



الإسهام النسبي للتعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا فتحي الضبع، أسماء عباس*

قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة سوهاج، سوهاج 82524، مصر

*المؤلف المختص: asmaaelsayed5121994@gmail.com

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوي التعاطف مع الذات والمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا، والكشف عن إسهام التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (375) طالبًا وطالبةً من المعرضين للخطر أكاديميًا بالمستوي الثالث بكلية التربية (128) طالبًا و(247) طالبةً تراوحت أعمارهم ما بين (19- 21) عامًا، بمتوسط عمري (20,095) عامًا، وانحراف معياري (0,847)، طُبقت عليهم أدوات الدراسة وهي: مقياس التعاطف مع الذات إعداد (الضبع، 2013)، مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي إعداد (الباحثين)، وتوصلت النتائج إلي وجود مستوي منخفض من التعاطف مع الذات، ووجود مستوي مرتفع من المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة، كما توصلت النتائج إلي إسهام الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات وأبعادها (التوحد المفرط، والعزلة) في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي؛ حيث فسرت الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات ما نسبته (4,60%) وفسرت أبعاد (التوحد المفرط، والعزلة) ما نسبته (6,60%) من التباين في المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة. كما تسهم الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات وأبعادها (العزلة، والحكم الذاتي) في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة؛ حيث فسرت الدرجة الكلية من التعاطف مع الذات ما نسبته (5,60%) وفسرت أبعاد (العزلة، والحكم الذاتي) ما نسبته (16,2%) من التباين في المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي لدى طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا. الكلمات الأساسية: التعاطف مع الذات، المعتقدات ما وراء المعرفية، الاجترار النقدي الذاتي، طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا.

بيانات المقال

الاستشهاد المرجعي: فتحي الضبع، أسماء عباس (2023). الإسهام النسبي للتعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا، مجلة سوهاج لشباب الباحثين، مجلد 3 (4)، 288 - 317.

تاريخ استلام البحث: 2023/01/03

تاريخ قبول البحث: 2023/02/25

تاريخ نشر البحث: 2023/03/02

<https://doi.org/10.21608/sjyr.2023.293835>

Publisher's Note: SJYR stays neutral regarding jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

1. المقدمة

يواجه طلاب الجامعة ضغوطًا وتحديات عديدةً كغيرهم من بقية أفراد المجتمع، وتحتل الضغوط الأكاديمية التي تواجههم أهميةً كبيرةً في مجال البحث النفسي والتربوي، لما لها من تأثير سلبي في دافعية الطلاب واستمتاعهم بالدراسة ومواقف التعلم، وبالحياة الجامعية بشكل عام، أو في نتائج ومخرجات التعلم. وقد يتعرض بعض طلاب الجامعة لخبرة الفشل الأكاديمي، وتدني مستوي التحصيل والإنجاز، والتي قد تُثير لديهم معتقداتٍ سلبية، يمكن أن يترتب عليها العديد من المشكلات الأكاديمية؛ لذا فمن الضروري أن يتمتع طلاب الجامعة بالسمات الإيجابية التي تمكنهم من التعامل الإيجابي مع هذه الضغوط والتحديات، بحيث تصبح لديهم قدرة متوازنة لمواجهة مواقف الفشل الأكاديمي، والقدرة على تنظيم انفعالاتهم وإدراكها بصورة سليمة.

وتطبيقًا لمبادئ علم النفس الإيجابي، وأهدافه، ومتغيراته، وضرورة توظيفها في المجال الأكاديمي، فإنه من الأهمية بمكان دراسة المصادر الشخصية الإيجابية لدى الطلاب التي تمكنهم من كفاءة المواجهة، وتعمل كمتغيرات وسيطة بين إحساسهم بالضغط، وصحتهم النفسية بشكل عام [1].

ويعد التعاطف مع الذات Self-Compassion من المتغيرات الحديثة نسبيًا في مجال علم النفس الإيجابي، والتي يفتقدها الطلاب المعرضين للخطر أكاديميًا؛ نظرًا لما يتسمون به من حساسية انفعالية، وجلد للذات، ولومها، وإصدار أحكام قاسية وسلبية على الذات، وشعور دائم بالذنب نتيجة الإخفاق والتقصير.

فقد أشارت [2] إلى أن التعاطف مع الذات مكون مهم من مكونات الشخصية التي تساعد الفرد في مواقف الفشل والألم، ويعمل على وقايتها من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، ويجعل الفرد أكثر عطفًا على نفسه في مواقف الفشل والإخفاق، وأكثر عقلانية ومرونةً وانفتاحًا وقابلية للتغلب على مشكلاته وهمومه. وهذا يعني أن التعاطف الذاتي يتضمن تعامل الفرد مع ذاته من خلال عملية توازن بين الانفعالات والضغط التي تعاني منها الذات في موقف معين، دون مبالغة في تضخيم الأحداث والانفعالات أو الاستسلام لها، كما أنه يساعد الفرد على تبني ميكانيزمات نفسية تحميه في حالات عدم التكيف مع الواقع، سواء نتيجة الظروف الخارجية، أو بسبب نقص القدرات والإمكانات الشخصية.

ويُنظر إلي مفهوم التعاطف مع الذات بأنه متعدد الأبعاد، يتكون من ثلاثة أبعاد قطبية تتكامل مع بعضها، وهي: الحنو على الذات Self-Kindness مقابل الحكم على الذات Self-Judgment: ويعني أن يتعامل الفرد مع نفسه برفق ورأفة دون إطلاق أحكام قاسية عليها، وخاصة عندما يفشل في موقف معين، أو يرتكب خطأ ما، فلا يستخدم لغة داخلية قاسية مع نفسه، والإنسانية المشتركة Common Humanity مقابل العزلة Isolation: وتعني رؤية الفرد لتجاربه المؤلمة على أنها جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، بدلاً من إدراكها على أنها خبرة فردية، والوعي بأن الأخطاء من طبيعة البشر، وتستند الإنسانية المشتركة إلى مبدأ الاعتراف بأن كل إنسان قد يخطئ في موقف ما، وقد يفشل في الحصول على كل ما يريد، ويعاني من خيبة الأمل أحيانًا، إما لأسباب شخصية تتعلق بقدراته أو سلوكه أو مشاعره، أو لأسباب خارجية لا يستطيع السيطرة عليها والتحكم فيها، واليقظة العقلية Mindfulness مقابل التوحد المفرط Over-Identification: وتعني وعي الفرد بالخبرات السلبية، والانفتاح على الأفكار والمشاعر المؤلمة والخبرات والأحداث غير السارة، ومعايشتها في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن وعدم إطلاق أحكام سلبية عليها، أو تجنبها، أو قمعها [2،3].

وتتفاعل المكونات الثلاثة للتعاطف مع الذات مع بعضها لتشكل هذا المفهوم، ويؤثر كل منها في الآخر، وكل مكون منها يمكن اشتقاقه من الآخر؛ باليقظة العقلية تقلل من إصدار الأحكام الذاتية، وتزيد بصيرة الفرد لإدراك الإنسانية المشتركة للخبرات التي يمر بها، كما أن الحنو على الذات يقلل تأثير الخبرات الانفعالية السلبية، ويجعل الفرد يتقبلها بسهولة أكبر كجزء من الإنسانية المشتركة، وهذا ما يساعدهم على التعامل معها بموضوعية ودون انفعال مبالغ فيه أو لوم للذات، ويساعدهم أيضًا على الحد من حالة التوحد المفرط مع الذات في مواقف المعاناة والألم، ولذا، فالتعاطف مع الذات يفهم بشكل أفضل كمركب واحد مكون من تفاعل هذه الأبعاد [4].

ويقتضي التعاطف مع الذات تصالح الفرد مع ذاته، ولن يتحقق ذلك إلا بنقد الفرد للمشاعر والأفكار السلبية التي يكونها عن نفسه حال تعرضه للفشل، أو شعوره بالنقص أو قصور في جوانب شخصيته، واستبدالها بمشاعر أخرى إيجابية، يتعايش بموجبها مع نفسه بتعاطف ورحمة وود، مما يؤدي إلى الشعور بالسلام الداخلي والسعادة والطمأنينة، والاستمرار في الحياة بفاعلية واقتدار، حتى يصبح الفرد أقل ميلًا للغضب وللإجترار النقدي الذاتي [5].

ويعد الاجترار النقدي الذاتي self- Critical Rumination من المتغيرات المهمة التي قد تحدث بشكل غير مقصود ويصعب التخلص منها أو القضاء عليها، بل ويمكن أن تكون طويلة الأمد، وأن تهيمن على حياة الفرد العقلية، وقد يمر الأفراد ببعض المعتقدات الاجترارية لسنوات بالرغم من محاولاتهم الحثيثة لتخليص أنفسهم من تلك المعتقدات، ومحاوله التفكير فيها، ومن ثم فإن المعتقدات المرتبطة بالاجترار ترتبط بعدد من الظواهر المعرفية والعاطفية والسلوكية، وتسهم بشكل رئيسي في الشعور بالتعاسة وظهور الاكتئاب [6].

وتعد المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي metacognitions Beliefs about self- Critical Rumination إحدى طرق التفكير للخروج من الموقف من المشكلة؛ حيث يقوم الفرد بتوجيه اللوم لذاته مع انشغال دائرة تفكيره لمدة طويلة بالحدث أو الموقف الذي تعرض له؛ الأمر الذي يؤدي إلى زيادة معدل قابلية إصابته بالمرض النفسي [7]. كما تعتبر معتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي إحدى أنواع المعالجة المعرفية، والتي غالبًا ما تحدث كاستجابة للتوتر، ويتسم الأشخاص الاجتراريون لنقد ذواتهم بأنهم يسترجعون تلقائيًا المزيد من المعتقدات والذكريات السلبية عن الماضي والمستقبل، ويذكرون الأحداث السلبية التي حدثت لهم بشكل متكرر في حياتهم، كما أنهم يتحدثون دائمًا

عن المشكلات المثيرة للقلق لديهم، أو الصراعات، والمشكلات المالية، كما أنهم يتصفون بأنهم أشخاص سلبيون، وينتقدون ذواتهم بصورة دائمة، ويتسمون بالتشاؤم عند حل المشكلات [8].

وتتسم المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي بأنها شكلاً من أشكال التركيز السلبي علي الذات يتم ملاحظته من خلال العديد من الأمراض والسلوكيات المشككة، وبالرغم من أن محتوى تلك المعتقدات تختلف من فرد لآخر إلا أنه يتم التركيز علي المشكلات والقضايا الداخلية (المتعلقة بالذات)، مثل الحالة المزاجية للفرد، وعلي الموضوعات الخارجية أو كلاهما [9].

فقد أشار [10] إلي أن الأفراد الذين تسيطر عليهم المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي هم أقل رضا عن حياتهم، ويتصفون بانخفاض جودة الحياة لديهم؛ لذا فإن الطلاب الذين يعانون منها أكثر احتمالاً للفشل الأكاديمي والتسرب من الدراسة؛ فضلاً عن أنهم ينخرطون في اجترارهم لنقد ذواتهم بدلاً من الانخراط في أنشطة ممتعة لصرف انتباههم عن مزاجهم أو استخدام مهارات المواجهة الأخرى للتخفيف من مزاجهم بشكل متعمد، مما يؤدي إلي تفاقم اكتئابهم وتعميق جراحهم [11].

ويعتقد الباحثان أن الطلاب المعرضين للخطر أكاديمياً يكونون أكثر عرضة للضغوط الأكاديمية، والانفعالات السلبية المرتبطة بنتائج التعلم؛ حيث يترسخ لديهم الاعتقاد بضعف الكفاءة الأكاديمية، والشعور بخيبة الأمل الأكاديمية، وتعميمها على الكفاءة الذاتية بشكل عام، ومن ثم فإنهم يلجأون إلى استراتيجيات مواجهة سلبية كالإنكار، أو لوم الذات، واجترار النقد الذاتي الحاد، كما يمكن القول بأن الطلاب الذين يتلقون تغذية راجعة سلبية ناتجة عن الفشل والإخفاق الأكاديمي، أو التعثر في بعض المقررات الدراسية ربما يثير ذلك لديهم معتقدات سلبية نحو ذواتهم، وعلى الرغم من أن هذه الانفعالات ترتبط بمواقف محددة، وهو نتائج التعلم المتدنية، إلا أن بعض الطلاب قد يعممونها لتشمل جميع جوانب حياتهم.

وفي ضوء ذلك، فقد أشارت [12] إلى أن التعاطف مع الذات كاستراتيجية للمواجهة لدى الطلاب منخفضي الإنجاز الأكاديمي من حيث النظر إلى خبرة الفشل الأكاديمي باعتبارها فرصة للتعلم، كما أنها وسيلة تجذب انتباه الفرد إلى جوانب الشخصية والمجالات الأكاديمية التي تحتاج إلى التطوير والتحسين. وهذا يعني أن خبرة الفشل وفقاً لمنظور التعاطف مع الذات قد تكون فرصة إيجابية، وليست أزمة، هي عامل مهم في عملية التعلم على طريق النجاح والإتقان.

وفي ضوء وفرة الدراسات العربية التي تناولت التعاطف مع الذات، إلا إنها لم تحظ بالاهتمام بعينة الدراسة؛ فضلاً عن عدم تناول الدراسات الأجنبية والعربية العلاقة بين التعاطف مع الذات والمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي بشكل مباشر؛ مما دفع الباحثين إلى دراسة هذين المتغيرين معاً.

1.1. مشكلة الدراسة

نبع الشعور بمشكلة الدراسة من خلال تعامل الباحثين واحتكاكهما المباشر مع طلاب المستوى الثالث بكلية التربية عامة، والطلاب المعرضين للخطر أكاديمياً خاصة، ومن خلال اطلاعهما على الأطر النظرية والدراسات السابقة؛ لُوَجِّهَ أن هؤلاء الطلاب يعانون من مشكلاتٍ عدّة، وأبرزها المشكلات المعرفية الناتجة عن سيطرة المعتقدات والأفكار السلبية غير المرغوب فيها علي أذهانهم، والتي تؤثر تأثيراً واضحاً علي جميع جوانب حياتهم الشخصية، ولا يستطيعون التخلص منها، بل يظلون يجترونها بشكل مستمر ومفرد فيه، إلي أن تصبح هذه المعتقدات جزءاً رئيساً من حياتهم، ومن ثم فإنها يمكن أن تحول نظرهم للحياة إلي نظرة تشاؤمية، ويغلب عليهم الحزن والاكتئاب، وقد يجدون أنفسهم فريسة لتلك المعتقدات التي ينتج عنها نقد الذات الجارح ولومها بقسوة.

وفي ظل الاهتمام بعلم النفس الإيجابي، والذي يركز علي الخصال والسمات الإيجابية في الشخصية، ومكامن القوة لدى الفرد؛ نجد أن الباحثين قد اتجهوا إلي التركيز علي مكونات الشخصية الإيجابية، وتعزيز الانفعالات، وأنماط التفكير البناء، والعمل علي تنميتها لتشكّل عوامل وقائية تكون بمثابة حصن منيع ما يعترض الفرد في حياته من صعوبات وتحديات، والتي تؤدي بدورها إلي الاضطرابات النفسية؛ لذا فمن الضروري أن يتسم الفرد ببعض السمات الإيجابية التي تساعد علي التعامل بصورة إيجابية في الحياة.

وبالرجوع إلي الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية، يُلاحظ الاهتمام المتزايد بالتعاطف مع الذات بوصفه متغيراً إيجابياً، وله دور مهم في تحقيق توافق الفرد وتمتعه بالصحة النفسية، وذلك من خلال العلاقات الارتباطية سواء الموجبة، أو السالبة بين التعاطف مع الذات ومتغيرات عديدة كأسلوب الحياة الصحي [13]، والصمود الأكاديمي [14]، والاهتمام الاجتماعي [15]، والسعادة النفسية [16]، والدافعية للإنجاز [17]، والمرونة النفسية [18]، والشعور بالأمل [19]، والضغوط النفسية [20]، واستخدام العقاقير [21].

وقد أشارت [22] إلى أن هذا المفهوم مفيد بشكل خاص في بيئات التعلم؛ لأنه يقدم وجهة نظر صحية في الإنجاز؛ فالطالب الذي يبدي تعاطفًا مع ذاته ربما يسعى، وبدافع داخلي للإنجاز لأنه يهتم بنفسه، ويريد أن يعمل بشكل جيد، وليس تجنبًا للفشل، وبالتالي يتمكن من التخلص من اجترار النقد الذاتي في حالة الفشل، أو التقييمات السلبية من قبل الأقران. وقد أشارت نتائج دراسة كل من [23، 24، 25، 26، 27، 28، 29] إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التعاطف مع الذات واجترار الأفكار والمعتقدات السلبية، كما توصلت أيضًا إلى أن التعاطف مع الذات متغير إيجابي يساعد على التقليل من اجترار الأفكار والمعتقدات السلبية.

فقد أشارت دراسة [30] إلى أن التعاطف مع الذات فعال في تعزيز استراتيجيات المواجهة في أعقاب التعرض للمواقف الضاغطة، وهو بذلك قد يكون استراتيجية فعالة محتملة لمقاومة اجترار نقد الفرد لذاته. وقد أشارت دراسة [31] إلى أن الدرجات المرتفعة من التعاطف مع الذات ترتبط بزيادة الرضا عن الحياة، والذكاء الوجداني، والترابط الاجتماعي، وكذلك انخفاض أعراض الاكتئاب، والقلق، واجترار النقد الذاتي.

وبالإضافة على الدراسات العربية- في حدود علم الباحثين- يُلاحظ ندرة في الدراسات التي تحققت من هذه العلاقة بين متغيرات الدراسة لدى طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا بشكل مباشر؛ لذا فإن هذه الدراسة تسعى إلى التعرف على مستوى التعاطف مع الذات والمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا، والكشف عن العلاقة المباشرة بين التعاطف مع الذات والمعتقدات المعرفية للاجترار النقدي الذاتي. ومن ثم؛ تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: ما إسهام التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا؟ ويتفرع عن هذه السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- i. ما مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا؟
- ii. ما مستوى المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا؟

3. ما إسهام التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا؟

1.2. أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة على المستويين النظري والتطبيقي فيما يلي

1.2.1. الأهمية النظرية: استمدت الدراسة أهميتها النظرية من الاعتبارات التالية

- i. أهمية متغيري الدراسة، وهما: التعاطف مع الذات، والمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي وبخاصة في المجال الأكاديمي، وتقديم إطار نظري يثري الدراسات العربية حول هذين المفهومين، خاصة مع حداثة مفهوم المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي عربيًا.
- ii. عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا، وهي عينة لا يتم تناولها بكثرة في الدراسات العربية.
- iii. أن الدراسة الحالية تعالج ثغرة أغفلتها الدراسات العربية- في حدود علم الباحثين- فعلى الرغم من وفرة الدراسات العربية التي تناولت التعاطف مع الذات في السنوات الأخيرة لكن لوحظ عدم دراسته لدى عينة الدراسة المستهدفة فضلاً عن حداثة تناول المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي.

1.2.2. الأهمية التطبيقية

- i. إعداد مقياس جديد، وهو مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي، والتحقق من خصائصه السيكومترية على عينة الدراسة، وهو ما يمثل إضافة جديدة تثري المكتبة العربية في مجال القياس النفسي.
- ii. توعية طلاب الجامعة وغيرهم من أفراد المجتمع بأهمية التعاطف مع الذات في مواجهة الضغوط المختلفة، واعتباره أسلوب حياة في التعامل مع الذات أثناء مرورها بالخبرات المؤلمة القاسية.
- iii. الاستفادة مما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج في توجيه المختصين في الإرشاد النفسي إلى تبني الإرشاد المرتكز حول التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة من أجل مساعدته على تنمية التعاطف مع ذاتهم في المواقف الضاغطة، وبخاصة في مواقف الإخفاق الأكاديمي.

1.3. أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على

- i. الكشف عن مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا.
- ii. الكشف عن مستوي المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا.
- iii. التعرف على إسهام التعاطف مع الذات في التنبؤ المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا.

1.4. مصطلحات الدراسة

1.4.1.1. التعاطف مع الذات Self-compassion

عرّف [1] التعاطف مع الذات بأنه شكلٌ من أشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو أنه الدعم الموجه من الذات للذات أثناء الأزمات، والذي يتمثل في الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سلبية. ويعرف-إجرائيًا- بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على سواء على الدرجة الكلية أو على كل بعد فرعي من أبعاد المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

1.4.2. المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي The metacognitions Beliefs about self-critical rumination

عرّفها الباحثان بأنها: مجموعة من المعتقدات التي يتبناها الفرد عن ذاته، تتسم بكونها مستمرة ومتكررة ملحة، تستحوذ على انتباهه، وتسهم في ظهور الاضطرابات النفسية، وتدعم استمرار وجود أعراضها، وتتضمن المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي مجالين: هما، المجال الأول: ويتعلق بالمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي: وهي تتعلق بمزايا الأفكار السلبية للاجترار، والمجال الثاني: بالمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي: وتشير إلي المعتقدات السلبية عن المستقبل، وعدم التحكم المدرك، والتركيز الدائم على مصادر التهديد وأضرار الاجترار. وتعرف-إجرائيًا- بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على سواء على الدرجة الكلية أو على كل بعد فرعي من أبعاد المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

1.4.3. الطلاب المعرضون للخطر أكاديميًا Academically students at risk

هم طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج منخفضو الإنجاز الأكاديمي والذي يقل معدلهم التراكمي عن (2,00).

1.5. محددات الدراسة

تحددت الدراسة بموضوعها الذي يُمثل في إسهام التعاطف مع الذات في التنبؤ المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا، وبعينتها البشرية التي اقتصرت على طلاب كلية التربية منخفضة الإنجاز الأكاديمي والذين يقل معدلهم التراكمي عن (2,00)، ويمكن إجرائها وتطبيق أدواتها بكلية التربية جامعة سوهاج، وبزمن إجرائها في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2023/2022م.

1.6. الإطار النظري

1.6.1. مفهوم التعاطف مع الذات

عرّف [22] التعاطف مع الذات بأنه تفهم الشخص لمعاناته وانفتاحه عليها، مع السعي لتجاوزها، وتخفيف آلامه برقة ولطف وتعاطف، بتجنب التوجه النقدي المهين للذات، ورؤية خبرته الشخصية في إطار الصورة الإجمالية العامة للوجود البشري.

وعرّف [14] التعاطف مع الذات بأنه اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن الحنو بالذات، وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعاينها غالبية الأفراد، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقلٍ متفتح.

وعرّف [5] التعاطف مع الذات بأنه مجموع الاستجابات التي تكون الموقف النفسي للإنسان تجاه ذاته عند إدراكه لأوجه القصور ومظاهر الضعف، وعند إدراكه لأخطائه وإخفاقاته في الحياة، أو تفويته لبعض فرص ترقية ذاته وتحسينها. وعرّف الضبع [1] التعاطف مع الذات بأنه شكلٌ من أشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو أنه الدعم الموجه من الذات للذات أثناء الأزمات، والذي يتمثل في الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سلبية. وعرّفه [33] بأنه معايشة الفرد للخبرة الذاتية السارة أو المؤلمة بوعي،

وموضوعية، وانفتاح على الخبرات الخارجية، وذلك من خلال الحس الإنساني المشترك مع المعالم المحيطة به وصولاً للرفق الموضوعي بالذات وعدم لومها عند التقصير.

بينما عرّفته [34] بأنه اتجاهًا إيجابيًا نحو الذات يؤثر في البناء النفسي للفرد، ويتضمن الرفق بالذات والآخرين في لحظات الفشل والمعاناة من خلال استبصار الفرد ووعيه بانفعالاته السلبية دون التهرب منه، ودون إصدار أحكام تلقائية، مع رؤية خبراته في إطار الإنسانية المشتركة وهو ما يخفف من وطأة المشاعر السلبية التي يعانها الفرد.

وباستقراء الباحثين للتعريفات السابقة للتعاطف مع الذات؛ يتضح أن جميع الدراسات اتفقت على أن التعاطف مع الذات أحد أبعاد البناء النفسي للفرد، وهو اتجاه إيجابي يتخذه الفرد نحو ذاته، ويعد بمثابة الدعم الموجه نحو الذات أثناء الضغوطات والأزمات، ويعتمد على استبصار الفرد لانفعالاته السلبية بشكل متوازن، وسعيه لاستبدالها بأخري أكثر إيجابية. وبناءً عليه يمكن تعريف التعاطف مع الذات بأنه: توجه الفرد نحو ذاته في مواقف الإخفاق والتعثر، بتقديم المزيد من الدعم المعنوي للتخفيف من أثرها عليه، وذلك من خلال رؤيته لخبراته الخاصة به على أنها جزء من الخبرة الإنسانية العامة، وعدم إصدار أحكام قاسية على الذات، والرفق بها، وحمايتها، وعدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها، وإدراكه لمشاعره وأفكاره وأحاسيسه بأسلوب متوازن.

1.6.2. نموذج Neff في التعاطف مع الذات

تعد Neff من أوائل الباحثين الذين قدموا مفهومًا نظريًا عن التعاطف مع الذات؛ حيث تري أن التعاطف مع الذات يشير إلى قدرة الفرد على كبح مشاعر المعاناة إلى شعور بالدفء والاتصال، وأن التعاطف مع الذات بناء مركب يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية، يمتد كل بعد منها على متصل يشمل الطرفين الموجب والسالب منها، وهي:

- i. اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات Self-Kindness Versus Self-Judgment
ويعني أن يتفهم الفرد ذاته، ويتعامل معها برأفة ورفق، وبشكل مبني على الحنو على الذات بدون إصدار الأحكام؛ حيث يتضمن الدفء العاطفي نحو الذات بدلاً من نقد الذات وجلدها عندما يواجه الفرد معاناة ما أو عندما يفشل في أمر ما.
- ii. الإنسانية المشتركة مقابل العزلة Common Humanity Versus Isolation
ويعني رؤية الفرد لخبراته الخاصة على أنها جزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل، وبدلاً من إدراكها على أنها تجربة فردية، كما يشير إلى إدراك الخبرات المؤلمة التي نتعرض لها على أنها جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي من الممكن أن يتعرض لها كل فرد؛ مما يؤدي إلى تقليل شدة الألم الذي تسببه لنا.
- iii. اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط Mindfulness Versus Over-Identification
ويشير هذا البعد إلى حالة من الوعي المتوازن بالخبرات في اللحظة الراهنة، وإدراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الإفراط في التوحد معها [22، 35، 36، 37، 38].

وقد أشارت دراسة [4] إلى أن أبعاد التعاطف مع الذات تتفاعل فيما بينها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل؛ حيث يؤثر كل منهما في الآخر، وكل مكون منهما يمكن اشتقاقه من الآخر، فاليقظة العقلية تقلل من إصدار الأحكام الذاتية، وتزيد بصيرة الفرد لإدراك إنسانية المشتركة للخبرات التي يمر بها، كما أن الحنو على الذات يقلل من تأثير الخبرات الانفعالية السلبية، ويجعل الفرد يتقبلها بسهولة أكبر كجزء من الإنسانية المشتركة، وهذا ما قد يساعدهم على التعامل معها بموضوعية ودون لوم الذات أو انفعالات مبالغ فيها، ويساعدهم أيضًا على الحد من حالة التوحد المفرط مع الذات في مواقف المعاناة والألم؛ لذا فالتعاطف مع الذات يفهم بشكل أفضل كمركب واحد من تفاعل هذه الأبعاد.

وسوف تتبني الدراسة الحالية نموذج Neff في التعاطف مع الذات؛ حيث يعتبر من النماذج الرائدة والمفسرة لمفهوم التعاطف مع الذات، ومن أكثر النماذج قبولاً وشيوعاً؛ فضلاً عن ذلك فإن جميع الدراسات التي تناولت موضوع التعاطف مع الذات اعتمدت على أبعاده المتضمنة فيه، وعلى المقياس المعد وفق هذا النموذج.

1.6.3. أهمية التعاطف مع الذات

يعد التعاطف مع الذات بمثابة عامل وقاية وحصانة ضد ما يعترض الأفراد من صعوبات وضغوطات يمكن أن تؤثر على توافقهم، فقد أشار [39] إلى أن التعاطف مع الذات يستخدم كاستراتيجية تكيفية للتنظيم الانفعالي، وميكانيكيزم للصمود Resilience Mechanism، وعامل وقائي ضد نشاط المخططات activation of schema المرتبطة بعلم النفس المرضي التابعة لحالات الخبرات الانفعالية السلبية. وأشارت دراسة [40] إلى أن للتعاطف مع الذات فوائد عديدة كالشعور بالرضا، وفهم الذات، وعدم نقد الذات بقسوة، والوعي والثناء للنفس بواقعية، وتسهيل القدرة على تصحيح أوجه القصور في الشخصية،

فهو يزيد من الرفاهية النفسية والمرونة الانفعالية، والرضا عن الحياة، وعمليات التكيف، وانخفاض الشعور بالاكئاب، والقلق، والشعور بالهزيمة النفسية.

فضلاً عن أنه يمكن الفرد من تحقيق التوازن بين الانفعالات، والضغوط التي تنتابه في موقف معين، والتعبير عنها بشكل معقول دون مبالغة في تضخيم هذه الضغوط، أو الاستجابة لها بانفعالات شديدة، وتبني استراتيجيات إيجابية سواء في التعامل مع هذه الضغوط، أو الانفعالات الناتجة عنها [1]. كما أكدت [41] على أن التعاطف مع الذات يساهم في زيادة الدافعية نحو التغيير، وتحفيز الاستعداد لتحمل المسؤولية عن الأخطاء.

كما توصلت نتائج دراسة [5] إلى أن المستويات المرتفعة من التعاطف مع الذات ترتبط بمشاعر الاستقلال والكفاءة، والتفاؤل، الحكمة، المبادرة الشخصية، والتأثيرات الإيجابية. وكذلك أيضاً نتائج دراسة [42] التي توصلت إلى أن التعاطف مع الذات يقلل من احتمالية الفشل، والتعثر، وجلد الذات.

1.7.1.1. المفاهيم المعرفية للاجترار النقدي الذاتي

The metacognitions Beliefs about Self-critical Rumination

عرّفها [43] بأنها معتقدات خاطئة يعتقدها الفرد حينما يواجه تهديداً أو مشاعر سلبية، وتثبت هذه المعتقدات من مشاعر القلق والانزعاج والطرق الخاطئة للانتباه نحو التهديدات التي يمر بها الفرد، كما أنها تؤدي إلى ظهور الاضطراب النفسي. وعرّفها [44] بأنها المعتقدات والنظريات التي يمتلكها الناس عن تفكيرهم، وتتكون هذه المعرفة من معتقدات عن أنماط محددة من الأفكار بالتوازي مع المعتقدات المتعلقة بفعالية ذاكرة الشخص أو قوة التركيز لديهم.

بينما عرّف [45] الاجترار النقدي الذاتي بأنه "اجترار المواقف السلبية واسترجاعها عند مواجهة موقف ضغط يتطلب حلاً. وفي ضوء ما ورد من تعريفات حول المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي يمكن تعريفها بأنها: مجموعة من المعتقدات التي يتبناها الفرد عن ذاته، مستمرة ومتكررة ملحّة، تستحوذ على انتباهه، وتساهم في ظهور الاضطرابات النفسية، وتدعم استمرار وجود أعراضها، وتتضمن المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي مجالين: هما، المجال الأول: ويتعلق بالمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار: وهي تتعلق بمزايا الأفكار السلبية للاجترار، والمجال الثاني: بالمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار: وتشير إلى المعتقدات السلبية عن المستقبل، وعدم التحكم المدرك، والتركيز الدائم على مصادر التهديد وأضرار الاجترار.

1.7.2. أنواع المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي:

فقد أشار [46] إلى نوعين من أنواع المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي، وهي:

- i. معتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار: وهي المعتقدات المتعلقة بفوائد ومميزات الانخراط في أنشطة معرفية ومعالجة معلوماتية تشكل متلازمة الانتباه المعرفي (CAS)، وهي المسؤولة عن نشأة واستمرار المعاناة الانفعالية.
- ii. معتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار: وفيها يركز الفرد بشكل تام على أفكاره السلبية المرتكزة غالباً على لوم وجلد الذات، دون توقف، وعدم قدرته على التحكم في الأفكار والاعتقاد في أهميتها وخطورتها، الأمر الذي يؤدي إلى انفعالات سلبية موجّهة نحو الذات كالشعور بالحزن والغضب والاكئاب.

1.7.3. خصائص الأفراد المجترين لنقد ذواتهم

فالأفراد الذي يجترون نقد ذواتهم هم أكثر انزعاجاً وتوترًا، ولا يشاركون في أغلب الأنشطة الاجتماعية، وهم أكثر ميلاً للوحدة، ولديهم تركيز مفرط وانشغال زائد بعملية تقييم ذواتهم دون إعطاء نتائج إيجابية للذات، والتأنيب الزائد بشكل أشبه ما يكون بحالة من الصراع النفسي والتي تكون مستمرة عند بعض الأشخاص، كما أنهم يكونون أكثر عرضة لكثير من الإحباطات، ولديهم قدر عال من الوعي الذاتي بأنفسهم، وهم في حالة دائمة من اليقظة والاحتراس، لأنهم دائمو الاسترجاع للمواقف الضاغطة السيئة والتي ربما تقود إلى استرجاع الأحداث الماضية، وتوليد مشاعر عداوية، والاتفات إلى مثيرات غير طبيعية، من شأنها أن تزيد من عملية اجترار النقد الذاتي [47].

كما أشارت [8] إلى أن الأشخاص الذين يجترون نقد ذواتهم يسترجعون تلقائياً المزيد من المعتقدات والذكريات السلبية عن الماضي والمستقبل القريب، ويذكرون الأحداث السلبية التي حدثت لهم بشكل متكرر في حياتهم، كما أنهم يتحدثون دائماً عن المشكلات المثيرة للقلق، ولديهم صراعات عائلية ومشكلات مالية، كما أنهم يتصفون بأنهم أشخاص سلبية، وينتقدون ذواتهم بصورة قاسية، ويتسمون بالتشاؤم عند حل المشكلات، وينظرون للأحداث السلبية دائماً، ولا يتوقعون حدوث شيء إيجابي، وينظرون لمشاكلهم على أنها ترجع لسوء حظهم، وأنها غير قابلة للحل، وأنهم فاشلون في التوصل لحلول فعالة.

1.7.4. النظريات المفسرة للاجترار النقدي الذاتي

i. نظرية التقدم نحو الهدف Goal Progress Theory

وتفسر هذه النظرية الاجترار النقدي الذاتي كجزء من تحقيق الهدف، كما تقترح أيضًا أن الأفراد يميلون لاجترار الذكريات من خلال الأحداث التي لم تنته بالنجاح عن تلك التي انتهت بالتحقق؛ لذا فإن هذه النظرية ترى أن الاجترار هو الميل إلى التفكير بصورة متكررة في الأهداف التي تهم الفرد ذات المستوى الأعلى التي لم يحققها بعد، ومن ثم فإن نظرية تحقيق الهدف تتنبأ بأن الأفراد الذين لديهم القدرة علي تحقيق أهدافهم يميلون للاجترار، وهذا ما أكدته الدراسات التجريبية علي الاكتئاب [48]. وقد أكد [49] على أن الاجترار يعد شكلاً من أشكال التنظيم الذاتي، خاصة عندما يظل الفرد يسعى ليصل إلي المعلومات المرتبطة بالهدف غير المحقق، وهذا بدوره يسهل حل المشكلات، ويساعد الفرد علي العودة للمسار الصحيح، وعلي ذلك فإن اجترار النقد الذاتي يتوقف عندما يكون الفرد قد استطاع تحقيق هدفه.

ii. نظرية أنماط الاستجابة Response Styles Theory

ووفقًا لنظرية أنماط الاستجابة، فإن الاجترار هو وسيلة للاستجابة للضغوط، ويتضمن تركيز الفرد والتفكير بشكل سلبي ومتكرر على الأعراض المصاحبة للضغوط والاكتئاب والأسباب المؤدية لها والنتائج محتملة الحدوث، لذا فإن الأفراد الذين يعانون من اجترار النقد الذاتي يركزون دائمًا على المشكلات والمشاعر والمعتقدات السلبية دون محاولة اتخاذ أي إجراء للتخلص من تلك المشاعر والمعتقدات أو محاولة حل ما يواجههم من مشكلات [8].

iii. نظرية الوظائف التنفيذية المرتبطة بالتنظيم الذاتي (S-REF) Self-Regulatory Executive Function Model

ركزت النظرية في آلية تنظيم الذات لتفسير الاجترار في بناء متعدد المراحل التي تعتبره أفكار ومعتقدات متكررة تنشأ من محاولة الفرد التعامل مع التناقض الذاتي Self-discrepancy الذي يهتم أساسًا بمعالجة محتوى المعلومات المرجعية للذات وليس نحو إجراء فوري نحو الهدف ذاته. باختصار نجد أن الفرد المجتر لنقد لذاته يحاول الإجابة عن التساؤلات التالية: كيف أصف ما حدث؟ كيف أعيد بناء أفكاري مرة أخرى حول ما حدث؟ كيف أتجنب الإحساس بالضيق والفشل المصاحب للحدث؟ وبالإجابة على هذه التساؤلات فإن المجتر لنقد ذاته يقوم بالتركيز على انفعالاته الناجمة عن مرجعيته الذاتية لأسلوب حل المشكلات [48].

iv. نظرية ما وراء المعرفة Metacognition

وتفسر نظرية ما وراء المعرفة الاجترار من خلال تفسير العلاقة بين الاجترار والاكتئاب، فالأشخاص الذين لديهم معتقدات ما وراء معرفية إيجابية عن فوائد الاجترار علي سبيل المثال: (أنا أحتاج إلي اجترار الأشياء السابقة السيئة من أجل فهمها)، وبمجرد الانخراط في الاجترار فمن المرجح أن تنشط معتقدات ما وراء المعرفة السلبية، فيراها الشخص علي أنها غير سارة، ومن ثم يجد صعوبة في السيطرة عليها، علي سبيل المثال: (يجعلني الاجترار مريضًا جسديًا)، (يجعلني الاجترار خارج السيطرة)، ومن هنا تساهم المعتقدات ما وراء المعرفة في تطور الاكتئاب وتعزيزه [50].

فمن خلال العرض السابق للنظريات المفسرة للمعتقدات ما وراء المعرفة للاجترار النقدي الذاتي؛ يتضح أنه لا يمكن الوصول لفهم دقيق وشامل من خلال نظرية واحدة؛ حيث ركزت كل نظرية على جوانب معينة مهمة في المعتقدات ما وراء المعرفة للاجترار النقدي الذاتي، ولكي تتمكن من فهمًا شاملاً وأكثر عمقًا لابد من الجمع بين النظريات المختلفة المفسرة لمعتقدات ما وراء المعرفة للاجترار النقدي الذاتي.

1.8. فروض الدراسة

- i. يُظهر أفراد عينة الدراسة من طلاب كلية التربية المعرضين للخطر أكاديميًا مستوى منخفضًا من التعاطف مع الذات.
- ii. يُظهر أفراد عينة الدراسة من طلاب كلية التربية المعرضين للخطر أكاديميًا مستوى مرتفعًا من المعتقدات ما وراء المعرفة للاجترار النقدي الذاتي.
- iii. يُساهم التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة للاجترار النقدي الذاتي لدي أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا.

2. أدوات وطرق البحث

2.1. المنهج المستخدم

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وذلك بهدف التعرف على مستوى التعاطف مع الذات، والمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي، والكشف عن إسهام التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب كلية التربية المعرضين للخطر أكاديميًا.

2.2. مجتمع الدراسة

تمثّل مجتمع الدراسة في طلاب المستوى الثالث بكلية التربية في جميع الشعب العامة والتعليم الأساسي والعلوم التجارية وإعداد معلم الكمبيوتر والمقيدين في العام الجامعي 2023/2022م "اللائحة الجديدة الساعات المعتمدة"، والبالغ عددهم (2142) طالبًا وطالبة وفقًا لإحصائيات شئون الطلاب.

2.3. عينة الدراسة

من مجتمع الدراسة السابق وصفه تمّ اختيار عينة أولية للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة، بلغ قوامها (200) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة منهم (98) طالبًا، و(102) طالبةً ممن تراوحت أعمارهم ما بين (19- 21) عامًا قد بلغ متوسط أعمارهم الزمنية (20,070) سنة، وانحراف معياري قدره (0,838).

أما عينة الدراسة الأساسية، فهي عينة مقصودة من طلاب المستوى الثالث الذين تقل معدلاتهم التراكمية عن (2,00/4) نقطة بلغ قوامها (375) طالبًا وطالبة من الطلاب المعرضين للخطر الأكاديمي، منهم (128) طالبًا، و(247) طالبةً، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (19- 21) عامًا، وقد بلغ متوسط أعمارهم الزمنية (20,095) سنة، وانحراف معياري قدره (0,847).

2.4. أدوات الدراسة

2.4.1. مقياس التعاطف مع الذات (إعداد الضبع، 2013)

أعدّ [13] مقياس التعاطف مع الذات وفقًا لتصوير نيف [22] عن هذا المفهوم، وذلك من واقع الثقافة العربية، ويتكون المقياس من (24) مفردة موزعة على ستة أبعاد، وهي: الحنو على الذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، والعزلة، واليقظة العقلية، والتوحد المفرط، وبقاوع (4) مفردات لكل بعد، ويجاب عنها في ضوء تدرج خماسي يتراوح بين (تنطبق تمامًا-لا تنطبق مطلقًا)، وعند التعامل مع الأبعاد الفرعية للمقياس تكون كل العبارات موجبة، ويتم تقدير الدرجات بـ (1،2،3،4،5)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الصفة التي يقيسها كل بعد فرعي، وفي حالة التعامل مع الدرجة الكلية للمقياس، تكون عبارات الأبعاد: (الثاني، والرابع، والسادس) في الاتجاه السالب، ويتم تقدير درجاتها بصورة عكسية. وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، والتأكد من صلاحية استخدامه في هذه الدراسة بالطرق التالية:

أولاً: الاتساق الداخلي Internal Consistency

1. حساب معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية له: حيث تمّ حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (24) عبارةً، حسب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس كما يعرضها الجدول التالي:

جدول رقم 1. يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس (ن=200)

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	**0,369	2	**0,307	3	**0,213	4	**0,245	5	**0,422	6	**0,281
7	**0,223	8	**0,309	9	**0,322	10	**0,282	11	**0,236	12	**0,321
13	**0,233	14	**0,378	15	**0,305	16	**0,474	17	**0,290	18	**0,268
19	**0,316	20	**0,433	21	**0,311	22	**0,417	23	**0,265	24	**0,223

** مستوى الدلالة (0,01)

يتضح من الجدول السابق دلالة معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم المعاملات ما بين (0,213- 0,474)، وقد جاءت جميع المعاملات دالة عند مستوي (0,01)؛ مما يشير إلى تحقق صدق المقياس عند المرحلة الأولى من مراحل الاتساق الداخلي.

2. معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

تمّ حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (24) عبارةً، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وعددها (6) أبعاد، ويبين الجدول التالي نتائج ذلك

جدول رقم 2. يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمنتمة إليه (ن=200)

الحنو على الذات	الحكم الذاتي	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	التوحد المفرط
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
1	2	3	4	5	6
**0,455	**0,612	**0,645	**0,437	**0,431	**0,496

**0,434	12	**0,503	11	**0,540	10	**0,621	9	**0,593	8	**0,452	7
**0,612	18	**0,686	17	**0,598	16	**0,258	15	**0,563	14	**0,628	13
**0,622	24	**0,658	23	**0,699	22	**0,499	21	**0,660	20	**0,573	19

** مستوى الدلالة (0,01)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الأول (الحنو على الذات) تراوحت ما بين (0,425-0,628)، وللبعد الثاني (الحكم الذاتي) تراوحت ما بين (0,563-0,660)، وللبعد الثالث (الإنسانية المشتركة) تراوحت ما بين (0,258-0,645)، وللبعد الرابع (العزلة) تراوحت ما بين (0,437-0,699)، وللبعد الخامس (اليقظة العقلية) تراوحت ما بين (0,431-0,686)، وللبعد السادس (التوحد المفرط) تراوحت ما بين (0,434-0,622)، وجاءت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0,01)؛ وهو ما يشير إلى تحقق صدق المقياس عند المرحلة الثانية من مراحل الاتساق الداخلي، وهذا يبين بدوره اتساق عبارات كل بعد في قياس التعاطف بالذات.

3. حساب مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبين الدرجة الكلية للمقياس. تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس البالغ عددها (6) أبعاد وبعضها البعض من جهة، ثم بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، ويبين الجدول التالي نتائج هذا الإجراء جدول رقم 3. يوضح معاملات الارتباطات البنينة للأبعاد الفرعية لمقياس التعاطف مع الذات وللدرجة الكلية للمقياس (ن=200)

الأبعاد	الحنو على الذات	الحكم الذاتي	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	التوحد المفرط	الدرجة الكلية
الحنو على الذات	**0,229-	**0,286	**0,262	**0,247	**0,270-	**0,553
الحكم الذاتي	**0,571-	**0,267	**0,227	**0,337	**0,683
الإنسانية المشتركة	**0,347	**0,400	**0,522-	**0,701
العزلة	**0,277	**0,249	**0,501
اليقظة العقلية	**0,330-	**0,690
التوحد المفرط	**0,582
الدرجة الكلية

** مستوى الدلالة (0,01)

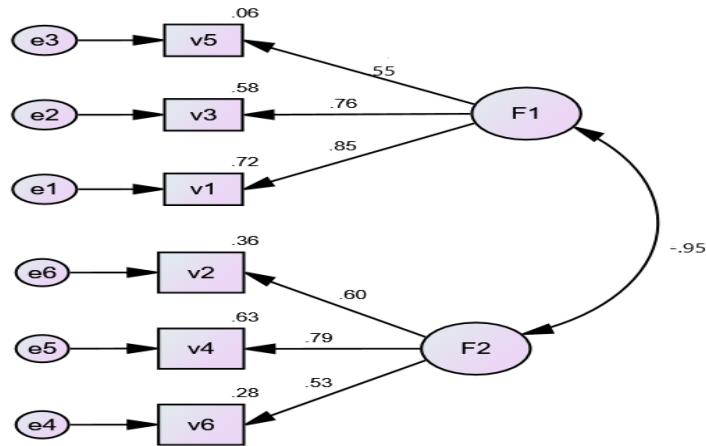
يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباطات بنينة بين أبعاد المقياس؛ حيث ارتبطت الأبعاد الإيجابية ببعضها ارتباطًا إيجابيًا، وسلبيًا مع الأبعاد السلبية، بينما ارتبطت الأبعاد السلبية إيجابيًا ببعضها، وسلبيًا مع الأبعاد الإيجابية. وهو ما يشير إلى تحقق صدق المقياس عند المرحلة الثالثة من مراحل الاتساق الداخلي، وهذا بدوره يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس وبعضها البعض من جهة، وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى.

ثانيًا: الصدق validity

وقد تم التحقق من صدق المقياس عن طريق:

1. صدق التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis

وقد تم التحقق من صدق مقياس التعاطف مع الذات في الدراسة الحالية من خلال التحليل العاملي التوكيدي (CFA) بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (200) طالبًا وطالبة بالجامعة بواسطة برنامج AMOS v24، باستخدام طريقة Maximum Likelihood؛ حيث تم افتراض أن العوامل الكامنة للمقياس تتشعب على عاملين: العامل الأول، وتشبعت عليه الأبعاد الإيجابية، وهي: الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والعامل الثاني، وتشبعت عليه الأبعاد السلبية، وهي أبعاد: الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط. وقد حقق النموذج أفضل جودة مطابقة للبيانات، ويوضح الشكل التالي التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف مع الذات



شكل رقم 1. يوضح التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف مع الذات
ويوضح الجدول التالي مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف مع الذات
جدول رقم 4. يوضح مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف مع الذات (ن=200)

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
قيمة مربع كاي (χ^2)	8,843	أن تكون غير دالة
درجة الحرية	8	
النسبة بين مربع كاي ودرجة الحرية (χ^2/df)	1,105	من 0-3
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,996	
مؤشر حسن المطابقة المقارن (CFI)	0,998	
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	0,978	من 0,90-1
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	0,959	
مؤشر توكر-لويس (TLI)	0,996	
جذر متوسطات مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	0,017	من 0-0,08

يتضح من الجدول السابق أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف مع الذات قد حظي بمؤشرات جودة مطابقة مقبولة؛ حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المثالي لها؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة صدق عالية؛ مما يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجة عالية من الموثوقية.

ثالثاً: الثبات Reliability

وقد تم التحقق من ثبات مقياس التعاطف مع الذات عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية، ويوضح الجدول التالي قيم الثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية:

جدول رقم 5. يوضح قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لمقياس التعاطف مع الذات (ن=200)

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون
1	الحنو على الذات	0,621	0,600
2	الحكم على الذات	0,634	0,625
3	الإنسانية المشتركة	0,719	0,698
4	العزلة	0,664	0,628
5	اليقظة العقلية	0,751	0,730
6	التوحد المفرط	0,699	0,677
	الدرجة الكلية	0,764	0,747

يتضح من الجدول السابق أنَّ معاملات ثبات مقياس التعاطف مع الذات المستخرجة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وباستخدام معامل التجزئة التصفية المصحح باستخدام معادلة سيرمان بروان جاءت مرتفعة الثبات، وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنَّ المقياس الحالي تتوفر له مؤشرات عالية على ثباته، الأمر الذي يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجة عالية من الموثوقية.

الصورة النهائية للمقياس: تكونت الصورة النهائية للمقياس من (24) عبارة، وتتم الإجابة عليها تبعاً لاستجابات خماسية هي (أوافق تماماً- أوافق- أحياناً- لا أوافق- لا أوافق مطلقاً)، ويتم التصحيح بتدرج ليكرت الخماسي تصحيح في الاتجاه (5-4-3-2-1)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (24-120) حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة التعاطف مع الذات، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة التعاطف مع الذات.

2.4.2. مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي (إعداد الباحثين):

2.4.2.1. مصادر إعداد المقياس: تم الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة العربية منها والأجنبية والاطلاع على ما قدمته من أدبيات حول المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي، بالإضافة إلى المقاييس السابقة حول المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي، ومنها [44، 45، 47، 51، 52، 53، 54، 55، 56].

2.4.2.2. وصف المقياس: تم بناء المقياس في صورته الأولية مكون من (18) عبارة تقيس في مجملها المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديمياً، وتم توزيع هذه العبارات على بعدين، وهما البعد الأول: المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي: وتشتمل على (11) عبارة، والبعد الآخر: معتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية: وتشتمل على (7) عبارات. ويجاب عنها في ضوء تدرج خماسي يتراوح بين (تنطبق تماماً-لا تنطبق مطلقاً)، وعند التعامل مع الأبعاد الفرعية للمقياس تكون كل العبارات موجبة، ويتم تقدير الدرجات ب (1،2،3،4،5)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الصفة التي يقيسها كل بعد فرعي.

2.4.2.3. عرض المقياس على المحكمين: تم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس، بهدف التحقق من الصدق الظاهري لعبارات المقياس، وتم تفريغ آراء السادة المحكمين مع الأخذ في الاعتبار الملاحظات والمقترحات الخاصة، وتم تعديل ما أقره المحكمون، وبذلك أصبح عدد عبارات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديمياً بعد التحكيم (18) عبارة.

وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، والتأكد من صلاحية استخدامه في هذه الدراسة بالطرق التالية:

أولاً: الاتساق الداخلي Internal Consistency

أ. حساب معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية له

وقد تمَّ حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (18) عبارة، حسب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس كما يعرضها الجدول التالي

جدول رقم 6. يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي (ن=200)

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**0,310	2	**0,578	1
**0,316	4	**0,527	3
**0,385	6	**0,513	5
**0,391	8	**0,537	7
**0,423	10	**0,613	9
**0,552	12	**0,400	11
**0,475	14	**0,635	13
**0,231	16	**0,689	15
**0,613	17	**0,472	17

* * مستوى الدلالة (0,01)

يتضح من الجدول السابق دلالة معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم المعاملات ما بين (0,231-0,689)، وقد جاءت جميع المعاملات دالة عند مستوي (0,01)؛ مما يشير إلى تحقق صدق المقياس عند المرحلة الأولى من مراحل الاتساق الداخلي.

ii. معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (18) عبارة، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وعددها (بعدين)، وبين الجدول التالي نتائج ذلك:
جدول رقم 7. يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة من مفردات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (ن=200)

معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد
**0,480	2		**0,624	1	
**0,529	4		**0,612	3	
**0,326	6		**0,578	5	
**0,277	8		**0,543	7	
**0,586	10		**0,675	9	
**0,544	12	معتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية	**0,477	11	معتقدات ما وراء المعرفية
**0,651	17	لاجترار النقدي الذاتي	**0,594	13	السلبية للاجترار النقدي
			**0,668	14	الذاتي
			**0,567	15	
			**0,751	16	
			**0,586	18	

** مستوى الدلالة (0,01)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الأول (المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي) تراوحت ما بين (0,477-0,751)، وللبعد الثاني (المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي) تراوحت ما بين (0,563-0,660)، وقد جاءت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0,01)؛ وهو ما يشير إلى تحقق صدق المقياس عند المرحلة الثانية من مراحل الاتساق الداخلي، وهذا يبين بدوره اتساق عبارات كل بعد في قياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي.

iii. حساب مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبين الدرجة الكلية للمقياس

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس البالغ عددها (بعدين) وبعضها البعض من جهة، ثم بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، وبين الجدول التالي نتائج هذا الإجراء
جدول رقم 8. يوضح معاملات الارتباطات البينية للأبعاد الفرعية لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي وللدرجة الكلية للمقياس (ن=200)

الأبعاد	معتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي	معتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي	الدرجة الكلية
معتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي	**0.271	**0,613
معتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي	**0,827
الدرجة الكلية

** مستوى الدلالة (0,01)

يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباطات بينية بين أبعاد المقياس وبعضها البعض من جهة، وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، وقد جاءت جميعها دالة عند مستوى (0,01)، وهو ما يشير إلى تحقق صدق المقياس عند المرحلة

الثالثة من مراحل الاتساق الداخلي، وهذا يبين بدوره اتساق أبعاد المقياس في قياسها للمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي.

ثانيًا: الصدق validity

تمّ التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية

i. صدق التحليل العاملي الاستكشافي: Exploratory Factor Analyses

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي (EFA) لعبارات المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principal Components، وتم تدوير المحاور تدويرًا مائلًا بطريقة البروماكس Promax لكaiser، واعتبر التشبع الملائم الذي يبلغ (0.30) فأكثر وفقًا لمحك "جليفورد"، ويوضح الجدول التالي العوامل والتباين والجذر الكامن الخاص بكل عامل، ونسبة التشبع لكل عبارة علي العامل:

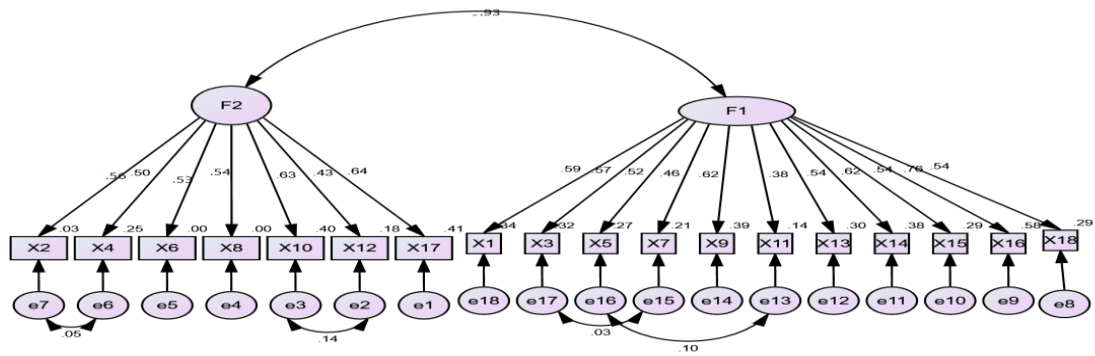
جدول رقم 9. يوضح نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي (ن=200)

العبارة	العامل الأول	العامل الثاني
العبارة (1)	0,640	
العبارة (3)	0,592	
العبارة (5)	0,533	
العبارة (7)	0,591	
العبارة (9)	0,623	
العبارة (11)	0,326	
العبارة (13)	0,620	
العبارة (14)	0,709	
العبارة (15)	0,576	
العبارة (16)	0,785	
العبارة (18)	0,536	
العبارة (2)		0,313
العبارة (4)		0,643
العبارة (6)		0,414
العبارة (8)		0,334
العبارة (10)		0,759
العبارة (12)		0,546
العبارة (17)		0,759
الجذر الكامن	4,514	2,086
التباين	%25,078	%11,588
قياس الملائمة		0,807
KOMO		
اختبار Bartlett		820,596
درجة الحرية		153
مستوي الدلالة		0,01

يتضح من خلال الجدول السابق بأن عبارات المقياس قد تشبعت علي عاملين فسـُـرت مجتمعة حوالي (36,66%) من التباين الكلي، وتم تسمية العامل الأول بالمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي، ويتكون من (11) عبارة هي (1-3-5-7-9-11-13-14-15-16-18)، وقد تراوحت تشبعاتها ما بين (0,326-0,785)؛ حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (4,514)، وفسر من التباين ما نسبته (25,078%)، والعامل الثاني تم تسميته بالمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي، ويتكون من (7) عبارات هي (2-4-6-8-10-12-17). وقد تراوحت تشبعاتها ما بين (0,313-0,759)؛ حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (2,086)، وفسر من التباين ما نسبته (11,588%)، وذلك يصبح عدد عبارات المقياس (18) عبارة.

ii. صدق التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis

وقد تم التحقق من صدق مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي في الدراسة الحالية من خلال التحليل العاملي التوكيدي (CFA) بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (200) طالبًا وطالبة بالجامعة بواسطة برنامج AMOS v24، باستخدام طريقة Maximum Likelihood؛ حيث تم افتراض أن العوامل الكامنة للاستبيان تنظم في عاملين، وهما: المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي، والمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي، ويتوزع عليهما (18) عامل من العوامل المشاهدة. وقد حقق النموذج أفضل جودة مطابقة للبيانات، ويوضح الشكل التالي التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي



شكل رقم 2. يوضح التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي ويوضح الجدول التالي مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي:

جدول رقم 10. يوضح مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي (ن=200)

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
قيمة مربع كاي (χ^2)	264,963	أن تكون غير دالة
درجة الحرية	130	
النسبة بين مربع كاي ودرجة الحرية ($\chi^2:df$)	2,038	من 0-3
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,904	
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	0,899	
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	0,945	من 0,90-1
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,926	
مؤشر توكر-لويس (TLI)	0,942	
جذر متوسطات مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	0,072	من 0-0,08

يتضح من الجدول السابق أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي قد حظي بمؤشرات جودة مطابقة مقبولة؛ حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المثالي لها؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة صدق عالية؛ مما يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجة عالية من الموثوقية.

ثالثاً: الثبات Reliability

تم التحقق من ثبات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية، ويوضح الجدول التالي قيم الثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية:

جدول رقم 11. يوضح قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي (ن=200)

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية	المصحح	معامل التجزئة النصفية
1	معتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي	0,704	0,556	معادلة	0,697
2	معتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي	0,724	0,554	معادلة	0,713
	الدرجة الكلية	0,854	0,737	سبيرمان براون	0,849

يتضح من الجدول السابق أنَّ معاملات ثبات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي المستخرجة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وباستخدام معامل التجزئة النصفية المصحح باستخدام معادلتَي سبيرمان براون وجتمان جاءت مرتفعة الثبات، وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنَّ المقياس الحالي تتوفر له مؤشرات عالية على ثباته، الأمر الذي يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجة عالية من الموثوقية.

الصورة النهائية للمقياس: تكونت الصورة النهائية للمقياس من (18) عبارة، وتتم الإجابة عليها تبعاً لاستجابات خماسية هي (أوافق تماماً- أوافق- أحياناً- لا أوافق- لا أوافق مطلقاً)، ويتم التصحيح بتدرج ليكرت الخماسي تصحح في الاتجاه (5-4-3-2-1)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (18-90) حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي.

2.5. الأساليب الإحصائية: تم معالجة المعلومات في هذه الدراسة معالجة كمية باستخدام برنامج Spss.v.25، وتم التحليل الكمي باستخدام (المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري، واختبار "T Test" للعينة الواحدة، وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج).

3. النتائج

نتيجة الفرض الأول والذي نصه "يُظهر أفراد عينة الدراسة من طلاب كلية التربية المعرضين للخطر أكاديمياً مستوى منخفضاً من التعاطف مع الذات". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس التعاطف مع الذات بأبعاده الفرعية والدرجة الكلية، ثم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، وقد تم حساب المتوسط الفرضي للمقياس من خلال جمع بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد العبارات، فالبدائل (5، 4، 3، 2، 1) يكون مجموعها (15)، وعددها (5) بذلك يصبح متوسط أوزان البدائل (3)، كما أن عدد عبارات البعد الأول (4) فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (12)، وعدد عبارات البعد الثاني (4) فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (12)، وعدد عبارات البعد الثالث (4) فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (12)، وعدد عبارات البعد الرابع (4) فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (12)، وعدد عبارات البعد الخامس (4) فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (12)، وعدد عبارات البعد السادس (4) فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (12)، وعدد عبارات المقياس ككل (24) وبذلك يصبح المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس (72)، ويوضح الجدول التالي نتائج الفرض الأول:

جدول رقم 12. يوضح اختبار "ت" للعينة الواحدة للفروق بين درجة المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي في مقياس التعاطف مع الذات (ن=375)

المستوي	قيمة "ت"	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس
منخفض	**94,827	12	3,050	11,089	الحنو على الذات
مرتفع	**71,064	12	2,737	13.114	الحكم الذاتي
منخفض	**69,209	12	4,0075	11,419	الإنسانية المشتركة
مرتفع	**66,105	12	2,823	12,703	العزلة
منخفض	**122,045	12	2,394	11,038	اليقظة العقلية
مرتفع	**62,065	12	2,925	12,438	التوحد المفرط
منخفض	**152,244	72	9,336	71,899	الدرجة الكلية

**دالة عند مستوي 0,01

يتضح من نتائج الجدول السابق تحقق الفرض الأول؛ وذلك لوجود فروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب كلية التربية المعرضين للخطر أكاديميًا لصالح المتوسط الأعلى وهو المتوسط الفرضي في الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الإيجابية، وقد تراوحت قيم المتوسطات الحسابية للأبعاد ما بين (12,703-13,114)؛ مما يشير إلى انخفاض مستوي التعاطف مع الذات في هذه الأبعاد لدى أفراد عينة الدراسة، أما في الأبعاد السلبية لمقياس التعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط)؛ جاءت الفروق لصالح المتوسط الأعلى وهو المتوسط الحسابي؛ مما يشير إلى ارتفاع مستوي الأبعاد السلبية للتعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

نتيجة الفرض الثاني والذي نصه "يُظهر أفراد عينة الدراسة من طلاب كلية التربية المعرضين للخطر أكاديميًا مستوى مرتفعًا من المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي". ولتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي بأبعاده الفرعية والدرجة الكلية، ثم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، وقد تم حساب المتوسط الفرضي للمقياس من خلال جمع بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد العبارات، فالبدائل (5، 4، 3، 2، 1) يكون مجموعها (15)، وعددها (5) بذلك يصبح متوسط أوزان البدائل (3)، كما أن عدد عبارات البعد الأول (11) فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (33)، وعدد عبارات البعد الثاني (7) فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (21)، وعدد عبارات المقياس ككل (18) وبذلك يصبح المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس (54)، ويوضح الجدول التالي نتائج الفرض الثاني:

جدول رقم 13. يوضح اختبار "ت" للعينة الواحدة للفروق بين درجة المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي في مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي (ن=375).

المستوي	قيمة "ت"	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس
مرتفع	**80,346	33	8,779	34,332	المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي
مرتفع	**79,863	21	4,361	21,281	المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي
مرتفع	**98,310	54	10,87860	55,613	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوي 0,01

يتضح من نتائج الجدول السابق تحقق الفرض الثاني؛ وذلك لوجود فروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب كلية التربية المعرضين للخطر أكاديميًا لصالح المتوسط الأعلى وهو المتوسط الحسابي في (الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس)؛ وهو ما يشير إلى ارتفاع مستوي المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي.

نتيجة الفرض الثالث والذي نصه "يسهم التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا".

وكخطوة مبدئية لعرض نتائج تحليل الانحدار تم عرض مصفوفة الارتباطات بين التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول رقم 14. يوضح مصفوفة معاملات الارتباطات بين التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي ودلالاتها الإحصائية (ن=375)

الدرجة الكلية للمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي	المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية	المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية	معاملات الارتباط المتغير
**0,216-	**0,305-	**0,209-	الحنو على الذات
**0,411	**0,259	**0,222	الحكم الذاتي
**0,243-	**0,221-	**0,225-	الإنسانية المشتركة
**0,410	**0,238	**0,245	العزلة
**0.406-	**0,195-	**0,209-	اليقظة العقلية

**0,291	**0,167	**0,245	التوحد المفرط
**0,416-	**0,215-	**0,237-	الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات
** دالة عند مستوي (0,01)			

ويتضح من النتائج الواردة في الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوي (0,01) بين أبعاد التعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، العزلة، والتوحد المفرط) والمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية والإيجابية للاجترار النقدي الذاتي والدرجة الكلية. ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا عند مستوي (0,01) بين أبعاد التعاطف مع الذات (الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية) والمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية والإيجابية للاجترار النقدي الذاتي والدرجة الكلية.

وتمت معالجة البيانات إحصائيًا للتحقق من صحة الفرض باستخدام أسلوب تحليل الانحدار، وذلك على النحو التالي: إسهام التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي، وتم ذلك بخطوتين: الخطوة الأولى: التحقق من إسهام الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي، وذلك باستخدام طريقة (Enter)؛ على اعتبار أن التعاطف مع الذات متغير مستقل، والمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي متغير تابع. ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الانحدار	285,210	1	285,210		
البواقي	5906,845	373	16,183	17,624	0,01
المجموع	6192,054	374			

ويوضح الجدول التالي تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية من خلال الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات.

جدول رقم 16. يوضح تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية من خلال الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات (375)

المتغير	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (Beta)	قيمة "ت" ودلالاتها	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²
الثابت	10,014	1,712		**5,848		
الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات	-0,236	0,053	-0,215	**4,452-	0,215	0,046

** دالة عند مستوي (0,01)

تشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى أن المتغير المستقل (الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات) يفسر ما نسبته (4,60%) من التباين في المتغير التابع (المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي) طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا؛ مما يعني صحة هذا الفرض. وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي: المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي = 10,014 + (-0,215) × الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات. الخطوة الثانية: التحقق من إسهام أبعاد التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي، وذلك باستخدام طريقة (Stepwise)؛ على اعتبار أن أبعاد التعاطف مع الذات متغيرات مستقلة، والمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي متغير تابع. ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
1 الانحدار	312,502	1	312,502		
1 البواقي	5879,552	373	16,108	19,400	0,01
1 المجموع	6192,054	374			
2 الانحدار	409,187	2	204,594	12,878	0,01
2 البواقي	5782,867	372	15,887		
2 المجموع	6192,054	374			

ويوضح الجدول التالي تحليل الانحدار المتدرج للتنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية من خلال أبعاد التعاطف مع الذات.

جدول رقم 19. يوضح قيم تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية للاجترار النقدي من خلال أبعاد التعاطف مع الذات (ن=375)

متغيرات النموذج	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (Beta)	قيمة "ت"	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد
الثابت	14,053	0,733		**19,168	0,225	0,050
التوحد المفرط	0,326	0,074	0,225	**4,405		
الثابت	12,827	0,881		**14,552		
التوحد المفرط	0,242	0,081	0,167	**3,000	0,257	0,066
العزلة	0,207	0,84	0,138	**2,267		

** دالة عند مستوى (0,01)

ويتضح من الجدول السابق أن أبعاد التعاطف مع الذات (التوحد المفرط، والعزلة) تسهم في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي؛ حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) لمعاملات انحدار الأبعاد، بينما لم توجد دلالة لأبعاد الحنو على الذات، الحكم الذاتي، العزلة، والتوحد المفرط. وانحصرت قيم بيتا ما بين (0,167) للتوحد المفرط، و(0,138) للعزلة، وكانت نسبة المساهمة ($R^2=0,066$)، ويعني ذلك أن أبعاد اليقظة العقلية، والإنسانية المشتركة يفسرون (60%) من التباين في المعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية، ومن ثم يمكن صياغة معادلة الانحدار التنبؤية على النحو التالي:

المعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي = $12,827 + (0,167) \times$ التوحد المفرط + $(0,138) \times$ العزلة.

ثانيًا: إسهام التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة السلبية للاجترار النقدي الذاتي، وتم ذلك بخطوتين: الخطوة الأولى: التحقق من إسهام الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة السلبية للاجترار النقدي الذاتي، وذلك باستخدام طريقة (Enter)؛ على اعتبار أن التعاطف مع الذات متغير مستقل، والمعتقدات ما وراء المعرفة السلبية للاجترار النقدي الذاتي متغير تابع. ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

جدول رقم 20. يوضح نتائج تحليل التباين لنموذج الانحدار بين المتغيرات (ن=375)

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الانحدار	1414,571	1	1414,571		
البواقي	23667,521	373	64,843	21,815	0,01
المجموع	25082,093	374			

ويوضح الجدول التالي تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة السلبية من خلال الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات.

جدول رقم 21. يوضح تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة السلبية من خلال الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات (ن=375)

المتغير	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (Beta)	قيمة "ت" ودلالاتها	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²
الثابت	18,832	3,427		**5,495		
الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات	-0,214	0,046	-0,237	**4,671-	0,237	0,056

** دالة عند مستوى (0,01)

تشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى أن المتغير المستقل (الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات) تفسر ما نسبته (5,60%) من التباين في المتغير التابع (المعتقدات ما وراء المعرفة السلبية للاجترار النقدي الذاتي) طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا؛ مما يعني صحة هذا الفرض. وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

المعتقدات ما وراء المعرفة السلبية للاجترار النقدي الذاتي = $18,832 + (-0,237) \times$ الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات.

الخطوة الثانية: التحقق من إسهام أبعاد التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي، وذلك باستخدام طريقة (Stepwise)؛ على اعتبار أن أبعاد التعاطف مع الذات متغيرات مستقلة، والمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي متغير تابع. ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل التباين للمتغيرات: جدول رقم 22. يوضح نتائج تحليل التباين لنموذج الانحدار بين المتغيرات (ن=375)

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الانحدار	3103,848	1	3103,848	51,547	0.01
البواقي	21978,244	373	60,214		
المجموع	25082,093	374			
الانحدار	4052,107	2	2026,053	35,068	0.01
البواقي	21029,986	372	57,775		
المجموع	25082,093	274			

ويوضح الجدول التالي تحليل الانحدار المتدرج للتنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي من خلال أبعاد التعاطف مع الذات

جدول رقم 23. يوضح قيم تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي من خلال أبعاد التعاطف مع الذات (ن=375)

متغيرات النموذج	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (Beta)	قيمة "ت"	معامل الارتباط R	معامل التحديد
الثابت	24,337	1,502		**16,205	0,352	0,124
العزلة	1,063	0,148	0,352	**7,180		
الثابت	20,367	1,768		**11,522		
العزلة	0,740	0,166	0,245	**4,466	0,400	0,162
الحكم الذاتي	0,700	0,173	0,222	**4,051		

** دالة عند مستوى (0,01)

ويتضح من الجدول السابق أن أبعاد التعاطف مع الذات (العزلة، والحكم الذاتي) تسهم في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي؛ حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) لمعاملات انحدار الأبعاد، بينما لم توجد دلالة لأبعاد الحنو علي الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والتوحد المفرط. وانحصرت قيم بيتا ما بين (0,245) للعزلة، و(0,222) للحكم الذاتي، وكانت نسبة المساهمة ($R^2=0,162$)، ويعني ذلك أن أبعاد العزلة، والحكم الذاتي يفسرون (16,20%) من التباين في المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي، ومن ثم يمكن صياغة معادلة الانحدار التنبؤية علي النحو التالي:

المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية للاجترار النقدي الذاتي = 20,367 + (0,245) × العزلة + (0,222) × الحكم الذاتي.

4. المناقشة

4.1. مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من النتائج الواردة في الجدول رقم (12) تحقق الفرض الأول؛ وذلك لوجود فروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي علي مقياس التعاطف مع الذات لدي أفراد عينة الدراسة من طلاب كلية التربية المعرضين للخطر أكاديمياً لصالح المتوسط الأعلى وهو المتوسط الفرضي في الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الإيجابية، وقد تراوحت قيم المتوسطات الحسابية للأبعاد ما بين (12,703-13,114)؛ مما يشير إلي انخفاض مستوي التعاطف مع الذات في هذه الأبعاد لدي أفراد عينة الدراسة، أما في الأبعاد السلبية لمقياس التعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط)؛ جاءت الفروق لصالح المتوسط الأعلى وهو المتوسط الحسابي؛ مما يشير إلي ارتفاع مستوي الأبعاد السلبية للتعاطف مع الذات لدي أفراد عينة الدراسة.

واتفقت هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة [15] التي توصلت إلى أن مستوي التعاطف مع الذات جاء منخفضاً بالأبعاد الإيجابية (اللفظ الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية). ولكن اختلفت معها في أن مستوي التعاطف مع الذات لدي

طلاب الجامعة جاء بالدرجة المتوسطة في الدرجة الكلية والأبعاد السلبية من التعاطف بالذات (الحكم الذاتي، العزلة، الإفراط في تحديد هوية الذات).

كما تبدو هذه النتيجة منطقية وواقعية، وذلك في ضوء ما توصلت إليه نتائج دراسة [57] بأن الطالب الذي لديه تعاطف منخفض مع ذاته أو يعاني من رثاء الذات Self-Pity يعاني من مشكلات نفسية متعددة، فهو متوحد مع ذاته وأفكاره، وليس لديه يقظة عقلية تجعله يتعامل مع المواقف الأكاديمية بموضوعية؛ لذا نجد في المواقف الأكاديمية أكثر قلقًا وتوترًا ومعاناة من الطلبة الآخرين.

كما تتسق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة [58] بأن الأفراد الذين لديهم مستوى منخفض من التعاطف مع الذات يتسمون بالنقد القاسي لذواتهم، وإحساسهم الدائم بالانفصال عن الآخرين، والتقمص المفرط مع أفكارهم ومشاعرهم السلبية؛ مما يجعلهم يعيشون في حالة من التجنب والقلق في علاقاتهم مع الآخرين، خلاف الأفراد الذين يرتفع لديهم مستوى تعاطفهم مع الذات، فهم يتلطفون ويرأفون بأنفسهم، ويعترفون بخبرتهم الإنسانية المشتركة، وينظرون بتوازن لخبراتهم السلبية. ويتفق مع ذلك مع ما أشار إليه [59] بأن الأفراد الذين لديهم مستوى منخفض من التعاطف مع الذات ربما يجدون خبرة الفشل أكثر تهديدًا للذات، وبالتالي قد يجدون صعوبة في تحسين أدائهم في الاختبارات التالية، إلا إذا كانوا يملكون أهداف الإتيقان في إطار الفشل باعتباره تحديًا.

وقد أكدت [60] علي أن التعاطف مع الذات هو أكثر من مجرد حب الذات، بل إنها معيشة الخبرة الذاتية في المواقف الضاغطة أو المؤلمة بيقظة عقلية وبعقل متفهم، وبدون مبالغة انفعالية، دون سيطرة الانفعالات السلبية علي الذات في لحظات الفشل والألم، حتي لا يفقد التعاطف مع الذات قيمته، ويتحول من التعاطف مع الذات إلي رثاء الذات، وأن الأفراد الذين يمرون بخبرات وأحداث سلبية غالبًا ما يتعاملون مع أنفسهم بنقد وقسوة أكثر من تعاملهم مع شخص يحبونه ويمر بظروف مماثلة.

ويمكن تفسير سبب وجود مستوى منخفض من التعاطف مع الذات لدي أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا، بأن السنوات الأولى من المرحلة الجامعية مجهدة، ويتعرض فيها الطلاب لكثير من الضغوطات والتحديات وتعاض مع طموحاتهم التي يسعون لتحقيقها، وقد يخفق الطالب في تحقيق ما يصبو إليه خاصة حينما يحصل الطلاب علي تقديرات أقل مما قد اعتادوا الحصول عليه مراحلهم الدراسية السابقة، ولا شك أن هذا سيؤثر سلبًا عليهم، إذ أنهم فعندما يفشلون في تحقيق أهدافهم يكونون أكثر قسوة مع ذاتهم، ويوجهون النقد الذاتي لها، وينتقدون أنفسهم، وليس هذا فحسب، بل نجد أنهم يشعرون وكأنهم هم أنفسهم فقط الذين يعانون من مشكلات وخبرات مؤلمة في حياتهم ولا يؤمنون بأن المعاناة هي قاشم مشترك بين جميع البشر وأنهم معرضون أو تعرضوا للمعاناة، ويشعرون بالعجز في محاولاتهم لتغيير من أنفسهم؛ لذا تغلب عليهم مشاعر الوحدة والعزلة عن الآخرين، وينخرقون في مشاعرهم السلبية، ويحكمون علي أنفسهم بالفشل، ومن ثم فإنهم يبدأون في اجترار آلامهم ومعاناتهم، ويوجهون رسائل سلبية لذواتهم، وهذا الأمر قد يؤثر سلبًا عليهم؛ مما يجعلهم لا يركزون إلا علي الجانب المظلم في حياتهم ولا يرون إلا فشلهم وما يترتب عليه من مشكلات؛ فكل هذا من شأنه أن يؤثر علي مستوى تعاطف الطلاب مع ذاتهم فيما يواجههم من مشكلات وخبرات مؤلمة.

بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من [18، 61، 62، 63، 64] التي توصلت نتائجها إلى وجود مستوى مرتفع من التعاطف مع الذات لدي أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية والأبعاد الإيجابية من التعاطف مع الذات (الحنو علي الذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية). وكذلك أيضًا نتائج دراسة كل من [16، 65، 66] التي توصلت نتائجها إلى وجود مستوى متوسط من التعاطف مع الذات لدي أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

ويعزو الباحثان سبب الاختلاف إلي العينة محل الدراسة وبنائها النفسي، وإلي تباينهم وتفاوتهم في كيفية التعامل مع المشكلات والمواقف الضاغطة، فضلًا عن طريقة التعامل مع ذاتهم عندما يفشلون في حل مشكلاتهم، فالبعض قد يتعامل مع خبراته الضاغطة أو المهددة لذاته بنوع من الرفق واللفظ والانفتاح علي خبراتهم بيقظتهم العقلية بدلًا من إنكارها، والإيمان بأن جميع البشر معرضون للفشل وأنهم جزء من هذا البشر فمثل هؤلاء الأفراد يرتفع لديهم مستوى التعاطف مع الذات، والعكس صحيح فالبعض يواجه مشكلاته بنوع من القسوة والشدة والنقد الدائم للذات وتوبيخها، ويستحوذ علي تفكيرهم بأن كل شيء خاطئ، وبالتالي يعيشون في عزلة عن الآخرين.

وفي ضوء هذه النتيجة، يخلص الباحثان إلى أن التعاطف مع الذات لا يعني تساهل الشخص فيما يمر به من معاناة وخبرات مؤلمة أو إعفاؤه من المسؤولية عن إخفاقاته وأخطاؤه، بل هو الأساس في تحرير الشخص من الغرق في دوامة نقد الذات ولومها وتأنيبها بما يوهن همته ويجعله يتقبل حالته ويرتضيها حتى يتمكن من تحقيق مستوى من التوافق مع نفسه ومع الآخرين.

وفي هذا الصدد فقد أكدت دراسة [15] علي ضرورة العمل علي تحسين التعاطف مع الذات، لأنه يعتبر سيلة مهمة في تلبية الحاجات النفسية والشعور بالرعاية، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وتجديد الطاقة، وبالتالي فعند حدوث شيء مؤلم لدي الفرد؛ فإنه يحاول أن ينظر إلي الأمور بشكل متوازن، وبالتالي فإنه يوجه أفكاره ومشاعره نحو الحب والتعلم، ويحاول أن يحافظ علي توازنه الانفعالي، ويبحث عن مصدر الدعم والعطف والحنان. وقد أشار [1] إلي أن التعاطف مع الذات يمكن النظر إليه كاتجاه صحي في التعامل مع الذات في مواقف الحياة وضغوطها المختلفة، وخبرات الفشل بشكل عام، كما تبدو أهميته بشكل خاص في المجال الأكاديمي من زاوية أنه يساعد طلبة الجامعة علي إدارة التحديات والضغوط التي تواجههم في مسيرتهم الدراسية.

هذا فيما يتعلق بالمعدل العام لانخفاض مستوي التعاطف مع الذات لدي طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديمياً، أما فيما يتعلق بالأبعاد الفرعية للمقياس، فإنه يمكن تفسيرها في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة علي النحو التالي: انخفاض الحنو علي الذات في مقابل ارتفاع الحكم الذاتي: وهو ما يمكن عزوه إلي طبيعة القيم والمعتقدات الصارمة التي يتسم بها مجتمعنا المصري؛ التي جعلت ينتقد ذاته ويوبخها ويأنبها حينما يفشل في تحقيق ما يريد ومعاقبة النفس بهدف تهذيبها وتقويمها، وتعديل سلوكه. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة [67]. بينما يختلف مع ما أشارت إليه [4] بأنه بدلاً من أن يعاقب الشخص نفسه باستمرار لعدم نجاحه في تحقيق أمر ما، فإنه يعترف لنفسه بلطف وعقلانية بالفشل وعدم الكفاءة، محاولاً السعي لأن يكون الأفضل، ويحقق غايته في الوقت اللاحق، وهذا ما يمكن تعميمه علي مواقف الحياة الصعبة والقاسية؛ حيث يحاول من تهدئة نفسه ومواساتها بكل مشاعره الدافئة الصادقة، والسعي للخروج من تلك المعاناة والضيق وتحسينها.

انخفاض الإنسانية المشتركة في مقابل ارتفاع العزلة: وهو ما يمكن عزوه إلي معتقدات الطالب التي تتكون لديه حينما يفشل في تحقيق ما يريد ويحصل علي مستوي منخفض في التحصيل الدراسي أو عدم النجاح التي تجعله يشعر بالضغط النفسي كاعتقاده بأنه الوحيد الذي يفشل وأن الآخرين أكثر حظاً منه؛ مما يقلل لديه مستوي الإنسانية المشتركة مما يؤدي إلي شعوره بالإحباط والتوتر والقلق الدائم، وشعوره بأنه غير قادر علي تكوين علاقات جيدة، وافتقار الدعم الاجتماعي، انخفاض مستوي رفاهيته؛ ومن ثم فإنه يعزل مع نفسه، ويعيش أكثر توترًا، ويزداد انزاله عن الآخرين، وهو لا يؤمن بأن كل هذا هو في الواقع أمر طبيعي.

انخفاض اليقظة العقلية في مقابل ارتفاع التوحد المفرط: وهو ما يمكن عزوه إلي خصائص المرحلة النمائية لأفراد عينة الدراسة وهي مرحلة المراهقة المتأخرة، والتي يواجه فيها الطلاب الكثير من العقبات والصراعات النفسية والاجتماعية والانفعالية والأكاديمية؛ مما يقلل من مستوي انتباه لذاته وتعامله مع الظروف بنوع من الحكمة والوعي المتيقظ، ومن ثم فإنه يتبنى منهجاً غير متوازن تجاه مشاعره السلبية مبالغ فيه؛ مما يقلل لديه مستوي اليقظة العقلية، وفي المقابل نجده يعاني من ضعف في استخدام استراتيجيات مختلفة تكيفية تعزز من مستوي تعامله مع المشاعر والأفكار السلبية بطريقة متزنة؛ لذا فعندما يواجه أي موقف مؤلم فإنه يحاول أن يضخمه؛ مما يؤدي إلي عدم اتزانه انفعالياً؛ مما يسهم في زيادة توحيده مع معاناته وآلامه.

4.2. مناقشة نتائج الفرض الثاني

يتضح من النتائج الواردة في الجدول رقم (13) تحقق الفرض الثاني؛ وذلك لوجود فروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي علي مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدي أفراد عينة الدراسة من طلاب كلية التربية المعرضين للخطر أكاديمياً لصالح المتوسط الأعلى وهو المتوسط الحسابي في (الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس)؛ وهو ما يشير إلي ارتفاع مستوي المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من [10، 45] التي توصلت نتائجها إلي وجود مستوي مرتفع من الاجترار النقدي الذاتي لدي أفراد عينة الدراسة.

وتتسق هذه النتيجة مع ما أشار إليه [68] بأن الأفراد الذين يعانون من ارتفاع في مستوي اجترار النقد الذاتي يجدون صعوبة في التوافق مع الآخرين، وأنهم أقل رغبة في الانخراط في الأنشطة البيئية، ولا يمكنهم أن يمنعوا ميولهم المتصلبة نحو أمزجتهم وأحداث الحياة الضاغطة، مما يؤدي إلي التصلب، والتخلي عن التفكير الإنتاجي.

وقد اتفق معه أيضاً [10] بأن المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي أحد مظاهر القلق الذي يعاني منه طلاب الجامعة، فالطلاب الذين يعانون من اجترار النقد الذاتي أقل رضا عن حياتهم، ويتصفون بانخفاض جودة الحياة لديهم، وهم أكثر احتمالاً للفشل الأكاديمي والتسرب من الدراسة.

وتتفق أيضاً مع ما أشارت إليه دراسة [69] بأن الأفراد الذين يحصلون علي درجات عالية في الاجترار النقدي الذاتي يعانون من صعوبات في استكمال المهام الدراسية أو العمل؛ مما يؤدي إلي زيادة احتمال الضغط النفسي.

ومما يدعم هذه النتيجة أيضًا ما أشارت إليه [31] بأن الأشخاص الذين يجتروا أفكارًا ومعتقدات سلبية تكون قدرتهم على حل المشكلات ضعيفة، ويظهرون انحيازات سلبية في الاسترجاع والتفكير، ويكونون متشائمين علي نحو غير مبرر، ويفتقرون للمرونة المعرفية، ويظهرون عجزًا في الأداء الدراسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضًا في ضوء نظرية Hoeksema والتي تري بأن الاجترار النقدي الذاتي يتطور بتطور الإنسان خلال مراحل عمره النمائية المختلفة؛ حيث لا يستطيع في مرحلة الطفولة التمييز بين ذاته والبيئة المحيطة به، وعبر المراحل النمائية المختلفة يتطور مفهوم الذات لديه، وذلك مع تطور إدراكه للعالم المحيط به، وكيفية التعامل مع المواقف الضاغطة؛ وحيث إن طلاب الجامعة يصنفون ضمن مراحل عمرية لها القدرة والقابلية علي إدراك الأحداث والوقائع من حولهم، وأكثر قدرة علي التحكم في سلوكياتهم، كما أنهم أكثر استقلالية في المجال الإدراكي، إذ يتميزون في هذه المرحلة بأفكارهم الخاصة، وطموحاتهم المستقبلية التي يسعون إلي تحقيقها، أو الوصول إليها؛ مما يجعلهم يجتروا الأفكار والمعتقدات السلبية بشكلٍ متكرر في حالة عدم تحقيقها [45].

وبناءً علي ذلك، يمكن تفسير سبب ارتفاع مستوى المعتقدات ما وراء المعرفة للاجترار النقدي الذاتي لدي أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا، وذلك لأن الطلاب في المرحلة الجامعية يتعرضون للكثير من المشكلات والتحديات، والتي تختلف باختلاف المرحلة الارتقائية، ويتوجب عليهم مواجهتها، فالطريقة التي يتعامل بها مع تلك المشكلات تتوقف علي مدي إدراكه وتقييمه لها، وعلي ما لديهم من خبرات ومعارف ومعتقدات متراكمة وراسخة لديه، وما تحقق لديهم من نضج انفعالي، وقد يؤدي فشل الطالب في تعامله مع تلك المشكلات إلي أن يتسم سلوكه بالاندفاعية، وانخفاض الثقة بالنفس، وعدم القدرة علي التحكم في دوافعه، والبعد عن التفكير الواقعي المنطقي السليم؛ مما يتولد لديه شعور بالحزن والإحباط واليأس، ومن ثم يبدأ في اجترار أفكاره ومعتقداته السلبية في الأحداث السابقة المؤلمة، ويقسو علي ذاته، ويلوم نفسه وينتقدها بشدة، ومن ثم تسيطر عليه المعتقدات ما وراء المعرفة السلبية التي تعد بمثابة استراتيجية للتكيف مع الأحداث المجهدة والتوتر، والتي تقلل من فعاليته لتوليد حلول للمشكلات التي تواجهه.

ومما يدعم ذلك ما أشار إليه [53] بأن الأفراد الذين يجتروا نقد ذاتهم لديهم معتقداتٍ سلبية عن ذواتهم وجامدة، يشعرون بأنهم غير كفء، وينعدم لديهم الشعور بالقيمة، يشعرون بالكراهية من الآخرين، دائمو الشك، يميلون إلى أن يكونوا عقابيين بشدة وإهانة لأنفسهم، ولا يظهرون أي رفق بذواتهم، وغير قادرين على مسامحة أنفسهم علي أخطائهم الماضية.

4.3. مناقشة نتائج الفرض الثالث

ويتضح من النتائج الواردة في الجدول رقم (19) أن أبعاد التعاطف مع الذات (التوحد المفرط، والعزلة) تسهم في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي؛ حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوي (0,01) لمعاملات انحدار الأبعاد، بينما لم توجد دلالة لأبعاد الحنو علي الذات، الحكم الذاتي، العزلة، والتوحد المفرط. وانحصرت قيم بيتا ما بين (0,167) (0,138) للتوحد المفرط، و(0,138) للعزلة، وكانت نسبة المساهمة ($R^2=0,066$)، ويعني ذلك أن أبعاد اليقظة العقلية، والإنسانية المشتركة يفسرون (6,60%) من التباين في المعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية، ومن ثم يمكن صياغة معادلة الانحدار التنبؤية علي النحو التالي:

المعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي = $12,827 + (0,167) \times$ التوحد المفرط + $(0,138) \times$ العزلة.

كما يتضح أيضًا من النتائج الواردة في الجدول رقم (23) أن أبعاد التعاطف مع الذات (العزلة، والحكم الذاتي) تسهم في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة السلبية؛ حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوي (0,01) لمعاملات انحدار الأبعاد، بينما لا توجد دلالة لأبعاد الحنو علي الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والتوحد المفرط. وانحصرت قيم بيتا ما بين (0,245) للعزلة، و(0,222) للحكم الذاتي، وكانت نسبة المساهمة ($R^2=0,162$)، ويعني ذلك أن أبعاد العزلة، والحكم الذاتي يفسرون (16,20%) من التباين في المعتقدات ما وراء المعرفة السلبية، ومن ثم يمكن صياغة معادلة الانحدار التنبؤية علي النحو التالي:

المعتقدات ما وراء المعرفة السلبية للاجترار النقدي الذاتي = $20,367 + (0,245) \times$ العزلة + $(0,222) \times$ الحكم الذاتي.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من [23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 70] التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التعاطف مع الذات واجترار الأفكار السلبية، كما توصلت أيضًا إلي أن التعاطف مع الذات متغير إيجابي يساعد علي التقليل من اجترار الأفكار السلبية. وكذلك أيضًا نتائج دراسة [71] التي أشارت إلى أن الفرد الذي يتمتع بقدر عالٍ من التعاطف مع الذات يتمتع بمستوي مرتفع من الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والثبات الانفعالي، والقدرة على تحقيق الأهداف، وانخفاض مستوي نقد الفرد لذاته والاكنتاب والكمالية.

كما تعد هذه النتيجة منطقية وواقعية في ضوء ما توصلت إليه نتائج دراسة كل [72، 73، 74] التي توصلت نتائجها إلى أن المستويات العالية من التعاطف مع الذات تعمل على تخفيف الاجترار النقدي للمعتقدات السلبية.

كما أكدت نتائج دراسة [75] على أن التعاطف مع الذات يرتبط إيجابياً مع استراتيجيات المواجهة الإيجابية مثل: المواجهة النشطة، والتخطيط، والتقبل، وإعادة التشكيل الإيجابي، بينما يرتبط سلبياً مع الاستراتيجيات السلبية مثل: لوم الذات، والإنكار، وفك الارتباط السلوكي.

ومما يدعم هذه النتيجة ما أشارت إليه [76] بأن التعاطف مع الذات يُسهم في خفض مستوي المعتقدات السلبية، وتحسين مستوي التفاؤل، وتقوية الروابط الاجتماعية، ويؤدي إلى تقليص مستوي اجترار نقد الفرد لذاته، وقمع الأفكار السلبية. وأكد [77] على أن من يفتقد القدرة على التعاطف مع ذاته لن يسعد الآخرين بوجودهم معه، لكونه إنساناً هسّاً، دائم الاجترار لآلامه، ويعيش علي الدوام في حالة من التعاسة؛ فضلاً عن أن ذوي المستوي المنخفض من التعاطف مع الذات هم أشخاص أعداء لذواتهم، ولا يتوقفون عن تحقير ذواتهم وانتقادها بقسوة وتوبيخها، والتوجه العقابي نحوها علي أتفه الأمور.

بالإضافة لذلك، فقد أكد [78] على أن التعاطف مع الذات يركز علي خلق موقف إيجابي وحالة ذهنية في التعامل بشكل خاص مع المعاناة، وتسهم في عدم المبالغة في التعرف علي المواقف السلبية، فالأفراد المتعاطون مع ذواتهم يقومون بتهدئة وراحة أنفسهم بشكلٍ فعّالٍ عند ظهور تجارب مؤلمة، وحينما يكون الموقف أكثر إبلاماً وتتضمن التجربة أفكاراً عن عدم الكفاءة، ونقد الذات، وإصدار أحكاماً قاسية مسبقة، فإن الفرد يبذل مزيداً من الجهد الإضافي للحد من النقد الذاتي واجترار المعتقدات السلبية، والمحافظة علي اللطف بالذات.

كما أشار [79] إلي أن التعاطف مع الذات يحد من الاجترار النقدي الذي يوجهه الفرد لذاته؛ ومن ثم فإنه يظهر قدرة أكبر علي التعامل مع معتقداته ومشاعره السلبية، ويتعامل مع المواقف الطارئة والصعبة بلطف؛ مما يسهم في تكوين شخصية إيجابية لديها انتباهاً واعياً لذاتها، وتقبلها لها، وعدم إصدار أحكامٍ تقييمية سلبية علي ذواتهم عندما يتعرضون لمواقف وخبرات مؤلمة. واتفق معه [14] حيث أكد على أن الأفراد الذين يتصفون بالجانب الإيجابي من التعاطف مع الذات يسلكون اتجاهًا إيجابيًا نحو ذواتهم والآخرين، خاصةً في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرضون لها، مما يسهم في عدم توجيه اللوم والنقد الشديد للذات، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانها غالبية الأفراد، ومعالجة المشاعر والمعتقدات المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح.

كما تتسق هذه النتيجة مع ما أكده [5] على أن تعاطف الفرد مع ذاته ورفقه بها يمكنه من تقبل ذاته بالنحو التي عليها، ولا يمثل هذا التقبل اصطناع الإنسان أعداءً تقصيره أو إخفاقه، بل التقبل الدافع باتجاه إعادة تقييم الذات، وإعادة توجيه مسارها في الحياة دونما إهانة أو تحقير الذات، فضلاً عن تحريره من الوقوع في دائرة الاجترار الخبيثة لنقد الذات التي توهن همة الفرد، وتجعله دائماً مستسلماً لليأس والإخفاق.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة - في ضوء الاطلاع علي الأطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة - بأن التعاطف مع الذات أحد الاستراتيجيات الفعالة التي تمكن الفرد من مواجهة ما قد يعترضه من صعوبات ومعاناة؛ لذا فطلاب الجامعة الذين يرتفع لديهم مستوي التعاطف مع الذات، ويتقبلون جوانب قصورهم ومظاهر ضعفهم، ويتعاملون معها بعقلٍ متفتح ويقظ، ولطف ورافة بذواتهم، وإدراك أن هذه الإخفاقات أمرٌ عاديٌّ في دنيا البشر، ويتعاملون معها بصورة هادئة ومرتزة، من ثم فإن تلك المشاعر تجنبهم من اجترار النقد الجارح والتقييمات السلبية لذواتهم علي أخطائهم ومظاهر ضعفهم أو فشلهم، وتجنبهم من الميل للانسحاب الاجتماعي والعزلة الاجتماعية، وفي المقابل فإن الطلاب الذين ينخفض لديهم مستوي التعاطف مع الذات؛ يوجهون اللوم للذات والهجوم عليها؛ يكونون في حالة من الجلد الدائم للذات؛ مما يجعلهم أكثر عرضة للوقوع في دائرة المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي؛ مما يؤثر علي توافقهم مع ذواتهم ومع الآخرين.

ومما يدعم هذا الرأي ما أشار إليه [59] بأن التعاطف مع الذات يُخفف من حدة الانفعالات السلبية المرتبطة بخبرة الفشل، كما أن الأفراد مرتفعي التعاطف مع الذات ربما يكونون قادرين علي تقليل الشعور بالفشل بغض النظر عما إذا كانوا يسعون لتحقيق أهداف الأداء، أو أهداف الإتقان، وعلى العكس من ذلك فإن الأفراد الذين لديهم مستوي منخفض من التعاطف مع الذات ربما يجدون خبرة الفشل أكثر تهديداً، وبالتالي قد يجدون صعوبة في تحسين أدائهم في الاختبارات التالية، إلا إذا كانوا يملكون أهداف الإتقان في إطار الفشل باعتباره تحدياً.

وكذلك أيضاً ما أكدته دراسة [58] بأن الأفراد الذين يتقبلون جوانب الإخفاق والقصور عند مواجهة مواقف المعاناة والألم، ويعترفون بأنهم بأنهم معرضون للتقصير، ويدركون أن هذا الإخفاق يمكن أن يمر به جميع البشر، ينعكس إيجاباً علي إدراكهم ومستوي تفكيرهم، فيفكرون بموضوعية في كيفية التعامل مع مواقفهم المحبطة، بدون انفعالات مبالغ فيها، أو نقد وتجريح للذات؛ الأمر الذي يجعلهم يبتعدون عن اجترار تقييمات سلبية عن الذات واستبدالها بمشاعر ومعتقدات إيجابية يغلفها العطف واللطف والرحمة بالذات.

- في ضوء ما خلصت إليه الدراسة الحالية من نتائج ومناقشتها، يمكن تقديم عددًا من التوصيات، ومنها:
- i. الاهتمام بعقد دورات إرشادية وندوات توعوية لطلاب الجامعة لتدريبهم علي تنمية التعاطف مع الذات باعتباره أحد الطرق التي تساعد على التخلص من معتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي، وترسيخ لديهم اعتقاد أن الألم أو الفشل جزء من الطبيعة البشرية، وأن ممارسة اللطف بالذات يولد نتائج إيجابية، تعمل علي تحسين الصحة النفسية لديهم، وتعمل علي حمايتهم من سيطرة المعتقدات السلبية علي أذهانهم.
 - ii. تقديم برامج إرشادية لطلاب الجامعة لتوضيح معني المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي، والعواقب المترتبة عليها عند سيطرتها على الفرد، وكيفية التعامل معها، واستخدام أساليب متباينة لتشتت الذهن عن التفكير السليم في موضوعات بعينها قد تثير القلق أو الاكتئاب.

6. الدراسات المستقبلية

يمكن اقتراح إجراء البحوث والدراسات المستقبلية التالية:

- i. التعاطف مع الذات كمنبيء بالخجل الأكاديمي لدي طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا.
 - ii. النموذج البنائي للعلاقات بين المعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي وكل من التشوهات المعرفية واحتمالية الانتحار لدي طلاب الجامعة.
3. فاعلية برنامج إرشادي قائم علي التعاطف مع الذات لخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدي طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا.
- قائمة المراجع
أولاً المراجع العربية
- [1] فتحي عبد الرحمن الضبع. التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدي طلاب الجامعة. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، مج 34، ع 3، 2018.
 - [5] عبد العزيز إبراهيم سليم، محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة. أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدي طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيًا بكلية التربية جامعة دمنهور. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 55، 2018.
 - [7] السيد عبد الرحمن أحمد السيد، السعيد غازي محمد رزق؛ أحمد سيد أحمد سعادة. اجترار الأفكار وعلاقته بمهارات حل المشكلات الاجتماعية لدي طلاب جامعة الأزهر ذوي الأعراض الاكتئابية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، مج 5، ع 194، 2022.
 - [10] محمد عباس محمد. الاجترار الفكري وعلاقته بقلق البطالة لدي طلبة جامعة بغداد. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، جامعة الكوفة، مج 13، ع 25، 2019.
 - [13] فتحي عبد الرحمن الضبع. التعاطف مع الذات كمنبيء بأسلوب الحياة الصحي لدي عينة من طلاب الجامعة. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة الوادي الجديد، ع 11، 2013.
 - [14] عادل محمود المنشاوي. نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدي الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مج 26، ع 5، 2016.
 - [15] إيهاب علي العصارفة. التعاطف الذاتي وعلاقته بالاهتمام الاجتماعي لدي طلبة الجامعة الأردنية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج 27، ع 6، 2019.
 - [16] بسما آدم، وكنان الشيخ. الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية، مج 2، ع 1، 2018.
 - [17] دعاء رجب الحسيني فايد. الشفقة بالذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدي عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة دراسات عربية، مج 12، ع 3، 2019.
 - [18] سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز بسيوني، وجدان بنت وديع بن محمد خياط (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية بأسيوط، مج 35، ع 4، 2019.
 - [23] جيهان أحمد حمزة. الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين النقد الذاتي والخوف من الشفقة والمعالم الاكتئابية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 32، ع 116، 2022.

- [24] فاطمة الزهراء محمد مليم جاد المصري. فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليًا ذوي الكمالية العصابية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 31، ع 111، 2021.
- [31] شيماء عزت باشا. اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، مج 3، ع 4، 2015.
- [33] آمال إبراهيم الفقي. فعالية التدريب على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي لدى المتفوقات عقليًا من طالبات الثانوية العامة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مج 1، ع 1، 2018.
- [34] سعاد كامل قرني سيد. الشفقة بالذات والآخرين: رؤية من منظور علم النفس الإيجابي. المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة، مج 1، ع 1، 2022.
- [35] سعاد كامل قرني سيد. فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الشفقة بالذات وأثره على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركيًا، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، مج 6، ع 91، 2021.
- [36] محمد السيد عبد الرحمن، ورياض نايل العاسمي، وعلي سعيد، فتحي عبد الرحمن الضبع. مقياس الشفقة بالذات: دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 24، ع 83، 2014.
- [40] أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح. التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التمكين النفسي والشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية لدى طلاب الصفين الأول والثاني بمرحلة الثانوية العامة. مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط، مج 34، ع 12، 2018.
- [41] زهير عبد الحميد النواجحة. الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، مج 27، ع 4، 2019.
- [43] جمال عبد الحميد جادو. احتمالية الانتحار والمعتقدات ما وراء المعرفة لدى طلاب الجامعة وفعالية العلاج ما وراء المعرفي في خفض حدتها. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 31، 2012.
- [44] عبد الله محمد عبد الظاهر. استراتيجيات التحكم في الفكر ومعتقدات ما وراء المعرفة كمنبئات بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مج 30، ع 2، 2014.
- [45] فاضل عبد الزهرة مزعل، ومصباح داغر مهدي. اجترار الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، مج 43، ع 3، 2018.
- [47] معتز محمد عبيد أحمد. فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، مج 4، ع 44، 2020.
- [48] علي محمود علي شعيب، وهند مصطفى محمد رسلان. مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الاجترار الاكتئابي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، مج 6، ع 2، 2020.
- [52] فاطمة الزهراء محمد مليم جاد المصري. فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليًا ذوي الكمالية العصابية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 31، ع 111، 2021.
- [53] أحمد الحسيني هلال، ودينا علي السعيد عيسي. دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالنقد المرضي للذات لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، مج 38، ع 2، 2022.
- [57] يوسف بن سالم بن سيف الندابي. الشفقة بالذات كمؤشر للتنبؤ بكل من التسويف الأكاديمي وقلق الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث، مج 1، ع 3، 2019.
- [58] حمود بن عبد الرحمن السمحة. أنماط التعلق الوجداني كمنبئ بالشفقة بالذات لدى آباء وأمّهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، مج 4، ع 10، 2020.
- [60] نجوى إبراهيم الشناوي. الشفقة بالذات كمنبئ بالرضا عن صورة الجسم والقلق والاكتئاب لدى عينة من طالبات الجامعة. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشاد، مج 7، ع 1، 2019.
- [61] وحيدة حسن الركابي، جواد نعمة كاطع. الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة. مجلة نسق، ع 23، 2019.
- [62] محمد أحمد زغبيني. درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل. المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية، مج 4، ع 15، 2020.

- [63] عفراء إبراهيم خليل العبيدي. الشفقة بالذات لدي طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية، ع26، 2017.
- [64] عبد الله سليمان سعود العصيمي. قياس مستوي الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي- والوجداني لدي طلبة الجامعة. مجلة دراسات الطفولة، مج 23، ع67، 2020.
- [65] أمانة حكمت أحمد خصاونة. مستوي الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدي طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربيد من وجهة نظرهم. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج 11، ع31، 2020.
- [66] أميرة بنت أمعادي علاجي. الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدي طالبات المرحلة الثانوية. المجلة التربوية بكلية التربية، جامعة الأزهر، مج 185، ع 1، 2020.
- [67] عماد بن عبده بن محمد علوان. الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدي الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعي بمدينة أربها. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، مج 5، ع 9، 2016.
- [69] رشا محمد عبد الستار. الفروق في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار لدي المعنفات وغير المعنفات. مجلة دراسات نفسية، مج 27، ع 3، 2017.
- [79] أحمد سمير صديق أبو بكر. الشفقة بالذات كمتغير وسيط بين الوصمة الاجتماعية والوالدية اليقظة عقليًا لدي آباء وأمهاة أطفال اضطراب طيف التوحد. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج 37، ع 2، 2022.
- ثانيًا المراجع الأجنبية
- [2] Neff, K. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- [3] Neff, K. (2017). Exercises to increase self-compassion. Retrieved at 25 April 2017 from: www.Self-compassion.org.
- [4] Neff, K., & Dahm, K. (2015). Self-compassion: how it relates to mindfulness. In M. Robinson, B. Meier, & B. Ostafin (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (PP. 121-137). NY: Springer.
- [8] Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- [9] Senkans, S., McEwan, T., Skues, J., & Ogloff, J. (2016). Development of a Relational Rumination Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 90, 27–35.
- [11] Abdel-Rahman, M., & Swelim, C. (2019). Thought Rumination as an Intermediate Variable in the Relationship between the Metacognitive Factors and Depression among University Students. *Route Educational & Social Science Journal*, 6(4), 327 – 355.
- [12] Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4, 263–287. doi:10.1080/13576500444000317.
- [19] Akin, A., & Akin, U. (2014). An investigation of the predictive role of self-compassion on hope in Turkish university students. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 4(2), 96-104.
- [20] Homan, K., & Sirois, F. (2017). Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 4(2), 1-9.
- [21] Phelps, C., Paniaguab, S., Willcockson, I. & Potter, J. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 183, 78-81.
- [22] Neff, K. (2003a). The development and validation of scale to measure self-compassion. *Self & Identity*, 2, 223-250.
- [25] Bian, X. H., Hou, X. L., Zuo, Z. H., Quan, H., Ju, K., Wu, W., & Xi, J. Z. (2020). Depression and sleep quality among Chinese college students: The roles of rumination and self-compassion. *Current Psychology*, 1-10.

- [26] Hodgetts, J., McLaren, S., Bice, B., & Trezise, A. (2021). The relationships between self-compassion, rumination, and depressive symptoms among older adults: the moderating role of gender. *Aging & Mental Health, 25*(12), 2337-2346.
- [7] Martskvishvili, K., & Lagidze, N. (2022). Well-being and Pandemic Lockdown: The Role of Emotional Intelligence, Self-compassion, and Rumination. *Psychological Thought, 15*(1).
- [28] Sharp, C. A. (2016). The Interaction Between Perfectionism and Rumination Predicting State Self-compassion.
- [29] Lee, S., & Park, K. (2019). The Influence of traumatic experience and post-event rumination on social anxiety: The mediating effects of self-compassion. *Korean Journal of Stress Research, 27*(1), 74-81.
- [30] Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity, 13*(4), 449-459.
- [37] Neff, K. (2003b). Self-compassion: AN alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself. *Self & Identity, 2*, 85-102.
- [38] Neff, K. (2003c). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human Development, 46*(5), 312-318.
- [39] Trompetter, H., Kleine, E., Bohlmeijer, E. (2017). An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy & Research, 41*(3), 459-468.
- [42] Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin, 38*(9), 1133-1143.
- [46] Gilbert, K., Luking, K., Pagliaccio, D., Luby, J., & Barch, D. (2017). Dampening, positive rumination, and positive life events: associations with depressive symptoms in children at risk for depression. *Cognitive therapy and research, 41*(1), 31-42.
- [49] Martin, LL.; Shrira, I.& Startup, HM. (2004): Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. In: Papageorgiou, C.; Wells, A., editors. *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- [50] Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive therapy and research, 27*(3), 261-273.
- [55] Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 2265-2275.
- [56] Moreira, H., & Maia, B. R. (2021). Self-critical rumination as a mediator between attachment orientations and perceived stress: Evidence from a cross-cultural validation of the self-critical rumination scale. *Current Psychology, 40*, 1071-1082.
- [59] Shimizu, M., Niiya, Y., & Shigemasu, E. (2016). Achievement goals and improvement following failure: moderating roles of self-compassion and contingency of self-worth. *Self and Identity, 15*(1), 107-115.
- [68] Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive therapy and research, 24*(6), 699-711.
- [70] Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness, 10*(2), 272-278.
- [71] Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50.

-
- [72] Samaie, G., & Farahani, H. A. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection, and stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 978-982
- [74] Oral, T., & Arslan, C. (2017). The Investigation of University Students' Forgiveness Levels in Terms of Self-Compassion, Rumination, and Personality Traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456.
- [75] Sirois, F., Molnar, D., & Hirsch, J. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3)334-347.
- [77] Leary, M., Tate, E., Adams, C., Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- [78] Yang, X., Mak, W. (2017). The differential moderating roles of self-compassion and mindfulness in self-stigma and well-being among people living with mental illness or HIV. *Mindfulness*, 8, 595-602.

English abstract

*Article***The relative contribution of Self-Compassion in predicting metacognitions Beliefs about self-Critical Rumination in Academically At-Risk Students university**

Fathy Al -Dabee, Asmaa Abbas*

Mental Hygiene Department, Faculty of Education, Sohag University, Sohag 82524, Egypt

*Corresponding author: asmaaelsayed5121994@gmail.com**Abstract**

The study aimed to identify the level of Self-Compassion and metacognitions Beliefs about self- Critical Rumination among university students who are Academically students at Risk and identify the contribution of self-compassion in predicting the metacognitions Beliefs about self-Critical Rumination among the members of the study sample. (247) male and female students, their ages ranged between (19-21) years, with an average age of (20,095) years, and a standard deviation of (0.847). The study tool applied to them, is the self-compassion scale prepared by (Al-Dabee, 2013). a measure of metacognitions about self- Critical Rumination prepared by (researchers), and the results revealed that there is a low level of self- Compassion, and a high level of metacognitions about self- Critical Rumination among the study sample, The results also revealed the contribution of the total degree of self-compassion and its dimensions (excessive autism and isolation) in predicting the positive metacognitions Beliefs about self- Critical Rumination. The total degree of self-compassion explained (4.60%) and the dimensions of (excessive autism and isolation) explained (6.60%) of the variation in the positive metacognitions Beliefs about self- Critical Rumination among the study sample. The total degree of self-compassion and its dimensions (isolation, self-judgment) contribute to predicting the negative metacognitions about self- Critical Rumination among the study sample. The total degree of self-compassion explained (5.60%) and the dimensions of (isolation and autonomy) explained (16.2%) of the variation in the negative meta-cognitive beliefs of self-critical rumination among university students who are academically at risk.

keywords: self-compassion, metacognitions Beliefs, self-Critical Rumination, academically at-risk university students.