



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية

مجلة علمية دورية محكمة

العدد الثامن - الجزء الأول

جمادى الأولى 1443 هـ - ديسمبر 2021 م

معلومات الإيداع في مكتبة الملك فهد الوطنية

النسخة الورقية :

رقم الإيداع: 1441/7131

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8509

النسخة الإلكترونية :

رقم الإيداع: 1441/7129

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8495

الموقع الإلكتروني للمجلة :

<https://journals.iu.edu.sa/ESS>



البريد الإلكتروني للمجلة :

ترسل البحوث باسم رئيس تحرير المجلة

iujournal4@iu.edu.sa

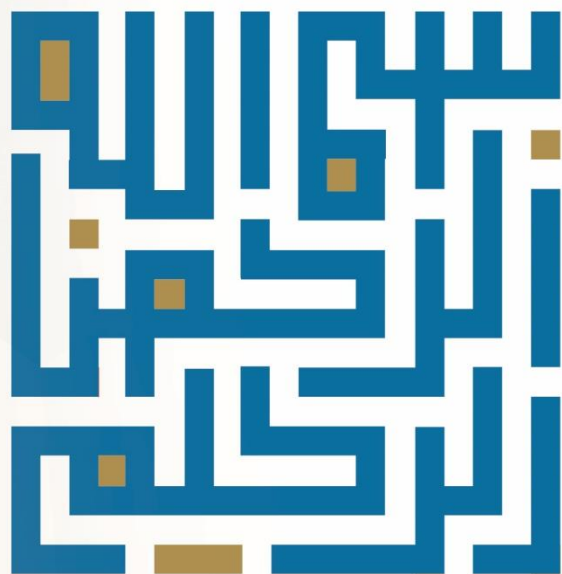




الجامعة الإسلامية بمكة المكرمة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

البحوث المنشورة في المجلة
تعبر عن آراء الباحثين ولا تعبر
بالضرورة عن رأي المجلة

جميع حقوق الطبع محفوظة
للجامعة الإسلامية



قواعد وضوابط النشر في المجلة

- أن يتسم البحث بالأمانة والجدية والإبتكار والإضافة المعرفية في التخصص.
- لم يسبق للباحث نشر بحثه.
- أن لا يكون مستلاً من بحوث سبق نشرها للباحث.
- أن يلتزم الباحث بالأمانة العلمية.
- أن تراعى فيه منهجية البحث العلمي وقواعده.
- أن لا تتجاوز نسبة الاقتباس في البحث المقدم (25%) .
- أن لا يتجاوز مجموع كلمات البحث (12000) كلمة بما في ذلك الملخصين العربي والإنجليزي وقائمة المراجع.
- لا يحق للباحث إعادة نشر بحثه المقبول للنشر في المجلة إلا بعد إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.
- أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA) الإصدار السادس، وفي الدراسات التاريخية نظام شيكاغو.
- أن يشتمل البحث على : صفحة عنوان البحث ، ومستخلص باللغتين العربية والإنجليزية، ومقدمة ، و صلب البحث ، وخاتمة تتضمن النتائج والتوصيات ، وثبت المصادر والمراجع ، والملاحق اللازمة (إن وجدت).
- يلتزم الباحث بترجمة المصادر العربية إلى اللغة الإنجليزية.
- يرسل الباحث بحثه إلى المجلة إلكترونياً ، بصيغة (WORD) وبصيغة (PDF) ويرفق تعهداً خطياً بأن البحث لم يسبق نشره ، وأنه غير مقدم للنشر. ولن يقدم للنشر في جهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه في المجلة



الهيئة الاستشارية :

معالي أ.د : محمد بن عبدالله آل ناجي

مدير جامعة حفر الباطن سابقاً

معالي أ.د : سعيد بن عمر آل عمر

مدير جامعة الحدود الشمالية

معالي د : حسام بن عبدالوهاب زمان

رئيس هيئة تقويم التعليم والتدريب سابقاً

أ. د : سليمان بن محمد البلوشي

عميد كلية التربية بجامعة السلطان قابوس سابقاً

أ. د : خالد بن حامد الحازمي

أستاذ التربية الإسلامية بالجامعة الإسلامية سابقاً

أ. د : سعيد بن فالح المغامسي

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية سابقاً

أ. د : عبدالله بن ناصر الوليعي

أستاذ الجغرافيا بجامعة الملك سعود



هيئة التحرير :

رئيس التحرير :

أ.د. : عبدالرحمن بن علي الجهني

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية

مدير التحرير :

أ.د. : محمد بن جزاء بجاد الحربي

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية

أعضاء التحرير :

معالي أ.د. : راتب بن سلامة السعود

وزير التعليم العالي الأردني سابقا
وأستاذ السياسات والقيادة التربوية بالجامعة الأردنية

أ.د. : إبراهيم بن عبدالرافع السمدوني

وكيل كلية التربية للدراسات العليا بجامعة الأزهر
وأستاذ أصول التربية بجامعة الأزهر

أ.د. : بندر بن عبدالله الشريف

أستاذ علم النفس بالجامعة الإسلامية

أ.د. : عبدالرحمن بن يوسف شاهين

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية

أ.د. : عبدالعزيز بن سليمان السلومي

أستاذ التاريخ الإسلامي بالجامعة الإسلامية

أ.د. : عبدالله بن علي التمام

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية

أ.د. : محمد بن إبراهيم الدغيري

أستاذ الجغرافيا الاقتصادية بجامعة القصيم

أ.د. : علي بن حسن الأحمدي

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية

د : رجاء بن عتيق المعيلي الحربي

أستاذ التاريخ الحديث والمعاصر المشارك بالجامعة الإسلامية

سكرتير التحرير :

أ. مجتبي الصادق المنا

الإخراج والتنفيذ الفني :

م. محمد حسن الشريف

المنسق العلمي :

أ. محمد سعد الشال



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH



فهرس المحتويات : *

م	عنوان البحث	الصفحة
1	رؤية مستقبلية لأنماط التعليم العالي السعودي لتلبية احتياجات سوق العمل من وجهة نظر خبراء التربية د. رمضان محمود عبد العليم عبد القادر	1
66	مدى تضمين مخاطر الألعاب الإلكترونية في كتب الحاسب وتقنية المعلومات في المرحلة المتوسطة أ.د. خالد بن إبراهيم الدغيم / أ. هناء بنت عبد العزيز الخويلدي	2
101	أثر استخدام استراتيجية خريطة القصة في تنمية مهارات التعبير الكتابي لدى متعلمي اللغة العربية الناطقين بلغات أخرى د. ماجد بن سالم بن جابر السناني	3
145	أثر نمط التفاعل والأسلوب المعرفي في بيئة التعليم الافتراضية في تنمية مفاهيم تطبيقات التكنولوجيا لدى طلاب كلية التربية بجامعة الباحة د. عبدالله بن خليفة العدليل	4
185	فعالية برنامج إلكتروني قائم على توظيف الأمثال العربية في تنمية الطلاقة التعبيرية والاتجاه نحو الثقافة العربية لدى متعلمي اللغة العربية الناطقين بلغات أخرى أ.د. أبو الذهب البدرني علي أبو الذهب	5
237	دور الجامعات السعودية في إعداد طلابها لسوق العمل من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس د. نايف بن راشد الرحيلي	6
289	تجربة الجمعية السعودية للتربية الخاصة (جستر) في إدماج الأشخاص ذوي الإعاقة في المجتمع المحلي بمنطقة حائل: دراسة نوعية د. ياسر بن عايد السميري	7
331	الإسهام النسبي لكل من الشفقة بالذات واليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود د. وائل عبد السميع فهمي متولي	8
377	إدارة الأزمة في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية خلال جائحة كورونا من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس د. وفاء بنت حمد التويجري	9
417	خطة فتح جرجان في العصرين الراشدي والأموي دراسة تاريخية تحليلية د. إبراهيم بن علي الربيعي	10

* ترتيب الأبحاث حسب تاريخ ورودها للمجلة مع مراعاة تنوع التخصصات



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH



الإسهام النسبي لكل من الشفقة بالذات واليقظة
العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من
طلاب جامعة الملك سعود

إعداد

د. وائل عبد السميع فهمي متولي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد بجامعة الملك سعود



المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى تحديد مستوى النهوض الأكاديمي وأبعاده، والكشف عن العلاقات الارتباطية بين النهوض الأكاديمي وأبعاده وكل من الشفقة بالذات وأبعادها واليقظة العقلية وأبعادها، والكشف عن الإسهام النسبي لكل من الشفقة بالذات واليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود.

وقد تكوّنت عينة البحث من (٢٨٠) طالباً، واستخدم الباحث مقياس النهوض الأكاديمي (إعداد الباحث)، مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف (Neff, 2003a)، ومقياس اليقظة العقلية إعداد بيير وآخرون (Baer, et al., 2006).

وأُسفرت نتائج البحث عن وجود مستوى مرتفع من النهوض الأكاديمي وأبعاده، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين: (الطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية)، والدرجة الكلية للشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي بشكل عام، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين: (محاكمة الذات، العزلة، التوحد مع الذات) والدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، وعدم التفاعل)، والدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي، ووجود تأثير دال إحصائياً لجميع أبعاد الشفقة بالذات وجميع أبعاد اليقظة العقلية على الدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وقام الباحث بتفسير النتائج وفق التراث النظري والدراسات السابقة وطرح التوصيات والمقترحات البحثية.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، اليقظة العقلية، النهوض الأكاديمي.

Abstract:

The current research aimed to identify the level of academic buoyancy and its dimensions, explore relationships between academic buoyancy and its dimensions and both of self-compassion and mindfulness and their dimensions, and to identify relative contribution of the self-compassion and mindfulness in predicting academic buoyancy among a sample of King Saud University students.

The research sample consisted of (280) students. The researcher used the Academic Buoyancy Scale (by the researcher), the Self-Compassion Scale by (Neff, 2003a), the Mindfulness Scale by (Baer, et al., 2006).

The results of the research showed that there is a high level of academic buoyancy and its dimensions, there is a positive statistically significant correlation at (0,01) level between (self-kindness, common humanity, mindfulness) and the total score of self-compassion and academic buoyancy as a whole, there is a negative statistically significant correlation at (0,01) level between (self-judgment, isolation, over-identification) and the total score of academic buoyancy, there is a positive statistically significant correlation at (0,01) level between mindfulness (Observing, Description, Acting with awareness, Nonjudging, Nonreactivity) and the total score of academic buoyancy, and there is statistically significant effect of all self-compassion dimensions and all mindfulness dimensions on total score of academic buoyancy among university students. The researcher explained the results according to the theoretical heritage and previous studies and put forward recommendations and research proposals.

Keywords: Self-Compassion, Mindfulness, Academic Buoyancy.

مقدمة

إنَّ المرحلة الجامعية من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الفرد؛ حيث أنها تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بضغوطها وتحدياتها، ويواجه الطلاب في هذه المرحلة العديد من المشكلات الضاغطة والتحديات النفسية، والنكسات والمحن الأكاديمية نتيجة للعديد من المتطلبات، والأعباء الملقاة على عاتقهم خاصة الأكاديمية منها: الحصول على علامات سيئة أو مواجهة مهام أو تكاليف أكاديمية صعبة، أو انخفاض مستوى تحصيلهم، أو تلقيهم لتغذية راجعة سلبية عن أدائهم، كل هذه النكسات تحتاج منهم لأن يتسموا بعدد من السمات الإيجابية التي تمكنهم من التعامل الإيجابي مع ذواتهم في تلك الظروف والمواقف الضاغطة والتي تُشكل جزءاً من حياتهم الأكاديمية اليومية؛ بحيث تصبح لديهم القدرة على تنظيم الانفعالات وإدارتها لمواجهة التحديات والصعوبات، وتقبل معاناتهم بطريقة مناسبة.

ويتعين على جميع الطلاب مواجهة تلك الضغوط الأكاديمية والتحديات التي تُشكل جزءاً من حياتهم الأكاديمية اليومية وذلك من خلال النهوض الأكاديمي؛ والذي يُعدّ أمراً ضرورياً للحد من تأثير التحديات والصعوبات الأكاديمية. (Rohinsa, Cahyadi, Djunaedi, & Iskandar, 2019)

فالنهوض الأكاديمي يصف قدرة الطالب على التكامل الناجح للمشكلات بعد الإخفاقات والصعوبات الأكاديمية، والتي يتم تحسينها من خلال عوامل مثل الكفاءة الذاتية والالتزام وتحسين السيطرة، وبعبارة أخرى يتمثل النهوض الأكاديمي بأنه قدرة الطالب على التغلب بنجاح على الصعوبات والتحديات الخاصة بالحياة التعليمية اليومية، مثل (ضغوط الاختبارات، التنافس، أداء المهام والتكاليفات، ضعف الأداء الأكاديمي) (بهنساوي، ٢٠٢٠).

ويتأثر النهوض الأكاديمي بالعديد من العوامل النفسية، فتناولت دراسة رايبيل (Rabiell, 2015) التعرف على العلاقة بين العوامل النفسية المستقرة (الذكاء والشخصية)، وغير المستقرة (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والمشاركة الأكاديمية والمهارات الأكاديمية) في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي، وأشارت النتائج أنه في حالة العوامل المستقرة، يمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي سلباً

عن طريق العصائية وإيجابياً عن طريق الانقلاب، في حين أن العوامل النفسية غير المستقرة والمهارات الأكاديمية والمشاركة تنبأت بالنهوض الأكاديمي، لذلك يمكن الاستنتاج بأن النهوض الأكاديمي يتأثر ببعض العوامل النفسية المستقرة وغير المستقرة، ويجب مراعاة كلا العاملين من أجل تعزيز النهوض الأكاديمي.

ومن جهة أخرى أكد هانسمان (Hansmann, 2018, 10) على ضرورة تمتع الطالب الجامعي بقدر وافر من الشفقة بالذات كمتغير إيجابي في الشخصية يعمل على زيادة فهم الطالب لذاته والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الضغوط أو التحديات بدلاً من توجيه النقد اللاذع إليها، مما يقلل من القلق والانفعالات السلبية بين الطلاب، وبالتالي تدعمهم بشكل إيجابي في مواجهة الإحباط والفشل وكيفية التعامل مع الذات بطريقة مناسبة للوصول إلى تحقيق الإنجازات المطلوبة

وقد أشارت نتائج دراسة كل من (Bluth, Roberson, & Gaylord, 2015; Zhang, Lou, Che, & Duan, 2016) إلى ضرورة تضمين طرق التدخل القائمة على الشفقة بالذات ضمن التدخلات المقدمة للطلاب المعرضين للضغوط الأكاديمية؛ نظراً لدورها الفعال في التخفيف من حدتها وتنمية أساليب التعايش الصحي معها.

كما أظهرت نتائج دراسة شيبوسكي، بوي، وآشي (Shebuski, Bowie, & Ashby, 2020) أن الشفقة بالذات بمثابة عامل وقائي يخفف من تطور الضائقة النفسية بعد التعرض للصددمات وأهمية تنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.

ومن ناحية أخرى فقد تنامي في الآونة الأخيرة الاهتمام بدراسة اليقظة العقلية باعتباره مكوناً من مكونات الشخصية، ويشير أمحادي (Ahmadi, 2016) إلى أن اليقظة العقلية تُساعد الفرد على مواجهة التحديات الصعبة في الحياة والمخن والنكسات، فهي تُحسن الانتباه والتركيز والتوجه نحو الحاضر من خلال الانفتاح على الخبرات والأفكار الجديدة، فهذا بدوره يُحسن من مرونة العقل ويمكن الفرد من التعامل مع المشكلات، ويكون لديه بصيرة جيدة من خلال التواصل المستمر مع الخبرة.

كما أشار لو، هانجب، وريوسك (Lu, Huangb, & Riosc, 2017) إلى أن اليقظة العقلية تؤثر على حل المشكلات من خلال أنها تُحسن الانتباه والتركيز وتجعل الفرد أكثر قدرة على استخدام المعلومات المتاحة عن الموقف المشكل بشكل فعال والانفتاح على معلومات أكثر، كما أنها تُمكن الفرد من التفكير بمرونة والتخطيط، وهذا بدوره يعزز القدرة على حل المشكلات. وقد أكد ذلك نتائج دراسة غنيم وآخرون (٢٠٢٠) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات والتي أثبتت وجود علاقة دالة وموجبة بينهما، كما أوضحت أن الأفراد الأكثر يقظة هم أكثر قدرة على حل المشكلات بفعالية.

فاليقظة العقلية تُعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، وبهذا قد تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، كما تعمل اليقظة العقلية على تحسين الحالة الذهنية والفكرية والمهارات الانفعالية كمؤشرات للصمود. فارتفاع اليقظة العقلية يزيد من كفاءة الفرد في تعزيز الصمود لديه في المواقف الضاغطة (Zahra & Riaz, 2017, 22)، وأشارت دراسة بيدجيون، وكبي (Pidgeon & Keye, 2014) إلى أن اليقظة العقلية لها دور كبير في القدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية، وتُعد مؤشراً إيجابياً لرفاهية الطالب الجامعي، كما توصلت دراسة العكايشي (٢٠١٩) إلى قدرة اليقظة العقلية في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وتأسيساً على ما تقدم، ونظراً لأهمية المرحلة الجامعية في حياة الأفراد، والتي تُعد من أهم المراحل في تحديد حياتهم وتوجهاتهم المستقبلية وتعينهم على مواجهة الضغوط والمحن والنكسات، لذا تتطلب تلك المرحلة تمتع طلابها بعدد من السمات الإيجابية كالشفقة بالذات، واليقظة العقلية، والنهوض الأكاديمي لما لها من تأثير إيجابي في حياتهم الأكاديمية وتوجههم، وبالتالي انبثقت فكرة إجراء هذا البحث للتعرف على مدى الإسهام النسبي لكل من الشفقة بالذات واليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود بمدينة الرياض.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

إن الضغوط التي تُحيط طلاب الجامعة خاصة الأكاديمية من أكثر الأسباب المهددة للصحة النفسية، وهو ما يجعل طلاب الجامعة بحاجة إلى تدخلات وقائية للوصول إلى حياة أكاديمية أفضل، وهنا تبدو الحاجة إلى أهمية النهوض الأكاديمي كأحد العوامل التي تُساعد الطلاب في التعامل مع الصعوبات الأكاديمية، ولا سيما التي تحدث تكراراً أو باستمرار نسبياً، وقد أشارت دراسة كولي، جينس، مارتن، وبابورس (Collie, Ginns, Martin, & Papworth, 2017) إلى أهمية الدور الإيجابي والفعال للنهوض الأكاديمي في مساعدة الطلاب على الخوض في العقبات الأكاديمية المعتادة، لذا فمن المهم -ويُعد مسؤولية من مسؤوليات المؤسسات التعليمية- تعزيز النهوض الأكاديمي لدى الطلاب لتمكينهم من مواجهة المحن اليومية، وهذا ما أكدت عليه دراسة ريسي، ديچاني، چاقانمارد، شوچاي، ونايمان (Reisy, Dehghani, Javanmard, Shojaei, & Naeimian, 2014) حيث توصلت إلى أن تعزيز النهوض الأكاديمي لدى الطلاب يُعزز مناعتهم تجاه التأثيرات السلبية داخل البيئات الأكاديمية، وهذا يعني أن النهوض الأكاديمي ينطوي على إمكانية تحسين النجاح الأكاديمي للطلاب.

ولقد اهتمت الدراسات في الفترة الأخيرة بدراسة المتغيرات الإيجابية في الشخصية والتي تُمكن الفرد من مواجهة التحديات والصعاب، أو التقليل من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد وبخاصة في مواقف التعلم، ومن المتغيرات التي اهتمت بها الدراسات في الفترة الأخيرة الشفقة بالذات، كأحد المتغيرات المهمة والإيجابية في شخصية الفرد، حيث تتضمن الشفقة بالذات بُعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، كما أنها تُعد 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 (المنشاوي، ٢٠١٦).

هذا وقد أشارت دراسة كل من المنشاوي (٢٠١٦)، ودراسة مينا، وفارهاد (Mina & Farhad, 2019) إلى أن الشفقة بالذات تجعل الفرد يتسم بالإيجابية في التفكير، وكذلك القدرة

على الضبط في المواقف غير السارة، ومواجهة الضغوط، كما توصلت تلك الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات وكل من الصمود الأكاديمي، والنفسي، والأمل الأكاديمي، والتمكين النفسي، والمثابرة الأكاديمية، والمرونة النفسية، وأنه كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات للطلاب أدى إلى مثابرة في الجهد جيدة للإقدام في حل المشكلات، وكذلك أشار راماسوبرمانيان (Ramasubramanian, 2017, 310) إلى أن التدريب على اليقظة العقلية (كأحد أبعاد الشفقة بالذات) يمكن أن يساعد في تنمية النهوض الأكاديمي لدى الطلاب.

وتُعد اليقظة العقلية من المتغيرات التي تهتم بتنمية الشخصية بشكل عام لدورها في التركيز والانتباه خلال مواقف التعلم، ومواجهة الضغوط الأكاديمية ومواقف الفشل لدى الطلاب؛ مما ينعكس على تحصيلهم الدراسي وأدائهم الأكاديمي بشكل ملحوظ، لذلك فمن الضروري أن يتمتع طلاب الجامعة بقدر وافر من اليقظة العقلية تمكنهم من التعامل الإيجابي مع تلك التحديات، وتُنظيم انتباههم وإدارتها بطريقة مناسبة، ويمكن تطبيق ممارسة اليقظة العقلية في المجال الأكاديمي لدورها في زيادة قدرة الطلاب على مواجهة التحديات، والصعوبات الأكاديمية، والمواقف السالبة التي يتعرضون لها (Nidich, et al., 2011).

كما أوصت دراسة دوبرت (Dubert, 2013) التي أُجريت على طلاب الجامعة بجورجيا بأهمية دمج تدريبات اليقظة العقلية ضمن المناهج الدراسية، وأسفرت نتائج دراسة قام بها راماسوبرمانيان (Ramasubramanian, 2017) عن وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، وأساليب مواجهة الضغوط، فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية بإمكانهم مواجهة الأفكار اللاعقلانية والانفعالات غير السارة، وتجاوزها بشكل أفضل دون الانغماس فيها بشكل يؤثر بالسلب على صحتهم النفسية، فالتعامل بشكل صحيح مع تلك الخبرات وتقبلها ومواجهتها يزيد من مستويات النهوض الأكاديمي لدى الطلاب.

ومن خلال مراجعة الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة، لاحظ الباحث -في حدود اطلاعه- ندرة في الدراسات التي أُجريت حول تحديد مستوى النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة تحديداً، ولا سيما في البيئة السعودية، مما دعا إلى إجراء البحث الحالي كمحاولة لتحديد

مستوى النهوض الأكاديمي وأبعاده، والكشف عن طبيعة العلاقات الارتباطية بينه وبين كل من الشفقة بالذات واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتحديد الإسهام النسبي لكل من الشفقة بالذات واليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، تلك الفئة التي تُعاني من كثرة الصعوبات والنكسات والمحن لا سيما الأكاديمية، ولحدثة تلك المتغيرات وأهميتها كمتغيرات نفسية وقائية تحمي الفرد من الوقوع في خطر الاضطرابات النفسية، مما قد يمثل إضافة جديدة تُثري البحث الحالي.

وفي ضوء ما سبق يمكن بلورة مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيس التالي:

ما مدى الإسهام النسبي للشفقة بالذات واليقظة العقلية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود؟

ويتفرع منه عدة تساؤلات يمكن عرضها على النحو التالي:

1. ما مستوى النهوض الأكاديمي وأبعاده لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود؟
2. ما العلاقة الارتباطية بين بين الشفقة بالذات وأبعاده والنهوض الأكاديمي وأبعاده لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود؟
3. ما العلاقة الارتباطية بين بين اليقظة العقلية وأبعاده والنهوض الأكاديمي وأبعاده لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود؟
4. ما مدى الإسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود؟
5. ما مدى الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

1. التعرف على مستوى النهوض الأكاديمي وأبعاده لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود.

٢. التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وأبعادها والنهوض الأكاديمي وأبعاده لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود.
٣. التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأبعادها والنهوض الأكاديمي وأبعاده لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود.
٤. التعرف على مدى الإسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود.
٥. التعرف على مدى الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث في المستوى النظري والتطبيقي على النحو التالي:

أهمية البحث النظرية:

١. اهتمام البحث بمتغيرات مهمة في مجال علم النفس الإيجابي - الشفقة بالذات، اليقظة العقلية، والنهوض الأكاديمي - وتأثيرها على شخصية الطالب الجامعي ومستقبله الأكاديمي.
٢. يُعد البحث الحالي استجابة للاتجاهات الحديثة التي دعت إلى الاهتمام بالكشف عن العوامل التي تساعد الطلاب على مواجهة العقبات، والتحديات والنكسات الأكاديمية كأحد الأمور المهمة التي يجب الاهتمام بها أثناء عملية التعلم.
٣. أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث الحالي، وهي المرحلة الجامعية التي تمثل في حد ذاتها مرحلة حرجة؛ لأنها تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بضغطها ومشكلاتها، فضلاً عن أن طلاب الجامعة يتعرضون لضغوط متعددة المصادر؛ مما يؤثر على إنجازهم الأكاديمي وتوافقهم الجامعي بشكل عام.

أهمية البحث التطبيقية:

١. الوقوف على مستوى النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ومحاولة الاستفادة من ذلك في المساهمة في إعداد برامج تدريبية لمواجهة الانتكاسات الأكاديمية لطلاب الجامعة.
٢. بناء مقياس النهوض الأكاديمي، ترجمة وتعريب مقياسي الشفقة بالذات واليقظة العقلية، وحساب الخصائص السيكومترية لكل منهما، بما يُشكل فائدة للمكتبة العربية بتزويدها بتلك المقاييس وإتاحتها للباحثين في دراستهم المستقبلية.
٣. من الممكن أن يساعد هذا البحث القائمين على التعليم الجامعي في إعادة النظر في الخطط الجامعية، لتمكين الطلبة من استخدام استراتيجيات ومهارات تساعدهم على النهوض الأكاديمي، وتحسين الشفقة بالذات واليقظة العقلية لديهم.
٤. قد تُفيد نتائج البحث في توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية بالجامعة إلى ضرورة الاهتمام بتعليم الطالب الجامعي كيفية مواجهة التحديات والعقبات والנקسات الأكاديمية.
٥. الاستفادة من نتائج البحث والتوسع في إعداد بعض البرامج التدريبية لتحسين الشفقة بالذات واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الجامعية.

محددات البحث:

- الحد الموضوعي: تمثل الحد الموضوعي للبحث في متغيراته والمتمثلة في كلٍ من: الشفقة بالذات، اليقظة العقلية، والنهوض الأكاديمي.
- الحد البشري: تحدد إطار المعاينة للبحث الحالي في عينة قوامها (٢٨٠) طالباً بكلية الآداب جامعة الملك سعود في المستوى السادس بأقسام (اللغة العربية وآدابها، علم المعلومات، اللغة الإنجليزية وآدابها).

- الحد المكاني: تم تطبيق هذا البحث بكلية الآداب بجامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية.
- الحد الزمني: تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ١٤٤١هـ.

مصطلحات البحث:

تضمّن البحث الحالي المصطلحات الآتية:

الشفقة بالذات: Self-compassion:

تُعرف الشفقة بالذات وفق منظور (نيف) بأنها: ميل الفرد عند التعرض للفشل والمعاناة من المشكلات والضغوط النفسية باللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراته كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، وتجنب العزلة وسيطرة الأفكار غير العقلانية، ومعالجة المشاعر السلبية المؤلمة التي تواجهه بيقظة عقلية وعقل منفتح مما يساعده على التعامل مع المشكلات والضغوط النفسية التي يمر بها بموضوعية، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على أبعاد مقياس الشفقة بالذات، والمستخدم في البحث الحالي (اللطف بالذات، محاكمة الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد مع الذات).

اليقظة العقلية Mindfulness:

يتبنى البحث الحالي تعريف بيير، وسميث، وهوبكنز، وكيرتيمير، وتوني (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) لليقظة العقلية حيث تعني: مراقبة الفرد المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار الأحكام. وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، والمستخدم في البحث الحالي (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، وعدم التفاعل)

النهوض الأكاديمي Academic Buoyancy:

يُعرف النهوض الأكاديمي بأنه: قدرة الطلاب على التعامل بكفاءة مع الضغوط، والتحديات، والنكسات، والمحن بشكل مستمر في المجال الأكاديمي وذلك بما يمنع حدوث الفشل الدراسي، ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي المستخدم في البحث الحالي (الكفاءة الأكاديمية، المثابرة الأكاديمية، حل المشكلات الأكاديمية، المرونة الأكاديمية).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الإطار النظري:

المحور الأول: الشفقة بالذات:

لقد تعدد الترجمات العربية للمصطلح Self-Compassion فيذهب البعض إلى تسميته الشفقة بالذات، والرأفة بالذات، والعطف بالذات، والتراحم بالذات، ويلتزم البحث في البحث الحالي بمصطلح الشفقة بالذات.

وتُعرف الشفقة بالذات بأنها: تعهد الفرد ذاته بالرعاية والصبر والرأفة، خلال الأوقات العصيبة، وتعزيز القدرات الشخصية في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة، والسعادة، والتفاؤل، والمبادرة، وتنمية مشاعر الترابط الاجتماعي، وخفض القلق والاكتئاب (Moreira, Gouveia, Carona, Silva, & Canavero, 2015, 2334). وتُعرف بأنها: التعامل مع الذات برحمة، ولطف، وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة، وأن هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرون، وهي غير مرتبطة بوجهة نظر خاصة فضلاً عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن (العبيدي، ٢٠١٧، ٤٤). وتُعرف بأنها: مجموع الاستجابات التي تكون الموقف النفسي للإنسان تجاه ذاته عند إدراكه لأوجه القصور ومظاهر الضعف، وعند إدراكه لأخطائه وإخفاقاته في الحياة، أو تفويته لبعض فرص ترقية ذاته وتجويدها وتجويد نوعية حياتها وتحقيق الرفاهة والصحة النفسية (سليم وأبو حلاوة، ٢٠١٨، ١٦٣). كما تُعرف بأنها: شعور داخلي واتجاه إيجابي في التعامل مع

الذات، عندما تتعرض لخبرات مؤلمة ومحبطة (بسيوني وخياط، ٢٠١٩، ٥٢٤). في حين تُعرف على أنّها: الاتجاه نحو الذات في المواقف المؤلمة وتجارب الفشل، وفهم أن تلك الخبرات المؤلمة يشترك فيها الآخرون، لذلك فإنه على الفرد معالجة وتخفيف تلك المشاعر بعقلٍ واعٍ ومنفتح، فضلاً عن معاشية الخبرة المؤلمة بشكل متوازن وصولاً للرأفة بالذات، وعدم لومها عند التقصير (علي، ٢٠٢٠، ٢٣٣).

يتضح مما سبق أن الشعور بالشفقة بالذات بناءً متعدد الأبعاد تؤدي بالفرد إلى تبني اتجاهات إيجابية نحو ذاته في مواقف الفشل، والضغط، والتحديات، والحنن، والنكسات، وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات، ومعالجة المشاعر المؤلمة، ومن خلال عرض التعريفات السابقة يُعرف الباحث الشفقة بالذات في هذا البحث بأنها: ميل الفرد عند التعرض للفشل، والمعاناة من المشكلات والضغط النفسية بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراته كجزء من الخبرة التي يعانها معظم الناس، وتجنب العزلة وسيطرة الأفكار غير العقلانية، ومعالجة المشاعر السلبية المؤلمة التي تواجهه بيقظة عقلية وعقل منفتح مما يساعده على التعامل مع المشكلات والضغط النفسية التي يمر بها بموضوعية.

المحور الثاني: اليقظة العقلية:

تُعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة والتي ترتبط بعلم النفس الإيجابي ويلاحظ خلال السنوات الماضية نظراً لأهميتها في حياة الأفراد في جميع جوانب الحياة بصفة عامة، كما أنها احتلت مكاناً كبيراً في كافة المجالات وعلى المستوى التعليمي تم إجراء العديد من البحوث لأهميتها، واستحوذت اهتمام الباحثين في كافة المراحل العمرية والتعليمية بصفة عامة، وطلاب الجامعة بصفة خاصة، وتعددت تعريفات اليقظة العقلية وفقاً للباحثين واتجاهاتهم ونظرياتهم، فيرى فريق منهم أنها مفهوم نفسي، وفريق آخر عرفها على أنها سمه، ويراهم الفريق الثالث على أنها مهارة، وفيما يلي عرض لأهم تعريفات اليقظة العقلية.

حيث يُعرفها جيجير، أوتو، وشاردر (Geiger, Otto, & Schrader, 2018) بأنها: الوعي بالخبرة الحالية لحظة بلحظة مع الاتجاه نحو القبول والانفتاح والحيادية دون التقييد بإصدار الأحكام،

ويعرفها الشلوي (٢٠١٨) بأنها: الوعي الكامل بالمتغيرات التي يتفاعل معها الفرد، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام، أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي، وتعرفها سعيدان (٢٠١٩) بأنها: الوعي الكامل للفرد بالمتغيرات في اللحظة الحاضرة، والذي يجعله منفتحاً على كل ما هو جديد، ويتفاعل معها بأكثر من وجهة نظر، ويعرفها بهنساوي (٢٠٢٠) بأنها: حالة من الوعي النفسي الحاضر، المتسمة بالملاحظات التفصيلية للمنبهات الداخلية والخارجية عند ظهورها، والمعتمدة على الممارسات وطريقة معالجة المعلومات وسمات الشخصية التي تعزز هذا الوعي والمنشأة من خلال الانتباه القصدي الحاضر في اللحظة، لتساعد الفرد على الحفاظ على ممارسة عدم الحكم بوعي عالي لأفكاره أو عواطفه أو تجاربه لحظة بلحظة. كما تُعرفها رزق (٢٠٢٠) بأنها: مدى إعطاء الفرد الانتباه والتركيز للمتغيرات، واللحظات، والمشاعر، والأفكار، والتصورات التي يعيشها في اللحظة الحالية دون التسرع في إصدار أحكاماً مسبقة عليها، بهدف الرفاهية النفسية السليمة لحياته، ومن ثم تحقيق الرضا والقدرة على مواصلة الطريق الذي يرسمه لنفسه.

في ضوء ما سبق يتضح أن اليقظة العقلية لها دور مهم في تحسين وعي الطالب الجامعي بالبيئة المحيطة به، والتي تُسهم بدورها في تنمية كافة جوانب الشخصية لديه، والتي ينعكس تأثيرها على تحسين مستوى الأداء الأكاديمي لدى طالب الجامعة، وسوف يتبنى البحث الحالي تعريف بيير وآخرون (Baer, et al., 2006) لليقظة العقلية حيث تعني بمراقبة الفرد المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار الأحكام. وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، والمستخدم في البحث الحالي (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، وعدم التفاعل).

المحور الثالث: النهوض الأكاديمي:

يوجد اختلاف حول ترجمة مصطلح Academic Buoyancy مثل النهوض الأكاديمي، والطفو الأكاديمي، ويلتزم الباحث في البحث الحالي بمصطلح النهوض الأكاديمي؛ لأن المقصود به هنا قدرة الطلاب على التأرجح صعوداً وهبوطاً للتغلب على المشكلات الأكاديمية اليومية المعتادة

التي يواجهها خلال مساره الأكاديمي، وهذا ما اعتمد عليه كل من مارتن ومارش (Martin & Marsh, 2009, 354) في تعريفهما للنهوض الأكاديمي، وهو التراجع صعوداً وهبوطاً في الحياة الأكاديمية وهو مختلف عن الصعاب الحادة أو المزمنة المرتبطة بالصمود.

ومن جهة أخرى فقد التزم الباحث أيضاً بمصطلح النهوض الأكاديمي ليحل محل الصمود الأكاديمي، معتمداً على ما ذكره كل من مارتن ومارش (Martin & Marsh, 2008, 55) حيث وجداه أكثر ملاءمة في وصف الطلاب على مواجهة العقبات اليومية، والتحديات الأكاديمية، حيث إن مفهوم الصمود الأكاديمي لا يُعالج مشكلات العديد من الطلاب الذين يواجهون النكسات والتحديات التي هي جزء من الحياة الأكاديمية اليومية، فهذه التحديات تعكس النهوض الأكاديمي والتي تختلف عن الشدائد الحادة والمزمنة المرتبطة بالصمود الأكاديمي.

ويُعرف باكشي وآخرون (Bakhshae, et al., 2016) النهوض الأكاديمي على أنه: الحفاظ على الكفاءة الأكاديمية، والتكيف الإيجابي مع المشكلات التي تواجه الطلاب أثناء مساهمهم الأكاديمي. كما يعرفه سايروم وآخرون (Saerom, et al., 2018) بأنه: قدرة الطلاب على التعامل بنجاح مع النكسات الأكاديمية، والتحديات التي يواجهونها في الدورة العادية للحياة المدرسية. ويعرفه ألفونسو ويانج (Alfonso & Yang, 2019) بأنه: القدرة على التعامل مع مجموعة واسعة من التحديات التي يواجهها الفرد باستمرار في المجال الأكاديمي. وتُعرفه عطية (٢٠٢٠) بأنه: نجاح الطالب في التغلب على التحديات الأكاديمية اليومية المعتادة التي يواجهها في مساره الأكاديمي. ويعرفه بهنساوي (٢٠٢٠) على أنه بنية تكيفية مرتبطة بالسلوكيات الإيجابية، تتمثل في قدرة الطالب على الاستجابة للتحديات في البيئة الأكاديمية، بالتأقلم بفاعلية عند مواجهة النكسات الشائعة التي تتم مواجهتها بشكل منتظم، والتعامل مع النضالات اليومية والتحديات التعليمية والعقبات الأكاديمية التي تواجهه في المعاملات اليومية للحياة الأكاديمية.

ومن ثم يمكن تعريف النهوض الأكاديمي بأنه: قدرة الطلاب على التعامل بكفاءة مع الضغوط، والتحديات، والنكسات، والحن بشكل مستمر في المجال الأكاديمي وذلك بما يمنع حدوث الفشل الدراسي. ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على أبعاد

مقياس النهوض الأكاديمي المستخدم في البحث الحالي (الكفاءة الأكاديمية، المثابرة الأكاديمية، حل المشكلات الأكاديمية، المرونة الأكاديمية).

ثانياً: الدراسات السابقة:

يتم تقديم عروض للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث الحالي في ثلاثة محاور: تتناول متغيرات البحث وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى، على أن يلي ذلك تعقيباً عاماً لأوجه الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة.

الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة فونج، ولي (Fong & Loi, 2016) إلى فحص الدور الوسيط للشفقة بالذات في الصحة النفسية وتكونت العينة من (٣٠٦) طالباً منهم (٦٦) من الذكور، و(٢٣٩) من الإناث، وأظهرت النتائج إن الشفقة بالذات ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالرفاهة (الرضا عن الحياة والازدهار والتأثير الإيجابي) وارتباطاً سلباً مع (الضغوط، الاحتراق النفسي، والاكتئاب). وأشارت النتائج إلى أن الشفقة بالذات تلعب دوراً وقائياً في التخفيف من أوقات الشدة والضغط وأهمية تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لطلبة الجامعة. في حين استهدفت دراسة زانج وآخرون (Zhang, et al., 2016) إلى تقصي دور الشفقة بالذات في الاستجابة الانفعالية لدى الطلاب المعرضين للضغوط الأكاديمية وذلك لدى عينة قوامها (٢٠٨) مراهقاً ومراهقة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين الشفقة بالذات والانفعالات الموجبة، وعكسية دالة بين الشفقة بالذات وكل من الانفعالات السلبية والضغوط الأكاديمية، وأن الشفقة بالذات تؤدي دوراً وسيطاً عكسياً في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية المزمنة والانفعالات السلبية. وسعى شيبوسكي وآخرون (Shebuski, et al., 2020) إلى دراسة هدفت إلى التحقق من وجود علاقات ارتباطية بين الشفقة بالذات وكل من سمة المرونة والتعرض للصدمة والضائقة النفسية، وتكونت العينة من (٢٩٦) طالباً من طلاب المرحلة الجامعية. وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الشفقة بالذات وسمة المرونة، وارتباط سالب دال إحصائياً بين الشفقة والضائقة

النفسية، وتشير النتائج إلى أن الشفقة بالذات قد تكون بمثابة عامل يُخفف من تطور الضائقة النفسية بعد التعرض للصدمات، وأهمية تنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.

الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة سناري (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية، ودراسة الشلوي (٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وهدفت دراسة بلال (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من مفهوم الذات الأكاديمي، والتفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية ومفهوم الذات الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتوافق النفسي، وأن اليقظة العقلية تُساهم بالتنبؤ بكل من (مفهوم الذات الأكاديمي، التفكير الإيجابي، والتوافق النفسي)، كما أن أكبر المتغيرات التي تتنبأ بها اليقظة العقلية هو التوافق النفسي يليه مفهوم الذات الأكاديمي، يليه التفكير الإيجابي. وهدفت دراسة بلبل (٢٠١٩) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي، وضغوط الحياة لدى طلاب كلية التربية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين منخفضي ومرفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، ووجود فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدرجة، ووجود فروق في اليقظة العقلية تُعزى لمتغير النوع، ولصالح الذكور،

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والدرجة الكلية للصدوم الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدرسة. وهدفت دراسة العكاشي (٢٠١٩) إلى التعرف على القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الشارقة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة تتمتع باليقظة العقلية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع، ولصالح الذكور، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص، ووجود أثر دال إحصائياً لمساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.

الدراسات التي تناولت النهوض الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات:

هدف دراسة مارتين، كولمار، دافيري، ومارش (Martin, Colmar, Davey, & Marsh, 2010) إلى دراسة التنبؤ بالنهوض من خلال المثابرة، وفعالية الذات، والتخطيط، والالتزام، والقلق، لدى طلاب التعليم الثانوي بدولة استراليا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال تلك المتغيرات السابقة، كما هدفت دراسة بلوث ومول (Bluth, & Moul, 2017) إلى اختبار فعالية برنامج قائم على الشفقة بالذات واليقظة العقلية في زيادة الصدوم وتحمل المخاطر والضغوط، وكشفت النتائج عن فعالية البرنامج في تحسين المتغيرات الثلاثة، وزيادة الصدوم والمخاطرة الإيجابية لدى أفراد العينة. كما هدفت دراسة سايروم وآخرون (Saerom, et al., 2018) إلى إمكانية التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال دافعية الإنجاز والقدرة على حل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي بكوريا الجنوبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال تلك المتغيرات السابقة، في حين استهدفت دراسة سليم (٢٠١٨) الكشف عن الإسهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي في التنبؤ بالطفو الأكاديمي، لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة دمنهور، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٨) طالباً وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن إسهام كل من اليقظة العقلية، والتفكير الإيجابي بنسبة (٨٢,٢٪) من التباين الكلي لدى الطلبة عينة الدراسة من نسبة التباين المفسر في الطفو الأكاديمي، كما هدفت دراسة بمنساوي (٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى كل

من اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والتعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن كل من مستوى اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي مرتفع لدى عينة البحث، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، وأن اليقظة العقلية تسهم بشكل متوسط في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، حيث إن اليقظة العقلية تفسر نسبة (٤٧٪) من التباين الحاصل في النهوض الأكاديمي. ودراسة علي (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى الكشف عن وجود علاقة بين كل من الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي، وتقصي الإسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي، وكذلك تقصي إمكانية وجود نموذج بنائي للعلاقة بين أبعاد كل من الشفقة بالذات، والنهوض الأكاديمي وذلك لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود ارتباط موجب دال بين كل من الرحمة بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي، وكذلك وجود ارتباط عكسي دال بين كل من محاكمة الذات، العزلة، التوحد مع الذات والنهوض الأكاديمي لدى عينة البحث، كما أمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال الشفقة بالذات لدى طلاب عينة البحث، إلى جانب وجود تأثيرات (مسارات) مباشرة بين أبعاد الشفقة بالذات كمتغيرات مستقلة، وأبعاد النهوض الأكاديمي كمتغيرات تابعة، مع اختلاف قيم التأثير.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

في ضوء ما تم عرضه من بحوث ودراسات سابقة ارتبطت بمتغيرات البحث سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، يمكن تلخيص أوجه استفادة البحث الحالي من نتائج الدراسات السابقة فيما يلي:

- ١- اتفاق الدراسات السابقة التي تناولت النهوض الأكاديمي إلى أنه يمثل عاملاً هاماً في المشهد النفسي التربوي الذي يساعد الطلاب الذين يواجهون صعوبات في حياتهم الأكاديمية، كذلك يساعد طلاب الجامعة بالتأقلم بفاعلية عند مواجهة النكسات

الشائعة التي مواجهتها بشكل منتظم، والتعامل مع التحديات التعليمية والعقبات الأكاديمية التي تواجههم في المعاملات اليومية للحياة الأكاديمية.

٢- اتفاق الدراسات والبحوث السابقة على أهمية دراسة الشفقة بالذات بأبعادها مع العديد من المتغيرات المعرفية والوجدانية، وتأثير هذه العلاقة على النهوض الأكاديمي للطلاب، وكذلك اتفاق الدراسات والبحوث السابقة على أهمية دراسة اليقظة العقلية بأبعادها، مع العديد من المتغيرات المعرفية والوجدانية وتأثير هذه العلاقة على النهوض الأكاديمي للطلاب.

٣- لم تهتم دراسة واحدة في حدود علم الباحث بدراسة الإسهام النسبي لكل من الشفقة بالذات واليقظة العقلية على النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مما يعطي أهمية في إجراء هذا بالبحث.

في ضوء ما سبق، يمكن الاستفادة من الأدوات المتضمنة ببعض الدراسات في إعداد وتصميم أدوات البحث الحالي، ومن ثم صاغة أسئلة البحث، والوقوف على الأساليب الإحصائية المناسبة للإجابة على تلك الأسئلة، ومقارنة نتائج البحث الحالي بنتائج البحوث والدراسات السابقة.

منهج وإجراءات البحث

منهج البحث: للكشف عن إمكانية التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال الشفقة بالذات واليقظة العقلية، استخدم الباحث المنهج الوصفي (الارتباطي)؛ نظراً لملائمته للمتغيرات الحالية؛ حيث يقوم المنهج بدراسة الظاهرة كما توجد بالواقع، بوصفها وصفاً دقيقاً يُعطي تفسيرات واضحة.

مجتمع البحث: تكوّن مجتمع البحث من جميع طلاب كلية الآداب بجامعة الملك سعود في مدينة الرياض، والمقيدين للدراسة بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (١٤٤١هـ).

عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة عشوائية بسيطة من مجتمع البحث، وبلغ حجم العينة النهائي بعد استبعاد الإجابات غير المكتملة (٣٦٥) طالباً بكلية الآداب بجامعة الملك سعود في المستوى السادس بأقسام (اللغة العربية وآدابها، علم المعلومات، اللغة الإنجليزية وآدابها). وقد تم تقسيم العينة إلى فئتين، هما: العينة الاستطلاعية، وبلغت (٨٥) طالباً، وتم استخدامها للتأكد من مدى صلاحية الأدوات للاستخدام في البحث الحالي من حيث مدى مناسبتها لأفراد عينة البحث، وثبات نتائجها واستقرارها، والعينة الأساسية، وبلغت (٢٨٠) طالباً، وتم استخدامها للإجابة عن أسئلة البحث.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس الشفقة بالذات Self-Compassion Scale إعداد نيف (Neff, 2003a) (ترجمة وتعريب الباحث):

يتكون المقياس من (٢٦) فقرة موزعة على ستة مجالات فرعية وهي: مجال اللطف بالذات، المكون من (٥) فقرات، ومجال الحكم الذاتي، المكون من (٥) فقرات، ومجال الإنسانية العامة المشتركة، والمكون من (٤) فقرات، ومجال العزلة، المكون من (٤) فقرات، ومجال اليقظة العقلية، المكون من (٤) فقرات، ومجال التوحد المفرط مع الذات، المكون من (٤) فقرات.

وقد تم تطبيق المقياس في صورته المبدئية على عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (٨٥) طالباً ومن نفس المجتمع الأصلي للبحث، وقد تم استخدام بيانات هذه العينة في حساب الصدق والثبات لمقياس الشفقة بالذات وذلك من خلال ما يلي:

صدق مقياس الشفقة بالذات في الدراسة الحالية:

صدق المحكمين:

للتحقق من دلالات صدق المحتوى لمقياس الشفقة بالذات، تم عرض المقياس على عدد (٩) محكمين في مجال علم النفس التربوي، والقياس والتقويم، والترجمة، ومناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية واللغة العربية، وطلب منهم إبداء الرأي حول مناسبة الفقرات، ومدى انتمائها

للمجالات، وصحة ترجمتها، بالإضافة إلى سلامة الصياغة اللغوية، ووضوحها من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على ملاحظات، وآراء المحكمين، تم إعادة صياغة (٥) فقرات من الناحية اللغوية، واستبدال بعض المفردات، واعتبار الفقرات التي حصلت على موافقة (٨٥٪) من عدد المحكمين تُعد فقرات مقبولة، وبناءً على تلك التعديلات تكوّن المقياس بعد التحكيم من (٢٦) فقرة، موزعة على ستة مجالات.

صدق البناء:

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، تم تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال، وبالمقياس بشكل عام، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجالات التي أُدرجت فيها بين (٠,٤٧-٠,٧٨)، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات بالمقياس بشكل عام بين (٠,٤٤-٠,٧١)، ويتضح مما سبق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين مجالات المقياس وبعضها البعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزها بالاتساق الداخلي فيما بينها، والدرجة الكلية للمقياس.

ثبات مقياس الشفقة بالذات في الدراسة الحالية:

للتحقق من ثبات المقياس، تم استخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وتمت إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد فاصل زمني مدته ثلاثة أسابيع، وتم حساب قيم معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) بين درجتهم على المقياس بشكل عام والمجالات، كما تم حساب قيم معاملات (الاتساق الداخلي) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على المقياس بشكل عام، والمجالات، حيث تراوحت معاملات الاتساق الداخلي للمجالات بين (٠,٨١-٠,٩٢)، وكانت أعلى قيمة لكرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي) لمجال اليقظة العقلية، وبلغت (٠,٩٢)، وكانت أدنى قيمة لألفا كانت لمجال التوحيد المفرط مع الذات، وبلغت (٠,٨١)، كما بلغت قيمة ألفا للمقياس بشكل عام (٠,٨٩)، كما تراوحت قيمة معامل ثبات الإعادة (بيرسون) للمجالات (٠,٨٥-٠,٩١)، حيث كانت أعلى قيمة لمجال اليقظة

العقلية، وبلغت (٠,٩١)، وكانت أدنى قيمة لمجال التوحد المفرط مع الذات، وبلغت (٠,٨٥)، في حين بلغ معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) للمقياس بشكل عام (٠,٩٢)، وبناءً على ما سبق يرى الباحث بأن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات تسمح باستخدامه في هذا البحث. وأصبح المقياس في صورته النهائية قبل التطبيق على العينة الأساسية يتكون من (٢٦) فقرة ويُستجاب له وفقاً لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وتأخذ العبارات الموجبة - أي التي تعكس ارتفاع مستوى الشفقة بالذات - درجات تتراوح بين (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، بينما تأخذ العبارات السالبة - أي التي تعكس انخفاض مستوى الشفقة بالذات - درجات تتراوح بين (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وبالتالي تراوحت الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس بين (٢٦) درجة، وهي أدنى درجة، و (١٣٠) درجة، وهي أعلى درجة.

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية Mindfulness Scale إعداد بيير وآخرون (Baer, et al., 2006) (ترجمة وتعريب الباحث)

يتكون المقياس بصورته المترجمة من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي: مجال الملاحظة، المكون من (٨) فقرات، ومجال الوصف، المكون من (٨) فقرات، ومجال التصرف بوعي، والمكون من (٨) فقرات، ومجال عدم الحكم على الخبرات الداخلية، المكون من (٨) فقرات، ومجال عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، المكون من (٧) فقرات.

الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

صدق مقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية:

(١) صدق المحكمين:

للتحقق من دلالات صدق المحتوى لمقياس اليقظة العقلية، تم عرض المقياس على عدد (٩) محكمين في مجال علم النفس التربوي، والقياس والتقييم، والترجمة، ومناهج وطرق تدريس اللغة

الإنجليزية واللغة العربية، وطلب منهم إبداء الرأي حول مناسبة الفقرات وسلامة الصياغة اللغوية، ووضوحها من حيث المعنى، وذكر أي ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على ملاحظات، وآراء المحكمين، تم إعادة صياغة فقرتين من الناحية اللغوية، واستبدال بعض المفردات، واعتبار الفقرات التي حصلت على موافقة ٨٥٪ من عدد المحكمين تُعد فقرات مقبولة، وبناءً على تلك التعديلات تكوّن المقياس بعد التحكيم من (٣٩) فقرة، موزعة على خمسة مجالات.

٢) صدق البناء:

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، تم تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال، وبالمقياس بشكل عام، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس بشكل عام بين (٠,٤١-٠,٧٦)، ويتضح مما سبق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين مجالات المقياس كلها، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزها بالاتساق الداخلي فيما بينها، والدرجة الكلية للمقياس.

ثبات مقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية:

للتحقق من ثبات المقياس، تم استخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وتمت إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد فاصل زمني مدته ثلاثة أسابيع، وتم حساب قيم معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) بين درجاتهم على المقياس بشكل عام والمجالات، كما تم حساب قيم معاملات (الاتساق الداخلي) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على المقياس بشكل عام، والمجالات، حيث تراوحت معاملات الاتساق الداخلي للمجالات بين (٠,٧٧-٠,٨٥)، وكانت أعلى قيمة لكرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي) لمجال التصرف بوعي، وبلغت (٠,٨٥)، وكانت أدنى قيمة لألفا كانت لمجال الوصف، وبلغت (٠,٧٧)، كما بلغت قيمة ألفا للمقياس بشكل عام (٠,٨٧)، كما تراوحت قيمة معامل ثبات الإعادة (بيرسون) للمجالات (٠,٨٠-٠,٨٧)، حيث كانت أعلى قيمة لمجال التصرف بوعي، وبلغت (٠,٨٧)، وكانت أدنى قيمة لمجال عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وبلغت (٠,٨٠)، في

حين بلغ معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) للمقياس بشكل عام (٠,٩١)، وبناءً على ما سبق يرى الباحث أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات تسمح باستخدامه في هذا البحث. وأصبح المقياس في صورته النهائية قبل التطبيق على العينة الأساسية يتكون من (٣٩) فقرة ويُستجاب له وفقاً لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وتأخذ العبارات الموجبة - أي التي تعكس ارتفاع مستوى اليقظة العقلية - درجات تتراوح بين (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، بينما تأخذ العبارات السالبة - أي التي تعكس انخفاض مستوى اليقظة العقلية - درجات تتراوح بين (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وبالتالي تراوحت الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس بين (٣٩) درجة، وهي أدنى درجة، و (١٩٥) درجة، وهي أعلى درجة.

ثالثاً: مقياس النهوض الأكاديمي Academic Buoyancy Scale (إعداد الباحث):

تم إعداد المقياس من خلال الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة وذلك بهدف الوقوف على أهم مجالات مقياس النهوض الأكاديمي، وحصر وتحديد مفردات المقياس لكل مجال ومنها دراسة: (محمود، ٢٠١٨)، (Saerom, et al., 2018)، (بهنساوي، ٢٠٢٠)، (عطية، ٢٠٢٠)، (علي، ٢٠٢٠).

وصف المقياس: تكوّن المقياس في صورته الأولية من (٢٤) مفردة حيث تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية بحيث تقيس تلك المفردات التحديات والصعوبات التي يمكن اعتبارها جزء من مسار الحياة الأكاديمية اليومية للطلاب الجامعي، مثل: (ضعف الأداء الأكاديمي، ضغوط الاختبارات، التنافس، أداء المهام الأكاديمية)، ويشير النهوض الأكاديمي إلى قدرة الطالب على التعامل بكفاءة مع الضغوط والتحديات والنكسات والمحن بشكل مستمر في المجال الأكاديمي، وذلك بما يمنع حدوث الفشل الدراسي. ويتضمن المقياس (٢٤) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: مجال المثابرة الأكاديمية، المكون من (٦) فقرات، مجال الكفاءة الأكاديمية، المكون من (٦) فقرات، مجال المرونة الأكاديمية، المكون من (٦) فقرات، مجال حل المشكلات الأكاديمية، المكون من (٦) فقرات.

الكفاءة السيكومترية لمقياس النهوض الأكاديمي:

صدق مقياس النهوض الأكاديمي في الدراسة الحالية:

(١) صدق المحكمين:

للتحقق من دلالات صدق المحتوى لمقياس النهوض الأكاديمي، تم عرض المقياس على عدد (٩) محكمين في مجال علم النفس التربوي والمقياس والتقويم، وطلب منهم إبداء الرأي حول مناسبة الفقرات، ومدى انتمائها للمجالات، بالإضافة إلى سلامة الصياغة اللغوية، ووضوحها من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على ملاحظات، وآراء المحكمين، تم إعادة صياغة (٣) فقرات من الناحية اللغوية، واستبدال بعض المفردات، واعتبار الفقرات التي حصلت على موافقة ٨٥٪ من عدد المحكمين تُعد فقرات مقبولة، وبناءً على تلك التعديلات تكوّن المقياس بعد التحكيم من (٢٤) فقرة، موزعة على أربعة مجالات.

(٢) صدق البناء:

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، تم تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال، وبالمقياس بشكل عام، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجالات التي أُدرجت فيها بين (٠,٤٠-٠,٨١)، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات بالمقياس بشكل عام بين (٠,٤١-٠,٧٧)، ويتضح مما سبق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين مجالات المقياس وبعضها البعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزها بالاتساق الداخلي فيما بينها، والدرجة الكلية للمقياس.

ثبات مقياس النهوض الأكاديمي في الدراسة الحالية:

للتحقق من ثبات المقياس، تم استخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وتمت إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد فاصل زمني مدته ثلاثة أسابيع، وتم حساب قيم معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) بين درجاتهم على

المقياس بشكل عام والمجالات، كما تم حساب قيم معاملات (الاتساق الداخلي) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على المقياس بشكل عام، والمجالات، حيث تراوحت معاملات الاتساق الداخلي للمجالات بين (٠,٨٤-٠,٨٩)، وكانت أعلى قيمة لكرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي) لمجال حل المشكلات الأكاديمية، وبلغت (٠,٨٩)، وكانت أدنى قيمة لألفا كانت لمجال المرونة الأكاديمية، وبلغت (٠,٨٤)، كما بلغت قيمة ألفا للمقياس بشكل عام (٠,٨٨)، كما تراوحت قيمة معامل ثبات الإعادة (بيرسون) للمجالات (٠,٨٣-٠,٨٨)، حيث كانت أعلى قيمة لمجال حل المشكلات الأكاديمية، وبلغت (٠,٨٨)، وكانت أدنى قيمة لمجال المرونة الأكاديمية، وبلغت (٠,٨٣)، في حين بلغ معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) للمقياس بشكل عام (٠,٩٠)، وبناءً على ما سبق يرى الباحث بأن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات تسمح باستخدامه في هذا البحث.

تصحيح مقياس النهوض الأكاديمي:

تكون مقياس النهوض الأكاديمي بصورته النهائية من (٢٤) فقرة يضع المستجيب إشارة (٧) أمام كل فقرة بما يتناسب وقناعاته حول مضمون هذه الفقرة، وذلك من خلال سُلم تدريجي مكون من خمس درجات، وفقاً لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق، وتأخذ العبارات الموجبة - أي التي تعكس ارتفاع مستوى النهوض الأكاديمي - درجات تتراوح بين (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، بينما تأخذ العبارات السالبة - أي التي تعكس انخفاض مستوى النهوض الأكاديمي - درجات تتراوح بين (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وبالتالي تراوحت الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس بين (٢٤) درجة، وهي أدنى درجة، و (١٢٠) درجة، وهي أعلى درجة، ولتحديد مستوى النهوض الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث، فقد تم توزيع المتوسطات الحسابية على النحو التالي: (من ١ - ٢,٣٣ مستوى منخفض)، (من ٢,٣٤ - ٣,٦٧ مستوى متوسط)، (أعلى من ٣,٦٨ - ٥ مستوى مرتفع).

إجراءات البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم إجراء ما يلي:

- حصر مجتمع الدراسة وهو جميع طلاب كلية الآداب بجميع أقسامها بجامعة الملك سعود بالرياض.
- تم اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع البحث وبلغ قوامها (٢٨٠) طالباً بكلية الآداب بجامعة الملك سعود في المستوى السادس بأقسام (اللغة العربية وآدابها، علم المعلومات، اللغة الإنجليزية وآدابها)، وتم استخدامها للإجابة عن أسئلة البحث.
- تم بناء مقياس النهوض الأكاديمي، وترجمة وتعريب مقياسي الشفقة بالذات واليقظة العقلية والتحقق من دلالات صدق وثبات أدوات البحث.
- تم تطبيق البحث على عينة البحث الأساسية.
- تم استخراج النتائج وباستخدام البرامج الإحصائية المناسبة تم الوصول إلى النتائج.
- تم الرجوع إلى الأدب النظري والاستفادة منه في مناقشة النتائج وكتابة التوصيات.

نتائج البحث

نتائج السؤال الأول: والمتعلق بـ " ما مستوى النهوض الأكاديمي وأبعاده لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود؟" وللإجابة على هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية له، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٤	حل المشكلات الأكاديمية	٤,٢٠	٠,٨٩٦	مرتفع
٢	٢	الكفاءة الأكاديمية	٣,٩١	٠,٨٥٧	مرتفع

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٣	١	المثابرة الأكاديمية	٣,٧٧	٠,٧٥٤	مرتفع
٤	٣	المرونة الأكاديمية	٣,٦٥	٠,٦٩٥	متوسط
		النهوض الأكاديمي	٣,٨٨	٠,٧٨٨	مرتفع

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (١) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (٤,٢٠-٣,٦٥)، حيث جاءت حل المشكلات الأكاديمية في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٢٠)، بينما جاءت المرونة الأكاديمية في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٦٥)، وبلغ المتوسط الحسابي للنهوض الأكاديمي بشكل عام (٣,٨٨)، وهذا يشير إلى أن مستوى النهوض الأكاديمي مرتفع لدى عينة البحث.

نتائج السؤال الثاني: والمتعلق بـ "ما العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وأبعادها والنهوض الأكاديمي وأبعاده لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود؟" وللإجابة على هذا السؤال، تم حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي في الأبعاد والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٢):

نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النهوض الأكاديمي وأبعاده والشفقة بالذات وأبعادها (N=٢٨٠)

الشفقة بالذات النهوض الأكاديمي	اللفظ بالذات	محاكمة الذات	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	التوحد مع الذات	الدرجة الكلية
المثابرة الأكاديمية	**٠,٧٦٨	**٠,٧٣٠-	**٠,٧٧٤	**٠,٧١٠-	**٠,٧٣٤	**٠,٧٢٢-	**٠,٧٧٩
الكفاءة الأكاديمية	**٠,٧٥٢	**٠,٧٤٣-	**٠,٧٦٠	**٠,٧٠٢-	**٠,٧٣٦	**٠,٧٣٥-	**٠,٧٥٦
المرونة الأكاديمية	**٠,٧١٦	**٠,٧٧٨-	**٠,٧٤١	**٠,٧٧٥-	**٠,٧٢١	**٠,٧٥٨-	**٠,٧١٢
حل المشكلات الأكاديمية	**٠,٧٨٧	**٠,٧١٠-	**٠,٧٧١	**٠,٧١١-	**٠,٧٣٥	**٠,٧١٤-	**٠,٧٦٥
الدرجة الكلية	**٠,٧٤٣	**٠,٧٥٥-	**٠,٧٦١	**٠,٧٢٣-	**٠,٧٦٦	**٠,٧٢٦-	**٠,٧٤٠

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، * دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد الشفقة بالذات (اللفظ بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية)، وأبعاد النهوض الأكاديمي (المثابرة الأكاديمية، الكفاءة الأكاديمية، المرونة الأكاديمية، حل المشكلات الأكاديمية، الدرجة الكلية)، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة

إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد الشفقة بالذات (محاكمة الذات، العزلة، التوحد مع الذات)، وأبعاد النهوض الأكاديمي (المنافسة الأكاديمية، الكفاءة الأكاديمية، المرونة الأكاديمية، حل المشكلات الأكاديمية، الدرجة الكلية) لدى طلاب عينة البحث.

نتائج السؤال الثالث: والمتعلق بـ "ما العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأبعادها والنهوض الأكاديمي وأبعاده لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود؟" وللإجابة على هذا السؤال، تم حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي في الأبعاد والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٣):

نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النهوض الأكاديمي وأبعاده واليقظة العقلية وأبعادها (ن=٢٨٠)

الدرجة الكلية	عدم التفاعل	عدم الحكم	التصرف بوعي	الوصف	الملاحظة	اليقظة العقلية النهوض الأكاديمي
**٠,٦٦٩	**٠,٤٤٨	**٠,٥٢١	**٠,٧٧٢	**٠,٥٥٧	**٠,٦٥٥	المنافسة الأكاديمية
**٠,٧٠١	**٠,٥٧٦	**٠,٤٨٨	**٠,٧٣٢	**٠,٧٢١	**٠,٥٧٦	الكفاءة الأكاديمية
**٠,٧٧١	**٠,٦٦٢	**٠,٧٢١	**٠,٦٩٨	**٠,٦٩٣	**٠,٧٠٠	المرونة الأكاديمية
**٠,٦٩٨	**٠,٧٣٣	**٠,٦٦٦	**٠,٧١١	**٠,٧٤٤	**٠,٦٩٧	حل المشكلات الأكاديمية
**٠,٧٥٥	**٠,٦٧٦	**٠,٦٦٩	**٠,٧٣٥	**٠,٧٣٢	**٠,٧٠٢	الدرجة الكلية

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، * دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظ، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، عدم التفاعل، والدرجة الكلية)، وأبعاد النهوض الأكاديمي (المنافسة الأكاديمية، الكفاءة الأكاديمية، المرونة الأكاديمية، حل المشكلات الأكاديمية، الدرجة الكلية)، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية ارتفع مستوى النهوض الأكاديمي.

نتائج السؤال الرابع: والمتعلق بـ "ما مدى الإسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود؟" وللإجابة على هذا السؤال، تم إجراء

تحليل الانحدار المتعدد للنهوض الأكاديمي كمتغير تابع، وأبعاد الشفقة بالذات كمتغيرات مستقلة، كما يلي:

جدول (٤): نتائج تحليل تباین الانحدار لأبعاد الشفقة بالذات على النهوض الأكاديمي (ن=٢٨٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	معامل التحديد R^2
الانحدار	٩١٢٢,٧٧	١	٩١٢٢,٧٧	٥٠,٣٤	**٠,٠٠	٠,٦٣١
الواقعي	٥٠٣٨٠,٣٢	٢٧٨	١٨١,٢٢			
الكلبي	٥٩٥٠٣,٠٩	٢٧٩				

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، * دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (٤) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لأبعاد الشفقة بالذات في التنبؤ بالدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي لدى طلاب عينة البحث، كما أن قيمة معامل التحديد R^2 بلغ (٠,٦٣١)، ومن ثم وحدة معيارية في الشفقة بالذات تُسهم بزيادة (٠,٦٣١) وحدة معيارية بالنهوض الأكاديمي، أي أن أبعاد الشفقة بالذات استطاعت أن تُفسر ما نسبته (٦٣٪) من التباين الكلي للنهوض الأكاديمي، وهذا يشير إلى أن الشفقة بالذات تُسهم بشكل مرتفع في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب عينة البحث.

ويوضح جدول (٥) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد الشفقة بالذات المؤثرة في النهوض الأكاديمي، ويمكن من خلاله الحصول على معادلة الانحدار التي يمكن من خلالها التنبؤ بدرجة النهوض الأكاديمي.

جدول (٥): نتائج الانحدار المتعدد لأبعاد الشفقة بالذات المؤثرة في النهوض الأكاديمي (ن=٢٨٠)

مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري (β)	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	١,٢٢٢	٠,١٥٨		٧,٧٨٨	**٠,٠٠
اللطف بالذات	٠,٥٤٣	٠,٠٨١	٠,٤٧١	٥,٦٢٣	**٠,٠٠
محاكمة الذات	٠,٢٢٨-	٠,٠٧٨	٠,٣٢٥-	٣,٨٨٢-	**٠,٠٠
الإنسانية المشتركة	٠,٤٤٣	٠,٠٧١	٠,٤٤٣	٥,٠٨٨	**٠,٠٠
الغرلة	٠,٣٢١-	٠,٠٧٣	٠,٣٤٦-	٤,١١٢-	**٠,٠٠
اليقظة	٠,٥٦٦	٠,٠٧٧	٠,٥٤٢	٦,٧٦٥	**٠,٠٠
التوحد مع الذات	٠,٤١١-	٠,٠٧٦	٠,٣١١-	٤,٣٣٤-	**٠,٠٠

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، * دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (٥) وجود تأثير دال لجميع أبعاد الشفقة بالذات على الدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي، ويُمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي يمكن من خلالها التنبؤ بالدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي من أبعاد الشفقة بالذات لدى طلاب عينة البحث في الصورة التالية:

$$\text{النهوض الأكاديمي} = 1,222 + 0,543 (\text{اللفظ مع الذات}) - 0,228 (\text{محاكمة الذات}) + 0,443 (\text{الإنسانية المشتركة}) - 0,321 (\text{العزلة}) + 0,566 (\text{اليقظة}) - 0,411 (\text{التوحد مع الذات}).$$

أي أنه كلما ارتفعت درجات كل من: (اللفظ مع الذات)، (الإنسانية المشتركة)، (اليقظة العقلية)، وانخفضت درجات كل من: (محاكمة الذات)، (العزلة)، (التوحد مع الذات) ارتفعت الدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

نتائج السؤال الخامس: والمتعلق بـ "ما مدى الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود؟" وللإجابة على هذا السؤال، تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد للنهوض الأكاديمي كمتغير تابع، وأبعاد اليقظة العقلية كمتغيرات مستقلة، كما يلي:

جدول (٦): نتائج تحليل تباين الانحدار لأبعاد اليقظة العقلية على النهوض الأكاديمي (ن=٢٨٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	معامل التفسير R^2
الانحدار	٥٩١٢,٣١	١	٥٩١٢,٣١	٣٠,٦٧	**٠,٠٠٠	٠,٨٠٩
البواقي	٥٣٥٩٠,٧٧	٢٧٨	١٩٢,٧٧			
الكلي	٥٩٥٠٣,٠٩	٢٧٩				

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). * دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (٦) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي لدى طلاب عينة البحث، كما أن قيمة معامل التحديد R^2 بلغ (٠,٨٠٩)، ومن ثم وحدة معيارية في اليقظة العقلية تُسهم بزيادة (٠,٨٠٩) وحدة معيارية بالنهوض الأكاديمي، أي أن أبعاد اليقظة العقلية استطاعت أن تُفسر ما

نسبته (٩٠,٨٪) من التباين الكلي للنهوض الأكاديمي، وهذا يشير إلى أن اليقظة العقلية تُسهم بشكل مرتفع في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة البحث.

ويوضح جدول (٧) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد اليقظة العقلية المؤثرة في النهوض الأكاديمي، ويمكن من خلاله الحصول على معادلة الانحدار التي يمكن من خلالها التنبؤ بدرجة النهوض الأكاديمي.

جدول (٧): نتائج الانحدار المتعدد لأبعاد اليقظة العقلية المؤثرة في النهوض الأكاديمي (ن=٢٨٠)

مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري (β)	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	٠,٧٤٥	٠,١٥٥		٤,٧٧٦	** ٠,٠٠
الملاحظة	٠,٣٢٦	٠,٠٨١	٠,٤٧١	٣,١١١	** ٠,٠٠
الوصف	٠,٢٢٩	٠,٠٦١	٠,٢٥٠	٣,٧٦٣	** ٠,٠٠
التصرف بوعي	٠,١٦٨	٠,٠٤٨	٠,١٩٢	٣,٥١٩	** ٠,٠٠
عدم الحكم	٠,١٥٥	٠,٠٦٣	٠,١٦١	٢,٣٦٣	** ٠,٠٠
عدم التفاعل	٠,٢٤٧	٠,٠٦٥	٠,٢٦٩	٣,٨٠٦	** ٠,٠٠

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، * دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (٧) وجود تأثيرٍ دالٍ لجميع أبعاد اليقظة العقلية على الدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي، ويُمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي يمكن من خلالها التنبؤ بالدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي من أبعاد اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة على النحو التالي:

$$\text{النهوض الأكاديمي} = ٠,٧٤٥ + ٠,٣٢٦ (\text{الملاحظة}) + ٠,٢٢٩ (\text{الوصف}) + ٠,١٦٨ (\text{التصرف بوعي}) + ٠,١٥٥ (\text{عدم الحكم}) + ٠,٢٤٧ (\text{عدم التفاعل}).$$

أي أنه كلما ارتفعت أبعاد اليقظة العقلية ارتفعت الدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

مناقشة وتفسير نتائج البحث:

(١) مستوى النهوض الأكاديمي مرتفع لدى طلاب عينة البحث: وتُعزى هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة، لديهم القدرة على مواجهة النكسات الأكاديمية والتحديات الصعبة للحياة اليومية الأكاديمية الجامعية، ولديهم القدرة على التكيف مع أنواع مختلفة من العقبات والمحن الأكاديمية داخل مؤسسة الجامعة، فالنهوض الأكاديمي يمكن طلاب الجامعة من الانسحاب والتعافي والمضي قُدماً من النكسات التي يتعرضون لها في الحياة الأكاديمية، كذلك النهوض الأكاديمي يتعامل مع صعوبات كل يوم، وبالتالي إعداد الطالب الجامعي للتعامل في نهاية المطاف مع المحن المزمدة، كذلك النهوض الأكاديمي يتعلق بجهود الفرد لمعالجة مشكلة الموقف المجهد، ومن ثم فهو أكثر توافقاً مع التكيف الأكاديمي من حيث تركيزه على المشكلة، حيث يتعلق بجهود الأفراد للتعامل مع المشكلة أو الشدائد، ويُعالج بشكل صريح مواجهة الطلاب التي تركز على المشكلات استجابة لحياتهم اليومية، والمتاعب الأكاديمية، والضغط، وينتج التكيف الأكاديمي عن تنوع التحديات التي يواجهها طلاب الجامعة، وتتضمن هذه التحديات تشكيل علاقات جديدة والتكيف مع هذه العلاقات، وتعلم استراتيجيات جديدة، إضافة إلى الأعباء الأكاديمية، وصعوبة المقررات الدراسية، وتتفق تلك النتيجة ونتيجة دراسة مهنساوي (٢٠٢٠).

(٢) وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات وأبعادها والنهوض الأكاديمي وأبعاده لدى طلاب عينة البحث: وتُعزى هذه النتيجة إلى أن الشفقة بالذات تُساعد الطالب في المثابرة والاستمرار في أداء المهام الأكاديمية تحت الضغط وتجعل الطالب أكثر دقة في حل المهام المطلوبة منه، إضافة إلى أن الشفقة بالذات ترتبط ارتباطاً إيجابياً وعدد من المتغيرات النفسية التي تؤثر إيجابياً على النهوض الأكاديمي للطالب الجامعي، مثل: الازدهار، والتأثير الإيجابي، والصحة النفسية، والصمود الأكاديمي والنفسي، والأمل النفسي، والمثابرة الأكاديمية، والمرونة النفسية، وأنه كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات للطالب أدى ذلك إلى مثابرة في الجهد جيدة للإقدام في حل المشكلات لا سيما الأكاديمية منها، وهذا يفسر أنه كلما ارتفعت مستويات الأبعاد الإيجابية، وانخفضت مستويات الأبعاد السلبية للشفقة بالذات ارتفع مستوى النهوض الأكاديمي لدى

طلاب الجامعة عينة البحث، كما أن الشفقة بالذات أدت دوراً وقائياً في التخفيف من أوقات الشدة والضييق والضغط الأكاديمية الملقاة على عاتق الطالب الجامعي، ومن جهة أخرى تُعزى تلك النتيجة إلى أن الأفراد الذين يتسمون بالشفقة بالذات نجدهم يصفون بعدة خصائص تتمثل في ما يلي: لديهم الاستعداد والقدرة على التعامل مع الظروف والأحداث الضاغطة، تقييم والتخلص من الانفعالات السالبة، وتعزيز الانفعالات الموجبة، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية، ويتصفون بالانزان والهدوء والتروي، ويميلون إلى تبني استجابات المواجهة المتكيفة والانفعالية الحقيقية للضغوط الأكاديمية، وهم أكثر مرونة وعقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة المختلفة، لديهم القدرة على التفكير التكيفي، لديهم القدرة على التنظيم الانفعالي الناجح والتكيف، والتعامل مع البيئة، ولديهم القدرة على مواجهة مواقف المحن والضغوط الانفعالية بشكل أكثر عطفاً، وأكثر قدرة على تنظيم الاستجابات الانفعالية في المواقف الضاغطة، وتتفق هذه النتيجة ونتائج كل من (Neff & McGehee, 2010; Bluth, et al., 2015; Fong & Loi, 2016; Zhang, et al., 2016; Ramasubramanian, 2017; Atharyan et al., 2018; Sirois, Nauts, & Molnar, 2018; Mina & Farhad, 2019; Shebuski, et al., 2020) كما وتتفق مع نتيجة دراسة المنشاوي (٢٠١٦)، ودراسة علي (٢٠٢٠)، والتي أسفرت نتائجها عن وجود ارتباط موجب دال بين كل من (الرحمة بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة بالذات) والنهوض الأكاديمي، وكذلك وجود ارتباط عكسي دال بين كل من (محاكمة الذات، العزلة، التوحد مع الذات) والنهوض الأكاديمي لدى عينة البحث.

(٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وأبعادها والنهوض الأكاديمي وأبعاده لدى طلاب عينة البحث: وتُعزى هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يتمكنون من التصالح مع أنفسهم، حتى يتمكنوا من تحطيم ومواجهة الصعوبات والتحديات الأكاديمية في المؤسسة الجامعية، ومن خلال عدم إصدار الأحكام السلبية، والذي ينعكس بالإيجاب على دافعية الطالب الجامعي في مواجهة المحن الأكاديمية، فتزداد كفاءته الذاتية، مما تعمل على زيادة تركيزه على الخبرات الجديدة، كذلك تُسهم اليقظة العقلية في زيادة التقبل الذاتي لدى طالب الجامعة، ومن ثمَّ تحسين الوعي الشخصي لديه، الأمر الذي من شأنه يؤدي إلى

تحسين استراتيجيات تعامله مع الضغوط الأكاديمية، كما ساهمت اليقظة العقلية في زيادة مستوى التحصيل الأكاديمي للطالب الجامعي، من خلال تركيز انتباهه نحو الاستجابة الصحيحة للمهام الأكاديمية وتخطي العقبات المختلفة التي تعترض تحقيقه لتلك المهام، فساهم ذلك في مساعدته على مواجهة أي عقبات أو تحديات أو نكسات أكاديمية، كذلك ساهمت اليقظة العقلية في مساعدة طلاب الجامعة على التحكم الذاتي في عملية الانتباه، من خلال تركيز الانتباه على المتطلبات الأساسية للدراسة الأكاديمية، وعزل جميع المؤثرات والمشتتات الخارجية، مما ينعكس إيجابياً على تحرر الطالب من إصداره أحكام سلبية متعلقة بالدراسة الأكاديمية لديه، وبالتالي ساعده ذلك على الاستمرار في إكمال مهامه الأكاديمية، والتغلب على التسويف والتعامل مع العادات السلبية وغير الصحية التي اعتادوا عليها، كما ساعدت اليقظة العقلية الطالب الجامعي على رفع مرونته الذهنية عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفيزه إلى إظهار ما لديه من قدرات وإمكانات دون التقييد بالأفكار الجامدة، كل ذلك أسهم في رفع مستوى النهوض الأكاديمي لديه، وتتفق تلك النتيجة ونتائج دراسة سليم (٢٠١٨)، وبهنساوي (٢٠٢٠)، في حين تتفق النتيجة مع نتائج دراسة غنيم وآخرون (٢٠٢٠) والتي أثبتت وجود علاقة دالة وموجبة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات كأحد أبعاد النهوض الأكاديمي، كما أوضحت أن الأفراد الأكثر يقظة هم أكثر قدرة على حل المشكلات بفعالية

(٤) تُسهم الشفقة بالذات وأبعادها في تفسير التباين الكلي للنهوض الأكاديمي لدى طلاب عينة البحث: ويُرجع الباحث وجود تأثير للشفقة بالذات وأبعادها على الدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي في ضوء قدرة الشفقة بالذات على التخفيف من الضغوط الأكاديمية للطالب الجامعي ومواجهتها، كما أنها تُساعد الطالب في الإصرار والاستمرار في أداء المهام تحت الضغط، فهي تُسهل وتيسر من المثابرة عن طريق تنظيم الاستجابات الانفعالية في المواقف، وأيضاً تُعد وسيلة وأداة مهمة لزيادة المثابرة ضد الضغوط والنكسات والصعوبات والحزن، كما أنها تُساعد الفرد وتمكنه من تنظيم وإدارة انفعالاته السالبة، وتتفق هذه النتيجة ونتائج دراسات كل من (Martin, et al., 2010; Atharyan, Manookian, Varaei, & Haghani, 2018; Inwood & Ferrari, 2018; Sirois, et al., 2018; Mina & Farhad, 2019)، ودراسة علي (٢٠٢٠).

٥) تُسهّم اليقظة العقلية وأبعادها في تفسير التباين الكلي للنهوض الأكاديمي لدى طلاب عينة البحث: وتُعزى هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة، من خلال استخدامهم لليقظة العقلية، زاد مستوى التنظيم والاهتمام بالدراسة الأكاديمية، من خلال التركيز على المقررات المختلفة، والقيام بجهد أكبر على تحطّي العقبات والصعوبات الأكاديمية المختلفة، وقد يعود ذلك إلى أن الطلاب جميعهم في مرحلة الشباب وهي المرحلة التي يكون الإنسان منفتحاً فيها على الحياة وراغباً في أن يعيش حياته بقدر المستطاع وتبعاً لظروفه، كذلك تكيف الطالب الجامعي مع الضغوط الأكاديمية، يشير إلى تقييم الفرد لمدى كفاءته الذاتية وسعادته في الحياة، فمن خلال تمتع الطالب بالكفاءة الذاتية، ساهم ذلك في أن تتوفر لديه القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة ومواجهتها بقدرٍ يمكنه من اجتيازها بسلام ومواصلة حياته الأكاديمية بشكل يكون راضياً عنه، مما يؤدي إلى تجاوز المشكلات والعقبات، فيشعر الفرد بإجائيته وإنجازه، ويشعر بالسعادة، فاليقظة العقلية ساعدت الطالب الجامعي على رفع قابليته للتعلم، واهتمامه بكليته وسعيه إلى النجاح والتفوق، من خلال بحثه عن طرق واستراتيجيات جديدة يستطيع بها أن يتغلب على المحن والصعوبات التي قد تعترضه في حياته الأكاديمية الجامعية، والتعلق بجميع أبعاد العملية التعليمية من محاضرات ومهام أكاديمية مطلوب تنفيذها، كما ساهمت اليقظة العقلية في رفع مستوى المثابرة، والمرونة، والكفاءة الأكاديمية والتي تمثل أبعاد النهوض الأكاديمي، مما ساهم ذلك على رفع مستوى النهوض الأكاديمي لديه، وتتفق تلك النتيجة ونتيجة دراسة كل من (سليم، ٢٠١٨؛ العكايشي، ٢٠١٩؛ هنسوي، ٢٠٢٠).

توصيات البحث

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يوصي الباحث بما يلي:
- ١- ضرورة تهيئة البيئة الأكاديمية للطلاب الجامعي التي تُساعده على النهوض الأكاديمي.

٢- ضرورة تبني الجامعة عقد العديد من الدورات وورش العمل للمرشدين الأكاديميين عن أهمية ووسائل تنمية النهوض الأكاديمي، لمساعدة الطلاب المتعثرين في تحطيم مشاكلهم الأكاديمية.

٣- ضرورة تفعيل مراكز التدريب بالجامعات من خلال تنفيذ العديد من الدورات التدريبية لطلاب الجامعة؛ لبيان دور وأهمية كل من الشفقة بالذات واليقظة العقلية في تنمية كافة جوانب الشخصية لدى الطالب الجامعي، سيما أن نتائج البحث كشفت عن مساهمة دالة إحصائياً للشفقة بالذات واليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي.

البحوث المقترحة:

انطلاقاً من ملاحظات الباحث، وما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، واستكمالاً للمجهودات البحثية المبذولة يقترح الباحث البحوث المستقبلية التالية:

- ١- النهوض الأكاديمي كمتغير وسيط بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية، لدى عينة من طلاب الجامعة لدى عينة من طلاب الجامعة المتلكئين أكاديمياً.
- ٢- نمذجة العلاقة السببية بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي واليقظة العقلية، لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين ذوي صعوبات التعلم.
- ٣- إجراء دراسة علاقة متغيرات البحث بمتغيرات أخرى: كمتغيرات النوع، والتخصص، والمستوى.
- ٤- إجراء دراسات قائمة على برامج تدريبية لمعرفة أثر تلك المتغيرات على نواتج التعلم للطلاب، ودافعتهم للإنجاز.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- بسيوني، سوزان صدقة وخياط، وجدان وديع. (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط*، ٣٥(٤)، ٥١٧ - ٥٥١.
- بلال، بشري محمود. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من مفهوم الذات الأكاديمي، التفكير الإيجابي، والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- بلبل، يسرا شعبان. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الرقازيق. *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة أسيوط، (٦٨)، ٢٤٦٣-٢٥٢٠.
- بهنساوي، أحمد فكري. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *المجلة التربوية بكلية التربية*، جامعة سوهاج، (٧٨)، ١١-٧٨.
- رزق، عزة حسن محمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، كلية التربية، جامعة الفيوم، ١٤(٥)، ٣٧٣-٥٠٠.
- سعيدان، فاطمة الزهراء. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية، (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مباح-ورقلة، الجزائر.
- سليم، عبد العزيز إبراهيم. (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة كلية التربية بجامعة كفر الشيخ*، ١٨(٢)، ٣٣٣-٤٤٠.
- سليم، عبد العزيز وأبو حلاوة، محمد السيد. (٢٠١٨). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، (٥٥)، ١٣٣ - ٢٢٣.
- سنناري، هالة خير. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (١)٥٠، ٢٨٧-٣٣٥.

- الشلوي، علي محمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية التربية، جامعة الشقراء،* (١٩)، ٢٤-١.
- العبيدي، عفراء. (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة بغداد، العراق،* ٢٦(٦)، ٥٥-٤١.
- عطية، رانيا محمد. (٢٠٢٠). النهوض الأكاديمي وعادات العقل لطلاب الصف الأول الثانوي العام المتفوقين والعاديين أكاديمياً. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب،* (١١٨)، ١٧٣-١٣٥.
- العكايشي، بشرى أحمد. (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة. *المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الامارات العربية المتحدة،* ٤٣(٣)، ٢٦٣-٢٩٠.
- علي، أحمد رمضان. (٢٠٢٠). الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط بين ضغط الصدمة الثانوي الأسري والازدهار المعرفي لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية،* ٥(٩)، ٢٢-١.
- علي، أماني عادل. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. *مجلة كلية التربية بجامعة بنها،* ٣١(١٢١)، ٢٢٤-٢٨٢.
- غنيم، محمد أحمد وبكر، هالة سلطان والشحات، مجدي محمد. (٢٠٢٠). التنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار من خلال اليقظة العقلية وسلوك حل المشكلة لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بجامعة بنها،* ٣١(١٢١)، ٢٦٠-٢٩٦.
- محمود، حنان حسين. (٢٠١٨). الإسهام النسبي لتوجهات أهداف الإنجاز والقدرة على التكيف في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. *مجلة العلوم التربوية، كلية التربية-جامعة عين شمس،* ٤٢(٣)، ٢٩٠-٢٣٦.
- المنشاوي، عادل محمود. (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والسمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. *مجلة كلية التربية بجامعة الإسكندرية،* ٢٦(٥)، ١٥٣-٢٢٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Ahmadi, A. (2016). *Mindfulness among students. Springer Briefs in Well-Being and Quality of Life Research*. doi: 10.1007/9781-1-10-2781-9-2
- Al-Akayishi, B. (2019). The predictive ability of mental alertness in determining the level of psychological toughness of the sample of students at the University of Sharjah (in Arabic). *International Journal of Educational Research*, United Arab Emirates University, 43 (3), 263-290.
- Al-Buhairi, A., Talab, A., Al-Awamleh, A., & Al-Dabaa, F. (2014). The Arab Image of the Five Factors Scale of Mental Awakening: A field study on a sample of university students in light of the impact of the culture and gender variables (in Arabic). *Journal of Psychological Counseling*, Center for Psychological Counseling, College of Education, Ain Shams University, (39), 119-166.
- Alfonso, D., & Yang, W. (2019). Academic buoyancy, academic motivation, and academic achievement among Filipino high school students. *Current psychology*, 13, 1-11. doi: 10.1007/s12144-019-00358-y
- Ali, A. (2020). Academic buoyancy as an intermediate variable between family secondary trauma stress and cognitive prosperity among university students (in Arabic). *Tabuk University Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(9), 1-22.
- Ali, A. (2020). The constructivist model of the relationship between self-compassion and academic advancement in first-grade secondary students (in Arabic). *Journal of the College of Education at Benha University*, 31(121), 224-282.
- Al-Minshawi, A. (2016). A causal model for the interrelationships between self-pity and both fatigue and academic resilience in a student teacher (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education at the University of Alexandria*, 26(5), 153-225.
- Al-Obeidi, A. (2017). Self-pity among university students in light of some variables (in Arabic). *Journal of Social Sciences*, University of Baghdad, Iraq, 26(6), 41-55.
- AL-Sayd, N. (2018). Some psychological variables that contribute to mental awakening among students of the Faculty of Education, Al-Azhar University in Cairo (in Arabic). *Tanta University Faculty of Education Journal*, 71(3), 1-85.
- Al-Shalawi, A. (2020). Mental alertness and its relationship to self-efficacy among a sample of students of the College of Education in Al-Dawadmi (in Arabic). *Journal of Scientific Research in Education*, College of Education, Shaqra University, (19), 1-24.
- Atharyan, S., Manookian, A., Varaei, S., & Haghani, S. (2018). Investigation the relationship between self-compassion and occupational stress of nurses working in hospitals affiliated to Tehran University of medical sciences in 2017. *Prensa Medical Argentina*, 104(3), 1-5.

- Attia, R. (2020). Academic advancement and habits of mind for high school students who are outstanding and academically normal (in Arabic). *Arab Studies in Education and Psychology*, Arab Educators Association, (118), 135-173.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi.org/10.1177/1073191105283504
- Bahnasawy, A. (2020). Mental awakening and its relationship to the academic advancement of university students in light of some demographic variables (in Arabic). *The Educational Journal of the Faculty of Education*, Sohag University, (78), 11-78.
- Bakhshae, F., Hejazi, E., Dortaj, F., & Farzad, V. (2016). The modeling of school climate perception and positive youth development with academic buoyancy, *Journal of Current Research in Sciences*, (1), 94- 100.
- Bassiouni, S., & Khayat, W. (2019). Self-compassion and its relationship to psychological resilience among female students at Umm Al-Qura University in the Kingdom of Saudi Arabia (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education at Assiut University*, 35 (4), 517-51.
- Bilal, B. (2019). *Mental alertness and its relationship to each of the academic self-concept, positive thinking, and psychological compatibility among undergraduate students* (in Arabic). (unpublished master's thesis), College of Education, Ain Shams University.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A Within-Person association of mindfulness, self-compassion, and emotional Well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118.
- Bluth, K., Roberson, N., & Gaylord, A. (2015). *A Pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress*, *Explore*, 11, 292–295, doi.org/10. 1016/ j. explore. 2015. 04. 005.
- Bulbul, Y. (2019). Mental alertness and its relationship to academic resilience and perceived life pressures among students of the Faculty of Education, Zagazig University (in Arabic). *The Journal of Education*, Faculty of Education, Assiut University, (68), 2463-2520.
- Collie, J., Ginns, P., Martin, J., & Papworth, B. (2017). Academic buoyancy mediates academic anxiety's effects on learning strategies: An investigation of English- and Chinese speaking Australian students. *Educational psychology*, 1-18.
- Dubert, C. (2013). *A Mindfulness Model of Emotion Regulation in Nursing Students: Working Memory Capacity as a Regulatory Mechanism*. Doctoral dissertation. Augusta University. doi:10.13140/RG.2.1.4887.98.

- Fong, M., & Loi, M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51, 431-441.
- Geiger, S., Otto, S., & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy: an indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in Psychology*, 8, 1 -15.
- Ghoneim, M., Bakr, H., & Shahat, M. (2020). Predicting decision-making ability through mental alertness and problem-solving behavior in a sample of university students (in Arabic). *Journal of the College of Education at Benha University*, 31(121), 260-296.
- Hansmann, S. (2018). *Evaluating the effectiveness of a self-compassion intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process*, Master Thesis - Positive Psychology Utrecht University.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: *A systematic review*. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1-21.
- Khashaba, F. (2018). Predicting the level of mental alertness through some psychological variables among university students (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education at Al-Azhar University*, 179(1), 494-598.
- Lin, J., & Mai, L. (2018). Impact of Mindfulness Meditation Intervention on Academic Performance. *Innovations in Education and Teaching International*, 55(3). 366-375.
- Lu, S., Huangb, C., & Riosc, J. (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China, *Children and Youth Services Review*, (82) ,53-59.
- Mahmoud, H. (2018). The relative contribution of the trends of achievement goals and the ability to adapt in predicting the academic buoyancy of university students (in Arabic). *Journal of Educational Sciences*, Faculty of Education - Ain Shams University, 42 (3), 290-236.
- Martin, A., & Marsh, H. (2008). Academic buoyancy: towards an understanding of students, *Journal of School Psychology*, 46, 53- 83.
- Martin, A., & Marsh, H. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs, *Oxford Review of Education*, 35, 353- 370.
- Martin, A., Colmar, S., Davey, L., & Marsh, W. (2010). Longitudinal modeling of time? *British Journal of Educational Psychology*, 80, 473- 496.
- Mina, M., & Farhad, K. (2019). the Prediction of Academic Buoyancy Based on Personality Traits: Mediation Effect of Self-Compassion, *Journal of Psychology*, 22 (4), 448 -466.

- Moreira, H., Gouveia, M., Carona, C., Silva, M., & Canavero, M. (2015). Maternal Attachment and Children's Quality of Life: The Mediating Role of Self-Compassion and Parenting Stress, *Journal of Child and Family Study*, 24, 2332-2344.
- Neff, K. (2003a). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2, 233-250.
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). *Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Adults*. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Nidich, S., Mjasiri, S., Nidich, R., Rainforth, M., Grant, J., Valosek, L., & Zigler, R. (2011). Academic achievement and transcendental meditation: a study with at-risk urban middle school students. *Education*, 131(3), 556-564.
- Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2: 27-33.
- Rabiél, M. (2015). *Academic Buoyance, Stable, Factors, Unstable factors*. *Applied Counseling*, 5(2); pp 37-56.
- Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed method Approach, *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 308-321, doi.org/10.1080/02673843.2016.1175361.
- Reisy, J., Dehghani, M., Javanmard, A., Shojaei, M., & Naeimian, M. (2014). Analysis of the mediating effect of academic buoyancy on the relationship between family communication pattern and academic buoyancy. *Journal of Educational and Management Studies*, 4 (1), 64-70.
- Rizk, A. (2020). Mental alertness as a mediating variable in the relationship between the level of ambition and future anxiety in university students (in Arabic). *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences*, Faculty of Education, Fayoum University, 14 (5), 373-500.
- Rohinsa, M., Cahyadi, S., Djunaidi, A., & Iskandar, Z. (2019). The Role of Personality Traits in Predicting Senior High School Students' Academic Buoyancy. *The Journal of Social Sciences Research*, 5(9), 1336-1340.
- Saedan, F. (2019). *Mental vigilance among the security personnel of the Grand National Corporation for Public Works* (in Arabic). (unpublished master's thesis), Faculty of Humanities and Social Sciences, Kassidi Merbah-Ouargla University, Algeria.
- Saerom, Yun & Phil, Hiver & Ali, H, Hoorir.(2018). Academic Buoyancy: Exploring Learners' Everyday Resilience in The Language Classroom. *Studies in Second Language Acquisition*. 40(4). Pp805-830.
- Salim, A. A., & Abu Halawa, M. (2018). The authenticity of personality and its relationship to both self-pity and spiritual orientation in life among postgraduate

- students who have excelled in studies at the Faculty of Education, Damanhour University (in Arabic). *Journal of Psychological Counseling*, Ain Shams University, (55), 133-223.
- Selim, A. (2018). A constructive model for the relationships between mental alertness, positive thinking, and academic buoyancy for students of the Faculty of Education, Damanhour University (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education at Kafr El-Sheikh University*, 18(2), 333-440.
- Sennari, H. (2017). Psychological flexibility and its relationship to mental alertness among students of the College of Education: a predictive study (in Arabic). *Journal of Psychological Counseling*, 50 (1), 287-335.
- Shebuski, K., Bowie, J., & Ashby, J. (2020). Self-Compassion, Trait Resilience, and Trauma Exposure in Undergraduate Students, *Journal of College Counseling*, (23), 2-14.
- Sirois, F., Nauts, S., & Molnar, D. (2018). *Self-compassion and bedtime procrastination: An emotion regulation prospective*. *Mindfulness*, 1-18.
- Zahra, S., & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 48(2), 21-32.
- Zhang, Y., Lou, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Proactive effect of self-compassion to emotion responses among students with chronic academic stress, *Frontiers in Psychology*, 7, 1-6. doi:10.3389/fpsyg.2016.01802





الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH





ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

Journal of Islamic University

for Educational and Social Sciences

Refereed Periodic Scientific Journal

