Self-Compassion and Its Relationship to The Level of Ambition among University College Students at Al-Balqa Applied University in The Southern Region.

Muhammad Ibrahim Al-Safasfa
Mutah University/Karak/Jordan
dr-mohamadsafa@hotmail.com

Dalal Khaled Al-Faraya
Al-Balqa Applied University Karak College
Dalalfarrieh@ yahoo.com

Received :29/8/2023 Accepted 17/10/2023

Abstract:

The study aims to identify the level of self-compassion and its relationship to ambition among university college students at Al-Balqa Applied University in the southern region in the light of some variables. To achieve the objectives of the study, the study scales are developed: self-compassion, ambition, and their validity and reliability are verified. The results indicate that the level of self-compassion is medium, while the level of ambition is high. The results also show a positive correlation between self-compassion and ambition. On the total score and in the two dimensions of the ability to set goals, the acceptance of the new is due to the variable (the academic year) and in favor of the first-year students.

Keywords: Self-Compassion, Ambition, University College Students, Southern Region

الرحمة بالذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب

محمد إبراهيم السفاسفة دلال خالد الفراية
جامعة مؤتة/ الكرك/ الأردن جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الكرك/الأردن
dr-mohamadsafa@hotmail.com Dalalfarrieh@ yahoo.com

الاستلام: 2023/8/29 القبول: 2023/10/17

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الرحمة بالذات، وعلاقته بالطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب في ضوء بعض المتغيرات، وتكوّنت عينة الدارسة التي اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة من (300) من طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، ولتحقيق أهداف الدِّراسة استخدمت مقاييس الرحمة بالذات، والطموح، وأشارت النتائج أنّ مستوى الرحمة بالذات جاء متوسطًا، بينما جاء مستوى الطموح مرتفعًا، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرحمة بالذات والطموح، وأظهرت النتائج وجود علاقه على الدرجة الكلية وفي بُعدي المقدرة على وضع الأهداف وتقبل الجديد، تُعزى لمتغير: (السنة الدراسية) ولصالح طلبة السنة الأولى، وأوصت الدراسة بعقد ورشات تدريبية ونشر الوعي من خلال المنشورات؛ لرفع مستوى الطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب.

الكلمات المفتاحية: الرحمة بالذات، الطموح، طلبة الكليات الجامعية، إقليم الجنوب.

المقدمة.

يتباين الطلبة خاصة الجامعيين في التعامل مع جميع الخبرات التي يمرون بها، فبعضهم يتعامل معها بشيء من التركيز، والمثابرة، والصمود، والتعقل، والتعاطف الإيجابي مع الذات، والانفتاح التام على خبرات المحيطين بهم طلبًا للمساعدة والمساندة، التي تعبّر عن تحليه بكثير من الإيجابية، وهي تعدّ من أهم معاني الرحمة بالذات، التي تجعل صاحبها قادرًا على تخطّي كلّ ما هو صعب، والتغلب على الأزمات، وتحقيق مستوى مرتفع من التوافق وتحقيق الرضا عن الحياة (Terry, 2013).

وبيّن برينر (Brenner, 2018) أنّ الرحمة بالذات تجعل الطالب متوافقًا مع الحياة الجامعية؛ لأنّ الفرد الذي لديه ارتفاع في مستوى الرحمة يكون قادرًا على رؤية ذاته، والتعامل معها بلطف ورقة حتى في أوقات الفشل والألم، وبالتالي فإنّه يكون قادرًا على تجربة المشاعر والعواطف دون دفعها بعيدًا عنه، أو الاتّحاد معها بشكل كامل، فالطلبة المتراحمون بذواتهم أقلّ خوفًا من الفشل، وأكثر إتقانًا في تحصيلهم الأكاديمي، بالإضافة إلى قدرتهم على التعايش ومواجهة خبرات الفشل الأكاديمي، والتحلي بالتعاطف الذاتي، والوصول لمستوى مناسب من الشعور بالصحة النفسية.

وتسهم الرحمة بالذات في توجيه الفرد نحو ذاته لرعايتها وتحصينها، ومساعدتها في إقامة العلاقة الصحية معها، من خلال: فهمها فهمًا عميقًا ومعرفة كافة جوانبها ومكوناتها، وتقبّلها بكلّ ما فيها وعلى طبيعتها، استعدادًا لتحسينها وتطويرها وتنميتها نحو الأفضل، كما تشير الرحمة بالذات إلى الاستجابة الموضوعية، والتعامل مع مواطن الضعف أو القصور فيها ورفض الأزمات التي تواجهها، والابتعاد عن توجيه النقد والنّبذ والرفض واللوم لها، وبالتالي تعدّ الرحمة بالذات موجّهًا ودليلًا قويًّا على أنّ الفرد الذي تتوافر هذه السمات، يزداد مستوى توقعاتهم لحياتهم المستقبلية، من خلال نظرتهم المتفائلة للنجاح وتحقيق طموحاتهم وآمالهم (الوكيل، 2020).

فمستوى الطموح يؤدّي دورًا مُهمًّا في كامل نواحي حياة الطالب الجامعي المهنية والعلمية، وفي تكوين شخصيته الإنسانية، كما يعدّ الطموح الإطار المرجعي الذي يؤثر على سلوك الأفراد في بعض المواقف؛ لتحقيق أهدافهم واتخاذ قراراتهم وحلّ مشكلاتهم، وبذلك فإن مستوى الطموح سمة ثابتة نسبيًّا، فالطموح لدى الفرد يعدّ جزءًا أساسيًّا في بنائه النفسي، فهو يعزّز الاعتقادات التفاؤلية عند الفرد، ومن ثمَّ يستطيع السيطرة على عدد كبير من أنواع الضغوط النفسية (العطاس، 2021).

ويرى داس (Das, 2017) أنّ الفرد الطموح يتميّز بالتفاؤل تجاه المستقبل، ولديه القدرة على تحديد أهداف حياته، لذلك فإنّ مستوى الطموح يعدّ قوة دافعة لسلوك الفرد، إذ يعمل بمثابة الحافز الذي يدفع الفرد للقيام بسلوكيات معينة، ودفع الفرد لرسم أهدافه والسعي لتحقيقها،

فتزيد الثقة بالنفس وبخبرات النجاح لديه، كما يعدّ من خصائص الفرد الصلبة التي تتحمل الضغوط وتتّصف بالتحدي والضبط والالتزام.

والطالب الجامعي الذي يكون رحيمًا بذاته، له نظرة شخصية ذات ميول إيجابي من خلال طموحه للأفضل دائمًا، فالطموح له دور كبير في تعزيز الشعور بالتفاؤل لدى الفرد؛ من خلال شعوره بأنّ لديه القدرة على التغلب على جميع أشكال الضغوط النفسية، لذلك جاءت فكرة الدراسة من معرفة مستوى الرحمة بالذات، وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يواجه طلبة الكليات الجامعية بكافة تخصصاتهم الإنسانية والتقنية، المشكلات والمتطلبات المتعلقة بالتعلم، من مهارات وإمكانات وقدرات؛ من أجل تحقيق ذواتهم وأهدافهم، لذلك برز مصطلح الرحمة بالذات باعتباره أحد متغيرات الشخصية الإيجابية، الذي يقوم بدور مُهم في الحفاظ على صحة الطالب؛ ممّا يؤثر على مستوى الانفتاح على الآخرين، والحد من الأفكار السلبية، فقد أصبح مصطلح الرحمة بالذات من المفاهيم الضرورية في وقتنا الحالي، لشعور الفرد بالرضا عن الحياة وعن الآخرين، وتحسين مستوى أداء المهام ومواجهة المشكلات اليومية بفاعلية ونجاح، وهو ما أشارت إليه العديد من الدراسات كدراسة عبد الحميد (2019)، ودراسة منصور (2022).

ويرى الباحثان من خلال ملاحظتهما أنّ الطلبة يختلفون في كيفية مواجهتهم للمشكلات التي يتعرضون لها، فقد ينجح بعضهم، وقد يفشل بعضهم الآخر، وقد يتعامل آخرون مع خبرات الفشل بنوع من الإيجابية، أي يكون مستوى الرحمة بالذات لديهم مرتفعًا، فهم يميلون إلى التفاؤل والإيجابية في حياتهم، وعندها يشعرون بالسعادة التي قد ترفع من مستوى الطموح لديهم في تحقيق أهدافهم وآمالهم المرجوة من التحاقهم بالجامعة، ونظرًا لحداثة مفهوم الرحمة بالذات، وقلّة الدراسات العربية التي تناولته بالبحث والدراسة، جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الرحمة بالذات وعلاقتها بمستوى الطموح، لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى الرحمة بالذات والطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)، بين الرحمة بالذات والطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب؟
3. هل تختلف العلاقة بين الرحمة بالذات والطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب باختلاف متغيرات: الجنس: (ذكر، وأنثى)، والتخصص: (إنساني، تقني)، والسنة الدراسية: (أولى، ثانية)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة التعرف إلى مستوى الرحمة بالذات والطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، واستقصاء العلاقة الارتباطية بين الرحمة بالذات والطموح، لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، واختلاف العلاقة باختلاف الرحمة بالذات، التي ترجع لمتغير الجنس: (ذكر، وأنثى)، والتخصص: (إنساني، تقني)، والسنة الدراسية: (أولى، ثانية).

أهمية الدراسة:

- أولًا: الأهمية النظرية: تناولت هذه الدراسة موضوعًا بحثيًّا مهمًّا، وهو محاولة الوقوف على مستوى الرحمة بالذات والطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، والتعرف إلى الفروق بين أفراد العينة وفقًا لعدّة متغيرات، حيث ستكون إثراءً للبحوث والدراسات في هذا الجانب، علاوة على إلقاء الضوء على مفهوم الرحمة بالذات؛ مما له من دور كبير في حياة الطالب الجامعي، الأمر الذي يسهم في زيادة الطموح لديه.
- ثانيًا: الأهمية التطبيقية: قد تساعد نتائج هذه الدراسة في تصميم البرامج الإرشادية والتربوية والمهنية؛ لزيادة الشعور بالرحمة بالذات لدى طلبة الكليات الجامعية.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

الرحمة بالذات: هي بناء يتكون من ثلاثة عناصر مترابطة تظهر في أوقات الألم والفشل، وكلّ عنصر عبارة عن جزأين، فمفهوم تفهم الذات واللطف بها مقابل النقد ذاتي، ومفهوم الخبرة البشرية مقابل العزلة، ومفهوم الاحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في الوعي، مقابل تجنبها (Neff, 2013).

وتعرف إجرائيًّا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المفحوص، على مقياس الرحمة بالذات الذي أعدّ لأغراض الدراسة الحالية.

الطموح: هو المستوى الذي يأخذ الفرد على عاتقه الوصول إليه، بعد معرفة مستوى إجادته وتقديره لمستوى قدراته وإمكانياته (Das, 2017). ويعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المفحوص، على مقياس الطموح الذي أعدّ لأغراض الدراسة الحالية.

طلبة الكليات الجامعية: هم طلبة السنة الثانية الملتحقون بجامعة البلقاء التطبيقية وكلياتها، في التخصصات الإنسانية والتقنية، ومَن هم على مقاعد الدراسة للعام الدراسي (2023/2022م).

حدود الدراسة ومحدداتها:

- الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة السنة الثانية، من طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب.

- الحدود المكانية: أُجريت الدراسة في الكليات الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب.
- الحدود الزمانية: أُعدّت الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2023/2022).
- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على معرفة مستوى الرحمة بالذات، وعلاقتها بالطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، كما وستتحدّد باستجابة أفراد العينة على المقاييس المستخدمة في الدراسة.

1. الرحمة بالذات (Self-Compassion).

عرف زانج (Zhang, 2016) الرحمة بالذات بأن يكون الفرد متعاطفًا ومتفهمًا لذاته في مواقف الألم، وغير قاسٍ وناقد لها، وأن يُدرك أنّ خبراته كجزء من الخبرة الإنسانية المشتركة وليست منعزلة، في حين عرفها ثومبسون (Thompson,2018) أنّها اتجاه ذاتي للصحة ينطوي على أبعاد ذاتية قصدية ومعرفية ووجدانية وسلوكية، والدافع لتعزيز تلك الأبعاد من خلال التأثير الإيجابي، ويشمل رؤية متوازنة للفرد عن نفسه وللخبرات الانفعالية (السلبية) التي يمرّ بها، كما عرفها أكين (Akin, 2015) بأنها طريقة للتواصل مع الذات برعاية واهتمام، في سياق أوجه القصور الشخصي والفشل، وصراعات الحياة، وتتكون لدى الفرد لكون الفرد لطيفًا مع ذاته بدلًا من كونه ناقدًا لها، وعرّفها بوتر (Potter, 2014) بأنّها موقف ذاتي يتضمّن معاملة الفرد لنفسه بدفء وتفهّم في الأوقات الصعبة والأزمات، والاعتراف بأنّ الوقوع في الأخطاء سلوك إنساني طبيعي.

ولا يقف دور الرحمة بالذات في مساعدة الطالب الجامعي في نجاحه، والتغلب على صعوباته الأكاديمية فحسب، بل إنّ الرحمة بالذات تفيد في تدعيم علاقة الطالب بغيره من الطلاب المحيطين به، فهي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتدعيم العلاقات الاجتماعية لدى الأفراد، ويظهر جليًا دورها في تعزيز التخفيف من الإرهاق النفسي والعصبي، خاصة لدى الطلبة الجدد الملتحقين بالجامعة الذين يتأثرون بجامعتهم، فهم يعانون في بداية حياتهم الجامعية، من وجود بعض العراقيل التي تعمل على عدم توافقهم واندماجهم السريع في البيئة الجامعيّة، لذلك هم بحاجة للشعور بالرحمة واللطف بالذات لتجاوز هذا الشعور (مندور، 2019).

وقد بيّن نيف وكيرك (Neff & Kirk,2007)، العديد من سمات الأفراد المتمتعين بالرحمة بالذات، خاصة في بعض المواقف المؤلمة، وميّزهم بأنّهم ذوو مرونة عالية، ومنفتحون على الخبرات، وعقلانيون عندما يتعاملون مع المواقف السلبية، ووضحا بأنّ هناك علاقة تربط بين السعادة والتفاؤل والشخصية المرنة المنفتحة، فينظر الأفراد ذوو الرحمة بالذات نظرة تفهم ومعرفة للذات، عندما يتعرضون للمواقف الصعبة، كما أنّهم لا يعمدون إلى تعذيب أنفسهم بجلد ذواتهم، ولا يبالغون بإعطاء الموقف أكثر ممّا يستحق.

2. مستوى الطموح (Level of Ambition).

يؤدّي الطموح دورًا مُهمًّا في التوافق والتكيّف النفسي والاجتماعي لدى الفرد، فعلى قدر ما يستطيع من تحقيق لهذا الطموح أو الإخفاق في الوصول إلى مستوى معيّن، فإنّ هذا يؤثّر على نفسيّته، فالطموح له أهميّة عليا في حياة الفرد، فالفرد الطموح لديه القدرة على تحديد أهداف حياته، ويستطيع التغلب على ما قد يقابله من عوائق، ولا يستسلم للفشل، ويتحمّل الإحباط، وبالتالي فهو يشعر بقيمة الحياة ومعناها، ومستوى الطموح من العوامل المُهمّة المميزة للشخصية، فبقدر ما يكون الطموح مرتفعًا، تكون الشخصية متميزة، ويكون المجتمع مُتقدمًا (عبد السميع، 2008).

وعرّف ماثيوس (Mathews, 2016) مستوى الطموح، بأنّه صفة وسِمة لدى الفرد تميّزه عن غيره، وتتّسم باستعداده للوصول إلى أهدافه التي من المحتمل أن يجد فيها صعوبة، مُتّخذًا من الكفاح والميل الدائم نحو التفوق أداتين لتحقيق تلكم الأهداف، وعرف باندي (Bandey, 2012) مستوى الطموح بأنّه مدى قدرة الفرد على وضع أهدافه والتخطيط لها، في جوانب حياته المختلفة، ومحاولة الوصول إلى تحقيق هذه الأهداف متخطيًا كلّ الصعوبات، بما يتّفق وتكوينه النفسي وإمكاناته وخبراته التي مرّ بها.

الدراسات السابقة.

أولًا: الدراسات التي تناولت الرحمة بالذات.

هدفت دراسة منصور (2022) التعرف إلى مستوى الرحمة بالذات لدى طالبات جامعة القاهرة، ومعرفة الفروق بين استجابات عينة الدراسة حول الرحمة بالذات تبعًا لمتغير: (نوع الكلية، الفئة العمرية)، واستُخدم المنهج الوصفي لتحقيق هدف الدراسة، باستخدام مقياس الرحمة بالذات، على عينة تكونت من (١٥٤) طالبة، (٨٣) طالبة من طالبات كلية العلوم، و(٧١) طالبة من طالبات كلية الحقوق بجامعة القاهرة، وأظهرت نتائج الدراسة توفر مستوى مرتفع من الرحمة بالذات لدى طالبات جامعة القاهرة، وعدم وجود فروق بين استجابات الطالبات حول الرحمة بالذات، تبعًا لمتغير نوع الكلية والفئة العمرية.

كما هدفت دراسة عبد الدايم (2021) التعرف إلى علاقة الرحمة بالذات والحكمة، بوصفهما من سمات الشخصية بالقدرات الإبداعية لدى طلبة جامعة القاهرة وحلوان، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستُخدم مقياس للرحمة بالذات ومقياس للقدرات الإبداعية لجمع البيانات من عينة تكونت من (426) طالبًا وطالبة من جامعة القاهرة وجامعة حلوان، وبلغ عدد الذكور في العينة (204) وعدد الإناث (222)، اختيروا من (10) كليات: (4) كليات نظرية بجامعة القاهرة هي: (الآداب، والتجارة، والاقتصاد)، و(6) كليات علمية، خمسة منها بجامعة القاهرة وهي: (الهندسة، والعلوم، والحسابات والمعلومات، والزراعة، والعلاج الطبيعي)، وأخرى بجامعة حلوان والمتمثلة بكلية

الفنون الجميلة، ووجود علاقة منحنية بين الرحمة بالذات بأبعادها: (الرفق بالذات، والحس الإنساني المشترك، والتعقل)، وقدرات التفكير الإبداعي: (الطلاقة الفكرية، المرونة التلقائية، والأصالة)، بالإضافة إلى قدرتها التنبؤية بهذه القدرات، كما وجدت العلاقة المنحنية بين الحكمة بمكوناتها المختلفة: (المعرفي، الوجداني، السلوكي)، وقدرات التفكير الإبداعي، بالإضافة إلى قدرتها التنبؤية بهذه القدرات.

وهدفت دراسة هولمز وديرموت (Holmes & Dermot, 2015)، إلى بحث العلاقة بين الرحمة بالذات والنجاح والتفوق في الجانب الأكاديمي، لدى عينة من طلبة الجامعة في أستراليا، ولتحقيق هدف الدراسة؛ استُخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وطُبّق مقياس للرحمة بالذات، ومقياس الثقة بالنفس، واختبار الابتكار على عينة تكونت من (62) طالبًا من الطلبة الجامعيين في أستراليا، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب ودالّ إحصائيًّا بين الرحمة بالذات، والنجاح والتفوق في الجانب الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

ثانيًا: الدراسات التي تناولت مستوى الطموح.

أجرى منصور (2021) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين حبّ الحياة ومستوى الطموح لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، وتكونت عينة الدراسة من (114) طالبة من كلية الشريعة والأنظمة، و(100) طالبة من كلية الحاسبات وتقنية المعلومات، وأظهرت نتائج الدراسة توفّر مستوى مرتفع جدًّا من حبّ الحياة ومستوى متوسط من الطموح، ووجود علاقة غير دالة إحصائيًّا بين حب الحياة وجميع أبعاد مستوى الطموح، ما عدا بعد (العقبات الدراسية)، فكان بينه وبين حب الحياة علاقة سلبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًّا بين استجابات الطالبات حول حب الحياة ومستوى الطموح، تُعزى لمتغير التخصص الدراسي، ومتغير الفئة العمرية.

وهدفت دراسة جدوالي (2021) إلى الكشف عن الفروق الموجودة في مستوى الطموح، لدى عينة من طلبة السنة الجامعية الأولى، وفقًا لمتغير الجنس: (ذكور، إناث)، والتخصص الدراسي: (أدبي، علمي)، وتكونت عينة الدراسة من (186) طالبًا وطالبة من طلبة جامعتي لونيسي وسعد دحلب بولاية البليدة بالجزائر، وقد استُخدم المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، ومقياس مستوى الطموح لجمع البيانات من العينة، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح لدى أفراد عينة الدراسة تُعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح لدى أفراد عينة الدراسة تُعزى لمتغير التخصص.

وأجرى فانج (Fang,2017) دراسة هدفت معرفة العلاقة بين الطموح وتقدير الذات، في ضوء بعض العوامل البيئية الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعة في الصين، ممّن هاجروا مع عائلاتهم من مناطق ريفية إلى مناطق حضرية، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، باتّباع مقياس للطموح ومقياس لتقدير الذات على عينة تكونت من (2491) طالبًا وطالبة، من ذوي المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض نسبيًّا، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أنّ تقدير الذات لدى الطلبة المهاجرين، والدعم الاجتماعي الخارجي من الأسرة والمدرسة لهم؛ يؤثّران إيجابيًّا على مستوى الطموح لديهم، بالرغم من انخفاض المستوى الاجتماعي والاقتصادي للطلبة وأسرهم.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد اطلاع الباحثين على الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة، وجدا أنّ الدراسات التي تناولت الرحمة بالذات ومستوى الطموح، اتّبعت المنهج الوصفي لتحقيق أهدافها، وتناولت مفهوم الرحمة بالذات ومستوى الطموح مع عدد من المتغيرات، واستخدمت جميع الدراسات المقاييس كأداة لجمع البيانات من أفراد العينة، كما تكوّنت العينات في جميع الدراسات من طلبة الجامعات، وانفردت الدراسة الحالية وتميزت بأنّها هدفت لمعرفة العلاقة بين الرحمة بالذات والطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في إقليم الجنوب، وتعدّ الدراسة الأولى التي تناولت هذه المتغيرات معًا، وعلى هذه الفئة من الطلبة وهم طلبة الكليات الجامعية في إقليم الجنوب.

المنهجية والتصميم:

منهجية الدراسة: استخدم المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته للدراسة من خلال قياس مستوى الرحمة بالذات، وعلاقته بالطموح لدى عينة من طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب.

مجتمع الدراسة: تكوّن من طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب البالغ عددهم (1753) طالبًا وطالبة، منهم (698) طالباً، و(1055) طالبة، وذلك حسب سجلات الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2024/2023).

عينة الدراسة: تكونت من (300) طالب وطالبة، منهم (120) طالبًا، و(180) طالبة، ومنهم (157) طالبًا وطالبة بالكليات الإنسانية و(143) طالبًا وطالبة في الكليات التقنية، وبنسبة بلغت (17.11%) من مجتمع الدراسة، اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، ويبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات: (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية).

الجدول (1) "توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات (الجنس، الكلية، السنة الدراسية)"

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	120	%40.0
	إناث	180	%60.0
المجموع		**300**	**%100**
الكلية	إنسانية	157	%52.3
	تقنية	143	%47.7
المجموع		**300**	**%100**
السنة الدراسية	أولى	131	%43.7
	ثانية	169	%56.3
المجموع		**300**	**%100**

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الرحمة بالذات: طوّر المقياس بالإطلاع على الأطر النظرية التي تناولت الرحمة بالذات، واستُنبطت منه فقرات المقياس الحالي، إذ تكون المقياس بصورته الأولية من (28) فقرة، قبل التأكد من صدقه وثباته، وقد تدرجت الإجابة عن كلّ فقرة من فقرات المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي، وذلك وفق الترتيب الآتي: (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، قليلًا، نادرًا)، ويأخذ الدرجات الآتية: (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب. وللتحقق من صدق المقياس، اعتُمدت المؤشرات الآتية:

1. للتحقق من صدق المحتوى لمقياس الرحمة بالذات، عُرض على (10) محكمين مختصين؛ للتأكد من وضوح الفقرات، وسلامة صياغتها وصلاحيتها لقياس ما صمّمت لقياسه، وإجراء أيّ تعديل من حذف أو إضافة أو إعادة صياغة للفقرات ومناسبتها للموضوع، واعتمدت نسبة اتفاق (80%) من المحكمين للإبقاء على الفقرة، حيث حُذفت فقرتان، وعُدّلت صياغة بعض الفقرات، وتكوّن المقياس بالصورة النهائية من (26) فقرة.
2. **صدق البناء الداخلي:** تمّ إيجاد معامل ارتباط كلّ فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له، على العينة الاستطلاعية المكوّنة من (30) مبحوثًا، حيث أظهرت النتائج أنّ جميع معاملات الارتباط لمقياس الرحمة بالذات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت (0.407–0.736)، وهي دالة عند مستوى ($a\leq0.05$).
3. **ثبات المقياس:** طُبّق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (30) مبحوثًا، ثم أُعيد تطبيقه مرةً أخرى على العينة ذاتها بفارق زمني بلغ (15) يومًا، وبعدها حُسب ثبات الاستقرار، الذي بلغ (0.83). وتمّ التحقق من الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، الذي بلغ (0.92)، وتعدّ هذه القيم مناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

وصف مقياس الرحمة بالذات:

تكوّنت مقياس الرحمة بالذات من (26) فقرةً، جاءت جميعها باتّجاه إيجابي ما عدا الفقرات ذوات الأرقام (2، 5، 24) باتجاه سلبي، وأُعطي (دائمًا) خمس درجات، و(غالبًا) أربع درجات، و(أحيانًا) ثلاث درجات، و(نادرًا) درجتين، وإعطاء (أبدًا) درجة واحدة، للفقرات الإيجابية، ويعكس التقدير في حالة الفقرات السلبية، واعتُمد المعيار الآتي في الحكم على مستوى الرحمة بالذات:

معيار الحكم على المتوسطات الحسابية:

- (1.00-2.33) مستوى منخفض.
- (2.34-3.67) مستوى متوسط.
- (3.68-5.00) مستوى مرتفع.

وجاء هذا التّقدير من خلال تقسيم الدّرجة العظمى (5)، على ثلاث فئات متساوية ضمن المدى (1–5)، وفقًا للمعادلة الآتية: القيمة العليا لبدائل الإجابة في أداة الدراسة – القيمة الدنيا لبدائل الإجابة في أداة الدّراسة مقسومة على عدد المستويات الثّلاثة: (مرتفع، ومتوسط، ومنخفض) وهي وفقًا للآتي:

$$\frac{5-1}{3} = \frac{N-1}{3} = 1.33$$

ثانيًا: مقياس الطموح: طُوّر مقياس الطموح بعد الرجوع للدراسات السابقة كدراسة (السلمات، 2018)، ودراسة (معوض، 2005)، حيث تكون بصورته الأولية من (29) فقرة، واستخدم سلّم ليكرت الخماسي: (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، قليلًا، نادرًا)، ويأخذ الدرجات الآتية: (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب. وللتحقق من صدق المقياس؛ اعتُمدت المؤشرات الآتية:

- للتحقق من صدق المحتوى لمقياس الطموح؛ عُرض على (10) مُحكمين مُختصين؛ للتأكد من وضوح صياغة الفقرات، وخلوّها من الأخطاء اللغويّة، وصلاحيتها لقياس ما صمّمت لقياسه، وإجراء أي تعديل من حذف أو إضافة أو إعادة صياغة للفقرات ومناسبتها للموضوع، واعتمدت نسبة اتفاق (80%) من المحكمين للإبقاء على الفقرة، حيث عُدّلت صياغة بعض الفقرات، وحذفت فقرة واحدة، ونقلت فقرتان من البعد الأول إلى البعد الثاني من المقياس، وتكوّن المقياس بصورته النهائية من (28) فقرة، واحتوى أربعة أبعاد، هي:
- البعد الأول: التفاؤل، (7) فقرات.
- البعد الثاني: المقدرة على وضع الأهداف، (10) فقرات.
- البعد الثالث: تقبل الجديد، (4) فقرات.
- البعد الرابع: تحمل الإحباط، (7) فقرات.
- **صدق البناء الداخلي:** تمّ إيجاد معامل ارتباط كلّ فقرة من فقرات المقياس مع البعد والدرجة الكلية له على العينة الإستطلاعية المكوّنة من (30) مبحوثًا، وقد أظهرت النتائج أنّ جميع معاملات الارتباط لمقياس الطموح مع البعد وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائيًّا عند مستوى ($a\leq0.05$)، حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.363–0.775)؛ وتراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي له بين (0.402–0.821)؛ وتراوحت معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.791–0.899)؛ مما يدلّ على صدق البناء الداخلي للمقياس، ويزيد من مستوى الصدق بنتائجه.
- **ثبات المقياس:** طُبّقا المقياس على عينة استطلاعية مكوّنة من (30) مبجوثًا، ثم أُعيد تطبيقه مرةً أخرى على العينة ذاتها بفارق زمني بلغ (15) يومًا، وتم حساب ثبات الاستقرار، حيث بلغ (0.79) وتراوحت بين (0.76–0.82) للأبعاد. وحُسب الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغ (0.84)، وتراوحت بين (0.78–0.87) لأبعاد المقياس، ويبيّن الجدول (2) معاملات ثبات الإعادة وثبات كرونباخ ألفا لمقياس الطموح وأبعاده.

الجدول (2) معاملات ثبات الإعادة وثبات كرونباخ ألفا لمقياس الطموح وأبعاده

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ثبات الإعادة	ثبات كرونباخ ألفا
التفاؤل	7	0.79	0.82
المقدرة على وضع الأهداف	10	0.82	0.87
تقبل الجديد	4	0.76	0.78
تحمل الإحباط	7	0.77	0.79
الكلي	28	0.79	0.84

تصحيح مقياس الطموح: تكوّن المقياس في صورته النهائية من (28) فقرةً، جاءت جميعها باتّجاه إيجابي ما عدا الفقرتين ذواتي الرقمين: (24، 26) حيث جاءتا باتجاه سلبي. وأمام كلّ فقرة مقياس متدرج من خمس درجات حسب تدريج ليكرت الخماسي، يعكس درجة موافقة المستجيب على الفقرة، وأعطي (دائمًا) خمس درجات، و(غالبًا) أربع درجات، و(أحيانًا) ثلاث درجات، و(نادرًا) درجتين، و(أبدًا) درجة واحدة، للفقرات الإيجابية، ويعكس التقدير في حالة الفقرات السلبية، واعتُمد المعيار الآتي في الحكم على مستوى الطموح:

معيار الحكم على المتوسطات الحسابية:

- (1.00-2.33) مستوى منخفض.
- (2.34-3.67) مستوى متوسط.
- (3.68-5.00) مستوى مرتفع.

واعتُمد هذا التّقدير من خلال تقسيم الدّرجة العظمى (5) على ثلاث فئات متساوية ضمن المدى (1–5)، وفقًا للمعادلة الآتية: القيمة العليا لبدائل الإجابة في أداة الدراسة – القيمة الدنيا لبدائل الإجابة في أداة الدّراسة مقسومة على عدد المستويات الثّلاثة: (مرتفع، ومتوسط، ومنخفض) وهي وفق الآتي:

$$\frac{N-1}{3} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$

المعالجة الإحصائية: استُخدمت الأساليب الآتية:

1. معاملات ارتباط بيرسون.
2. المُتوسّطاتُ الحِسابيّةِ والانْحرافاتِ المعّياريّة لاستجابات عينة الدراسة على مقاييس الرحمة بالذات والطموح.
3. معامل ارتباط بيرسون Pearson (Correlation) Coefficient لإيجاد العلاقة بين الرحمة بالذات والطموح.
4. استخدام اختبار (Fisher's Z) لإيجاد الاختلاف في العلاقة بين الرحمة بالذات والطموح باختلاف متغيرات: (الجنس والكلية والسنة الدراسية)، لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب.

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الرحمة بالذات والطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب؟

حُسبت المُتوسّطاتُ الحِسابيّةِ والانْحرافاتِ المعّياريّة والمستوى لاستجابات طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، على مقاييس الدراسة ككل مرتبة تنازليًا.

أولاً: مستوى الرحمة بالذات: حُسبت المُتوسّطاتُ الحِسابيّة والانْحرافات المعّياريّة ومستوى الرحمة بالذات ككل، لاستجابات طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب. **والجدول (3) يوضح ذلك.**

الجدول (3) المُتوسّطاتُ الحِسابيّة والانْحرافات المعّياريّة لمستوى الرحمة بالذات ككل لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب مرتبة تنازليًا (ن=300).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
22	أتقبّل إمكاناتي وقدراتي بواقعية.	4.13	1.17	1	مرتفع
16	أعمل كل ما هو ممكن للحفاظ على صحتي النفسيّة.	4.03	1.15	2	مرتفع
23	أحاول استثمار وقتي للعناية بنفسي.	4.02	0.78	3	مرتفع
26	أحاول جمع المعلومات اللازمة لاتّخاذ أيّ قرار.	4.01	1.17	4	مرتفع
20	أبذل قصارى جهدي للاهتمام بصحتي الجسّمية.	3.94	1.15	5	مرتفع
11	أبحث عن تجارب ناجحة عندما أفكر بمستقبلي.	3.92	1.35	6	مرتفع
15	أشعر مع زملائي الذين التحقوا بالتعليم المهني.	3.91	1.14	7	مرتفع
17	أفكر بالأمور التي قادتني للالتحاق بالتعليم المهني.	3.90	1.15	8	مرتفع
21	أبحث عن البدائل الممكنة للتعامل مع مستقبلي المهني.	3.90	1.13	8	مرتفع
18	أحاول نسيان الذكريات المرتبطة بالتحاقي بالتعليم المهني.	3.89	1.14	9	مرتفع
1	أبتعد عن التفكير السلبي.	3.86	1.23	10	مرتفع
6	أقدّر نفسي عندما أواجه ظروفًا صعبة.	3.86	1.41	10	مرتفع
19	أستفيد من تجارب الآخرين في التعامل مع الميول المهنية.	3.85	1.13	11	مرتفع
7	أتعامل بواقعية عندما تواجهني مشكلة ما.	3.79	1.46	12	مرتفع

3	أشعر بالرضا حول وضعي الدراسي.	3.78	1.14	13	مرتفع
12	أرفض جوانب الضعف في شخصيتي.	3.77	1.41	14	مرتفع
8	أذكّر نفسي بأنّ مشاعر الضعف لديّ كما هي لدى الآخرين.	3.70	1.37	15	مرتفع
25	أثق بنفسي حول قدرتي في تحقيق أهدافي.	3.70	1.55	15	مرتفع
13	أحرص على بناء علاقات ناجحة لمواجهة فشلي.	3.68	1.38	16	مرتفع
14	ألزم نفسي بنظام معين في تعاملي مع الآخرين.	3.67	1.37	17	متوسط
4	ألجأ إلى الآخرين عندما أتعرض لصدمة عاطفية.	3.63	1.43	18	متوسط
10	أحرص على صحتي أكثر مما ينبغي.	3.54	1.32	19	متوسط
9	أتحكم بمشاعري عندما لا أستطيع تحقيق ما أريد.	3.54	1.29	19	متوسط
2	أرى أن تعرضي للفشل هو أمر طبيعي.	2.05	0.72	20	منخفض
24	أصدر أحكامًا متسرعة حول وضعي الدراسي.	1.96	0.73	21	منخفض
5	أشعر بالتوتر عندما أخفق في تحقيق أهدافي.	1.81	0.84	22	منخفض
المتوسط الحسابي الكلي		3.61	0.30	/	متوسط

يلاحظ من الجدول (3) أنّ مستوى الرحمة بالذات لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، على الدرجة الكلية جاء متوسطًا؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.61)، وبانحراف معياري بلغ (0.30). كما تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس بين (4.13–1.81)، وتراوحت فقرات مقياس الرحمة بالذات بين المرتفع والمتوسط والمنخفض، حيث جاء المتوسط الحسابي بين (4.13–1.81)، وجاءت الفقرة (22) التي تنصّ على: (أتقبّل إمكاناتي وقدراتي بواقعية)، بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.13)، وانحراف معياري مقداره (1.17)، بينما جاءت الفقرة (5)، التي تنصّ على: (أشعر بالتوتر عندما أخفق في تحقيق أهدافي)، بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.81)، وانحراف معياري مقداره (0.84).

وتُعزى هذه النتيجة إلى قدرة الفرد على التعاطف مع ذاته في أوقات الفشل والألم والضعف، والخوض في التجارب الإنسانية، بدلًا من الهروب والشعور بالعزلة، مع محاولة السيطرة على الأفكار والمشاعر المؤلمة بدلًا من الاستغراق فيها، فالرحمة بالذات ترتبط بشعور الفرد بالسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة، وتحقيق الأهداف والإنجاز، وتسهم في خفض مستويات الاكتئاب والقلق، وهو مفهوم يرتبط بالصحة العقلية الإيجابية، خاصّة في مجال العلاقات الشخصية، والكفاءة الذاتية، والأداء التنفيذي، والمرونة، والاستكشاف، والترابط الاجتماعي.

كما يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أهمية الرحمة بالذات ودورها في تحقيق التعايش والتوافق والتغلب على الفشل الأكاديمي، والتوافق بشكل أكبر مع الحياة الجامعية، فقد أكد مندور (2019) إلى أنّ الرحمة بالذات تدعم علاقة الطالب بغيره من الطلبة المحيطين به، فهي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتدعيم العلاقات الاجتماعية لدى الأفراد، ويظهر جليًّا دورها في تعزيز التخفيف من الإرهاق النفسي والعصبي، خاصة لدى الطلبة الجدد الملتحقين بالجامعة، الذين يتأثرون بالبيئة الجامعية التي يعيشون فيها، فهم في بداية حياتهم الجامعية يعانون من وجود بعض الصعوبات والعراقيل التي تحول دون توافقهم واندماجهم السريع في البيئة الجامعيّة، لذلك هم بحاجة للشعور بالرحمة واللطف بالذات لتجاوز هذا الشعور.

وجاءت الفقرة (22) التي تنصّ على: (أتقبل إمكاناتي وقدراتي بواقعية)، بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.13) وانحراف معياري مقداره (1.17)، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أهمية معرفة الطالب بإمكانياته وقدراته الواقعية، حتى يتمكن من أداء المهام التي يرغب بأدائها بناء على توقعاته دون زيادة أو نقصان، وهذا يمكن أن يزيد من مستوى أداء الفرد إذا ما قدّر إمكانياته بشكل واقعي ومناسب لما لديه.

وجاءت الفقرة (5) التي تنصّ على: (أشعر بالتوتر عندما أخفق في تحقيق أهدافي) بالمرتبة الأخيرة، وهذا يعكس مستوى الثقة التي يشعر بها الطالب بناء على توقعاته لقدراته وإمكانياته، التي تحدّ من مستوى التوتر لديه، حيث إنّ ضبط مستوى التوتر لدى الطالب؛ يسهم في تسهيل وصوله للهدف الذي يسعى لتحقيقه.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة منصور (2022)، التي كشفت مستوى مرتفعًا من الرحمة بالذات لدى طالبات جامعة القاهرة، ويمكن أن يعزى الاختلاف إلى اختلاف العينة في كلتا الدراستين، بالإضافة إلى اختلاف المكان في الدراستين.

ثانيًا: الطموح.

أولًا: على مستوى المجالات: حُسبت المُتوسّطاتُ الحِسابيّة والانحرافات المعّياريّة ومستوى الطموح ككل، على مستوى الأبعاد لاستجابات طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، **والجدول (4) يوضح ذلك.**

الجدول (4) المُتوسّطاتُ الحِسابيّة والانحرافات المعّياريّة لمستوى أبعاد مقياس الطموح وعلى الدرجة الكلية لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب مرتبة تنازليًّا (ن=300).

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
التفاؤل	3.80	0.73	1	مرتفع
تقبل الجديد	3.78	1.00	2	مرتفع
المقدرة على وضع الأهداف	3.75	0.66	3	مرتفع
تحمل الإحباط	3.02	0.63	4	متوسط
الكلي	3.59	0.51	/	متوسط

يلاحظ من الجدول (4) أنّ مستوى الطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب على الدرجة الكلية جاء متوسطًا؛ بمتوسط حسابي بلغ (3.59)، وبانحراف معياري مقداره (0.51)، وجاء بُعد: (التفاؤل) بالمرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي بلغ (3.80)، وانحراف معياري مقداره (0.73)، وجاء بُعد: (تقبل الجديد) في المرتبة الثانية، وبمتوسط حسابي بلغ (3.78)، وانحراف معياري مقداره (1.00)، وفي المرتبة الثالثة جاء بُعد: (المقدرة على وضع الأهداف)، بمتوسط حسابي بلغ (3.75)، وانحراف معياري مقداره (0.66)، وجاء في المرتبة الأخيرة بُعد: (تحمل الإحباط)، بمتوسط حسابي بلغ (3.02)، وانحراف معياري مقداره (0.63).

على مستوى فقرات كل بُعد.

- **البعد الأول: التفاؤل:** حُسبت المُتوسّطات الحِسابيّة والانْحرافات المعّياريّة ومستوى بُعد: (التفاؤل)، لاستجابات طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب. **والجدول (5) يوضح ذلك.**

الجدول (5) المُتوسّطاتُ الحِسابيّة والانْحرافات المعّياريّة لمستوى فقرات بُعد (التفاؤل) لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب مرتبة تنازليًّا (ن=300).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
2	أنا واثق من تحقيق أهدافي	3.93	1.43	1	مرتفع
5	استطيع وضع أهداف واقعية في حياتي	3.85	1.42	2	مرتفع
1	اعرف جيدا ما أريد فعله	3.82	1.41	3	مرتفع
7	اشعر بالرغبة بالحياة	3.80	1.42	4	مرتفع
6	استطيع الاستفادة من التجارب الفاشلة	3.76	1.40	5	مرتفع
4	أرى أن الحياة مستمرة مهما حدث	3.74	1.66	6	مرتفع
3	استطيع التغلب على ما يواجهني من عقبات	3.71	1.38	7	مرتفع
	المتوسط الحسابي الكلي	3.80	0.73		مرتفع

يلاحظ من الجدول (5) أنّ مستوى بُعد التفاؤل كأحد أبعاد مقياس الطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب على الدرجة الكلية جاء مرتفعًا؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.80)، وبانحراف معياري بلغ (0.73). كما حصلت فقرات بُعد التفاؤل على مستويات مرتفعة، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بين (3.93–3.71)، وجاءت الفقرة (2) التي تنصّ على: (أنا واثق من تحقيق أهدافي)، بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.93)، وانحراف معياري مقداره (1.43)، بينما جاءت الفقرة (3) التي تنصّ على: (أستطيع التغلب على ما يواجهني من عقبات)، بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.71)، وانحراف معياري مقداره (1.38).

- **البعد الثاني: المقدرة على وضع الأهداف:** حُسبت المُتوسّطاتُ الحِسابيّة والانْحرافات المعّياريّة ومستوى بُعد: (المقدرة على وضع الأهداف)، لاستجابات طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب. والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6) المُتوسّطاتُ الحِسابيّة والانْحرافات المعّياريّة لمستوى فقرات بُعد (المقدرة على وضع الأهداف) لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب مرتبة تنازليًّا (ن=300).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
8	أسعى لتحقيق الأهداف التي ادرسها	3.90	1.43	1	مرتفع
10	أخطط إلى المستقبل	3.88	1.44	2	مرتفع
9	من الأفضل أن يضع الفرد أهدافاً بديلة	3.85	1.44	3	مرتفع
14	لدى القدرة على تحديد أهداف	3.74	1.39	4	مرتفع
13	اعتقد أن توظيف التطورات التكنولوجية مطلوب	3.73	1.38	5	مرتفع
11	أسعى لتحقيق ما هو افضل	3.71	1.65	6	مرتفع

12	لدي القدرة على تعديل أهدافي حسب الظروف	3.69	1.37	7	مرتفع
15	استطيع توجيه إمكانياتي والاستفادة منها	3.68	1.36	8	مرتفع
17	استطيع استبدال أهدافي	3.66	1.37	9	متوسط
16	لدي القدرة على مواجهة الفشل	3.64	1.36	10	متوسط
	المتوسط الحسابي الكلي	3.75	0.66		مرتفع

يلاحظ من الجدول (6) أنّ مستوى بُعد: (المقدرة على وضع الأهداف)، كأحد أبعاد مقياس الطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب على الدرجة الكلية جاء مرتفعًا؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.75)، وبانحراف معياري بلغ (0.66). وحصلت فقرات بُعد: (المقدرة على وضع الأهداف)، على مستويات تراوحت بين المرتفع والمتوسط، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بين (3.90–3.64)، وجاءت الفقرة (8) التي تنصّ على: (أسعى لتحقيق الأهداف التي أدرسها)، بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.90)، وانحراف معياري مقداره (1.43)، بينما جاءت الفقرة (16) التي تنصّ على: (لدي القدرة على مواجهة الفشل)، بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.64)، وانحراف معياري مقداره (1.36).

- **البعد الثالث: تقبل الجديد:** حُسبت المُتوسّطاتُ الحِسابيّة والانْحرافات المعّياريّة ومستوى بُعد **(تقبل الجديد)**، لاستجابات طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، **والجدول (7) يوضح ذلك.**

الجدول (7)

المُتوسّطاتُ الحِسابيّة والانْحرافات المعّياريّة لمستوى فقرات بُعد (تقبل الجديد) لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب مرتبة تنازليًّا (ن=300).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
20	لدى القدرة على مواجهة تحديات المستقبل	3.99	1.47	1	مرتفع
19	اؤمن بالقول رب ضارة نافعة	3.80	1.38	2	مرتفع
18	اعتقد أن الفشل أولى خطوات النجاح	3.69	1.13	3	مرتفع
21	اعتقد أنه لا يوجد وقت يشبه الحاضر	3.62	1.35	4	متوسط
	المتوسط الحسابي الكلي	3.78	1.00		مرتفع

يلاحظ من الجدول (7) أنّ مستوى بُعد: (تقبّل الجديد) كأحد أبعاد مقياس الطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب على الدرجة الكلية جاء مرتفعًا؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.78)، وبانحراف معياري بلغ (1.00). وحصلت فقرات بُعد: (تقبّل الجديد) على مستويات تراوحت بين المرتفع والمتوسط، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بين (3.99–3.62)، وجاءت الفقرة (20)، التي تنصّ على: (لدي القدرة على مواجهة تحديات المستقبل)، بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.99)، وانحراف معياري مقداره (1.47)، بينما جاءت الفقرة (21)، التي تنصّ على: (أعتقد أنّه لا يوجد وقت يشبه الحاضر)، بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.62)، وانحراف معياري مقداره (1.35).

- **البعد الرابع: تحمل الإحباط:** حُسبت المُتوسّطاتُ الحِسابيّة والانْحرافات المعّياريّة ومستوى بُعد: **(تحمل الإحباط)** لاستجابات طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، **والجدول (8) يوضح ذلك.**

الجدول (8) المُتوسّطاتُ الحِسابيّة والانْحرافات المعّياريّة لمستوى فقرات بُعد: (تحمل الإحباط) لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب مرتبة تنازليًّا (ن=300).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
28	أرى أن التجديد أساس استمرارية الحياة	3.83	1.43	1	مرتفع
22	اعتقد أن المعاناة تكون سببا للإنجاز	3.67	1.39	2	متوسط
25	اؤمن أن كل ما هو جديد نتيجة مجهودات سابقة	3.48	1.29	3	متوسط
23	لدى الرغبة في مواجهة التحولات الجوهرية التي يشهدها العالم	3.48	1.55	3	متوسط
27	ارغب بالاطلاع على كل ما هو جديد ومثير	3.14	1.36	4	متوسط
24	اجد صعوبة في تقبل كل ما هو جديد	1.86	0.78	5	منخفض
26	اجد صعوبة في تخطيط كل ما أقوم به من نشاط	1.66	0.73	6	منخفض
	المتوسط الحسابي الكلي	3.02	0.63		متوسط

يلاحظ من الجدول (8) أنّ مستوى بُعد: (تحمّل الإحباط) كأحد أبعاد مقياس الطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب على الدرجة الكلية جاء مرتفعًا؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.02)، وبانحراف معياري بلغ (0.63). وحصلت فقرات بُعد: (تحمّل الإحباط) على مستويات تراوحت بين المرتفع والمتوسط والمنخفض، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بين (3.83–1.66)، وجاءت الفقرة (28)، التي تنصّ على: (أرى أن التجديد أساس استمرارية الحياة)، بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.83)، وانحراف معياري مقداره (1.43)، بينما جاءت الفقرة (26)، التي تنصّ على: (أجد صعوبة في تخطيط كل ما أقوم به من نشاط)، بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.66)، وانحراف معياري مقداره (0.73).

وتُعزى هذه النتيجة إلى دور الطموح في تحقيق التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي لدى الفرد، حيث إنّ الفرد الطموح لديه القدرة على تحديد أهداف حياته، ويستطيع التغلب على ما قد يقابله من عوائق، ولا يستسلم للفشل ويتحمّل الإحباط، بالتالي فهو يشعر بقيمة الحياة ومعناها، ومستوى الطموح من العوامل المُهمّة المميزة للشخصية، فبقدر ما يكون الطموح مرتفعًا، تكون الشخصية متميزة، ويكون المجتمع مُتقدمًا.

ولعلّ توسط مستوى الطموح لدى أفراد عينة الدراسة؛ يعزى إلى ما أشار إليه غريغور (Gregor, 2016) إلى أنّ الطلبة قد يختلفون من حيث أنماط الطموح الذي يسعون إليه، ولعل أبرز هذه الأنماط اهتمامًا لديهم، الطموحات التي تخصّ الجانب الدراسي، فيختلف عندهم مستوى الطموح من ناحية الفروق، سواء في التخصص، أم العمر، أم الجنس، فالطموح هنا هو المستوى الذي يطمح الفرد أن يصل إليه أو يتوقعه لنفسه، سواء في تحصيله الدراسي أم إنجازه أم في مهنته، ويعتمد هذا المستوى على تقدير الفرد لذاته ولظروفه.

وجاء بُعد: (التفاؤل) بالمرتبة الأولى، ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أهمية ثقة الطالب في قدرته على تحقيق أهدافه، التي يجب أن تكون أهدافًا واقعية ليتمكن من تحقيقها، وليعرف جيدًا ما يريد أن يفعله؛ ممّا يشعره بالرغبة في الحياة، والاستفادة من تجاربه السابقة، خاصّة إذا كانت تتّسم بالفشل ليتجاوز الأخطاء التي وقع بها، ويدفعه ذلك للاستمرار في حياته بشكل مناسب؛ مما يمكنه من التغلب على العقبات والمشكلات التي قد تواجهه.

وجاء بُعد: (تقبل الجديد) في المرتبة الثانية، ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أنّ وضع الأهداف بشكل واقعي وبناء على قدرات الفرد، يجعله قادرًا على مواجهة تحديات المستقبل، التي يمكن أن تواجهه؛ لأنّه وضع أهدافه بما يتواءم مع قدراته وإمكانياته، فالفشل ليس خاتمة الطريق بالنسبة له، بل هو وسيلة لإثبات ذاته، وتجاوزِ العقبات التي قد تواجهه وتعترضه.

وجاء بُعد: (المقدرة على وضع الأهداف) في المرتبة الثالثة، ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أهميّة السعي نحو تحقيق الأهداف التي يدرسها الطالب، وأهميّة أن يضع له أهدافًا بديلة؛ ليتمكن من السير باستمرار، والتخطيط بشكل سليم للمستقبل، والقدرة على تحديد الأهداف بناء على التجارب السابقة بشكل واقعي مُمكن التحقيق، التي تقود الطالب نحو الأفضل دومًا، وبناء على الظروف التي تواجهه، يمكن تعديل الأهداف أو تبديلها، وبما يحقّق مصلحة الطالب؛ ممّا يمنحنه القدرة على مواجهة الفشل؛ إذا فشل في تحقيق الأهداف، ويشير نحو تحقيق الهدف من خلال تحديد ما يناسبه بناء على الظروف المستجدة.

وجاء في المرتبة الأخيرة بُعد: (تحمّل الإحباط)، ويمكن أن يعزى تأخّر هذا البعد عن باقي الأبعاد؛ إلى أنّ الطالب قد يجد صعوبة في بداية الأمر في تقبّل كلّ ما هو جديد، ويشعر بصعوبة ومعاناة في التخطيط لما سيقوم به من أنشطة، وهذا قد يحدّ من قدرته على تحمل الإحباط.

وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الزبن (2020)، التي أظهرت أنّ الطلبة المتوقع تخرجهم لدى طلبة الجامعة الأردنية، لديهم مستوى منخفض من مستوى الطموح.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية عند مستوى (α≤0.05)، بين الرحمة بالذات والطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب؟

وللإجابة عن هذا السؤال؛ استُخرج معامل ارتباط بيرسون بين مستوى الرحمة بالذات والطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب، كما يتّضح من الجدول (9):

الجدول (9) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الرحمة بالذات والطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب مرتبة تنازليًا (ن=300).

المقياس	البعد	الرحمة بالذات	
		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الطموح	التفاؤل	**0.554	0.000
	المقدرة على وضع الأهداف	**0.570	0.000
	تقبّل الجديد	**0.536	0.000
	تحمل الإحباط	**0.299	0.000
	الكلي	**0.622	0.000

***ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α =0.05)** **ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α =0.01)**

يظهر من الجدول (9) وجود علاقة ارتباطية إيجابية/طردية وذات دلالة إحصائية، بين جميع أبعاد مقياس الطموح وعلى المستوى الكلي مع مقياس الرحمة بالذات، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون(0.622)، وتراوحت العلاقة الارتباطية لأبعاد مقياس الطموح مع مقياس الرحمة بالذات ما بين (0.299–0.570)، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =0.00).

ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أنّ الرحمة بالذات، تزيد من مستوى تقدير الفرد لذاته، ويشعر بالمرونة ومعايشة الخبرات والأحداث وتفسيرها بطريقة أكثر موضوعية، وتُمكنه من التعامل مع الانفعالات السلبية والأحداث الضاغطة والمُرهقة بكفاءة عالية؛ ممّا يشعره بالرضا عن الحياة والرفاهية النفسية، وتعزيز الأفكار الإيجابية، والتحلّي بالذكاء العاطفي، وموازنة الأمور وإدارة مشاعرهم السلبية؛ لأنّه تصبح لديهم القدرة على التسامح مع الذات والآخرين، والانفتاح على الخبرة الحياتية والتفكير المستقبلي الواعي، وانخفاض معدل القلق والتوتر لديهم الناتج عن تأنيب الضمير ولوم الذات.

كما يمكن أن تُعزى هذه النتيجة حسب ما أشار سميث (Smith,2015)، إلى أنّ الرحمة تحديدًا ترتبط بشعور الفرد بالسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة، وتحقيق الأهداف والإنجاز، وانخفاض مستويات الاكتئاب والقلق، وترتبط أيضًا بالصحة العقلية الإيجابية خاصّة في مجال العلاقات الشخصية، والكفاءة الذاتية، والأداء التنفيذي، والمرونة، والاستكشاف، والترابط الاجتماعي.

وتتّفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة هولمز وديرموت (Holmes & Dermot, 2015)، من حيث وجود ارتباط موجب ودالّ إحصائيًا بين الرحمة بالذات والنجاح والتفوق في الجانب الأكاديمي، لدى عينة من طلبة الجامعة في استراليا.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل تختلف العلاقة بين الرحمة بالذات والطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب باختلاف متغيرات: الجنس، والكلية، والسنة الدراسية؟

لفحص دلالة الاختلاف في العلاقة بين الرحمة بالذات والطموح تبعًا لمتغيرات: (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية)، استُخدم اختبار (z) لفشر (Fisher's). ويبين الجدول (10) ذلك.

الجدول (10) نتائج تحليل اختبار (Fisher's) لدلالة الاختلاف في العلاقة بين الرحمة بالذات والطموح تبعًا لمتغيرات الجنس، والكلية، والسنة الدراسية.

البعد	المتغير	فئات المتغير	العدد	معامل الارتباط (r)	قيمة (z)	مستوى الدلالة
التفاؤل	النوع الاجتماعي	ذكر	120	0.539	– 0.33	0.74
		أنثى	180	0.566		
	الكلية	إنسانية	157	0.595	1.03	0.303
		تقنية	143	0.512		
	السنة الدراسية	أولى	131	0.597	0.99	0.32
		ثانية	169	0.517		
المقدرة على وضع الأهداف	النوع الاجتماعي	ذكر	120	0.558	– 0.27	0.78
		أنثى	180	0.580		
	الكلية	إنسانية	157	0.603	0.84	0.40
		تقنية	143	0.537		
	السنة الدراسية	أولى	131	0.663	2.15	0.031
		ثانية	169	0.497		
تقبّل الجديد	النوع الاجتماعي	ذكر	120	0.561	0.37	0.71
		أنثى	180	0.530		
	الكلية	إنسانية	157	0.548	0.29	0.77
		تقنية	143	0.524		
	السنة الدراسية	أولى	131	0.627	2.07	0.038
		ثانية	169	0.457		
		ذكر	120	0.217		0.23
تحمل الإحباط	النوع الاجتماعي	أنثى	180	0.347	– 1.19	
	الكلية	إنسانية	157	0.283	– 0.4	0.689
		تقنية	143	0.325		
	السنة الدراسية	أولى	131	0.320	0.36	0.718
		ثانية	169	0.281		
الكلي	النوع الاجتماعي	ذكر	120	0.612	– 0.29	0.77
		أنثى	180	0.633		
	الكلية	إنسانية	157	0.648	0.7	0.48
		تقنية	143	0.598		
	السنة الدراسية	أولى	131	0.719	2.49	0.01
		ثانية	169	0.546		

*** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05)**

يظهر الجدول (10) وجود علاقة عند مستوى (α=0.05)، بين الرحمة بالذات ومقياس الطموح على المستوى الكلي، وفي بُعدَي: (المقدرة على وضع الأهداف، وتقبّل الجديد)، باختلاف متغير: (السنة الدراسية)، حيث بلغت قيمة (z) الفشرية لبُعد: (المقدرة على وضع الأهداف) (2.15)، ولبعد: (تقبّل الجديد) (2.07)، وعلى المستوى الكلي لمقياس الطموح (2.49)، وهذه القيم دالة إحصائيًّا عند مستوى (α=0.05)، وجاء الفرق لصالح طلبة السنة الأولى. ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أنّ طلبة السنة الأولى قد يشعرون بالفرح نتيجة لقبولهم بالتخصص الذي يدرسونه، خاصّة أنّهم كانوا يطمحون لدراسة التخصص وهم على مقاعد الثانوية العامة، فلذلك جاء مستوى علاقة الرحمة بالذات مع الطموح لديهم أعلى من طلبة السنة الدراسية الثانية.

كما يظهر الجدول (10) عدم وجود علاقه عند مستوى (α=0.05)، بين الرحمة بالذات ومقياس الطموح، سواء على المستوى الكلي أم في أبعاد مقياس الطموح باختلاف مُتغيرَي: (الجنس، والكلية)، حيث جاءت قيمة (z) الفشرية غير دالة إحصائيًّا، وهذا يعني أنّه لا يوجد اختلاف في العلاقة بين الرحمة بالذات والطموح باختلاف مُتغيرَي: (الجنس، والكلية)، ويمكن أن يُعزى ذلك إلى تشابه ظروف الطلبة في الكليات الجامعية في إقليم الجنوب، حيث إنّ البنية التحتية لهذه الكليات متشابهة، بالإضافة إلى أنّ المساقات التعليمية التي يدرسها الطلبة متشابهة، سواء في الخطط أم المقررات ذاتها، كما أنّ الكليات الجامعية تتّبع تعليمات مُحدّدة في جميع كلياتها كونها تتبع لمؤسسة واحدة؛ لذلك جاءت النتيجة على النّحو السّابق.

التوصيات:

توصي الدراسة بالآتي بيانه:

1. ضرورة عقد الدورات التدريبية؛ لرفع مستوى الطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب.
2. ضرورة عقد الورشات التدريبية في جامعة البلقاء التطبيقية؛ لتنبيه الطلبة وتوعيتهم بأهمية الطموح والرحمة بالذات، وتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة لديهم.

3. بناء برامج إرشادية لرفع مستوى الطموح لدى طلبة الكليات الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية في إقليم الجنوب.
4. إجراء دراسات تعتمد المتغيرات ذاتها للدراسة الحاليّة على مجتمعات أخرى.

قائمة المراجع:

1. جدوالي، صفية. (2021). دراسة الفروق في مستوى الطموح لدى الطلبة الجامعيين، *مجلة دراسات وأبحاث*، 13(1)، 391-406.
2. عبد الحميد، هدى. (2019). الرحمة بالذات كمتغير للعلاقة بين إدراك الإساءة وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسين، *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، 7(2)، 207-274.
3. عبد الدايم، رحاب. (2021). الإسهام النسبي لأبعاد الرحمة بالذات والحكمة في التنبؤ بقدرات التفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة، *مجلة بحوث الموهبة والإبداع*، 1(1)، 34-78.
4. عبد السميع، آمال. (2008). *مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب*، القاهرة، مصر: الأنجلو المصرية.
5. العطاس، عبد الله. (2021). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بدافعية التعلم ومستوى الطموح لدى طلاب جامعة أم القرى، *المجلة التربوية*، 91(7)، 2717-2771.
6. مندور، دينا. (2019). الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية المتفوقين أكاديميًا والعاديين، *مجلة البحث العلمي في التربية*، 15(20)، 50-63.
7. منصور، إيناس. (2021). حب الحياة وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طالبات الطائف في المملكة العربية السعودية، *مجلة البحث العلمي في التربية*، 4(22)، 109-131.
8. منصور، محمد. (2022). مستوى الرحمة بالذات لدى عينة من طالبات الجامعة، *مجلة البحث العلمي في التربية*، 4(23)، 44-71.
9. الوكيل، سيد. (2020). الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم، *المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والإرشادي*، 8(3)، 377-421.

Referance:

1. Akin, A. (2015). An investigation of the predictive role of self-compassion on hope in Turkish university students. *Journal of Educational Sciences & Psychology, 4*(2), 96–104.
2. Bandey, B. (2012). Level of aspiration of science and arts college students in relation to neuroticism and extraversion. *Indian Psychological Review, 32*(7), 44–67.
3. Brenner, R. (2018). *The distinct relationships of self-compassion and self-coldness with psychological distress and mental well-being* (Unpublished doctoral dissertation). Iowa State University.
4. Chen, Y. (2014). *The influence of self-efficacy on degree aspiration among domestic and international community college students* (Doctoral dissertation). Iowa State University, United States.
5. Das, A. (2017). Relationship between academic procrastination and academic achievement of school students. *International Journal of Scientific Research, 4*(11), 704–711.
6. Fang, I. (2017). Educational aspirations of Chinese migrant children: The role of self-esteem, contextual, and individual influences. *Learning and Individual Differences, 40*, 194–202.
7. Holmes, D., & Dermot, B. (2015). A first test of the implicit relational assessment procedure as a measure of forgiveness of self and others. *The Psychological Record, 64*(2), 253–260.
8. Mathews, A. (2016). Aspiring to lead: An investigation into the interactions between self-esteem, patriarchal attitudes, gender, and Christian leadership. *Journal of Psychology & Theology, 44*(3), 244–256.
9. Neff, K., & Kirk, L. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 139–155.
10. Neff, K. (2013). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 233–249.
11. Potter, R. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 14*(1), 33–49.
12. Terry, M. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity, 12*(8), 278–290.
13. Thompson, E. (2018). *Self-compassion meditation: Applications for online students* (Master's thesis). Purdue University Global.
14. Zhang, Y. (2016). Protective effect of self-compassion on emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology, 7*(2), 1–6.