

التعاطف الأكاديمي مع الذات وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي

د/ محمد بن يحيى صفحي

قسم التربية الخاصة - كلية التربية - جامعة الملك خالد - المملكة العربية السعودية

المُلخَص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التعاطف الأكاديمي مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي الأكثر انتشاراً لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب برنامج الإعاقة البصرية بجامعة الملك خالد بالإضافة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، وفحص مدى إسهام التعاطف مع الذات في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي. وتكونت عينة الدراسة من (٢٩) طالباً، متوسط أعمارهم الزمنية (٢١،٤١) سنة بانحراف معياري (١،٣٠)، وتم اختيارهم من الطلاب منخفضي الإنجاز الأكاديمي، والذين تقل معدلاتهم الأكاديمية عن (٢،٥)، واستخدمت الدراسة مقياس التعاطف الأكاديمي مع الذات إعداد كرواس (Krause, 2011)، واستبيان التنظيم الانفعالي الأكاديمي إعداد بيوريك وآخرين (Buric, et al., 2016)، والمقياسان من ترجمة الباحث. وكشفت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة، وأهم يستخدمون استراتيجيات متنوعة في تنظيم انفعالاتهم في المواقف الأكاديمية، كذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، ويمكن التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال بعض أبعاد التعاطف مع الذات، وأن بعد التوحد يساهم في التنبؤ باستراتيجية تجنب المواقف، وبعد اليقظة العقلية يساهم في التنبؤ باستراتيجيات: تنمية القدرات، وإعادة توجيه الانتباه، وإعادة التقييم، أما بعد التحكم الذاتي فيسهم في التنبؤ باستراتيجية القمع، والتنفيس، وبعدي الحكم الذاتي والحنو على الذات يساهمان في التنبؤ باستراتيجية التنفس، وبعد الإنسانية المشتركة فقط يساهم في التنبؤ باستراتيجية طلب المساعدة الاجتماعية.

كلمات مفتاحية: التعاطف مع الذات، استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، طلاب برنامج الإعاقة البصرية.

مُقَدِّمَةٌ:

الرعاية الذاتية لنفسه والرحمة بها، وأن تكون لديه اتجاهات غير تقييمية نحو فشله أو جوانب القصور لديه، وأن يُدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة. ولجعل هذا المفهوم أكثر وظيفية ومنهجية فقد حدّد له ثلاثة مكونات قطبية، وهي: الحنو على الذات مقابل الحكم على الذات-self-kindness versus self-judgment: أي أن يكون الفرد رحيماً بذاته ومتفهماً لها عند التعرض لمعاناة أو عند الشعور بعدم الراحة، والشعور الإنساني العام مقابل العزلة sense of common humanity versus isolation: أي أن يكون الفرد مدرّكاً أن الألم أو الفشل أمور لا يمكن تجنبها، ورؤيتها في ضوء الخبرات الإنسانية عموماً، واليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد mindfulness versus over-identification: أي التوازن الواعي بين الانفعالات والقدرة على مواجهة الأفكار والمشاعر المؤلمة بدون تأنيب للذات أو المبالغة في الحزن والضيق.

يمر الناس في وقت ما من حياتهم بأنواع متباينة من الانفعالات السلبية مثل الضيق والحزن والإنهاك والقلق والخوف من الفشل، ولمواجهة هذه الانفعالات السلبية يكونون في حاجة لاسترجاع هدوءهم والتخلص منها بدون أي آثار سلبية، ولذلك يجب عليهم تحسين وتنمية إحساسهم بالتعاطف مع الذات للتعامل مع هذه الانفعالات المؤلمة، واشتق مصطلح التعاطف مع الذات من كلمة التعاطف التي تعني أن تكون حساساً لمعاناة الآخرين، وأن تكون على وعي بأحزانهم والألم، ولديك رغبة في تخفيف معاناتهم، ولديك تفهم غير مقترن بإصدار أحكام سلبية على الأشخاص الذين يرتكبون أي أخطاء (Deniz, Kesici, & Sumer, 2008).

وقد قدّم نيف (Neff, 2003a,b) مصطلح التعاطف مع الذات Self-Compassion في ضوء الفلسفة البوذية، ويعني به أن يكون الفرد منفتحاً على معاناته، وأن يتخلص منها، وأن يمارس نوعاً من

العكس من الفرد الذي لديه مستوى منخفض من التعاطف مع الذات؛ حيث يبالغ في تضخيم الموقف الضاغط الذي يمر به، ويتوحد معه، ويعتقد أن مثل هذه الضغوط تخصه وحده، وهذا يترتب عليه شعوره بالعزلة والوحدة والاكتئاب والقلق، وغيرها مع الأعراض النفسية التي تبعده عن السعادة والهناء الذاتي.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة سواء في البيئة الأجنبية، أو العربية، يلاحظ الاهتمام المتزايد بمتغير التعاطف مع الذات بوصفه متغيرًا إيجابيًا في الشخصية، ودوره المهم في تحقيق التوافق والصحة النفسية لدى كل الفئات، ومن مختلف الأعمار الزمنية. وأشارت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة بين التعاطف مع الذات وأسلوب الحياة الصحي (الضبع، ٢٠١٣)، والعاية النفسية (علاء الدين، ٢٠١٥)، والتنظيم الانفعالي (علام، ٢٠١٦)، والرفاهية النفسية (Homan, 2016)، والمرونة النفسية والعصاية (الشريبي، ٢٠١٦)، والرضا عن الحياة والشعور بالأمل (Yang, Zhang, & Kou, 2016)، والشيوخة الناجحة (كها، ٢٠١٧)، والتوافق الزواجي لدى المتزوجين (Bibi, Masood, Ahmad, & Bukhari, 2017)، والهناء الذاتي الأكاديمي (القرني، ٢٠١٨). كما أشارت نتائج الدراسات السابقة أيضًا إلى وجود علاقات ارتباطية سلبية بين التعاطف مع الذات وكل من قلق المستقبل (العزاوي، ٢٠١٤)، والعدوان والرجسية (Barry, Loflin, & Doucette, 2015)، والقلق والاكتئاب (Muris, Meesters, Pierik, Kock, 2016)، والضعف (Sirois, 2017).

وأشار نيف (Neff, 2009) إلى أن هذا المفهوم يكون مفيدًا بشكل خاص في بيئات التعلم؛ لأنه يقدم وجهة نظر صحية في الإنجاز، فالطالب الذي يبدي تعاطفًا مع ذاته ربما يسعى، وبدافع داخلي للإنجاز لأنه يهتم بنفسه، ويريد أن يعمل بشكل جيد، وليس تجنبًا للفشل، وبالتالي يتمكن من التخلص من النقد الذاتي في حالة الفشل، أو التقييمات السلبية من قبل الأقران. كما أشار لونغ ولوي (Fong & Loi, 2016) إلى أن التعاطف مع الذات يعد اتجاهًا صحيًا، وطاقًا أساسية تساعد طلبة الجامعة على إدارة التحديات والضغوط المختلفة التي تواجههم في الدراسة.

وتزداد أهمية التعاطف مع الذات لدى الطلاب منخفضي الإنجاز الأكاديمي، ولذا، قدّم نيف وهسيه ودجتهيري (Neff, Hseih, & Dejiththirat, 2005) التعاطف مع الذات كاستراتيجية للمواجهة لدى الطلاب منخفضي الإنجاز الأكاديمي من حيث النظر إلى خبرة الفشل الأكاديمي باعتبارها فرصة للتعلم، كما أنها وسيلة تجذب انتباه الفرد إلى جوانب الشخصية والمجالات الأكاديمية التي تحتاج إلى التطوير والتحسين. ويتفق هذا مع ما ذكره الضبع (٢٠١٨) من أن الطلاب المتعثرين أكاديميًا قد يكونون أكثر عرضة للضغوط الأكاديمية، والانفعالات السلبية المرتبطة بنتائج التعلم؛ حيث يترسخ لديهم الاعتقاد بضعف الكفاءة الأكاديمية، والشعور بخيبة الأمل الأكاديمية،

وعرّف نيف (Neff, 2003a,b) التعاطف مع الذات بأنه: "اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الحسنة والفشل، وينطوي على مشاعر الاهتمام واللف مع الذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم التجربة الذاتية كجزء من الخبرة التي يعانها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي وتفهم وعقل منفتح. ويتمثل التعاطف مع الذات في ثلاث سمات رئيسية، وهي: أن يفهم الفرد نفسه في حالات الألم والفشل، ويتعامل معها برأفة ولين، بدلاً من تقدها أو إصدار أحكام قاسية عليها، وأن يفهم الفرد بأن المشكلات التي يمر بها، وحالات الفشل والأخطاء التي يعاني منها جزء من التجربة الإنسانية بدلاً من أن يرى نفسه بأنه الوحيد الذي يمر بها، وأن يتبع الفرد رؤية واضحة لقبول الظاهرة التي يعاني منها كما هي في الواقع، أي الانفتاح على المشاعر والأحاسيس المؤلمة ومعايشتها بشكل متوازن بدلاً من تجنبها أو إنكارها أو قمعها.

وتزايدت البحوث والدراسات العربية في السنوات الخمس الأخيرة لدراسة التعاطف مع الذات في البيئة العربية، وترجمت الدراسات العربية هذا المفهوم تحت مسميات مختلفة، ومنها الشفقة بالذات (عبد الرحمن والعاسمي والعمرى والضع، ٢٠١٥؛ والزغبى والعاسمي، ٢٠١٥؛ والشريبي، ٢٠١٦؛ والمنشاوي، ٢٠١٦؛ والعبيدي، ٢٠١٧)، والتراحم بالذات (علام، ٢٠١٦)، والعطف على الذات (علاء الدين، ٢٠١٥)، والتعاطف مع الذات (الضع، ٢٠١٣، ٢٠١٨؛ وكها، ٢٠١٧؛ والقرني، ٢٠١٨).

ويؤكد نيف (Neff, 2003a) على أن التعاطف مع الذات يؤدي دورًا مهمًا في الصحة النفسية للفرد؛ حيث يمكن النظر إليه على أنه سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزًا نفسيًا ضد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، أو يمر الفرد بحالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته.

وأشار كها (٢٠١٧) إلى أن التعاطف مع الذات مركب مهم من مركبات الشخصية، التي تساعد الفرد في مواقف الفشل والألم والمعاناة، وتقي الإنسان من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وتجعل الفرد أكثر عطفًا على نفسه في مواقف الإخفاق، وأكثر عقلانية ومرونة وافتتاحًا وقابلية للتغلب على مشكلاته وهوموه، فالتعاطف مع الذات له أهمية بالغة في مختلف جوانب حياة الفرد، النفسية والشخصية والاجتماعية. ويتفق ذلك مع ما ذكره العبيدي (٢٠١٧) من أن التعاطف مع الذات يرتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، فهي معززة للشخصية وداعمة لها في توافقتها النفسي والاجتماعي. وفي الاتجاه نفسه، أشار القرني (٢٠١٨) إلى أن الفرد ذوي المستوى المرتفع من التعاطف مع الذات يكون أكثر عقلانية في النظر إلى خبرات الحياة السلبية، وقد يراها من زاوية التقييم الإيجابي للذات، وفرصة لتصحيح الأخطاء، ويعترف بالضعف في ذاته، ويعزو عوامل فشله إلى تقصيره الشخصي دون أن يجلد ذاته، وهذا يجعله أكثر سعادة وتفاؤل ورضا عن حياته. وذلك على

انفعالات الآخرين، وكيفية التعبير عنها. وعرف ألدو ونولين هيوكسبا وسكويتر (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweitzer, 2010) تنظيم الانفعال بأنه العملية التي يقوم بها الأفراد لتعديل أو تغيير انفعالاتهم بصورة شعورية، ولا شعورية في الاستجابة للمطالب البيئية. كما عرفه بقبعي (٢٠١١) بأنه تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز والتفوق، واستخدام الانفعالات في صنع قرارات أفضل.

وتعد عملية تنظيم الانفعال ذات أهمية كبرى في مواجهة الانفعالات المصاحبة للضغوط المختلفة؛ حيث أكد إيرلاند وكلوغ وداي (Ireland, Clough, & Day, 2017) على أن الأفراد الذين يفشلون في تنظيم انفعالاتهم، أو يستخدمون استراتيجيات معرفية غير تكيفية، أو غير فعالة يكونون عرضة وبشكل أكبر للمعاناة من الاضطرابات الوجدانية (Emotional Disorders).

ويمكن القول إن تنظيم الانفعال يشير إلى العمليات الفسيولوجية، والاجتماعية، والسلوكية، والمعرفية التي يمكن بواسطتها إدارة الانفعالات الناشئة عن الأحداث الضاغطة. وعلى سبيل المثال، وبطريقة فسيولوجية، تنظم الانفعالات ذاتياً بواسطة النبض السريع، ومعدل التنفس المنخفض، أو المرتفع، أو العرق. وبطريقة اجتماعية، تكون الانفعالات منظمة ذاتياً من خلال سعي الفرد إلى الوصول إلى مصادر المساندة الاجتماعية. وتنظم الانفعالات سلوكياً بواسطة استجابات سلوكية متعددة كالصراخ، والبكاء، كما يمكن تنظيم الانفعال بواسطة العمليات المعرفية اللاشعورية كعمليات الانتباه الانتقائي، وتشوهات الذاكرة، والإنكار، والإسقاط، أو من خلال العمليات المعرفية الشعورية مثل لوم الذات، ولوم الآخرين، والاحتزاز، والتفكير الكارثي (Garnefsk, Kraaij & Spinhoven, 2001).

ويمكن توظيف التنظيم الانفعالي في كل المجالات، ومن بينها المجال الأكاديمي؛ حيث أشار أرام وريان وروجرز وهيث (Oram, Ryan, Rogers, & Heath, 2017) إلى أن السياق الأكاديمي من السياقات التي يجب دراسة التنظيم الانفعالي فيها؛ حيث يقضي الطلاب الكثير من الوقت في الدراسة، ويواجهون العديد من التحديات، بالإضافة إلى قلق الاختبار الذي يتعرضون له والذي يعد من أكثر الانفعالات ظهوراً في المجال الأكاديمي. ويعرف التنظيم الانفعالي الأكاديمي بأنه القدرة على تنظيم المشاعر والانفعالات الناجمة عن المهام الأكاديمية في المواقف التعليمية، وخاصة مواقف الاختبارات (Schutz, Benson, & Decuir-Gunby, 2008).

ويعد التنظيم الانفعالي الأكاديمي عملية ضرورية للطلاب؛ حيث إن الطلبة الذين يظهرون قدرًا أكبر من القدرة على التنظيم الذاتي وتنظيم الانفعالات هم أكثر قدرة على التركيز والانتباه في الدراسة، ويظهرون سيطرة أفضل على انفعالاتهم والسلوكيات الخارجية الأقل، مما يؤدي إلى تحسین الأداء والنجاح الدراسي (Eisenberg, Spinrad, & Eggum, 2010)، وتؤكد نتائج دراسة جازانوس وريافيس وكباني

وتعميها على الكفاءة الذاتية بشكل عام، ومن ثم اللجوء إلى استراتيجيات مواجهة سلبية كالإنكار، أو لوم الذات، والنقد الذاتي الحاد. كما يمكن القول إن الطلاب الذين يتلقون تغذية راجعة سلبية ناتجة عن الفشل الأكاديمي، أو التعثر في بعض المقررات الدراسية ربما يثير ذلك لديهم انفعال الخزي، وعلى الرغم من أن هذا الانفعال مرتبط بموقف محدد وهو نتائج التعلم المتدنية، لكن قد يعوّمه الطلاب ليشمل جميع جوانب حياتهم، ويدخلون في دائرة العجز المتعلم، وبالتالي فإن هؤلاء الطلاب يحتاجون أكثر من غيرهم للتعاطف مع ذواتهم.

ومن خلال نتائج الدراسات السابقة، يلاحظ أهمية التعاطف مع الذات في المجال الأكاديمي، وذلك من خلال تأكيد تلك نتائج تلك الدراسات على وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين التعاطف مع الذات والضغوط الأكاديمية (Zhang, Luo, Che, & Duan, 2016)، والاحتراق الأكاديمي والاكئاب (Kyeong, 2016)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التعاطف مع الذات وفعالية الذات الأكاديمية (Manavipour & Saeedian, 2016)، والدافعية الأكاديمية، وفعالية الذات ومعتقدات التحكم حول التعلم (Iskender, 2009)، والصمود الأكاديمي (المشاي، ٢٠١٦)، والهناء الذاتي الأكاديمي (القرني، ٢٠١٨). كما أشارت نتائج دراسة الرغبي والعاسمي (٢٠١٥) إلى وجود علاقة إيجابية بين التعاطف مع الذات والأمل الأكاديمي.

وبعد التنظيم الانفعالي (Emotion regulation) من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي للشخصية، فكل فرد لديه من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تنظم الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة عما يحيط به، ومن المعتاد فإن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ميكانيزمات قائمة أساساً على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة، والمثثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية بغض الوصول إلى مستوى أعلى من الرضا في الاستجابة الانفعالية (المري، ٢٠١٧).

ويشير كول ومارتين ودينيس (Cole, Martin & Dennis, 2017) إلى أن مصطلح تنظيم الانفعال يظهر في التراث البحثي النفسي بمسميات عديدة تستخدم بشكل متبادل مثل: ضبط الانفعال (emotion control) وأثر الانفعال (emotion affect)، وإدارة الانفعال (emotion management)، وهناك من يشير إليه بشكل غير مباشر من خلال النتائج المترتبة عليه، كما يتناوله البعض من خلال كيفية تنظيم الانفعالات للعمليات النفسية الأخرى، بينما ركز آخرون على الفروق الفردية في التنظيم الذاتي للانفعال، وهناك من يتعامل مع تنظيم الانفعال على أنه سمة، أو حالة وقتية عابرة متغيرة من لحظة لأخرى (الضبع وشلي، ٢٠١٥).

ويعرف جروس (Gross, 1998) تنظيم الانفعال بأنه العمليات التي يحاول الفرد من خلالها أن يؤثر في نوع أو مقدار انفعالاته، أو

الجامعة. وفي ظل ندرة الدراسات العربية، وبخاصة في البيئة السعودية التي تناولت موضوع الدراسة الحالية، فإن الدراسة الحالية تتناول التعاطف مع الذات وعلاقته بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة منخفضي الإنجاز الأكاديمي.

مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة الدراسة الحالية من مصدرين: أحدهما يرتبط بنتائج الدراسات السابقة والتي تشير إلى أهمية التعاطف مع الذات والتنظيم الانفعالي في المجال الأكاديمي، والثاني من خبرة شخصية للباحث من خلال عمله الأكاديمي بالجامعة، واحتكاكه المباشر بحكم تخصصه بطلاب برنامج الإعاقة البصرية بجامعة الملك خالد، وبخاصة الطلاب الذين يتعامل معهم عن قرب في الإرشاد الأكاديمي، والذين لديهم مشكلات وضغوط أكاديمية ترتب عليها انخفاض معدلاتهم الأكاديمية والتي تثير لديهم انفعالات سلبية تجاه أنفسهم ومعلمهم ونحو البيئة التعليمية بشكل عام، وبالتالي فهناك حاجة لدراسة متغيري الدراسة لدى هذه الفئة من الطلاب. وفي ضوء ذلك تتحد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: ما طبيعة العلاقة بين التعاطف مع الذات والتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي؟ ويتفرع عن هذه السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما مستوى التعاطف الأكاديمي مع الذات لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي؟
- ٢- ما استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي الأكثر انتشاراً لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي؟
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين التعاطف الأكاديمي مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي؟
- ٤- ما الإسهام النسبي للتعاطف الأكاديمي مع الذات في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- التعرف على مستوى التعاطف الأكاديمي مع الذات لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي.
- ٢- التعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي الأكثر انتشاراً لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي.

وكاينز (Graziano, Reavis, Keane, & Calkins, 2007) على أن الطلاب الذين يعانون من عدم القدرة على التنظيم الانفعالي تكون علاقاتهم سلبية مع معلمهم ويعانون من صعوبات تعليمية في الفصل الدراسي، وعدم القدرة على استكمال المهام التعليمية، كما أشارت نتائج دراسة البدارين (Al Badareen, 2016) إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي لها تأثير كبير على الدافع الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وأن الاستراتيجيات التكيفية (القبول، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة النظر الإيجابي) لها تأثير على الإنجاز الأكاديمي لطلاب الجامعة. وأشارت نتائج دراسة (Oram, et al., 2017) إلى أن الطلاب الذين يعانون من صعوبات التنظيم الانفعالي لديهم تصورات سلبية نحو ذاتهم وقدراتهم الأكاديمية، واتجاه سلبي نحو بيئة التعلم. وأكدت نتائج الدراسات على أن التنظيم الانفعالي جزء لا يتجزأ من النجاح الأكاديمي لجميع الفئات العمرية، حيث إن الطلاب الذين لديهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم في الدراسة أكثر نجاحاً في أداء المهام، وأن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على تحصيلهم وإنجازهم الدراسي (Burić, Sorić, & Penezić, 2016).

وفي مجال العلاقة بين التعاطف مع الذات والتنظيم الانفعالي، يمكن القول إن التعاطف مع الذات يتضمن إعادة البناء المعرفي الإيجابي Positive Cognitive Restructuring، والذي يشير إلى تغيير وجهة نظر الفرد للموقف الضاغط ليراه من زاوية أكثر إيجابية، وإعادة التفسير الإيجابي لمواقف الفشل، ورؤيتها في نطاق أوسع من الحرية الإنسانية العامة، وأن التعاطف مع الذات يرتبط سلبياً مع التركيز على الانفعالات السلبية، وأنه يعزز المواجهة التكيفية، أكثر من المواجهة غير التكيفية (Allen & Leary, 2010). وهذا يعني أن التعاطف مع الذات يستخدم كاستراتيجية تكيفية ممتدة للتنظيم الانفعالي، وميكانيزم أساسي للصمود النفسي (Trompeter, Kleine, Bohlmeijer, 2017).

وأكدت نتائج الدراسة السابقة على العلاقة الإيجابية بين التعاطف مع الذات والتنظيم الانفعالي؛ حيث توصلت نتائج دراسة سيربوس ومولنار وهيرش (Sirois, Molnar, & Hirsch, 2015) إلى أن التعاطف مع الذات يرتبط بعلاقة ارتباطية موجبة مع استراتيجيات المواجهة الإيجابية مثل: المواجهة النشطة، والتخطيط، والتقبل، وإعادة التشكيل الإيجابي، بينما يرتبط سلبياً مع الاستراتيجيات السلبية مثل: لوم الذات، والإنكار، وأيضاً توصلت نتائج دراسة فينلي-جونز وريس وكاني (Finlay-Jones, Rees, & Kane, 2015) إلى أن التعاطف مع الذات يسهم في التنبؤ بصعوبات تنظيم الانفعال، والضغط بشكل سلبي، وأن صعوبات تنظيم الانفعال تتوسط العلاقة بين التعاطف مع الذات والضغط.

وفي ضوء ما تم عرضه سابقاً من أطر نظرية ودراسات سابقة يتضح أهمية التعاطف مع الذات والتنظيم الانفعالي في مواقف الحياة المختلفة، وأهمية توظيفها في المجال الأكاديمي، وبخاصة لدى طلاب

شخصيًا خاصًا بالفرد. ويعرف إجرائيًا بأنه الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الطالب على كل بعد فرعي من أبعاد مقياس التعاطف الأكاديمي مع الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

التنظيم الانفعالي الأكاديمي Academic Emotion Regulation:

عرّف (Burić, Sorić, & Penezić, 2016) التنظيم الانفعالي الأكاديمي بأنه القدرة على تنظيم الانفعالات التي تظهر في مواقف التعليمية بصفة عامة، ومواقف الاختبار بصفة خاصة. ويمكن تعريفها بأنها طريقة التعامل مع المعلومات التي تثير الانفعالات الناتجة عن الضغوط، والأحداث المرتبطة بالمواقف الأكاديمية، وذلك من أجل تخفيف حدة تأثير هذه الانفعالات، وتمثل هذه الاستراتيجيات فيما يلي: تجنب الموقف Avoiding situations، وتطوير القدرات developing competences، وإعادة توجيه الانتباه redirection attention، وإعادة التقييم reappraisal، والقمع suppression، والتنفس (التقاط الألفاس) respiration، والتفيس venting، والدعم الاجتماعي social support. ويعرف إجرائيًا بأنه الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الطالب على كل استراتيجية فرعية من استراتيجيات استبيان التنظيم الانفعالي الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

- حدود موضوعية: التعاطف الأكاديمي مع الذات وعلاقته بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي.
- حدود بشرية: طلاب برنامج الإعاقة البصرية بقسم التربية الخاصة بجامعة الملك خالد.
- حدود مكانية: كلية التربية-جامعة الملك خالد في مدينة أبها.
- حدود زمنية: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٣٩/١٤٤٠هـ.

دراسات سابقة:

لا توجد دراسات في حدود علم الباحث تناولت التعاطف الأكاديمي مع الذات، وكذلك استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي؛ نظرًا لحداثة المتغيرين في الدراسات الأجنبية، ولذا يعرض الباحث لبعض الدراسات التي تناولت التعاطف مع الذات، والتنظيم الانفعالي بشكل عام خلال ارتباطها ببعض المتغيرات ذات الصلة بالمجال الأكاديمي.

وفي مجال التعاطف مع الذات، هدفت دراسة كيونغ (Kyeong, 2013) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وذلك على عينة قوامها (٣٥٠) طالبًا وطالبة، بواقع (٨٠) طالب، و (٢٧٠) طالبة، تم اختيارهم من طلبة جامعة سيول بكوريا الجنوبية. واعتمدت الدراسة على مقياس التعاطف مع الذات من إعداد نيف (Neff, 2003)، ومقياس ماسلاش للاحترق النفسي لدى

٣-الكشف عن طبيعة العلاقة بين التعاطف الأكاديمي مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي.

٤- التعرف على الإسهام النسبي للتعاطف الأكاديمي مع الذات في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

١- أهمية المتغيرات التي تناولها، وهي: التعاطف مع الذات، والتنظيم الانفعالي، وتوظيفها في المجال الأكاديمي، وإمداد المكتبة العربية بإطار نظري حول هذين المفهومين.

٢- عينة الدراسة من طلاب الجامعة الذين يتعرضون كغيرهم من بقية أفراد المجتمع لضغوط عديدة، وعلى رأسها الضغوط الأكاديمية، ومنها انخفاض معدل الإنجاز الأكاديمي الذي يترتب عليه انفعالات عديدة كالقلق، والخوف، والشعور بالخزي، مما يؤثر في توافقه الأكاديمي والنفسي بشكل عام، ومن ثم فهم في حاجة إلى تنظيم انفعالهم وإدارتها بشكل يضمن لهم الهناء اللاحق. وقد أشار بيكرن ولينينبرنك- جارسيا (Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2012) إلى أنه ليس من المهم فقط دراسة دور انفعالات الطلاب أثناء الدراسة، ولكن المهم كذلك دراسة كيفية تنظيم الطلاب لانفعالهم للسعي لتحقيق أهدافهم الدراسية.

٣- ندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحث التي تناولت التعاطف مع الذات، والتنظيم الانفعالي وتوظيفها في المجال الأكاديمي.

الأهمية التطبيقية:

١- سد الفجوة في المكتبة العربية فيما يتعلق بالأدوات والمقاييس، وتوفير أدوات جديدة في مجالي: التعاطف مع الذات، والتنظيم الانفعالي، وبخاصة في المجال الأكاديمي، وذلك من خلال ترجمة مقياسي: التعاطف الأكاديمي مع الذات، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، والتحقق من خصائصها السيكومترية في البيئة السعودية.

٢- الاستفادة مما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج في توجيه المختصين في الإرشاد النفسي إلى تبني الإرشاد المرتكز حول التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة من أجل مساعدتهم على تنمية التعاطف مع ذواتهم في المواقف الضاغطة، وبخاصة في مواقف الإخفاق الأكاديمي.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

التعاطف الأكاديمي مع الذات Academic Self-compassion:

يمكن تعريف التعاطف الأكاديمي مع الذات بأنه: " تعامل طلاب الجامعة برفق ومودة مع ذواتهم عندما يتعرضون لضغوط أكاديمية، وعدم التعامل معها بقسوة، والبعد عن جلد الذات، والافتتاح على خبراتهم السلبية بوعي وتركيز في اللحظة الراهنة، ورؤية انخفاض الإنجاز الأكاديمي في سياق الخبرات الإنسانية العامة، وليس قصورًا

وتكونت العينة من ١٢٧ طالباً تراوحت أعمارهم بين ٢١- ٢٥ عام، وتم استخدام استبيان التنظيم الانفعالي إعداد جروس (Gross, 2011)، والمعدل التراكمي للطلاب، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة قوية بين القمع وانخفاض المعدل التراكمي، وعدم وجود علاقة بين إعادة التقييم المعرفي والمعدل التراكمي.

وهدف دراسة البدارين (Al-Badareen, 2016) إلى الكشف عن القدرة التنبؤية النسبية والمشاركة لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، وتكونت عينة الدراسة من ٣٨٦ طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي إعداد جرانفسكي وآخرين (Garnefski, et al., 2001)، واستخدام المعدل التراكمي (GPA)، أظهرت نتائج الدراسة وجود مساهمة مشتركة ومساهمة نسبية لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

وهدف دراسة محمود (٢٠١٦) إلى تعرف مدي الاختلاف في قلق الامتحان لطلبات المرحلة الجامعية باختلاف استراتيجياتهن في التنظيم الانفعالي ومعتقداتهن ما وراء المعرفة، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق الامتحان من خلال كل من استراتيجيات الطالبات في التنظيم الانفعالي ومعتقداتهن ما وراء المعرفة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبة من طالبات المستوى السادس في قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة القصيم، واستخدمت الدراسة استبيان التنظيم المعرفي الانفعالي إعداد جرانفسكي وآخرين (Garnefski, et al., 2001)، واستبيان المعتقدات ما وراء المعرفة، ومقياس قلق الاختبار، وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين الطالبات مرتفعات ومنخفضات التنظيم الانفعالي في قلق الاختبار، وكانت الفروق في اتجاه المنخفضات في لوم الذات، وإعادة التركيز الإيجابي، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين المرتفعات والمنخفضات في المعتقدات ما وراء المعرفة في مستوى قلق الاختبار لصالح الطالبات المنخفضات، وأنه يمكن التنبؤ بقلق الاختبار من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفة لدى الطالبات.

وهدف دراسة عياش وفائق (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة بغداد، وخص الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً للمتغيرات الديموجرافية التالية: الجنس (ذكور، إناث)، والتخصص (العلمي، الإنساني)، والصف الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع)، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة، (٢٠٠) طالب، و (٢٠٠) طالبة، وكذلك (٢٠٠) من التخصص العلمي، و (٢٠٠) من التخصص الإنساني، واستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد شرويدو (Szwedo, 2012)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الجامعة يظهرون مستوى مرتفعاً من التنظيم الانفعالي، وأن أفراد العينة يستخدمون استراتيجيات حل المشكلات، وإعادة التقييم الإيجابي، والسعي وراء

الطالب، وبعض المقاييس التي تقيس مؤشرات الصحة النفسية كالاكتئاب، والرفاهية النفسية. وأظهرت النتائج ارتباطية سلبية وذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي، والاكتئاب، بينما وجدت علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية.

ومن أجل فحص العلاقة بين التعاطف مع الذات وفعالية الذات الأكاديمية، جاءت دراسة مانيفيور وسائديان (Manavipour & Saeedian, 2016)، وقد أجريت على عينة قدرها (٢١٦) طالباً وطالبة من طلاب جامعة أزد الإسلامية بطهران (٧٦ من الذكور + ١٤٠ من الإناث)، وقد تم اختيارهم من كليات الهندسة، والعلوم الأساسية، والعلوم الإنسانية، والعلوم الاجتماعية. واستخدمت الدراسة مقياس التعاطف مع الذات من إعداد نيف (Neff, 2003)، ومقياس فعالية الذات. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التعاطف مع الذات وفعالية الذات الأكاديمية.

وهدف دراسة زانج وآخرين (Zhang, et al., 2016) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٨) طالب وطالبة من طلبة طلاب جامعة الجنوب الغربي بالصين (٦٦ ذكراً، و١٤٢ أنثى)، متوسط أعمارهم الزمنية (٢١,٦٧) سنة بانحراف معياري قدره (٠,٩٣). واستخدمت الدراسة مقياس التعاطف مع الذات من إعداد نيف (Neff, 2003)، وقائمة أحداث الحياة الضاغطة التي تتضمن الضغوط الأكاديمية. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الضغوط الأكاديمية والأبعاد السلبية للتعاطف مع الذات، وهي: الحكم الذاتي، والتوحد المفرط، والعزلة. بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين فعالية الذات والأبعاد الإيجابية للتعاطف مع الذات، وهي: الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية.

ومن الدراسات العربية في هذا المجال، جاءت دراسة المشاوي (٢٠١٦) التي كان هدفها التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي لدى الطالب المعلم. وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٨) طالباً بكلية التربية بجامعة دمنهور. واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الإرهاق الأكاديمي، ومقياس الصمود الأكاديمي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي، بينما جاءت العلاقة سلبية بدلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والإرهاق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

وفي مجال التنظيم الانفعالي، هدفت دراسة هافيزا وهافيز (Hafizah & Hafiz, 2015) إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي-القمع) والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الإسلامية في ماليزيا قسم علم النفس،

إعداد كوتر وديفيدسون (٢٠٠٣)، ومقياس كوهن للضغوط (١٩٨٣)، ومقياس التنظيم الانفعالي إعداد جروس وجون (Gross & John, 2003)، و المعدل التراكمي، وأشارت نتائج إلى علاقة ارتباطية سلبية وذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الأكاديمية، وعلاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي والأداء الأكاديمي.

وهدف دراسة سيرت وبايور وماي وفينشام (Seibert, 2017) Bauer, May, & Fincham, إلى التعرف على دور الاحتراق الدراسي في العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم - القمع) والمخرجات الأكاديمية (المعدل التراكمي الغياب) لدى طلاب الجامعة. وتكونت العينة من ٥٥٠ طالباً وطالبة، وتم استخدام قائمة الإنهاك الدراسي إعداد سالملارو وآخرين (Salmela-Aro et al., 2008) واستبيان التنظيم الانفعالي إعداد جروس وجون (Gross & John, 2003)، والغياب تم حسابه من خلال تقرير يوضح عدد مرات الغياب في الفصل الذي أجريت فيه الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتحصيل الأكاديمي والغياب، وأن استراتيجية القمع تؤدي إلى خفض المعدل التراكمي وزيادة الغياب، بينما تسهم استراتيجية إعادة التقييم في خفض الغياب وزيادة المعدل التراكمي.

وفي مجال العلاقة بين المتغيرين، هدفت دراسة كيل وبدجيون (Keel & Pidgeon, 2017) إلى الكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات والتنظيم الانفعالي وبعض الأعراض النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٩) طالباً وطالبة، (١٢ ذكراً، ٧٧ أنثى)، واستخدمت الدراسة مقياس التعاطف مع الذات من إعداد نيف (Neff, 2003)، واستبيان استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي إعداد جارنفسكي وآخرين (Garnefski, et al., 2001)، ومقياس الاكتئاب والقلق والضغوط من إعداد ليفبوند وليفبوند (Lovibond & Lovibond, 1995). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والتنظيم الانفعالي المعرفي، وعلاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والاكتئاب والقلق والضغوط، وأن التعاطف مع الذات يفسر حوالي (٤٤ %) من التباين في الأعراض النفسية الثلاثة، كما أن التنظيم الانفعالي المعرفي يتوسط العلاقة بين التعاطف مع الذات والأعراض النفسية.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة في محاورها الثلاث يتضح ما يلي:

١- تأكيد نتائج هذه الدراسة على أهمية متغير التعاطف مع الذات، وكذلك متغير التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة وتأثيره الإيجابي في بعض المتغيرات المرتبطة بالمجال الأكاديمي.

٢- اقتصر الدراسات السابقة على تناول التعاطف العام مع الذات، وكذلك التنظيم الانفعالي بشكل عام.

الدعم الاجتماعي، ثم الإنكار، ولا توجد فروق في التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة ترجع إلى الجنس، أو التخصص، أو الصف الدراسي.

وهدف دراسة مظلوم (٢٠١٧) إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعال الأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين الجنسين في كل من تنظيم الانفعال الأليكسيثيميا، وكذا التعرف على إمكانية التنبؤ الأليكسيثيميا لدى عينة الدراسة ككل من خلال تنظيم الانفعال، الأليكسيثيميا. وقد تكونت عينة الدراسة السيكومترية في صورتها النهائية من (٣٨١) طالباً وطالبة بالفريقيين الثالثة والرابعة (تعليم أساسي، عام)، بكلية التربية بنها، منهم: (١٥٢) طالباً، (٢٢٩) طالبة، بمتوسط عمري (٢١-١٣١) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠.٦١٦). واستخدمت الدراسة مقياس تنظيم الانفعال (إعداد: الباحث)، ومقياس الأليكسيثيميا (إعداد: الباحث)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي)، ودرجاتهم على مقياس الأليكسيثيميا وأبعاده، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات عينة مقياس الأليكسيثيميا وأبعاده، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس تنظيم الانفعال (قمع التعبير الانفعالي)، ودرجاتهم على مقياس الأليكسيثيميا وأبعاده، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور، ومتوسطات درجات الإناث على مقياس تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي)، ووقع التعبير الانفعالي)، وأوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور، ومتوسطات درجات الإناث على مقياس الأليكسيثيميا وأبعاده، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ الأليكسيثيميا لدى عينة الدراسة ككل من خلال تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، ووقع التعبير الانفعالي).

وهدف دراسة البراهمة والزغول (٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي وقلق الاختبار لدى طلاب جامعة اليرموك ومدى اختلافها باختلاف الجنس ونوع الكلية والمستوى الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٧) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي إعداد جروس وجون (Gross & John, 2003)، ومقياس قلق الاختبار من إعداد سارسون (Sarason, 1978). وأسفرت النتائج عن أفراد عينة الدراسة يظهرون مستوى متوسطاً من التنظيم الانفعالي، وجاءت استراتيجية إعادة التقييم في الترتيب الأول، وبعد القمع في الترتيب الثاني، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين التنظيم الانفعالي وبين قلق الاختبار.

وهدف دراسة بندرجست (Pendergast, 2017) إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والصمود والضغوط المدركة والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (١٢٥) طالباً، واستخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي من

مفردات، تأخذ أرقام (٣، ٧، ١٠، ١٥)، والعزلة (٤) مفردات، تأخذ أرقام (٤، ١٣، ١٨، ٢٥)، واليقظة العقلية (٤) مفردات، تأخذ أرقام (٩، ١٤، ١٧، ٢٢)، والتوحد المفرط (٤) مفردات، تأخذ أرقام (٢، ٦، ٢٠، ٢٤)، ويجاب عنها في ضوء تدرج خياسي يتراوح بين (تنطبق تمامًا-لا تنطبق مطلقًا). وعند التعامل مع الأبعاد الفرعية للمقياس تكون كل العبارات موجبة، ويتم تقدير الدرجات بـ(١،٢،٣،٤،٥)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الصفة التي يقيسها كل بعد فرعي، وفي حالة التعامل مع الدرجة الكلية للمقياس، تكون عبارات الأبعاد أرقام (٦، ٤، ٢) سالبة، ويتم تقدير الدرجات بـ(١،٢،٣،٤،٥) على الترتيب.

وقام كروس (2011) Krause بتعديل مفردات المقياس لتناسب مع المجال الأكاديمي، وأطلق على المقياس التعاطف الأكاديمي مع الذات academic Self-Compassion، وذلك لقياس التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة منخفضي الأداء الأكاديمي poor academic performance، ومن المفردات التي تم تعديلها على سبيل المثال: "أحاول أن أرى أخطائي كجزء من الحالة الإنسانية. تمّ تعديلها إلى: "أنظر إلى الصعوبات التي تواجهني في الدراسة كجزء من الحياة، ويمر بها كل الطلاب". وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة عددها (٣٠٠) طالب تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٢٥) سنة، وتم اختيارهم من طلبة جامعة University of Texas at Austin، وتوصلت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق والثبات. وفي الدراسة الحالية، قام الباحث بترجمة مفردات المقياس، وعرضه على متخصص في اللغة الإنجليزية وآخر متخصص في اللغة العربية للتحقق من صحة الترجمة، ثم تم عرض المقياس على (٥) محكمين خبراء من المتخصصين في الصحة النفسية والتربية الخاصة للحكم على ملاءمة المقياس للتطبيق في البيئة العربية، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم تعديل صياغة بعض المفردات، التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال ما يلي:

أ- الانساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الانساق الداخلي للمقياس من خلال حساب ما يلي: (١) حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. ويوضح جدول (١) نتائج ذلك.

٣-قطة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التعاطف مع الذات والتنظيم الانفعالي، ودرستها في البيئة العربية.
٤- أن الدراسات السابقة استخدمت مقياس التعاطف مع الذات إعداد نيف (Neff, 2003)، واعتمدت في قياس التنظيم الانفعالي على استبيان التنظيم الانفعالي إعداد جروس وجون (Gross & John, 2003)، أو استبيان استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي إعداد جارنفسكي وآخرين (Garnefski, et al., 2001).

المنهج والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك بهدف التعرف على مستوى التعاطف مع الذات، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي الأكثر انتشاراً، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضة الإنجاز الأكاديمي.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في قسم التربية الخاصة مسار الإعاقة البصرية بقسم التربية الخاصة بكلية التربية، جامعة الملك خالد بمدينة أبها، وقد بلغ عددهم (٩٣) وفقاً لإحصائيات عمادة القبول والتسجيل في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤٠/٣٩هـ. ومن هذا المجتمع تمّ اختيار عينة مقصودة قوامها (٢٩) طالباً من الطلاب منخفضي الإنجاز الأكاديمي، والذين تقل معدلاتهم الأكاديمية عن (٥٠/٢٠)، واقصرت العينة على الذكور نظراً لأنه لم يتم تفعيل مسار الإعاقة البصرية شطر الطالبات، وقد بلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢١،٤١) سنة، وانحراف معياري قدره (١،٣٠).

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس التعاطف الأكاديمي مع الذات إعداد (2011) Krause ترجمة الباحث.

أوصاف المقياس:

أعدّ نيف (2003) Neff مقياس التعاطف مع الذات "الصورة العامة"، وهو من نوع التقرير الذاتي، ويتكون من (٢٦) مفردة موزعة على ستة أبعاد، وهي: الحنو على الذات (٥) مفردات، تأخذ أرقام (٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦)، والحكم الذاتي (٥) مفردات، تأخذ أرقام (١، ٨، ١١، ١٦، ٢١)، والإنسانية المشتركة (٤)

جدول (١): معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمة إليه (ن=٦٠)

التوحد المفرط		اليقظة العقلية		العزلة		الإنسانية المشتركة		الحكم الذاتي		الحنو على الذات	
معامل الارتباط	القيمة	معامل الارتباط	القيمة	معامل الارتباط	القيمة	معامل الارتباط	القيمة	معامل الارتباط	القيمة	معامل الارتباط	القيمة
**٠,٦٨	٢	**٠,٧٥	٩	**٠,٥٤	٤	**٠,٦٥	٣	**٠,٥٧	١	**٠,٤٤	٥
**٠,٧١	٦	**٠,٨٦	١٤	**٠,٧٢	١٣	**٠,٧٨	٧	**٠,٨٤	٨	**٠,٥٢	١٢
**٠,٤٩	٢٠	**٠,٨٣	١٧	**٠,٦٨	١٨	**٠,٨٢	١٠	**٠,٧٩	١١	**٠,٦٣	١٩
**٠,٥٣	٢٤	**٠,٧٠	٢٢	**٠,٦٣	٢٥	**٠,٦٦	١٥	**٠,٦٦	١٦	**٠,٥٧	٢٣
								**٠,٦١	٢١	**٠,٥٣	٢٦

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (١) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الأول (الحنو على الذات) تراوحت ما بين (٠,٤٤-٠,٦٣)، وللبعد الثاني (الحكم الذاتي) تراوحت ما بين (٠,٥٧-٠,٨٤)، وللبعد الثالث (الإنسانية المشتركة) تراوحت ما بين (٠,٦٣-٠,٨٢)، وللبعد الرابع (العزلة) تراوحت ما بين (٠,٤٩-٠,٧١)، وللبعد الخامس (اليقظة العقلية) تراوحت ما بين (٠,٧٠-٠,٨٦)، وللبعد السادس (التوحد المفرط) تراوحت ما بين (٠,٤٩-٠,٧١)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

(٢) حساب معاملات الارتباطات البينية بين الأبعاد الفرعية للمقياس. ويوضح جدول (٢) نتائج ذلك.

جدول (٢): معاملات الارتباطات البينية للأبعاد الفرعية لمقياس التعاطف مع الذات

الأبعاد	الحنو على الذات	الحكم الذاتي	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	التوحد المفرط
الحنو على الذات
الحكم الذاتي	**٠,٦١-
الإنسانية المشتركة	**٠,٧٠	**٠,٧٩-
العزلة	**٠,٦٣-	**٠,٧٨	**٠,٦٥-
اليقظة العقلية	**٠,٧٤	**٠,٧٣-	**٠,٧١	**٠,٦٧-
التوحد المفرط	**٠,٤٩-	**٠,٥٥	**٠,٦١-	**٠,٦٦	**٠,٦٥-

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢) أن هناك ارتباطات بينية بين أبعاد المقياس؛ حيث ارتبطت الأبعاد الإيجابية ببعضها ارتباطاً إيجابياً، وسلبياً مع الأبعاد السلبية، بينما ارتبطت الأبعاد السلبية إيجابياً ببعضها، وسلبياً مع الأبعاد الإيجابية، وتؤكد هذه النتائج على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي

أ- صدق التعلق بمحك:

اعتمد الباحث على مقياس التعاطف مع الذات من إعداد نيف (2003) Neff، وقد ترجمه تحت مسمى الشفقة بالذات عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٥)، وتم تقنينه على عينات مصرية سعودية، وذلك كحك خارجي للتحقق من صدق مقياس التعاطف الأكاديمي مع الذات المترجم، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على المقياسين، ويوضح جدول (٣) نتائج ذلك.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على المقياسين

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	الحنو على الذات	**٠,٥٩
٢	الحكم الذاتي	**٠,٥٣
٣	الإنسانية المشتركة	**٠,٦١
٤	العزلة	**٠,٥٥
٥	اليقظة العقلية	**٠,٧٣
٦	التوحد المفرط	**٠,٤٨

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

questionnaire(AERQ) بهدف قياس التنظيم الانفعالي في المجال الأكاديمي، وهو من نوع التقرير الذاتي، ويتكون الاستبيان من (٣٧) مفردة موزعة على ثمانية استراتيجيات، وهي: تجنب الموقف Avoiding Situations (٤) مفردات، وتنمية الكفاءة Developing Competences (٥) مفردات، وإعادة توجيه الانتباه Redirection attention (٦) مفردات، وإعادة التقييم Reappraisal (٥) مفردات، والقمع Suppression (٥) عبارات، والتنفس Respiration (٣) مفردات، والتنفيس Venting (٥) مفردات، والمساندة الاجتماعية Social support (٤) مفردات، وتم الإجابة عن مفردات الاستبيان في ضوء مقياس متدرج خماسي، يتراوح بين (دائمًا-أحيانًا-أحيانًا-أحيانًا-أبدًا)، وتقدر الدرجات بـ (٥-١). وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الصفة التي تقيسها كل استراتيجية من استراتيجيات المقياس وتتبع الاستبيان بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات في النسخة الأصلية على طلاب الجامعة والمراهقين، حيث تم حساب الصدق عن طريق التحليل العاملي التوكيدي والذي أسفرت نتائجه عن التوصل لاستراتيجيات الاستبيان الثانية، وفي الثبات تم حساب معامل ألفا لجميع المفردات والأبعاد يزيد عن (٠,٧٠).

وفي الدراسة الحالية، قام الباحث بترجمة مفردات الاستبيان، وعرضه على متخصص في اللغة الإنجليزية وآخر متخصص في اللغة العربية للتحقق من صحة الترجمة، ثم تم عرض الاستبيان على (٥) محكمين خبراء من المتخصصين في الصحة النفسية والتربية الخاصة للحكم على صلاحية الاستبيان للتطبيق في البيئة العربية، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم تعديل صياغة بعض المفردات، والتحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان من خلال ما يلي:

١-الانساق الداخلي للاستبيان:

(١) حساب الانساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للاستراتيجية التي تنتمي إليها. ويوضح جدول (٥) نتائج ذلك.

تشير النتائج الواردة في جدول (٣) إلى أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياسين تراوحت ما بين (٠,٤٨ - ٠,٧٣)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

ج ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم الاعتماد على طريقة إعادة تطبيق الاختبار مرة أخرى على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وحساب معامل الارتباط بين مجموع درجاتهم في التطبيقين: الأول والثاني. ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك.

جدول (٤): معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيقين الأول والثاني على مقياس التعاطف الأكاديمي مع الذات

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	الحنو على الذات	**٠,٧٩
٢	الحكم الذاتي	**٠,٦٩
٣	الإنسانية المشتركة	**٠,٨٢
٤	العزلة	**٠,٧٣
٥	اليقظة العقلية	**٠,٨٠
٦	التوحد المفرط	**٠,٧٧

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

تشير النتائج الواردة في جدول (٤) إلى معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيقين تراوحت ما بين (٠,٦٩ ، ٠,٨٢)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى ثبات المقياس.

٢- استبيان التنظيم الانفعالي الأكاديمي إعداد Buric, et al (2016) ترجمة الباحث.

أعد بيوريك (Buric, et al (2016) استبيان التنظيم الانفعالي الأكاديمي The academic emotion regulation

جدول (٥): معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للاستراتيجية التي تنتمي إليها

الاستراتيجية	المفردة	معامل الارتباط	الاستراتيجية	المفردة	معامل الارتباط
تجنب الموقف	١	**٠,٦١	القمع	٢١	**٠,٧٠
	٢	**٠,٤٩		٢٢	**٠,٥٦
	٣	**٠,٥٥		٢٣	**٠,٦٢
	٤	**٠,٧٢		٢٤	**٠,٥٨
	٥	**٠,٧٠		٢٥	**٠,٦٦
تنمية القدرات	٦	**٠,٦٦	التنفس	٢٦	**٠,٦١
	٧	**٠,٥٩		٢٧	**٠,٤٤

الاستراتيجية	المفردة	معامل الارتباط	الاستراتيجية	المفردة	معامل الارتباط
إعادة توجيه الانتباه	٨	**٠,٦٥	التنفس	٢٨	**٠,٧٠
	٩	**٠,٥٢		٢٩	**٠,٧٢
	١٠	**٠,٤٩		٣٠	**٠,٦٥
	١١	**٠,٦٣		٣١	**٠,٥٥
	١٢	**٠,٥١		٣٢	**٠,٤٩
	١٣	**٠,٦٩		٣٣	**٠,٨٠
	١٤	**٠,٧٨		٣٤	**٠,٦٩
إعادة التقييم	١٥	**٠,٧٤	طلب المساندة الاجتماعية	٣٥	**٠,٥٤
	١٦	**٠,٧٩		٣٦	**٠,٧٤
	١٧	**٠,٧٢		٣٧	**٠,٨١
	١٨	**٠,٨١			
	١٩	**٠,٧٧			
	٢٠	**٠,٥٩			

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من النتائج الواردة في جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستراتيجية التي تنتمي إليها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على الاتساق الداخلي لمفردات الاستبيان لدى عينة البحث.

جدول (٦): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل استراتيجية تكيفية وغير تكيفية، والدرجة الكلية على الاستراتيجيات التكيفية، وغير التكيفية

الدرجة الكلية	الاستراتيجيات غير التكيفية	الدرجة الكلية	الاستراتيجيات التكيفية
** ٠,٦١	تجنب الموقف	** ٠,٧٣	تنمية القدرات
** ٠,٥٨	القمع	** ٠,٥٩	إعادة توجيه الانتباه
** ٠,٥٣	التنفس	** ٠,٦٢	إعادة التقييم
		** ٠,٦٨	التنفس
		** ٠,٧٣	طلب المساندة الاجتماعية

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

اعتمد الباحث على استبيان التنظيم الانفعالي من إعداد جروس وجوهن (2003) Gross & John، وترجمة المري (2017) وقد تحقق من صدقه وثباته في البيئة السعودية، ويتكون من استراتيجيتين: إعادة التقييم المعرفي، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على المقياسين، ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

يتضح من النتائج الواردة في جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين درجة كل استراتيجية من الاستراتيجيات التكيفية والدرجة الكلية على الاستراتيجيات التكيفية، ومعاملات الارتباط بين درجة كل استراتيجية من الاستراتيجيات غير التكيفية والدرجة الكلية على الاستراتيجيات غير التكيفية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على الاتساق الداخلي المرتفع لها لدى عينة الدراسة.

ب- صدق التعلق بمحك:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على المقياسين

استبيان التنظيم الانفعالي		أبعاد المقاييس	استبيان التنظيم الانفعالي الأكاديمي
التمتع	إعادة التقييم المعرفي		
** ٠,٦٧	** ٠,٥٣-	تجنب الموقف	
** ٠,٤٥-	** ٠,٧٠	تمتية القدرات	
** ٠,٦٠-	** ٠,٦٧	إعادة توجيه الانتباه	
** ٠,٥٧-	** ٠,٧٥	إعادة التقييم	
** ٠,٦٤	** ٠,٥٩-	التمتع	
** ٠,٤٩-	** ٠,٦٣	التنفس	
** ٠,٦٠	** ٠,٤٨-	التنفيس	
** ٠,٥٠-	** ٠,٦٩	طلب المساندة الاجتماعية	

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

تشير النتائج الواردة في جدول (٨) إلى معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيقين تراوحت ما بين (٠,٤٤ ، ٠,٧٦)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى ثبات المقياس.

نتائج الدراسة:

إجابة السؤال الأول:

ينص هذا السؤال على أنه: ما مستوى التعاطف الأكاديمي مع الذات لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس التعاطف الأكاديمي مع الذات، كما تم حساب المتوسط الفرضي على أبعاد المقياس (تم حساب المتوسط الفرضي لأبعاد المقياس من خلال جمع البدائل الخمسة للإجابة عن مفردات المقياس، وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (٥، ٤، ٣، ٢، ١) يكون مجموعها (١٥)، وعددها (٥)، وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (٣)، وعند ضرب عدد فقرات البعد الأول (٥)، يكون المتوسط الفرضي لهذا البعد (١٥)، وهكذا بالنسبة للأبعاد الفرعية، وتم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي في التعاطف الأكاديمي مع الذات. ويوضح جدول (٩) نتائج ذلك.

تشير النتائج الواردة في جدول (٧) إلى أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياسين تراوحت ما بين (-٠,٤٥ ، ٠,٧٥)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

ج- ثبات الاستبيان:

للتحقق من ثبات الاستبيان تم الاعتماد على طريقة إعادة تطبيق الاختبار مرة أخرى على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وحساب معامل الارتباط بين مجموع درجاتهم في التطبيقين: الأول والثاني. ويوضح جدول (٨) نتائج ذلك.

جدول (٨): معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيقين الأول والثاني على استبيان التنظيم الانفعالي الأكاديمي

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	تجنب الموقف	** ٠,٥٢
٢	تمتية القدرات	** ٠,٦٩
٣	إعادة توجيه الانتباه	** ٠,٧٢
٤	إعادة التقييم	** ٠,٧٦
٥	التمتع	** ٠,٥٩
٦	التنفس	** ٠,٦٧
٧	التنفيس	** ٠,٤٤
٨	طلب المساندة الاجتماعية	** ٠,٧١

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

جدول (٩): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للفروق بين درجة المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في التعاطف الأكاديمي مع الذات

الأبعاد	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (T)	مستوى الدلالة	مستوى البعد
الحنو على الذات	١٦,٢٨	٢,٥٢	١٥	٢,٧٣	٠,٠٥	مرتفع
الحكم على الذات	١٣,٦٩	٥,٠٦	١٥	١,٣٩-	غير دالة	متوسط
الإنسانية المشتركة	١٣,٣١	٢,٥٥	١٢	٢,٧٧	٠,٠٥	مرتفع
العزلة	١١,٣١	٢,٠٤	١٢	١,٨٢-	غير دالة	متوسط
اليقظة العقلية	١٤,٩٧	٢,٧٧	١٢	٥,٧٦	٠,٠١	مرتفع
التوحد المفرط	١١,٢٨	٢,٦٨	١٢	١,٤٥-	غير دالة	متوسط

إجابة السؤال الثاني:

ينص هذا السؤال على أنه: ما استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي الأكثر انتشارًا لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أبعاد استبيان التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كما تم حساب المتوسط الفرضي على أبعاد المقياس، وتم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي في التنظيم الانفعالي الأكاديمي. ويوضح جدول (١٠) نتائج ذلك.

يتضح من النتائج الواردة في جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في الأبعاد الفرعية: الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، وعند مستوى (٠,٠١) في بعد اليقظة العقلية، وكانت هذه الفروق لصالح المتوسط التجريبي، وهذا يعني ارتفاع مستوى هذه الأبعاد الثلاثة لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بينها في الأبعاد السلبية، وهي: الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد، وهذا يعني أن مستوى هذه الأبعاد جاء في حدود المتوسط، وتعني هذه النتيجة بشكل عام أن ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول (١٠): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للفروق بين درجة المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في التنظيم الانفعالي الأكاديمي

الأبعاد	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (T)	مستوى الدلالة	مستوى البعد
تجنب الموقف	١١,٧٩	٣,٧٠	١٢	٠,٣٠-	غير دالة	متوسط
تنمية القدرات	١٦,٥٥	٢,١٠	١٥	٣,٩٨	٠,٠١	مرتفع
إعادة توجيه الانتباه	١٨,٣٨	٣,٥٧	١٨	٠,٥٧	غير دالة	متوسط
إعادة التقييم	١٦,٨٦	٤,٤٥	١٥	٢,٢٥	٠,٠٥	مرتفع
القمع	١٣,٨٧	٤,٦١	١٥	١,٢٩-	غير دالة	متوسط
التنفس	١١,١٤	٤,٢٤	٩	٢,٧١	٠,٠٥	مرتفع
التنفيس	١١,٢٨	٢,٦٨	١٥	٧,٤٧-	٠,٠١	منخفض
طلب المساعدة الاجتماعية	١٥,٠٧	٢,٨٠	١٢	٥,٩٠	٠,٠١	مرتفع

عند مستوى (٠,٠١ ، ٠,٠٥) بين المتوسطات التجريبية لهذه الاستراتيجيات والمتوسطات الفرضية لصالح المتوسطات التجريبية، بينما يستخدمون التنفيس بشكل منخفض؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في اتجاه المتوسط الفرضي.

أظهرت النتائج الواردة في جدول (١٠) أن أفراد العينة يستخدمون استراتيجيات: تجنب الموقف، وإعادة توجيه الانتباه، والقمع بشكل متوسط؛ حيث لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجاتهم على هذه الاستراتيجيات والمتوسط الفرضي، ويستخدمون استراتيجيات: تنمية القدرات، وإعادة التقييم، والتنفس والطلب المساعدة الاجتماعية بشكل مرتفع؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائية

إجابة السؤال الثالث:

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معامل الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام لأفراد عينة الدراسة على مقياس التعاطف الأكاديمي مع الذات ودرجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي. ويوضح جدول (١١) نتائج ذلك.

ينص هذا السؤال على: هل توجد علاقة ارتباطية بين التعاطف الأكاديمي مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي؟

جدول (١١): معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس التعاطف الأكاديمي مع الذات ودرجاتهم على استبيان التنظيم الانفعالي الأكاديمي

المتغيرات	الحنو على الذات	الحكم الذاتي	الإنسانية العامة	العزلة	اليقظة العقلية	التوحد المفرط
تجنب الموقف	**٠,٦٠-	**٠,٨١	**٠,٧٢-	**٠,٥٦	**٠,٦٩-	**٠,٨٥
تنمية القدرات	**٠,٧٣	**٠,٦٢-	**٠,٦٧	**٠,٦١-	**٠,٧٨	**٠,٧١-
إعادة توجيه الانتباه	**٠,٧٣	**٠,٧٤-	**٠,٧٤	**٠,٥٣-	**٠,٧٩	**٠,٧٥-
إعادة التقييم	**٠,٦٥	**٠,٦٥-	**٠,٦٢	**٠,٧١-	**٠,٨١	**٠,٦١-
القمع	**٠,٤٨-	**٠,٦٥	**٠,٥١-	**٠,٧٥	**٠,٧١-	**٠,٧١
التنفس	**٠,٧٧	**٠,٧١-	**٠,٨٠	**٠,٥٢-	**٠,٧٥	**٠,٥٨-
التنفس	**٠,٦٤-	**٠,٧٢	**٠,٤٥-	**٠,٦٩	**٠,٥٥-	**٠,٧٦
المساندة الاجتماعية	**٠,٦٢	*٠,٤٢-	**٠,٧٣	*٠,٣٨-	**٠,٦٦	**٠,٥٠-

** دالة عند (٠,٠١) * دالة عند (٠,٠٥)

سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الأبعاد الإيجابية للتعاطف الأكاديمي مع الذات، والاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي الأكاديمي.

إجابة السؤال الرابع:

ينص هذا السؤال على: ما الإسهام النسبي للتعاطف مع الذات في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب تحليل الانحدار متعدد الخطوات بطريقة Stepwise على اعتبار أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي متغير تابع، وأبعاد التعاطف الأكاديمي مع الذات متغير مستقل، وذلك بهدف معرفة أي من أبعاد التعاطف الأكاديمي مع الذات يمكن أن تسهم في التنبؤ استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة. ويوضح جدول (١٢) نتائج ذلك.

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الأبعاد الإيجابية للتعاطف الأكاديمي مع الذات، والاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الأبعاد الإيجابية للتعاطف الأكاديمي مع الذات، والاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي الأكاديمي ما عدا ارتباط بعد المساندة الاجتماعية بكل من: الحكم الذاتي، والعزلة جاءت معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥).

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الأبعاد السلبية للتعاطف الأكاديمي مع الذات، والاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية

جدول (١٢): معاملات الانحدار المتعدد لأبعاد التعاطف الأكاديمي مع الذات المنبئة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي

المتغيرات المستقلة المنبئة	المتغير التابع	الثابت	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R ²	قيمة بيتا Beta	قيمة ت ودلالاتها
التوحد المفرط	تجنب المواقف	٣,٥٥	٠,٨٥	٠,٧٣	٠,٧٠	**٨,٤٧
اليقظة العقلية	تمية القدرات	٥,٤١	٠,٧٣	٠,٥٤	٠,٥٥	**٥,٦١
اليقظة العقلية	إعادة توجيه الانتباه	٥,٨١	٠,٨١	٠,٦٥	٠,٦٢	**٧,٠٥
اليقظة العقلية	إعادة التقييم	٦,٦٥	٠,٧٢	٠,٥٢	٠,٤٧	**٥,٤٢
الحكم الذاتي	القمع	٣,٦٢	٠,٥١	٠,٢٦	٠,٤٣	**٣,٠٩
الحكم الذاتي	التنفيس	١٢,٨٤	٠,٩٠	٠,٨٢	-٠,٤٧	**٥,٦٦
الحنو على الذات	التنفيس	٥,٨٦	٠,٤٩	٠,٢٤	٠,٤٤	**٥,٥١
الحكم الذاتي	التنفيس	٥,٨٦	٠,٤٩	٠,٢٤	٠,٣٣	*٢,٩٢
الإنسانية المشتركة	المساندة الاجتماعية	٤,٠٧	٠,٧٣	٠,٥٣	٠,٨١	**٥,٥٥

* دالة عند مستوى ٠,٠١ ** دالة عند مستوى ٠,٠٥

(R² = ٥٢) ،، ويعني ذلك أن بعد اليقظة العقلية يفسر (٥٢%) من التباين في استراتيجية تنمية القدرات. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي: إعادة التقييم = ٤٧ + X اليقظة العقلية + ٦,٦٥

٥- أن بعد الحكم الذاتي فقط يسهم في التنبؤ باستراتيجية القمع، حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار الحكم الذاتي. وبلغت قيمة بيتا بين (٠,٤٣)، ونسبة المساهمة (R² = ٢٦) ،، ويعني ذلك أن بعد الحكم الذاتي يفسر (٢٦%) من التباين في استراتيجية تنمية القدرات. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي: القمع = ٣,٦٢ + X الحكم الذاتي + ٣,٦٢

٦- أن بعد الحكم الذاتي، والحنو على الذات يسهمان في التنبؤ باستراتيجية التنفيس، حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار الحكم الذاتي، والحنو على الذات. وبلغت قيمة بيتا (-٠,٤٧، ٠,٤٤) وكانت نسبة المساهمة (R² = ٨٢) ،، ويعني ذلك أن الحكم الذاتي، والحنو على الذات يفسران (٨٢%) من التباين في استراتيجية التنفيس. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي: التنفيس = ٠,٤٧ - X الحكم الذاتي + ٠,٤٤ X الحنو على الذات + ١٢,٨٤

٧- أن بعد الحكم الذاتي فقط يسهم في التنبؤ باستراتيجية التنفيس، حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار الحكم الذاتي. وبلغت قيمة بيتا بين (٠,٣٣)، ونسبة المساهمة (R² = ٢٤) ،، ويعني ذلك أن بعد الحكم الذاتي يفسر (٢٤%) من التباين في استراتيجية التنفيس. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي: التنفيس = ٣٣ - X الحكم الذاتي + ٥,٨٦

تشير النتائج الواردة في جدول (٥) إلى ما يلي:

١- أن بعد التوحد فقط يسهم في التنبؤ باستراتيجية تجنب المواقف، حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار التوحد. وبلغت قيمة بيتا بين (٠,٧٠)، ونسبة المساهمة (R² = ٧٣) ،، ويعني ذلك أن بعد التوحد (٧٣%) من التباين في استراتيجية تجنب المواقف. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

تجنب المواقف = ٧٠ + X التوحد + ٣,٥٥

٢- أن بعد اليقظة العقلية فقط يسهم في التنبؤ باستراتيجية تنمية القدرات، حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار اليقظة العقلية. وبلغت قيمة بيتا بين (٠,٥٥)، ونسبة المساهمة (R² = ٥٤) ،، ويعني ذلك أن بعد اليقظة العقلية (٥٤%) من التباين في استراتيجية تنمية القدرات. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي: تنمية القدرات = ٥٥ + X اليقظة العقلية + ٥,٤١

٣- أن بعد اليقظة العقلية فقط يسهم في التنبؤ باستراتيجية إعادة توجيه الانتباه، حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار اليقظة العقلية. وبلغت قيمة بيتا بين (٠,٦٢)، ونسبة المساهمة (R² = ٦٥) ،، ويعني ذلك أن بعد اليقظة العقلية يفسر (٦٥%) من التباين في استراتيجية تنمية القدرات. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي: إعادة توجيه الانتباه = ٦٢ + X اليقظة العقلية + ٥,٨١

٤- أن بعد اليقظة العقلية فقط يسهم في التنبؤ باستراتيجية إعادة التقييم، حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار اليقظة العقلية. وبلغت قيمة بيتا بين (٠,٤٧)، ونسبة المساهمة

الفشل بموضوعية، ويتخذ منه دافعاً للنجاح، كما أن على الفرد أن يدرك أن جميع البشر يخطئون، ويشلون، ويعتبرهم نقصان. ويتفق ذلك مع ما ذكره السيد (٢٠١٢) من خصوصية المجتمع الإسلامي، والتعاليم الدينية الإسلامية التي تحض على التركيز على الجوانب الإيجابية، وأن على الفرد أن يعلم أن المنح تولد من الحن، وأن هناك جوانب إيجابية كثيرة فيما يتعرض له الفرد من أحداث سلبية، وأنه لا يعلم أين الخير فيما يتعرض له من نكبات، فقد يكون الخير فيما يكره، ويكون الشر فيما يحب، قال تعالى: "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (البقرة: ٢١٦).

وأظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الواردة في جدول (١٠) أن أفراد العينة يستخدمون استراتيجيات: تنمية القدرات، وإعادة التقييم، والتنفس وطلب المساندة الاجتماعية بشكل مرتفع، بينما يستخدمون استراتيجيات: تجنب الموقف، وإعادة توجيه الانتباه، والقمع بشكل متوسط، ويستخدمون التنفيس بشكل منخفض.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة البراهمة والزرغول (٢٠١٧) والتي توصلت إلى طلاب الجامعة يستخدمون استراتيجيات متنوعة في تنظيم انفعالاتهم، ومنها إعادة التقييم، والكتمان، وكذلك نتائج دراسة عياش وفائق (٢٠١٦) التي توصلت إلى أن طلاب الجامعة يهتمون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، وأيضاً دراسة وبستر وهادوين (Webster & Hadwin, 2015) التي أشارت نتائجها إلى استخدام استراتيجيات مختلفة للتنظيم الانفعالي أثناء الموقف التعليمي كإعادة التقييم المعرفي، والقمع. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة بيربي وآخرين (Piryaei, et al., 2017) التي توصلت إلى أن الطلبة ذوي الأداء الأكاديمي لديهم مستوى منخفض في التنظيم الانفعالي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الفرض الأول من وجود مستوى مرتفع للتعاطف مع الذات لدى أفراد العينة يجعلهم على وعي بتجرباتهم وانفعالاتهم في المواقف الأكاديمية خاصة مواقف الاختبارات وقبولها بشكل متزن، وهذا يسهم بشكل فعال في اكتسابهم القدرة على تنظيم هذه الانفعالات بشكل إيجابي.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الواردة في جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: (Finlay-Jones, et al., 2015; Sirois, et al., 2015) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التعاطف مع الذات والتنظيم الانفعالي، كما تتفق مع نتائج دراسة (Inwood & Ferrari, 2018) التي توصلت إلى أن التنظيم الانفعالي يتوسط العلاقة بين التعاطف مع الذات والصحة النفسية.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما ذكره الضيع (٢٠١٨) من أن التعاطف مع الذات يعد بمثابة استراتيجية للتنظيم الانفعالي، وميكانيزم للصمود. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه نيف وفاسو (Neff & Faso,

٢٠١٨) أن بعد الإنسانية المشتركة فقط يسهم في التنبؤ باستراتيجية طلب المساندة الاجتماعية، حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) معاملات انحدار الإنسانية المشتركة. وبلغت قيمة بيتا بين (٠,٨١)، وكانت نسبة المساهمة ($R^2 = ٥٣$ ، .)، ويعني ذلك أن بعد الإنسانية المشتركة يفسر (٥٣%) من التباين في استراتيجية طلب المساندة الاجتماعية. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي: طلب المساندة الاجتماعية = ٨١ + X الإنسانية المشتركة + ٤,٠٧

مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الواردة في جدول (٩) ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة البحث بشكل عام، وقد اتضح ذلك من خلال ما كشفت عنه النتائج الإحصائية من وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في الأبعاد الإيجابية للتعاطف مع الذات، وهي: الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية لصالح المتوسط التجريبي، وعدم وجود فروق بينها في الأبعاد السلبية، وهي: الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٧) والتي تمت على طلبة الجامعة، وتوصلت إلى وجود مستوى مرتفع من التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة، بينما تختلف مع نتائج دراسة بيج وهاشيم (Ying & Hashim, 2016)، ودراسة إريادين وكارغوزغلو (Eraydın & Karagözoglu, 2017)؛ فقد أشارت نتائجها إلى وجود مستوى متوسط من التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الرغبي والعاسمي (٢٠١٥) التي أظهرت فروقاً دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لصالح منخفضي التحصيل في الشفقة بالذات.

وتعني النتيجة السابقة بشكل عام، ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي المعلمين. وهذا يعني أن الطلاب من أفراد عينة الدراسة يتعاملون مع ذواتهم برفق، وينظرون إلى انخفاض معدلاتهم الأكاديمية في ضوء خبرة إنسانية عامة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المجتمع السعودي المسلم وتقاليد الدين، والتي تحث على التعاطف والتراحم بين الناس، ومن باب أولى الرفق بالذات؛ فالفرد لا يتعاطف مع غيره، وهو في الوقت نفسه يتعامل مع ذاته بقسوة، وأن أفراد عينة الدراسة رغم أنهم يمرون بخبرة قاسية، وهي انخفاض معدلاتهم الأكاديمية؛ إلا أنه لديهم نزعة دينية، وامثال لقول الرسول ﷺ: (مَجَّبَا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلُّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَخِي إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرْ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ). رواه مسلم. وبالتالي وكما ذكر القرني (٢٠١٧) فإنهم في ضوء التقاليد الدينية التي يؤمنون بها ينظرون إلى ما تعرضوا له على أنه خبرة إنسانية عامة، وقد يصيب الإنسان الفشل في موقف ما، والفشل ليست نهاية المطاف، فالمؤمن الحق يستطيع أن يقيم هذا

وقد كشفت النتائج عن أهمية اليقظة العقلية في التنبؤ بالاستراتيجيات التكيفية ذات الطابع المعرفي كإعادة التقييم، وإعادة توجيه الانتباه، وتمية القدرات. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه شايرو وكارلسن وأستين وفريدمان (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006) من أن اليقظة العقلية تضمن مهارة إعادة الإدراك، وبالتالي يستطيع الفرد أن يستغرق وقتاً كافيًا للنظر في الخبرات الأثيمة بموضوعية دون تنشيط للحالات الانفعالية السلبية المرتبطة بالحدث، وهذا يسمح له بدراسة مجموعة أكبر من مصادر واستراتيجيات المواجهة بشكل أفضل، مما يترتب عليه كفاءة المواجهة. كذلك أشار موري (Moore, 2013) إلى أن اليقظة العقلية تزيد من انتباه الطلاب ووعيهم بحالتهم الداخلية؛ مما يدفعهم إلى التعامل مع الضغوط التي تقع على عاتقهم بطرق فعالة ويمكنهم من مواجهته الانفعالات من خلال السماح بقبول الانفعالات التي تسبب الضغوط بطرق إيجابية والتعامل معها أكثر من تجنبها أو الهروب منها بالإضافة إلى ملاحظة الأفكار والمشاعر التي تظهر وتختفي دون تقييمها على أنها إيجابية أو سلبية لتعزيز الاتزان الانفعالي.

توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة يمكن تقديم التوصيات التالية:

١- توظيف مهارات التعاطف مع الذات في التعليم الجامعي، مما يسهم في زيادة قدرة الطلاب على الانفتاح على الخبرات المختلفة، ورؤية ما يتعرضون له من ضغوط في الجامعة في سياق التجربة الإنسانية العامة.

٢- وضع برامج إرشادية لتنمية التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة، وخاصة منخفضي الإنجاز الأكاديمي، لمساعدتهم على أن يكونوا أكثر رفقًا بذواتهم، وأكثر انفتاحًا على خبرات الآخرين وتجاربهم، وكذلك أكثر انزانًا في التعامل مع الضغوط الحياتية بشكل عام، والضغوط الأكاديمية بشكل خاص.

٣- ضرورة تبني المرشدين النفسيين والطلابيين للعلاج القائم على التعاطف مع الذات في مراكز الإرشاد النفسي والطلابي بالجامعة.

٤- تدريب طلاب الجامعة على توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية في المواقف الأكاديمية في مواجهة الضغوط الأكاديمية، مما يؤثر بشكل إيجابي في أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي.

البحوث المقترحة:

استكمالاً لحلقة البحث في هذا المجال يمكن إجراء المزيد من البحوث والدراسات في التعاطف مع الذات والتنظيم الانفعالي الأكاديمي على طلاب الجامعة وغيرهم من الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة لما لها من أهمية في تحسين التحصيل الأكاديمي لديهم، ومن البحوث المقترحة ما يلي:

١- التعاطف الأكاديمي مع الذات وعلاقته بالبناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

(2015) من أن التعاطف مع الذات يعد مصدرًا فعالاً للمواجهة والصمود أمام أحداث الحياة الضاغطة وتحدياتها، وذلك من منطلق أنه يتضمن الحنو على الذات، ورؤية المعاناة كجزء من خبرات إنسانية مشتركة. كما أشار ألين وليري (Allen & Leary, 2010) إلى أن التعاطف مع الذات يستخدم كاستراتيجية للمواجهة، حيث تعزز الرفاهية الذاتية، والوظائف النفسية الإيجابية؛ فالأفراد المتعاطفون مع ذواتهم يخبرون ضغوطًا أقل بسبب أنهم يستخدمون استراتيجيات مواجهة تكيفية وفعالة وذات كفاءة مرتفعة مثل: إعادة البناء المعرفي (إعادة صياغة الأحداث الضاغطة بشكل إيجابي)، وحل المشكلات. كما أشار لاندجراف (Landgraf, 2013) إلى أن التعاطف مع الذات يعمل على مساعدة الفرد في مواجهة الصعاب والمشكلات، ويؤدي إلى زيادة إصراره وصموده على المهام بعد تكرار الفشل، ومن ثم فإن التعاطف مع الذات يعمل كمتغير إيجابي في الشخصية، ومن خلال الأبعاد التي يتكون منها، يعمل على زيادة فهم الطالب لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية، أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، أو توجيه اللوم والنقد الذاتي لها، ومن ثم تزداد قدرة الطالب على مواجهة الضغوط والمشكلات التي تعترضه في مواقف التعلم، وفي حياته الجامعية (في: المنشاوي، ٢٠١٦).

ويمكن تفسيرها أيضًا في ضوء ما ذكره إنوود وفيري (Inwood & Ferrari, 2018) من أن التعاطف مع الذات يؤدي إلى زيادة قدرة المرء على التسامح مع الانفعالات السلبية ومعالجتها، وبالتالي الحد من استخدام استراتيجيات غير تكيفية للتنظيم الانفعالي مثل التجنب.

وفي ضوء ما سبق، يشير الباحث إلى أنه على الرغم من تعرض أفراد عينة البحث لخبرة سلبية، وهي انخفاض الإنجاز الأكاديمي لديهم، إلا أن ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات لديهم وفقًا لما كشفت عنه نتيجة الفرض الأول يجعلهم يستخدمون استراتيجيات تكيفية في تنظيم انفعالاتهم، ومنها: إعادة تقييم تعاملهم مع الموقف التعليمي بشكل عام، ومراجعة خططهم وعادات الاستذكار، كما أنهم لا يجدون مشكلة، أو يشعرون بالحرج في طلب المساعدة الأكاديمية سواء من معلمهم، أو من أقرانهم، بالإضافة إلى محاولتهم تنمية قدراتهم كالتنظيم الجيد لأوقات الدراسة، وبذل جهود إضافية في التعلم، ومراجعة المواد بشكل إضافي.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الواردة في جدول (٥) إلى أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال بعض أبعاد التعاطف مع الذات، وأن بعد التوحد يسهم في التنبؤ باستراتيجية تجنب المواقف، كما أن بعد اليقظة العقلية يسهم في التنبؤ باستراتيجيات: تمية القدرات، وإعادة توجيه الانتباه، وإعادة التقييم، أما بعد التحكم الذاتي فيسهم في التنبؤ باستراتيجية القمع، والتنفيس، وبعد الحكم الذاتي، والحنو على الذات يسهمان في التنبؤ باستراتيجية التنفيس، وأخيرًا أسهم بعد الإنسانية المشتركة فقط في التنبؤ باستراتيجية طلب المساندة الاجتماعية.

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

العزاوي، شمس عبد الرحمن (٢٠١٤). العطف على الذات وعلاقته بالقلق من المستقبل لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.

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

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

عياش، ليث محمد، وفائق، صبا دريد (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية الأساسية - كلية التربية الجامعة المستنصرية - العراق*، ٩٥، ٦١٣-٦٣٨.

القرني، منى محمد (٢٠١٨). التعاطف مع الذات وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طالبات جامعات الملك خالد في مدينة أبها. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك خالد.

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

محمود، حنان حسين (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. *مجلة العلوم التربوية*، مصر، ٢٤ (٤)، ٦٩-١١٧.

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

مظلوم، مصطفى علي رمضان (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته الأليكسيثيميا لدى عينة من طلبة الجامعة "دراسة سيكومترية كينائية". *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، ٨٢، ١٤٣-٢١٢.

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

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Al Badareen , G.(2016). Cognitive Emotion Regulation Strategies as Predictors Of Academic Achievement among University Students. *Journal*

٢-التعاطف الأكاديمي مع الذات وعلاقته بالإرجاء الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية.

٣-التنظيم الانفعالي الأكاديمي وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً.

٤-النموذج البنائي للعلاقات بين التعاطف الأكاديمي مع الذات والانفعالات الأكاديمية، والتنظيم الانفعالي وقلق الاختبار والإنجاز الأكاديمي.

٥-إجراء دراسات شبه تجريبية لتنمية التعاطف الأكاديمي مع الذات، والتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

البراهمة، نسرین خالد (٢٠١٧). التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

بقيعي، نافر (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والاحترق النفسي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*، ٢٥ (١)، ٤٩-٨٢.

الزغبی، أحمد محمد؛ والعاسمي، رياض نايل (٢٠١٥). الشفقة بالذات وكل من والأمل الأكاديمي والاكنتاب لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي. *مجلة كلية التربية، جامعة دمشق*، (١) ٣١، ٥٥-٩٠.

السيد، عبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكنتاب لدى المراهقين والراشدين. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ١٥١ (٣)، ٦٦١-٦٩٣.

الشربيني، السيد كامل (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصائية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة "العلاقات والتداخل". *مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية بكلية التربية، جامعة الزقازيق*، ١٦، ٦١-١٦٣.

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

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

عبد الرحمن، محمد السيد؛ والعاسمي، رياض نايل؛ والعمرى، سعيد علي، والضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٥). مقياس الشفقة بالذات دراسة لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، مصر، ٨٥ (٢٤)، ٤٣٧-٤٨٢.

- to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495-525.
- Finlay-Jones, A., Rees, C., & Kane, R. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLoS ONE*, 10(7), 1-19.
- Fong, M., & Loi, N. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51, 431-441.
- Eraydın, S., & Karagözoğlu, S. (2017). Investigation of self-compassion, self-confidence and submissive behaviors of nursing students studying in different curriculums. *Nurse Education Today*, 54, 44-50.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. H. (2001). Negative Life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Graziano, P., Reavis, R., Keane, S., & Calkins, S. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45, 3-19.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- 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(2), 348-362.
- Ireland, M., Clough, B., & Day, J. (2017). The cognitive emotion regulation questionnaire: Factorial, convergent, and criterion validity analyses of the full and short versions. *Personality and Individual Differences*, 110, 90-95.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1, 1-21.
- of Educational and Psychological Studies, 4(10), 680 -686.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies Across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Allen, A., & Leary, M. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118.
- Barry, C., Loflin, D., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Journal of Personality and Individual Differences*, 77, 118-123.
- Bibi, S., Masood, S., Ahmad, M., & Bukhari, S. (2017). Effect of Self-Compassion on the Marital Adjustment of Pakistani Adults. *Foundation University Journal of Psychology*, 2(4), 52-66.
- Boekaerts, M. (2011). Emotions, emotion regulation and self-regulation of learning. In B. J. Zimmerman & D. H. Schutz (Eds.), *Handbook of the Self-Regulation of Learning and Performance* (pp. 408-425). New York and London: Routledge.
- Burić, I., Sorić, I., & Penezić, Z. (2016). Emotion regulation in academic domain: Development and validation of the academic emotion regulation questionnaire (AERQ). *Personality and Individual Differences*, 96, 138-147.
- Cheraghian, H., Faskhodi, B., Heidari, N., & Sharifi, P. (2016). Self-Compassion as a Relationship Moderator between Academic Burnout and Mental Health in Students, *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 5(2), 128-138.
- Deniz, M., Kesici, S., & Sümer, A. S. (2008). The Validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and personality*, 36(9), 1151-1160.
- Eisenberg, N., Spinrad, T., & Eggum, N. (2010). Emotion-related self-regulation and its relationship

- Symptoms of Anxiety and Depression in Non-Clinical Youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 607-617.
- Neff, K. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. (2003b). Self-Compassion : An Alternative Conceptualisation Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). NY: Guilford.
- Neff, K., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K., & Faso, D. (2015). Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947.
- Oram , R ., Ryan, j ., rogers, M., & heath, N(2017). Emotion regulation and academic perceptions in adolescence, Emotional and Behavioural Difficulties, 22 (2), 162–173.
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2012). Academic emotions and student engagement. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 259-282). Bosten, MA: Springer.
- Pendergast , K(2017). The Role of Resilience, Emotion Regulation, and Performance. Master of Psychology. The University of Tennessee at Chattanooga, Tennessee.
- Burić, I., Sorić, I., & Penezić, Z. (2016). Emotion regulation in academic domain: Development and validation of the academic emotion regulation questionnaire (AERQ). *Personality and Individual Differences*, 96, 138–147.
- Shapiro, S. L., Carlson, L., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control beliefs about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37, 711-720.
- Hafizah , N & Hafiz , A (2015).Emotion Regulation And Academic Performance Among Iium Students: A Preliminary Study. *The Malaysian Journal of Psychology* 29 (2), 81-92.
- Homan, K. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Homan, K., & Sirois, F. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 1, 1-9.
- Keel, C., & Pidgeon, A. (2017). Mediating role of self-compassion, emotional regulation on the relationship between, and Psychological Distress. *Journal of Basic and Applied Research International* 3(3), 107-113.
- Krause, J. (2011). Everybody Fails Sometimes: Evaluating An Academic Self-Compassion Intervention. *Unpublished Master Dissertation*. The University of Texas at Austin.
- Kyeong, L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burnout and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54, 899-902.
- Manavipour, D., & Saeedian, Y. (2016). The role of self-compassion and control belief about learning in university students' self-efficacy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 121-126.
- Moore, S. (2013). What is the best predictor of emotional distress ; mindfulness, self – compassion or other – compassion?. Doctor of clinical psychology, University of East Anglia.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., Kock, B. (2016). Good for the Self: Self-Compassion and Other Self-Related Constructs in Relation to

- Adaptive Emotion Regulation Strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 459-468.
- Webster, E. & Hadwin, A. (2015). Emotions and emotion regulation in undergraduate studying: examining students' reports from a self-regulated learning perspective. *Educational Psychology*, 35, (7), 794-818.
- Ying, K., & Hashim, I. (2016). Self-Compassion. Social Connectedness and Self-Regulation of Health Behaviour: A Preliminary Study on Local Undergraduates in Malaysia. 3rd *Kanita Postgraduate International Conference on Gender Studies*. 16 – 17 November 2016. University Conference Hall. Universiti Sains Malaysia (USM). Pulau Pinang, Malaysia.
- Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective Effect of Self-Compassion to Emotional Response among Students with Chronic Academic Stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-6.
- schutz, B ., Distefano, C., Benson, J., & Davis, H. (2004). The Emotional Regulation during Test-Taking Scale. *Anxiety Stress & Coping*, 17(3), 254- 269.
- Schutz,P., Benson,j., & Decuir-Gunby, H. (2008). Approach Avoidance motives test emotions and emotional regulation Related to testing. *Journal of anxiety, stress and coping*. 21(3). 263-281.
- Seibert, G., Bauer, K., May, R., & Fincham, F. (2017). Emotion regulation and academic underperformance: The role of school burnout. *Learning and Individual Differences*, 60, 1-9.
- Sirois, F., Molnar, D., & Hirsch, J. (2015). Self-Compassion. Stress. and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347.
- Trompetter, H., Kleine, E., Bohlmeijer, E. (2017). Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and

Academic Self- and Its Relationship with The Strategies of Academic Emotional Regulation for Students with Low Academic Achievement in Visual Impairment Program

Abstract

The purposes of this study were to identify the level of self-compassion and the most common strategies of the academic emotional regulation in the study sample of the students with low academic achievement in visual impairment program, to find the relationship between self-empathy and the strategies of academic emotional regulation, and to examine the extent contribution of Self-compassion to predict strategies of the academic emotional regulation. The sample of the study consisted of (29) students with the average age of (21,41) years and (1.30) standard deviation. The sample was selected from students with low academic achievement who have academic rate below (2.5) of (5.0). The study used the scale of academic self-compassion by Krause (2011), and the scale of academic emotional regulation by Buric, et al. (2016), and the both scales translated by the researcher. The results show high level of self-compassion in the study sample, and they use a variety of the academic emotional regulation in academic positions. It also show a statistically significant correlation between self-compassion and strategies of the academic emotional regulation. Moreover, it show that the strategies of academic emotional regulation can be predicted through some dimensions of self-compassion, such as dimension of Isolation can be predicted in avoiding situations strategy; dimension of Mindfulness can be predicted in developing competences, redirection attention, and reappraisal strategies; dimension of Self-Judgment can be predicted in suppression and venting strategies; dimensions of Self-Judgment and Self-Kindness can be predicted in respiration strategy; and dimension of Common Humanity can be predicted in social support strategy.

Key words: Academic Self-Compassion –Strategies of Academic Emotional Regulation– Students of Visual Impairment Program.