القائمة على الثقة بالنفس والتي تمكنهم من التعامل مع العقبات والتحديات والمشكلات التي تقابلهم بنجاح.
- **التخطيط:** ويشير إلى قدرة الطالب على القيام بخطوات تنفيذية محددة مخطط لها لتنفيذ الأعمال والمهام المستقبلية التي يقومون بها حتى لا يقعوا في الخطأ، والإدارة الفعالة لبيئتهم، والقيام بعمليات المراجعة في خطوات التنفيذ مع الابتعاد عن التسويف والمماطلة.

- **الضبط:** ويشير إلى قدرة الطلاب على استخدام الاستراتيجيات التي تساعدهم في التغلب على التحديات من خلال الحصول على التغذية الراجعة المنتظمة والمفيدة والبناءة لهم، فضلاً عن مساعدتهم في التركيز على التنمية الفردية التي تحقق لهم الاستقرار بدلاً من مقارنة أنفسهم بالآخرين.
- **الهدوء:** وهو يشير إلى قدرة الطلاب على إدارة القلق وتقليله مما يساعدهم في إيجاد بيئة مدرسية تحد من مخاوفهم من الفشل، أو الحرج أو الخوف من المستقبل، وتزيد من مهاراتهم في التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها خلال اليوم الدراسي أو في الامتحانات.
- **الالتزام:** ويشير لقدرة الطلاب على المثابرة والاستمرار في أداء المهام لفترات طويلة، والتمتع بالعزيمة التي هي مزيج من العاطفة والمثابرة.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٥٠) مفردة من نوع التقرير الذاتي، موزعة على خمسة أبعاد هي: الفاعلية الذاتية - التخطيط - السيطرة - الهدوء - الالتزام، حيث يختار الطالب ما بين (٥) بدائل للبنود (١ = أرفض بشدة، ٢ = أرفض، ٣ = محايد، ٤ = موافق، ٥ = موافق بشدة)، وعلي الطالب أن يضع درجة تعبر عن مدى انطباق المفردة عليه، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (٥٠ - ٢٥٠) وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى النهوض الأكاديمي لدى الطالب.

الخصائص السيكومترية لمقياس النهوض الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية:

قام معد المقياس محمد يحيى حسين (٢٠١٨) بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأولية المكونة من (٦٠) مفردة من نوع التقرير الذاتي بعد تطبيقه على مجموعة من طلاب الصف الأول الثانوي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي والاتساق الداخلي والثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وقد أصبح المقياس بعد التحقق من الخصائص السيكومترية مكون من (٥٠) مفردة، موزعة على خمسة أبعاد هي: الفاعلية الذاتية - التخطيط - السيطرة - الهدوء - الالتزام، وفي البحث الحالي ثم قامت الباحثة بإعادة التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة بلغت (٢١٥) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بإدارة المنتزة التعليمية بمحافظة الإسكندرية، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (١٥ - ١٦) عامًا، وهذا ما سوف يرد بالخطوات التالية:

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

١ - الصدق العاملي (بالتحليل العاملي الاستكشافي):

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال التحليل العاملي الاستكشافي عن طريق اخضاع مصفوفة الارتباطات بين مفردات المقياس (٥٠) مفردة لدى عينة مكونة من (٢١٥) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، وقد تم إجراء عدد من الاختبارات الأساسية للتحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي، وهي اختبارات حساب محدد المصفوفة الارتباطية (IRI) فتبين أن مقداره (٠,٠٠٨٩) أي لا يساوي الصفر مما يشير إلى أن مصفوفة معاملات الارتباط غير مفردة أي أن المصفوفة خالية من التكرار والتداخل في عناصرها، بحيث لا يمكن أن يكون أي صف أو عمود مشتقاً من أي صف أو عمود آخر، كما تم حساب معامل اختبار "بارتليت" Bartlett's test والذي كان دالاً بدلالة لا تقل عن (٠,٠٠١)، مما يشير إلى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع مصفوفة الوحدة Identity Matrix، بمعنى أنها ليست من نوع المصفوفات التي يكون فيها العناصر القطرية مساوية للواحد الصحيح وبقية العناصر صفرية، كما تم حساب معامل "KMO" للتحقق من كفاءة سحب العينة أو المعاينة وكان مرتفعاً (٠,٨٥٩)، ثم حسبت معاملات التحقق من كفاءة المعاينة "MSA" وهو الارتباط الجزئي وذلك لكل مفردة وقد تخطت جميعها القيمة المتوسطة لقبول وهي (٠,٧)، ثم قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية (لهوتلنج Hottelling)، حيث تتميز هذه الطريقة بأنها تلخص المصفوفة الارتباطية في أقل عدد من العوامل المتعامدة، وكذلك تم استخدام التدوير المتعامد (ألفافاريماكس Varimax) لكايزر Kaiser وذلك لتحديد عدد العوامل التي يمكن استخلاصها من تباين المصفوفة، بحيث يكون الحد المقبول للتشبع الجوهري للبند على العامل (٠,٣)، ويتم حذف العوامل التي لم تتشبع على (٣) مفردات فأكثر، وبحيث تكون العوامل جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح وذلك طبقاً لمحك كايزر، وقد نتج عن التحليل العاملي من الدرجة الأولى (٥) عوامل، ب (٥٠) مفردة، ثم أديرت العوامل وتم حساب التحليل العاملي من الدرجة الثانية والتدوير المتعامد، فأعطى نفس نتائج التحليل العاملي من الدرجة الأولى والتدوير المتعامد، وبذلك أصبح مقياس النهوض الأكاديمي مكوناً من (٥) عوامل، ب (٥٠) مفردة، وقد فسرت هذه العوامل (٦٤,٦١%) من التباين الكلي، وجدول (١٠) يوضح نتائج صدق التحليل العاملي من الدرجة الثانية والتدوير المتعامد لمفردات مقياس النهوض الأكاديمي (المفردات مرتبة تنازلياً).

جدول (١٠) نتائج صدق التحليل العاملي من الدرجة الثانية
والتدوير المتعامد لفردات مقياس النهوض الأكاديمي (ن=٢١٥)

٥	٤	٣	٢	١	
				٠,٧٢٥	١
				٠,٧٧٠	٢
				٠,٧١٠	٣
				٠,٦٥٥	٤
				٠,٦٢٠	٥
				٠,٧٤٥	٦
				٠,٥٧٩	٧
				٠,٧٨٤	٨
				٠,٦٥٩	٩
				٠,٦٨٧	١٠
			٠,٧٤٢		١١
			٠,٦٦٥		١٢
			٠,٦٩٦		١٣
			٠,٥٩٩		١٤
			٠,٦٧٦		١٥
			٠,٧٧٧		١٦
			٠,٧٨٧		١٧
			٠,٧٧٩		١٨
			٠,٦٢٥		١٩
				٠,٧٤٢	٢٠
			٠,٦٥٢		٢١
			٠,٧٤٢		٢٢
			٠,٦٩٩		٢٣
			٠,٧٦٣		٢٤
			٠,٧٧٧		٢٥
			٠,٧٨٥		٢٦
			٠,٧٤١		٢٧
			٠,٧٥٦		٢٨
		٠,٧٨٥			٢٩
		٠,٧٥٩			٣٠
	٠,٧٤١				٣١
	٠,٧٥٨				٣٢
	٠,٧٢٣				٣٣
	٠,٧٤٦				٣٤
	٠,٧٦٩				٣٥
	٠,٧٨٩				٣٦

٥	٤	٣	٢	١	
	٠,٧٦٤				٣٧
	٠,٧٥١				٣٨
	٠,٧٦٥				٣٩
	٠,٧٤٩				٤٠
٠,٦٩٩					٤١
٠,٦٨٥					٤٢
٠,٧٠٩					٤٣
٠,٧٤١					٤٤
٠,٧٥٣					٤٥
٠,٧٨٥					٤٦
٠,٧٦٣					٤٧
٠,٧٥٢					٤٨
٠,٧٢٦					٤٩
٠,٧٤٦					٥٠
٧,٢٥٨	٦,٢٢٦	٥,٩٨٨	٥,٧٨٨	٥,٥٦٠	الجنس الكامن
١٤,٥١٦	١٢,٤٥٢	١١,٩٧٦	١١,٥٧٦	١١,١٢	نسبة التباين%
٦١,٦٤	٤٧,١٢٤	٣٤,٦٧٢	٢٢,٦٩٦	١١,١٢	نسبة التباين الكلي%

وبذلك تم التحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي وقد أفضى إلى استخلاص (٥) عوامل، بعد التدوير وهي كما يلي:

العامل الأول: تشبع عليه (١٠) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٥٧٩ - ٠,٧٨٤)، وبلغ الجذر الكامن له (٥,٥٦٠)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (١١,١٢%)، وتعكس هذه المواقف التعريف الإجرائي، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل الفاعلية الذاتية.

العامل الثاني: تشبع عليه (١٠) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٥٩٩ - ٠,٧٨٧)، وبلغ الجذر الكامن له (٥,٧٨٨)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٢٢,٦٩٦%)، وتعكس هذه المواقف التعريف الإجرائي، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل التخطيطي.

العامل الثالث: تشبع عليه (١٠) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٦٥٢ - ٠,٧٨٥)، وبلغ الجذر الكامن له (٥,٩٨٨)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٣٤,٦٧٢%)، وتعكس هذه المواقف التعريف الإجرائي، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل السيطرة.

العامل الرابع: تشبع عليه (١٠) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٧٢٣ - ٠,٧٨٩)، وبلغ الجذر الكامن له (٦,٢٢٦)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٤٧,١٢٤%)، وتعكس هذه المواقف التعريف الإجرائي، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل الهدوء.

العامل الخامس: تشبع عليه (١٠) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٦٨٥ - ٠,٧٨٥)، وبلغ الجذر الكامن له (٧,٢٥٨)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٦١,٦٤%)، وتعكس هذه المواقف التعريف الإجرائي، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل الالتزام.

٢- الصدق التكويني الفرضي (التقاربي):

كما تم التأكد من صدق المقياس بحساب معاملات الارتباط البيئية بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبين كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يوضحه الجدول (١١).

جدول (١١) معاملات الارتباط البيئية بين أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي بعضها البعض، وبين كل منها والدرجة الكلية، حيث ن = (٢١٥)

الدرجة الكلية	الالتزام	الهدوء	السيطرة	التخطيط	الفاعلية الذاتية	
					—————	الفاعلية الذاتية
				—————	٠,٧٥٢	التخطيط
			—————	٠,٧٤٥	٠,٨٦٦	السيطرة
		—————	٠,٧٤١	٠,٨٢٨	٠,٨١١	الهدوء
	—————	٠,٧٨٤	٠,٧٨٧	٠,٨٥٨	٠,٨٧٤	الالتزام
—————	٠,٧٥٢	٠,٧٦١	٠,٧٦٤	٠,٧٩٨	٠,٨٢٣	الدرجة الكلية

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,١٤٨، وعند (٠,٠٥) = ٠,١١٣.

يتضح من الجدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي بعضها البعض، وبين كل منها والدرجة الكلية قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على الصدق التكويني الفرضي لمقياس النهوض الأكاديمي.

٣- صدق المحك:

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس النهوض الأكاديمي إعداد / أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٨) كمحك للمقياس الحالي حيث تشير النتائج إلى تمتعه بدرجة عالية من الصدق والثبات، وعليه تم حساب صدق المحك لدرجات مقياس النهوض الأكاديمي الحالي ودرجات المحك على عينة بلغت (٤٨) طالبًا وطالبةً من طلاب الصف الأول الثانوي، وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٨٩) مما يعطي مؤشرات قوية لمتعة المقياس بمستوي مناسب من الصدق.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

١- تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وهذا ما يوضحه جدول (١٢).

جدول (١٢) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مقياس النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث $n = (٢١٥)$

الفاعلية الذاتية		التخطيط		السيطرة		الهـدوء		الالتزام	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٧٥٦	١١	٠,٧٥٩	٢١	٠,٧٨٥	٣١	٠,٧٥٨	٤١	٠,٧٢٩
٢	٠,٧٤١	١٢	٠,٧٢٧	٢٢	٠,٧٤٥	٣٢	٠,٧٦٣	٤٢	٠,٧١٨
٣	٠,٧٢٣	١٣	٠,٧٧٧	٢٣	٠,٧٥١	٣٣	٠,٧٢٦	٤٣	٠,٧٥٨
٤	٠,٧٥٢	١٤	٠,٧٥٢	٢٤	٠,٧٦٣	٣٤	٠,٧٢٩	٤٤	٠,٧٤١
٥	٠,٧٦١	١٥	٠,٧٤٢	٢٥	٠,٧٢٣	٣٥	٠,٧٤٦	٤٥	٠,٧٥٢
٦	٠,٧٤٢	١٦	٠,٧٣٦	٢٦	٠,٧٨٤	٣٦	٠,٧٥٢	٤٦	٠,٧٦١
٧	٠,٧٣٦	١٧	٠,٧٧٢	٢٧	٠,٧٢٥	٣٧	٠,٧٨٥	٤٧	٠,٧٢٦
٨	٠,٧٢٥	١٨	٠,٧٤١	٢٨	٠,٧٤٢	٣٨	٠,٧٢٧	٤٨	٠,٧٨٥
٩	٠,٧٦٩	١٩	٠,٧٦٣	٢٩	٠,٧٨٧	٣٩	٠,٧٦٣	٤٩	٠,٧٩٥
١٠	٠,٧٦٣	٢٠	٠,٧١٤	٣٠	٠,٧٧٧	٤٠	٠,٧٤٦	٥٠	٠,٧٩١

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠١) = (٠,١٤٨)$ ، وعند $(٠,٠٥) = (٠,١١٣)$

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠١)$ ؛ مما يدل على وجود علاقة قوية بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه، مما يعد مؤشراً على الاتساق الداخلي لكل بُعد.

٢- كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس كما يوضح جدول (١٣)

جدول (١٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس، حيث $n = (٢١٥)$

المفردة	معامل الارتباط								
١	٠,٧١١	١١	٠,٧٨٨	٢١	٠,٧٧٥	٣١	٠,٧٥٦	٤١	٠,٧٢٤
٢	٠,٧٧١	١٢	٠,٧٨٧	٢٢	٠,٧٤٩	٣٢	٠,٧٦٧	٤٢	٠,٧٧٨
٣	٠,٧٤٤	١٣	٠,٧٩٩	٢٣	٠,٧٥٥	٣٣	٠,٧٢٥	٤٣	٠,٧٧٨
٤	٠,٧٥٥	١٤	٠,٧٥٩	٢٤	٠,٧٦٩	٣٤	٠,٧٢١	٤٤	٠,٧٣١
٥	٠,٧٦٩	١٥	٠,٧٤٧	٢٥	٠,٧٢٧	٣٥	٠,٧٤٤	٤٥	٠,٧٦٢
٦	٠,٧٤٧	١٦	٠,٧٣٤	٢٦	٠,٧٨٧	٣٦	٠,٧٥٥	٤٦	٠,٧٨١
٧	٠,٧٣٩	١٧	٠,٧٧٩	٢٧	٠,٧٢٤	٣٧	٠,٧٧٥	٤٧	٠,٧٩٦
٨	٠,٧٥٥	١٨	٠,٧٤٢	٢٨	٠,٧٤٤	٣٨	٠,٧١٧	٤٨	٠,٧٦٥
٩	٠,٧٧٧	١٩	٠,٧٦٦	٢٩	٠,٧١٧	٣٩	٠,٧٥٣	٤٩	٠,٧٤٥
١٠	٠,٧٦٦	٢٠	٠,٧١٧	٣٠	٠,٧٨٧	٤٠	٠,٧٦٦	٥٠	٠,٧١١

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠١) = (٠,١٤٨)$ ، وعند $(٠,٠٥) = (٠,١١٣)$

ويتضح من جدول (١٣) نجد أن قيم جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود علاقة قوية بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس، مما يعد مؤشراً علي اتساق المقياس ككل.

ثالثاً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال طريقتين:

١ - معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس الشفقة بالذات ككل، وكذلك حساب معاملات ثبات كل بُعد من أبعاده باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وكذلك تم التأكد من قيم معاملات ثبات مفردات المقياس بعد حذف المفردات، وذلك من خلال ثبات البعد في حالة حذف المفردة، وهذا ما يوضحه الجدولين (١٤، ١٥).

جدول (١٤) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس

النهوض الأكاديمي، وكذلك معامل الثبات الكلي، حيث ن = (٢١٥)

المقياس ككل	الالتزام	الهدوء	السيطرة	التخطيط	الفاعلية الذاتية	البعد
٠,٧٨٧	٠,٧٤٦	٠,٧٥٣	٠,٧٤٣	٠,٧٢٢	٠,٧٥٥	معامل الثبات

جدول (١٥) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس النهوض الأكاديمي، حيث ن = (٢١٥)

الالتزام		الهدوء		السيطرة		التخطيط		الفاعلية الذاتية	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
٤١	٠,٧٣٩	٣١	٠,٧٠١	٢١	٠,٧٢٥	١١	٠,٧١٩	١	٠,٧١٢
٤٢	٠,٧٢٨	٣٢	٠,٧٠٠	٢٢	٠,٧٣٥	١٢	٠,٧١٧	٢	٠,٧٠١
٤٣	٠,٧٢٨	٣٣	٠,٧٠٢	٢٣	٠,٧١١	١٣	٠,٧٠٧	٣	٠,٧٤٣
٤٤	٠,٧٤١	٣٤	٠,٧٢١	٢٤	٠,٧٣٣	١٤	٠,٧١٢	٤	٠,٧٥٠
٤٥	٠,٧١٢	٣٥	٠,٧٤٧	٢٥	٠,٧٢٣	١٥	٠,٧٠٢	٥	٠,٧٥١
٤٦	٠,٧٠١	٣٦	٠,٧٥٢	٢٦	٠,٧٢٤	١٦	٠,٧١٦	٦	٠,٧٢٢
٤٧	٠,٧٢٦	٣٧	٠,٧٤٥	٢٧	٠,٧٠٥	١٧	٠,٧١٢	٧	٠,٧١٦
٤٨	٠,٧٤٥	٣٨	٠,٧٣٧	٢٨	٠,٧٠٢	١٨	٠,٧٠١	٨	٠,٧٣٥
٤٩	٠,٧١٥	٣٩	٠,٧٤٣	٢٩	٠,٧١٧	١٩	٠,٧١٣	٩	٠,٧١٩
٥٠	٠,٧١١	٤٠	٠,٧٢٦	٣٠	٠,٧٣٧	٢٠	٠,٧١٧	١٠	٠,٧١٣

يتضح من جدولين (١٤، ١٥) أن قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس بعد حذف المفردات بلغت (٠,٧٨٧)، وأن قيم معاملات ثبات مفردات المقياس هي قيم أقل من معاملات ثبات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يدل على ثبات المقياس ككل.

٢ - إعادة تطبيق الاختبار:

حيث قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على جزء من عينة الخصائص السيكومترية (ن=١٠٨) من طلاب الصف الأول الثانوي وذلك بعد شهرين من التطبيق الأول، والجدول (١٦) يوضح معاملي الارتباط والثبات في حالة إعادة تطبيق الاختبار.

جدول (١٦) قيم معاملات الارتباط والثبات لمقياس النهوض الأكاديمي في حالة إعادة التطبيق حيث ن= (١٠٨)

معامل ثبات ألفا	معامل الارتباط في إعادة التطبيق	معامل الثبات لإعادة التطبيق
٠,٧٨٧	٠,٧٩٩	٠,٨٨٨

رابعاً: الكفاءة التمييزية لمفردات المقياس:

تم التعرف على الكفاءة التمييزية لمفردات المقياس ال (٥٠)، وذلك بحساب النسب المئوية لتكرارات الإجابة على البدائل الخمسة لكل مفردة على حدة على العينة البالغ قوامها (٢١٥)، ولم تسجل الباحثة وصول أي نسب مئوية إلى مستوي ٨٠% من النسب المئوية لتكرارات الإجابة على الخمس بدائل، مما استدعي عدم اللجوء إلى استبعاد أي مفردة من مفردات المقياس نتيجة وجود كفاءة تمييزية عالية لها، وتراوح النسب المئوية لتكرارات الإجابة على البدائل ما بين (٨,١١% إلى ٣٩,٦٩%).

خامساً: تقدير الدرجات على المقياس:

أصبح المقياس بعد حساب الخصائص السيكومترية مكون من (٥٠) مفردة موزعين على (٥) أبعاد، وهو من نوع التقرير الذاتي، يجيب الأفراد عليه في ضوء مقياس خماسي التدرج (١= أرفض بشدة، ٢= أرفض، ٣= محايد، ٤= موافق، ٥= موافق بشدة)، ويوضح الجدول (١٧) توزيع مفردات مقياس النهوض الأكاديمي على أبعاده الخمسة.

جدول (١٧) توزيع مفردات مقياس النهوض الأكاديمي

م	البعد	المفردات
١	الفاعلية الذاتية	من ١ الى ١٠
٢	التخطيط	من ١١ الى ٢٠
٣	السيطرة	من ٢١ الى ٣٠
٤	الهدوء	من ٣١ الى ٤٠
٥	الالتزام	من ٤١ الى ٥٠

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على إنه: "توجد علاقة ارتباطية (متباينة) دالة إحصائيًا بين أبعاد كل من الشفقة بالذات (الرحمة بالذات، محاكمة الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد مع الذات، والدرجة الكلية)، والنهوض الأكاديمي (الفاعلية الذاتية، التخطيط، السيطرة، الهدوء، الالتزام، الدرجة الكلية) لدى طلاب الصف الأول الثانوي"، حيث تسعى الباحثة من خلال هذا الفرض إلى التحقق من قوة واتجاه الارتباط بين الشفقة بالذات بأبعادها، والنهوض الأكاديمي بأبعاده لدى طلاب الصف الأول الثانوي، من خلال استخدام معامل الارتباط (بيرسون Person)، ويوضح جدول (١٨) معاملات الارتباط لبيرسون بين أبعاد كل من الشفقة بالذات، والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين أبعاد كل من الشفقة بالذات،

والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي (ن=٤٨٤)

النهوض الأكاديمي						الأبعاد	
الدرجة الكلية	الالتزام	الهدوء	السيطرة	التخطيط	الفاعلية الذاتية		
٠,٧٦٣	٠,٧٢٥	٠,٧٤١	٠,٧٧٤	٠,٧٦٢	٠,٧٤١	الرحمة بالذات	الشفقة بالذات
٠,٧٥٢-	٠,٧٧٨-	٠,٧٥٩-	٠,٧١٨-	٠,٧٧١-	٠,٧٥٨-	محاكمة الذات	
٠,٧٤١	٠,٧٦٨	٠,٧٨٧	٠,٧٥٢	٠,٧٢٩	٠,٧١٦	الإنسانية المشتركة	
٠,٧٤٨-	٠,٧٥٩-	٠,٧٦٤-	٠,٧٨٧-	٠,٧٥١-	٠,٧٢٣-	العزلة	
٠,٧٥٩	٠,٧٢٤	٠,٧٢٨	٠,٧٣٦	٠,٧٣٥	٠,٧٢٧	اليقظة العقلية	
٠,٧٢٦-	٠,٧٢٨-	٠,٧٣٩-	٠,٧٤١-	٠,٧٤٢-	٠,٧٤٧-	التوحد مع الذات	
٠,٧٣٩	٠,٧١١	٠,٧٤٣	٠,٧٢٤	٠,٧٥٥	٠,٧٧٩	الدرجة الكلية	

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,١١٥ وعند (٠,٠٥) = ٠,٠٨٨

ويتضح من جدول (١٨) وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد الشفقة بالذات (الرحمة بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية)، وأبعاد النهوض الأكاديمي (الفاعلية الذاتية، التخطيط، السيطرة، الهدوء، الالتزام، الدرجة الكلية)، وكذلك وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد الشفقة بالذات (محاكمة الذات، العزلة، التوحد مع الذات) وأبعاد النهوض الأكاديمي (الفاعلية الذاتية، التخطيط، السيطرة، الهدوء، الالتزام، الدرجة الكلية) لدى طلاب الصف الأول الثانوي، وبالتالي يمكن قبول الفرض الأول.

وتتفق نتائج الفرض الأول مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من (Birnie, et al 2010, محمد الزعبي ورياض نايل العاسمي، ٢٠١٥ Arselan, 2016, Bluth, et al, 2015, أسماء فتحي أحمد، ٢٠١٦، عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٦، Zhang, et al, 2016، أشرف حكيم فارس، ٢٠١٨، Ramasubramanian, 2017, 310، يوسف بن سالم بن سيف، ٢٠١٩). Thompson, 2018, Mina & Farhad, 2019

وتفسر الباحثة نتيجة الفرض الأول نظراً لأن الشفقة بالذات تجعل الطالب يتسم بالإيجابية في التفكير، وكذلك القدرة على الضبط في المواقف غير السارة، والتخفيف من الضغوط الأكاديمية ومواجهتها، كما أن الشفقة بالذات تساعد الطالب في الإصرار والاستمرار في أداء المهام تحت الضغط وتجعل الطالب أكثر دقة في حل المهام، إلى جانب وجود علاقات موجبة دالة بين الشفقة بالذات وكل من الصمود الأكاديمي والنفسي والأمل الأكاديمي والتمكين النفسي والمثابرة الأكاديمية والمرونة النفسية، وأنه كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات للطلاب كلما أدى إلى مثابرة في الجهد جيدة للإقدام في حل المشكلات، وهذا يفسر أنه كلما ارتفعت مستويات الأبعاد الإيجابية، وانخفضت مستويات الأبعاد السلبية للشفقة بالذات ارتفع مستوى النهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على إنه: "توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات طلاب الصف الأول الثانوي في كل من الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي تبعًا للنوع الاجتماعي (ذكور - إناث)"

وينبثق من هذا الفرض الفرضين الفرعيين الآتيين:

نتائج الفرض الفرعي الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الفرعي الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات طلاب الصف الأول الثانوي في الشفقة بالذات تبعًا للنوع الاجتماعي (ذكور - إناث)، لصالح الإناث"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه، وذلك للتعرف على الفروق على مقياس الشفقة بالذات تبعًا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور - إناث)، كما هو موضح بالجدولين (١٩، ٢٠).

جدول (١٩) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الشفقة بالذات تبعًا للنوع، حيث ن = (٤٨٤)

النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	٢١٩	٥٦,٠٣٨	٦,٩٧٧
إناث	٢٦٥	٥٦,١٣٧	٦,٥٢٣

جدول (٢٠) قيم تحليل التباين الأحادي للنوع على الشفقة بالذات، حيث ن = (٤٨٤)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدلالة
داخل المجموعات	٢١٩٣٦,٣٠٢	٤٨٢	٤٥,٥١١	٠,١٩٧	غير دالة
بين المجموعات	٨,٩٥٤	١	٨,٩٥٤		
المجموع	٢١٩٤٥,٢٥٦	٤٨٣			

دلالة "ف" عند (١، ٤٨٢) عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٦,٦٣٥، وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٨٤ =

يتضح من الجدولين (١٩، ٢٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات ترجع

لمتغير النوع (ذكور/إناث)، وبالتالي يمكن رفض الفرض الفرعي الأول.

وللتأكد من صحة نتائج الفرض الفرعي الأول تم حساب طريقة شيفيه لحساب الفروق على مقياس الشفقة بالذات تبعًا للنوع (ذكور / إناث)، وقد وجد ما يلي:

$$S.M \geq 0,099 - = S.M \geq 1,207$$

أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات ترجع لمتغير النوع (ذكور / إناث). وتتفق نتائج الفرض الفرعي الأول مع نتائج دراسة كل من (Iskender, 2011, Raes, 2011، عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٦) من عدم وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي (ذكور / إناث)؛ بينما تختلف نتائج الفرض الفرعي الأول مع نتائج دراسة كل من (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤، أحمد محمد الزعبي ورياض نايل العاسمي، ٢٠١٥، Costa، et al، 2016) من وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات لصالح الإناث، وكذلك تختلف مع نتائج دراسة (Chang، et al (2017) التي أكدت على وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات لصالح الذكور، وتُرجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الشفقة بالذات تتضمن عدد من السمات العامة التي يمكن أن تتواجد في أي فرد بغض النظر عن نوعه ذكر أم أنثى أي أن هذه السمات لا تتأثر باختلاف النوع الاجتماعي.

نتائج الفرض الفرعي الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الفرعي الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات طلاب الصف الأول الثانوي في النهوض الأكاديمي تبعًا للنوع الاجتماعي (ذكور - إناث)، لصالح الذكور"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه، وذلك للتعرف على الفروق على مقياس النهوض الأكاديمي تبعًا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور - إناث)، كما هو موضح بالجدولين (٢١، ٢٢).

جدول (٢١) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات النهوض الأكاديمي تبعًا للنوع، حيث ن = (٤٨٤)

النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	٢١٩	١٥٣,٥٧	٣,٦٩٢
إناث	٢٦٥	١٤٩,٩٦	٣,٢٣٤

جدول (٢٢) قيم تحليل التباين الأحادي للنوع على النهوض الأكاديمي، حيث $n = (٤٨٤)$

الدالة	ف	متوسط المربعات	د.ح	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة عند (٠,٠١)	١٢,٥٥٢	١١,٨٩٤	٤٨٢	٥٧٥٦,٧٢٩	داخل المجموعات
		١٤٩,٢٩٥	١	١٤٩,٢٩٥	بين المجموعات
			٤٨٣	٥٩٠٦,٠٢٤	المجموع

دلالة "ف" عند (٤٨٢، ١) عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٦,٦٣٥، وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٨٤ =

يتضح من الجدولين (٢١، ٢٢) وجود فروق دالة إحصائية في النهوض الأكاديمي

ترجع لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث)، وبالتالي يمكن قبول الفرض الفرعي الثاني.

وللتأكد من صحة نتائج الفرض الفرعي الثاني تم حساب طريقة شيفيه لحساب الفروق

على مقياس النهوض الأكاديمي تبعاً للنوع (ذكور /إناث)، وقد وجد ما يلي:

$$S_1 - S_2 = 3,61 = S.M \leq 0,811$$

أي أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في النهوض الأكاديمي ترجع

لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لصالح الذكور حيث كانت قيم المتوسط الحسابي الخاص بهم أعلى من القيم الخاصة بالإناث.

وتتفق نتائج الفرض الفرعي الثاني مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من شيري مسعد

حليم (٢٠١٩) من وجود فروق دالة في النهوض الأكاديمي باختلاف النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لصالح الذكور، وتُرجع الباحثة نتيجة الفرض الفرعي الثاني إلى أن سمات أو صفات النهوض الأكاديمي تتأثر بمتغير النوع الاجتماعي، حيث أن الذكور أكثر عناداً في مجابهة التحديات والتصدي للعقبات والشدائد الأكاديمية اليومية المتعاقبة، كما أنهم أكثر عقلانية في القيام بعمليات التنسيق والتخطيط بطريقة تتمتع بالاستقلالية الذاتية والالتزام والمثابرة.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه: "يمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال الشفقة

بالذات لدى طلاب الصف الأول الثانوي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار البسيط للتعرف على الإسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، كما يتضح من جدول (٢٣):

جدول (٢٣) تحليل الانحدار البسيط للشفقة بالذات على النهوض الأكاديمي ن = (٤٨٤)

R معامل الارتباط	R ² معامل التحديد	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	ت	دلالة ت	الثابت	د.ح (ن-٢)
***٠,٧٣٩	٠,٥٤٦	٠,٦٥٨	١,٣٠٥	١٧,٢٨٧	٠,٠١	١٠٠,٥٣١	٤٨٢

يتضح من جدول (٢٣) وجود تأثير دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للشفقة بالذات على النهوض الأكاديمي، مما يعنى قوة الشفقة بالذات "المتغير المستقل" في تفسير التباين الكلى للنهوض الأكاديمي "المتغير التابع"، مما يعنى قبول الفرض الثالث.

حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ($R=0.739$)، كما بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2=0.546$)، مما يعني أن (٥٤، ٦ %) من التباين الكلي في النهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي يرجع إلى تأثير المتغير المستقل وهو الشفقة بالذات، والباقي (٤٥، ٤ %) يرجع لعوامل أخرى، وبالتالي يمكن من نتائج الفرض والجدول (٢٣) استنتاج معادلة التنبؤ التالية:

$$\text{النهوض الأكاديمي} = ١٠٠,٥٣١ + (٠,٦٥٨) \times \text{الشفقة بالذات}$$

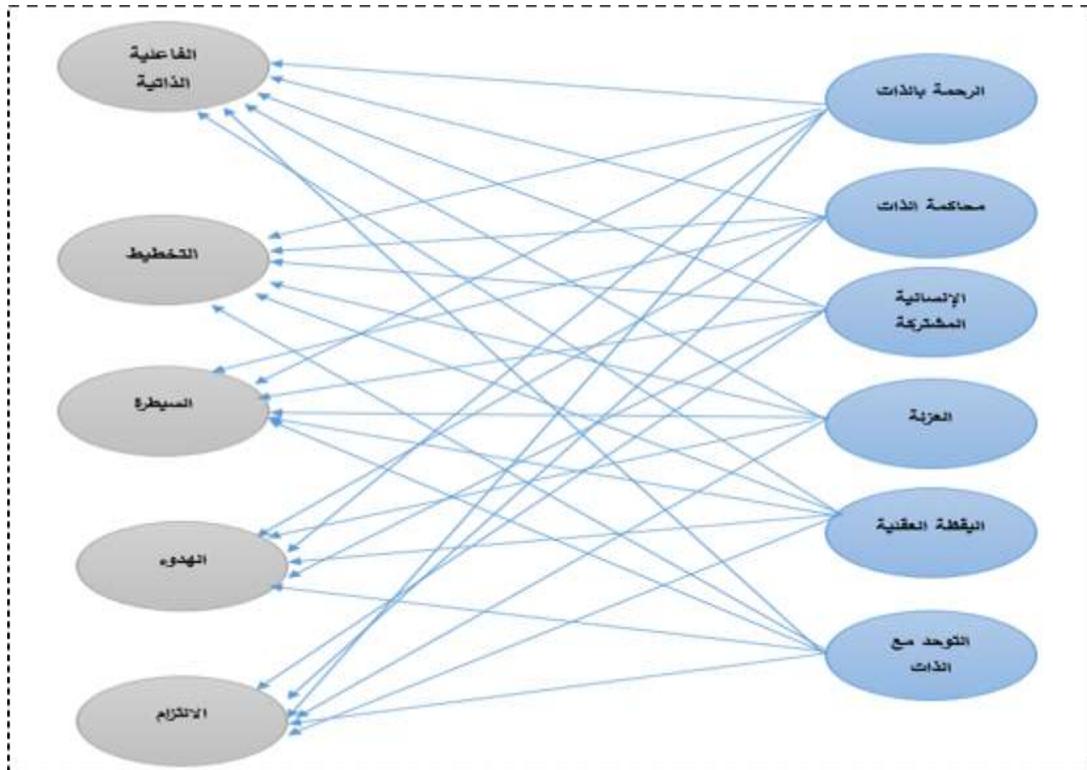
وتتفق نتائج الفرض الثالث مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من (Sirois، 2013، Mina & Farhad، 2019)، وتفسر الباحثة نتيجة الفرض الثالث نظرًا لأن الشفقة بالذات تجعل الطالب قادرًا على الضبط في المواقف غير السارة، والتخفيف من الضغوط الأكاديمية ومواجهتها، والتقليل من قلق التحصيل كما أن الشفقة بالذات تساعد الطالب في الإصرار والاستمرار في أداء المهام تحت الضغط وتجعل الطالب أكثر دقة في حل المهام، وهذا يفسر قدرة الشفقة بالذات في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه: "يمكن الوصول إلى نموذج بنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis ببرنامج Lisrel8.8، كأسلوب إحصائي يستخدم لوضع احتمال العلاقات السببية بين المتغيرات، حيث يعتمد على نموذج توضيحي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة بناء على البحوث والنظريات المتعلقة بظاهرة معينة، ولكنه لا يدل على السببية المؤكدة (عزت عبد الحميد، ٢٠٠٨، ١٨٣).

وسوف يهتم البحث الحالي باختبار نموذج تحليل المسار الذي يتضمن التأثيرات التي يحتوي عليها الشكل (١)، وهي التأثيرات التالية: الشفقة بالذات بأبعادها (الرحمة بالذات، محاكمة الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد مع الذات) كمتغيرات مستقلة، والنهوض الأكاديمي بأبعاده (الفاعلية الذاتية، التخطيط، السيطرة، الهدوء، والالتزام) كمتغيرات تابعة.

وقد استخدمت الباحثة عند اختبار هذا النموذج موقف توليد النموذج Model generation situation، وهو أحد مواقف اختبار مثل هذه النماذج، حيث حدد عزت عبد الحميد (٢٠٠٨، ٢٥٥ - ٢٥٦) ثلاثة مواقف لاختبار مثل هذا النموذج، وأشار إلى أنه في موقف توليد النموذج يكون لدى الباحث نموذج تجريبي أولى محدد، فإذا كان النموذج الأولي لا يطابق البيانات المعطاة يجب أن يُعدل ويختبر مرة ثانية باستخدام نفس البيانات، وهنا قد يتم اختبار عدة نماذج في هذه العملية، والهدف يكون إيجاد نموذج ليس فقط يطابق البيانات بطريقة جيدة من الناحية الإحصائية، ولكن أيضاً يتميز هذا النموذج بأن كل بارامتر يحتوي عليه يمكن إعطائه تفسيراً ومعنى حقيقياً.



شكل (١): المسار التخطيطي للنموذج المقترح لتحليل المسار بين متغيرات البحث

وقد حظي نموذج تحليل المسار الموضح بالشكل (١) على مؤشرات حسن مطابقة جيدة حيث كانت قيمة (كا^٢) غير دالة إحصائياً، ومؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي أقل من نظيره للنموذج المشيع، كما أن قيم بقية المؤشرات وصلت إلى القيمة المثالية لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة موضع الاختبار، وقبول الفرض الرابع، ويوضح جدول (٢٤) مؤشرات الملاءمة للنموذج المقترح التي تم التوصل إليها باستخدام البرنامج.

جدول (٢٤) قيم مؤشرات الملاءمة للنموذج المقترح بالبحث

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
كا ^٢	١٨,٧٦	غير دالة
كا ^٢ /د.ح	١,٥٦٣	صفر إلى ٥
GFI	٠,٩٦	صفر إلى ١
AGFI	٠,٩٤	صفر إلى ١
RMR	٠,٦	صفر إلى ١
RMSEA	٠,٠٧	صفر إلى ٠,١
NFI	٠,٩٤	صفر إلى ١
CFI	٠,٩٦	صفر إلى ١
RFI	٠,٩٩	صفر إلى ١

وقد اقترحت الباحثة هذا النموذج في ضوء نتائج الافتراضات الواردة بالبحوث والدراسات السابقة، والتي قدمت أدلة تشير إلى احتمالية وجود رابطة نظرية بين هذه المتغيرات.

وقد أسفرت نتائج ليزرل ٨، ٨ عن التوصل إلى أفضل نموذج لتحليل المسار بين متغيرات البحث لدى العينة الكلية الموضحة بالشكل رقم (٢)، كما يوضح جدول (٢٥) التأثيرات المباشرة والكلية التي يحتوي عليها نموذج تحليل المسار بين متغيرات البحث.

جدول (٢٥) التأثيرات المباشرة والكلية لنموذج تحليل المسارين متغيرات البحث

الالتزام	الهدوء	السيطرة	التخطيط	الفاعلية الذاتية	المتغير الكامن	
٠,٢١	٠,١٣	٠,١٩	٠,١٨	٠,٣١	التأثير	الرحمة بالذات
٠,٠٨٨	٠,٠٥٢	٠,٠٥٩	٠,٠٨٠	٠,٠١٩	الخطأ	
*٢,٣٧	١,٨٨	*٢,١٩	*١,٩٨	**٣,٤٧	ت	
٠,١٨-	٠,١٤-	٠,١٨-	٠,٢٨-	٠,١٧-	التأثير	محاكمة الذات
٠,٠٥٨	٠,٠٥٢	٠,٠٨٤	٠,٠٩٤	٠,٠٩٢	الخطأ	
*٢,١٧	١,٥١	*٢,١٣	**٢,٦٦	*١,٩٦	ت	
٠,١٩	٠,١٧	٠,٢٥	٠,٣٥	٠,١٨	التأثير	الإنسانية المشتركة
٠,٠٦٩	٠,٠٨٩	٠,٠٥٩	٠,٠٥٤	٠,٠٧٧	الخطأ	
*٢,٢٧	*١,٩٦	**٢,٥٩	**٢,٦٨	*١,٩٨	ت	
٠,١٨-	٠,١٨-	٠,١٤-	٠,١٨-	٠,٢٨-	التأثير	العزلة
٠,٠٨٤	٠,٠٩٢	٠,٠٥٢	٠,٠٥٨	٠,٠٩٤	الخطأ	
*٢,١٣	*١,٩٨	١,٥١	*٢,٢٧	**٢,٦٦	ت	
٠,١٩	٠,١٧	٠,١٩	٠,٢١	٠,٣٥	التأثير	اليقظة العقلية
٠,٠٨٨	٠,٠٥٢	٠,٠٦٩	٠,٠١٩	٠,٠٥٤	الخطأ	
*١,٩٧	*١,٩٨	*٢,٤٧	**٢,٥٧	**٢,٦٨	ت	
٠,٢٠-	٠,١٨-	٠,١٤-	٠,٢٢-	٠,١٨-	التأثير	التوحد مع الذات
٠,٠٩٤	٠,٠٨٤	٠,٠٥٢	٠,٠٩٤	٠,٠٥٨	الخطأ	
*٢,١٦	*٢,١٣	١,٥١	*٢,١٦	*٢,٢٧	ت	

* دالة عند ٠,٠٥ ، ** دالة عند ٠,٠١ ، خ = الخطأ المعياري لتقدير التأثير

ومن جدول (٢٥) يمكن صياغة المعادلات البنائية للنموذج النهائي على النحو التالي:

١	الفاعلية الذاتية = (٠,٣١) × الرحمة بالذات - (٠,١٧) × محاكمة الذات + (٠,١٨) × الإنسانية المشتركة - (٠,٢٨) × العزلة + (٠,٣٥) × اليقظة العقلية - (٠,١٨) × التوحد مع الذات
٢	التخطيط = (٠,١٨) × الرحمة بالذات - (٠,٢٨) × محاكمة الذات + (٠,٣٥) × الإنسانية المشتركة - (٠,١٨) × العزلة + (٠,٢١) × اليقظة العقلية - (٠,٢٢) × التوحد مع الذات
٣	السيطرة = (٠,١٩) × الرحمة بالذات - (٠,١٨) × محاكمة الذات + (٠,٢٥) × الإنسانية المشتركة + (٠,١٩) × اليقظة العقلية
٤	الهدوء = (٠,١٧) × الإنسانية المشتركة - (٠,١٨) × العزلة + (٠,١٧) × اليقظة العقلية - (٠,١٨) × التوحد مع الذات
٥	الالتزام = (٠,٢١) × الرحمة بالذات - (٠,١٨) × محاكمة الذات + (٠,١٩) × الإنسانية المشتركة - (٠,١٨) × العزلة + (٠,١٩) × اليقظة العقلية - (٠,٢٠) × التوحد مع الذات

(أ) يتضح من المعادلة (١) ما يلي:

يوجد تأثير إيجابي مباشر للرحمة بالذات بقيمة (٠,٣١) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ على الفاعلية الذاتية - كأحد أبعاد النهوض الأكاديمي - حيث بلغت قيمة (ت) ٣,٤٧، وكذلك تأثير سلبي بقيمة (٠,١٧) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لمحاكمة الذات حيث بلغت قيمة (ت) ١,٩٦، وكذلك تأثير إيجابي بقيمة (٠,١٨) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ للإنسانية المشتركة حيث بلغت قيمة (ت) ١,٩٨، وكذلك تأثير سلبي بقيمة (٠,٢٨) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ للعزلة حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٦٦، وكذلك تأثير إيجابي بقيمة (٠,٣٥) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لليقظة العقلية حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٦٨، وكذلك تأثير سلبي بقيمة (٠,١٨) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ للتوحد مع الذات حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٢٧، كما بلغت قيمة R^2 لهذه المعادلة البنائية (٠,٢٨٥)، مما يعني أنه يمكن الاستناد إلى هذه المعادلة البنائية في تفسير ٢٨,٥% من التباين الحادث في الفاعلية الذاتية كأحد أبعاد النهوض الأكاديمي.

(ب) يتضح من المعادلة (٢) ما يلي:

يوجد تأثير إيجابي مباشر للرحمة بالذات بقيمة (٠,١٨) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ على التخطيط - كأحد أبعاد النهوض الأكاديمي - حيث بلغت قيمة (ت) ١,٩٨، وكذلك تأثير سلبي بقيمة (٠,٢٨) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لمحاكمة الذات حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٦٦، وكذلك تأثير إيجابي بقيمة (٠,٣٥) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ للإنسانية المشتركة حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٦٨، وكذلك تأثير سلبي بقيمة (٠,١٨) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ للعزلة حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٢٧، وكذلك تأثير إيجابي بقيمة (٠,٢١) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لليقظة العقلية حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٥٧، وكذلك تأثير سلبي بقيمة (٠,٢٢) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ للتوحد مع الذات حيث بلغت قيمة (ت) ٢,١٦، كما بلغت قيمة R^2 لهذه المعادلة البنائية (٠,٣٥٠)، مما يعني أنه يمكن الاستناد إلى هذه المعادلة البنائية في تفسير ٣٥% من التباين الحادث في التخطيط كأحد أبعاد النهوض الأكاديمي.

(ج) يتضح من المعادلة (٣) ما يلي:

يوجد تأثير إيجابي مباشر للرحمة بالذات بقيمة (٠,١٩) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ على السيطرة - كأحد أبعاد النهوض الأكاديمي - حيث بلغت قيمة (ت) ٢,١٩، وكذلك

تأثير سلبي بقيمة (٠,١٨) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لمحاكمة الذات حيث بلغت قيمة (ت) ٢,١٣، وكذلك تأثير إيجابي بقيمة (٠,٢٥) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ للإنسانية المشتركة حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٥٩، وكذلك تأثير إيجابي بقيمة (٠,١٩) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لليقظة العقلية حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٤٧، كما بلغت قيمة R^2 لهذه المعادلة البنائية (٠,٢٥٦)، مما يعني أنه يمكن الاستناد إلى هذه المعادلة البنائية في تفسير ٢٥,٦% من التباين الحادث في السيطرة كأحد أبعاد النهوض الأكاديمي.

د) يتضح من المعادلة (٤) ما يلي:

يوجد تأثير إيجابي مباشر للإنسانية المشتركة بقيمة (٠,١٧) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ على الهدوء - كأحد أبعاد النهوض الأكاديمي - حيث بلغت قيمة (ت) ١,٩٦، وكذلك تأثير سلبي بقيمة (٠,١٨) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ للعزلة حيث بلغت قيمة (ت) ١,٩٨، وكذلك تأثير إيجابي بقيمة (٠,١٧) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لليقظة العقلية حيث بلغت قيمة (ت) ١,٩٨، وكذلك تأثير سلبي بقيمة (٠,١٨) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ للتوحد مع الذات حيث بلغت قيمة (ت) ٢,١٣، كما بلغت قيمة R^2 لهذه المعادلة البنائية (٠,٢٣٩)، مما يعني أنه يمكن الاستناد إلى هذه المعادلة البنائية في تفسير ٢٣,٩% من التباين الحادث في الهدوء كأحد أبعاد النهوض الأكاديمي.

هـ) يتضح من المعادلة (٥) ما يلي:

يوجد تأثير إيجابي مباشر للرحمة بالذات بقيمة (٠,٢١) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ على الالتزام - كأحد أبعاد النهوض الأكاديمي - حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٣٧، وكذلك تأثير سلبي بقيمة (٠,١٨) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لمحاكمة الذات حيث بلغت قيمة (ت) ٢,١٧، وكذلك تأثير إيجابي بقيمة (٠,١٩) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ للإنسانية المشتركة حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٢٧، وكذلك تأثير سلبي بقيمة (٠,١٨) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ للعزلة حيث بلغت قيمة (ت) ٢,١٣، وكذلك تأثير إيجابي بقيمة (٠,١٩) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لليقظة العقلية حيث بلغت قيمة (ت) ١,٩٧، وكذلك تأثير سلبي بقيمة (٠,٢٠) ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ للتوحد مع الذات حيث بلغت قيمة (ت) ٢,١٦، كما بلغت قيمة R^2 لهذه المعادلة البنائية (٠,٢٧٠)، مما يعني أنه يمكن الاستناد إلى هذه المعادلة البنائية في تفسير ٢٧% من التباين الحادث في الالتزام كأحد أبعاد النهوض الأكاديمي.

وتتفق نتائج الفرض الرابع مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من (Sirois، 2013)، Mina & Farhad (2019)، وتفسر الباحثة نتيجة الفرض الرابع وفقاً لما أكده أيضاً (Ramasubramanian، 2017، 310) نظراً لأن الشفقة بالذات تجعل الطالب واثقاً بنفسه وقادراً على أداء المهام بطرق أكثر دقة من خلال التخطيط المسبق لها قبل التنفيذ، كما أنها تجعله قادراً على الضبط والسيطرة في المواقف غير السارة، والتخفيف من الضغوط الأكاديمية ومواجهتها، كما أنها تساعد على الهدوء والتقليل من التوتر وقلق التحصيل، وكذلك تجعله قادراً على الإصرار والالتزام والمثابرة بالاستمرار في أداء المهام تحت الضغط وهذا يفسر التأثيرات المباشرة لأبعاد الشفقة بالذات كمتغيرات مستقلة، على أبعاد النهوض الأكاديمي كمتغيرات تابعة لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

خلاصة نتائج البحث:

يمكن تلخيص نتائج البحث فيما يلي:

- ١- وجود ارتباط موجب دال بين كل من الرحمة بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي، وكذلك وجود ارتباط عكسي دال بين كل من محاكمة الذات، العزلة، التوحد مع الذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٢- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات ترجع للنوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)، بينما توجد فروق دالة إحصائية في النهوض الأكاديمي ترجع لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) لصالح الذكور.
- ٣- أمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال الشفقة بالذات لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٤- وجود تأثيرات (مسارات) مباشرة دالة إحصائية بين أبعاد الشفقة بالذات كمتغيرات مستقلة، وأبعاد النهوض الأكاديمي كمتغيرات تابعة، مع اختلاف قيم التأثير.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد محمد الزعبي ورياض نايل العاسمي (٢٠١٥). الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكتماب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٣١(١)، ٥٥-٩٠.
- أسماء فتحي أحمد عبد العزيز (٢٠١٦). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب جامعة المنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية - جامعة المنيا، ٢٩(٢)، الجزء الأول، ١٢١-١٤٩.
- أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح (٢٠١٨). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من الشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية لدى طلاب الصفين الأول والثاني بمرحلة الثانوية العامة. مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط، ٣٤(١٢)، ١-٤١.
- أشرف حكيم فارس (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا. مجلة كلية الآداب - جامعة طنطا، ٣٢(٣٢)، ٥٢٢-٥٨٤.
- أمال إبراهيم الفقي (٢٠١٨). فعالية التدريب على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي لدى المتفوقات عقليا من طالبات الثانوية العامة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٠٢(١)، ٥٥٥-٥٩٤.
- أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٨). تأثير التعلم الاجتماعي/ الوجداني في تحسين النهوض الأكاديمي للمتعثرات أكاديميا في جامعة طيبة بالمدينة المنورة، مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط، ٣٤(٦)، ٣٨٩-٤٤٦.
- أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٨). مقياس النهوض الأكاديمي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- حسن سعد عابدين (٢٠١٨). تحليل المسار للعلاقات بين الطفو الأكاديمي وقلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة المنوفية، ٤(٢)، ٥١-١١١.

- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، (١)، ١٧-٥٦.
- السيد كامل الشربيني (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل، مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٤ (١٦)، ٦١-١٦٣.
- شيري مسعد حلیم (٢٠١٩). العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة الصف الأول الثانوي بمحافظة الشرقية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، ١١٢، ٢٩٧-٣٣٨.
- عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية، ٢٦ (٥)، ١٥٣-٢٢٥.
- عزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠٠٨). الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، تطبيقات باستخدام برنامج ليزرل 8.8، بنها: دار المصطفى للطباعة والنشر.
- عفراء العبيدي (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة بغداد_العراق، ٢٦ (٦)، ٤١-٥٥.
- محمد السيد عبد الرحمن، على سعيد العمري، رياض نايل العاسمي، وفتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٤). مقياس الشفقة بالذات، القاهرة. دار الكتاب الحديث.
- محمد يحيي حسين ناصف (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين النهوض والعزم الأكاديميين والنمو الإيجابي وأساليب التواصل الأسري لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث التربوي بالمركز القومي للبحوث التربوية والتنمية بالقاهرة، (٣٣)، السنة الرابعة عشر، يناير، ١-١٢٠.
- المعجم الوجيز (١٩٩٤). القاهرة: مجمع اللغة العربية، وزارة التربية والتعليم المصرية.
- المعجم الوسيط (٢٠١١). (ط٥). القاهرة: مجمع اللغة العربية، وزارة التربية والتعليم المصرية.

- وحيد مختار، ومحمد أحمد (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، كلية التربية، ٣٢(٤)، ٤١-٢.
- يوسف بن سالم بن سيف الندابي (٢٠١٩). الشفقة بالذات كمؤشر للتنبؤ بكل من التسوية الأكاديمي وقلق الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة أكاديمية شمال أوربا للعلوم والبحث العلمي، ١(٣)، ٦٩-٩٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Allen, D. & Leary, R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. **Social and Personality Psychology Compass**, 4(2), 107-118.
- Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion, and personality traits in university students, **Educational Research and Reviews**, 11 (7), 474-481.
- Bakhshae, F., Hejazi, E., Dortaj, F. & Farzad, V. (2016). The modeling of school climate perception and positive youth development with academic buoyancy, **Journal of Current Research in ScienceS**, (1), 94- 100.
- Birnie, K., Speca, M. & Carlson, E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction(MBSR), **Stress Health**, 26, 359-371, doi: 10. 1002/ smi. 1305.
- Bluth, K., Roberson, N. & Gaylord, A. (2015). A Pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress, **Explore**, 11, 292-295, doi: 10. 1016/ j. explore. 2015. 04. 005.

- Bluth, K., Roberson, P., Galylord, S. & Faurot, K., Grewen, K., Arzon, S. & Girdler, S. (2016). Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress? **Journal of Child and Family Studies**.25(4). 1098-1109.
- Chang, E., Yu, T., Najarian, A., Wright, K., Chen, W., Chang, O., Du, Y. & Hirsch, J. (2017). Understanding the Association Between Negative Life Events and Suicidal Risk in College Students: Examination Self – Compassion as a Potential Mediator, **Journal of Clinical Psychology**, 73(6), 745-755.
- Collie, R.; Martin, A.; Malmberg, L.; Hall, J. & Ginns, P. (2014). **Academic Buoyancy, Student Achievement, and the Linking Role of Control: A Cross-Lagged Analysis of High School Students**, School of Education, University of New South Wales, NSW 2052, Australia.
- Costa, J., Maroco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C. & Castillo, P. (2016). Validation of The Psychometric Properties of the Self – Compassion Scale, Testing the Factorial Validity and factorial in Variance of the Measure Among Borderline Personality Disorders, Anxiety Disorders, Eating Disorders and General Populations, **Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy**, (23).460- 468.
- Germer, K. & Neff, D. (2013). Self- Compassion in clinical practice. **Journal of clinical psychology**. 69 (8), 1-12.
- Iskender, M. (2011). The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes, **Educational Research and Reviews**, 6(2), 230-234.

- Kalnins, G. (2015). A Journey with Self-Compassion: Exploring Self-Compassion within the Context of the Christian Faith. M. A. Trinity Western University.
- Kemper, J. Xiaoku, M. & Knayat, R. (2015). are Mindfulness and Self-Compassion Associated with Sleep & Resilience in Health Professionals, **the Journal of Alternative & Complementary Medicine**, (21 (8), 1-8.
- Kyeong, L. (2013). Self-Compassion as a Moderator of the Relationship between Academic Burn-out and Psychological Health in Korean Cyber University Students, **Personality and Individual Differences**, 54, 899–902.
- Landgraf, A. (2013). Under Pressure: Self-Compassion as a Predictor of Task Performance and Persistence, **UNF Graduate Theses and Dissertations**, 453, <http://digitalcommons.unf.edu/etd/453>
- Liem, G. A. D. & Martin, A. J. (2012). the Motivation and Engagement Scale: Theoretical Framework, Psychometric Properties, and Applied Yields, **Australian Psychologist**, 47, 3- 13.
- Martin, A. J. (2013). Academic Buoyancy and Academic Resilience: Adversity, **School Psychology International**, 34(5), 488- 500.
- Martin, A. J.& Marsh, H. W. (2008). Academic Buoyancy: Towards an Understanding of Students **Journal of School Psychology**, 46, 53- 83.
- Martin, A. J.& Marsh, H. W. (2009). Academic Resilience and Academic Buoyancy: Multidimensional and Hierarchical Conceptual Framing of Causes, Correlates and Cognate Constructs, **Oxford Review of Education**, 35, 353- 370.

- Martin, A. J., Colmar, S. H., Davey, L. A. & Marsh, H. W. (2010). Longitudinal Modeling of Time? **British Journal of Educational Psychology**, 80, 473- 496.
- Martin, A.J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. **School Psychology International**, 34, 488-500, DOI:10.1177/0143034312472759.
- Martin, A.J., Yu, K., Ginns, P., & Papworth, B. (2016). Young People's Academic Buoyancy and Adaptability: a Cross-Cultural Comparison of China with North America and the United Kingdom. **Educational Psychology**. DOI: 10.1080/01443410.2016.1202904.
- McEwan, K., Elander, J. & Gilbert, P. (2018). 'Evaluation of a Web-Based Self-Compassion Intervention to Reduce Student Assessment Anxiety'. *Interdisciplinary, Education and Psychology*, 2(1), 6, pp. 1-24.
- Mina, M. & Farhad, K. (2019) the Prediction of Academic Buoyancy Based on Personality Traits: Mediatonal Effect of Self-Compassion, **Journal of Psychology**, 22 (4), 448 -466.
- Moreira, H.; Gouveia, M.; Carona, C.; Silva, M. & Canavero, M. (2015). Maternal Attachment and Children's Quality of Life: The Mediating Role of Self-Compassion and Parenting Stress, **Journal of Child and Family Study**, 24, 2332-2344.
- Morley, R. (2015). Violent Criminality and Self-Compassion. **Aggression & Violent Behavior**, 24, 226-240.

- Neff, K. (2003). Self-Compassion: an Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward One Self, **Self & Identity**, 2, 85-101.
- Neff, K. (2009). the Role of Self-Compassion in Development: a Healthier Way to Relate to Oneself, **Human Development**, 52, 211-214.
- Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. **Social and Personality Psychology Compass**, (5), 1-12.
- Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, **Self and Identity**, 9, 225–240.
- Neff, K., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure, **Self and Identity**, 4, 263 – 287, DOI: 10.1080/13576500444000317.
- Neff, K., Kirk, L. & Rude, S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. **Journal of research in personality**, 41, 139-154.
- Potter, R.; Yar, K; Francis, A. & Schuster, S. (2014). Self-Compassion Mediates the Relationship between Parental Criticism and Social Anxiety. **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**, 14(1), 33-43.
- Raes, F. (2011). The Effect of Self- Compassion on The Development of Depression Symptoms in a Non Clinical Sample, **Mindfulness**, (2), 33-36, DOI: 10.1007/s12671-011-0040-y.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and Factorial Validation of a Short form of the Self-Compassion Scale, **Clinical Psychology & Psychotherapy**, 18, 250-255.

- Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed method Approach, **International Journal of Adolescence and Youth**, 22(3), 308-321, <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1175361>.
- Saeed, Z. & Sonnentag, T. (2018). Role of Self Compassion on College Students Social Self Evaluations and Affect Across Two Domains, **The International Honor Society in Psychology**, 23(2), 132 – 143, <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN23.2.94>.
- Sirois, F. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Compassion, **PhD**, Bishop's University, Canada.
- Smith, L. (2015). Self- compassion and resilience in senior living residents, **Seniors Housing & care Journal**, 23 (1), 16-31.
- Thompson, E. (2018). Self-Compassion Meditation: Applications for Online Students. **M.A.**, Purdue University Global.
- Zhang, Y., Luo, X., Che, X. & Duan, W. (2016) Protective Effect of Self-Compassion to Emotional Response Among Students with Chronic Academic Stress, **Frontiers in Psychology**, 7, 1-6, doi: 10.3389/fpsyg.2016.01802.