جامعة واسط
مجلة كلية التربية

العدد الرابع والأربعون
الجزء الثاني / آب /٢٠٢١

علاقة الرأفة بالذات بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة

أ.د. رحيم عبدالله الزبيدي
كلية التربية / الجامعة المستنصرية
Em-rahim30001@gmail.com

الملخص

يهدف الباحث الحالي التعرف على العلاقة الارتباطية بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، وسعى البحث التعرف على:

١- الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة .

٢- التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

٣- العلاقة الارتباطية بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

٤- الفرق في العلاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس والتخصص .

وتحدد البحث بطلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية الدراسات الصباحية ولكلا الجنسين (ذكور- أناث) ولكلا التخصصين (علمي- انساني) للعام الدراسي(٢٠٢٠- ٢٠٢١) .

قام الباحث ببناء أداتين لتحقيق أهداف البحث الأولى لمعرفة الرأفة بالذات والثانية لمعرفة التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وبعد التطبق الالكتروني على عينة وأجراء الوسائل الإحصاية توصل البحث الى النتائج الآتية :

١- وجود الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة

٢- وجود تنظيم اجتماعي لدى طلبة الجامعة

٣- وجود علاقة ارتباطية بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة

٤- توصلت النتائج الى وجود فروق بين الرافة بالذات والتنظيم الانفعالي بين الجنسين ولصالح الأناث وكذلك وجود فروق بين التخصص ولصالح التخصص الأنساني.

الكلمات المفتاحية: الرأفة بالذات ، التنظيم الانفعالي ، طلبة الجامعة .

The relationship of self-compassion to emotional regulation among university students

Prof. Dr: Rahim Abdullah Al-Zubaidi
College of Education, Al-Mustansiriya University
Em-rahim30001@gmail.com

Summary

The current researcher aims to identify the correlative relationship between self-compassion and emotional regulation among university students. The research sought to identify:

1-Compassion in particular for university student.

2-Emotional regulation among university students.

3-The correlational relationship between compassion in particular and emotional regulation among university students

4-The difference in the relationship between self-compassion and emotional regulation among university students according to gender and specialization variables.

The research is determined for students of the College of Education at Al-Mustansiriya University, morning studies for both genders (male - female) and for both majors (scientific - human) for the academic year (2020-2021). The researcher built two tools to achieve the objectives of the research, the first to know self-compassion and the second to know the emotional organization of university students, and after applying it to a sample and conducting the statistical means, the research reached the following results:

1- The existence of self-compassion among university students .

2-The existence of social organization among university students.

3-The existence of a correlation between self-compassion and emotional regulation among university students.

4-The results found that there are differences between gentleness and emotional organization between the sexes and in favor of females, as well as the existence of differences between specialization and in favor of human specialization.

key words: sympathy especially , emotional regulation , university students

مشكلة البحث:

الرأفة بالذات من الموضوعات التي تناولها علم النفس الايجابي ، والتي تعد بعداً من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمه من سمات الشخصية الأيجابية . ونتيجة الظروف والصعوبات التي يتعرض لها الفرد ، ترى نيف Neff 2003 ان الرأفة بالذات تعني فهم الفرد للصعوبات التي يواجهها في حياته ويتعامل معها بنوع من الدفء الذاتي في حالات الفشل ، بدلاً من أصدار الأحكام والنقد الذاتي القاسي ، وان الأشخاص ذو الرأفة بالذات لديهم استجابات توافقية ومرونة فكرية لكل الصعوبات الحياتية المختلفة أكثر من أولئك الذين يتمتعون برأفة أقل معدل (Neff.2014:34).

يرى كل من (lorns&gilbert 2015) ان الرأفة بالذات استراتيجية جيدة لتحويل المشاعر السلبية الى حالة من الشعور اكثر ايجابية مما يسمح للفرد التعامل مع الانفعال السلبي على الفور ، لذلك تعد احد المهارات المهمة والاساسية التي يتم التدريب عليها وتعلمها في التدريب على التنظيم الانفعالي من خلال اعادة التفسير الايجابي لمواقف الفشل(lorns&gilbert 2015:37)

وتفترض نيف Neff ان الافراد الذين لديهم رأفة بذواتهم يكونون اكثر انفتاحا وعقلانية بانفعالاتهم وهذا الاسلوب يمكن ان يكون اكثر تكيفا في التنظيم الانفعالي، وان الضغوط الانفعالية لا يتم تجنبها ولكن الاقتراب منها بلطف وتفهم في السياق نفسه .وان الرأفة بالذات يمكن استخدامها كاستراتيجية تكيفية للتنظيم الانفعالي حيث تحول الضغوط الانفعالية من خلال تنشيط التكيف في تحسين استجابة الذات للذات (Moore 2013 :24-25)

وتتنوع الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعاً لكل موقف الأمر الذي يستلزمه تنظيم تلك الانفعالات والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف (Eisenberg& Fabes,1990 p. 133)

لذا تتحدد مشكلة البحث بالتساؤل الآتي: هل توجد علاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث:

تعد الرأفة بالذات وسيلة توجه الشخص نحو ذاته من حيث الأنتباه أليها والاهتمام بها أكثر عند التعرض لمواقف الألم النفسي أو الأجتماعي أو الفشل فبدلاً من التوجه نحو نقد الذات وكرهها أو لومها يعمل على الحنو والرأفة على ذاته من أجل تخفيف وطأة الألم و الفشل مما يساعد على بناء ذات سوية تتمتع بالصحة النفسية (Kelly. at:el 2012).

يرى كل من لورنس وجيلبرت (lorns & gilbert. 2005) إن الرأفة بالذات تزيد الرفاهية الذاتية والألفة والتفاؤل وتعزز الصحة النفسية وتساعد الفرد على الشعور بالأهتمام والأنتماء والهدوء

الانفعالي والتوافق الناجح مع المحيط وترتبط سلبيا مع النقد الذاتي والانفعالات السلبية ومشاعر عدم الامان والشعور بالوحدة النفسية والقلق والاكتئاب (lorns & gilbert. 2005: 263)

وقد أشارت الدراسات التي قامت بها نيف وغيرها من العلماء على طلاب الجامعة (Neff,et.al) (Bear)، (Iskender) كما ورد في دراسة العاسمي (2014:20) الى أن الرأفة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية وأعتبارها معززاً للشخصية وداعماً لها في توافقها النفسي والأجتماعي وإن الطلاب الذين يمتلكون مثل هذه الصفات هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكتئاب مقارنة مع الطلاب الذين يتعاملون مع الذات بقسوة في تلك المواقف (العاسمي ،٢٠١٤: ٦٥)

و اظهرت دراسة قام بها فيتمان وآخرين (Fetman,et.al) وجينوكي (Giluki) وجود علاقة وثيقة بين عناصر الرافة بالذات وسمات الشخصية الايجابية كالانفتاح على الخبرة والمقبولية والانبساطية ويقظة الضمير بينما ترتبط سلبيا مع القلق العصبي والنرجسية والعزلة والتمركز حول الذات (العاسمي 2015:49)

يتضح مما سبق ان مفهوم الرأفة بالذات من المفاهيم الايجابية للصحة النفسية فهي تعد عاملاً مهما في التعرف على سمات الشخصية لدى الاشخاص الذين يتمتعون بالرأفة في ذواتهم ممن لا يرافون بأنفسهم في مواقف الشدة وعندما يواجهون خبرات مؤلمة فهؤلاء يوجهون الى انفسهم النقد اللاذع ويعيشون حالة من الوحدة والتوحد المفرط مع الذات

يؤكد المنشاوي (٢٠١٦) ان الرأفة بالذات أتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل التي يتعرض لها الفرد وتتضمن الحنو على الذات وعدم تقديم النقد واللوم الشديد لها وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيها غالبية الافراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح (المنشاوي ، 2016 :162)

ويرى(العاسمي2015) ان الانفعالات السلبية التي يكابدها الفرد تتطلب أستراتيجية جيدة للتعامل مع تلك الانفعالات بيقظة عقلية واعية كي يتم تحويل المشاعر السلبية الى حالة من الشعور أكثر ايجابية مما يسمح للفرد التعامل مع الانفعال السلبي على الفور، والتعامل مع الأزمات الموضوعية ورؤيتها في اطار خبرات انسانية مشتركة والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات ومراقبتها بانفتاح وتفهم بدون إصدار أحكام تلقائية سلبية ولذلك تشكل الرأفة بالذات جانباً مهماً من جوانب الذكاء الانفعالي او العاطفي الذي ينطوي عليه . (العاسمي، 2015 :43).

وذكر براتش (Brach 2003) ان الرأفة بالذات تمثل العطف على الآخرين باعتبارها خاصية انسانية لفهم معاناة الآخرين والرغبة بعمل أي شيء لهم وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وآلامهم عند التعرض للانفعالات السلبية (Brach 2003:54)

إن الرأفة بالذات والوعي بالانفعالات وفهمها والسيطرة على السلوكيات المتهورة والتصرف وفقاً للأهداف المرجوة وقبول الانفعالات كل ذلك يحتاج الى التنظيم الانفعالي (فعدم قدرة الفرد على تنظيم انفعالاتهِ بسبب ضغوط الحياة التي يواجها تؤدي به الى تدني تكيفهِ مع الواقع البيئي) (Raioa,2013,15)

وتُعدْ الانفعالات من الجوانب الحيوية المرتبطة بشخصية الفرد وتفكيرهِ وسلوكهِ ، لذا فهي تلعب دوراً هاماً في حياتنا اليومية (الجزار ، ٢٠١١: ٢٣٥) وهي تمثل اشكال الاستجابة الجسدية والتي تتضمن تنسيق التغيرات في المجالات الذاتي والفسيولوجي والسلوكي ، فهي تستثار عندما يكون الأفراد في مواقف مثيرة تتطلب تحديد الأهداف وتقييمها تجاه مثير معين .(Mouss,2007 :20) ومما لا شك فيه ان اغلب هذه الانفعالات تعكس ردود افعال الآخرين تجاه الأفراد ، هذه الردود تؤدي دوراً مهماً في صياغة مفهوم الذات لهؤلاء الأفراد ، والذي يمثل الجزء الأكبر من الشخصية التي يشكل المجال الانفعالي أكبر مكوناتها ، فقد وضع تشالز كولي (Cooley,1902) عالم الاجتماع عبارة (الذات الناظرة من خلف الزجاج) ليشير الى ان ردود افعال الآخرين تجاه انفسهم واتجاهنا يُعدْ مصدراً مهماً من مصادر معرفة الذات ، ومرآة تعكس صورتنا لنتمكن من رؤيتها(الضبع،٢٠١٨: ٤-٥)

والانفعالات حالة وجدانية وعقدة ودائمة وداخلية تصنف بجوانب معرفية خاصة واحساسات وردود افعال فسيولوجية وسلوك تعبيري معين (Dalgleish,2003:56).

كما ويمثل التنظيم الانفعالي مجاملات الأفراد لتغيير وتعديل حالتهم الإنفعالية، ويشكل جزء أساسي من النضج الإنفعالي والأجتماعي لهم ، فهو يمكنهم من التحكم بسلوكهم والإستجابة للمواقف والأحداث البيئية بمرونة ، حيث أظهرت دراسة العادلي (٢٠١٠) وجود فروق فردية في قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم والتعبير عنها، فالأفراد غير القادرين على تنظيم انفعالاتهم والتعبير عنها بشكل جيد تجاه الآخرين يعانون من النبذ الاجتماعي، أما الأفراد الذين يعبرون عن انفعالاتهم بطريقة ملائمة تكون له علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين، هذا ما يؤكد أن للتنظيم الانفعالي دوراً رئيسياً في التأثير على سلوك الأفراد، وذلك من خلال تنظيم الانفعالات الإيجابية، حيث يشكل السلوك المستقبلي والاستعداد للتصرف الإيجابي الناجح تجاه المواقف المختلفة (عبد الرحمن ، ٢٠١٦ : ٥).

وتبرز أهمية التنظيم الانفعالي في مساعدة الأفراد على أتخاذ القرارات الصائبة في الظروف المختلفة التي يواجهونها ، وتكوين شخصية سوية للأفراد، من خلال عملية التحكم والسيطرة على الذات فالأفراد المتزنين انفعالياً اي المسيطرين على ذواتهم متحكمين فيها ، لديهم القدرة والإرادة على اتخاذ القرارات الصحيحة او الصائبة ، كما ان التنظيم الانفعالي يُعدْ من العوامل الهامة التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية ، فالأفراد الذين يتمتعون بالتنظيم الانفعالي لديهم قدرة كافية على تحقيق التوازن وتأجيل الإشباع (الضبع ، ٢٠١٨ : ٦).

ويشير التنظيم الانفعالي الى العمليات التي تؤثر في تشكيل الانفعالات لدينا سواء نشأتها أو كيفية التعبير عنها، فالتنظيم الانفعالي يُعبر عن القلق المتعلق بكيفية تنظيم الانفعالات لنفسها (تنظيم الانفعالات) بدلاً عن كيفية تنظيم الانفعالات للمواقف (Gross,2004:6).

يؤكد جولمان (Goleman,1999) ان التنظيم الانفعالي يُعَدْ بمثابة (حاجة وتحدي) في ظل الظروف الراهنة وانتشار المشاكل النفسية كالقلق والاكتئاب والانحراف بأشكالهِ المختلفة (Goleman,1999:217)

أهداف البحث:

يهدف الباحث الحالي التعرف على :

١- الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة .

٢- التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

٣- العلاقة الارتباطية بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

٤- الفرق في العلاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (الذكور- الأناث) والتخصص(علمي – انساني)

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية الدراسات الصباحية ولكلا الجنسين (ذكور- اناث) ولكلا التخصصين (علمي- انساني) للعام الدراسي(٢٠٢٠ -٢٠٢١)

تحديد المصطلحات:

اولاً- الرأفة بالذات عرفها كل من :

نيف ولامب (Neff &Lambm, 2010)

طريقة للانفتاح الانفعالي والعقلي على النفس لمعالجة الجوانب السلبية في الذات والخبرات المؤلمة التي تمر بها الذات للتمكن من التحرر من القيود الانفعالية الناجمة عنها والوصول الى حالة من السعادة النفسية (Neff &Lambm, 2012 :43) . وهو التعريف النظري المعتمد في البحث الحالي

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة عن إجاباتهم على فقرات مقياس رأفة الذات والمعد من قبل الباحث.

ثانيا– التنظيم الانفعالي:

١- لازروس وفليكمان (Lazarus&Folkman(1984:

العمليات الداخلية والخارجية، الواعية وغير الواعية، المستخدمة بشكل مقصود من أجل تنظيم الانفعالات الايجابية والسلبية ووضعها في اتجاه معين باستخدام ما يراه مناسباً من استراتيجيات (خلال المشكلات، إعادة التقييم الايجابي، السعي وراء الدعم الاجتماعي، الإنكار)
(Lazarus&Folkman,1984:p14). وهو التعريف النظري المعتمد في البحث الحالي .

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة عن إجاباتهم على فقرات مقياس التنظيم الانفعالي والمعد من قبل الباحث.

الفصل الثاني

الاطار النظري:

الرأفة بالذات :

اولا – نظرية رأفة الذات : نيف ولامب (Neff &Lambm, 2010)

توكد نيف (Neff 2003a:224) و (Neff 2015:2-3) صاحبة نظرية الرأفة بالذات ان الرأفة بالذات تعد أساساً لمشاعر الشخصية الناضجة والتوافقية مع الضغوط الحياتية المختلفة تجاه الفرد نفسه اولا ومن ثم تجاه الاخرين ،والرأفة بالذات تلعب دورا مهما في الصحة النفسية فهي تمثل بعدا اساسيا من ابعاد بناء النفس حيث يتصف الافراد مرتفعو الرأفة بالذات بانهم اكثر مرونة وانفتاحا على خبراتهم واكثر عقلانية في التعامل مع الخبرات السلبية التي يتعرضون لها ، وذلك مقارنة مع الافراد منخفضي الرأفة بالذات الذين ينتقدون انفسهم بشدة ويعيشون بعزلة والتوحد المفرط مع مشاكلهم وتسيطر عليهم الانفعالات السلبية التي تؤثر بالسلب على رفاهيتهم وسعادتهم النفسية وهذا يعني ان الرأفة بالذات تتضمن تعامل الفرد مع ذاته من خلال عملية توازن بين الانفعالات والضغوط التي تعاني منها الذات في مواقف معينة دون مبالغة في تضخيم الاحداث والانفعالات والاستسلام لها كما انه يساعد الفرد على تبني ميكانيكيات نفسية تحميه في حالات عدم التكيف مع الوضع سواء كان نتيجة الظروف الخارجية او بسبب نقص القدرات والامكانية الشخصية (الضبع 2018: 574)

كما توكد نيف وماجهي (Neff& Dahm 2010) ان الرأفة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية فهي معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي وان الافراد الذين

يتمتعون بالرأفة بالذات يعترفون بانهم غير كاملين ومعرضين للفشل في تحقيق بعضا من اهدافهم في الحياة لذا تراهم يميلون للتعاطف مع انفسهم عندما يواجهون خبرات محبطة ومؤلمة بدلا من لوم الذات او انتقادها وهذا يساعدهم على التعامل مع خبراتهم بعقل منفتح بدون انفصال مبالغ فيه (Neff&Dahm 2010:226

وتوكد نيف (Neff 2003) ان العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية ومعاناته هو الرأفة بالذات وقبول الذات وتقديرها والتعاطف معها وهذا العامل له ارتباط وثيق بجوانب شخصية الفرد كالانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير والانبساطية وغيرها من السمات الاخرى (العاسمي2014:20).

ترى نيف ان الأفراد الذين لديهم رأفة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين وقد يفشلوا في تحقيق أهدافهم في الحياة وهذا أمر لا مفر منه في أحيان كثيرة ولذلك يميلون لان يكونوا اكثر لطفا مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات وانتقادها وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه في المقابل يجد الفرد الذي يرفض الواقع وينتقد ذاته بقسوة يمر بخبرات غير سارة تزداد معاناته ويتخذ اشكالا من التوتر والاحباط والنقد الذاتي (Neff & Vonk 2009 :23-50)

فوائد الرأفة بالذات: حددت نيف عدد من الفوائد من اهمها:

- تعتبر الرأفة بالذات وسيلة فعالة للتغلب على خبرات الحزن والغم التي قد يتعرض لها الشخص في حياته اليومية .
- تعزيز الصحة العقلية والكفاية المدركة لدى الافراد ومواجهة الضغوط المؤلمة .
- تستميل الشخص الى تعظيم مشاعر الارتباط الحميم مع الآخرين بدلاً من الاستعلاء عليهم مما يجعل الشخص الذي يحمل هذه الصفة رؤوفا بالآخرين مثلما هو رؤوفا بذاته .
- له قابلية للتكيف في مواجهة الخبرات الناتجة عن القلق والخوف تساعد في مواجهة التأثيرات الانفعالية والنفسية الناتجة من المواقف غير الملائمة .
- تعمل على زيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وادارتها على نحو جيد .
- تحسن من طيب الحياة ومن مستوى التفاؤل .
- تقوي الروابط الاجتماعية .
- تساعد على تقليص مستويات الابتزاز وقمع الافكار ونقد الذات .
- تحسن من مستوى اللياقة البدنية .
- تحسن من دافعية الذات .
- تخفف من أعراض القلق والاكتئاب .

– تزيد من فرص التوافق الزواجي .
– تساعد بفعالية على التعامل مع الآلام العضلية والحركية .
– تعزيز السلوكيات الايجابية او الحفاظ على رفاهية الفرد مثل : الأكل الصحي والنظاام الغذائي وغير ذلك من السلوكيات الايجابية .
– تعمل على تعزيز التوافق المعرفي والعمليات الانفعالية والسلوكية للفرد .
– تعمل على زيادة اصرار الفرد وصموده على المهام بعد تكرار الفشل .
– تساعد الأفراد على الإصرار والأستمرار في أداء المهام تحت الضغط وتجعل الأفراد أكثر دقة في حل المهام .

ثانياً– التنظيم الانفعالي:

نظرية الإجهاد والتوافق : فولكمان ولازروس(1984) Folkman&Lazarus

يرى كل من فولكمان ولازروس ان نظرية الاجهاد والتوافق تعتمد على استراتيجيتين هما إستراتيجية المواجهة المستندة على المشكلة وإستراتيجية المواجهة المستندة على الانفعال. وأن الإفراد يستخدمون النوعين معا في التعامل مع المواقف إلا أن هناك اختلافاً في النسبة لكل منهما استناداً للكيفية التي تقدر بها المواجهة . وان الأفراد يستخدمون الأسلوبين معاً في مسالة التعامل مع الكثير من المواقف، إلا أن هناك اختلافاً نوعا ما في استخدام إستراتيجية المواجهة التي ترتكز على المشكلة بنسبة كبيرة في المواقف التي يعتقد بأن هناك شيئا مهما يمكن أن يحدث بخصوص المشكلة وكيفية تحديد طبيعتها وطرائق حلها ، أما النوع الثاني من استراتيجية المواجهة المستندة على الانفعال في تلك المواقف التي يكون الاعتقاد بشأن الموقف مستمراً حيث يكون على الفرد تحمل ذلك الموقف لأنه لا يستطيع تغيره ، لذلك يستخدم استراتيجية المتمركزة على الانفعال والتي تهدف إلى التقليل من خبرات الانفعال السلبي، والتي يكون لها دورٌ فعال بدراسة التنظيم الانفعالي(فولكمان ولازوروس،١٩٨٤: ٣٢١).

تقوم هذهِ الإستراتيجية على جمع المعلومات مع وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة وتغيير حقيقة الوضع المدرك على اعتبار أنه ضاغط من اجل إيقافها والتحرر منها (Folkma&Lazarus,2000:P 650). والتي تتضمن:

اولاً – حل المشكلات:

يرى كل من فلكمان ولازاروس(1984) Lazarus&Folkman إن حل المشكلات يتطلب التركيز على المشكلة بشكل جيد من أجل تغيير الموقف ، وهي طريقة سلوكية معرفية يعتمدها الفرد للوصول للحل وتحقيق النتائج الايجابية ، وإن استراتيجيات حل المشكلة عند لازراوس تتمثل في تركيز جهود

الفرد نحو الخارج فقط ، وتقويم الأفراد لذواتهم وسلوكهم تجاه المواقف التي يتعرضون لها، وتقويم المحيط، ورسم صورة للمشكلة التي يواجهونها . وهي معتمدة في الأساس على مجموعة خطوات يتبعها الأفراد الذين يكونون على مقدرة من استعمال هذه الإستراتيجية، فحل المشكلات يتطلب منا التطرق إلى ثلاثة مجالات من أجل تحديد عناصر أساسية وأخرى تعد مساعدة على هذه النوع من الإستراتيجية والتي تتمثل في:

١- تقويم الفرد لنفسه من خلال ذاته وسلوكه ومشاعره تجاه الموقف: في هذا المجال يقوّم الفرد ذاته وعواطفه التي تتعلق بالموقف إضافة إلى النتائج المترتبة عن هذه الأمور.

٢- تقويم محيط الفرد: يقوّم الفرد هنا المحيط الذي يعيش فيه والذي تصدر عنه المشكلة.

٣- رسم صورة الموقف: هنا نجد الفرد يرسم الأهداف والتوقعات والمستجدات في المشكلة من خلال رسم صورة للموقف أو المشكلة (ستيل، ٢٠١٤: ص٣٩).

آما أوستيل (Ostell, 1991) ترى ان حل المشكلة يتضمن استراتيجيات متجهة نحوه الذات والخارج ، وان إستراتيجية حل المشكلة عندها، تتجه نحو الخارج والداخل، معالجة المشكلة، تؤدي إلى تعديلات معرفية وانفعالية، وتحليل المشكلة وإيجاد حلول نحو الذات ، والكشف عن العلاقات القائمة بينهما(Lazarus&Folkman,1984:p156).

ثانيا: المواجهة المستندة على الانفعال:

تشير هذه الإستراتيجية الى ان الفرد عندما يتعرض الى المواقف المختلفة يحاول تنظيم انفعالاته وافكاره وعملياته المعرفية للتخفيف من التأثير والضغط الانفعالي باتباع الخطوات الآتية :

١- إعادة التقييم الايجابي :

يحاول الفرد أحيانا أيجاد معنى وتفسير جديد للموقف المشكل فيحاول بناء الموقف بطريقة ايجابية مع محاوله تقبّل الواقع مثلما هو ومعايشته والاعتراف به مما يجعله يشعر بالثقة في نفسه بمعنى أن يشمل القبول وإعادة الصياغة الايجابية ، وأيضاً توجهه نحو الانشغال في التفكير بالمستقبل.

٢- السعي وراء الدعم الاجتماعي :

عندما يتعرض للفرد للمواقف الصعبة يسعى للحصول الى الدعم العاطفي والاجتماعي ، إضافة إلى محاولات الفرد من اجل الحصول على نصيحة فعاله تتضمن تعامله مع المواقف الصعبة فهو يعبر عن نقص جهد الفرد في مسألة التعامل مع الموقف الضاغط والإكثار من ممارسة نشاطات أخرى تكون غير مجدية لأنها في الأصل بعيدة كثيرا عن المشكلة ومصدرها من اجل إزالتها للآثار الانفعالية المترتبة عليها(Lazarus&Folkman,1984:150-311).

٣- الإنكار:

عندما يتعرض الفرد لموقف سلبي ، يحاول حظر الخبرات السلبية من وعيه، وذلك من خلال تغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط و تجاهله لخطورة الموقف إضافة لرفض الاعتراف به .إلّا أن مشكلات أخرى قد تحدث بسبب عدم اعتراف الفرد بذلك الموقف، وبالتالي تكون هناك صعوبة في مسألة التحمل والمواجهة خاصة في التجارب الضاغطة التي تكون طويلة المدة على العكس تماما عندما تكون الإستراتيجية قصيرة المدة فهي تعمل على تخفيف حدة الانفعال ويبقى هذا التركيز على الطرائق التي يستخدمها الأفراد للتقليل من الانفعالات السلبية، وتعد جزءاً مهماً بتوضيح التنظيم الانفعالي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي(Folkman&Lazarus,1988:p315).

مناقشة النظريات:

أشارت نيف Neef في نظريتها الرأفة بالذات ان الرأفة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية فهي معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي ،حيث يتصف الافراد مرتفعو الرأفة بالذات بانهم اكثر مرونة وانفتاحا على خبراتهم واكثر عقلانية في التعامل مع الخبرات السلبية التي يتعرضون لها ، وذلك مقارنة مع الافراد منخفضي الرأفة بالذات الذين ينتقدون انفسهم بشدة ويعيشون بعزلة والتوحد المفرط مع مشاكلهم وتسيطر عليهم الانفعالات السلبية التي تؤثر بالسلب على رفاهيتهم وسعادتهم النفسية .

اما فلكمان ولازاروس أشارا الى ان التنظيم الانفعالي هو محاولة الأفراد لتنظيم انفعالاتهم الايجابية والسلبية، وتكون عملية شعورية في بدايتها، وفي مرور الوقت تنفذ دون ان يشعر بها الأفراد، وان الأفراد يختلفون في عملية تنظيم انفعالاتهم. وأن الأفراد يعملون على تنظيم انفعالاتهم واستجاباتهم في المواقف أو المثيرات التي يتعرضون لها، يقومون باستخدام استراتيجيات الإجهاد المتمركزة على حل المشكلة واستراتيجيات الإجهاد المتمركزة على الانفعال، وتعمل هاتان الإستراتجيتان على تقليل الانفعالات السلبية والتوصل إلى التوافق النفسي. وان الأفراد يقومون بتنظيم انفعالاتهم باستراتيجيات شتى وتبدأ هذه الاستراتيجيات من لحظة تكوين الانفعالات وتكون سابقة ولاحقة إلى الانفعالات، وان السابقة تشمل العمليات قبل حدوث الانفعالات، أي وجود المثيرات، واللاحقة هي عملية تقيم المثير.

الفصل الثالث

منهجية البحث: اتبع الباحث المنهج الوصفي لدراسة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين والكشف عن الفروق بينهما .

أولاً. مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١) باستثناء طلبة الدراسات العليا ، وطلبة الدراسة المسائية. وبذلك يتكون المجتمع من (٤٠٥٠) طالباً وطالبة، موزعين بحسب الجنس بواقع (١٨٠٨) طالباً و(٢٢٤٢) طالبة، بواقع (١٥٩٧) طالباً وطالبة في التخصص العلمي و(٢٤٥٣) طالباً وطالبة في التخصص الانساني و (٥٧٨) طالباً في التخصص العلمي، و(١٢٣٠) طالباً في التخصص الإنساني و(١٠١٩) طالبة في التخصص العلمي و(١٤٢٣) طالبة في التخصص الإنساني .

ثانيا- عينة البحث:

تبع الباحث الطريقة العشوائية البسيطة في اختيار عينة البحث من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية اذ بلغ عددها (٢٠٠) طالبا وطالبة من قسمين علميين وقسمين انسانيين ومن مختلف المراحل الدراسية .

أدوات البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث لابد من وجود أداتين يتوفر فيهما الصدق والثبات والتميز، وتعد أداتا البحث طريقة موضوعية ومقننة لقياس متغيري البحث. وبعد اطلاع الباحث على بعض الادبيات والدراسات السابقة وبعض المقاييس التي لها علاقة بالمتغيرين لم يجد اداة مناسبة لذا قام ببناء اداتين الاولى لقياس رأفة الذات والثانية لقاس التنظيم الانفعالي ، وفيما يأتي توضيح تفصيلي لاجراءات بناء الأداتين:

اولاً – مقياس الرأفة بالذات :

أعتمد الباحث في بناء المقياس على تعريف ونظرية الرأفة بالذات ل نيف ولامب (Neff&Lambm, 2010) الذين عرفا الرأفة بالذات: هي طريقة للانفتاح الانفعالي والعقلي على النفس لمعالجة الجوانب السلبية في الذات والخبرات المؤلمة التي تمر بها الذات للتمكن من التحرر من القيود الانفعالية الناجمة عنها والوصول الى حالة من السعادة النفسية .

أ- إعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولية:

أعد الباحث (٢٤) فقرة بصيغتها الأولية وقد وضعت بدائل اجابة مناسبة هي٠(تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة ،لاتنطبق علي ابدا) وحددت درجات التصحيح (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي .للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية) للفقرات السلبية.

ب- إعداد تعليمات المقياس:

أعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته ، وحث المجيب على الدقة في الإجابة ، وأخفى الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة.

ج- وضوح التعليمات وفهم العبارات:

طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة موزعين بالتساوي على الجنسين (ذكور، إناث) ، وقد اختيرت هذه العينة عشوائياً لمعرفة وضوح التعليمات وفهم العبارات واحتساب الوقت المستغرق للإجابة على المقياس اذ تتراوح بين (١١-١٤) دقيقة.

التحليل الإحصائي للفقرات:

قام الباحث بتحليل الفقرات التي أعدت لقياس الرأفة بالذات والبالغ عددها (٢٤) فقرة أحصائياً بهدف حساب قوتها التميزية ومعاملات صدقها .

بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغ عددها (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية قام الباحث باستخراج القوة التمييزية لمقياس الرأفة بالذات وكالآتي:.

أسلوب المجموعتين الطرفيتين: وقد تم أتباع الخطوات التالية:

١. تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغ عددها (٤٠٠) استمارة.

٢. ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

٣. تعيين نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددها (١٠٨) استمارة ، كذلك تعيين نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، والبالغ عددها(١٠٨) استمارة ، وبذلك يكون عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (٢١٦) استمارة من أصل (٤٠٠) استمارة.

٤. تطبيق الاختبار التائي(t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة، وقد كانت جميع الفقرات مميزة لأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

أُستعمل معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية(٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة(٠.٠٥) وبدرجة حرية(٣٩٨) ولجميع الفقرات

الخصائص السايكو مترية:

١- صدق البناء:

اعتمد الباحث صدق البناء من خلال مؤشر علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

٢- الثبات: تم حساب الثبات بطريقتين هما:

أ- إعادة الاختبار (الاتساق الداخلي) :

قام الباحث باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق المقياس على الأفراد انفسهم بفاصل زمني (١٦) يوما بين الاختبارين، تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات أفراد عينة الثبات والبالغ عددها(٦٠) طالبا وطالبة في التطبيقين الأول والثاني إذ بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس الرأفة بالذات (٠.٨١) وعند مقارنتها بقيمة المعيار المطلق من خلال تربيع معامل الارتباط وقد بلغ (٠,٦٥) وهو معامل ثبات جيد عند مقارنته بالدراسات السابقة .

ب- معادلة الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي):

ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم أستخدام معادلة (ألفا كرونباخ) إذ بلغ معامل الثبات بالنسبة لمقياس الرأفة بالذات (٠.٨٠) وهو معامل ثبات جيد بعد مقارنته بالدراسات السابقة وكما يرى الخبراء والمتخصصون في القياس .

المؤشرات الإحصائية لمقياس الرأفة بالذات : من خلال استخراج المؤشرات الإحصائية لدرجات استجابات عينة البحث. تبين أن توزيع درجات عينة التحليل الإحصائي في مقياس الرأفة بالذات موزعة توزيعا اعتداليا و الجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الرأفة بالذات

المؤشرات الإحصائية الوصفية		قيمتها
الوسط الحسابي	Mean	95,426
الوسيط	Median	96.00
المنوال	Mode	96,21
الانحراف المعياري	Std. Deviation	12.603
الالتواء	Skewness	-0.159
التفرطح	Kurtosis	0.384
اقل درجة	Minimum	67
أعلى درجة	Maximum	102

المقياس بالصيغة النهائية:

يتكون مقياس الرأفة بالذات بصيغته النهائية من (٢٤) فقرة وبدائل الاجابة هي٠(تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة لاتنطبق علي أبداً) تاخذ الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (١٢٠) درجة، وأقل درجة هي (٢٤) وبمتوسط فرضي قدره (٧٢)٠ وبهذا أصبحت الأداة جاهزة للتطبيق النهائي على عينة البحث .

ثانياً- مقياس التنظيم الانفعالي:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة و مراجعة الأدبيات النفسية التي تناولت التنظيم الانفعالي ، قام الباحث ببناء مقياس لقياس التنظيم الانفعالي معتمداً على تعريف ونظرية (الاجهاد والتوافق) لازروس وفليكمان (Lazarus&Folkman(1984 الذي عرفا التنظيم الانفعالي بانه: العمليات الداخلية والخارجية، الواعية وغير الواعية، المستخدمة بشكل مقصود من أجل تنظيم الانفعالات الايجابية والسلبية ووضعها في اتجاه معين باستخدام ما يراه مناسباً من استراتيجيات (حل المشكلات، إعادة التقييم الايجابي، السعي وراء الدعم الاجتماعي، والإنكار).

أ – إعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولية:

أعد الباحث (٣٠) فقرة ، موزعة على اربع مجالات تم تحديدها في النظرية المتبناة في البحث الحال وكالأتي: (مجال حل المشكلات ٨ فقرات – ومجال اعادة التقييم الايجابي ٨ فقرات – ومجال السعي وراء الدعم الاجتماعي ٧ فقرات – ومجال الانكار ٧ فقرات) وتتم الاجابة عليها وفق طريقة ليكرت ، إذ يتضمن خمسة بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة ،لا تنطبق علي ابدا) وتأخذ الدرجات عند التصحيح (٥ ،٤، ٣ ، ٢، ١) على التوالي .

ب– وضوح التعليمات وفهم العبارات:

طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالبا وطالبة موزعين بالتساوي على الجنسين (ذكور، إناث)، وقد اختيرت هذه العينة عشوائياً لمعرفة وضوح التعليمات وفهم العبارات واحتساب الوقت المستغرق للإجابة على المقياس اذ تتراوح بين (١١–١٤) دقيقة.

التحليل الإحصائي للفقرات:

قام الباحث بتحليل الفقرات التي أعدت لقياس الرأفة بالذات والبالغ عددها (٢٤) فقرة إحصائيا بهدف حساب قوتها التميزية ومعاملات صدقها .

بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغ عددها (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية قام الباحث باستخراج القوة التمييزية لمقياس التنظيم الانفعالي وكالآتي:.

أسلوب المجموعتين الطرفيتين: وقد تم أتباع الخطوات التالية:

١. تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغ عددها (٤٠٠) استمارة.

٢. ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

٣. تعيين نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددها (١٠٨) استمارة ، كذلك تعيين نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، والبالغ عددها(١٠٨) استمارة ، وبذلك يكون عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (٢١٦) استمارة من أصل (٤٠٠) استمارة.

٤. تطبيق الاختبار التائي (t–test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة، وقد كانت جميع الفقرات مميزة لأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

أُستعمل معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة(٠.٠٥) وبدرجة حرية(٣٩٨) ولجميع الفقرات

الخصائص السايكو مترية:

صدق البناء

اعتمد الباحث صدق البناء من خلال مؤشر علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

٢- الثبات: تم حساب الثبات بطريقتين هما:

أ. إعادة الاختبار (الاتساق الداخلي) :

قام الباحث باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق المقياس على الافراد انفسهم بفاصل زمني (١٦) يوما بين الاختبارين ، تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات أفراد عينة الثبات والبالغ عددها (٦٠) طالبا وطالبة في التطبيقين الأول والثاني إذ بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس التنظيم الانفعالي(٠.٨٤) وعند مقارنتها بقيمة المعيار المطلق من خلال تربيع معامل الارتباط وقد بلغ (٠,٦٥) وهو معامل ثبات جيد عند مقارنته بالدراسات السابقة .

ب . معادلة الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي):

ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم أستخدام معادلة (ألفا كرونباخ) إذ بلغ معامل الثبات بالنسبة لمقياس التنظيم الانفعالي (٠.٨٢) وهو معامل ثبات جيد بعد مقارنته بالدراسات السابقة وكما يرى الخبراء والمتخصصون في القياس .

جدول (٢)

المؤشرات الإحصائية لمقياس التنظيم الانفعالي

المؤشرات الإحصائية الوصفية		قيمتها
الوسط الحسابي	Mean	103.65
الوسيط	Median	103.00
المنوال	Mode	103
الانحراف المعياري	Std. Deviation	16.643
الالتواء	Skewness	-0.159
التفلطح	Kurtosis	0.384
اقل درجة	Minimum	83
أعلى درجة	Maximum	122

المقياس بالصيغة النهائية:

يتكون مقياس التنظيم الانفعالي بصيغته النهائية من (٣٠) فقرة وبدائل الاجابة هي : (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة ،لا تنطبق علي ابدا) تأخذ الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (١٥٠) درجة، وأقل درجة هي (٣٠) وبمتوسط فرضي قدره (٩٠)٠ وبهذا أصبحت الاداة جاهزة للتطبيق النهائي على عينة البحث .

الفصل الرابع:

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

١. التعرف على الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الرأفة بالذات على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالبا وطالبة، وكان المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس الرأفة بالذات (95.426) درجة وبانحراف معياري قدره (12.603)، وبمقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي للمقياس والبالغ (72) درجة استعمل الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس تبين ان القيمة التائية المحسوبة (٢٦,٢٩١) هي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) ، وهذا يدل على أن أفراد العينة لديهم رأفة بالذات ، والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس رأفة الذات

العينة	الوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
٢٠٠		٧٢	١٢,٦٠٣	١٩٩	٢٦،٢٩١	١.٩٦	دالة

تشير النتائج إلى أن طلبة الجامعة لديهم الرأفة بالذات وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (نيف)

٢. التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس التنظيم الانفعال على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالبا وطالبة، وكان المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس التنظيم الانفعالي (١٠٣،٦٥) درجة وبانحراف معياري قدره (١٦،٦٤٣)، وبمقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٩٠) درجة، استعمل الأختبار التائي(T-test) لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس تبين ان القيمة التائية المحسوبة (١١,٦٠٧) هي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) ، وهذا يدل على أن أفراد العينة لديهم تنظيم انفعالي ، والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس التنظيم الامفعالي

العينة	الوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
٢٠٠	١٠٣،٦٥	٩٠	١٦،٦٤٣	١٩٩	١١,٦٠٧	١.٩٦	دالة

يتضح من الجدول أعلاه ان طلبة الجامعة لديهم تنظيم انفعالي لذا يرى الباحث ان التنظيم الانفعالي يتكون من خلال تراكم الخبرة والمراحل العمرية التي يمر بها الفرد من خلال العائلة والمدرسة وصولا للمرحلة الجامعية ، وكذلك من خلال الوسائل الإثرائية التي يحصل عليها الفرد من التطور العلمي والتكنولوجي المتمثل بوسائل الإتصال المختلفة، والواقع الذي يعيشه طلبة الجامعة وما فيه من تحديات التي لا تخلو من الصعوبات ونتيجة شعورهم العالي بالمسؤولية فهم يستطيعوا حل المشكلات التي تواجه المجتمع بشكل عام والتي تواجههم بشكل خاص من خلال التفكير التحليلي لهذه المشاكل . ونتائج هذه الدراسة تفق مع دراسة وولكر ١٩٧٩ وكذلك دراسة الأسدي ٢٠١٠ ودراسة كريكوري ١٩٨٨ .

٣. العلاقة الارتباطية بين الرافة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي ، اذ بلغت قيمة معمل الارتباط بين المتغيرين (٠.٥٣) كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (٨،٧٨) وتعد دالة احصائيا بمقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١،٩٦)عند مستوى دلالة(٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) وهذا يدل على ان هناك علاقة ايجابية بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، أي كلما ارتفعت الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة ، زاد التنظيم الانفعالي والجدول(٥) يوضح ذلك

الجدول (٥)

معامل ارتباط الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة

العدد	علاقة الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي	معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
			المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠		٠.٥٣	٧٨،٨	١.٩٦	دالة

الهدف الرابع: الفرق في العلاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم االانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور – أناث) والتخصص (علمي – انساني).

لمعرفة دلالة الفرق في العلاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لعينة البحث على وفق متغير الجنس(ذكور– اناث): استخرج معامل ارتباط بيرسون بين استجابات عينة البحث على مقياس الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي، تم استخدام الاختبار الزائي وقد بلغت القيمة الزائية المحسوبة (٢،٨٣) وهي أكبر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (٩٦،١) مما يشير الى وجود فروقا ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في العلاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي. اما بخصوص الفروق بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي على وفق متغير التحصيل (علمي– انساني) استخدم الباحث معامل أرتباط بيرسون لاستخراج علاقة الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي بحسب التخصص ، بعدها استخرج الباحث قيم فيشر المعيارية لمعامل الارتباط ، وبعد استخدام الاختبار الزائي بلغت القيمة الزائية المحسوبة (٣،٢١) وهي أكبر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (١،٩٦) مما يشير الى وجود فرق في هذه العلاقة ولصالح التخصص الانساني والجدول (٦) يبين ذلك

الجدول (٦)

دلالة الفرق في معامل الارتباط بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس(ذكور / اناث) والتخصص (علمي – انساني).

فئات العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة المعيارية	القيمة الزائية		مستوى الدلالة (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
الذكور	١٠٠	٠.١٧٣	٠.١٧٥١٧٩	٢.٨٣	١.٩٦	دالة
الإناث	١٠٠	٠.٤٣٧	٠.٤٦٩٤٢٥			
علمي	١٠٠	٠.٠١٤	٠.٠١٤٨٦١	٣.٢١	١.٩٦	دالة
انساني	١٠٠	٠.٥٠١	٠.٥٥١٥٨٥			

أظهرت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معاملي الارتباط لدى طلبة المرحلة الجامعية في العلاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ أناث) ولصالح الأناث وتوجد فروق ذات دالة إحصائية بين معامل الارتباط لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص (أنساني/ علمي). ولصالح التخصص الانساني

من حيث الفرق في العلاقة الارتباطية بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور / أناث) لصالح الاناث، ويمكن تفسير ذلك بانه قد يرجع الى ان الاناث يتمتعن بالرأفة بالذات في قدرتهن للسعي دائمًا لتحسين حياتهم من خلال علاقاتهم مع الاخرين والمشاعر الإيجابية والمشاركة والمعنى والإنجازات الناجحة. التي لها علاقة بالرأفة بالذات لدورهم في الحياة ومعنى لوجودهم.

اما فيما يخص متغير التخصص (علمي– انساني) فقد ظهر ان هناك علاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وكانت العلاقة الارتباطية بين المتغيرين لدى طلبة التخصص الإنساني أعلى من العلاقة الارتباطية بين المتغيرين لدى طلبة التخصص العلمي. ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان الرأفة بالذات توجد عند طلبة التخصص الانساني وذلك يعود نوع المواد الدراسية الانسانية التي تجعل من الطالب اكثر رأفةً وحفاظا على ذواتهم واكثر تنظيما لانفعالاتهم السارة وغير السارة.

التوصيات :

بعد ان توصل البحث الى النتائج أعلاه يوصي الباحث بالآتي:

١- بما ان الرأفة بالذات هي من سمات التفكير الايجابي لذا يجب تنمية وتحسين السمات الايجابية وخفض السمات السلبية لدى الطلبة وفئات اجتماعية مختلفة من خلال المحاضرات والندوات والبرامج التثقيفية .

٢- عقد ندوات ودورات تثقيفية لكيفية تنظيم الانفعالات سواء المحزنة او المفرحة لدى الطلبة لكافة المراحل الدراسية.

٣- اعتماد الدراسة الحالية في العيادات النفسية والارشاد النفسي التي تهتم بالصحة النفسية للطلبة.

المقترحات: يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

دراسة الرأفة بالذات والمرونة النفسية لدى عينات مختلفة من المجتمع

دراسة الرأفة بالذات وعلاقتها بالتفكير التوفيقي لدى طلبة الجامعة ومراحل دراسية اخرى.

دراسة التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصورة الايجابية للذات لدى طلبة الجامعة ومراحل دراسية اخرى.

المصادر:

الضبع ، فتحي عبدالرحمن(٢٠١٨) التعاطف مع الذات لمدخل لخفض الشعور بالخزي الاكاديمي لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية باسيوط ، مصر ج(٣٤)، ع (٣) ٥٦٨ – ٦٣٩).

الغاسمي، رياض نايل (٢٠١٤) الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة دمشق ، سوريا ،ج(٣٠) ع(١) ١٧– ٥٦ (٢٠١٥)علم النفس السريري الأيجابي الجزء الثاني الطبعة الأولى ، الاردن ، عمان : دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

المتشاوي، عادل محمود (٢٠١٦)نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الارهاق والصمود الاكاديمي لدى الطالب المعلم . مجلة كلية التربية الاسكندرية ،ج(٢٦) ع(٥) ١٥٣– ٢٢٥

منصور، السيد كامل (٢٠١٦)المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والاساليب والوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة بالعلاقات والتدخل (مجلة كلية التربية الخاصة – مركز المعلومات التربوية والنفسية البيئية بكلية التربية ، جامعة الزقازيق ، مصر ،ع(١٦)٦١–١٦٣

عبدالرحمن ،محمد واخرون (٢٠١٦)مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين الشفقة بالذات على عينات عربية ، مصر ، القاهرة ،دار الكتاب الحديث.

الجزار ، هاني (٢٠١١)اسباب الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب ط١،مصر ، القاهرة ، دارهلا.

ستيل ،كريج (٢٠١٤) الشيزوفرينيا تنفصام الشخصية ،العلاج السلوكي المعرفي للمرضى والتدخلات القائمة على الادلة والتوجهات المستقبلية ترجمة (علي عيسى)ط١، مصر القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع.

9-Neff , K Costigan, A(2010). Self- Compassion, well- being and Happiness, psychologie in Osterreich, Vol(2),(No(3), pp114-119

10-Neff ,K,Dahm, K.(2015). Self- Compassion; What it does, and how it relates to mindfulness, hand book of mindfulness and self- regulation, NO(10), pp121-137.

11-Neff, K, Germer, C.(2012). A Pilot studomized Controlled Trial of theMindful self – Compassion program, Journal of Clinical psychology, VOL(69), pp28-440

12-Neff, K,Vonk, R(2009). Self COMPassion vesus Global self- steem.Two Diffeents ways to Relating to oneself, Journal of personality, Vol(77), No(1), pp23-50

13-Brach, T.(2003. Radical acceptance.embracing yoar life with the heart a Buddha, New York, Bantam,

14-Moor, s. (2013)What is the best predictor of emotional distress, mindfulness, self – Compassion or other- Compassion, thesis of Doctorate of Clinical psychology, University of East Anglia, Britain.

15- Gross, J. J. (2014): Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, *2*, 3-20.

16- Lazarus, R. S., &Folkman, S.(1984):Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

17- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007): Automatic emotion regulation.*Social and Personality Psychology Compass, 1*(1), 146-147.

18-Eisenberg, N,Fabes, R. A. (2004).Empaehy.Conceptualization, measurement, and relation to prosocal behavior . Motivation and Emotion.

19-Goleman ,D(1999).Emotional intelligence in contex In P salovey and D.j sluuter(Eds) development and emotional intelligence, Education implications (P.XIII-Xvi) New 87ork. Basic books.

20-Lazarus, R. S, Folkman, S (2005).Stress, appraisal and coping New York; springer.

21-Folkman,S,&Lazarus,L.S,.(1980)An analysis of coping in a middleaged community sample Journal of Health and Socil Behavior. 21 pp. 219- 239 .

22-Kelly, H. Wemer, Hoona, Jazair, philippe. R, G, Michal, Z,Richard, G. H and James, J. Cross. (1012). Self- compassion and social anxiety disorder, Department of psychology, Stanford University, Vol(25),No(5), pp 543-558.