

الدور الوسيط للتعاطف مع الذات في العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسي المدرك لدى طلاب الدراسات العليا

د/ بوسي عصام محمد جاد^(*)

الملخص:

هدف البحث الحالي التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التعاطف مع الذات (متغير وسيط)، واليقظة العقلية (متغير مستقل)، والضغط المدرك (متغير تابع) لدى طلاب الدراسات العليا، ومدى اختلاف كل من: التعاطف مع الذات، واليقظة العقلية، والضغط النفسي المدرك لدى طلاب الدراسات العليا باختلاف متغيري: النوع (ذكر/ أنثى)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينهما، وتكونت العينة من (ن = ١٩٤) طالباً، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (٢٢ - ٤٨ سنة) بمتوسط عمري قدره (٢٦,٣٤) سنة، وانحراف معياري ($\pm 6,29$) سنة، وتنقسم العينة وفقاً لمتغير النوع (٣٧ ذكر / ١٥٧ أنثى)، ووفقاً لمتغير الوظيفة (٨٩ يعمل / ١٠٥ لا يعمل)، وقد تم استخدام مقياس التعاطف مع الذات المختصر (Raes, 2011، ترجمة: الباحثة)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد: Baer et al., 2006، تعريب عبدالرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤)، ومقياس الضغط المدرك (إعداد: Cohen, 1994، ترجمة: الباحثة). وأوضحت النتائج وجود تأثير مباشر إيجابي بين اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات، ووجود تأثير مباشر سلبي بين اليقظة العقلية والضغط المدرك، في حين لا يوجد تأثير مباشر بين التعاطف مع الذات والضغط المدرك، وعدم وجود تأثير غير مباشر بين اليقظة العقلية والضغط المدرك لدى طلاب الدراسات العليا. كما أوضحت النتائج أن كل من: التعاطف مع الذات، واليقظة العقلية، والضغط المدرك لدى طلاب الدراسات العليا لا تختلف باختلاف متغيري: النوع (ذكر/ أنثى)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينهما، فيما عدا عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية لليقظة العقلية؛ حيث وجد فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير الوظيفة (يعمل/ لا يعمل) في اتجاه طلاب الدراسات العليا الذين يعملون. الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات، اليقظة العقلية، الضغط النفسي المدرك، طلاب الدراسات العليا.

The mediating role of self-compassion in the relationship between mindfulness and perceived stress among graduate students.

Abstract:

The aim of the current research is to identify the effects of the direct and indirect effects between self-compassion (mediating variable), mindfulness (independent variable), and perceived stress (dependent variable) among graduate students, and the extent to which: Self-compassion, mindfulness, and perceived stress

^(*) مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعة المنصورة

in graduate students varies with two variables: The sample consisted of (n=194) students, whose ages ranged from (22 to 48 years) with a mean age of (26.34) years and a standard deviation of (± 6.29) years, and the sample was divided according to the gender variable (37 males / 157 females) and according to the job variable (89 working / 105 not working). The shortened self-compassion scale was used (Raes, 2011, translated by the researcher): Researcher) and the Mindfulness Scale (Baer et al., 2006, translated by Abdul Raqib Al-Beheri et al., 2014) and the Perceived Stress Scale (Cohen, 1994, translated by the researcher). The results showed: There is a positive direct effect between mindfulness and self-compassion, a negative direct effect between mindfulness and perceived stress, no direct effect between self-compassion and perceived stress, and no indirect effect between mindfulness and perceived stress among graduate students. The results also showed that self-compassion, mindfulness and perceived stress: Self-compassion, mindfulness, and perceived stress in graduate students do not differ depending on the two variables: Gender (male/female), job (employed/unemployed), and the interaction between them, except for the dimension of non-interaction with internal experiences of mindfulness; where statistically significant differences were found according to the job variable (employed/unemployed) towards graduate students who are employed.

Keywords: Self-compassion - Mindfulness - Perceived stress - Graduate students.

المقدمة:

تمثل الدراسات العليا أحد أبرز الموارد التي تزود المجتمعات - النامية والمتطورة على حد سواء بالكوادر العلمية والمهنية الضرورية لعملية التنمية الشاملة والمستدامة بتلك المجتمعات، فضلاً عن أن الدراسات العليا تمثل قمة الهرم التعليمي والأكاديمي في النظم التعليمية بالبلدان المختلفة، وتحظى الدراسات العليا بالجامعات المختلفة - محلياً وعالمياً باهتمام كبير - كأحد مؤشرات التقدم والازدهار المجتمعي من ناحية، وإحدى الأدوات اللازمة لتحسين السمعة الأكاديمية لتلك الجامعات بما يضمن تسويقاً واسعاً لبرامجها الدراسية من ناحية أخرى.

يحظى التعليم الجامعي، باهتمام كبير من قبل الخبراء والباحثين على مستوى العالم، حيث تعد المرحلة الجامعية تمهيداً لبدء الحياة العملية الفعلية لحياة الطالب الجامعي بعد التخرج؛ لذا يعاني طلاب الدراسات العليا من العديد من مستويات الضغط في كثير من مجالات الحياة التي قد تكون ذات طبيعة شخصية أو أكاديمية. فهم يواجهون هذه الضغوط طوال حياتهم الأكاديمية ولها تأثير عميق جداً على رفاهيتهم.

وتتسم الكليات والجامعات ببيئة مرهقة تشمل الضغوط الأكاديمية والشخصية حيث يتوقع منهم أن يتعلموا ويتقنوا قدرًا هائلاً من المعارف والمهارات، وقد وجد (Pfeifer, et al., 2008) أن طلاب الدراسات العليا عانوا من ضغوط أعلى من المتوسط تتعلق بالتوقعات غير الواضحة؛ مما أدى إلى صعوبة إدارة الوقت المتعلق بالموازنة بين الدراسة والأسرة والعمل لما للضغط من تأثير مباشر على الأدوار الأكاديمية للطلاب ومشاركتهم في المهن اليومية. إن الضغوط الأكاديمية

لطلبة الدراسات العليا إلى جانب عدم كفاية الوقت المتاح لتحقيق التوازن بين الدراسة والمشاركة في أوقات الفراغ قد يؤدي إلى زيادة الضغوط التي تجعل طلاب الدراسات العليا أكثر عرضة للضغط والقلق والآثار النفسية السلبية الأخرى. علاوة على ذلك، يمكن أن تؤثر التأثيرات النفسية والسيولوجية السلبية للضغوط على إنجاز الطلاب وقدرتهم على التعلم والسلوك العام إذا لم تتم إدارة مستويات الضغط المرتفعة بشكل مناسب (Beck, et al., 2017).

وأشار (Beck, et al., 2017) إلى أنه على الرغم من أن الضغط النفسي قد يكون إيجابياً ويساعد في التطور المهني والأكاديمي، إلا أنه إذا أُسيئت إدارته، فقد يؤثر سلباً على مواقف الطلاب وقدرتهم على التعلم والإنتاجية. وأظهرت الأبحاث أيضاً أن استجابات الضغط في الحياة المبكرة تنبئ بالنتائج الصحية السلبية في وقت لاحق من الحياة، فاستجابة الفرد المعتادة للضغط النفسي مهمة في التنبؤ بالنتائج الصحية الجسدية والنفسية، وتحاول الكثير من أبحاث الضغط النفسي المعاصرة فهم الاختلافات الفردية في أنماط التفاعل مع الضغط النفسي، وكيف يمكن تغيير هذه الأنماط من خلال التدخلات النفسية والاجتماعية (Garfin, et al., 2018).

واهتم العديد من علماء النفس بدراسة موضوع الضغوط النفسية مثل: سيلي Selye وسوليفان Sullivan وروجرز Rogers ولازاروس Lazarus وذلك نتيجة تعرض حياة الفرد للعديد من التغيرات والتحولات السريعة في مجتمعاتنا بكل أبعادها؛ فيحدث الضغط النفسي عند شعور الفرد بعدم القدرة على تحمل الموقف أو الفشل في مواجهته، والسيطرة عليه، وبذلك يختل التوازن بين متطلبات الموقف وقدرته على الاستجابة فتكون النتيجة شعوره بسيطرة الضغوط عليه (Siah & Tan, 2015, 77). ويتيح التعاطف مع الذات خلال ظروف الحياة الضاغطة مجموعة من استراتيجيات تنظيم المشاعر (أي إعادة التقييم الصحي والتقبل العاطفي وتهذئة النفس) التي تحمي من الضغط (Finlay-Jones, 2017).

وينظر إلى التعاطف مع الذات كأسلوب تنظيم انفعالي تكيفي ينطوي على اتباع نهج لطيف وغير حكمي ومراعٍ تجاه الذات في مواجهة التحديات والضغوط (Fong & Loi, 2016; Neff, 2003). ويعمل التعاطف مع الذات على تعزيز الهناء النفسي من خلال استبدال استراتيجيات تنظيم المشاعر غير القادرة على المواجهة (مثل الاجترار والحكم على الذات وإصدار الأحكام على الذات والكارثة) بأساليب مواجهة (مثل التعاطف مع الذات والإنسانية المشتركة وعدم إصدار الأحكام الواعية)، وقد يتفاعل الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التعاطف مع الذات مع الضغوط مثل الرسوب في الامتحان من خلال تذكير أنفسهم بأن الجميع يرتكبون الأخطاء بدلاً من إضفاء الطابع الشخصي على الفشل وانتقاد أنفسهم وتوجيه اللوم لها؛ وبالتالي يعززوا رفايتهم المستقبلية من خلال العمل بجدية أكبر في الامتحان التالي.

إن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الضغط النفسي يعانون من مستويات أقل من التعاطف بالذات (Brion, et al., 2014; Ewert, et al., 2022; Homan & Sirois, 2017) ويدركون المزيد من التحكم في الظروف العصيبة (Chishima, et al., 2018) وعلاوة على ذلك، تؤكد الأدبيات الحديثة على أن التحكم في السلوك هو أيضاً مهارة، ويمكن تعلمه وتحسينه من خلال التدخلات، وقد أظهرت دراسات التدخل أن زيادة التعاطف مع الذات يتبعها انخفاض في الضغط المدرك، مما يشير إلى وجود علاقة سببية بين التعاطف مع الذات والضغط المدرك (Gard, et al., 2012; Neff & Germer, 2013). وقد أظهرت الأبحاث أيضاً أن التعاطف مع الذات يمكن أن يساعد على تخطي الأحداث الاجتماعية المحزنة واعتبارها أقل ضغطاً، وهو ما يترافق مع ارتفاع معدل التعاطف مع الذات (Ewert, et al., 2018; Krieger, et al., 2013) وبالتالي، يبدو أن الأفراد الأكثر تعاطفاً مع الذات يقدرون الضغوط على أنها أقل سلبية وتهديداً، وبالتالي يتمتعون بمستوى أعلى من الهناء الشخصي.

وتشير الدراسات إلى أن المستويات المرتفعة من سمات التعاطف مع الذات تمنح الطلاب العديد من المصادر الوقائية للتخفيف من النتائج الصحية السلبية والأمراض النفسية ومواجهة الضغوط. حيث أظهر (Bluth, et al, 2016) أن من بين عينة من المراهقين الذين خضعوا لاختبار الضغط النفسي الحاد، فإن أولئك الذين حصلوا على مستويات أعلى في التعاطف مع الذات قد قلت لديهم استجابات الضغط الفسيولوجي التي تم قياسها عن طريق الكورتيزول وضغط الدم و معدل ضربات القلب مقارنةً بأولئك الذين حصلوا على مستويات أقل في التعاطف مع الذات. وعلى الرغم من تراكم الأدلة حول أهمية التعاطف مع الذات في مجال الصحة النفسية، إلا أن الأدبيات حول التعاطف مع الذات في مرحلة الدراسات العليا أقل انتشاراً. حيث تُظهر الدراسات أن التعاطف مع الذات يرتبط ارتباطاً عكسياً بالضغط (Bluth, et al., 2017)، وأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين (Bluth, et al., 2017؛ Muris, et al., 2016؛ Neff & McGehee, 2010)، بالإضافة إلى ارتباطه الإيجابي بالمرونة، وتشير الدراسات إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات تقلل من الضغط المدرك وأعراض نقص الاستيعاب لدى المراهقين (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017).

إن من أساليب المواجهة المفيدة التي يمكن للطلاب تنفيذها كطريقة صحية للتعامل مع الضغوط، هي أساليب المشاركة في تقنيات اليقظة العقلية مثل التنفس العميق والحديث الإيجابي مع النفس، والتأمل الذهني، وأن يكون الفرد حاضراً تماماً في اللحظة المعينة (De Vibe, et al., 2018) إن ممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تقلل بشكل كبير من القلق والضغط، كما تساعد

الطلاب على تنظيم استجاباتهم للضغوط بشكل أفضل عند مواجهة التحديات المعرفية. ووجد أن ممارسة اليقظة العقلية لمدة قصيرة تصل إلى أربعة أسابيع كانت قادرة على تحقيق فوائد فسيولوجية يمكن إدراكها مثل (خفض ضغط الدم، وتعزيز الصبر، وخفض معدل ضربات القلب، وتحسين جودة النوم). وعلاوة على ذلك، أوصى الباحثون بممارسة اليقظة العقلية كأسلوب بسيط وفعال من حيث التكلفة لإدارة الضغط النفسي للطلاب (Shearer, et al., 2016).

وبالرغم من أن اليقظة العقلية عنصر أساسي في الفلسفة البوذية، إلا أن علماء النفس الغربيين الأوائل، مثل ويليام جيمس، أدركوا أهمية اليقظة العقلية، على الرغم من أن الأدبيات الأكاديمية لم تبدأ في التعامل بجدية مع بنيتها وتطبيقها حتى ثمانينيات القرن العشرين (Stanley, 2012) وبشكل عام، اتضح أن ارتفاع درجات اليقظة العقلية يتنبأ بالسلوك المنظم ذاتياً والحالات العاطفية الإيجابية وتعزيز الشعور بالهناء النفسي (Baer, et al, 2008) كما اتضح أيضاً أن المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية ترتبط عكسياً بالانفصام والاضطراب النفسي العام (Baer, 2003).

ويؤكد (Howell Buro, 2011) على أهمية اليقظة العقلية ودراساتها في البحوث المستقبلية لأنها أصبحت من المفاهيم المهمة التي ساعدت الفرد على مراقبة أفكاره ومشاعره، والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي، بالإضافة إلى التنظيم المرتبط بالإنجاز وعدم التسرع في إصدار الأحكام على الأمور، وتساعد على عملية التعلم والتركيز الذي يعزز مهارات الحياة الأكاديمية (Chies & serret, 2009) كما أوصت نتائج دراسة (Dubert, 2013) التي أجريت على طلاب الجامعة بجورجيا بأهمية دمج تدريبات اليقظة العقلية ضمن المناهج الدراسية. وأسفرت نتائج دراسة (Lin & Mai, 2018, Caballero, et al., 2019, Chiang, 2019) عن وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب.

ووفقاً لنيف (Neff, 2003)، هناك ارتباط متبادل بين اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات، حيث يكون كل منهما ضرورياً لتيسير وتعزيز الآخر، على سبيل المثال، تتطلب استجابة التعاطف مع الذات مقارنة واعية للأفكار والمشاعر المؤلمة. إلا أن هناك فرقاً مهماً بينهما وهو أن اليقظة العقلية تطبق على التجارب السارة أو المحايدة أو غير السارة، بينما يركز التعاطف مع الذات على المعاناة. علاوة على ذلك، فإن التعاطف مع الذات يركز على الذات ككل، في حين أن اليقظة العقلية يمكن تطبيقها على الذات وكذلك على الأفكار والمشاعر والأحاسيس (Baer, et al., 2012). ويمكن اعتبار عدم إصدار الأحكام والقبول (الجوانب المركزية لليقظة العقلية) النظير

المفيد للتجنب التجريبي (Rocheffort, et al., 2017). وبالمثل، فإن اليقظة العقلية والتجنب التجريبي مستمدان من سياقات نظرية مختلفة تماماً.

ويختلف الطلاب اختلافاً ملحوظاً في قدرتهم على التغلب على هذه التحديات، مما أدى إلى بذل جهود لتحديد العوامل التي تعزز المرونة والهناء في مواجهة الضغوط وأحداث الحياة السلبية (Denovan & Macaskill, 2017; Park & Baumeister, 2017; Vieselmeyer,) Holguin, & Mezulis, 2017. وفي البرامج الجماعية التي أجراها كل من (Kabat-Zinn,) (Grossman, et al., 2004؛ Khoury, et al., 2015) والتي تم بحثها على نطاق واسع كان الهدف منها تشجيع طلاب الدراسات العليا على اليقظة العقلية كوسيلة للوقاية من الضغط وإدارة الانفعال. وقد ارتبط برنامج الحد من الضغط القائم على اليقظة العقلية بانخفاض مستويات الضغط المدركة بين طلاب الدراسات العليا (Tarrasch, 2014؛ Shapiro, et al., 2007). وعلى سبيل المثال، في دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية، ارتبط برنامج قائم على اليقظة العقلية بانخفاض مستويات الضغط المدركة لدى طلاب الدراسات العليا (Shapiro, et al., 2005). كما كان للعرض الموجز للتدريب على اليقظة العقلية آثار إيجابية على الوعي الذاتي لطلاب التمريض الكنديين (Marthiensen, et al., 2019). مما سبق ركزت هذه الدراسة على وجه التحديد على التعاطف مع الذات كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والضغط النفسي المدرك.

مشكلة البحث:

يواجه طلاب الدراسات العليا العديد من المتطلبات التي تشمل، على سبيل المثال لا الحصر، الانخراط في الأبحاث، والمساعدات التدريسية، والدورات الدراسية، والتعامل مع العلاقات المهنية وديناميكيات السلطة (Offstein, et al., 2004). وبالمقارنة مع تلك التي يواجهها طلاب الدراسات العليا أثناء دراستهم الجامعية، عادة ما يواجه طلاب الدراسات العليا مسؤوليات أكبر (Arnold, 2014). كما أنهم، في المتوسط، أكبر سناً من معظم طلاب المرحلة الجامعية، ولأن مسؤولياتهم المتعلقة بالدرجة العلمية تمتد في الغالب لعدة سنوات، فغالباً ما يضطلع طلاب الدراسات العليا بمسؤولياتهم الأكاديمية مع تحمل التزامات مالية ووقتية وشخصية إضافية (Fernandez, et al, 2019).

كثيراً ما يرى طلاب الدراسات العليا أن مستويات الضغط لديهم أعلى من المتوسط على مقاييس الضغط (Chandan and Sherkhane, 2017) ويمكن أن يكون له تأثير سلبي على حياتهم مما يؤدي إلى ضعف التأقلم وضعف مفهوم الذات ونقص الكفاءة وعدم إكمال الدراسات العليا وضعف الأداء الأكاديمي وانخفاض الأداء المعرفي (Bullock, et al., 2017). ووافق

(Puthran, et al, 2016) على أن هناك زيادة في انتشار أعراض الاكتئاب بين طلاب الدراسات العليا نتيجة للضغوط؛ لذلك من الضروري أن تخلق المؤسسات التعليمية بيئات تعليمية مثالية للتعلم وتحديد المصادر المدركة المرتبطة بالضغوط الأكاديمية التي يواجهها طلاب الدراسات العليا للتخفيف من حدتها.

ازدادت الدراسات التي تركز على الصحة النفسية والهناء النفسي لطلاب الدراسات العليا خلال العقد الماضي (Okoro, et al., 2022؛ Cho & Hayter, 2020) وليس جديداً أن الضغط عنصر منتشر في تجارب طلاب الدراسات العليا (SenthilKumar, et al., 2023؛ Woolston, 2022؛ Stillwell, 2017). فعلى سبيل المثال، في دراسة أجريت عام ٢٠٢٢ على طلاب البكالوريوس والدراسات العليا في كندا، أفاد ٤٧٪ من المشاركين بأنهم يشعرون بمستوى متوسط من الضغط، وأفاد حوالي ٧٣٪ منهم بأنهم يعانون من مستويات عالية من الضغط، وبالمثل، في دراسة أجريت عام ٢٠٢٣ ركزت فقط على طلاب الدراسات العليا والبرامج المهنية في الولايات المتحدة الأمريكية، أفاد ٤٧٪ من المشاركين بأنهم يشعرون بمستوى متوسط من الضغط (American College Health Association, 2023). علاوة على ذلك، في دراسة كندية حديثة أجريت مؤخراً على طلاب الدراسات العليا في علم النفس (ن = ٦٢)، أبلغ ٣٣,٨٧٪ من المشاركين عن مستويات توتر إشكالية (Park, et al., 2021). يمكن أن يسهم الضغط المفرط في ظهور تحديات فسيولوجية ونفسية (مثل ضعف الذاكرة وخطر الإصابة باضطراب الاكتئاب) على مدى الحياة (Lupien, et al., 2009) وهناك ارتباط بين الضغط وتراجع الأداء الأكاديمي بين طلاب الطب (Sohail, 2013).

ولذلك يؤكد (Deniz, et al., 2008) أن العديد من الأفراد يعانون من مشاعر سلبية مثل الحزن والألم والإرهاق والفشل في فترات معينة من الحياة. ومن أجل التغلب على هذه المشاعر السلبية يحتاج الأفراد إلى الهدوء والاسترخاء، والأهم من ذلك التخلص من هذه المشاعر السلبية دون الإضرار بأنفسهم. ويرى (Comeau, 2016) أنه قد تكون إحدى الطرق هي مساعدة الطلاب على بناء التعاطف مع الذات، وأن البحوث المستقبلية عليها أن تستكشف العلاقات بين التعاطف مع الذات والضغوط المدركة لدى طلبة الجامعة وما بعد التخرج.

وهو ما تحاول الدراسات السابقة جاهدة فحصه حيث تقيم العلاقة بين الضغط المدرك والمفاهيم المختلفة من أجل إيجاد العوامل التي يمكن أن تحمي من الآثار السلبية للضغط النفسي. ومن المفاهيم التي وجد أنها قد تكون حازماً محتملاً ضد الضغط النفسي المدرك هو التعاطف مع الذات، حيث يستلزم التعاطف مع الذات مسامحة الذات في مواجهة الفشل في تقدير الذات والثقة

بالنفس بدلاً من انتقاد الذات وتوجيه اللوم لها (Neff, 2003). وقد أظهرت الأبحاث أن التعاطف مع الذات له تأثير إيجابي على الضغط المدرك (Allen & Leary, 2010 ؛ Sirois, 2015). قد يكون التعاطف مع الذات حاجزاً فعالاً ضد الضغط النفسي وأعراض الاكتئاب لأنه يرتبط سلباً بالإدراكات غير العقلانية والمسببة للضغط النفسي (Podina, et al., 2015). كما وجد كل من (Neff, et al., 2005) أن الطلاب الذين يتمتعون بدرجة أعلى من التعاطف مع الذات أقل عرضة للتركيز على المشاعر السلبية وأكثر عرضة لإظهار القبول وإعادة التفسير الإيجابي مقارنةً بمن كانوا أقل في التعاطف مع الذات. وأنه من بين الطلاب الذين حصلوا على درجات مرضية الذين طُلب منهم تذكر الأحداث السلبية كانوا أقل عرضة للانخراط في الحديث السلبي عن الذات المتعلق بالحدث إذا كانوا يتمتعون بدرجة عالية من التعاطف مع الذات (Leary, et al., 2007). كما أن التعاطف مع الذات هو أيضاً حاجز ضد الضغط من خلال أساليب المواجهة وإعادة الهيكلة المعرفية (Allen & Leary, 2010) وبدون تدخل، ثبت أن التعاطف مع الذات يرتبط بالموالجة من خلال تقليل مستوى التهديد المدرك للأحداث الضاغطة كما يؤثر التعاطف مع الذات أيضاً على التقييمات المعرفية للضغط من خلال زيادة إدراك القدرة على السيطرة على الضغوط (Chishima, et al., 2018).

وقد دعمت الأبحاث العلاقة الإيجابية بين التعاطف مع الذات والتفاؤل (Imtiaz and Kamal, 2016)، والعاطفة الإيجابية (Choi, et al., 2014) والوظيفة النفسية الإيجابية (Neff, et al., 2007). بالإضافة إلى ذلك، دعمت الدراسات العلاقة العكسية بين التعاطف مع الذات وضغوط العمل (Dev et al., 2020)، والضغط (Abdollahi, et al., 2020b)، يحافظ التعاطف مع الذات على الصحة النفسية الإيجابية للفرد من خلال دمج التنظيم العاطفي وتوفير استراتيجيات فعالة لحماية نفسه من الضغوط (Dev et al., 2018; Gilbert, 2009). وتشير الأدلة التجريبية إلى أن التعاطف مع الذات يلعب دوراً معتدلاً بين البنى النفسية السلبية ونتائج الصحة البدنية والعقلية (Krieger et al., 2015; Kyeong, 2013; Williamson, 2020). حيث أظهرت دراسة أجراها (Lathren and colleagues, 2019) أن المستويات الأعلى من التعاطف مع الذات في عينة من المراهقين الأمريكيين ارتبطت بمستويات أقل من الضغط المدرك ومستويات أقل من القلق وأعراض الاكتئاب. وبالمثل، أظهرت دراسة أخرى على الممرضات في مستشفى نيوزيلندي أن المستويات الأعلى من التعاطف مع الذات ارتبطت بمستويات أقل من الضغط المرتبط بالعمل والإرهاق الوظيفي ومستويات أعلى من جودة الحياة (Dev, et al., 2020). إن الدعم التجريبي والنظري للتعاطف مع الذات إلى جانب التعاطف والقبول واللفظ، هي مفاهيم أساسية يمكن أن

تقلل من آثار الضغط المدرك ومن المحتمل أن يكون لها آثار سلبية على الاحتراق الوظيفي (Dev, et al., 2018; Neff, et al., 2007).

كما قامت معظم أبحاث التعاطف مع الذات بتقييم المتغيرات المرتبطة بالضغط أو الاكتئاب أو القلق أو تقدير الذات أو الهناء الشخصي (على سبيل المثال، Allen, Goldwasser, & Leary, 2012; Fong & Loi, 2016; Homan, 2016; Hope, Koestner, & Milyavskaya, 2014; Marshall & Brockman, 2016; Neff, 2011; Neff & McGehee, 2010)، لكن بعض الدراسات فحصت النتائج المعرفية مثل الأفكار الاجترارية والرؤى الذاتية السلبية والتفكير الانتحاري (Chang, et al., 2017) أو الاستجابات الفسيولوجية (Bluth, et al., 2016). كما وجد (Chang, et al., 2017) أيضاً أن بعض جوانب التعاطف مع الذات (الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والإفراط في التوحد) توسطت العلاقة بين الأحداث السلبية والاكتئاب. وقد أظهر (Raes, 2011) أن طلاب الجامعة الذين أكملوا مقاييس التعاطف مع الذات والاكتئاب في فترتين زمنيتين مختلفتين (يفصل بينهما خمسة أشهر) أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في أعراض الاكتئاب خاصة الذين حصلوا على مستويات أعلى في التعاطف مع الذات مقارنة بالطلاب الأقل في التعاطف مع الذات. وتتنبأ أبعاد التعاطف مع الذات (اليقظة العقلية والحنو على الذات والإنسانية المشتركة) بانخفاض مستويات أعراض الاكتئاب لدى العينة على مدى ثلاثة أشهر دون تدخل، مما يدعم فكرة أن التعاطف مع الذات قد يعمل كمخفف للنتائج المزاجية السلبية مثل الاكتئاب (Stolow, et al, 2016) كما وجد (Rahmandani, et al, 2021) ارتباطاً سلبياً كبيراً بين التعاطف مع الذات والعديد من أبعاد الضيق (مثل فقدان الثقة والقلق)، مما يشير إلى أن التعاطف العالي مع الذات قد يفسر انخفاض مستوى الضغط لدى طلاب الجامعات. وبالإضافة إلى ذلك، وجد (Chan, et al, 2022) في عينة مكونة من (٥٣٦) طالباً جامعياً أن التعاطف مع الآخرين والتعاطف مع الذات مرتبطان بمستويات أقل من الضغط المدرك.

وقد أشارت العديد من الدراسات في مجال طب العقل والجسم إلى الاهتمام المتزايد باليقظة العقلية ودورها في مواجهة الضغوط اليومية (Kabat-Zinn, 1990) وكذلك كأساس لعلاج الحالات الاكلينيكية (Baer, 2003; Kristeller & Hallett, 1999; Segal, Williams, & Teasdale, 2002). وبعد فحص عدد من الدراسات الدور الوسيط لأبعاد اليقظة العقلية على النتائج النفسية، وجدت أدلة على وجود ارتباط بين عدم إصدار الأحكام وأعراض الاكتئاب (Batink, et al., 2013 ؛ Boden, et al., 2012 ؛ Van Aalderen, et al., 2012)، وارتباط بين التصرف بوعي و أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (Boden, et al., 2012)، وعدم التفاعل و عدم إصدار الأحكام على الضغط النفسي المدرك (Haenen, et al., 2016). وتركز

الغالبية العظمى من الدراسات بشكل رئيسي على أعراض الاكتئاب كمقاييس للنتائج (Gu, et al., 2015؛ Van der Velden, et al., 2015)، في حين أن جزءاً كبيراً من برامج اليقظة العقلية المتنوعة، في بيئات العمل تركز في المقام الأول على الحد من الضغط أو تقليل شكاوى التعب والإرهاق.

وينعكس ذلك في الدراسات السابقة التي شملت طلاب الجامعات. على سبيل المثال، قام (Burger, et al., 2021) بفحص الارتباط بين الضغط النفسي واليقظة العقلية في عينة من (١٧٤) طالباً جامعياً ووجدوا أن المستويات الأعلى من اليقظة العقلية (خاصة جانب التصرف بوعي) تنبأت بشكل كبير بمستويات أقل من التأثير السلبي والتعب والعصبية والاضطراب. وبالمثل، وجد (Muro, et al., 2017) أن اليقظة العقلية ارتبطت بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة في عينة من طلاب الجامعات الإسبانية، وهي نتيجة تتفق مع الدراسة التي أجراها (Salvarani, et al., 2020) الذي وجد أن طلاب التمريض الجامعيين (ن = ٦٢٢) الذين حصلوا على درجات أعلى من اليقظة العقلية كانت لديهم مستويات أقل من أعراض الضغط. كما وجدت دراسة نوعية حول تدريب اليقظة العقلية أجراها (Tarrasch, 2015) أن طلاب الدراسات العليا الذين شاركوا في تدريب اليقظة العقلية لاحظوا تحسناً في جودة النوم، وانخفاضاً في الضغط، وكانوا أكثر وعياً بمشاعرهم وأفكارهم وسلوكهم. كما طور الطلاب أيضاً وعياً بالآخرين وبوجهات نظرهم، مما أدى إلى تأثير إيجابي على علاقاتهم. وقد اقترحت النتائج إدراج ممارسات اليقظة العقلية في برامج التطوير المهني لطلاب الدراسات العليا. وبالمثل، وجدت دراسة أجراها Beck, (et al., 2017) أن المشاركة في جلسات اليقظة العقلية قللت من مستويات الضغط، وساعدت الأفراد على الاسترخاء، وحسنت نظرتهم العامة لحياتهم الخاصة. وأشار بحث أجراه Kelly, (2017) إلى أن اليقظة العقلية يمكن أن تكون أداة فعالة في الحد من القلق والضغط بين طلاب الرعاية الصحية.

ومن خلال العرض السابق نجد أن هناك ندرة في الدراسات العربية والأجنبية - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة- التي تناولت الدور الوسيط للتعاطف مع الذات في العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط المدرك لدى طلاب الدراسات العليا، إضافة إلى ندرة الدراسات التي تناولت متغيرات البحث الحالي في ضوء عدد من المتغيرات الديموغرافية كالنوع (ذكور/ إناث)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينها لدى عينة البحث.

وبذلك تتلخص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة بين التعاطف مع الذات (متغير وسيط)، واليقظة العقلية (متغير مستقل)، والضغط المدرك (متغير تابع) لدى طلاب الدراسات العليا؟.
- ٢- هل يختلف التعاطف مع الذات وأبعاده لدى طلاب الدراسات العليا باختلاف متغيري: النوع (ذكراً / أنثى)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينهما؟.
- ٣- هل تختلف اليقظة العقلية لدى طلاب الدراسات العليا باختلاف متغيري: النوع (ذكراً / أنثى)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينهما؟.
- ٤- هل تختلف الضغط المدرك لدى طلاب الدراسات العليا باختلاف متغيري: النوع (ذكراً / أنثى)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينهما؟.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التعاطف مع الذات (متغير وسيط)، واليقظة العقلية (متغير مستقل)، والضغط المدرك (متغير تابع) لدى طلاب الدراسات العليا، والكشف عن مدى اختلاف كل من التعاطف مع الذات واليقظة العقلية والضغط المدرك لدى طلاب الدراسات العليا باختلاف متغيري: النوع (ذكراً / أنثى)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينهما.

أهمية البحث:

يستمد البحث أهميته من الاعتبارات التالية:

١-الأهمية النظرية:

- أ- أهمية متغير اليقظة العقلية في تحسين التركيز والانتباه والذاكرة لدى طلاب الدراسات العليا، مما يعزز من أدائهم الأكاديمي وقدرتهم على تحقيق أهدافهم.
- ب- أهمية التعاطف مع الذات الذي حظى باهتمام متزايد نظراً لأهميته في تعزيز الصحة النفسية، واستخدامه كأحد المداخل العلاجية في العلاج النفسي، ويساعد الأفراد على التعامل مع أنفسهم بحنو ولطف بدلاً من لوم الذات وانتقادها.
- ج- أهمية التعاطف مع الذات الذي يساعد الطلاب على التعامل مع الفشل والاختراقات بشكل أكثر إيجابية، ويعزز المثابرة والاصرار على النجاح.

د- أهمية متغير الضغط النفسي المدرك لأنه من المشاكل النفسية الشائعة بين طلاب الجامعات والدراسات العليا والمعروف أنه مرتبط عكسياً بالتعاطف مع الذات (Beiter et al., 2015).

ه- يستمد البحث أهميته من مساعدة الطلاب على فهم مصادر الضغوط وكيفية التعامل معها بشكل فعال مما يقلل من تأثيره السلبي على الصحة النفسية والانجاز الأكاديمي.

و- تعريب وترجمة مقياسين أحدهما للتعاطف مع الذات والآخر للضغط المدرك والذين يعدوا من أهم المقاييس لهذه المتغيرات عالمياً.

ز- أهمية الفئة التي يتناولها البحث الحالي، وهي طلاب الدراسات العليا، والتي لم تحظى بكثير من الاهتمام.

ح- ندرة الدراسات - في حدود اطلاع الباحثة- التي تناولت متغيرات البحث لدى طلاب الدراسات العليا.

٢-الأهمية التطبيقية:

أ- قد تفيد نتائج البحث الحالي الباحثين والتربويين إلى أهمية متغير اليقظة العقلية عند تصميم البرامج الإرشادية والتدريبية للتخفيف من الضغوط المدركة لدى طلاب الدراسات العليا.

ب- يمكن أن تسهم نتائج البحث في تطوير برامج تدخل فعالة لتعزيز اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات لدى طلاب الدراسات العليا، مما يحسن من صحتهم النفسية ويقلل من احتمالية تعرضهم للاضطرابات النفسية.

ج- قد تساعد نتائج البحث في توجيه نظر الباحثين وأعضاء هيئة التدريس إلى الاهتمام بالمتغيرات التي تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا والنجاح في الحياة الأكاديمية والبحثية. ودعمهم لتعزيز أساليب المواجهة والمهارات الحياتية

مفاهيم البحث، والأطر النظرية المفسرة لها:

يتناول هذا البحث ثلاثة مفاهيم رئيسة، هي: مفهوم اليقظة العقلية، ومفهوم التعاطف مع الذات، ومفهوم الضغط النفسي المدرك، ويمكن فيما يلي عرض الإطار النظري لكل مفهوم منها.

١- مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، والتي لاقت قبولا متزايداً في عالم البحث في علم النفس المعاصر؛ وذلك بالرغم من أنه مفهوم قديم ترجع أصوله إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل، والتي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (٢٥٠٠) سنة، وهناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية،

والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية ويتضمن مفاهيم "التفكير" و"التدبر". وبالتالي فإن الممارسات التأملية وفقاً للتقاليد الروحية والدينية غالباً ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو معرفة الذات الإلهية (عبد الرقيب البحيري وفتحى الضبع وأحمد طلب وعائدة العواملة، ٢٠١٤، ١٩).

على الرغم من أن الأبحاث حول موضوع اليقظة العقلية آخذة في الازدهار، إلا أن الباحثين لم يتوصلوا بعد إلى توافق في الآراء حول تعريف واحد لليقظة العقلية. ومن التعريفات التي يتم الاستشهاد بها بشكل متكرر هو تعريف (Kabat-Zinn, 2003, 145) حيث يُعرّف اليقظة العقلية بأنها "الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد، في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على تبلور التجربة لحظة بلحظة".

مفهوم اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية هي الوعي اللحظي، ويمكن تمييزها عن قصد من خلال الانتباه بطريقة محددة، أي في اللحظة الحاضرة، دون إصدار أحكام، ودون رد فعل، وبقلب مفتوح. Kabat-Zinn, (2005). إن أحد التعريفات الشائعة لليقظة العقلية هو "الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد، في اللحظة الحاضرة، وعدم إصدار الأحكام على الأشياء كما هي" (Williams, et al., 2007).

ويعرفها (Shapiro, et al., 2009) أن اليقظة العقلية هي "الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار الأحكام". اليقظة العقلية هي حالة، وليست مجموعة من التمارين أو سمة شخصية؛ إلا أن ممارسة بعض التمارين يمكن أن تحفز حالة اليقظة العقلية (Davis & Hayes, 2011). عرفها الضبع ومحمود (٢٠١٣) بأنها التركيز عن قصد في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية، أي أن يكون الإنسان واع تماماً بـ "هنا والآن"، وأن يتقبل جميع مشكلات الحياة سواء الإيجابية منها أو السلبية على حد سواء. ويعرفها (Jennings & Jennings, 2013) أنها الوعي التام في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون إصدار أحكام. ويؤكد (Song & Lindquist, 2015) أنه لا يُنظر إلى اليقظة العقلية على أنها سمة تحتاج إلى اكتسابها من خلال التعلم، ولكن كمورد داخلي موجود بالفعل وينتظر أن يتم إيقاظه. في ين يعرفها (Winning & Boag, 2015, 492) بأنها حالة عقلية يستدل عليها من خلال عدم التسرع في إصدار الأحكام، وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية. ويُعرّف (Beck, et al., 2017: 894) اليقظة العقلية على أنها "الفعل المتعمد للانتباه إلى اللحظة الحاضرة بطريقة غير حكمية". وهو يشير إلى الإدراك الداخلي الذي يسمح للفرد بعدم التشتت والتركيز على الحاضر

ومحيطه (Guillaumie, et al, 2017) يتم تحقيق هذا التركيز بطريقة غير حكيمية ومتقبلة. ويعرفها (Wong, et al., 2017) بأنها وعي وإدراك الفرد بالتجارب والخبرات الحالية سواء كانت إيجابية أو سلبية أو محايدة، وتقبلها كما هي دون الحكم عليها، مما يساعده على تقبل الخبرات والأحداث السلبية بمرونة كما توجد في الحاضر. ويتبنى البحث الحالي تعريف اليقظة العقلية كما وصفها باير (Baer, et al., 2006؛ ترجمة البحيري وآخرون، ٢٠١٤) مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن: الملاحظة (حضور أو ملاحظة المحفزات الداخلية والخارجية، مثل الأحاسيس والعواطف والإدراكات والمشاهد والأصوات والروائح)، والوصف (ملاحظة أو تصنيف هذه المحفزات بالكلمات ذهنياً)، والتصرف بوعي (حضور الفرد لأفعاله الحالية، بدلاً من التصرف بشكل تلقائي أو بذهن غائب)، وعدم الحكم على التجربة الداخلية (الامتناع عن تقييم أحاسيس الفرد وإدراكاته ومشاعره)، وعدم التفاعل مع التجربة الداخلية (السماح للأفكار والمشاعر بالقدوم والذهاب، دون أن ينشغل بها).

ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد Bear, 2006 وترجمة البحيري، ٢٠١٤)

أهمية اليقظة العقلية:

قدم (Kabat-Zinn, 1990) عالم الطب اليقظة العقلية كنموذج جديد للشفاء حيث تم تشجيع المرضى على استكشاف دور عقولهم في المرض والصحة. ومنذ ذلك الحين تم دمج اليقظة العقلية في تدخلات الرعاية الصحية والحالات الاكلينيكية للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مختلفة، مثل الأمراض الخطيرة والألم المزمن والاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية واضطراب ما بعد الصدمة (Baer, 2006؛ Linehan, 2014; Williams et al., 2007) كما تهدف اليقظة العقلية إلى مساعدة الناس على عيش كل لحظة بشكل كامل، حتى اللحظات المؤلمة (Kabat-Zinn, 1993). تشمل ممارسة اليقظة العقلية تدخلات منظمة رسمية وغير رسمية (Oró, et al., 2021)، وهي ضرورية لتطوير مهارة اليقظة العقلية (Kabat-Zinn, 2002). وتؤكد الأبحاث أن اليقظة العقلية تحسن من وظائف الدماغ والقدرات المعرفية، بما في ذلك الانتباه وحل المشكلات والذاكرة العاملة والقدرات التنظيمية، بالإضافة إلى المؤشرات النفسية مثل الرفاهية والضغط والقلق (Lomas, et al., 2018; Tang, et al., 2012). نظراً لأن اليقظة العقلية تدعم الصحة النفسية، فإن التعاطف مع الذات، وهو مفهوم ذو صلة، ينطوي على تحويل اللطف غير الحكمي إلى الداخل، خاصةً خلال اللحظات الصعبة. وقد تساهم اليقظة العقلية أيضاً بشكل إيجابي في التفاعلات الشخصية (Dekeyser, et al., 2008). المهارات الشخصية هي الآليات التي

يستخدمها الفرد لتسهيل العلاقات مع الآخرين (Knapp & Daly, 2011)؛ ومن أمثلة المهارات الشخصية التواصل الفعال والتعاطف (Skinner, et al., 2016)، وهي ذات صلة بالمسؤوليات اليومية لطلاب الدراسات العليا أثناء تواصلهم مع المشرفين والأقران والطلاب الجامعيين. ولتعزيز هذه المهارات، وجد كوهين وميلر (Cohen & Miller, 2009) أن برنامجاً تدريبياً يركز على اليقظة العقلية التي تركز على العلاقات الشخصية ارتبطت بزيادة كبيرة في درجات الترابط الاجتماعي والذكاء العاطفي لطلاب الدراسات العليا (ن = ٢١) في الولايات المتحدة.

هذا، وقد وجد (Samuelson, et al., 2007) أن برامج الحد من الضغط القائمة على اليقظة العقلية ساعدت في تحسين تقدير الذات واضطرابات المزاج، وخفضت من العداء بين النزلاء في العديد من المرافق الإصلاحية في ماساتشوستس. وقد نفذت جامعات من بينها جامعة بنسلفانيا وجامعة ديوك وجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس وجامعة إس دي وجامعة ميسوري وجامعة ماساتشوستس وغيرها من الجامعات في جميع أنحاء البلاد برامج قائمة على اليقظة العقلية أو تعمل على تطويرها بحيث تكون متاحة للطلاب وأعضاء هيئة التدريس والموظفين والمجتمع. كما تمتلك جامعة بنسلفانيا برنامجاً ملهماً لليقظة العقلية يركز على المرضى المصابين بالسرطان، بل ويقدم علاجات عبر الإنترنت وعبر الهاتف للمرضى المشغولين وغير القادرين على الحركة. إن اليقظة العقلية مهمة ومفيدة لبيئة التعلم، لأنها تساعد المتعلم على زيادة التحصيل الدراسي، حيث تعد طريقة فعالة لتركيز انتباهه نحو كيفية الاستجابة للمهام، وأثناء التخطيط للتجربة الخاصة به، فاليقظة العقلية تعد رسماً للأحداث النشطة وخلق إضافة تشارك في التفكير الإبداعي الفعال.

أبعاد اليقظة العقلية:

يرى (Hosker, 2010, 33) أن لليقظة العقلية مكونين هما: التنظيم الذاتي للانتباه Self regulation attention في اللحظة الحالية والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. أما (Langer, et al., 2012) فقد تناولوا مفهوم اليقظة العقلية من منظور معرفي اجتماعي، وذلك من خلال أربعة أبعاد هي: البحث عن الإبداع ويشير إلى ميل الفرد لرؤية كل موقف كفرصة سانحة للتعلم والتطور، والاندماج ويشير إلى تمتع الفرد بصفات الملاحظة والتفاعل مع البيئة مع الانتباه إلى التفاصيل الصغيرة التي قد لا يلاحظها الآخرون، وصناعة الإبداع ويشير إلى نزوع الفرد إلى جمع المعلومات الجديدة وتوظيفها في تطوير بيئته، والمرونة وتشير إلى انفتاح الفرد على الجديد وقبوله للتغيير من أجل المواجهة بشكل أفضل مع البيئة المحيطة. ويصنفها (Oró, et al., 2021) بأنها تتألف من عنصرين هما: التنظيم الذاتي للانتباه، بما في ذلك الوعي غير الحكمي للأحاسيس والأفكار؛ وكيفية استجابة الفرد للتجارب. يرى

(Lindsay & Creswell, 2017) أن لليقظة العقلية مكونين يتم وصفهما عادة عبر تعريفاتها وقياساتها: (أ) استخدام الانتباه لـ "مراقبة" تجارب الشخص في اللحظة الحاضرة وبالتالي تعزيز "الوعي" بهذه التجارب، و(ب) الموقف العقلي من "القبول" تجاه التجارب اللحظية. بينما ذهب (Rapgay & Bystrisky's, 2009) إلى التمييز بين مراقبة الانتباه والوعي كمكونين رئيسيين لليقظة العقلية، ادعى (Van Dam, et al, 2010) أن الأول هو قدرة معرفية معينة، بينما الثاني هو جانب من الوعي قابل للتوجيه ولكنه أوسع نطاقاً. ويشير الوعي إلى الرصد المستمر للتجارب مع التركيز على التجربة الحالية بدلاً من الانشغال بالأحداث الماضية أو المستقبلية (Roemer & Orsillo, 2003). بينما قدم البحري والضبع وطلب والعوامل، (١٢٣ : ٢٠١٤)، خمسة مكونات لليقظة العقلية وهي الملاحظة observation والوصف Describing والتصرف بوعي Agnitic with awareness وعدم الحكم على الخبرات الداخلية. Not tudging وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non reactivity وهو ما تتبناه الدراسة الحالية.

٢- التعاطف مع الذات Self-compassion

يعد التعاطف مع الذات self compassion من أحدث المفاهيم النفسية الإيجابية المرتبطة بالذات، والذي "ينطوي على التأثير بمعاناة الفرد والانفتاح عليها، وعدم تجنبها أو الانفصال عنها، وتوليد الرغبة في تخفيف معاناة الفرد وشفاء نفسه بلطف." كما ينطوي على تقديم التفهم غير المتسرع لآلام الفرد ونقائصه وإخفاقاته دون إصدار أحكام، بحيث ينظر إلى تجربة الفرد على أنها جزء من التجربة الإنسانية الأكبر - ويتكون من ثلاثة مكونات، لكل منها جانب إيجابي وآخر سلبي يمثل سلوكاً رحيماً مقابل سلوك غير رحيم: العطف على الذات مقابل الحكم على الذات (أي التعاطف مع الذات وتفهمها والرفق بها عند مواجهة الظروف المؤلمة بدلاً من انتقاد الذات أو الغضب منها)، والشعور بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة (أي إدراك أن الظروف المؤلمة مثل الفشل أو الضياع هي تجارب مشتركة يمر بها الجميع في بعض الأوقات في حياتهم بدلاً من رؤية "أنا" فقط من يمر بهذه الآلام)، واليقظة العقلية مقابل المبالغة في تقدير الذات (قبول التحديات وكل المشاعر السلبية التي تثيرها كما هي بدلاً من قمعها أو المبالغة فيها).

إن الفكرة الكامنة وراء التعاطف مع الذات هي أن الموقف الصحي تجاه الذات ينبع جزئياً من "عدم التركيز على الذات المنفصلة، بدلاً من بناء وترسيخ الهوية الفريدة للفرد." Neff, (2003) وبذلك، يمكن للمرء أن يرى الموقف الصعب الذي يمر به والمشاعر السلبية التي يمر بها على أنها مشاكل مشتركة وحتمية يمر بها جميع البشر في حياتهم، وبالتالي يمكنه أن يتخذ موقفاً أكثر انفتاحاً وتقبلاً للظروف الصعبة التي يمر بها وموقفاً أكثر تعاطفاً وحباً تجاه نفسه.

ونفترض أن هذا الموقف، لا يقلل فقط من الضغط الملموس الناجم عن الظروف، بل يحفز أيضاً السلوكيات الاستباقية للتغلب على الصعوبات وتعزيز رفاهيتهم.

التعاطف مع الذات هو شكل من أشكال التعاطف الذي يطمئن الأفراد عندما يشعرون بالنقص أو يتعرضون للفشل. ويتضمن موقفاً متعاطفاً مع الذات عند ارتكاب الأخطاء والفشل، وبدلاً من تقييم الذات بقسوة يتم اتباع نهج متعاطف مع الذات (Gillbert, et al, 2004) تظهر الأدبيات أن التعاطف مع الذات يؤدي إلى رفاهية الفرد. ووفقاً (Leary, et al., 2007) فإنه يرتبط باستجابات أكثر إنتاجية وأقل انتقاداً للذات تجاه أحداث الحياة السلبية التي تحدث كل يوم. كما وجد Breines (2012) أنه يعزز الاستجابات الصحية عندما نرتكب خطأ، ويرتبط باستجابات أقل سلبية للفشل الدراسي (Neff, et al., 2005). في دراستهم، وجد (Krieger, et al., 2015)، أن التعاطف مع الذات مرتبط بتوتر أقل إدراكاً على أساس يومي، ولديهم مزاج سلبي أقل ولديهم مزاج إيجابي أكثر. يمكن أن يكون التعاطف مع الذات سمة فطرية ويمكن تكييفها أيضاً. يُنظر إلى سمة التعاطف مع الذات على أنها استراتيجية متأصلة لتنظيم المشاعر في جعل الفرد أكثر تقبلاً وأقل إصداراً للأحكام تجاه الضغوطات الداخلية والخارجية المحتملة (Svendsen, et al., 2016) يمكن أن نتعرض للضغوطات من بيئتنا وأجسادنا وأفكارنا ومن جميع أحداث الحياة (Blake, 2017). يصبح الضغط سلبياً عندما نواجه تحديات دون استراحة بين الضغوط. وله القدرة على التأثير سلباً على حياتنا نفسياً وعاطفياً وجسدياً. على سبيل المثال، يمكن أن يسبب نوبات الهلع والتخوف والغضب والتهيج والخوف والإحباط والحزن والأرق والقلق المفرط وما إلى ذلك.

مفهوم التعاطف مع الذات

أحد الأفكار العديدة التي قدمت منظوراً جديداً للازدهار الإنساني هو مفهوم التعاطف مع الذات الذي يعني انفتاح المرء على معاناته وتأثره بها، والشعور بالشفقة والعطف تجاه نفسه، وتبني موقف متفهم وغير متحيز تجاه عيوبه وإخفاقاته، وإدراك أن تجربته الخاصة هي جزء من التجربة الإنسانية العالمية. (Neff, 2003a).

يعرف نيف (Neff 2003b) التعاطف مع الذات بأنه "أن يكون الفرد لطيفاً ومتفهماً تجاه نفسه في حالات الألم أو الفشل بدلاً من أن ينتقد نفسه بقسوة؛ وأن ينظر الفرد إلى تجاربه كجزء من التجربة الإنسانية الأوسع نطاقاً بدلاً من رؤيتها على أنها منعزلة؛ وأن يحتفظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في وعي واعٍ بدلاً من الإفراط في التوحد معها."

التعاطف مع الذات هو إظهار الاهتمام والإحسان للذات. وهو ينطوي على التحلي بالعطف على الذات والشعور بالإنسانية المشتركة والمنظور الواعي (Barnard & Curry, 2011)

وتعرفه (Neff & McGehee, 2010) هو طريقة تكيفية تتعلق بالذات عند التفكير في عدم الكفاءة الشخصية أو في ظل الظروف الصعبة، كما يشير إلى القدرة على تحمل مشاعر المعاناة مع الشعور بالدفء واللفظ والاهتمام ويعرف (Raes, et al, 2011) التعاطف مع الذات بأنه استراتيجية إيجابية لعلاقة الذات بالذات في أوقات الشدة والمعاناة، سواء كانت المعاناة ناتجة عن الفشل أو عدم الكفاءة المدركة، أو الصعوبات المتعلقة بالحياة العامة، وعبر عنه بالحنو تجاه الذات، مقابل الحكم عليها، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة مقابل التوحد مع الألم. وتأخذ الباحثة بتعريف (Raes, et al, 2011)، ويتحدد إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التعاطف مع الذات.

أهمية التعاطف مع الذات

التعاطف مع الذات مرتبط بجودة الحياة الاجتماعية والنتائج النفسية مثل انخفاض الضغط النفسي (Bluth, et al., 2016; Breines, et al., 2015; Neff & McGehee, 2010). إن التعاطف مع الذات، وتقبل الفرد لمصاعبه ومعاناته الخاصة، والاعتقاد بأن الفرد يستحق أن يتلقى اللطف والدعم، هي من صميم التعاطف مع الذات وقد تمكن الأفراد من الانفتاح بشكل أفضل على الدعم الاجتماعي والعلاقات الشخصية. (Brodar, et al., 2015; Neff, 2003). علاوة على ذلك، ترتبط هذه الخصائص بأنماط ارتباط أكثر أماناً وقد تسمح للأفراد بأن يكونوا أكثر تفهماً ومراعاة للآخرين (Neff & Beretvas, 2013; Neff, 2003; Neff & McGehee, 2010; Neff & Pommier, 2013; Yarnell & Neff, 2013) مما يجعلهم شركاء اجتماعيين أكثر جاذبية ويحسن من جودة علاقاتهم الشخصية. في الواقع، تُظهر الأبحاث أيضاً أن زيادة التعاطف مع الذات يرتبط بانخفاض الاستجابة للضغط النفسي، ويقوي مفهوم الذات، ورفاهية أكبر، بالإضافة إلى زيادة الشعور بالثقة والتسامح (Bluth, et al., 2016; Breines, et al., 2015; Brodar, et al., 2015; Neff, 2003; Neff & McGehee, 2010). أن التعاطف مع الذات يحسن من طريقة تعامل الأفراد مع أنفسهم، والطريقة التي يعاملون بها الآخرين، وإحساسهم بالأمان في علاقاتهم الشخصية، وقدرتهم على تنظيم الضغط، فإن الأفراد الذين يتمتعون بقدر أكبر من التعاطف مع الذات قد يكون لديهم تفسيرات أكثر إيجابية لنوايا الآخرين ويستخدمون مفهومهم الإيجابي للذات للدفاع عن أنفسهم والاستجابة للآخرين بطرق أكثر تكيفاً بين الأشخاص.

أبعاد التعاطف مع الذات

وفقاً لـ (Neff, 2003, 85) يرى أن التعاطف مع الذات يشمل ثلاثة عناصر فرعية (أ) التعاطف مع الذات، ويُعرّف بأنه فهم الفرد لذاته دون إصدار أحكام أو نقد ذاتي القاسي؛ (ب) الإنسانية المشتركة، ويُعرّف بأنه قبول الفرد للتجارب الفردية كجزء من تجارب البشر بدلاً من رؤيتها كجزء منفصل عن تجارب الآخرين؛ و(ج) اليقظة العقلية، ويُعرّف بأنه قبول الفرد لمشاعره الخاصة في وعي متوازن دون مبالغة.

ويحتوي التعاطف مع الذات ثلاثة مصادر تمثل الأكثر تعاطفاً والأقل استجابة ذاتية، وتتضمن الاستجابة الانفعالية، والتي تمثل الحنو على الذات مقابل الحكم عليها، والفهم المعرفي ويمثل الشعور بالمشاركة الإنسانية مقابل العزلة، والانتباه للمعاناة الشخصية وتتمثل في اليقظة مقابل التوحد المفرط (Pommier, Neff & Tóth-Király, 2020; Germer & Neff, 2013; Neff, 2016; Dreisoerner, et al, 2020; Neff & McGhee, 2010). وتتضمن اليقظة الالتفات حول أفكارنا ومشاعرنا المؤلمة ورؤيتها بشكل موضوعي دون تجنبها أو تجاهلها، وهي حالة متوازنة من الوعي تكون فيها الأفكار والمشاعر ملاحظة دون مبالغة ودون إصدار أحكام قاسية، ولكي يتم التعاطف مع الذات يجب أن يعي الفرد معاناته بشكل متوازن دون إفراط أو تفريط في تجربة المعاناة (Neff & McGhee, 2010; Germer & Neff, 2013; Dreisoerner, et al., 2020; Neff, et al, 2005). وهذه المكونات تتكامل في إطار عقلي واحد، ولكل منها قطب إيجابي وآخر سلبي يمثل السلوك اللطيف مقابل السلوك غير اللطيف بالذات؛ حيث تتحد مكونات التعاطف معاً في المرور بخبرة التعاطف مع الذات كما أنه يصعب فهم حالة التعاطف دون فهم ديناميّة عمل مكوناته الثلاثة معاً فالإنسانية المشتركة تعزز اللطف بالذات واليقظة (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2016; Neff & McGhee, 2010). ويؤكد (Raes, et al, 2011) أن التعاطف مع الذات يتضمن (٦) عناصر هي الحنو على الذات، وإصدار الأحكام على الذات، والانسانية المشتركة، والعزلة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، وهو ما يستند إليه البحث الحالي .

٣-الضغط المدرك Perceived stress

يعتبر الضغط دائماً عملية نفسية تتطوي على تفسير الفرد واستجابته الشخصية لأي حدث مهدد. وقد صاغ هانز سيللي مصطلح الضغط في عام ١٩٣٦، وعرّفه بأنه "استجابة الجسم غير المحددة لأي طلب للتغيير". وقد أصبح الضغط جزءاً من حياة الإنسان ويواجه كل فرد الضغط في حياته. ويؤثر الضغط سلباً على الصحة النفسية والجسدية للفرد، وقد يتعرض الفرد طوال

حياته لآلاف النوبات المختلفة من الضغط، وقد يتفاوت مستوى الضغط النفسي من الشدة إلى الحد الأدنى (Maheswari & Deepa, 2013). من المهم ملاحظة أن الضغط قد يكون له آثار إيجابية وسلبية على الأشخاص، ويعني ذلك أن الضغط قد يكون رد فعل طبيعي في مواجهة التهديد. ويتمثل دوره في الإشارة إلى الأفراد وتهيئتهم لاتخاذ إجراءات دفاعية. ويؤكد معظم علماء النفس أن الضغط النفسي المعتدل يحفز الأفراد على الإنجاز ويغذي الإبداع، علماً بأن الضغط النفسي قد يعيق الأفراد عن الأداء في المهام الصعبة (Auerbach & Grambling, 1998). في حين أن الضغط النفسي يعتبر في المقام الأول ظاهرة وتجربة عالمية، إلا أن الطريقة التي يدرك بها كل طالب الضغط النفسي تختلف بشكل كبير حيث يستجيب الأفراد للضغط النفسي ويتعاملون معه بشكل مختلف (Govender, et al., 2015). يواجه الجميع الضغوط في حياتهم، وقد تؤثر هذه الضغوط على الصحة البدنية والعقلية والنجاح الأكاديمي بل وعلى كل جزء من أجزاء الحياة ما لم يكتشفوا كيفية التعامل معها بشكل مناسب. ويعاني طلاب الكلية وطلاب الدراسات العليا من الضغط المرتبط بالتغيرات في نمط الحياة وزيادة أعباء العمل والمهام الجديدة والعلاقات الشخصية والكثير من الأمور الأخرى، ويمكن أن تعيق المستويات الهائلة من الضغط فعالية العمل وتؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي وفي نفس الوقت تؤثر على سعادة الفرد بشكل عام. كما أبلغ هؤلاء الطلاب الذين عانوا من أحداث الحياة المجهدة عن نتائج صحية أسوأ وانخفاض جودة الحياة في معظم الأوقات.

وفقاً لنموذج العمليات الإدراكية للضغط النفسي لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) هناك فروق فردية بين إدراكات الأفراد وردود أفعالهم تجاه المواقف الضاغطة. وبعبارة أخرى، يمكن أن يُنظر إلى موقف معين (مثل العمل لساعات طويلة) على أنه ضغط لشخص ما ولكن ليس لشخص آخر. لذلك، فإن عملية التقييم النفسي لها تأثير كبير على تقييم الضغوطات وردود الفعل تجاهها. التعاطف مع الذات هو أحد العوامل النفسية التي قد تلعب دوراً معتدلاً بين الضغط المدرك والاحتراق الوظيفي لدى الممرضات (Dev- Fernando & Consedine, 2020).

مفهوم الضغط المدرك

يعرّف لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) الضغط المدرك هو فهم الشخص لمقدار الضغط الذي قد يتعرض له في فترة زمنية محددة. وتساهم مشاعر الأفراد حول عدم القدرة على التنبؤ وفقدان السيطرة على حياتهم، وتكرار المتاعب التي يجب التعامل معها وكفاءتهم الذاتية في الضغط المدرك. وينعكس التفاعل بين الشخص ومحيطه الذي يراه مهدداً أو مثقلاً لموارده بطريقة تؤثر على رفاهيته. إن الضغط النفسي المدرك هو المشاعر أو الأفكار التي تنتاب الفرد حول مقدار

الضغط الذي يتعرض له في نقطة زمنية أو فترة معينة وهو يتضمن مشاعر حول عدم القدرة على السيطرة على الحياة وعدم القدرة على التنبؤ بها، وتكرار المتاعب والتغيرات في حياة الفرد، وعلاوة على ذلك، مدى ثقة الفرد في التعامل مع هذه المشكلات بشكل صحيح (Phillips, 2013). ويعرفه (Kerr, 2013, 17) أنه نتيجة التفاعل والتعامل الذي ينشأ بين الفرد وبيئته، خاصة تلك التفاعلات التي لا يوجد بها توازن بين قدرات الفرد والتحديات البيئية المدركة. ويشير مصطلح الضغط النفسي المدرك إلى شعور الشخص بالضغط النفسي، وليس فقط الضغط النفسي القابل للقياس في حد ذاته. لذلك، فإن إدراك الموقف الضاغط أكثر أهمية من المقاييس الموضوعية للضغوط ويمكن أن يؤثر على أداء الشخص (Abdollahi, et al., 2014; Wang, et al., 2020). ويعرفه كل من (مشاعل وصالح، ٢٠١٤، ٢٦٣) بأنه الإدراك الذاتي بأن الأحداث اليومية تتطلب مستوى من الوقت والجهد والقدرة على التكيف يفوق قدرة الفرد على تحقيقه، مما يسبب له خللاً وظيفياً وشعوراً بالإحباط وعدم الرضا. ويُعرف الضغط المدرك بأنه "الدرجة التي يدرك فيها الفرد أن حدثاً أو موقفاً ما يشكل تهديداً أو موقفاً متطلباً ويتجاوز موارد التأقلم لدى الفرد" (Stillwell, et al, 2017, 508). فإن الضغط المدرك هو مفهوم معقد يعتمد على عوامل مثل إدراك مدى فعالية الشخص في التعامل مع المطالب من البيئة الخارجية وإدراك العجز كاستجابة داخلية للعواطف السلبية ونقص السيطرة في مواجهة الضغط. (Liu, et al., 2020). في حين يشير (Beech, 2021, 47) إلى أن الضغط المدرك حالة نفسية تتكون عند فشل الأفراد في تلبية احتياجاتهم مما يتسبب في حدوث ثلاثة استجابات أولها التغيرات الفسيولوجية مثل ارتفاع معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وتوتر العضلات وسوء الهضم وزيادة إفراز الأدرينالين ثانياً: ردود الفعل المعرفية المتمثلة في انخفاض الأداء المعرفي، وفقدان القدرة على اتخاذ القرار، وتعطل التفكير ثالثاً: ردود الأفعال السلوكية مثل انخفاض مستويات الأداء وتجنب المواقف العصيبة. ويعرف بأنه نمط من التقييمات العقلية وردود الفعل الفسيولوجية والميول السلوكية التي تحدث استجابة لتفاوت مدرك بين المطالب الحالية والمصادر المتاحة (Jahanvi, 2023, 704). وتتبنى الباحثة تعريف (Cohen, et al, 1983, 385) والذي يعرف الضغط النفسي المدرك على أنه مدى تقييم الأفراد لمواقف حياتهم على أنها مرهقة وشاقة. ويتحدد إجراءات الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغط النفسي المدرك

خطورة الضغط النفسي المدرك

تحظى آثار الضغط النفسي وتأثيره على الصحة النفسية باهتمام متزايد. (Phillips, 2013) يرتبط الضغط النفسي المدرك ارتباطاً سلبياً بشكل كبير بالصحة النفسية (Choi, et al., 2014)؛

(Smith, et al., 2010 ؛ Elkins, al., 2010). وقد تم بالفعل فحص الأدلة على العلاقة بين الضغط النفسي ومختلف المشاكل الصحية والأمراض، بما في ذلك الاكتئاب وأمراض القلب والأوعية الدموية (Cohen, et al., 2007). وأفاد تقرير صدر عام (٢٠٠٠) عن الجمعية الأمريكية لصحة طلاب الجامعة أن حوالي ٧٧٪ من طلاب الجامعة بالولايات المتحدة الأمريكية يعانون من مستويات متوسطة أو مرتفعة من الضغوط المدرسية، بينما أفاد ٤٠٪ من الطلاب بأن الضغوط الأكاديمية أثرت سلباً على أدائهم الأكاديمي خلال العام السابق محتلةً مرتبة أعلى من القلق وصعوبات النوم (American College Health Association, 2020)

٤- طلاب الدراسات العليا Graduate students

تعرف الدراسات العليا بأنها مرحلة دراسية تلي المرحلة الجامعية، التي يتابع فيها الطلاب دراستهم بإشراف أحد أعضاء هيئة التدريس لنيل الماجستير أو الدكتوراة (عيسى، وأبو المعاطي، ٢٠١١، ٣).

وتعرف إجرائياً هم الطلاب الذين أتموا درجة البكالوريوس أو الليسانس، ويسعون للحصول على مؤهلات أكاديمية أعلى سواء الدبلومات المهنية، أو درجتى الماجستير والدكتوراه؛ لتطوير القدرات المعرفية، والمهارات المهنية، وتعميق المعرفة في مجال معين، وتطوير القدرات البحثية التي عادة ما تستغرق فترة زمنية من سنة لـ ثلاث سنوات.

دراسات وبحوث سابقة:

بناء على تساؤلات هذا البحث وأهدافه، تم عرض الدراسات التي تناولت متغيرات البحث (اليقظة العقلية، والتعاطف مع الذات، والضغط النفسي المدرك)، حيث لاحظت الباحثة دراسة هذه المتغيرات من قبل كثير من الباحثين في ضوء الدور الوسيط أو التنبؤ بها أو ارتباطها أو الفروق بينها ومتغيرات ديموجرافية، وقد تم الاختصار على متغيري (الجنس، الوظيفة)، مع عرض الدراسات ووفقاً لتسلسلها الزمني من الأقدم إلى الأحدث، كما يلي:

قام (Palmer and Rodger, 2009) دراسة بهدف تقييم الفروق في اليقظة العقلية وأساليب المواجهة والضغوط المدرسية، وذلك لدى عينة قوامها (١٣٥) طالباً جامعياً في السنة الأولى يقيمون في السكن الجامعي، وتم تطبيق استبيانات لقياس الفروق الفردية في اليقظة العقلية وأساليب المواجهة والضغوط المدرسية. أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وجود علاقة إيجابية كبيرة بين اليقظة العقلية والعقلانية، وأن اليقظة العقلية ارتبطت سلباً بالضغوط المدرسية. كما كشفت تحليلات الانحدار أن الضغط النفسي المدرك أسهم بنسبة ٣٨.٢٪ من تباين درجات اليقظة العقلية.

كما أجرى الضبع، فتحي (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات وأسلوب الحياة الصحي لدى طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق بين الجنسين في التعاطف مع الذات، وأسلوب الحياة الصحي، والتعرف على إمكانية التنبؤ بأسلوب الحياة الصحي من خلال أبعاد التعاطف مع الذات. وذلك لدى عينة قوامها (٢٠٧) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية بسوهاج. بواقع (٨٩ من الذكور، ١١٨ من الإناث)، بمتوسط عمري قدره (٢١,١٢) سنة، وانحراف معياري قدره (١,٨٩). وتم تطبيق مقياسين، أحدهما للتعاطف مع الذات، والآخر لأسلوب الحياة الصحي. وقد أظهرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور في التعاطف مع الذات، ولصالح الإناث في أسلوب الحياة الصحي، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين التعاطف مع الذات وأبعاد أسلوب الحياة الصحي ودرجته الكلية. وأن أبعاد التعاطف مع الذات تعد منبئاً جيداً بالدرجة الكلية لأسلوب الحياة الصحي، وأبعاده الفرعية مع اختلاف نسب إسهام كل بعد منها، وجاء بعد اليقظة العقلية كأقوى أبعاد التعاطف مع الذات، حيث تنبأ بجميع أبعاد أسلوب الحياة الصحي والدرجة الكلية له.

أجرت (Stutts, et al, 2017) هذه الدراسة تصميمًا طويلاً للتحقيق في العلاقة بين التعاطف الذاتي الأساسي، والضغط المدرك، والنتائج النفسية، وذلك على عينة قوامها (٤٦٢) من طلاب الجامعات، وتم قياس النتائج بالتزامن مع الضغط المدرك وبعد فترة تأخير قدرها (٦) أشهر. العطف الذاتي خفف من تأثيرات الضغط النفسي بحيث كان الضغط أقل ارتباطاً بالاكتئاب والقلق والمشاعر السلبية بين المشاركين الذين حصلوا على درجات عالية في العطف الذاتي بدلاً من أولئك الذين حصلوا على درجات منخفضة. كما أن التعاطف مع الذات قد خفف من تأثيرات الضغط النفسي على الاكتئاب والقلق بشكل استباقي بعد (٦) أشهر. تنبأ التعاطف مع الذات بالمشاعر الإيجابية لكنها عدلت تأثيرات الضغط النفسي المدرك على المشاعر الإيجابية في تحليل واحد فقط، وتشير هذه الدراسة إلى أن التعاطف الذاتي العالي يوفر فوائد عاطفية على مدى الزمن، جزئياً من خلال إضعاف الرابط بين الضغط والنتائج السلبية.

وأجريت دراسة (Tilahun, 2017) بهدف التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض الضغط المدرك لدى طلبة الجامعة، وذلك على عينة قوامها (٢٨) طالباً جامعياً بجامعة كاليفورنيا، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية والضغط المدرك، وأظهرت النتائج وجود فروق بين التطبيق القبلي والبعدي في اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي، حيث انخفضت مستويات الضغط كثيراً بعد التدريب على اليقظة العقلية.

كما أجرى (الوليدى، ٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية، وذلك على عينة قوامها (٢٧٥) طالبا وطالبة، بواقع (١٣٧) ذكور، و (١٣٨) إناث، وتم تطبيق مقياس لليقظة العقلية، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الإناث.

كما أجرت (بديوي و عبد، ٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وذلك على عينة قوامها (٤٠٠) من طلاب جامعة البصرة، بواقع (٢٠٠ ذكور؛ و ٢٠٠ إناث)، تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى تمتع طلاب الجامعة بمستوى متوسط من اليقظة العقلية، وجود فروق جوهريّة بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث، وجود فروق جوهريّة على اليقظة العقلية وفقا للتخصص (علمي - إنساني) لصالح التخصص العلمي.

وأجرى (المعموري ومحمد، ٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ودراسة الفروق بين الجنسين ووفقا للتخصص، وذلك على عينة قوامها (٦٠٠) طالب وطالبة من كليات جامعة بابل، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية لـ (Langer, 1992)، وأظهرت النتائج تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس أو التخصص.

كما أجرت (عيسى، ٢٠١٨) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى طلاب الجامعة، ومعرفة مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، والكشف عن الفروق في اليقظة العقلية بين عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس (ذكور وإناث)، والتخصص (علمي وإنساني)، وذلك لدى عينة قوامها (٤١٦) باق (١٧٥) ذكور؛ ٣٢٥ إناث) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

أجرى (النجار، ٢٠١٩) بحث بهدف الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، وإمكانية التنبؤ بالاندماج الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة، وكذلك الكشف عن تأثير النوع (ذكور- إناث) في اليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي، وذلك لدى عينة قوامها (٢٩٦) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا (دبلوم خاص- ماجستير) بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، بمتوسط عمري قدره (٢٥.٣٨) سنة وانحراف معياري قدره (١.٩٢±) سنة، تم تطبيق مقياس

اليقظة العقلية، ومقياس الحاجة إلى المعرفة، ومقياس الاندماج الأكاديمي، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وموجبة بين بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية وكل من بعض أبعاد الحاجة إلى المعرفة والدرجة الكلية للحاجة إلى المعرفة وبعض أبعاد الاندماج الأكاديمي والدرجة الكلية للانندماج الأكاديمي، كما أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للانندماج الأكاديمي من بعض أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) وأبعاد الحاجة إلى المعرفة (العمق المعرفي - المثابرة المعرفية - الثقة المعرفية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً للنوع (ذكور - إناث) في بعدي (الملاحظة - عدم الحكم على الخبرات الداخلية) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لصالح الإناث، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً للنوع في أبعاد (الوصف- التصرف بوعي- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

أجرت (Lathren, et al, 2019) هذه الدراسة المقطعية بيانات استبيان من عينة كبيرة من المراهقين في مدرستين أمريكيتين (١٠٥٧؛ ٦٥٪ إناث؛ متوسط العمر ١٤,٧ سنة) لفحص ما إذا كانت التعاطف الذاتي يخفف من تأثير الضغط المدرك على الأعراض الداخلية، وثانويًا، إذا كانت هذه العلاقات تختلف حسب الجنس. النتائج أظهرت تحليل الانحدار أن التعاطف مع الذات مرتبط عكسياً بالأعراض الداخلية. علاوة على ذلك، اختلفت العلاقة بين الضغط وأعراض الاكتئاب والقلق حسب مستوى التعاطف الذاتي. كان تأثير التعديل هذا مشابهاً بين الجنسين بالنسبة لأعراض الاكتئاب، ولكنه كان أكبر قليلاً لدى الذكور مقارنة بالإناث بالنسبة للقلق.

كما أجرت (Mutlaq, 2019) دراسة بهدف التحقق من مستوى اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، كما هدفت الدراسة التعرف على طبيعة تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة، وذلك لدى عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة موزعين بالتساوي بحسب النوع (ذكور - إناث)، ووفقاً للتخصص (علمي، انساني)، وللتحقق من مدى صحة أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس لليقظة العقلية وآخر للتفكير الإيجابي، وأظهرت نتائج الدراسة أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى عال من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، وعند حساب حجم تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي، تبين وجود دلالة إحصائية (٠.٨٢١).

وأجرى (الختاتنة، ٢٠١٩) دراسة بهدف الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى عينة من طلبة جامعة حكومية في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالباً وطالبة للمجموعتين تم توزيعهم على مجموعتين

(تجريبية و ضابطة)، وتم تطبيق مقياس الضغط النفسي، ونمط الحياة، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى اليقظة العقلية وخفض مستوى الضغط.

كما أجرى (Sedighimornani, Rimes, & Verplanken, 2019) دراسة بهدف فحص العلاقة بين التعاطف مع الذات واليقظة العقلية والخجل لدى عينة قوامها (١٥٩) طالباً من طلاب الدراسات العليا، بمتوسط عمري قدره (٢٧,٦)، تم تطبيق مقياس Neff المختصر للتعاطف مع الذات، وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين التعاطف مع الذات واليقظة العقلية، وسلبية مع الخجل، وأن التعاطف مع الذات توسط العلاقة بين اليقظة العقلية والخجل، وأن بعد الحنو على الذات منبئ قوي بالخجل لدى الطلاب.

أجرت (Gorvine, et al, 2019) دراسة بهدف فحص آثار اليوغا والتأمل الذهني على التعاطف مع الذات واليقظة العقلية والضغط المدرك، وذلك لدى عينة قوامها (٩٢) من طلاب الجامعة المشاركين في دروس اليوغا أو التأمل الذهني في إحدى الكليات بجنوب الولايات المتحدة الأمريكية، حيث شارك الطلاب في فصول دراسية مدتها (٥٠) دقيقة مرتين في الأسبوع لمدة (١٠) أسابيع، وتم تطبيق استبيانات التقرير الذاتي خلال الأسبوع الأول والعاشر. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن التعاطف مع الذات كان أقوى مؤشر للحد من الضغط المدرك.

وأجرى (Yarnell, Neff, Davidson, & Mullarkey, 2019) دراسة بهدف التعرف على الفروق بين الجنسين في التعاطف مع الذات وذلك على عينة قوامها (٥٠٤) من الطلاب و (٩٦٨) من الراشدين، تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات، وأظهرت النتائج وجود فروق جوهرية دالة احصائياً بين الجنسين (طلاب، راشدين) في التعاطف مع الذات لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة بين الذكور (طلاب وراشدين)، وعدم وجود فروق دالة بين الإناث (طالبات وراشديات) في التعاطف مع الذات.

كما أجرى (Abdollahi, et al, 2020) دراسة بهدف فحص العلاقة بين الضغط المدرك وسلوكيات الرعاية الذاتية، واستكشفت ما إذا كان التعاطف مع الذات يعدل هذه العلاقة ويتوسطها. وذلك على عينة قوامها (٢١٠) من النساء المصابات بسرطان الثدي ممن تتراوح أعمارهن ما بين (٢٧ و ٦٠) عاماً تم اختيارهن من ثلاثة مستشفيات في طهران، طبقن استبيانات عبر الإنترنت عن سلوكيات الرعاية الذاتية، والتعاطف الذاتي، والضغط المدرك. وأظهرت النتائج أن الضغط المدرك والتعاطف مع الذات أسهموا بنسبة (٣٨٪) بسلوكيات الرعاية الذاتية. كما أظهر تحليل التباين أن التعاطف مع الذات عمل كعامل معدل بين الضغط المدرك وسلوكيات الرعاية الذاتية

وأجرت (Kinchen, et al, 2020) دراسة بهدف الكشف عن تأثير تدخل اليوغا على الضغط المدرك والتعاطف مع الذات ونوعية الحياة لدى طالبات التمريض، وذلك لدى عينة قوامها (٧٣) طالبة جامعية من طلاب التمريض، اختارت الطالبات المشاركة ذاتياً في حصة يوغا مدتها ساعة واحدة، تقدم كل أسبوع لمدة (١٢) أسبوعاً، وتم تطبيق مقياس الضغط المدرك ومقياس التعاطف مع الذات في الأسبوع الأول والأسبوع السادس والأسبوع ١٢. واستُخدمت الإحصاءات الوصفية وتحليل للتباين لتحليل البيانات. وأظهرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات بمرور الوقت على الضغط المدرك أو جودة الحياة. كانت هناك فروق جوهريّة ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في العطف على الذات.

كما أجرى (Valikhani, et al, 2020) دراسة بهدف التحقق من الدور الوسيط للضغط النفسي المدرك في العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة والصحة النفسية، وذلك لدى عينة قوامها (٣١٥) جندياً، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الضغط المدرك، ومقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية، واستبيان الصحة العامة، أظهرت النتائج أن الضغط المدرك توسط جزئياً في العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة، وأن الضغط المدرك توسط بشكل كامل في العلاقة بين اليقظة العقلية والصحة النفسية. وتستنتج الدراسة أن لليقظة العقلية آثار مفيدة في تحسين نوعية حياة الأفراد وتحسين الصحة النفسية من خلال الحد من الضغط.

وفي فيتنام أجرى (Bui, et al, 2021) هدفت هذه الدراسة إلى فحص ما إذا كان التعاطف الذاتي يمكن أن يتوسط العلاقة بين المواجهة الاستباقي والضغط المدرك بين الطلاب. وذلك لدى عينة قوامها (٣٨٤) طالباً جامعياً في هانوي (فيتنام)، وتم تطبيق استبيان ذاتي التطوع يقيس المواجهة الاستباقية، والتعاطف الذاتي، ومقياس الضغط المدرك. أظهرت النتائج أن المواجهة الاستباقي كان مرتبطاً بشكل إيجابي بمستوى التعاطف مع الذات، وأن كل من المواجهة الاستباقية والتعاطف مع الذات كانا مرتبطين بشكل سلبي بمستويات الضغط. تم القضاء على تأثير المواجهة الاستباقية على الضغط عندما تم التحكم في التعاطف الذاتي، مما يظهر الدور الوسيط للتعاطف الذاتي في العلاقة بين المواجهة الاستباقية ودرجة الضغط المدرك. علاوة على ذلك، من بين العوامل الستة التي تساهم في مفهوم التعاطف الذاتي، وثقت البيانات الدور الوسيط لـ "اللف الذاتي"، "الحكم الذاتي"، و"الوعي الذاتي" بينما لم يُلاحظ أي دور وساطة لـ "الإنسانية المشتركة"، "العزلة"، و"التعريف المفرط بالنفس". من بين العوامل الثلاثة الوسيطة، بدا أن اليقظة العقلية هي العامل الأكثر أهمية في تفسير العلاقة بين المواجهة الاستباقية والضغط المدرك. وتدعم هذه النتائج الأطر النظرية الموجودة حول الدور الوقائي للتعاطف الذاتي على الصحة النفسية، وبالتالي توفر

المزيد من الدعم لتطبيق التعاطف الذاتي، وخاصة اليقظة العقلية، في العمل مع الأشخاص الذين يعانون من الضغط.

أجرى (DiFonte, et al, 2021) دراسة بهدف التعرف على الدور الوسيط للتعاطف مع الذات في العلاقة بين الضغط المدرك والمرونة لدى طلاب الجامعة، وذلك لدى عينة قوامها (٣٤٥) طالباً جامعياً الذين يعانون من مستويات مختلفة من أعراض القلق. وتم تطبيق مقاييس التقرير الذاتي لتقييم الضغط المدرك، ومقياس التعاطف مع الذات، ومقياس المرونة، وآخر لتقييم أعراض القلق، وأظهرت النتائج أن التعاطف مع الذات يتوسط بشكل غير مباشر العلاقة بين الضغط المدرك والمرونة في كل مستويات القلق، وتوصي الدراسة إلى أن التدخلات الرامية إلى تعزيز المرونة يجب أن تتضمن استراتيجيات تهدف إلى إدارة الضغط والقلق وزيادة التعاطف مع الذات.

كما أجرى (Henton, et al, 2021) دراسة هدفت إلى فحص تصورات هذه المفاهيم بين طلاب الدراسات العليا في مجال العلاج الوظيفي المهني وتأثيرها على جودة حياتهم وتوازنهم المهني. حددت الأبحاث الحالية اليقظة الذهنية والمشاركة المهنية كأساليب مواجهة صحية للحد من الضغط المدرك، وذلك على عينة قوامها (٤٩٠) طالباً من برامج الدراسات العليا في مجال العلاج الطبيعي في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية. وأظهرت النتائج أن غالبية المشاركين عانوا من مستويات عالية من الضغط أثناء دراستهم في كلية الدراسات العليا. وأظهرت النتائج إلى أن الضغط والمسؤوليات الأكاديمية والتطبيق المحدود لأساليب المواجهة أثرت على ممارسة الأنشطة الهادفة. وحدد المشاركون اليقظة الذهنية كأسلوب مواجهة فعال، والتي تضمنت استراتيجيات التنفس العميق، وتدوين اليوميات، والتأمل بالإضافة إلى ممارسة اليقظة الذهنية من خلال التأمل الذاتي والوعي الذاتي. كما أبلغوا عن آراء إيجابية عن اليقظة الذهنية في تخفيف الضغط، إلا أن الاستخدام المبلغ عنه لم يبدو أنه يغير تصورات المشاركين عن جودة الحياة. كما أشارت النتائج إلى أن عدم المشاركة المهنية في الأنشطة الهادفة أثر سلباً على جودة الحياة والتوازن المهني لدى المشاركين. وتوصي الدراسة بضرورة تعزيز العلاقة بين بنى اليقظة الذهنية والمشاركة المهنية. واستخدامها على نطاق واسع في مجال العلاج الطبيعي وإمكانية تطبيقها على إدارة الضغط في كل من البيئات الأكاديمية والمهنية.

وفي باكستان أجرت (Salam and Farhan, 2021) دراسة بهدف فحص العلاقة بين التعاطف مع الذات كمؤشر للضغط واستراتيجيات المواجهة لدى الطلاب الجامعيين. وذلك لدى عينة قوامها (٢٣٤) طالباً جامعياً من كراتشي، باكستان. وقد افترضت الدراسة أن التعاطف مع

الذات سيكون مؤشراً تنبؤياً لمستوى الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة وسيكون هناك فرق كبير في مستويات التعاطف مع الذات ومستويات الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة بين الطلاب والطالبات الجامعيين، تم تطبيق استمارة البيانات الديموغرافية، ومقياس التعاطف مع الذات - نموذج قصير (SCS-SF)، ومقياس الضغط المدرك - ١٠ (PSS-10) ومقياس موجز للتعايش مع الضغوط. أظهرت النتائج أن التعاطف مع الذات مرتبط باستراتيجيات المواجهة وأن هناك اختلاف في مستويات التعاطف مع الذات بين الطلاب والطالبات.

أجرت (Van der Meulen, et al, 2021) دراسته بهدف فحص دور كلا من اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات في تخفيف الضغط المدرك والارهاق المزمن لدى عينة قوامها (١٢٤) من الموظفين، وتم تطبيق استبيان الضغط المدرك ومقياس للإرهاق المزمن وآخر لليقظة الذهنية ومقياس للتعاطف مع الذات، وأجري البرنامج لمدة (٦) أسابيع بواقع (٦) جلسات أسبوعية مدة كل جلسة ساعتين، وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية توسطت في تخفيف الضغط المدرك والارهاق المزمن وخاصة بعد التصرف بوعي، كما توسط التعاطف مع الذات علاقه بين الضغط والارهاق وقد وجد أنه أثناء التدريب وبعده ارتفع مستوى اليقظة الذهنية الذي أدى إلى مزيد من التعاطف مع الذات الذي بدوره أدى إلى تخفيف الضغط المدرك وبعد التدريب قل الارهاق المزمن، وتشير النتائج أيضاً إلى أن جزءاً من انخفاض الضغط المدرك والارهاق لدى الموظفين خلال فترة التدريب يمكن تفسيرها بارتفاع كلا من مستوى اليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات بشكل مباشر. كما أجرت (Egan, et al, 2022) هذه الدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات والمرونة والهناء النفسي بالأداء الأكاديمي للطلاب. وذلك لدى عينة قوامها (٢٠٦) من طلاب الدراسات العليا، وتم تطبيق استبيانات لقياس اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات والمرونة والهناء النفسي، وفي نهاية العام الدراسي، أظهرت النتائج وجود ارتباطات قوية ودالة بين الأداء الأكاديمي الأفضل وارتفاع المرونة واليقظة العقلية والتعاطف مع الذات .

أجرى (Latorre, et al, 2023) هذه الدراسة لفحص القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي للكفاءة المهنية المقيمة ذاتياً والكفاءة الذاتية لدى عينة قوامها (١٩٢) من باحثي الدكتوراه في علم النفس الإرشادي والكلينيكي، تم تطبيق مقياس لليقظة العقلية، والتعاطف الذاتي، والكفاءة المهنية، وكشفت تحليلات الانحدار أن المستويات الأعلى من اليقظة العقلية ارتبطت بمستويات أعلى من التعاطف مع الذات، وارتبطت المستويات الأعلى من التعاطف مع الذات بمستويات أعلى من الكفاءة المهنية والكفاءة الذاتية. كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن اليقظة العقلية

قد ترتبط بشكل غير مباشر بكفاءة الباحثين الذاتية والكفاءة المهنية المقدرة ذاتياً من خلال التعاطف مع الذات.

وفي الهند أجرى (Jahanvi & Anjana, 2023) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات والضغط النفسي المدرك بين الشباب البالغين؛ والفروق بين الذكور والإناث في التعاطف مع الذات والضغط النفسي المدرك. وذلك على عينة قوامها (٢٠٠) بواقع (١٠٠ ذكور و ١٠٠ إناث) ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢٥ سنة، تم تطبيق مقياس للتعاطف مع الذات وآخر للضغط النفسي المدرك، وأظهرت النتائج وجود ارتباط بين التعاطف مع الذات والضغط المترك، عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التعاطف مع الذات، بينما توجد فروق جوهرية دالة احصائياً بين الذكور والإناث على الضغط النفسي المدرك.

وأجرى (Carrone & Pettijohn, 2023) دراسة بهدف فحص أثر التدخل السريع للتأمل الذهني على الضغط المدرك لدى طلاب الجامعات والتأثير وسمة اليقظة الذهنية. تم توزيع الطلاب على ثلاث مجموعات هي: مجموعة التأمل الصامت (ن = ١٦)، والتأمل الموجه (ن = ١٢)، والمجموعة الضابطة (بدون تأمل؛ ن = ٧٢). وشاركت كل مجموعة تجريبية في تدخل التأمل الذهني لمدة (٤) أسابيع بواقع جلسة واحدة أسبوعياً. تم قياس الضغط المدرك لدى الطلاب، ومقياس مهارات اليقظة الذهنية قبل التدخل، وأثناء التدخل، وبعد التدخل. ومقياس الضغط الجامعي، وتم قياس التأثير باستخدام جدول التأثير الإيجابي والسلبي، أبلغ الطلاب في مجموعة التأمل الصامت عن انخفاض ملحوظ إحصائياً في الضغط النفسي المدرك على مدار الأسابيع الأربعة وزيادة في سمة اليقظة الذهنية. وعلى الرغم من عدم دلالاته الإحصائية، إلا أن التأمل الموجه أفادوا أيضاً بانخفاض الضغط المدرك وزيادة اليقظة الذهنية. تشير النتائج إلى أن التدخل القصير لليقظة الذهنية قد يكون مفيداً في مساعدة طلاب الجامعات على التعامل مع ضغوط الحياة الجامعية. وفي أسبانيا أجرت (Martínez-Rubio, et al., 2023) دراسة بهدف ما إذا كانت اليقظة

العقلية والتعاطف الذاتي والتجنب التجريبي، في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والأكاديمية، وذلك لدى عينة قوامها (٥٨٩) طالباً جامعياً إسبانياً (٨١.٢٪ من الإناث، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٤٨) عاماً. تم تطبيق مقياس لليقظة العقلية، والتعاطف مع الذات، والضغط المدرك، واستبيان للعوامل الديموغرافية. أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن ارتفاع التجنب التجريبي ارتبط بانخفاض التعاطف مع الذات واليقظة العقلية وعدم إدراك الدعم الأسري وارتفاع إجمالي ساعات الدراسة في الأسبوع ووجود شريك (مقابل العزوبية) وكونك أنثى (مقابل كونك ذكراً) وكونك أكبر سناً ارتباطاً كبيراً بارتفاع مستويات الضغط المدرك. كما ارتبط الضغط المدرك

ارتباطاً إيجابياً بأسلوب الاحجام، والذي يمكن اعتباره متغيراً محتملاً للمخاطر النفسية. وعلى النقيض من ذلك، ارتبط الضغط المدرك ارتباطاً سلبياً بالتعاطف مع الذات واليقظة العقلية، والتي بدورها يمكن اعتبارها عوامل وقائية. ويُستنتج من ذلك أن البرامج التي تهدف إلى الحد من الضغط وتحسين الرفاهية بين طلاب الجامعات يجب أن تشمل والتعاطف مع الذات واليقظة العقلية كأهداف علاجية.

وفي إيران أجرى (Binesh & Asgari, 2024) بهدف مقارنة التعاطف الذاتي، والقبول والعمل، والضغط المدرك لدى النساء الحوامل وغير الحوامل في سن (١٨ إلى ٣٠) في مدينة قم. وذلك على عينة قوامها (١٨٥) امرأة، تم تطبيق استبيان العوامل الديموغرافية، ومقياس التعاطف الذاتي، واستبيان القبول والعمل-II، ومقياس الضغط المدرك. أظهرت نتائج تحليل التباين المتعدد واختبار "ت" أنه لا يوجد فرق احصائي كبير بين النساء الحوامل وغير الحوامل في التعاطف الذاتي والقبول والعمل، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين النساء الحوامل وغير الحوامل في الضغط المدرك (المقياس الفرعي للإدراك الإيجابي للضغط) عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وتستنتج الدراسة أن الإدراك الإيجابي للضغط لدى النساء الحوامل أكبر من ذلك لدى النساء غير الحوامل. لذلك، يُقترح على المعالجين والمستشارين إجراء دورات تدريبية لزيادة الإدراك الإيجابي للضغط لدى النساء غير الحوامل.

وفي هونج كونج أجرى (Xu, et al., 2025) دراسة بهدف الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية عبر الإنترنت لتحسين الهناء والتخفيف من اعتلال الصحة، وذلك لدى عينة قوامها (١١١) طالبا من طلاب الدراسات العليا بواقع (٤٣ ذكور، و ٦٨ إناث) بمتوسط عمري قدره (٢٧,٧ ± ٤,٦٠) واستغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع. أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين القياسين القبلي والبعدي على متغيرات البحث لدى طلاب الدراسات العليا، حيث أظهرت النتائج ارتفاعا ملحوظا في مستوى المرونة واليقظة العقلية وانخفضت الاضطرابات الوجدانية لديهم، لم توجد فروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في الهناء الشخصي وجودة النوم والتعاطف مع الذات أو الآخرين، لا توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد العينة مما يؤكد استمرار فعالية التدريب على اليقظة العقلية بعد شهرين.

أجرى (Javaherforooshzadeh, et al., 2025) دراسة بهدف الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على التعاطف الذاتي المعرفي لخفض الضغط والاكتئاب المدركين لدى مرضى السكري من النوع الثاني، وذلك لدى عينة قوامها (٢٤) مريضا تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة (١٢ لكل مجموعة) تم اختيارهم باستخدام طريقة العينة المتاحة مع

مراعاة معايير التجانسين المجموعتين، تم تطبيق استبيانات ضغط الإدراك والاكتئاب من نوع بيك في مرحلتين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وخضعت المجموعة التجريبية لتدريب على التعاطف الذاتي المعرفي لمدة (١٠) جلسات مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة. أظهرت النتائج انخفاض كبير في كل من مستويات الضغط المدرك ودرجات الاكتئاب في مرحلة ما بعد الاختبار للمجموعة التي تلقت تدريب التعاطف الذاتي المعرفي مقارنة بالمجموعة الضابطة عند مستوى (٠,٠٠١). وتوفر الدراسة دليلاً على أن تدريب التعاطف الذاتي المعرفي يمكن أن يكون تدخلاً فعالاً لإدارة الصحة النفسية لدى مرضى السكري من النوع الثاني. تشير هذه النتائج إلى أن تدريب التعاطف الذاتي المعرفي قد يكون أداة قيمة لتحسين الهناء النفسي وربما تعزيز جودة الحياة العامة لهذه الفئة.

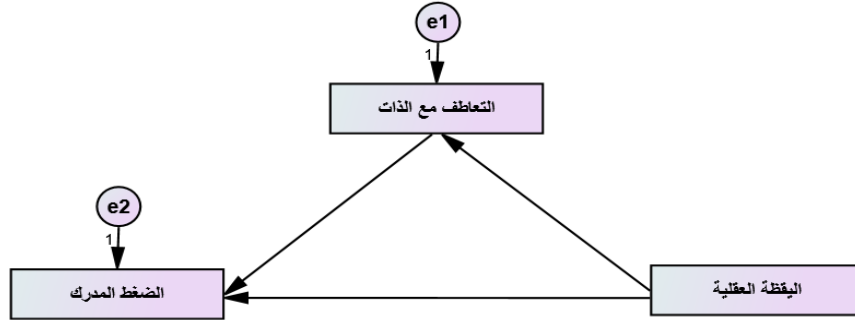
تعقيب على الدراسات السابقة:

- ١- اتفقت معظم الدراسات السابقة على أن متغير اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات يخفف من الأثر السلبي للضغط النفسي المدرك لدى الطلاب بصفة عامة وطلاب الدراسات العليا بصفة خاصة.
- ٢- تنوعت الدراسات السابقة في استخدامها للمنهج، فمنها من تناول المنهج الوصفي، وآخر المنهج الإكلينيكي والمنهج التجريبي وشبه التجريبي.
- ٣- اختلفت نتائج الدراسات السابقة فيما بينها في دراسة الفروق الجوهرية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية فمنهم من أكد أنها لصالح الإناث ومنهم من رأى أنها لصالح الذكور، ومنهم من أشار إلى عدم وجود فروق بين الجنسين.
- ٤- تنوعت الدراسات السابقة في استخدامها لعدد من الأساليب الإحصائية مثل تحليل الانحدار وتحليل التباين واختبار "ت" ومعامل ارتباط بيرسون.
- ٥- أكدت أغلب الدراسات على أهمية التدريب على اليقظة العقلية كأسلوب من أساليب مواجهة الضغوط.
- ٦- أكدت نتائج الدراسات عن وجود ارتباط موجب دال بين اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات.
- ٧- تباينت عينات الدراسات السابقة، نظراً لقلة الدراسات التي تناولت متغيرات البحث لدى عينة طلاب الدراسات العليا، بالرغم من أهمية المتغيرات واستخدامها في العديد من الدراسات السابقة مما يؤكد حاجة البحث الحالي لسد هذه الفجوة؛ لذا يهتم البحث الحالي

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة - العدد الحادي والعشرون (الجزء الثاني)

باختبار صحة النموذج الافتراضي الذي يتضمن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة التي يحتوي عليها شكل (١) لمتغيرات البحث الحالي.

شكل (١): النموذج المقترح للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للتعاطف مع الذات متغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط المدرك لدى طلاب الدراسات العليا



فروض البحث:

- ١- توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة بين التعاطف مع الذات (متغير وسيط)، واليقظة العقلية (متغير مستقل)، والضغط المدرك (متغير تابع) لدى طلاب الدراسات العليا.
- ٢- يختلف التعاطف مع الذات وأبعاده لدى طلاب الدراسات العليا باختلاف متغيري: النوع (ذكرًا / أنثى)، والوظيفة (يعمل / لا يعمل)، والتفاعل بينهما.
- ٣- تختلف اليقظة العقلية لدى طلاب الدراسات العليا باختلاف متغيري: النوع (ذكرًا / أنثى)، والوظيفة (يعمل / لا يعمل)، والتفاعل بينهما.
- ٤- يختلف الضغط المدرك لدى طلاب الدراسات العليا باختلاف متغيري: النوع (ذكرًا / أنثى)، والوظيفة (يعمل / لا يعمل)، والتفاعل بينهما.

منهج وإجراءات البحث:

- ١- منهج البحث: يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي (الارتباطي، المقارن) لتحديد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية على الضغط المدرك بواسطة التعاطف مع الذات لدى طلاب الدراسات العليا. وتعرف الفروق وفقاً للنوع (الذكور / الإناث) والوظيفة في التعاطف مع الذات واليقظة العقلية والضغط المدرك؛ لذلك اقتضت طبيعة موضوع الدراسة استخدام ذلك المنهج لجمع المعلومات ومن ثم تحليلها وتفسيرها للتوصل إلى النتائج.
- ٢- عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، من طلاب الدراسات العليا، وتكونت العينة الكلية للبحث من (ن = ١٩٤) طالباً، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (٢٢ - ٤٨)

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- إبريل ٢٠٢٥

بمتوسط عمري قدره (٢٦,٣٤) سنة، وانحراف معياري ($\pm 6,29$) سنة، وتتقسم العينة وفقاً لمتغير النوع (٣٧ ذكر / ١٥٧ أنثى)، ووفقاً لمتغير الوظيفة (٨٩ يعمل / ١٠٥ لا يعمل)، وقد أوضح الجدول (١) مواصفات عينة البحث الكلية (ن = ١٩٤)، وفقاً لمتغيرات: النوع، والوظيفة، ونوع الدراسة، والحالة الاجتماعية.

جدول (١) مواصفات عينة البحث وفقاً لمتغيرات: النوع، والوظيفة، والحالة الاجتماعية (ن = ١٩٤).

المتغيرات		ذكور		إناث		إجمالي	
		عدد	%	عدد	%	عدد	%
الوظيفة	يعمل	٢٤	٢٧,٠	٦٥	٧٣,٠	٨٩	١٠٠
	لا يعمل	١٣	١٢,٤	٩٢	٨٧,٦	١٠٥	١٠٠
	المجموع	٣٧	١٩,١	١٥٧	٨٠,٩	١٩٤	١٠٠
نوع الدراسة	دبلومة	١٥	١٢,٢	١٠٨	٨٧,٨	١٢٣	١٠٠
	ماجستير	١٥	٢٥,٩	٤٣	٧٤,١	٥٨	١٠٠
	دكتوراه	٧	٥٣,٨	٦	٤٦,٢	١٣	١٠٠
	المجموع	٣٧	١٩,١	١٥٧	٨٠,٩	١٩٤	١٠٠
الحالة الاجتماعية	أعزب	٢٢	١٥,٧	١١٨	٨٤,٣	١٤٠	١٠٠
	متزوج	١٣	٢٩,٥	٣١	٧٠,٥	٤٤	١٠٠
	مطلق	٢	٢٢,٢	٧	٧٧,٨	٩	١٠٠
	أرمل	٠	٠,٠	١	١٠٠,٠	١	١٠٠
	المجموع	٣٧	١٩,١	١٥٧	٨٠,٩	١٩٤	١٠٠
متوسط العمر		٢٦,٣٤					
الانحراف المعياري		٦,٢٩					

٣- أدوات البحث:

للتحقق من تساؤلات البحث؛ تم توظيف الاختبارات التالية: مقياس التعاطف مع الذات، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الضغط المدرك، وفيما يلي وصف لكل مقياس:

أ- مقياس التعاطف مع الذات "الصورة المختصرة" (Raes, 2011، ترجمة: الباحثة):

يتألف مقياس التعاطف مع الذات الأصلي من ٢٦ فقرة، موزعة على ٦ أبعاد من إعداد "Neff, 2003"، وقام (Raes, 2011) بإعداد الصورة المختصرة من المقياس تتكون من ١٢ فقرة موزعة على ٦ أبعاد كل بُعد فقرتين، تتم الإجابة عن فقرات المقياس وفقاً لمقياس "ليكرت" الخماسي؛ حيث تقدر البدائل (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) بالدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي، وتعكس الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات السلبية وهي (١، ٤، ٨، ٩، ١١، ١٢)، وبالتالي يتراوح إجمالي الدرجات بين ١٢ و ٦٠، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع التعاطف مع الذات.

الخصائص السيكمترية لمقياس التعاطف مع الذات:

يتصف مقياس التعاطف مع الذات بخصائص سيكمترية جيدة، سواء في البيئة الأجنبية أم المصرية؛ حيث قام معد الصورة المختصرة للمقياس بالتحقق من صدق المقياس في البيئة الأجنبية، باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وتم كذلك التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ؛ حيث بلغ (٠,٨٦) (Raes, 2011). أما بالنسبة للبيئة المصرية، فقد قامت الباحثة فيما يلي بعرض مؤشرات كل من صدق المقياس وثباته:

(١) صدق المقياس:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التعاطف مع الذات على عينة البحث قوامها (ن = ١٩٤)، وقبل إجراء التحليل العاملي الاستكشافي تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك باستخدام اختبار كايزر-ماير-أولكن (Kaiser-Meyer-Olkin Test (KMO)، وكانت قيمة معامل KMO (٠,٨١٧) وهي قيمة مرتفعة، مما يشير إلى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، كما بلغت قيمة اختبار Bartlett (٧١٧,٩٩٤) وهي دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يعني أن مصفوفة الارتباط ليست مصفوفة الوحدة وبالتالي ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي، كما تم مراجعة القيم القطرية لمصفوفة الارتباط Anti- Image Matrix والتأكد من أن كل مفردة من مفردات المقياس لا تقل قيمة MSA لها عن (٠,٥)، وبعد التحقق من صحة البيانات لإجراء التحليل العاملي تم إجراء التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الرئيسية لـ "هوتلينج"، ولم يتم تدوير العوامل، ولكن تم الاكتفاء بالمصفوفة العاملية قبل التدوير؛ حيث ينظر إلى العامل الأول قبل التدوير على أنه يمثل العامل العام، فإذا تشبعت عليه جميع أو معظم عبارات المقياس تشبعاً دالاً كان هذا مؤشراً جيداً على الصدق العاملي للمقياس (صفوت فرج، ١٩٨٠: ١٥١).

كما تم استخدام محك كايزر وقبول العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، وتم اعتبار العبارة متشعبة على هذا العامل إذا زاد تشبعها عن (٠,٣) وفقاً لمحك جيلفورد، وأظهرت نتائج المصفوفة العاملية قبل التدوير لمقياس التعاطف مع الذات عن وجود عاملين استحوذت على نسبة تباين ارتباطي قدره (٥٢,٣٢٠٪)، كما بلغ الجذر الكامن للعامل الأول قبل التدوير (٣,٤٥١)، واستقطب نسبة تباين قدرها (٢٨,٧٦٢٪) من حجم التباين الارتباطي، كما تشبع على هذا العامل عبارات المقياس (وعدها ١٢ فقرة) تشبعاً دالاً وإيجابياً وفقاً لمحك "جيلفورد" (٠,٣) فأكثر، وكان أقل تشبع للعبارة رقم (١) وتشبعها (٠,٣٠٧)، وأعلى تشبع للعبارة (٧) وتشبعها (٠,٧٤٢)، مما يشير إلى صدق مقياس التعاطف مع الذات.

(٢) ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التعاطف مع الذات باستخدام طريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ؛ وذلك لدى عينة البحث (ن = ١٩٤)؛ حيث بلغ ثبات معامل ألفا كرونباخ (٠,٧٦٩) للدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات.

ب- مقياس اليقظة العقلية (إعداد: Baer et al., 2006، تعريب عبدالرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤):

هو استبيان تقرير ذاتي مكون من ٣٩ بنداً يقيّم الميل إلى اليقظة العقلية في الحياة اليومية. وهو يتضمن مقياس ليكرت يتراوح من ١ ("أبداً" أو "نادراً جداً" صحيح) إلى ٥ ("دائماً تقريباً" أو "دائماً" صحيح). تعكس الدرجات العالية مزيداً من اليقظة العقلية وتشير إلى استخدام أكبر لكل مهارة من مهارات اليقظة العقلية. يقيم هذا الاستبيان خمسة عوامل مختلفة لليقظة العقلية كل عامل ٨ فقرات ماعدا العامل الخامس ٧ فقرات، والعوامل هي: الملاحظة (١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦)، والوصف (٢، ٧، ١٢، ١٦، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧)، والتصرف بوعي في اللحظة الحاضرة (٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨)، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية (٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٩)، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣)، وتتم الإجابة على فقرات المقياس وفقاً لتدرج خماسي (تنطبق تماماً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماماً)، وتعطى الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات الإيجابية، و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات السلبية وهي (٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٤، ٣٥، ٣٨، ٣٩)، وتتراوح الدرجة الكلية بين (٣٩ - ١٩٥)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع اليقظة العقلية.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

يتصف مقياس اليقظة العقلية بخصائص سيكومترية جيدة، سواء في البيئة الأجنبية أو المصرية؛ فقد تم التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة الأجنبية؛ حيث يتمتع المقياس بمستوى جيد من الاتساق الداخلي؛ فقد تراوحت قيم ألفا كرونباخ بين (٠,٧٥ - ٠,٩١)، كما تراوحت الارتباطات البينية بين العوامل الخمسة (٠,١٥ - ٠,٣٤). أما بالنسبة للبيئة المصرية، قام (عبدالرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، كما تم التحقق من ثبات المقياس لبيانات العينة المصرية والسعودية والأردنية كل على حدة، وقد تراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي للأبعاد والمقياس ككل بين (٠,٥٢٧ - ٠,٨٣٧) للعينة المصرية، وتراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة

"سبيرمان- براون" للأبعاد والمقياس ككل بين (٠,٤٠٦ - ٠,٧٧٦)، وبمعادلة "جتمان" بين (٠,٤٠٠ - ٠,٧٧٥). وقامت الباحثة فيما يلي بعرض مؤشرات كل من صدق المقياس وثباته في البحث الحالي:

(١) صدق المقياس:

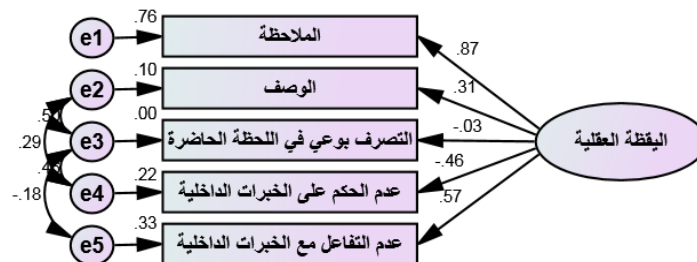
أمكن حساب التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية للتأكد من صدق النموذج في البيئة المصرية لدى عينة البحث (ن = ١٩٤)، فقد تم التأكد من مطابقة النموذج، وذلك بالاعتماد على مؤشرات المطابقة. وفيما يلي جدول (٢) قيم مؤشرات حسن المطابقة لأنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمقياس.

جدول (٢) قيم مؤشرات حسن المطابقة لأنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية (ن = ١٩٤)

المؤشر	القيمة الفعلية	المعايير المقبولة
كاي تربيع (Chi-squared)	كاي تربيع = ١,٤٧٠، درجات الحرية = ١ ومستوى الدلالة = ٠,٢٢٥	أن تكون قيمة كاي تربيع غير دالة إحصائياً
كاي تربيع/ درجات الحرية (Chi-squared/df)	١,٤٧٠	أن تكون القيمة أقل من ٥
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٩٨	أن تكون القيمة أكبر من ٠,٩٠
الجذر التربيعي لمتوسط خطأ التقارب (RMSEA)	٠,٠٤٩	أن تكون القيمة أقل من أو تساوي ٠,٠٨
مؤشر تاكر-لويس (TLI)	٠,٩٧٧	أن تكون القيمة أكبر من ٠,٩٠
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٩٧	أن تكون القيمة أكبر من ٠,٩٠
مؤشر المطابقة الترايدي (IFI)	٠,٩٩٨	أن تكون القيمة أكبر من ٠,٩٠

بمراجعة الجدول (٢) يمكن ملاحظة أن قيم مؤشرات حسن المطابقة كانت جيدة وتقع ضمن الحدود المقبولة، مما يدل على مطابقة أنموذج القياس للبيانات الفعلية، ومما يؤكد تحقق الصدق البنائي لمقياس اليقظة العقلية، ويوضح الشكل (٢) أنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية.

شكل (٢) أنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية لعينة البحث (ن = ١٩٤)



(٢) ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام طريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ؛ وذلك لدى عينة البحث (ن = ١٩٤)، وجدول (٣) أوضح ذلك.

جدول (٣) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية (ن = ١٩٤)

م	المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
١	الملاحظة	٨	٠,٧٥٣
٢	الوصف	٨	٠,٧٨٢
٣	التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة	٨	٠,٨٤٥
٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٨	٠,٧١٩
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	٠,٧٠٢
	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	٣٩	٠,٧٩٠

بمراجعة الجدول (٣) يتضح أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة في البحث الحالي؛ حيث تراوح ثبات معامل ألفا كرونباخ (٠,٧٠٢ - ٠,٨٤٥) للأبعاد، وبلغ (٠,٧٩٠) للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

ج- مقياس الضغط المدرك: (إعداد: Cohen, 1994، تعريب: الباحثة)

يتألف مقياس الضغط المدرك من ١٠ فقرة، تتم الإجابة عن فقرات المقياس وفقاً لمقياس "ليكرت" الخماسي؛ حيث تقدر البدائل (أبدأ، نادراً جداً، أحياناً، غالباً، غالباً جداً) بالدرجات (٠، ١، ٢، ٣، ٤) على التوالي، وقامت الباحثة بتعديل تقدير البدائل لحل مشكلة الصفر، حيث تقدر البدائل (أبدأ، نادراً جداً، أحياناً، غالباً، غالباً جداً) بالدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي، وتعكس الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات السلبية وهي (٤، ٥، ٧، ٨)، وبالتالي يتراوح إجمالي الدرجات بين ١٠ و ٥٠، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الضغط المدرك. وقامت الباحثة فيما يلي بعرض مؤشرات كل من صدق المقياس وثباته في البحث الحالي:

(١) صدق المقياس:

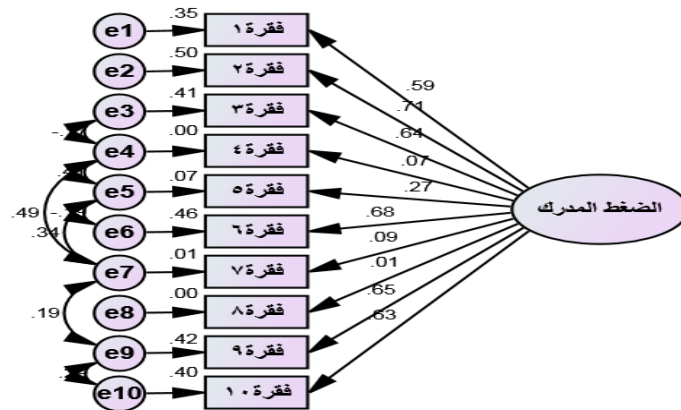
أمكن حساب التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغط المدرك للتأكد من صدق النموذج في البيئة المصرية لدى عينة البحث (ن = ١٩٤)، فقد تم التأكد من مطابقة النموذج، وذلك بالاعتماد على مؤشرات المطابقة. وفيما يلي جدول (٤) قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمقياس.

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة - العدد الحادي والعشرون (الجزء الثاني)

جدول (٤) قيم مؤشرات حسن المطابقة لأنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغط المدرك (ن = ١٩٤)

المؤشر	القيمة الفعلية	المعايير المقبولة
كاي تربيع (Chi-squared)	كاي تربيع = ٥٤,٣٠٠، درجات الحرية = ٢٨ ومستوى الدلالة = ٠,٠٠٢	أن تكون قيمة كاي تربيع غير دالة إحصائياً
كاي تربيع/ درجات الحرية (Chi-squared/df)	١,٩٣٩	أن تكون القيمة أقل من ٥
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٤٥	أن تكون القيمة أكبر من ٠,٩٠
الجذر التربيعي لمتوسط خطأ التقارب (RMSEA)	٠,٠٧٠	أن تكون القيمة أقل من أو تساوي ٠,٠٨
مؤشر تاكلر-لويس (TLI)	٠,٩١١	أن تكون القيمة أكبر من ٠,٩٠
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٤٨	أن تكون القيمة أكبر من ٠,٩٠
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	٠,٩٤٧	أن تكون القيمة أكبر من ٠,٩٠

بمراجعة الجدول (٤) يمكن ملاحظة أن قيم مؤشرات حسن المطابقة كانت جيدة وتقع ضمن الحدود المقبولة، مما يدل على مطابقة أنموذج القياس للبيانات الفعلية، ومما يؤكد تحقق الصدق البنائي لمقياس الضغط المدرك، ويوضح الشكل (٣) أنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغط المدرك.



(٢) ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الضغط المدرك باستخدام طريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ؛ وذلك لدى عينة البحث (ن = ١٩٤)؛ حيث بلغ ثبات معامل ألفا كرونباخ (٠,٧٤٦) للدرجة الكلية لمقياس الضغط المدرك.

٤- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

أ- الإحصاء الوصفي كالتكرارات والنسب المئوية لوصف عينة البحث، وكذلك استخدام الإحصاء الوصفي كالمدى، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للمتوسط، والالتواء skewness والتفلطح kurtosis؛ للتحقق من اعتدالية التوزيع عينة البحث الحالي.

ب- التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis - CFA بطريقة الاحتمال الأقصى للتحقق من الصدق العاملي للمقاييس.

ج- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقاييس.

د- معامل ارتباط "بيرسون" Pearson Correlation Coefficient؛ للتحقق من مصفوفة الارتباطات بين متغيرات البحث قبل إجراء تحليل المسار.

هـ- تحليل المسار Path Analysis باستخدام برنامج الأموس IBM "SPSS" Amos v24؛ للتحقق من صحة الفرض الأول.

و- تحليل التباين الثنائي Univariate Analysis of Variance؛ للتحقق من صحة الفرض الثاني والثالث والرابع، وما يتبع ذلك من معرفة اتجاه الفروق بين المتوسطات وتأثير التفاعل بين المتغيرين باستخدام اختبار LSD.

تفسير نتائج البحث ومناقشتها:

قبل عرض نتائج البحث تم استخدام الإحصاء الوصفي، والذي يشمل: المدى، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والخطأ المعياري للمتوسط، والالتواء، والتفطح، على متغيرات البحث الحالي؛ للتحقق من اعتدالية توزيع درجات عينة البحث الحالي من طلاب الدراسات العليا، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) الإحصاء الوصفي لدرجات عينة البحث الكلية (ن = ١٩٤) على مقاييس: التعاطف مع الذات، اليقظة العقلية، والضغط المدرك

المتغيرات	المدى	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط	الالتواء	التفطح
التعاطف مع الذات	٤٥	١٥	٦٠	٣٧,٢٤	٧,٢٥٠	,٥٢١	,٤٨٤	١,٣١٨
الملاحظة	٣١	٨	٣٩	٢٤,٣١	٥,٩٦٠	,٤٢٨	,١١٧-	,٠٥٩-
الوصف	٢٩	١١	٤٠	٢٦,٦٩	٥,٥٦٢	,٣٩٩	,٢٢١	,٤٦٢-
اليقظة العقلية	٢٨	١٢	٤٠	٢٨,٣١	٦,٢١٠	,٤٤٦	,٠١٤-	,٤٣٦-
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٢٩	٩	٣٨	٢٥,٥٣	٥,٣٠١	,٣٨١	,٣٠٧-	,٥٤٨
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٢٢	٩	٣١	٢٠,٣٨	٤,٥٥٧	,٣٢٧	,١٥٥	,٤٦٩-
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	٩٥	٧٨	١٧٣	١٢٥,٢٢	١٤,٨٣٧	١,٠٦٥	,٤٣٣	,٨٥٥
الضغط المدرك	٣١	١٥	٤٦	٣٠,٠٦	٥,٨٢٥	,٤١٨	,٢٣٥-	,٥٩٤

يتضح من جدول (٥) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الالتواء والتفطح جميعها موزعة توزيعاً اعتدالياً في متغيرات البحث الحالي؛ حيث لم يزد الالتواء عن $\pm ١,٩٦$ ، في حين لم يزد التفطح عن $\pm ٢,٥٧$ في جميع متغيرات البحث، وبناءً على ذلك تم استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية، وفيما يلي عرض نتائج البحث ومناقشتها.

١- تفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة بين التعاطف مع الذات (متغير وسيط)، واليقظة العقلية (متغير مستقل)، والضغط المدرك (متغير تابع) لدى طلاب الدراسات العليا". وللتحقق من صحة الفرض الأول تم استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis باستخدام برنامج الأموس "SPSS" Amos v24، وقبل إجراء تحليل المسار تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون"؛ لتعرف مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات البحث الحالي؛ لأن من أحد الشروط التي يجب توافرها في المتغير؛ لكي يكون وسيطاً هو وجود علاقات خطية بين المتغيرات بعضها بعضاً، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين متغيرات البحث الحالي لدى طلاب الدراسات العليا (ن = ١٩٤)

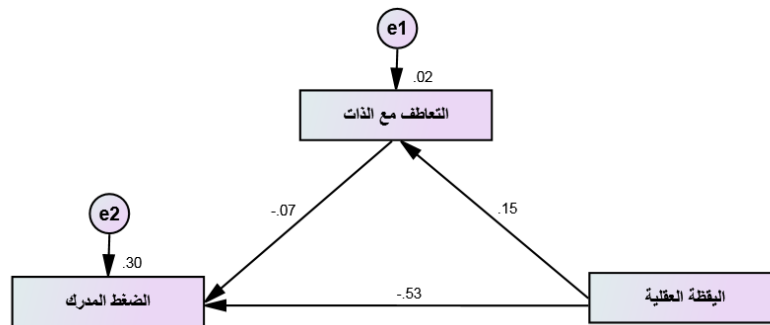
المتغيرات	التعاطف مع الذات	اليقظة العقلية	الضغط المدرك
التعاطف مع الذات	١		
اليقظة العقلية	٠,١٤٨*	١	
الضغط المدرك	-٠,١٤٧*	-٠,٥٤٠**	١

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين المتغير الوسيط (التعاطف مع الذات) والمتغير المستقل (اليقظة العقلية) والمتغير التابع (الضغط المدرك)، وبناء على ذلك لم يتم استبعاد أي متغير من النموذج، وفيما يلي اختبار النموذج المقترح للتحقق من التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لدى طلاب الدراسات العليا، وشكل (٤) يوضح ذلك.

شكل (٤): النموذج المقترح للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة التعاطف مع الذات متغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية متغير مستقل والضغط المدرك متغير تابع لدى طلاب الدراسات العليا (ن = ١٩٤).



يتضح من شكل (٤) أن قيم معاملات المسار تشير إلى وجود تأثير مباشر إيجابي بين اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات، ووجود تأثير مباشر سلبي بين اليقظة العقلية والضغط المدرك، في

حين لا يوجد تأثير مباشر بين التعاطف مع الذات والضغط المدرك، ويوضح جدول (٧) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة ودلالاتها الإحصائية في النموذج المقترح بين متغيرات البحث لدى طلاب الدراسات العليا (ن = ١٩٤).

جدول (٧) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة ودلالاتها الإحصائية في النموذج المقترح بين متغيرات البحث لدى طلاب الدراسات العليا (ن = ١٩٤).

المسارات	نوع التأثير	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	التعاطف مع الذات	مباشر	١٤٨،	٠٧٢،	٠٣٥،	٠٥،
	الضغط المدرك	مباشر	٥٣٠-،	٢٠٨-،	٠٢٤،	٠٠١،
	غير مباشر	غير مباشر	٠١٠-،	٠٠٤-،	--	لا يوجد
التعاطف مع الذات	الضغط المدرك	مباشر	٠٦٨-،	٠٥٥-،	٠٤٩،	١،١١٧-، لا يوجد

يتضح من جدول (٧) وجود تأثير مباشر إيجابي بين اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات؛ حيث بلغت قيمة معامل الانحدار المعيارية (١٤٨،)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠٥،)، بينما وجد تأثير مباشر سلبي بين اليقظة العقلية والضغط المدرك؛ حيث بلغت قيمة معامل الانحدار المعيارية (٥٣٠-،)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠٠١،)، في حين لم يوجد تأثير مباشر بين التعاطف مع الذات والضغط المدرك؛ حيث بلغت قيم معامل الانحدار المعيارية (٠٦٨-،)، وهي غير دالة إحصائياً، وعدم وجود تأثير غير مباشر سلبي بين اليقظة العقلية والضغط المدرك؛ حيث بلغت قيمة معامل الانحدار المعيارية (٠١٠-،)، وهي غير دالة إحصائياً، ولذلك لم يتم تحديد نوع الوساطة لدى طلاب الدراسات العليا في البحث الحالي.

قد أشارت نتائج الفرض الأول إلى وجود تأثير مباشر إيجابي بين اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات، ووجد تأثير مباشر سلبي بين اليقظة العقلية والضغط المدرك، في حين لم يوجد تأثير مباشر بين التعاطف مع الذات والضغط المدرك، وأيضاً عدم وجود تأثير غير مباشر سلبي بين اليقظة العقلية والضغط المدرك لدى طلاب الدراسات العليا في البحث الحالي.

يمكن تفسير وجود تأثير مباشر إيجابي بين اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات، إن التعاطف مع الذات هو بناء يرتبط ارتباطاً وثيقاً باليقظة العقلية، إلا أن هناك اختلافاً مهماً يتمثل في أن التعاطف مع الذات، على عكس اليقظة العقلية، يؤكد صراحةً على المكونات العاطفية، مثل مشاعر الرعاية والاهتمام والرغبة في التصرف بناءً على مشاعر الفرد (Birnie, et al., 2010). ويشير

(Neff and Dahm, 2015) إلى اليقظة العقلية كجزء من التعاطف مع الذات، إلا أن هذا يشمل فقط الوعي الذهني بالأفكار والمشاعر السلبية، وعند النظر إلى الصلة بين اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات، من المهم دراسة كيفية تنفيذ التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في البيئات التعليمية. وقد تم دمج العديد من التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في الجامعات والكليات، من خلال تقنيات مثل اليوغا والتأمل الذهني وتمارين التنفس. ويمكن ممارسة هذه التقنيات بشكل فردي أو في مجموعات، ويمكن تدريسها إما مباشرة أو افتراضياً عبر الإنترنت (Gutman, et al., 2019; Zollars, et al., 2021; Pavlovic, 2021; Orosa-Duarte, et al., 2020).

وأشارت الدراسات التي فحصت تأثيرات المناهج الدراسية التي تتضمن ممارسات اليقظة العقلية للطلاب في جميع التخصصات، بما في ذلك الرعاية الصحية، إلى أن هذه الممارسات حسّنت صحة الطلاب ورفاهيتهم، وكفاءتهم الذاتية، وقدرتهم الإدراكية، والاختبارات الأكاديمية (Howarth, et al., 2019; Kaisti et al., 2024; Kinsella, et al., 2018; Luberto, et al., 2014). كما ساعد التدريب على اليقظة العقلية الطلاب على تعلم استراتيجيات التعامل مع الضغط، والحد من أعراض الاكتئاب والقلق، وتطوير التنظيم العاطفي والتعاطف والتعاطف مع الذات (Centeno & Fernandez, 2020; Erkin & Aykar, 2021; Halladay, et al., 2017; McConville, et al., 2019). وقد وُجد أن هذه الدورات مفيدة أيضاً في الوقاية من الضغط والأرق، وفي تقديم الدعم أثناء انتظار إجراء تقييمات مهنية أكثر شمولاً (على سبيل المثال، لاضطرابات القلق) أو الخدمات العلاجية الأخرى (Halladay, et al., 2019). كما تم فحص مدى قبول وجدوى ممارسات اليقظة العقلية للمساعدة الذاتية هذه، بالإضافة إلى مستويات مشاركة الطلاب والحفاظ على نتائج التدريب على اليقظة العقلية (Parsons, et al., 2022).

ويمكن تفسير وجود تأثير مباشرٍ سلبيٍّ بين اليقظة العقلية والضغط المدرك، ويتفق مع ما أكده (Palmer and Rodger, 2009) وأن اليقظة العقلية ارتبطت سلبياً بالضغط المدركة، وأن الضغط النفسي المدرك أسهم بنسبة ٣٨.٢٪ من تباين درجات اليقظة العقلية. بينما أشار (Segal, et al. 2002) إلى أنه منذ أن تم إدخال اليقظة العقلية إلى العالم الغربي، ازدادت شعبيتها بشكل كبير خلال العقدين الماضيين. وقد بدأ اهتمام علماء النفس بمفهوم اليقظة العقلية انطلاقاً من برامج خفض الضغوط القائمة على التأمل الذهني واليقظة العقلية - Mindfulness-Based Stress Reduction التي أطلقها كاباتزين Kabat-Zinn في المركز الطبي لجامعة ماساتشوستس خلال السبعينيات من القرن الماضي كمدخل علاجي لخفض آثار الضغط النفسي

المدرك وتحسين المرونة النفسية لدى الأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر والاكتئاب، وقام بوصفها تفصيلياً في كتابه الذي صدر عام 1990 بعنوان Full Catastrophe Living .

٢- تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "يختلف التعاطف مع الذات لدى طلاب الدراسات العليا باختلاف متغيري: النوع (ذكراً / أنثى)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينهما". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين الثنائي لدرجات عينة البحث (ن = ١٩٤)، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) تحليل التباين الثنائي لدرجات عينة البحث من طلاب الدراسات العليا (ن = ١٩٤) على مقياس التعاطف مع الذات، حسب متغيري النوع (ذكوراً/ إناثاً)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينهما

المقياس	مصدر التباين	د ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	النسبة الفائية (ف)	الدالة
التعاطف مع الذات	(أ) النوع (ذكوراً/ إناثاً)	١	٧,٥٨٣	٧,٥٨٣	٠,١٤٢	٠,٧٠٦
	(ب) الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)	١	٥,٨٥٩	٥,٨٥٩	٠,١١٠	٠,٧٤٠
	التفاعل (أ X ب)	١	٢,٦٥٣	٢,٦٥٣	٠,٠٥٠	٠,٨٢٤
	الخطأ	١٩٠	١٠١١٧,١٣٠	٥٣,٢٤٨	--	--
	المجموع	١٩٤	٢٧٩٢٢١,٠٠٠	--	--	--

أشارت نتائج جدول (٨) إلى أن التعاطف مع الذات لدى طلاب الدراسات العليا لا يختلف، باختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً)؛ حيث بلغت النسبة "ف" (٠,١٤٢)، وهي غير دالة إحصائياً، وهذه النتيجة تأتي في الاتجاه غير المؤيد لصحة الفرض الثاني، كما أظهرت النتائج أيضاً أن التعاطف مع الذات لا يختلف، باختلاف متغير الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)؛ حيث بلغت النسبة "ف" (٠,١١٠)، وهي غير دالة إحصائياً، كما لا يختلف التعاطف مع الذات لديهم نتيجة التفاعل بين متغيري: النوع، والوظيفة؛ حيث بلغت النسبة "ف" (٠,٠٥٠)، وليس لها دلالة إحصائية، وتأتي هذه النتائج في الاتجاه غير المؤيد لصحة الفرض الثاني.

وقد أشارت نتائج الفرض الثاني إلى أن التعاطف مع الذات لا يختلف باختلاف متغيري النوع والوظيفة والتفاعل بين المتغيرين، تتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة (Iskender, 2009؛ Neff & Pommier, 2012؛ Jahanvi & Anjana, 2023) في عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في التعاطف مع الذات، وتختلف مع نتائج دراسة (Salam and Farhan, 2021) في وجود فروق جوهرية بين الذكور والاناث، وتختلف مع نتائج دراسة (Yarnell, et al, 2019)؛

الضبع، ٢٠١٣) التي تؤكد وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التعاطف مع الذات لصالح الذكور، وتختلف أيضا مع نتائج دراسة (Neff, et al, 2008) في وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التعاطف مع الذات لصالح الإناث.

٣- تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "تختلف اليقظة العقلية وأبعادها لدى طلاب الدراسات العليا باختلاف متغيري: النوع (ذكراً / أنثى)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينهما". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين الثنائي لدرجات عينة البحث (ن = ١٩٤)، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٩) تحليل التباين الثنائي لدرجات عينة البحث من طلاب الدراسات العليا (ن = ١٩٤) على مقياس اليقظة العقلية، حسب متغيري النوع (ذكوراً/ إناثاً)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينها

المقياس	مصدر التباين	د ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	النسبة الفائنية (ف)	الدالة
الملاحظة	(أ) النوع (ذكوراً/ إناثاً)	١	١١٩,٥٦٦	١١٩,٥٦٦	٣,٥١٢	٠,٠٦٢
	(ب) الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)	١	٥٥,٦٢٤	٥٥,٦٢٤	١,٦٣٤	٠,٢٠٣
	التفاعل (أ X ب)	١	٢٦,٣٥٦	٢٦,٣٥٦	٠,٧٧٤	٠,٣٨٠
	الخطأ	١٩٠	٦٤٦٩,٣٨١	٣٤,٠٤٩	--	--
	المجموع	١٩٤	١٢١٤٩٨,٠٠٠	--	--	--
الوصف	(أ) النوع (ذكوراً/ إناثاً)	١	٠,٥٤٠	٠,٥٤٠	٠,٠١٨	٠,٨٩٥
	(ب) الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)	١	١٩,٨٣٦	١٩,٨٣٦	٠,٦٤٣	٠,٤٢٤
	التفاعل (أ X ب)	١	١٩,٦٨٦	١٩,٦٨٦	٠,٦٣٨	٠,٤٢٥
	الخطأ	١٩٠	٥٨٥٩,٩٧٩	٣٠,٨٤٢	--	--
	المجموع	١٩٤	١٤٤١٧٦,٠٠٠	--	--	--
التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة	(أ) النوع (ذكوراً/ إناثاً)	١	٢٣,٥٣٧	٢٣,٥٣٧	٠,٦١٨	٠,٤٣٣
	(ب) الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)	١	١١,٥٢٦	١١,٥٢٦	٠,٣٠٣	٠,٥٨٣
	التفاعل (أ X ب)	١	١٥٦,٧٩٨	١٥٦,٧٩٨	٤,١١٦	٠,٠٤٤
	الخطأ	١٩٠	٧٢٣٧,٩٧١	٣٨,٠٩٥	--	--
	المجموع	١٩٤	١٦٢٩٧٣,٠٠٠	--	--	--
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	(أ) النوع (ذكوراً/ إناثاً)	١	٣٠,٤٦٣	٣٠,٤٦٣	١,٠٨٥	٠,٢٩٩
	(ب) الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)	١	٣١,٣٦٢	٣١,٣٦٢	١,١١٧	٠,٢٩٢
	التفاعل (أ X ب)	١	٢,٩٢٣	٢,٩٢٣	٠,١٠٤	٠,٧٤٧

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- إبريل ٢٠٢٥

المقياس	مصدر التباين	د ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	النسبة الفائية (ف)	الدالة
	الخطأ	١٩٠	٥٣٣٤,٩٥١	٢٨,٠٧٩	--	--
	المجموع	١٩٤	١٣١٨٢٨,٠٠٠	--	--	--
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	(أ) النوع (ذكوراً/ إناثاً)	١	٢٨,٧٢٠	٢٨,٧٢٠	١,٤١٥	٠,٢٣٦
	(ب) الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)	١	٨٠,٩٥٠	٨٠,٩٥٠	٣,٩٨٩	٠,٠٤٧
	التفاعل (أ X ب)	١	١٤,٤٦٨	١٤,٤٦٨	٠,٧١٣	٠,٤٠٠
	الخطأ	١٩٠	٣٨٥٥,٨٦٥	٢٠,٢٩٤	--	--
	المجموع	١٩٤	٨٤٥٥٥,٠٠٠	--	--	--
	(أ) النوع (ذكوراً/ إناثاً)	١	٢٦٧,٦٧٠	٢٦٧,٦٧٠	١,٢٤٩	٠,٢٦٥
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	(ب) الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)	١	١٤١,٩٤٤	١٤١,٩٤٤	٠,٦٦٢	٠,٤١٧
	التفاعل (أ X ب)	١	٣٩٩,٩٥١	٣٩٩,٩٥١	١,٨٦٦	٠,١٧٤
	الخطأ	١٩٠	٤٠٧١٦,٧٦٢	٢١٤,٢٩٩	--	--
	المجموع	١٩٤	٣٠٨٤٢٤٨,٠٠٠	--	--	--
	(أ) النوع (ذكوراً/ إناثاً)	١	٢٦٧,٦٧٠	٢٦٧,٦٧٠	١,٢٤٩	٠,٢٦٥
	(ب) الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)	١	١٤١,٩٤٤	١٤١,٩٤٤	٠,٦٦٢	٠,٤١٧

أشارت نتائج جدول (٩) إلى أن اليقظة العقلية وأبعادها الخمس لدى طلاب الدراسات العليا لا يختلف، باختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً)؛ حيث بلغت النسبة "ف" (١,٨٦٦)، (٣,٥١٢)، (٠,٠١٨، ٠,٦١٨، ١,٠٨٥، ١,٤١٥)، وهي غير دالة إحصائياً، وهذه النتيجة تأتي في الاتجاه غير المؤيد لصحة الفرض الثالث، كما أظهرت النتائج أيضاً أن اليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية) لا يختلف، باختلاف متغير الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)؛ حيث بلغت النسبة "ف" (٠,٦٦٢)، (١,٦٣٤)، (٠,٦٤٣، ٠,٣٠٣، ١,١١٧)، وهي غير دالة إحصائياً، فيما عدا بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية يختلف باختلاف متغير الوظيفة (يعمل/ لا يعمل) حيث بلغت قيمة "ف" (٣,٩٨٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في اتجاه لا يعمل، كما لا تختلف اليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لديهم نتيجة التفاعل بين متغيري: النوع، والوظيفة؛ حيث بلغت النسبة "ف" (١,٨٦٦)، (٠,٧٧٤، ٠,٦٣٨، ٠,١٠٤)، (٠,٧١٣)، وليس لها دلالة إحصائية، فيما عدا بُعد التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة وجد فروق نتيجة التفاعل بين المتغيرين حيث بلغت قيمة "ف" (٤,١١٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة - العدد الحادي والعشرون (الجزء الثاني)

ولتحديد اتجاه الفروق وفقاً للتفاعل بين متغيري النوع والوظيفة على بُعد التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة، تم استخدام المقارنات الثنائية Post Hoc باستخدام اختبار LSD، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠) المقارنات الثنائية وفقاً للتفاعل بين متغيري النوع والوظيفة على بُعد التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة باستخدام اختبار LSD (ن = ١٩٤).

المقياس	المقارنات الثنائية	المتوسطات	الفروق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة	ذكور لا يعمل	٢٨,٨٨	٢٥,٨٥	٣,٠٣	٢,١٢٥	لا يوجد
	ذكور يعمل	٢٨,٨٨	٢٧,٤٢	١,٤٦	١,٤٧٤	لا يوجد
	إناث لا تعمل	٢٨,٨٨	٢٩,١٥	-٢,٨	١,٤١٥	لا يوجد
	إناث يعمل	٢٥,٨٥	٢٧,٤٢	-١,٥٧	١,٨٧٥	لا يوجد
	إناث لا تعمل	٢٥,٨٥	٢٩,١٥	-١,٣١	١,٨٢٩	لا يوجد
	إناث تعمل	٢٧,٤٢	٢٩,١٥	-١,٧٤	١,٠٠٠	لا يوجد

أشارت نتائج جدول (١٠) إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية وفقاً للتفاعل بين متغيري النوع والوظيفة في بُعد اليقظة العقلية (التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة) لدى طلاب الدراسات العليا.

وبالتالي أشارت نتائج الفرض الثالث إلى أن اليقظة العقلية وأبعادها لا تختلف باختلاف متغيري النوع والوظيفة والتفاعل بين المتغيرين، فيما عدا بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية يختلف باختلاف متغير الوظيفة (يعمل/ لا يعمل) في اتجاه طلاب الدراسات العليا الذين لا يعملون، وتتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة (Palmer & Rodger, 2009 ؛ المعموري وعبد، ٢٠١٨) أنه لا توجد فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية أو التخصص العلمي، وأن الفروق بينهما ليست ذات دلالة إحصائية، وترجع هذه النتيجة إلى أن طلاب الدراسات العليا يوجهون انتباههم للمثيرات الجديدة، كما أن التقدم العلمي وتوفر وسائل الانترنت وامتلاك وسائل التعليم المتنوعة عزز ودعم أنواع جديدة من التعلم وحب الفضول نحو كل ما هو جديد، وكلها من صفات اليقظة العقلية التي تساعد الطالب المتعلم على امتلاك واستخدام استراتيجيات جديدة لمواجهة المواقف الصعبة بحلول إبداعية وجديدة. بينما تختلف مع دراسة (النجار، ٢٠١٩) التي أشارت إلى وجود تأثير دال إحصائياً للنوع (ذكور - إناث) في بعدي (الملاحظة - عدم الحكم على الخبرات الداخلية) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لصالح الإناث، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً للنوع في أبعاد (الوصف -

التصرف بوعي- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، كما تختلف النتيجة مع نتائج دراسة كل من (الوليدي، ٢٠١٧؛ وبديوي، ٢٠١٨) في وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث، وتختلف مع نتائج دراسة (عيسى، ٢٠١٨) في أنه توجد فروق جوهرية بين الجنسين على اليقظة العقلية لصالح الذكور.

٤- تفسير ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "يختلف الضغط المدرك لدى طلاب الدراسات العليا باختلاف متغيري: النوع (ذكراً / أنثى)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل بينهما". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين الثنائي لدرجات عينة البحث (ن = ١٩٤)، وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١) تحليل التباين الثنائي لدرجات عينة البحث من طلاب الدراسات العليا (ن = ١٩٤) على مقياس الضغط المدرك، حسب متغيري النوع (ذكوراً/ إناثاً)، والوظيفة (يعمل/ لا يعمل)، والتفاعل

بينها

المقياس	مصدر التباين	د ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	النسبة الفئوية (ف)	الدلالة
الضغط المدرك	(أ) النوع (ذكوراً/ إناثاً)	١	٥,٢٦٤	٥,٢٦٤	٠,١٥٥	٠,٦٩٥
	(ب) الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)	١	٥٩,٤٦٣	٥٩,٤٦٣	١,٧٤٧	٠,١٨٨
	التفاعل (أ X ب)	١	٢٣,٠٧٢	٢٣,٠٧٢	٠,٦٧٨	٠,٤١١
	الخطأ	١٩٠	٦٤٦٧,٨٥٦	٣٤,٠٤١	--	--
	المجموع	١٩٤	١٨١٨٠,٩٠٠	--	--	--

أشارت نتائج جدول (١١) إلى أن الضغط المدرك لدى طلاب الدراسات العليا لا يختلف، باختلاف متغير النوع (ذكوراً/ إناثاً)؛ حيث بلغت النسبة "ف" (٠,١٥٥)، وهي غير دالة إحصائياً، وهذه النتيجة تأتي في الاتجاه غير المؤيد لصحة الفرض الرابع، كما أظهرت النتائج أيضاً أن الضغط المدرك لا يختلف، باختلاف متغير الوظيفة (يعمل/ لا يعمل)؛ حيث بلغت النسبة "ف" (١,٧٤٧)، وهي غير دالة إحصائياً، كما لا يختلف الضغط المدرك لديهم نتيجة التفاعل بين متغيري: النوع، والوظيفة؛ حيث بلغت النسبة "ف" (٠,٦٧٨)، وليس لها دلالة إحصائية، وتأتي هذه النتائج في الاتجاه غير المؤيد لصحة الفرض الرابع.

وقد أشارت نتائج الفرض الرابع إلى أن الضغط المدرك لا يختلف باختلاف متغيري النوع والوظيفة والتفاعل بين المتغيرين، تتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة (الويس، وقزاقرة، وكنعان، ٢٠١٩) في أنه لا يوجد تأثير دال لمتغير الجنس على مستوى الضغط النفسي، كما اتفقت مع نتائج

دراسة (العوران، ٢٠٠) في أنه لا توجد فروق بين الجنسين في الضغط النفسي. وتفسر هذه النتيجة أن الطلاب والطالبات يتعرضون لنفس الضغط النفسي بسبب أنواع مختلفة من المواقف. فالذكور أكثر عرضة لإدراج الشؤون المالية والأحداث المتعلقة بالعمل كعوامل للضغط، في حين كانت الإناث أكثر عرضة لإدراج الأحداث المتعلقة بالأسرة والصحة. ومع ذلك، فقد وجدت الدراسات أن طلاب الدراسات العليا يعانون من الضغط المرتبط بالمشاكل المالية، وضغوط الامتحانات، والرفض، والاكنتاب، والشعور بانخفاض تقدير الذات. وعليه يتضح أن كلا من الذكور والإناث يواجهن الأعباء ذاتها في الحياة اليومية، كما أن رغبتهم في تحقيق ذواتهم وتعزيز كفاءتهم، وثقتهم بأنفسهم، وإيمانهم بقدراتهم وإمكانياتهم في طلب العلم والمعرفة وتطوير أنفسهم لم يعد يرتبط بالفروق بينهم، وهذا يتضح في تأثير البيئة التعليمية والدراسية الواحدة على الطلبة في مواجهة الضغط النفسي، مما أدى إلي عدم وجود فروق بينهم على مقياس الضغط النفسي المدرك. وتختلف مع نتائج دراسة (Raina and Sharma, 2022) أن الضغط النفسي المدرك كان أعلى لدى الإناث مقارنة بنظرائهن من الذكور، كما تختلف مع نتائج دراسة (Jahanvi & Anjana, 2023) في وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي المدرك. وتختلف مع نتائج دراسة (Azaritsky, et al, 2002؛ Bhukar & Kumar, 2013) في وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي المدرك في اتجاه الإناث، وربما يرجع ذلك إلى تعدد الأدوار الاجتماعية المفروضة على الإناث مقارنة بالذكور.

التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي، توصي الباحثة بما يلي:
- ١- ضرورة تدخل متغير اليقظة العقلية ضمن البرامج الإرشادية للطلبة لتحسين قدرتهم على إدارة مشاعرهم وتقليل الضغط النفسي المدرك.
- ٢- أن التدريب على التعاطف مع الذات يحقق الهناء النفسي والشعور بجودة حياة أفضل لدى طلاب الدراسات العليا.
- ٣- يقترح على المعالجين إجراء دورات تدريبية لزيادة الإدراك الإيجابي للضغط النفسي لدى المراهقين.
- ٤- إعداد دورات تدريبية لزيادة مستوى الصمود والتعاطف مع الذات للتخفيف من آثار القلق والاكنتاب لدى طلاب الجامعة والدراسات العليا.

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- إبريل ٢٠٢٥

٥- نظرا لتزايد أعداد طلاب الدراسات العليا بالجامعات المصرية المختلفة يتم البحث عن أفضل السبل لتلبية احتياجاتهم في ظل تزايد الضغوط النفسية التي يواجهها هؤلاء الطلاب والتي ينبغي الاهتمام بها والعمل على حلها.

البحوث المقترحة:

- ١- التعاطف مع الذات كمؤشر للتنبؤ بالضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب الجامعة.
- ٢- فعالية برنامج علاجي قائم على التعاطف مع الذات للتخفيف من أعراض الاكتئاب لدى طلاب الدراسات العليا.
- ٣- دور اليقظة العقلية كعامل وقائي ضد الضغط النفسي المدرك لدى طلاب الدراسات العليا العاملين في مجال صعوبات التعلم.
- ٤- اليقظة العقلية وتنظيم الذات وعلاقتهما بالضغط النفسي المدرك لدى عينة من طلاب الجامعة.

المراجع

- أبو حربة، الزائرة المختار عبدالله، عبد الهادي، سوسن إسماعيل، سليمان، سناء محمد، و الأحرش، يوسف أبو القاسم. (٢٠١٣). الضغوط النفسية والأكاديمية الشائعة لدى طلاب الدراسات العليا. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٤ (٢)، ٤٣٥ - ٤٧٦
- البحيري، عبد الرقيب أحمد، والضبع، فتحي عبد الرحمن، وطلب، أحمد على، والعوامل، عائدة أحمد (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٣٩، ١١٩ - ١٦٦.
- بديوي، زينب حياوي وعبد، مها صدام (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، ٤٣ (١)، ٤١٨ - <https://doi.org/10.33762/0694-043-001-021442>.
- الختاتنة، سامي (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، *الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي*، ٤٦، ٦١-٧٨.
- الضبع، فتحي ومحمود، أحمد (٢٠١٣). "فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة". *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٤، ١ - ٧٥.
- الضبع، فتحي ومحمود، أحمد (٢٠١٣). التعاطف مع الذات كمنبئ بأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طالب الجامعة، *المجلة العلمية، كلية التربية بالوادي الجديد، جامعة أسيوط*، ١١ (٢)، ٣٧-٨١.
- عيسى، هبة مجيد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة (بناء وتطبيق). *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة*، ٤٣ (٢)، ٢٦٨ - ٢٩٥.
- عيسى، محمد أحمد أحمد، و أبو المعاطي، وليد محمد. (٢٠١١). تقويم برنامج الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الطائف من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس والطلاب. *مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية، جامعة المنصورة*، ١٩، ٢ - ٤٢.
- فرج، صفوت. (١٩٨٠). القياس النفسي، القاهرة، دار الفكر العربي.

مشاعل، فاتن وصالح، غسان (٢٠١٤). الضغوط المدركة والقلق لدى عينة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٣٦ (٤)، ٢٢٥ - ٢٧٧.

المعموري، على حسين وعبد، سلام محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، ٢٥ (٣)، ٢٢٩ - ٢٤٧
النجار، حسني زكريا السيد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣٠ (١٢)، ج(٣)، ٩٢ - ١٥٨.

الوليدى، على بن محمد (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨، ٤١ - ٦٨.
الويس، نزار، قزاقزة، سليمان، وكنعان، عيد. (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مجلة اتحاد الجامعات العربية، ٣٩ (٣)، ٣٨ - ٢١.

Abdollahi ,A., Taheri, A., & Allen, K.A. (2020. b) Self-compassion moderates the perceived stress and self-care behaviors link in women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 29, 927–933.

Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428–453. doi:10.1080/15298868.2011.595082.

Allen, A.B. & Leary, M., R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2) 107–118.

American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment III: Graduate/Professional Student Reference Group Executive Summary Spring 2023. Silver Spring, MD; 2023. Available from: <https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA->

Arnold, C. (2014). Paying Graduate School's Mental Toll. (cited 2021 Nov 1). Available from: <https://www-science.org.proxy1.lib.uwo.ca/content/article/paying-graduate-schools-mental-toll>

Auerbach, S.M. & Gramling, S.E. (1998) **Stress Management: Psychological Foundations**. Prentice Hall, Upper Saddle River.

- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2):125-14
- Baer, R.A., Lykins, E.L.B., Peters, J.R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230–8.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Baik, S. H., Fox, R. S., Mills, S. D., Roesch, S. C., Sadler, G. R., & Klonoff, E. A. (2019). Reliability and validity of the perceived stress scale-10 in hispanic americans with english or spanish language preference. *J. Health Psychol.* 24, 628–639. doi: 10.1177/1359105316684938.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289. <https://doi.org/10.1037/a0025754>.
- Batink, T., Peeters, F., Geschwind, N., van Os, J., & Wichers, M. (2013). How does MBCT for depression work? Studying cognitive and affective mediation pathways. *PLoS One*, 8(8), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0072778>.
- Beck, A. R., Verticchio, H., Seeman, S., Milliken, E., & Schaab, H. (2017). A mindfulness practice for communication sciences and disorders undergraduate and speech-language pathology graduate students: Effects on stress, self-compassion, and perfectionism. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 26(3), 893-907. https://doi.org/10.1044/2017_AJSLP-16-0172
- Beech, G. (2021). Psychosocial Predictors of Adjustment Among First Year College of Education Students. *US-China Education Review*, 8(2), 40-48.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. doi:10.1016/j.jad.2014.10.054
- Binesh, Z & Asgari, F. (2024). Comparison of Self-Compassion, Acceptance and Action and Perceived Stress in Pregnant and Non-Pregnant Women of Qom City, *Journal of Health Promotion Management*, 13(2), 58-71.
- Bluth, K. L., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and

- emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118.
- Bluth, K., Roberson, P. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress?. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098–1109. doi:10.1007/s10826-015-0307-3
- Boden, M. T., Bernstein, A., Walser, R. D., Bui, L., Alvarez, J., & Bonn-Miller, M. O. (2012). Changes in facets of mindfulness and posttraumatic stress disorder treatment outcome. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 609–613
- Breines, J. G., McInnis, C. M., Kuras, Y. I., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., . . . Rohleder, N. (2015). Self-compassionate young adults show lower salivary alpha-amylase responses to repeated psychosocial stress. *Self and Identity*, 14(4), 390-402. doi:10.1080/15298868.2015.1005659
- Breines, J.G., & Chen, S. (2012). Self-compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Society for Personality and Social Psychology*, 38(9), 1133-1143. Sage Journals. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167212445599>
- Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 218–229. <https://doi.org/10.1177/1359105312467391>
- Broderick, K. E., Crosskey, L. B., & Thompson, R. J., Jr. (2015). The relationship of self-compassion with perfectionistic self-presentation, perceived forgiveness, and perceived social support in an undergraduate Christian community. *Journal of Psychology and Theology*, 43(4), 231.
- Bui, T.H.T., Nguyen, T.N.T., Pham, H.D., Tran, C.T., & Ha, T.H. (2021). The mediating role of self-compassion between proactive coping and perceived stress among students. *Science Progress*, 104(2), 1–14.
- Bullock, G., Kraft, L., Amsden, K., Gore, W., Wimsatt, J., & Prengle, R. (2017). The prevalence and effect of burnout on graduate healthcare students. *Can. Med. Ed. J*, 8(3):e90-108.
- Burger, J.W., Bantjes, J., Derman, W., Whitesman, S., & Gomez-Ezeiza, J. (2021). Associations between psychological distress and facets of mindfulness: Implications for campus-based university wellness

- services. *Journal of American College Health*, 0(0):1-10. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1920601> PMID: 34242527
- Caballero, C., Scherer, E., West, M., & Gabrieli, C. (2019). Mindfulness is Associated With Better Academic Achievement in Middle School. *Mind, Brain, and Education*, 13 (3), 157-166.
- Carrone, A. M., & Pettijohn, T. F., (2023). Effects of a Brief Mindfulness Intervention on Perceived Stress, Affect, and Trait Mindfulness in College Students. *J Ment Health Soc Behav*, 5(2),184. <https://doi.org/10.33790/jmhsb1100184>
- Centeno, R. P. R., & Fernandez, K. T. G. (2020). Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: An adapted MBCT program on Filipino college students. *Behavioral Sciences*, 10(3), 61. <https://doi.org/10.3390/bs10030061>
- Chan, K.K.S., Lee, J.C.K., Yu, E.K.W., Chan, A.W.Y., Leung, A.N.M., & Cheung, R.Y.M. (2022). The Impact of Compassion from Others and Self-compassion on Psychological Distress, Flourishing, and Meaning in Life Among University Students. *Mindfulness*, 13(6), 1490-8. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x>.
- Chandan, N., & Sherkhane, M.S. (2017). Assessment of Stress and Burnout among Postgraduate Medical Students. *Natl J Community Med*, 8(04),178-82.
- Chang, E. C., Yu, T., Najarian, A. S., Wright, K. M., Chen, W., Chang, O. D., & Hirsch, J. K. (2017). Understanding the association between negative life events and suicidal risk in college students: Examining self-compassion as a potential mediator. *Journal of Clinical Psychology*, 73, 745-755.
- Chang, E.C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: A preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 233-240. doi:10.1016/S0191-8869(98)00028-
- Chiang, E.P & Sumell, A. J.(2019). Are Your Students Absent, Not Absent, or Present? Mindfulness and Student Performance. *Journal of Economic Education*, 50 (1), 1-16.
- Chiesa, A & Serretti, A. (2009).Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5).393-600.
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, 9(6), 1907-1915. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0>

- Cho, S., & Hayter, C.S. (2020). Under pressure: A systematic review of stress and its impact among graduate students. *Science and Public Policy*, 47(6):758–71
- Chou, W.P., Yen, C.F., & Liu, T.L. (2018). Predicting Effects of Psychological Inflexibility/Experiential Avoidance and Stress Coping Strategies for Internet Addiction, Significant Depression, and Suicidality in College Students: A Prospective Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4),788. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788> PMID: 29670025.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*, 10(2), 1–2.
- Cohen, J., & Miller, L. (2009). Interpersonal Mindfulness Training for Well-Being: A Pilot Study With Psychology Graduate Students. *Teachers College Record*, 111(12):2760–74.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G.E, (2007). Psychological stress and disease. *The Journal of the American Medical Association*, 298 (14), 1685–1687. 10.1001/jama.298.14.1685
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396.
- Comeau, N. J. (2016). Self-compassion, stress, and self-care in psychology graduate students. (Doctoral dissertation), The Chicago School of Professional Psychology.
- Davis, .D. M. & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- De Vibe, M. D., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology student; Results from a randomized control trial. *PLoS ONE*, 13(4):e0196053 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196053>.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5),1235–45.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505–525. doi:10.1007/s10902-016-9736-y

- Derogatis, L.R. (1994). **Symptom checklist 90-R: Administration, scoring, and procedures manual** (3rd ed.). Minneapolis, MN: National Computer Systems.
- Dev, V., Fernando, A.T., & Consedine, N.S. (2020). Self-compassion as a stress moderator: A cross-sectional study of 1700 doctors, nurses, and medical students. *Mindfulness*, 11, 1170–1181.
- Dev, V., Fernando, A.T., & Lim, A.G. (2018). Does self-compassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 81, 81–88. doi:10.1891/0889-8391.30.L60
- DiFonte, M.C., Schick, M.R.M. & Spillane, N.S. (2021). Perceived stress and resilience among college students: The roles of self-compassion and anxiety symptomatology. *Journal of American College Health*, 72(1), 128-134.
- Dubert, C., Schumacher, A., Locker, J., Gutierrez, A. & Barnes, V. (2016). Mindfulness and emotion regulation among nursing students: Investigation the radiation effect of working memory capacity. *Journal of Mind fullness*, 7 (2), 1061-1070.
- Dubert, C. J. (2013). A Mindfulness Model of Emotion Regulation in Nursing Students: Working Memory Capacity as a Regulatory Mechanism. Doctoral dissertation. Augusta University. DOI:10.13140/RG.2.1.4887.98
- Egan, H., O'Hara, M., Cook, A & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301-311.
- Elkins, G., Cook, T., Dove, J., Markova, D., Marcus, H.D., Meyer, T. Rajab, M. H and Perfect, M. (2010). Perceived Stress Among Nursing and Administration Staff Related to Accreditation. *Clin Nurs Res*, 19(4), 376–386. doi:10.1177/1054773810373078.
- Elliot, M. (2011). Being mindful about mindfulness: An invitation to extend occupational engagement into the growing mindfulness discourse. *Journal of Occupational Science*, 18(4), 366-376. <https://doi.org/10.1080/14427591.2011.610777>
- Erkin, Ö., & Aykar, F. S. (2021). The effect of the yoga course on mindfulness and self-compassion among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 875–882. <https://doi.org/10.1111/ppc.12630>
- Ewert, C., Gaube, B., & Geisler, F. C. M. (2018). Dispositional self-compassion impacts immediate and delayed reactions to social evaluation. *Personality and Individual Differences*, 125, 91–96. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.037>

- Ewert, C., Hoffmann, C. F. A., & Schröder-Abé, M. (2022). Stress processing mediates the link between momentary self-compassion and affective well-being. *Mindfulness*, 13(10), 2269–2281. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01954-z>
- Fasoro, A. A., Oluwadare, T., Ojo, T.F. & Oni, I. O. (2019). Perceived stress and stressors among first-year undergraduate students at a private medical school in Nigeria. National Center for Biotechnology Information. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6838949/>
- Fernandez, M., Sturts, J., Duffy, L.N., Larson, L.R., Gray, J., & Powell, G.M. (2019). Surviving and Thriving in Graduate School. *A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 34(1), 3–15.
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21 (2), 90–103.
- Fong, M., & Loi, N.M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431–441. doi:10.1111/ap.12185
- Frederick, T., & White, K. M. (2015). Mindfulness, Christian devotion meditation, surrender, and worry. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(10), 850–858. <https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1107892>
- Gard, T., Brach, N., Hölzel, B. K., Noggle, J. J., Conboy, L. A., & Lazar, S. W. (2012). Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 165–175. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.667144>
- Garfin, D.R., Thompson, R.R & Holman, E.A. (2018). Acute stress and subsequent health outcomes: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 112, 107-113. doi: 10.1016/j.jpsychores.2018.05.017
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199–208.
- Gilbert, P., [Clarke](#), M., [Hempel](#), S., [Miles](#), J. N. V., & [Irons](#), C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, style, and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50
- Gorvine, M.M., Zaller, N.D., Hudson, H.K., Demers, D., & Kennedy, L.A. (2019). A naturalistic study of yoga, meditation, self-perceived stress, self-compassion, and mindfulness in college students. *Health*

- Psychology and Behavioral Medicine*, 7(1), 385-395, DOI: 10.1080/21642850.2019.1688154
- Govender, P., Mkhabela, S., Hlongwane, M., Jalim, K., & Jetha, C. (2015). OT student's experiences of stress and coping. *South African Journal of Occupational Therapy*, 45(3), 34-39. <https://doi.org/10.17159/2310-3833/2015/v45n3/a7>
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>.
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107, 43-48. doi:10.1016/j.paid.2016.11.032
- Gutman, S. A., Sliwinski, M., Laird, J., & Nguyen, J. (2020). Effectiveness of a multimodal mindfulness program for student health care professionals: A randomized controlled trial. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 8(2), 1-18. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1662>
- Hall, C.W., Row, K.A., Wuensch, K.L., & Godley, K.R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *J Psychol*, 147(4), 311-23.
- Halladay, J. E., Dawdy, J. L., McNamara, I. F., Chen, A. J., Vitoroulis, I., McInnes, N., & Munn, C. (2019). Mindfulness for the mental health and well-being of post-secondary students: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(3), 397-414. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0979-z>
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. Retrieved from <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>
- Henseler, J., Ringle, C.M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation

- modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115–135.
- Henton, P., Targonski, C., Gambrel, A., Rink, C., & Wirtz, S. (2021). Perceptions of stress, mindfulness, and occupational engagement among graduate-level occupational therapy students. *Journal of Occupational Therapy Education*, 5(3), 9. <https://doi.org/10.26681/jote.2021.050309>
- Hiraoka, R., Meyer, E. C., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Selfcompassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 127–133. doi:10.1002/jts.21995
- Hitch, D., Pepin, G., & Stagnitti, K. (2014). In the footsteps of Wilcock, part one: The evolution of doing, being, becoming, and belonging. *Occupational Therapy in Health Care*, 28(3), 231–246. <https://doi.org/10.3109/07380577.2014.898114>
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 4(2), 2055102917729542. <https://doi.org/10.1177/2055102917729542>
- Homan, K.J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. doi:10.1007/s10804-016-9227-8
- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and wellbeing among university freshmen. *Self and Identity*, 13(5), 579–593. doi:10.1080/15298868.2014.889032
- Howarth, A., Smith, J. G., Perkins-Porras, L., & Ussher, M. (2019). Effects of brief mindfulness-based interventions on healthrelated outcomes: A systematic review. *Mindfulness*, 10(10), 1957–1968. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01163-1>
- Howell, A., & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, Achievement-related self-regulation, and achievement motivations. *Journal of Happiness Studies*, 12, 1007- 1022.
- Hughes, M., Cherry, M., Campbell, S., & Brown, S. (2019). Could worry and rumination mediate relationships between self-compassion and psychological distress in breast cancer survivors?. *Clin Psychol Psychother*, 1, 1-10. <https://doi.org/10.1002/cpp.2399>.
- Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress And Health. Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 29(4), 275–285.

- Hyland, P., Lee, A., & Mills, M. (2015). Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance. *Industrial and Organizational Psychology* -1(4),1-27
- Imtiaz, S., & Kamal, A. (2016) Rumination, optimism, and psychological well-being among the elderly: Self-compassion as a predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1),32–51.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720.
- Jahanvi, K., & Anjana, S. (2023). Impostor Phenomenon, Self- Compassion and Perceived Stress among Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 11(2), 703-713. DIP:18.01.072.20231102, DOI:10.25215/1102.072
- Javaherforooshzadeh, M., Ehteshamzadeh, P., Hooman, F., & Bakhtiarpour, S. (2025). Effectiveness of Cognitive Self-Compassion Training on Perceived Stress and Depression in Patients with Type 2 Diabetes. *Journal of Basic Research in Medical Sciences*, 12 (1), 34-42. <http://jbrms.medilam.ac.ir/article-1-852-en.html>
- Jennings, S., & Jennings, J. (2013). Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents; A pilot study. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 8(2), 23-25.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). The big five inventory-versions 4a and 54. Berkeley: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind/body medicine* (pp. 259–275). Consumer Reports Books.
- Kabat-Zinn, J. (2002). Commentary on Majumdar et al.: Mindfulness meditation for health. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 8(6), 731–735. <https://doi.org/10.1089/10755530260511739>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

- Kabat-Zinn, J. (2005). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (15th anniversary ed.). Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kaisti, I., Kulmala, P., Hintsanen, M., Hurtig, T., Repo, S., Paunio, T., Miettunen, J., Halt, A.-H., & Jääskeläinen, E. (2024). The effects of mindfulness-based interventions in medical students: A systematic review. *Advances in Health Sciences Education*, 29(1), 245–271. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10231-0>.
- Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. *Indian Journal of Health and wellbeing*, 6 (4), 414-417.
- Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 20(1), 31-46.
- Kelly, M. (2017). Does mindfulness practice improve the mental health and wellbeing of healthcare students? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, (24), 84-89. <https://doi.org/10.1111/jpm.12348>
- Kennedy, J., & Davis, J.A. (2017). Clarifying the construct of occupational engagement for occupational therapy practice. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 37(2), 98–108. <https://doi.org/10.1177/1539449216688201>
- Kettler, K. M. (2013): Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York. *The Eagle Feather*, 10 (5).
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S.E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–28. pmid:25818837
- Kinchen, E., Loerzel, V., & Portoghesi, T. (2020). Yoga and perceived stress, selfcompassion, and quality of life in undergraduate nursing students. *J Edu Health Promot*, 9(1), 292.
- Kinsella, E. A., Smith, K., Bhanji, S., Shepley, R., Modor, A., & Bertrim, A. (2018). Mindfulness in allied health and social care professional education: A scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 42(2), 283–295. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1496150>
- Knapp, M.L., & Daly, J.A. (2011). **The SAGE Handbook of Interpersonal Communication**, 4th. SAGE Publications, Thousand Oaks, Calif
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501–513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>

- Krieger, T., Hermann, H., Zimmermann, J. (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.
- Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4, 357–363.
- Kumar, S., & Bhukar, J.(2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1). 5-11.
- 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.
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64, 241–256.
- Lambert, J., (2015). Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety – An Exploratory study. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of the School of Psychology, for the degree of Professional Doctorate in Educational and Child Psychology, University of East London.
- Langer, E. J. (1989). **Mindfulness**. New-York: Addison-Wesley.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Langer, E., Cohen, M. & Djikic, M. (2012). Mindfulness as a Psychological Attractor: The Effect on Children. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(5),1114-1122.
- Lathren, C., Bluth, K., & Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and Individual Differences*, 143, 36–41.
- Latorre, C., Leppma, M., Platt, L.F., Shook, N and Daniels, J. (2023). The Relationship Between Mindfulness and Self-Compassion for Self-Assessed Competency and Self-Efficacy of Psychologists-in-Training. *Training and Education in Professional Psychology*, 17(2), 213–220. <https://doi.org/10.1037/tep0000395213>.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, 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://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Leland, M. (2015). Mindfulness and Student Success. *Journal of Adult Education*, 44 (1), 19-24.
- Lin, J.M., & Mai, L. J. (2018). Impact of Mindfulness Meditation Intervention on Academic Performance. *Innovations in Education and Teaching International*, 55 (3), 366-375.
- Liu, X., Zhao, Y., Li, J., Dai, J., Wang, X., and Wang, S. (2020). Factor structure of the 10-item perceived stress scale and measurement invariance across genders among chinese adolescents. *Front. Psychol.* 11,537.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2018). A systematic review of the impact of mindfulness on the well-being of healthcare professionals. *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 319–355. <https://doi.org/10.1002/jclp.22515>
- Lu, S., Huang, C., & Rios, J. (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China . *Children and Youth Services Review* , 82 (2), 53 – 59 .
- Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., & O'Bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: The mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, 5(4), 373–380. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0190-6>.
- Lupien SJ, McEwen BS, Gunnar MR, Heim C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nat Rev Neurosci*, 10(6),434–45. pmid:19401723
- 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. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Maheshwari, K. U., & Deepa, M. (2013). A Research Study on the Impact of Stress upon the Academic Performance of B-School Students, KCT Business School, Coimbatore.
- Marshall, E. J and Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An international quarterly*, 30(1), 60 - 72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 741, 16–121. doi:10.1016/j.paid.2014.09.013

- Marthiensen, R., Sedgwick, M., & Crowder, R. (2019). Effects of a Brief Mindfulness Intervention on After-Degree Nursing Student Stress. *Journal of Nursing Education*, 58(3),165–168. <https://doi.org/10.3928/01484834-20190221-07>.
- Martí'nez-Rubio, D., Colomer-Carbonell, A., Sanabria-Mazo, J.P., Pe' rez-Aranda, A., Navarrete, J., & Martí'nez-Broto'ns, C. (2023). How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students. *PLoS ONE*, 18(2): e0280791. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280791>
- McConville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession students—The effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: A systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Explore: The Journal of Science & Healing*, 13(1), 26–45. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002>
- McCorquodale, L., & Kinsella, E. A. (2018). Mindfulness and human occupation: A scoping review. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 26(3),157-170. <https://doi.org/10.1080/11038128.2018.1483422>
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 2101–2121. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.conscious.2009.01.001>
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self: self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607–617.
- Muro, A., Feliu-Soler, A., Castellà, J., Deví', J., & Soler, J. (2017). Does Time Perspective Predict Life Satisfaction? A Study Including Mindfulness as a Measure of Time Experience in a Sample of Catalan Students. *Mindfulness*, 8(3),655–63.
- Mutlaq, F.A. (2019). The effect of mindfulness on positive thinking. *Journal of the College of Education, Al-Mustansiriya University*. (8), (6), 645-676
- Neff, K. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561–573). The Guilford Press.

- 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 oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/1529886039012>.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. (2015). The five myths of self-compassion. *Psychotherapy Networker*, 39(5), 30–35.
- 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., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self & Identity*, 9(3), 225–240. doi: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. doi:10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287. doi:10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627–645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400–424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological wellbeing and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331–340.
- Offstein, E.H., Larson, M.B., McNeill, A.L., & Mjoni, M.H. (2004). Are we doing enough for today's graduate student?. *International Journal of Educational Management*, 18(7), 396–407.
- Okoro, C., Owojori, O.M., & Umeokafor, N. (2022). The Developmental Trajectory of a Decade of Research on Mental Health and Well-Being amongst Graduate Students: A Bibliometric Analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 19(9), 4929. pmid:35564324
- Oró, P., Esquerda, M., Mas, B., Vinas, J., Yuguero, O., & Pifarre, J. (2021). Effectiveness of a mindfulness-based programme on perceived stress, psychopathological symptomatology and burnout in medical students. *Mindfulness*, 12(5), 1138–1147. https:// doi. org/ 10. 1007/ s12671-020- 01582-5
- Orosa-Duarte, A., Mediavilla, R., Munoz-Sanjose, A., Palao, A., Garde, J., Lopez-Herrero, V., Bravo-Ortiz, M. F., & Rodriguez- Vega, B. (2021). Mindfulness-based mobile app reduces anxiety and increases self-compassion in healthcare students: A randomized controlled trial. *Medical Teacher*, 43(6), 686–693. https:// doi. org/ 10. 1080/ 0142159X. 2021. 1887835
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198–212.
- Park, J., & Baumeister, R. F. (2017). Meaning in life and adjustment to daily stressors. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 333–341. doi:10.1080/17439760.2016.1209542.
- Park, K.E., Sibalis, A., & Jamieson, B. (2021). The Mental Health and Well-Being of Master's and Doctoral Psychology Students at an Urban

- Canadian University. *International Journal of Doctoral Studies*, 16:429–47.
- Parsons, D., Gardner, P., Parry, S., & Smart, S. (2022). Mindfulnessbased approaches for managing stress, anxiety and depression for health students in tertiary education: A scoping review. *Mindfulness*, 13(1), 1–16. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01740-3>
- Pavlovic, S. (2021). Using mindfulness to decrease stress in college students- Evidence-Based Practice Project Reports , for the degree of Professional Doctorate in College of Nursing and Health Professions, .. <https://scholar.valpo.edu/ebpr/169>
- Pfaffthacher, S., Geiger, M., Hartung, J., Weiss, S., & Schindler, S. (2017). Old wine in new bottles? The case of self-compassion and neuroticism. *European Journal Of Personality*, 31(2), 160–169. doi:10.1002/per.2097
- Pfeifer, T. A., Kranz, P. L., & Scoggin, A. E. (2008). Perceived stress in occupational therapy students. *Occupational Therapy International*. 15(4), 221-231. <https://doi.org/10.1002/oti.256>
- Phillips, A.C. (2013). Perceived Stress In: Gellman M.D., & Turner J.R. (Eds) *Encyclopedia of Behaviora Medicine*. Springer, (1453-1454) https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_479
- Podina I., Jucan A., David D. (2015). Self-compassion: A buffer in the pathway from maladaptive beliefs to depression: An exploratory study. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 15(1), 97–109.
- Pommier, E., Neff K., & Tóth-Király I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21 –39.
- Puthran, R., Zhang, M. W., Tam, W. W., & Ho R. C. (2016). Prevalence of depression amongst medical students: A meta-analysis. *Medical Education*, 50(4), 456-468. doi: 10.1111/medu.12962
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33–36.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 250–255. doi:10.1002/cpp.702
- Rahmandani A, kahija YFL, Salma S. (2021). Will Self-Compassion Relieve Distress?: A Correlational Study Among Indonesian Undergraduate Students. *Yonago Acta Medica*, 64(2),192–9. <https://doi.org/10.33160/yam.2021.05.013>.
- Raina, T. & Sharma, H. (2022). Association of Mindfulness and Perceived Stress among Bank Employees. *Shodh Sarita*, 7(26), 229- 235.

- Rapgay, L., & Bystrisky, A. (2009). Classical mindfulness: an introduction to its theory and practice for clinical application, *Ann N Y Acad Sci*, 1172(1), 148-62. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04405.x
- Rocheftort, C., Baldwin, A.S., & Chmielewski, M. (2018). Experiential Avoidance: An Examination of the Construct Validity of the AAQ-II and MEAQ. *Behavior Therapy*, 49(3), 435-49. <https://doi.org/10.1016/j.>
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 172-178. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg020>
- Rohleder, N., Toth-Kiraly, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 227-232. doi:10.1093/clipsy/bpg012
- Saklofske, D. F., Kelly, I. W., & Janzen, B. L. (1995). Neuroticism, depression, and depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 27-31. doi:10.1016/0191-8869(94)00128-F
- 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.
- Salvarani, V., Ardenghi, S., Rampoldi, G., Bani, M., Cannata, P., & Ausili D. (2020). Predictors of psychological distress amongst nursing students: A multicenter cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 44(1):102758. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102758> PMID: 32234667
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254-268 doi:10.1177/0032885507303753
- Sangeetha., E (2014). **An exploration of mindfulness as a stress reduction prevention for adolescents** .Ed.D., California State Universal
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269. doi:10.1177/0956797611429466

- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). **Optimism, pessimism, and psychological wellbeing**. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189–216). Washington, DC:
- Sedighimornani, N., Rimes, K., & Verplanken, B. (2019). Exploring the Relationships Between Mindfulness, Self-Compassion, and Shame. *SAGE Open*, 9(3), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2158244019866294>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). **Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse**. New York: Guilford
- SenthilKumar, G., Mathieu, N.M., Freed, J.K., Sigmund, C.D., & Gutterman, D.D. (2023). Addressing the decline in graduate students' mental well-being. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 325(4):H882–7. pmid:37624099
- Shah, M., Hasan, S., Malil. S. & Sreeramareddy, C. T. (2010) Perceived Stress, Sources and Severity of Stress among Medical Undergraduates in Pakistani Medical School. *BMC Med Educ*, 10(1), 2, 1-8. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-10-2>
- Shapiro, S.L., Astin, J.A., Bishop, S.R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2),164–76.
- Shapiro, S.L., Brown, K.W., & Biegel, G.M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*. 1(2),105–15.
- Shearer, A., Hunt, M., Chowdhury, M., & Nicol, L. (2016). Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and heart rate variability. *International Journal of Stress Management*, 23(2), 232–254. <https://doi.org/https://doi:10.1037/a0039814>
- Sherman, A. (2005). Development of the langer Mindfulness scale. *Yoth version retrieved from Proquest Dissertation and theses*, 9At 3225884).
- Siah, P. C and Tan, S.H. (2015). Motivational Orientation, Perceived Stress and University Adjustment among First Year Undergraduates in

- Malaysia, *Journal of Institutional Research South East Asia*, 3(1), 19-29.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249>
- Skinner, K.L., Hyde, S.J., McPherson, K.B.A., & Simpson, M.D. (2016). Improving students' interpersonal skills through experiential small group learning. *JLD*, 9(1):21
- 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, 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>.
- Smith, J. (2011). Investigating the relationship between mindfulness and optimism. [Unpublished Master Thesis]. The Adler School of Professional Psychology.
- Smith, K. J., P. L. Derrick, and M. R. Koval. (2010). Stress and its antecedents and consequences in accounting settings: An empirically derived theoretical model. *Advances in Accounting Behavioral Research*, 13, 113-42.
- Sohail, N. (2013). Stress and Academic Performance Among Medical Students. *J Coll Physicians Surg Pak*, 23(1):67-71. *pmid*:23286627
- Stanley, S. (2012). Intimate distances: William James' introspection, Buddhist mindfulness, and experiential inquiry. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 201-211. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.10.001>
- Stillwell, S. B., Vermeesch, A. L., & Scott, J. G. (2017). Interventions to reduce perceived stress among graduate students: A systematic review with implications for evidence-based practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 14(6), 507-513. <https://doi.org/10.1111/wvn.12250>
- Stolow D., Zuroff D. C., Young J. F., Karlin R. A., Abela J. R. (2016). A prospective examination of self-compassion as a predictor of depressive symptoms in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(1), 1-20.
- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., & Hufnagle, A. S. (2018). [A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress](https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422537). *Self and Identity*, 17(6), 609-626. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422537>
- 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 Through an Association with High Vagally Mediated Heart Rate Variability. *Mindfulness*, 7(5), 1103-1113.

- National Center for Biotechnology Information.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5010618/>.
- Tang, Y. Y., Yang, L., Leve, L. D., & Harold, G. T. (2012). Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention: Advances within the field of developmental neuroscience. *Child Development Perspectives*, 6(4), 361–366. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00250.x>
- Tarrasch R. (2014). Mindfulness Meditation Training for Graduate Students in Educational Counseling and Special Education: A Qualitative Analysis. *J Child Fam Stud*. 24(5):1322–33.
- Unger, M. (2016). Applying the big five personality factors to the impostor phenomenon. *PCOM Psychology Dissertations*. Paper 356.
- Valikhani, A., Kashani, VO., Rahmanian, M., Sattarian, R., Rahmati Kankat, L & Mills, P (2020). Examining the mediating role of perceived stress in the relationship between mindfulness and quality of life and mental health: Testing the mindfulness stress buffering model. *Anxiety Stress and Coping*, 33(3), 311-325.
- Van Aalderen, J. R., Donders, A. R. T., Giommi, F., Spinhoven, P., Barendregt, H. P., & Speckens, A. E. M. (2012). The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42(5), 989–1001.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123–130. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011>.
- Van der Meulen, R. T., Valentin, S., Bögels, S. M., & de Bruin, E. I. (2021). Mindfulness and self-compassion as mediators of the Mindful2Work Training on perceived stress and chronic fatigue. *Mindfulness*, 12(4), 936-946. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01557-6>
- Van der Velden, A. M., Kuyken, W., Wattar, U., Crane, C., Pallesen, K. J., Dahlgaard, J., Fjorback, L. O., & Piet, J. (2015). A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 37, 26–39.
- Vasudevan, V., Tran, B., Burke, S.M., Tucker, P., & Irwin, J.D. (2025) Changes in stress-related outcomes among graduate students following the Mindfulness Ambassador Program: A pilot study. *PLoS ONE*, 20(1), e0313499. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313499>

- Vieselmeier, J., Holguin, J., & Mezulis, A. (2017). The role of resilience and gratitude in posttraumatic stress and growth following a campus shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(1), 62–69. doi:10.1037/tra0000149
- Wasson, R. S., Barratt, C., & O'Brien, W. H. (2020). Effects of mindfulness-based interventions on self-compassion in health care professionals: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11(8), 1914–1934. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01342-5>.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>.
- Whitesman, S., & Mash, R. (2015). Examining the effects of a mindfulness-based professional training module on mindfulness, perceived stress, self-compassion, and self-determination. *African Journal of Health Professions Education*, 7(2), 220–223. <https://doi.org/10.7196/AJHPE.460>
- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. Guilford Press.
- Williamson, J. (2020). Effects of a self-compassion break induction on self-reported stress, self-compassion, and depressed mood. *Psychological Reports*, 123, 1537–1556.
- Wilson J., Weiss A., & Shook N. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 2-9. doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568
- Winning A.P., Boag S. (2015). Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality. *Personal. Individ. Differ*, 86:492–498. doi: 10.1016/j.paid.2015.07.011.
- Wong W. P., Coles J., Chambers R., Wu D. B.-C., Hased C. (2017). The effects of mindfulness on older adults with mild cognitive impairment. *J. Alzheimers Dis. Rep.* 1 181–193. 10.3233/ADR-170031
- Woolston C. (2022). Stress and uncertainty drag down graduate students' satisfaction, *Nature*, 610(7933):805–808. pmid:36280727

- Xian M, Zhai H, Xiong Y, et al. (2020) The role of work resources between job demands and burnout in male nurses. *Journal of Clinical Nursing* 29(3-4): 535-544.
- Xu, JQ., Tang, YM.J. & Chen, H.Y.K. (2025). Impact of an online mindfulness-based program on wellbeing and trait mindfulness for research postgraduate students: a randomized-controlled trial. *BMC Psychol* 13, 28. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02233-3>
- Yarnell L., Neff K., Davidson O., & Mullarkey M., (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10, 1136-1152. doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. doi:10.1080/15298868.2011.649545
- Yarnell, L., et al. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 1-22.
- Yıldırım F., & Demir A. (2019). Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion. *Psychological Reports*, 0(0), 1-19. DOI: 10.1177/0033294118825099
- Zahra, S. T. & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 48 (2), 21-32
- Zaw, P. P., Takahashi, Y., & Thein, K. S. . (2022). Mindful Self-Compassion Training Online and Perceived Stress: Exploring Moderation of Awareness and Mediation of Acceptance. *The Journal of Behavioral Science*, 17(1), 113-124. retrieved from <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/254139>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and wellbeing: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.1205.
- Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 11(10), 1022-1028. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005>.