



دار المنظومة
DAR ALMANDUMAH
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة
المصدر:	دراسات نفسية
الناشر:	رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأنم)
المؤلف الرئيسي:	مصطفى، منال محمود محمد
المجلد/العدد:	مج27, ع3
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2017
الشهر:	يوليو
الصفحات:	366 - 307
رقم MD:	888607
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	طلبة الجامعة، الأداء الأكاديمي، العلاقات السببية، الخبرات الانفعالية، الازدهار النفسي، التراحم الذاتي
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/888607

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة. يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

منال محمود محمد مصطفى^١

ملخص:

الهدف من هذه الدراسة الكشف عن أفضل نموذج بنائي يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة. تعتمد الدراسة الحالية في إجراءاتها على المنهج الوصفي؛ حيث تستخدم الدراسة أسلوب تحليل المسار الذي يعتمد على نمذجة العلاقات السببية (التأثيرات أو المسارات). وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٧٩) طالباً وطالبة بواقع ٢٥٤ طالبة، ٢٥ طالباً من طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة، وهم الطلبة المقيدون بالعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧ الفصل الدراسي الأول. وقد بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأعمار أفراد العينة (٢٨.٢٩ ± ٥.٩٦) عاماً، طُبِّقَ عليهم مقياس الازدهار النفسي (إعداد الباحثة)، ومقياس التراحم الذاتي (إعداد الباحثة)، ومقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية (إعداد الباحثة). استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالفة بواسطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS للتحقق من الخصائص السيكمومترية لمقاييس الدراسة (التحليل العاملي الاستكشافي - معاملات الارتباط لاستخراج معامل ألفا والتجزئة النصفية)، وبرنامج ليزرل Lisrel الإصدار (٩.٠)، وأسلوب تحليل المسار Path Analysis لنمذجة المعادلات البنائية لمتغيرات الدراسة واختبار الفروض. وتوصلت الدراسة إلى: تشكل متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة، حيث كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي.

^١أستاذ مساعد علم النفس التربوي، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.

Structural model of causal relationships between psychological flourishing and self-compassion, and the positive and negative emotional experience contribute in academic performance among Students of University

Manal Mahmoud Mohamed Moustafa¹.

Abstract:

This study aims to better detect structural model explains the causal relationships (effects) between the positive and negative emotional experience -as independent variable-and self-compassion , and psychological flourishing as intermediate variables and academic performance as a dependent variable in the sample of the study .The present study based on descriptive approach. The study uses a method of path analysis based on the modeling of causal relationships (effects or paths). The basic study sample consisted of (279) students of Cairo University, Faculty of Graduate Studies, students enrolled in the academic year 2016/2017, the first semester. The average and standard deviation of the sample (28.29 ± 5.96). The sample responded to three scales s are: psychological flourishing scale (Scale setting by the researcher), and the positive and negative scale (Scale setting by the researcher), and self-compassion scale (preparation by the researcher). The researcher used the following statistical methods by social science statistical package (SPSS) for verification of psychometric properties of the scales study: exploratory factor analysis-correlation coefficients to extract the alpha coefficient and Alpha factor and halftones retail) and using Lisrel version 9.1 for confirmatory factorial analysis to personal best goals scale, and use the method of path analysis of structural equation modeling to study variables and hypothesis testing. The study Results indicated to: The study variables formed structure model explains the causal relationships (effects) between the positive and negative emotional experience as the independent variable and the self-compassion and psychological flourishing as an intermediate variables and academic performance as a dependent variable, where the values of goodness of fit in the optimal range.

¹ Associate professor of Educational Psychology, Department of Educational Psychology - Faculty of Graduate Studies of Education - Cairo University.

مقدمة

يزداد التنافس بين الأفراد في أغلب المجتمعات نتيجة مقارنة الفرد نفسه بين الآخرين؛ مما يعرضهم نتيجة هذه المقارنات للخطر. وقد ركز علماء النفس حديثاً على متغير التراحم الذاتي^١ لحماية الذات من هذه المعاناة من خلال تدريب العقل الرحيم لتخفيف الإجهاد ومستويات الكراهية للذات، والقلق، والاكتئاب؛ من أجل صحة نفسية أفضل ورفاه نفسي (Baer, Smith & Allen, 2004; Neff, Kirpatrick & Rude, 2007). وعُرف التراحم الذاتي بأنه استراتيجية معرفية لمعالجة معاناة المرء، وتوليد الرغبة في تخفيف معاناته وشقاء نفسه عن طريق اللطف بالذات (Neff, 2003a). ويعتبر نموذج التراحم الذاتي الذي صممه نيف (Neff, 2003b)، أول نموذج للتراحم الذاتي ذا البنية ثلاثية الأبعاد ثنائية القطب للتراحم الذاتي: اللطف الذاتي^٢ مقابل الحكم الذاتي^٣، والوعي بالإنسانية المشتركة^٤ مقابل العزلة Isolation والتعقل^٥ مقابل الإفراط في تحديد الهوية^٦ (Neff, 2003a). وقد ارتبط حديثاً التراحم الذاتي بالازدهار النفسي^٧ حيث إن التراحم الذاتي له الكثير من الفوائد على صحة الأفراد بشكل عام وعلى الصحة النفسية والرفاه النفسي والازدهار النفسي والتفاعل الاجتماعي بشكل خاص في مختلف الثقافات (Galante, Galante, Bekkers & Gallacher, 2014).

وعُرف الازدهار النفسي بأنه شكل من أشكال الصحة النفسية الإيجابية؛ بل إن الازدهار النفسي مزيج من الشعور والأداء الجيد للفرد يعمل على نحو فعال (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, 2010b). ويعتبر نموذج الازدهار النفسي الذي صممه دينر (Diener et al., 2010 b) أول نموذج للازدهار النفسي حيث أثرى فيه مجال الرفاه النفسي، وأضاف بعد الازدهار النفسي لأبعاد الرفاه

¹ Self-Compassion

² Self-Kindness

³ Self-Judgment

⁴ Awareness of Common Humanity

⁵ Mindfulness

⁶ Over-Identification

⁷ Psychological Flourishing

النفسي، وكان بعد الازدهار النفسي وفق هذا النموذج يشمل امتلاك الفرد: الحياة الهادفة¹، والعلاقات الإيجابية²، والانخراط³، وكفاءة المشاعر⁴، واحترام الذات⁵، والتفاؤل⁶. وتزامناً مع ظهور مصطلح الازدهار النفسي توالت الأبحاث عليه، ووُجد ارتباط بينه وبين الكثير من المتغيرات الإيجابية النفسية للأفراد بعامّة وللطلبة بخاصة (MacNeal, Harris, 2015). ويوجد العديد من الدراسات التي اهتمت بعلاقة التراحم الذاتي والرفاه النفسي والازدهار النفسي كأحد أبعاد الرفاه النفسي للطلبة، مثل دراستي: (Gunnell, Durkin, Beaumont, Mosewich, McEwen, Eklund & Crocker, 2017) (Hollins Martin & Carson, 2016). التي توصلتا إلى وجود علاقة إيجابية بين التراحم الذاتي والرفاه النفسي والازدهار النفسي كأحد أبعاد الرفاه النفسي. كما أجرى أكين (Akin, 2015) دراسة عن التراحم الذاتي والازدهار النفسي وتوصل إلى وجود علاقة إيجابية بينهما لدى الطلبة.

كما وجدت علاقة إيجابية بين التراحم الذاتي والأداء الأكاديمي للطلبة، مثل دراسات كلٍ من: (Beaumont & Hollins Martin, 2016a)، (Akin, 20012)، (Akin, 2008)، (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). ووجود علاقة بين الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي للطلبة، مثل دراستي: (Keyes & Simoes, 2012)، (Ambler, 2006).

كما وجد أن الطلبة ذوي الخبرات الانفعالية الإيجابية المتكررة في البيئات التعليمية يكونون أكثر في الرفاه النفسي والازدهار النفسي (Diener, Helliwell & Kahneman, 2010a). وتُعرّف الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية⁷ بأنها مجموعة من الخبرات الانفعالية العامة والخبرات الانفعالية الخاصة للفرد التي تعكس عواطفه ومشاعره في المواقف

¹ Purpose in Life

² Positive Relationships

³ Engagement

⁴ Feelings of Competence

⁵ Self-Esteem

⁶ Optimism

⁷ Positive and Negative Emotional Experience

المختلفة بغض النظر عن ثقافته (Diener et al., 2010b). والخبرات الانفعالية الإيجابية عديدة مثل: الفرح والسعادة والقناعة، وكذلك تتنوع الخبرات الانفعالية السلبية مثل: الحزن والغضب والخوف. ويعتبر نموذج الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية الذي صممه دينر وآخرون (Diener et al., 2010b) من النماذج الحديثة الذي تم إنشاؤه لتقييم مجموعة واسعة من الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية معا. ويتكون النموذج من بُعدين للخبرات الانفعالية هما: الخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية. وتوصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين كل من الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية من جهة وبين الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي للطلبة من جهة أخرى، مثل دراستي: (Silva & Caetano, 2013)، (Diener et al., 2010b).

كما وُجدت علاقة بين التراحم الذاتي وتوافر خبرات انفعالية إيجابية للطلبة سواء بالبيئة التعليمية أو الأسرة والمجتمع فقد وجد أن التراحم الذاتي مرتبط بالدعم الاجتماعي في البيئة وتوافر خبرات انفعالية إيجابية (Akin & Eroglu, 2013). وعن الدراسات التي توصلت لوجود علاقة بين التراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية في بيئة التعلم للطلبة، دراسات كلٌّ من: (Schellenberg, Bailis & Mosewich, 2016)، (Barnett & Flores, 2016)، (Farnsworth, Mannon, Sewell, Connally & Murrell, 2016)، (Manavipour, Maraldo, Zhou, Dowling & Vander Wal, 2016)، (Cunha, Martinho, Choi, Lee & Lee, 2014)، (Saeedian, & Choi, Lee & Lee, 2014)، (Xavier & Espírito Santo, 2013)، (Tanaka, Wekerle, Schmuck & Paglia, 2013)، (Boak, 2011).

مشكلة الدراسة:

تبين من خلال استقراء التراث عدم وجود دراسات عربية أو أجنبية في - حدود علم الباحثة - تناولت دراسة الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية مجتمعة حيث إنها مفاهيم حديثة في المجال النفسي والتربوي وكذلك ندرة الدراسات الأجنبية التي تناولت كلا المتغيرين من هذه المتغيرات الثلاثة على حدة، فمن خلال المسح لم تجد الباحثة غير دراسة (Akin, 2015) عن الازدهار النفسي والتراحم الذاتي، ودراستي: (Silva & Caetano, 2013)، (Diener et al., 2010b) عن الازدهار النفسي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية.

كما أن القليل من الدراسات السابقة الأجنبية اقترحت نماذج بنائية لدراسة الازدهار النفسي والتراحم الذاتي مثل دراسات كلٍّ من: (Gunnell et al., 2017)، (Sun, Chan & Chan, 2016)، (Yang, Zhang & Kou, 2016)، (Mansfield, Pasupathi, & Brown, Bryant, Brown, Bei & Judd, 2015)، (McLean, 2015)، كما اقترح القليل من الدراسات السابقة نماذج بنائية لدراسة التراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية، مثل دراستي: (Barnett & Flores, 2016)، (Farnsworth et al., 2016).

كما تبين من خلال استقراء التراث عدم وجود نموذج نظري يجمع بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية والأداء الأكاديمي رغم أن نتائج الدراسات السابقة تؤكد وجود علاقات بين هذه المتغيرات بعضها وبعض؛ مما دفع الباحثة لبناء نموذج نظري يجمع هذه المتغيرات للتحقق من التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية لهذه المتغيرات، لا سيما عندما تكون هذه المتغيرات حديثة للوقوف على ماهيتها من الناحية النظرية وإثبات الفروض المقترحة تجريبياً؛ مما يدعم أهمية عمل نموذج بنائي لمتغيرات الدراسة على البيئة العربية، هذا من جانب ومن جانب آخر أهمية المرحلة الجامعية للطلبة حيث يوجد فيها الكثير من الضغوط على الطلبة مما يتطلب ضرورة التعامل معها بعقل رحيم وتوفير خبرات انفعالية إيجابية لهم فيها من أجل تحقيق الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي الجيد. لذلك يجب أن ندرس هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة. وقد وجدت الباحثة أن أغلب الدراسات التي تناولت الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية استخدمت عينات من المرحلة الجامعية وذلك لأهمية هذه المرحلة.

كل ما سبق دفع الباحثة للقيام بهذه الدراسة. ويمكن تحديد مشكلة البحث الراهن في محاولة دراسة "النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة" وذلك في ضوء الأسئلة التالية:

١. إلى أي مدى تشكل متغيرات الخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية كمتغيرات مستقلة، والازدهار النفسي والتراحم الذاتي كمتغيرات وسيطة، والأداء الأكاديمي كمتغير تابع نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين هذه

- المتغيرات لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة؟.
٢. إلى أي مدى توجد تأثيرات (مسارات) موجبة وسالبة مباشرة وغير مباشرة وكلية للخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية من خلال كل من الازدهار النفسي والتراحم الذاتي كمتغيرات وسيطة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة؟.
٣. إلى أي مدى توجد تأثيرات (مسارات) موجبة مباشرة وغير مباشرة وكلية للتراحم الذاتي من خلال الازدهار النفسي كمتغير وسيط في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة؟.
٤. إلى أي مدى يوجد تأثير (مسار) موجب مباشر وكلي للازدهار النفسي في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة؟.

أهداف الدراسة:

تتبع أهداف هذه الدراسة من أهداف العلم حيث تهدف الدراسة إلى: استكشاف أفضل نموذج بنائي يفسر العلاقات السببية بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة. ويعد هذا هو الهدف الرئيس للدراسة. كذلك فهم وتفسير التأثيرات الموجبة المباشرة وغير المباشرة والكلية للخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية في الأداء الأكاديمي من خلال كل من التراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة، وكذلك للتراحم الذاتي في الأداء الأكاديمي من خلال الازدهار النفسي كمتغير وسيط، وفهم وتفسير التأثيرات الموجبة المباشرة والكلية للازدهار النفسي في الأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة، من أجل التنبؤ بهذه التأثيرات.

أهمية الدراسة:

التأصيل النظري في الدراسات العربية. وبناء نموذج نظري والتأكد منه من خلال أسلوب تحليل المسار؛ بما يساهم في التأصيل النظري في مصر والوطن العربي لمفهومين جديدين هما: التراحم الذاتي والازدهار النفسي، يستفيد منهما الباحثون في المجال في إعداد دراساتهم، حيث تعتبر هذه الدراسة بمثابة باكورة العمل في مجال الازدهار النفسي والتراحم الذاتي. كما قدمت الدراسة الحالية ثلاثة مقاييس لقياس كل من الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية؛ الأمر الذي قد يترتب عليه بعض النفع

لدارسين في المجال، وإثراء البيئة العربية بهذه المقاييس. وكذلك يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية وعلاجية لتنمية التراحم الذاتي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة من أجل تحسين الأداء الأكاديمي لديهم بما يتناسب مع قدراتهم. كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في توفير بيئة تعليمية ذات خبرات انفعالية إيجابية لدى طلبة الجامعة من أجل تحسين التراحم الذاتي لديهم والازدهار النفسي والأداء الأكاديمي.

مفاهيم الدراسة

الإطار النظري:

أولاً: الازدهار النفسي¹:

ظهر مصطلح الازدهار النفسي حديثاً في علم النفس تزامناً مع علم النفس الإيجابي حيث انبثق من تطوير مفهوم الرفاه النفسي² والسلوكيات الإيجابية بما في ذلك الإنتاجية والإبداع والعلاقات الجيدة والسلوك الاجتماعي الإيجابي والصحة النفسية الجيدة (Diener et al., 2010a).

وقد تم تعريف الازدهار النفسي بأنه شكل من أشكال الصحة النفسية الإيجابية. وقد وُصفت الصحة النفسية الإيجابية بأنها الأداء البشري الأمثل للأفراد في حياتهم (Larsen & Prizmic, 2008)، وتتميز الصحة النفسية الإيجابية بأنها عيش الأفراد بشكل جيد بدلاً من الشعور الجيد (Jayawickreme, Forgeard & Seligman, 2012)، ولذلك يختلف الازدهار النفسي عن غياب المرض العقلي (Michalec & Keyes, 2013)؛ فيشير الازدهار النفسي إلى أن تجربة الفرد في الحياة تسير على ما يرام بل إن الازدهار النفسي مزيج من الشعور والأداء الجيد للفرد يعمل على نحو فعال، كما أن الازدهار النفسي مرادف لمستوى عالٍ من الصحة النفسية الإيجابية ويجسد الصحة العقلية (Huppert, 2009a). إن تحقيق الفرد للتوازن بين التأثيرات الإيجابية والتأثيرات السلبية للفرد يعتبر عاملاً رئيساً في تحديد ما إذا كان الشخص يتمتع بالازدهار النفسي (Diehl, Hay, & Berg, 2011).

ويمكن مما سبق تعريف الازدهار النفسي إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه بُعد هام للرفاه النفسي لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية لطلبة الجامعة. وتتمثل الصحة النفسية الإيجابية

¹ Psychological Flourishing

² Psychological well-being

لطالب الجامعة في ثقته في القيام بالأعمال المكلف بها، وشعوره بأن ما يقوم به من أعمال ذات قيمة ومعنى له، ووجود علاقات إيجابية له مع الآخرين، وامتلاكه نشاطاً مطلقاً فيما يقوم به من أعمال، ولديه كفاءة المشاعر في التعامل مع الآخرين والقدرة على تقييم انفعالاته ومشاعره الذاتية بسهولة، وكذلك الانشغال بالأنشطة المهمة له وترحابه بتعلم الأشياء الجديدة، والتفاؤل بشأن المستقبل، وتوقع الأفضل دائماً في المواقف المختلفة.

ويتم تقييم الازدهار النفسي من خلال الاستجابات اللفظية لعينة الدراسة التي تعكس الاستجابة الإيجابية لطلبة الجامعة لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية وتحقيق مزيج من الشعور والأداء الجيد للفرد، تعبر عنه درجاته على مقياس الازدهار النفسي ذي البعد الواحد الذي أعدته الباحثة.

وللتأصيل النظري للازدهار النفسي يجب الرجوع إلى التأصيل النظري لتطور الرفاه النفسي، فالرفاه النفسي مستمد من نهجين نظريين هما: نهج المتعة^١ ونهج الأداء^٢. حيث إن نهج المتعة ينبع من الفيلسوف اليوناني اريستوبوس^٣ ويركز على السعي وراء الملذات^٤ أو السعادة^٥ وتفسر أبحاث الرفاه في ضوء نهج المتعة بأن الهدف هو سعي الفرد لبلوغ اللذة وتجنب الألم. أما نهج الأداء فيفسر الرفاه ويتعامل معه في ضوء الإمكانيات البشرية التي تركز على الأداء البشري الإيجابي ونظريات جودة الحياة التي تركز أيضاً على القدرة الوظيفية^٦ للفرد (Ryan & Deci, 2001; Taillefer, Dupuis, Roberge & Le May, 2003). ويعود الفضل لأرسطو^٧ لتفسير الرفاه لكلا النهجين: نهج السعادة^٨ ونهج الأداء^٩ معاً، وهذا هو مزيج من الشعور الجيد وعمل المشاعر بشكل جيد وأن السعادة أو العيش بشكل جيد في الحياة تشمل كلا النهجين. واعتبر الرفاه هو الصحة العقلية الإيجابية.

1 Hedonic

2 Eudaimonic

3 Aristippus

4 Pleasure

5 Happiness

6 Functional Ability

7 Aristotle

8 Happiness

9 Eudaimonic

ويقول إنَّ الرفاه أكثر من مجرد السعادة واللذة، وأنه يمثل الذات الحقيقية للإنسان (Helliwell & Putnam, 2005).

وقد مر الرفاه النفسي بالعديد من المراحل في تفسيره لتحديد أبعاده مستمد من مجموعة متنوعة من الرؤى النظرية والتجريبية. فقد مر بثلاث مراحل حيث بدأ بالسعادة ثم الرفاه النفسي¹ وأخيراً الرفاه النفسي مضاف إليه بُعد الازدهار النفسي (Seligman, 2011). والمرحلة الأولى والثانية التي مر بها الرفاه النفسي اختلفتا أو اتفقتا إلا أنهما تتفقان جميعاً في الرأي القائل بأن الرفاه متعدد الأبعاد. وهذا يتناقض بشكل حاد مع المقاييس الاجتماعية التي كانت تستخدم سابقاً منطلقاً من أن الرفاه النفسي يمكن تقييمه باستخدام بُعد واحد هو الرضا عن الحياة أو السعادة، ومن هذا المنطلق تمت إضافة بُعد الازدهار النفسي للرفاه النفسي حديثاً في المرحلة الثالثة للرفاه النفسي. وكانت هذه الحركة نتاج مسلمة أساسية في دراسة الرفاه النفسي بأنه يجب أن يمتلك الفرد تصورات إيجابية عن ذاته تجعل من المهام التي يقوم بها مهاماً إيجابية، وبمجرد أدائها تجعل للفرد مرفهاً نفسياً وليست سعادة أو تليدًا فقط بأداء العمل (Diener et al. 2010b).

ويعتبر نموذج دينر (Diener et al. 2010b) من أوائل النماذج لتفسير الازدهار النفسي التي أثرت فيه مجال الرفاه الذاتي² والرفاه النفسي، وقد أضاف فيه بُعد الازدهار النفسي لأبعاد الرفاه النفسي. وقد أضاف النموذج تفسير الازدهار النفسي حيث يشتمل هذا البُعد على: الحياة الهادفة، والعلاقات الإيجابية، والانخراط، وكفاءة المشاعر، واحترام الذات، والتفاؤل. كما صمم دينر مقياساً للازدهار النفسي من بُعد واحد استخدم في أغلب الدراسات التي اهتمت بهذا المصطلح الحديث في مجال الرفاه النفسي؛ لاستكمال إجراءات قياس الرفاه النفسي بإضافة بُعد الازدهار النفسي؛ استناداً إلى فكرة ازدهار الإنسان³. وسيتم الاعتماد على هذا النموذج في البحث الحالي لتفسير الازدهار النفسي وبناء مقياس يناسب البيئة المصرية.

¹ Psychological well- being

² Subjective Well-Being

³ Human Flourishing

وتزامناً مع ظهور مصطلح الازدهار النفسي توالت الأبحاث عليه، ووجد الباحثون ارتباطاً بينه وبين الكثير من المتغيرات الإيجابية النفسية (MacNeal-Harris, 2015). فقد وُجد على سبيل المثال ارتباط بين الازدهار النفسي وزيادة الإنتاجية (Huppert & So, 2013). وقد أثبتت الأبحاث أن مستوى عاليًا من الازدهار النفسي يرتبط بشكل إيجابي مع كلٍّ من الرفاه النفسي والمعرفية والاجتماعية (Keyes, 2002). كما يرتبط الازدهار النفسي بشكل إيجابي مع الحيوية العاطفية (Michalec & Keyes, 2013). كما أن الازدهار النفسي يرتبط بتقبل الذات والتعقل، والتفاعل العاطفي الإيجابي (Diener et al., 2010a). إن الأشخاص الذين يعيشون الشعور بالازدهار النفسي هم أكثر مساهمة في مجتمعاتهم (Huppert, 2009b; Michalec & Keyes, 2013)، وأكثر إنتاجية في العمل، والتمتع بعلاقات اجتماعية أفضل، ولديهم قيود أقل مفروضة على الأنشطة اليومية لديهم (Huppert, 2009a; Keyes, 2005)، ولديهم مستويات أعلى من التحكم البيئي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين (Telef, 2013). كما توجد مؤشرات ارتباط بين الازدهار النفسي والرفاه المعرفي مثل إدراك أن الحياة تسير بشكل جيد¹ (Huppert & So, 2013)، وإدراك أهداف الفرد في مجالات الحياة المختلفة ومحاولة تحقيقها (Huppert & So, 2013)، بل وهدف الحياة نفسها (Huppert, 2009b). وقد ارتبط الازدهار النفسي سلباً مع الاكتئاب (Keyes, 2002)، والمرض العقلي (Michalec & Keyes, 2013)، والتأثيرات السلبية (Diehl et al., 2011; Keyes, 2002).

كما توصلت بعض الدراسات إلى علاقة بين الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي. فقد أجرى كلٌّ من كيبس وسيموس (Keyes & Simoes, 2012) دراسة بعنوان الازدهار: الصحة النفسية الإيجابية. وكان الغرض من الدراسة هو التحقق من الفروق في الازدهار النفسي (الصحة النفسية الإيجابية) في ضوء العمر والجنس والعرق والتعليم وكذلك التحقق من علاقة الازدهار النفسي بالأداء الأكاديمي. وبلغ عدد العينة (٣٠٣٢) من مرحلة منتصف العمر في الولايات المتحدة الأمريكية واستخدم الباحثان مقياس الازدهار النفسي. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي، كما كانت هناك فروق في الازدهار النفسي بحسب العمر والجنس والعرق ومستوى التعليم. كما أجرى أمبلر

¹ cognitive well-being

(Ambler, 2006) دراسة عن كيفية تحقيق الازدهار لدى طلبة الجامعة باستخدام علم النفس الإيجابي ونظرية مشاركة الطالب¹ وكان الغرض من هذه الدراسة هو استكشاف الفروق بين المجموعات الخمس للانخراط الدراسي في الازدهار النفسي. حدد الباحث طلبة الجامعات الذين تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٣) عامًا، وقد تم قياس الرفاه والازدهار من خلال مقياس لـ Keyes (2002) وهو متصل من نموذج للصحة النفسية. وتم قياس مشاركة الطلبة في الجامعة بمقياس المسح الوطني لانخراط الطلبة في الكلية² وكان المقياس يقيس خمسة أبعاد لانخراط الطلبة في الكلية وهي: مستوى التحدي الأكاديمي - تفاعلات الطالب / أعضاء هيئة التدريس - التعلم النشط / التعاوني - إثراء الخبرات التعليمية - دعم البيئة الجامعية، كما تم قياس الأداء الأكاديمي. أظهرت النتائج وجود علاقة بين الأداء الأكاديمي والازدهار النفسي. كما أظهرت نتائج ANOVA عدم وجود اختلاف بين مجموعات الطلبة المختلفة في الازدهار بحسب المتغيرات الخمسة للانخراط في الكلية، كما أظهرت النتائج أن بُعد "البيئة الجامعية الداعمة" كان المتغير الأهم في التنبؤ بالازدهار لكل من الذكور والإناث.

ثانياً: الازدهار النفسي والتراحم الذاتي³:

أظهرت أغلب الدراسات الحديثة، أن التراحم الذاتي له الكثير من الفوائد على صحة الأفراد بشكل عام وعلى الصحة النفسية والرفاه النفسي والازدهار النفسي والتفاعل الاجتماعي بشكل خاص في مختلف الثقافات (Galante et al., 2014)؛ حيث يسهم التراحم الذاتي في الرفاه النفسي والازدهار النفسي عن طريق خفض الشعور السلبي وزيادة الشعور الإيجابي. حيث إن عزلة النفس تليها تجربة الفشل أو الإجهاد من وضع المقارنات بالآخرين (Choi, Lee & Lee, 2014). كما أن التراحم الذاتي يرتبط بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة والرفاه النفسي والترابط الاجتماعي والسعادة والتفاؤل (Neff, Hseih & Dejithirat, 2005). ويرتبط التراحم الذاتي أيضاً بالذكاء العاطفي والرفاه النفسي (Neff,

¹ Student Involvement Theory

² National Survey of Student Engagement's College Student Report(2005)

³ Self-Compassion

(2003b)، كما أن التراحم الذاتي يرتبط بشكل سلبي مع المحن النفسية مثل الاكتئاب والقلق والعداء (Neff et al. , 2007).

وقد لاقى التراحم الذاتي اهتمامًا متزايدًا في مجال علم النفس حيث ظهر المصطلح حديثًا في علم نفس الشخصية. وعُرف التراحم الذاتي بأنه معالجة لمعاناة المرء، وتوليد الرغبة في تخفيف معاناة المرء وشفاء نفسه عن طريق اللطف بالذات (Neff, 2003a). والتراحم الذاتي يساعد الأفراد ليس فقط في قبول الذات السلبي بدلاً من الانخراط في الإنكار، ولكن أيضًا يساعدهم في أن ينظروا إلى أنفسهم بشكل أكثر دقة من أجل تعزيز التنمية الذاتية والاستقرار العاطفي عن طريق تعديل الإدراك في سلبية العواطف والسلوكيات (Neff, 2003b). ويُعتبر التراحم الذاتي مؤثرًا قويًا على الصحة النفسية (Neff, 2003b).

وعُرف التراحم الذاتي بأنه رؤية الفرد للإخفاقات الخاصة به كأمر عادي؛ أي كجزء من حالة أي إنسان (على سبيل المثال، كل شخص يتعرض إلى إغراء في بعض الأحيان) من غير ما يصبح الفرد متورطًا في المشاعر السلبية التي يمكن أن تنشأ عن مثل هذه الإخفاقات. (Neff, 2003b). كما عُرف التراحم الذاتي بأنه تشجيع الأفراد على الشعور بالارتياح مع أنفسهم في حالة وجود صعوبات وعندما يشعرون بعدم الكفاية (Neff & Beretvas, 2013). إن التراحم الذاتي أحد الطرائق للتعامل مع تجارب الحياة السلبية (Allen & Leary, 2010). والتراحم الذاتي يُسهل المرونة في سلوكيات الأفراد (Germer & Neff, 2013). والتراحم الذاتي هو القبول الذاتي للفرد وقدرته على أن يكون قادرًا على تقديم تقييم رحيم عن نفسه (Werner, Jazaieri, Goldin, Ziv, Heimberg, & Gross, 2012). كما أنَّ التراحم الذاتي عُرف بأنه تصرف الفرد بحساسية مع النفس بدلاً من انتقاده لنفسه في حالة المعاناة والفشل، ورؤية التجارب السلبية باعتبارها جزءًا من حياة أي إنسان والبحث عن الحلول المنطقية بدلاً من التركيز على العواطف والأفكار السلبية (Neff, 2003b). وللتراحم الذاتي علاقة وثيقة مع التنظيم العاطفي تجاه الأحداث السلبية كما أنه يساعد الفرد على أن تكون لديه مرونة عاطفية مع النفس أثناء المشاعر السلبية في مواقف الحياة الحقيقية (Brion, Leary, & Drabkin, 2014). والتراحم الذاتي يساعد الناس على أن يكونوا أكثر تكيّفًا (Yarnell & Neff, 2013). كما يمكن أن يكون استراتيجي معرفية للرحمة بالذات لإعادة هيكلة العقل إيجابيًا (Allen & Leary, 2010).

والتراحم الذاتي هو القدرة على التأقلم على نحوٍ فعالٍ مع ضغوطات الحياة مثل الفشل الدراسي (Neff et al., 2005). وتتطوي الرحمة بالذات على علاج لطيف للنفس في الأوقات الصعبة، وتتطلب الاعتراف بأن الألم والفشل وأوجه القصور هي جزء من حالة الإنسان، وأن جميع الأفراد لديهم هذا الفشل والألم المتضمن في نفس الفرد وهي حالة تستحق الرحمة (Neff et al., 2007).

ويمكن مما سبق، تعريف التراحم الذاتي إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه استراتيجية معرفية للرحمة بالذات لإعادة هيكلة العقل إيجابياً لدى طلبة الجامعة. من خلال اللطف الذاتي والتعامل بحساسية مع النفس بدلاً من الحكم الذاتي والتعامل بقسوة مع النفس، والوعي بالإنسانية المشتركة من خلال رؤية التجارب السلبية باعتبارها جزءاً من حياة أي إنسان والبحث عن الحلول المنطقية بدلاً من العزلة والتركيز على العواطف والأفكار السلبية وانتقاد النفس في حالة المعاناة والفشل، والتعقل من خلال تقبل العواطف المؤلمة والأكثر من المؤلمة عن طريق منع رد الفعل المعتاد وتشجيع الاستجابة المدروسة والأكثر تكييفاً للتجارب مقابل الإفراط في تحديد الهوية ومحاولة إصلاح كل شيء خطأ.

ويُقَيَّم التراحم الذاتي من خلال الاستجابات اللفظية لعينة الدراسة التي تعكس الاستجابة الإيجابية لطلبة الجامعة لتحقيق اللطف الذاتي بدلاً من الحكم الذاتي والوعي بالإنسانية المشتركة بدلاً من العزلة والتعقل مقابل الإفراط في تحديد الهوية. والتي تعبر عنها درجاتهم على مقياس التراحم الذاتي ذي البنية ثلاثية الأبعاد ثنائية القطب: بُعد اللطف الذاتي مقابل بُعد الحكم الذاتي - وبُعد الإنسانية المشتركة مقابل بُعد العزلة - وبُعد التعقل مقابل بُعد الإفراط في تحديد الهوية الذي أعدته الباحثة.

ويعتبر نموذج التراحم الذاتي الذي صممه نيف (Neff, 2003b) أول نموذج للتراحم الذاتي أسفر عن مقياس التراحم الذاتي للعالم، ثم تُرجم للكثير من اللغات للتحقق من المقياس والأبعاد الستة للتراحم الذاتي. وأسفر النموذج عن بنية ثلاثية الأبعاد ثنائية القطب للتراحم الذاتي هي: اللطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي، والوعي بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة، والتعقل مقابل الإفراط في تحديد الهوية (Neff, 2003a).

البُعد الأول للتراحم الذاتي، وهو اللطف الذاتي، يشير إلى كونه نوعاً من الإحسان والفهم تجاه النفس في حالات التجارب السلبية بدلاً من أن يكون لدى الشخص قسوة في نقد

الذات. فيلاحظ الشخص الذي لديه اللطف الذاتي بعض الميزات في شخصيته التي يستخدمها بلهجة ولغة عاطفية لينة وداعمة تجاه نفسه، مقابل الحكم الذاتي الذي يشير إلى ميل الفرد إلى أن يكون قاسياً على نفسه عندما يمر بأوقات صعبة (Neff, 2009).

أما البُعد الثاني للتراحم الذاتي فهو الوعي بالإنسانية المشتركة، ويشير إلى أن الفرد يدرك أن كل من الخبرات الانفعالية السعيدة والمؤلمة هي خبرات انفعالية يعيشها كل البشر وشائعة فهي خبرات انفعالية ومشاعر غير شخصية ولكن يخبرها الفرد ويعيشها كما يعيشها كل البشر. ويعترف لنفسه بأن جميع البشر لديهم هذا النقص أو لديهم هذا الفشل. ووجود هذا النوع من الوعي بالإنسانية المشتركة تجعل الفرد يدرك هذه التجارب السلبية كجزء من التجربة الإنسانية الكبيرة بدلاً من الشعور بالعزلة عن المجتمع، مقابل العزلة التي تشير إلى ميل الفرد إلى أن يُشعر نفسه بأنه إنسان فاشل عندما يفشل في شيء هام بالنسبة له (Neff, 2003a; Neff, 2009).

أما البُعد الثالث للتراحم الذاتي فهو التعقل. وهو الوعي المعرفي الذي يساعد الناس على تقبل العواطف المؤلمة والأكثر من المؤلمة دون أن يتحمس أو ينجرف لها (Neff, 2003a)، كنهج لإدراك الفرد أحداث الحياة عن طريق منع رد الفعل المعتاد وتشجيع الفرد على الاستجابة المدروسة والأكثر تكيفاً للتجارب، مقابل الإفراط في تحديد الهوية الذي يشير إلى ميل الفرد -عندما يكون لديه شعور محبط- إلى أن يسيطر على شعوره قدرته على إصلاح كل شيء خطأ لديه (Baer et al., 2004).

وقد أجريت دراسة واحدة عن التراحم الذاتي والازدهار النفسي، فقام أكين (Akin, 2015) بدراسة عن التنبؤ بالازدهار النفسي من التراحم الذاتي (التراحم الذاتي - الرحمة الذاتية) لدى طلبة الجامعات التركية بمشاركة (٢٧٨) طالباً جامعياً (١٥٣ أنثى - ١٢٥ ذكراً). تراوحت أعمارهم بين (١٨-٣١) سنة. وتم استخدام مقياس التراحم الذاتي ومقياس الازدهار النفسي. وتوصلت الدراسة إلى أن العوامل الإيجابية للتراحم الذاتي: اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة والتعقل - مرتبطة إيجابياً مع الازدهار النفسي. والعوامل السلبية للتراحم الذاتي: الحكم الذاتي والعزلة والإفراط في تحديد الهوية مرتبطة سلبياً مع الازدهار النفسي، كما توصل تحليل الانحدار للتنبؤ بالازدهار النفسي من خلال خمسة أبعاد للتراحم الذاتي. وأن اللطف الذاتي كان أقوى منبئاً بالازدهار النفسي. وقد فسر اللطف الذاتي (٤٧٪) من

التباين في الازدهار، أما الإنسانية المشتركة فلم تظهر في نموذج الانحدار مقارنة ببقية أبعاد التراحم الذاتي.

أما عن الدراسات التي تناولت التراحم الذاتي والرفاه النفسي والازدهار النفسي كأحد أبعاد الرفاه النفسي فكانت عديدة، حيث أجرى جونيل وآخرون (Gunnell et al., 2017) دراسة عن تأثير التراحم الذاتي في الرفاه لدى طلبة الجامعة من خلال الاحتياج إلى الارتياح النفسي كمتغير وسيط. وتكونت عينة الدراسة من (١٨٩) طالبًا جامعيًا طُبقت عليهم استبانات التقرير الذاتي في بداية الفصل الدراسي الأول، واستخدم تحليل المسار. وتوصلت الدراسة إلى أن التراحم الذاتي له تأثير غير مباشر في الرفاه النفسي والازدهار النفسي من خلال الاحتياج للارتياح النفسي كمتغير وسيط. وأجرى دوركين وآخرون (Durkin et al., 2016) دراسة لاستكشاف العلاقة بين التراحم الذاتي ونوعية الحياة المهنية والرفاه النفسي بين طلبة الجامعة الممرضات في المملكة المتحدة. تم جمع البيانات الكمية باستخدام المقاييس النفسية التالية: مقياس نوعية الحياة المهنية، مقياس التراحم الذاتي، ومقياس الرفاه النفسي، ومقياس التعاطف مع الآخرين. بلغ عدد عينة الدراسة (٣٧) ممرضة يدرسن للحصول على دبلوم الدراسات العليا في انكترا. وأشارت النتائج إلى أن الممرضات ذوات المستويات العالية في التراحم الذاتي لديهن مستويات أقل من الإرهاق ومستويات عالية من الرفاه النفسي والازدهار النفسي.

كما أجرى بومون ودوركين وهولينز وكارسون، وجيروم (Beaumont, Durkin, Hollins Martin, & Carson, 2016b) دراسة الرحمة بالآخرين والتراحم الذاتي، ونوعية الحياة والرفاه النفسي وارتباطها بالتعب والإرهاق لدى الطلبة. وطبقت المقاييس التالية: مقياس نوعية الحياة المهنية، ومقياس التراحم الذاتي، ومقياس الرفاه النفسي، ومقياس التعاطف مع الآخرين. وطبقت الدراسة على (١٠٣) من طلبة الجامعة. وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها وجود علاقة عكسية بين الإرهاق وكل من الرفاه النفسي والتراحم الذاتي. ووجود علاقة بين التراحم الذاتي والرفاه النفسي والازدهار النفسي. وكذلك أجرى صن وآخرون (Sun et al., 2016) دراسة عن التراحم الذاتي والرفاه النفسي بين المراهقين في هونغ كونغ تناولت العلاقة بين مكونات التراحم الذاتي والرفاه النفسي لدى المراهقين، على عينة بلغت (٢٧٧) طالبًا ممن تتراوح أعمارهم بين (١٦: ١٢) عامًا،

وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير مباشر بين التراحم الذاتي وأبعاده والرفاه النفسي وأبعاده مثل الازدهار النفسي.

وأجرى سيلفا وسيمويس وإسبيريتو سانتو وماركيز وليموس (Silva, Simões, Espírito-Santo, Marques, & Lemos, 2016) دراسة عن التعقل والتراحم الذاتي والرفاه الروحي. وكان عدد المشاركين (٦٣) فردًا تتراوح أعمارهم بين (١٥ : ٥٠) عامًا. وطبق عليهم مقياس بيك للاكتئاب ومقياس التراحم الذاتي واستبانة الرفاه الروحي. وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج كان من أهمها وجود علاقة بين التراحم الذاتي والرفاه الروحي، ووجود اختلافات في الرفاه الروحي والتراحم الذاتي حسب الجنس. وأجرى جريفنشتاين وأغيلار راب وشفايتزر وبلومكه (Grevenstein, Aguilar-Raab, Schweitzer, & Bluemke, 2016) دراسة هدفت إلى بحث الفروق في الرفاه النفسي والشعور بالتماسك بين ثلاث مجموعات (مجموعة ذوي التفاؤل العالي (٢٠٨) أفراد، ومجموعة ذوي التراحم الذاتي العالي (٣٠٨) أفراد، ومجموعة ذوي صمود عالٍ (٢٠٨) أفراد. وتوصلت الدراسة إلى أن المجموعات الثلاث لم توجد بينهم فروق في الرفاه النفسي والتماسك، حيث إن الصمود والتفاؤل والتراحم الذاتي تؤثر جميعها في الرفاه النفسي والتماسك.

كما أجرى غاللا (Galla, 2016) دراسة للتنبؤ بالرفاه العاطفي من خلال التراحم الذاتي لدى المراهقين (دراسة طولية) وهدفت إلى دراسة العلاقات الطولية بين التغيرات في التراحم الذاتي والتغيرات في الرفاه العاطفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٢) مراهقًا متوسط أعمارهم (١٦.٧٦) سنة. طبق عليهم استبانة قياس التراحم الذاتي والرفاه العاطفي. وأظهرت النتائج التنبؤية أن زيادة التراحم الذاتي تتنبأ وتعزز الرفاه العاطفي والازدهار النفسي وتخفف من التفكير الاجتراري وأعراض الاكتئاب. وأجرى يانغ وتشانغ وكو (Yang et al., 2016) دراسة عن تأثير التراحم الذاتي في الرضا عن الحياة من خلال الأمل كمتغير وسيط لدى عينة من الطلبة الجامعة (٣٢٠) من الصينيين. طبق عليهم مقياس التراحم الذاتي^١، ومقياس الأمل^٢ ومقياس الرضا عن الحياة^٣. وأظهرت نتائج نمذجة المعادلة البنائية أن التراحم الذاتي ارتبط إيجابيًا مع الأمل والرضا عن الحياة، وأن الأمل

¹ The Self-Compassion Scale (SCS)

² The State Hope Scale (SHS)

³ The Satisfaction with Life Scale (SWLS)

يرتبط بشكل إيجابي مع الرضا عن الحياة، وأيضًا أن الأمل يتوسط العلاقة الإيجابية بين التراحم الذاتي والرضا عن الحياة.

كما أجرى براون وآخرون (Brown et al., 2015) دراسة عن التراحم الذاتي والرفاه النفسي من خلال تحليل المسار. وطبق استبانات التقرير الذاتي لمتغيرات الدراسة: التراحم الذاتي والرفاه النفسي (الرضا عن الحياة والتوازن العاطفي والازدهار النفسي) والقلق والاكتئاب ومعتقدات الفرد على (٢٠٦) امرأة تتراوح أعمارهن بين (٤٠-٦٠) عامًا، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج كان من أهمها أن التراحم الذاتي منبئ قوي للرفاه النفسي، وأن التراحم الذاتي يتوسط العلاقة بين الرفاه النفسي ومعتقدات الفرد في سن اليأس. كما أجرى مانسفيلد وآخرون (Mansfield et al., 2015) دراسة عن تكرار الإساءات الشخصية المرتبطة بزيادة الرفاه النفسي والتراحم الذاتي والعمو من الآخرين. وكانت الدراسة الأولى مستعرضة حيث بلغت عينة الدراسة (١١٨) فردًا وكانت الدراسات الثانية والثالثة طولية على عينة قوامها (٧٧) فردًا. وكشفت الدراسات الثلاث عن العديد من النتائج من أهمها وجود علاقة بين التراحم الذاتي والرفاه النفسي والازدهار النفسي. وكان للتراحم الذاتي تأثير مباشر في الرفاه النفسي.

كما أجرى ساريجاوولو وأرسلان (Saricaoglu & Arslan, 2013) دراسة العلاقة بين الرفاه النفسي والتراحم الذاتي وسمات الشخصية. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٥) طالبة و(٢٣١) طالبًا من كلية التربية في جامعات المملكة المتحدة. وكشفت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها وجود علاقة إيجابية بين كل أبعاد الرفاه النفسي (الازدهار النفسي) والتراحم الذاتي. كما أجرى هوليس وكر وكولوسيموم (Hollis- Walker & Colosimom, 2011) دراسة عن التعقل والتراحم الذاتي والسعادة. وكان المشاركون (٢٧) رجلًا و (٩٦) امرأة (متوسط العمر = ٢٠.٩ سنة). وطبقت مقاييس الدراسة التالية: مقياس التراحم الذاتي، ومقياس سمات الشخصية (NEO-PI-R)، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها أن التراحم الذاتي له تأثير مباشر في الرفاه النفسي والازدهار النفسي.

أما عن العلاقة بين التراحم الذاتي والأداء الأكاديمي، فقد وُجد أن الطلبة ذوي التراحم الذاتي العالي يتقبلون أنفسهم بدلاً من انتقاد النفس أو مقارنة أنفسهم مع الآخرين، إذن هناك علاقة عكسية بين الرحمة الذاتية والتقييم الذاتي السلبي وإيجابيًا بالأداء الأكاديمي (Neff,

(2003b). وقد وجد أن الطلبة عندما يتعرضون لحوادث وتفاعلات وممارسات سلبية في البيئة التعليمية فيصعب ذلك للغاية على الطلبة وتكون ردودهم على الأحداث المؤسفة إما تعب أو ضيق أو إجهاد وإرهاق والنقد الذاتي، وهذا بدوره يقلل من التراحم الذاتي للآخرين ويؤثر سلبًا في الأداء الأكاديمي. ويمكن أن نُعلّم الطلبة التراحم الذاتي من خلال تدريبهم على العقل الرحيم بحيث نصل بهم في نهاية المطاف إلى مستويات عالية من التراحم الذاتي؛ مما ينمي لديهم النقد الذاتي الرحيم، ومن ثمَّ يؤثر ذلك كله في الأداء الأكاديمي للطلبة. (Beaumont et al., 2016a).

وقد أجرى أكين (Akın, 20012) دراسة توصلت لارتباط التراحم بالذات إيجابيًا بالأداء الأكاديمي كما أجرى نيف وآخرون (Neff et al., 2007) دراسة توصلت لارتباط التراحم الذاتي بكلٍ من سمات الشخصية والأداء النفسي الإيجابي والأداء الأكاديمي.

ثالثًا: الازدهار النفسي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية¹

إن الأفراد الذين ينجحون في تحقيق درجات عالية من الخبرات الانفعالية الإيجابية المتكررة يكونون أكثر رفاهية وازدهارًا نفسيًا (Diener et al. 2010a)، كما أن تحقيق الفرد التوازن بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية يحقق له الهنا والسعادة والرفاه والازدهار النفسي، حيث إن تحقيق التوازن بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية يظهر التباين بين الأفراد في مزاجهم ومشاعرهم؛ مما ينعكس على رفاهية هؤلاء الأفراد (Diener et al. 2010b).

وقد عرف دينر وآخرون (Diener et al. 2010b) الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية بأنها مجموعة من الخبرات الانفعالية العامة والخبرات الانفعالية الخاصة للفرد تعكس عواطفه ومشاعره في المواقف المختلفة بغض النظر عن ثقافة الفرد. وأما الخبرات الانفعالية الإيجابية فمثل خبرة الشعور بالفرح والسعادة والقناعة والخبرات الانفعالية السلبية فمثل خبرة الشعور بالحزن والغضب والخوف بغض النظر عن ثقافة وعرق الفرد في هذه الخبرات الانفعالية التي يمر بها جميع الأفراد.

ويمكن مما سبق تعريف الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية إجرائيًا في الدراسة الحالية بأنها مجموعة من الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية التي مر بها طلبة الجامعة

¹ The Positive and Negative Emotional Experience:

في حياتهم الأكاديمية بالجامعة خلال الفصول الدراسية السابقة والتي تعكس عواطفهم ومشاعرهم في المواقف الأكاديمية المختلفة. ويمكن أن تكون هذه الخبرات الانفعالية إيجابية مثل الاستمتاع بالدراسة بالجامعة والشعور باللذة والرضا والارتياح لما يقومون بدراسته من مقررات وأنشطة الخ. ويمكن أن تكون هذه الخبرات الانفعالية سلبية كالشعور بالغضب -لأن الضغوط عليهم كانت كثيرة في الدراسة خلال الفصول السابقة- والشعور بالملل والقلق أثناء قيامهم بالمهام المطلوبة منهم ... الخ.

وتقييم الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية من خلال الاستجابات اللفظية لعينة الدراسة التي تعكس الاستجابة الإيجابية لطلبة الجامعة للتعبير عن خبراتهم الانفعالية الإيجابية والسلبية في حياتهم الأكاديمية خلال دراستهم بالجامعة في الفصول السابقة. والتي تعبر عنها درجاتهم على مقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية ذي البُعدين: بُد الخبرات الانفعالية الإيجابية وُبُد الخبرات الانفعالية السلبية، من إعداد الباحثة.

ويعتبر نموذج الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية لدينر وآخرين (Diener et al. 2010b) من النماذج الحديثة التي تم إعدادها لتقييم مجموعة واسعة من الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية معاً. وقد ظهر هذا النموذج للتغلب على أوجه القصور التي شابت النماذج السابقة؛ حيث كانت هذه النماذج تركز على الخبرات الانفعالية السلبية فقط، بينما استحدث نموذج دينر وآخرون مكون خبرة الفرد من الرفاه الشخصي بالإضافة للمكونات الأخرى عند قياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية. ويتكون النموذج من بُدين للخبرات الانفعالية هما: الخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية، ويركز النموذج على الخبرات الانفعالية العامة والخبرات الانفعالية الخاصة التي تعكس عواطف الفرد ومشاعر الأفراد في الخبرات الانفعالية المختلفة بغض النظر عن ثقافتهم. واقترح نموذج الخبرات الانفعالية الإيجابية التي يمر بها الفرد، مثل خبرة الشعور بكل من: الفرح¹، والسعادة²، والقناعة³، والخبرات الانفعالية السلبية، مثل خبرة الشعور بكل من: الحزن⁴، الغضب⁵، والخوف¹

¹ Joy

² Happy

³ Contented

⁴ Sad

⁵ Angry

بغض النظر عن أصل المشاركين وثقافتهم حيث إن هذه الخبرات الانفعالية يمر بها جميع الأفراد. وبالتالي يُقَمّ النموذج مجموعة كبيرة من الخبرات الانفعالية التي يمر بها الفرد. وقد قام دينر وآخرون بالتحقق من النموذج وبناء مقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية^١ للعالم دينر وآخرين (Diener et al. 2010b)

ومن الدراسات التي تناولت الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية والازدهار والأداء الأكاديمي، دراسة سيلفيا وكيتانو (Silva & Caetano, 2013) عن الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية والفرق بينهما (تحليل توكيدي)، والعلاقات بين السعادة والهنا والازدهار والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية. وكان المشاركون في العينة^١ موظفين بدوام كامل، والمشاركون في عينة^٢ كانوا طلبة في الجامعة. وكان العدد الإجمالي لأفراد العينة (٩١١) من البرتغال. طبق عليهم مقياس الازدهار النفسي ومقياس التجارب الإيجابية والسلبية ومقياس الهنا الشخصي ومقياس الرضا عن الحياة. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج كان من أهمها ارتباط الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية بشكل جيد مع غيرها من مقاييس السعادة والهنا والرضا عن الحياة، والازدهار النفسي والأداء الأكاديمي.

أما دراسة دينر وآخرين (Diener et al., 2010b)، فكانت عن التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية والفرق بين الاثنين. وطُبقت الدراسة على عينة تتكون من (٦٨٩) من طلبة من ست جامعات بمناطق مختلفة؛ طُبّق عليهم مقياس الازدهار النفسي ومقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية. وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين. كما وُجد ارتباط قوي بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية والازدهار النفسي والأداء الأكاديمي.

رابعاً: التراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية:

لقد وُجدت علاقة بين التراحم الذاتي وتوافر خبرات انفعالية إيجابية سواء بالبيئة التعليمية أو الأسرة والمجتمع، فقد وجد أن التراحم الذاتي مرتبط بالمساندة الاجتماعية في البيئة وتوافر خبرات انفعالية إيجابية (Akin & Eroglu, 2013)، كما أن الترابط والتكافل

¹ Afraid

² The Positive and Negative Emotional Experience Scale (TPANEES)

في البيئة التعليمية يعكس خبرات انفعالية إيجابية وتراحم ذاتي (Akin & Eroglu, 2013)، كما وجد أن توافر خبرات انفعالية سلبية مثل الشعور بالوحدة في البيئات التعليمية يرتبط سلبياً بالتراحم الذاتي (Akin, 2010)، وارتبط التراحم الذاتي سلبياً مع كلٍ من الخبرات الانفعالية المرتبطة بالانكسار، والقلق، والتفكير الاجتراري وقمع الفكر (Neff, 2003b)، كما أن التراحم الذاتي يرتبط سلبياً مع الخبرات الانفعالية للقلق الاجتماعي والخوف من التقييم السلبي (Werner et al., 2012).

وعن الدراسات التي تناولت التراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية في الحياة الأكاديمية أجرى شيلنبرج وآخرون (Schellenberg et al., 2016) دراسة عن التراحم الذاتي والخبرات الانفعالية المرتبطة بالفشل لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى دراسة الانخراط في التراحم الذاتي والخبرات الانفعالية المرتبطة بالفشل. حيث كانت عينة الدراسة (٣٤٩). وأشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين لديهم تراحم ذاتي قادرين على مواجهة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالفشل في أوقات الشدائد. وأجرى بارنيت وفلوريس (Barnett & Flores, 2016) دراسة عن التراحم الذاتي كمتغير وسيط بين النرجسية وخبرة الإرهاق المدرسي. وكان الغرض من هذه الدراسة المستعرضة التحقق من العلاقة بين النرجسية والتراحم الذاتي والإرهاق المدرسي على عينة كبيرة من طلبة الجامعات في الولايات المتحدة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين النرجسية والإرهاق المدرسي. وكانت النرجسية لها تأثير غير مباشر على الإرهاق المدرسي من خلال مكونات التراحم الذاتي السلبي وتحديداً (العزلة).

وأجرى فارنسورث وآخرون (Farnsworth et al., 2016) دراسة عن تأثير سلوك القائمين بالرعاية في التراحم الذاتي من خلال الخوف كمتغير وسيط. هدفت الدراسة إلى معرفة دور وتأثير الخبرات الانفعالية المبكرة والمواقف والاتجاهات نحو الخوف وتطوير التراحم الذاتي. تم استخدام تحليل المسار البنائي. وأشارت النتائج إلى أن الخبرات الانفعالية المبكرة لها تأثير مباشر إيجابي في التراحم الذاتي، كما أن الخوف له تأثير مباشر سلبي في التراحم الذاتي، وأن الخبرات الانفعالية المبكرة لها تأثير غير مباشر على التراحم الذاتي من خلال الخوف كمتغير وسيط. كما أجرى مارالدو وآخرون (Maraldo et al., 2016) دراسة العلاقة بين الخوف من التقييم السلبي، والإيحاء، والاجترار، والتراحم الذاتي، نموذج بنائي.

توصلت الدراسة إلى أن خبرة الخوف من التقييم السلبي والإيحاء له علاقة سلبية مع التراحم الذاتي.

وقد أجرى مانافيبور وسعيديان (Manavipour & Saeedian, 2016) دراسة عن دور التراحم الذاتي والمعتقدات الإيجابية المتعلقة بالتعلم لطلبة الجامعات. وقد أجريت هذه الدراسة للتحقق من علاقة التراحم الذاتي بالمعتقدات الإيجابية للتعليم. وكان عدد المشاركين (٢١٦) طالبًا جامعيًا، طُبّق عليهم مقياس التراحم الذاتي^١. وتم قياس المعتقدات الإيجابية للتعليم من خلال مقياس الاستراتيجيات الدافعة للتعليم^٢. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين أبعاد التراحم الذاتي (اللفظ بالذات، والإنسانية المشتركة) والمعتقدات الإيجابية للتعليم، بينما ارتبطت أبعاد التراحم الذاتي (العزلة - الإفراط في تحديد الهوية) سلبياً مع المعتقدات الإيجابية للتعليم. وأجرى تشوي وآخرون (Choi et al., 2014) دراسة عن أثر التراحم الذاتي في العواطف، حيث بلغ عدد الطلبة (١٠٨) من طلاب الجامعات الكورية، متوسط أعمارهم (٢١) عامًا. تم تقسيم الطلبة إلى مجموعتين: (تراحم عالية - تراحم منخفضة)، وقدمت لهم سيناريوهات (مدح - مقارنات سلبية بالآخرين). وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فرق بين المجموعتين في الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية، فالتراحم الذاتي يتأثر بتخزين الآثار السلبية والإيجابية للمقارنات الاجتماعية.

كما أجرى كونها وآخرون (Cunha et al., 2013) دراسة عن المشاعر الإيجابية والخبرات الانفعالية التي يتعرض لها المراهقون في وقت مبكر وعلاقتها بكل من التراحم الذاتي وأنماط التعلق في مرحلة المراهقة. كما هدفت الدراسة إلى استكشاف المساهمة النسبية لكل من الخبرات الانفعالية العاطفية الإيجابية والتراحم الذاتي في التنبؤ الاكتئاب والقلق أعراض. طبقت الدراسة على (٦٥١) مُراهقًا تتراوح أعمارهم بين (١٢ : ١٨) سنة. واستخدمت الدراسة هذه المقاييس: مقياس الذكريات (الخبرات الانفعالية) في وقت مبكر من الدفء والأمان^٣ ومقياس التراحم الذاتي^٤، ومقياس القلق والاكتئاب والتوتر^٥ وتوصلت

¹ Compassion Scale (SCS)

² Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)

³ Early Memories of Warmth and Safeness Scale (EMWSS)

⁴ Self-Compassion Scale (Scs)

⁵ Depression and Stress Scales (DASS-21)

الدراسة إلى أن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالدفاء والأمان لها علاقة سلبية مع القلق وأعراض الاكتئاب وعلاقة إيجابية مع التراحم الذاتي.

كما أجرى تاناكا وآخرون (Tanaka et al., 2011) دراسة عن الخبرات الانفعالية المرتبطة بسوء المعاملة في مرحلة الطفولة، وصحة المراهقين العقلية، والتراحم الذاتي في المراهقة. وكانت عينة الدراسة (١١٧) من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (١٦-٢٠) سنة. توصلت النتائج إلى أن الإهمال العاطفي والاعتداء الجسدي ارتبطا سلبياً مع التراحم الذاتي وارتبط سوء المعاملة العاطفية بشكل ملحوظ مع انخفاض التراحم الذاتي.

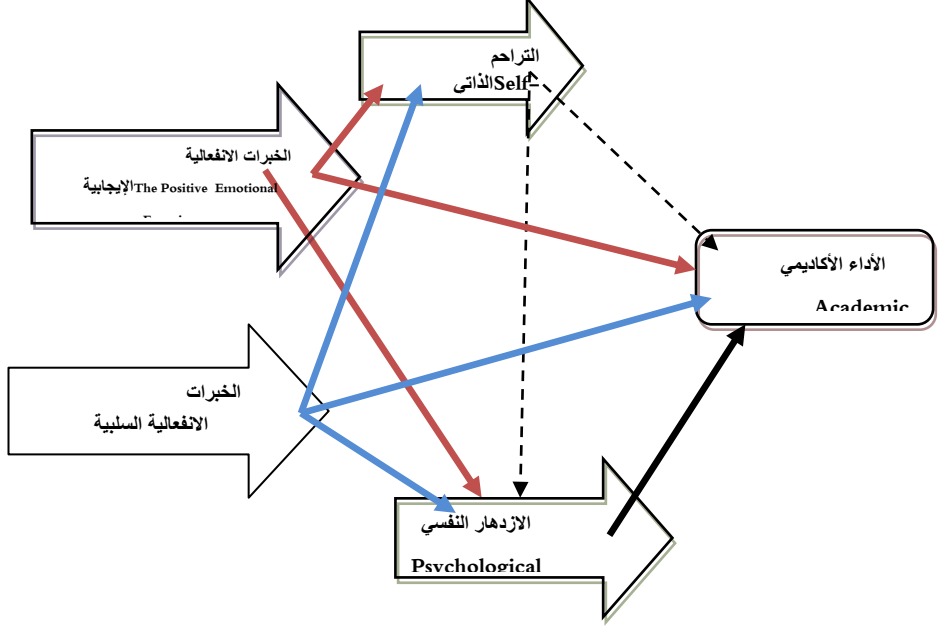
في ضوء تحليل نتائج الدراسات السابقة، توصلت الباحثة إلى ما يلي: استخدام أغلب الدراسات السابقة مقياس الازدهار النفسي^١ الذي أعدته (Diener et al. 2010b)، ومقياس التراحم الذاتي^٢ الذي أعده (Neff, 2003)، ومقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية^٣ الذي أعدته (Diener et al. 2010b). أغلب الدراسات التي تناولت الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية استخدمت عينات في المرحلة الجامعية. اتفاق الدراسات السابقة في وجود علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي. اتفاق الدراسات السابقة في وجود علاقة إيجابية بين التراحم الذاتي والازدهار النفسي كأحد أبعاده. اتفاق الدراسات السابقة حول وجود علاقة إيجابية بين التراحم الذاتي والأداء الأكاديمي. اتفاق الدراسات السابقة حول وجود علاقة إيجابية بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية وكلٍ من الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي، وفي وجود علاقة سلبية بين الخبرات الانفعالية السلبية وكلٍ من الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي. اتفاق الدراسات السابقة في وجود علاقة بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية والتراحم الذاتي. القليل من الدراسات السابقة اقترح نماذج بنائية في التعامل مع الازدهار النفسي والتراحم الذاتي. كذلك اقترح القليل من الدراسات السابقة نماذج بنائية في التعامل مع التراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية.

¹ Psychological Flourishing Scale (PFS)

² Self-Compassion (SCS) Scale

³ (TPANEEs)

النموذج البنائي المقترح في الدراسة الحالية: من خلال العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة، يمكن اقتراح هذا النموذج النظري للازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية والأداء الأكاديمي.



شكل (١) نموذج تحليل المسار النظري المقترح لمتغيرات

الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية والأداء الأكاديمي.

فروض الدراسة: في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة

فروض الدراسة على النحو التالي:

١. تشكل متغيرات الخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية كمتغيرات مستقلة والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع -نموذجاً بنائياً- يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.

٢. توجد تأثيرات (مسارات) موجبة مباشرة وغير مباشرة وكلية دالة إحصائياً للخبرات الانفعالية الإيجابية من خلال كلٍّ من الازدهار النفسي والتراحم الذاتي كمتغيرات وسيطة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.

٣. توجد تأثيرات (مسارات) سالبة مباشرة وغير مباشرة وكلية دالة إحصائياً للخبرات

الانفعالية السلبية من خلال كلٍّ من الازدهار النفسي والتراحم الذاتي كمتغيرات وسيطة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.

٤. توجد تأثيرات (مسارات) موجبة مباشرة وغير مباشرة وكلية دالة إحصائيًا للتراحم الذاتي من خلال الازدهار النفسي كمتغير وسيط في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.

٥. توجد تأثير (مسار) موجب مباشر وكلية دالة إحصائيًا للازدهار النفسي في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: تعتمد الدراسة الحالية في إجراءاتها على المنهج الوصفي، حيث تستخدم الدراسة أسلوب تحليل المسار الذي يعتمد على نمذجة العلاقات السببية (التأثيرات أو المسارات) بين المتغير المستقل (الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية) والمتغيرات الوسيطة (التراحم الذاتي- والازدهار النفسي) والمتغير التابع (الأداء الأكاديمي). وتكون نمذجة العلاقات السببية بناء على نتائج البحوث السابقة والنظريات المتعلقة بالظاهرة موضع الدراسة، ولا تدل النماذج البنائية لنمذجة العلاقات السببية على السببية المؤكدة مثل البحوث التجريبية، وإنما هي خطوة متقدمة من دراسات الارتباط البسيط التي تعتبر منهجًا يقع بين السببية الناتجة من الدراسة التجريبية وبين السببية المستتجة من الارتباط البسيط (حسانين، ٢٠٠٨).

ثانياً: مجتمع وعينة البحث: تكونت عينة الدراسة من (٢٧٩) طالبًا وطالبة بواقع (٢٥٤) طالبة، (٢٥) طالبًا من طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة المقيدين بالعام الدراسي (٢٠١٦/٢٠١٧) الفصل الدراسي الأول، تم انتقاؤهم بالمعينة العشوائية البسيطة من المجتمع الأصلي الذي بلغ (٢٣٠٠) من طلبة الدبلوم العام والدبلوم الخاص وطلاب الماجستير والدكتوراه بالكلية. وقد بلغ المتوسط والانحراف المعياري العمري لأفراد العينة (٢٨.٢٩ ± ٥.٩٦) عامًا، حيث بلغ الحد الأدنى لأعمار أفراد العينة (٢٢) عامًا والحد الأعلى لها (٥٣) عامًا.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١. مقياس الازدهار النفسي (إعداد الباحثة): تم الاطلاع على مقياسين عند بناء

المقياس هما:

أ. مقياس الازدهار النفسي^١، الذي أعدته (Diener et al. 2010b)، واقترح فيه بُعداً واحداً لقياس الازدهار النفسي، ويتكون من ثماني مفردات. وهو مقياس مبني على التقرير الذاتي. وتتدرج بنود المقياس على سبع نقاط ليكثرت حيث (١ = لا أوافق بشدة إلى ٧ = أوافق بشدة).

ب. ومقياس سليغمان للسعادة^٢؛ الذي اقترح فيه ثلاثة أبعاد للسعادة، هي:

المتعة^٣، والانخراط^٤، والمعنى^٥. ويتكون من (٢٨) مفردة. (In: Seligman, 2012). ويُعد مقياس الازدهار النفسي الذي أعدته (Diener et al. 2010b) هو المقياس الوحيد لقياس الازدهار النفسي (في حدود علم الباحثة)، واستخدمته الدراسات التي درست هذا المتغير. غير أن الباحثة فضلت بناء مقياس جديد للازدهار النفسي؛ ويرجع السبب إلى أن مقياس (Diener et al. 2010b) يتكون من (٨) مفردات فقط لقياس الازدهار النفسي، هذا من جانب، ومن جانب آخر تصميم مقياس مناسب لخصوصيتنا الثقافية؛ ومن ثم تناولت الدراسة الحالية متغير الازدهار النفسي باعتباره أحادي البعد أيضاً وفق نموذج (Diener et al. 2010b) للازدهار النفسي الموضح في الإطار النظري.

وفي ضوء ذلك تمت صياغة (٣٨) مفردة، ويستجيب الطلبة على مفردات المقياس من خلال الاختيار من بين خمس استجابات متدرجة هي: موافق بشدة، موافق، لم أقرر، غير موافق، غير موافق بشدة، وهي تصحح كالتالي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١). ووصل المقياس في صورته النهائية إلى (٣٣) مفردة وتترواح درجات المقياس بين (٣٣: ١٦٥)، ويوضح ملحق (١٠) مقياس الازدهار النفسي لطلبة الجامعة في صورته النهائية، كما يوضح ملحق (١٣) مفتاح تصحيح المقاييس.

¹ Psychological Flourishing Scale (PFS)

² Happiness (2002)

³ Pleasure

⁴ Engagement

⁵ Meaning

الخصائص السيكمترية للمقياس:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام عدة طرق منها:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية حيث تكون من (٣٨) مفردة على ستة من المختصين في مجال علم النفس كما هو مدرج في ملحق (١٤) لأسماء السادة المحكمين؛ وذلك للحكم على مدى ملاءمة بنود القائمة من حيث المحتوى ومن حيث الصياغة. وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على مفردات المقياس بين (٨٣.٣: ١٠٠ %). وتم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض المفردات بناءً على ملاحظاتهم، كما تم استبعاد مفردة من المقياس حيث حصلت على نسبة اتفاق منخفضة، وكانت تنص على "أعرف سبب إحساسي بالضيق" ليصبح المقياس مكوناً من (٣٧) مفردة قبل التحليل العاملي.

الصدق العاملي: تم تنفيذ التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام عينة من طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة بلغت (٢٠٠)، للتحقق من صلاحية الأدوات لمصفوفة معاملات الارتباط بين مفردات مقياس الازدهار النفسي، والمكون من (٣٧) مفردة باستخدام طريقة المكونات الأساسية، ثم أُديرت العوامل تدويراً مائلاً بطريقة فاريماكس Varimax. وأظهرت نتائج التدوير المائل تشبع المفردات على عامل واحد فقط فسرت (١٩.٣٤٢%) من التباين الكلي في الدرجات بجذر كامن بلغ (٧.١٥١) وقد تراوحت تشبعات المفردات على هذا العامل ما بين (٠.٣١١ : ٠.٦٣٩)، ويوضح ملحق (١) تشبعات المفردات الـ (٣٣) المكونة للمقياس وذلك بعد استبعاد (٤) مفردات كما يلي: المفردة (١٠، ١٢، ٣٠، ٣٦). ويوضح ملحق (١٠) العبارات المحذوفة. كما يوضح ملحق (٢) اختبار التراكم **Scree Test** لتوضيح تشبعات المفردات (٣٣) المكونة للمقياس على عامل واحد.

ويتضح مما سبق تطابق نتائج التحليل العاملي مع التصور النظري الذي بُني عليه المقياس، حيث تشبعت مفردات المقياس على عامل واحد فقط هو عامل الازدهار النفسي.

الاتساق الداخلي لبنود مقياس الازدهار النفسي: تم التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وقد

تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٢٩٤، ٠.٦٠٤). ويوضح ملحق (٣) معاملات الاتساق الداخلي لمفردات المقياس (٣٣) والتي تعكس قدرًا جيدًا من الاتساق الداخلي له. ثبات درجات مقياس الازدهار النفسي: تم حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات المقياس ككل حيث بلغت قيمته (٠.٨٧٠)، كما بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان - براون للمقياس (٠.٨٤٥) في حالة عدم تساوي عدد المفردات في النصفين. وهي تتسم بكونها في مجملها معاملات ثبات مرتفعة.

٢. مقياس التراحم الذاتي (إعداد الباحثة): تم الاطلاع على مقياسين عند بناء المقياس هما:

أ. مقياس التراحم الذاتي^١ (SCS) الذي أعده (Neff, 2003) اقتُرِح فيه ثلاثة أبعاد ثنائية القطب لقياس التراحم الذاتي، هي: اللطف الذاتي (٥) فقرات مقابل العزلة (٤) فقرات، الحكم الذاتي (٥) فقرات مقابل التعقل (٤) فقرات، الإنسانية المشتركة (٤) فقرات مقابل الإفراط في تحديد الهوية (٤) فقرات، ومجموع بنود المقياس (٢٦) مفردة وهو مبني على التقرير الذاتي. وتتدرج بنود المقياس على خمس نقاط ليكثرت حيث (١ = لا أوافق بشدة إلى ٥ = أوافق بشدة).

ب. مقياس إسناد المسؤولية للنفس الذي أعده بروين وشابيرو & Brewin (1984) (Shapiro؛ ويتكون من (١٢) مفردة (In: Cunha, Xavier & Castilho, 2016).

واستخدمت الدراسات التي درست هذا المتغير مقياس التراحم الذاتي الذي أعدته (Neff, 2003) لأنه المقياس الوحيد لقياس التراحم الذاتي، وقد فضلت الباحثة بناء مقياس جديد للتراحم الذاتي ليتوافق وخصوصيتنا الثقافية؛ ومن ثم تناولت الدراسة الحالية متغير التراحم الذاتي باعتباره يتكون من ثلاثة أبعاد وفق نموذج (Neff, 2003) للتراحم الذاتي الموضح في الإطار النظري.

وفي ضوء ذلك تمت صياغة (٦٢) مفردة، يستجيب الطلبة على مفردات المقياس من خلال الاختيار من بين خمس استجابات متدرجة لكل مفردة كما يأتي: موافق بشدة، موافق، لم أقرر، غير موافق، غير موافق بشدة، وهي تصحح كالتالي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١). ووصل

¹ Self-Compassion Scale

المقياس في صورته النهائية إلى (٥١) مفردة، وتتراوح درجات المقياس بين (٥١ : ٢٥٥)، ويوضح ملحق (١١) مقياس التراحم الذاتي لطلبة الجامعة في صورته النهائية، كما يوضح ملحق (١٣) مفتاح تصحيح المقاييس.

مع الأخذ في الاعتبار عند تصحيح المفردات العكسية في المقياس لكل من الحكم الذاتي، والعزلة، والإفراط في تحديد الهوية، موافق بشدة، موافق، لم أقرر، غير موافق، غير موافق بشدة، تصحح كالتالي: (١، ٢، ٣، ٤، ٥). أما عند تصحيح المفردات الخاصة بكل من اللطف الذاتي، والوعي بالإنسانية المشتركة، والتعقل: موافق بشدة، موافق، لم أقرر، غير موافق، غير موافق بشدة، تصحح كالتالي (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام عدة طرائق منها:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية حيث تكون من (٦٢) مفردة على ستة من المختصين في مجال علم النفس؛ وذلك للحكم على مدى ملاءمة بنود المقياس من حيث المحتوى، ومن حيث الصياغة، وقد كانت نسب الاتفاق بين السادة المحكمين على مفردات المقياس بين (٨٣.٣ : ١٠٠ %)، وقد تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض المفردات بناءً على ملاحظاتهم، كما تم استبعاد مفردتين من المقياس حيث حصلنا على نسبة اتفاق منخفضة تنص على "عند الشعور بالألم لم أكن لطيفاً مع ذاتي"، "عندما أخطئ أستطيع إصلاح كل شيء" ليصبح المقياس مكون من (٦٠) مفردة قبل التحليل العاملي.

الصدق العاملي: تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي، باستخدام عينة من طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة بلغت (٢٠٠)، للتحقق من صلاحية الأدوات لمصفوفة معاملات الارتباط بين مفردات مقياس التراحم الذاتي، والمكون من (٦٠) مفردة باستخدام طريقة المكونات الرئيسية، مع افتراض وجود ثلاثة عوامل. وتم تدوير العوامل تدويراً مائلاً بطريقة فاريماكس Varimax. وأظهرت نتائج التدوير المائل تشبع (٥١) مفردة على ثلاثة عوامل. ووصل المقياس في صورته النهائية بعد التحليل العاملي إلى (٥١) مفردة موزعة كما يلي: بُعد اللطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي (١٩) مفردة، وبُعد الوعي

بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة (١٦) مفردة، ويُعد التعقل مقابل الإفراط في تحديد الهوية (١٦) مفردة؛ وذلك بعد استبعاد (٩) مفردات.

وأظهرت نتائج التدوير المائل عن تشبع (٥١) مفردة على ثلاثة عوامل فسرت (٣١.٤١٣%) من التباين الكلي، فالعامل الأول هو اللطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي جذره الكامن (٧.٩٢٩) ويفسر (١٣.٢١٤%) من التباين الكلي وتشبعت عليه (١٩) مفردة وقد تراوحت تشبعت المفردات على البُعد ما بين (٠.٣٠٨ : ٠.٦٢٤)، والعامل الثاني وهو بُعد الوعي بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة جذره الكامن (٥.٥٢١) ويفسر (٩.٢٠١%) من التباين الكلي، وتشبعت عليه (١٦) مفردة، وقد تراوحت تشبعت المفردات على البُعد ما بين (٠.٣٠٠ : ٠.٤١٤)، والعامل الثالث وهو التعقل مقابل الإفراط في تحديد الهوية جذره الكامن (٥.٣٩٩) ويفسر (٨.٩٩٨%) من التباين الكلي، وتشبعت عليه (١٦) مفردات، وقد تراوحت تشبعت المفردات على البُعد ما بين (٠.٣٠٨ : ٠.٦٤٦). ويوضح ملحق (٤) تشبعت المفردات (٥١) المكونة للمقياس وتشبعت كل منها على العوامل الثلاثة المستخرجة وذلك بعد استبعاد (٩) مفردات كما يلي المفردة (١٩، ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٧، ٥٢، ٥٤، ٥٨، ٥٩). ويوضح ملحق (١١) العبارات المحذوفة كما يوضح ملحق (٥) اختبار التراكم **Scree Test** لتوضيح تشبعت المفردات الـ (٥١) المكونة للمقياس على ثلاثة عوامل.

ويتضح مما سبق تطابق نتائج التحليل العاملي مع التصور النظري الذي بُني عليه مقياس التراحم الذاتي بمكوناته الثلاثة.

الاتساق الداخلي لفقرات المقياس

تم التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه. وتراوحت معاملات الارتباط لمختلف المفردات كل بُعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٣٧٩ : ٠.٦٦٦) للبُعد الأول اللطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي، وتراوحت ما بين (٠.٣١٠ : ٠.٦٤٩) للبُعد الثاني الوعي بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة، وتراوحت ما بين (٠.١٣٣ : ٠.٧٢٥) للبُعد الثالث التعقل مقابل الإفراط في تحديد الهوية، كما بلغت معاملات ارتباط الأبعاد الثلاثة بالدرجة الكلية للمقياس (٠.٨٨٤ : ٠.٨١٠ : ٠.٦٧٢) على التوالي. ويوضح ملحق (٦) معاملات الاتساق لفقرات أبعاد المقياس الثلاثة وهي تعكس قدرًا جيدًا من الاتساق الداخلي له.

ثبات المقياس: تم حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات كل بُعْدٍ فرعي، وذلك في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للْبُعْد، حيث بلغت معاملات ألفا للأبعاد الثلاثة على الترتيب البُعد الأول اللطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي، البُعد الثاني الوعي بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة، البُعد الثالث التعقل مقابل الإفراط في تحديد الهوية: (٠.٨٤٧ - ٠.٧٧٢ - ٠.٧٨٧) وهي تتسم في مجملها بكونها معاملات ثبات مرتفعة. كما تم حساب ثبات المقياس ككل عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ فبلغ (٠.٨٨٢)، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان بروان فبلغ (٠.٨٣٠) في حالة عدم تساوي المفردات وهي تتسم بكونها في مجملها معاملات ثبات مرتفعة.

٣. مقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية (إعداد الباحثة).

تم الاطلاع على ثلاثة مقاييس عند بناء مقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية وهذه المقاييس هي:

أ. مقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية^١ (TPANEES) الذي أعدته دينر وآخرون (Diener et al. 2010b)، لتقييم الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية، ويتكون هذا المقياس من (١٢) مفردة ويقاس بُعدين: البُعد الأول (٦) مفردات لقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية مثل: الفرح، والهنا، والقناعة. وأما البُعد الثاني (٦) مفردات لقياس الخبرات الانفعالية السلبية المقلقة فمثل: الحزن، والغضب، والخوف. وذلك بغض النظر عن أصل المشاركين وثقافتهم. وتقوم فكرة المقياس على قياس مشاعر المشاركين على مدى أربعة أسابيع سابقة. وتدرج استجابات الفرد على هذا المقياس وفق مقياس ليكرت من خمس استجابات حيث إن (١) نادرًا جدًا إلى (٥) دائماً. وتسجل استجابات الفرد الإيجابية والسلبية بشكل منفصل بسبب استقلال هذين النوعين من المشاعر. ويمكن أن تتراوح مجموع درجات الفرد في بُعد المشاعر الإيجابية (TPEES) بين (٦: ٣٠)، وكذلك تتراوح مجموع درجات الفرد في المشاعر السلبية (TNEES) بين (٦: ٣٠)، ويعد استخراج درجة منفصلة لكل بُعد يمكن طرح نتيجة المشاعر السلبية من نتيجة المشاعر الإيجابي لقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية (TPANEES)

¹ The Positive and Negative Emotional Experience Scale

للفرد. وأفضل نتيجة للمقياس هي (٢٤) حيث (٣٠) درجة مشاعر إيجابية بالطرح منها (٦) درجات مشاعر سلبية.

ب. مقياس الوجدان السلبي والإيجابي^١ (PANAS) الذي أعدته واتسون وآخرون (Watson, et al 1985) لقياس بعدئين: العواطف الإيجابية والعواطف السلبية (In: Diener et al. 2010b).

وقد فضلت الباحثة بناء مقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية لطلبة الجامعة لكي يقيس خبراتهم الانفعالية السلبية والإيجابية في بيئة التعلم الجامعي هذا من جانب ومن جانب آخر لكي يكون المقياس إضافة للبيئة العربية. وقد تناولت الدراسة الحالية متغير الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية باعتباره ثنائي البُعد؛ وفق نموذج (Diener et al. 2010b) للخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية الموضح في الإطار النظري.

وفي ضوء ذلك تمت صياغة (٤٢) مفردة للمقياس في صورته الأولية، يستجيب الطلبة على مفردات المقياس من خلال الاختيار من بين خمس استجابات متدرجة هي: موافق بشدة، موافق، لم أقرر، غير موافق، غير موافق بشدة، وهي تصحح كالتالي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١). ووصل المقياس في صورته النهائية إلى (٤٠) مفردة: (٢٠) مفردة للخبرات الانفعالية الإيجابية و(٢٠) مفردة للخبرات الانفعالية السلبية، ويوضح ملحق (١٢) مقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية لطلبة الجامعة في صورته النهائية، كما يوضح ملحق (١٣) مفتاح تصحيح المقاييس.

وتسجل استجابات الفرد الإيجابية والسلبية بشكل منفصل بسبب استقلال هذين النوعين من الخبرات الانفعالية، ومجموع درجات الفرد في بُعد الخبرات الانفعالية الإيجابية يمكن أن تتراوح بين ٥: ١٠٠، وكذلك مجموع درجات الفرد في الخبرات الانفعالية السلبية تتراوح بين (٥: ١٠٠)، ويعد استخراج درجة منفصلة لكل بُعد يمكن طرح نتيجة الخبرات الانفعالية السلبية من نتيجة الخبرات الانفعالية الإيجابي لقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية للفرد وأفضل نتيجة للمقياس هي (٨٠) حيث، (١٠٠) درجة مشاعر إيجابية بالطرح منها (٢٠) درجات مشاعر سلبية، وأسوأ درجة للمقياس (٢٠).

¹ The Positive and Negative Affectivity Scale

الخصائص السيكمترية للمقياس:

صدق المقياس لقد تم التحقق من صدق الاستبانة باستخدام عدة طرق منها:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية حيث تكون من ٤٢ مفردة على ست من المختصين في مجال علم النفس، وذلك للحكم على مدى ملاءمة بنود المقياس من حيث المحتوى، ومن حيث الصياغة. وقد تراوحت نسب الاتفاق بين السادة المحكمين على مفردات الاستبانة (٨٣.٣ : ١٠٠%) كما تم استبعاد عبارتين إحداهما من بُعد الخبرات الانفعالية الإيجابية تنص على "أشعر بالهنا أثناء دراستي في هذا الفصل الدراسي"، والثانية من بُعد الخبرات الانفعالية السلبية وتنص على "أشعر بالملل أثناء دراستي بالكلية في هذا الفصل الدراسي"؛ حيث حصلت العبارتان على نسبة اتفاق منخفضة، ليصبح المقياس في صورته النهائية ٤٠ مفردة موزعة كالتالي: بُعد الخبرات الانفعالية الإيجابية (٢٠) مفردة، بُعد الخبرات الانفعالية السلبية (٢٠) مفردة.

الصدق العاملي: تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام عينة من طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة للتحقق من صلاحية الأدوات بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة لمعاملات الارتباط المتبادلة بين مفردات مقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المكون من (٤٠) مفردة باستخدام طريقة المكونات الأساسية، مع افتراض وجود عاملين، ثم أديرت العوامل تدويراً مائلاً بطريقة فارماكس^١.

أظهرت نتائج التدوير المائل عن تشبع المفردات على عاملين فسرت (٤٦.٠٧٩%) من التباين الكلي، العامل الأول: الخبرات الانفعالية الإيجابية بجذر كامن (٩.٣٥٩) ويفسر (٢٣.٣٩٦) من التباين الكلي وتشبعت عليه (٢٠) مفردة. وقد تراوحت تشبعات المفردات على البُعد ما بين (٠.٣٩٨ : ٠.٧٨٥)، والعامل الثاني: الخبرات الانفعالية السلبية بجذر كامن (٩.٠٧٣) ويفسر (٢٢.٦٨٢) من التباين الكلي، وتشبعت عليه (٢٠) مفردات، ولقد تراوحت تشبعات المفردات على البُعد ما بين (٠.٥٠٢ : ٠.٧٣٦). ويوضح ملحق (٧) تشبعات المفردات (٤٠) المكونة للمقياس وتشبعات كل منها على العاملين المستخرجين.

¹ Varimax

ويوضح ملحق (٨) اختبار التراكم^١ لتوضيح تشعبات المفردات (٤٠) المكونة للمقياس على عاملين.

ويتضح مما سبق تطابق نتائج التحليل العاملي مع التصور النظري الذي بُني عليه مقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية بمكوناته: بُعد الخبرات الانفعالية الإيجابية، وبُعد الخبرات الانفعالية السلبية.

الاتساق الداخلي لفقرات المقياس: تم التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه. وتراوحت معاملات الارتباط لمختلف مفردات كل بُعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٤٢٢ : ٠.٨٣٠) للبُعد الأول الخبرات الانفعالية الإيجابية، وتراوحت ما بين (٠.٥١٨ : ٠.٨١٣) للبُعد الثاني الخبرات الانفعالية السلبية، ويوضح ملحق (٩) معاملات الاتساق لفقرات بُعدي المقياس الاثنتين حيث تعكس قدرًا جيدًا من الاتساق الداخلي له.

ثبات المقياس:

حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية: تم حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات كل بُعد فرعي، وذلك في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبُعد، حيث بلغت معاملات ألفا لبُعدي المقياس على الترتيب: البُعد الأول الخبرات الانفعالية الإيجابية، البُعد الثاني الخبرات الانفعالية السلبية (٠.٩٣٢ - ٠.٩٣٨) وهي تتسم في مجملها بكونها معاملات ثبات مرتفعة. وفي طريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان بروان بلغت ألفا لبُعدي المقياس على الترتيب: البُعد الأول الخبرات الانفعالية الإيجابية، البُعد الثاني الخبرات الانفعالية السلبية (٠.٨٦٧ - ٠.٩١٧) في حالة تساوي المفردات وهي تتسم في مجملها بكونها معاملات ثبات جيدة.

المعالجة الإحصائية: استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS الإصدار (٢١) للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة (التحليل العاملي الاستكشافي - معامل ارتباط بيرسون - ومعامل ألفا كرونباخ - والتجزئة النصفية)

¹ Scree Test

واستخدام برنامج ليزرل Lisrel الإصدار (٩.١) للتحقق من نمذجة المعادلة البنائية لمتغيرات الدراسة واختبار الفروض بأسلوب تحليل المسار^١.

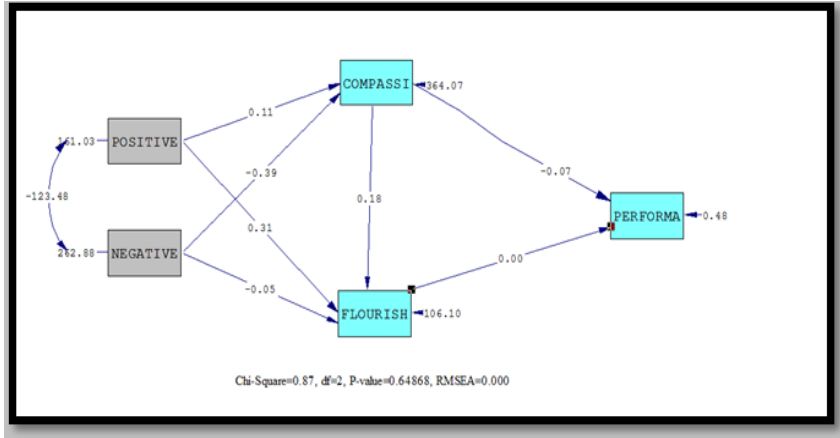
نتائج الدراسة:

اختبار صحة الفرض الأول: تشكل متغيرات الخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية كمتغيرات مستقلة والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع - نموذجًا بنائيًا يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة. للتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل المسار^٢ الموجود ببرنامج ليزرل (Lisrel) 9.1 وقد استخدم في النموذج موقف توليد النموذج^٣ حيث يُمكن الباحث من إيجاد أفضل نموذج يطابق البيانات بطريقة جيدة من الناحية الإحصائية؛ وذلك إذا كان النموذج الأولي المقترح لا يطابق البيانات المعطاة، وقد أسفرت نتائج ليزرل عن أفضل نموذج لتحليل المسار بين متغيرات البحث كما هو موضح بملحق (١٥)، وكان مطابقًا للنموذج النظري المقترح حيث شكلت متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجًا بنائيًا يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية كمتغيرات مستقلة والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة. ويوضح شكل (٢) تقديرات المسار التخطيطي لأفضل نموذج لتحليل المسار بين متغيرات الدراسة كما يلي:

¹ Path Analysis

² Path Analysis

³ Model Generation Situation



يوضح شكل (٢)

المسار التخطيطي لأفضل نموذج لتحليل المسار بين متغيرات الدراسة
(التأثيرات المباشرة للمتغيرات)

التقديرات Estimates

تشير الرموز في شكل (١٢) إلى متغيرات الدراسة وهي كما يلي:

- أ. يشير الرمز Positive E إلى مجموع الخبرات الانفعالية الإيجابية.
- ب. يشير الرمز Negative E إلى مجموع درجات الخبرات الانفعالية السلبية.
- ت. يشير الرمز Compassi إلى مجموع درجات التراحم الذاتي.
- ث. يشير الرمز Flourish إلى مجموع درجات الازدهار النفسي.
- ج. يشير الرمز Performa إلى الأداء الأكاديمي.

وقد تم التحقق من النموذج المقترح باستخدام مؤشرات حسن المطابقة Goodness of Fit وحظي نموذج تحليل المسار الموضح بالشكل (٢) على مؤشرات حسن المطابقة كما هو موضح بملحق (١٦).

يتضح من ملحق (١٦) أن قيم مؤشرات حسن المطابقة كانت في المدى المثالي لها، حيث بلغت قيمة χ^2 (٠.٨٦٦) عند درجات حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٦٤٨٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، كما بلغ مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي المستقل (١.٠٧٩) أكثر من نظيره المشبع الذي بلغ (٠.١٠٨) كما أن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، فكان الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ الاقتراب

RMSEA يساوي (صفرًا)، والجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ البواقي RMR يساوي (٠.١٣٩)، ومؤشر حسن الطابقة GFI يساوي (٠.٩٩٩)، ومؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI يساوي (٠.٩٩١)، ومؤشر المطابقة المعياري NFI يساوي (٠.٩٩٧)، ومؤشر المطابقة غير المعياري NNFI يساوي (١.٠٠٠)، ومؤشر المطابقة المقارن CFI يساوي (١.٠٠٠)، ومؤشر المطابقة التزايدى IFI يساوي (١.٠٠٠)، ومؤشر المطابقة النسبي RFI يساوي (٠.٩٨٥)، ومؤشر المطابقة RMR يساوي (٠.٠١٤٧).

كل ذلك يؤكد حُسن تطابق البيانات مع النموذج؛ ويدل على مطابقة النموذج الجيدة موضع الاختبار. وبذلك تمَّ التحقق من صحة الفرض الأول للدراسة.

اختبار صحة الفروض من الفرض الثاني إلى الفرض الخامس التي تنص على:

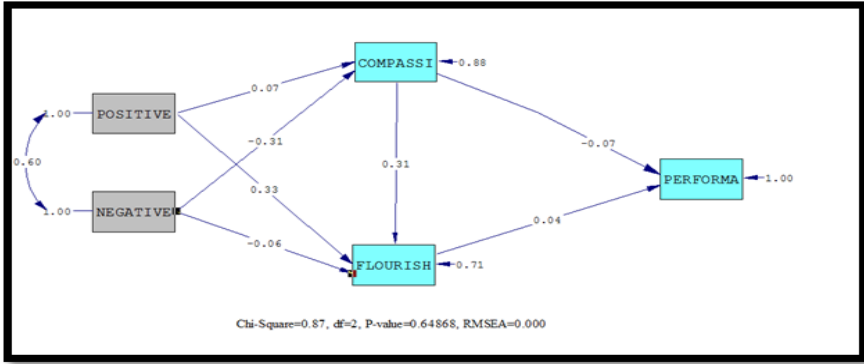
توجد تأثيرات (مسارات) موجبة مباشرة وغير مباشرة وكلية دالة إحصائيًا للخبرات الانفعالية الإيجابية من خلال كلٍّ من الازدهار النفسي والتراحم الذاتي كمتغيرات وسيطة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.

توجد تأثيرات (مسارات) سالبة مباشرة وغير مباشرة وكلية دالة إحصائيًا للخبرات الانفعالية السلبية من خلال كلٍّ من الازدهار النفسي والتراحم الذاتي كمتغيرات وسيطة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.

يوجد تأثيرات (مسارات) موجبة مباشرة وغير مباشرة وكلية دالة إحصائيًا للتراحم الذاتي من خلال الازدهار النفسي كمتغير وسيط في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.

توجد تأثير (مسار) موجب مباشرة وكلية دال إحصائيًا للازدهار النفسي في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.

قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل المسار الموجودة ببرنامج ليزرل (Lisrel 9.1) لاختبار صحة الفروض ومعرفة التأثيرات المباشرة والتأثيرات غير المباشرة والتأثيرات الكلية للمتغيرات المستقلة والوسيط في المتغير التابع. ويوضح شكل (٢) السابق تقديرات التأثيرات المباشرة، وشكل (٣) التالي الحل المعياري للتأثيرات المباشرة كما يلي:

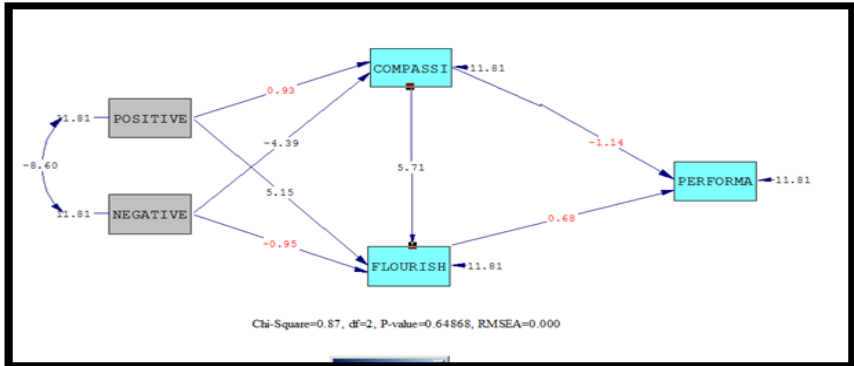


يوضح شكل (٣)

(الحل المعياري لتقدير التأثيرات المباشرة)

Standardized Solution

كما يوضح الشكل (٤) التالي T. Values "ت" للتأثيرات المباشرة كما يلي:



يوضح شكل (٤)

(قيمة ت للتأثيرات المباشرة) T. Values

كما يوضح جدول (1) التالي التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية التي يحتوي عليها نموذج تحليل المسار بين متغيرات البحث كما يلي:

جدول (1) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية التي يتضمنها نموذج تحليل المسار بين متغيرات البحث

المئات الكامن	نوع التأثير	الأداء الأكاديمي			الازدهار النفسي			التراحم الذاتي				
		التأثير	ت	الدلالة	*ح	التأثير	ت	الدلالة	ح	التأثير	ت	الدلالة
الخبرات الانفعالية الإيجابية	مباشر											
	غير مباشر	٠.٠٠١	٠.٠٤٨٥	٠.٠٠١	٠.٠١١	٠.٠١٩	٠.٠٢١	٠.٠٢٠				
	كلي	٠.٠٠١	٠.٠٤٨٥	٠.٠٠١	٠.٠١١	٠.٠٣٣	٠.٠٦٤	٠.٠٣٤٥	٠.١٠٥	٠.٩٣٥	٠.١١٣	٠.٠٦٦
الخبرات الانفعالية السلبية	مباشر											
	غير مباشر	٠.٠٠١	٠.٨٢٨	٠.٠٠١	٠.٠١٦	٠.٠٧١	٠.٠٢١	٠.٠٩٥				
	كلي	٠.٠٠١	٠.٨٢٨	٠.٠٠١	٠.٠١٦	٠.١١٨	٠.٠٥٠	٠.١٥٦	٠.٣٨٧	-٤.٣٧٣	٠.٠٨٨	٠.٣٠٨
التراحم الذاتي	مباشر	٠.٠٠٧	١.١٣١	٠.٠٠٢	٠.٠٠٧٤	٠.١٨٥	٠.٠٣٢	٠.٣٠٧				
	غير مباشر	٠.٠٠١	٠.٦٧٨	٠.٠٠١	٠.٠١٤							
	كلي	٠.٠٠٦	١.٠٠٧	٠.٠٠٢	٠.٠٠٦١	٠.١٨٥	٠.٠٣٢	٠.٣٠٧				
الازدهار النفسي	مباشر	٠.٠٠٣	٠.٦٨١	٠.٠٠٤	٠.٠٠٤٥							
	غير مباشر											
	كلي	٠.٠٠٣	٠.٦٨١	٠.٠٠٤	٠.٠٠٤٥							

c = الحل المعياري لتقدير التأثير

يتضح من جدول (١) :

بالنسبة للنتائج المرتبطة بالفرض الثاني كانت كما يلي:

١. يوجد تأثير موجب غير مباشر وکلي دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) للخبرات الانفعالية الإيجابية من خلال الازدهار النفسي والتراحم الذاتي كمتغيرات وسيطة في الأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (٠.٠٠١) وقيمة "ت" (٢.٤٨٥) والحل المعياري للتأثير غير المباشر (٠.١١).

٢. يوجد تأثير موجب مباشر غير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٦١) للخبرات الانفعالية الإيجابية في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (٠.٣١٤) وقيمة "ت" (٥.١٣٥) والحل المعياري للتأثير المباشر (٠.٣٢٥).

٣. يوجد تأثير موجب غير مباشر دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٢١) للخبرات الانفعالية الإيجابية من خلال التراحم الذاتي كمتغير وسيط في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (٠.٠١٩) وقيمة "ت" (٠.٩٢٢) والحل المعياري للتأثير غير المباشر (٠.٠٢٠).

٤. يوجد تأثير موجب كلي غير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٦٤) للخبرات الانفعالية الإيجابية في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (٠.٣٣٣) وقيمة "ت" (٥.١٨٧) والحل المعياري للتأثير الكلي (٠.٣٤٥).

٥. يوجد تأثير موجب مباشر وکلي غير دال إحصائياً عند مستوى (٠.١١٣) للخبرات الانفعالية الإيجابية في التراحم الذاتي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (٠.١٠٥) وقيمة "ت" (٠.٩٣١) والحل المعياري للتأثير المباشر وکلي (٠.٠٦٦).

بالنسبة للنتائج المرتبطة بالفرض الثالث كانت كما يلي:

٦. يوجد تأثير سالب غير مباشر وکلي دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) للخبرات الانفعالية السلبية من خلال الازدهار النفسي والتراحم الذاتي كمتغيرات وسيطة في الأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (-٠.٠٠١) وقيمة "ت" (-٠.٨٢٨) والحل المعياري للتأثير المباشر وکلي (٠.٠١٦).

٧. يوجد تأثير سالب مباشر دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٤٩) للخبرات الانفعالية السلبية في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (-) وقيمة "ت" (-٠.٩٤٣) والحل المعياري للتأثير المباشر (-٠.٠٦٢).

٨. يوجد تأثير سالب غير مباشر دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٢١) للخبرات الانفعالية السلبية من خلال التراحم الذاتي كمتغير وسيط في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (-٠.٠٧١) وقيمة "ت" (-٣.٤٨٠) والحل المعياري للتأثير غير المباشر (-٠.٠٩٥)
٩. يوجد تأثير سالب كلي غير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥) للخبرات الانفعالية السلبية في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (-٠.١١٨) وقيمة "ت" (-٢.٣٤٦) والحل المعياري للتأثير الكلي (-٠.١٥٦)
١٠. يوجد تأثير سالب مباشر وكلي غير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٨) للخبرات الانفعالية السلبية في التراحم الذاتي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (-٠.٣٨٧) وقيمة "ت" (-٤.٣٧٣) والحل المعياري للتأثير المباشر والكلي (-٠.٣٠٨)

بالنسبة للنتائج المرتبطة بالفرض الرابع كانت كما يلي:

١١. يوجد تأثير سالب مباشر دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٢) للتراحم الذاتي في الأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (-٠.٠٠٠٧) وقيمة "ت" (-١.١٣١) والحل المعياري للتأثير المباشر (-٠.٠٧٤)
١٢. يوجد تأثير موجب غير مباشر دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) للتراحم الذاتي من خلال الازدهار النفسي كمتغير وسيط في الأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (٠.٠٠١) وقيمة "ت" (٠.٦٧٨) والحل المعياري للتأثير غير المباشر (٠.٠١٤)
١٣. يوجد تأثير كلي سالب دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٢) للتراحم الذاتي في الأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (-٠.٠٠٦) وقيمة "ت" (-١.٠٠٧) والحل المعياري للتأثير الكلي (-٠.٠٦١)
١٤. يوجد تأثير موجب مباشر وكلي دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٣٢) للتراحم الذاتي في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (٠.١٨٥) وقيمة "ت" (٥.٦٩١) والحل المعياري للتأثير المباشر والكلي (٠.٣٠٧)

بالنسبة للنتائج المرتبطة بالفرض الخامس كانت كما يلي:

١٥. يوجد تأثير موجب مباشر وكلي دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٠٤) للازدهار النفسي في الأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ مقدار التأثير (٠.٠٠٠٣) وقيمة "ت" (٠.٦٨٣) والحل المعياري للتأثير المباشر والكلي (٠.٠٠٠٤) يمكن صياغة المعادلات البنائية المستخلصة من النموذج النهائي من خلال الشكل (٢) والجدول (١) في الصور التالية:

١. الأداء الأكاديمي $(Y_1) = (٠.٠٠٠١)$ الخبرات الانفعالية الإيجابية $(X_1) - (٠.٠٠٠١)$ الخبرات الانفعالية السلبية $(X_2) + (٠.٠٠٠٢)$ التراحم الذاتي $(Y_2) + (٠.٠٠٠٣)$ الازدهار النفسي (Y_3) .
٢. الازدهار النفسي $(Y_2) = (٠.٣٣٣)$ الخبرات الانفعالية الإيجابية $(X_1) - (٠.١١٨)$ الخبرات الانفعالية السلبية $(X_2) + (٠.١٨٥)$ التراحم الذاتي (Y_2) .
٣. التراحم الذاتي $(Y_3) = (٠.١٠٥)$ الخبرات الانفعالية الإيجابية $(X_1) - (٠.٣٨٧)$ الخبرات الانفعالية السلبية (X_2)

حيث إن $(X_2 \times X_1)$ تشير إلى المتغيرات المستقلة بالدراسة وهي على الترتيب الخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية، أما (Y_2) فتشير إلى المتغيرات الوسيطة وهي على الترتيب الازدهار النفسي والتراحم الذاتي، أما المتغير التابع (Y_1) فهو الأداء الأكاديمي.

تفسير ومناقشة النتائج:

يتناول هذا الجزء مناقشة نتائج الدراسة في ضوء نتائج تحليل المسار والتراث النفسي المتصل بمتغيرات البحث الراهن في حدود خصائص عينة الدراسة والأدوات المستخدمة

أولاً: مناقشة التأثيرات غير المباشرة والكلية في النموذج البنائي:

١. يشير جدول (١) وأشكال (٢) (٣) (٤) إلى أن كلاً من: متغيرات الخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية كمتغيرات مستقلة والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع شكلت نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين هذه المتغيرات لدى عينة الدراسة. كما تشير النتيجة (١) والنتيجة (٦) من جدول (١) إلى أن الطلبة الذين يتوافر لهم خبرات انفعالية إيجابية يزيد لديهم

استخدام استراتيجية التراحم الذاتي وتزيد لديهم كذلك مهارة الازدهار النفسي؛ مما يجعل التراحم الذاتي والازدهار النفسي يُزيدان من الأداء الأكاديمي لديهم، وبالتالي يوجد تأثير غير مباشر للخبرات الانفعالية الإيجابية في الأداء الأكاديمي من خلال التراحم الذاتي والازدهار النفسي، وعلى العكس من ذلك نجد الخبرات الانفعالية السلبية.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأنه يتوفر لدي طلبة الجامعة بيئة أكاديمية فاعلة، في الدراسة الجامعية خلال فصولهم الدراسية السابقة؛ مما يجعلهم يشعرون بالاستمتاع بالدراسة بالجامعة، والشعور باللذة، والرضا والارتياح لما يقومون بدراسته من مقررات وأنشطة، والابتعاد عن الخبرات الانفعالية السلبية مثل: الشعور بالغضب نتيجة ضغوط الدراسة خلال فصولهم السابقة والشعور بالملل والقلق أثناء قيامهم بالمهام المطلوبة منهم، التي تعكس عواطفهم ومشاعرهم في المواقف الأكاديمية المختلفة؛ مما يجعل هذه الخبرات الانفعالية الإيجابية تؤثر بشكل إيجابي في استخدامهم لاستراتيجية التراحم الذاتي، وهي استراتيجية معرفية تمكنهم من إعادة هيكلة العقل إيجابياً من خلال اللطف الذاتي والتعامل بحساسية مع النفس بدلاً من الحكم الذاتي والتعامل بقسوة مع النفس، والوعي بالإنسانية المشتركة من خلال رؤية التجارب السلبية باعتبارها جزءاً من حياة أي إنسان، والبحث عن الحلول المنطقية بدلاً من العزلة والتركيز على العواطف والأفكار السلبية وانتقاد النفس في حالة المعاناة والفشل، والتعقل من خلال تقبل العواطف المؤلمة والأكثر ألماً عن طريق منع رد الفعل المعتاد، وتشجيع الاستجابة المدروسة والأكثر تكييفاً للتجارب مقابل الإفراط في تحديد الهوية ومحاولة إصلاح كل شيء خطأ؛ مما يجعل هذه الخبرات الانفعالية الإيجابية والتراحم الذاتي يزيدان من مهارة الازدهار النفسي لديهم المتمثلة في: الثقة في القيام بالأعمال المكلفين بها، وشعورهم بأن ما يقومون به من أعمال ذات قيمة ومعنى لهم، ووجود علاقات إيجابية لهم مع الآخرين، ولديهم نشاط مطلق فيما يقومون به من أعمال، ولديهم كفاءة في مشاعر التعامل مع الآخرين، وكذلك لديهم القدرة على تقييم انفعالاتهم ومشاعرهم الذاتية بسهولة، وكذلك الانشغال بالأنشطة المهمة لهم، ويرحبون بتعلم الأشياء الجديدة، والتفاوض بشأن المستقبل، وتوقع الأفضل دائماً في المواقف المختلفة. كل ذلك -من خبرات انفعالية إيجابية وتراحم ذاتي وازدهار نفسي- يُحسن من الأداء الأكاديمي لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات: (Beaumont &

(Neff et al., ، (Akin, 2008)،(Akin, 20012)،(Hollins Martin, 2016a) (2007) التي اتفقت على وجود علاقة إيجابية بين التراحم الذاتي والأداء الأكاديمي، ودراسا (Keys & Simoes, 2012)، ودراسة (Ambler, 2006) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي ودراسا (Silva & Caetano, 2013)، ودراسة (Diener et al., 2010b) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية وكلّ من الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي.

٢. تشير نتيجتا (٣) و (٨) من جدول (١) إلى أن الطلبة الذين يتوافر لهم خبرات انفعالية إيجابية يزيد لديهم استخدام استراتيجيات التراحم الذاتي؛ مما يجعل التراحم الذاتي يزيد من الازدهار النفسي لديهم وبالتالي يوجد تأثير غير مباشر للخبرات الانفعالية الإيجابية من خلال التراحم الذاتي في الازدهار النفسي، وعلى عكس ذلك نجد الخبرات الانفعالية السلبية.

ويمكن تفسير هذه النتائج، بأن عينة الدراسة طلبة بجامعة القاهرة وهي جامعة عريقة جامعة أم توفر لطلبتها بيئة أكاديمية فاعله وخبرات انفعالية إيجابية تعكس عواطف ومشاعر إيجابية للطلبة في المواقف الأكاديمية المختلفة، مثل: الشعور بالفخر للدراسة بجامعة القاهرة، والشعور بالهدوء النفسي أثناء تطبيق القواعد المنظمة للمحاضرات، والاستمتاع بالعمل الجماعي مع زملائهم، والابتعاد عن الخبرات الانفعالية السلبية مثل عدم الشعور بالانتماء إلى الجامعة، وعدم بذل الجهد في الدراسة، والشعور بالملل أثناء عملهم للمهام المطلوبة منهم في المواد الدراسية المختلفة؛ مما يجعل هذه الخبرات الانفعالية الإيجابية تؤثر بشكل إيجابي في التراحم الذاتي لديهم، فنجدهم داعمين لذواتهم عندما يكونون في أزمة نفسية ويستخدمون لهجة عاطفية لينة مع أنفسهم عند المرور بتجربة سلبية ويدركون أن لحظات اليأس بالنسبة لهم هي أمر طبيعي ولا بد أن يمر بها جميع البشر. كل ذلك من الخبرات الانفعالية الإيجابية والتراحم الذاتي يُحسّن من الازدهار النفسي لديهم وهو مزيج من الشعور بالرفاه والأداء الجيد، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كلّ من: (Schellenberg et al., 2016)، (Barnett & Flores, 2016)، (Farnsworth et al., 2016)، (Maraldo et al., 2016)، (Manavipour & Saeedian, 2016)، (Choi et al., 2014)، (Cunha et al., 2013)، (Tanaka et al., 2011) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية

والتراحم الذاتي، ودراستيّ (Silva & Caetano, 2013)، ودراسة (Diener et al., 2010b) . التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والازدهار النفسي، ووجود علاقة سلبية بين الخبرات الانفعالية السلبية والازدهار النفسي. ٣. كما تشير النتيجة (١٢) من جدول (١) إلى أن الطلبة الذين لديهم تراحم ذاتي يزيد لديهم الازدهار النفسي؛ مما يجعل الازدهار النفسي يُزيد الأداء الأكاديمي لديهم، وبالتالي يوجد تأثير غير مباشر للتراحم الذاتي في الأداء الأكاديمي من خلال الازدهار النفسي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن هؤلاء الطلاب يمتلكون استراتيجيات التراحم الذاتي التي تجعلهم أثناء مرورهم بموقف عاطفي مؤلم لا يقسون على أنفسهم بل يشجعون أنفسهم على الخروج من التجارب السلبية، ويدركون أن القلق والخوف طبيعيان لدى جميع البشر ولا يزعجهم ذلك؛ مما يجعل استراتيجيات التراحم الذاتي تؤثر بشكل إيجابي في الازدهار النفسي لديهم، فنجد أن التراحم الذاتي يُسهم في الرفاه النفسي والازدهار النفسي عن طريق خفض المشاعر السلبية لديهم وزيادة المشاعر الإيجابية حيث إن عزلة النفس تليها تجربة الفشل أو الإجهاد من وضع المقارنات بالآخرين. كل ذلك من التراحم الذاتي والازدهار النفسي اللذين يُحسنان من الأداء الأكاديمي لديهم، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Beaumont & Hollins Martin, 2016a)، ودراسة (Akin, 20012)، ودراسة (Neff et al., 2007)، ودراسة (Akin, 2008) التي اتفقت على وجود علاقة إيجابية بين التراحم الذاتي والأداء الأكاديمي، ودراسة (Keyes & Simoes, 2012)، ودراسة (Ambler, 2006) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي.

ثانياً: مناقشة التأثيرات المباشرة والكلية في النموذج البنائي:

١. تشير النتيجة (٢) من جدول (١) إلى وجود تأثير موجب مباشر غير دال إحصائياً للخبرات الانفعالية الإيجابية في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة، وتشير النتيجة (٤) من جدول (١) إلى وجود تأثير موجب كلي غير دال إحصائياً للخبرات الانفعالية الإيجابية في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة. أي أن الطلبة الذين يتوافر لهم خبرات الانفعالية إيجابية فقط لا يزيد لديهم مهارة الازدهار النفسي مباشرة، بينما ظهر فيما سبق بنتيجة (٨) من جدول (١)

أنه يوجد تأثير غير مباشر للخبرات الانفعالية الإيجابية في الازدهار النفسي من خلال التراحم الذاتي، أي لابد من استخدام الطلبة لاستراتيجية التراحم الذاتي مع توافر الخبرات الانفعالية الإيجابية لكي يزيد لديهم الازدهار النفسي. بينما الخبرات الانفعالية الإيجابية وحدها لا تكفي للوصول للازدهار النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتائج، بأن توافر بيئة أكاديمية فاعلة للطلاب في الجامعة وخبرات انفعالية إيجابية تعكس عواطف ومشاعر إيجابية للطلبة في المواقف الأكاديمية المختلفة غير كافٍ لزيادة الازدهار النفسي والشعور بالرفاه النفسي، بل لابد من استخدام استراتيجية التراحم الذاتي مع توافر الخبرات الانفعالية الإيجابية؛ لكي يعيد الطلبة هيكله العقل إيجابيا من خلال اللطف الذاتي والتعامل بحساسية مع النفس بدلاً من الحكم الذاتي والتعامل بقسوة معها، والوعي بالإنسانية المشتركة من خلال رؤية التجارب السلبية باعتبارها جزءاً من حياة أي إنسان، والبحث عن الحلول المنطقية بدلاً من العزلة، والتركيز على العواطف والأفكار السلبية وانتقاد النفس في حالة المعاناة والفشل، والتعقل من خلال تقبل العواطف المؤلمة والأكثر ألماً عن طريق منع رد الفعل المعتاد وتشجيع الاستجابة المدروسة والأكثر تكييفاً للتجارب مقابل الإفراط في تحديد الهوية ومحاولة إصلاح كل شيء خطأ، كل ذلك -من خبرات انفعالية إيجابية وتراحم ذاتي- يُحسن من الازدهار النفسي للطلبة، وتختلف هذه النتيجة مع الدراسات السابقة في وجود علاقة بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية وكل من الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي. فدراسة (Silva & Caetano, 2013)، ودراسة (Diener et al., 2010b) وجدنا علاقة إيجابية بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والازدهار النفسي. ويمكن تفسير هذا الاختلاف إلى أن هاتين الدراستين درستتا العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، بينما تدرس الدراسة الحالية العلاقة السببية بين المتغيرات؛ فيظهر التأثير غير المباشر للمتغيرات أكثر من التأثير المباشر.

٢. كما تشير النتيجة (٧) من جدول (١) إلى وجود تأثير سالب مباشر دال إحصائياً للخبرات الانفعالية السلبية في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة، وتشير النتيجة (٩) من جدول (١) إلى وجود تأثير سالب كلي غير دال إحصائياً للخبرات الانفعالية السلبية في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة.

أي أن الطلبة الذين يتوافر لهم خبرات انفعالية سلبية سيؤثر سلباً في مهارة الازدهار النفسي لديهم. وقد ظهر هنا التأثير المباشر للخبرات الانفعالية السلبية في الازدهار النفسي على عكس النتيجة السابقة الخاصة بالتأثير المباشر للخبرات الانفعالية الإيجابية في الازدهار النفسي الذي لم يكن ليصبح دالاً إلا بوجود التراحم الذاتي كتأثير غير مباشر.

ويمكن تفسير هذه النتائج، بأنه إذا كان يوجد بالجامعة بيئة أكاديمية غير فاعلة وخبرات انفعالية سلبية تعكس عواطف ومشاعر سلبية للطلبة في المواقف الأكاديمية المختلفة، مثل غضب الطلبة بسبب معاملة بعض الأساتذة والقلق بخصوص درجاتهم والشعور بالملل أثناء قيامهم بالمهام المطلوبة منهم في المواد الدراسية؛ فإن ذلك كله سوف يؤثر تأثيراً مباشراً سلبياً في الازدهار النفسي لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراستي (Silva & Caetano, 2013)، ودراسة (Diener et al., 2010b) حيث توصلنا إلى وجود علاقة سلبية بين الخبرات الانفعالية السلبية والازدهار النفسي.

٣. كما تشير النتيجة (٥) من جدول (١) إلى وجود تأثير موجب مباشر وكلي غير دال إحصائياً للخبرات الانفعالية الإيجابية في التراحم الذاتي لدى عينة الدراسة، وتشير النتيجة (١٠) من جدول (١) إلى وجود تأثير سالب مباشر وكلي غير دال إحصائياً للخبرات الانفعالية السلبية في التراحم الذاتي لدى عينة الدراسة. أي أن الطلبة الذين يتوافر لهم خبرات انفعالية إيجابية فقط بدون أي متغيرات وسيطة لا يزيد لديهم من استخدام استراتيجيات التراحم الذاتي وبالمثل الخبرات الانفعالية السلبية.

ويمكن تفسير هذه النتائج، بأن الخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية المقاسة بالدراسة هنا هي خاصة بالخبرات الانفعالية الأكاديمية في بيئة الجامعة بينما يتأثر التراحم الذاتي بالخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية بشكل عام- التي يتعرض لها الفرد في حياته العاطفية والاجتماعية، فهي أكثر تأثيراً في اللطف الذاتي والتعامل بحساسية مع النفس والتعقل من خلال تقبل العواطف المؤلمة والأكثر ألاماً عن طريق منع رد الفعل المعتاد وتشجيع الاستجابة المدروسة

والأكثر تكيف للتجارب. وتختلف هذه النتيجة مع دراسات كل من: (Schellenberg et al., 2016)، (Barnett & Flores, 2016)، (Farnsworth et al., 2016)، (Maraldo et al., 2016)، (Manavipour، (Choi et al., 2014)، & Saeedian, 2016)، (Cunha et al., 2013)، (Tanaka et al, 2011) . التي توصلت نتائجها إلى اتفاق في وجود علاقة بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية والتراحم الذاتي. ودراسة (Farnsworth et al., 2016) التي توصلت إلى أن الخبرات الانفعالية المبكرة لها تأثير مباشر إيجابي في التراحم الذاتي، كما أن الخوف له تأثير مباشر سلبي في التراحم الذاتي. ٤. كما تشير النتيجة (١١) من جدول (١) إلى وجود تأثير سالب مباشر دال إحصائياً للتراحم الذاتي في الأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة، كما تشير النتيجة (١٣) من جدول (١) إلى وجود تأثير كلي سالب دال إحصائياً للتراحم الذاتي في الأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة. وقد كانت هذه النتيجة غير متوقعة أن التراحم الذاتي مستقلاً يؤثر سلباً في الأداء الأكاديمي، ولكي يؤثر إيجابياً في الأداء الأكاديمي فإنه يجب توافر الازدهار النفسي ليؤثر فيه بشكل غير مباشر كما ظهر في النتيجة (١٢).

ويمكن تفسير هذه النتيجة، بأن الطلبة الذين يمتلكون استراتيجية التراحم الذاتي مستقلة بدون الازدهار النفسي لا ينتقدون ذواتهم عند مرورهم بتجربة سلبية تعاطفاً مع الذات ولا يلومون أنفسهم عند المرور بأزمة، وعندما يفشلون يشعرون أن هذا الفشل طبيعي ويوجد لدى جميع البشر ولا ينجرفون وراء عواطف سلبية. كل هذا سيؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي، وتختلف هذه النتيجة مع دراسات كل من: (Beaumont & Hollins Martin, 2016a)، (Akın, 20012)، (Neff et al., 2007)، (Akın, 2008) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين التراحم الذاتي والأداء الأكاديمي. وتُرجع الباحثة ذلك إلى أن هذه الدراسات درست العلاقات بين المتغيرات بينما تدرس الدراسة الحالية تأثيرات المتغيرات؛ فيظهر التأثير غير المباشر للمتغيرات أكثر من التأثير المباشر.

٥. كما تشير النتيجة (١٤) من جدول (١) إلى وجود تأثير موجب مباشر وكلي دال إحصائياً للتراحم الذاتي في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتائج، بأن الطلاب الذين يستخدمون استراتيجيات التراجع الذاتي وهي استراتيجيات معرفية تمكّنهم من إعادة هيكلة العقل إيجابياً من خلال اللطف الذاتي والتعامل بحساسية مع النفس بدلاً من الحكم الذاتي والتعامل بقسوة من النفس، إن ذلك يُزيد من مهارة الازدهار النفسي، فنجد لديهم مزيجاً من الشعور الجيد والأداء الجيد، كما أن لديهم ثقة بالنفس، وعلاقات إيجابية مع الآخرين، وشعورهم بأن ما يقومون به من أعمال ذات قيمة ومعنى لهم، ولديهم نشاط مطلق، وكفاءة المشاعر في التعامل مع الآخرين وكذلك الانشغال بالأنشطة التي تكون مهمة لهم ويرحبون بتعلم الأشياء الجديدة، والتفاؤل بشأن المستقبل وتوقع الأفضل دائماً في المواقف المختلفة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من: (Gunnell et al., 2017)، (Durkin, et al., 2016)، (Beaumont et al., 2016b)، (Sun et al., 2016)، (Silvia et al., 2016)، (Grevenstein et al., 2016)، (Galla, 2016)، (Yang et al., 2016)، ودراسة (Brown et al., 2015)، (Mansfield et al., 2015)، (Saricaoglu & Arslan, 2013)، (Hollis-Walker & Colosimo, 2011) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين التراجع الذاتي والرفاه النفسي والازدهار النفسي كأحد أبعادها. كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Sun et al., 2016) التي توصلت إلى وجود تأثير مباشر بين التراجع الذاتي وأبعادها والرفاه النفسي وأبعاده مثل الازدهار النفسي ودراسة (Mansfield et al., 2015) التي توصلت إلى أن التراجع الذاتي له تأثير مباشر في الرفاه النفسي.

٦. كما تشير النتيجة (١٥) من جدول (١) إلى وجود تأثير موجب مباشر وكلي دال إحصائياً للازدهار النفسي في الأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتائج، بأن الطلاب الذين يمتلكون مهارة الازدهار النفسي المتمثلة في: الثقة في القيام بالأعمال المكلفين بها، وشعورهم بأن ما يقومون به من أعمال ذات قيمة ومعنى لهم، ووجود علاقات إيجابية لهم مع الآخرين، ولديهم نشاط مطلق فيما يقومون به من أعمال، ولديهم كفاءة المشاعر في التعامل مع الآخرين، وكذلك لديهم القدرة على تقييم انفعالاتهم ومشاعرهم الذاتية بسهولة،

وكذلك الانشغال بالأنشطة التي تكون مهمة لهم ويرحبون بتعلم الأشياء الجديدة، والتفاؤل بشأن المستقبل وتوقع الأفضل دائماً في المواقف المختلفة. كل ذلك يحسن من الأداء الأكاديمي لديهم، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Keyes & Simoes, 2012)، ودراسة (Ambler, 2006) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي.

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات على النحو التالي:

١. تدريب طلاب الجامعة على مهارة الازدهار النفسي في الجامعة من قبل المختصين في علم النفس بحيث يمتلكون مهارات الرفاه النفسي مثل الثقة بالنفس، وشعورهم بقيمة ومعنى ما يقومون به من أعمال والتفاؤل بشأن المستقبل الخ. وكذلك تدريبهم على استخدام استراتيجيات التراحم الذاتي؛ لكي تُعاد هيكلة العقل إيجابياً للطلبة من خلال اللطف الذاتي والتعامل بحساسية مع النفس والوعي بالإنسانية المشتركة والتعقل، وتوفير بيئة تُعلم أكاديمية فاعلة بها خبرات انفعالية إيجابية؛ مما يزيد من الأداء الأكاديمي لديهم وامتلاكهم مهارات حياتية واستراتيجيات تمكنهم من سوق العمل.

٢. تدريب أساتذة الجامعة من خلال الدورات المهنية لأعضاء هيئة التدريس على دمج مهارات الازدهار النفسي واستراتيجيات التراحم الذاتي أثناء تدريس المقررات الدراسية؛ مما يزيد من قدرة الطلبة على تحسين أدائهم عما كانوا عليه؛ فيزيد الأداء الدراسي لديهم.

٣. يمكن الاستفادة الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين من مقاييس الدراسة في الكشف عن الطلبة ذوي الازدهار النفسي والتراحم الذاتي المرتفع والاهتمام بهم بما يتناسب مع قدراتهم. وكذلك الكشف عن بيئة التعلم ذات الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية من أجل تعديل بيئات التعلم.

أخيراً، تقترح الباحثة مجموعة من الدراسات لتصبح مجال اهتمام من الباحثين في هذا المجال مثل: نمذجة العلاقات السببية بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية وبعض المتغيرات الديموغرافية والأداء الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، نمذجة العلاقات السببية بين الرفاه النفسي والازدهار النفسي من خلال الحاجة إلى الراحة النفسية

كمتغير وسيط، نمذجة العلاقات السببية بين التراجع الذاتي وأبعاده والازدهار النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، نمذجة العلاقات السببية بين التراجع الذاتي والرضا عن الحياة من خلال الأمل، نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي ومعتقدات الفرد في سن اليأس من خلال التراجع الذاتي. نمذجة العلاقات السببية بين الخبرات الانفعالية المبكرة الإيجابية والتراجع الذاتي والأداء الأكاديمي.

وينبغي الاعتراف بالقيود المفروضة على الدراسة الحالية؛ فالنتائج التي تم الحصول عليها في هذه الدراسة لا ينبغي أن تُعمَّم على جميع طلبة الجامعات؛ لاقتصار تطبيق أدواتها على طلبة جامعة القاهرة بكلية الدراسات العليا للتربية فقط. ولذلك يلزم إجراء مزيد من الدراسات للنموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراجع الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المُسهممة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة على عينات أخرى، لتوليد المزيد من العلاقات السببية. وأخيرًا، اقتصر جمع البيانات الخاصة بالازدهار النفسي والتراجع الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية على التقرير الذاتي وليس على مقياس مواقف الحياة؛ مما يدل على وجود بعض الاستحسان الاجتماعي في استجابات الطلبة عينة الدراسة.

قائمة المراجع*

حسانين، محمد (٢٠٠٨): النموذج البنائي للعلاقة بين توجهات الهدف وقلق الاختبار المعرفي والضغوط النفسية والأداء الدراسي لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٣٨(١)، ٥٧٤-٥٣١.

Akin, A. (2008). The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability. **Educational Sciences: Theory and Practice**, 8(3), 741-750. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/61876467?accountid=13022>.

Akin, A. (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. **Hacettepe University Journal of Education**, 39, 1-9. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/860369245?accountid=13022>.

Akin, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. **Hacettepe University Journal of Education**, 42, 1-10. Retrieved from, <https://search.proquest.com/docview/1037908663?accountid=13022>.

Akin, A. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in turkish university students. **Anales de Psicología**, 31(3), 802-807. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>.

Akin, A., & Eroglu, Y. (2013). Self-compassion and relational-interdependent self-construal. **Studia Psychologica**, 55(2), 111-121. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1512218601?accountid=13022>.

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. **Social and Personality Psychology Compass**, 4(2), 107-118. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.

Ambler, V. M. (2006). **Who flourishes in college? using positive psychology and student involvement theory to explore**

* Citation style: APA 6th - American Psychological Association, 6th Edition

التوثيق تم من خلال الجمعية الأمريكية لعلم النفس الإصدار السادس حيث لا بد من وضع الأرقام الإلكترونية للمجلة.

- mental health among traditionally aged undergraduates** (3209545). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/304974492>. /304974492?accountid=44936.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, *11*(3), 191-206. doi:10.1177/1073191104268029.
- Barnett, M. D., & Flores, J. (2016). Narcissus, exhausted: Self-compassion mediates the relationship between narcissism and school burnout. *Personality and Individual Differences*, *97*, 102-108. doi:10.1016/j.paid.2016.03.026.
- Beaumont, E., & Hollins Martin, C. J. (2016a). A proposal to support student therapists to develop compassion for self and others through compassionate mind training. *The Arts in Psychotherapy*, *50*, 111-118. doi:10.1016/j.aip.2016.06.005.
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J., & Carson, J. (2016b). Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: a quantitative survey. *Midwifery*, *34*, 239-244. doi.org/10.1016/j.midw.2015.11.002.
- Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, *19*(2), 218-229.
- Brown, L., Bryant, C., Brown, V., Bei, B., & Judd, F. (2015). Investigating how menopausal factors and self-compassion shape well-being: An exploratory path analysis. *Maturitas*, *81*(2), 293-299. doi:10.1016/j.maturitas.2015.03.001.
- Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H. (2014). The effect of self-compassion on emotions when experiencing a sense of inferiority across comparison situations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *114*, 949-953.
- Cunha, M., Martinho, M.I., Xavier, A., & Espírito Santo, H. (2013). Early memories of positive emotions and its relationships to attachment styles, Self-compassion and psychopathology in adolescence. *Abstracts of the 21th European Congress of*

- Psychiatry European Psychiatry**, 28(1) , 1-10. [http://dx.doi.org/10.1016/S0924-9338\(13\)76444-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0924-9338(13)76444-7).
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the self-compassion scale. **Personality and Individual Differences**, 93, 56-62. doi:10.1016/j.paid.2015.09.023.
- Diehl, M., Hay, E. L., & Berg, K. M. (2011). The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. **Aging & Mental Health**, 15(7), 882-893. doi:10.1080/13607863.2011.569488.
- Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (2010a). **International differences in well-being**. New York, NY, US: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780199732739.001.0001.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010b). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. **Social Indicators Research**, 97(2), 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493.
- Durkin, M., Beaumont, E., Hollins Martin, C. J., & Carson, J. (2016). A pilot study exploring the relationship between self-compassion, self-judgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses. **Nurse Education Today**, 46, 109- 114. doi.org/10.1016/j.nedt.2016.08.030.
- Farnsworth, J. K., Mannon, K. A., Sewell, K. W., Connally, M. L., & Murrell, A. R. (2016). Exploration of caregiver behavior on fear of emotion, spirituality, and self-compassion. **Journal of Contextual Behavioral Science**, 5(3), 160-168. doi:10.1016/j.jcbs.2016.07.004.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 82(6), 1101-1114.
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. **Journal of Adolescence**, 49, 204-217. doi:10.1016/j.adolescence.2016.03.016.

- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. **Journal of Clinical Psychology**, *69*(8), 856-867. doi:10.1002/jclp.22021.
- Grevenstein, D., Aguilar-Raab, C., Schweitzer, J., & Bluemke, M. (2016). Through the tunnel, to the light: Why sense of coherence covers and exceeds resilience, optimism, and self-compassion. **Personality and Individual Differences**, *98*, 208-217. doi:10.1016/j.paid.2016.04.001.
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. **Personality and Individual Differences**, *107*43-48. doi:10.1016/j.paid.2016.11.032.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2005). The social context of well-being. In , **The science of well-being** (pp. 435-459). New York, NY, US: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780198567523.003.0017.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. **Personality and Individual Differences**, *50*(2), 222-227. doi:10.1016/j.paid.2010.09.033.
- Huppert, F. A. (2009a). A new approach to reducing disorder and improving well-being. **Perspectives on Psychological Science**, *4*(1), 108-111. doi:10.1111/j.1745-6924.2009.01100.
- Huppert, F. A. (2009b). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, *1*(2), 137-164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. **Social Indicators Research**, *110*(3), 837-861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. C., & Seligman, M. P. (2012). The engine of well-being. **Review of General Psychology**, *16*(4), 327-342. doi:10.1037/a0027990.
- Keyes, C. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. **Journal of Health and Social Behavior**, *43*(2), 207-222. doi:10.2307/3090197.

- Keyes, C. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 73(3), 539-548. doi:10.1037/0022-006X.73.3.539.
- Keyes, C. M., & Simoes, E. J. (2012). To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. **American Journal of Public Health**, 102(11), 2164-2172. doi:10.2105/AJPH.2012.300918.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. In M. Eid, R. J. Larsen, M. Eid, R. J. Larsen (Eds.) , **The science of subjective well-being** (pp. 258-289). New York, NY, US: Guilford Press.
- MacNeal-Harris, D. E. (2015). How does your garden grow: How planting seeds of hope inspire a community of gifted African-American learners to flourish in an early childhood setting. **Dissertation Abstracts International Section**, <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2015-99171-019&lang=ar&site=ehost-live>.
- Manavipour, D., & Saeedian, Y. (2016). The role of self-compassion and control belief about learning in university students' self-efficacy. **Journal of Contextual Behavioral Science**, 5(2), 121-126. doi:10.1016/j.jcbs.2016.02.003.
- Mansfield, C. D., Pasupathi, M., & McLean, K. C. (2015). Is narrating growth in stories of personal transgressions associated with increased well-being, self-compassion, and forgiveness of others?. **Journal of Research in Personality**, 58, 69-83. doi:10.1016/j.jrp.2015.05.008.
- Maraldo, T. M., Zhou, W., Dowling, J., & Vander Wal, J. S. (2016). Replication and extension of the dual pathway model of disordered eating: The role of fear of negative evaluation, suggestibility, rumination, and self-compassion. **Eating Behaviors**, 23, 187-194. doi:10.1016/j.eatbeh.2016.10.008.
- Michalec, B., & Keyes, C. M. (2013). A multidimensional perspective of the mental health of preclinical medical students. **Psychology, Health & Medicine**, 18(1), 89-97. doi:10.1080/13548506.2012.687825.
- Neff, K. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary, R. H. Hoyle, M. R. Leary, R. H. Hoyle (Eds.) , **Handbook of individual differences in social behavior** (pp. 561-573). New York, NY,

- US: Guilford Press.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2009-12071-038&lang=ar&site=ehost-live>.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, 2(2), 85-102. [http://dx. doi:10.1080/15298860309032](http://dx.doi.org/10.1080/15298860309032).
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, 2(3), 223-250. [http://dx. doi:10.1080/15298860309027](http://dx.doi.org/10.1080/15298860309027).
- Neff, K. D. Kirpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. **Journal of Research in Personality**, 41(1), 139-154. [http://dx. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004](http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004).
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. **Self and Identity**, 12(1), 78-98. [http://dx. doi:10.1080/15298868.2011.639548](http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.639548).
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejjterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. **Self and Identity**, 4(3), 263-287. [http://dx. doi:10.1080/13576500444000317](http://dx.doi.org/10.1080/13576500444000317).
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. **Journal of Research in Personality**, 41(4), 908-916. [doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002](http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual Review of Psychology**, 52(1), 41-166. [doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141](http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141).
- Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and self-compassion. **Educational Sciences: Theory and Practice**, 13(4), 2097-2104. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1651853683?accountid=13022>.
- Schellenberg, B. I., Bailis, D. S., & Mosewich, A. D. (2016). You have passion, but do you have self-compassion? Harmonious passion, obsessive passion, and responses to passion-related

- failure. **Personality and Individual Differences**, 99, 278-285. doi:10.1016/j.paid.2016.05.003.
- Seligman, M. P. (2011). **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being**. New York, NY, US: Free Press. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2010-25554-000&lang=ar&site=ehost-live>.
- Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in portugal. **Social Indicators Research**, 110(2), 469-478. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s11205-011-9938>.
- Silva, E., Simões, S., Espírito-Santo, H., Marques, M., & Lemos, L. (2016). Mindfulness, self-compassion and spiritual well-being in chronic depression. Abstracts of the 24rd European Congress of Psychiatry, **European Psychiatry**, 33, 415- 420. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.1501>.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. **Personality and Individual Differences**, 101, 288-292. doi:10.1016/j.paid.2016.06.011
- Taillefer, M., Dupuis, G., Roberge, M., & Le May, S. (2003). Health-related quality of life models: Systematic review of the literature. **Social Indicators Research**, 64(2), 293-323. doi:10.1023/A:1024740307643.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., & Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. **Child Abuse & Neglect: the International Journal**, 35(10), 887-898. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/964177498?accountid=13022>.
- Telef, B. B. (2013). The Scale of Positive and Negative Experience: A validity and reliability study for adolescents. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 14(1), 62-68. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2013-19683-008&lang=ar&site=ehost-live>.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. **Anxiety, Stress & Coping: An International**

- Journal**, 25(5), 543-558. <http://dx.doi:10.1080/10615806.2011.608842>.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. **Personality and Individual Differences**, 9891-95.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. **Self and Identity**, 12(2), 146-159. <http://dx.doi:10.1080/15298868.2011.649545>.