

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
المجلة التربوية

ورقة عمل بعنوان:
إشكاليات الترجمة للمصطلحات النفسية والحاجة للمجمع
النفسي اللغوي

إعداد

أ.د. فتحي عبد الرحمن الضبع

أستاذ الصحة النفسية-كلية التربية-جامعة سوهاج

DOI: 10.12816/EDUSOHAG. 2019. 58663

المجلة التربوية. العدد الثامن والستون . ديسمبر ٢٠١٩م

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

يحتدم الخلاف بين الباحثين العرب في ترجمة بعض المفاهيم والمصطلحات النفسية نقلًا عن الدراسات الأجنبية؛ حيث نجد مصطلحًا واحدًا يُترجم بألفاظ عديدة في اللغة العربية. واللغة العربية صدفاتها كثيرة، وتمتلك سعةً ليست في غيرها من اللغات، وتحتوي على ظواهر لغوية عديدة كالتضاد؛ فالكرم يقابله البخل، والترادف، ويعني الكلمة ومعناها، وقد يكون لها مترادفات كثيرة، والمعنى واحد؛ فالكرم هو الجود والسخاء والعطاء والندى، والسيف هو الأبيض والحسام والصارم، والبتار والمهند إلخ، وفيها المشترك اللفظي، وهو أن تطلق المفردة الواحدة على أكثر من معنى مختلف، مثال ذلك كلمة العين تطلق على العين البصرية، والجاسوس، والبتير، ومنه قول الشاعر العربي: أَرَا عِي النَّجْمِ فِي سَيْرِي إِلَيْكُمْ، وَيَرَعَاهُ مِنَ الْبَيْدَا جَوَادِي؛ فالهاء في "يرعاه تعود على النجم، وهما معنيان مختلفان تمامًا، الأولى بمعنى الكوكب، والأخرى بمعنى العشب الذي ينبت في الصحراء، ويبدو في شكله على صورة النجم. وقد يحسب البعض أن ما سبق يعد درسًا لغويًا، ويتساءلون ما علاقة ذلك بالموضوع: أقول ذلك لأنه إذا كانت اللغة العربية تحتوي على مثل هذه الظواهر اللغوية المختلفة، إلا أننا لم نسمع في اللغة والعربية ولا في غيرها من اللغات الأخرى أن يكون هناك مصطلحان في لغة ما بينهما فرق شاسع في المعنى والدلالة، ونجد له ترجمة واحدة في لغتنا العربية، وكأننا عجزنا عن أن نجد مدلولًا لغويًا عربيًا يشير إلى كل مصطلح على حدة وفقًا لمدلوله النفسي والنمائي، ولما هو متعارف عليه من معايير تشخيصية في دوائر المعارف العالمية في المجال النفسي. وأشار الخولي (٢٠١٠) إلى هذه الإشكالية بفوضى ترجمة المصطلحات.

وعلّل رجب (٢٠٠٤) هذه الإشكالية بما اعتاد عليه التربويون من استعمال اللغة العربية في كتاباتهم وفق ما يرونه محققًا للغاية وقائمًا بالمعنى المقصود دون الاهتمام بمدى صحة هذا الاستعمال اللغوي أو ذاك، ودون عناية بإيثار الفصح على الدارج، والعربي على المولّد، فيما يتعلق بالألفاظ، وأما فيما يتعلق بالتركييب، فإنهم لا يهتمون كثيرًا بسلامة الجملة وصحة الأسلوب، وقد أوقعهم في هذا المزلق سببان: أولهما: أن الكثرة من المصطلحات التربوية مأخوذة عن الغرب، فهي تخضع لترجمات متعددة، يوافق أقلها سنن العرب ويخالفه أكثرها.

ثانيهما: أن كتابات الرعيل الأول من التربويين كانت في معظمها تعريباً ارتجالياً ثم ورثها الخلف عن السلف، حتى أصبح مع تعود استعماله -من معهود اللغة التربوية ومألوفها .

وقد نتج عما سبق سيلٌ من الترجمات المختلفة لمصطلح واحد، قد يتوافق بعضها في الدلالة، وقد يتباعد، وقد أوقع ذلك في إشكالية أخرى، وهي أن يتصدى باحثٌ ما لترجمة مصطلح في دراسة يقوم بإجرائها، ويدّعي أنه أول من أدخل هذا المفهوم للبيئة العربية، وأن دراسته باكورة الدراسات العربية التي تناولته، مع العلم أن هذا المفهوم مستهلكٌ بحثه منذ سنوات عديدة في الدراسات العربية، ولكن تحت مسمى آخر، قد يكون شاهده، وغض الطرف عنه بدعوى حداثة بحثه.

ومن الظواهر التي يمكن رصدها من واقع استقراء الدراسات العربية في السنوات الأخيرة، والتي تنهض بهذه الإشكالية: وجود مصطلحين مختلفين في المعنى والدلالة في التراث النفسي الأجنبي، ويتم ترجمتهما بمصطلح واحد في الدراسات العربية، ومن الأمثلة على ذلك: ما يتعلق بمصطلحي: Identification /Autism، وقد ورد في اللغة العربية مصطلح "التوحد" كترجمة للمصطلحين السابقين على الرغم مما بينهما من تباعد في المعنى والدلالة؛ فالأوتيزم اضطراب نمائي يصيب الأطفال في سن مبكرة، والتوحد ميكانيزم دفاعي ينتمي إلى حيل الدفاع النفسي. ويشير الخولي (٢٠١٠) إلى أن المصطلح الشائع تحت مسمى التوحد والمعنى به Autism يعد أبرز المصطلحات التي استخدمت بشكل غير دقيق وخاطئ، وقد أطلقت مسميات عديدة متنوعة على كلمة Autism نذكر منها: التوحد، الاجترارية، الذاتية، وتعد كلمة التوحد (التوحدية) المصطلح الأكثر استخداماً في الدراسات العربية، وذلك في الإشارة إلى الأوتيزم كاضطراب نمائي، وهذا يتداخل مع اللفظ العربي التوحد في اللغة العربية الذي هو ترجمة لمصطلح Identification، والتوحد في علم النفس والصحة النفسية لا يشير إلى اضطراب أو مرض كما هو الحال في الأوتيزم؛ فالتوحد خاصية أساسية وطبيعية لنمو الأطفال خلال مرحلة الطفولة، وهو علامة من علامات النمو السوي والطبيعي، وهو خروج مؤقت عن الذات، بينما الأوتيزم هو تفوق قد يكون مستمراً داخل الذات. ومن بديهيات الصحة النفسية المتمركز حول الآخر، وزيادة النسيج الاجتماعي بدلاً من المتمركز حول الذات الذي يعد علامة من علامات المرض النفسي، وإن كان ولا بد من تمركز

حول الذات فهذا لا يعني أن يستمر هذا التمرکز لفترات طويلة، بل لابد من أن يكون لدى الفرد مرونة في التآرجح بين الذات وبين الآخرين .

ولا يتوقف الأمر عند هذين المصطلحين فقط، بل جادت قريحة الباحثين بمفاهيم أخرى، ومنها: الذاتية، والاجترارية، والأوتيستك، والانشغال بالذات، كما حفظ بعض الباحثين للمصطلح الأجنبي هيئته، ولم يترجموه، وأطلقوا عليه الأوتيزم Autism. وفي ذلك أشار أبو حلوة (٢٠١٠) : "ولما لا نبقي على المصطلح بصيغته الإنجليزية ونعتبره مصطلحاً فنياً متعارف عليه بين أهل الاختصاص، طالما تعذر إيجاد مصطلح عربي يكافئ المعنى المتضمن في المصطلح الإنجليزي، على أن نكتبه هكذا مجرداً من أية محاولة للترجمة: أي نستخدم كلمة "الأوتيزم"، خاصة وأنه أصبح من المصطلحات الشائعة على ألسنة ليس المتخصصين فقط، بل العامة أيضاً، كما أود الإشارة أن شيوع استخدام هذا المصطلح ربما يجعلنا نقرب أكثر من الترويج للمصطلح العام الذي يندرج تحته الأوتيزم الكلاسيكي وأقصد به مصطلح "طيف الأوتيزم"، ومصطلح "الاضطرابات النمائية الشاملة".

ويعد مصطلح Mindfulness من المصطلحات الأجنبية الحديثة التي نالت اهتماماً واسع النطاق في الدراسات الأجنبية مع بدايات الألفية الثالثة، وتبعتها الدراسات العربية في مطلع العقد الثاني من الألفية نفسها، وقد ظهرت عدة ترجمات لهذا المفهوم في البيئة العربية، لعل أكثرها انتشاراً "اليقظة العقلية، وجاء ذلك في دراسات (الضبع وطلب، ٢٠١٣؛ والبحيري وآخرون، ٢٠١٤؛ أحمد، ٢٠١٦؛ الضبع، ٢٠١٦؛ أبوزيد، ٢٠١٧؛ عبد الرحمن والطائي، ٢٠١٧؛ الوليدي، ٢٠١٧؛ وسناري، ٢٠١٧؛ خشبة، ٢٠١٨؛ الطوطو، ٢٠١٨؛ الشلوي، ٢٠١٨؛ الرشدي، ٢٠١٨؛ مرعي، ٢٠١٨؛ التهامي، ٢٠١٨)، وأطلق عليها الباحثون في بعض دول الخليج كعمان والإمارات والعراق "اليقظة الذهنية" كما في دراسات (عبد الله، ٢٠١٣؛ خضر، عليوي، ٢٠١٥؛ حمد، ٢٠١٦؛ عبود وفرنسيس، ٢٠١٧).

ويعود تعريفها إلى (Kabat-Zinn (2003 الذي عرفها-من وجهة نظر تأملية-بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام عليها. وتدور كل تعريفاتها التي تواترت بعد ذلك في الدراسات الأجنبية في فلك هذا المفهوم. والمتأمل في بحوث ودراسات اليقظة العقلية في مجال علم النفس في المصادر الأجنبية-في العقدين الأخيرين-يمكنه أن يلاحظ تناولتها كسمة في الشخصية لها فائدتها

وارتباطاتها الإيجابية بمتغيرات عديدة تعد مؤشراً على الصحة النفسية للفرد، كما تم تطوير مقاييس عديدة لقياسها سواء كمفهوم أحادي البعد، أو متعدد الأبعاد، كما تم توظيفها في برامج الإرشاد والعلاج النفسي، وذلك في عدد من التدخلات القائمة على اليقظة العقلية، ومنها: برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)، وينسب إلى (Kabat-Zinn, 1982)، وبرنامج العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) وينسب إلى (Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

وتمّ توظيفها-أيضاً-في مجالات عديدة ك مجال الوالدية تحت مسمى الوالدية اليقظة عقلياً Mindful Parenting، ووضع (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009) نموذجاً نظرياً لها، وتزايدت الدراسات الأجنبية في قياس تأثيراتها لدى الوالدين وأبنائهم. ويمكن النظر إلى الوالدية اليقظة عقلياً باعتبارها الإطار الحديث لمفهوم أساليب المعاملة الوالدية بمفهومها التقليدي، كما تمّ توظيفها في علم النفس الرياضي، وخاصة لدى ممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة؛ فاللاعب يحتاج إلى تركيز الانتباه الشديد في لحظة معينة دون الالتفات إلى مشتتات الانتباه من حوله التي تحول دون تحقيقه للهدف المنشود. وفي هذا الشأن أعد (Zhang, Chung, & Si (2015) استبيان اليقظة العقلية للرياضيين Athlete Mindfulness Questionnaire. وفي إطار علم النفس التعليمي، تحقق اليقظة العقلية فائدة مزدوجة سواء للطلاب، أو لمعلميهم؛ حيث اقترح (Meiklejohn, et al. (2012) توظيف اليقظة العقلية في الفصل الدراسي سواء بشكل مباشر من خلال التركيز على أن يتعلم التلاميذ ممارسة مهارات وتدريبات اليقظة العقلية أثناء تعليمهم، أو بشكل غير مباشر من خلال التركيز على أن يمارس المعلمون مهارات اليقظة العقلية في المدرسة، وتوظيفها في طرائقهم التدريسية، واعتمادها كاستراتيجية تعليمية. ولذا أعدّ (Frank, Jennings, & Greenberg (2016) مقياس اليقظة العقلية في التعليم Mindfulness in Teaching Scale.

وهناك خلط في الترجمة بين مفهومي: Mindfulness & Mentalization؛ حيث تمت ترجمة Mindfulness إلى التعقل في دراسة (إبراهيم، ٢٠١٢؛ صالح ٢٠١٨) على الرغم من وجود اختلاف شاسع بين التعقل واليقظة العقلية؛ فالتعقل ترجمة للمصطلح

Mentalization، ويقوم عليه أحد المداخل العلاجية التي يطلق عليها العلاج القائم على التعقل (MBT) Mentalization-based treatment الذي تعود جذوره إلى Fonagy & Bateman (1999)، وهناك دراسات عربية استخدمت هذا النوع من العلاج، ومنها دراسات (الصاوي، ٢٠١٦؛ أحمد، ٢٠١٨). ومن الترجمات الأخرى للمصطلح ذاته: التمعن في دراسة (علام، ٢٠١٦)، والاستغراق العقلي في دراسة النرش (٢٠١٦).

ويأتي مصطلح Resilience كدليل آخر على هذه الإشكالية. أشار علام (٢٠١٣) إلى تعدد المفردات التي تترجم بها مفهوم Resilience، ومنها: الصلابة النفسية، والنهوض النفسي، والمرونة النفسية، والصمود النفسي. وتناول الباحثون في الدراسات العربية مصطلح Psychological resilience بمسميات عديدة، فقد تمت ترجمته إلى: "المرونة النفسية أو مرونة الأنا" في دراسات كل من: (الخطيب، ٢٠٠٧؛ وحسان، ٢٠٠٩؛ وعثمان، ٢٠١٠؛ والبحيري، ٢٠١٠؛ وفحجان، ٢٠١٠؛ وشقورة، ٢٠١٢؛ والزهيرى، ٢٠١٢؛ وعلوان والطلاع، ٢٠١٤)، بينما تمت ترجمته إلى مصطلح الصمود النفسي في دراسات كل من: (عبد الرازق، ٢٠١٢؛ وعلام، ٢٠١٣؛ وشاهين، ٢٠١٣؛ وعبد الجواد وعبد الفتاح، ٢٠١٣؛ وجوهر، ٢٠١٤؛ وياعلي، ٢٠١٤). ويأتي ذلك في ظل وجود مصطلح آخر تكثر فيه الدراسات الأجنبية، وهو Psychological flexibility الذي تترجم في الدراسات العربية-أيضاً-إلى المرونة النفسية.

وقد تناول الأعرس (٢٠١٠) بالتحليل الترجمات العربية التي طرحت لمفهوم Resilience، وانتهى إلى تفضيل ترجمته للمقابل العربي "الصمود". وأشار إلى أن الصمود هو أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي، والصمود بناء وافد من علم المواد، ويصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق أو التمدد أو الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية، وهو نفس المعنى الذي يحمله الصمود في علم النفس إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم دينامي وديالكتيكي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل الحركة. وهذه التركيبية قد مثلت إشكالية في الترجمة، فقد توقفت أمام مرادفات عديدة، مقاومة الانكسار، الصلابة، التصالحية، المرونة، التعافي، وكان في كل منها قصور عن احتواء المعنى الأصلي، إلى أن أعدت النظرة إلى مصطلح الصمود، فرأيت في الصاد صلابة، وفي

الميم مرونة، وفي الواو وقاية وفي الدال دافعية، وبالتالي تجاوز الصمود كمصطلح المدلول اللغوي إلى المدلول النفسي". وهذا يعني أن الصمود أشمل وأعم من المرونة، وأنه يتضمن: الصلابة، والمرونة، والوقاية، والدافعية.

ومن عَجَبٍ أن تجد مَنْ يُترجم المصطلح نفسه إلى كفاءة المواجهة في دراسات (أبو غزالة، ٢٠٠٩، الجناعي، ٢٠١٤)، وذلك على الرغم من وجود مصطلح ذائع الصيت في الدراسات الأجنبية، وله توجهاته النظرية، وأدوات قياسه، وهو Coping Competence والذي يعني-أيضاً-كفاءة المواجهة.

ومن الظواهر-أيضاً-ترجمة مصطلح واحدٍ إلى مسمياتٍ عديدة قد تتلاقى في مضمونها، ولكن السؤال الذي يفرض نفسه: ما الحكمة من هذا الاختلاف، ولما التعدد في المصطلحات التي تطلق على مفهوم واحد بما يثير الشك، ويوقع المتلقي-سواء أكان متخصصاً، أم قارئاً عادياً-في لبسٍ وحيرة.

ومن الأمثلة على ذلك، يأتي مصطلح Well-Being الذي استفاض الباحثون العرب في ترجمته كلٌّ على هواه، ومن ترجماتهم: الوجود النفسي الأفضل (خليل، ٢٠١٢)، وطيب الحال (عبد الفتاح وعبد الجواد، ٢٠١٣)، والهناء (عبد الخالق وعيد، ٢٠١١؛ الحربي، ٢٠١٤؛ شلبي، ٢٠١٥؛ صفوت، ٢٠١٦؛ إبراهيم، ٢٠١٦؛ حسين، ٢٠١٩)، والرفاهية (شاهين، ٢٠١٤)، والارتياح النفسي (تلمساني، ٢٠١٥)، والرفاهية (خرنوب، ٢٠١٦)، والوجود النفسي الممتلئ (مقدادي، ٢٠١٥)، والرفاه (المري، ٢٠١٧)، والعافية النفسية (الجندي، ٢٠١٧)، والشعور الذاتي بطيب الحياة (بلحسيني وخويلد، ٢٠١٧)، والسعادة (إسماعيل، ٢٠١٨؛ محمد، ٢٠١٨).

وذكر سعيد (٢٠٠٩) أنه قد تمت ترجمة مصطلح Subjective well-being إلى العربية بعدة صيغ منها: الهناء الذاتي، والهناء الشخصي، والوجود الشخصي الأفضل، وتمام الأحوال، والرفاهية الذاتية، والشعور بالسعادة، والسعادة الذاتية، والسعادة النفسية، والتَّعَمُّم الذاتي.

يشير أندريوز (Andrews 1991) نقلاً عن (المري، ٢٠١٧) أن مفهوم الهناء wellbeing يعد أحد الأمثلة الجيدة على إشكالية تعقد المصطلحات وتعدد أبعاده ودلالاته واستعمالاته، فبالرغم من آلاف البحوث التي تناولته بالدراسة منذ الستينات حتى وقتنا

الحاضر، إلا أن الارتباك الذي يشعر به الباحثون عندما يتناولونه بالدراسة يعود إلى تداخله مع المصطلحات القريبة منه؛ كالسعادة وجودة الحياة والعافية المرتبطة بالصحة. ويرجع أحد أسباب اضطراب المصطلح إلى شيوع استعماله وعدم تحديده بسبب استعماله غير المحدودة من قبل المتخصصين والعامّة على حد سواء، فهو يشير إلى تقييم الفرد لحياته، مما ينقلنا إلى المعاني المقاربة له مثل الحرية والسعادة والعيش الطيب وتحقيق الذات والصحة النفسية والجسدية والحياة الجيدة بما فيها من المتعة.

ويعد التعاطف Compassion من المتغيرات الإيجابية المهمة في الشخصية التي تحمل دلالات نفسية واجتماعية عديدة. وأشار (Jazaieri, et al., 2013) إلى أن الباحثين في علم النفس الغربي- في الآونة الأخيرة- يميزون بين ثلاثة أنماط للتعاطف؛ أحدهما: التعاطف مع الذات Self-compassion، وثانيهما: التعاطف مع الآخرين Compassion for others، وثالثهما: استقبال التعاطف من الآخرين Receiving compassion from others.

وذكر الضبع (٢٠١٧، ٢٠١٨) أنّ التعاطف الذاتي يشير إلى الرفق بالذات والإحساس بها في خبرات المعاناة، والمواقف المؤلمة؛ فهو شكّل من أشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو أنه الدعم الموجه من الذات للذات Self to Self أثناء الأزمات، والذي يتمثل في الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سلبية. وهو يختلف عن التعاطف مع الآخرين الذي يشير إلى الإحساس بالآخرين في العلاقات الاجتماعية؛ مساندة ودعمًا لهم في أوقات الشدة، وعندما يتعرضون لمواقف مؤلمة قاسية، وحتى في أوقات الرخاء كنوع من التراحم والتوادد بين الناس. وهذا لا ينفي أنّ بينهما علاقة سببية؛ فالتعاطف مع الذات يعد الأساس الذي يُبنى عليه التعاطف مع الآخرين انطلاقًا من أن التجربة الذاتية، والإحساس بالذات في مواقف الألم والمعاناة تتيح للفرد الانفتاح على معاناة الآخرين، والإحساس بمشاعرهم، والتعاطف معهم؛ لأنهم مرّوا بنفس التجربة، وذلك على طريقة المثل العربي القائل: "اللي ما انكوى بنار الحُبّ لا يعرف شعور عدنان".

وتزايدت البحوث والدراسات العربية في السنوات الخمس الأخيرة لدراسة التعاطف مع الذات في البيئة العربية، وترجمت الدراسات العربية هذا المفهوم Self-compassion تحت مسميات مختلفة، ومنها: الشفقة بالذات (المنشأوي، ٢٠١٦؛ والعبيدي، ٢٠١٧)، والتراحم بالذات (علام، ٢٠١٦)، والعطف على الذات (علاء الدين، ٢٠١٥)، والتعاطف مع الذات (الضبيغ، ٢٠١٣؛ الضبيغ، ٢٠١٧؛ الضبيغ، ٢٠١٨؛ كفا، ٢٠١٨؛ القرني، ٢٠١٨)، والحنو على الذات (عويضة، ٢٠١٦).

واستقرَّ الضبيغ في عدة دراسات له بداية من ٢٠١٣ على ترجمة المفهوم للتعاطف مع الذات، وبرّر ذلك بأن كلمة الشفقة تُبعد المصطلح عن جوهره؛ حيث إنها تتضمن مدلولات سلبية في التعامل مع الذات، ومع الآخر، فضلاً عما أورده (Neff & Pommier 2013) من أنّ كلمة Compassion تعد الأصل اللغوي اللاتيني لكلمة Empathy، والتي انتشرت ترجمتها في الدراسات العربية بالتعاطف. ويؤكد (Kristeller & Johnson 2005) على أن مصطلح Empathy كان سائداً قبل استخدام مصطلح Compassion، وأن المصطلحين يمكن استخدامها بالتبادل Interchangeably.

ولم يَسَلَمْ مصطلح Burnout من الخلاف، وكان هذا الخلاف سمة متأصلة في الجنس العربي، وقد تمت ترجمته إلى "الاحتراق، والإرهاق، والإجهاد"، هذا المفهوم الذي يعد المحلل النفسي الأمريكي هيربرت فريدنبرجر Herbert Freudenberger هو أول من أدخل مصطلح الاحتراق النفسي Burnout في مجال الاستخدام الأكاديمي وذلك عام ١٩٧٤م عندما كتب دراسة أعدها لدورية متخصصة Journal of Social Issues وناقش فيها تجاربه النفسية التي جاءت نتيجة تعاملاته وعلاجاته مع المترددين على عيادته النفسية في مدينة نيويورك، كذلك كان لأعمال Maslach أستاذة علم النفس بجامعة بيركلي الريادة في دراسة وتطوير مفاهيم الاحتراق النفسي (Akbaşl, Arastman, Gün, Turabik, 2019). ويشير هذا المفهوم إلى حالة من الإجهاد الجسدي والعقلي والانفعالي التي تنشأ عن متلازمة الضغوط المزمنة والشديدة Chronic stress syndrome المرتبطة بأداء أدوار معينة، ومتطلبات مجال ما.

ويُدرَس هذا المفهوم بشكل عام تحت مسمى الإجهاد النفسي Psychological burnout، وقد يتم تخصيصه في مجال معين، أو فئة معينة من الأفراد، ومنها على سبيل

المثال: الإنهك المهني Occupational burnout، والإنهك الزوجي Marital burnout، والإنهك الوالدي Parental burnout، والإنهك الأكاديمي Academic burnout. وتمت ترجمته إلى الإنهك في دراسات (أحمد، ٢٠١١؛ ابن زرعة، ٢٠١٢؛ حاتم، ٢٠١٥؛ العاطي ربي، ٢٠١٦)، والاحتراق في دراسات عديدة منها على سبيل المثال (رمضان، ٢٠١١؛ عبد اللاه، ٢٠١٧؛ الصادق وعبادي، ٢٠١٨؛ شلبي والقصبي، ٢٠١٨)، والإرهاق في دراسات (سمور، ٢٠١٣؛ والمنشايوي (٢٠١٦)). وحتى في المجال الأكاديمي أُطْلِقَتْ عليه مسميات عديدة، ومنها: الاحتراق الأكاديمي، والاحتراق التعليمي، والاحتراق المدرسي، والإرهاق الأكاديمي.

وفي خِصْمٍ هذا الاختلاف، وبالرجوع إلى معاجم اللغة العربية يمكن الاتفاق على مصطلح الإنهك؛ فالإنهك لغةً يدل على المبالغة في الفعل؛ حيث ذكر ابن منظور (١٩٥٥): في لسان العرب إنه من نهك؛ أي بالغ في الأمر، ويقال: نهكت الحمى أي جهدته ونقصت لحمه، فهو منهوك، ونهكت الإبل ماء الحوض إذا شربت جميع ما فيه، ومنه انتهك العرض إذا بالغ في شتمه، وفي حديث النبي - صلى الله عليه وسلم - " أَنْهَكُوا الْأَعْقَابَ، أَوْ لَنْتَهَكُنَّهَا النَّارَ ". أي بالغوا في غسلها أثناء الوضوء. وأيد ذلك السيد الزبيدي (١٣٠٦هـ) (في تاج العروس؛ حيث ذكر أن نَهَكَ من النهك أي المبالغة في كل شيء، ومنه قول القائل: نهكه السلطان أي بالغ في عقوبته، والنهيك هو الشيء القوي، ومنه قول النبي - صلى الله عليه وسلم - للخاتنة: أشمي ولا تنهكي" أي لا تبالغي في استقصاء الختان. أما مصطلح الاحتراق، فهو يتصل بالنار كما جاء في المعجم الوسيط (١٩٨٥) (حرق يحرق حرقاً، وزيد بالألف والتاء فأصبح احتراقاً، ومنه حرق الحديد حرقاً أي برده، ويقال أحرقت النار الشيء أي أحرقتة وأهلكته والحرق النار ولهيبها. وجاء في لسان العرب الحَرَقُ، بالتحريك: النار، والتحريقُ: تأثيرها في الشيء).

ومن المصطلحات-أيضاً- Bulling والذي تُرْجِمَ إلى مفاهيم عديدة، ومنها: التنمر (سناري، ٢٠١٠؛ عبد الجواد وحسين، ٢٠١٥؛ علوان، ٢٠١٦؛ أحمد، ٢٠١٧؛ غريب، ٢٠١٨)، والاستقواء (أبو غزال، ٢٠٠٩؛ الصبحين، ٢٠١١؛ الحربي، ٢٠١٣؛ عثمان وعلي، ٢٠١٤؛ الحجى، ٢٠١٨)، والاستئساد (آل معدي، ٢٠١٠)، والمشاغبة (الخولي،

٢٠٠٤؛ مظلوم، ٢٠٠٧؛ توكل، ٢٠١٠؛ الأغا، ٢٠١٥)، وتزايدت فيه الدراسات العربية في السنوات الأخيرة، وإن كان يمكن النظر إليه باعتباره قالباً حديثاً للسلوك العدواني، وكانت بداية دراسة هذا المفهوم لدى تلاميذ المدارس تحت مسمى التنمر المدرسي School Bullying. وأشار (Palermi, Servidio, Bartolo, & Costabile (2017) إلى أن التنمر في البيئة المدرسية عادة ما يظهر بطريقتين: السلوكيات الجسدية المباشرة مثل: الضرب والدفع (pushing)، والركل (kicking)، والسرققة (stealing)، أو غير المباشرة (السلوكيات اللفظية مثل التهكم، أو الاستفزاز أو التهديد أو الإهانة أو نشر الشائعات)، وقد خلصت نتائج البحوث والدراسات في هذا المجال إلى أن التنمر يمثل شكلاً خطيراً من أشكال العدوان، وينتج عنه خبرات سلبية تنعكس على المتنمر والضحية (Jacobs, 2008).

ومع ظهور الثورة الرقمية وتزايد استخدام الانترنت سواء في الأغراض التعليمية أو التواصل أو غيرها ظهر نوع جديد من التنمر يحاكي هذا التطور، وهو التنمر الإلكتروني Cyber bullying من خلال نقل التنمر إلى الواقع الافتراضي عبر الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، ويعد التنمر الإلكتروني شكلاً جديداً من الجرائم غير المعتادة، وقد ظهر انعكاساً لهذا الواقع الجديد، واستخدم أدواته واتصفت بسماته، فهو يشير إلى استخدام الإنترنت بما فيها مواقع التواصل الاجتماعي، والهواتف المحمولة لدعم سلوك عدواني متعمد من قبل فرد أو مجموعة لإلحاق الإيذاء والضرر بفرد آخر، حيث أخذ هذا التنمر المنحى الإلكتروني ليطمأش مع سمات وتطورات هذا العصر (Roberto & Eden, 2010). ويعد هذا النوع أشد أنواع التنمر ضرراً؛ وذلك لأن تأثيره أعمق، ويستمر لفترة طويلة، فمن خلال يتم إخفاء جزء من هوية المتنمر، وعدم تجسده أمام ضحيته، وهذا عن طريق كتابة رسائل التهديد المتعمد والمحتوية على كلمات تسبب ضيقاً، ويمكن قراءتها باستمرار، ولا توجد سلطة مركزية عليها، كما أنه يسهل عمل بريد إلكتروني لنفس الشخص، ويمكن تغييره في أقل من ساعة، أو استخدام العديد من شرائح التليفون المحمول لنفس الفرد. وهناك مصطلحات عديدة تستخدم بالتبادل في الإشارة إلى هذا النوع من التنمر، ومنها: التنمر الإلكتروني electronic bullying، والتنمر عبر الإنترنت Internet bullying، والعدوان السيبراني cyber aggression (Waasdorp, & Bradshaw, 2015).

ولم يقتصر الأمر عند هذا الحد، ودراسة التمر بشكليه السابقين: المدرسي، والإلكتروني، وإنما ظهر مؤخرًا توجهٌ جديد في التراث النفسي أُطلقَ عليه التمر الوظيفي، أو التمر في بيئة العمل Workplace bullying، وهو مواقف يتعرض فيها الموظف بشكل متكرر وعلى مدار فترة زمنية طويلة لسلوك مضايق من زميل أو أكثر (بما في ذلك المرؤوسين والقادة)، وحيث يكون الشخص المستهدف غير قادر على الدفاع عن نفسه ضد هذا السلوك العدائي، وهو شكل من أشكال الإساءة المستمرة؛ حيث يكون الموظف خاضعًا للجاني (الزغبي، ٢٠١٤؛ أرنوط، ٢٠١٧، المنديل والسلمي والشماسي وذكي، ٢٠١٨).

وهناك مصطلح Academic Procrastination، وقد تمت ترجمته إلى مفاهيم عديدة، ومنها (التلكؤ، والتسويف، والإرجاء، والتأجيل)، ومن خلال استقصاء الدراسات العربية التي تناولت هذا المفهوم التي أتيح للباحث حصرها فيما بين (٢٠١٠-٢٠١٩م) بلغ عددها (١٢١) دراسة، منها عدد (٥٩) دراسة استخدمت مصطلح التسويف الأكاديمي، ومنها دراسات (أبو غزال، ٢٠١٢؛ عطية، ٢٠١٨)، و(٣٠) دراسة استخدمت مصطلح التلكؤ الأكاديمي، ومنها على سبيل المثال دراسات (الشعرواي، ٢٠١٣؛ فضل، ٢٠١٤؛ الشريف، ٢٠١٧)، و(١٩) دراسات استخدمت مصطلح التأجيل الأكاديمي، ومنها على سبيل المثال دراسات (العثمان، ٢٠١٤؛ الربابعة، ٢٠١٧)، و(١٣) دراسة استخدمت مصطلح الإرجاء الأكاديمي، ومنها على سبيل المثال دراسات (أبو راسين، ٢٠١٥؛ عريشي، ٢٠١٦؛ العمري، ٢٠١٩).

ويدور هذا المفهوم حول الطالب نحو ترك المهام والأنشطة الأكاديمية جانبًا، أو إرجائها لوقت آخر غير الوقت الذي يُفترض أن يؤديها فيه. وقد ورد تعريف الإرجاء في اللغة العربية: أَرْجَأَ الْأَمْرَ: أَخَّرَهُ، وَتَرَكَ الْهَمَزَ لُغَةً. ابْنُ السَّكَيْتِ: أَرْجَأْتُ الْأَمْرَ وَأَرْجَيْتُهُ إِذَا أَخَّرْتَهُ. وَقُرَيْشٌ: أَرْجَاهُ وَأَرْجَيْتُهُ، وَقَوْلُهُ تَعَالَى: (تَرْجِيْ مَنْ تَشَاءُ مِنْهُمْ وَتُؤْوِي إِلَيْكَ مَنْ تَشَاءُ)، وَفِي حَدِيثِ نَوْبَةَ كَعْبِ بْنِ مَالِكٍ: وَأَرْجَأَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمْرَنَا أَي: أَخَّرَهُ. وَالْإِرْجَاءُ: التَّأخِيرُ، مَهْمُوزٌ، وَمِنْهُ سُمِّيَتِ الْمَرْجِنَةُ، وَهِيَ فِرْقَةٌ مِنْ فِرْقِ الْإِسْلَامِ، سَمُّوا مَرْجِنَةً لِأَنَّهُمْ يَعْتَقِدُونَ أَنَّ اللَّهَ أَرْجَأَ تَغْذِيَّتَهُمْ عَلَى الْمَعَاصِي إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ (ابن منظور: لسان العرب).

واختلفت آراء الباحثين العرب في التسميات التي أطلقوها على مصطلح Emotional Intelligence؛ ومنها: الذكاء العاطفي، والذكاء الوجداني، والذكاء الانفعالي، وذكاء المشاعر (أبو سعد، ٢٠٠٥). ويذكر الغامدي (٢٠١٢) أن البحث في المواقع الإلكترونية العربية يشير إلى أن تعبير (الذكاء العاطفي) أكثر استخدامًا من تعبير (الذكاء الانفعالي)، وتعبير (الذكاء الوجداني)، وربما كانت هذه النتيجة مؤشرًا على أن مفهوم الذكاء العاطفي أوسع انتشارًا من مفهومي الذكاء الوجداني والانفعالي. وقد كانت نتيجة عملية التصفح وقت كتابة هذه السطور كما يلي: الذكاء العاطفي (٤٦،٢٠٠)، والذكاء الوجداني (٩،٦٥٠)، والذكاء الانفعالي (٥،٥٩٠).

وفي ضوء ما سبق، ودرعًا للخلاف بين الباحثين في ترجمة المصطلحات النفسية إلى اللغة العربية يجب تفعيل دور لجنة علم النفس والتربية بمجمع اللغة العربية، أو تقديم مقترح بإنشاء المجمع النفسي اللغوي تكون وظيفته تعريب المصطلحات النفسية الحديثة والتي تظهر في الدراسات الأجنبية، وتوحيد المقابل العربي لها بما يشير إلى المدلول النفسي في ضوء التأصيل العربي للمصطلح، ويتألف هذا المجمع من أعضاء من الخبراء في اللغة العربية وعلم النفس والصحة النفسية والتربويين من ذوي الخلفية الأكاديمية في اللغة الإنجليزية، ويكون تابعًا للمجلس الأعلى للجامعات، ويكون لزامًا على أي باحث يتصدى لدراسة متغير جديد أن يعرضه على أعضاء المجمع النفسي اللغوي، ويلتزم الباحث وغيره من الباحثين بما استقرّ عليه ضميرهم العلمي في النقل والترجمة.... ليت، وهل ينفع شيئًا ليت؟ ... إنها صرخة في وادٍ !!!

المراجع

آل معدي، خديجة عبود (٢٠١٠). سلوك الاستئساد وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الابتدائية بمدينة أبها. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة الملك خالد.

إبراهيم، تامر شوقي (٢٠١٦). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى، والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، ٤٦، ٢٣٢-٣٠٨.

إبراهيم، هبة سامي (٢٠١٢). فعالية برنامج علاجي قائم على التعقل في خفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

ابن زرعة، سوسن بنت محمد (٢٠١٢). السلوك القيادي لمديرة المدرسة وعلاقته بالإرهاك الوظيفي للمعلمة دراسة ميدانية على معلمات التعليم. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية للدراسات العليا، جامعة القاهرة العليا، ٢٠ (١)، ٢٦١، ٢٩٩.

أبو حلاوة، محمد السيد (٢٠١٠). مصطلح الذاتية. متاح على الرابط التالي:

<https://groups.google.com/forum/#!msg/abohabibas/XKIF--U1Gmo/Un5xeOgMKxcJ>

أبو راسين، محمد حسن (٢٠١٥). الإرجاء الأكاديمي ولافته بكل من الثقة بالذات والمعدل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات السنة التحضيرية بجامعة جازان. مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٨٨، ٧٣-١٣٣.

أبو سعد، مصطفى (٢٠٠٥). الذكاء الوجداني موعد مع القمة. مقالة متاحة على الرابط التالي:

www.dabaiand.gov.ae/mindpleasure

أبو غزال، معاوية (٢٠٠٩). الاستقواء وعلاقته بالشعور بالوحدة والدعم الاجتماعي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٢، ٨٩-١١٣.

أبو غزال، معاوية (٢٠١٢). التسويق الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٨ (٢)، ١٣١-١٤٩.

أبو غزالة، سميرة علي جعفر (٢٠٠٩). مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. *مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ١٧ (٢)، ٢٠٥-٢٦٠.*

أحمد، إيمان شعبان (٢٠١١). الإنهاك النفسي للأُم ذات الطفل التوحيدي وعلاقته بإدارة موارد الأسرة. *المؤتمر العلمي السنوي العربي السادس - الدولي الثالث-تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة. كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، ٦ (١)، ١٨٣-١٢٦.*

أحمد، رحاب يحيي (٢٠١٨). *فاعلية العلاج القائم على التعقل في تخفيف حدة بعض أعراض الشخصية الحدية لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها.*

أحمد، عاصم عبدالمجيد؛ و عبده، إبراهيم محمد (٢٠١٧). *التنمر المدرسي وعلاقته بالذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية: دراسة تنبؤية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٨٦، ٤٥١-٤٧٥.*

إسماعيل، أمّنة قاسم (٢٠١٨). *السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٥٣، ٧٩-١٤٥.*

أرنوط، بشرى إسماعيل (٢٠١٧). *التنمر في بيئة العمل وعلاقته بكل من جودة القيادة والاكنتاب لدى أعضاء هيئة التدريس. مجلة آداب ذي قار، كلية الآداب، جامعة ذي قار، ٢٣، ٣٥٠-٤٢٤.*

الأخا، لبنى ياسين (٢٠١٥). *فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية التعاطف كمدخل لخفض سلوك المشاغبة. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٦ (١)، ٥١٧-٥٤٨.*

البحيري، عبد الرقيب أحمد (٢٠١٠). *المرونة لدى الأطفال والشباب الموهوبين في ضوء ميكانيزم التقييم المعرفي، المؤتمر السنوي الخامس عشر: الإرشاد الأسرى وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة، جامعة عين شمس، ١-١٦.*

البحيري، عبد الرقيب، والضبع، فتحى عبد الرحمن، وطلب، أحمد، والعوامل، عائدة (٢٠١٤). *الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على طلاب عينة من*

- طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الارشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٣٩، ١٢٠-١٦٨.
- بلحسيني، وردة رشيد؛ وخويلد أسماء (٢٠١٧). التفاؤل والشعور الذاتي بطيب الحياة. *مجلة الدراسات التاريخية والاجتماعية*، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة نواكشوط، موريتانيا، ٢٢، ١٠٥-١١٨.
- تلمساني، فاطمة (٢٠١٥). الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاجتماعي الاقتصادي وتقدير الذات. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
- توكل، منى (٢٠١٠). مشاغبة الأقران لدى تلاميذ المدارس الابتدائية المصابين بالتهتهة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٠ (٦٩)، ٢٩٧-٣٢٩.
- الحجي، (٢٠١٨). الاستقواء وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين، ١٩ (٤)، ٤١-٧٩.
- الجناعي، منى بدر (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. *مجلة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية*، جامعة عين شمس، ١٥ (٣)، ٢٣-٦٠.
- الجندي، نبيل جبرين (٢٠١٧). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ١١ (٢)، ٣٣٧-٣٥١.
- حاتم، وهيبه (٢٠١٥). الإنهاك المهني لدى أطباء مصلحة الاستجالات دراسة مقارنة. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، ٥٩، ٢٥٣-٢٦٨.
- الحري، بدر فلاح (٢٠١٤). التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- الحري، نايف بن محمد (٢٠١٣). الاستقواء وعلاقته بتقدير الذات في ضوء النوع وعدد الأصدقاء لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. رسالة التربية وعلم النفس، الرياض، ٤٢، ٦-٢٩.

حسين، عبير محمد (٢٠١٩). قياس الهناء النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والأهلية في مدينة الموصل. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة بغداد، ١٥ (٤)، ٥٩-٨١.

خرنوب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، سوريا، ١(١٤)، ٢١٧-٢٤٢.

الخطيب، محمد جواد (٢٠٠٧). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٥ (٢)، ١٠٥١-١٠٨٨.

خليل، عفرأ إبراهيم (٢٠١٢). المراقبة الذاتية والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء. مجلة العلوم النفسية والتربوية، العراق، ٢٠ (٤)، ٩٢-١٣٠.

الخولي، هشام عبد الرحمن (٢٠٠٤). التنبؤ بسلوك المشاغبة من خلال بعض أساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من المراهقين. المؤتمر السنوي الحادي عشر (الشباب من أجل مستقبل أفضل)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، ١-٣٣٣-٣٨٠.

الخولي، هشام (٢٠١٠). الأوتيزم الخطر الصامت يهدد أطفالنا. موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة: <http://www.gulfkids.com/ar/book9-2422.htm>

الربابعة، عبد القوي (٢٠١٧). القدرة التنبؤية لأساليب التفكير بالتأجيل الأكاديمي للإشباع لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، ١١ (٣)، ٣٤٥-٣٥٥.

رجب، مصطفى (٢٠٠٤). في لغة التربويين. المجلة التربوية. كلية التربية، جامعة سوهاج، ٢٠، ١٧-١٩.

الزغبى، دلال محمد (٢٠١٤). سلوكيات التنمر التي يمارسها العاملون في المؤسسات الأكاديمية في الأردن و العوامل المرتبطة بها. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، كلية التربية، جامعة الإمارات، ٣٥، ٣٢-٦١.

سعيد، هاني (٢٠٠٩). الهناء الشخصي لدى الصم والمكفوفين والعادين في ضوء بعض المتغيرات الشخصية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، مصر.

سمور، قاسم محمد (٢٠١٣). بناء مقياس الارهاق النفسي لدى طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، ٣٣ (٤)، ١٨٣-١٩٦.

سناري، هالة خير (٢٠١٠). بعض المتغيرات النفسية لدى ضحايا التنمر المدرسي في المرحلة الابتدائية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، مصر، ١٦، ١٣٧-١٧٠.

سناري، هالة خير (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٠، ٢٨٧ - ٣٣٥.

شاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٤). النموذج البنائي لعلاقة الرفاهة الذاتية بالوصمة المدركة والحس الفكاهي لدى أمهات الأطفال الذاتيين. *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، ١٥٨ (٣)، ١٣-٥٤.

الشريف، بندر عبد الله (٢٠١٧). محددات التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة : دراسة تنبؤية. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، ٩٠، ٣٥٢-٣٧٩.

الشعراوي، علاء محمود جاد (٢٠١٣). مهارات ما وراء المعرفة وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة بحوث التربية النوعية*، جامعة المنصورة، ٣١، ٩٦-١٢٨.

شلبي، أمينة إبراهيم؛ وأحمد، هدى عبد اللطيف (٢٠١٥). القيم كمنبئات بالهناء الشخصي لدى طلبة المرحلة الجامعية. *المؤتمر القومي السنوي التاسع عشر لمركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة عين شمس تحت عنوان: التعليم الجامعي العربي وأزمة القيم في عالم بلا حدود*. العدد ٣٠، ١١٤ - ١٨٤.

شلبي، يوسف محمد؛ والقصبي، وسام حمدي (٢٠١٨). أنماط الكمالية الأكاديمية المميزة لطلاب الجامعة وعلاقتها بكل من: الاحتراق والصمود والتحصيل الأكاديمي. *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٧٠ (٢)، ١-٦٢.

الصباحين، علي موسى؛ والقضاة، محمد فرحان (٢٠١١). أشكال سلوك الاستقواء السائدة لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس البادية الشمالية الأردنية. *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، ١٤٦ (١)، ١٥٥-١٩٢.

صفوت، إيناس محمد (٢٠١٦). الهناء الذاتي الوظيفي الأكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بكلية التربية بجامعة الزقازيق في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، مصر، ٢٧ (١٠٥)، ٤١٣-٤٤٣.

صالح، أحمد محمد (٢٠١٨). التقدم في العمر والانفعالات السلبية كمتغيرات معدلة للعلاقة بين الادخار المعرفي والتعقل وكفاءة بعض القدرات العقلية والصحية والجسمية لدى المسنين.

المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٦ (٣)، ٣٠١-٣٣٦.

الصاوي، دعاء (٢٠١٦). فاعلية كل من العلاج الجدلي السلوكي والعلاج بالتعقل في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية وتحسين التوافق الزوجي لدى عينة من معلمات التعليم الأساسي المتزوجات. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج.

الضبيع، فتحى عبد الرحمن (٢٠١٣). التعاطف مع الذات كمنبئ بأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، جامعة أسيوط، مصر. ١١(٢)، ٣٧-٨١.

الضبيع، فتحى عبد الرحمن (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من الأطفال من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ٩٢، ٣٢٥-٣٦٦.

الضبيع، فتحى عبد الرحمن (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات بين أنماط الخوف من التعاطف وخبرات الحياة المبكرة والتعلق الوجداني غير الآمن لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مصر، ٩٥، ١٦٧-٢١٠.

الضبيع، فتحى عبد الرحمن (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٤ (٣)، ٥٦٩-٦٣٩.

الضبيع، فتحى عبد الرحمن؛ وطلب، أحمد علي (٢٠١٣). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤، ١-٧٥.

العاطي ربي، جلال (٢٠١٦). أثر الإنهاك المهني على علاقة المدرس بالمتعلم. مجلة الطفولة العربية، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، ٦٨، ٩٣، ١٠٣.

عبدالجواد، وفاء محمد؛ وحسين، رمضان عاشور (٢٠١٥). المناخ الأسري و علاقته بالانتماء المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٢، ١-٤٣.

عبد الخالق، أحمد محمد؛ وعيد، غادة خالد (٢٠١١). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٣٩(٢)، ١٥-٣٦.

عبد الرازق، محمد مصطفى (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٢، ٤٩٩-٥٧٩.

العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٢٦، ٤١-٥٥.

العثمان، إبراهيم عبد الله (٢٠١٤). التأجيل الأكاديمي وعلاقته بتصور الوقت لدى طلاب التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الملك سعود. *مجلة التربية الخاصة*، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، ٨، ٣٤-١٠٠.

عطية، رانيا محمد علي (٢٠١٨). المخطط التساعي للشخصية الإنجرام وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. *مجلة كلية التربية*، جامعة بورسعيد، ٢٣، ٤٢-٨٦.

علاء الدين، جهاد محمود (٢٠١٦). العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين. *المجلة التربوية*، جامعة الكويت، ٣٠ (١١٧)، ٣٣٩-٣٩٦.

علام، سحر فاروق (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة، *مجلة دراسات نفسية*، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مصر، (٢٦) ١١، ٥-١٥٨.

علوان، عماد عبده محمد (٢٠١٦). أشكال التنمر في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بين الطلاب المراهقين بمدينة أبها. *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، العدد (١٦٨) : ٤٧٣-٤٣٩.

علام، سحر فاروق (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسري لدى طالبات كلية البنات جامعة عين شمس. *مجلة مركز الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٦، ١٠٩-١٥٤.

عويضة، أيمن حلمي (٢٠١٦). الحنو على الذات وتقدير الذات كمنبئات بجودة الحياة النفسية لدى طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٦٤ (٤)، ٢٧٨-٣١٦.

الغامدي، صالح (٢٠١٢، ٢٢، أكتوبر). *الخلفية التاريخية للذكاء العاطفي*. استرجعت في تاريخ ٢٧

ديسمبر، ٢٠١٨، من: <http://dr-saleh-aljarallah.mam9.com/t54-topic>

غريب، ندا نصرالدين (٢٠١٨). العلاقة بين التمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض خصائص الشخصية والعلاقات الأسرية، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس ١٩ (٤)، ٢٥٧-٢٨٦.

فضل، أحمد ثابت (٢٠١٤). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارات إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٥١، ٢٨٧-٣٣٠. عثمان، خالد عبد الحميد؛ وعلي، أحمد فتحي (٢٠١٤). الاستقواء التكنولوجي لدى تلاميذ مراحل التعليم العام. مجلة دراسات نفسية، رابطة الإخصائين النفسيين المصرية، ٢٤ (٢)، ١٨٥-٢١٢.

عريشي، صديق أحمد (٢٠١٦). الإرجاء الأكاديمي وعلاقته بالكمالية وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٨، ١١٩-١١١.

العمرى، عبد الهادي يحيى (٢٠١٩). الدور الوسيط للأفكار اللاعقلانية في العلاقة بين التوجه نحو المستقبل وكلا من المسؤولية التحصيلية والإرجاء الأكاديمي لدى طلبة جامعة الباحة. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٥٧، ٩١-١٢٨.

كفا، رزان (٢٠١٧). التعاطف مع الذات وعلاقته بالشيخوخة الناجحة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

محمد، سماح صالح محمود (٢٠١٨). استخدام الفيسبوك وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة ذوى الإعاقة البصرية : دراسة سيكومترية-كلينيكية. مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، ٢٢، ١١٧-١٨١.

المري، سلوى فهاد (٢٠١٧). الدور الوسيط للتنظيم الانفعالي ونوع المرض في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

مظلوم، مصطفى علي (٢٠٠٧). فعالية برنامج إرشادي لخفض سلوك المشاغبة لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٦٩، ٨٢-١١٧.

مقدادي، يوسف موسى (٢٠١٥). التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الإيجابي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١١ (٣)، ٢٦٩-٢٨٤.

المنشأوي، عادل محمود (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مصر، ٢٥، ١٥٣-٢٢٥*.

المنديل، صيتة بنت منديل؛ والسلمي، رباب بنت محمد؛ والشماسي، أريج بنت عبد الرحمن؛ وذكي، خديجة بنت محمود (٢٠١٨). السمات الشخصية وأثرها في تفشي ظاهرة التمرق في بيئة العمل: دراسة ميدانية على الإداريات بجامعة الملك عبد العزيز بجدة. *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية والقانونية، المركز القومي للبحوث، غزة، ٩ (٢)، ٦٨-٩٤*.

Akbaşl, S., Arastman, G., Gün, F. ve Turabik, T.(2019). School engagement as a predictor of burnout in university students. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 45, 293-309*.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review, 12, 255-270*.

Frank, J. L., Jennings, B. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of The Mindfulness in Teaching Scale. *Mindfulness, 7(1), 155-163*.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 15, 199-208*.

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84, 239-255*.

Jacobs, A. (2008). Components of Evidence-Based Interventions for Bullying and Peer Victimization. In R. Steele, D. Elkin, & M. C. Roberts, *Handbook of Evidence-Based Therapies for Children and Adolescents (261-279)*. New York: springer.

Jazaieri, H., Jinpa, T., McGonigal, K., Rosenberg, E., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E.. . . Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation-training program. *Journal of Happiness Studies, 14, 1113-1126*.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-56.
- Kristeller, J., & Johnson, T. (2005). Cultivating loving kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Zygon*, 40, 391-408.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training Into K-12 Education: Fostering The Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.
- Neff, K., & Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing Meditators. *Self and Identity*, (12)2, 1-17.
- Neff, K., & Germer, C. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44.
- Palermi, A., Servidio, R., Bartolo, M., & Costabile, A. (2017). Cyberbullying and self-esteem: An Italian study. *Computers in Human Behavior*, 69, 136-141.
- Roberto, A. & Eden, J. (2010). Cyberbullying: Aggressive communication in the digital age. In T. A. Avtgis & A. S. Rancer (Eds.), Arguments, aggression, and conflict: New direction in theory and research. New York: Routledge.
- Waasdorp, T., & Bradshaw, C. (2015). The Overlap Between Cyberbullying and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health*, 56, 483-488.
- Zhang, C., Chung, P., & Si, G. (2015). Assessing Acceptance in Mindfulness with Direct-Worded Items: The Development and Initial Validation of the Athlete Mindfulness Questionnaire. *Journal of Sport and Health Science*, 2, 1-10.