

النمذجة البنائية للعلاقات بين التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/ حنان أحمد يوسف كرسون

أخصائي بوحدة القياس والتقويم التربوي

كلية التربية جامعة دمنهور

النمذجة البنائية للعلاقات بين التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

حنان أحمد يوسف كرسون.

أخصائي بوحدة القياس والتقويم التربوي كلية التربية جامعة دمنهور

البريد الإلكتروني: hanankarson748@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى مطابقة النموذج السببي المقترح للعلاقة بين متغيرات البحث (التنظيم الإنفعالي الأكاديمي ، والشفقة بالذات ، والكفاءة الذاتية الأكاديمية) ، وكذلك يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية في ضوء كل من الشفقة بالذات والتنظيم الإنفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة عينة البحث.

وأعدت الباحثة مقياس التنظيم الإنفعالي الأكاديمي ، ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Rase,Pommier,Neff&Gucht,2011) تعريب عادل المنشاوي ، ٢٠١٦ ، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لـ (Kunnathidi Abdul Gaeoor,2007) تعريب وتقنين الباحثة.

وتوصلت نتائج البحث الحالي إلى التنبؤ بدرجات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات بدرجات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة عينة البحث الحالي، وكذلك توجد علاقة تأثير مباشر وتأثير غير مباشر بين كل من التنظيم الإنفعالي الأكاديمي ، والشفقة بالذات ، والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة عينة البحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الإنفعالي الأكاديمي ، والشفقة بالذات ، والكفاءة الذاتية الأكاديمية .



To model the structural relationships between academic emotional regulation ,self – compassion and academicself-efficacy among university students

Hanan Ahmed Yossef Karson.

Specialist in the Educational Measurement and Evaluation Unit,
Faculty of Education, Damanhour University

E-mail: hanankarson748@gmail.com

Abstract:

The current research aims to identify the extent to which the proposed causal model matches the relationship between the research variables (academic emotional regulation and academic self – efficacy) and also to predict academic self – efficacy in light of – compassion and academic emotional regulation among university students Research Body .

The researcher prepared the Academic Emotional, Regulation Scale the Self-Compassion Scale, prepared in 2016 ,and translated by Adel Al-Minshawi (Rose pommier ,Neff&Gucht,2011) (Kunnathidi Abdul Gaeoor,2007) and the academic Self- Efficacy ,Scale ,translated and standardized by the researcher.

The results of the current research concluded that the results of the first hypothesis are degrees of academic emotional regulation and self-compassion with the degrees of academic self- efficacy among university students in the sample of the current research ,and the second hypothesis shows that there is a relationship of influence and mutual influence between each of emotional regulation, self- compassion and academic self-efficacy among university students ,the sample of the current research .

Keywords: Academic Emotional Regulation, Self-Compassion, and Academic Self-Efficacy.

مقدمة:

توفر البيئة التعليمية الجامعية الأكاديمية مصدراً مهماً لخبرات الإنفعالات المختلفة لفحص العلاقات المعقدة بين الحوانب والإنفعالات التحفيزية للتعلم فالتدابير المناسبة لتنظيم الإنفعالات الأكاديمية الزامية فحضور الطالب الإمتحانات ومتطلبات الدراسة والواجبات الدراسية تثير انفعالاتاً مختلفاً لدى الطلاب قد تكون انفعالات سلبية مثل لوم الذات ، ولوم الآخرين ، والقلق والتوتر أثناء إجراء اختبارات مهمة أو الإستعداد لها أو الشعور بالفشل نتيجة للفشل في الإمتحانات ، أو الشعور بالملل نتيجة دراسة مواد غير سهلة وشيقة ، وقد تكون انفعالات إيجابية مثل الإستمتاع بتعلم المواد الجديدة أو الشعور بالفخر بعد الإنتهاء من تحقيق أهداف التعلم مما يؤثر في تفاعلات الطلاب وتعلمهم ودافعيتهم للتعلم والتحصيل الأكاديمي ، ولذلك من المهم أن يوظف الطلاب استراتيجيات لتنظيم الإنفعالات وخاصة في المجال الأكاديمي لتساعدهم على مواجهة الضغوطات التي يتعرضون لها في الحياة الأكاديمية مما يمكنهم النجاح في حياتهم الأكاديمية والإجتماعية وتحقيق مستوى مرتفع من الهناء الذاتي ، والصحة النفسية ، والإنجاز الأكاديمي .

ويُعد التنظيم الإنفعالي من أهم القدرات الإنفعالية التي تقوم على لجوء الفرد لإستراتيجيات تساعد الفرد على تجاوز المشكلات والتحديات التي يواجهها (مصطفى علي مظلوم، ٢٠١٧: ٢٣).

كما يُعد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي من الدراسات المهمة بالرغم من أنها لم تحظ بالقدر الكافي من الإهتمام والدراسة على الرغم من أهمية استراتيجيات التنظيم الإنفعالي في الأداء الأكاديمي والرفاهية والوظائف التكيفية للطلاب عبر جميع الفئات العمرية فتتنظيم الإنفعالات تعتبر جزءاً مهماً لتفسير الإستجابة الإنفعالية المعقدة فلكل فرد منا لديه المهارات الإنفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه (وردة رشيد بلحسيني، سعاد بوسعيد ، ٢٠١٧: ١٨٥).

ويعتبر التنظيم الإنفعالي من المفاهيم الجوهرية وجزءاً مهماً لتفسير الإستجابة الإنفعالية المعقدة فكل فرد له المهارات الإنفعالية والمعرفية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف ، ويتضمن تنظيم الإنفعالات بعض التغيرات المتعلقة بالإنفعالات زيادة أو نقصان والتي تستخدم وعياً أولوياً لإحداث التكيف أما المواقف الضاغطة بدءاً بالوعي بالإنفعال إلى مراقبته وإحداث تغير في شدته والقدرة على تنظيم الإنفعالات وتنظيم المشاعر الناجمة عن المهام الأكاديمية في المواقف التعليمية بصفة عامة ، ومواقف الإمتحانات بصفة خاصة وهذا يُعرف بالتنظيم الإنفعالي الأكاديمي(هبة جابر عبدالحميد، عبير أحمد أبو الوفا، ٢٠٢١: ٤٤١).

كما أن تنظيم الإنفعالات لها آثار ايجابية على الصحة النفسية ، حيث تسهم في خفض الضغوط والأعراض الإكتئابية وتنمية الكفاءة لأداء التعلم ، كما أن الطلاب الذين يعانون من صعوبة في تنظيم الإنفعالات لديهم علاقات سلبية مما يؤدي إلى عجزه على استكمال المهام التعليمية ، ولذا عملية التنظيم الإنفعالي يتم تحسينها بطريقة فورية لطلاب الجامعة لما لها من دور فعال في تحسين القدرة على كفاءة الطلاب لأداء عملية التعلم الجيدة والتركيز الجيد في الدراسة مما ينعكس إيجابياً على إنجازهم الأكاديمي (Oram et al, 2017).

وللإنفعالات دور مهم في دفع الفرد إلى تبني أو قلة تبني سلوك معين وكذلك للتعبير عن مشاعر الفرح والحزن ، كما أنها تتسبب في مجموعة من التغيرات الفسيولوجية من خلال تسارع ضربات

القلب وسرعة التنفس ، كما يمكن التعبير عنها أيضًا من خلال تعبيرات الوجه وبالتالي فإن المثيرات الخارجية تعد الأساس في التعبير الإنفعالي وترتبط بما يتعرض له الفرد من مواقف مشابهة تسببت في إثارة تلك الإنفعالات (عماد الزغول ، علي هندوي ، ٢٠١٠: ١٣).

ومن خلال ما سبق يتضح أن الضغوط والتحديات الأكاديمية التي يواجهها الطلاب يصب التعامل مع الإنفعالات أمرًا هامًا لتحقيق النجاح والهدف المراد تحقيقه لفهم وإدارة الإنفعالات الأكاديمية ، ويمكن لمستويات الشفقة بالذات أن تؤثر على قدرة الطلاب لتنظيم انفعالاتهم الأكاديمية ومساهمتها في تعزيز الشعور باللطف والقبول تجاه الذات .

ويُعد مفهوم الشفقة بالذات من مصطلحات علم النفس الإيجابي ويرجع هذا المصطلح إلى Kristin D.Neff فقد قمت بقياسًا للشفقة بالذات عام (٢٠٠٣) ونظرت لمفهوم الشفقة بالذات على أن يتضمن بُعدًا أساسيًا من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجزًا نفسيًا من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاءة الأكاديمية في حل هذه المشكلات (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007).

وانطلاقًا من تعريف نيف للشفقة بالذات فإنه يمكن اعتبار الشفقة بالذات من المتغيرات الإيجابية التي تعتبر مصدرًا مهمًا للرفاهية النفسية فهي ترتبط بالسعادة والتفاؤل وزيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها على نحو جيد فالشفقة بالذات تُحسن من طيب الحياة وتُخفض من مستوى الانفعالات السلبية ، وتُحسن من مستوى التفاؤل ودافعية الذات للأداء الجيد (عادل محمود المنشاوي ، ٢٠١٦: ١٥٥).

وتأسيسًا على ما سبق اتضح أن الشفقة بالذات هي القدرة على أن نكون لطفاء تجاه أنفسنا عندما نمر بتجارب صعبة وقاسية لتعزيز رفاهية الطلاب وتحسين كفاءتهم الأكاديمية من خلال تبني مواقف ايجابية ورحمة ولطف تجاه الذات في مواجهة التحديات الأكاديمية.

وتتمثل كفاءة أداء الطلاب في استخدام استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي التي تساعدهم على تحقيق مستويات الأداء الأكاديمي المرتفعة والتكيف الإيجابي وإقامة علاقات إيجابية مع أنفسهم ومع الآخرين مما يحقق لهم الهناء المعرفي والإنفعالي بسهولة مع المتغيرات الموقفية والسياقات المتنوعة والتواصل بفعالية مع نوايا الآخرين مما يؤثر بدوره لكفاءة تحقيق مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة ومن خلالها يتيح للطلاب تنظيم حجم ومدة الاستثارة الإنفعالية في الموقف الاجتماعي مما يسهم في نجاح تفاعلاته (Gross & Thompson, 2007).

وأشار باندورا (Bandura, 1995) أن إدراك الطالب للكفاءة الذاتية الأكاديمية بأبعادها المختلفة لها دورًا مهمًا في التأثير لما يبذله الطالب من جهد ومثابرة لتحقيق أهدافه وتحمله للضغوط التي يواجهها في سبيل نجاحه على المهام في التخصص الدراسي ، كما أشار أيضًا على ارتفاع مستوى إدراك كفاءة الذات الأكاديمية لتجعلهم أكثر قدرة على التحكم في الضغوط التي تواجههم وتعتبر من العوامل الأساسية في اظهار مدى شعور الفرد بثقته في نفسه وتقدير لذاته.

وبناء على ذلك فقدرة طلاب الجامعة على تنظيم الإنفعالات الأكاديمية يعد أمرًا تكييفيًا ويُعزز لديهم الصحة النفسية خاصة في التعامل مع المواقف التعليمية الضاغطة وتلبية متطلباتهم

الجامعية ، كما أن كفاءة أداء عملية التعلم تسهم بدور فعال في تحسين التحصيل والإنجاز الأكاديمي ،ولذا اهتم البحث بالنموذج المقترح لتنظيم الإنفعالات الأكاديمية وكفاءة أداء التعلم لدى طلاب الجامعة عينة البحث .

مشكلة البحث

طلاب الجامعة هم أمل المجتمع لتحقيق تقدمه فيق على عاتقهم مسئولية للكفاءة الأكاديمية بالمجتمع ولكنهم يواجهون تحديات متنوعة وضغوطات أكاديمية وهذا يرجع إلى تغييرات كبيرة في الجوانب الثقافية والمجتمعية والتكنولوجية للطلاب بالإضافة لعوامل عديدة أدت إلى زياد وقت الإتصال بالانترنت يوميًا مما أثر على الحالة الصحية والنفسية لدى طلاب الجامعة مما يجعلهم في أشد الحاجة لإملاك سمات وقدرات إيجابية كالإنفعالات الإيجابية التي تجعلهم يخرجون سالمين من هذه الفترة (Jing,Meng,Li,&Lu,2021:2).

وظهرت مشكلة البحث الحالي من خلال مواجهة طلاب الجامعة ضغوط أكاديمية وزيادة نسبة المشكلات النفسية التي يعانون منها ، ومواقف دراسية معقدة كحضورهم كم كبير من المحاضرات النظرية والعملية والتدريب الميداني في المدارس الإعدادية ،والثانوية ،والحضانات ، وإعداد المشروعات البحثية وتعرضهم للعديد من مصادر الضغوط النفسية وأنهم يعانون من سوء التكيف على المستوى الأكاديمي ولذا فهم غير قادرين على التعامل بشكل فعال مع مختلف المواقف الأكاديمية والحياتية ومن كل هذه الضغوطات تحتاج من هؤلاء الطلاب استراتيجيات للتنظيم الإنفعالي الأكاديمي بما يتناسب مع طبيعة المواقف ومن خلال الدراسات والأدبيات في هذا المجال وجد أنه لا يوجد نموذج بنائي نظري يجمع بين هذه المتغيرات رغم أن نتائج الدراسات أثبتت وجود علاقات نظرية تجمع بين هذه المتغيرات سواء بطريقة مباشرة أوغير مباشرة فمن الدراسات التي ربطت استراتيجيات التنظيم الإنفعالي والمفاهيم ذات الصلة بكفاءة أداء التعلم ، حيث لا توجد دراسة ربطت بينهم بطريقة مباشرة كدراسة (Gumora&Arsenio,2022) التي ربطت بين التنظيم الإنفعالي والتحصيل الأكاديمي والكفاءة الذاتية ، كما أشارت نتائج دراسة (Pekrun,Goetz,Titz,and Parry,2002) أن طلاب الجامعة في المجال الأكاديمي يظهرون العديد من الإنفعالات الأكاديمية والسلبية فالطالب الذي لديه صعوبة في التحكم سيواجه صعوبات التعامل مع المشكلات اليومية في المجال الأكاديمي و تماشياً مع ذلك تشير الدراسات إلى أن الصعوبات في التنظيم الإنفعالي يرتبط بشكل مباشر وغير مباشر بجودة الأداء الأكاديمي (Graziano,Reavis,Keane,&Calkins,2007;Valiente,Swanson,& Eisenperg,2012) ودراسة (Al-badareen,Ghaleb,2016) التي ربطت بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي والتحصيل الأكاديمي ، وأشارت نتائج دراسة (Dendergast,2017) إلى أن التنظيم الإنفعالي الأكاديمي من المنبأت بالرضا الأكاديمي لدى طلاب الجامعة كما أشارت نتائج الدراسة (Ehring,Tuschen-) (CaffiermSchnulle,Fischer and gross, 2010) إلى أن الضعف في التنظيم الإنفعالي الأكاديمي يؤدي إلى الإكتئاب لدى طلاب الجامعة ودراسة (Hanrahan&Kupzyk.Kwon.2016) التي ربطت بين تنظيم العاطفة بجوانب متعددة من الأداء الأكاديمي ، ودراسة (عبله محمد صغير ، ٢٠٢١) التي ربطت بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي والأداء الأكاديمي .

كما يمكن التوصل إلى أن الشفقة بالذات تتنبأ بشكل سلبي بصعوبات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي ، وأنها تتوسط بين الشفقة بالذات والتوتر (Finlay- Jones,Rees,&Kana,2015) ، بينما توصلت

دراسة (محمد البحيري، زهوى حجاج، ٢٠٢١) بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين، ومن هنا يتضح عجز القدرة على التعبير الجيد والفعال عن مشاعر الطلاب، واحساسهم بالدونية تجاه زملائهم وعزوفهم عن التواصل الجيد والفعال معهم، وشعورهم بالمعاناة لعد قدرتهم على تنظيم الانفعالات مما دفع الباحثة للربط بين كل تلك الأعراض والتحقق من ارتباطها والأسباب المؤدية لكل منها.

ومما لا شك فيه أن تحديد كفاءة أداء التعلم لدى الطلاب تعتبر من الأمور المهمة التي تساعد على فهم العديد من الخصائص الشخصية وعوامل الدافعية المؤثرة في أدائهم الأكاديمي وخاصة أن بعض الطلاب يحصلون على تقديرات منخفضة في التحصيل الدراسي ليس بسبب نقصاً في قدراتهم ومهاراتهم ولكن بسبب تأثير معتقدات الذات الأكاديمية لديهم.

وتُعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية جزء من النظرية التي تشير إلى معتقدات الأفراد في قدرتهم على القيام بشيء ما بنجاح فالكفاءة الأكاديمية هي أحكام الأفراد على ما يعتقدون أنهم يستطيعون القيام به بفضل المهارات التي لديهم لأنها متطلب اساسي في بناء الفرد معرفيًا ونفسيًا وبالتالي فهو عامل مهم في تغيير سلوك الأفراد التي تؤثر في أدائهم (Short, 2014:9).

أما الدراسات التي ربطت بين متغيرات البحث فلا توجد دراسة ربطت بينهم بصورة مباشرة في حدود اطلاع الباحثة، وبالرغم من وجود علاقات مباشرة أو منطقية بين متغيرات البحث في الدراسات السابقة إلا أن هذه الدراسات لم تحدد طبيعة وشكل العلاقات بين المتغيرات، وما مدى إمكانية الخروج بنموذج يوضح طبيعة المسارات بين هذه المتغيرات (التنظيم الإنفعالي الأكاديمي) كمتغير مستقل، و(الكفاءة الذاتية الأكاديمية) كمتغير تابع مما دفع الباحثة للتحقق من مدى تشكيل هذه المتغيرات نموذجًا يفسر العلاقات السببية بين هذه المتغيرات لدى طلاب الجامعة، وكذا الحاجة إلى تطوير تدخلات فعالة لمساعدة الطلاب على إدارة انفعالاتهم وتعزيز شعورهم بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، ولذا اتضح قلة وجود نموذج بنائي يجمع بين متغيرات البحث مما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث.

ولذا تتبلور مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي التالي: هل يمكن بناء نموذج بنائي للعلاقة بين التنظيم الإنفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي للبحث الحالي الأسئلة التالية:

- ١- هل يحقق النموذج المقترح للعلاقات بين التنظيم الإنفعالي الأكاديمي كمتغير مستقل، والشفقة بالذات كمتغير وسيط، والكفاءة الذاتية الأكاديمية كمتغير تابع مطابقة جيدة لطلاب الجامعة عينة البحث؟
- ٢- هل يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية في ضوء كل من الشفقة بالذات والتنظيم الإنفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة عينة البحث؟

أهداف البحث:

- ١- التحقق من مدى مطابقة النموذج السببي المقترح للعلاقة بين متغيرات البحث (التنظيم الإنفعالي الأكاديمي، والكفاءة الذاتية الأكاديمية).

- ٢- يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية في ضوء كل من الشفقة بالذات والتنظيم الإنفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة عينة البحث؟

أهمية البحث

تتضح أهمية البحث فيما يلي :

أولاً: الأهمية النظرية .:

- ١- إثراء التراث الأدبي المتعلق بالتنظيم الإنفعالي الأكاديمي والذي يعد من المفاهيم التي لم يتم تناولها بالقدر الكافي في المجال الأكاديمي على الرغم من دوره الفعال في الكفاءة الذاتية الأكاديمية والوظائف التكيفية للطلاب عبر جميع الفئات العمرية.
 - ٢- تأتي أهمية البحث من أهمية متغير التنظيم الإنفعالي الأكاديمي الذي يعد من المتغيرات المهمة في المجال الأكاديمي ، حيث يمر الطالب الجامعي في حياته الأكاديمية بالعديد من المتطلبات والمواقف فقدرة الطالب على التنظيم الإنفعالي الأكاديمي له دور فعال في الإستجابة لمتطلبات المهام التعليمية والأكاديمية والقدرة على الإستجابة والتكيف مع متغيرات الموقف التعليمي.
 - ٣- تكمن أهمية البحث في الفئة التي يتناولها البحث الحالي وهم طلاب الجامعة ، حيث يواجهون العديد من التحديات ،ومن ثم يأتي البحث بغرض تسليط الضوء على بعض المتغيرات التي يكمن من خلالها الوصول إلى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ، فكلما كان طلاب الجامعة لديهم تنظيم انفعالي أكاديمي كلما كانت لديهم القدرة على العمل الجاد والمثابرة وتحقيق الأهداف المراد تحقيقها.
 - ٤- تقديم نموذج بنائي يفسر العلاقة السببية بين التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- ثانياً: الأهمية التطبيقية :
- ١- تسهم النتائج التي يتوصل إليها هذا البحث في تحديد استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة الأمر الذي يمكن أن يسهم في تحديد أسس تحسين هذا الجانب الهام من جوانب الكفاءة الذاتية الأكاديمية الطالب في هذه المرحلة التعليمية المهمة في ضوء النمط التعليمي للجامعة الجامعة.
 - ٢- الإستفادة من نتائج البحث للباحثين والعاملين عليه في المجال التربوي للتعرف على طرق التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والتعامل مع الصدمات والعقبات المختلفة التي تواجه طلاب الجامعة .
 - ٣- التصدي لدراسة متغيرات مهمة في البحوث النفسية مما يُكسب الطلاب مهارة الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتدريب الذاتي عليها.

مصطلحات البحث

- ١- النمذجة البنائية **Structural Equation** : وهي وصف وتصميم النماذج النظرية لوصف العلاقات المتشابكة بين عناصر الظاهرة بينها وبين غيرها وصفاً كمياً ، واختبار صحتها وتفسيرها تفسيراً شاملاً دون تجزئة لها .
- ٢- التنظيم الإنفعالي الأكاديمي **Academic Emotion Regulation**: هو مجموعة من الإستراتيجيات التي يستخدمها الطالب وتمكنه من فهم وإدراك الإنفعالات وتقبلها ، والسيطرة على السلوكيات اللاتكيفية الناتجة عن الإنفعالات السلبية المؤلمة ،

واستبدال الإنفعالات السلبية بانفعالات إيجابية لتخفيف المعاناة الإنفعالية في المواقف الأكاديمية، وتتضمن مجموعة من الإستراتيجيات وهي: المساندة الإجتماعية، والضبط الإنفعالي، وتطوير الذات، وإعادة التقييم المعرفي، الكبت، وتفرغ الطاقة، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم في البحث الحالي.

٣- الشفقة بالذات **Self-Compassion**: وعرفت نيف (Neff, 2003b) أن الشفقة بالذات قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام، واقترحت للشفقة بالذات ثلاثة مكونات أساسية:

أ. اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي **Self-Kindness/Self-Judgment** فاللطف الذاتي يكون المرء لطيفًا في حالات الألم أو الفشل بدلاً من النقد الذاتي القاسي وإصدار الأحكام، كما يتضمن هذا البعد الدفء العاطفي نحو الذات وخاصة عندما يواجه الفرد معاناة ما أو فشل في تحقيق أمر ما وذلك بدلاً من نقد الذات.

ب. الإنسانية المشتركة مقابل العزلة **Common Humanity / Isolation** رؤية الفرد تجاربه ومعاناته كجزء من التجربة الإنسانية الأكبر بدلاً من رؤيتها على أنها منفصلة ومنعزلة، وترى نيف أن الأفراد يعانون كثيرًا وعندما لا يعترف الفرد إلا بمعاناته وحده بهذا العالم، فإن معاناته تُعني الموت أو العزلة.

ج. اليقظة العقلية مقابل التعريف المفرط **Mindfulness/ Over-identified** فاليقظة العقلية: هي الاحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في وعي متوازن بدلاً من الإفراط في التطابق معها والتعريف بها، ويتم اختبار هذه الجوانب بشكل مختلف، بحيث تميل إلى بعض البعض ليقظة الذهنية إذن تمنعنا من التوحد مع الأفكار والمشاعر وبالتالي توقف تعلقنا بها وتزيل من طريقنا ردود الأفعال السلبية (Finlay-Jones, A., Bluth, K. & Neff, K. Editors: 2023)

ويقاس إجرائيًا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص عند الإجابة على مفردات مقياس الشفقة بالذات المستخدم في البحث الحالي.

٤- الكفاءة الذاتية الأكاديمية **Academic Self Efficiency**: وهو قدرة الطالب على الأداء التعليمي وثقته بقدرته على المثابرة والنجاح لتحقيق أهدافه التعليمية رغم الصعوبات التي تواجهه وبذل ما لديه من طاقة لإنجاز العمل الأكاديمي، وتتمثل أبعاده في: (التعلم، القراءة، الفهم، الذاكرة، الأنشطة الدراسية، إدارة الوقت، علاقة المعلم بالطالب، المساندة الإجتماعية، التوجه نحو الهدف، التكيف والإمتحان)، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال المقياس المستخدم في البحث الحالي.

محددات البحث

يتحدد البحث الحالي بالتنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية على عينة من طلاب كلية التربية، جامعة دمنهور، وذلك في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

أدوات البحث

- ١- مقياس التنظيم الإنفعالي الأكاديمي إعداد الباحثة.
- ٢- مقياس الشفقة بالذات إعداد (Rase ,Pommier,Neff&Gucht,2011) تعريب عادل المنشاوي، ٢٠١٦.
- ٣- مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لـ (Kunnathidi Abdul Gaeoor,2007) تعريب وتقنين الباحثة .

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: التنظيم الإنفعالي الأكاديمي

توفر البيئة الأكاديمية مصدرًا رائعًا لتجارب الإنفعالات المتنوعة فحضور الطلاب للقاءة التدريسية والدراسة وإجراء الاختبارات يثير المشاعر والإنفعالات فقد يستمتع الطالب بتعلم مواد جديدة أو يهتم الطالب بموضوع ما ويشعر بالفضول تجاه ذلك الموضوع ، وقد يشعرون بالفخر بعد إكمال أهداف عملية التعلم بنجاح ، وقد يعانون بعض الطلاب من القلق أثناء إجراء الاختبارات أو الخجل بعد الفشل أو الشعور بالملل من التعامل مع المواد الغير مثيرة للإهتمام، وتختلف هذه المشاعر من حيث التردد والشدة ولكنها تؤثر على التفاعل الأكاديمي ، وتؤثر على عملية التعلم والإنجاز وتشكل النمو الشخصي والتطور لدى الطلاب ، فالمشاعر السارة تؤدي إلى مستويات أعلى من المشاركة السلوكية والإدراكية والإنفتاح على تعلم مواد جديدة ، وتحسين الأداء الأكاديمي ، وعلى النقيض ترتبط المشاعر السلبية بانخفاض مستويات الدافع للعملية التعليمية ، واستراتيجيات التعلم ، والتنظيم الخارجي للتعلم ، والأداء الأكاديمي الضعيف Schutz (et al.2008).

ويُعرف التنظيم الإنفعالي الأكاديمي أنه عمليات داخلية أو خارجية خاضعة للسيطرة واعية وغير واعية ، وموجهة إلى التجارب الإيجابية والسلبية لأن هذه الإنفعالات تُرى على أنها عمليات متعددة المكونات تنكشف بمرور الوقت ويمكن لتنظيم الإنفعالات الأكاديمية تغيير زمن استجابة الإستجابة العاطفية بالإضافة إلى ردود الأفعال السلوكية والتجريبية والفسولوجية التي تنظم الإستجابة الإنفعالية اعتمادًا على أهداف الطلاب (Gross and Thompson,2007)

ويُعرف أيضًا بأنه متعدد الأبعاد يتميز بالقدرة على فهم وإدراك الإنفعالات والسيطرة على السلوك الإندفاعي عند مواجهة الإنفعالات السلبية والقدرة على تقليلها واستخدام الإستراتيجيات المناسبة للموقف بالسيطرة على تلك الإنفعالات السلبية (Gratz& Roemer,2004).

ويتضمن التنظيم الإنفعالي خمس استراتيجيات وهي: اختيار الموقف Situation Selection ، وتعديل الموقف Situation modification ، والانتباه الوظيفي attentional deployment ، والتعديل المعرفي cognitive change ، وتعديل الإستجابة response modulation (John&Gross,2004).

وتهتم الدراسة التكميلية لتنظيم الطلاب لإنفعالاتهم الأكاديمية للسعى إلى تحقيق أهداف الطلاب الأكاديمية ، ولذا يركز البحث الحالي إلى التنظيم الإنفعالي الأكاديمي على طلاب الجامعة ، والذي يعتبر من البحوث ذات أهمية في الحياة الأكاديمية وإدراكًا للدور المهم لإستراتيجيات التنظيم الإنفعالي في تحسين وكفاءة أداء التعلم وللتكيف عبر المراحل التعليمية المختلفة .

وتأسيساً على ما سبق يُعرف التنظيم الإنفعالي الأكاديمي بأنه هو قدرة الطالب على تنظيم الإنفعالات التي تظهر في المواقف التعليمية وأثناء الأداء الأكاديمي ومتطلبات المهام الأكاديمية بصفة عامة ومواقف الإختبارات بصفة خاصة .

وتبنى الباحثة تعريف التنظيم الإنفعالي الأكاديمي بأنه: مجموعة من الإستراتيجيات التي يستخدمها الطالب وتمكنه من فهم وإدراك الإنفعالات وتقبلها ،والسيطرة على السلوكيات اللاكيفية الناتجة عن الإنفعالات السلبية المؤلمة ،واستبدال الإنفعالات السلبية بانفعالات إيجابية لتخفيف المعاناة الإنفعالية في المواقف الأكاديمية ،وتتضمن مجموعة من الإستراتيجيات وهي : المساندة الإجتماعية، والضبط الإنفعالي ،و تطوير الذات ، وإعادة التقييم المعرفي، الكبت ، وتفرغ الطاقة ، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم في البحث الحالي .

وارتبط التنظيم الإنفعالي الأكاديمي بتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية ، والطلاب الذين سجلوا درجات مرتفعة على مقياس القدرات الإنفعالية سجلوا درجات مرتفعة على الإختبارات الأدائية .

كما أشارت نتائج دراسة (Al Badareen,2016) أن التنظيم الإنفعالي الأكاديمي له تأثير كبير على طلاب الجامعة وأن الإستراتيجيات للتنظيم الإنفعالي التكيفية (القبول ، وإعادة التركيز الإيجابي ، وإعادة التركيز على التخطيط ، وإعادة النظر الإيجابي) لها تأثيراً كبيراً في التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة ، كما أنها تسهم بدور كبير بمستوي عال بكفاءة الأداء لديهم ،

ويكون تأثير الطلبة ذوي التنظيم الإنفعالي المنخفض لديهم اتجاهات سلبية نحو العمل الأكاديمي مما يؤدي إلي إنخفاض درجاتهم في المواد الدراسية ، كما أن الطلاب الذين يعانون من عدم القدرة على التنظيم الإنفعالي تكون علاقاتهم سلبية مع معلمهم ويعانون من صعوبات في الأداء الأكاديمي وعدم القدرة على استكمال المهام الأكاديمية (Grazianos et al,2007).

الأبحاث التي أجريت على التنظيم الإنفعالي الأكاديمي نادرة ولكنها تعترف بالدور المهم الذي تلعبه استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي للطلاب ورفاهيتهم وأدائهم التكيفي ،وبالرغم من أن التنظيم الإنفعالي مرتبط بالأداء الأكاديمي أكثر من العوامل المعرفية وارتبطت بالسلوك الأكاديمي الذي يصنفه المعلمون (Hill and Craft,2003).

النماذج المفسرة للتنظيم الإنفعالي الأكاديمي

١- نموذج روس وثومبسون (Ross&Thompson,2007) والذي يعد من أكثر النماذج التي تميز بين خمس عمليات دينامية على أساس البعد الزمني الذي يشير إلى وقت حدوث كل عملية وتتمثل في :

أ- المكون الأول : اختيار الموقف : situation selection ويشير إلى اختيار الفرد للمواقف الإنفعالية التي يعتقد أنها تسبب له الشعور بالراحة أو تجنب المواقف الإنفعالية مما يقلل من مواجهة الضغوط الناتجة عن الموقف الإنفعالي وفي ذلك المكون يختار الفرد ليكون في موقف واحد ما بين موقفين ، كأن يختار شخص البقاء في البيت بدلاً من أن يذهب إلى الجامعة وذلك لأنه في صراع مع شخص في الجامعة (محمد زكي عفانة ، ١٧:٢٠١٨).

- ب- المكون الثاني: تعديل الموقف *Situation Modification* ويشير إلى تغيير الموقف المؤدي للإنفعالات عندما لا يتمكن الفرد من التجنب للمواقف المزعجة وذلك من أجل تغيير التأثير الانفعالي السلبي لديه ويشار إلى هذا النوع من تنظيم الإنفعال على أنه التعامل المركز على المشكل أو الضبط الأول أو الأساسي (ستار غانم، خديجة حيدر ونوري، ٢٠١٣: ٢٧١).
- ت- المكون الثالث: تحويل الانتباه *Attentional Deployment* ويشير إلى إعادة توجيه الانتباه عندما يتعرض الفرد لموقف يثيره لإنفعالات سلبية ويمكن أن تتم عن طريق صرف الانتباه عن المواقف الإنفعالية السلبية والتركيز على أنشطة بديلة غير إنفعالية، التأمل في عواقب الإنفعالات التي قد يتعرض لها الفرد.
- ث- المكون الرابع: التغيير المعرفي *cognitive change* ويشير إلى تغيير الأفراد لطريقة تفكيرهم من أجل تغيير دلالاته الإنفعالية.
- ج- المكون الخامس: تعديل الإستجابة *Response Modulation* ويشير إلى استخدام المداخل التنظيمية لتجنب الشعور بالإنفعالات السلبية مما يسمح بتعديل هذه الإنفعالات عن طريق وسائل فسيولوجية أو سلوكية.
- ٢- نموذج جروس (١٩٩٨)

نظرية التنظيم الانفعالي الأكاديمي لجيمس جروس (Gems Gross) تصف قابلية الفرد على استخدام استراتيجيات التأثير في مستويات الإستجابة الإنفعالية، ولذلك فإن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ميكانيزمات قائمة على حلقات متداخلة من خلال التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك بغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الإستجابة الإنفعالية.

ووفقاً لنموذج العملية الذي قدمه جروس (١٩٩٨) فقد طور (Buric et al, 2016) أداة لتقييم استراتيجيات محددة للتنظيم الانفعالي الأكاديمي يتخدمه الطلاب في المواقف الأكاديمية المختلفة وهي مقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي (AERQ) ويحدد هذا المقياس ثمان استراتيجيات يستخدمها الطلاب لتنظيم انفعالاتهم في المجال الأكاديمي وهي:

- ١- تنمية الكفاءة *Developing competences*
وتعكس هذه الإستراتيجية الأفعال (الإجراءات) والسلوكيات التي يقوم بها الطلاب لتنمية قدراتهم وكفاءتهم في المجال الأكاديمي التي تقلل من الخبرات الإنفعالية السلبية.
- ٢- إعادة توجيه الإنتباه *Redirecting Attention*
وتشير إلى محاولات الفرد إعادة تركيز انتباهه من أجل تجنب المعاناه الإنفعالية وتتشابه هذه الإستراتيجية مع استراتيجية توزيع الإنتباه في نموذج جروس (١٩٩٨).
- ٣- إعادة التقييم *Reappraisal*
وتدور حول محاولات الطلاب بإضعاف مكانة الأشياء وثيقة الصلة بالموقف والتي تثير إنفعالات غير سارة.
- ٤- الدعم الاجتماعي *Social Support*
وتدور حول مشاركة الإنفعالات غير السارة والبحث عن الراحة مع الأشخاص والمقربين في الوسط الاجتماعي للطالب.

٥- التنفس Respiration

وتعكس محاولات الطلاب لتقليل مشاعر التوتر والقلق المصحوب بإنفعالات غير سارة من خلال التنفس العميق .

٦- تجنب المواقف Voiding Situations

وتعكس هذه الإستراتيجية التحايل على المواقف الأكاديمية التي تؤدي إلى إنفعالات غير سارة ، وهي تعد إستراتيجية غير تكيفية وتتشابه هذه الإستراتيجية مع إستراتيجية اختيار الموقف التي اقترحها جروس (١٩٩٨) .

٧- التنفيس Venting

وتعكس تلك الإستراتيجية المظاهر السلوكية للطلاب والتعبير عن الإنفعالات غير السارة للتخلص من الطاقة السلبية ، وهي تعد إستراتيجية غير تكيفية .

٨- القمع Suppression

وهي محاولات الطلاب لقمع المظاهر الشخصية والسلوكية للإنفعالات غير السارة في المواقف الأكاديمية بهدف إخفاءها من الآخرين ، وهي تعد إستراتيجية غير تكيفية .

٣- نموذج كامبوس (٢٠٠٤)

وأشار كامبوس وزملائه أن التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والإنفعالات لا ينفصلان ولكنهما وجهان لعملة واحدة ، ويستخدم مصطلح الإنفعال للإشارة بتعامل الفرد مع الحدث بمعنى ما الذي يستطيع الفرد أن يفعله تجاه هذا الحدث ، بينما مصطلح تنظيم الإنفعال الأكاديمي التنوع فيما يصدر عن الفرد تجاه السياقات البيئية المتنوعة ، وهما يعبران عن تصرف الفرد إزاء المشكلات البيئية.

ويشير كامبوس وزملائه إلى (٢٠٠٤) أنه لا يوجد معيار محدد لتعريف إنفعالات الفرد ولكن يمكن مراعاة الأتي:

أ- يوجد عدد من السلوكيات ترتبط بإنفعالات معينة.

ب- تهيمن مجموعة إنفعالات على سلوك محدد.

وكذلك يتميز الإنفعالات وتنظيم الإنفعالات الأكاديمية بخصائص معينة أهمها:

أ- نموذج متكامل : يتيح للفرد شرح مضمون الإنفعال وتنظيم الإنفعال الأكاديمي وأنهما لا ينفصلان .

ب- يتيح للفرد كيفية تحول الإنفعال السالب إلى انفعال موجب من خلال سياق بيئي معين .

ج- يضع الفرد في دائرة متحدة المركز في التأثير الاجتماعي والثقافي والتاريخي.

د- يزودنا بمبادئ إرشادية للإستبصار بالإنفعال وتنظيم الإنفعال أثناء عملية النمو.

وتأسيساً على ما سبق نجد أن التنظيم الإنفعالي الأكاديمي هو القدرة على مواجهة الإنفعالات وإدارة الخبرات الإنفعالية ، والإستجابة لإنفعالات الآخرين ، كما يتضمن عمليات فسيولوجية وسلوكية ومعرفية ، كما يوجد عدة نماذج نظرية لمحاولة التأصيل لمفهوم التنظيم الإنفعالي الأكاديمي وتفسيره من خلال نموذج ثومبسون ، ونموذج كامبوس ، ونموذج جروس

وتتبنى الباحثة نموذج تنظيم الإنفعالات الذي قدمه جروس من أكثر النماذج استخداماً على نطاق واسع حتى الآن، ويميز النموذج بين ثمان عمليات لتنظيم الإنفعالات على أساس البعد الزمني الذي يشير إلى وقت حدوث كل عملية لتنظيم الإنفعالات وهي تنمية الكفاءة، إعادة توجيه الانتباه، إعادة التقييم، الدعم الاجتماعي، التنفيس، تجنب الموقف، التنفيس، القمع.

ومن خلال ذلك اتضح أن الطلاب الذين يتمتعون بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي يكونون أكثر قدرة على ممارسة الشفقة بالذات ويمكنهم التحكم في ردود أفعالهم تجاه الصعوبات الأكاديمية فتتمية التنظيم الانفعالي الأكاديمي وتعزيز الشفقة بالذات يحسن الأداء الأكاديمي ويساهم في تحقيق النجاح الدراسي ويؤثر كل منهما على الآخر بشكل مستمر.

ثانياً: الشفقة بالذات Self-Compassion

يقصد بمصطلح "الشفقة Compassion على إطلاقه بأنه "رأى الشخص في قدرته على إبداء التعاطف والحب والاهتمام بالآخرين ورعايتهم خاصة من يمرون بظروف صعبة وأوقات عصيبة أو ضحايا التعرض لشدائد الحياة وصدماتها ومحنتها". وعلى ذلك وفي المقابل فإن "الشفقة بالذات self-compassion ببساطة تحويل لهذه القدرة: التعاطف × الحب × الإهتمام والرعاية إلى الذات في إطار تقبل الذات خاصة عند التعرض لعثرات أو إخفاقات أو ارتكاب أخطاء.

وجدير بالإشارة أن عديداً من الناس الذي يتصفون بالشفقة بالآخرين يواجهون صعوبات في إبداء مظاهر الشفقة بأنفسهم، ربما خوفاً من الوقوع فيما قد يتصورون أنه "ترخصاً مع الذات self-indulgence، أو "إشفاقاً على الذات ورتاء لها". self-pity وتتضمن الشفقة وفقاً لهذا التعريف ثلاث دلالات أساسية:

- 1- الحساسية بالآلام الآخرين ومعاناتهم وإدراكها وتعريف مؤثراتها.
- 2- تفهم معاناة الآخرين والرقعة معهم واللفظ بهم وإبداء التعاطف معهم والحنو عليهم.
- 3- التحرك باتجاه الآخرين والاستجابة القائمة على الحساسية واللفظ والذوق والتفهم رغبة في تخليصهم من آلامهم وتخفيف معاناته. (Neff K,2003)

ويمثل الشفقة بالذات بنية أساسية في علم النفس الإيجابي الذي ناقش الفلسفة الشرقية لعدة قرون، الشفقة في علم النفس يُعتقد أنه من الضروري أن يشعر الفرد بالتعاطف مع نفسه كما هو مع الآخرين، وكذلك فإن تعريف الشفقة بالذات يرتبط بالتعريف الأكثر عمومية للشفقة، وتتضمن الإنفتاح على معاناة الآخرين والتأثر بها بحيث يرغب المرء في تخفيف معاناتهم ومنح الآخرين الصبر واللفظ والتفاهم غير المشروط وجميع البشر غير كاملين وبالمثل فإن الشفقة بالذات تنطوي على انفتاح الفرد على معاناته والتأثر بها وتجربة مشاعر الإهتمام واللفظ بالذات وتقدير فهم غير مشروط لأوجه قصوره وإخفاقاته، والإعتراف بأن تجربته جزء من التجربة الإنسانية المشتركة (Neffm2003).

ويعرف (Moreira,Gouveia,Carona,Silva& Canavero,2015:2334) الشفقة بالذات بأنها تعهد الفرد بالرعاية والرأفة خلال الأوقات الصعبة وتعزيز القدرات الشخصية في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة والسعادة وتنمية مشاعر الترابط الاجتماعي وخفض القلق والتوتر.

وعرفت نيف (Neff,2003b) أن الشفقة بالذات قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام، واقترحت للشفقة بالذات ثلاثة مكونات أساسية:

- أ- اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي Self-Kindness/Self-Judgment فاللطف الذاتي يكون المرء لطيفاً في حالات الألم أو الفشل بدلاً من النقد الذاتي القاسي وإصدار الأحكام، كما يتضمن هذا البعد الدفء العاطفي نحو الذات وخاصة عندما يواجه الفرد معاناة ما أو فشل في تحقيق أمر ما وذلك بدلاً من نقد الذات .
- ب- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة Common Humanity / Isolation رؤية الفرد تجاربه ومعاناته كجزء من التجربة الإنسانية الأكبر بدلاً من رؤيتها على أنها منفصلة ومنعزلة ، وترى نيف أن الأفراد يعانون كثيراً وعندما لا يعترف الفرد إلا بمعاناته وحده بهذا العالم ، فإن معاناته تُعني الموت أو العزلة .
- ج- اليقظة العقلية مقابل التعريف المفرط Mindfulness/ Over-identified فاليقظة العقلية : هي الإحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في وعي متوازن بدلاً من الإفراط في التطابق معها والتعريف بها ، ويتم اختبار هذه الجوانب بشكل مختلف ، بحيث تميل إلى بعضها البعض لليقظة الذهنية إذن تمنعنا من التوحد مع الأفكار والمشاعر وبالتالي توقف تعلقنا بها وتزيل من طريقنا ردود الأفعال السلبية (Finlay-Jones, A., Bluth, K. & Neff, K. Editors: 2023)
- وتتبني الباحثة نموذج Neff في الشفقة بالذات ، حيث يُعد من النماذج المفسرة للشفقة بالذات ومن أكثر النماذج قبولا وشيوعا ، حيث اعتمدت الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات على الأبعاد المتضمن فيه ، وأيضاً اعتمدت الدراسات على المقياس المعد وفق نموذج نيف ومما سبق عرضه يتضح أن الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد يؤدي بالفرد إلى أن يتبنى اتجاهًا إيجابيًا نحو ذات الفرد في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها وعدم توجيه اللوم الشديد لها ، وكذلك فهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيها أكثر الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل واعٍ، وتتضمن الشفقة بالذات بعدين هما: الدفء الذاتي، والذي يتضمن الحنو على الذات والإنسانية العامة ، واليقظة العقلية ، والروء الذاتي والذي يتضمن الحكم الذاتي، والعزلة ، والتوحد المفرط.
- وأشار (Gilbert,Irons,Leary& Neff,2013) أن التراحم بالذات هو شكل متكيف من إرتباط الذات بالذات ، وأن التراحم بالذات يعد اتجاهًا إيجابيًا نحو الذات في المواقف المؤلمة ويتمثل في الشفقة بالذات ، واللطف بالذات وعم الإنتقاد الشديد وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيها معظم الناس ، وارتبط التراحم بالذات ارتباطاً سلبياً مع نقد الذات ، القلق ، الاكتئاب ، كبت المشاعر ، صعوبة التنظيم الإنفعالي ، وارتبط ارتباطاً إيجابياً مع الرضا عن الحياة ، التماسك الإجتماعي ، الذكاء الوجداني ، كما أنه يعزز الصحة النفسية الإيجابية لأنه يساعد الفرد على الإهتمام والإتزان الإنفعالي ، فالأفراد لديهم شفقة بالذات يقدرون على الإتزان الإنفعالي عندما ينظرون لأنفسهم مما يؤدي إلى الشعور بالقبول والإتزان.
- وعلى الرغم من أن الدراسات السابقة أشارت إلى أن مصدر الشفقة بالذات وطمأنة الذات وتهديتها يأتي من المؤثرات المبكرة والخبرات بين الشخصية المبكرة، تفترض نظرية العقلية الإجتماعية أن الشفقة بالذات وتهديتها الذات تميل إلى العمل عبر أنساق تنشأ وتتطور أساسياً عبر القيام بالأدوار الإجتماعية ، ويُنظر للشفقة بالذات على أنها إستراتيجية من إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي ، ويتم الاحتفاظ بها في الوعي بلطف وتفهم وإحساس بالإنسانية المشتركة ،

وبالتالي تتحول المشاعر السلبية إلى حالة شعورية أكثر إيجابية ، مما يسمح بإدراك أوضح للموقف المباشر للفرد واعتماد الإجراءات التي تغير ذات الفرد أو البيئة ولذا تمثل الشفقة بالذات جانباً مهماً من جوانب الذكاء الإنفعالي والذي يتضمن القدرة على مراقبة مشاعر الفرد واستخدام هذه المعلومات بمهارة لتوجيه تفكيره وأفعاله ، كما يجب أن يثبت الأفراد المتعاطفون مع أنفسهم صحة نفسية أفضل من أولئك الذين يحتاجون للشفقة بالذات كخفض معدل القلق والاكتئاب ، لأن تجاربهم من الألم لا يتم تضخيمها من خلال إدانة الذات القاسية ، فالشفقة بالذات تقضي أن الأفراد يحاولو منع تجربة المعاناة مما يؤدي إلى سلوكيات استباقية تهدف إلى تعزيز الرفاهية أو الحفاظ عليها ، مثل أخذ اجازو من الشغل قبل فرط الجهد ، ولذا توصلت نتائج بعض الدراسات أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بالمتغيرات النفسية الإيجابية مثل : (السعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة واليقظة العقلية والحكمة)، وترتبط ارتباطاً سلبياً بالتأثير السلبي Hollis-(Walker&Colosimo,2011).

وأوضحت نتائج البحوث أن الناس الذين يشفقون على ذواتهم لا يطورون الأعراض الإكتئابية بعد مواجهة المواقف المؤلمة ، وإنما يعملون على زيادة الإنفعالات الإيجابية والرضا عن الحياة ، ولذا تعمل الشفقة بالذات على تقليل مشاعر التوتر والقلق والضغوطات والإنفعالات السلبية (Trompetter et,al,2017).

النظريات المفسرة للشفقة بالذات

١- نظرية الذات الإرتباطي ل (Neffm2003):

قسمت نيف الشفقة بالذات إلى ثلاثة أبعاد وأشارت أن هذه الأبعاد تتفاعل فيما بينها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل وهذه الأبعاد هي :

أ- اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي : ويشير إلى الفرق بالذات في حالة الإحباط بدلاً من لومها ونقد الذات الإنسانية المشتركة مقابل العزلة والخبرات المؤلمة للفرد جزء مما يعانيه معظم الأفراد.

ب- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة Common Humanity /Isolation رؤية الفرد تجاربه ومعاناته كجزء من التجربة الإنسانية الأكبر بدلاً من رؤيتها على أنها منفصلة ومنعزلة ، وترى نيف أن الأفراد يعانون كثيراً وعندما لا يعترف الفرد إلا بمعاناته وحده بهذا العالم ، فإن معاناته تُعني الموت أو العزلة .

ج- اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد : وهي الوعي المتوازن في رؤية وتحديد الأفكار والمشاعر المؤلمة بدلاً من الإفراط فيها (عبير محمد ، ٢٠١٩: ١٦٥).

٢- النظرية الإنسانية لماسلو : وتشير هذه النظرية إلى أهمية مساعدة الأفراد وتقبلهم ومشاركتهم ألامهم ، وقد شجع ماسلو على مساعدة الأفراد والشفقة بهم والتعاطف معهم في معاناتهم وفشلهم ، كما شجع على فهم الذات والتعاطف معها ، واهتم روجرو Rogers بمفهوم الشفقة بالذات كأحد أهداف العلاج المتمركز حول العميل ومساعدة العميل على ان يكون أكثر وعياً وتقبلاً لذاته مع قدرة الفرد على التعبير عن احتياجاته وهو " التقبل الذاتي غير المشروط" (أماني عادل سعد ، ٢٠٢٠: ٢٣٦).

٣- نظرية المقارنة الإجتماعية ل (Easterlin,2001).

يرى (استرلين) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون أكثر سعادة ولذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحبطون بهم ، فتخلق المقارنات بين الأفراد

ومن ثم تختلف درجات الرضا عن الذات باختلاف معايير ذاتية واقتصادية واجتماعية ، وأكثر المقارنات وضوحاً هي تلك التي مع الأقارب والجيران والزملاء والذين مروا بنفس الظروف التي فيها مشقة وتعب يختارون أنفسهم بما هم أقل منهم لتحسين صورة الذات لديهم.

وتأسيساً على ماسبق وصفت نتائج البحوث أن الشفقة بالذات تساعد الطلاب على التنظيم الإنفعالي الأكاديمي وتقليل المشاعر السلبية المرتبطة بالفشل الأكاديمي مثل الخوف ، والقلق ، والإحباط ، لأن الشفقة بالذات تعزز الدافعية الذاتية مما يحسن من قدرة الطلاب على تنظيم انفعالاتهم .

أن الأفراد الذين يشفقون على ذواتهم لهم بنية نفسية تزودهم ببديل جذاب لمفهوم أكثر ألفة ويتمثل في تقدير الذات Self-esteem ، إذ على الرغم من التضخيم النفسي لتقدير الذات على مدى فترات طويلة فالبحوث كشفت عن الكلفة الممكنة التي ترتبط بتزاد حجم تقدير الذات المرتفع لدى الفرد كخصائص الشخصية النرجسية ، والمدرجات الذاتية الخاطئة ، والتعصب والعنف اتجاه الذين يهددون أنفسهم (الأننا) في حين أن الشفقة بالذات تظهر فوائد مجزية تتمثل في تقدير الذات وتزود الشفقة بالذات بوجودان إيجابي وشعور قوى من القبول الذاتي Self-acceptance (Neff,2007: 143).

ثالثاً: الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic Self Efficacy

يعتبر مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية من المفاهيم التي تؤهل الطالب لتحقيق النجاح الدراسي في مادة دراسية أو مجموعة من المواد بسبب إرتباطها بدافعية التعلم ، والتحصيل الدراسي ، واكتساب الطلاب قدرات التعلم للتنظيم الذاتي ، كما أوضح (السيد ، ٢٠٠٧) بأن كفاءة الذات الأكاديمية هي قوة اعتقاد الطالب لدى كفاءتهم في القيام بالمهام والأنشطة الأكاديمية بنجاح مع الرغبة بالسعى المستمر لتحقيق النجاح الدراسي المرغوب فيه والمثابرة في مواجهة المواقف الصعبة والدافعية الداخلية واستخدام استراتيجيات تعلم فعالة في إنهاء مهام التعلم وارتفاع مستوى التحصيل الدراسي (Bandura,1997).

ويتضح أن متغير الكفاءة الأكاديمية من المتغيرات المهمة في تفسير السلوك الإنساني خاصة من وجهة نظر أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي ، وظهر متغير الكفاءة الذاتية الأكاديمية على يد باندورا Bandura عندما قدم نظرية التعلم الاجتماعي حدد فيها أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية (ماجد مصطفى العلي وعبدالقادر عبدالمطلب محمد ، ٢٠١٦: ٤٨٧).

ويرى باندورا أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية معتقدات الفرد المدركة عن مدى قدرته على أداء المهام الأكاديمية بالمستوى المطلوب والمرغوب فيه في مواضيع أكاديمية محددة وتُعرف أيضاً على أنها عنصر أو مكون من خلاله يتوقف الأداء الذهني للطلاب على مدى تطور ونمو مهاراته المعرفية وكفاءته الأكاديمية ولذا تعد الكفاءة لها تأثير في الكيفية التي يفكر بها (Schunk,1994).

وعرفها (إيمان عبدالله توفيق، محمد عبدالقادر عبدالغفار ، ميرفت حسني فتحي، ٢٠٢٢: ٢٥٩) بأن الكفاءة الذاتية الأكاديمية : هي رأى الطالب في قدرته على الأداء الأكاديمي المرغوب وثقته

بقدرته على المثابرة والنجاح لتحقيق أهدافه التعليمية والتمسك بالهدف رغم الصعوبات لإنجاز العمل الأكاديمي.

وعرفها (Ayiku,2005) قدرة الطالب على إتقان المواد الدراسية وزيادة الإستفادة من الإستراتيجيات الفعالة في التعلم المعرفي ، وإدارة الذات والجهد في المهام الأكاديمية ويتم تشكيلها من خلال إتقان الخبرة وتجارب الآخرين ، وهذه المعتقدات تساهم في تنبؤ النتائج الأكاديمية .

كما أشار خولة فلاح (٢٠٢١: ٤٥) أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية : هي رأى الفرد في قدرته على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف ما والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهام والأنشطة التي يقوم بها الفرد والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة لتحقيق العمل الأكاديمي.

مصادر الكفاءة الذاتية الأكاديمية :

١- الخبرات المتفوقة **Mastery Experiences**: تشكل أقوى مصدر لتكوين أعلى إحساس بالكفاءة الذاتية فالخبرات الناجحة تزود الفرد بتوقعات عالية عن كفاءته الشخصية بينما الخبرات السلبية تزود الفرد بمعتقدات معاكسة .

٢- الخبرات البديلة **Vicarious Experiences** : ملاحظة الفرد للنماذج المحيطة به فالنجاح الذي يحققه الآخرون المشابهون له سيرفع من توقعاته بامتلاكه قدرات مناسبة للنجاح في مواقف مماثلة بينما فشله يقلل من إعتقاده بكفاءته الذاتية .

٣- الإقناع الإجتماعي **Social persuasion**: يمارس الفرد جهودًا أكبر لإثبات كفاءته حينما يتعرض إلى إقناع لفظي من الآخرين بجدوى تطوير مهاراته والنتائج الإيجابية المترتبة على ذلك ، ويحدث العكس إذا جرى التشكيك بقدراته وإقناعه بعجزه ، والدعم الإجتماعي الذي يزيد من الكفاءة الذاتية الأكاديمية للفرد.

٤- الحالات الإنفعالية **Emotional states**: يشعر الفرد بالضغط النفسي والتوتر والألم في مواقف معينة قد يرسل له إشارة بكونه غير مؤهل لإنجاز العمل الأكاديمي Bandura (1994).

أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية :

أ- الاستذكار : وهي عملية تتيح الفرصة للطلاب إكتساب أنماط سلوكية تساهم في تعدد عادات الإستذكار لديهم ، وهذا التعدد لا يدل على أنها صحيحة بل إن بعضها ربما يكون خاطئًا مما يترتب عليه بذل الجهد الأكبر مما ينبغي في عملية الإستذكار دون عائد ، مما يؤدي إلى ضعف التحصيل الدراسي.

ب- إدارة وتنظيم الوقت: يعتبر الوقت جزءًا مهمًا للوصول إلى الأهداف ومن خلال تطبيق الإدارة يمكن للأفراد الإستفادة من الوقت لتحقيق الصفات المرغوبة للحياة (رشا مبروك ، ٢٠٠٨).

ج- التنظيم الذاتي للتعلم : الدافع لعملية التعلم المنظم ذاتيًا هي سمة مميزة وكيفية التفكير يرتبط بدوافع المعتقدات للطلاب وأهدافهم وقيمهم والطلاب الذين يستخدمون الإستراتيجيات الإدراكية مثل التطور والتلخيص وصنع القرار في ربط المحتوى بمستوى عميق للعملية التعليمية على عكس الطلاب الأقل فهمًا للعمليات الإدراكية لا يستخدمون أيًا من تلك الإستراتيجيات لمساعدتهم على معالجة المعلومات بشكل خارجي (Bailer,2006).

د- فاعلية الذات الأكاديمية : وهي المعرفة بثقة الفرد في قدرته على أداء مهام أكاديمية محددة عند مستوى معين وبكفاءة تؤثر في تحصيل الفرد والتنبؤ بمدى الجهد المبذول والمشاركة والتحدي في مواجهة الصعوبات والتغلب عليها.

هـ- تحمل الضغوط الأكاديمية : وهي قوة اعتقاد الطالب وثقته في نفسه وتحمل الضغوط الأكاديمية وقدرته على إحداث تغير في مواقف التعلم .

وأضافت دراسة (Guy&Lownes,2010) أن الطلاب ذوي الكفاءة الذاتية الأكاديمية المرتفعة لديهم طموح عال أكثر مما ينبغي ، وهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات الصعبة عكس طلاب ذوي الكفاءة الذاتية الأكاديمية المنخفضة يكون مستوى الطموح لديهم منخفض ، وهم أقل التزامًا تجاه أهدافهم.

وتشير دراسة (Baid& Scott,2007) أن طلاب ذوي الكفاءة الذاتية الأكاديمية المرتفعة أكثر إمكانية على تتبع الأهداف التعليمية من قريناتهم من طلاب ذوي الكفاءة الذاتية الأكاديمية المنخفضة.

وتأسيسًا على ماسبق نجد أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية لها أهمية في تحسين الأداء الأكاديمي لدى الطلاب للوصول إلى الهدف المنشود ، مما يدفعهم للبحث إلى حل المشاكل وزيادة الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتعزيزها ، وكذلك الأسباب التي تؤدي إلى تدني الكفاءة الذاتية الأكاديمية والعمل على معالجتها بالأسلوب الذي يتناسب معها ، وكذلك تؤثر الشفقة بالذات على الكفاءة الذاتية الأكاديمية فعندما يكون الطالب متسامحًا مع نفسه وعنده دافعية يصبح أقل خوفًا من ارتكاب الأخطاء مما يشجعه على تجارب وتحديات جديدة والقدرة على النجاح ، والكفاءة الذاتية الأكاديمية العالية تزيد من تقبل الفرد لذاته فعندما يشعر الطالب بأنه قادر على تحقيق النجاح والهدف المنشود يكون أكثر ميلًا لتقبل نقاط ضعفه وأخطائه مما يساهم في تحقيق النجاح الدراسي.

قياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

المقاييس التقليدية مقابل مقاييس التقييم في الوقت الفعلي من خلال الاستبيانات لثير التفكير وإسترجاع الذاكرة من الطلاب عن طريق تسجيل سلوك الطلاب أثناء حدث تعليمي كمقياس الكفاءة الذاتية المعمم لباندورا (Schunk ،2022) ، ومقياس الكفاءة الذاتية لـ (Zimmerman.B.J.&Martinez-pons,M.(1990).

كما طور (Nielsen,T,Dammeyer,J,Vang,M.L.&Makransky.G.(2017) مقياسًا عامًا للكفاءة الذاتية مكون من خمسة بنود لقياس GASE الذاتية الأكاديمية لثقة الفرد في قدرته على التعامل مع المسؤوليات والإستعداد اللازمين للحصول على درجات أكاديمية ، وطور بولفون وآخرون مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية العامة الذي يهدف إلى قياس تطور الطلاب في إدارة المشاعر الداخلية والخارجية وسلوكهم الذاتي .

وتأسيسًا على ما سبق في الإطار النظري لمتغيرات البحث الحالي اتضح أن التنظيم الإنفعالي الأكاديمي آلية وسطية يمكن اعتبار التنظيم الإنفعالي الأكاديمي بمثابة الآلية التي تربط بين الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية ، فالطلاب الذين يمارسون الشفقة بالذات يكونون

أكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم السلبية عند مواجهة التحديات والضغوطات الأكاديمية ولذلك يسمح للطلاب بالحفاظ على التركيز والمثابرة ، وتطبيق استراتيجيات تعلم فعالة مما يؤدي إلى تحسين لأداء الأكاديمي وزيادة شعورهم بالكفاءة الذاتية الأكاديمية.

والكفاءة الذاتية الأكاديمية تعزز التنظيم الإنفعالي الأكاديمي الإيجابي فالطلاب الذين لديهم شعور قوى وفعال بالكفاءة الذاتية الأكاديمية يكونوا أكثر عرضة لتوقع النجاح وأقل عرضة للشعور بالقلق والتوتر قبل وأثناء المهام الأكاديمية ، ولذا توجد علاقة متبادلة بين التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية مما يجعل الطلاب عندهم إدارة لانفعالاتهم السلبية عند مواجهة الصعوبات مما يعزز الشعور بالكفاءة الذاتية الأكاديمية في مقابل ذلك الطلاب الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية أكاديمية عالية يكونون أكثر قدرة على تنظيم الإنفعالات الأكاديمية بشكل إيجابي وهذه المتغيرات الثلاثة تتفاعل وتتكامل لدعم النجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، وتشجيع الطلاب بالشفقة واللفظ بالذات وتطوير استراتيجيات التنظيم الإنفعالي يمكن أن يكون له تأثير ايجابي كبير على ثقة الطلاب بقدراتهم الأكاديمية.

رابعاً: دراسات سابقة

المحور الأول : دراسات تناولت التنظيم الإنفعالي الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات .

هدفت دراسة (Seibert et al,2017) إلى التعرف على دور الإحترق الدراسي في تحديد العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي (إعادة تقييم – القمع) والمخرجات الأكاديمية (المعدل التراكمي – الغياب) لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٠) طالباً وطالبة، واستخدم إستبيان التنظيم الإنفعالي إعداد (Gross&John,2003) والغياب تم حسابه من خلال تقرير يوضح عدد مرات الغياب في القاعة الدراسية التي أجريت فيه الدراسة ، والمعدل التراكمي تم تحديده من خلال المعدل التراكمي للطلاب ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة قوية بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي و التحصيل الأكاديمي والغياب ، حيث أشارت الدراسة إلى أن استخدام إستراتيجية القمع تؤدي إلى زيادة الغياب وخفض المعدل التراكمي، بينما تسهم استخدام إستراتيجية إعادة التقييم في خفض الغياب وزيادة المعدل التراكمي.

وهدف دراسة (هبة حابر عبد الحميد ، ٢٠١٨) إلى التعرف على مستوي اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة تم إختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب كلية التربية الفرقة الثانية والثالثة بجامعة سوهاج ، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية إعداد (Droumana et al ,2018) وإستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الإنفعالي الأكاديمي إعداد (Bunic et al,2016) ترجمة الباحثة ، وأشارت النتائج إلى إرتفاع اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ، ووجود علاقة دالة إرتباطية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي ، كما أن أكثر استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي أكثر شيوعاً كانت تنمية الكفاءة ، وجود فروق غير دالة إحصائياً في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث ، ووجود فروق بين الذكور والإناث في بعض استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي كما أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الإنفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية .

هدفت دراسة (دينا أحمد اسماعيل ، ٢٠٢٠) التعرف على طبيعة العلاقة بين الإحترق الأكاديمي واستراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي ، وكذلك تحديد استراتيجيات التنظيم

الإنفعالي الأكاديمي التي يمكن من خلالها التنبؤ بالإحترق الأكاديمي واستراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بالإضافة إلى دراسة الفروق بين الطلاب في الإحترق الأكاديمي واستراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي وفقا لمتغير النوع (ذكور، وإناث)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٦) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية بطنطا، وتم استخدام مقياس الإحترق الأكاديمي من إعداد الباحثة، وإستبيان التنظيم الإنفعالي الأكاديمي لـ (Buric et al, 2016) ترجمة الباحثة لتقييم متغيرات الدراسة الحالية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة احصائيًا بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي التكيفية (تنمية الكفاءة، إعادة توجيه الانتباه، إعادة التقييم، الدعم الاجتماعي، التنفس)، وكل من أبعاد الإحترق الأكاديمي (الانهاك الانفعالي، السخرية، انخفاض الكفاءة الأكاديمية)، والدرجة الكلية، وجود علاقة غير دالة أو فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي، ويمكن التنبؤ بالإحترق الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي التكيفية وغير التكيفية.

هدفت دراسة (زينب عبدالعزيز فرحان، ٢٠٢٠) إلى التعرف على الخصائص السيكمومترية لمقياس تنظيم الإنفعال لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي وتراوحت أعمارهم ما بين (١٤-١٦) سنة بمتوسط عمر قدره (١٥,٢٨) عام، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المقياس يتشبع على عاملين هما إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري.

وهدف دراسة (سلوي سعيد عبدالغني، مروة صلاح ابراهيم، ٢٠٢٣) إلى التعرف على العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الإنفعال الأكاديمي والإزدهار النفسي والشغف الأكاديمي لدى الطالبات المعلمات عينة البحث، وكذلك التحقق من مدى مطابقة النموذج السببي المقترح للعلاقة بين متغيرات البحث (إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي، والإزدهار النفسي، والشغف الأكاديمي)، وتضمنت أدوات البحث إستبيان استراتيجيات التنظيم الإنفعالي، والإزدهار النفسي، والشغف الأكاديمي، وتضمنت أدوات البحث استبيان استراتيجيات التنظيم الإنفعالي، وإستبيان الإزدهار النفسي، وإستبيان الشغف الأكاديمي، وتم تطبيق البحث على عينة قوامها (٢٦٥) طالبة من الطالبات المعلمات عينة البحث، وتوصلت نتائج البحث إلى التحقق لنموذج تحليل المسار المقترح للعلاقات السببية بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي كمتغير مستقل، والإزدهار النفسي كمتغير وسيط، والشغف الأكاديمي كمتغير تابع مطابقة جيدة لبيانات الطالبات المعلمات عينة البحث، ووجود تأثير مباشر وموجب لإستراتيجيات التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي في الشغف الأكاديمي.

المحور الثاني: دراسات تناولت التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات

دراسة (Erisman et al, 2005) توجد علاقة ارتباطية لكل من الشفقة بالذات وصعوبة التنظيم الإنفعالي الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من طلاب الجامعة الذكور والإناث وعددهم (٦٣)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن معدلات الشفقة بالذات تتنبأ بمعدلات صعوبات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي وأن الشفقة بالذات كان مؤشراً أفضل للقصور في التنظيم الإنفعالي الأكاديمي من

متغيرات أخرى ، كما وجدت فروق بين الذكور والإناث في طريقة تنظيمهم لانفعالاتهم وأن الإناث حققوا مستويات منخفضة في الشفقة بالذات.

المحور الثالث: دراسات تناولت الشفقة بالذات وعلاقته ببعض المتغيرات

دراسة (Neff,pittman,2010) وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين الشفقة بالذات والمرون النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) مراهقاً و (٢٨٧) طالباً جامعياً ، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات ، ومقياس السعادة النفسية ، وتوصلت نتائج الدراسة أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً مع السعادة النفسية مع وجود فروق في الشفقة بالذات لصالح الذكور.

دراسة (Neff, and , McGehee٢٠١٠) وهدفت هذه الدراسة إلى العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) من المراهقين بمتوسط عمري (١٥) عاماً ، أما الراشدون فقد بلغ عددهم (٢٨٧) بمتوسط عمري ٢١ عاماً ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الشفقة بالذات إرتبطت بدرجة كبيرة بالسعادة لدى المراهقين والراشدين ، كما توصلت إلى أن الصمود النفسي يتنبأ بالشفقة بالذات والشفقة بالذات تتوسط جزئياً بين العوامل الأسرية والشعور بالرضا والسعادة .

دراسة (رياض نايل العاسمي ، ٢٠١٤) وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية ، والتعرف على الفروق حسب الجنس والتخصص الدراسي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٤) طالباً وطالبة ، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات ، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الشفقة بالذات ، ووجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات وبين سمات الشخصية مع وجود علاقة سلبية بين الحكم الذاتي وبين العزلة والتوحد مع الذات ، وتوصل إلى أن الإناث أكثر شفقة من الذكور ، وأن طلاب الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية .

دراسة (أسماء فتحي أحمد عبدالعزيز ، ٢٠١٦) وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب جامعة المنيا ، وبلغت عينة الدراسة (٢٢٣) من الطلاب الجامعيين بمتوسط عمري قدره (٢٠,٧٨) وانحراف معياري قدره (١,١٤) ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الشفقة بالذات إعداد (كريستين نيف، ٢٠٠٣) ترجمة الباحثة ، ومقياس الصمود النفسي إعداد (إيمان مصطفى ، ٢٠١٥) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي ، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق غير دالة بين الذكور والإناث من عينة الدراسة على الشفقة بالذات وأبعادها ، بينما كشفت عن وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات على الصمود النفسي وأبعاد لصالح مرتفعي الشفقة بالذات .

دراسة (Fong&Loi,2016) والتي هدفت إلى الدور الوسيط للشفقة بالذات في الصحة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٦) من الذكور ، (٢٣٩) من الإناث ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الشفقة بالذات ترتبط إرتباطاً إيجابياً بالرفاهية (الرضا عن الحياة والإزهار والتأثير الإيجابي) وارتباطاً سلباً مع (الضغوط ، الإحترق النفسي ، الإكتئاب) وأشارت النتائج إلى أن الشفقة بالذات تؤدي دوراً مهماً في التخفيف من أوقات الشدة والضييق وأهمية تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لطلبة الجامعة .

استهدف دراسة (Zang, et al, 2016) إلى تقصي دور الشفقة بالذات في الإستجابة الإنفعالية لدى الطلاب المعرضين للضغوط الأكاديمية وذلك لدى عينة قوامها (٢٠٨) مراهقاً ومراهقة، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين الشفقة بالذات والإنفعالات الموجبة ، وعكسية دالة بين الشفقة بالذات وكل من الإنفعالات السالبة والضغوط الأكاديمية ، وأن الشفقة بالذات تؤدي دوراً وسيطاً عكسياً في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية المزمنة والإنفعالات السلبية .

دراسة (عفراء ابراهيم العبيدي ، ٢٠١٧) وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة ، والتعرف على الفروق وفق متغيرات (الجنس ، والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة ، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة لديهم مستوى عال من الشفقة بالذات ، كما أظهرت وجود فروق غير دالة في الشفقة بالذات في المتغيرات (الجنس والتخصص).

دراسة (Shebuski et al, 2020) إلى دراسة هدفت التحقق من وجود علاقات إرتباطية بين الشفقة بالذات وكل من سمة المرونة والتعرض للصدمة والضائقة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٦) طالباً من طلاب الجامعة ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط دال وموجب دال إحصائياً بين الشفقة بالذات والمرونة وارتباط سالب بين الشفقة والضائقة النفسية وتشير النتائج إلى أن الشفقة بالذات تكون بمثابة عامل يُخفف من الضائقة النفسية بعد التعرض للصدمات وأهمية تنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.

المحور الرابع: دراسات تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقته ببعض المتغيرات

هدفت دراسة (Cassidy, 2015) العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والمرونة المعرفية لدى الطالب الجامعي وذلك على عينة قوامها (٤٣٥) طالباً ، وقد تعرضت هذه العينة لشدائد أكاديمية مباشرة وغير مباشرة ، وتم قياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية والمرونة الأكاديمية قبل وبعد التعرض لصعوبات أكاديمية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية ترتبط بالمرونة الأكاديمية بشكل إيجابي ، كما أظهرت مرونة أكاديمية أكبر عند التعرض للصعوبات غير المباشرة مقارنة بالصعوبات المباشرة .

دراسة (Beb-Naim et al, 2017) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالشعور والتماسك والأمل لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٨) طالب وطالبة ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال لكفاءة الذات الأكاديمية بالأمل والتماسك وارتباط سالب دال بالاحتراق الأكاديمي ، وأن هناك فروق في كفاءة الذات الأكاديمية لصالح الطالبات كما أنه يمكن التنبؤ بكفاءة الذات الأكاديمية من خلال الشعور بالأمل والتماسك .

دراسة (Ozer and Yetkin, 2018) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتسويق الأكاديمي لدى معلمي اللغة الإنجليزية بالكلية ، وسعت الدراسة إلى توضيح ما إذا كان النوع ومستويات الطلاب لها تأثير على التسويق الأكاديمي ومعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية ، وتكونت عينة الدراسة من (٩٨) ، واستخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومقياس التسويق الأكاديمي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين مستويات الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتسويق الأكاديمي ، كما أظهرت نتائج الدراسة أن عوامل

النوع ومستويات الطلاب ليس لها تأثير على التسوييف الأكاديمي ، بينما وجد أن هذه العوامل تؤثر على معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية .

وهدفت دراسة (Bai,Nie,&Lee,2020) أن معرفة العلاقة بين كفاءة الذات الأكاديمية وأهمية المهمة في ضوء أنماط سلوكيات التعلم (المشاركة الصفية ،تنظيم الذات ،سلوك التجنب) ،وتكونت عينة الدراسة من (١٩٤٥) طالبًا وطالبة بالمرحلة الثانوية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال بين كفاءة الذات الأكاديمية وأهمية المهمة والاهتمام والمشاركة الصفية وتنظيم الذات ، وارتباط سالب دال مع سلوك التجنب ، وأن كفاءة الذات الأكاديمية منبجء قوي بالمشاركة الصفية وتنظيم الذات .

وهدفت دراسة (Hayat et al ,2020) إلى بحث العلاقة بين كفاءة الذات الأكاديمية والإنفعالات المرتبطة بعملية التعلم وإستراتيجيات التعلم والأداء الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٩) طالباً ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن كفاءة الذات الأكاديمية تؤثر بشكل مباشر على الأداء الأكاديمي والإنفعالات المرتبطة بالتعلم لدى الطلاب .

دراسة (Matthijs Noordzij& Hanneke Scholten,2021:4) وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والشفقة بالذات بين الأشخاص فالفرد الذي يتمتع بكفاءة ذاتية أكاديمية يكون متعاطفًا مع نفسه ، ويمكنه تعزيز كفاءته الأكاديمية ، وهدفت هذه الدراسة إلى فحص درجات الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتعاطف مع الذات لدى الطلاب على مستوى السمات والحالة ، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٣٠) طالبًا لجمع سمات الكفاءة الذاتية الأكاديمية . وتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الجديد (NSGE) ومقياس التعاطف الذاتي القصير (SCS-SF) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية لا يمكن التنبؤ بها بشكل أفضل من خلال متوسط حالة التعاطف مع الذات ، كما توصلت إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية يؤثران على بعضهما البعض فالفرد المتعاطف مع ذاته لا يشعر بالكفاءة الذاتية الأكاديمية .

دراسة (Celikkaleli,2024) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة المعرفية ومعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية والإجتماعية والعاطفية لدى المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) مراهقاً ، وتم استخدام مقياس المرونة المعرفية ومقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية للمراهقين ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة المعرفية ومعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية وفقاً للنوع .

ومن ذلك يتضح أن التنظيم الإنفعالي الأكاديمي له علاقة قوية بالأداء الأكاديمي ، كما أشارت دراسة (دينا أحمد اسماعيل ، ٢٠٢٠) ودراسة (أسماء فتحي ، ٢٠١٦) بأنه لا توجد علاقة بين الذكور والإناث في إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات ، وكذلك توجد علاقة موجبة بين الشفقة بالذات والإنفعالات الأكاديمية كما في دراسة (Zang et al ,2016) وكذلك أشارت دراسة (Erisman et al ,2005) بأنه توجد فروق بين الذكور والإناث في طريقة تنظيمهم للإنفعالات الأكاديمية وأن الإناث حققوا مستويات منخفضة في الشفقة بالذات ، وكذلك دراسة (Neff,pittman,2010) ودراسة (رياض العاسي ، ٢٠١٤) بأنه توجد فروق في الشفقة بالذات لصالح الذكور دون الإناث كما أفادت دراسة (Hayat et al ,2020) إلى ان الكفاءة الذاتية الأكاديمية تؤثر بشكل مباشر على الأداء الأكاديمي ، وتؤكد الدراسات السابقة على

أهمية التنظيم الإنفعالي الأكاديمي في تعزيز الكفاءة الذاتية الأكاديمية وهذا يتوافق مع فرضية البحث الحالي .

والعلاقة بين التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية في مجال علم النفس كأحد مجالات العلوم التي يمكن أن تستفيد من تلك الإمكانيات وما يزيد من تلك الأهمية أن معظم البحوث التي تناولت التنظيم الإنفعالي الأكاديمي كانت وصفية وليست تجريبية بالرغم من أن التنظيم الإنفعالي الأكاديمي جذب انتباه الكثير فكان هناك القليل من التأثير على رضا الطلاب وأدائهم الأكاديمي ولأن المدخل التربوي القائم على الأدلة يقدم الجوانب والإنفعالات لتنظيم الإنفعالات الأكاديمية وارتباطها بالشفقة بالذات لأنها مؤشر للقصور في التنظيم الإنفعالي الأكاديمي ، وكذا الفرد الذي يتمتع بكفاءة ذاتية أكاديمية يكون لطيفاً ومتعاطفاً مع نفسه ويمكنه تعزيز كفاءته الأكاديمية ، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم دور الذات في هذه العلاقة ، وتركز بعض الدراسات السابقة على طلاب المرحلة الثانوية ، ويهدف البحث الحالي إلى دراسة العلاقة في المرحلة الجامعية وذلك لفهم الاختلافات المحتملة بين المراحل التعليمية .

خامساً: فروض البحث

- ١- التوصل إلى نموذج بنائي يفسر العلاقات بين كل من التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة عينة البحث.
- ٢- التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية في ضوء التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة عينة البحث.

سادساً: إجراءات البحث :

[١] منهج البحث:

استخدم البحث المنهج الوصفي لإيجاد التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال درجات الطلاب على مقياس التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة، والتوصل إلى نموذج العلاقات السببية بين كل من التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة عينة البحث.

[٢] عينة البحث:

مجتمع البحث: فتكون من طلاب الفرق من الأولى للرابعة من طلاب كلية التربية جامعة دمنهور، تتراوح أعمارهم الزمني بين (١٨-٢٢) عامًا من الشعب الأدبية (علم النفس واللغة الإنجليزية واللغة العربية واللغة الفرنسية والجغرافيا والتاريخ)، والشعب العلمية (الكيمياء والفيزياء والأحياء والجيولوجيا والرياضيات).

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة دمنهور منهم (٤١) ذكراً و(٥٩) أنثى، تتراوح أعمارهم الزمني بين (١٨-٢٢) عامًا بمتوسط قدره (٢٠,٢٥) عامًا، وانحراف معياري ($\pm 1,058$)، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من الخصائص السيكومترية.

أما العينة الأساسية للبحث فتكونت من (٤٥٨) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة دمنهور، تراوح عمرهم الزمني بين (١٨-٢٢) عامًا بمتوسط قدره (١٩,٩٥) عامًا، وانحراف معياري $(\pm ١,١٤)$ ، وكان عدد الذكور (١٦٤)، بينما كان عدد الإناث (٢٩٤)، وبلغ عدد طلاب التخصص الأدبي (٢١١) طالبًا وطالبة من كلية التربية (التخصصات الأدبية)، كما بلغ عدد طلاب التخصص العلمي (٢٤٧) طالبًا وطالبة من كلية التربية (التخصصات العلمية)، وقد استخدمت درجات أفراد العينة في التحقق من فروض البحث الحالي.

[٣] أدوات البحث:

١- مقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي إعداد الباحثة

الهدف من المقياس: قياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب عينة من طلاب كلية التربية جامعة دمنهور.

مبررات إعداد مقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي :

يُعد التنظيم الانفعالي الأكاديمي من المصطلحات الحديثة وبالتالي فهناك ندرة في الدراسات والمقاييس العربية والأجنبية له ، ويتعلق التنظيم الانفعالي الأكاديمي بالقدرة على تنظيم الإنفعالات التي تظهر في المواقف التعليمية بصفة عامة ، ومواقف الاختبار بصفة خاصة ، وتتمثل في طريقة التعامل مع المعلومات التي تثير الإنفعالات الناتجة عن الضغوط والأحداث المرتبطة بالمواقف الأكاديمية لتخفيف حدة تأثير هذه الإنفعالات مما يترتب عليه اختلاف صياغة العبارات عن عبارات المقاييس التي أعدت لقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي في الدراسات السابقة.

٢- خطوات إعداد المقياس:

مراجعة محتوى الدراسات السابقة والأطر النظرية العربية والأجنبية والمقاييس التي تناولت التنظيم الانفعالي الأكاديمي ، وتم الاعتماد على نموذج (Buric et al,2016) الذي طوره لتقييم التنظيم الانفعالي الأكاديمي ، والاطلاع على بعض المقاييس المتاحة للتنظيم الانفعالي الأكاديمي كمقياس (Buric et al,2016) ومقياس (Garnefski,Kraaij,2017)، ومقياس (Garnefski,Kraaij&Spinhoven,2006) ترجمة عادل محمود المنشاوي ، ٢٠١٥ ، ومقياس هالة عبد الوهاب مصطفى ، نبيل عيد الزهار وزينب عبد العليم بدوي (٢٠١٨) ، مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لعادل سيد أحمد ، سفيان وأمين صالح نبيل (٢٠١٩) ، مقياس تنظيم الإنفعال لنجلاء فتحي الشيمي (١٠١٩) دراسة دينا أحمد اسماعيل (٢٠٢٠).

■ مصادر المقياس

تم الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة في بناء هذا المقياس كمقياس (Buric et al,2016) الذي طوره لتقييم التنظيم الانفعالي الأكاديمي، ومقياس (Garnefski,Kraaij,2017)، ومقياس (Garnefski,Kraaij&Spinhoven,2006) ترجمة عادل محمود المنشاوي ، ٢٠١٥ ، ومقياس هالة عبد الوهاب مصطفى ، نبيل عيد الزهار وزينب عبد العليم بدوي (٢٠١٨) ، مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لعادل سيد أحمد ، سفيان وأمين صالح نبيل (٢٠١٩) ، مقياس تنظيم الإنفعال لنجلاء فتحي الشيمي (١٠١٩) دراسة دينا أحمد اسماعيل (٢٠٢٠).

وتُعرف الباحثة التنظيم الانفعالي الأكاديمي **Academic Emotion Regulation**: هو مجموعة من الإستراتيجيات التي يستخدمها الطالب وتمكنه من فهم وإدراك الإنفعالات وتقبلها ، والسيطرة على السلوكيات اللاكيفية الناتجة عن الإنفعالات السلبية المؤلمة ، واستبدال الإنفعالات السلبية

بانفعالات إيجابية لتخفيف المعاناة الإنفعالية في المواقف الأكاديمية، وتتضمن مجموعة من الأبعاد:

- المساعدة الإجتماعية: وهي ردود أفعال تتعلق بأثار انفعالات الطلاب مع الآخرين .
- الضبط الإنفعالي: وهو محاولة الطلاب للسيطرة على انفعالاتهم وتعديلها .
- تطوير الذات: الإجراءات التي يقوم بها الطلاب لتطوير ذواتهم في المواقف الأكاديمية التي تمنع أو تقلل من خبراتهم الإنفعالية الغير سارة..
- إعادة التقييم المعرفي للإنفعالات: تفسيرات إيجابية حول المواقف الضاغطة نفسيًا كطريقة لخفض التوتر والقلق .
- الكبت: إخفاء الطلاب المظاهر السلوكية للإنفعالات الغير سارة في المواقف الأكاديمية .
- تفريغ الطاقة: محاولة الطلاب التخلص من الطاقة السلبية الناجمة من المواقف الأكاديمية الضاغطة ، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم في البحث الحالي .

وتتم الإجابة على بنود المقياس من خلال تدرج ليكرت الخماسي وهذا التدرج يمثل موافق بدرجة كبيرة جدا يساوي (٥) ، موافق بدرجة كبيرة يساوي (٤)، موافق بدرجة متوسطة يساوي (٣) ، موافق بدرجة قليلة يساوي (٢) ، موافق بدرجة قليلة جدًا يساوي (١) وذلك إذا كانت العبارات موجبة والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة التنظيم الإنفعالي الأكاديمي أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي ، وبالتالي تتراوح درجات المقياس من (١) أقل درجة ، و (٥) أعلى درجة .

الخصائص السيكومترية للمقياس

١- الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الإتساق الداخلي بمعامل الارتباط بين درجات العبارات والبعد الذي تنتمي إليه باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، وذلك على عينة الخصائص السيكومترية (ن=١٠٠)، وجدول (١) توضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (١) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي.

البعد- العبارة	معامل الارتباط	البعد- العبارة	معامل الارتباط	البعد- العبارة	معامل الارتباط
١-١	٠.٨١٤**	١١-٣	٠.٨٤٧**	٢١-٥	٠.٨٦١**
٢-١	٠.٧٨٧**	١٢-٣	٠.٨٣٣**	٢٢-٥	٠.٨٨٩**
٣-١	٠.٨٥٦**	١٣-٣	٠.٨٠٨**	٢٣-٥	٠.٨٣٤**
٤-١	٠.٨٦٤**	١٤-٣	٠.٨٣٦**	٢٤-٥	٠.٨٦٦**
٥-١	٠.٧٨٠**	١٥-٣	٠.٨٤١**	٢٥-٥	٠.٨٣٢**
٦-٢	٠.٨١٩**	١٦-٤	٠.٨٢١**	٢٦-٦	٠.٨٩٢**
٧-٢	٠.٨٢٥**	١٧-٤	٠.٨٤٦**	٢٧-٦	٠.٧٤٦**
٨-٢	٠.٨٢٨**	١٨-٤	٠.٨٧٨**	٢٨-٦	٠.٨٧٩**

البعد- العبارة	معامل الارتباط	البعد- العبارة	معامل الارتباط	البعد- العبارة	معامل الارتباط
٩-٢	٠,٨٢٣**	١٩-٤	٠,٧٩١**	٢٩-٦	٠,٨٩٣**
١٠-٢	٠,٨٣١**	٢٠-٤	٠,٨٥٠**	٣٠-٦	٠,٧١٧**
(*) دالة عند ٠,٠٥			(**) دالة عند ٠,٠١		

من جدول (١) يتضح أن معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد الفرعية التي تنتهي إليها موجبة ومرتفعة؛ مما يشير إلى أن هذه العبارات تقيس أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

٢- ثبات المقياس

تم حساب معامل ثبات المقياس على (عينة الخصائص السيكمومترية ن=١٠٠) بطريقتين هما: إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا-كرونباخ، و جدول (٢) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي.

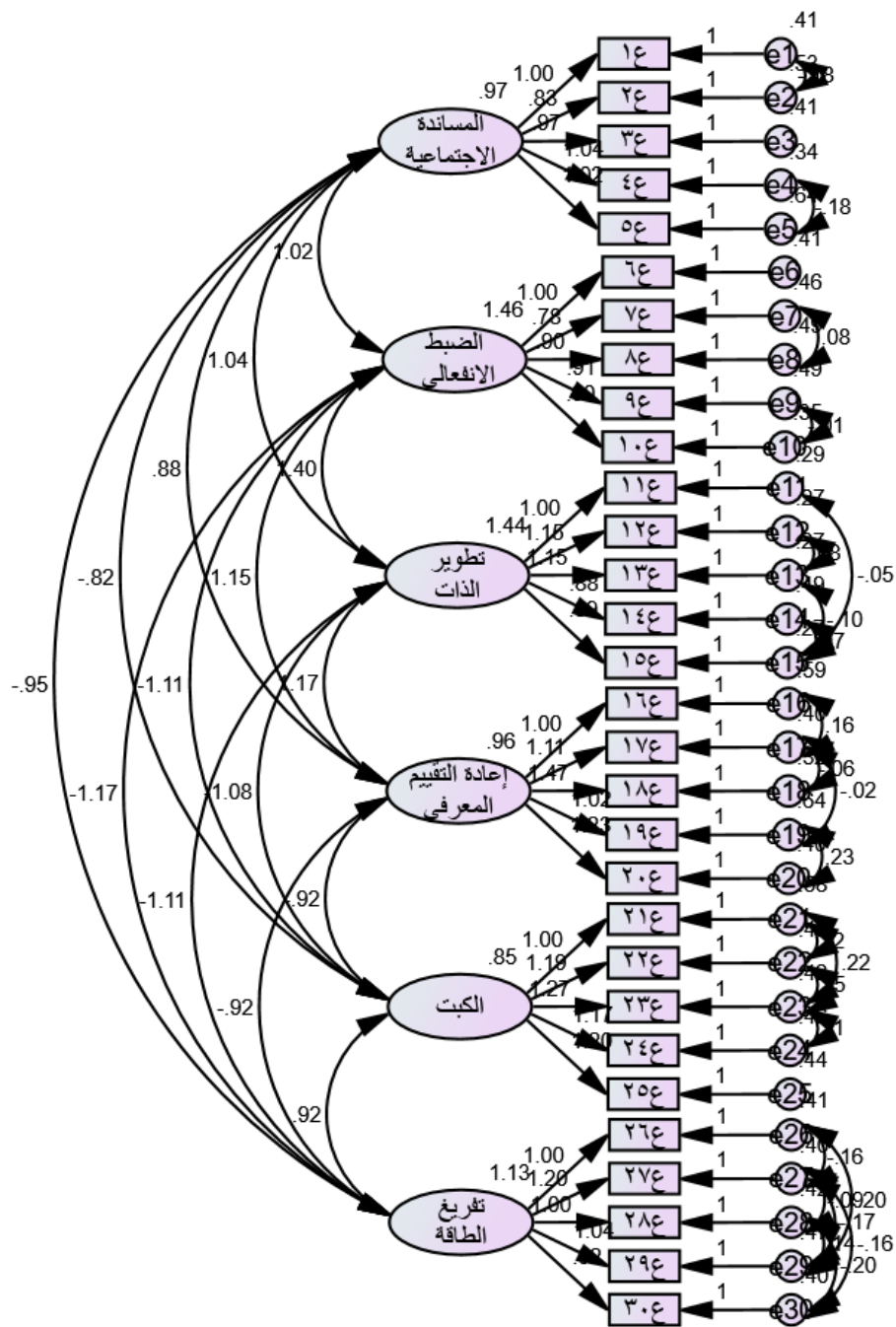
الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الثبات)	ألفا-كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
المساندة الإجتماعية	٠,٨٥٩	٠,٧٣١
الضبط الانفعالي	٠,٨٣٢	٠,٧١٧
تطوير الذات	٠,٨٥٦	٠,٧٢٩
إعادة التقييم المعرفي	٠,٨٣٥	٠,٧١٥
الكبت	٠,٨٣٨	٠,٧٢٠
تفريغ الطاقة	٠,٨٢٤	٠,٧٠٧

يتضح من جدول (٢) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) للأبعاد الفرعية للمقياس سواءً بإعادة التطبيق أو معامل ألفا كرونباخ كانت قيم موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

صدق المقياس

صدق التحليل العاملي

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي التوكيدي على عينة الخصائص السيكمومترية (ن=١٠٠) طالبًا وطالبة على مقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي (إعداد/ الباحثة)، وقد أظهر التحليل (٦) أبعاد تنسب عليهم عبارات المقياس، وشكل (١) يوضح ملائمة نموذج التحليل كالتالي:-



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي

يتضح تشبع عبارات كل بعد من الأبعاد وفق التصور المقترح، كما بلغت مؤشرات حسن المطابقة في المدي الطبيعي لها، ويوضح جدول (٣) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المفسر لأبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي.

جدول (٣) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المفسر لأبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
مربع كاي (درجة الحرية، الدلالة)	٧٠٢,٨٠٥ (٣٦٧, ٠,٠١)	أن تكون غير دالة إحصائياً
نسبة مربع كاي (مربع كاي/دح)	١,٩١٥	من صفر إلى ٥ والنسبة الأكبر من (٢) تمثل مطابقة غير كافية
مؤشرات المطابقة النسبي (RFI)	٠,٧٧٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشرات المطابقة المقارن (CFI)	٠,٨٧٨	
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٨٠٦	
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠,٠٤١	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من "الصفر" تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج

يتضح من جدول (٣) ملاءمة النموذج للبيانات ، فقد كانت قيمة مربع كاي (٧٠٢,٨٠٥)، وهي دالة إحصائياً، وقيمة النسبة بين مربع كاي ودرجة حرية (١,٩١٥) ، هي قيمة مطابقة كافية، إذن فإن كافة مؤشرات ملاءمة النموذج حققت المعايير المرجعية لها باستثناء دلالة قيمة مربع كاي والتي يمكن التغاضي عنها خاصة أن قيمة هذا المؤشر بعد تحريره من أثر حجم العينة CMIN/DF حققت المعيار المطلوب لجودة ملاءمة النموذج؛ مما يشير إلى صدق المقياس، لذا فالمقياس يتكون من (٣٠) عبارة، مقسمة على (٦) أبعاد كالتالي:-

- ١) البعد الأول: المساندة الإجتماعية وبها العبارات من (١-٥) عبارة.
 - ٢) البعد الثاني: الضبط الإنفعالي وبه العبارات من (٦-١٠) عبارة.
 - ٣) البعد الثالث: تطوير الذات به العبارات من (١١-١٥) عبارة.
 - ٤) البعد الرابع: إعادة التقييم المعرفي به العبارات من (١٦-٢٠) عبارة.
 - ٥) البعد الخامس: الكبت وبه العبارات من (٢١-٢٤) عبارة.
 - ٦) البعد السادس: تفريغ الطاقة وبه العبارات من (٢٥-٢٩) عبارة.
- ٢-مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ Raes,Pommier,Neff&Gucht,2011) تعريب عادل المنشاوي، ٢٠١٦).

■ مصادر المقياس

اعتمدت الباحثة في بناء هذا المقياس على نموذج Neff, 2003 الصورة المختصرة Self-Compassion – Short Form (SCE-SF) إعداد (Raes, Pommier, Neff & Gucht, 2011) تعريب عادل المنشاوي، ٢٠١٦.

ويُعرف الشفقة بالذات أنها نوع من الفهم والتفاهم تجاه ذات الفرد في حالات الألم وال فشل بدلاً من النقد الذاتي وأن يدرك الفرد تجاربه كجزء من تجارب الإنسانية الأكبر بدلاً من رؤيتها منعزلة وأنها متعددة الأوجه وتتحدد الأبعاد الأساسية للشفقة بالذات وهي كما يلي:

١- اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي Self-Kindness/Self-Judgment

فاللطف الذاتي يكون المرء لطيفاً في حالات الألم أو الفشل بدلاً من النقد الذاتي القاسي وإصدار الأحكام ، كما يتضمن هذا البعد الدفء العاطفي نحو الذات وخاصة عندما يواجه الفرد معاناة ما أو فشل في تحقيق أمر ما وذلك بدلاً من نقد الذات .

٢- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة Common Humanity /Isolation رؤية الفرد

تجاربه ومعاناته كجزء من التجربة الإنسانية الأكبر بدلاً من رؤيتها على أنها منفصلة ومنعزلة ، وترى نيف أن الأفراد يعانون كثيراً وعندما لا يعترف الفرد إلا بمعاناته وحده بهذا العالم ، فإن معاناته تُعني الموت أو العزلة .

٣- اليقظة العقلية مقابل التعريف المفرط Mindfulness/ Over-identified

فاليقظة العقلية : هي الاحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في وعي متوازن بدلاً من الإفراط في التطابق معها والتعريف بها ، ويتم اختبار هذه الجوانب بشكل مختلف ، بحيث تميل إلى بعضها البعض ليقظة الذهنية إذن تمنعنا من التوحد مع الأفكار والمشاعر وبالتالي توقف تعلقنا بها وتزيل من طريقنا ردود الأفعال السلبية ، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم في البحث الحالي.

ويتكون هذا المقياس من (٢٦) عبارة تقيس ستة أبعاد من أبعاد الشفقة بالذات وهي: (اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي Self-Kindness/Self-Judgment، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة Common Humanity /Isolation، اليقظة العقلية مقابل التعريف المفرط Mindfulness/ Over-identified) ، وتتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال تدرج ليكرت الخماسي وهذا التدرج يمثل دائماً بدرجة كبيرة جداً يساوي (٥) ، غالباً بدرجة كبيرة يساوي (٤) ، أحياناً يساوي (٣) ، نادراً يساوي (٢) ، أبداً يساوي (١) وذلك إذا كانت العبارات موجبة كما في بُعد (اللطف بالذات) وأرقام عباراته (٥-١٢-١٩-٢٣-٢٦) وبُعد (اليقظة العقلية) أرقام عباراته (٣-٧-١٠-١٥)، وبُعد (الإنسانية المشتركة) متمثل في عبارات (٩-١٤-١٧-٢٢) ، والعكس صحيح إذا كانت العبارات سالبة في بُعد (الحكم الذاتي) متمثل في عبارات رقم (١-٨-١١-٢١) ، وبُعد (العزلة) متمثل في عبارات رقم (٤-١٣-١٨-٢٥) ، وبُعد (التوحد المفرط مع الذات) متمثل في عبارات (٢-٦-٢٠-٢٤) ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الشفقة بالذات أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي ، وبالتالي تتراوح درجات المقياس من (١) أقل درجة ، و(٥) أعلى درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس

الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين درجات العبارات والبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، وذلك على عينة الخصائص السيكومترية (ن=١٠٠)، وجدول (٤) توضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الشفقة بالذات.

البعد- العبارة	معامل الارتباط	البعد- العبارة	معامل الارتباط	البعد- العبارة	معامل الارتباط
١-١	٠.٦٩٠**	٣-٢	٠.٨٠١**	٢-٣	٠.٧٨٤**
٥-١	٠.٨٤٤**	٤-٢	٠.٨٤١**	٦-٣	٠.٧٥٦**
٨-١	٠.٨٤٧**	٧-٢	٠.٨٣١**	٩-٣	٠.٨٤٨**
١١-١	٠.٧٢٧**	١٠-٢	٠.٨١٩**	١٤-٣	٠.٨٧٧**
١٢-١	٠.٨٩٧**	١٣-٢	٠.٨٢٥**	١٧-٣	٠.٨٦٥**
١٦-١	٠.٧٩٤**	١٥-٢	٠.٨١٤**	٢٠-٣	٠.٨٤٥**
١٩-١	٠.٨٩٦**	١٨-٢	٠.٨٣٢**	٢٢-٣	٠.٨١٠**
٢١-١	٠.٨٠٨**	٢٥-٢	٠.٨٤٧**	٢٤-٣	٠.٧١٤**
٢٣-١	٠.٨٧٣**	-	-	-	-
٢٦-١	٠.٨١٠**	-	-	-	-
(*) دالة عند ٠.٠٥			(**) دالة عند ٠.٠١		

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	الدرجة الكلية
اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي	٠.٩٨٩**
المشاركة الإنسانية مقابل العزلة	٠.٩٨١**
اليقظة العقلية مقابل التعريف المفرط	٠.٩٨٤**

(*) دالة عند مستوى ٠.٠١

من جداول (٥) يتضح أن معاملات الارتباط سواء بين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها أو بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس موجبة ومرتفعة؛ مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على (عينة الخصائص السيكومترية ن=١٠٠) بطريقتين هما: إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا-كرونباخ، وجدول (٦) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس الشفقة بالذات.

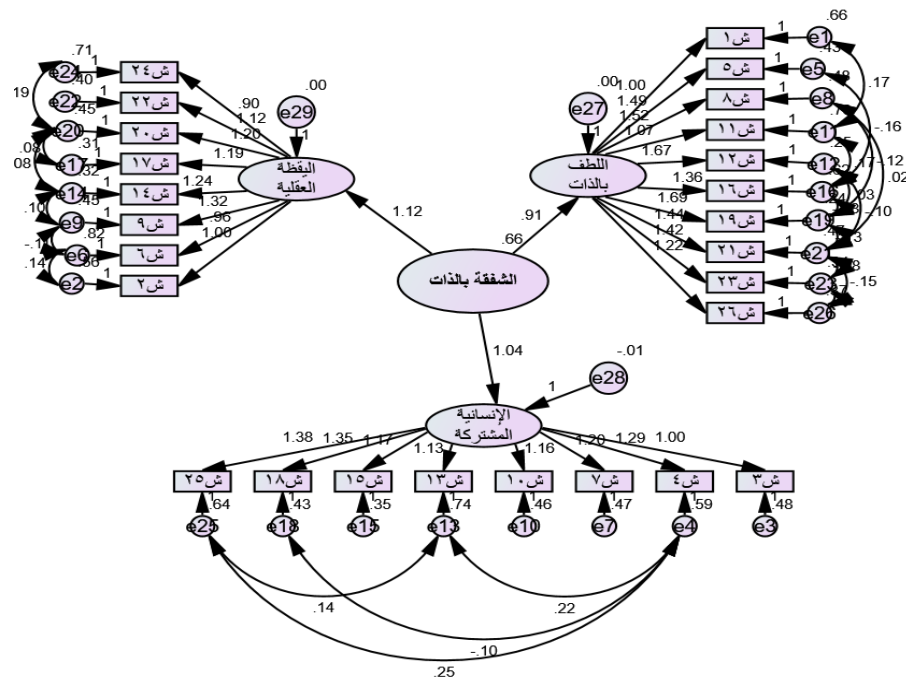
الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الثبات)	ألفا-كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي	٠,٨١٦	٠,٧٠٦
المشاركة الإنسانية مقابل العزلة	٠,٨٢٣	٠,٧١٤
اليقظة العقلية مقابل التعريف المفرد	٠,٨٠٩	٠,٧٠١
الدرجة الكلية	٠,٨٣٧	٠,٧٢٢

يتضح من جدول (٦) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

صدق المقياس

التحليل العاملي التوكيدي

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي التوكيدي على عينة الخصائص السيكومترية (ن=١٠٠) طالبًا وطالبة على مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ الباحثة)، وقد أظهر التحليل (٣) أبعاد تتشعب عنهم عبارات المقياس، وشكل (٢) يوضح ملاتمة نموذج التحليل كالتالي:-



شكل (٢) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات

يتضح تشبع عبارات كل بعد من الأبعاد وفق التصور المقترح، كما بلغت مؤشرات حسن المطابقة في المدي الطبيعي لها، ويوضح جدول (٧) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المفسر لأبعاد الشفقة بالذات.

جدول (٧) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المفسر لأبعاد الشفقة بالذات

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
مربع كاي (الدلالة)	٥٣٤,٠٢٦ (٠,٠١, ٢٧٤)	أن تكون غير دالة إحصائياً
نسبة مربع كاي (مربع كاي/دح)	١,٩٤٩	من صفر إلى ٥ والنسبة الأكبر من (٢) تمثل مطابقة غير كافية
مؤشرات المطابقة النسبي (RFI)	٠,٧٧٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشرات المطابقة المقارن (CFI)	٠,٨٧٥	
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٨٠٨	
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠,٠٧١	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من "الصفر" تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج

يتضح من جدول (٧) ملاءمة النموذج للبيانات، فقد كانت قيمة مربع كاي (٥٣٤,٠٢٦)، وهي دالة إحصائياً، وقيمة النسبة بين مربع كاي ودرجة حرية (١,٩٤٩)، هي قيمة مطابقة كافية، إذن فإن كافة مؤشرات ملاءمة النموذج حققت المعايير المرجعية لها باستثناء دلالة قيمة مربع كاي والتي يمكن التغاضي عنها خاصة أن قيمة هذا المؤشر بعد تحريره من أثر حجم العينة CMIN/DF حققت المعيار المطلوب لجودة ملاءمة النموذج؛ مما يشير إلى صدق المقياس، لذا فالمقياس يتكون من (٢٦) عبارة، مقسمة على (٣) أبعاد كالتالي:-

(١) البعد الأول: اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي وبه (١٠) عبارات.

(٢) البعد الثاني: الإنسانية المشتركة مقابل العزلة وبه (٨) عبارات.

(٣) البعد الثالث: اليقظة العقلية مقابل التعريف المفرط وبه (٨) عبارات.

٣-مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (Kunnathidi Abdul Gaeoor, 2007) تعريب وتقنين الباحثة.

ويتطلب البحث الحالي استخدام أدوات من بينها مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعربت الباحثة وترجمة مقياس (Kunnathidi Abdul Gaeoor, 2007)

وتُعرف الباحثة الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic Self Efficiency: رؤية الطالب في قدرته على الأداء التعليمي وثقته بقدرته على المثابرة والنجاح لتحقيق أهدافه التعليمية رغم الصعوبات التي تواجهه وبذل ما لديه من طاقة لإنجاز العمل الأكاديمي وتتمثل أبعاده في: (التعلم، القراءة،

الفهم ، الذاكرة، الأنشطة الدراسية ، إدارة الوقت ، علاقة المعلم بالطالب ، المساندة الإجتماعية ، التوجه نحو الهدف ، التكيف والإمتحان) ، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال المقياس المستخدم في البحث الحالي.

وتم إعطاء خمس إجابات (صحيح تمامًا، صحيح تقريبًا، محايد، خاطيء تقريبًا، خاطيء تمامًا) ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات في النسخة الأصلية على طلاب الجامعة ، حيث تم حساب الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي والذي توصل إلى أبعاد المقياس العشرة ، وفي الثبات تم حساب معامل ألفا لجميع العبارات والأبعاد يزيد عن (٠.٨٠) ، وتتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال تدرج ليكرت الخماسي وهذا التدرج يمثل صحيح تمامًا يساوي (٥) ، صحيح تقريبًا يساوي (٤)، محايد يساوي (٣) ، خاطيء تقريبًا يساوي (٢) ، خاطيء تمامًا يساوي (١) وذلك إذا كانت العبارات موجبة ، والعكس صحيح إذا كانت العبارات سالبة ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الكفاءة الذاتية الأكاديمية ، وبالتالي تتراوح درجات المقياس من (١) أقل درجة ، و(٥) أعلى درجة.

■ الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي

ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على (عينة الخصائص السيكومترية ن=١٠٠) بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وبلغ معامل الثبات بإعادة التطبيق (٠.٨١٨)، وهو معامل ثبات موجب ومرتفع ويشير إلى ثبات المقياس في البحث الحالي.

صدق المحك الخارجي: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الخصائص السيكومترية (ن=١٠٠) على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (Kunnathidi Abdul Gaeoor, 2007) (ترجمة / الباحثة) المستخدم في البحث، ومقياس فاعلية الذات (إعداد/ هويدا محمود حنفي، ٢٠١٣) كمحك خارجي، وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٨٩١) وهو معامل ارتباط موجب ومرتفع ودال عند (٠.٠١)، ويشير إلى صدق المقياس في البحث الحالي.

نتائج فروض البحث

١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض على أنه "تتنبأ درجات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات بدرجات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة عينة البحث".

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لدرجات عينة البحث في الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال درجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات، ويوضح جدول (٨) نتائج تحليل الانحدار المتعدد.

جدول (٨) تحليل تباين الإنحدار لدرجات عينة البحث للمتغير التابع الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

المتغير المستقبلي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
أبعاد	الانحدار	٥٥٥٩٤,٧١٠	٩	٦١٧٧,١٩٠	٥٧,٣٠٧	دالة عند مستوى ٠,٠١
التنظيم	الخطأ	٤٨٢٩٠,١١٣	٤٤٨	١٠٧,٧٩٠		
الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات	الكل	١٠٣٨٨٤,٨٢٣	٤٥٧			

جدول (٩) نتائج تحليل الإنحدار المتعدد لدرجات الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات.

المتغيرات المستقلة	معامل الخطأ	قيمة Beta	قيمة مستوى معامل	معامل التحديد لكل متغير	معامل التحديد
المتغير التابع	معامل الانحدار المعياري B	قيمة Beta	قيمة مستوى معامل	معامل التحديد لكل متغير	معامل التحديد
الثابت	١١,٧٦٤٧٨,٦٥٣	-	٠,٠١	٠,٥٣٠	-
المساندة الاجتماعية	١,٤٤١	٠,٣٧٢	٠,٣١٧	٠,٠١	٣,٨٧٨
الضبط الإنفعالي	٠,٦٢٦	٠,١٣١	٠,١٧٩	٠,٠١	٤,٧٧٢
تطوير الذات	٠,٠٧٨	٠,١٥٦	٠,٠٢٠	٠,٥٠٠	غير دالة
إعادة التقييم المعرفي	١,٠١٤	٠,١٧٢	٠,٢٤٩	٠,٠١	٥,٨٨٧
الكبت	١,٦٦٦	٠,٣٥٧	٠,٣٧٢	٠,٠١	٤,٦٦١
تفريغ الطاقة	٠,٤٦٧	٠,٢٢١	٠,٠٧٨	٠,٠٥	٢,١١٠
اللطف بالذات	٠,٩٥١	٠,١٩١	٠,٣١٦	٠,٠١	٤,٩٧٣
الإنسانية المشتركة	٠,١٨٦	٠,١٧٠	٠,٠٥٦	١,٠٩٥	غير دالة
اليقظة العقلية	٠,٥١٣	٠,١٨٦	٠,١٥٨	٠,٠١	٢,٧٦١

يتضح من جدول (٩) أن قيمة معامل التحديد $(R^2) = ٠,٥٣٠$ ، وهذا يعني أن بعض أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات مجتمعة تفسر حوالي ٥٣٪ من التغيرات الحادثة في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة؛ حيث بلغت قيمة "ف" للنموذج ٥٧,٣٠٧، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١، وبذلك فإن حوالي ٥٣٪ من التباين في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة يمكن تفسيره في ضوء بعض أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات، ويمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو التالي:-

$$\text{الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة} = ١١,٧٦٤٧٨,٦٥٣ + ١,٤٤١ \text{ المساندة الاجتماعية} + ٠,٦٢٦ \text{ الضبط الانفعالي} + ١,٠١٤ \text{ إعادة التقييم المعرفي} - ١,٦٦٦ \text{ الكبت} - ٠,٤٦٧ \text{ تفريغ الطاقة} + ٠,٩٥١ \text{ اللطف بالذات} + ٠,٥١٣ \text{ اليقظة العقلية}.$$

وتشير نتائج الفرض على أنه يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من خلال بعض أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات، وبالنظر لأكثر العوامل تأثيراً في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، يتضح من جدول (٩) الآتي:-

- يعتبر اللطف بالذات (أحد أبعاد الشفقة بالذات) هو العامل الأكثر تأثيراً على الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة بنسبة ٣٨,٨٪ بمفرده.
 - يأتي بعده بُعد إعادة التقييم المعرفي (أحد أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي) في المرتبة الثانية من التأثير في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة بنسبة ٦٪.
 - يأتي بعده بُعد الضبط الانفعالي (أحد أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي) في المرتبة الثالثة من التأثير في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة بنسبة ٤,١٪.
 - يأتي بعده بُعد اليقظة العقلية (أحد أبعاد الشفقة بالذات) والمساندة الإجتماعية (أحد أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي) بنسب متساوية في المرتبة الرابعة من التأثير في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة بنسبة ١,٥٪.
 - يأتي بعده بُعد الكبت (أحد أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي) في المرتبة الخامسة من التأثير في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة بنسبة ٠,٦٪.
 - وفي النهاية يعتبر تفريغ الطاقة (أحد أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي) هو العامل الأقل تأثيراً في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في المرتبة السادسة بنسبة ٠,٥٪.
 - في حين أن بُعد تطوير الذات (أحد أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي) والإنسانية المشتركة (أحد أبعاد الشفقة بالذات) فلم تؤثر في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- وهو ما يشير إلى قبول الفرض الأول الذي ينص على أنه "تتنبأ درجات التنظيم الانفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات بدرجات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة عينة البحث"، وظهرت النسبة ٥٣٪، وكان العامل الأكثر تنبؤاً بالكفاءة الذاتية الأكاديمية هو اللطف بالذات (أحد أبعاد الشفقة بالذات) بنسبة ٣٨,٨٪.

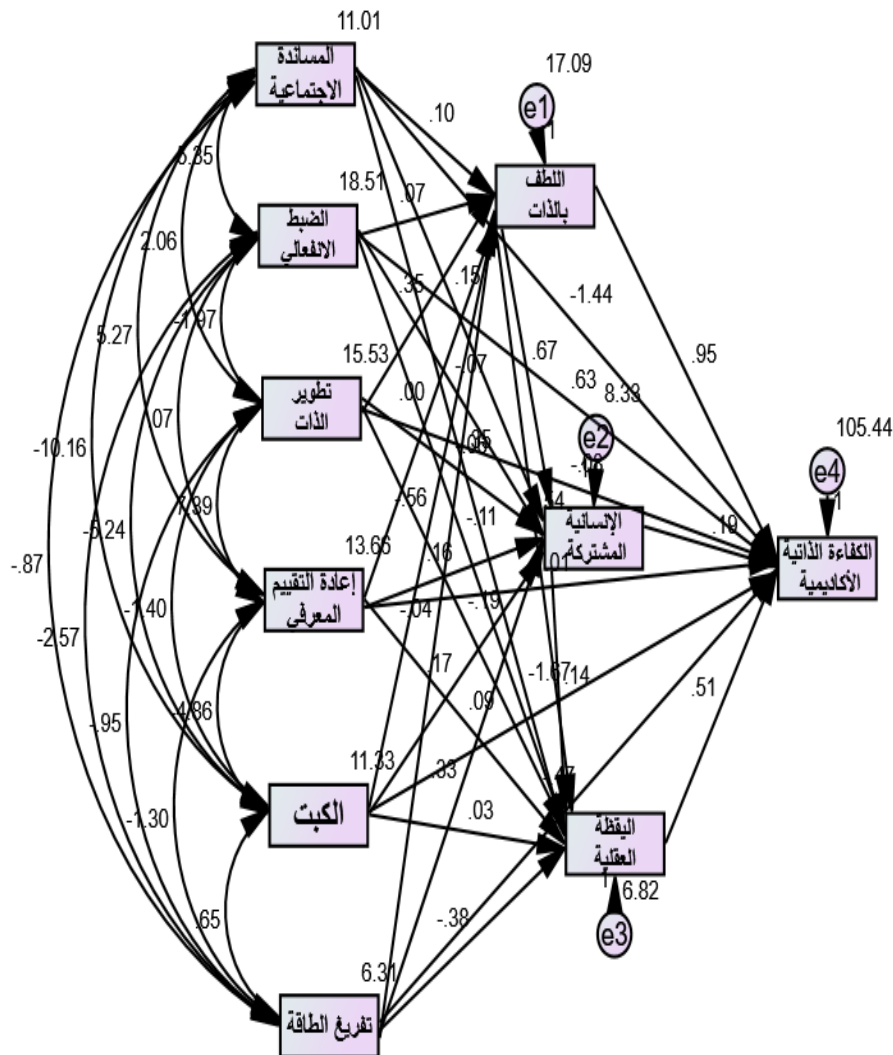
٢- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها ومناقشتها:

وينص الفرض على أنه: "تكون متغيرات البحث فيما بينها نموذجاً يوضح علاقة التأثير والتأثر المتبادل بين كل من التنظيم الانفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة عينة البحث".

واقترحت الباحثة شكلاً للنموذج بناء على الإطار النظري والدراسات السابقة التي استند إليها وكان كما بشكل (٣)

وللتحقق من مطابقة النموذج المقترح والوصول إلى النموذج الأمثل ومدى ملائمة النموذج المقترح تم استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis وطريقة الأرجحية العظمى (Maximum likelihood Estimation) من خلال برنامج Amos 22، لنمذجة المدخلات وهي

التنظيم الانفعالي الأكاديمي كمتغير مستقل والشفقة بالذات كمتغير وسيط والكفاءة الذاتية الأكاديمية كمتغير تابع، وسوف توضح الباحثة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بينهم، كما بالشكل التالي:-



شكل (٣) النموذج المقترح لعلاقات التأثير والتأثر بين التنظيم الانفعالي الأكاديمي كمتغير مستقل والشفقة بالذات كمتغير وسيط والكفاءة الذاتية الأكاديمية كمتغير تابع

وعند اختبار حسن مطابقة النموذج ظهر المؤشرات وجدول (١٠) يوضح مؤشرات حسن المطابقة لهذا النموذج:

جدول (١٠) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
مربع كاي (درجات الحرية، الدلالة)	٠,٠٠٠ (غير دالة)	أن تكون غير دالة إحصائيًا.
نسبة مربع كاي (مربع كاي/دح)	٠,٠٠٠	من صفر إلى ٥ والنسبة الأكبر من (٢) تمثل مطابقة غير كافية.
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشرات حسن المطابقة (AGFI)	٠,٩٩٩	
مؤشرات المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٩٨	
مؤشرات المطابقة المقارن (CFI)	١,٠٠٠	
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٩٩٩	
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠,٠٠٠٠٠١	من (صفر) إلى (١): القيمة القريبة من "الصفر" تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٠) أن نموذج تحليل المسار قد حاز على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة؛ حيث كانت قيمة كاي ٢١ غير دالة، ووقعت قيم بقية المؤشرات في المدى المثالي لها، مما يدل على تطابق جيد للبيانات مع النموذج، وتم اختيار هذه المؤشرات لأنها أقل اعتماداً على حجم العينة، واستخدمت الباحثة عدة مؤشرات منها:-

- مؤشر حسن المطابقة Goodness of fit statics (GFI) وهو لا يعتمد على حجم العينة بصورة كبيرة، وقيس مدى مطابقة أو أفضل نموذج مقارنة بالنماذج الأخرى، وبلغت قيمته (٠,٩٩٩)، وهي تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج المقترح مع البيانات حيث تكون تلك القيمة في مداها المثالي كلما اقتربت من الواحد الصحيح.

- مؤشر حسن الملائمة المصحح Goodness of fit statics (AGFI) يقيس مدى مطابقة أو أفضل نموذج مقارنة بالنماذج الأخرى، وقد بلغت قيمته (٠,٩٩٩)، وهي تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج المقترح مع البيانات حيث تكون تلك القيمة في مداها المثالي كلما اقتربت من الواحد الصحيح.

- مؤشر حسن الملائمة المصحح Relative fit index (RFI)، وبلغت قيمته (٠,٩٩٨)، وهي تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج المقترح مع البيانات حيث تكون تلك القيمة في مداها المثالي كلما اقتربت من الواحد الصحيح.

- حسن الملائمة المصحح Comparative fit index (CFI)، وبلغت قيمته (١,٠٠)، وهي تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج المقترح مع البيانات حيث تكون تلك القيمة في مداها المثالي كلما اقتربت من الواحد الصحيح.

- مؤشر حسن الملائمة المصحح (NFI) Normed fit index، وبلغت قيمته (١,٠٠)، وهي تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج المقترح مع البيانات حيث تكون تلك القيمة في مداها المثالي كلما اقتربت من الواحد الصحيح.

- ومؤشر جذر متوسط خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) ويقيس مدى وجود أخطاء في الاقتراب من مجتمع العينة، وقد بلغت قيمته (٠,٠٠٠٠٠١)، وهي تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج المقترح مع البيانات حيث تكون تلك القيمة مثالي كلما اقتربت من الصفر.

ويمكن توضيح نتائج التأثير المباشر وغير المباشر والكلبي بين التنظيم الإنفعالي الأكاديمي وكل من الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة البحث.

جدول (١١) نتائج التأثير المباشر بين أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات

أبعاد المتغير الوسيط	المؤشر	أبعاد المتغير المستقل
الشفقة العقلية	الشفقة بالذات	الشفقة العقلية
٠,٣٥٥	٠,٠٩٨	المساندة
٠,٠٩٢	٠,١٤٥	الاجتماعية
٠,٣٨٥*	٠,٦٧٦	قيمة ت للتشبعات
٠,١١١	٠,٠٧٢	الضبط
٠,٠٣٣	٠,٠٥١	الانفعالي
٠,٣٩٢*	٠,٤٠٩	قيمة ت للتشبعات
٠,١٩١	٠,٣٥٢	تطوير الذات
٠,٠٣٨	٠,٠٥٨	الخطأ المعياري
٠,٠١٨	٠,٠٨٣**	قيمة ت للتشبعات
٠,٠٩٣	٠,٠٠٣	إعادة التقييم
٠,٠٤٣	٠,٠٦٨	المعرفي
٠,١٤٨*	٠,٠٣٩	قيمة ت للتشبعات
٠,٠٣١-	٠,٠٦٥-	الكبت
٠,٠٩٠	٠,١٤٠	الخطأ المعياري
٠,٣٤٩	٠,٤٨٠**	قيمة ت للتشبعات
٠,٣٨٢-	٠,٠٤٢-	تفريغ الطاقة
٠,٠٥٣	٠,٠٨٠	الخطأ المعياري
٠,٢٣٢*	٠,٥٢٣	قيمة ت للتشبعات
٠,٠٥ دالة عند (*)		٠,٠١ دالة عند (**)

تشير نتائج جدول (١١) إلى مطابقة النموذج المقترح لمصفوفة الارتباط البسيط بشكل تام، فقد اتضح وجود تأثير سببي مباشر (مسار إيجابي) دال إحصائياً لبعض أبعاد المتغير المستقل التنظيم الإنفعالي الأكاديمي (المساندة الاجتماعية، والضبط الانفعالي، وتطوير الذات، وإعادة التقييم المعرفي) على أبعاد المتغير الوسيط الشفقة بالذات، كما اتضح وجود تأثير سببي مباشر (مسار سلبي) دال إحصائياً لبعض أبعاد المتغير المستقل التنظيم الإنفعالي الأكاديمي (الكبت،

وتفريغ الطاقة) على أبعاد المتغير الوسيط الشفقة بالذات، ومعامل التحديد للمعادلة البنائية على النحو الآتي:

معادلة (١) اللطف بالذات = $0.352 \times$ تطوير الذات - $0.565 \times$ الكبت.

معادلة (٢) الإنسانية المشتركة = $0.156 \times$ إعادة التقييم المعرفي - $0.335 \times$ تفريغ الطاقة.

معادلة (٣) اليقظة العقلية = $0.355 \times$ المساندة الاجتماعية + $0.111 \times$ الضبط الانفعالي + 0.093 إعادة التقييم المعرفي - $0.382 \times$ تفريغ الطاقة.

يتضح من المعادلة (١):-

- يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٣٥٢) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لتطوير الذات على اللطف بالذات.
- يوجد تأثير سلبي مباشر بقيمة (٠,٥٦٥) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للكبت على اللطف بالذات.

يتضح من المعادلة (٢):-

- يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,١٥٦) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لإعادة التقييم المعرفي على الإنسانية المشتركة.
- يوجد تأثير سلبي مباشر بقيمة (٠,٣٣٥) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لتفريغ الطاقة على الإنسانية المشتركة.

يتضح من المعادلة (٣) أن:-

- يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٣٥٥) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للمساندة الاجتماعية على اليقظة العقلية.
- يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,١١١) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للضبط الانفعالي على اليقظة العقلية.
- يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٠٩٣) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) لإعادة التقييم المعرفي على اليقظة العقلية.
- يوجد تأثير سلبي مباشر بقيمة (٠,٣٨٢) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لتفريغ الطاقة على اليقظة العقلية.

■ التأثير بين أبعاد الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

جدول (١٢) نتائج التأثير المباشر بين أبعاد الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية

أبعاد المتغير الوسيط	المؤشر	المتغير التابع الكفاءة الذاتية الأكاديمية
اللفظ بالذات	التأثير المباشر	٠,٩٥١
مقابل الحكم الذاتي	الخطأ المعياري	٠,١٨٩
	قيمة ت للتشبعات	**٥,٠٢٣
الإنسانية المشتركة	التأثير المباشر	٠,١٨٦
مقابل العزلة	الخطأ المعياري	٠,١٦٨
	قيمة ت للتشبعات	١,١٠٦
اليقظة العقلية	التأثير المباشر	٠,٥١٣
مقابل التعريف	الخطأ المعياري	٠,١٨٤
المفرط	قيمة ت للتشبعات	**٢,٧٨٨
(*) دالة عند ٠,٠٥	(**) دالة عند ٠,٠١	

تشير نتائج جدول (١٢) إلى مطابقة النموذج المقترح لمصفوفة الارتباط البسيط بشكل تام، فقد اتضح وجود تأثير سبي مباشر (مسار ايجابي) دال إحصائياً لأبعاد المتغير الوسيط الشفقة بالذات على المتغير التابع الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ومعامل التحديد للمعادلة البنائية على النحو الآتي:

معادلة (٤) الكفاءة الذاتية الأكاديمية = ٠,٩٥١ × اللفظ بالذات + ٠,٥١٣ × اليقظة العقلية.

يتضح من المعادلة (٤):-

- يوجد تأثير موجب مباشر بقيمة (٠,٩٥١) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لبعد اللفظ بالذات على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
 - يوجد تأثير موجب مباشر بقيمة (٠,٥١٣) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لبعد اليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
 - في حين لم يوجد تأثير لبعد الإنسانية المشتركة على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
 - التأثير غير المباشر بين أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة
- جدول (١٣) نتائج التأثير المباشر وغير المباشر بين أبعاد التنظيم الانفعالي الأكاديمي والكفاءة الذاتية الأكاديمية

أبعاد المتغير المستقل	المؤشر	المتغير التابع الكفاءة الذاتية الأكاديمية
المساندة الإجتماعية	التأثير المباشر	١,٤٤١
	الخطأ المعياري	٠,٣٦٨
	قيمة ت للتشبعات	**٣,٩١٧
	التأثير غير المباشر	٠,٣٥٨

أبعاد المتغير المستقل	المؤشر	المتغير التابع الكفاءة الذاتية الأكاديمية
الضبط الإنفعالي	التأثير الكلي	**١,٧٩٩
	التأثير المباشر	٠,٦٢٦
	الخطأ المعياري	٠,١٣٠
	قيمة ت للتشبعات	**٤,٨٢٠
تطوير الذات	التأثير غير المباشر	٠,٠٢٨
	التأثير الكلي	**٠,٦٥٤
	التأثير المباشر	٠,٠٧٨
	الخطأ المعياري	٠,١٥٤
إعادة التقييم المعرفي	قيمة ت للتشبعات	٠,٥٠٠
	التأثير غير المباشر	٠,٣٧٩
	التأثير الكلي	٠,٤٥٧
	التأثير المباشر	١,٠١٤
الكبت	الخطأ المعياري	٠,١٧١
	قيمة ت للتشبعات	**٥,٩٤٦
	التأثير غير المباشر	٠,٠٨٤
	التأثير الكلي	**١,٠٩٨
تفريغ الطاقة	التأثير المباشر	١,٦٦٦-
	الخطأ المعياري	٠,٣٥٤
	قيمة ت للتشبعات	**٤,٧٠٨
	التأثير غير المباشر	**٠,٧٣١-
	التأثير الكلي	**٢,٣٩٨-
	التأثير المباشر	٠,٤٦٧-
	الخطأ المعياري	٠,٢١٩
	قيمة ت للتشبعات	*٢,١٣١
	التأثير غير المباشر	٠,١٦٨-
	التأثير الكلي	**٠,٦٣٥-
(*) دالة عند ٠,٠٥		(**) دالة عند ٠,٠١

تشير نتائج جدول (١٣) إلى مطابقة النموذج المقترح لمصفوفة الارتباط البسيط بشكل تام، واتضح وجود تأثير سببي مباشر (مسار إيجابي) دال إحصائياً لأبعاد المتغير المستقل التنظيم الانفعالي الأكاديمي (المساندة الاجتماعية، والضبط الإنفعالي، وتطوير الذات، وإعادة التقييم المعرفي) على أبعاد المتغير التابع الكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما اتضح وجود تأثير سببي مباشر (مسار سلبي) دال إحصائياً لبعض أبعاد المتغير المستقل التنظيم الإنفعالي الأكاديمي (الكبت، وتفريغ الطاقة) على المتغير التابع الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ومعامل التحديد للمعادلة البنائية على النحو الآتي:

معادلة (٥) الكفاءة الذاتية الأكاديمية = $١,٤٤١ \times$ المساندة الاجتماعية + $٠,٦٢٦ \times$ الضبط الانفعالي + $١,٠١٤ \times$ إعادة التقييم المعرفي - $١,٦٦٦ \times$ الكبت - $٠,٤٦٧ \times$ تفريغ الطاقة.

يتضح من المعادلة (٥):-

- يوجد تأثير موجب مباشر بقيمة (١,٤٤١) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للمساندة الاجتماعية على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- يوجد تأثير موجب مباشر بقيمة (٠,٦٢٦) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للضبط الانفعالي على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- يوجد تأثير موجب مباشر بقيمة (١,٠١٤) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لإعادة التقييم المعرفي على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- يوجد تأثير سلبي مباشر بقيمة (١,٦٦٦) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للكبت على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- يوجد تأثير سلبي مباشر بقيمة (٠,٤٦٧) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) لتفريغ الطاقة على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- في حين لم يوجد أي تأثير مباشر من تطوير الذات على الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- وبالنسبة للتأثيرات غير المباشرة، وجد:-
- تأثير سلبي غير مباشر من الكبت على الكفاءة الذاتية الأكاديمية بقيمة (٠,٧٣١) وهو دال عند (٠,٠١).
- وبالنسبة للتأثيرات الكلية، وجد:-
- يوجد تأثير موجب كلي بقيمة (١,٧٩٩) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للمساندة الاجتماعية على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- يوجد تأثير موجب كلي بقيمة (٠,٦٥٤) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للضبط الانفعالي على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- يوجد تأثير موجب كلي بقيمة (١,٠٩٨) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لإعادة التقييم المعرفي على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- يوجد تأثير سلبي كلي بقيمة (٢,٣٩٨) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للكبت على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- يوجد تأثير سلبي كلي بقيمة (٠,٦٣٥) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لتفريغ الطاقة

على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

تفسير نتائج البحث:

لقد أوضحت نتائج معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها موجبة ومرتفعة ، مما يشير إلى أن هذه العبارات تقيس أبعاد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة بجدول (١) ، ومن خلال جدول (٣) ملائمة النموذج للبيانات قد كانت قيمة مربع كاي دالة إحصائية ، بينما قيمة النسبة بين مربع كاي ودرجة حرية قيمة مطابقة كافية مما حقق المعيار المطلوب لجودة ملائمة النموذج ويشير ذلك إلى صدق المقياس.

ومن خلال نتائج تحليل الانحدار المتعدد لدرجات الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات اتضح أن أبعاد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات مجتمعة تفسر حوالي ٥٣٪ من التغيرات في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ؛ حيث بلغت قيمة " ف " للنموذج ٥٧,٣٠٧ ، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وبذلك فإن حوالي ٥٣٪ من التباين في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة يمكن تفسيره في ضوء بعض أبعاد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات ، ويمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو التالي:-

الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة = $١,٤٤١ + ٧٨,٦٥٣$ المساندة الاجتماعية + $٠,٦٢٦$ الضبط الإنفعالي + $١,٠١٤$ إعادة التقييم المعرفي - $١,٦٦٦$ الكبت - $٠,٤٦٧$ تفرغ الطاقة + $٠,٩٥١$ اللطف بالذات + $٠,٥١٣$ اليقظة العقلية.

وتشير نتائج الفرض على أنه يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من خلال بعض أبعاد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات ، وبالنظر لأكثر العوامل تأثيراً في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، يتضح من جدول (٩) الآتي:-

- يعتبر اللطف بالذات (أحد أبعاد الشفقة بالذات) هو العامل الأكثر تأثيراً على الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة بنسبة ٣٨,٨٪ بمفرده.
- يأتي بعده بُعد إعادة التقييم المعرفي (أحد أبعاد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي) في المرتبة الثانية من التأثير في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة بنسبة ٦٪.
- يأتي بعده بُعد الضبط الإنفعالي (أحد أبعاد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي) في المرتبة الثالثة من التأثير في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة بنسبة ٤,١٪.
- يأتي بعده بُعد اليقظة العقلية (أحد أبعاد الشفقة بالذات) والمساندة الاجتماعية (أحد أبعاد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي) بنسب متساوية في المرتبة الرابعة من التأثير في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة بنسبة ١,٥٪.
- يأتي بعده بُعد الكبت (أحد أبعاد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي) في المرتبة الخامسة من التأثير في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة بنسبة ٠,٦٪.

- وفي النهاية يعتبر تفريغ الطاقة (أحد أبعاد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي) هو العامل الأقل تأثيراً في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في المرتبة السادسة بنسبة ٠,٥٪.
 - في حين أن بعدي تطوير الذات (أحد أبعاد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي) والإنسانية المشتركة (أحد أبعاد الشفقة بالذات) فلم تؤثر في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- وهو ما يشير إلى قبول الفرض الأول الذي ينص على أنه "تتنبأ درجات التنظيم الانفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات بدرجات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة عينة البحث"، وظهرت النسبة ٥٣٪، وكان العامل الأكثر تنبؤاً بالكفاءة الذاتية الأكاديمية هو اللطف بالذات (أحد أبعاد الشفقة بالذات) بنسبة ٣٨,٨٪.
- ومن خلال نتائج الفرض الثاني كما ورد بالجدول (١١-١٢-١٣) وشكل (٣) للتأكد من صحة النموذج البنائي للعلاقات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات البحث الحالي لدى طلاب الجامعة يتضح الآتي: يمكن توضيح نتائج التأثير المباشر وغير المباشر والكلبي بين التنظيم الإنفعالي الأكاديمي وكل من الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة البحث.
- بالنسبة للتأثير المباشر بين أبعاد التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والشفقة بالذات تشير نتائج جدول (١١) إلى مطابقة النموذج المقترح لمصفوفة الارتباط البسيط بشكل تام، فقد اتضح وجود تأثير سببي مباشر (مسار إيجابي) دال إحصائياً لبعض أبعاد المتغير المستقل التنظيم الانفعالي الأكاديمي (المساندة الاجتماعية، والضبط الانفعالي، وتطوير الذات، وإعادة التقييم المعرفي) على أبعاد المتغير الوسيط الشفقة بالذات، كما اتضح وجود تأثير سببي مباشر (مسار سلبي) دال إحصائياً لبعض أبعاد المتغير المستقل التنظيم الانفعالي الأكاديمي (الكبت، وتفريغ الطاقة) على أبعاد المتغير الوسيط الشفقة بالذات، ومعامل التحديد للمعادلة البنائية على النحو الآتي:
- معادلة (١) اللطف بالذات = $0,352 \times \text{تطوير الذات} - 0,065 \times \text{الكبت}$.
- معادلة (٢) الإنسانية المشتركة = $0,156 \times \text{إعادة التقييم المعرفي} - 0,335 \times \text{تفريغ الطاقة}$.
- معادلة (٣) اليقظة العقلية = $0,355 \times \text{المساندة الاجتماعية} + 0,111 \times \text{الضبط الانفعالي} + 0,093 \times \text{إعادة التقييم المعرفي} - 0,382 \times \text{تفريغ الطاقة}$.
- يتضح من المعادلة (١):-
- يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٣٥٢) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لتطوير الذات على اللطف بالذات.
 - يوجد تأثير سلبي مباشر بقيمة (٠,٥٦٥) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للكبت على اللطف بالذات.
- يتضح من المعادلة (٢):-
- يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,١٥٦) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لإعادة التقييم المعرفي على الإنسانية المشتركة.
 - يوجد تأثير سلبي مباشر بقيمة (٠,٣٣٥) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لتفريغ

الطاقة على الإنسانية المشتركة.

يتضح من المعادلة (٣) أن:-

- يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٣٥٥) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للمساندة الاجتماعية على اليقظة العقلية.
- يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,١١١) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للضبط الانفعالي على اليقظة العقلية.
- يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٠٩٣) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) لإعادة التقييم المعرفي على اليقظة العقلية.
- يوجد تأثير سلمي مباشر بقيمة (٠,٣٨٢) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) لتفريغ الطاقة على اليقظة العقلية.

وتدعم نتائج دراسة (سلوى سعيد عبد الغني ، مروة صلاح إبراهيم، ٢٠٢٣) التي أشارت إلى التحقق لنموذج تحليل المسار المقترح للعلاقات السببية بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي كمتغير مستقل ، والإزدهار النفسي كمتغير وسيط ، والشغف الأكاديمي كمتغير تابع مطابقة جيدة لبيانات الطالبات المعلمات ، ووجود تأثير مباشر وموجب لاستراتيجيات التنظيم الغنفعالي الأكاديمي والإزدهار النفسي في الشغف الأكاديمي ، وتتفق أيضًا مع نتيجة دراسة (Erisman et al, 2005) والتي أشارت إلى معدلات الشفقة بالذات تنبأ بمعدلات صعوبات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي من متغيرات أخرى ، كما توجد فروق بين الذكور والإناث في طريقة تنظيمهم لإنفعالاتهم وأن الإناث حققوا مستويات منخفضة في الشفقة بالذات، ونفس الإطار أفادت دراسة أجراها (Zang et al, 2016) أشارت إلى أن هناك علاقة موجبة ودالة بين الشفقة بالذات والإنفعالات الموجبة ، وعلاقة عكسية بين الشفقة بالذات وكل من الإنفعالات السلبية والضغط الأكاديمي ، وأن الشفقة بالذات تؤدي دورًا وسيطًا عكسيًا في العلاقة بين الضغط الأكاديمي المزمنة والإنفعالات السلبية.

وقد أضافت الكفاءة الذاتية الأكاديمية مزيد من القوة للعلاقة بين الإنفعالات المرتبطة بعملية التعلم واستراتيجيات الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة حيث أشارت دراسة Hayat et al, 2020 () إلى أن كفاءة الذات الأكاديمية تؤثر بشكل مباشر على الأداء الأكاديمي والإنفعالات المرتبطة بالتعلم لدى الطلاب .

واتفقت مع نتائج دراسة (Cassidy, 2015) والتي أشارت إلى أن الكفاءة الذاتية ترتبط بالمرونة الأكاديمية بشكل إيجابي وتعرضت للضعف غير المباشرة مقارنة بالصعوبات المباشرة ، وتتفق مع نتائج دراسة (Matthijs, Noordzij, 2021) والتي أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين المرونة المعرفية ومعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية وفقًا للنوع.

ومن نتائج جدول (١٣) وشكل (٣) يمكن قبول الفرض الثاني الذي ينص على " تكون متغيرات البحث فيما بينها نموذجًا يوضح علاقة التأثير والتأثر المتبادل بين كل من التنظيم الإنفعالي

الأكاديمي والشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة عينة البحث".

توصيات البحث

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يُوصي بالتالي:

- ١- تنظيم ندورات ودورات تدريبية لتوعية الطلاب بالجوانب النفسية والإهتمام بالتنظيم الإنفعالي الأكاديمي .
- ٢- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تصميم برامج تربوية وإرشادية لطلاب الجامعة في ضوء الشفقة بالذات.
- ٣- عمل لقاءات إرشادية للطلاب لتبصيرهم بمفهوم الشفقة بالذات وأبعاده وكيفية تحقيقه لديهم.
- ٤- توجيه الأباء والمعلمين إلى ضرورة تحديد مستويات ومعايير من الأداء الأكاديمي تكون متناسبة مع قدرات وإمكانات الطالب ، وعدم رفع سقف هذه المعايير حتى لا يصاب الطلاب بالإحباط.
- ٥- ينبغي تعزيز الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من خلال وضع استراتيجيات لجذب الطلاب وتشجيعهم على المشاركة الأكاديمية في الأنشطة وتقديم كافة الدعم لهم.

مقترحات البحث

أوضحت نتائج البحث الحالي نقاطاً جديرة بالدراسة يمكن أن تكون مجالاً لبحوث ودراسات مستقبلية ففي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يمكن تحديد بعض من المجالات البحثية المهمة التي يمكن التطرق إليها مستقبلاً:

- ١- دراسة المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطالب الجامعي.
- ٢- دراسات تنبؤية لمعنى الحياة مع استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي من غير القمع الإنفعالي وإعادة التقييم المعرفي.
- ٣- النمذجة البنائية لعلاقات بين التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- دراسة متغيرات البحث الحالي ولكن على عينات أخرى كطلاب المرحلة الثانوية .
- ٥- اجراء المزيد من الدراسات للكشف عن تصورات البيئة التعليمية لدى الطلبة في ضوء متغيرات جديدة وفي جامعات أخرى .

المراجع

- أسماء فتحي لطفي عبدالفتاح (٢٠١٨). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التمكين النفسي والشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية لدى طلاب الصفين الأول والثاني بمرحلة الثانوية العامة، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٤، (١٢)، ٤١-١.
- أمانى عادل سعد (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، مجلة كلية التربية، ٣١، (١٢١)، ٢٢٤-٢٨٢.
- إيمان عبد الله، محمد عبدالقادر عبدالغفار، ميرفت حسن فتحي (٢٠٢٢). ما وراء المزاج وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الأول الثانوي، مجلة دراسات تلابوية واجتماعية، (٢)، ٢٥٠، -٣١٠.
- حيدر مزهر يعقوب (٢٠١١). التنظيم الإنفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين: الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب. المجلس العربي الثامن لرعاية الموهوبين، (٢)، ٤٥١-٤٦٧.
- خولة فلاح (٢٠٢١). الكفاءة التدريسية وعلاقتها بالالتزام الاصحى لدى المعلمين المصابين بأمراض مزمنة، رسالة دكتوراة غير منشورة بسكرة الجزائر.
- داليا محمد محمد (٢٠٢٠). التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، ١٣، ٣٩٤-٥٠٤.
- دينا أحمد اسماعيل حسن (٢٠٢٠). استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكاديمي المبنية بالاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، ١، (٧٧)، ١٧٤-٢٥٥.
- رياض نايل العاسي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة جامعة دمشق، (١)، كلية التربية، جامعة المنيا، ١٢.
- ستار جبارو غانم، خديجة حيد نوري (٢٠١٦). التنظيم المعرفي للإنفعال: استراتيجياته وصعوباته، مجلة العلوم النفسية والتربوية، (١٠٣)، ٣٥٥-٢٣٣.
- سلوى سعيد عبدالغني، ومروة صلاح إبراهيم سعادة (٢٠٢٣). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي والشفقة الأكاديمي لدى الطالبات المعلمات بكلية الإقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، (٤٥)، ٢٥٥٣-٢٦٢٨.
- عادل سيد أحمد، أمين صالح نبيل (٢٠١٩). تقنين مقياس صعوبات التنظيم الإنفعالي لـ بجوريبيرج وآخرون، على طلبة الجامعة، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٧٦، ٢١-١٩٩.
- عادل محمود المشاوي (٢٠١٥). نموذج بنائي للعلاقات بين النزعة للتسامح واستراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلاب المعلمين، مجلة كلية التربية، ٤، (٢٥)، ٥٥-١٤١.
- عبلة محمد الجابر صغير (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الإنفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢، (١٠)، ١٢٦-١٦١.

- عبيد محمد الصبا (٢٠١٩). العنف الزوجي وعلاقته بالشفقة بالذات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، ٣٠ (١٢٠)، ١٥٥-١٩٦.
- عفرأ إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم الإجتماعية، (٢٦)، ٣٠.
- علياء علي السيد (٢٠٠٧). فعالية التقويم بملفات التعلم في تنمية التحصيل والتفكير الإبتكاري وخفض قلق الإمتحان في مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية، مجلة التربية العملية، المجلد العاشر، (٤)، ٨٧-١١٤.
- عماد الزغول، علي هنداي (٢٠١٠). مدخل إلى علم النفس، العين: دار الكتاب الجامعي.
- ماجد مصطفى على العلي، وعبدالقادر عبدالمطلب محمد، (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالقيم والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية، ٢٤ (٣)، ٤٨١-٢٤٨.
- محمد رزق البحيري، زهوة منير حجاج (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١١)، ٤١٩-٤٥٦.
- محمد زكي عفانة (٢٠١٨). التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- مروة محمد عمار (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والإجتماعية الناتجة عن وسائل التواصل الفجتماعي لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، (١٩)، ٣٧٣-٤٢٤.
- مصطفى علي رمضان مظلوم (٢٠١٧). تنظيم الإنفعال وعلاقته بالألو كسثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية - كينيكية). دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٨٢)، ٢١٤-٢١٤.
- نجلاء فتحي الشيمي (٢٠١٩). تنظيم الانفعالات وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ٢٣، ٢٤١-٢٦٥.
- هالة عبد الوهاب مصطفى، نبيل عيد الزهار، زينب عبد العليم بدوي (٢٠١٨). استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بعملية التفكير لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، مجلة القراءة والمعرفة، ٢٠٠، ١٦٧-١٩١.
- هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، ٥٦، ٣٢٥-٣٩٦.
- هبة جابر عبد الحميد، عبيد أحمد أبو الوفا (٢٠٢١). فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الإنفعالي الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢ (١١٣)، ٤٣٩-٥١٤.
- وردة رشيد بلحسيني، سعاد بوسعيد (٢٠١٧). استراتيجيات تنظيم الانفعالات. فكر وإبداع، رابطة الأدب الحديث، ١١١، ١٢٢-٢٠٨.

المراجع الأجنبية:

Bandura (1995). efficacy Exercise of personal and collective in changing socities ,pp 1-45.Nwe York:Combridge University press.



- Buric,I,Soric,&Penezic.Z(2016).Emotion regulation in academic domain:Development and validation of the academic emotion regulation questionnaire (AERQ).Personality and Individual Differences,96,138-147.
- Ehring,Tuschen- Caffierm Schnulle,Fischer ,S, Gross, (2010).Emotion regulation and vulnerability to depression:spontaneous versus instructed use of Emotion suppression and reappraisal Emotion,10,563-572.
- Finlay-Jones,h,n A., Bluth, K. & Neff, K. (Editors: 2023). Handbook of Self-Compassion. Mindfulness in Behavioral Health Series Editor: Nirbhay N. Singh. Springer Nature Switzerland AG.
- Fong.M&Loi.M.(2016).The mediating role of self-compassion in student psychological health .Australian psychologist.51,431-441.
- Gilbert,p,McEwan,K,Matos,M,&Rivis,A.(2011).Fears of compasurs Development of three :,self-report measures.psychology and psychotherapy : Theory,research and practice ,84(3),239-255.
- Gratz ,K.L,Roemer,L.(2004).Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development,factor structure initial validation of the difficulties in emotion regulation scale .Journal of psychopathology and behavioral assessment ,26(1),41-54.
- Graziano,P.A,Reavis,R.D,Keane,S.P,&Calkins,S.D(2007).The role of emotion regulation in childrens early academic success Journal of school psychology,45,3-19.doi:10.1016/j.jsp.2006.09.002.
- Gross and Thompson ,(2007)Gross,R.A.Thompson Emotion regulation :Conceptual foundations .Gross(Ed) Handbook of emotion regulation,Guilford press,New nnhn,York(2007),pp 3-24.
- Gross&JohnO.(2003).Individual differences in two emotion regulation processes:Implications for effect ,relationships, well-being .Journal of personality and social psychology ,85,348-362.
- Gross,J,J.&Thompson,R,A.(2007).Emotion regulation :Conceptual foundations,In,J,J.Gross(Ed),Handbook of emotion regulation (p p .3-24).New York,NY:Guilford press.
- Gross,James.(1998).Emotion Regulation :past,present ,future,stanford University ,printed in U.S.A.
- Gumora ,G.,&Aresnio,W.F.(2002).Emotionality, emotion regulation and school performance in middle school children.Journal of School psychology,40,395-413.
- Hill and Craft,(2003) N .E.Hill,S.A.Craft Parent- school involvement and school performance:Mediated pathways among socioeconnnomically comparable African American and Euro- American families ,Journal of Educational psychology,96(2003),pp 74-83,10.1037/0022-0663.95.1.74 view at publisher .

- John,O.&Gross,J.J.(2004).Health and unhealthy emotion regulation :personality processes ,individual differences ,and life span development.Journal of personality ,72,1301-1334.
- Kunnathodi Abdul Gafoor,&P.Muhammed Ashraf .(2007). Academic Self Efficacy Scale ,University of Calicut ,1:5 <https://www.researchgate.net/publication/262924154>,doi:1013140/RG213930.2640.
- Matthijs Noordzij& Hanneke Scholten,(2021).The relationship between self-efficacy and self- compassion :An Experience study ,Lena Flentje Department of positive psychology and technology ,University of Twente ,3-39.
- Neff K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*. 2003;2(2):85–101.
- Neff,D KRISTIN,MC GEHEE,PITTMAN. (2010),self.compassion and psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults .*self and Identity* ,pp91.92.
- Neff,K,(2017,My.20). *The Art of Mindfulness and self-compassion* .Elleen Fisher Learning Lab.New York.
- Neff,K,D,and McGeheemp(2012),,self compassion and psychological resilience among adolescents and young, adults and identity ,(2010). Pp210.240.24.Riley,p,work and Family interface: wellbeing and role of resilience and work Life balance Thesis doctor philosophy in Waikato University .
- Neff,K.(2003a). Self-compassion :Analternative conceptualization of ahealth attitude toward oneself.self and identity,2(2),85-101.
- Neff,K.D.(2003b).The development and validation of a scale to measure self-compassion.*Self and identity*,2(3),223-250.
- Nielsen,T,Dammeyer,J,Vang,M.L.&Makransky.G.(2017).Gender fairness in self-efficacy?Arasch-based validity study of the genral academic self-efficacy scals(GASE)SCANDINAVIAN Journal of Educational Research,62(5),664-681.
- Oram,R,Ryan,j,Rogers,M.,&Health,N.(2017).Emotion regulation and academic perceptions in adolescence,*Emotional and Behavioural Diffculties* .22(2),162-173.
- Pekrun,R,Goetz,T,Titz,W,&PERRY,r.p.(2002).Academic emotions in students,self-regulated learning and achievement :Aprogram of quantitative and quantitative research educational psychologist.37,91-106.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K., &Gucht, V., (2011): Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255.
- Reed,II,A&Aquino,K.F.(2003).Moral identity and the expanding circle of moral regard toward out-groups.*Journal of personality and social psychology*,84(6),1270.
- Renshaw ,T.L& Bolognino ,S,J .(2016).TheCollege student subjective well being Questionnaire: Abrief,multidimensional measure of undergraduats covitality ,*Journal of Happiness students* ,17(2),643-484.



-
- Schunk ,D.H.(2022). Self-efficacy and achievement behaviors .Educational psychology Review.1(3),173-208
<https://doi.org/10.1007/BF01320134>.
- Shebuski,F,Bowie,J.&Ashby,J.(2020).Self –Compassion trait Resilience,and trauma exposure in und ergraduate students , Journal of College counseling.(23),2-14.
- Zhang ,Y,Lou,X,Che.X.&Duan ,W.(2016).Proactive effect of self – compassion to emotion responses among students with chronic academic stress ,Frontiers in psychology ,7,1-6.doi:10.3389/fpsyg.2016.01802.
- Zimmerman.B.J.&Martinez-pons,M.(1990).Student differences in a self –regulated learning: relating grad,sex,and giftedness to self-efficacy and strategy use –Journal of Educational psychology.