العددِ 21A ايار 2026
المجلة العراقية للبحوث الانسانية والاجتماعية والعلمية
NO.21A May 2026 Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN2790-1254

العلاقة بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

مدرس مساعد / تيسير عبد الله كريم
الجامعة المستنصرية/ قسم شؤون الاقسام الداخلية

الملخص

هدف البحث الحالي إلى بيان درجة تتوفر سمات التعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعة

ولتحقيق أهداف البحث تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي عبر أسلوب المسح بالعينات، بتطبيق مقياس التعاطف الذاتي من تصميم الباحثة باعتماد أبعاد التعاطف الذاتي التي حددها المنشاوي (2010) وتكون المقياس من (10) عبارات، إضافة إلى مقياس الصمود الأكاديمي من تصميم الباحثة بالاعتماد على الأبعاد التي حددها عد العزيز (2020) وتكون من (10) عبارات، وجرى تطبيق المقياسين على عينة عشوائية من (100) من طلاب البكالوريوس في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في الجامعة المستنصرية، بعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين ، وخلصت نتائج البحث ،إلى أنه تتوفر سمات التعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعة المستنصرية بدرجة متوسطة وفق تقديراتهم الذاتية، وأن درجة الصمود الأكاديمي المقدرة لدى طلاب الجامعة المستنصرية مرتفعة، كما تبين وجود علاقة ارتباطية قوية بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي.

الكلمات المفتاحية: التعاطف الذاتي- الصمود الأكاديمي- طلاب الجامعة

The Relationship Between Self-Compassion and Academic Resilience Among University Students

Assistant Lecturer / Taysir Abdullah Karim
tamaraalitaisser@gmail.com
Al-Mustansiriya University / Department of Internal Affairs
07709982600

Abstract

The current research aimed to determine the degree to which self-compassion traits are present among university students. To achieve this objective, a descriptive-analytical approach was adopted, employing a survey sampling method. A self-compassion scale, designed by the researcher and based on the dimensions of self-compassion identified by Al-Manshawi (2010), was administered. This scale consisted of 10 items. Additionally, an academic resilience scale, also designed by the researcher and based on the dimensions identified by Ad-Aziz (2020), was administered, consisting of 10 items. Both scales were administered to a random sample of 100 undergraduate students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance at Al-Mustansiriya University. After determining the psychometric properties of both scales, the research concluded that self-compassion traits are present among Al-Mustansiriya University students at a moderate level, according to their self-assessments. The study also found a high level of academic resilience among Al-Mustansiriya University students and a strong correlation between self-compassion and academic resilience.

Keywords: Self-compassion, academic resilience, university students

مقدمة

يمثل التعليم الجامعي مرحلة هامة وأساسية من مراحل السلم التعليمي، حيث يتم من خلالها التوجه نحو الإعداد المستقبلي للطلبة، وذلك عبر تزويدهم بالمعارف والمهارات التخصصية المتعلقة بتخصصهم الجامعي من جهة، وإعدادهم بشكل فعال وفق متطلبات سوق العمل، وضمان نموهم النفسي والانفعالي بالصورة الصحيحة، وهو ما يؤدي إلى تحقيق التوافق بين المتطلبات التعليمية والمهنية والاجتماعية، وذلك ينعكس بشكل إيجابي على المجتمع بصورة عامة.

يمثل التعاطف الذاتي أحد الجوانب النفسية الانفعالية التي تحقق للطالب التوازن النفسي، وذلك كونه يساعده على تجاوز العقبات والصعوبات التي من الممكن أن تعترضه سواء خلال دراسته الجامعية أو في الحياة الواقعية، دونما حصول تأثيرات نفسية غير مرغوبة، وذلك عن طريق تقديم الدعم للذات في المشكلات والصعوبات التي تعترض الفرد بدلاً عن لومها الأمر الذي يحقق المرونة الذاتية.

كما أن تحقيق الصمود الأكاديمي يحقق للطلبة القدرة على تجاوز الصعوبات التدريسية والمرونة في التعلم، فهو مفهوم نفسي ذو طبيعة إيجابية يتم من خلاله التركيز على آلية وأسلوب تخطي الطالب الجامعي للإشكاليات والعقبات عوضاً عن التركيز على الفشل، الأمر الذي يؤدي لتحسن الأداء والتوافق التعليمي الانفعالي.

أهمية البحث

الأهمية النظرية

- أهمية النمو النفسي للطلبة وضرورة تحقيقه من خلال التعليم الجامعي، وعدم الاقتصار على النمو المعرفي، وذلك بهدف صقل شخصية الطلبة وتزويدهم بالأدوات والأساليب التي تعينهم على التكيف النفسي وتحقيق التوافق الاجتماعي.

- أهمية التعاطف الذاتي بوصفه مدخل لتجاوز المشكلات وتحقيق التوازن النفسي من جهة، ومدخلاً للتعاطف مع الآخرين من جهة أخرى.

- أهمية الصمود الأكاديمي كونه يساعد الطلبة على مواجهة المواقف التدريسية بكفاءة وفعالية، ومدخل هام للنجاح في التعليم الجامعي.

الأهمية التطبيقية

- من الممكن أن تمثل الدراسة الحالية مرجعاً جديداً يضاف إلى المكتبة العامة بحيث يكون بمقدور الباحثين الرجوع إليه في دراساتهم المستقبلية.

- من المتوقع أن تقدم الدراسة الحالية معلومات مفيدة حول واقع التعاطف الذاتي لدى الطلبة الجامعيين وتأثيرها على الصمود الأكاديمي لديهم.

مشكلة البحث

يمثل الحصول على شهادة جامعية أحد الطرق المعتمدة من قبل الشباب للوصول إلى أحلامهم وتحسين فرصهم المعيشية المستقبلية من خلال ضمان مؤهل أكاديمي يخولهم دخول سوق العمل مستقبلاً، وتخطيط حياتهم العملية، ويعتبر الحصول على شهادة جامعية علامة فارقة لدى الكثيرين (Wright، 293،2012) إذ أنه يساعدهم على تحقيق التميز والتفوق ويقدم لهم ضمانات مهنية وعملية مستقبلاً.

إلا أن طبيعة الدراسة الجامعية ومتطلبات النجاح فيها تختلف بشكل كبير عما اعتاد الطلبة خلال المرحلة المدرسية، فحل المشكلات الدراسية فيها يقوم على البحث العلمي والاستقصاء عوضاً عن مجرد التلقي والاكتساب، كما تتطلب جمع البيانات وتقديم البراهين والحجج باستخدام الحقائق العلمية (Conley، 79،2013) إضافة إلى أن بيئة التعليم الجامعي تفترض الاستقلالية في حل المشكلات، وغيرها من التغيرات البنيوية التي يواجها الطالب الجامعي في هذه المرحلة.

إن الاختلافات الجوهرية في طبيعة التعليم الجامعي تؤدي إلى توليد ضغوطات نفسية وانفعالية تختلف بطبيعتها عن الضغوطات التي رافقت الطالب خلال المدرسة، كما أن غياب الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي خلال الدراسة الجامعية يجعل مسؤولية التعامل مع هذه الضغوط على عاتق الطالب وحده في معظم الأحيان.

كما يتطلب النجاح في الدراسة الجامعية تحقق مستوى مناسب من الصمود الأكاديمي لدى الطلبة، أي قدرة الطالب على تجاوز الإشكاليات الدراسية التي تعترضه في دراسته الجامعية والنجاح بمرونة من خلال التكيف مع متطلبات الدراسة، أي أنه سمة فردية تتوفر لدى الطلبة بدرجات متفاوتة.

ومنه فإن إشكالية الدراسة الحالية تتعلق بتحديد طبيعة العلاقة بين توفر متطلبات التعاطف الذاتي لدى الطلبة الجامعيين ودرجة الصمود الأكاديمي لديهم من خلال الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

ما العلاقة بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟

1. إلى أي درجة تتوفر سمات التعاطف الذاتي لدى طلاب البكالوريوس في الجامعة المستنصرية؟
2. كيف تتحدد مستويات الصمود الأكاديمي لدى طلاب البكالوريوس في الجامعة المستنصرية؟
3. هل هناك علاقة دالة إحصائياً بين مستوى التعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعة المستنصرية ومستوى الصمود الأكاديمي لديهم؟
4. هل يوجد تأثير لمتغير النوع الاجتماعي على تحديد طبيعة العلاقة بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المستنصرية؟

أهداف البحث

هدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- درجة تتوفر سمات التعاطف الذاتي لدى طلاب البكالوريوس في الجامعة المستنصرية
- مستويات الصمود الأكاديمي لدى طلاب البكالوريوس في الجامعة المستنصرية
- العلاقة بين مستوى التعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعة المستنصرية ومستوى الصمود الأكاديمي لديهم
- تأثير لمتغير النوع الاجتماعي على تحديد طبيعة العلاقة بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المستنصرية

حدود البحث

تم استكمال البحث الحالي في ضوء الحدود التالية:

الحدود الزمنية: تم استكمال متطلبات البحث خلال المدة الزمنية بين 2026/1/1 لغاية 2026/2/1م

الحدود المكانية: اقتصرت الحدود المكانية على قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي الجامعة المستنصرية / كلية التربية / الدراسة الصباحية والمسائية.

الحدود البشرية: اقتصرت على طلاب البكالوريوس من قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في الجامعة المستنصرية والمسجلين للعام الدراسي 2025-2026م والبالغ عددهم (833) طالباً وطالبة وفق بيانات شؤون الطلاب في الجامعة.

مصطلحات البحث

التعاطف الذاتي: عرف(**Neff 2003)** التعاطف مع الذات بأنه الحالة التي يكون فيها الفرد لطيفاً ومتفهماً تجاه ذاته في حالات الألم أو الفشل بدل انتقاد الذات بقسوة، واعتبار خبرات المرء جزءا من التجربة الإنسانية الأكبر بدلا من اعتبارها معزولة، وحمل الأفكار والمشاعر المؤلمة بشكل واع بدل التماهي والتوحد معها.

كما عرفه كل من **(Braehler & Neff 2020)** بأنه حالة سلوكية تتضمن ثلاثة عناصر رئيسية هي: الرأفة والإنسانية المشتركة واليقظة.

ويعرف التعاطف الذاتي **إجرائياً** على أنه الدرجة التي يحققها الطالب الجامعي على مقياس التعاطف الذاتي المعد خلال البحث.

الصمود الأكاديمي

عرفه كل من **البكري وعجور (2011)** بأنه قدرة الطلبة على تحقيق نتائج أكاديمية إيجابية على الرغم من النكسات الأكاديمية، والتوتر والضغوط الأكاديمية.

كما عرفه **عبد العزيز (2020)** على أنه التوافق الجيد في مواجهة الشدة والمأساة والمشكلات الأسرية والأوضاع الاقتصادية التي يظهر تأثيرها على التحصيل الأكاديمي.
ويعرف الصمود الأكاديمي **إجرائياً** خلال البحث الحالي بأنه الدرجة التي يحققها الطالب الجامعي على مقياس الصمود الأكاديمي المعد خلال البحث.

الدراسات السابقة

1- **دراسة المشهداني وإبراهيم (2025) بعنوان: الاتجاه نحو التعليم الهجين وعلاقته بالصمود الأكاديمي عند مدرسي الحاسوب للمرحلة المتوسطة، العراق.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاتجاه نحو التعليم الهجين والصمود الأكاديمي لدى مدرسي مادة الحاسوب، وتقصي تأثير بعض المتغيرات على طبيعة هذه العلاقة، وذلك من خلال اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي عبر تطبيق استبيان مكون من (52) عبارة موزع إلى مقياسين الأول مخصص لقياس الاتجاه نحو التعليم الهجين والثاني خاص بتحديد درجة الصمود الأكاديمي، على عينة من (70) مدرس ومدرسة جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتبين من خلال النتائج وجود درجة صمود أكاديمي لدى العينة بتقدير متوسط، كما تبين عدم وجود فروق في طبيعة العلاقة بين التعليم الهجين والصمود الأكاديمي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي للمبحوث.

2- **دراسة المطيري (2025) بعنوان: التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى طالبات جامعة الكويت، الكويت.**

هدفت إلى تحديد طبيعة ودرجة العلاقة التي تربط بين التعاطف الذاتي ومستوى القلق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة في الكويت وتحديد المفاهيم الأساسية المرتبطة بمتغيرات الدراسة وذلك من خلال تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي المقارن عبر تطبيق مقياسين الأول للتعاطف الذاتي من تصميم الضبع (2013) والثاني للقلق الأكاديمي من تصميم Cassady (2019) على عينة من (448) طالباً وطالبة من جامعة الكويت جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط سالبة بين القلق الأكاديمي والتعاطف الذاتي، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى التعاطف الذاتي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي للمبحوث.

3- **دراسة عثمان وعمار (2024) بعنوان: مستوى الصمود النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، العراق.**

هدفت إلى استكشاف مستوى الصمود النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي وتحديد ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية مرتبطة بمتغيرات الجنس، التخصص، والأقدمية في هذا المستوى، واستندت الدراسة إلى المنهج الوصفي، مع استخدام مقياس الصمود النفسي لأبو غالي بصيغته المعدلة (2017) على عينة عشوائية من 120 أستاذًا وأستاذة. كشفت نتائج الدراسة عن وجود مستويات عالية من الصمود النفسي لدى المشاركين، دون تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية مرتبطة بالجنس، التخصص، أو الأقدمية.

4- **دراسة Sambrana (2023) بعنوان التعاطف مع الذات، والرفاه النفسي، والضغط الأكاديمي لدى طلاب الجامعات، بلجيكيا.**

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى التعاطف مع الذات الذي يبديه الطالب الجامعي في الجامعات البلجيكية ومستوى الرفاه النفسي المتحقق لديه، وتحديد العلاقة بين مستوى التعاطف الذاتي ودرجة الرفاه النفسي المتحقق لدى الطلبة من خلال اعتماد المنهج الوصفي التحليلي عبر تطبيق مقياس من قسمين لقياس متغيرات البحث على عينة عشوائية من (117) طالباً وطالبة، وخلصت الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي لمتوسط درجات التعاطف الذاتي على متوسطات درجات الرفاه النفسي لدى الطلبة، كما تبين وجود فروق لصالح الإناث من أفراد العينة في درجة التعاطف الذاتي لديهن، كما تبين أن الإناث أكثر رفاه نفسي من الذكور.

5- **دراسة محمد (2022) بعنوان: قياس التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة، العراق.**

هدفت الدراسة إلى تحديد درجة التعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعة من خلال اعتماد المنهج الوصفي التحليلي عبر تطبيق استبيان من (23) فقرة موزعة على ثلاث مجالات رئيسية على عينة من (400) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من ثمان كليات من جامعة البصرة، وتوصلت الدراسة إلى تحقق سمات التعاطف الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة، كما تبين عدم وجود فروق تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي في درجة التعاطف الذاتي المسجلة لدى أفراد العينة.

6- دراسة البلال (2020) بعنوان: الطفو الدراسي وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في المدارس الرسمية في منطقة تبوك، السعودية

هدفت الدراسة إلى تحديد مفهوم الطفو الدراسي ومفهوم الصمود الأكاديمي وتحري طبيعة العلاقة بين الطفو الدراسي والصمود الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة تبوك في المملكة العربية السعودية من خلال تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي عبر مقياسين للطفو الدراسي والصمود الأكاديمي تم تطبيقهما على عينة عشوائية من (183) طالباً وطالبة يدرسون في المرحلة الثانوية، وخلصت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي قوي بين الطفو الدراسي والصمود الأكاديمي لدى أفراد العينة، كما تبين وجود إمكانية للتنبؤ بدرجة الصمود الأكاديمي لدى الطلبة عبر دراسة الطفو الدراسي.

التعقيب على الدراسات السابقة

تلتقي الدراسات السابقة فيما بينها في تعرضها لمتغيري التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي، وتتقصي تأثير بعض المتغيرات في درجة كل منهما، كما تأتي أيضاً في اعتماد المنهج الوصفي التحليلي بأنواعه في تقصي تأثير المتغيرات المعتمدة في كل من التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي واعتماد المقاييس لهذا الغرض.

أفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اختيار منهج البحث، كما أفادت منها في تصميم الأدوات واعتماد المتغيرات المؤثرة فيها، إضافة إلى أنها أفادت من الدراسات السابقة في تحديد الإطار النظري للبحث.

تختلف الدراسة الحالية عن سابقاتها بكونها أول دراسة على مستوى العراق على حد علم الباحثة ووفق استقصاءاتها المكتبية تدرس تأثير التعاطف الذاتي في الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المستنصرية

الفصل الثاني

الجانب النظري

أولاً: مفهوم الصمود الأكاديمي:

يعد مفهوم الصمود الأكاديمي من المصطلحاتً الحديثة نسبياً وهو قدرة الفرد على التعامل بفعالية عند مواجهة التحديات والصعوبات والمشاكل الدراسية والعوائق التي قد تعوق تقدمه، والقدرة على استعادة توازنه النفسي بعد تعرضه للصعوبات الأكاديمية، وقد يتخذ الطالب هذه العقبات كتحد ودافع ويظل يثابر لتحقيق النجاح الأكاديمي والتفوق الدراسي (عبد العال، 2022، 13)

ويتغير مستوى الصمود الأكاديمي من فرد لأخر كما يتغير داخل الفرد نفسه تبعا للمرحلة العمرية وهو احد الصفات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها كل من الطالب والمدرس لتحقيق النجاح في عملة على أفضل صورة ممكنة وتجاوز ضغوطات التعلم وصعوباته كما يعد مدخلاً من مداخل التفوق الدراسي لدى طلاب الجامعات على مختلف تخصصاتهم العلمية وفي المراحل الجامعية كافة (جابر، 2023، 46).

ثانياً تعزيز الصمود الأكاديمي

وجدت بلبل (2019) أن الصمود الأكاديمي في التعليم الجامعي هو هدف يمكن تعزيزه من خلال اربعة مداخل أساسية هي

1- **المعلوماتية:** وذلك من خلال زيادة الوعي الجاد والمعرفة الذاتية والعامة بالبيئة المحيطة بالفرد بكافة مكوناتها ومصادر الضغط فيها، وتأثيراتها المتبادلة على كل من الطالب والتعليم الجامعي.

2- **تطوير مهارات التنظيم الذاتي:** من خلال ترجمة المخاوف التي يعاني منها الطالب بصورة دقيقة، وتحويلها إلى عادات دراسية فعالة.

3- **بناء شعور قوي من الفعالية:** من خلال تزويد الطالب الجامعي بتكرار الفرص للممارسة الموجهة في تطبيق المهارات التي يتم تدريسها

4- **تكوين الدعم الاجتماعي:** من خلال اجياد روابط بن الفرد والبيئة وجعل التعليم الجامعي أكثر التصاقاً بمتطلبات المجتمع الفعلية واحتياجات سوق العمل.

ثالثاً: خصائص الطلاب الذين يتسمون بالصمود الأكاديمي

1- **التمتع بمهارات حل المشكلات:** وتتضح هذه المهارات في نسبة الذكاء الأعلى، والتفكُّر التجريدي والمرونة والقدرة على تجريب البدائل المتاحة والممكنة للمشكلات، وهو الأمر الذي يدل على التوافق مع الضغوط النفسية. (عطية، 2011، 571).

2- **الكفاءة الاجتماعية:** وتتضح في الاستجابة الانفعالية والمشاركة الوجدانية ومهارات الاتصال والتواصل، والشعور بالمرح والسلوكيات التَّي تزيِّد من قدرة الفرد على التناعم مع الآخران كما انهم يظهرون جاذبية عامة، وانتباهاً نحو الآخران، وقدرة على استنباط استجابات تبادلية إيجابية من الآخران، ولديهم القدرة على مراقبة انفعالاتهم وانفعالات الآخرين. (الأعسر، 2010، 29).

3- **الاستقلال الذاتي:** والمتمثل بالوعَي الذاتي والشعور بالهوية والمقدرة على العمل باستقلالية واتصافهم بالمقدرة على ضبط البيئة الخارجية والفاعلية الذاتية، وموقع الضبط الداخلي. (عطية، 2011، 571).

4- **الشعور بالهدف:** من خلال التوجه نحو المستقبل والتوجه نحو الهدف، والتخطِّيط الموجه نحو المستقبل ومهارات تحقيق الهدف والتوجه نحو النجاح ودافعُة التحصيل والطموحات التعليمية والشعور بالمعنى في الحياة. (الأعسر، 2010، 30).

5- **الشعور بالتفاؤل والحفاظ على نظرة تفاؤلية:** وذلك من خلال استخدام وتوظيف استراتيجيات المواجهة الإيجابية في إجراءات حل المشكلات التي تعترض الطلبة (عطية، 2011، 572).

رابعاً: مفهوم التعاطف الذاتي

يعد مفهوم التعاطف الذاتي مفهوماً فعالاً في بيئات التعلم، فالطالب الذي يتمتع بمهارة التعاطف الذاتي يسعى للإنجاز والعمل الجيد ويتجنب النقد الذاتي والتقييمات السلبية من قبل الزملاء، ومن خلال المراجعة النظرية تبين أن هناك تعاريف عدة لمفهوم التعاطف الذاتي، حيث عرف (الضبع، 2018) التعاطف الذاتي بأنه شكل من أشكال المساندة الذاتية للفرد يمارسها عند مواجهته الأزمات والضغوط ويتمثل في اللطف مع الذات دون نقدها، والوعي بالمشاعر والأفكار والانفعالات دون اصدار احكام سلبية.

ويشير Reyes (2011) إلى أن التعاطف الذاتي هو قدرة الفرد على تحويل المعاناة الى خبرات إيجابية، كما يتضمن الرغبة في تخفيف المعاناة ودافع للتغيير، وهو ما يجعل التعاطف الذاتي يتحدد بأنها استراتيجيات إيجابية يستخدمها الفرد لمواجهة المعاناة الناتجة عن الإخفاق أو إدراك عدم الكفاءة، او صعوبات الحياة بشكل عام، وأوضح Germer and Neff (2018) بأن مفهوم التعاطف الذاتي عبارة عن ممارسة الفرد أن يكون صديقا جيدا لذاته كما يتعامل مع أصدقائه وليس عدوا داخلياً.

خامساً: مكونات التعاطف الذاتي

1- **الحنو على الذات مقابل الحكم على الذات:** ويظهر من خلال تعامل الفرد مع ذات برفق في المواقف الصادمة والفشل، دون اطلاق الأحكام كما يعني تخفيف الحديث الذاتي الناقـد، وتجنب النظرة الدونية للنفـس، ويتضمن هذا المكون اعتراف الفرد بالقصور والصعوبات واعتبارها أمور طبيعية وعدم مقاومتها بالإنكار والتجنب والاستعاضة بضبط الذات والمشاعر الإيجابية (المنشاوي، 2016، 109).

2- **الإنسانية المشتركة مقابل الشعور بالعزلة:** ويعني ذلك إدراك الفرد للتجارب المؤلمة بأنها جزء من التجربة الإنسانية المشتركة وأنها ليست تجربة فردية، وانما ترجع للأسباب الشخصية أو خارجية يصعب التحكم بها، ويعتبر هذا البعد العنصر المميز لمفهوم التعاطف مع الذات عن الشفقة بالذات والوعي بأن النقص عاملاً مشتركاً بين الأفراد بدل من الشعور بالعزلة (النواجحة، 2019، 223).

3- **اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط:** يقصد به وعي الفرد بالخبرات والمشاعر السلبية، ومعايشتها باللحظة الآنية الحالية باتزان دون افراط في اصدار الأحكام المحبطة، كما يُسمح للمشاعر المؤذية بالمرور الى الوعي دون مقاومة، والاستجابة للألم بلطف وعناية، وتمنع الفرد من الانشغال والاستغراق بالنتائج وتضخيمها، وبالتالي يتمكن الأفراد الاستجابة لمعاناتهم بشكل موضوعي وعقلاني. (المنشاوي، 2016، 109).

الفصل الثالث

إجراءات البحث

منهجية الدراسة

من خلال تحديد أهداف الدراسة تم اختيار المنهج الوصفي التحليلي كونه أكثر مناهج البحث توافقاً مع متطلبات البحث الحالي، كما تم اعتماد أسلوب المسح الاجتماعي بالعينات ليتم استكمال إجراءات البحث ضمن ضوابطه، وذلك عبر اجتزاء عينة ممثلة إحصائياً عن مجتمع البحث وتطبيق الأدوات عليها للوصول إلى نتائج قابلة للتعميم حول العلاقة بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

مجتمع الدراسة وعينتها

تحدد مجتمع الدراسة الحالية بجميع طلاب البكالوريوس من قسم علم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في الجامعة المستنصرية والمسجلين للعام الدراسي 2025-2026م والبالغ عددهم (833) طالباً وطالبة وفق بيانات شؤون الطلاب في الجامعة.

ولعدم القدرة على الوصول إلى كافة مفردات المجتمع تم سحب عينة عشوائية من (100) طالب وطالبة، إضافة إلى عينة من (20) طالب وطالبة لتنفيذ الدراسة الاستطلاعية وتحديد الخصائص السيكومترية للأدوات، ولم يتم احتساب العينة الاستطلاعية ضمن العينة الكلية للدراسة.

والجدول التالي يبين توزع العينة وفق المتغيرات

جدول (1) توزع العينة وفق متغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة
العمر	أقل من 20	17	17%
	من 20 وأقل من 23	44	44%
	أكثر من 23	39	39%
السنة الدراسية	الأولى	26	26%
	الثانية	31	31%
	الثالثة	23	23%
	الرابعة	20	20%
المجموع		100	100%

أدوات الدراسة

من خلال اختيار أسلوب المسح الاجتماعي بالعينات تم تصميم المقاييس الآتية:

أولاً مقياس التعاطف الذاتي : تم اعتماد مقياس التعاطف الذاتي من خلال اعتماد الأبعاد التي حددها المنشاوي (2010) وتكون من (10) عبارات تحدد درجة تحقق التعاطف الذاتي لدى الطالب الجامعي، وكانت بدائل المقياس (بدرجة كبيرة جداً- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة منخفضة- بدرجة منخفضة جداً).

صلاحية الفقرات: لتحديد صلاحية الفقرات تم تحكيم المقياس عبر عرضه على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في الجامعة المستنصرية والطلب منهم إبداء الرأي في عبارات المقياس ووضوحها وصلاحيتها وسلامتها اللغوية وإجراء التعديلات وفق ملاحظاتهم.

التجربة الاستطلاعية : تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من (20) طالب وطالبة لتحديد وضوح المقياس وحصر الصعوبات التي تواجه الطلبة خلال الاستجابة على المقياس، وتبين أن الفقرات واضحة، وأن الوقت اللازم لتطبيق المقياس بلغ (12-14) دقيقة.

تمييز الفقرات: وتم حساب التمييز من خلال التطبيق على العينة الأصلية للبحث واختيار (27%) من الاستمارات التي حصلت أعلى درجة على أنها المجموعة العليا و(27%) التي نالت أدنى درجة وتحديدها على أنها المجموعة الدنيا وحساب التباين بين درجات المجموعتين وفق الجدول التالي

جدول(٢)تمييز فقرات مقياس التعاطف الذاتي

العبارة	المجموعة	لمتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	لاختبار التائي	المعنوية
1	العليا	3.98	**1.211**	2.567	0.000
	الدنيا	1.14	**0.779**		
2	العليا	3.87	**1.101**	2.889	0.000
	الدنيا	1.29	**0.459**		
3	العليا	4.19	**1.124**	3.147	0.000
	الدنيا	2.06	**0.901**		
4	العليا	3.96	**1.236**	3.489	0.000
	الدنيا	1.13	**0.748**		
5	العليا	4.01	**1.645**	3.182	0.000
	الدنيا	1.03	**0.648**		
6	العليا	4.17	**1.314**	3.779	0.000
	الدنيا	1.26	**0.648**		
7	العليا	3.99	**1.257**	4.956	0.000
	الدنيا	1.17	**0.618**		
8	العليا	4.113	**1.327**	9.114	0.000
	الدنيا	2.03	**0.639**		
9	العليا	4.37	**1.445**	6.118	0.000
	الدنيا	1.02	**0.479**		
10	العليا	4.12	**1.189**	7.789	0.000
	الدنيا	1.67	**0.493**		

صدق البناء:

لإيجاد صدق البناء لمقياس التعاطف الذاتي تم استخدام العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل فقرة وفق ما يبين الجدول التالي:

جدول(٣)معاملات سبيرمان لقياس الصدق البنائي

العبارة	معامل الارتباط	المعنوية
1	0.774**	0.000
2	0.725**	0.000
3	0.809**	0.000
4	0.883**	0.000
5	0.849**	0.000
6	0.816**	0.000
7	0.663**	0.000
8	0.825**	0.000
9	0.735**	0.000
10	0.809**	0.000

الثبات

تم استخدام ألفا معامل كرونباخ لبيان اتساق أداء المبحوث من فقرة إلى أخرى، وتبين أن قيمة ألفا بلغت (0.78) وهو ما يشير إلى أن المقياس متسق داخلياً.

وصف مقياس التعاطف الذاتي النهائي

الدرجة الأكبر على المقياس (50) وأدنى درجة (10) أما المتوسط الفرضي للمقياس فبلغ (66)

ثانياً: مقياس الصمود الأكاديمي: تم اعتماد مقياس الصمود الاكاديمي من خلال اعتماد الأبعاد التي حددها عبد العزيز (2020) وتكون من (10) عبارات تحدد مستوى الصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، وكانت بدائل المقياس (بدرجة كبيرة جداً- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة منخفضة- بدرجة منخفضة جداً).

صلاحية الفقرات: لتحديد صلاحية الفقرات تم تحكيم المقياس عبر عرضه على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم الإرشاد النفسي في الجامعة المستنصرية والطلب منهم إبداء الرأي في عبارات المقياس ووضوحها وصلاحيتها وسلامتها اللغوية وإجراء التعديلات وفق ملاحظاتهم.

التجربة الاستطلاعية: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من (20) طالب وطالبة لتحديد وضوح المقياس وحصر الصعوبات التي تواجه الطلبة خلال الاستجابة على المقياس، وتبين أن الفقرات واضحة، وأن الوقت اللازم لتطبيق المقياس بلغ (12-14) دقيقة.

تمييز الفقرات: وتم حساب التمييز من خلال التطبيق على العينة الأصلية للبحث واختيار (27%) من الاستمارات التي حصلت أعلى درجة على أنها المجموعة العليا و(27%) التي نالت أدنى درجة وتحديدها على أنها المجموعة الدنيا وحساب التباين بين درجات المجموعتين وفق الجدول التالي

جدول(٤)تمييز فقرات مقياس الصمود الأكاديمي

لعبارة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار التائي	المعنوية
1	العليا	4.16	**1.489**	3.987	0.000
	الدنيا	1.84	**0.602**		
2	العليا	4.29	**1.101**	4.648	0.000
	الدنيا	1.01	**0.313**		
3	العليا	4.54	**1.189**	4.297	0.000
	الدنيا	1.14	**0.489**		
4	العليا	4.789	**1.986**	3.789	0.000
	الدنيا	1.123	**0.331**		
5	العليا	4.08	**1.297**	3.794	0.000
	الدنيا	1.88	**0.489**		
6	العليا	3.79	**1.259**	4.794	0.000
	الدنيا	1.26	**0.479**		
7	العليا	3.81	**1.147**	2.147	0.000
	الدنيا	1.72	**0.349**		
8	العليا	4.189	**1.379**	3.891	0.000
	الدنيا	2.03	**0.495**		
9	العليا	4.194	**1.549**	4.159	0.000
	الدنيا	1.314	**0.431**		
10	العليا	4.014	**1.002**	3.167	0.000
	الدنيا	1.83	**0.451**		

صدق البناء:

لإيجاد صدق البناء لمقياس الصمود الأكاديمي تم استخدام العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل فقرة وفق ما يبين الجدول التالي:

جدول(٥)معاملات سبيرمان لقياس الصمود الأكاديمي

العبارة	معامل الارتباط	المعنوية
1	0.824**	0.000
2	0.836**	0.000
3	0.835**	0.000
4	0.882**	0.000
5	0.739**	0.000
6	0.724**	0.000
7	0.708**	0.000
8	0.746**	0.000
9	0.784**	0.000
10	0.837**	0.000

الثبات

تم استخدام معامل كرونباخ ألفا لبيان اتساق أداء المبحوث من فقرة إلى أخرى، وتبين أن قيمة ألفا بلغت (0.82) وهو ما يشير إلى أن المقياس متسق داخلياً.

وصف مقياس التعاطف الذاتي النهائي

الدرجة الأكبر على المقياس (50) وأدنى درجة (10) أما المتوسط الفرضي للمقياس فبلغ (61)

عرض نتائج البحث وتفسيرها

النتائج الخاصة بالهدف الأول: التعرف إلى درجة تتوفر سمات التعاطف الذاتي لدى طلاب البكالوريوس في الجامعة المستنصرية

جدول (٦) المتوسطات الحسابية ودرجات التقدير لإجابات العينة عن العبارات الخاصة بدرجة التعاطف الذاتي

الدور	المتوسط الحسابي	درجة التقدير	الترتيب
أحاول أن أكون محباً لنفسي عند التعرض للألم	2.91	متوسط	10
أحاول الحفاظ على الأمور في سياقها الصحيح عند الفشل بشيء ما	3.79	مرتفع	6
عند الشعور بالألم أحاول أن أكون لطيفاً مع نفسي	3.99	مرتفع	4
أحاول تقبل مشاعري عند الإحباط	4.02	مرتفع	2
اتقبل عيوبي الشخصية	3.31	متوسط	9
اتقبل نقد الآخرين	3.67	متوسط	8
لا اتسامح مع نقاط الضعف بشخصيتي	3.77	متوسط	7
عند الشعور بالحزن أفكر بالأمور السلبية	4.37	مرتفع	1
أميل للعزلة عند التفكير بعيوبي	4.01	مرتفع	3
اقسو على نفسي عندما تكون ظروفي صعبة	3.81	مرتفع	5
التعاطف الذاتي	**3.66**	**متوسط**	

تبين من خلال نتائج الدراسة الميدانية أن المتوسطات الحسابية لدرجات الطلاب على مقياس التعاطف الذاتي تراوحت بين (2.91- 4.37) ودرجات تقدير هذه الاستجابات كانت بين المتوسطة والمرتفعة.

كما أن متوسط درجات المبحوثين على البعد الخاص بالتعاطف الذاتي الكلي بلغ (3.66) بدرجة تقدير متوسطة، أي أن المبحوثين من أفراد العينة يقدرون توفر سمات التعاطف الذاتي لديهم بدرجة متوسطة.

ويتبين أيضاً أن عبارة (عند الشعور بالحزن أفكر بالأمور السلبية) كانت الأعلى تقديراً من ضمن العبارات الخاصة للبعد في المقياس بمتوسط حسابي بلغ (4.37) ودرجة تقدير مرتفعة، ويمكن تفسير ذلك بطبيعة الفئة العمرية لطلاب الجامعات وخصائصها النفسية، حيث يميل البعض إلى استحضار الأمور التي تدفع إلى الحزن والمعاناة للظهور بصورة البطل الذي يتحدى الظروف المحيطة به.

وتلتقي هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة **Sambrana (2023)** التي وجدت أن مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة الدراسة متوسطة.

النتائج الخاصة بالهدف الثاني: التعرف إلى مستويات الصمود الأكاديمي لدى طلاب البكالوريوس في الجامعة المستنصرية

جدول (٧) المتوسطات الحسابية ودرجات التقدير لإجابات العينة عن العبارات الخاصة بمستويات الصمود الأكاديمي

الدور	المتوسط الحسابي	درجة التقدير	الترتيب
انجز الأعمال الدراسية في وقتها المحدد	3.78	مرتفع	6
انجز الأعمال الدراسية التي يعتقد الآخرين أنها تحتاج إلى بذل جهد	3.41	متوسط	9
أميل للاستمرار في المهمة الدراسية الواحدة لوقت طويل	3.97	مرتفع	4
أركز على المهام الدراسية حتى نهايتها حتى لو كانت مملة	3.97	مرتفع	4
أنجز الأعمال الدراسية التي أخفق بها معظم زملائي	3.02	متوسط	10
أتوقع أن يكون إنجازي جيد في المهام الدراسية التي ستوكل إلي	4.17	مرتفع	1
اعتقد أن درجاتي هي انعكاس فعلي لما ابذله من جهد	4.00	مرتفع	3
احرص على الالتزام بمواعيد المحاضرات	3.51	متوسط	8
أقوم بعملي الدراسي دون الحاجة للمراقبة	4.12	مرتفع	2
اعمل للمستقبل الدراسي ضمن خطة وضعتها لنفسي	3.74	مرتفع	7
الصمود الأكاديمي	**3.76**	**مرتفع**	

تبين من خلال نتائج الدراسة الميدانية أن المتوسطات الحسابية لدرجات الطلاب على البعد الخاص بمقياس الصمود الأكاديمي تراوحت بين (3.02- 4.17) ودرجات تقدير هذه الاستجابات كانت بين المتوسطة والمرتفعة.

كما أن متوسط درجات المبحوثين على البعد الخاص بالصمود الأكاديمي الكلي بلغ (3.76) بدرجة تقدير مرتفعة، أي أن المبحوثين من أفراد العينة يقدرون توفر متطلبات الصمود الأكاديمي لديهم بدرجة مرتفعة.

ويتبين أيضاً أن عبارة (أتوقع أن يكون إنجازي جيد في المهام الدراسية التي ستوكل إلي) كانت الأعلى تقديراً ضمن عبارات المقياس بمتوسط حسابي بلغ (4.17) ودرجة تقدير مرتفعة، ويمكن تفسير ذلك بأن مرحلة الشباب يرافقها ارتفاع بمستوى التقديرات الذاتية للأفراد في القدرة على الإنجاز.

وتلتقي هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة **عثمان وعمار (2024)** التي وجدت أن مستوى الصمود الأكاديمي لدى عينة الدراسة مرتفع.

النتائج الخاصة بالهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين مستوى التعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعة المستنصرية ومستوى الصمود الأكاديمي لديهم

جدول (٨) اختبار سبيرمان للعلاقة بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
التعاطف الذاتي	54.221	4.112	0.62	0.000	دالة
الصمود الأكاديمي	49.349	2.19			

بلغت قيمة معامل الارتباط بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي (0.62) وهو ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين هذين المتغيرين أي أنه كلما ازداد التعاطف الذاتي لدى الطالب الجامعي ارتفع مستوى الصمود الأكاديمي المتحقق لديه.

ويمكن تفسير ذلك بكون التعاطف الذاتي يحقق للطالب الرضا عن الإمكانيات الشخصية وهو ما يساعده على توظيفها في تحقيق الصمود الأكاديمي.

ولم تقع الباحثة في الدراسات السابقة على أي دراسة ربطت بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي.

النتائج الخاصة بالهدف الرابع: التعرف على تأثير لمتغير النوع الاجتماعي على تحديد طبيعة العلاقة بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المستنصرية

جدول (٩) اختبار سبيرمان للعلاقة بين النوع الاجتماعي والعلاقة بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي

المتغير	الفئات	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
النوع الاجتماعي	ذكر	41.116	3.189	4.299	0.718	ير دالة
	أنثى	46.29	3.06			
الصمود الأكاديمي والتعاطف الذاتي		58.14	4.15			

يتبين من خلال الجدول السابق أن متوسط درجات الذكور على المقياس بلغت (41.116) فيما بلغت متوسطات درجات الإناث (46.29) وأن معامل الارتباط بين النوع الاجتماعي وطبيعة العلاقة بين الصمود الأكاديمي والتعاطف الذاتي بلغ (4.299) بمستوى دلالة بلغ (0.718) وهو غير دال عند القيمة الافتراضية (0.05).

ومنه يمكن القول بعدم وجود علاقة بين اختلاف النوع الاجتماعي وتقدير العلاقة بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي.

نتائج البحث

خلص البحث الحالي إلى النتائج الآتية:

- تتوفر سمات التعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعة المستنصرية بدرجة متوسطة وفق تقديراتهم الذاتية.
- إن التفكير بالأمور الحزينة خلال المشكلات يمثل أحد أسباب تدني التعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعة.
- إن درجة الصمود الأكاديمي المقدرة لدى طلاب الجامعة المستنصرية مرتفعة وفق تقديراتهم الذاتية.
- يوجد علاقة ارتباطية قوية بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي حيث كل ما ازداد التعاطف الذاتي يرتفع الصمود الأكاديمي.
- لا يوجد اختلاف في تقدير العلاقة بين التعاطف الذاتي والصمود الأكاديمي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي للمبحوث (ذكر - أنثى)

توصيات البحث

من خلال نتائج البحث نوصي بالآتي

1. العمل على توفير مختصين نفسيين واجتماعيين في الجامعات العراقية لتقديم خدمات الدعم النفسي للطلاب الذين يحتاجونها.

2. العمل على ربط الدراسة الجامعية بسوق العمل الأمر الذي يشكل دافعاً لتعزيز الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المستنصرية.

3. إجراء دراسات مستقبلية حول أسباب انخفاض التعاطف الذاتي دى طلبة الجامعة من منظور اخصائيين.

المصادر والمراجع

المراجع العربية

- الأعسر، صفاء (2010): الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد20، العدد66، مصر.
- البكري، أمل وعجور، ناديا (2011): علم النفس المدرسي، ط1، دار المنهل للنشر والتوزيع، الشارقة.
- البلال، إلهام سرور (2020): الطفو الدراسي وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في المدارس الرسمية في منطقة تبوك، مجلة كلية التربية بجامعة المنوفية، العدد الأول، مصر.
- بلبل، يسرا (2019): اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق. المجلة التربوية بكلية التربية سوهاج، العدد 68، مصر.
- جابر، وداد نائل (2023): الصمود الأكاديمي والوعي بمتطلبات الذات، دار الوحدة العربية للطباعة والنشر، سورية.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن (2018): التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طالب الجامعة، مجلة كلية التربية، المجلد34، العدد3، مصر.
- عبد العال، محمد محمود (2022): مداخل النجاح الأكاديمي، دار النهضة للطباعة والنشر، مصر.
- عبد العزيز، هاشم (2020): الصمود النفسي، ط1، دار القيم للطباعة والنشر، الإمارات العربية المتحدة.
- عثمان، إيمان وعمار، ميلود (2024): مستوى الصمود النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد8، العدد1،العراق.
- عطية، أشرف محمد (2011): لصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح، مجلة الدراسات النفسية، المجلد21، العدد4، مصر.
- محمد، حسين ناصر (2022): قياس التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، العدد1، المجلد47، العراق.
- المشهداني، ستار متعب وإبراهيم، طيبة رحمن (2025): الاتجاه نحو التعليم الهجين وعلاقته بالصمود الأكاديمي عند مدرسي الحاسوب للمرحلة المتوسطة، مجلة الدراسات التربوية والعلمية، المجلد11، العدد25، العراق.
- المطيري، شريفة هلال (2025): التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى طالبات جامعة الكويت، مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، العدد49، الجزء الثاني، مصر.
- المنشاوي، عادل محمود محمد(2016): نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، المجلد 26، العدد2، مصر.
- النواجحة، زهير عبد الحميد(2019): الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد27، العدد4، الأردن.

المراجع الأجنبية

- Braehler، C.، & Neff، K. (2020). Self-compassion in PTSD. In M. T. Tull & N. A. Kimbrel (Eds.)، Emotion in Posttraumatic Stress Disorder (pp. 567 596).

- Conley، C. S.، Travers، L. V.، & Bryant، F. B. (2013). Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. Journal of American College Health، 61(2)، 75-86.
- Neff، K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity، 2، 223 250.
- Neff، K.D.، & Germer، C. (2018). The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself، Build Inner Strength، and Thrive، Guilford Publications.
- Raes E.، Pommier، E.، Neff، K.D.، & Van Gucht، D. (2011). Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale. Clinical Psychology and Psychotherapy، 18(3).
- Sambrana، D.R.E.(2023). Self-Compassion، Psychological Well-Being and Academic Stress of College Students. International Journal of Arts and Social Science،6(8)،74-92.
- Wright، S. L.، Jenkins-Guarnieri، M. A.، & Murdock، J. L. (2012). Career development among first-year college students. Journal of Career Development، 40(4)، 292-310.