

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للمواقف لذوي صعوبات التنظيم الانفعالي

إعداد

د/ أمينة حسن محمد حلمي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية- جامعة بنها

د/ إبراهيم عبد الفتاح إبراهيم الغنيمي

أستاذ التربية الخاصة والصحة النفسية المساعد

كلية التربية- جامعة بنها

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في خفض التفكير المغاير التصاعدي وتحسين التفكير المغاير التنازلي لدى عينة من ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي بلغ عددها (١٥) طالبًا وطالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية جامعة بنها. تم استخدام المنهج شبه التجريبي الذي يقوم على المجموعة الواحدة حيث القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث، ويتكون البرنامج التدريبي من (٢٠) جلسة كل منها يتضمن أنشطة قائمة على أبعاد الرأفة بالذات. وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي في خفض التفكير المغاير التصاعدي وتحسين التفكير المغاير التنازلي لدى عينة البحث.

الكلمات المفتاحية : الرأفة بالذات، التفكير المغاير للمواقف، صعوبات التنظيم الانفعالي.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للمواقف لذوي صعوبات التنظيم الانفعالي

إعداد

د/ إبراهيم عبد الفتاح إبراهيم الغنيمي د/ أمنية حسن محمد حلمي
أستاذ التربية الخاصة والصحة النفسية المساعد أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية- جامعة بنها كلية التربية- جامعة بنها

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العصر الحالي العديد من الصراعات المادية والاجتماعية والثقافية والتاريخية المعقدة، والتي تتطلب اتخاذ قرارات في كيفية التصرف بطريقة تشبع كل من المتطلبات الشخصية والبيئية، وتعد المرحلة الجامعية أحد أهم المراحل الدراسية التي يحدث فيها تغيرات على المستوى الأكاديمي والاجتماعي والنفسي، ويواجه الطلاب في هذه المرحلة العديد من المواقف والمتطلبات والصعوبات والتحديات التي قد تسبب لهم ضغوطاً نفسية تشعرهم بالضيق وعدم الإحساس ببهجة الحياة (Lee & Lee, 2020)، يتباين الأفراد في استجاباتهم للضغوط والتحديات التي يواجهونها حيث تتنوع انفعالاتهم تبعاً للموقف، كما يختلفون في استخدامهم لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات مثلما يختلفون في الخبرة الانفعالية والتعبير عن الانفعال، ويتضمن تنظيم الانفعال كل من الاستراتيجيات المقصودة وغير المقصودة التي نستخدمها لزيادة أو الحفاظ على أو خفض واحدة أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية، وهذه المكونات هي المشاعر، والسلوكيات والاستجابات الفسيولوجية التي تشكل الانفعال. (Gross, 2001; Koval et al., 2023).

وقد احتل موضوع التنظيم الانفعالي اهتماماً كبيراً من الباحثين سواء في مجال البحوث الأساسية أو البحوث الاكلينيكية، وقد تم التركيز على اختلال أو سوء تنظيم الانفعال لما له من تأثيرات سلبية متزايدة على العديد من المتغيرات مثل القلق والاكتئاب والمشكلات السلوكية واضرابات الشخصية والادمان والعنف والانتحار (Garofalo et al., 2018; Haliczzer et al., 2021; Kokonyei et al., 2014; Miller & Racine, 2022).

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➡

فالقصور في التنظيم الانفعالي يتضمن طرقاً غير تكيفية في الاستجابة الانفعالية، بما في ذلك قصور في الوعي وفهم وتقبل الانفعالات، فضلاً عن عدم القدرة على التحكم في السلوك عند التعرض للضغوط الانفعالية، والافتقار للوصول إلى استراتيجيات موقفية مناسبة لضبط مدة وشدة الاستجابة الانفعالية (Jebraeili et al., 2018).

وفي حالات الأعراض الانفعالية المرتفعة يصبح الأفراد أكثر عرضة للنواتج السلبية التي تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية، وترتبط الأفكار المغايرة للواقع بشدة الانفعالات السلبية ومدتها وإنتاجها (Allen et al., 2014)، ويعبر التفكير المغاير عن تمثيلات عقلية لأحداث ماضية يتم خلالها تعديل بعض جوانب الموقف، وتؤدي الأحداث السلبية إلى استثارة التفكير المغاير للواقع، حيث تتولد الأفكار المغايرة مع الذكريات والأحداث السلبية أكثر من الأحداث الايجابية، فكلما كانت المواقف ضاغطة كلما زاد إنتاج الأفراد للبدائل المغايرة للواقع والتي لها تأثيرات وجدانية متباينة (Roese, 1994)، ويطلق على توليد السيناريوهات البديلة التي تكون أفضل من الواقع الذي حدث بالفعل بالتفكير المغاير التصاعدي، بينما يطلق على السيناريوهات البديلة التي تكون أسوأ من الواقع الذي حدث بالفعل بالتفكير المغاير التنازلي (De Brigard, 2022).

ويشير (Roese & Hur (1997) أن العلاقة بين التفكير المغاير والانفعالات علاقة ثنائية الاتجاه، فالانفعالات تؤثر على التفكير المغاير والعكس صحيح. والانفعالات السلبية لا تؤدي إلى إثارة الأفكار المغايرة فحسب وإنما تعمل على تضخيم الاستجابات الانفعالية (Roese, 1997)، تفترض نظريتي المعيار (Kahneman & Miller, 1986) والنظرية الوظيفية للتفكير المغاير للواقع (Roese, 1997) أن الاستجابات الانفعالية تتباين باختلاف اتجاه التفكير المغاير، حيث تزيد الأفكار المغايرة التصاعدية من الاستجابات الانفعالية السالبة وتزيد الأفكار المغايرة التنازلية من الاستجابات الانفعالية الموجبة (أو تقلل من الانفعالات السالبة) (Allen et al., 2014)، ويرتبط التفكير المغاير التصاعدي بتوليد وتضخيم الانفعالات السلبية الناتجة عن التناقض بين الواقع والبديل الأفضل، فالأفكار المغايرة التصاعدية ترتبط بالنقد واللوم الذاتي (Angus & Phillips, 2021).

وتشير دراسات كل من (Dray & Uphill, 2009; Mandel, 2003; Mandel & Dhimi, 2005) أن التفكير المغاير التصاعدي يرتبط ارتباطاً موجباً بالانفعالات السلبية (الذنب، والخزي، وخيبة الأمل، والحزن)، كما تشير نتائج دراسات كل من (Roese & Hur, 1997; Roese & Olson, 1997; Zeelenberg et al., 1998) أن الندم يزداد من خلال مقارنة الواقع ببدائل أفضل (التفكير المغاير التصاعدي)، ويعد التفكير المغاير التنازلي فعالاً في خفض الشعور بالندم لدى الأفراد مرتفعي القلق، فتخيل البدائل الأسوأ يساعد على مواجهة التأثير الانفعالي السلبي للأفكار المغايرة وهو ما يساعد على الشعور بالتحسن والارتياح (Parikh, et al., 2022)، ويرى كل من (Allen & Leary, 2010; Roese, 1994) أن التفكير المغاير التنازلي يؤدي دوراً مشابهاً لإعادة التفسير الإيجابي (أحد استراتيجيات تنظيم الانفعال) حيث يساعد الأفراد على رؤية المواقف بشكل إيجابي.

وإذا كان التفكير المغاير يركز على التأمل في الأحداث الماضية والأحزان والمواقف المؤلمة، فإن الرأفة بالذات تركز على الوقت الراهن (Svendsen et al., 2017)، وتعد الرأفة بالذات عاملاً وقائياً ضد أحداث الحياة الضاغطة، حيث انفتاح الفرد على آلامه وإخفاقاته وعيوبه وتقبلها، فالرأفة بالذات تعمل كمصد لاندماج الفرد في التفكير المغاير السلبي أو التفكير الاجتراري للأحداث المؤلمة ومواجهة تلك الأحداث (حيث يركز التفكير الاجتراري على التأمل في الأحداث الماضية والأحزان والمواقف المؤلمة)، كما تقلل من الضيق الانفعالي أثناء استرجاع الأحداث المؤلمة، وتسهم تدخلات الرأفة بالذات في التعافي من الصدمات والذكريات والمشاعر المؤلمة (Leary et al., 2017; Svendsen et al., 2015; Zeller et al., 2017).

وتعد الرأفة بالذات أحد متغيرات علم النفس الإيجابي التي تقوم بدور مهم في تحقيق الصحة النفسية للفرد والمجتمع والتي تسهم في وعي الفرد لذاته وتقبلها دون شروط مما يؤثر على انفتاح الفرد على الخبرة الحياتية واليقظة العقلية والحد من المشاعر والأفكار السلبية، فالرأفة بالذات ضرورية لشعور الفرد بالرضا عن الحياة والآخرين وتحسين مستوى الأداء والقدرة على مواجهة المشكلات الحياتية بفعالية ونجاح (Allen & Leary, 2010)،

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع

وتعد الرأفة بالذات طريقة الذات لتخفيف المعاناة الشخصية الناتجة عن الخبرة السلبية، فهي تصف الاتجاه العطوف للذات عند مواجهة الضعف الانساني ومواجهة الألم العقلي والجسدي، ووفقًا لـ (Neff, 2003a,b) تتفاعل ثلاثة مكونات لإنتاج إطار ذهني رؤوف بالذات عند مواجهة أحداث الحياة المؤلمة الخارجة عن السيطرة هي: اللطف الذاتي الذي يتطلب أن يكون الفرد لطيفًا متفهمًا لذاته بدلًا من جلد الذات، والانسانية المشتركة التي تتطلب ربط خبرات الفرد بتجارب وخبرات الآخرين بدلًا من العزلة، واليقظة العقلية التي تنطوي على الانتباه المتعمد للأفكار والمشاعر دون الإفراط في الاندماج فيها. وتتضمن الرأفة بالذات الوعي بالمعاناة والضعف والتخفيف من حدتها، كما يتضمن استعدادًا لمواجهة تلك المعاناة بدلًا من انكارها أو الهروب منها، فضلًا عن الاعتراف بأن الفشل والمحن هي تجارب انسانية مشتركة يمر بها الجميع.

وتعد الرأفة بالذات بديلًا واعيًا للتفكير المغاير أو الاجترار، فكل منهما استجابات متعارضة تجاه الأحداث السلبية، وتساعد اليقظة العقلية المتضمنة في الرأفة بالذات على تجنب الوقوع في الأفكار الاجترارية حول الأحداث السلبية أو الإخفاقات، وبدلًا من ذلك يستجيبون برأفة مع الذات من خلال توجيه الانتباه واللطف نحو مشاعر الأذى، فالتحول من الاجترار إلى الرأفة بالذات يؤدي بدوره إلى تقليل أعراض الاكتئاب (Svendsen et al., 2017)، يميل مرتفعوا الرأفة بالذات إلى عدم اجترار المحن كما أنهم أقل اندماجًا في الأفكار المغايرة التصاعدية بعد الخبرات السلبية (Hamrik & Owens, 2018; Leary et al., 2007; Sirois et al., 2015)، فهم يميلون إلى استخدام استراتيجيات تكيفية لمساعدتهم على رؤية الأحداث السلبية بأنها غير مهددة (Neff 2003a; Roese, 1994)، وترتبط الرأفة بالذات بمستويات منخفضة من المعالجة غير التكيفية لما بعد الحدث (Blackie & Kocovski, 2018)، كما ترتبط الرأفة بالذات ارتباطًا سالبًا باللوم/ نقد الذات في الخبرات الصعبة (Hamrick & Owens, 2018; Leary et al., 2007; Sirois et al., 2015)، ويميل ذوي الرأفة بالذات إلى قبول المسؤولية الشخصية عن النتائج السلبية (Leary et al., 2007) والتسامح (Neff & Breines & Chen, 2012; Pommier, 2013) مما يشير إلى ترددهم في إلقاء اللوم على الآخرين، وقد توصلت نتائج

دراسات كل من (Raes, 2010; ; Krieger et al., 2013) أن الرأفة بالذات ترتبط ارتباطاً سالباً بالاجترار، كما أشارت نتائج دراسات كل من (Angus & Phillips, 2021; Lenferink et al., 2017; Roese & Epstude, 2017) أن الرأفة بالذات ترتبط سالباً بالتفكير المغاير التصاعدي، وإيجابياً بالتفكير المغاير التنازلي.

ونظراً لأهمية الرأفة بالذات في حياة الفرد بشكل عام وأثناء مواجهة الصعوبات والمحن بشكل خاص، فقد أشارت (Neff, 2023) أن الرأفة بالذات أصبحت هدفاً لكثير من التدخلات النفسية، فهي ليست مجرد سمة شخصية ثابتة لدى الفرد، بل مهارة يمكن تعلمها وممارستها، والرأفة بالذات تعتبر عاملاً وقائياً مهماً في تعزيز الصمود الانفعالي وخفض القلق والاكتئاب (Leary et al., 2007; Neff, 2003a; Neff et al., 2007). وفي هذا الإطار، أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى فاعلية تدخلات الرأفة في تحسين الرأفة بالذات، فضلاً عن تحسين متغيرات نفسية أخرى مثل تحسين كل من اليقظة العقلية والتعاؤل وفعالية الذات والرضا عن الحياة ووجدان الموجب ووجود الحياة وتقدير الذات والمواجهة، وخفض كل من الاجترار والانفعالات السلبية والتفكير السلبي والحكم الذاتي والقلق والاكتئاب والوجدان السالب والاحترق النفسي (Anuwatgasem et al., 2020; Arimitsu, 2016; Dundas, et al., 2017; Ferrari et al., 2019; Gilbert, 2007; Huang et al., 2021; Jazaieri et al., 2013; Kirby et al., 2017; Mantelou & Karakasidou, 2017; Martínez-Rubio et al., 2021; Matos et al., 2022; Neff & Germer, 2013).

ويشير (Inwood & Ferrari, 2018) أن ممارسة الرأفة بالذات تيسر التنظيم الانفعالي التكيفي ومعايشة وإدارة الانفعالات السلبية، لذا تعد الرأفة بالذات عاملاً وقائياً ييسر التعافي من آثار الصدمات والمعاناة، وفي إطار العلاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي، توصلت نتائج دراسات كل من (Krieger et al., 2015; Mantelou & Karakasidou, 2017; Neff & Vonk, 2009; Neff et al., 2005) إلى أن الرأفة بالذات ترتبط ارتباطاً موجباً بالرفاهة الانفعالية والوجدان الموجب، وارتباطاً سالباً بالوجدان السالب، وأشارت نتائج دراسات كل من (Leary et al., 2007; Macbeth & Gumley, 2012; Neff, 2003a; Neff & Vonk, 2009) أن الرأفة بالذات ترتبط ارتباطاً سلبياً

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◀

بالقلق والاكتئاب والنقد الذاتي والتجنب، كما توصلت نتائج دراسات كل من (Barlow et al., 2017; Finlay-Jones et al., 2015; Scoglio et al., 2015; Vettese et al., 2011) أن الرأفة بالذات ترتبط ارتباطاً سلبياً بصعوبات التنظيم الانفعالي، وأشارت نتائج دراسات كل من (Diedrich et al., 2017) (رحيم الزبيدي، ٢٠٢١) أن الرأفة بالذات ترتبط ارتباطاً موجباً بالتنظيم الانفعالي.

ومن خلال العرض السابق لمقدمة البحث ونتائج الدراسات السابقة – التي أمكن

الاطلاع عليها – يمكن الإشارة إلى:

- يواجه طلاب الجامعة العديد من التحديات والصعوبات والضغوط التي تولّد انفعالات سلبية متباينة.
- عند مواجهة الضغوط والأحداث السلبية، يميل الأفراد تلقائياً إلى إنتاج أفكار مغايرة تصاعديّة مصحوبة بانفعالات سلبية مثل الندم والخزي وخيبة الأمل، بدلاً من الأفكار المغايرة التنازلية.
- يميل ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي إلى توليد أفكار سلبية واستجابات غير تكيفية كاستجابة للضغوط مثل الأفكار الاجترارية أو الأفكار المغايرة التصاعديّة.
- تعد الرأفة بالذات عاملاً وقائياً ضد الضغوط والمعاناة والأحداث السلبية التي يتعرض لها الأفراد ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي نظراً لتأثيرها الإيجابي على الصحة النفسية، فضلاً عن دورها في التعافي من آثار الأحداث المؤلمة.
- تعد التدخلات أو الأنشطة القائمة على الرأفة بالذات ذات فاعلية في تحسين الرأفة بالذات من ناحية، فضلاً عن فاعليتها في تحسين متغيرات نفسية أخرى.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الرأفة بالذات والتفكير المغاير التصاعدي، وعلاقة ارتباطية موجبة بين الرأفة بالذات والتفكير المغاير التنازلي.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الرأفة بالذات وصعوبات التنظيم الانفعالي.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير المغاير التصاعدي وصعوبات التنظيم الانفعالي، علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير المغاير التنازلي وصعوبات التنظيم الانفعالي.

- لا توجد دراسات على مستوى البيئة العربية - في حدود علم الباحثان- تناولت فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في تحسين التفكير المغاير التنازلي وخفض التفكير المغاير التصاعدي لدى عينة من ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي، مما دفع إلى دراسة الموضوع الحالي.

وبناءً عليه تتحدد مشكلة البحث في السؤالين التاليين:

١- ما مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في خفض التفكير المغاير التصاعدي بأبعاده (مرجعي الذات، ومرجعي الآخر، اللامرجمي) لذوي صعوبات التنظيم الانفعالي؟

٢- ما مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في تحسين التفكير المغاير التنازلي بأبعاده (مرجعي الذات، ومرجعي الآخر، اللامرجمي) لذوي صعوبات التنظيم الانفعالي؟

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في خفض التفكير المغاير التصاعدي لذوي صعوبات التنظيم الانفعالي.
- ٢- التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في تحسين التفكير المغاير التنازلي لذوي صعوبات التنظيم الانفعالي.

أهمية البحث : تتحدد أهمية البحث فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- إلقاء الضوء على أهمية الرأفة بالذات باعتباره أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، فضلاً عن تأثيره الإيجابي على الصحة النفسية والاجتماعية والانفعالية للفرد.
- إلقاء الضوء على التفكير المغاير للواقع ومحاولة الوصول لتدخل قد يساعد في خفض التفكير المغاير التصاعدي، وتحسين التفكير المغاير التنازلي لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي.
- إلقاء الضوء على ضرورة الاهتمام بالطلاب ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي بسبب عدم قدرتهم على مواجهة التحديات والمواقف الصعبة.

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع

- إلقاء الضوء على دور التدريب باستخدام التدخلات القائمة على الرأفة بالذات في تحسين المتغيرات النفسية ذات الصلة، والتي تعد من الأساليب الحديثة نسبيًا في الدراسات النفسية.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

- توجيه نظر القائمين على التربية والمهتمين بالتعليم إلى أهمية الرأفة بالذات في جوانب السلوك المختلفة ودورها في خفض تأثير صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
- إعداد برنامج قائم على الرأفة بالذات كمدخل لتعديل التفكير المغاير للواقع لدى طلاب الجامعة ممن يعانون من صعوبات التنظيم الانفعالي.
- توجيه نظر الباحثين إلى أهمية المتغيرات قيد البحث وتفعيل دورها في البحوث النفسية والتربوية.

مصطلحات البحث:

١- الرأفة بالذات Self-Compassion:

تعرف على أنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو مواقف الخيبة والفشل، وتتطوي على اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في الوعي بعقل منفتح (Neff, 2003b)، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الرأفة بالذات (إعداد الباحثان).

٢- التفكير المغاير للواقع Counterfactual Thinking:

يعرف على أنه التصورات العقلية لبدائل الأحداث الماضية وبناء سيناريوهات افتراضية أفضل أو أسوأ من الواقع سواء كانت عامة أو ترتبط بأفعال وسمات الفرد نفسه أو الآخرين (سامح حرب، ٢٠٢٠)، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير المغاير إعداد (سامح حرب، ٢٠٢٠).

٣- صعوبات التنظيم الانفعالي *Emotion Regulation Difficulties*:

تعرف على أنها عجز قدرة الفرد على فهم وإدراك انفعالاته ووصفها وتقبلها، وعجز القدرة على الحفاظ على التوازن الانفعالي في علاقته الانفعالية مع ذاته والآخرين وفقاً للأهداف المطلوبة وسيطرة الانفعالات السلبية، وعدم قدرته على الاندماج في السلوكيات الموجه نحو الهدف عند مروره بالانفعالات السلبية بالإضافة إلى عجزه عن التحكم بعواطفه أثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد (Gratz & Roemer, 2004)، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إعداد (Gratz & Roemer, 2004) تعريب (عزت عبد الحميد، ٢٠١٧).

حدود البحث: تتمثل حدود البحث الحالي فيما يلي:

- ١- **الحد الموضوعي:** ويتمثل في موضوع الدراسة والمتغيرات قيد البحث وهي: الرأفة بالذات، والتفكير المغاير للواقع، وصعوبات التنظيم الانفعالي.
- ٢- **الحد البشري:** ويتمثل في المجتمع الذي اختيرت منه عينة الدراسة، وهو طلاب وطالبات كلية التربية ببناها.
- ٣- **الحد المكاني:** ويتمثل في كلية التربية جامعة بنها.
- ٤- **الحد الزمني:** ويتمثل في وقت تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الرأفة بالذات:

يرجع مفهوم الرأفة إلى الجذور اللاتينية *Compati* (مع المعاناة)، وتعد الرأفة بالذات طريقة الذات لتخفيف المعاناة الشخصية الناتجة عن الخبرة السلبية، وهي من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الايجابي والتي تعبر عن استراتيجية تكيفية تساعد الفرد في التقليل من المشاعر السلبية وإنتاج مشاعر ايجابية بالإضافة إلى أنها تسهم في تحقيق التوازن بين المشاعر السلبية والايجابية، وتوصف بأنها وسيلة ايجابية في توجيه الفرد نحو ذاته من حيث فهم الذات والانتباه إليها والاهتمام بها والتعامل معها بلطف في أوقات المعاناة أو الإخفاق أو الشعور بعدم الكفاءة بدلاً من انتقاد الذات ولومها أو تجاهل الألم والمشاعر

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◄

السلبية (Neff, 2003a,b). كما تتضمن التعاطف تجاه الذات والتكيف مع المعاناة وإدراك أنها وأية صعوبات أخرى جزء من حياة الإنسان والرغبة الدائمة في التخفيف منها (Held & Owens, 2015). والرأفة كمفهوم سواء كان تجاه الذات أو تجاه الآخرين يتضمن الوعي بالمعاناة والضغط، والرغبة في التخفيف من حدتها، كما أنها تتضمن وجود استعدادا صريحا لمواجهة تلك المعاناة بدلا من إنكارها أو الهروب منها، مع الاعتراف بأن الفشل والمحن هي تجارب إنسانية عالمية يمر بها الجميع (Baer et al., 2012).

وقد حظي مفهوم الرأفة بالذات مؤخرًا بالكثير من الاهتمام البحثي، وتم تدريبه لأول مرة كجزء من التقليد البوذي باعتباره بناءً مهمًا في الرعاية الذاتية حيث تُلطف الفرد مع ذاته وفهم المعاناة التي يتعرض لها على أنها جزء من التجربة الإنسانية الأكبر، مما يولد لديه المزيد من التعاطف تجاه نفسه وتجاه الآخرين، وتتطوي الرأفة بالذات على قدرة الفرد للاحتفاظ بأفكاره ومشاعره المؤلمة في وعي متوازن، فلا يغمس في مشاعره بصورة كبيرة من خلال دمج ممارسات اليقظة العقلية التي تكوّن لديه مساحة لمراقبة ما يحدث، وعدم المبالغة في التفسير الذي يؤدي إلى التثبيت بالمشاعر الذاتية التي تشوه الواقع وتمنع الفرد من ادراك هذا الواقع (Neff, 2023).

وتعد الرأفة بالذات مفهومًا متعدد الأوجه يتكون من عناصر متداخلة ولكنها تختلف من الناحية المفاهيمية، ويمكن وصفها في ثلاثة أبعاد رئيسية: كيف يستجيب الأفراد انفعاليا للمعاناة (بلطف أو بالحكم الذاتي)، وكيف يوجهون انتباههم إلى المعاناة (بطريقة واعية أو التجنب المفرط)، وكيف يفهمون معاناتهم الشخصية (كجزء من التجربة الإنسانية أو بعزلة)، وتعد هذه الأبعاد منفصلة إلا أنها تتفاعل بشكل متبادل، وبعبارة أخرى فإن الرأفة بالذات تمثل نظامًا ديناميًا حيث تعمل أبعادها معًا لتخفيف المعاناة ومواجهة أحداث الحياة المؤلمة الخارجة عن السيطرة (Neff, 2016).

تؤدي الرأفة بالذات دورًا مهمًا في حياة الفرد لأنها تساهم في توفير الصمود الانفعالي حيث تساعد على تقليل التهديد المرتبط بمشاعر القلق غير الآمن والاستثارة اللاإرادية، وتنشيط تقديم الرعاية المرتبط بالقلق الآمن والسلامة (Germer & Neff, 2013)، وتشير

الأبحاث إلى أن الأفراد الذين يتأفون مع ذواتهم يظهرون صحة نفسية أفضل من أولئك الذين يفتقرون إلى الرأفة بالذات، فمرتفعي الرأفة بالذات أكثر تعاطفًا مع ذواتهم ويعملون على تهدئة النفس عند الإجهاد والتعامل مع الصراعات الحياتية، ويكونون أكثر استعدادًا للاعتراف بمشاعرهم السلبية باعتبارها صالحة ومهمة، وترتبط الرأفة بالذات مع نقاط القوة النفسية الإيجابية مثل السعادة والتفاؤل والحكمة والفضول والاستكشاف والمبادأة الشخصية والذكاء الانفعالي والقدرة على التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة، كما تعزز الرأفة بالذات السلوكيات المتعلقة بالصحة مثل الالتزام بالنظام الغذائي والحد من التدخين، وممارسة الرياضة (Neff & Germer, 2013)، وتوجد بعض الظنون الشائعة حول مفهوم الرأفة بالذات والحقيقة أنها تتسم بالآتي:

- ليست ضعفًا بل تجعل الفرد أقوى: يخشى بعض الأفراد أن تجعلهم الرأفة بالذات أضعف، وعلى عكس هذا التصور فإن الرأفة بالذات تجعلهم أقوى وأكثر صمودًا في مواجهة الظروف الصعبة، حيث أن الأشخاص مرتفعي الرأفة بالذات هم أكثر مرونة في مواجهة الصعوبات والتحديات، وقادرون على التعامل بشكل أكثر فعالية مع المواقف الصعبة فهي توفر قوة داخلية، وموردًا للتعامل مع الانتكاسات والتعافي منها (Neff, 2023).
- تؤدي إلى الصحة النفسية وليست تساهلًا مع الذات: يفترض البعض أن الرأفة بالذات تعني التساهل مع الذات، ويشير التساهل الذاتي إلى الاندماج في سلوكيات تمنح المتعة على المدى القريب ولكن عواقبها مضرّة على المدى البعيد، فالأفراد مرتفعي الرأفة بالذات يعطون قدرًا من الرعاية لأنفسهم ولا يرغبون المعاناة لذا لأن يؤذوا أنفسهم بالتساهل الذاتي، وقد أكدت الدراسات على ارتباط الرأفة بالذات بالعدادات السلوكية الايجابية مثل تقليل التدخين والانظمة الغذائية الصحية وممارسة الرياضة والبحث عن الرعاية الطبية وزيادة النشاط البدني (Biber & Ellis 2019; Sirois et al. 2019; Wong et al. 2021).
- ليست أنانية بل تساعد على تقديم الرعاية للآخرين: تلطف الفرد مع ذاته ورعايتها لا تعني أن الفرد أقل اهتمامًا بالآخرين، ففي بعض الأحيان يتطلب من الفرد تلبية احتياجاته الخاصة أولًا، ثم تلبية إحتياجات الآخرين. فالذين لا يهتمون بأنفسهم،

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➡

يحترقون بشكل أسرع، ويشيرون الاستياء، ويفقدون القدرة على التواصل مع العائلة والأصدقاء، وتشبيهه "وضع قناع الأكسجين الخاص بك أولاً عندما تكون على متن طائرة" هو مثال واضح لذلك، حيث أنه لن تجد من يساعدك إذا فقدت الوعي. وتظهر الأبحاث أن أولئك الذين يُدخلون أنفسهم في دائرة التراحم والرعاية من خلال هذا الشعور بالإنسانية المشتركة لديهم القدرة على أن يكونوا أكثر دعمًا وتعاطفًا وتواصلًا مع الآخرين، فمنح الذات الرأفة يوفر الموارد الانفعالية لرعاية الآخرين (Cassisa & Neff, 2019; Neff, 2023).

- ليست مبررًا لتقديم الأعداء للنفس عند التصرف بشكل خاطئ؛ ولكنها تجعل الفرد متحملاً للمسؤولية عن أفعاله لأنه يدرك أن الجميع يرتكبون أخطاء، وقبول حقيقة الموقف الصعب يسمح له برد فعل أكثر عقلانية وفعالية، كما أن النقد الذاتي ليس معناه جلد الذات ولكن إعطاء الذات قوة تحفيزية كمحرك داخلي نحو الأمام (Cassisa & Neff, 2019).

- تعزز الدافعية بدلاً من اضعافها: الاعتقاد أن الرأفة بالذات تضعف الدافعية يعد اعتقاداً خاطئاً، فالرأفة مصدر مهم للدافعية الذي ينبع من الاهتمام والرغبة في الرفاهية وليس خوفاً من عدم الكفاءة، وبدلاً من النقد الذاتي القاسي تستخدم الرأفة بالذات الدفء والتشجيع والتعليقات البمئة للعمل على تحقيق الأهداف الشخصية. ترتبط الرأفة بالذات ارتباطاً سلبياً بالكمالية غير التكيفية (القلق المفرط بشأن الأخطاء) وترتبط إيجابياً بمعايير الأداء المرتفعة والمبادأة الشخصية (Dundas et al. 2017, Suh & Chong 2022)، الأشخاص مرتفعو الرأفة بالذات يهدفون إلى تحسُّق الأهداف ويحاولون جاهدين لتحقيقها لكنهم يدركون ويقبلون أيضاً أنهم أحياناً لا يستطيعون تحقيقها، كما أنهم واثقون بأنفسهم ويرون الأخطاء فرصة للتعلم ولا يمكن تجنبها. يتميز مرتفعو الرأفة بالذات أنهم أقل اندماجاً في سلوكيات الإعاكة الذاتية مثل الارجاء (Sirois et al. 2019).

أبعاد الرأفة بالذات:

تعد الرأفة بالذات بناءً يتكون من ثلاثة أبعاد إيجابية متداخلة يمكن توظيفها في الحياة ومن ثم تساعد الفرد علي الشعور بالسلامة من خلال تقديم الدعم العاطفي الذي يحتاجه الفرد للتعامل مع ضغوط الحياة:

١- اللطف الذاتي (مقابل الحكم الذاتي): ويشير هذا البعد إلى القدرة على معاملة

الذات برعاية وفهم والدفء العاطفي خاصة عند مواجهة الفرد معاناة أو فشل في تحقيق هدف ما بدلا من الحكم الذاتي القاسي بعدم الكفاءة، ينطوي اللطف الذاتي على اظهار الاهتمام بالضيق الذي نشعر به ومحاولة تخفيف الانزعاج، ويتضمن اللطف مع الذات أن تكون متاحًا انفعاليًا عندما تصبح الحياة صعبة، فننتعامل مع أنفسنا بدفء والدعم والتشجيع بطريقة مماثلة لما نتعامل بها مع الآخرين.

٢- الانسانية المشتركة (مقابل العزلة): وتشير إلى إدراك الفرد لخبراته على أنها جزء

من الخبرة الإنسانية الأكبر، وأن الحياة ليست مثالية والكل يمر بالأخطاء، بدل من رؤيتها بسياق منعزل وادراكها على أنها تجربة فردية. عندما يواجه الفرد الفشل أو عند ارتكاب الأخطاء، يميل إلى الشعور بشكل غير عقلاني بأن الجميع جيدون وأنه الوحيد الذي أفسد الوضع، ومثل هذه الردود الأفعال تضيق الفهم وتشوه الواقع، وهذه النظرة ولوم الذات تتسي الأفراد أنهم بشر يخطئون وتخلق إحساسا مخيفا بالانفصال والوحدة مما يؤدي إلى زيادة المعاناة. ومع ذلك فمن خلال الرأفة بالذات ندرك أن تحديات الحياة هي جزء من كوننا بشر وأن التجربة الإنسانية غير كاملة، وعندما نتعامل مع انسانيتنا نتذكر أن الجميع يعانون تحت ظروف مختلفة ودرجة الألم مختلفة. وعندما نتذكر انسانيتنا المشتركة نشعر أننا أقل عزلة ووحدة.

٣- اليقظة العقلية (مقابل الحكم الذاتي): وتشير إلى وعي الفرد المتوازن بأفكاره

ومشاعره المؤلمة بانفتاح ووضوح والوعي بها دون محاولة قمعها أو انكارها، لا يمكننا أن نظهر الرأفة لأنفسنا إذا لم نعترف أننا نتألم، وفي الوقت ذاته إذا قاتلنا وقاومنا حقيقة أننا نعاني قد يصبح انتباهنا منشغلا بالألم ولا نستطيع أن نخرج أنفسنا لنتبنى منظور الرعاية بالذات، وقد نصبح أكثر تحديداً بأفكارنا أو مشاعرنا السلبية وننجرف بعيداً بردود أفعال منفرة فيصبح التكبير "لم اركتب خطأ" فحسب،

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع

بل "أنا مخطيء". أما من خلال اليقظة العقلية ندرك أن أفكارنا وشاعرنا السلبية هي مجرد أفكار ومشاعر تساعدنا على فهم واستيعاب المعاناة (Neff, 2003b; Neff, 2023).

الرأفة بالذات كأسلوب تدخل:

تشير (Neff 2016) أن التركيز على الأبعاد الإيجابية للرأفة بدلاً من التركيز على ما يقابلها من أبعاد سلبية يؤدي إلى تنمية وتحسين الرأفة بالذات، حيث أن التوقف عن الحكم على الذات، واللوم القاسي يؤدي إلى إتاحة المجال لتجربة اللطف مع الذات، كما أن زيادة الشعور بالرضا عن الذات يؤدي إلى تقليل تأثير الخبرات السلبية، مما يجعل من السهل الحفاظ على وعي متوازن للأفكار والانفعالات، علاوة على ذلك فإن الاعتراف بأن المعاناة تربطنا بالآخرين قد يقلل من درجة الحكم الذاتي القاسي، والذي بدوره قد يقلل من مشاعر العزلة.

والرأفة بالذات ليست مجرد سمة شخصية ثابتة لدى الفرد، بل مهارة يمكن تعلمها وممارستها (Neff, 2023)، وتعد الرأفة بالذات هدفاً لكثير من التدخلات النفسية، وقد تم تطوير العديد من التدخلات التي تركز بشكل خاص على تنمية الرأفة بالذات وتقييمها تجريبياً من قبل مجموعات بحثية مختلفة. ويوجد اثنان من أقدم التدخلات القائمة على الرأفة بالذات هما برنامج الرأفة بالذات الواعية (MSC Mindful self compassion (Neff & Germer, 2013) والعلاج الذي يركز على الرأفة بالذات (Compassion-focused therapy (CFT) (Gilbert, 2014) وهو برنامج منظم تم تطويره للأسوياء ويتم تطبيقه لمدة ثمانية أسابيع أو خمسة أيام (بشكل مكثف). وشملت المواضيع التي تم تناولها الرأفة بالذات، واليقظة الذهنية، وتطبيق الرأفة بالذات في الحياة اليومية، وتطوير الصوت الداخلي الرحيم، بالإضافة إلى العيش مع القيم الأساسية، وإدارة المشاعر والعلاقات الصعبة، وتنمية التقدير. يتضمن البروتوكول أيضاً أربع ساعات مع اليوجا والتأمل (Neff & Germer, 2013).

وبالمقارنة، فإن CFT هو برنامج علاج جماعي مصمم للمجموعات ذوي الاضطرابات. يصف (Gilbert 2014) عدداً من المراحل داخل CFT بما في ذلك التنقيف النفسي الذي يسعى إلى تقليل اللوم والخزي وفهم كيفية تشكيل تجارب الحياة المبكرة

"التهديد" و"الفعل" و"أنظمة التهئية"، يتبع هذه المراحل التركيز على بناء الرأفة من خلال الصور وتمارين التنفس والتحرك نحو هوية الرأفة بالذات وتطبيق الرأفة بالذات على مشكلات محددة مثل القلق أو الاكتئاب. على الرغم من أن كلا النهجين يتقاربان لاستهداف تطوير هوية الرأفة بالذات وتطبيقها لإدارة الصعوبات، إلا أنه تختلف المعالجات التي تسعى إلى تطوير هذه المهارات.

ويوضح (Jazaieri et al. (2013) إمكانية تنمية الرأفة من خلال الممارسات العقلية التي تركز على تدريب العقل الرحيم لمساعدة الأفراد الذين يعانون من الخجل الشديد والنقد الذاتي اللاذع وتهدف هذه البرامج لخفض الإكتئاب، وعلاج مشاعر الدونية، وخفض الضغوط النفسية والإجتماعية، وتعزيز السعادة والتكيف. كما تركز برامج أخرى على تعزيز اللطف الذاتي من خلال تحديد أنماط التفكير غير التكيفية وتعديلها بهدف تطوير الشعور بالدفء، والاستجابة العاطفية تجاه الذات ويتم استخدام فنيات مثل التأمل وأنشطة اليقظة والتخيل، والمناقشات، والاندماج في السلوكيات والعادات المتعاطفة مع الذات (Neff & Germer, 2013). وقد اقترح (Gilbert (2007) فنيات مثل تقييم الأفكار، والعمل على حل المشكلات وقبول الذات، وإعادة الشعور بالتواصل الاجتماعي، وتعزيز الرضا، والتدريب على إستراتيجيات مواجهة القلق، وحب الذات والرحمة واللطف معها، والاستمتاع بالحياة، والبعد عن جلد الذات، وتسمي هذه البرامج ببرامج تهئية الذات.

وفي إطار تدخلات الرأفة بالذات، قام (Ferrari et al. (2019) بدراسة تحليلية ٢٧١ دراسة قائمة على تدخلات الرأفة بالذات (تدخلات قصيرة المدى) وتوصلت نتائج الدراسة إلى زيادة الرأفة بالذات وانخفاض الأمراض النفسية. وقد أجرى Kirby et al. (2017) دراسة تحليلية ٢١١ دراسة لتدخلات طويلة المدى للرأفة بالذات، وكشفت نتائج الدراسة عن زيادة كل من الرأفة بالذات والرأفة بالآخر، واليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، والسعادة، بالإضافة إلى انخفاض كبير في الاكتئاب والقلق والاضطرابات النفسية.

وقد هدفت دراسة (Neff & Germer (2013) إلى بحث فاعلية برنامج الرأفة بالذات في تحسين السعادة النفسية، والرضا عن الحياة، وخفض الضغوط، والقلق من خلال

➤ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➤

ورشة عمل مدتها ٨ أسابيع مصممة لتدريب عينة من الراشدين على الرأفة بالذات. وكانت جلسات البرنامج تركز على الرأفة بالذات، وتطبيقاتها في الحياة، وحديث الذات الرحيم، وأهمية الحياة وفقاً للقيم الأساسية، والتركيز على العلاقات الاجتماعية وكيفية التعامل مع الجوانب الإيجابية في الذات بنوع من التقدير، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج المعد. كما أشارت نتائج دراسة Jazaieri et al. (2013) إلى تحسينات في أبعاد الرأفة الثلاثة وهي: الرأفة مع الآخرين، واستقبال التعاطف من الآخرين، واللفظ الذاتي لدي عينة من طلاب الجامعة. وهدفت دراسة Smeets et al. (2014) إلى الكشف عن فاعلية برنامج للرأفة بالذات لمدة ثلاثة أسابيع على عينة من طالبات الجامعة، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين الرأفة بالذات واليقظة العقلية والتفاوض وفعالية الذات، وخفض الاجترار. وأشارت نتائج دراسة Arimitsu (2016) إلى فاعلية برنامج لتعزيز الرأفة بالذات في تحسين أبعاد الرأفة والدرجة الكلية عدا بعد اليقظة العقلية، وخفض الانفعالات والأفكار السلبية. هدفت دراسة Dundas, et al. (2017) إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة وكانت مدة البرنامج اسبوعين، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين الرأفة بالذات والكفاءة الذاتية للنمو الشخصي وضبط الاندفاع، وخفض التفكير السلبي والحكم الذاتي والقلق والاكتئاب. هدفت دراسة Mantelou & Karakasidou (2017) إلى الكشف عن فاعلية برنامج الرأفة بالذات لمدة خمسة أسابيع على عينة من طلاب الجامعة، وقد توصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحسين الرأفة بالذات والرضا عن الحياة ووجدان الموجب وخفض الوجدان السالب. هدفت دراسة Anuwatgasem et al. (2020) إلى الكشف عن فاعلية التدريب على اليقظة العقلية والرأفة بالذات لمدة سبعة أسابيع، وقد أظهرت النتائج فاعلية التدريب على خفض أعراض الاكتئاب والقلق والضغوط المدركة وتحسين مستويات اليقظة العقلية والرأفة بالذات وجودة الحياة وتقدير الذات. هدفت دراسة Huang et al. (2021) إلى الكشف عن دور تدخل الرأفة بالذات في المواجهة (الموجه نحو المستقل) والضيق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية التدخل في تحسين الرأفة بالذات والمواجهة فضلاً عن انخفاض مستوى الضيق النفسي (الضغوط والقلق والاكتئاب). هدفت دراسة Martínez-Rubio et al. (2021) إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على

اليقظة العقلية والرأفة بالذات في الضغوط المدركة والضييق النفسي لدى طلاب الجامعة، وكانت مدة البرنامج ستة أسابيع، وكشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في تحسين كل من مهارات اليقظة العقلية والرأفة بالذات، وخفض كل الضغوط والضييق النفسي. هدفت دراسة Matos et al. (2022) إلى البحث عن دور برنامج تدريب العقل الريحيم لمدة ثمانية أسابيع على مؤشرات الرفاهية النفسية والفسولوجية على عينة من المعلمين، وقد توصلت الدراسة أن البرنامج فعال في تحسين الرأفة بالذات والآخر والرضا عن الحياة المهنية والوجدان الموجب، وخفض الاحتراق النفسي والقلق واعراض الاكتئاب.

ثانياً: التفكير المغاير للواقع:

ظهر مفهوم التفكير المغاير للواقع من التعبير (contrary-to-fact مضاة للحقيقة) وما يترتب عليها، والتي تظهر في شكل عبارات شرطية "لو كنت فقط -if only"، ويحدث عندما يعدل الشخص حدثاً واقعياً سابقاً ثم يقوم بتقييم عواقب هذا التغيير، وبشكل اساسي يتضمن الميل البشري لخلق بدائل ممكنة لأحداث الحياة التي حدثت بالفعل، حيث تأخذ التأملات المغايرة للواقع شكل الافتراض الشرطي للتفكير في الأسباب المسؤولة عن الفعل وما يترتب عليها من نتائج "لو كنت سلكت طريقاً مختلفاً لما تعرضت لهذا الحادث"، وكان البحث حول العبارات المغايرة للواقع مقتصرًا على الفلسفة والمنطق وعلم الدلالة والميتافيزيقا والمعرفة، فقد كان الفلاسفة طوال القرن العشرين مفتونين بالواقع المضاد بسبب ما يقولونه عن المنطق وطبيعة وأصل وحدود المعرفة الإنسانية، ثم انتقل تدريجياً إلى مجالات علم النفس والاقتصاد وعلم الأعصاب واهتموا بفحص التمثيلات العقلية والعمليات المعرفية التي تكمن وراء إنشاء الأفكار المغايرة (De Brigard, 2022, 243, 244).

وظائف التفكير المغاير:

تؤدي الأفكار المغايرة وظائفاً نفسية ذات أهمية للفرد، وهذه الأفكار لا يتم تفسيرها على أنها سلبية ومصادر للتحيز فحسب، ولكن يمكن النظر إليها باعتبارها مفيدة وتكيفية لأهداف معينة وتحت ظروف محددة (Roese & Morrison, 2009)، وقد حدد Roese & Olson (1995) وظيفتين رئيسيتين للتفكير المغاير، وترتبط كل وظيفة ببنية محددة:

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➡

• **وظيفة تحضيرية Preparative function:** وتوضح الوسائل التي يمكن للأفراد من خلالها الاستعداد للمستقبل، وبالتالي تؤدي إلى تحسين أدائهم، فعلى سبيل المثال عندما يدرك الطالب بعد الإخفاق في الامتحان أنه كان من الممكن اجتيازه لو كان بذل جهداً أعلى، وهنا حدد الطالب إجراءً سابقاً سببياً قوياً يؤدي إلى تحسين الأداء المستقبلي، ويشير (De Brigard, 2022, 245) أن الأفكار المغايرة التصاعديّة تعبر عن تخيل سيناريوهات بديلة أفضل من الحدث الفعلي، وترتبط الأفكار المغايرة التصاعديّة بالوظيفة التحضيرية، فالفرد يندمج في التفكير التصاعدي عندما يفشل في تحقيق النتائج المرغوبة، وبالتالي يتخيل تحقيق الهدف قد يساعد في تحسين فرص تحقيقها في مواقف مستقبلية مماثلة، وينتج عن الأفكار المغايرة التصاعديّة الشعور بالندم والذي يحفز السلوك المستقبلي.

• **وظيفية وجدانية Affective function:** تساعد الأفكار المغايرة في شعور الفرد بتحسّن، والوظيفة الانفعالية لا تعتمد على المعلومات السببية، بل تعتمد على آلية تأثير التباين (ويعني أن يتم الحكم على نتيجة معينة بشكل أكثر ايجابية وهو ما يجعل النتيجة غير المرغوبة أكثر وضوحاً)، فعلى سبيل المثال الفرد الذي يعيش حدثاً سلبياً (مثل حادث سيارة) قد يواسي نفسه بالتفكير في أن الحدث ربما كان أسوأ (مثل الإصابة بجروح خطيرة)، ويوضح (De Brigard, 2022, 245) أن الأفكار المغايرة التنازلية التي تعبر عن تخيل سيناريوهات بديلة أسوأ من الحدث الفعلي - لها وظيفة وجدانية، فتخيل النتائج الأسوأ تشعر الفرد بالارتياح لما حدث في الواقع.

تصنيف التفكير المغاير:

توجد تصنيفات متعددة للأفكار المغايرة، حيث يتم تصنيفها وفقاً للاتجاه أو البنية أو التركيز (Roese, 1997; Epstude & Roese, 2008)، يتم عرضهم في جدول (١):
وفقاً للاتجاه يتم تصنيف التفكير المغاير إلى نوعين هما:

- **التفكير المغاير التصاعدي:** يفترض الواقع المغاير التصاعدي بديلاً أفضل نسبياً من الواقع، فعلى سبيل المثال عند تعطل سيارة في الطريق، يفترض الشخص (لو كنت أسرع قليلاً، لكن الآن بالقرب من الميكانيكي)، وتعد الأفكار المغايرة التصاعديّة ذو فائدة في مواقف التعلم حيث تسهم في تحسين الأداء وبذل المزيد من الجهد في

المستقبل، إلا أن الأفكار المغايرة التصاعدية تولد انفعالات سالبة مثل الندم وخيبة الأمل.

- **التفكير المغاير التنازلي:** يفترض التفكير المغاير التنازلي بديلاً غير مرغوب فيه (إذا احترق المحرك، فقد أكون في حالة خطيرة)، الأفكار المغايرة التنازلية تعمل كوظيفة وجدانية وتستخدم بشكل استراتيجي لتحسين الحالة الانفعالية للفرد من خلال آلية التباين الانفعالي بين الحالة الراهنة والحالة الافتراضية، فيتم توليد انفعالات موجبة مثل الرضا والارتياح خاصة في حالة الأحداث الغير قابلة للتغيير.

ومن حيث البنية يتم تصنيف التفكير المغاير إلى ثلاثة أنواع هي:

- **الأفكار المغايرة الإضافية:** يركز على إضافة عناصر جديدة لإعادة بناء الواقع (مثل: لو كنت أحرص على صيانة السيارة باستمرار...)، ويميل الأفراد إلى إنتاج الأفكار الإضافية بعد الفشل، وتقوم بوظيفة تحضيرية حيث التركيز على اختيار الاستجابة التي من الممكن أن تؤدي إلى تحسين الأداء في المستقبل وابتكار خيارات جديدة ربما لم يتم وضعها في الاعتبار في الماضي.

- **الأفكار المغايرة المطروحة:** وتركز على عدم الفعل حيث يتم حذف عناصر لإعادة بناء الموقف (مثل: لو لم آخذ هذا الطريق إلى البيت...)، ويميل الأفراد إلى إنتاج الأفكار المطروحة بعد النجاح.

- **الأفكار المغايرة البديلة:** ويتم الجمع بين الأفكار المغايرة الإضافية والمطروحة (مثل: لو كنت أذكي وغير مستعجل، لكنت تفاديت الحادث).

ومن حيث التركيز يتم تصنيف التفكير المغاير بطرق متعددة:

يميز (Epstude & Roese (2008 بين الأفكار المغايرة مرجعية الذات التي تركز على الأفعال التي يقوم بها الفرد نفسه، والأفكار المغايرة مرجعية الآخر مرجعية الآخر التي تركز على الأفعال المرتبطة بأفعال الآخرين، والأفكار المغايرة اللامرجعية التي تركز على الأفعال بشكل عام بصرف النظر عن كونها متعلقة بالفرد نفسه أو الآخرين. كما يوضح (Markman & Miller (2006 تصنيفاً آخر للتفكير المغاير من حيث التركيز وتتضمن أحداثاً قابلة للسيطرة وأخرى غير قابلة للسيطرة، وتعد الأفكار المغايرة للأحداث القابلة للسيطرة أكثر تكيفاً حيث يكون التركيز على سلوك الفرد وبالتالي إمكانية تعديله في

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➡

المستقبل، وعلى عكس ذلك عندما تكون الأفكار المغايرة لأحداث غير قابلة للسيطرة (مثل: لو كنت أطول، لكنك فزت في المباراة) فإنها تصرف الانتباه عن الفعل إلى أشياء غير قابلة للسيطرة.

جدول (١): نظرة عامة لتصنيف الأفكار المغايرة

(نقلًا عن: Woltin & Epstude, 2023)*

التصنيف/ النوع	الوصف	مثال
الاتجاه تصاعدي/ تنازلي	مقارنة حالة أو نتيجة فعلية تم محاكاته عقليا مع بديل أفضل (تصاعدي) أو أسوأ (تنازلي).	"لو كنت انتهت لما تعرضت للحادث"، "كان ينبغي القبول بوظيفة في مكان أقرب" (تصاعدي). "لو لم أبدأ في ممارسة الرياضة مبكرا، لكان هذا الأمر أكثر صعوبة"، "لو كنت في وظيفة أخرى لكان وقت فراغي أقل" (تنازلي).
البنية إضافي/ مطروح	مقارنة حالة أو نتيجة فعلية تم محاكاته عقليا من خلال الاضافة أو الحذف.	"كان بإمكانني طلب المساعدة من المزيد من الأصدقاء في اليوم الذي انتقلت فيه"، "لنيتي بدأت الادخار لشراء منزل منذ سنوات مضت" (إضافة). "كان ينبغي علي عدم البدء في التدخين" (حذف).
التركيز الذات/ الآخر	مقارنة حالة أو نتيجة فعلية تم محاكاته عقليا يتعلق بالذات وأفعال الفرد أو أفعال الآخرين.	"كان ينبغي علي عدم الاستعجال" (الذات). "كان ينبغي علي مديري التفكير في هذه القضية" (الآخر).

*تجدر الإشارة إلى إمكانية تفاعل الأبعاد السابقة بحيث يشتق منها تصنيفات فرعية جديدة.

نظريات التفكير المغاير:

نظرية المعيار Norm theory

تؤكد نظرية المعيار، التي اقترحها (Kahneman & Miller, 1986)، أن الأفراد يندمجون في التفكير المغاير للواقع من خلال المقارنة الذهنية لأدائهم الفعلي أو تجاربهم مع سيناريوهات بديلة تتوافق مع المعايير الاجتماعية أو التوقعات. تتضمن العملية المعرفية تقييم الانحراف عن المعيار، والذي يمكن أن يكون إما تصاعديًا (أفضل من الواقع) أو تنازليًا (أسوأ من الواقع)، وتفترض النظرية أن التفكير المغاير للواقع قد يكون عائقًا أمام التفكير السليم واتخاذ القرار، تزعم النظرية أن التفكير المغاير يعد تنشيطًا من الذاكرة للأمثلة الايجابية حول كيفية التعامل مع المواقف المشابهة، وتركز النظرية على المقارنة بين النواتج الفعلية والمعيار (المرتكز المعرفي cognitive anchor)، وتعتمد الاستجابات المعرفية والوجدانية على التناقض بين النتيجة والمعيار. وعندما تكون النتائج غير طبيعية (أو لا تتفق مع التوقعات) تثار تمثيلات مغايرة للواقع ومتوافقة مع التوقعات، بمعنى آخر، عندما يواجه الأفراد أحداثًا غير عادية أو مؤسفة فإنهم يولدون أفكارًا من نوع "لو فقط" التي تساعد على إعادة الأحداث إلى طبيعتها. ويشير Kahneman & Miller (1986) إلى مفهوم القابلية للتغيير Mutability لوصف السهولة النسبية لتغيير جوانب الواقع (سوابق الناتج الفعلي) معرفيًا من أجل توليد الأفكار المغايرة، وهي تشير إلى مدى التشابه أو الاختلاف بين سوابق السلوك والنتيجة الفعلية. وعندما تسبق الأحداث القابلة للتغيير (مثل: الجهد) الناتج الفعلي، فإنه يتم ادراك الناتج على أنه غير طبيعي، وعندما تسبق الأحداث الغير قابلة للتغيير (مثل: الجاذبية الأرضية) الناتج الفعلي، فإنه يتم ادراك الناتج على أنه طبيعي ويكون البديل المغاير متاحًا بشكل أقل (In: Roese & Olson, 1995, 7).

نظرية النماذج العقلية Mental models theory

حددت النظرية مجموعة من المبادئ المعرفية التي تحكم التفكير المغاير للواقع، يقترح Johnson-Laird & Byrne (2002) أن الأفراد يستطيعون بسهولة تخيل بدائل للأحداث لأنهم يفكرون في احتمالات متعددة لفهم الحدث منذ بدايته، ووفقًا لهذا المنظور فإن الأفكار الخيالية أو المغايرة للواقع توجه من خلال نفس المبادئ التي تكمن وراء الأفكار

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◀

العقلانية، تقترب نظرية الخيال العقلاني من التفكير المغاير للواقع من حيث القواعد الأساسية المستخدمة في التفكير وكيف يمكن ربط المعلومات معًا لتكوين استنتاجات، وذلك على عكس التصورات التي ترى أن التفكير المغاير للواقع عائق أمام الحكم السليم. ويميل الأفراد إلى التنبؤ بجوانب الماضي الذي يحاولون التراجع عنه من خلال التفكير المغاير للواقع، وخاصة يتراجع الأفراد عقلياً عن الأحداث التي تقع تحت سيطرته سواء كانت حديثة أو مقصودة أو استثنائية، فعلى سبيل المثال يولد الفرد أفكارًا مغايرة حول حدث وقع اليوم مقارنة بحدث وقع منذ اسبوعين. كما يحاول الأفراد التراجع عن الأحداث التي ترجع لقرارات متعمدة (مثل وقوع حادث بسبب الإسراع في طريق العودة إلى المنزل)، وليست بسبب ظروف لا يمكن التحكم فيها (مثل وقوع حادث بسبب إحصار). كما تزداد احتمالية إنتاج الأفكار المغايرة في المواقف غير المعتادة (مثل التعرض لحادث بسبب السير في طريق مختلف إلى المنزل) مقارنة بالحالات المعتادة (التعرض لحادث أثناء السير في الطريق المعتاد إلى المنزل) (Iles & Nan, 2017).

النموذج الوظيفي للتفكير المغاير **Functional theory of counterfactual thinking**

يرى النموذج الوظيفي أن التفكير المغاير يعد مفيداً في تعديل المعرفة والسلوك اليومي والتنظيم الذاتي، وتشير التفسيرات الوظيفية للتفكير المغاير أن المحاكاة العقلية للماضي تعد تكيفية، إلا أنها أحياناً تصبح غير وظيفية، فعلى سبيل المثال عند التركيز على نطاق ضيق من الأفكار المغايرة، يلجأ الفرد إلى التراجع عن الفعل بدلاً من اقتراح بدائل مهمة وهنا يصبح التفكير المغاير غير وظيفياً. ويؤدي الفشل في تحقيق الهدف إلى تنشيط الأفكار المغايرة والتي تعمل على إثارة السلوكيات المناسبة لتصحيح المسار في المستقبل، ويتضمن النموذج الوظيفي العديد من الخطوات المعرفية المتعاقبة التي تعمل على الحفاظ على التوازن من خلال زيادة مستوى النشاط (أي السلوك المصحح) عندما يتم اكتشاف التناقض بين الحالة الراهنة والحالة المثالية. وتعمل الخبرات الانفعالية كمؤشرات لهذا التناقض، فالانفعال يتوسط تغيير السلوك، وينتهي النشاط التصحيحي عندما يكون هناك اتساق بين الحالة الراهنة والحالة المرجعية المثالية (Roese & Olsen, 1997).

بغض النظر عما إذا كانت الحقائق المغايرة تحدد طرقاً شائعة مقابل طرق غير عادية لتحقيق الهدف، فإنها تتشكل حول الأهداف. لذلك، من الضروري فحص الهدف المركزي لموقف ما عند فحص الصفات الوظيفية للأفكار المغايرة للواقع، ترتبط الحقائق المغايرة بتنظيم السلوك في شكل حلقة ردود فعل سلبية تشتمل على حالة الهدف الحالية للفرد، وحالة الهدف المثالية، والإجراءات التي تعمل على تقليل التناقض بين الحالة الحالية والحالة المثالية، كلما زاد التناقض، كلما زاد النشاط الذي يهدف إلى تقليل التناقض (Roese & Epstude, 2017).

لا يتم تنشيط الأفكار المغايرة للواقع بشكل عشوائي، ولكن بشكل منهجي استجابة لإعاقة الهدف. تمثل إعاقة الهدف حاجة ظرفية للتدخل من شأنه استعادة التقدم في الهدف وتحقيق النجاح، وبعبارة أخرى، فإن التناقض الملحوظ بين حالة الهدف الفعلية والمثالية ينشط التفكير التلقائي المغاير للواقع. وعلى الرغم من أن الناس يمكن أن يفكروا بشكل مخالف للواقع بسهولة كبيرة عندما يُطلب منهم ذلك، إلا أن الأفكار المغايرة للواقع تنشأ استجابةً لما يلي: الفشل، وإدراك المشكلة، وعدم إحراز تقدم في الهدف، والتوقع غير المؤكد، والتأثير السلبي استجابةً لنتيجة سلبية. في المقابل، من غير المرجح أن يحدث التفكير المغاير للواقع التلقائي في ضوء النجاح، و"الوضع الطبيعي"، والتقدم في الأهداف، وتأكيد التوقعات، والتأثير الإيجابي (Roese & Epstude, 2017).

تؤكد النظرية الوظيفية أن التفكير المغاير لا يتنبأ بتحسن موحد في الأداء كنتيجة لأي تفكير مغاير للواقع؛ بل هناك أشكال معينة من التفكير المغاير للواقع تؤدي إلى درجات مختلفة من التأثير على الأداء، ويشير (Epstude & Roese, 2008) إلى وجود مسارين يمكن من خلالهما أن تؤثر الأفكار المغايرة على السلوك المستقبلي وهما:

- المسار الخاص بالمحتوى: ويشير إلى المعلومات الواردة في الأفكار المغايرة للواقع (أي المعلومات التي تركز على العلاقة السببية بين الفعل والنتيجة) من النوايا المغايرة للواقع إلى النوايا السلوكية، حيث يحدث اتصال دلالي مباشر بسبب الرؤية السببية المحددة داخل الأفكار المغايرة والتي تؤثر بدورها في أداء السلوك الملائم من خلال تقليل التناقض بين حالة الهدف الفعلية والمثالية، فعلى سبيل المثال عند الفشل في الامتحان

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➡

يفكر الفرد "لو كنت قد ذاكرت بدلا من الخروج لكنت نجحت في الامتحان"، وبالتالي تصبح خطوة الفعل (المذاكرة) من الممكن فعلها في السيناريوهات المماثلة في المستقبل. وهكذا تتشكل نوايا السلوك اعتمادًا على المعلومات الواردة من الأفكار المغايرة للواقع (أي الدرس المستفاد، أو الاعتقاد بالفعالية السببية لفعل معين) يتم توجيهها مباشرة إلى نية سلوكية، ونتيجة لذلك يتغير السلوك.

- المسار المحايد للمحتوى: يشير إلى زيادة الدافعية الناتجة عن الفشل، يصف المسار المحايد المحتوى الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع المعلومات بدلا من كيفية تطبيق تفاصيل المعلومات (أي بغض النظر عن المعنى المحدد الذي تحويه)، فالأفكار المغايرة تنشط الإجراءات العقلية التي تنتقل إلى الأحكام والسلوكيات اللاحقة، وبالتالي فإن التأثير السلبي الذي يعيشه الفرد بسبب التفكير "قيما يمكن أن يكون" يجعل الأفراد يبذلون جهدًا أكبر وتوثر على النوايا المستقبلية، حيث يثير التفكير المغاير العمليات الانتباهية أو المعرفية أو الدافعية التي تؤدي في حد ذاتها إلى تغيير السلوك.

نموذج التأمل والتقييم Reflection and evaluation model

قدم (2003) Markman & McMullen نموذج التأمل والتقييم والذي يوضح فيه إطار عمل منظم لفهم تأثيرات المحاكاة والتباين عقب إجراء مقارنات مبنية على المحاكاة العقلية، ويميز النموذج بين أسلوبين متميزين للمحاكاة العقلية أثناء التفكير المغاير هما:

- **التأمل:** ويشير إلى طريقة تفكير تجريبية يتخيل الفرد خلالها أن المعلومات المترتبة بمعيار المقارنة صحيحة لحالة الفرد أو مكانته الحالية.
- **التقييم:** ويستخدم الفرد ناتج تشغيل المحاكاة العقلية كنقطة مرجعية يتم على أساسها تقييم الفرد لنفسه أو حالته الراهنة.

عند المحاكاة العقلية لاحتمال بديل، قد يركز الأفراد على محتوى الحدث الذي تمت محاكاته، وبالتالي يكون تأثيرهم متحيزًا نحو الشعور الذي كان من الممكن استثارته لو كان الحدث المتخيل حقيقيًا. ويحدث التأمل عند تضمين المعلومات حول المعيار في التفسير الذات للفرد، فيدفع الأفراد إلى التفكير في أنفسهم كما لو كان المحتوى المتخيل جزءًا من ذواتهم الحالية وتسمى هذه العملية التضمين والذي يؤدي إلى تأمل الحدث. بينما يحدث

التقييم عند استبعاد هذه المعلومات، وينبع التقييم من التأثير المتباين حيث لا يركز الأفراد على المحتوى المحاكى ولكن يركزون على التباين بين الموقف المتخيل والموقف الحالي من خلال استبعاد أنفسهم من الذات المتخيلة في التفكير المغاير والتقييم بعيدا عن تأثير الشعور. يقترح النموذج أن الأفكار المغايرة التصاعدية والتنازلية لها وظائف وجدانية واعدادية (أو دافعية بشكل عام) عبر المعالجة التأملية والتقييمية، فالافتراض الرئيسي للنموذج هو أن الدافع الأولي للفعل، أو عدم الرغبة في تغيير الوضع الراهن، يتم تقديمه من خلال الحالة الوجدانية الداخلية للفرد عقب توليد الأفكار المغايرة للواقع. تفترض النظرية أن الأفكار المغايرة التي تنتج عاطفة سلبية تؤدي إلى المثابرة على المهام التي يسعى الفرد لتحقيقها، ووفقاً للنموذج فإن التقييم التصاعدي يزيد الدافعية أكثر من التأمل التصاعدي. ويشير النموذج أن التأمل التنازلي يعزز الدافعية في حين يؤدي التقييم التنازلي إلى الشعور بالرضا، فالعاطفة السلبية الناتجة من التأمل التنازلي يزيد من وعي الفرد في إمكانية تحقيق الحالة السلبية للهدف، في حين أن العاطفة الإيجابية الناتجة من التقييم التنازلي تفترض أن الحالة السلبية للهدف تم تجنبها بنجاح (Markman & McMullen, 2003). ويقدم Markman et al. (2008) تصوراً لإمكانية التفاعل بين اتجاه التفكير (التصاعدي والتنازلي) وأسلوب المحاكاة (التأمل والتقييم)، والذي ينتج عنه أربعة أنماط مختلفة من التفكير هي: التقييم التصاعدي، والتأمل التصاعدي، والتقييم التنازلي، والتأمل التنازلي، يوضحها الشكل (١):

شكل (١): التفاعل بين اتجاه وأسلوب المحاكاة
(نقلًا عن: Markman et al., 2008)

الأسلوب		الاتجاه
التقييم	التأمل	
حصلت على تقدير جيد جدا B...فُضلت في الحصول على التقدير A تفاعل سالب	حصلت بالكاد على تقدير ممتاز A تفاعل موجب	التصاعدي
كنت محظوظا بعدم الاصطدام بالشاحنة تفاعل موجب	كنت على وشك الاصطدام بالشاحنة تفاعل سالب	التنازلي

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◄

يشير نموذج التأمل والتقييم أن التفاعل بين اتجاه التفكير (التصاعدي والتنازلي) وأسلوب المحاكاة (التأمل والتقييم) في التفكير المقارن له آثار مهمة في الدافعية والسلوك، حيث تمثل المقارنة الصاعدة نتيجة مرغوبة ومن ثم تعمل على تنشيط أهداف التحسين من أجل تحقيق النتيجة المرغوبة، بينما تمثل المقارنة التنازلية نتيجة غير مرغوبة ومن ثم تعمل على تنشيط أهداف الوقاية بهدف تجنب حدوث النتيجة غير المرغوبة (Markman & McMullen, 2003).

ثالثاً: صعوبات التنظيم الانفعالي:

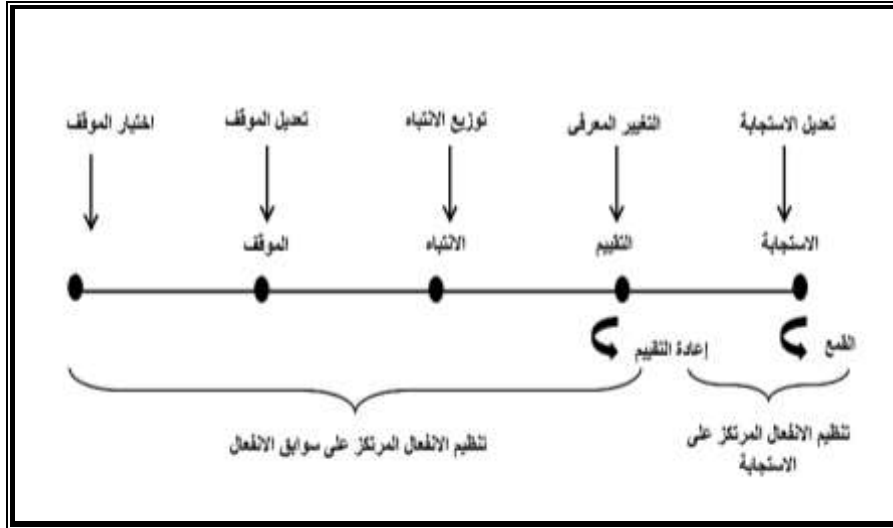
تعتبر الانفعالات عن مجموعة الاستجابات التي تتراوح من المعتدلة إلى الحادة، ومن البسيطة إلى المعقدة، ومن الخاصة إلى العامة، والتي تظهر في التسلية والنكات، والغضب في المواقف السياسية، والمفاجأة من مقابلة صديق، والحزن على وفاة شخص عزيز، والشعور بالذنب على خطأ أخلاقي. والانفعالات ذات فائدة كبيرة للفرد، فهي تعمل على توجيه الانتباه إلى الملامح الرئيسية للبيئة، وتحسين الاستيعاب الحسي، وضبط اتخاذ القرار، وتيسير التفاعلات الاجتماعية، وتحسين أداء الذاكرة. ولكن أحياناً تكون الانفعالات ضارة إذا كان هناك خلل في نوع الانفعال وشدته ومدته في موقف معين، وهنا يحتاج الانفعال إلى تنظيم (Gross, 2015, 3,4).

ويعد تنظيم الانفعال من الموضوعات المهمة الذي نال اهتماماً كبيراً من الباحثين في علم النفس والصحة النفسية والبحوث الإكلينيكية، فقد تم التركيز على اختلال أو سوء تنظيم الانفعال لما له من علاقة واضحة مع القضايا النفسية المختلفة مثل: اضطرابات الأكل والاكتئاب والقلق والمشكلات السلوكية واضطراب الشخصية والإدمان، كما أن تنظيم الانفعال له دوراً أساسياً في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية والتكيف مع الأمراض المزمنة (Kokonyei et al., 2014).

ويتضمن تنظيم الانفعال الوعي بالانفعالات وفهمها وتقبلها، والقدرة على السيطرة على السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عندما يعاني الفرد من الانفعالات السلبية، والقدرة على استخدام الاستراتيجيات لتنظيم الانفعال بمرونة لتعديل

الاستجابات الانفعالية لتلبية الأهداف الشخصية والمتطلبات الموقفية، والغياب النسبي لبعض أو كل هذه القدرات يشير إلى وجود صعوبات في تنظيم الانفعال (Gratz & Roemer, 2004) ووفقاً للنموذج الإجرائي لتنظيم الانفعال (Gross, 2001; John & Gross, 2004)، توجد خمس استراتيجيات محددة يمكن التمييز بينها على طول المتصل الزمني للاستجابة الانفعالية المعلنة، حيث تختلف الاستراتيجيات في تأثيرها على العمليات المولدة للانفعال، والشكل (٢) يوضح النموذج الاجرائي للتنظيم الانفعالي.

شكل (٢) النموذج الإجرائي للتنظيم الانفعالي
نقلًا عن: (John & Gross, 2004)



ويميز النموذج بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المرتكزة على سوابق الانفعال *antecedent focused emotion regulation* واستراتيجيات تنظيم الانفعال المرتكزة على الاستجابة *response focused emotion regulation*، حيث تشير الاستراتيجيات المرتكزة على سوابق الانفعال إلى ما نقوم به قبل أن تصبح أعراض الاستجابة نشطة بشكل كامل وتعمل على تغيير سلوكنا والاستجابات الفسيولوجية. ومن أمثلة التنظيم المرتكز على سوابق الانفعال النظر للمقابلة الشخصية للقبول بالمدرسة على كونها فرصة لرؤية مدى حبك للمدرسة بدلاً من النظر لها على أنها اختبار لقيمة الفرد. وتشير الاستراتيجيات

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◄

المرتكزة على الاستجابة إلى ما نقوم به بعد توليد أعراض الاستجابة، وذلك مثل الاحتفاظ بوجه غير معبر أثناء الفوز في لعبة مسلية (Gross, 2001).

وكما هو موضح في الشكل (٢) توجد خمس استراتيجيات لتنظيم الانفعال على مدى المتصل الزمني. الاستراتيجية الأولى هي اختيار الموقف، وتتضمن اتخاذ إجراءات بشأن الموقف الذي يتوقع فيه الفرد أنه سيؤدي إلى انفعالات مرغوبة (أو غير مرغوبة)، فعلى سبيل المثال يقرر الفرد تناول العشاء مع صديق مسلي في الليلة التي تسبق اختبار صعب بدلاً من الجلوس مع الطلاب القلقين أثناء مراجعتهم الأخيرة قبل الاختبار. الاستراتيجية الثانية هي تعديل الموقف، وتشير إلى تعديل الموقف بشكل مباشر وذلك لتغيير تأثيره الانفعالي، فعلى سبيل المثال إذا سألك صديقك أثناء العشاء عما إذا كنت مستعداً للاختبار، يمكن أن ترد بصراحة أنك تريد التحدث عن شيء آخر. الاستراتيجية الثالثة هي توزيع الانتباه، وتشير إلى توجيه الانتباه داخل موقف معين حتى يؤثر على انفعالات الفرد، وأحد أشكال توزيع الانتباه الأكثر شيوعاً هو صرف الانتباه من خلال تركيز الانتباه على مظاهر أخرى للموقف أو صرف الانتباه كلياً عن الموقف، وذلك مثل أن يقوم الفرد بصرف انتباهه عن محادثة مزعجة عن طريق عد بلاط الغرفة، وقد يتضمن توزيع الانتباه أيضاً تغيير التركيز الداخلي، كأن يقوم الفرد باستدعاء أفكار وذكريات تساعد على إنشاء حالة انفعالية مرغوبة. الاستراتيجية الرابعة هي التغيير المعرفي، وتشير إلى تعديل تقييم الفرد للموقف وذلك لتغيير الأهمية الانفعالية، أما من خلال تغيير طريقة تفكير الفرد للموقف أو قدرة الفرد على إدارة متطلبات الموقف، وقد يكون التغيير إما لحالة خارجية أو داخلية، وأحد أشكال التغيير المعرفي هو إعادة التقييم المعرفي cognitive reappraisal. وعلى سبيل المثال، إذا ذكر الاختبار القادم أثناء حوار على العشاء، فإن الفرد يقول لنفسه إنه مجرد اختبار بدلاً من النظر إليه كمقياس لقيمة الفرد. والمعنى الشخصي الذي يتم إضافته للموقف مهم للغاية لأنه يحدد الاستجابة السلوكية أو الفسيولوجية التي سوف يتم توليدها. وأخيراً، الاستراتيجية الخامسة هي تعديل الاستجابة وتحدث في مرحلة متأخرة من عملية توليد الانفعال أي بعد ظهور ميول الاستجابة. وتشير إلى التأثير المباشر على المكونات السلوكية والفسيولوجية للاستجابة الانفعالية. ويعد قمع التعبير الانفعالي expressive suppression أحد الأمثلة

لتعديل الاستجابة، حيث يحاول الفرد منع العلامات السلوكية والتعبيرات الانفعالية سواء السلبية أو الإيجابية. فعلى سبيل المثال، يحاول الفرد إخفاء توتره بعد الإخفاق في الاختبار (Gross, 2015).

ويعد تنظيم الانفعال عملية مستمرة من أنماط انفعال الفرد وعلاقتها بالمطالب الموقفية، وتختلف هذه المطالب باختلاف موارد الفرد لتنظيم الانفعالات، ولذا تصبح الفروق الفردية في أنماط تنظيم الانفعال من خصائص الشخصية، ويمكن لهذه الأنماط أن تهدد أو تعوق الأداء، ويمكن أن تدعمه أو أن تصبح أعراضاً للأمراض النفسية، ويمكن أن تتطور أنماط الانفعال الأساسية إلى أنماط تتداخل مع الأداء، وهذا التدخل قد ينطوي على تعطيل عملياً أخرى مثل الانتباه أو العلاقات الاجتماعية أو الفشل في تنظيم الخبرة الانفعالية، وعندما ترتبط أنماط تنظيم الانفعال بهذه المشكلات يظهر مفهوم سوء تنظيم الانفعال (Cole et al., 2014).

وقدم Gratz & Roemer (2004) تصوراً مفاهيمياً لصعوبات التنظيم الانفعالي متضمناً ستة أبعاد تعبر عن قصور في التنظيم الانفعالي:

- ١- عدم قبول الاستجابات الانفعالية Non-acceptance of emotional responses ويعبر عن عدم قبول الفرد لردود أفعاله في حالة الضيق.
- ٢- صعوبة الاندماج في السلوك الموجه للهدف Difficulties engaging in goal-directed behavior ويعكس صعوبات في التركيز وانجاز المهام عندما يعاني الفرد من الانفعالات السلبية.
- ٣- صعوبات ضبط الاندفاع Impulse control difficulties ويعبر عن صعوبة استمرار ضبط سلوك الفرد عندما يعايش الانفعالات السلبية.
- ٤- نقص الوعي الانفعالي Lack of emotional awareness ويعكس عدم الاهتمام ونقص الوعي بالاستجابات الانفعالية.
- ٥- محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم الانفعال Limited access to emotion regulation strategies ويشير إلى الاعتقاد أن هناك القليل الذي يمكن عمله لتنظيم الانفعالات بفعالية عندما يمر الفرد بالانفعالات السلبية.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع

رابعاً: العلاقة بين متغيرات الدراسة:

العلاقة بين الرأفة بالذات والتفكير المغاير للواقع:

تؤدي الأحداث السلبية إلى استثارة التفكير المغاير للواقع (Roese, 1994)، حيث تتولد الأفكار المغايرة مع الذكريات والأحداث السلبية أكثر من الأحداث الإيجابية، فكما كانت المواقف ضاغطة كلما زاد إنتاج الأفراد للبدائل المغايرة للواقع والتي لها تأثيرات وجدانية متباينة، وغالبية الأفكار المغايرة التي يتم انشاؤها في حالة الأحداث السلبية تكون أفكار تصاعدية (تصاحبها انفعالات سلبية) (Roese & Hur, 1997). وتعد الرأفة بالذات عاملاً وقائياً ضد أحداث الحياة الضاغطة، حيث انفتاح الفرد على آلامه واخفاقاته وعبويه وتقبلها، فالرأفة بالذات تعمل كمصد لاندماج الفرد في التفكير المغاير السلبي أو التفكير الاجتراري للأحداث المؤلمة ومواجهة تلك الأحداث (حيث يركز التفكير الاجتراري على التأمل في الأحداث الماضية والأحزان والمواقف المؤلمة)، كما تقلل من الضيق الانفعالي أثناء استرجاع الأحداث المؤلمة، وتسهم تدخلات الرأفة بالذات في التعافي من الصدمات والذكريات والمشاعر المؤلمة (Zeller et al., 2016; Svendsen et al., 2016; Leary et al., 2015)، مرتفعي الرأفة بالذات أقل عرضة للاسهاب في الحديث عن الماضي وإنتاج الأفكار المغايرة التصاعدية (Angus & Phillips, 2021).

يعد التفكير الاجتراري نمطاً معتاداً وتلقائياً يلجأ إليه الفرد فور حدوث الحدث المؤلم، بينما تتطوي الرأفة بالذات على فعل متعمد من التلطف مع الذات، علاوة على ذلك فإن الاجترار يركز على الجوانب المعرفية للألم مثل التفكير في "لماذا كنت ساذجاً في هذا الموقف؟"، ومن ناحية أخرى فإن الرأفة بالذات تزيد من الوعي بالجوانب الانفعالية والجسدية مثل الشعور بالأذى الناتج عن الفشل (Svendsen et al., 2017)، يميل مرتفعوا الرأفة بالذات إلى عدم اجترار المحن كما أنهم أقل اندماجاً في الأفكار المغايرة التصاعدية بعد الخبرات السلبية (Sirois et al., 2007; Leary et al., 2007; Hamrik & Owens, 2018)، فهم يميلون إلى استخدام استراتيجيات تكيفية لمساعدتهم على رؤية الأحداث السلبية بأنها غير مهددة (Roese, 1994; Neff 2003a)، وترتبط الرأفة بالذات بمستويات منخفضة من المعالجة غير التكوينية لما بعد الحدث (والتي تتضمن عروض ذهنية

متكررة وقوية وحكم ذاتي للمواقف غير السارة) (Blackie & Kocovski, 2018)، كما ترتبط الرأفة بالذات ارتباطاً سالباً باللوم/ نقد الذات في الخبرات الصعبة (Hamrick & Owens, 2018; Leary et al., 2007; Sirois et al., 2015)، ويميل ذوي الرافة بالذات إلى قبول المسؤولية الشخصية عن النتائج السلبية (Leary et al., 2007) والتسامح (Breines & Chen, 2012; Neff & Pommier, 2013) مما يشير إلى ترددهم في إلقاء اللوم على الآخرين.

تسهم اليقظة العقلية المتضمنة في مكونات الرأفة بالذات في تقليل الاجترار، فقد أشارت (Neff, 2011, 80) أنه لكي يشعر الأفراد بالرأفة تجاه أنفسهم عليهم أولاً ادراك معاناتهم "فنحن لا نستطيع معالجة ما لا نشعر به" "We can't heal what we can't feel"، فاليقظة العقلية تساعد الأفراد على ملاحظة الحاضر وقبوله كما هو، الأفراد اليقظين أكثر ميلاً للوعي باللحظات التي يحتاجون فيها إلى الرأفة بالذات ولحظات الاجترار، ويشير (Svendsen et al., 2017) أن اليقظة العقلية تساعد على تجنب الأفكار الاجترارية حول الأحداث السلبية أو الإخفاقات، وبدلاً من ذلك يستجيبون بطريقة أكثر رأفة مع ذواتهم من خلال توجيه الانتباه واللفظ نحو مشاعر الأذى، فالتحول من الاجترار إلى الرأفة بالذات قد يؤدي بدوره إلى تقليل ظهور أعراض الاكتئاب، وتوصلت نتائج دراسة (Neff et al., 2007) أن زيادة الرأفة بالذات تعمل على خفض الاجترار وأعراض الاكتئاب.

وقد توصلت نتائج دراسات كل من (Krieger et al., 2013; ; Raes, 2010) أن الرأفة بالذات ترتبط ارتباطاً سالباً بالاجترار، وأشارت نتائج دراسة (Lenferink et al., 2017) أن الرأفة بالذات ترتبط ارتباطاً سالباً بالتفكير المغاير التصاعدي كشكل من أشكال اجترار الحزن على فقد الأقارب، فاجترار الحزن يتضمن أنواعاً من المعالجة بعد الحدث، والتي قد تكون تكيفية (تقلل من المعاناة) أو غير تكيفية (تزيد من المعاناة)، ويعد التفكير المغاير شكلاً من أشكال معالجة ما بعد الحدث، كما أشارت نتائج دراسات كل من (Angus & Phillips, 2021; Roese & Epstude, 2017) أن الرأفة بالذات ترتبط سالباً بالتفكير المغاير التصاعدي، وإيجابياً بالتفكير المغاير التنازلي.

➤ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➤

العلاقة بين التفكير المغاير للواقع والتنظيم الانفعالي:

يختلف الأفراد بشكل كبير في درجة تطور الأعراض الانفعالية السلبية كاستجابة للظروف الضاغطة، فعلى سبيل المثال بعد جدال طويل أو منافسة غير ناجحة قد يعاني البعض من أعراض مرتقعة من الغضب أو الاحراج أو الخزي، بينما لا يظهر الآخرون هذه التغيرات الانفعالية، ففي حالات الأعراض الانفعالية المرتقعة يصبح الأفراد أكثر عرضة للنواتج السلبية التي تؤثر سلبيًا على الصحة النفسية والجسدية، وترتبط الأفكار المغايرة للواقع بشدة الانفعالات السالبة ومدتها وإنتاجها (Allen et al., 2014)، ويشير (Roese & Hur, 1997) أن العلاقة بين التفكير المغاير والانفعالات علاقة ثنائية الاتجاه، فالانفعالات تؤثر على التفكير المغاير والعكس صحيح.

في محاولة لفهم سبب اندماج الأفراد في التفكير المغاير، قدم Roese & Olson (1995) النظرية الوظيفية للتفكير المغاير، واقترحا وظيفتين نفسييتين للتفكير المغاير هما: الوظيفة التحضيرية والوظيفة الوجدانية، وترتبط بنية التفكير المغاير بالوظيفة التي تؤديها، فالتفكير المغاير التصاعدي (الذي يتخيل فيه الفرد امكانية تحقيق حدث سابق أفضل) يخدم الوظيفة التحضيرية، عند تخيل تحقيق هدف فشل الفرد في الوصول إليه قد يساعد في تحسين الفرص المستقبلية في الظروف المشابهة. وعلى النقيض، فإن التفكير المغاير التنازلي (الذي يتخيل فيه الفرد كيف كان من الممكن أن يكون الأمر أسوأ مما حدث) يرتبط بوظيفة وجدانية، المحاكاة الذهنية لنتيجة أسوأ تجعلك تشعر بالارتياح تجاه الظروف الحالية، وكل من التفكير المغاير التصاعدي والتنازلي يرتبط بتدفق الانفعال، حيث يرتبط التفكير المغاير التصاعدي بزيادة الانفعالات السلبية، في حين يرتبط التفكير المغاير التنازلي بزيادة المشاعر الايجابية.

تفترض نظريتي المعيار (Kahneman & Miller, 1986) والنظرية الوظيفية للتفكير المغاير للواقع (Roese, 1997) أن الاستجابات الانفعالية تتناقض مع اتجاه التفكير المغاير، فالتفكير المغاير التصاعدي يضحخ الاستجابات الانفعالية السلبية، والتفكير المغاير التنازلي يقلل الانفعالات السلبية (أو يزيد الانفعالات الايجابية)، والانفعالات السلبية لا تؤدي إلى إثارة الأفكار المغايرة فحسب وإنما تعمل على تضخيم الاستجابات الانفعالية، ويرى كل

من (Allen & Leary, 2010; Roese, 1994) أن التفكير المغاير التنازلي يؤدي دورًا مشابهًا لإعادة التفسير الايجابي (أحد استراتيجيات تنظيم الانفعال) حيث يساعد الأفراد على رؤية المواقف بشكل إيجابي.

تشير دراسات كل من (Dray & Uphill, 2009; Mandel, 2003; Mandel & Dhami, 2005) أن التفكير المغاير التصاعدي يرتبط ارتباطًا موجبًا بالانفعالات السلبية (الذنب، والخزي، وخيبة الأمل، والحزن)، وتشير نتائج دراسات كل من (Roese & Zeelenberg et al., 1998; Hur, 1997; Roese & Olson, 1997) أن الندم يزداد من خلال مقارنة الواقع ببدائل أفضل (التفكير المغاير التصاعدي)، ويعد التفكير المغاير التنازلي فعالاً في خفض الشعور بالندم لدى الأفراد مرتفعي القلق، فتخيل البديل الأسوأ يساعد على مواجهة التأثير الانفعالي السلبي للأفكار المغايرة وهو ما يساعد على الشعور بالتحسن والارتياح (Parikh, et al., 2022)، ومن ثم يمكن استخدام التفكير المغاير التنازلي لتحسين الحالة الانفعالية للفرد (Cahoon, 1998).

العلاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي:

تُعد الرأفة بالذات أحد الأبعاد الأساسية في البناء النفسي للفرد، وسمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزًا نفسيًا يحد من الآثار السلبية للضغوط الحياتية، ويظهر ذلك جليًا في حالات الفشل أو عدم الكفاءة الشخصية في حل المشكلات التي تتعلق بالفرد (Neff, 2011). وتتكون الرأفة من مهارات يمكن تدريسها وممارستها ودمجها في الهوية الشخصية للفرد لتعديل المشاعر السلبية وتوليد المشاعر الإيجابية (Inwood & Ferrari, 2007; Neff et al., 2018). والرأفة بالذات تعني أن تكون لطيفًا ومتفهمًا لذاتك ومتكيفًا مع تجارب الحياة الصعبة والمحن والتجارب الشخصية المؤلمة والتعامل الجيد في سياق الضغط الاجتماعي والأكاديمي بشرط أن يكون الفرد حنونًا على نفسه لذلك ترتبط الرأفة بالذات بالكفاءة الذاتية الاجتماعية والسعادة النفسية (Rose & Kocovski, 2020).

تعمل الرأفة بالذات على تعديل الاستجابة الانفعالية تجاه الأحداث السلبية، حيث تخفف الحزن والقلق تجاه تلك الأحداث (Leary et al., 2007; Neff et al., 2005)،

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◄

فالأفراد ذوي الرأفة بالذات أكثر انفتاحًا ووعيًا بانفعالاتهم، فالوعي بالانفعالات وتقبلها يعد أساس الرأفة بالذات (Inwood & Ferrari, 2018)، حيث لا يتم تجنب الضغوط الانفعالية بل الاقتراب منها بلطف وفهم السياق، ويشير (Leary et al., 2007) أن ذوي الرأفة بالذات أقل عرضة لمعايشة المشاعر السلبية (مثل القلق والاكتئاب) التي تلي الأحداث السلبية، فالأفراد ذوي الرأفة بالذات يستخدمون استراتيجيات مواجهة تكيفية (مثل: إعادة التفسير الايجابي) لإدارة انفعالاتهم تجاه الأحداث المحزنة والإخفاقات (Neff et al., 2005).

وفي هذا الإطار توصلت نتائج دراسات كل من (Krieger et al., 2015; Mantelou & Karakasidou, 2017; Neff & Vonk, 2009; Neff et al., 2007) إلى أن الرأفة بالذات ترتبط ارتباطًا موجبًا بالرأفة الانفعالية والوجدان الموجب، وارتباطًا سالبًا بالوجدان السالب، وأشارت نتائج دراسات كل من (Leary et al., 2007; Macbeth & Gumley, 2012; Neff, 2003a; Neff & Vonk, 2009) بالذات ترتبط ارتباطًا سلبًا بالقلق والاكتئاب والنقد الذاتي والتجنب، كما توصلت نتائج دراسات كل من (Barlow et al., 2017; Finlay-Jones et al., 2015; Scoglio et al., 2011; Vettese et al., 2015) أن الرأفة بالذات ترتبط ارتباطًا سلبًا بصعوبات التنظيم الانفعالي، وأشارت نتائج دراسات كل من (Diedrich et al., 2017) (رحيم الزبيدي، ٢٠٢١) أن الرأفة بالذات ترتبط ارتباطًا موجبًا بالتنظيم الانفعالي.

ويتضح من العرض السابق للإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة أن الطلاب ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي يعانون من عدم قدرتهم على إدارة انفعالاتهم السلبية عند مواجهة الأحداث والضغوط الحياتية اليومية، فضلاً عن توليد أفكار سلبية واستجابات غير تكيفية كاستجابة للضغوط مثل الأفكار المغايرة التصاعديّة، وتؤدي الأفكار المغايرة التصاعديّة إلى توليد وتضخيم الانفعالات السلبية الناتجة عن التناقض بين الواقع والبدائل الأفضل والذي يمثل عبئًا نفسيًا جديدًا لذوي صعوبات التنظيم الانفعالي، ويأتي دور تدخلات الرأفة بالذات التي تسهم في خفض التفكير المغاير التصاعدي وتحسين التفكير المغاير

التنازلي الذي يؤدي دورًا مشابهًا لاستراتيجيات تنظيم الانفعال، لذا يسعى البحث الحالي إلى الكشف عن هذا الدور من خلال بناء برنامج تدريبي قائم على أبعاد الرأفة بالذات.

فروض البحث: تتمثل فروض البحث الحالي فيما يلي:

١- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في التفكير المغاير التصاعدي وأبعاده (مرجعي الذات، ومرجعي الآخر، اللامرعي).

٢- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في التفكير المغاير التنازلي وأبعاده (مرجعي الذات، ومرجعي الآخر، اللامرعي).

المنهج والطريقة:

في الجزء التالي يتم تناول وصفًا لعينة البحث وكيفية إختيارها، والأدوات التي تم تطبيقها من حيث محتواها وصدقها وثباتها، كذلك برنامج الدراسة وأهدافه ومسلماته والأسس التي يستند إليها ووصفًا لمحتواه، بالإضافة إلى الإجراءات التي تم إتباعها في الدراسة الحالية.

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي وتم استخدام التصميم التجريبي الذي يقوم على المجموعة الواحدة حيث القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث.

عينة البحث: وتتضمن:

▪ **عينة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:** تكونت من (١٢٧) طالبًا وطالبة من طلاب وطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة بنها للعام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م) بالتحصينات العلمية والأدبية بأقسام التعليم العام متوسط أعمارهم (١٨،٨٦) سنة وانحراف معياري (٠،٤٨) سنة، وقد استخدمت البيانات المستمدة من هذه العينة في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع

- عينة البحث الأساسية: تكونت من (٥٠٩) طالبًا وطالبة من طلاب وطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة بنها للعام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م) بالتخصصات العلمية والأدبية بأقسام التعليم العام متوسط أعمارهم (١٨,٥٩) سنة وانحراف معياري (٠,٦١) سنة، والجدول (٢) يوضح توزيع عينة البحث الأساسية على التخصصات المختلفة.

جدول (٢): توزيع عينة الدراسة الأساسية على الشعب المختلفة

الشعبة	لغة انجليزية	لغة عربية	تاريخ	علم نفس	تربية خاصة	بيولوجي	كيمياء	فيزياء	رياضيات	المجموع
ذكور	١٠	١٨	٩	٢	٥	٢	٤	٣	١١	٦٤
إناث	٧٦	٩٨	٨٧	٣٥	٥٦	٢٧	٢٠	٧	٣٩	٤٤٥
المجموع	٨٦	١١٦	٩٦	٣٧	٦١	٢٩	٢٤	١٠	٥٠	٥٠٩

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث الحالي استخدم الباحثان الأدوات التالية:

(١) مقياس الرأفة بالذات: إعداد الباحثان*

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: اللطف بالذات، والانسانية المشتركة، واليقظة العقلية، وهي تمثل الأبعاد الإيجابية للرأفة بالذات وفقًا لتصور (Neff, 2003a,b)، أمام كل عبارة خمسة بدائل اختيارية هي (أبدأ- نادرًا- أحيانًا- غالبًا- دائمًا) بحيث تمثل تدرجًا لاستجابات الفرد على المقياس، وتأخذ هذه الاستجابات الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب، فيما عدا العبارات السالبة يتم عكس هذه الدرجات لتصبح (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، والجدول (٣) يوضح توزيع عبارات مقياس الرأفة بالذات.

جدول (٣): توزيع عبارات مقياس الرأفة بالذات

العدد	أرقام العبارات
١، ٤، ٧، *١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨	اللطف بالذات
٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، *٢٣، *٢٦، ٢٩	الانسانية المشتركة
٣، *٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠	اليقظة العقلية

* العبارات السلبية

* ملحق رقم (١): مقياس الرأفة بالذات.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات عبارات مقياس الرأفة بالذات بطريقتين هما:

- (أ) معامل ألفا ل كرونباخ Alpha-Cronbach (بعدد عبارات كل بُعد)، وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبُعد الذي تقيسه العبارة.
- (ب) حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجات الكلية للبُعد الذي تقيسه. وتم حساب الثبات الكلي للأبعاد الفرعية وللمقياس ككل بطريقة معامل ألفا ل كرونباخ. والجدول (٤) يوضح ثبات هذا المقياس:

جدول (٤): معاملات ثبات مقياس الرأفة بالذات

معامل ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للبُعد	معامل ألفا ل كرونباخ	العبارة	البُعد
٠,٨١	٠,٩١٩	١	اللفظ بالذات معامل ألفا الكلي للبُعد = ٠,٩٢٨
٠,٨٢	٠,٩١٨	٤	
٠,٧٦	٠,٩٢٢	٧	
٠,٨١	٠,٩١٩	١٠	
**٠,٧١	٠,٩٢٥	١٣	
**٠,٧٩	٠,٩٢١	١٦	
**٠,٧٦	٠,٩٢٢	١٩	
**٠,٧٦	٠,٩٢٢	٢٢	
**٠,٧٧	٠,٩٢٢	٢٥	
**٠,٨١	٠,٩١٩	٢٨	
**٠,٧٦	٠,٨٨٥	٢	الإنسانية المشتركة معامل ألفا الكلي للبُعد = ٠,٨٩٨
**٠,٨٠	٠,٨٨١	٥	
**٠,٥٩	٠,٨٩٨	٨	
**٠,٧٠	٠,٨٨٩	١١	
**٠,٧٩	٠,٨٨٢	١٤	
**٠,٧١	٠,٨٨٩	١٧	
**٠,٥٦	٠,٨٩٨	٢٠	
**٠,٧٤	٠,٨٨٧	٢٣	
**٠,٨٠	٠,٨٨١	٢٦	
**٠,٨٢	٠,٨٧٩	٢٩	
**٠,٥٩	٠,٩٠٢	٣	الليقظة العقلية معامل ألفا الكلي للبُعد = ٠,٩٠٢
**٠,٧٦	٠,٨٩٠	٦	
**٠,٧٥	٠,٨٩٠	٩	
**٠,٥٩	٠,٩٠٠	١٢	
**٠,٧٨	٠,٨٨٨	١٥	
**٠,٧٨	٠,٨٨٨	١٨	
**٠,٧٤	٠,٨٩١	٢١	
**٠,٧٩	٠,٨٨٧	٢٤	
**٠,٧٧	٠,٨٨٩	٢٧	
**٠,٧٥	٠,٨٩١	٣٠	

معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة ألفا ل كرونباخ = ٠,٩٤٤

** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➡

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

- أن جميع معاملات ألفا لـ كرونباخ للبعد في حالة غياب أي عبارة من عباراته أقل من أو يساوي معامل ألفا للبعد في حالة وجود جميع عباراته، أي أن تدخل أي عبارة من عبارات أي بعد لا يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات الكلي للمقياس، وهذا يشير إلى أن كل عبارة تسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للبعد الذي تقيسه.
- أن جميع معاملات ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات جميع عبارات مقياس الرأفة بالذات.
- أن معاملات الثبات الكلي سواء للأبعاد الفرعية أو للمقياس ككل مرتفعة، مما يدل على الثبات الكلي للأبعاد الفرعية وللمقياس ككل.

صدق المقياس:

تم التحقق من الصدق العاملي لمقياس الرأفة بالذات عن طريق استخدام أسلوبين للتحليل العاملي هما: التحليل العاملي الاستكشافي، والتحليل العاملي التوكيدي على العينة الاستطلاعية (ن = ١٢٧)، وفيما يلي نتائج هذين التحليلين:

(أ) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي:

للتأكد من الصدق العاملي لمقياس الرأفة بالذات تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي الذي أسفر عن تشبع جميع عبارات المقياس تشبعًا دالًا إحصائيًا بثلاثة عوامل (تم الإبقاء عليها) وذلك بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا بطريقة الفارماكس، جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح، وقد فسرت هذه العوامل الثلاثة مجتمعة ٥٧,٥٩ % من التباين الكلي بين درجات عبارات المقياس، وهي كمية كبيرة من التباين المُفسر بواسطة هذه العوامل الثلاثة. ويوضح الجدول (٥) تشبعات عبارات مقياس الرأفة بالذات بعوامل المقياس الثلاثة:

جدول (٥): تشبعت عبارات مقياس الرأفة بالذات بالعوامل الثلاثة

العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	الاشتراكيات	العبرة
		٠,٧٨	٠,٦٧	١
		٠,٧٩	٠,٧١	٤
		٠,٧٤	٠,٥٨	٧
		٠,٨٢	٠,٦٩	١٠
		٠,٦٦	٠,٥١	١٣
		٠,٧٥	٠,٦٢	١٦
		٠,٧١	٠,٦٠	١٩
		٠,٧٦	٠,٦١	٢٢
		٠,٧٠	٠,٥٩	٢٥
		٠,٧٩	٠,٦٧	٢٨
٠,٧٦			٠,٦٤	٢
٠,٧١			٠,٦٣	٥
٠,٣٥			٠,٣٥	٨
٠,٦٥			٠,٥١	١١
٠,٧٥			٠,٦٦	١٤
٠,٤٧			٠,٤٦	١٧
٠,٥٦			٠,٣٥	٢٠
٠,٦٨			٠,٥٨	٢٣
٠,٧٢			٠,٦٩	٢٦
٠,٧٤			٠,٦٩	٢٩
	٠,٦٢		٠,٤٠	٣
	٠,٦٥		٠,٥٦	٦
	٠,٦٨		٠,٥٥	٩
	٠,٦٧		٠,٤٥	١٢
	٠,٦١		٠,٦٠	١٥
	٠,٧١		٠,٦١	١٨
	٠,٥٧		٠,٥٢	٢١
	٠,٦٦		٠,٦١	٢٤
	٠,٦٦		٠,٥٦	٢٧
	٠,٦٩		٠,٥٩	٣٠
٥,٠٢	٥,٣٩	٥,٤٤	٦,٤٥	الجذر الكامن للعامل
%١٧,٩٦	%١٨,١٢	%٢١,٥١		نسبة التباين التي يفسرها العامل

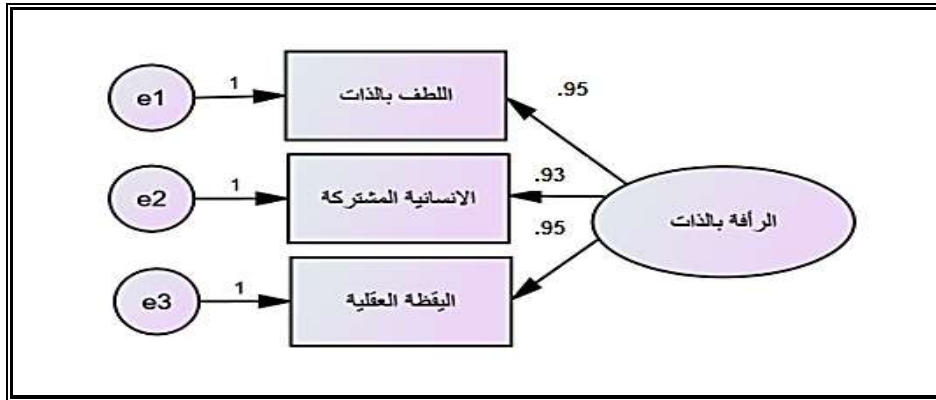
فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع

يتضح من الجدول السابق أن تشبعات العبارات بالعوامل الثلاثة مرتفعة وأعلى من (٠,٣٠) مما يدل على صدق جميع عبارات مقياس الرأفة بالذات.

(ب) الصدق العاملي التوكيدي لمقياس الرأفة بالذات:

تم التحقق من الصدق العاملي أو صدق البناء الكامن (أو التحتي) لمقياس الرأفة بالذات عن طريق استخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي لدى عينة البحث الاستطلاعية (١٢٧ طالبًا وطالبة)، حيث تم افتراض أن أبعاد الرأفة بالذات أو الأبعاد المشاهدة لمقياس الرأفة بالذات تنتظم حول عامل كامن واحد هو (الرأفة بالذات)، كما بالشكل (٣):

شكل (٣): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرأفة بالذات



وقد حظي نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرأفة بالذات على مؤشرات حسن مطابقة جيدة كما يتضح من الجدول التالي أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرأفة بالذات قد حظي على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، حيث إن قيمة مربع كاي (كا^٢) غير دالة إحصائيًا، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع المقياس.

جدول (٦): مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العملي التوكيدي لمقياس الرأفة بالذات

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	المقياس الإحصائي كا ^٢ X2	٠,٢٨	أن تكون قيمة كا ^٢ غير دالة إحصائياً
	درجات الحرية df	١	
	مستوى دلالة كا ^٢	٠,٦٠	
٢	نسبة كا ^٢ / df	٠,٢٨	(صفر) إلى (٥)
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	١,٠٠	(صفر) إلى (١)
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٩٩	(صفر) إلى (١)
٥	جذر متوسط مربعات البواقي RMSR	٠,٠٠٢	(صفر) إلى (٠,١)
٦	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٠	(صفر) إلى (٠,١)
٧	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي	٠,٠٩	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
	ECVI	٠,١٠	
٨	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٩	(صفر) إلى (١)
٩	مؤشر المطابقة المقارن CFI	١,٠٠	(صفر) إلى (١)
١٠	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٩	(صفر) إلى (١)

والجدول (٧) يوضح تشبعات أبعاد الرأفة بالذات بالعامل الكامن الواحد لمقياس الرأفة بالذات، مقرونة بقيم (ت) والخطأ المعياري لتقدير التشبع، والدلالة الإحصائية للتشبع:

جدول (٧): تشبعات أبعاد الرأفة بالذات بالعامل الكامن الواحد لمقياس الرأفة بالذات، مقرونة بقيم (ت) والخطأ المعياري لتقدير التشبع، والدلالة الإحصائية للتشبع

م	أبعاد الرأفة بالذات	التشبع	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١	اللطيف بالذات	٠,٩٥	٠,٠٦٦	١٤,٣٢	٠,٠١
٢	الإنسانية المشتركة	٠,٩٣	٠,٠٦٨	١٣,٨٣	٠,٠١
٣	اليقظة العقلية	٠,٩٥	٠,٠٦٧	١٤,٢٥	٠,٠١

يتضح من الجدول (٧) ما يلي:

أن كل معاملات الصدق أو تشبعات أبعاد الرأفة بالذات بالعامل الكامن الواحد لمقياس الرأفة بالذات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق جميع أبعاد مقياس الرأفة بالذات لدى طلبة جامعة بنها، أي أن التحليل العملي التوكيدي قدم دليلاً قوياً على

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◄

صدق البناء التحتي أو الكامن لهذا المقياس، وأن أبعاد الرأفة بالذات عبارة عن عامل كامن واحد تنتظم حوله العوامل أو جوانب الرأفة بالذات الثلاثة.

من الإجراءات السابقة تم التأكد من ثبات وصدق مقياس الرأفة بالذات، ومن ثم صلاحيته لقياس الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة.

(٢) مقياس التفكير المغاير للواقع: إعداد (سامح حرب، ٢٠٢٠)

وصف المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٥) عبارة موزعة على بعدين رئيسيين هما التفكير المغاير التصاعدي والتفكير المغاير التنازلي، وكل منهما يتكون من ثلاثة أبعاد فرعية (مرجع الذات، مرجع للآخر، لا مرجعي للذات أو للآخر)، أمام كل عبارة خمسة بدائل اختيارية هي (أبدأ- نادرًا- أحيانًا- غالبًا- دائمًا) بحيث تمثل تدرجًا لاستجابات الفرد على المقياس، وتأخذ هذه الاستجابات الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب.

ثبات المقياس:

قام مُعد المقياس بتطبيقه على عينة بلغ قوامها (٢١٤) طالبًا وطالبةً من طلاب الفرقة الثانية عام بكلية التربية جامعة بنها للتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا ل كرونباخ ، فضلًا عن حساب معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت معاملات ألفا كرونباخ تتراوح بين (٠,٧٦٣ ، ٠,٦٠٣) لأبعاد المقياس، كما بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٧٩ ، ٠,٨٥) بعدي المقياس التفكير المغاير التصاعدي، والتفكير المغاير التنازلي على الترتيب، كما أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات جميع عبارات المقياس.

وفي البحث الحالي تم حساب معامل ألفا لأبعاد المقياس وكانت (٠,٨٢ ، ٠,٧٦) لبعدي التفكير المغاير التصاعدي، والتفكير المغاير التنازلي على الترتيب، وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائيًا.

صدق المقياس:

تحقق مُعد المقياس من صدقه عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٢٧٠ ، ٠,٦٢٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). كما تم الكشف عن البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملية الاستكشافية، وقد أسفرت النتائج عن تشبع عبارات المقياس على (٦) عوامل تمثل أبعاد المقياس، بتباين كلي (٤٧,٠٢%)، كما تم إعادة التحقق من صدق البناء الكامن للمقياس باستخدام التحليل العاملية التوكيدي على عينة بلغ قوامها (١٥٠) من طلاب الفرقة الثانية عام بكلية التربية جامعة بنها، وأسفرت النتائج عن تشبع عبارات المقياس على ستة عوامل تمثل أبعاد المقياس وتراوحت قيم التشبعات بين (٠,٢٨٣ ، ٠,٨٣٦)، كما تراوحت قيم ت المناظرة لتلك التشبعات بين (٣,١٠ ، ١١,٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، كما أسفرت نتائج التحليل التوكيدي من الدرجة الثانية على تشبع العوامل الستة على سمتين كامنيتين تمثلان التفكير المغاير التصاعدي والتفكير المغاير التنازلي وتراوحت قيم التشبعات بين (٠,٤٨٢ ، ٠,٧٩٦)، كما بلغت قيم ت المناظرة لها بين (٤,٤٦ ، ٤,٦٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

وفي البحث الحالي تم التحقق من الصدق بحساب الصدق التلازمي وذلك بتطبيق المقياس مع مقياس التفاؤل والتشاؤم (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦) على العينة الاستطلاعية (ن=١٢٧)، وكانت الارتباطات الموجبة والسالبة متوقعة إلى حد بعيد، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) و(٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس، والجدول (٨) يوضح قيم معاملات الارتباط بين المقياسين.

جدول (٨): معاملات الارتباط الأبعاد الفرعية لمقياس التفكير المغاير للواقع ومقياس التفاؤل والتشاؤم (ن = ١٢٧)

أبعاد المقاييس	التفكير المغاير التصاعدي	التفكير المغاير التنازلي
التفاؤل	**٠,٥٦٢-	**٠,٦٣٣
التشاؤم	*٠,٣٧	**٠,٤١٦-

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

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع

(٣) مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي: إعداد (Gratz & Roemer, 2004) تعريب (عزت عبد الحميد، ٢٠١٧)

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٣٦) عبارة تقيس ستة أبعاد هي: عدم قبول الاستجابات الانفعالية (٦ عبارات)، صعوبات الاندماج في السلوك الموجه للهدف (٥ عبارات)، صعوبات ضبط الاندفاع (٦ عبارات)، نقص الوعي الانفعالي (٦ عبارات)، محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم الانفعال (٨ عبارات)، يجب عنها بخمس استجابات حسب مقياس ليكرت هي (دائماً، معظم الوقت، حوالي نصف الوقت، أحياناً، نادراً)، حيث تأخذ الاستجابات الخمس السابقة الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وعند ترجمة المقياس إلى العربية تم صياغة جميع العبارات في الاتجاه الموجب.

ثبات المقياس:

قام عزت عبد الحميد (٢٠١٧) بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٦٤) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق للتحقق من ثبات العبارات من خلال حساب معامل ألفا لكرونباخ لكل بُعد فرعي على حده (بعدد عبارات كل بعد فرعي)، وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي له العبارة، ووجد أن معامل ألفا لكل بعد في حالة غياب العبارة أقل من أو يساوي معامل ألفا للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة في حالة وجودها. كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجات الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي له العبارة وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). كما تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وبطريقة التجزئة النصفية، وطريقة إعادة الاختبار، ووجد أن معاملات الثبات بالطرق الثلاث مرتفعة و دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) حيث تتراوح بين (٠,٥٥، ٠,٦٢٥).

وفي البحث الحالي تم حساب معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس والثبات الكلي للمقياس، وكانت (٠,٧٢، ٠,٨٨، ٠,٦٩، ٠,٧٥، ٠,٩١، ٠,٥٨، ٠,٨٩) للأبعاد الفرعية عدم قبول الاستجابات الانفعالية، صعوبات الاندماج في السلوك الموجه للهدف، صعوبات

ضبط الاندفاع، نقص الوعي الانفعالي، محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم الانفعال، والمقياس ككل على الترتيب، وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائيًا.

صدق المقياس:

تحقق عزت عبد الحميد (٢٠١٧) من الصدق العاملي أو صدق البناء الكامن للمقياس عن طريق الصدق العاملي التوكيدي، وأسفرت النتائج عن تشبع عبارات المقياس على ستة عوامل كامنة تمثل أبعاد المقياس وتراوحت قيم التشبعات بين (٠,٤٣، ٠,٨٦)، كما تراوحت قيم ت المناظرة لتلك التشبعات بين (٦,٢٣، ٢٠,٠٩) وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١). كما تم حساب صدق الأبعاد الفرعية للمقياس عن طريق معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت القيم بين (٠,٥٢، ٠,٨٧) وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق الأبعاد الفرعية للمقياس. وتم التحقق من الصدق التلازمي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس ومقياس الذكاء الوجداني (هناء سالم، ٢٠١٠)، ووجد أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني سالبة و دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الصدق التلازمي للمقياس حيث تتراوح قيم معاملات الارتباط بين (-٠,٣٤، -٠,٦٣).

وفي البحث الحالي تم التحقق من الصدق بحساب الصدق التلازمي وذلك بتطبيق مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي مع مقياس التنظيم الانفعالي إعداد (Gross & John, 2003) وتعريب (نجلاء أبو الوفا، ٢٠٢١) على العينة الاستطلاعية (ن=١٢٧)، وبلغ معامل الارتباط (-٠,٨٣) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠,٠١).

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ⚡

(٤) برنامج البحث: (إعداد الباحثان)*

أهداف البرنامج:

- (أ) الأهداف الرئيسية للبرنامج: تتمثل الأهداف الرئيسية للبرنامج في:
 - إعداد برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات لدى عينة من ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي.
 - الكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي في خفض التفكير المغاير التصاعدي لدى عينة من ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي.
 - الكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين التفكير المغاير التنازلي لدى عينة من ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي.

(ب) الأهداف الفرعية للبرنامج: تتمثل الأهداف الفرعية للبرنامج في:

- تدريب عينة البحث على اللطف بالذات وتخفيف الشعور بالذنب والنقد الذاتي في المواقف المحيطة والإخفاقات.
- تدريب عينة البحث على مجموعة من الأنشطة تسهم في إدراك الفرد لخبراته على أنها جزء من الخبرة الإنسانية الأكبر، وأن الحياة ليست مثالية والكل يمر بالأخطاء.
- تدريب عينة البحث على مهارات اليقظة العقلية من خلال الوعي بالخبرات والأحداث التي يمر بها الفرد بانفتاح ووضوح وتقبل الأفكار والمشاعر دون الاندماج فيها أو تجنبها.

المسلمات التي يستند إليها البرنامج:

- الرأفة بالذات ليست سمة شخصية ثابتة لدى الفرد، بل مهارة يمكن تعلمها وممارستها.
- تركز تدخلات الرأفة بالذات على التدريب على اللطف بالذات والانسانية المشتركة واليقظة العقلية.
- تعتمد تدخلات الرأفة بالذات على تدريب الأفراد على أنشطة ومهام واستراتيجيات مختلفة تفيد في تنمية الرأفة من ناحية، كما تفيد في تحسين متغيرات نفسية أخرى.

*ملحق رقم (٣): برنامج البحث.

- يعاني ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي من توليد استجابات غير تكيفية كاستجابة للضغوط مثل الأفكار الاجترارية أو الأفكار المغايرة التصاعدية.
- تسهم تدخلات الرأفة في فهم وتفسير الانفعالات السلبية وخفض النقد الذاتي والشعور بالعزلة والافراط في التوحد في مواقف المعاناة وال فشل.
- تسهم تدخلات الرأفة في تحديد وتقييم الأفكار التي ترتبط بمواقف الفشل والأحداث الصاغطة واستبدال الأفكار المغايرة التصاعدية بالأفكار المغايرة التنازلية.

أسس بناء البرنامج:

- تم مراعاة عدد من العوامل التي تفرضها طبيعة البحث الحالي وخصائص ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي عند إعداد وتصميم البرنامج التدريبي المقترح وهي كما يلي:
- أسس عامة تتمثل في إمكانية إعداد برنامج تدريبي قائم علي الرأفة بالذات (ويتضمن مجموعة من الأنشطة التي يتم التدريب عليها)، ومراعاة قابلية السلوك للتغيير والتعديل، ومراعاة المشاركة الفعالة لكل فرد في المجموعة، كما تتضمن هذه الأسس مراعاة خصائص النمو الخاصة بطلاب الجامعة وحاجاتهم وميولهم وقدراتهم واستعداداتهم.
 - أسس نفسية وتربوية حيث راعى الباحثان الفروق الفردية لطلاب، والتنوع في الفنيات المستخدمة في البرنامج، ومحاولة تهيئة البيئة التعليمية المناسبة لتطبيق البرنامج، وبيئة تشجع علي الحوار والمناقشة والمشاركة خلال جلسات البرنامج.

مصادر اشتقاق البرنامج:

- التصور النظري للرأفة الذي يتبناه الباحثان (Neff, 2003a,b).
- الدراسات السابقة التي اهتمت بتنمية الرأفة بالذات.
- الدراسات السابقة التي استخدمت الرأفة كتدخل.
- التراث النفسي والدراسات السابقة التي اهتمت بالعلاقة بين الرأفة بالذات والتفكير المغاير للواقع.

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➡

الفنيات والأساليب التي يقوم عليها البرنامج:

- المحاضرة: وتستخدم هذه الفنية لتعريف المشاركين بأهمية البرنامج والمعلومات المتعلقة به، معززا ذلك بإستخدام وسائل بصرية.
- المناقشة والحوار: وتستخدم هذه الفنية للمناقشة والفهم المتبادل بين الفاحص والمشاركين والتعبير عن الرأي وتبادل الأفكار وتحفيزهم على المشاركة والتفاعل أثناء الجلسات.
- النشاط القصصي: ويتم ذلك من خلال عرض قصص مقروءة أو مسموعة أو مشاهدة بهدف مخاطبة عقل ووجدان الطالب وإيصال المعلومة بشكل أسرع وأسهل.
- التأمل: ويتيح للفرد إمكانية فهم وقبول وجهات النظر المختلفة وقيم وسلوكيات الآخرين.
- فنية الاسترخاء: وتقلل من التوتر والتقلصات العضلية المصاحبة له مما يساعد للوصول لوضع عضلي مريح يساعد علي تقليل الضغط والتوتر في الحياة اليومية.
- العصف الذهني: فنية يتم من خلالها يتم إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار في موضوع معين وإشراك الطلاب في حل مشكلة معينة، ويرتبط إيجاد هذه الأفكار بجعل العقل منفتحا دون أي قيود.
- التعلم التعاوني: تهدف هذه الفنية إلى تدريب الطلاب على العمل في مجموعات مع بعضهم البعض ويتبادلون الأفكار والآراء لانجاز مهمة معينة.
- مراقبة الذات: ويبنى على هذه الإستراتيجية مدى تمكن الفرد من فهم ذاته جيدا وهذا يمكنه من فهم الآخرين، وهذه الفنية تعادل الفنية المعرفية اعرف نفسك التي تجعل الفرد قادرا على التعرف على ذاته بكل جنباتها.
- الجدل المباشر: وتستخدم هذه الفنية في نقد الأفكار الخاطئة ومعارضتها بالحجة والدليل.

صدق البرنامج:

بعد إعداد البرنامج في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي لإبداء الرأي حول العناصر الآتية: مدى مناسبة البرنامج للهدف الذي أعد من أجله، بالإضافة إلى مدى مناسبة الأنشطة لتحقيق

الأهداف المرجوة، وطبيعة المرحلة العمرية واقترح ما يروونه مناسباً لإخراج البرنامج في صورته النهائية.

- وكان أبرز ما جاء في نتائج التحكيم على برنامج الدراسة في صورته الأولية ما يلي:
- اتفقت آراء سادة المحكمين على حيوية موضوع الدراسة وأهميته.
 - اتفقت آراء ٩٠% تقريباً من السادة المحكمين على مدى ملائمة جلسات البرنامج من حيث عناوين الجلسات وفتياتها ومحتواها للهدف الذي أعد من أجلها.
 - قبول المحكمين لبرنامج الدراسة واعتباره ملائماً من حيث الهدف والمضمون.
 - اقترح بعض المحكمين تعديلات في طريقة التقييم الخاصة ببعض الجلسات.
 - اقترح بعض المحكمين استخدام وسائل التكنولوجيا في جلسات البرنامج، وقد تم تنفيذ ذلك أثناء تطبيق البرنامج.
 - اتفقت آراء السادة المحكمين حول ملائمة الأهداف الخاصة بكل جلسة، إلا أن بعضهم اقترح تعديلات في صياغة بعض الأهداف، وقد قام الباحثان بإجراء التعديلات.
 - اقترح بعض السادة المحكمين تعديلات في الصياغة اللغوية لبعض الأنشطة، وقد تم تعديل ذلك.

وصف البرنامج التدريبي:

يتكون البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية من (٢٠) جلسة، منها جلستان تمثل إحداهما جلسة تعارف وتمهيد للبرنامج، والأخرى جلسة ختامية، و(١٨) جلسة تدريبية يدرّب عليها عينة من طلاب كلية التربية بواقع ثلاث جلسات اسبوعياً تتراوح مدة الجلسة من (٦٠ - ٩٠) دقيقة*.

تقويم البرنامج التدريبي: يشمل البرنامج التدريبي أنواع التقييم الآتية:

- ١- **التقويم المبدئي:** ويتم ذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي من خلال تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس الرأفة بالذات، ومقياس التفكير المغاير للواقع، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، بهدف الوصول لعينة البحث الحالي.

* ملحق (٢): خطة العمل بجلسات البرنامج التدريبي.

➤ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➤

- ٢- **التقويم البنائي:** وتم استخدامه أثناء تطبيق البرنامج التدريبي، وبعد الانتهاء من كل جلسة بهدف التأكد من مدى تحقيق كل جلسة لأهدافها قبل البدء في الجلسة التالية، والتأكد من مدى استفادة الطلاب من الجلسة.
- ٣- **التقويم النهائي:** ويتم ذلك بعد انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي من خلال تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس التفكير المغاير، وذلك بهدف تحديد فاعلية البرنامج في تعديل التفكير المغاير لذوي صعوبات التنظيم الانفعالي.

إجراءات البحث: سارت إجراءات البحث على النحو التالي:

- ١- تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس الرأفة بالذات، ومقياس التفكير المغاير للواقع (التصاعدي والتنازلي)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (بعد التحقق من صدقها وثباتها) على عينة الدراسة الأساسية التي بلغ عددها (٥٠٩) طالبًا وطالبة من طلاب وطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة بنها للعام الجامعي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م) بال تخصصات العلمية والأدبية بأقسام التعليم العام.
- ٢- حساب الإرباعيات لكل اختبار، واختيار الطلاب والطالبات الذين تقع درجاتهم تحت قيم الإرباعي الأول في كل من مقياس الرأفة بالذات والتفكير المغاير التنازلي، والطلاب والطالبات الذين تقع درجاتهم أعلى من الإرباعي الثالث في كل من مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي والتفكير المغاير التصاعدي.
- ٣- المزاوجة بين الطلاب المنخفضين في كل من الرأفة بالذات والتفكير المغاير التنازلي، والمرتفعين في كل من صعوبات التنظيم الانفعالي والتفكير المغاير التصاعدي، وعليه بلغ العدد النهائي للطلاب (١٥) طالبًا وطالبة.
- ٤- تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة الدراسة التجريبية، والذي يتكون من (٢٠) جلسة تتضمن كل منها أنشطة تدريبية في ضوء أبعاد الرأفة بالذات، وتم تحديد أهداف كل جلسة والأنشطة والتدريبات التي تسهم في تحقيق تلك الأهداف، وكذلك تم التحقق من صدق البرنامج.
- ٥- التطبيق البعدي لمقياس التفكير المغاير للواقع على عينة الدراسة التجريبية.
- ٦- معالجة البيانات إحصائيًا للتحقق من فروض البحث.

٧- تفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل لها.

نتائج البحث:

١- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في التفكير المتصاعدي وأبعاده (مرجعي الذات، ومرجعي الآخر، اللامرجمي)" ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون للعينات المرتبطة والجدول (٩) يوضح نتائج ذلك.

جدول (٩): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (z) لدلالة الفروق بين رتب متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التفكير المتصاعدي وأبعاده باستخدام اختبار ويلكوكسون.

مستوي الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	القياس	البعد
٠,٠١	٣,٤٢٥	٠	٠	٠	الرتب الموجبة	٢,٠٢	٢٣,٠٧	قبلي	التفكير المتصاعدي مرجعي الذات
		١٢٠	٨	١٥	الرتب السالبة				
				٠	التساوي	١,٣	١٠,٤٧	بعدي	
				١٥	المجموع				
٠,٠١	٣,٤١٥	٠	٠	٠	الرتب الموجبة	٢,٦٩	٢١,٧٣	قبلي	التفكير المتصاعدي مرجعي الآخر
		١٢٠	٨	١٥	الرتب السالبة				
				٠	التساوي	١,٣٤	١٢,٣٣	بعدي	
				١٥	المجموع				
٠,٠١	٣,٤١٥	٠	٠	٠	الرتب الموجبة	٢,٠٥	٢١,٢٧	قبلي	التفكير المتصاعدي اللامرجمي
		١٢٠	٨	١٥	الرتب السالبة				
				٠	التساوي	١,٣٦	٩	بعدي	
				١٥	المجموع				
٠,٠١	٣,٤١٩	٠	٠	٠	الرتب الموجبة	٢,٢٢	٦٦,٠٧	قبلي	التفكير المتصاعدي (الدرجة الكلية)
		١٢٠	٨	١٥	الرتب السالبة				
				٠	التساوي	٢,٣٩	٣١,٨	بعدي	
				١٥	المجموع				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

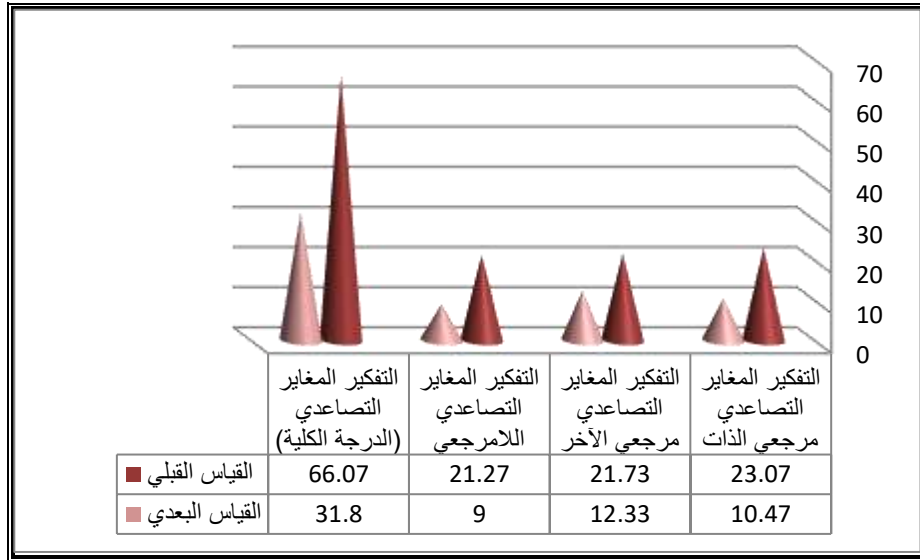
- أن قيمة (z) لدلالة الفروق بين رتب متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التفكير المتصاعدي وأبعاده (مرجعي الذات، ومرجعي الآخر، اللامرجمي) دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١).

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع

وبالرجوع إلى المتوسطات في جدول (٩) نجد أن هذه الفروق لصالح القياس القبلي حيث انخفضت درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس التفكير المغاير التصاعدي، أي أن البرنامج ساهم بدلالة إحصائية في خفض التفكير المغاير التصاعدي وأبعاده لدى عينة البحث الحالي، وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض الأول.

يوضح الشكل البياني (٣) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في أبعاد التفكير المغاير التصاعدي والدرجة الكلية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

شكل (٣): الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب المجموعة التجريبية في التفكير المغاير التصاعدي.



يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة متغير الرأفة بالذات وأبعاده (اللفظ بالذات والانسانية المشتركة واليقظة العقلية)، فالرأفة بالذات ليست سمة شخصية وإنما هي مجموعة من المهارات التي يمكن اكتسابها وتعلمها، فالأحداث الحياتية المعقدة والمواقف السلبية والضغوط والإخفاقات تؤدي إلى استثارة التفكير المغاير التصاعدي والوقوع في الأفكار الاجترارية حول الأحداث السلبية وتخيل بدائل أفضل من الواقع، وتؤدي هذه الأفكار إلى إنتاج انفعالات سلبية مثل الغضب والندم والخزي والغيرة وخيبة الأمل وذلك بسبب

التناقض بين الواقع والبديل الأفضل، وربما تؤدي الأفكار المغايرة التصاعديّة إلى تفكير الأفراد في كيفية تحسين أدائهم في المستقبل في الظروف المشابهة والتعلم من أخطاء الماضي، إلا أنه يعاني ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي من سيطرة الانفعالات السلبية عليهم وعدم تقبلها وغياب القدرة على تعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف الشخصية، كما يعمل التفكير المغاير التصاعدي على اجترار الحزن وتضخيم الاستجابات الانفعالية السلبية واللوم والنقد للذات. وهنا يأتي دور تدخلات الرأفة بالذات التي تعمل كمصد ضد أحداث الحياة السلبية حيث انفتاح الفرد على آلامه واخفاقاته وعيوبه وخبراته السلبية وتقبلها، فالرأفة بالذات تتضمن فهم الفرد لذاته والبعد عن جلد الذات وإصدار الأحكام عليها والبحث عن الجوانب الايجابية، وتسهم الرأفة بالذات إلى تحويل مشاعر المعاناة إلى الشعور بالدفء والاتصال والتعامل مع الصراعات الحياتية ووقف إلقاء اللوم على النفس خاصة للأشياء التي لا يملك الفرد السيطرة عليها، والبعد عن الأحكام التقييمية للذات دون الاستغراق والانغماس في ذكريات ومشكلات الماضي، والعمل على تدعيم فكرة الانسانية المشتركة وأن المشكلات والصراعات التي يمر بها الفرد لا تتفصل عن مشكلات الآخرين وأن المعاناة جزء من الطبيعة الانسانية ولا يخلو انسان من التعرض للمشكلات، وهذا يؤدي إلى تقبل المشكلات والتعاطف تجاه الذات.

وقد تضمن البرنامج التدريبي للبحث الحالي أنشطة وتدريبات للوعي الذاتي من خلال مراقبة الافكار والمشاعر والمعتقدات، فالوعي الذاتي يساعد على فهم الفرد لأفكاره ومشاعره والتبصير بمواطن القوة ومواطن الضعف وتقبلها بدون نقدها أو إصدار أحكام، ومحاولة تخطي المشكلات والأحداث السلبية من خلال ذات واعية بالوضع الراهن واستخدام الأساليب التكيفية لمواجهتها، ذات منفتحة على المعاناة وتقبلها ولا تتجنبها وتنتظر للفشل كجزء من الحالة الانسانية، وهذا ما يؤدي إلى تقليل المشاعر السلبية والخوف من الفشل وتقليل مشاعر الذنب والنقد الذاتي الذي يزيد من الضغوط، فالرفق بالذات والتعاطف معها والتسامح يؤدي إلى تقبل الذات ورعايتها وعدم السماح للمشاعر السلبية أن تسيطر عليها.

وقد ساهم البرنامج التدريبي في النظر للمشكلات بشكل أكثر عمقا والفهم والتأمل في تفاصيل الأحداث والمواقف وتفسيرها بشكل أعمق دون الاندماج فيها، والنظر إلى

➤ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➤

الصعوبات على أنها تحديات يمكن مواجهتها وإمكانية تحويلها إلى خبرات إيجابية تبعث على السرور بدلاً من كونها خبرات فشل، وأنه لا توجد تجربة نجاح كاملة أو مثالية ولذا لا يوجد داعي للشعور بالذنب أو القسوة على الذات، فعدم الكمالية جانب مشترك في التجربة الإنسانية.

وقد أتاحت أنشطة البرنامج التدريبي خبرات متنوعة تسهم في معرفة ماهية الرأفة بالذات ومكوناتها وأهميتها ودورها في حياتنا عند التعرض للمعاناة ومواجهة الضغوط والإخفاقات، وتم التأكيد أن الرأفة بالذات ليست سمة فطرية يمتلكها الفرد وإنما يمكن اكتسابها من خلال التعلم، وتم تقديم أنشطة وقصص تساعد الطلاب لممارسة استحضار النوايا الحسنة تجاه أنفسهم بشكل متكرر خاصة في أوقات المعاناة، وقام الطلاب بالبحث عن نماذج في حياتهم وكيف يمكن التعلم من تجاربهم وخبراتهم ومناقشة الطلاب في مواقفهم الايجابية والسلبية وكيف يمكن التعلم منها، وبعد استدعاء قصص النجاح خبرة غير مباشرة حيث يمكن التعلم من خلال نجاحات وإخفاقات الآخرين كنماذج للرأفة بالذات يحتذى بها وكيفية تطبيق تلك الدروس في حياتنا.

كما عمد البرنامج التدريبي إلى غرس اللطف بالذات من خلال أنشطة لإعادة تقييم الحديث الذاتي من خلال مراقبة الحديث للنفس والانتباه له والتلطف مع الذات وعدم القسوة عليها أو انتقادها، والتواصل العميق مع الذات وكتابة رسائل حانية موجّهة للذات بحيث تتضمن مشاعر مودة وتقبل للذات، وعدم مقارنة الاجتماعية بالآخرين، فكل فرد له شخصية مختلفة عن الآخر وينبغي تثيل الذات والآخر بما فيه من عيوب ومميزات، وهذا يساعد على تقبل الذات أياً كانت، وبناء جسور صداقة مع الذات، وإدراك أن الفشل ليس بنهاية العالم وأن الجميع لديهم نفس المعاناة، ولكن كيف نتخطى هزائمنا، وكيف نحقق الرفاهية النفسية، هذا ما تحققه لنا الرأفة بالذات، كما تتضمن البرنامج أنشطة تساعد علي تقليل الضغوط مثل تمرين اللمس الداعم الذي يساعد على تهدئة الذات، كما أن الأنشطة القصصية والنماذج التي تم عرضها في البرنامج تزيد دافعية الطلاب لمواجهة التحديات، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من (Angus & Phillips, 2021; Hamrik & Owens,

2018; Krieger et al., 2013; Leary et al., 2007; Lenferink et al., 2017; .Raes, 2010; Roese & Epstude, 2017; Sirois et al., 2015)

٢- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في التفكير المتنازلي وأبعاده (مرجعي الذات، ومرجعي الآخر، اللامرجمي)".

جدول (١٠): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (z) لدلالة الفروق بين رتب متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التفكير المتنازلي وأبعاده باستخدام اختبار ويلكوكسون.

مستوي الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	القياس	البعد
٠,٠١	٣,٤٢٢	١٢٠	٨	١٥	الرتب الموجبة	١,٤٥	٩,٤	قبلي	التفكير المتنازلي مرجعي الذات
		٠	٠	٠	الرتب السالبة				
				٠	التساوي	٢,٠٦	٢١,٨٧	بعدي	
				١٥	المجموع				
٠,٠١	٣,٤٢٣	١٢٠	٨	١٥	الرتب الموجبة	١,٣٥	١٠,٦٧	قبلي	التفكير المتنازلي مرجعي الآخر
		٠	٠	٠	الرتب السالبة				
				٠	التساوي	١,٨٧	١٩,٠٧	بعدي	
				١٥	المجموع				
٠,٠١	٣,٤٢٣	١٢٠	٨	١٥	الرتب الموجبة	١,٦٢	١٠,٩٣	قبلي	التفكير المتنازلي اللامرجمي
		٠	٠	٠	الرتب السالبة				
				٠	التساوي	١,٨٨	٢٢,٤	بعدي	
				١٥	المجموع				
٠,٠١	٣,٤١	١٢٠	٨	١٥	الرتب الموجبة	٢,٥	٣١	قبلي	التفكير المتنازلي (الدرجة الكلية)
		٠	٠	٠	الرتب السالبة				
				٠	التساوي	٣,٤٩	٦٣,٣٣	بعدي	
				١٥	المجموع				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

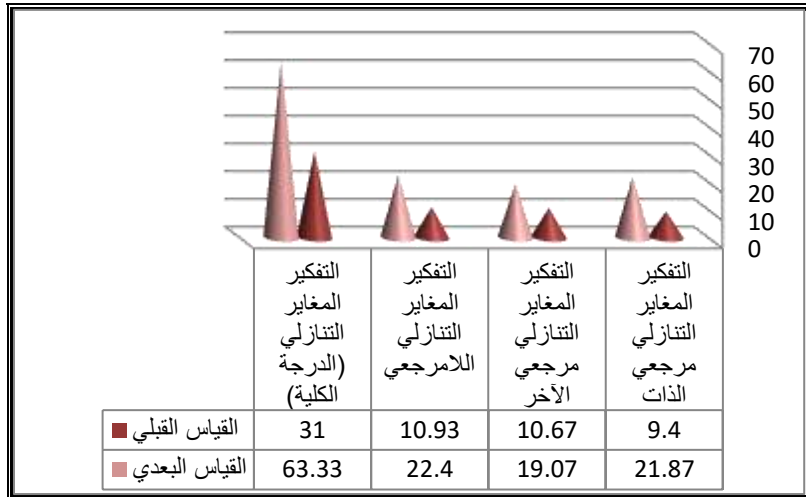
- أن قيمة (z) لدلالة الفروق بين رتب متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التفكير المتنازلي وأبعاده (مرجعي الذات، ومرجعي الآخر، اللامرجمي) دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١).

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع

وبالرجوع إلى المتوسطات في جدول (١٠) نجد أن هذه الفروق لصالح القياس البعدي حيث ارتفعت درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس التفكير المغاير التنازلي، أي أن البرنامج ساهم بدلالة إحصائية في تحسين التفكير المغاير التنازلي وأبعاده لدى عينة البحث الحالي، وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض الثاني.

يوضح الشكل البياني (٤) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في أبعاد التفكير المغاير التنازلي والدرجة الكلية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

شكل (٤): الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب المجموعة التجريبية في التفكير المغاير التنازلي.



يمكن تفسير هذه النتيجة في إطار العلاقة بين الرأفة بالذات والتفكير المغاير التنازلي، فالمستوى المرتفع من الرأفة بالذات يرتبط بمستويات مرتفعة من الانفعالات الايجابية والتفكير الايجابي، حيث يتضمن ذلك إعادة تقييم الفرد لحياته ومساعدته على إدراك الجوانب الايجابية فيها وتغيير الانفعالات السلبية إلى ايجابية، والتعامل مع المواقف الحياتية الصعبة بهدوء واتزان انفعالي، فالرأفة بالذات تؤدي وظيفية تكيفية لإدارة ردود الأفعال الانفعالية تجاه الأحداث المحزنة. وتتضمن تدخلات الرأفة بالذات التدريب على اليقظة العقلية حيث الوعي المتوازن بأفكار الفرد وانفعالاته السلبية ومراقبتها دون التفاعل

معها، وعدم التهويل من الأحداث السلبية ومقارنتها بأحداث أسوأ منها، وهذا هو لب التفكير المغاير التنازلي الذي ينطوي على تخيل بدائل أسوأ من الواقع وينتج عنها انفعالات موجبة تعمل كوظيفة انفعالية تستخدم بشكل استراتيجي لتحسين الحالة الانفعالية للفرد من خلال التباين بين الحالة الراهنة والبديل الافتراضي الأسوأ، ويعد التفكير المغاير التنازلي فعالاً في خفض الشعور بالندم لدى الأفراد ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي، حيث أن تخيل البديل الأسوأ يساعد في مواجهة التأثير الانفعالي السلبي للاخفاقات وبالتالي الشعور بالتحسن والارتياح.

وتعد الرأفة بالذات البديل الواعي للتفكير المغاير للواقع، يؤدي التدريب على ممارسة اليقظة العقلية كأحد مكونات الرأفة بالذات إلى النظر لمعاناة الفرد نظرة متوازنة، وعدم المبالغة فيها، أو التركيز بشكل مفرط على الأفكار والمشاعر السلبية ذات الصلة بالذات، ومعايشة الخبرات الإيجابية، بدلاً من الاستغراق في أحداث الماضي، أو ما قد يحدث في المستقبل، والتقبل بدلاً من إصدار الأحكام، والانفتاح بدلاً من التفسير وتوسيع الأحداث، مما يؤدي إلى مشاعر الرضا، والنظرة الإيجابية، والاستمتاع باللحظة الراهنة بما فيها من أحداث، كما تؤدي ممارسة اليقظة العقلية أيضاً إلى تركيز الانتباه، ومُعاشاة اللحظة الراهنة، والاندماج فيما يقوم به الفرد، وعدم التأثر بالمشتتات الداخلية أو الخارجية، واستبعاد المعلومات التي لا ترتبط بالمهام التي يقوم بها، وعدم التفاعل أو تقييم أو إصدار حكم على انفعالات الفرد وهو ما يزيد من الوعي والتركيز وعدم الانشغال بتقييم الأداء، كما أن التعاطف اليقظ يخفف من تأثير الانفعالات السلبية وحماية الذات في حالة مواجهة الفشل.

وقد تضمن البرنامج أنشطة مختلفة للتدريب على الملاحظة والتحكم الانتباهي والتركيز على الخبرات الداخلية والخارجية دون تشتت، وتعزيز قدرة الفرد على البقاء في اللحظة الراهنة والوعي بها، ومنع اجترار الأفكار المتصلة بالماضي مما يزيد من قدرة الفرد على استبدال ردود الفعل التلقائية باستجابات أكثر وعياً، كما تم تدريب الطلاب على عدم اصدار أحكام تقييمية نحو المواقف والخبرات التي يمرون بها حتى لا تسيطر على عقولهم وبالتالي يصعب التعايش معها. كما ركزت الجلسات على المراقبة الذاتية للأفكار دون إصدار أحكام عليها، وقد ساعد ذلك على تنمية قدرة الطلاب على التحكم في عملية التفكير وتنمية درجة الوعي بها وفهمها والقدرة على استبعاد الأفكار السلبية دون التفاعل معها أو

➡ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ➡

إصدار أحكام عليها، فاليقظة العقلية التي تظهر في شكل الوعي والتقبل تساعد على التراجع عن الانغماس في الأفكار والانفعالات الناتجة عن الإخفاقات وبالتالي تبعث توازنًا نفسيًا يساعد على التعافي السريع منها واستبعاد القلق من المستقبل أو الندم على الماضي، وتضمنت جلسات البرنامج التدريب على الوعي بالانفعال وتحديده وطرده التفكير في المشكلات السابقة أو المخاوف المستقبلية والذي يساعد على السيطرة على الانفعال والحد من التوتر والقلق والتشاؤم، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من (Angus & Phillips, 2021; Roese & Epstude, 2017; Smeets et al., 2014; Svendsen et al., 2017).

التوصيات والبحوث المقترحة:

التوصيات: في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسة يقترح الباحثان عددًا من التوصيات منها:

- الكشف المبكر عن صعوبات التنظيم الانفعالي وتحديد آليات التعامل معها.
- الاهتمام بالمتغيرات الإيجابية في الشخصية والتي تسهم في تعديل التفكير المغاير للواقع لذوي صعوبات التنظيم الانفعالي.
- عقد ندوات للطلاب لتعريفهم بالرأفة بالذات وكيف يمكن أن تساعدهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرضون لها وفوائد استخدامها في مختلف مجالات حياتهم.
- تفعيل وحدات الإرشاد النفسي بالكليات سعيًا نحو حل مشكلات الطلاب وتدريبهم على الرأفة بالذات في مواجهة المحن والعقبات لخفض مشكلات الصحة النفسية الشائعة لديهم.
- تطوير مقررات علم النفس التربوي والصحة النفسية بكليات التربية بحيث تحتوي على موضوعات علم النفس الايجابي.

بحوث مقترحة : في ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة يمكن التفكير في إجراء البحوث المقترحة التالية:

- الرأفة بالذات كمدخل لخفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من المتعثرين أكاديمياً.
- الرأفة بالذات كمدخل لتحسين التنظيم الانفعالي لذوي صعوبات التعلم.
- الرأفة بالذات كمدخل لخفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين.
- الرأفة بالذات كمدخل لتنمية الرجاء .
- التفكير المغاير للواقع كمدخل لخفض الانفعالات السلبية (مثل القلق) لدى عينة من المرجئين.
- نمذجة العلاقات بين الرأفة بالذات والتفكير المغاير للواقع والإجراء الأكاديمي.
- نمذجة العلاقات بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتفكير المغاير للواقع والتنظيم الانفعالي.

◆ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◆

مراجع البحث:

أحمد عبد الخالق (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتقاؤل والتشاؤم. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

رحيم عبد الله الزبيدي (٢٠٢١). علاقة الرأفة بالذات بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة واسطة، ٤٤(٢). ٢٦٣-٢٨٦.

<https://doi.org/10.31185/eduj.Vol2.Iss44.2363>

سامح حسن سعد الدين حرب (٢٠٢٠). الإسهام النسبي للتفكير المغاير والتركيز التنظيمي والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في أساليب اتخاذ القرار. مجلة جامعة

الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٤(٨)، ٨٢-٢١٨.

<https://doi.org/10.21608/jfust.2021.41185.1080>

عزت عبدالحميد محمد حسن (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات في تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٧(٩٥).

<https://doi.org/10.21608/ejcg.2020.97880> . ٢٣-٤٧

نجلاء إبراهيم أبو الوفا (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية، المجلة المصرية

للدراسات النفسية، ٣١(١١٢). ٤٤٥-٥٠٢.

<https://doi.org/10.21608/ejcg.2021.182645>

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>

Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2014). Personality, counterfactual thinking, and negative emotional reactivity. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 147-154. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.011>

Angus, B. M., & Phillips, W. J. (2021). Self-referent upward counterfactual thinking mediates the relationship between self-compassion and depression. *Australian*

- Psychologist*, 56(1), 61-69.
<https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890980>
- Anuwatgasem, C., Awirutworakul, T., Vallibhakara, S. A. O., Kaisa-Ard, P., Yamnim, T., Phadermphol, K., ... & Jullagate, S. (2020). The Effects of Mindfulness and Self-Compassion-Based Group Therapy for Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 103(9), 856-863.
<http://dx.doi.org/10.35755/jmedassocthai.2020.09.12020>
- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 559-571.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760.2016.1152593>
- Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G., & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37-47. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.006>
- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 24(14), 2060-2071.
<https://doi.org/10.1177/1359105317713361>
- Blackie, R. A., & Kocovski, N. L. (2018). Examining the relationships among self-compassion, social anxiety, and post-event processing. *Psychological Reports*, 121(4), 669-689.
<https://doi.org/10.1177/0033294117740138>

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◄

- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Cahoon, M. A. B. (1998). *Counterfactual Thinking as a Mediator of an Academic Stressor*. Doctoral Dissertation, University of Cincinnati.
- Cassisa, C., & Neff, K. (2019). The Promise of Self-Compassion for Solos. *GPSolo*, 36(3), 18-21.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 73-100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- De Brigard, F. (2022). Counterfactual Thinking. In: Glăveanu, V.P. (Eds.) *The Palgrave Encyclopedia of the Possible* (pp. 243-250). Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-90913-0_43
- Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., & Berking, M. (2017). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals with unipolar depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 247-263. <https://doi.org/10.1111/papt.12107>
- Dray, K., & Uphill, M. (2009). A survey of athletes' counterfactual thinking: precursors, prevalence and consequences. *Sport and Exercise Psychology Review*, 5(1), 16-26. <http://dx.doi.org/10.53841/bpssepr.2009.5.1.16>
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 443-450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>

- Epstude, K., & Roese, N. J. (2008). The functional theory of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 168-192. <https://doi.org/10.1177/1088868308316091>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLoS One*, 10(7), 215-235. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Garofalo, C., Neumann, C. S., & Velotti, P. (2018). Difficulties in emotion regulation and psychopathic traits in violent offenders. *Journal of Criminal Justice*, 57, 116–125. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2018.05.013>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P. (2007). Developing self-compassion. In *Psychotherapy and Counselling for Depression* (pp. 241-266). SAGE Publications Ltd, <https://www.doi.org/10.4135/9781446279830.n11>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◄

- regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd ed. (pp. 3-20). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Haliczer, L. A., Woods, S. E., & Dixon-Gordon, K. L. (2021). Emotion regulation difficulties and interpersonal conflict in borderline personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 12(4), 347. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/per0000436>
- Hamrick, L. A., & Owens, G. P. (2018). Exploring the mediating role of self-blame and coping in the relationships between self-compassion and distress in females following the sexual assault. *Journal of Clinical Psychology*, 75(4), 766-779. <https://doi.org/10.1002/jclp.22730>
- Held, P., & Owens, G. P. (2015). Effects of self-compassion workbook training on trauma-related guilt in a sample of homeless veterans: a pilot study. *Journal of Clinical Psychology*, 71(6), 513–526. <https://doi.org/10.1002/jclp.22170>
- Huang, J., Lin, K., Fan, L., Qiao, S., & Wang, Y. (2021). The effects of a self-compassion intervention on future-oriented

- coping and psychological well-being: a randomized controlled trial in Chinese college students. *Mindfulness*, 12, 1451-1458. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-021-01614-8>
- Iles, I., & Nan, X. (2017). Counterfactuals in health and risk messaging. In R. L. Parrott (Ed.), *The Oxford Encyclopedia of Health and Risk Message Design and Processing*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.300>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113-1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Jebraeili, H., Moradi, A., & Habibi, M. (2018). Investigating the role of dimensions of UPPS-P model of impulsivity and age increasing in men's emotion dysregulation. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(3), 185-191. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2018.10737>
- John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◄

- Johnson-Laird, P. N., & Byrne, R. M. J. (2002). Conditionals: A theory of meaning, pragmatics, and inference. *Psychological Review*, 109(4), 646–678. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.109.4.646>
- Kahneman, D., & Miller, D. T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93(2), 136-153. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.93.2.136>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Kokonyei, G.; Urban, R.; Reinhardt, M.; Jozan, A & Demetrovics, Z. (2014). The difficulties in emotion regulation scale: Factor structure in chronic pain patients. *Journal of Clinical Psychology*, 70 (6), 589-600. <https://doi.org/10.1002/jclp.22036>
- Koval, P., Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., Medland, H., Kuppens, P., Nezlek, J. B., Hinton, J. D. X., & Gross, J. J. (2023). Emotion regulation in everyday life: Mapping global self-reports to daily processes. *Emotion*, 23(2), 357–374. <https://doi.org/10.1037/emo0001097>
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.92.5.887>

- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2020). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Lenferink, L. I., Eisma, M. C., de Keijser, J., & Boelen, P. A. (2017). Grief rumination mediates the association between self-compassion and psychopathology in relatives of missing persons. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(6), 1-11. <https://doi.org/10.1080/2F20008198.2017.1378052>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Mandel, D. (2003). Counterfactuals, emotions, and context. *Cognition and Emotion*, 17(1), 139-159. <https://doi.org/10.1080/02699930302275>
- Mandel, D. R., & Dhimi, M. K. (2005). "What I did" versus "what I might have done": Effect of factual versus counterfactual thinking on blame, guilt, and shame in prisoners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(6), 627-635. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.08.009>
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8(4), 590-610. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2017.84038>
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8(4), 590-610. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84038>
- Markman, K. D., McMullen, M. N., & Elizaga, R. A. (2008). Counterfactual thinking, persistence, and performance: A test of the reflection and evaluation model. *Journal of*

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◄

- Experimental Social Psychology*, 44(2), 421-428.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.01.001>
- Markman, K. D., & Miller, A. K. (2006). Depression, control, and counterfactual thinking: Functional for whom?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2), 210-227.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.2.210>
- Martínez-Rubio, D., Navarrete, J., & Montero-Marin, J. (2021). Feasibility, effectiveness, and mechanisms of a brief mindfulness-and compassion-based program to reduce stress in university students: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 154.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19010154>
- Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Pedroso Lima, M., Palmeira, L., ... & Gilbert, P. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *PLoS One*, 17(3), 1-36.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263480>
- Miller, A. E., & Racine, S. E. (2022). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, 70(5), 1387-1395.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799804>
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. London, UK: Hodder & Stoughton.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◄

- Parikh, N., De Brigard, F., & LaBar, K. S. (2022). The efficacy of downward counterfactual thinking for regulating emotional memories in anxious individuals. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712066>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(5), 805-818. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.66.5.805>
- Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin, 121*(1), 133-148. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.133>
- Roese, N. J., & Epstude, K. (2017). The functional theory of counterfactual thinking: New evidence, new challenges, new insights. In *Advances in Experimental Social Psychology, 56*, 1-79. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2017.02.001>
- Roese, N. J., & Hur, T. (1997). Affective determinants of counterfactual thinking. *Social Cognition, 15*(4), 274-290. <https://doi.org/10.1521/soco.1997.15.4.274>
- Roese, N. J., & Morrison, M. (2009). The psychology of counterfactual thinking. *Historical Social Research, 34*(2), 16-26. <https://doi.org/10.12759/hsr.34.2009.2.16-26>
- Roese, N.J., & Olson, J.M. (1995). Counterfactual thinking: A critical overview. In N. J. Roese & J. M. Olson (Eds.), *What Might Have Been: The Social Psychology of Counterfactual Thinking* (pp. 1-55). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781315806419>

- Roese, N. J., & Olson, J. M. (1997). Counterfactual thinking: The intersection of affect and function. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 1-59. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60015-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60015-5)
- Rose, A. L., & Kocovski, N. L. (2020). the social self-compassion scale (SSCS): Development, validity, and associations with indices of well-being, distress, and social anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00302-3>
- Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016-2036. <https://doi.org/10.1177/0886260515622296>
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249>
- Sirois, F. M., Nauts, S., & Molnar, D. S. (2019). Self-compassion and bedtime procrastination: an emotion regulation perspective. *Mindfulness*, 10, 434-445. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0983-3>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Suh, H., & Chong, S. S. (2022). What predicts meaning in life? The role of perfectionistic personality and self-compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(2), 719-733. <https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1865854>

► فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع ◄

- Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S., & Dundas, I. (2017). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*, 69(2), 71-82. <https://doi.org/10.1080/19012276.2016.1171730>
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11469-011-9340-7>
- Wolfin, K. A., & Epstude, K. (2023). Should I have been more careful or less careless? The comparative nature of counterfactual thoughts alters judgments of their impact. *Cognition*, 235, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2023.105402>
- Wong, M. Y. C., Chung, P. K., & Leung, K. M. (2021). The relationship between physical activity and self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 547-563. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01513-4>
- Zeelenberg, M., Van Dijk, W. W., Van der Pligt, J., Manstead, A. S., Van Empelen, P., & Reinderman, D. (1998). Emotional reactions to the outcomes of decisions: The role of counterfactual thought in the experience of regret and disappointment. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 75(2), 117-141. <https://doi.org/10.1006/obhd.1998.2784>
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 645-653. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9937-y>

The effectiveness of training program based on self-compassion in counterfactual thinking among students with emotional regulation difficulties

Abstract:

The study aimed to investigate the effectiveness of a training program based on self-compassion in reducing upward counterfactual thinking and enhancing downward counterfactual thinking among a sample of students with emotional regulation difficulties. The current study relied on the quasi-experimental design which is based on one group, where the pre and post measurement of the study variables. The experimental study group consisted of (15) first-year students in Faculty of Education -Benha University. The training program consists of (20) sessions based on self-compassion dimensions. The results indicated the effectiveness of the training program in reducing upward counterfactual thinking and enhancing downward counterfactual thinking among the study sample.

Keywords: self compassion, counterfactual thinking, emotional regulation difficulties.