

## نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم

د. عادل محمود المنشاوي \*

### المقدمة

تعد الشفقة بالذات Self-Compassion أحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية ، وقد تزايد الإهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة الشفقة بالذات ، كأحد المتغيرات الإيجابية المهمة في شخصية الفرد والتي تقاوم الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية ، ويعود هذا المفهوم إلى الابحاث والدراسات التي قامت بها Neef ، حيث ترى أن الشفقة بالذات أحد الأبعاد الأساسية في البناء النفسي للفرد . وتعتبر الشفقة بالذات مصدرا مهما للسعادة والرفاهة النفسية لدى الفرد (Neef & Costigan :2014) ، وفي هذا السياق يؤكد (Kyeong:2013) على أن الشفقة بالذات تقدم مدخلا بديلا للرفاهة النفسية Psychological Well-being حيث تعد أحد المتغيرات المنبئة بالرفاهة النفسية ، والصحة العقلية ، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة قامت بها (Neef, & Costigan, :2014) من ارتباط الشفقة بالذات إيجابيا بالرفاهة النفسية . والسعادة، والتفائل والحكمة Wisdom والذكاء الإنفعالي ، وفي دراسة قام بها كل من (Leary et al :2007) توصلت إلى أن الافراد من ذوي المستويات المرتفعة في الشفقة بالذات يبذلون جهدا كبيرا ليكونوا أكثر فهما لذواتهم و انفعالاتهم، ولديهم من القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل ايجابي .

\* أستاذ علم النفس التربوي المساعد - كلية التربية - جامعة دمهور

ويرى كل من (Neef & Costigan: 2014) ان الشفقة بالذات بناءا نفسيا يتضمن ثلاثة مكونات أساسية تتمثل في : الحنو على الذات مقابل الحكم الذاتي : Self – Kindness/ Self-Judgment ، والإنسانية العامة مقابل العزلة Common Humanity/ Isolation ، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط Mindfulness / Over-identified ، وأن هذه الأبعاد الثلاثة تتفاعل فيما بينها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل ، ويمكن أن تتسع الشفقة بالذات عندما تحدث معاناة من جانب الفرد وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية من الحياة مؤلمة أو صعبة ولا يمكن احتمالها ، وخاصة عندما تنشأ المعاناة من تصرفات حمقاء أو فشل ما أو من القصور الشخصي . وقد كشفت نتائج الدراسات التي أجريت حول الشفقة بالذات إلى وجود علاقات دالة بين الشفقة بالذات وبعض نواتج التعلم ، حيث توصلت دراسة كل من (Neff, Hsieh & Dejitterat: 2005) إلى ارتباط الشفقة بالذات إيجابيا مع أهداف الأداء Performance Goals وسلبيا مع أهداف التجنب ، كما وجدت علاقة دالة احصائيا وموجبة بين الشفقة بالذات والمعدل التراكمي للطلاب ، وتوصلت دراسة ( Iskender:2011) إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين الشفقة بالذات والتسويق الأكاديمي ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الشفقة بالذات بين الجنسين. ويعتبر مفهوم الصمود النفسي Psychological Resilience من المفاهيم الحديثة نسبيا في مجال علم النفس الايجابي والذي حظي باهتمام عدد من الباحثين في الآونة الاخيرة ، وأصبح يلقي اهتماما متزايدا في الوقت الحالي وخاصة فيما يتعلق بعلاقته بعدد من المتغيرات مثل الرفاهة النفسية والصحة النفسية وجودة الحياة للأفراد ، والقدرة على مواجهة التحديات والصعاب النفسية (Windle ,Bennett, & Noyes :2011) . وتهتم الدراسات النفسية في الوقت الحالي بدراسة الصمود في مواقف وبيئات التعلم المختلفة وهو

ما أطلق عليه بالصمود الأكاديمي Academic Resilience ، حيث يواجه الطلاب كثيرا من التحديات والصعاب الأكاديمية والتي تتعلق بدراساتهم وتعلمهم ، ويشير ( Khalaf :2014 ) إلى أن الصمود الأكاديمي يمكن إعتبره احد المؤشرات الهامة لتوافق الطالب مع الحياة الجامعية ومايواجهه خلالها من أزمات ومشكلات ، وهو أحد المنبئات القوية للإستمتاع بالدراسة والمناقشات داخل قاعات الدراسة ، ويرى ( Fallon: 2010 ) أن الصمود الأكاديمي يتمثل في قدرة المتعلم على التعامل بفعالية مع التحديات والنكسات والضغوط في البيئة الدراسية أثناء التعلم ، ويتميز المتعلمون من ذوي الصمود الأكاديمي بالقدرة على المحافظة على مستويات عالية من الإنجاز والأداء على الرغم من تعرضهم لظروف وأحداث ضاغطة . ويعرف كل من ( Son, Lee & Kim :2015 ) الصمود الأكاديمي بأنه قدرة لدى الفرد والتي تعد أحد مصادر حماية الفرد من الأحداث الضاغطة ليستمر المتعلم في دراسته بدرجة عالية من الإنجاز والدافعية العالية ويستمتع بحياته الدراسية تحت الظروف الضاغطة ، ويعمل الصمود الأكاديمي على تدعيم مقاومة الإرهاق الأكاديمي Academic Burnout لدى المتعلم ، والذي يتمثل في الشعور بالاحباط والفشل ، والذي قد يرجع إلى الضغوط الدراسية ، وهذا ما أكدته دراسة قام بها كل من ( Rushion , Schroeder & Donohue:2015 ) حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ودالة بين متغيرات الإرهاق الأكاديمي والصمود. لذلك إهتمت بعض الدراسات في الآونة الاخيرة بدراسة الإرهاق الأكاديمي Academic Burnout لدى عينات مختلفة من المتعلمين مثل طلاب المدارس والجامعات ، ويرى كل من ( Zhang & Wang :2013 ) أن الإرهاق الأكاديمي يتواجد لدى مختلف الطلاب لأن الأنشطة الأساسية للتعلم يمكن اعتبارها شكلا من اشكال العمل

،والتي تفرض ضغوطا وإجهادا على المتعلمين ، وفي هذا السياق يؤكد كل من (Chang, Rand, & Strunk, 2000) على أن مواقف ومتطلبات التعلم التي يمر بها المتعلم قد تنتج ضغوطا لدى المتعلم ، حيث يمكن أن يتاثر الطلاب مباشرة بالمشكلات الدراسية والتي تؤدي إلى الإرهاق الأكاديمي . كما أكد كل من ( 2014: Lin& Huang) على أن غالبية الطلاب يظهرون درجة ما من درجات الإرهاق الأكاديمي أثناء عملية التعلم ، وأنه من المهم دراسة الإرهاق الدراسي لدى الطلاب لأنه يساعد على فهم سلوك الطلاب أثناء عملية التعلم ، كما أنه يؤثر في العلاقات الحاضرة والمستقبلية بين الطلاب . كما يشير (Aypay:2011) إلى أن الإرهاق الأكاديمي يؤدي الى التغيب عن الدراسة ونقص الدافعية وارتفاع معدلات التسرب لدى الطلاب .

### مشكلة الدراسة

يواجه الطلاب في المرحلة الجامعية بكثير من المشكلات والتحديات المرتبطة بعملية التعلم وقد ينجح البعض في التغلب على هذه المشكلات والتحديات بما لديه من سمات وخصائص تمكنه من ذلك ، وقد يفشل البعض الآخر من المواجهة أو التغلب على هذه المشكلات والتحديات وقد إهتمت الدراسات في الفترة الأخيرة بدراسة المتغيرات الإيجابية في الشخصية والتي تمكن الفرد من مواجهة التحديات والصعاب أو من التقليل من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد وبخاصة في مواقف التعلم .

ومن المتغيرات التي إهتمت بها الدراسات في الفترة الاخيرة الشفقة بالذات ، كأحد المتغيرات المهمة والإيجابية في شخصية الفرد ، حيث تتضمن الشفقة بالذات بعدا اساسيا من ابعاد البناء النفسي للفرد كما أنها تعد سمة من سمات الشخصية الإيجابية لدى الفرد ، وأحد المتغيرات

المقاومة للآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية ، كما تعد مصدرا مهما للسعادة والرفاهة النفسية (Neef & Costigan :2014) ، كما أنها تعمل على تعزيز الصمود Resilience لدى الأفراد ، (Neff.& McGehee,.: 2010) .

وقد أجريت بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المتغيرات ، ففي دراسة قام بها كل من (Neff, Hsieh & , Dejitterat: 2005) توصلت إلى ارتباط الشفقة بالذات إيجابيا مع أهداف الأداء Performance Goals وسلبيا مع أهداف التجنب ، كما وجدت علاقة دالة احصائيا وموجبة بين الشفقة بالذات والمعدل التراكمي للطلاب ، وان الشفقة بالذات ترتبط بالإهتمامات المهمة للتعلم وإستراتيجيات المواجهة الصحية بعد الفشل في الاختبارات ، وأشارت دراسة ( Iskender:2011) إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين الشفقة بالذات والتسويق الأكاديمي ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الشفقة بالذات بين الجنسين وتوصلت دراسة ( Leary et al :2007) إلى أن الافراد من ذوي المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات يبذلون جهدا كبيرا ليكونوا أكثر فهما لذواتهم و انفعالاتهم، ولديهم من القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل ايجابي ، وتوصلت دراسة قامت بها (Neef & Pittman :2010) إلى ان الشفقة بالذات ترتبط ايجابيا مع السعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الاسري ، في حين ترتبط الشفقة بالذات سلبيا مع القلق والاكتئاب ، كما اظهرت النتائج ان البنين اكثر شفقة بالذات من البنات . وفي إطار بحث العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي Psychological Resilience توصلت دراسة قامت بها كل من (2010)

(Neff & McGehee : 2013) بهدف معرفة العلاقة بين الصمود النفسي والشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعة ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي ، وإلى تشابه مستويات الشفقة بالذات عند كل من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعة ، كما توصلت النتائج إلى أن دعم الأمهات Maternal Support ، وأساليب التعلق Attachment من المتغيرات المنبئة بالشفقة بالذات ، وتوصلت دراسة قام بها (Landgraf :2013) إلى أن الشفقة بالذات تعمل على تعزيز التوافق المعرفي والعمليات الانفعالية والسلوكية للفرد ، كما تعمل على مساعدة الفرد في مواجهة الصعاب والمشكلات وتقليل القلق وزيادة التسامح مع الذات ، كما تؤدي إلى زيادة اصرار الفرد وصموده على المهام بعد تكرار الفشل ، كما أكدت نتائج دراسة قام بها (Landgraf :2013) الى ان الشفقة بالذات تساعد الافراد على الإصرار والإستمرار في اداء المهام تحت الضغط وتجعل الافراد اكثر دقة في حل المهام . وفي إطار بحث العلاقة بين الشفقة بالذات والإرهاق أشار كل من (Abbe, Tkach, & Lyubomirsky:2003) إلى أن الشفقة بالذات تعمل على تخفيف الإرهاق لدى الأفراد ، كما أكدت دراسة قام بها كل من (Thompson & Walz :2008) على أن الشفقة بالذات تعمل على تقليل الأعراض المصاحبة للإرهاق ، كما أكدت نتائج دراسة قام بها (Thurlow : 2010) لكشف العلاقة بين الشفقة بالذات والإرهاق لدى عينة من ممارسي الطب النفسي إلى وجود علاقة إيجابية بين أبعاد الشفقة بالذات والفعالية (أحد أبعاد الإرهاق ) ، في حين وجدت علاقة دالة وسالبة بين الشفقة بالذات والإجهاد الانفعالي والتبلد Depersonalization .

وفي إطار بحث الدور التوسطي للشفقة بالذات أجرى (Kyeong: 2013) دراسة للتحقق من أن الشفقة بالذات متغيرا وسيطا بين الإرهاق الأكاديمي وكل من الرفاهة النفسية والاكتئاب، وتوصلت النتائج الى ان الشفقة بالذات متغيرا وسيطا للعلاقة بين الإرهاق الأكاديمي وكل من الرفاهة النفسية والاكتئاب ، وفي دراسة قام بها كل من (Potter, Yar, Francis, & Schuster: 2014) والتي استهدفت كشف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من القلق الاجتماعي والانتقادات الوالدية Parental Criticism ، وكذا التحقق من الدور التوسطي للشفقة بالذات للعلاقة بين القلق الاجتماعي والانتقادات الوالدية ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة وسالبة بين الدفء الذاتي ( البعد الإيجابي للشفقة بالذات ) والانتقادات الوالدية والقلق الاجتماعي ، في حين وجدت علاقة موجبة ودالة بين البرود الذاتي ( البعد السلبي للشفقة بالذات ) والانتقادات الوالدية والقلق الاجتماعي ، كما توصلت النتائج إلى أن الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين القلق الاجتماعي والانتقادات الوالدية .

ومن ناحية أخرى أجرى كل من (García-Izquierdo, , Ríos-Risquez, & Carrillo-García , 2015) دراسة للتحقق من دور الصمود كمتغير وسيط للعلاقة بين الإرهاق الأكاديمي وإدراك الصحة النفسية لدى طلاب التمريض ، وتوصلت النتائج إلى أن الصمود يتوسط العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي والصحة النفسية كما وجدت علاقة دالة بين الصمود وأبعاد الإرهاق الدراسي . كما أكد كل من ( Son, Lee & Kim :2015 ) على أن الصمود الأكاديمي يعمل على تدعيم المتعلم لمقاومة الإرهاق الأكاديمي مثل الشعور بالإحباط أو الفشل الناتج عن مواقف التعلم .

وفي ضوء ما تم عرضه يتضح أهمية الشفقة بالذات كأحد المتغيرات الإيجابية لدى الفرد التي يمكن ان تعزز السمات الإيجابية لدى الافراد ، وفي نفس الوقت يمكن ان تعمل الشفقة بالذات كمتغير يقلل من آثار المتغيرات السلبية لدى الفرد ، وفي ضوء ندرة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية ، إضافة إلى تباين نتائج الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات من حيث الفروق بين الجنسين ، ومن هنا تعتمد مشكلة الدراسة الحالية على افتراض مؤداه أن الشفقة بالذات يمكن ان تتوسط العلاقة بين الإرهاق والصمود الأكاديمي ، وبمعنى آخر هل يمكن للشفقة بالذات أن تعمل على تدعيم الصمود الأكاديمي من خلال مقاومة أو تقليل الإرهاق الأكاديمي لدى الطالب المعلم ، ومن ثم يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية

- ١- ما العلاقة بي نبعدى الشفقة بالذات (الدفء الذاتي ، والبرود الذاتي ) والصمود الأكاديمي ؟
- ٢- ما العلاقة بين بعدي الشفقة بالذات (الدفء الذاتي ، والبرود الذاتي ) وأبعاد الإرهاق الأكاديمي (الإجهاد الإنفعالي ، والتبذل أو السخرية ونقص الكفاءة الإنفعالية ) ؟
- ٣- ما العلاقة بين الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي ؟
- ٤- هل تختلف الشفقة بالذات ببعديها باختلاف النوع ( بنين / بنات ) ؟
- ٥- هل يختلف الصمود الأكاديمي باختلاف النوع (بنين / بنات ) ؟
- ٦- هل يختلف الإرهاق الأكاديمي باختلاف النوع (بنين / بنات) ؟
- ٧- هل يمكن التوصل إلى نموذج سببي يفسر العلاقة بين متغيرات الإرهاق الأكاديمي ومتغيرات الشفقة بالذات (الدفء الذاتي ، والبرود الذاتي ) كمتغير وسيط والصمود الأكاديمي؟

أهداف الدراسة



- تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق كل من :
- ١- فهم وتفسير طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي لدى الطالب المعلم
  - ٢- فهم وتفسير طبيعة العلاقة بين الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي لدى الطالب المعلم
  - ٣- التعرف على الفروق بين الجنسين في الشفقة بالذات
  - ٤- التحقق من صحة النموذج السببي الذي يفسر العلاقات المتبادلة بين متغيرات الإرهاق الدراسي ومتغيرات الشفقة بالذات كمتغير وسيط والصمود الأكاديمي

#### أهمية الدراسة

- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من الإعتبارات التالية :
- ١- تتناول الدراسة الحالية أحد المفاهيم التي بدأ الإهتمام بها في الفترة الأخيرة في البيئات الأجنبية وهو مفهوم الشفقة بالذات ، حيث توصلت نتائج الدراسات التي تناولت دراسة هذا المفهوم في علاقته ببعض متغيرات الشخصية إلى أهميته وتأثيره في الكثير من جوانب الشخصية الإيجابية ، وإرتباطه بكثير من مخرجات الصحة النفسية للفرد .
  - ٢- حداثة مفهوم الشفقة بالذات في البيئة العربية ، وحدثته نسبيا في البيئة الأجنبية ، بالإضافة إلى ندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحث - التي تناولت دراسة الشفقة بالذات كمتغير وسيط للعلاقة بين الإرهاق الأكاديمي الصمود الأكاديمي
  - ٣- تعتمد الدراسة الحالية على متغيري الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي حيث أن معظم الدراسات العربية التي أجريت عليهما تناولت الصمود النفسي والإرهاق النفسي في مجالات مختلفة ، في حين تركز الدراسة الحالية على دراستهما في بيئة التعلم

٤- تقدم الدراسة الحالية تاصيلا نظريا لمتغيرات الدراسة الحالية ، وتوضح العلاقات الإرتباطية بين هذه المتغيرات كما تقدم نموذجا بنائيا للعلاقات بين هذه المتغيرات ، كما تضيف الدراسة الحالية مجموعة من المقاييس الموضوعية والتي لها خصائص سيكومترية مقبولة ليستفاد منها في الدراسات التكميلية للدراسة الحالية .

٥- أهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة الحالية وهي المرحلة الجامعية وخاصة طلاب كلية التربية، وهي تمثل مرحلة خاصة وحرجة في حياة الفرد حيث يواجه الطالب المعلم في دراسته كثيرا من المشكلات والتحديات التي تتطلب منه مواجهتها بطريقة فعالة وإيجابية ، الأمر الذي يتطلب أن يتوافر لديه مستوى معين من الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي .

٦- الإستفادة مما قد تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج في توجيه القائمين على إعداد المعلم ، في تصميم برامج تدريبية وإرشادية تسهم في تنمية الشفقة بالذات ، والتي يمكن أن ينعكس بدورها على كثير من سمات شخصية الطالب المعلم ، ومن ثم يمكن ان يكون لها مردود إيجابي في تحسين عملية التعلم .

### المفاهيم الإجرائية الدراسة

#### ١- الشفقة بالذات : Self-Compassion

تتبنى الدراسة الحالية تعريف الشفقة بالذات في إطار نموذج Neef التي قدمته لتفسير الشفقة بالذات ويرى الباحث أن الشفقة بالذات إتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها الفرد ، وتتضمن الحنو بالذات وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها ، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح " . وتتضمن الشفقة بالذات بعدين هما

- البعد الإيجابي للشفقة بالذات ويطلق عليه الدفء الذاتي Self- Warmth ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وتشمل (الحنو على الذات ، والإنسانية العامة ، واليقظة العقلية )
- البعد الثاني ويطلق عليه و البرود الذاتي Self-Coldness ويتضمن الأبعاد السلبية وتشمل ( الحكم الذاتي ، والعزلة ، والتوحد المفرط ) وتقاس الشفقة بالذات إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية .

### ٢- الصمود الأكاديمي Academic Resilience

- يعرف الصمود الأكاديمي في الدراسة الحالية بأنه قدرة المتعلم على تحقيق النجاح في دراسته الجامعية على الرغم من المشكلات والتحديات التي تواجهه في عملية التعلم ، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية

### ٣- الإرهاق الأكاديمي Academic Burnout

- تبنى الدراسة الحالية مفهوم الإرهاق الأكاديمي في إطار المقياس المستخدم الذي أعدته (Maslach :2009) عن الإرهاق الدراسي ، ويعرفه الباحث بأنه حالة من حالات الإجهاد التي تفرضها مواقف التعلم بما تتضمنه من ضغوط دراسية مختلفة وأعباء تعليمية متعددة على المتعلم والتي تنعكس على المتعلم في شكل إجهاد إنفعالي يتمثل في إستنزاف إنفعالات المتعلم ، وفي شكل تبليد انفعالي يتمثل في اتجاهات المتعلم السلبية نحو التعلم ، وفي شكل نقص في أداء وكفاءة الفرد في مهام التعلم الأكاديمية ، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

### الأساس النظري والدراسات المرتبطة

- سوف يعرض الباحث في هذا الجزء عرضا نظريا لمتغيرات الدراسة الحالية ، والذي يتمثل في الشفقة بالذات والإرهاق الدراسي والصمود

الأكاديمي ، مع عرض للدراسات المرتبطة بهذه المتغيرات في محاولة لإلقاء الضوء على طبيعة هذه المتغيرات والعلاقات بينها ، وكذا الإستفادة منها في بلورة الأساس النظري للدراسة الحالية وصياغة فروضها والإستفادة منها في تفسير النتائج ، وفيما يلي عرضا ذلك :

#### أولا : الشفقة بالذات : Self-Compassion

إهتمت البحوث والدراسات في الفترة الاخيرة بدراسة الشفقة بالذات ، كأحد المتغيرات المهمة والإيجابية في شخصية الفرد ، ويعود هذا المفهوم إلى الابحاث والدراسات التي قامت بها Neef ، حيث رأت أن الشفقة بالذات يتضمن بعدا اساسيا من ابعاد البناء النفسي للفرد كما أنه يعد سمة من سمات الشخصية الإيجابية عند الفرد وأحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية ، كما أن الشفقة بالذات تعد مصدرا مهما للسعادة والرفاهة النفسية (2014: Neef & Costigan) وفي هذا السياق يؤكد (Kyeong:2013) على أن الشفقة بالذات تقدم مدخلا بديلا للرفاهة النفسية Psychological well-being حيث تعد الشفقة بالذات أحد العوامل المنبئة بالرفاهة النفسية ، والصحة العقلية ، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة قامت بها (2014: Neef, & Costigan) من إرتباط الشفقة بالذات إيجابيا بالرفاهة النفسية ، حيث ترتبط المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات بالمستويات المرتفعة من أبعاد الرفاهة النفسية كتقبل الذات والرضا عن الحياة والمعنى من الحياة . في حين توصلت دراسة قام بها (Kirkpatrick:2005) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات وكل من الاكتئاب والقلق والاجترار Ruminaton والنقد الذاتي . self-criticism

وفي مواقف التعلم الدراسي ، أجريت دراسات عدة لكشف العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المتغيرات المرتبطة بالتعلم ، حيث توصلت دراسة كل من ( Neff, Hsieh & , Dejitterat: 2005 ) إلى ارتباط الشفقة بالذات إيجابيا مع أهداف الأداء Performance Goals وسلبيا مع أهداف التجنب ، كما وجدت علاقة دالة احصائيا وموجبة بين الشفقة بالذات والمعدل التراكمي للطلاب ، وتوصلت دراسة ( Iskender:2011 ) إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين الشفقة بالذات والتسوية الأكاديمي كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الشفقة بالذات بين الجنسين وتوصلت دراسة ( Leary et al :2007 ) إلى أن الافراد من ذوي المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات يبذلون جهدا كبيرا ليكون جيدا لذاته ويفهم انفعالاته ويواجه أحداث الحياة الضاغطة بشكل ايجابي . وتلعب الشفقة بالذات دورا مهما في التفكير التكيفي للفرد Thinking Adaptive فمن خلال التدريب على الشفقة بالذات يمكن مساعدة الأفراد على تعديل تفكيرهم ومساعدتهم على التغلب على التداعيات السلبية والضارة للحكم الذاتي ( Neef et al :2007 ) . ويشير (Landgraf :2013) إلى أن الشفقة بالذات تعمل على تعزيز التوافق المعرفي والعمليات الانفعالية والسلوكية للفرد ، كما تعمل على مساعدة الفرد في مواجهة الصعاب والمشكلات وتقليل القلق ، وزيادة التسامح مع الذات ، كما تؤدي إلى زيادة اصرار الفرد وصموده على المهام بعد تكرار الفشل ، ويؤكد كل من (Potter, Yar, Francis,) على أن الشفقة بالذات تلعب دورا مهما في الحفاظ على الفرد من الاضطرابات النفسية . كما يؤكد كل من ( Breines & Chen, 2012 ) على أن الشفقة بالذات ككل تمثل عقلية مشحونة بالانفعالات الايجابية لصد المشاعر السلبية للذات ومساعدة الافراد في ادراك أن هذه المشاعر لا تحدد حياتهم

## مفهوم الشفقة بالذات

إهتمت الدراسات في الآونة الأخيرة بتأصيل ودراسة الشفقة بالذات ، والتي تعد أحد متغيرات الشخصية الإيجابية ، وقد اختلف الباحثون في تحديد مفهوم الشفقة ، وفي هذا السياق يشير (Bayır : 2016) إلى ان مصطلح الشفقة Compassion من الناحية اللغوية يعني الوعي والتخفيف والوقاية من الألم الإنفعالي والذي نتج عن خبرات الذات والآخرين ، ويعرف الشفقة بالذات بأنها العمليات التي يقوم بها الفرد ليقيم لذاته الدعم المعنوي في لحظات المعاناة ، في حين يرى ( Brach 2003): أن الشفقة تمثل العطف على الآخرين باعتبارها خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخرين ، والرغبة في عمل أي شيء لهم وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم والأمهم ، في حين يرى فريق آخر أن الشفقة بعد من أبعاد الصحة النفسية أو الرفاهة النفسية والتي تتضمن اللطف أو الرأفة بالذات وعدم القاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بتلك الخبرات المؤلمة . بينما يرى كل من (Neff.& McGehee,.: 2010) أن الشفقة بالذات هي قدرة الفرد على تحويل مشاعره من المعاناة إلى الشعور بالدفء والإتصال ، وأن الشفقة بالذات يمكن أن تمتد نحو الذات عند حدوث المعاناة من عدم تقصير الفرد أو عندما تكون ظروف الحياة للفرد مؤلمة وصعبة التحمل

## نموذج Neef في الشفقة بالذات :

تعد Neef من أوائل الباحثين الذين قدموا مفهوما نظريا عن الشفقة بالذات، حيث ترى أن الشفقة بالذات تشير إلى قدرة الفرد على كبح مشاعر المعاناة إلى شعور بالدفء والإتصال ، وأن الشفقة بالذات بناء يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية هي : (Neef:2003a)

- **الحنو على الذات في مقابل الحكم الذاتي :**  
Self – Kindness/ Self-Judgment ويعبر هذا البعد عن فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلا من إصدار أحكام قاسية عليها ، كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات وخاصة عندما يواجه الفرد معاناة معينة أو الفشل في تحقيق هدف ما وذلك بدلا من نقد أو لوم الذات Self – Criticism والحكم عليها .
- **الإنسانية العامة مقابل العزلة** Common Humanity / Isolation ويشير هذا البعد إلى رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلا من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عليها وادراكها على أنها تجربة فردية .
- **اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط** Mindfulness / Over-identified ويشير هذا البعد إلى حالة من الوعي المتوازن بالخبرات في اللحظة الحاضرة وادراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلا من الإفراط في التوحد معها . وترى كل من (Neef & Costigan: 2014) أن هذه الأبعاد الثلاثة تتفاعل فيما بينها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل ويمكن أن تتسع الشفقة نحو الذات عندما تحدث معاناة من جانب الفرد وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية من الحياة مؤلمة أو صعبة ولا يمكن احتمالها وخاصة عندما تنشأ المعاناة من تصرفات حمقاء أو فشل ما أو من القصور الشخصي .
- في حين يشير كل من (Potter, Yar, Francis, & Schuster: 2014) إلى أن الدراسات الحديثة التي أجريت على الشفقة بالذات دمجت الأبعاد التي قدمتها Neef في بعدين رئيسيين هما :

- **البعد الأول هو الدفاء الذاتي Self-Warmth** ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات والمتمثلة في (الحنو على الذات ، والإنسانية العامة ، واليقظة العقلية ) ،
- **البعد الثاني هو البرود الذاتي Self-Coldness** ويتضمن الأبعاد السلبية والمتمثلة في ( الحكم الذاتي ، والعزلة ، والتوحد المفرط )
- وتتبنى الدراسة الحالية نموذج Neef في الشفقة بالذات ، حيث يعتبر من النماذج الرائدة والمفسرة للشفقة بالذات ومن أكثر النماذج قبولا وشيوعا ، حيث اعتمدت كل الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات على الأبعاد المتضمنة فيه ، وكذلك إعتمدت الدراسات على المقياس المعد وفق هذا النموذج ، ويرى الباحث مما سبق عرضه من مفاهيم تناولت الشفقة بالذات ، انها بناء متعدد الأبعاد يؤدي بالفرد إلى أن يتبنى إتجاها إيجابيا نحو ذاته في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها ، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح ، وتتضمن الشفقة بالذات بعدين هما : الدفاء الذاتي والذي يتضمن الحنو على الذات ، والإنسانية العامة ، واليقظة العقلية ، والبرود الذاتي والذي يتضمن الحكم الذاتي والعزلة والتوحد المفرط .
- الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المفاهيم الأخرى :**

تميز (Neef:2003 b) بين مفهومي الشفقة بالذات وتقدير الذات حيث ترى على أنه بالرغم من أن مفهومي الشفقة بالذات وتقدير الذات Self-esteem- قد يتداخلان الى حد ما حيث يمثل كل منهما موقفا انفعاليا إيجابيا نحو الذات ، إلا أن الشفقة بالذات قد يكون بديلا مفيدا لتقدير الذات عل الرغم من الارتباط الايجابي بين مقياس الشفقة بالذات وتقدير الذات ، حيث يختلف المفهومين في عدة اوجه منها أن الشفقة بالذات تعتمد على مشاعر الفهم والعناية بدون إصدار أحكام والتي تربط



الذات بالآخرين ، بينما يمتد تقدير الذات إلى التقييمات الايجابية للذات التي تميل إلى فصل الذات عن الآخرين ، كذلك تكون الشفقة بالذات مناسبة عندما يميل تقدير الذات إلى التعثر أو الاخفاق ، أو الاضطراب أو عندما يفشل الفرد ، وعندئذ تظهر الشفقة بالذات التي تزود الفرد بالصمود الانفعالي Emotional Resilience بشكل يفوق ما تقدمه تقدير الذات .

كما يختلف مفهوم الشفقة بالذات عن مفهوم الشفقة على الذات Self -Pity والتي تشير إلى الرثاء على الذات ولومها والقسوة عليها فعندما يشعر الفرد بالرثاء على الذات يصبح مغمورا في مشكلاته الخاصة ويتجاهل العلاقات الشخصية مع الآخرين ويشعر بأنه الوحيد في العالم الذي يعاني من هذه المشكلة ، بينما الشفقة بالذات تسمح للفرد بأن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين دون تشويه أو انفصال ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوي معهم ويكون واعيا لمعاناتهم والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الافرد وتجربة انسانية مشتركة Neef (c:2003) . كما يختلف مفهوم الشفقة بالذات عن مفهوم التسامح مع الذات Self-Forgiveness والذي يشير إلى استعداد الفرد للتخلي عن لوم الذات والشعور بالذنب لتجاوزات الفرد وابداء الرحمة تجاه ذاته ، ويكمن الفرق بين المفهومين في أن التسامح مع الذات عرضي في طبيعته بينما الشفقة بالذات عملية نشطة مستمرة ( Ingersoll-Dayton & Krause, 2005)

وتشير نتائج الدراسات التي اجريت حول الشفقة بالذات إلى وجود علاقة قوية وموجبة بين الشفقة بالذات وكل من السعادة والنقاؤل ، وتؤدي الشفقة بالذات إلى زيادة المبادرات الشخصية والترابط بين الأفراد ، كما أن الشفقة بالذات تعمل على تقليل الاكتئاب والقلق والكمالية العصابية (Neff & McGehee : 2010) كما وجد أن الأفراد من ذوي

القلق الاجتماعي المرتفع لديهم مستوى منخفض من الشفقة بالذات ، وترتبط كذلك الشفقة بالذات سلبيا بالخوف من تقييمات الآخرين .

(Potter, Yar, Francis, & Schuster: 2014)

وقد أجريت دراسات عدة تناولت الشفقة بالذات في علاقتها بكثير من متغيرات الشخصية ، ففي دراسة قامت بها كل من (Neff , Kirkpatrick and Rude:2007) والتي هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتفاؤل والحكمة والسعادة ، وتكونت العينة من ١٧٧ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة وأشارت النتائج الى وجود علاقة موجبة ودالة بين الشفقة بالذات وكل من التفاؤل والحكمة والسعادة والانفتاح على الخبرة والانبساطية ويقظة الضمير ، في حين وجدت علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين الشفقة بالذات والعصابية، ولم توجد فروق بين الجنسين في الشفقة بالذات ، وفي دراسة أخرى قامت بها ( Neef &

Pittman :2010) واستهدفت كشف العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود الانفعالي Emotional Resilience والتعرف على الفروق بينهما فيما يتعلق بالسعادة النفسية والعوامل المعرفية والاسرية وتكونت العينة من ٢٣٥ طالبا من طلاب المرحلة الثانوية واطهرت النتائج ان الشفقة بالذات ترتبط ايجابيا مع السعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الاسري في حين ترتبط الشفقة بالذات سلبيا مع القلق والاكتئاب كما اظهرت النتائج ان البنين اكثر شفقة بالذات من البنات ، وفي دراسة أخرى قامت بها كل من (Neff & McGehee : 2010) بهدف معرفة العلاقة بين الصمود النفسي والشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعة ، واما إذا كانت مستويات الشفقة بالذات تختلف عند كل منهما ، وكذا معرفة العوامل المسهمة في الشفقة بالذات ، وتكونت العينة من ٢٣٥ طالبا من طلاب المرحلة الثانوية ، ٢٨٧ طالبا من طلاب الجامعة ،

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي والرفاهة النفسية لدى عيني الدراسة ، وإلى تشابه مستويات الشفقة بالذات عند كل من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعة ، كما توصلت النتائج إلى أن دعم الأمهات Maternal Support ، وأساليب التعلق Attachment Styles من المتغيرات المنبئة بالشفقة بالذات ، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين البنين والبنات في عينة طلاب المرحلة الثانوية ، في حين كان طلاب الجامعة أكثر شفقة بالذات من طالبات الجامعة ، وفي دراسة قام بها ( Iskender:2011) والتي هدفت الى كشف العلاقة بين الشفقة بالذات والتسويف الاكاديمي Academic Procrastination وكذا الكشف عن الفروق بين البنين والبنات في الشفقة بالذات وتكونت العينة من ٢٥١ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة وأشارت النتائج الى وجود علاقة دالة وموجبة بين الشفقة بالذات والتسويف الاكاديمي ولم توجد فروق في الشفقة بالذات بين الجنسين ، وفي دراسة تجريبية قام بها (Landgraf :2013) والتي هدفت الى الكشف عن تاثير الشفقة بالذات في تحسين الاداء على المهام والاستمرار فيها تحت الضغوط وتكونت العينة من ٢٢٠ فردا تراوحت اعمارهم ما بين ١٨-٦٩ عاما ، وأشارت النتائج الى ان الشفقة بالذات تساعد الافراد في الاصرار والاستمرار في اداء المهام تحت الضغط وتجعل الافراد اكثر دقة في حل المهام ، وفي دراسة قام بها (Kyeong :2013) للتحقق من أن الشفقة بالذات متغيرا وسيطا بين الإرهاق الدراسي وكل من الرفاهة النفسية والاكتئاب وتكونت العينة من ٣٥٠ طالبا من طلاب الجامعة في كوريا وتوصلت النتائج الى ان الشفقة بالذات متغير وسيط بين الإرهاق الدراسي وكل من الرفاهة النفسية والاكتئاب ، وقام ( رياض نايل العاسمي :٢٠١٤) بدراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات

والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وتكونت العينة من ١٨٤ طالبا وطالبة من من طلاب جامعة الملك خالد ، وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ايجابية ودالة بين الابعاد الايجابية للشفقة بالذات ( الحنو مع الذات ، الانسانية العامة ، واليقظة العقلية ) وبين سمات الشخصية (الانبساطية والانفتاح على الخبرة والمقبولية ويقظة الضمير ) كما وجدت علاقة سلبية ودالة بين الابعاد السلبية للشفقة بالذات (الحكم الذاتي والعزلة والتوحد ) والعصابية وظهرت النتائج ان الاناث اكثر شفقة بالذات من الذكور ، وفي دراسة قام بها كل من ( Potter, Yar, Francis, ) ( Schuster: 2014 & ) والتي استهدفت كشف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من القلق الاجتماعي والانتقادات الوالدية Parental Criticism ، وتكونت العينة من ٢١١ فردا يتراوح أعمارهم من ١٨-٦٣ عاما ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة وسالبة بين الدفء الذاتي والانتقادات الوالدية والقلق الاجتماعي ، في حين وجدت علاقة موجبة ودالة بين البرود الذاتي والانتقادات الوالدية والقلق الاجتماعي ، كما توصلت النتائج إلى أن الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين القلق الاجتماعي والانتقادات الوالدية

### ثانيا : الإرهاق الأكاديمي: Academic Burnout

يعد الإرهاق Burnout من المفاهيم التي تناولتها كثيرا من الدراسات النفسية ، وكان أول من استخدم هذا المصطلح Freudenberger عام ١٩٧٤ ، بمعنى الشعور بالفشل والإرهاق ، وعرف أيضا بأنه فقدان الفرد التدريجي لطاقته وأهدافه التي يسعى لتحقيقها ، كما يعرف بأنه حالة من الإجهاد الإنفعالي والجسدي والعقلي (Baharum: 2014) ، وقد عرف كل من ( Maslach,., Schaufeli,., &Leite : 2001 ) الإرهاق بأنه الفشل أو الاجهاد الذي يحدث للفرد نتيجة الاستخدام المفرط للطاقة والمجهود.

واهتمت الدراسات المبكرة التي تناولت مفهوم الإرهاق ببحثه لدى عينات من الأفراد التي يتطلب عملها علاقات إجتماعية وثيقة مع الآخرين كالأطباء والممرضات والعاملين في العمل الإجتماعي ، وكذا المعلمين في مختلف المرحل الدراسية ، ثم إمتد الاهتمام بدراسة الإرهاق لدى المهن والوظائف الأقل تفاعلا مع الآخرين مثل المتعلمين في مختلف المرحل التعليمية وهو ما أطلق عليه الإرهاق الدراسي إلا أن هناك قلة في الدراسات التي تناولت بحث الارهاق لدى الطلاب وخاصة الطالب المعلم (Schorn, & Buchwald:2007) .

وقد إهتمت الدراسات في الآونة الاخيرة بدراسة الإرهاق الأكاديمي والذي يمكن أن يحدث لدى عينات مختلفة من المتعلمين مثل طلاب المدارس والجامعات ،ويرى كل من ( Zhang & Wang :2013) أن الإرهاق الأكاديمي يتواجد لدى مختلف الطلاب لأن الأنشطة الأساسية للتعلم يمكن اعتبارها شكلا من اشكال العمل ،والتي تفرض ضغوطا وإجهادا على المتعلمين ، وفي هذا السياق يؤكد كل من (Chang, Rand, & Strunk, 2000) على أن مواقف ومتطلبات التعلم التي يمر بها المتعلم قد تنتج ضغوطا لدى المتعلم ، حيث يمكن أن يتاثر الطلاب مباشرة بالمشكلات الدراسية والتي تؤدي إلى الإرهاق الأكاديمي . كما أكد كل من (Huang : 2014) على أن غالبية الطلاب يظهرون درجة ما من درجات الإرهاق الأكاديمي أثناء عملية التعلم ، وأنه من المهم دراسة الإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب لأنه يساعد على فهم سلوك الطلاب أثناء عملية التعلم ، كما أنه يؤثر في العلاقات الحاضرة والمستقبلية بين الطلاب . كما يشير (Aypay:2011) إلى أن الارهاق الأكاديمي يؤدي الى التغيب عن الدراسة ونقص الدافعية وارتفاع معدلات التسرب لدى الطلاب . ومما ساعد الباحثين على دراسة الإرهاق الأكاديمي قيام Maslach ببناء

مقياس لقياسه والذي سمي باسمه ، وقد فسر هذا المقياس الإرهاق كمتلازمات نفسية Psychological Syndrome والتي تظهر كاستجابة للضغوط المهنية المزمنة ( Kim, Lee, & Choi :2015 )

### مفهوم الإرهاق الأكاديمي

يصف الإرهاق الأكاديمي المطالب المفرطة في مواقف التعلم لدى الطلاب وظهور الاجهاد من المقررات الدراسية وصعوبتها ، ومن بعض العوامل النفسية الاخرى والتي تؤدي الى الاجهاد والتبدل الانفعالي ونقص الانجاز. ، ويشير كل من ( Lin & Huang : 2014 ) إلى أن طلاب الجامعة يعانون بدرجات متوسطة وأعلى من المتوسط من الإرهاق الدراسي ، والذي ينعكس على عملية التعلم لديهم ، وتعد ( Maslach . 1998 : ) من أوائل الباحثين الذين قاموا بتاصيل ودراسة الإرهاق النفسي بصفة عامة ، ثم الإرهاق الأكاديمي بعد ذلك ، وترى أن الإرهاق الأكاديمي بناء متعدد الابعاد يتكون من :

١- الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion، وهو الجانب الرئيسي لحدوث الإرهاق ويشير إلى حالة مزمنة من الإستنزاف الإنفعالي والجسدي لدى الفرد ، وتعد أعباء العمل والنزاعات الشخصية أهم مصادر الإجهاد الإنفعالي ويمثل هذا البعد العامل الأساسي للضغوط المسببة للإرهاق

٢- تبدل الانفعالات أو السخرية Cynicism/ Depersonalization ويشير إلى الاستجابات السلبية للفرد تجاه الاخرين والتي قد تكون تهكمية ويمثل هذا البعد المكون الشخصي للإرهاق

٣- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي Personal Accomplishment و يشير إلى الإنخفاض في الكفاءة والانتاجية وشعور الفرد بنقص الفعالية ويمثل هذا البعد التقييم الذاتي للإرهاق .

في حين يشير كل من (Lin&Huang : 2014) إلى أنه يمكن النظر إلى الإرهاق الأكاديمي كشكل من أشكال الإرهاق المهني للمتعلم في عملية التعلم ، وذلك بسبب أعباء ومطالب التعلم على المتعلم وبعض العوامل النفسية والتي تؤدي بالمتعلم إلى الإجهاد الإنفعالي والتبليد ونقص الإنجاز .

ويعرف (Yang :2004) الإرهاق الأكاديمي بأنه الاجهاد والعبء الدراسي للمتعلم من عمليات التعلم نتيجة المقررات الدراسية وبعض العوامل النفسية الاخرى والتي تفرض على المتعلم الاجهاد الانفعالي والنزعة الى تبليد المشاعر والشعور بنقص الانجاز.ويتفق (Zhang et al., 2007). في تعريفه للإرهاق الأكاديمي مع تعريف (Yang :2004) بأن الإرهاق الأكاديمي للمتعلم يشير إلى الشعور بالاجهاد الناتج عن متطلبات الدراسة والاتجاهات الساخرة نحو العمل الدراسي ، ويؤكد كل من (Kim, Lee, & Cho:2015) على أن الارهاق الأكاديمي يحدث للمتعلم كاستجابة للصعوبات المستمرة في مواجهة الأعباء الدراسية المتعددة .

وفي إطار بحث العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي وبعض المتغيرات ، أجريت عدة دراسات ، ففي دراسة قام بها كل من (Schorn, & Buchwald:2007) هدفت إلى الكشف عن مستويات الارهاق الأكاديمي لدى الطالب المعلم وعلاقتها بأساليب المواجهة والدافعية ، وتكونت العينة من ٧٥ طالبا معلما واستخدم مقياس الارهاق الأكاديمي لماسلاش ، و اشارت النتائج الى معاناة الطالب المعلم من الارهاق الأكاديمي حيث ظهر ان ٤٦% من العينة لديهم إجهاد الانفعالي ، ٥٠% لديهم نقص في الانجاز كما اظهرت النتائج امكانية التنبؤ بالارهاق الأكاديمي من خلال اساليب المواجهة والدافعية.

وفي دراسة قام بها كل من (Shaabani & Soliemanifar:2012) لكشف العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية على عينة قوامها ١٥٠ طالبا من طلاب الجامعة ، وأشارت النتائج الى وجود علاقات سالبة ودالة احصائيا بين الإرهاق الأكاديمي وكل من الانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير والانبساطية ، في حين وجدت علاقات موجبة ودالة احصائيا بين الإرهاق الأكاديمي و العصابية ، كما أكدت النتائج على أنه يمكن التنبؤ بالإرهاق الأكاديمي من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وفي دراسة قام بها كل من: (Ugwn, ,Onyishi, & Tyoyima,;2013) بهدف معرفة العلاقة بين الارهاق الأكاديمي وكل من الاستغراق الاكاديمي Academic Engagement وفعالية الذات، وتكونت العينة من ٢٠٠ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة في نيجيريا ، وأشارت النتائج الى وجود علاقة سالبة ودالة احصائيا بين الارهاق الأكاديمي والاستغراق الاكاديمي وامكانية التنبؤ بالاستغراق الاكاديمي من خلال الارهاق الأكاديمي وفعالية الذات ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في كل من الإجهاد الإنفعالي ، والسخرية بين الطلاب والطالبات ، في حين وجدت فروق دالة إحصائيا في بعد نقص الفعالية الأكاديمية لصالح الطلاب ، وفي دراسة قام بها كل من (2014 :: Lin&Huang ) لمعرفة العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي والضغط الحياتية وتكونت العينة من ٢٦٤٠ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة في تايوان وتوصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالإرهاق الدراسي من خلال الضغوط الحياتية ، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في أبعاد الإرهاق الأكاديمي بين الطلاب والطالبات ، وفي دراسة قام بها (Cazan :2015) لكشف العلاقة بين الارهاق الأكاديمي والاستغراق الاكاديمي لدى طلاب الجامعة ، حيث تكونت



العينة من ١٢٠ طالبا ، ١٨٥ طالبة ، وأشارت النتائج الى وجود علاقة دالة وسالبة بين الارهاق الأكاديمي والاستغراق الأكاديمي ، وإلى وجود فروق دالة إحصائية في كل من الإرهاق والإستغراق الأكاديمي بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب ، وتوصلت دراسة قام بها (Rahmatia :2015) لمعرفة العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي وفعالية الذات على عينة من طلاب الجامعة قوامها ١٢٠ طالبا الى وجود علاقة سالبة ودالة احصائيا بين أبعاد الارهاق الأكاديمي وفعالية الذات .

ويرى الباحث مما سبق عرضه أن الإرهاق الأكاديمي من المتغيرات المهمة والمرتبطة بعملية تعلم الطلاب ، وله تاثير على نواتج التعلم ، وأن الغالبية العظمى من الطلاب خاصة في المرحلة الجامعية ، تعاني درجة ما من درجات الإرهاق الأكاديمي ، كما أن الطالب المعلم من أكثر الفئات التي تعاني من الإرهاق الأكاديمي ، وتعرف الدراسة الحالية الإرهاق الأكاديمي بأنه " حالة من حالات الإجهاد التي تقرضها مواقف التعلم بما تتضمنه من ضغوط دراسية مختلفة وأعباء تعليمية متعددة على المتعلم والتي تنعكس على المتعلم في شكل إجهاد إنفعالي يتمثل في إستنزاف إنفعالات المتعلم ، وفي شكل تبدل انفعالي أو سخرية يتمثل في اتجاهات المتعلم السلبية نحو التعلم ، وفي شكل نقص في أداء وكفاءة الفرد في مهام التعلم ."

### ثالثا : الصمود الأكاديمي Academic Resilience

يعد مفهوم الصمود النفسي Psychological Resilience من المفاهيم الحديثة نسبيا في مجال علم النفس الايجابي والذي حظي باهتمام عدد من الباحثين في الآونة الاخيرة ، وأصبح يلقي اهتماما متزايدا في الوقت الحالي وخاصة فيما يتعلق بعلاقته بعدد من المتغيرات مثل الرفاهة النفسية والصحة النفسية وجودة الحياة للأفراد ، والقدرة على مواجهة

التحديات والصعاب (Windle et al :2011) ، والصمود يمكن إعتباره الكفاءة في مواجهة المشكلات المؤثرة من اجل الإنجاز والتقدم ، كما يشير الصمود إلى قدرة الفرد على الإرتداد عندما يواجه بعض التحديات النفسية (Jowkar ,Kohoular & Zakeri:2011) ، وقد إكتسب الصمود في الفترة الأخيرة أهمية في إطار فرضية كونه أحد العوامل المهمة في تشجيع السلوكيات الصحية (García-

. (Izquierdo, , Ríos-Risquez, &Carrillo-García , :2015

وقد تعددت تعريفات الصمود النفسي ، ويرى كل من (Howard & Johnson, 2000) ان الصمود يمكن ان يكون عمليات او قدرة او ناتجا للتكيفات الناجحة للفرد رغم وجود التهديدات او الصعاب ، و يرى بعض الباحثين ان الصمود قدرة او سمة شخصية تقي الافراد من التاثيرات السلبية عند مواجهة الضغوط والصعاب ، وفي هذا الصدد يعرف (Guilligan :2007) الصمود النفسي بانه قدرة الافراد على الاداء او الاستجابة بشكل ايجابي في المحن بالرغم من وجود العديد من العقبات او المشكلات وفي ظل ظروف سلبية ، كما يتفق كل من (Atkinson et al :2009, Allen et al :2011) في النظر الى الصمود النفسي باعتباره قدرة الفرد على مواجهة المحن والصعاب بشكل ايجابي وعلى التعامل مع الضغوط المستقبلية وتحويل المحن والصعاب الى فرص للنمو وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط المختلفة ، وتشير هذه الرؤى للصمود انه يتوجب وجود شرطين اساسيين نستدل منهما على الصمود لدى الفرد اولا علينا ان نحكم على الفرد انه يعمل جيدا او افضل من الجيد ثانيا ان يكون هناك ظروفا معيقة تمثل تهديدا للنتائج الجيدة ومن ثم فان الصمود يمثل بناء ثنائيا يتحدد من خلاله التلازم بين التعرض للمحن واظهار التوافق الناجح في مواجهتها

في حين يرى فريق آخر من الباحثين الصمود النفسي باعتباره عملية دينامية تعتمد على التفاعلات بين المتغيرات الفردية والسياقية وفي هذا السياق يعرف كل من ( Metzels & Morrell: 2008 ) الصمود بأنه عملية دينامية نامية تتضمن مواجهة الأحداث الضاغطة كما تتضمن النهوض للتغلب على المحن ، في حين يعرف فريق ثالث من الباحثين الصمود باعتباره ناتجا ايجابيا وفي هذا السياق يعرفه ( Olsson et al :2003 ) بأنه تحقيق الفرد او او استعادته او احتفاظه بمستوى جيد من الرفاهة النفسية او النمو النفسي عقب التعرض لمحنة ما ، كما يتفق كل من ( Tusaie et al :2007, Manoni & Bonanno:2010 ) على تعريف الصمود باعتباره تحقيق الفرد للتوافق الايجابي بشكل افضل مما هو متوقع على الرغم مما يواجهه في بيئته المتغيرة من ضغوط والصمود مؤشر للتوافق الجيد الذي يعقب محنة ما . ويرى كل من ( Wright & Masten :2005 ) أن هناك ثلاثة عوامل تؤثر في طريقة الفرد في التوافق أو مواجهة المحن وهذه العوامل هي:عوامل المخاطرة أو الخطر Risk factors وتشير إلى تلك العوامل التي تؤدي إلى زيادة احتمال النواتج السلبية في المستقبل ، أو تلك العوامل التي يمكن أن توجد داخل الفرد نفسه أو الأسرة أو البيئة التي يعيش فيها الفرد ، وعوامل الوقاية Protective factors وتشير إلى العوامل التي تعمل ضد عوامل المخاطرة .، ومتغيرات النتائج .

ويشير كل من ( Tusaie, Puskar & Sereika, 2007 ) إلى أن هناك مجموعة من المتغيرات تسهم في تشكيل الصمود النفسي منها عوامل معرفية مثل القدرة على حل المشكلات ، والقدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة ، ومنها عوامل وقائية مثل النظرة الإيجابية للحياة ، ووجود معنى للحياة ، كما يرتبط الصمود النفسي إيجابيا بكثير من متغيرات

الشخصية الايجابية مثل الرجاء والصلابة النفسية، وسلبيا مع الضغوط النفسية (تامر شوقي ابراهيم : ٢٠١٤ ) ، كما يرتبط الصمود النفسي بالذكاء الاجتماعي للأفراد (منى السيد خليفة :٢٠١٤) ، كما توصلت دراسة قامت بها (هيام صابر شاهين :٢٠١٣ ) إلى أنه يمكن تنمية الصمود النفسي من خلال تنمية الأمل والتفاؤل لدى الأفراد .

### مفهوم الصمود الأكاديمي

يشير كل من (García-Izquierdo, Ríos-Risquez, & Carrillo-García ,:2015) إلى أنه على الرغم من دراسة الصمود في مختلف المجالات العلمية ، إلا أن الدراسات التي تناولته في مجال علم النفس التربوي مازالت قليلة ، على الرغم من تأكيدات كثيرا من الباحثين على أن التعرف على الصمود وممارساته يمكن أن تستخدم في تحسين عملية التعلم . كما يؤكد عدد من الباحثين على أن هناك قلة في الدراسات والبحوث التي تناولت الصمود الأكاديمي ، وان كثيرا من الدراسات تناولت الصمود النفسي في علاقته ببعض المتغيرات ، او من خلال عمل برامج تدريبية لتنميته، وفي هذا السياق يؤكد كل من (Martin & Marsh:2006) بان هناك قلة في الدراسات التي تناولت الصمود الاكاديمي حيث تمت دراسته في البداية لدى الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي ولدى المجموعات العرقية من الطلاب ، و لكن من الافضل دراسته لدى مختلف المستويات التحصيلية من الطلاب ، لأن جميع الطلاب يواجهون تحديات ومشكلات دراسية ، حيث يواجه الطلاب كثيرا من الصعاب والتحديات في مجال التعلم والتي يمكن ان تضعف من ادائهم وانجازهم الاكاديمي ، ويعد Wanget من أوائل الباحثين الذين قاموا بدراسة الصمود الأكاديمي في مواقف التعلم وفي البيئات التعليمية . وقد عرف الباحثون الصمود الأكاديمي بتعريفات متعددة ، حيث يرى كل من (Jowkar ,Kohoular & Zakeri:2011) الصمود الأكاديمي بأنه قدرة

المتعلم على تحقيق النجاح الأكاديمي والإجتماعي على الرغم من تعرض المتعلم لتحديات شخصية وبيئية ، كما يعرفه كل من ( Cappella & Weinstein: 2001 ) بأنه يتمثل في قدرة المتعلم على التغلب على المستوى التحصيلي المنخفض لديه ، وأن مصطلح الصمود الأكاديمي يمكن أن يستخدم بالتبادل مع مصطلح التطوير الأكاديمي . Academic Improvement

ويؤكد ( Khalaf : 2014 ) على أنه يمكن النظر إلى الصمود الأكاديمي باعتباره أحد المؤشرات الهامة لتوافق الطالب مع الحياة الجامعية وما يواجهه خلالها من ازمات ومشكلات وهو احد المنبئات القوية بالاستمتاع بالدراسة والمناقشات داخل غرفة الصف وتقدير الذات العامة ، ويشير كل من ( Son, Lee & Kim :2015 ) إلى الصمود الأكاديمي بأنه أحد أساليب مواجهة المشكلات لدى طلاب الجامعة ، وهو يشير إلى قدرة الفرد والتي تعد أحد مصادر حماية الفرد من الأحداث الضاغطة ، ليستمر المتعلم في دراسته بدرجة عالية من الإنجاز والدافعية العالية ويستمتع بحياته الدراسية تحت الظروف الضاغطة ، ويساعد الصمود الأكاديمي في تدعيم مقاومة الإرهاق الدراسي والذي يتمثل في الشعور بالاحباط والفشل ، والذي قد يرجع إلى الضغوط الدراسية . ويعرف كل من ( Martin &

Marsh:2006 ) الصمود الأكاديمي بأنه الاحتمالات التي تساعد المتعلم على النجاح الدراسي ونواحي الانجاز المختلفة رغم المشكلات البيئية في مجال الدراسة ، كما يعرفانه بأنه العملية التي تحافظ للمتعلم على مستويات عالية من دافعية الانجاز على الرغم من وجود الاحداث والظروف الصعبة في بيئة التعلم والتي يمكن ان تؤثر على الاداء عند المتعلم . ويشير ( Fallon: 2010 ) إلى الصمود الأكاديمي بأنه قدرة المتعلم على التعامل بفعالية مع التحديات والنكسات والضغوط في البيئة

المدرسية طوال وقت التعلم ، ويساعد الصمود الأكاديمي المتعلم من ان يحافظ على مستويات عالية من الانجاز والاداء على الرغم من تعرضه من ظروف واحداث ضاغطة . في حين يرى (Morales: 2008) انه يمكن فهم الصمود الأكاديمي كعملية ونتائج والتي تعد جزء من حياة المتعلم الذي حقق نجاحا اكاديميا على الرغم من العقبات التي تحول دون تحقيق اهدافه مقارنة بالآخرين الذين ليس لديهم هذه المشكلات والتحديات .

ويستخلص الباحث من التعريفات السابقة للصمود الأكاديمي أن معظم التعريفات تناولت الصمود الأكاديمي بأنه قدرة لدى المتعلم مثل تعريفات كل من (Jowkar ,Kohoular & Zakeri:2011) ، (Cappella & Weinstein: 2001) ، (Fallon: 2010) ومن ثم فإن الدراسة الحالية تعرف الصمود الأكاديمي بأنه قدرة لدى المتعلم تساعده على التغلب على المشكلات والتحديات التي تواجهه في بيئة التعلم من أجل تحقيق النجاح الدراسي ، رغم التحديات والصعاب التي تعترضه في مواقف التعلم المختلفة ، ويؤدي الصمود الأكاديمي إلى حماية المتعلم من الضغوط الدراسية ليستمر في دراسته ويحقق مستوى عالي من الإنجاز ، وإلى استمتاع المتعلم بدراسته.

وقد أجريت دراسات عدة لكشف المتغيرات المرتبطة بالصمود الأكاديمي ، ففي دراسة قام بها كل من (2004):

(Borman & Overman) للتعرف على المتغيرات المرتبطة بالصمود الأكاديمي في دراسة الرياضيات وتكونت العينة من ٣٩٨٧ تلميذا وتلميذة من الصفوف الثاني الى السابع وأشارت النتائج الى ارتباط الصمود الأكاديمي بكل من فعالية الذات وتقدير الذات والمشاركة الطلابية student engagement والاتجاهات نحو المدرسة ، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين البنين والبنات في الصمود الأكاديمي

لصالح البنين ، وفي دراسة قام بها كل من (Martin & Marsh:2006) على طلاب المدرسة الثانوية لكشف المتغيرات المرتبطة بالصمود الأكاديمي وتوصلت النتائج الى ان الصمود الأكاديمي منبئ لكل من الاستمتاع بالمدرسة ، والمشاركات الفصلية وتقدير الذات وأشارت النتائج الى انه يمكن تعزيز الصمود الأكاديمي من خلال تنمية فعالية الذات للمتعلم والتحكم والمثابرة ، وفي دراسة قام بها كل من Marttin & Marsh (2010): بهدف معرفة العلاقة بين الصمود الأكاديمي وكل من القلق والثقة بالنفس والمثابرة ومدى اسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي ، وتكونت العينة من ٣٤٢ طالبا من طلاب الجامعة ، وأشارت النتائج أن كل من القلق والمثابرة والثقة بالذات من المنبئات القوية للصمود الأكاديمي ، وقام كل من ( Jowkar ,Kohoular & Zakeri:2011) بدراسة هدفت إلى التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال أنماط التواصل الأسري حيث تكونت العينة من ٦٠٠ طالبا وطالبة من طلاب المدرسة الثانوية وتوصلت النتائج إلى اسهام أنماط التواصل الأسري في التنبؤ بالصمود الأكاديمي ، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات في الصمود الأكاديمي ، وفي دراسة قام بها (Rojas : 2015) لمعرفة العوامل المؤثرة في الصمود الأكاديمي لدى طلاب المدرسة المتوسطة ، وأشارت النتائج إلى أن العوامل الأسرية متمثلة في التوجيه الأسري ، والدعم الأسري تؤثر في تدعيم الصمود الأكاديمي ، كما أشارت النتائج إلى تأثير بعض العوامل الشخصية مثل التقاؤل والمثابرة Perseverance والدافعية في تدعيم الصمود الأكاديمي . كما قام كل من ( Son ,Lee & Kim :2015) بدراسة استهدفت كشف العوامل المسهمة في الصمود الأكاديمي لدى طلاب التمريض وتكونت العينة من ١٨٨ طالبا وتوصلت النتائج إلى أن العوامل المسهمة هي الرضا عن الدراسة ، والمعدل الأكاديمي ، وأساليب مواجهة الضغوط

حيث تفسر هذه العوامل ما يقرب من ٤٥.٢ % من التباين الكلي للصمود الأكاديمي

ويستخلص الباحث مما سبق عرضه من تأصيل لمتغيرات الدراسة الحالية ، ومن نتائج الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات ما يلي :

- التأكيد على أهمية متغيرات الدراسة الحالية والمتمثلة في الشفقة بالذات والإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي ، حيث ترتبط الشفقة بالذات بالعديد من سمات الشخصية الإيجابية مثل الرفاهة النفسية والسعادة والحكمة والتفاؤل ، وأن الشفقة بالذات أحد المتغيرات المهمة في الشخصية التي تعمل على مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية .

- ندرة الكتابات والدراسات العربية - في حدود علم الباحث - التي تناولت الشفقة بالذات كأحد المتغيرات المهمة في الشخصية الإنسانية الإيجابية

- على الرغم من قيام العديد من الدراسات العربية بدراسة الإرهاق النفسي لدى عينات مختلفة ومهن متعددة ، إلا أن الباحث لم يتوصل إلى دراسة عربية تناولت الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، على الرغم من أهميته للمتعلم في مواقف التعلم ولما له من تداعيات على نواتج التعلم المختلفة وعملية التعلم نفسها .

- على الرغم من قيام العديد من الدراسات العربية بدراسة الصمود النفسي في علاقته ببعض المتغيرات ، إلا أن الباحث لم يتوصل إلى دراسة عربية تناولت الصمود الأكاديمي لدى المتعلم ، بالرغم من أهميته لدى المتعلم .

- أشارت نتائج الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات ، الى ارتباطها إيجابيا بالصمود الإنفعالي والصمود النفسي مثل دراسات التي قام



بها كل من (Neef & Pittman :2010)،(Neff & McGehee:2010) كما أكدت نتائج عدد من الدراسات على أن الشفقة بالذات متغيرا وسيطا بين الإرهاق الأكاديمي والرفاهة النفسية والإكتئاب ( Kyeong :2013) ، وكذا تتوسط الشفقة بالذات العلاقة بين القلق الإجتماعي والانتقادات الوالدية ( Potter, ) ( Yar, Francis, & Schuster: 2014 ) مما يؤكد على أن الشفقة بالذات يمكن ان يكون لها دورا توطيا في العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي في الدراسة الحالية .

- أكدت نتائج الدراسات التي أجريت حول الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي - رغم فلتها حتى في البيئة الأجنبية على أن الصمود الأكاديمي أحد أساليب مواجهة المشكلات التعليمية التي يتعرض لها طلاب الجامعة ، ، ويساعد الصمود الأكاديمي في تدعيم مقاومة الإرهاق الأكاديمي للمتعلم والذي يتمثل في الشعور بالاحباط والفشل ، والذي قد يرجع إلى الضغوط الدراسية . ( Son, Lee & Kim :2015)

وفي ضوء ما تم عرضه من تأصيل نظري لمتغيرات الدراسة الحالية وما تم التوصل إليه من نتائج الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي

- ١- توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين بعدي الشفقة بالذات ( الدفاء الذاتي ، والبرود الذاتي ) والصمود الأكاديمي .
- ٢- توجد علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين درجات بعدي مقياس الشفقة بالذات ( الدفاء الذاتي ، والبرود الذاتي ) أبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي (الإجهاد الإنفعالي ، التبلد أو السخرية ، نقص الكفاءة الإنفعالية )

٣- توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات مقياس الصمود الأكاديمي وأبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي (الإجهاد الإنفعالي ، التبلد أو السخرية ، نقص الكفاءة الإنفعالية ) .

٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات البنين والبنات في بعدي مقياس الشفقة بالذات (الدفء الذاتي ، والبرود الذاتي)

٥- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات البنين والبنات في أبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي ، ومقياس الإرهاق الأكاديمي ككل

٦- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي البنين والبنات في الصمود الأكاديمي

٧- يمكن التوصل إلى نموذج سببي يربط بين متغيرات الإرهاق الأكاديمي (الإجهاد الإنفعالي ، والسخرية أو التبلد الإنفعالي ونقص الفعالية الأكاديمية ) ومتغيرات الشفقة بالذات ( البعد الإيجابي للشفقة بالذات والبعد السلبي للشفقة بالذات ) كمتغير وسيط والصمود الأكاديمي .

### إجراءات الدراسة

#### عينة الدراسة

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلاب كلية التربية بجامعة دمنهور والمقيدين في العام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ م ، وتم إختيار عينة الدراسة الحالية عشوائياً من طلاب الفرقة الثانية تعليم أساسي في الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٥/٢٠١٦ م ، وتكونت عينة حساب المؤشرات السيكمترية من ١٣٠ طالبا وطالبة (٤٥ طالبا ، ٨٥ طالبة ) من طلاب الفرقة الثانية تعليم أساسي ، وبلغ حجم عينة الدراسة الأساسية ٢٦٨ طالبا وطالبة (١٠٨ طالبا ، ١٦٠ طالبة ) ،

وبلغ متوسط العمر الزمني لأفراد العينة ١٧.٩٨ عاما بإنحراف معياري قدره ١.١١

### أدوات الدراسة

أولاً : مقياس الشفقة بالذات ( الصورة المختصرة )

Self-Compassion Scale- Short Form ( SCS-SF)

إعداد ( Raes, , Pommier.,, Neff, & Gucht.,:2011 ) تعريب

الباحث

وصف المقياس : إعتد الباحث على النسخة الأصلية والمختصرة لمقياس الشفقة بالذات والذي تم اعداده بواسطة كل من (Raes, Pommier., Neff, & Gucht.,:2011) ، وقد تكون المقياس في صورته المختصرة من ١٢ مفردة ، وأمام كل مفردة خمسة اختيارات تبدأ بأبداً وتنتهي بدائماً ، وتمتد درجات المقياس بين ١٢-٦٠ ، وتتوزع مفردات المقياس على الأبعاد الستة للشفقة بالذات كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١) توزيع مفردات مقياس الشفقة بالذات

ارقام العبارات	البعد	
٦-٢	الحنو على الذات Self-Kindness	البعد الإيجابي (الدفء الذاتي)
١٢-١١	الحكم الذاتي Self-Judgment	
١٠-٥	الإنسانية العامة Common Humanity	
٨-٤	العزلة Isolation	البعد السلبي (البرود الذاتي)
٧-٣	اليقظة العقلية Mindfulness	
٩-١	الإفراط في التوحد Over-identified	

وتمت ترجمة مفردات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية ، وتم عرض النسختين العربية والإنجليزية على متخصص في اللغة الإنجليزية لمراجعته للتأكد من صحة الترجمة ومن مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية

**حساب المؤشرات السيكومترية للمقياس :** في البيئة الأجنبية : تم التحقق من صدق مقياس الشفقة بالذات عن طريق التحليل العاملي التوكيدي حيث طبق المقياس على عينة من طلاب الجامعة حجمها ٢٧١ طالبا وطالبة ، وأشارت نتائج التحليل العاملي إلى وجود ستة عوامل لمقياس الشفقة بالذات ، كما تم حساب الثبات عن طريق معامل الفا كرونباخ وإمتد معامل ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس ما بين ٠.٥٤ - ٠.٨٦ ، كما تم حساب الإتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط البينية بين أبعاد المقياس وكانت جميعها دالة احصائيا Raes, , Pommier,., Neff, & Gucht,.:2011 ، مما يدل على تمتع مقياس الشفقة بالذات بؤشرات سيكومترية مرتفعة تجعله صالحا للاستخدام .

**في الدراسة الحالية :** تم التحقق من المؤشرات السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات من خلال ما يلي :

**الثبات :** تم حساب ثبات مقياس الشفقة بالذات عن طريق معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل ، كما تم حسابه بإعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين على عينة حساب المؤشرات السيكومترية لأدوات الدراسة ، ويوضح جدول (٢) معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات

جدول (٢) معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات

إعادة التطبيق	معامل ثبات ألفا	الأبعاد
٠.٦٤	٠.٥٧	الحنو على الذات
٠.٦٨	٠.٦٢	الحكم الذاتي
٠.٧١	٠.٦٦	الإنسانية العامة
٠.٧٣	٠.٦٨	العزلة
٠.٦٩	٠.٦٥	اليقظة العقلية
٠.٧١	٠.٥٩	الإفراط في التوحد
٠.٧٩	٠.٧٣	المقياس ككل

وتشير نتائج جدول (٢) إلى ارتفاع معاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات ومن ثم يمكن الوثوق في استخدامه في الدراسة الحالية  
**الصدق** : تم التحقق من صدق مقياس الشفقة بالذات عن طريق التحليل  
 العاملي التوكيدي باستخدام برنامج LESEREL ويوضح جدول (٣)  
 نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات

الأبعاد	التشبع على العامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت" الدلالة	مستوى الدلالة
الحنو على الذات	٠.٥٥٧	٠.٣٥١	٦.٥٨١	٠.٠١
الحكم الذاتي	٠.٦٠٢	٠.٤٠١	٧.٥٢١	٠.٠١
الإنسانية العامة	٠.٥٩٨	٠.٣٢١	٦.٩٨٧	٠.٠١
العزلة	٠.٦٢١	٠.٤٠٣	٥.٩٨٧	٠.٠١
اليقظة العقلية	٠.٦٤٤	٠.٣٣٧	٥.٦٦٨	٠.٠١
الإفراط في التوحد	٠.٦٩٨	٠.٢٩٨	٦.٥٤٢	٠.٠١

ويتضح من جدول (٣) أن نموذج العامل الكامن قد حاز على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة حيث كانت كا ٢ غير دالة إحصائياً ، وأن معاملات الصدق ( التشبع على العامل الكامن الواحد) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، وتؤكد هذه النتائج على ارتفاع معاملات الصدق للمقياس ، ومن ثم يمكن الوثوق في استخدامه في الدراسة الحالية  
**الإتساق الداخلي** : للتحقق من الإتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات تم حساب معامل الارتباط بين مفردات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد بعد حذف درجة المفردة ، وقد امتدت معاملات الارتباط ما بين ٠.٥٩٨-٠.٦٧٨ على الأبعاد الستة للمقياس مما يشير إلى ارتباط المفردات بالبعد التي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط البينية بين أبعاد المقياس الستة ، وكذا الدرجة الكلية للمقياس وتوضح نتائجها في جدول (٤)

جدول (٤) معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس الشفقة بالذات (ن=١٣٠)

الأبعاد	الحنو	الحكم	الإنسانية	العزلة	اليقظة	الإفراط في
---------	-------	-------	-----------	--------	--------	------------

التوحد	العقلية		العامة	الذاتي	على الذات	
					-	الحنو على الذات
				-	٠.٦٢	الحكم الذاتي
			-	٠.٥٦	٠.٥٢	الإنسانية العامة
		-	٠.٦٢	٠.٥٢	٠.٤٨	العزلة
	-	٠.٥٣	٠.٥١	٠.٤٧	٠.٤٤	اليقظة العقلية
-	٠.٥١	٠.٦٢	٠.٥٦	٠.٤٨	٠.٣٩	الإفراط في التوحد
٠.٦٨	٠.٧٣	٠.٦٩	٠.٧٢	٠.٧١	٠.٦٧	الدرجة الكلية للمقياس

وتشير نتائج جدول (٤) إلى دلالة معاملات الارتباط عند مستوى ٠.٠١. مما يدل على الإتساق وإرتباط أبعاد مقياس الشفقة بالذات فيما بينها ومن ثم صلاحية المقياس للإستخدام في الدراسة الحالية .

## ثانياً : مقياس الإرهاق الأكاديمي Academic Burnout Inventory

إعداد (Maslach:2009) تعريب الباحث

**وصف المقياس :** إعتد الباحث على النسخة الأصلية لمقياس الإرهاق الأكاديمي الذي أعدته (Maslach :2009) والذي يتكون من ١٥ مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي الإجهاد الإنفعالي Emotional Exhaustion ، والسخرية Cynicism ، ونقص الفعالية الأكاديمية Academic Efficacy وتمتد الاستجابات على مقياس سداسي يبا من ٦ إلى صفر وتمتد درجات الفرد على المقياس ما بين صفر الى ٩٠ ، ، وتم ترجمة مفردات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية ، وتم عرض النسختين العربية والإنجليزية على متخصص في اللغة الإنجليزية لمراجعته للتأكد من صحة الترجمة ومن مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية ، ويوضح جدول (٨) توزيع مفردات مقياس الإرهاق الأكاديمي على الأبعاد الثلاثة للمقياس .

جدول (٥) توزيع مفردات مقياس الإرهاق الأكاديمي

أرقام العبارات	الأبعاد
١٣-١٠-٧-٤-١	الإجهاد الانفعالي Emotional exhaustion
١٤-١١-٥-٢	السخرية Cynicism أو التبلد
١٥-١٢-٩-٨-٦-٣	نقص الفعالية الأكاديمية Academic Efficacy

### المؤشرات السيكومترية لمقياس الإرهاق الأكاديمي

في البيئة الأجنبية : تم التحقق من المؤشرات السيكومترية للمقياس في صورته الإنجليزية من خلال معد المقياس ، فقد تم التحقق من الصدق عن طريق الصدق العملي حيث أظهرت نتائج التحليل تشبع مفردات المقياس بثلاثة عوامل هي الإجهاد الانفعالي ، والسخرية ، ونقص الفعالية الأكاديمية ، كما تم حساب معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ حيث إمتدت معاملات الثبات ما بين ٠.٥٢ - ٠.٦٥ كما تم حساب الإتساق الداخلي لمفردات المقياس وتراوحت معاملات الارتباط ما بين ٠.٦١ - ٠.٦٧ وهي دالة عند ٠.٠١ ، كما تم ترجمة المقياس الى اللغة الصينية وأجريت دراسة على عينات مختلفة من طلاب المدارس الثانوية ، وطلاب الجامعة في الصين لحساب المؤشرات السيكومترية لمقياس الإرهاق الأكاديمي حيث أكدت نتائج هذه الدراسة ما قام به معد المقياس وصلاحيته للمقياس للاستخدام في المجتمع الصيني ( 2009: QIaO & Schauffli ) ، وفي البيئة العربية قام (Khalaf: 2014) بدراسة للتحقق من المؤشرات السيكومترية لمقياس الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في مصر وتوصلت النتائج إلى مؤشرات مقبولة تدل على الثقة في صلاحية المقياس للإستخدام

في الدراسة الحالية : تم التحقق من المؤشرات السيكومترية لمقياس الإرهاق الأكاديمي من خلال ما يلي :

**الثبات :** تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ ، وإعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين ويوضح جدول (٦) ، جدول (٧) معاملات الثبات لمقياس الإرهاق الأكاديمي

جدول (٦) معاملات الثبات لمقياس الإرهاق الأكاديمي

معامل ثبات ألفا كرونباخ	المفردات
	<b>البعد الأول : الإجهاد الإنفعالي</b>
٠.٦٤	١- أشعر بأنني مستنزف انفعاليا بسبب دراستي
٠.٦٢	٢- أشعر أنني أستهلكت في نهاية اليوم الدراسي
٠.٦٦	٣- اشعر بأنني أرهقت بسبب دراستي
٠.٦٣	٤- أشعر بتعب عند استيقاظي مبكرا لأنني سأواجه يوما جديدا في دراستي
٠.٦٧	٥- الدراسة بالنسبة لي متعبة حقيقة
	<b>البعد الثاني : السخرية</b>
٠.٧١	١- أصبحت أقل اهتماما بدراستي عن التحاقني بها
٠.٦١	٢- أصبحت أقل حماسا بدراستي
٠.٦٣	٣- أصبحت أكثر سخرية من الفائدة المحتملة من دراستي
٠.٦٧	٤- أشك في أهمية الدراسة بالنسبة لي
	<b>البعد الثالث : نقص الفعالية الأكاديمية</b>
٠.٦٦	١- أستطيع حل المشكلات التي تواجهني في دراستي بكفاءة
٠.٦٧	٢- أعتقد بأنني يمكن أن أسهم بفعالية عند حضورني المحاضرات



٠.٦٨	٣-أرى بأنني طالب جيد
٠.٦١	٤-أتعلم كثيرا من الأشياء الشيقة في دراستي
٠.٦٢	٥- أشعر بالتحفيز عندما انجز اهداف دراستي
٠.٦١	٦- أشعر بالثقة في قاعة الدراسة عندما أنجز مهام التعلم بفعالية
٠.٧٩	المقياس ككل

جدول (٧) معاملات الثبات لمقياس الإرهاق الأكاديمي بإعادة التطبيق

الأبعاد	معامل الثبات بإعادة التطبيق
الإجهاد الإنفعالي	٠.٧١
السخرية	٠.٦٨
نقص الفعالية الأكاديمية	٠.٧٤
المقياس ككل	٠.٨٤

وتشير نتائج جدول (٦) ، جدول (٧) إلى إرتفاع قيم معاملات الثبات لمقياس الإرهاق الأكاديمي مما يدل على صلاحيته والوثوق في استخدامه في الدراسة الحالية

**الصدق :** تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق العاملي التوكيدي باستخدام برنامج LESEREL ويوضح جدول (٨) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الإرهاق الأكاديمي

جدول (٨) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الإرهاق الأكاديمي

الأبعاد	التشبع على العامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الإجهاد الإنفعالي	٠.٦٤١	٠.٢٥١	٨.٢١٤	٠.٠١
السخرية	٠.٥٩٨	٠.٣٢٤	٦.٥٤٧	٠.٠١
نقص الفعالية الأكاديمية	٠.٦٦٤	٠.٢٩٨	٧.٢٠١	٠.٠١

وتشير نتائج جدول (٨) إلى إرتفاع معاملات الصدق للمقياس حيث حاز نموذج العامل الكامن على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة حيث كانت كا ٢ غير دالة إحصائيا ، وأن معاملات الصدق (التشبع على العامل الكامن الواحد ) دالة إحصائيا عند ٠.٠١

**الإتساق الداخلي** : تم حساب الإتساق الداخلي لمقياس الإرهاق الأكاديمي عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل مفردة والبعد التي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة ، وكذلك معاملات الإرتباط البينية بين كل بعد من الأبعاد وكذا الدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول (٩) ، وجدول (١٠) نتائج الإتساق الداخلي لمقياس الإرهاق الدراسي

جدول (٩) معاملات الإرتباط بين كل مفردة والبعد التي تنتمي إليه لمقياس الإرهاق الأكاديمي (ن=١٣٠)

معامل الإرتباط بين المفردة والبعد	المفردات
	<b>البعد الأول : الإجهاد الإنفعالي</b>
٠.٥٢	١- أشعر بأنني مستنزف انفعاليا بسبب دراستي
٠.٥٧	٢- أشعر أنني أستهلكت في نهاية اليوم الدراسي
٠.٦١	٣- اشعر بأنني أرهقت بسبب دراستي
٠.٥٩	٤- أشعر بتعب عند استيقاظي مبكرا لأنني سأواجه يوما جديدا في دراستي
٠.٤٩	٥- الدراسة بالنسبة لي متعبة حقيقة
	<b>البعد الثاني : السخرية</b>
٠.٥٣	١- أصبحت أقل اهتماما بدراستي عن التحاقني بها
٠.٥٧	٢- أصبحت أقل حماسا بدراستي
٠.٥٩	٣- أصبحت أكثر سخرية من الفائدة المحتملة من دراستي
٠.٦١	٤- أشك في أهمية الدراسة بالنسبة لي
	<b>البعد الثالث : نقص الفعالية الأكاديمية</b>
٠.٦٢	١- أستطيع حل المشكلات التي تواجهني في دراستي بكفاءة
٠.٥٥	٢- أعتقد بأنني يمكن أن أسهم بفعالية عند حضوري المحاضرات
٠.٥٨	٣-أرى بأنني طالب جيد
٠.٥٦	٤-أتعلم كثيرا من الأشياء الشيقة في دراستي
٠.٦٣	٥- أشعر بالتحفيز عندما انجز اهداف دراستي

٠.٥٨	٦- أشعر بالثقة في قاعة الدراسة عندما أنجز مهام التعلم بفعالية
------	---

جدول (١٠) معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي (ن=١٣٠)

الأبعاد	الإجهاد الإنفعالي	السخرية	نقص الفعالية الأكاديمية
الإجهاد الإنفعالي	-		
السخرية	٠.٥٩	-	
نقص الفعالية الأكاديمية	٠.٦١	٠.٥٧	-
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٦٢	٠.٦٤	٠.٦٧

وتشير نتائج جدول (٩) إلى دلالة معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد التي تنتمي إليه عند مستوى دلالة ٠.٠١ ، مما يؤكد على إتساق مفردات كل بعد ، كذلك تشير نتائج جدول (١٠) إلى دلالة معاملات الارتباط عند مستوى ٠.٠١ بين أبعاد المقياس الثلاثة وكذا بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس مما يؤكد سلامة الإتساق الداخلي لمقياس الإرهاق الأكاديمي ومن ثم صلاحيته للإستخدام في الدراسة الحالية

### ثالثا : مقياس الصمود الأكاديمي Academic Resilience Scale

إعداد ( Martin & Marsh :2006 ) تعريب الباحث .

**وصف المقياس :** إعتد الباحث على النسخة الأصلية لمقياس الصمود الأكاديمي والتي أعدها كل من (Martin & Marsh :2006) حيث تتكون من ستة مفردات تقيس في مجملها الصمود الأكاديمي ، وأمام كل مفردة سبعة إختيارات تبدأ بلا تنطبق تماما إلى تنطبق تماما ويتراوح تقدير الدرجات على المقياس ما بين ٧- ٤٢ ، وتم ترجمة مفردات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية ، وتم عرض النسختين العربية والإنجليزية على متخصص في اللغة الإنجليزية لمراجعته للتأكد من صحة الترجمة ومن مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية .

**المؤشرات السيكومترية لمقياس الصمود الأكاديمي :**

**في البيئة الأجنبية :** قام معدا المقياس بالتحقق من المؤشرات السيكومترية لمقياس لصمود الأكاديمي من خلال التحقق من الصدق عن

طريق التحليل العاملي للمقياس حيث تشبعت مفردلا المقياس الستة بعامل واحد فقط هو الصمود الأكاديمي وكانت معاملات التشبع كلها مرتفعة ، كما تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ وتراوحت معاملات الثبات لمفردات المقياس بين ٠.٦٢ - ٠.٧١ وللمقياس ككل بلغ معامل الثبات ٠.٧٩

**في الدراسة الحالية :** تم التحقق من المؤشرات السيكمترية لمقياس الصمود الأكاديمي من خلال ما يلي :

الثبات : تم حساب ثبات مقياس الصمود الأكاديمي عن طريق معامل ألفا كرونباخ ، ويوضح جدول (١١) معاملات الثبات لمقياس الصمود الأكاديمي

جدول (١١) معاملات الثبات لمقياس الصمود الأكاديمي

م	المفردات	معامل ألفا كرونباخ
١-	أعتقد بأنني لدى عقلية صارمة خاصة فيما يتعلق بالإختبارات	٠.٦٦
٢-	لا أدع الضغوط الدراسية تنجح في التأثير على	٠.٥٨
٣-	أجيد العودة إلى قوتي ، عندما أحصل على درجات منخفضة في الإختبارات الدراسية	٠.٦١
٤-	أعتقد بأنني أجيد التعامل مع الضغوط الدراسية	٠.٥٩
٥-	لا أدع حصولي على درجة منخفضة تؤثر على ثقتي بنفسي	٠.٦٣
٦-	أجيد التعامل مع الانتكاسات الدراسية (مثل حصولي على درجات منخفضة ، والتغذية الراجعة السلبية على أعمالي الدراسية )	٠.٦٢
	المقياس ككل	٠.٦٩

ويتضح من جدول (١١) إرتفاع معاملات الثبات لمفردات مقياس الصمود الأكاديمي والمقياس ككل ، مما يدل على صلاحية المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية ، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره أسبوعين وبلغ مامل الثبات للمقياس ٠.٧٦

**الصدق** : تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق العاملي حيث تم تطبيق المقياس على عينة حساب المؤشرات السيكومترية لأدوات الدراسة والتي بلغ عددها ١٣٠ طالبا وطالبة ويوضح جدول (١٢) نتائج التحليل العاملي لمقياس الصمود الأكاديمي

جدول (١٢) نتائج التحليل العاملي لمقياس الصمود الأكاديمي

م	المفردات	التشبعات
١-	أعتقد بأنني لدى عقلية صارمة خاصة فيما يتعلق باختبارات	٠.٥٦
٢-	لا أدع الضغوط الدراسية تنجح في التأثير على	٠.٦٢
٣-	أجيد العودة إلى قوتي ، عندما أحصل على درجات منخفضة في الإختبارات الدراسية	٠.٥٩
٤-	أعتقد بأنني أجيد التعامل مع الضغوط الدراسية	٠.٦٦
٥-	لا أدع حصولي على درجة منخفضة تؤثر على ثقتي بنفسي	٠.٦٧
٦-	أجيد التعامل مع الانتكاسات الدراسية (مثل حصولي على درجات منخفضة ، والتغذية الراجعة السلبية على أعمالي الدراسية	٠.٥٧

ويتضح من جدول (١٢) إرتفاع قيم تشبعات المفردات لمقياس الصمود الأكاديمي حيث تراوحت هذه القيم ما بين ٠.٥٦ - ٠.٦٧ وهي قيم مرتفعة مما يدل على سلامة البناء العاملي لمقياس الصمود الأكاديمي ومن ثم صلاحيته للإستخدام في الدراسة الحالية .

**الإتساق الداخلي** : للتحقق من الإتساق الداخلي لمفردات مقياس الصمود الأكاديمي تم حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وتوضح نتائجها في جدول (١٣)

جدول (١٣) معاملات الإرتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الصمود الأكاديمي

(ن=١٣٠)

معامل الارتباط	المفردات
٠.٦١	أعتقد بأنني لدى عقلية صارمة خاصة فيما يتعلق بإختبارات
٠.٥٨	لا أدع الضغوط الدراسية تنجح في التأثير على
٠.٦٤	أجيد العودة إلى قوتي ، عندما أحصل على درجات منخفضة في الإختبارات الدراسية
٠.٥٩	أعتقد بأنني أجيد التعامل مع الضغوط الدراسية
٠.٦٦	لا أدع حصولي على درجة منخفضة تؤثر على ثقتي بنفسي
٠.٦٧	أجيد التعامل مع الانتكاسات الدراسية (مثل حصولي على درجات منخفضة ، والتغذية الراجعة السلبية على أعمالي الدراسية )

وتشير نتائج جدول (١٣) إلى دلالة معاملات الارتباط عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على الإتساق وإرتباط أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي فيما بينها ومن ثم صلاحية المقياس للإستخدام في الدراسة الحالية .

**نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها :**

**نتائج الفرض الأول وينص على " توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين درجات بعدي مقياس الشفقة بالذات ومقياس الصمود الأكاديمي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام معامل إرتباط بيرسون ، ويوضح جدول (١٤) معاملات الارتباط بين درجات الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي**

جدول ( ١٤ ) معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي

الشفقة بالذات		المتغيرات
البعد السلبي للشفقة بالذات (البرود الذاتي)	البعد الإيجابي للشفقة بالذات (الدفع الذاتي )	
*٠.٥٤	*٠.٦٢	الصمود الأكاديمي

**\*دالة عند ٠.٠١**

وتشير نتائج جدول ( ١٤ ) إلى وجود علاقة موجبة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين كل من البعد الإيجابي للشفقة بالذات والذي يتضمن الحنو على الذات ، والإنسانية العامة ، واليقظة العقلية ، أي أن الأفراد الذين يتميزون بالحنو على الذات والإنسانية العامة واليقظة العقلية

لديهم مستوى عال من الصمود الأكاديمي وكذا وجدت علاقة موجبة ودالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين البعد السلبي للشفقة بالذات والذي يتضمن الحكم الذاتي ، والعزلة ، والتوحد المفرط .والصمود الأكاديمي .

وتتفق هذه النتيجة مع ما تم عرضه في الإطار النظري للدراسة الحالية ومع ما توصلت إليه نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود بصفة عامة ،مثل دراسة (Neef & Pittman :2010) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين الشفقة بالذات والصمود الإيجابي ، ودراسة : (Neff & McGehee :2010) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي .

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما اشار إليه كل من (Neff.& McGehee,.: 2010) من ان الشفقة بالذات تعمل على تعزيز وتدعيم الصمود النفسي لدى الأفراد ، كما أكد كل من (Neef& Costigan :2014) على أن الشفقة بالذات أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية للضغوط التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية ، كما يؤكد (Landgraf :2013) على أن الشفقة بالذات ، تعمل على مساعدة الفرد في مواجهة الصعاب والمشكلات ، و تؤدي إلى زيادة اصرار الفرد وصموده على المهام بعد تكرار الفشل . ومن ثم فإن الشفقة بالذات كمتغير إيجابي في الشخصية ، ومن خلال الأبعاد التي تتكون منها ، تعمل على زيادة فهم الطالب لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلا من إصدار أحكام قاسية عليها ، وبدلا من توجيه اللوم أو النقد لذاته ومن ثم تزداد قدرة الطالب على مواجهة المشكلات التي تعترضه في مواقف التعلم وفي حياته الجامعية ويحاول الوصول غلى مستويات الإنجاز المطلوبة ومن ثم يزداد الصمود الأكاديمي عنده .

نتائج الفرض الثاني : وينص على " توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات بعدي مقياس الشفقة بالذات ( الدفاء الذاتي ، والبرود الذاتي ) ومقياس الإرهاق الدراسي (كأبعاد وكدرجة كلية ) ويوضح جدول ( ١٥ ) معاملات الارتباط بين بعدي الشفقة بالذات والإرهاق الأكاديمي

جدول ( ١٥ ) معاملات الارتباط بين بعدي الشفقة بالذات والإرهاق الأكاديمي

الشفقة بالذات		المتغيرات	الإرهاق الأكاديمي
البعد السلبي	البعد الإيجابي		
*.٣٢	*.٣٢-	الإجهاد الإنفعالي	
٠.١١	٠.٠٥-	السخرية	
*.٣٢-	**٠.١٩	نقص الفعالية الأكاديمية	
**٠.١٩-	٠.٠٧-	الدرجة الكلية	

\*دالة عند ٠.٠٥

\*دالة عند ٠.٠١

وتشير نتائج جدول (١٥) إلى :

- وجود علاقة سالبة ودالة احصائياً عند ٠.٠١ بين البعد الإيجابي للشفقة بالذات والأجهاد الإنفعالي ، في حين وجدت علاقة موجبة ودالة إحصائياً عند ٠.٠٥ بين البعد الإيجابي للشفقة بالذات ونقص الفعالية الأكاديمية ، بينما لم توجد علاقة بين البعد الإيجابي للشفقة بالذات والسخرية ، والإرهاق الدراسي ككل
- وجود علاقة موجبة ودالة احصائياً عند ٠.٠١ بين البعد السلبي للشفقة بالذات والإجهاد الإنفعالي ، في حين وجدت علاقة سالبة ودالة احصائياً عند ٠.٠١ بين البعد السلبي للشفقة بالذات ونقص الفعالية الأكاديمية ، ووجود علاقة سالبة ودالة احصائياً عند ٠.٠٥ بين البعد السلبي للشفقة بالذات والإرهاق الدراسي ككل .



وتتفق بوجه عام هذه النتيجة مع ما تم عرضه من تأصيل لمتغيرات الدراسة الحالية وتفسير العلاقة بين هذه المتغيرات حيث تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والإرهاق بصفة عامة مثل دراسات كل من (Kyeong:2013) ودراسة (Thurlow : 2010) والتي توصلت على وجود علاقة سالبة ودالة احصائيا بين الشفقة بالذات وكل من الإجهاد الإنفعالي والتبلد أو السخرية ، في حين وجدت علاقة موجبة ودالة بين الشفقة بالذات ونقص الفعالية الأكاديمية . ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه كل من . ( Abbe, Tkach, & Lyubomirsky:2003) من أن الشفقة بالذات تعمل على تخفيف الإرهاق لدى الأفراد ، ومن ثم التقليل من آثاره ومساعدة الفرد على التغلب على التداعيات المصاحبة للإرهاق الدراسي ، وفي هذا السياق أيضا أكدت دراسة قام بها كل من (Thompson & Walz :2008) على أن الشفقة بالذات تعمل على تقليل الأعراض المصاحبة للإرهاق . كما أكد (Landgraf :2013) من أن الشفقة بالذات ، تعمل على مساعدة الفرد في مواجهة الصعاب والمشكلات ، و تؤدي إلى زيادة اصرار الفرد وصموده على المهام بعد تكرار الفشل ، ومن ثم تعمل على تقليل الأعراض المصاحبة للإرهاق الدراسي .

نتائج الفرض الثالث وينص على "توجد علاقة دالة إحصائيا بين درجات مقياس الصمود الأكاديمي ومقياس الإرهاق الأكاديمي" ويوضح جدول ( ١٦ ) معاملات الارتباط بين الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي

جدول ( ١٦ ) معاملات الارتباط بين الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي

المتغيرات	الصمود الأكاديمي
الإرهاق الأكاديمي	٠.١٣*
الإجهاد الإنفعالي	٠.١٦*
السخرية	٠.٦٩**
نقص الفعالية الأكاديمية	٠.٤٠**
الدرجة الكلية	

\*دالة عند ٠.٠٥      \*\*دالة عند ٠.٠١

وتشير نتائج جدول ( ١٦ ) إلى وجود علاقة سالبة و دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين كل من الإجهاد الإنفعالي والسخرية والصمود الأكاديمي ، في حين وجدت علاقة موجبة ودالة عند ٠.٠١ بين نقص الفعالية الأكاديمية والصمود الأكاديمي ، كما وجدت علاقة موجبة ودالة عند ٠.٠١ بين الدرجة الكلية للإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي قام بها كل من ( Rushion , Schroeder & Donohue:2015 ) حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة قوية و سالبة ودالة بين متغيرات الإرهاق الدراسي والصمود ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة مفهوم الصمود الأكاديمي ومتغيرات الإرهاق الدراسي حيث يؤدي زيادة مستوى الصمود الأكاديمي لدى الأفراد إلى حماية الأفراد من الأعراض المصاحبة للإرهاق الدراسي والتمثلة في الإجهاد الإنفعالي والتبدل في الإنفعالات أو السخرية ، في حين أكدت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين الصمود الأكاديمي ونقص الفعالية الأكاديمية حيث أن مفردات هذا البعد في المقياس المستخدم تتسم بالإيجابية ومن ثم ظهرت العلاقة موجبة ودالة بين الصمود الأكاديمي ونقص الفعالية الأكاديمية ، حيث تعمل المستوى المرتفع من الصمود الأكاديمي في زيادة الفعالية الأكاديمية لدى الأفراد .

نتائج الفرض الرابع وينص على " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات البنين والبنات على بعدي مقياس الشفقة بالذات ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي عيني البنين والبنات في بعدي الشفقة بالذات ، ويوضح جدول ( ١٧ ) نتائج اختبار " ت "

جدول ( ١٧ ) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين البنين والبنات على بعدي الشفقة بالذات

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
البعد الإيجابي للشفقة بالذات (الدفء الذاتي )	بنين	١٠٨	٢١.٠٧	٣.٧٩٣	٠.٢٥	غير دالة
	بنات	١٦٠	٢٠.٩٦	٣.٥١٨		
البعد السلبي للشفقة بالذات (البرود الذاتي )	بنين	١٠٨	١٩.٥٢	٢.٧٣٣	٠.٥٩	غير دالة
	بنات	١٦٠	١٨.٨٨	٢.٣٣٢		

وتشير نتائج جدول ( ١٧ ) إلى :

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين البنين والبنات في البعد الإيجابي للشفقة بالذات (الدفء الذاتي ) والذي يشتمل على الحنو على الذات ، والإنسانية العامة واليقظة العقلية .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين البنين والبنات في البعد السلبي للشفقة بالذات (البرود الذاتي ) والذي يشتمل على الحكم الذاتي ، والعزلة ، والتوحد المفرط .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Neff , Kirkpatrick and Rude:2007) ، ودراسة (Neff & McGehee : 2010) ، ودراسة (Iskender:2011) من عدم وجود فروق بين الجنسين في الشفقة بالذات ، في حين تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Neef & Pittman :2010) والتي أشارت إلى أن البنين أكثر شفقة بالذات من البنات ، ويبدو أن هذه

النتيجة لم تحسم التباين في نتائج الدراسات السابقة حول الفروق بين الجنسين في كثير من المتغيرات ومنها الشفقة بالذات ، حيث أكدت نتائج الدراسة الحالية بعدم وجود فروق بين الجنسين في الشفقة بالذات وربما تعكس هذه النتيجة طبيعة الثقافة السائدة في مجتمع الدراسة وإلى طبيعة الإطار الثقافي والإجتماعي الذي تتشابه فيه هذه المكونات مما انعكس على طبيعة الشفقة بالذات لدى كل من البنين والبنات وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بينهما في بعدي الشفقة بالذات

نتائج الفرض الخامس وينص على "لاتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات البنين والبنات في أبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي ، ومقياس الإرهاق الأكاديمي ككل " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي عيني البنين والبنات في متغيرات الإرهاق الأكاديمي ، ويوضح جدول (١٨) نتائج إختبار "ت"

جدول (١٨) نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين البنين والبنات على مقياس الإرهاق الأكاديمي

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الإجهاد الإنفعالي	بنين	١٠٨	٢٢.١٤	٣.١٢	٠.٢٥٦	غير دالة
	بنات	١٦٠	٢١.٨٦	٢.٥٨		
التبلد أو السخرية	بنين	١٠٨	٢٠.١٨	٢.٤١	٠.٢١٠	غير دالة
	بنات	١٦٠	١٩.٥٤	٢.٥٢		
نقص الفعالية الأكاديمية	بنين	١٠٨	٣٠.٢٥	٣.٢٤	١.١٧٢	غير دالة
	بنات	١٦٠	٣١.٨٧	٣.٥٤		
المقياس ككل	بنين	١٠٨	٧٠.٥٤	٣.٦٥	٠.٥٤٦	غير دالة
	بنات	١٦٠	٧١.٦٥	٣.١٢		

وتشير نتائج جدول (١٨) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات البنين والبنات على كل من الإجهاد الإنفعالي ، والسخرية أو التبلد ، ونقص الفعالية الأكاديمية ، وكذا على درجات المقياس ككل ، وبذلك يتحقق صحة الفرض الخامس . وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من

: ( Lin&Huang : 2014 ) ، ( Ugwn, ,Onyishi, & Tyoyima,:2013 )  
 والتي أشارت بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين البنين والبنات في الإرهاق الأكاديمي ، في حين تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة ( Cazan :2015 ) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين البنين والبنات في الإرهاق الأكاديمي لصالح البنين ، ويرى الباحث تفسيراً لهذه النتيجة إلى أنها قد ترجع إلى أن ظروف عملية التعلم متشابهة لدى كل من البنين والبنات ، وإلى تشابه المشكلات التي يعاني منها كل منهما مما نتج عنه تساوي متوسطات كل من الأبعاد التي يتكون منها مقياس الإرهاق الأكاديمي .

نتائج الفرض السادس وينص على " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي البنين والبنات في مقياس الصمود الأكاديمي " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي عيني البنين والبنات في الصمود الأكاديمي ، ويوضح جدول ( ١٩ ) نتائج اختبار "ت"

جدول ( ١٩ ) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين البنين والبنات في مقياس الصمود الأكاديمي

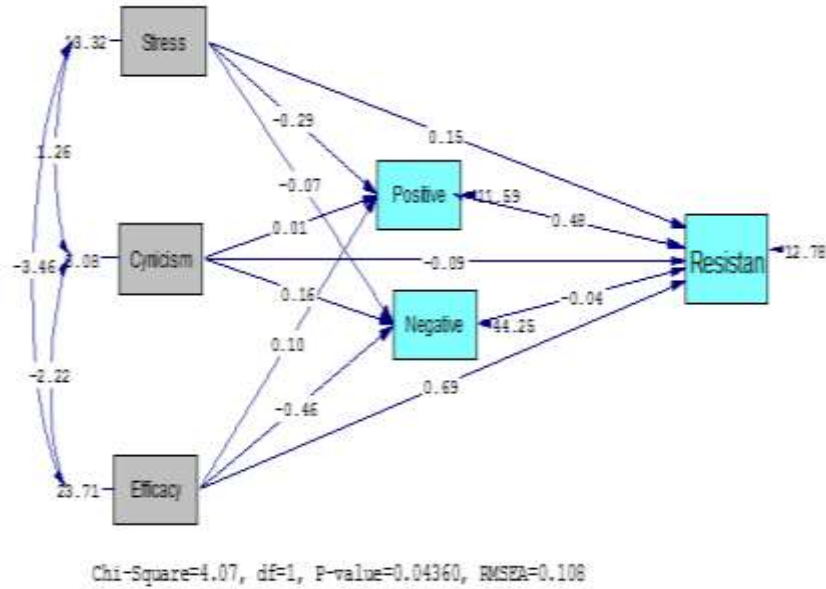
المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت"	مستوى الدلالة
الصمود الأكاديمي	بنين	١٠٨	٣٢.٥٦	٢.١٢	٠.٢٢١	غير دالة
	بنات	١٦٠	٣١.٩٨	٢.١٤		

يتضح من جدول ( ١٩ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات البنين والبنات على مقياس الصمود الأكاديمي ، وبذلك يتحقق صحة الفرض السادس . وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من ( Jowkar ,Kohoular & Zakeri:2011) والتي أشارت على عدم وجود فروق بين البنين والبنات في الصمود الأكاديمي ، في حين تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من

(Borman & Overman : 2004) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الصدود الأكاديمي بين البنين والبنات لصالح البنين ، ويبدو أن نتيجة الدراسة الحالية لم تحسم التباين في الفروق بين الجنسين في الصدود الأكاديمي ، ويرى الباحث تفسيراً لهذه النتيجة والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين البنين والبنات في الصدود الأكاديمي يرجع إلى أن طبيعة أفراد عينة الدراسة من مجتمع له ثقافته الخاصة به والذي بدأ يسمح للبنات بالخروج إلى كل المراحل التعليمية وتتعرض مثلها مثل الذكور لمختلف المشكلات والمحن في مجال التعلم وتساوي الفرص المقدمة للجنسين في كافة الظروف والتحديات والتي إنعكست على محاولات إثبات الذات والصدود والإنجاز والمنافسة ومن ثم تلاشت الفروق بين البنين والبنات في الصدود الأكاديمي .

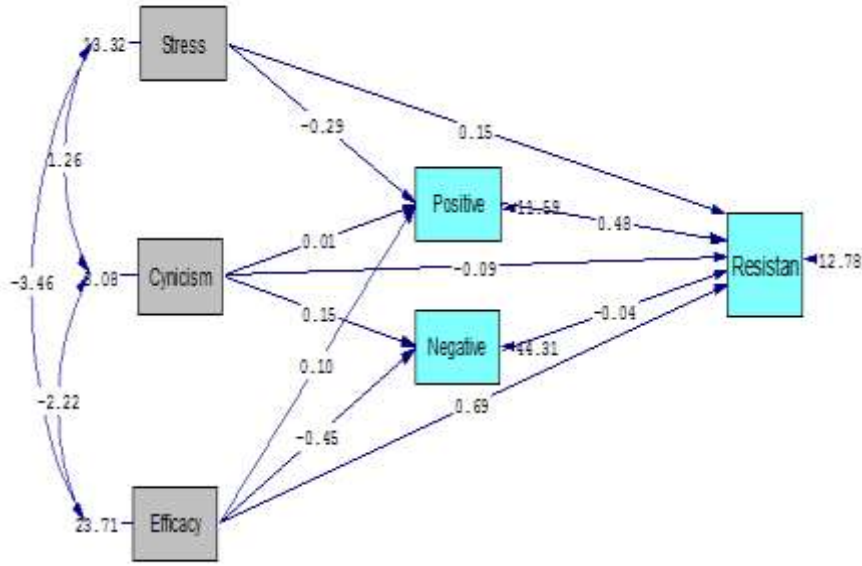
نتائج الفرض الخامس : وينص على "يمكن التوصل إلى نموذج سببي يربط بين متغيرات الإرهاق الأكاديمي (الإجهاد الإنفعالي ، والسخرية أو التبلد الإنفعالي والفعالية الأكاديمية ) ومتغيرات الشفقة بالذات ( البعد الإيجابي للشفقة بالذات والبعد السلبي للشفقة بالذات ) كمتغير وسيط والصدود الأكاديمي " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis ببرنامج LISREL8 الذي أسفر عن التوصل إلى نموذج تحليل المسار لدى العينة الكلية الموضحة بالشكل التالي :



شكل (١) المسار التخطيطي للنموذج المقترح لتحليل المسار بين متغيرات الدراسة

وقد كانت قيمة (كا٢) للنموذج المقترح تساوي (٤.٠٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية (١)، وبحذف التأثيرات غير الدالة إحصائياً، وجد أن نموذج تحليل المسار المعدل قد حظي على مؤشرات حسن مطابقة جيدة حيث كانت قيمة (كا٢) غير دالة إحصائياً، ومؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي أقل من نظيره للنموذج المشبع، كما أن قيم بقية المؤشرات وصلت إلى القيمة المثالية لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار. ويوضح جدول (١٩) مؤشرات الملاءمة للنموذج المقترح التي تم التوصل إليها باستخدام البرنامج



Chi-Square=4.46, df=2, P-value=0.10769, RMSEA=0.068

شكل ( ٢ ) المسار التخطيطي للنموذج المقترح لتحليل المسار بين متغيرات الدراسة بعد التعديل

جدول ( ٢٠ ) : قيم مؤشرات الملاءمة للنموذج المقترح بالدراسة

القية الدالة على حسن الملاءمة	قيمة المؤشر	مؤشر الملاءمة
غير دالة	٤.٤٦ (٢، ٠.١٠٧٦٩)	مربع كاي (درجات الحرية، الدلالة)
صفر إلى ٥	٢.٢٣	مربع كاي/درجات الحرية
صفر إلى ١	٠.٩٩	مؤشر حسن المطابقة GFI
صفر إلى ١	٠.٩٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI
صفر إلى ١	٠.٦٦	جذر متوسطات مربعات البواقي RMR
صفر إلى ٠.١	٠.٠٦٨	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA
صفر إلى ١	٠.٩٤	مؤشر المطابقة المعياري NFI
صفر إلى ١	٠.٩٩	مؤشر المطابقة المقارن CFI
صفر إلى ١	٠.٨٩	مؤشر المطابقة النسبي RFI

ويوضح جدول ( ٢١ ) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية التي يحتوي عليها نموذج تحليل المسار بين متغيرات البحث

جدول ( ٢١ ) : التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية لنموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة



المتغير الكامن	نوع التأثير	البعد الإيجابي للشفقة بالذات			البعد السلبي للشفقة بالذات			الصمود الأكاديمي		
		التأثير	خ	ت	التأثير	خ	ت	التأثير	خ	ت
الإجهاد الانفعالي	مباشر	٠.٢٩-	٠.٠٦	**٤.٩٦						
	غير مباشر									
	كلي	٠.٢٩-	٠.٠٦	**٤.٩٦						
المسخرية أو التبدل	مباشر	٠.٠١	٠.٠٧	٠.٠٩	٠.١٥	٠.١٥	١.٠٦	٠.٠٩-	٠.٠٨	١.١٢
	غير مباشر									
	كلي	٠.٠١	٠.٠٧	٠.٠٩	٠.١٥	٠.١٥	١.٠٦	٠.٠٩-	٠.٠٦	١.٠٦
نقص الفعالية الأكاديمية	مباشر	٠.١٠	٠.٠٤	*٢.٢١	٠.٤٥-	٠.٠٩	**٥.٢٤	٠.٦٩	٠.٠٥	**١٤.٠٤
	غير مباشر									
	كلي	٠.١٠	٠.٠٤	*٢.٢١	٠.٤٥-	٠.٠٩	**٥.٢٤	٠.٧٦	٠.٠٥	**١٤.٧٧
البعد الإيجابي للشفقة بالذات	مباشر	-							٠.٤٨	**٧.٣٧
	غير مباشر	-								
	كلي	-							٠.٤٨	**٧.٣٧
البعد السلبي للشفقة بالذات	مباشر	-							٠.٠٤-	١.٢٧
	غير مباشر	-								
	كلي	-							٠.٠٤-	١.٢٧

\* دالة عند ٠.٠١

\* دالة عند ٠.٠٥

ويشير شكل (٢) والنتائج الموجودة في جدول (٢١) إلى ما يلي :  
 أولاً : بالنسبة التأثيرات المباشرة للإرهاق الدراسي والشفقة بالذات في الصمود الأكاديمي :

- أن المسار من الإجهاد الإنفعالي الى البعد الإيجابي للشفقة بالذات = ٠.٢٩- وهو دال احصائياً عند ٠.٠١ ، وان المسار من الإجهاد الإنفعالي إلى الصمود الأكاديمي = ٠.١٥ وهو دال احصائياً عند ٠.٠٥ وهذا يعني أن الإجهاد الإنفعالي كأحد أبعاد الإرهاق الأكاديمي يؤثر في كل من البعد الإيجابي للشفقة بالذات والصمود الأكاديمي لدى عينة الدراسة

- أن المسار من السخرية إلى البعد الإيجابي للشفقة بالذات = 0.01 ، وإلى البعد السلبي للشفقة بالذات = 0.15 وكلاهما غير دال إحصائيا ، أي أن السخرية لا تؤثر في كل من بعدي الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة
- أن المسار من السخرية إلى الصدود الأكاديمي = -0.09 وهو غير دال إحصائيا أي أن السخرية لا تؤثر في الصدود الأكاديمي لدى عينة الدراسة
- أن المسار من الفعالية الأكاديمية إلى البعد الإيجابي للشفقة بالذات = 0.1 وهو دال إحصائيا عند 0.01 ، وإلى البعد السلبي للشفقة بالذات = -0.45 وهو دال إحصائيا عند 0.01. وهذا يشير إلى أن الفعالية الأكاديمية تؤثر في بعدي الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة
- أن المسار من الفعالية الأكاديمية إلى الصدود الأكاديمي = 0.69 وهو دال إحصائيا عند 0.01 وهذا يشير إلى أن الفعالية الأكاديمية تؤثر في الصدود الأكاديمي لدى عينة الدراسة
- أن المسار من البعد الإيجابي للشفقة بالذات إلى الصدود الأكاديمي = 0.48 وهو دال إحصائيا عند 0.01 ، في حين أن المسار من البعد السلبي للشفقة بالذات إلى الصدود الأكاديمي = -0.04 وهو غير دال إحصائيا ، أي أن البعد الإيجابي للشفقة بالذات يؤثر في الصدود الأكاديمي في حين أن البعد السلبي للشفقة بالذات لا يؤثر في الصدود الأكاديمي لدى عينة الدراسة

ثانيا : بالنسبة للتأثيرات غير المباشرة للإرهاق الأكاديمي والشفقة بالذات في الصدود الأكاديمي أي أن المسار متغيرات الإرهاق الدراسي (بأبعاده) بعدي الشفقة بالذات الصدود الأكاديمي

ويتكون هذا التأثير من حاصل ضرب معاملات الإنحدار في هذين المسارين وبذلك يكون التأثير غير المباشر للإرهاق الدراسي في الصمود الأكاديمي في حالة توسط الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة كما يلي :

- يوجد تأثير غير مباشر للإجهاد الإنفعالي في الصمود الأكاديمي مروراً بالشفقة بالذات ، أي أن كل من البعد الإيجابي والبعد السلبي للشفقة بالذات يتوسط العلاقة بين الإجهاد الإنفعالي والصمود الأكاديمي

- يوجد تأثير غير مباشر للفعالية الأكاديمية في الصمود الأكاديمي مروراً بالشفقة بالذات ، أي أن كل من البعد الإيجابي والبعد السلبي للشفقة بالذات يتوسط العلاقة بين الفعالية الأكاديمية والصمود الأكاديمي

ومن شكل ( ٢ ) وجدول ( ٢٠ ) يمكن صياغة المعادلات البنائية للنموذج النهائي على النحو التالي:

$$\text{البعد الإيجابي للشفقة بالذات} = -0.29 \times \text{الإجهاد الإنفعالي} + 0.01 \times \text{السخرية} + 0.10 \times \text{نقص الفعالية الأكاديمية}$$

$$\text{البعد السلبي للشفقة بالذات} = 0.15 \times \text{السخرية} - 0.45 \times \text{نقص الفعالية الأكاديمية}$$

$$\text{الصمود الأكاديمي} = 0.15 \times \text{الإجهاد الإنفعالي} - 0.09 \times \text{السخرية} + 0.69 \times \text{نقص الفعالية الأكاديمية} + 0.48 \times \text{البعد الإيجابي للشفقة بالذات} - 0.04 \times \text{البعد السلبي للشفقة بالذات}$$

وتلخيصاً لنتائج هذا الفرض يتضح على وجه العموم أن النتائج دعمت صحة الفرض والذي يشير إلى إختلاف التأثيرات المباشرة للإرهاق الأكاديمي على الصمود الأكاديمي عن التأثيرات غير المباشرة بعد توسط الشفقة بالذات كمتغير وسيط ، وهذا يؤكد على أن النموذج

التوسطي لتفسير العلاقة بين متغيرات الإرهاق الأكاديمي والشفقة بالذات والصمود الأكاديمي يعد من أكثر النماذج ملاءمة في تفسير هذه العلاقة وتدعم هذه النتيجة نتائج الدراسات المشابهة التي تناولت للشفقة بالذات كمتغير وسيط للعلاقة بين متغيرين ، مثل دراسة (Kyeong :2013) والتي توصلت إلى أن الشفقة بالذات متغيرا وسيطا بين الإرهاق الأكاديمي والرفاهية النفسية ، ودراسة كل من (Potter, Yar, Francis, & Schuster: 2014) والتي أكدت أن الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين القلق الإجتماعي والإنقادات الوالدية ، وبناء على نتائج الدراسة الحالية يمكن النظر إلى بعدي الشفقة بالذات (الدفع الذاتي ، والبرود الذاتي ) بوصفهما منظم أو معدل للعلاقة بين الإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدور التي تقوم به الشفقة بالذات في مقاومة الآثار السلبية التي يتعرض لها الطالب المعلم من إجهادات إنفعالية ترتبط ببيئة التعلم ، حيث أكد كل من (Neef& Costigan :2014) على أن الشفقة بالذات أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية للضغوط التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية ، وفي ضوء ما أكد (Bayir) من أن الشفقة بالذات تعمل كقوة داعمة للفرد في مواقف الفشل وخاصة في مواقف التعلم بالنسبة للطلاب ، ومع ما أكدته نتائج دراسة كل من (Leary et al :2007) من أن الافراد من ذوي المستويات المرتفعة في الشفقة بالذات يبذلون جهدا كبيرا ليكونوا أكثر فهما لذواتهم و انفعالاتهم، ولديهم من القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل ايجابي ، ومن ثم مقاومة الإرهاق الدراسي مما قد يؤثر إيجابيا في الصمود الأكاديمي لديهم ، ومن ثم فإن الشفقة بالذات كمتغير إيجابي في الشخصية ، ومن خلال الأبعاد التي تتكون منها ، تعمل على زيادة

فهم الطالب لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلا من إصدار أحكام قاسية عليها ، وبدلا من توجيه اللوم أو النقد لذاته ومن ثم تزداد قدرة الطالب على مواجهة المشكلات التي تعترضه في مواقف التعلم وفي حياته الجامعية ويحاول الوصول إلى مستويات عالية من الإنجاز المطلوبة ومن ثم يزداد الصمود الأكاديمي لديه .

#### توصيات وبحوث مستقبلية :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية من نتائج وفي ضوء تأصيل مفاهيم الدراسة الحالية المتمثلة في الشفقة بالذات والإرهاق الدراسي والصمود الأكاديمي ، وفي ضوء النموذج المستخدم في الدراسة الحالية ، فإنه يمكن الخروج بالتوصيات التالية :

١- أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى أن الشفقة بالذات تلعب دورا مهما في تدعيم الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، من ثم يتطلب ذلك زيادة الجهود في إثراء مفهوم الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة بصفة عامة وطلاب كلية التربية بصفة خاصة ، والعمل على تطويره ، بما يدعم الصمود الأكاديمي لدى الطلاب ومن ثم يمكن أن تتحسن عملية التعلم .

٢- أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى أن الشفقة بالذات تعمل على مقاومة وتخفيف الإرهاق الأكاديمي والأعراض المصاحبة له ، والذي بدوره يمكن أن يقلل من أعباء ومهام التعلم ، مما يتطلب التأكيد على الدور المهم للشفقة بالذات في تحقيق نتائج إيجابية في عملية التعلم بصفة عامة ولدى تعلم الطالب بصفة خاصة

٣- عمل برامج تدريبية وإرشادية للطلاب لإثراء مفهوم الشفقة بالذات لديهم من خلال تدريب الطلاب في مواقف تدريبية وواقعية على مهارات الشفقة بالذات مثل كيفية أن يكون الطالب مرفقا بذاته وغير منتقدا لها أو لواما .

- ٤- تدعيم فهم ووعي الطلاب لمواجهة الإرهاق الأكاديمي وتوابعه على شخصية الطالب وعلى نواتج عملية تعلمه ، من خلال إثراء فهم الطلاب لمظاهر الإرهاق الدراسي وآثاره النفسية .
- ٥- تدعيم فهم ووعي الطلاب بالصمود الأكاديمي والتدريب على كيفية مواجهة مواقف الفشل أو الإحباط والتحديات التي يتعرض لها الطلاب في مواقف التعلم ، وكيفية تخطي هذه التحديات والمشكلات وذلك من خلال لقاءات إرشادية وتوعوية للطلاب .  
ونظرا لأهمية موضوع الدراسة الحالية بما تناولته من متغيرات مهمة ، وإستكمالا للجهود في هذا المجال من أجل فهم اعمق لمفهوم الشفقة بالذات وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية يقترح الباحث القيام بالدراسات المستقبلية التالية :
- ١- اجراء دراسات تجريبية من خلال عمل برامج تدريبية على الشفقة بالذات والتحقق من فعاليتها في إختزال الإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب
- ٢- اجراء دراسات تجريبية من خلال عمل برامج تدريبية على الشفقة بالذات والتحقق من فعاليتها في تدعيم الصمود الأكاديمي لدى الطلاب .
- ٣- بحث العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية وكذا بفعالية الذات .
- ٤- دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات و بعض سمات الشخصية الإيجابية مثل التفاؤل ، والأمل والتسامح والحكمة والرفاهة النفسية ، للخروج ببروفيل نفسي للأفراد من ذوي الشفقة بالذات
- ٥- إجراء دراسة نمائية للشفقة بالذات .
- ٦- دراسة الفروق في كل من الصمود والإرهاق الأكاديمي في ضوء التخصص الدراسي والفرقة الدراسية لدى طلاب الجامعة .

- ٧- التحقق من نموذج سببي للعلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المتغيرات كالحكمة والرفاهة النفسية والقلق
- ٨- دراسة الشفقة بالذات في ضوء مستويات كل من الصمود والإرهاق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .
- ٩- دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهة الأكاديمية .

### المصادر والمراجع

١. -تامر شوقي ابراهيم ( ٢٠١٤ ) : الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة . المجلة المصرية للدراسات النفسية - الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ٢٤ ، ٨٥ : ١٣٧-٢٠٠ .

٢. رياض نايل العاسمي (٢٠١٤) : الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد . *مجلة جامعة دمشق* ، ٣٠ ، ١ : ١٧-٥٦ .
٣. -محمد السيد عبد الرحمن ، فتحي عبد الرحمن الضبع ( ٢٠١٤ ) : مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية . *المجلة المصرية للدراسات النفسية - الجمعية المصرية للدراسات النفسية* ، ٢٤ ، ٨٢ : ٤٩-٧٢ .
٤. -منى السيد خليفة (٢٠١٤) : الذكاء الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية في ضوء مستويات الصمود والتخصص والتحصيل الأكاديمي . *المجلة المصرية للدراسات النفسية - الجمعية المصرية للدراسات النفسية* ، ٢٤ ، ٨٥ : ٤٣٧-٤٨٢ .
٥. -هيام صابر شاهين (٢٠١٣) : الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع . *مجلة العلوم التربوية والنفسية .البحرين* ، ١٤،٤ : ٦١٣-٦٥٣ .
6. Abbe, A., Tkach, C., & Lyubomirsky, S: (2003). The Art of Living by Disposition ally Happy People. **Journal of Happiness Studies**, 4, 4: 385-404.
7. Aypay , A (2011) : Elementary School Student Burnout Scale for Grades 6-8: A Study of Validity and Reliability. **Educational Sciences: Theory & Practice** . 11,2 : 520-527.
8. Baharum ,N (2014) : Burnout in Academics: An Empirical Study in Private Universities in Malaysia



- . The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention .1, 2: 62-72
9. Bayır,A(2016) : Difficulties Generating Self-Compassion: An Interpretative Phenomenological Analysis. **The Journal of Happiness & Well-Being**, , 4,1:, 15-33.
  10. Brach, T.(2003). Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha. New York: Bantam.
  11. -Borman, C., & Overman, L. (2004): Academic Resilience in Mathematics among Poor and Minority students. **The Elementary School Journal**, **104,3**: 177-195 :
  12. Cappella, E., & Weinstein, R. (2001). Turning around Reading Achievement: Predictors of High School Students' Academic Resilience. **Journal of Educational Psychology**, 93,4: 758-771.
  13. Cazan,A (2015) : Learning Motivation, Engagement and Burnout among University Students. **Social and Behavioral Sciences** 187:413-417 .
  14. -Chang, E, Rand, K., & Strunk, D.. (2000): Optimism and Risk for Burnout among Working College Students: Stress as a Mediator. **Personality and Individual Differences**, 29, 255-263 .
  15. Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005): Self-forgiveness: A Component of Mental Health in Later Life. **Research on Aging**, 27, 3:: 267-289.
  16. Iskender,M (2011) : The Influence of Self-compassion on Academic Procrastination and Dysfunctional Attitudes. *Educational Research and Reviews*. 6,2:. 230-234
  17. Fallon, C. (2010). School Factors that Promote Academic Resilience in Urban Latino High School Students **Unpublished Doctoral Dissertation**, Loyola University Chicago .

18. García-Izquierdo,M, Ríos-Risquez,M &Carrillo-García ,C(2015) : The Moderating Role of Resilience in the Relationship between Academic Burnout and the Perception of Psychological Health in Nursing Students . **Educational Psychology**, 4, 12; 1-13..
19. Jowkar,B. Kohoulat,Zakeri,H(2011) : Family Communication Patterns and Academic Resilience . **Procardia - Social and Behavioral Sciences** 29: 87 – 90.
20. Khalaf,M (2014) : Validity and Reliability of the Academic Resilience Scale in Egyptian Context . **US-China Education Review**, 4,3: 202:210 .
21. Kirkpatrick, K. L. (2005): Enhancing Self-compassion Using a Gestalt two-Chair intervention.. **Unpublished Doctoral Dissertation**. University of Texas at Austin TX, USA .
22. Kim ,B ,Lee,M & Choi,K (2015) : Longitudinal Analysis of Academic Burnout in Korean Middle School Students. **Stress Health** 31: 281–289 .
23. 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. .
24. Landgraf, A (2013) : Under Pressure : Self-Compassion as a Predictor of Task Performance and Persistence UNF Theses and Dissertations. <http://digitalcommons.unf.edu/etd/453> .
25. Lin S & Huang,Y (2014) : Life Stress and Academic Burnout . **Active Learning in Higher Education** .5.1:77-90 .

26. Maslach, C., Schaufeli, W.. & Leiter, M. (2001): .Job Burnout. **Annual Review of Psychology**. 52, 397-422.
27. Martin ,A & Marsh,H (2006) : Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates .A Construct Validity Approach . **Psychology in the Schools**, 43,3: 267-281.
28. Martin ,A & Marsh,H (2010) : Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment . . **Self and Identity**.9:103-112.
29. Morales, E. (2008). Exceptional Female Students of Color: Academic Resilience and Gender in Higher Education. **Journal of Higher Education**, 33, 197-213.
30. Neef,K & Costigan,A (2014) : Self-Compassion, Wellbeing and Happiness. **Psychologie in Österreich** 2,3 : 114-119 .
31. Neff ,K.& McGehee,P. (2010): Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, **Self and Identity** 9 : 225–240.
32. Neff, K& Roos Vonk.(2009):: Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself, **Journal of Personality**, 77:1,;23-50.
33. Neff K, , Stephanie S..(2007)::Self -compassion and Adaptive Psychological Functioning, **Journal of Research in Personality**, , 41 : 139–154 .
34. Neff, K, Hsieh Y, DeJitterat K (2005):: Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. **Self and Identity**, 4: 263-287.
35. Neff K. (2003a) : The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, **Self and Identity**, 1,2 : 223–250.

36. Neff, K..(2003 b): Self-compassion: an Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity**. 2:: 85–101.
37. Neff, K.(2003c). Understanding How Universal Goals of Independence and Interdependence are Manifested Within Particular Cultural Contexts **Human Development**, 46, 5,: 312-318 .
38. Qiao,H & Schaufli,W (2009) : The Factorial Validity of the Maslach Burnout Inventory Student Survey In China .**Psychological Reports** ,105:394-408 ..
39. Potter, R YarK, 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 .
40. Rahmatia ,Z( 2015) : The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level Of Self-Efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 171::49 – 55 .
  
41. Raes, F., Pommier, E., Neff, K., and Gucht, D.. (2011). Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion scale. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 18, 250-255 .
42. Rojas ,L (2015) : Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study . **Gist Education and Learning Research Journal** .11:63-78..
43. Rushion ,C , Schoede ,K & Donohuw ,P 92015) : Burnout and Resilience among Nurses Practicing in High-Intensity Settings ,, **American Journal Of Critical Care** , , 24,. 5 : 412-420.
44. Schorn, N.. & Buchwald, P. (2007) : Burnout in Student Teachers. In P. Roussi, E. Vasilaki, K.

- Kaniasty, & J. D. Barker (Eds.), *Electronic Proceedings of the 27th Conference of the STAR Society* 13-15 July 2006, University of Crete, Rethymnon: 150 – 159 .
45. Son, H, Lee, K & Kim, N (2015) : Affecting Factors on Academic Resilience of Nursing Students . **International Journal of u- and e- Service, Science and Technology** , 8, 11: 231-240.
46. -Soliemanifar , O & Shaabani, F (2012) : The Relationship Between of Personality Traits and Academic Burnout in Postgraduate Students . **Journal of Life Science and Biomedicine**. 3.1: 60-63 .
47. Thompson, B., & Waltz, J. (2008 ) : Self-compassion and PTSD Symptom Severity. **Journal of Traumatic Stress**, 21, 6: 556-558 .
48. Thurlow , J (2010) : An Examination of The Relationship Between Self-compassion and Burnout in Practicing Psychotherapists. . **Journal of Life Science and Biomedicine**. 5, : 1, 1-121.
49. Tusaie, K., Puskar, K. & Sereika, S. (2007). A Predictive and Moderating Model of Psychological Resilience in a Adolescents. **Journal of Nursing Scholarship**, 39, 1: 54-60 .
50. Ugwn, F , Onyishi, I & Tyoyima, W (2013) : Exploring the Relationships Between Academic Burnout , Self –Efficacy and Academic Engagement among Nigerian Collage Students . **The African Symposium** . 13, 2: 37-45 .
51. Windle, G , Bennett, K & Noyes, J (2011) : A Methodological Review of Resilience Measurment Scales. **Health and Quality of Life Outcomes**. 9, 8: 25-37 .
52. Wright, M., & Masten, A (2005) : Resilience Processes in Development. In S. Goldstein, & R..

- Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children*, 17-25,. New York: Springer .
53. Yang, H.J. ( 2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrolment Programs in Taiwan's Technical-vocational Colleges. **International Journal of Educational Development**, 24 : 283-301.
54. Yang, H& Farn, C. (2005): An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. **Computers in Human Behavior**, 21, 917-932..
55. Zhang, Y., Gan, Y. & Cham, H. (2007). Perfectionism, Academic Burnout and Engagement among Chinese College Students: A structural equation modeling Analysis. **Personality and Individual Difference**, 43, 1529-1540 .
56. Zhang ,X & Wang ,Y (2013) : Academic Burnout and Motivation of Chinese Secondary Students . **International Journal of Social Science and Humanity**,. 3, 2: 134-138 .

### ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من أن الشفقة بالذات متغير وسيط بين الإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي في ضوء النموذج البنائي باستخدام أسلوب تحليل المسارات بين متغيرات الدراسة الحالية ، وكذا الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي ، والتحقق من العلاقة بين الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي ، وكذا الكشف عن الفروق بين البنين والبنات في متغيرات الدراسة الحالية .وتكونت العينة الأساسية للدراسة من ١٠٨ طالبا ، ١٦٠ طالبة من طلاب الفرقة الثانية تعليم أساسي بكلية التربية

- جامعة دمنهور من الطلاب المقيدين بالكلية في العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م ، وإعتمدت الدراسة على الأدوات التالية :
- ١- مقياس الشفقة بالذات إعداد كل من (Raes, Pommier, Neff, and Gucht, :2011) - تعريب الباحث
  - ٢- مقياس الإرهاق الأكاديمي إعداد (Maslach :2009) - تعريب الباحث
  - ٣- مقياس الصمود الأكاديمي إعداد (Martin & Marsh :2006) - تعريب الباحث
- وتم التحقق من المؤشرات السيكمترية لهذه الأدوات على عينة من طلاب الفرقة الثانية تعليم أساسي قوامها ١٣٠ طالبا وطالبة . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي :
- ١- وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين كل من بعدي الشفقة بالذات (الدفء الذاتي ، والبرود الذاتي ) والصمود الأكاديمي
  - ٢- توجد علاقات دالة إحصائيا بين بعدي الشفقة بالذات (الدفء الذاتي ، والبرود الذاتي ) وكل من أبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي المتمثلة في :الإجهاد الإنفعالي ، والتبلد أو السخرية ونقص الفعالية الأكاديمية .
  - ٣- وجود علاقة دالة إحصائيا بين الصمود الأكاديمي وكل من أبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي المتمثلة في :الإجهاد الإنفعالي ، والتبلد أو السخرية ونقص الفعالية الأكاديمية .
  - ٤- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين البنين والبنات في كل من الشفقة بالذات والإرهاق والصمود الأكاديمي

٥- إختلاف التأثيرات المباشرة للإرهاق الأكاديمي على الصمود الأكاديمي عن التأثيرات غير المباشرة بعد توسط الشفقة بالذات كمتغير وسيط

الكلمات المفتاحية : الشفقة بالذات Self – Compassion – الإرهاق الأكاديمي Academic Burnout – الصمود الأكاديمي Academic Resilience