



مجلة الإرشاد النفسي

Journal of psychological Counseling

مجلة علمية دورية محكمة
تصدر عن مركز التوجيه والإرشاد النفسي
بكلية التربية – جامعة المنيا

ISSN (Print) 2682- 4566

ISSN (on-line) 2735 - 301X

<https://sjsm.journals.ekb.eg>

٢٠٢٤

العدد السابع عشر

المجلد العاشر

هيئة التحرير

رئيس تحرير المجلة

أ.د/ سيد عبد العظيم محمد

عميد كلية التربية

نائب رئيس تحرير المجلة

أ.د/ حسام محمود زكي

وكيل الكلية للدراسات العليا

مدير تحرير المجلة التنفيذي

أ.م.د/ فدوي أنور وجدي توفيق

مدير مركز التوجيه والإرشاد النفسي

الشفقة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية

**Self-Compassion as a Mediating Variable in the
Relationship between Future Anxiety and
Psychasthenia among Al-Azhar Academically
High-Achievers at the Secondary Stage**

إعداد

أ.م.د/ ممدوح محمود مصطفى

بدوي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية "بنين" بالقاهرة - جامعة الأزهر

mamdouhbadawy.197@azhar.edu.eg

الشفقة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية

إعداد

أ.م.د/ ممدوح محمود مصطفى بدوي

عنوان البحث: الشفقة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية
اسم الباحث: د/ ممدوح محمود مصطفى بدوي⁽¹⁾

مستخلص: هدف البحث إلى الكشف عن الدور الوسيط للشفقة بالذات في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية. وشارك في البحث ٣١١ من طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، وطُبِّقَ عليهم الأدوات التالية: مقياس الشفقة بالذات، ومقياس قلق المستقبل، ومقياس الوهن النفسي (إعداد الباحث). وتمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (AMOS 26)؛ للتحقق من النموذج المقترح، وذلك من خلال الأسلوب الإحصائي تحليل المسار. وأسفرت نتائج البحث عن وجود مطابقة مقبولة لنموذج تحليل المسار للشفقة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية. كما وجدت تأثيرات مباشرة موجبة دالة إحصائياً لقلق المستقبل في الوهن النفسي. كذلك وجدت تأثيرات مباشرة سالبة دالة إحصائياً للشفقة بالذات في الوهن النفسي. بالإضافة إلى وجود تأثيرات مباشرة سالبة دالة إحصائياً لقلق المستقبل في الشفقة بالذات. كما وجدت أيضاً تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائياً لقلق المستقبل في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، قلق المستقبل، الوهن النفسي، المتفوقون دراسياً، المرحلة الثانوية الأزهرية.

^١ أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية "بنين" بالقاهرة - جامعة الأزهر
mamdouhadawy.197@azhar.edu.eg

Self-Compassion as a Mediating Variable in the Relationship between Future Anxiety and Psychasthenia among Al-Azhar Academically High-Achievers at the Secondary Stage

Dr. Mamdouh Mahmoud Mostafa Badawy

Assistant Professor of Mental Health

Faculty of Education for Boys, Al-Azhar University, Cairo

mamdouhbadawy.197@azhar.edu.eg

Abstract

The research aimed to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between future anxiety and psychasthenia among Al-Azhar academically high-achievers. The study sample consisted of 311 Al-Azhar academically high-achievers at the secondary stage. Self-Compassion Scale, Future Anxiety Scale, and Psychasthenia Scale (developed by the researcher) were administered. Data were analyzed using the AMOS 26 statistical software to verify the proposed model through the path analysis technique. The results proved goodness of fit for the path analysis model of self-compassion as a mediating variable in the relationship between future anxiety and psychasthenia among Al-Azhar academically high-achievers at the secondary stage. The results indicated statistically significant positive direct effects of future anxiety on psychasthenia. Furthermore, results revealed statistically significant negative direct effects of self-compassion on psychasthenia and statistically significant negative direct effects of future anxiety on self-compassion. Additionally, statistically significant indirect effects of future anxiety on psychasthenia through self-compassion as a mediating variable were identified.

Keywords: *Self-Compassion, Future Anxiety, Psychasthenia, Academically High-Achievers, Al-Azhar Secondary Stage.*

مقدمة

يمثل طلاب المرحلة الثانوية المتفوقون دراسياً طاقاتٍ متميزةً قادرة على تحقيق التقدم العلمي والفكري، والمساهمة الفاعلة في مختلف المجالات. ويسعى هؤلاء الطلاب إلى تحقيق مستوياتٍ عالية من الأداء الأكاديمي، ويتطلعون إلى مستقبلٍ يمكنهم من بلوغ أهدافهم المهنية والشخصية. ورغم ما يتمتعون به من كفاءاتٍ متميزة، فإن السعي المستمر للتفوق غالباً ما يضعهم تحت ضغطٍ متزايد، خاصة فيما يتعلق بالمحافظة على أدائهم وتحقيق التوقعات الشخصية والمجتمعية؛ مما يزيد من احتمالية تعرضهم للقلق المرتبط بالمستقبل.

ويواجه الطلاب المتفوقون دراسياً قلقاً متزايداً بشأن المستقبل؛ نتيجة لتطلعاتهم العالية والضغوط المرتبطة بضرورة الاستمرار في التفوق الأكاديمي، والتحديات المرتبطة بقدرتهم على مواكبة متطلبات سوق العمل وفرص الاستقرار الوظيفي في المستقبل. ويرتبط هذا القلق غالباً بالشعور بأن أي تراجع في الأداء قد يؤثر سلباً على فرصهم المستقبلية؛ مما يجعلهم عرضةً للضغوط الناشئة عن ضرورة المنافسة والأداء العالي (Nguyen, 2024).

ويتجاوز قلق المستقبل لدى هؤلاء الطلاب الجانب الأكاديمي، حيث تكون له تأثيراتٌ نفسية قد تؤدي إلى شعورهم بالإجهاد المزمن والضغط النفسي؛ إذ يظهر لدى العديد منهم تخوفٌ من عدم القدرة على تحقيق التطلعات التي وضعوها لأنفسهم أو التي يتوقعها منهم الآخرون، وفي ظل هذه التحديات قد يصبح الطلاب المتفوقون دراسياً أكثر عرضةً للوهن النفسي، خاصة إذا افترضوا إلى أساليب فعّالة للتعامل مع هذه المخاوف (Panggabean, 2019).

ويمثل قلق المستقبل حالةً من التوتر والقلق المترقب لما قد تحمله الأيام المقبلة من تحدياتٍ أو صعوبات؛ مما يثير في الفرد شعوراً بعدم الأمان والاستقرار النفسي. وقد يتداخل هذا القلق لدى المتفوقين دراسياً مع جوانب حياتهم اليومية، فيصبح الدافع للتفوق مختلطاً لديهم بالشعور بضعف القدرة على تلبية متطلبات المستقبل المتغيرة والمليئة بالتحديات الأكاديمية والمهنية (Yaacob, 2022).

وقد يؤدي قلق المستقبل لدى المتفوقين دراسياً إلى ضعف الثقة بالنفس، وزيادة مستويات التوتر والإجهاد، مما قد يؤدي إلى تراجع في الصحة النفسية، ويصبح الطلاب أكثر عرضةً للوهن النفسي، وتضعف قدرتهم على مواجهة الضغوط، كما أن القلق المرتبط بالمستقبل يمكن أن يعزز المشاعر السلبية كالإحباط أو الشعور بعدم الكفاءة؛ مما يعيق القدرة على التحفيز الذاتي والاستمرار في السعي لتحقيق الأهداف الأكاديمية والمهنية بثقة واطمئنان (Parker, 2020).

ويرتبط قلق المستقبل بالوهن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً؛ حيث إن التطلعات العالية التي يحملونها تجاه مستقبلهم الأكاديمي والمهني تجعلهم أكثر عرضة للشعور بالضغط النفسية، وهو ما يضع هؤلاء الطلاب في حالة من الحذر والاستعداد لأي تغيرات قد تطرأ؛ مما قد يؤدي إلى شعورهم بالإجهاد النفسي المستمر. وقد يصبح التفكير المتكرر في احتمالات الفشل أو عدم تحقيق الأهداف المتوقعة عاملاً أساسياً يُضعف القدرة على التكيف مع التحديات اليومية ويزيد من شعور الطلاب بالوهن النفسي (Martinez, 2018).

ويُعرف الوهن النفسي بأنه حالة من الضعف العام في الطاقة النفسية، يصاحبها شعور مستمر بالإجهاد والإنهاك النفسي، وهو ما يؤثر سلباً في قدرة الفرد على التكيف مع ضغوط الحياة والتفاعل معها، ويضعف مناعته النفسية، ويجعل استجابته للتحديات أكثر ضعفاً (Akhras, 2016). ويذكر (Brown & Carr, 2019) أن الوهن النفسي عادة ما يرتبط بمشاعر عدم الرضا، وفقدان الدافعية، إلى جانب صعوبة التركيز، وصعوبة التفكير بشكل منطقي؛ مما قد يعيق قدرة الشخص على تحقيق أهدافه والتعامل بفعالية مع المواقف الحياتية. كما أن الوهن النفسي قد يزيد من احتمالية تعرض الفرد لمشكلات صحية، مثل اضطرابات النوم والقلق المزمن؛ مما يؤثر على جودة الحياة بشكل عام، وقد يؤدي هذا الوهن إلى تفاقم المشاعر السلبية، كالإحباط واليأس، ويجعل الفرد أكثر عرضة للعزلة الاجتماعية وفقدان الثقة بالنفس، وهو ما يؤثر بدوره على علاقاته الشخصية وقدرته على التواصل الإيجابي مع محيطه الاجتماعي.

وأظهرت نتائج دراسات كل من (Kim, 2019; Patel, 2021; Hernandez, 2023) أن قلق المستقبل يشكل عاملاً أساسياً في شعور طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً بالوهن النفسي. وكشفت دراسة (Torkan, 2020) عن أن الطلاب المتفوقين دراسياً الذين يشعرون بقلق متزايد تجاه مستقبلهم الوظيفي والتعليمي يعانون من مستويات مرتفعة من الوهن النفسي؛ حيث يعزز قلق المستقبل لديهم الشعور بالإجهاد والإنهاك النفسي. وأوضحت دراسة (2021) Scott أن الخوف من عدم تحقيق التطلعات المستقبلية يدفع الطلاب المتفوقين إلى القلق المستمر بشأن توقعات المجتمع والأسرة؛ مما يؤدي إلى انخفاض مرونتهم النفسية وقدرتهم على التعامل مع الضغوط، ويسهم في شعورهم بالوهن النفسي. وتوصلت دراسة (Ramirez, 2024) إلى أن قلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً يرتبط بزيادة معدلات الاكتئاب والتوتر؛ حيث يصبح التفكير المتكرر في المخاطر المستقبلية أحد العوامل التي تقلل من صحتهم النفسية وتجعلهم أكثر عرضة للشعور بالوهن النفسي.

ويحتاج الطلاب المتفوقون دراسياً إلى تلك العوامل النفسية التي تساهم في تخفيف حدة قلق المستقبل وتقلل من آثاره السلبية؛ حيث إن طموحاتهم العالية وتوقعاتهم الكبيرة من أنفسهم تضعهم تحت ضغوط نفسية متزايدة قد تؤدي بهم إلى الشعور بالوهن النفسي، ويذكر Han & Kim (2023) أن الشفقة بالذات تعد عاملاً مهماً يساعد الأفراد على التعامل برفق مع أنفسهم عند مواجهة الصعوبات، ويرى Taylor (2020) أن الشفقة بالذات تتيح للطلاب المتفوقين دراسياً تبني نظرة متوازنة تجاه التحديات؛ مما يساعدهم على تحسين مرونتهم النفسية، بحيث يصبحون أكثر قدرة على مواجهة القلق بشأن المستقبل بتعاطف وتفهم.

وتُعرف الشفقة بالذات بأنها القدرة على التعامل مع الذات بلطف، خصوصاً عند مواجهة الإخفاقات أو التحديات، بحيث يكون الفرد قادراً على تقديم الدعم والتشجيع لنفسه بدلاً من التوبيخ القاسي أو الانتقاد الشديد (MacBeth & Gumley, 2012). ويرى (2021) Powell أن الشفقة بالذات تساهم في تخفيف التوتر المرتبط بتوقعات التفوق والضغط الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً، كما أنها تساعدهم ليصبحوا أكثر قدرة على مواجهة الإخفاقات والتحديات الدراسية؛ مما يعزز من مرونتهم النفسية، ويمنحهم قدرة أكبر على الاستمرار في السعي نحو أهدافهم دون الشعور بالإرهاك أو الإجهاد النفسي.

وقد توصلت دراسات كل من (Torres, 2019; Morgan, 2020; Hayes, 2021) إلى وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً، وأظهرت دراسة Thompson (2021) أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية من الشفقة بالذات يتميزون بقلق أقل تجاه المستقبل؛ حيث تساعدهم الشفقة على تقبل الذات وتقديم الدعم النفسي لأنفسهم عند مواجهة المخاوف المتعلقة بالمستقبل الأكاديمي والمهني. كما بينت دراسة Miller (2022) أن الطلاب المتفوقين دراسياً الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من اللطف بالذات يظهرون مقاومة أكبر لقلق المستقبل؛ حيث يتيح لهم اللطف بالذات التعامل مع المخاوف من خلال تقديم الدعم والتشجيع الداخلي؛ مما يقلل من تأثير الأفكار السلبية المتعلقة بالمستقبل على صحتهم النفسية.

كما أوضحت دراسات كل من (Phillips, 2017; Lee, 2020; White, 2024) أن هناك علاقة سالبة بين الشفقة بالذات والوهن النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً، وأشارت دراسة Nelson (2020) إلى أن الطلاب الذين يمارسون الشفقة بالذات يمتلكون قدرة أكبر على التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بالتفوق الأكاديمي، وأن الشفقة بالذات تساهم في تحسين مرونتهم النفسية؛ مما قد يساهم في تخفيف شعورهم بالوهن النفسي. وكشفت دراسة

(Morris, 2021) عن أن الطلاب المتفوقين دراسياً الذين يتمتعون بالشفقة بالذات يتميزون بقدرة أكبر على التحكم في المشاعر السلبية التي قد تؤدي إلى الوهن النفسي؛ حيث يساعدهم هذا الدعم الذاتي في تقليل مستويات التوتر والإجهاد المرتبطة بالتحصيل الأكاديمي، مما يحافظ على استقرارهم النفسي.

في ضوء ما سبق يتضح أن الطلاب المتفوقين دراسياً يواجهون مستويات مرتفعة من قلق المستقبل نتيجة لتطلعاتهم العالية وتوقعاتهم الأكاديمية والمهنية؛ مما يؤدي بهم إلى الشعور المتزايد بالوهن النفسي؛ ونظراً لأهمية هذا الموضوع تبرز الحاجة إلى فهم العوامل التي قد تخفف من تأثير قلق المستقبل على الصحة النفسية لهؤلاء الطلاب، وأن متغير الشفقة بالذات يعد واحداً من المتغيرات التي قد يكون لها دور وسيط في هذه العلاقة؛ حيث يمكن من خلاله تقليل تأثير قلق المستقبل على الشعور بالوهن النفسي، وهو ما يسعى البحث الحالي إلى التحقق منه، وذلك من خلال الكشف عن هذا الدور الوسيط للشفقة بالذات في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.

• مشكلة البحث:

يتعرض المتفوقون دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية لضغوطات مستمرة من أجل المحافظة على مستويات عالية من التفوق الأكاديمي، ويظهرون مستويات مرتفعة من القلق بشأن مستقبلهم الأكاديمي والمهني. وتؤدي هذه الحالة من القلق إلى تأثيرات سلبية على حياتهم النفسية والاجتماعية؛ حيث تعزز لديهم مشاعر ضعف الثقة، وتزيد من احتمالية إصابتهم بالوهن النفسي (Haspolat & Yalcin, 2023).

ويظهر التأثير السلبي لقلق المستقبل بوضوح على الطلاب المتفوقين دراسياً، إذ يعاني بعضهم من مشاعر الإجهاد والإرهاق بسبب توقعاتهم العالية من أنفسهم وحرصهم على تلبية متطلبات التفوق الأكاديمي، ويؤدي هذا القلق إلى انخفاض ثقتهم بأنفسهم، ويزيد من احتمالات شعورهم بالوهن النفسي؛ مما قد يدفعهم إلى تجنب بعض المواقف الدراسية أو الاجتماعية التي تزيد من مخاوفهم، وبذلك يصبح قلق المستقبل عائقاً أمام استمرارهم في تحقيق أهدافهم الأكاديمية وتطورهم الشخصي (Torkan, 2020). وقد أظهرت دراسات كل من (Moore, 2015; Perez, 2021; Hernandez, 2023) أن قلق المستقبل يرتبط بشكل إيجابي بمستويات مرتفعة من الوهن النفسي، كما توصلت دراسة (Kim, 2019) إلى أن الطلاب الذين يواجهون قلقاً حول مستقبلهم الأكاديمي والمهني يكونون أكثر عرضة للإصابة بأعراض الوهن

النفسي؛ إذ يميلون إلى الشعور بالإرهاق الذهني، وضعف التركيز، وانخفاض الدافعية؛ وهو ما يؤثر سلباً على أدائهم العام وعلى صحتهم النفسية.

وتعد الشفقة بالذات من المتغيرات النفسية التي يمكن أن تخفف من حدة تأثير قلق المستقبل على الصحة النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً؛ حيث تتيح لهم التعامل بلطف وتقبل للذات، خاصة عند مواجهة الصعوبات أو التحديات (Miller, 2022). وقد أظهرت دراسات كل من (Torres, 2019; Morgan, 2020; Hayes, 2021) وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل، ويشير Thompson (2021) إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الشفقة بالذات يواجهون قلق المستقبل بتوازن أكبر ويقل لديهم الشعور بالضغط، وأن الشفقة بالذات توفر لهم أساليب نفسية للتعامل بفاعلية مع المخاوف المستقبلية؛ مما يساعد في تقليل القلق المرتبط بها ويزيد من شعورهم بالتماسك النفسي.

وأوضحت دراسة Phillips (2017) أن الطلاب الذين يظهرون تعاطفاً ذاتياً ويتمتعون بمستويات عالية من الشفقة بالذات يكونون أقل عرضة للوهن النفسي؛ حيث وجدت الدراسة أن الشفقة بالذات تقلل من مستويات التوتر والإجهاد النفسي لدى الطلاب، إذ تمكنهم من التعامل الإيجابي مع التحديات الأكاديمية، وتمنحهم ثقة أكبر بقدراتهم؛ مما يقلل من مستويات الوهن النفسي ويزيد من شعورهم بالتوازن. كما كشفت دراسة Taylor (2020) عن أن الشفقة بالذات تساهم في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلاب المتفوقين دراسياً؛ مما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط المستقبل وتحدياته دون أن يتأثروا نفسياً بشكل كبير، وأن الشفقة بالذات تساعد الطلاب على التكيف مع ضغوطات التوقعات العالية؛ مما يخفف من شعورهم بالوهن النفسي، ويزيد من جودة حياتهم النفسية.

بناءً على ما سبق يمكن القول إن الشفقة بالذات قد تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى طلاب الثانوية المتفوقين دراسياً، إذ يمكن أن تقلل من الآثار السلبية للقلق المرتبط بالمستقبل، وتمنح هؤلاء الطلاب قدرة على التعامل مع الضغوط؛ ونظراً لندرة الدراسات العربية - في حدود اطلاع الباحث - التي تناولت دور الشفقة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى طلاب الثانوية المتفوقين دراسياً، فإن البحث الحالي يسعى إلى سد هذه الفجوة؛ حيث تصبح هناك حاجة إلى الإجابة عن التساؤل الرئيس التالي: ما الدور الوسيط للشفقة بالذات في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية؟ ومن ثمّ الإجابة كذلك عن التساؤلات الفرعية للتساؤل السابق، والتي تتمثل فيما يلي:

- ما إمكانية تحقيق النموذج المقترح - للعلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط - مطابقةً جيدةً لبيانات المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية المشاركين في البحث؟
- ما التأثيرات المباشرة لقلق المستقبل في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية؟
- ما التأثيرات المباشرة للشفقة بالذات في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية؟
- ما التأثيرات المباشرة لقلق المستقبل في الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية؟
- ما التأثيرات غير المباشرة لقلق المستقبل في الوهن النفسي من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية؟

● أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- إمكانية تحقيق النموذج المقترح - للعلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط - مطابقةً جيدةً لبيانات المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية المشاركين في البحث.
- التأثيرات المباشرة لقلق المستقبل في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
- التأثيرات المباشرة للشفقة بالذات في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
- التأثيرات المباشرة لقلق المستقبل في الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
- التأثيرات غير المباشرة لقلق المستقبل في الوهن النفسي من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.

● أهمية البحث:

- من الناحية النظرية: قد يسهم البحث الحالي في تقديم فهم أفضل للعلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً؛ حيث يسلط الضوء على كيفية

تأثير قلق المستقبل على الصحة النفسية لهؤلاء الطلاب. ومن خلال دراسة الشفقة بالذات كمتغير وسيط في هذه العلاقة ربما يضيف البحث بُعداً جديداً من خلال تفسير أهمية الشفقة بالذات كآلية تساعد في تخفيف الآثار السلبية للقلق، وتحسن من القدرة على التكيف مع التحديات المستقبلية. كما أن البحث قد يساهم في إثراء الأدب التربوي الذي يتناول التوافق النفسي لدى الطلاب المتفوقين في البيئات الدراسية المليئة بالتحديات.

- **من الناحية التطبيقية:** قد تساعد نتائج هذا البحث في تصميم برامج إرشادية تهدف إلى خفض مستويات قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، وذلك من خلال تنمية مهارات الشفقة بالذات؛ مما يساهم في تقليل مستويات الوهن النفسي لديهم. كما يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في إعداد ورش عمل وتدريبات تستهدف مساعدة هؤلاء الطلاب على تطوير استراتيجيات إيجابية للتعامل مع الضغوط الأكاديمية والمخاوف المستقبلية؛ مما يعزز من قدرتهم على مواجهة التحديات. كما أن نتائج هذا البحث قد تتيح للمؤسسات التعليمية وللمعلمين والمراكز الإرشادية توجيه برامجهم لدعم طلاب الثانوية المتفوقين دراسياً من خلال تهيئة بيئات أكثر دعماً، تهتم بتحسين الشفقة بالذات كأداة لتعزيز الصحة النفسية ودعم جودة الحياة الأكاديمية والاجتماعية.

● مصطلحات البحث:

يمكن عرض مصطلحات البحث كما يلي:

- **الشفقة بالذات Self-Compassion:** ويقصد بها قدرة الطالب المتفوق دراسياً على التعامل مع ذاته بلطف وتفهم عند مواجهة التحديات، مع وعيه عميق بالإنسانية المشتركة التي تجعل معاناته جزءاً من التجربة الإنسانية العامة، ومع ممارسته لليقظة العقلية التي تساعده على ملاحظة أفكاره ومشاعره دون مبالغة أو إنكار؛ مما يدعم توازنه النفسي.
- **قلق المستقبل Future Anxiety:** ويعرف بأنه حالة من التوتر النفسي والشعور بالخوف من المجهول تحدث لدى الطالب المتفوق دراسياً؛ نتيجة للتفكير المستمر في التحديات والنتائج المحتملة للمستقبل، وخاصة فيما يتعلق بالأداء الأكاديمي، وتحقيق التوقعات الشخصية والاجتماعية، وفرصه المهنية المستقبلية.
- **الوهن النفسي Psychasthenia:** ويقصد به حالة من الضعف النفسي يعاني منها الطالب المتفوق دراسياً، نتيجة للضغوط المستمرة المرتبطة بمتطلبات التفوق الأكاديمي؛

مما يؤدي إلى تراجع القدرة على التكيف مع التحديات، وفقدان الحافز، والشعور بالإرهاق النفسي والبدني.

- المتفوقون دراسياً Academically High-Achievers: وهم الطلاب مرتفعو التحصيل الدراسي، وقد تم تحديدهم في البحث الحالي بأنهم طلاب المعاهد الثانوية الأزهرية الحاصلون على نسبة ٨٥ % فأكثر في العام الدراسي الماضي.

• حدود البحث:

- الحدود الموضوعية: تتمثل في الشفقة بالذات، وقلق المستقبل، والوهن النفسي.
- الحدود البشرية: تتمثل في بعض طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً.
- الحدود المكانية: تشمل بعض المعاهد الأزهرية (بلغ عددها ١٦ معهداً) بمحافظة القاهرة وسوهاج.
- الحدود الزمانية: تتمثل في الفترة التي تم فيها تطبيق أدوات البحث؛ حيث تم تطبيق الأدوات خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

الإطار النظري:

أولاً: المتفوقون دراسياً Academically High-Achievers:

تعد فئة الطلاب المتفوقين دراسياً من الفئات ذات الأهمية في المجتمع، حيث يتميزون بقدرات أكاديمية عالية تجعلهم قادرين على تحقيق مستويات مرتفعة من الأداء الأكاديمي؛ مما يعزز من فرصهم في النجاح وتبوء مكانة متقدمة في المستقبل، ويهتم الباحثون بدراسة هذه الفئة لفهم العوامل التي تسهم في تفوقهم وتحديد التحديات النفسية والاجتماعية التي قد يواجهونها (Ji, Porto & Gil, 2022).

وبما أن المتفوقين دراسياً يمثلون قيمة كبيرة في المنظومة التعليمية، فقد طُرحت عدة تعريفات لوصفهم وتحديد خصائصهم؛ حيث يعرف كل من (Anditya, Panggabean & Dirgantoro, 2019؛ أماني الحاروني، ٢٠١٩) المتفوقين دراسياً بأنهم الطلاب الذين يظهرون إنجازاً أكاديمياً يتجاوز المستويات المتوقعة من أقرانهم في العمر والتخصص الدراسي. بينما يرى (Sanchez-Escobedo, et al. (2021 أن المتفوقين دراسياً هم أولئك الطلاب الذين يظهرون أداءً أكاديمياً عالياً ومستوى مرتفعاً من الانضباط الذاتي والدافعية الداخلية نحو التعلم والإنجاز. في حين يذكر (Almousa, et al. (2022 أن المتفوقين دراسياً يقصد بهم الطلاب الذين يظهرون استعداداً فكرياً استثنائياً وقدرة على استيعاب المفاهيم المعقدة بسرعة

مقارنة بأقرانهم؛ مما يمكنهم من تحقيق نتائج متقدمة في اختبارات التحصيل الدراسي. ويرى (Ji, et al., 2022) أن مصطلح "المتفوقون دراسياً" يشير إلى الطلاب الذين يتميزون بقدرات معرفية وإبداعية متميزة تجعلهم يحققون إنجازات أكاديمية تفوق المعدلات القياسية المتوقعة. ويضيف (Mohamed, Abdelfattah & Opoku (2022) أن المتفوقين دراسياً هم الطلاب الذين يظهرون تفوقاً مستمراً عبر جميع المراحل الدراسية، ويتميزون بقدرتهم على التعامل مع الضغوط الأكاديمية وتحقيق أداء يتجاوز المستوى المعتاد. بينما يوضح (Melhem, 2023) أن فئة المتفوقون دراسياً تمثل أولئك الطلاب الذين يظهرون دافعية قوية للتعلم، والتزاماً عميقاً تجاه أهدافهم الأكاديمية؛ مما يجعلهم قادرين على الاستمرار في تحقيق النجاح على الرغم من الصعوبات.

وتتفق التعريفات السابقة على أن المتفوقين دراسياً يتميزون بقدرات أكاديمية عالية تؤهلهم لتحقيق إنجازات تفوق أقرانهم، إلا أن هناك تبايناً واضحاً في التركيز على خصائص محددة، حيث ركز كل من (Anditya, et al., 2017؛ أماني الحاروني، ٢٠١٩؛ Almousa, et al., 2022) على الأداء الأكاديمي كمعيار أساسي للتفوق، بينما ركز كل من (Sanchez- Escobedo, et al., 2021; Melhem, et al., 2023) على دافعية الطالب والتزامه الشخصي كعوامل تسهم في تحقيق التفوق، ومن جهة أخرى اهتم (Ji, et al. (2022 بتسليط الضوء على القدرات الإبداعية والمعرفية كجزء من معايير التفوق، في حين اعتبر (Mohamed, et al. (2022 أن التفوق المستمر والقدرة على التعامل مع الضغوط من السمات المميزة للمتفوقين دراسياً.

ويقصد بالمتفوقين دراسياً في هذا البحث الطلاب مرتفعو التحصيل الدراسي، وقد تم تحديدهم بأنهم طلاب المعاهد الثانوية الأزهرية الحاصلون على نسبة ٨٥ % فأكثر في العام الدراسي الماضي.

وتشكل فئة المتفوقين دراسياً أهمية كبيرة للمجتمع وللنظام التعليمي، وتعود أهمية المتفوقين دراسياً إلى عدة جوانب، منها:

- بناء قادة المستقبل: إذ يتمتع المتفوقون بقدرات قيادية تؤهلهم للريادة، سواء في المجالات الأكاديمية أو المهنية؛ إذ يعتمد المجتمع على هؤلاء الطلاب لقيادة التحولات المستقبلية وإدارة التحديات بطرق إبداعية وفعالة (هديل حسن ومنار محمد، ٢٠٢٣).

- تحقيق التقدم العلمي: حيث يمكن أن يسهم المتفوقون دراسياً في تطوير الأبحاث العلمية وتقديم حلول مبتكرة للمشكلات المعاصرة؛ فهم يمتلكون المهارات والمعرفة التي تؤهلهم للمساهمة الفاعلة في مختلف المجالات الأكاديمية والبحثية (ريهام محمد، ٢٠٢٣).
- إلهام وتشجيع أقرانهم: إذ يُعد المتفوقون نموذجاً يحتذى به، وقد يسهمون في خلق بيئة تعليمية تنافسية وإيجابية، تشجع الآخرين على التفوق والاجتهاد؛ مما يعزز من جودة العملية التعليمية بشكل عام (هشام علي، ٢٠٢٠).
- رفع مستوى الإنتاجية في المجتمع: حيث تزداد فرص العمل والإنتاجية بتواجد أفراد ذوي كفاءات عالية؛ إذ إن المتفوقين يُعدّون أفراداً قادرين على تحقيق الإنجازات والمساهمة في زيادة النمو الاقتصادي والمعرفي (سوزان تميم وإسماعيل بدر ومنال جاب الله، ٢٠٢٣).
- المساهمة في بناء مجتمعات متوازنة: فالمتفوقون دراسياً يتمتعون غالباً بقدرة على التكيف مع الضغوط وحل المشكلات؛ مما يجعلهم عناصر فاعلة في بناء مجتمعات متوازنة، حيث يسهمون في رفع مستوى الوعي بأهمية التعليم والالتزام الأكاديمي (حمدان الشامي، ٢٠٢٢).
- وترى أماني الحاروني (٢٠١٩) أن الطلاب المتفوقين دراسياً قد يواجهون عدة تحديات، تتعلق بجوانب نفسية واجتماعية وأكاديمية، والتي قد تؤثر في قدرتهم على الاستمرار في تحقيق التفوق الأكاديمي، ومن أبرز هذه التحديات:
- القلق من المستقبل: يشعر المتفوقون دراسياً غالباً بالقلق بشأن مستقبلهم المهني والأكاديمي؛ حيث يخشون من عدم القدرة على الحفاظ على أدائهم العالي وتحقيق التطلعات التي وضعوها لأنفسهم أو يتوقعها منهم المجتمع.
- الضغط الأكاديمي العالي: يواجه المتفوقون دراسياً ضغطاً مستمراً للحفاظ على مستواهم الأكاديمي المرتفع، سواء من أنفسهم أو من محيطهم؛ مما قد يؤدي إلى شعورهم بالإرهاق والإجهاد النفسي.
- العزلة الاجتماعية: قد يؤدي الانشغال الشديد بالدراسة إلى قلة التفاعل الاجتماعي؛ مما يجعل بعض المتفوقين يشعرون بالعزلة، ويقلل من فرصهم في بناء علاقات اجتماعية قوية ومتوازنة.
- التوقعات العالية من الآخرين: يعاني المتفوقون دراسياً من توقعات عالية يضعها المجتمع، الأسرة، والمعلمون، ما يضعهم تحت عبء ضرورة تلبية هذه التوقعات باستمرار، وقد يشعرون بالإحباط إذا لم يتمكنوا من تلبية تلك المعايير.

- نقص الدعم العاطفي والنفسي: قد يفتقر المتفوقون إلى الدعم العاطفي والنفسي المناسب؛ حيث يُعتقد أحياناً أنهم لا يحتاجون إلى المساعدة، في حين أنهم قد يواجهون مشكلات نفسية مثل القلق والضغط النفسي.
- تأثيرات مقارنة الذات بالآخرين: يعاني بعض المتفوقين دراسياً من مقارنة أنفسهم بالطلاب الآخرين المتفوقين؛ مما قد يؤدي إلى شعورهم بعدم الرضا حتى مع تحقيقهم نتائج جيدة. وتشير دراسات كل من (Martinez, 2018؛ Parker, 2020؛ ريهام محمد، ٢٠٢٣؛ Nguyen, 2024) إلى أن قلق المستقبل يعد من أبرز التحديات النفسية التي تواجه الطلاب المتفوقين دراسياً، حيث يعيش هؤلاء الطلاب تحت ضغط مستمر لتحقيق النجاح الأكاديمي والمهني، كما أنهم يعانون من مخاوف متواصلة حول الاستمرار في النجاح، وتلبية توقعات الأسرة والمجتمع، وكذلك مواجهة التحديات الأكاديمية والمهنية المقبلة.

ثانياً: قلق المستقبل Future Anxiety:

يعد قلق المستقبل من المتغيرات النفسية الشائعة التي تؤثر على الأفراد في كثير من مراحل الحياة، وينشأ هذا القلق من عدم اليقين بشأن الأحداث المستقبلية؛ مما يؤدي إلى اضطراب في التفكير، وصعوبة في التركيز، وقد يؤثر على جودة الحياة والاستقرار النفسي. وتتزايد أهمية فهم قلق المستقبل خاصة في البيئات الأكاديمية؛ حيث يُلاحظ انتشاره بين الطلاب الذين يحملون تطلعات كبيرة وتوقعات مستقبلية قد تشكل عبئاً نفسياً عليهم (Mutia & Hargiana, 2021). وهناك عدة تعريفات لقلق المستقبل حاول كل منها توضيح مفهومه والعوامل المرتبطة به؛ حيث يعرف (Hammad, 2016) قلق المستقبل بأنه حالة من التوتر والقلق المفرط بشأن الأحداث المستقبلية، والتي غالباً ما تصاحبها أفكار سلبية حول القدرة على التعامل مع هذه الأحداث. ويرى (Rabei, Ramadan & Abdallah, 2020) أن قلق المستقبل يشير إلى الخوف من المجهول، الذي يدفع الفرد للانشغال المستمر بالتفكير فيما قد يحمله المستقبل من تحديات أو صعوبات؛ مما يؤثر على صحته النفسية. بينما يعرف (Twivy, Grof & (2021) Fox قلق المستقبل على أنه توقعات سلبية ومشاعر خوف غير مبررة حيال ما سيأتي؛ حيث يعتقد الفرد أن هناك عقبات قد تمنعه من تحقيق أهدافه. في حين يرى خالد الياحي (٢٠٢٢) أن قلق المستقبل يمثل استجابة نفسية للخوف من فشل محتمل في المستقبل، يشعر فيها الفرد بعدم الأمان والاستعداد لمواجهة التحديات المحتملة. ويعرف (Alhalalmeah, 2023) قلق المستقبل بأنه القلق المستمر بشأن إمكانية حدوث أمور سيئة أو غير مرغوبة في المستقبل؛ مما يجعل

الفرد في حالة من القلق المسبق وتوقع الأسوأ. ويذكر (Guszkowska & Bodasinska 2023) أن قلق المستقبل يعرف بأنه حالة نفسية تتميز بالتركيز على التهديدات والتحديات المستقبلية المحتملة، وينتج عنها عدم الاستقرار والخوف من المخاطر المستقبلية.

يتضح مما سبق ما يلي:

• تركيز البعض على الجانب العاطفي لقلق المستقبل بوصفه خوفاً من المجهول (Rabei, et al., 2020).

• بينما يركز آخرون على تأثير هذا القلق في تقليل القدرة على التركيز والتخطيط للمستقبل (Hammad, 2016).

• في حين يهتم البعض بكيفية ارتباط قلق المستقبل بالشعور بفقدان الثقة في القدرات الذاتية والاستعداد لمواجهة التحديات (خالد اليامي، ٢٠٢٢).

• التعريفات السابقة تتفق على أن:

- قلق المستقبل يدور حول حالة من التوتر والخوف المستمر من الأحداث المستقبلية غير المؤكدة.

- قلق المستقبل يتضمن عنصرًا من التفكير المفرط في الاحتمالات السلبية.

- قلق المستقبل يؤثر سلبًا على جودة حياة الفرد وقدرته على تحقيق الأهداف.

وفي البحث الحالي يعرف قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً بأنه: حالة من التوتر النفسي والشعور بالخوف من المجهول تحدث لدى الطالب المتفوق دراسياً؛ نتيجةً للتفكير المستمر في التحديات والنتائج المحتملة للمستقبل، وخاصة فيما يتعلق بالأداء الأكاديمي، وتحقيق التوقعات الشخصية والاجتماعية، وفرصه المهنية المستقبلية.

ويظهر قلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً في عدة مظاهر واضحة تؤثر على سلوكهم اليومي. وتذكر وفاء حسين (٢٠٢٠) أن من أبرز هذه المظاهر ما يلي:

- التفكير المستمر في التحديات المستقبلية واحتمالات الفشل، حيث ينشغل هؤلاء الطلاب بأفكار سلبية حول قدرتهم على تلبية التوقعات المرتفعة منهم.

- المظاهر الجسدية التي تشمل الأرق، والتعب المستمر، وصعوبة النوم نتيجة الانشغال بالمخاوف المستقبلية.

- الميل إلى تجنب المواقف التي تتطلب اتخاذ قرارات حاسمة، إذ يخشون من الفشل أو اتخاذ خيارات قد تؤثر على نجاحهم المستقبلي.

- إظهار سلوكيات تدل على الحذر الزائد والابتعاد عن التجارب التي قد تعرضهم للخطأ.

- وتنشأ حالة قلق المستقبل لدى المتفوقين دراسياً نتيجة لعدة أسباب، أبرزها ما يلي:
- الضغط الناتج عن توقعات الأسرة والمجتمع؛ حيث يُنظر إلى المتفوقين دراسياً على أنهم مستقبل الأسرة ومصدر للفخر، كما أنهم يتعرضون للتقييم المستمر من قبل الآخرين، الأمر الذي يعزز شعورهم بأن أي تراجع أو فشل قد يهدد صورتهم الذاتية ويقلل من رضا الآخرين عنهم (Panggabean, 2019).
 - الخوف من المجهول الذي يعد أحد الأسباب الرئيسة لقلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً؛ فهم يشعرون أنهم لا يستطيعون السيطرة الكاملة على ظروفهم المستقبلية، ويخشون من التغيرات التي قد تعيق تحقيق أهدافهم (Yaacob, 2022).
 - تحديات سوق العمل ومتطلبات المنافسة التي تزيد من مخاوفهم؛ حيث يتطلعون إلى تحقيق النجاح في بيئة مليئة بالتحديات (Parker, 2020).
- ويؤثر قلق المستقبل بشكل سلبي على الصحة النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً؛ إذ يعرضهم للإجهاد النفسي والجسدي المزمن، وهو ما يؤدي إلى انخفاض مستويات الطاقة لديهم. فقد يعانون من أعراض مثل اضطرابات النوم، والشعور بالتعب والإرهاق المستمر، وفقدان القدرة على التركيز؛ مما يؤثر سلباً على كفاءتهم الأكاديمية، وقدرتهم على أداء المهام الدراسية بفعالية. كما يضعف قلق المستقبل من قدرتهم على التكيف مع البيئة الأكاديمية، ويجعلهم أكثر عرضة للإحباط؛ مما قد يدفعهم إلى الابتعاد عن التفاعلات الاجتماعية والتواصل الفعال مع الآخرين (Martinez, 2018).
- وقد يتسبب قلق المستقبل في تدهور العلاقات الاجتماعية للطلاب المتفوقين دراسياً؛ حيث يميلون إلى العزلة وتجنب الأنشطة الاجتماعية بسبب انشغالهم بالتفكير في المستقبل والمخاوف المصاحبة له. كما قد يؤدي هذا القلق إلى ضعف ثقتهم بأنفسهم، وقد يحد من قدرتهم على اتخاذ قرارات حاسمة تتعلق بحياتهم المهنية والشخصية (Yaacob, 2022).
- مما سبق يتضح ما يلي:
- أن قلق المستقبل يُشكل تحدياً نفسياً واجتماعياً لدى الطلاب المتفوقين دراسياً، حيث تؤدي توقعات الأسرة والمجتمع، وضغوط التنافس الأكاديمي، والمخاوف من المجهول، إلى خلق حالة من التوتر والقلق لديهم (Panggabean, 2019؛ وفاء حسين، ٢٠٢٠؛ Yaacob, 2022).

- أن قلق المستقبل يمثل عبئاً على الاستقرار النفسي للطلاب، وقد يدفعهم إلى سلوكيات غير صحية مثل العزلة وتجنب المواقف التي قد تؤدي إلى الفشل (Martinez, 2018; Yaacob, 2022).
- أن قلق المستقبل لا يرتبط فقط بالخوف من الفشل الأكاديمي، بل يتعداه ليشمل مخاوف أوسع تتعلق بالحياة المهنية والقدرة على تحقيق تطلعاتهم الكبيرة (Parker, 2020).
- أن الأعراض الجسدية والنفسية لقلق المستقبل - كالأرق والإرهاق وفقدان القدرة على التركيز - تظهر مدى التأثير السلبي الذي يمكن أن يحدثه على الأداء الأكاديمي والحياة الاجتماعية للطلاب المتفوقين دراسياً؛ مما يتطلب تقديم دعم نفسي وبرامج إرشادية تساعدهم على التعامل مع هذا القلق بفعالية (Martinez, 2018؛ وفاء حسين، ٢٠٢٠).

ثالثاً: الوهن النفسي Psychasthenia:

يُعد الشعور بالوهن النفسي نتيجة متوقعة لتراكم الضغوط النفسية والاجتماعية والإخفاق في مواجهتها؛ مما يصل بالفرد إلى شعور مستمر بالتعب والإرهاق النفسي، ويؤثر على أدائه وقدرته على التعامل مع متطلبات الحياة المختلفة (سواء متولي ولطفي عيسى وعادل الهجين، ٢٠٢٣).

وقد تعددت تعريفات الباحثين للوهن النفسي، بناءً على عوامل متعلقة بالجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية للفرد؛ حيث يعرف (Sahebari, et al. (2019) النفسي على أنه حالة من الإرهاق النفسي الشديد الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع التحديات اليومية والضغوط النفسية المتزايدة. بينما يرى حنان السيد (٢٠٢٠) أن الوهن النفسي هو حالة من الاضطراب النفسي تتسم بفقدان الطاقة والحماس للحياة، والشعور الدائم بالإجهاد الذي يؤثر سلباً على الأداء الاجتماعي والمهني. في حين يعرف مصطفى نمر (٢٠٢١) الوهن النفسي بأنه انخفاض في الطاقة النفسية يظهر في صورة تعب مستمر وصعوبة في التركيز، وبصاحبه شعور بالقلق والاكنتاب نتيجة مواجهة التحديات المختلفة. ويذكر (Karimi, Yousefi & Torka (2022) أن الوهن النفسي هو حالة من الإجهاد النفسي المزمن، يشعر فيها الفرد بضعف قدرته على التكيف مع التحديات، ويعاني من تدهور في جودة الحياة. وتضيف إيمان أحمد (٢٠٢٢) أن المقصود بالوهن النفسي حالة من الانهيار النفسي تحدث نتيجة التعرض لضغوط متعددة، مما يؤدي إلى ضعف القدرة على التكيف وفقدان التوازن النفسي. ويعرف (Hernandez (2023

الوهن النفسي على أنه فقدان الاستجابة الفعّالة للضغوط اليومية، حيث يعاني الفرد من انخفاض القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة؛ مما يؤدي إلى تدهور في الأداء الاجتماعي والمهني.

يتضح من التعريفات السابقة ما يلي:

• تُبرز بعض التعريفات تأثير الوهن النفسي على الأداء المهني والاجتماعي؛ حيث يصبح الفرد أقل قدرة على التفاعل الفعّال مع محيطه (حنان السيد، ٢٠٢٠؛ مصطفى نمر، ٢٠٢١)

• كما تشير بعض التعريفات إلى أن الوهن النفسي ينشأ نتيجة للتعرض المتكرر للضغوط والمشكلات؛ مما يؤدي إلى تدهور في الصحة النفسية للفرد، وفقدان قدرته على الاستجابة الفعّالة للظروف الصعبة (إيمان أحمد، ٢٠٢٢).

• التعريفات السابقة تكاد تتفق على أن:

- الوهن النفسي يدور حول ضعف القدرة على التكيف مع الضغوط اليومية وتراجع الطاقة النفسية للفرد.

- الوهن النفسي يتجلى في شكل إرهاق نفسي، وتعب مستمر، وصعوبة في التركيز.

- الوهن النفسي يؤثر سلباً على حياة الفرد الاجتماعية والمهنية.

• وفي ضوء ما سبق يمكن استخلاص أن الوهن النفسي ليس مجرد حالة من التعب، بل هو حالة نفسية معقدة ترتبط بالتأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية؛ مما يتطلب الاهتمام بتطوير استراتيجيات للتكيف مع الضغوط للحفاظ على التوازن النفسي وتعزيز القدرة على التعامل مع التحديات.

وفي البحث الحالي يعرف الوهن النفسي لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً بأنه: حالة من الضعف النفسي يعاني منها الطالب المتفوق دراسياً، نتيجة للضغوط المستمرة المرتبطة بمتطلبات التفوق الأكاديمي؛ مما يؤدي إلى تراجع القدرة على التكيف مع التحديات، وفقدان الحافز، والشعور بالإرهاق النفسي والبدني.

ويُعد الوهن النفسي من العوامل التي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً؛ حيث يجد هؤلاء الطلاب أنفسهم تحت ضغوط مستمرة للحفاظ على مستواهم الأكاديمي العالي وتلبية توقعات أسرهم ومجتمعهم، ومع تصاعد هذه الضغوط، قد يشعر هؤلاء الطلاب بإرهاق نفسي وجسدي يتجاوز قدرتهم على التحمل؛ مما يؤدي إلى حالة من الضعف تُعرف بالوهن النفسي (Phillips, 2017).

وتتضح مظاهر الوهن النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً في عدة أشكال من أبرزها الشعور المستمر بالتعب والإرهاق النفسي، حتى بعد فترات من الراحة، حيث يجد الطلاب المتفوقون أنفسهم غير قادرين على استعادة نشاطهم وحيويتهم، وبترافق هذا الشعور بالإرهاق مع تراجع في التركيز والانتباه؛ مما يؤثر على جودة أدائهم الأكاديمي، وقدرتهم على إكمال المهام الدراسية بكفاءة (Hernandez, 2023).

كما يظهر الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً في شكل ميل للانعزال الاجتماعي والتراجع عن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية أو الأكاديمية؛ إذ يشعر هؤلاء الطلاب بعدم القدرة على التفاعل مع زملائهم ومعلميهم بالطريقة المعتادة. ويمكن أن يزيد هذا الانسحاب من شعورهم بالعزلة، ويؤثر في قدرتهم على بناء علاقات قوية وداعمة في محيطهم الأكاديمي والاجتماعي؛ ما يجعلهم في حالة من الانغلاق على الذات (Lee, 2020).

وتتعدد أسباب الوهن النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً، ويعد قلق المستقبل من أهم هذه الأسباب؛ إذ يعاني المتفوقون دراسياً من مخاوف متزايدة حول قدرتهم على تحقيق طموحاتهم الأكاديمية والمهنية، ويعيشون تحت ضغوط عالية لتحقيق النجاح والاستمرار في التفوق. ويسبب قلق المستقبل توتراً دائماً لهؤلاء الطلاب، حيث يخشون من الفشل في تلبية التوقعات العالية منهم؛ مما يزيد من شعورهم بالإجهاد ويؤثر على استقرارهم النفسي (Martinez, 2018).

كما تلعب ضغوط التوقعات دوراً رئيساً في زيادة مستويات الوهن النفسي؛ حيث يتعرض الطلاب المتفوقون دراسياً لضغوط من الأسرة والمعلمين والمجتمع، الذين ينظرون إليهم على أنهم نماذج للتفوق والنجاح؛ وهو ما قد يدفعهم للشعور بمسؤولية ثقيلة تجاه تحقيق توقعات الآخرين، الأمر الذي يزيد من العبء النفسي عليهم، وقد يؤدي إلى شعورهم بعدم القدرة على تلبية هذه التوقعات (Pangabeian, 2019).

ويترتب على الوهن النفسي آثار سلبية عديدة لدى الطلاب المتفوقين دراسياً؛ حيث يتسبب في تراجع الأداء الأكاديمي نتيجة لضعف التركيز وصعوبة الاستمرار في التعلم بفعالية. وقد يعاني الطلاب من صعوبات في التحصيل الدراسي وفي إتمام واجباتهم الدراسية؛ مما يؤثر على مستوى التفوق الذي يسعون لتحقيقه (White, 2024). كما يؤثر الوهن النفسي سلباً على الطلاب المتفوقين دراسياً؛ حيث يصبحون أكثر عرضة لمشاعر الاكتئاب نتيجة الإجهاد المتواصل وفقدان القدرة على مواجهة التحديات. وتؤثر هذه الحالة النفسية على نوعية حياتهم، وتزيد من مشاعر العزلة والانطواء؛ مما يؤثر على علاقاتهم الاجتماعية، ويجعلهم أكثر عرضة

لمشكلات نفسية طويلة المدى قد تؤثر على مسار حياتهم الأكاديمي والمهني (Moore, 2015).

يتضح مما سبق:

- أن الوهن النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً يتجلى في شكل اضطرابات نفسية وعاطفية تؤثر على جوانب متعددة من حياتهم (Phillips, 2017).
- أن مظاهر الوهن النفسي تتنوع بين الإرهاق المستمر والانسحاب الاجتماعي (Lee, 2020; Hernandez, 2023).
- أن هناك أسباب عديدة للوهن النفسي منها: الضغوط المرتبطة بتحقيق التفوق الأكاديمي وتلبية توقعات الآخرين (Panggabean, 2019).
- أن قلق المستقبل يلعب دوراً بارزاً في تعميق الشعور بالوهن النفسي (Martinez, 2018).

في ضوء ما سبق يتضح أن هناك حاجة إلى البحث عن المتغيرات التي يمكن أن تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين العوامل المسببة للوهن النفسي - والتي يعد قلق المستقبل من أهمها - وبين الشعور بالوهن النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً.

رابعاً: الشفقة بالذات Self-Compassion:

تعد الشفقة بالذات عاملاً نفسياً يساعد الأفراد على بناء علاقة إيجابية مع أنفسهم، من خلال استجابات قائمة على التعاطف والتفهم بدلاً من اللوم والتوبيخ؛ مما يسهم في تعزيز الصحة النفسية والمرونة في مواجهة التحديات. ويحظى هذا المفهوم بأهمية متزايدة في الدراسات النفسية؛ نظراً لدوره في تحسين التوافق النفسي، والقدرة على مواجهة الصعوبات بشكل متوازن (Neff, 2003 a; Neff, 2003 b; Leary, et al., 2007).

وتعرف الشفقة بالذات بأنها القدرة على التعامل بلطف مع الذات عند مواجهة الفشل أو الضغوط، وتجنب النقد الذاتي القاسي، والاستجابة برفق وتفهم (سهام عليوة، ٢٠١٧). ويرى أحمد واعر (٢٠١٩) أن الشفقة بالذات هي نوع من القبول الذاتي الذي يتمثل في التعاطف مع الذات في الأوقات الصعبة، والنظر إلى الأخطاء والتحديات على أنها جزء من التجربة الإنسانية المشتركة. بينما يذكر Taylor (2020) أن مفهوم الشفقة بالذات يشير إلى استعداد الفرد لدعم نفسه والاعتراف بمشاعره السلبية دون الشعور بالذنب؛ مما يعزز التوازن النفسي. ويعرف Powell (2021) الشفقة بالذات بأنها تعاطف الفرد مع ذاته، بحيث يقبل ذاته دون نقد لاذع،

ويمتلك مرونة في التعامل مع الأخطاء. في حين يرى (Tran, et al. (2022) أن الشفقة بالذات هي عملية نفسية تساعد الأفراد على إدراك مشاعرهم السلبية دون تضخيمها، من خلال التعاطف مع الذات وتجنب التوبيخ الداخلي. ويرى (Wakelin, Perman & (2022) أن Simonds الشفقة بالذات تعني القدرة على العفو عن الذات والتعامل بلطف عند التعرض لضغوط أو فشل؛ مما يعزز القدرة على التكيف. وتشير عبلة مرتضى (٢٠٢٣) إلى أن الشفقة بالذات يقصد بها استعداد الفرد لتقديم الدعم العاطفي لنفسه عند مواجهة الصعوبات، مما يقلل من التوتر والقلق. وتعرف نرمين غريب (٢٠٢٣) الشفقة بالذات بأنها القدرة على تقبل الذات بصدق وتعاطف عند مواجهة الإخفاقات، بحيث يتجنب الفرد السلوكيات النقدية ويستبدلها بالتفهم.

يتضح من التعريفات السابقة ما يلي:

- تركيز بعض التعريفات على أن الشفقة بالذات تشمل القبول الذاتي (أحمد واعر، ٢٠١٩؛ Taylor, 2020)، والتعاطف مع الذات (Powell, 2021)، والقدرة على التكيف مع الأخطاء والصعوبات دون الشعور بالذنب (Tran, et al., 2022)؛ نرمين غريب، ٢٠٢٣).
 - اهتمام بعض الباحثين بأهمية التعاطف الذاتي بوصفه وسيلة للتكيف مع الضغوط وتقليل التوتر (عبلة مرتضى، ٢٠٢٣).
 - بينما يُبرز آخرون دور الشفقة بالذات في تعزيز المرونة والقدرة على استعادة التوازن بعد التحديات (Wakelin, et al., 2022).
 - اتفاق التعريفات السابقة على ما يلي:
 - أن الشفقة بالذات تتعلق بالتعامل مع الذات بلطف ودعم في الأوقات الصعبة، مع تجنب النقد الذاتي الشديد.
 - أن الشفقة بالذات لا تعني فقط تجنب النقد الذاتي، بل تتضمن قبول الذات والتعامل معها بإيجابية حتى عند مواجهة الفشل.
 - أن الشفقة بالذات تساعد الأفراد على بناء توازن نفسي واستقرار عاطفي.
- وفي البحث الحالي تعرف الشفقة بالذات لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً بأنها: قدرة الطالب المتفوق دراسياً على التعامل مع ذاته بلطف وتفهم عند مواجهة التحديات، مع وعيه عميق بالإنسانية المشتركة التي تجعل معاناته جزءاً من التجربة الإنسانية العامة، ومع

ممارسته لليقظة العقلية التي تساعده على ملاحظة أفكاره ومشاعره دون مبالغة أو إنكار؛ مما يدعم توازنه النفسي

وتُعد الشفقة بالذات من المهارات النفسية الضرورية لطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً؛ حيث تمكنهم من التعامل بلطف وتفهم مع أنفسهم عند مواجهة التحديات الدراسية أو الفشل في تحقيق توقعاتهم العالية. ويعيش المتفوقون دراسياً تحت ضغوط شديدة للحفاظ على مستوياتهم الأكاديمية المتميزة، ويواجهون توقعات مجتمعية وشخصية مرتفعة؛ مما يجعلهم أكثر عرضة للضغط النفسي والقلق من الفشل. وهنا يمكن أن تلعب الشفقة بالذات دوراً حيوياً في مساعدتهم على التكيف مع هذه الضغوط من خلال التعامل مع الأخطاء والإخفاقات بطريقة صحية، وهو ما يسهم في تعزيز استقرارهم النفسي (Morgan, 2020).

ويميل الطلاب المتفوقون دراسياً - غالباً - إلى النقد الذاتي المفرط عند مواجهة الفشل؛ مما يزيد من قلقهم، ويؤثر على أدائهم الدراسي. وقد تساعدهم الشفقة بالذات على التفاعل مع هذا القلق بشكل أكثر إيجابية؛ إذ يتمكنون من رؤية الفشل كجزء طبيعي من عملية التعلم (Hayes, 2021). كما أن الشفقة بالذات تمنح الطلاب المتفوقين دراسياً قدرة على التعامل مع التوقعات العالية المحيطة بهم بسلام نفسي أكبر؛ إذ تساعدهم على تطوير نظرة متوازنة تجاه الإنجازات الأكاديمية، وتخفف من الضغط الناتج عن المنافسة المستمرة. كما يمكن لهؤلاء الطلاب - من خلال الشفقة بالذات - أن يتقبلوا الحدود الطبيعية لقدراتهم دون الشعور بالذنب أو الخجل (Torres, 2019).

وتظهر الشفقة بالذات لدى الطلاب المتفوقين دراسياً في عدة مظاهر، من أبرزها القدرة على التعاطف مع الذات عند مواجهة الإخفاقات؛ حيث يُظهرون قدرة على تهدئة أنفسهم، وتقديم الدعم الذاتي اللازم لتجاوز الفشل. كما يتميز هؤلاء الطلاب بإدراكهم لأهمية التجربة الإنسانية المشتركة؛ فيتعاملون مع التحديات التي يواجهونها كجزء من النمو الطبيعي، بدلاً من النظر إليها كدليل على عدم الكفاءة (Powell, 2021). كما تتضح الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من خلال قدرتهم على تهدئة مشاعر القلق أو التوتر الناتجة عن الضغوط الدراسية؛ فعندما يواجهون تحديات دراسية معقدة أو اختبارات صعبة، يُظهرون قدرة على طمأننة أنفسهم والتعامل مع المواقف بهدوء واتزان (Thompson, 2021).

وتؤدي الشفقة بالذات إلى تعزيز التنظيم الانفعالي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً؛ حيث تجعلهم أكثر قدرة على التكيف مع التحديات الأكاديمية دون التأثر سلباً. كما أنها تساعدهم على التعامل مع الصعوبات والمواقف العصيبة بتوازن؛ مما يجعلهم أكثر استعداداً لمواجهة

الفشل بطريقة إيجابية دون فقدان الحماس أو الاستسلام للشعور بالإحباط. وتعزز الشفقة بالذات الثقة بالنفس لدى الطلاب المتفوقين؛ إذ تمنحهم الشعور بأنهم قادرين على النجاح والتغلب على التحديات (Morris, 2021).

ومن الآثار الإيجابية للشفقة بالذات أنها تساهم في تقليل القلق والاكتئاب؛ حيث تساعد الطلاب على التخلص من الضغوط النفسية الناتجة عن الخوف من الفشل أو عدم تحقيق التوقعات. وعندما يتعامل هؤلاء الطلاب مع أنفسهم برفق وتفهم، فإنهم يصبحون أقل عرضة للضغوط النفسية الشديدة؛ مما يساهم في تحسين صحتهم النفسية، ويقلل من احتمال تعرضهم للضعف النفسي (White, 2024).

ويرى Lee (2020) أن الشفقة بالذات تساهم في تعزيز جودة الحياة لدى الطلاب المتفوقين دراسياً، حيث تجعلهم أكثر توازناً وراحة نفسية؛ إذ تمكنهم من اكتساب منظور متوازن للحياة، مما يساعدهم في تحقيق أهدافهم دون أن يؤثر ذلك على صحتهم النفسية والاجتماعية. كما تمنحهم الشفقة بالذات القدرة على الاستمتاع بتجاربهم الدراسية، حتى في ظل التحديات؛ مما يجعل حياتهم الأكاديمية أكثر متعة وإيجابية.

يتضح مما سبق:

- أهمية الشفقة بالذات كعامل نفسي داعم لطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين؛ حيث تلعب دوراً محورياً في تعزيز استقرارهم النفسي وقدرتهم على التكيف مع التحديات الأكاديمية (Morgan, 2020).
- أن الشفقة بالذات ليست مجرد تسامح مع الذات، بل هي وسيلة لبناء الثقة بالنفس والمرونة في مواجهة الضغوط (Torres, 2019).
- أن الشفقة بالذات تساهم في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب المتفوقين من خلال تقليل الضغوط النفسية وتعزيز الشعور بالقدرة على النجاح (Hayes, 2021; White, 2024).
- أن الآثار الإيجابية للشفقة بالذات تشير إلى ضرورة تعزيز هذه المهارة لدى الطلاب المتفوقين؛ حيث تُعد الشفقة بالذات وسيلة فعالة لتحسين التوازن النفسي ودعم الصحة النفسية (Lee, 2020).

خامساً: تصور للدور الوسيط للشفقة بالذات في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي:

يتعرض الطلاب المتفوقون دراسياً للعديد من الضغوط النفسية المرتبطة بتوقعات المستقبل؛ حيث يعيشون تحت ضغط مستمر لتحقيق إنجازات تتماشى مع توقعات المجتمع والأسرة وكذلك توقعاتهم الشخصية العالية. ومع تزايد طموحاتهم يظهر قلق المستقبل كعامل نفسي مؤثر في شعورهم بالضغط المستمر تجاه أهدافهم المستقبلية. ويتجلى هذا القلق في مخاوف مستمرة حول القدرة على تحقيق النجاح المتوقع، والخوف من الفشل؛ مما يضعهم في حالة من التوتر المتزايد الذي قد يؤدي إلى شعورهم بالوهن النفسي، وهو حالة من الضعف والإرهاق النفسي، تعيق قدرتهم على مواصلة الأداء بكفاءة وفاعلية (Nguyen, 2024).

ويحدث الوهن النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً نتيجة لتراكم الضغوط والتي من بينها القلق من المستقبل؛ حيث يصبح التفكير المفرط في التحديات المقبلة عاملاً ضاغطاً على طاقتهم النفسية، مما قد يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي. ويميل هؤلاء الطلاب إلى التفكير في أسوأ السيناريوهات، ويخشون من عدم القدرة على مواجهة التحديات المتوقعة؛ مما يعزز شعورهم بالعجز، ويزيد من احتمال وقوعهم في حالات من الإرهاق النفسي (Martinez, 2018).

وفي الدراسة التي أجراها (Torkan (2020 أسفرت نتائجها عن أن الطلاب الذين يحملون توقعات كبيرة حول مستقبلهم الأكاديمي والمهني يعانون من مستويات عالية من الوهن النفسي، حيث يصبح قلق المستقبل عاملاً رئيساً في تصاعد مشاعر الإرهاق والتعب النفسي؛ مما يؤثر سلباً على أدائهم الدراسي ويزيد من توترهم. كما توصلت دراسة (Kim (2019 إلى أن الطلاب المتفوقين دراسياً الذين يشعرون بالخوف من الفشل المستقبلي وعدم قدرتهم على تلبية طموحاتهم العالية، يعانون من تراجع في مستوى الثقة بالنفس؛ حيث يرتبط قلق المستقبل بزيادة مستويات التوتر والضعف النفسي، ويزيد من شعورهم بالوهن وعدم القدرة على الاستمرار بثبات.

وأشارت دراسة (Hernandez (2023 إلى أن قلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً يجعلهم أكثر عرضة للوهن النفسي؛ حيث يؤدي الخوف من الفشل إلى زيادة التوتر، ويضع الطلاب تحت ضغط نفسي؛ مما يزيد من شعورهم بالضعف والإرهاق. وأوضحت الدراسة أن قلق المستقبل يؤدي إلى اضطرابات نفسية قد تؤثر سلباً على الاستمرار في التفوق الأكاديمي. وبينت دراسة (Moore (2015 أن قلق المستقبل يتسبب في تشتت الانتباه وصعوبة التركيز؛ مما يعزز من شعور الطلاب المتفوقين دراسياً بالإرهاق النفسي، إذ يجدون صعوبة في إدارة وقتهم وأداء مهامهم الدراسية بفعالية. وأن قلق المستقبل يزيد من احتمال تعرضهم للضغط

النفسي؛ مما يضاعف مستويات الوهن النفسي لديهم. وكشفت دراسة (Patel 2021) أن قلق المستقبل يلعب دوراً في تدهور الصحة النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً؛ حيث يزيد من شعورهم بالضعف ويؤثر على استقرارهم النفسي، مما يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية. وأشارت الدراسة إلى أن الطلاب الذين يعانون من قلق المستقبل يظهرون مستويات أعلى من الوهن النفسي، ويعيشون في حالة مستمرة من التوتر والخوف؛ مما يؤثر على حياتهم الأكاديمية والاجتماعية.

وتمثل الشفقة بالذات أحد العوامل النفسية الداعمة التي يمكن أن تساعد الطلاب المتفوقين دراسياً في التعامل مع القلق بشأن مستقبلهم الأكاديمي والمهني، في ظل الضغوط المستمرة لتحقيق التفوق. وتعد الشفقة بالذات وسيلة فعالة للتعامل مع هذه الضغوط؛ حيث تتيح للطلاب المتفوقين دراسياً تقبل ذواتهم والتفاعل معها بلطف وتفهم عند مواجهة التحديات والمواقف الصعبة. فبدلاً من انتقاد الذات والشعور بالعجز، تُعين الشفقة بالذات الطلاب على خفض قلق المستقبل من خلال دعمهم أنفسهم، وإبقاء مخاوفهم في إطارها الطبيعي. وقد أشارت عدة دراسات إلى أن الشفقة بالذات ترتبط ارتباطاً سالباً بقلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً؛ مما يكشف عن أهميتها كآلية نفسية لخفض هذه المخاوف (Powell, 2021).

وفي الدراسة التي أجراها (Torres 2019) تبين أن الطلاب الذين يمارسون الشفقة بالذات يظهرون مستويات أقل من قلق المستقبل؛ حيث تُعينهم هذه الشفقة على التعامل بإيجابية مع مخاوفهم دون تضخيمها. ووجدت الدراسة أن الشفقة بالذات تمنح الأفراد وسيلة للتفاعل مع التحديات الأكاديمية والمهنية بتوازن؛ مما يقلل من القلق المرتبط بالتحقيق المستقبلي للأهداف. كما أشارت دراسة (Hayes 2021) إلى أن الطلاب المتفوقين دراسياً الذين يتمتعون بمستويات عالية من الشفقة بالذات يكونون أقل عرضة للتوتر والقلق بشأن مستقبلهم؛ حيث يميلون إلى قبول ذواتهم في حال مواجهة الفشل أو التحديات. وأن الشفقة بالذات تساهم في تقليل حدة المخاوف المتعلقة بالمستقبل، من خلال تعزيز الشعور بالدعم الذاتي والاستعداد النفسي.

وفي الدراسة التي أجراها (Morgan 2020) تم التوصل إلى أن الشفقة بالذات تساعد الطلاب المتفوقين دراسياً على خفض مشاعر القلق المرتبطة بالمستقبل؛ حيث تُسهم في تحسين قدرتهم على إدارة التوتر. وأن الشفقة بالذات توفر لهم إطاراً داعماً يمكنهم من مواجهة التحديات المستقبلية بثقة وهدوء؛ مما ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية، ويقلل من تأثير قلق المستقبل. وأظهرت دراسة (Thompson 2021) وجود علاقة سالبة بين الشفقة وقلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً؛ إذ يتمكن الطلاب الذين يمارسون الشفقة بالذات من إدارة مخاوفهم

بشكل أفضل. وبيّنت الدراسة أن الشفقة بالذات تساعد في تقليل الشعور بالضغط المرتبط بتوقعات النجاح؛ مما يحد من مستويات التوتر النفسي ويمنح الطلاب شعوراً أكبر بالسيطرة على مستقبلهم. وأسفرت دراسة (Miller, 2022) عن أن الشفقة بالذات تساهم في خفض قلق المستقبل لدى المتفوقين دراسياً؛ حيث توفر لهم القدرة على رؤية التحديات كمجرد تجارب وليس كتهديدات خطيرة. وأن الشفقة بالذات تساعد في تخفيف الضغط الناتج عن التوقعات المرتفعة وتعزز من الاستقرار النفسي.

ويواجه الطلاب المتفوقون دراسياً تحديات وضغوطاً نفسية كبيرة تتعلق بالحفاظ على مستوياتهم العالية من الأداء الأكاديمي وتلبية توقعات المجتمع والأسرة؛ مما يجعلهم عرضة للشعور بالوهن النفسي، الذي يمثل حالة من الضعف تجعلهم يشعرون بالإرهاق والعجز عن التكيف مع التحديات المستمرة. وتُعد الشفقة بالذات أداةً نفسية فعّالة يمكن أن تساعد هؤلاء الطلاب في التغلب على الوهن النفسي؛ حيث تمنحهم القدرة على تقبل أخطائهم، والتعامل مع التحديات بلطف وتفهم (Powell, 2021). وقد أظهرت دراسات كل من (Phillips, 2017;) (Lee, 2020; White, 2024) أن الشفقة بالذات ترتبط بعلاقة سلبية مع الوهن النفسي؛ حيث تساعد الأفراد على تقليل مستويات الإجهاد والتعب النفسي الذي قد يتعرضون له نتيجة لضغوط الدراسة.

وكشفت دراسة (Russell, 2016) عن أن الطلاب الذين يظهرون مستويات مرتفعة من الشفقة بالذات يعانون من مستويات أقل من الوهن النفسي. وأن الشفقة بالذات تساعد الأفراد في التعامل مع الضغوط بتوازن؛ حيث تمنحهم القدرة على تقبل الذات بدلاً من الانتقاد القاسي، مما يقلل من الشعور بالإرهاق، ويساعدهم على الاستجابة الإيجابية للتحديات النفسية. كما أوضحت دراسة (Nelson, 2020) أن الشفقة بالذات تعمل كوسيلة لتخفيف الوهن النفسي؛ حيث يشعر الطلاب الذين يتمتعون بالشفقة بالذات بدعم داخلي يعينهم على مواجهة التحديات دون الوقوع في الإجهاد النفسي. وبيّنت الدراسة أن الشفقة بالذات تساعد الطلاب المتفوقين على استعادة توازنهم النفسي بسرعة عند مواجهة المصاعب؛ مما يقلل من احتمال الشعور بالوهن النفسي. وفي الدراسة التي أجراها (Phillips, 2017) تم التوصل إلى أن الشفقة بالذات توفر للطلاب المتفوقين دراسياً دعماً نفسياً يحميهم من الآثار السلبية للوهن النفسي. وأن الشفقة بالذات تقلل من حدة مشاعر العجز والتعب، وتساعد الطلاب على التفاعل بمرونة أكبر مع الضغوط الأكاديمية؛ مما يقلل من مستويات الوهن ويعزز من استقرارهم النفسي.

وتوصلت دراسة (Lee 2020) إلى أن الشفقة بالذات تساعد على تقليل مشاعر الضعف والإرهاق التي يعاني منها الطلاب المتفوقون نتيجة الضغوط الأكاديمية. وأن الطلاب الذين يمارسون الشفقة بالذات يظهرون مستويات منخفضة من الوهن النفسي؛ حيث تساعدهم في بناء رؤية إيجابية تجاه الذات، وتخفيف الضغط الناتج عن الفشل المحتمل؛ مما يقلل من احتمالات الشعور بالوهن النفسي. كما أسفرت دراسة (White 2024) عن أن وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والوهن النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً؛ حيث يتمكن هؤلاء الطلاب من التعامل مع المواقف الصعبة بثبات أكبر دون الشعور بالضعف أو الإحباط حين تكون لديهم مستويات مرتفعة من الشفقة بالذات. وأشارت الدراسة إلى أن الشفقة بالذات تمنح الطلاب المتفوقين دراسياً قوة داخلية تمكّنهم من مواجهة ضغوط الدراسة بثقة؛ مما يساهم في تحسين صحتهم النفسية وتقليل فرص تعرضهم للوهن النفسي.

في ضوء ما سبق يرى الباحث أن الشفقة بالذات قد تلعب دوراً جوهرياً كمتغير وسيط في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية؛ ويرجع ذلك - من وجهة نظر الباحث - للأسباب التالية:

- أن الشفقة بالذات تُمكن الطلاب المتفوقين دراسياً من تقبل قلق المستقبل كحالة طبيعية تواجه كل فرد يسعى لتحقيق أهداف كبيرة؛ مما قد يقلل من وطأة هذا القلق على صحتهم النفسية.
- أن الشفقة بالذات تساعد الطلاب على الحد من الأفكار السلبية التي غالباً ما تصاحب قلق المستقبل.
- أن الشفقة بالذات تُمكن الطلاب من تطوير آلية نفسية داخلية للدعم والتشجيع، بحيث يُصبحون أقل اعتماداً على الاعترافات الخارجية أو الإنجازات الأكاديمية للشعور بالرضا عن أنفسهم.
- أن الشفقة بالذات تلعب دوراً في تعزيز المرونة النفسية؛ حيث يتمكن الطلاب المتفوقون من التكيف مع التغيرات غير المتوقعة في المستقبل دون التأثر السلبي الكبير.
- أن الشفقة بالذات تساهم في تقليل الشعور بالذنب أو الفشل عند وقوع الطالب في أخطاء أكاديمية أو عدم تحقيق توقعاته المستقبلية.
- أن الشفقة بالذات تتيح للطلاب إدارة الوقت والجهد بشكل أفضل؛ حيث تجعلهم أقل عرضة للإجهاد الناتج عن المثالية المفرطة التي تتطلب منهم الكمال في كل جوانب الأداء الأكاديمي.

- أن الشفقة بالذات تدعم القدرة على التعامل مع الضغوط الاجتماعية والأكاديمية المتعلقة بتوقعات الأسرة والمعلمين حول المستقبل.
 - أن الشفقة بالذات تعتبر وسيلة لتحسين الثقة بالنفس لدى المتفوقين؛ مما يجعلهم يشعرون بقدرتهم على مواجهة المستقبل بفاعلية وثبات.
- ومن ثم يرى الباحث أن الشفقة بالذات قد تكون متغيراً وسيطاً قوياً في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية، يمكن من خلاله تحسين التوازن النفسي، وتوفير دعم ذاتي مستمر، وتقليل التوتر؛ ولذلك يسعى البحث الحالي إلى الكشف عن هذا الدور الوسيط للشفقة بالذات في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.

فروض البحث:

١. لا توجد مؤشرات مطابقة مقبولة لنموذج تحليل المسار بين قلق المستقبل والشفقة بالذات والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
٢. لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً لقلق المستقبل في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
٣. لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً للشفقة بالذات في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
٤. لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً لقلق المستقبل في الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
٥. لا توجد تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائياً لقلق المستقبل في الوهن النفسي من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.

إجراءات البحث:

أولاً: المنهج: تم الاعتماد على المنهج الوصفي؛ إذ إنه يتسق مع أهداف البحث، ويمكن من خلاله اختبار الفروض بشكل مناسب.

ثانياً: المشاركون: بلغ عدد المشاركين في البحث ٣١١ من طلاب المعاهد الثانوية الأزهرية (بلغ عددها ١٦ معهداً)، الحاصلين على نسبة ٨٥ % فأكثر في العام الماضي، وذلك بمحافظة القاهرة وسوهاج. تراوحت أعمارهم بين ١٥-١٨ عاماً، بمتوسط عمري قدره ١٦,٩٧ عاماً، وانحرف معياري قدره ٣,١٥١.

ثالثاً: أدوات البحث: تطلب هذا البحث استخدام الأدوات التالية: مقياس للشفقة بالذات، مقياس لقلق المستقبل، مقياس للوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية، وقد قام الباحث بإعداد هذه الأدوات؛ نظراً لقلّة وجود أدوات في البيئة العربية - وذلك في حدود اطلاع الباحث - تتناسب المشاركين في البحث من طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، وفيما يلي عرضٌ لكيفية التحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات:

(١) مقياس الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية (إعداد الباحث): ويهدف إلى قياس الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية، ونظراً لأنه لقلّة وجود أدوات في البيئة العربية تقيس الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية - في حدود اطلاع الباحث -؛ من أجل ذلك قام الباحث بإعداد مقياس يحقق هذا الهدف. وقد تطلب إعداد هذا المقياس القيام بالخطوات الآتية:

• الاطلاع على بعض من الأطر النظرية وكذلك الدراسات السابقة التي تناولت الشفقة بالذات، ومنها: (Neff, 2003 b؛ جيهان حمزة، ٢٠٢٢؛ نرمين غريب، ٢٠٢٣؛ Han & Kim, 2023).

• الاطلاع على عدد من الأدوات التي استُخدمت في قياس الشفقة بالذات، ومنها المقاييس المُعدّة من قِبل كل من: (Neff, 2003 a؛ عفراء العبيدي، ٢٠١٥؛ محمد عبد الرحمن ورياض العاسمي وعلي العمري وفتحي الضبع، ٢٠١٥).

• في ضوء ذلك قام الباحث بتعريف الشفقة بالذات بأنها "قدرة الطالب المتفوق دراسياً على التعامل مع ذاته بلطف وتفهم عند مواجهة التحديات، مع وعيه عميق بالإنسانية المشتركة التي تجعل معاناته جزءاً من التجربة الإنسانية العامة، ومع ممارسته لليقظة العقلية التي تساعد على ملاحظة أفكاره ومشاعره دون مبالغة أو إنكار؛ مما يدعم توازنه النفسي". ثم قام الباحث بصياغة عدد من العبارات بلغت ٣٦ عبارة، تغطي هذا التعريف، وكل هذه العبارات موجبة، وتتم الاستجابة عليها بناء على تدرّج ثلاثي (نعم: ٣ درجات، وأحياناً: درجتان، ولا: درجة واحدة).

• تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

أ- الصدق العاملي:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الشفقة بالذات، وذلك بعد التطبيق على ١٠٠ من طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، وتم الأخذ بمحك كايزر، واعتبار التشعبات التي

تصل إلى (٠,٣٠) فأكثر تشبعت دالة، ويوضح جدول (١) العبارات التي تشبعت على كل عامل، وقيمة تشبعت كل منها، وشيوعها.

جدول (١) العبارات التي تشبعت على كل عامل من عوامل مقياس الشفقة بالذات الناتجة عن التحليل العاملي الاستكشافي وقيمة تشبعت كل منها وشيوعها (ن = ١٠٠)

العامل الأول			العامل الثاني			العامل الثالث		
العبرة	التشبع	الشيوع	العبرة	التشبع	الشيوع	العبرة	التشبع	الشيوع
٢	*٠,٦٣٢	٠,٥٧١	١	*٠,٦٠٥	٠,٥١٤	٣	*٠,٥٦٩	٠,٤١٤
٤	*٠,٥١٧	٠,٤٢٥	٦	*٠,٤٦٧	٠,٣٨٤	٥	*٠,٥٣٣	٠,٤٠٨
٨	*٠,٦٠٩	٠,٥١٦	٩	*٠,٥٣٠	٠,٤١٨	٧	*٠,٤٤١	٠,٣٦٦
١١	*٠,٤٨٨	٠,٣٣٢	١٠	*٠,٤٩٩	٠,٣٦٥	١٢	*٠,٦٠٧	٠,٥١٧
١٥	*٠,٥٣١	٠,٤١٥	١٤	*٠,٦٨٢	٠,٥١٤	١٣	*٠,٥٢٢	٠,٤٣٦
١٧	*٠,٨١٨	٠,٧٠٢	١٨	*٠,٦٤٨	٠,٥٢٠	١٦	*٠,٤٧٠	٠,٣٤٥
٢١	*٠,٥١١	٠,٤٢٦	١٩	*٠,٦٥١	٠,٥٧٢	٢٠	*٠,٥١٩	٠,٤٧٣
٢٤	*٠,٧٤٠	٠,٦٣٣	٢٣	*٠,٥٨٣	٠,٤١٥	٢٢	*٠,٤٦٣	٠,٣٢٦
٢٦	*٠,٦٧٣	٠,٥٦١	٢٥	*٠,٥٤٦	٠,٤٣٥	٢٧	*٠,٥٢٧	٠,٤١٨
٣٠	*٠,٧٢٥	٠,٦٠٧	٢٩	*٠,٦٧٧	٠,٥٠٤	٢٨	*٠,٥٥٦	٠,٤٢٦
٣٣	*٠,٦٣٣	٠,٥٤٤	٣٢	*٠,٧٠١	٠,٦٤٦	٣١	*٠,٤١٥	٠,٣٣٨
٣٤	*٠,٧٤٩	٠,٦٣٠	٣٥	*٠,٦٨٤	٠,٥١٦			
٣٦	*٠,٦٩٢	٠,٥٦٦						
الجنر الكامن	٦,٤٢٥		الجنر الكامن	٥,٣٧٩		الجنر الكامن	٣,٥٤٤	
نسبة التباين	%١٧,٨٤٧		نسبة التباين	%١٤,٩٤٢		نسبة التباين	%٩,٨٤٤	

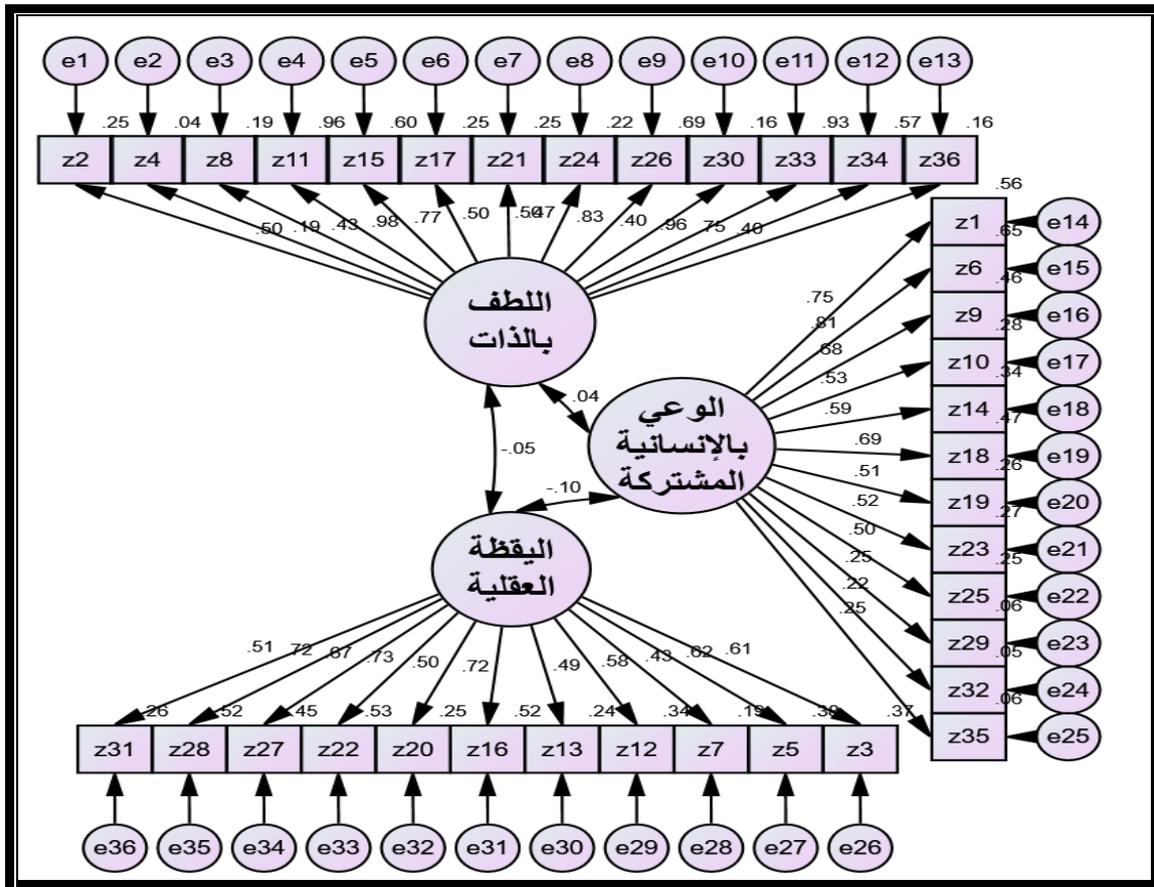
* = دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- أن التحليل العاملي أسفر عن ثلاثة عوامل لمقياس الشفقة بالذات، بجذور كامنة لها على الترتيب: ٦,٤٢٥ ، ٥,٣٧٩ ، ٣,٥٤٤ ونسب تباين لها على الترتيب: %١٧,٨٤٧ ، %١٤,٩٤٢ ، %٩,٨٤٤.
- أن هناك ١٣ عبارة تشبعت على العامل الأول، وهي أرقام (٢ ، ٤ ، ٨ ، ١١ ، ١٥ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٦)، ويبين مضمونها قدرة الطالب المتفوق دراسياً على التعامل مع ذاته بلين وتعاطف عند مواجهة الإخفاقات أو التحديات الأكاديمية، من خلال تقديم الدعم والتشجيع لنفسه بدلاً من الانغماس في النقد الذاتي القاسي، بما يعزز من قدرته على مواجهة الضغوط والحفاظ على توازنه النفسي لتحقيق أهدافه؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "اللطيف بالذات". كما أن هناك ١٢ عبارة تشبعت على العامل الثاني، وهي أرقام (١ ، ٦ ، ٩ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٥)، ويكشف محتواها عن إدراك

الطالب المتفوق دراسياً أن التحديات والضغوط التي يواجهها ليست خاصة به وحده، بل هي جزء من التجربة الإنسانية العامة التي يمر بها الجميع، مما يعزز شعوره بالارتباط بالآخرين ويقال من إحساسه بالعزلة عند مواجهة الصعوبات؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "الوعي بالإنسانية المشتركة". كما أن هناك ١١ عبارة تشبعت على العامل الثالث، وهي أرقام (٣، ٥، ٧، ١٢، ١٣، ١٦، ٢٠، ٢٢، ٢٧، ٢٨، ٣١)، ويكشف محتواها عن قدرة الطالب المتفوق دراسياً على مراقبة أفكاره ومشاعره السلبية المرتبطة بالتحديات بوعي متزن، دون اجترارها أو إنكارها، مما يمكنه من التعامل معها بموضوعية وهدوء، واتخاذ قرارات تعزز من توازنه النفسي واستمرارية تفوقه؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "اليقظة العقلية".

كما تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات باستخدام برنامج AMOS (V.26)؛ للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، ويوضح شكل (١) النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي.



شكل (١) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات (ن=١٠٠)

كما تم حساب معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الشفقة بالذات، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالاتها، ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢) معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الشفقة بالذات (ن=١٠٠)

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
٢	اللفظ بالذات	٠,٥٠١	١			
٤		٠,١٩٢	٠,٤٠١	٠,١٤٧	٢,٧٣٤	***
٨		٠,٤٣٣	٠,٨١٢	٠,١٤٩	٥,٤٥٤	***
١١		٠,٩٧٩	١,٩٧١	٠,٢٣٣	٨,٤٦٦	***
١٥		٠,٧٧٣	١,٦٢٦	٠,٢١١	٧,٧٠٩	***
١٧		٠,٤٩٦	٠,٩٨٨	٠,١٦٥	٦,٠٠٠	***
٢١		٠,٤٩٩	١,٠٨٣	٠,١٨٠	٦,٠٢٥	***
٢٤		٠,٤٧٠	٠,٩٤٥	٠,١٦٣	٥,٧٧٩	***
٢٦		٠,٨٣١	١,٦١٦	٠,٢٠٣	٧,٩٦١	***
٣٠		٠,٣٩٨	٠,٧٩٩	٠,١٥٦	٥,١٢٦	***
٣٣		٠,٩٦٤	١,٩٣٤	٠,٢٢٩	٨,٤٢٥	***
٣٤		٠,٧٥٤	١,٥٨٧	٠,٢٠٨	٧,٦٢١	***
٣٦		٠,٣٩٥	٠,٧٩٦	٠,١٥٦	٥,٠٩٦	***
١	الوعي بالإنسانية المشتركة	٠,٧٥١	١			
٦		٠,٨٠٩	١,٠٦٦	٠,٠٩١	١١,٦٩٣	***
٩		٠,٦٧٦	٠,٩٠٥	٠,٠٩٣	٩,٧٤٠	***
١٠		٠,٥٢٩	٠,٦٤٦	٠,٠٨٦	٧,٥٤٤	***
١٤		٠,٥٨٧	٠,٧٥١	٠,٠٨٩	٨,٤٠٢	***
١٨		٠,٦٨٥	٠,٨٩٤	٠,٠٩١	٩,٨٧٦	***
١٩		٠,٥٠٦	٠,٥٣٢	٠,٠٧٤	٧,٢٠٢	***
٢٣		٠,٥٢٣	٠,٦٨٢	٠,٠٩٢	٧,٤٤٢	***
٢٥		٠,٥٠٠	٠,٦٠٧	٠,٠٨٥	٧,١١٠	***
٢٩		٠,٢٥١	٠,٢٦٤	٠,٠٧٥	٣,٥٢٠	***
٣٢		٠,٢١٦	٠,٢٥٦	٠,٠٨٤	٣,٠٣٠	***
٣٥	٠,٢٤٩	٠,٣٠٩	٠,٠٨٩	٣,٤٩٠	***	
٣	اليقظة العقلية	٠,٦٠٨	١			
٥		٠,٦٢٠	٠,٨٨٣	٠,١١٦	٧,٥٨٥	***
٧		٠,٤٣٢	٠,٦٥٧	٠,١١٧	٥,٦٤١	***
١٢		٠,٥٨١	٠,٨٦٩	٠,١٢٠	٧,٢١١	***
١٣		٠,٤٨٩	٠,٧٢٠	٠,١١٥	٦,٢٦٧	***
١٦		٠,٧٢٠	١,٠٦٤	٠,١٢٦	٨,٤٥٦	***
٢٠		٠,٥٠٥	٠,٧٧٩	٠,١٢١	٦,٤٣٧	***
٢٢		٠,٧٢٩	١,١٢٣	٠,١٣٢	٨,٥٣٤	***
٢٧		٠,٦٧٢	٠,٩٨٧	٠,١٢٣	٨,٠٥٥	***
٢٨		٠,٧١٨	١,١٢٨	٠,١٣٤	٨,٤٤٤	***
٣١	٠,٥١٠	٠,٧٦١	٠,١١٧	٦,٤٩٥	***	

*** = دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من جدول (٢) ما يلي أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية لمقياس الشفقة بالذات جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج وهو ما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣) مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات (ن=١٠٠)

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	٣,٧٢٣	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٤١	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٦٤٢	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٥٩٧	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٤٥٩	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٤٢٣	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٥٠٨	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٤٧٢	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٥٠٤	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٦٩	أقل ٠,٠٨	مقبول

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول؛ مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات مع بيانات المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية.

ب-الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس الشفقة بالذات ، وذلك بعد تطبيق المقياس على ١٠٠ من طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، ويوضح جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس الشفقة بالذات (ن = ١٠٠)

اليقظة العقلية		الوعي بالإنسانية المشتركة		اللطف بالذات	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٥٨٤	٣	**٠,٤٩٢	١	**٠,٥٢٦	٢
**٠,٤٩٧	٥	**٠,٥٧٦	٦	**٠,٦١٥	٤
**٠,٦٤١	٧	**٠,٤٩٢	٩	**٠,٥٧٧	٨
**٠,٥٧١	١٢	**٠,٥٣٣	١٠	**٠,٦٣٨	١١
**٠,٥٦٤	١٣	**٠,٦١٠	١٤	**٠,٤٩٧	١٥
**٠,٤٤٢	١٦	**٠,٥٢٧	١٨	**٠,٥٩٩	١٧
**٠,٣٩١	٢٠	**٠,٧٣١	١٩	**٠,٦٥٤	٢١
**٠,٥٧٢	٢٢	**٠,٥٦٦	٢٣	**٠,٧١٦	٢٤
**٠,٤٠٥	٢٧	**٠,٤٣٧	٢٥	**٠,٥٢٧	٢٦
**٠,٣٧٩	٢٨	**٠,٦٠١	٢٩	**٠,٦١٨	٣٠
**٠,٦٧٧	٣١	**٠,٥٥٢	٣٢	**٠,٦٦٤	٣٣
		**٠,٤٧٠	٣٥	**٠,٧٠٨	٣٤
				**٠,٥٨٣	٣٦

** : دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات في علاقتها ببعضها البعض وكذلك في علاقتها بالدرجة الكلية، ويوضح جدول (٥) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية له (ن = ١٠٠)

اليقظة العقلية	الوعي بالإنسانية المشتركة	اللطف بالذات	أبعاد المقياس
		**٠,٦٥٣	الوعي بالإنسانية المشتركة
	**٠,٥٩٨	**٠,٦٤٧	اليقظة العقلية
**٠,٦٧١	**٠,٦٨٧	**٠,٧٠٥	الدرجة الكلية

** : دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية له تراوحت بين ٠,٥٩٨ ، ٠,٧٠٥ ، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وبذلك يكون قد تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

ج- الصدق التلازمي:

كما اعتمد الباحث أيضاً في حساب صدق المقياس على الصدق التلازمي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات ١٠٠ من طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً على مقياس الشفقة بالذات المعد للدراسة الحالية ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات إعداد محمد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٥) وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠,٧٧٥، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي.

د- الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات درجات المقياس باستخدام إعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوعين من التطبيق الأول، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية له.

جدول (٦) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية باستخدام إعادة تطبيق الاختبار (ن = ١٠٠)

المقياس	اللطف بالذات	الوعي بالإنسانية المشتركة	اليقظة العقلية	الدرجة الكلية
قيم معاملات الثبات	٠,٧٢٨	٠,٦٧٤	٠,٦٨٨	٠,٧٦٣

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له باستخدام إعادة تطبيق الاختبار تراوحت بين ٠,٦٧٤ ، ٠,٧٦٣ ، وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

يتبين مما سبق أن مقياس الشفقة بالذات في صورته النهائية يتكون من ٣٦ عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد، وقد تمت إعادة ترتيب العبارات لتكون عبارات كل بعد كما يلي: اللطف بالذات ١٣ عبارة، وهي أرقام (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٦)، الوعي بالإنسانية المشتركة ١٢ عبارة، وهي أرقام (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥)، اليقظة العقلية ١١ عبارة، وهي أرقام (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣)، وكل هذه العبارات موجبة، وتتم الاستجابة عليها بناء على تدرج ثلاثي (نعم: ٣ درجات، وأحياناً: درجتان، ولا: درجة واحدة)؛ وفي ضوء ذلك تكون أعلى درجة على هذا المقياس = ٣ × ٣٦ = ١٠٨ درجة، وأقل درجة = ١ × ٣٦ = ٣٦ درجة، وبذلك أصبح مقياس الشفقة بالذات في صورته النهائية جاهزاً للتطبيق.

(٢) مقياس قلق المستقبل لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية (إعداد الباحث): ويهدف إلى قياس قلق المستقبل لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية، ولأنه لقلّة وجود أدوات في البيئة العربية تقيس قلق المستقبل لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية - في حدود اطلاع الباحث -؛ من أجل ذلك قام الباحث بإعداد مقياس يحقق هذا الهدف. وقد تطلب إعداد هذا المقياس القيام بالخطوات الآتية:

• الاطلاع على بعض من الأطر النظرية وكذلك الدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل، ومنها: (Hammad, 2016؛ وفاء حسين، ٢٠٢٠؛ Twivy, et al., 2021؛ خالد اليامي، ٢٠٢٢).

• الاطلاع على عدد من الأدوات التي استخدمت في قياس قلق المستقبل، ومنها المقاييس المعدة من قبل كل من: (هاني الخالدي، ٢٠١٨؛ مروة جاد الله وسهام عبد الحميد ونور جلال، ٢٠٢٠؛ سوزان مسعود وعبدالفتاح غزال، وطلعت حسن، ٢٠٢٣).

• في ضوء ذلك قام الباحث بتعريف قلق المستقبل بأنه "حالة من التوتر النفسي والشعور بالخوف من المجهول تحدث لدى الطالب المتفوق دراسياً؛ نتيجة التفكير المستمر في التحديات والنتائج المحتملة للمستقبل، وخاصة فيما يتعلق بالأداء الأكاديمي، وتحقيق التوقعات الشخصية والمجتمعية، وفرصه المهنية المستقبلية"، ثم قام الباحث بصياغة عدد من العبارات بلغت ٣٦ عبارة، تغطي هذا التعريف، وكل هذه العبارات موجبة، وتتم الاستجابة عليها بناء على تدرّج ثلاثي (نعم: ٣ درجات، وأحياناً: درجتان، ولا: درجة واحدة).

• تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

أ - الصدق العاملي:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس قلق المستقبل، وذلك بعد التطبيق على ١٠٠ من طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، وتم الأخذ بمحك كايزر، واعتبار التشعبات التي تصل إلى (٠,٣٠) فأكثر تشعبات دالة، ويوضح جدول (٧) العبارات التي تشعبت على كل عامل، وقيمة تشعب كل منها، وشيوعها.

جدول (٧) العبارات التي تشبعت على كل عامل من عوامل مقياس قلق المستقبل الناتجة عن التحليل العاملي الاستكشافي وقيمة تشبع كل منها وشيوعها (ن=١٠٠)

العامل الأول			العامل الثاني			العامل الثالث		
العبرة	التشبع	الشيوع	العبرة	التشبع	الشيوع	العبرة	التشبع	الشيوع
١	*٠,٥٤١	٠,٤٦٠	٤	*٠,٦٣٠	٠,٥٢٤	٢	*٠,٤٤٩	٠,٣١٥
٣	*٠,٦٦٨	٠,٥٣٤	٧	*٠,٥١٨	٠,٤٢٢	٥	*٠,٥٦١	٠,٤٢٤
٦	*٠,٧٠٧	٠,٦٢٠	١١	*٠,٤٨٢	٠,٣١٩	٩	*٠,٦٧٠	٠,٥١٠
٨	*٠,٥٩٩	٠,٤١٨	١٤	*٠,٤٩٦	٠,٣٦٢	١٣	*٠,٥١٩	٠,٤٥٣
١٢	*٠,٧٢٣	٠,٦١٢	١٦	*٠,٥٤٧	٠,٤٥٦	١٩	*٠,٤٤٢	٠,٣٤٦
١٥	*٠,٦٨١	٠,٥٤٣	١٨	*٠,٦٣٢	٠,٥٤٤	٢١	*٠,٤٣٦	٠,٣٢٨
١٧	*٠,٦٥٠	٠,٥٥٢	٢٢	*٠,٥٦٩	٠,٤١٧	٢٥	*٠,٤٧٢	٠,٣٥٦
٢٠	*٠,٥٧٤	٠,٤١٧	٢٣	*٠,٤٠٨	٠,٣٦٣	٢٧	*٠,٦٠٩	٠,٥٢٧
٢٤	*٠,٦٩٢	٠,٥٣٦	٢٨	*٠,٦٧٥	٠,٥٢٩	٢٩	*٠,٥٣١	٠,٤١١
٢٦	*٠,٧٣٣	٠,٦١٩	٣٠	*٠,٦٨٤	٠,٥٤٧	٣١	*٠,٦٠٢	٠,٥٦٢
٣٢	*٠,٦٥٧	٠,٥٤٠	٣٣	*٠,٥٧٦	٠,٤١١	٣٤	*٠,٤١٦	٠,٣٧٧
٣٦	*٠,٧١٤	٠,٦٣٧	٣٥	*٠,٦٩٣	٠,٥٢٦			
الجذر الكامن	٥,٩٨١		الجذر الكامن	٤,٨٨٦		الجذر الكامن	٣,٥١٣	
نسبة التباين	%١٦,٦١٤		نسبة التباين	%١٣,٥٧٢		نسبة التباين	%٩,٧٥٨	

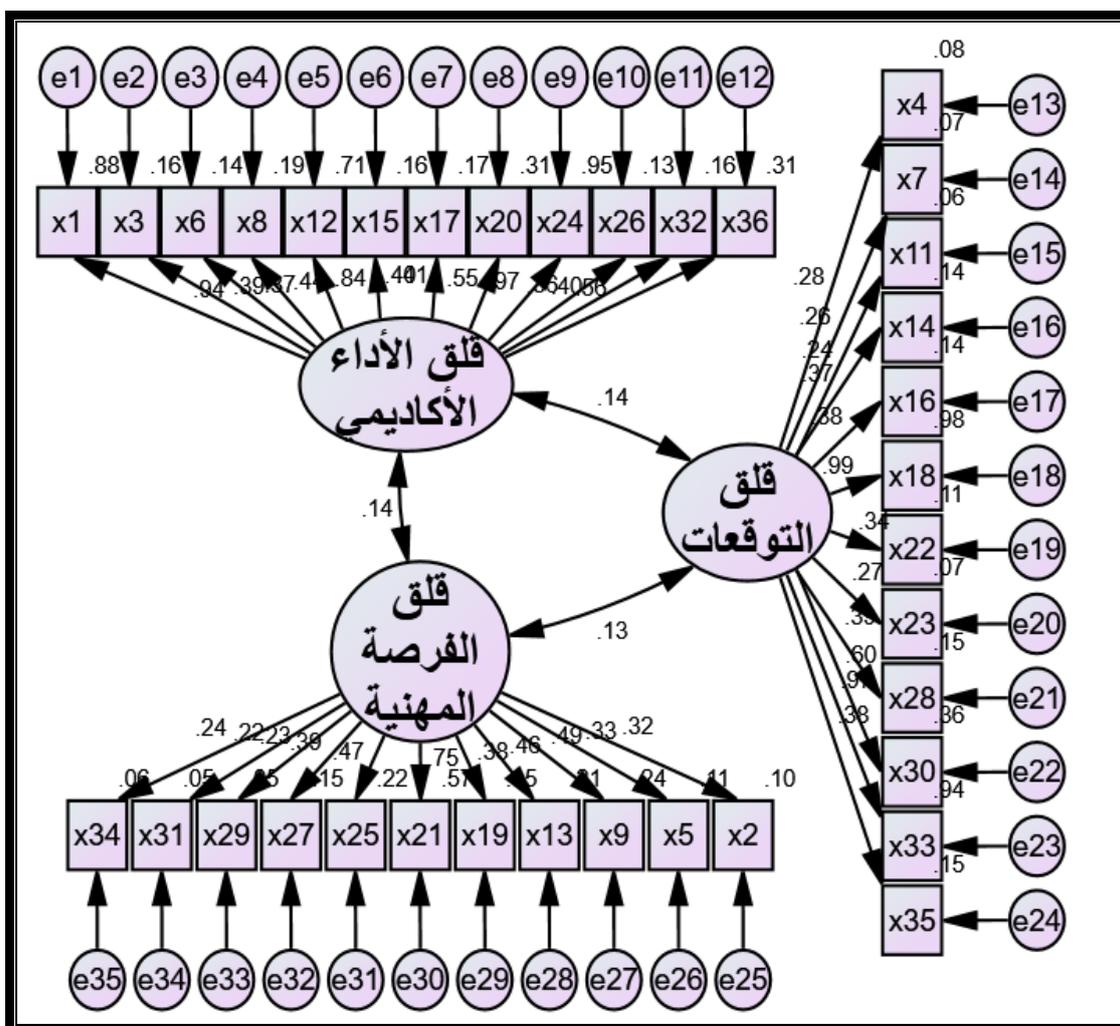
* = دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

- أن التحليل العاملي أسفر عن ثلاثة عوامل لمقياس قلق المستقبل، بجذور كامنة لها على الترتيب: ٥,٩٨١ ، ٤,٨٨٦ ، ٣,٥١٦ ونسب تباين لها على الترتيب: %١٦,٦١٤ ، %١٣,٥٧٢ ، %٩,٧٥٨.
- أن العبارة رقم (١٠) لم تتشبع على أي عامل من العوامل الثلاثة؛ ومن ثم تم حذفها.
- أن هناك ١٢ عبارة تشبعت على العامل الأول، وهي أرقام (١، ٣، ٦، ٨، ١٢، ١٥، ١٧، ٢٠، ٢٤، ٢٦، ٣٢، ٣٦)، ويبين مضمونها الشعور المستمر بالتوتر والخوف الذي يعاني منه الطالب المتفوق دراسياً نتيجة الضغوط المرتبطة بالحفاظ على مستواه الأكاديمي العالي، والخوف من الإخفاق أو التقصير في تحقيق الأهداف المتعلقة بالإنجاز الدراسي، مما قد يؤثر على ثقته بنفسه وقدرته على التركيز؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "قلق الأداء الأكاديمي". كما أن هناك ١٢ عبارة تشبعت على العامل الثاني، وهي أرقام (٤، ٧، ١١، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٢، ٢٣، ٢٨، ٣٠، ٣٣، ٣٥)، ويكشف محتواها عن شعور الطالب المتفوق دراسياً بالخوف والضغط الناتجين عن محاولاته المستمرة لتحقيق توقعاته من نفسه أو توقعات الآخرين منه، والقلق من عواقب عدم الوفاء بهذه التوقعات، مما يجعله

يعيش حالة من التوتر الدائم بشأن صورته الاجتماعية؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "قلق التوقعات". كما أن هناك ١١ عبارة تشبعت على العامل الثالث، وهي أرقام (٢، ٥، ٩، ١٣، ١٩، ٢١، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٤)، ويكشف محتواها عن حالة من التوتر المستمر التي يعاني منها الطالب المنفوق دراسياً بشأن مستقبل مساره المهني، وشعوره بالخوف من عدم قدرته في المستقبل على تحقيق استقرار وظيفي يلبي طموحاته الشخصية في ظل التحديات المتعلقة بسوق العمل ومتطلباته؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "قلق الفرصة المهنية".

كما تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قلق المستقبل باستخدام برنامج AMOS (V.26)؛ للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، ويوضح شكل (٢) النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي.



شكل (٢) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قلق المستقبل (ن=١٠٠)

كما تم حساب معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس قلق المستقبل، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالاتها، ويوضح ذلك جدول (٨).

جدول (٨) معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس قلق المستقبل (ن=١٠٠)

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١	قلق الأداء الأكاديمي	٠,٩٣٩	١			
٣		٠,٣٩٤	٠,٤٨٥	٠,٠٦٧	٧,١٩٦	***
٦		٠,٣٧٢	٠,٤٦٥	٠,٠٦٩	٦,٧٥٢	***
٨		٠,٤٣٦	٠,٥٨٨	٠,٠٧٣	٨,١٠٣	***
١٢		٠,٨٤٢	٠,٨٥٦	٠,٠٣٧	٢٢,٩٠٥	***
١٥		٠,٣٩٩	٠,٥٤٥	٠,٠٧٥	٧,٣١٤	***
١٧		٠,٤٠٧	٠,٥٠٥	٠,٠٦٨	٧,٤٧٤	***
٢٠		٠,٥٥٥	٠,٧٩٤	٠,٠٧٢	١١,٠٠٤	***
٢٤		٠,٩٧٤	٠,٩٨٤	٠,٠٢٧	٣٦,٢٩٩	***
٢٦		٠,٣٦٥	٠,٤٨٢	٠,٠٧٣	٦,٥٩٥	***
٣٢		٠,٣٩٧	٠,٤٩٧	٠,٠٦٨	٧,٢٥٥	***
٣٦		٠,٥٥٩	٠,٧٩٢	٠,٠٧١	١١,١٢٤	***
٤	قلق التوقعات	٠,٢٨٤	١			
٧		٠,٢٦٤	٠,٩٨١	٠,٢٨٥	٣,٤٤٧	***
١١		٠,٢٤١	٠,٨٨٣	٠,٢٧٠	٣,٢٦٧	***
١٤		٠,٣٧٣	١,٣٣٢	٠,٣٢٦	٤,٠٩١	***
١٦		٠,٣٨٠	١,٤٧٥	٠,٣٥٨	٤,١٢٢	***
١٨		٠,٩٨٩	٣,٠٩٩	٠,٦١١	٥,٠٧٤	***
٢٢		٠,٣٣٨	١,٣٠٤	٠,٣٣٢	٣,٩٢٣	***
٢٣		٠,٢٦٩	٠,٨٩٤	٠,٢٥٦	٣,٤٨٧	***
٢٨		٠,٣٨٧	١,٥٨٧	٠,٣٨٢	٤,١٥٥	***
٣٠		٠,٥٩٧	١,٨٣٨	٠,٣٨٩	٤,٧٢٤	***
٣٣		٠,٩٧٠	٣,١٣٧	٠,٦١٩	٥,٠٧٠	***
٣٥		٠,٣٨١	١,٥٦٨	٠,٣٨٠	٤,١٢٨	***
٢	قلق الفرصة المهنية	٠,٣٢٠	١			
٥		٠,٣٣٥	١,٠٨٥	٠,٣٠٠	٣,٦١٦	***
٩		٠,٤٩٠	١,٦٠٢	٠,٣٧٧	٤,٢٥٢	***
١٣		٠,٤٥٦	١,٥٨٤	٠,٣٨٢	٤,١٤٧	***
١٩		٠,٣٨٢	١,٢٧١	٠,٣٣٠	٣,٨٥٦	***
٢١		٠,٧٥٣	٢,٣٥٦	٠,٥٠٦	٤,٦٥٣	***
٢٥		٠,٤٦٧	١,٥٢٥	٠,٣٦٤	٤,١٨٣	***
٢٧		٠,٣٨٦	١,١٨٧	٠,٣٠٦	٣,٨٧٦	***
٢٩		٠,٢٣١	٠,٧١٢	٠,٢٤٧	٢,٨٨٢	***
٣١		٠,٢٢٤	٠,٧٠٥	٠,٢٥٠	٢,٨٢٤	***
٣٤		٠,٢٣٧	٠,٨١٨	٠,٢٧٩	٢,٩٣٢	***

***=دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من جدول (٨) ما يلي أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية لمقياس قلق المستقبل جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج وهو ما يوضحه جدول (٩).

جدول (٩) مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قلق المستقبل (ن=١٠٠)

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	٤,١١٣	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٥٣	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٥٥٧	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٤٩٩	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٣٤٥	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٣٠٠	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٣٦٩	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٣٢٢	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٣٦٦	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٧٥	٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول؛ مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قلق المستقبل مع بيانات المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية.

ب-الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس قلق المستقبل، وذلك بعد تطبيق المقياس على ١٠٠ من طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، ويوضح جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس قلق المستقبل (ن = ١٠٠)

قلق الفرصة المهنية		قلق التوقعات		قلق الأداء الأكاديمي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٥٣٩	٢	**٠,٥٧٠	٤	**٠,٦١٢	١
**٠,٤٨٨	٥	**٠,٦٣٢	٧	**٠,٦٧٥	٣
**٠,٦٢١	٩	**٠,٥٢٨	١١	**٠,٦٤٢	٦
**٠,٥٣٤	١٣	**٠,٤٨٨	١٤	**٠,٥٨٩	٨
**٠,٦٠٢	١٩	**٠,٥١٧	١٦	**٠,٧٠٢	١٢
**٠,٥١٧	٢١	**٠,٥٣٨	١٨	**٠,٦٣١	١٥
**٠,٤٧٢	٢٥	**٠,٤٩٦	٢٢	**٠,٦١٥	١٧
**٠,٣٩٩	٢٧	**٠,٥٧٣	٢٣	**٠,٥٨٢	٢٠
**٠,٥٠٢	٢٩	**٠,٤٨٢	٢٨	**٠,٤٣٠	٢٤
**٠,٤٧٦	٣١	**٠,٥٥٩	٣٠	**٠,٥٦٣	٢٦
**٠,٥٥٩	٣٤	**٠,٤١٨	٣٣	**٠,٦١٧	٣٢
		**٠,٦٢٢	٣٥	**٠,٥٨٨	٣٦

** : دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس قلق المستقبل في علاقتها ببعضها البعض وكذلك في علاقتها بالدرجة الكلية، ويوضح جدول (١١) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١١) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية له (ن = ١٠٠)

أبعاد المقياس	قلق الأداء الأكاديمي	قلق التوقعات	قلق الفرصة المهنية
قلق التوقعات	**٠,٦٩٩		
قلق الفرصة المهنية	**٠,٥٧٨	**٠,٧١٤	
الدرجة الكلية	**٠,٧٠٥	**٠,٧٢٠	**٠,٧٣٤

** : دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية له تراوحت بين ٠,٥٧٨ ، ٠,٧٣٤ ، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وبذلك يكون قد تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

ج- الصدق التلازمي:

كما اعتمد الباحث أيضاً في حساب صدق المقياس على الصدق التلازمي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات ١٠٠ من طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً على مقياس قلق المستقبل المعد للدراسة الحالية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل إعداد سوزان مسعود وآخرين (٢٠٢٣) وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠,٦٨٧، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي.

د- الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات درجات المقياس باستخدام إعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوعين من التطبيق الأول، ويوضح جدول (١٢) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية له.

جدول (١٢) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية باستخدام إعادة تطبيق الاختبار (ن = ١٠٠)

الدرجة الكلية	قلق الفرصة المهنية	قلق التوقعات	قلق الأداء الأكاديمي	المقياس
٠,٧٢٣	٠,٧١٨	٠,٦٠٢	٠,٦٤٤	قيم معاملات الثبات

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له باستخدام إعادة تطبيق الاختبار تراوحت بين ٠,٦٠٢ ، ٠,٧٢٣ ، وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

يتبين مما سبق أن مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية يتكون من ٣٥ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، وقد تمت إعادة ترتيب العبارات لتكون عبارات كل بعد كما يلي: قلق الأداء الأكاديمي ١٢ عبارة، وهي أرقام (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤)، قلق التوقعات ١٢ عبارة، وهي أرقام (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥)، قلق الفرصة المهنية ١١ عبارة، وهي أرقام (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣)، وكل هذه العبارات موجبة، وتتم الاستجابة عليها بناء على تدرج ثلاثي (نعم: ٣ درجات، وأحياناً: درجتان، ولا: درجة واحدة)؛ وفي ضوء ذلك تكون أعلى درجة على هذا المقياس = ٣ × ٣٥ = ١٠٥ درجة، وأقل درجة = ١ × ٣٥ = ٣٥ درجة، وبذلك أصبح مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية وجاهراً للتطبيق.

(٣) مقياس الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً طلاب الثانوية الأزهرية (إعداد الباحث):

ويهدف إلى قياس الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية، ولأنه لقلة وجود أدوات في البيئة العربية تقيس الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية - في حدود اطلاع الباحث -؛ من أجل ذلك قام الباحث بإعداد مقياس يحقق هذا الهدف. وقد تطلب إعداد هذا المقياس القيام بالخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض من الأطر النظرية وكذلك الدراسات السابقة التي تناولت الوهن النفسي، ومنها: (Akhras, 2016؛ Brown & Carr, 2019؛ حنان السيد، ٢٠٢٠؛ إيمان أحمد، ٢٠٢٢).

- الاطلاع على عدد من الأدوات التي استخدمت في قياس الوهن النفسي، ومنها المقاييس المعدة من قبل كل من: (مصطفى نمر، ٢٠٢١؛ إيمان أحمد، ٢٠٢٢؛ سناء متولي وآخرين، ٢٠٢٣).

- في ضوء ذلك قام الباحث بتعريف الوهن النفسي بأنه "حالة من الضعف النفسي يعاني منها الطالب المتفوق دراسياً، نتيجة الضغوط المستمرة المرتبطة بمتطلبات التفوق الأكاديمي؛ مما يؤدي إلى تراجع القدرة على التكيف مع التحديات، وفقدان الحافز، والشعور بالإرهاق النفسي والبدني". ثم قام الباحث بصياغة عدد من العبارات بلغت ٤٥ عبارة، تغطي هذا التعريف، وكل هذه العبارات موجبة، وتتم الاستجابة عليها بناء على تدرج ثلاثي (نعم: ٣ درجات، وأحياناً: درجتان، ولا: درجة واحدة).

- تم حساب خصائص المقياس السيكومترية كما يلي:

أ- الصدق العاملي:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الوهن النفسي، وذلك بعد تطبيقه على ١٠٠ من طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، وتم الأخذ بمحك كايزر، واعتبار التشعبات التي تصل إلى (٠,٣٠) فأكثر تشعبات دالة، ويوضح جدول (١٣) العبارات التي تشعبت على كل عامل، وقيمة تشعب كل منها، وشيوعها.

جدول (١٣) العبارات التي تشبعت على كل عامل من عوامل مقياس الوهن النفسي الناتجة عن التحليل العاملي الاستكشافي وقيمة تشبع كل منها وشيوعها (ن=١٠٠)

العامل الرابع			العامل الثالث			العامل الثاني			العامل الأول		
الشيوع	التشبع	العبرة	الشيوع	التشبع	العبرة	الشيوع	التشبع	العبرة	الشيوع	التشبع	العبرة
٠,٣٦٤	*٠,٤٨٣	٤	٠,٤٤٧	*٠,٥٦٩	١	٠,٥٤٣	*٠,٦٤٧	٢	٠,٤٦١	*٠,٥٤٦	٣
٠,٤١٦	*٠,٥٧٩	٨	٠,٥٣٤	*٠,٦٠٦	٩	٠,٣٥٨	*٠,٤٨٢	٥	٠,٥٢٠	*٠,٦٣٨	٧
٠,٥٢٥	*٠,٦٢٦	١١	٠,٣٦٢	*٠,٤٨٥	١٩	٠,٤١٦	*٠,٥٦٦	١٠	٠,٣٤٠	*٠,٤٩٩	١٢
٠,٤٦٣	*٠,٥٥٢	١٣	٠,٤٨١	*٠,٥٧٤	٢١	٠,٥٢٢	*٠,٦٧١	١٦	٠,٤١٧	*٠,٥٢٢	١٤
٠,٣٤٤	*٠,٤٣٧	١٧	٠,٥٦٦	*٠,٦٣٢	٢٦	٠,٤٤٩	*٠,٥٩٣	١٨	٠,٦٥٢	*٠,٧٠٥	٢٢
٠,٥١١	*٠,٦١٥	٢٩	٠,٤٣٢	*٠,٥٦٠	٢٨	٠,٣٥٦	*٠,٤٧٧	٢٠	٠,٥٤٨	*٠,٦٩٢	٢٣
٠,٤٨٣	*٠,٥٠٧	٣٣	٠,٣٦٤	*٠,٤١٨	٣٢	٠,٥١٤	*٠,٦٠٨	٢٥	٠,٤٣٦	*٠,٥٧٤	٣٠
٠,٣٧٩	*٠,٤٧٦	٣٥	٠,٤٦٥	*٠,٥٤٣	٣٦	٠,٤٢٩	*٠,٥٦١	٢٧	٠,٥٧٠	*٠,٦٢٨	٣١
٠,٥٤٨	*٠,٦٣٣	٣٧	٠,٤١٤	*٠,٥٥٩	٤٣	٠,٦٠٢	*٠,٧٣٣	٣٤	٠,٤٥٥	*٠,٥٨٨	٣٨
٠,٥٢٢	*٠,٦٥١	٤٥	٠,٥٣٧	*٠,٦١٩	٤٤	٠,٤٦٣	*٠,٥٤٨	٣٩	٠,٦٣٧	*٠,٧١٤	٤٠
						٠,٤٢٥	*٠,٥٧٠	٤١	٠,٥٩٣	*٠,٦٧٢	٤٢
الجدر الكامن			الجدر الكامن			الجدر الكامن			الجدر الكامن		
٤,٤٣٩			٦,١٥٦			٩,٠٦٢			١١,٢٢٧		
نسبة التباين			نسبة التباين			نسبة التباين			نسبة التباين		
%٩,٨٦٤			%١٣,٦٨٠			%٢٠,١٣٨			%٢٤,٩٤٩		

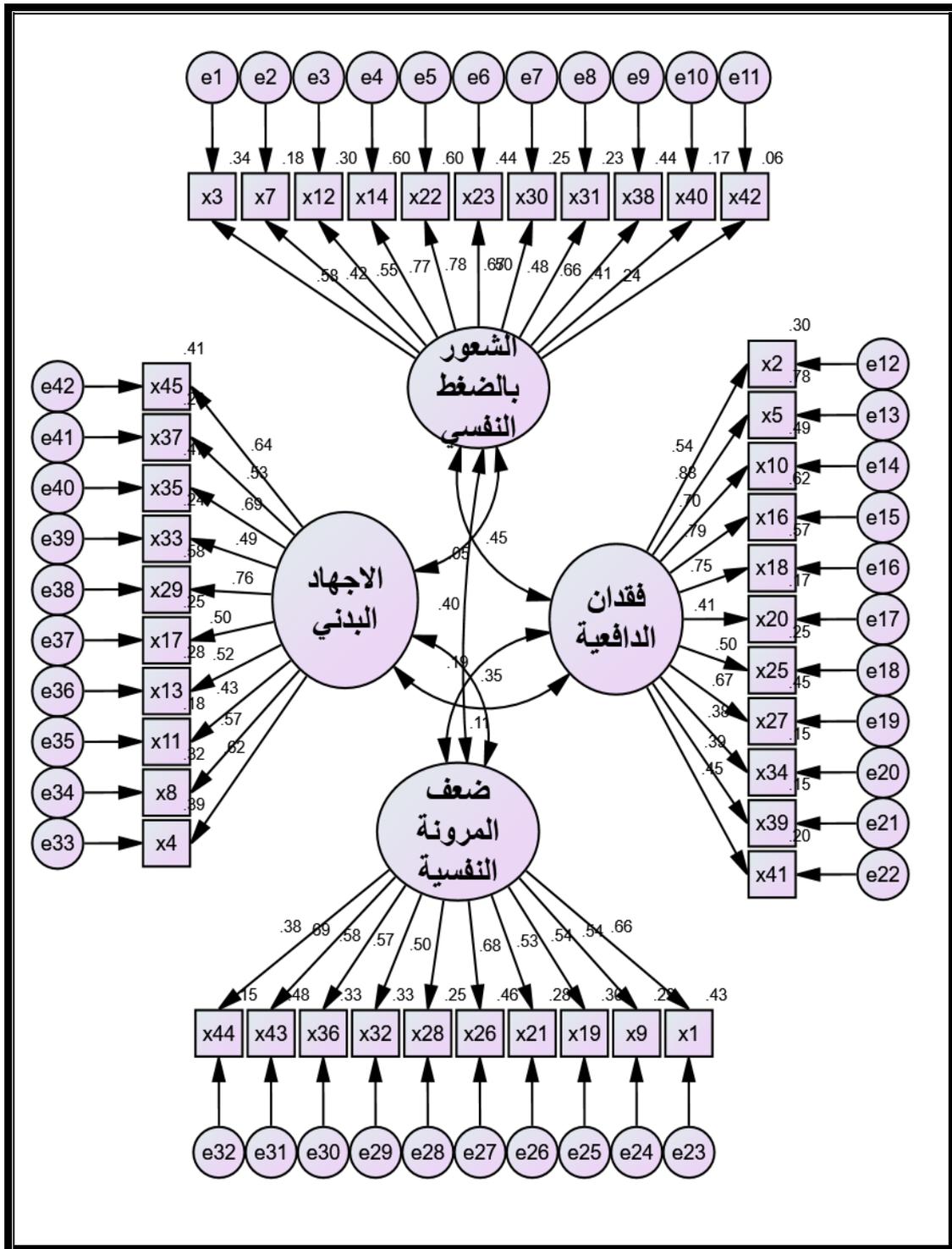
* = دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٣) ما يلي:

- أن التحليل العاملي أسفر عن أربعة عوامل لمقياس الوهن النفسي، بجذور كامنة لها على الترتيب: ١١,٢٢٧ ، ٩,٠٦٢ ، ٦,١٥٦ ، ٤,٤٣٩ ، ونسب تباين لها على الترتيب: ٢٤,٩٤٩ % ، ٢٠,١٣٨ % ، ١٣,٦٨٠ % ، ٩,٨٦٤ %.
- أن العبارات أرقام (٦، ١٥، ٢٤) لم تصل إلى الحد المقبول للتشبع (٠,٣) على أيٍّ من العوامل الأربعة؛ ومن ثم تم حذفها.
- أن هناك ١١ عبارة تشبعت على العامل الأول، وهي أرقام (٣، ٧، ١٢، ١٤، ٢٢، ٢٣، ٣٠، ٣١، ٣٨، ٤٠، ٤٢)، ويبين مضمونها حالة من التوتر والانزعاج المستمر التي يعاني منها الطالب المتفوق دراسياً نتيجة تراكم الأعباء الأكاديمية والمسؤوليات المرتبطة بالحفاظ على مستوى التفوق، مما يؤدي إلى استنزاف طاقته النفسية ويؤثر سلباً في قدرته على الأداء بفاعلية؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "الشعور بالضغط النفسي". كما أن هناك ١١ عبارة تشبعت على العامل الثاني، وهي أرقام (٢، ٥، ١٠، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٥، ٢٧، ٣٤، ٣٩، ٤١)، ويكشف محتواها عن الانخفاض الملحوظ في الرغبة والطاقة النفسية التي تدفع الطالب المتفوق دراسياً للاستمرار في تحقيق أهدافه الأكاديمية، حيث يصبح أقل

حماساً للإنجاز، وأكثر عرضة للشعور باللامبالاة أو الإحباط نتيجة الضغوط المستمرة أو التحديات المتكررة؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "فقدان الدافعية". كما أن هناك ١٠ عبارات تشبعت على العامل الثالث، وهي أرقام (١، ٩، ١٩، ٢١، ٢٦، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٣، ٤٤)، ويكشف محتواها عن تراجع قدرة الطالب المتفوق دراسياً على التكيف مع التحديات الأكاديمية والضغوط المرتبطة بها، مما يجعله أقل قدرة على استعادة توازنه النفسي بعد مواجهة المواقف الصعبة، ويميل إلى الشعور بالإرهاق أو الانهيار بدلاً من التفاعل الإيجابي أو التكيف الفعال مع الظروف المحيطة؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "ضعف المرونة النفسية". كما أن هناك ١٠ عبارات تشبعت على العامل الرابع، وهي أرقام (٤، ٨، ١١، ١٣، ١٧، ٢٩، ٣٣، ٣٥، ٣٧، ٤٥)، ويكشف محتواها عن الإرهاق الجسدي المستمر الذي يعاني منه الطالب المتفوق دراسياً نتيجة الجهد الزائد المبذول في المذاكرة والتحضير الأكاديمي، مما يؤثر سلباً على طاقته البدنية، وكفاءته في أداء المهام اليومية، وقدرته على التركيز، ويزيد من شعوره بالتعب وعدم الراحة الجسدية؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "الإجهاد البدني".

كما تم إجراء التحليل العامل التوكيدي لمقياس الوهن النفسي باستخدام برنامج AMOS (V.26)؛ للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، ويوضح شكل (٣) النموذج المستخرج من التحليل العامل التوكيدي.



شكل (٣) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الوهن النفسي (ن=١٠٠)

كما تم حساب معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الوهن النفسي، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالاتها، ويوضح ذلك جدول (١٤).

جدول (١٤) معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الوهن النفسي (ن=١٠٠)

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
٣	الشعور بالضغط النفسي	٠,٥٨٤	١			
٧		٠,٤٢١	٠,٧٣٧	٠,١١٨	٦,٢٦٩	***
١٢		٠,٥٥٠	٠,٨٩١	٠,١١٥	٧,٧٧٧	***
١٤		٠,٧٧٤	١,٣٥٤	٠,١٣٨	٩,٨٣٣	***
٢٢		٠,٧٧٨	١,٣٩٨	٠,١٤٢	٩,٨٦٣	***
٢٣		٠,٦٦٧	١,١٥٠	٠,١٢٩	٨,٩٤٣	***
٣٠		٠,٥٠٣	٠,٩٢١	٠,١٢٧	٧,٢٥٦	***
٣١		٠,٤٨١	٠,٨٤٣	٠,١٢٠	٦,٩٩٦	***
٣٨		٠,٦٦٣	١,٠٩٣	٠,١٢٣	٨,٩١٠	***
٤٠		٠,٤٠٧	٠,٧٠٠	٠,١١٥	٦,٠٩٠	***
٤٢	٠,٢٣٧	٠,٣٨٣	٠,١٠٣	٣,٧٢٢	***	
٢	فقدان الدافعية	٠,٥٤٥	١			
٥		٠,٨٨٤	١,٦٥٦	٠,١٦٦	١٠,٠٠٢	***
١٠		٠,٧٠١	١,٤١٨	٠,١٦٠	٨,٨٧٥	***
١٦		٠,٧٨٩	١,٥٦٩	٠,١٦٥	٩,٤٨٣	***
١٨		٠,٧٥٥	١,٥٥٤	٠,١٦٨	٩,٢٥٨	***
٢٠		٠,٤٠٩	٠,٧٦٢	٠,١٢٥	٦,٠٧٠	***
٢٥		٠,٤٩٧	٠,٩٨٦	٠,١٤٠	٧,٠٦٠	***
٢٧		٠,٦٧٤	١,٣٢٨	٠,١٥٣	٨,٦٦٨	***
٣٤		٠,٣٨٥	٠,٦٠٠	٠,١٠٤	٥,٧٧١	***
٣٩		٠,٣٨٦	٠,٧٦٧	٠,١٣٣	٥,٧٨٥	***
٤١	٠,٤٤٧	٠,٨٢٤	٠,١٢٧	٦,٥١٢	***	
١	ضعف المرونة النفسية	٠,٦٥٩	١			
٩		٠,٥٤٢	٠,٨١١	٠,١٠٠	٨,١١٢	***
١٩		٠,٥٤٥	٠,٩١٧	٠,١١٢	٨,١٥٦	***
٢١		٠,٥٢٩	٠,٨٤٠	٠,١٠٦	٧,٩٥٠	***
٢٦		٠,٦٨٠	١,٠٤٣	٠,١٠٦	٩,٨٣١	***
٢٨		٠,٥٠٥	٠,٨٣٠	٠,١٠٩	٧,٦١٩	***
٣٢		٠,٥٧٢	٠,٩٧٥	٠,١١٥	٨,٥٠٧	***
٣٦		٠,٥٧٩	١,٠٥١	٠,١٢٢	٨,٥٩٤	***
٤٣		٠,٦٩٤	٠,٩٩٢	٠,٠٩٩	٩,٩٩٧	***
٤٤	٠,٣٨٤	٠,٦٧٩	٠,١١٥	٥,٩٣١	***	
٤	الإجهاد البدني	٠,٦٢٤	١			
٨		٠,٥٦٦	٠,٧٧٢	٠,٠٩٤	٨,٢١٠	***
١١		٠,٤٢٦	٠,٦٢٣	٠,٠٩٧	٦,٤٣٦	***
١٣		٠,٥٢٥	٠,٧٦٣	٠,٠٩٩	٧,٧٠٧	***
١٧		٠,٥٠١	٠,٧٤١	٠,١٠٠	٧,٤١٢	***
٢٩		٠,٧٦١	١,٠٩٦	٠,١٠٧	١٠,٢٤٨	***
٣٣		٠,٤٨٧	٠,٧٦٧	٠,١٠٦	٧,٢٣٣	***
٣٥		٠,٦٨٩	١,٠٦٤	٠,١١١	٩,٥٦١	***
٣٧		٠,٥٣١	٠,٧٧٩	٠,١٠٠	٧,٧٧٩	***
٤٥	٠,٦٣٧	٠,٩٥١	٠,١٠٥	٩,٠١٣	***	

***=دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من جدول (١٤) ما يلي أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس. كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج وهو ما يوضحه جدول (١٥).

جدول (١٥) مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الوهن النفسي (ن=١٠٠)

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	٣,٣٢٨	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٣٧	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٦٥٣	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٦١٤	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٤٩٢	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٤٦٢	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٥٥٧	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٥٢٨	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٥٥٤	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٦٤	٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من جدول (١٥) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول؛ مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الوهن النفسي مع بيانات المشاركين في التحقق من الخصائص السيكمترية.

ب-الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس الوهن النفسي، وذلك بعد تطبيق المقياس على ١٠٠ من طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، ويوضح جدول (١٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (١٦) معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس الوهن النفسي (ن = ١٠٠)

الإجهاد البدني		ضعف المرونة النفسية		فقدان الدافعية		الشعور بالضغط النفسي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٤٨٩	٤	**٠,٦١٠	١	**٠,٥٨٧	٢	**٠,٧١٦	٣
**٠,٧٠٥	٨	**٠,٥٢٩	٩	**٠,٦٠٢	٥	**٠,٥٤٩	٧
**٠,٥٤٦	١١	**٠,٤٧٠	١٩	**٠,٤٧٦	١٠	**٠,٦٣٧	١٢
**٠,٦٠١	١٣	**٠,٥١٥	٢١	**٠,٥٦٤	١٦	**٠,٦٢٢	١٤
**٠,٣٨٢	١٧	**٠,٦٤٦	٢٦	**٠,٦٣١	١٨	**٠,٥٨٦	٢٢
**٠,٤١٩	٢٩	**٠,٥٩٠	٢٨	**٠,٥٤٣	٢٠	**٠,٦٤٧	٢٣
**٠,٣٦٦	٣٣	**٠,٤٦١	٣٢	**٠,٤٤٢	٢٥	**٠,٥٩٤	٣٠
**٠,٥٨٤	٣٥	**٠,٣٩٢	٣٦	**٠,٥١٥	٢٧	**٠,٧٢٥	٣١
**٠,٦٣٣	٣٧	**٠,٧١٣	٤٣	**٠,٦٠٩	٣٤	**٠,٦٦٢	٣٨
**٠,٦٧٢	٤٥	**٠,٥٦٦	٤٤	**٠,٦٣٥	٣٩	**٠,٥٥٨	٤٠
				**٠,٤١٨	٤١	**٠,٦٧٣	٤٢

** : دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٦) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الوهن النفسي في علاقتها ببعضها البعض وكذلك في علاقتها بالدرجة الكلية، ويوضح جدول (١٧) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس الوهن النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٧) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس الوهن النفسي والدرجة الكلية له (ن = ١٠٠)

أبعاد المقياس	الشعور بالضغط النفسي	فقدان الدافعية	ضعف المرونة النفسية	الإجهاد البدني
فقدان الدافعية	**٠,٤٦٨			
ضعف المرونة النفسية	**٠,٦٦٣	**٠,٥٤٦		
الإجهاد البدني	**٠,٥٢٧	**٠,٥١٩	**٠,٦٤٠	
الدرجة الكلية	**٠,٦٨١	**٠,٦١٦	**٠,٦٧٥	**٠,٦٤٩

** : دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٧) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الوهن النفسي والدرجة الكلية له تراوحت بين ٠,٤٦٨ ، ٠,٦٨١ ، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وبذلك يكون قد تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

ج- الصدق التلازمي:

كما اعتمد الباحث أيضًا في حساب صدق المقياس على الصدق التلازمي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات ١٠٠ من طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسيًا على مقياس الوهن النفسي المعد للدراسة الحالية ودرجاتهم على مقياس الوهن النفسي إعداد سناء متولي وآخرين (٢٠٢٣) وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠,٧٨١، وهو معامل ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي.

د- الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات درجات المقياس باستخدام إعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوعين من التطبيق الأول، ويوضح جدول (١٨) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الوهن النفسي والدرجة الكلية له.

جدول (١٨) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الوهن النفسي والدرجة الكلية باستخدام إعادة تطبيق الاختبار (ن = ١٠٠)

الدرجة الكلية	الإجهاد البدني	ضعف المرونة النفسية	فقدان الدافعية	الشعور بالضغط النفسي	المقياس
٠,٧٥٥	٠,٧١٦	٠,٦٠٧	٠,٦٤٩	٠,٦٧٢	قيمة معاملات الثبات

يتضح من جدول (١٨) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له باستخدام إعادة تطبيق الاختبار تراوحت بين ٠,٦٠٧ ، ٠,٧٥٥ ، وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائيًا؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس. يتبين مما سبق أن مقياس الوهن النفسي في صورته النهائية يتكون من ٤٢ عبارة موزعة على أربعة أبعاد، وقد تمت إعادة ترتيب العبارات لتكون عبارات كل بعد على النحو التالي: الشعور بالضغط النفسي ١١ عبارة، وهي أرقام (١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤١)، فقدان الدافعية ١١ عبارة، وهي أرقام (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٢)، ضعف المرونة النفسية ١٠ عبارات، وهي أرقام (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٩)، الإجهاد البدني ١٠ عبارات، وهي أرقام (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠). وكل هذه العبارات موجبة، وتتم الاستجابة عليها بناء على تدرج ثلاثي (نعم: ٣ درجات، وأحيانًا: درجتان، ولا: درجة واحدة)؛ وفي ضوء ذلك تكون أعلى درجة على هذا المقياس = ٤٢ × ٣ = ١٢٦ درجة، وأقل درجة = ٤٢ × ١ = ٤٢ درجة، وبذلك أصبح مقياس الوهن النفسي في صورته النهائية جاهزًا للتطبيق.

رابعاً: المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من فروض البحث: تحليل المسار، معامل الارتباط البسيط لـ "بيرسون"، معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، وتمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (AMOS 26).

• نتائج البحث

أولاً: نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد مؤشرات مطابقة مقبولة لنموذج تحليل المسار بين قلق المستقبل والشفقة بالذات والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية"؛ وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث (تحليل المسار) ليفسر العلاقات بين هذه المتغيرات وبعضها البعض؛ في ضوء ما تم الاطلاع عليه من أطر نظرية ودراسات وبحوث سابقة.

كما تم التأكد - قبل إجراء تحليل المسار - من كافة الافتراضات والشروط الواجب توافرها لإجراء تحليل المسار، ومن أهمها إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات البحث، حيث تبين وجود علاقات قوية بين هذه المكونات وبعضها البعض، ويوضح ذلك جدول (١٩).

جدول (١٩) مصفوفة الارتباط بين قلق المستقبل و الشفقة بالذات والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية (ن=٣١١)

الشفقة بالذات	قلق المستقبل	المتغيرات
	**٠,٥٢٣-	الشفقة بالذات
**٠,٦٦١-	**٠,٩٢٦	الوهن النفسي

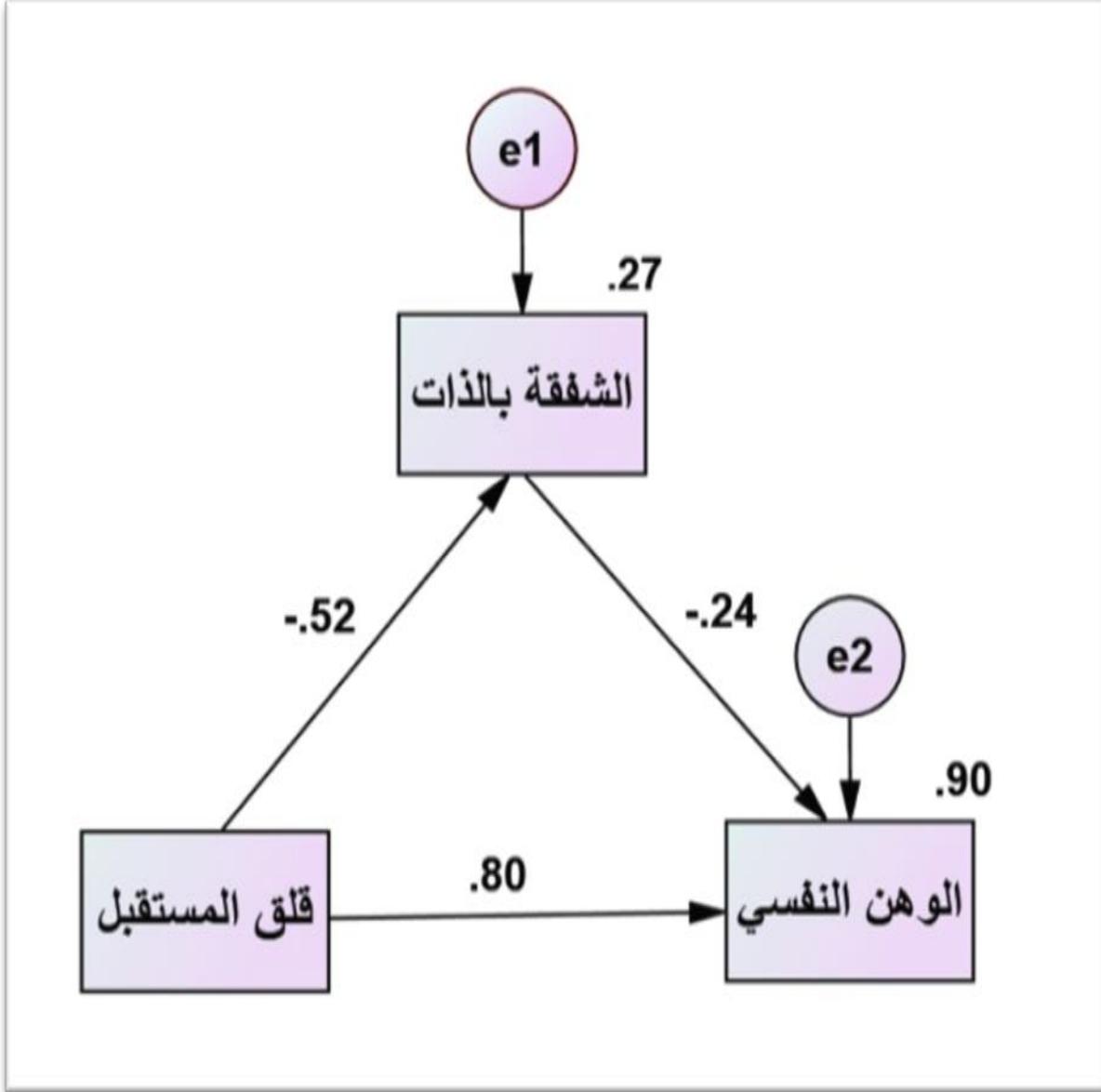
** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٩)

- وجود علاقة موجبة بين المتغير المستقل (قلق المستقبل) والمتغير التابع (الوهن النفسي) لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠,٩٢٦) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.

- وجود علاقة سالبة بين المتغير المستقل (قلق المستقبل) والمتغير الوسيط (الشفقة بالذات) لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (-٠,٥٢٣) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.

- وجود علاقة سالبة بين المتغير التابع (الوهن النفسي) والمتغير الوسيط (الشفقة بالذات) لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (-٠,٦٦١) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.
- ومن خلال ذلك تم التحقق من تحليل المسار ببرنامج Amos v26 للتحقق من مطابقة النموذج، ويوضح ذلك شكل (٤).



شكل (٤) تحليل المسار المستخرج لقلق المستقبل والشفقة بالذات والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية (ن=٣١١)

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في جدول (٢٠) التالي:

جدول (٢٠) مؤشرات مطابقة نموذج تحليل المسار لقلق المستقبل والشفقة بالذات والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية (ن=٣١١)

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	مؤشر قيمة كا (CMIN)	١٣،٤٣٢ (غ.د)	غير دالة إحصائياً	مقبول
٢	النسبة بين X^2 ودرجات الحرية CMIN /DF	٢،١٥٦	أقل من (٥)	مقبول
	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠،٠٤٠	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠،٦٦٥	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠،٥٢٣	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠،٧٣٤	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠،٧٠٢	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠،٧٧٦	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠،٨١١	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠،٧٢٣	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠،٠٦٩	٠،٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من جدول (٢٠) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة؛ مما يدل على مطابقة نموذج تحليل المسار لقلق المستقبل والشفقة بالذات والوهن النفسي مع بيانات العينة الأساسية (من المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية) بدرجة مرتفعة.

وبناءً على ما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه "توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار وبيانات المشاركين في البحث بالنسبة للعلاقات المختلفة بين قلق المستقبل والشفقة بالذات والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية".

تفسير نتائج الفرض الأول:

أسفرت نتائج الفرض الأول عن وجود مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار وبيانات المشاركين في البحث بالنسبة للعلاقات المختلفة بين قلق المستقبل والشفقة بالذات والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية. ويفسر الباحث هذا التطابق الجيد بين نموذج تحليل المسار وبيانات المشاركين في البحث من خلال العلاقات المختلفة بين قلق المستقبل (كمتغير مستقل) والشفقة بالذات (كمتغير وسيط) والوهن النفسي (كمتغير تابع)، وذلك على النحو التالي:

- بالنسبة للعلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية: وجدت علاقة موجبة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Martinez, 2018; Kim, 2019; Patel, 2021; Hernandez, 202) من وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل والوهن النفسي. ويرى الباحث أن وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً يشير إلى تأثير المخاوف المستقبلية على حالتهم النفسية؛ حيث يكون قلق المستقبل أكثر حدة لدى المتفوقين دراسياً نتيجة لتوقعاتهم العالية وضغوط المجتمع والأسرة، التي تجعلهم يشعرون بأن أي فشل محتمل سيكون له تأثير كبير على مكانتهم الاجتماعية ومستقبلهم المهني؛ وهو ما يسبب لديهم توتراً مستمراً قد يؤدي إلى استنزاف طاقاتهم النفسية. كما أن الطلاب المتفوقين دراسياً غالباً ما يعانون من ضعف في مهارات التعامل مع الضغوط؛ حيث يركزون بشكل كبير على تحقيق الإنجازات الأكاديمية دون إعطاء اهتمام كافٍ لصحتهم النفسية. وعندما يواجه هؤلاء الطلاب مخاوف متعلقة بالمستقبل - مثل عدم الحصول على الكلية المرغوبة أو النجاح في سوق العمل - فإنهم يشعرون بضغط نفسي متزايد، يعزز من الوهن النفسي لديهم؛ حيث يصبح من الصعب عليهم التعامل مع المشاعر السلبية مثل الخوف من الفشل أو الإحباط. كما يمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء ما ذكره (2020) Torkan من أن الطلاب المتفوقين دراسياً يميلون إلى التفكير المفرط في السيناريوهات السلبية للمستقبل؛ مما يؤدي إلى تضخيم قلقهم وضعف ثقتهم بقدراتهم. ويرى الباحث أن هذا النوع من التفكير يحدّ من قدرة الطلاب المتفوقين دراسياً على استغلال نقاط قوتهم لمواجهة التحديات، ويجعلهم أكثر عرضة للوهن النفسي. كما أن طلاب الثانوية الأزهرية يعيشون في بيئة تنافسية؛ حيث يتم تقييمهم بناءً على أدائهم الأكاديمي بشكل أساسي. ويعزز هذا التقييم المستمر لديهم قلق المستقبل؛ حيث يشعرون بأن عليهم الحفاظ على التفوق باستمرار لتجنب خيبة أمل الأسرة والمجتمع. وقد يؤدي هذا الضغط إلى تدهور في قدراتهم على مواجهة التحديات اليومية؛ مما يزيد من شعورهم بالوهن النفسي. كما أن العلاقة الموجبة بين قلق المستقبل والوهن النفسي تعكس أيضاً نقص الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الطلاب المتفوقون دراسياً. وعند غياب آليات المساعدة - كالإرشاد النفسي أو تدريب الطلاب على استراتيجيات إدارة القلق - فإنهم يكونون أكثر عرضة للاستسلام لمخاوفهم التي قد يترتب عليهم معاناتهم من الوهن النفسي.

- بالنسبة للعلاقة بين الشفقة بالذات والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية: وجدت علاقة سالبة بين الشفقة بالذات والوهن النفسي لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Phillips, 2017; Lee, 2020; White, 2024) من وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات والوهن النفسي. ويرى الباحث أن وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات والوهن النفسي لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً يشير إلى دور الشفقة بالذات كآلية نفسية فعّالة في تقليل مستويات الوهن النفسي؛ فالطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الشفقة بالذات يكون لديهم وعي أكبر بمشاعرهم، وقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل أفضل. حيث تمكنهم الشفقة بالذات من تقديم الدعم والتعاطف لأنفسهم عند مواجهة التحديات الأكاديمية أو الإخفاقات؛ مما يقلل من تأثير الضغوط المرتبطة بالتفوق الدراسي على حالتهم النفسية. كما أن الشفقة بالذات تُساعد الطلاب المتفوقين دراسياً على تقبل أخطائهم وضعفهم البشري بطريقة إيجابية وغير قاسية، خاصة عندما يواجهون تحديات - مثل الحفاظ على مستويات أداء عالية أو تحقيق توقعات الأسرة والمجتمع - فإن الشفقة بالذات يمكن أن تقلل من تأثير هذه الضغوط، من خلال توفير مساحة آمنة للطلاب ليعيد تقييم الموقف دون الشعور بالذنب أو الإحباط. كما أن الشفقة بالذات تعزز من بناء استراتيجيات فعّالة للتعامل مع الضغوط الأكاديمية؛ فالطلاب الذين يتعاملون مع أنفسهم بلطف ودعم يصبحون أكثر وعياً بكيفية تنظيم انفعالاتهم والسيطرة على مشاعر القلق المرتبطة بالتحصيل الدراسي، وهو ما يجعلهم قادرين على التعامل مع التأثير السلبي للضغوط الأكاديمية على صحتهم النفسية. كما يمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء ما ذكره Taylor (2020) من أن الشفقة بالذات تعزز من مرونة الطلاب النفسية؛ حيث تجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الإخفاقات والتحديات الأكاديمية، بدلاً من الاستسلام للمشاعر السلبية مثل الإحباط أو الشعور بعدم الكفاءة؛ ومن ثم يرى الباحث أن الطلاب الذين يمارسون الشفقة بالذات يكونون قادرين على تحفيز أنفسهم بطريقة صحية للتعلم من الأخطاء، مما يساهم في تقليل مستويات الوهن النفسي لديهم.
- بالنسبة للعلاقة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية: وجدت علاقة سالبة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Torres, 2019; Morgan, 2020; Hayes, 2021) من وجود علاقة سالبة بين

الشفقة بالذات وقلق المستقبل. ويرى الباحث أن وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً يشير إلى أن الشفقة بالذات تقلل من تأثير المخاوف المتعلقة بالمستقبل الأكاديمي والمهني؛ فالطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية من الشفقة بالذات يكون لديهم قبول أكبر لأنفسهم وتقدير أكثر واقعية لقدراتهم، وهو ما قد يساعدهم على مواجهة المخاوف المستقبلية دون المبالغة في التفكير السلبي أو القلق المستمر بشأن الأمور التي لا يستطيعون السيطرة عليها. كما أن الشفقة بالذات تمنح الطلاب المتفوقين دراسياً مرونة عقلية تساعدهم على التعامل مع ضغوط التطلعات المستقبلية، بدلاً من الانغماس في قلق المستقبل المرتبط بالخوف من الفشل أو عدم تحقيق الطموحات. كما تساعد الشفقة بالذات الطلاب المتفوقين دراسياً على إدارة التفكير بشأن المستقبل؛ فالطلاب الذين يتحلون بالشفقة بالذات يميلون إلى إعادة توجيه أفكارهم نحو التفكير الإيجابي والبناء، فبدلاً من التركيز على احتمال الفشل، يركزون على الجهود التي يمكنهم بذلها لتحقيق أهدافهم؛ مما يقلل من قلق المستقبل، ويعزز من ثقتهم في قدرتهم على التحكم في الظروف المستقبلية. كما أن الشفقة بالذات تُعزز من شعور الطلاب المتفوقين دراسياً بالكفاءة الذاتية؛ حيث تمنحهم الثقة بأنهم قادرين على التكيف مع المستقبل مهما كانت تحدياته. وعندما يتعامل الطلاب مع أنفسهم بطريقة مشجعة وداعمة، فإنهم يصبحون أقل تأثراً بالمخاوف المتعلقة بالمستقبل وأكثر قدرة على اتخاذ خطوات إيجابية نحو تحقيق أهدافهم، ويساعد هذا الدعم النفسي الداخلي في جعلهم أكثر استقراراً، ويقلل من تأثير قلق المستقبل على حالتهم النفسية.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائية لقلق المستقبل في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية؛ وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار لحساب التأثيرات المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودالاتها، ويوضح ذلك جدول (٢١).

جدول (٢١) التأثيرات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لقلق المستقبل في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية (ن=٣١١)

مستوى الدلالة	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	المتغيرات واتجاهات التفسير	
					من	إلى
٠,٠١	٣٧,٩٥٣	٠,٠٢٨	١,٠٥٣	٠,٧٩٩	الوهن النفسي	قلق المستقبل

القيمة الحرجة= قيمة "ت"

يتضح من جدول (٢١) أن قيمة معاملات الانحدار المعيارية لقلق المستقبل في الوهن النفسي بلغت (٠,٧٩٩) بينما بلغت قيمة معاملات الانحدار المعيارية (١,٠٥٣) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى وجود تأثيرات مباشرة موجبة لقلق المستقبل في الوهن النفسي، وهو ما يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه "توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً لقلق المستقبل في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية".

تفسير نتائج الفرض الثاني:

أسفرت نتائج الفرض الثاني عن وجود تأثيرات مباشرة لقلق المستقبل في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي تناولت تأثير القلق المرتبط بالتطلعات المستقبلية على الصحة النفسية للأفراد، خاصةً في البيئات التعليمية التنافسية؛ فقد أشارت بعض الدراسات إلى العلاقة الموجبة بين قلق المستقبل والوهن النفسي، كما في دراسة كل من (Martinez, 2018; Kim, 2019; Patel, 2021; Hernandez, 2021)، حيث وُجد أن قلق المستقبل يؤثر بشكل مباشر على الحالة النفسية للطلاب، ويزيد من مشاعر الوهن النفسي، وأن الطلاب الذين يركزون بشكلٍ مفرط على التحديات المستقبلية، يصبحون أقل قدرة على إدارة مشاعرهم أو التعامل مع الصعوبات اليومية؛ مما يجعلهم أكثر عرضة للوهن النفسي.

كما تتسق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى تأثير قلق المستقبل على الصحة النفسية، كما في دراسة (Perez, 2021) التي توصلت إلى أن قلق المستقبل يتسبب في زيادة مستويات الضغط النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً؛ حيث يعزز التفكير المفرط في السيناريوهات السلبية المرتبطة بالمستقبل من الضغوط النفسية، وأن الطلاب المتفوقين غالباً ما يكون لديهم تصور مثالي لمستقبلهم الأكاديمي والمهني، وعندما يتعرضون للشكوك حول تحقيق هذه التوقعات، فإنهم يعانون من الإجهاد النفسي المفرط الذي يؤدي إلى الوهن النفسي. كما

أوضحت دراسة (Panggabean 2019) أن البيئة التعليمية التنافسية تزيد من قلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين؛ حيث ترتبط توقعات المجتمع والأسرة بالنجاح الأكاديمي بمستوى عالٍ من الضغوط النفسية، وهو ما يجعل الطلاب يشعرون بأنهم محاصرون بين الحاجة إلى التفوق والخوف من الفشل؛ مما يؤدي إلى استنزاف مواردهم النفسية وارتفاع احتمالية تعرضهم للوهن النفسي.

وتتسق هذه النتيجة مع ما ذكره (Torkan 2020) من تأثير التفكير المفرط المرتبط بالمستقبل على الحالة النفسية للطلاب، وأن الطلاب الذين يعانون من قلق المستقبل غالبًا ما يقعون في التفكير السلبي المتكرر؛ مما يعزز من مشاعر الإرهاق العاطفي والضعف النفسي، وأن هذا النمط من التفكير يُضعف قدرة الطلاب على التركيز وإيجاد حلول فعالة للتحديات؛ مما يزيد من احتمالية شعورهم بالوهن النفسي.

ويرى الباحث أن وجود تأثيرات مباشرة لقلق المستقبل على الوهن النفسي لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً - يشير إلى العلاقة القوية بين القلق الناتج عن التفكير في المستقبل وشعور الطلاب بالوهن النفسي، وتعكس هذه العلاقة طبيعة الضغوط التي يواجهها الطلاب المتفوقون نتيجةً للتوقعات العالية والطموحات الكبيرة، التي تجعل قلق المستقبل عاملاً أساسياً يؤثر على استقرارهم النفسي. وتتضح التأثيرات المباشرة لقلق المستقبل على الوهن النفسي من خلال طريقة تعامل الطلاب مع الضغط الأكاديمي؛ فالخوف من الفشل أو من عدم تحقيق الأهداف المستقبلية يدفع الطلاب إلى حالة من التفكير والسلبية المفرطة. ويؤدي هذا النمط من التفكير إلى ضعف الثقة بالنفس، ويزيد من الشعور بعدم الكفاءة؛ مما يعزز من الوهن النفسي.

كما أن القلق من المستقبل قد يسبب اضطرابات في النوم والتفكير المستمر في أسوأ الاحتمالات؛ مما يؤدي إلى استنزاف الطاقة النفسية والجسدية. وقد يُظهر طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقون دراسياً استجابات نفسية مختلفة للضغوط المرتبطة بالمستقبل بسبب البيئة التعليمية التنافسية التي يعيشون فيها. وعندما يفكر الطلاب في احتمالية عدم تحقيق التوقعات، فإنهم يشعرون بخيبة أمل داخلية كبيرة؛ مما يجعل قلق المستقبل عاملاً جوهرياً في تطور الوهن النفسي لديهم، فالإحساس بأن المستقبل مليء بالتحديات والمخاطر يجعلهم أقل قدرة على مواجهة المواقف اليومية بشكل إيجابي. ومن الجوانب الأخرى للتأثير المباشر لقلق المستقبل هو تأثيره على العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي؛ فالطلاب الذين يعانون من قلق مستمر بشأن المستقبل قد يعزلون عن أقرانهم وأسرهم، مما يقلل من فرص الحصول على دعم نفسي

واجتماعي فعّال، وهو ما يزيد من الشعور بالوهن النفسي، حيث يجد الطالب نفسه وحيداً في مواجهة مخاوفه دون مساعدة خارجية.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً للشفقة بالذات في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية"؛ وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار لحساب التأثيرات المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودالاتها، ويوضح ذلك جدول (٢٢).

جدول (٢٢) التأثيرات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للشفقة بالذات في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية (ن=٣١١)

مستوى الدلالة	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	المتغيرات واتجاهات التفسير	
					من	إلى
٠,٠١	١١,٥٣٤-	٠,٠٢٨	٠,٣٢٤-	٠,٢٤٣-	الشفقة بالذات الوهن النفسي	

القيمة الحرجة= قيمة "ت"

يتضح من جدول (٢٢) أن قيمة معاملات الانحدار المعيارية للشفقة بالذات في الوهن النفسي بلغت (-٠,٢٤٣) بينما بلغت قيمة معاملات الانحدار المعيارية (-٠,٣٢٤) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى وجود تأثيرات مباشرة سالبة للشفقة بالذات في الوهن النفسي، وهو ما يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه "توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً للشفقة بالذات في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية".

تفسير نتائج الفرض الثالث:

أسفرت نتائج الفرض الثالث عن وجود تأثيرات مباشرة للشفقة بالذات في الوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Phillips, 2017; Lee, 2020; White, 2024) التي أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات والوهن النفسي. كما تتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي تناولت الدور الإيجابي للشفقة بالذات في تعزيز الصحة النفسية وتقليل المشاعر السلبية المرتبطة بالضغوط الأكاديمية والاجتماعية، كما في دراسة (Powell (2021 التي أظهرت أن الشفقة بالذات تقلل من تأثير المشاعر السلبية، مثل الإحباط والخوف من الفشل، لدى الطلاب المتفوقين دراسياً، وأنه عندما

يتعامل الطلاب مع أنفسهم بلطف وتفهم، فإنهم يصبحون أقل عرضة للنقد الذاتي المفرط؛ مما يقلل من الشعور بالعجز أو الإجهاد النفسي المرتبط بالضغوط الأكاديمية.

كما تتسق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Taylor (2020) التي توصلت إلى أن الشفقة بالذات تساعد في تعزيز المرونة النفسية، مما يمكن الطلاب من مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية بثقة أكبر؛ فالطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الشفقة بالذات يتبنون استراتيجيات تكيف إيجابية، مما يقلل من تأثير التوترات اليومية على صحتهم النفسية ويمنع تطور الوهن النفسي. كما أشارت بعض الدراسات إلى دور الشفقة بالذات في تحسين تنظيم الانفعالات، كما في Morris (2021) التي أسفرت عن أن الشفقة بالذات تعمل على تحسين القدرة على تنظيم الانفعالات، حيث تساعد الطلاب على التعامل مع الضغوط والمخاوف بطريقة أكثر هدوءًا وتوازنًا، وأن هذه القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية تقلل من مستويات القلق والتوتر؛ مما يقلل من احتمالية الإصابة بالوهن النفسي.

وتتسق هذه النتيجة كذلك مع نتائج دراسة Nelson (2020) التي أشارت إلى أن الشفقة بالذات تلعب دورًا وقائيًا في حماية الطلاب من تطور الوهن النفسي. ومن خلال تعزيز التفكير الإيجابي وتوفير الدعم الذاتي، فإن الشفقة بالذات تقلل من تأثير الضغوط الأكاديمية والمخاوف المستقبلية على الصحة النفسية للطلاب المتفوقين دراسيًا. كما أشارت بعض الدراسات إلى دور الشفقة بالذات في التخفيف من الضغط الاجتماعي، مثل دراسة Russell (2016) التي أوضحت أن الشفقة بالذات تساعد الطلاب المتفوقين دراسيًا على التعامل مع الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالتوقعات العالية للأسرة والمجتمع؛ فالطلاب الذين يظهرون شفقة بالذات يكون لديهم شعور أكبر بالكفاءة الذاتية والرضا الداخلي، مما يقلل من تأثير الضغط الخارجي على حالتهم النفسية.

ويرى الباحث أن وجود تأثيرات مباشرة للشفقة بالذات على الوهن النفسي لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسيًا - يشير إلى دور الشفقة بالذات كعاملٍ مساعدٍ في تقليل الضغط النفسي الناتج عن متطلبات التفوق الأكاديمي؛ فالطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الشفقة بالذات يظهرون قدرة أكبر على التعامل مع التحديات الدراسية والمواقف الصعبة بطريقة إيجابية. كما تمنحهم الشفقة بالذات مساحةً نفسيةً آمنةً للتعامل مع الإخفاقات؛ حيث ينظرون إليها كجزء من عملية التعلم والتطور بدلاً من كونها تهديدًا لقيمتهم الذاتية.

ويواجه الطلاب المتفوقون دراسيًا ضغوطًا من الأسرة والمجتمع، بالإضافة إلى التوقعات التي يضعونها لأنفسهم؛ مما قد يؤدي إلى انتقادات ذاتية قاسية إذا لم يتمكنوا من تحقيق هذه

التوقعات. لكن عندما يتحلى الطالب المتفوق دراسياً بالشفقة بالذات، فإنه يمكنه التعامل مع هذه التحديات بطريقة أكثر توازناً ولطفاً؛ مما يقلل من التأثير النفسي السلبي لهذه الضغوط. وتساعد الشفقة بالذات أمثال هؤلاء الطلاب على تقديم الدعم النفسي لأنفسهم، وتشجعهم على مواصلة المحاولة بدلاً من الاستسلام لمشاعر الإحباط والعجز.

كما أن الشفقة بالذات تعزز من قدرة الطلاب المتفوقين دراسياً على تنظيم انفعالاتهم؛ حيث تمنحهم مرونة نفسية، تمكنهم من تجاوز الضغوط اليومية والتحديات المستقبلية بثقة أكبر. وبدلاً من الوقوع في دائرة القلق المفرط أو الإجهاد توفر الشفقة بالذات للطلاب المتفوقين دراسياً أدوات نفسية للتعامل مع مشاعرهم بطريقة بناءة؛ وهو ما يقلل من تأثير المشاعر السلبية مثل الخوف أو الإحباط، والتي تُعد من العوامل التي تؤدي إلى الوهن النفسي.

وتساهم الشفقة بالذات في تحسين استجابات الطلاب للمواقف الاجتماعية؛ فالطلاب الذين يتحلون بالشفقة بالذات يكونون أكثر تقبلاً لأنفسهم وللآخرين، مما يعزز من شعورهم بالدعم الاجتماعي، ويقلل من إحساسهم بالعزلة. وتقلل هذه الآلية من الشعور بالوهن النفسي المرتبط بالضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وتمنح الطلاب شعوراً أكبر بالثقة والقدرة على التعامل مع المتغيرات.

ومن ثم يرى الباحث أن الشفقة بالذات ليست فقط أداة للتعامل مع الأزمات النفسية، بل هي عنصر وقائي يقلل من احتمالية تطور الوهن النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً. وأن تعزيز الشفقة بالذات يساعد هؤلاء الطلاب على تحقيق توازن صحي بين طموحهم الأكاديمي واستقرارهم النفسي؛ مما يضمن استمرار قدرتهم على التفوق دون التأثير السلبي على صحتهم النفسية.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائية لقلق المستقبل في الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية"؛ وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار لحساب التأثيرات المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها، ويوضح ذلك جدول (٢٣).

جدول (٢٣) التأثيرات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لقلق المستقبل في الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية (ن=٣١١)

مستوى الدلالة	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	المتغيرات واتجاهات التفسير	
					من	إلى
٠,٠١	١٠,٨٠٨-	٠,٠٤٨	٠,٥١٦-	٠,٥٢٣-	الشفقة بالذات	قلق المستقبل

القيمة الحرجة = قيمة "ت"

يتضح من جدول (٢٣) أن قيمة معاملات الانحدار المعيارية لقلق المستقبل في الشفقة بالذات بلغت (-٠,٥٢٣) بينما بلغت قيمة معاملات الانحدار المعيارية (-٠,٥١٦) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى وجود تأثيرات مباشرة سالبة لقلق المستقبل في الشفقة بالذات، وهو ما يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه "توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً لقلق المستقبل في الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية".

تفسير نتائج الفرض الرابع:

أسفرت نتائج الفرض الرابع عن وجود تأثيرات مباشرة لقلق المستقبل في الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى تأثير قلق المستقبل على الصحة النفسية للأفراد؛ فقد أوضحت دراسة (Samuel, 2015) أن الشفقة بالذات تتطلب حالة من الاستقرار النفسي تسمح للفرد بتقبل نفسه والتعاطف مع أخطائه، وأن قلق المستقبل يمكن أن يعوق هذه العملية من خلال زيادة مستويات التوتر والضغط النفسي؛ حيث يترك الأفراد في حالة من التفكير المفرط والقلق بشأن التحديات المستقبلية. كما أشار (Leary, et al., 2007) إلى أن قلق المستقبل يمكن أن يستنزف الموارد النفسية التي يحتاجها الأفراد لممارسة الشفقة بالذات؛ فالتفكير المستمر في سيناريوهات سلبية حول المستقبل يستهلك الكثير من الطاقة النفسية والمعرفية، مما يقلل من قدرة الطلاب على تقديم الدعم النفسي لذواتهم. وتوصلت دراسة (Simmons, 2007) إلى أن قلق المستقبل يؤثر على قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم؛ مما يجعلهم أكثر عرضة للانفعالات السلبية مثل القلق والخوف. وأن هذه الانفعالات تُضعف القدرة على التعاطف مع الذات؛ حيث يصبح الأفراد غارقين في مشاعرهم السلبية وغير قادرين على إعادة صياغة المواقف بطريقة إيجابية. ويرى الباحث أن وجود تأثيرات مباشرة لقلق المستقبل في الشفقة بالذات لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً - يشير إلى طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين؛ فقلق المستقبل

بوصفه حالة من التوتر المرتبط بالمخاوف حول الأحداث المستقبلية، يمكن أن يؤثر سلباً على قدرة الطالب على ممارسة الشفقة بالذات، وهي القدرة على التعامل مع النفس بلطف وتعاطف عند مواجهة التحديات أو الفشل. والطلاب المتفوقون دراسياً - خاصة في بيئة تعليمية مثل الثانوية الأزهرية - غالباً ما تكون لديهم تطلعات عالية تجاه مستقبلهم الأكاديمي والمهني. وقد تسبب هذه التطلعات في قلق مستمر لديهم بشأن تحقيق تلك الأهداف؛ مما يضعهم تحت ضغوط نفسية. ومع تزايد هذه الضغوط يصبح من الصعب عليهم التعامل مع أنفسهم بتسامح وتعاطف؛ حيث يتجهون إلى النقد الذاتي المفرط إذا شعروا بأنهم لا يحققون ما يطمحون إليه، ومن ثم فإن قلق المستقبل يمكن أن يؤدي إلى ضعف الشفقة بالذات؛ حيث يركز الطلاب بشكل أكبر على مخاوفهم بدلاً من تقبل نقاط ضعفهم والاعتراف بإنسانيتهم.

ويمكن أن يتم فهم تأثير قلق المستقبل في الشفقة بالذات من خلال الطريقة التي يدير بها الطلاب استجاباتهم الانفعالية؛ فعندما يصبح قلق المستقبل جزءاً رئيسياً من تفكيرهم، فإنه يؤدي إلى زيادة مستويات التوتر والانشغال الذهني المستمر، وهو ما قد يقلل من التفكير الإيجابي أو تقديم الدعم النفسي لذواتهم؛ مما يؤدي إلى ضعف قدرتهم على ممارسة الشفقة بالذات. وبعبارة أخرى فإن قلق المستقبل يستهلك الطاقة النفسية التي يمكن استخدامها في تعزيز الشفقة بالذات. كما أن قلق المستقبل قد يؤدي إلى ظهور شعور دائم بعدم الكفاءة أو الخوف من الفشل. ويميل الطلاب - الذين يركزون بشكل مفرط على التحديات المستقبلية - إلى النظر إلى أيّ عقبة على أنها تهديد كبير؛ مما يدفعهم إلى معاقبة أنفسهم بدلاً من تقديم الدعم الذاتي، وهو ما يعمل كعائق أمام تنمية الشفقة بالذات، ويجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية.

وقد يجد الطلاب المتفوقون - الذين يعانون من قلق المستقبل - صعوبة في تحقيق التوازن بين توقعاتهم العالية والضغوط المحيطة بهم؛ مما يؤثر بشكل كبير في قدرتهم على التعامل مع الفشل أو القصور البشري الطبيعي بطريقة صحية. فبدلاً من رؤية هذه التحديات كفرص للنمو، فإنهم يميلون إلى النظر إليها كدليل على ضعفهم أو عجزهم؛ مما يحد من قدرتهم على تقبل أنفسهم وممارسة الشفقة الذاتية.

وعندما يزداد قلق المستقبل لديهم، فإنه يؤدي إلى ضعف قدرتهم على التفكير الإيجابي، أو إعادة تفسير الأحداث بطريقة أكثر تعاطفاً مع الذات. وتصبح أفكارهم موجهة نحو سيناريوهات سلبية تتعلق بالمستقبل؛ مما يقلل من فرصهم لتطوير مشاعر إيجابية تجاه أنفسهم. وقد يؤدي ذلك إلى ضعف الشفقة بالذات؛ مما يجعلهم أقل قدرة على التعامل مع التحديات النفسية والأكاديمية بشكل إيجابي.

خامساً: نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائياً لقلق المستقبل في الوهن النفسي من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية"؛ وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام طريقة Bootstrap في أسلوب تحليل المسار لحساب التأثيرات غير المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، ودلالاتها الإحصائية، ويوضح ذلك جدول (٢٤).

جدول (٢٤) التأثيرات غير المباشرة ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لقلق المستقبل في الوهن النفسي من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية (ن=٣١١)

حدود الثقة		مستوى الدلالة	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	المتغيرات واتجاهات التفسير	
الحد الأدنى	الحد الأعلى				من	إلى
٠,٢٨٧٥	٠,٠٦٠٠	٠,٠١	٠,١٦٧	٠,١٢٧	قلق المستقبل	الوهن النفسي
					من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط	

يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة معاملات الانحدار المعيارية لقلق المستقبل في الوهن النفسي من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط بلغت (٠,١٢٧) بينما بلغت قيمة معاملات الانحدار المعيارية (٠,١٦٧) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وقد بلغ مستوى الثقة (٩٥%)؛ حيث توسّطت هذه القيمة الحد الأدنى والحد الأعلى لمستوى الثقة، كما أنها أقرب إلى الصفر؛ مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي، ولهذا تتوسط الشفقة بالذات العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي، مما يؤكد صحة نموذج تحليل المسار للعلاقة بين متغيرات الدراسة لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية، وهو ما يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل، الذي ينص على أنه "توجد تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائياً لقلق المستقبل في الوهن النفسي من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية".

تفسير نتائج الفرض الخامس:

أسفرت نتائج الفرض الخامس عن وجود تأثيرات غير مباشرة لقلق المستقبل في الوهن النفسي من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Parker, 2020; Yaacob, 2022) التي أشارت إلى أن قلق المستقبل يؤثر سلباً على الصحة النفسية للطلاب. كذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي أشارت إلى الأثر الوقائي للشفقة بالذات، كما في دراسة Powell (2021) التي توصلت إلى أن الشفقة بالذات تعمل كآلية وقائية تقلل من تأثير القلق المزمن على الصحة النفسية، كما أنها تقلل من التفكير المفرط المرتبط بالمستقبل، وتساعد الطلاب على إعادة توجيه طاقاتهم نحو استراتيجيات أكثر إيجابية. ويرى الباحث أن هذا التأثير الوسيط للشفقة بالذات يوضح كيف يمكن خفض الوهن النفسي حتى في وجود مستويات مرتفعة من قلق المستقبل.

كما تتسق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Morgan (2020) التي أوضحت أن الشفقة بالذات تُعد من الآليات النفسية التي تساعد الأفراد على مواجهة قلق المستقبل؛ فعندما يمارس الطلاب الشفقة بالذات، فإنهم يطورون استجابات أكثر إيجابية للتحديات والمخاوف المرتبطة بالمستقبل. وبدلاً من الانغماس في التفكير السلبي والنقد الذاتي المفرط، فإن الشفقة بالذات تقدم وسيلة لإعادة تقييم المواقف بشكل أكثر توازناً؛ مما يقلل من التأثير النفسي السلبي لقلق المستقبل. كذلك تتسق هذه النتيجة مع ما ذكره Miller (2022) من أن الشفقة بالذات تُعد أداة فعالة لتخفيف تأثير القلق على الصحة النفسية؛ حيث تساعد الأفراد على التعامل مع الضغوط بطريقة أكثر توازناً. فهي تمنح الطلاب القدرة على إعادة تفسير مخاوفهم بطريقة إيجابية؛ مما يقلل من تأثير قلق المستقبل على مستويات الوهن النفسي لديهم. كما أن الطلاب الذين يمارسون الشفقة بالذات يكونون أقل عرضة للنقد الذاتي المفرط، وأكثر قدرة على تقبل أخطائهم كجزء طبيعي من رحلة التعلم.

كما تناولت بعض الدراسات العلاقة بين الشفقة بالذات والوهن النفسي، كما في دراسة كل من (Phillips, 2017; Lee, 2020; White, 2024) التي بينت أن الشفقة بالذات تُقلل من مستويات الوهن النفسي من خلال تحسين القدرة على التعامل مع التوتر والضغوط النفسية. وأن الطلاب الذين يتعاملون مع أنفسهم بلطف وتعاطف يكونون أكثر قدرة على تقبل الأخطاء والتحديات كجزء طبيعي من الحياة؛ مما يقلل من تأثير القلق والتوتر على صحتهم النفسية. وهو ما يوضح أن الشفقة بالذات تعمل كآلية وقائية بين قلق المستقبل والوهن النفسي؛ حيث تخفف من الأثر السلبي للقلق على الصحة النفسية. وأظهرت دراسة Morris (2021) أن الشفقة بالذات تُساعد في تقليل المشاعر السلبية المرتبطة بالقلق والإجهاد؛ مما يقلل من احتمالية تطور الوهن النفسي. ومن خلال التعامل مع الذات بلطف يتمكن الطلاب من تخفيف حدة التوتر

الناتج عن التفكير في المستقبل؛ مما يُعزز قدرتهم على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، الأمر الذي يجعل الشفقة بالذات عاملاً وقائياً يُقلل من تأثير قلق المستقبل على الصحة النفسية.

ويرى الباحث أن وجود تأثيرات غير مباشرة لقلق المستقبل على الوهن النفسي لدى طلاب الثانوية الأزهرية المتفوقين دراسياً من خلال الشفقة بالذات كمتغير وسيط يعكس أن طريقة استجابة الطلاب لهذا القلق - بما في ذلك مدى قدرتهم على التعامل مع أنفسهم بلطف وتعاطف (الشفقة بالذات) - يمكن أن تكون عاملاً محورياً في تخفيف أو تعزيز تأثير قلق المستقبل على الوهن النفسي؛ حيث تعمل الشفقة بالذات كمتغير وسيط يمكنه التخفيف من أثر قلق المستقبل على الوهن النفسي. والطلاب الذين يفتقرون إلى الشفقة بالذات ويعانون من قلق المستقبل يميلون إلى النقد الذاتي المفرط؛ مما يؤدي إلى تقاوم مشاعر العجز والضعف النفسي، بدلاً من تقديم الدعم الذاتي عند مواجهة التحديات؛ ومن ثم يصبح هؤلاء الطلاب أكثر عرضة للشعور بالوهن النفسي نتيجةً للضغط المتراكم من التفكير المستمر في المخاطر المستقبلية.

كما أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الشفقة بالذات يظهرون قدرة أكبر على التعامل مع قلق المستقبل بطرق أكثر إيجابية؛ حيث تتيح لهم الشفقة بالذات التعاطف مع أنفسهم عند مواجهة المخاوف، مما يقلل من تأثير هذه المخاوف على حالتهم النفسية. وعندما يدرك الطلاب أن الأخطاء أو التحديات جزء طبيعي من الحياة الأكاديمية، فإنهم يصبحون أقل تأثراً بمشاعر القلق المستمر؛ مما يقلل من احتمالية تطور الوهن النفسي.

كما أن التأثيرات غير المباشرة لقلق المستقبل على الوهن النفسي عبر الشفقة بالذات تعكس دور العمليات النفسية الداخلية في تفسير الأحداث والتعامل معها. فقلق المستقبل - في حد ذاته - قد لا يكون العامل الوحيد الذي يؤدي إلى الوهن النفسي، ولكن الطريقة التي يدير بها الطلاب هذه المخاوف هي العامل الأكثر تأثيراً. وإذا كان الطالب يتبنى نهجاً من الشفقة بالذات، فإنه يتمكن من خفض شدة المشاعر السلبية المرتبطة بقلق المستقبل؛ مما يخفف من تأثيرها على حالته النفسية. الأمر الذي يبرز أهمية تعزيز الشفقة بالذات لدى الطلاب كوسيلة للتعامل مع الضغوط الأكاديمية والمهنية المتوقعة؛ إذ إن الطلاب الذين يتبنون موقفاً أكثر تسامحاً تجاه أنفسهم يصبحون أقل عرضة للتأثيرات السلبية لقلق المستقبل، وينعكس هذا بالإيجاب على صحتهم النفسية، مما يمكنهم من تحقيق توازن أفضل بين طموحاتهم الأكاديمية ورفاهيتهم النفسية؛ ومن ثم فإن تعزيز الشفقة بالذات من خلال برامج تدريبية أو تدخلات نفسية يمكن أن يكون خطوة فعّالة لتقليل أثر قلق المستقبل على الوهن النفسي لهؤلاء الطلاب.

توصيات البحث:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يمكن التوصية بما يلي:
- تصميم برامج تدريبية وورش عمل؛ لتعزيز مهارات الشفقة بالذات لدى الطلاب المتفوقين دراسياً، مع التركيز على تعليمهم كيفية التعامل مع الضغوط الأكاديمية والتطلعات المستقبلية بلطف وتسامح.
- توفير خدمات الإرشاد النفسي في المعاهد الثانوية الأزهرية؛ لتعزيز قدرة الطلاب المتفوقين دراسياً على التعامل مع قلق المستقبل، والحد من تأثيره السلبي على صحتهم النفسية.
- تصميم أنشطة مدرسية تعزز من التفكير الإيجابي وتساعد الطلاب المتفوقين دراسياً على التعامل مع التحديات الأكاديمية بتعاطف مع الذات.
- إقامة حملات توعية داخل المعاهد الثانوية الأزهرية؛ لزيادة وعي الطلاب المتفوقين دراسياً بأهمية الشفقة بالذات وتأثيرها على تحسين الصحة النفسية.
- إدخال تقنيات مثل التأمل واليقظة الذهنية ضمن برامج المعاهد الثانوية الأزهرية؛ لتعزيز قدرة الطلاب المتفوقين دراسياً على مواجهة قلق المستقبل.
- إنشاء أدلة إرشادية للمعلمين وأولياء الأمور؛ لمساعدتهم في دعم الطلاب المتفوقين دراسياً نفسياً، وتشجيعهم على الشفقة بالذات.
- تقديم ورش عمل تركز على تعليم الطلاب المتفوقين دراسياً كيفية التكيف مع المواقف الأكاديمية الصعبة والضغوط المرتبطة بالتفوق.
- توفير جلسات دورية للطلاب المتفوقين دراسياً؛ لمساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم، والتعامل مع قلق المستقبل.
- مساعدة الطلاب المتفوقين دراسياً على وضع أهداف واقعية وتدرجية، تُراعي قدراتهم وتقلل من الضغوط المرتبطة بالطموحات العالية.
- إنشاء مجموعات دعم نفسي داخل المعاهد الثانوية الأزهرية، تُتيح للطلاب المتفوقين دراسياً تبادل التجارب والمشاعر، وتعزز لديهم الشعور بالمساندة.
- إعادة تشكيل النظرة إلى الفشل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً، بحيث يتم النظر إليه كفرصة للتعلم والنمو، بدلاً من كونه تهديداً؛ مما يقلل من تأثير قلق المستقبل.
- توعية أولياء الأمور بأهمية دعم أبنائهم المتفوقين دراسياً نفسياً، بدلاً من التركيز على الإنجازات الأكاديمية فقط، وتشجيعهم على تقبل الفشل كجزء من عملية التعلم.

دراسات وبحوث مقترحة:

- أثار هذا البحث عددًا من الموضوعات، تحتاج إلى مزيدٍ من البحث والدراسة، ومنها:
- المساندة الاجتماعية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
- المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
- الفروق في التحصيل الأكاديمي وفقاً لمستوى الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية في الريف الحضر.
- بعض المتغيرات المنبئة بالوهن النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
- الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي في الشفقة بالذات لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
- التوقعات الوالدية كمنبئ بقلق المستقبل لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.
- برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وأثره على قلق المستقبل لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية.

المراجع:

- أحمد عبد الله واعر. (٢٠١٩). الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٦٢، ١٥١-١٨٥.
- أمني السيد علي أحمد الحاروني. (٢٠١٩). الكمالية اللاسوية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى المراهقين المتفوقين دراسياً. *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد*، ٢٥(٢٥)، ٨٥٤-٨٨٢.
- إيمان محمد عباس أحمد. (٢٠٢٢). نموذج بنائي للعلاقات السببية بين كل من الأفكار اللاعقلانية والوهن النفسي والتتمر الإلكتروني لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس*، ٢٣(١)، ١٩٥-٢٣٨.
- جيهان أحمد حمزة. (٢٠٢٢). الشفقة بالذات كمتغير مُعدّل للعلاقة بين النقد الذاتي والخوف من الشفقة والمعالم الاكتئابية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢(١١٦)، ١١٩-١٦٦.
- حمدان ممدوح إبراهيم الشامي. (٢٠٢٢). الانتباه كمنبئ بالابتكارية الانفعالية لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس*، ٢٣(١٢)، ١٥٦-١٧٥.
- حنان سعيد السيد. (٢٠٢٠). الدور المرتقب للعلوم النفسية في مواجهة زملة أعراض الوهن النفسي الناتج عن جائحة الإصابة بفيروس كورونا كوفيد-١٩. *مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية*، ١٢٣(٣)، ٢٥-١.
- خالد محمد اليامي. (٢٠٢٢). قلق المستقبل وعلاقته بالاختيار المهني لدى طلاب المرحلة الثانوية بنجران. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ١١٩(٤)، ١٧٢٠-١٧٤٦.
- ريهام أحمد سالم محمد. (٢٠٢٣). المناخ الأسري المدرك وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣٤(١٣٣)، ٣٦٣-٣٩٠.
- سناء جودة متولي، لطفي عبد الباسط عيسى، عادل عبد الفتاح الهجين. (٢٠٢٣). مستوى توافر المظاهر السلوكية للوهن النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية*، ٣٨(٢)، ٤٩٩-٥٣٦.

سهام علي عبد الغفار عليوة. (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٦٨(٤)، ١١٣-١٨٣.

سوزان حسن مسعود، عبدالفتاح علي غزال، طلعت أحمد حسن. (٢٠٢٣). الكفاءة السيكومترية لمقياس قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ٢٠(١١٩)، ٢٥٩-٢٧٦.

سوزان مأمون تميم، إسماعيل إبراهيم بدر، منال عبد الخالق جاب الله. (٢٠٢٣). الابتكارية الانفعالية وعلاقتها بسلوك المنافسة لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣٤(١٣٦)، ٤٤١-٤٦٤.

عبلة محمد الجابر مرتضى. (٢٠٢٣). الشفقة بالذات كمتغير وسيط للعلاقة بين الأمن النفسي وسلوك التتمر الإلكتروني لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٣(١١٨)، ٢٥١-٣٠٠.

عفراء إبراهيم خليل العبيدي. (٢٠١٥). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٥٢، ٢-٣٠.

محمد السيد عبد الرحمن، رياض نايل العاسمي، علي سعيد العمري، فتحي عبد الرحمن الضبع. (٢٠١٥). مقياس الشفقة بالذات: دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

مروة محمد جاد الله، سهام علي عبد الحميد، نور محمد جلال. (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل لتلاميذ مدارس المجتمع. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. مجلة كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٦، ٦٣-٩٦.

مصطفى نمر. (٢٠٢١). مدى فاعلية برنامج علاجي (معرفي-سلوكي) لمواجهة أعراض الوباء النفسي والحد من أعراض الاكتئاب الناتج عن جائحة الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) لدى عينة من المتعافين من كورونا. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، كلية الآداب، جامعة المنيا، ٩٣(٢)، ٦٣٧-٧٠٦.

نرمين محمد غريب. (٢٠٢٣). الشفقة بالذات وعلاقتها بالحرمان العاطفي: دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية في محافظة دمشق. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة دمشق، ٣٩(١)، ١-٢١.

- هاني سليمان الخالدي. (٢٠١٨). البنية العاملية لمقياس قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة - دراسة استكشافية توكيدية مقارنة. *المجلة العربية للدراسات الأمنية، جامعة نابف العربية للعلوم الأمنية، ٣٤(٣)، ٣٧٢-٣٨٥.*
- هديل حسين فرج حسن، منار فتحي عبد اللطيف محمد. (٢٠٢٣). الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي كمؤشرات للرفاهية النفسية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً. *مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية، ٣٣(٢)، ٣٠١-٣٧٦.*
- هشام محمد كامل علي. (٢٠٢٠). التعاطف والامتتان كمحددات للإيثار لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ٣٥(١)، ١٦٨-٢٣٦.*
- وفاء سيد محمد حسين. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦٢، ١٠٥-١٧٢.*
- Akhras, N. (2016). The impact of mindfulness program in reducing the symptoms of psychasthenia among a sample of students from Al-Jouf university. *International Journal of Research in Education and Psychology*, 4(02), 383-416.
- Alhalalmeh, S. T. (2023). Self-esteem and its relationship to future anxiety among Jordanian secondary school students. *Humanities & Natural Sciences Journal*, 4(4), 274-281.
- Almousa, N. A., Al-Shobaki, N., Arabiyat, R., Al-Shatrat, W., Al-Shogran, R., & Sulaiman, B. A. (2022). Academic problems facing high achieving students at universities. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 12(4), 12-19.
- Anditya, N. H., Panggabean, M. S., & Dirgantoro, K. P. (2017). The role of Christian teachers in providing for the needs of high-achieving students. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 1(1), 10-21.
- Brown, C., & Carr, S. (2019). Education policy and mental weakness: A response to a mental health crisis. *Journal of Education Policy*, 34(2), 242-266.
- Guszkowska, M., & Bodasińska, A. (2023). Fear of COVID-19 and future anxiety among Polish university students during a pandemic. *Health Psychology Report*, 11(3), 252.

- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: a meta-analysis. *Mindfulness*, 14(7), 1553-1581.
- Haspolat, N. K., & Yalçın, İ. (2023). Psychological symptoms in high achieving students: The multiple mediating effects of parental achievement pressure, perfectionism, and academic expectation stress. *Psychology in the Schools*, 60(11), 4721-4739.
- Hernandez, A. (2023). The relationship between future anxiety and psychological weakness among high achieving high school students. *Journal of Adolescent Psychology*, 49(2), 145-160.
- Ji, J., Porto, M., & Gil, S. (2022). Correlating anxiety and risk perceptions of future academic prospects among high-achieving students. *Journal of Student Research*, 11(1).
- Karimi, A., Yousefi, Z., & Torkan, H. (2022). Discovering the causes of mental weakness among conscript soldiers: a sample of qualitative research. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 3(2), 342-355.
- Kim, J. (2019). Exploring the impact of future-oriented stress on mental health in gifted adolescents. *Journal of Educational Research*, 59(4), 289-302.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lee, J. (2020). Self-Compassion and psychasthenia: Unveiling the psychological dynamics in high-achieving students. *Journal of Adolescent Psychology*, 42(3), 198-210.
- 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.
- Martinez, S. (2018). The relationship between future anxiety and psychological Debility in academically gifted high school students. *Journal of Educational Psychology*, 116(3), 415-428.
- Melhem, M., Aljrah, A., Shraideh, M., & Hayajneh, W. (2023). The predictive ability of academic self-efficacy domains of mindfulness and academic fatigue among high achieving students. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 50(1), 19-31.

- Miller, J. (2022). The impact of self-compassion on future anxiety in academically gifted students. *Journal of Educational Resilience*, 18(3), 215-228.
- Mohamed, A. H. H., Abdelfattah, F., & Opoku, M. (2022). Multi-Informant assessment of high-Achieving students' behavioral and emotional strengths. *Journal of Child and Family Studies*, 31(8), 2303-2317.
- Moore, L. (2015). The role of future anxiety in psychological debility among high-achieving students. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 298-310.
- Morgan, P. (2020). Exploring the protective effects of self-compassion on future anxiety in high-achieving students. *Journal of Positive Psychology*, 15(4), 287-302.
- Morris, L. (2021). Self-Compassion and emotional regulation among academically gifted students: Enhancing psychological stability to cope with academic stress. *Journal of Positive Psychology*, 16(2), 145-159.
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). Future anxiety in students of communication and Islamic broadcasting program: The correlation with resilience. *Journal of Public Health Research*, 10(1_suppl), jphr-2021.
- Neff, K. (2003 a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2003 b). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Nelson, A. (2020). Self-Compassion as a protective factor against psychasthenia in high-achieving students. *Journal of Applied Educational Psychology*, 112(3), 245-260.
- Nguyen, T. (2024). Academic pressure and its impact on future anxiety among high-achieving students: A cross-sectional study. *Journal of Educational Psychology*, 122(4), 745-758.
- Panggabean, A. (2019). The psychological impact of high expectations on academically gifted students: Exploring stress and mental health challenges. *Journal of Educational Research*, 62(2), 178-192.
- Parker, L. (2020). The effects of future anxiety on self-esteem and psychological resilience in high-achieving students. *Journal of Adolescent Mental Health*, 36(4), 287-299.

- Patel, R. (2021). The influence of future anxiety on emotional well-being in academically gifted students. *Journal of School Psychology*, 67(1), 78-92.
- Perez, M. (2021). Future anxiety and psychasthenia: Examining the link in academically gifted students. *Journal of Adolescent Psychology*, 45(3), 212-225.
- Phillips, M. (2017). Exploring the relationship between self-compassion and psychological debility in high-achieving students. *Journal of Educational Psychology*, 115(2), 145-160.
- Powell, J. (2021). Self-Compassion as a psychological resource for coping with academic stress in high-achieving students. *Journal of Positive Education*, 16(1), 32-46.
- Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University. *Middle East Current Psychiatry*, 27, 1-5.
- Ramirez, T. (2024). The relationship between future anxiety and depressive symptoms among academically gifted students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 57(4), 321-335.
- Russell, K. (2016). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 10(2), 85-101.
- Sahebari, M., Ebrahimabad, M. J. A., Shoraketokanlo, A. A., Sharbaf, H. A., & Khodashahi, M. (2019). Efficacy of acceptance and commitment therapy in reducing disappointment, psychological distress, and psychasthenia among Systemic lupus erythematosus (SLE) patients. *Iranian Journal of Psychiatry*, 14(2), 130.
- Samuel, C. (2015). The role of self-compassion in psychological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 231-243.
- Sanchez-Escobedo, P. A., Camelo-Lavadores, A. K., & Valdes-Cuervo, A. A. (2021). Gifted, talented and high-achieving students and their gifted education in Mexico. *Handbook of Giftedness and Talent Development in the Asia-Pacific*, 203-221.
- Sanders, L. (2021). Self-compassion and its role in mitigating future anxiety among high-achieving students. *Journal of Adolescent Development*, 47(2), 150-165.
- Scott, M. (2021). Future aspirations and its effect on psychological resilience in academically gifted students. *Journal of Adolescent Development*, 48(3), 245-259.

- Simmons, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Taylor, E. (2020). The role of self-compassion in enhancing psychological resilience in high-achieving students. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 245-258.
- Thompson, A. (2021). Self-Compassion and anxiety about academic and career futures among academically gifted students: A psychological perspective. *Journal of Positive Psychology*, 16(4), 180-194.
- Torkan, L. (2020). The impact of career and academic future anxiety on psychological exhaustion in high-achieving students. *Journal of Educational Psychology*, 118(5), 789-803.
- Torres, R. (2019). The relationship between self-compassion and future anxiety in academically gifted students. *Journal of Educational Psychology*, 117(3), 345-360.
- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Khoury, B., & Chau, N. N. T. (2022). Self-Compassion, mindfulness, stress, and self-esteem among Vietnamese university students: Psychological well-being and positive emotion as mediators. *Mindfulness*, 13(10), 2574-2586.
- Twivy, E., Grol, M., & Fox, E. (2021). Individual differences in affective flexibility predict future anxiety and worry. *Cognition and Emotion*, 35(2), 425-434.
- Yaacob, R. (2022). Future anxiety and its impact on daily functioning among academically gifted students: Balancing ambition and uncertainty. *Journal of Psychological Studies*, 58(1), 45-60.
- White, A. (2024). Self-Compassion as a buffer against Mental Weakness in academically gifted individuals. *Journal of Positive Psychology*, 19(4), 321-335.
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1-25.