

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

أ.م.د / هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم السطوحي

أستاذ مساعد بقسم العلوم الأساسية

وكيل المعهد لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

المعهد العالي للعلوم الادارية بجناكليس البحيرة

مستخلص الدراسة:

هدف البحث الحالي إلى اختبار فاعلية برنامج ارشادي قائم على توظيف فنيات علم النفس الايجابي في تحسين مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من طلاب المعاهد العليا بوزارة التعليم العالي، وكذلك إلى قياس أثر هذا التحسن على معدلات الإنجاز الاكاديمي لدى أفراد العينة، والتي تكونت من (٣٠) طالب وطالبة من طلاب المستويات الأولى من طلاب المعاهد العالية الخاصة؛ تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الضابطة وتكونت من (١٥) طالب، والمجموعة التجريبية، وعددها (١٥) طالب؛ في حين تشكلت أدوات الدراسة من: مقياس الشفقة بالذات من اعداد (Neef, 2003) ومقياس الإنجاز الاكاديمي، من اعداد (Turner 2007) والبرنامج الإرشادي الايجابي من اعداد الباحث، وأشارت نتائج الدراسة إلى تحقق فاعلية البرنامج الإرشادي الإيجابي في تحسين مستوى الشفقة بالذات، بأبعاده الثلاثة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى حدوث تحسن ملموس في مستوى الإنجاز الاكاديمي لدى أفراد العينة من المجموعة التجريبية الذين خضعوا لجلسات البرنامج الإرشادي، وفي نفس السياق، بعد اجراء التحليل الاحصائي، تبين استمرار تأثير البرنامج الارشادي لدى أفراد العينة في القياس التتبعي، بعد تطبيق البرنامج بشهر ونصف، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ساعد البرنامج الإرشادي الطلاب على إعادة بناء تصوراتهم عن ذواتهم وقدراتهم، ما جعلهم أكثر قدرة على التعامل مع التحديات الأكاديمية بثبات وفاعلية.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي- علم النفس الإيجابي-الشفقة بالذات- الإنجاز الاكاديمي.

Abstract:

The current study aimed to investigate whether a counseling program based on positive psychology techniques would effectively improve self-compassion in a sample of higher education students, as well as assess the effect of improved self-compassion on student academic achievement rates. The sample of the study consisted of 30 first year students from private higher education students, with a control group of students (N=15) and an experimental group of students (N=15). The study measures included the Self-Compassion Scale developed by Neff (2003), the Academic Achievement Scale developed by Turner (2007), and the positive counseling program developed by the researcher. Results suggested the positive counseling program was effective in improving self-compassion across all three self-compassion dimensions. In addition, the students who participated in the counseling sessions showed significant improvement in academic achievement. Statistical analysis indicated that the effect of the program was sustained at a follow-up measurement on self-compassion and self-perceptions of academic achievement 1.5 months' post intervention. The counseling program enabled the students to reframe their perceptions of self and ability to face their academic challenges more resiliently and effectively.

Keywords:

Counseling Program – Positive Psychology – Self-Compassion – Academic Achievement.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

أ.م.د / هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم السطوحي

أستاذ مساعد بقسم العلوم الأساسية

وكيل المعهد لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

المعهد العالي للعلوم الادارية بجناكليس البحيرة

مقدمة.

لا شك أن الهدف الاسمى للتعليم ينحصر في اعداد الأفراد للحياة داخل المجتمع، وبناء القدرة على التعامل مع متطلباتها، في ضوء المتغيرات الاجتماعية والرقمية؛ كما أن تعزيز القدرة على اكتساب مهارات العمل، بحيث تتشكل لديه القدرة والرغبة في الانتساب اليه، وكذلك اكتساب مهارات الحياة التي تكسبه القدرة على مواجهة ضغوط الحياة، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات.

ولاشك أن التعليم الخاص بمصر؛ أصبح يمثل نسبة لا يستهان بها من أعداد المتحقين بالجامعات سنوياً، ولذلك ينبغي الاهتمام بدراسة مشكلات البيئة التعليمية الحاضنة لهذه الفئات، وتنظيم برامج ارشادية واكاديمية وبحثية، تساعد في تحقيق أهدافهم؛ حيث يمثلون جزءاً مؤثراً من قوة العمل بالمجتمع.

حيث يمثل طلاب المنتسبين للمعاهد العالية الخاصة، نسبة لا يستهان بها من الأعداد المرشحة للدراسة بالجامعات الخاصة والاكاديميات التابعة لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ويساهمون بنسبة كبيرة في أعداد خريجي الجامعات وقوة العمل بالمؤسسات الخدمية والانتاجية بكافة قطاعات الدولة، حيث تؤكد البيانات والاحصائيات أن "المعاهد العالية الخاصة تمثل نحو ٢٨٪ من طلاب التعليم العالي في مصر، مما يستلزم مواصلة جهود التطوير لتحقيق رؤية الوزارة في الارتقاء بجودة التعليم. (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٢٥)

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

وأشار تقرير وزارة التعليم العالي إلى أهمية أن يتمتع خريجو المعاهد بنفس مستوى جودة خريجي الجامعات، من خلال تطوير البرامج الدراسية، والحرص على اختيار قيادات وأعضاء هيئة تدريس أكفاء؛ بما يسهم في رفع جودة العملية التعليمية وتأهيل الخريجين لتلبية متطلبات سوق العمل، موضحاً أن المعاهد يبلغ عددها ١٨٥ معهداً، وتضم نحو مليون طالب، وتعد جزءاً أساسياً من منظومة التعليم العالي، ودورها لا يقل عن دور الجامعات في إعداد الكوادر المؤهلة، مؤكداً أن جودة الخريجين هي انعكاس مباشر لجودة التعليم. (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٢٥)

وفي ضوء بيئة عمل الباحث، بالمعاهد العالية الخاصة، والتي يرتادها طلاب الثانوية العامة الذين لم يتحصلوا على درجات تؤهلهم للالتحاق بالجامعات الحكومية المجانية، حيث يشعرون بنقص الدافعية، وعدم الرغبة، ويوجهون نقداً سلبياً لذواتهم، من خلال ادارة ومتابعة لجنة الدعم النفسي بالمعهد.

في حين يُعد تحقيق النجاح الأكاديمي، الغاية الأولى من العملية التعليمية على اختلاف المستويات؛ فمنذ الخطوات الأولى للمتعلمين في مسيرة التعليم، يصبح تحقيق النجاح هو الهدف الاول لجميع المتعلمين، وعائلاتهم والقائمين على العملية التعليمية والمجتمع بشكل عام؛ فالتعليم يحتل مكانة خاصة في المجتمع المصري وهو ما يجعل من مفهوم الإنجاز الاكاديمي متغيراً جديراً بالدراسة والاهتمام، في إطار مجال البحوث التربوية والنفسية.

وفي هذا الإطار يشير كل من (Pritchard & Wilson (2003 إلى أن النجاح الاكاديمي يمثل نقطة الانطلاق القسوى لانجاز المتعلمين وبداية النجاح المستقبلي والمهني لهم، حيث تشير العديد من الدراسات إلى أهمية النجاح الاكاديمي تكمن في ارتباطه بالعديد من مجالات حياة المتعلم؛ فالنجاح الاكاديمي يؤثر كذلك على الدخول المستقبلي.

وفي نفس السياق يشير (Ross and Mirowsky (2010 إلى أن ارتفاع مستويات النجاح الاكاديمي يحسن اتجاه الأفراد نحو الاختيارات الصحية في الحياة ومن ثم يحسن من الصحة العامة للأفراد ولأسرهم وللجيال المستقبلية المرتبطة بهم.

كما يؤكد Nuru-Jeter et, al. (2009) على أن ارتفاع مستويات النجاح الأكاديمي يرتبط بجودة الحياة العامة للمتعلمين، حيث يتمتعون بالقدرة على إدارة حياتهم المهنية والاجتماعية على نحو أفضل، ويكتسبون القدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة في الحياة.

كما أن الاهتمام بتدعيم البيئة التعليمية؛ بحيث تكون داعمة لعملية الانجاز الأكاديمي، وتحقيق النجاحات الشخصية والأكاديمية، له من جوانب التأثير الإيجابي الفعال على أبعاد الصحة النفسية للفرد والجماعات، وبالتالي، فينبغي علينا تدعيم كل المؤثرات السلبية على تحقيق النجاحات الأكاديمية، ومن خلال الدراسة الاستكشافية للباحث في ضوء الملاحظات وتقديرات الطلاب على مدار السنوات، اتضح أهمية تحسين معدلات الشفقة بالذات، أو اللطف بالذات لما ثبت من خلال الدراسات العلمية، والمتابعات لعينة الدراسة، من خلال اللقاءات الأكاديمية، وعملية الإرشاد الأكاديمي، وجلسات الدعم النفسي.

كما اتضح أهمية مفهوم الشفقة بالذات في تعزيز رفاية الطلاب؛ مما يدعم التحصيل الدراسي بشكل غير مباشر، كما يشير إلى أن تنمية الشفقة بالذات، يمكن أن يساعد الطلاب على إدارة التحديات الأكاديمية بشكل أكثر فعالية، من خلال تعزيز المرونة والرفاهية العاطفية، كما يسمح التعاطف الذاتي للطلاب بالتغلب على ضغوط الأوساط الأكاديمية، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين النجاح الشخصي والأكاديمي وبالتالي، فإن تعزيز الشفقة بالذات أمر بالغ الأهمية للطلاب الذين يسعون لتحقيق نتائج أكاديمية أفضل.

فمساعدة الطلاب على خلق بيئة تعليمية، فاعلة، والمساعدة في معالجة المشكلات التي تعوق فاعلية التعلم؛ خاصة في ظل متغيرات رقمية، تكاد تعصف بقيم المجتمع، وأحدثت تغيرات واضحة في سلوك الطلاب؛ يظل هدفاً رئيساً للمؤسسات الداعمة، والحاكمة لعملية التعلم.

ومن خلال اللقاءات الطلابية في الأنشطة التعليمية، وخلال ممارسة عملية الإرشاد الأكاديمي؛ تبين للباحث أهمية التدعيم النفسي لهم، وتحسين مستوى الرفق بالذات، حيث تأثر انجازهم الأكاديمي بشكل كبير نتيجة افتقارهم للثقة بأنفسهم، وبقدراتهم، وامكانياتهم،

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

وبالاستعدادات التي يمتلكونها، حيث لم تتح لهم الفرصة التربوية داخل بيئة المدرسة للتعبير عنها، ولذلك كان اجراء هذه الدراسة ضرورياً، للتخفيف من حدة المشاعر السلبية التي تنتابهم، وتشكل عائقاً نفسياً نحو تحقيق أهدافهم، وبالتالي يشكلون عبئاً على المجتمع.

ونتيجة للدور الإرشادي المنوط بع رواد علم النفس الإيجابي؛ والذي يساعد الطلاب على بناء المرونة النفسية، وتعزيز طيب الحياة من خلال تعلم الاستراتيجيات التي تعزز المشاعر الإيجابية وتقلل من مشاعر القلق، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية بشكل عام وانخفاض معدلات القلق والاكتئاب لديهم.

فقد أشارت الدراسات إلى فاعلية تقنيات علم النفس الإيجابي في تعزيز الشفقة بالذات بين الطلاب، كما يترتب على ذلك آثار كبيرة على التحصيل الأكاديمي، حيث تعمل تدخلات علم النفس الإيجابي (PPIs) على تعزيز المرونة والتنظيم العاطفي، وهما أمران ضروريان للتغلب على التحديات الأكاديمية، حيث يرتبط الشفقة بالذات بتحسين الرفاهية العاطفية؛ مما يسمح للطلاب بإدارة التوتر والازمات بشكل أكثر فعالية (Gupta & Walia, 2025).

وكما أن الطلاب الذين يتمتعون بقدر أكبر من الشفقة بالذات، يظهرون أداءً أكاديمياً أفضل، حيث يكونون أكثر عرضة للانخراط بشكل إيجابي في دراساتهم. (Egan et al., 2021)

كما يمكن أن يؤدي تطبيق التقنيات الايجابية في مرحلة الجامعة إلى تحسين رفاهية الطلاب والأداء الأكاديمي بشكل منهجي، يساهم في تحقيق الأهداف المخططة. (Kenneth, et al., 2024) (O'Neill et al., 2024).

في حين ساهمت برامج مثل «Be Positive» في زيادة الرفاهية الشخصية لدى الطلاب؛ مما يشير إلى فاعلية المنهج الوقائي لعلم النفس الايجابي في دعم الصحة النفسية، التحصيل الأكاديمي. (O'Neill et al., 2024)

وتعدّ الشفقة بالذات عنصراً أساسياً للصحة النفسية وزيادة معدلات الشعور بالرضا، وخاصةً لدى طلاب الجامعة الذين يواجهون ضغوطاً أكاديمية واجتماعية كبيرة؛ حيث يؤدي

علم النفس الإيجابي دورًا هامًا في تعزيز معدلات الشفقة بالذات لدى الأفراد، وذلك من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة وتنمية المهارات التي تُساعد على مواجهة التحديات.

حيث تُعد الشفقة بالذات؛ أحد العوامل الرئيسية في مساعدة الفرد على تقبل ذاته، وتحقيق الفاعلية في أدائه لمهامه الأكاديمية، لذلك كان هدف الدراسة الحالية الرئيسي؛ تحسين مستوى الشفقة بالذات، لعلاقته الوثيقة والمؤثرة في رفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب.

وفي نفس السياق؛ فقد أكدت نتائج دراسة (Al setohy & Hassan (2021 إلى أهمية تدعيم مفهوم الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة، في زيادة معدلات الرضا عن الحياة. وعن العلاقة بين الشفقة بالذات والتسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي بين طلاب الطب في جامعة سواديا غونونج جاتي في سيريبون، إندونيسيا، فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشفقة بالذات والتسويق الأكاديمي، حيث يسهم ارتفاع مستوى الشفقة بالذات في الحد من التسويق الأكاديمي، وتحسين التحصيل الدراسي؛ كما أوضحت الدراسة أهمية تعزيز مستوى الشفقة بالذات كوسيلة لتحسين الأداء الأكاديمي وتقليل التسويق بين الطلاب.

Septiawati, Sulistiyana & rimanagara, 2024)

ومن خلال العرض السابق، وتماشياً مع التوجهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي والتي تضمنت فاعليته في التعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية، والعمل على تحسين جودة التعلم، من خلال تفعيل الفنيات الإيجابية في تعزيز نقاط القوة لدى كل فرد؛ وحيث أثبتت الدراسات فاعلية الفنيات الإيجابية في تحسين مستوى الشفقة بالذات.

لذلك سعى الباحث ومن خلال متابعته لبيئة التعلم محل العمل، إلى تفعيل الفنيات الإيجابية لتحسين مستوى الشفقة بالذات لدى الطلاب، انطلاقاً من دور البحث العلمي في التعامل مع مشكلات المجتمع، واقتراح حلول لها؛ حيث شكلت كل العوامل السابقة الدوافع وراء العمل على الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة:

يشهد العالم اهتماماً مضطرباً لتحسين مستوى البيئة الأكاديمية لطلاب الجامعات من خلال الاهتمام بتدعيم البيئة التعليمية، ومحاولة فهم وتحليل أبعاد المتغيرات المؤثرة على فاعلية عملية التعلم، مثل الدوافع الذاتية، وتحسين مستويات الصحة النفسية؛ حيث تمثل هذه الفترة مرحلة انتقالية حساسة تتسم بالعديد من التحديات والضغوط.

حيث يواجه طلاب الجامعة ضغوطاً أكاديمية في سبيل تحقيق أهدافهم، وتحملون ضغوطاً اجتماعية للتكيف مع بيئة الجديدة، بالإضافة إلى التحديات الشخصية المتعلقة بتحقيق الذات وتحمل المسؤولية، وفي حالة عدم معالجة هذه الضغوط؛ قد تجعلهم أكثر عرضة للمشكلات والاضطرابات النفسية المتنوعة مثل القلق والاكتئاب والإرهاق النفسي؛ كما يؤثر بالسلب على جودة حياتهم وقدرتهم على تحقيق الإنجازات الأكاديمية المتوقعة.

وفي نفس السياق، تشير نتائج الدراسات إلى أن الفرد الذي يتمتع بدرجة عالية من الشفقة بالذات في الاستجابة بقوة للأحداث السلبية؛ يتسمون بدرجة عالية من الوجدان الإيجابي والصحة العقلية والنفسية، كما يشعرون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، مقارنة بالفرد الذي يعاني من انخفاض الشفقة بالذات. (Terry & Leary, 2011, 352-362)

كما تبرز أهمية الشفقة بالذات كإحدى المتغيرات في علم النفس؛ الذي يهتم بتحسين نظرة الفرد لذاته، كما ارتبطت بتقبل الفرد لذاته أثناء الإخفاقات وتقديم الدعم الذاتي بدلاً عن توجيه اللوم للذات.

وتعد متغيرات الشفقة بالذات والإنجاز الأكاديمي من المتغيرات النفسية والتربوية؛ التي تمثل جوانب هامة في حياة الأفراد وخصوصاً لدى الطلاب؛ الذين يتمتعون بمفهوم ذات منخفض بسبب تدني الإنجازات الأكاديمية، لأسباب تتعلق بعدم القدرة على تحقيق الإنجازات الأكاديمية.

فمن خلال بيئة عمل الباحث تلاحظ، ودعم ذلك الإحصائيات الخاصة بلجنة الدعم النفسي؛ أن طلاب المستويات الأولى، الذين أنهوا الدراسة الثانوية للتو، لديهم مشاعر سلبية،

وصلت لمستوى التفكير ومحاولة التخلص من الحياة، وفقدان شغف التعلم، خاصة لدى الطلاب أصحاب الأهداف، والراغبين في تحقيق ذواتهم، ولم يتمكنوا من تحقيق ذلك، لعقبات في بيئة التعلم، أثرت بالسلب على تحقيق أهدافهم.

وفي هذا الإطار، فقد أثبتت الدراسات أن الشفقة بالذات تساعد الأفراد على الشعور بمزيد من الثقة والقدرة الاجتماعية؛ مما يمكن أن يحسن نجاحهم الأكاديمي، كما تشير إلى ضرورة تبني المتخصصين استخدام البرامج التي تحسن من مستوى الشفقة بالذات لدى الأفراد.

(Heydari, Bafrooei, & Manshadi, 2020)

وعن تأثير الشفقة بالذات على مستوى الانجاز الاكاديمي، فتؤكد الدراسات الحديثة الى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الشفقة بالذات يمتلكون قدرة أكبر على تحقيق أداء أكاديمي أعلى، كما تتشكل لديهم القدرة على امتلاك امكانية التعامل مع التحديات الأكاديمية وبفعالية أكبر من الطلاب منخفضي مستوى الشفقة بالذات.

(Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015)

وهو الدور الذي اهتم به المشتغلين في مجال التدخلات الارشادية المعتمدة على علم النفس الإيجابي، كأدوات فعالة في الارشاد النفسي؛ حيث تُركز على تعزيز الجوانب الإيجابية في الحياة البشرية وتحسين الرفاهية النفسية، وكذلك إلى دراسة العوامل التي تساهم في تحقيق السعادة والرضا الشخصي، وتعزيز القدرات الإيجابية مثل الشفقة بالذات والتفاهل والمرونة العقلية، والبيئات الاكاديمية.

وتُعد فنيات علم النفس الإيجابي أداة قوية لتحقيق مستويات مرتفعة من السعادة الشخصية، وتحسين الاداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؛ حيث تُساعد كذلك في تعزيز صحتهم النفسية، وبناء علاقات اجتماعية قوية؛ حيث تُركز هذه الفنيات على تعزيز نقاط القوة، والتركيز على الإيجابيات، وتنمية مهارات التغلب على التحديات، ومن خلال التدريب على هذه الفنيات؛ يمكن للطلاب تحسين قدرتهم على إدارة الضغوط، وتطوير مهارات التعلم، وتحقيق الشعور بالسعادة والرضا عن حياتهم الجامعية.

(Seligman, 2011)

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

كما تشير نتائج الدراسات التي طبقت الفنيات الإيجابية في حدود اطلاع الباحث إلى أن تدريب الطلاب على ممارسة الشكر والامتنان، يزيد من مستوى الشفقة بالذات لديهم، بالإضافة إلى ذلك، فإن تعزيز الإيجابية والتفاؤل يمكن أن يؤدي إلى تحسين الشفقة بالذات وبالتالي تحقيق نتائج أكاديمية أفضل.

كما ثبت أن مستوى الشفقة بالذات لدى الأفراد، تؤثر بشكل كبير على مستوى التحصيل الأكاديمي بين الطلاب، حيث تعزز الشفقة بالذات الاستجابة الحنونة للإخفاقات الشخصية، والتي يمكن أن تخفف التوتر وتعزز الرفاهية النفسية، مما يؤدي في النهاية إلى نتائج أكاديمية أفضل. على سبيل المثال، تشير الأبحاث إلى أن الشفقة بالذات يرتبط بانخفاض القلق وأعراض الاكتئاب، وهي عوامل حاسمة تؤثر على الأداء الأكاديمي.

(Cowand & Sephton, 2024, p. 23).

من خلال تحليل البيانات المستمدة من استبيانات ومقابلات مع عينة من الطلاب، يسعى هذا البحث إلى تقديم رؤى وتوصيات يمكن أن تساهم في تعزيز الدعم النفسي والتربوي لهؤلاء الطلاب، حيث إن تعزيز مستوى الشفقة بالذات؛ من شأنه أن يساعد في تحقيق الإنجاز الأكاديمي ويعمل كاستراتيجية فعّالة لتحسين تجربة التعلم ودعم الطلاب في تحقيق أهدافهم الأكاديمية والشخصية.

وفي ضوء ما تقدم يمكن صياغة المشكلة البحثية في ضوء الاسئلة الآتية:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى الشفقة بالذات وأثره في مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة ؟

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الشفقة بالذات؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات؟

٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنجاز الأكاديمي؟
 ٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الإنجاز الأكاديمي؟
 ٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإنجاز الأكاديمي؟
- الأهمية النظرية:**

١. استكشاف تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الإيجابي على تحسين الشفقة بالذات وأثر ذلك على معدلات الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
٢. سد الفجوة البحثية المرتبطة بفهم الآليات النفسية التي تحسن الرفاهية الطلابية، وتساهم في زيادة معدلات الإنجاز الأكاديمي.
٣. المساهمة في إيجاد البيئات تدعم بيئة التعلم الجامعية، وتحقيق نواتج التعلم المستهدفة.

الأهمية التطبيقية:

- ١- تقديم إرشادات للمربين وصانعي السياسات لتوظيف فنيات علم النفس الإيجابي في التعليم، لزيادة مستوى الدافعية عند الطلاب.
 - ٢- تطوير برامج لزيادة معدلات الشفقة بالذات والحد من معدلات القلق لدى الطلاب، مما يحسن من التحصيل الدراسي.
 - ٣- دعم الطلاب لزيادة المرونة النفسية وزيادة قدرتهم على مواجهة التحديات، وتحقيق الإنجازات الأكاديمية.
 - ٤- تحسين خطط الدعم الطلابي لتعزيز الأداء الأكاديمي، وتقليل معدلات القلق لديهم.
- مصطلحات الدراسة:**

البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي:

يمكن تعريف البرنامج الإرشادي على أنه: خطة محددة ومنظمة تشمل مجموعة من الجلسات الإرشادية، باستخدام بعض الاستراتيجيات والمعارف والتدريبات والأنشطة القائمة على بعض فنيات علم النفس الإيجابي (التفاؤل، غرس الأمل، التدفق النفسي، كفاءة الذات، الثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي)، من أجل زيادة معدلات الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

علم النفس الإيجابي: & positive psychology

علم النفس الإيجابي هو نهج علمي لدراسة الأفكار والمشاعر والسلوك البشري مع التركيز على نقاط القوة بدلا من نقاط الضعف في شخصية الفرد، وبناء الخير في الحياة بدلا من إصلاح السوء، وكذلك الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات الإيجابية والخصال الشخصية الإيجابية، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تيسير تنمية هذه الأخبار والخصال والارتقاء بها لخلق فرد ذو شخصية ايجابية فعالة ومؤثرة بالإضافة إلى ما هو كائن بالفعل. (Sattler & Smith. 2020: 172)

الشفقة بالذات & Self-compassion

ويعرفها الباحث إجرانيا: بأنها حالة يخاطب فيها الفرد ذاته بحنو ولطف، وتفهم لاحتياجاتها وامتلاك القدرة على المرونة النفسية الايجابية، التي تعطيه القدرة على التفاعل الايجابي مع معطيات الواقع، والقدرة على الانجاز، والكف عن اصدار الأحكام القاسية عليها، وتوجيه النقد لها، والتعامل بمرونة وموضوعية في الأمور الحياتية.

الإنجاز الاكاديمي: & Academic Achievement

يعرف بأنه النجاح الذي يحققه المتعلم في المواقف الأكاديمية والاندماج في الأنشطة التعليمية الهادفة، ويتضمن شعور المتعلم بالرضا واكتسابه للعديد من المعارف والمهارات، وينطوي على تحقيق الأهداف المرجوة والمخرجات المستهدفة من عملية التعلم.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: علم النفس الايجابي:

يقدم علم النفس الإيجابي دعوة مفادها: أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان، كما أن الخبرات التي تمر بنا تُحدد شخصياتنا، وهذه الخبرات بعضها قابل للتعديل والآخر غير قابل للتعديل، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي هنا على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية، وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي، والاجتماعي والأسري. (الوكيل، ٢٠١٠)

وفي نفس الإطار يؤكد (Seligman (2002 ، أنه يتعين علينا أن نجعل من ثقافة التمكين وبناء القوة في الخط الأمامي في علاج الاضطرابات النفسية والوقاية من المرض النفسي؛ حيث يدور علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي حول الخبرة الذاتية الإيجابية: الرفاهية الشخصية والسعادة ، والتدفق، والسرور، والمتع الحسية، والمعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والولاء، أما على المستوى الفردي فيدور علم النفس الإيجابي حول السمات الشخصية الإيجابية: القدرة على الحب والعمل، الجسارة أو الجرأة والشجاعة ومهارات العلاقات بين الشخصية والحس والذوق الجمالي ، المثابرة والتسامح، والأصالة والانفتاح العقلي على المستقبل، والموهبة العالية والحكمة، في حين يهتم علم النفس الإيجابي على مستوى الجماعة بالفضائل والمؤسسات الدينية التي تدفع الأفراد نحو المواطنة والمسئولية، والتواد مع الآخرين والاهتمام بهم، الإيثار، والأدب والذوق، الاعتدال والتوسط، التحمل، وخلق العمل، ويشير كذلك إلى احتياجنا إلى صياغة وتطوير واختبار فاعلية برامج التدخل لبناء وتعظيم مكامن القوة والفضائل الإنسانية.

ويواجه الطلاب تحديات كثيرة، تؤثر على صحتهم النفسية والعاطفية، ولتخفيف هذه الصعوبات، تؤدي بعض فنيات علم النفس الإيجابي، ومنها بناء القدرة على التأمل الذاتي، والتي غالباً ما يتم تجاهلها ولكنها تساهم في دعم المرونة النفسية؛ حيث تؤكد على أهمية تطوير التأمل الذاتي للنجاح على الصعيدين الشخصي والأكاديمي، كما يظهر دور التأمل الذاتي في تحسين رفاهية الطلاب ومساعدتهم على التغلب بفعالية على التحديات التي تواجههم في رحلتهم الدراسية. (Newar, Kumar, Gupta, & Yashasvi, 2025)

كما شهد مجال علم النفس الإيجابي تطوراً ملحوظاً كفرع يركز على تعزيز الجوانب الإيجابية من الرفاهية النفسية والقدرات الإنسانية. (Seligman, 2011).

ويستخدم علم النفس الإيجابي أساليب واستراتيجيات جديدة في العلاج النفسي، منها غرس الأمل وتنمية مهارة التفاؤل، وتنمية خبرات التدفق، وتنمية الكفاءة الذاتية، وبناء القوى الحازمة، وهذه الأساليب وغيرها تعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالأمراض النفسية والعقلية، وتعمل على زيادة القوى إلى الحد الأقصى، فتعلم التفاؤل يمنع الاكتئاب

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

والقلق لدى الأطفال والراشدين، والشباب الذي يتعلم المهارات البيئشخصية، ويتصف بالمتابرة والاتجاه العملي في الحياة يكون أقل إصابة بالأمراض النفسية.

كما ساعدت تدخلات علم النفس الإيجابي، وخاصة تلك التي تركز على الشفقة بالذات؛ لقدرتها على تعزيز الرفاهية والإنجاز الأكاديمي؛ حيث تسعى التدخلات الايجابية إلى تنمية المشاعر الإيجابية والمرونة النفسية، والتي تعتبر ضرورية للنجاح الأكاديمي والتنمية الشخصية للطلاب.

وفي ضوء ذلك، فقد أشارت دراسة Sin & Lyubomirsky, 2009: 467- (487) إلى فاعلية فنيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من أعراض الاكتئاب وزيادة معدلات السعادة لدى عينة من الأفراد.

وفي هذا الإطار يؤكد (جولمان، ٢٠٠٠: ١٤) على أن الاستراتيجيات التي تستخدم في ضوء مناهج ابتكارية؛ تعمل على غرس قدرات التعاطف مع الآخرين وضبط النفس، والتعاون والإيجابية، يمكن لهذه اذلقدرات الإيجابية أن تقود التفكير وتوجهه، وتساعد في التخلص من القلق والاكتئاب .

كما أشارت نتائج دراسة (Martin,2005:113) إلى أهمية دور علم النفس الإيجابي في تعظيم وزيادة الرضا والدوافع والإنتاجية في بيئة العمل.

كما أيدت دراسة (Harris,et.,al, 2007) الاستعانة بعلم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي من أجل الارتقاء بالقوى الإنسانية، واستخدمت الدراسة استراتيجيات التسامح والروحية كأمثلة لتوضيح فرص استخدام علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي.

ثانياً: فنيات علم النفس الايجابي:

إن علم النفس الإيجابي بما يُقدمه من مبادئ وخدماتٍ وأسسٍ إيجابيةٍ للمجتمع، تجعله مكوناً عظيماً ونشطاً في العلاج، ويمكن أن يُصبح اتجاهاً أكثر فاعلية في العلاج النفسي خاصةً إذا ما تم الالتفات إليه والاهتمام به وتقويته، ويقوم العلاج النفسي الإيجابي على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب الاهتمام بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح بينما العلاج النفسي الإيجابي يُعالج الضعف

ويغذي ويُثمي ويدعم نقاط القوة لدى الفرد؛ فعلاج الاكتئاب على سبيل المثال من المنظور الخاص بعلم النفس الإيجابي يقوم على تبني أساليب إيجابية جديدة في حياة المريض؛ مما يُساهم في التخفيف من حدة أعراض الاكتئاب. (الفنجري: ٢٠٠٨: ٤٢)

ويمكن تناول أهم الفنيات الإرشادية الإيجابية؛ التي شكلت بناء البرنامج الإرشادي على

النحو التالي:

١- تنمية التفاؤل:

التفاؤل يعني توقع الفرد توقعاتٍ مؤكدةٍ بأن الأمور المستقبلية سوف تكون في صالحه بالرغم من وجود مجموعة من النكسات والإحباطات التي تُحيط به حالياً، ويُعد التفاؤل جانباً من جوانب الذكاء العاطفي emotional intelligence الذي يحمي الأفراد من الوقوع في براثن الاكتئاب وفقد الأمل. (دانيال جولمان، ٢٠٠٠: ١٣٠)

كما حدد سليجمان Seligman مفهوم "التفاؤل" بالكيفية التي يُفسر بها الأفراد لأنفسهم نجاحهم وفشلهم، فالمتفائلون يُرجعون فشلهم لشيءٍ ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرة القادمة، بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويُرجعون فشلهم إلى مجموعة من الصفات التي يعجزون عن تغييرها، وهم بذلك يشعرون بعجزٍ شخصي سيظل يُسبب لهم الإخفاق الدائم في أي أمرٍ من الأمور، وبالتالي فإن تشاؤمهم سوف يظل ملازماً لهم. (حسن الفنجري، ٢٠٠٨: ٤٢-٤٣)

٢. غرس الأمل:

الأمل هو الرجاء، وهو توقُّعٌ موثوقٌ به من أن رغبةً ما سوف تتحقق أحمد عبد الخالق (٢٠٠٤: ١٤٨) والأمل ينتشبه مع التفاؤل من حيث كون كل منهما نزعة استبصار وتوقع للنتائج الإيجابية، إلا أن الأمل فيه سعي لتحقيق غاية، من خلال مجموعة من المسارات والسبل.

تزداد الحاجة إلى غرس الأمل كلما تفاقمت المشكلات وأصبح الفرد يشعر بالعجز، فالأمل يبعث الثقة ويُساعد على الأداء النفسي الجيد كما يُساهم في ارتقاء الفرد، فيزداد ثقةً بنفسه وبالواقع، والأمل يُستخدم في العلاج النفسي ويُسمى العلاج بالأمل Hope

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

Treatment، حيث إن الأفراد الذين يكون لديهم آمال عريضة وكبيرة يضعون نُصب أعينهم أهدافاً أكبر وأكثر من غيرهم، ويعرفون كيف يبذلون الجهد من أجل تحقيق هذه الأهداف، فإذا ما قارنا بين مجموعة من الطلبة لهم نفس الملكات والقدرات الذهنية والإمكانات نجد أن ما يفرق بينهم وبين بعضهم البعض في النتائج هو الأمل. (حسن الفنجري، ٢٠٠٨: ٤٤)

وقد وجد "سنايدر Snyder" أن الناس (الأفراد) أصحاب المستويات العالية من الأمل يشتركون في سماتٍ معينةٍ من أهمها ارتفاع مستوى الدافعية والسعي نحو إيجاد الوسائل التي تجعلهم يحققون أهدافهم ويؤكدون ذواتهم وتكون لديهم أساليب مرنة تمكنهم من الوصول إلى الطرق والأساليب التي تُساعدهم على تحقيق أهدافهم سواء بتعديل هذه الأهداف أو بتجزئتها أو بتغييرها إذا ما أصبح بعضها صعباً. (المرجع السابق، ٢٠٠٨: ٤٥)

٣- التدفق:

يُشير التدفق إلى استغراق الإنسان في أداء مهمةٍ ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل إلى درجة الامتياز في هذا الأداء؛ بحيث يستمر التفوق بأقل قدرٍ من الجهد، وطبقاً لوصف أحد الحاصلين على ميدالية ذهبية في مجال الرياضة "أشعر بأنني شلال يتدفق" فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى منطقة التدفق فهذا يُمثل أقصى درجة في الأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تحول دون إصابة الفرد بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق. (دانيل جولمان، ٢٠٠٠: ١٣٤)

والتدفق حالة يكون فيها الفرد مستغرقاً تماماً فيما يفعله، ويركز انتباهه فيه، ويتمزج وعيه به. والانتباه في حالة التدفق يكون مركزاً تركيزاً شديداً لا يعي الشخص فيه شيئاً بإدراكه الحسي إلا في الفعل الجاري في هذه اللحظة، بحيث يغيب عنه تماماً الإحساس بدورة الزمان والمكان، فالتدفق حالة من نسيان الذات Self forgetfulness عكس التكاسل والقلق، فإذا وصل الفرد لحالة التدفق فإنه يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته، وهناك وسائل عدة لتحقيق التدفق والوصول إليه ومن هذه الوسائل تركيز الانتباه في العمل الجاري، لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق. (حسن الفنجري، ٢٠٠٨: ٤٥-٤٦)

٤- الكفاءة الذاتية:

الكفاءة الذاتية هي اعتماد الفرد على قدراته في تحقيق وإنجاز شيء ما أو نوع معين من السلوك، وهي ثقة في قدرة الفرد على الأداء والسيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات، وبالتالي فإن تنمية الكفاءة الذاتية يجعل الفرد أكثر رغبة في المخاطرة والتحدي والسعي نحو مزيدٍ من التحدي والصمود والجهد للتغلب على ما يُواجهه من تحدياتٍ ومشكلاتٍ، وعندما يتغلب الفرد على هذه التحديات والمشكلات يزداد إحساسه بقوة كفاءته الذاتية. (المرجع السابق، ٤٦ - ٤٧) .

كما يشير مرعى سلامة يونس (٢٠١١: ٤٠) إلى أن الإيمان بالكفاءة الذاتية الإيجابية يعزز النجاح الأكاديمي، ويحقق مصلحة الفرد، ويساهم في تحقيق إنجازات عن طريق الحافز ودعم التفكير الاستراتيجي، ويزيد من الأهداف والطموحات الأكاديمية، والطلاب الذين يشعرون بالكفاءة الذاتية يستخدمون استراتيجيات فعالة أكثر مثل التخطيط، تحديد الأهداف، التحكم الجيد للوقت، ويستخدمون الاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية، والمعالج الإيجابي يدعم الكفاءة الذاتية.

فالكفاءة الذاتية للطالب لها تأثير على الشعور بالرضا النفسي لديهم؛ فذووا الكفاءة الذاتية يمكنهم النهوض من عثرتهم، ويتعاملون مع الأمور بمفهوم المعالجة، أكثر من إحساسهم بالقلق مما يتوقعونه من أخطاء.

وبذلك يتضح لنا أن علم النفس الإيجابي يمكن أن يكون واحداً من أهم الأساليب والطرق العلاجية القوية التي لا تستهدف فحسب تخليص الشخصية من ضعفها أو عاداتها الشاذة أو من اضطراباتها، بل إنه سيجعلها كذلك شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة ومنتجة حسبما ينبغي أن تكون.

٥. التأمل الذاتي:

هو عملية فحص واعٍ ومنظمٍ لأفكار الفرد ومشاعره وسلوكياته، يتم فيها التوقف بتمعنٍ في تجاربنا الداخلية بهدف فهم دوافعنا وتقييم ردود أفعالنا وتوجيهها نحو تحسين الذات.

(American Psychological Association. 2018)

٦. ممارسة اللطف مع الذات:

يشمل التعامل مع الذات بلطف وتعاطف، خاصة في أوقات الصعوبة، بدلاً من اللوم والنقد.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

٧. التركيز على التجارب الإيجابية:

تخصيص وقت لتذكر التجارب الإيجابية والنجاحات، والتركيز على الجوانب المشرفة في الحياة.

٨. قبول الذات:

تقبل الذات بكل جوانبها، بما في ذلك نقاط القوة والضعف، والعيوب والكماليات.

كما تساهم التدخلات الايجابية التي تتخذ من علم النفس الايجابي منطلقاً نظرياً لها؛ بدور هام في تعزيز السلوكيات الايجابية، وزيادة معدلات الرضا بين أفراد المجتمع؛ حيث تعمل على تعزيز التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب بشكل كبير؛ كما أن تعزيز مفهوم الشفقة بالذات بين الطلاب من خلال تعزيز بعض المفاهيم النفسية الأساسية، مثل الأمل والرضا عن الحياة واحترام الذات، كما تساهم في تعزيز بيئة تعليمية داعمة، من خلال غرس الأمل والتفكير الموجه نحو الهدف؛ حيث أظهرت التدخلات التي تهدف إلى زيادة الأمل تحسناً كبيراً في مستوى رضا الطلاب عن الحياة وتقدير الذات، وهو أمر بالغ الأهمية للنجاح الأكاديمي؛ فمن خلال تشجيع التفكير الموجه نحو الهدف، يصبح الطلاب أكثر حماساً لمتابعة أهدافهم

الأكاديمية، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي. (Alam & Mohanty, 2024)

كما أشارت الدراسات إلى فاعلية تقنيات علم النفس الإيجابي في تعزيز الشفقة بالذات بين الطلاب، كما يترتب على ذلك آثار كبيرة على التحصيل الأكاديمي، حيث تعمل تدخلات علم النفس الإيجابي (PPIs) على تعزيز المرونة والتنظيم العاطفي، وهما أمران ضروريان للتغلب على التحديات الأكاديمية، حيث يرتبط الشفقة بالذات بتحسين الرفاهية العاطفية، مما

يسمح للطلاب بإدارة التوتر والازمات بشكل أكثر فعالية. (Gupta & Walia, 2025)

وتشير الدراسات إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بقدر أكبر من الشفقة بالذات يظهرون أداءً أكاديمياً أفضل؛ حيث أنهم أقل عرضة للمماطلة وأكثر عرضة للانخراط بشكل إيجابي في دراساتهم. (Egan et al., 2021)

كما يمكن أن يؤدي تطبيق الفنيات الايجابية في التعليم إلى تحسين رفاهية الطلاب والأداء الأكاديمي بشكل منهجي، كما يتضح من التدخلات الارشادية المختلفة.

(Leow et al., 2024) (O'Neill et al., 2024).

كما نجحت برامج مثل «Be Positive» في زيادة الرفاهية الشخصية لدى الطلاب؛ مما يشير إلى فاعلية المنهج الوقائي في دعم الصحة النفسية، والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب. (O'Neill et al., 2024)

وبذلك نخلص إلى أن توظيف فنيات علم النفس الايجابي أصبحت ضرورة في عصرنا الحالي؛ الذي يعج بالتغيرات الاجتماعية والسلوكية، كمتغيرات التحول الرقمي والعولمة؛ حيث يساهم في تنمية وتحسين قدرات الفرد وتمكينه من بناء المعنى والدافع في حياته، وكذلك الثقة بالنفس، والقدرة على إعادة صياغة تفسير الأحداث والمواقف والضغط التي يمر بها، وتحويل المشاعر والأفكار السلبية والقلق والخوف إلى مشاعر إيجابية وثقة وتفاؤل، وتعزيز وتحسين مفهوم الشفقة بالذات، كما تهدف التدخلات الإيجابية إلى تحسين بيئة الدراسة؛ مما يساعد في تحسين التحصيل الدراسي، وبالتالي تحقيق الإنجاز الأكاديمي.

ثالثاً: الشفقة بالذات:

يمكن تعريف الشفقة بالذات على أنها:

الشعور بالرحمة والاهتمام بالنفس، وقد يكون هذا الشعور مرتبطاً بالأداء الأكاديمي؛ مما له تأثير مرتبط بقدرة الشخص على التركيز والتحكم في التوقعات والأهداف، وفي دراسة حديثة، أظهر الباحثون أن الشفقة بالذات قد يكون مرتبطاً بالأداء الأكاديمي للطلاب وتقدمهم.

(Neff & McGehee, 2010)

تعتبر الشفقة بالذات مفهوماً مركزياً في علم النفس الإيجابي؛ حيث تشير إلى القدرة على التعامل بلطف وتفهم مع الذات في مواجهة الفشل والأخطاء. (Neff, 2003) قدمت (Neff, 2003) الشفقة بالذات على أنه مفهوم يتضمن: ثلاث مكونات رئيسية: الحنو على الذات في مقابل الحكم الذاتي، والإحساس الإنساني في مقابل العزلة ويقظة العقل في مقابل التوحد الزائد، وأن هذه العناصر مجتمعة تتفاعل بعضها البعض لخلق إطار وجداني متسامح للعقل، ويمكن أن تتسع الشفقة نحو الذات عندما تحدث معاناة من جانب الفرد، وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية من الحياة مؤلمة أو صعبة أو لا يمكن

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

احتمالها، وخاصة عندما تنشأ المعاناة من تصرفات حمقاء أو فشل ما أو القصور الشخصي، وبينما يشير معظم الناس أنهم رقيقة وأكثر قسوة تجاه أنفسهم أكثر مما يكونون مع الآخرين، إلا أن الأفراد المتسامحين مع الذات يقررون أنهم بشكل متساو يكونون أكثر شفقة سواء نحو الذات أو نحو الآخرين.

فالشفقة بالذات شكل من أشكال تقبل الذات، حيث يتعامل الفرد بشكل لطيف مع الذات في الأوقات العصيبة، ويتطلب من الفرد الاعتراف أن المعاناة لا تقتصر على الفرد ذاته، بل هناك العديد من الأفراد ممن يعانون ويحاولون تقبل الوضع الراهن لهم. (مختار & أحمد، ٢٠١٧: ٥)

وقدم كل من ماكي وفاننج (Mckay & Funning (2000) تصوراً يتضمن ثلاث مراحل لتطور مفهوم الشفقة بالذات لدى الفرد هي:

١. مرحلة التفهم: Understanding Stage وتعني النظرة الثاقبة والاستبصار في الخبرات والأفكار والسلوكيات المترابطة والمشاعر.
٢. مرحلة القبول: Acceptance Stage : وتعني الاعتراف التام بالحقائق دون ابداء الرأي أو الحكم أو التقدير.
٣. مرحلة التسامح: Tolerance Stage وتعني الفهم والقبول بالأخطاء والتعلم منها والتحرر من اللوم الذاتي للمشاعر، مع توفر الرغبة الكاملة للتحويل للأفضل في المستقبل. (Meital, 2014:4)

كما أظهرت نتائج بعض الدراسات أن الشفقة بالذات ترتبط بتحسين الصحة النفسية وتقليل مستويات القلق والاكتئاب. (Barnard & Curry, 2011)

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تسهم الشفقة بالذات في تعزيز الأداء الأكاديمي من خلال زيادة الدافعية الذاتية والقدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية.

(Neff & Germer, 2013)

ويهدف علم النفس الإيجابي إلى تحسين جودة الحياة من خلال التركيز على العناصر الإيجابية مثل السعادة، والتفاؤل، والشفقة بالذات. (Neff, 2011)

ويمكن اعتبار الشفقة بالذات كعنصر حيوي للصحة العاطفية، وهي تنطوي على معاملة الذات بلطف في الأوقات الصعبة، والتي يمكن أن تساعد في تخفيف مشاعر النقص وتعزيز المرونة، كما يمكن تحديد أهمية الشفقة بالذات، والذي يعني القدرة على فهم مشاعر الآخرين ومشاركتها.

كما أن البرامج القائمة على التعاطف يمكن أن تكون مفيدة في تلبية الاحتياجات العاطفية والنفسية للطلاب، والتي تهدف إلى تعزيز الشفقة بالذات والتعاطف والرفاهية العامة، وبالتالي دعم نموهم العاطفي. (Tsai, 2024)

رابعاً: علاقة الشفقة بالذات بالإنجاز الأكاديمي:

في ضوء استعراض متغير الشفقة بالذات في تاريخ وأدبيات علم النفس الإيجابي؛ يظهر لنا أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ من الشفقة بالذات، ساهم في زيادة قدرتهم وفي فاعليتهم في الأداء بما في ذلك الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعات؛ حيث يتشكل لديهم تحديات أكاديمية، ولديهم مجموعة من الأهداف يرغبون في تحقيقها، ولأن علم النفس الإيجابي يهتم بتفعيل القوة الشخصية ونقاط القوادة لدى كل فرد، محاولاً استنهاضها وتعظيمها، وأيضاً توظيفها في تحصين الفرد من تأثيرات الضغوط النفسية، وتدعيمه في تحقيق أهدافه الشخصية، والعلمية؛ فالشفقة بالذات من المتغيرات الأساسية في تيار علم النفس الإيجابي الحديث، حيث تساهم الشفقة بالذات في تدعيم الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد، حيث تمنح الفرد القدرة على تفهم ومواجهة الفشل الأكاديمي، بحيث لا يخطر الفرد في مواجهة ذاته باللوم والنفد والانتقاص، وتوجيه التهم لها.

وهذا يدعو الفرد إلى امتلاك القدرة على التعامل بلطف مع الاخفاق؛ فالشخص الذي يمتلك القدرة على الاعتراف بالفشل، تتشكل لديه القدرة على تقبل النقد والمشاعر السلبية التي تتكون والشعور بالضجر عند ارتكاب الأخطاء، مما يمكن الفرد من مواجهة السلوكيات التي تؤدي إلى الفشل الأكاديمي، أو الاخفاق بشكل عام في حياته.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

كما تؤكد الأبحاث أن الشفقة بالذات يمكن أن يكون بمثابة عامل حماية ضد القلق والتوتر، وذلك من خلال اتخاذ مواقف أكثر لطفاً وتفهماً تجاه الذات؛ بحيث يمتلك الطلاب القدرة على التعامل مع التحديات الأكاديمية.

(Shermain, Ching, Jing, & Sok, 2024)

ومن خلال العرض السابق يمكن تحديد تأثير الشفقة بالذات على الإنجاز الأكاديمي فيما يلي:

١. تحسين المهارات العقلية والنفسية: كنتسا بالقدرة على تحمل الضغوط بشكل أفضل؛ مما يعزز تركيزهم وتفكيرهم الإبداع، كما أنها تكسبهم القدرة على إدارة مشاعرهم بفاعلية؛ فيصبحون أكثر قدرة على التصدي للضغوط الأكاديمية والتكيف مع تحديات الدراسة.

٢. تعزيز الدافعية الذاتية:

فمن خلال تحسين مستوى الشفقة بالذات، تتشكل لدى الأفراد القدرة على تقبل ذواتهم بعوامل النقص، ويكتسبون القدرة على الاعتراف بالاعطاء وقبل المحاولات غير الناجحة، وامتلاك الفرصة للنمو والتطور وبذلك تتعظم لديهم القدرة على الدافعية الذاتية للانتهاء من أهدافهم الأكاديمية بشكل فعال وبسعادة.

٣. تقليل القلق المرتبط بالدراسة:

تساعد المعدلات المرتفعة من الشفقة بالذات لدى الطلاب في الحد من مستويات القلق والتوتر، المرتبط بالدراسة والتعلم واجتياز الامتحانات، حيث تتبدد المخاوف ويصبح أكثر واقعية ويتعامل مع الآخرين بشكل متوازن.

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات تناولت أثر برامج التدخل الايجابية على تحسين الشفقة بالذات:

هدفت دراسة **Abdullah, Uzun, and Engin (2024)** إلى تقييم مدى فعالية برنامج الإرشاد النفسي الايجابي في الحد من مستويات إدمان الإنترنت، وتعزيز الذكاء العاطفي، وتحسين استراتيجيات السعادة بين المشاركين، وتم استخدام طريقة اختبار هجينة تضمنت كلاً من المجموعات التجريبية والضابطة، و شملت عينة الدراسة ٢٤ طالباً جامعياً، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعة تجريبية (١٢ طالباً) ومجموعة ضابطة (١٢ طالباً)،

وأشارت النتائج إلى أن برنامج الإرشاد النفسي الجماعي الموجه نحو علم النفس الإيجابي - العلاج النفسي الإيجابي كان فعالاً في تقليل درجات إدمان التكنولوجيا مع زيادة الذكاء العاطفي واستراتيجيات تعزيز السعادة بين المشاركين في نفس الوقت.

كما أظهرت نتائج دراسة (Tsai (2024) فاعلية برنامج قائم على الشفقة بالذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية الموهوبين زيادات كبيرة في مستوى الشفقة بالذات والرفاهية الذاتية؛ مما يشير إلى أن التدخلات الإيجابية يمكن أن يعزز الأنماط العاطفية والأنماط المعرفية، ومهارات التواصل الفعال.

كما هدفت دراسة (Shermain, Ching, Jing, and Sok (2024) لقياس مدى فاعلية برنامج الذكاء الإيجابي (PQ)، وهو مبادرة رقمية للياقة النفسية، تهدف إلى تعزيز الشفقة بالذات والمرونة النفسية بين الطلاب؛ الذين يواجهون ضغوطاً كبيرة أثناء تعليمهم، مما قد يؤثر سلباً على صحتهم النفسية، وتضمن برنامج PQ مقاطع فيديو أسبوعية لمدة ساعة، واجتماعات جماعية، وممارسات يومية موجهة بالتطبيق لمدة ١٥ دقيقة، وتشكلت عينة الدراسة من طلاب العلاج المهني في السنة الأولى من إحدى جامعات سنغافورة، وأشارت نتائج الدراسة، إلى فاعلية البرنامج في تحسين مفهوم الشفقة بالذات، أو الشفقة بالذات، وبالتالي تحسين الصحة النفسية للمشاركين.

كما أظهرت نتائج دراسة (Shoshani, Steinmetz, and Kanat-Maymon (2016) أن برامج علم النفس الإيجابي في المدارس ساهمت في تحسين الرفاهية النفسية والإنجاز الأكاديمي، كما كان لها تأثيرات إيجابية على الرفاهية الذاتية، والاندماج في البيئة المدرسية، والإنجاز الأكاديمي، حيث أظهرت زيادة في المشاعر الإيجابية والعلاقات بين الأقران والانخراط العاطفي والمعرفي في المدرسة.

في حين أشارت نتائج دراسة (Puah, Pua, Shi, and Lim (2024) والتي هدفت إلى تطبيق برنامج اللياقة العقلية الرقمي (الذكاء الإيجابي) لدى طلاب الجامعة إلى زيادة الشفقة بالذات وتقليل الاجترار، على الرغم من أنه لم يؤثر بشكل كبير على الإجهاد المتصور.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

وفي نفس الإطار؛ فقد اكدت دراسة (Heydari, Y. (2020) أن تدريب الشفقة بالذات، كأحد متغيرات علم النفس الايجابي؛ يمكن أن يزيد من الكفاءة الذاتية الأكاديمية والكفاية الاجتماعية، مما يؤدي إلى تحسين الإنجاز الأكاديمي. ثانياً: دراسات تناولت دلراسة أثر الشفقة بالذات على تحسين الصحة النفسية، وتحسين معدلات الانجاز الاكاديمي لدى الطلاب:

في هذا السياق؛ أشارت نتائج دراسة (Gupta & Walia (2025) إلى أن الطلاب يواجهون العديد من التحديات التي تؤثر على صحتهم العقلية والعاطفية، وهنا تبرز أهمية مفهوم الشفقة بالذات في تخفيف هذه التحديات، كما تؤكد الدراسة على أهمية تنمية الشفقة بالذات للنجاح الشخصي والأكاديمي.

وعن دراسة تأثير الشفقة بالذات على معدلات الانجاز الاكاديمي لدى طلاب الجامعة؛ فقد أكدت نتائج دراسة (Neff, Hsieh, and Dejjitterat (2005) أن الشفقة بالذات ارتبطت بشكل إيجابي مع الأهداف الأكاديمية الموجهة نحو الإتيقان وساعدت في التعامل مع الفشل الأكاديمي من خلال استراتيجيات مواجهة تركز على العواطف.

بينما أشارت نتائج دراسة (Devulapally & Kachhi (2025) أن الشفقة بالذات ارتبط بتحسين نتائج الصحة النفسية، وكذلك تقليل معدلات القلق وتعزيز احترام الذات، والتي تعتبر ضرورية للنجاح الأكاديمي.

كما أشارت نتائج دراسة (O'Driscoll & McAleese (2023) أن فنيات علم النفس الايجابي تسهم في الحد من معدلات قلق الاختبار، كما تعمل الشفقة بالذات كعامل وقائي ضد القلق من الاختبار، وهو عائق شائع أمام التحصيل الدراسي، من خلال الحد من القلق، يمكن للطلاب الأداء بشكل أفضل في الامتحانات.

في حين أكدت دراسة (Kotera & Ting (2019) وجود علاقة قوية بين الصحة النفسية للأفراد والمتغيرات النفسية الإيجابية، بما في ذلك المشاركة الأكاديمية والتحفيز والشفقة بالذات والرفاهية، كما ثبت أن الفنيات الايجابية تساهم بشكل إيجابي في تعزيز

الصحة النفسية؛ مما يشير إلى أن تعزيز هذه المتغيرات يمكن أن يحسن رفاهية الطلاب بشكل عام.

كما أسفرت نتائج دراسة **Upadhyay, U. (2021)** عن العديد من النتائج المهمة فيما يتعلق بتأثير التدخل النفسي الإيجابي (PPI) على الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم المحددة (SLD) حيث زادت معدلات الرفاهية الذاتية (SWB) كما وجدت الدراسة زيادة كبيرة في مستويات الرفاهية الذاتية بين الأطفال الذين يعانون من SLD بعد المشاركة، كما أشارت النتائج إلى أن التدخل عزز بشكل فعال السعادة العامة والرضا عن الحياة، وزاد التحصيل الدراسي بشكل ملحوظ.

كما تناولت نتائج دراسة **بسيوني وخياط (٢٠١٩)** تأثير الشفقة بالذات على الإنجاز الأكاديمي، و أظهرت أن الشفقة بالذات تعزز من المرونة النفسية لدى الطلاب؛ مما يمكنهم من التعامل مع الضغوط الأكاديمية بشكل أكثر فعالية، كما أشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الشفقة بالذات يمتلكون قدرة أكبر على التكيف مع التحديات الأكاديمية، مما يساهم في تحسين أدائهم الدراسي، علاوة على ذلك، تساهم الشفقة بالذات في تقليل مستويات التوتر والقلق، مما يخلق بيئة نفسية أكثر استقراراً للتعلم والإنجاز. وقد أشارت نتائج دراسة **Neff & Germer (2017)** أن الطلاب الذين تعرضوا لبرنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات لدى الطلاب زادت قدرتهم على فهم الآخرين بطريقة أكبر، كما زادت قدرتهم على كيفية الاستفادة من مواقف الفشل، وعدم الوقوف عند نقطة معينة في حالات الاحباط، وتنمية التفكير الإيجابي وتحقيق التوازن النفسي، واكتساب القدرة على مواجهة الضغوط بشكل أفضل.

كما تناولت دراسة **Neff & Hsieh, and Dejitterat (2005)** العلاقة بين الشفقة بالذات والتحصيل الأكاديمي، والية التعامل مع الفشل الأكاديمي المتصور بين الطلاب الجامعيين، وأشارت نتائج الدراسة أن الشفقة بالذات كان مرتبطاً بشكل إيجابي بأهداف الإتقان ويرتبط سلباً بأهداف الأداء، وهي العلاقة التي توسطها الخوف الأقل من الفشل والكفاءة الأكبر للأفراد المتعاطفين مع أنفسهم، كما أكدت الدراسة أن الشفقة بالذات،

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

كان مرتبطاً بشكل إيجابي باستراتيجيات التكيف التي تركز على العاطفة ويرتبط سلباً بالاستراتيجيات الموجهة نحو التجنب.

كما أشارت نتائج دراسة (Septiawati, et. al., (2024) إلى وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب؛ حيث أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الشفقة بالذات يحققون نتائج أكاديمية أفضل، حيث تساعدهم الشفقة بالذات على التعامل مع الضغوط والتوتر الأكاديمي بشكل أكثر فعالية، وتعزز لديهم الدافعية والقدرة على التكيف مع الفشل أو الإخفاقات المؤقتة؛ فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة على طلاب الطب أن هناك ارتباطاً إيجابياً ذا دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والتحصيل الأكاديمي؛ مما يشير إلى أن الطلاب الأكثر تعاطفاً مع أنفسهم يحققون معدلات أداء أكاديمي أعلى.

كما هدفت دراسة (Nazari, A. M., et. al.,(2025) إلى فحص العلاقة بين الشفقة بالذات، الضغوط الأكاديمية، والكفاءة الأكاديمية بين طلاب التمريض الجامعيين؛ شملت الدراسة ٢٠٠ طالب من ثلاث جامعات إيرانية للعلوم الطبية، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والضغط الأكاديمي والكفاءة الأكاديمية، بنسب دالة احصائية؛ كما أشارت النتائج إلى أن ارتفاع مستوى الشفقة بالذات بمقدار وحدة واحدة يرتبط بانخفاض الضغط الأكاديمي وزيادة الكفاءة الأكاديمية، وأوصت الدراسة بتطبيق التدخلات الإرشادية التي تهدف لتعزيز الشفقة بالذات والكفاءة الأكاديمية لتحسين تجربة الطلاب داخل الجامعة.

خلاصة وتعليق عام على الدراسات السابقة:

يتناول الباحث فيما يلي التعليق العام على الدراسات السابقة من خلال عدة محاور وهي: الموضوع والهدف، العينة، الأدوات، النتائج.

أ- من حيث الموضوع والهدف:

لقد تنوعت موضوعات الدراسات السابقة بتنوع أهدافها؛ فقد اهتمت الدراسات الحديثة بإدخال فنيات علم النفس الإيجابي في الممارسة التطبيقية للإرشاد النفسي بإعتباره

تتأثر حديثاً لم تدخل فنياته أو تدخلاته، واهتمت الدراسات التي استخدمت فنيات علم النفس الإيجابي في معظمها بإدخال هذه الفنيات الإيجابية في تنمية السعادة والشفقة بالذات والرفاهة النفسية مثل دراسة Puah,et.,al. (2024) ودراسة Tsai (2024) ودراسة .Shermain (2024).

كما أشارت نتائج دراسة كل من، Abdullah, et, al. (2024) ، ودراسة Heydari, Y. (2020) عن فاعلية دراسة فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين علاقات الرضا وزيادة الدافعية الأكاديمية، وتخفيف الضغوط الأكاديمية.

كما تشير الدراسات السابقة التي استعرضها البحث إلى وجود ارتباط قوي بين الشفقة بالذات (Self-compassion) والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعات، خاصة في البيئات الجامعية؛ حيث أوضحت هذه الدراسات أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الشفقة بالذات يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية وضغوط الحياة، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي ورفاهيتهم النفسية.

كما أجمعت الأدبيات على فاعلية فنيات علم النفس الإيجابي، في تعزيز الشفقة بالذات لدى الطلاب، مثل التدخلات النفسية الإيجابية (Positive Psychology Interventions - PPIs) التي تركز على بناء المرونة النفسية والتنظيم العاطفي، حيث أظهرت نتائج دراسات (Gupta & Walia, 2025) (Egan et al.,) (Kenneth et al., 2024)(O'Neill et al., 2024) أن تطبيق هذه التدخلات يؤدي إلى تحسين الرفاهية الشخصية والتحصيل الأكاديمي بشكل منهجي.

كما أبرزت الدراسات أن الشفقة بالذات لا تقتصر آثارها على الجانب الأكاديمي فقط، بل تتعداه لتشمل الصحة النفسية العامة، حيث ارتبط ارتفاع الشفقة بالذات بانخفاض معدلات القلق والاكتئاب، وزيادة الشعور بالرضا عن الحياة (Terry & Leary, 2011) ؛ Al setohy & Hassan, 2021) وتؤكد الأبحاث أن الطلاب الذين يتدربون على الشفقة بالذات يظهرون قدرة أفضل على التعامل مع الإخفاقات الشخصية، مما يقلل من التوتر ويعزز من قدرتهم على الاستمرار في تحقيق أهدافهم الأكاديمية.

الفجوة البحثية:

تبين من خلال استعراض الأدبيات الخاصة بالمتغيرات المرتبطة بالدراسة الحالية، أن معظم الدراسات ركزت على عينات من طلاب الجامعات بصفة عامة، مع قلة الدراسات التي تناولت طلاب المعاهد العالية الخاصة؛ الذين يواجهون تحديات نفسية واجتماعية إضافية نتيجة ظروف التحاقهم بهذه المؤسسات، كما أن هناك فجوة في الدراسات التي توظف فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الشفقة بالذات، تحديداً كوسيلة لتحسين الإنجاز الأكاديمي.

كما استفاد الباحث من نتائج الدراسات السابقة في بناء البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي، مع التركيز على قياس أثر هذا البرنامج على الشفقة بالذات، وتأثيره على الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العالية الخاصة، ويتميز البحث الحالي بكونه يتبنى منهجاً تطبيقياً، يسعى لتقديم توصيات عملية لدعم الطلاب نفسياً وأكاديمياً، استناداً إلى الأدلة المستخلصة من الأدبيات العلمية الحديثة في مجال علم النفس الايجابي.

مظاهر الاستفادة من الدراسات السابقة:

- دعمت البحث الحالي بقاعدة معرفية قوية حول أهمية الشفقة بالذات في دعم الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي.
- أكدت على فاعلية التدخلات النفسية الإيجابية في تعزيز الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.
- وجهت الباحث حول لقاء الضوء على الحاجة لتطوير برامج إرشادية وتطبيقية ايجابية في البيئة الجامعية.

مظاهر الاستفادة من الدراسات السابقة:

- معظم الدراسات ركزت على طلاب الجامعات الحكومية أو العامة؛ بينما هناك قلة واضحة في الأبحاث التطبيقية التي تستهدف طلاب المعاهد العالية الخاصة أو الفئات الأقل حظاً، من حيث الدرجات الأكاديمية، حيث تواجه هذه الفئة تحديات نفسية واجتماعية خاصة.

- الحاجة لمزيد من الأبحاث التي تدرس الأثر طويل المدى لتدخلات علم النفس الإيجابي على الشفقة بالذات والإنجاز الأكاديمي، غياب الدراسات الطولية وقياس الأثر المستدام.
- أهملت العديد من الدراسات الفروق الفردية (مثل الجنس، المستوى الاجتماعي، السمات الشخصية) أو النواحي الثقافية في استجابة الطلاب لتدخلات علم النفس الإيجابي، وهذا قد يؤدي إلى نتائج عامة يصعب تعميمها على جميع البيئات أو الفئات الطلابية.
- ضعف الربط بين المتغيرات النفسية والأكاديمية في بيئات التعلم.
- ركزت معظم الدراسات على قياس الأثر الفوري أو قصير المدى لتدخلات علم النفس الإيجابي (مثل برامج الشفقة بالذات أو الامتنان)، بينما تنعدم الدراسات التي تتبع الأثر طويل المدى لهذه التدخلات على الصحة النفسية أو الإنجاز الأكاديمي للطلاب، وهذا يحد من معرفة مدى استدامة النتائج الإيجابية.
- التركيز على دراسة المؤشرات النفسية، وإهمال المعطيات السلوكية أو الأكاديمية.
- تركز غالبية الباحثين على المؤشرات المرتبطة بالصحة النفسية (كالرضا، القلق، الشفقة بالذات) وإهمال علاقتها بالمؤشرات السلوكية أو الأكاديمية الملاحظة (كالتحصيل الدراسي، المواظبة، المشاركة الصفية).
- تعتمد بعض الدراسات على أدوات تقييم ذاتية، من وجهة نظر المفحوصين فقط، دون وجود تقييمات موضوعية أو متعددة المصادر (مثل تقييم المعلمين، السجلات الأكاديمية، أو ملاحظات الأقران)، مما قد يؤثر على دقة النتائج في بعض الدراسات.

وبذلك نخلص إلى:

خلصت الدراسات السابقة إلى أهمية تعزيز الشفقة بالذات من خلال توظيف فنيات علم النفس الإيجابي كمدخل فعّال لتحسين الصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب، ويأتي البحث الحالي ليسد فجوة معرفية وتطبيقية مهمة، من خلال اختبار أثر برنامج

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

إرشادي ايجابي موجه لطلاب المعاهد العالية الخاصة، معتمداً على نتائج الأدبيات السابقة ومكماً لها من خلال التطبيق العملي والقياس الميداني.

سادساً: فروض الدراسة:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من طلاب المعاهد العالية الخاصة؟

فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات في اتجاه القياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنجاز الاكاديمي في اتجاه القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الإنجاز الاكاديمي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الإنجاز الاكاديمي.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي لاختبار فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الفنيات المستخلصة من علم النفس الإيجابي في تنمية الشفقة بالذات

لدى عينة من طلاب الجامعة والمسجلين في المعهد العالي للعلوم الادارية بجناكليس- البحيرة؛ حيث يتميز هذا المنهج بالتغيير المتعمد والمضبوط بشروط محددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها.

ثانيا: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الكلية من مجموعتين إحداهما لإعداد أدوات الدراسة، والثانية عينة الدراسة الأساسية.

١- عينة إعداد الأدوات:

تكونت من (٥٠) طالبا من طلاب المعهد العالي للعلوم الادارية بجناكليس البحيرة، التابع لوزارة التعليم العالي، طُبّق عليهم مقياسي الشفقة بالذات ل (Neef,2003) والمكون من الأبعاد (اللطف بالذات- الحكم على الذات- المشاعر الانسانية المشتركة- العزلة والتوحد- اليقظة العقلية – التواصل المفرط مع الذات) ومقياس الإنجاز الاكاديمي، من اعداد (Turner, 2007) والتي ساهمت في التوصل لصدق وثبات مقياس الدراسة.

٢- عينة الدراسة الأساسية:

وتكونت من (٣٢٣) طالباً وطالبة؛ من طلاب المستويات الاولى بالمعهد العالي للعلوم الادارية بجناكليس البحيرة- وزارة التعليم العالي، وبمتوسط عمري قدره (١٨,٥) عاماً، تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات والانجاز الاكاديمي عليهم، ومن ثم تم اختيار مجموعة ممن حصلوا على أقل درجات الشفقة بالذات والانجاز الاكاديمي في المقاييس المستخدمة، وعددهم (٣٠) طالباً وطالبة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، إحداهما ضابطة مكونة من (١٥) طالب، والأخرى تجريبية مكونة من (١٥) طالب، وتم مجانسة افراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج، ثم طُبّق البرنامج الإرشادي (من إعداد الباحث) على المجموعة التجريبية فقط.

ثالثا: الأدوات المستخدمة في الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية، وللتحقق من فروضها استخدم الباحث الأدوات التالية:

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

١. مقياس الشفقة بالذات. من اعداد (Neef,2003) تقنين (محمد السيد عبدالرحمن، ٢٠١٤)
٢. مقياس الانجاز الاكاديمي. من اعداد (Turner 2007) ترجمة (الباحث)
٣. البرنامج الإرشادي. (إعداد / الباحث).

ونتناول فيما يلي أدوات الدراسة الحالية بشئ من التفصيل:

أولاً: مقياس الشفقة بالذات من إعداد، (Neff (2003) ترجمة وتقنين (عبد الرحمن وآخرين(2015)

وصف المقياس:

أعدت Neef (٢٠٠٣) هذا المقياس بهدف قياس مستوى الشفقة بالذات، وهو من نوع التقرير الذاتي ويتكون من (٢٦) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية، مقسمين إلى ستة أبعاد، فرعية، ايجابية، وسلبية وهي:

البعد الأول:

- أ- اللطف بالذات ويشمل العبارات من (١ - ٥)
- ب- الحكم على الذات ويشمل العبارات من (٦ - ١٠)

البعد الثاني:

- أ- المشاعر الانسانية المشتركة ويشمل العبارات من (١١-١٤)
- ب-العزلة والتوحد ويشمل العبارات (١٥ - ١٨)

البعد الثالث

- أ-اليقظة العقلية ويشمل العبارات (١٩ - ٢٢)
- ب-التواصل المفرط مع الذات ويشمل العبارات (٢٣ - ٢٦)

وقامت Neef (٢٠٠٣) بحسب صدق وثبات المقياس على عينة من طلاب الجامعات بلغت (٣٢٩) طالباً، بمتوسط العمر (١٩)، وانتهت إلى وجود ارتباط بين الدرجة الكلية وكل بعد من الأبعاد، بنسب ارتباط دالة.

اجراءات تطبيق مقياس الشفقة بالذات:

- اعتمدت الدراسة على مقياس (Neff, 2003) والذي يتكون من ٢٦ عبارة بهدف قياس مستوى الشفقة بالذات لدي الطلاب. ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد أساسية وهي:-
- ١- **بعد اللطف بالذات**:- ويتضمن توجيه الفرد مشاعر اللطف والدف نحو الذات بدلاً من نقدها بصراحة، ويتضمن ١٠ عبارات منها ٥ عبارات إيجابية و ٥ عبارات سلبية.
 - ٢- **بعد الإنسانية العامة**:- ويتضمن ادراك الفرد أن المعاناة جزء يشترك به مع الخبرة الإنسانية بدلاً من الاعتقاد بأن هذه الخبرة تحدث له فقط، ويتضمن ٨ عبارات منها ٤ عبارات إيجابية و ٤ عبارات سلبية.
 - ٣- **بعد اليقظة العقلية**:- ويعني تحمل الفرد الخبرة المؤلمة من منظور إدراكي متزن، ويتضمن ٨ عبارات منها ٤ عبارات إيجابية و ٤ عبارات سلبية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:-

- (أ) **حساب الاتساق الداخلي للمقياس**:- قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الشفقة بالذات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه.

جدول رقم (١) معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه

التواصل المفرد مع الذات		اليقظة العقلية		العزلة والتوحد		المشاعر الانسانية المشتركة		الحكم على الذات		اللطف بالذات	
معامل الارتباط	بند	معامل الارتباط	بند	معامل الارتباط	بند	معامل الارتباط	بند	معامل الارتباط	بند	معامل الارتباط	بند
٠,٦٥٤	٢٣	٠,٧٨٧	١٩	٠,٦٧٥	١٥	٠,٧٢٣	١١	٠,٦١٥	٦	٠,٥٥٩	١
٠,٧٥٣	٢٤	٠,٧٨٠	٢٠	٠,٨١٦	١٦	٠,٨٢٧	١٢	٠,٦٦٠	٧	٠,٦٩١	٢
٠,٧٣٥	٢٥	٠,٧٦٥	٢١	٠,٨١٦	١٧	٠,٨٣٤	١٣	٠,٦٣٩	٨	٠,٦٨٠	٣
٠,٧٨٩	٢٦	٠,٧٧٢	٢٢	٠,٨٣٣	١٨	٠,٧١٠	١٤	٠,٧٢٦	٩	٠,٦٩٠	٤
								٠,٧٤١	١٠	٠,٧٣٢	٥

يتضح من الجدول رقم (١) توافر الاتساق الداخلي حيث أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه دالة احصائياً كما قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الشفقة بالذات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

جدول رقم (٢) معامل الارتباط بين درجة كل يعد والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
٠,٥٣٣	اللفظ بالذات
٠,٥٣٢	الحكم على الذات
٠,٦١٤	المشاعر الإنسانية المشتركة
٠,٦٨٢	العزلة والتوحد
٠,٦٠٩	اليقظة العقلية
٠,٦٩٤	التواصل المفرط مع الذات

يتضح من الجدول رقم(٢) توافر الاتساق الداخلي حيث أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل يعد والدرجة الكلية للمقاس دالة إحصائياً.

ب) ثبات المقياس:- اعتمد الباحث في حساب الثبات لمقياس الشفقة بالذات على طريقة ألفا كرونباخ

معامل ألفا	البعد
٠,٧٥	اللفظ بالذات
٠,٧٢	الحكم على الذات
٠,٧٨	المشاعر الانسانية المشتركة
٠,٧٩	العزلة والتوحد
٠,٧٨	اليقظة العقلية
٠,٧٢	التواصل المفرط مع الذات
٠,٧٣	المقياس ككل

يتضح من الحدود أن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ

تراوحت بين (٠,٧٢-٠,٧٩) وجميعها معاملات ثبات مقبولة.

وتكونت فئات الاستجابة للمقياس من (٣) استجابات، طبقاً لمقياس ليكرت (تنطبق- محايد- لا تنطبق) وتراوحت الدرجات ما بين (٣-٢-١) وتشير الدرجة الأعلى إلى تحقق الأثر بشكل كامل وملموس، وتشير الدرجة الأصغر إلى عدم تحقق الصفة نهائياً، وتشير الدرجة المتوسطة إلى تحقق الصفة بشكل متوسط.

٢. مقياس الإنجاز الاكاديمي:

اعتمدت الدراسة على مقياس (Turner 2007) والمكون من ٣٦ عبارة، وتكونت فئات الاستجابة للمقياس من (٣) استجابات، طبقاً لمقياس ليكرت (تنطبق- محايد- لا تنطبق) وتراوحت الدرجات ما بين (٣-٢-١) وتشير الدرجة الأعلى إلى تحقق الأثر بشكل كامل

وملموس، وتشير الدرجة الأصغر إلى عدم تحقق الصفة نهائياً، وتشير الدرجة المتوسطة إلى تحقق الصفة بشكل متوسط.

الخصائص السيكومترية للمقياس:-

(ت) حساب الاتساق الداخلي للمقياس:- قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لعبارة

مقياس الإنجاز الأكاديمي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بند

والدرجة الكلية للمقياس

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس.

معامل الارتباط	البند												
٠,٨٢	٣٦	٠,٦٩	٣١	٠,٨٢	٢٦	٠,٧٧	٢١	٠,٧٢	١٦	٠,٨١	١١	٠,٧٧	٦
		٠,٧٢	٣٢	٠,٨٥	٢٧	٠,٨١	٢٢	٠,٧٥	١٧	٠,٨٥	١٢	٠,٨١	٧
		٠,٧٤	٣٣	٠,٧٥	٢٨	٠,٨٦	٢٣	٠,٨١	١٨	٠,٧٨	١٣	٠,٦٥	٨
		٠,٨١	٣٤	٠,٨٨	٢٩	٠,٧٤	٢٤	٠,٨٣	١٩	٠,٧٢	١٤	٠,٦٦	٩
		٠,٨٠	٣٥	٠,٨٩	٣٠	٠,٦٩	٢٥	٠,٧٩	٢٠	٠,٦٩	١٥	٠,٨٠	١٠

يتضح من الجدول رقم (٣) توافر الاتساق الداخلي حيث أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس إلية دالة احصائياً

(ث) ثبات المقياس:- اعتمد الباحث في حساب الثبات لمقياس الإنجاز الأكاديمي على

طريقة ألفا كرونباخ

جدول رقم (٤) يبين قيم معاملات ألفا كرونباخ

معامل الفا	البند												
٠,٧٧	٣٦	٠,٥٩	٣١	٠,٧٤	٢٦	٠,٧١	٢١	٠,٨٨	١٦	٠,٧٠	١١	٠,٦١	٦
		٠,٦٢	٣٢	٠,٧٦	٢٧	٠,٨٨	٢٢	٠,٨٢	١٧	٠,٦٩	١٢	٠,٦٦	٧
		٠,٦٨	٣٣	٠,٦٢	٢٨	٠,٨٢	٢٣	٠,٧٨	١٨	٠,٦٥	١٣	٠,٧١	٨
		٠,٨٢	٣٤	٠,٦٣	٢٩	٠,٧٤	٢٤	٠,٧٥	١٩	٠,٧١	١٤	٠,٧٩	٩
		٠,٧٢	٣٥	٠,٦٦	٣٠	٠,٧٠	٢٥	٠,٧٦	٢٠	٠,٧٢	١٥	٠,٦٢	١٠

يتضح من الجدول أن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت

بين (٠,٦١-٠,٨٨) وجميعها معاملات ثبات مقبولة.

(أ) مدي تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل التطبيق وفقاً لمتغير

الإنجاز الأكاديمي:

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

جدول رقم (٥) يبين قيم التجانس

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوي الدلالة
الإنجاز الأكاديمي	التجريبية	٣,٤٦٣	٠,٨١٧	١٥,٤٧	٢٣٢	١١٢	232	-	0.983
	الضابطة	٣,٥٠٧	٠,٦٣١	١٥,٥٣	٢٣٣			0.021	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ي) غير دالة احصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الإنجاز الأكاديمي.

ب) مدي تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل التطبيق وفقاً للمتغيرات الديموغرافية

جدول رقم (٦)

المتغير	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوي الدلالة
النوع	التجريبية	١٧	٢٥٥	٩٠	٢١٠	١,٠٨٧-	0.367
	الضابطة	١٤	٢١٠				
العمر	التجريبية	١٣,٩٣	٢٠٩	٨٩	٢٠٩	١,٠٤٦-	٠,٣٤٥
	الضابطة	١٧	٢٥٦				
المستوى الدراسي	التجريبية	١٥,٥٧	٢٣٣	١١١,٥	٢٣١	٠,٠٤٧-	0.967
	الضابطة	١٥,٤٣	٢٣١				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ي) غير دالة احصائياً مما يدل على تكافؤ

المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الديموغرافية.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي:

تصميم البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي

أولاً: الأسس النظرية للبرنامج

يرتكز البرنامج على مبادئ علم النفس الإيجابي التي تركز على تعزيز نقاط القوة

النفسية، وتحسين جودة الحياة، وبناء المرونة النفسية، من خلال تفعيل استراتيجيات مثل

التفاؤل، الأمل، التدفق النفسي، الكفاءة الذاتية، التفكير الإيجابي، والشفقة بالذات.

ثانياً: أهداف البرنامج

• تنمية مهارات الشفقة بالذات لدى الطلاب، بما يشمل اللطف الذاتي، والوعي

بالإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية.

- تحسين الصحة النفسية من خلال تقليل القلق، الاكتئاب، النقد الذاتي، وزيادة المرونة النفسية والصمود النفسي.
- تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب عبر تحسين علاقتهم بذاتهم وبالآخرين.
- تطوير استراتيجيات عملية لمواجهة الضغوط والتحديات اليومية بلطف وتفهم بدلاً من الحكم الذاتي القاسي.
- تحقيق استمرارية الفوائد عن طريق المتابعة والتقييم المستمرين بعد انتهاء البرنامج.

ثالثاً: الفئة المستهدفة

طلاب المعاهد العالية الخاصة ممن يعانون من انخفاض الثقة بالذات.

رابعاً: المحتوى العلمي للبرنامج:

يرتكز البرنامج على أحدث ما توصلت إليه الأدبيات في مجال علم النفس الإيجابي، ويشمل عدة محاور رئيسية:

- جلسات تعريفية: مقدمة حول علم النفس الإيجابي وأهميه وتوظيف فنياته في تخفيف الضغوط الأكاديمية، وتعزيز الصحة النفسية العامة، في الحياة الجامعية.
- التفاؤل و غرس الأمل: تدريبات على التفكير الإيجابي وتوقع الأفضل في المستقبل.
- التدفق النفسي (Flow): أنشطة تساعد الطالب على الاندماج الكامل في المهام الدراسية والشخصية.
- تنمية الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس: تمارين عملية لتعزيز الإيمان بالقدرات الشخصية.
- تدريب على الامتنان والشكر: ممارسات يومية لتقدير الجوانب الإيجابية في الحياة.
- تنمية مهارات التأمل الذاتي والوعي بالذات: تمارين تأملية لتعزيز فهم الذات وتقبلها.
- التعامل مع الفشل والإخفاقات: استراتيجيات لإعادة تأطير التجارب السلبية وتحويلها إلى فرص للنمو.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

- بناء العلاقات الإيجابية: مهارات تواصل فعّالة ودعم اجتماعي متبادل بين الطلاب.

خامساً: آليات التنفيذ

- عدد الجلسات : (١٢) جلسة إرشادية جماعية، مدة كل جلسة ٦٠-٩٠ دقيقة.
- الأساليب المستخدمة: مناقشات، تمارين كتابية، لعب أدوار، تأملات، واجبات منزلية.
- التقييم: تطبيق مقاييس الشفقة بالذات والإنجاز الأكاديمي قبل البرنامج وبعده، مع تقييم تنبعي.

سادساً: خطوات التنفيذ

١. التهيئة وبناء العلاقة: تعريف الطلاب بالبرنامج وأهدافه، وتوفير بيئة آمنة وداعمة.
٢. تنفيذ الجلسات حسب المحاور: التدرج في تقديم المحاور، مع تكييف الأنشطة حسب احتياجات المجموعة.
٣. الدعم والمتابعة: تشجيع الطلاب على تطبيق المهارات بين الجلسات، وتقديم التغذية الراجعة.
٤. التقييم النهائي والتنبعي: قياس التغيرات في الشفقة بالذات والإنجاز الأكاديمي، وتحليل النتائج.

سابعاً: النتائج المتوقعة

- تحسن ملموس في مستوى الشفقة بالذات.
- ارتفاع الإنجاز الأكاديمي في ضوء تحسن مستوى الشفقة بالذات.
- انخفاض مستويات القلق والضغط النفسية والاكاديمية.
- استدامة الأثر الإيجابي للبرنامج في المتابعة المستقبلية.

نتائج الدراسة:

يمكن عرض نتائج الدراسة على النحو التالي:

الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من نتيجة هذا الفرض تم استخدام اختبار Mann-Whitney كما في جدول رقم (٨)

حجم التأثير	الدلالة	قيمة w	قيمة ي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف	المتوسط	عدد	القياس	الشفقة بالذات
٠,٦٩٧	<0.001	١٤٢,٥	٢٢,٥	٣٢٢,٥٠	٢١,٥٠	٠,٢٣٢	٢,٢٥	١٥	التجريبية	الشفقة بالذات
				١٤٢,٥٠	٩,٥٠	٠,٤٤٥	١,٦٨	١٥	الضابطة	الشفقة بالذات
٠,٥٣٦	٠,٠٢٣	١٧٨	٥٨	٢٨٧	١٩,١٣	٠,٢٧٧	٢,١٤	١٥	التجريبية	الإسكانية العامة
				١٧٨	١١,٨٧	٠,٤٣٩	١,٧٩	١٥	الضابطة	الإسكانية العامة
٠,٨٦٥	<0.001	١٤٣	٢٣,٥	٣٢١,٥٠	٢١,٤٣	٠,٢٤٦	٢,٢١	١٥	التجريبية	البقظة العقلية
				١٤٣,٥٠	٩,٥٧	٠,٤٧٤	١,٦٢٦	١٥	الضابطة	البقظة العقلية
٠,٨٧٤	٠,٠٠٤	١٦٥	٤٥,٥	٢٩٩,٥٠	١٩,٩٧	٠,١٤٩	٢,٢٠	١٥	التجريبية	الدرجة الكلية
				١٦٥,٥٠	١١,٠٣	٠,٣٥٣	١,٨٩	١٥	الضابطة	الدرجة الكلية

يتضح لدي الباحث من خلال جدول رقم (٨) أن قيمة "ي" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الشفقة بالذات بأبعاده المختلفة دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يعني قبول الفرض الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية".

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من Heydari, Y. (2020) ودراسة Abdullah, et., ودراسة Shermain, Ching, Jing, and Sok (2024) ودراسة al.(2024) ودراسة Puah et., al.(2024) ودراسة Tsai (2024) ، ودراسة Shoshani,et., al.(2016).

الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات في اتجاه القياس البعدي.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

وللتحقق من نتيجة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما في جدول رقم (٧)

الشفقة بالذات	القياس	عدد	المتوسط	الانحراف	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة د	الدالة	حجم التأثير	مقدار حجم التأثير
الشفقة بالذات	القبلي	١٥	١,٩٢	٠,١٤٧	السالبة	٠	٠٠	٣,٤١٦	<0.001	٠,٥٢١	كبير
	البعدي	١٥	٢,٢٥	٠,٢٣٢	الموجبة	٨	١٢٠				
				المتعادلة	٠	٠					
الإسكانية العامة	القبلي	١٥	١,٨٦٦	٠,٢٠	السالبة	٠	٠٠	٣,٤١٢	<0.001	٠,٥٦٧	كبير
	البعدي	١٥	٢,١٤	٠,٢٧٧	الموجبة	٨	١٢٠				
				المتعادلة	٠	٠					
البظفة العقلية	القبلي	١٥	١,٨١٦	٠,٢٧٨	السالبة	٠	٠٠	٣,٤١٣	<0.001	٠,٦٢١	كبير
	البعدي	١٥	٢,٢١	٠,٢٤٦	الموجبة	٨	١٢٠				
				المتعادلة	٠	٠					
الدرجة الكلية	القبلي	١٥	١,٨٦٧	٠,٠٩٩	السالبة	٠	٠٠	٣,٤٠٨	<0.001	٠,٦٥٢	كبير
	البعدي	١٥	٢,٢٠	٠,١٤٩	الموجبة	٨	١٢٠				
				المتعادلة	٠	٠					

المصدر: إعداد الباحث اعتماداً على نتائج التحليل باستخدام برنامج spss

ويتضح لدي الباحث من خلال جدول رقم (٧) أن قيمة "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات بأبعاده المختلفة دالة إحصائياً، لصالح القياس البعدي؛ مما يعني قبول الفرض الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات في اتجاه القياس البعدي."

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من Heydari, Y. (2020) ودراسة Abdullah, et., (2024) ودراسة Shermain, Ching, Jing, and Sok (2024) ودراسة al.(2024) ودراسة Puah et., al.(2024) ودراسة (Tsai , 2024) ودراسة Shoshani,et., al.(2016).

وبذلك يكون تمت الاجابة على التساؤل الرئيسي للبحث، عن مدى فاعلية البرنامج الارشادي الايجابي في تنمية الشفقة بالذات من خلال تطبيق البرنامج على عينة الدراسة (المجموعة التجريبية)، وتحقيق البرنامج لهدفه الرئيسي المتمثل في تحسين مستوى الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة.

الفرض الثالث : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات. وللتحقق من نتيجة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما في جدول رقم (٩)

الشفقة بالذات	القياس	عدد	المتوسط	الانحراف	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة د	الدلالة
اللطف بالذات	البعدي	١٥	٢,٢٥	٠,٢٣٢	السالبة	٠	٠٠	١,٣٤٢	٠,١٨٠
	التتبعي	١٥	٢,٣١	٠,٢٨	الموجبة	١,٥	٣		
					المتعادلة	٠	٠		
الإنسانية العامة	البعدي	١٥	٢,١٤	٠,٢٧٧	السالبة	٠	٠٠	١,٦٠٤	٠,١٠٩
	التتبعي	١٥	٢,٢٥	٠,٣٩٩	الموجبة	٢	٢		
					المتعادلة	٠	٠		
اليقظة العقلية	البعدي	١٥	٢,٢١	٠,٢٤٦	السالبة	٠	٠٠	١,٨٢٦	٠,٠٦٨
	التتبعي	١٥	٢,٣٩	٠,٣٦٨	الموجبة	١١	٢,٥		
					المتعادلة	٠	٠		
الدرجة الكلية	البعدي	١٥	٢,٢٠	٠,١٤٩	السالبة	٠	٠٠	١,٣٤٢	0.180
	التتبعي	١٥	٢,٢٩	٠,٣١	الموجبة	١,٥	١,٥		
					المتعادلة	٠	٠		

يتضح أن قيمة "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات؛ مما يعني قبول الفرض الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات.

الفرض الرابع:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنجاز الأكاديمي في اتجاه القياس البعدي.

وللتحقق من نتيجة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما في جدول رقم (١٠)

القياس	عدد	المتوسط	الانحراف	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة د	الدلالة	حجم التأثير	
القبلي	١٥	٢,٧٣	٠,٥٨٨	السالبة	٠	٠٠	٢,٥٢١	0.01	٠,٧١٠	
	البعدي	١٥	٣,٥٧	٠,٦٧٥	الموجبة	٤,٥				٣٦
					المتعادلة	٠				٠

المصدر: إعداد الباحث اعتماداً على نتائج التحليل باستخدام برنامج spss

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

ويتضح لدي الباحث من خلال جدول رقم (١٠) أن قيمة "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنجاز الاكاديمي بأبعاده المختلفة دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي؛ مما يعني قبول الفرض الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنجاز الاكاديمي في اتجاه القياس البعدي."

الفرض الخامس:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على الإنجاز الاكاديمي لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من نتيجة هذا الفرض تم استخدام اختبار Mann- Whitney كما في جدول رقم (١١)

القياس	عدد	المتوسط	الانحراف	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ي	قيمة W	الدلالة	حجم التأثير	مقدار التأثير
التجريبية	١٥	٣,٥٧	٠,٦٧٥	٢١,٥٠	٣٢٢,٥٠	٢٢,٥	١٤٢,٥	<0.001	٠,٥٦٢	كبير
الضابطة	١٥	١,٦٨	٠,٤٤٥	٩,٥٠	١٤٢,٥٠					

يتضح لدي الباحث من خلال جدول رقم (١١) أن قيمة "ي" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الإنجاز الاكاديمي المختلفة دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية ؛ مما يعني قبول الفرض الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على الإنجاز الاكاديمي لصالح المجموعة التجريبية."

الفرض السادس:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الإنجاز الاكاديمي. وللتحقق من نتيجة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما في جدول (١٢)

القياس	عدد	المتوسط	الانحراف	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة د	الدلالة
البعدي	١٥	٣,٥٧	٠,٦٧٥	السالبة	٠	٠	١,٣٦٣	٠,١٧٣
النتبعي	١٥	٣,٦٦	٠,٦٢٠	الموجبة	٥	٣,٤٠		
				المتعادلة	١٠	٠		

يتضح أن قيمة "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والنتبعي على مقياس الإنجاز الأكاديمي؛ مما يعني قبول الفرض الذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والنتبعي على الإنجاز الأكاديمي"

مناقشة نتائج الدراسة:

- بالنسبة للفرض الأول" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات في اتجاه القياس البعدي"
- كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ارتفاعاً ملحوظاً في المتوسطات لدى أفراد المجموعة التجريبية على جميع الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات، (اللطف بالذات، الإنسانية العامة، اليقظة العقلية) وكذلك الدرجة الكلية بعد تنفيذ البرنامج، مقارنة بالقياس القبلي لنفس المجموعة التجريبية، حيث تم استخدام اختبار Wilcoxon لقياس الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، لمناسبته لمقارنة متوسطات مجموعتين مرتبطتين (قبل وبعد) عندما لا تتبع البيانات التوزيع الطبيعي، وهو اختبار يعالج الفروق في الرتب؛ حيث كانت القيم الإحصائية لجميع الأبعاد لمقياس الشفقة بالذات مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)؛ مما يعكس قوة التغيير الحاصل نتيجة التدخل الإرشادي خلال جلسات البرنامج؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية من عينة الدراسة.
- فعلى سبيل المثال، بالنسبة لبعدي (اللطف بالذات) ارتفع من متوسط قيمته ١,٩٢ إلى متوسط قيمته ٢,٢٥، والإنسانية المشتركة من ١,٨٦٦ إلى ٢,١٤، واليقظة العقلية من

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

١,٨١٦ إلى ٢,٢١، والدرجة الكلية من ١,٨٦٧ إلى ٢,٢٠، وهذا يشير إلى تحسن واضح في مستويات الشفقة بالذات بعد البرنامج، وتلاحظ أن جميع الحالات أظهرت رتب موجبة (١٥ حالة)، مما يعني أن كل المشاركين سجلوا تحسناً في درجاتهم بعد البرنامج مقارنة بالقياس القبلي، حيث لا توجد رتب سالبة أو متعادلة، ما يدل على استقرار الأثر الإيجابي للبرنامج، كما كانت القيم تتراوح حول ٣,٤١، وهي قيمة عالية تعبر عن فرق كبير بين القياسين.

- كما أشارت الدلالة الإحصائية: (p-value) إلى أن جميع القيم أقل من ٠,٠٠١ (<0.001)، مما يعني أن الفروق بين القياسين ذات دلالة إحصائية قوية جداً، ولا يمكن أن تكون نتيجة للصدفة، بينما تعبر عن تغير في السلوك والأفكار والمشاعر، وبالتالي ارتفاع في بُعد اللطف بالذات والمشاعر الانسانية، واليقظة العقلية.
- وتراوحت قيمة حجم التأثير (Effect Size) ٠,٥٢١ و ٠,٦٥٢، وهي قيم كبيرة، وهذا يشير إلى أن البرنامج لم يؤثر فقط بشكل إحصائي، بل يوجد أثر وفاعلية للبرنامج الارشادي الايجابي.
- كما تلاحظ من خلال النتائج الاحصائية؛ زيادة مستوى اللطف بالذات، هو يدل على ارتفاع قدرة الطلاب على التعامل مع أنفسهم بلطف وتفهم، بدلاً من النقد الذاتي القاسي، لعدم حصولهم على التقديرات التي كانوا يرغبون بها قبل التحاقهم بالمعهد؛ مما يعزز صحتهم النفسية.
- كما تشير النتائج إلى زيادة مستوى البعد الخاص بتعزيز الإنسانية المشتركة؛ حيث تشير الزيادة في بعد الإنسانية المشتركة تعني أن الطلاب بدأوا يشعرون بأن معاناتهم ليست فريدة أو منعزلة، بل هي جزء من التجربة الإنسانية، مما يقلل من الشعور بالوحدة والعزلة، وانخرطوا في المجتمع، وبدأوا التخطيط لحياتهم المستقبلية.
- كما أشارت النتائج إلى تحسن مستوى اليقظة العقلية، مما يدل على تحسن قدرة الطلاب على الانتباه الواعي للحظة الراهنة، مع تقبل مشاعرهم وأفكارهم دون حكم، أو نقد، أو لوم قاسي لها، وهذا يساعد في الحد من مستويات التوتر والقلق وارتفاع معدل

الصحة النفسية، هو ما أكدته نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Gupta (2025)

وWalia & Cowand (2024) دراسة.

- أما على مستوى الدرجة الكلية: فقد تلاحظ من خلال نتائج الدراسة حدوث تحسن في الدرجة الكلية؛ مما يعكس نجاح البرنامج الإرشادي الايجابي، في تنمية الشفقة بالذات بشكل شامل؛ مما يعزز المرونة النفسية والقدرة على التعامل مع الضغوط الاكاديمية، ويساهم في تحقيق الأهداف الاكاديمية.
- ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية.
- ويفسر الباحث ذلك الفرض والذي تشير نتائج التحليل الاحصائي، إلى تحقق الفرض الاحصائي وذلك بوجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة، والتي لم تخضع لجلسات البرنامج الإرشادي، والمجموعة التجريبية؛ والتي خضعت لجلسات البرنامج، وتحقق هدف البرنامج، وحدث تحسن في مستوى متغير الشفقة بالذات بأبعاده الثلاثة.
- تشير نتائج اختبار Mann-Whitney الواردة في الجدول رقم (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، على مقياس الشفقة بالذات، وجميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات (الطف بالذات، الإنسانية العامة، اليقظة العقلية)، لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- وفي ضوء التحليل الاحصائي للبيانات، يتبين: انخفاض قيمة الدلالة الإحصائية- p (value) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية (أقل من ٠,٠٥، وبعضها أقل من ٠,٠٠١)، مما يشير إلى أن الفروق بين المجموعتين ليست عشوائية بل ذات دلالة إحصائية قوي، ونتيجة لتدخل منظم ومقصود.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

- ارتفاع متوسطات الرتب ومجموع الرتب للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة؛ مما يشير إلى أن أفراد المجموعة التجريبية حققوا درجات أعلى في الشفقة بالذات وأبعدها في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
- حجم التأثير (Effect Size) كبير في جميع الأبعاد (٠,٦٩٧، ٠,٥٣٦، ٠,٨٦٥، ٠,٨٧٤)، ما يدل على أن الفروق ليست فقط ذات دلالة إحصائية بل لها أهمية عملية واضحة ولها صدق في الواقع.
- وهذا يعني ذلك أن التدخل الإرشادي أدى إلى تعزيز اللطف بالذات، الشعور بالإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والتي تعتبر جميعها مكونات أساسية للشفقة بالذات.
- وتتفق هذه النتائج مع الأدبيات السابقة، الإطار النظري، والدراسات السابقة؛ التي تؤكد أن تعزيز الشفقة بالذات من خلال تدخلات علم النفس الإيجابي يؤدي إلى تحسين الرفاهية النفسية والقدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية، كما أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الشفقة بالذات يحققون أداءً أكاديمياً أفضل ويظهرون مرونة نفسية أكبر في مواجهة الضغوط الأكاديمية.
- فيما يخص الفرض الثالث والذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات.
- من خلال استعراض نتائج التحليل الإحصائي للفرض الثالث، تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية التي خضعت لجلسات البرنامج الإرشادي الايجابي، وكان تأثير البرنامج ممتد لفترات قادمة، وذلك من خلال القياس التتبعي، وهو ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي.
- ويفسر الباحث النتيجة الحالية، بعدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي، والتتبعي؛ بامتداد التأثير لما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؛ حيث ظل مستوى الشفقة بالذات مرتفعاً لدى أفراد العينة التجريبية.

- حيث أظهرت النتائج، الخاصة ببعُد اللطف بالذات: لم يُسجل أي تراجع، بل ارتفع (من ٢,٢٥ إلى ٢,٣١) مع دلالة غير معنوية؛ مما يشير إلى أن المشاركين احتفظوا بطريقة أكثر لطفًا وتسامحًا مع ذواتهم بعد فترة التطبيق.
- بينما بُعِد الإنسانية العامة، ارتفعت قيمتها إلى ٢,٢٥، مما يدل على أن الطلاب استمروا في إدراكهم بعدم العزلة، والاحساس بمشاعر الانسانية المشتركة، وكان له انعكاسات ايجابية مباشرة على انخفاض مشاعر العزلة والخجل الأكاديمي، لدى أفراد المجموعة التجريبية، في القياس التتبعي.
- أما على مستوى بُعِد اليقظة العقلية: فشهد ارتفاعًا واضحًا (من ٢,٢١ إلى ٢,٣٩)؛ مما يشير إلى تنامي مستوى الوعي الذاتي والانفتاح على خبرات الماضي؛ حتى بعد انتهاء البرنامج. وتتفق نتائج الدراسة الحالية، نتائج دراسة (Neff & Germer (2013) ودراسة (Heydari, et. al., (2020)، حيث هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير تدريب الشفقة بالذات المعرفي على الكفاءة الذاتية الأكاديمية والملاءمة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث شملت الدراسة قياسات قبل وبعد التطبيق، إلى جانب متابعة للتأكد من بقاء الآثار الإيجابية، وقد أشارت النتائج إلى استدامة التحسن في مستويات الشفقة بالذات مما يؤيد عدم ظهور فروق كبيرة بين القياس البعدي والتتبعي.
- كما تتفق نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة (Shermain, et.,al. (2024) حيث تناولت هذه الدراسة أثر برنامج ايجابي رقمي لتعزيز الذكاء العاطفي على تقليل مستويات الإجهاد وتحسين الشفقة بالذات لدى طلاب التخصصات الصحية، حيث شملت الدراسة اجراء تقييمات بعد فترة من انتهاء التدخل (قياس تتبعي) وأظهرت النتائج استمرارية النتائج الإيجابية، مع عدم وجود فروق إحصائية دالة بين القياس الفوري والقياس التتبعي.
- كما اتفقت مع نتائج دراسة، (Gupta & Walia (2025) والتي سلطت الضوء على تعزيز مفهوم الشفقة بالذات كوسيلة لتحسين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

- أما فيما يخص الفرض الرابع، والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنجاز الاكاديمي في اتجاه القياس البعدي.
- وتشير نتائج الفرض من خلال التحليل الاحصائي، على وجود فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الانجاز الاكاديمي، حيث تحسنت لديهم درجات المقياس، ويشير ذلك الى تحسن المستوى الدراسي بعد تحسن مستوى الشفقة بالذات؛ الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي الايجابي.
- ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء أدبيات علم النفس على الشكل التالي:
- قيمة الدلالة الإحصائية ($p = 0.012$) أقل من 0.05 ، ما يؤكد وجود فرق حقيقي بين القياسين القبلي والبعدي، وليس فرقاً عشوائياً، حيث بلغ متوسط الإنجاز الأكاديمي ارتفع من $2,73$ إلى $3,57$ مع زيادة واضحة في متوسط الرتب لصالح القياس البعدي، حيث بلغ متوسط الرتب الموجبة $= 4,5$ ، ومجموع الرتب $= 36$ وعدم وجود رتب سالبة، ويشير ذلك إلى عدم انخفاض مستوى الانجاز الاكاديمي لدى أي من أفراد العينة بالمجموعة التجريبية بعد البرنامج، كما بلغ حجم التأثير ل ($0,710$)؛ ما يشير إلى أن التحسن في الإنجاز الأكاديمي، كان له أثر وأهمية عملية قوية، وليس مجرد دلالة إحصائية فقط.
- وفي ضوء التحليل الاحصائي يتضح الاتي ما يلي:
 ١. تعزيز الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة:
 ٢. أدى تحسن الشفقة بالذات (اللطف مع الذات، تقبل الفشل، تقليل النقد الذاتي) ساهم في تمكين الطلاب من التعامل مع الإخفاقات الدراسية كفرص للتعلم والنمو، وليس كعقبات أو مصادر للحرج؛ مما أدى إلى زيادة الدافعية نحو التعلم، والمثابرة والتحصيل الأكاديمي.
 ٣. كما يساهم تحسين مستوى الشفقة بالذات إلى تحسين المرونة النفسية لدى أفراد العينة التجريبية؛ حيث أن الطلاب الذين اكتسبوا مرونة نفسية أكبر؛ أصبحوا أكثر قدرة على

مواجهة التحديات الأكاديمية، وإدارة الوقت، واتخاذ قرارات فعّالة بشأن دراستهم؛ ما أدى إلى تحسن ملموس في معدلات الإنجاز الأكاديمي.

• كما يمكن تفسير النتائج الحالية في ضوء الدراسات السابقة على النحو التالي:

١- تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات (Gupta & Walia (2025) و (Egan et al. (2021، حيث تشير إلى أن تعزيز الشفقة بالذات والرفاهية النفسية إلى تحسن الأداء الأكاديمي، حيث أصبح الطلاب أكثر انخراطاً في الدراسة وأقل عرضة للقلق والضغط، والتي استخدمت برامج التدخل النفسي الإيجابي مثل "Be Positive" فاعليتها في رفع التحصيل الأكاديمي عبر تعزيز الصحة النفسية والمرونة العاطفية لدى أفراد العينة، حيث تؤكد الأدبيات أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الشفقة بالذات، يظهرون قدرة أكبر على التعامل مع التوتر والضغط الأكاديمية، ويحققون أداءً أكاديمياً أفضل مقارنة بأقرانهم، الذين لم يخضعوا لجلسات البرنامج.

١. كما تلاحظ عدم وجود رتب سالبة، مما يدل على أن جميع الطلاب إما تحسّنوا أو ظلّ مستواهم ثابتاً بعد البرنامج؛ مما يعكس فاعلية التدخل بشكل شامل، كما كان حجم التأثير الكبير دليلاً على أن التحسن لم يكن طفيفاً بل كان واضحاً وقوياً على مستوى أفراد العينة.

٢. وبذلك نخلص إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي أدى إلى تحسن كبير وملموس في مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى عينة الدراسة، من طلاب المعاهد العالية الخاصة.

٣. كما أن التحسن في مستوى الانجاز الاكاديمي، مدعوماً نظرياً وتجريبياً من خلال الأدبيات والدراسات السابقة التي تربط بين الشفقة بالذات، الرفاهية النفسية، والإنجاز الأكاديمي، وتؤكد أن تعزيز هذه الجوانب النفسية ينعكس إيجابياً على التحصيل الأكاديمي لعينة الدراسة.

وفيما يخص نتائج تحليل الفرض الخامس، والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة،

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة

ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس

الإنجاز الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية"

- ينطلق الفرض الخامس من أدبيات والدراسات السابقة، والذي تؤكد على أن التحصيل الأكاديمي ليس مجرد نتاج للقدرات المعرفية ، والاستعدادات فحسب؛ بل هو انعكاس مباشر لجملة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تحيط بالطالب، وعلى رأسها الشفقة بالذات والصحة النفسية.
- كما تشير ادبيات علم النفس أن الطلاب الذين يعانون من مشاعر الدونية أو النقد الذاتي القاسي – كما هو الحال لدى كثير من طلاب المعاهد العالية الخاصة – يكونون أكثر عرضة للقلق، وأقل قدرة على تجاوز الإخفاقات الأكاديمية، مما ينعكس سلبيًا على أدائهم الدراسي.
- كما أن الآليات النفسية تخلق بيئة تعليمية، أكثر أمانًا نفسيًا، ودعمًا للطالب، وتقلل من تأثير العوامل السلبية مثل القلق والاكتئاب، والتي ثبت أنها من أكبر معوقات الإنجاز الأكاديمي.(Cowand & Sephton, 2024)
- أما عن علاقة نتائج الفرض الحالي بنتائج الدراسات السابقة:
- توافقت نتائج البحث الحالي، مع نتائج بعض الدراسات السابقة، مثل دراسة Gupta & Walia (2025) وEgan et al. (2021) ، والتي تضيير إلى أن الطلاب الذين يتلقون تدخلًا نفسيًا إيجابيًا يحققون:
- تحسنًا ملحوظًا في الشفقة بالذات، ما ينعكس على صورة قدرة أعلى على التعامل مع الفشل والضغوط.
- ارتفاعًا في التحصيل الأكاديمي مقارنة بأقرانهم الذين لم يتلقوا مثل هذا التدخل.
- انخفاضًا في مستويات القلق والاكتئاب، وهما عاملان يرتبطان ارتباطًا وثيقًا بانخفاض الأداء الأكاديمي.

وفيما يخص الفرض السادس، والذي نصه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الإنجاز الأكاديمي"

- تشير نتائج اختبار ويلكوكسون إلى أن قيمة الدلالة الإحصائية ($p = 0.173$) أكبر من 0.05 ، ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي ($3,57$) والتتبعي ($3,66$) على مقياس الإنجاز الأكاديمي، ويعني ذلك، أن مستوى الإنجاز الأكاديمي الذي تحقق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بقي ثابتًا تقريبًا بعد فترة المتابعة، ولم يحدث تراجع أو تغير جوهري في أداء أفراد العينة الأكاديمي.
- وتشير نتائج التحليل إلى ثبات القيم على مقياس الإنجاز الأكاديمي، بعد فترة المتابعة، حيث تشير النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي لم يتزقّف تأثيره، بل أحدث تغييرًا عميقًا ومستدامًا في البنية النفسية والسلوكية للطلاب.
- هذا الثبات يعكس اكتساب الطلاب مهارات واستراتيجيات نفسية (مثل الشفقة بالذات، التفكير الإيجابي، المرونة النفسية)، وأصبحت جزءًا من أسلوبهم في مواجهة التحديات الأكاديمية، وليس مجرد استجابة مؤقتة لظروف الدراسة.
- كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Gupta & Walia (2025)؛ (Kenneth et al., (2024)؛ O'Neill et al., (2024) والتي أشارت إلى أن التدخلات المبنية على علم النفس الإيجابي؛ تساهم في بناء عادات نفسية إيجابية لدى الطلاب، وأيضاً دراسة (Cowand & Sephton (2024) والتي أشارت نتائجها أن الشفقة بالذات والمرونة النفسية لا تؤثر فقط على الأداء الأكاديمي لحظيًا، بل تخلق لدى الطالب مناعة نفسية تحميه من الانتكاسات الأكاديمية والاجتماعية.

نتائج الدراسة:

- فاعلية البرنامج الارشادي الايجابي في تحسين مستوى الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات في اتجاه القياس البعدي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنجاز الاكاديمي في اتجاه القياس البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الإنجاز الاكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإنجاز الاكاديمي.
- معالجة جذور المشكلات الأكاديمية لدى الطلاب، وليس فقط مظاهرها. إذ أن تعزيز الشفقة بالذات والمرونة النفسية مكن الطلاب من:
 - إعادة بناء صورة ذاتية إيجابية.
 - تطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة الفشل والتحديات.
 - زيادة الانخراط في الأنشطة التعليمية بثقة ودافعية أكبر.

- استدامة التحسن الأكاديمي بعد انتهاء البرنامج الإرشادي من خلال القياس التتبعي.
- ساعد البرنامج الإرشادي الطلاب على إعادة بناء تصوراتهم عن ذواتهم وقدراتهم، ما جعلهم أكثر قدرة على التعامل مع التحديات الأكاديمية بثبات وفاعلية.
- تعزيز الدافعية الذاتية: حيث أصبح لدى الطلاب دافع داخلي للاستمرار في تحقيق الإنجاز الأكاديمي، مدعومًا بإحساس متجدد بالثقة والقدرة.
- ديمومة الأثر الإيجابي من خلال البرنامج، باعتباره أداة فعالة لإحداث تغيير طويل الأمد في حياة الطلاب الأكاديمية.

توصيات البحث:

- تؤكد نتائج البحث أهمية تبني برامج علم النفس الإيجابي في البيئات الجامعية، خاصة مع الفئات الأكثر عرضة للضغوط النفسية كطلاب المعاهد الخاصة، لما لها من تأثير مباشر على تحسين الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي، وبالتالي إعداد خريجين أكثر قدرة على التكيف والنجاح في سوق العمل والمجتمع.
- ضرورة الاستثمار في البرامج الإرشادية الإيجابية، كجزء من منظومة الدعم الطلابي، لضمان استمرارية التحسن الأكاديمي والنفسي للطلاب.
- سد الفجوة البحثية لدى الفئات الأكثر تهميشًا والتي تمثل طلاب المعاهد العليا الخاصة الذين يعانون من ضعف التمثيل في الأبحاث العلمية، حيث تبين أن التدخل النفسي الإيجابي يمكن أن يكون نقطة تحول في مسارهم الأكاديمي والشخصي.
- انشاء وحدات ومراكز ولجان دعم نفسي واجتماعي بالمعاهد العالية الخاصة.
- تنفيذ دورات تدريبية، وأنشطة، ومعسكرات تحضيرية قبل الالتحاق بالجامعات، للتمهيد للالتحاق بالجامعات، أو المعاهد العالية الخاصة.
- الزام مؤسسات التعليم العالي في جميع المراحل بتدريس مقررات علم النفس وعلم الاجتماع، لمساعدة الطلاب على تجاوز العقبات النفسية أمام تحقيق أهدافهم.

المراجع

١. الفنجري، ح. ع. أ. (2008). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في تخفيف قلق المستقبل. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٥٨ (١٨)، ٣٥ - ٧٨.
٢. الفنجري، ح. ع. (2011). علم النفس الإيجابي: معالمه ونماذج من تطبيقاته. في أعمال المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة بنها، ١١٥-١٤٣.
٣. الوكيل، س. أ. م. س. (2010). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر. *مجلة كلية التربية ببورسعيد*، ٧ (٧)، ١١٨-١٥٤.
٤. بسيوني، س. ص. ب. ع.، & خياط، و. و. ب. م. (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية (أسيوط)*، ٣٥ (٤، ٢)، ٥١٧ - ٥٥٠.
٥. جولمان، د. (2000). الذكاء العاطفي (ترجمة ليلي الجبالي، مراجعة محمد يونس). *سلسلة عالم المعرفة*، العدد ٦٢. الكويت: المجلس الأعلى للثقافة والفنون والآداب.
٦. الأنصاري، س. ل. (٢٠١٢): ندوة " التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٢ (٧٤)، ٥ - ٢٢.
٧. شاکر عبد الحميد (٢٠٠٣). الفكاهة والضحك. *سلسلة عالم المعرفة*، عدد ٢٨٩، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
٨. عبدالخالق، أ. م. (١٩٩٨). التفاوض وصحة الجسم: دراسة عاملية. *مجلة العلوم الإجتماعية*، ٢٦ (٢)، ٤٥ - ٦٢.
٩. مختار، و. م. ك.، & محمد، م. ش. أ. (2017). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة كلية التربية: جامعة المنوفية*، ٣٢ (٤)، ٢-٤١.
١٠. <https://doi.org/10.21608/MUJA.2017.109547>
٧. يونس، م. س. (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع. مفاهيم، وتطبيقات في العمر المدرسي. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٨. متولي، و. ع. ف. (2021). الإسهام النسبي لكل من الشفقة بالذات واليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. *مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية*، 8، ٣٦٧-٣٣١.
٩. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. (٢٠٢٥، ٢٢ مايو). تم الاسترجاع في ٢٠ يوليو ٢٠٢٥، من <https://news.elwatanplus.com/>

- Abdel Azeem, H. A. H., & Al-Abyadh, M. H. A.** (2024).: Self-compassion: The influences on the university students' life satisfaction during the COVID-19 outbreak. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, ahead-of-print(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/IJHRH-08-2021-0153>.
- Abdullah, E., Uzun, M., & Engin, D.** (2024). Research on the effectiveness of psychological counseling programs on internet addiction of individuals via positive psychology – positive psychotherapy-oriented group. *The Universal Academic Research Journal*. <https://doi.org/10.55236/tuara.1397109>.
- Alam, A., & Mohanty, A.** (2024). Happiness engineering: Impact of hope-based intervention on life satisfaction, self-worth, mental health, and academic achievement of Indian school students. *Cogent Education*, 11(1), 2341589.
- American Psychological Association.** (2018). *Self-reflection*. In APA Dictionary of Psychology. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/self-reflection>.
- Arjun, K. S.** (2024). Positive psychology at work: A review of concepts, conceptual and methodological challenges and future research directions. *Nepal Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2). <https://doi.org/10.3126/njmt.v2i2.68717>.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F.** (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>.
- Basurrah, A. A., Al-Haj Baddar, M., & Di Blasi, Z.** (2022). Positive psychology interventions as an opportunity in Arab countries to promoting well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 793608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.793608>.
- Cowand, A., Amarsaikhan, U., Ricks, R. F., Cash, E. D., & Sephton, S. E.** (2024). Self-compassion is associated with improved well-being and healthier cortisol profiles in undergraduate students. *Mindfulness*, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w>
- Devulapally, R., & Kachhi, Z.** (2025). Self-compassion for student wellbeing. In *Nurturing student well-being in the modern world* (pp. 19–50). IGI Global.
- Egan, S. M., Pope, J., Moloney, M., Hoyne, C., & Beatty, C.** (2021). Missing early education and care during the pandemic: The socio-

- emotional impact of the COVID-19 crisis on young children. *Early Childhood Education Journal*, 49(5), 925–934.
- Fredrickson, B. L.** (2009). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Harmony Books.
- Gupta, R. K., & Walia, Y.** (2025). Cultivating self-compassion for enhanced student well-being. In *Nurturing student well-being in the modern world* (pp. 51–76). IGI Global.
- Helen, E., O’Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M.** (2021). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: A recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
- Heydari, Y., Bafrooei, K., & Manshadi, M.** (2020). The effectiveness of cognitive self-compassion training on academic self-efficacy beliefs and social adequacy in Yazd 9th grade male students. *Tabari Biomedical Student Research Journal*, 19(3). <https://doi.org/10.18502/TBJ.V19I3.4174>
- Kabat-Zinn, J.** (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Karakasidou, E., Raftopoulou, G., Papadimitriou, A., & Stalikas, A.** (2023). Self-compassion and well-being during the COVID-19 pandemic: A study of Greek college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4890. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064890>
- Kenneth, Leow., Serena, Leow., Kwan, Foong, Chee., & Chin-Ong, Woon.** (2024). The role of positive psychology in promoting student well-being. In *Advances in educational marketing, administration, and leadership book series* (pp. 1–18). <https://doi.org/10.4018/978-8-3693-1455-5.ch001>
- Knight, C.** (2012). Self-compassion and academic achievement: An examination of the role of self-compassion in predicting academic achievement and the moderating role of student burnout. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 645–659.
- Kotera, Y., & Ting, S.** (2019). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 227–239. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z>

- Martin, A.** (2005). Positive psychology in enhancing satisfaction, motivation, and productivity in the workplace. *Journal of Organizational Behavior Management*, 24(1), 111–131.
- Meital, R.** (2014). Ethnography of group in self-compassion programs (MA thesis). Faculty of Education, University of Haifa.
- Min-Ying, T.** (2024). The pilot study on the effect of a compassion-based program on gifted junior high school students' emotional styles, self-compassion, empathy, and well-being. *Education Sciences*, 14(10), 1058. <https://doi.org/10.3390/educsci14101058>.
- Morris, J., Lamontagne, J., Weyant, J., & Wise, M.** (2024). A framework for multisector scenarios of outcomes for well-being and resilience. *Earth's Future*, 12(5), e2023EF004343. <https://doi.org/10.1029/2023EF004343>.
- Mozaffari, A., & Safaeirad, I.** (2024). Comparing the effectiveness of emotional intelligence and self-compassion training on mental well-being and academic self-concept of high school students in Hamedan. *Iranian Journal of Educational Sociology*. <https://doi.org/10.61838/kman.ijes.7.3.22>
- Nazari, A. M., Borhani, F., Abbaszadeh, A., & Kangarbani, M. A. K.** (2025). Self-compassion, academic stress, and academic self-efficacy among undergraduate nursing students: A cross-sectional, multi-center study. *BMC Medical Education*, 25(1), 506.
- Neff, K. D.** (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D.** (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Neff, K. D., & Germer, C. K.** (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Neff, K. D., & McGehee, P.** (2010). Self-compassion and educational attainment: The role of intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 607–629.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K.** (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K., & Germer, C.** (2017). Self-compassion and psychological well-being. In *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 371–383).
- Newar, R., Gupta, R. K., Krishnan, R. G., Shekhawat, K., & Walia, Y.** (2025). Self-esteem as a mediator of the relationship between

- imposter phenomenon and academic performance among college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2496449.
- Nuru-Jeter, A., Dominguez, T. P., Hammond, W. P., Leu, J., Skaff, M., Egerter, S., ... & Braveman, P.** (2009). "It's the skin you're in": African-American women talk about their experiences of racism. An exploratory study to develop measures of racism for birth outcome studies. *Maternal and Child Health Journal*, 13, 29–39.
- O'Driscoll, D., & McAleese, M.** (2023). The protective role of self-compassion on test anxiety among adolescents. *Pastoral Care in Education*, 41(2), 211–224.
- O'Neill, B. C., Morris, J., Lamontagne, J., Weyant, J., & Wise, M.** (2024). A framework for multisector scenarios of outcomes for well-being and resilience. *Earth's Future*, 12(5), e2023EF004343.
- Pritchard, M. E., & Wilson, G. S.** (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *Journal of College Student Development*, 44(1), 18–28.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J.** (2010). Gender and the health benefits of education. *The Sociological Quarterly*, 51(1), 1–19. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2009.01164.x>
- Sattler, D. N., & Smith, A.** (2020). Facilitating posttraumatic growth in the wake of natural disasters: Considerations for crisis response. In *Positive psychological approaches to disaster: Meaning, resilience, and posttraumatic growth* (pp. 169–185).
- Seligman, M. E.** (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In *Handbook of positive psychology* (pp. 3–12).
- Seligman, M. E. P.** (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C.** (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*.
- Septiawati, A., Sulistiyana, C., & Primanagara, R.** (2024). Correlation between self-compassion and academic procrastination with learning achievement among the medical students at Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon, Indonesia. *GHMJ (Global Health Management Journal)*. <https://doi.org/10.35898/ghmj-741083>
- Shermain, P., Ching, Y. P., Shi, J., & Lim, S. M.** (2024). The effectiveness of a digital mental fitness program (Positive Intelligence) on

- perceived stress, self-compassion, and ruminative thinking of occupational therapy undergraduate students: Longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e49505. <https://doi.org/10.2196/49505>
- Shoshani, A., Steinmetz, S., & Kanat-Maymon, Y.** (2016). Effects of the Maytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement. *Journal of School Psychology*, 57, 73–92. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.05.003>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S.** (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Terry, M. L., & Leary, M. R.** (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Upadhyay, U.** (2021). Improving well-being, academic self-concept and academic achievement of Indian children with specific learning disability by utilising positive psychology intervention. *Disability, CBR and Inclusive Development*, 32(3). <https://www.dcidj.org/articles/491/>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S.** (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الشفقة بالذات، وأثرها على الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة
