

التعاطف مع الذات وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كُليتي التربية والحقوق

بجامعة دمشق

* يمامة أيمن الجمعات

** د. بشرى علي

الملخص:

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كُليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق، وكذلك التعرف إلى الفروق في التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً للمتغيرات التالية: (الجنس والاختصاص). وتكوّنت عينة البحث من (180) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة كُليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق، وتم استخدام مقياس التعاطف مع الذات من إعداد الباحثة، ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي من إعداد عفانة (2018)، وتم اعتماد منهج البحث الوصفي. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التعاطف مع الذات وأبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ووجود فرق فيهما تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور في التعاطف مع الذات ولصالح الإناث في استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ووجود فرق أيضاً فيهما تبعاً لمتغير الاختصاص ولصالح طلبة التربية.

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات - استراتيجيات التنظيم الانفعالي - طلبة الحقوق والتربية.

*طالبة ماجستير - قسم علم النفس - اختصاص علم نفس النمو - كلية التربية - جامعة دمشق.

yamamajomaat@gmail.com

** أستاذ مساعد - قسم علم النفس الاجتماعي - كلية التربية - جامعة دمشق.

Self-sympathy and its relationship to emotional regulation strategies among students of the Faculties of Education and Law at Damascus University

Abstract:

The research aimed to reveal the relationship between self-compassion and emotional regulation strategies among students of the Faculties of Education and Law at the University of Damascus, as well as to identify the differences in self-compassion and emotional regulation strategies according to the following variables: (gender and specialization).

The research sample consisted of (180) male and female students who were chosen randomly from the students of the Faculties of Education and Law at the University of Damascus, and the scale of self-compassion prepared by the researcher was used, and the scale of emotional regulation strategies prepared by Afana (2018), and the descriptive research method was adopted.

The results indicated that there is a positive and statistically significant correlation between self-compassion and emotional regulation strategies and their dimensions, and there is a difference in them due to the variable of sex and in favor of males in self-compassion and in favor of females in emotional regulation strategies, and there is also a difference in them due to the variable of specialization and in favor of education students.

Keywords: self-compassion - emotional regulation strategies - Law and education students.

المقدمة:

يتنامى الاهتمام البحثي النفسي - في الآونة الأخيرة - بموضوعات تحقق فهماً نفسياً أعمق للطبيعة البشرية من خلال التركيز على المكونات والخصائص الإيجابية في الشخصية الإنسانية، وذلك من خلال منظومة ما يسمى بعلم النفس الإيجابي، والذي يتمثل مجاله كما يذكر (Seligman) في الاهتمام بالخبرات الإيجابية سواءً على المستوى الفردي، ومن بينها: (السعادة النفسية، والرضا، والتفاؤل، والأمل، والإيمان، والحب، والأصالة، والإحساس بالجمال، والحكمة، والمثابرة، والموهبة)، أو على المستوى الجماعي، ومن بينها: (الحنو، والإيثار، والتعاطف، والتسامح، والوسطية، والمسؤولية).

وحسب علم النفس الإيجابي يُعد الرضا عن الحياة والذات والتعاطف مع الذات بالشكل الذي يحقق الذات بأفضل صورها أقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد لتحقيق أفضل شكل من الشخصية السوية وأفضل مستوى من الصحة النفسية.

وإنَّ التعاطف مع الذات هو الارتباط بالنفس في حالات الفشل أو القصور أو المعاناة الشخصية وهو طريقة تكيفية تتعلق بالذات عند التفكير في عدم الكفاءة الشخصية أو في ظل الظروف الصعبة، ويُعتبر التعاطف مع الذات القدرة الفعّالة في التواصل مع الذات وحمايتها والشعور فيها من جوانبها السلبية وجوانبها الإيجابية أيضاً، فإنَّ التعاطف مع الذات له علاقة وثيقة بالمرونة النفسية وانخفاض وتطور الشخصية؛ حيث يفترض معظم المعالجين النفسيين أن التعاطف مع الذات جزء مهم في العلاج النفسي كما أنه يرتبط إيجابياً بالذكاء الوجداني والترايط وتقدير الذات والرفاه، ويرتبط سلبياً بالقلق والاكتئاب ولوم الذات والخوف من الفشل.

ويتعرض الإنسان في مختلف مراحل حياته لمتغيرات داخلية وخارجية عديدة، تؤثر تأثيراً مباشراً على النواحي الانفعالية، والسلوكية، والاجتماعية في حياته، حيث ازدادت هذه المؤثرات نتيجةً للتغيرات الذاتية والخارجية للفرد، ونتج عن ذلك وجود فجوة كبيرة بين المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، والحاجات النفسية، والاجتماعية التي يطمح إليها.

ويهدف الفرد لإدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يعيشها، ويشتمل ذلك على زيادة أو خفض أو الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والسلبية على حدٍ سواء، والتأثير على الاستجابة الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر.

ويواجه الأفراد العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية التي تتطلب أنماطاً مختلفة من الانفعالات ترمي بظلالها على تكيفهم وصحتهم النفسية، الأمر الذي يستلزم منهم التصرف معها وتنظيم وضبط تلك الانفعالات وتكوين العديد من العادات والاستراتيجيات الانفعالية الصحيحة التي بمرور الوقت تصبح جزءاً من سلوكياتهم وحياتهم اليومية، وتتنوع الانفعالات التي يختبرها الفرد تبعاً لكل موقف، الأمر الذي يستلزمه المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف.

وإنَّ معرفة الشباب الجامعي وإدراكهم لذاتهم ولمشاعرهم وانفعالاتهم يحدد طريقة استجاباتهم للمثيرات المختلفة، وهذا يعزز من توافقهم النفسي والاجتماعي، فالتطورات السريعة التي تشهدها الحياة بكافة مستوياتها التعليمية والمهنية والاجتماعية والنفسية أفرزت الكثير من المشكلات نتيجة تغير أساليب الحياة والعلاقات الإنسانية التي تربط الطلبة الجامعيين مع بعضهم البعض. ومما سبق، يمكننا أن نرى أهمية اتصال مضمون التعاطف مع الذات بمضمون استراتيجيات التنظيم الانفعالي لما لكل منهما على حدى أثر وأهمية على الفرد وحياته، خاصةً طلبة المرحلة الجامعية الذين يُعدون في مرحلةٍ مفصّليةٍ في حياتهم، مما يجعل من المهم النظر ودراسة مثل هذا الاتصال بصورة أعمق وأكثر توسعاً.

مشكلة البحث:

إنَّ الإنسان الطبيعي، بطبيعته الفطرية يريد دائماً أن يرفع من مستوى تحقيقه لذاته والوصول إلى رضا ذاتي مرتفع يجعل من نظرتَه إلى ذاته أكثر أهمية وسعادة ومن هذه الجوانب التي تحقق الذات هو جانب القدرة على تفعيل التعاطف مع الذات بالشكل الإيجابي الذي يدعم قدرة الفرد على الشعور بمشكلته وتأثير هذه المشكلة عليه والقيام بإيجاد حلول مناسبة لها، مما يجعل الفرد يبحث عن أفضل الأدوات والوسائل التي تحقق ذاته وترضيها وتجعل تعاطفه مع ذاته يعزز تحقيقه لحاجاته وأهدافه ورغباته المتنوعة.

فحسبَ دراسة مطاوع (2020) أنَّ التعاطف مع الذات يتضمن الانخراط في أنشطة ممتعة، والحفاظ على نظرة إيجابية، والتواصل بشكل إيجابي مع الآخرين، والعمل على تحسين الذات وجعلها جذابة للآخرين، وتقبل الذات والتوازن العاطفي، كما يرتبط التعاطف مع الذات بتجاوز

المشكلات الدراسية والتعامل معها بمرونة كافية؛ مما ينعكس إيجابياً على تعلم الطلاب ومواصلة دراستهم.

وإنَّ الإنسان أيضاً يبحث بمختلف ميوله واتجاهاته على التوازن الانفعالي الأفضل دائماً لكي يحقق الاتزان الانفعالي الذي يجعله أكثر صحةً وسعادةً ويمكِّنه من تحقيق شخصية متزنة يمكنها مواجهة الظروف والعوائق والمشكلات وعدم التأثر بها وتحقيق الأهداف التي يحلم بها.

فحسبَ دراسة الزحيلي (2011) إنَّ الانفعالات حالات وجدانية معقدة، وهي حالات داخلية تصنف بجوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيسيولوجية وسلوك تعبيرية معين. وحسبَ دراسة نيف وكيرمر (Neff & Germer, 2013) أنَّ التعاطف مع الذات نوع من علاقة الذات بالذات، ويعني اللطف الموجه إلى الداخل، ويرتبط بإدراك أوجه القصور الشخصية والأخطاء والفسل، عند مواجهة مواقف حياتية مؤلمة خارج السيطرة، ويتضمن التوازن بين استجابات التعاطف واللا تعاطف مع الذات لحالة المعاناة.

وإنَّ الطالب الجامعي من أكثر الأفراد الذين يمكن أن يتأثروا بهذين المتغيرين (التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي)، حيث يتعرض الطالب الجامعي للعديد من الضغوطات الخارجية والداخلية التي تؤثر على نظرتة لذاته وعلى تنظيمه الانفعالي وخاصة في الوقت الذي يُعد مليء بالمعوقات والمشكلات التي تقف عائقاً أمام تحقيق الطالب الجامعي لأهدافه وأحلامه، على سبيل المثال: (الوضع الاقتصادي المتردي - قلة فرص العمل - صعوبة السفر - الخوف من المستقبل ... وغيرها الكثير)، وهذا كله يساهم في حاجة وضرورة أن يتوافر للطلبة الجامعيين مستوى عالٍ من التعاطف مع الذات وإيجاد الاستراتيجيات الأفضل لتنظيم انفعالاتهم، ليستطيعوا مجاراة ما يحدث من معوقات أمامهم.

فحسبَ دراسة عفانة (2018) تُعتبر المرحلة الجامعية في غاية الأهمية ونقطة تحول في مسيرة الفرد وانطلاقه نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المرجوة، ويُعد الطلبة الجامعيين إحدى الشرائح المهمة التي يقع على عاتقها الجزء الأكبر من بين الشرائح الأخرى في بناء المجتمع وتقدمه، وتُعتبر من الشرائح الواعية والمتفكّة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة وصعوباتها والتمكن من حلها والسيطرة في تنظيم انفعالاتهم وذلك من خلال معرفتهم بطرق واستراتيجيات تنظيمها لتحقيق أهدافهم المرجوة.

وحسب دراسة مرعي (2019) إنّ الانفعالات تُعَبَّر جزءً طبيعياً من حياة الطالب الجامعي تؤثر في سلوكه، وهي علامة على إنسانيته، ودليل على وجوده، وهي جانب دينامي ومتغير في بناء شخصيته، وتتغير هذه الانفعالات وطريقة التعبير عنها بمرور الفرد بالخبرات والتجارب المختلفة.

ف نظراً لعدم وجود دراسة محلية تناولت العلاقة بين هذين المتغيرين - في حدود علم الباحثة -، ولأهمية أيضاً الفئة المستهدفة، شعرت الباحثة بضرورة البحث في العلاقة بينهما، وبناءً عليه يمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال التالي: ما طبيعة العلاقة بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية التربية والحقوق بجامعة دمشق؟
أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث في النقاط التالية:

1. يُعد التعاطف مع الذات مطلب أساسي لكل طالب جامعي حيث من خلال القدرة على الوصول إلى تعاطفٍ جيدٍ مع الذات سيتمكن الطالب الجامعي من الشعور بذاته بصورة أفضل تجعله يقاوم المشاعر السلبية التي قد يتعرض لها في هذه المرحلة التي تُعد ذات أهمية عالية..
2. كما تُعد استراتيجيات التنظيم الانفعالي أحد مفاتيح نجاح الفرد في الحياة الجامعية والمهنية، ف قدرة الفرد على استخدام وإيجاد استراتيجيات تساهم في جعل تنظيمه الانفعالي أكثر توازناً، سيساهم في رفع قدرته على مواجهة المشكلات والمعوقات التي ستواجهه تقدمه، إن كان تقدماً ونجاحاً جامعياً أو تقدماً ونجاحاً في المراحل التالية.
3. قد تفيد نتائج البحث في مساعدة التربويين والباحثين في جوانب النمو السليم للأفراد، وستساعد على فهم طبيعة العلاقة بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي من حيث ربط هذين المتغيرين بمرحلة وفترة ذات أهمية كبيرة وهي مرحلة التعليم الجامعي والطالب الجامعي وخاصةً طلبة التربية وطلبة الحقوق.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف إلى:

- طبيعة العلاقة بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كُليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق.

- الفرق في التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كُليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق في ضوء متغير الجنس.
- الفرق في التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كُليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق في ضوء متغير الاختصاص.

فرضيات البحث:

- ستتم دراسة الفرضيات وفق نسبة دلالة (0.05%)، وهي حسب التالي:
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي.
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الجنس.
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس.
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الاختصاص (تربية / حقوق).
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الاختصاص (تربية / حقوق).

مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

- **التعاطف مع الذات Self-compassion:** " هو مفهوم يلعب دوراً هاماً في عملية التكيف، وهو اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل، ينطوي على مشاعر الاهتمام واللفظ مع الذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم التجربة الذاتية كجزء من الخبرة التي يعانها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي وتفهم وعقل منفتح " (Neff, 2003, p-p. 87-88).
- **ويُعرف إجرائياً بأنه:** هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص جراء أدائه على مقياس التعاطف مع الذات المستخدم في هذا البحث.

- استراتيجيات التنظيم الانفعالي **emotional regulation strategies**: "هي الأساليب التي يستخدمها الفرد للتأثير على مستويات الاستجابة الانفعالية" (Gross, 2003, p. 11).
- وتُعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الفحوص جراء أدائه على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدم في هذا البحث.

حدود البحث:

- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي من العام 2023/2022 من تاريخ يوم الأحد 2022/9/18 ولغاية يوم الخميس 2022/10/20.
- الحدود المكانيّة: تم تطبيق أدوات البحث في كلية التربية والحقوق بجامعة دمشق.
- الحدود البشرية: تتمثل في أفراد عينة البحث من كلية التربية والحقوق بجامعة دمشق.
- الحدود العلمية: تتمثل في التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي.

الإطار النظري:

• مفهوم التعاطف مع الذات:

يُعدّ التعاطف مع الذات من أحدث المفاهيم النفسية الإيجابية المرتبطة بالذات، وهو يمثل اتجاهاً صحياً للتعامل مع الذات، وقد تزايد الاهتمام مؤخراً بهذا المفهوم، وتناوله العديد من الأبحاث والمقالات في الكثير من المجلات منذ عام 2003 حيث نشرت أول مقالتان عن هذا المفهوم على يد عالمة الأمريكية كريستين نيف (Neff, 2003a; Neff, 2003b) التي تعمل كأستاذ مشارك في التنمية البشرية بجامعة تكساس- وكشفت عن طبيعته وأبعاده مستندة على الدراسات والفلسفة البوذية، ووضحت ارتباطاته وتأثيره على الشخصية كما وضعت أول مقياس لقياسه.

ويُعدّ التعاطف مع الذات عملية سلوكية وجدانية معرفية تتكون من خمسة عناصر تعمل معاً، وتتضمن الاعتراف بالمعاناة الشخصية، وإدراك أن المعاناة عامة بين البشر، والشعور بمعاناة الأشخاص، والتواصل وجدانياً مع محنهم، وتحمل أي مشاعر غير مريحة أثارت الاستجابة للمعاناة كالخوف والضيق والتذمر ووجود دافع للعمل على تخفيف المعاناة، ويتضمن التعاطف مع الذات الاعتراف بالمعاناة، وإدراك عمومية المعاناة، والشعور بمعاناة الشخص، والدافع للعمل لتخفيف المعاناة (مطاوع، 2019، ص. 10).

• مكونات التعاطف مع الذات:

- توصلت (Neff) إلى ثلاثة أبعاد قطبية يتكون منها التعاطف مع الذات وهي التالية:
- العطف على الذات (Self-Kindness) مقابل الحكم على الذات (Self-Judgment): ويعني أن يفهم الفرد نفسه، ويتعامل مع ذاته برأفة ورفق، وبشكل مبني على الرحمة مع الذات، دون إطلاق الأحكام عليها، ويتضمن هذا البعد الفهم والدفع العاطفي نحو الذات بدلاً من نقد الذات وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو عندما يفشل في تحقيق أمر ما.
 - العمومية الإنسانية (Common Humanity) مقابل العزلة (Isolation): وتعني أن يرى الشخص تجاربه المؤلمة والسعيدة بأنها ليست شخصية بل كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة التي من الممكن أن تحدث مع الآخرين، بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل وإدراكها على أنها تجربة فردية، وهي عنصر أساسي في التعاطف مع الذات، ويتضمن الوعي بأن البشر غير كاملين وهم عرضة للفشل ومن الطبيعي أن يرتكبوا الأخطاء أحياناً.
 - اليقظة العقلية (Mindfulness) مقابل فرط التماهي (التوحد المفرط مع الذات) (Over-identified): وتعني أن يكون الشخص على وعي مسبق بتقبل المواقف المؤلمة دون أن يتأثر بها، فهذا الجانب من التعاطف مع الذات يتجسد في حالة من الوعي المتوازن تجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، بالإضافة إلى الانفتاح على الأفكار السلبية والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن وورصين، دون حكم أو تجنب أو قمع (كفا، 2017، ص. 12).

• نظريات التعاطف مع الذات:

- نظرية التحليل النفسي: ينظر (فرويد) إلى التعاطف بأنه توحد، فالتوحد نشاط لاشعوري مبني على الغريزة، ومشروط بخبرات الطفولة، إذ إن الإنسان له حاجة غريزية للتوحد، وهذه الحاجة تجعله يدافع عن نفسه، ويرى (فرويد) أن التعاطف طريقة للتواصل والفهم، لأنه يربط الفهم مع الشعور بالتشابه أو التماثل، فعندما يشعر الفرد بأنه أصبح أقل تشابهاً أو تماثلاً مع الأشخاص الآخرين فإنه يجد أن التعاطف أصبح أمراً لا يمكن الاعتماد عليه، فالتوحد يشعر الفرد بقيمته، ويعلمه كيف يستمتع بالألفة والارتباط مع الآخرين، ويجعله قادراً على التواصل معهم من خلال

إحساسه بحاجاته الخاصة وحاجات الآخرين، ومن خلال التعاطف يستطيع أن يتحرك من شخصية إلى أخرى، ومن (أنا إلى أنا) أخرى.

– **نظرية ثيودور لبس (Theodor Lips Theory):** يرى (لبس) أن التعاطف ناتج عن استجابة تقليدية، فعندما يلاحظ شخص شخصاً آخر وهو واقع تحت تأثير شعور ما، فإنه يقلده تلقائياً بتغيير بسيط في الوضع، وتعبير الوجه التي تعطي علامات تسهم في فهمه لمشاعر الشخص الآخر، فضلاً عن التقويم الذهني الذي يكون ضرورياً لظهور حالة التعاطف. ويشير (لبس) إلى أن التعاطف هو المعرفة بمشاعر وشخصية الأفراد الآخرين، وتتم هذه المعرفة عن طريق:

1. **المعرفة بالذات:** وتتمثل بمعرفة الفرد بذاته وقابلياته وإمكاناته ومصدرها الإدراك الداخلي.
2. **المعرفة بالآخرين:** وتتمثل في قدرة الشخص على فهم مشاعر الأفراد الآخرين وهذا المحور يكون مصدره التعاطف.
3. **المعرفة بالأشياء:** وتتمثل بالمواقف المختلفة التي تمر بالإنسان، ويكون مصدرها الإدراك الحسي (العبيدي، 2011، ص-ص. 138-139).

• أهمية التعاطف مع الذات:

يُعتبر التعاطف مع الذات مُركَّب مهم من مركبات الشخصية، التي تساعد الفرد في مواقف الفشل والألم والمعاناة، وتقي الإنسان من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وتجعل الفرد أكثر عطفاً مع نفسه في مواقف الإخفاق، وأكثر عقلانية ومرونة وانفتاحاً وقابلية للتغلب على مشكلاته وهمومه، فالتعاطف مع الذات له أهمية بالغة في مختلف جوانب حياة الفرد، النفسية والشخصية والاجتماعية والسريرية، وفيما يلي عرضاً لأهمية التعاطف مع الذات من خلال عدة نقاط وهي حسب التالي:

– **التعاطف مع الذات والوظائف النفسية (Psychological Functioning):** يلعب التعاطف مع الذات دوراً هاماً في الصحة النفسية لدى الأفراد، فهو يتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزاً نفسياً من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة عليه، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته.

– التعاطف مع الذات والوظائف الشخصية (Interpersonal Functioning): كما أن للتعاطف مع الذات دوراً هاماً من الناحية النفسية للشخص كذلك فإن له دوراً في تحسين العلاقات الشخصية، فهو قضية تشاركية بين الفرد والآخرين، والتي يمكن أن تعد جزءاً من الخبرة الإنسانية المشتركة (كفا، 2017، ص. 15).

• مفهوم استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

تحلّل استراتيجيات التنظيم الانفعالي أهمية كبيرة في مراحل حياة الأفراد، لارتباطها بصحتهم النفسية؛ ومع ذلك نجد أنّ لها مكانة خاصة في مرحلة الجامعة نظراً لطبيعة التغيرات الانفعالية التي تحدث أثنائها والمتمثلة بالحدة والتذبذب والتناقض، والتي تفرض على الطلبة الجامعيين أن يجربوا طرقاً عديدةً لتنظيمها.

ويُعدّ التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation) من المفاهيم الحديثة في علم النفس، ويقوم على فكرة أن الناس يفضلون الانفعالات السارة على غير السارة وينظمونها وفقاً لذلك وقد بدأ البحث فيه في العام (1961) على شكل دراسات وصفية حول آليات الدفاع (Defense mechanisms) المستخدمة للتعامل مع المواقف الضاغطة ويشتمل مفهوم التنظيم الانفعالي على سلسلة واسعة من العمليات الشعورية وغير الشعورية المعرفية، السلوكية، الفيزيولوجية ويشير إلى العملية التي يستخدمها الأفراد ليعدلوا نوع وشدة ومدة التعبير الانفعالي (سلوم، 2015، ص. 13).

• نظرية تنظيم الانفعال (Self- Regulation Theory):

يُعدّ (جيمس كروس - James Gross) صاحب نظرية التنظيم الانفعالي - أكثر من بحث موضوع التنظيم الانفعالي (1997 - 2014)، ويحدده (2002) «بأنه الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها الفرد لكي يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية»، ويحدد كروس هذه المكونات بثلاث هي: مكون الخبرة ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقاً لخبراته الحياتية، والمكون السلوكي ويتضمن الاستجابات السلوكية، والمكون الفسيولوجي ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد، ويرى كروس أن التنظيم الانفعالي يمكن الفرد من استخدام مجموعة استراتيجيات يدرجها في سياق نوعين يحدد النوع الأول باستراتيجيات التركيز المسبق Antecedent-Focused

(Strategies) والتي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثبر الانفعالي (مرعي، 2019، ص. 20).

• مكونات استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

تتعدد تصنيفات استراتيجيات التنظيم الانفعالي، إحدى هذه التصنيفات تصنيف باركنسون وتويرديل والذين يصنفان استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى أربع أشكال تبعاً لعاملين هما: الانخراط ويشير فيما إذا كانت الخبرة الانفعالية تأخذ شكل الانهماك أو التجنب، أي أن الانتباه يوجه إلى المثبر الانفعالي أو يتم إبعاده عنه، والثاني هو النوع ويشير فيما إذا كان الانفعال الذي يتم تنظيمه يتضمن عنصراً سلوكياً أو معرفياً.

وقد انبثق عن هذا التقسيم أربع فئات، صنفت ضمنها استراتيجيات التنظيم الانفعالي

وهي:

(1) فئة الانخراط المعرفي: من الاستراتيجيات المتضمنة فيها: إعادة التقييم المعرفي والاجترار والكارثية.

(2) فئة الانخراط المعرفي: من الاستراتيجيات المتضمنة فيها: استراتيجية الإلهاء وإعادة التركيز الإيجابي.

(3) فئة الانخراط السلوكي: من الاستراتيجيات المتضمنة فيها: استراتيجية المشاركة الاجتماعية.

(4) فئة استراتيجيات الانخراط السلوكي: من الاستراتيجيات المتضمنة فيها: استراتيجية الكبت ويصنف البعض الآخر الاستراتيجيات استناداً إلى متغير النوع فقط، ويحدونها بعدد من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والفيزيولوجية والاجتماعية والتي تستخدم لنقص أو نزيد الانفعال، وإما لنحافظ عليه (سلوم، 2015، صص. 17-18).

• أهمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

يؤدي تنظيم الانفعال دوراً مهماً في النمو الانفعالي للفرد فهو يتيح للفرد التحكم في سلوكه وإدارة الانفعالات التي تصدر عنه تجاه الأحداث، ويجعله يستجيب بمرونة تجاه الأحداث البيئية المؤلمة والضاغطة، كما أن له دوراً كبيراً في التوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية وأداء العمل وثرء الحياة الانفعالية، والنظرة إلى الحياة نظرة إيجابية، والتمتع بالصحة النفسية والثقة بالنفس.

في حين إن قصور تنظيم الانفعال يؤدي إلى اضطرابات ومشكلات نفسية مختلفة منها: الأيكسثيميا، والقلق والاكتئاب، واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة واضطرابات الإيمان، واضطرابات الأكل، والاضطرابات الوجدانية، والاندفاعية، والتسرب من الدراسة والجريمة والجروح، والعنف، وانحراف السلوك، والبدانة، والمقامرة، والتدخين (عفانة، 2018، ص. 23).

الدراسات السابقة:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت التعاطف مع الذات:

أولاً: الدراسات العربية

1. دراسة الضبع (2013)، مصر

عنوان الدراسة: التعاطف مع الذات كمنبئ بأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة.

– هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات وأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة، والتعرف على إمكانية التنبؤ بأسلوب الحياة الصحي من خلال أبعاد التعاطف مع الذات.

– عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (207) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

– أدوات الدراسة: مقياس التعاطف مع الذات ومقياس أسلوب الحياة الصحي من إعداد الباحث.

– نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التعاطف مع الذات وأسلوب الحياة الصحي وإن أبعاد التعاطف مع الذات منبئة لأسلوب الحياة الصحي، وأظهرت أيضاً فروق في التعاطف مع الذات لصالح الذكور.

2. دراسة كفا (2017)، سوريا

عنوان الدراسة: التعاطف مع الذات وعلاقته بالشيخوخة الناجحة لدى المسنين دراسة ميدانية لدى عينة من المسنين في محافظتي اللاذقية والسويداء.

– هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين التعاطف مع الذات والشيخوخة الناجحة وأبعادها الفرعية (الحالة الصحية والوظيفية، الحالة العقلية والإدراكية، المشاركة الاجتماعية والعلاقات، الحالة النفسية، الحالة الروحانية، التطور الشخصي، الاستقلالية، تقدير قيمة الحياة)، والكشف عن الفروق في متوسطات أداء أفراد عينة الدراسة على مقياس التعاطف

- مع الذات ومقياس الشيخوخة الناجحة تبعاً لمتغيرات الدراسة: (الجنس، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، المنطقة الجغرافية، العمر).
- عينة الدراسة: بلغ عدد المسنين في محافظتي اللاذقية والسويداء (88780)، وعملت الباحثة على سحب العينة بالطريقة العرضية، وقد بلغ عددهم (382)، منهم (211) ذكور و(171) إناث.
- أدوات الدراسة: مقياس التعاطف مع الذات لنيف (Self- Compassion Neff, 2003) – (Scale (SCS) ترجمة الباحثة، ومقياس الشيخوخة الناجحة إعداد الباحثة.
- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد العينة على مقياس التعاطف مع الذات والشيخوخة الناجحة للمسنين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعاطف مع الذات للمسنين تبعاً لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق بين المسنين في درجاتهم على مقياس التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعاطف مع الذات للمسنين تبعاً لمتغير المنطقة الجغرافية لصالح مسني اللاذقية، ووجود فروق في التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير العمر لصالح المسنين الأصغر عمراً، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1. دراسة نيف وآخرون (Yarnell et all, 2019)، أمريكا

Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation.

عنوان الدراسة: الفروق بين الجنسين في التعاطف مع الذات: فحص دور توجيه دور النوع الاجتماعي.

- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى إيجاد الفروق بين الجنسين في التعاطف مع الذات.
- عينة الدراسة: تكونت من عينة قوامها (504) بمتوسط (7 - 20) عاماً، وعينة راشدين قوامها (968).
- أدوات الدراسة: مقياس Neff للتعاطف مع الذات، ومقياساً للدور الجنسي وسمات الشخصية.

– نتائج الدراسة: توصلت إلى وجود فروق دالة بين الجنسين في التعاطف مع الذات لصالح الذكور وعدم وجود فروق دالة بين الذكور (طالب، راشد) في التعاطف، وعدم وجود فروق دالة بين الإناث (طالبات وراشدات) في التعاطف مع الذات، ووجود فروق في التعاطف مع الذات ترجع إلى الدور الجنسي (ذكوري، أنثوي) لصالح ذوي الدور الجنسي الذكوري.

2. دراسة وي وآخرون (Wei et al, 2020)، الصين

Impostor Feelings and Psychological Distress Among Asian Americans: Interpersonal Shame and Self-Compassion.

عنوان الدراسة: مشاعر المحتال والاضطراب النفسي بين الأمريكيين الآسيويين: الخجل بين الأشخاص والتعاطف مع الذات.

- هدف الدراسة: دراسة التعاطف مع الذات واليقظة العقلية والذوق كعوامل وسيطة بين الدعم الاجتماعي المدرك والرفاه والتعاطف مع الذات.
- عينة الدراسة: تكونت من (228) طالباً جامعياً.
- أدوات الدراسة: مقياس Neff للتعاطف مع الذات.
- نتائج الدراسة: توصلت إلى وجود ارتباط موجب دال بين التعاطف مع الذات وكل من: الرفاه النفسي والسعادة واليقظة العقلية، وارتباط سالب بين التعاطف مع الذات وكل من الاكتئاب والضغط المدركة، وأن التعاطف مع الذات يتوسط العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والرفاه النفسي، وفروق في التعاطف مع الذات لصالح الذكور.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

أولاً: الدراسات العربية:

1. دراسة سلوم (2015)، سوريا

عنوان الدراسة: استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق".

- هدف الدراسة: التعرف على مستويات استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، ومستويات حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، والعلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات لدى طلاب

- المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، ودلالة الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات تبعاً لمتغيري (الجنس، المرحلة الدراسية).
- **عينة الدراسة:** بلغ العدد الكلي لعينة البحث (1282) من طلاب الصف العاشر الثانوي وطلاب السنة الثانية من المرحلة الجامعية، وتألفت عينة طلاب الصف العاشر الثانوي من (551) طالباً وطالبة (311) إناث، و(249) ذكور، تم سحبها من (14) مدرسة ثانوية عامة، وتكونت عينة طلاب السنة الثانية من (732) طالباً وطالبة (399) إناث، و(333) ذكور، تم سحبها من (14) كلية من كليات جامعة دمشق.
- **أدوات الدراسة:** استخدمت الباحثة استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومقياس حل المشكلات.
- **نتائج الدراسة:** توجد علاقة دالة احصائياً بين الدرجة الكلية على استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلتين، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى طلاب المرحلتين في استراتيجيات (التركيز الايجابي، الكارثية، المشاركة الاجتماعية، الكبت) تبعاً لمتغير الجنس، لكن توجد فروقاً ذات دلالة احصائية لدى طلاب المرحلتين في استراتيجيات (الاجترار، الالهاء، القبول) تبعاً لمتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الاناث، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جميع استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية باستثناء استراتيجيتي إعادة التقييم والاجترار، والتي وجدت فيها فروقاً لصالح عينة المرحلة الجامعية.

2. دراسة مرعي (2019)، فلسطين

- عنوان الدراسة:** التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس.
- **هدف الدراسة:** التعرف على العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، والكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة - كسمة).
- **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة من جامعتي الاستقلال والقدس، وتم سحبهم بطريقة العينة المتاحة.

- أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة مقياسين وهما مقياس التنظيم الانفعالي المُعد من قبل جروس وجون ترجمة وإعداد البراهمة (2017)، ومقياس القلق (كحالة - كسمة) STAI المُعد من قبل سبيلرجر وآخرون.
- نتائج الدراسة: توجد علاقة ارتباطية طردية بين مقياس مستوى التنظيم الانفعالي ومقياس مستوى القلق (كحالة - كسمة) لدى أفراد الدراسة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة في ضوء متغير الجنس.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1. دراسة ون وآخرون (Kwon et all, 2013)، كوريا الجنوبية

Differences in emotion regulation according to gender and culture: the relationship to depression.

عنوان الدراسة: الفروق في تنظيم الانفعال تبعاً للجنس والثقافة: العلاقة بالاكنتاب.

- هدف الدراسة: هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأعراض الاكنتاب لدى طلبة الجامعات من ثقافتين مختلفتين في كوريا الجنوبية.
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (384 من أمريكا / ميامي) و(380 من كوريا/سيسو) من طلبة الجامعات.
- أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد الباحث.
- نتائج الدراسة: توصلت أنّ الكوريين كانوا أكثر استخدام لاستراتيجية الاجترار من الأمريكيين، في حين إنّ الأمريكيين أكثر كبتاً للغضب من الكوريين، كما أنّ الإناث أكثر استخداماً لكلا النوعين من الاستراتيجيات (الاجترار، الكبت) وذلك في كلا الثقافتين.

2. دراسة زانج (Zhang, 2014)، الصين

Emotional regulation strategies and its relationship to personality traits among university students.

عنوان الدراسة: استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة.

– هدف الدراسة: هدفت إلى معرفة العلاقة بين سمات الشخصية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة في الصين.

– عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (426) طالب وطالبة وتراوح أعمارهم ما بين (17 - 22 عاماً).

– أدوات الدراسة: مقياس لسمات الشخصية ومقياس التنظيم الانفعالي.

– نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التقييم المعرفي وجميع سمات الشخصية، وفروق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

▪ التعقيب على الدراسات السابقة ومكانة البحث:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن تسجيل الملاحظات التالية التي تبرز

نواحي التشابه والاختلاف بين البحث والدراسات السابقة من حيث:

● هدف البحث: يتشابه هذا البحث مع الدراسات السابقة جميعها من خلال عرضهم لجزء على الأقل من المتغيرين الرئيسيين للبحث.

● عينة البحث: يتشابه هذا البحث مع جميع الدراسات السابقة، من حيث العينة أنها كانت من الطلبة الجامعيين، ما عدا دراسة كفا (2017) فقد اختلفت معه بأنها كانت عينة من المسنين.

● أدوات البحث: تختلف أدوات هذا البحث عن الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة جميعها من خلال البنية التنسيقية للمقياسين وشكل مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

▪ ما استفادت الباحثة من هذه الدراسات السابقة:

1. الاطلاع على الجوانب التي تم التركيز عليها في هذه الدراسات وعلى المتغيرات التي قامت

بدراستها، والأدوات التي استخدمتها، والمنهج الذي اعتمدته، لمنح الباحثة تصور أولي لهيكلية

العمل والبدء بالبحث من عدة محاور رئيسية.

2. الاطلاع على كيفية صياغة المشكلة والفرضيات.

3. الاطلاع على عينات الدراسات السابقة وطرائق سحبها، مما يرسم إطار للعمل الذي ستجريه الباحثة، والاطلاع على أساليب عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها.
إجراءات البحث الميدانية:

- **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لجمع البيانات وتحليلها، وتم تطبيق مقياسي التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ودراسة العلاقة الارتباطية بينهما، والفروق في كل منهما في ضوء متغير الجنس والاختصاص.
- **المجتمع الأصلي للبحث:** يتكون المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة الاختصاصين (تربية وحقوق) في كلية التربية والحقوق بجامعة دمشق والبالغ عددهم (9769) طالباً وطالبة، حيث كان العدد الكلي لطلبة التربية (4708) طالباً وطالبة من طلبة السنتين الأولى (3121) طالباً وطالبة والثانية (1587) طالباً وطالبة ومن جميع الأقسام التابعة لكلية التربية، أما طلبة الحقوق (5061) طالباً وطالبة من طلبة السنتين الأولى (2067) طالباً وطالبة والثانية (2994) طالباً وطالبة، وتم الحصول على هذا العدد بالرجوع إلى جداول دائرة الإحصاء بجامعة دمشق (دائرة الإحصاء بجامعة دمشق، 2022).
- **عينة البحث:** تكوّنت عينة البحث من (180) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق من اختصاصي التربية والحقوق، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة بنسبة (1.85%) من المجتمع الأصلي، (71) منهم من الذكور و(109) من الإناث، و(90) منهم من طلبة التربية و(90) من طلبة الحقوق.

الجدول (1): نسبة العينة الكاملة (الأساسية) المستخدمة من المجتمع الأصلي للبحث مع طريقة السحب

النسبة المئوية	العدد	
1.85%	180	العينة الكاملة (الأساسية)
100%	9769	المجتمع الأصلي
	تم سحب العينة بالطريقة العشوائية البسيطة	طريقة سحب العينة

• أدوات البحث:

الأداة الأولى: مقياس التعاطف مع الذات من إعداد الباحثة (بعد أن تم الاطلاع على دراسة كفا والضبع):

- وصف المقياس: يتكون المقياس في شكله الأصلي من (26) عبارة ويوجد أمام كل منها خمسة خيارات (لا تتطبق أبداً - لا تتطبق إلى حد كبير - تتطبق أحياناً - تتطبق غالباً - تتطبق دائماً)، تأخذ الأوزان (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي للأبعاد الموجبة وهي: بُعد العطف على الذات (1-2-3-4-5) / بُعد العمومية الإنسانية (11-12-13-14) / بُعد اليقظة العقلية (19-20-21-22)، وتصبح الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للأبعاد السالبة وهي: بُعد الحكم على الذات (6-7-8-9-10) / بُعد العزلة (15-16-17-18) / بُعد فرط التماهي (التوحد المفرط مع الذات) (23-24-25-26).

- الخصائص السيكومترية لمقياس التعاطف مع الذات:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (70) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق من اختصاصي التربية وحقوق، تم اختيارهم بشكل عشوائي من ضمن المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينته الأساسية، وذلك بهدف التحقق من صدق وثبات مقياس التعاطف مع الذات عن طريق إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، والتأكد من دقة الصياغة اللغوية ووضوحها بالنسبة للطلبة وملائمة محتوى المقياس لمستويات الطلبة.

أولاً: صدق المقياس: أعدت الباحثة مقياس التعاطف مع الذات الذي تم عرضه على محكمين، وحسب المحكمين لم يتم حذف أي بند من البنود وكانت تعديلات المحكمين فقط تعديلات لغوية وشكلية وكانت نسبة الاتفاق بينهم 87%، ومن ثم قامت بالتحقق أيضاً من صدق المقياس وثباته في البحث عن طريق مجموعة من الاختبارات التي قامت بها على عينة مكونة من (70) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق من اختصاصي التربية وحقوق، تم اختيارهم بشكل عشوائي من ضمن المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينته الأساسية، والاختبارات حسب التالي:

1- اختبار صدق الاتساق الداخلي لمقياس التعاطف مع الذات:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل بند مع البُعد المنتمي إليه وارتباط كل بُعد مع الدرجة الكلية، والجدول (2) يوضح النتائج:

الجدول (2): صدق الاتساق الداخلي لمقياس التعاطف مع الذات

البند	الارتباط	الدلالة	البند	الارتباط	الدلالة
بُعد العطف على الذات					
	0.660**	0.000	16		
1	0.799**	0.000	17		
2	0.499*	0.000	18		
بُعد اليقظة العقلية					
3	0.418*	0.012			
4	0.307*	0.022	19	0.821**	0.000
5	0.516*	0.030	20	0.664**	0.000
بُعد الحكم على الذات					
6	0.429*	0.011	21	0.868**	0.000
7	0.493*	0.027	22	0.819**	0.000
بُعد فرط التماهي (التوحد المفرط مع الذات)					
8	0.809**	0.000	23	0.469*	0.031
9	0.352*	0.033	24	0.355*	0.037
10	0.760**	0.000	25	0.751**	0.000
بُعد العمومية الإنسانية					
11	0.792**	0.000	26	0.422*	0.019
12	0.738**	0.000			
13	0.708**	0.000			
14	0.702**	0.000			
بُعد العزلة					
15	0.845**	0.000			

ينبين من الجدول السابق وجود ارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه تبعاً للمقياس الكلي، وهذه الارتباطات تتراوح بين (*0.307) إلى (**0.868)، وهي نسب موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01/0.05)، مما يؤكد لنا الصدق البنوي (صدق الاتساق الداخلي) للمقياس.

2- اختبار الصدق التمييزي لمقياس التعاطف مع الذات:

الصدق التمييزي: "هو مفهوم كمي، وإحصائي، يعبر بلغة العدد، عن درجة تلك الحساسية، ومدى قدرة البند على التمييز، أو التفريق بين الأفراد في ذلك الجانب، أو المظهر من السمة، التي يتصدى لقياسها، ولا شك في أن القدرة التمييزية للبنود تتصل مباشرة، بصدق تلك البنود، ونجاحها في قياس ما وضعت لقياسه، وذلك من خلال مقارنة الفئات المتطرفة في المقياس نفسه" (ميخائيل، 2006، ص. 152).

وتقوم هذه الفكرة على مقارنة المتوسطات بين متوسط درجات الأقوياء ومتوسط درجات الضعفاء على مقياس التعاطف مع الذات، حيث تم ترتيب الدرجات تصاعدياً، ثم تحديد الربع الأعلى والأدنى، ثم حساب اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق بين المجموعة العليا والدنيا، ويوضح الجدول رقم (3) الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في مقياس التعاطف مع الذات:

الجدول (3): الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في مقياس التعاطف مع الذات

المقياس والأبعاد	المجموعتين	العدد المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى دلالة	دلالة الفرق
مقياس التعاطف مع الذات	المجموعة الدنيا	35	71.80	4.042	-	دالة إحصائياً
	المجموعة العليا	35	81.00	3.941	-9.641	
بُعد العطف على الذات	المجموعة الدنيا	35	13.66	1.136	-	دالة إحصائياً
	المجموعة العليا	35	15.60	1.241	-6.830	
بُعد الحكم على الذات	المجموعة الدنيا	35	14.26	1.120	-	دالة إحصائياً
	المجموعة العليا	35	15.77	1.262	-5.308	
بُعد العمومية الإنسانية	المجموعة الدنيا	35	10.80	1.324	-	دالة إحصائياً
	المجموعة العليا	35	12.20	.833	-5.295	
بُعد العزلة	المجموعة الدنيا	35	11.46	1.120	-	دالة إحصائياً
	المجموعة العليا	35	12.71	1.045	-4.854	
بُعد اليقظة العقلية	المجموعة الدنيا	35	10.49	1.245	-	دالة إحصائياً
	المجموعة العليا	35	12.26	1.314	-5.789	
بُعد فرط التماهي (التوحد المفرط مع الذات)	المجموعة الدنيا	35	11.14	1.216	-	دالة إحصائياً
	المجموعة العليا	35	12.46	1.120	-4.702	

يتضح من الجدول السابق أنّ الفرق دال بالنسبة لمقياس التعاطف مع الذات وأبعاده، وهذا يشير إلى أن المقياس صادق ولبنوده القدرة التمييزية في قياس ما وضعت لقياسه.
ثانياً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس في البحث عن طريق:

1- اختبار ألفا كرونباخ لثبات الاتساق الداخلي: تم التحقق من ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ بين عبارات المقياس وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.754) وهي قيمة موجبة وقريبة من الواحد ودل على وجود اتساق داخلي قوي وثبات للمقياس، وبالنسبة للأبعاد فقد كانت قيم ألفا كرونباخ لهم تتراوح بين (0.703 إلى 0.866) وهذه القيم تُبين ثبات داخلي جيد للمقياس.

2- اختبار جوتمان للتجزئة النصفية لمقياس التعاطف مع الذات: تم التحقق من ثبات التجزئة النصفية عن طريق اختبار جوتمان وتم استخدام معادلة سييرمان براون للتصحيح، وقد بلغت قيمة سييرمان براون (0.875)، وقيمة جوتمان (0.875) وجميعها موجبة وقريبة من الواحد، وبالنسبة للأبعاد فقد تراوحت قيم سييرمان براون بين (0.717 إلى 0.805)، وقيمة جوتمان (0.725 إلى 0.851) وجميعها قريبة من الواحد وذات ثبات جيد.

الأداة الثانية: مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي من إعداد (عفانة، 2018):

- وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية بعد ترجمته من (36) فقرة، يتم الإجابة عليها عبر البدائل (لا تنطبق أبداً - لا تنطبق - متردد - تنطبق - تنطبق تماماً)، وتأخذ الأوزان (1، 2، 3، 4، 5)، وهو مكون من الأبعاد التالية: بُعد لوم النفس (1، 10، 19، 28) / بُعد التقبل (2، 11، 20، 29) / بُعد الاجترار (3، 12، 21، 30) / بُعد إعادة التركيز الإيجابي (4، 13، 22، 31) / بُعد التركيز على الخطط (5، 14، 23، 32) / بُعد إعادة التقييم الإيجابي (6، 15، 24، 33) / بُعد وضع الأمور في نصابها (7، 16، 25، 34) / بُعد التهويل (8، 17، 26، 35) / بُعد لوم الآخرين (9، 18، 27، 36).

- الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي في البحث:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي عن طريق:

1- اختبار صدق الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل بند مع البعد المنتمي إليه وارتباط كل بُعد مع الدرجة الكلية، والجدول (4) يوضح النتائج:

الجدول (4): صدق الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

البند	الارتباط	الدلالة	البند	الارتباط	الدلالة
			بُعد لوم النفس		
	0.673**	0.000	14		
	0.629**	0.000	23	0.612**	0.000
	0.564**	0.000	32	0.513**	0.000
				0.670**	0.000
				0.599**	0.000
بُعد إعادة التقييم الإيجابي			بُعد التقبل		
	0.704**	0.000	6		
	0.772**	0.000	15		
	0.755**	0.000	24	0.388*	0.027
	0.390*	0.031	33	0.395*	0.020
				0.711**	0.000
				0.760**	0.000
بُعد وضع الأمور في نصابها			بُعد الاجترار		
	0.788**	0.000	7		
	0.743**	0.000	16		
	0.666**	0.000	25	0.537**	0.000
	0.595**	0.000	34	0.744**	0.000
				0.606**	0.000
				0.580**	0.000
بُعد التهويل			بُعد إعادة التركيز الإيجابي		
	0.717**	0.000	8		
	0.752**	0.000	17		
	0.755**	0.000	26	0.395*	0.029
	0.610**	0.000	35	0.791**	0.000
				0.766**	0.000
				0.662**	0.000
بُعد لوم الآخرين			بُعد التركيز على الخطط		
	0.688**	0.000	9		
	0.589**	0.000	18		
	0.722**	0.000	27	0.725**	0.000
	0.730**	0.000	36		
			** دال عند مستوى الدلالة 0.01		
			* دال عند مستوى الدلالة 0.05		

يتبين من الجدول السابق وجود ارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للبُعد المنتمي إليه تبعاً للمقياس الكلي، وهذه الارتباطات تتراوح بين (0.388*) إلى (0.791***)، وهي نسب موجبة

ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01/0.05)، مما يؤكد لنا الصدق البيوي (صدق الاتساق الداخلي) للمقياس.

2- اختبار الصدق التمييزي لكل بند تبعاً للمجموع الكلي:

وتقوم هذه الفكرة على مقارنة المتوسطات بين متوسط درجات الأقوياء ومتوسط درجات الضعفاء على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، حيث تم ترتيب الدرجات تصاعدياً، ثم تحديد الربيع الأعلى والأدنى، ثم حساب اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق بين المجموعة العليا والدنيا، ويوضح الجدول رقم (5) الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

الجدول (5)؛ الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

المقياس والأبعاد	المجموعتين	العدد المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة	دلالة الفرق																																																																																						
مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي	المجموعة الدنيا	35	21.982	2.099	0.000	دالة إحصائياً																																																																																						
	المجموعة العليا	35	31.414				بُعد لوم النفس	المجموعة الدنيا	35	2.627	2.376	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.558	بُعد التقبل	المجموعة الدنيا	35	1.961	2.701	0.009	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.493	بُعد الاجترار	المجموعة الدنيا	35	2.548	2.448	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.271	بُعد إعادة التركيز الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	2.331	1.609	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.111	بُعد التركيز على الخطط	المجموعة الدنيا	35	2.720	2.904	0.001	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.730	بُعد إعادة التقييم الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	3.067	2.446	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.682	بُعد وضع الأمور في نصابها	المجموعة الدنيا	35	3.591	2.852	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.944	بُعد التهويل	المجموعة الدنيا	35	3.597	2.379	0.003	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.020	بُعد لوم الآخرين	المجموعة الدنيا	35	2.280	2.812	0.006
بُعد لوم النفس	المجموعة الدنيا	35	2.627	2.376	0.000	دالة إحصائياً																																																																																						
	المجموعة العليا	35	3.558				بُعد التقبل	المجموعة الدنيا	35	1.961	2.701	0.009	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.493	بُعد الاجترار	المجموعة الدنيا	35	2.548	2.448	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.271	بُعد إعادة التركيز الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	2.331	1.609	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.111	بُعد التركيز على الخطط	المجموعة الدنيا	35	2.720	2.904	0.001	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.730	بُعد إعادة التقييم الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	3.067	2.446	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.682	بُعد وضع الأمور في نصابها	المجموعة الدنيا	35	3.591	2.852	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.944	بُعد التهويل	المجموعة الدنيا	35	3.597	2.379	0.003	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.020	بُعد لوم الآخرين	المجموعة الدنيا	35	2.280	2.812	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.028						
بُعد التقبل	المجموعة الدنيا	35	1.961	2.701	0.009	دالة إحصائياً																																																																																						
	المجموعة العليا	35	3.493				بُعد الاجترار	المجموعة الدنيا	35	2.548	2.448	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.271	بُعد إعادة التركيز الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	2.331	1.609	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.111	بُعد التركيز على الخطط	المجموعة الدنيا	35	2.720	2.904	0.001	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.730	بُعد إعادة التقييم الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	3.067	2.446	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.682	بُعد وضع الأمور في نصابها	المجموعة الدنيا	35	3.591	2.852	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.944	بُعد التهويل	المجموعة الدنيا	35	3.597	2.379	0.003	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.020	بُعد لوم الآخرين	المجموعة الدنيا	35	2.280	2.812	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.028																
بُعد الاجترار	المجموعة الدنيا	35	2.548	2.448	0.000	دالة إحصائياً																																																																																						
	المجموعة العليا	35	3.271				بُعد إعادة التركيز الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	2.331	1.609	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.111	بُعد التركيز على الخطط	المجموعة الدنيا	35	2.720	2.904	0.001	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.730	بُعد إعادة التقييم الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	3.067	2.446	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.682	بُعد وضع الأمور في نصابها	المجموعة الدنيا	35	3.591	2.852	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.944	بُعد التهويل	المجموعة الدنيا	35	3.597	2.379	0.003	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.020	بُعد لوم الآخرين	المجموعة الدنيا	35	2.280	2.812	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.028																										
بُعد إعادة التركيز الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	2.331	1.609	0.000	دالة إحصائياً																																																																																						
	المجموعة العليا	35	4.111				بُعد التركيز على الخطط	المجموعة الدنيا	35	2.720	2.904	0.001	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.730	بُعد إعادة التقييم الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	3.067	2.446	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.682	بُعد وضع الأمور في نصابها	المجموعة الدنيا	35	3.591	2.852	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.944	بُعد التهويل	المجموعة الدنيا	35	3.597	2.379	0.003	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.020	بُعد لوم الآخرين	المجموعة الدنيا	35	2.280	2.812	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.028																																				
بُعد التركيز على الخطط	المجموعة الدنيا	35	2.720	2.904	0.001	دالة إحصائياً																																																																																						
	المجموعة العليا	35	3.730				بُعد إعادة التقييم الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	3.067	2.446	0.000	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.682	بُعد وضع الأمور في نصابها	المجموعة الدنيا	35	3.591	2.852	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.944	بُعد التهويل	المجموعة الدنيا	35	3.597	2.379	0.003	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.020	بُعد لوم الآخرين	المجموعة الدنيا	35	2.280	2.812	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.028																																														
بُعد إعادة التقييم الإيجابي	المجموعة الدنيا	35	3.067	2.446	0.000	دالة إحصائياً																																																																																						
	المجموعة العليا	35	3.682				بُعد وضع الأمور في نصابها	المجموعة الدنيا	35	3.591	2.852	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	3.944	بُعد التهويل	المجموعة الدنيا	35	3.597	2.379	0.003	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.020	بُعد لوم الآخرين	المجموعة الدنيا	35	2.280	2.812	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.028																																																								
بُعد وضع الأمور في نصابها	المجموعة الدنيا	35	3.591	2.852	0.006	دالة إحصائياً																																																																																						
	المجموعة العليا	35	3.944				بُعد التهويل	المجموعة الدنيا	35	3.597	2.379	0.003	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.020	بُعد لوم الآخرين	المجموعة الدنيا	35	2.280	2.812	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.028																																																																		
بُعد التهويل	المجموعة الدنيا	35	3.597	2.379	0.003	دالة إحصائياً																																																																																						
	المجموعة العليا	35	4.020				بُعد لوم الآخرين	المجموعة الدنيا	35	2.280	2.812	0.006	دالة إحصائياً	المجموعة العليا	35	4.028																																																																												
بُعد لوم الآخرين	المجموعة الدنيا	35	2.280	2.812	0.006	دالة إحصائياً																																																																																						
	المجموعة العليا	35	4.028																																																																																									

يتضح من الجدول السابق أن الفرق دال بالنسبة لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأبعاده، وهذا يشير إلى أن المقياس صادق ولبنوده القدرة التمييزية في قياس ما وضعت لقياسه.

ثانياً: ثبات المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس عن طريق:

1- اختبار ألفا كرونباخ لثبات الاتساق الداخلي: تم التحقق من ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ بين عبارات المقياس وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.970) وهي قيمة موجبة وقريبة من الواحد يدل على وجود اتساق داخلي قوي وثبات للمقياس، وبالنسبة للأبعاد فقد كانت قيم ألفا كرونباخ لهم تتراوح بين (0.848 إلى 0.925) وهذه القيم تُبين ثبات داخلي جيد للمقياس.

2- اختبار جوثمان للتجزئة النصفية: تم التحقق من ثبات التجزئة النصفية عن طريق اختبار جوثمان وتم استخدام معادلة سبيرمان براون للتصحيح، وقد بلغت قيمة سبيرمان براون (0.955)، وقيمة جوثمان (0.954) وجميعها موجبة وقريبة من الواحد، وبالنسبة للأبعاد فقد تراوحت قيم سبيرمان براون بين (0.838 إلى 0.910)، وقيمة جوثمان (0.765 إلى 0.939) وجميعها موجبة وقريبة من الواحد وذات ثبات جيد.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

التحقق من فرضيات البحث:

– **الفرضية الأولى:** لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وللتحقق من فرضية البحث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون:

الجدول (6)؛ العلاقة الارتباطية بين مقياس التعاطف مع الذات ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

وأبعادهما

مقياس	لوم النفس	التقبل	الاجترار	إعادة التركيز الإيجابي	إعادة التركيز على الخطط الإيجابي	إعادة التقييم الإيجابي	وضع الأمور في نصابها	التهيل لوم الآخرين
مقياس التعاطف مع الذات	بيرسون -0.205**	0.303**	-0.326**	0.224**	0.238**	0.204**	0.240**	-0.217**
العطف على الذات	بيرسون -0.159*	0.255**	-0.303**	0.202**	0.210**	0.174*	0.204**	-0.166*
الحكم على الذات	بيرسون 0.232**	0.325**	0.335**	-0.245**	-0.248**	-0.222**	-0.247**	-0.255**
العمومية الإنسانية	بيرسون -0.231**	0.316**	-0.333**	0.238**	0.254**	0.223**	0.249**	-0.231**
اليقظة العقلية	بيرسون -0.196**	0.290**	-0.310**	0.192**	0.234**	0.189*	0.254**	-0.182*
العزلة	بيرسون 0.132**	-0.239**	0.252**	-0.185*	-0.149*	-0.132	-0.147*	0.187*
فرط التماهي	بيرسون 0.221**	-0.301**	0.325**	-0.210**	-0.266**	-0.222**	-0.277**	0.208**

بالنظر إلى قيمة بيرسون (0.264**) القريبة من الواحد وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية

لها التي هي (0.000) وهي أصغر من (0.05) وبذلك نرفض الفرضية المطروحة؛ ونقبل الفرضية البديلة بأنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

وبالتنقيح بنتائج الأبعاد لكل مقياس على حدى، تجد الباحثة أنّ معاملات الارتباط بين

أبعاد كل مقياس على حدى مع المقياس الآخر وأبعاده كانت ذات ترابطات دالة إحصائية وكانت بعضها طردية وأخرى سلبية وهذا يعود إلى طبيعة مضمون البعد واتجاهه، فعلى سبيل المثال: ارتبط معامل ارتباط بيرسون لبعد (لوم النفس) ارتباطاً سلبياً بقيمة (-0.205**) مع مقياس التعاطف مع الذات وهذا يؤكد مضمون البعد المعاكس لمضمون مقياس التعاطف مع الذات، فإنّ لوم النفس من الجوانب المعاكسة للتعاطف مع الذات، لأنّ التعاطف مع الذات من سماته التقبل وهذا ما أكدّه أيضاً ارتباط بُعد (التقبل) الذي كان ارتباطاً موجباً بقيمة (0.303**)، وجاء أيضاً ارتباطات الأبعاد التالية على نفس النسق الإيجابي وهي: (بعد إعادة التركيز الإيجابي قدرها (0.224**)، وبعد

التركيز على الخطط بقيمة ارتباط قدرها (0.238^{**})، ويُعد إعادة التقييم الإيجابي بقيمة ارتباط قدرها (0.204^{**})، ويُعد وضع الأمور في نصابها بقيمة ارتباط قدرها (0.240^{**}) وهذا يبين السلوكيات والاستراتيجيات التي تتصل بالتعاطف مع الذات باتجاهاتٍ إيجابية، وأيضاً ارتبط مقياس التعاطف مع الذات ارتباطاً سلبياً مع الأبعاد التالية: (بُعد الاجترار بقيمة ارتباط قدرها (-0.326^{**})، ويُعد التحويل بقيمة ارتباط قدرها (-0.203^{**})، ويُعد لوم الآخرين بقيمة ارتباط قدرها (-0.217^{**}) وهذا يُظهر مدى التأثير السلبى بمستوى التعاطف مع الذات تبعاً للسلوكيات والاستراتيجيات المعاكسة والتي تعزز التأثير السلبى عليه.

وجاءت هذه النتيجة مشابهة لنتيجة الدراسات التالية: (دراسة سلوم (2015) التي أظهرت وجود علاقة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات، ودراسة زانج (Zhang, 2014) التي أكّنت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التقييم المعرفي وجميع سمات الشخصية).

ويمكن تفسير هذه العلاقة من وجهة نظر الباحثة: أنّ التعاطف مع الذات يمكن أن يتأثر باستراتيجيات التنظيم الانفعالي، حيث أنّ أي طالب جامعي لديه القدرة على ضبط وتنظيم انفعالاته بطرق تمكنه الفصل بين الشعور بالمشكلة وبين توجيهها لذاته سيصبح أكثر قدرة على التعاطف مع ذاته بالشكل الأفضل والأكثر مرونة، مما سيساعده بالرضا على ذاته والتعاطف معها بما يقوم بتحقيقها.

– الفرضية الثانية: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الجنس، وللتحقق من الفرضية تم استخدام اختبار

T-TEST

الجدول (7)؛ الفروق في التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الجنس

القرار	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة ت ستودنت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	
دال إحصائياً	.008	178	-2.676-	14.122	82	71	نكر	مقياس التعاطف مع الذات
				22.919	75.39	109	أنثى	
دال إحصائياً	.010	178	-2.621-	3.247	15.30	71	نكر	العطف على الذات
				4.016	14.72	109	أنثى	
دال إحصائياً	.003	178	-2.993-	2.510	16.51	71	نكر	الحكم على الذات
				4.927	14.17	109	أنثى	
دال إحصائياً	.047	178	-1.998-	2.710	12.56	71	نكر	العمومية الإنسانية
				3.609	11.50	109	أنثى	
دال إحصائياً	.001	178	-3.233-	2.405	12.55	71	نكر	اليقظة العقلية
				3.312	11.93	109	أنثى	
غير دال إحصائياً	.150	178	-1.444-	2.673	12.65	71	نكر	العزلة
				3.739	11.34	109	أنثى	
دال إحصائياً	.003	178	-2.980-	2.430	12.44	71	نكر	فرط التماهي
				3.410	11.73	109	أنثى	

بالنظر إلى قيمة الدلالة الإحصائية وهي (0.008) أصغر من (0.05) وبالتالي نرفض الفرضية المطروحة ونقبل الفرضية البديلة بأنه: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الجنس، والفروق لصالح مجموعة الذكور نظراً إلى أن متوسطهم الحسابي كان أكبر ويساوي (82).

وبالتدقيق بالأبعاد تجد الباحثة أن جميع الأبعاد كانت ذات دلالة إحصائية ما عدا بعد العزلة نظراً لقيمة دلالاته الإحصائية التي كانت (0.150) وهي أكبر من (0.05).

وجاءت هذه النتيجة مشابهة لنتيجة الدراسات التالية: (دراسة الضبع (2013)، ودراسة نيف وآخرون (Yarnell et all, 2019)، ودراسة وي وآخرون (Wei et all, 2020)).

ويمكن تفسير هذا الفرق من وجهة نظر الباحثة: أن الذكور لديهم صعاب وعوائق في وقتنا الحالي أكثر بكثير من الإناث من وجهة نظرهم الشخصية، فالعوائق المادية المتضخمة والتفكير في السفر أو الهجرة لتأمين المستقبل والعناء بأكثر من نوع عمل ومهنة لتأمين المصاريف المعيشية والجامعية من دون الاعتماد الكلي على الأهل يسبب لهم الكثير من الشعور المحفز لرفع

مستوى تعاطفهم مع نواتهم وخاصةً أنّ الباحثة قامت بلمس هذه التصورات مباشرةً من الذكور، حيث قامت قبل إعطائهم المقاييس بالنقاش الفعّال معهم عن عدد من الجوانب المتعلقة بمتغيرات البحث ورؤيتهم الشخصية لهذه المتغيرات ومضامينها وأبعادها.

- **الفرضية الثالثة:** لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، وللتحقق تم استخدام اختبار T-TEST:

الجدول (8)؛ الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس

القرار	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة ت ستودنت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	
دال إحصائياً	.000	178	-4.967	3.476	11.48	71	نكر	لوم النفس
				3.083	13.94	109	أنثى	
دال إحصائياً	.000	178	-6.230	3.627	11.24	71	نكر	التقبل
				2.863	14.27	109	أنثى	
دال إحصائياً	.000	178	-6.870	3.630	11.23	71	نكر	الاجترار
				2.774	14.51	109	أنثى	
دال إحصائياً	.000	178	-5.203	3.731	11.37	71	نكر	إعادة التركيز الإيجابي
				3.188	14.07	109	أنثى	
دال إحصائياً	.000	178	-5.232	3.520	11.08	71	نكر	التركيز على الخطط
				3.145	13.72	109	أنثى	
دال إحصائياً	.000	178	-4.499	3.722	11.34	71	نكر	إعادة التقييم الإيجابي
				3.357	13.74	109	أنثى	
دال إحصائياً	.000	178	-4.643	3.956	10.85	71	نكر	وضع الأمور في نصابها
				3.576	13.49	109	أنثى	
دال إحصائياً	.000	178	-4.166	4.108	10.80	71	نكر	التحويل
				3.695	13.26	109	أنثى	
دال إحصائياً	.000	178	-5.159	3.680	11.48	71	نكر	لوم الآخرين
				3.251	14.17	109	أنثى	

بالنظر إلى قيم الدلالة الإحصائية وهي (0.000) أصغر من (0.05) لكل أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وبذلك نرفض الفرضية المطروحة ونقبل الفرضية البديلة بأنّه: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، والفروق لصالح مجموعة الإناث نظراً إلى متوسطهن الأكبر بالنسبة لجميع الأبعاد.

وبالتفريق بالأبعاد تجد الباحثة أنّ جميع الأبعاد كانت ذات دلالة إحصائية نظراً إلى قيم دلالاتها الإحصائية التي كانت أصغر من (0.05).

وجاءت هذه النتيجة معاكسة لدراسة (مرعي، 2019)، لكنها مشابهة لنتيجة دراستي (ون وآخرون (Kwon et all, 2013)، زانج (Zhang, 2014)).

ويمكن تفسير هذا الفرق من وجهة نظر الباحثة:

أنّ الذكور أسرع تعبيراً من الإناث عن انفعالاتهم فعلى سبيل المثال: (عندما تتعرض أخت شاب ما لمضايقة وعلم أباها بالأمر سيقوم فوراً بردة فعل مليئة بالغضب خوفاً على أخته)، لذلك هناك الكثير من المواقف التي تجعل من تنظيمه الانفعالي أقل اتزاناً من التنظيم الانفعالي للأنثى، وهذا ما يساهم في جعل الأنثى أكثر تنظيمياً لانفعالاتها وطرق تنفيذها وبالتالي أكثر استخداماً لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومع ذلك فإنّ الإناث أيضاً قد يتعرضون لبعض المشاعر المعززة للسلبيات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لهن، فعلى سبيل المثال: إنّ الأنثى بطبيعتها الفطرية كائن عاطفي وحساس وقد يحدث لها نتيجة لذلك اجترار للمشاعر السلبية بشكل أسرع من الذكر تبعاً لمواقف معينة كفقدان حبيب أو شخص غالي وهذا ما أكتنته دراسة ون وآخرون (Kwon, et all, 2013))، وأيضاً من جانب لوم النفس فقد تلوم نفسها تضحياً لشخص عزيز عليها، وهذا ما تبينته الباحثة من هذه النتيجة حينما سألت إحدى أفراد العينة من الإناث عن نظرتها للوم النفس فأجابت بأنّها لامت نفسها على وضع أهلها الاقتصادي السيء وأنها سبب رئيسي فيه حيث أنّ مصاريفها الجامعية بنظرها عبء كبير على أهلها، أما عند التركيز على بُعد التهويل فقد تتأثر به الأنثى أيضاً تبعاً للموقف نفسه وبطريقة مختلفة عن الذكر، فعلى سبيل المثال: عندما تشاهد الأنثى على التلفاز مشهداً حزيناً لأشخاص ليس لها أي علاقة فيهم قد تبكي من دون أي سبب منطقي مثير للبقاء وليس له مبرر سوى التهويل لأنّ هذا الشعور السلبي، ومن هنا يمكن أن نجد أن الأمر في تفسير الفروق بين الذكور والإناث تبعاً لاستراتيجياتهم المنظمة لانفعالاتهم متعلق بالموقف نفسه وتأثيره عليهم أكثر بتعلقه بجنسهم بصورة بحتة.

– الفرضية الرابعة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الاختصاص (تربية / حقوق)، وللتحقق من الفرضية تم استخدام اختبار T-TEST:

الجدول (9): الفروق في التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الاختصاص

القرار	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة ت ستيوننت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الاختصاص	
دال إحصائياً	.026	178	-2.248-	24.938	82.42	90	تربية	مقياس التعاطف مع الذات
				6.788	76.52	90	حقوق	
دال إحصائياً	.031	178	-2.170-	4.656	15.58	90	تربية	العطف على الذات
				1.773	14.73	90	حقوق	
غير دال إحصائياً	.100	178	-1.654-	4.589	15.97	90	تربية	الحكم على الذات
				1.977	15.05	90	حقوق	
دال إحصائياً	.008	178	-2.677-	4.463	12.52	90	تربية	العمومية الإنسانية
				1.077	11.74	90	حقوق	
غير دال إحصائياً	.139	178	-1.487-	3.356	12.70	90	تربية	اليقظة العقلية
				1.806	12.07	90	حقوق	
دال إحصائياً	.003	178	-3.051-	4.597	12.37	90	تربية	العزلة
				1.050	11.77	90	حقوق	
غير دال إحصائياً	.074	178	-1.800-	3.408	12.83	90	تربية	فرط التماهي
				1.850	11.61	90	حقوق	

بالنظر إلى قيمة الدلالة الإحصائية وهي (0.026) أصغر من (0.05) وبذلك نرفض الفرضية المطروحة ونقبل الفرضية البديلة بأنه: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الاختصاص (تربية / حقوق)، والفروق لصالح طلبة التربية نظراً إلى متوسطهم الحسابي الأكبر الذي يساوي (82.42). وبالتفريق بالأبعاد تجد الباحثة أنّ الأبعاد (العطف على الذات - العمومية الإنسانية - العزلة) كانت دالة إحصائياً، والأبعاد (العطف على الذات - اليقظة العقلية - فرط التماهي) غير دالة إحصائياً.

وجاءت هذه النتيجة مشابهة لنتيجة دراسة: (دراسة الضبع (2013)).

ويمكن تفسير هذا الفرق من وجهة نظر الباحثة: أنّ طلبة التربية من الضروري أن يكون لديهم نظرة إلى نواتهم أفضل من طلبة الحقوق، نظراً إلى المقررات التي يأخذونها والتي تهدف بشكلٍ أساسيٍّ بالوصول إلى أفضل مستويات الرضا على الذات وتقديرها وتحقيقها، فتصبح رؤيتهم

للذات ذات تصور نفسي صحي وإيجابي يعزز القدرة على تفعيل هذا التعاطف بشكله الإيجابي، حيث أكد الضبع (2013) في دراسته على عينة من طلبة الجامعة في كلية التربية، بأنه يوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التعاطف مع الذات وأسلوب الحياة الصحي وإن أبعاد التعاطف مع الذات منبئة لأسلوب الحياة الصحي، وهذا ما أكنته نتيجة هذا البحث.

– الفرضية الخامسة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الاختصاص (تربية / حقوق)، وللتحقق من الفرضية تم استخدام اختبار T-TEST:

الجدول (10): الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الاختصاص

القرار	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة ت ستيوننت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الاختصاص	
دال إحصائياً	.000	178	6.402	3.113	14.46	90	تربية	لوم النفس
				3.127	11.48	90	حقوق	
دال إحصائياً	.000	178	6.837	2.895	14.67	90	تربية	التقبل
				3.346	11.48	90	حقوق	
دال إحصائياً	.000	178	7.104	2.809	14.87	90	تربية	الاجترار
				3.395	11.57	90	حقوق	
دال إحصائياً	.000	178	6.004	3.244	14.50	90	تربية	إعادة التركيز الإيجابي
				3.432	11.51	90	حقوق	
دال إحصائياً	.000	178	6.166	3.187	14.16	90	تربية	التركيز على الخطأ
				3.244	11.20	90	حقوق	
دال إحصائياً	.000	178	5.879	3.399	14.28	90	تربية	إعادة التقييم الإيجابي
				3.371	11.31	90	حقوق	
دال إحصائياً	.000	178	5.324	3.684	13.90	90	تربية	وضع الأمور في نصابها
				3.652	10.99	90	حقوق	
دال إحصائياً	.000	178	5.686	3.727	13.87	90	تربية	التهويل
				3.718	10.71	90	حقوق	
دال إحصائياً	.000	178	6.062	3.297	14.62	90	تربية	لوم الآخرين
				3.391	11.60	90	حقوق	

بالنظر إلى قيم الدلالة الإحصائية وهي (0.000) أصغر من (0.05) لكل أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وبذلك نرفض الفرضية المطروحة ونقبل الفرضية البديلة بأنه: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس استراتيجيات

التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الاختصاص (تربية / حقوق)، والفروق لصالح طلبة التربية نظراً إلى متوسطهم الأكبر (129.22) بالنسبة لجميع الأبعاد.

ويمكن تفسير هذا الفرق من وجهة نظر الباحثة: أنّ طلبة التربية بالعودة إلى مضمون مقرراتهم ومضمون ما يتعلمونه يمكن أن نرى مدى أهمية تعزيز قدرتهم على فهم المشكلات وإيجاد الحلول المناسبة لها ومحاولة الوصول إلى صحة نفسية سوية نقي الفرد من الاضطرابات النفسية وهذا ما أكدّه الضبع (2013)، وهذا يفسر ويبرر القدرة الأعلى لطلبة التربية على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بصورة أفضل من طلبة الحقوق، وإنّ طلبة الحقوق يركزون في دراستهم على الاتجاهات القانونية في دراسة الموقف، ومدى أهمية هذا الموقف تبعاً لآثاره ونتائج القانونية، فالمقررات الحقوقية ثابتة وتفسيراتها لأي سلوك يكون بتصور قانوني صرف.

مقترحات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

1. العمل على دعم الجوانب الإعلامية والإعلانية في إظهار أهمية الاتجاهات المتعلقة بالتعاطف مع الذات لما لها من اتصال بالأوضاع الراهنة التي يعيشها الطلبة.
2. العمل على دعم الجوانب الإعلامية والإعلانية في إظهار أهمية الاتجاهات المتعلقة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لما لها من أهمية في جعل الطلبة أكثر قدرة على استخدامها لمواجهة المشكلات والعوائق المتنوعة التي يتعرضون لها في ظل الأزمات المتراكمة والمستمرة التي تتعرض لها سوريا.
3. تعزيز استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة من خلال المحاضرات التي يلقيها الأساتذة.
4. إجراء دراسات جديدة بمتغيرات جديدة ومتنوعة تكون متصلة بمفهوم التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، على سبيل المثال: (التغيرات الجسدية للمراهقين، الخوف...).
5. بناء البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تنمية التعاطف مع الذات بالاعتماد على استراتيجيات التنظيم الانفعالي، مما يجعل الطلبة أكثر تطوراً بمثل هذه المفاهيم وأكثر قدرة في استخدامها.
6. دعم الباحثين مادياً وتحفيزياً لرفع مستوى دافعيتهم في دراسة متغيرات كالتعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغيرات تصنيفية أكثر تنوعاً وتوسعاً، للرفع من جودة فهم هذه المتغيرات بأفضل شكل.

المراجع:

أولاً: مراجع باللغة العربية:

1. الزحيلي، عساف. (2011). دراسة الفروق في النكاه الوجداني لدى طلبة التعليم المفتوح في جامعة دمشق وفقاً لبعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 27(3). 233-278.
<http://www.damascusuniversity.edu.sy/mag/edu/images/stories/233-278.pdf>
2. سلوم، هناء عباس. (2015). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق". [رسالة ماجستير، جامعة دمشق].
<http://mohe.gov.sy/master/Message/Mc/hanaa%20salom.pdf>
3. الضبع، فتحي عبد الرحمن. (2013). التعاطف مع الذات كمنبئ بأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة العلمية، 11(2). 37-81.
<https://www.researchgate.net/publication/352830834>
4. العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (2011). طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف والسلوك العدوانية "دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس بغداد الرسمية". مجلة جامعة دمشق، 27(4+3). 131-165.
https://www.researchgate.net/publication/330675568_tbyt_allaqt_alartbat_yt_byn_altatf_walslwk_aldwany
5. عفانة، محمد جاسم زكي. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية. [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية].
<https://library.iugaza.edu.ps/thesis/123371.pdf>
6. كفا، رزان. (2017). التعاطف مع الذات وعلاقته بالشيخوخة الناجحة لدى المسنين دراسة ميدانية لدى عينة من المسنين في محافظتي اللاذقية والسويداء. [رسالة دكتوراه، جامعة دمشق].
<http://nsr.sy/df509/pdf/3845.pdf>
7. مرعي، رزان زهدي كمال. (2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس. [رسالة ماجستير، جامعة القدس].
<https://dspace.alquds.edu/handle/20.500.12213/5332>
8. مطاوع، محمد مسعد عبد الواحد. (2020). التعاطف مع الذات كمنبئ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الالكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية. المجلة التربوية، (80). 2-50.
https://edusohag.journals.ekb.eg/article_120282_06ae3ec55f43cd2d5eda5f3c753d1f4b.pdf

ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

9. Germer C., & Neff K. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of clinical psychology: INSESSION*, 69(8). 856–867.
<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/germer.neff.pdf>
10. Gross, J.J., John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85. 348–362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
11. Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann J., Kwon J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. a Department of Psychology, Korea University. Seoul. *Republic of Korea*. 27(5). 769-782.
<http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2013.792244>
12. Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2. 223–250.
<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/empirical.article.pdf>
13. Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2. 85–102.
<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SCtheoryarticle.pdf>
14. Zhang, D. (2014). Relationship Between Personality Traits and Emotion Regulation Strategies for Chinese College Students. *Asian Journal of Humanities and Social Studies*, 2(5). 666-670.
<https://www.ajouronline.com/index.php/AJHSS/article/view/1679/887>
15. Wei M., Liu S., Ko S., Wang C., & Du Y. (2020). Impostor Feelings and Psychological Distress Among Asian Americans: Interpersonal Shame and Self-Compassion. *The Counseling Psychologist*, 48(3). 432–458
<https://doi.org/10.1177/0011000019891992>
16. Yarnell L., Neff K., Davidson O., & Mullarkey M., (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10. 1136–1152.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-018-1066-1>

قائمة الملاحق:

▪ ملحق رقم (1): مقياس التعاطف مع الذات بصورته النهائية:
تحية طيبة

فيما يلي مجموعة من البنود التي تقيس التعاطف مع الذات وأمام كل بند خمسة خيارات هي:

(لا تنطبق أبداً - لا تنطبق إلى حد كبير - تنطبق أحياناً - تنطبق غالباً - تنطبق دائماً).

والمطلوب منك في هذا المقياس أن تجيب على هذه البنود بصدق وأمانة، لذلك اقرأ كل عبارة بدقة وعناية في العمود الذي يشير إلى ذلك، ثم اختر أفضل إجابة تنطبق عليك وذلك بوضع إشارة (x)، علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة في هذا المقياس، ولا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن حاول ألا تستغرق وقتاً طويلاً بالإجابة.

يجب أن تجيب على كامل بنود المقياس ولا تترك سؤالاً من دون إجابة، وهذه الإجابات تتمتع بالسرية الكاملة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

مع كامل احترامي وتقديري

- الجنس: ذكر / أنثى

- الاختصاص: تربية / حقوق

#	لا تنطبق أبداً	لا تنطبق إلى حد كبير	تنطبق أحياناً	تنطبق غالباً	تنطبق دائماً
1					
2					
3					
4					
5					
6					

				7	عندما أمر بأوقات صعبة، أتعامل مع نفسي بقسوة وشدّة.
				8	أكون قاسياً مع نفسي عندما أمر بخبرة المعاناة والألم.
				9	أرفض وأنتقد عيوبي وجوانب ضعفي.
				10	أنا غير متسامح وغير صبور مع صفاتي التي لا أحبها.
				11	عندما أشعر بالنقص في أمر ما أحاول أن أذكر نفسي بأن ذلك الإحساس موجود لدى معظم الناس.
				12	أحاول النظر إلى أخطائي كجزء من أخطاء البشر.
				13	عندما أشعر بالإحباط، أحاول أن أذكر نفسي بأن هناك كثيراً من الناس من حولي لديهم نفس المشاعر السلبية.
				14	أدرك معاناتي الشخصية كخبرة إنسانية عامة (كجزء من معاناة الآخرين).
				15	عندما أفضل في تحقيق بعض الأشياء المهمة، فإنني أعيش حالة من الوحدة مع فشلي.
				16	أشعر بالعزلة و(الانغلاق على نفسي) عندما أفكر في اخطائي.
				17	عندما أشعر بالحزن، أميل إلى الشعور أن كثير من الناس أسعد حالاً مني.
				18	عندما أعاني من مشكلات قاسية، أشعر أن الآخرين لا يمرون بها وظروفهم أسهل مني كثيراً.
				19	عندما أنزعج من شيء ما، أحاول الحفاظ على توازني النفسي.
				20	عندما أشعر بالحزن والكآبة، أحاول اكتشاف الأسباب بصراحة وانفتاح.

				عندما يحدث لي شيء مؤلم، أحاول النظر إلى الموقف بشكل متوازن.	21
				عندما أفضل في أداء شيء مهم بالنسبة لي، فإنني أحاول أن أرى الأمور في إطارها العام الصحيح، (إذا خسرت معركة لا يعني أنك خسرت الحرب).	22
				أسترسل بالتفكير بخبرات الألم التي مرت بي.	23
				عندما أشعر بالإحباط أو الكآبة يسيطر على تفكيري بأن كل شيء سيء.	24
				أضخم من الحدث المؤلم والحزن لفترة طويلة، عندما أعاني من خبرات مؤلمة.	25
				عندما أخفق في تحقيق أمر مهم، يتملكني شعور بالنقص.	26

▪ ملحق (2) مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي بصورته النهائية:

تحية طيبة

فيما يلي مجموعة من البنود التي تقيس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأمام كل بند خمسة خيارات هي: (لا تنطبق أبداً - لا تنطبق - متردد - تنطبق - تنطبق تماماً).
والمطلوب منك في هذا المقياس أن تجيب على هذه البنود بصدق وأمانة، لذلك اقرأ كل عبارة بدقة وعناية في العمود الذي يشير إلى ذلك، ثم اختر أفضل إجابة تنطبق عليك وذلك بوضع إشارة (x)، علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة في هذا المقياس، ولا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن حاول ألا تستغرق وقتاً طويلاً بالإجابة.
يجب أن تجيب على كامل بنود المقياس ولا تترك سؤالاً من دون إجابة، وهذه الإجابات تتمتع بالسرية الكاملة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

مع كامل احترامي وتقديري

- الجنس: ذكر / أنثى

- الاختصاص: تربية / حقوق

#	لا تنطبق أبداً	لا تنطبق	متردد	تنطبق تماماً
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

				يلازمني التفكير فيما عايشته من أحداث فظيعة خلال الموقف.	17
				أشعر أن الآخرين مسئولون عما حدث.	18
				أستشعر الأخطاء التي ارتكبتها بخصوص ما حدث.	19
				أعتقد أنني لا أستطيع تغيير أي شيء حول الموقف الذي حدث.	20
				لا يتضح لذمني وأفكاري تفسيراً للسلوك الذي حدث.	21
				أفكر بالأشياء الجميلة بدلاً من التفكير بالأحداث المؤلمة.	22
				أفكر في كيفية إحداث تغيير للموقف الذي يواجهني.	23
				أعتقد أن الموقف له جوانب إيجابية.	24
				أعتقد أن الوضع لا يبدو سيئاً مقارنة بأشياء أخرى.	25
				أعتقد أن ما عايشته هو أسوأ شيء قد يحصل لشخص ما في الحياة.	26
				أستشعر الأخطاء التي يرتكبها الآخرون بخصوص الموقف.	27
				أعزو مسببات الأحداث إلى عوامل داخلية تكمن بي شخصياً.	28
				أتعلم أن أتعايش مع الوضع.	29
				تتملكني المشاعر التي أثارها الموقف.	30
				أستحضر تجارب وخبرات سارة في حياة الأفراد.	31

					أفكر بعمق مخطط له في أفضل طريقة للتعامل مع الموقف.	32
					أنظر بإيجابية حول ما يحدث.	33
					أؤمن أن هناك أشياء سيئة في الحياة.	34
					أفكر باستمرار في الآلام المستقبلية المحتملة للموقف.	35
					أشعر أنّ السبب الأساسي للأحداث يكمن في الآخرين.	36