



جامعة كفر الشيخ
كلية التربية
قسم الصحة النفسية

فعالية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية

إعداد الباحث

محمد أنور فرحات شريف

للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص (الصحة النفسية)

إشراف

دكتور

محمود مغازي العطار

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

الأستاذة الدكتورة

آمال عبد السميع باظه

أستاذ الصحة النفسية وعميد الكلية الأسبق

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

١٤٤١هـ - ٢٠٢٠م

مستخلص الدراسة:

الباحث: محمد أنور فرحات شريف

عنوان الدراسة: فعالية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية

الدرجة العلمية: ماجستير صحة نفسية

تاريخ التسجيل: ٢٠١٨/٢/٢٥

تاريخ المناقشة: ٢٠٢٠/١/٨

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج خلال القياس التتبعي، استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية إعداد/ آمال عبدالسميع باظه (٢٠١٧)، ومقياس الشفقة بالذات إعداد الباحث، وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٠) طالب من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي، تراوحت اعمارهم ما بين (١٥-١٦) سنة، بمتوسط عمري قدره (١٥.٦٥) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠.٢٨)، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداها تجريبية وعددها (١٠) وتم تطبيق البرنامج الارشادي عليهم لمدة شهرين والأخرى ضابطة وعددها (١٠) ولم يطبق عليها البرنامج الارشادي، توصلت الدراسة إلي فعالية البرنامج الارشادي الانتقائي في تنمية الشفقة بالذات وكذلك تحسين المرونة النفسية لدى افراد المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية، هذا وقد أستمرت فعالية البرنامج وتحسن أفراد العينة حتي بعد مرور شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج .

الكلمات المفتاحية : البرنامج الارشادي الانتقائي - الشفقة بالذات - المرونة النفسية - طلاب المرحلة

الثانوية.

Abstract

Researcher :Mohamed Anwar Farhat Sheraif.

Study title: The Effectiveness of a Selective Counseling Program to Develop Self-Compassion to Improve The Psychological Resilience of High School Students

Degree :Master.

Registration date :25/2/2018.

Discussion date:8/1/2020

The current study aimed to verify the effectiveness of a selective Counseling program to develop self-compassion to improve the psychological resilience of high school students, and to reveal the continued effectiveness of the program one month after the end of the program during the follow up measurement. The researcher used the psychological resilience measure prepared by Amal Abdel-Samea Baza (2017), and the self-compassion scale prepared by the researcher, and the self-compassion program prepared by the researcher. The study was depended on a sample of (20) students from the first and second secondary grades, aged between 15-16 years. With standard deviation (0.28) They were divided into two groups, one of them is experimental (10) students and the other is a control group (10) students. The program was implemented for two months, The study found the effectiveness of the selective guidance program in the development of self-compassion, as well as the improvement of the psychological resilience of the experimental group of the secondary students. The effectiveness of the program and the improvement of the sample continued until one month after the completion of the application of the program.).

key words: selective counseling program - self-compassion- psychological resilience, Secondary school students.

الشكر والتقدير

الحمد لله حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، الحمد لله عدد ما كان وعدد ما يكون، وعدد الحركات والسكون، الحمد لله خيرا مما نقول، وفوق ما نقول، ومثل ما نقول.

﴿رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَتِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ [النمل: ١٩].

أحمدته وأشكره جل شأنه على توفيقه وإحسانه وعلى ما من به علي بكرمه وفضله من وصول هذه الدراسة إلى المستوى الذي وصلت إليه، وأصلي وأسلم على من بعثه ربه هادي ومبشرا ونذيرا، صلى الله وسلم عليه وعلى آله وصحبه ومن سار على نهجه إلى يوم الدين.

ثم أتقدم بوافر الشكر وعظيم التقدير والامتنان لأستاذتي الفاضلة سعادة الأستاذة الدكتورة / **آمال عبد السميع باظه**، أستاذ الصحة النفسية وعميد الكلية الأسبق، التي تعد رائدة من رواد الدراسات النفسية العربية و عميدا للدراسات الإرشادية المصرية؛ اعترافا بفضلها وعلمها وخلقها، ولما بذلت من توجيه و آراء سديدة، ولما غمرتني به من علم غزير وخلق فاضل نبيل أثناء فترة دراستي و أثناء إشرافها على هذه الدراسة. فلها من الشكر أجزله. ومن التقدير أعظمه. ومن الدعاء أصدق. على ما لقيه منها الباحث من دعم وتشجيع ورعاية ومساندة خلال مسيرته العلمية، شكرا يوازي عطاءها، ويليق بإنسانيتها وأخلاقها وسلوكها.

كما أسجل بكل الإعزاز والتقدير أسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان لسعادة الدكتور / **محمود مغازي العطار**، مدرس الصحة النفسية؛ على سعة صدره ونبل أخلاقه، وحسن توجيهه، وكريم وصدق مشاعره، ولما وجد منه الباحث من اهتمام ودعم وتشجيع خلال وأثناء إشرافه على هذه الدراسة، فله مني كل التقدير والاحترام.

كما أتقدم بخالص الشكر إلى من أعطى من عمره فأجزل، وعمل فأجاد، و علم فأفاد، وغرس فأحسن، وكان الحصاد أحيالا ستذكره دائما بكل خير. سعادة الأستاذ الدكتور / **سليمان محمد سليمان**، أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة بني سويف، لتفضله قبول مناقشة هذه الرسالة فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلي من أعطت وأجزلت بعطائها إلى من سقت وروت طلابها علماً وثقافة، إلى من ضحت بوقتها وجهدها، ونالت ثمار تعبها، إلي العطاء الذي يفيض بلا حدود. سعادة الاستاذة الدكتورة / **سهام عبدالغفار عليوة**، أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، لتفضلها قبول مناقشة هذه الرسالة فجزاه الله عني خير الجزاء.

وكلمة شكر ولمسة وفاء إلى أفراد أسرتي عرفان مني بالجميل لما لهم من شحذ الهمة وتقوية الإرادة كلما وهنت العزيمة، وأخص بالذكر إلى من أستتير بدعائهما أُمي و أبي رحمة الله عليهما، على ما قدماه لي من دعم مادي و معنوي، إليهما أقدم امتنان عميقا وحب أعمق.

والشكر موصول ما اتصل الليل والنهار إلى من تحملوني حتي يرى هذا العمل النور، زوجتي الغالية ونبض فؤادي أولادي محمود و ريتال، جزاهم الله عني خير الجزاء.

وأسأل الله التوفيق والسداد

والحمد لله رب العالمين

الباحث

أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	العنوان
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
د	الشكر والتقدير
و	أولاً: قائمة الموضوعات
ز	ثانياً: قائمة الجداول
ح	ثالثاً: قائمة الملاحق
١٠-٢	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٢	أولاً : مقدمة الدراسة
٥	ثانياً : مشكلة الدراسة
٧	ثالثاً : أهداف الدراسة
٧	رابعاً : أهمية الدراسة
٨	خامساً : المصطلحات الإجرائية للدراسة
٩	سادساً : محددات الدراسة
٦٥-١٢	الفصل الثاني: الاستعراض النظري والدراسات السابقة وفروض الدراسة
١٢	المحور الأول : المرونة النفسية
١٢	أولاً: تعريف المرونة النفسية
١٦	ثانياً: النماذج المفسرة للمرونة النفسية
١٩	ثالثاً: أنواع المرونة النفسية
١٩	رابعاً: طرق بناء المرونة النفسية
٢٥	خامساً: خصائص الافراد ذوي المرونة النفسية
٢٧	سادساً: ايجابيات المرونة النفسية
٢٩	سابعاً: استراتيجيات لتعزيز المرونة والحد من الضغوط لطلاب المرحلة الثانوية
٣٠	الدراسات التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات.
٣٤	المحور الثاني: الشفقة بالذات
٣٤	أولاً: تعريف الشفقة بالذات

الصفحة	العنوان
٣٧	ثانياً: الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المفاهيم الأخرى
٤٠	ثالثاً: أبعاد الشفقة بالذات
٤٢	رابعاً: أهمية الشفقة بالذات عند طلاب المرحلة الثانوية
٤٤	خامساً: العوامل التي يمكن أن تعزز من الشفقة بالذات
٤٧	الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات
٥٤-٥٢	المحور الثالث: العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية
٦٤-٥٥	المحور الرابع : الارشاد الانتقائي
٥٥	أولاً: تعريف الارشاد الانتقائي
٥٧	ثانياً: خصائص النظرية الانتقائية
٥٧	ثالثاً: أهداف الإرشاد الانتقائي
٥٨	رابعاً: مبادئ الارشاد الانتقائي
٥٩	خامساً: مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي
٦٠	سادساً: إيجابيات النظرية الانتقائية
٦١	الدراسات التي تناولت فعالية الإرشاد الانتقائي
٦٤	أوجه استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة
٦٥	فروض الدراسة
٩١-٦٨	الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها
٦٨	أولاً: منهج الدراسة
٦٨	ثانياً: عينة الدراسة
٦٩	ثالثاً: أدوات الدراسة
٩١	رابعاً: إجراءات الدراسة
٩١	خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
١٠٥-٩٢	الفصل الرابع: نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها
٩٢	نتائج الفرض الأول .
٩٣	نتائج الفرض الثاني .
٩٤	تفسير نتائج الفرضين الأول والثاني.
٩٦	نتائج الفرض الثالث .

الصفحة	العنوان
٩٧	تفسير نتائج الفرض الثالث .
٩٨	نتائج الفرض الرابع.
٩٩	نتائج الفرض الخامس.
١٠١	تفسير نتائج الفرض الرابع الخامس.
١٠٢	نتائج الفرد السادس.
١٠٤	تفسير نتائج الفرض السادس .
١٠٨-١٠٧	الفصل الخامس: الملخص والتوصيات والبحوث المقترحة والمراجع
١٠٧	أولاً: ملخص النتائج
١٠٨	ثانياً : التوصيات التربوية للدراسة
١٠٨	ثالثاً : البحوث المقترحة من الدراسة
١٢٥-١١٠	رابعاً :مراجع ومصادر الدراسة

ثانياً: قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	الصفحة
١	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الخصائص والسمات	٦٧
٢	معاملات ثبات المرونة النفسية وأبعاده لدى الطلاب والطالبات	٦٩
٣	المقاييس التي تم الاطلاع عليها لبناء مقياس الشفقة بالذات	٧٠
٤	معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد المنتمية إليه لمقياس الشفقة بالذات	٧٣
٥	معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات وارتباطها بالدرجة الكلية	٧٤
٦	نسب اتفاق المحكمين على عبارات الصورة الأولية لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية	٧٥
٧	العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها (٨٠ ٪) من إجمالي المحكمين، وتم حذفها من الصورة الأولية من مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية	٧٦
٨	العبارات التي طلب تعديلها من قبل السادة المحكمين في الصورة الأولية من مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية	٧٧

م	عنوان الجدول	الصفحة
٩	العبارة التي تم اضافتها من قبل المحكمين في مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية	٧٧
١٠	ملخص لمحتوي البرنامج الإرشادي الانتقائي والفنيات المستخدمة وزمن الجلسة	٨٦
١١	نتائج اختبار "مان وتني" للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد الشفقة بالذات	٩٢
١٢	نتائج اختبار "ويلكوكسون" وحجم التأثير للفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد الشفقة بالذات	٩٣
١٣	نتائج اختبار "ويلكوكسون" وحجم التأثير للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد الشفقة بالذات	٩٧
١٤	نتائج اختبار "مان وتني" للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية	٩٩
١٥	نتائج اختبار "ويلكوكسون" وحجم التأثير للفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية	١٠٠
١٦	نتائج اختبار "ويلكوكسون" وحجم التأثير للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية	١٠٣

ثالثاً: قائمة الملاحق

م	عنوان الملحق	الصفحة
١	الموافقات التي تمت لتطبيق أدوات الدراسة	١
٢	قائمة بأسماء السادة الأساتذة المحكمين لمقياس الشفقة بالذات	٩
٣	مقياس الشفقة بالذات في صورته النهائية	١٠
٤	قائمة بأسماء السادة الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي الانتقائي	١٥
٥	جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي	٥١-١٧

الفصل الأول

مدخل الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة.

ثانياً: مشكلة الدراسة.

ثالثاً: أهداف الدراسة.

رابعاً: أهمية الدراسة.

خامساً: المصطلحات الإجرائية للدراسة.

سادساً: محددات الدراسة.

الفصل الأول مدخل الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة:-

تعتبر المرحلة الثانوية فترة يصاحبها تغيرات طبيعية ونفسية وفسولوجية، وهذه التغيرات ضرورية كمرحلة انتقال بين الطفولة والنضج، وهذه المرحلة المهمة في حياة الطالب التي تحدد شكل، حياته المستقبلية، ولكي يعبر الطالب هذه المرحلة بنجاح فإنه يجب عليه بذل الجهد والتحمل والاعباء الدراسية، ومواجهة الضغوط الأخرى، وكل هذا يتطلب قدراً من المرونة النفسية يستطيع من خلالها التعامل الايجابي مع هذه التحديات، وان يتمكن بشكل متوازن لمواجهة ردود الافعال الناتجة عن الفشل والاحباط بقدر من الحكمة ، والقدرة علي تنظيم الانفعالات وإدارتها بطريقة مناسبة لعبور هذه المرحلة المهمة في حياته.

فكان البحث في المتغيرات الايجابية التي تبعث السرور والأمل، أحد المطالب الاساسية لعلم النفس الايجابي، فقد أهتم علم النفس الايجابي ولفت اهتمام الباحثين بضرورة البحث في المتغيرات الايجابية كالسعادة والأمل، والرفاهية، والشفقة، المرونة النفسية بدلا من المتغيرات السلبية كالاكتئاب والقلق والتي استحوذت على اهتمام الباحثين لفترات زمنية طويلة. هذا ويعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي التي تساعد الفرد في التقليل من المشاعر السلبية وخلق مشاعر ايجابية، كما أنه يساهم في التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية لدى الفرد. كما تعد المرونة النفسية أحد مجالات علم النفس الإيجابي أيضا والتي نالت اهتمام مجموعة من الباحثين من أجل التعرف على مفهومها وأبعادها وعلاقتها بالمفاهيم الأخرى مثل السعادة و جودة الحياة.

وتعد الشفقة بالذات **Self – Compassion** من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي وظهر علي يد عالمة الأمريكية "كرستين نيف" حيث نظرت إليه علي أنه يتضمن بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الايجابية وحاجزا نفسيا من الآثار السلبية لإحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية (Neff, K., Kirkpatrick, K., & Rude, (S, 2007, 140).

وقد اختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة؛ فعلماء علم النفس في الغرب نظروا إليه من زاوية العطف علي الآخرين باعتباره خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخرين، والرغبة في عمل أي شيء لهم ، وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وألمهم . في حين رأي منظور علم النفس البوذي أن الشفقة بالذات هي عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية، والتي تتضمن اللطف بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بتلك الخبرات الغير سارة (Brach, 2003, 235).

وتعد الشفقة بالذات مؤشرا علي الصحة العقلية الايجابية فهي تحمي الدماغ من التعرض للعنف البيئي ولاسيما أنها تتضمن الثقة بالنفس وإدارة الذات والانتباه وضبط الانفعالات والتفاعل الاجتماعي والاهتمام بالآخرين (Morley, 2015).

كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل والشخصية الناضجة. فالأفراد عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، قد ينظرون إلي أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. وتقول نيف أن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات، أنها معاشية الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية ومن دون مبالغة انفعالية ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية علي الذات في لحظات الألم، فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول بسرعة إلي الشفقة علي الذات (Neff, 2003 b, 224).

كما تؤكد (Kyeong, 2013) علي أن الشفقة بالذات تقدم مدخلا بديلا للرفاهية حيث تعد الشفقة بالذات أحد العوامل المنبئة بالرفاهية النفسية، والصحة العقلية، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Neff, & Costigan, 2014) من ارتباط الشفقة بالذات إيجابيا بالرفاهية النفسية ، حيث ترتبط المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات بالمستويات المرتفعة من ابعاد الرفاهية النفسية كتقبل الذات والرضا عن الحياة .

والشفقة بالذات ترتبط ايجابيا بالتأثير الايجابي والرضا عن الحياة والتوافق النفسي وسلبا بالتأثير السلبي والاضطرابات النفسية (Arimitsu & Hofmann, 2015).

كما ان الشفقة بالذات تعمل علي تعزيز التوافق المعرفي والعمليات الانفعالية والسلوكية للفرد، كما تعمل علي مساعدة الفرد في مواجهة الصعاب والمشكلات وتقليل القلق وزيادة التسامح مع الذات ، كما تؤدي إلي زيادة اصرار الفرد وصموده علي المهام بعد تكرار الفشل (Landgraf, 2013) وأفادت دراسة (Tanaka, Werkerle, Schmuck, & Paglia-) وجود علاقات ارتباطية بين تعرض الشخص لسوء المعاملة الانفعالية في (Boak, 2011)

مرحلة الطفولة وانخفاض معامل شففته بذاته. كما كشفت نتائج دراسة (Neff, 2003a) عن وجود علاقات ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والقلق والاجترار، والصيغ غير التكيفية من الكمالية، على الجانب الآخر بينت نتائج دراسات (Neff, 2003a; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Shapira & Mongrain, 2010) وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات وكل من التفاؤل والرضا عن الحياة، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية.

وتعد المرونة النفسية **Psychological Resilience** من المتغيرات الإيجابية في علم النفس الإيجابي، الذي يهدف إلى تعزيز جوانب القوة في حياة الفرد وثقته في قدراته وإمكانياته ليصبح بارعا وفعالا، وبذلك يستطيع تحقيق ذاته فيجعل لحياته معني وهدف يسعى في تحقيقه مقبلا علي الحياة وهذا ما يعنيه علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلي وقاية الأفراد من الاضطرابات النفسية وتمكينهم من مواجهة تحديات الحياة، فيتحقق الهدف الأسمى الذي يسعى في نشره وهو تحسن جودة الحياة وخروج الفرد من حدود التغيير الذاتي إلي إحداث تغييرات إيجابية في المجتمع المحيط به (جمعة فاروق فرغلي ٢٠١٣، ١٢٨).

وعلى ذلك فإن تنمية المرونة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية تعد من أهداف وغايات التنشئة الاجتماعية وذلك كي نمكنهم من أن يواجهوا مختلف تغييرات وتحديات الحياة بفاعلية واقتدار، فلا سبيل لمواجهة الضغوط بأمان إلا بالتعامل الإيجابي مع مصادرها، فلا بد أن نعلم أننا نواجه الحياة المليئة بالضغوط وذلك باكتساب مهارات في الحياة، ومن بينها المرونة النفسية، لتشكيل أفراد قادرين على التوافق والتفاعل بفاعلية مع عقبات الحياة، والتمكن من التعامل الذكي مع ما يواجههم من عثرات، وتساعدهم على مواجهة المشكلات اليومية، والتفاعل الإيجابي البناء مع مواقف الحياة (عادل الأشول، حسام هيبية، اميرة محمد، ٢٠١٦، ٣٠٥).

لذا يري الباحث انه يجب على الفرد ان يكون له قدر من الثبات والحفاظ على هدوؤه واتزانه الداخلي عند التعرض للضغوط او مواقف عصيبة فضلا على القدرة على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة.

وحتى يستطيع الفرد مواجهة تلك المواقف الضاغطة يجب ان تتوفر لديه المرونة النفسية.

والمرونة منبئة بالقدرة علي تنظيم الذات الناجح في الاستجابة لأداء الذاكرة العاملة والانتباه الانتقائي (Greenberg, 2006)، وترتبط إيجابيا بالصحة النفسية (Hartley, 2011)، وسلبيا بالاحترق النفسي (Garcia & calvo, 2012)، وترتبط إيجابيا بالمواجهة الفعالة مع

الضغوط (li & nishikawa, 2012) وبجودة الحياة (pends & ruikar, 2013) ، وبالسعادة (lower, 2014).

وقد أشارت دراسة كل من (Jana Kurilova, 2010 Neff and MC Gehee, 2013 ، سيد كامل الشربيني ٢٠١٦ ، هالة خير سناري إسماعيل ٢٠١٧ ، أشرف حكيم فارس ٢٠١٨ ، سوزان بنت صدقة بن عبدالعزيز، وجدان بنت وديع بن محمد ٢٠١٩) إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدي المراهقين، وأنه يمكن استخدام الشفقة بالذات لتحقيق المرونة النفسية والذي يحمي الافراد في وقت الازمات والمح من الإصابة بالإضرابات النفسية وتحقيق الاتزان الانفعالي والصحة العقلية والرفاهية النفسية.

وقد أهتمت بعض الدراسات بتطوير أساليب تنمية وتعزيز الشفقة بالذات لدي المراهقين والشباب مثل (٢٠١٦ ، Moul – Eisenlohr & Bluth (2017) ، Karakasidou, E & Mantelou, A . (2017) ، سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٧) ، فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨) ، التي بدورها أدت إلي تنمية الشفقة بالذات، وإعادة تشكيل المواقف الصعبة التي يمر بها الفرد، والحل من المنظور الاتي إلي المنظور الواقعي والعقلي عند التعامل مع المشكلة، وان يكون الفرد متوازن بين رغباته واحتياجاته ببقطة عقلية وشكل متزن.

ويعد الإرشاد الانتقائي **selective counseling** أحد أشكال الإرشاد النفسي ويمثل الثوب الجديد المتكامل والناضج للإرشاد النفسي والتيار الإرشادي المرن والمنفتح لكل إضافة ولكل إسهام جاد في الإرشاد النفسي ليكون النظام المتناسق الذي يقوم بانتقاء ودمج الأساليب والفنيات الإرشادية لتحقيق أفضل النتائج ، والبرنامج هو نمط من البرامج يسمح للمرشد الإرشادي الانتقائي النفسي أن يستخدم بحرية فنيات علاجية مختلفة (قائمة علي نظريات مختلفة) في استراتيجيات علاجية واحدة ، ويكون من مهام المرشد النفسي أن يحدد أي الفنيات الارشادية التي تصلح ؟ وما ترتيب استخدامها في البرنامج الإرشادي ؟ وهذا يتوقف علي طبيعة المشكلة، خصائص العينة، والأهداف المراد تحقيقها. (محمد أحمد سفان ، ٢٠٠٦ ، ٤٤).

ثانياً: مشكلة الدراسة:-

إن الطلبة هم اللبنة الأساسية في المجتمع، ويشكل طلبة المرحلة الثانوية شريحة كبيرة من أفراد المجتمع حيث يؤثرون فيه تأثيراً فاعلاً، وتعد المرحلة الثانوية من المراحل المفصلية في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية، وتشكل بجوانبها المتعددة من أكاديمية واجتماعية ونفسية

ومالية مصادر شتى للضغوط والمشكلات التي قد يتعرض لها الطلاب والذين يتفاوتون في طريقة التعامل معها، حيث نجد أن بعضهم يتعامل مع خبرات الفشل والإحباط بتعاطف ورحمة مع ذواتهم من دون توجيه نقد إليها، في حين نجد البعض الآخر ليس لديهم القدرة على مسامحة ذواتهم ويوجهون النقد الموجه القاسي لها ويلقون اللوم عليها وخصوصا الذين يفشلون في مواجهة خبراتهم المؤلمة؛ فهم نتيجة ذلك يعيشون حالة من القلق والاكتئاب، والتوتر وتنسم شخصيتهم بالجمود الفكري، والعزلة الاجتماعية، ونقد الذات.

وبينت (وزارة الصحة والسكان، ٢٠١٧) أن ٢٩.٢٨% من الطلبة والطالبات بالمرحلة الثانوية يعانون من مشكلات نفسية، تتراوح ما بين أعراض القلق والتوتر والتلعثم في الكلام والاكتئاب، وإيذاء الذات بنسبة ١٩.٥% من العينة، والتفكير في الانتحار بنسبة ٢١.٥% من العينة، وهذا يدل على ضخامة وصعوبة المشكلة.

وترى (Neff, 2003b, 225) أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هي الشفقة بالذات وقبولها وتقديرها والتعاطف معها، وهذا العامل له ارتباط وثيق بجوانب شخصية الفرد، كالانفتاح على الخبرة وبقظة الضمير والانبساطية وغيرها من السمات الشخصية. والشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية باعتبارها معزز للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي، وان الطلاب الذين يمتلكون هذه الصفات هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكتئاب مقارنة بالطلاب اللذين يتعاملون مع الذات بقسوة في هذه المواقف.

كما يذكر (Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010) أن المرونة النفسية عند الفرد تعد آلية دفاع في مواجهة الشدائد والضغوط النفسية، وأن تحسين مستوى المرونة النفسية عند الفرد يعد هدفا مهما في الوقاية والعلاج.

و تشير دراسة (Reivich & shatte, 2002) إلى أن المرونة النفسية يمكن تطويرها وتعزيزها لدى الأفراد، فهي ليست سمة خاصة لدى أفراد دون الآخرين، وقد يكون التطوير والتعزيز من خلال التعزيز المباشر للمرونة النفسية أو من خلال تطوير أو تعزيز أو تقوية العوامل الوقائية المرتبطة بها.

ومن كل ما تقدم في عرض مشكلة الدراسة توصل الباحث إلى التدخل بعمل برنامج باستخدام الإرشاد الانتقائي، لمعرفة فعاليته من خلال تطبيقه لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية عند طلاب المرحلة الثانوية .

وبناء علي ما سبق، يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:-

- ١- ما فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية ؟
- ٢- ما استمرارية فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية.

ثالثاً: أهداف الدراسة :-

ترجع أهداف الدراسة إلي :

- ١ – الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية الشفقة بالذات في تحسن المرونة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- الكشف عن استمرارية البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية الشفقة بالذات في تحسن المرونة النفسية في المجموعة التجريبية بعد مضي شهر من تطبيق البرنامج.

رابعاً: أهمية الدراسة :-

تتبع أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي :-

أ : الأهمية النظرية :

- ١ – حداثة مفهوم الشفقة بالذات في البيئة العربية عموماً والمصرية في حدود علم الباحث.
- ٢ - تسهم في تقديم صورة متكاملة عن متغيرات الدراسة مما يساعد في تقديم فهمًا أفضل بصورة أوضح تساهم في دفع عملية البحث العلمي.
- ٣ - تكمن أهمية الدراسة في تناول متغيرات تمثل أهمية كبيرة للتوافق النفسي والاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية، وأهمية الكشف عن الجوانب الايجابية في الشخصية وتعظيمها.
- ٤ - أهمية المرحلة التي تستخدمها هذه الدراسة والمتمثلة في المرحلة الثانوية، تلك المرحلة التي لها من الأهمية النفسية والتربوية والاجتماعية ما يجعلها جديرة بأن تكون موضع اهتمام الباحثين؛ نظراً لكون هذه الشريحة تمثل روح الأمة وأملها وأساس تقدمها ورقبها.

ب: الأهمية التطبيقية :-

- ١ - قد تسهم هذه الدراسة في تنمية الشفقة بالذات وتحسين المرونة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية ، ومن ثم يسهم في تنمية بعض الخصائص النفسية والاجتماعية والمهنية الأمر الذي يسهل ممارسة الحياة اليومية ويزيد من تفاعلهم في المجتمع ومع الآخرين.
- ٢- إعداد مقياس الشفقة بالذات يعد إسهاماً وأضافة إلي مكتبة المقاييس العربية النفسية.

٣- اعداد برنامج انتقائي يقد لطلبة المرحلة الثانوية بهدف مساعدتهم علي التوافق والصحة النفسية، قد يفيد في تقديمه لفئات أخرى

خامسا: المصطلحات الإجرائية للدراسة:

أ – المرونة النفسية : Psychological Resilience

تعرف علي أنها الاستجابة الانفعالية والمعرفية للمواقف والضغوط بإيجابية تحقق التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية، مع الحفاظ علي القيم الدينية والمجتمعية وممارستها بإيجابية ، وتحقيق الكفاءة الاجتماعية والاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم، ويتمثل هذا في الإدارة الذاتية بما تشمله من ثقة بالنفس ،والقدرة علي حل المشكلات وضبط الانفعالات والتعبير عنها والقدرة علي التجديد وإدارة العلاقات مع الآخرين . والاحتفاظ بدافع الإنجاز ومستوي طموح مناسب لإمكانيات الفرد (آمال عبد السميع باظة، ٢٠١٧، ١١).

ويتبنى الباحث تعريف آمال عبد السميع باظه تعريفا إجرائيا للدراسة ويقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

ب – الشفقة بالذات : Self –Compassion

ويعرفها الباحث علي أنها حالة من فهم الفرد لنفسه، وقدرته علي علاج نفسه بالرعاية والدفع العاطفي نحو ذاته في مواقف الفشل والمعاناة، التي تواجهه دون إصدار أحكام قاسية عليها، وعدم توجيه النقد لها، وفهم خبراته علي أنها جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة لمعظم البشر، وتجنب العزلة والسيطرة علي الأفكار والسلوكيات الجامحة وغير المنضبطة ببقطة عقلية، وعقل منفتح مما يساعد الفرد علي مواجهة الخبرات السلبية التي يمر بها ويتعامل معها بموضوعية.

وتقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الشفقة بالذات المستخدم في الدراسة الحالية.

ج- البرنامج الإرشادي الانتقائي: selective counseling program

ويعرفه الباحث بأنه مجموعة من الأنشطة تجمع بين التدريب والتعليم، يعتمد علي انتقاء فنيات من مدراس إرشادية متنوعة طبقا لمناسبة تلك الفنيات لأهداف البرنامج ويركز على تنمية مهارات الشفقة بالذات ليستطيع من خلالها التعامل مع المشكلات والظروف المختلفة التي تواجهه في حياته.

د- طلاب المرحلة الثانوية: Secondary school students

هم طلاب الصف الأول والثاني الثانوي والتي تتراوح أعمارهم من (١٥-١٦) عام والحاصلون علي درجات منخفضة علي مقياس المرونة النفسية والشفقة بالذات.

سادسا: محددات الدراسة:

١- أدوات الدراسة:

١- مقياس المرونة النفسية ، إعداد /آمال عبد السميع باظه (٢٠١٧).

٢- مقياس الشفقة بالذات ، (إعداد/ الباحث).

٣- برنامج إرشادي انتقائي، (إعداد/ الباحث).

٢- منهج الدراسة :

تقوم الدراسة الحالية علي المنهج شبه التجريبي باعتبارها تهدف الي فعالية برنامج إرشادي انتقائي بغرض تنمية الشفقة بالذات بهدف تحسين المرونة النفسية لدي طلا المرحلة الثانوية علي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبذلك تتحدد متغيرات الدراسة في الاتي:-

١- المتغير المستقل: برنامج إرشادي انتقائي.

٢- المتغير التابع الأول: تنمية الشفقة بالذات.

٣- المتغير التابع الثاني: تحسين المرونة النفسية.

٣- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٢٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة الشهيد عبدالحليم الأقرع، والمنتظم في الحضور، وتم توزيعهم على مجموعتين المجموعة التجريبية وعددها (١٠) من طلاب المرحلة الثانوية و المجموعة الضابطة وعددها (١٠) من طلاب المرحلة الثانوية (ولم يتلقوا أو يتعرضوا لأي من إجراءات البرنامج التدريبي) وقد تمت التكافؤ بين المجموعتين في كل من متغيرات العمر الزمن، الشفقة بالذات، المرونة النفسية.

٤- الحدود المكانية:

تم تطبيق الدراسة الحالية بمدرسة الشهيد عبدالحليم الأقرع الثانوية، بإدارة قلين التعليمية، بمحافظة كفر الشيخ خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩.

٥- الحدود الزمنية:

تم تطبيق الجانب العملي لهذه الدراسة من أدوات (مقياس الشفقة بالذات ، مقياس المرونة النفسية) كذلك تطبيق البرنامج في المدة من ٢٠١٩/٣/٣ إلى ٢٠١٩/٤/٢٥ حيث أستغرق البرنامج شهرين تقريبا وأشتمل علي (٢٤) جلسة بواقع (٣) جلسات في الأسبوع.

٦- الاساليب الاحصائية المستخدمة .

استخدمت الدراسة العديد من الاساليب الاحصائية والتي يمكن توضيحها كما يلي:

أ- الاساليب الاحصائية المستخدمة في حساب الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة:

- معامل الارتباط بيرسون للتأكد من صدق الاختبار ومدى ارتباط كل بند من بنود الاختبار بالاختبار ككل.

- معامل سبيرمان براون لحساب ثبات أداة الدراسة بقانون التجزئة النصفية.

- معامل ثبات الفا كرونباخ لحساب ثبات أداة الدراسة.

ب- الاساليب الاحصائية المستخدمة في حساب دلالة الفروق:

- اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين وغير مرتبطتين.

- اختبار (ويلكوكسون) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين.

الفصل الثاني

الاستعراض النظري وفروض الدراسة

أولاً: المرونة النفسية .

ثانياً : الشفقة بالذات .

ثالثاً: العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية.

رابعاً: الإرشاد الانتقائي.

خامساً: فروض الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الاستعراض النظري وفروض الدراسة

تمهيد :-

عرض الباحث في هذا الجزء عرضاً نظرياً لمتغيرات الدراسة الحالية، والذي يتمثل في والمرونة النفسية، الشفقة بالذات، الإرشاد الانتقائي مع عرض للدراسات المرتبطة بهذه المتغيرات في محاولة لإلقاء الضوء على طبيعة هذه المتغيرات، وكذا الاستفادة منها في بلورة الأساس النظري للدراسة الحالية وصياغة فروضها والاستفادة منها في تفسير النتائج، وفيما يلي عرضاً لذلك:

المحور الأول: المرونة النفسية: Psychological Resilience .

يعتبر مصطلح المرونة النفسية من المصطلحات الإيجابية في الشخصية ذات الصلابة النفسية. ويعتبر بعد من أبعاد التحدي والضبط والالتزام كأبعاد أربعة للشخصية الصلبة . ويعتبر بعد المرونة من الأبعاد المحركة أو الدافعة للمتغيرات الثلاثة (الضبط والتحكم والالتزام). وتظهر المرونة في صورة واضحة في الشخصية عند التعرض لأزمة أو ضغط أو موقف سار أو غير سار في ظروف الحياة والفرد ذاته (آمال عبد السميع باظه، ٢٠١٧، ٣).

أولاً: تعريف المرونة النفسية:-

تعرف المرونة بأنها عملية المثابرة في وجه الشدائد والكفاح ضد الأذى (Wolin, 1995, 416) وتعرف المرونة النفسية بأنها القدرات الشخصية التي تمكن المراهق من مواجهة الأزمات أو التهديدات بفاعلية (Connor & Davidson, 2003, 76).

وتعرف المرونة النفسية بأنها القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للنكبات والشدائد والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (Madden, 2007, 21).

كما وصفها (Hegney, D., Buikstra, E., Baker, P., Rogers-Clark, C., 2007, 6) Pearce, S., Ross, H, et al بأنها مثل الكرة المطاطة Rubber Ball عندما تكون تحت الظروف الضاغطة والصادمة ، فإنها قادرة علي العودة مرة أخرى لحجمها، وشكلها، والاستمرار في ذلك دون الضرر.

والمرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة "سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول (أنس سليم الأحمد، ٢٠٠٧، ٣).

وتسمح المرونة لبعض المراهقين بالتغلب على الحياة وقهرها، ويصبحوا أكثر قوة عن ذي قبل، بدلا من أن يسمحوا للفشل أن يتغلب عليهم، ويستنزف قدراتهم وعزمهم ، ويجدون طرق لينهضوا من المصاعب التي تواجههم. والمرونة هي الشيء الذي يحتاج اليه المراهق أثناء أوقات الحياة العسيرة ، فكل المراهقين يواجهون صعوبات في الحياة، والبعض الآخر من المراهقين يواجهون أحداث صادمة تجعلهم في حالة ثورة وهياج في حياتهم ، والمرونة هي العملية التي تجعل هؤلاء المراهقين يتكيفون مع تلك التغيرات والأزمات مثل الموت، والأحداث الضاغطة ويمكن لأي فرد أن يتعلمها إلا أنها تتطلب وقت وجهد (Call, 2008, 265).

فالمرونة النفسية كما يرى (Rutter، 2008 ، 9) تكوين ثنائي الأبعاد: يتضمن البعد الأول التعرض للمتاعب والأحداث الضاغطة والصدمات، أما البعد الثاني فيكون من خلال التوافق الإيجابي مع هذه الأحداث، مما يؤدي إلى نواتج إيجابية.

ويعرفها (Kruger & Prinsloo , 2008 , 241) بأنها عملية التوافق الناجح مع الخبرات الحياتية السلبية والتي تهدد الصحة النفسية للفرد، وهي قدرة الفرد على تجاوز الخبرات الحياتية السلبية بكل كفاءة واقتدار.

في حين عرف (masten, 2009, 29) المرونة النفسية بأنها القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد.

والمرونة النفسية من الظواهر النفسية التي ينتج عنها آثار جيدة وإيجابية للفرد، على الرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال مراحل حياته. وهي تعكس الفروق بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر؛ فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة، وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف، وتنعكس بشكل سلبي على حياته. وهذا ما يفسر وجود أشخاص أصحاء نفسيا على الرغم من معاناتهم من الظروف الصعبة القاسية (Onwukwe, Y , 2010, 8).

كما عرف (محمد سعد عثمان، ٢٠١٠، ٥٤١) المرونة الايجابية بأنها: عملية دينامية ذات طراز فريد تنتم بكونها متعددة الأبعاد ، ويتميز من يتصف بها (١) القدرة علي التوافق النفسي أو التوافق الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بثتي صورها ،(٢) القدرة علي استعادة

الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار وتلك السمات كان يعتقد أنها استثنائية ومقتصرة على أناس بعينهم، إلا أن علم النفس الإيجابي قد اعتبرها نقاط قوي شخصية يمكن تنميتها وغرسها في نفوس العديدين.

ومن الممكن القول بأن المرونة : القدرة على الاستمرار في مواجهة التحديات والتهوؤ من المحن، هناك ثلاث مجموعات رئيسية من الظروف التي تتطلب المرونة:

- ١- التعافي من الصدمات أو الشدائد (مثل فقدان أحد الوالدين أو الكارثة الطبيعية).
- ٢- التغلب على عوامل الخطر (مثل معاناة أحد الوالدين من أحد الأمراض).
- ٣- التوجيه من خلال الضغوطات اليومية مثل مواجهة معظم الطلاب للضغوط الأكاديمية أو الاجتماعية (Reivich & Gillham, 2010, 2).

وتعد المرونة النفسية عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهتها للمصاعب والمشكلات والصدمات. وهذا يعني القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات، والمشكلات، والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه، أو النزوع إلى استعادة أو استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات

(Wendling, H, 2012,7).

و المرونة النفسية سمة هامة من سمات الشخصية بما تلعبه من دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل الشخصية الإنسانية بشكل عام حيث تعتبر خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وقدرة الأنا على المواجهة والتغلب على الصعوبات الانفعالية، ولاشك أن الشخصية السوية بما تتمتع به من سمات تدل على الإيجابية متمثلة في المرونة النفسية توفر للفرد فرصة للنمو والارتقاء، إذ يشكل هذا المتغير محصلة جهد الفرد في سعيه للاستفادة من إمكانياته وقدراته والعمل على تنميتها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خاصة في ظل ظروف الحياة المعاصرة التي توصف بأنها ظروف منتجة لكافة أشكال الضيق وصيغ الكدر الانفعالي (محمد محمد القللى، ٢٠١٦، ٢٤٧).

والمرونة قدرة الفرد على التكيف مع المواقف أو الأزمات المجهدة. يمكن للأشخاص الأكثر قدرة على التحمل التكيف مع المحن دون وجود صعوبات في ذلك؛ يواجه الأشخاص الأقل مرونة وقتاً أكثر صعوبة مع الإجهاد وتغييرات الحياة ، الكبرى والثانوية. لقد وجد أن أولئك الذين يتعاملون مع الضغوط البسيطة بسهولة أكبر يمكنهم أيضاً إدارة الأزمات الكبرى بسهولة أكبر، وبالتالي فإن المرونة لها فوائد في الحياة اليومية (Scott,2017).

ويمكن تعريف المرونة النفسية بأنها " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوطات العمل، والمشكلات المالية" (Ciarrochi, Bilich, Godsell, 2010 , 110).

أن المرونة مصطلح يشير في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ علي هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلا عن قدراته علي التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط والمنغصات وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية واعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلا(محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٣).

وهي وعي الفرد بما يمتلكه من مهارات مرتبطة مع قدرته وكفايته في تجاوز المحن التي يواجهها من خلال استخدام مصادر دعم داخلي من قبيل مهارات التكيف النفسي ودعم خارجي مثل الدعم النفسي والاجتماعي (Kapikiran & Acun – Kapikiran , 2016, 2087)

ويتبنى الباحث التعريف الاجرائي التالي المرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية والمعرفية للمواقف والضغوط بإيجابية تحقق التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية مع الحفاظ علي القيم الدينية والمجتمعية وممارستها بإيجابية وتحقيق الكفاءة الاجتماعية والاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم ويتمثل هذا في الإدارة الذاتية بما تشمله من ثقة بالنفس والقدرة علي حل المشكلات وضبط الانفعالات والتعبير عنها والقدرة علي التجديد وإدارة العلاقات مع الآخرين. والاحتفاظ بدافع الإنجاز ومستوي طموح مناسب لإمكانات الفرد (آمال عبدالسميع باظه، ٢٠١٧، ١١).

وفي ضوء التعريفات السابقة يجد الباحث أن المرونة النفسية هي القدرة علي التكيف مع مختلف الحياة الضاغطة التي قد يواجهها الفرد في حياته فالمرونة:

- ١- المرونة سمه نفسية.
- ٢- المرونة قدرة يتمتع بها الفرد.
- ٣- المرونة القدرة علي مواجهة الشدائد.
- ٤- المرونة تعرف في ضوء ردود الفعل في المواقف المختلفة.

وهي: قدرة الفرد علي تحقيق ذاته وأهدافه ومواجهة أزماته والتكيف الإيجابي مع مواقف الحياة الضاغطة، والظروف الصعبة التي يمر بها، والقابلية للتغيير وفقا لمتطلبات المواقف التي يمر بها.

ثانيا- النماذج المفسرة المرونة النفسية:

أ- نموذج مرازيك ومرازيك (Mrazek & Mrazek, 1987).

ركز مرازيك ومرازيك على المهارات والقدرات والمهارات المعرفية والذي لا يأخذ وجهة النظر الكلاسيكية التي تحتوي على عناصر من قبل الإنجاز ولكن هي مهارات حياة وعادات تعمل على اكتساب الفرد قدرة على مواجهة مخاطر البيئة المحيطة والتصدي لها وهي كالتالي: الاستجابة السريعة للخطر، النضج المبكر، فصل الانفعال، البحث عن المعلومات، تكوين علاقات تبقى طوال العمر، التوقع التصوري الاستنتاجي الإيجابي، القيام بمخاطر حاسمة، القناعة بكون الشخص محبوبا، إعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة، الإيثار

(Mrazek & Mrazek, 1987, 362).

ب- نموذج كارفر (Carver, 1998):

لقد ميز كارفر في نموده بين الازدهار Thriving والمرونة Resilience حيث يرى بأن المرونة تمثل رجوع الفرد إلى مستوى أدائه السابق قبل الحدث الضاغط بينما الازدهار يعني نمو الفرد وتحسن مستوى أدائه بعد وقوع الحدث الضاغط مقارنة بما كان عليه قبل وقوعه. كما وضع كارفر استجابات الأفراد المحتملة عند مواجهة الأحداث الضاغطة على النحو التالي:

١. الاستسلام Succumbing: وفي هذه الحالة يستمر انحدار مستوى أداء الفرد دون المستوى

الطبيعي الذي كان عليه قبل الحدث الضاغط وهنا يكون الفرد مستسلم للحدث الضاغط

٢- البقاء مع الضعف Survival with Impairment : وفي هذه الحالة يتحسن مستوى أداء

الفرد ولكنه لا يعود إلا مستواه الطبيعي الذي كان عليه قبل الحدث الضاغط وفي هذه

الحالة يتحسن في بعض الجوانب ويضعف في البعض الآخر.

٣- المرونة Resilience أو التعافي Recovery: وفي هذه الحالة يعود مستوى أداء الفرد

إلى مستواه الطبيعي الذي كان عليه قبل الحدث الضاغط.

٤- الازدهار Thriving: وفي هذه الحالة يتحسن مستوى أداء الفرد إلى درجة أفضل مما كان

عليها قبل الحدث الضاغط (Carver, 1998, 246).

ج- نموذج ريتشاردسون (Richardson, 2002):

يري ريتشاردسون أن المرونة تتركز في عمليات المواجهة الإيجابية بين الحدث الضاغط والمواجهة الإيجابية والتي تستمد نجاحها من عوامل الوقاية الموجودة ضمن البناء الشخصي للفرد، فعند حدوث الموقف الضاغط تقوم عمليات المواجهة بتوظيف عمليات الوقاية وإظهارها وتفعيلها لإحداث عمليات المواجهة الإيجابية. ويبدأ نموذج ريتشاردسون الخطي عن المرونة النفسية بوقوع الضغوط أو المحن أثناء الحياة والتي يزداد تأثيرها من خلال إدراك الفرد لهذه الأحداث، سواء أكانت هذه الأحداث خارجية المصدر أو داخلية المصدر متمثلة في اجترار الفرد للأفكار والمشاعر السلبية وبالتالي فإنها تؤثر على حالة التوازن النفسي التي يعيشها الفرد، ومن الممكن أن تؤدي هذه الظروف الضاغطة إلى إحداث النمو والتطور في حياة الفرد، وإذا استطاع الفرد الخروج من هذه الظروف الضاغطة بنجاح فإن ذلك يعمل على دعم وتقوية صفات المرونة، أو ما يسمى بعوامل الحماية Protective factor والتي تعمل على المحافظة على التوازن النفسي الذي يعيشه الفرد.

وقد بين ريتشاردسون عمليات المرونة من خلال توضيح المراحل التي يمر بها الفرد بعد الضغوط خلال الحياة إلى :

١- إعادة التكامل المرن Resilient Reintegration: وفي هذه الحالة يصل الفرد إلى حالة

أفضل من التوازن النفسي من أي وقت مضى كونه استطاع الاستبصار بذاته وبيئته بشكل أعمق، وتمكن من التطور من خلال الأحداث التي سببت الاضطراب، ويتم ذلك من خلال تحديد عوامل الحماية واسترجاعها وتنميتها.

٢- إعادة التكامل من خلال العودة إلى الاتزان Reintegration back to homeostasis :

وفي هذه الحالة يتجاوز الفرد الاضطراب فقط ، مع رفض فرص التطور حتى يتجنب الاضطراب المتوقع.

٣- إعادة التكامل مع بعض الخسائر Reintegration with lose: وفي هذه الحالة يستعيد

الفرد توازنه مع انخفاض في عوامل الحماية، كما أنه يتنازل عن بعض الدوافع أو الرغبات حتى يستطيع التعامل مع الأحداث الضاغطة.

٤- سوء التوظيف في إعادة التكامل Dysfunctional Reintegration : في هذه الحالة يلجأ

الفرد إلى تفسيرات أو سلوكيات تزيد من اضطرابه عند تعامله مع أحداث الحياة الضاغطة، وقد أرجع ريتشاردسون ذلك إلى وجود نقاط عمياء في وعي الفرد بذاته (2002,310-312).

(Richardson).

د- نموذج ينجر (Ungar, 2004) :

حدد ينجر المرونة النفسية من منظور بنائي يعكس فهما جلياً للواقع الاجتماعي، كما تم بناءه من خلال التفاعل وفهم الفرد له، وهذا يعتمد على اللغة المستخدمة في وصف الخبرة. وتأثيرات هذا التفاعل، وتعتبر المرونة النفسية من تفاوض ناجح يسعى الأفراد من خلاله إلى إدارة مواردهم الصحية بصورة جيدة، ويعتمد هذا النجاح على فهم الأفراد للخبرات المتبادلة بينهم، ومن خلال الواقع الاجتماعي لحياة أفضل. (Ungar , 2004, 341).

د-نموذج بينر (Pienar , 2007) :

ينطوي هذا النموذج على الموازنة بين العوامل الوقائية ضد عوامل الخطر للاستجابة بنجاح للتحديات في الأسرة ، المدرسة، المجتمعات، وتؤكد بينر أن المرونة النفسية تحدد لوجود عوامل الوقاية التي تخفف تأثير التعرض للمخاطر، وبمثابة عامل محفز عن طريق تعديل الاستجابة للمخاطر وتقلل احتمالية النتائج السلبية، وبالتالي مرونة الأفراد محددة ومتوقعة بحسب الموارد الداخلية والخارجية المتاحة لهم ، فهي التي تشكل. وتحدد المرونة النفسية لديهم وتشير بينر إلى أن المرونة عملية ديناميكية أكثر مما هي صفة ثابتة والتي تشمل بعمليات وتراكيب متنوعة لا تشكل أطوار ومراحل محددة بل تحدث عبر فترة حياتية مرتبطة بمدى من الصدمات والضغوط بشكل مصاحب منسوجة في شبكة من العلاقات والتجارب خلال مسيرة حياتية ممتدة منذ الولادة إلى الموت. وتري بينر أن المكونات الأساسية في المرونة ضرورية لتشجيع الوعي الذاتي وتقوية المشاعر والمعتقدات التي تعزز المرونة وهي المساندة الخارجية والقوي الداخلية ومهارات حل المشكلة الشخصية، كما تتطلب المرونة وعياً ورؤية الواقع مهما حدث من ظروف والاعتراف بحقيقة الواقع الذي لا يمكن تغييره، والمرونة تعني الحكمة وهي سمة تكتسب من تجارب الحياة وتتضمن معرفة أو إدراك الأشياء التي لا تتوافق مع الواقع سواء كانت تعمل أو لا تعمل بأنها صحيحة وصادقة (Pienar , 2007, 213).

د-نموذج زوترا وهول وموراى (Zautra , Hall & Murray, 2010) :

تشير المرونة النفسية وفقاً لهذا النموذج إلى التعامل مع الضغوط والمشكلات الناجمة عن الصحة النفسية المضطربة، والارتداد لمستويات سابقة للأداء، ووفقاً لهذا النموذج فإن الأفراد الذين يتسمون بالمرونة النفسية لديهم قدرة على الاستمرار في المشاركة، ولديهم هدف ومعنى لحياتهم أثناء مرورهم بالأوقات الضاغطة (Zautra , Hall & Murray, 2010, 5).

وبناء على النماذج السابقة توصل الباحث إلى عدة معطيات تلخص المرونة النفسية تتمثل في:

- ١- تتفق جميع النماذج السابقة على أن المرونة النفسية من المتغيرات الإيجابية التي تحقق التوافق والتكيف مع ظروف المجتمع مهما كانت.
- ٢- غياب المرونة النفسية يؤدي إلى حدوث مشكلات اجتماعية ونفسية مما يؤدي إلى حدوث خلل في التكيف.

ثالثاً: أنواع المرونة النفسية:

يري (كمال ابراهيم مرسى، ٢٠٠٦، ٩٦) وجود ثلاث أنواع للمرونة النفسية، كالاتي:

- مرونة نفسية طبيعية: هذا النوع من المرونة النفسية موجود عند الفرد وينمو معه، ويكتسبه من التفاعل بين الوراثة والبيئة.

- مرونة نفسية مكتسبة طبيعية: هذا النوع من المرونة النفسية يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات السابقة لديه في مواجهة الصعوبات والأحداث الضاغطة.

- مرونة نفسية مكتسبة صناعية: وهذا النوع من المرونة يكتسبها الفرد من خلال تعريضه للعديد من المواقف الضاغطة والمثيرة للقلق، بعد تدريبه على السيطرة على انفعالاته ومشاعره، واستبدال الانفعالات والمشاعر السلبية بانفعالات ومشاعر إيجابية عند تعرضه للصعوبات والمواقف الضاغطة.

رابعاً: طرق بناء المرونة النفسية:

من عوامل الوقاية ذات التأثير للتخفيف من التأثيرات السلبية المزعجة والمواقف الضاغطة، التفاؤل والمساندة الاجتماعية الخارجية.

وأشارت Werner إلى ثلاث سياقات لعوامل الوقاية والتي تسهم في تعزيز المرونة النفسية.

- ١ – الصفات الشخصية: مثل مفهوم الذات الإيجابي.
- ٢- الأسرة: وتتمثل في وجود روابط قوية بين أفراد الأسرة يسودها دفء العلاقات والحب والمودة.
- ٣ – المجتمع: الذي يقدم المساندة والمساعدة لأفراده بالإضافة لعلاقات التواصل الإيجابي مع الأصدقاء (Werner, 2000, 117).

وقدمت (Reivich&shatte.2002) نموذج يشمل سبع مكونات أساسية للمرونة النفسية تعد أساس الوقاية من الاضطرابات النفسية والسلوكية فضلا عن كونها محددات للتنعيم وجودة الحياة وهي:

١ – الوعي بالانفعالات والمشاعر أو تنظيمها.

وهي أن يعرف ويحدد الفرد انفعالاته والمشاعر التي تسيطر عليه، والقدرة علي السيطرة علي هذه المشاعر والانفعالات عند الضرورة.

٢ – الضبط أو السيطرة علي الانفعالات.

يتميز ذوي المستويات المرتفعة من المرونة بالقدرة علي تحمل الغموض ، وبالتالي لا يندفعون بدون وعي الي اتخاذ قرارات متعجلة ولكنهم قادرون علي التريث ومعالجة الأشياء أو الأحداث بتأمل اتخاذ أي قرار أو تصرف .

٣ – التفاؤل.

ونعني هنا بالتفاؤل هو التفاؤل الواقعي الذي يبعد الإنسان عن التوهم والخيال الغير المستند الي الواقع ، ومن يظهرون تفاؤلا هلاميا غير واقعي ، كالذي يدس رأسه في التراب متعاميا عن الحقائق والواقع وبالتالي التفاؤل الحقيقي هو الذي يدفع الإنسان إلي حل مشكلاته من خلال رؤية الواقع وتفسيره بدون مزايده والاحساس بكل جوانب الخير فيه .

٤ – التحليل السببي .

ويعني القدرة علي التفكير الشامل والمتعمق في المشكلات التي يواجهها.

٥ – التعاطف.

ويعني القدرة علي فهم مشاعر وانفعالات الآخرين. ولهذه القدرة أهمية بالغة للمرونة النفسية لسببين هما : الأول : يساعد التعاطف الأفراد علي أقامه والاستمرار في العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين . والثاني : تعد العلاقات الاجتماعية الإيجابية القائمة علي التعاطف مصدرا رئيسيا من مصادر المساندة الاجتماعية والنفسية وبالتالي تعد عامل وقاية من الاضطرابات النفسية والسلوكية

٦ – فاعلية الذات .

وتعني ثقة الفرد في قدراته علي حل المشكلات. كما ترتبط فاعلية الذات بمعرفة الفرد لمواطن قوته ونقاط ضعفه . وتؤكد ريفيتش علي اختلاف مفهوم فاعلية الذات عن مفهوم تقدير الذات . أي أن فاعلية الذات ليست مجرد رضا الفرد عن ذاته ، بل أنها مجموعة من المهارات المرتكزة علي فكرة التمكن من التوافق مع أحداث الحياة الإيجابية والسلبية.

٧ - الأقدام علي المخاطرة المحسوبة.

أي الاستعداد للإقدام علي المخاطرة المحسوبة. ومن يحصلون علي درجات مرتفعة علي مقاييس المرونة النفسية لديهم رغبة وإرادة عالية لتجريب الأشياء والاعتقاد بأن المحاولة والخطأ بل والفشل أحياناً جزءاً من الحياة.

وكشفت نتائج دراسة price(2004) عن وجود العديد من عوامل الوقاية التي تمارس تأثيراً وقائياً ضد أعراض الاضطرابات التي تلي الصدمة ومن هذه العوامل الاتي:

- ١ - العلاقات الوالدية الإيجابية .
 - ٢ - المساندة الاجتماعية.
- قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس عشر طرق لبناء المرونة النفسية هي :
- ١- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
 - ٢- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.
 - ٣- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
 - ٤- وضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.
 - ٥- اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصيبة.
 - ٦- التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
 - ٧- تنمية الثقة في الذات.
 - ٨- الحفاظ علي تصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلق له.
 - ٩- الحفاظ علي روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
 - ١٠ - رعاية المرء لعقله وجسده وممارسة تدريبات منظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره، فضلاً عن الاندماج في أنشطة الترفيه والاسترخاء وإمتاع الذات ، التعلم من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة (APA, 2019).

وبين (Whitley, 2018) ثلاث طرق لبناء المرونة

١ - اكتساب المهارات:

إن اكتساب مهارات جديدة يمكن أن يلعب دوراً مهماً في بناء المرونة ، حيث أنه يساعد على تنمية الشعور بالقدرة والكفاءة - وكلاهما يمكن الاستفادة منه في أوقات التحدي ، وكذلك زيادة احترام الذات وقدرته على حل المشكلات.

المهارات التي يجب تعلمها تعتمد على الفرد. على سبيل المثال، قد يستفيد البعض من تحسين المهارات المعرفية مثل الذاكرة العاملة أو الانتباه الانتقائي، مما سيساعد في الأداء اليومي. قد يستفيد آخرون من تعلم أنشطة الهوايات الجديدة من خلال التعلم القائم على الكفاءة. اكتساب مهارات جديدة في إطار مجموعة يعطي فائدة إضافية تتمثل في الدعم الاجتماعي، مما يعزز المرونة.

٢- تحديد الأهداف:

تساعد القدرة على تطوير الأهداف والخطوات العملية لتحقيق تلك الأهداف وتنفيذها على تطوير قوة الإرادة والمرونة الذهنية. يمكن أن تكون الأهداف كبيرة أو صغيرة، تتعلق بالصحة البدنية والرفاهية العاطفية أو المهنة أو التمويل أو الروحانية أو أي شيء تقريباً. الأهداف التي تنطوي على اكتساب المهارات سيكون لها فائدة مزدوجة. على سبيل المثال، تعلم العزف على آلة موسيقية أو تعلم لغة جديدة.

٣- التعرض للرقابة:

يشير التعرض المتحكم به إلى التعرض التدريجي لحالات إثارة القلق، ويستخدم لمساعدة الأفراد على التغلب على مخاوفهم. تشير الأبحاث إلى أن هذا يمكن أن يعزز المرونة، وخاصة عندما يتعلق الأمر باكتساب المهارات وتحديد الأهداف - وهي فائدة ثلاثية.

الخطابة، على سبيل المثال، هي مهارة حياة مفيدة ولكنها أيضاً شيء يثير الخوف لدى كثير من الناس. يمكن للأشخاص الذين يخشون التحدث أمام الجمهور أن يضعوا أهدافاً تتضمن التعرض المتحكم به، من أجل تطوير أو اكتساب هذه المهارة المحددة. يمكنهم تعريض أنفسهم لجمهور صغير من شخص أو شخصين، وزيادة حجم جمهورهم تدريجياً بمرور الوقت.

وأوضحت (Kendra Cherry, 2019) عشر طرق لبناء المرونة النفسية هي:

١- الهدف من حياتك:

في مواجهة الأزمة أو المأساة، يمكن أن يؤدي إيجاد شعور بالهدف إلى لعب دور مهم في شفائك. قد يعني هذا الانخراط في مجتمعك، أو تنمية روحك، أو المشاركة في الأنشطة التي تهتمك يؤدي ذلك الي جعل حياتك افضل.

٢-الأعتقاد في قدراتك الايجابية:

أن احترامك لذاتك يلعب دورًا مهمًا في التغلب على التوتر والتعافي من الأحداث الصعبة. ذكر نفسك بقوتك وإنجازاتك عندما تسمع تعليقات سلبية في رأسك على الفور استبدالها بتعليقات إيجابية ، مثل ، "يمكنني القيام بذلك ، " أنا شريك رائع " ، أو "أنا جيد في وظيفتي. " أن تصبح أكثر ثقة في قدراتك الخاصة، بما في ذلك قدرتك على الاستجابة للأزمة والتعامل معها، هو وسيلة رائعة لبناء المرونة للمستقبل.

٣-تطوير شبكة اجتماعية قوية:

من المهم أن يكون لديك أشخاص يمكنك الوثوق بهم. في حين أن مجرد الحديث عن موقف مع صديق لن يجعل مشاكلك تزول ، فهو يتيح لك مشاركة مشاعرك والحصول على الدعم وتلقي الملاحظات الإيجابية والتوصل إلى حلول محتملة لمشاكلك، والحرص على أن يكون الأشخاص الداعمون من حولك عامل حماية خلال أوقات الأزمات.

٤-قبول التغيير:

المرونة جزء أساسي مهم في حياة الانسان. من خلالها تتعلم كيف تكون أكثر قابلية للتكيف، ستكون أفضل استعدادًا للاستجابة عند مواجهة أزمات الحياة، مرونة الناس غالبًا ما تستخدم هذه الأحداث على أنها فرصة للتغيير الي اتجاهات جديدة. في حين أن بعض الناس قد يسحقهم التغيرات المفاجئة، إلا أن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة عالية قادرون على التكيف والازدهار.

٥-التفاؤل :

قد يكون من الصعب التفاؤل خلال الفترات الصعبة في حياتنا، ولكن الحفاظ على نظرة متفائلة يعد جزءًا مهمًا من المرونة، التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل المشكلة من أجل التركيز على النتائج الإيجابية. هذا يعني فهم أن النكسات مؤقتة وأن لديك المهارات والقدرات اللازمة لمواجهة التحديات التي تواجهها. قد تكون الأمور التي تتعامل معها صعبة، ولكن من المهم أن تظل متفائلاً وإيجابياً بشأن مستقبل أكثر إشراقاً.

٦-رعاية نفسك:

عندما تتعرض للتوتر، قد يكون من السهل جدًا إهمال احتياجاتك الخاصة. أن فقدان شهيتك وتجاهل التمرين وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم كلها ردود فعل شائعة لمواجهة

أي أزمة، ركز على بناء مهاراتك في التعزيز الذاتي، حتى عندما تكون مضطرباً. خصص وقتاً للأنشطة التي تستمتع بها. من خلال الاهتمام باحتياجاتك الخاصة ، يمكنك تعزيز صحتك ومرونتك بشكل عام وتكون جاهزاً بالكامل لمواجهة تحديات الحياة.

٧- طور مهاراتك في حل المشكلات:

تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص القادرين على التوصل إلى حلول لمشكلة ما هم أكثر قدرة على التعامل مع المشاكل من أولئك الذين لا يستطيعون. كلما واجهت تحدياً جديداً، قم بعمل قائمة سريعة ببعض الطرق المحتملة لحل المشكلة. قم بتجربتها مع استراتيجيات مختلفة والتركيز على تطوير طريقة منطقية للعمل من خلال المشاكل المشتركة. من خلال ممارسة مهارات حل المشكلات الخاصة بك على أساس منتظم، ستكون أفضل استعداداً للتعامل مع ظهور تحدٍ خطير.

٨- تحديد الأهداف:

في حالات الأزمات قد يبدو أنها لا يمكن التغلب عليها ولكن يستطيع الأشخاص المرنون عرض هذه المواقف بطريقة واقعية ثم تحديد أهداف معقولة للتعامل مع المشكلة، عندما تجد نفسك غارقاً في موقف ما ، فعليك التراجع لتقييم ما هو أمامك، طرح الأفكار الممكنة على الحلول الممكنة ، ثم تقسيمها إلى خطوات يمكن التحكم فيها.

٩- اتخاذ الإجراءات اللازمة لحل المشاكل :

لا تنتظر حتى تفلت المشكلة من تلقاء نفسها وتتسبب في إطالة الأزمة. بدلاً من ذلك، ابدأ العمل على حل المشكلة فوراً. بينما قد لا يكون هناك أي حل سريع أو بسيط، يمكنك اتخاذ خطوات نحو جعل وضعك أفضل وأقل إرهاقاً.

١٠- استمر في العمل على مهاراتك :

قد تستغرق المرونة وقتاً طويلاً للبناء، لذلك لا تشعر بالإحباط إذا كنت لا تزال تكافح من أجل مواجهة الأحداث الصعبة. يمكن للجميع أن يتعلموا المرونة وانها ليست سمة توجد عند بعض الناس دون الآخرين، يمكن أن تختلف المرونة بشكل كبير من شخص إلى آخر، ركز على ممارسة هذه المهارات السابقة، وتذكر أيضاً أن تبني على نقاط القوة الموجودة لديك.

خامساً: خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية .

أختلف العلماء في تحديد هذه الخصائص فيري Rutter أن خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية فيما يلي :

- ١ - الاندماج في مساندة الآخرين، بذلاً وتلقياً.
- ٢ - التعلق أو الارتباط الأمن مع الآخرين .
- ٣ - الأهداف الشخصية أو الجماعية.
- ٤ - فعالية الذات
- ٥ - روح الدعابة.
- ٦ - المستوى المرتفع من تقدير الذات.
- ٧ - التوجه نحو الأفعال.
- ٨ - القدرة علي إدراك التأثير القوي للضغوط .
- ٩ - القدرة علي الاستفادة من النجاحات السابقة في التعامل مع الضغوط ومواجهتها

(Rutter, 1985, 598).

وبينت (Scott, 2018) **صفات الأشخاص المرنين** وأوضحت أن المرونة ليست صفة تمتلكها أو لا تمتلكها ؛ فهناك درجات متفاوتة من مدى قدرة الشخص على التعامل مع التوتر. ومع ذلك، هناك بعض الخصائص التي يتقاسمها الأشخاص المرنون هي:

١- الوعي العاطفي:

الأشخاص الذين يعانون من الوعي العاطفي يفهمون ما يشعرون به ولماذا، كما أنهم يفهمون مشاعر الآخرين بشكل أفضل لأنهم أكثر اتصالاً بحياتهم الداخلية.

٢- مركز التحكم الداخلي:

ترتبط هذه السمة بضغط أقل لأن الأشخاص الذين لديهم موضع تحكم داخلي ونظرة واقعية للعالم يمكن أن يكونوا أكثر نشاطاً في التعامل مع الضغوطات في حياتهم، وأكثر توجهاً نحو الحلول ، ويشعرون بقدر أكبر من التحكم، مما يؤدي إلى تقليل الشعور بالضغط العصبي.

٣- المثابرة :

ويقصد بها قدرة الشخص على الإصرار والتصميم و والاجتهاد الإيجابي في تحقيق أهدافه وتمسكه بها بغض النظر عن العقبات والمصاعب، ويعد بعد المثابرة أحد أهم

استراتيجيات التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لمصاعب الحياة وشدائدها وظروفها العصبية.

٤-التفاؤل:

يهيئ الأشخاص لرؤية الإيجابيات في معظم المواقف وأن يؤمنون بقوتهم، هذا يمكن أن يجعلهم أكثر توازناً في تعاملهم مع المشكلات من عقلية الضحية إلى عقلية الانفتاح على كافة البدائل والحلول المحتملة.

٥-الدعم الاجتماعي:

على الرغم من أنهم يميلون إلى أن يكونوا أفراداً أقوياء ، إلا أنهم يعرفون قيمة الدعم الاجتماعي ويمكنهم أن يحيطوا أنفسهم بالأصدقاء والعائلة الداعمين.

٦-روح الدعابة:

الأشخاص الأقوياء في المرونة قادرون على الضحك على صعوبات الحياة . يمكن أن يكون هذا رصيذاً كبيراً ، حيث إنه يحول منظور المرء عن رؤية الأشياء كتهديد لرؤيتها كتحدى ، وهذا يغير من تفاعل الجسم مع الإجهاد.

٧-إتساع الأفق:

يستطيع الأشخاص المرنون أن يتعلموا من أخطائهم (بدلاً من إنكارها)، ويرون العقبات بمثابة تحديات، ويسمحون للشدائد بأن تجعلهم أقوى. ويمكنهم أيضاً العثور على معنى في تحديات الحياة بدلاً من اعتبار أنفسهم ضحايا.

٨-الروحانية:

الأشخاص الروحانيين يرتبطون بقدرة عاطفية أقوى وبيتعدون عن مشاكل الحياة بصخبها ضيقها والتعلق بكل ما هو ديني ورحي وذو قيمة في الحياة.

واستخلصت (آمال عبدالسميع باظه، ٢٠١٧، ٤-٥) خصائص الشخصية المرنة أو الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية وهي:

- ١ - التروي في اتخاذ القرارات
- ٢ - القدرة علي وضع خطط والآليات في مواجهة الضغوط والمشكلات.
- ٣ - لا يفقد التوازن عند التعرض للآزمات.
- ٤ - القدرة علي التوافق بدنيامية مستمرة مع مواقف ومتطلبات الحياة.

- ٥ - القدرة علي التحكم في الانفعالات الغاضبة والعداونية وتأجيل الاستجابة.
- ٦ - السيطرة علي الاحتياجات الشخصية وضبطها.
- ٧ - الالتزام بقيم ومبادئ وآراء ومعتقدات صحيحة كإطار مرجعي لسلوكياته.
- ٨ - لدية القدرة علي تحمل المشقة والتعايش معها بصبر.
- ٩ - القدرة علي مواجهة التغير وتقبله ولا يشعر ذلك بتهديد أمانة النفسي.
- ١٠ - القدرة علي المبادأة وبذل النشاط والاستمرار فيه.
- ١١ - الميل للقيادة والسيطرة علي الآخرين والبيئة والتأثير فيها.
- ١٢ - التمتع بدرجة عالية من الإنجاز والأداء المتميز.
- ١٣ - النزعة إلي التفاؤل في الحياة مع تحقيق الذات.
- ١٤ - الميل إلي مواجهة الأزمات أو الضغوط أو المشكلات بالمجابهة والتحمل وليس بالإنكار أو الهروب أو التجنب.

سادسا: ايجابيات المرونة النفسية:

بين أنس سليم الاحمدي (٢٠٠٧، ٢٢-٢٣) فوائد المرونة كالتالي

١- الصحة النفسية:

ومن ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، ولقد تعددت التعاريف في مفهوم الصحة النفسية، ونذكر منها:

يقول زهران في تعريف الصحة النفسية بأنها هي حالة دائمة نسبياً، يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام (حامد عبدالسلام زهران، ٢٠٠٥، ٩٠)

ومن مظاهر هذه الصحة النفسية الجيدة، الراحة والاطمئنان، والقدرة على مواجهة المصاعب، وضبط النفس، والقدرة على التحمل، والنظرة الإيجابية للحياة من حوله. وكل تلك المظاهر هي نتائج وثمار المرونة، فالمرونة كما عرفناها سابقاً هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة.

٢- النظرة الإيجابية للحياة:

كلما كان الإنسان مُتَحَلِّياً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيّمته الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم... فالنظرة إلى الأشياء عند المسلم ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطاً ولا تفريطاً، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكّنه من التفاعل مع الواقع بثقة و حزم، وفاعلية وعزم لأنه يدرك أنه هو الصانع للأحداث، والمؤثر في الوقائع، وأن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج، أما إذا تخلفت النتائج فسيكون مطمئناً راضياً بقضاء الله وقدره.

٣- الاستمرارية في العطاء:

إن العمل المتقطع، لا يؤتي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان، في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، ومن وقت لآخر.

٤- الاتصال الفعال:

إن الإنسان منذ ولادته في هذه الحياة، فهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أو لم يُرد، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد منا يربط مدى نجاحه و فشله بمدى نجاح وفشل علاقاته الإنسانية ويشير إلى هذا المعنى النابلسي بقوله (يرتبط نجاح الفرد أو فشله بمدى نجاح أو فشل علاقاته الإنسانية. وبالتالي بمستوى اتصاله الإنساني بالآخرين. وعن هذا الاتصال ينجم تفاعل الشخص مع محيطه بل وتؤكد بعض البحوث العلمية أن نجاح الفرد في عمله وحياته الشخصية مرتبط بقدراته على الاتصال، حيث (أثبتت أن ٨٥% من النجاح يعزى إلى مهارات وفنون الاتصال بينما ١٥% فقط من النجاح يعزى إلى معرفتنا لعملنا وتمكننا من تخصصنا ولذلك فإن نجاح المسلم مثلاً في تحقيق رسالته الدعوية والتربوية يرتبط بقدرته على اتصاله بمن حوله. ولذا إذا أمعنا النظر في مفهوم الاتصال نجد عدداً من التعريفات، ومن هذه التعريفات أن الاتصال هو عملية نقل هادفة للمعلومات من طرف إلى آخر بغرض إيجاد نوع من التفاهم المشترك ويمكن القول أن الاتصال الفعال هو (اختيار أفضل السبل و الوسائل لنقل الأفكار والمشاعر والسلوك للآخرين بصدق و وضوح بغرض التأثير الإيجابي في أفكارهم ومشاعرهم و سلوكهم بعيداً عن المصلحة الذاتية الخالصة).

و الإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال وما ذلك إلا لأن الإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومعرفة أحوال المخاطبين له، ويتفاعل معهم بإيجابية. أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم.

سابعاً: استراتيجيات لتعزيز المرونة والحد من الضغوط لطلاب المرحلة الثانوية:

- ١- احرص على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (مثل اليوجا أو الجري أو فنون الدفاع عن النفس أو الفريق أو الرياضات الفردية).
 - ٢- تناول وجبات منتظمة.
 - ٣- تجنب استخدام الكافيين المفرط (القهوة ، الشاي ، المشروبات الغازية ، مشروبات الطاقة ، إلخ)
 - ٤- تجنب المخدرات غير المشروعة، والكحول، والتبغ.
 - ٥- تعلم تقنيات الاسترخاء (على سبيل المثال، التنفس العميق، استرخاء العضلات التدريجي، التأمل).
 - ٦- تطوير مهارات التدريب علي الحزم (على سبيل المثال افعل مشاعرك بطرق مهذبة وحازمة وليست عدوانية أو سلبية بشكل مفرط).
 - ٧- تدريب وممارسة الردود على المواقف العصبية.
 - ٨- تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر وأكثر قابلية للتحقيق.
 - ٩- تعلم كيفية الحد من الحديث السلبي عن النفس .تحدي الأفكار السلبية عن النفس بأفكار محايدة أو إيجابية بديلة.
 - ١٠ - تجنب أن تطلب الكمال من النفس أو الآخرين؛ بدلا من ذلك، تعلم أن تشعر بالرضا عن القيام بوظيفة مختصة أو "جيدة بما فيه الكفاية".
 - ١١- خذ استراحة من الأنشطة أو المواقف العصبية .الانخراط في هواية، والاستماع إلى الموسيقى، أو قضاء بعض الوقت مع حيوان أليف.
 - ١٢- بناء شبكة من الأصدقاء الذين يمكن أن يساعدوا المرء على التكيف بطرق إيجابية.
- (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry , 2019).

الدراسات التي تناولت تنمية وتحسين المرونة النفسية.

١- دراسة حنان عبد الرحيم المالكي (٢٠١٢).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى، وبلغت عينة الدراسة (١٨٩) طالبة من طالبات المستوى الأول والثاني من كلية الآداب والعلوم الإدارية بجامعة أم القرى وتم اختيار (٣٣) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة مرونة الأنا ليطبق عليهم البرنامج كما تم استخدام أداتين من إعداد الباحثة هما : استبانة مرونة الأنا الإيجابية ، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجات الطالبات على مقياس المرونة الإيجابية بمجال واحد فقط هو مجال الاعتناء بالنفس لصالح تخصص العربي بالنسبة لمتغير (التخصص الدراسي) كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المجالات التالية : مجال تقبل التغيير ، اكتشافات الذات ، اتخاذ القرارات الحاسمة لصالح المستوى الثامن بالنسبة لمتغير (المستوى الأكاديمي) كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي في صالح درجات الاختبار البعدي مما يعني قدرة البرنامج الإرشادي وفاعليته في زيادة مرونة الأنا لدى عينة الدراسة ، وقد اوصت الباحثة بضرورة الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي لما لها من أثر كبير وفعال.

٢- دراسة ربيعة مانع الحمداني (٢٠١٣).

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوي الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية. واعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي للتحقق من فرضيات البحث ، والذي تكونت عينته من (٥٤) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية في مدينة تكريت بالعراق ، الذين حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس المرونة النفسية إعداد الباحثة، و حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس الجفاف العاطفي إعداد الباحثة، والذين تم توزيعهم عشوائيا على أربع مجموعات : مجموعتين تجريبيتين (ذكور - إناث) ، ومجموعتين ضابطين (ذكور - إناث) ، وتم إجراء التكافؤ بين المجموعات، واستعمل البرنامج الإرشادي الانتقائي مع المجموعة التجريبية بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي. وتوصلت الباحثة إلى بيان فاعلية وكفاءة البرنامج حيث انخفض مستوى

الجفاف العاطفي، وارتفعت مستويات المرونة النفسية لدى المجموعة التجريبية ، كما أشارت النتائج إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي بعد فترة المتابعة .

٣- دراسة أسماء عوض عبد الحليم (٢٠١٤).

هدفت الدراسة إلي تنمية المرونة الايجابية من خلال برنامج إرشادي وأثره علي مواجهة الضغوط لدي عينة من المراهقين ، والتعرف علي الفروق بين الذكور والإناث في مستوى المرونة الايجابية وقدرتهم علي مواجهة الضغوط . وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) مراهقا مقسمة علي مجموعتين (١٥) عينة تجريبية و(١٥) عينة ضابطة بأعمار تتراوح من (١٢-١٧) عام . والأدوات مقياس مواجهة الضغوط النفسية (إعداد إيناس الشيخ) ، مقياس المرونة الايجابية إعداد الباحثة . توصلت إلي أنه توجد فروق دالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في مواجهة الضغوط لصالح القياس البعدي ، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي في مواجهة الضغوط لصالح المجموعة التجريبية ، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الذكور والإناث في مواجهة الضغوط الاقتصادية ، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مواجهة الضغوط.

٤-دراسة Madeelon, Hugo, Neff, Smeets (2014).

هدفت الدراسة إلي اكتشاف مدي فعالية برنامج الشفقة بالذات المختصر حديثاً لمدة ٣ أسابيع وبرنامج إدارة الوقت لتعزيز المرونة والرفاهية بين طالبات الجامعة. تم تعيين اثنتين وخمسين طالباً بشكل عشوائي إما على أحد التدخلات المصممة لتدريس مهارات الشفقة بالذات (عدد = ٢٧) أو تدخل مجموعة التحكم النشاط الذي تم فيه تدريس مهارات إدارة الوقت العامة (ن = ٢٥). يتألف كلا التدخلات من ٣ اجتماعات جماعية عقدت على مدار ٣ أسابيع. لقياس مكاسب المرونة والرفاهية ، قام المشاركون بملء عدد من الاستبيانات قبل وبعد التدخل. أظهرت النتائج أن كلا التدخلات زادت من الرضا عن الحياة والترابط ،كما تشير أيضا إلى أن التدخل الموجز للشفقة بالذات ينطوي على إمكانية تحسين مرونة الطلاب ورفاهيته.

٥-دراسة سالي حسين أمين نصار(٢٠١٥).

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي عقلاني معرفي سلوكي لتنمية المرونة في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، والكشف عن استمرار فعالية

البرنامج بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج خلال القياس التتبعي ، و استخدمت الباحثة مقياس المرونة الإيجابية إعداد محمد سعد عثمان (٢٠١٠) (يقيس نفس أبعاد المرونة النفسية) ، و مقياس جودة الحياة النفسية إعداد كارول رايف (Ryff,C.,1989) تعريب وتقنين أحمد جنيدي (٢٠٠٩) ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٤) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٦ - ١٧,٦) سنة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين :إحدهما تجريبية وعددها (١٢) طالباً وطالبة وتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم لمدة شهرين ونصف ، والأخرى ضابطة وعددها (١٢) طالباً وطالبة ولم يُطبّق عليهم البرنامج الإرشادي ، توصلت الدراسة إلى : فعالية برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية المرونة النفسية وكذلك تحسين جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية ، هذا وقد استمرت فعالية البرنامج وتحسن أفراد العينة حتى بعد مرور شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج .

٦-دراسة فيلوت فؤاد ، أسماء محمد السرسري، حنان همام (٢٠١٦).

هدفت الدراسة إلي التحقق من فاعلية برنامج قائم علي المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدي عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية أستخدم الباحثين في هذه الدراسة المنهج التجريبي . تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبة بالصف الأول الثانوي مقسمة إلي (٢٥) طالبة في المجموعة الضابطة (٢٥) طالبة في المجموعة التجريبية ، واستخدام أدوات مقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة ومقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة) ، وبرنامج تنمية الكفاءة الوجدانية (إعداد الباحثة) ، ومقياس الكفاءة الوجدانية (إعداد عبد الموجود عبد السميع فرحان). وتوصلت النتائج إلي فعالية وكفاءة البرنامج القائم علي المرونة النفسية في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدي عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية، كما أشارت النتائج إلى استمرار أثر البرنامج بعد فترة المتابعة.

٧- دراسة عنود نايف حميدان (٢٠١٨).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية. وقد تم اختيار عينة الدراسة من الطالبات الإناث المسجلات في إحدى المدارس الحكومية في مدينة الزرقاء، الأردن. واللواتي أظهرت نتائج التقديرات الذاتية أنهن يعانين من مستوى منخفض من المرونة النفسية والرضا عن الحياة. وتألّف أفراد الدراسة من (ن=٤٠) طالبة تراوحت أعمارهن ما بين (١٥-١٧) سنة، تم

توزيعهن عشوائية إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية (ن=٢٠) والمجموعة الضابطة (ن=٢٠) التي لم يقدم لها البرنامج الإرشادي، وقد طبق على أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي مقياسين: المرونة النفسية (Davidson & Connor 2003) والرضا عن الحياة، (مجدي الدسوقي، ١٩٩٨) وطبقت نفس المقاييس في قياس المتابعة على أفراد المجموعة التجريبية فقط، وتوصلت النتائج إلى فعالية وكفاءة البرنامج الإرشاد الجمعي في تحسين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.

تعقيب علي دراسات محور المرونة النفسية:

الهدف: تبين اهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولت هذه الدراسات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف علي المرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات اخري، ومن هذه الدراسات دراسة حنان المالكي (٢٠١٢) هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم علي استراتيجيات المرونة النفسية لدي طالبات جامعة أم القرى ، وهدفت دراسة ربيعة مانع الحمداني (٢٠١٣) إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوي الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية ، وهدفت دراسة أسماء عبد الحليم (٢٠١٤) إلى تنمية المرونة الايجابية من خلال برنامج إرشادي وأثرة علي مواجهة الضغوط لدي عينة من المراهقين ، وهدفت دراسة سالي نصار (٢٠١٥) إلى تنمية المرونة النفسية ومعرفة أثرها على جودة الحياة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وهدفت دراسة فيلوت فؤاد ، وآخرون (٢٠١٦). إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم علي المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدي عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية، وهدفت دراسة عنود نايف حميدان (٢٠١٨) إلى الكشف عن أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.

العينة: يوجد تنوع في أعمار العينات فهناك بعض الدراسات عن طلاب الجامعة مثل دراسة حنان عبد الرحيم المالكي (٢٠١٢)، دراسة Madeelon, Hugo, Neff, Smeets (2014)، وبعض الدراسات الأخرى عن مرحلة المراهقة والمرحلة الثانوية مثل دراسة ربيعة مانع الحمداني (٢٠١٣)، دراسة أسماء عوض عبد الحليم (٢٠١٤)، دراسة سالي حسين أمين نصار (٢٠١٥)، دراسة فيلوت فؤاد ، أسماء محمد السرسري، حنان همام (٢٠١٦). دراسة عنود نايف حميدان (٢٠١٨).

الأدوات: يوجد تنوع في استخدام الأدوات بتنوع اهداف الدراسة حيث استخدمت كل دراسة منهم مقاييس غير الأخرى لقياس المرونة النفسية

المنهج: اعتمدت جميع دراسات هذا المحور علي المنهج شبه التجريبي باستخدام القياسات القبلية والبعدية لمعرفة مدي فعالية البرامج المستخدمة في تحسن متغيرات كل دراسة من الدراسات السابقة.

النتائج: أسفرت جميع نتائج الدراسات السابقة عن فعالية البرامج المستخدمة في تحسن متغيرات كل دراسة من الدراسات السابقة وقد استفاد الباحث في صياغة فروض الدراسة.

المحور الثاني: الشفقة بالذات Self – Compassion:

اهتمت البحوث والدراسات في الفترة الاخيرة بدراسة الشفقة بالذات ، كأحد المتغيرات المهمة والايجابية في شخصية الفرد، والذي ظهر علي يد عالمة الأمريكية "كرستين نيف" حيث نظرت إلية علي أنه يتضمن بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي للفرد ،وسمة مهمة من سمات الشخصية الايجابية وحاجزا نفسيا من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية (Neff, 2007, 139, Kirkpatrick, & Rude).

أولاً: تعريف الشفقة بالذات.

يعد مفهوم الشفقة بالذات Self – Compassion من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، والصحة النفسية. و قد أختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة؛ فعلماء علم النفس في الغرب نظروا إليه من زاوية العطف علي الآخرين باعتباره خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخرين، والرغبة في عمل أي شيء لهم، وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وألامهم . في حين رأي منظور علم النفس البوذي أن الشفقة بالذات هي عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية، والتي تتضمن اللطف بالذات ، وعدم إلقاء اللوم عليها ، أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بتلك الخبرات الغير سارة (Brach, 2003,235).

تعرف الشفقة بالذات وفق منظور نيف بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل ، ينطوي علي اللطف بالذات ، وعلي عدم الانتقاد الشديد لها ، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس ، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح (Neff, 2003a, 85).

وتعرف الشفقة بالذات بأنها توجه الشخص نحو معاملة نفسه بلطف ورفق وتسامح عندما تسير أمور حياته على نحو خطأ؛ كأن يخفق في أداء مهمة ما أو يقصر في القيام بما يتوجب عليه القيام به (Allen & Leary, 2010, 107).

وهي اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها الفرد ، وتتضمن الحنو على الذات وعدم توجيه النقد لها واللوم الشديد لها ، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٦، ١٦٣)

وتعرف بأنها موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصيبة التي يمر بها من خلال الدفء والفهم والوعي، والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانباً من الطبيعة البشرية (السيد كامل الشربيني، ٢٠١٦، ٧٠).

ويشير (عماد عبدة علوان، ٢٠١٦، ٤) إلى أنها شعور داخلي بالألم الانفعالي مع الشعور بالتأثير الإيجابي تجاه هذا الألم.

ويشير (Bayir, 2016, 119) إلى ان مصطلح الشفقة من الناحية اللغوية يعني الوعي والتخفيف والوقاية من الألم الانفعالي والذي نتج عن خبرات الذات والآخرين ، ويعرف الشفقة بالذات بأنها العمليات التي يقوم بها الفرد ليقدّم لذاته الدعم المعنوي في لحظات المعاناة .

أما (Knox, 2017,20) فتشير إلى أن الشفقة بالذات مفهوم يتضمن نظره الفرد لنقاط ضعفه وأخطائه وإخفاقاته بمزيد من الانفتاح والتسامح والتفهم لإنسانيته، بدلاً من النظرة الضيقة للأخطاء والشعور بالفشل التام.

وعرفت (عفراء ابراهيم العبيدي، ٢٠١٧، ٤) الشفقة بالذات بأنها التعامل مع الذات برحمة وتعاطف ولطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة وان هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرين، غير مرتبطة بوجهة نظر خاصة فضلاً عن معاشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن.

وتعرف الشفقة بالذات بأنها قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام (Karakasidou, , Pezirkianidis, Galanakis, & Stalikas 2017, 14)

وعرفت (Wallace, 2018) الشفقة بالذات بأنها تخلى الشخص إرادياً عن نقده لذاته وأفكاره السلبية الجارحة تجاهها، واستبدالها بتعاطف وتواد معها وتفهمه لها؛ مع اتخاذ موقف

إيجابي منهم يدفعه لتقبلها والالتزام بتصويب ما بها من جوانب قصور أو مظاهر ضعف أو خبرات فشل.

ويذكر (Mantzios & Egan, 2018, 2) بأنها الوعي اليقظ الذي ينطوي على معاملة النفس بلطف وتفهم أثناء الأوقات العصيبة عن طريق إدراك الفرد أن هذه التجارب المؤلمة شائعة بين جميع البشر.

ويشير متغير الشفقة بالذات إلى قدرة الشخص على الربط بين شعوره بالمعاناة بالتعاطف مع ذاته والتسامح معها بغض النظر عن ما به من جوانب قصور أو مظاهر ضعف أو تقصير ما. (عبد العزيز ابراهيم سليم، محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٨، ١٣٧)

وتقتضي الشفقة بالذات تصالح الإنسان مع نفسه ولن يتحقق ذلك إلا بنبذ الشخص المشاعر والأفكار السلبية تجاه ذاته لتقصيره أو إخفاقاته، واستبدالها بمشاعر وأفكار إيجابية يتعايش بموجبها مع نفسه بتعاطف ورحمة وود؛ مما يؤدي به إلى الشعور بالسلام الداخلي والسعادة والطمأنينة برغم الألم، والاستمرار في الحياة بفاعلية واقتدار وتحمل المسؤولية والتعهد الإرادي بتصويب مساره وتغيير أساليب حياته، وكثيرا ما يضع الإنسان ذاته في سجن من الشعور بالذنب والندم والأسى، وكأن العذاب هو طريقته الوحيدة لدفع ثمن ما اقترفه من خطأ أو تقصير أو إخفاق، والعفو عن الذات يمثل الخروج من سجن تعذيبها ونسيان ما فعله وإعادة الاعتبار الإيجابي لها بما يمكن الإنسان من الإبحار الأمن في الحياة بجدية والتزام، والشفقة بالذات تجعل الإنسان يعيش حياة طبيعية دون تكلف أو تزييف أو مراقبه الآخرين والبحث عن أخطائهم، والاعتناع بما هو وهذا لا يتعارض أبدا مع الطموح فالإنسان يعيش الطموح المبني على القدرات الذاتية (عبد العزيز ابراهيم سليم، محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٨، ١٥٤-١٥٥).

ويعرفها (فتحي عبد الرحمن الضبع، ٢٠١٨، ٥٨٨) بأنه شكل من أشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو أنه الدعم الموجه من الذات للذات Self to Self أثناء الأزمات، والذي يتمثل في الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سلبية.

ومن خلال العرض السابق يري الباحث أن الشفقة بالذات، في أبسط صورته، تعني أن تعامل نفسك مثلما تعامل صديق لك بالقدر نفسه من اللطف والتعاطف والتفهم والاهتمام كما يمكن

للأشخاص عن طريق رعايتهم لأنفسهم أن يصبحوا أكثر تفاعلاً في علاقاتهم الإنسانية، وأن يشعروا بمزيد من التعاطف تجاه الآخرين.

ويعرفها الباحث علي أنها حالة من فهم الفرد لنفسه وقدرته علي علاج نفسه بالرعاية والدفع العاطفي نحو ذاته في مواقف الفشل والمعاناة التي تواجهه دون إصدار أحكام قاسية عليها وعدم توجيه النقد لها وفهم خبراته الخاصة علي أنها جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة لمعظم البشر وتجنب العزلة والسيطرة علي الأفكار والسلوكيات الجامحة وغير المنضبطة بيقظة عقلية وعقل منفتح مما يساعد الفرد علي مواجهة الخبرات السلبية التي يمر بها ويتعامل معها بموضوعية.

ثانياً: الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المفاهيم الأخرى.

أ- يختلف مفهوم الشفقة بالذات عن مفهوم الشفقة علي الذات Self –Pity والتي تشير إلي الرثاء علي الذات ولومها والقسوة عليها فعندما يشعر الفرد بالرثاء علي الذات يصبح مغموراً في مشكلاته الخاصة ويتجاهل العلاقات الشخصية مع الآخرين ويشعر بأنه الوحيد في العالم الذي يعاني من هذه المشكلة لذلك فرثاء الذات يؤكد مشاعر الأنانية للانفصال عن الآخرين ، بينما الشفقة بالذات تسمح للفرد بأن يري تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين دون تشويه أو انفصال ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوي معهم ويكون واعياً لمعاناتهم والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الأفراد وتجربة إنسانية مشتركة (Neff, 2003 a, 224).

ب- وتميز (Neff, 2003 a, 92) بين مفهومي الشفقة بالذات وتقدير الذات.

علي الرغم من أن مفهومي الشفقة بالذات وتقدير الذات Self –esteem قد يتداخلان إلي حد ما حيث يمثل كل منهما موقف انفعالي إيجابي نحو الذات ، إلا أن الشفقة بالذات قد تكون بديل لتقدير الذات علي الرغم من الارتباط الإيجابي بينهم ، حيث يختلف المفهومان في عدة أوجه منها أن الشفقة بالذات تعتمد علي مشاعر الفهم والعناية دون إصدار والتي تربط الذات بالآخرين ، بينما تقدير الذات يمتد إلي التقييمات الإيجابية للذات التي تميل إلي فصل الذات عن الآخرين كذلك تكون الشفقة بالذات مناسبة عندما يميل تقدير الذات إلي التعثر أو الإخفاق ، أو الاضطراب أو عندما يفشل الفرد ، وعندئذ تظهر الشفقة بالذات التي تزود الفرد بالمرونة الانفعالية Emotional Resilience بشكل يفوق ما يقدمه تقدير الذات .

لذا فإن ارتفاع مستوى تقدير الفرد لذاته بشكل مبالغ فيه يؤدي إلي النرجسية أو يقود الفرد إلي وضع الآخرين في مكانة أدنى منه لأجل أن يكون الأفضل، وقد يؤدي ارتفاع مستوى

تقدير الفرد لذاته بشكل مبالغ فيه إلى الغضب والعدوان تجاه الذين يحاولون فعل شيء قد يترتب عليه أن يشعر بالسوء، وقد يؤدي سعى الفرد إلى تقدير ذاته إلى تجاهل أوجه القصور الشخصية أو تشويهها أو إخفائها حتى لا يستطيع الفرد أن يرى نفسه بوضوح ودقة، وأخيرا يتوقف تقدير الفرد لذاته على مقدار ما حققه من نجاح أو إخفاق؛ لذا فإن تقدير الفرد لذاته يتغير تبعا للظروف المتقلبة باستمرار. (Neff & Costigan, 2014, 116)

ج- كما يختلف مفهوم الشفقة بالذات عن مفهوم التسامح مع الذات Self-Forgiveness
والذي يشير إلى استعداد الفرد للتخلي عن لوم الذات والشعور بالذنب لتجاوزات الفرد وإيجاد الرحمة تجاه ذاته ، ويمكن الفرق بين المفهومين في أن التسامح مع الذات عرضي في طبيعته بينما الشفقة بالذات عملية نشطة مستمرة (Ingersoll-Dayton & Krause, 2005,)
(270).

د-مفهومي الشفقة بالذات وتقبل الذات Self-Acceptance

يرتبط مفهوم تقبل الذات مع مفهوم الشفقة بالذات فكلهما متكاملين سواء من الناحية النظرية أو العملية، وأن استراتيجيات العلاج تعتمد على الاثنين معا لتحقيق أكبر فائدة عنه من استخدام مفهوم واحد فقط، فالبعض يعتبر تقبل الذات مكون من الشفقة بالذات حيث أنه عندما يتعرض الفرد لموقف سلبي أو ظهور أوجه قصور في الشخصية فإن التعاطف الذاتي يعمل على التخفيف من معاناة المرء كقوة دافعة للنمو والتغيير. وهو ما يظهر أيضا في غياب الحكم الذاتي Absence of self - judgment عندما تتقبل ذاتك وتظهر الشفقة بذاتك، يمكنك الامتناع عن صنع حكم سلبي عن نفسك وهذا الافتقار إلى الحكم الذاتي السلبي ما هو شائع بين هذين الموقفين. ومع ذلك، فالحكم الذاتي السلبي غير متوافق مع الشفقة بالذات، كما يظهر الاختلاف بينهما في عندما ينتقل تركيز العلاج إلى موقف الشخص تجاه الآخرين أي أن هذا الموقف هو مصدر اضطراب الشخص، فمن المرجح أن يكون ذلك الشخص يتم تشجيعه على تطوير تقبل الآخر غير المشروط. وهذا ينطوي على رؤية الآخرين على أنهم إنسانيين، وفريدين، ومعقدين وأن هذا صحيح عنهم بغض النظر عن الظروف الموجودة في العالم. (Dryden, 2013, 110)

هـ مفهومي الشفقة بالذات والتجربة الانسانية:

أحد أهم عناصر الشفقة بالذات هو الاعتراف بإنسانيتنا المشتركة. عندما نتواصل مع إنسانيتنا المشتركة ، نتذكر أن مشاعر النقص وخيبة الأمل أمر طبيعي عند معظم البشر هذا هو ما يميز الشفقة بالذات عن الشفقة على الذات فالشفقة على الذات تعني العيش في أحلام المعاناة

الذاتية، والمبالغة في مدي المعاناة الشخصية بخلاف الشفقة بالذات التي تعترف بأن المعاناة جزء من التجربة الإنسانية المشتركة. الألم الذي أشعر به في الأوقات الصعبة هو نفس الألم الذي تشعر به أنت في الأوقات الصعبة، رغم ذلك تجد معظم الناس لا يركزون على ما يشتركون فيه مع الآخرين، خاصة عندما يشعرون بالخجل أو النقص. بدلاً من أن يروا عيوبهم في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة، فمن المرجح أن يشعروا بالعزلة والانفصال عن العالم من حولهم عندما يفشلون. عندما نركز على أوجه قصورنا دون أخذ الصورة الإنسانية الأكبر في الاعتبار، يميل منظورنا إلى التضيق على مشاعرنا الخاصة ونصبح محبطين بالقصور وانعدام الأمن. إن الاعتراف بالإنسانية المشتركة التي يستلزمها الشفقة بالذات يسمح لنا أيضاً بأن نكون أكثر تفهماً وأقل تقديراً بشأن أوجه القصور لدينا. تتأثر أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا إلى حد كبير بعوامل خارجة عن إرادتنا: مثل الثقافة والظروف الوراثية والبيئية، بالإضافة إلى مطالب وتوقعات الآخرين منا. بعد كل شيء، إذا كان لدينا سيطرة كاملة على سلوكنا، فكم من الناس سيختارون بوعي مشاكل الغضب؟ وقضايا الإدمان، والقلق الاجتماعي المنهك، واضطراب الأكل؟ جوانب كثيرة من أنفسنا وظروف حياتنا ليست من اختيارنا المتعمد، ولكن بدلاً من ذلك تتبع من عوامل لا حصر لها لأنها خارج مجال إرادتنا. عندما نعتزف بهذا الواقع، لا يجب أن تؤخذ حالات الفشل والصعوبات الحياتية بشكل شخصي. (Neff , 2018)

و- كما يختلف مفهوم الشفقة بالذات واليقظة العقلية:

-تركز اليقظة العقلية على الوعي اللحظي الآني والاستجابة لأفكار الفرد ومشاعره دون تقييم أو حكم أما الشفقة بالذات فهي تركز على الإجراءات التي يستخدمها الفرد لمواجهة معاناته. تنطوي اليقظة العقلية على جلب الانتباه الواعي إلى اللحظة الحالية سواء أكانت (فرح ، سعاد ، حزن، أو مشاعر محايدة) أما الشفقة بالذات فتركز بشكل ضيق على معاناة وآلام الفرد. -تشجع ممارسة اليقظة العقلية الفرد على أن يشعر بالألم جنباً إلى جنب مع المشاعر الأخرى بما في ذلك الغضب والفرح، في حين أن الشفقة لا تعالج الألم فحسب بل تجعل المرء يعترف بأن هذا الألم هو جزء من التجربة الإنسانية (Bluth & Blanton, 2014, 1299)

ثالثاً: أبعاد الشفقة بالذات

قد اشتقت Neff ثلاث عناصر أو أبعاد للشفقة بالذات متقابلة مع بعضها البعض وهي:

١ – اللطف بالذات في مقابل الحكم الذاتي. Self – Kindness/ Self-Judgment.

الشفقة بالذات تضمن أن نكون لطفاء ومتفهمين تجاه ذاتنا عندما نعاني، نفشل أو نشعر بالنقص، بدل تجاهل ألمنا أو جلد أنفسنا بالنقد الذاتي. الأشخاص المتعاطفون مع ذاتهم يدركون أن النقص، الفشل، والمرور بصعوبات الحياة هو أمر حتمي. لذلك يكونون لطفاء مع أنفسهم عند مواجهة تجارب مؤلمة بدل الشعور بالغضب عندما لا ترقى الحياة لما كان مخططاً له. لا يمكن للناس أن يصبحوا أو يحصلوا دائماً على ما يريدون بالطريقة التي يريدون. عندما ننكر هذه الحقيقة أو نقاومها تزيد المعاناة في شكل توتر، إحباط ونقد للذات. عندما نتقبل هذه الحقيقة بتعاطف ولطف، نحصل على اتزان عاطفي أفضل (Neff, 2003b, 225).

مما يساعد الأفراد الذين يواجهون خبرات سلبية أن يمروا بها ويتعاملوا معها بموضوعية . وأن الأفراد الذين لديهم ارتفاع الشفقة بالذات عندما يتعرضون لمواقف تهدد الأنا لديهم أي تهدد ذاتهم فأنهم يعملون علي تعزيز الاعتقاد بأن العيوب الشخصية يمكن تغييرها كما أن لدي هؤلاء الأفراد القدرة علي عمل التغييرات المناسبة وتجنب تكرار التعرض لمثل هذه المواقف وتقوية جوانب الضعف لديهم والتي تسبب لهم هذه المشكلة وتعرضهم لمواقف التهديد

(Breines & Chen 2012, 1134).

٢ – الإنسانية العامة (المشتركة) مقابل العزلة. Common Humanity / Isolation.

ويشير هذا البعد إلي رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلا من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل وإدراكها علي أنها تجربة فردية. والشفقة بالذات قضية تشاركية بين الفرد والآخرين والتي يمكن أن تعد جزءا من الخبرة الإنسانية المشتركة ، وأن كل الناس يستحقون الشفقة وكل الناس يعانون ، وأن إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين ومعاناتهم وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية المشتركة. أي أن الشفقة بالذات تتضمن قبول الشك بالذات والتقييم الذاتي السلبي والمحن كجزء من تجربة جميع الناس وتستحق الشفقة بذاته مع حكم أقل من الحكم عليها وأن هذا الحكم ينبغي أن يكون أقل من حكم الآخرين علي الفرد (Neff, 2003a, 89).

٣- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط. Mindfulness / Over-identified.

التعاطف مع الذات يستوجب أيضا تبني منهج متوازن تجاه مشاعرنا السلبية، بحيث لا نكتبها ولا نبالغ فيها. هذا الموقف المتوازن ينبع من مبدأ ربط تجاربنا الشخصية بتجارب الأشخاص الآخرين الذين يعانون أيضا، وبالتالي التخفيف من واقع تجاربنا الخاصة، أنه ينبع أيضا من إرادة مراقبة مشاعرنا وأفكارنا السلبية بانفتاح ووضوح، حتى تبقى في إدراكنا الواعي. الوعي هو حالة ذهنية من التقبل وعدم الحكم، يراقب فيها الشخص الأفكار والمشاعر كما هي، دون محاولة كتبها أو إنكارها. لا يمكننا تجاهل ألمنا والتعاطف معه في نفس الوقت. في ذات الوقت، الوعي يتطلب ألا “نتوحد” مع الأفكار والمشاعر، بحيث نعلق وننجرف مع ردود فعل سلبية (Neff, 2003a, 89).

وأشار (Hassed, 2016, 52) إلى أن اليقظة العقلية عبارة عن مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء.

ويمكن القول أن العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات هي علاقة تأثير وتأثر فاليقظة العقلية تعد إحدى عناصر الشفقة بالذات وتعمل على أن يعي الفرد ويعايش اللحظة الحاضرة دون إصدار حكم مما يقلل من نقده لذاته واللفظ بها والارتباط بالخبرات الإنسانية، وفي الوقت نفسه تعمل الشفقة بالذات على التقليل من تأثير الأفكار والمشاعر السلبية وإدراكها بطريقة متمعنة تقلل من التأمل السلبي (Sinha, 2012, 8).

وتتداخل المكونات الثلاثة للشفقة بالذات مع بعضها البعض لتشكل هذا المفهوم. على سبيل المثال فاليقظة العقلية تعمل على تقليل الحكم الذاتي وتوفير البصيرة اللازمة للاعتراف بإنسانيتنا المشتركة. وبالمثل، كما أن اللفظ بالذات يقلل من تأثير التجارب العاطفية السلبية، مما يجعل من السهل عليك أن تتقبلها بسهولة أكبر كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة. كما أن إدراك أن المعاناة والفشل الشخصي يتم مشاركتهما مع الآخرين يقلل من درجة اللوم الذاتي، بينما يساعد أيضا في تهدئة عملية الإفراط في التوحد مع الذات. وبالتالي، من الأفضل فهم الشفقة بالذات على أنها مركب واحد يتكون من أبعاد متفاعلة مع بعضها (Neff & Dahm, 2015, 123).

ويضيف (Rryes, 2012, 82) بعدا رابع إلى تلك الأبعاد السابقة وهو الحكمة Wisdom، ويشير إلى أن هناك عدة أنواع للحكمة منها الحكمة التمييزية Wisdom

Discriminating والتي تشير إلى القدرة علي تقييم سلوك الفرد ، وفهم العوامل الايجابية والسلبية التي تؤثر علي أفعال الفرد ، والحكمة التأملية Reflective Wisdom والتي تشير إلي القدرة علي رؤية الأحداث بشكل واقعي وتطوير نظرة ثابتة للسلوكيات الشخصية التي قد تسهم في المعاناة.

كما يمكن النظر إلى الشفقة بالذات Self-Compassion باعتباره بناء متعدد الأبعاد، يتكون من أربعة عناصر أساسية، هي: ١- الوعي بالمعاناة (المكون المعرفي)، ٢- والاهتمام التعاطفي المتعلق بسير المعاناة (المكون الوجداني)، ٣- والرغبة في النظر إلى كيفية التخفيف من المعاناة (العنصر الانتباهي)، و٤- الاستجابة أو الاستعداد للمساعدة على التخفيف من تلك المعاناة (المكون التحفيزي) (Halifax, 2012, 11).

في حين يشير كل من (Potter, Yar, Francis, & Schuster, 2014) أن الدراسات الحديثة التي أجريت علي الشفقة بالذات دمجت الأبعاد التي قدمتها Neff في بعدين رئيسيين هما:

- **البعد الأول** وهو البعد الايجابي للشفقة بالذات ويطلق عليه الدفاء الذاتي ويتضمن الأبعاد الايجابية للشفقة بالذات وتشمل (الحنو علي الذات ، الإنسانية العامة ، اليقظة العقلية)
- **البعد الثاني** ويطلق عليه البرود الذاتي ويتضمن الأبعاد السلبية وتشمل (الحكم الذاتي ، العزلة ، التوحد المفرط).

رابعاً: أهمية الشفقة بالذات عند طلاب المرحلة الثانوية.

تشكيل الهوية هي واحدة من المهام الرئيسية في سن المراهقة والصعوبات العاطفية في سنوات المراهقة غالباً ما تنبع من المخاوف المتعلقة بالتقييم الذاتي. فقد يسأل المراهقون أنفسهم "هل أنا شخص يستحق؟"، أو "ماذا ينتظر الآخرون مني؟"، أو "هل أنا جيد مثل الآخرين؟" تحدث عملية التقييم الذاتي والمقارنة الاجتماعية في محاولة من المراهقين القيام بذلك لتحديد هويتهم ومكانتهم في التسلسل الهرمي الاجتماعي (Neff & McGehee, 2010, 225).

كما أن المراهقة هي فترة ضعيفة من النمو والتحدي، تتميز بسرعة التغيرات المعرفية والسيولوجية والعصبية ويواجه المراهقون يومياً تحديات عاطفية وشخصية تصاحب هذه التغيرات التنموية. تؤدي الهوية الذاتية المتطورة وضغط الأقران إلى إجهاد مرتفع وتقييم ذاتي سلبي (Neff & McGehee, 2010, 226).

بدون مهارات التأقلم المناسبة لإدارة هذه التحديات، يكون المراهقون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب وغيره من الاضطرابات النفسية. (Horwitz, Hill, & Kin, 2011). قد

تؤدي هذه الأحداث السلبية إلى المزيد من السلوكيات الغير صحيحة مثل إساءة استخدام المواد ، وسوء الحضور في المدارس، والعنف ضد أنفسهم أو الآخرين، مما يزيد من خطر حدوث مسار حياة هبوطي (Crocetti, Klimstra, Keijsers, Hale& Meeus, 2009).

قدمت الأبحاث عن الشفقة بالذات دليلاً على ارتباطها بنتائج مفيدة للصحة العقلية وإمكانيات لتعزيز القدرة على التكيف النفسي لدى المراهقين. مثال علي ذلك توصلت الأبحاث عند المراهقين إلي أن ترتبط زيادة الشفقة بالذات بانخفاض الاكتئاب والقلق والتوتر وزيادة الرفاهية واحترام الذات (Barry, loflin, doucette,2015; Bluth , Blanton, 2015; Neff,MC Gehee,2010). بالإضافة إلى ذلك، بين طلاب المدارس الثانوية، ترتبط الشفقة مع الترابط الاجتماعي (Akin, and Akin, 2015).

كما أشارت دراسة (Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey & Hobbs,) 2016 والذي اعتمدت علي تصميم برنامج الشفقة بالذات "تكوين صداقة مع النفس" إلي أن الشفقة بالذات واليقظة الذهنية توقعان انخفاض في القلق، والاكتئاب، والإجهاد المتصور، وارتفاع في مستوى رضى الحياة بعد التدخل. يظهر برنامج تكوين صداقة مع النفس كبرنامج لزيادة الرفاهية النفسية في المراهقين من خلال زيادة اليقظة الذهنية والشفقة بالذات.

وتطرح (Neff, 2011) تساؤلا من هو الأكثر احتمالا لمعرفة المدى الكامل للألم والخوف الذي تواجهه، لمعرفة ما تحتاجه أكثر؟ من هو الشخص الوحيد في حياتك المتوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لتقديم الرعاية والعطف لك؟ هو أنت (Kurilova,2013, 73).

ويري الباحث أن لهذا التساؤل معاني كبيرة تتحدد في مدي وعي الفرد بمشكلاته وكيفية التعامل معها بالطف والود بدلا من القسوة علي الذات وتوجيه النقد لها .

كما يري الباحث أن التدخلات الملائمة للمراهقين التي توفر لهم مهارات التأقلم، و التي قد تساعدهم على النجاح في التغلب على التحديات التي تواجههم خلال فترة المراهقة، وتعينهم على اتخاذ مسار صحي سليم للحياة أحد هذه التدخلات هي إعداد وتصميم برامج لتنمية الشفقة بالذات لدي المراهقين حيث أن المراهقة فترة حرجة في حياة الأفراد تحتاج إلي مزيد من البحث والجهد.

خامساً: العوامل التي يمكن أن تعزز من الشفقة بالذات.

أشارت أن العوامل العائلية قد تؤثر في تنمية وتعزيز الشفقة بالذات مثل.

١-دعم الأمهات : ارتبط دعم الأمهات بتعاطف ذاتي أكبر بكثير كما يؤدي نقد الأمهات إلى التقليل من التعاطف الذاتي.

٢-التعلق الآمن : أبلغ المراهقون والشباب ذو التعلق الآمن عن مستويات أعلى بكثير من الشفقة بالذات، فإن التعلق الآمن ينطوي على ثقة الآخرين في أن يكونوا داعمين وأن يشعروا بالأمان في شخص واحد والشعور بقيمة واتصال مع ذوي الخبرة من قبل أفراد العائلة يمكن أن تسهل تطوير الذات.

كما تم التنبؤ بمستويات الشفقة بالذات بشكل ملحوظ من خلال درجة أداء الأسرة بشكل عام. كان المراهقون والشباب من العائلات المتنوعة والمتماثلة أكثر تقارباً للذات ، في حين أن أولئك الذين يعيشون في منازل مملوءة بالنزاعات المليئة بالصراعات كانوا أقل تقارباً في الذات. كيف يمكن أن يعامل الأفراد أنفسهم في أوقات المعاناة أو الفشل على غرار تجارب الأسرة. إذا كان الآباء غاضبين أو باردين أو حرجين لأطفالهم ، فقد يكونون أكثر برودة وأكثر انتقاداً تجاه أنفسهم أما إذا كان الوالدان داعمين ودافئين وراعين لأبنائهم ، فقد ينعكس ذلك في حوارات الأطفال الداخلية. (Neff & McGehee, 2010, 226-227).

وأشارت (Ingstrup , Mosewich , Holt, 2017) أن

هناك عددا من العوامل المهمة التي تساهم في تنمية الشفقة بالذات ومنها:

١-دور الوالدين (طلب وتلقي المساعدة من الآباء والأمهات، والوالدين الذين يعلموا أبنائهم مبادئ الشفقة بالذات، والآباء الذين يمدون أبنائهم بخبراتهم في مجال الشفقة بالذات).

٢-اكتساب الوعي بالذات: وذلك من خلال ما اكتسبته الطالبات من معارف ومواقف تدعم لديهن الشفقة بالذات.

٣-التعلم من الآخرين (الأقران، الأشقاء، المدربين، علماء النفس الرياضيين).

وتفيد نتائج دراسات أخرى أن فكرة شفقة الشخص بذاته ترتبط بنظام التعلق وأن الأشخاص الذين تنقصهم الشفقة بالذات تعرضوا في حياتهم لانتقادات مستمرة من آباءهم وتربوا في بيئات أسرية مختلة وظيفياً؛ ويظهرون بالتالي مؤشرات أنماط التعلق غير الآمن مقارنة بذوي المستويات السوية من الشفقة بالذات. (Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011).

كما أوضح Nixon (2011) خمس طرق لتعزيز الشفقة بالذات .

١- علم أبئك الحقيقة عن الحياة الجيدة.

أوضحت Nixon أن الأبناء يحتاجون إلى فهم دقيق بأن الحياة، تتكون من الجيد والسيئ وبقدر ما قد نحتفل بالخير، فإن جزءاً من النمو هو تعلم كيفية قبول السيئ.

وقالت إن الأبوة الجيدة تتعلق بإعطاء الأطفال فرصاً لتعلم كيفية التعامل مع عواطفهم ومساعدة الطفل على فهم نفسه ككيان اجتماعي. وقالت إنه لكي يكون الكبار ناجحين، يجب أن يتعلم الأطفال ليس فقط كيفية رعاية أنفسهم والآخرين، ولكن أيضاً كيفية طلب المساعدة من الآخرين.

٢- جرب الشفقة بالذات مع التعليقات الداعمة.

يجد الباحثون أن المفتاح لحياة سعيدة وناجحة هو المرونة، أي القدرة على الانتعاش في مواجهة الصعوبات. ومفتاح المرونة هو الشفقة بالذات. يمكن للوالدين أن يوجها الأبناء والمراهقين من خلال خطوات العلاج الذاتي الوجداني من خلال مساعدتهم أولاً على إدراك عواطفهم وردود أفعالهم . يتضمن ذلك الاستماع بحنان ومساعدة الأطفال في العثور على مساندة لما يشعرون به يمكن للوالدين أيضاً الإشارة إلى أن هذه التجارب مشتركة بين البشر، قائلين أشياء مثل: "من الطبيعي أن تشعر بالإحباط وخيبة الأمل عندما لا تحصل على ما تريد؛" " من الإنساني أن تشعر بالغيرة أحياناً

٣- الحكم على سلوك الأبن وليس الأبن نفسه.

إن المهمة الأكثر أهمية للوالدين هي جعل الطفل يشعر أنه ذات قيمة، بغض النظر عن إنجازاته أو إخفاقاته. وقالت: "كآباء، يجب أن نتقبل طفلك تماماً كما هو (بدلاً من أن نريده أن يكون)، لكنك تريد مساعدتهم على رؤية أنفسهم بوضوح ولتحقيق هذه الغاية، ننصح بصراحة بانتقاد سلوك الطفل ، ولكن لا ننصح بنقد شخصية الطفل .يجعل هذا التمييز أقل احتمالاً أن يخطئ الطفل بين تصرفاته أو إنجازاته وبين قيمتها الذاتية .على سبيل المثال ، إن قول "كان ذلك أمراً مؤلماً" يترك الباب مفتوحاً للتحسين من نفسه وتعديل سلوكه ، بدلاً من قول "أنت غير محترم". وبالمثل، قد يكون قول "تلك فكرة ذكية" أفضل من قول "أنت بارع"، كما يشير بعض الخبراء. وبهذه الطريقة، عندما يفعل الطفل شيئاً لا غنى عنه، فإنه لا يشعر بأنه قد أفسد رأي والديه عنه.

٤- تشكيل السلوك في المستقبل، بدلاً من معاقبة الماضي.

تؤثر طريقة استجابة الوالدين لفشل الطفل ونجاحاته على النموذج الداخلي الذي ينميه الطفل لنفسه. إن العقوبة الشديدة، مثل الضرب لمدة ستة أشهر، تعلم الأطفال أنه يجب عليك أن تعامل نفسك بقسوة عندما تفعل شيئاً خاطئاً، كما يقدم القليل من التعليمات حول ما يجب فعله عندما تنشأ صعوبات مماثلة مرة أخرى. والأطفال ينمون بعد ذلك ليصبحوا قاسيين في النقد الذاتي، مما يقلل من مستويات الطاقة والدوافع، ويقوض نوعية حياتهم، بدلاً من ذلك، يبدأ الانضباط الوجداني من خلال فهم وجهة نظر الطفل ومن ثم مساعدة الطفل على تغيير السلوكيات الضارة.

الهدف هو بناء العادات والمهارات الاجتماعية التي تخدم الطفل بشكل جيد على المدى الطويل. على سبيل المثال ، إذا كان طفل يؤدي مشاعر صديقه ، فيجب أن يشعر بالسوء حيال ذلك، والتفكير في الألم الذي تسببه والتفكير في طرق لتجنب مثل هذا السلوك في المستقبل.

ولكن بعد ذلك ، يجب أن يتحول التركيز إلى ما هو أفضل للجميع في الوضع المعين ، على حد تعبير لاري. وقال: "ليس من الأفضل للجميع أن تعاقب نفسك لمدة أسبوعين ؛ إنما من الأفضل إذا اعتذرت وانتقلت إلى الأمام.

٥- كن قدوة جيدة.

إن نمذجة التعاطف الذاتي - وليس نمذجة النقد الذاتي - له أهمية قصوى، لأن الأطفال يشاهدون والديهم لمعرفة طرق التعامل مع الحياة. إذا رأوا والديهم ينتقدون أنفسهم، فهذه الرسالة أقوى من أي شيء يوعظ به الوالد. لا تقلق بأن التعاطف مع نفسك، كما يعتقد معظم الناس عن طريق الخطأ، يحولك إلى كسول لا قيمة له. على العكس من ذلك، فإن الأشخاص الذين يتسمون بالشفقة الذاتية غالباً ما يكون لديهم قدر أكبر من الاتزان، ويعملون بجد أكثر ولديهم معايير أعلى من الأشخاص الذين ينتقدون أنفسهم.

ومن خلال العرض السابق يري الباحث أن عملية بناء و تعزيز الشفقة بالذات لدي الأفراد تحتاج إلي بيئات أسرية تتمتع بالرعاية ودفء العلاقات والتشجيع والمواظرة في مواقف الحياة المختلفة كما أن الدعم الاجتماعي والأسري من أهم عوامل التنشئة الاجتماعية التي تؤثر في سلوك الفرد وتوافقه النفسي.

كما يري الباحث إن تطوير الشفقة بالذات وتعزيزها يسمح للأشخاص بالتعرف على مشاعرهم الخاصة وتفهمها وتقبلها، بدلاً من تحدي أنفسهم بصفة مستمرة لتحقيق الأفضل .

الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات.

١-دراسة رياض نايل العاسمي، أحمد محمد الزغبى (٢٠١٥).

هدف البحث إلى استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الأمل الأكاديمي والاكنتاب لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي. تكونت عينة البحث من (٣٣٠) طلبة وطالبة من طلبة بعض المدارس الثانوية بمحافظة دمشق، بواقع (١٥٠) طالباً، و (١٨٠) طالبة، منهم (٢٥٢) طالبة علمية، و (٧٨) طالبة أدبية. واستخدم الباحثان المقياس التالية: مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الأمل الأكاديمي، ومقياس الاكنتاب. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي وعلاقة سلبية مع الاكنتاب النفسي، كما أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لصالح منخفضي التحصيل في الشفقة بالذات والاكنتاب، ولصالح مرتفعي التحصيل في الأمل الأكاديمي، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات بين طلبة الأدبي وطلبة العلمي، ووجود فروق دالة إحصائية بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الأمل الأكاديمي والاكنتاب لصالح الإناث، وأن تفاعل الجنس والتخصص الدراسي يلعبان دوراً مهماً في الشفقة بالذات.

٢-دراسة عماد بن عبده بن محمد علوان (٢٠١٦).

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى شفقة الذات والشعور بالذنب لدى المراهقين الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها وما إذا كان هناك اختلاف في مستوى الشفقة بالذات والشعور بالذنب ، الذي يعود لبعض الاختلاف في المتغيرات الديموغرافية لدى الأحداث الجانحين . كما هدفت إلى إمكانية وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الشفقة بالذات والشعور بالذنب، ومعرفة ما إذا كانت أبعاد الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالشعور بالذنب . تكونت عينة الدراسة من جميع مجتمع أفراد الدراسة وعددهم (٥٣) حدثاً مودعاً بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها في الفصل الدراسي الثاني ١٤٣٦-١٤٣٧ هـ. أظهرت النتائج انخفاض مستوى الشفقة بالذات وارتفاع مستوى الشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها . كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الشعور بالذنب وأبعاد الشفقة بالذات . ولم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الشعور بالذنب أو الشفقة بالذات تعود لبعض المتغيرات الديموغرافية وأظهرت النتائج أيضاً أن أبعاد الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين .

٣-دراسة Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey & Hobbs, L. (2016).

هدفت الدراسة إلي معرفة فعالية برنامج تكوين صداقات مع النفس برنامج الذكاء الذاتي للمراهقين تكونت عينة الدراسة من (٣٤) طالبًا يبلغون من العمر ما بين (١٤-١٧) عامًا أشارت النتائج إلى "تكوين صداقات مع نفسك" هو برنامج مجدي ومقبول للمراهقين.

كما أشارت إلي انخفاض في كل من القلق والاكتئاب والإجهاد وارتفاع في الرضا عن الحياة يظهر " تكوين صداقات مع نفسك" كبرنامج لزيادة الرفاهية النفسية في المراهقين من خلال زيادة اليقظة والشفقة بالذات

٤-دراسة Bluth & Eisenlohr – Moul (2017).

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فعالية التدريب على التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وبعض مؤشرات الهناء الذاتي لدى عينة من المراهقين بلغ عددها (٤٧) طالبا وطالبة، اختيروا من طلاب المدارس العليا بأمريكا الشمالية، وبواقع (٢٩) ذكرا، و (١٩) أنثى، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١١ - ١٧) سنة. واستخدمت الدراسة النسخة المختصرة من مقياس التعاطف مع الذات من إعداد (Raes , et al . ٢٠١١) ، ومقياس الضغوط المدركة من إعداد (Cohen, et al. (1983) ومقياس القلق من إعداد (Marteau & Bekker (1992) ، ومقياس الأعراض الاكتئابية من إعداد (Angold (1995) ، وتم الاعتماد على تدخل تكوين صداقات مع النفس - Making Friends with Yourself: A Mindful Self- Compassion Program for والمطور من برنامج التعاطف اليقظ مع الذات للمراهقين. وأشارت النتائج إلى فعالية هذا التدخل المبني على التعاطف مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الأعراض الاكتئابية، والقلق، والضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٥-دراسة Mantelou, A & Karakasidou, E (2017).

هدفت هذه الدراسة إلي استكشاف فعالية البرنامج التدريبي المختصر للشفقة بالذات علي الشفقة الذاتية والرضا بالحياة والوجدان الموجب وكذلك المساهمة لمعرفة جديدة ، عن طريقة تبين ما إذا كانت التغيرات في الشفقة بالذات من الممكن أن يتنبأ بتغيرات في التأثير الايجابي والسلبى ، وتكونت من عينة عشوائية من (٤٢) طالب في العلوم الاجتماعية المجموعة الأولى تكونت من (٢٠) طالبا هي المجموعة التجريبية والمجموعة الثانية تكونت من (٢٢) طالبا وهي المجموعة الضابطة وشاركت المجموعة الأولى في برنامج تدريبي تعليمي نفسي يهدف إلي تدريبهم علي الشفقة بالذات في مواجهه المواقف ، بينما لم تتلقى المجموعة الثانية (الضابطة) أي

تدريب . ومن خلال ثلاث استبيانات مختلفة عن (معيار الشفقة بالذات – معيار الرضا عن الحياة – معيار الوجدان الموجب والسلبي) قام بالتطبيق علي كل من المجموعتين قبل وبعد إكمال البرنامج ثم تبين أن المجموعة التجريبية أظهرت بالفعل أن هناك تحسن في الشفقة بالذات والرضا عن الحياة وكذلك درجات الأثر الايجابي كما ظهر أن هناك انخفاض في درجات الأثر السلبي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم يظهر عنها أي تغيرات . بالإضافة لذلك فإن التحسن في مستوى الشفقة بالذات لدي المشاركين تنبأ بقوة بتحسن في مستويات الأثر الايجابي والذي يعني بان من لديهم شفقة بالذات عالية لديهم أيضا اثر إيجابي عالي . وهذه النتائج تقترح أهمية الشفقة بالذات علي الحالة النفسية وذلك عن طريق الاختبار من خلال برامج تدخل معينة .

٦-دراسة أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح (٢٠١٨).

هدفت الدراسة إلى اختبار نموذج للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات التمكين النفسي والشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية علي طلاب المرحلة الثانوية، وبلغت عينة الدراسة الأساسية من (٢٢٦) طالبا بالمرحلة الثانوية بمتوسط عمري (١٦.٦٥) وانحراف معياري (٠.٦٧) ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس التمكين النفسي، مقياس الشفقة بالذات، مقياس المثابرة الأكاديمية، وتوصلت النتائج الآتية: وجود تأثير مباشر للتمكين النفسي في الشفقة بالذات، ووجود تأثير مباشر للشفقة بالذات في المثابرة الأكاديمية، كما وجد تأثير غير مباشر للتمكين النفسي في المثابرة الأكاديمية عبر المتغير الوسيط الشفقة بالذات.

٧-دراسة سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٧).

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج التدريب علي الشفقة بالذات في تحسن مستوى الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة، وكذا الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (١٠٠) طالب وطالبة من الفرق الدراسية المختلفة والمقيدين بكلية التربية جامعة كفر الشيخ في العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٦ بمعدل (٥٠) من الذكور ومثلهم من الإناث ، (٥٠) من الشعب العلمية ومثلهم من الشعب الأدبية، أما عينة الدراسة التجريبية فتكونت من (٢٠) طالبا وطالبة تم انتقائهم من المجموعة السابقة بشرط حصولهم علي أقل من ٢٧% من درجات المقياسين (الشفقة بالذات - الصمود النفسي)، وتم تقسيم هذه العينة إلي مجموعتين (تجريبية - ضابطة) متكافئتين في العمر الزمني، الشفقة بالذات، الصمود النفسي، وقامت الباحثة بتعريب مقياس نيف الأصلي (الشفقة بالذات) (٢٠٠٣)، وإعداد مقياس الصمود النفسي، وتم التحقق من الكفاءة السيكمترية لهذه

الأدوات علي عينه قوامها (٨٣) طالبا وطالبة من طلاب الكلية، وكذلك تم إعداد البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة، فعالية البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات في تحسن مستوى الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة

٨-دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨).

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٧) طالبا من منخفضي الإنجاز الأكاديمي بقسم التربية الخاصة، جامعة الملك خالد، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢١,١٢) سنة بانحراف معياري قدره (٠,٩٣)، وتم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين: تجريبية وعددها (٩) طلاب، وضابطة وعددها (٨) طلاب، واستخدمت الدراسة مقياس التعاطف مع الذات من إعداد الضبع، (٢٠١٣)، ومقياس الخزي الأكاديمي، والبرنامج الإرشادي القائم على مهارات التعاطف اليقظ مع الذات من إعداد الباحث. وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتم تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري للدراسة ودراساتها السابقة.

تعقيب علي الدراسات السابقة.

بالنسبة للدراسات السابقة التي تم عرضها يتبين للباحث أن معظمها تم في بيئات أجنبية، وذلك لغرض التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس نيف عام ٢٠٠٣ أو مقياس الشفقة بالذات المختصر (2011) Raes, et al. من جهة، والتحقق من العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والخصائص الشخصية الايجابية والسلبية من جهة أخرى ،

الهدف: يوجد تنوع واضح في أهداف الدراسات هدفت دراسة رياض نايل العاسمي، أحمد محمد الزغبى (٢٠١٥). إلى استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الأمل الأكاديمي والاكتئاب لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي، بينما هدفت دراسة أخرى إلي معرفة مستوى شفقة الذات والشعور بالذنب لدي المراهقين الجانحين عماد علوان (٢٠١٦)، فبعض الدراسات الأجنبية تناولت الشفقة وبعض سمات الشخصية الايجابية مثل دراسة Karen Bluth et al (٢٠١٦) التي تناولت تنمية الشفقة بالذات وبعض مؤشرات الهناء الذاتي لدي المراهقين ، ودراسة Mantelou, A & Karakasidou, E (2017) التي تناول بعض البرامج

الخاصة بتنمية الشفقة بالذات وأثرها علي الرضا عن الحياة ، كذلك دراسة أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح (٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى اختبار نموذج للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات التمكين النفسي والشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية علي طلاب المرحلة الثانوية ، كذلك دراسة سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٧). هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج التدريب علي الشفقة بالذات في تحسن مستوى الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة ، كذلك دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨). هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

العينة: يوجد تنوع في اعمار العينات فبعض الدراسات تمت علي المراهقين وطلاب المرحلة الثانية مثل دراسة رياض نايل العاسمي، أحمد محمد الزغبى (٢٠١٥)، دراسة عماد بن عبده بن محمد علوان (٢٠١٦)، Karen Bluth et al (٢٠١٦)، دراسة Bluth & Eisenlohr – Moul (2017)، دراسة أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح (٢٠١٨) ودراسات اخري تمت علي طلاب الجامعة مثل دراسة Mantelou, A & Karakasidou, E (2017)، دراسة سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٧)، دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨).

المنهج: اعتمدت الدراسات السابقة علي كل من المنهج الوصفي مثل دراسة رياض نايل العاسمي، أحمد محمد الزغبى (٢٠١٥)، دراسة عماد بن عبده بن محمد علوان (٢٠١٦)، دراسة أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح (٢٠١٨) والمنهج شبه التجريبي مثل Karen Bluth et al (٢٠١٦)، دراسة Bluth & Eisenlohr – Moul (2017)، دراسة Mantelou, A (2017)، دراسة سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٧)، دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨)، وقد استفاد الباحث من ذلك في اختيار المنهج الملائم لطبيعة البحث.

الأدوات: بالنسبة للدراسات السابقة التي تم عرضها يتبين للباحث أن معظمها تم استخدام مقياس نيف عام ٢٠٠٣ ماعدا دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨) والذي أستخدم مقياس الشفقة بالذات من إعدادة.

النتائج: يوجد تباين في نتائج الدراسات فبعض الدراسات تحققت من العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والخصائص الشخصية الايجابية والسلبية مثل دراسة دراسة رياض نايل العاسمي، أحمد محمد الزغبى (٢٠١٥)، دراسة عماد بن عبده بن محمد علوان (٢٠١٦)، دراسة أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح (٢٠١٨)، والبعض الآخر تحقق من فعالية البرامج

المستخدمة في تنمية بعض الخصائص الايجابية في الشخصية وخفض السلبي منها مثل دراسة Karen Bluth et al (٢٠١٦)، دراسة Bluth & Eisenlohr – Moul (2017)، دراسة Mantelou, A & Karakasidou, E (2017)، دراسة سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٧)، دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨).

المحور الثالث: العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية.

يعرض الباحث العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية من خلال الأدب النظري وسوف يدعم هذه العلاقة ببعض الدراسات التي وضحت ذلك.

يعد البحث في المتغيرات الإيجابية التي تبعث السرور والسعادة في النفس أحد المطالب الأساسية لعلم النفس الإيجابي الذي شاع انتشاره على يد مارتن سيلجمان والذي يعد مؤسس علم النفس الإيجابي. ولقد اهتم علم النفس الإيجابي ولفت انتباه الباحثين إلى ضرورة البحث في المتغيرات الإيجابية كالسعادة والأمل، والرفاهية، والشفقة، والمرونة بدلا من المتغيرات السلبية كالاكتئاب والقلق وانعدام الاستمتاع بالحياة والتي استحوذت على اهتمام الباحثين لفترات زمنية طويلة.

يجد الباحثون أن المفتاح لحياة سعيدة وناجحة هو المرونة، أي القدرة على الانتعاش في مواجهة الصعوبات. ومفتاح المرونة هو الشفقة بالذات (Nixon, 2011).

تعود جذور الشفقة إلى أكثر من ٢٥٠٠ سنة إلى أصل التقاليد البوذية. تعمل هذه الصفة لتعزيز الرفاهية وتخفيف المعاناة، وبالتالي فإن السعي وراء المعرفة البحثية الجديدة المتعلقة بالشفقة بالذات لديه القدرة على تعزيز فهمنا للصحة العقلية والمرونة (Kurilova, 2013, 69).

وتري نيف وماك جيهي أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحا على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية (Neff & MC Gehee, 2010, 227).

كما برزت مدي قوة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة بشكل خاص من خلال دراستها علي المراهقين. كان الارتباط بين المرونة والشفقة بالذات هو الأعلى بين جميع المتغيرات المقاسة، وكانت الارتباطات بين المرونة والمكونات الستة للتعاطف الذاتي أقوى أيضاً من العديد من المتغيرات الأخرى. ارتبطت مستويات أعلى من اللطف الذاتي، والشعور بالإنسانية

المشتركة، واليقظة العقلية مع المرونة العالية، كما كانت منخفضة مع مستويات الحكم الذاتي، ومشاعر العزلة، والإفراط في التحديد مع الأفكار والعواطف المؤلمة (Kurilova, 2013, 70). تبين لنا هذه النتائج إلى أن الطريقة التي نعامل بها أنفسنا يمكن أن يكون لها تأثير كبير على قدرتنا على التعامل مع الإجهاد، والتغلب على التحديات لرفاهيتنا، وربما حتى تجربة الشعور بالتحول والنمو الشخصي في مواجهة الشدائد (Kurilova, 2013, 71).

وأشارت (Neff, 2011) أنه من أجل تفعيل موارد التأقلم لدينا، يجب أن نكون على علم أولاً بحقيقة أننا في ألم أو معاناة في حين أن هذا قد يبدو بسيطاً، إلا أن الكثير من الناس يجدون صعوبة كبيرة في الواقع. وكثيراً ما نكون خارج نطاق التواصل مع أنفسنا لدرجة أننا لا نعترف بأول بوادر المعاناة، وهكذا قد يبدأ دور الشفقة بالذات في تعزيز القدرة على المرونة بالسماح لنا بالتعرف بسهولة أكبر على أنفسنا عندما نكون في حالة ألم أو معاناة، الأمر الذي يمكننا من القيام بشيء حيال ذلك. قد تكون القدرة على تهدئة أنفسنا ورعايتها ودعمها عند مواجهة التحديات في حياتنا مفيدة أيضاً في مساعدتنا على التأقلم في (Kurilova, 2013, 71).

فالشفقة بالذات توفر مستوى مرتفع من المرونة النفسية عن تقدير الذات (Neff, 2011).

الشجاعة والثقة بالنفس التي تعززت عندما نعامل أنفسنا باللفظ بدلاً من الإدانة قد تكون بالتالي إحدى الآليات الكامنة التي تساهم من خلالها الشفقة بالذات في تعزيز المرونة

(Kurilova, 2013, 72).

وكما ترتبط الشفقة بالذات بالنظرة الإيجابية والتعامل الإيجابي مع مواقف الحياة الضاغطة، إلا أنه وبحسب دراسة (Figley, 1995) فإن كثرة تعرض الفرد للمواقف الضاغطة يظهر ما يسمى بتعب الشفقة بالذات وهي نقص التعاطف وسرعة الغضب والهيجان والقلق والخوف من التعامل مع الأشخاص. لذلك لا بد أن يتسم الشخص بالمرونة النفسية حيث ترتبط المرونة النفسية ارتباطاً إيجابياً بالمواجهة الفعالة مع الضغوط، وكلما كان الإنسان متحملاً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله، حيث إن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد مكانته وقيمه الاجتماعية، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم (ربيعة مانع الحمداني ٢٠١٧، السيد كامل الشربيني ٢٠١٦).

تناولت بعض الدراسات العلاقة بين المرونة النفسية والشفقة بالذات، فقد قامت نيف وماكجيهي (Neff & MC Gehee, 2010) بدراسة الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى

المراهقين والشباب، وأظهرت نتائج الدراسة أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابيا مع السعادة والترابط الاجتماعي والدعم الأسري، وسلبيا مع الاكتئاب والقلق والتفليق الشخصي لدى المراهقين والشباب، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات وكانت الفروق لصالح الذكور.

وأسفرت نتائج دراسة (Kurilova, 2013)، عن وجود ارتباط موجب بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية، ووجود ارتباط موجب بين المرونة النفسية وكل من اللطف بالذات، والانسانية المشتركة، واليقظة الذهنية، وارتباط سالب بين المرونة النفسية وكل من الحكم على الذات والعزلة والإفراط في التحديد وارتباط سالب بين المرونة النفسية وقلق التعلق، كما فسرت أبعاد الشفقة بالذات ودرجتها الكلية ٥٨ % من التباين في المرونة النفسية، واللطف بالذات وعدم العزلة يفسران؛ (١٤ % - ١٧ %) من التباين.

وكشفت نتائج دراسة السيد كامل الشربيني (٢٠١٦)، عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين المرونة النفسية وكل من الشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية.

وتصلت نتائج دراسة هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٧) إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

وأظهرت نتائج دراسة أشرف حكيم فارس (٢٠١٨)، إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات وأبعادها" (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية) وبين أبعاد المرونة النفسية (الدافعية للإنجاز، التكيف، البنية القيمية والدينية-الدرجة الكلية).

كما هدفت دراسة سوزان بنت صدقة بن عبدالعزيز، وجدان بنت وديع بن محمد (٢٠١٩) إلى دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، والتعرف على درجة الشفقة بالذات، والمرونة النفسية لدى أفراد العينة، كذلك هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية، وقد توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعن بالشفقة بالذات و المرونة النفسية. وكذلك توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية لصالح مرتفعي الشفقة بالذات.

المحور الرابع: الإرشاد الانتقائي:

أولاً: تعريف الإرشاد الانتقائي:

ويعرف الإرشاد الانتقائي بأنه اتجاه في الإرشاد والعلاج النفسي ينتقي أفضل شيء في كل نظرية، وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، ومصدر قوة وضعف كل نظرية، وعناصر بناء نظرية فعالة. (Capuzzi, 2000, 460).

برنامج إرشادي يعتمد علي انتقاء فنيات من مدراس إرشادية متنوعة طبقاً لمناسبة تلك الفنيات لأهداف البرامج، أنه مدخل علمي يحاول المرشد من خلاله تفادي التصادم بين الأوضاع النظرية المتنافسة. (محمد عبد التواب أبو النور، ٢٠٠٠، ٢٥٢)

وهو عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلي أحسن الخيارات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو ، ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلي فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية وإيجابية (صالح حسين الداهري، ٢٠٠١).

وتعد الانتقائية منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية، والعلاجية، تنتمي فيها كل فنية إلي نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل ، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكل منظومة تكاملية بالرجوع إلي تشخيص دقيق لحالة العميل ، لتحديد أفضل الفنيات ، ومدي ملائمتها للخطة العلاجية، ولطبيعة الاضطراب، أو المشكلة السلوكية(حسام الدين عزب، ٢٠٠٢، ٥).

ويعرف أيضا بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمة إرشادية لجميع من تضمنتهم الدراسة (سمية علي، ٢٠٠٨).

ويعرف الإرشاد الانتقائي بأنه هوة مجموعة من الاجراءات التي تتسق فيما بينها وتتضمن عددا من الفنيات التي تنتمي كل فنية منها إلي نظرية إرشادية علاجية معينة، ويتم اختيار هذ الفنيات بحيث تسهم كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية(سميرة محمد شند، ٢٠٠٨، ٢٠٩).

وتشير (أمال عبدالسميع باظه، ٢٠١٢، ٢٣٩)إلي أن هذا النوع من الارشاد يقف فيه المرشد حياديا بمعنى أنه لا يختار أي اسلوب معين من اساليب الارشاد، ولا يفضل طريقة علي أخرى، بل يكون مرنا، ويختار ما يناسب الحالة والموقف الذي فيه المريض.

و الإرشاد الانتقائي يعد منظومة ذات طابع خاص متسق الفنيات الإرشادية والعلاجية ، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تهتم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل ، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل لتحديد افضل الفنيات ومدي ملائمتها للخطة العلاجية (هالة خير إسماعيل ، ٢٠١٤ ، ٢٢٥)

يضاف إلى ما سبق أن كل مرحلة من مراحل البرنامج الإرشادي تتطلب ممارسة فنيات إرشادية ملائمة لأهداف هذه المرحلة دون سواها ، وهناك فنيات إرشادية يتطلب استخدامها في كل المراحل ، ومن الأمثلة على ذلك : فنية المحاضرة تكون ملائمة عند بدء الجلسات لشرح خطة العمل والتعارف وإعادة الاستبصار، وفنيات أخرى مثل : المحاضرة والمناقشة الجماعية والتمرينات الروحية ، تصلح في إعادة الفهم أثناء العلاج القائم على الفهم الديني . وفنيات أخرى مثل المناقشة الجماعية ، الإقناع ولعب الدور ، تكون ملائمة وسط البرنامج لتعديل الأفكار اللاعقلانية وإعادة الاكتشاف . وفنيات أخرى تهدف إلى التفريغ الانفعالي مثل : التداعي الحر التحويل ، تكون ملائمة في نهاية البرنامج بعد بناء الثقة وتهيئة الموقف الأمن الذي يشعر فيه المسترشد أنه أصبح متحررا من الخوف والقلق . وهناك فنيات أخرى يتم استخدامها خلال مراحل البرنامج مثل : المناقشة الجماعية والتغذية الراجعة والواجبات المنزلية. (محمد أحمد سغفان ، ٢٠٠٧ ، ٥٥).

ومن العرض السابق يلاحظ الباحث أن الارشاد الانتقائي هو طريقة أو أسلوب يحاول التنسيق بين النظريات الارشادية، حيث لا يمكن التأكيد بأفضلية مدخل نظري على آخر لكن هناك مدخلا ارشاديا أفضل من الآخر في ظل ظروف معينة حسب وضع مجموعة من الأفراد ذوي قدرا واستعدادا مميزة.

وبناء على ما سبق فإن الباحث يعرف البرنامج الإرشادي الانتقائي بأنه: أسلوب يعتمد على انتقاء فنيات من مدراس إرشادية متنوعة طبقا لمناسبة تلك الفنيات لأهداف البرنامج الذي يركز على تنمية مهارات الشفقة بالذات ليستطيع من خلالها التعامل مع المشكلات والظروف المختلفة التي تواجه طلاب المرحلة الثانوية في حياتهم.

ثانيا: خصائص النظرية الانتقائية :

إن الإرشاد في الاتجاه الانتقائي والعلاج النفسي يشتمل على تكامل الأفكار والاستراتيجيات من جميع الطرق والوسائل المتوافرة لمساعدة العميل (المسترشد) وأن أهم خصائص النظرية الانتقائية تتوضح بالآتي

- ١- التعرف على العناصر الصالحة في جميع أنظمة الشخصية ودمجها في كل متماسك يتمثل في السلوك.
 - ٢- اعتبار أن جميع النظريات وأساليب القياس والتقويم من العوامل التي تسهل في عملية الإرشاد والعلاج النفسي.
 - ٣- عدم التركيز على نظرية واحدة بل يكون المرشد ذا عقل متفتح من خلال تجارية المستمرة التي تؤدي إلى نتائج سليمة.
 - ٤- إن الاتجاه الانتقائي ليس ذلك الاتجاه الذي يشكل خليطا من الحقائق غير المترابطة، كما أنه ليس مرتبطا ببناء نظري موحد.
 - ٥- الاتجاه الانتقائي لا ينقصه الرؤية الواسعة.
 - ٦- تعتمد هذه النظرية على الناحية المنهجية العلمية والعملية، فالعلم ليس نظري بل تجريبي
 - ٧- الأسلوب الانتقائي استقرائيا أكثر منه استنتاجي.
 - ٨- أن النظرية الانتقائية عبارة عن جهد منظم بقصد إقامة علاقات وثيقة متبادلة ومتكاملة بين الحقائق ذات العلاقة الوثيقة فيما بينها مهما اختلفت أصولها النظرية.
- (كمال يوسف بلان ، ٢٠١٥ ، ١٩٣).

ثالثا: أهداف النظرية الانتقائية:

ويحدد (محمد محروس الشناوي، ١٩٩٤ ، ٢٥٦) أهداف الإرشاد الانتقائي متعدد الوسائل فيما يلي :

- ١ - تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل.
- ٢ - تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.
- ٣ - تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية.
- ٤ - تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية.
- ٥- تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية.
- ٦ - تصحيح الأفكار الخاطئة.

٧ - إكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.

إن أهداف إرشاد الشخصية هي بالضرورة أهداف الإرشاد النفسي التي تسعى إلى تحقيق الصحة العقلية، وهذا عمليا يعني مساعدة الناس ليعيشوا حياة أكثر سعادة وأكثر صحة، ولقد حاول ثورن أن يوضح أهداف هذه النظرية في خطوات عملية تمثل هدف الأسلوب الانتقائي من أجل تحقيق نظام انتقائي في الإرشاد النفسي. ويتضح ذلك بالآتي:

- ١- تحديد وتشخيص المستويات المتسلسلة والعوامل المنظمة للتكامل في الحالات النفسية.
- ٢- تجميع كل ما هو معروف في مجال أساليب أو طرق الإرشاد النفسي، ووضع تعريف إجرائي عملي لكل طريقة.
- ٣- تقويم الديناميات الوظيفية لكل طريقة من خلال التحليل التجريبي .
- ٤- التعرف على الطريقة المعنية وبيان مدى فعاليتها، ومتى تكون غير فعالة أو تكون ضارة.
- ٥- توضيح علاقة الإرشاد النفسي بالمرضى النفسيين.
- ٦- وضع معيار للفاعلية الإرشادية .
- ٧- استخدام التحليل الإحصائي.
- ٨- تحقيق الصدق التنبئي أو اثبات الصدق خلال التطبيق العملي.
- ٩- يصلح الأسلوب الانتقائي - والذي يستفيد من كل الطرق المعروفة - لجميع أنواع المسترشدين ولجميع أنواع المشكلات وإن كان بعضهم يحتاج إلى إرشاد أعمق وأشمل.
- ١٠- ضرورة تعاون المسترشد وأن يكون راغبا في الإرشاد، لأن وجود الدافع لديه يؤدي إلى الاستقرار في العلاقة الإرشادية. وإن الأعراض التي تدل على عدم فاعلية إرشاد الشخصية تشمل موافقا يكون المسترشد فيها غير متعاون، وليس لديه الدافع أو ليس قادرا على الاستمرار في الإرشاد.
- ١١- توفير جو الألفة والدفع ليستطيع المسترشد التعبير عن مشاعره بدرجة ملائمة.
- ١٢- يساعد الإرشاد النفسي المسترشد في اكتشاف ذاته، لينمي هذه الذات والخبرات في تحقيق حياة متميزة فردية أكثر، حيث إن على المرشد أن يعمل كصديق ناصح لمساعدة المسترشد على أن يقوم بحل مشاكله الخاصة (كمال يوسف بلان، ٢٠١٥، ١٩٤-١٩٥).

رابعاً: مبادئ الارشاد الانتقائي:-

ويقوم الإرشاد الانتقائي على مجموعة من المبادئ الرئيسية التي يتبناها ويعتمدها في العملية الإرشادية، إذ تنعكس هذه المبادئ على كافة مراحلها، فهي بمثابة الخريطة التي توجه

المرشد والمسترشد كي يصلوا إلى الأهداف المنشودة. وقد أشار "جلادينج" إلى هذه المبادئ في النقاط التالية :-

- أ- تركز النظرة الانتقائية على التفرد الشخصي، ولكل مسترشد شخصية فريدة.
- ب- تتعدد وتتعدد الطرق والفتيات الإرشادية، ولا توجد طريقة واحدة هي الأفضل.
- ج- لكل مشكلة مجموعة من البدائل الإرشادية.
- د- يمكن الربط بين الفتيات والاستراتيجيات الإرشادية المتنوعة ودمجها في منظومة جديدة متناسقة تكون ذات فاعلية وتتناغم وتكامل.
- هـ - يتضمن الاتجاه الانتقائي استخدام نظريتين إرشاديتين أو أكثر على أن يكون المرشد النفسي على درجة من الفاعلية والاتقان لاستخدامها (Gladding, 1992, 38).

وتؤكد (سهم درويش ابو عيطه، ٢٠٠٢، ١٧٧) بأن النظرية الانتقائية ترجع إلى فريدريك ثورن ولورنس بارم، وتعني وجهة نظر الاختيارية اختيار الطريقة أو الأسلوب من عدة مصادر ونظريات، ويجب الاستفادة من المصادر المختلفة بما يساعد على خدمة حاجات الأفراد الذين يطلبون المساعدة، وهم يعتقدون بأنه يجب اختبار الإجراءات والأساليب التي تناسب المسترشد، ويجب أن لا يعتمدوا على المحاولة والخطأ، حيث يتدرب المرشد على العديد من الطرق والأساليب ويختار منها ما يتلاءم مع مشكلة فردية محددة، وتتمثل وجهة النظر الانتقائية كما وصفها بارمر على النحو الآتي:

- عدم التركيز على نظرية إرشادية محددة عند ملاحظة سلوك المسترشد أو تقييمه.
- دراسة تاريخ الإرشاد والعلاج النفسي ويأخذ مما هو معروف.
- يبنى نظريته بناء على مهارات المرشد وشخصيته وبالتالي تحديد أسلوب التفاعل مع المسترشد لكل وفق حالته.

خامساً: مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي:

تتفق الكثير من المؤلفات العلمية (محمد محروس الشناوي، ١٩٩٤، Capuzzi، 2000) علي أهم المراحل الرئيسية للإرشاد في الاتجاه الانتقائي التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

المرحلة الأولى : مرحلة اكتشاف المشكلة : وهي مرحلة تكوين العلاقات الإرشادية الإيجابية التي تولد للمسترشد الثقة، وتزيد من رغبته وإقباله علي الإرشاد، وتعزز وتدعم المسترشد ليتحدث بحرية عن مشكلاته ، مع الاهتمام بالسلوك اللفظي وغير اللفظي ليتم استكشاف معالم المشكلة ، والاطار النظري في هذه المرحلة أخذ

أفضل ما هو موجود من الإنسانية ووضعة في نظام جديد (الفاعلية، الاستمتاع، التعاطف).

المرحلة الثانية: مرحلة تعريف المشكلة ثنائية الأبعاد، وفيها يتم الاتفاق علي تحديد المشكلة وتحديد جوانبها المتعددة باستخدام الفنيات المناسبة، ولتفعيل هذه المرحلة فأن الأساس النظري مأخوذ من (الانسانية).

المرحلة الثالثة: مرحلة تحديد البدائل: هي مرحلة مساعدة المسترشد في اختيار ما يراه مناسباً من البدائل الملائمة لحل المشكلة والأساس النظري هنا مأخوذ من الإرشاد الواقعي والتحليلي والمعرفي والإنساني والسلوكي.

المرحلة الرابعة: مرحلة التخطيط: وفيها يتم إعداد الخطة الإرشادية القابلة للتنفيذ علي أن تكون مقنعة للمسترشد من حيث واقعيتها وملائمتها له، وهي مرحلة تقييم للبدائل التي تم تحديدها. والأساس النظري واقعي تحليلي معرفي سلوكي إنساني.

المرحلة الخامسة: مرحلة العمل والالتزام (مرحلة تنفيذية) وفيها يلتزم المسترشد بالتنفيذ الواقعي للخطوات الإرشادية، ويلعب المرشد دوراً مهماً في تشجيعه، وإقناعه بأهميتها وترابطها من خلال فنيات إرشادية فعالة، والأساس النظري واقعي تحليلي معرفي سلوكي إنساني.

المرحلة السادسة: مرحلة التقييم والتغذية الراجعة: وفيها تتم المراجعة والتقييم لما تحقق من أهداف أثناء العملية الإرشادية، وتلخيص المسترشد للتقدم طراً بناء علي ما قام به.

سادساً: إيجابيات النظرية الانتقائية:

يشير (كمال يوسف بلان، ٢٠١٥، ٢١١) إلى عدة إيجابيات جعلت النظرية الانتقائية في مقدمة الاتجاهات ذات المرونة في الاستخدام وهي:

- ١ - يعتبر أسلوب ثورن أشمل أساليب إرشاد الشخصية وعلاج اضطراباتها لأنه مبني على النسق الطبي الذي يعتبر اضطرابات الشخصية شبيها بالمرض الجسمي.
- ٢ - تجنب ثورن أي محاولة للعرض النظري وهو يشعر أن كل النظريات الموجودة محدودة وغير كافية، ولهذا فضل الأسلوب الانتقائي.
- ٣ - تضمنت مناقشات ثورن للتشخيص والإرشاد كل الأساليب الرئيسة للإرشاد والعلاج النفسي حيث أن ثورن عرض أشمل تصنيف وأكثره تفصيلاً.

٤- إن عمل ثورن محاولة جريئة في عمل النفس حيث كان هدفها تكامل كل المعرفة النفسية في نسق شامل.

الدراسات التي تناولت فعالية الإرشاد الانتقائي.

١-دراسة Raiskila, Blanco Sequeiros, Kiuttu, Kauhanen, Läksy, Vainiemi, & Veijola, (2013).

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من الراشدين في فنلندا، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) أفراد، وكانت الأداة المستخدمة هي قائمة بك للاكتئاب، وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي للمقياس، مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد الانتقائي المستخدم في الدراسة في خفض أعراض الاكتئاب

٢-دراسة عبدالله بن علي وسالم بن محمد (٢٠١٤).

هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي انتقائي لمواجهة فوضى الشباب، وتعرف مدي استمرارية أثره . ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم برنامج إرشادي ذي طبيعة انتقائية تكاملية من الفنيات الإرشادية وتطبيقها علي عينة مكونة من (٢٢) شابا تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٠ عاما. وتم تطبيق مقياس السلوك الفوضوي كقياس قبلي وبعدي لتعرف اثر البرنامج ، والتحقق من صحة الفروض واستخدمت الأساليب الإحصائية اللابارامترية (اختبار مان – وتني واختبار ويلكوكسون). وأشارت النتائج علي فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة.

٣-دراسة سالم بن محمد المفرجي (٢٠١٥).

هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي انتقائي لمواجهة سلوك الاستقواء لدى الطلاب والتعرف علي مدي استمرارية أثره، واشتملت عينة الدراسة علي (٢٨) طالبا من طلاب الصف الأول المتوسط بإحدى مدارس مكة المكرمة ، واستخدمت الدراسة المنهج الشبة التجريبي كمنهج للدراسة، واعتمدت علي مقياس سلوك الاستقواء، والبرنامج الإرشادي الانتقائي كأدوات للدراسة، وقد توصلت الدراسة للعديد من النتائج أهمها : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس سلوك الاستقواء في اتجاه المجموعة التجريبية مما يدل علي فعالية البرنامج الإرشادي في مواجهة

سلوك الاستقواء، وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس سلوك الاستقواء.

٤-دراسة فاطمة أمجد النوايسة (٢٠١٥) .

هدفت الدراسة إلي التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات اللاتي يراجعن وحدة الإرشاد النفسي بكلية العلوم والآداب بجامعة القصيم. تكونت عينة الدراسة من ٢٠ طالبة، حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، وتم استخدام مقياس الرهاب الاجتماعي لرولين، ووي Raulin &Wee, 1994 والذي قام بتعريبه الدسوقي بعد التحقق من صدقه وثباته لأغراض الدراسة الحالية، وتم بناء برنامج إرشادي انتقائي من (١٧) جلسة منها جلسة واحدة فردية و (١٦) جلسة إرشادية جماعية. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيم متوسطات الأداء للرهاب الاجتماعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث انخفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية - مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما أظهرت النتائج أن متوسط الأداء على قياس المتابعة للرهاب الاجتماعي قد انخفض - مقارنة بالأداء على القياس القبلي للمجموعة التجريبية.

٥-دراسة فاطمة خليفة السيد (٢٠١٦).

هدفت الدراسة للتعرف علي مدي فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدي طالبات جامعة الملك عبد العزيز ، وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ طالبة وأستخدم مقياس المسؤولية الاجتماعية بالإضافة إلي برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المسؤولية الاجتماعية و كليهما إعداد الباحثة، وتم اختيار الطالبات المنخفضة درجاتهم في المسؤولية الاجتماعية ٨٠ طالبة تم تقسمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة كل منهما ٤٠ طالبة أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علي مقياس المسؤولية الاجتماعية وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية ، وأيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس المسؤولية الاجتماعية بأبعاده لدي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، كما ظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس المسؤولية الاجتماعية بأبعاده لدي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

٦-دراسة فيصل بن صالح بن حسن الزهراني (٢٠١٧).

هدفت الدراسة الي التعرف علي فعالية البرنامج الارشادي الانتقائي التكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية.

وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي في دراسته وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبا بالمرحلة الثانوية – الصف الثاني الثانوي _ من (١٢) تجريبية و(١٢) ضابطة ، تراوحت أعمارهم بين (١٧-١٩) عاما ، ممن حصلوا علي درجات منخفضة في التوافق النفسي وتقدير الذات معا وذلك بعد تطبيق مقياس (التوافق النفسي – اعداد الباحث ،٢٠١٦) ومقياس (تقدير الذات لسورنسون sorense -تعريب الباحث،٢٠١٦) علي عينة عددها (٢٢٥) طالبا ، وقد تم تطبيق البرنامج الارشادي الانتقائي التكاملي من اعداد الباحث والذي تكون من (١٥) جلسة ارشادية علي المجموعة التجريبية ن ثم بعد ذلك تم تطبيق مقياسي التوافق النفسي وتقدير الذات مرة اخري القياس البعدي علي المجموعتين ، تلي ذلك بفترة ستة اسابيع تطبيق المقياسين مرة ثالثة القياس التتبعي. واطهرن نتائج البحث فعالية البرنامج الارشادي الانتقائي التكاملي المستخدم في هذا البحث في تنمية التوافق النفسي وتقدير الذات

تعقيب علي دراسات محور الإرشاد الانتقائي.

الأهداف: هدفت الدراسات السابقة والخاصة بهذا المحور معرفة مدي فعالية الاتجاه الانتقائي في تنمية بعض المتغيرات الايجابية في الشخصية مثل دراسة Raiskila, et al (2013)، دراسة عبدالله بن علي وسالم بن محمد (٢٠١٤)، دراسة سالم بن محمد المفرجي (٢٠١٥)، دراسة فاطمة أمجد النوايسة (٢٠١٥)، دراسة فاطمة السيد (٢٠١٦)، دراسة فيصل الزهراني (٢٠١٧).

العينة: جميع الدراسات السابقة تمت علي طلاب الجامعة ماعدا دراسة فيصل بن صالح بن حسن الزهراني (٢٠١٧)، والتي تمت علي طلاب المرحلة الثانوية، كذلك دراسة سالم بن محمد المفرجي (٢٠١٥) والتي تمت علي طلاب المرحلة الاعدادية.

الأدوات : تنوعت الأدوات لتنوع المتغيرات الخاصة بكل دراسة ولكنها استخدمت جميعها البرنامج الارشادي الانتقائي.

النتائج: أظهرت نتائج الدراسات التي تم عرضها والتي استخدمت الاتجاه الإرشادي الانتقائي فعالية وكفاءة عالية لهذه البرامج المستمدة من هذا الاتجاه مثل دراسة Raiskila, et al

(2013)، دراسة عبدالله بن علي وسالم بن محمد (٢٠١٤)، دراسة سالم بن محمد المفرجي (٢٠١٥)، دراسة فاطمة أمجد النوايسة (٢٠١٥)، دراسة فاطمة السيد (٢٠١٦)، دراسة فيصل الزهراني (٢٠١٧). وهو ما يعد مؤشرا لكفاءة هذا الاتجاه في التعامل مع جوانب الشخصية السلبية أو الايجابية، حيث أنه يعتمد علي فنيات ارشادية متعددة من مدارس مختلفة مما يتيح للمرشد اختيار أنسب الفنيات التي تصلح في تصميم برنامجه الإرشادي.

أوجه استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

انطلاقا من استعراض الدراسات السابقة التي أتاحت الاطلاع علي ما يفيد الدراسة الحالية ويدعمها ويوجه الجهد العلمي ويبرز جوانب الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة وبعد استعراض الباحث لهذه الدراسات تتحدد ملامح أوجه استفادة الباحث من الدراسات السابقة وفقا لما يلي :

- ١- أهمية الدراسة : تتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في أهمية الموضوع الذي تناولته وأهمية تنميته بأساليب إرشادية في هذه المرحلة الهامة إلا ان أهمية الدراسة الحالية تكتسب خصوصية تميزها عن الدراسات السابقة لأنها تأتي في حدود علم الباحث في قلة الدراسات التجريبية التي تستخدم برامج إرشادية في هذا الموضوع.
- ٢- أهداف الدراسة : تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الهدف الذي تسعى لتحقيقه وهو تنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية ومحاولة تنمية وجودة لتحقيق قدر أفضل من التوافق الشخصي والاجتماعي والصحة النفسية.
- ٣- فروض الدراسة: ساهمت الدراسات السابقة في توجيه الباحث لصياغة فروض الدراسة الحالية اعتمادا علي هذه الدراسات.
- ٤- إجراءات الدراسة : كان الاطلاع الباحث علي الدراسات السابقة دورا علميا ومنهجيا في توجيه الباحث لتحديد مفاهيم الدراسة ومعرفة المناهج العلمية الملائمة للدراسة ،كما ساهمت هذه الدراسة في صياغة أدبيات الدراسة وتحديد الفروض وتكوين اتجاه عام لدي الباحث يساعده في إجراء الدراسة .
- ٥- منهج الدراسة : غلب استخدام المنهج الوصفي بطرقه المختلفة علي الدراسات السابقة في مجال الشفقة بالذات وكانت الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي قليلة جدا ،مقارنة بالدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي ،والدراسة الحالية تعتمد علي المنهج شبه التجريبي ،وهي بذلك تتفق مع عدد قليل من الدراسات السابقة.

- ٦- **عينة الدراسة :** ساهمت الدراسات السابقة في زيادة قناعة الباحث بأن مرحلة المراهقة مرحلة عمرية تستحق من الجهد البحثي ما يليق بها ،وبالتالي فإن العينة في الدراسة الحالية تتفق مع بعض الدراسات السابقة التي جعلت هذه المرحلة العمرية محور اهتمامها.
- ٧- **أدوات الدراسة :** أتاحت فرصة إطلاع الباحث علي الدراسات السابقة زيادة فهم واستيعاب الباحث لكيفية بناء وتصميم وتطبيق الأدوات البحثية كما ساهمت في اختيار الأدوات البحثية التي يمكن ان تخدم أهداف الدراسة الحالية.
- ٨- **نتائج الدراسة :** سوف يكون لاطلاع الباحث علي الدراسات السابقة فائدة كبيرة يعتمد عليها في تفسير نتائج دراسته خاصة وان الدراسات السابقة تعد إطارا مرجعيا يتخذه الباحث ويعتمد عليه في عملية التفسير والمقارنة والتعرف علي أوجه الاتفاق والاختلاف .

خامسا: فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والقياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والقياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والقياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس البعدي.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والقياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية الأبعاد والدرجة الكلية.

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة.

ثالثاً: أدوات الدراسة.

رابعاً: إجراءات الدراسة.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة ومتغيراته، والعينة ووصفاً لها، وعرضاً لأدوات الدراسة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة، وذلك وفقاً لمتطلبات الدراسة، وفي ضوء ما أسفر عنه الجانب النظري.

أولاً : منهج الدراسة.

اعتمد الباحث في الدراسة الحالية علي المنهج شبه التجريبي واستخدم التصميم التجريبي المجموعتين المتساويتين من حيث العدد (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) ذات القياسات (القبلي -البعدي -المتبعي) وذلك بهدف التعرف على فعالية برنامج ارشادي انتقائي (متغير مستقل) لتنمية الشفقة بالذات (متغير تابع أول)، لتحسين المرونة النفسية (متغير تابع ثاني)، لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثانياً: عينة الدراسة.

١-المجتمع الكلي للدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الكلي(٢٦٦) طالبا من طلاب الصف الأول والثاني بمدرسة الشهيد عبدالحليم الاقرع الثانوية، بإدارة قلين التعليمية، تم تطبيق أدوات الدراسة علي المنتظمين في الحضور من العينة حيث بلغت(١٩٦) طالبا تم استبعاد (٥٦) طالبا لم يستكملا الاجابات علي المقياس، كما تم استبعاد عينة حساب الكفاءة السيكمترية لأدوات الدراسة (٥٠) طالبا ليصبح عينة الدراسة (٩٠) طالبا والتي تراوحت اعمارهم من (١٥-١٦) سنة بمتوسط عمري (١٦.٦٥) وانحراف معياري (٠.٢٨).

٢-عينة حساب الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة:

تشكلت عينة حساب الخصائص السيكمترية من (٥٠) طالبا من طلاب الصف الأول والثاني بمدرسة الشهيد عبدالحليم الاقرع الثانوية، بادرة قلين التعليمية بمديرية كفر الشيخ التعليمية، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية و تم اختيار عينة التطبيق الأساسية من نفس المدرسة وخارج عينة الخصائص السيكمترية.

٣- عينة الدراسة التجريبية:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٢٢) طالبا من طلاب الصف الأول والثاني بمدرسة الشهيد عبدالحليم الاقرع الثانوية، والمنتظم في الحضور، وتم استبعاد (٢) لعدم انتظامهم في حضور جلسات البرنامج واصبح عدد المشاركين (٢٠) طالب تم توزيعهم على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة بعد استخدام ادوات ضبط العينة (مقياس المرونة النفسية اعداد/ آمال عبدالسميع باظه (٢٠١٧)، مقياس الشفقة بالذات (اعداد الباحث).

علما بان هناك مجموعة من المعايير تم اخذها في الاعتبار عند اختيار عينة التجريب

وهي:

١. التقارب في العمر الزمني.
٢. أن يكون أفراد العينة ذوي مستويات منخفضة ومتقاربة في المرونة النفسية والشفقة بالذات.
- كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني- المرونة النفسية- الشفقة بالذات.

المتغيرات	المجموعة	ن	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة W	قيمة U	مستوى الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	١٠	١٩٩.٩٠	٣.٤٧	١١.٠٥	١١٠.٥٠	٠.٤٢٧	٩٩.٥٠	٤٤.٥٠	غير دال
	الضابطة	١٠	١٩٩.٦٠	٣.٣٩	٩.٩٥	٩٩.٥٠				
المرونة النفسية	التجريبية	١٠	١٢٢.٤٠	١٠.٢١	١٠.٣٥	١٠٣.٥٠	٠.١١٥	١٠٣.٥٠	٤٨.٥٠	غير دال
	الضابطة	١٠	١٢٢.٧٠	١٠.٠٦	١٠.٦٥	١٠٦.٥٠				
الشفقة بالذات	التجريبية	١٠	١٣٠.١٠	٤.٥٠	١١.٠٠	١١٠.٠٠	٠.٠٠٠	١٠٥.٠٠	٥٠.٠٠	غير دال
	الضابطة	١٠	١٢٩.٨٠	٤.٥٨	١٠.٠٠	١٠٠.٠٠				

يتضح من الجدول (١) أن أعمار عينة الدراسة تراوحت ما بين (١٥-١٦) عاما، بمتوسط قدره (١٥.٦٥) عاما، وانحرافا معياريا قدره (٠.٢٨)، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المرحلة الثانوية في المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يشير التكافؤ عينة الدراسة التجريبية في العمر الزمني، مستوى المرونة النفسية، ومستوى الشفقة بالذات، حيث جاءت قيمة الفروق بين متوسطات الترب جميعها غير دالة احصائيا.

ثالثاً: أدوات الدراسة.

١ - مقياس المرونة النفسية اعداد/ آمال عبدالسميع باظه (٢٠١٧).

٢ - مقياس الشفقة بالذات اعداد الباحث.

٣ - البرنامج الارشادي الانتقائي اعداد الباحث.

١ - مقياس المرونة النفسية. اعداد. آمال عبد السميع باظه (٢٠١٧).

وصف المقياس :

يتكون المقياس من ستة أبعاد ويحتوي كل عد علي (١٥) بند وبذلك يصبح عدد البنود ٩٠ بندا وفيما يلي الأبعاد الستة:

- ١ - القيم الدينية المجتمعية
- ٢ - الكفاءة الاجتماعية والأسرية.
- ٣ - التواصل الايجابي.
- ٤ - الاهتمام والتعاطف بالآخرين.
- ٥ - الإدارة الذاتية.
- ٦ - مستوى الطموح والإنجاز.

تصحيح الاختبار:

تقع الإجابة علي بنود المقياس في خمس مستويات تتراوح الدرجات من (٥-١) والدرجة المرتفعة تعني التمتع بالمرونة النفسية بدرجة عالية والدرجة المنخفضة تعني انخفاض مستوى المرونة النفسية لدي الفرد. يمكن استخدامه من عمر زمني (١٥) عاما والمراهقين والشباب.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت معده المقياس بحساب كل من الصدق الداخلي والثبات للمقياس علي مجموعة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية (٥٠) طالب، (٥٠) طالبة.

أولاً: الصدق:

تم حساب الصدق بفرض المقياس وبنودة (٩٥) علي المحكمين كخبراء من أساتذة الصحة النفسية وتم استبعاد (٥) بنود تم الاتفاق علي رفضها في قياس المرونة النفسية وبذلك أصبح عدد بنود المقياس (٩٠) بندا.

ثانياً : الثبات :

تم حساب الثبات بإعادة تطبيق بعد (٤٥) يوما من التطبيق الأول علي عينة قوامها (٥٠) طالبا، (٥٠) طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية بكفر الشيخ.

جدول (٢)

معاملات ثبات المرونة النفسية وأبعاده لدى الطلاب والطالبات

م	الأبعاد	معاملات الثبات للطلاب	معاملات الثبات للطالبات
١	القيم الدينية والمجتمعية	٠.٩١	٠.٩٢
٢	الكفاءة الاجتماعية والاسرية	٠.٨٢	٠.٨٨
٣	التواصل الايجابي	٠.٨٥	٠.٨٧
٤	الاهتمام والتعاطف بالآخرين	٠.٨٧	٠.٨٦
٥	الإدارة الذاتية	٠.٧٦	٠.٧٨
٦	مستوي الطموح والإنجاز	٠.٨١	٠.٩٠
	الدرجة الكلية	٠.٨٤	٠.٨٧

يظهر من جدول (٢) أن مقياس المرونة النفسية يتمتع بمستوي ثبات في الابعاد والدرجة الكلية
لدى كل من الطلاب والطالبات

٢- مقياس الشفقة بالذات اعداد الباحث ملحق (٣):

١- الهدف من المقياس :

حيث أن الدراسة الحالية تهدف إلى الكشف عن فعالية البرنامج الارشادي الانتقائي لتنمية
الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، لذا قام الباحث بإعداد مقياس
الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، بعد أن حدد أبعاده وفقاً للأدب النظري والدراسات
السابقة التي تم الاطلاع عليها، مثل مقياس Self-Compassion Scale- Short Form
إعداد (Raes, Pommier Neff, & Gucht, 2011)، مقياس Self-Compassion Scale
إعداد Neff D. Kristin ترجمة محمد السيد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٥) ودراسة فتحي
عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨).

جدول (٣) يوضح المقاييس التي تم الاطلاع عليها لبناء مقياس الشفقة بالذات

م	اسم المقياس	معد المقياس	العام	الأبعاد
١	Self-Compassion Scale- Short Form	(Raes,, Pommier,, Neff,&Gucht)	٢٠١١	١. الدفء الذاتي (الحنو على الذات- الحم الذاتي- الإنسانية العامة) ٢. البرود الذاتي (العزلة- اليقظة العقلية- الإفراط في التوحد)
٢	مقياس الشفقة بالذات	(محمد السيد عبدالرحمن، وآخرون)	٢٠١٥	١. الرحمة بالذات ٢. الحكم الذاتي ٣. الإنسانية المشتركة ٤. العزلة ٥. اليقظة العقلية ٦. التوحد المفرط
٣	مقياس التعاطف مع الذات	فتحي عبدالرحمن الضبع	٢٠١٨	١. الحنو علي الذات ٢. الحكم الذاتي ٣. الإنسانية المشتركة ٤. العزلة ٥. اليقظة العقلية ٦. التوحد المفرط

وبناء علي الإطار النظري والمقاييس السابقة تم تحديد أبعاد المقياس، والتي تم حصرها في الابعاد الاتية:

أولاً: اللطف بالذات .

حالة من فهم الفرد لنفسه وقدرته علي علاج نفسه بالرعاية والتقبل والدفء العاطفي نحو ذاته في مواقف الفشل والإحباط والمعاناة التي تواجهه مما يساعد الفرد علي مواجهة الخبرات السلبية التي يمر بها ويتعامل معها بموضوعية.

ثانياً: الحكم الذاتي.

شعور سلبي يتنامى دائماً في أوقات الهزائم والشدائد و الإحباط بسبب حالة الفشل والهزيمة التي تسيطر على الفرد بحيث تختفي النجاحات ويكون الفشل هو الحالة السائدة ويصدر الفرد أحكام قاسية علي نفسه منتقدا لذاته ولومها وتوجيه الرسائل السلبية إليها.

ثالثاً: الإنسانية المشتركة.

رؤية الفرد لخبراته الخاصة علي أنها جزء من الخبرة الإنسانية العامة فالفرد في مواقف الألم يحتاج إلي مشاركة الآخرين في ألامهم ومشاركتهم له.

رابعاً: العزلة.

ميل الفرد إلي تجنب الاتصال بين الأفراد والجماعات والبعد عن مشاركته في أي أنشطة اجتماعية و يرجع ذلك لسوء التكيف الاجتماعي وقلة الدفء العاطفي.

خامساً: اليقظة العقلية.

شكل من أشكال التأمل الذي يساعد المرء على السيطرة على الأفكار والسلوكيات الجامحة وغير المنضبطة دون الحكم عليها فضلاً عن كونها تعمل على زيادة تركيزه وعدم الانتقال من فكرة إلى أخرى بشكل متسارع ومضطرب.

سادساً: التوحد المفرط.

فشل الدفاعات النفسية في تنمية الشعور بالانتماء والحاجة إلي التقدير وإشباع الرغبات والذي يؤدي إلي عدم القدرة على تحديد أهداف ثابتة أو تحقيق الرضا عن دوره الاجتماعي عندما تصيبه حالة من الاستسلام لمشكلاته والانغماس فيها والتوحد معها ومعايشتها دون مقاومة أو رد.

تعريف الشفقة بالذات اجرائياً : Self-Compassion

ويعرفها الباحث علي أنها حالة من فهم الفرد لنفسه وقدرته علي علاج نفسه بالرعاية والدفء العاطفي نحو ذاته في مواقف الفشل والمعاناة التي تواجهه دون إصدار أحكام قاسية عليها وعدم توجيه النقد لها وفهم خبراته الخاصة علي أنها جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة لمعظم البشر وتجنب العزلة والسيطرة علي الأفكار والسلوكيات الجامحة وغير المنضبطة بيقظة عقلية وعقل منفتح مما يساعد الفرد علي مواجهة الخبرات السلبية التي يمر بها ويتعامل معها بموضوعية.

واشتمل كل بعد علي الآتي:

البعد الأول: اللطف بالذات، ويتضمن (١٠) عبارات، البعد الثاني: الحكم الذاتي، ويتضمن (١٠) عبارات، البعد الثالث: الإنسانية المشتركة، ويتضمن (١٠) عبارات، البعد الرابع: العزلة، ويتضمن (١٠) عبارات، البعد الخامس: اليقظة العقلية، ويتضمن (١٠) عبارات، البعد السادس: التوحد المفرط، ويتضمن (١٠) عبارات بأجمالي عدد (٦٠) عبارة في صورته الأولية قبل تحكيم المقياس. وتم التعديل وحذف اربع عبارات من قبل المحكمين وعليه اصبح المقياس قبل التطبيق على عينة حساب الكفاءة السيكومترية (٥٦) عبارة.

الأبعاد بعد التحكيم.

البعد الأول: اللطف بالذات، ويتضمن (١٠) عبارات، البعد الثاني: الحكم الذاتي، ويتضمن (١٠) عبارات، البعد الثالث: الانسانية المشتركة، ويتضمن (٩) عبارات، البعد الرابع: العزلة، ويتضمن (٩) عبارات، البعد الخامس: اليقظة العقلية، ويتضمن (٩) عبارات، البعد السادس: التوحد المفرط، ويتضمن (٩) عبارات بأجمالي عدد (٥٦).

تصحيح المقياس:

تقع الاجابة في ضوء تدرج خماسي يتراوح بين (دائما - أبدا)، وعند التعامل مع الأبعاد الفرعية للمقياس تكون كل العبارات موجبة، ويتم تقدير الدرجات ب (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الصفة التي يقيسها كل بعد فرعي، وفي حالة التعامل مع الدرجة الكلية للمقياس، تكون عبارات الأبعاد: (الثاني، والرابع، والسادس في الاتجاه السالب، ويتم تقدير درجاتها ب (١، ٢، ٣، ٤، ٥)

بعد ذلك قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة حساب الكفاءة السيكمترية للتأكد من صدق المقياس وثباته في قياس ما وضع من أجل قياسه، حيث تضمن المقياس في صورته المعدة للتطبيق على عينة حساب الكفاءة السيكمترية (٥٦) عبارة موزعة على أبعاد الشفقة بالذات وفق قياس ليكارت الخماسي، وبعد عملية حساب الكفاءة السيكمترية تم حذف العبارة رقم (٢٥) في بعد الانسانية المشتركة، لعدم ارتباطها بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، ومن ثم اصبحت عدد عبارات المقياس (٥٥) عبارة.

٢- حساب الكفاءة السيكمترية:

أولاً- الاتساق الداخلي :

(١) الاتساق الداخلي بين بنود وابعد المقياس.

اعتمدت الدراسة على الاتساق الداخلي للتأكد من صلاحية المقياس حيث تم حساب ارتباط كل مفردة (عبارة) بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، على عينة التقنين بلغت (٥٠) من طلاب المرحلة الثانوية وخارج العينة الأساسية، كما هو موضح بالجدول (٣)، حيث تم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، وفق استجابات عينة الكفاءة السيكمترية.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه

اللفظ بالذات		الحكم الذاتي		لائسانية المشترك		العزلة		اليقظة العقلية		التوحد المفرط	
المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
١	**٠.٦١	١١	**٠.٥٩	٢١	**٠.٣٤	٣٠	**٠.٣٩	٣٩	**٠.٥٥	٤٨	**٠.٣٩
٢	*٠.٢٩	١٢	**٠.٦٢	٢٢	*٠.٣٥	٣١	**٠.٦٥	٤٠	**٠.٥٣	٤٩	**٠.٥٧
٣	**٠.٥٨	١٣	**٠.٣٩	٢٣	**٠.٥٣	٣٢	**٠.٦٦	٤١	**٠.٤٥	٥٠	**٠.٣٨
٤	**٠.٨٦	١٤	**٠.٥٩	٢٤	**٠.٤٢	٣٣	*٠.٣٣	٤٢	*٠.٢٩	٥١	**٠.٤٦
٥	**٠.٧٢	١٥	*٠.٢٩	٢٥	٠.٢٠	٣٤	**٠.٤٠	٤٣	**٠.٤٥	٥٢	**٠.٣٥
٦	**٠.٥٦	١٦	**٠.٤٣	٢٦	**٠.٤٢	٣٥	*٠.٢٩	٤٤	*٠.٣٢	٥٣	**٠.٣٦
٧	**٠.٦٣	١٧	**٠.٥١	٢٧	**٠.٤٧	٣٦	*٠.٣٢	٤٥	**٠.٤٥	٥٤	**٠.٣٥
٨	**٠.٤٨	١٨	*٠.٣٢	٢٨	**٠.٥١	٣٧	**٠.٤٥	٤٦	**٠.٦٥	٥٥	**٠.٤٦
٩	**٠.٨٦	١٩	**٠.٣٩	٢٩	**٠.٤٤	٣٨	**٠.٤٤	٤٧	**٠.٦١	٥٦	**٠.٤٩
١٠	**٠.٧٥	٢٠	*٠.٣٤								

**دالة عند مستوى ٠.٠١

*دالة عند مستوى ٠.٠٥

حيث اتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبين الدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه والدلالة عند مستوى (٠.٠١) ما عدا الفقرات (٢، ١٥، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٣٣، ٣٥، ٣٦، ٤٢، ٤٤، ٥٣)، دالة عن مستوى (٠.٠٥)، مما يشير إلي وجود اتساق داخلي لفقرات المقياس بأبعادها، عدا العبارة رقم (٢٥) غير دالة وعليه تم حذفها من المقياس.

(٢) الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية :- قام الباحث بحساب معاملات الارتباط

بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في جدول (٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات وارتباطها بالدرجة الكلية

البعد	معاملات الارتباط
الطف بالذات	**٠.٧٣
الحكم الذاتي	**٠.٦٥
الانسانية المشتركة	*٠.٣١
العزلة	**٠.٥٤
اليقظة العقلية	**٠.٦٠
التوحد المفرط	**٠.٣٣

**دالة عند مستوي ٠.٠١

*دالة عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية مرتفعة، ودالة عند مستوي (٠.٠١)، (٠.٠٥) مما يشير إلى وجود اتساق داخلي لأبعاد المقياس، ومن ثم فإن أبعاد المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ويمكن ان يقيس ما وضع لقياسه نظرا لوجود نوع من التجانس الداخلي لأبعاد المقياس، والمقياس ككل.

ثانيا: صدق المقياس :

أ- صدق المحكمين:

استخدم صدق المحكمين لحساب صدق المقياس بصورته الأولية (ملحق ٢)، حيث تم عرضه على (١٠) من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية من أعضاء هيئة التدريس (ملحق ١)، وقد اشتمل على التعريف الإجرائي للشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتمت مراعاة عدة أمور أثناء تصميم المقياس منها: تقارب عدد العبارات الممثلة لكل بعد، مراعاة تنوع العبارات بتنوع المستجيبين لها حيث أن المقياس سيتم الاستجابة له من قبل عينة من طلاب المرحلة الثانوية (الذكور فقط)، استخدام قياس "ليكارت" الخماسي (Likart) (دائما - غالبا- أحيانا -نادرا- أبداً)، مراعاة تنوع المحكمين وعدم الاستئثار بجامعة دون أخرى لتنوع الرؤى، ثم طلب من أعضاء هيئة التدريس الحكم على المقياس في ضوء ما يلي:

- تحديد العبارات الغامضة، والتي لا توضح السلوك المراد قياسه.

- انتماء العبارة الإجرائي للإبعاد الشفقة بالذات في ضوء التعريف الإجرائي.
- الصياغة الملائمة لكل عبارة من عبارات المقياس.
- وضوح العبارة لغوياً وملاءمتها لعينة الدراسة والبعد الذي تنتمي إليه.
- إبداء أي ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

جدول (٦)

نسب اتفاق المحكمين على عبارات الصورة الأولية لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

البعد	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	البعد	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	البعد	رقم العبارة	نسبة الاتفاق
البعد الأول اللطف بالذات	١	٪ ١٠٠	البعد الثالث الإنسانية المشتركة	٢١	٪ ٧٠	البعد الخامس اليقظة العقلية	٤١	٪ ٩٠
	٢	٪ ٩٠		٢٢	٪ ٩٠		٤٢	٪ ١٠٠
	٣	٪ ٩٠		٢٣	٪ ٩٠		٤٣	٪ ١٠٠
	٤	٪ ٩٠		٢٤	٪ ٩٠		٤٤	٪ ١٠٠
	٥	٪ ٩٠		٢٥	٪ ١٠٠		٤٥	٪ ٩٠
	٦	٪ ١٠٠		٢٦	٪ ٩٠		٤٦	٪ ٩٠
	٧	٪ ٩٠		٢٧	٪ ٩٠		٤٧	٪ ٩٠
	٨	٪ ١٠٠		٢٨	٪ ٩٠		٤٨	٪ ١٠٠
	٩	٪ ٩٠		٢٩	٪ ١٠٠		٤٩	٪ ٧٠
	١٠	٪ ١٠٠		٣٠	٪ ٩٠		٥٠	٪ ١٠٠
البعد الثاني الحكم الذاتي	١١	٪ ٩٠	البعد الرابع العزلة	٣١	٪ ١٠٠	البعد السادس التوحد المفرط	٥١	٪ ١٠٠
	١٢	٪ ٩٠		٣٢	٪ ٩٠		٥٢	٪ ٩٠
	١٣	٪ ١٠٠		٣٣	٪ ١٠٠		٥٣	٪ ١٠٠
	١٤	٪ ٩٠		٣٤	٪ ١٠٠		٥٤	٪ ٩٠
	١٥	٪ ١٠٠		٣٥	٪ ٩٠		٥٥	٪ ١٠٠
	١٦	٪ ١٠٠		٣٦	٪ ٩٠		٥٦	٪ ٩٠
	١٧	٪ ٨٠		٣٧	٪ ٩٠		٥٧	٪ ٩٠
	١٨	٪ ٩٠		٣٨	٪ ١٠٠		٥٨	٪ ٧٠
	١٩	٪ ١٠٠		٣٩	٪ ٩٠		٥٩	٪ ٧٠
	٢٠	٪ ٧٠		٤٠	٪ ٧٠		٦٠	٪ ٩٠

وفي ضوء ما سبق تم الاتفاق على كافة عبارات المقياس عدا العبارات رقم (٢٠، ٢١، ٤٠، ٤٩، ٥٨، ٥٩)، كما هو موضح بالجدول (٦). وعليه كانت العبارات التي لم تصل لنسبة الاتفاق (٨٠ %) بين السادة المحكمين فموضحة بالجدول (٦، ٧):

حيث يتضح من جدول (٧، ٦) عدم وصول العبارات رقم (٢٠، ٢١، ٤٠، ٤٩، ٥٨، ٥٩)، على نسبة اتفاق بين السادة المحكمين تصل إلى (٨٠ %) من إجمالي عدد المحكمين، وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين (عشرة محكمين) قام الباحث بحذف هذه العبارات؛ ونتيجة لذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٥٤) عبارة بدلاً من (٦٠) عبارة، كما هو موضح بالجدولين (٧، ٦).

جدول (٧)

العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها (٨٠ %) من إجمالي المحكمين، وتم حذفها من الصورة الأولية من مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

البعد الفرعي	رقم العبارة في الصورة الأولية	العبارة	نسبة الاتفاق لم تصل ٨٠ %
البعد الثاني الحكم الذاتي	٢٠	غالبا أشعر بالذنب إذا شيء ما أزعجني.	٧٠ %
البعد الثالث الإنسانية المشتركة	٢١	عندما تسوء الأمور بالنسبة لي ، أرى الصعوبات كجزء من طبيعة الحياة يمر بها الجميع.	٧٠ %
البعد الرابع العزلة	٤٠	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين.	٧٠ %
البعد الخامس اليقظة العقلية	٤٩	عندما أفشل في أداء شيء مهم لي، أفكر في الأمر بعقلانية.	٧٠ %
البعد السادس التوحد المفرط	٥٨	أشعر بالنقص عندما أخفق في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي.	٧٠ %
	٥٩	عندما أشعر بخيبة الأمل أميل للإحساس بأن معظم الناس أكثر سعادة مني.	٧٠ %

أما عن العبارات التي طلب تعديلها من قبل السادة المحكمين فموضحة بالجدول (٨):

جدول (٨)

العبارات التي طلب تعديلها من قبل السادة المحكمين في الصورة الأولية من مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

البعد الفرعي	رقم العبارة في الصورة الأولية	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
البعد الثاني الحكم الذاتي	١٧	أنتقد نفسي علي انفعالاتي غير العقلانية والغير ملائمة.	أنتقد نفسي علي انفعالاتي غير العقلانية

يتضح من جدول (٨) ان العبارات رقم (١٧)، طلب تعديلها من قبل السادة المحكمين، وفي ضوء توجيهاتهم قام الباحث بتعديل ما يلزم من هذه العبارات كما هو موضح بالجدول (٨).

أما عن العبارات التي طلب اضافتها من قبل السادة المحكمين فموضحة بالجدول (٩):

جدول (٩)

العبارة التي تم اضافتها من قبل المحكمين في مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

البعد	العبارة التي تم اضافتها
البعد الثاني الحكم الذاتي	أنتقد نفسي علي انفعالاتي الغير ملائمة.
البعد السادس التوحد المفرط	أشعر بالإحباط في مواقف الفشل

يتضح من جدول (٩) اضافة عبارة واحدة للبعد الثاني (الحكم الذاتي)، وعبارة اخرى للبعد السادس التوحد المفرط في ضوء توجيهات السادة المحكمين (عشرة محكمين)؛ ونتيجة لذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٥٦) عبارة بدلاً من (٥٤) عبارة، كما هو موضح بالجدول (٩).

ب-صدق المحك الخارجي :

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الشفقة بالذات، إعداد/ الباحث ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات إعداد / محمد السيد عبدالرحمن وآخرون (٢٠١٥)، كمحك خارجي على مجموعة (ن=٥٠) من طلاب المرحلة الثانوية، وحصل على قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين قدرها (٠.٠٨٢)، وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يشير إلى صدق المقياس.

ثالث: ثبات المقياس :

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب التجزئة النصفية وحساب معامل الفا كرونباخ:

أ- التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين استجابات عينة حساب الخصائص السيكومترية من طلاب المرحلة الثانوية على العبارات الفردية والزوجية لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد الباحث، باستخدام معادلتى سبيرمان- براون، جيتمان Spearman - Brown & (Gutman)، حيث بلغت معامل الارتباط سبيرمان- براون (٠.٦٨)، وجاءت قيمة معادلة جتمان (٠.٦٧)، وهي قيم مرتفعة، مما يشير إلى ثبات المقياس.

ب- معامل الفا كرونباخ:

وفيهما تم حساب معامل الثبات لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية (ن=٥٠)، حيث بلغت قيمته (٠.٦٥) وهو معامل ثبات مرتفع، مما يوحى بتوافر شروط الثبات بالنسبة للمقياس.

ج- طريقة إعادة التطبيق:

قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس على نفس المجموعة (٥٠) من طلاب المرحلة الثانوية بفارق زمنى (١٥) يوما، وتم حساب معامل الارتباط بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني وكانت قيمته (٠.٨٥)، مما يؤكد ثبات المقياس .

٣- برنامج البحث: " البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية".

اعتمد الباحث في إعداد البرنامج الإرشادي الانتقائي على مكونات وممارسات الشفقة بالذات كذلك أيضا على فنيات إرشادية متنوعة، تم تنسيق مراحلها، وأنشطتها، وخبراتها، وإجراءاتها وفق جدول زمني تقدم في صورة جلسات إرشادية جماعية، وفي ضوء علاقة إرشادية، وجود نفسي، واجتماعي آمن يتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية المشاركة الإيجابية والتفاعل المثمر بهدف تنمية الشفقة بالذات وتحسين المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

مصادر إعداد البرنامج.

تم إعداد البرنامج الإرشادي في ضوء الاطلاع علي المصادر التالية:

- ١- الرجوع إلي الأبحاث والمقالات العلمية التي تناولت الشفقة بالذات والتدخلات العلاجية المرتكزة علي ومنها : المسار اليقظ نحو التعاطف مع الذات The Mindful Path to Self-Compassion (Germer, 2009) ، والشفقة بالذات في الممارسات الإكلينيكية

Self-Compassion in Clinical Practice (Germer, & Neff, 2013).

- ٢- الاطلاع علي بعض الدراسات السابقة في مجال العلاج القائم علي الشفقة بالذات سواء التي هدفت إلي تنمية الشفقة بالذات ،وبعض المتغيرات الإيجابية في الشخصية ، أو خفض بعض الأعراض المرضية ،والاستفادة من البرامج العلاجية التي وردت بها مثل.

- دراسة سهام عبد الغفور عليوة (٢٠١٧) Mantelou, A & Karakasidou, E .
(2017)، دراسة Karen Bluth ,Tory A. Eisenlohr-Moul (2017)، دراسة
Karakasidou, & Stalikas (2017)، فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨).

- ٣- الاطلاع علي بعض الدراسات الخاصة بالإرشاد الانتقائي سواء التي هدفت إلي تنمية بعض المتغيرات الإيجابية في الشخصية ، أو خفض بعض الأعراض المرضية ،والاستفادة من البرامج العلاجية التي وردت بها مثل دراسة عبدالله بن علي وسالم بن محمد (٢٠١٤)، دراسة سالم بن محمد المفرجي (٢٠١٥). دراسة فاطمة خليفة السيد (٢٠١٦)، دراسة فيصل بن صالح الزهراني (٢٠١٧).

- ٣- الرجوع إلي الإطار النظري للدراسة الحالية ، وما تضمنه من مفاهيم وأسس نظرية للشفقة بالذات.

أهداف البرنامج:

أ- الهدف العام :

وتنقسم أهداف البرنامج الحالي إلي.

- ١- هدف تنموي :حيث يهدف البرنامج إلي تنمية بعض الخصائص الإيجابية لشخصية عينة من طلاب المرحلة الثانوية وذلك من خلال تنمية كل من الشفقة بالذات والمرونة النفسية لديهم.

٢- **هدف وقائي:** باعتبار أن تنمية جوانب الشخصية الإيجابية يمكن أن يحقق الصحة النفسية للفرد وتوافقه النفسي ويجنبه كثير من المشكلات والاضطرابات النفسية.

ب- الأهداف الإجرائية:

- ١- أن يتعرف الطلاب علي مفهوم الشفقة بالذات كأحد المفاهيم التي تنتمي إلي علم النفس الايجابي.
- ٢- أن ينمي الطالب الوعي باللحظة الحاضرة ، وعدم التوحد المفرط مع خبرات الفشل.
- ٣- أن ينمي الطالب مفهوم الذات الإيجابي.
- ٤- أن يتدرب الطلاب علي الحوار الذاتي وتنمية مهارة ضبط الذات .
- ٥- أن يمارس الطالب مهارات الاسترخاء واتخاذ القرارات بطريقة علمية.
- ٦- أن يتمكن الطالب من استخدام مهارات التواصل مع الآخرين بأسلوب الحوار والمناقشة والإقناع.
- ٧- أن يتعلم طريقة جديدة للتعامل مع الذات برفق بدل من نقدها والقسوة عليها.
- ٨- أن يتدرب الطلاب علي السيطرة الذاتية في المواقف الضاغطة.
- ٩- أن يدرك الطلاب أهمية التفاعل بين أعضاء المجموعة والآخرين والتأثير فيهم والتأثر بهم.
- ١٠- أن يستطيع الطالب الاستمتاع بحياته من خلال التركيز علي الانفعالات الايجابية.
- ١١- أن يدرك الطالب أن المعاناة أمر حتمي، والنظر إلي المشكلات في سياق الخبرة الإنسانية المشتركة.
- ١٢- أن يتمكن الطلاب من التعرف علي جوانب قوتهم وضعفهم.
- ١٣- أن يتعرف الطلاب علي تحديد وتقييم أفكارهم وخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث المضطربة والمؤلمة.
- ١٤- أن يتمكن الطالب من التخلص من التوترات العضلية المصاحبة للقلق والضغط النفسية.
- ١٥- أن يستطيع الطالب استبدال الأفكار والمشاعر السلبية بأخرى إيجابية بناءة.

الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

يتضمن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية مجموعة من الاساليب والفنيات الإرشادية تم انتقاؤها لخدمة اهداف البرنامج وسوف يقوم الباحث باستعراض هذه الفنيات والأساليب الارشادية موضحا طريقة استخدامها :

١ - المحاضرة والمناقشة الجماعية:

تعد المناقشات الجماعية من الأساليب الفنية الإرشادية الهامة في كل النظريات النفسية وتأخذ طابع التفاعل اللفظي المنظم في موقف إرشادي وتعليمي تعاوني مشترك يتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية فرصة للتعبير عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم. ويؤكد (حامد عبد السلام زهران، ١٩٨٠، ٣٠٧) بأن أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية يؤدي إلى نتائج هامة في تعديل اتجاهات العملاء نحو أنفسهم والآخرين ومشكلاتهم.

٣-فنية كتابة الخطاب الحاني الموجه للذات:

وفي هذه الفنية يطلب من المسترشد أن يقوم بكتاب رسالة يخاطب فيها ذاته، تدور حول قصة، أو موضوع يشعر فيه بالسوء، ويجب أن تكون هذه الرسالة من وجهة نظر صديق وهمي، أو متخيل، ويتعامل مع ذاته في هذه الرسالة، وكأنه صديق حميم، بحيث تتضمن مشاعر المودة، والتقبل، ويعيد قراءتها مرتين في الأسبوع، وبخاصة قبل الجلسة التالية Smeets, Neff, (Alberts, & Peters, 2014, 801)

٤-فنية حوار الكراسي الثلاثة:

وتعد فنية حوار الكراسي الثلاثة من الفنيات التي لعبت دورا كبيرا في تنمية الشفقة بالذات من خلال خفض حدة النقد الذاتي، وقد تم تدريب المشاركين عليها، وأبدوا استمتاعهم بهذا النشاط، وتعتمد هذه الفنية بشكل كبير على فنية الكرسي الخالي المستوحاة من العلاج الجشطلتي، وتهدف إلى مساعدة العملاء على تحدي المعتقدات النقدية الذاتية بشكل يسمح لهم بأن يكونوا أكثر تعاطفا مع ذواتهم، وفي هذا التمرين، يجلس العملاء على كراسي مختلفة للمساعدة على الاتصال بجوانب متعارضة في ذواتهم، ويعبر كل جانب عما يشعر به في الوقت الحاضر: الكرسي الأول يمثل: صوت نقدك الذاتي الداخلي ، والكرسي الثاني يمثل الصفة المنتقدة، أو التي يشعر معها الفرد بالفشل، بينما يمثل الكرسي الثالث صوت الحكمة (Neff , 2018).

٥-فنية التأمل الحنون:

وتتضمن هذه الفنية استخدام عبارات عقلية تركز علي بناء الرغبة في ان يكون الفرد سعيدا ،ومتحررا من المعاناة ،وانه بإتباع وممارسة هذه الفنية ،يصبح الأفراد قادرين علي تطوير الاتجاهات الإيجابية ،ومشاعر الحب ،والتعاطف نحو الذات أولا ،ثم توسيع الدائرة لتشمل الآخر.

(Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011, 1127).

٦- التنفيس الانفعالي:

من الأساليب الفنية التي تنتمي للاتجاه التحليلي .

يعرف التنفيس الانفعالي أحيانا باسم "التفريغ أو التطهير الانفعالي". وهو إجراء هام في عملية الإرشاد النفسي والتنفيس الانفعالي يقصد به التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعاليا، ويتضمن تفريغ العميل ما بنفسه من انفعالاته، أي أنه يعتبر بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية، وتفريغ للحمولة النفسية.

فوائد التنفيس الانفعالي في عملية الإرشاد:

يفيد التنفيس الانفعالي في عملية الإرشاد على النحو التالي:

- تخفيف ضغط الكبت حتى لا يحدث انفجار وحتى لا يتصدع وينهار بناء الشخصية.
- التخلص من التوتر الانفعالي، عندما يحدث لدى العميل ما يشبه "الانفتاح الانفعالي".
- اختفاء أعراض العصاب.

- إزاحة الحمولة النفسية الانفعالية الزائدة عن كاهل العميل ونحن نعلم أن الخبرات النفسية والأحداث الشخصية والذكريات والصراعات اللاشعورية بمصاحبتها الانفعالية المكبوتة تعتبر بمثابة حمولة نفسية داخلية. ولا بد أن تتناسب الحمولة النفسية للعميل مع قوته وطاقته وقدرته على التحمل، ويفيد التنفيس الانفعالي في التخلص من الحمولة النفسية والشحنة الانفعالية الزائدة عن طاقة التحمل وخاصة إذا كانت القوة محدودة ومع مرور الزمن

(حامد عبد السلام زهران، ١٩٩٨، ٢٨٠-٢٨٢).

٧- النمذجة:

فنية إرشادية تنتمي إلي نظرية التعلم الاجتماعي والتي تعرف كذلك بالتعلم بالملاحظة.

غالبا ما يتأثر سلوك الفرد بسلوك الآخرين فالإنسان يتعلم العديد من الأنماط السلوكية مرغوبة كانت أو غير مرغوبة، من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم. ويسمى التغيير في سلوك الفرد الذي ينتج عن ملاحظته لسلوك الآخرين بالنمذجة. كذلك تسمى عملية التعلم هذه بمسميات مختلفة منها: التعلم بالملاحظة، التعلم الاجتماعي، التقليد، التعلم المتبادل (هالة خير اسماعيل ٢٠١٤، ٢٣٥)

ويعتبر (محمد احمد سغان ٢٠٠٣، ٤١٦)، النمذجة لدى ألبرت باندورا الذي تنتسب إليه هذه الفنية من خلال ملاحظة سلوك الآخرين وتستخدم النمذجة في الإرشاد والعلاج النفسي لتحقيق غرضين هما: زيادة السلوك أو إنقاص السلوك.

يقوم هذا الأسلوب على أن الإنسان يستطيع اكتساب أنماط سلوكية معقدة من خلال ملاحظة أداء النماذج المناسبة، ويمكن استخدامه في اكتساب الملاحظ سلوكيات جديدة لم تكن عنده من قبل أو في خفض أو زيادة سلوكيات موجودة أصلاً لدى الملاحظ (سلوى عبد الباقي، ٢٠٠٦، ٢٠٩).

والتعلم بالنموذج يشير إلى تعلم الاستجابات أو الأنماط السلوكية الجديدة عن طريق، ملاحظة سلوك الآخرين، أو من خلال ملاحظة النموذج (سامي ملحم، ٢٠٠٦، ٣٦١).

٨- لعب الدور:

يعد لعب الدور من الأساليب الإرشادية الفنية المستخدمة في النظريات السلوكية المعرفية، وينتمي أسلوب لعب الدور لنظرية باندورا في التعلم الاجتماعي، ويرتبط بأسلوب النمذجة بالمشاركة.

ولعب الدور هو أحد أساليب التعلم الاجتماعي الذي يتضمن تدريب الفرد على أداء جوانب من السلوك الاجتماعي، عليه أن يتقنها ويكتسب المهارة فيها. ويعتبر لعب الدور من الأجزاء الهامة في العلاج المعرفي السلوكي، يستخدم كأسلوب في العلاج لإعطاء الفرد فرصة مناسبة لممارسة التعايش، والتدريب على تحمل الإحباط والتحكم في الغضب واختبار الحلول المتعددة للمشكلة. كما يتضمن لعب الدور تصميم حدث مفتعل، من خلال المواقف المثيرة للغضب والإحباط (صلاح الدين عبود، سحر عبود، ٢٠٠٣، ٣٥٥).

ولعب الدور كفنية إرشادية تتيح المجال للمسترشد بأن يقوم بأداء أنماط سلوكية نموذجية

وللعب الدور عدة مميزات منها ما يلي:

- ينمي التواصل بكل صورة
- ينمي التفاعل الاجتماعي
- ينمي مهارة التعاون والمواجهة
- يحفز على المناقشة (آمال عبد السميع باظه، ٢٠١٢، ٢٠٥ - ٢٠٦).

٩- إعادة البناء المعرفي:

من الأساليب المهمة لتحسين إدراكات الفرد وتصوراته والأسباب التي تقف وراء هذه الأفكار والجوانب المعرفية لديه، وتعرف أيضا بالاستبصار (سامي محمد ملحم، ٢٠١٥).

١٠- التعزيز:

يعد التعزيز من أكثر الفنيات الإرشادية استخدامًا وتأثيرًا على السلوك، والتعزيز ينتمي إلى الإرشاد السلوكي كمصطلح وانتماء نظري إلا أنه شائع الاستخدام في أغلب النظريات كمارسة إرشادية. وقد احتل التعزيز مكانًا بارزًا في كل نظريات الاتجاه السلوكي ويرى حامد عبدالسلام زهران (١٩٨٠ ، ٩١) أن "سكينر ركز على قيمة التعزيز وذكر أن تعلم أي سلوك يجب أن يقسم إلى خطوات صغيرة متتابعة وتعزز كل خطوة تتم بنجاح وكل خطوة يجب أن يتم تعلمها بدرجة صحيحة وتعزيز قبل الانتقال إلى الخطوة التالية".

هو إجراء يترتب عليه احتمال زيادة حدوث السلوك في المستقبل وذلك في المواقف المماثلة، فعندما يتم تعزيز سلوك معين فهذا يعني زيادة احتمال حدوثه في المستقبل، حيث يعود هذا السلوك على الفرد بنتائج إيجابية أو ينقذه من التوابع السلبية التي من الممكن أن يزداد حدوثها في المواقف المماثلة (عمر عبد الرحيم نصر الله، ٢٠٠٢، ٣٦٠ - ٣٦١).

وبذلك فهو أي حدث يزيد بوقوعه احتمالية أن يستدعي المثير استجابة ما في الفرص التالية؛ حيث يعمل على تقوية وتدعيم وتثبيت السلوك عن طريق الإثابة، فالسلوك يتعلم ويقوي ويثبت إذا ما تم تعزيزه (إخلاص محمد عبد الحفيظ، ٢٠٠٢، ٦١).

١١- الحوار الذاتي:

تتمثل هذه الفنية في الحوار الداخلي أو الرسالة التي نخاطب بها أنفسنا سواء كانت الرسالة سلبية أو إيجابية، وهي الرسالة التي نرسلها إلى أنفسنا دون صوت، أو بصوت منخفض، كأن نقول لأنفسنا عمل جيد، ممتاز وهي رسالة إيجابية، مما يشعرنا بمزيد من الإيجابية، وقد تكون الرسائل سلبية مثل أنا أخفق دائما، ولن أستطيع إقامة علاقات اجتماعية جيدة. (سميرة محمد شند، ٢٠٠٥، ٢٣٤).

١٢- الاسترخاء:

ويقصد به الاسترخاء المنظم، للتخلص من التوتر والانفعال والقلق، والاسترخاء يغير من طريقة إدراك البيئة، حيث يحولها إلى عنصر أقل تهديدا.

ومن مظاهر الاسترخاء في المنزل أن يجلس الشخص مسترخيا على أريكة أو مستلقيا على سرير، في جو هادئ، ويمكن أن يفعل الشخص ذلك أيضا في العمل حيث يجلس، في فترات راحة، مسترخيا على مكتبه.

ويلاحظ أن مع التكرار والتعود، تتكون رابطة بين إرادة الاسترخاء واستجابة الاسترخاء واختفاء التوتر (حامد عبد السلام زهران، ١٩٩٨، ٤٠٢).

١٣ - القصة :

وتعتبر القصة صورة من صور الأدب فيه معلومات وخيال وحوار وأشخاص وله قواعد وأصول وعناصر فنية تثير الخيال ولها مقدمة ووسط ونهاية، وتقدم للأطفال واقع الحياة بطريقة مبسطة وملموسة في سياق أحداث وحوارات وأفكار وحلول المشكلات ونقل الخبرات ومهارات للغير قد تكون متطابقة أو مخالفة لما لديه من خبرات ومعلومات (آمال عبد السميع باظه(أ)، ٢٠١٣، ١٧٩).

١٤ - التغذية الراجعة:

التغذية الراجعة بأنها طريقة لتزويد الشخص بالمعلومات الكافية المتصلة بشخصيته ومشكلته، ومن خلال هذه المعلومات يمكن تقييم السلوك السابق المطلوب تعديله، وتقييم محاولات الشخص في تحقيق هذا التعديل الجديد بناء على التقييم السابق. حيث تشير الدراسات إلى فاعلية هذه الوسيلة في تنمية فاعلية الذات (سميرة محمد شند، ٢٠٠٥، ٢٣٤).

يتم استخدام فنية التغذية الراجعة لمقارنة سلوك المسترشد في حالات ثلاث السابق، الحالي. المطلوب الوصول إليه)، ويستخدم لذلك مستويات أخرى، وفي ضوء هذه المقارنة يتم معرفة الأهداف التي تم تحقيقها والأهداف التي لم تتحقق، ومن الأنماط السلوكية المستخدمة عند ممارسة هذه الفنية:

- أ- تدعيم وتثبيت الأفكار والسلوكيات المرغوبة، مع تقديم تفسير على صحتها.
- ب مناقشة الأفكار والسلوكيات غير المرغوبة مع تقديم تفسير على عدم صحتها
- ج- إعطاء بدائل مرغوبة وواقعية للأفكار والسلوكيات غير المرغوبة.
- د- تزويد المسترشد بمعلومات عن مقدار ما حققه من نجاح (محمد أحمد سفان، ٢٠٠٧، ٦٤).

جدل (١٠)

ملخص لمحتوي البرنامج الإرشادي الانتقائي والفنيات المستخدمة وزمن الجلسة.

رقم الجلسة	الأهداف العامة	الأهداف الاجرائية	الفنيات المستخدمة	الأنشطة	زمن الجلسة	الأدوات	وسيلة التقويم
١	تعارف وتمهيد للبرنامج	- أن يتحقق التعارف بين الباحث والمشاركين - أن يتعرف أعضاء المجموعة علي أهمية البرنامج الإرشادي وأهدافه وأسلوب الممارسة. - إقامة علاقة ودية وتحقيق الألفة والثقة المتبادلة بين الباحث وأعضاء المجموعة. - الاتفاق علي موعد الجلسات الإرشادية.	المحاضرة – المناقشة الجماعية		٤٥ دقيقة	كروت تعارف	
٢	حديث الذات السلبي	- أن يستطيع أعضاء المجموعة الإرشادية علي التحدث عن أنفسهم - أن يتدرب أعضاء المجموعة علي التخلص من المشاعر السلبية تجاه النفس - أن يفهم أعضاء المجموعة أنفسهم بصورة أعمق.	المناقشة والحوار – العصف الذهني – الإصغاء	١- نشاط التخلص من الأحداث المؤلمة والمشاعر المصاحبة لها وتزويد الأعضاء بمهارة الثقة بالنفس عن طريقة تشعرهم بالسيطرة والتغيير في مجري حياتهم. ٢- نشاط بث روح الأمل والتحدي والإصرار علي تجاوز المعوقات التي تعترض طريقهم كي يعززوا ثقتهم بأنفسهم.	٦٠ دقيقة	أقلام – أوراق – سبورة- استمارة تحديد الأفكار اللاعقلانية	• اختار موقفا أو حدثا معينا وحدد الأفكار اللاعقلانية، للعمل علي تنفيذها ودحضها -الموقف أو الحدث: -الفكرة العقلانية: -الفكرة اللاعقلانية: -نتائج الفكرة اللاعقلانية:
٣-٤	الشفقة بالذات ومكوناتها	- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية علي مفهوم الشفقة بالذات ومكوناته والمتغيرات المرتبطة به ومدى تأثيره علي حياة الأفراد - أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية بالفرق بين الشفقة بالذات والشفقة علي الذات - أن يتدرب أعضاء المجموعة علي كيفية ممارسة الشفقة بالذات. - ان يناقش بعض المواقف الحياتية التي يمكن أن تستخدم فيها الشفقة بالذات	المحاضرة – المناقشة الجماعية – التأمل الحنون -التعزيز	١- نشاط استراحة الشفقة بالذات	١٠٥ دقيقة	سبورة –أوراق – أقلام –حاسب آلي – جهاز عرض-مقطع فيديو.	١-تكليف الأعضاء برصد بعض المواقف المؤلمة التي مرو بها والتعامل معها عن طريق ممارسة الشفقة بالذات. ٢-يطلب الباحث من المشاركين ممارسة تمرين استراحة الشفقة بالذات بالمنزل.

٥	اللفظ بالذات	- أن يتعرف أعضاء المجموعة باللفظ بالذات وإكساب وتنمية مهاراتهم تجاه عملية اللفظ بالذات - أن يتدرب أفراد المجموعة علي تقبل الذات بدفء وحب بدل من نقدها والقسوة عليها في مواقف الفشل والمواقف الضاغطة.	المحاضرة- المناقشة- القصص – التعزيز- الخطاب الحاني- الحوار الذاتي	١- نشاط كيف تتعامل مع صديق	٥٠ دقيقة	سبورة –أوراق – أقلام	- تم تكليف المشاركين بتمرينهم في المنزل والذي كان عبارة عن الكتابة اليومية لمذكرات التعاطف الذاتي التي تشمل نقاط الضعف أو الأحداث الصعبة.
٦	تأمل العطف المحب	- أن يتعرف المشاركون علي تقنية العطف المحب. - ان يتدرب أعضاء المجموعة علي تأمل العطف المحب .	الحوار والمناقشة – التأمل الحنون -النمذجة - التعزيز	١-نشاط تأمل العطف المحب نحو الذات	٤٥ دقيقة	سبورة –أوراق – أقلام	- تم تكليف المشاركين بتمرينهم في المنزل والذي كان عبارة عن الكتابة اليومية لمذكرات التعاطف الذاتي التي تشمل نقاط الضعف أو الأحداث الصعبة.
٧	التنفيس الانفعالي	-التخفيف من الضغط والتوتر. -ان يتدرب المشاركون علي كيفية تفريغ الطاقة السلبية لديهم.	المحاضرة – المناقشة – والحوار- التعزيز- الواجب المنزلي	١-نشاط لتدريب المشاركين علي كيفية تفريغ الطاقة السلبية لديهم	٤٥ دقيقة	سبورة –أوراق – أقلام	يطلب الباحث من كل فرد كتابة أهم الاعراض التي يعاني منها وتشعره بالضيق والتوتر و كيف يواجهها.
٨	الناقد والمراقب والرحيم	- أن يكتسب الأعضاء مهارات ضبط الاندفاع في طريقة مواجهة المشكلات. - أن يتدرب أعضاء المجموعة على تمرين الناقد والمراقب والرحيم.	المحاضرة – المناقشة – فنية الكراسي الثلاثة – النمذجة – لعب الأدوار وقلبها	١-نشاط التدريب علي تقنية الناقد والمراقب والمحب	٦٠ دقيقة	أقلام – ورق- كراسي	تم تكليف المشاركين بتمرينهم في المنزل والذي كان عبارة عن الكتابة اليومية لمذكرات التعاطف الذاتي التي تشمل نقاط الضعف أو الأحداث الصعبة.
٩-١٠	الاسترخاء	-أن يتدرب أعضاء المجموعة علي كيفية الاسترخاء -أن يتعرف أعضاء المجموعة علي أهمية الاسترخاء في المواقف الضاغطة -أن يكتسب الأعضاء مهارات ضبط الاندفاع والغضب في المواقف الضاغطة	المحاضرة – المناقشة – الجماعية – الاسترخاء التنفيس الانفعالي – النمذجة – لعب الأدوار وقلبها	التدريب علي ممارسة الاسترخاء للحد من الضغوط والتوتر	٩٠ دقيقة	سبورة –أوراق – أقلام –كراسي	التدرب علي ممارسة أسلوب الاسترخاء في المنزل وتم توزيع قائمة التدريب على الاسترخاء العضلي لسهولة تطبيقه ووضوح تعليماته.
١١	التأمل	-أن يناقش المشاركون دور العقل البشري في عملية التفكير والتدبر والتأمل. -أن يتعرف المشاركون علي تقنية التأمل. - أن يطبق المشاركون تمارين التخيل .	الحوار والمناقشة – التأمل الحنون النمذجة- التغذية الراجعة – الواجبات المنزلية.	نشاط عن التأمل بهدف اكساب العقل درجة من الوعي والجسم الراحة والهدوء	٤٥ دقيقة		اختار موضوعا أو فكرة محببة لديك، واجلس جلسة مناسبة للتأمل في مكان هادئ ومريح، ومارسوا تمرين التخيل مع توظيف عبارات حديث الذات الإيجابي.
١٢	الخطاب الحاني	-ان يتعرف المشاركون علي العيوب التي تشعرهم بعد الكفاءة. -أن يتدرب المشاركون علي كيفية اكتشاف الشفقة بالذات من خلال الكتابة.	الحوار والمناقشة – الخطاب الحاني النمذجة- التغذية الراجعة .	نشاط يتيح للطلاب اكتشاف الشفقة بالذات من خلال الكتابة	٤٥ دقيقة	سبورة –أوراق – أقلام .	يطلب المرشد من الاعضاء التدريب علي تمرين الناقد والمراقب والرحيم بالمنزل.
١٣	اليقظة العقلية	- ان يتعرف علي ماهية اليقظة العقلية وتنمية مهارتها التي تساعد علي --	الحوار والمناقشة- اعطاء التعليمات-	نشاط تأمل النظر والتركيز علي شيء واحد فقط دون الانشغال بأي شيء آخر مما	٥٠ دقيقة	سبورة –أوراق – أقلام –مقطع فيديو-	اختار هدفا لتطبيق تمرين تأمل النظر أو التركيز، وسجلوا ملاحظاتهم بعد ممارسة التمرين في سجل

			يساعدني علي الوعي الذاتي	النمذجة- التغذية الراجعة.	إدراك الخبرة المولمة من منظور متزن للتغلب عليها والنظر إليها كمصدر للتعلم واكتساب الخبرات -أن يتعرف أعضاء المجموعة علي أبعاد اليقظة العقلية. -أن يطبق المشاركون تدريب تأمل النظر او التركيز		
١٤- ١٥	اليقظة العقلية في حياتنا اليومية	- أن يمارس الطلاب اليقظة بطريقة صحيحة أثناء (المشي- التنفس - الأكل -الاستماع)	الحوار والمناقشة- النمذجة- التعزيز - لعب الدور	نشاط المشي اليقظ- التنفس اليقظ-الكل اليقظ-الاستماع اليقظ هذا يساعدنا علي الوعي الذاتي وعدم الحكم علي الاشياء بطريقة خاطئة	٩٠ دقيقة	سبورة -أوراق - أقلام	يطلب المرشد من الاعضاء التدرب علي مهارة اليقظة العقلية(المشي اليقظ -التنفس اليقظ-الأكل اليقظ-الاستماع اليقظ) بالمنزل.
١٦	الاستكشاف الداخلي للجسم	-أن يميز المشاركون بين الأوضاع المختلفة لممارسة تمرين مسح الجسم. -أن تطبق المشاركون تمرين الاستكشاف الداخلي او مسح الجسم. - ان يمارس المشاركون التنفس بعمق. -ان يركز المشاركون الانتباه على أجزاء من الجسم لزيادة الوعي الداخلي بها.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - النمذجة- التعليمات الذاتية - لعب الأدوار وتبادلها - التعزيز.	نشاط مسح الجسم اليقظ وهو التركيز علي جزء معين في الجسم وأن تركز تفكيرك علي مما يساعد علي التعمق في حياتك وعدم الحكم المتسرع علي الآخرين	٦٠ دقيقة	سبورة -أوراق - أقلام	يطلب المرشد من أعضاء المجموعة تطبيق تمرين الاستكشاف الداخلي " التركيز علي جزء معين من الجسم مثل الفك وكيف يرتبط بالرأس وما هي العضلات التي يربطها، ويحركها لمدة عشر دقائق مرتين يوميا" وتسجيل آراءهم و شعورهم حول ذلك.
١٧	المعتقدات اللاعقلانية كإعاقة للضغط والاحباط	- أن يكتسب المشاركون مهارات تمكنه من التغلب علي الصعوبات وتجاوز الأحداث الضاغطة -أن يتدرب علي كيفية مواجهة المواقف الصعبة بعزيمة وثبات -مساعدة المشاركين على مقاومة اليأس والاحباط -تعزيز التفاؤل لدي أفراد المجموعة	المحاضرة - والتعزيز -		٤٥ دقيقة	سبورة -أوراق - أقلام- .	يطلب الباحث من المشاركين كتابة الفوائد التي تم الاستفادة منها في هذه الجلسة وعرضها علي المرشد في الجلسة القادمة
١٨	الاسترخاء الذهني	-أن يتدرب أعضاء المجموعة علي كيفية الاسترخاء الذهني -أن يتعرف أعضاء المجموعة علي أهمية الاسترخاء الذهني وفوائده -أن يفهم الطالب مشاعره. -أن يقدر الطالب مشاعر الآخرين ويشاركها معهم.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - الحوار الذاتي - لعب الدور - التعليمات الذاتية.	نشاط عن كيفية الاسترخاء الذهني لتفريغ الطاقة السلبية وصفاء ذهن	٤٥ دقيقة	سبورة -أوراق - أقلام- كراسي.	يطلب الباحث من الاعضاء التدرب علي مهارة الاسترخاء الذهني بالمنزل.
١٩	التعاطف مع الآخرين ومشاركة المشاعر	-أن يفهم الطالب مشاعره. -أن يقدر الطالب مشاعر الآخرين ويشاركها معهم.	المحاضرات-المناقشة والحوار- العمل في مجموعات - القصة.	نشاط قصة يقصها الباحث علي الاعضاء ثم يطلب من كل فرد الاجابة عن بعض الاسئلة لتنمية مشاعر التعاط لديهم	٤٥ دقيقة	سبورة -أوراق - أقلام.	يطلب الباحث من المشاركين موقف مرت به كنت بحاجة الي مساعدة من الآخرين أن يحسوا بك وبمشاعرك لكن مل يحدث ذلك وما كان شعور في ذلك الموقف.

٢٠	الإنسانية المشتركة وحتمية المعاناة	- ان يتعرف أعضاء المجموعة بمفهوم الإنسانية المشتركة وإكساب وتنمية مهارتهم تجاه عملية اللطف بالذات - ان يعرف أعضاء المجموعة بأن المعاناة هي طبيعة موجودة عند معظم البشر.	المحاضرات-المناقشة- الأسئلة المفتوحة		٥٠ دقيقة	سبورة -أوراق - أقلام	اكتب رسالة لنفسك من منظور صديق وهمي محب دون قيود أو شرط.
٢١	الدعم الاجتماعي وأهمية وجود العلاقات في حياتنا	- أن يدرك أعضاء المجموعة الإرشادية لخطورة السلوك الفردي والانعزالية. - أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية على مهارة الاستماع والتواصل الجيد مع الآخرين. - أن يمارس أعضاء المجموعة الإرشادية لعمليات التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية	المحاضرات-المناقشة- النمذجة- حل المشكلات- إعادة البناء المعرفي.	نشاط يتدرب عليه المشاركون للتعبير عن المشاعر الايجابية و السلبية بطريقة لفظية وغير لفظية	٥٠ دقيقة	سبورة -أوراق - أقلام	كتابة تقرير ذاتي عن الإيجابيات في الشخصية ، كيف يمكن تقويتها وحسن استغلالها. -من الجوانب الايجابية في حياتي. -يمكن أن أنميها عن طريق . -يمكن توظيفها في
٢٢	تحديد ما نريده لتحفيز أنفسنا	- ان يكتسب المشاركون مهارات تمكنه من كيفية تحفيز أنفسهم بالطريق الصحيحة. - أن يتدرب المشاركون على مهارة تحفيز أنفسهم.	المحاضرات-المناقشة- النمذجة- حل المشكلات- إعادة البناء المعرفي.	نشاط تحديد موقف استخدمت فيه نقدك الذاتي ثم اعد حوارك الداخلي بطريقة أكثر لطفا لتشجيع نفسك وتحفيزها.	٥٠ دقيقة.	سبورة -أوراق - أقلام	-فكر في موقف حدث لك استخدمت فيه نقدك الذاتي وأع صياغ حوارك الداخلي وفقا لما تدربنا عليه اثناء الجلسة
٢٣	التركيز على الحاضر هنا و الآن	- أن يركز المشاركون على الحاضر هنا. - أن يطور المشاركون مهارة كيفية التخلص من الأفكار السلبية. - أن يمارس المشاركون تمرين(دع الأفكار تتلاشى).	المحاضرات-المناقشة- النمذجة- إعادة البناء المعرفي- التغذية الراجعة	نشاط دع الأفكار تتلاشى وهو يركز على ترك الأفكار الغير عقلانية والتركيز على اللحظة الحاضرة	٥٠ دقيقة	سبورة -أوراق - أقلام	الواجب المنزلي: ملاحظة الأفكار التي تراودنا في المواقف المختلفة وتسجيلها، وما هو شعورنا تجاه تلك الأفكار، وكيف يكون سلوكنا عندما تراودنا هذه الأفكار.
٢٤	الجلسة الختامية	-تشجيع الطلاب على ممارسة ما تم التدرب عليه في حياتهم اليومية. تقديم عمل المجموعة. -تقديم الشكر لأفراد العينة على الالتزام والمشاركة في البرنامج. -تطبيق المقاييس البعدية. -إنهاء الجلسات.	المناقشة والحوار		٦٠ دقيقة	سبورة -أوراق - أقلام.	

رابعاً: إجراءات الدراسة.

- تلخصت إجراءات الدراسة في مجموعة من الخطوات التي يمكن تحديدها فيما يلي:
- على فعالية برنامج ارشادي انتقائي (متغير مستقل) لتنمية الشفقة بالذات (متغير تابع أول)، لتحسين المرونة النفسية (متغير تابع ثاني)، لدى طلاب المرحلة الثانوية
 - ١- الاطلاع على الدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة: الشفقة بالذات، المرونة النفسية، الارشاد الانتقائي، والاستفادة منها في كتابة الاطار النظري للدراسة، واختيار الأدوات المناسبة وفق خصائص وسمات عينة الدراسة، واعداد الادوات الاخرى في ضوء تلك الدراسات.
 - ٢- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاساسية.
 - ٣- ضبط عينة الدراسة الاساسية في ضوء عدة متغيرات: العمر الزمني، مستوى الشفقة بالذات، مستوى المرونة النفسية.
 - ٤- تطبيق القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الشفقة بالذات، ومقياس المرونة النفسية.
 - ٥- تطبيق البرنامج الارشادي الانتقائي (اعداد الباحث) بعدد ٢٤ جلسة لمدة ٨ أسابيع على المجموعة التجريبية فقط.
 - ٦- تطبيق القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الشفقة بالذات، ومقياس المرونة النفسية.
 - ٧- تطبيق القياس التتبعي للمجموعة التجريبية فقط بعد فترة زمنية قدرها ٣٠ يوماً على مقياس الشفقة بالذات، ومقياس المرونة النفسية.
 - ٨- مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة.
 - ٩- وضع مجموعة من التوصيات في ضوء نتائج الدراسة.

خامساً: الاساليب الاحصائية المستخدمة

- استخدمت الدراسة العديد من الاساليب الاحصائية والتي يمكن توضيحها كما يلي:
- ١- الاساليب الاحصائية المستخدمة في حساب الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة:
 - أ- معامل الارتباط بيرسون للتأكد من صدق الاختبار ومدى ارتباط كل بند من بنود الاختبار بالاختبار ككل.
 - ب- معامل سبيرمان براون لحساب ثبات أداة الدراسة بقانون التجزئة النصفية.
 - ج- معامل ثبات الفا كرونباخ لحساب ثبات أداة الدراسة.
 - ٢- الاساليب الاحصائية المستخدمة في اختبار صحة الفروض:
 - أ- اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين وغير مرتبطتين.
 - ب- اختبار (ويلكوكسون) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

أولاً: نتائج الفرض الأول.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني.

ثالثاً: تفسير نتائج الفرض الأول والثاني.

رابعاً: تفسير نتائج الفرض الثالث.

خامساً: نتائج الفرض الرابع.

سادساً: نتائج الفرض الخامس.

سابعاً: تفسير نتائج الفرض الرابع والخامس.

ثامناً: تفسير نتائج الفرض السادس.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

سيتناول الباحث في هذا الفصل عرض للنتائج التي تم التوصل إليها، وذلك بهدف التحقق من صحة فروض الدراسة، ومحاولة من جانب الباحث لتفسير النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الإطار النظري والدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة:

أولاً: نتائج الفروض وتفسيرها:

١. نتائج الفرض الأول : والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشفقة بالذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي لصالح المجموعة التجريبية.

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام اختبار (مان ويتني) لعينتين غير مرتبطتين في أبعاد الشفقة بالذات.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للشفقة بالذات

الشفقة بالذات	المجموعة	ن	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة W	قيمة u	مستوى الدلالة
الشفقة بالذات	التجريبية	١٠	٣٥.٤٠	٣.٥٣	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٩٢	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٢٠.٢٠	٠.٤٢	٥.٥٠	٥٥.٠٠				
الحكم الذاتي	التجريبية	١٠	٢٢.٤٠	١.٧٧	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٣	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٣٧.٩٠	١.٢٨	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠				
الانسانية المشتركة	التجريبية	١٠	٣٣.٠٠	٢.٢١	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٠	٥٥.٠٠	١٠.٥٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٢٠.١٠	٢.٦٨	٥.٥٠	٥٥.٠٠				
العزلة	التجريبية	١٠	٢٠.٨٠	٢.٦٥	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٣	٥٥.٠٠	٦.٠٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٣٢.٦٠	٤.١٤	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠				
اليقظة العقلية	التجريبية	١٠	٣٤.١٠	١.٨٥	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٣	٥٥.٠٠	٣.٥٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٢٢.٣٠	١.٤٩	٥.٥٠	٥٥.٠٠				
التوحد المفرط	التجريبية	١٠	٢٠.٤٠	١.٥٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨١	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٣٣.٧٠	١.١٥	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠				

يتضح من الجدول (١١)، أن قيم (مان ويتني) للفروق بين متوسطي رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لأبعاد الشفقة بالذات دالة إحصائية، كما أن الفروق بين المتوسطات في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الشفقة بالذات جاءت لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني ارتفاع درجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الإيجابية

(اللطف بالذات- اليقظة العقلية -الإنسانية المشتركة) لمقياس الشفقة بالذات، وانخفاضها على الأبعاد السلبية(الحكم الذاتي-العزلة- التوحد المفرط)، ويشير ذلك إلى فعالية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية لتنمية الشفقة بالذات لديهم، وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشفقة بالذات بعد تطبيق البرنامج الارشادي الانتقائي لصالح اتجاه المجموعة التجريبية".

٢. نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات بعد تطبيق البرنامج الارشادي الانتقائي في اتجاه القياس البعدي ".

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار (ويلكوكسون) للعينات المرتبطة في القياس البعدي في أبعاد الشفقة بالذات ، كما يتضح من الجدول (١٢).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الشفقة بالذات

(الابعاد)

الشفقة بالذات	القياس	م	ع	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
اللطف بالذات	القبلي	١٩.٨٠	١.٠٣	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١	٠.٠١
				الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	البعدي	٣٥.٤٠	٣.٥٣	المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				
الحكم الذاتي	القبلي	٣٨.٣٠	١.٤١	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٢	٠.٠١
				الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	البعدي	٢٢.٤٠	١.٧٧	المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				
الانسانية المشتركة	القبلي	٢٠.١٠	٢.٦٨	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠	٠.٠١
				الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	البعدي	٣٣.٠٠	١.٢١	المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				
العزلة	القبلي	٣٢.٦٠	٤.١٤	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨١	٠.٠١
				الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	البعدي	٢٠.٨٠	٢.٦٥	المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				
اليقظة العقلية	القبلي	٢١.٧٠	١.٧٦	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢	٠.٠١
				الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	البعدي	٣٤.١٠	١.٨٥	المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				
التوحد المفرط	القبلي	٣٤.٢٠	١.٤٧	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨١١	٠.٠١
				الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	البعدي	٢٠.٤٠	١.٥٠	المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				

حيث يتضح من جدول (١٢) أن قيمة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في أبعاد الشفقة بالذات ، دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لصالح اتجاه القياس البعدى، كما أن الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الشفقة بالذات جاءت لصالح القياس البعدى في الاتجاه الأفضل، وهذا يعني ارتفاع درجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الإيجابية (اللطف بالذات- اليقظة العقلية -الإنسانية المشتركة) لمقياس الشفقة بالذات، وانخفاضها على الأبعاد السلبية(الحكم الذاتي-العزلة- التوحد المفرط) وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الشفقة بالذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي في اتجاه القياس البعدى ".

- تفسير نتائج الفرضين الأول والثاني.

ومن نتائج الفرضين الأول والثاني يتضح فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية الشفقة بالذات، لدى طلاب المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية والتي تم تطبيق البرنامج عليها. حيث سجل أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي تحسناً في الشفقة بالذات.

ويتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات ومنها: دراسة Karakasidou, & Mantelou, (2017) والتي كشفت نتائجها عن فعالية البرنامج التدريبي المختصر للشفقة بالذات تنمية الشفقة الذاتية والرضا بالحياة لدى عينة من طلاب العلوم الاجتماعية، ودراسة سهام عبدالغفار عليوة (٢٠١٧) والتي كشفت نتائجها عن فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، وكذلك كشفت عن العلاقة الموجبة والطردية بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. دراسة Bluth & Eisenlohr – Moul (2017) والتي كشفت نتائجها عن فعالية التدريب على التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وبعض مؤشرات الهناء الذاتي لدى عينة من المراهقين ، دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨) والتي كشفت نتائجها عن فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

ويمكن عزو تلك النتيجة إلى طبيعة البرنامج الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية الذي جمع بين التعليم والتدريب؛ حيث تضمن محاضرات نظرية ومناقشات حول مفاهيم الشفقة بالذات، ومكوناتها، وارتباطاتها، والتنظيم الانفعالي، وأهميته في إدارة الانفعالات، والحد من تأثيراتها السلبية، كما تضمن البرنامج تدريبات مختلفة على مهارات الشفقة بالذات باستخدام فنيات متنوعة، بالإضافة إلى عرض بعض مقاطع الفيديو الموجودة على شبكة الإنترنت التي تشرح بعض فنيات البرنامج، ورسوم

توضيحية من خلال العروض التقديمية ، حيث أن البرنامج يتضمن التربية النفسية ، وتعليم التأمل، ومراقبة الذات، والتغذية الراجعة، وممارسة بعض التمرينات. وتضمنه للكثير من الفنيات التي كان لها الاثر الفعال في الوصول لتلك النتيجة .

مثل فنية كتابة الخطاب الحاني الموجه للذات، وفي هذه الفنية يطلب من المسترشد أن يقوم بكتاب رسالة يخاطب فيها ذاته، تدور حول قصة، أو موضوع يشعر فيه بالسوء، ويجب أن تكون هذه الرسالة من وجهة نظر صديق وهمي، أو متخيل، ويتعامل مع ذاته في هذه الرسالة، وكأنه صديق حميم، بحيث تتضمن مشاعر المودة، والتقبل، ويعيد قراءتها مرتين في الأسبوع، وبخاصة قبل الجلسة التالية مما ساعد علي تنمية الشفقة بالذات لدي أفراد المجموعة التجريبية وتحسين المرونة النفسية لديهم ، وتوصلت نتائج دراسة(Shapira & Mongrain , 2010) إلى فعالية هذا الأسلوب ليس فقط في خفض أعراض الاكتئاب، بل في زيادة مستوى السعادة الذاتية.

وتعد فنية حوار الكراسي الثلاثة من الفنيات التي لعبت دورا كبيرا في تنمية الشفقة بالذات من خلال خفض حدة النقد الذاتي، وقد تم تدريب المشاركين عليها، وأبدوا استمتاعهم بهذا النشاط، وتعتمد هذه الفنية بشكل كبير على فنية الكرسي الخالي المستوحاة من العلاج الجشطلتي، وتهدف إلى مساعدة العملاء على تحدي المعتقدات النقدية الذاتية بشكل يسمح لهم بأن يكونوا أكثر تعاطفا مع ذواتهم، وفي هذا التمرين، يجلس العملاء على كراسي مختلفة للمساعدة على الاتصال بجوانب متعارضة في ذواتهم، ويعبر كل جانب عما يشعر به في الوقت الحاضر: الكرسي الأول يمثل: صوت نقدك الذاتي الداخلي، والكرسي الثاني يمثل الصفة المنتقدة، أو التي يشعر معها الفرد بالفشل، بينما يمثل الكرسي الثالث صوت الحكمة، وساعدت هذه الفنية أفراد المجموع التجريبية علي التخلص من حده التوتر و النقد الذاتي لديهم .

وأشارت نتائج دراسة(Arimitsu, 2016) إلى فعاليتها في تنمية التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة.

وفنية التأمل الحنون وتتضمن هذه الفنية استخدام عبارات عقلية تركز علي بناء الرغبة في ان يكون الفرد سعيدا ،ومتحررا من المعاناة، وانه بإتباع وممارسة هذه الفنية، يصبح الأفراد قادرين علي تطوير الاتجاهات الإيجابية، ومشاعر الحب، والتعاطف نحو الذات أولا، ثم توسيع الدائرة لتشمل الآخر، وساعدت هذه الفنية علي تنمية اليقظة العقلية لدي افراد المجموعة التجريبية مما يجعلهم حكمة في موازنة الأمور وعدم التسرع في اتخاذ القرارات .

استخدم الباحث بعض الفنيات المعتاد استخدامها في معظم المداخل العلاجية، أو الإرشادية كالمحاضرة والمناقشة الجماعية الذي يتيح لكل فرد في المجموعة العلاجية بالتعبير عن رأيه، بالإضافة

للاسترخاء والتدعيم والواجب المنزلي وظهر ذلك في كافة الجلسات بدء من التعارف بين الباحث والمشاركين وبعضهن البعض، مروراً بالتعرف على طبيعة ومحتوي البرنامج والهدف منه، إشارة إلى بعض التكاليف الموجهة للمشاركين والتي من الضروري الالتزام بأدائها.

فقد لعبت فنية المحاضرة دوراً مهماً في إكساب أفراد العينة المعلومات المهمة التي يتضمنها البرنامج، أما فنية الحوار والمناقشة الجماعية فقد ساهمت في بناء علاقة طيبة مليئة بالود والاحترام المتبادل بين الباحث والمشاركين وبين المشاركين وبعضهن البعض، كما كان للواجبات المنزلية أثرها في تدعيم فعاليات البرنامج، بما حققته من انتقال أثر التدريب في الجلسات إلى المنزل وإلى الحياة الاجتماعية في حياة المراهق يكون لها تأثير في بقاء أثر التدريب، وحقق الاسترخاء تأثيراً بالغاً في مواجهة المواقف الحياتية الصعبة بهدوء واتزان انفعالي، وأكدت فنية الاسترخاء التخيلي على أهمية تخيل مواقف سارة وهو في حالة استرخاء فإن الفرد لا يعترضه التوتر ولا الأفكار السلبية، وبالتدريب الجيد على هذه الفنية يستطيع الطالب الاستمتاع بكل ما هو بديع ورائع وتتغير نظراته السلبية للمواقف.

كما أن الأبعاد التي تبناها البرنامج الحالي للتدريب والتي تهدف إلى التعامل بإيجابية مع أبعاد الشفقة بالذات، والتي أكد عليها البرنامج لضمان تنمية النظرة الإيجابية للذات والثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرار وتطوير مهارات الاتصال الفعالة وتحمل المسؤولية، تُعد عوامل بالغة الأهمية بالنسبة لطلاب المرحلة الثانوية الذين طالما يقعون تحت أثر العديد من الصعوبات والمشكلات النفسية التي تستدعي ضرورة الاهتمام بها، فالتدريب على هذه المهارات أكسب هؤلاء الطلاب مزيداً من الإيجابية في مواجهة ما يعانونه من صعوبات، حيث أكسبتهم أنشطة البرنامج مزيداً من الاتزان النفسي عند التعامل مع تلك المشكلات والضغوط المتكررة الناتجة، كما أتاحت لهم فرصة إيجاد بدائل وخيارات عديدة لأي نشاط معرفي أو سلوكي أو انفعالي أو اجتماعي، مما جعلهم قادرين على التعامل مع المتغيرات والمستجدات بطريقة مرنة، فانعكس ذلك إيجاباً على معتقداتهم عن كفاءتهم الذاتية الانفعالية وقدرتهم على التعامل مع مختلف الضغوط مما أدى إلى تنمية الشفقة بالذات لديهم.

٣. نتائج الفرض الثالث : والذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات الأبعاد.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب الفروق باستخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين في أبعاد الشفقة بالذات ، كما يتضح من الجدول (١٣).

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الشفقة بالذات

(الابعاد)

الشفقة بالذات	القياس	م	ع	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الشفقة بالذات	البعدي	٣٥.٤٠	٣.٥٣	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١.٤١	غير دالة
				الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	التتبعي	٣٥.٠٠	٣.٢٣	المتساوية	٨				
				الاجمالي	١٠				
الحكم الذاتي	البعدي	٢٢.٤٠	١.٧٧	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٣٤	غير دالة
				الرتب الموجبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠		
	التتبعي	٢٢.٧٠	١.٦٣	المتساوية	٨				
				الاجمالي	١٠				
الانسانية المشتركة	البعدي	٣٣.٠٠	٢.٢١	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١.٤١	غير دالة
				الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	التتبعي	٣٢.٦٠	١.٩٥	المتساوية	٨				
				الاجمالي	١٠				
العزلة	البعدي	٢٠.٨٠	٢.٦٥	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠	غير دالة
				الرتب الموجبة	١	١.٠٠	١.٠٠		
	التتبعي	٢١.٠٠	٢.٥٦	المتساوية	٩				
				الاجمالي	١٠				
اليقظة العقلية	البعدي	٣٤.١٠	١.٨٥	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	غير دالة
				الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	التتبعي	٣٣.٧٠	١.٥٦	المتساوية	٩				
				الاجمالي	١٠				
التوحد المفرط	البعدي	٢٠.٤٠	١.٥٠	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠	غير دالة
				الرتب الموجبة	١	١.٠٠	١.٠٠		
	التتبعي	٢٠.٥٠	١.٦٤	المتساوية	٩				
				الاجمالي	١٠				

حيث يتضح من الجدول (١٣) أن قيمة (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد الشفقة بالذات، غير دالة إحصائياً، وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الشفقة بالذات.

- تفسير نتائج الفرض الثالث.

ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة الخاصة بالفرض الثالث في ضوء نتائج اشتراك وانتظام عينة الدراسة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية في جلسات البرنامج الارشادي الانتقائي حيث كان لتلك

الفنيات المستخدمة في البرنامج معنى ومغزى في حياتهم، وقد استمرت آثارها حتى بعد انتهاء البرنامج و أثناء فترة المتابعة وإجراء قياسها التتبعي، والتي قدرت بـ (٣٠) يوماً.

حيث تبين من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة بعد خضوعها للبرنامج الإرشادي الانتقائي (القياس البعدي للمجموعة التجريبية)، وبعد انتهاء فترة المتابعة (القياس التتبعي للمجموعة التجريبية)، مما يشير إلى تحقق الفرض الثالث من فروض الدراسة الحالية، وهذا بدوره يشير إلى تنمية الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة بعد فترة تلقي المتابعة والتدعيم والمساندة للعينة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي عليها، وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج العديد من الدراسات ومنها: دراسة (Karakasidou, & Mantelou, 2017) والتي كشفت نتائجها عن استمرار فعالية البرنامج التدريبي المختصر للشفقة بالذات علي الشفقة الذاتية والرضا بالحياة لدى عينة من طلاب العلوم الاجتماعية بعد انتهاء البرنامج وخلال فترة المتابعة، ودراسة سهام عبدالغفار عليوة (٢٠١٧) والتي كشفت نتائجها عن استمرار فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة بعد انتهاء فترة المتابعة، وكذلك كشفت عن العلاقة الموجبة والطرديّة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة، دراسة Bluth & Eisenlohr – Moul (2017) والتي كشفت نتائجها عن فعالية التدريب على التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وبعض مؤشرات الهناء الذاتي لدى عينة من المراهقين ، دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨) والتي كشفت نتائجها عن فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. ذلك أن البرنامج الإرشادي الانتقائي وبفنياته المختلفة والمتعددة والمعتمدة على معظم النظريات النفسية والاجتماعية المتاحة نفسية كانت ام معرفية ام سلوكية، والذي يعد علاجاً فعالاً على المدى الطويل في تنمية الشفقة بالذات، وبصفة عامة، يعد البرنامج الإرشادي الانتقائي من أهم وأفضل الاستراتيجيات المستخدمة في تحسين مستوى التوافق النفسي تجاه النفس وتجاه الغير لدى عينة الدراسة لأنه ليس علاج وقتي ينتهي بزوال فترة العلاج، ولكن آثاره وفاعليته تمتد لتشمل فترة المتابعة أيضاً مما يشير إلى فاعليته على المدى البعيد.

٤. نتائج الفرض الرابع : والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية (الابعاد- الدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي لصالح المجموعة التجريبية.

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (مان ويتني) لعينتين غير مرتبطتين في

أبعاد المرونة النفسية: القيم الدينية والمجتمعية، الكفاءة الاجتماعية والاسرية، التواصل الايجابي، التعاطف والاهتمام بالآخرين، الادارة الذاتية، مستوى الطموح والانجاز والدرجة الكلية، كما يتضح من الجدول (١٤).

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمرونة النفسية

المرونة النفسية	المجموعة	ن	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة W	قيمة u	مستوى الدلالة
القيم الدينية والمجتمعية	التجريبية	١٠	٥٢.٢٠	٣.٤٥	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٣	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٢٢.٠٠	١.٤٩	٥.٥٠	٥٥.٠٠				
الكفاءة الاجتماعية والاسرية	التجريبية	١٠	٥٣.٦٠	٢.٢٧	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٨	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	١٩.٩٠	٢.٥١	٥.٥٠	٥٥.٠٠				
التواصل الايجابي	التجريبية	١٠	٥٥.١٠	٣.٠٧	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٩٢	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	١٩.٨٠	١.٩٣	٥.٥٠	٥٥.٠٠				
التعاطف والاهتمام بالآخرين	التجريبية	١٠	٥١.١٠	١.٧٩	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٧	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	١٨.٩٠	٣.١٤	٥.٥٠	٥٥.٠٠				
الادارة الذاتية	التجريبية	١٠	٥١.٧٠	٤.٦٤	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٩٢	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٢١.٥٠	١.٠٨	٥.٥٠	٥٥.٠٠				
مستوى الطموح والانجاز	التجريبية	١٠	٥٧.٥٠	٣.٨٩	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨١	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٢١.٤٠	١.٨٩	٥.٥٠	٥٥.٠٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	٣٢١.٢٠	٦.٢٥	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨١	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	١٢٣.٥٠	٩.٤٧	٥.٥٠	٥٥.٠٠				

يتضح من الجدول (١٤) أن قيم (مان ويتني) للفروق بين متوسطي رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لأبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية دالة إحصائياً، كما أن الفروق بين المتوسطات في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المرونة النفسية وجاءت لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية بعد تطبيق البرنامج الارشادي الانتقائي لصالح المجموعة التجريبية ".

٥. نتائج الفرض الخامس : والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية بعد تطبيق البرنامج الارشادي الانتقائي لصالح القياس البعدي ".

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب الفروق باستخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين في القياس البعدي في أبعاد المرونة النفسية: القيم الدينية والمجتمعية، الكفاءة الاجتماعية والاسرية، التواصل الايجابي، التعاطف والاهتمام بالآخرين، الادارة الذاتية، مستوى الطموح والانجاز والدرجة الكلية، كما يتضح من الجدول (١٥).

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المرونة النفسية

(الابعاد والدرجة الكلية)

الشفقة بالذات	القياس	م	ع	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
القيم الدينية والمجتمعية	القبلي	٢١.٠٠	١.٥٦	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢	٠.٠١
	البعدي	٥٢.٢٠	٣.٤٥	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
				المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				
الكفاءة الاجتماعية والاسرية	القبلي	١٩.٧٠	٢.٦٦	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١	٠.٠١
	البعدي	٥٣.٦٠	٢.٢٧	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
				المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				
التواصل الايجابي	القبلي	١٩.٥٠	٢.٠١	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢	٠.٠١
	البعدي	٥٥.١٦	٣.٠٧	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
				المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				
التعاطف والاهتمام بالآخرين	القبلي	١٨.٩٠	٣.١٤	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢	٠.٠١
	البعدي	٥١.١٠	١.٧٩	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
				المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				
الادارة الذاتية	القبلي	٢١.٥٠	١.٠٨	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢	٠.٠١
	البعدي	٥١.٧٠	٤.٦٤	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
				المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				
مستوى الطموح والانجاز	القبلي	٢١.١٠	١.٨٥	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠	٠.٠١
	البعدي	٥٧.٥٠	٣.٨٩	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
				المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				
الدرجة الكلية	القبلي	١٢٢.٤٠	١٠.٢١	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠	٠.٠١
	البعدي	٣٢١.٢٠	٦.٢٥	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
				المتساوية	٠				
				الاجمالي	١٠				

يتضح من الجدول (١٥) أن قيمة (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية، دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

لصالح القياس البعدي، كما أن الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المرونة النفسية جاءت لصالح القياس البعدي، وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي لصالح القياس البعدي ".

- تفسير نتائج الفرض الرابع والخامس.

ومن نتائج الفرض الرابع والخامس يتضح فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الأبعاد والدرجة الكلية في المجموعة التجريبية والتي تم تطبيق البرنامج عليها. حيث سجل أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي تحسناً في المرونة النفسية، الأبعاد والدرجة الكلية.

ويتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات ومنها: دراسة ربعة مانع الحمداني (٢٠١٣). التي أكدت نتائجها على فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوي الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية، ودراسة Madeelon, Hugo, Neff, Smeets (2014) والتي كشفت نتائجها عن مدي فعالية برنامج الشفقة بالذات المختصر حديثاً لمدة ٣ أسابيع وبرنامج إدارة الوقت لتعزيز المرونة والرفاهية بين طالبات الجامعة. ودراسة سهام عبدالغفار عليوة (٢٠١٧) والتي كشفت نتائجها عن فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، وكذلك كشفت عن العلاقة الموجبة والطردية بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة. دراسة أسماء عوض عبد الحليم (٢٠١٤) والتي كان من نتائجها امكانية تنمية المرونة الايجابية من خلال برنامج إرشادي الامر الذي يعمل على مواجهة الضغوط لدي عينة من المراهقين، ودراسة سالي حسين أمين نصار (٢٠١٥) التي أشارت إلى امكانية تنمية المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية عن طريق إعداد وتطبيق برنامج إرشادي يقوم على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لأليس وتم التأكد من فعاليته في تحسين جودة الحياة النفسية لديهم.

ويمكن تفسير هذه الفعالية في ضوء أن البرنامج الإرشادي بأنشطته المختلفة والتي ركزت على مهارات الشفقة بالذات وفقاً لما أثبتته نتائج الفرضين الأول والثاني- كان فعالاً في تنمية الشفقة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة المستهدفة، وقد تبع ذلك تحسن في المرونة النفسية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه Karakasidou & Stalikas (2017) من أن الشفقة بالذات مهارة يمكن تعلمها، وأن المستوى المرتفع من الشفقة بالذات يرتبط بمستويات مرتفعة من الانفعالات الإيجابية، والرضا عن الحياة، والسعادة الذاتية؛ حيث يتضمن ذلك إعادة تقييم الفرد لحياته، ومساعدته على إدراك الجوانب الإيجابية في حياته، وتغيير

الانفعالات السلبية إلى إيجابية، وتوسيع رؤيته للأمور، ويتفق مع Kurilova (2013) في أن الشجاعة والثقة بالنفس التي تعززت عندما نعامل أنفسنا باللفظ بدلاً من الإدانة قد تكون بالتالي إحدى الآليات الكامنة التي يساهم من خلالها الشفقة بالذات في تعزيز المرونة، وكما ترتبط الشفقة بالذات بالنظرة الإيجابية والتعامل الإيجابي مع مواقف الحياة الضاغطة، إلا أنه وبحسب دراسة (Figley، 1995) فإن كثرة تعرض الفرد للمواقف الضاغطة يظهر ما يسمى بتعب الشفقة بالذات وهي نقص التعاطف وسرعة الغضب والهيجان والقلق والخوف من التعامل مع الأشخاص. لذلك لابد أن يتسم الشخص بالمرونة النفسية حيث ترتبط المرونة النفسية ارتباطاً إيجابياً بالمواجهة الفعالة مع الضغوط، وكلما كان الإنسان متحملاً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله، حيث إن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد مكانته وقيمه الاجتماعية، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية و العزم (ربيعة مانع الحمداني ٢٠١٧ ، السيد كامل الشربيني ٢٠١٦).

ويتفق ذلك مع دراسة (Bluth ,Tory A. Eisenlohr-Moul (2017 أن برنامج الشفقة بالذات أدى إلى زيادة المرونة وتقليل التوتر.

٦. نتائج الفرض السادس : والذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية الأبعاد والدرجة الكلية.

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب الفروق باستخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين في أبعاد المرونة النفسية: القيم الدينية والمجتمعية، الكفاءة الاجتماعية والاسرية، التواصل الإيجابي، التعاطف والاهتمام بالآخرين، الإدارة الذاتية، مستوى الطموح والانجاز والدرجة الكلية، كما يتضح من الجدول (١٦).

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في المرونة النفسية

(الابعاد والدرجة الكلية)

المرونة النفسية بالذات	القياس	م	ع	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
القيم الدينية والمجتمعية	البعدي	٥٢.٢٠	٣.٤٥	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	غير دالة
	التتبعي	٥٢.١٠	٣.٦٠	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
				المتساوية	٩				
				الاجمالي	١٠				
الكفاءة الاجتماعية والاسرية	البعدي	٥٣.٦٠	٢.٢٧	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	غير دالة
	التتبعي	٥٣.٥٠	٢.٣٢	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
				المتساوية	٩				
				الاجمالي	١٠				
التواصل الايجابي	البعدي	٥٥.١٠	٣.٠٧	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	غير دالة
	التتبعي	٥٥.١٠	٣.٠٧	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
				المتساوية	١٠				
				الاجمالي	١٠				
التعاطف والاهتمام بالآخرين	البعدي	٥١.١٠	١.٧٩	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	غير دالة
	التتبعي	٥١.٠٠	١.٦٣	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
				المتساوية	٩				
				الاجمالي	١٠				
الادارة الذاتية	البعدي	٥١.٧٠	٤.٦٤	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	غير دالة
	التتبعي	٥١.٦٠	٤.٧١	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
				المتساوية	٩				
				الاجمالي	١٠				
مستوى الطموح والانجاز	البعدي	٥٧.٥٠	٣.٨٩	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	غير دالة
	التتبعي	٥٧.٥٠	٣.٨٩	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
				المتساوية	١٠				
				الاجمالي	١٠				
الدرجة الكلية	البعدي	٣٢١.٢٠	٦.٢٦	الرتب السالبة	٤	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢.٠٠	دالة عند ٠.٠٥
	التتبعي	٣٢٠.٨٠	٦.١٤	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
				المتساوية	٦				
				الاجمالي	١٠				

حيث يتضح من جدول (١٦) أن قيمة (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد المرونة النفسية: القيم الدينية والمجتمعية، الكفاءة الاجتماعية والاسرية، التواصل الايجابي، التعاطف والاهتمام بالآخرين، الادارة الذاتية، مستوى الطموح والانجاز والدرجة الكلية، غير دالة إحصائياً، وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه " لا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية الأبعاد والدرجة الكلية.

- مناقشة وتفسير نتائج الفرض السادس.

ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة الخاصة بالفرض السادس والآخر في ضوء تضافر وتكامل وتنوع الفنيات واستخدام أساليب حديثة نسبيا من الفنيات مثل فنية كتابة الخطاب الحاني الموجه للذات، وتعد فنية حوار الكراسي الثلاثة من الفنيات التي لعبت دورا كبيرا في تنمية الشفقة بالذات من خلال خفض حدة النقد الذاتي، وفنية التأمل الحنون وساهمة هذه الفنيات، في وضع أهداف مهمة وجوهرية في حياة الفرد، ونمط غير معتاد للأفراد، واستخدام أسلوب المحاضرة المناقشات المفتوحة والاسترخاء، فكان الجمع بين المعتاد وغير المعتاد هو الخليط الذي وصل بالبرنامج إلى تلك النتيجة. كما ساهم البرنامج في تنمية مشاعر اللطف والرحمة نحو الذات بدلا من نقدها باستمرار، وإدراك أن أي معاناة قد تصيب الفرد هي جزء من معاناة البشر بصفة عامة.

ويعزو الباحث بقاء أثر البرنامج إلى شموليته وعدم اعتماده في التدريب على الجانب النظري والتلقين فقط وإنما أيضا على الجانب العملي والتطبيقي، فلم يكتف البرنامج بالتعرض لفلسفة الشفقة بالذات والمعرفة النظرية لها، وإنما أثبت أن ممارسة الشفقة بالذات كانت العامل الأساسي للنتائج الملحوظة على الطلاب، حيث ركز على التطبيق العملي للتمارين والأنشطة المتعلقة بالشفقة بالذات، واستخدم أدوات ووسائل مختلفة ومتنوعة في كل مجموعة من مجموعات تمارين الشفقة بالذات، وهذا ما زاد دافعية الطلاب نحو هذه التمارين ورغبتهم في ممارستها، وكذلك فإن إتاحة المجال للطلاب لممارسة بعض تمارين الشفقة بالذات أسهم بشكل كبير في بقاء أثر التدريب لديهم، كما أن الإرشاد الانتقائي التي استند إليها البرنامج أعطى مجالا أوسع لاستخدام أساليب إرشادية متنوعة تراعي الفروق الفردية بين الطلاب من جانب، وتعمل على تعديل الأفكار والسلوك من جانب آخر، مثل: التقليد والنمذجة والتدريب على الاسترخاء والتنفس العميق، واستخدام التخيل وضبط الذات، وغيرها من الأساليب، وقد كان للعلاقة الإرشادية والتفاعل الإيجابي والثقة بين الباحث والطلاب دور كبير في استمرار أثر التدريب، كما كان لعدد جلسات البرنامج الإرشادي والمدة الزمنية لتنفيذه الأثر الإيجابي الواضح أيضا، فكلما كانت الفترة الزمنية لممارسة الشفقة بالذات أطول كانت النتائج أفضل، هذا بالإضافة إلى استمرارية استخدام طلاب المرحلة الثانوية لهذه الفنيات المتعددة وفعاليتها المستمرة في اكسابهم العديد من التوجهات الإيجابية. حيث كان لتلك الفنيات المستخدمة في البرنامج معنى ومغزى في حياتهم، وقد استمرت آثارها حتى بعد انتهاء البرنامج و أثناء فترة المتابعة وإجراء قياسها التتبعي، والتي قدرت بـ (٣٠) يوما. فتدريب طلاب المرحلة الثانوية على تلك الفنيات وتنوعها خلال فترة تطبيق البرنامج، هو ما ساهم في استمرار أثر التدريب إلى

ما بعد انتهاء البرنامج، وأدى إلى عدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه. ويمكن القول في ضوء ما تم عرضه من نتائج، وما آلت إليه، أن البرنامج التدريبي أدى إلى إحداث تغيرات جوهرية فيما يتعلق بتحسين المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

الفصل الخامس

الملخص والتوصيات والبحوث المقترحة والمراجع

أولاً: ملخص النتائج.

ثانياً : التوصيات التربوية للدراسة.

ثالثاً: البحوث المقترحة.

رابعاً: المراجع.

الفصل الخامس

الملخص والتوصيات والبحوث المقترحة والمراجع

أولاً: ملخص نتائج الدراسة

وأسفرت نتائج الدراسة عن :

- ١- وجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد) لصالح القياس البعدي.
 - ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد).
 - ٤- وجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي.
 - ٦- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية).
- ثانياً: التوصيات.

أتضح من الاطار النظري ونتائج الدراسة الحالية أهمية الشفقة بالذات وأهمية تنميتها في تحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وفي ضوء ذلك يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ١- ضرورة تركيز الدراسات النفسية على المتغيرات والجوانب الإيجابية لدى الفئات العمرية المختلفة؛ لما لهذه المتغيرات من تأثير إيجابي على مستوى الفرد والمجتمع ومن هذه المتغيرات؛ الشفقة بالذات والمرونة النفسية.
- ٢- الاستفادة من التدخلات القائمة علي الشفقة وتوظيفها في برامج الإرشاد التربوي لخفض ضغوط الدراسية وتنمية الشفقة بالذات بأنماطها المختلفة
- ٣- الاهتمام ببرامج تنمية الشفقة لدي المراهقين لأهمية هذه المرحلة وانها نقطة تحول في حياة الفرد

ثالثا: البحوث المقترحة:

- ١- فعالية برنامج قائم علي الشفقة بالذات لخفض القلق الاجتماعي لدى المراهقين.
- ٢- اجراء المزيد من الدراسات لتحسين الشفقة بالذات لدي عينات متنوعة (الأكثر تعرضا للضغوط) .
- ٣- فعالية برنامج قائم علي الشفقة بالذات لتنمية الأمل والتفاؤل أو التسامح أو الرفاهية.
- ٤- استخدام الشفقة بالذات كمدخل علاجي لخفض القلق أو الاكتئاب أو الوحدة النفسية لدي المراهقين.
- ٥- فعالية الإرشاد الانتقائي في تخفيف الضغوط النفسية عند المراهقين

رابعاً: المراجع .

- ١- آمال عبد السميع باظه (٢٠١٢). *جودة الحياة النفسية*. القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢- آمال عبد السميع باظه (٢٠١٣). *تنمية الابداع*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣- آمال عبد السميع باظه (٢٠١٧). *مقياس المرونة النفسية*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٤- أحمد محمد جاد الرب أبوزيد (٢٠١٧). *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية لتحسين المرونة النفسية لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم*. مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية التربية، جامعة الزقازيق ،مصر، ع١٨، ص ٢٢٨-٢٨٩.
- ٥- إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢). *التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي*. القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٦- أسماء عوض عبد الحليم (٢٠١٤). *فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى المرونة الايجابي وأثرة علي مواجهة الضغوط لدي المراهقين*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٧- أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح (٢٠١٨). *التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التمكين النفسي والشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية لدي طلاب الصفين الأول والثاني بمرحلة الثانوية العامة*. *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط*، مج ٣٤، ع ١٢، ج ٢، ١-٤١.
- ٨- أنس سليم الأحمدى (٢٠٠٧). *حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات*. الرياض، مؤسسة الأمة للنشر و التوزيع .
- ٩- أشرف حكيم فارس (٢٠١٨). *الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا*. *مجلة كلية الآداب، جامعة طنطا، مصر*، ع ٣٢، ٥٢٢-٥٨٤.
- ١٠- أسمهان عباس يونس (٢٠١٥). *اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة واسط*.
- ١١- السيد كامل الشربيني (٢٠١٦). *المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدي طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل*. *مجلة التربية الخاصة- مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، مج ٤، ع ١٦، ٦١-١٦٣*.

- ١٢- جمعة فاروق حلمي فرغلي (٢٠١٣). المرونة النفسية وعلاقتها بمعني الحياة لدي عينة من طلاب المتفوقين دراسيا. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ع ٣ (٥١)، ١٢٧-١٥٨.
- ١٣- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٠). *التوجيه والإرشاد النفسي*. القاهرة، عالم الكتب، الطبعة الثانية.
- ١٤- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨). *التوجيه والإرشاد النفسي*. القاهرة، عالم الكتب، الطبعة الثالثة.
- ١٥- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة، عالم الكتب.
- ١٦- حسام الدين عزب (٢٠٠٢). فعالية برنامج علاجي تفاوضي تكاملي في التغلب علي سلوكيات العنف لدي عينة من المراهقين، *المؤتمر السنوي التاسع، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، مج ٢، ١-٨١.
- ١٧- حنان عبد الرحيم المالكي (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم علي استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدي طالبات جامعة أم القري، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ع ٣١، ج ٣، ١٣٨-١٦٧.
- ١٨- ربيعة مانع الحمداني (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوى الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية. *رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة تكريت، العراق.
- ١٩- ربيعة مانع الحمداني (٢٠١٧). *المرونة النفسية والجفاف العاطفي رؤية تربوية نفسية معاصرة*، الأردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- ٢٠- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدي عينة من طلاب جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة دمشق*، مج ٣٠، ع ١، ١٧-٥٦.
- ٢١- رياض نايل العاسمي، أحمد محمد الزعبي (٢٠١٥). الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكتئاب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. *مجلة جامعة دمشق* - مج ٣١ - ع ١، ٥٥-٩٠.
- ٢٢- سالم بن محمد المفرجي (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لمواجهة سلوك الاستقواء لدي عينة من الطلاب في مرحلة المراهقة المبكرة. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، مج ٢، ع ١٦٤، ١١-٦٠.
- ٢٣- سالي حسين أمين نصار (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتنمية المرونة النفسية في تحسين جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.

- ٢٤- سامي محمد ملحم (٢٠٠٦). سيكولوجية التعلم والتعليم " الأسس النظرية والسيكولوجية. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ٢٥- سامي محمد ملحم (٢٠١٥). أساليب الإرشاد والعلاج النفسي. عمان، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- ٢٦- سلوى عبد الباقي (٢٠٠٦). الإرشاد والتوجيه النفسي للأطفال. الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب.
- ٢٧- سميرة محمد شند (٢٠٠٥). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات كلية التربية، مجلة كلية التربية (القسم الأدبي) - جامعة عين شمس، مج ١١، ع ٣، ٣١١-٣٨١.
- ٢٨- سميرة محمد شند (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين. مجلة القراءة والمعرفة، مصر، ع ٧٥، ٢٠٤-٢٦٦.
- ٢٩- سميرة علي (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. الجامعة الإسلامية.
- ٣٠- سهام درويش ابو عيطة (٢٠٠٢). مبادئ الإرشاد النفسي. عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.
- ٣١- سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة الكلية التربوية، جامعة طنطا، مج ٦٨، ع ٤، ١١٤-١٨٣.
- ٣٢- سوزان بنت صدقة بن عبدالعزيز، وجدان بنت وديع بن محمد (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر، مج ٣٥، ع ٤، ٥١٧-٥٥١.
- ٣٣- صالح حسن الدايري (٢٠٠١). مبادئ الإرشاد النفسي التربوي. الأردن، دار الكندري ومؤسسة حمادة.
- ٣٤- صلاح الدين عبود، سحر عبدالغني عبود (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض حدة العنف لدى المراهقين. المؤتمر السنوي العاشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس: مج ١، ٣٤٥-٣٧٨.
- ٣٥- عادل الأشول، حسام هيبية، اميرة محمد (٢٠١٦). الخصائص السيكمترية لمقياس المرونة الإيجابية لعينة من المراهقين. مجلة الارشاد النفسي، ع ٣٠٥، ٤٥-٣٣٢.

- ٣٦- عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم . *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية* ، مج ٢٦ ، ع ٥٥، ص١٥٣-٢٢٥.
- ٣٧- عبد الله بن علي، سالم بن محمد (٢٠١٤).فعالية برنامج إرشادي انتقائي في مواجهة فوضى الشباب. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية* ، ع٢٢، ٢٦٧-٣١٢.
- ٣٨- عبد العزيز إبراهيم سليم،محمد السعيد أبو حلا (٢٠١٨). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا بكلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة الإرشاد النفسي*، ع٥٥، مج ١، ١٣٤-٢٢٣.
- ٣٩- عفرأ ابراهيم العبيدي (٢٠١٧).الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة بغداد، العراق*، ع ٢٦، ٤١- ٥٥.
- ٤٠- عماد بن عبده بن محمد علوان (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. *المجلة الدولية للتربية المتخصصة*، مج ٥، ع ٩٦، ١-٢٢.
- ٤١- عمر عبد الرحيم نصر الله(٢٠٠٢).الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتأثيرهم على الأسرة والمجتمع. عمان، دار وائل للنشر.
- ٤٢- عنود نايف حميدان (٢٠١٨). أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامع الهاشمية، الأردن.
- ٤٣- فاطمة أمجد النوايسة (٢٠١٥). الإرشاد الانتقائي كتوجه حديث في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. *المؤتمر الدولي الأول لكلية التربية بجامعة الباحة، التربية أفق مستقبلية*، في الفترة من ١٢-١٥/٤/٢٠١٥، بمركز الملك عبد العزيز الحضاري .
- ٤٤- فاطمة خليفة السيد (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية الآداب ، جامعة طنطا، مصر*، ج ٣، ع ٢٩٦، ١٣٤٠-١٣٨٥.
- ٤٥- فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨) التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بأسسيوط*، مج ٣٤، ع ٣، ٥٦٨- ٦٣٩.

- ٤٦- فيصل بن صالح بن حسن الزهراني (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي*، مصر، ع ٤٩، ٢٥٩-٣٣٣.
- ٤٧- فيلوت فؤاد ، أسماء محمد السرسري، حنان همام (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم علي المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة دراسات الطفولة*، مج ١٩، ع ٧١، ٦٩-٧٢.
- ٤٨- كمال يوسف بلان (٢٠١٥). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. عمان، دار الإعمار العلمي.
- ٤٩- محمد أحمد سفعان (٢٠٠٣ م). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الوسواس الأفعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء ٤*، ع ٢٧، ٣٩٣-٤٤٩.
- ٥٠- محمد أحمد سفعان (٢٠٠٦). *الإرشاد النفسي الجماعي*، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- ٥١- محمد أحمد سفعان (٢٠٠٧). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض اضطراب الشخصية النرجسية لدى عينة من الراشدين، *المؤتمر العلمي الحادي عشر، التربية وحقوق الإنسان*، مج ٢، ع ١٩-١٢٤.
- ٥٢- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحددتها وقيمتها الوقائية. *شبكة العلوم النفسية العربية*. ع ٢٩، ص ٢-٥٥.
- ٥٣- محمد السيد عبد الرحمن، رياض نايل العسمي، فتحي الضبع (٢٠١٥). *مقياس الشفقة بالذات*، مصر، دار الكتاب الحديث.
- ٥٤- محمد سعد عثمان (٢٠١٠). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الايجابية لدى الشباب الجامعي. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ع ٣٤، ج ٢، ٥٣٩-٥٧٣.
- ٥٥- محمد عبد التواب أبو النور (٢٠٠٠). أثر الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة التربية وعلم النفس، جامعة المنيا*، ع ١٣.
- ٥٦- محمد كمال مرسى (٢٠٠٠). *السعادة وتنمية الصحة النفسية*. مصر، دار النشر للجامعات.
- ٥٧- محمد محروس الشناوي (١٩٩٤). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.
- ٥٨- محمد محمد القللى (٢٠١٦). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. *مجلة جامعة دمشق*، مج ٣١، ع ١٤، ٢٤٢-٢٨٣.

- ٥٩- هالة خير إسماعيل (٢٠١٤). فاعلية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية بالزقازيق*، ع ٨٣، ج ٢، ٢١١-٢٧٧.
- ٦٠- هالة خير إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، *مجلة الارشاد النفسي*، ع ٥٠، مج ١، ٢٨٨-٣٣٥.
- ٦١- وحيد مصطفى كامل، محمد شعبان احمد (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية*، مج ٣٢، ع ٤١-٤٢.
- ٦٢- وزارة الصحة والسكان (٢٠١٧). الصحة النفسية وسوء استخدام المواد المخدرة بين طلبة المدارس الثانوية. <https://www.elbalad.news/3274592>. تم الاسترجاع بتاريخ ٢٥/١١/٢٠١٩.
- 63- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- 64- Apa.(2019). The Road to Resilience. Retrieved at 25 April 2019 from <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>
- 65- Akın, U., & Akın, A. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on sense of community in Turkish adolescents. *Social Indicators Research*, 123(1), 29-38.
- 66- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. (2019). *Stress Management and Teens*. Helping teenagers with stress from https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Teenagers-With-Stress-066.aspx
- 67- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and individual differences*, 74, 41-48.
- 68- 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.
- 69- Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression,

- and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118-123.
- 70- Call, J. A. (2008). Psychological consultation in hostage/barricade crisis negotiation. *Forensic psychology and neuropsychology for criminal and civil cases*, 263-288.
- 71- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of social issues*, 54(2), 245-266.
- 72- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1298-1309.
- 73- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*, 10(3), 219-230.
- 74- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118.
- 75- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479-492.
- 76- Brach, T. (2003). Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha. New York: Bantam.
- 77- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- 78- Capuzzi, D. (2000). Counseling and psychotherapy. *Upper Saddle River, NJ: Merrill*.

- 79- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- 80- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 51-75.
- 81- Crocetti, E., Klimstra, T., Keijsers, L., Hale, W. W., & Meeus, W. (2009). Anxiety trajectories and identity development in adolescence: A five-wave longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 839-849.
- 82- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30(5), 479-495.
- 83- Dryden, W. (2013). Unconditional self-acceptance and self-compassion. In *The Strength of Self-Acceptance* (pp. 107-120). Springer, New York, NY.
- 84- Everly, Jr., G.S. (2018). 7 Characteristics of Resilient Relationships. Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/when-disaster-strikes-inside-disaster-psychology/201804/7-characteristics-resilient>
- 85- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue. *New York: Brunner/Mazel*, 5-30.
- 86- Garcia, G., & Calvo, J. (2012). Emotional exhaustion of nursing staff: Influence of emotional annoyance and resilience. *International Nursing Review*, 59, 101–107.
- 87- Gladding, S. T. (1992). *Counseling as an art: The creative arts in counseling*. American Association for Counseling and

- Development, 5999 Stevenson Avenue, Alexandria, VA 22304 (Order# 72033, \$23.95)..
- 88- Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 139-150.
- 89- Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 52-60.
- 90- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596-604.
- 91- Halifax, D. (2012). *Self-Compassion concept*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 92- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126-1132.
- 93- Homan, K. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- 94- Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011). Specific coping behaviors in relation to adolescent depression and suicidal ideation. *Journal of adolescence*, 34(5), 1077-1085.
- 95- Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267-289.
- 96- Ingstrup, M. S., Mosewich, A. D., & Holt, N. L. (2017). The development of self-compassion among women varsity athletes. *The Sport Psychologist*, 31(4), 317-331.

- 97- Fleming, J., & Ledogar, R. J. (2008). Resilience, an evolving concept: A review of literature relevant to Aboriginal research. *Pimatisiwin*, 6(2), 7.
- 98- Kapikiran, S., & Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and Psychological Resilience in Relation to Depressive Symptoms in University Students: Examining the Mediating Role of Self-Esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(6), 2087-2110.
- 99- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2017). Validity, reliability and factorial structure of the Self Compassion Scale in the Greek population. *Journal of Psychology & psychotherapy*, 7(04), 2161-0487.
- 100-Kendra, C.(2019) 10 Ways to Improve Your Resilience:.. <https://www.verywellmind.com/ways-to-become-more-resilient-2795063>
- 101-Kruger, L., & Prinsloo, H. (2008). The appraisal and enhancement of resilience modalities in middle adolescents withing the school context. *South African Journal of Education*, 28(2), 241-260.
- 102-Knox, M. C. (2017). *Investigating the role of self-compassion in protecting body image against self-objectification and social comparison* (Doctoral dissertation).
- 103-Kurilova, J. (2013). *Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness, Self-Compassion, and Attachment Styles* (Doctoral dissertation, University of Calgary).
- 104-Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902.
- 105-Landgraf, A. (2013). Under pressure: self-compassion as a predictor of task performance and persistence.

- 106-Li, M. H., & Nishikawa, T. (2012). The relationship between active coping and trait resilience across US and Taiwanese college student samples. *Journal of College Counseling, 15*(2), 157-171.
- 107-Lower, K. E. (2014). *Understanding resilience and happiness among college students* (Doctoral dissertation, Middle Tennessee State University).
- 108-Madden, S. C. (2007). *The relationship between psychological maltreatment and deliberate self-harm and the moderating role of resilience in an undergraduate residence hall population*. University of Northern Colorado.
- 109-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*(04), 590.
- 110-Mantzios, M., & Egan, H. (2018). An exploratory examination of mindfulness, self-compassion, and mindful eating in relation to motivations to eat palatable foods and BMI. *Health Psychol. Rep, 6*.
- 111-Masten, A. S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada, 49*(3), 28-32.
- 112-Manzano García, G., & Ayala Calvo, J. C. (2012). Emotional exhaustion of nursing staff: influence of emotional annoyance and resilience. *International Nursing Review, 59*(1), 101-107.
- 113-Morley, R. H. (2015). Violent criminality and self-compassion. *Aggression and violent behavior, 24*, 226-240.
- 114- Mrazek, P. J., & Mrazek, D. A. (1987). Resilience in child maltreatment victims: A conceptual exploration. *Child Abuse & Neglect, 11*(3), 357-366.

- 115-Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- 116-Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250
- 117-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.
- 118-Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- 119-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.
- 120-Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- 121-Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- 122-Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- 123-Neff, K., & Dahm, K. (2015). Self-compassion: how it relates to mindfulness. In M. Robinson, B. Meier, & B. Ostafin(Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (PP. 121-137). NY: Springer.

- 124-Neff, K. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- 125-Neff, K. (2018). Embracing Our Common Humanity With Self-Compassion. Retrieved at 25 April 2018 from <https://self-compassion.org/embracing-our-common-humanity-with-self-compassion/>.
- 126-Nygren, B., Al  x, L., Jons  n, E., Gustafson, Y., Norberg, A., & Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & mental health*, 9(4), 354-362..
- 127-Onwukwe, Y. U. (2010). *The relationship between positive emotions and psychological resilience in persons experiencing traumatic crisis: A quantitative approach* (Doctoral dissertation, Capella University).
- 128- Pendse, M., & Ruikar, S. (2013). The Relation between Happiness, Resilience and Quality of Work Life and Effectiveness of a Web-Based Intervention at Workplace. *Journal of Psychosocial Research*, 8(2).
- 129-Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- 130-Price, J. (2004). Findings from the national Vietnam veterans readjustment study- factsheet .national center for ptsd. United states department of veterans affairs.
- 131-Pienar, A. (2007). Towards A living Theory of Psychological Resilience. Bloemfontein, National Research Foundation, 210-230.

- 132-Raiskila, T., Blanco Sequeiros, S., Kiuttu, J., Kauhanen, M. L., Läksy, K., Vainiemi, K., ... & Veijola, J. (2013). The impact of an early eclectic rehabilitative intervention on symptoms in first episode depression among employed people. *Depression research and treatment*, 2013.
- 133-Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- 134-Reivich, K., & Gillham, J. (2010). Building Resilience in Youth: The Penn Resiliency Program. *Communiqué*, 38(6).
- 135-Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- 136-Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321..
- 137-Nixon.(2011). 5 Ways to Foster Self-Compassion in Your Child. <https://www.livescience.com/14144-parenting-tips-compassion-esteem.html>
- 138-Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- 139-Rutter, M. (2008). Developing concepts in developmental psychopathology. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*, 3-22.
- 140-Scott, E. (2018). The Traits, Benefits and Development of Emotional Resilience. <https://www.verywellmind.com/emotional-resilience-is-a-trait-you-can-develop-3145235>
- 141-Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389.

- 142-Sinha, A. (2012). *Exploring the relationships between mindfulness, self-compassion, and ethnic identity development*. University of North Texas.
- 143-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.
- 144-Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., & MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887-898.
- 145-Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among at-risk children and youth. *Youth & society*, 35(3), 341-365.
- 146-Wallace, L. (2018). Self-Compassion: A Practical Guide. <https://wholebeinginstitute.com/self-compassion-practical-guide/>
- 147-Wendling, H. M. (2012). *The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and self-compassion* (Doctoral dissertation, University of Akron).
- 148-Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of personality*, 79(1), 191-221.
- 149-Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. *Handbook of early childhood intervention*, 2, 115-132.
- 150-Whitley, R. (2018). Three Simple Ways to Enhance Mental Health Resilience. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/talking-about-men/201802/three-simple-ways-enhance-mental-health-resilience>

- 151-Wolin, S., & Wolin, S. (1995). Resilience among youth growing up in substance-abusing families. *Pediatric Clinics*, 42(2), 415-429.
- 152-Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). A new definition of health for people and communities. *Handbook of adult resilience*, 1.

ملحق (١)

الموافقات التي تمت لتطبيق أدوات الدراسة



جامعة أم القرى الشيوخ
كلية التربية
قسم الصحة النفسية

سعادة الأستاذ الدكتور / رئيس قسم الصحة النفسية
تحية طيبة وبعد

برجاء التكرم من سعادتك التكرم بتسهيل مهمة الباحث / المسجل بالكلية للحصول علي

درجة الماجستير في التربية تخصص " الصحة النفسية "

في تطبيق الجزء الخاص برسائله والكلية تشكر لسيادتكم كريم تعاونكم معه

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

المست/ أ. أ. أ. أ.

الرائع

رئيس القسم

د. محمد علي

مقدمة لسعادتك
د. أسود محمد كريمة

الدراخ

س. أ. أ.



جامعة كفر الشيخ
كلية التربية
الدراسات العليا

السيد الأستاذ/ مدير مديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ
تحية طيبة وبعد ...

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الباحث / محمد انور فرحات شريف ، المسجل بالكلية
للحصول درجة الماجستير في التربية تخصص (الصحة النفسية) وذلك لتطبيق الجزء العملي من
الرسالة .

عنوان الرسالة

(فاعلية برنامج ارشادى التفاضلي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة
الثانوية)

علما بان الباحث مسجل بتاريخ : ٢٠١٨/٢/١٨

تحت اشراف :

ا.د/ امال عبد السميع باظمة

د/ محمود مغازى العطار

وتفضلوا بقبول وافر التحية ...

وكيل الكلية

لدراسات العليا والبحوث

(د/ ياسر مصطفى كجندى)



مدير الإدارة

(د/ ...)

مدير إدارة

- وقد تم تحويل الأوراق لدراسة السيد الدكتور -

مدير إدارة



جامعة كفر الشيخ
كلية التربية
الدراسات العليا

السيد الأستاذ/ مدير الجهاز القومي للتعبئة والإحصاء
تحية طيبة وبعد...

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الباحث/محمد أنور فرحات شريف، المسجل بالكلية للحصول
علي درجة الماجستير في التربية تخصص (الصحة النفسية) وذلك لتطبيق الجزء العملي من
الرسالة.

عنوان الرسالة

(فاعلية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدي طلاب المرحلة
الثانوية)

علما بان الباحث مسجل بتاريخ ٢٠١٨/٢/١٨

تحت اشراف :

ا.د / امال عبد السميع باظه

د/ محمود مغازي العطار

وتفضلوا بقبول وافر التحية...

وكيل الكلية

لدراسات العليا والبحوث

(ا.د/ ياسر مصطفى الجندي)



مدير الإدارة

١٢٤٦
٢٠١٩

جمهورية مصر العربية



الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء

قرار رئيس الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء بالتفويض

رقم (١٤٤١) لسنة ٢٠١٩/٢٠١٨

في شأن قيام الباحث / محمد أنور فرحات شريف - المسجل لدرجة الماجستير في التربية / قسم "الصحة النفسية" / كلية التربية جامعة كفر الشيخ - بإجراء دراسة ميدانية بعنوان: (فاعلية برنامج إرشادي انتقالي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية) .

رئيس الجهاز

- بعد الإطلاع على القرار الجمهوري رقم (٢٩١٥) لسنة ١٩٦٤ بشأن إنشاء الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء.
- وعلى قرار رئيس الجهاز رقم (٢٣١) لسنة ١٩٦٨ في شأن إجراء الإحصاءات والتعدادات والاستفتاءات والاستقصاءات.
- وعلى قرار رئيس الجهاز رقم (١٣١٤) لسنة ٢٠٠٧ بشأن التفويض في بعض الاختصاصات.
- وعلى كتاب كلية التربية / جامعة كفر الشيخ - الوارد للجهاز في ٢٠١٩/٢/٧ .

قـرـر

مادة ١: يقوم الباحث / محمد أنور فرحات شريف - المسجل لدرجة الماجستير في التربية / قسم "الصحة النفسية" / كلية التربية جامعة كفر الشيخ - بإجراء الدراسة الميدانية المشار إليها أعلاه.

مادة ٢: تجري الدراسة على عينة حجمها (٣٠٠) ثلاثمائة مفردة من طلاب وطالبات الصف الأول والثاني الثانوي العام بالمدارس الحكومية التابعة لإدارة قلين التعليمية وذلك بمحافظة كفر الشيخ .

مادة ٣: تجمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة بموجب الاستمارتين المعدتين لذلك والمعتمدة كل صفحة منهما بخاتم الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء وبياناتهما كالآتي :

الإستمارة الأولى : مقياس المرونة النفسية وعدد صفحاتها ثمانى صفحات .

الإستمارة الثانية : مقياس الشفقة بالذات وعدد صفحاتها ثمانى صفحات .

مادة ٤: تقوم مديرية التربية والتعليم بمحافظة كفر الشيخ - وتحت إشراف إدارة الأمن بها - بتيسير إجراء هذه الدراسة الميدانية على أن تقوم المديرية بتحديد أسماء المدارس التابعة للإدارة التعليمية المستهدفة - ومراعاة الضوابط الخاصة بتقييم درجة سرية البيانات والمعلومات المتداولة مسبقاً بمعرفة كل جهة طبقاً لما جاء بخطة الأمن بها.

مادة ٥: يراعى موافقة مفردات العينة وأولياء أمورهم - وسرية البيانات الفردية طبقاً لقاتون الجهاز رقم (٣٥) لسنة ١٩٦٠ والمعدل بالقانون رقم (٢٨) لسنة ١٩٨٢ وعدم استخدام البيانات التي يتم جمعها لأغراض أخرى غير أغراض هذه الدراسة .

مادة ٦: يجري العمل الميداني خلال أربعة أشهر من تاريخ صدور هذا القرار .

مادة ٧: يوافق الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء بنسخة من النتائج النهائية لهذه الدراسة

مادة ٨: ينفذ هذا القرار من تاريخ صدوره .

صدر في: ٢٠١٩/٢/٨٠

٢١١
٢٤٥/
مجدى محمد جواد
قائم بأعمال
مدير عام الإدارة العامة للأمن





محافظة كفر الشيخ
مديرية التربية والتعليم
إدارة الأمن

السيد الأستاذ / مدير إدارة قلين التعليمية

تحية طيبة....وبعد :

نتشرب بالإحاطة أنه ورد إلينا موافقة الإدارة المركزية للأمن رقم ٥٠٨ / ١ / ٤ بتاريخ ٢٠١٩/ ٢/ ١٣ م - بشأن الطلب المقدم من الباحث / محمد انور فرحات - المسجل للحصول علي درجة الماجستير في التربية قسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة كفر الشيخ - بإجراء دراسة ميدانية بعنوان (فاعلية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية)

نفيد سيادتكم بأنه ليس هناك ما يمنع - من وجهة نظر الأمن - من الموافقة علي ذلك - بعد موافقة سيادتكم وبالتنسيق مع السيد مدير الإدارة التعليمية والمدارس من أجل التطبيق وتحت إشراف التوجيه المختص بالمديرية وبعد الموافقة لأولياء أمور مشاهدات العينة للطلاب وعدم جمع أي بيانات شخصية عنهم وعن ذويهم وان يكون ذكر الاسم بالاستمارة اختياريا وبعد التأكد من شخصية الباحث وبما لا يؤثر على سير العمل والعملية التعليمية ، وطبقا لما جاء بقرار الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء رقم ١٢٤١ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٠ م .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام

يعتمد ،،،

وكيل الوزارة

(د/ بثينة عبدالله كشك)



مدير إدارة الأمن
حاتم عبد الوارث شوشان

٢٩

الاعتماد
لإمامة مدير إدارة
إدارة الأمن
مدير إدارة الأمن
مدير إدارة الأمن



الأمن
لإمامة مدير إدارة
إدارة الأمن
مدير إدارة الأمن
مدير إدارة الأمن

ملحق (٢)

قائمة بأسماء السادة الأساتذة المحكمين لمقياس
الشفقة بالذات

م	الاسم	الوظيفة
	أ.م.د/ ابتسام حسان السطيحة	أستاذ علم النفس التربوي المساعد – كلية التربية جامعة طنطا
١	أ.م.د/أحمد متولى عمر	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ –كلية التربية جامعة طنطا
٢	أ.د/السيد احمد صقر	أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي-كلية التربية جامعة كفر الشيخ
٣	أ.د/زينب شقير	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ-كلية التربية جامعة طنطا
٤	أ.د/ رياض نايل العسمي	أستاذ الإرشاد النفسي- كلية التربية جامعة دمشق
٥	أ.د/ سهام عبدالغفار عليوة	أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية –كلية التربية جامعة كفر الشيخ
٦	أ.د/ سيد أحمد البهاص	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ –كلية تربية جامعة طنطا
٧	أ.د/علاء الدين السعيد النجار	أستاذ علم النفس التربوي – وكيل شئون البيئة-كلية التربية -جامعة كفر الشيخ
٩	أ.م.د/قطب خليل حنور	أستاذ الصحة النفسية المساعد –كلية التربية جامعة كفر الشيخ
١٠	أ.م.د/محمد السعيد ابو حلاوة	أستاذ الصحة النفسية المساعد –كلية التربية جامعة دمنهور

(*) تم ترتيب السادة المحكمين أبجدياً.

ملحق (٣)

مقياس الشفقة بالذات في صورته النهائية

مقياس الشفقة بالذات

إعداد الباحث

محمد أنور فرحات شريف

عزيري الطالب /

فيما يلي مجموعة من الخصائص والسمات في البنود التالية برجااء اختيار المستوي الذي ينطبق علي شخصيتك كما هو محدد بالبنود. ولا يوجد إجابة صحيحة واخري خاطئة .

ونشكرك علي التعاون في اختيار إجابة واحدة محددة لكل بند.

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
()	()	()	()	()

العمر الزمني/

الاسم/

الصف الدراسي/

أولاً: اللطف بالذات

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أحاول أن أكون رقيقاً بنفسي عندما أشعر بالألم عاطفي ما.					
٢	أهون علي نفسي في المواقف الصعبة.					
٣	أكون لطيفاً بنفسي عندما أمر بمعاناة وألم.					
٤	أميل لتحمل عيوبي وتقبل ضعفي وعدم كفاءتي.					
٥	أسعي لأن أكون متفهم وصبور تجاه الأمور التي لأحبها في شخصيتي.					
٦	أعطي نفسي دفعات من الأمل عندما أكون متألماً.					
٧	أمنح نفسي الرعاية والاهتمام في الظروف الصعبة.					
٨	أتحدث عن أخطائي و أتعلم منها.					
٩	لدي اتجاه إيجابي نحو ذاتي.					
١٠	أنا راض عن نفسي.					

ثانياً: الحكم الذاتي.

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أصدر أحكاماً قاسية علي عيوبي وأخطائي.					
٢	عندما تكون الظروف صعبة، فأنا أميل إلى أن أكون قاسي على نفسي.					
٣	أشعر بعدم القدرة علي التسامح مع نفسي تجاه جوانب القصور في شخصيتي					
٤	أشعر بعدم الرضا عن نفسي تجاه الجوانب التي لا تعجبني في شخصيتي.					
٥	تتبدل مشاعري عندما أشعر بالمعاناة والألم.					
٦	أشعر بالضعف وقت الفشل.					
٧	أنتقد نفسي علي انفعالاتي غير العقلانية					
٨	أنتقد نفسي علي انفعالاتي الغير ملائمة					
٩	أشعر بالتشاؤم إذا كانت الأمور تسير عكس توقعاتي.					
١٠	أشعر بالضيق لعدم نجاحي في الحياة.					

ثالثا : الإنسانية المشتركة.

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١	عندما أشعر بالإحباط، أذكر نفسي بأن هناك أشخاص كثر في العالم يشعرون مثلي.					
٢	أذكر نفسي بأن مشاعر النقص التي قد تنتابني توجد لدى كثير من الناس.					
٣	أحاول أن أري أخطائي كجزء من الطبيعة الإنسانية.					
٤	عندما أعاني أميل للإحساس بأنه من الأهمية التهوين على نفسي كباقي البشر.					
٥	عندما أخفق في شيء ما أشعر باني لست الوحيد في العالم الذي يخفق.					
٦	عندما أجد شخص آخر يشعر بالحزن فأني أشعر بالحاجة للتواصل معه والوقوف بجانبه.					
٧	عندما أمر بفترات من الألم والفشل أحتاج إلي من يقف بجانبني ويشد من أذري.					
٨	أذكر نفسي بأن ما أمر به من صعوبات جزء من طبيعة البشر.					

رابعا: العزلة.

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١	أعيش العزلة لعدم توافقي مع الآخرين.					
٢	عندما أشعر بالإحباط، أميل للإحساس بأن معظم الناس أكثر سعادة مني.					
٣	أشعر أنني الوحيد الذي يواجه مشكلات.					
٤	عندما أخفق في تحقيق شيء مهم أعيش حالة من الوحدة مع فشلي.					
٥	أفضل أن أكون بمفردي بعيدا عن الآخرين معظم الوقت.					
٦	تفتقر علاقتي بالآخرين إلي العمق والثبات.					
٧	أشعر بعدم حب الآخرين لي.					
٨	عندما أقع في مشكلة لا أجد من يقف بجانبني.					
٩	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.					

خامسا : اليقظة العقلية.

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١	أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي علي أفكاري.					
٢	أنظر إلى أي موقف مؤلم يحدث لي بشكل عقلائي.					
٣	أستخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المتشابهة في المستقبل					
٤	عندما تتخفف معنوياتي أبحث عن أسباب ذلك.					
٥	يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة					
٦	أحافظ على اتزاني الانفعالي عندما يضايقني شيء ما.					
٧	عندما يكن الموقف مؤلما، أحاول أن أحافظ علي نظرة متوازنة للموقف.					
٨	أنا علي وعي بالعواقب الوخيمة لسلوكياتي.					
٩	أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة بعقلانية.					

سادسا: التوحد المفرط.

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١	عندما أشعر بالإحباط يستحوذ علي تفكيري بأن كل شيء سيء.					
٢	أشعر بالأم عندما لا أحقق ما أريد وأبقي لفترة طويلة لا أستطيع أن أنسي ذلك.					
٣	أعيش بعواطف مع أي شيء يغضبني.					
٤	أعاني كثيرا من الكآبة.					
٥	تمثل حياتي سلسلة متصلة الحلقات من الفشل والإحباط					
٦	ألوم نفسي عادة عن علاقتي المتوترة مع الآخرين .					
٧	عندما يحدث لي شيء مؤلم، أشعر بأن ذلك أمر عارض.					
٨	أشعر بالإحباط في مواقف الفشل .					
٩	عندما يحدث لي شيء مؤلم فأنتني أعبر عنه بطريقة غير مناسبة.					

ملحق (٤)

قائمه بأسماء السادة الأساتذة المحكمين للبرنامج
الإرشادي الانتقائي

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.م.د/أحمد متولى عمر	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ -كلية التربية جامعة طنطا
٢	أ.د/السيد احمد صقر	أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي-كلية التربية جامعة كفر الشيخ
٣	أ.د/زينب شقير	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ-كلية التربية جامعة طنطا
٤	أ.د/ رياض نايل العسمي	أستاذ الإرشاد النفسي- كلية التربية جامعة دمشق
٥	أ.د/ سهام عبدالغفار عليوة	أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية -كلية التربية جامعة كفر الشيخ
٦	أ.د/ سيد أحمد البهاص	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ -كلية تربية جامعة طنطا
٧	أ.د/ فوقيه حسن رضوان	أستاذ الصحة النفسية -كلية التربية جامعة الزقازيق
٨	أ.د/علاء الدين السعيد النجار	أستاذ علم النفس التربوي – وكيل شئون البيئة-كلية التربية -جامعة كفر الشيخ
٩	أ.م.د/قطب خليل حنور	أستاذ الصحة النفسية المساعد -كلية التربية جامعة كفر الشيخ
١٠	أ.م.د/محمد السعيد ابو حلاوة	أستاذ الصحة النفسية المساعد -كلية التربية جامعة دمنهور

(*) تم ترتيب السادة المحكمين أبجديا.

ملحق (٥)

جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي

الجلسة الأولى: التعارف وبناء العلاقة الإرشادية:

أهداف الجلسة:

- أن يتحقق التعارف بين الباحث والمشاركين
- أن يتعرف أعضاء المجموعة على أهمية البرنامج الإرشادي وأهدافه وأسلوب الممارسة.
- إقامة علاقة ودية وتحقيق الألفة والثقة المتبادلة بين الباحث وأعضاء المجموعة.
- الاتفاق على موعد الجلسات الإرشادية.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية .

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

حرص الباحث على اتباع الخطوات التالية:

- استقبال أعضاء المجموعة الإرشادية والترحيب بهم وتحقيق الألفة وتوثيق التعارف بين الباحث وأعضاء المجموعة وتدعيم للعلاقة الإرشادية باعتبارها نقطة الانطلاق المهنية والإنسانية والأخلاقية وتهيئة الجو النفسي الآمن لإقبال المجموعة على العملية الإرشادية وتفاعلهم الإيجابي معها.
- إبداء الرغبة في مساعدتهم والاهتمام بهم وحرصه على مشاركتهم وتشجيعهم وإقامة ومد جسور التواصل والحوار بدون خجل أو خوف أو تردد والتركيز على أن كل ما يقال في الجلسات يحفظ في سرية تامة.
- يوضح الباحث فكرة البرنامج الإرشادي وأهميته ويتم إلقاء الضوء على بعض محتواه وتفاصيله من حيث الهدف ونظام الجلسات وأسلوب الممارسة والنتائج المترتبة على الاشتراك في جلساته.
- تشجيع المشاركين على تقديم نبذة موجزة عن مشكلاتهم ومناقشة توقعاتهم وما يرغبون تحقيقه من المشاركة في المجموعة الإرشادية.
- تلخيص ما دار في الجلسة والتركيز على ضرورة وأهمية المشاركة الفعالة في المناقشات والممارسات الإرشادية التي تتضمنها الجلسات، وأهمية الالتزام بأداب الحوار والمناقشة والتعبير بحرية وصراحة ووضوح عن كل ما يودون التحدث فيه دون خجل أو رهبة.
- التركيز على أهمية الالتزام والحضور والانتظام في جلسات البرنامج والتعاون في أداء الواجبات والمهام اليأس لإرشادية المنزلية.
- الاتفاق مع أعضاء المجموعة الإرشادية على مواعيد الجلسات وأماكنها، ثم تحديد موضوع الجلسة القادمة، ثم تقديم الشكر لهم والإعجاب بما أظهروه في هذه الجلسة.

الجلسة الثانية : حديث الذات السلبي:

أهداف الجلسة:

- أن يستطيع أعضاء المجموعة الإرشادية التحدث عن أنفسهم
- أن يتدرب أعضاء المجموعة علي التخلص من المشاعر السلبية تجاه النفس
- أن يفهم أعضاء المجموعة أنفسهم بصورة أعمق.

فنيات الجلسة:

المناقشة والحوار – التعزيز-النمذجة.

الأدوات المستخدمة:

أقلام – اوراق- سبورة –استمارة تحديد الافكار اللاعقلانية.

زمن الجلسة: ٦٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- يقوم الباحث بتوزيع أوراق صغيرة علي الأعضاء ويطلب من كل عضو أن يكتب علي ورقة حدث يريد التخلص منه مثل:
 - ١ ماهي الأشياء التي تريد حذفها من ذاكرتك؟
 - ٢ – ما الذي دفعك للتخلص منها؟
 - ٣- ماهي المشاعر المصاحبة لتلك الاحداث؟
 - ٤- ما هو المطلوب من أجل التخلص من هذه الأحداث؟
 - ٥- كيف نستطيع بناء قوة تساعدنا علي التخلص من هذه الأحداث؟
 - ٦ – ما هو الدعم الخارجي الذي نريده للتخلص من هذه الأحداث؟
 - ٧- ما هي الطرق والأساليب التي سوف تستخدمها في حال تكرار مثل هذه الأحداث والمشاعر السلبية في حياتك؟
- هذا النشاط يساعد الأعضاء علي التخلص من الأحداث المؤلمة والمشاعر المصاحبة لها وتزويد الأعضاء بمهارة الثقة بالنفس عن طريقة تشعرهم بالسيطرة والتغيير في مجري حياتهم.
- ثم يطلب الباحث من كل المشاركين أن يجلسوا بشكل مريح وأن يقوموا بإغماض أعينهم وأن يأخذوا نفسا عميقا وهادئا ، أنت الآن تسير في مكان مليء بالعثرات ،ومع ذلك فأنت تسير وتسير وتنتقد إلي الأمام ، بخطي واثقة ،وتتعثر أكثر من مرة ولكنك تقوم وتقف وتواصل

السير وتحارب اليأس وتهزمه وتفكر في الخطوات القادمة ، وإذا من مكان بعيد تسمع صوتا يبعث في نفسك الطمأنينة والأمل ، أنت إنسان طموح وصابر ، تعامل الناس بحسن الخلق تقدم المساعدة لمن يحتاجها

- يساعد هذا النشاط بث روح الأمل والتحدى والإصرار علي تجاوز المعوقات التي تعترض طريقهم كي يعززوا ثقتهم بأنفسهم.
- يناقش الباحث الأعضاء حول هذا الموضوع من خلال ما تم الإحساس به، الأفكار العقلانية واللاعقلانية التي جاءت بخاطرة ، ثم يقوم الباحث بتعزيز الأفكار العقلانية الايجابية وتعديل الأفكار اللاعقلانية السلبية.
- أنها الباحث الجلسة الإرشادية بمناقشة ما تم في الجلسة، وقدم لهم التغذية الراجعة حول الجلسة، وكذلك التعليمات حول الواجب المنزلي.

الواجب المنزلي:

- اختار موقفا أو حدثا معيناً وحدد الأفكار اللاعقلانية، للعمل على تنفيذها ودحضها.
- ١- الموقف أو الحدث.....
- ٢- الفكرة العقلانية:.....
- ٣- الفكرة اللاعقلانية:.....
- ٤- نتائج الفكرة اللاعقلانية:.....

الجلسة الثالثة : الشفقة بالذات ومكوناتها:

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية علي مفهوم الشفقة بالذات ومكوناته والمتغيرات المرتبطة به ومدى تأثيره علي حياة الأفراد.
- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية بالفرق بين الشفقة بالذات والشفقة علي الذات.

فنيات الجلسة:

الحوار والمناقشة – التعزيز.

الأدوات المستخدمة :

سبورة –أوراق -أقلام

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- إلقاء الضوء علي أهمية أن يكون الشخص مشفق بذاته منسجما معها وأن يكون اتجاه إيجابي نحوها .
- يتناقش الباحث مع الطلاب حول مفهوم الشفقة بالذات حيث أنه أحد المتغيرات الحديثة في علم النفس والصحة النفسية وهو أن يتعامل الشخص مع نفسه في مواقف الفشل والألم بقدر من الحب والتعاطف وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانبا من الطبيعة البشرية ومعالجة المشاعر المؤلمة بعقل واعي ومنفتح.
- يوضع الباحث للطلاب مكونات الشفقة بالذات التي تتمثل في (اللطف بالذات – الإنسانية المشتركة – اليقظة العقلية) وسوف يقوم الباحث بشرح كل مكون من مكونات الشفقة بالذات في جلسات منفصلة بعد ذلك.
- يوضح الباحث للطلاب الاختلاف والفرق بين مفهوم الشفقة بالذات و مفهوم الشفقة علي الذات Self –Pity والتي تشير إلي الرثاء علي الذات ولومها والقسوة عليها فعندما يشعر الفرد بالرثاء علي الذات يصبح مغمورا في مشكلاته الخاصة ويتجاهل العلاقات الشخصية مع الآخرين ويشعر بانه الوحيد في العالم الذي يعاني من هذه المشكلة لذلك فرثاء الذات يؤكد مشاعر الأنانية للانفصال عن الآخرين ، والعيش في أحلام المعاناة الذاتية ، والمبالغة في مدي المعاناة الشخصية ، بينما الشفقة بالذات تسمح للفرد بأن يري تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين

دون تشوية أو انفصال ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوي معهم ويكون واعيا لمعاناتهم والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الأفراد وتجربة انسانية مشتركة.

- تلخيص لما دار أثناء الجلسة.

الواجب المنزلي:

تكليف الأعضاء برصد بعض المواقف المؤلمة التي مرو بها والتعامل معها عن طريق ممارسة الشفقة بالذات.

الجلسة الرابعة: تابع الشفقة بالذات:

أهداف الجلسة:

- أن يتدرب أعضاء المجموعة علي كيفية ممارسة الشفقة بالذات.
- أن يناقش بعض المواقف الحياتية التي يمكن أن تستخدم فيها الشفقة بالذات.

فنيات الجلسة:

الحوار والمناقشة – التعزيز.

الأدوات المستخدمة :

سبورة –أوراق –أقلام –حاسب ألي –جهاز عرض-مقطع فيديو.

زمن الجلسة: ٦٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة ومناقشة الأعمال المقدمة وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة.
- يتحدث الباحث مع الطلاب عن الشفقة بالذات علي أنها النجاة في هذا العالم المجنون المليء بالضغط والتوتر و يجب علينا أن نتعلم كيف نقوم أنفسنا عند اخفاقنا أو عند عدم العمل بجد أو بذكاء كافي لكن على قدر براعتنا بذلك، نقع احيانا فريسة لجراحة مفرطة من النقد الذاتي ما يمكن أن نسميه بالجلد وهي مرحلة أخطر والتي تعد مؤشر للضغط وضعف الأداء ولأن الإحباط وكره الذات ألد أعداء الحياة هنا تظهر كيفية استخدام الشفقة بالذات.
- قام الباحث بعرض طريقة ممارسه الشفقة بالذات من خلال مكوناتها الإيجابية الثلاثة (اللفظ بالذات – الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية) وذلك عن طريق عرض فيديو علي الداتا

يوضح للطلاب الطريقة الصحيحة لكيفية معاملته أنفسهم في مواقف الألم والفشل من خلال الشفقة بالذات

- قام الباحث بمناقشة الفيديو الذي تم عرضه عن الشفقة بالذات مع الطلاب ومدى الاستفادة منه في تنمية الشفقة بالذات وتصحيح النقد الذاتي في المواقف الصعبة التي قد يتعرض لها الأشخاص في حياتهم وطريقة مواجهتها.

-وضح الباحث كيفية ممارسة تمرين استراحة الشفقة بالذات حين تسوء الأمور بالنسبة للفرد فكر في الموقف الصعب في حياتك والذي يسبب لك التوتر. ضع في اعتبارك الموقف ، واعرف ما إذا كان بإمكانك بالفعل الشعور بالتوتر والانزعاج العاطفي في جسمك.

-ثم يتم تعليم المكونات الثلاثة للشفقة الذاتية باستخدام استراحة الشفقة الذاتية. هذا تمرين قصير يكرر فيه الشخص العبارات التالية (أو ما شابهها) كلما نشأ الضيق العاطفي في الحياة اليومية: الآن ، ردد هذه العبارات قل لنفسك.

١- هذه لحظة معاناة تدل علي (اليقظة العقلية) وتشتمل علي الخيارات الآتية (هذا مؤلم – آه – هذا هو التوتر).

٢- المعاناة هي جزء من الحياة تدل علي (الإنسانية المشتركة) وتشتمل علي الخيارات الآتية (يشعر الآخرون بهذه الطريقة- أنا لست وحيدا- كلنا نكافح في حياتنا)

٣- يمكنك أيضاً أن تسأل نفسك، "ماذا أحتاج أن أسمع الآن للتعبير عن اللطف لنفسي؟" هل هناك عبارة تتحدث إليك في وضعك الخاص قد أكون لطيف مع نفسي تدل علي(اللطف بالذات) وتشتمل علي الخيارات الآتية(هل لي أن أعطي نفسي اللطف الذي أحتاجه؟- هل لي أن أتعلم أن أقبل نفسي كما أنا؟- اسمح لي أن أسامح نفسي- قد أكون قوي- قد أكون صبوراً)

- ثم يطلب الباحث من الأعضاء مناقشة بعض المواقف الحياتية التي مرو بها وكيف تعاملوا معها والفرق بين ما تعلموه الآن من خلال الشفقة بالذات وما قاموا به في كيفية التعامل مع هذه المواقف.

-أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة.

الواجب المنزلي:

يطلب الباحث من المشاركين ممارسة تمرين استراحة الشفقة بالذات بالمنزل.

الجلسة الخامسة: اللطف بالذات

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة باللطف بالذات وإكساب وتنمية مهارتهم تجاه عملية اللطف بالذات
- أن يتدرب أفراد المجموعة علي تقبل الذات بدفء وحب بدل من نقدها والقسوة عليها في مواقف الفشل والمواقف الضاغطة.

فنيات الجلسة:

المحاضرة- المناقشة- التعزيز-النمذجة- الحوار الذاتي .

الأدوات المستخدمة :

سبورة -أوراق -أقلام .

زمن الجلسة: ٥٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة وتقديم التغذية الراجعة حوله، ثم بدأت الجلسة بتوضيح مفهوم اللطف بالذات علي أنه حالة من فهم الفرد لنفسه وقدرته علي علاج نفسه بالرعاية والتقبل والدفء العاطفي نحو ذاته في مواقف الفشل والإحباط والمعاناة التي تواجهه مما يساعد الفرد علي مواجهة الخبرات السلبية التي يمر بها ويتعامل معها بموضوعية.
- كلف الباحث المشاركين بممارسة تمرين كيف تتعامل مع صديق؟ وذلك من خلال الاتي :
 - طلب الباحث من كل فرد إخراج ورقة وقلم وتسجيل الأسئلة الآتية والإجابة عليها.
 - ١-فكر في الأوقات التي يشعر فيها أحد الأصدقاء المقربين بشعور سيء تجاه نفسه أو تعرض إلي مشكلة أو فشل في حياته. كيف ترد على صديقك في هذه الحالة (خاصة عندما تكون في أفضل حالاتك)؟ يرجى تدوين ما تفعله عادة، وما تقوله، ولاحظ الطريقة التي تتحدث بها عادة مع أصدقائك.
 - ٢- فكر الآن في الأوقات التي تشعر فيها بالضيق تجاه نفسك أو مواقف الفشل. كيف تستجيب عادة لنفسك في هذه الحالات؟ يرجى كتابة ما تفعله عادة و ما تقوله، ولاحظ الطريق التي تتحدث بها مع نفسك.
 - ٣- هل لاحظت فرقا؟ إذا كان الأمر كذلك ، اسأل نفسك. ما هي العوامل أو المخاوف التي تدخل في الاعتبار والتي تفودك إلى معاملة نفسك والآخرين بشكل مختلف؟

٤- يرجى كتابة كيف تعتقد أن الأمور قد تتغير إذا استجبت لنفسك بالطريقة نفسها التي تستجيب بها عادة لصديق مقرب عندما تعاني.

- لماذا لا تحاول أن تعامل نفسك كصديق جيد وانظر ماذا يحدث من نتائج لممارسة ذلك؟

- يقوم الباحث بنمذجة هذه الخطوات.

- أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة.

الواجب المنزلي:

تم تكليف المشاركين بتمرينهم في المنزل والذي كان عبارة عن الكتابة اليومية لمذكرات التعاطف الذاتي التي تشمل نقاط الضعف أو الأحداث الصعبة.

الجلسة السادسة: تأمل العطف المحب

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف المشاركون علي تقنية العطف المحب.
- أن يتدرب اعضاء المجموعة علي تأمل العطف المحب .

فنيات الجلسة:

الحوار والمناقشة – النمذجة – التعزيز

الأدوات المستخدمة :

سبورة –أوراق –أقلام .

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة.
- يتحدث الباحث مع الطلاب بأن كل صور التأمل هي بالفعل ممارسة للعطف والحنو نحو الذات وأن يمتد للآخرين، ولممارسة تأمل العطف المحب أبدأ بنفسك ، اجلس بهدوء ، استمتع بتنفسك ومع استمرارك في الشهييق والزفير امعن النظر بحنو في جمل بسيطة مثل :
 - ربما اكون سعيدا .
 - ربما لدي راحة الصحة .
 - ربما أنا خال من العواطف السالبة .
 - ربما أكون آمنا .
- خذ وقتك مع كل عبارة ولا تتسرع في العملية ثم حين تكون جاهزا ، وحين تبدء في الشعور بآثار الممارسة وحين تتسع الدائرة لتشمل شخص آخر أبدأ بأقرب شخص لك ، تنفس شهيقا وزفيرا ، مفكرا في نفس العبارات ، ولكنها من أجل هذا الشخص أي نضع أسم هذا الشخص بعد ربما ومثال ذلك: ربما (هذا الشخص) يكون سعيدا وهكذا ، عندئذ يمكن أن تمتد الممارسة بنفس الطريقة لصديق أو شخص محايد لا تعرفه أو لعدو أو لشخص تجده مزعجا تفكر فيه وأخيرا وفي الخطوة الأخيرة تنشر نفس النوايا حول كل الكائنات .
- يقوم الباحث بنمذجة هذه الخطوات .
- يطلب الباحث من أحد الأعضاء أن يمدج هذا التمرين أمام المجموعة وفقا للإرشادات السابقة.
- أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة.

الواجب المنزلي:

تم تكليف المشاركين بتمرينهم في المنزل والذي كان عبارة عن الكتابة اليومية لمذكرات التعاطف الذاتي التي تشمل نقاط الضعف أو الأحداث الصعبة.

الجلسة السابعة :التنفيس الانفعالي:

أهداف الجلسة:

- التخفيف من الضغط والتوتر.
- أن يتدرب المشاركون علي كيفية تفريغ الطاقة السلبية لديهم.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة والحوار - التعزيز - العصف الذهني .

الأدوات المستخدمة :

سبورة –أوراق –أقلام .

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة.
- يقوم الباحث بإعطاء توضيح عن الخبرات الانفعالية فيقول مثلا : أن الخبرة الانفعالية تكون متربصة بالشخص مثلها مثل الحيوان المفترس يخيف باستمرار حتي وهو بعيد ، أما عندما تفرغ أو تظهر من الشحنة الانفعالية فإنها تكون مثل الحيوان الأليفة الذي يتم السيطرة عليه .وأكد الباحث للطلاب أنه بعد التنفيس الانفعالي وسحب وتفريغ الشحنة الانفعالية من الخبرة المؤلمة أو المشكلة المؤلمة يمكن للشخص أن يتذكرها ويتكلم عنها دون قلق أو خوف.
- أعطي الباحث كل طالب الفرصة للتحدث عن كل ما يجول بخاطره من صراعاته وحاجاته ومشكلاته ومخاوفه ونواحي قلقه وأنماط سلوك في إطار من حسن الأصغاء والتشجيع والتعبير عن النفس في جو نفسي دافئ وآمن.
- التركيز علي الأعراض التي ظهرت على المسترشد مثل (الخوف ، التجنب ، النسيان ، استرجاع الحدث من جديد ، الاستثارة الفسيولوجية)
- تأكيد الباحث للأفراد بأن هذه الاعراض طبيعية لظروف غير طبيعية سببت لهم الضغط النفسي ، ومن ثم ظهور هذه الاعراض ، ويحاول الباحث إظهار التعاطف علي المستوي الشعوري.

الواجب المنزلي :

يطلب الباحث من كل فرد كتابة أهم الاعراض التي يعاني منها وتشعره بالضيق والتوتر و كيف يواجهها.

الجلسة الثامنة :الناقد والمراقب والرحيم

أهداف الجلسة:

- أن يكتسب الأعضاء مهارات ضبط الاندفاع في طريقة مواجهة المشكلات.
- أن يتدرب أعضاء المجموعة على تمرين الناقد والمراقب والرحيم.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – النمذجة – لعب الأدوار وقلبها.

الأدوات المستخدمة :

سبورة –أوراق –أقلام .

زمن الجلسة: ٦٠ دقيقة

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الحضور والانتظام، والإشادة بقدراتهم ورغبتهم الجادة في الاستفادة من جلسات البرنامج.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من ممارسة ما تم الاستفادة منه في الجلسات الإرشادية والتحقق من استيعاب وفهم محتوى الجلسات السابقة، والتعليق الجماعي على ما تم تقديمه وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة لمزيد من الفائدة.
- يقوم الباحث بتوضيح تمرين الناقد المراقب والرحيم حيث يقوم المشارك بالجلوس علي كرسي والقيام بأدوار مختلفة للاتصال بأجزاء مختلفة متضاربة في نفسك وتجربة شعور كل جانب في الوقت الحالي.
- مهد الباحث لتطبيق تمرين النقاد، المراقب، الرحيم، حيث أحضر ثلاثة كراسي فارغة ، ويفضل ترتيب الكراسي علي ان تكون بترتيب(الناقد –المراقب-الرحيم). بعد ذلك ، فكر في مسألة تثير قلقك في كثير من الأحيان ، وغالبًا ما تثير انتقادات شديدة للذات. عيّن كرسيًا واحدًا كصوت الناقد الذاتي الداخلي ، وكرسيًا واحدًا كصوت الجزء الذي يشعر بأنه محكوم عليك وانتقده ، ومقعد واحد كصوت مراقب حكيم وعاطفي. أنت ستلعب الأدوار في الأجزاء الثلاثة بنفسك

-يطلب الباحث من المشاركين اتباع الخطوات الآتية لممارسة التمرين :

- ١- فكر في "مشكلتك"، ثم اجلس على كرسي الناقد الذاتي. عندما تشغل مقعدك ، تعبر بصوت عال عما يفكر فيه ويشعر به الجزء الناقد من الذات. على سبيل المثال ، "أنا أكره هذه الحقيقة ، فأنت لا تتق بنفسك." لاحظ كلمات ونبرة الصوت التي يستخدمها الجزء الناقد ذاتياً، وكذلك

كيف تشعر. قلق، غاضب، مستقيم، مستاء؟ لاحظ شكل جسمك. قوي، جامد، مستقيم؟ ما هي العواطف التي تأتي لك الآن؟

٢- أنتقل الي الكرسي الآخر وهو الجانب المنتقد من نفسك. حاول أن تتواصل مع ما تشعر به من انتقاد بهذه الطريقة. واستجيب مباشرة للناقد الداخلي. على سبيل المثال ، "أشعر بأذى كبير من جانبك" أو "أشعر بأني غير مدعوم للغاية". فقط تحدث عما يتبادر إلى ذهنك. مرة أخرى ، لاحظ نغمة صوتك؟ هل هو حزين ، محبط ، طفولي ، خائف ، عاجز؟ ما هو شكل جسمك؟ هل تراجع ، تواجه هبوطاً ، عبوس؟

٣- إجراء حوار بين هذين الجزئين من نفسك للحظة، والتحول إيجاباً وذهاباً بين كرسي الناقد والمنتقد. حاول حقاً تجربة كل جانب من جوانب نفسك حتى يعرف كل شخص كيف يشعر الآخر. اسمح لكل منهم بالتعبير بالكامل عن آرائه والاستماع إليها.

٤- الآن شغل كرسي المراقب الرحيم. تعامل مع كل من الناقد والمنتقد بعناية وحكمة. ماذا تقول لنفسك بحنان للناقد، على سبيل المثال، "أنت تشبه إلى حد كبير والدتك" أو "أرى أنك خائف حقاً، وأنت تحاول مساعدتي حتى لا أفسد". ماذا تقول لنفسك العاطفية للمنتقدين جزء من نفسك؟ على سبيل المثال، "يجب أن يكون من الصعب سماع مثل هذا الحكم القاسي يوماً بعد يوم. أرى أنك مؤلم حقاً" أو "كل ما تريده هو أن تكون مقبولاً من أنت". حاول الاسترخاء، وترك قلبك ينعم ويستريح. ماهي كلمات الرحمة التي تنبثق بشكل طبيعي؟ ما هي نغمة صوتك؟ رقيق ، لطيف ، دافئ؟ ما هو شكل جسمك - متوازناً، مركز، مريح؟

٥- بعد انتهاء الحوار، فكر ملياً في ما حدث للتو. هل لديك أي أفكار جديدة حول كيفية تعاملك مع نفسك ، وطرق جديدة للتفكير في الموقف الأكثر إنتاجية وداعمة؟ عندما تفكر في ما تعلمته ، حدد نيتك في التواصل مع نفسك بطريقة أكثر لطفاً وصحة في المستقبل. أنت لا تحتاج عاداتك القديمة المتمثلة الحكم الذاتي علي نفسك. ما عليك القيام به هو الاستماع إلى الصوت الحكيم الموجود بالفعل، حتى لو كان مخفياً بعض الشيء في نفسك.

- يطلب الباحث من أحد الأعضاء أن يمدج هذا التمرين مع المجموعة الإرشادية وفقاً للإرشادات السابقة.

-أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة.

الواجب المنزلي:

تم تكليف المشاركون بتمرينهم في المنزل والذي كان عبارة عن الكتابة اليومية لمذكرات التعاطف الذاتي التي تشمل نقاط الضعف أو الأحداث الصعبة.

الجلسة التاسعة: التدريب على الاسترخاء:

أهداف الجلسة:

- أن يتدرب أعضاء المجموعة علي كيفية الاسترخاء

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – الاسترخاء – التنفيس الانفعالي – النمذجة – لعب الأدوار وقلبها

الأدوات المستخدمة :

سبورة – أوراق – أقلام .

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة ومناقشة الأعمال المقدمة وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة.
- قام الباحث بإعطاء فكرة عن أهمية تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، وتدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على الاسترخاء وتنمية قدرتهم على الهدوء في مواجهة الأحداث وإشعارهم بالقيمة الشخصية والاجتماعية لذواتهم ومحاولة جعلهم أكثر إقبالا على الحياة.
- تم تهيئة الأعضاء لممارسة التدريب على الاسترخاء وأنهم مقبلون على تعلم خبرة جديدة ومهارة لا تختلف عن أي مهارة وأنهم قد يشعرون ببعض المشاعر ولكنها دليل على تحقق الفائدة مع أهمية أن تكون أفكاره مركزة في عملية الاسترخاء وأن تكون كل عضلات جسمه في تراخي تام، وقد حرص الباحث على معايشة هذا الوضع والتدخل بين الحين والحين لبعث الطمأنينة في نفوس الأعضاء.
- إعطاء نماذج للاسترخاء وعرضها أمام أفراد المجموعة ليقتمدوا بها.
- الواجب المنزلي:
- ويتضمن قيام أفراد المجموعة بتطبيق فنية الاسترخاء في المنزل.

الجلسة العاشرة : تابع التدريب على الاسترخاء:

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف الأعضاء على أهمية الاسترخاء في مواجهة مثيرات الغضب والتوتر.
- أن يكتسب الأعضاء مهارات ضبط الاندفاع والغضب والممارسات المتهورة.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – الاسترخاء -التنفيس الانفعالي – النمذجة – لعب الأدوار وقلبها

الأدوات المستخدمة :

سبورة –أوراق –أقلام .

زمن الجلسة: ٦٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة ومناقشة الأعمال المقدمة وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة.
- يقوم الباحث بإعطاء فكرة للمشاركين عن الاسترخاء.
- يلاحظ الباحث أهمية الجلوس للمشاركين بشكل مريح علي الكرسي.
- يلاحظ الباحث خلو المكان من الضوضاء والاضاءة القوية.
- تم اختيار أحد الأعضاء وتدريبه أمام الأعضاء كمثال على استرخاء الذراع وتكرر عدة مرات ليتعرف أعضاء المجموعة على الفرق بين التوتر والاسترخاء.

- ١- خذ نفسا عميقا ثم احبس الهواء لمدة ١٠ ثواني، بعد ذلك أخرج الهواء.
- ٢- ارفع يديك قليلا و أنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق على الكرسي.
- ٣- ابعد يديك إلى الجانبين وضماها في قبضه قوية جدا . حاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك . ساعد من ١ إلى ٣ وعندما تصل الى ٣ أريدك أن تخفض يديك . ١..٢..٣
- ٤- ارفع يديك إلى أعلى ثانية، وأثن أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم)، الآن اخفض يديك وأسترخ.
- ٥- ارفع ذراعيك ثم اخفضهما واسترخ .
- ٦- ارفع ذراعيك ثانية، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري (رفرفة) حسنا... استرخ ثانية .

- ٧- ارفع ذراعيك ثانية ثم استرخ.
- ٨- ارفع يديك ثانية فوق المقعد ثم شد عضلات جسمك حتى ترجف ، تنفس بشكل طبيعي وأبق يديك مرتخية (ارخي يديك لاحظ دفء الاحساس بالاسترخاء)
- ٩- ارفع يديك امامك ثم شد عضلات جسمك (تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي) ، ارخ يديك الآن .
- ١٠- الآن ادفع كتفك للخلف. ابق على هذا الوضع . تأكد أن ذراعيك في حالة استرخاء الآن استرخ.
- ١١- ادفع كتفك الى الأمام . ابق على هذا الوضع ، تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي وابق يديك مسترخية . (حسنا استرخ لاحظ الاحساس بالارتياح عند ارخاء
- ١٢- العضلات بعد شدها)
- ١٣- الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك. استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- ١٤- الآن أمل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك ثم اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- ١٥- عد برأسك قليلا للوراء ناحية المقعد . ابق على هذا الوضع . حسنا الآن ببطء اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- ١٦- هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر. أبق على هذا الوضع . الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح.
- ١٧- افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع. افتح فمك أكثر. حسنا استرخ الآن. (يجب أن يكون الفم مفتوحا قليلا في النهاية).
- ١٨- الآن اضغط على شفتيك واغلق فمك. (حسنا استرخ حاول ان تشعر بالاسترخاء).
- ١٩- الآن اضغط على شفتيك واغلق فمك. اضغط بشدة ... توقف ، استرخ واسمح للسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم.
- ٢٠- الآن ضع لسانك في اسفل فمك. اضغط لأسفل بشدة. استرخ واجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك.
- قام الباحث بتوظيف فنيات النمذجة ولعب الأدوار وتبادلها لمواقف مثيرة للتحقق من مدى استفادة الأعضاء من الجلسة.

الواجب المنزلي:

التدرب على ممارسة أسلوب الاسترخاء في المنزل وتم توزيع قائمة التدريب على الاسترخاء العضلي لسهولة تطبيقه ووضوح تعليماته.

الجلسة الحادية عشر: التأمل

أهداف الجلسة:

- أن تناقش المشاركة دور العقل البشري في عملية التفكير والتدبر والتأمل.
- أن يتعرف المشاركون على تقنية التأمل.
- أن يطبق المشاركون تمارين التخيل.

فنيات الجلسة:

الحوار والمناقشة - النمذجة- التغذية الراجعة -الواجبات المنزلية.

الأدوات المستخدمة:

سبورة -أوراق -أقلام -كراسي

زمن الجلسة: ٥٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة وتقديم التغذية الراجعة حوله، ثم بدأ التمهيد لموضوع الجلسة من خلال نشاط ذهني (تركيب أجزاء البطاقة) وهذا النشاط يتطلب التفكير والتركيز وإدراك الشكل لتركيب أجزائه بالطريقة الصحيحة، ثم بين قوة العقل البشري وخصائصه التي تميز الإنسان عن بقية الكائنات، وكيفية استغلال قدراتنا الكامنة للتفكير والتدبر والتأمل بالشكل الأمثل للوصول إلى المعرفة الصحيحة والوعي الصافي العميق لما يحيط بنا.
- قدم الباحث للمشاركين نبذة بسيطة عن تقنية التأمل ومفهومه، وكيفية ممارسة هذه التقنية البسيطة بشكل مستمر في حياتنا اليومية، وأكد لهم أنها تقنية فكرية بسيطة يمكن القيام بها وتعلمها، وممارستها يوميا في جلستين لمدة (١٥-٢٠ دقيقة) بهدف إكساب العقل درجة عميقة من الوعي، والجسم حالة من الراحة والهدوء، ثم بين العوامل المؤثرة في فعاليته وهي: وجود بيئة هادئة، ووجود رتم عقلي، والجلوس بهيئة مريحة، ومع زيادة عدد مرات الممارسة ومع عمق الاسترخاء العضلي وانخفاض مستوى الانتباه لما حولنا والتركيز على فكرة واحدة والعيش في اللحظة الحالية فقط، فهي جميعها عناصر مهمة في تعلم التأمل بطريقة منتظمة وفاعلة.
- مهد الباحث لتطبيق تمرين التخيل ووصف النَّحْيَل بأنه هو أسلوب آخر من أساليب التأمل وهو عبارة عن خلق مكان هادئ داخل العقل والإبحار فيه حتى يتم الوصول إلي حالة من الهدوء الكامل. يمكنك النَّحْيَل في أي مكان فيجب أن يكون متميز وشخصي.

-كلف الباحث المشاركون بممارسة التخيل مع إغماض العينين والتنفس بعمق، حيث تتخيل مواقف أو أماكن تقترن بالهدوء والسكينة والاسترخاء والاستمتاع يمكن أن يكون المكان الذي تتخيله شاطئ رملي دافئ، حديقة مليئة بالزهور ، أو حتى غرفة مريحة أيًا كان المكان الذي تختاره، يجب أن يكون مأوي خاص بك.

-بمجرد دخولك لهذا المأوي، ابدأ في رحلة الاستكشاف اجعل هذه البيئة تشغل تفكيرك تمنع في مناظر وأصوات الوَسَط الخاص بك - استشعر الهواء النقي، أو حرارة الشمس التي تدفئ جسمك. استمتع بالمكان كيفما تشاء، اجعله يتطور بشكل طبيعي ويصبح أكثر واقعية خذ نفسًا عميقًا عدة مرات كما يمكن ممارسة التخيل مع توظيف حديث الذات الإيجابي، ومن خلاله يمكننا تحقيق مستوى من الشعور بالرضا.

-أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة.

الواجب المنزلي:

اختر موضوعا أو فكرة محببة لديك، واجلس جلسة مناسبة للتأمل في مكان هادئ ومريح، ومارس تمرين التخيل مع توظيف عبارات عن حديث الذات الإيجابي.

الجلسة الثانية عشر: الخطاب الحاني

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف المشاركون علي العيوب التي تشعرهم بعدم الكفاءة.
- أن يتدرب المشاركون علي كيفية اكتشاف الشفقة بالذات من خلال الكتابة.

فنيات الجلسة:

الحوار والمناقشة - النمذجة- التغذية الراجعة -الواجبات المنزلية.

الأدوات المستخدمة:

سبورة -أوراق -أقلام -كراسي

زمن الجلسة: ٥٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الحضور والانتظام، والإشادة بقدراتهم ورغبتهم الجادة في الاستفادة من جلسات البرنامج.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من ممارسة ما تم الاستفادة منه في الجلسات الإرشادية والتحقق من استيعاب وفهم محتوى الجلسات السابقة، والتعليق الجماعي على ما تم تقديمه وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة لمزيد من الفائدة.
- وضح الباحث كيفية التخلص من العيوب التي ممكن أن تشعر المشاركين بعدم الكفاية عن طريق كتابة الخطاب الحاني بالطريقة التالية:
- الجميع لديهم شيء عن أنفسهم لا يحبونه؛ شيء يجعلهم يشعرون بالنقص، أو أن يشعروا بعدم الأمان، أو "ليسوا جيدين بما فيه الكفاية". إنه الشرط الإنساني بأن يكون غير كامل، ومشاعر الفشل والقصور هي جزء من تجربة عيش حياة إنسانية. حاول الكتابة عن مشكلة لديك والتي تميل إلى أن تشعر بعدم كفاية أو تكون مستاء من نفسك (المظهر الجسدي، أو مشاكل الدراسة أو العلاقات...) ما هي المشاعر التي تطرحها عليك عندما تفكر في هذا الجانب من نفسك؟ حاول أن تشعر بمشاعرك تمامًا كما هي - لا أكثر ولا أقل - ثم اكتب عنها.
- الآن فكر في صديق خيالي محب يكون، طيبًا وعطوفًا. تخيل أن بإمكان هذا الصديق أن يرى كل نقاط قوتك وكل نقاط ضعفك ، بما في ذلك الجانب الذي كتبته للتو. فكر مليا فيما يشعر به هذا الصديق تجاهك ، وكيف يحبك وتقبله بنفسك ، مع كل عيوبك الإنسانية. يتعرف هذا الصديق على حدود الطبيعة البشرية ، وهو لطيف ومتسامح تجاهك. بحكمته الكبيرة يفهم هذا الصديق تاريخ حياتك وملايين الأشياء التي حدثت في حياتك لتخلقك كما أنت في هذه اللحظة. يرتبط عدم كفايتك بشكل خاص بالعديد من الأشياء التي لم تختارها بالضرورة: جيناتك ، تاريخ عائلتك ، ظروف الحياة - أشياء خارجة عن إرادتك.

- بعد انتهاء الحوار ، فكر ملياً فيما حدث للتو. هل لديك أي أفكار جديدة حول كيفية تعاملك مع نفسك ، وطرق جديدة للتفكير في الموقف الداعمة لك؟ عندما تفكر فيما تعلمته ، حدد نيتك في التواصل مع نفسك بطريقة أكثر لطفاً وصحة في المستقبل.. لا تحتاج إلي عاداتك القديمة المتمثلة في الحكم الذاتي علي نفسك. ما عليك القيام به هو الاستماع إلى الصوت الحكيم الموجود بالفعل

- يقوم الباحث بنمذجة هذه الخطوات.

- يطلب الباحث من الأعضاء أن ينفذوا هذا التمرين وفقاً للإرشادات السابقة.

- أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة، ثم طلب منهم تقييم الجلسة وشكرهن على تعاونهم.

الواجب المنزلي:

يطلب الباحث من الأعضاء التدرب علي تمرين الناقد والمراقب والرحيم بالمنزل.

الجلسة الثالثة عشر: اليقظة العقلية

أهداف الجلسة:

- التعرف علي ماهية اليقظة العقلية وتنمية مهارتها التي تساعد علي إدراك الخبرة المؤلمة من منظور متزن للتغلب عليها والنظر إليها كمصدر للتعلم واكتساب الخبرات
- التعرف علي أبعاد اليقظة العقلية.
- أن يطبق المشاركون تدريب تأمل النظر أو التركيز

فنيات الجلسة:

الحوار والمناقشة- اعطاء التعليمات- النمذجة- التغذية الراجعة –الواجبات المنزلية.
الأدوات المستخدمة:

سبورة –أوراق –أقلام –مقطع فيديو- جهاز عرض- حاسب الي.

زمن الجلسة: ٥٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة وتقديم التغذية الراجعة حوله، ثم بدأت الجلسة بتوضيح مفهوم اليقظة العقلية علي إنه شكل من أشكال التأمل الذي يساعد المرء على السيطرة على الأفكار والسلوكيات الجامحة وغير المنضبطة دون الحكم عليها فضلا عن كونها تعمل على زيادة تركيزه وعدم الانتقال من فكرة إلى أخرى بشكل متسارع وأكد الباحث أهمية الوعي والانتباه والتركيز على كل ما يحيط بنا، وضرورة تدريب العقل على اليقظة العقلية والتي تتطلب إعطاء كل ما ينشأ أو يرد على الذهن اهتماما هادفا وغير مرتبط بإصدار أي حكم، ويطلق عليها الاهتمام الحكيم

قام الباحث بشرح وتوضيح مكونات اليقظة العقلية والتي تتضمن خمس مكونات هي كالتالي:

- ١- **الملاحظة:** تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
- ٢- **الوصف:** يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
- ٣- **التصرف بوعي:** يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
- ٤- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

-وضح الباحث كيفية ممارسة تمرين تأمل النظر أو التركيز، حيث نختار أشياء مختلفة لتكون هدفا أثناء النظر أو التركيز مثل أجسام صلبة كالحائط أو ضوء أو شمعة أو غيوم أو الرمال أو أوراق الشجر أو البحر أو أي شيء نجده مناسباً، بحيث نمارس التأمل بالنظر كنقطة في فراغ ونتجاهل الحركات الأخرى والمثيرات المحيطة بالهدف، والجيد في هذا التمرين أنه يمكننا ممارسته في أي حال من ممارساتنا اليومية ولا يحتاج إلى وقت طويل (٥ دقائق كافية)، على أن نركز في الهدف فقط ونتجاهل الأفكار التي تراودنا ، كما يجب علينا أن لا نصدر أحكاماً على الأشياء التي نلاحظها بل نركز انتباهنا في الهدف فقط.

- كلف الباحث المشاركين بممارسة تمرين تأمل النظر وأشعل شمعة لكل مشارك بحيث يكون لهب الشمعة هدفاً نركز فيه، ومن خلال النظر والتركيز على اللهب بعمق نجد أننا نتعمق بداخلنا ونبتعد عن كل المثيرات المحيطة بنا، وهذا الأمر يساعدنا على الحصول على الهدوء والراحة والوعي الذاتي العميق، ثم عرض عليهم مقطع فيديو عن تمرين تأمل النظر.

-أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة، ثم طلب منهم تقييم الجلسة وشكرهم على تعاونهم.

الواجب المنزلي:

اختار هدفاً لتطبيق تمرين تأمل النظر أو التركيز، وسجل ملاحظاته بعد ممارسة التمرين في سجل ملاحظاته الخاص.

الجلسة الرابعة عشر: اليقظة العقلية في حياتنا اليومية

أهداف الجلسة:

- أن يمارس الطلاب اليقظة بطريقة صحيحة أثناء (المشي- التنفس – الأكل- الاستماع)

فنيات الجلسة:

الحوار والمناقشة- النمذجة- التعزيز – الواجب المنزلي.

زمن الجلسة: ٦٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة.
- يتحدث الباحث مع الطلاب عن كيفية ممارسة اليقظة العقلية خلال حياتنا اليومية أثناء المشي والتنفس مما ينمي قدرتنا علي الوعي واليقظة العقلية والانتباه وتم عرض هذه التمارين كالتالي:
- **المشي اليقظ:** المشي اليقظ هو صورة من التأمل مع الحركة، فالذين يجدون صعوبة في أن يجلسوا ساكنين لوقت طويل في تأمل الجلوس يجدون من الأسهل تنمية الانتباه والوعي اليقظ بهذه الصورة من التأمل، لممارسة هذه الصور من التأمل نقوم بما يلي:
- ١- أوجد مكان للمشي وحدك أو مع صديق جرب إيجاد مكان جميل للمشي إن أمكن.
- ٢- تذكر أن هدف تأمل المشي هو أن تركز في اللحظة الحاضرة ، أترك قلقك فقط وأستمتع بال لحظة الحالية.
- ٣- أمش كما لو كنت أسعد شخص علي الأرض ابتسم لأنك حي اعترف بأنك محظوظ جدا لأنك قادر علي المشي.
- ٤- لاحظ عدد الخطوات التي تمشيها أثناء الشهيق وعدد الخطوات أثناء الزفير ، إذا خطوات ثلاث خطوات مع كل شهيق قل في عقلك "شهيقي شهيق شهيق " وعدد الخطوات أثناء الزفير ، إذا استغرقت أربعة خطوات مع الزفير قل " زفير زفير زفير زفير " القيام بهذا يساعدك علي أن تصبح واعيا بالتنفس إنك لا تحتاج لضبط تنفسك أو مشيك دعة يكون بطيئا وطبيعيا.
- أعاد الباحث تنظيم البيئة المكانية لممارسة تمرين التأمل الذاتي خلال المشي، وكلف أحد المشاركين بالمشي بالطريقة المعتادة في القاعة، بعد ذلك نمزج الباحث تمرين التأمل الذاتي بالمشي أمام المشاركين، وبين لهم كيفية حركة القدمين والساقين في خطوات المشي، ثم

طلب من المشاركين نمذجة ومحاكاة طريقة الباحث في التأمل الذاتي خلال المشي وأكد ضرورة اتباع خطوات تمرين التأمل الذاتي خلال المشي

- التنفس اليقظ:

- أن التنفس اليقظ يجمع بين الجسم والعقل ، يمكن القيام بالتنفس اليقظ في وضع الجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء ، ببساطة ندع الجسم يتنفس شهيقا وزفيرا كما يشاء مع ملاحظة تدفق الهواء شهيقا وزفيرا ، وارتفاع وانخفاض البطن ، وبداية التنفس ، التركيز علي ما هو مهم أو سار في هذه الأحاسيس يسهل بشده من التركيز ، مع غرس الإحساس بأنه بكل نفس يعيش كل خلية في جسمك.

- يقوم الباحث بنمذجة هذه الخطوات.

- يطلب الباحث من أحد الأعضاء أن ينمذج هذا التمرين مع أفراد المجموعة وفقا للإرشادات السابقة.

-أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة، ثم طلب منهم تقييم الجلسة وشكرهم على تعاونهم.

الواجب المنزلي:

يطلب الباحث من الأعضاء التدرب علي مهارة اليقظة العقلية(المشي اليقظ –التنفس اليقظ) بالمنزل.

الجلسة الخامسة عشر: تابع اليقظة العقلية في حياتنا اليومية

أهداف الجلسة:

- أن يمارس الطلاب اليقظة بطريقة صحيحة أثناء (الأكل- الاستماع)

فنيات الجلسة:

الحوار والمناقشة- النمذجة- التعزيز -- لعب الدور- الواجب المنزلي.

زمن الجلسة: ٦٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة.
- يتحدث الباحث مع الطلاب عن كيفية ممارسة اليقظة العقلية خلال حياتنا اليومية أثناء الأكل والاستماع مما ينمي قدرتنا علي الوعي واليقظة العقلية والانتباه وتم عرض هذه التمارين كالتالي:

- الأكل اليقظ:

- جوهر تأمل الأكل هو أن تعرف أنك تأكل حين تأكل ، وأن تكون واعيا بالخبرا الحسية الكثيرة المتاحة حين تأكل ، وأحد الطرق لبدء هذا هو الجلوس بيقظة أمام طعامك بدلا من الغوص مباشرة فيه ، أنظر بعمق في طعامك وفكر في كل الظروف المطلوبة لكي يكون، صالحا للأكل ، علي سبيل المثال أنظر إلي قطعة الخبز كيف وصلت إليك بهذا الشكل أنظر كيف كان القمح في الحقول حيث يتلقي الشمس والمطر والمواد المغذية من التربة ثم يطحن ويرسل للمتجر وتشتري وهكذا بهذه الطريقة يمكنك أن تبدا في رؤية قطعة الخبز بشكل أصح كما هي ظاهرة أو معجزة من الكون كلة ، حين تكون مستعدا ارفع الخبز إلي فمك لاحظ حركة يديك وحركة أسنانك وأنت تقضمة ، لاحظ حركة المضغ ، عمل اللسان باختصار لاحظ كل شيء، أنة من المزهل كم الأشياء التي تلاحظها في فعل الأكل البسيط لقطعة خبز.

- تأمل السمع:

- حين تكون جاهزا استمع إلي الأصوات من حولك ، أينما تكون ابتعد عن تسمية أصل ومصدر الأصوات فقط لاحظ سماتها الطبيعية ، مقدارها ، نغماتها ، نبراتها ، اتصالها أو انقطاعها، مسافتها منك ، المسافات بين الأصوات ، وأن لاحظت عقلك يشرد ، كن واعيا باللحظة التي ينصرف فيها عقلك ،عد بانتباهك للأصوات هنا والآن ، قد تختار أيضا الاستماع لمقطوعة موسيقية استمع لأنماط الأصوات والآلات المتنوعة ، ابق علي اتصال مع كيفية تغير الموسيقى من لحظة لأخري ، لاحظ التداخل بين الآلات المتنوعة بدلا من تسمية الآلات ، وإن كان هناك من يغني لاحظ بالضبط جودة هذا الصوت البشري ، جرب سماع هذه الأصوات كما لو كنت لم تسمع أبدا هذه الأشياء من قبل فلا يهم إن كنت تحب الموسيقى أو لا تحبها المهم أن تسمع بلا أحكام .

-قدم الباحث التغذية الراجعة حول تمارين اليقظة العقلية وأكد لهم أن هدف هذه التمارين هو تركيز الذهن نحو هدف محدد لزيادة الوعي والانتباه واليقظة العقلية.

- يقوم الباحث بنمذجة هذه الخطوات.

- يطلب الباحث من أحد الأعضاء أن ينمذج هذا التمرين مع أفراد المجموعة وفقا للإرشادات السابقة.

-أنها الباحث الجلسة بتلخيص أهم النقاط التي طرحت فيها، ثم طلب منهم تقييم الجلسة وشكرهم على التفاعل المثمر والممتع.

الواجب المنزلي:

يطلب الباحث من الاعضاء التدرب علي مهارة اليقظة العقلية(الأكل اليقظ –السمع اليقظ) بالمنزل

الجلسة السادسة عشر: الاستكشاف الداخلي (مسح الجسم اليقظ)

أهداف الجلسة:

- أن يميز المشارك بين الأوضاع المختلفة لممارسة تمرين مسح الجسم.
- أن يطبق المشارك تمرين الاكتشاف الداخلي أو مسح الجسم.
- أن يمارس المشارك التنفس بعمق.
- أن يركز المشارك الانتباه على أجزاء من الجسم لزيادة الوعي الداخلي بها.

زمن الجلسة: ٦٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- ١- يقوم الباحث بتوضيح معنى الاستكشاف الداخلي وهو أن يقوم الفرد يتركز انتباهه على أجزاء من جسمه وهذا يعتبر شكلا من أشكال التأمل وهذا بحد ذاته يعمل على زيادة الوعي الداخلي.
- ٢- يقوم الباحث بتوضيح خطوات الاستكشاف الداخلي و هي كما يلي:
 - أ- جد الوضع المناسب لجسمك أو الجلسة المريحة لك خذ عدة أنفاس عميقة.
 - ب- ركز انتباهك على جزء معين من جسدك وقم بعملية مسح له بشكل حذر وانتباه فمثلا إذا ركزت على عظمة فكك، يجب أن يكون لديك فكرة عما تكون هي عليه و الكيفية التي تبدو بها، وكيف ترتبط برأسك؟؟ وما هي العضلات التي يربطها ويحركها؟؟ هل تستطيع شد وإرخاء هذه العضلات؟؟ وما هو الشعور عندما يتحرك الفك؟؟ ومتى يتوقف وكيف ترتبط به الأسنان؟ كيف تبدو الأسنان؟؟ الأسنان الأمامية، اليسرى؟؟ وفي أي وضع يرتاح فكك؟؟
 - ج- أنه من المفيد أن تكتشف أي جزء من جسدك كنقطة مركزية في تفكيرك، في عقلك، ولكن بشكل خاص الأجزاء التي تقع ضمن الأصناف التالية:
 - الأجزاء التي تكون مائلة لأن تحتفظ بالتوتر مثل الرقبة، الأكتاف، البطن، أسفل الظهر.
 - المناطق الداخلية المائلة لأن تحتفظ بالتوتر، ركز الانتباه على المعدة، الصدر، أسفل البطن، القلب والحجاب.
 - اكتشاف المناطق التي في الجسد ولم يسبق لك التفكير بها في حياتك اليومية، مثل أصبع قدمك الأوسط، أو ظهر ركبتيك، أو المرفق.
- يقوم الباحث بنمذجة هذه الخطوات.
- يطلب الباحث من أحد الأعضاء أن ينمذج هذا التمرين مع إعطائه الإرشادات اللازمة.
- أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة، ثم طلب منهم تقييم الجلسة وشكرهم على تعاونهم.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة تطبيق تمرين الاستكشاف الداخلي " التركيز على جزء معين من الجسد مثل الفك وكيف يرتبط بالرأس وما هي العضلات التي يربطها، ويحركها لمدة عشر دقائق مرتين يوميا" وتسجيل آراءهم و شعورهم حول ذلك.

الجلسة السابعة عشر : المعتقدات اللاعقلانية كبواعث للضغوط والاحباط

أهداف الجلسة:

- أن يكتسب المشاركون مهارات تمكنه من التغلب على الصعوبات وتجاوز الأحداث الضاغطة.
- أن يتدرب على كيفية مواجهة المواقف الصعبة بعزيمة وثبات.
- مساعدة المشاركين على مقاومة اليأس والاحباط .
- تعزيز التفاؤل لدى أفراد المجموعة.

فنيات الجلسة:

المحاضرة - والتعزيز - والوجب المنزلي.

الأدوات المستخدمة:

سبورة - أوراق - أقلام.

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- يستعرض الباحث الجلسة السابقة بعد الترحيب بالمشاركين وسؤالهم عن أحوالهم ويسأل عن الواجب الذي تم طلبه منهم وكيف تم إنجازه والفروق التي يشعر بها المشاركون بعد تطبيق هذا الأسلوب ويتأكد من فهمهم وتطبيقهم لهذا الأسلوب بشكل جيد .
- يشرح الباحث مفهوم الثقة في النفس بشكل بسيط ومختصر ويضرب بعض الأمثلة التي تساعد على إيصال الفكرة بشكل واضح.
- يشرح الباحث مفهوم التفاؤل بشكل مبسط ويبرز أهميته في حياة الفرد
- يوضح الباحث للمشاركين أن مشاعر اليأس والاحباط لن تجدي في تغيير الواقع الذي يعيشه الفرد بل ستزيد من الضغوطات النفسية لدى الأفراد.
- يشرح الباحث أهمية تقييد الذات لدى الفرد ودورة في القيام بمهامه ومسؤولياته
- يشرح الباحث الأهمية الكبرى لأن يتوقف الفرد عن أي شعور يحط من قدره وشأنه ومقارنة نفسه بالآخرين الأعلى منه ، وأن يستخدم كافة قدراته في إبراز نفسه والاعتزاز بها وبعمله ومهامه
- يبين الباحث الأهمية القصوى للتعلم من الأخطاء وتكون نقطة تحول في مسار حياته للأفضل
- الاستيضاح من الباحث عن المواقف التي يكون فيها الفرد غير واثق من نفسه.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من المشاركين كتابة الفوائد التي تم الاستفادة منها في هذه الجلسة وعرضها على الباحث في الجلسة القادمة.

الجلسة الثامنة عشر: الاسترخاء الذهني:

أهداف الجلسة:

- أن يتدرب أعضاء المجموعة علي كيفية الاسترخاء الذهني
- أن يتعرف أعضاء المجموعة علي أهمية الاسترخاء الذهني وفوائده

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – الحوار الذاتي – لعب الدور – التعليمات الذاتية.

الأدوات المستخدمة:

سبورة – أوراق – أقلام – كراسي.

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة.
- يقوم الباحث بإعطاء فكرة للمشاركين عن الاسترخاء الذهني.
- يشرح الباحث شروط ممارسة تمارين الاسترخاء الذهني
- يجب الجلوس في وضع مريح جداً لمحاولة إرخاء جميع أعضاء الجسم.
- أن يكون المكان هادئاً بشكل تام والإضاءة خافتة.
- التنفّس بعمق مع تنظيم عملية التنفّس نفسها.
- التركيز على موضوع مُعيّن أثناء ممارسة تمارين الاسترخاء الذهني، وأن يكون الموضوع مميّزاً ومحبوباً لدى الشخص.
- محاولة اختيار وقت مُعيّن للاسترخاء، مع مراعاة الابتعاد عن أوقات النوم أو بعد الاستيقاظ مباشرة أو أوقات الإجهاد والتوتر الشديد.
- يشرح الباحث طريقة ممارسة تمارين الاسترخاء الذهني عن طريق النمذجة أمام المشاركين.
- تتم اختيار وضعية التمرين، فإمّا أن يكون الشخص جالساً والظهر مستقيماً، أو واقفاً أو مستلقياً على ظهره، ثم وضع اليدين على المعدة وإغماض العينين.
- بعدها يتم أخذ نفس عميق ثم حبس الهواء داخل الصدر والعدّ حتى خمسة أي ما مدّته خمس عشرة ثانية، ثم بعدها إخراج الهواء من الصدر عن طريق زفير عميق، ويجب تكرار تلك الطريقة ثلاث مرات متتالية.
- يجب الآن إرخاء عضلات الفكين والحاجبين والجيّة وأصابع اليدين والساعدين والجفنين والشفنتين واللسان؛ بحيث يجب أن تكون تلك العضلات ملساء، وخالية من التوتر؛ بحيث يمتدّ الاسترخاء إلى أعلى الظهر وجوانب العمود الفقري واصلّاً إلى أسفل الظهر.
- يتمّ تخيل سريان الهواء داخل الجسم، وجريانه داخل الرئتين ثم خروجه، وبعدها استشعار كيف أنّ الجسم يطفو على الماء، وبذلك تسترخي عضلات البطن وبالتالي الشعور بالهدوء التام والسكينة.
- بعد الانتهاء من تمرين الاسترخاء الذهني يجب ترك الجسم بتلك الحالة لمدة خمس دقائق قبل فتح العينين.
- أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة.

الواجب المنزلي:

يطلب الباحث من الاعضاء التدرب علي مهارة الاسترخاء الذهني بالمنزل.

الجلسة التاسعة عشر: التعاطف مع الآخرين ومشاركة المشاعر

أهداف الجلسة:

- أن يفهم الطالب مشاعره.
- أن يقدر الطالب مشاعر الآخرين ويشاركها معهم.

فنيات الجلسة:

المحاضرات- المناقشة والحوار – العصف الذهني – العمل في مجموعات – القصة.

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.

- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة وتقديم التغذية الراجعة حوله، ثم بدأت الجلسة بتوضيح مفهوم التعاطف: هو استجابة عاطفية شعورية لحالة شخص ما، و كلمة التعاطف غالبا ما ترتبط بحدوث ظرف مؤلم و ترتبط بالمشاعر الانسانية بشكل كبير، فأنت شخص متعاطف حين تحاول أن تفهم ما يمر به شخص آخر و تحاول أن تشعر بما يشعر هو به في أحد الظروف الصعبة التي يمر بها، و قد تتخيل نفسك جيدا في نفس الوضع و نفس الظروف، و تطور في عقلك نفس المشاعر التي يشعر بها هذا الشخص الذي تشعر بالتعاطف معه.

- يسأل الباحث ماذا نستفيد من التعاطف مع الآخرين ؟ وبعد أن يستمع لهم يقول أننا عندما نتعاطف مع الآخرين نشعرهم بأننا نفهمهم ونشعر بما يشعرون به.

- يطلب الباحث من كل طالب ان يروي موقفا مر به وشعر من خلاله بالتعاطف مع الآخرين ، يستمع الباحث للطلاب ويقوم بتدوين المواقف بعد ذلك ، يطلب الباحث من كل طالب أن يروي موقف مر به وشعر بأنه حصل علي تعاطف من الآخرين، يستمع الباحث للطلاب ويقوم بتدوين تلك المواقف.

- يقوم الباحث بعرض القصة التالية:

علي طالب بالصف الاول الثانوي وهو طالب كفيف يقف أمام المقصف ليشتري ولكن يتعرض للدفع من الطلاب ويقع علي الأرض أما م المقصف ، في تلك الأثناء يشاهد الطالب محمد هذا الموقف.

-يسأل الباحث الأسئلة الآتية عن هذه القصة.

١- ماهي مشاعر علي؟

٢- ماهي مشاعرك لو كنت مكان علي ؟

٣- ماذا تتوقع من محمد أن يفعل؟

٤- ماذا تفعل لو كنت مكان محمد؟

- يقوم الباحث بتسجيل الإجابات، ويناقشها مع الطلاب ويوضح أهمية التعاطف مع الآخرين.

-أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة.

الواجب المنزلي:

يطلب الباحث من كل مشارك موقف مررت به كنت بحاجة الي مساعدة من الآخرين أن يحسوا بك وبمشاعرك لكن لم يحدث ذلك وما كان شعور في ذلك الموقف.

الجلسة العشرون: الإنسانية المشتركة وحتمية المعاناة

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة بمفهوم الإنسانية المشتركة وإكساب وتنمية مهاراتهم تجاه عملية اللطف بالذات

- أن يعرف أعضاء المجموعة بأن المعاناة هي طبيعة موجودة عند معظم البشر.

فنيات الجلسة:

المحاضرات- المناقشة- الأسئلة المفتوحة- الواجب المنزلي.

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها.

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة وتقديم التغذية الراجعة حوله، ثم بدأت الجلسة بتوضيح مفهوم الإنسانية المشتركة علي أنه رؤية الفرد لخبراته الخاصة علي أنها جزء من الخبرة الإنسانية العامة فالفرد في مواقف الألم يحتاج إلي مشاركة الآخرين في آلامهم ومشاركتهم له وهي أحد أهم عناصر الشفقة بالذات عندما نتواصل مع إنسانيتنا المشتركة ، نتذكر أن مشاعر عدم الكفاية وخيبة الأمل مشتركة عند معظم البشر. هذا هو ما يميز الشفقة بالذات عن الشفقة على الذات فإن الشفقة بالذات تعترف بأن المعاناة جزء من التجربة الإنسانية المشتركة. الألم الذي أشعر به في الأوقات الصعبة هو نفس الألم الذي تشعر به في الأوقات الصعبة أيضا لكن من المحزن أن معظم الناس لا يركزون على ما يشتركون فيه مع الآخرين، خاصة عندما يشعرون بالخجل أو عدم الكفاية .

- إن الاعتراف بالإنسانية المشتركة التي يستلزمها التعاطف الذاتي يسمح لنا أيضًا بأن نكون أكثر تفهماً وأقل تقديرًا بشأن أوجه القصور لدينا. تتأثر أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا إلى حد كبير بعوامل خارجة عن سيطرتنا: تاريخ الأسرة، والثقافة ، والظروف الوراثية والبيئية ، وكذلك مطالب وتوقعات الآخرين. بعد كل شيء، إذا كان لدينا سيطرة كاملة على سلوكنا، فكم من الناس سيختارون بوعي مشاكل الغضب، وقضايا الإدمان، والقلق الاجتماعي المنهك، واضطراب الأكل؟ جوانب كثيرة من أنفسنا وظروف حياتنا ليست من اختيارنا المتعمد، ولكن بدلاً من ذلك تتبع من عوامل لا حصر لها أنها خارج مجال نفوذنا. عندما نعتزف بهذا الواقع، لا يجب أن تؤخذ حالات الفشل والصعوبات الحياتية بشكل شخص.

-أنها الباحث الجلسة بتلخيص أهم النقاط التي طرحت فيها، ثم طلب منهم تقييم الجلسة

وشكرهم على التفاعل المثمر والممتع.

الواجب المنزلي:

اكتب رسالة لنفسك من منظور صديق وهمي محب دون قيد أو شرط.

الجلسة الواحد وعشرون : الدعم الاجتماعي وأهمية وجود العلاقات في حياتنا

أهداف الجلسة:

- أن يدرك أعضاء المجموعة الإرشادية لخطورة السلوك الفردي والانعزالية.
- أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية علي مهارة الاستماع والتواصل الجيد مع الآخرين.
- أن يمارس أعضاء المجموعة الإرشادية لعمليات التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية .

فنيات الجلسة:

المحاضرات- المناقشة- النمذجة- حل المشكلات- إعادة البناء المعرفي.

الأدوات المستخدمة:

سبورة -أوراق -أقلام.

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة ومناقشة الأعمال المقدمة وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة.
- يتناقش الباحث مع الطلاب حول مفهوم الفردية والانعزالية ومظاهرها ، والآثار المترتبة عليها ، بحيث يدرك كل مسترشد أنه يقوم بهذا السلوك ، ويدرك أثارة علي ذاته وعلي غيره.
- يطلب الباحث من عضوين أن يتفقا علي اختيار موضوع ليتحدثا فيه معا في زمن محدد أمام المشاركين ، ويصبح أحد الطرفين هو المتحدث ، ويصبح الآخر هو المستمع.
- يتدرب المسترشدان علي ممارسة التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية يقدم الباحث الإجراءات التالية حتي يتعرف الأعضاء علي تحديد المشاعر للآخر بدقة ، وتعلم صيغة التعبير عنها بطريقة لفظية أو غير لفظية وهذه الإجراءات هي:
- ١- يقسم الباحث المشاركون إلي أزواج (متحدث -مستمع).
- ٢- يقدم الباحث قائمة المشاعر السلبية والايجابية ، ويطلب منهم قراءة ذلك وأن يعطي كل شريك أمثلة لمشاعر شريكة.
- ٣- يطلب الباحث من الأعضاء اختيار عدة مواقف وعمل أمثل أو حوار حيث يمكن تطبيق ذلك عليها مثال (في أي نوع من المواضيع يمكنك الشعور بأنك غير محبوب).

- ٤- يطلب الباحث من الأعضاء أن يعبر كل منهما للآخر بطريقة لفظية عن مشاعر إيجابية نحو زميلة، ثم يستمع إلي تغذية راجعة من الطرف الآخر.
- ٥- يطلب الباحث من كل طرف إعطاء مشاعر إيجابية بطريقة غير لفظية مثل لغة الجسد، الحركات، النظرات).
- ٦ – يطلب الباحث من الأعضاء تبادل الأماكن (عكس الدور بأن يجلس كل عضو مكان الآخر) وان يضع نفسه مكان الآخر كي يتعاطف مع ويقدره ويشعر به.
- أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة.

الواجب المنزلي.

كتابة تقرير ذاتي عن الإيجابيات في الشخصية، كيف يمكن تقويتها وحسن استغلالها.

- من الجوانب الايجابية في حياتي.

.....

- يمكن أن أنميها عن طريق .

.....

- يمكن توظيفها في .

.....

الجلسة الثانية والعشرون :تحديد ما نريده لتحفيز أنفسنا

أهداف الجلسة:

- إكساب المشاركون مهارات تمكنه من كيفية تحفيز أنفسهم بالطريق الصحيحة.
- أن يتدرب المشاركون علي مهارة تحفيز أنفسهم

فنيات الجلسة:

المحاضرات- المناقشة- النمذجة- حل المشكلات- إعادة البناء المعرفي.

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
 - مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة ومناقشة الأعمال المقدمة وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة.
 - يتناقش الباحث مع المشاركين في الطريقة الصحيحة التي يجب أن نحفز بها أنفسنا فالبعض يستخدم النقد الذاتي كنوع من التحفيز، فكر في الطرق التي تستخدم بها النقد الذاتي كحافز. هل هناك أي سمة شخصية تنتقدنا في نفسك مثل (زيادة الوزن ، الكسل ، الاندفاع الشديد ، إلخ) لأنك تعتقد أن قسوتك على نفسك سوف تساعدك على التغيير؟ إذا كان الأمر كذلك ، فحاول أولاً أن تتواصل مع الألم العاطفي الذي يسببه نقدك الذاتي ، وأن تعطي لنفسك التعاطف مع تجربة الشعور بهذا الحكم.
 - بعد ذلك ، تعرف على ما إذا كان يمكنك التفكير في طريقة أكثر لطفاً وحرصاً على تحفيز نفسك لإجراء تغيير إذا لزم الأمر. ما هي اللغة التي قد يستخدمها الصديق الحكيم أو الوالد أو المعلم لتوضيح كيف أن سلوكك غير صحيح أو غير مجدي ، مع تشجيعك في نفس الوقت على القيام بشيء مختلف. ما هي أكثر الرسائل الداعمة التي يمكنك التفكير بها والتي تتوافق مع رغبتك الأساسية في أن تكون بصحة وسعادة؟
 - في كل مرة تقضي فيها على حُكمك فيما يتعلق بسماتك غير المرغوب فيها في المستقبل، لاحظ أولاً ألم حكمك الذاتي وتعطي نفسك التعاطف. ثم حاول إعادة صياغة حوارك الداخلي بحيث يكون أكثر تشجيعاً وأن يكون داعماً لك. تذكر أنه إذا كنت تريد حقاً تحفيز نفسك ، فالحب أقوى من الخوف.
 - أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين حول أدائهم ، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة، ثم طلب منهم تقييم الجلسة وشكرهم على تعاونهم.
- ### الواجب المنزلي:
- فكر في موقف حدث لك استخدمت فيه نقدك الذاتي وأعد صياغ حوارك الداخلي وفقاً لما تدربنا عليه أثناء الجلسة.

الجلسة الثالثة والعشرون: التركيز على الحاضر هنا و الآن

أهداف الجلسة:

- أن يركز المشاركون على الحاضر هنا.
- أن يطور المشاركون مهارة كيفية التخلص من الأفكار السلبية.
- أن يمارس المشاركون تمرين (دع الأفكار تتلاشى).

فنيات الجلسة:

المحاضرات- المناقشة- النمذجة- إعادة البناء المعرفي- التغذية الراجعة- الواجبات المنزلية.
سبورة -أوراق -أقلام.

زمن الجلسة: ٤٥ دقيقة.

الإجراءات :

- ١- يوضح الباحث لأعضاء المجموعة بأن معظم الإجهاد والقلق يأتي من التفكير بالماضي أو الخوف من المستقبل، وعندما تعيش في اللحظة الحالية يكون تركيزك على ما تقوم به الآن ولا يوجد متسع لشيء آخر لكي يدخل - مثل الخوف، الرغبات أو أي شيء يكون مجهدا ومقلق. ولكن في الوضع التأملي يكون كل الانتباه مركزا على اللحظة الحالية: الشهيق، الزفير، الشيء المفضل للتأمل، المانترا، أو عندما تظهر الأفكار عن الماضي والمستقبل والرغبات أو أي شيء آخر قد يخطر ببال الإنسان فإنك تلاحظ هذا ثم تعود مباشرة بانتباهك إلى الحاضر: أنه التركيز على الحاضر "الآن" وهذا ما يجعل جسدك وعقلك يدخل حالة الاسترخاء والارتياح.
- بدأ الباحث بتوضيح فكرة هذا التمرين من خلال إعطاء مثال عن الأفكار التي تتلاطم في عقلنا في اللحظة الحالية، وكيف تعمل على زيادة الضغط النفسي والشعور بالتوتر وعدم القدرة على اتخاذ القرار المناسب بسبب تداخل الأفكار، وهذا التمرين عند ممارسته يجعلنا نشعر بالراحة والهدوء والتعمق في شيء واحد فقط وفي اللحظة الحالية من خلال مبدأ هنا والآن الذي يبعدنا عن تراكمات الماضي وتحديات المستقبل ويساعدنا على العيش في اللحظة الحالية والفكرة المحببة إلينا. وعرض الباحث عليهم مثالا بأن نتخيل أن أفكارنا تظهر على شكل هبات من الدخان التي تخرج من الموقد وسرعان ما تتلاشى في الهواء، وهكذا بالنسبة للأفكار المؤلمة التي تسبب لنا الإزعاج في حياتنا.
- كلف الباحث المشاركين بتطبيق تمرين دع الأفكار تتلاشى والبدا بالخطوات التالية:
- ١ - اجلس في مكان هادئ وبشكل مريح، وتنفس بعمق عدة مرات.
- ٢ - أغمض عينك وتخيل نفسك تجلس في حوض مائي، وعندما تظهر لديك فكرة انظر

إليها على أنها فقاعة تمر أمامك إلى أن تختفي، وهكذا تظهر لك الأفكار على شكل فقاعات سرعان ما تتلاشى.

٣- لا تفكر في محتوى الفقاعة أو نصدّر بحقها أحكاما، وإنما ندعها تمر إلى أن تتلاشى، ونلاحظ فكرة أخرى وفقاعة أخرى تتلاشى، وهكذا نتخلص من الأفكار ونصل إلى مرحلة الهدوء والراحة وبالتالي ينخفض الضغط النفسي ويقل التوتر

٤- يمكن ممارسة التمرين على ضفة نهر أو أمام البحر أو أي مكان آخر.

-أنها الباحث الجلسة بتقديم التغذية الراجعة حول التمرين، وتلخيص أهم النقاط التي تم طرحها في الجلسة.

الواجب المنزلي:

ملاحظة الأفكار التي تراودنا في المواقف المختلفة وتسجيلها، وما هو شعورنا تجاه تلك الأفكار، وكيف يكون سلوكنا عندما تراودنا هذه الأفكار.

م	الموقف	الفكرة	الشعور	السلوك	ملاحظات

الجلسة الرابعة والعشرون : تقييم البرنامج والقياس البعدي (الختامية)

أهداف الجلسة:

-اختتام البرنامج الارشادي.

-التعرف علي تقييم أفراد المجموعة للبرنامج.

-القيام بالقياس البعدي للبرنامج .

فنيات الجلسة:

المناقشة والحوار

زمن الجلسة: ٦٠ دقيقة.

الإجراءات :

-في هذه الجلسة يقوم الباحث بمناقشة الواجب المطلوب من المشاركين في الجلسة السابقة.

-يقوم الباحث بتلخيص كل الموضوعات التي تم التطرق لها في الجلسات السابقة للبرنامج والتأكد من تحقق الأهداف المرجوة واستقبال أي ملاحظات أو اقتراحات علي البرنامج من قبل أفراد المجموعة ويتم في هذه الجلسة الختامية.

-الثناء علي المشاركين أفراد المجموعة واستمراريتهم في الالتزام بما تم الاتفاق عليه في جلسات البرنامج

-السؤال عن أي نقطة لم يكتمل النقاش فيها أو أي استفسار يرغب أفراد المجموعة بطرحه.

- استقبال ملاحظاتهم وتقييمهم علي خطوات وتقنيات البرنامج، وذلك عن طريق سؤالهم عن النقاط التي لم تكن مريحة لهم في البرنامج، أو عن النقاط التي كانت غامضة بالنسبة لهم، وهل البرنامج ملبياً لتوقعاتهم أم لا؟

-بعد ذلك يقوم الباحث بإنهاء العلاقة مع أفراد المجموعة وتوجيههم نحو السلوك السليم بذكر نماذج حيه لمن نجحوا في حياتهم ثم يقوم الباحث بتطبيق القياس البعدي مستخدماً أداة قياس الشفقة بالذات والمرونة النفسية علي أفراد الدراسة ويشكرهم علي تعاونهم .

الملخص العربي

الملخص العربي

مقدمة الدراسة:

تعتبر المرحلة الثانوية فترة يصاحبها تغيرات طبيعية ونفسية وفسولوجية، وهذه التغيرات ضرورية كمرحلة انتقال بين الطفولة والنضج .

ومما لاشك في أن طلاب المرحلة الثانوية قد يواجهون مشكلات متباينة: أكاديمية ونفسية واجتماعية، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات. فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يفشل بعضهم الآخر. لذا نجد بعضهم حسب تعبير نيف يتعامل مع خبرات الفشل والإحباط التي يتعرضون لها بتعاطف إيجابي مع أنفسهم ، والانفتاح التام علي خبراتهم بيقظة عقلية ، بدلا من إنكارها ، أو معالجتها بطريقة انفعالية ، وهذا ما يجعله بمنأى إلي حد ما عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الأفراد الآخرين الذين ليس لديهم القدرة علي التصالح مع أنفسهم والرافة بها، وخصوصا الذين يفشلون في مواجهة خبراتهم المؤلمة ؛ فهم نتيجة ذلك يعيشون حالة من القلق والاكتئاب ، والتوتر وتنسم شخصيتهم بالجمود الفكري ، والعزلة الاجتماعية ، ونقد الذات.

كما أن المرونة النفسية عند الفرد تعد آلية دفاع في مواجهة الشدائد والضغوط النفسية، وأن تحسين مستوى المرونة النفسية عند الفرد يعد هدفا مهما في الوقاية والعلاج.

مشكلة الدراسة:

يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة التالية :

١- ما فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية ؟

٢- ما استمرارية فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية

أهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي:-

أولاً : الأهمية النظرية :

- ١ - حدث مفهوم الشفقة بالذات في البيئة العربية عموما والمصرية علي وجه الخصوص.
- ٢ - كذلك تسهم في تقديم صورة متكاملة عن متغيرات الدراسة مما يساعد في تقديم فهمًا أفضل بصورة أوضح تساهم في دفع عملية البحث العلمي.
- ٣ - تكمن أهمية البحث في تناول متغيرات تمثل أهمية كبيرة للتوافق النفسي والاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية ، وأهمية الكشف عن الجوانب الايجابية في الشخصية وتعظيمها.

٤- أهمية المرحلة التي تستخدمها هذه الدراسة والمتمثلة في المرحلة الثانوية، تلك المرحلة التي لها من الأهمية النفسية والتربوية والاجتماعية ما يجعلها جديرة بأن تكون موضع اهتمام الباحثين؛ نظراً لكون هذه الشريحة تمثل روح الأمة وأملها وأساس تقدمها ورفقيها.

٥- تأتي أهمية هذه الدراسة في ظل ندرة الدراسات التجريبية في هذا الموضوع التي تستخدم برامج إرشادية في تنمية الشفقة بالذات ، وبالتالي فإن الباحث يأمل أن تكون هذه الدراسة وهذا الجهد إضافة علمية، وأن يجد فيها الباحثون والمتخصصون والممارسون للعمل الإرشادي ما يمكن أن يرتقي بالعمل الإرشادي المتخصص، وما يمكن تطبيقه والاستفادة منه.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١ - قد تسهم هذه الدراسة في تنمية الشفقة بالذات وتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومن ثم يسهم في تنمية بعض الخصائص النفسية والاجتماعية والمهنية الأمر الذي يسهل ممارسة الحياة اليومية ويزيد من تفاعلهم في المجتمع ومع الآخرين.

٢- إعداد مقياس الشفقة بالذات مما يعد إسهاماً وأضافه إلى مكتبة المقاييس النفسية.

أهداف الدراسة :

يمكن تحديد أهداف الدراسة علي النحو التالي:

١ - التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات في تحسن المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- اختبار استمرارية فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات في تحسن المرونة النفسية في المجموعة التجريبية بعد مضي شهر من تطبيق البرنامج.

مصطلحات الدراسة:

تشتمل الدراسة على المصطلحات التالية:

- برنامج إرشادي انتقائي.
- الشفقة بالذات .
- المرونة النفسية
- طلاب المرحلة الثانوية.

الإطار النظري:

أولاً: المرونة النفسية .

ثانياً : الشفقة بالذات .

ثالثاً: العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية.

رابعاً: الإرشاد الانتقائي.

فروض الدراسة:

يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات في اتجاه القياس البعدي.
 - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات الأبعاد والدرجة الكلية.
 - ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية في اتجاه القياس البعدي.
 - ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية الأبعاد والدرجة الكلية.
- محددات الدراسة:** تتحدد الدراسة بكل من الأدوات، والمنهج، والعينة، والحدود الزمنية والمكانية.
- أ- أدوات الدراسة :**

تستخدم الدراسة الحالية الأدوات التالية :

- ١ - مقياس المرونة النفسية ، إعداد آمال عبد السميع باظه (٢٠١٧).
- ٢ - مقياس الشفقة بالذات ، (إعداد الباحث).
- ٣ - برنامج إرشادي انتقائي، (إعداد الباحث).

ب- منهج الدراسة :

تقوم الدراسة الحالية علي المنهج شبه التجريبي باعتبارها تهدف الي اختبار فعالية برنامج إرشادي انتقائي بغرض تنمية الشفقة بالذات بهدف تحسين المرونة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية علي مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وبذلك تتحدد متغيرات الدراسة في الاتي:-

- ١-المتغير المستقل: برنامج إرشادي انتقائي.
- ٢-المتغير التابع الأول: تنمية الشفقة بالذات.
- ٣-المتغير التابع الثاني: تحسين المرونة النفسية.

ج- عينة الدراسة:

عينة الدراسة التجريبية: تكونت عينة الدراسة الحالية من (٢٠) طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة الشهيد عبدالحليم الأقرع، والمنتظم في الحضور، وتم توزيعهم على مجموعتين (١٠) طلاب للمجموعة التجريبية (١٠) طلاب للمجموعة الضابطة بعد استخدام أدوات ضبط العينة (مقياس المرونة النفسية اعداد/ امال عبدالسميع باظه (٢٠١٧) ، مقياس الشفقة بالذات (اعداد الباحث)

د- الحدود المكانية:

تم تطبيق الدراسة الحالية بمدرسة الشهيد عبدالحليم الأقرع الثانوية، بإدارة قلين التعليمية، بمحافظة كفر الشيخ خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩.

هـ- الحدود الزمنية:

تم تطبيق الجانب العملي لهذه الدراسة من أدوات (مقياس الشفقة بالذات ، مقياس المرونة النفسية) كذلك تطبيق البرنامج في المدة من ٢٠١٩/٣/٣ إلى ٢٠١٩/٤/٢٥ حيث أستغرق البرنامج شهرين وأشتمل علي (٢٤) جلسة بواقع (٣) جلسات في الأسبوع.

و- الاساليب الاحصائية المستخدمة .

استخدمت الدراسة العديد من الاساليب الاحصائية والتي يمكن توضيحها كما يلي:

١- الاساليب الاحصائية المستخدمة في حساب الكفاءة السيكمترية لأدوات الدراسة:

أ- معامل الارتباط بيرسون للتأكد من صدق الاختبار ومدى ارتباط كل بند من بنود الاختبار بالاختبار ككل.

ب- معامل سبيرمان براون لحساب ثبات أداة الدراسة بقانون التجزئة النصفية.

ج- معامل ثبات الفا كرونباخ لحساب ثبات أداة الدراسة.

٢- الاساليب الاحصائية المستخدمة في حساب دلالة الفروق:

أ- اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين وغير مرتبطتين.

ب- اختبار (ويلكوكسون) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين.

نتائج الدراسة :

أسفرت نتائج الدراسة عن:

١-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية.

٢-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات (الابعاد) لصالح القياس البعدي.

- ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد).
- ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي.
- ٦- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية).

Introduction

Secondary school is a period accompanied by natural, psychological and physiological changes. These changes are necessary as a transition between childhood and maturity.

Secondary school students may face different academic, psychological and social, problems, but they may vary in how they deal with themselves when they are exposed to such problems. Some may succeed, others may fail. So we find, in the words of Neff, some of them deal with the experiences of failure and frustration that they faces with positive sympathy with themselves, and openness to their experiences with mindfulness, rather than deny, or addressed in an emotional way, and this makes it somewhat immune to emotional problems that may affect other individuals Those who do not have the capacity to reconcile themselves to, and especially to, compassion, especially those who fail to face their painful experiences; as a result, they live in a state of anxiety, depression, anxiety and their personality, characterized by intellectual rigidity, social isolation, and self-criticism.

The psychological resilience of the individual is a defense mechanism in the face of adversity and stress, and to improve the level of psychological resilience in the individual is an important goal in prevention and treatment.

The study Problem:

The problem of the study can be formulated in answering the following questions:

1. What is the effectiveness of a selective counseling program to develop self-compassion to improve the psychological resilience of secondary school students?
- 2 - What is the continuity of the effectiveness of a selective counseling program to develop compassion to improve the psychological resilience of secondary school students

The importance of study:

The importance of the current study comes from the following:

First: Theoretical importance:

- 1- The novelty of self-compassion concept in the Arab environment in general and the Egyptian in particular.
- 2 – It also contributes to provide an integrated picture of the variables of the study, which help to provide a better understanding more clearly to the process of scientific research.
- 3 - The importance of research is to deal with variables that are of great importance to the psychological and social compatibility of secondary school students, and the importance of revealing and maximizing the positive aspects of their personality.
- 4 - the importance of the stage used by this study, which is represented in adolescence, that has a psychological, educational and social importance, which makes it worthy to be of interest to researchers; because this segment represents the spirit and hope of the nation and the basis of progress and advancement.
- 5 - The importance of this study comes in light of the scarcity of experimental studies in this subject that use guidance programs in the development of self-compassion, and therefore the researcher hopes that this study and this effort would be a scientific addition, and researchers, specialists and practitioners of counseling work can find what can improve the counseling work and what can be applied and made use of it.

Second: Applied Importance:

This study may contribute to the development of self-compassion and improve the psychological resilience of secondary school students, and thus contribute to the development of some psychological, social and professional characteristics, which facilitates the exercise of daily life and increases their interaction in society and with others.

- 2 - Preparation of a measure of compassion in particular, which is a contribution and addition to the library of psychological scales

Objectives of the study:

The objectives of the study can be defined as follows:

- 1 - Verify the effectiveness of a selective counseling program for the development of self-compassion in improving the psychological resilience for secondary school students.
- 2 - Test the continuity of the effectiveness of a selective counseling program for the development of self-compassion in the improvement of psychological resilience in the experimental group after a month after the implementation of the program.

Terminology of study:

The study includes the following terms:

- Psychological resilience.
- Self-compassion.
- Selective counseling program.
- Secondary school students..

Theoretical review:

This study deals with the theoretical framework as follows:

First: psychological resilience.

Second: self-compassion.

Third: the relationship between self-compassion and psychological resilience.

Fourth: Selective Counseling

Studies deals with the relationship between self-compassion and psychological resilience.

Study hypotheses:

The study hypotheses can be formulated as follows:

- 1- There are statistically significant differences between the average means of the experimental and control groups on the self-compassion scale in favor of the experimental group.
- 2- There are statistically significant differences between the average means of the experimental group in the pre and post measurements on the self-compassion scale in favor of the post measurements .
- 3- There are no statistically significant differences between the mean levels of the experimental group in the post and follow up measurements on the scale of self-compassion in particular dimensions and overall score.
- 4- There are statistically significant differences between the mean grades of the experimental and control groups on the scale of psychological resilience in favor of the experimental group.
- 5- There are statistically significant differences between the mean levels of the experimental group in the pre and post measurements on the scale of psychological resilience in the direction of post measurement.
- 6- There are no statistically significant differences between the mean levels of the experimental group in the post and follow up measurements on the scale of psychological resilience dimensions and overall score.

Study Limitations:

The study is determined by tools, methodology, sample, time and space limits.

A-Study Tools:

The present study uses the following tools:

- 1- Psychological Resilience Scale, prepared by Amal Abd el-Sami Baza (2017).
- 2 - The scale of self-compassion (prepared by the researcher).
- 3 - Selective counseling program, (prepared by the researcher).

B- Study Methodology

The Study Methodology is the semi-experimental approach of the two groups, one experimental and one is control, to see the effect of the independent variable "selective counseling program" on the dependent variable "Development of self-compassion to improve psychological resilience."

C- The study sample:

The experimental study sample: The current study sample consisted of (20) secondary school students in Abdul Halim Al-Aqra 'school, who were regularly in attendance. They were divided into two groups (10) students for the experimental group (10) students for the control group after applying Psychological Resilience Scale, prepared by Amal Abd el-Sami Baza (2017), a measure of self-compassion (prepared by the researcher) to ensure the convergence of the two groups in characteristics and features.

Place limitation:

The research was applied at Abdul Halim Al-Aqra 'Secondary School in Qalin Educational Administration in Kafr El-Sheikh Governorate.

Time Limits:

The program was applied in the period from 3/3/2019 to 25/4/2019, where the program took two months and included (24) sessions (3) sessions per week.

Statistical methods used.

The study used several statistical methods which can be illustrated as follows:

- 1- Statistical methods used in calculating the psychometric efficiency of the study tools:
 - (A) Pearson correlation coefficient to ensure the validity of the test and the extent to which each test item is related to the test as a whole.

- (B) Spearman Brown coefficient to calculate the stability of the study instrument by the law of mid-segmentation.
- (C) Alpha-Kronbach stability coefficient for calculating the stability of the study instrument

2 - Statistical methods used to calculate the significance of differences:

- (A) Mann-Whitney test to calculate the significance of differences between two independent and unrelated groups.
- (B) Wilcoxon test to calculate the significance of differences between two related groups.

Results:

The results of the study resulted in:

- 1- There are statistically significant differences at a level of (0,05) between the average means of the experimental and control groups on the self-compassion scale in favor of the experimental group.
- 2- There are statistically significant differences at a level of (0,05) between the average means of the experimental group in the pre and post measurements on the self-compassion scale in favor of the post measurements .
- 3- There are no statistically significant differences between the mean levels of the experimental group in the post and follow up measurements on the scale of self-compassion (The dimensions).
- 4- There are statistically significant differences at a level of (0, 05) between the mean grades of the experimental and control groups on the scale of psychological resilience in favor of the experimental group.
- 5- There are statistically significant differences at a level of (0, 05) between the mean levels of the experimental group in the pre and post measurements on the scale of psychological resilience (Dimensions and total score) in the direction of post measurement.
- 6- There are no statistically significant differences between the mean levels of the experimental group in the post and follow up measurements on the scale of psychological resilience (Dimensions and total score).

Kafr El sheikh University
Faculty of Education
Mental Health Department



**The Effectiveness of a Selective Counseling Program to Develop
Self-Compassion to Improve The Psychological Resilience
of Secondary School Students**

By

Mohamed Anwar Farahat Sheraif

A Thesis submitted to obtain Master Degree in Education
(Mental Health)

Supervised by

Prof. Amal Abdel-Samea Baz

Professor of Mental Health

Faculty of education

Kafr El sheikh University

Dr. Mahmoud Moghazy El Attar

Lecturer of Mental Health

Faculty of education

Kafr El sheikh Universit

2020-1441