النموذج السببي للعلاقة بين الشفقة بالذات والكمالية متعددة الأبعاد وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

د/ صافيناز أحمد كمال مسعد

قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، الدقهلية، مصر.

النموذج السببي للعلاقة بين الشفقة بالذات والكمالية متعددة الأبعاد وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية

صافيناز أحمد كمال مسعد

قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، الدقهلية، مصر.

البريد الإلكتروني: Safinazmosaad@azhar.edu.eg

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة السببية بين الشفقة بالذات والكمالية متعددة الأبعاد وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكذلك الكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات بابعادها ، والكمالية متعددة الابعاد، وقلق الاختبار) تبعا لمتغير النوع، ومعرفة إمكانية التوصل الى نموذج سببي يفسر العلاقة بين متغيرات الكمالية متعددة الأبعاد ومتغيرات الشفقة بالذات بابعادها (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وقلق الاختبار. وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٩٥) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، منهم (٢٠١) طالبا و(٢٩٤) طالبة ممن تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨سنة) بمتوسط عمرى (١٦,٤٤) وانحراف معياري (٠,٧٦٦)، واستخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات للشباب لنيل وآخرين (Neff et al., 2021) ترجمه وتقنين الباحثة، مقياس الكمالية متعدد الأبعاد لربيك وفرانز (Rebecca & Fraenze,2020) ترجمه وتقنين الباحثة، ، مقياس القلق من الاختبار المعدل (CTAR) لكاسادى وفينش (Cassady, & Finch ,2015) ترجمه وتقنين الباحثة، ، وتوصلت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وكذلك الدرجة الكلية وبين قلق الاختبار ، بينما لم توجد علاقة ارتباطية بين بعد الإنسانية مقابل العزلة وقلق الاختبار، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات والإنسانية مقابل العزلة واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وكذلك الدرجة الكلية وبين بعد الكمالية الايجابية التكيفية (السعي للتميز)، بالاضافة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وكذلك الدرجة الكلية وبين بعد الكمالية السلبية الغير تكيفية (القلق بشأن الأخطاء)، بينما لم توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين بعد الشفقة بالذات (الإنسانية مقابل العزلة) وبين بعد الكمالية السلبية الغير تكيفية (القلق بشأن الأخطاء)،وكذلك لم توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات اوالدرجة الكلية لها وبين بعد الكمالية السلبية الغير تكيفية التناقض..كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض) وقلق الاختبار، اما بالنسبة للفروق بين النوعين فى متغيرات الدراسة فوجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوي (٠,٠٥) بين البنين - البنات في بعد الإنسانية مقابل العزلة في اتجاه البنين، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين - البنات في الإنسانية مقابل العزلة واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط ،وكذلك الدرجة الكلية، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوي (٠,٠١) بين بنين - بنات في الكمالية متعددة الأبعاد لصالح البنات في كل أبعاد الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض، والدرجة الكلية)، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوي (٠,٠١) بين بنين - بنات في قلق الاختبار لصالح البنات،، وتمت مناقشة النتائج في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات -الكمالية متعددة الأبعاد -قلق الاختبار- طلاب - المرحلة الثانوية.

A causal model of the relationship between self-compassion, multidimensional perfectionism, and test anxiety among high school students

Safinaz Ahmed Kamal Mosaad

Psychology Department, Faculty of Humanities, Al-Azhar University, Dakahlia, Egypt.

E-mail: Safinazmosaad@azhar.edu.eg

Abstract:

The current study aimed to find out the causal relationship between self-compassion, multidimensional perfectionism, and test anxiety among secondary school students, as well as detecting differences in the study variables (self-compassion with its dimensions, multidimensional perfectionism, and test anxiety) depending on the type variable, and knowing the possibility of reaching a causal model that explains The relationship between the variables of multidimensional perfectionism and the variables of self-compassion with its dimensions (self-kindness versus self-judgment, common humanity versus isolation, mental alertness versus excessive autism) and test anxiety. The study sample consisted of (495) male and female secondary school students, including (201) male and (294) female students, whose ages ranged between (15-18 years), with an average age of (16.44) and a standard deviation of (0.766). Self-compassion for young people by Nell et al. (Neff et al., 2021). Rebecca & Fraenze, 2020. Translated and standardized by the researcher. The Modified Test Anxiety Scale (CTAR) by Cassady, & Finch. 2015) Translated and codified by the researcher, and the results found: There is a statistically significant negative correlation between the dimensions of self-compassion (self-kindness versus self-judgment and mental alertness versus excessive autism) as well as the total score and test anxiety, while there was no correlation between the humanity dimension versus Isolation and test anxiety, there is a statistically significant positive correlation between the dimensions of self-compassion (self-kindness versus self-judgment and humanity versus isolation and mental alertness versus excessive autism) as well as the total score and between the dimension of positive adaptive perfectionism (the pursuit of excellence), in addition to the existence of a negative correlation Statistically significant between the

dimensions of self-compassion (self-kindness versus self-judgment and mental alertness versus excessive autism) as well as the total score and the dimension of negative adaptive perfectionism (concern about mistakes), while there was no statistically significant correlation between the dimension of self-compassion (humanity versus isolation) And between the dimension of negative non-adaptive perfectionism (concern about mistakes), as well as there was no statistically significant correlation between the dimensions of self-compassion or its total degree and the dimension of negative non-adaptive perfectionism (contradictory). Also, there was a statistically significant positive correlation between multidimensional perfectionism (concern about errors). , striving for distinction, contradiction) and test anxiety, as for the differences between the two types in the variables of the study, there were statistically significant differences at the level (0.05) between boys - girls in the human dimension versus isolation in the direction of boys, while there were no statistically significant differences between Boys - girls in humanity versus isolation and mental alertness versus excessive autism, as well as the total score, and statistically significant differences were found at level (001) between boys - girls in multidimensional perfectionism in favor of girls in all dimensions of multidimensional perfectionism (concern about errors, The pursuit of excellence, inconsistency, and the total score), and statistically significant differences were found at the level (001) between boys and girls in test anxiety in favor of girls, and the results were discussed in light of the literature and previous studies.

Keywords: self-compassion - multidimensional perfectionism - test anxiety - students - secondary school.

مقدمة:

شهدت السنوات الاخيرة اهتمامًا متزايدًا بدراسة بعض المتغيرات والمفاهيم الإيجابية للصحة النفسية ، لما لها من تأثير إيجابي على التوافق النفسي للفرد ومنها الشفقة بالذات ، حيث يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، ويوصف بأنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لضغط او معاناة ، وقد ظهر مفهوم الشفقة بالذات-self compassion في بداية القرن الحادي والعشرين كمفهوم لأحد أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي والصحة النفسية على يد العالمة الأمريكية كريستين نيف Kristin Neff حيث نظرت إليه على أنه يتضمن بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، ويمثل حاجزا نفسيا من السلبية لأحداث الحياة الضاغطة وتقلباتها المربكة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية، وتظهر الادلة التجريبية لبعض الدراسات ومنها دراسة عفراء العبيدي(٢٠١٧) ، دراسة ريسي ويانج (Ricci & Yuyang,2019)، اليسون ونانسى (Alison & Nancy ،2020) يجوشا وآخرين (2021، Aljoscha et al.,)، دراسة (محمود،٢٠٢٠)، دراسة (علاجي، ٢٠٢٠)، دراسة عباس (2020 Abbas et al.,) ، دراسة اندريا وآخرين (2021، Adrián et al.,)، دراسة أنجين ديز وآخرين (Engin Deniz et al., 2022) ان الشفقة بالذات مرتبطة بالوقاية النفسية للفرد بل يمكن اعتبارها احدى عوامل حماية الفرد من العديد من الاضطرابات النفسية والاكاديمية .

كما ان السعي للكمال والجودة في كل شيء امر يرنو اليه الانسان، ولكنه بالرغم من ذلك يؤمن بان كل عمل لابد ان يعتريه النقص مهما بذل من جهد، لان الخطأ طبيعة البشر والاداء المثالي امر يندر تحقيقه (امال باظة،١٩٩٦)، ويذكر ادلر Adler ان التطلع للكمال امر فطرى حيث إنه جزء من الحياة، وهو دافع لا يمكن تخيل الحياة بدونه، حيث يبدأ التطلع من السلبية إلى الايجابية المدركة منذ الطفولة المبكرة، حيث يشعر الاطفال بشكل طبيعي بانهم اقل من الكبار، ويستمرون في التقدم حتى نهاية الحياة ولذا فان الكمالية تعتبر طاقة كامنة تساعد الافراد على التقدم ودفع مجتمعاتهم من خلال التحسين المستمر، ومن ناحية اخرى يمكن ان تصبح الكمالية غير صحية عندما يظهر الافراد الجمود في سلوكياتهم نتيجة التطلع لمعايير مرتفعة غير واقعية (Akay,2013)، كما ان السعي للتميز من الامور الايجابية للطلاب وخاصة في المرحلة الثانوية حيث تعد هذه المرحلة بمثابة البوابة النهائية التي تحدد مستقبلهم الاكاديمي والذى يتوقف على مستوى ادائهم في الاختبارات وما قد يصاحبها من مشكلات منها القلق من الاختبار Test Anxiety ، وهو شكل من أشكال القلق العام الذي ينتاب الكثير من المتعلمين في الموقف الاختباري، و يمثل حالة نفسية او ظاهرة يمر بها الطالب خلال الاختبارات وتنشأ عن تخوفه من الفشل والرسوب او تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين من حوله (الزبير ،٢٠١٩)، ومع زيادة الاهتمام حاليا بتطوير النظام التعليمي في المدارس الثانوية والجدل القائم بين ضرورة الاعتماد على الطرق التقليدية المعتادة وبين استخدام التكنولوجيا كوسيلة للإجابة في الاختبارات بالإضافة إلى دراسة افضلية الاعتماد على النظام التراكمي لدرجات السنوات ام درجات السنة النهائية فقط مما يزيد من تعرض الطلاب

للاختبارات فيولد لديهم قلق دائم من الاختبارات او استجابات غير مرضية، مما يؤثر عليه سواء في ادائه على الاختبارات اوفي ادراكه لعاداته الاختبارية. (اليامي،٢٠١٨ ،نصار عصام، ٢٠٢٠).

وبما أن الشفقة بالذات هي أحد المتغيرات المهمة التي تقاوم الاثار السلبية للضغوط وشعور الافراد بعدم الكفاءة الشخصية، ليكونوا اكثر انفتاحا على معاناتهم الشخصية بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها، (Dinc & Oguz,2022) ممَّا قد يولَد لديهم الرغبة واليقظة العقلية في تخفيف حدة المعاناة بالتعامل مع ذواتهم بالشفقة واللطف بعيدا عن الخوف والقلق لتكون الإخفاقات جزءًا من عملية تعلمهم.

مشكلة الدراسة:

تعتبر المرحلة الثانوية من المراحل المهمة في حياة الطلاب فهي تحدد مستقبلهم الدراسي، ولكى يجتازوا هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليهم بذل الجهد والمثابرة وتحمل الاعباء والمتطلبات الدراسية، ومواجهة الضغوط الاخرى كالسعي للكمال او القلق في حالة الخطأ والحكم على الذات من خلال ردود فعل الآخرين، والكمالية من أهم السمات الانفعالية التي تؤثر على اداء المراهقين وخاصة طلاب المدارس الثانوية (Sylvia & Romeo,2021) لما تفرضه من اهداف ومعايير اجتماعية واكاديمية عالية وذلك من خلال اداء اختبارات متعددة لتحديد المستقبل، مما تجعلهم في صراع بين الواقع والمتوقع وبالرغم من ذلك فطلاب المرحلة الثانوية يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع انفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات للتخفيف التأثيرات السلبية من قلق الاختبار وخاصة أن الطلاب الذين يعانين من قلق شديد في المواقف التقييمية يميلون إلى أن يكونوا أكثر قلقًا من الأخطاء، أكثر تشككًا في أدائهم ويزيد الامر صعوبة لدى الطلاب الساعين للكمال فيواجه هؤلاء الطلاب الكثير من التحديات التعليمية والاجتماعية والوجدانية التي قد تؤدي إلى مشكلات نفسية واكاديمية لاحقة، مما قد يتطلب قدرا من الشفقة بالذات تمكنهم من التعامل الإيجابي مع طبيعة هذه التحديات، وقدرة متوازنة لمجابهة ردود الفعل الوجدانية للفشل والاحباط الاكاديمي، والانفتاح والتحرك نحو معاناة الذات والآخرين، والقدرة على تنظيم الانفعالات وادارتها بطريقة مناسبة لاجتياز هذه المرحلة بسلام.(فارس ،٢٠١٨)

واكدت كثير من الدراسات منها دراسة باول وجوردن(Paul& Gordon, 1991)، (شحاته ،٢٠١٩)، عباس (Abbas et al., 2020)، على الدور الإيجابي للشفقة بالذات لمواجهة الضغوط والمواقف الضاغطة كالاختبارات (Neff et al., 2010)، (عبدالفتاح، ٢٠١٨)، (فارس، ٢٠١٨)، (على،٢٠٢٠)، (علاجى، ٢٠٢٠)، (العصيمى، الهبيدة، ٢٠٢٠)، أنجين دينز وآخرون (Engin Deniz et al., 2022) ، وذلك لمساعدتهم ليكونوا أكثر مرونة وعقلانية في التعامل الخبرة السلبية، وأكثر وضوحًا بشأنهم نقاط ضعفهم الشخصية واقل نقدا لذواتهم. وان يكون السعي للتميز هدفا منشودا لفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات الإنسانية والتعامل بوعي وعقل متفتح بعيدا عن التوقعات غير المنصفة او النقد الذاتي الذى يمهد الطريق للكمالية العصابية وقلق الاختبار.

ومن ثم يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

١- ما طبيعة العلاقة بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وقلق الاختبار؟

٢- ما طبيعة العلاقة بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) والكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض)؟

٣- ما طبيعة العلاقة بين الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض) وقلق الاختبار؟

٤- هل توجد فروق في ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية؟

٥- هل توجد فروق في الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض) بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية؟

٦- هل توجد فروق في قلق الاختبار بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية؟

٧- هل يمكن التوصل إلى نموذج سببي يفسر العلاقة بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) ومتغيرات الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض) وقلق الاختبار؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الكمالية متعددة الأبعاد وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين الكمالية متعددة الأبعاد وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣- الكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات والكمالية متعددة الأبعاد وقلق الاختبار) ترجع إلى النوع.

٤- التحقق من صحة النموذج السببي الذى يفسر العلاقات المتبادلة بين متغيرات الشفقة بالذات ومتغيرات الكمالية متعددة الأبعاد وقلق الاختبار

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين هما:

الأهمية النظرية: يحاول موضوع البحث الحالي التعرف على العلاقة السببية بين الشفقة بالذات والكمالية متعددة الأبعاد وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك حيث يُعَدُّ مفهوم الشفقة بالذات كأحد أساليب علم النفس الإيجابي التي تساعد الطلاب على مواجهة الاثار السلبية للضغوط والقلق وخاصة في المواقف الاختبارية وهو موضوع لم يحظ بالكثير من الدراسات وخاصة العربية والمصرية في حدود علم الباحثة؛ مما أدى بالباحثة إلى تناوله بالدراسة، ومن هنا فإن البحث يعد إضافة إلى البحوث والدراسات في المكتبة النفسية والعربية يمكن الاستفادة منها.

الأهمية التطبيقية: قد تفسح نتائج الدراسة الحالية المجال لإعداد برامج نفسية وارشادية لخفض حدة الكمالية السلبية لطلاب المراحل التعليمية وخاصة الثانوية لما لها من انعكاسات على زيادة القلق في المواقف الاختبارية وقد تفيد التربويين في توفير بيئة داعمة للطلاب باستخدام اساليب الشفقة مع الذات كأحد اساليب علم النفس الإيجابي.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة التحقق من الخصائص السيكو مترية للمقاييس من (١٤٤) طالبا وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٩٥) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، منهم (٢٠١) طالبا و(٢٩٤) طالبة ممن تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨سنة) بمتوسط عمري (١٦,٤٤) وانحراف معياري (٠,٧٦٦)،

الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات الدراسة مقياس الشفقة بالذات للشباب ، ومقياس الكمالية متعدد الأبعاد، ومقياس القلق من الاختبار المعدل، وذلك من خلال استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدارس الأوائل بمحافظة الشرقية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة الحالية خلال العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢.

مصطلحات الدراسة:

الشفقة بالذات: هي مهارة الفرد في التعامل مع المعاناة المرتبطة بالمشاعر وترتبط سلبيا بالقلق والنقد للذات، بينما ترتبط ايجابيا بالمهارات الاجتماعية والتقبل والتوافق والوعى وتطوير الذات والدافعية للعلم او الدراسة. (Senyuva, et al.,2013) ، وتتبنى الباحثة تعريف (Neff, 2003a) للشفقة بالذات "بانها انفتاح الفرد على معاناته وقدرته على التخلص منها عن طريق ممارسة نوع من الرعاية لنفسه واللطف بذاته وان تكون لديه اتجاهات ايجابية غير تقييميه نحو جوانب القصور لديه، وان يدرك ان خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة" وتشمل ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط)

الكمالية: هي سمة شخصية تتسم بسعي الفرد لتحقيق الكمال من خلال وضع معايير عالية جدا لأدائه مصحوبة بميول نحو التقييمات النقدية المفرطة للفرد، وضع معايير شخصية عالية لمدى كفاية الذات في الوصول لتلك المعايير. (Spagnoli et al.,2017, Stoeber et al.,2012,)

Tadik et al.,2017 الكمالية. وتشمل ابعاد الكمالية متعددة (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض).

قلق الاختبار: هو" استعداد الفرد للتفاعل مع التوتر والتخوف والعصبية والقلق والاستثارة الفسيولوجية عند التعرض لمواقف تقييمية، وهو يعد قلقا خارجي المنشأ (الغامدى،٢٠١٩).

عرف "سارسون" (Sarason, 1984) قلق الاختبار" بأنه حالة خاصة من القلق العام، الذي يتميز بالضيق والتبرم المتعلق بدخول الاختبار، ويمكن أن يكون معوقا للأداء".

الإطار النظري:

أولا: الشفقة بالذات:

يعتبر مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الإيجابية للصحة النفسية، ويرجع الاهتمام بهذا المفهوم إلى بحوث كريستين نيف(Neff,K.2003) التي اشارت إلى أن الشفقة بالذات هي احد المتغيرات المهمة التي تقاوم الاثار السلبية للضغوط وشعور الفرد بعدم الكفاءة الشخصية، وتشمل الشفقة بالذات كون المرء متأثراً ومنفتحاً على معاناته الشخصية بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها، ممَّا يولّد الرغبة في تخفيف حدة معاناة المرء ومعالجة ذاته بالشفقة والعطف، وشفقة الذات أيضاً تشمل توفير فهم غير مبنى على النقد واللوم للذات والعزلة في المواقف الضاغطة وحالات الفشل بحيث يدرك المرء خبراته باعتبارها جزء من خبرات إنسانية أكبر. ولذا فتختلف السمات الشخصية لدى الأفراد المشفقين بأنفسهم عن غيرهم من الأفراد الذين لا يتعاطفون مع أنفسهم في مواقف الشدة، او عندما يواجهون خبرات مؤلمة، حيث ترى نيف وماكجيهي (Neff & Mc Gehee, 2010) أن الأفراد المشفقين على أنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن غير المشفقين في سماتهم الشخصية؛ فهم يكونون أكثر مرونة، وأكثر انفتاحا على خبراتهم، وأنهم أكثرعقلانية في التعامل مع كل جانب من جوانب الخبرة السلبية. كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة. فالأفراد المشفقون على أنفسهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم (Neff, 2003b)

وعرفت بعض الدراسات مصطلح الشفقة بالذات كتقبل الذات (وحيد مصطفي ومحمد شعبان ،٢٠١٧)، ولكن الحقيقة ان مصطلح الشفقة بالذات مفهوم اكثر اتساعا وعمقا من مفهوم تقبل الذات، حيث يختلف مفهوم الشفقة بالذات عن تقدير الذات مع وجود رابط بينهما ألا وهو التأثير الإيجابي على صحة الفرد النفسية، ومن خلال الدراسات التي قامت بها نيف (Neff, 2003) أوضحت أن تقدير الذات والشفقة بالذات بينهما علاقة ارتباطية، حيث إن تقدير الذات يعتمد على التقييم الإيجابي للذات، في حين أن الشفقة بالذات لا تشتمل على عملية التقييم، وإنما تتضمن وعي الفرد وإدراكه المتواصل لخبراته الشخصية، كما يرتبط تقدير الذات بالنرجسية بعلاقة ارتباطية إيجابية في حين ترتبط الشفقة بالذات بالنرجسية بعلاقة ارتباطية سلبية، وأن الزيادة في تقدير الذات أي التضخم فيه يؤدي إلى النرجسية للأفراد .

كما يختلف مفهوم الشفقة بالذات self-compassion عن مفهوم الشفقة على الذات Self-Pity، حيث إن الثاني يعتقد فيه الفرد أنه ضحية وعلى الجميع أن يقوموا بالتخفيف عنه؛ لأنه غير مخطئ ولا يستحق أن يمر بضغوط وصدمات، ويعاني الشخص من الحكم الذاتي القاسي لنفسه والعزلة الاجتماعية والعيش في أحلام المعاناة الذاتية والمبالغة في وصف المعاناة الشخصية ، وهذا بدوره يؤثر في التفكير المنطقي لما يمر به من ضغوط، ويرى أنه الوحيد الذي يمر بتلك المعاناة في حين أن الشفقة بالذات على النقيض، حيث يكون الفرد على وعي بمشاعره الحزينة ولديه القدرة على فهمها واختيار أنسب الطرق لتقليل حدة تلك المشاعر السلبية. (Morley,R, 2015)

كما أن الشفقة بالذات تتنبأ بالعديد من جوانب الرفاهية الذاتية الإيجابية والأداء النفسي، مثل زيادة السعادة والتفاؤل(Neff et al., 2007) وإنخفاض اعراض الاكتئاب والقلق، وتحسين الدافعية(Breines & Chen, 2012) ، وزيادة الرضا عن العلاقات الاجتماعية Baker) (McNulty, 2011 &لذلك تعد الشفقة بالذات أقوى توقع للأداء الأكاديمي الجيد والتكيف مع متطلبات العمل الأكاديمي، بما في ذلك التقييم الذاتي الأكثر واقعية، وردود أفعال أكثر توازنا للأحداث الضاغطة، واستقرار ذاتي أكبر، ومقارنة اجتماعية أقل، ونرجسية أقل ,.Leary et al) (2007 وبسبب تركيزها على الإنسانية المشتركة، ينبغي أن تقلل الشفقة بالذات من الضيق المرتبط بالتجربة المشتركة لعدم تلبية المعايير الاجتماعية.

وتعرف (Neff, 2003a) الشفقة بالذات بأنها "الانفتاح على المعاناة الشخصية وتحريكها، واختبار الشعور بالرعاية واللطف تجاه الذات، واتخاذ موقف تفهم غير حكمي تجاه أوجه القصور والفشل، وأن تجربة المرء هي جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة، واستنتج Akin, & .(Akin, .2017إلى ان الشفقة بالذات ناتجة عن استراتيجية التنظيم الوجداني التي تحول المشاعر والافكار السلبية إلى تقبل الذات وبناء عليه يتحقق لدى الفرد السعادة والرضا والقدرة على مواجهة النقد الذاتي.

كما عرفها سينيا وآخرون (Senyuva, et al.,2013) على انها قدرة الفرد على معالجة المعاناة المرتبطة بالمشاعر وترتبط سلبيا بالقلق والنقد للذات، بينما ترتبط ايجابيا بالمهارات الاجتماعية والتقبل والتوافق والوعي وتطوير الذات والدافعية للعلم او الدراسة. وتتبنى الباحثة تعريف (Neff, 2003a) للشفقة بالذات "بانها انفتاح الفرد على معاناته وقدرته على التخلص منها عن طريق ممارسة نوع من الرعاية لنفسه واللطف بذاته وان تكون لديه اتجاهات ايجابية غير تقييميه نحو جوانب القصور لديه ، وان يدرك ان خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة" ، بينما عُرِّفَت الشفقة العامة من قبل (دافيز) على أنها مجموعة من المفاهيم التي لها علاقة بالطريقة التي يستجيب بها الفرد لتجارب الآخرين، و بالعاطفة التي يتعامل بها مع ذلك من خلال مجموعة من المكونات تتضمن أربعة مراحل: القدرة على تبني وجهة نظر الآخرين، الخيال أو القدرة على وضع نفسك مكان شخص آخر، الاهتمام العاطفي أو الشعور بالاهتمام بالآخرين، المحنة الشخصية. (علوان، ٢٠١٦، ٤)

وحددت نيف (Neff, 2003) ثلاثة ابعاد اساسية للشفقة بالذات هي:

١- اللطف بالذات: هو فهم الفرد لنفسه وعدم لومه لذاته اوانتقادها وإصدار احكام قاسية عليها عندما يواجه خبرات الفشل مما يساعده على التعامل مع الخبرات السلبية بعقل منفتح وموضوعية، فالتوافق يتطلب دعم النفس عند مواجهة ظروف الحياة الصعبة.

٢- الإنسانية المشتركة: هي إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين وإدراك الفرد لخبراته كجزء من الخبرات الإنسانية، فالفرد يمر بتجربة سلبية قد يشعر بالإحباط تجاه نفسه والآخرين مما قد يدفعه إلى الابتعاد عن الآخرين والشعور بالعزلة وذلك لاعتقاده أنه الوحيد الذي أخطا أو فشل، وعدم إدراكه أنه يتعلم من اخطائه، فالشفقة بالذات تشعر الفرد بشفقه الآخرين تجاه.

٣- اليقظة العقلية: وتشير إلى وعى الفرد بالخبرات في اللحظة الراهنة، وعدم إدراك مشاعره وافكاره السلبية بشكل متوازن بدلا من التوحد معها.

وهذه الابعاد تتداخل مع بعضها البعض حيث إن شعور الفرد باللطف بالذات والإنسانية يؤدى إلى شعوره بالتوافق مع ذاته وتحويل الانفعالات السالبة إلى التلطف مع الذات.

وطورت نيف وديهام (Neff & Dehm, 2015) الابعاد الثلاثة للشفقة بالذات لتصبح عبارة عن ثلاثة عناصر إيجابية وثلاثة عناصر سلبية وهي:

أ- اللطف بالذات Self -Kindness في مقابل الحكم الذاتي:" Self-Judgment ويقصد به فهم ودعم الفرد لنفسه في مواقف المعاناة بدلا من اصدار احكام قاسية عليها ونقدها، وعدم تعنيف النفس، بل جعل حديث الذات رحيما وإيجابيا وليس محبطا فبدلا من لوم او عقاب الذات عليه ان يرفق بها .

ب- الإنسانية المشتركةCommon Humanity في مقابل العزلةIsolation : ويقصد بها إدراك الفرد لخبراته الشخصية كجزء من الخبرات الإنسانية بدلا من إدراكها في سياق منفصل ومنعزل بانها تجربة شخصية فانعزال الفرد عند مروره بالخبرات السلبية يزيد معاناته ويشعره بانه الوحيد الذي يمر بهذه الخبرة، بينما الانفتاح على الآخرين يجد فيه المساندة منهم.

ج- اليقظة العقلية Mindfulness مقابل التوحد المفرط مع الذاتOver-Identification ويقصد به الوعي والإدراك بالأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن من الافراط في التوحد معها بل والنظر اليها على ان التعبير عنها بشكل متوازن يساعد على تخطى المشكلة.

بينما اشار (Raes, et al., 2011) إلى ان الشفقة بالذات تتضمن بعديين رئيسين هما الدفء الذاتي Self-Warmth وهو البعد الاول ويشمل الابعاد الفرعية الايجابية للشفقة بالذات وهي اللطف بالذات، الإنسانية الشخصية المشتركة، اليقظة العقلية والبعد الثاني هو البرود الذاتي Self-Coldness ويشمل الابعاد السلبية للشفقة وهي نقد الذات والعزلة والتوحد المفرط. بينما اشار (Janjani, P., et al., 2016) إلى تصنيف اخر للشفقة بالذات يتكون من اربعة ابعاد هم البعد المعرفي وهو إدراك المعاناة، والبعد الوجداني والشفقة مع المعاناة، والبعد الخاص بالانتباه وهو الرغبة في التحرر من المعاناة، وبعد الدافعية وهو الاستعداد للتحرر من المعاناة، وفي ضوء ما سبق من عرض ابعاد الشفقة بالذات نجد انها متوافقة وتؤكد بعضها البعض وما هي الا اختلافات في تقسيم الابعاد او اختلاف في المسميات.

ويعتبر نموذج self in relational model ترجمه لمفهوم الشفقة بالذات أقرب المفاهيم الموجودة في أعمال جوردان (Judith)، حيث اوضح ان مفهوم الشفقة بالذات هي عملية ينفتح الفرد فيها على نفسه ويفهم ذاته بدون قسوة مع الشفقة مع الآخرين، لذلك فهذه النظرية من أقرب وجهات النظر لتحليل مفهوم الشفقة بالذات إلى مكوناته الثلاثة (الشفقة الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) يتفق مفهوم الشفقة بالذات مع أعمال الكثيرين من علماء النفس الإنساني Humanistic Psychology مثل(فروم، ماسلو، روجرز) فقد ركز ماسلو على أهمية مساعدة الآخرين والشفقة بهم ، وقد أشار إلى أن أغلب الأمراض النفسية من أسبابها خوف الأفراد من حقيقة مشاعرهم وقدراتهم وإمكانياتهم، بينما لخص روجرز في أن الفرد المشفق بذاته يصبح أكثر وعيا وتقبلا لذاته وقدرة على التعبير عن احتياجاته، ويؤكد على أن مفهوم الشفقة بالذات من أهم طرق العلاج المتمركز حول أن الهدف الرئيسي للعلاج هو مساعدة الفرد ، وعلى ذات السياق ذكر سنايدرSnyder ان الهدف الرئيس للعلاج هو مساعدة العملاء على تنمية ما أطلق عليه الشفقة الداخلية، وأخيرا فقد اتفق مفهوم الشفقة بالذات مع مفهوم أليسEllis التقبل الذاتي غير المشروط (Neff & Pittman ,2010) .

ويذكر لورديس وآخرون (Lurdes et al.,2022) أن الشفقة بالذات من أهم الاسباب التي تمكن الطالب من التقدم نحو إنجاز الأهداف كما أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات ونواتج التعلم لأنها تعد عامل مهم لتجنب الأحداث الضاغطة في الحياة التعليمية. وكما اكدت دراسة ريسي ويانج (Ricci & Yuyang,2019) أن طلاب المدارس الثانوية الذين يسعون جاهدين لتحقيق مستويات أكاديمية عالية (أي السعي إلى الكمال بشكل إيجابي) من خلال الاختبارات التي تؤهلهم للالتحاق بالجامعات كانوا اكثر تعاطفا مع أنفسهم ومتفائلون بشأن أدائهم في الامتحان، لأنهم كانوا أكثر قدرة على منح أنفسهم التعزيزاللازم ولديهم إحساس أوضح بأهدافهم نحو المستقبل، اما الطلاب الذين يفكرون بالأخطاء التي ارتكبوها او بعدم قدرتهم للوصول للمستوى المطلوب (مخاوف الكمال) كانوا أقل تعاطفا مع الذات وأقل تفاؤلا بشأنهم أداء الامتحان حيث أنهم يميلون إلى أن يكونوا اقل شفقة بالذات في تقييم الاخفاقات ويصعب عليهم إيجاد مسارات مناسبة لتحسين أدائهم.

ويتضح من العرض السابق انه بالرغم من تعدد تعريفات الشفقة بالذات الا انها تعد مفهوم إيجابي ويمكن الاتفاق مع الدراسات السابقة بشان ان الشفقة بالذات مفهوم متعدد الابعاد نحو الذات حيث تضم (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) ، بينما تختلف مع دراسة Raes, et al., (2011) فى النظرة الاحادية الاتجاه والفاصلة للابعاد القطبية للشفقة بالذات كبعدين هما الدفء الذاتى ويضم الابعاد الايجابية للشفقة بالذات والبرود الذاتى ويضم الابعاد السلبية للشفقة بالذات ، ومن ثم فان جوهر الابعاد المكونة للشفقة بالذات يعتمد على وعي الفرد وإدراكه المتواصل لخبراته الشخصية ومشاعره السلبية مع قدرته على فهمها واختيار أنسب الطرق لتقليل حدة تلك المشاعر ليصبح الفرد أكثر واقعية وتوازنا مع الأحداث الضاغطة ويدرك ان خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة دون نقد او تعنيف للذات مما يجعله ينفتح على الآخرين للمساندة والتعبير عنها بشكل متوازن يساعده على تخطى المشكلة،اى انها احد الاساليب الايجابية الهامة التى تقاوم الاثار السلبية للاحداث الضاغطة التى يمر بها الطلاب كالاختبارات وحتى يكونوا أكثر وضوحًا بشأنهم نقاط ضعفهم الشخصية وتكون الإخفاقات السابقة جزءًا من عملية تعلمهم. كما وجدت الباحثة ان اغلب الدراسات تبنت

مفهوم نيف (Neff, 2003) باعتبارها من رواد المصطلح فضلا عن كثرة ابحاثها حول مفهوم الشفقة بالذات بابعادها الثلاثة ،حيث ترجم وقنن مقياسها عن الشفقة الذات على الكثير من البيئات منها العربية والفارسية والتركية وغيرها (Neff, Kristin et al., 2020) ،كما طورت نيف وآخرون (Neff, Kristin et al., 2021) مقياس الشفقة بالذات - نسخة الشباب Self-Compassion Scale for Youth (SCS-Y)، وتم التحقق من صلاحيته للتطبيق مع المراهقين ،وترجم وقنن على البيئة التركية (Engin Deniz et al., 2022) ولم يقنن عل البيئة العربية على حد علم الباحثة ولذا تبت الباحثة مقياس نيف للمراهقين لحداثته ومناسبته لعينة الدراسة الحالية.

ثانيا: الكمالية:

حظى مفهوم الكمالية بتاريخ طويل من البحث والدراسة في مجال سيكولوجية الشخصية وعلم النفس حيث اعتبرت ذات بعد واحد، وتتكون من متصل واحد تظهر خلاله التوقعات غير الواقعية والقلق اللاتكيفي، ثم استخدمت مداخل التقييم اسلوب متعدد الابعاد للتميز بين الجوانب الوظيفية الايجابية للكمالية عن الجوانب غير الوظيفية لها اوالسلبية، ولذا تعرف هذه المداخل الكمالية بانها سمة معقدة متعددة الابعاد مع الاثار الايجابية والسلبية على الاداء والسلوك، فالمعايير العالية والسعي لتحقيقها تمثل بعدها التكيفي ، في حين ان المخاوف التقييمية المفرطة والنقد الذاتي بعدها غير التكيفي .(Metallidou & Stamovlasis,2020)وفرقت باظة (١٩٩٦) بين صفات نوعين من الافراد الكماليين ، فالكمالي السوى :هو الذى ينظر إلى عمله ومجهوده بانه جيد لقدره الحقيقي، ويشتق السعادة من الجهود والاعمال الصعبة، ويميل إلى زيادة تقدير ذاته من خلال ادائه ، أي ان شعوره بالسعادة يتناسب مع ادائه، بينما الكمالي العصابي هو الذى ينظر إلى عمله ومجهوداته بانها غير جيدة بالقدر الكافي على الرغم من جودة الاداء ويضع لنفسه مستويات غير واقعية ويجاهد من اجل تحقيقها ،كما انه غير قادر على الشعور بالرضا عند ادائه الأشياء ولا يقدر على المستوى الجيد إلى أنه يستحق الشعور بالرضا، وهذا ما اوضحه فروست وآخرون بأنه يمكن تقييم الكمالية من خلال ستة مقاييس فرعية وهي "القلق حيال الاخطاء، الشكوك حيال الافعال والتوقعات الوالدية والانتقاد الوالدي "وتمثل الكمالية السلبية " والمعايير الشخصية التنظيمية تمثل الكمالية الوظيفية او الايجابية., Craddock) Alan et al., 2010)، بينما وجد stober(١٩٩٨) استقرارا عامليا اعلى باستخدام تصميم ذي اربعة عوامل بدلا من تصميم العوامل الستة الاصلية، حيث دمج القلق حيال الاخطاء والشك في الأفعال في عامل واحد والتوقعات والانتقادات في عامل اخر، ثم طور هيويت – فليت ,Hewitt & Flett (١٩٩١) مقياس ثلاثي الابعاد للكمالية سمى مقياس الكمال متعدد الأبعاد(MPS) Multidimensional Perfectionism scale ويعتمد نموذجها على ثلاث ابعاد للكمالية مكونة من ثلاث فئات رئيسية هي :

الكمالية الموجهة نحو الذات حيث يضع الافراد معايير عالية لأنفسهم ويحاولون تحقيقها وهذا النوع يمكن ان يكون قوة دافعة صحية فتكون الكمالية السوية ، بينما يمكن ان تكون عامل خطر للإحباط فتكون الكمالية عصابية حين يغفرون للآخرين اخطائهم ولا يغفرون الخطأ لأنفسهم، اما الكمالية الموجهة نحو الآخرين ويتضمن وضع معايير عالية وعمل مستويات مرتفعة وغير واقعية من الأداء للأخرين من ذوى الأهمية في حياته ويفرضها عليهم ويطالبهم

بتحقيقها وبقيمهم بناء على هذه المستويات مما يصعب عليهم تفويض الآخرين في عمل ما لتوقعهم المثالية منهم بالإضافة إلى انهم شديدوا الانتقاد للآخرين.، بينما الكمالية الموجهة من المجتمع : ويتضمن اعتقاد الافراد ان الآخرين لديهم توقعات عالية تجاههم ، وانهم يقيمونهم ، ويضغطون عليهم لكى يكونوا على نحو تام.(العبيدى،٢٠١٥) مما قد يؤدى بهم إلى الابتعاد عن المغامرة وروح التحدي لاكتشاف ما هو جديد خوفا من الوقوع في الاخطاء (مصطفي ومقداري ،٢٠١٩) ، ولذا يؤكد هيويت – فليت Hewitt & Flett,2002 ان الكمالية الموجهة نحو الذات هي بعد شخصي خاص بالشخص ويوصف بانه تكيفي "سوى" اما الكمالية الموجهة نحو الآخرين والكمالية الموجهة من المجتمع فهما بعدان خاصان بالعلاقة بين الاشخاص وهما يوصفان بانهما لا تكيفيان ولا سويان. (الاسود ،٢٠١٧)، ويعد مقياس MPS لهيويت – فليت من اكثر المقاييس انتشارا بالإضافة الى مقياس السعي نحو الكمال المعدل The most perfect scale-Revised(APS-R) لسلاني واخرين (Slaney et al.,2001) الذى اعتبر بعدى المعايير العالية والنظام "السعي نحو الكمال" يقيسان الكمالية الايجابية، بينما بعد التناقض والقلق بشأن الأخطاء يقيسان الكمالية السلبية (الصيخان ومغربى،٢٠٢١) لذا نجد بالرغم من تعدد المقاييس الا انه في كل مقياس للكمالية يتشكل جانبان مستقلان احدهما يقيس الكمالية الايجابية والاخر يقيس الكمالية السلبية. ويتفق كل من(Tadik et) (Stoeber et al.,2012) (Stoeber et al.,2017على ان الكمالية سمة شخصية تتسم بسعي الفرد لتحقيق الكمال من خلال وضع معايير عالية جدا لأدائه مصحوبة بميول نحو التقييمات النقدية المفرطة للفرد. مع وضع معايير شخصية عالية والتقييم نقدى لمدى كفاية الذات في الوصول لتلك المعايير Spagnoli et al.,2017).

وتستخدم الدراسة الحالية نموذجًا من ثلاثة عوامل للكمالية تم تطويره بواسطة Linnett and Kibowski (2017)باستخدام مجموعة من العوامل المحددة بمقاييس الكمال المعد من قبل Stoeber and Madigan (2016) هذه العوامل تم اقتراحها على أنها مؤشرات رئيسة تعبرعن الكمال الشامل وهذه الابعاد هي الاجتهاد الكمالي Perfectionistic Strivings (PS) والمخاوف الكمالية Perfectionistic Concerns (PC) التي تتشكل نموذج من عاملين للكمالية احدهما بُعد "تكيفي" وهو السعي من أجل التميز(SE) على نطاق واسع يعاد (PS) ، وبُعدين "غير قادرين على التكيف" هما للقلق بشأن الأخطاء(CM)و(D) Discrepancy التناقض والتي تعادل بشكل عام (PC)، تم تحديد بُعد المخاوف الكمالية بواسطة(2006) Stoeber and Otto كبعد غير قادر على التكيف يركز على القلق بشأن الأخطاء ، الشك الذاتي ،والكمالية ذات الدوافع الخارجية والتناقض الملحوظ بين الواقعية والإنجازات والتوقعات عالية، والخوف من السلبية الاجتماعية ، كما أن الكمال غير القادر على التكيف يرتبط بالعديد من النتائج السلبية (Hill & Curran,2015) كتدني احترام الذات ، واستراتيجيات تجنب المواجهة (Moroz & Dunkley,2015)، وعدد من مشاكل الصحة العقلية مثل الاكتئاب واضطرابات القلق والأكل (Limburg et al.,2017) ، بينما يوصف بعد الاجتهاد الكمالي(PS) عادة على أنه بُعد أكثر تكيفًا يتميز بالمعايير الشخصية العالية والكمالية ذات الدوافع الذاتية، ويرتبط الكمال التكيفي بالخصائص الإيجابية مثل الضمير، والتعامل مع المشكلة ، والإيجابية، والرضا عن الحياة (Smith et al.,2017)

النماذج والنظريات المفسرة للكمالية: هناك العديد من الاسباب والنماذج المفسرة للكمالية منها:

نموذج التوقعات الاجتماعية: اشتق هذا النموذج من اراء كارل روجرز حول تقدير الذات. ويقترح النموذج ان الكمالية العصابية تتطور مع الطفل نتيجة لمواقف الوالدين المشروطة جنبا إلى جنب مع توقعاتهم العالية والتي غالبا لا تتماشى مع امكانيات وقدرات ابنائهم. بالإضافة إلى النقد الأبوي الصارم، وكانهم يعلمون الأبناء ان الكمال والنجاح أمران اساسيان لإرضائهم، كما إنهم ينتقدوهم عندما لا تتحقق هذه التوقعات ولذا يكون أبناؤهم اكثر عرضة للكمالية العصابية وما يصاحبها من التقييم السلبى للذات(Flett et al.,2002) ولذا فغالبا ما تنتشر الكمالية العصابية بين الاسر الديكتاتورية والتي يرتبط فيها استحسان وعطف الوالدان بتحقيق التوقعات العالية المفروضة على الأبناء . (Turner&Turner,2011)

نموذج التعلم الاجتماعي: ويركز على ميل الأبناء إلى تقليد السلوكيات المثالية التي يظهرها أباؤهم، ولذا تتطور لديهم سمات الكمالية لتعرضهم المتكرر للكمال الأبوي. Carmo et) al.,2021) ، وتؤكد كثير من الدراسات كدراسة ,.Hibbard&Walton,2014;Miller et al (2012;Zikopolou et al.,2021) ارتباط الابوة الاستبدادية والكمالية اللاتكيفية لدى الأبناء. بالرغم من وجود بعض الدراسات الأخرى التي اكدت نتائجها على ان الضغوط الوالدية ترتبط بالكمالية التكيفية . (Stoeber & Rambow,2007) ، كما ان هناك العديد من العوامل التي تسهم في تطور الكمالية اللاتكيفية كالحماية الزائدة من الوالدين أو الرقابة الابوية ، التعلق الزائد ، توقعات الوالدين ، قلة الترابط الاسرى (Carmo et al,. 2021) .

ومن النظريات المفسرة للكمالية:

نظرية التحليل النفسي: ركز التحليل النفسي على فكرة أن الكمالية تعد شكلا من اشكال التعويض المفرط. حيث يرى ادلر ان الفرد ينخرط في سلوك تعويضي لمواجهة عقد النقص او الدونية، فيبدأ في التطلع لأهداف ذاتية واجتماعية ذات قيمه عالية ويناضل لتحقيقها وعندما يفشل يكون فريسة للمرض النفسي او للعصاب.(Patterson et al ,2021)

نظرية الإدراك: والتي تؤكد أن الحالات المعرفية الثابتة تؤثر على الكمال عن طرق سمات الشخصية واساليب التفكير المعرفي مما يجعله عرضه للتقييمات الذاتية السلبية والمخاوف بشلن كيفية إدراك الآخرين له، كما يعد الكمال شكلا من المثابرة بالإفراط في التفكير فيما يتعلق بالمهام اليومية، يخلق المخطط المعرفي المتعلم لدى الساعين للكمال ذاكرة معرفية لأخطاء الماضي وقلق ملحوظ بشان الأخطاء الجديدة سواء كانت حقيقية أو متصورة (Tonta et al,2018).

ويتضح من العرض السابق ان الشخص الكمالي يكون مسرفا في توقعاته وتطلعاته ومتشددا في محاكمة ذاته ونقدها فهولا يقبل الخطأ حتى وان كان ضئيلا ويعاود مرارا وتكرارا التحقق من اجاباته حتى لا تكون منقوصة ويخاف من فقدان احترام الآخرين لولم يكن اداؤه مثاليا ، بالإضافة الى التناقض بوضع معايير عالية للأداء مصحوبة بميول نحو التقييمات النقدية المفرطة للفرد وتعد تلك المخاوف الكمالية هي البعد الغير تكيفي للكمالية ، وبالرغم

من ذلك فإن للكمالية بعد تكيفي وهو الاجتهاد الكمالي أي السعي من أجل التميز. ولذا فيختلف أداء الطلاب الكماليين في المواقف الضاغطة كالاختبارات فقد أوضحت دراسة سيلفسا ورميو (Sylvia & Romeo,2021) ارتبط مخاوف الكمال (مثل تقدير الذات المرضي والنقد الذاتي) و السعي إلى الكمال مع القلق العاطفي من الاختبار، بينما ارتباط السعي من أجل التميز بقلق الاختبار المعرفي ، كما اكدت دراسة منجزوه وآخرين (Meng Zhao et al.,2022) أن قلق الاختبار يرتبط إيجابيًا بالكمالية السلبية، وأن الكمالية السلبية تنبأت بقلق الاختبار لم تتنبأ الكمال الإيجابي بشكل كبير بقلق الاختبار، وكذلك دراسة جوردن وآخرين (Gordon et al., 2016) التي اكدت نتائجها بأن الكمالية ترتبط بمؤشرات مختلفة من الإجهاد والضيق وسوء التوافق وانخفاض الشفقة بالذات مما قد يؤكد أهمية تدريبهم على الشفقة بالذات من سن مبكر من العمر حتى يقلل مستوى سوء التوافق لديهم علميا واجتماعيا.

ثالثا: قلق الاختبار:

يُصاحب الموقف الاختباري العديد من العوامل التي تؤثر بشكل مباشر في المتعلم وأدائه الاختباري، ولعل من أهمها قلق الاختبار Test Anxiety وهو شكل من أشكال القلق العام الذي ينتاب الكثير من المتعلمين في الموقف الاختباري، مما يجعله ظاهرة عامة لا ترتبط بمرحلة دراسية معينة. ويُعد القلق في الظروف العادية أحد مصادر الدافعية، لقدرته على شحذ المتعلم وتوجيهه، فالدرجة المناسبة منه تدفع المتعلم نحو بذل الجهد، اما انعدامه فيؤدى لضالة الانجاز ، فقلق الاختبار يجعل المتعلم يؤدى بشكل افضل اذا كان ضمن الحدود المعقولة ويسمى بالقلق الميسر، اما اذا زاد القلق عن هذه الحدود فيسمى القلق المعطل فانه يؤدى إلى نوع من التدهور والانخفاض في الاداء ، ويولد لدى المتعلم استجابات غير مرضية ، مما يؤثر عليه سواء في ادائه على الاختبارات اوفي اراكه لعاداته الاختبارية .(اليامي،٢٠١٨ ،نصار عصام، ٢٠٢٠)

إن الاختبار كلمة تستحضر درجات متفاوتة من القلق لدى الطلاب اعتمادا على أهمية الاختبار، ومستوى الصعوبة المدركة في الموضوع، ودرجة الاستعداد للاختبار. وكلما كان الموضوع صعبا ظهرت مستويات قلق أعلى (الندابى ،٢٠١٩) ويعرف قلق الاختبار بأنه "مجموعة من العوامل الفسيولوجية والاستجابات السلوكية التي تأتي مع القلق بشأن النتائج السلبية المحتملة أو الفشل في حالة تقييميه" (Zeidner,1998).، عرف "سارسون" (Sarason, 1984) قلق الاختبار بأنه "حالة خاصة من القلق العام، الذي يتميز بالضيق والتبرم المتعلق بدخول الاختبار، ويمكن أن يكون معوقا للأداء". ويبعث القلق المحفز على الأداء بشكل جاد في الاختبار، بينما يتدخل القلق المعوق ليؤثر سلبا على أداء الطالب، وغالبا ما يصاحب هذا القلق بدرجة عالية من الوعي بالذات والإحساس بالعجز مما يؤدي إلى أداء منخفض في الاختبار .

ويشير القلق من الاختبار إلى استعداد الفرد للتفاعل مع التوتر والتخوف والعصبية والقلق والاستثارة الفسيولوجية عند التعرض لمواقف تقييمية، وهو يعد قلقا خارجي المنشأ (الغامدى،٢٠١٩). والطلاب القلقون من الاختبار هم بشكل عام أعلى في قلق السمات ويميل إلى تجربة حالة مفرطة من لوم الذات في ظل المواقف التقييمية. وغالبًا ما يتم تعريف القلق من الاختبار أيضًا على أنه بناء متعدد الأبعاد ، لهذا فقد يلجأ بعض الطلاب بسبب الخوف من الاختبارات إلى الهروب من الموقف أو الغياب عن الاختبار، وكلها وسائل دفاعية يلجأ إليها الطالب إلى حماية ذاته من ذلك الموقف الذي ينطوي على أسباب عدة مثل: خبرات مؤلمة في

الماضي مشابهة لموقف الاختبار، أو يعاني قلقا من النتيجة التي سوف يحصل عليها من هذا الاختبار، أو قد تكون المشكلات التي يوجهها الطلبة مظهرا لدرجة مرتفعة من التوتر والعصبية وغير ذلك من الأمور التي تعد من الأسباب التي تنعكس سلبا على الأداء. فالطلاب الذين لديهم قلق مرتفع في مواقف الاختبار، يميلون إلى إدراك المواقف التقويمية على أنها مهددة لهم شخصيا لوضعهم معايير مرتفعة بشكل مبالغ فيه للأداء، وتتزامن مع الميول للتقييمات الناقدة بشكل كبير للأداء الشخصي (عريشى،٢٠١٦)، وبالتالي يعيشون حالة من التوتر والكدر وعدم الاتزان الانفعالي في تلك المواقف.(الندابى،٢٠١٩)، وتزيد هذه المظاهر بشكل كبير لدى الطلاب الكماليين حيث اظهرت بعض الدراسات ان الكمالية اللاتكيفية ترتبط بكلا من قلق الاختبار والابعاد السلبية للشفقة بالذات، كما في دراسة باول وجوردن(Paul& Gordon, 1991) التي اكدت أن الكمالية الموجهة نحو الذات مرتبطة بأشكال مماثلة من السلوك الموجه ذاتيًا مثل مستوى الطموح ولوم الذات بالإضافة إلى ذلك، ارتبط الكمالية الموجهة نحو الذات بمؤشرات مختلفة من سوء التوافق، بما في ذلك القلق من الاختبار، وتنبأت دراسة ربيكا وفرانز (2020 ,Rebecca &Fraenze) بان أبعاد الكمالية القلق بشأن الأخطاء، وتنبأ التناقض بمستويات منخفضة من أبعاد الشفقة الذاتي الإيجابية (كاللطف الذاتي، الإنسانية المشتركة، واليقظة) بمستويات أعلى من الحكم الذاتي ،العزلة والتعريف الزائد) ، كما تنبأ بعد السعي للتميز فقط بمستويات أعلى من البعد السلبي للتعاطف مع الذات (الحكم على الذات) .

ويتكون قلق الاختبار من عنصرين رئيسيين، هما الانزعاج Worry والعاطفة Emotionality حيث اكدت دراسة كلا من (Dinc & Oguz,2022, Lurdes et al.,2022 , Rayne et al.,2017)، على أن مكون الانزعاج يمثل الجانب المعرفي للقلق من الاختبار يتضمن هذا المكون الحديث الذاتي السلبي والنقد الذات والخوف من الفشل وعدم معرفة نتائج الأداء فيما يتعلق بالامتحانات. يشير مكون العاطفة إلى ردود الفعل الفسيولوجية والعاطفية بما في ذلك الاستثارة العصبية والأعراض الجسدية والمشاعر غير السارة مثل التوتر والعصبية، تشتت الانتباه وضعف التركيز. والمستويات المرتفعة من البعد الانفعالي تظهر من خلال الاستجابات الفسيولوجية التي يمر بها الفرد خلال المواقف التقييمية ، مثل :الغثيان ، الشعور بالخوف، ضيق التنفس اما البعد المعرفي لقلق الاختبار، فيظهر من ردود الفعل المعرفية للفرد نحو المواقف التقييمية قبل او اثناء أو بعد مهام التقييم، وكما ان ذوى المستويات المرتفعة من قلق الاختبار المعرفي يفكرون بمجموعة من الأفكار تتركز حول مقارنة أداء الفرد بأداء النظائر، التفكير في عواقب الفشل، ومستويات منخفضة من الثقة في الاداء، والافراط في القلق بشأن التقييم، رد فعل الوالدين، الشعور بعدم الاستعداد للاختبار، وعدم الثقة بالنفس.(Cassady&Jjohnson,2002)

كما أن القلق من الاختبار له قيمة نظرية وعملية كما أشارت بعض الأبحاث منها (Lowe, M.et al.,2 2011. ،Zeidner, M., & Matthews, G. 2005) فلا يواجه جميع الممتحنين نفس مجموعة الضغوطات عندما يتعلق الأمر بمسألة قلق الاختبار، ولا تؤثر هذه الضغوطات على الأداء بشكل منصف بين الأفراد. بطبيعة الحال، وخاصة أن الطلاب الذين يعانون من قلق شديد في المواقف التقييمية يميلون إلى أن يكونوا أكثر قلقًا من الأخطاء ،أكثر تشككًا في أدائهم ، كما وجد أن الأبعاد المختلفة للكمالية تتغير مع تقدم العمر فقد تؤثر المرحلة التعليمية أيضًا

على العلاقة بين أبعاد الكمالية وقلق الاختبار فمن النتائج التحليلية للدراسات وجد ارتباط بين قلق الاختبار والسعي للكمالية حيث كان أداء الاختبار يزيد من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة المتوسطة ، ينخفض في بداية المدرسة الثانوية ، ويزيد مرة أخرى في نهاية المرحلة الثانوية لما بعدها، (Sylvia & Romeo,2021). كما أظهرت نتائج دراسة ناثينال (Nathaniel,et al.,2013) بعد مراجعة منهجية التدخلات لخفض قلق الاختبارلدى للأطفال والمراهقين خلال الفترة ٢٠٠٠- ٢٠١٠ إلى مجموعة متنوعة من استراتيجيات التدخل الفعالة بشكل عام لخفض حدة القلق من الاختبار ومنها الأساليب السلوكية، والمعرفية، والمعرفية والسلوكية (CBT) وبناء المهارات للحد من القلق من الامتحانات وكانت تلك الاساليب فعالة لطلاب رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر. تم العثور على تقنيات الاسترخاء وحدها للحد بشكل فعال من قلق الاختبار في المدرسة الابتدائية، بينما ركزت دراسة أخرى على آثار برنامج العلاج الشامل. وجد أن المستويات العالية من القلق من الاختبار انخفضت بشكل ملحوظ بين طلاب المدارس الثانوية الذين تعلموا التنفس الحجابي واسترخاء العضلات التدريجي مصحوبا التدخلات المعرفية للتعامل الإيجابي مع الذات، واوصت الدراسة باستخدام استراتيجيات معرفية لتغيير تصورات الطلاب الذاتية من أجل تقليل قلق الاختبار وزيادة أداء المهام بين طلاب المدارس الثانوية كأسلوب إتقان موجه يتضمن التشجيع والإقناع وردود الفعل الإيجابية والسلبية حول الذات وحول الأداء في مهمة ما.

واكدت كثير من الدراسات على الدور الوسيط الذى تلعبه الشفقة بالذات لتقليل قلق الاختبار لدى طلاب المدارس الثانوي كأبحاث كلا من راين وآخرين (Rayne et al.,2017)، (عبدالفتاح، ٢٠١٨) ، دراسة (فارس، ٢٠١٨) ، دراسة (احمد، ٢٠١٩)، ،دراسة (على،٢٠٢٠)، دراسة (علاجي، ٢٠٢٠) ، دراسة (البحيري وحجاج ،٢٠٢١)،دينك واوجز (Dinc & Oguz,2022)، حيث ان اليقظة العقلية واللطف مع الذات تولد التفكير الإيجابي الذى يجعل المتعلم قادرا على مواصلة العمل والتغلب على التحديات في المواقف التي تواجهه، ويمنحه القوة والاستمرار وتجاوز العقبات (العتوم ،٢٠١٤).

بينما أوضحت نتائج دراسات اخرى العلاقة بين الكمالية وقلق اختبار كدراسة عباس وآخرين (Abbas et al.,2018) بأن الشخصية مرتفعة التوقعات والنقد الشديد للنفس تساهم في الشعور بالذنب والعار والقلق وانعدام الثقة والمزيد من الخوف من الحكم السلبي من قبل الآخرين ، وكذلك اكدت دراسة منجزوه وآخرين (Meng Zhao et al.,2022) أن قلق الاختبار يرتبط إيجابيًا بالكمالية السلبية، وأن الكمالية السلبية تنبأت بقلق الاختبار

النظريات المفسرة لقلق الاختبار: هناك وجهات نظر متعددة في تفسيرات قلق الاختبار:

١- **وجهة نظر التحليل النفسي**: يفسر قلق الاختبار بحسب وجهه التحليل النفسي بانه رد فعل يقوم به الفرد حينما يغزو عقله خيالات غير مقبولة صادرة عن اللاشعور، فقد اهتم فرويد بدراسة القلق واسبابه مشيرا إلى ان القلق النفسي هي صراع بين الهو والانا الاعلى لمحاولة كل منها السيطرة على الطافة النفسية المتوفرة (Cory,2005) ، وعرفه فرويد بانه عملية من عمليات اللاشعور، مما يجعل الفرد على وعى بمصدره الحقيقي الذى تمتد جذوره إلى تجارب الطفولة المبكرة فمشاعر قلق الاختبار تبدا عندما يشعر الفرد بالقلق ان دوافع الهو التي تقترب من منطقة الشعور والوعى ،وتوشك على النجاح في اختراق الدفاعات التي كبتتها الانا والأنا الاعلى، ولهذا تقوم مشاعر القلق بوظيفة الانذار للقوى

الدفاعية للانا والانا الاعلى لتحشيد القوى لتحول دون ذلك، وقد قسم فرويد (١٩٨٣) القلق إلى ثلاث انواع: القلق الموضوعي(الواقعي) وهو "الذى ينجم من مصادر خطر حقيقة ومثيرات في العالم الخارجي"، القلق العصابي "قلق شديد يرجع إلى عامل خارجي وتنشأ نتيجة محاولة المكبوتات الافلات من الشعور والنفاذ إلى الشعور والوعى". القلق الأخلاقي: وهو القلق يكون مصدره الانا الاعلى، وهو "الخوف من تجاوز المعايير الاجتماعية والاخلاقية ويبدو في صورة شعور بالإثم والخزي والخجل" وقد اضافت كارين هورني نوع رابع من القلق وهو القلق الأساسي الذى ارجعته إلى العداوة التي تتولد في الطفل ، بسبب الخبرات المهددة لأمنه التي يمارسها الوالدان معه كالسخرية او العقاب، ولذلك فان مشاعر العداوة التي كان سببها الوالدان لم تبقى منعزلة حيث يعممها الطفل في عالمه كله، وبذلك يعايش قلقا اساسيا (المقطف ،٢٠١٨).

٢- **وجهة النظر البيولوجية**: ترى وجهة النظر البيولوجية ان هناك اضطرابا بيولوجيا يتسبب في قلق الاختبار وهذه الاختلالات الفسيولوجية مرتبطة بنهايات الاعصاب، والمستقبلات في الجهاز العصبي المركزي والتي تستقبل الرسائل الكيمائية التي تنبه وتستثير المخ، كما أن قلق الاختبار قد يكون ردة فعل غير متعلمه والتي تنشط من الاختلالات البيوكيميائية للدماغ، بالإضافة إلى أن للجينات دورا وراثيا في انتقال قلق الاختبار كنوع من القلق العام من الوالدين لأطفالهم (القمش والمعايطة،٢٠٠٧).

٣- **وجهة النظر السلوكية**: يفسر السلوكيون قلق الاختبار بانه نوع من انواع القلق الذى تم اكتسابه من خلال عمليات الاشراط، حيث يرى بافلوف بانه ينجم عن اشارة الخطر التي ترد من المثير الشرطي ليأخذ رد الفعل الذى نتجت سابقا من المثير الطبيعي، وان قلق الاختبار يعد سلوكا متعلما من البيئة التي يعيشها الفرد ، فقلق الاختبار سلوك انفعالي كرد فعل طبيعي ووسيلة دفاعية تكيفية تجاه المواقف التي يصادفها الانسان والتي تتسم بالخطر(العنانى٢٠٠٥)، كما ان هؤلاء الافراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية بعضها ايجابية وبعضها سلبية لدى تفاعلهم مع الاوساط المحيطة بهم، وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات، وقلق الاختبار استراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب الجسدي النفسي من الوضع المثير، وتظهر في انماط سلوكية متنوعة مثل التعرق الشديد، زيادة الادرينالين، البكاء، عدم القدرة على الامساك بالقلم والكتابة، ارتعاش اليدين، التشنج (صالح ،١٩٩٧).

٤- **وجهة النظر الإنسانية:** ويرى اصحاب هذه المدرسة ومنهم ماسلو أن قلق الاختبار هو الخوف من المستقبل، وما يحمله هذا المستقبل من احداث تهدد وجوده وانسانيته، وينشأ القلق من خوف الانسان من غده وعلى مستقبله، ويكون مصحوبا بتغيرات فسيولوجية جسمية تجعله يشعر بالتوتر. (العنانى،٢٠٠٠)

٥- **وجهة النظر المعرفية:** يرى اصحاب وجهة النظر المعرفية أن قلق الاختبار وأنواع القلق الاخرى تعود إلى معتقدات الفرد والافكار الخاطئة نحو الاختيار ،والتي تلعب دورا حيويا في توليد مشاعر القلق نحو الاختبار (المرزوقى،٢٠٠٧)، وان قلق الاختبار نتيجة لقدرة منخفضة وعادات دراسية سيئة، ومن ثم فان الانجاز الاكاديمي المنخفض لهؤلاء الاطلاب ذوى الدرجات العالية من قلق الاختبار يرجع جزء منه إلى معرفة أقل بالمواد والمقررات

الدراسية، وانه بينما يوزع الافراد ذوو القلق العالي انتباههم على الامور المرتبطة بالمهمة والمرتبطة بالذات، فان ذوى القلق المنخفض غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط وبدرجة اكبر(أبو مسلم،٢٠١٤). فهم يعتقدون ان الطالب الذي يعاني من قلق الاختبار يعانى من خلل إدراكي. فيشعر الفرد بالقلق من الرسوب او الخوف من الفشل أو الاخفاق وكان عالمه سينهار في أي لحظة، وهو عاجز عن دفع الكوارث التي تهدده، كما ركزت على انماط التفكير لدى الفرد بحيث تجعله يبالغ في تقدير خطورة المواقف، مما يجعله يميل إلى التقليل من قدرته على مواجهة هذه لمواقف (المقطف ،٢٠١٨).

٦- **وجهة النظر الجشطالتية:** تعبر وجهة النظر الجشطالتية عن القلق بانه عدم تطابق بينن مفهوم الذات والخبرة فعندما يمر الفرد بخبره ما، فإنه يحاول دمجها في ذاته ، وقد لا تتفق الخبرة مع شروط الأهمية عند الفرد حيث انه لا يستطيع ان يرمز لهذه الخبرة بدقة في الوعى، فيحاول تجنبها او ترميزها بشكل مشوه (العجمي ،٢٠٠٠).

ومما العرض السابق نجد أن القلق من الاختبار يختلف من فرد لأخر (Lowe, M.et al.,2 .2011، .(Zeidner, M., & Matthews, G. 2005 فلا يواجه جميع الممتحنين نفس مجموعة الضغوطات عندما يتعلق الأمر بمسألة قلق الاختبار، ولا تؤثر هذه الضغوطات على الأداء بشكل منصف بين الأفراد بطبيعة الحال، وبالرغم من ذلك توجد الكثير من التأثيرات السلبية لمعاناه الطلاب من قلق الاختبار، وخاصة أن الطلاب الذين يعانون من قلق شديد في المواقف التقييمية يميلون إلى أن يكونوا أكثر قلقًا من الأخطاء، أكثر تشككًا في أدائهم . ويزيد الامر صعوبة لدى طلاب المرحلة الثانوية الكماليين وخاصة أن الأبعاد المختلفة للكمالية تتغير مع تقدم العمر فقد تؤثر المرحلة التعليمية أيضًا على العلاقة بين أبعاد الكمالية وقلق الاختبار فمن النتائج التحليلية لدراسة سليفيا ورميو (Sylvia & Romeo,2021) وجد ارتباط بين قلق الاختبار والسعي للكمالية حيث كان أداء الاختبار يزيد من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة المتوسطة ، ينخفض في بداية المدرسة الثانوية ، ويزيد مرة أخرى في نهاية المرحلة الثانوية لما بعدها، كما أظهرت نتائج دراسة ناثينال (Nathaniel,et al.,2013) أن المستويات العالية من القلق من الاختبار انخفضت بشكل ملحوظ بين طلاب المدارس الثانوية الذين تعلموا التنفس الحجابي واسترخاء العضلات التدريجي مصحوبا التدخلات المعرفية للتعامل الإيجابي مع الذات، واوصت الدراسة باستخدام استراتيجيات معرفية لتغيير تصوراتالطلاب الذاتية من أجل تقليل قلق الاختبار وزيادة أداء المهام بين طلاب المدارس الثانوية كأسلوب إتقان موجه يتضمن التشجيع والإقناع وردود الفعل الإيجابية والسلبية حول الذات وحول الأداء في مهمة ما.

كما أكدت كثير من الدراسات على الدور الوسيط الذى تلعبه الشفقة بالذات لتقليل قلق الاختبار لدى طلاب المدارس الثانوي كأبحاث كلا من راين وآخرين (Rayne et al.,2017)، (عبدالفتاح، ٢٠١٨) ، دراسة (فارس، ٢٠١٨) ، دراسة (احمد، ٢٠١٩)، ،دراسة (على،٢٠٢٠)، دراسة (علاجي، ٢٠٢٠) ، دراسة (البحيري وحجاج ،٢٠٢١)،دينك واوجز (Dinc & Oguz,2022)، حيث ان اليقظة العقلية واللطف مع الذات تولد التفكير الإيجابي الذى يجعل المتعلم قادرا على مواصلة العمل والتغلب على التحديات في المواقف التي تواجهه، ويمنحه القوة والاستمرار وتجاوز العقبات (العتوم ،٢٠١٤). بينما أوضحت نتائج دراسات اخرى العلاقة بين الكمالية وقلق اختبار كدراسة عباس وآخرين (Abbas et al.,2018) بأن الشخصية مرتفعة التوقعات والنقد الشديد للنفس تساهم في الشعور بالذنب والعار والقلق وانعدام الثقة والمزيد من الخوف من الحكم السلبي من قبل الآخرين دراسة سيلفسا ورميو (Sylvia & Romeo,2021)

التي أوضحت ارتبط مخاوف الكمال (مثل تقدير الذات العرضي والنقد الذاتي) و السعي إلى الكمال مع القلق العاطفي من الاختبار بينما ارتباط السعي وراء الكمال بقلق الاختبار المعرفي بشكل جزئي حيث أن الارتباط الكبير بين الاجتهاد المثالي والقلق من الاختبار المعرفي يظهر فقط في وجود خصائص مشتركة مع مخاوف الكمال، وكذلك اكدت دراسة منجزوه وآخرين Meng (Zhao et al.,2022) أن قلق الاختبار يرتبط إيجابيًا بالكمالية السلبية، وأن الكمالية السلبية تنبأت بقلق الاختبار

الدراسات السابقة: قامت الباحثة بتقسيم الدراسات السابقة محاورين كالآتي:

المحور الاول:- دراسات تناولت الشفقة الذاتية لدى الطلاب وعلاقتها بمتغيرات اخرى

هدفت **دراسة نيف وماجيل (Neff & Mcgehee , 2010)** إلى معرفة ابعاد الشفقة مع الذات بين المراهقين والشباب، وتم التطبيق على عينة من المراهقين عددهم (٢٣٥) بمتوسط عمري (١٥,٢) ومجموعة اخرى من الشباب عددهم (٢٨٧) بمتوسط عمرى (٢١,١)؛ واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة مع الذات المكون من ٢٦ عنصرًا SCS لنيف Neff, K., (2003a) تضمن ستة نطاقات فرعية: اللطف الذاتي، واليقظة، والإنسانية المشتركة، والحكم على الذات، والعزلة، الإفراط في تحديد الهوية. ويتم الاستجابة عليه بطريقة ليكرت الخماسي تتراوح الاستجابات من " أبدًا" إلى "دائمًا " حيث الدرجات أعلى تمثل قدرًا أكبر من الشفقة مع الذات. واظهر المقياس تناسقًا داخليًا جيدًا على العينات الأمريكية، وأشارت النتائج إلى أن الشفقة مع الذات ارتبطت ارتباطًا وثيقًا بالرفاه بين المراهقين أيضًا بين البالغين، كما تنبأت العوامل الأسرية والمعرفية بالفروق الفردية في الشفقة مع الذات، ووجد أن الشفقة مع الذات تتوسط جزئيًا في الصلة بين الأسرة / العوامل المعرفية والرفاه. وتؤكد النتائج إلى أنه يمكن فحص المقاييس الفرعية الستة بشكل منفصل أو كدرجة كلية، كما أن الشفقة مع الذات قد يكون اسلوبا فعالًا للتدخل للمراهقين الذين يعانون من وجهات النظر الذاتية السلبية. وان الشفقة مع الذات هي طريقة تكيفية للتواصل مع الذات عند التفكير في أوجه القصور الشخصية أو ظروف الحياة الصعبة.

قام **نيف وبيتمان (Neff D, Pittman ,2010)** بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب، ومعرفة الفروق بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية فيما يتعلق بالسعادة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) مراهقا، و(٢٨٧) من الشباب ، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات ، ومقياس السعادة النفسية اعداد الباحثين ، وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابيا مع السعادة النفسية ، بالاضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا لمتغير الشفقة بالذات لصالح الذكور.

أجرى **(عبدالرحمن والضبع، ٢٠١٤)** دراسة هدفت إلى تقنين مقياس الشفقة بالذات (Neff,2003) بمكوناته القطبية (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الشعور الإنساني العام مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل الافراط في التوحد) في البيئة العربية على عينات مصرية سعودية، حيث تم تطبيقه على عينة كلية قوامها (٦٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة طنطا بمصر (١٥٠ذكور،١٥٠أناث)، وتراوحت اعمارهم الزمنية بين (١٧-٢٢) سنة،

وطلاب جامعة الملك خالد بالسعودية (١٥٠ذكور،١٥٠أناث)، وتراوحت اعمارهم الزمنية بين (١٧-٢٣)عاما، واظهرت النتائج أن المقياس في صورته العربية يتمتع باتساق داخلي جيد لكل من العينتين سواء المصرية او السعودية ، كما اسفر التحليل العاملي لبنود المقياس في العينتين عن تشبعها عاملين احدهما يمثل الاقطاب السلبية للشفقة، والآخر يمثل الاقطاب الايجابية لها، اما الثبات فقد تم حسابه بطريقة الفا كرونباخ ،وثبت تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات تؤهله للاستخدام في البيئة العربية في الدراسات المستقبلية.

هدفت **دراسة عفراء العبيدي (٢٠١٧)** إلى التعرف على الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، والتعرف على الفروق فيما بينهم وفق متغيرات (النوع والتخصص الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة لديهم مستوى مرتفع من الشفقة بالذات، كما أظهرت عدم وجود فروق في الشفقة بالذات في المتغيرات (النوع او التخصص الدراسي).

تصدت **دراسة (عبدالفتاح، ٢٠١٨)** إلى اختبار نموذج للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التمكين النفسي والشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية لدى طلاب الصفين الأول والثاني بالمرحلة الثانوية، وبلغت العينة (٢٢٦) طالبا بالمرحلة الثانوية بمتوسط عمرى (١٦,٦٥) وانحراف معياري (٠,٦٧)، وتكونت ادوات الدراسة من مقياس التمكين النفسي، مقياس الشفقة بالذات، مقياس المثابرة الاكاديمية وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير مباشر للتمكين النفسي في الشفقة بالذات، ووجود تأثيرات مباشر للشفقة بالذات في المثابرة الأكاديمية، كما وجد تأثير غير مباشر في المثابرة الأكاديمية عبر المتغير الوسيط الشفقة بالذات.

قام **جيليا وآخرون (Giulia et al., 2018)** بدراسة لاستكشاف الجانب الاجتماعي للشفقة بالذات من خلال معرفة العلاقات بين الشفقة بالذات والاتجاهات الاجتماعية المحيطة بالفرد، ومدى تأثير مكونات والشفقة بالذات المحددة على مؤشرات الانفتاح على الآخر، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات لريز وآخرون (Raes et al., 2011) والمقنن على البيئة الايطالية بواسطة فينزيني وآخرون (Veneziani et al., 2017) ، مقياس الشفقة بالذات لالبيريو وآخرون Albiero et al., 2006)) ، تم تطبيق الدراسة على عينة (١٥٦) من الإيطاليين (٧٢ رجلاً و ٨٤ امرأة) تتراوح اعمارهم من (١٨ إلى ٧٥) سنة ، واكدت النتائج أن مكونات الثلاثة للشفقة الذاتية مترابطة بشكل إيجابي، بينما لم ترتبط الدرجة الكلية للشفقة الذاتية بالقلق الشخصي ولكنها ارتبطت سلبيا بالضيق الشخصي ، كما وجد ارتباط سلبي بين اليقظة مقابل الإفراط في تحديد الهوية والشخصية مما يشير إلى أن التحسينات في الشفقة بالذات وتجاوز المواقف يمكن تعزيزها من خلال التصرفات الفردية الإيجابية ، بينما ارتبط الضيق الشخصي بشكل سلبي مع اليقظة مقابل الإفراط في تحديد الهوية ، كما وجدت تأثيرات للنوع والعمر، حيث أبلغت النساء عن درجات أعلى من الشفقة الاهتمام بمنظور وكلام الآخرين ، بينما ابلغ كبار السن عن المزيد من الضيق الشخصي باتجاه الآخرين .

اجرى **(فارس، ٢٠١٨)** دراسة لمعرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير كل من متغير النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهم على الشفقة بالذات، وتكونت عينة الدراسة من (٨٩) ذكور، (٩٧) اناث، وقد تكونت ادوات الدراسة من مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff,2003) ترجمة محمد السيد (٢٠١٤)، ومقياس المرونة

النفسية اعداد الباحث، وقائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية اعداد كوستا وماكرى (١٩٩٢) تعريب بدر الأنصاري (٢٠٠٢)، واظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات وابعادها (اللطف الذاتي واليقظة العقلية والإنسانية المشتركة والدرجة الكلية)، وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات وابعادها (اللطف الذاتي واليقظة العقلية والإنسانية المشتركة، والدرجة الكلية) وبين ابعاد المرونة النفسية (الدافعية للإنجاز، التكيف، البنية القيمية والدينية والدرجة الكلية)، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات وابعادها (اللطف الذاتي واليقظة العقلية والإنسانية المشتركة، والدرجة الكلية) وبين ابعاد العوامل الخمس الكبرى للشخصية (الانبساطية والانفتاح على الخبرة و المقبولية والضمير الحى)، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الحكم الذاتي، العزلة، التوحد مع الذات والعصابية، وايضا اكدت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور و الإناث على ابعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية لصالح الإناث، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب القسم العلمي وطلاب القسم الأدبي في ابعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية لصالح طلاب القسم الأدبي واخيرا اسفرت النتائج عن وجود تأثير لتفاعل النوع (الذكور- الإناث) والتخصص الدراسي (العلمي والأدبي) في الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة **(سالم وخريبه، ٢٠١٩)** إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الروحي والشفقة بالذات ، والعلاقة بين الذكاء الروحي ودافعية الإنجاز، والعلاقة بين الشفقة بالذات ودافعية الإنجاز، والتعرف على العلاقات السببية بين هذه المتغيرات لدى معاوني اعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٢) معاونا من معاوني هيئة التدريس الذكور و الإناث بكليتي العلوم والتربية بجامعة الزقازيق، وتم تطبيق مقياس الذكاء الروحي (اعداد الباحثتين) ومقياسي الشفقة بالذات ودافعية الإنجاز (ترجمة وتقنين الباحثتان)، وبعد اجراء العمليات الاحصائية المناسبة لفرضيات البحث توصلت النتائج إلى : وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الروحي وابعاده والشفقة بالذات وأبعادها (اللطف بالذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الذكاء الروحي وابعاد الشفقة بالذات (الحكم الذاتي -العزلة – التوحد المفرط)، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية) ودافعية الإنجاز وأبعادها ، بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية) ودافعية الإنجاز وأبعادها، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الروحي وابعاده ودافعية الإنجاز وأبعادها.

أجري **(حمودة، ٢٠١٩)** دراسة العلاقة ارتباطية بين المرونة الايجابية والشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين، والكشف عن وجود فروق في مستوى المرونة الايجابية ترجع لمتغير النوع. وتعتمد الدراسة على عينة أولية بهدف حساب الكفاءة السيكو مترية لأدوات المستخدمة في البحث وكان قوامها (٣٠) طالبا وطالبة، كما تتضمن الدراسة عينة أساسية تم اختيارها بطريقة مقصودة من طلاب (المرحلة الإعدادية بمحافظة الإسكندرية قوامها (٦٠) طالبا وطالبة من المتفوقين (٢٨ ذكور، ٣٢ أناث) وتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٤) سنة، ودرجة

ذكائهم ما بين (١٢٠ - ١٣٠) درجة عي اختبار القدرات العقلية (لفاروق موسي، ٢٠٠٢). وبعد تطبيق مقياس المرونة الايجابية ومقياس القدرات العقلية أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب عند مستوي (٠.٠١) بين المرونة الايجابية والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة، أي أنه كلما ارتفعت درجة المرونة الايجابية لدي طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين ارتفعت درجة الشفقة بالذات، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة الايجابية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

تصدت **دراسة نيف وآخرين (Neff, Kristin et al., 2019)** إلى فحص هيكل عامل مقياس الشفقة بالذات في عينات متنوعة لدعم استخدام الدرجة الكلية للمقياس وست درجات فرعية لأبعاده، فحصت هذه الدراسة هيكل عامل مقياس الشفقة الذاتي (SCS) باستخدام البيانات من (٢٠) عينة بإجمالي عدد (١١٦٨٥) منهم (٧) عينات إنجليزية و(١٣) غير الإنجليزية ،اما بالنسبة لعينة الدراسات طبقت (١٠) دراسات على افراد المجتمع و(٦) دراسات على عينات الطلاب ودراسة على عينة مختلطة من افراد المجتمع والطلاب ، (٣) دراسات سريريتان. وتكونت الابعاد الستة للشفقة مع الذات من (اللطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة، والحكم الذاتي ، والعزلة، والإفراط في تحديد الهوية، استخدمت الدراسة الحالية هيكل عامل SCS باستخدام تحليلات العوامل المؤكدة (CFA) ونمذجة المعادلة الهيكلية الاستكشافية (ESEM) وجاءت النتائج مؤكدة على توافق ممتاز في كل عينة من أجل معادلة هيكلية استكشافية (ESEM)أحادي العامل (مع ٩٥٪ من تباين العنصر موضح بعامل عام) ونموذج مرتبط بـ ٦ عوامل ،وتدعم النتائج استخدام مجموع نقاط SCS أو الست مقياس فرعي.

قام **اليجوشا وآخرين (Aljoscha et al., ،2021)** بدراسة الكشف عن العلاقة بين مكونات الشفقة بالذات (دراسة تجريبية) باستخدام تدخّل الكتابة الرحيمة (كتابة المشاعر السلبية واللطف مع الذات كتدخل لتقليل الشعور بالسلبية ولتعزيز الشفقة بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة)، تم افتراض أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة مكونات ، لكل منها قطب إيجابي وقطب سلبي (اللطف مع الذات مقابل الحكم على الذات، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة مقابل الإفراط في تحديد الهوية (Neff, 2003) ، تمت الدراسة على (٨٠) مشاركًا من طلاب الجامعة الألمانية ولمدة (٨) اسابيع للتدريب على الكتابة الرحيمة مع الذات لمدة (١٠-١٥ دقيقة للجلسة) كواجبات منزلية او اسئلة محددة عبر روابط محددة والكتابة عليها لوقت محدد وتم إستخدام مقياس الشفقة مع الذات المقنن على البيئة الألمانية (Neff 2003b ؛ Hupfield and Ruffieux 2011) ويتكون المقياس من (٢٦) عنصرًا، تم استخدام مقياس الرفاه النفسية الذى يعتمد على مؤشرات منظمة الصحة العالمية (-WHO 5; WHO 1998؛ لتقييم الرفاه (Topp et al. 2015)، وتم قياس الرضا عن الحياة من خلال النسخة الألمانية من الرضا مقياس الحياة .(Janke and Glöckner-Rist 2014) ، كما تم استخدام استبيان أعراضGiessen Symptom Questionnaire (Brähler et al. 2000) لقياس عدد المرات التي عانى فيها المشاركون من ألم جسدي خلال الاسبوعيين الاخيرين للبرنامج التدريبي، تم تحليل الكتابات وتشير النتائج إلى تباين كبير فيما يتعلق بعدد الكلمات التي كتبها المشاركون، بينما طول امتداد جلسة الكتابة لم يؤثر على النتائج. كما أن التدريبات على الشفقة مع الذات دون تدريب متزامن علي اليقظة العقلية يعطى نتائج أقل فعالية، كما ارتبط التدريب على الإنسانية المشتركة بزيادة الرضا عن الحياة، كما اكدت النتائج على أن استخدام

اسلوب الكتابة الرحيمة ارتبط بتحسن عوامل الشفقة مع الذات (الإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية) ، ولم يعط اى دلالة لتحسن بعد اللطف مع الذات.

هدفت **دراسة (زغيبى،٢٠٢٠)** الى التعرف على درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل، والفروق في الشفقة بالذات تبعا لاختلاف متغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، مستوى التحصيل الدراسي) وتم تصميم مقياس الشفقة بالذات وتكون من (٣٣) عبارة تمثل ابعاد الشفقة بالذات، وقد تضمن اللطف بالذات (١٠) عبارات، الإنسانية المشتركة (١٢) عبارة، اليقظة العقلية (١١) عبارة، وكانت الاستجابات تعتمد على البدائل الثلاث (دائما - أحيانا- نادرا) ،وتم تطبيقه على عينه قوامها (١٩٣) طالبة. واظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الشفقة تعزى لمتغير كلا من العمر، الحالة الاجتماعية، مستوى التحصيل الدراسي.

أجرى **(الكطرانى والطعان، ٢٠٢٠)** دراسة هدفت إلى معرفة طبيعة الشفقة بالذات لدي طلبة جامعة البصرة تبعا لبعض المتغيرات الديمغرافية، وطبقت الدراسة على (٤٠٠) طالبًا وطالبةً ، منهم (١٤٤) طالبًا وطالبةً من التخصص العلمي (كلية الزراعة ، التربية للعلوم الصرفة)، و(٢٦٦) طالبًا وطالبةً من التخصص الإنساني(الآداب التربية للعلوم الإنسانية)، للمرحلتين الثانية والثالثة الجامعية بمتوسط عمرى (٢٠-٢٢) ، وكشفت النتائج إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث وفق متغيرات الدراسة النوع - السن- التخصص، المرحلة الدراسية، والمتوسطات الفرضية لمقياس الشفقة بالذات بابعاده الثلاثة (اللطف بالذات، الإنسانية ، اليقظة العقلية) .

تصدت دراسة **(عزب وآخرين ، ٢٠٢٠)** إلى التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات من خلال منظور المنهج الارتباطي المقارن، وذلك لدى عينة من الشباب الجامعى بلغت (٣٠٠) طالبة وطالبة (٨٤ طالب،٢١٦ طالبة) ، بالفرقة الاولى بكلية التربية جامعة عين شمس، بمتوسط عمر زمنى (١٨,٦٨) سنة وانحراف معيارى (٠,٦٤٦) سنة. واستخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة)، واظهرت النتائج الوصول لدرجات مرضية في صدق وثبات المقياس فعند اجراء الاتساق الداخلي لمقياس، وجد أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا، وهذا يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس. بالإضافة إلى ارتفاع قيم تشبعات العبارات في التحليل العاملي التوكيدي حيث وصلت اقل التشبعات (٠,٢٠)، بينما وصلت اعلى التشبعات (٠,٦٤) وايضا الحصول على درجات مرضية بصدق المقارنة الطرفية عندما تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات شباب الجامعة ذوى الدرجات المرتفعة على مقياس الشفقة بالذات ومتوسطات درجات شباب الجامعة ذوى الدرجات المنخفضة على نفس المقياس، وكانت الفروق دالة عند مستوى (٠,٠١) وبلغ معامل كرونباخ لمفردات مقياس الشفقة بالذات الكلى(٠,٨٧) والعوامل الفرعية ،اللطف بالذات والابتعاد عن الحكم الذاتي(٠,٧١)، والحس الإنساني المشترك والابتعاد عن الشعور بالعزلة (٠,٥)، واليقظة العقلية والابتعاد عن الاستغراق المفرط (٠,٧٣)، والحكمة (٠,٧٧).وأوضحت بنية مقياس الشفقة بالذات خصائص سيكو مترية مقبولة لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس.

اجرى **(على،٢٠٢٠)** دراسة الكشف عن وجود علاقة بين كل من الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي، ومعرفة الفروق في متغيرات البحث تبعًا للنوع (ذكور/ أناث)، وتقصي الإسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي، وكذلك تقصي إمكانية وجود نموذج بنائي للعلاقة بين أبعاد كل من الشفقة بالذات، والنهوض الأكاديمي، وذلك لدى عينة مكونة من (٤٨٤) طالبًا وطالبةً من طلاب الصف الأول الثانوي ، واستخدمت الأدوات التالية مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)، ومقياس النهوض الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد محمد يحيي حسين (٢٠١٨)، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود ارتباط موجب دال بين كل من اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي، وكذلك وجود ارتباط عكسي دال بين كل من الحكم على الذات، العزلة، التوحد مع الذات النهوض الأكاديمي لدى الصف الأول الثانوي ، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الشفقة بالذات ترجع للنوع الاجتماعي (ذكور/ أناث)، بينما توجد فروق دالة إحصائيا في النهوض الأكاديمي ترجع لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/ أناث) لصالح الذكور، كما أمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال الشفقة بالذات لدى الصف الأول الثانوي إلى جانب وجود تأثيرات (مسارات) مباشرة دالة إحصائيا بين أبعاد الشفقة بالذات كمتغيرات مستقلة، وأبعاد النهوض الأكاديمي كمتغيرات تابعة، مع اختلاف قيم التأثير.

هدفت دراسة **(علاجي، ٢٠٢٠)** إلى تحديد مستوى الشفقة بالذات والهناء النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وامكانية الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الهناء النفسي والشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية وايضا إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الهناء النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية ، من خلال استخدام مقياس الهناء النفسي إعداد(Ryff,1995)ترجمة (محمد غازي،٢٠١٩)، ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff,2003) ترجمة (رياض العاسمي،٢٠١٥)، وتكونت عينة البحث من (٩٦) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية ، وتوصلت النتائج إلى أن الأهمية النسبية للدرجة الكلية للهناء النفسي لدى الطالبات عينة البحث بلغت (٧٣.٨٣%) وهي قيمة مرتفعة مما يشير إلى ارتفاع مستوى الهناء النفسي لديهن، كما أن الأهمية النسبية للدرجة الكلية للشفقة بالذات لدى الطالبات عينة البحث بلغت (٦٣.١١%) وهي قيمة متوسطة مما يشير إلى أنتشار مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات عينة الدارسة بشكل متوسط، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للهناء النفسي والدرجة الكلية الشفقة بالذات وابعادها المدروسة، كما توصلت النتائج إلى أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية الشفقة بالذات من خلال أبعاد الهناء النفسي بلغت (٥.٤٩٠) وهي قيمة دالة إحصائيا .

اجرى **اليسون ونانسي (Alison & Nancy ،2020)** دراسة هدفت إلى تطوير مقياس الشفقة بالذات الاجتماعية ومعرفة الارتباط بينها وبين مؤشرات الرفاه، الضيق والقلق الاجتماعي، تم تصميم مقياس الشفقة بالذات الاجتماعية (SSCS) الشفقة بالذات في سياق الضغط الاجتماعي كالتعرض للانتقاد والاستبعاد وارتكاب خطأ اجتماعي بمعنى (الشفقة مع الذات كالاستجابة للشدائد والتحديات الشخصية في المجال الاجتماعي)، وتم تطبيقه على عينة قوامها (٧١٩) من افراد المجتمع، وتم حساب الصدق والثبات والتركيب العاملي، وجاءت النتائج مؤكدة تمتع المقياس بخصائص سيكومترية عالية اشارت التحليلات السيكومترية إلى أن المقياس يحتوي على اثنين من العوامل التي تعكس العناصر التي تمت صياغتها احدهما في الاتجاه الإيجابي المتعاطف مع الذات والآخر السلبي توجيه النقد الذاتي.، كما كان هناك علاقة

ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات الاجتماعية والقلق الاجتماعي والخجل والخوف من التقييم السلبى، بينما كانت هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات الاجتماعية واليقظة والكفاءة الذاتية الاجتماعية ، اكدت النتائج أن ضرورة الاهتمام بالشفقة الاجتماعي مع الذات للوقاية وتعزيز القدرة على الصمود ليس فقط بين الطلاب بالجامعات والمدارس ولكن للأفراد من مختلف الأعمار، بما في ذلك الأطفال والمراهقين. لتكون الأفكار السلبية أقل تأثيرًا إذا تم موازنتها من خلال الشفقة الاجتماعي مع الذات مما قد يكون له من أثر إيجابي على حياتهم العلمية والاجتماعية.

قام **نيف وآخرين (Neff, Kristin et al., 2020)** بدراسة لتطوير مقياس الشفقة مع الذات - نسخة الشباب (SCS-Y)، والتحقق من مدى صلاحيته للتطبيق مع المراهقين في المدرسة المتوسطة. وتمت الدراسة الاولى على (٢٧٩) مراهقا بمتوسط عمري (١٢,١٧) لاختبار (١٧) عبارة من مجموعة مكونة من ٣٦ عنصرًا محتملاً، بحيث تمثل كل من المقاييس الفرعية من اللطف الذاتي، واليقظة، والإنسانية المشتركة، والحكم على الذات، والعزلة، بثلاث عبارات لكلا منهم بينما يمثل الإفراط في تحديد الهوية بعبارتين. واستخدام أحدث التحليلات السيكو مترية المثالية لفحص التركيبات متعددة الأبعاد مثل الشفقة الذاتي - نمذجة المعادلة الهيكلية الاستكشافية ذات العامل الثنائي - (bifactor-ESEM) دعمت النتائج استخدام درجة كلية للتعاطف مع الذات وستة درجات فرعية. بينما تحققت الدراسة الثانية من صحة هيكل عامل SCS-Yمع عينة ثانية من الشباب (٤٠٢) مراهقا بمتوسط عمري (١٢,٤٣)، بينما هدفت الدراسة الثالثة التأكد من موثوقية المقياسSCS-Y واستخدام إعادة الاختبار لعدد (١٠٢) مراهقا بمتوسط عمرى (١٢,٥٢) والتي اثبت موثوقية عالية، كما أثبتت الدراسة الرابعة والتي طبقت على (٢١٢) مراهقا بمتوسط عمرى (١٢,١٨) صلاحية الأنشاء لـ SCS-Y من خلال ارتباط درجات SCS-Y بشكل كبير باليقظة والسعادة والرضا عن الحياة والاكتئاب والمرونة وتوجه أهداف الإنجاز في الاتجاهات المتوقعة. بشكل عام، كما تشير النتائج إلى SCS-Yهو مقياس موثوق وصالح لقياس الشفقة مع الذات للشباب.

هدفت دراسة **نابى وآخرين(Nabi Nazari et al., 2020)** إلى تقنين مقياس الشفقة بالذات إصدار الشباب (SCS-Y) المترجم للغة الفارسية، وتقييم الهيكل العاملي له بين المراهقين واستكشاف التأثير الناشئ للشفقة مع الذات ضد التأثير السلبي للصعوبات في تنظيم العاطفة على القلق المرتبط بـCOVID-19 طبق المقياس على عينة من الطلاب المراهقين (٥٣٢) بحيث كان (٢٧٠ ولد ،٢٦٢ بنت) ؛تراوحت اعمارهم من (سن ١١ إلى ١٥ سنة) بمتوسط العمر ١٣.٥٧ عامًا استطلاعًا عبر الإنترنت ، وتضمنت ادوات الدراسة، مقياس الشفقة بالذات إصدار الشباب المكون من (١٧) عنصرًا للتقييم الشفقة بالذات بين المراهقين (تضمن SCS-Y ستة نطاقات فرعية (هي اللطف الذاتي ،الإنسانية المشتركة، واليقظة، والحكم على الذات ، والعزلة ، والتعريف المفرط) وتمت الاستجابة عن طريق مقياس ليكرت الخماسي من (١-٥) وكانت الاستجابات (أبدًا) إلى (دائمًا) وتراوحت الدرجات من (١٧-٨٥)، واستبيان صحة المريض (PHQ-2; Kroenke, Spitzer & Williams) ، مقياس القلق من فيروس كورونا (CAS; Lee, 2020) ، ومقياس المرونة الموجز(BRS; Smith et al., 2008) المكون من ستة عناصر لتقييم قدرات المراهقين على التعافي من الشدائد. واستجابته من خمس نقاط يتراوح من (١-٥) (لا

أوافق بشدة) إلى (أوافق بشدة). ، ومقياس الخمسة الكبار المختصر BFI‐10; Rammstedt & (John,,2007). تم استخدام عنصرين للتقييم العصابية، وباستخدام التحليل (CFA) وتحليل نمذجة المعادلة الهيكلية الاستكشافية ثنائية العامل.(ESEM) ،

أظهرت النتائج أن SCS-Y لديه اتساق داخلي موثوقية مرتفع (معامل ألفا كرونباخ (٠.٨٨) والموثوقية المركبة (٠.٨٧)، ومن خلال استخدام تحليل CFAو bi-factor ESEM اظهر مقياس الشفقة بالذات إصدار الشباب (SCS-Y) المترجم للغة الفارسية ارتباطات سلبية بين الشفقة بالذات مع كل من الاكتئاب والعصابية، وارتباطات إيجابية بين الشفقة بالذات مع المرونة والتفاؤل. كما اكدت النتائج ان الشفقة بالذات حسنت بشكل عام عدم انتظام العاطفة والقلق الناتج عن .COVID-19 حيث أن الشفقة بالذات تعتبر وسيلة وقائية ضد مشاكل الصحة العقلية والنفسية أثناء جائحة COVID-19 للشباب، ولذا اكدت الدراسة أن SCS-Yهي أداة موثوقة وصالحة لتقييم الشفقة مع الذات بين المراهقين.

تصدت دراسة **(العصيمي، الهبيدة، ٢٠٢٠)** لقياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالازدهار النفسي الوجداني الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في الشفقة بالذات، وإمكانية استخدام الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي للتنبؤ بالشفقة بالذات وبلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (٨٧) طالبا وطالبة وعينة البحث النهائي (٤٣٥) طالبا وطالبة تم اختيارهم من طلاب وطالبات الفرقة الرابعة من كلية التربية الاساسية في الكويت، واستخدم البحث مقياس الشفقة بالذات اعداد (Neff,2015) ترجمة وتقنين الباحثين، ومقياس الازدهار النفسي الوجداني الاجتماعي اعداد الباحثين، واستخدمت الاساليب الاحصائية التالية: التحليل التوكيدي اختبار(ت)، معامل الارتباط، تحليل الانحدار المتعدد، واظهرت النتائج أن مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة في اللطف الذاتي- اليقظة العقلية- المحاكمة الذاتية- الدرجة الكلية ومتوسطة في الإنسانية المشتركة والعزلة والافراط في تقدير الامور، مما يدل على تحقيق الفرض الاول بصورة جزئية، كما اظهرت النتائج أن مستوى الازدهار النفسي الوجداني الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة بدرجة صغيرة، مما يدل على تحقق الفرض الثاني، واظهرت النتائج وجود فروض دالة إحصائيا عند مستوى(٠,٠١) بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور في اللطف الذاتي – اليقظة العقلية –المحاكمة الذاتية –العزلة –الافراط في تقدير الامور والدرجة الكلية، ووجود فروق دالة عند مستوى(٠,٠٥) بين الذكور والإناث في الإنسانية المشتركة لصالح الإناث، ووجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١) بين الشفقة بالذات المتمثلة في اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة اليقظة العقلية الازدهار النفسي الوجداني الاجتماعي، ووجود علاقات ارتباطية سالبة ودالة عند مستوى(٠,٠١) بين الشفقة بالذات المتمثلة في المحاكمة الذاتية –العزلة –الافراط في تقدير الامور والازدهار النفسي الوجداني الاجتماعي، ووجود اختلاف نسب عوامل الازدهار النفسي الوجداني الاجتماعي في التنبؤ بالشفقة بالذات والدرجة الكلية.

قام **(عبيد وهدية، ٢٠٢١)** بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة باختلاف النوع ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من الطلاب الجامعة في الصمود النفسي. لدى طلاب كلية التربية (قصر بن غشير) تراوحت اعمارهم من (٢٠-٢٢) عاما، طبق عليهم مقياس الصمود النفسي (مصطفي ،٢٠١٥)،

مقياس الشفقة بالذات لنيف (Neff, 2003) ترجمة أسماء فتحي، أظهرت نتائج الدراسة : بأنه لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي، كما لا توجد فروق دالة إحصائيا بين مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي وفقا لمتغير النوع. كما لا توجد فروق دالة إحصائيا عند بين مرتفعي ومنخفضي مقياس الشفقة بالذات على مقياس الصمود النفسي.

اجرى (البحيرى وحجاج ،٢٠٢١) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين، كما هدف إلى الكشف عن الفروق بين المكفوفين الذكور والإناث في الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) من المراهقين المكفوفين من الذكور والإناث تراوحت اعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاما. وطبق عليهم اختبار الشفقة بالذات (اعداد الباحثان)، ومقياس التنظيم الانفعالي (اعداد الباحثان)، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي (محمد سعفان ودعاء خطاب،٢٠٠٢)، واسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال احصائيا بين درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين على مقياسي الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس التنظيم الانفعالي، كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والأناث على مقياس الشفقة بالذات.

هدفت دراسة أنجين دينز وآخرين **(Engin Deniz et al., 2022)** إلى تقنين مقياس الشفقة بالذات، للشباب والذى تم تطويره من قبل نيف وآخرين (Neff et al.2021) (SCS-Y) في البيئة التركية والتحقيق في الترابط بين النطاقات الفرعية للشفقة مع الذات وكذلك استكشاف العلاقة مع المرونة والاكتئاب ، والرفاه ، تم ترجمة المقياس للغة التركية لـ SCS-Y وطبق على (٤٥٠)مراهقا تتراوح اعمارهم من (١١-١٥) سنة ،واظهرت النتائج موثوقية مقبولة المقياس وهيكلًا مشابهًا للاختبار الأصلي على الشباب الأمريكي لدرجة الشفقة مع الذات العامة وستة درجات فرعية ، ونموذج ثنائي العوامل حيث الجوانب السلبية والإيجابية يتم تجميعها معًا. كما اكدت النتائج على أن الشفقة مع الذات ارتبطت بشكل إيجابي بالمرونة والرفاه، وسلبًا بالاكتئاب. أظهر تحليل الوساطة التسلسلي أن للتعاطف الذاتي تأثير مباشر وإيجابي على المرونة، وأن له تأثير غير مباشر على الرفاه بوساطة المرونة والاكتئاب. كما اكدت النتائج على إمكانية استخدام مقياس الشفقة مع الذات لدى الشباب مع المراهقين والشباب في البيئة التركية، وأن الشفقة مع الذات مهارة قابلة للتدريب وتؤدى إلى مرونة اعلى للشباب مما يشعرهم بالرفاه ويكسبهم المرونة ويخفض الاكتئاب والقلق بشكل عام .

المحور الثاني: - الشفقة الذاتية وعلاقتها بالكمالية وقلق الاختبار

هدفت دراسة **(Paul& Gordon, 1991)** الى العلاقة بين الكمالية بأبعادها المتعددة في السياقات الذاتية والاجتماعية (الكمالية الذاتية، والموجهة نحو الآخر، والكمالية الاجتماعية) وعلاقتها بسوء التوافق الشخصي، ومعرفة العلاقة بين الأساليب المختلفة للعقوبات التي يستخدمها الأفراد لإلقاء اللوم على أنفسهم أوعلى الآخرين، وتم تطبيق مقياس MPS المكون من (٤٥) عنصرًا يعكس أبعاد الكمالية الثلاثة واعتمدت الاستجابات على طريقة ليكرت المكون من ٧ نقاط ، وقائمة مراجعة الأعراض ٩٠-مراجعة SCL-90 ؛ Derogatis (١٩٨٣) هي مقياس

لسوء التوافق العام واستخدم مقياس الكمال الموجه نحو الآخر لهيويت وفليت (١٩٩٠) من خلال إعادة صياغة العناصرعلى مقياس بيرنز (١٩٨٣)، وأجريت الدراسة على (١١٠٦) من الطلاب الجامعين (٣٩٩ ذكر-٧٠٧انثى) من جامعة يورك و(٢٦٣) مريضا نفسيا (١٢١ رجلا و١٤٢ امرأة) من ذوي الاضطراب العاطفي من مستشفي بروكفيل للطب النفسي والتي تم التطبيق عليهم فرديا. واشارت نتائج الدراسة إلى أن أبعاد الكمالية لها اتساق داخلي ملائم وأن المقاييس الفرعية تشترك في بعض التباين، حيث اكدت نتائجها بأن الكمالية السلبية الموجهة نحو الذات مرتبطة بأشكال من السلوك الموجه ذاتيًا كلوم الذات وبمؤشرات مختلفة من سوء التوافق بما في ذلك القلق بشكل عام، وعدم الشفقة بالذات مما يولد النقد الذاتي والعقاب الذاتي، كما ان الكمالية السلبية قد تكون ايضا موجهة نحو الآخر فكون لديه معايير غير واقعية عن الآخرين فيطلب منهم للمثالية، ويقيم أداء الآخرين بصرامة ، مما يؤدي إلى اللوم الموجه للآخرين ، وانعدام الثقة ، ومشاعر العداء تجاه الآخرين والتي غالبا ما ترتبطت بالإحباطات الشخصية مثل السخرية والشعور بالوحدة والمشاكل العائلية وإنخفاض الشفقة بالذات. ،كما وجد أن الجانب الإيجابي للكمالية الموجهة نحو الآخرين ارتباط بسمات مرغوبة مثل القدرة على القيادة أو تسهيل تحفيز الآخرين. بالإضافة إلى أن الكمالية الاجتماعية تعتمد على مدى اعتقاد الناس عن الآخرين وكونه مثالي من وجه نظرهم، والتي غالبا ما تكون مفرطة ولذا ارتبطت ببعض المشكلات النفسية كالغضب والقلق والاكتئاب. ولذا كانوا أكثر قلقا من التقييم السلبي واقل شفقة بذواتهم وتجنبهم إرضاء الآخرين على حساب أنفسهم.

أجرى **ناسينال واخرين (Nathaniel,et al.,2013)** دراسة هدفت إلى تقيم ومراجعة منهجية الدراسات التى اعتمدت على التدخلات العلاجية للقلق من الاختبار للأطفال والمراهقين خلال الفترة ٢٠٠٠-٢٠١٠ ، باستخدام ثلاث قواعد البيانات إلكترونية البارزة في علم النفس ، واشارت النتائج إلى أن معظم الدراسات اكدت فعالية برامج التدخل السلوكى المعرفى لعلاج قلق الاختبارلأطفال الروضة حتى الصف الثاني عشر ، وطبقت اغلب الدراسات كانت على المراهقين وطلاب المدارس الثانوية ، باستثناء دراسة فيبر وزملاؤه (2010) Faber التي اهتمت بالتدخلات بين طلاب الصف الثالث حتى التاسع ، وشملت التدخلات العلاجية لقلق الاختبار العديد من الأساليب بما في ذلك اساليب ضبط النفس، والمراقبة الذاتية ، واسترخاء العضلات التدريجي ، وإعادة الهيكلة المعرفية ، التقنيات السلوكية. ووجدت النتائج أن التدخلات العلاجية لقلق الاختبار ركزت على الأساليب السلوكية، والمعرفية، والمعرفية والسلوكية (CBT) وبناء المهارات للحد من القلق من الاختبارات، وأن التدخلات السلوكية والتدخلات المعرفية مجتمعة أثبتت فعاليتها في علاج اضطرابات قلق الاختباروكانت تلك الاساليب فعالة لطلاب رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر. ووجد أن مستويات القلق من الاختبار انخفضت بشكل ملحوظ بين طلاب المدارس الثانوية الذين تعلموا التنفس الحجابي واسترخاء العضلات التدريجي مصحوبا التدخلات المعرفية للتعامل الإيجابي مع الذات، استخدمت دراستان استراتيجيات معرفية لتغيير تصورات الطلاب الذاتية من أجل تقليل قلق الاختبار وزيادة أداء المهام بين طلاب المدارس الثانوية كأسلوب موجه يتضمن التشجيع والإقناع وردود الفعل الإيجابية والسلبية حول الذات وحول الأداء المهام المطلوبة منهم.

قام **عباس ومنصور (Abbas & Mansor,2015)** بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقات بين الكمالية والذكاء العاطفي واختبار القلق بين الطلاب الإيرانيين، ولإختبار الذكاء كوسيط محتمل بين الكمالية وقلق الاختبار. تكونت العينة من(٥٢٠) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية من

الصف التاسع حتى الثاني عشر تكونت العينة من (٢٤٥ طالبة و٢٧٥ طالبًا) من ثماني مدارس ثانوية في طهران ، واستخدم مقياس الكمالية المعدل لاشابى وآخرين (Ashby، ,2001). ويتم الاستجابة عليه باستخدام طريقة ليكرت يتراوح من (١-٧) ، ومقياس قلق الاختبار (ساراسون، ١٩٨٠) ، ويجاب عليها بطريقة الصواب والخطأ ، ومقياس تقييم المشاعر (AES) (شوت وآخرين ،١٩٩٨)لاختبار طريقة تعامل الفرد مع ذاته فى المولقف الضاغطة وتتم الاستجابة عليه بطريقة ليكرت من خمس نقاط ، وتمت ترجمة الاستبيانات من اللغة الإنجليزية إلى اللغة الفارسية ، اكدت النتائج أن قلق الاختبار يرتبط بشكل إيجابي بالكمالية غير القادرة على التكيف في كلا النوعين وأن الارتباط الإيجابي للطالبات أكبر من الطلاب الذكور، كما ارتبط قلق الاختبار سلبًا بالكمالية التكيفية والذكاء العاطفي لدى كلا النوعين، حيث كان الطلاب ذوو الذكاء العاطفي الاعلى والكمالية التكيفية أقل قلقًا من الاختباروا كثر شفقة بالتعامل مع الذات من الطلاب ذوي الذكاء العاطفي المنخفض وغير القادرين على التكيف الكمالية. وكان الارتباط السلبي أكبر بالنسبة للذكور الطلاب من الطالبات. وتم إجراء نموذج هيكلي لتقييم معاملات المسار الهيكلي فيما بين الذكاء العاطفي والكمالية كمتغيرات مستقلة (خارجية)، واختبار القلق كمتغير تابع (داخلي) ، واكدت النتائج أن للذكاء العاطفي دور وسيط للعلاقة بين الكمال غير القادر على التكيف وقلق الاختبار.

هدفت دراسة **فيرنان ولويس(Fernán G., & Luis F,2016)** إلى معرفة العلاقة بين الكمالية وقلق الاختبار والتأقلم قبل الاختبار للطلاب الأرجنتين تكونت العينة من (٢٢٧) طالبًا من طلاب جامعات الأرجنتين (٨١٪ من الإناث بمتوسط عمر ٢٣.٩١) . طبق عليهم مقياس ارسانى للكمالية (APS-R; Slaney et al., 2001) ، واختبار القلق الألماني (GTAI-A; Hodapp, 1991 الإصدار الأرجنتيني ، واسفرت النتائج عن ارتباط أبعاد قلق الاختبار ببعضها البعض كما ارتبط بعد التناقض ارتباطا إيجابيا أقل قوة ببعد العاطفة والاعراض الفسيولوجية المرتبطة بقلق الاختبار ، بينما لم يوجد أي ارتباط مع بعد التناقض والتعامل مع مرحلة ما قبل الامتحان، كما وجد ان قلق الاختبار كان مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بالبعد السلبي للكمالية (التناقض)، بينما التعامل مع مشكلة انعدام الثقة في أداء الشخص وضبط النفس أثناء موقف الامتحان ارتبط بالبعد الإيجابي للكمالية (المعايير العالية)، حيث يميل أصحاب الكمال الغير تكيفى إلى المعاناة من قلق الاختبار أكثر من الكماليين التكيفيين ، كان الكماليين كذلك عرضة لاختيار المزيد من الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلات بغض النظر عن مستويات التناقض فيها ،لذا اوصت الدراسة بضرورة دراسة الادوار الوسيطة التى قد تلعبها الشفقة مع الذات كاسلوب ايجابى يقلل من قلل الاختبار مع الكماليين.

تصدت دراسة **جوردن وآخرين (Gordon et al., 2016)** لمعرفة والخصائص السيكومترية لمقياس الكمالية للطفل والمراهق (CAPS) ومدى ارتباطه مع التوتر والضيق والأعراض النفسية وهو مقياس يقيم الكمال الذاتي والمستوى الاجتماعي للكمالية. من خلال ثلاث عينات من مناطق مختلفة من بتورونتو، وتكونت العينة الأولى من أطفال المدارس بمنطقة تورنتو كانت عباره عن (٢٤٧) طفلًا ومراهقًا (١١٢ فتى و ١٣٥ فتاة) من الصف الثالث إلى الثاني عشر كان متوسط العمر (١٢.٢٥) سنة ، والعينة الثانية تألفت من (٧٩٦) مشاركا (٣٦٠فتى - ٤٣٦ فتاه) من المدرسة الابتدائية والثانوية. كان متوسط أعمارهم (١٣.٤٥) سنوات، اما العينة الثالثة

تألفت العينة الثالثة من (٥٥٣) مراهقًا (٥٦.٢٪ منهم من الفتيات)، أكمل المشاركون مقياس الكمالية من اعداد الباحث مكونًا من ٣١ عنصرًا. الاستجابة من (١-٥) ليكرت، (١٧ عنصرًا ذاتيًا و ١٤ عنصرًا محددًا اجتماعيًا).وباستخدام طريفة تحليل العوامل تم تقليل العبارات إلى ٢٢ عنصرًا (١٢ عنصرًا ذاتيًا ، ١٠ اجتماعيًا) تشير نتائج الدراسة إلى أن السلوك الأكاديمي للطلاب الكماليين يحفزه مزيج معقد من العوامل التي تتضمن تركيزًا قويًا على التنظيم في كلا من الكمالية الموجهة نحو الذات والمحددة اجتماعيا ؛ كما أن الكمالية الموجهة ذاتيًا والمحددة اجتماعيًا ترتبط بمؤشرات مختلفة لـ الإجهاد والضيق وسوء التوافق وإنخفاض الشفقة بالذات، مما قد يؤكد أهمية تدريبهم على الشفقة بالذات من سن مبكر من العمر حتى يقلل مستوى سوء التوافق لديهم علميا واجتماعيا.

قام **راين وآخرين (Rayne et al.,2017)** بدراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين قلق الاختبار والتعلم المنظم ذاتيًا والعوامل المرتبطة به، واستخدم مقياس لتقيّم جوانب القلق من الاختبار (TA) هو مقياس ثلاثي الأبعاد يشمل على (٢٣) عنصرًا يستهدف الجوانب المعرفية والفسيولوجية لقلق الاختبار من منظور التعلم المنظم ذاتيًا(SRL) ، ومقياس الكفاءة الذاتية (GSES)المكون من (١٠) عبارات للتقييم الكفاءة الذاتية. النسخة الإنجليزية من اختبار GSES، والتي تم تطويره باللغة الألمانية (Schwarzer & Jerusalem,1995)، ، وتتم الاستجابة عليه بطريقة ليكرت (٥) نقاط ، وتكونت عينة الدراسة من طلاب المرحلة الجامعية الأولى (ن = ٢٦٠) ، وجاءت النتائج مؤكدة أن الطالبات أكثر معاناة من الطلاب. وأن الطلاب ابدوا مستوى اعلى من قلق الاختبار مع نوعية الاسئلة (الاختيار من متعدد)، وأن قلق الاختبار يعيق أداء الطلاب بشكل ملحوظ حيث اشارت تحليلات عامل الاستكشاف إلى دعمها لخمسة عوامل: العواقب الاجتماعية المتعلقة بردود فعل الآباء وللأصدقاء والمعلمين، طريقة التعامل مع الذات، طريقة أداء الاختبار، الجوانب الزمنية للقلق، والمتغيرات التي تحدث قبل وأثناء وبعد الاختبار ،. كما وجد ارتباط سلبي بين الكفاءة الذاتية وطريقة تعامل الطلاب مع الذات بالعزلة اوالتوتر وقلق الاختبار بين طلاب، وفسرت الدراسة ذلك بأن الكفاءة الذاتية وطريقة تعاطف الطالب مع ذاته بالشفقة تؤثر على مستوى التوتر والقلق عند مواجهة المواقف الصعبة، واكد ذلك وجود علاقة إيجابية بين الإعاقة الذاتية وقلق الاختبار. لذا اوصت الدراسة بضرورة تصميم برامج تعتمد على نظرية التعلم الاجتماعي ونظريات التعلم الذاتي مع التأكيد على الشفقة الذاتية والمنظور الذاتي للكمالية في الاداء حيث أن قلق الاختبار يتأثر بالسياق والبيئة المحيطة بالطلاب.

هدفت دراسة **جوشمين (Joachim Stoeber,2018)** إلى مقارنة بين صورتين قصيرين لمقياس الكمالية MPS (Cox et al., 2002) (Hewitt et al.,2008)، والنسخة الاصلية المطولة (مقياس الكمال متعدد الأبعاد)هيويت – فليت ,Hewitt & Flett المكون من ٤٥ عنصرًا هو أداة مستخدمة على نطاق واسع لتقييم الكمال الموجه ذاتيًا والموجّه الآخروالاجتماعي. وتم التطبيق على اربع عينات مختلفة، وكان المشاركون في العينة الاولى (٢٣٠) من طلاب جامعة كينت (١٩٥ أنثى و ٣٥ ذكرًا)، كان متوسط عمر الطلاب (٢٠.٤) سنة، اما العينة الثانية كانت ٣٢٦ تلميذًا (٥٣ ذكرًا و ٢٧٣ أنثى) ، كان متوسط العمر (١٩.٩) سنة ، اما العينة الثالثة كانت ٣٣٨ طالبًا (٦٤ ذكرًا و ٢٧٤ أنثى). كان متوسط العمر (١٩.٨) سنة، بينما كانت العينة الرابعة اكبر سنا هم ٢٢٧ طالبًا (٢٨ ذكر، ١٩٩ أنثى). بمتوسط العمر(٢٠.٤) سنة ، واستخدمت الدراسة مقاييس جرد العوامل الخمسة NEO (Costa & McCrae، ١٩٩١، اختبار جرد شخصية HEXACO - تمت مراجعته (Lee & Ashton، اختبارDirty دوزين سكيل (Jonason & Webster، ٢٠١٠) ،

استبيان الأنماط (مارتن ، بوليك-دوريس ، Weir، ٢٠٠٣) مع العينات الاربع على التوالى، وباستخدام الاساليب الاحصائية ، أوضحت النتائج أن النموذج المختصر لـ Cox et al. يمكن اعتباره أداءه جيده فيما يتعلق بالتوجه الذاتي والكمالية الاجتماعية، اما فيما يتعلق بالكمال الموجه نحو الآخرين ، فان المقياس القصير لـ Cox et al. يتكون من عبارات مصاغة بشكل سلبى فكان أداؤها أقل جودة من أداء عبارات مقياسHewitt et al الذي لا يحتوي على عناصر ذات صياغة سلبية، اما بعد الكمالية الموجهة نحو الآخر، ولذا توصى الدراسة باستخدام النموذج القصير لهويت وآخرين لتقييم الكمال الموجه نحو الآخرين بدلاً من نموذج كوكس وآخرين. حيث هناك اهتمام بدراسة الكمالية الموجه نحو الآخر ليس فقط في البحث عن شخصية الفرد والاختلافات الفردية، ولكن أيضًا في علم النفس السريري وعلم النفس التطبيقي وعلم النفس الرياضي.

هدفت دراسة **عباس وآخرين (Abbas et al.,2018)** إلى معرفة العلاقة بين الكمالية وقلق اختبار بين طلاب المدارس الثانوية والدور الوسيط للصلابة الأكاديمية ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٢٠) طالبًا تتراوح أعمارهم بين (١٥ و٢١ عامًا) من ثماني مدارس ثانوية في طهران (٢٤٥أناث ،٢٧٥ ذكور). ، مع ومتوسط العمر (١٧.٢٤سنة)، وفي مستويات تعليميه مختلفة وتم تطبيق مقياس الكمالية المع)، و تم تطبيق مقياس الكمالية المعدل(Slaney et al. 2001) ، يتم الاستجابة عليها بطريقة ليكرت من (١-٧)، ومقياس قلق الاختبار للأطفال والمراهقين (Lowe et al.2008)هي أداة تقرير ذاتي مكونة من (٣١) عبارة، تتكون من أربعة نطاقات فرعية تقيم الضعف المعرفي/ عدم الانتباه ، فرط النشاط الفسيولوجي ،الخزي الاجتماعي ، والقلق ،مقياس الصلابة الأكاديمية (Benishek and Lopez 2001) ،ويتكون من(١٨) عبارة لقياس اتجاهات الطلاب فيما يتعلق بالنجاح الأكاديمي يتم الاستجابة عليها بطريقة ليكرت من (١ -٤) ، اظهرت نتائج تحليل الارتباط ثنائي المتغير وجود علاقة إيجابية بين المخاوف التقييمية والكمالية وقلق الامتحان. بينما وجدت ارتباطات سلبية بين معايير الشخصية المثالية والصلابة الأكاديمية وقلق الاختبار، في حين أن المخاوف التقييمية ارتبطت بشكل إيجابي بقلق الاختبار، وفسرت النتائج ذلك بأن الشخصية المرتفعة التوقعات والنقد الشديد للنفس تساهم في الشعور بالذنب والعار والقلق وانعدام الثقة والمزيد من الخوف من الحكم السلبي من قبل الآخرين ،كما أن الطلاب المتفوقين الذين لديهم مخاوف تقييمية كانوا أقل عرضة لتجربة قلق الاختبار بالمقارنة مع الطلاب ذوي المستويات المنخفضة من الصلابة الأكاديمية ، كما يمكن اعتبار الصلابة الأكاديمية عاملاً مؤقتًا يمكن أن تقلل من احتمالية قلق الاختبار للطلاب ذوي ارتفاع المخاوف بشأن الكمالية، حيث الصلابة الأكاديمية تمكن الطلاب من التنظيم الذاتي، والتعامل مع الظروف العصيبة، وإظهار السيطرة على مشاعرهم السلبية في المواقف التقييمية.

قام **(شحاته ،٢٠١٩)** بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي/ منخفضي الشفقة بالذات، وكذلك التعرف على الفروق بين مرتفعي/ منخفضي الشفقة بالذات في الكمالية العصابية وايضا التعرف على مسار العلاقة بين الشفقة بالذات والكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين ،وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) مراهقا ممن تمتد اعمارهم بين (١٣-١٨) سنة، وتمثلت ادوات البحث في مقياس لكل من (الشفقة بالذات ،والكمالية العصابية ،والقلق الاجتماعي) وباستخدام معاملات الارتباط

واختبار (ت) وتحليل المسار، توصلت نتائج البحث إلى وجود ارتباط موجب ذا دلالة احصائية عند مستوى(٠,٠١) بين الدرجة الكلية للكمالية العصابية والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى مرتفعي/ منخفضي الشفقة بالذات، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات كل من مرتفعي/ منخفضي الشفقة بالذات من المراهقين في الدرجة الكلية للكمالية العصابية وجميع ابعادها الفرعية ، والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي وجميع ابعاده الفرعية لصالح منخفضي الشفقة بالذات، كذلك توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين كل من الشفقة بالذات والكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، ويوصى البحث بصفة عامة التأكيد على الدور المهم للشفقة بالذات في تحقيق نتائج ايجابية نفسية وجسدية وتعليمية للمراهقين، وخاصة التخفيف من تأثير الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي.

أجرى **ريسي ويانج (Ricci & Yuyang,2019)** دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الكمالية والدور الوسيط للشفقة بالذات لطلاب المرحلة الابتدائية الصينية، وتكونت العينة من (١٠٤٢) من طلاب المدارس الابتدائية العليا من أربعة مدارس ابتدائية بهونغ كونغ ، تم توزيع الطلاب بالتساوي تقريبًا بين ثلاثة صفوف الرابع والخامس والسادس للمرحلة الابتدائية ، منهم (٤١٦ذكور و ٦٢٦ الإناث) ،واستخدمت الدراسة مقياس الكمالية القصيرSAPS رايس وآخرين (٢٠١٤) واشتمل المقياس على (٨) عبارات مقسمة إلى مقياسين فرعيين ، تضم البعد التكيفي للكمالية والتناقض يمثل البعد غير القادر على التكيف للكمالية، ويتم الاستجابة على المقياس بطريقة ليكرت الخماسي. وكذلك طبق مقياس الشفقة بالذات النموذج القصيرSCS-SF لمقياس الشفقة مع الذات2011,.Raes,et وهو يتكون من ثلاثة أزواج من المكونات المتعارضة (اللطف مع الذات مقابل الحكم على الذات، واليقظة مقابل الإفراط في الهوية، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة). ويتم الاستجابة على المقياس بطريقة ليكرت الخماسي.وجاءت النتائج مؤكدة أن السعي للكمال كان له علاقة سلبية مباشرة بقلق الاختبار. وان كلا من أبعاد الكمالية (السعي إلى الكمال ومخاوف الكمالية) كانت مرتبطة بشكل غير مباشر بقلق الاختبارعن طريق الشفقة مع الذات. وفسرت النتائج ذلك بأن الطلاب الصينين الذين يسعون جاهدين للكمال(السعي إلى الكمال) لتحقيق مستويات أكاديمية عالية لتأهلهم للالتحاق بالمدارس الثانوية التي ترتبط بدرجاتهم بالاختبارات كانوا اكثر تعاطفا مع أنفسهم ومتفائلون بشأن أدائهم في الامتحان، لأنهم كانوا أكثر قدرة على منح أنفسهم التعزيز اللازم ولديهم إحساس أوضح بأهدافهم نحو المستقبل، اما الطلاب الذين يفكرون بالأخطاء التي ارتكبوها او بعدم قدرتهم للوصول للمستوى المطلوب (مخاوف الكمال) وكانوا أقل تعاطفا مع الذات وأقل تفاؤلا بشأنهم أداء الامتحان حيث أنهم يميلون إلى أن يكونوا اقل شفقة بالذات لتقييم التجربة الفاشلة وإيجاد مسارات مناسبة لتحسين أدائهم. ولذا توصى الدراسة إلى أن السعي الحتمي للكمال لابد أن يكون ميسرا لأداء طلاب المدارس للابتدائية بالصين لمواجهة الضغوط والمواقف مثل الامتحانات. وحتى يكونوا أكثر وضوحًا بشأنهم نقاط ضعفهم الشخصية وتكون الإخفاقات السابقة جزءًا من عملية تعلمهم.

تصدت دراسة **(النـدابى، ٢٠١٩)** لاستكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من التسويف الأكاديمي وقلق الاختبار لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس (سلطنة عمان)، وكذلك التعرف إلى الفروق بين هذه المتغيرات تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية كالسنة الدراسية السنة (الأولى، الأخيرة)، والنوع (الذكور و الإناث)، والتخصص (علمي، انساني)، تكونت العينة من (٢٨٧) طالب وطالبة، بواقع (١٢٣) من الكليات العلمية، (١٦٤)

طالب وطالبة من الكليات الإنسانية. واستخدم الباحث مقياس الشفقة بالذات، أعدت هذا المقياس نيف (Neff, 2003a) وترجمه (العاسمي، ٢٠١١) للعربية، ويتكون من (٢٦)عبارة، موزعة على ثلاثة عناصر إيجابية وثلاثة عناصر سلبية ، اللطف بالذات في مقابل الحكم الذاتي - الإنسانية المشتركة في مقابل العزلة- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات)، ويجيب المفحوص عن كل فقرة على مدرج إجابة مكون من خمسة بدائل. ، ومقياس التسويف الأكاديمي مكلوسكي، وسيلزو (McCloskey & Scielzo, 2015) الذي يتألف من (٦٧) عبارة تقيس خمسة أبعاد هي إدارة الوقت، المبادرة الشخصية؛ الدافعية، العوامل الاجتماعية، المعتقدات والقدرات ،ويجيب المفحوص عن العبارات من خلال خمس إجابات بطريقة ليكرت ، ومقياس قلق الاختبار(اعداد الباحث) ، وتكون من (٣٥) عبارة تقيس مجموعة من الأبعاد هي: مخاوف حول كيفية رؤية الآخرين لك إذا كنت تؤدى الاختبار بشكل سيء، مخاوف حول صورتك الذاتية، مخاوف بشأن الأمن في المستقبل، ومخاوف بشأن عدم الاستعداد للاختبار، وردود الفعل الجسدية واضطراب التفكير، والقلق العام حول الخبرات المحيطة بذلك، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات وكل من التسويف الأكاديمي وقلق الاختبار، وعلاقة إيجابية بين التسويف الأكاديمي وقلق الاختبار، وجود فروق دالة إحصائيا بين الشفقة بالذات بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية، وجاءت النتائج لصالح طلبة الكليات العلمية، وكذلك أظهرت النتائج فروقا بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات وأن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور. ووجدت فروقا في الشفقة بالذات لصالح السنة الأخيرة. كما أظهرت النتائج أن طلبة الكليات العلمية، والسنة الأولى، والإناث أكثر قلقا فيما يتعلق بقلق الاختبار، حيث كانت قيمة دلالة الفروق وبيّن تحليل الانحدار أن الشفقة بالذات تعد منبأ لكل من النوع الاجتماعي والتخصص والسنة الدراسية وقلق الاختبار، لكنها ليست منبئة بالتسويف الأكاديمي.

اجرى **سيلفسا ورميو (Sylvia & Romeo,2021)** دراسة هدفت معرفة العلاقة بين الكمالية متعددة الأبعاد وقلق الاختبار من خلال المراجعة المنهجية للدراسات السابقة التي توضيح العلاقة بين كل بُعد من أبعاد الكمالية وقلق الاختبار ، واعتمدت الدراسة على (٢٢) دراسة وتم تحليل كل دراسة بشكل مستقل لاستخراج أحجام التأثير وترميز خصائص الدراسة. واظهرت النتائج أن دراسات العقد الأول من البحث اوضحت ارتباطات غير مهمة بين السعي إلى الكمال وقلق الاختبار ، بينما الدراسات الاحدث التالية لها أظهرت وجود الارتباط بينهما ، وفسرت النتائج ذلك بأن الطلاب الذين يعانون من قلق شديد في المواقف التقييمية يميلون إلى أن يكونوا أكثر قلقًا من الأخطاء ،أكثر تشككًا في أدائهم ،كما وجد أن الأبعاد المختلفة للكمالية تتغير مع تقدم العمر فقد تؤثر المرحلة التعليمية أيضًا على العلاقة بين أبعاد الكمالية وقلق الاختبار حيث كان أداء الاختبار يزيد من المدرسة الابتدائية و ينخفض في بداية المدرسة المتوسطة ، ويزيد مرة أخرى في المرحلة الثانوية لما بعدها، كما اختلفت المقاييس المستخدمة لقياس أبعاد الكمال لكل أداة تستخدم حيث يعتمد قياس الكمالية متعددة الأبعاد على نموذج مفاهيمي معين كمقياس فورست Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) (Frost et al.,1990) حدد الاهتمامات المثالية للكمالية على أنها مخاوف ذاتية كردود فعل سلبية على الأخطاء والشكوك حول الأداء ، بينما مقياس الكمال متعدد الأبعاد HFMPS هيويت وفليت Hewitt and Flett,1991)؛ يعرّف الاهتمامات المثالية للكمالية بأنها ضغوط

خارجية لتحقيق الكمال، اما الدراسات المنقحة التي تلت ذلك اعتمدت على الابعاد الذاتية والاجتماعية للكمالية مثل (APS-R; Slaney et al. 2001) Scale – Revised، كما وجدت النتائج ارتبط مخاوف الكمال (مثل تقدير الذات العرضي والنقد الذاتي) والسعي إلى الكمال مع القلق العاطفي من الاختبار بينما ارتباط السعي وراء الكمال بقلق الاختبار المعرفي بشكل جزئي. كما كشفت النتائج أن المخاوف المتعلقة بالكمال كانت مرتبطة بشكل قوي مع القلق الكلي للاختبار.

هدفت دراسة **عباس (Abbas et al., 2020)** إلى معرفة العلاقة بين الكمالية والاكتئاب واستكشاف الدور الوسيط للتعاطف مع الذات في العلاقة بين الكمالية والاكتئاب. قام الباحثون بتقييم (٢١٠) مرضى مكتئبين في أربعة مستشفيات في إيرأن. (٨٤ من الذكور ، ؛ تراوحت اعمارهم (١٨-٣٥ عامًا)، و١٢٦ من أناث بمتوسط عمرى (٢٦.٢١)،واستخدمت الدراسة النسخة الإيرأنية (Ghorbandor dinejad, 2014) APS-R لمقياس سلانى وآخرين Slaney et al. (2001) ويحتوي على(٢٣) عبارة تهدف إلى تقييم بعدين من الكمال: معايير الشخصية المثالية (١١) عبارة والمخاوف التقييمية من الكمال (١٢) عبارة، وتتم الاستجابة على كل عبارة على مقياس ليكرت من (٧) نقاط ، يتراوح من (١)(لا أوافق بشدة) إلى (٧) (أوافق بشدة)، وكذلك استخدمت النسخة الإيرانية (عزيزي وآخرين ٢٠١٣). لمقياس الشفقة الذاتي Neff(SCS)(٢٠٠٣) ، ويتألف من ٢٤ عبارة لتقييم الشفقة مع الذات. يتم تصنيف كل عبارة على مقياس ليكرت المكون من (١-٥) نقاط، ويتراوح من (أبدًا) إلى (دائمًا). وهي تتألف من ستة نطاقات فرعية: اللطف الذاتي، والإنسانية ، واليقظة ، والحكم على الذات ، والعزلة ، والتعريف المفرط. وأظهرت نتائج الدراسة أن المعايير الشخصية للكمالية والشفقة مع الذات تنبأ بشكل سلبي بالاكتئاب، وتقييم المخاوف بشأن الكمالية تنبأ بالاكتئاب بشكل إيجابي. أشارت نتائج تحليل المجموعات المتعددة إلى أن الشفقة مع الذات اثرعلى العلاقة بين الكمالية والاكتئاب. حيث أن الشفقة مع الذات يلعب دورًا مهم في تقليل تأثير النقد الذاتي ، والحكم على الذات ، وعدم القدرة على التكيف النفسي، حيث يساعد الشفقة مع الذات الأفراد على تقبل خصائصهم الإيجابية والسلبية دون إصدار حكم، وتعزيز التوازن العاطفي، وقبول أوجه القصور الخاصة بهم ، وتضخيم المشاعر الإيجابية ، مما قد يقلل من أعراض الاكتئاب. كما لم يوجد تاثيردال للمعايير الشخصية والكمالية والاكتئاب. كما أن معايير الشخصية للكماليين أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب وذلك لأن لديهم درجة أعلى من المرونة في قبول أخطائهم ، والقدرة على السعي لتحقيق أنجاز إيجابي واكدت الدراسة أن الشفقة مع الذات يقلل من آثار المخاوف التقييمية على كلا من الكمالية والاكتئاب.

قامت **ربيكا وفرينز(Rebecca &Fraenze, 2020)** بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين نموذج متعدد الابعاد للكمالية والشفقة مع الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٨) مشاركًا من الإناث والذكور وكانت اللغة الإنجليزية لغتهم الأولى. وطبق عليهم مقياس الكمالية المكون من (٣٠) عبارة تم تطويره من خلال الجمع بين جميع العوامل التي تشير إلى الكمالية الشخصية (PS)والكمالية الاجتماعية (PC) والذى تم تطويره من Stoeber and Madigan (2016)، وإجراء تحليل لعناصره (٧٩) عنصرًا، ومراجعه مقياس Linnett& Kibowski,2017) ثلاثة عوامل مميزة للكمالية. حيث تم تمثيل البعد غير القادر على التكيف (PC) بعاملين: "القلق بشأن الأخطاء" ، والذي يعبر عن ردود الفعل على الأخطاء ، و"التناقض" والبعد التكيفي(PS) يتمثل بعامل واحد "السعي للتميز"، ويتم الاستجابة عليه باستخدام طريقة ليكرت المكون من (٥) نقاط ، وتم قياس الشفقة مع الذات باستخدام مقياس الشفقة الذاتي (Neff,2003)المكون من (٢٦)

عنصرً(SCS) ، وتكون ابعاد الشفقة مع الذات عبارة عن ست عوامل هي (اللطف الذاتي ، والحكم على الذات ، والإنسانية المشتركة ، والعزلة ، واليقظة ، والتعريف المفرط) يجاب عليها بطريقة ليكرت الخماسية (من " أبدًا" إلى "دائمًا تقريبًا") واوضحت النتائج ان العمر تنبأ بشكل كبير بدرجات عالية من الشفقة مع الذات، وكان القلق بشأن الأخطاء أقوى مؤشر على الكمال الكلي، متبوعًا بالسعي من أجل التميز ثم التناقض، تنبأت أبعاد الكمالية كالقلق بشأن الأخطاء والتناقض بمستويات منخفضة من أبعاد الشفقة الذاتي الإيجابية (كاللطف الذاتي، الإنسانية المشتركة، واليقظة) بمستويات أعلى من الحكم الذاتي ،العزلة والتعريف الزائد) ، كما تنبأ بعد السعي للتميز فقط بمستويات أعلى من البعد السلبي للتعاطف مع الذات (الحكم على الذات) .

هدفت دراسة **منجزوه وآخرين (Meng Zhao et al.,2022)** إلى معرفة تأثير الكمالية على قلق الاختبار ودور إحساس التماسك لدى الطلاب المراهقين باستخدام تصميم طولي ثلاثي الموجات ، استخدمت هذه الدراسة عينة من طلاب المدارس الثانوية الصينية، (٤٢٧) طالبًا من طلاب المدارس الثانوية الصينية ، منهم (٢١٥) ذكور، (٢١٢) أناث وأكمل الطلاب الاستبيانات مرة كل شهرين من بداية الفصل الدراسي حتى نهاية الفصل الدراسي، واستخدمت مقياس الكمال متعدد الأبعاد، مقياس الإحساس بالتماسك (SOC) ، مقياس القلق من الاختبار (TAS)هو مقياس تقرير ذاتي للقلق من الاختبار، واستخدمت الدراسة النسخة الصينية من TAS، الذي تم تكييفه بواسطة وأنج (٢٠٠١)، مقياس الكمال متعدد الأبعاد تم قياس الكمالية بمقياس الكمال متعدد الأبعادب استخدم النسخة الصينية والتي تمت مراجعتها بواسطة Zhou (2006)وتم قياس الشعور بالتماسك(SOC) باو وليو (٢٠٠٥). يتم الاستجابة عن العبارات بطريقة ليكرت من سبع نقاط. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن قلق الاختبار يرتبط إيجابيًا بالكمالية السلبية، وأن الكمالية السلبية تنبأت بقلق الاختبار، كما أن قلق الاختبار كان مرتبطًا سلبًا بإحساس التماسك، بينما الشعور بالتماسك ارتبط سلبًا بالكمالية السلبية ،وأن الإحساس بالاتساق يلعب دور الوسيط دور في التأثير الطولي للكمالية السلبية على قلق الاختبار. في المقابل، لم تتنبأ الكمال الإيجابي بشكل كبير بقلق الاختبار كما أن الإحساس بالتماسك لم يتوسط العلاقة بين البناءين ولذا توكد الدراسة أن الاحساس بالتماسك كان له اثرا كبيرا على تخفيف القلق من الامتحان وتحسين التكيف المدرسي والتحصيل الدراسي.

قام **دينك واوجز (Dinc & Oguz,2022)** بدراسة هدفت الى معرفة العلاقة بين الشفقة الذاتية واليقظة العقلية وقلق الاختبار بين المراهقين الأتراك. ومعرفة أثر متغير النوع ومستوى الصف الدراسي على قلق الاختبار لطلاب المدارس الثانوية. وماهية الأدوار التنبؤية للشفقة مع الذات واليقظة العقلية على مستويات القلق من الاختبار، تم جمع البيانات من (٦٤٦) من طلاب المدارس الثانوية بمدرسة عامة بمدينة بورصة بتركيا، بالصف التاسع الى الثاني عشر من المدارس الثانوية، نسبة الطالبات (٥٧٪) ونسبة الطلاب الذكور (٤٣٪)، استخدمت الدراسة اختبار قلق الاختبار(TAI) المقنن على البيئة التركية بواسطة Öner (١٩٩٠. وتتم الاستجابة عليه بطريقة ليكرت الرباعى وللمقياس بعديين فرعيين هما القلق والعاطفة، ومقياس الشفقة الذاتية (SCS) لنيف المقنن على البيئة التركية Toksoy (٢٠١٨) وتتم الاستجابة عليه بطريقة ليكرت الخماسي لقياس الشفقة مع الذات ومقياس اليقظة العقلية MAAS الذي طوره

Brown and Ryan (٢٠٠٣) ، وتتم الاستجابة عليه بطريقة ليكرت ، كشفت النتائج أن الإناث كانت أكثر قلقا من الاختبار من الذكور ، وفسرت الدراسة ذلك الطلاب الذكور يعبرون عن مشاعرهم بشكل أقل وبالتالي يتجنبون الإبلاغ عن القلق والتوتر وذلك طبقا للتعاليم الاجتماعية القاسية التي يتم تدريسها في سن مبكرة للبنين في تركيا ، وأبلغ طلاب الصف التاسع عن قلق اختبار أعلى بشكل ملحوظ من طلاب الصف الثاني عشر في درجات قلق الاختبار الإجمالية والفرعية (القلق والعاطفة) ووجد أن اللطف مع الذات، واليقظة ، والنوع، ومستوى الصف، من العوامل الهامة للتنبؤ بدرجات قلق الاختبار المعرفي وقلق الاختبارالمرتبط بالعاطفة، بينما كان للجنس دور تنبؤي على مجموع درجات القلق من الاختبار ودرجة العاطفة ، وكان هناك أدوار تنبؤية لكل بعد فرعي درجة الشفقة مع الذات في درجات قلق الاختبار، ووجد أن الإفراط في تحديد الهوية والعزلة تنبأ بشكل كبير بنتائج اختبار القلق الثلاثة كما وجدت علاقات سلبية بين قلق الاختبار وإجمالي درجات الشفقة الذاتية واليقظة العقلية لدى الطلاب.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من العرض السابق للدراسات السابقة يتضح ما يلي:

-من حيث الهدف في الدراسات السابقة يلاحظ أن معظم الدراسات السابقة فى المحور الاول هدفت إلى معرفة ابعاد الشفقة مع الذات بين المراهقين والشباب مثل دراسة اليجوشا وآخرين (Aljoscha et al., 2020) ، ودراسة العلاقة بين الشفقة مع الذات وبعض متغيرات كالمرونة النفسية و الاتزان الانفعالى والقلق لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ودراسة كلا من (فارس، ٢٠١٨) ، جيليا (Giulia et al., 2018)، (محمود،٢٠٢٠) ،(على،٢٠٢٠) ، (علاجى، ٢٠٢٠) اليسون ونانسى (Alison & Nancy ،2020)، اندريا وآخرين (Adrián et al., 2021) ،بالاضافة الى الكشف عن العلاقة بين الشفقة مع الذات وبعض العوامل الديمغرافية (كالنوع والعمر والتخصص الدراسي والتحصيل الاكاديمي)، كما في دراسة عفراء العبيدي(٢٠١٧) دراسة (حمودة، ٢٠١٩)

-واعتمدت اغلب الدراسات التى هدفت إلى تقنين مقياس الشفقة بالذات على مقياس (Neff,2003) الذى ترجم وقنن على العديد من البيئات منها العربية والفارسية والتركية ، بمكوناته القطبية (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الشعور الإنساني العام مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل الافراط في التوحد) كما في دراسة كلا من نيف وماجيل (Neff & Mcgehee , 2010) (عبدالرحمن والضبع، ٢٠١٤)، نيف وآخرين (Neff, 2019 ,Kristin et al.) (عزب وآخرين ، ٢٠٢٠)، أنجين دينز وآخرين (Engin Deniz et al., 2022).

-بينما هدف الجزء الثاني من الدراسات إلى دراسة الشقفة الذاتية وعلاقتها بالكمالية وقلق الاختبار، كما في دراسة باول وجوردن(Paul& Gordon, 1991) ، جوردن وآخرين (2016 ,.Gordon et al) حيث اكدت ان الكمالية الموجهة ذاتيًا والكمالية الموجهة نحو الآخر ترتبط بمؤشرات مختلفة لـ الإجهاد والضيق وسوء التوافق وإنخفاض الشفقة بالذات، مما قد يؤكد أهمية تدريبهم على الشفقة بالذات من سن مبكر من العمر حتى يقلل مستوى سوء التوافق لديهم ويجنبهم وإرضاء الآخرين على حساب أنفسهم، وهدفت دراسات اخرى لمعرفة العلاقة بين الكمالية العصابية والقلق من الاختبار كدراسة (شحاته ،٢٠١٩)، دراسة عباس (Abbas et al., 2020)، دراسة ربيكا وفرينز(Rebecca &Fraenze, 2020) والتى اوصت

نتائجها بدور الشفقة بالذات في تحقيق نتائج ايجابية نفسية وجسدية وتعليمية للمراهقين، وخاصة التخفيف من تأثير الكمالية العصابية والقلق من الاختبار، وكذلك أكدت دراسة منجزوه وآخرين (Meng Zhao et al.,2022) أن قلق الاختبار يرتبط إيجابيًا بالكمالية السلبية، وأن الكمالية السلبية تنبأت بقلق الاختبار، بينما قارنت دراسة جوشمين (Joachim Stoeber,2018) بين صورتين قصيرين لمقياس الكمالية MPS (2002 ,.Cox et al) (Hewitt et al.,2008)، حيث اوصت نتائجها باستخدام النموذج القصير لهويت وآخرين لتقييم الكمال الموجه نحو الآخرين بدلاً من نموذج كوكس وآخرين لعدم احتواؤه على عبارات مصاغة بشكل سلبى.

- وكذلك هدف الجزء الاخيرمن الدراسات إلى دراسة الشفقة الذاتية وعلاقتها بالكمالية وقلق الاختبار ، فوجدت نتائج دراسة عباس ومنصور (Abbas & Mansor,2015) أن الطلاب ذوو الذكاء العاطفي الاعلى الاكثر شفقة بذواتهم ذوى الكمالية التكيفية أقل قلقًا من الاختبار من الطلاب ذوي الذكاء العاطفي المنخفض وغير القادرين على الكمالية التكيفية ، كما وجدت دراسة فيرنان ولويس(Fernán G., & Luis F,2016) ارتباطا سلبيا بين قلق الاختبار وبعد التناقض فى الكمالية متعددة الابعاد ، كما اكدت دراسة راين وآخرين Rayne et al.,2017)) ودراسة ريسي وبانج (Ricci & Yuyang,2019) على وجود ارتباط سلبي بين الشفقة بالذات والقلق من الاختبار بين الطلاب المدارس الثانوية، كما توصلت دراسة باول وجوردن(Paul& Gordon, 1991) إلى ان الكمالية الموجهة نحو الذات ترتبط بمؤشرات مختلفة من سوء التوافق والقلق بشكل عام وقلق الاختبار بشكل خاص، اكد ذلك ايضا ما توصلت اليه دراسة سيلفسا ورميو (Sylvia & Romeo,2021) التى قامت بالمراجعة المنهجية (٢٢) دراسة حيث وجدت أن الأبعاد المختلفة للكمالية تتغير مع تقدم العمر كما تؤثر المرحلة التعليمية أيضًا على العلاقة بين أبعاد الكمالية وقلق الاختبار حيث كان وجد ان القلق من الاختبار يزيد من المدرسة الابتدائية ثم ينخفض في بداية المدرسة المتوسطة ، ويزيد مرة أخرى في المرحلة الثانوية لما بعدها.. كما اكدت كثير من الدراسات على الدور الوسيط والسببي الذى تلعبه الشفقة بالذات مع قلق الاختبار لدى طلاب المدارس الثانوي كدراسة كلا من راين وآخرين (Rayne et al.,2017)، (عبدالفتاح، ٢٠١٨) ، (فارس، ٢٠١٨) ، ، (على،٢٠٢٠)، (علاجي، ٢٠٢٠) ، (البحيرى وحجاج ،٢٠٢١)،دينك واوجز & Dinc Oguz,2022)، حيث ان اليقظة العقلية واللطف مع الذات تولد التفكير الايجابى الذى يجعل المتعلم قادرا على مواصلة العمل والتغلب على التحديات في المواقف التي تواجهه، ويمنحه القوة والاستمرار وتجاوز العقبات .

من حيث العينة بالدراسات السابقة يلاحظ أن معظم الدراسات أجريت على طلاب المرحلة الثانوية والراشدين خاصة طلاب السنوات الاولى للجامعة، وهي الفئة المعني بها في الدراسة الحالية.

- أما بالنسبة للأدوات فقد اعتمدت معظم الأبحاث على مقياس الشفقة بالذات (Neff,2003) (Neff,2003) الذى ترجم وقنن على العديد من البيئات منها العربية والفارسية والتركية ، كما في دراسة كلا من نيف وماجيل (Neff & Mcgehee , 2010) (عبدالرحمن والضبع، ٢٠١٤)، نيف وآخرين (Neff, Kristin et al., 2019) (عزب وآخرين ،٢٠٢٠)، أنجين دينز

وآخرين (Engin Deniz et al., 2022) الشفقة بالذات المراهقين والشباب لنيف وآخرين (Neff, Kristin et al., 2020)، بينما اعتمدت دراسة نيف وآخرين (Neff, Kristin et al., 2020) دراسة نابى وآخرين (Nabi Nazari et al., 2020) على تقنين مقياس الشفقة مع الذات - نسخة المراهقين والشباب (التي تم تقنينها في الدراسة الحالية) – واثبت تمتعه بخصائص سيكومترية عالية.

-كما اختلفت العلاقات بين متغيرات الشفقة الذاتيةبابعادها والكمالية متعددةالابعاد وقلق الاختباربين النوعين، فاكدت نتائج دراسة كلا جيليا وآخرون (Giulia et al., 2018) (فارس، ٢٠١٨) (حمودة، ٢٠١٩) (العصيمي، الهبيدة، ٢٠٢٠) ، (الندابى، ٢٠١٩) ، دينك واوجز (Dinc & Oguz,2022).إلى ان متغير الشفقة بالذات بابعادة والدرجة الكلية مرتفعا عند الإناث أكثر منه لدى الذكور، بينما ووجدت نتائج دراسات أخرى كدراسة نيف وبيتمان (Neff D, Pittman ,2010)(عبيد وهدية، ٢٠٢١) ، ريسي ويانج & Ricci (Yuyang,2019)ان الذكوراكثر شفقة بذواتهم من الاناث وهو ما اتفق بشكل جزئي مع نتائج الدراسة الحالية فى بعد الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، والبعض الاخر من الدراسات لم يجد اختلاف في متغير الشفقة مع الذات تبعا للنوع كدراسة كلا من دراسة عفراء العبيدي (٢٠١٧) ، (زغيبى،٢٠٢٠) ، (على،٢٠٢٠)، (الكطرانى والطعان، ٢٠٢٠). وهو ما اتفق مع نتائج الدراسة الحالية فى بعدى الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط)، اما بالنسبة لمتغير الكمالية وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين والبنات في الكمالية متعددة الأبعاد لصالح البنات في كل أبعاد الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء ، السعي للتميز، التناقض، والدرجة الكلية كما في دراسة ، دراسة باول وجوردن(Paul& Gordon, 1991) ، جوردن وآخرين (2016 Gordon et al.,) ، ودراسة جيليا (Giulia et al., 2018) التي اكدت أن هناك تأثيرات للنوع في الكمالية والشفقة بالذات، حيث اظهرت ان الفتيات حصلن على درجات أعلى فى ابعاد الشفقة بالذات و بالكمالية الذاتية الموجهه بمنظور وكلام الآخرين عن ذواتهم مما ادى الى معاناتهم من مستويات أعلى من القلق في المواقف الضاغطة اما بالنسبة لقلق الاختبار وجدت معظم الدراسات فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين والبنات في قلق الاختبار لصالح البنات في الدرجة الكلية لقلق الاختبار كما في دراسة كلا من راين وآخرين Rayne (et al.,2017) ، (الندابى، ٢٠١٩) ، (Lurdes et al.,2022)، دينك واوجز & Dinc (Oguz,2022) وهو ما اتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

- ومن خلال العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة لم تجد الباحثة دراسة عربية واحدة - في حدود اطلاعها - جمعت بين متغيرات الدراسة الحالية المتمثلة في الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء ، السعي للتميز ، التناقض) ومتغيرات الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وقلق الاختبار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، كما وجدت الباحثة اختلافات بين نتائج الدراسات مع قلة عددها على صعيد البيئة العربية .وفي ضوء ماتم عرضه من تاصيل نظرى لمتغيرات الدراسة الحالية وما تم التوصل اليه من نتائج الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وقلق الاختبار.

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) والكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض).

٣- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض) وقلق الاختبار.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات المرحلة الثانوية على مقياس الشفقة بالذات.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات المرحلة الثانوية على مقياس الكمالية متعددة الأبعاد.

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات المرحلة الثانوية على مقياس قلق الاختبار.

٧- يمكن التوصل إلى نموذج سببي يفسر العلاقات بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) ومتغيرات الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض) وقلق الاختبار.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولا: منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك لدراسة نوع العلاقة بين متغيرات الدراسة الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء ، السعي للتميز ، التناقض) ومتغيرات الشفقة بالذات ((اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وقلق الاختبار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية.

ثانيًا: إجراءات الدراسة:

أولا: عينة الدراسة:

١- عينة الدراسة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات:

قامت الباحثة بالتطبيق على عينة قوامها (١٤٤) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية ممن تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨سنة) بمتوسط عمري (١٦,٣٣) وانحراف معياري (٠,٨٠٢)، وقد تم تطبيق أدوات القياس على هذه العينة؛ لتحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات ومدى صلاحيتها للتطبيق.

٢- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٩٥) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة الأوائل الثانوية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية، منهم (٢٠١) من الذكور و(٢٩٤) من الاناث ممن تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨سنة) بمتوسط عمرى (١٦,٤٤) وانحراف معياري (٠,٧٦٦).

ثالثاً: أدوات الدراسة :

الأداة الأولى: مقياس الشفقة بالذات للشباب

The Self-Compassion Scale Youth Version (SCS-Youth)

تم استخدام مقياس الشفقة بالذات للشباب (Neff et al., 2021) والذى تكون من ١٧ عبارة ، بابعادها (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) بعضها عبارات ايجابية وتضم العبارات (١-٤-٦-٨-٩-١١-١٣-١٥-١٧) يتم تصحيحها من (١إلى ٥) ، والاخر عبارات سلبية وتضم العبارات (٢-٣-٥-٧-١٠-١٢-١٤-١٦) يتم تصحيحها من عكسيا، وتتم الاستجابة عليه بطريقة ليكرت الخماسي والتي تتراوح من "نادرا " (١) إلى "دائمًا" (٥) لكل عبارة، وتتوزع عبارات المقياس على الابعاد الستة للشفقة بالذات كما هو موضح بجدول (١) الآتي :

جدول (١)

توزيع عبارات مقياس الشفقة بالذات

الابعاد الفرعية	ارقام العبارات
اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	١-٣-٧-٩-١٢-١٥
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	٢-٤-٨-١٠-١٣-١٦
اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	٥-٦-١١-١٤-١٧

وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة الحالية بحساب معاملات الصدق والثبات كالاتي:

أولا: صدق المحكمين

تم عرض المقياس على اربع متخصصين في اللغة الانجليزية من اساتذة قسم اللغة الانجليزية الذى يتقنون اللغة العربية واللغة الانجليزية حيث قاموا بترجمه المقياس إلى اللغة العربية، ثم طلب من الآخرين ترجمة النص العربى للمقياس الى اللغة الانجليزية ،وبعد الترجمة عرضت النسختان على استاذة متخصصين بعلم النفس يتقنون اللغة الانجليزية وتبين ان نسبة التطابق كانت مرتفعة فى حدود ٩٦% بالنسبة لجميع بنود المقياس مما يؤكد صحة الترجمة و مطابقة المعنى في اللغتين العربية والانجليزية.

ثانيا: الاتساق الداخلي

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الشفقة بالذات

الابعاد	الشفقة بالذات					
م	اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	م	الإنسانية مقابل العزلة	م	اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	
١	**,٥٧٥**	٢	**,٨٥٨**	٥	**,٨٧٦**	
٣	**,٥٢٣**	٤	**,٩١٠**	٦	**,٩٢٨**	
٧	**,٧٧٠**	٨	**,٩١٣**	١١	**,٩٤٠**	
٩	**,٨٠٩**	١٠	**,٨٩٢**	١٤	**,٨٤٧**	
١٢	**,٨١٢**	١٣	**,٨٣٧**	١٧	**,٨٥٢**	
١٥	**,٣٩٩**	١٦	**,٩٢٧**			

ويتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات بحساب معامل الارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد، وتم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات بحساب معامل ارتباط الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات كما هو موضح بالجدول (٣)

جدول (٣)

معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

الابعاد	الشفقة بالذات		
	اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	الإنسانية مقابل العزلة	اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط
الدرجة الكلية	**,٧٧٥	**,٩٤٣	**,٩٤٩

ويتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات وبالتالى يتميز المقياس بالصدق الداخلى.

ثانيا: الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول (٤)

جدول (٤)

ثبات مقياس الشفقة بالذات بطريقة ألفا كرونباخ

البعد	معامل الثبات
اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	**,٦٣٥
الإنسانية مقابل العزلة	**,٩٤٧
اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	**,٩٣٣
الدرجة الكلية	**,٩٣٨

ويتضح من جدول (٤) أن معامل ثبات مقياس الشفقة بالذات بطريقة ألفا كرونباخ يمكن الوثوق به.

الأداة الثانية: مقياس الكمالية متعدد الأبعاد

Multidimensional Perfectionism Scale

تم استخدام مقياس الكمالية متعدد الأبعاد لربيك وفرانز (Rebecca & Fraenze,2020)والذى يتكون من ٣٠عبارة، تضم ابعاد الكمالية السلبية (الغير تكيفية) وتضم بعدين هما القلق بشأن الأخطاء والتناقض ، وبعد الكمالية الايجابية (التكيفية) وتضم بعد السعي للتميز، وتتم الاستجابة عليه بطريقة ليكرت الخماسي والتي تتراوح من " لا اوافق ابدا " (١) إلى " اوافق بشدة " (٥) لكل عبارة، وتتوزع عبارات المقياس على ثلاث ابعاد كما هو موضح بجدول (٥) الآتي:

جدول (٥)

توزيع عبارات مقياس الكمالية متعدد الأبعاد

البعد	الابعاد الفرعية	ارقام العبارات
الكمالية السلبية	القلق بشأن الأخطاء	من١إلى١١
الكمالية الايجابية	السعي للتميز	من١٢إلى ٢١
الكمالية السلبية	التناقض	من٢٢إلى ٣٠

وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة الحالية بحساب معاملات الصدق والثبات كالاتي:

أولا: صدق المحكمين

تم عرض المقياس على اربع متخصصين في اللغة الانجليزية من اساتذة قسم اللغة الانجليزية الذى يتقنون اللغة العربية واللغة الانجليزية حيث قاموا بترجمه المقياس إلى اللغة العربية، ثم طلب من الآخرين ترجمة النص العربى للمقياس الى اللغة الانجليزية ،وبعد الترجمة عرضت النسختان على استاذة متخصصين بعلم النفس يتقنون اللغة الانجليزية وتبين ان نسبة التطابق كانت مرتفعة فى حدود ٩٦% بالنسبة لجميع بنود المقياس مما يؤكد صحة الترجمة و مطابقة المعنى في اللغتين العربية والانجليزية.

ثانيا: الاتساق الداخلي

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كما هو موضح بجدول (٦)

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الكمالية متعدد الأبعاد

الابعاد	القلق بشأن الأخطاء			السعي للتميز			التناقض			
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٤٩١**	٧	٠,٦٨٩**	١٢	٠,٦٤١**	١٨	٠,٥٥٢**	٢٢	٠,٦٠١**	٢٨	٠,٠٦٥
٢	٠,٤٥٦**	٨	٠,٦٦٢**	١٣	٠,٦٤٨**	١٩	٠,٦٥٧**	٢٣	٠,٦١٢**	٢٩	٠,٥٧٥**
٣	٠,٦٥٧**	٩	٠,٦٢٧**	١٤	٠,٦٧٤**	٢٠	٠,٦١٣**	٢٤	٠,٥٥٠**	٣٠	٠,٦٦٠**
٤	٠,٥٧٤**	١٠	٠,٧١٥**	١٥	٠,٧١٥**	٢١	٠,٥٠٧**	٢٥	٠,٦٢٧**		
٥	٠,٣٥٠**	١١	٠,٥٢٨**	١٦	٠,٦٠٢**			٢٦	٠,٥١٩**		
٦	٠,٧٣٣**			١٧	٠,١١٣			٢٧	٠,٠٢٥		

ويتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) ماعدا ثلاث عبارات هي (١٧-٢٧-٢٨) وتم حذفها ولذا أصبح المقياس يتكون من ٢٧ عبارة، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الكمالية متعدد الأبعاد بحساب معامل الارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد، وتم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الكمالية متعدد الأبعاد بحساب معامل ارتباط الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية لمقياس الكمالية متعدد الأبعاد كما هو موضح بالجدول (٧)

جدول (٧)

معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الكمالية متعدد الأبعاد

الابعاد	القلق بشأن الأخطاء	السعي للتميز	التناقض
الدرجة الكلية	**٠,٧٩١	**٠,٦٣٢	**٠,٧١٤

ويتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس الكمالية متعدد الأبعاد.

ثانيا: الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول (٨)

جدول (٨)

ثبات مقياس الكمالية متعدد الأبعاد بطريقة ألفا كرونباخ

البعد	معامل الثبات
القلق بشأن الأخطاء	٠,٨٢٧
السعي للتميز	٠,٧٦٥
التناقض	٠,٧٦٦
الدرجة الكلية	٠,٨٢٨

ويتضح من جدول (٨) أن معامل ثبات مقياس الكمالية متعدد الأبعاد بطريقة ألفا كرونباخ يمكن الوثوق به.

الأداة الثالثة: مقياس القلق من الاختبار المعدل

Jerrell C. Cassady, W. Holmes Finch

تم استخدام مقياس القلق من الاختبار المعدل (CTAR) لكاسادى وفينش (Cassady, & Finch ,2015) والذى يتكون من ٢٥عبارة، وتتم الاستجابة عليه بطريقة ليكرت رباعي ، والتي تتراوح من " ابدا " (١) إلى " دائما " (٤) ويتم حساب درجة المقياس كدرجة كلية تعبر عن القلق من الاختبار.

وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة الحالية بحساب معاملات الصدق والثبات كالاتي:

أولا: صدق المحكمين

تم عرض المقياس على اربع متخصصين في اللغة الانجليزية من اساتذة قسم اللغة الانجليزية الذى يتقنون اللغة العربية واللغة الانجليزية حيث قاموا بترجمه المقياس إلى اللغة العربية، ثم طلب من الآخرين ترجمة النص العربى للمقياس الى اللغة الانجليزية ،وبعد الترجمة عرضت النسختان على استاذة متخصصين بعلم النفس يتقنون اللغة الانجليزية وتبين ان نسبة التطابق كانت مرتفعة فى حدود ٩٦% بالنسبة لجميع بنود المقياس مما يؤكد صحة الترجمة و مطابقة المعنى في اللغتين العربية والانجليزية.

ثانيا: الاتساق الداخلي

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس القلق من الاختبار المنقح كما هو موضح بجدول (٩)

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس القلق من الاختبار

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٤٨٣	٦	**٠,٦٠٢	١١	**٠,٦٦٢	١٦	**٠,٧٣٢	٢١	**٠,٦٤٧
٢	**٠,٥٧٣	٧	**٠,٥٢٤	١٢	**٠,٦٧٥	١٧	**٠,٤٩٧	٢٢	**٠,٤٣٧
٣	**٠,٧٧٨	٨	**٠,٧١١	١٣	**٠,٧١٣	١٨	**٠,٦٥٢	٢٣	**٠,٥٢٩
٤	**٠,٦٤١	٩	**٠,٧٧٤	١٤	**٠,٦٦٤	١٩	**٠,٣٦٠	٢٤	**٠,٥٧٠
٥	**٠,٦٦٤	١٠	**٠,٦٣٥	١٥	**٠,٧٤٧	٢٠	**٠,٥٧٩	٢٥	**٠,٦٩٣

ويتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)

ثانيا: الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وكان معامل الثبات ٠,٩٣٤ ولذا فان معامل ثبات مقياس القلق من الاختبار بطريقة ألفا كرونباخ يمكن الوثوق به.

رابعاً: الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية للوصول إلى نتائج الدراسة: المتوسطات، الانحرافات المعيارية، اختبار (ت)، معامل ارتباط بيرسون، تحليل المسار Path analysis باستخدام برنامج ليزرال Lisrel 8.8

خامساً: خطوات الدراسة:

١- تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات، مقياس الكمالية متعدد الأبعاد مقياس القلق من الاختبارعلى عينة قوامها (١٤٤) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، عن طريق ارسال رابط المقياس على مجموعات الطلاب والطالبات بمدرسة الاوائل للمرحلة الثانوية بالزقازيق فى حصص النشاط لضمان الاستجابة والارسال من الطلاب ، وتمت الاستجابة على المقياس الاليكترونية مع ضرورة الاستجابة على كل الأبعاد ليسمح البرنامج بالأرسال بعد الانتهاء من الاستجابة عليهم بشكل كامل بعد نشر على جوجل درايف وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات ومدى صلاحيتها للتطبيق.

٢- تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات، مقياس الكمالية متعدد الأبعاد، مقياس القلق من الاختبار على عينة النهائية قوامها (٤٩٥) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية.

٣- تم تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من فروض الدراسة.

٤- تم مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والأبحاث والإطار النظري والتوصل للتوصيات والبحوث المقترحة.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

يمكن الإجابة على فروض الدراسة كما يلي:

الفرض الأول: والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وقلق الاختبار ".

وللإجابة على الفرض الأول قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ببعديها وبين درجاتهم على مقياس قلق الاختبار كما في جدول (١٠)

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على الشفقة بالذات بابعادها وبين درجاتهم على مقياس وقلق الاختبار

الابعاد	الشفقة بالذات			
	اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	الإنسانية مقابل العزلة	اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	الدرجة الكلية
قلق الاختبار	-٠,٣٤٥**	٠,٠٤٥	-٠,٤٤٦**	-٠,٥٣٦**

**دال عند ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وكذلك الدرجة الكلية بينما لم توجد علاقة ارتباطية بين بعد الإنسانية مقابل العزلة بين قلق الاختبار

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من: دراسة راين وآخرين (Rayne et al.,2017) والتي اكدت نتائجها وجود ارتباط سلبي بين الشفقة بالذات والقلق من الاختبار بين الطلاب في المدرسة الثانوية الامريكية العامة، كما أن طريقة تعاطف الطالب مع ذاته بالشفقة واللطف تؤثر على مستوى التوتر والقلق عند مواجهة مهمة أو موقف صعب كالاختبار وذلك لان أالقلق من الاختبار يعيق أداء الطلاب بشكل ملحوظ، لذا اوصت الدراسة بضرورة تصميم برامج تعتمد على نظرية التعلم الاجتماعي ونظريات التعلم الذاتي مع التأكيد على الشفقة الذاتية والتقبل الذاتي غير المشروط المعتمد على اليقظة العقلية في الاداء حيث أن قلق الاختبار يتأثر بالسياق والبيئة المحيطة بالطلاب، بالاضافة الى دراسة ريسي وبانج (Ricci & Yuyang,2019) التي اوضحت نتائجها ارتباط القلق من الاختبار بالشفقة بالذات حيث أن الطلاب الصينين الذين يسعون جاهدين لتحقيق مستويات أكاديمية عالية (السعي إلى الكمال) ليتمكنوا من للالتحاق بالمدارس الثانوية والذى يرتبط بدرجاتهم بالاختبارات كانوا اكثر تعاطفا مع أنفسهم ومتفائلون بشأن أدائهم في الامتحان، لأنهم كانوا أكثر قدرة على منح أنفسهم التعزيز اللازم ولديهم إحساس أوضح بأهدافهم نحو المستقبل، اما الطلاب الذين يفكرون بالأخطاء التي ارتكبوها او بعدم قدرتهم للوصول للمستوى المطلوب (مخاوف الكمال) كانوا أقل تعاطفا مع الذات وأقل تفاؤلا بشأنهم أداء الامتحان حيث أنهم يميلون إلى أن يكونوا اقل شفقة بالذات لتقييم التجربة الفاشلة وإيجاد مسارات مناسبة لتحسين أدائهم.

واكدت كثير من الدراسات على الدور الوسيط الذى تلعبه الشفقة بالذات لتقليل قلق الاختبار لدى طلاب المدارس الثانوى كدراسة كلا من (عبدالفتاح، ٢٠١٨) ، (فارس، ٢٠١٨) ، (احمد، ٢٠١٩)، (على،٢٠٢٠)، (علاجى، ٢٠٢٠)، (البحيرى وحجاج ،٢٠٢١)،دينك واوجز Dinc & Oguz,2022)، حيث ان اليقظة العقلية واللطف مع الذات تولد التفكير الايجابى الذى يجعل المتعلم قادرا على مواصلة العمل والتغلب على التحديات في المواقف التي تواجهه، ويمنحه القوة والاستمرار وتجاوز العقبات (العتوم ،٢٠١٤). كما تنبأت كما كانت الشفقة بالذات منبأ بقلق الاختبار (الندابى، ٢٠١٩).

وترجع الباحثة وجود وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وكذلك الدرجة الكلية مع قلق الاختبارلاختلاف السمات الشخصية لدى الأفراد المشفقين بأنفسهم عن غيرهم من الأفراد الذين لا يتعاطفون مع أنفسهم في مواقف الشدة والضغط، او عندما يواجهون خبرات مؤلمة، حيث ترى نيف وماكجيهي (Neff & McGehee, 2010) أن الأفراد المشفقين على أنفسهم في المواقف الصعبة والمؤلمة يختلفون عن غير المشفقين في سماتهم الشخصية؛ فهم يكونون أكثر مرونة، وأكثر انفتاحا على خبراتهم، بالإضافة إلى انهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جانب من جوانب الخبرة السلبية. كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة. فالأفراد المشفقون على أنفسهم عندما يمرون بخبرات اختبارية او مؤلمة أو حالات من الفشل قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي

أو جلد الذات لما يحدث لهم (Neff, 2003b)مما يقلل من توترهم وقلقهم فى المواقف الاختبارية فيتعاملون مع قلق الاختبار وهم متعاطفون مع انفسهم وهو ما يمثل البعد الوجداني، ومتنبهون بضرورة التحرر من هذا القلق وهذه المعاناة كبعد معرفى للخفض القلق من الاختبار، ولديهم الدافعية والاستعداد للتحرر من هذا القلق حيث يعبر القلق من الاختبار على استعداد الفرد للتفاعل مع التوتر والتخوف والعصبية والقلق والاستثارة الفسيولوجية عند التعرض لمواقف تقييمية فهو يعد قلقا خارجي المنشأ والطلاب القلقين من الاختبار هم بشكل عام أعلى في قلق السمات ويميل إلى المرور بحالة مفرطة من لوم الذات في ظل المواقف التقييمية (الغامدى،٢٠١٩) ، بينما لم توجد علاقة ارتباطية بين بعد الإنسانية مقابل العزلة بين قلق الاختبارقد يرجع إلى محدودية قدرة الطلاب على إدراك خبراتهم الشخصية كجزء من الخبرات الإنسانية بدلا من إدراكها في سياق منفصل ومنعزل وكانها تجربة شخصية فانعزال الفرد عند مروره بالخبرات السلبية يزيد معاناته ويشعره بانه الوحيد الذى يمر بهذه الخبرة مما يزيد من قلقه وبقلل من مسانده الآخرين له فالتعبير بشكل متوازن عما يشعر لتخطى المشكلة وخفض مستوى القلق من المواقف الاختبارية. واكدت نتائج دراسة نابى وآخرين (Nabi Nazari et al., 2020) ان الشفقة بالذات حسنت بشكل عام عدم انتظام العاطفة والقلق الناتج عن المشكلات والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الشباب مما يؤكد ان الشفقة بالذات تعتبر وسيلة وقائية ضد مشاكل الصحة العقلية والنفسية للشباب. كما أن الشفقة مع الذات مهارة قابلة للتدريب وتؤدى إلى مرونة اعلى للشباب مما يشعرهم بالرفاه ويكسبهم المرونة ويخفض الاكتئاب والقلق بشكل عام .

الفرض الثاني: والذي ينص على "توجد علاقة ارتباطية دالة بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) والكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض)".

وللإجابة على الفرض الأول قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس ابعاد الشفقة بالذات وبين درجاتهم على مقياس الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز ، التناقض) كما في جدول (١١)

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على ابعاد الشفقة بالذات وبين درجاتهم على مقياس الكمالية متعددة الابعاد

الابعاد	الشفقة بالذات			
الكمالية	**اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات**	**الإنسانية مقابل العزلة**	**اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط**	**الدرجة الكلية**
القلق بشأن الأخطاء	-٠,٢٣٦**	٠,٠٤٩	-٠,٢٣٣**	-٠,١٧٧*
السعي للتميز	٠,٤١٢**	٠,٢٨٦**	٠,٢٢٤**	٠,٣٣١**
التناقض	٠,٠٥٣	-٠,٠١٨	-٠,٠١٨	٠,٠٠١

**دال عند ٠,٠١

ويتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات و الإنسانية مقابل العزلة واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وكذلك الدرجة الكلية وبين بعد الكمالية الايجابية التكيفية (السعي للتميز)، بالاضافة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وكذلك الدرجة الكلية وبين بعد الكمالية السلبية الغير تكيفية (القلق بشأن الأخطاء)، بينما لم توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين بعد الشفقة بالذات (الإنسانية مقابل العزلة) وبين بعد الكمالية السلبية الغير تكيفية (القلق بشأن الأخطاء)،وكذلك لم توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات اوالدرجة الكلية لها وبين بعد الكمالية السلبية الغير تكيفية التناقض.

وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج دراسة كلا من: دراسة باول وجوردن(Paul& 1991 Gordon,) حيث اكدت نتائجها بأن ابعاد الكمالية السلبية (البعد الغير تكيفى) القلق بشأن الأخطاء او التناقض يرتبط بأشكال من السلوك الموجه ذاتيًا كلوم الذات وبمؤشرات مختلفة من سوء التوافق بما في ذلك القلق بشكل عام، ونقص مهارة الشفقة بالذات مما يولد النقد الذاتي والعقاب الذاتي وقد يصل للتوحد المفرط ، كما ان الكمالية السلبية قد تكون ايضا موجهة نحو الآخر فتعتمد على مدى اعتقاد القرد أو تصوره عن الآخرين وكونه مثالي من وجه نظرهم ام لا ، والتي غالبا ما تكون مفرطة فيتكون لدي الفرد معايير غير واقعية عن الآخرين، ويقيم أدائهم بصرامة، مما يؤدي إلى اللوم الموجه للآخرين ، وانعدام الثقة، ومشاعر العداء تجاه الآخرين والتي غالبا ما ترتبطت بالإحباطات الشخصية مثل السخرية والشعور بالوحدة والمشاكل العائلية وإنخفاض الشفقة بالذات وببعض المشكلات النفسية كالغضب والقلق والاكتئاب. ولذا فان الكماليين الذين يشعرون بالقلق بشأن الأخطاءاو بالتناقض بين الواقعية والإنجازات والتوقعات عالية أكثر قلقا من التقييم السلبي واقل شفقة بذواتهم ويولون أهمية أكبر للحصول على الانتباه وتجنب استنكار الآخرين وإرضائهم على حساب أنفسهم.

وكذلك دراسة جوردن وآخرين (Gordon et al., 2016) التي اكدت نتائجها بأن ابعاد الكمالية السلبية (البعد الغير تكيفى) كالقلق بشأن الأخطاء الموجهة ذاتيًا والمحددة اجتماعيًا ترتبط بمؤشرات مختلفة من الإجهاد والضيق وسوء التوافق وإنخفاض الشفقة بالذات مما قد يؤكد أهمية تدريبهم على الشفقة بالذات من سن مبكر من العمر حتى يقلل مستوى سوء التوافق لديهم علميا واجتماعيا. وكما اكدت دراسة ريسي وبانج (Ricci & Yuyang,2019) أن السعي للكمال كان له علاقة سلبية مباشرة بقلق الاختبار. كلا من أبعاد الكمالية (السعي إلى الكمال ومخاوف الكمالية) كانت مرتبطة أيضًا بشكل غير مباشر بقلق الاختبار عن طريق الشفقة مع الذات ، وأن طلاب المرحلة الثانوية الذين يسعون جاهدين لتحقيق مستويات أكاديمية عالية (السعي للتميز) والذى يعد البُعد "التكيفي للكمالية" من خلال الاختبارات التي تأهلهم للالتحاق بالمدارس الثانوية او بالجامعات كانوا اكثر تعاطفا مع أنفسهم ومتفائلون بشأن أدائهم في الامتحان، لأنهم كانوا أكثر قدرة على منح أنفسهم التعزيز اللازم ولديهم إحساس أوضح بأهدافهم نحو المستقبل، اما الطلاب الذين يفكرون بالأخطاء التي ارتكبوها او بعدم قدرتهم للوصول للمستوى المطلوب (مخاوف الكمال) والذى يعد البُعد الغير تكيفى للكمالية

كالقلق بشأن الأخطاء كانوا أقل تعاطفا مع الذات وأقل تفاؤلا بشأنهم أداء الامتحان حيث أنهم يميلون إلى أن يكونوا اقل شفقة بالذات في تقييم الاخفاقات وإيجاد مسارات مناسبة لتحسين أدائهم ،بالإضافة إلى ما اكدته دراسة ربيكا وفرينز(Rebecca &Fraenze, 2020) بوجودعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الكمالية بابعادها الإيجابية وابعاد الشفقة مع الذات (أبعاد اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة واليقظة)؛ وإيجابيا بأبعاد الشفقة الذاتي السلبية (الحكم على الذات ، والعزلة ، والإفراط في تحديد الهوية)، وكان القلق بشأن الأخطاء أقوى مؤشر على الكمال الكلي، متبوعًا بالسعي من أجل التميز ثم التناقض، تنبأت أبعاد الكمالية القلق بشأن الأخطاء، وتنبأ التناقض بمستويات منخفضة من أبعاد الشفقة الذاتي الإيجابية (كاللطف الذاتي، الإنسانية المشتركة، واليقظة) بمستويات أعلى من الحكم الذاتي ،العزلة والتعريف الزائد) ، كما توقع بعد السعي للتميز فقط بمستويات أعلى من البعد السلبي للتعاطف مع الذات (الحكم على الذات) .

وترجع الباحثة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات و الإنسانية مقابل العزلة واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وكذلك الدرجة الكلية وبين بعد الكمالية الايجابية التكيفية (السعي للتميز)، بالاضافة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) وكذلك الدرجة الكلية وبين بعد الكمالية السلبية الغير تكيفية (القلق بشأن الأخطاء) حيث انه كلما كان الطلاب الكماليون يسعون للتميز يكونون اكثر لطفا بذواتهم ووعيا بخبراتهم الحالية، وعدم إدراك مشاعره واقل افكارا سلبية وعزلة ،بينما عنداما يتسمون بالكمالية السلبية كالقلق من الاخطاء يكونون اقل لطفا بالذات وتغلب عليهم الافكار السلبية التعبير فيصعب عليه التعامل مع المواقف الضاغطة بشكل متوازن ، وقد يرجع ذلك بان الطلاب الكماليين الذين يسعون الى التميز يضعون معايير عالية لأنفسهم ويحاولون تحقيقها مع اللطف بالذات وعدم نقدها او وضع مستويات مثالية لهم او للاخرين كتقييم وحكم على مستوى الكفاءه، فيكونوا اكثر توازنا ودعما لانفسهم في مواقف المعاناة وهذا النوع يمكن ان يكون قوة دافعة صحية فتكون الكمالية ايجابية او تكيفية ، ام عندما تكون الكمالية سلبية او غير تكيفية فتكون عامل خطر ومصدرا اللإحباط حين يغفرون للأخرين اخطائهم ولا يغفرون الخطأ لأنفسهم ويقل احساسهم بالشفقة بذواتهم، او وضع معايير عالية وعمل مستويات مرتفعة وغيرواقعية من الاداء للأخرين من ذوى الأهمية في حياتهم كما انه يفرضوها عليهم ويطالبوهم بتحقيقها ويقيموهم بناء على هذه المستويات مما يصعب عليهم الثقة بهم او تفويضهم في عمل ما لتوقعهم المثالية منهم . فالقلق بشأن الأخطاء والتناقض يجعلهم شديدي الانتقاد للآخرين وقلقي الشفقة بأنفسهم واكثر ابتعاد عن المغامرة وروح التحدي لاكتشاف ما هو جديد خوفا من الوقوع في الاخطاء (مصطفي ومقدارى ،٢٠١٩) .

بينما لم توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين بعد الشفقة بالذات (الإنسانية مقابل العزلة) وبين بعد الكمالية السلبية الغير تكيفية (القلق بشأن الأخطاء)، وكذلك لم توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين ابعاد الشفقة بالذات اوالدرجة الكلية لها وبين بعد الكمالية السلبية الغير تكيفية التناقض.وقد يرجع ذلك لطبيعة مرحلة المراهقة يما فيها منتقلبات نفسية ومزاجية ولصغر سن الطلاب ومحدودية خبراتهم الحياتية حتى يشعرون بان لخطائهم جزء من الخبرات الإنسانية وانه غير مطلوب منهم المثالية بل المتوقع ان يتعلموا وينفتحوا

بايجابية على خبرات الآخرين والتناقض الملحوظ بين الواقعية والإنجازات والتوقعات عالية، فلذا اوصت دراسة (شحاته ،٢٠١٩) على ضرورة تدريب المراهقين غلى مهارة الشفقة بالذات لتحقيق نتائج ايجابية نفسية وجسدية وتعليمية للمراهقين وخاصة التخفيف من تأثير الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي.

وقد يتوافق هذا التفسير مع نموذج التوقعات الاجتماعية لتفسير الكمالية بان الكمال والنجاح امران اساسيان يشعر بهما الطلاب لإرضاء ابائهم، كما انهم قد ينتقدوهم عندما لا تتحقق هذه التوقعات ولذا يكونون الأبناء اكثر عرضة للكمالية العصابية وما يصاحبها من التقييم السلبى للذات(Flett et al.,2002) ، كما تؤكد نظرية الإدراك ان سمات الشخصية واساليب التفكير المعرفي يجعله عرضه للتقييمات الذاتية السلبية والمخاوف بشأن كيفية إدراك الآخرين له. حيث يعد الكمال السلبى شكلا من المثابرة بالإفراط في التفكير فيما يتعلق بالمهام اليومية التى تؤثر فى المخطط المعرفي للطلاب الساعين للكمال فتكون لديهم ذاكرة معرفية لأخطاء الماضي وقلق ملحوظ بشان الاخطاء الجديدة سواء كانت حقيقية او متصورة) (Tonta et al,2018 مما يؤثر سلبا على مستوى شفقة الطالب بذاته ونجعلهم اكثر عرضه للنقد الذاتي ، والحكم على الذات ، وعدم القدرة على التكيف النفسي. ولذا فان الشفقة مع الذات تساعد الطلاب على تقبل خصائصهم الإيجابية والسلبية دون إصدار حكم، مما يعزز التوازن العاطفي، وقبول أوجه القصور الخاصة بهم .

الفرض الثالث: والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة بين الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض) وقلق الاختبار "

وللإجابة على الفرض الأول قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض) وبين درجاتهم على مقياس قلق الاختبار كما في جدول (١٢)

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الكمالية متعددة الأبعاد وبين درجاتهم على مقياس وقلق الاختبار

الابعاد	الكمالية متعددة الابعاد			
	القلق بشأن الأخطاء	السعي للتميز	التناقض	الدرجة الكلية
قلق الاختبار	٠,٥٨٥**	٠,٠٥٧**	٠,٤٧٨**	٠,٥٣١**

**دال عند ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء ، السعي للتميز ، التناقض) وقلق الاختبار، و تتفق هذه النتائج مع دراسة سيلفسا ورميو (Sylvia & Romeo,2021) التي اكدت على ارتبط مخاوف الكمال (مثل تقدير الذات العرضي والنقد الذاتي) و السعي إلى الكمال مع القلق العاطفي من الاختبار بينما ارتباط السعي وراء الكمال بقلق الاختبار المعرفي بشكل جزئى مما يؤكد الارتباط

بين أبعاد الكمالية وقلق الاختبار حيث وجدت ان القلق المصاحب لأداء الاختبار يزيد من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة المتوسطة ، ينخفض في بداية المدرسة الثانوية ، ويزيد مرة أخرى في نهاية المرحلة الثانوية ،بينما اختلفت النتائج بشكل جزئي مع نتائج دراسة منجزوه وآخرين (Meng Zhao et al.,2022) التي اكدت أن قلق الاختبار يرتبط إيجابيًا بالكمالية السلبية، وأن الكمالية السلبية تنبأت بقلق الاختبار لم تتنبأ الكمال الإيجابي بشكل كبير بقلق الاختبار.

وكذلك تتفق نتائج هذا الفرض بشكل جزئى مع نتائج دراسة كلا من: دراسة عباس ومنصور (Abbas & Mansor,2015) والتي اكدت نتائجها أن قلق الاختبار يرتبط بشكل إيجابي بالكمالية غير القادرة على التكيف في كلا النوعين؛ ونتائج دراسة فيرنان ولويس (Fernán G., & Luis F,2016) التي اكدت ارتباط قلق الاختبار بالبعد السلبي للكمالية (التناقض) ، بينما ارتبط بعد الثقة في أداء الشخص وضبط النفس أثناء موقف الامتحان ارتباطا ايجابيا بالبعد الإيجابي للكمالية (السعي للتميز) حيث ان الكماليين الغير قادرين على التكيف كانوا اكثر معاناه من قلق الاختبار أكثر من الكماليين التكيفيين ، بالضافة الى دراسة عباس وآخرين Abbas et al.,2018) التي اظهرت نتائج تحليل الارتباط ثنائي المتغير وجود علاقة إيجابية بين المخاوف التقييمية والكمالية وقلق الامتحان. بينما اختلفت جزئيا مع دراسة ريسي ويانج Ricci & (Yuyang,2019) والتي جاءت النتائج مؤكدة أن السعي للتميز كان له علاقة سلبية مباشرة بقلق الاختبار.

وترجع الباحثة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء ، السعي للتميز ، التناقض) وقلق الاختبار بان الطلاب الذين يعانون من قلقا مرتفعا في مواقف الاختبار، يميلون إلى إدراك المواقف التقويمية على أنها مهددة لهم شخصيا وذلك لوضعهم معايير مرتفعة بشكل مبالغ فيه للأداء ،وتتزامن هذا مع للتقييمات الناقدة بشكل كبير للأداء الشخصي (عريشى،٢٠١٦)، وبالتالي فهم يعيشون حالة من التوتر والكدر وعدم الاتزان الانفعالي في تلك المواقف.(الندابى،٢٠١٩)، وتزيد هذه المظاهر بشكل كبير لدى الطلاب الكماليين حيث اظهرت بعض الدراسات ان الكمالية اللاتكيفية ترتبط بكلا من قلق الاختبار والابعاد السلبية للشفقة بالذات ، حيث اكدت دراسة باول وجوردن(Paul& Gordon, 1991) أن الكمالية الغير تكيفية مرتبطة بأشكال مماثلة من السلوك الموجه ذاتيًا مثل مستوى الطموح ولوم الذات بالإضافة إلى ذلك ، ارتبط ترتبط بمؤشرات مختلفة من سوء التوافق ، بما في ذلك القلق من الاختبار، كما أن الأبعاد المختلفة للكمالية تتغير مع تقدم العمر فقد تؤثر المرحلة التعليمية أيضًا على العلاقة بين أبعاد الكمالية وقلق الاختبار فمن النتائج التحليلية للدراسات وجد ارتباط بين قلق الاختبار والسعي للكمالية ، حيث وجد ان أداء الاختبار يزيد من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة المتوسطة، ينخفض في بداية المدرسة الثانوية ، ويزيد مرة أخرى في نهاية المرحلة الثانوية لما بعدها، (Sylvia & Romeo,2021). وقد يرجع لما لهذه المرحلة من دور في تحديد المستقبل الاكاديمي لهم.

وبما أن قلق الاختبار قد يعد سلوكا متعلما من البيئة التي يعيشها الفرد، او كرد فعل انفعالى طبيعي، ويتاثر بالسياق الاجتماعى كوسيلة دفاعية تكيفية تجاه المواقف التي يصادفها الانسان والتي تتسم بالخطر(العنانى٢٠٠٥)، فيستخدم هؤلاء الطلاب استراتيجيات تكيفية بعضها ايجابية وبعضها سلبية لدى تفاعلهم مع الاوساط المحيطة بهم ، بما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات ، لذا فلابد الاهتمام بالتوعية والبرامج التى تهتم بالبعد المعرفى والانفعالى لقلق الاختبار حتى نجنب الطلاب وخاصة الكماليين ردود الفعل المعرفية السلبية نحو المواقف التقييمية قبل واثناء أو بعد مهام التقييم. فذوى المستويات المرتفعة من قلق الاختبار المعرفي

يتسمون بمجموعة من الافكار تتركز حول مقارنة ادائهم بأداء بنظرائهم، والتفكير في عواقب الفشل ، بالاضافة الى مستويات منخفضة من الثقة في الاداء ، والافراط في القلق بشأن التقييم، ورد فعل الوالدين، الشعور بعدم الاستعداد للاختبار، وعدم الثقة بالنفس.(Cassady&Jjohnson,2002) ويزيد الشعور بهذا القلق كلما اتسمت الشخصية بالكمالية سواء الايجابية والسلبية. كما اكدت دراسة باول وجوردن (Paul& Gordon, 1991) ان الكمالية اكثر ارتباطا ببعض المشكلات النفسية كالغضب والقلق والاكتئاب. مما يجعل الكماليين أكثر قلقا من التقييم السلبي واقل شفقة بذواتهم ويولون أهمية أكبر للحصول على الانتباه وتجنب استنكار الآخرين وإرضائهم على حساب أنفسهم.

الفرض الرابع: والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات المرحلة الثانوية على مقياس الشفقة بالذات " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار (ت) بين متوسطي درجات مجموعة الطلاب في مقياس بعدى الشفقة بالذات (الدفء الذاتي، والبرود الذاتي) تبعا لمتغير النوع والتي يحددها جدول (١٣)

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات ببعديها باختلاف النوع (بنين - بنات)

البعد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	بنين	٢٠١	١٧,٣٢	٣,٤٢	١,٥٣	غير دال
	بنات	٢٩٤	١٦,٨٠	٣,٩١		
الإنسانية مقابل العزلة	بنين	٢٠١	١٩,٤٩	٤,٣٧	٢,٠٤	٠,٠٥
	بنات	٢٩٤	١٨,٦٤	٦,١٥		
اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	بنين	٢٠١	١٣,٦٥	٢,٧٧	٠,٣٦٩	غير دال
	بنات	٢٩٤	١٣,٥١	٥,٠١		
الدرجة الكلية	بنين	٢٠١	٥٠,٤٦	٦,٤٩	١,٧١	غير دال
	بنات	٢٩٤	٤٨,٧٧	١٢,٩٣		

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوي (٠,٠٥) بين البنين - البنات في بعد الإنسانية مقابل العزلة في اتجاه البنين، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين - البنات في الإنسانية مقابل العزلة واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط ،وكذلك الدرجة الكلية .

واتفقت هذه النتيجة بشكل جزئ مع نتائج دراسة كلا نيف وبيتمان (Neff D, ,2010) Pittman (عبيد وهدية، ٢٠٢١) أجرى ريسي ويانج (Ricci & Yuyang,2019) حيث اكدت على

وجود فروق دالة إحصائيا لمتغير الشفقة بالذات لصالح الذكور. بينما اختلفت مع نتائج بعض الدراسات التي وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين - البنات في ابعاد متغير الشفقة بالذات لصالح البنات كما في جيليا وآخرون (Giulia et al., 2018)، (فارس، ٢٠١٨) (حمودة، ٢٠١٩) (العصيمي، الهبيدة، ٢٠٢٠)، (الندابى، ٢٠١٩) ، دينك واوجز (Dinc & Oguz,2022) التي اكدت نتائجها وأن الشفقة بالذات تعد منبأ لكل من النوع الاجتماعي والتخصص والسنة الدراسية وقلق الاختبار. بينما لم توجد فوق دالة بين البنين والبنات في ابعاد متغير الشفقة بالذات كما في دراسة عفراء العبيدي (٢٠١٧) ، (زغيبى،٢٠٢٠)، (على،٢٠٢٠)، (الكطرانى والطعان، ٢٠٢٠) وهو مااتفق بشكل جزئ مع نتائج الدراسة الحالية .

وترجع الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوي (٠,٠٥) بين البنين - البنات في بعد الإنسانية مقابل العزلة في اتجاه البنين، بأن التنشئة الاجتماعية تلعب فى ذلك بما تفرضه البيئة العربية من القيود الاجتماعية على الذكور ليعبرواعن مشاعرهم او ليظهروا ضعفهم او قلقهم في المواقف الحياتية حتى وان كانت ضاغطة ، وبالتالي يتجنبون الإبلاغ عن القلق والتوتر مما يجعلهم اقل شفقة مع انفسهم ليتسموا من قبل المحيطين بالقوة وعدم الشكوى التي تتوافق مع سمات الذكور من وجهة نظر المحيطين بهم. بالاضافة الى التركيبة النفسية الانفعالية وطبيعة العلاقات الاجتماعية المحددة التى تفرضها البيئة العربية على البنات بعكس الدوائر الاجتماعية المتعددة التى قد يتعامل معها الذكور مما يجعلهم يدركون ان خبراتهم الشخصية جزء من الخبرات الإنسانية بدلا من إدراكها في سياق منفصل ومنعزل وان المواقف الضاغطة التى يمرون بها ليست قاصرة عليهم مما يجعلهم اكثر شفقة ولطفا على انفسم من الاناث. بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين - البنات في الإنسانية مقابل العزلة واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط وكذلك الدرجة الكلية، مما يؤكد ضرورة الاهتمام بالشفقة مع الذات لكلا من الطلاب والطالبات لتعزيز قدرتهم على الصمود والمواجهة والانفتاح على الآخرين ليس فقط بين الطلاب بالمدارس بما في ذلك الأطفال والمراهقين. لتكون الأفكار السلبية أقل تأثيرًا إذا تم موازنتها من خلال الشفقة مع الذات ومردودها الايجابى الذاتى والاجتماعى مما قد يكون له من أثر إيجابي على حياتهم العلمية والاجتماعية.

الفرض الخامس: والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات المرحلة الثانوية على مقياس الكمالية متعددة الأبعاد.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار (ت) بين متوسطي درجات مجموعة الطلاب في مقياس الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز ، التناقض) تبعا لمتغير النوع والتي يحددها جدول (١٤)

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين عينة الدراسة على مقياس الكمالية متعددة الأبعاد باختلاف النوع (بنين - بنات)

البعد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
القلق بشأن الأخطاء	بنين	٢٠١	٢٧,٦٦	٦,٤٢	٤,٠٤-	,٠٠١
	بنات	٢٩٤	٣٠,٦٤	٩,٠١		
السعي للتميز	بنين	٢٠١	٤٠,٩٣	٧,٧٠	٣,٥١-	,٠٠١
	بنات	٢٩٤	٤٢,٩٧	٥,٢٥		
التناقض	بنين	٢٠١	٢٦,٦١	٤,٤٧	٥,٧٣-	,٠٠١
	بنات	٢٩٤	٢٩,٠٨	٤,٨٦		
الدرجة الكلية	بنين	٢٠١	٩٥,٢٠	١٢,٢٧	٦,٠٢-	,٠٠١
	بنات	٢٩٤	١٠٢,٧١	١٤,٤٧		

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوي (,٠٠١) بين بنين - بنات في الكمالية متعددة الأبعاد لصالح البنات في كل أبعاد الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء، السعي للتميز، التناقض، والدرجة الكلية). واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من دراسة جيليا (Giulia et al., 2018) والتي اكدت أن هناك تأثيرات للجنس في الكمالية والشفقة بالذات، حيث اظهرت النساء درجات أعلى من الشفقة الاهتمام بالكمالية وبمنظور وكلام الآخرين عن ذواتهم.

كما وجدت دراسة ليفي وآخرين (Liv Sand ,.2021 etal) اختلافات قليلة بين النوعين في متوسط الدرجات على الكمال بالرغم من ان الفتيات المراهقات سجلن درجات أعلى قليلاً من الذكور، كما اكدت دراسة لنسيفال (Encéphale, 2003L) سجلت الفتيات أعلى مستوى من القلق في المواقف الضاغطة وكذلك الخوف من الفشل من الأولاد حيث كان الاولاد أكثر ثقة بالنفس ولكنهم عادة ما يماطلون في تعبيرهم من الاحساس بالقلق االوصول لمستويات الكمال التي يرجوها وقد يرجع ذلك لأن توقعات الفشل ستكون غير متوافقة بشكل خاص مع تقديرهم لذاتهم ؛ وبالتالي ، يجب أن يكون الفشل غير مرتبط بقدرتهم الذاتية واحساسهم بالكمال الذاتي، كما اثبتت نتائج دراسة (Panel& Franziska,2009)ان الاختلاف فى ابعادالكمالية تبعا الى متغيرات النوع والرضا كانت لصالح الاناث. ولذا توصى نتائج دراسة (شحاته ،٢٠١٩) على الدور المهم للشفقة بالذات في تحقيق نتائج ايجابية نفسية وجسدية وتعليمية للمراهقين، وخاصة التخفيف من تأثير الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي للجنسين.

الفرض السادس: والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات المرحلة الثانوية على مقياس قلق الاختبار".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار (ت) بين متوسطي درجات مجموعة الطلاب في مقياس قلق الاختبار تبعا لمتغير النوع والتي يحددها جدول (١٥)

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين عينة الدراسة على مقياس قلق الاختبار باختلاف النوع (بنين - بنات)

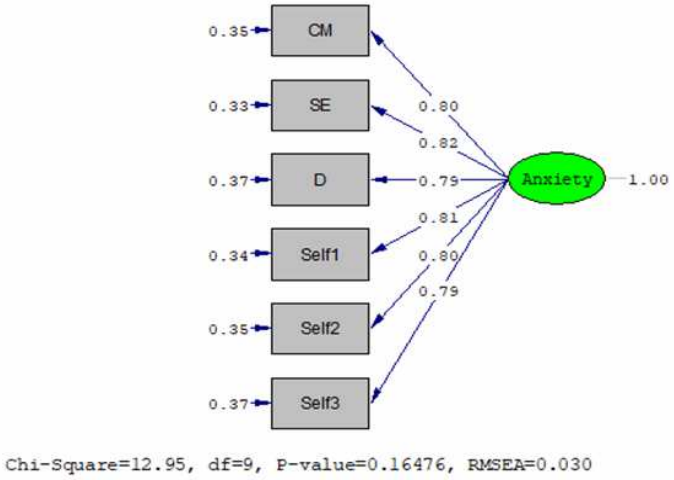
البعد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
قلق الاختبار	بنين	٢٠١	٥٤,٦٣	١٣,٢٤	٥,٧٤-	,٠٠١
	بنات	٢٩٤	٦٢,٢٨	١٥,٣٧		

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوي (٠,٠١) بين بنين - بنات في قلق الاختبار لصالح البنات، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من دراسة عباس ومنصور (Abbas & Mansor,2015) والتي اكدت نتائجها أن قلق الاختبار يرتبط بشكل إيجابي بالكمالية غير القادرة على التكيف في كلا النوعين؛ وكان الارتباط الإيجابي للطالبات أكبر من الطلاب الذكور، ونتائج دراسة راين وآخرين (Rayne et al.,2017) ، ودراسة (الندابى، ٢٠١٩) التي اكدت نتائجها ان الإناث أكثر قلقا فيما يتعلق بقلق الاختبار، وأن الشفقة بالذات تعد منبأ لكل من النوع الاجتماعي والتخصص والسنة الدراسية وقلق الاختبار، وكذلك دراسة لورديس وآخرين (Lurdes et al.,2022) التي اكدت أن الطالبات أكثر معاناة من الطلاب ،وأظهرن مستويات أعلى من الذكور في قلق الاختبار، دراسة دينك واوجز (Dinc & Oguz,2022) كشفت النتائج أن الأناث كانت أعلى بشكل ملحوظ من الذكور بالنسبة إلى قلق الاختبار ، وان الشفقة بالذات ومستوى الصف والنوع كانت تنبأت بدرجات قلق الاختبار

ويمكن تفسير نتائج هذا الفرض بان المرحلة العمرية التى يمر بها الطلاب فى مرحلة الثانوية وماتمثلة مرحلة المراهقة من سمات انفعالية وخبرات قد تجعل الطلاب عرضة بشكل خاص لتذبذب العاطفة وانعدام الثقة وزيادة القلق من الاختبارات وخاصة فى المرحلة الثانوية ومايستلزمها من مطالب الأكاديمية العالية مرتبطة بمستقبلهم لما تفرضه من اهداف ومعايير اجتماعية واكاديمية عالية وذلك من خلال اداء اختبارات متعددة لتحديد المستقبل، مما تجعلهم في صراع بين الواقع والمتوقع ، ولكى يجتازوا هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليهم بذل الجهد والمثابرة وتحمل الاعباء والمتطلبات الدراسية، ومواجهة الضغوط الاخرى كالقلق في حالة الخطأ والحكم على الذات من خلال ردود فعل الآخرين من خلال برامج توعوية متخصصة لتكون الاختبارات لديهم كخبرة تعلمية وليست تقيمية محددة لحكمهم سلبا او ايجابا على ذواتهم.

الفرض السابع: والذي ينص على " يمكن التوصل إلى نموذج سببي يفسر العلاقات بين ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) ومتغيرات الكمالية متعددة الأبعاد (قلق بشأن الأخطاء،

السعي للتميز، التناقض) وقلق الاختبار" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة استخدم اسلوب تحليل المسار Path analysis باستخدام برنامج ليزرال Lisrel 8.8 الذى اسفر عن التوصل الى نموذج تحليل المسار لدى العينة كما يوضحة الشكل التالى:



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

يتضح من الشكل السابق أن مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح يطابق البيانات بطريقة تامة . حيث كانت قيمة كا٢ تساوى (١٢.٩٥) وغير دالة إحصائيا ويوضح جدول (١٦) نتائج تحليل المسار للنموذج البنائي لمتغيرات الدراسة (نموذج المتغيرات المشاهدة الستة)

جدول (١٦)

نتائج تحليل المسار للنموذج البنائي لمتغيرات الدراسة (نموذج المتغيرات المشاهدة الستة)

المتغيرات المستقلة	قلق الاختبار		
	التأثير	الخطأ المعياري	قيمة ت ودلالتها
قلق بشأن الأخطاء	٠.٨٠٤	٠..٣٨	**٢١..٠٦
السعي للتميز	٠.٨١٩	٠..٣٧	**٢١.٦٦
التناقض	٠.٧٩١	٠..٣٦	**٢٠.٥٤
اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	٠.٨١٠	٠..٣٨	**٢١,٣٠
الإنسانية مقابل العزلة	٠.٨٠٤	٠..٣٥	**٢١..٠٦
اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	٠.٧٩٤	٠..٣٤	**٢٠,٦٦

**دال عند ٠١,

يتضح من جدول (١٦) السابق ما يلي:

وجود تأثير إيجابي دال إحصائيا عند مستوي (٠.٠١) لكل من قلق بشأن الأخطاء (CM = Concern over Mistakes))، والتناقض (D = Discrepancy) وكذلك ابعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط) على قلق الاختبار ، ووجود تأثير سلبي دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) للسعي للتميز(SE = Striving for Excellence) على قلق الاختبار

عدم وجود تأثير دال إحصائياً للدفء الذاتي (البعد الايجابي للشفقة بالذات) على قلق الاختبار. وتم استخراج مؤشرات جودة المطابقة والتى تعد من اهم مخرجات التحليل العاملى التوكيدى والتى يتم من خلالها قبول او رفض النماذج المحددة سابقا (ابو هاشم ،٢٠٢٣) وجاءت قيم مؤشرات حسن المطابقة كما يوضحها جدول (١٧) التالى :

جدول (١٧)

قيم مؤشرات الملاءمة للنموذج المقترح بالدراسة

المؤشر	القيمة	المدى المثالى للمؤشر
X2 **نسبة كا**	12.95(P=0.164)	أن تكون غير دالة إحصائياً
RMSEA جذر متوسطات خطا الاقتراب	0.030	(صفر) إلى(٠,١)
RMRجذر متوسطات مربعات البواقى	0.0128	(صفر) إلى(٠,١)
NFIمؤشر المطابقة المعيارى	0.996	تتراوح قيمة هذه المؤشرات بين (صفر ، ١) وتشير القيمة القريبة من الواحد إلي تطابق أفضل للنموذج مع البيانات
NNFI مؤشر المطابقة غير المعياري	0.997	
PNFI مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي	0.597	
CFIمؤشر المطابقة المقارن	0.998	
IFI مؤشر المطابقة الت ا زيدي	0.998	
RFIمؤشر المطابقة النسبى	0.993	
GFIمؤشر حسن المطابقة	0.991	
AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح	0.981	
PGFI مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي	0.425	

يتضح من جدول (١٧) ان مؤشرات المطابقة أنها جاءت في المدى المثالى لكل مؤشر مما يؤكد أن النموذج المقترح يفسر العلاقات بين متغيرات الدراسة .

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من دراسة ربيكا وفرينز(Rebecca 2020 ,Fraenze&) حيث تنبأ العمر بشكل كبير بدرجات عالية من الشفقة مع الذات، وكان القلق بشأن الأخطاء أقوى مؤشر على الكمال الكلي، متبوعًا بالسعي من أجل التميز ثم التناقض، تنبأت أبعاد الكمالية القلق بشأن الأخطاء، وتنبأ التناقض بمستويات منخفضة من أبعاد الشفقة الذاتي الإيجابية (كاللطف الذاتي، الإنسانية المشتركة، واليقظة) بمستويات أعلى من الحكم الذاتي ،العزلة) ، كما توقع بعد السعي للتميز فقط بمستويات أعلى من البعد السلبي

للتعاطف مع الذات (الحكم على الذات)، دراسة (الندابى، ٢٠١٩) أن الشفقة بالذات تعد منبأ بقلق الاختبار.ودراسة أشارت نتائج الدراسة إلى أن قلق الاختبار يرتبط إيجابيًا بالكمالية السلبية، ووجدت دراسة دينك واوجز (Dinc & Oguz,2022) أن الإفراط في تحديد الهوية والعزلة تنبأ بشكل كبير بنتائج اختبار القلق

واختلفت نوعا مع دراسة منجزوه وآخرين (Meng Zhao et al.,2022) حيث لم تتنبأ الكمال الإيجابي بقلق الاختبار وأن الكمالية السلبية تنبأت بقلق الاختبار كما اكدت دراسة دينك واوجز (Dinc & Oguz,2022) أن اليقظة والشفقة مع الذات من العوامل الهامة للتنبؤ بدرجات قلق الاختبار.

توصيات الدراسة:

١- الاهتمام بالبرامج الإرشادية لتنمية مهارة الشفقة بالذات لدى الطلاب والطالبات المرحلة الثانوية.

٢- إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول العلاقة بين الشفقة بالذات والكمالية متعددة الابعاد ودورها في الصحة النفسية للفرد.

٣- زيادة الأنشطة الطلابية والندوات الثقافية لتنمية مفاهيم علم النفس الإيجابي وعلاقتها في الحد من المشكلات النفسية والتحصيلية لطلاب المرحلة الثانوية.

٤- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بالشفقة بالذات وعلاقتها بأساليب التدريس من المعلمين.

البحوث المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة إجراء المزيد من البحوث والدراسات مثل:

١- برنامج إرشادي لتنمية مهارة الشفقة بالذات لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوي.

٢- العلاقة بين الشفقة بالذات والكمالية متعددة الابعاد في مرحلة المراهقة.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

أبو مسلم، مايسة فاضل. (٢٠١٤). فاعلية برنامج مقترح لخفض قلق امتحانات الثانوية العامة في علاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة *كلية التربية*، جامعة عين شمس، ٣٨ (٢) ، ١٠٦ - ١٤٩ .

ابو هاشم،السيد محمد(٢٠٢٣).مؤشرات جودة المطابقة للصدق البنائي وتطبيقاتها في البحوث النفسية العربية،*المجلة العربية للقياس والتقويم*،الجمعية العربية للقياس والتقويم،٤ (٧)،١-٢٦

الاسود، مهرية (٢٠١٧) الكمالية وتنظيم الانفعال كمنبات بظهور القلق الاجتماعي، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة قاصدي مرباح-ورقلة.

باظة، امال عبد السميع (١٩٩٦) الكمالية العصابية والكمالية السوية ، *مجلة الدراسات النفسية،رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية* ،٦(٣)،٣٠٥-٣١١.

البحيري، محمد رزق، وحجاج، زهوة منير السعيد (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١١) ، ٤١٩ -٤٥٦.

بني مصطفي، منار سعيد، ومقدادي، هدى أحمد. (٢٠١٩). العلاقة بين السعادة والكمالية: دراسة مقارنة بين الطلبة المتميزين والعاديين. *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث*، جامعة الحسين بن طلال - عمادة البحث العلمي والدراسات العليا ،٥، ٣٠-٥٢.

حمودة، إيمان حمدي إبراهيم (٢٠٢١). المرونة الايجابية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدي طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين، *مجلة الشمال للعلوم الإنسانية*، جامعة الحدود الشمالية، ٦(١) ،١٩٣-٢٢١.

الزبير، امير بلال (٢٠١٩). قلق الامتحان لدى الطلبة والطالبات بالمرحلة الثانوية بمحلية ام درمان وعلاقته ببعض المتغيرات الاخرى، *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٨١(٢)، ٣٣١، ٣٦٢.

زغيبى، محمد أحمد. (٢٠٢٠). درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ١٥، ٢١٩-٣١٨.

سالم، هانم أحمد، وخريبه، إيناس محمد صفوت مصطفي (٢٠١٩). الذكاء الروحي والشفقة بالذات ودافعية الإنجاز لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق: علاقات سببية، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، ١١٦، ١٠٥ - ١٦٤.

شحاته، غادة محمد أحمد. (٢٠١٩). الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق ،٣٠(١٢٠) ،١٣٧ - ٢٣٦.

صالح، احمد مرسى (١٩٩٧). مدى فاعلية الارشاد السلوكي في خفض درجة قلق الاختبار لدى الباقين للإعادة في الثانوية العامة، رسالة ماجستير كلية التربية عين شمس القاهرة.

الصيخان، جود بنت عبد الرحمن، ومغربي، مكي محمد. (٢٠٢١). الكمالية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة الموهوبين وغير الموهوبين في المرحلة الثانوية. مجلة *التربية الخاصة والتأهيل*، مؤسسة التربية الخاصة و التأهيل ،١٣ (٤٤) ، ٨٠-١٣٠.

عبد الرحمن، محمد السيد، الضبع، فتحي عبدالرحمن وآخرين (٢٠١٤) مقياس الشفقة بالذات: دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات علي عينات عربية ، *مجلة الدراسات النفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية* ، ٢٤ (٨٣)، ٤٩-٧١.

عبد الفتاح، أسماء فتحي لطفي. (٢٠١٨). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التمكين النفسي والشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية لدى طلاب الصفين الأول والثاني بمرحلة الثانوية العامة، *مجلة كلية التربية*، جامعة أسيوط ، ٣٤ (١٢) ، ١ - ٤١.

عبيد، فتحيه فرج ، هدية ،هدى فرج.(٢٠٢١).الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية ، جامعة طرابلس، *مجلة كليات التربية*، جامعة طرابلس، ٢١، ٢٣٦-٢٥٧.

العتوم، عدنان يوسف (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي في مفهوم التفكير الايجابى لتقليل من قلق الاختبار لدى عينة من طالبات الصف العاشر الأساسي. رسالة دكتوراه كلية التربية، جامعة اليرموك.

العجمى، مها(٢٠٠٠) العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية للبنات بالأحساء، رسالة الخليج العربى ، مكتب التربية العربي لدول الخليج ،٢٠(٧١)،١٥-٤٩.

عريشي، صديق أحمد محمد. (٢٠١٦). الإرجاء الأكاديمي وعلاقته بالكمالية وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، ٤٨ ، ٨١ – ١٢.

عزب، حسام الدين محمود، محمد، أميرة محمد إمام، وهيبة، حسام إسماعيل. (٢٠٢٠). الكفاءة السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لعينة من شباب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، ٦٤، ١ – ٣٤.

العصيمى، عبدالله سليمان سعود، و الهبيدة، جابر مبارك. (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، *مجلة دراسات الطفولة*، جامعة عين شمس - كلية الدراسات العليا للطفولة، ٢٣ (٨٧) ،١-٢٠

عفراء ابراهيم خليل العبيدي: الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة عمار ثليجي بالأغواط - كلية العلوم الاجتماعية* الجزائر ، (٢٦)، ٣٠.

علاجي، أميرة بنت امعادي. (٢٠٢٠). الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدي طالبات المرحلة الثانوية، *مجلة* التربية، جامعة الأزهر - كلية التربية ١٨٥ (١)، ٥٨٥ - ٦٠٦ .

علوان، عماد عبده (٢٠١٦) الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدي الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. *المجلة التربوية المتخصصة*، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية، ٥(٩)، ١٤ -٢٢

على، أماني عادل سعد. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، *مجلة كلية التربية*، ببنها، ٣١ (١٢١)، ٢٢٤ - ٢٨٢

العنانى، جنان (٢٠٠٠) الصحة النفسية، عمان: دار الفكر.

العنانى، جنان (٢٠٠٥) الصحة النفسية، ط٣، عمان: دار الفكر.

الغامدى، خالد بن عبد الرزاق. (٢٠١٩). دافعية الإنجاز وقلق الاختبار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلاب في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة. *العلوم التربوية*، كلية الدراسات العليا للتربية بجامعة القاهرة ، ٢٧ (١)، ٤٠٨ – ٤٣٥.

فارس، أشرف حكيم. (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، المجلة العلمية ، كلية الآداب ،جامعة طنطا ، ٣٢ ، ٥٢٢ - ٥٨٤.

القمش، مصطفي والمعايطة، خليل(٢٠٠٧) الاضطرابات السلوكية والانفعالية ،عمان :دار المسيرة.

الكطراني اكثار خليل ابراهيم، الطعان مائدة مردان محي. (٢٠٢٠). الشفقة بالذات لدي طلبة جامعة البصرة، *مجلة ابحاث البصرة للعلوم الإنسانية* ،كلية التربية ، جامعة البصرة، ١ (٤٥)،٣٥٣-٣٨١.

محمود، جيهان عثمان. (٢٠٢٠). الشفقة بالذات والتدين كمنبئين بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة البصرية. مجلة البحث العلمي في التربية، *مجلة البحث العلمي في التربية*،٢١،كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس ، ٢،١٥٦- ١٩٩.

المرزوقي، جاسم (٢٠٠٧). علاقة القلق والاكتئاب والضغط النفسي والتفكير اللاعقلاني بمستوى السكر في الدم لدى مرضى السكرى، رسالة دكتوراه، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.

المقطف، سميرة موسى ابراهيم (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية في ليبيا، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان الغربية، الاردن.

الندابى، يوسف بن سالم بن سيف. (٢٠١٩). الشفقة بالذات كمؤشر للتنبؤ بكل من التسويف الأكاديمي وقلق الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة أكاديمية شمال أوربا المحكمة للدراسات والبحوث، اكاديمية شمال أوربا للعلوم والبحث العلمي ١(٣) ، ٦٩ - ٩٣

نصار، عصام جمعة (٢٠٢٠). الاسهام النسبي لقلق الاختبار والتفكير الإيجابي وفعالية الذات في التنبؤ بالحكمة الاختبارية لدى طلاب الصف الاول الثانوي المختبرين بالتابلت، *مجلة كلية التربية* جامعة بنى سويف،١٧ (٩١)، ٣٨٢-٤٤١.

نعيمة، غزال، وبن زاهي، منصور. (٢٠١٤). علاقته قلق الاختبار بالدافعية للإنجاز: دراسة ميدانية لدى تلاميذ المرحلة البكالوريا من التعليم الثانوي بمدينة ورقلة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة قاصدة مرباح ورقلة،١٦ ،٣٩٩-٤٠٧.

واعـر، نجـوى أحمـد عبـد الله. (٢٠١٩). الـشفقة بالـذات والعـبء المعرفي كمنبـات بالإجهـاد التعليمي لـدى طالبـات كليـة التربيـة بـالوادي الجديـد، المجلـة التربوية،كليـة التربيـة ،جامعة سوهاج، ٦٢،١٥٥-١٩٨.

اليامي، محمد حسين فهيد. (٢٠١٨). مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينـة نجـران وسـبل التغلـب عليـه. *مجلـة الجامعـة الإسـلامية للدراسـات التربويـة والنفسية*،الجامعة الاسلامية بغزة، ٢٦ (٦) ، ٤٥٦-٤٨١.

المراجع الاجنبية:

Abbas Abdollahi & Per Carlbring & Elham Vaez & Shahyar Ghahfarokhi (2018). Perfectionism and Test Anxiety among High-School Students: The Moderating Role of Academic Hardiness. Curr Psychol, 37:632–639.

Abbas Abdollahi & Mansor Abu Talib (2015). Emotional intelligence moderates' perfectionism and test anxiety among Iranian students, *School Psychology International*,. 36(5) 498–512.

Abbas Abdollahi · Kelly A. Allen · Azadeh Taheri (2020) Moderating the Role of Self-Compassionin the Relationship Between Perfectionism and Depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 38:459–471.

Adrián Pérez-Aranda, Javier García-Campayo,a,d Francisco Gude, Juan V. Luciano,c, Albert Feliu-Soler, Arturo González-Quintela, Yolanda López-del-Hoyo, and Jesus Montero-Marinh(2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. International Journal of Clinical and Health Psychology, 21(2) ,1-10.

Akai, Sinem.M (2013) Effects of Adlerian play therapy on non-adaptive perfectionism and anxiety in children: A single case design thesis prepared for the Doctor of Philosophy degree, University of North Texas.

Akin, A. & Akin, U. (2017). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish University students? *Journal Religion and Health*, 56, 109-117.

Alison L. Rose & Nancy L. Kocovski (2020). The Social Self-Compassion Scale (SSCS): Development, Validity, and Associations with Indices of Well-Being, Distress, and Social Anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19,2091–2109.

Aljoscha Dreisoerner, Nina Mareen Junker & Rolf van Dick(2021). The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22,21–47.

BakerL.R,McNulty,J.K.(2011). Self-compassion& relationship maintenance: the moderating roles of conscientiousness and gender. *J Pers Soc Psychol.,* May;*100(5):853-73* Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive its link to psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.

Cassady, Jerrell C & Johnson ,Ronald E. (2002).Cognitive Test Anxiety and Academic Performance, *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270-295.

Corey, Gerald (2005).Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Belmont: Brooks/Cole.

Cizek, G., & Burg, S. (2006). Addressing test anxiety in a high stakes environment. Thousand Oaks, CA: Corwin.

Craddock,Alan E. , Church. W., & Harrison, F., (2010) Family of Origin Qualities as Predictors of Religious Dysfunctional Perfectionism, September *,Journal of Psychology and Theology*, 38(3):205-214.

DINC, Zeynep& OGUZ, Duran, Nagihan (2021).An Investigation of the Predictive Roles of Self-Compassion and Mindfulness on Test Anxiety among Turkish Adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 13 (5), 1292-1309.

Engin Deniz M., Seydi Ahmet Satici · Ceymi Doenyas · Azmi Caglar.(2022) Self-Compassion Scale for Youth: Turkish Adaptation and Exploration of the Relationship with Resilience, Depression, and Well-being , *Child Indicators Research* , 15:1255–1267

Fernan Arana, Luis Furlán (2016). Groups of perfectionists, test anxiety, and pre-exam coping in Argentine students, *Personality and Individual Differences* 90 , 169–173

Flett,.L., Hewitt,.L., Oliver, M.,& Macdonald, S.(2002). Perfectionismin children and their parents: a developmental analysis. In Perfectionism: Theory, Research, and Treatment; Flett, G.L., Hewitt, P.L., Eds.; American Psychological Association: Washington, DC, USA, 89–132.

Giulia Fuochi, Chiara A. Veneziani & Alberto Voci. (2018). Exploring the social side of self-compassion: Relations with empathy and outgroup attitudes. *European Journal of Social Psychology*, 48 (2018) 769–783.

Gordon L. Flett, Paul L. Hewitt, Avi Besser, Chang Daniel Munro, Lisa A. Davidson, and Olga Gale (2016). The Child–Adolescent Perfectionism Scale: Development, Psychometric Properties, and Associations with Stress, Distress, and Psychiatric Symptoms. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7) 634–652.

Hibbard, R.,&Walton,E.(2014). Exploring the development of perfectionism: the Influence of parenting, *style and gender*. Soc. Behav. Pers., 42, 269-278.

Hill, A. P., & Curran, T. (2015). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288.

Janjani, P., Haghnazari I., Keshavarzi, F.& Rai A. (2016). The role of self – compassion factors in predicting the marital satisfaction of staff at Kermanshah university of medical sciences. *Journal of family medicine*, 15 (7), 83.

Joachim Stoeber (2018). Comparing Two Short Forms of the Hewitt–Flett Multidimensional Perfectionism Scale, Assessment*, journals Permissions,* 25(5) 578–588.

L Encéphale (2003).Failure effects and gender differences in perfectionism, The Israel, *journal of psychiatry and related sciences*, 29(2):125-135

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326.

Linnett, R. J., & Kibowski, F. (2017). Investigating the relationship between perfectionism and self compassion: Research protocol. European Journal of Counselling Theory, *Research and Practice*, 1(9),1-6

Liv Sand, Tormod Bøe, Roz Shafran, Kjell Morten Stormark, & Mari Hysing (2021). Perfectionism in Adolescence: Associations with Gender, Age, and Socioeconomic Status in a Norwegian Sample, *Front Public Health*. 9, 688811 doi: 10.3389/fpubh.2021.688811.

Lowe, P.A., Grumbein, M.J., & Raad, J.M. (2011). Examination of the psychometric properties of the test anxiety scale for elementary students (TAS-E) scores. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 503–514

Lurdes Veríssimoa, Pedro Dias, Diana Santos , Alexandra Carneiroa, (2022) Low academic achievement as a predictor of test anxiety in secondary school students. *Neuropsychiatr Enfance Adolesc* , 70(5) , 270-276.

Meng Zhao, Jiaxin Li , Yao Lin , Baoshan Zhang , Yunjing Shi (2022).The effect of perfectionism on test anxiety and the mediating role of sense of coherence in adolescent students. *Journal of Affective Disorders*, 310 (2022) 142–149.

Metallidou, P., & Stamovlasis, D. (2020). University students' perfectionistic Profiles: do they predict achievement goal orientations and coping strategies, *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 10(2).57-67.

Miller, L.,Lambert, D.,&Neumeister, S.(2012). Parenting style, perfectionism, and creativity in high-ability and high-achieving young adults. *J. Educ. Gift,* 35, 344–365.

Morley, HH.R. (2015) violent criminality and self-compassion, *Aggression and violent behavior*, 234.

Moroz, M., & Dunkley, D. M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low selfesteem and experiential avoidance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 87, 174–179.

Nabi Nazari,Ronald Hernández,Yolvi Ocaña-Fernandez·(2021) Psychometric Validation of the Persian Self-Compassion Scale Youth Version, *Mindfulness* (2022) 13:385–397.

Nathaniel von der Empsey, Justin Parterian &Natasha Segull (2013). Testing anxiety interventions for children and adolescents: a systematic review of treatment studies from 2000-2010. *Psychology in the Schools*, 50(1), 57-71.

Neff, Kristin D. , Karen Bluth, István Tóth-Király, Oliver Davidson, Marissa C. ,KnoxZachary Williamson, Andrew Costigan.(2020) Development and Validation of the Self-Compassion Scale for Youth , , Published online: 3 Mar 2020

Neff, Kristin D et al., (2019) Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in 20 Diverse Samples: Support for Use of a Total Score and Six Subscale Scores Psychological Assessment, 31(1), 27–45.

Neff, Kristin D., Pittman McGehe (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self, and Identity*, 9: 225–240.

Neff, K. & Pittman, M. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults, *Self and Identity*, 9,225-240.

Neff, K. & Roos, V. (2009). Self-Compassion versus global self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself*, Journal of Personality*, 77(1), 23-50.

Neff, k.& Dahm, k. (2015). Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness**.** Handbook of mindfulness and self-regulation, 10, 121-137.

Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*, Self, and Identity*, 9, 225–240.

Neff, K., (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250.

Neff, K., (2003b). Self-compassion: an alternative-conceptualization of a health attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (3), 85-101.

Neff, K., Mcgehee, P.(2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *self and identity*,9(3),225-240.

Neff. k (2003a). The development and Validation of Scale to Measure self-compassion,Ph.D., USA *: University of Texas at Austin*,p223-250

Neff.k(2011). self-compassion, self- Esteem, and Well-Being, Ph.D., USA: University of Texas at Austin, p12

Panel Joachim Stoeber a, Franziska S. Stoeber (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life, *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535

Patterson, H., Firebaugh, M., Zolnikov, R., Wardlow, R., Morgan, M., & Gordon, B. (2021). A systematic review on the psychological effects of perfectionism and accompanying treatment. *Psychology*, 12, 1-24.

Paul L. Hewitt , Gordon L. Flett (1991)Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456—470.

Raes, F., Pommier, E., Neff,K.& Gucht, D.(2011).Construction and factorial validation of a short from of the self- compassion scale. *clinical psychology and psychotherapy*,18,250-255.

Rayne A. Sperling, Philip M. Reeves, Amanda L. Gervais, James O. Sloan (2017). Development and Validation of the Self-Regulated Learning Test Anxiety Scale. *Psychology*, 8, 2295-2320.

Rebecca J. Linnett& Fraenze Kibowsk (2020.) A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *SELF AND IDENTITY*, 19(7), 757–783.

Ricci W. Fong , Yuyang Cai (2019). Perfectionism, Self-compassion and Test-Related Hope in Chinese Primary School Students, *Asia-Pacific Edu Res*, 28(4):293–302.

Sarason, I.G. (1984) Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to Tests. *Journal of Personality and Social Psychology* ,46. 929-938.

Senyuva, E., Kaya, H., Isik, B., & Bodur, G. (2013). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students, *International Journal of Nursing Practice*, 20(6), 1-9.

Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. *Journal of Personality*, 1–21.

Spagnoli ,P., Buono, C., Kovalchuk, L.,Cordasco, G.,& Esposito, A. (2021) Perfectionism and Burnout During the COVID-19 Crisis: A Two Wave Cross-Lagged Study. *Front Psych*o,1, 1-8.

Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), The Oxford handbook of sport and performance, *psychology,* 294-306. New York: Oxford University Press.

Stoeber, J., & Madigan, D. J. (2016). Measuring perfectionism in sport, *dance, and exercise: Review, critique, recommendations. In A. P. Hill (Ed.), The psychology of perfectionism in sport, dance, and exercise*, 31–56. Oxon, UK: Routledge

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, *challenges. Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.

Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 42, 1379–1389.

Sylvia Burcaş & Romeo Zeno Creţu (2021). Multidimensional Perfectionism and Test Anxiety: a Meta-analytic Review of Two Decades of Research. *Educational Psychology* , 33(2),249–273.

Tadik, H., Akca, E., & Ucak-Azboy, Z. (2017). Perfectionism and self-handicapping behaviors of gifted students: a review of the literature. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*,5(2), 85-93.

Tonta, E., Howell, A., Hasking, A., Boyes, E., & Clarke, P. J. (2018). Attention biases in perfectionism: biased disengagement of attention from emotionally nega tive stimuli. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 64, 72-79.

von der Embse, N.P., Barterian, J., & Segool, N. (2013). Test anxiety interventions for children and adolescents: A systematic review of treatment studies from 2000–2010.*Psychology in the Schools*, 50(1), 57–71

Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the Art. New York: *Plenum.Personality*, 73(2), 411-442

Zeidner, M., & Matthews, G. (2005). Evaluation anxiety: Current theory and research. In A.J. Elliot, & C.S. Dweck (Eds.), Handbook of competence and motivation , 141–163, New York: Guilford Press.

Zikopoulou,O.,Nisyraiou,A., & Simos, G.(2021). A Randomised Controlled CBT Intervention for Maladaptive Perfectionism: *Outcome and predictors. Psychiatry Int*, 2, 22.