



وحدة النشر العلمي

# بحوث

مجلة علمية محكمة

العلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد ٢ العدد ٦ يونيو ٢٠٢٢ - الجزء ١

ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)

مجلة "بحوث" دورية علمية محكمة، تصدر عن كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس حيث تعنى بنشر الإنتاج العلمي المتميز للباحثين.

**مجالات النشر:** اللغات وآدابها (اللغة العربية – اللغة الإنجليزية – اللغة الفرنسية-اللغة الألمانية-اللغات الشرقية) العلوم الاجتماعية والإنسانية (علم الاجتماع – علم النفس – الفلسفة – التاريخ – الجغرافيا).

العلوم التربوية (أصول التربية – المناهج وطرق التدريس- علم النفس التعليمي – تكنولوجيا التعليم –تربية الطفل) التواصل عبر الإيميل الرسمي للمجلة:

buhuth.journals@women.asu.edu.eg

يتم استقبال الأبحاث الجديدة عبر الموقع الإلكتروني للمجلة:

[/https://buhuth.journals.ekb.eg](https://buhuth.journals.ekb.eg)

❖ حصول المجلة على ٧ درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية.

❖ حصول المجلة على ٧ درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات الأدبية.

تم فهرسة المجلة وتصنيفها في:  
دار المنظومة – شعبة

رئيس التحرير

أ.د/ أميرة أحمد يوسف

أستاذ النحو والصرف-قسم اللغة العربية  
عميد كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
جامعة عين شمس

نائب رئيس التحرير

أ.د/ حنان محمد الشاعر

أستاذ تكنولوجيا التعليم-قسم تكنولوجيا التعليم والمعلومات  
وكيل كلية البنات للدراسات العليا والبحوث  
جامعة عين شمس

مدير التحرير

د. أسماء كمال عبدالوهاب عابدين

مدرس علم النفس  
كلية البنات جامعة عين شمس

مسئول الرفع الإلكتروني:

م.م/ نجوى عزام أحمد فهمي

مدرس مساعد تكنولوجيا التعليم

سكرتارية التحرير:

م.م/ علياء حجازي

مدرس مساعد علم الاجتماع

مسئول التنسيق:

م/ دعاء فرج غريب عبد الباقي

معيدة تكنولوجيا التعليم

م/ هاجر سعيد محمد علي

معيدة تكنولوجيا التعليم



## صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة

هاجر أسامة عبد الرازق محمد بسيوني

معيدة وباحثة ماجستير- قسم علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس

[hagerosama@women.asu.edu.eg](mailto:hagerosama@women.asu.edu.eg)

أ.د/ أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ علم النفس

كلية البنات، جامعة عين شمس

[Asmaa.AbdelMoniem@women.asu.edu.eg](mailto:Asmaa.AbdelMoniem@women.asu.edu.eg)

أ.د/ سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات، جامعة عين شمس

[Sanaa.solaiman@women.asu.edu.eg](mailto:Sanaa.solaiman@women.asu.edu.eg)

### المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة، والكشف عن مدى الاختلاف في درجة كلا من صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي باختلاف المستوى الاجتماعي الثقافي لأسر الطالبات عينة الدراسة. وتكونت عينة البحث من (٤١٣) طالبة بالفرقة الدراسية الثالثة بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس للعام الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٢) تراوحت أعمارهن من بين (٢١-٢٢) سنة. ولتحقيق أهداف البحث تم الاستعانة بالمقاييس التالية: مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة. (إعداد الباحثة)، مقياس التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة)، استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي لأسرة. (إعداد الباحثة). وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الدرجة الكلية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية على مقياس التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة بمعامل ارتباط قدره (-٠,٧٣٨). اختلاف درجة صعوبات التنظيم الانفعالي الكلية والأبعاد الفرعية (صعوبات ضبط الاندفاع، محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات) باختلاف المستوى الاجتماعي الثقافي (منخفض- متوسط- مرتفع) لأسر طالبات الجامعة. عدم اختلاف درجة الأبعاد الفرعية (عدم قبول الاستجابات الانفعالية، صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف، نقص الوضوح الانفعالي) لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي باختلاف المستوى الاجتماعي الثقافي (منخفض- متوسط- مرتفع) لأسر طالبات الجامعة. اختلاف درجة التعاطف الذاتي وأبعاده الفرعية (اللفظ بالذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية) باختلاف المستوى الاجتماعي الثقافي (منخفض- متوسط- مرتفع) لأسر طالبات الجامعة.

الكلمات الدالة: صعوبات التنظيم الانفعالي، التعاطف الذاتي، طالبات الجامعة

## مقدمة البحث:

تعد المرحلة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية في حياة الفرد لما لها من دور رئيسي في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني حيث يكتسب الفرد خلالها العديد من المهارات العلمية والعملية والشخصية. كما تعد المرحلة الجامعية مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلاب فهي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة والتي من شأنها أن تولد لديهم بعض التوترات المرتفعة ويظهر التذبذب الانفعالي ويسعى الفرد لتحقيق الاستقلال العاطفي تمهيداً لمرحلة الشباب (سليمان، ٢٠٠٨، ص. ٢٥).

يتعرض الطلاب في بداية المرحلة الجامعية لضغوط متعددة المصادر سواء كانت نفسية، أو اجتماعية، أو مادية، أو أكاديمية، حيث يمثل نقص فرص العمل والتفكير في المستقبل المهني، وصعوبة الأحوال المعيشية مصدر ضغط كبير لطلاب الجامعة ولا سيما الطالبات والتي تُفاجأ في بداية مرحلة الجامعة بالكثير من المسؤوليات والمتطلبات المفترض القيام بها لتحقيق النجاح والتوافق مع الحياة الجامعية. بالإضافة للوضع الحالي الذي يمر به العالم بأسره من سوء الأوضاع الاقتصادية وانتشار الأمراض، فهذه الظروف تمثل ضغوط وتحديات للطالبات ويجعلهن في حالة من الاستئثار الانفعالية، لذلك لابد من تمتع الطالبات بمستوى جيد من الصحة النفسية والتنظيم الانفعالي لتحقيق التوافق والنجاح. حيث إن تمتع الطالبات بمستوى مناسب من التنظيم الانفعالي يحقق لهن حالة من الهدوء والاستقرار عند مواجهة ظروف الحياة المختلفة حيث يساعد على مواجهة مواقف الحياة بفعالية.

ويلاحظ على الطلاب خلال هذه المرحلة عدم القدرة على تعديل الانفعالات والسيطرة عليها في المواقف المثيرة أثناء مواجهة هذه الضغوط، وهو ما يعرف بصعوبات التنظيم الانفعالي. حيث تعتبر القدرة على تنظيم الانفعالات واحدة من الأمور المهمة في تحقيق السعادة النفسية لدى الأفراد والمجتمع على حد سواء، وذلك لأن الانفعالات التي نشعر بها ونعبر عنها مهمة لسلامتنا وسعادتنا النفسية والجسدية، فتعمل على تحقيق الأهداف وتسهيل التفاعلات، وتوجيه السلوك لتحسين الصحة النفسية. ومع ذلك لا تكون المشاعر المحسوسة دائماً وظيفية وتكيفية، وذلك عندما يعاني الفرد من عدم القدرة فهم مشاعره وانفعالاته أو الوعي بها، أو عندما يفقد الفرد القدرة على السيطرة على السلوكيات والانفعالات المتهورة للوصول للأهداف المطلوبة أو عندما يعاني الفرد من صعوبة في اختيار الاستراتيجية الفعالة لتنظيم انفعالاته في المواقف المختلفة لتحقيق أهدافه فكل ذلك يعكس قصور ومشكلة في التنظيم الانفعالي لدى الفرد.

ويعد التنظيم الانفعالي من العوامل المؤثرة على قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي الفعال مع الآخرين والتوافق الاجتماعي والانفعالي في مختلف المراحل العمرية ولا سيما المرحلة الجامعية، حيث يرى كوول (Koole, ٢٠١٠) أن الأفراد الذين لا يستطيعون إدارة انفعالاتهم بصورة فعالة حينما يتعرضون لأحداث الحياة السلبية اليومية يكونون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب، مما يزيد لدى الأفراد لوم الذات والنقد الذاتي نتيجة عدم تفاعلهم بشكل ايجابي مع المحيطين. وهنا تظهر أهمية تمتع الفرد بقدر مناسب من التعاطف الذاتي Self-Compassion أو ما يسمى بالشفقة بالذات، للتخفيف من درجة لوم الذات والنقد الذاتي الذي يعتبر عامل هام من العوامل المنبئة بالاكتئاب واضطراب الصحة النفسية لدى الفرد.



وقد وجد كل من كمبر و خياط (Kemper & Khayat, ٢٠١٥) أن التعاطف الذاتي الرقيق حيال الذات جزءاً مهم لتحقيق اليقظة العقلية أحد المحددات المهمة للمرونة النفسية، من أجل التكيف مع مواقف الحياة السلبية، كما حددوا تنظيم الانفعال وتفعيل الوجدان الايجابي أيضا كميسرين للتعامل مع المواقف الصعبة. وقد أشارت نيف (Neff, ٢٠٠٣) أن التعاطف الذاتي أحد المتغيرات المهمة التي تقاوم الآثار السلبية للضغوط وشعور الفرد بعدم الكفاءة الشخصية، وتعرفه نيف (Neff, ٢٠٠٣) بأنها أتجاه ايجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والألم، تتضمن اللطف بالذات وعدم اللوم الشديد لها وإدراك الخبرات السلبية على أنها جزء مما يمر به الآخرين، ومواجهة المشاعر المؤلمة بعقل منفتح.

وقد ظهر مفهوم التعاطف الذاتي في بداية القرن الحادي والعشرين كمفهوم من مفاهيم علم النفس الإيجابي والصحة النفسية على يد كرستين نيف (Neff, ٢٠٠٣) حيث اعتبرته بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزا نفسيا يحد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من الفشل أو عدم كفاية شخصية في حل مشكلاته الشخصية ويرتبط التعاطف الذاتي بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة، فالأفراد الذين يتمتعون بالتعاطف الذاتي عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم و انسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. (Neff, ٢٠٠٣, p. ١٠١:٨٥).

وللتعاطف الذاتي دور فعال في التعامل مع أحداث الحياة المجهدة والتعامل مع الضغوط حيث توصلت دراسة (Doorley, Kashdan, Weppner & Glass, ٢٠٢٢) والتي طُبقَت على طلاب الجامعة من الرياضيين. أن التعاطف الذاتي له دور وسيط ومهم في اختيار استراتيجية التنظيم الانفعالي التي يستخدمها الفرد في التعامل خبرات الفشل والهزيمة، كما كان لها دور في تحسين الأداء الرياضي في اليوم التالي للهزيمة. حيث إن الافراد الذين يتمتعون بالتعاطف الذاتي يميلون إلى استخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي في التعامل مع موقف الهزيمة والفشل كاستراتيجية ايجابية للتنظيم الانفعالي. كما توصلت إلى أن التعاطف الذاتي والدفعية للفوز والأمل ساهمت في خفض المشاعر السلبية المرتبطة بالفشل والهزيمة بينما لم يوجد للثقة بالنفس مثل هذا الأسهام. وأوصت نتائج الدراسة بضرورة إقامة برامج تدريبية لتنمية التعاطف الذاتي وأنها أكثر فائدة من برامج تنمية الثقة بالنفس.

وينصب اهتمام البحوث والدراسات في مجال علم النفس الإيجابي والصحة النفسية حاليا إلى الاهتمام ما يحقق للأفراد المناعة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط والتحديات بقوة وفعالية، وهو ما يركز عليه البحث الحالي، حيث يهتم بدراسة طالبات الجامعة فهم أمهات المستقبل وأمل الأمة فلا بد من دراستهم ومعرفة مشكلاتهم لاستغلال قدراتهم إلى أقصى حد ممكن، إلى جانب أهمية متغيرات البحث – التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي – فهي مفاهيم لها أهمية كبيرة في حياة الفرد وفي تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية والقدرة على إنجاز وتحقيق الأهداف.

### مشكلة البحث وأسئلته:

تنبثق مشكلة البحث الحالي من أهمية المتغيرات التي يتناولها والفئة العمرية لعينة البحث، حيث تواجه طالبات الجامعة الكثير من التحديات التعليمية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية والوجدانية، مما قد يستدعي من الطالبة إحداث نوع من التغيير في شخصيتها لكي تصبح أكثر فاعلية وتوافق للنجاح في

هذه المرحلة، ومن خلال طبيعة عمل الباحثة واحتكاكها المستمر بالطالبات فقد لاحظت أن الطالبات قد تواجه بعض المشكلات أثناء تفاعلها مع زميلاتها أو أثناء التعامل مع الموظفين العاملين بالكلية وأثناء التفاعل والنقاش مع أعضاء هيئة التدريس من أساتذة وأعضاء الهيئة المعاونة فقد تصطدم وتتدفع في الحوار معهم وفي بعض من الأحيان تفقد القدرة على السيطرة الانفعالية مما يؤثر سلبا على التفاعل الاجتماعي الفعال بين الطالبات وبعضهن البعض وقد يؤثر ذلك في العلاقات بين الطالبات وأعضاء هيئة التدريس، وهذه المشكلات في التفاعل الاجتماعي قد تعود في جزء كبير منها إلى أن الطالبات تعاني من صعوبات في التنظيم الانفعالي.

وترتبط صعوبات التنظيم الانفعالي بالعديد من الاضطرابات النفسية حيث توصلت نتائج دراسة (Sadjadpour, Heydarinasab, Shairi & Gholami Fesharaki, ٢٠٢٢) التي أجريت على (٧٦) طالبا من طلاب الجامعة الذين لديهم ميول انتحارية، أن صعوبات التنظيم الانفعالي توسطت العلاقة بين القلق والتفكير الانتحاري، وأكدت نتائج الدراسة على أن فحص وعلاج صعوبات التنظيم الانفعالي يفيد الأفراد الذين لديهم ميول انتحارية.

وقال (Neff & McGehee, ٢٠١٠) تتبع الصعوبات الانفعالية في مرحلة المراهقة في كثير من الأحيان من مخاوف التقييم الذاتي، حيث يسأل المراهقين أنفسهم- بسبب ما يجول في عقولهم من أفكار وما لديهم من دوافعهم- هل أنا شخص سيء؟، كيف يفكر الآخرون بي؟، هل أنا جيد مثل الآخرين؟، فالعملية المستمر من تقييم الذات والمقارنة الاجتماعية تمثل محاولة من المراهقين لتأسيس هويتهم ومكان لهم في بناء المجتمع.

كما أن الضغوط الشديدة والمختلفة التي يواجهها المراهقون، ورغبة المراهق أن يكون مميز وسط أقرانه، وأن يكون له رأي وشخصية أثناء التفاعل معهم، كل ذلك يجعل المراهق في أغلب الأحيان غير راضي عن نفسه و يقيم نفسه بشكل سلبي. وهذا الحكم الذاتي السلبي يعرض الفرد لمستويات عالية من القلق والاكنتاب ومحاولات الانتحار في هذه الفترة. فمفهوم التعاطف الذاتي زودنا بنموذج بديل للتفكير في نظرة الأفراد لأنفسهم والذي من الممكن أن يعزز المرونة لدى المراهقين.

يرتبط التعاطف الذاتي بشكل كبير بخبرات المراهقين، لأن الشعور بالقبول الذاتي والرحمة بالذات يؤدي إلى تقليل الأحكام القاسية لدى المراهقين تجاه أنفسهم عندما يواجهون عدم القبول والتقبل من الآخرين. كما أن القدرة على وضع خبرات الفرد ضمن إطار الخبرات الانسانية العامة التي يمر بها أي فرد تعطي للمراهق إحساس بالترابط الشخصي الذي يساعد على التغلب على المخاوف من الرفض الاجتماعي. ويحمي التقبل اليقظ المراهق من الهوس الاجتراري للتفكير التشاؤمي والانفعالات السلبية الذي يؤدي إلى اختلال الوظائف النفسية (Neff & McGehee, ٢٠١٠, p. ٢٢٧:٢٢٥).

وتؤكد نيف (Neff, ٢٠٠٣, p. ٩١ & ٩٢) أنه يمكن النظر إلى التعاطف الذاتي بأنه استراتيجية مواجهة انفعالية فعالة. فالتعاطف الذاتي يتطلب أن يتمتع الفرد بوعي يقظ تجاه انفعالاته، فالمشاعر المؤلمة والمقلقة لا يتم تجنبها، ولكن يتم الاقتراب منها باللفظ Kindness والفهم لهذه المشاعر والاحساس بالإنسانية المشتركة. ومن ثم تحويل المشاعر السلبية إلى حالات شعورية أكثر ايجابية، مع السماح بادراك أوضح لموقف الفرد وحالته الحالية، والاعتماد على خطوات واجراءات من شأنها تغيير الفرد والبيئة بطريقة فعالة ومناسبة. لذلك يتضح أن التعاطف الذاتي يمكن أن يكون مظهر وجانب مهم

للذكاء الانفعالي Emotional Intelligence والذي يتضمن القدرة على إدارة الفرد لانفعالاته والمهارة في استخدام المعلومات الانفعالية لإرشاد الفرد في تفكيره وردود افعاله.

وقد اهتمت عدد من الدراسات الاجنبية بدراسة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي، منها دراسة (Louise, ٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى مراجعة ودمج الأدلة والنظريات من أدبيات التعاطف الذاتي، والتنظيم الانفعالي، واضطرابات المزاج والقلق، وذلك للبحث والاستفادة منها للتطبيقات السريرية والبرامج الارشادية. وقامت بمراجعة للدراسات الوصفية والتجريبية المتعلقة بالتعاطف الذاتي، والتنظيم الانفعالي، واضطرابات المزاج، والقلق. أظهرت النتائج أن التنظيم الانفعالي له دور وسيط ومهم بين التعاطف الذاتي واضطرابات المزاج والقلق، وأكدت أن هناك أدلة على أن التعاطف الذاتي مرتبط بالعوامل التي تمثل الآليات الرئيسية في نماذج التنظيم الانفعالي للاكتئاب والقلق. كما قام (Yakin, ٢٠١٩) Gençöz, Steenberg, & Arntz بدراسة هدفت إلى اكتشاف ما إذا كانت صعوبات تنظيم الانفعالات السلبية والتعاطف مع الذات تتوسط العلاقة بين مخططات سوء التكيف المبكرة وأعراض الأمراض النفسية والرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن تنظيم الانفعالات السلبية يتوسط العلاقة بين مخططات سوء التكيف المبكرة وأعراض الأمراض النفسية، مع عدم وجود دور إضافي للتعاطف مع الذات، في حين أن التعاطف مع الذات توسط فقط للرضا عن الحياة. وعلى الصعيد العربي وفي حدود إطلاع الباحثة هناك ندرة في الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة، مما يبرر القيام بالبحث الحالي.

وقد تحددت مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين صعوبات التنظيم الانفعالي (عدم قبول الاستجابات الانفعالية- صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف- صعوبات ضبط الاندفاع- محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات- نقص الوضوح الانفعالي) والتعاطف الذاتي (اللفظ بالذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية) لدى طالبات الجامعة؟
- هل تختلف درجة صعوبات التنظيم الانفعالي (عدم قبول الاستجابات الانفعالية- صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف- صعوبات ضبط الاندفاع- محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات- نقص الوضوح الانفعالي) باختلاف المستوى الاجتماعي الثقافي (منخفض- متوسط- مرتفع) لأسر طالبات الجامعة؟
- هل تختلف درجة التعاطف الذاتي (اللفظ بالذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية) باختلاف المستوى الاجتماعي الثقافي (منخفض- متوسط- مرتفع) لأسر طالبات الجامعة؟

#### أهداف البحث:

- ١- الكشف عن طبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة.
- ٢- الكشف عن مدى اختلاف درجة صعوبات التنظيم الانفعالي باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي لأسر طالبات الجامعة.

٣- الكشف عن مدى اختلاف درجة التعاطف الذاتي باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي لأسر طالبات الجامعة.

### أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في جانبين؛ جانب نظري وجانب تطبيقي:

#### • الأهمية النظرية:

١. إلقاء الضوء على متغيرات ذات أهمية في مجال علم النفس الايجابي والصحة النفسية، مما يؤدي إلى إثراء المكتبة العربية بأطر نظرية ودراسات سابقة ذات أهمية وصلة بمتغير صعوبات التنظيم الانفعالي، والتعاطف الذاتي.

٢. يهتم البحث الحالي بشريحة مهمة من أفراد المجتمع وهن طالبات الجامعة وتكتسب العينة أهمية خاصة فالمرحلة الجامعية تشكل مرحلة مهمة في حياة الافراد يواجهون فيها تحديات وضغوط مختلفة، مما يتطلب أن تتمتع طالبات الجامعة بمستوى مناسب من المرونة والصحة النفسية لمواجهة هذه التحديات والظروف.

٣. يستمد البحث الحالي أهميتها من قلة الدراسات العربية- في حدود إطلاع الباحثة- التي اهتمت بدراسة وتحليل صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتعاطف الذاتي. مما يعد إضافة في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي.

#### • الأهمية التطبيقية:

١. إعداد مقياس لقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس لقياس التعاطف الذاتي مما قد يعد إضافة لمجال القياس النفسي قد يفيد بعض الباحثين المهتمين بهذه المتغيرات.

٢. تعد صعوبات التنظيم الانفعالي عرض مهم من أعراض اضطراب الشخصية الحدية ودراساتها يساعد على التصدي لها مما يفيد في وقاية طالبات الجامعة من الاصابة بهذا الاضطراب مستقبلاً.

٣. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية وما تقدمه من توصيات ومعلومات للباحثين والمرشدين النفسيين تمكنهم من إعداد برامج تدريبية تعمل على خفض صعوبات التنظيم الانفعالي وتحسين التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة وغيرها من الفئات.

### مصطلحات البحث:

#### أ. صعوبات التنظيم الانفعالي Difficulties in Emotion Regulation

يُعرف كل من جراتز ورومر (Gratz & Roemer, ٢٠٠٤, p.٤٢) صعوبات التنظيم الانفعالي بأنها العجز في قدرة الفرد على الشعور بالانفعالات وفهمها وتقبلها، وعدم قدرته على ضبط السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المطلوبة والاندماج في السلوكيات الموجهة الهادفة



أثناء مروره بالانفعالات السلبية، والعجز في القدرة على الاستخدام المرن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المناسبة لتعديل الاستجابات الانفعالية من أجل تحقيق الأهداف الفردية ومتطلبات الموقف.

#### وتعرف الباحثة صعوبات التنظيم الانفعالي اجرائياً:

"نمط من تنظيم الانفعالات يمارسه الفرد يعرضه للخطر ويعوقه عن تحقيق أهدافه ويظهر في؛ الصعوبة التي يواجهها الفرد في الانتباه إلى ما يصدر عنه من انفعالات -الإيجابية منها والسلبية- والاعتراف بها، وميل الفرد إلى عدم تقبل الاستجابات الانفعالية الصادرة منه- وخاصة السلبية منها- وعدم القدرة على ضبط السلوكيات الاندفاعية، والتصرف وفق الأهداف المطلوبة أثناء التعرض للمواقف المشحونة انفعالياً، كما يظهر في عدم القدرة على الاستخدام المرن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المناسبة للمواقف التي يمر بها."

وتقاس بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

ويمكن تصنيف صعوبات تنظيم الانفعالات في خمسة أبعاد بناء على التعريف السابق كالتالي:

١. عدم قبول الاستجابات الانفعالية Nonacceptance of Emotional Responses.
٢. صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف- Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior
٣. صعوبات ضبط الاندفاع Impulse Control Difficulties.
٤. محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات Limited Access to Emotion Regulation Strategies
٥. نقص الوضوح الانفعالي. Lack of Emotional Clarity.

#### ب. التعاطف الذاتي Self-Compassion

تُعرف نيف (Neff, ٢٠٠٣) التعاطف الذاتي بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو مواقف الفشل، ويظهر ذلك من خلال اللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها وتقبل الفرد لخبراته السالبة ومعاناته وفهمها كجزء من الخبرة التي يعانيتها أغلب الناس، كما تتضمن معالجة وإدراك المشاعر المؤلمة بوعي وب عقل متفتح.

#### وتعرف الباحثة التعاطف الذاتي اجرائياً:

" اتجاه إيجابي نحو الذات يظهر عندما يعاني الفرد من الفشل أو الضغوط النفسية، يظهر من خلال اللطف والرحمة التي يمنحها الفرد لذاته في مواقف عدم الكفاءة وتقبله لذاته والاعتراف بمحدودية قدرته عند مواجهة مواقف وخبرات الفشل، وما يقدمه الفرد لذاته من دعم وتقهم بدلاً من النقد واللوم ، وتقبل الفرد لأخطائه ومعاناته كجزء من الخبرة الإنسانية العامة وأنه ليس الوحيد الذي يعاني، كما تظهر في وعي الفرد المتوازن لما يمر به من مشاعر وانفعالات في المواقف المؤلمة، وقبول ما يعايشه من مشاعر وخبرات ووصفها بطريقة موضوعية، وتجنب إنكارها." و يقاس بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التعاطف الذاتي المستخدم في الدراسة الحالية.

يتكون التعاطف الذاتي من ثلاثة أبعاد متداخلة مع بعضها البعض على هيئة أقطاب ثنائية وهي:

- ١- البعد الأول: اللطف بالذات Self-Kindness مقابل الحكم الذاتي Self- Judgment
- ٢- البعد الثاني: الإنسانية المشتركة Common Humanity مقابل العزلة Isolation
- ٣- البعد الثالث: اليقظة العقلية Mindfulness مقابل اجترار الانفعال السلبي Over identification

## الإطار النظري:

### صعوبات التنظيم الانفعالي Difficulties in Emotion Regulation

#### تعريف التنظيم الانفعالي

وفقاً لـ (Gross &Thompson, ٢٠٠٧, p. ٢٦) يعد التنظيم الانفعالي أبرز مجالات النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة نتيجة للتغيرات التي تطرأ على الانفعالات من ناحية حدتها وتناقضها، وعدم تناسبها مع مثيراتها من ناحية أخرى وهذه التغيرات الانفعالية تستدعي أن يجرب المراهق طرق متعددة لتنظيمها .

يُعرف (Gross, ١٩٩٩) التنظيم الانفعالي بأنه العملية التي تؤثر بها على الانفعالات والمشاعر التي نمر بها عندما نخبرها، وكيف نعبر عنها. يعتمد هذا التعريف الوظيفي للتنظيم الانفعالي على عدة افتراضات وهي:

أولاً: يفترض هذا التعريف أن التنظيم الانفعالي للفرد يتأثر جزئياً بالبيئة الاجتماعية للفرد حيث إن التنظيم الانفعالي ينبع من "جهود التنظيم الذاتي" للشخص ومن "التأثيرات التنظيمية لأشخاص آخرين" حيث يتم تشكيل وتطوير الاستراتيجيات التنظيمية للانفعالات بواسطة قوى تنظيمية خارجية على سبيل المثال، العلاقة بين الوالدين والأبناء والعلاقات الاجتماعية. وينظم الوالدين مشاعر أطفالهم عندما يراقب ويفسر ويعدل حالة استثارة الرضيع ومع استمرار نمو الطفل، يستمر الآباء والأصدقاء وغيرهم في البيئة الاجتماعية في التأثير على التنظيم الانفعالي للطفل. فقد يقوم الآباء بتدريب أطفالهم على التزام الهدوء عند الشعور بالغضب، أو قد يقوم الأصدقاء بالقاء النكات لإسعاد الأصدقاء الذين يشعرون بالحزن.

ثانياً: يتضمن التنظيم الانفعالي تعزيز أو تثبيط كل من التجارب الانفعالية الإيجابية والسلبية (أي الإدارة الذاتية الانفعالية) لتحقيق بعض الأغراض الاستراتيجية. على سبيل المثال، يعيد الشخص تذكر تجربة ممتعة كطريقة لإدارة المشاعر السلبية، أو يسهب الشخص في الشعور بالذنب لتحفيز نفسه على التصرف بشكل مناسب. (Thompson, ٢٠١١, p. ٥٦&٥٧)

ويعرف كل من (دنيال، وكاتب، ٢٠١٩، ص. ١٦١) التنظيم الانفعالي بأنه مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية، والتي تركز بشكل أساسي على الانفعالات السلبية للتخفيف من حدتها، بما يضمن النمو الانفعالي السوي للمراهق. فالمراهق يسعى لإثبات ذاته والرضا عنها والتحكم في انفعالاته وضبطها للحصول على الأمان النفسي والشعور بالانتماء للجماعة التي يعيش فيها.

## العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والاضطرابات النفسية

يرتبط ظهور الاضطرابات النفسية بالقدرة على التنظيم الانفعالي لدى الأفراد، حيث توصلت دراسة (Feng, Shaw, & Moilanen, ٢٠١١) إلى أن ظهور الامراض النفسية مرتبط بمشكلات في تطوير مهارات التنظيم الانفعالي والحفاظ عليها في سن المدرسة وما بعدها. حيث يعتبر تعبير الأطفال عن المشاعر وخاصة في حالة وجود صراع بين الأشخاص بمثابة مقياس مهم للقدرة على تنظيم الانفعال. كما أن الأطفال والمراهقين الذين يعتادون على تثبيط وكبح التعبير الانفعالي أو يظهرون تعبيراً انفعالياً غير متوازن هم أكثر عرضة لخطر التعرض للأمراض النفسية.

• العلاقة بين التعبير الانفعالي السلبي والاضطرابات النفسية خلال فترة المراهقة وخاصة الاكتئاب: استكمالا لدور سوء التنظيم الانفعالي في الإصابة بالاضطرابات النفسية، فقد اكتشف كل من (Vine & Aldo, ٢٠١٤) إمكانية وجود مشكلة أو نقص في الوضوح الانفعالي (أي القدرة على تحديد المشاعر بوضوح) كعامل تشخيصي في الاضطراب النفسي. ووجدوا دليلاً على أن مثل هذا العجز يمكن أن يكون منبئاً بالاكتئاب والقلق الاجتماعي، واضطراب الشخصية الحدية والشراسة في الأكل، وتعاطي الكحول. وفي نفس الدراسة، تم توسيط العلاقة بين وضوح الانفعالات وكل من هذه الاضطرابات من خلال أوجه القصور في تنظيم الانفعالات، مما دفع الباحثون إلى استنتاج أن الصعوبات في تحديد الانفعالات تضعف القدرة على تنظيم الانفعالات، وبالتالي تسهم في مجموعة متنوعة من الأمراض النفسية. توصلت دراسة (Feng et al., ٢٠٠٩) أن عدم إدراك المشاعر الايجابية أو المشاعر السلبية يرتبط بتطور أعراض الاكتئاب. على وجه التحديد كانت الفتيات اللواتي تجاهلن مشاعرهن السلبية وركزن طاقتهن على الاستجابة للقضايا الانفعالية للآخرين أكثر عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب.

## التعاطف الذاتي Self-Compassion

### تعريف التعاطف الذاتي

يعرف باري وآخرون (Barry, Loflin & Doucette, ٢٠١٥, p. ١١٨) التعاطف الذاتي بأنه "توجه الفرد نحو ذاته والذي يتضمن إدراك التجارب الشخصية كفرصة للوعي الذاتي والتطور، وفي الوقت نفسه هناك مستوى محدود من الحكم على الذات في حالة الإخفاق وال فشل". وتُعرف (العبيدي، ٢٠١٧، ص. ٤٤) التعاطف الذاتي بأنه "التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة أو محبطة، مع الوعي بأن هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرون، غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، فضلاً عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن".

أوضحت نيف (Neff, ٢٠٠٣, p. ٨٧) أن كون الفرد متعاطف نحو ذاته لا يعني أن يكون أناني ومتمحور حول ذاته على العكس، فالتعاطف الذاتي يعمل على تعزيز مشاعر القلق والتعاطف تجاه الآخرين. لأنه يجعل الفرد يرى ما يمر به من خبرة في ضوء الخبرة الإنسانية المشتركة وأن المعاناة والفشل والظروف الصعبة هي جزء من الطبيعة البشرية وأن كل الأفراد يستحقون التعاطف. ولكي يتسم الفرد بالتعاطف الذاتي لا بد أن يسامح الفرد نفسه على أخطائه وفشله، ويحترم ذاته كنفس بشرية تتسم بأنها محدودة القدرة وغير كاملة Imperfect أو مثالية.

## فوائد التعاطف الذاتي

توصلت نتائج دراسة (Brown, ١٩٩٩) كما وردت في (Neff, ٢٠٠٣, p.٨٧) أن منح الفرد التعاطف لذاته يدعم الانفعالات والمشاعر الأمانة التي يحتاج إليها الفرد لكي يرى نفسه بشكل واضح بدون خوف من إدانة الذات أو الحكم السلبي على الذات، كما يسمح للأفراد أن يكونوا أكثر دقة في إدراك وتصحيح الأنماط غير التكيفية من الأفكار والانفعالات والسلوكيات.

كما أشارت نتائج دراسة (Neff & Germer, ٢٠١٣) أن زيادة مستويات التعاطف الذاتي على مدى شهر كامل، أدى تقليل النقد الذاتي والاكتئاب والتذمر وتقليل القلق والتفكير بالأمور السلبية، كما يرتبط التعاطف الذاتي بالشعور بالترابط الاجتماعي والرضا عن الحياة والشعور بالاستقلالية والثقة بالنفس والارتباط مع الآخرين.

كما أن التعاطف الذاتي يحث الأفراد على القيام بتغييرات سلوكية من الممكن أن تعزز الصحة بشكل مباشر من خلال تقوية الوظائف المناعية، حيث وجدت دراسة (Brienes et al, ٢٠١٤) أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من التعاطف الذاتي يظهرون وظائف مناعية أفضل عندما تم تعريضهم لمستوى من الإجهاد والضغط تحت ظروف تجريبية معينة. بالإضافة إلى أن التعاطف الذاتي تنبأ بالاستجابة المناعية حتى مع ضبط مستويات كل من تقدير الذات والاكتئاب.

كما توصلت نتائج دراسة (Arch et al., ٢٠١٤) أن الأفراد الذين خضعوا لتدريب مختصر للتعاطف الذاتي أدى إلى تعزيز كل من الصحة الجسمية والنفسية للأفراد، كما أن الأفراد الأكثر تعاطفاً مع ذواتهم تم وصفهم من قبل آبائهم أنهم أكثر تواصلًا انفعالياً وقبولاً وأكثر استقلالية وأقل تحيزاً وسيطرة وأقل في السلوك العدواني سواء اللفظي والجسدي مقارنة بالأفراد الذين يتمتعون بمستوى منخفض من التعاطف الذاتي.

كما يمكن النظر إلى التعاطف الذاتي على أنه طريقة فعالة للتعامل مع الخبرات الانفعالية الصعبة ومواجهة الضغوط، حيث دعمت نتائج الأبحاث أن التعاطف الذاتي يساعد الأفراد على التعامل مع صدمات الطفولة المبكرة. كما توصلت دراسة (Vettese, Dyer, Li & Wekerle, ٢٠١١) التي أجريت على عينة من الشباب أن التعاطف الذاتي يتوسط العلاقة بين سوء المعاملة في الطفولة وسوء التنظيم الانفعالي في المستقبل. تقترح النتائج أن الأفراد الذين لديهم خبرات صادمة ويمتلكون تعاطف تجاه أنفسهم يكون أفضل في القدرة على التعامل مع الأحداث المزعجة بطريقة جيدة.

كما توصلت نتائج دراسة (Neff & Vonk, ٢٠٠٩) أن التعاطف الذاتي يرتبط بشكل قوي مع الرفاهية النفسية ويتضمن زيادة السعادة والتفاؤل وروح المبادرة والاستمرارية، ويرتبط بمستويات أقل من دفاعات الانا والنرجسية بعكس تقدير الذات المرتفع.

## بحوث ودراسات سابقة:

يتم عرض البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالي من خلال ثلاثة محاور هي:

### المحور الأول: دراسات تناولت صعوبات التنظيم الانفعالي وبعض المتغيرات النفسية:

كما قامت (عرفان، ٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي و الاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، كما هدفت إلى التعرف على الإسهام النسبي لصعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من

(٣٣٠) من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية البنات جامعة عين شمس، بمتوسط عمري قدره ٢١,٣٧ عام، و استخدمت الباحثة مقياس أولدينبرج للاحتراق الاكاديمي OLBI-S إعداد (Reis et al., ٢٠١٥). ترجمة الباحثة، و النسخة المختصرة لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ١٦-DERS إعداد (Bjureberg et al., ٢٠١٦). ترجمة الباحثة. وكشف نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، كما كشفت عن إسهام بعض أبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (الاستراتيجيات، والأهداف، والوضوح) في التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي ككل ومكونه الفرعي (عدم الاندماج) لدى طالبات الجامعة.

وقام كل من (Günaydın, Kaşko Arıcı, Kutlu, & Yancar Demir, ٢٠٢٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاستخدام المشكل للإنترنت وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين، وعلاقته باتجاه الوالدين لاستخدام الإنترنت. وتكونت عينة الدراسة من (٥٩١٩) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس الاستخدام المشكل للإنترنت problematic Internet use إعداد (Cehan et al. ٢٠٠٧) مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إعداد (Gratz & Roemer, ٢٠٠٤) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عال ودال احصائيا بين الاستخدام المشكل للإنترنت لدى المراهقين وصعوبات التنظيم الانفعالي، كما أن الاستخدام المفرط للإنترنت من قبل الوالدين كان له دور كبير في معاناة الأبناء من صعوبات التنظيم الانفعالي والاستخدام المشكل للإنترنت لديهم.

### المحور الثاني: دراسات تناولت التعاطف الذاتي وبعض المتغيرات النفسية:

قاما (آدم، والشيخ، ٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على كل من التعاطف الذاتي والسعادة النفسية، وكذلك التعرف على العلاقة بين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة دمشق، ودلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة على مقياس التعاطف الذاتي والسعادة النفسية وفق متغيري البحث (الجنس، التخصص)، تم الاعتماد على المنهج التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا وطالبة المسجلين في جامعة دمشق للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ في كليتي الاقتصاد والتربية بمعدل (١٠٠) من الذكور ومثلهم من الإناث، وكذلك (١٠٠) طالب من يمثلوا الكليات التطبيقية ومثلهم من الكليات النظرية، قام الباحث بتطبيق مقياس التعاطف الذاتي من اعداد كرسطين نيف (Neff, ٢٠٠٣)، ومقياس السعادة النفسية من اعداد روزماري وأبوت Rosemary A (٢٠٠٦) وAbbott وتوصل إلى النتائج الآتية: وجود مستوى متوسط من التعاطف الذاتي والسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة دمشق، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة.

وقد أجرت كل من (بسيوني، وخياط، ٢٠١٩) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين التعاطف الذاتي والمرونة النفسية، والتعرف على درجة كل من التعاطف الذاتي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التعاطف الذاتي في المرونة النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان مقياس التعاطف الذاتي تعريب عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٥) ومقياس المرونة النفسية من إعداد القالي (٢٠١٦)، وطبقت الدراسة على عينة



مكونة من (١٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى. وتوصلت نتائج الدراسة أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بالتعاطف الذاتي والمرونة النفسية، ووجود علاقة إيجابية دالة احصائياً بين التعاطف الذاتي والمرونة النفسية، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية لصالح مرتفعي التعاطف الذاتي.

### المحور الثالث: دراسات تناولت صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي:

قام كل من (Meyer & Leppma, ٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي وتنظيم الانفعال واضطراب الأكل، كما هدفت الدراسة إلى فحص العوامل الوقائية المحتملة ضد تطور أعراض اضطراب الأكل بين طلاب الجامعات. لدي عينة من (١٠٠) طالب جامعي وطلاب دراسات عليا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٥٢ عامًا في إحدى جامعات الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدمت الباحثتان مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Baer et al., ٢٠٠٦)، مقياس التعاطف الذاتي إعداد (Neff, ٢٠٠٣)، مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إعداد (Gratz & Roemer, ٢٠٠٤) اختبار مواقف الأكل إعداد (Garner et al., ١٩٨٢) وأشارت النتائج إلى أن المستويات الأعلى من اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي تقلل من صعوبات التنظيم الانفعالي كما يتوسط التنظيم الانفعالي جزئياً العلاقة بين التعاطف الذاتي واضطراب الأكل.

كما قام (Eichholz, et al., ٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التعاطف الذاتي، وصعوبات التنظيم الانفعالي، والمعتقدات الوسواسية، وشدة أعراض الوسواس القهري لدى ٩٠ مريضاً يعانون من الوسواس القهري، باستخدام مقياس بيل-براون الوسواس القهري - التقرير الذاتي (Baer, ١٩٩٣) واستبيان معتقدات الهوس (OCCWG, ٢٠٠٥)، تم قياس التعاطف الذاتي باستخدام نموذج مختصر من مقياس (Neff, ٢٠٠٣) إعداد (Neff, & VanGucht, ٢٠١١) ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إعداد (Gratz & Roemer, ٢٠٠٤) توصلت نتائج الدراسة أن شدة الأعراض والمعتقدات الوسواسية مرتبطة سلباً مع التعاطف الذاتي وترتبط بشكل إيجابي بصعوبات التنظيم الانفعالي. كما أن أوجه القصور في التنظيم الانفعالي توسطت العلاقة بين التعاطف مع الذات وشدة أعراض الوسواس القهري، تقدم النتائج دليلاً أولياً على أن استهداف التعاطف الذاتي والتركيز بشكل أكبر على أوجه القصور في التنظيم الانفعالي قد يكون من أهم أساليب العلاج الواعده لمرضى الوسواس القهري.

### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

- ترتبط صعوبات التنظيم الانفعالي إيجابياً مع كل من (الاستخدام المشكل للأنترنت، شدة أعراض الوسواس القهري والمعتقدات الوسواسية).
- تسهم صعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.
- يرتبط التعاطف الذاتي إيجابياً مع كل من (السعادة النفسية، والرفاهية النفسية، اليقظة العقلية، المرونة النفسية، ومهارات التنظيم الانفعالي).
- يرتبط التعاطف الذاتي سلبياً مع كل من (الذكريات المخجلة واضطرابات الأكل، شدة أعراض الاكتئاب، شدة أعراض الوسواس القهري والمعتقدات الوسواسية)

- أغلب الدراسات والبحوث التي تم عرضها استخدمت مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إعداد (Gratz & Roemer, ٢٠٠٤) أو صورة مختصرة منه بما في ذلك الدراسات العربية وعدم وجود مقياس لقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تم إعداده خصيصاً بما يتناسب مع البيئة والثقافة العربية، مما يبرر إعداد مقياس لتشخيص وقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة في البحث الراهن.
- جميع الدراسات والبحوث التي تم عرضها استخدمت مقياس التعاطف الذاتي من اعداد كرسيتين نيف (Neff, ٢٠٠٣) ، مما يبرر إعداد مقياس لتشخيص وقياس التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة في البحث الراهن.
- لم توجد دراسة أو بحث – في حدود اطلاع الباحثة- اهتمت وهدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة، وأهتمت بمعرفة تأثير المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة على كل من التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي، حيث اهتمت أغلب الدراسات بالتعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين على عينات مختلف عن عينة البحث الحالي مما دفع الباحثة للقيام بالبحث الحالي.

### فروض البحث:

- في ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة، وأهداف البحث الحالي ومشكلته يمكن صياغة
١. توجد علاقة سالبة دالة احصائياً بين صعوبات التنظيم الانفعالي (عدم قبول الاستجابات الانفعالية- صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف- صعوبات ضبط الاندفاع- محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات- نقص الوضوح الانفعالي) والتعاطف الذاتي (اللطف بالذات الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية) لدى طالبات الجامعة.
  ٢. تختلف درجة صعوبات التنظيم الانفعالي (عدم قبول الاستجابات الانفعالية- صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف- صعوبات ضبط الاندفاع- محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات- نقص الوضوح الانفعالي) باختلاف المستوى الاجتماعي لثقافي للأسرة لدى طالبات الجامعة.
  ٣. تختلف درجة التعاطف الذاتي (اللطف بالذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية) باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لدى طالبات الجامعة.

### منهج البحث وإجراءاته:

يتوقف اختيار المنهج المناسب للدراسة على طبيعة هذه الدراسة، ونوع البيانات والأهداف التي نسعى إلى تحقيقها لذلك اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي: وذلك للتحقيق من أهداف الدراسة الوصفية المتعلقة بالتعرف على طبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى الكشف عن مدى الاختلاف في درجة (صعوبات التنظيم الانفعالي – التعاطف الذاتي) باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لدى طالبات الجامعة.

### عينة البحث:

تمثلت في عينة من طالبات الجامعة بكلية البنات جامعة عين شمس من طالبات الفرقة الثالثة قسم علم النفس، للتحقق من فروض الدراسة وانقسمت العينة إلى مجموعتين من طالبات وهي (مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية، مجموعة الدراسة الوصفية، وفيما يلي وصفا تفصيليا لعينة الدراسة:

#### ١) مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية:

تكونت من (٢٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة قسم علم النفس بكلية البنات، جامعة عين شمس بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة.

#### ٢) مجموعة الدراسة الوصفية:

وتتكون من (٤١٣) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة قسم علم النفس بكلية البنات، تراوحت أعمارهن من بين (٢١-٢٢) سنة المقيدات بالعام الجامعي (٢٠٢١: ٢٠٢٢) بهدف التحقق من صحة فروض البحث والوقوف على طبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة.

#### أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض استعانت الباحثة بالأدوات التالية:

١. مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة).
٢. مقياس التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة).
٣. استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد الباحثة).

وفيما يلي عرض هذه الأدوات بشيء من التفصيل:

الأداة الأولى: مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة). ملحق (٣) الهدف من إعداد المقياس: إعداد أداة لتشخيص صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة.

مر إعداد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بعدد من الخطوات وهي كالتالي:

#### ١- الاطلاع على الإطار النظري المتعلق بالتنظيم الانفعالي:

حيث تم استقراء التراث النظري، والاطلاع على الأطر النظرية المرتبطة بالتنظيم الانفعالي، حيث أمكن التعرف على مفهوم التنظيم الانفعالي وأبعاده والنماذج المفسرة له واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، والأسباب والعوامل الكامنة وراء صعوبات التنظيم الانفعالي مما يساعد على استخلاص التعريف الاجرائي لصعوبات التنظيم الانفعالي والوقوف على أبعاده.

#### ٢- الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي تقيس صعوبات التنظيم الانفعالي:

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي تقيس صعوبات التنظيم الانفعالي بهدف الوقوف على النواحي الفنية لبناء المقياس من جهة، ومن جهة أخرى للتعرف على أهم أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي التي تناولتها هذه المقاييس.

#### ٣- إعداد المقياس في صورته الأولى:

من خلال استقراء التراث النظري، والاطلاع على الدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بالتنظيم الانفعالي. تمكنت الباحثة من تعريف صعوبات التنظيم الانفعالي ووضع صورة أولية للمقياس وتحديد أبعاده.

وتعرف الباحثة صعوبات التنظيم الانفعالي بأنها " نمط من تنظيم الانفعالات يمارسه الفرد يعرضه للخطر ويعوقه عن تحقيق أهدافه ويظهر في؛ الصعوبة التي يواجهها الفرد في الانتباه إلى ما يصدر عنه من انفعالات -الإيجابية منها والسلبية- والاعتراف بها، وميل الفرد إلى عدم تقبل الاستجابات الانفعالية الصادرة منه- وخاصة السلبية منها- وعدم القدرة على ضبط السلوكيات الاندفاعية، والتصرف وفق الأهداف المطلوبة أثناء التعرض للمواقف المشحونة انفعالياً، كما يظهر في عدم القدرة على الاستخدام المرن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المناسبة للمواقف التي يمر بها." وقد تم صياغة مفردات كل بعد في ضوء المقاييس السابقة والتراث النظري، حيث تم تعديل الصياغة لأغلب المفردات المقتبسة من مقاييس بما يناسب طلاب الجامعة من المصريين، كما تم إضافة مفردات جديدة، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٤١) مفردة موزعة على ست أبعاد والتي تمثل الصعوبات التي يواجهها الأفراد في تنظيم انفعالهم وهذه الأبعاد هي:

#### ١- البعد الأول: عدم قبول الاستجابات الانفعالية Nonacceptance of Emotional Responses

يعكس ميل الفرد إلى عدم تقبل الاستجابات الانفعالية الصادرة منه - وخاصة السلبية منها- رداً على مثيرات معينة. حيث ينظر إلى حالته الانفعالية التي يمر بها على أنها مزعجة ولا تطاق وتشكل تهديداً لذاته.

#### ٢- البعد الثاني: صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior

يعكس الصعوبات التي يواجهها الفرد في التركيز وإنجاز المهام عندما يمر بانفعالات سلبية.

#### ٣- البعد الثالث: صعوبات ضبط الاندفاع Impulse Control Difficulties

يعكس الصعوبات التي يواجهها الفرد في السيطرة على انفعالاته وعدم القدرة على التحكم في سلوكه عند المرور بالانفعالات السلبية.

#### ٤- البعد الرابع: محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات Limited Access to Emotion Regulation Strategies

يعبر عن اعتقاد الفرد بأن هناك القليل الذي يمكن عمله لتنظيم الانفعالات على نحو فعال عندما يمر الفرد بخبرات انفعالية سلبية.

#### ٥- البعد الخامس: نقص الوضوح الانفعالي Lack of Emotional Clarity

يعبر عن الصعوبة التي يواجهها الفرد في الانتباه إلى ما يصدر عنه من انفعالات -الإيجابية منها والسلبية- والاعتراف بها، وميل الفرد إلى عدم الاهتمام بما يصدر عنه من استجابات انفعالية. حيث يشير إلى الدرجة التي يعترف بها الفرد بالانفعالات التي يواجهها ويكون واضح فيما يتعلق بها. ويتضمن جدول (٢) بملاحق البحث مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي في صورته الأولية.

#### ٤- عرض المقياس في صورته الأولية على المحكمين:

بعد إعداد الصورة الأولية للمقياس تم عرضها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية لإبداء ملحوظاتهم واقتراحاتهم على هذا المقياس من حيث: -

- مدى وضوح الفقرات من حيث المعنى.
- مدى سلامة الصياغة اللغوية للفقرات.
- معرفة رأي المحكمين سواء بالحذف أو التعديل أو الإضافة فيما يتعلق بالمقياس ككل.
- إذا كان لدى المحكمين أي مقترحات أو تعديلات.
- مدى تمثيل المفردات للبعد.

ويوضح جدول (١) بملاحق البحث أسماء السادة المحكمين.

وقد استفادت الباحثة من نتائج التحكيم كما يلي:

- **حذف البعد الأول نقص الوعي الانفعالي Lack of emotional awareness**، نظراً لتشابه تعريفه مع البعد السادس نقص الوضوح الانفعالي Lack of Emotional Clarity وأدى ذلك إلى أن تتشابه عباراته مع عبارات البعد السادس، فاقترح معظم المحكمين حذف أحدهم والاكتفاء بواحد فقط.

- **تبسيط صياغة بعض المفردات حتى تناسب عينة البحث مثل:**

- عندما أشعر بالحزن، أعتقد أنني سأظل حزينة لفترة طويلة. لتصبح
- عندما أشعر بالحزن، أعتقد أنني لن أنجح في الخروج من الموقف بسرعة.
- **حذف بعض المفردات لعدم ملاءمتها أو لتكرار معناها مع مفردات أخرى مثل:**
- يصعب عليّ تحديد هل أنا سعيدة أم حزينة.

- أجد صعوبة في فهم انفعالاتي، عندما أتعرض لموقف صعب.

#### ٥- مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي في صورته النهائية:

بعد إجراء التعديلات التي اقترحتها السادة المحكمون أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٣٦) مفردة موزعة على خمسة أبعاد كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١) توزيع المفردات على الأبعاد المختلفة التي يقيسها مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي في صورته النهائية

العدد الكلي	أرقام المفردات السلبية	أرقام المفردات الإيجابية	الأبعاد	
٧	٣١ - ٢٦ - ٢١ - ١١ - ٦ - ١	١٦	عدم قبول الاستجابات الانفعالية	البعد الأول
٧	٣٢ - ٢٢ - ١٧ - ١٢	٢٧ - ٧ - ٢	صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف	البعد الثاني
٧	٣٣ - ٢٣ - ١٣ - ٣	٢٨ - ١٨ - ٨	صعوبات ضبط الاندفاع	البعد الثالث
٧	٣٤ - ٢٩ - ١٤ - ٩	٢٤ - ١٩ - ٤	محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم	البعد الرابع



العدد الكلي	أرقام المفردات السلبية	أرقام المفردات الإيجابية	الأبعاد	
			الانفعالات	
٧	٣٠ - ٢٥ - ٢٠ - ١٠	٣٥ - ١٥ - ٥	نقص الوضوح الانفعالي	البعد الخامس
٣٥	٢٢	١٣	إجمالي عدد المفردات	

ويتضمن جدول (٣) بملاحق الدراسة مفردات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي في صورته النهائية.

٦- طريقة تقدير الدرجة على المقياس:

تتدرج الدرجة على مفردات المقياس تبعاً لاتجاه الإجابة على المفردة (إيجابية - سلبية) كما هو موضح بالجدول التالي: جدول (٢) تقدير الدرجة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

بدائل الاستجابة			اتجاه المفردة
لا	أحيانا	نعم	
٣	٢	١	الدرجة المخصصة للاستجابة في حالة المفردات الإيجابية
١	٢	٣	الدرجة المخصصة للاستجابة في حالة المفردات السلبية

ليصبح أعلى درجة ممكن الحصول عليها (١٠٥) وأقل درجة (٣٥) وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على معاناة الطالبة من درجة مرتفعة من صعوبات التنظيم الانفعالي.

#### ٧- الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي:

أ. صدق المقياس:

أشار (محمد، ٢٠١٦، ص ٥١٢) في كتابه الإحصاء النفسي والتربوي، أنه توجد ثلاثة طرق أساسية لتحديد الصدق، ويصل الصدق لأقوى درجاته عندما يكون لدينا أدلة على الصدق بالطرق الثلاث، أي عندما يكون لدينا معلومات كافية عن:

- محتوى المقياس والموصفات التي بني عليها (الصدق المرتبط بالمحتوى).

- علاقة درجات المقياس بدرجات مقاييس أخرى مهمة (الصدق المرتبط بالمحك).

- طبيعة الخاصية التي نقيسها (الصدق المرتبط بالتكوين).

وتم التحقق من الصدق بالطرق الثلاثة على النحو التالي:

❖ **الصدق المرتبط بالمحتوى (صدق البناء):**

تعتمد هذه الطريقة في التحقق من الصدق على تمثيل عبارات المقياس تمثيلاً سليماً للمتغير المراد قياسه، ولذا يتطلب تحقيق صدق المحتوى القيام بخطوتين هما:

- تحديد المتغير المراد قياسه تحديداً واضحاً وتحديد عناصره.

- بناء مجموعة من المفردات التي تمثل هذا المتغير.

وهو ما تم القيام به في خطوات إعداد المقياس حيث تم إعداد وبناء المقياس في ضوء الأطر النظرية التي تناولت صعوبات التنظيم الانفعالي، والاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة، وتم تعريف المتغير والوقوف على أبعاده. كما تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس لإبداء آراهم حول مفردات المقياس وتعليماته، وتم الاطمئنان على سلامة العبارات وحسن تمثيلها للأبعاد وحسن تمثيل الأبعاد لمتغير صعوبات التنظيم الانفعالي.

#### ❖ الصدق المرتبط بالمحك:

تم حساب الصدق المرتبط بالمحك بطريقة الصدق التلازمي، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية على المقياس الذي تم إعداده ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إعداد (Gratz & Roemer, ٢٠٠٤) تعريب على البيئة المصرية (عبد الحميد، ٢٠١٩). وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات المقاييس (\*\*٠,٨٠٣) وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود ارتباط إيجابي ومرتفع بين درجات الافراد على المقاييس، وتمتع المقياس بالصدق المرتبط بالمحك.

#### ❖ الصدق المرتبط بالتكوين الفرضي:

يعتمد تحقيق هذا النوع من الصدق على الارتباط بين الجوانب التي يقيسها المقياس وبين نظرية معينة أو فروض تتعلق بهذه الجوانب، وتعتمد البيانات التي يتم جمعها للتحقق من صدق التكوين على طرق منطقية وطرق احصائية (محمد، ٢٠١٦، ص. ٥١٣).

وأحد عناصر الطريقة المنطقية هو التأكد من أن العناصر التي يتكون منها المفهوم هي نفسها العناصر التي يقيسها المقياس. وهو ما تم التأكد منه حيث تم بناء المقياس بناء على استقراء التراث النظري والمقاييس السابقة وقد تم اختيار أبعاد المقياس بناء على أكثر الأبعاد تكراراً في المقاييس التي تقيس صعوبات التنظيم الانفعالي.

أما بالنسبة للطرق الإحصائية التي تستخدم للتحقق من صدق التكوين الفرضي، فلها جانبين:

- **من الناحية الداخلية:** يجب أن تكون هناك ارتباطات داخلية بين عبارات المقياس كما هو متوقع مع التكوين الفرضي- هو ما تم التحقق منه من خلال حساب الاتساق الداخلي للمقياس- وحساب الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. وجميع معاملات الارتباط جيدة وذات دلالة إحصائية.
- **من الناحية الخارجية:** يجب أن تكون معاملات الارتباط بين درجات المقياس وغيرها من المقاييس الخارجية منسجمة مع المفهوم الذي يقيسه المقياس- وهو ما تم التحقق منه من خلال حساب الصدق المرتبط بالمحك- وإذا تكون المقياس من عدة مقاييس فرعية فيجب أن تكون معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية مرتفعة وذلك كدليل على أن العناصر التي يتكون منها المفهوم عناصر مرتبطة فعلاً. هو ما تم التحقق منه من خلال حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وبعضها البعض كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية التي يتكون منها مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

الدرجة الكلية	قبول	الهدف	اندفاع	استراتيجيات	وضوح	وضوح
.٧١٦**	.٤٩٦**	.٤٥٦**	.٤٢٠**	.٤٦٤**	١,٠٠٠	وضوح

الدرجة الكلية	قبول	الهدف	اندفاع	استراتيجيات	وضوح	
استراتيجيات	.٤١٣**	.٦٠٣**	.٦٤٥**	١,٠٠٠	.٤٦٤**	.٨٠٦**
اندفاع	.٥٧٠**	.٦١٨**	١,٠٠٠	.٦٤٥**	.٤٢٠**	.٨٣١**
الهدف	.٥٠٧**	١,٠٠٠	.٦١٨**	.٦٠٣**	.٤٥٦**	.٨١٦**
قبول	١,٠٠٠	.٥٠٧**	.٥٧٠**	.٤١٣**	.٤٩٦**	.٧٥٣**
الدرجة الكلية	.٧٥٣**	.٨١٦**	.٨٣١**	.٨٠٦**	.٧١٦**	١,٠٠٠

\*\* الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يدل على ارتباط درجات أبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية مما يدل على تمتع المقياس الحالي بالصدق المرتبط بالتكوين الفرضي.

#### ❖ الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم حساب قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه باستخدام اختبار Mann-Whitney Test لعدم توافر شروط استخدام اختبار T.Test، حيث تم تقسيم وترتيب مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية (ن=٢٦٠)، وتحديد المجموعة العليا التي تضمنت (٨٧) من الطالبات الحاصلات على أعلى درجات في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، والمجموعة الدنيا التي تضمنت (٨٧) من الطالبات الحاصلات على أقل درجات في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومن ثم دراسة الفروق بين المجموعتين، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا في كل من الدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي والأبعاد الفرعية التي يتكون منها

للأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
عدم قبول الاستجابات الانفعالية	الدنيا	٨٧	٥٠,٨٩	٤٤٢٧,٠٠	٥٩٩,٠٠	٩,٦٣٩	.٠٠٠
	العليا	٨٧	١٢٤,١١	١٠٧٩٨,٠٠			
صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف	الدنيا	٨٧	٤٦,٣٨	٤٠٣٥,٠٠	٢٠٧,٠٠	١٠,٨١٣	.٠٠٠
	العليا	٨٧	١٢٨,٦٢	١١١٩٠,٠٠			
صعوبات ضبط الاندفاع	الدنيا	٨٧	٤٥,٩٣	٣٩٩٥,٥٠	١٦٧,٥٠	١٠,٩٣	.٠٠٠
	العليا	٨٧	١٢٩,٠٧	١١٢٢٩,٥٠			
محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات	الدنيا	٨٧	٤٦,٢٥	٤٠٢٣,٥٠	١٩٥,٥٠	١٠,٨٥	.٠٠٠
	العليا	٨٧	١٢٨,٧٥	١١٢٠١,٥٠			
نقص الوضوح الانفعالي	الدنيا	٨٧	٥٠,٧١	٤٤١١,٥٠	٥٨٣,٥٠	٩,٦٧	.٠٠٠
	العليا	٨٧	١٢٤,٢٩	١٠٨١٣,٥٠			
الدرجة الكلية	الدنيا	٨٧	٤٤,٠٠	٣٨٢٨,٠٠	.٠٠٠	١١,٤٠	.٠٠٠
	العليا	٨٧	١٣١,٠٠	١١٣٩٧,٠٠			

ويتضح من الجدول أن (قيمة Z) للفروق بين رتب المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في الدرجة الكلية وكذلك للأبعاد أكبر من (٢,٥٨) وجميعها قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠١) مما يدل

على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي في الدرجة الكلية وكذلك الأبعاد، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي صعوبات التنظيم الانفعالي. ويتضح من الجدول أن (قيمة Z) للفروق بين رتب المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في الدرجة الكلية وكذلك للأبعاد أكبر من (٢,٥٨) وجميعها قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي في الدرجة الكلية وكذلك الأبعاد، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي صعوبات التنظيم الانفعالي.

### ب. ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة في التحقق من ثبات المقياس على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥) معاملات الثبات للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

التجزئة النصفية		معامل ثبات ألفا كرونباخ	عدد المفردات	البعد
معامل جتمان	معامل سبيرمان براون			
٠,٦٥٨	٠,٦٦٣	٠,٦٤٠	٧	عدم قبول الاستجابات الانفعالية
٠,٦٤١	٠,٦٤٥	٠,٧٢١	٧	صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف
٠,٦٢١	٠,٦٢٦	٠,٧١٠	٧	صعوبات ضبط الاندفاع
٠,٦٦٥	٠,٦٩١	٠,٧١٦	٧	محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات
٠,٦١١	٠,٦١٦	٠,٦٣٧	٧	نقص الوضوح الانفعالي
٠,٨٣٩	٠,٨٣٩	٠,٨٩٢	٣٥	المقياس الكلي

ويتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات حيث تراوحت قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس بين (٠,٦١١ : ٠,٧١٦) بكل من طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ، كما بلغت قيمة معامل ثبات المقياس الكلي (٠,٨٣٩ : ٠,٨٩٢) بكل من طريقتي معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على الترتيب.

### ج. حساب الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل مفردة من مفردات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٦): قيم معاملات ارتباط كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٢٦٠)

قبول		الهدف		اندفاع		استراتيجيات		وضوح	
رقم المفرد	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	رقم المفرد	معامل الارتباط	رقم المفرد	معامل الارتباط	رقم المفرد	معامل الارتباط

قبول		الهدف		اندفاع		استراتيجيات		وضوح	
٥		٢		٣		٤		٥	
٠,٦٦٥*	١	٠,٤١٥*	٢	٠,٥٦٢*	٣	٠,٥٧٢*	٤	٠,٥٦٣*	٥
*		*		*		*		*	
٠,٣٨٢*	٦	٠,٤٢٩*	٧	٠,٥٣٨*	٨	٠,٦١٠*	٩	٠,٥٨٢*	١٠
*		*		*		*		*	
٠,٦٥٠*	١١	٠,٦٨١*	١٢	٠,٦٥٤*	١٣	٠,٦٦١*	١٤	٠,٤٠٥*	١٥
*		*		*		*		*	
٠,٤٨٤*	١٦	٠,٦٩٦*	١٧	٠,٦٠٢*	١٨	٠,٥٧١*	١٩	٠,٧١١*	٢٠
*		*		*		*		*	
٠,٥٧٦*	٢١	٠,٦٠٥*	٢٢	٠,٦٨٣*	٢٣	٠,٥٥٩*	٢٤	٠,٤٢٧*	٢٥
*		*		*		*		*	
٠,٤٧٢*	٢٦	٠,٥٩٥*	٢٧	٠,٥٦٢*	٢٨	٠,٦٣٧*	٢٩	٠,٦١٧*	٣٠
*		*		*		*		*	
٠,٦١١*	٣١	٠,٧٤٢*	٣٢	٠,٥٤٨*	٣٣	٠,٦٠١*	٣٤	٠,٥٦٤*	٣٥
*		*		*		*		*	

\*\* الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للبعد تراوحت من (٠,٣٨٢) : (٠,٧٤٢) وجميعها القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وبذلك تشكل مفردات كل مقياس من المقاييس الفرعية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بناءً متماسكاً ومتسقاً داخلياً في قياس المتغير الذي وضعت لقياسه.

كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل مقياس فرعي من مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول (١) التالي:

جدول (٧): قيم معاملات ارتباط كل مقياس فرعي من مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية (ن=٢٦٠)

القبول	الهدف	الاندفاع	الاستراتيجيات	الوضوح	معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس
٠,٧٥٣**	٠,٨١٦**	٠,٨٣١**	٠,٨٠٦**	٠,٧١٦**	

\*\* الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط المقاييس الفرعية بالدرجات الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تراوحت من (٠,٧١٦ : ٠,٨٣١) وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وبذلك تشكل المقاييس الفرعية بناءً متماسكاً ومتسقاً داخلياً في قياس صعوبات التنظيم الانفعالي.

الأداة الثانية: مقياس التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة). ملحق (٥)



الهدف من إعداد المقياس: إعداد أداة لقياس التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة.

مر إعداد مقياس التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة بعدد من الخطوات وهي كالتالي:

#### ١- الاطلاع على الإطار النظري المتعلق بالتعاطف الذاتي:

من خلال استقراء التراث النظري، والاطلاع على الأطر النظرية، أمكن التعرف على مفهوم التعاطف الذاتي وأبعاده، وعلاقته بغيره من المتغيرات. مما يساعد على استخلاص التعريف الاجرائي للتعاطف الذاتي والوقوف على أبعاده.

#### ٢- الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي تقيس التعاطف الذاتي:

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي تقيس التعاطف الذاتي بهدف الوقوف على النواحي الفنية لبناء المقياس من جهة، ومن جهة أخرى للتعرف على أهم أبعاد التعاطف الذاتي التي تناولتها هذه المقاييس.

#### ٣- إعداد المقياس في صورته الأولية:

من خلال استقراء التراث النظري، والاطلاع على الدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بالتعاطف الذاتي. تمكنت الباحثة من تعريف التعاطف الذاتي ووضع صورة أولية للمقياس وتحديد أبعاده. وتعرف الباحثة بالتعاطف الذاتي بأنه " اتجاه إيجابي نحو الذات يظهر عندما يعاني الفرد من الفشل أو الضغوط النفسية، يظهر من خلال اللطف والرحمة التي يمنحها الفرد لذاته في مواقف عدم الكفاءة وتقبله لذاته والاعتراف بمحدودية قدرته عند مواجهة مواقف وخبرات الفشل، وما يقدمه الفرد لذاته من دعم وتفهم بدلاً من النقد واللوم ، وتقبل الفرد لأخطائه ومعاناته كجزء من الخبرة الإنسانية العامة وأنه ليس الوحيد الذي يعاني، كما تظهر في وعي الفرد المتوازن لما يمر به من مشاعر وانفعالات في المواقف المؤلمة، وقبول ما يعايشه من مشاعر وخبرات ووصفها بطريقة موضوعية، وتجنب إنكارها." وقد تم صياغة مفردات كل بعد في ضوء المقاييس السابقة والتراث النظري، حيث تم تعديل الصياغة لأغلب المفردات المقتبسة من مقاييس بما يناسب طلاب الجامعة من المصريين، كما تم إضافة مفردات جديدة، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٨) مفردة موزعة على ست أبعاد والتي تمثل أبعاد التعاطف الذاتي وهذه الأبعاد هي:

١. اللطف بالذات Self-Kindness

٢. الحكم الذاتي Self- Judgment

٣. الإنسانية المشتركة Common Humanity

٤. العزلة Isolation

٥. اليقظة العقلية Mindfulness

٦. الأفرط في التوحد مع الذات Over identification

ويتضمن جدول (٤) بملاحق البحث مقياس التعاطف الذاتي في صورته الأولية.

#### ٤- عرض المقياس في صورته الأولية على المحكمين:

بعد إعداد الصورة الأولية للمقياس تم عرضها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية لإبداء ملحوظاتهم واقتراحاتهم على هذا المقياس من حيث: -

- مدى وضوح الفقرات من حيث المعنى.

- مدى سلامة الصياغة اللغوية لل فقرات.
  - معرفة رأي المحكمين سواء بالحذف أو التعديل أو الإضافة فيما يتعلق بالمقياس ككل.
  - إذا كان لدى المحكمين أي مقترحات أو تعديلات.
  - مدى تمثيل المفردات للبعد.
- ويوضح جدول (١) بملاحق البحث أسماء السادة المحكمين، وقد استفادت الباحثة من نتائج التحكيم كما يلي:
- أصبح المقياس يتكون من ثلاث أبعاد متداخلة مع بعضها البعض على هيئة أقطاب ثنائية حيث:
    - تم دمج البعد الثاني الحكم الذاتي مع البعد الأول اللطف بالذات ووضعهم في بعد واحد.
    - تم دمج البعد الرابع العزلة مع البعد الثالث الإنسانية المشتركة ووضعهم في بعد واحد.
    - تم دمج البعد السادس الأفراط في التوحد مع الذات مع البعد الخامس اليقظة العقلية ووضعهم في بعد واحد.
  - تبسيط صياغة بعض المفردات حتى تناسب عينة البحث مثل:
    - أعيش الخبرة المؤلمة كما تحدث بمشاعري وأفكاري ولا اسعي لتجنبها. لتصبح
    - أعيش الخبرة المؤلمة بما تحمله من مشاعر وأفكار ولا اسعي لتجنبها.
    - أميل إلى العزلة والانفصال عن العالم عندما أفكر في جوانب قصوري. لتصبح
    - أميل إلى الابتعاد عن الآخرين عندما أفكر في جوانب قصوري.
  - حذف بعض المفردات لعدم ملاءمتها أو لتكرار معناها مع مفردات أخرى مثل:
    - أشعر بالنقص عندما أفشل في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي.
    - عندما يزعجني شيء ما أبعد بما أحمله من مشاعر سلبية.
    - أحاول أن أكون رفيقة بنفسي عندما أشعر بصدمة انفعالية.
  - تغيير تسمية البعد "الأفراط في التوحد مع الذات" وتسميته بـ اجترار الانفعال السلبي فالتسمية الجديدة أكثر ملائمة لعبارة البعد والهدف من المقياس.
- ٥- مقياس التعاطف الذاتي في صورته النهائية:
- بعد إجراء التعديلات التي اقترحتها السادة المحكمون أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٣٤) مفردة موزعة على ثلاث أبعاد على هيئة أقطاب ثنائية. وهي:

#### ١- البعد الأول: اللطف بالذات Self-Kindness مقابل الحكم الذاتي Self- Judgment

يعبر عن مدى فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة وتقبله لذاته والرحمة بها والاعتراف بمحدودية قدرته عند مواجهة مواقف وخبرات الفشل، وما يقدمه الفرد لذاته من دعم وتفهم بدلاً من النقد واللوم عندما يواجه الفرد خبرة ألم أو فشل.

#### ٢- البعد الثاني: الإنسانية المشتركة Common Humanity مقابل العزلة Isolation

يعبر عن ميل الفرد إلى إدراك الصلة بين تجاربه وخبراته والشخصية وتجاربه الآخرين وإدراكه بأن المعاناة الشخصية وعدم الكفاية الذاتية جزء من التجربة الإنسانية العامة، ووعيه بأن البشر جميعا يعانون، وأن خبراته المؤلمة لا تقتصر عليه فقط.

### ٣- البعد الثالث: اليقظة العقلية Mindfulness مقابل اجترار الانفعال السلبي Over identification

وعى الفرد لما يمر به من مشاعر وانفعالات في المواقف المؤلمة، والتعبير عنها بطريقة متوازنة، وقبول ما يعايشه من مشاعر وخبرات ووصفها بطريقة موضوعية، وتجنب إنكارها والتعامل معها بحكمة، بدلا من للانسحاق لمشاعره وانفعالاته والمبالغة في معاشته الخبرات السلبية والاستغراق في خبرات الآلام.

والجدول التالي يوضح توزيع العبارات الإيجابية والسلبية على الأبعاد. ويتضمن جدول (٥) بملاحق الدراسة مفردات مقياس التعاطف الذاتي في صورته النهائية.

جدول (٨) توزيع المفردات على أبعاد مقياس التعاطف الذاتي في صورته النهائية

العدد الكلي	أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الإيجابية	البعد	
١٢	٣٢-٣١-٢٦-٢٥-٢٠-١٩	١٤-١٣-٨-٧-٢-١	اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي	البعد الأول
١٠	٢٨-٢٧-٢٢-٢١-١٦	١٥-١٠-٩-٤-٣	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	البعد الثاني
١٢	٣٤-٣٣-٣٠-٢٩-٢٤-٢٣	-١٨-١٧-١٢-١١-٦-٥	اليقظة العقلية مقابل اجترار الانفعال السلبي	البعد الثالث
٣٤	١٧	١٧	العدد الكلي	

### ٦- طريقة تقدير الدرجة على المقياس:

تتدرج الدرجة على مفردات المقياس تبعا لاتجاه الإجابة على المفردة (إيجابية - سلبية) كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٩) تقدير الدرجة على مقياس التعاطف الذاتي

بدائل الاستجابة			اتجاه المفردة
لا	أحيانا	نعم	
١	٢	٣	الدرجة المخصصة للاستجابة في حالة المفردات الإيجابية
٣	٢	١	الدرجة المخصصة للاستجابة في حالة المفردات السلبية

ويصبح أعلى درجة ممكن الحصول عليها (١٠٢) وأقل درجة (٣٤) وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على تمتع الطالبة بدرجة مرتفعة من التعاطف الذاتي.

### ٧- الكفاءة السيكومترية لمقياس التعاطف الذاتي:

أ. الصدق المقياس

❖ الصدق المرتبط بالمحتوى (صدق البناء):

تعتمد هذه الطريقة في التحقق من الصدق على تمثيل عبارات المقياس تمثيلا سليما للمتغير المراد قياسه، ولذا يتطلب تحقيق صدق المحتوى القيام بخطوتين هما:

- تحديد المتغير المراد قياسه تحديدا واضحا وتحديد عناصره.

- بناء مجموعة من المفردات التي تمثل هذا المتغير.

وهو ما تم القيام به في خطوات إعداد المقياس حيث تم إعداد وبناء المقياس في ضوء الأطر النظرية التي تناولت التعاطف الذاتي، والاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة، وتم تعريف المتغير والوقوف على أبعاده. كما تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس لإبداء آراءهم حول مفردات المقياس وتعليماته، وتم الاطمئنان على سلامة العبارات وحسن تمثيلها للأبعاد وحسن تمثيل الأبعاد لمتغير التعاطف الذاتي.

#### ❖ الصدق المرتبط بالمدك:

تم حساب الصدق المرتبط بالمدك بطريقة الصدق التلازمي، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية علي المقياس الذي تم إعداده ومقياس التعاطف الذاتي إعداد (٢٠٠٣) Neff ترجمة (عبد الرحمن، والعمرى، والعاسمي، والضبع، ٢٠١٥) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات المقياسين (\*\*٠,٨٤٠) وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود ارتباط إيجابي ومرتفع بين درجات الافراد على المقياسين، وتمتع المقياس بالصدق المرتبط بالمدك.

#### ❖ الصدق المرتبط بالتكوين الفرضي:

يتم التحقق منه بطرق منطقية وأخرى إحصائية؛ وأحد عناصر الطريقة المنطقية هو التأكد من أن العناصر التي يتكون منها المفهوم هي نفسها العناصر التي يقيسها المقياس. وهو ما تم التأكد منه حيث تم بناء المقياس بناء على استقراء التراث النظري والمقاييس السابقة وقد تم اختيار أبعاد المقياس بناء على أكثر الأبعاد تكراراً في المقاييس التي تقيس التعاطف الذاتي. أما بالنسبة للطرق الإحصائية التي تستخدم للتحقق من صدق التكوين الفرضي، فلها جانبين:

- **من الناحية الداخلية:** يجب أن تكون هناك ارتباطات داخلية بين عبارات المقياس كما هو متوقع مع التكوين الفرضي- هو ما تم التحقق منه من خلال حساب الاتساق الداخلي للمقياس- وحساب الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. وجميع معاملات الارتباط جيدة وذات دلالة إحصائية.
- **من الناحية الخارجية:** يجب أن تكون معاملات الارتباط بين درجات المقياس وغيرها من المقاييس الخارجية منسجمة مع المفهوم الذي يقيسه المقياس- وهو ما تم التحقق منه من خلال حساب الصدق المرتبط بالمدك- وإذا تكون المقياس من عدة مقاييس فرعية فيجب أن تكون معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية مرتفعة وذلك كدليل على أن العناصر التي يتكون منها المفهوم عناصر مرتبطة فعلاً. هو ما تم التحقق منه من خلال حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التعاطف الذاتي وبعضها البعض كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية التي يتكون منها مقياس التعاطف الذاتي

الدرجة الكلية	اليقظة العقلية	الإنسانية المشتركة	اللفظ بالذات	
.٩٢٦**	.٦٨٢**	.٦٩٣**	١,٠٠٠	اللفظ بالذات
.٨٢٦**	.٥٥٤**	١,٠٠٠	.٦٩٣**	الإنسانية المشتركة
.٨٥٢**	١,٠٠٠	.٥٥٤**	.٦٨٢**	اليقظة العقلية
١,٠٠٠	.٨٥٢**	.٨٢٦**	.٩٢٦**	الدرجة الكلية

\*\* الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يدل على ارتباط درجات أبعاد التعاطف الذاتي مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية مما يدل على تمتع المقياس الحالي بالصدق المرتبط بالتكوين الفرضي.

#### ❖ الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم حساب قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه باستخدام اختبار Mann-Whitney Test لعدم توافر شروط استخدام اختبار T.Test، حيث تم تقسيم وترتيب مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية (ن=٢٦٠)، وتحديد المجموعة العليا التي تضمنت (٨٧) من الطالبات الحاصلات على أعلى درجات في مقياس التعاطف الذاتي، والمجموعة الدنيا التي تضمنت (٨٧) من الطالبات الحاصلات على أقل درجات في مقياس التعاطف الذاتي، ومن ثم دراسة الفروق بين المجموعتين، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا في كل من الدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي والابعاد الفرعية التي يتكون منها

للابعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي	العليا	٨٧	١٣٠,٨٠	١١٣٧٩,٥٠	١٧,٥٠	١١,٣٦	.٠٠٠
	الدنيا	٨٧	٤٤,٢٠	٣٨٤٥,٥٠			
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	العليا	٨٧	١٢٨,٤٣	١١١٧٣,٥٠	٢٢٣,٥٠	١٠,٧٥	.٠٠٠
	الدنيا	٨٧	٤٦,٥٧	٤٠٥١,٥٠			
اليقظة العقلية مقابل اجترار الانفعال السلبي	العليا	٨٧	١٢٨,٨٩	١١٢١٣,٥٠	١٨٣,٥٠	١٠,٨٥	.٠٠٠
	الدنيا	٨٧	٤٦,١١	٤٠١١,٥٠			
الدرجة الكلية	العليا	٨٧	١٣١,٠٠	١١٣٩٧,٠٠	.٠٠٠	١١,٣٩	.٠٠٠
	الدنيا	٨٧	٤٤,٠٠	٣٨٢٨,٠٠			

ويتضح من الجدول أن (قيمة Z) للفروق بين رتب المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في الدرجة الكلية وكذلك للأبعاد أكبر من (٢,٥٨) وجميعها قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس التعاطف الذاتي في الدرجة الكلية وكذلك الأبعاد، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي التعاطف الذاتي.

#### ب. ثبات المقياس

اعتمدت الباحثة في التحقق من ثبات المقياس على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٢) معاملات الثبات للدرجة الكلية والابعاد الفرعية لمقياس التعاطف الذاتي

التجزئة النصفية			



معامل جتمان	معامل سبيرمان براون	معامل ثبات ألفا كرونباخ	عدد المفردات	للأبعاد
٠,٧١٢	٠,٧١٨	٠,٧٨٦	١٢	اللطيف بالذات مقابل الحكم الذاتي
٠,٥٨٧	٠,٥٨٧	٠,٦٣٢	١٠	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
٠,٧١٦	٠,٧١٦	٠,٦٩٦	١٢	اليقظة العقلية مقابل اجترار الانفعال السلبي
٠,٨٤٣	٠,٨٤٦	٠,٨٦٩	٣٤	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات حيث تراوحت قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس بين (٠,٥٨٧ : ٠,٧٨٦) بكل من طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ، كما بلغت قيمة معامل ثبات المقياس الكلي (٠,٨٤٣ : ٠,٨٦٩) بكل من طريقتي معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على الترتيب.

### ج. حساب الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل مفردة من مفردات مقياس التعاطف الذاتي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٣): قيم معاملات ارتباط كل مفردة من مفردات مقياس التعاطف الذاتي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي

إليه

اليقظة العقلية		الإنسانية المشتركة		اللطيف بالذات	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
٠,٥٥٤**	٥	٠,٤٢٤**	٣	٠,٥٤٤**	١
٠,٥٣٥**	٦	٠,٥٩٦**	٤	٠,٤٣٤**	٢
٠,٥٨٦**	١١	٠,٤١٨**	٩	٠,٥٠١**	٧
٠,٥٥٦**	١٢	٠,٥٤٧**	١٠	٠,٤٤٥**	٨
٠,٥٩٧**	١٧	٠,٣٨١**	١٥	٠,٥٢٧**	١٣
٠,٤٧٧**	١٨	٠,٤٢١**	١٦	٠,٥٨٠**	١٤
٠,٦٠٦**	٢٣	٠,٦٢٠**	٢١	٠,٥٢٨**	١٩
٠,٥٩١**	٢٤	٠,٥٣٨**	٢٢	٠,٧٤٤**	٢٠
٠,٥٠٤**	٢٩	٠,٣٨٩**	٢٧	٠,٥١٣**	٢٥
٠,٥٥١**	٣٠	٠,٦٤٠**	٢٨	٠,٦٦٤**	٢٦
٠,٥٨١**	٣٣			٠,٤٦٦**	٣١
٠,٥٦٨**	٣٤			٠,٥٤٥**	٣٢

\*\* الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول أن قيم معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للبعد تراوحت من (٠.٣٨١) : (٠,٧٤٤) وجميعها القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وبذلك تشكل مفردات كل مقياس من المقاييس الفرعية لمقياس التعاطف الذاتي بناءً متماسكاً ومتسقاً داخلياً في قياس المتغير الذي وضعت لقياسه.

كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل مقياس فرعي من مقياس التعاطف الذاتي والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٤): قيم معاملات ارتباط كل مقياس فرعي من مقاييس صعوبات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية (ن=٢٦٠)

اليقظة العقلية مقابل اجترار الانفعال السلبي	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي	الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية
٠,٨٥٢**	٠,٨٢٦**	٠,٩٢٦**	

\*\* الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط المقاييس الفرعية بالدرجات الكلية لمقياس التعاطف الذاتي تراوحت من (٠,٨٥٢ : ٠,٩٢٦) وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وبذلك تشكل المقاييس الفرعية بناءً متماسكاً ومتسقاً داخلياً في قياس التعاطف الذاتي.

### الأداة الثالثة: استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد الباحثة). (ملحق: ٦)

#### ١- الهدف من الاستمارة:

قياس المستوى الاجتماعي والثقافي لأسر الطالبات (عينة الدراسة)، حيث تتمثل أهمية دراسة المستوى الاجتماعي والثقافي لما قد يكون له من تأثير واضح وفعال في بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والتربوية.

ولإعداد الاستمارة قامت الباحثة بالاستعانة باستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة إعداد (حسن، ١٩٩٨) كما تم الاطلاع على العديد من الاستمارات التي تناولت المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، وذلك للتعرف على أهم العبارات التي تقيس المستوى الاجتماعي والثقافي، للاستفادة منها في بناء الاستمارة الحالية، ومنها مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة إعداد (الشخص، ٢٠١٣)، واستمارة (أبو القاسم، ٢٠١٨) والتي طبقت على طالبات الجامعة، واستمارة (الحجازي، ٢٠٢٠) التي طبقت على أسر أطفال المرحلة الابتدائية، وقد تم إعداد الاستمارة بما يتناسب مع الظروف والايضاح الراهنة.

#### ٢- وصف الاستمارة:

تضمنت الاستمارة بيانات أولية وهي عبارة عن (الاسم، العمر، الحالة الاجتماعية، رقم الموبيل) وتكونت من بعدين؛ البعد الأول يتضمن: بعض المؤشرات للمستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة: مستوى تعليم الوالدين، وظيفة الوالدين، عدد أفراد الأسرة، الحي السكني، عدد غرف السكن، البعد الثاني تناول: أسئلة تناولت بعض الجوانب الخاصة بالمستوى الثقافي للأسرة.

البعد الأول: المستوى الاجتماعي والاقتصادي:

ويتضمن المستوى التعليمي والوظيفي للوالدين (الأب - الأم).  
١. المستوى التعليمي.

جدول (١٥) توزيع درجات فقرات مستوى تعليم الوالدين

م	مستوى التعليم	الدرجة المقابلة
١	أمي- يقرأ ويكتب	١
٢	تعليم متوسط (ابتدائي- اعدادي)	٢
٣	حاصل على مؤهل متوسط	٣
٤	حاصل على مؤهل جامعي	٤
٥	حاصل على دراسات عليا.	٥

٢. المستوى الوظيفي

يتم تصنيف الوظائف في ضوء تسعة مستويات وفقاً للبعد الوظيفي لمقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة لإعداد (الشخص، ٢٠١٣) ملحق (٧)، تتراوح الدرجات عليه من (١ : ٩).  
٣. عدد أفراد الأسرة.

جدول (١٦) الدرجات المقابلة لعدد أفراد الأسرة

م	عدد أفراد الأسرة	الدرجة المقابلة
١	٣ : ٤ أفراد	٣
٢	٥ : ٦ أفراد	٢
٣	٧ أفراد فأكثر	١

٤. منطقة السكن.

جدول (١٧) الدرجات المقابلة مكان السكن

م	مكان السكن	الدرجة المقابلة
١	منطقة راقية	٣
٢	منطقة متوسطة	٢
٣	منطقة شعبية	١

وبناء على تقرير المفحوصة بمكان السكن يتم وضع الدرجات السابقة.

٥. عدد غرف السكن.

جدول (١٨) الدرجات المقابلة لعدد الغرف في السكن

م	عدد الغرف	الدرجة المقابلة
١	٦ غرف فأكثر	٤
٢	٤ : ٥ غرف	٣
٣	٢ : ٣ غرف	٢
٦	غرفة واحدة	١

البعد الثاني: المستوى الثقافي

جدول (١٩) الدرجات المقابلة للأسئلة الخاصة ببعض مؤشرات المستوى الثقافي للأسرة

م	الفقرة	نعم	لا أدري	لا
١	هل تهتم الأسرة بشراء الكتب العلمية أو الأدبية أو الثقافية.	٣	٢	١
٢	هل تقوم الأسرة باستخدام الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).	٣	٢	١
٣	هل تشترك الأسرة في أحد النوادي.	٣	٢	١
٤	هل توجد مكتبة في منزلك.	٣	٢	١
٥	هل تهتم الأسرة بمتابعة البرامج الثقافية والعلمية أو البرامج الإخبارية في التلفزيون.	٣	٢	١
٦	هل يشترك بعض أفراد الأسرة في الأنشطة الاجتماعية (الجمعيات الخيرية).	٣	٢	١
٧	هل يقوم بعض أفراد الأسرة بممارسة بعض الهوايات الفنية أو الترفيهية.	٣	٢	١
٨	هل تداوم الأسرة بزيارة الأقارب والأصدقاء والجيران	٣	٢	١
٩	هل تهتم أسرته بالاشتراك في الرحلات الترفيهية (مخيم/ مصيف).	٣	٢	١
١٠	هل تهتم أنت وأفراد أسرته بمناقشة ما يحدث في المجتمع أو العالم من أخبار.	٣	٢	١

### ٣- طريقة تقدير الدرجة على الاستمارة:

يتم تقدير الدرجة بناءً على تقرير الطالبة واستجاباتها على الاستمارة وفقاً للدرجات الموضحة أمام كل بند من البنود، لتصبح أعلى درجة ممكن الحصول عليها (٦٧) وأقل درجة (١٧).

### ٤- الكفاءة السيكومترية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة:

#### أ. صدق الاستمارة

#### ❖ الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم حساب قدرة الاستمارة على التمييز كمؤشر على صدقها باستخدام اختبار Mann-Whitney Test لعدم توافر شروط استخدام اختبار T.Test، حيث تم تقسيم وترتيب مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية (ن=٢٦٠)، وتحديد المجموعة العليا التي تضمنت (٨٧) من الطالبات الحاصلات على أعلى درجات على الاستمارة، والمجموعة الدنيا التي تضمنت (٨٧) من الطالبات الحاصلات على أقل درجات على الاستمارة، ومن ثم دراسة الفروق بين المجموعتين، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٠) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا للاستمارة والابعاد الفرعية لها

للأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المستوى الاجتماعي	العليا	٨٧	١٢٧,٠٣	١١٠٥٢	٣٤٥	١٠,٣٧٣	.٠٠٠
	الدنيا	٨٧	٤٧,٩٧	٤١٧٣			
المستوى الثقافي	العليا	٨٧	١٢٦,٧٥	١١٠٢٧,٥٠	٣٦٩,٥	١٠,٣١٥	.٠٠٠
	الدنيا	٨٧	٤٨,٢٥	٤١٩٧,٥٠			

الدرجة الكلية	العليا	٨٧	١٣١	١١٣٩٧	٠.٠٠٠	١١,٤٠٨	٠.٠٠٠
	الدنيا	٨٧	٤٤	٣٨٢٨			

ويتضح من الجدول أن (قيمة Z) للفروق بين رتب المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في الدرجة الكلية وكذلك للأبعاد أكبر من (٢,٥٨) وجميعها قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس التعاطف الذاتي في الدرجة الكلية وكذلك الأبعاد، مما يدل على قدرة الاستمارة على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي المستوى الاجتماعي الثقافي.

#### ب. ثبات الاستمارة

اعتمدت الباحثة في التحقق من ثبات الاستمارة على حساب معامل ألفا لكرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستمارة وكذلك للاستمارة ككل كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢١) معاملات الثبات للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة

لأبعاد	عدد المفردات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
المستوى الاجتماعي	٧	٠,٧٣٤
المستوى الثقافي	١٠	٠,٦٦٩
الدرجة الكلية	١٧	٠,٧٥٦

ويتضح من الجدول السابق تمتع الاستمارة بدرجة جيدة من الثبات.

#### ج. الاتساق الداخلي للاستمارة

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الاستمارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٢): قيم معاملات ارتباط كل مفردة من مفردات الاستمارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٢٦٠)

المستوى الثقافي		المستوى الاجتماعي	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
.٥٨٩**	١	.٨٢٤**	١
.٢٦٧**	٢	.٨١٣**	٢
.٤٩٠**	٣	.٨٥٨**	٣
.٥٢٩**	٤	.٨٥٣**	٤
.٥١٥**	٥	.١٦٠**	٥
.٥٥٤**	٦	.٢٣٦**	٦
.٥٥٢**	٧	.١٦٥**	٧
.٤٢١**	٨		



المستوى الثقافي		المستوى الاجتماعي
٠.٥٥٤**	٩	
٠.٤٧٨**	١٠	

\*\* الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للبعد تراوحت من (٠,٢٣٦\*\* : ٠,٨٥٨\*\*) وجميعها القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، ما عدا الفقرة رقم (٥، ٧) فكانت معاملات الارتباط منخفضة (٠,١٦٠\*\* : ٠,١٦٥\*\*) ولكنها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ كما أن هذه الفقرات ضرورية لأهداف البحث فتم الإبقاء عليها في الاستمارة، وبذلك تشكل مفردات كل بعد من أبعاد الاستمارة بناءً متماسكاً ومتسقاً داخلياً في قياس ما وضعت لقياسه. كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل بعد فرعي من الاستمارة والدرجة الكلية للاستمارة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٣): قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (ن=٢٦٠)

المستوى الثقافي	المستوى الاجتماعي	
٠.٧٧٩**	٠.٧٩٦**	معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للاستمارة

\*\* الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجات الكلية للاستمارة جميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وبذلك تشكل الأبعاد بناءً متماسكاً ومتسقاً داخلياً في قياس المستوى الاجتماعي والثقافي لأسر الطالبات.

### نتائج البحث ومناقشتها:

وفيما يلي عرض فروض البحث، والمعالجات الإحصائية، والنتائج التي أسفرت عنها، وتفسير هذه النتائج وتحليلها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

**الفرض الأول ونتائجه:** والذي ينص على " توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين صعوبات التنظيم

الانفعالي (عدم قبول الاستجابات الانفعالية- صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف-

صعوبات ضبط الاندفاع- محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات- نقص الوضوح

الانفعالي) والتعاطف الذاتي (اللطف بالذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية) لدى طالبات الجامعة."

لاختبار صحة هذا الفرض والتحقق منه إحصائياً تم تطبيق مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ومقياس

التعاطف الذاتي على عينة من طالبات الجامعة ضمت (٤١٣) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بقسم علم

النفس كلية البنات للآداب والعلوم والتربية- جامعة عين شمس، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين

درجات الأفراد عينة الدراسة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية (عدم قبول

الاستجابات الانفعالية- صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف- صعوبات ضبط الاندفاع-

محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات- نقص الوضوح الانفعالي) ودرجتهم على

مقياس التعاطف الذاتي وأبعاده الفرعية (اللطيف بالذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية)، وقد جاءت نتائج المعالجة الإحصائية كما هو موضحاً بالجدول التالي:

جدول (٢٤): معاملات الارتباط بين مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية ومقياس التعاطف وأبعاده الفرعية

الأبعاد	عدم قبول الاستجابات الانفعالية	صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف	صعوبات ضبط الاندفاع	محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات	نقص الوضوح الانفعالي	الدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الانفعالي
اللطيف بالذات مقابل الحكم الذاتي	-.٤٥٩**	-.٥٤٧**	-.٤٩٨**	-.٥٨٥**	-.٤٩٨**	-.٦٥٧**
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	-.٣٦٨**	-.٤٤١**	-.٤٢٩**	-.٥٣٤**	-.٤٨٩**	-.٥٧٥**
اليقظة العقلية مقابل اجترار الانفعال السلبي	-.٥٤٠**	-.٥٨١**	-.٦٠٧**	-.٦٢٣**	-.٤٦٨**	-.٧١٦**
الدرجة الكلية للتعاطف الذاتي	-.٥٢١**	-.٥٩٨**	-.٥٨٣**	-.٦٥٨**	-.٥٤٧**	-.٧٣٨**

ويتضح من الجدول ما يلي:

١. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الدرجة الكلية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية على مقياس التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة بمعامل ارتباط قدره (-٠,٧٣٨).
٢. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الدرجة الكلية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ودرجة كافة الأبعاد الفرعية لمقياس التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة.
٣. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين جميع أبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وكافة الأبعاد الفرعية لمقياس التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة. وتشير هذه النتائج أن العلاقة عكسية بين المتغيرات أي أنه كلما ارتفعت درجات الطالبات على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده يصاحب ذلك انخفاضاً في درجات الطالبات على مقياس التعاطف الذاتي والأبعاد الفرعية له. والعكس صحيح؛ فكلما ارتفعت درجة التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة صاحب ذلك إلى انخفاض في درجة صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات. وتعد هذه النتيجة منطقية ومقبولة علمياً، حيث تتصف الانفعالات في مرحلة المراهقة بأنها انفعالات عفيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها، وفي كثير من الحالات لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، كما تفرض المرحلة العمرية والجامعية على الطالبات مطالب عديدة قد تمثل ضغط عليهن وقد تجعلهن في حالة من عدم الاتزان الانفعالي نتيجة الصعوبة في تحقيق هذه المطالب. وإخفاق الطالبات في تحقيق بعض من هذه المطالب نتيجة ظروف ما، قد تجعلهن يميلن إلى نقد ذواتهن وعدم الرحمة بها وانتقادها، مما قد ينعكس في صورة صعوبات تواجهها الطالبات في تنظيم انفعالاتهن، قد تظهر في عدم الوعي بحالتهم الانفعالية والاندفاع في مواجهة المواقف المشحونة انفعالية وصعوبة

تحقيق الأهداف، مما يجعل الطالبات في حاجة لنوع من الدعم والمساندة النفسية لمواجهة المرحلة الجامعية بكفاءة وفعالية لتحقيق التوافق مع المرحلة الجامعية وتحقيق الاستقرار النفسي والصحة النفسية. يرتبط التعاطف الذاتي بشكل كبير بخبرات المراهقين، لأن الشعور بالقبول الذاتي والرحمة بالذات يؤدي إلى تقليل الأحكام القاسية لدى المراهقين تجاه أنفسهم عندما يواجهون عدم القبول والتقبل من الآخرين. كما أن القدرة على وضع خبرات الفرد ضمن إطار الخبرات الانسانية العامة التي يمر بها أي فرد تعطي للمراهق إحساس بالترابط الشخصي الذي يساعد على التغلب على المخاوف من الرفض الاجتماعي. ويحمي التقبل اليقظ المراهق من الهوس الاجتراري للتفكير التشاؤمي والانفعالات السلبية الذي يؤدي إلى اختلال الوظائف النفسية (Neff & McGehee, ٢٠١٠, p. ٢٢٥:٢٢٧). مما ينعكس على قدرة المراهقين على التنظيم الانفعالي الفعال.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج الأبحاث، حيث تؤكد نيف (Neff, ٢٠٠٣, p. ٩١ & ٩٢) أنه يمكن النظر إلى التعاطف الذاتي بأنه استراتيجية مواجهة انفعالية فعالة. فالتعاطف الذاتي يجعل الفرد يتمتع بوعي يقظ تجاه انفعالاته، فالمشاعر المؤلمة والمقلقة التي لا يمكن تجنبها، يمكن الاقتراب منها باللفظ Kindness والفهم لهذه المشاعر والاحساس بالإنسانية المشتركة وأنها جميعا نختبر مشاعر الفشل والإحباط وعدم التوفيق في وقت ما من حياتنا. وهنا تتحول المشاعر السلبية إلى حالات شعورية أكثر ايجابية، مع السماح بادراك أوضح لموقف الفرد وحالته الحالية، والاعتماد على خطوات واجراءات من شأنها تغيير الفرد والبيئة بطريقة فعالة ومناسبة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عبد الحميد، ٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة احصائية بين التعاطف وإدراك الاساءة في الطفولة وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى المراهقين من الجانحين وغير الجانحين. ودراسة (Meyer & Leppma, ٢٠١٩) التي طبقت على طلاب الجامعة وطلاب دراسات عليا والتي أشارت نتائجها إلى أن المستويات الأعلى من اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي تقلل من صعوبات التنظيم الانفعالي.

### الفرض الثاني ونتائجه:

والذي ينص على "تختلف درجة صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعادها الفرعية (عدم قبول الاستجابات الانفعالية- صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف- صعوبات ضبط الاندفاع- محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات- نقص الوضوح الانفعالي) باختلاف المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة لدى طالبات الجامعة."

وللتحقق من هذا الفرض ومعرفة العلاقة بين درجة صعوبات التنظيم الانفعالي والمستوى الاجتماعي والثقافي لأسر طالبات الجامعة، ومعرفة هل للمتغير المستقل (المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة) أثر على المتغير التابع (صعوبات التنظيم الانفعالي)؟ قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث البالغ عددهن (٤١٣) طالبة باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي لأسرهن.

جدول (٢٥) الإحصاءات الوصفية لدرجات الطالبات على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية حسب المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (ن=٤١٣)

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الاجتماعي الثقافي	الأبعاد
٠,٣٣٢	٢,٧٧٨	١٥,٢٤	٧٠	منخفض	عدم قبول الاستجابات الانفعالية
٠,١٥٥	٢,٦٢٩	١٤,٦٧	٢٨٥	متوسط	
٠,٣٨٠	٢,٨٩٤	١٤,٢٠	٥٨	مرتفع	
٠,١٣٢	٢,٧٠٢	١٤,٧٠	٤١٣	المجموع	
٠,٣٥٢	٢,٩٤٩	١٣,٧٧	٧٠	منخفض	صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف
٠,١٦٨	٢,٨٤٥	١٣,٤٩	٢٨٥	متوسط	
٠,٤٠١	٣,٠٥٥	١٢,٥٨	٥٨	مرتفع	
٠,١٤٣	٢,٩٠٧	١٣,٤١	٤١٣	المجموع	
٠,٣٢٥	٢,٧٢٣	١٤,٧٨	٧٠	منخفض	صعوبات ضبط الاندفاع
٠,١٧٣	٢,٩٢٦	١٤,٣٥	٢٨٥	متوسط	
٠,٣٩١	٢,٩٨١	١٢,٩١	٥٨	مرتفع	
٠,١٤٤	٢,٩٤٦	١٤,٢٢	٤١٣	المجموع	
٠,٣٦٣	٣,٠٤٠	١٣,٣٥	٧٠	منخفض	محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات
٠,١٨٤	٣,١٢٠	١٢,٤٩	٢٨٥	متوسط	
٠,٢٩٣	٢,٢٣٣	١٠,٤٤	٥٨	مرتفع	
٠,١٥٢	٣,١٠٥	١٢,٣٥	٤١٣	المجموع	
٠,٣٦٢	٣,٠٣٢	١٢,٧٧	٧٠	منخفض	نقص الوضوح الانفعالي
٠,١٦٣	٢,٧٦٠	١٢,١٢	٢٨٥	متوسط	
٠,٣٣٦	٢,٥٦٢	١١,٥٥	٥٨	مرتفع	
٠,١٣٧	٢,٧٩٦	١٢,١٥	٤١٣	المجموع	
١,٢٩٦	١٠,٨٥١	٧٠,٣٠	٧٠	منخفض	الدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الانفعالي
٠,٦٧٥	١١,٤٠١	٦٧,٠٥	٢٨٥	متوسط	
١,٣٩١	١٠,٥٩٦	٦١,٧٠	٥٨	مرتفع	
٠,٥٦٢	١١,٤٢٩	٦٦,٨٥	٤١٣	المجموع	

ويتضح من الجدول أنه كلما ارتفع المستوى الاجتماعي والثقافي كلما انخفضت متوسطات درجات الطالبات على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية. جدول (٢٦) نتائج التحليل التباين للفرق بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية حسب المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (ن=٤١٣)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
عدم قبول الاستجابات الانفعالية	بين المجموعات	٣٤,٩٨٣	٢	١٧,٤٩١	٢,٤١٢	٠,٩١ غير دالة
	داخل المجموعات	٢٩٧٣,٣٨٥	٤١٠	٧,٢٥٢		
	المجموع	٣٠٠٨,٣٦٨	٤١٢			
صعوبات الانخراط في السلوك الموجه	بين المجموعات	٥٠,٧٠٧	٢	٢٥,٣٥٤	٣,٠٢٩	٠,٤٩ غير دالة
	داخل المجموعات	٣٤٣١,٦٦١	٤١٠	٨,٣٧٠		

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الابعاد
			٤١٢	٣٤٨٢,٣٦٨	المجموع	نحو الهدف
.٠٠١ دالة احصائية	٧,٥٣٢	٦٣,٣٧٨	٢	١٢٦,٧٥	بين المجموعات	صعوبات ضبط الاندفاع
		٨,٤١٤	٤١٠	٣٤٤٩,٨٤	داخل المجموعات	
			٤١٢	٣٥٧٦,٦٠	المجموع	
.٠٠٠ دالة احصائية	١٥,٩٤٠	١٤٣,٣٦٥	٢	٢٨٦,٧٢	بين المجموعات	محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات
		٨,٩٩٤	٤١٠	٣٦٨٧,٦٥	داخل المجموعات	
			٤١٢	٣٩٧٤,٣٨	المجموع	
.٠٤٦ غير دالة	٣,١٠١	٢٤,٠٠٠	٢	٤٨,٠٠	بين المجموعات	نقص الوضوح الانفعالي
		٧,٧٤٠	٤١٠	٣١٧٣,٣٨	داخل المجموعات	
			٤١٢	٣٢٢١,٣٩	المجموع	
.٠٠٠ دالة احصائية	٩,٤٨١	١١٨٩,٥٣١	٢	٢٣٧٩,٠٦	بين المجموعات	الدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الانفعالي
		١٢٥,٤٧١	٤١٠	٥١٤٤٢,٩٢	داخل المجموعات	
			٤١٢	٥٣٨٢١,٩٩	المجموع	

ويتضح من الجداول ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ترجع إلى متغير المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (منخفض- متوسط مرتفع)، حيث إن قيمة النسبة الفاتية (F) دالة احصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٠١).
- ويتضح من جدول (٢٥) أنه كلما انخفض المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة كلما ارتفع درجة الصعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات، وقد يرجع ذلك إلى أن انخفاض المستوى الاجتماعي للأسرة - وخاصة الاقتصادي- يفرض على أفراد الأسرة المزيد من ضغوط، حيث تسعى وتهتم الأسرة بتوفير الاحتياجات الأساسية المادية للأبناء مهلة احتياجاتهم الانفعالية والعاطفية والتي تشمل التقبل والاهتمام والتوجيه السليم. فالضغوط المعيشية والمادية التي يعاني منها الأفراد ذوي المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض، قد تجعلهم في حالة من الاستثارة الانفعالية لكثرة المتطلبات ومحدودية الامكانيات المتاحة، وقد يصبحوا معها نماذج والدية غير سوية في التعامل مع أبنائهم. وتدعم نتائج دراسة (مظلوم، ٢٠١٧) هذا التصور حيث توصل إلى مجموعة من الأسباب والعوامل الدينامية التي قد تكون كامنة وراء قصور التنظيم الانفعالي والتي تركز بشكل أساسي على طبيعة تعامل الوالدين مع الأطفال والتنشئة الاجتماعية التي يتلقاها الأطفال في الصغر، حيث إن النماذج الوالدية غير السوية وسوء التنشئة الاجتماعية -التي قد تكون ناتجة عن سوء الأوضاع الاجتماعية للأسرة- من أهم هذه الأسباب فالوالدين عليهم مسؤولية ولهم دور في مساعدة الطفل على التعامل مع انفعالاته. ومع نمو الطفل تتطور مهارات التنظيم الانفعالي حتى يصل إلى مرحلة المراهقة والرشد ويعتمد على نفسه ويستقل ويطور قدراته على تنظيم الانفعال.



يؤكد (Thompson, ١٩٧٤) على دور العوامل البيئية في تنظيم انفعالات الطفل، حتى تكون لديه القدرة على التنظيم الذاتي للانفعال، ويشير إلى أن وجود الطفل في سياق اجتماعي أمر مهم لأن القائمين على رعاية الطفل يقومون بمساعدته لتنظيم خبراته الانفعالية بأساليب متنوعة من خلال التدخل المباشر لتخفيف الضغوط، والتعليمات اللفظية، وتهيئة الظروف البيئية لمساعدته على ضبط استنثارته الانفعالية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات الجامعة في كل من الأبعاد الفرعية (صعوبات ضبط الاندفاع، محدودية الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعالات) ترجع إلى متغير المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (منخفض- متوسط مرتفع) حيث إن قيمة النسبة الفائية (F) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ويتضح من الجداول أنه كلما ارتفع المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة كلما زادت قدرة الطالبات على التحكم في الاندفاع وأصبح لديها القدرة والمرونة على استخدام استراتيجيات فعالة لتنظيم الانفعال.

حيث يتعلم الأفراد التحكم في الاندفاع وكيفية اختيار الاستراتيجية الملائمة للتحكم في انفعالهم مبكراً في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث تُعتبر مرحلة الطفولة فرصة كبيرة ليكتسب الطفل معلومات عن الانفعالات وكيفية تنظيمها من الآخرين، ويلاحظ الأطفال ما يفعله المحيطون به لتغيير حالته الانفعالية السلبية مثل التهدة والتشتيت. كما يقوم الوالدان والمحيطون بتنمية المهارات المعرفية ومنها اللغة التي يعبر الطفل بها عن انفعالاته. ويكون الأطفال في عمر ثلاث سنوات قادرين على إخفاء انفعالهم السلبية في بعض الظروف لتحقيق أهدافهم الخاصة ويظهرون قدرات عالية للتنظيم الانفعالي. ويمثل التعرض للمواقف التي يقوم الكبار بتصميمها والتي تسمح للطفل بتطبيق خطط التنظيم الانفعالي أهمية كبيرة في النمو الانفعالي للطفل خلال مرحلة الطفولة المبكرة. (عبد الحميد، ٢٠١٩، ص. ٢١٧) فكلما كانت الظروف الاجتماعية والثقافية مؤهلة لتعليم الأبناء والتفاعل معهم وتوجههم انعكس ذلك على قدرتهم على تنظيم انفعالهم بفاعلية

حيث إن المهارات المطلوبة لتنظيم الانفعال تنمو من خلال تدخلات الآخرين في الطفولة، فمقدمي الرعاية يبذلون جهداً كبيراً في مراقبة وتفسير وتعديل الحالات الانفعالية للأطفال الصغار، أي إنهم ينظمون انفعالهم، ومع نضج الأبناء يستخدم الوالدان التدخلات المباشرة وكذلك الاستراتيجيات غير المباشرة (مثل توجيه بدائل الاستجابة) ليس فقط للحفاظ على الصحة الانفعالية للأطفال، وإنما أيضاً لتهديب الانفعالات بما يتوافق مع التوقعات الثقافية المتعلقة بالمشاعر والتعبير عنها، علاوة على ذلك تؤثر العلاقات بين الوالدين والأبناء والروابط الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين المهمين، على التنظيم الانفعالي وكفاءة استراتيجيات التحكم في الاستنثار التي يكتسبها الأطفال في إطار هذه العلاقات المقربة (مظلوم، ٢٠١٧، ص. ١٣: ١٤).

كما يؤثر الوالدين على تنمية التنظيم الانفعالي لدى الأطفال بطريقة غير مباشرة من خلال الطريقة التي يتفاعلون بها مع الموضوعات المتعلقة بالانفعالات والطوارئ التي يمرون بها. فبعض الآباء لديهم وعي شديد بانفعالات أطفالهم خلال الحديث معهم ويدربون أطفالهم على خطط التنظيم الانفعالي، بينما لا يكون البعض على وعي بانفعالات الأطفال في المحادثات معهم، ويحاولون أن

يتحكموا في انفعالات أبناهم بأنفسهم بدلا من تعليمهم كيفية تنظيمها بمفردهم. ويكتسب الأطفال الذين يملكون آباء واعين بانفعالاتهم، القدرة على تنظيم الانفعالات بصورة تكيفية، بينما الأطفال الذين يعاقبهم والديهم على انفعالاتهم ولا يكثر ثون لها، يعانون من صعوبة أكبر في تنظيم انفعالاتهم. (عبد الحميد، ٢٠١٩، ص. ٢١٧)

فالأسرة السوية تشجع على التعبير الانفعالي بعكس الأسرة غير السوية التي تثبط التعبير الانفعالي، وبالتالي يصبح الفرد غير قادر على تنظيم انفعالاته عند المرور بالخبرات الضاغطة. بالإضافة إلى عدم وعي الوالدين بانفعالات أبنائهم وعدم القدرة على تمييز حالتهم الانفعالية فالوعي بمشاعر الأبناء يُمكن الآباء من التعامل مع مشاعر وانفعالات أبنائهم، ويساعدهم على تدريب أبنائهم على وصف مشاعرهم وكيف ينظمون مشاعرهم وانفعالاتهم الإيجابية والسلبية بدلا من قمعها، وتشجعهم على التحدث بخصوصها وكيف يمكن إدارة وتحويل الانفعالات السلبية إلى إيجابية في مواقف التفاعل الاجتماعي.

وتدعم نتائج الدراسات السابقة دور التنشئة الاجتماعية والأسرة في التنظيم الانفعالي للأبناء حيث توصلت دراسة كل من (الصمادي، والجعبري، ٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي وأساليب المعاملة الوالدية الملائمة (ممارسة المشاركة الملائمة، الممارسات الايجابية، والمراقبة والمتابعة الوالدية) كما توصلت إلى عدم وجود علاقة بين التنظيم الانفعالي والعقاب البدني. كما أكدت (مرعي، ٢٠١٩) في ضوء النتائج التي توصلت إليها على أهمية دور الوالدين لمساعدة أبنائهم على تنظيم انفعالاتهم باستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

وأجرى (Kestenbaum, M.A. ٢٠١٦) دراسة هدفت إلى التعرف أثر التعبير العاطفي للأسرة وخبرات التنشئة الاجتماعية الانفعالية منذ الطفولة المتوسطة (أي من سن ٨ إلى ١١ عامًا) على قدرات التنظيم الانفعالي في مرحلة الشباب. وأظهرت النتائج أن زيادة التعبير الانفعالي الإيجابي ومكافأة التجارب العاطفية في مرحلة الطفولة المتوسطة ساهمت في انخفاض مستويات سوء التنظيم الانفعالي في مرحلة الشباب، بينما تم الإبلاغ عن مستويات أعلى من التعبير العاطفي السلبي وتضخيم التجارب العاطفية منذ الطفولة المتوسطة ساهم في ارتفاع مستويات سوء التنظيم الانفعالي عند الشباب.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات الجامعة في الأبعاد (عدم قبول الاستجابات الانفعالية، صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف، نقص الوضوح الانفعالي) ترجع إلى متغير المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (منخفض- متوسط مرتفع)، حيث إن قيمة النسبة الفائية (F) غير دالة احصائيا.

وقد يرجع عدم تأثر الأبعاد الفرعية لصعوبات التنظيم الانفعالي (عدم قبول الاستجابات الانفعالية، صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف، نقص الوضوح الانفعالي) بمتغير المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (منخفض- متوسط مرتفع). إلى أن الطالبات على اختلاف مستويات اسرهن الاجتماعية والثقافية، يتأثرن بطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها حيث تتصف الانفعالات في مرحلة المراهقة بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها، وفي كثير من الحالات لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، وبالتالي فليس هناك ثبات انفعالي في هذه المرحلة ويظهر التذبذب الانفعالي لدى المراهق، وتقلب سلوكه بين سلوك الأطفال تارة وسلوك الكبار

تارة أخرى. كما يلاحظ لدى المراهق التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الموقف فيتغير انفعاله بين الحب والكره وبين الشجاعة والخوف، وبين الانعزالية والاجتماعية وبين الحماس واللامبالاة إلى غير ذلك من مظاهر السلوك (ملحم، ٢٠١٥، ص. ٣١٠). مما يجعل المراهقات لا تتقبلن الاستجابات الانفعالية الصادرة عنها، وتعاني من صعوبة في تحقيق متطلبات المواقف التي تتواجد فيها، وتميل إلى التذبذب ونقص الوضوح الانفعالي.

### الفرض الثالث ونتائجه:

والذي ينص على "تختلف درجة التعاطف الذاتي وأبعاده الفرعية (اللطف بالذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية) باختلاف المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة لدى طالبات الجامعة". وللتحقق من هذا الفرض ومعرفة العلاقة بين درجة التعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، ومعرفة هل للمتغير المستقل (المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة) أثر على المتغير التابع (التعاطف الذاتي)؟ قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث البالغ عددهن (٤١٣) طالبة باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي لأسرهن.

جدول (٢٦) الإحصاءات الوصفية لدرجات الطالبات على مقياس التعاطف الذاتي وأبعاده الفرعية حسب المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (ن=٤١٣)

الإبعاد	المستوى الاجتماعي الثقافي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي	منخفض	٧٠	٢٥,٠٥	٥,٢٤٤	٠,٦٢٦
	متوسط	٢٨٥	٢٦,٨٠	٤,٨٢٦	٠,٢٨٥
	مرتفع	٥٨	٢٨,٤٨	٤,٨٩٢	٠,٦٤٢
	المجموع	٤١٣	٢٦,٧٤	٤,٩٨٩	٠,٢٤٥
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	منخفض	٧٠	٢١,٩٨	٣,٤٧٨	٠,٤١٥
	متوسط	٢٨٥	٢٣,٦٢	٣,٣٦٣	٠,١٩٩
	مرتفع	٥٨	٢٤,٨٤	٣,٢٢٧	٠,٤٢٣
	المجموع	٤١٣	٢٣,٥١	٣,٤٥٢	٠,١٦٩
اليقظة العقلية مقابل اجترار الانفعال السلبي	منخفض	٧٠	٢٤,٨٢	٤,٠٨٩	٠,٤٨٨
	متوسط	٢٨٥	٢٥,٤٠	٤,٣٣٧	٠,٢٥٦
	مرتفع	٥٨	٢٧,٩٨	٤,٣٥٤	٠,٥٧١
	المجموع	٤١٣	٢٥,٦٦	٤,٣٩٤	٠,٢١٦
الدرجة الكلية للتعاطف الذاتي	منخفض	٧٠	٧١,٥٥	١١,٢٦٤	١,٣٤٦
	متوسط	٢٨٥	٧٥,٩٠	١١,٠٦٠	٠,٦٥٥
	مرتفع	٥٨	٨١,٣١	١١,٠٢١	١,٤٤٧
	المجموع	٤١٣	٧٥,٩٢	١١,٣٨٨	٠,٥٦٠

ويتضح من الجدول أنه كلما ارتفع المستوى الاجتماعي والثقافي كلما ارتفعت متوسطات درجات الطالبات على مقياس التعاطف الذاتي وأبعاده الفرعية.

جدول (٢٧) نتائج التحليل التباين للفرق بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس التعاطف الذاتي وأبعاده الفرعية حسب المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (ن=٤١٣)

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي	بين المجموعات	٣٧٥,٥٤	٢	١٨٧,٧٧٢	٧,٧٩٣	.٠٠٠
	داخل المجموعات	٩٨٧٩,٢٥	٤١٠	٢٤,٠٩٦		
	المجموع	١٠٢٥٤,٧٩	٤١٢			
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	بين المجموعات	٢٦٩,٤٨٥	٢	١٣٤,٧٤٢	١١,٩٠٢	.٠٠٠
	داخل المجموعات	٤٦٤١,٦٦٣	٤١٠	١١,٣٢١		
	المجموع	٤٩١١,١٤٨	٤١٢			
اليقظة العقلية مقابل اجترار الانفعال السلبي	بين المجموعات	٣٨٠,٠٣٢	٢	١٩٠,٠١٦	١٠,٢٨١	.٠٠٠
	داخل المجموعات	٧٥٧٧,٥٢٢	٤١٠	١٨,٤٨٢		
	المجموع	٧٩٥٧,٥٥٤	٤١٢			
الدرجة الكلية للتعاطف الذاتي	بين المجموعات	٣٠١٧,٦٩٣	٢	١٥٠٨,٨٤٧	١٢,٢٦٩	.٠٠٠
	داخل المجموعات	٥٠٤٢٢,١٢٧	٤١٠	١٢٢,٩٨١		
	المجموع	٥٣٤٣٩,٨٢١	٤١٢			

ويتضح من الجداول ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي وأبعاده الفرعية ترجع إلى متغير المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (منخفض- متوسط مرتفع)، حيث إن قيمة النسبة الفائية (F) للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للتعاطف الذاتي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠١).

حيث يتضح من النتائج السابقة أنه كلما ارتفع المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة كلما أدى ذلك إلى ارتفاع درجة التعاطف الذاتي لدى الطالبات.

وقد يرجع ذلك إلى أن الأسر كلما ارتفع مستواها الاجتماعي والثقافي أتاح ذلك لهم فرصة أكبر للاهتمام بأبنائهم وتسعى إلى توفير ظروف اسرية سوية وتتعامل مع أبنائهم بطرق سوية، وتربي أبنائهم على قيم ومبادئ تعزز من التعاطف الذاتي لديهم، والذي يظهر في اللطف أثناء التعامل مع الأبناء وعدم انتقادهم وتوجيه النقد واللوم عندما يخطئون وتوجيههم إلى أن الجميع يخطئ والمهم هو التعلم من الخطأ. بعكس الأسر التي لا تتمتع بالقدر نفسه من المستوى التعليمي والثقافي والاجتماعي والتي قد تعاني من صعوبات في إشباع الحاجات النفسية لأبنائهم.

وتدعم نتائج دراسة (Neff & Germer, ٢٠١٧) – هذا التصور حيث أوضحت أن الآباء الذين يتسمون بالتعاطف الذاتي لا تنتقد أبنائهم بقسوة عندما يخطئون ولا يخبروهم أنهم فاشلون، ولكنهم يخبروهم أنه قاموا بخطأ من الممكن أن يقع فيه أي فرد ويوفرون لأبنائهم الفرصة التي يحتاجون إليها لكي يكونوا

أفضل من خلال التشجيع والقبول والدعم وهنا يصبح الأبناء أكثر دافعية للمحاولة للوصول لأهدافهم في الحياة.

### ملخص نتائج البحث:

تشير نتائج البحث في مجملها إلى:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتى لدى طالبات الجامعة. مما يعني أنه كلما ارتفعت درجة صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبة صاحب ذلك انخفاض في درجة التعاطف الذاتى لدى الطالبة، والعكس صحيح.
- تختلف درجة صعوبات التنظيم الانفعالي باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي لأسر طالبات الجامعة؛ فكلما انخفض المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة صاحب ذلك ارتفاع في درجة صعوبات التنظيم الانفعالي.
- تختلف درجة التعاطف الذاتى باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي لأسر طالبات الجامعة؛ فكلما ارتفع المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة صاحب ذلك ارتفاع في درجة التعاطف الذاتى.

### توصيات البحث:

- انطلاقاً مما تناوله البحث الحالي حول دراسة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتى والكشف عن مدى اختلاف درجة كل من صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتى باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي لأسر طالبات الجامعة، توصي الباحثة بما يلي:
١. إعداد ندوات ودورات وورش عمل لتدريب الطالبات وخاصة طالبات الجامعة على كيفية تنظيم انفعالاتهم بطريقة فعالة. لما له من أهمية في وقاية الطالبات من الوقوع في الكثير من الاضطرابات النفسية المرتبطة بصعوبات التنظيم الانفعالي.
  ٢. إعداد ندوات ودورات وورش عمل لتدريب الطالبات وخاصة المراهقين على كيفية ممارسة التعاطف الذاتى، لما له من أهمية في وقاية الطالبات من الوقوع النقد الذاتى ولوم الذات وما يترتب عليهم من ارتفاع درجة كل من القلق والاكتئاب لديهن.
  ٣. توجيه الآباء والمعلمين إلى ضرورة الاهتمام بالتعاطف لدى الأبناء لما له من دور وأهمية في التخفيف من صعوبات التنظيم الانفعالي لديهم، من خلال عقد ورش عمل وندوات لأولياء الأمور والمعلمين داخل المدارس وتفعيل دور الخدمات النفسية.
  ٤. توجيه الآباء والمعلمين إلى ضرورة مراعاة الفروق الفردية لدى أبنائهم وألا نقارن الفرد بغيره لأن لكل منهم استعداداته وقدراته، والنظر إلى الفشل والخطأ امر محتمل جميعنا نمر به، مما يعمل على رفع درجة التعاطف الذاتى لديهم من خلال البرامج التليفزيونية والإذاعية.
  ٥. توجيه أولياء الأمور إلى كيفية تخفيف العبء النفسى عن المراهقين ويزرعون في أنفسهم الإيجابية والتعاطف الذاتى والثقة بالنفس.
  ٦. الاهتمام بدعم الأبحاث ونتائجها التي تهتم بدراسة المتغيرات الإيجابية التي أوصى بها علم النفس الإيجابي مثل التعاطف الذاتى والتفكير الإيجابي، والتفاؤل، والتوكيدية.



### البحوث المقترحة:

من خلال ما تم استعراضه من دراسات سابقة، وما تم التوصل إليه من نتائج البحث الحالي؛ تقترح الباحثة عدد من البحوث والدراسات المستقبلية مثل:

- فعالية برنامج إرشادي معرفي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادي في تحسين درجة التعاطف الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- فعالية برنامج إرشادي قائم على التعاطف الذاتي في خفض شدة أعراض الاكتئاب لدى طالبات الجامعة.

### المراجع:

- آدم، بسماء؛ والشيخ، كنان. (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٢ (١). ص ٤٥ - ٧٢.
- بسيوني، سوزان صدقة عبد العزيز؛ وخياط، وجدان بديع. (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥ (٤). ٥١٧-٥٥١.
- سليمان، سناء محمد. (٢٠٠٨). المشكلات العاطفية والجنسية لدى المراهقين والمراهقات. القاهرة: عالم الكتب.
- الصمادي، جميل محمود؛ والجعبري، رندة طلال. (٢٠١٨). الممارسات الوالدية الملائمة وعلاقتها بالتنظيم الانفعالات لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، ٨ (٣).
- عباس، دانيال؛ عربي، محمد عزت. (٢٠١٩). علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالتوافق الاجتماعي، لدى عينة من طلبة الصف الثاني الإعدادي في مدارس الحلقة الأولى في محافظة ريف دمشق، مجلة جامعة حماة، ٢ (٢). ١٥٩-١٧٨.
- عبد الحميد، هدى إبراهيم. (٢٠١٩). الرحمة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين إدراك الإساءة في الطفولة وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسي. المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والإرشادي، ٧ (٢). ٢٢٠ - ٢٦٥.
- عرفان، أسماء عبد المنعم. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لصعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، (٢١). ١٧١ - ٢٠٦.
- مرعي، رزان زهدي. (٢٠١٩). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس، فلسطين.

- مظلوم، مصطفى علي رمضان. (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة سيكومترية كLINIكيه". دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٨٢). ١٤١-٢١٢.
- ملحم، سامي محمد (٢٠١٥). الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر. دار الإعصار العلمي: عمان.
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (٢٠١٤). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, ٤٢, ٤٩-٥٨.
- Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (٢٠١٥). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, ٧٧, ١١٨-١٢٣.
- Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., & Berking, M. (٢٠١٧). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals with unipolar depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, ٩٠(٣), ٢٤٧-٢٦٣.
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (٢٠٢٠). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical psychology & psychotherapy*, ٢٧(٥), ٦٣٠-٦٣٩.
- Feng, X., Shaw, D. S., & Moilanen, K. L. (٢٠١١). Parental negative control moderates the shyness-emotion regulation pathway to school-age internalizing symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, ٣٩(٣), ٤٢٥-٤٣٦.
- Ferreira, C., Matos, M., Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (٢٠١٤). Shame memories and eating psychopathology: The buffering effect of self-compassion. *European Eating Disorders Review*, ٢٢(٦), ٤٨٧-٤٩٤.
- Finlay-Jones, A. L. (٢٠١٧). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, ٢١(٢), ٩٠-١٠٣.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (٢٠٠٤). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial

- validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of psychopathology and behavioral assessment, ٢٦(١), ٤١-٥٤.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (٢٠٠٤). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of psychopathology and behavioral assessment, ٢٦(١), ٤١-٥٤.
  - Gross, J. J. (١٩٩٩). Emotion regulation: Past, present, future. Cognition & emotion, ١٣(٥), ٥٥١-٥٧٣.
  - Gross, J. J. & Thompson, R. A. (٢٠٠٧). Emotion regulation: Conceptual foundations.
  - Hope, N. H., Wakefield, M. A., Northey, L., & Chapman, A. L. (٢٠١٨). The association between locus of control, emotion regulation and borderline personality disorder features. Personality and mental health, ١٢(٣), ٢٤١-٢٥١.
  - Koole, S. L. (٢٠١٠). The psychology of emotion regulation: An integrative review (pp. ١٣٨-١٧٧). Psychology press.
  - Louise, A., (٢٠١٧). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework, Clinical Psychologist, ٢٠١٧;٢١: ٩٠-١٠٣.
  - Neff, K. (٢٠٠٣). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and identity, ٢(٢), ٨٥-١٠١.
  - Neff, K. D., & McGehee, P. (٢٠١٠). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. Self and identity, ٩(٣), ٢٢٥-٢٤٠.
  - Neff, K. D., & Vonk, R. (٢٠٠٩). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. Journal of personality, ٧٧(١), ٢٣-٥٠.
  - Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (٢٠١١). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. International Journal of Mental Health and Addiction, ٩(٥), ٤٨٠-٤٩١.
  - Vine, V. & Aldao, A. (٢٠١٤). Impaired emotional clarity and psychopathology: A transdiagnostic deficit with symptom-specific pathways

through emotion regulation. Journal of Social and Clinical Psychology,  
٣٣(٤), ٣١٩.

## Difficulties of Emotion regulation and Its Relationship to Self-Compassion among Female University Students

Hagar Osama Abdelrazik Mohamed

Teaching Assistant & (Master) Degree – Psychology Department

Faculty of Women for Arts, Science & Education

Ain Shams University – Egypt

Prof. Dr

Sanaa Mohamed Soliman

Professor of Educational Psychology

Faculty of Women for Arts, Science & Education

Ain Shams University - Egypt

[Sanaa.solaiman@women.asu.edu.eg](mailto:Sanaa.solaiman@women.asu.edu.eg)

Prof. Dr

Asma Abdel Moneim Ibrahim

Professor of Psychology

Faculty of Women for Arts, Science & Education

Ain Shams University - Egypt

[Asmaa.AbdelMoniem@women.asu.edu.eg](mailto:Asmaa.AbdelMoniem@women.asu.edu.eg)

### Abstract

The aim of the current research is to identify the relationship between Emotion regulation difficulties and self-compassion among university students, and to reveal the extent of the difference in the degree of both Emotion regulation difficulties and self-compassion according to the sociocultural level of the families of the sample students. The research sample consisted of (٤١٣) female students of Faculty of Women, Ain Shams University. Their ages ranged between (٢١-٢٢) years. To achieve the objectives of the research, the following scales were used: The scale of Emotion regulation difficulties among university students. (Prepared by the researcher), a scale of self-compassion among university students (prepared by the researcher), a family social and cultural level questionnaire. (Prepared by the researcher). The search results found: There is a statistically significant negative correlation at the level of significance

(٠,٠١) between the total score on the scale of Emotion regulation difficulties and the total score on the scale of self-compassion among university students with a correlation coefficient of (-٠,٧٣٨). The different degree of total Emotion regulation difficulties according to the different sociocultural level (low - medium - high) of the families of university students. The degree of sub-dimensions (not accepting emotional responses, difficulties engaging in goal-oriented behavior, lack of emotional clarity) of the scale of Emotion regulation difficulties according to the sociocultural level of the families of university students. The difference in the degree of self-compassion and its sub-dimensions according to the sociocultural level (low - medium - high) of the families of university students.

**Keywords:** Difficulties of Emotion regulation; self-compassion; female university students