

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية  
مجلة شباب الباحثين

\*\*\*

## التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية

( بحث مشتق من رسالة علمية تخصص علم النفس )

إعداد

أ. جابر حمد الحربي  
باحث ماجستير – قسم علم النفس

DOI :10.21608/JYSE.2020. 65349

مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية العدد الثالث – إبريل ٢٠٢٠م

Print:(ISSN 2682-2989)

Online:(ISSN 2682-2997)

## الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي، والكشف عن الفروق بينهما باختلاف النوع والتخصص الدراسي، وإسهام التعاطف مع الذات في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالبًا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب المرحلة الثانوية ببعض المدارس الثانوية التابعة لمحافظة ينبع، وبلغ متوسط الأعمار الزمنية لهذه العينة (١٧,١١) سنة، وبانحراف معياري (١,٠٠)، واستخدمت الدراسة مقياس التعاطف مع الذات من إعداد الضبع (٢٠١٣)، ومقياس الاحترق الأكاديمي من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١- وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ٢- عدم وجود فرق دال إحصائيًا في الاحترق الأكاديمي تعزى لاختلاف إلى النوع، أو التخصص الدراسي، أو التفاعل بينهما.

\*الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات-الاحترق الأكاديمي-طلاب المرحلة الثانوية

## **Self-compassion and Relationship with Academic Burnout among Secondary school students**

### **Abstract:**

**The study aimed to explore correlation between self-compassion and academic burnout among secondary school students, as well as investigated the possibility of prediction of academic burnout from Self-. The study sample consisted of (200) students (100 male and 100 female), Mage = 17. 11, SD = 1,00), were selected from secondary schools in Yanbu governorate. The study used self-compassion scale which prepared by (Al-dabee, 2013), and academic burnout scale which prepared by the researchers. The results showed that: 1) there was a negative statistically significant correlation ( $p<0.01$ ) between self-compassion and academic burnout, 2) There is no an effect of gender variables (male / female), Specialization (human/scientific), interaction at academic burnout.**

**Key words: Self-compassion- Academic Burnout- Secondary school students.**

## مقدمة:

يشير (Reddy, Janmenon, & Janathattil, 2018; Saqib, 2018) إلى أن الضغوط المدرسية تعدّ مصدرًا رئيسيًا لما يواجهه الطلاب من مشاكل أثناء مسيرتهم الأكاديمية التي يسعون من خلالها للحصول على الإنجازات الأكاديمية التي تمهد لحياتهم المستقبلية، وهي أحد العوامل التي تؤدي إلى الفشل لديهم، وهذا يعني أنها أصبحت جزءًا من الحياة الأكاديمية للطلاب نظرًا للتوقعات الداخلية والخارجية المختلفة المفروضة عليهم. ويتعرض المراهقون بشكل خاص للمشاكل المرتبطة بالضغوط الأكاديمية مع حدوث التحولات على المستوى الفردي والاجتماعي، وتتمثل مصادرها في: عدم الكفاية الشخصية، والخوف من الفشل، وصعوبات العلاقات مع المعلمين والأقران، وعدم كفاية التسهيلات الدراسية.

ويذكر (Aldridge & McChesney, 2018) أنه من الضروري جداً توفير خدمات الصحة النفسية الوقائية في البيئات التعليمية منعاً لظهور المشاكل التي يمكن أن تؤثر على الطلاب، كما ينبغي أن يكون هناك تعاون بين الآباء والمعلمين وأخصائي علم النفس المدرسي وغيرهم من العاملين في المدارس مع خدمات التوجيه والإرشاد المدرسي، وذلك من منطلق أهمية البيئة المدرسية الإيجابية والخدمات النفسية الوقائية التي تسهم في تحقيق مستويات عالية من الصحة النفسية للطلاب.

ويتفق (Ríos-Risquez, et al., 2018 ;Boyacı & Özhan, 2018; Moghadam, et al., 2018) أن الاحتراق الأكاديمي Academic Burnout أحد أهم المشكلات النفسية التي تواجه الطلاب، ويعرف بأنه حالة الإنهاك ناتجة عن الاستخدام المكثف للموارد الشخصية استجابة للضغوط الشديدة التي يعاني منها الفرد، ويُنظر للاحتراق الأكاديمي على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي التي تنشأ عن متلازمة الضغوط المزمنة Chronic Stress Syndrome، مثل العبء الزائد للواجبات المنزلية، ومحددات الوقت، ونقص الموارد اللازمة لإنجاز المهام المطلوبة، ويتضمن ثلاثة أبعاد: الإنهاك Exhaustion، ويتضمن الشعور بالإجهاد والاستنفاد والتعب المزمن، ، وتشير إلى اتخاذ موقف سلبي تجاه الأنشطة الأكاديمية والأقران، والشعور بعدم الكفاية Sense Of Inadequacy، ويتضمن تصور الشخص نفسه غير كفء، أو لا يقوم بأداء المهام الأكاديمية بشكل صحيح

وهناك أسباب وعوامل عديدة يمكن أن تؤدي إلى حدوث الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب في المرحلة الثانوية، ويمكن تلخيصها وفقاً لما أشار إليه ( Azimi,et al., 2016 ) فيما يلي: الضغوط الدراسية والعبء الدراسي، والامتحانات، والسلوك غير الملائم من قبل المعلمين، والتوقعات المبالغ فيها والمرتفعة لنتائج هؤلاء الطلاب من قبل الطلاب أنفسهم، وأفراد الأسرة، والمعلمين، وعدم وجود موارد لدى الطلاب للتعامل مع متطلبات البيئة الأكاديمية، وسمات الشخصية التي يتمتع بها الطلاب.

ويمثل الاحتراق الأكاديمي عامل خطورة؛ حيث يؤدي إلى تأثيرات سلبية على المخرجات الأكاديمية للطلاب وصحتهم النفسية والجسدية، وقد أيدت نتائج الدراسات السابقة، ومنها (أخرس، ٢٠١٧؛ عبد اللطيف، ٢٠١٧؛ Fiorilli, et al., 2017؛ Jenaabadi, ;Herrmann, ;Virtanen, et al. 2018 Nastiezaie, & Safarzaie, 2017 Lee, et al 2019 Koeppen, & Kessels, 2019

وجود علاقات ارتباطية موجبة بين الاحتراق الأكاديمي وكل من المتغيرات التالية: الاضطرابات السيكوسوماتية، والتسويق الأكاديمي والتسرب المدرسي، ووجود علاقات ارتباطية سلبية للاحتراق الأكاديمي وكل من المتغيرات التالية: فعالية الذات الأكاديمية، والصحة النفسية، والإنجاز الأكاديمي، والاندماج الأكاديمي، وتقدير الذات، والدافعية الداخلية، وتنظيم الذات الأكاديمي.

وهناك متغيرات كثيرة يمكن أن تسهم في التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي كدراسة (Lee,et al.,2017) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والاحتراق الأكاديمي عند الطلاب، وجاءت المساندة من المعلم كأقوى العوامل تأثيراً في الاحتراق الأكاديمي عند الطلاب، ثم مساندة الوالدين، ثم الأقران. وكذلك أكدت نتائج دراسة (Modabber, et al., 017) على أن شعور الطلاب بالاحتراق الأكاديمي ينخفض مع زيادة العدالة التربوية Educational Justice التي تفسر (٢,٦) من التباين في الاحتراق الأكاديمي.

وفي ضوء ما سبق، نستنتج أن الاحتراق الأكاديمي ظاهرة لا يمكن أن ترجع إلى سبب واحد، وإنما تتعدد الأسباب والعوامل في تفسيرها، وهذا ما يحتاج إلى مزيد من البحث

والدراسة، ومحاولة اكتشاف عوامل أخرى تكون المسؤولة عن هذه الظاهرة المتنامية لدى الطلاب. ويعدّ التعاطف مع الذات من المصادر الشخصية الإيجابية، ويمكن النظر إليه باعتباره عاملاً وقائياً ضدّ شعور الطلاب بالاحترق الأكاديمي.

وينتمي التعاطف مع الذات **Self-Compassion** إلى متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو نوع من علاقة الذات بالذات، ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع نفسه في حالات القصور، والفشل المدرك، أو المعاناة الشخصية عند يقع الفرد في خطأ ما، أو تكون الظروف الخارجية في الحياة أكبر من قدرته على تحملها (Neff, Whittaker, & Karl, 2017)، أو هو نوع من الحوار الداخلي الذي يتسم باللفظ مع الذات، ويرتبط بالسعادة والتفاؤل، والمشاعر الإيجابية، والمقبولية، بدلاً من النقد الذاتي، ولوم الذات، والمقارنات الذاتية غير المرغوب فيها، والتوقعات غير الواقعية (Umphrey & Sherblom, 2018).

وقدّمت (Neff 2003) هذا المفهوم في بداية الألفية الثالثة، وحدّد له ثلاثة أبعاد قطبية تتكامل مع بعضها، وهي: (١) الحنو على الذات **Self-Kindness** مقابل الحكم على الذات **Self-Judgment**: ويعني أن يتعامل الفرد مع نفسه برفق ورأفة دون إطلاق أحكام قاسية عليها، وخاصة عندما يفشل في موقف معين، أو يرتكب خطأ ما، فلا يستخدم لغة داخلية قاسية مع نفسه، كأن يقول لنفسه عبارات مثل: (كم أنا مهملاً، كم كنتُ غيباً، أحملاً من نفسي)، و (٢) الإنسانية المشتركة **Common Humanity** مقابل العزلة **Isolation**: وتعني رؤية الفرد لتجاربه المؤلمة على أنها جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، بدلاً من إدراكها على أنها خبرة فردية، والوعي بأن الأخطاء من طبيعة البشر، وتستند الإنسانية المشتركة إلى مبدأ الاعتراف بأن كل إنسان قد يخطئ في موقف ما، وقد يفشل في الحصول على كل ما يريد، ويعاني من خيبة الأمل أحياناً، إما لأسباب شخصية تتعلق بقدراته أو سلوكه أو مشاعره، أو لأسباب خارجية لا يستطيع السيطرة عليها والتحكم فيها، و (٣) اليقظة العقلية **Mindfulness** مقابل التوحد المفرط **Over-Identification**: وتعني وعي الفرد بالخبرات السلبية، والانفتاح على الأفكار والمشاعر المؤلمة والخبرات غير السارة، ومعايشتها في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن وعدم إطلاق أحكام سلبية، أو تجنبها، أو قمعها.

وقد بدأ هذا المفهوم ينتشر في علم النفس الغربي في السنوات العشرة الأخيرة نتيجة التقارب بين علم النفس والأفكار المستمدة من الفلسفات والتقاليد الشرقية. وقد كان توجه

الباحثين في الدراسات النفسية الغربية نحو هذا المفهوم بمثابة منظور جديد للسعادة النفسية. وفي الوقت نفسه فتح آفاقاً جديدة للبحث، وعلاج الاضطرابات النفسية، وبالتالي يمكن النظر إليه على أنه مفهوم حديث نسبياً في مجالات علم نفس الشخصية، وعلم النفس الاجتماعي وعلم النفس الإكلينيكي، وفي مجال التنظيم الانفعالي، حيث ينظر إليه كاستراتيجية للتنظيم الانفعالي، وخاصة في المواقف المؤلمة التي لا يمكن تجنبها، والوعي بها بلطف، وإدراكها كخبرة إنسانية مشتركة .

ويرى الضبع (٢٠١٨) أن Neff قدّمت تصوراً متكاملًا لمفهوم التعاطف مع الذات، يتضمن جانباً معرفياً يتمثل في الوعي بالمعاناة، بالإضافة إلى الدافعية والقصد والسعي إلى تخفيفها من خلال التعامل الحنون مع الذات، وتقديم الدعم لها أثناء المرور بخبرة قاسية، وعدم توجيه النقد لها، ورؤيتها في سياق أوسع من مجرد رؤية أحادية قاصرة على الفرد وحده، ومعايشة الخبرة بعقل واع ومنفتح، وبشكل متوازن.

ويشير الباحث إلى التعاطف مع الذات باعتباره اتجاهًا صحيًا في التعامل مع الذات في مواقف الحياة وضغوطها المختلفة. وقد اهتمت الدراسات العربية بدراسة التعاطف مع الذات وعلاقاته بمتغيرات عديدة، وتبين من استقراء هذه الدراسات أنها تمت على عينات من طلاب الجامعة والراشدين وكبار السن؛ حيث تمت دراسات (الضبع، ٢٠١٣؛ المنشاوي، ٢٠١٦؛ العبيدي، ٢٠١٧؛ القرني، ٢٠١٨) على طلاب الجامعة، وأجريت دراسة (كفا، ٢٠١٧) على المسنين، وتمت دراسة (مختار، ٢٠١٧) على أمهات ذوي الإعاقة العقلية، ولم يعثر الباحث-في حدود علمه-على دراسات تناولت التعاطف مع الذات لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية.

وترى (Neff & McGehee 2010) أن الأفراد المتعاطفين مع ذواتهم في المواقف الضاغطة يختلفون عن الأفراد غير المتعاطفين في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحًا على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة، مما يجعلهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي، أو جلد الذات لما يحدث لهم.

وينظر المنشاوي (٢٠١٦) للتعاطف مع الذات على أنه اتجاه 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 يعانها غالبية الأفراد، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح.

وتظهر أهمية التعاطف مع الذات في المجال الأكاديمي؛ حيث يمكن أن يساعد الطلاب على مواجهة الضغوط الأكاديمية المختلفة. وقد أشارت (Neff, 2009) إلى أن هذا المفهوم يعد مفيداً بشكل خاص في بيئات التعلم؛ لأنه يقدم وجهة نظر صحية في الإنجاز؛ فالطالب الذي يظهر التعاطف مع الذات فإنه يسعى بدافعية داخلية للإنجاز لأنه يهتم بنفسه، ويريد أن يعمل بشكل جيد، وليس من أجل تجنب الفشل، وبالتالي يتمكن من التخلص من النقد الذاتي في حالة الفشل، أو التقييمات السلبية التي تأتيه من الأقران.

وبمراجعة عدد من الدراسات السابقة تبين من نتائجها أهمية التعاطف مع الذات في المجال الأكاديمي، وخاصة فيما يتعلق بارتباطاته مع الاحتراق الأكاديمي؛ حيث أشارت نتائج دراسة (Babenco, Mosewich, Abraham1, & Lai, 2018) إلى أن التعاطف مع الذات يفسر حوالي (٣٢ %) من التباين في الإنهاك exhaustion كأحد أبعاد الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب؛ كذلك أشارت نتائج دراسة (Narimani, Einy, & Tagavy, 2018) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والاحتراق الأكاديمي، وأن الحنو على الذات يسهم في التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي بنسبة إسهام (١٧ %)، بينما يسهم بعد اليقظة العقلية بنسبة إسهام (٣٢ %)؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Cheraghian, Faskhodi, Heidari, Sharifi, 2016) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والاحتراق التعليمي لدى طلاب الجامعة؛ كما أشارت نتائج دراسة (Zeinivand, et al., 2017) إلى التعاطف مع الذات يتوسط العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. وأوضحت نتائج دراسة (Barnett & Flores, 2016) أن التعاطف مع الذات يتوسط في العلاقة بين النرجسية والاحتراق المدرسي school burnout؛ كما أشارت نتائج (Richardson, 2016) إلى أن أبعاد التعاطف مع الذات تسهم في التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي ما عدا بعد الإنسانية المشتركة، وجاءت قيم بيتا على النحو التالي: الحنو على الذات = -٠,٣٤، والحكم الذاتي = ٠,٣٧، والعزلة = ٠,٤١، واليقظة العقلية = -٠,٢٧، والتوحد المفرط = ٠,٣٣).

وبناءً على ما سبق، ولأهمية التعاطف مع الذات كمتغير إيجابي في الشخصية، وعدم وجود دراسات عربية تناولته لدى طلاب المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى خطورة وتأثير الاحتراق الأكاديمي لديهم، وعدم وجود دراسات عربية تناولت العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ظهرت هذه الدراسة.

### مشكلة الدراسة:

يمكن طرح مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي: ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع والاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحاظفة ينبع بالمملكة العربية السعودية؟ ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

١- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

٢- هل يوجد فرق دال احصائي في الاحتراق الأكاديمي يعزى لاختلاف متغيري النوع والتخصص الدراسي ، والتفاعل بينهما لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- التعرف على الفروق في الاحتراق الأكاديمي في ضوء اختلاف متغيري النوع والتخصص الدراسي، والتفاعل بينهما لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### أهمية الدراسة:

#### الأهمية النظرية:

١- تقديم إطار نظري في المتغيرين اللذين تتناولتهما الدراسة، وهما: التعاطف مع الذات، والاحتراق الأكاديمي.

٢- أهمية المتغيرين اللذين تتناولهما الدراسة؛ فالتعاطف مع الذات من المصادر الشخصية الإيجابية التي تؤدي إلى التوافق الصحة النفسية، والاحتراق الأكاديمي الذي ينتشر بمعدلات مرتفعة لدى الطلاب، ويؤثر سلبياً على مختلف جوانب حياتهم، ودراسة هذين المتغيرين معاً قد يؤدي إلى فهم أعمق لظاهرة الاحتراق الأكاديمي.

٣- ندرة الدراسات العربية التي تناولت موضوع الدراسة الحالية، وخصوصاً لدى طلاب

المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.

٤- أهمية عينة الدراسة التي تمثلت في طلاب المرحلة الثانوية الذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة بضغوطها وتحدياتها المختلفة، فضلاً عما يعانيه هؤلاء الطلاب من ضغوط أكاديمية تؤثر سلبياً على توافقهم الأكاديمي والنفسي.

### الأهمية التطبيقية:

١- لفت نظر العاملين في الحقل التربوي من معلمين ومسؤولين عن العملية التعليمية، وكذلك أولياء الأمور إلى خطورة الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب، والعمل على تهيئة بيئة تعليمية وأسرية داعمة لهم.

٢- التحقق من الخصائص السيكومترية من حيث الصدق والثبات لمقياس التعاطف مع الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكذلك إعداد مقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣- إعداد برامج إرشادية لتنمية التعاطف مع الذات، وخفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### المصطلحات وتعريفاتها الإجرائية:

### التعاطف مع الذات Self-compassion:

عرّف الضبع (٢٠١٨) التعاطف مع الذات بأنه شكل من أشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو أنه الدعم الموجه من الذات للذات Self to Self أثناء الأزمات، والذي يتمثل في الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سلبية. ويتبنى الباحث التعريف السابق للتعاطف مع الذات؛ لأنه التعريف الذي أُعِدَّ في ضوءه المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، ويعرّف التعاطف مع الذات-إجرائياً- بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على المقياس.

## **الاحترق الأكاديمي**

عرف الباحث الاحترق الأكاديمي بأنه حالة انفعالية من الإنهاك الجسدي والانفعالي، والاتجاهات السلبية نحو الدراسة، وفقدان المعنى من قيمة الدراسة وأهميتها، وانخفاض الكفاء الأكاديمية، وتدني الإنجاز الشخصي في البيئة الأكاديمية، وذلك نتيجة للضغوط التي يتعرض لها الطلاب في البيئة المدرسية، وعدم قدرتهم على التعامل مع كثرة المتطلبات الأكاديمية. ويعرّف الاحترق الأكاديمي-إجرائيًا- بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على المقياس المعد للاستخدام في الدراسة الحالية.

### **حدود الدراسة:**

الحدود الموضوعية: التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الحدود البشرية: طلاب المرحلة الثانوية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٩-١٤٤٠هـ.

الحدود المكانية: مدارس المرحلة الثانوية في محافظة ينبع في المملكة العربية السعودية.

### **فروض الدراسة:**

١-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- لا يوجد فروق دال إحصائيًا في الاحترق الأكاديمي يعزى لاختلاف متغيري النوع والتخصص الدراسي ، والتفاعل بينهما لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### **المنهج والإجراءات:**

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، وذلك من أجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي، والكشف عن الفروق في هذين المتغيرين باختلاف النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

## ثانيًا: عينة الدراسة:

تنقسم عينة الدراسة إلى عينتين، وهما:

### أ- العينة الاستطلاعية:

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (١٠٣) طالبًا، تمَّ اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة ينبع، وتراوحت الأعمار الزمنية لهذه العينة ما بين (١٥-٢١) سنة، وبمتوسط عمر زمني قدره (١٧,١٣) سنة، وبانحراف معياري (٠,٩٩)، وقد تمثل الهدف من هذه العينة في التحقق من مدى ملائمة أدوات البحث للتطبيق على عينته النهائية، وذلك من خلال حساب صدقه وثباته.

### ب- عينة البحث النهائية:

تكونت العينة النهائية من (٢٠٠) طالبًا وطالبة، تمَّ اختيارهم من طلاب المرحلة الثانوية ببعض المدارس الثانوية التابعة لمحافظة ينبع، وهي ثلاثة مدارس للبنين (ثانوية أبي طلحة الأنصاري، ثانوية السوق، ثانوية الفقعي)، وثلاثة مدارس للبنات (مجمع السويقي التعليمي، والثانوية الأولى بالجابرية، ومتوسطة وثانوية الفقعي)، وقد تراوحت الأعمار الزمنية لهذه العينة ما بين (١٥-٢١) سنة، وبمتوسط عمر زمني قدره (١٧,١١) سنة، وبانحراف معياري (١,٠٠)، وقد كان الهدف من هذه العينة هو التحقق من فروض الدراسة.

## ثالثًا: أدوات الدراسة:

### ١- مقياس التعاطف مع الذات من إعداد الضبع (٢٠١٣).

#### أ- وصف المقياس.

أعدَّ الضبع (٢٠١٣) مقياس التعاطف مع الذات وفقًا لتصوير نيف (Neff, 2003)، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٤) عبارة موزعة على ستة أبعاد. يأخذ البعد الأول (الحنو على الذات) العبارات أرقام (١٩،١٣،٧،١)، ويأخذ البعد الثاني (الحكم الذاتي) العبارات أرقام (٤،١٠،١٦،٢٢)، ويأخذ البعد الثالث (الإنسانية المشتركة) العبارات أرقام (١٥،٩،٣،٢١)، ويأخذ البعد الرابع (العزلة) العبارات أرقام (٦،١٢،١٨،٢٤)، ويأخذ البعد الخامس (اليقظة العقلية) العبارات أرقام (٢٣، ٥،١١،١٧)، ويأخذ البعد السادس (التوحد المفرط) العبارات أرقام (٢،٨،١٤،٢٠). ويجاب عن عبارات المقياس في ضوء تدرج خماسي يتراوح بين (تنطبق تمامًا-لا تنطبق مطلقًا)، وعند التعامل مع الأبعاد الفرعية للمقياس تكون

كل العبارات موجبة، ويتم تقدير الدرجات بـ (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الصفة التي يقيسها كل بعد فرعي، وفي حالة التعامل مع الدرجة الكلية للمقياس، تكون عبارات الأبعاد أرقام (٢، ٤، ٦) سالبة، ويتم تقدير الدرجات بـ (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب. وقد تم التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس في البيئة المصرية على عينة قوامها (١٢٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج. وأسفرت النتائج عن وجود اتساق داخلي جيد للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، وبلغت قيم معاملات الارتباط لعبارات البعد الأول (٠، ٦٢، ٠، ٥٧، ٠، ٤٨)، ولعبارات البعد الثاني (٠، ٥١، ٠، ٣٧، ٠، ٦٩، ٠، ٥٨)، ولعبارات البعد الثالث (٠، ٦٥، ٠، ٧١، ٠، ٥٩، ٠، ٦١)، ولعبارات البعد الرابع (٠، ٣١، ٠، ٤٧، ٠، ٦٤، ٠، ٥٣)، ولعبارات البعد الخامس (٠، ٧١، ٠، ٦٥، ٠، ٦٠، ٠، ٧٣)، ولعبارات البعد السادس (٠، ٤٨، ٠، ٦٤، ٠، ٥٩، ٠، ٣٦)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠، ٠١). ويشير ما سبق إلى ارتباط جميع بنود مقياس التعاطف مع الذات بالأبعاد التي تنتمي إليها.

كما كان للمقياس صدق عاملي جيد؛ حيث أسفرت نتائج التحليل العاملي بعد تدوير العوامل عن تشبع أبعاد المقياس على عاملين بنسبة تباين إجمالية قدرها (٥٧، ٦٧%)، ويستوعب العامل الأول (٣٥، ١٦%) من التباين الكلي، وبجذر كامن (٢، ١١)، وتشبعت عليه الأبعاد الإيجابية: الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، ويمكن تسمية هذا العامل بعامل التعاطف مع الذات، وكانت تشبعت الأبعاد على الترتيب (٠، ٧٢، ٠، ٦٩، ٠، ٧٩)، ويستوعب العامل الثاني (٢٢، ٥١%) من التباين الكلي، وبجذر كامن (١، ٣٥)، وتشبعت عليه الأبعاد السلبية: الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط، وكانت تشبعت الأبعاد على الترتيب (٠، ٧٦، ٠، ٨١، ٠، ٦٥)، ويمكن تسمية هذا العامل بعامل القسوة على الذات.

ب- الخصائص السيكمترية لمقياس التعاطف مع الذات في البحث الحالي:

(١) صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث الحالي بحساب الصدق مقياس التعاطف مع الذات على عينة استطلاعية مكونة من (٩٠) طالبًا ممن يدرسون في المرحلة الثانوية بمحافظة ينبع، وذلك باستخدام

طريقة الاتساق الداخلي حيث قام الباحث بحساب مصفوفة الارتباطات بين الأبعاد الأساسية المكونة لمقياس التعاطف مع الذات والدرجة الكلية. ويوضح جدول (١) نتائج ذلك.

جدول (١) مصفوفة الارتباطات بين الأبعاد الأساسية المكونة للمقياس والدرجة الكلية

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الحنو على الذات	**٠,٧٢١	الحكم الذاتي	**٠,٦٩٤
الإنسانية المشتركة	**٠,٧١٧	العزلة	**٠,٦٤٦
التمييز اليقظ	**٠,٥١٦	التوحد المفرط	**٠,٧٧٠

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١)

تشير النتائج المبينة في جدول (١) إلى أن التعاطف مع الذات حظيت بدرجة مقبولة من التماسك والاتساق الداخلي، إذ امتدت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للقائمة بين (\*\*٠,٥٢٤ - \*\*٠,٩٠٠) وجميع تلك المعاملات كانت دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

(٢) ثبات المقياس:

قام الباحث الحالي بحساب معامل ثبات مقياس التعاطف مع الذات على عينة استطلاعية شملت (١٠٣) طالبًا ممن يدرسون في المرحلة الثانوية في محافظة ينبع وذلك باستخدام طريقة Cronbach's Alpha بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٨٤٠). كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون، وبلغ معامل الثبات على المقياس ككل (٠,٧٥١). كما بلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٧١٣)، وهي قيم مرتفعة؛ مما يعني ارتفاع ثبات المقياس.

٢- مقياس الاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد الباحث.

نظرًا لعدم توفر أداة بحثية سواء في البيئتين المحلية أم العربية تعنى بقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية أسفرت مراجعة الباحث لبعض الأدبيات المتعلقة بالاحتراق الأكاديمي عن إعداد هذا المقياس، الذي تكون في صورته الأولية من (١٧) عبارة تتم الإجابة عنها وفق التدرج السداسي (غير موافق - موافق بدرجة قليلة - موافق بدرجة متوسطة - موافقة بدرجة كبيرة جدًا). وفيما يلي الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق الأكاديمي.

### أ-الصدق الظاهري:

قام الباحث بعرض عبارات المقياس الـ (١٧) على (٧) محكمين من المختصين في علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، والقياس والتقويم النفسي لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة عبارات المقياس. وبالإعتماد على معادلة Cooper<sup>١</sup> لحساب صدق المحكمين لتقرير مدى قبول تُعدّل صياغة العبارة أو حذفها أو الإبقاء عليها في المقياس، وتم تُعدّل صياغة (٦) عبارات، وحذف (٢) منها لعدم صلاحيتها بحسب آراء المحكمين، وبذلك استقرت الصورة الأولية على (١٥) عبارة تقيس الاحترق الأكاديمي.

### ب-الصدق العاملي:

قام الباحث بالتحقق من الصدق العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis لفقرات المقياس البالغ عددها (١٥) عبارة على عينة استطلاعية شملت (١٠٣) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية. ويوضح جدول (٢) نتائج ذلك.

جدول (٢) قيم مؤشر (KMO) واختبار بارتلليت Bartlett's Test of Sphericity

لدقة العينة

قيم مؤشر (KMO Kaiser- Myer- Olkin)	اختبار بارتلليت- Chi-square	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٠,٨٤٩	٦٦٣,٨٧٧	١٣٦	٠,٠٠

يبين جدول (٢) أن قيمة مؤشر (KMO) بلغت (٠,٨٤٩) وهي قيمة أعلى من القيمة الدنيا المقبولة لدقة العينة وهي (٠,٥)، كما أن اختبار بارتلليت Bartlett's Test of Sphericity كان دال إحصائياً لتوزيع العينة عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى أن عينة الدراسة الاستطلاعية كانت مناسبة لأغراض التحليل العاملي الاستكشافي.

وللتأكد من صدق البناء الكامن للمقياس، قام الباحث باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principal Component لهولتينج وتدوير (Rotation) المحاور بطريقة الفارماكس Varimax مع استخدام محك كايزر Kaiser Normalization وأسفرت النتائج أن (١٢) عبارة من عبارات المقياس بلغت تشبعاتها أعلى من القيمة الإحصائية

<sup>١</sup> صدق المحكمين = عدد مرات الاتفاق ÷ (عدد مرات الاتفاق - عدد مرات الاختلاف) × ١٠٠

المتعارف عليها (٠,٣٥) بالإضافة إلى تمتعها بقيم سالبة، وتم حذف (٣) عبارات كانت تشبعاتها أقل من القيمة الإحصائية المتعارف عليها (٠,٣٥).

جدول (٣) نتائج قيم الجذور الكامنة ونسب التباين المفسر لعوامل مقياس الاحترق

الأكاديمي قبل وبعد التدوير المتعامد (Varimax)

العامل	قبل التدوير			بعد التدوير		
	المجموع	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية	المجموع	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
١	٧,٠١٧	٣٥,٥٢٣	٣٥,٥٢٣	٧,٠١٧	٣٥,٥٢٣	٣٥,٥٢٣

يظهر من جدول (٣) أن عبارات المقياس الـ (١٢) قد فسرت مقدارًا كليًا من التباين بلغ (٣٥,٥٢٣)، كما أن التدوير المتعامد (Varimax) أدى إلى تفسير أفضل للعامل العام المكون لمقياس الاحترق الأكاديمي مما يؤدي إلى الاستنتاج بأن مقياس الاحترق التعليمي يتكون من عامل واحد. ويوضح (٤) يوضح تشبعات عبارات مقياس الاحترق الأكاديمي على العامل العام للمقياس.

جدول (٤) أرقام عبارات المقياس وتشبعاتها بالعامل العام

أرقام العبارات	١	٢	٣	٤	٥	٦
التشبع بالعامل العام	٠,٧١	٠,٦٦	٠,٨٤	٠,٥٩	٠,٦٠	٠,٦٤
أرقام العبارات	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
التشبع بالعامل	٠,٥٣	٠,٧٩	٠,٦٩	٠,٥١	٠,٦٣	٠,٧٢

ج-الثبات:

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاستبيان عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ على عينة استطلاعية شملت (١٠٣) طلاب ممن يدرسون بالمرحلة الثانوية، وبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٨٤) وهي تُعدُّ نتيجة مقبولة تطمئن الباحث من حيث استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية، ويتبين من العرض السابق لنتائج الصدق والثبات أن مقياس الاحترق الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية تعبر عن دلالات إيجابية في فاعلية الأداة في قياس الاحترق الأكاديمي، وبالتالي يطمئن الباحث في استخدام الأداة في الدراسة الحالية.

## نتائج الدراسة:

### نتائج الفرض الأول:

نصّ هذا الفرض على أنه: "توجد علاقة ارتباطية سلبية وذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام لأفراد عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس التعاطف مع الذات ودرجاتهم على مقياس الاحترق الأكاديمي. ويوضح جدول (٥) نتائج ذلك.

جدول ( ) معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس التعاطف مع الذات ودرجاتهم على مقياس الاحترق الأكاديمي (ن=٢٠٠)

المتغيرات	الاحترق الأكاديمي
	معامل الارتباط
التعاطف مع الذات	٠,٥١٩- **

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من النتائج الواردة في جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية سلبية وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد العينة البحث انخفض تبعاً لذلك مستوى الاحترق الأكاديمي، وتحقق هذه النتيجة صحة الفرض الأول.

### نتائج الفرض الثاني:

نصّ الفرض على أنه: "لا يوجد فرق دال إحصائي في الاحترق الأكاديمي يعزى لاختلاف متغيري النوع والتخصص الدراسي، والتفاعل بينهما لدى طلاب المرحلة الثانوية".

ولاختبار مدى صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي ٢×٢ (النوع: ذكور/إناث) × (التخصص الدراسي: علوم طبيعية/علوم شرعية)، وذلك لبيان أثر متغيري النوع، والتخصص الدراسي، والتفاعل بينهما على الاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. ويوضح جدول (٦) نتائج ذلك.

جدول (٦) نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير متغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على الاحترق الأكاديمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
النوع (أ)	١٥٧,٧٤٥	١	١٥٧,٧٤٥	٢,٠٣	غير دالة
التخصص الدراسي (ب)	٤,٣٣١	١	٤,٣٣١	٠,٠٦	غير دالة
التفاعل (أ×ب)	٥٨,٨٠٥	١	٥٨,٨٠٥	٠,٧٥٨	غير دالة
داخل المجموعات (الخطأ)	١٥٢١٠,٣٤٥	١٩٦	٧٧,٦٠٤		
المجموع الكلي	٣٢٥٣١٣,٠٠٠	٢٠٠			

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١) \* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاحترق الأكاديمي ترجع إلى النوع (ذكر/أنثى).
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاحترق الأكاديمي ترجع إلى التخصص الدراسي (علوم طبيعية/علوم شرعية).
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاحترق الأكاديمي ترجع إلى التفاعل بين النوع والتخصص الدراسي.

ويتناول الباحث نتائج هذا الفرض على النحو التالي:

١- الفروق بين الجنسين في الاحترق الأكاديمي:

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ف) الدالة على تباين المتغير المستقل (النوع)، والتباين داخل المجموعات (الخطأ) تساوي (٢,٠٣)، وهي قيمة غير دالة إحصائية، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الاحترق الأكاديمي.

٢- الفروق بين ذوي التخصص الطبيعي والتخصص الشرعي في الاحترق الأكاديمي:

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ف) الدالة على تباين المتغير المستقل (التخصص)، والتباين داخل المجموعات (الخطأ) تساوي (٠,٠٦)، وهي قيمة غير دالة إحصائية، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين ذوي التخصص الطبيعي والتخصص الشرعي في الاحترق الأكاديمي.

### ٣- تأثير التفاعل بين النوع والتخصص الدراسي في الاحتراق الأكاديمي.

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ف) الدالة على تباين المتغيرين المستقلين (النوع، والتخصص الدراسي) والتباين داخل المجموعات (الخطأ) تساوي (٠,٧٥٨)، وهي غير قيمة دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى عدم وجود تأثير للتفاعل بين متغيري النوع والتخصص الدراسي على الاحتراق الأكاديمي.

### تفسير النتائج:

أشارت نتائج الفرض الأول الواردة في جدول (٥) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين التعاطف مع الذات والاحتراق الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة الحالية من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة ينبع. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Narimani, et al., 2018; Cheraghian, et al., 2016) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين التعاطف مع الذات والاحتراق الأكاديمي. ويمكن تفسير ذلك بأن التعاطف مع الذات يعمل على تخفيف الاحتراق بشكل عام، والاحتراق الأكاديمي بشكل خاص، ومن ثم التقليل من آثاره، ومساعدة الفرد على التغلب على التداعيات المصاحبة للاحتراق الأكاديمي، وتؤدي إلى زيادة إصرار الفرد وصموده على المهام بعد تكرار الفشل، ومن ثم تعمل على تقليل الأعراض المصاحبة للاحتراق الأكاديمي (المنشأوي، ٢٠١٦). ويتفق ذلك مع (Allen & Leary (2010 من أن التعاطف مع الذات يمكن أن يستخدم كاستراتيجية للمواجهة تعزز الصحة النفسية، والوظائف النفسية الإيجابية؛ فالأفراد الذين يبدون تعاطفاً مع ذواتهم يجدون ضغوطاً أقل بسبب أنهم يستخدمون استراتيجيات مواجهة تكيفية وفعالة وذات كفاءة مرتفعة مثل: إعادة البناء المعرفي (إعادة صياغة الأحداث الضاغطة بشكل إيجابي)، وحل المشكلات (التخطيط واتخاذ خطوات فعالة للتعامل مع الضغوط). ويتضمن ما سبق أن التعاطف مع الذات مصدر إيجابي في الشخصية يُمكن طلاب المرحلة الثانوية من إدارة ومواجهة الضغوط المختلفة التي تواجههم في الدراسة، ومن ثم تقليل أعراض شعورهم بالاحتراق.

وأشارت نتائج الفرض الثاني الواردة في جدول (٦) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق الأكاديمي ترجع إلى النوع (ذكر/أنثى)، أو التخصص الدراسي (علوم طبيعية/علوم شرعية)، أو التفاعل بينهما. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (المنشأوي، ٢٠١٦؛

أخرس، ٢٠١٧؛ عبد اللطيف، ٢٠١٧؛) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الاحتراق الأكاديمي، بينما اختلفت مع نتائج دراسات (الصادق وعبادي، ٢٠١٨؛ Herrmann, et al., 2019) التي أظهرت وجود تأثير للنوع على الاحتراق الأكاديمي لصالح الإناث، ونتائج دراسة (Pirani, Faghihi, & Moradizade, 2016) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق الأكاديمي لصالح الذكور، كما اختلفت مع نتائج دراسة عبد اللطيف (٢٠١٧) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق الأكاديمي في اتجاه طلاب التخصص العلمي.

ويرجع عدم وجود فروق بين الجنسين في الاحتراق الأكاديمي إلى أن ظروف عملية التعلم متشابهة وخاصة في المرحلة الثانوية لدى كل من البنين والبنات، والتي تشابه المشكلات التي منها كل منهما (المنشاوي، ٢٠١٦). كما يمكن تفسير ذلك أيضاً كلاً من الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية يتعرضون لضغوط متشابهة، وأن مرحلة الثانوية العامة تمثل مرحلة ضغوط شديدة يتأثر بها جميع الطلاب بغض النظر عن النوع (أخرس، ٢٠١٧).

ويمكن تفسير أن ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات لدى الطلاب يجعلهم أكثر عقلانية في النظر إلى ما يمرون به من مشكلات وضغوط، وخاصة الضغوط الأكاديمية، وقد يرونها كتقييم إيجابي للذات، وفرصة لتصحيح الأخطاء، وعوامل الفشل بعيداً عن جلد الذات، وهذا يجعلهم يبتعدون على النقد الذاتي القاسي، ووضع معيير واقعية لسلوكياتهم، كما يقيمون الآخرين بموضوعية.

### توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ١- عمل محاضرات تثقيفية وتوعوية لطلاب المرحلة الثانوية بأهمية التعاطف مع الذات، وعدم القسوة عليها، والتعامل معها برفق ولين، ولا سيما عند التعرض للضغوط المختلفة.
- ٢- توعية أولياء الأمور والمعلمين والمسؤولين عن العملية التعليمية بخطورة الاحتراق الأكاديمي وتأثيره السلبي على طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- بناء برامج برامج إرشادية تهدف إلى تنمية وتعزيز التعاطف مع الذات، وخفض مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٤-الاهتمام بدراسة المصادر والموارد الإيجابية التي تعمل حاجز ضد الاحتراق الأكاديمي سواء كانت مصادر شخصية، أو خارجيه.

#### المراجع :

أخرس، نائل محمد عبد الرحمن (٢٠١٧). الاحتراق النفسي لدى طلاب الثانوية العامة في الأردن وعلاقته بالاضطرابات السيکوسوماتية. *مجلة كلية التربية، جامعة الخرطوم، السودان*، ٩ (١٠)، ٢٠٩-٢٦٤.

الصادق، عادل محمد؛ وعبادي، عادل سيد (٢٠١٨). المعتقدات ما وراء المعرفية كمتغيرات وسيطة بين الكمالية الأكاديمية والاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب والباحثين بالجامعة. *مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي، مصر*، ٣٤، ١١٩-١٥٩.

الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٣). التعاطف مع الذات كمنبئ بأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، جامعة أسيوط، مصر*، ١١ (٢)، ٣٧-٨١.

الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات بين أنماط الخوف من التعاطف وخبرات الحياة المبكرة والتعلق الوجداني غير الآمن لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٩٥، ١٦٧-٢١٠.

الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر*، ٣٤ (٣)، ٥٦٩-٦٣٩.

العاسمي، رياض نابل (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة دمشق*، ٣٠ (١)، ١٧-٥٦.

عبد اللطيف، عبد الرسول عبد الباقي (٢٠١٧). الاحتراق التعليمي وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٤٩، ٢٣٤-٢٨١.

العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٢٦، ٤١-٥٥.

فارس، أشرف حكيم (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا. *مجلة كلية الآداب، جامعة طنطا*، ٣٢، ٥٢٢-٥٢٤.

مختار، أحمد الكيال؛ وعلي، أحمد جاب الله إبراهيم؛ وطاحون، حسين حسن (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي*، ٣٧، ٥١-٧٤.

مختار، وحيد؛ وأحمد، محمد (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة كلية التربية. ٣٢ (٤)*، ٤١-٢. المنشاوي، عادل (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب والمعلم. *مجلة كلية التربية بالإسكندرية، ٥٦ (٥)*، ٢٢٥-١٥٣.

الندابي، يوسف بن سالم بن سيف (٢٠١٩). الشفقة بالذات كمؤشر للتنبؤ بكل من التسويف الأكاديمي وقلق الاختبار لدى طلاب جامعة السلطان قابوس. *مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث*، ١ (٣)، ٦٩-٩٣.

Azimi, H., Shams, J., Sohrabi, M., & Malih, N. (2016). The Frequency of Academic Burnout and Related Factors among Medical Students at Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, in 2016. *Social Determinants of Health*, 2(1), 21-28.

Babenko, O., Mosewich, A., Abraham, J., & Lai, H. (2018). Contributions of psychological needs, self-compassion, leisure-time exercise, and achievement goals to academic engagement and exhaustion in Canadian medical students. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 15(2), 1-7.

Barnett, M. & Flores, J. (2016). Narcissus, exhausted: Self-compassion mediates the relationship between narcissism and school burnout. *Personality and Individual Differences*, 97, 102-108.

Cadime, I., Pinto, A. M., Lima, S., Rego, S., Pereira, J., & Ribeiro, I. (2016). Well-being and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of burnout and engagement. *Journal of Adolescence*, 53, 169-179.

Cheraghian, H., Faskhodi, B., Heidari, N., Sharifi, P. (2016). Self-Compassion as a Relationship Moderator between Academic Burnout and Mental Health in Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 5 (2), 128-138.

Fiorilli, C., De Stasio, S., Chiacchio, C., Pepe, A., & Salmela-Aro, K. (2016). School burnout, depressive symptoms and engagement:

- Their combined effect on student achievement. *Journal of Educational Research*, 84, 1–12.
- Jenaabadi, H., Nastiezaie, N., & Safarzaie, H. (2017). The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students. *The new educational review*, 49,
- Herrmann, J., Koeppen, K., & Kessels, U. (2019). Dogirls take school too seriously? Investigating gender differences in school burnout from a self-worth perspective. *Learning and Individual Differences*, 69, 150-161.
- Lee, S., Choi, Y. & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative Medicine Research*, 6, 207-213.
- Lee, M., Lee, M., Lee, M., Lee, S. (2019). Academic Burnout Profiles and Motivation Styles Among Korean High School Students. *Japanese Psychological Research*, 1-12.
- Modabber, M., Rahmanian, E., Hosseini, Y., & Haghbeen, M. (2017). Relationship between Educational Justice and Academic Burn Out Injahrom University of Medical Sciences in 2014: A Descriptive-Analytic Study. *International Journal of Scientific Study*, 5(4), 393-397.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways Of Relating To Oneself. *Journal Of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K., Whittaker, T., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the self-compassion scale in four distinct populations. *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596-607.
- Narimani, M., Einy, S., & Tagavy, R. (2018). Explaining Students' Academic Burnout Based on Self-Compassion and Sense of Coherence. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 5(1), 36-47.
- Pirani, Z., Faghihi, A., & Moradzade, S. (2016). Testing a Structural Equation Model Based on School Climate, Academic Self-efficacy and Perceived Social Support in High School Student in Lorestan Province, Iran. *Turkish Journal of Psychology*, 31(77), 81-88.
- Reddy, K., Janmenon, K., & Janathattil, A. (2017). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.

- Robins, T., Roberts, R., & Sarris, A. (2018). The role of student burnout in predicting future burnout: exploring the transition from university to the workplace. *Higher Education Research & Development*, 37 (1), 115-130.
- Verma, Y., & Tiwari, G. (2017). Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29.
- Virtanen, T., Lerkkanen, M., Poikkeus, A., & Kuorelahti, M. (2018). Student Engagement and School Burnout in Finnish Lower-Secondary Schools: Latent Profile Analysis. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 62(4), 519-537.
- Umphrey, L., & Sherblom, J. (2018) The Constitutive relationship of social communication competence to self-compassion and hope. *Communication Research Reports*, 35(1), 22-32.
- Yarnell, L., Neff, N., Davidson, O., & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10, (6), 1136-1152.
- Ying, K., & Hashim, I. (2016). Self-Compassion. Social Connectedness and Self-Regulation of Health Behaviour: A Preliminary Study on Local Undergraduates in Malaysia. *3rd Kanita Postgraduate International Conference on Gender Studies*. 16 – 17 November 2016. University Conference Hall. Universiti Sains Malaysia (USM). Pulau Pinang. Malaysia.
- Zeinivand, M., Moradi, S., Norouzi, Z., Khalili, E., & Ramazani, A. (2017). Examination of self-compassion as a mediator of the relationship between academic burnout and mental health in Payame noor university (pnu) students of dareshahr city. *Romanian Journal of School Psychology*, 10, (19), 7-17.