

التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى طلبة جامعة الكويت

المؤلف: د. شريفة هلال نجوان المطيري

كبير اختصاصي نفسي

وزارة التربية- دولة الكويت

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات و القلق الأكاديمي, والتعرف على الفروق في التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي وفقاً للنوع لدى عينة من طلاب جامعة الكويت, تم استخدام المنهج الوصفي المقارن الارتباطي لملائمة طبيعة الدراسة, تكونت العينة من ٢٠٠ طالباً و ٢٤٨ طالبة من طلبة جامعة الكويت, حيث تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات إعداد الضبع (٢٠١٣), ومقياس القلق الأكاديمي إعداد Cassady, Pierson & Starling (2019), أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى عينة الدراسة, كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات, كما لم تكن هناك فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس القلق الأكاديمي, توصلت الدراسة إلى أهمية إجراء الأبحاث العلمية على عينات أكبر ومتغيرات مختلفة للتعرف على التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة, وتوظيف نتائج الدراسة في بناء برامج توعوية نفسية لتعزيز مهارة التعاطف مع الذات و خفض مشاعر القلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة, كما تساهم النتائج في مساعدة المهنيين في المجال التعليمي.

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات, القلق الأكاديمي, طلبة الجامعة.

Self-compassion and academic anxiety among Kuwait University students

Abstract

The study aimed to identify the relationship between self-compassion and academic anxiety, and to identify the differences in self-compassion and academic anxiety according to gender in a sample of Kuwait University students. The comparative, relational approach was used as it fits to the nature of the study, Participants were 200 male and 248 female students from Kuwait University, The self-compassion scale was prepared by Al-Dabaa (2013), and the academic anxiety scale was prepared by Cassady, Pierson & Starling (2019). Were applied. The results found a statistically significant negative correlation between self-compassion and academic anxiety among the study sample. in addition, there were no statistically significant differences between males and females in self-compassion, and there were no statistically significant differences between males and females in the academic anxiety. The study concluded the importance of carrying out scientific research on larger samples and different variables to identify self-compassion and academic anxiety among university students, The results of the study can be used to develop psychological awareness programs to improve self-compassion skill and reduce feelings of anxiety among university students, The results also help professionals in the educational field.

Keywords: Self-compassion, academic anxiety, university students

التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى طلبة جامعة الكويت

المؤلف: د. شريفة هلال نجوان المطيري

كبير اختصاصي نفسي

وزارة التربية- دولة الكويت

المقدمة:

التعاطف مع الذات هو موقف ذاتي إيجابي يساعد الأفراد على اجتياز تجارب الحياة الصعبة (Neff, 2003 b). ووفقاً لنيف (Neff, 2003 a)، فإن ذلك يتضمن تزويد الذات باللفظ والفهم بدلاً من النقد الذاتي القاسي، وإدراك أن المعاناة تربطنا بأشخاص آخرين بدلاً من أن تعزلنا؛ وأن نكون مدركين تماماً لمعاناتنا مع التوازن بدلاً من المبالغة في تحديد الهوية. يُظهر الأدب النفسي أن التعاطف مع الذات يؤدي إلى رفاة الفرد. وفقاً (Leary et al., 2007)، فهو يرتبط باستجابات أكثر إنتاجية وأقل انتقاداً للذات لأحداث الحياة السلبية التي تحدث كل يوم، ووجد (Breines and Chen, 2012) أنه يعزز الاستجابات الصحية عندما نرتكب خطأً، ويرتبط باستجابة أقل سلبية للفشل الأكاديمي (Neff et al., 2005)، كما وجد (Krieger et al., 2015) في دراستهم أن التعاطف مع الذات كان مرتبطاً بضغط أقل على أساس يومي، ولديهم عدد أقل من الحالات المزاجية السلبية ولديهم حالات مزاجية أكثر إيجابية وأن التعاطف مع الذات سمة فطرية يمكن تكييفها أيضاً. ويُنظر إلى سمة التعاطف مع الذات على أنها استراتيجية متأصلة لتنظيم العواطف في جعل الفرد أكثر قبولاً وأقل حكماً تجاه الضغوطات الداخلية والخارجية المحتملة (Svendsen et al., 2016).

وفي المجال الأكاديمي يعمل التعاطف مع الذات المرتفع على تعزيز الدافع الأكاديمي لدى طلاب الجامعة (Baneen et al., 2018)، والميل إلى التسوية بشكل أقل بكثير من أولئك الذين لديهم تعاطف منخفض أو معتدل مع الذات (Williams et al., 2008)، كما وصف (Neff, 2005) أن المستوى العالي من التعاطف مع الذات له تأثير أكبر من حيث السيطرة على الشك الذاتي والقلق الأكاديمي، مما قد يؤدي إلى أداء أكاديمي أفضل، وذكر كل من (Smeets et al., 2014) في دراستهم حول تأثير التدخل الموجه للتعاطف مع الذات على المرونة والرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة، زيادة في الوعي الذاتي واليقظة الذهنية

والكفاءة الذاتية والتفاؤل، في حين انخفضت الميول إلى الاجترار مقارنة مع المجموعة الضابطة التي تخضع لمسار إدارة الوقت. و يمكن أن يساعد التعاطف مع الذات الطلاب على مواجهة الفشل الأكاديمي بموقف أكثر دفئاً وقبولاً وحباً حتى يسامحوا ويتخلصوا من إخفاقاتهم بسهولة ويصبحون أكثر تحفيزاً لتحسين أدائهم (Breines and Chen (2012). بالإضافة إلى ذلك، فإن الأفراد المتعاطفين مع أنفسهم لا ينغمسون بسهولة في أنماط التفكير التي تصدر أحكاماً (Neff and Pommier (2013 كما أنهم أقل قلقاً بشأن الكمال Neff (2003b) ويعانون من مستويات أقل من التهيج أو العداء أو الضيق النفسي (Neff (2007 et al. وفي المقابل الدرجة المنخفضة من التعاطف مع الذات يدفع الأفراد الى ان يكونوا أكثر عرضة لأنواع من الحالات النفسية التي تنطوي على الاجترار والعزلة والنقد الذاتي (Neff (2003b. واحتمالية اصابة طلاب الجامعة بالاكتئاب وضعف الأداء الاكاديمي، وانخفاض التحصيل الدراسي، وتعاطي المخدرات والكحول، والانتحار (Sari and Roswiyani (2021 كما أظهرت نتائج دراسة طبقت على طالبات من جامعات حكومية في أندونيسيا، حيث تراوحت أعمارهن بين (١٧ إلى ٢٤) سنة. ارتبط انخفاض التعاطف مع الذات بالمنغصات اليومية و صعوبات في تنظيم المشاعر، ومشاكل في العلاقات الاجتماعية، وخيبة الأمل تجاه الآخرين والارتباك، وسوء أداء الواجبات الجامعية، والمتطلبات الاجتماعية، وضيق الوقت في التعامل مع الاعمال المنزلية، مما أدى إلى استجابات منهورة وحكم ذاتي واستراتيجيات سلبية لتنظيم المشاعر (Wahyuni et al., 2002).

ومن جانب آخر ازداد الاهتمام بالقلق الأكاديمي وهو شكل من أشكال القلق الخاص بحالة معينة والمتعلق بالسياقات التعليمية، لا يشمل قلق الامتحانات فحسب، بل يشمل أيضاً القلق بشأن بعض المواد التعليمية بشكل عام، على سبيل المثال، لوحظ القلق لدى الطلاب الذين يتلقون دروساً في الرياضيات والقراءة والعلوم واللغات الأجنبية (Cassady (2010، فالقلق الأكاديمي يعتبر مشكلة شائعة بين طلاب الجامعة، غالباً ما تكون نتيجة للضغط الأكاديمي والتوقعات من أولياء الأمور وعدم الثقة في الذات، و مُحصلة معاناة الملايين من طلاب الجامعات حول العالم من القلق الأكاديمي كل عام، جعلت منها مشكلة تعليمية غاية في الأهمية، حيث يمكن أن تؤدي

المستويات العالية من القلق الأكاديمي إلى إضعاف التركيز والانتباه والذاكرة وتخزين المعلومات والتعلم، على الرغم من أن المستويات المتواضعة منه قد يشجع الطلاب على تحسين أدائهم الأكاديمي (Parihar et al. (2023)، وفي تقرير نُشر مؤخرًا بعنوان *Kei Te Pai? من قبل اتحاد جمعيات الطلاب في نيوزيلندا*، أفاد أن ٥٦٪ من طلاب التعليم العالي في جميع أنحاء نيوزيلندا فكروا في ترك الدراسة في مرحلة ما خلال فترة وجودهم في الجامعة، وشملت الأسباب الرئيسية للتسرب للقلق الأكاديمي، والأمراض النفسية، والشعور بالإرهاق من المسؤوليات داخل الفصل وخارجه، والأمر الأكثر إثارة للقلق هو اكتشاف أن عددًا من الطلاب قد تعرضوا لأفكار انتحارية، كما سُجل أعلى معدلات انتحار بين طلاب الجامعات النيوزلندية (The New, Zealand Union of Students' Associations, 2018) إن تعزيز فهمنا لتأثير التعاطف مع الذات و القلق الأكاديمي على رفاهية الطلاب والأداء الأكاديمي، وتسهيل الضوء على النتائج طويلة المدى تساهم في تقدم الأبحاث في مجال قضايا الصحة النفسية والذي بدوره ينصب لصالح طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة:

يشترك الجميع تقريبًا في الرغبة في تحقيق أحلامهم وعيش حياة أفضل، وإحدى هذه الطرق هي الحصول على شهادة جامعية (Salsabila and Widayarsi (2021) , و يعتبر الحصول على شهادة من الجامعة أو الكلية علامة فارقة مهمة بالنسبة للكثيرين (Thurber and Walton (2012, ولسوء الحظ, فإن تجارب التعلم الجامعي أكثر تعقيدًا من مستويات التعليم السابقة. في الجامعة، يُطلب من الطلاب حل المشكلات عن طريق إجراء البحوث، وتحليل البيانات المتضاربة المختلفة، واقتراح الحجج والتفسيرات باستخدام الحقائق، واستخلاص النتائج (National Research) Council, 2002). علاوة على ذلك، تتوقع بيئة التعليم الجامعي أن يكون الطلاب مستقلين في حل المشكلات ويتعاونون مع الطلاب الآخرين ويطلبون المساعدة عندما يواجهون صعوبات أكاديمية (Engagement, National Survey of Student 2006, على الرغم من صعوبة ذلك، إلا أن إنهاء الدراسة الجامعية هو أمر أساسي يجب تحقيقه، حيث أظهرت الأبحاث أنه كلما ارتفع مستوى تعليم الشخص، كلما كان دخله أفضل

Jerrim and Macmillan (2015), كما يمكن أن توفر الشهادة الجامعية المزيد من فرص العمل والوظائف (Wright et al. (2012), لذلك يعد التعليم وسيلة أساسية لتحسين الوضع الاقتصادي للفرد, (Salam et al. (2019), ومن المتوقع أن يساهم خريجو الجامعات بشكل إيجابي في المجتمع (Krumrei-Mancusa et al., 2013).

على الرغم من هذه المزايا، يمكن أن تكون الحياة الجامعية صعبة مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الضغط النفسي بين الطلاب، و أفاد (Misra and Mckean (2000 أن المصادر الرئيسية للضغط النفسي لدى طلاب الجامعات تشمل المطالب الأكاديمية، وإدارة الشؤون المالية والوقت، والقضايا الصحية، والعزلة عن أقرانهم أو المجتمع. بالإضافة إلى ذلك، يمر العديد من الطلاب في نفس الوقت بمرحلة تطور ممتدة تسمى "مرحلة الناشئين" وهي مرحلة تمتد (من سن ١٨-٢٩ سنة) حيث يتعلمون الموازنة بين متطلبات الأسرة والأكاديميين والعمل والشركاء، مما قد يؤدي بهم إلى تجربة المزيد من الضغط النفسي (Causack and Merchant (2013، وكشفت الدراسات أن العديد من الطلاب غير مستعدين لمواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية التي توفرها البيئة الجامعية، وقد يعتمدون على أقرانهم للحصول على تعليقات حول قدرتهم على النجاح. وهذا يعني أن استمرار الطلاب في الجامعة قد يُعزى جزئياً إلى تقييمهم لقدراتهم وسلوكياتهم ومهاراتهم مقارنة بأقرانهم (Saeed and Sonnentag (2018، إن التحول الهائل الذي يحدث في السنة الأولى من الجامعة يجعل الطلاب عرضة لتجربة مشاعر الفشل (Martin et al. (1999 وقد يرى الطلاب أنفسهم غير قادرين على التعامل مع ضغوط ومتطلبات المرحلة الجامعية، مما قد يؤدي إلى تركهم للدراسة (Rayle and Chung (2007. و كتب أيضاً (Stewart et al. (2015 أنه عندما يفشل الطلاب في التكيف مع هذه الفترة الانتقالية في السنة الأولى، فإنهم يشعرون بالعبء وعدم اليقين بشأن مواصلة الدراسة الجامعية، كما يؤثر سوء التكيف في هذه الفترة الانتقالية على الرفاهية النفسية للطلاب ونجاحهم الأكاديمي (Conley et al., 2013).

ونظرا لان الفشل عنصر طبيعي للتعلم، فمن المهم دراسة كيفية تعزيز تنمية المهارات النفسية لدى الطلاب عندما يكون الأداء ضعيفا مقارنة بأقرانهم، وذكر (Leary et al. 2007) أن التعاطف مع الذات قد يكون بمثابة حاجز ضد المشاعر السلبية وهو عامل مهم يجب فحصه عندما يعاني الطلاب من الفشل. و وفقا للدراسات السابقة، فإن التعاطف مع الذات يساعد الناس على التعامل مع المواقف الصعبة مثل الفشل والرفض وحتى العار. كما يخلق التعاطف مع الذات مساحة عاطفية آمنة للأفراد لرؤية أنماط أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم غير القادرة على التكيف دون خوف أو معاقبة أنفسهم بشكل مفرط، و يسمح للأفراد بتقييم الحالة بشكل أكثر موضوعية لاتخاذ القرار الصحيح لمشكلتهم (Leary et al. 2007). كما ان التعاطف مع الذات يلعب دور مهم في اليقظة الذهنية و المرونة الأكاديمية لطلاب الجامعات، وهذا يعني أن اليقظة الذهنية تزيد بشكل غير مباشر من القدرة على التعافي والتغلب على تحديات الحياة الجامعية، ويصبح بشكل عام التعاطف مع الذات لأمرًا بالغ الأهمية لمساعدة طلاب الجامعات في إدارة المتطلبات الأكاديمية والتكيف والحفاظ على التقدم الإيجابي على الرغم من ضغوط الدراسة والعمل والحياة (Caruana et al., 2011).

و في السياق الأكاديمي، سيكون الطلاب الذين يتمتعون بالتعاطف مع الذات الجيد قادرين على قبول عدم كفاءتهم وإخفاقاتهم، لذلك يسامحون أنفسهم بسهولة ويكونون أكثر تحفيزًا لتحسين أدائهم الأكاديمي (Breines and Chen 2012). كما يساهم التعاطف مع الذات الطلاب الذين يواجهون تحديات أكاديمية على تقليل ردود الفعل المفرطة والمشاعر السلبية و يصبحون أكثر تقبلاً، ويضعون المشاكل في المنظور الصحيح، ويدركون مسؤوليتهم (Leary et al. 2007). فالتعاطف مع الذات هو الانفتاح، وعدم التجنب أو محاولة الابتعاد عن الألم، كما ويجعل الأفراد تنمو لديهم الرغبة في تخفيف المعاناة وشفاء أنفسهم من خلال التعامل بلطف مع ذواتهم (Neff 2003b). و تؤكد الدراسات ماسبق ذكره أن طلاب الجامعة من الذكور والاناث على حد سواء من الذين لديهم مستوى عالٍ من التعاطف مع الذات يمتلكون استراتيجيات فعالة مقارنة بالطلاب ذوي المستوى المنخفض Salam and Farhan (2021). كما و يمكن الاستنتاج أن الدفاء الذي يوفره التعاطف مع الذات

يسهل على الأفراد النهوض من مختلف الصعوبات والمحاولة مرة أخرى. ويمكن للتعاطف مع الذات أن يساعد طلاب الجامعة على الانخراط في التعلم الجامعي من خلال التأثيرات الاجتماعية والعاطفية مثل تعزيز أمان التعلق والانتماء الجامعي والكفاءة الذاتية الأكاديمية (Pedigo et al (2023). وبعد تلك المراجعة للادب النفسي نرى ان التعاطف مع الذات يعد عاملاً مهماً يجب اخذه في عين الاعتبار في المرحلة الجامعية لما له من دور في تحديد استمرارية الطالب وحمايته من خطر التسرب الأكاديمي.

كما يعتبر القلق الأكاديمي شكلاً من أشكال القلق أو الذعر يواجهه طلاب الجامعة خلال فترة دراستهم، ومن المرجح أن يحدث ذلك في أوقات محددة خلال السنوات الأكاديمية مثل الانتقال من سنة دراسية إلى أخرى، أثناء أداء الامتحانات، أو صعوبة فهم بعض المواد، لذلك فإن ارتفاع مستوى القلق الأكاديمي يؤدي إلى صعوبات أكاديمية من خلال الشعور بالتخوف من الدراسة أو المشاركة في مشاريع جماعية في الفصل، ويمكن أن تساهم جميعها في الانشغال وتقليل الانتباه والتركيز (Eysenck (2001، كما يعاني الطلاب في مستوى تحصيلهم الأكاديمي وقد ينسحبون أو يتجنبون التحدث إلى أقرانهم (Alam (2017، و للقلق الأكاديمي آثاراً سلبية على الصحة النفسية والجسدية، فالمستويات العالية من القلق الأكاديمي يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب واضطرابات القلق، والتأثيرات السلبية على احترام وتقدير الطالب الجامعي لذاته، وقيمة في كل جوانب الحياة (et al. (2023.

Parihar، و فيما يتعلق بالصحة الجسدية، يمكن أن يؤدي القلق الأكاديمي إلى ظهور أعراض جسدية مثل الصداع وآلام المعدة وتوتر العضلات، وعلى المدى الطويل يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (Kitsantas and (2009 و Zimmerman. وفي المقابل أظهرت دراسات الجانب الإيجابي للقلق الأكاديمي حيث وجدت دراسة أجرتها (Tamir (2005 أن المستويات المعتدلة من قلق الاختبار ارتبطت بأداء أفضل في الامتحان، وبالمثل دراسة (Tang et al. (2020، وجد ارتباط المستويات المعتدلة من القلق الأكاديمي بالتحصيل الأكاديمي العالي لدى طلاب الجامعات الصينية، كما

إن قدرًا متواضعًا من القلق الأكاديمي يساعد في الواقع على الأداء الأكاديمي الجيد من خلال خلق الروح المعنوية والتحفيز (Garg, 2011).

وفي ضوء ماسبق تسعى الدراسة الحالية الى الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة ارتباط سلبية بين التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟
- هل هناك فروق دالة احصائية في الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات بين الذكور والاناث من طلبة الجامعة؟
- هل هناك فروق دالة احصائية في الدرجة الكلية للقلق الأكاديمي بين الذكور والاناث من طلبة الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي , والتعرف على الفروق في كل من الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

تأتي أهمية الدراسة في جانبين مهمين, هما الجانب النظري والجانب التطبيقي, بالنسبة للأهمية النظرية فهي تلقي الضوء على مفاهيم علم النفس الصحة, كالتعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي, و أثرهما الإيجابي والسلبي على الطلبة في المجال الأكاديمي, كما تتمثل الأهمية حول تركيزنا على طلبة الجامعة وهم مجموعة عالية الخطورة بسبب تعرضهم للتحديات التنموية والاجتماعية والمالية والأكاديمية المختلفة, والتقييمات الذاتية ومقارنة أدائهم بأداء أقرانهم مما يؤثر على مشاعر تجاة أنفسهم واستعداداتهم للاستمرار أو دفعهم للتسرب الأكاديمي, بالإضافة إلى انتشار ومعاناة طلبة الجامعة من القلق الأكاديمي وانتشاره والذي يعمل بشكل مباشر أو غير مباشر على خفض الأداء الأكاديمي والتعامل القاسي مع الذات وجلدها وعدم اللطف بها, وتشير الاحصائيات إلى أن ثلث الطلاب الجامعيين يعانون من مشكلات كبيرة تتعلق بالصحة النفسية (Oswal et al. (2020 , كتفاقم حالات

الاكتئاب والقلق والتفكير بالانتحار ومحاولات الانتحار مع زيادة حالات القلق المعتدل والشديد بنسبة ٥٠٪ (Duffy et al., 2019).

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- الاستفادة من النتائج لمساعدة العاملين في مجال علم النفس والاستشاريون التربويون في تطوير برامج التدخل كإعداد برامج الإرشاد النفسي والندوات التوعوية لطلاب الجامعة لتعزيز التعاطف مع الذات.
- ٢- تصميم برامج للتدريب على مهارة إدارة القلق الأكاديمي باعتبارها عنصر من عناصر التعليم العام لتحقيق الصحة النفسية.
- ٣- توفير مقاييس نفسية لقياس متغيري التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي، ذات خصائص سيكومترية جيدة مقننة على البيئة الكويتية.

مصطلحات الدراسة:

التعاطف مع الذات: الاعتراف بالمعاناة ورؤيتها بوضوح و مشاعر اللطف تجاه الأشخاص الذين يعانون، بحيث تظهر الرغبة في المساعدة - لتخفيف المعاناة، و الاعتراف بحالتنا الإنسانية المشتركة، المعيبة والهشة كما هي (Neff, 2011).

القلق الأكاديمي: شعور الطلاب بالخوف من المهام الأكاديمية، كالقلق من اجتياز الاختبارات أو مهام محددة أخرى، كما أن القلق الأكاديمي ليس بالضرورة دائماً سلبياً فقد يكون محفز لتحقيق الأهداف لبعض الطلاب (Hooda & Saini, 2017).

محددات الدراسة:

المحددات البشرية: تكونت عينة الدراسة من (٤٤٨) من طلبة الجامعة في دولة الكويت بواقع (٢٠٠) طالباً و (٢٤٨) طالبة.

المحددات المكانية والزمنية: طبقت الدراسة الحالية على عينة من طلبة جامعة الكويت في دولة الكويت، في الفصل الدراسي الثاني مارس/ ٢٠٢٤.

الاطار النظري:

التعاطف مع الذات:

يعد التعاطف مع الذات مصطلحاً حديثاً نسبياً، والذي ينتمي الى متغيرات علم النفس الإيجابي، ويرجع في ذلك إلى (Neff, 2003b)، و التي قدمت هذا المفهوم في بداية الألفية الثالثة، و هو يمثل جانباً صحياً للتعامل مع الذات، ويعني اللطف الموجه الى الذات، وإدراك أوجه القصور والاختفاء في مواقف الحياة المؤلمة، والتعامل معها باستجابات متوازنة بين التعاطف

واللاتعاطف (Neff et al.,2007؛ Germer & Neff، 2018؛ Germer، 2013) وتعد كلمة التعاطف Compassion الأصل اللغوي اللاتيني لكلمة التعاطف empathy والتي تفسر بأنها المشاركة الوجدانية و استيعاب معاناة الآخرين (Neff، 2013) and Pommier (2013)، ويعتقد معظم الناس أن التعاطف هو سمة شخصية جديرة بالإعجاب، كالصدق والولاء والعفوية، إذا كنت تتعاطف، فأنت تُظهر ذلك باللفظ والتعاطف ومساعدة الآخرين. هذا صحيح بالتأكيد، ولكن التعاطف أعمق من ذلك بكثير. بادئ ذي بدء، إنها ليست سمة شخصية ثابتة، في الواقع مهارة يمكنك اكتسابها إذا كنت تفتقر إليها أو تحسينها إذا كنت تمتلكها بالفعل. كما أن التعاطف ليس شعورًا يقتصر على الآخرين، بل يجب أن يُلهمك أيضًا لتكون لطيفًا ومتعاطفًا مع نفسك (McKay & Fanning, 2000.p.109).

تعريف التعاطف مع الذات:

أشارت (Neff 2009) أن مفهوم التعاطف مع الذات فعال في بيئات التعلم، فالطالب الذي يتمتع بمهارة التعاطف مع الذات يسعى للإنجاز والعمل الجيد ويتجنب النقد الذاتي والتقييمات السلبية من قبل الزملاء، ومن خلال المراجعة النظرية تبين أن هناك تعريف عدة لمفهوم التعاطف مع الذات، حيث عرف (الضبيع) ٢٠١٨ التعاطف مع الذات بأنه شكل من أشكال المساندة الذاتية للفرد يمارسها عند مواجهته الازمات والضغوط ويتمثل في اللطف مع الذات دون نقدها، و الوعي بالمشاعر والأفكار والانفعالات دون اصدار احكام سلبية، ويشير (Reyes 2011) إلى أن التعاطف مع الذات هو قدرة الفرد على تحويل المعاناة الى خبرات إيجابية، كما يتضمن الرغبة في تخفيف المعاناة ودافع للتغيير (Neff and Lamb 2009)، كما فسر كل من (Raes et al. 2011)، التعاطف مع الذات بأنها استراتيجيات إيجابية يستخدمها الفرد لمواجهة المعاناة الناتجة عن الاخفاق او ادراك عدم الكفاءة، او صعوبات الحياة بشكل عام، و أوضح (Neff and Germer 2018) بأن مفهوم التعاطف مع الذات عبارة عن ممارسة الفرد أن يكون صديقًا جيدًا لذاته كما يتعامل مع أصدقائه وليس عدوا داخليا.

١- الحنو على الذات مقابل الحكم على الذات:

يقصد بأأه تعامل الفرد مع ذاته برفق في المواقف الصادمة والفشل, دون اطلاق الاحكام (Neff et al. (2017), كما يعني تخفيف الحديث الذاتي الناقد, وتجنب النظرة الدونية للنفس (Neff et al., 2020؛ Neff, 2013, Germer & Neff, 2016, كما Neff, 2016) يتضمن هذا المكون اعتراف الفرد بالقصور والصعوبات واعتبارها أمور طبيعية وعدم مقاومتها بالانكار والتجنب والاستعاضة بضبط الذات والمشاعر الإيجابية (المنشأوي, ٢٠١٦؛ النواجة, ٢٠١٨).

٢- الإنسانية المشتركة مقابل الشعور بالعزلة:

ويعني ذلك ادراك الفرد للتجارب المؤلمة بأنها جزء من التجربة الإنسانية المشتركة وانها ليست تجربة فردية, وانما ترجع للأسباب شخصية أو خارجية يصعب التحكم بها (Neff, et al. (2017), و يعتبر هذا البعد العنصر المميز لمفهوم التعاطف مع الذات عن الشفقة بالذات و الوعي بأن النقص عاملاً مشتركاً بين الافراد بدلا من الشعور بالعزلة (Neff, 2016).

٣- اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط:

يقصد به وعي الفرد بالخبرات والمشاعر السلبية, ومعايشتها باللحظة الآنية الحالية باتزان دون افراط في اصدار الاحكام المحبطة (Neff et al. (2017), كما يُسمح للمشاعر المؤذية بالمرور الى الوعي دون مقاومة, والاستجابة للألم بلطف وعناية, وتمنع الفرد من الانشغال والاستغراق بالنتائج وتضخيمها, وبالتالي يتمكن الافراد الاستجابة لمعاناتهم بشكل موضوعي وعقلاني (Neff & Germer, 2018؛ Germer, 2009).

٤- مراحل تطور التعاطف مع الذات:

١- مرحلة التفهم

إن محاولة الفهم هي الخطوة الأولى نحو علاقة تعاطفية مع نفسك والآخرين, إن فهم شيء مهم عن نفسك أو عن أحد أحبائك يمكن أن يغير مشاعرك ومواقفك تماماً, مرحلة تتضمن الاستبصار بالمشاعر والأفكار والسلوكيات.

٢- مرحلة القبول

ربما يكون القبول هو الجانب الأكثر صعوبة في التعاطف مع الذات، هو الاعتراف بالحقائق مع تعليق جميع الاحكام، مرحلة تتضمن الاعتراف التام بالحقائق المجردة دون إبداء الآراء أو الاحكام أو التقييم.

٣- مرحلة التسامح

لا يعني الموافقة بل يعني التخلي عن الماضي، وتعزيز احترام الذات في الحاضر، والتطلع نحو مستقبل أفضل، وعندما تسامح نفسك فإنك لا تغير الخطأ إلى صواب أو تتجاهل الأمر بل ستذكر خطأك حتى تتمكن من القيام بعمل أفضل في المستقبل، و تكتب "القضية مغلقة" وتستمر في عمل اليوم دون التفكير في الحادث والشعور بالسوء مرة أخرى، إنها مرحلة تتضمن تقبل الأخطاء والتعلم منها والتخلص من مشاعر لوم الذات والرغبة في التغيير بشكل أفضل في المستقبل McKay & Fanning, (2000.p.110-113).

٤- القلق الأكاديمي:

القلق الأكاديمي هو نتيجة للعمليات البيوكيميائية التي تحدث في الجسم والدماغ والتي تؤدي إلى زيادة مستوى انتباه الطلاب عند حدوثها. تحدث هذه التغييرات استجابةً للتعرض لموقف أكاديمي مرهق، مثل إكمال الواجبات المدرسية، أو تقديم مشروع في الفصل، أو إجراء اختبار. عندما يصبح القلق شديدًا جدًا، يتراجع الجسم كما لو كان مهددًا، وهو رد فعل طبيعي للقتال أو الهروب. وهناك أربعة مكونات رئيسية للقلق الأكاديمي: الانفعالية، وضعف مهارات الدراسة، والتشويش الناتج عن المهام، والتوتر. ترتبط الانفعالات بعلامات بيولوجية، مثل تسارع سرعة ضربات القلب، والغثيان، وتعرق راحة اليد، وتوتر العضلات. ينتج ضعف مهارات الدراسة عن أساليب دراسية غير مناسبة تُثير القلق. أما التشويش الناتج عن المهام فهو نتيجة سلوكيات غير منتجة تُعيق الأداء الأكاديمي، مثل قضاء وقت طويل في

أسئلة لا يُمكن الإجابة عليها، ويعيق التوتر النجاح الأكاديمي بتشتيت انتباه الطلاب عن التركيز على ما يجب القيام به لتحقيق أداء جيد (Mahajan, 2015, p.23-24). قبل أن نتعرف على القلق الأكاديمي، علينا أن نعرف ما هو القلق، يبدو أن مفهوم القلق الذي له تاريخ طويل في أدبيات علم النفس قد تم تعريفه بأشكال متنوعة، عرّف Lazarus and Averill (1972) القلق بأنه "شعور يتضمن عناصر رمزية أو توقعية أو غير مؤكدة بناءً على تقييم التهديد". و ذكر Beck et al. (2005) أن هذه هي الحالة العاطفية الشديدة التي يتم الشعور بها، إلى جانب الأعراض الجسدية، بسبب تصور حدث أو موقف على أنه خطير أو ضار، عند البحث في الدراسات المتعلقة بطلاب الجامعات، نجد أن ما يقرب من ٢٥٪ من الطلاب على مستوى العالم واجهوا مجموعة متنوعة من المشكلات النفسية (al. 2010). و ١٧,٩٪ من الطالبات الإناث من القلق الشديد (Deb, 2010)، و يصف الدليل التشخيصي والإحصائي (DSM-5) القلق على وجه التحديد بأنه قلق مفرط وتوقعات متخوفة، تحدث لأيام أكثر من عددها لمدة ٦ أشهر على الأقل، حول عدد من الأحداث أو الأنشطة، مثل الأداء في العمل أو المدرسة، ويتميز القلق بظروف نفسية معقدة لها تأثير على الحالات العقلية والسلوكية والعاطفية (Putnam, 2010)، كما عرف Epstein (1967) "القلق" بأنه شعور مظلّم و رهيب بالتوقع، و وفقاً لـ Spielberg (1983) هو حالة من الإثارة غير الموجهة بعد إدراك الخطر، و إحساس بالتوتر وعدم اليقين والعصبية ناتج عن تحفيز الجهاز العصبي، كما عرف Sarason (1980) القلق بأنه رد فعل سلوكي مشروط لمدخل خطير يمكن اكتسابه أو توريثه، وهو شعور مزعج بعدم الارتياح أو العصبية أو التوجس أو الخوف أو التوتر (Barlow, 2002).

يُستخدم مصطلح القلق الأكاديمي لوصف القلق أو التوتر أو الخوف المرتبط بالأنشطة أو البيئة الأكاديمية، ومن العوامل المساهمة في ذلك هي الواجبات الدراسية، والمواد الدراسية الصعبة، والامتحانات، وضغط الأقران وأولياء الأمور أو المشاركة في المشاريع الجماعية Parihar et al. (2023) كما عُرف القلق الأكاديمي بأنه القلق والانعراج والمشاعر

العصبية تجاه المهام الأكاديمية والإنجاز في الحياة التعليمية (Goetz et al., 2008) و يشرح تعريف آخر للقلق الأكاديمي باعتباره تمثيلاً عاماً للتهديد المدرك بناءً على عوامل التوتر التي تتم مواجهتها في بيئة أو سياق متعلق بأي مهمة أكاديمية (Cassady, Schniering & Rapee 2004). كما يُذكر أن هذا النوع من القلق يرتبط بالتهديدات المحتملة التي قد تحدث في البيئات الأكاديمية التي تتضمن موضوعات أكاديمية معينة مثل الرياضيات والعلوم وتعلم اللغة وموقف المعلمين (Banga, 2014, Bihari, 2014). كما أكد كل من Eysenck et al. (2007) على أن القلق الأكاديمي قد يحدث بسبب مجموعة متنوعة من الأسباب مثل ضغط الأقران، وتوقعات الأصدقاء أو العائلة، وتاريخ الأداء الأكاديمي والتقييم الذاتي.

أسباب القلق الأكاديمي:

قد تنجم اضطرابات القلق عن عوامل بيئية، أو عوامل طبية، أو الوراثة، أو كيمياء الدماغ، أو تعاطي المخدرات، أو مزيج من هذه العوامل، يتم تحفيزه بشكل شائع بسبب بعض المواقف المحددة أو التوتر في الحياة اليومية، عادة ما يكون القلق استجابة لقوى خارجية ولكن من الممكن أن يجعل الطالب نفسه يشعر بالقلق من خلال الحديث السلبي مع نفسه، بشكل عام، يمكننا تصنيف عوامل/أسباب القلق الأكاديمي إلى عدة عوامل، العوامل الشخصية التي تشمل الاضطرابات العاطفية، والاضطرابات الصحية، وسوء التكيف، وعادات الدراسة السيئة، وتدني احترام الذات، وانخفاض الذكاء، وانخفاض الدافع للإنجاز، والشعور بالوحدة، وإدمان المخدرات، وعدم ممارسة الرياضة، والتشوهات الجسدية وتشمل العوامل العائلية كالوضع الاجتماعي والاقتصادي السيئ، والوالدين المطلقين، والانفصال عن الأسرة، والبيئة الأسرية السيئة، والآباء المستبدين، أيضاً العوامل المؤسسية وهي نوع البيئة المدرسية (العامة / الخاصة)، والعلاقة بين المعلم والمحتوى الذي يتم تدريسه، ومرافق البنية التحتية، كما تشمل العوامل الاجتماعية المعايير غير العقلانية التي يفرضها المجتمع،

والطائفية، والتوزيع غير المتكافئ للموارد التي لا تحقق العدالة (Rehman, 2016.P.105).

١. **الضغط الأكاديمي المدرك:** قد يعاني الطلاب الذين يعانون من ضغط أكاديمي مرتفع، مثل الآباء أو المعلمين أو الأقران، من القلق المتعلق بالأداء الأكاديمي (Cheng et al., 2020).

٢. **الخوف من الفشل:** قد يعاني الطلاب الذين لديهم خوف من الفشل من القلق المتعلق بالأداء الأكاديمي، مما قد يؤثر سلبًا على أدائهم.

٣. **الكمالية:** قد يعاني الطلاب الذين لديهم عقلية مثالية من القلق المتعلق بالأداء الأكاديمي، حيث أنهم يضعون توقعات عالية على أنفسهم (Tamir, 2005).

٤. **الشك الذاتي:** قد يعاني الطلاب الذين يشكون في قدراتهم من القلق المتعلق بالأداء الأكاديمي، حيث قد يشعرون بالقلق بشأن عدم قدرتهم على تلبية التوقعات (Dohn & Klausen, 2018).

٥. **قلق الاختبار:** قد يعاني الطلاب الذين يعانون من القلق المرتبط بالاختبارات والامتحانات من قلق الأداء، مما قد يؤثر سلبًا على أدائهم الأكاديمي (Stöber & Pekrun, 2014).

مكونات القلق الأكاديمي:

القلق الأكاديمي يحتوي على ثلاثة مكونات و هي العناصر المعرفية والعاطفية والسلوكية، مع التركيز على البعد الاجتماعي عندما يتم تقييم الأداء من قبل الآخرين (Zeidner and Mathews 2005). ومن بين هذه الأبعاد، يتضمن البعد المعرفي الأفكار السلبية التي تظهر أثناء التقييمات المعرفية والعبارات التي تقلل من قيمة الذات (إذا فشلت في هذا الاختبار فإن حياتي كلها فاشلة) وصعوبات إعاقة الأداء التي قد تكون بسبب القلق (صعوبات في تذكر المعرفة والقراءة وفهم الأسئلة). و يتضمن البعد العاطفي تقييم الشخص السلبي لحالته الفسيولوجية (مثل العصبية وشد العضلات والارتعاش). وقد يظهر البعد السلوكي في صورة ضعف مهارات الدراسة والتجنب والمماثلة في المهام. لقد كان القلق الأكاديمي، الذي يمكن ملاحظته في الأبعاد المعرفية والعاطفية والسلوكية، محورًا بحثيًا لعلماء النفس

التجريبي وعلماء النفس التربوي (Gaudry&Spielberger,1971 ؛) (Spielberger,1966) لعقود من الزمن، ولا يزال يجذب انتباه المعلمين والباحثين (Kazelskis et al. 2000).

الدراسات السابقة :

أولاً- دراسات تناولت التعاطف مع الذات و القلق الاكاديمي لدى الطلبة:

أجرى (Williams et al. (2008) دراسة هدفت الى مقارنة الأفراد ذوي المستويات المنخفضة والمتوسطة والعالية من التعاطف مع الذات بمقاييس قلق الدافع الاكاديمي، والتوجه نحو هدف الإنجاز، والميل إلى المماثلة، تكونت العينة من (٩١) طالبا وطالبة من المرحلة الجامعية متوسط أعمارهم (٢١) عاما، من جامعة (سنت ادوارد) في الولايات المتحدة الامريكية، أشارت النتائج إلى أن المستويات الأعلى من التعاطف مع الذات، والتي تشمل اللطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية، كانت مرتبطة بمستويات أقل من القلق الأكاديمي والعاطفي، و كذلك الأفراد الذين لديهم قدر أكبر من التعاطف الذاتي أبلغوا عن ميل أقل للمماثلة، لانهم يتمتعون بقدر أكبر من اللطف الذاتي واليقظة الذهنية وهو أكثر قدرة على إدارة المخاوف الأكاديمية، مثل الشكوك حول الكفاءة، ومن خلال القيام بذلك، يكونون أقل عرضة للمماثلة. علاوة على ذلك، نظرًا لأن إحساسهم بالهوية والقيمة لا يعتمد على الأداء، فقد يكون هؤلاء الأفراد أكثر تركيزًا على التعلم من مهام الدورة التدريبية الصعبة، وعلى الاهداف الاكاديمية الموجهة نحو الإتقان أكثر من الأهداف الأكاديمية الموجهة نحو الأداء.

كما أجرى (Ningrum et al. (2021) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات والتوجه الروحي الإسلامي و القلق الأكاديمي، لدى طلاب الثانوية، تكونت العينة من (٣٥٠) طالبا وطالبة من أربع مدارس عامة في مدينة سيمارانج ، تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات من اعداد (Neff (2003a، ومقياس التوجه الروحي الإسلامي من اعداد الباحثين، ومقياس القلق الاكاديمي من اعداد (Bedewy and Gabriel (2015، أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والتوجه

الروحي الإسلامي والقلق الأكاديمي, أي كلما ارتفع التعاطف مع الذات والتوجه الروحي الإسلامي كلما كان التصور الذاتي أكثر إيجابية مما له أثر في تقليل القلق الأكاديمي. أجرى (Sujadi (2022) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات والمرونة النفسية و القلق الأكاديمي، فضلاً عن الدور الوسيط للمرونة النفسية في هذه العلاقات, لدى طلاب الجامعة, تكونت العينة من (٣٤٤) طالباً وطالبة من كليات مختلفة (التربية, العلوم الإنسانية, العلوم الإسلامية, الاقتصاد الإسلامي والاعمال) في إحدى الجامعات من مقاطعة جامبي بإندونيسيا, تم تطبيق مقياس القلق الأكاديمي من اعداد (Cassady et al. (2019, واستبيان اليقظة الذهنية ذو الأوجه الخمسة (FFMQ) من إعداد (Baer et al. (2006, ومقياس التعاطف مع الذات من اعداد (Neff (2003 a), ومقياس المرونة النفسية المختصر (BRS) من اعداد (Smith et al. (2008, كشفت الدراسة عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة احصائية بين كل من اليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات والمرونة النفسية وأن هناك علاقة سلبية بين المتغيرات سابقة الذكر والقلق الأكاديمي, أي انها ذات تأثير فعال في التقليل من مشاعر القلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة, كما أن المرونة النفسية عملت كدور وسيط بين هذه المتغيرات.

أجرى (pandit (2023) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين الذكاء الروحي والتعاطف مع الذات ودورهما في التغلب على قلق الاختبار لدى طلاب الجامعة في الهند, تكونت العينة من (١٩٦) من طلاب تراوحت أعمارهم بين ١٨ و ٢٥ عامًا, أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين الذكاء الروحي وقلق الاختبار, و أن التعاطف مع الذات هو وسيط مهم في العلاقة بين الذكاء الروحي وقلق الاختبار و يعتبر عامل محفز في تقليل قلق الاختبار.

ثانياً- دراسات تناولت التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة:

أجرى الضبع (٢٠١٣) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات و أسلوب الحياة الصحي, والكشف عن الفروق فيهما وفقاً للنوع, وإمكانية التنبؤ بأسلوب الحياة الصحي من خلال أبعاد التعاطف مع الذات, لدى طلبة الجامعة, تكونت العينة من (٢٠٧) طالباً وطالبة من جامعة سوهاج في جمهورية مصر العربية, متوسط أعمارهم (٢١,٢) سنة,

تم تطبيق مقياسين التعاطف مع الذات من إعداد الباحث ومقياس أسلوب الحياة الصحي من اعداد (Taymoori et al. 2012), أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين التعاطف مع الذات و أسلوب الحياة الصحي, ووجود فروق دالة احصائيا وفقا للنوع في التعاطف مع الذات لصالح الذكور وأسلوب الحياة الصحي لصالح الاناث, و أن أبعاد التعاطف مع الذات تعد منبئاً جيداً بالدرجة الكلية لاسلوب الحياة الصحي.

هدفت دراسة الكطراني والطعان (٢٠١٨) إلى قياس التعاطف مع الذات والتعرف على الفروق الإحصائية للمتغير وفقا للنوع والتخصص (علمي, إنساني) والسنة الدراسية (الثانية والثالثة), لدى طلبة المرحلة الجامعية , تكونت العينة من (٤٠٠) طالباً وطالبة من جامعة البصرة في العراق, تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢١) سنة, تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات (Neff 2003a), أظهرت نتائج الدراسة تمتع العينة بمستوى عالٍ من التعاطف مع الذات, كما تبين عدم وجود فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة وفقا للنوع والتخصص والسنة الدراسية .

أجرى الندابي (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين التعاطف مع الذات وكل من التسويق الأكاديمي وقلق الاختبار, والتعرف على الفروق بين هذه المتغيرات وفقا للنوع والسنة الدراسية و نوع الكلية (علمية, إنسانية) لدى طلبة الجامعة, تكونت العينة من (٢٨٧) طالباً وطالبة من جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان, تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٤) سنة, طبق مقياس التعاطف مع الذات من إعداد (Neff 2003a) ومقياس التسويق الأكاديمي من إعداد (McCloskey and Scielzo, 2015) ومقياس قلق الإختبار من إعداد الباحث, أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين التعاطف مع الذات وكل من التسويق الأكاديمي وقلق الاختبار, و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعاطف مع الذات وفقا للنوع و نوع الكلية والسنة الدراسية لصالح الاناث والكليات العلمية والسنة الدراسية الأخيرة, أما التسويق الأكاديمي تبين وجود فروق وفقا للنوع فقط لصالح الذكور, و أما المتغير الأخير قلق الاختبار تبين أنه أعلى مستوى عند الاناث و الكليات العلمية والسنة الدراسية الأولى.

هدفت دراسة مطاوع (٢٠٢٠) إلى معرفة العلاقة بين التعاطف مع الذات والتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية والكشف عن الفروق فيهما وفقاً للنوع، لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من (٦٠) طالباً وطالبة من ذوي الإعاقة السمعية بجامعة الملك خالد في المملكة العربية السعودية، متوسط أعمارهم (٢١,٧) سنة، تم استخدام مقياس التعاطف مع الذات المختصر من إعداد (Raes et al. (2011، ومقياس كفاءة الذات للتعلم الإلكتروني من إعداد (Zimmerman and Kulikowich (2016 ومقياس التدفق الإلكتروني و آخر لكفاءة الذات الأكاديمية من إعداد الباحث، أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التعاطف مع الذات و التدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني و كفاءة الذات الأكاديمية، كما تبين عدم وجود فروق في متغيرات الدراسة وفقاً للنوع ، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني و كفاءة الذات الأكاديمية من خلال التعاطف مع الذات.

أجرى عبيد و هدية (٢٠٢١) دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات والصمود النفسي ومعرفة الفروق فيهما وفقاً للنوع، لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من (١٠٠) طالباً وطالبة من جامعة طرابلس في ليبيا، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٢) سنة، تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات من إعداد (Neff (2003، و مقياس الصمود النفسي من إعداد (سرميني، ٢٠١٥)، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التعاطف مع الذات والصمود النفسي، وعدم وجود فروق لدى عينة الدراسة في متغيرات الدراسة وفقاً للنوع.

هدفت دراسة (Chandra (2021 التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات المرنة النفسية ومعرفة الفروق في المتغيرين وفقاً للنوع، لدى طلاب الجامعة، تكونت العينة من (٦٢) طالباً وطالبة من جامعات (دلهي) في الهند، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٤٠) سنة، تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات من إعداد (Neff (2003a ومقياس المرونة النفسية من إعداد (Connor-Davidson (2003، أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة

إحصائية بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية لدى أفراد العينة, كما تبين عدم وجود فروق في متغيرات الدراسة تبعاً للنوع.

وأجرى (Sahma and Farhan, 2021) دراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين التعاطف مع الذات كمنبئ بالضغط النفسي المدرك, واستراتيجيات المواجهة, والفروق فيهم وفقاً للنوع, لدى طلاب الجامعة, تكونت العينة من (٢٣٤) طالباً وطالبة جامعياً من كراتشي, باكستان, تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥), تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات المختصر من إعداد (Raes et al. (2011), ومقياس التعامل مع المشكلات المختصر من إعداد (Carver (1997), أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التعاطف مع الذات والضغط النفسي المدرك, وعلاقة موجبة مع استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول حل المشكلة, وكشفت النتائج عن وجود فرق ذات دلالة إحصائية في التعاطف مع الذات لصالح الإناث, في المقابل لم تظهر فروق في الضغط النفسي المدرك و استراتيجيات المواجهة بين الإناث والذكور. تؤكد النتائج أن الطلاب الذين لديهم مستوى عال من التعاطف مع الذات لديهم استراتيجيات مواجهة فعالة مقارنة بالطلاب الذين لديهم مستوى منخفض من التعاطف مع الذات, وبالتالي فإن التعاطف مع الذات يتنبأ باستراتيجيات التكيف, في المقابل وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الارتباط بين التعاطف مع الذات والضغط المدركة وبالتالي فإن التعاطف مع الذات لا يتنبأ بمستوى الضغط بين طلاب الجامعة.

هدفت دراسة السعدي والخفاجي (٢٠٢٢) إلى التعرف على مستوى التعاطف مع الذات و جودة الحياة النفسية سمات الشخصية, وطبيعة العلاقة بينهم, والكشف عن الفروق في العلاقة الارتباطية وفقاً للنوع والتخصص (علمي, إنساني) لدى طلبة المرحلة الجامعية, تكونت العينة من (٢٣٨) طالباً و طالبة من جامعة البصرة في العراق, طبقت عدة مقاييس متضمنة: مقياس التعاطف مع الذات من إعداد (Neff (2003a) ومقياس جودة الحياة النفسية من إعداد (Ryff et al. (2006) ومقياس سمات الشخصية من إعداد (غنام) ٢٠٠٥, أظهرت النتائج أن مستوى التعاطف مع الذات أعلى من المتوسط, أما جودة الحياة النفسية في حدود المقبول, والسمة الشخصية الأكثر شيوعاً هي الاجتماعية, وتبين أن هناك

علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين التعاطف مع الذات و جودة الحياة النفسية وسمات الشخصية, كما تبين وجود فروق في العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات و جودة الحياة النفسية وفقا للنوع لصالح الإناث, كما اتضح وجود فروق وفقا للتخصص في العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات وسمات الشخصية لصالح التخصصات الإنسانية.

هدفت دراسة الجمعات و علي (٢٠٢٣), إلى الكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي, والتعرف على الفروق في المتغيرات وفقا للنوع والتخصص الدراسي (الحقوق, التربية), لدى طلبة الجامعة, تكونت العينة من (١٨٠) طالباً وطالبة من جامعة دمشق سوريا, تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات من إعداد الباحثات, ومقياس استراتيجيات التنظيم من اعداد (عفانة) ٢٠١٨, أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي, وكما تبين وجود فروق فيهما وفقا للنوع لصالح الذكور في التعاطف مع الذات ولصالح الاناث في التنظيم الانفعالي, وكما كشفت الدراسة عن وجود فروق في متغيرات الدراسة وفقا للتخصص الدراسي لصالح طلبة كلية التربية.

أجرت (Sambrana(2023 دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية والضغط الأكاديمي, والكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة وفقا للنوع و ونوع الكلية (علمية, إنسانية) والحالة الاقتصادية لدى طلاب الجامعة, تكونت العينة من (١٩٤٣) طالباً وطالبة من عدة تخصصات بجامعة (كاجيان) في الفلبين, استخدمت الباحثة عدة مقاييس مثل مقياس التعاطف مع الذات من إعداد (Neff (2003a) ومقياس الضغط الأكاديمي (PASS) من إعداد (Bedewy and Gabriel (2015) ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد (Ryff (1989, أظهرت النتائج أن أفراد العينة متعاطفون مع ذواتهم بدرجة معتدلة, وهناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية والضغط الاكاديمي, عدم وجود فروق في التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية و الضغط الاكاديمي وفقا للنوع, وتم العثور على فروق وفقا لنوع الكلية في الرفاهية النفسية والضغط الأكاديمي حيث كان يعاني طلبة الكليات العلمية من ضغوط أكاديمية أعلى من

الكليات الإنسانية، أما الرفاهية النفسية فكان طلبة كلية الآداب والعلوم أعلى في الرفاهية النفسية مقارنة بطلبة كلية المعلومات وعلوم الحوسبة، و كلية التقنية الصناعية، في المقابل لا يوجد فروق في التعاطف مع الذات وفقا لنوع الكلية، كما تم العثور على فروق في جميع متغيرات الدراسة وفقا للدخل الشهري فالطلاب من ذوي الدخل المرتفع يعانون من ضغوط أكاديمية أعلى ويتمتعون بالرفاهية النفسية والتعاطف مع الذات بدرجة أعلى مقارنة بالطلاب من ذوي الدخل المنخفض.

ثالثاً- دراسات تناولت القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة:

أجرى شبيب والبلوشية (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى القلق الأكاديمي والفروق في متغير الدراسة تبعاً للنوع والتخصص الدراسي (اللغة الإنجليزية، الرياضيات، الكمبيوتر) والمعدل التراكمي، لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من (٤٤٢) من طلبة كلية العلوم التطبيقية في صحار والرساتق بسلطنة عمان، تم تطبيق مقياس القلق الأكاديمي من إعداد النبهاني وشبيب (٢٠١٣)، أظهرت النتائج بوجود مستوى أعلى من المتوسط من القلق الأكاديمي لدى طلبة التخصصات سابقة الذكر، كما تبين عدم وجود فروق دالة احصائياً تعزى للنوع والتخصص، بينما كشفت الدراسة عن وجود فروق في القلق الأكاديمي وفقاً للمعدل التراكمي حيث كان مرتفع باتجاه منخفضي المعدل التراكمي.

أجرى Jia et al.(2020) دراسة هدفت إلى قياس القلق الأكاديمي والتعويق الذاتي والتسويق والصلابة النفسية أثناء جائحة كورونا، والتعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق وفقاً للنوع، لدى طلاب الجامعة وعلى وجه التحديد طلبة كلية الطب، تكونت العينة من (٣٢٠) طالبا وطالبة من الجامعات الصينية، تم تطبيق مقياس القلق الأكاديمي من إعداد الباحثين، ومقياس التعويق الذاتي (SHS) من إعداد Rhodewalt (1990)، ومقياس التسويق العام GP من إعداد Lay (1986)، ومقياس الصلابة النفسية من خلال النسخة الصينية (2008) LU and LIANG، أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين القلق الأكاديمي والتعويق الذاتي والتسويق، وعلاقة ارتباطية سلبية بالصلابة النفسية، كما تبين وجود فروق دالة احصائياً في

القلق الأكاديمي تعزى للنوع حيث كان مرتفع باتجاه الاناث أما الصلابة النفسية فكانت لصالح الذكور, ولم تظهر فروق في التعويق الذاتي والتسويق.

أجرى (Alec et al. (2023) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق الأكاديمي و استراتيجيات المرونة, والفروق فيهما وفقا للنوع والعمر والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية, لدى طلاب الجامعات الحكومية, تكونت العينة من (٣٣٣) طالبا وطالبة من جامعات حكومية في الفلبين, من كليتي إدارة الاعمال والمحاسبة, من السنة الأولى الى السنة الرابعة, تم تطبيق مقياسين وهما مقياس القلق الأكاديمي ومقياس استراتيجيات المرونة من إعداد الباحثين, أظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق الأكاديمي واستراتيجيات المرونة أي عندما كان يعاني الطلاب من القلق الأكاديمي الفسيولوجي والاجتماعي والمعرفي والنفسي قد تمكنوا من إدارته باستخدام استراتيجيات المرونة, كما تبين عدم وجود فروق في متغيرات الدراسة وفقا للنوع والعمر والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية, وهذا يعني أن الطلاب يمكنهم إدارة قلقهم الأكاديمي وتطوير استراتيجيات المرونة بغض النظر عن المتغيرات الديموغرافية و برامجهم الأكاديمية وسنواتهم الدراسية.

هدفت دراسة (Yadav et al. (2023 إلى التعرف على العلاقة بين الجنسين والقلق الأكاديمي والتحصيل الدراسي, والكشف عن الفروق وفقا للنوع لدى طلبة الجامعة, تكونت العينة من (٢٣٧) طالبا وطالبة من كليات مختلفة من جامعة (نمس) في الهند, تم اختيارهم على أساس "المتفوقين" و"منخفضي التحصيل", أظهرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق الأكاديمي والتحصيل الدراسي, كما تبين وجود فروق وفقا للنوع في متغيرات الدراسة حيث كان القلق الأكاديمي مرتفع باتجاه الاناث أما التحصيل الدراسي كان لصالح الذكور.

- توجد علاقة ارتباط سالبة بين التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- لا توجد فروق دالة احصائياً في الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات بين الذكور والاناث لدى طلبة الجامعة.
- لا توجد فروق دالة احصائياً في الدرجة الكلية للقلق الأكاديمي بين الذكور والاناث لدى طلبة الجامعة.

المنهج

استخدم المنهج الارتباطي المقارن, وذلك لملاءمة لطبيعة هذه الدراسة و أهدافها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

أ- العينة السيكومترية:

تكونت العينة السيكومترية للدراسة الحالية من (١٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في جامعة الكويت, حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على تلك العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التعاطف مع الذات و مقياس القلق الأكاديمي.

ب- العينة الأساسية:

اشتملت العينة الأساسية للدراسة على (٤٤٨) طالبا و طالبة من طلبة الجامعة في جامعة الكويت, من مختلف التخصصات العلمية والإنسانية, ممن تزيد أعمارهم عن (١٧) عاماً من الاناث والذكور, حيث طبق البحث على عينة متاحة بصيغة Google Form تم ارسالها للطلبة بواسطة رابط الكتروني الى المنصة التعليمية الخاصة بجامعة الكويت , وكذلك الى الهواتف الذكية لطلبة الجامعة, وتتمثل خصائصها الديموغرافية فيمايلي: النوع (ذكور= ٢٠٠, إناث= ٢٤٨), العمر (١٧- ٢٠ سنة = ١٦٠, ٢٠-٢٤ سنة = ١٨٠, ٢٥ سنة فما فوق = ١٠٨), التخصصات (العلمية= ١٩٧, الإنسانية = ٢٥١).

١ - مقياس التعاطف مع الذات:

أعد الضبع (٢٠١٣) مقياس التعاطف مع الذات وفقا لتصوير نيف (Neff, 2003a), وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٤) عبارة موزعة على ستة أبعاد. وهي: الحنو على الذات, و الحكم الذاتي, والإنسانية المشتركة, والعزلة, واليقظة الذهنية , والتوحد المفرط, ويجب عن عبارات المقياس في ضوء تدرج خماسي يتراوح بين (تنطبق تماما- لا تنطبق مطلقا), وعند التعامل مع الابعاد الفرعية للمقياس تكون كل العبارات موجبة, ويتم تقدير الدرجات بـ (٥, ٤, ٣, ٢, ١), وتشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع درجة الصفة التي يقيسها كل بعد فرعي, وفي حالة التعامل مع الدرجة الكلية للمقياس, تكون عبارات الابعاد: (الثاني, والرابع, والسادس) في الاتجاه السالب, ويتم تقدير درجاتها بـ (١, ٢, ٣, ٤, ٥) على الترتيب. وقد تحقق مؤلف المقياس من الخصائص السيكومترية على عينة قوامها (١٢٠) من طلبة الجامعة, وقد اسفرت النتائج عن تمتع المقياس بمعاملات ثبات مرتفعة من خلال معاملات ألفا كرونباخ, والتجزئة النصفية, و تبين وجود اتساق داخلي جيد دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١), حيث ارتبطت جميع بنود المقياس بالابعاد التي تنتمي اليها, كما كان للمقياس صدق عاملي جيد, حيث تشبعت أبعاد المقياس على عاملين: العامل الأول وتشبعت عليه الإبعاد الإيجابية الحنو على الذات, والإنسانية المشتركة, واليقظة الذهنية والعامل الثاني الأبعاد السلبية الحكم الذاتي, والعزلة, والتوحد المفرط.

وفي هذه الدراسة طبق المقياس على العينة السيكومترية, وبلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ ٠,٨٠, وبطريقة التجزئة النصفية بلغ ٠,٨٦, وهي معاملات ثبات مقبولة, وحسب صدق الاتساق الداخلي لمقياس التعاطف مع الذات, بحساب معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه, وقد تراوحت الارتباطات بين (٠,٤٩**) و (٠,٨١**) وجميعها ارتباطات دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ومستوى دلالة (٠,٠١), كما حسب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية لكل بعد فرعي مع الدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات, و قد تراوحت الارتباطات بين (٠,٣٨**) و (٠,٧٧**) وجميعها ارتباطات دالة

احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يؤكد ان المقياس يتمتع بمعاملات صدق مقبولة, وحسب الصدق التمييزي للمقياس من خلال حساب الوسيط والفروق بين المتوسطات, حيث بلغت قيمة (ت) ١٧,١٠, وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير الى تمتع المقياس بالقدرة على التمييز بين استجابات أفراد العينة السيكمترية.

٢- مقياس القلق الأكاديمي:

قام (cassady et al. (2019 بإعداد المقياس لقياس القلق الأكاديمي وتقييم المواقف التي تمثل مصادر للقلق والمخاوف في البيئات و الأوساط الأكاديمية, يتكون من (١١) عبارة جميعها موجبة وتقيس بعدا واحدا, ويجب عن عبارات المقياس في ضوء تدرج رباعي يتراوح بين (لا تنطبق اطلاقا- تنطبق تماما), ويتم تقدير الدرجات بـ (١, ٢, ٣, ٤), وتشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع درجة القلق الأكاديمي لدى الفرد, وقد قام مؤلف المقياس بحساب الخصائص السيكمترية وذلك على عينة قوامها (١٤٥) من طلبة الجامعة, حيث بلغ معامل ثبات ألفا لكرونباخ (٠,٠٩٠), وبطريقة التجزئة النصفية بلغ (٠,٩١), ثم أجرى معدو المقياس تحليلا عامليا استكشافيا, بطريقة المكونات الأساسية, و استخدام التدوير المباشر لأوبلمين, حيث تراوحت قيم الشيوخ لجميع المفردات بين (٠,٣٤) و (٠,٦٦), وبذلك يتبين تمتع المقياس بخصائص سيكمترية جيدة, وقد قام السكري (٢٠٢٢) بترجمة المقياس الى اللغة العربية , وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٤٥) فردا, حيث بلغ معامل ثبات ماكدونالد أوميغا (٠,٩٥) مما يشير الى ثبات مرتفع, كما استخدم التحليل العامل التوكيدي للتحقق من البنية العاملية للمقياس والذي بين أن المقياس أحادي البعد.

وفي هذه الدراسة طبق المقياس على العينة السيكمترية, وبلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ ٠,٨٩, وبطريقة التجزئة النصفية بلغ ٠,٨٩, وهي معاملات ثبات مقبولة, وحسب صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق الأكاديمي, بحساب معامل ارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس, وقد تراوحت الارتباطات بين (٠,٦٠**) و (٠,٨١**) وجميعها ارتباطات دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ومستوى دلالة (٠,٠١), وهذا يؤكد ان المقياس يتمتع بمعاملات صدق مقبولة, وحسب الصدق التمييزي للمقياس من خلال حساب الوسيط

التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى طلبة جامعة الكويت

والفروق بين المتوسطات, حيث بلغت قيمة (ت) ١٦,١٥, وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير الى تمتع المقياس بالقدرة على التمييز بين استجابات أفراد العينة السيكمترية.

الإجراءات:

- ١- تم جمع البيانات إلكترونياً من خلال رابط إلكتروني على Google Form, وتم ارسالة للطلبة من خلال المنصات التعليمية والهواتف الذكية لطلبة الجامعة.
- ٢- تم تحويل ملف بيانات الاستبانات من ملف Excel إلى ملف Spss.
- ٣- تم عمل التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام Spss, حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية, واختبار (ت) T Test للفروق بين عينتين مستقلتين, واستخدام معاملات الارتباط واختبار ألفا لكرونباخ, والتجزئة النصفية, وذلك للتأكد من الخصائص السيكمترية لمقياس الدراسة, وللتحقق من فروض الدراسة.

النتائج

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ", وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" للكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي, وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١) معامل الارتباط بين التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي

المتغيرات	العينة	معامل ارتباط بيرسون (ر)
التعاطف مع الذات	٤٤٨	-٠,٥٦ **, **
القلق الأكاديمي		

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

أشارت نتائج الفرض الأول, إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى عينة الدراسة, حيث بلغ معامل الارتباط (-٠,٥٦ **, **) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١), الأمر الذي يترتب عليه قبول الفرض الأول. و تفسر نتائج الفرض الأول في ضوء الإطار النظري, وما توصلت إليه نتائج الدراسات (Sujadi, 2022 ؛ pandit, 2023 ؛ Ningrum et al., 2021 السابقة, حيث اتفقت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من

(Williams et al., 2008) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي, وتفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه Sujadi (2022) حيث يرى أن هناك علاقة سلبية بين كل من التعاطف مع الذات و المرونة النفسية و اليقظة الذهنية و القلق الأكاديمي, أي أن التعاطف مع الذات ذات تأثير فعال في التقليل من مشاعر القلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة, حيث يكون للطلاب القدرة على التعامل مع الضغط الأكاديمي, مما يؤدي إلى انخفاض مستويات القلق الأكاديمي. كما تتفق النتيجة مع ما ذكره Ningram et al.(2021) أن للتعاطف مع الذات و التوجه الروحي الإسلامي تأثيرا سلبيا على القلق الأكاديمي لدى الطلبة من خلال التغيرات الإيجابية في التصور الذاتي, فالتعاطف مع الذات قادر على تحسين الخبرة الروحية و مفيد في مواجهة نزعة النقد الذاتي و بدورها تعمل على خفض مستوى القلق الأكاديمي. و يؤكد ذلك Dumont and Provost (1999) أن التعاطف مع الذات والتوجه الروحي يمكن أن يطورا الإدراك الشخصي ليكون إيجابيا وقويا, من خلال امتلاك القدرة على التحكم في التصور الذاتي و يمكن لأي شخص إدارة مشاعره السلبية مثل القلق والاكتئاب والضغط اليومي في الحياة اليومية, كما للتعاطف مع الذات دور في التقليل من الخوف والقلق وزيادة الثقة بالنفس (Zessin et al., 2015), والتسامح مع الذات و عدم إلقاء اللوم عليها, والإصرار على تنفيذ المهام بعد تكرار الفشل, كما تساعد الفرد في التعرف على قدرته على تنظيم و إدارة انفعالاته (Bayir& Lomas (2016) وبالرجوع إلى الأدب النفسي نجد أن ماتوصلت إليه الدراسة الحالية تؤكد على آراء كل من (Macbeth & Gumley Marsh et al., 2018; 2012), بأن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من التعاطف مع الذات باستمرار يبلغون عن مستويات منخفضة نسبيا من الاكتئاب و القلق, كما أن التعاطف مع الذات ما هو إلا موقف إيجابي يساعد الأفراد على اجتياز تجارب الحياة الصعبة ويعزز الاستجابات الصحية لمواجهة الفشل الأكاديمي و هو أحد مصادر أسباب القلق الأكاديمي (Neff, 2003b; Breines & Chen, 2012), ومن جانب آخر

التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي لدى طلبة جامعة الكويت

التعاطف مع الذات لة تأثير أكثر من حيث السيطرة على الشك الذاتي والقلق الأكاديمي مما قد يؤدي إلى أداء أكاديمي أفضل (Neff et al., 2005).

وقد أظهرت الدراسات أن البرامج العلاجية القائمة على اليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات فعالة في إدارة القلق الأكاديمي في عملية العلاج المقدمة للطلاب الذين يعانون من القلق الأكاديمي، و ينبغي أيضاً مراعاة مشاركة الأقران والأسرة (Dorjee, 2019; Frostadottir Takahashi et al., 2019), و فعالية التعاطف مع الذات لم تقتصر على خفض القلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعات بل ظهرت في زيادة الرفاهية النفسية وتحسين دافعية التعلم و الانتباه والتفاؤل (Soyso & Wilcomb, 2015; 2014 Smeets et al.,), و التقليل من التأثير الضار للتفكير المتكرر غير المنتج من خلال تعديل ردود الفعل العاطفية للأحداث السلبية كالضغوط الأكاديمية والاكتئاب لدى الطلاب (Kyeong, 2013). تفسر الباحثة نتيجة هذه الدراسة بأنها نتيجة متوافقة مع الأطر النظرية السابقة التي تعتبر التعاطف مع الذات استراتيجية تنظيمية انفعالية، فمن المنطق أن طلبة الجامعة الذين يتسمون بارتفاع مهارة التعاطف مع الذات يميلون إلى أن يكونون أكثر تقبلاً للمواقف الصعبة، ولديهم القدرة على التعامل مع ذواتهم بكل لطف خاصة في حال تعرضهم لخبرات مؤلمة كالقلق الأكاديمي كونه جزء من طبيعة الحياة الجامعية.

ينص الفرض الثاني على: " لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات بين الذكور الإناث من طلبة الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب لاختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، وقد جاءت النتائج على النحو التالي :

جدول (٢) الفروق بين متوسطات أفراد العينة على مقياس التعاطف مع الذات

المقياس	إناث (ن = ٢٤٨)		ذكور (ن = ٢٠٠)		قيمة "ت"	الدلالة
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
مقياس التعاطف مع الذات	١١,٦٩	٧٧,٦٨	٩,٥٣	٧٩,٥٠	١,٧٧	٠,٠٧ غير دالة

أشارت نتائج الفرض الثاني إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات، حيث بلغت قيمة "ت" (١,٧٧) وهي غير دالة إحصائية، الأمر الذي يترتب عليه قبول الفرض الثاني. و تفسر نتائج الفرض الثاني في ضوء الإطار النظري، وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة، حيث اتفقت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (عبيد و هدية، ٢٠٢١؛ العبيدي، ٢٠١٧؛ الكطراي و الطعان؛ ٢٠١٨، مطاوع، ٢٠٢١؛ Vema&Tiwari, 2017؛ Chandra, 2021؛ Farisandy et al., 2023؛ Sambrana, 2023؛ والتي أشارت جميعها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في التعاطف مع الذات بين الذكور والإناث، بينما لم تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (السعدي والخفاجي، ٢٠٢٢؛ الندابي، ٢٠١٩؛

Farhan, 2021؛ Salma & Iskandar, 2009؛ Al-, 2020؛ Awamleh &Teleb, 2013؛ Awamleh في التعاطف مع الذات، كما لم تتفق مع دراسة كل من (الجمعات وعلي، ٢٠٢٣؛ الضيع، ٢٠١٣؛ Neff et al., 2007؛ Neff & Pittman, 2010؛ Yarnell et al., 2019) والتي وجدت أن الذكور أعلى من الإناث في التعاطف مع الذات، وتفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه Svendsen et al. (2016) بأن التعاطف مع الذات سمة فطرية ويمكن تكييفها أيضا، و وينظر إلى سمة التعاطف مع الذات على أنها استراتيجية متأصلة لتنظيم العواطف في جعل الفرد أكثر قبولا و أقل حُكماً تجاه الضغوطات الداخلية والخارجية المحتملة، لذلك تظهر هذه السمة عند طلبة الجامعة إناثاً كانوا أم ذكور.

و نظراً لأن الدراسات السابقة التي أظهرت اختلافاً بين الجنسين في التعاطف مع الذات غالباً ما تكون ضئيلة، فمن الممكن أن تكون هذه الاختلافات واضحة في عينة أكبر مع توزيع أكثر توازناً بين الجنسين على غرار عينة Yarnell et al. (2015) و التي أسفرت عن (١٣٣٣٩) مشاركاً في الدراسة، كما يمكن أن يرجع تفسر النتيجة إلى المنظور التطوري، حيث قدم جليبرت تطوراً للتعاطف مع الذات بنهج تطوري ويستند هذا التطور إلى نظرية

التعلق وثلاثة أنظمة لتنظيم التأثير التي تشمل التهديد والتحفيز والتعزيز، يهدف النظام القائم على التهديد إلى اكتشاف التهديد وتنشيط الاستجابات الأساسية للبقاء والحماية من المواقف الخطيرة كالقتال أو الهروب، ويمكن أيضا تنشيطها من خلال الهجمات العاطفية كالتنقد الذاتي واستخدام بدلا منها التعاطف مع الذات الذي يحدث تنشيط لنظام التأثير المعنوي المرتبط بالجهاز العصبي التلقائي الباراسمبثاوي (PANS) وهذا يؤدي الى تعطيل استجابة القتال والهروب المرتبطة بالجهاز العصبي التلقائي الودي (SANS) (Gilbert 2014) أي أن التعاطف مع الذات مهاره فطرية تستخدم كوسيلة دفاعية عند التعرض إلى التهديد الانفعالي. تفسر الباحثة نتيجة هذه الدراسة الى تشابه البيئة التعليمية التي يمر بها طلبة الجامعة باختلاف نوعهم , حيث تعرضوا الى نفس الظروف الجامعية كالفشل والضغوط الأكاديمية والتنافس, مما يحفزهم إلى السعي وراء تحقيق التوازن الانفعالي من خلال رفع لمستوى التعاطف مع الذات, فالإناث لديهن القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر والقدرة على تقدير ذاتها والتعاطف معها والتقبل غير المشروط بحكم تركيبتها النفسية والاجتماعية (Neff and Pommier 2013), كما أن الذكور يواجهون تحديات سوق العمل والتفكير بالمستقبل المهني مما يحفز لديهم الشعور بالتعاطف مع الذات. وترجع الباحثة هذه النتيجة أيضا إلى انتشار الوعي بين أوساط الشباب الجامعي ذكورا وإنثاء بأهميه الصحة النفسية من خلال تواجد المختصين في المجال النفسي في المنصات التعليمية الالكترونية و وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة, وتقديمهم لمحاضرات توعوية لكافة شرائح المجتمع والتي تنصب في مجالات علم النفس عامة و في مجال علم النفس الإيجابي خاصة كالمرونة النفسية, والصلابة, والتفاؤل, و التعاطف مع الذات ومدى تأثيرها في تحقيق التوازن النفسي. ينص الفرض الثالث على: " لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للقلق الأكاديمي بين الذكور الإناث من طلبة الجامعة", وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب لاختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين, وقد جاءت النتائج على النحو التالي :

د. شريفة هلال نجوان المطيري

جدول (٣) الفروق بين متوسطات أفراد العينة على مقياس القلق الأكاديمي أشارت نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة

المقياس	إناث (ن = ٢٤٨)		ذكور (ن = ٢٠٠)		القيمة ت	الدلالة
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
مقياس القلق الأكاديمي	٧,٤٠	٢١,١٤	٧,٩٠	٢٠,٩٢	٠,٢٩	٠,٧٦ غير دالة

الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس القلق الأكاديمي، حيث بلغت قيمة "ت" (٠,٧٦) وهي غير دالة إحصائية، الأمر الذي يترتب عليه قبول الفرض الثالث.

و تفسر نتائج الفرض الثالث في ضوء الإطار النظري، وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة، حيث اتفقت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (شبيب و البلوشية , ٢٠١٧; Mahajan, 2015) والتي أشارت جميعها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في القلق الأكاديمي بين الذكور و الإناث، وكذلك دراسة (Alec et al. (2023 التي بينت أن الطلاب تمكنوا من إدارة قلقهم الأكاديمي باستخدام لستراتيجيات المرونة بغض النظر عن نوع الطلاب وبرامجهم الأكاديمية وسنوات الدراسة، بينما لم تتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت إليه دراسة كل من (Attri&Neelam, 2013; Aparnath, 2014; Bhansali & Trivedi, 2008; Das et al., 2014; Jia et al., (2020; Kaur Gul, 2018; Yadav et al., 2023 التي أظهرت ارتفاع القلق الأكاديمي باتجاه الإناث، كما لم تتفق مع دراسة (Gul (2017 والتي وجدت أن الذكور أعلى من الإناث في القلق الأكاديمي، و بالرجوع إلى آراء الباحثين في المجال النفسي نجد أن Rehman (2016) ذكر عوامل مسببة للقلق الأكاديمي وهي مشتركة بين الإناث والذكور كالعوامل الشخصية والعائلية الاجتماعية والمؤسسية التعليمية والسياسية تم تحديدها كتهديد محتمل لاثارة القلق الأكاديمي الشديد لدى الطلاب، وكذلك ذكر كل من (شبيب والنبهاني , ٢٠١٣) عوامل القلق الأكاديمي لدى الذكور والإناث وهي مشاعر العجز عن أداء العمل، انخفاض الكفاءة الدراسية، توقع الفشل، الخوف من التعرض للنقد من قبل الآخرين، الانشغال خوفا

من الفشل عند أداء الاختبار, عدم تحديد الهدف للحصول على الدرجات, الانشغال بعواقب استكمال العمل بنجاح.

تفسر الباحثة نتيجة هذه الدراسة إلى أن القلق الأكاديمي شعور ينتاب جميع الطلاب, فالجميع يواجه القلق بشأن المهام والمتطلبات الأكاديمية, والخوف من عدم القدرة على استكمال الدراسة في الوقت المحدد, بالإضافة إلى انتمائهم لبيئة أكاديمية متشابهة يتخللها ضغوط أكاديمية, مثل اختيارهم لتخصصات علمية غير مناسبة لامكانياتهم ومهاراتهم مما يعكس على صحتهم الجسدية واصابتهم باضطرابات سيكوسوماتية, و تنطبق عليهم ذات القوانين في حال انخفاض المعدل أو استيفاء سنوات الدراسة كالانذارات أو الفصل النهائي, وكما أن شروط التحويل بين الكليات العلمية متساوية بين الجنسين, بالإضافة الى معاناة طلبة جامعة الكويت على وجه الخصوص من نقص في الشعب الدراسية وهي مشكلة مستمرة منذ عقود, الى جانب التفكير بالمستقبل المهني في ظل وجود تحديات العصر والتطور التكنولوجي التي تتطلب مواكبة كل ماهو جديد في سوق العمل, مما يشكل عبء نفسي على الطلبة والطالبات, وكذلك الضغوط الصادرة من الأسرة كتوقعات أولياء الأمور التي تخالف الواقع تشكل عبء مضاعف على طلبة الجامعة.

التوصيات:

- إجراء أبحاث تتناول متغيرات الدراسة على عينات أكبر و أكثر شمولية في تناول تأثير المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية.
- يمكن للباحثين استخدام نتائج البحث في تطوير برامج التدخل مثل برامج الإرشاد والندوات مع الطلاب لتعزيز التعاطف مع الذات وخفض القلق الأكاديمي وتنقيف الطلاب الجامعيين حول استراتيجيات المواجهة الفعالة.
- النتائج مفيدة لمرشدي الطلاب, حيث سيحصلون على المساعدة في تطوير مهارات التعامل الشخصي الإيجابية لدى الطلاب حتى يصبحوا أفراداً أكثر إنتاجية ويعيشون حياة أفضل.
- الدراسة من شأنها أن تساعد المعلمين, فيمكنهم التعرف على التعاطف مع الذات والقلق الأكاديمي وتأثيراته على الطالب الجامعي و الاستفادة منها بإضافة مثل هذه المهارات التعليمية التي قد تساعد الطلاب على النمو مهنيًا.

الجمعات, يمامة أيمن؛ علي, بشرى محمد.(٢٠٢٣). التعاطف مع الذات وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق, مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية, ٤٥(١٦), ١٧١-١٣١.

<https://journal.homs-univ.edu.sy/index.php/Education/article/view/2342/2156>
سرميني, ايمان مصطفى. (٢٠١٥). مقياس الصمود النفسي. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
السعدي, فاطمة ذياب مالود؛ الخفاجي, زينب حياوي بديوي.(٢٠٢٢). الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من جودة الحياة النفسية وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة. مجلة الباحث العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الدولي الثاني, جامعة كربلاء, كلية التربية للعلوم الإنسانية, ٦٠٨-٦٣٥.

<https://search.emarefa.net/detail/BIM-1578437>
السكري, عماد الدين محمد (٢٠٢٢). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الكمالية التكيفية والالتكيفية والقلق الأكاديمي والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة, المجلة المصرية للدراسات النفسية, ٣٢(١١٤), ٣٧٣-٤٣٦.

<https://www.researchgate.net/publication/359226392>
شبيب, أحمد محمد ؛ البلوشية, عايشة حسين. (٢٠١٧). دراسة الفروق في القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة من الجنسين في ضوء تخصصاتهم العلمية, مجلة العلوم التربوية, ٣٠(٣٠), ٤-١٣.

https://maeq.journals.ekb.eg/article_141945_15117df4f3012e22fb4ad4f3c9b63f91.pdf
الضبع, فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٣). التعاطف مع الذات كمنبئ بأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة, المجلة العلمية لكلية التربية, ١١(٢), ٥٣٧-٤٣٧.

https://sjsw.journals.ekb.eg/article_226620_ae76e7917f203b239f5f4500ab5640e8.pdf

الضبع, فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة, مجلة كلية التربية, ٣٤(٣), ٥٦٩-٦٣٩.

https://mfes.journals.ekb.eg/article_105451_10399e4a46f4c22637a6341d04376987.pdf

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

https://dspace.zu.edu.ly/bitstream/handle/1/1188/Altarpya21_Ar13.pdf?sequence=1&isAllowed=y

عفانة, محمد جاسم زكي. (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة. [رسالة ماجستير, الجامعة الإسلامية], كلية التربية, فلسطين.

https://iugspace.iugaza.edu.ps/bitstream/handle/20.500.12358/22072/file_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

القطراني, اكثار خليل إبراهيم؛ الطعان, مائدة مردان محي. (٢٠١٨). الشفقة بالذات لدى طلبة البصرة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية, ٤٥(١), ٣٥٣-٣٨١.

<https://faculty.uobasrah.edu.iq/uploads/publications/1611817810.pdf>
مطاوع. محمد مسعد عبدالواحد.(٢٠٢٠). التعاطف مع الذات كمنبئ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الالكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية, المجلة التربوية, ٨٠, ١٢٤٧-١٣٠٥.

https://edusohag.journals.ekb.eg/article_120282_06ae3ec55f43cd2d5eda5f3c753d1f4b.pdf

المنشاوي, عادل محمود محمد. (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية, ٢٦(٥), ١٥٣-٢٢٥.

https://journals.ekb.eg/article_200095_fb517c6123c2b97de3d7b80d582977e5.pdf
النبهاني, هلال زاهر؛ شبيب, أحمد محمد. (٢٠١٣). الفروق بين الجنسين في البنية العاملية للقلق الأكاديمي لدى الطلاب جامعة قابوس بسلطنة عمان, المجلة المصرية للدراسات النفسية, ٢٣(٨١), ٥٢٢-٥٤٣.

<https://doi.org/10.21608/ejcz.2013.98480>

الندابي, يوسف سالم سيف. (٢٠١٩). الشفقة بالذات كمؤشر للتنبؤ بكل من التسويف الأكاديمي وقلق الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس, مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث – الدنمارك, ١(٣), ٦٩-٩٣.

<https://neacademys.com/externalUploads/4SA3%20.pdf>

النواجحة, زهير عبد الحميد. (٢٠١٩). الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية, ٢٧(٤), ٢١٧-٢٣٩.

<https://journals.iugaza.edu.ps/index.php/IUGJEPS/article/view/4088/2632>
المراجع الأجنبية:

Alam, M. J. F. (2017). Relation between academic anxiety and academic achievement among school students of Murshidabad District. International Journal of Advance Research and Innovative Ideas in Education, 3(3), 3354-3357.

https://ijariie.com/AdminUploadPdf/Relation_between_Academic_Anxiety_and_Academic_Achievement_among_school_students_of_Murshidabad_District_ijariie5701.pdf?srsId=AfmBOoonK0zsDQOqugi0l0HE-Cdwq9tgn8HS0iLminsUlpZIR6cNLVVn

Al-Awamleh, A., & Teleb, A. (2013). The relationship between self compassion and emotional intelligence for university students. Current Research in Psychology, 4 (2), 20-27. <https://thescipub.com/pdf/crpsp.2013.20.27.pdf>

Al-Awamleh, A. (2020). The Relationship between Self-compassion and Academic Achievement for Sport Science Students. Annals of Applied Sport Science, 8(2), 1-7. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/10/Al-Awamleh2020.pdf>

Alec, L.M., Arceo, M.N.M., Arsaga, A.J.M., Canete, R.A.A., Gasataya, G.C., & Tuason, G.M. (2023). Academic Anxiety and Resiliency Strategies of State University Students. International Journal of Research in Engineering and Science, 11(1), 186-201. <https://www.ijres.org/papers/Volume-11/Issue-12/1112186201.pdf>

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed). American Psychiatric Association.
- Aparnath, A.K. (2014). A study of academic anxiety of secondary school students with relation to their gender and religion. International Journal of Indian Psychology, 1(4), 53-58. <http://dx.doi.org/10.25215/0104.024>
- Attri, A.K., Neelam (2013) Academic anxiety and achievement of secondary school students-a study on gender differences. International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences, 2(1), 27-33. <https://ijobsms.org/index.php/ijobsms/article/view/84>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baneen, U., Zahra, S.I., Maqsood, F., & Maqsood, S. (2018). Academic motivation as an outcome of self compassion among Youth: A Case of Undergraduate Students of University of Gujrat. The Pakistan journal of social issues, 5, 18-26. <https://uog.edu.pk/downloads/journal/IX/2.pdf>
- Banga, C.L. (2014). Academic anxiety among high school students in relation to gender and type of family. Shodh Sanchayan, 5(1), 1-7. <https://www.shodh.net/phocadownload/vol-5-issue1/10.%20Academic%20Anxiety%20among%20High%20School%20Students%20in%20Relation%20to%20Gender%20and%20Type%20of%20Family%20-%20Dr.%20Chaman%20Lal%20Banga%20Vol-5-Issue-1.pdf>
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. American Psychologist, 55(11), 1247-1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Beck, A., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective. New York: Basic Books.
- Bayir, A., & Lomas, T. (2016). Difficulties generating self-compassion: A interpretive phenomenological analysis. Journal of Happiness and Well-Being, 4(1), 15-33. <https://jhwjournal.com/uploads/files/c4b26d473b216ec3425d7786df16caa4.pdf>

- Beck, A.T., & Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 596-619. <https://doi.org/10.1177/2167702616628523>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bhansali, R., & Trivedi, K. (2008). Is academic anxiety gender specific: A comparative study. *Journal of Social Science*, 17(1), 1-3. <http://dx.doi.org/10.1080/09718923.2008.11892627>
- Bihari, S. (2014). Academic anxiety among secondary school students with reference to gender, habitat and types of school. *International Journal of Education and Psychological Research*, 3(4) 30-32. https://scholar.google.co.in/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=IPkSpZQAAAAJ&citation_for_view=IPkSpZQAAAAJ:u-x6o8ySG0sC
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Caruana, V., Clegg, S., Ploner, J., & Wood, R. (2011). Promoting students resilient thinking in diverse higher education learning environments: Review report commissioned by the HEA Subject Centre for Anthropology, Sociology and Politics (C-SAP). <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.1834.1361>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol is too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. http://dx.doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Predicting Student Depression With Measures of General and Academic Anxieties. *Frontiers in Education*, 4(11), 1-9. <http://dx.doi.org/10.3389/feduc.2019.00011>
- Cassady, J.C. (2010). Anxiety in the schools: The causes, consequences and solutions for academic anxieties. NY: Peter lang. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-031-12737-3_2

- Chandra, S. (2021). Study of Self-Compassion and Resilience among College Students. *Indian Journal of Mental Health*, 9(3), 240-245. <http://dx.doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343407>
- Cheng, S., Jia, C., & Wang, Y. (2020). Only children were associated with anxiety and depressive symptoms among college students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1-15. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17114035>
- 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. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.754757>
- Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>
- Cusack, C., & Merchant, C. (2013). The effects of emerging adulthood on stress and depression. *Modern Psychological Studies*, 18(2), 47-63. <https://scholar.utc.edu/mps/vol18/iss2/6>
- Das, K.S., Halder, U.K., Mishra, B. (2014). A study on academic anxiety and academic achievement on secondary level school students. *Indian Streams Research Journal*, 4(6), 1-5. <https://www.researchgate.net/publication/263939820>
- Deb, S., Chatterjee, p., & Walsh, K. (2010). Anxiety among high school students in India: Comparisons across gender, school type, social strata and perceptions of quality time with parents. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 10, 18-31. <https://www.researchgate.net/publication/228639368>
- Dohn, N., Hansen, S., & Klausen, S. (2018). On the concept of context. *Education Sciences*, 8(3), 1-17. <http://dx.doi.org/10.3390/educsci8030111>
- Duffy, M. E., Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (2019). Trends in mood and anxiety symptoms and suicide related outcomes among US undergraduates, 2007–2018: Evidence from two national surveys. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 590-598. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.04.033>
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self Esteem, and Social

- Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1021637011732>
- Epstein, S. (1967). 'Toward a Unified Theory of Anxiety.' progress in experimental personality research B. A. Maher (Ed.). Academic Press.
- Eysenck, M. W. (2001). *Principles of cognitive psychology* (2nd ed.). Psychology Press.
- Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R., Calvo, M.G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2),336-353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Farisandy E. D. , Yulianto A., Kinanti A. D.,& Ayu B. A.(2023). The Effect of Self- Compassion on Academic Burnout in Undergraduate Students. *International Journal of Science Annals*, 6(1),12-20. <http://dx.doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.2>
- Frostadottir, A. D., & Dorjee, D. (2019). Effects of mindfulness based cognitive therapy (MBCT) and compassion focused therapy (CFT) on symptom change, mindfulness, self-compassion, and rumination in clients with depression, anxiety, and stress. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–11. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01099>
- Gaudry, E., & Spielberger, C. D. (1971). *Anxiety and Educational Achievement*. New York: Wiley.
- Germer C., & Neff K. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of clinical psychology: INSESSION*, 69(8),856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology* , 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Goetz, T., Preckel, F., Zeidner, M.,& Schleyer, E. (2008). Big fish in big ponds: A multilevel analysis of test anxiety and achievement in special gifted classes. *Anxiety Stress Coping*, 21(2),185-198. <https://doi.org/10.1080/10615800701628827>
- Gul, S.B.A. (2017). A study of loneliness and academic anxiety among college students. *The Communications*, 25(2), 85-89. <https://www.researchgate.net/publication/329012453>
- Herring, M.P., Kline, C.E., & O'Connor, P.J. (2015). Effects of exercise on sleep among young women with generalized anxiety disorder.

- Mental Health and Physical Activity, 17(03), 23-27.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.mhpa.2015.09.002>
- Hooda,M. & Anu Saini,A.(2017). Academic Anxiety: An Overview, Journal of Education and Applied Social Science,8(3), 807-810.
<http://dx.doi.org/10.5958/2230- 7311.2017.00139.8>
- Iskender,M.,(2009). The relationship between self-compassion, selfefficacy, and control belief about learning in Turkish university students. social behavior and personality, 37(5), 711-720.
<http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
- Jerrim, J., & Macmillan, L. (2015). Income inequality, intergenerational mobility, and the great Gatsby curve: Is education the key? Social Forces, 94(2), 505–533.
<http://dx.doi.org/10.1093/sf/sov075>
- Jia,J., Jiang,Q.,& Lin,X.H.(2020). Academic Anxiety and Self-handicapping Among Medical Students During the COVID-19 Pandemic: A Moderated Mediation Model, Research Square, 1–22.
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-77015/v1>
- Kaur , H., & Chawla, A. (2018). A study of academic anxiety and school adjustment among adolescents. Indian Journal of Psychiatric Social Work, 9(2), 106-110.
<https://doi.org/10.29120/IJPSW.V9I2.118>
- Kazelskis, R., Reeves, C., Kersh, M.E., Bailey, G., Cole, K., Larmon, M., Hall, L., & Holliday, D.C. (2000). Mathematics anxiety and test anxiety: Separate constructs? Journal of Experimental Education, 68(2), 137–146.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00220970009598499>
- Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (2009). College students' homework and academic achievement: The mediating role of self-regulatory beliefs. Met cognition and Learning, 4(2), 97–110 .
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11409-008-9028-y>
- Krieger, T., Hermann H., Zimmermann, J. & Holtforth, M. (2015). Associations of self- compassion and global self-esteem with positive and negative affect and stress reactivity in daily life: Findings from a smart phone study. Personality and Individual Differences, 87, 288–292.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2015.08.009>
- Krumrei-Mancuso, E. J., Newton, F. B., Kim, E., & Wilcox, D. (2013). Psychosocial factors predicting first year college student success.

- Journal of College Student Development, 54(3), 247-266.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1353/csd.2013.0034>
- Kumaraswamy ,N. (2012). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. International Review of Social Sciences and Humanities, 5(1), 135-143.
<https://pdfcoffee.com/academic-stress-anxiety-and-depression-among-college-students-pdf-free.html>
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. Personality and Individual Differences, 54(8), 899-902.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Lazarus, R.S.,& Averill ,J.R .(1972). Emotion and cognition: With special reference to anxiety. In Anxiety: Current Trends in Theory and Research (Ed CD Spielberger): 242-283.Cambridge, MA, Academic Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., BattsAllen, A., & Hancock, J. (2007). Self compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92(5), 887-904.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Liebert, R.M.,& Morris, L.W .(1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. Psychological Reports, 20(3),975-978.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.2466/pr0.1967.20.3.975>
- LU G.H., & LIANG, B.Y. (2008). Development of Hardiness Scale. Studies of Psychology and Behavior,103-106.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. Clinical Psychology Review, 32 (6), 545-552.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- MAHAJAN,G.(2015). Academic Anxiety of Secondary School Students in Relation to their Parental Encouragement. International Journal of Research in Humanities and Social Sciences ,3(4),23-29.
https://www.rajmr.com/ijrhrs/wp-content/uploads/2017/11/IJRHS_2015_vol03_issue_04_04.pdf

- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents a meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011– 1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Martin Jr, W. E., Swartz-Kulstad, J. L., & Madson, M. (1999). Psychosocial factors that predict the college adjustment of first year undergraduate students: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 2(2), 121-133. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.1999.tb00150.x>
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. Manuscript submitted for publication.
<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem (3rd ed). New Harbinger Publications.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of Health studies*, 16(1), 41-51. <https://www.researchgate.net/publication/209835950>
- National Research Council. (2002). Learning and understanding: Improving advanced study of mathematics and science in U.S. high schools. In and P. C. C. Jerry P.
- Gollub, Meryl W. Bertenthal, Jay B. Labov (Ed.). Learning and Understanding. The National Academic Press.
- National Survey of Student Engagement. (2006). Engaged learning: Fostering success for all students. Center for Postsecondary Research School of Education Indiana University Bloomington.
<https://scholarworks.iu.edu/iuswrrest/api/core/bitstreams/9cfdbb7c-53aa-4f6a-9a6f-89e1fb2b4067/content>
- Neff ,K.D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff ,K.D., Bluth K., Tóth-Király I., Davidson O., Knox M., Williamson Z., & Costigan, A. (2020). Development and Validation of the Self Compassion Scale for youth . *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 1-24.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>

- Neff, K. D.(2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.). Handbook of individual differences in social behavior(pp. 561-573). NY : Guildford.
- Neff, K.D. (2011). Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. New York: Harper Collins.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self- compassion.Self and identity, 2(3), 223-250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self .Self and Identity, 2(2), 85–101.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Lamb, L. M. (2009). Self-Compassion. In S. Lopez (Ed.), The Encyclopedia of Positive Psychology (pp. 864-867). Blackwell Publishing.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. Self and Identity, 9(3), 225–240.
<https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. Self and Identity, 12(2), 160-176.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. Self and Identity, 4(3), 263 – 287.
<https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality, 41(1), 139–154.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K.D., & Germer, C. (2018). The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive, Guilford Publications.
- Neff, K.D., Whittaker, T., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the self-compassion scale in four distinct populations: Is the Use of a Total Scale Score Justified? Journal of Personality Assessment, 99(6), 596-607.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1269334>

- Ningrum, F.C., Purwanto,E., & Mulawarman,M.(2021).The Effect of Self Compassion and Islamic Spiritual Orientation on Academic Anxiety. Journal Bimbingan Council, 10(2),142-147. <http://dx.doi.org/10.15294/jubk.v10i2.50470>
- The New Zealand Union of Students' Associations . (2018). Kei Te Pai? Report on Student Mental Health in Aotearoa. Union Of Students' Associations New Zealand. <https://static1.squarespace.com/static/56a801c4c21b869a7c0c8cb7/t/5b4e98d2758d468c0fc75fff/1531877600011/Kei+Te+Pai+Report+on+Student+Mental+Health.pdf>
- Oswalt, S. B., Lederer, A. M., Chestnut-Steich, K., Day, C., Halbritter, A., & Ortiz, D. (2020). Trends in college students' mental health diagnoses and utilization of services, 2009–2015. Journal of American college health, 68(1), 41-51. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/07448481.2018.1515748>
- Pandit,D.(2023).Relationship between Spiritual Intelligence, Self compassion and Test Anxiety. The International Journal of Indian Psychology,11(3),4318-4326. <https://ijip.in/articles/relationship-between-spiritual-intelligence-self-compassion-and-test-anxiety/>
- Parihar,A., Moirangthem,B., Mehmi,M., Ningthoujam, N., Kapfo,N., Wani,M.A., & Saha,A.(2023). Development and validation of academic anxiety scale. Section A- Research paper,12(5),2550-2566. DOI: - 10.48047/ecb/2023.12.si5a.0141
- Pedigo, T., Tuskenis, A., & Hakenjos, A. (2023). A college course on mindfulness and self compassion: A social and emotional approach to facilitating transformative learning.Journal of Transformative Learning, 10(1), 54-67. <https://jotl.uco.edu/index.php/jotl/article/view/459>
- Putman, S. M. (2010).The debilitating effects of anxiety on reading affect. In J. C. Cassady(Ed.), Anxiety in schools: The causes, consequences, and solutions for academic anxieties. NY: Peter Lang.
- 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), 250–255. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.702>

- Ramana Rao, B.V., & Chaturvedi, A. (2017). Study the academic anxiety of secondary school students in relation to gender and locality. *International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature*, 5(12), 59-62. <https://ssrn.com/abstract=3094169>
- Rayle, A. D., & Chung, K.-Y. (2007). Revisiting first-year college students' mattering: social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 9(1), 21-37. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2190/X126-5606-4G36-8132>
- Rehman, A.U. (2016). Academic Anxiety among Higher Education Students of India, Causes and Preventive Measures: An Exploratory Study. *International Journal of Modern Social Sciences*, 5(2), 102-116. <https://www.researchgate.net/publication/303918537>
- Reyes, D. (2011). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89. <http://dx.doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers. In *Self-Handicapping*. Springer, Boston, MA.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Davidson, R. J., & Singer, B. (2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 85-95. <http://dx.doi.org/10.1159%2F000090892>
- Saeed, Z. & Sonnentag, T.L. (2018). Role of Self-Compassion on College Students' Social Self-Evaluations and Affect Across Two Domains. *Journal of Psychological Research*, 23(2), 132-141. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN23.2.132>
- Salam, M., Awang Iskandar, D. N., Ibrahim, D. H. A., & Farooq, M. S. (2019). Service learning in higher education: A systematic literature review. *Asia Pacific Education Review*, 20(4), 573-593. <http://dx.doi.org/10.1007/s12564-019-09580-6>
- Salam, A. & Farhan, S. (2021). Self-Compassion As Predictor Of Stress And Coping Strategies: A study On Undergraduate students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(2), 49-59.

- <https://gcu.edu.pk/pages/gcupress/pjscp/volumes/2021-2/6-Self-Compassion-as-Predictor.pdf>
- Salsabila,H., & Widyasari,P.(2021). Mindfulness and academic resilience among unprivileged college students: The mediating role of self-compassion. *Humanities Indonesian Psychological Journal*,18(2),139-152.
<https://doi.org/10.26555/humanitas.v18i2.19027>
- 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.
<https://www.ijassjournal.com/2023/V6I8/4146663497.pdf>
- Sarason, I. (1980). The test anxiety scale. In C. Spielberger & I. Sarason (Eds.), *Stress and anxiety*(pp. 220–241). Hemisphere Press.
- Sari,A.D., Roswiyani,R.(2021). The Impact between quality of life and self compassion on the emergence of depression symptoms in university students. *Advances in Health Sciences Research*, 41,265-270. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.211130.045>
- Schniering, C.A., & Rapee, R.M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology* ,113(3),464-470.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.113.3.464>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. & Peters, M. (2014) .Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/jclp.22076>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
<http://dx.doi.org/10.1080/10705500802222972>

- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Spielberger, C.D. (1966). *Anxiety and Behavior*. Cambridge, MA, Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Mind Garden.
- Stewart, S., Lim, D., & Kim, J. (2015). Factors Influencing College Persistence for First-Time Students. *Journal of Developmental Education*, 38(3), 12-20. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1092649.pdf>
- Stöber, J., & Pekrun, R. (2004). Advances in test anxiety research. *Anxiety, Stress and Coping*, 17(3), 205–211. <https://doi.org/10.1080/1061580412331303225>
- Sujadi, E. (2022). Mindfulness, Self-Compassion, Resilience, and Academic Anxiety among College Students: A Structural Equation Modeling Approach. *Journal of Ilmu Pendidikan*, 18(2) 122-139. <http://dx.doi.org/10.32939/tarbawi.v18i2.2460>
- Svendsen, J. L., Osnes, B., Binder, P-E., Dundus, I., Visted, E., Nordby, H., Schanche, E., & Sorensen, L. (2016). Trait Self Compassion reflects emotional flexibility an association with high vagally mediated heart rate variability. *Mindfulness*, 7(5), 1103–1113. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-016-0549-1>
- Takahashi, T., Sugiyama, F., Kikai, T., Kawashima, I., Guan, S., Oguchi, M., Uchida, T., & Kumano, H. (2019). Changes in depression and anxiety through mindfulness group therapy in Japan: The role of mindfulness and self-compassion as possible mediators. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(4), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0145-4>
- Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 449–461. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.449>
- Tang, Y., & He, W. (2023). Meta-analysis of the relationship between university students' anxiety and academic performance during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1018558>

- Taymoori, p., Moeini,B. , Lubans,D.,& Bharami,M.(2012). Development and psychometric testing of the Adolescent Healthy Lifestyle Questionnaire. Journal of Education and Health Promotion,1,1-7. <http://dx.doi.org/10.4103/2277-9531.99221>
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. Journal of American College Health, 60(5), 415-419. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>
- Verma,Y.,& Tiwari,G.K.(2017). Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students. The International Journal of Indian Psychology,4(3),10-29. <http://dx.doi.org/10.25215/0403.122>
- Vitasari ,P., Abdul -Wahab, M.N., Othman, A., Herawan, T.,& Sinnadurai ,S.K. (2010). The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. Procedia Social and Behavioral Sciences 8, 490-497. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.067>
- Wahyuni,E., Cahyawulan,W. , Karsih,K. Prabowo,A.S.(2002). Self-Compassion as Protective Factor against Emotion Regulation Difficulties, Self-Criticism, and Daily Hassle Among Female College Students. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 10(2),333-343. <http://dx.doi.org/10.29210/177500>
- Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. American journal of psychological research,4(1),37-43. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/scmotivationprocrastination.pdf>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1177/0894845312455509>
- Yadav,V., Sushmita,P.,& Rathore,N.S.(2023). Impact of Anxiety among College Students. International Journal of Advances in Engineering and Management,5(1),31-33. DOI: 10.35629/5252-05013133
- Yarnell, L., Neff, K., Davidson, O., & Mullarkey, M., (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role

- Orientation. Mindfulness, 10(2), 1136–1152.
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, C. M. and Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. Self and Identity, 14(5), 499–520.
<http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Zeidner, M. (2007). Test Anxiety in Educational Contexts: Concepts, Findings, and Future Directions. In P. A. Schutz, & R. Pekrun (Eds.), Emotion in Education (pp. 165-184). Academic Press.
- Zeidner, M., & Mathews, G. (2005) Evaluation Anxiety. Handbook of Competence and Motivation. New York, Guilford Press.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. Applied Psychology: Health and Well-Being, 7(3), 340–364.
<http://dx.doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zimmerman, W. A., & Kulikowich, J. M. (2016). Online learning self-efficacy in students with and without online learning experience. American Journal of Distance Education, 30(3), 180-191.
<http://dx.doi.org/10.1080/08923647.2016.1193801>