



كلية التربية للطفولة المبكرة
إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

أثر العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

إعداد

أ.د/شهيناز محمد محمد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

أ.م.د/غاده كامل سويفي

أستاذ علم النفس المساعد

كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعه أسيوط

أ/هاجر سعد عبد السلام حسن

مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية

كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

تم ارسال البحث: ٢٠٢٣/١٠/١٠ تم الموافقة على النشر: ٢٠٢٣/١١/٥

﴿العدد الثامن والعشرون - يناير ٢٠٢٤م - الجزء الأول﴾

أثر العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الشفقة بالذات
لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

تم ارسال البحث: ٢٠٢٣/١٠/١٠ تم الموافقة على النشر: ٢٠٢٣/١١/٥

ملخص :

هدف البحث: تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.
منهج البحث: تم استخدام المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ليلائم طبيعة الدراسة في: المتغير المستقل وهو البرنامج القائم علي العلاج بالقبول والالتزام ، والمتغير التابع الشفقة بالذات.

أداتا البحث:

- ١-مقياس الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة
- ٢-برنامج قائم علي العلاج بالقبول والالتزام ، حيث طبقت علي (٥٤) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

نتائج البحث:

تبين وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٧.٩٥) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يدل علي فاعلية البرنامج القائم علي العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة ، كما بلغت قيمة حجم الأثر (ايتا تربيع) (٠.٨٦٦) وبلغت قيمة حجم الأثر (d) (٤.٩٨)، ويلاحظ إن حجم الأثر كبيراً مما يدل على وجود أثر كبير للبرنامج القائم علي العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبات مجموعة الدراسة.

الكلمات المفتاحية العلاج بالقبول والالتزام - الشفقة بالذات - الطالبة المعلمة

The Effect Of Acceptance and Commitment Therapy in Developing Self-Compassion Among The Student Teacher At The Faculty Of Early Childhood Education

Prof.\ Shahinaz Mohamed Mohamed

Dr.\ Ghada Kamel Swiefy

Hager Saad Abd Elsalam Hassan

Summary

Research objective: Developing self-compassion for the student teacher at the Faculty of Early Childhood Education.

Research Methodology: The quasi-experimental approach with a two groups (experimental and control) was used to suit the nature of the study in:

The independent variable is the program based on acceptance and commitment therapy, and the dependent variable is self-compassion.

The research tools: 1 - a measure of self-compassion of the female teacher at the Faculty of Early Childhood Education, 2- A program based on acceptance and commitment therapy, where she applied to (54) students of the group The third and fourth at the Faculty of Early Childhood Education.

Research results: It was found that there were statistically significant differences at the level (0.01) between the mean scores of the students of the control and experimental groups in the post-measurement of the self-compassion scale in favor of the experimental group, where the value of "T" was equal to (17.95), which is a statistically significant value at the level of significance (0.01), and this indicates that The effectiveness of the program based on acceptance and commitment therapy in developing self-compassion for the student teacher at the Faculty of Early Childhood Education. The value of the effect size (eta squared) was (0.866) and the value of the effect size (d) was (4.98). It is noted that the effect size is large, which indicates There is a significant effect of the program based on acceptance and commitment therapy on the development of self-compassion among female students in the study group.

Keywords: acceptance and commitment therapy - self-compassion - student teacher

مقدمة:

تعدّ المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطالبة المعلمة بإعتبارها المرحلة التي تتضح فيها شخصية الطالبة وتُصقل فيها مكونات شخصيتها لكي تكون متوافقة مع ذاتها، ولديها القدرة الكافية على مواجهة مشكلات المرحلة التي تعيش فيها، وتواجه الطالبات في هذه المرحلة الكثير من المشكلات الضاغطة وتتمثل هذه المشكلات في غموض الهدف الذي تريد الوصول إليه ولوم الذات عند الاخفاق فيما تسعي إليه والخوف من الفشل ، لذلك يعد الاهتمام بها وبمشكلاتها إهتماماً بالمجتمع ككل، فتقدم المجتمع مرهون بمدى الإستفادة الصحيحة من ثرواته البشرية والطبيعية.

ولكي تتغلب الطالبة علي الضغوط والمشكلات يجب أن تتمتع بالمرونة والشفقة بالذات لتمكّنها من التعامل الإيجابي مع طبيعة التحديات، والقدرة على تنظيم الانفعالات وإدارتها بطريقة مناسبة، وهذا ما أكدته دراسة الشربيني(٢٠١٦) أن الشفقة بالذات من المؤشرات تساعد الفرد علي التعرف علي قدراته وتنظيم وإدارة انفعالاته مما يؤدي إلي التغلب علي العديد من التحديات وتحقيق الاستقرار النفسي.

كما تشير دراسة كلاً من (Landgraf (2013 ودراسة (Jarrett(2018 أن الشفقة بالذات تعد هدفاً مهماً للتدخلات المستقبلية حيث تساعد في خفض التحديات والاستمرار في أداء المهام وحلها بكل دقة.

ويذكر (Bayir (2016,16 أن الشفقة بالذات وسيلة إيجابية في توجيه الفرد نحو ذاته من حيث الاهتمام بها والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناه أليمة أو لفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها.

والشفقة بالذات تجعل الإنسان يعيش حياة طبيعية بدون تكلف أو تزييف أو مراقبة للآخرين والبحث عن أخطائهم، وهذا ما أشار إليه أبو حلاوة وسليم(١٥٥،٢٠١٨) أن الشفقة بالذات تساعد الشخص علي تحمل مسؤولية ما يشعر به، وعدم التوقف عن الأمل ، لمجرد أنه تعرض للفشل أو الإخفاق، وتجعله متعاطف مع ذاته، وتعزز لديه شعور السلام الداخلي والسعادة والطمأنينة.

وأوضحت العديد من الدراسات كدراسة (Finlay – Jones (2014,52) ودراسة (Warrn (2015,85) ودراسة (Inwood (2018,16) أهمية الشفقة بالذات في مساعدة الطلاب علي زيادة الصمود ضد الضغوط وتعزز من الرعاية بالذات والتنظيم الذاتي والتوافق الدراسي.

كما ذكر المنشاوي (٢٠١٦،١٥٣) وعلوية (٢٠١٧، ١١٨) أن الاشخاص ذوو الشفقة بالذات المرتفعة يتصفون بالمرونة والإتزان والهدوء ولديهم القدرة علي التعامل مع الضغوط وأقل تأثراً بالمشكلات الاجتماعية وأكثر قدرة علي تنظيم الاستجابات الانفعالية في المواقف الضاغطة

ويمكن للمسؤولين تنمية الشفقة بالذات لدي الشباب وذلك من خلال العلاج بالقبول والالتزام وهذا ما أشارت إليه دراسة (Pahnke et all (2019) أن العلاج بالقبول والالتزام يساعد الأفراد علي زيادة المرونة النفسية والقدرة علي عدم إصدار أحكام بناء علي الخبرات السابقة تقف حائلاً أمام التفكير والانفعالات والمشاعر والتصرف بفعالية بناءً علي متطلبات الموقف ووفقاً للأهداف والقيم الشخصية التي تم اختيارها.

وتضيف الفقي (٢٠١٦، ١٠٧) إلي أن العلاج بالقبول والالتزام هو علاج إجرائي يقوم علي الأمثلة والخبرات الراهنة للحالات ويعتمد علي تفعيل أساليب المواجهه والتقبل للخبرات والأفكار

والاعتقادات الخاطئة والتصرف الإلتزامي بما تم إنجازه في المراحل العلاجية السابقة في ضوء قيم الفرد واهتماماته.

وتري الخشت، ومحمود، وأحمد، والحديبي (٢٠١٨، ١٢٦) أن العلاج بالقبول والالتزام أسلوب للتدخل المعرفي السلوكي ويستخدم عمليات القبول واليقظة العقلية وعمليات تعديل السلوك لمساعدة الفرد علي التكيف مع الألم النفسي مع إلتزامه بتوسيع أنماط من الاجراءات لتحقيق القيمة الأهم بالنسبة له.

وتشير العديد من الدراسات إلى أهمية العلاج بالقبول والالتزام ودوره في تنمية المرونة النفسية وتحسين نوعية الحياة وخفض القلق والإكتئاب وذلك في دراسة عطيه (٢٠١١) دراسة (Quinlan,Deane (2018)، ودراسة (Coto (2020).

ومما لا شك فيه أن مجتمعنا في الوقت الحالي في أشد الحاجة إلى تحقيق النمو والتكامل لتغيير واقعه ومقاومة المحن والصعاب التي يواجهها. وللعلاج بالقبول والالتزام بصمة حقيقية ودور هام في التعامل مع المشكلات كما يستخدم كمدخل وقائي في الحد من الضغوط النفسية وزيادة وعي الأفراد بالمواقف الضاغطة ومساعدتهم علي التعايش معها وتحسين جودة الحياة(أرنوط، ٢٠١٩، ٦).

وأشارت دراسة (Yadavaia (2014) تلائم مفاهيم التعاطف مع الذات جيداً مع نموذج المرونة النفسية ، الذي يقوم عليه علاج القبول والالتزام .

كما ذكر بينيت(١٢١،٢٠٢١) أهمية العلاج بالقبول والالتزام حيث يساعد الأفراد علي تحديد الأشياء التي تهمهم بالفعل في الحياة وأتخاذ خطوات نحو هذه الاشياء بطريقة حيوية مع تعلم كيفية الخروج من التوجه الآلي لإدارة الأفكار والمشاعر التي تظهر خلال رحلتك بمهارة للحد من تأثيره.

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث من خلال التعامل مع الطالبات بالكلية وملاحظة بعض التغيرات في سلوكهن مثل ضعف الدافعية وانخفاض مستوي التركيز وعدم الرغبة في استكمال التعليم واللامبالاة، ومن خلال مناقشة الطالبات واستطلاع رأيهن تبين إن معظمهن يعاني من بعض المخاوف والشعور بعدم الأمان والاحباط والاكتئاب والخوف من المستقبل إلي حد الرغبة في الانتحار .

وبالإطلاع علي بعض الدراسات السابقة كدراسة (Morley (2015,227 تبين أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع الخيرات السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات وتقبلها والتعاطف معها وهو دليل الصحة النفسية والعقلية الإيجابية.

وأكدت دراسة (Neff &Faso,2014) أهمية تنمية الشفقة بالذات وذلك لأنه مصدر فعال في المواجهة والصمود أمام أحداث الحياة الضاغطة وتحدياتها. وأن الافراد المشفقين بأنفسهم يملكون مصادر انفعالية تتيح لهم مواجهه تحديات الحياة.

وأسفرت نتائج دراسة (Ferrari,Yapscott &Ciarrochi (2018) إلي أن الشفقة بالذات طريقة صحية يمارسها الفرد نفسه من خلال تعزيز اللطف بالذات وقبولها وتمحي الآثار السلبية.

ويري الكيال، طاحون وعلي (٢٠١٨، ٥٤) أن الشخص العطوف علي نفسه لديه القدرة علي التعامل مع الذات بإهتمام وعناية بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها ويكون لديه قبول حقيقة أننا غير كاملين فتجربته ما هي إلا جزء من التجربة الانسانية المشتركة.

وتشير دراسة (Forsyth & Eifert,2008) أن العلاج بالقبول والالتزام هو علاج يتناسب بشكل خاص مع دمج التدخلات التي تركز علي مكونات الشفقة بالذات.فإن العديد من العناصر الأساسية لنموذج القبول والالتزام تحقق نموذج Neff للشفقة بالذات.

كما أوضحت دراسة(Levin (2016) أن العلاج بالقبول والالتزام طريقة واعدة في تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية، وهو أسلوب معرفي سلوكي يدمج القبول النفسي واليقظة العقلية والقيم وتغيير السلوك التقليدي ويستخدم لخفض الجمود النفسي والاكنتاب والقلق والوسواس القهري والألم المزمن وتحسين مستوى النجاح الأكاديمي .

وتضيف دراسة الخشت ومحمود وأحمد والحديبي (٢٠١٨) و(Viskovich&Pakenham,2018) أن العلاج بالقبول والالتزام ساعد في تحسين مهارات الصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة،

كما أشارت دراسة (Xu, O'Brien,&Chen (2020) أن العلاج بالقبول والالتزام ساعد طلاب الجامعة في تحسين التعامل مع الضغوط المرتبطة بالدراسة في الخارج.

وإسناداً لما سبق يحاول البحث الحالي التعرف علي أثر العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، من خلال الإجابة علي السؤال التالي :

-ما أثر برنامج قائم علي العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلي:

١- تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

٢- التعرف علي أثر برنامج قائم علي العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال ما يلي:

أولاً: من الناحية النظرية

١- تنفيذ الدراسة في تقديم إطاراً نظرياً عن القبول والالتزام وفتياته كأحد النماذج العلاجية الحديثة التابعة للموجه الثالثة للعلاج المعرفي السلوكي والذي أثبت كفاءته في حل الكثير من المشكلات النفسية كالاكتئاب وقلق المستقبل وتنمية الصمود النفسي والتجهيز الانفعالي.

٢- أهمية تناول متغير الشفقة بالذات للطالبة المعلمة لصحة نفسية مستقرة وذات معني.

ثانياً: من الناحية التطبيقية

١- إعداد مقياس الشفقة بالذات للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

٢- إعداد برنامج قائم علي العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة قد يستعين به الباحثين في تصميم البرامج.

حدود البحث: اقتصر البحث الحالي علي الحدود التالية:

الحدود البشرية: اقتصر علي بعض طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط من الفرقة الثالثة والفرقة الرابعة.

الحدود المكانية: كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط.

الحدود الزمنية : تم تطبيق أدوات الدراسة في العام الدراسي الثاني ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.

الحدود الموضوعية: تقتصر علي الشفقة بالذات وإبعاده وهي(اللفظ بالذات- الانسانية المشتركة- اليقظة العقلية).

منهج البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعتين(التجريبية والضابطة) ليلائم طبيعة الدراسة في:

المتغير المستقل وهو البرنامج القائم علي العلاج بالقبول والالتزام، والمتغير التابع الشفقة بالذات.

أدوات البحث: تم إعداد الأدوات التالية:

١-إعداد مقياس الشفقة بالذات للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

٢-إعداد برنامج قائم علي العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الشفقة بالذات للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

مصطلحات البحث الإجرائية:

يعرف البرنامج: بأنه مجموعه من الأنشطة والإجراءات والقواعد والخطوات المنظمة المبنية علي فنيات القبول والالتزام، والتي تتضمن القبول والفصل المعرفي والوعي باللحظة الحالية والذات كسياق والقيم والعمل الملتزم بهدف تنمية الشفقة بالذات لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة .

وتعرف الشفقة بالذات: بأنه تعامل الطالبة المعلمة بلطف مع الذات في الأوقات العصبية والوعي بمشاعرها والتعامل مع الخبرات بعقل متفتح ومتسامح والقدرة علي مواجهة التحديات المختلفة. ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة في مقياس الشفقة بالذات في البحث الحالي.

الإطار النظري مدعم بدراسات السابقة:

يتناول الإطار النظري المتغيرات التالية: ١-العلاج بالقبول والالتزام ٢-الشفقة بالذات

أولاً: العلاج بالقبول والالتزام:

- مفهوم العلاج بالقبول والالتزام

ويعرفه محمد (٢٠٢٠، ٣٤٢) بأنه أسلوب علاجي مستند على نظرية فلسفية تعزز السياقي العلائقي للفرد بخبرة المعاناة وضرورة تقبلها والتعامل مع الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية المرتبطة بالخبرة المعاشة وذلك من خلال تطبيق العمليات الأساسية لهذا الأسلوب العلاجي كمهارات القبول والتعامل الذات كسياق والتعامل مع الفرد كحاضر والفصل المعرفي وإزالة التجنب الخبراتي ومن ثم يستطيع الفرد أن يعايش أحداث حياته بفاعلية ومرونة سلوكية.

-أهداف العلاج بالقبول والالتزام:

وانتقلت العديد من الدراسات كدراسة كلاً سيد(٢٠١٨)، ودراسة عبد الرشيد وشعبان (٢٠١٩)، ودراسة Sewart et al (2019) ، ودراسة Jonsjo et al (2019)، ودراسة Ona (2020) أن العلاج بالقبول والالتزام يهدف إلى:

- تخفيف حدة وتكرار الانفعالات والأفكار السلبية، وزيادة السلوكيات بغض النظر عن وجود الأفكار والانفعالات المحزنة وذات المستويات المتنوعة من الحدة.
- حصر القيم التي يتمسك بها العميل والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، ورفع وعي العميل بدور هذه القيم في توجيه سلوكياته واتجاهاته نحو الحياة.
- تعليم العميل قبول الأفكار والمشاعر السلبية والخبرات والتجارب وفصل تأثيرها السلبي عن واقع حياته والتعايش معها.
- تعزيز مفهوم اليقظة العقلية وتعظيم دور القدرات العقلية لدعم القيم الإيجابية في الحياة بهدف جعل سلوك الفرد أكثر مرونة في مواجهة الخبرات والمواقف الضاغطة.
- مساعدة العميل على معايشة اللحظة الراهنة والتعامل معها بفعالية، مع التأكيد على تجنب الأفكار التي تقسد عليه معايشة هذه اللحظة.

- التعامل مع قيم الفرد ومنظومته القيمية بمثابة موجه لسلوكياته بل العامل الأساسي وراء إحساسه بذاته والشعور بالتوافق مع البيئة المحيطة.
- كما يهدف العلاج بالقبول والالتزام إلى تشجيع الأفراد على الاستجابة للمواقف البناءة، قبول الأحداث المعرفية الصعبة وما يقابلها من المشاعر بدلاً من استبدالها.
- العمليات الأساسية للعلاج بالقبول والالتزام:

١- القبول: Acceptance

- يعرف Gaudiano (2015, 59) التدخل بالقبول بأنه بناء رغبة في معاشة الأحداث والأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية التي كان يتجنبها العميل لما لها من عواقب سلبية تنتسب في فقد العميل فرصة الحياة بدون معاناة، وهذا لا يعني رغبة العميل في تلك الأفكار بل تأهيل العميل لمواجهة تلك الأحداث والأفكار والمشاعر.
- ويبين علي (٢٠١٩، ٢١٥) أن عملية القبول تشير إلى سماح الخبرة بأن تتواجد بصورة علنية دون محاولة تخفيفها أو تجنبها حتي وأن كانت غير مرغوب فيها؛ لذا يعد القبول وسيلة لتحفيز الأفعال المرتبطة بالقيم؛ ومن ثم فإن للقبول أربعة مكونات وهما:
- ١- اليقظة العقلية: وهذا المكون يوجه انتباه الفرد نحو الوعي الداخلي والخارجي.
 - ٢- قبول الأفكار والمشاعر: وفي هذا المكون يتم مساعدة العميل على قبول الفكرة وليس ضحدها.

٣- قبول ما لا يمكن ضبطه من أفكار وانفعالات بصورة عقلية.

٤- قبول ما يمكن ضبطه من سلوك وبيئة مادية.

٢- الفصل المعرفي Cognitive defusion.

- يذكر Saeidmanesh & Dehshotoran (2009,45) أن فنية الفصل أو الانصهار المعرفي لا تسعى إلى مواجهة الضغوط المترتبة من معاناة الأفكار المرتبطة بالحدث بل تعمل على مرونة السلوك لمواجهة الأفكار ومن ثم انخفاض الضغوط تبعاً لمواجهة الأفكار التي ينتج عنها تلك الضغوط.

ويعرف Morris (67, 2013) فنية الفصل/ الانصهار المعرفي علي أنها أحد الفنيات الفعالة في التعامل مع الأفكار التي ينتج عنها مستوي عالي من الضغوط ومن ثم فإن فصل تلك الأفكار والتعامل معها يساعد الفرد على الشعور بدرجة عالية من التوافق النفسي، كما أن فنية الفصل/ الانصهار المعرفي تساعد العميل على التغلب على التجنب الخبراتي بل ومواجهة المواقف والخبرات المعرفية والأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية المرتبطة بموقف الخبرة .

وتشير دراسة عبد الرشيد وشعبان (٢٠١٩) أن التجنب المعرفي عملية تهدف تغيير الطريقة التي يتفاعل بها الفرد مع ويرتبط بها الأفكار عن طريق إنشاء نسق فيه تقليص وظائف تلك الأفكار غير المفيدة.

٣-الاتصال مع اللحظة الحالية: Being present

تهدف هذه الفنية إلى تعريف الفرد كونه موجوداً حاضراً بشكل عام على أنه أهتمام مرن وطوعي voluntary للأحداث الداخلية والخارجية عند حدوثها، دون الارتباط بالتقييم أوالحكم، فكون الفرد موجوداً حاضراً مع البيئة الداخلية والخارجية يساعد على المرور بالخبرات كما تحدث بالفعل؛ فكون الفرد موجوداً يتطلب ثلاثة مهارات على الأقل: القدرة على تنظيم الانتباه إلى الحاضر؛ والمرور بالخبرات التي تحدث؛ وتحديد ووصف هذه الأحداث بطريقة غير متسعة (Hayes, Strosahl & Wilson, 2009, 112).

وتشير دراسة البهنساوي (٢٠١٩) أهمية عملية الاتصال باللحظة الحالية حيث تستخدم لمساعدة الناس تبدأ من أين هم، للحصول علي اهتمامهم للتركيز علناً علي ما يحدث من حولهم في هنا والآن. وغالباً ما يتم ذلك من خلال استخدام العديد من تقنيات الذهن.

ثانياً: الشفقة بالذات

-مفهوم الشفقة بالذات:

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

- أهمية الشفقة بالذات:

تلعب الشفقة بالذات دوراً هاماً في التوازن الداخلي والخارجي لدى الفرد، وتشير (Neff, Kirkpatrick & Rude، ٢٠٠٧، ١٣٩) إلى أن الشفقة بالذات تقلل مستوى القلق وبخاصة عندما يواجه الفرد تهديدات الأنا، وتساعد الفرد على التكيف النفسي الوظيفي.

وانتقلت العديد من الدراسات كدراسة (Finlay-Jones، 2014) ودراسة (Fong & Ioi، 2016) على أهمية تنمية الشفقة بالذات، حيث أنه يعمل على:

- يعزز من الخبرات الانفعالية الصعبة وتتيح الفرد مواجهة هذه الخبرات بطريقة أكثر فاعلية.
- يساعد الطلاب على التوافق عندما ينتقلون إلى الحياة الجامعية، كما أنها تلعب دوراً استعدادياً أو تأهيبياً لدى المراهقين.

- يعد أكثر فاعلية في خفض الحالات المزاجية (في حالة الشعور بالاكئاب)، وفي خفض حالة الشعور بالخجل Shame .

- يسهل ويسر من الصمود Resilience، عن طريق تنظيم الاستجابات الانفعالية في المواقف.
- يعزز من التنظيم الذاتي Self-regulation .

- يعزز من الرعاية بالذات.

- يشجع الفرد على الإقدام على الانفعالات الصعبة غير المريحة (السارة) بدلاً من تجنبها.
- تساعد الفرد وتمكنه من تنظيم وإدارة انفعالاته السالبة.

- تعد وسيلة وأداة مهمة لزيادة الصمود ضد الضغوط والاحتراق Burnout

- خصائص الأفراد ذوو الشفقة بالذات المرتفعة

يتصف الأفراد ذوو الشفقة بالذات المرتفعة بعدة خصائص تميزه عن غيرهم، حيث انتقلت العديد من الدراسات كدراسة عليوة (٢٠١٧) ودراسة (Atharyan، 2018) على أن الأفراد ذوي الشفقة بالذات المرتفعة يتمتعون بصفات تميزهم عن غيرهم، وتتمثل في:

الاستعداد والقدرة على التعامل مع الظروف والأحداث الضاغطة، التخلص من الانفعالات السالبة، تعزيز الانفعالات الموجبة، إتباع برامج معينة للرعاية الصحية، القدرة على مواجهة

الضغوط الأكاديمية، ويتصفون بالاتزان والهدوء والتروي ، ويميلون إلى تبني استجابات المواجهة المتكيفة والانفعالية الحقيقية للضغوط الأكاديمية ، ويبدلون جهداً كبيراً كي يكونوا أكثر فهماً لذواتهم وانفعالاتهم، وهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على الخبرة، ولديهم القدرة على مواجهة مواقف المحن والضغوط الانفعالية بشكل أكثر عطفاً، ولديهم القدرة على فهم مشاعر وأحاسيس الآخرين والتعاطف معهم، وهم أقل إكتئاباً ويخبرون بمستوى مرتفع من الرضا عن القرارات التي يتخذونها.

وقد أستفادت الباحثة من العرض السابق عند إعداد مقياس الشفقة بالذات لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، وعند إعداد البرنامج القائم علي العلاج بالقبول والالتزام.

إعداد أدوات البحث:

أولاً: إعداد مقياس قلق المستقبل للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

١-الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلي قياس الشفقة بالذات للطالبة المعلمة.

٢-خطوات إعداد المقياس:

أ-القراءة والإطلاع:

الإطلاع علي بعض المقاييس التي أعدها بعض الباحثين لقياس الشفقة

بالذات لدي طلاب الجامعة، ومنها مقياس الشفقة بالذات إعداد: منصور(٢٠١٦)،

عليوة (٢٠١٩)، زيدان (٢٠٢٠)، العصيمي (٢٠٢٠)، جاد الرب (٢٠٢١).

ب-الصورة المبدئية للمقياس:

تم وضع مجموعة من العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس وقد بلغت عدد

العبارات (٤٠) عبارة موزعة علي الأبعاد الثلاث، كالتالي:

١ تضمن البعد الأول/ اللطف بالذات(١٤ عبارة).

٢- تضمن البعد الثاني/ الإنسانية المشتركة(١٤ عبارة).

٣- تضمن البعد الثالث/ اليقظة العقلية(١٢ عبارة).

٣: الكفاءة السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات:

أولاً: صدق المقياس

١- صدق المحكمين:

بعد التوصل إلى المقياس في صورته الأولية، تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، وعددهم (١٣) محكماً، وذلك لإبداء الرأي في أهمية تلك الأبعاد والعبارات للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، وإجراء التعديلات وفق ما يروونه صواباً من حيث ما يلي:

١- وضوح تعليمات المقياس.

٢- مناسبة كل عبارة للبعد الذي تندرج تحته.

٣- مناسبة كل عبارة للطالبة المعلمة .

٤- ملاءمة معيار الحكم علي العبارات أسفل كل بعد.

٥- إضافة أو حذف أو تعديل بعض العبارات أسفل كل بعد في المقياس.

صياغة المقياس في صورته النهائية:

بعد إجراء التعديلات اللازمة أصبح المقياس في صورته النهائية (٣٨) عبارة تقيس الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة وفق ثلاث أبعاد هم:

١- اللطف بالذات (١٤) عبارة).

٢- الإنسانية المشتركة (١٣) عبارة).

٣- اليقظة العقلية (١١) عبارة).

٢- حساب صدق الإتساق الداخلي للمقياس **Internal Consistency Validity**:

(١) الإتساق الداخلي للمقياس **Internal Consistency**:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، تم حساب معامل ارتباط بيرسون **Pearson's correlation coefficient**، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول التالي الإتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات:

جدول (١)

الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات

الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد
(١) اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي							
١	**٠,٤٤٦	٥	**٠,٦٢٩	٩	**٠,٤٧١	١٣	**٠,٥١٥
٢	**٠,٥٧٣	٦	**٠,٤٩١	١٠	**٠,٦٧٠	١٤	**٠,٦٨٥
٣	**٠,٦٣٩	٧	**٠,٦٩٢	١١	**٠,٥٠٣		
٤	**٠,٦٢٧	٨	**٠,٥٣٦	١٢	**٠,٥٩٨		
(٢) الانسانية المشتركة مقابل العزلة							
١٥	**٠,٧٠٧	١٩	**٠,٦٩٨	٢٣	**٠,٥٨٣	٢٧	**٠,٥٧٢
١٦	**٠,٦٤٢	٢٠	**٠,٥٧٥	٢٤	**٠,٦٩٤	٢٨	**٠,٥٢٠
١٧	**٠,٥٧٥	٢١	**٠,٥٣٤	٢٥	٠,١١٧		
١٨	**٠,٦٠٦	٢٢	**٠,٦٦١	٢٦	**٠,٤٣١		
(٣) اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات							
٢٩	**٠,٦٠١	٣٣	**٠,٦٠٧	٣٧	**٠,٤٤٦		
٣٠	**٠,٤٧٢	٣٤	**٠,٤٢٨	٣٨	**٠,٤٥٨		
٣١	٠,١٢٠	٣٥	**٠,٤٨٤	٣٩	**٠,٦٢٢		
٣٢	**٠,٥١٧	٣٦	**٠,٦٠٨	٤٠	**٠,٥٦٩		

جميع معاملات الارتباط الواردة بالجدول دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١)

جدول (٢)

معاملات ارتباط بيرسون بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس		مقياس الشفقة بالذات
الدلالة الاحصائية	قيمة الارتباط	
٠.٠١	٠.٦٢١	١ اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي
٠.٠١	٠.٥٣٧	٢ الانسانية المشتركة مقابل العزلة
٠.٠١	٠.٥٥٤	٣ اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) فيما عد الفترتان (٢٥، ٣١) فقد كان قيمة معاملات الارتباط منخفضة (اقل من ٠.٣٠) وغير دالة احصائياً وقد تم حذف هاتين الفترتين ليصبح عدد الفقرات الكلي للمقياس (٣٨) فقرة، اما باقي قيم معاملات الارتباط فقد كانت أكبر من (٠.٣٠) ودالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١)، والذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع ابعادها، وهذا يعني ان المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

٢) صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) Discriminant validity:

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) يقصد به المقارنة بين الفئة العليا (أعلى ٢٥٪) والفئة الدنيا (اقل ٢٥٪) من أفراد العينة على المجموع الكلي لدرجات العينة الاستطلاعية على المقياس والجدول التالي يوضح هذه المقارنة:

جدول (9)

الصدق التمييزي لمقياس الشفقة بالذات

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	الابعاد
٠,٠١	١٠,٩١	٧٤	٣,٢٢	٣٤,٨٧	٣٨	العليا	اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي
			٢,١٤	٢٨,٠٣	٣٨	الدنيا	
٠,٠١	١٠,١٧	٧٤	٢,٤٠	٣٥,٥٥	٣٨	العليا	الانسانية المشتركة مقابل العزلة
			٢,٨٨	٢٩,٣٧	٣٨	الدنيا	
٠,٠١	١١,٠٩	٧٤	٢,٧٧	٣٠,٨٢	٣٨	العليا	اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات
			٢,٦٧	٢٣,٨٩	٣٨	الدنيا	
٠,٠١	١٦,٨١	٧٤	٤,٥٢	١٠١,٢٤	٣٨	العليا	المقياس ككل
			٥,٧٦	٨١,٢٩	٣٨	الدنيا	

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، والذي يدل على الصدق التمييزي لمقياس الشفقة بالذات وهذا يؤكد صلاحيته للتطبيق. ثانياً: حساب ثبات المقياس:

للاطمئنان على ثبات مقياس الشفقة بالذات تم استخدام معادلة الفا كرونباخ Cronbach's alpha، ومعادلة اوميغا McDonald Omega coefficient (ω)، حيث تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة استطلاعية قدرها (١٥٠) طالبة وتم

حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ ومعادلة اوميجا كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣)

قيم معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات باستخدام معادلة الفا كرونباخ

معامل الثبات		مقياس الشفقة بالذات
معادلة اوميجا	معادلة الفا كرونباخ	
٠,٧٧٢	٠,٧٩١	١ اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي
٠,٧٩٤	٠,٨٣٥	٢ الانسانية المشتركة مقابل العزلة
٠,٧٦٩	٠,٧٦٢	٣ اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات
٠,٧٤٨	٠,٧٨٦	المقياس ككل

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات كانت جميعها أكبر من (٠.٧) مما يدل على ثبات مقياس الشفقة بالذات.

ثانيا: البرنامج القائم علي القبول والالتزام

١- إعداد البرنامج:

تم إعداد البرنامج من خلال الاطلاع علي الاطار النظري والدراسات السابقة وادبيات البحث مثل دراسة عليوة (٢٠١٩)، ودراسة أبوزيد (٢٠٢٠)، ودراسة Lee et all (2020)، ودراسة عبد العزيز (٢٠٢١).

٢- الهدف العام للبرنامج:

يتمثل الهدف العام للبرنامج في تنمية الشفقة بالذات لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة أسيوط، وذلك من خلال فنيات القبول والالتزام والمتمثلة في القبول، تقبل اللحظة الحالية، الفصل المعرفي.

٣- الفئة المستهدفة في البرنامج:

طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة ممن حصلن علي درجات منخفضة في مقياس الشفقة بالذات.

٤- الفنيات المستخدمة في العلاج بالقبول والالتزام في البرنامج:

١. القبول

٢. الفصل المعرفي

٣. الاتصال باللحظة الحالية

٥- التخطيط الزمني للبرنامج:

يستغرق تطبيق البرنامج المكون من (١٨) جلسة (شهرين ونصف) بواقع جلستين أسبوعياً مدة كل جلسة ساعة ونصف.

٦- تقييم البرنامج:

١-التقويم المبدئي، تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة قبلياً.

٢-التقويم البنائي المصاحب لكل جلسة وفي نهايتها بما يتضمن سير البرنامج في تحقيق أهدافه من جلسة إلي أخرى.

٣-التقويم الختامي، بعد الانتهاء من البرنامج تم تطبيق القياس البعدي لمقياس الشفقة بالذات للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

إجراءات البحث:

١-الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية.

٢-إعداد مقياس الشفقة بالذات والبرنامج القائم علي العلاج بالقبول والالتزام وعرضهم على المحكمين .

٣-أخذ الموافقة من الجهات المختصة لتطبيق أدوات البحث.

٤-تطبيق مقياس الشفقة بالذات علي عينة استطلاعية عددها (١٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

- ٥- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية وعددهم (٢٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة وذلك لتحديد الطالبات اللاتي لديهن انخفاض في مقياس الشفقة بالذات.
- ٦- تحديد العينة من الطالبات اللاتي لديهن انخفاض في مقياس الشفقة بالذات، وعددهن (٥٤) طالبة .
- ٧- تقسيم الطالبات عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية، وضابطة، قوام كل منها (٢٧) طالبة.
- ٨- التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٩- تطبيق البرنامج والذي يتكون من ١٨ جلسة على المجموعة التجريبية فقط بواقع جلستين بالأسبوع في العام الدراسي الثاني ٢٠٢٢/٢٠٢٣.
- ١٠- تطبيق أدوات الدراسة، والمتمثلة في: مقياس الشفقة بالذات على المجموعتين: التجريبية، والضابطة بعد تطبيق البرنامج.
- ١١- حساب دلالة الفروق بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة في القياس القبلي والبعدي.
- ١٢- التحقق من صحة الفروض
- ١٣- استخراج النتائج .
- ١٤- تقديم التوصيات والمقترحات.
- نتائج البحث وتفسيره :

الفرض الأول

نتائج اختبار صحة الفرض الأول ومناقشته

ينص الفرض الأول على انه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة **Paired samples t-test** وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشفقة بالذات بأبعاده، ويوضح الجدول التالي

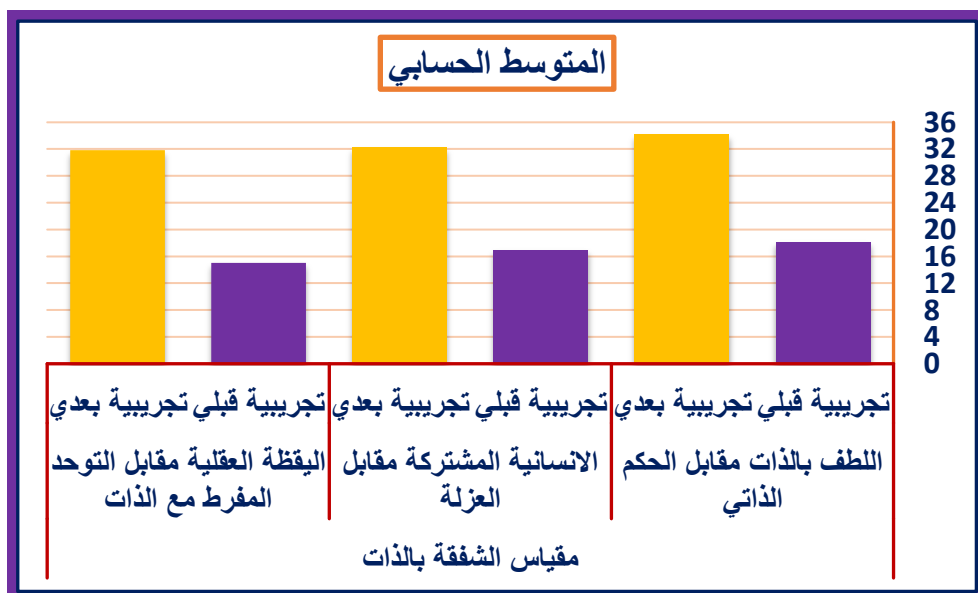
نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في
القياسين القبلي والبعدى لمقياس الشفقة بالذات:

جدول (٤)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية
في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الشفقة بالذات

الإحصائية الدلالة	قيمة "ت"	تجريبية بعدي (27=ن)		تجريبية قبلي (27=ن)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
مقياس الشفقة بالذات						
٠,٠١	٢٢,١٥	٣,٨٥	٣٤,١٥	٢,٠٥	١٨,١٦	١ اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي
٠,٠١	٢١,٤٩	٣,٦٣	٣٢,٢٧	١,٩١	١٦,٩٧	٢ الانسانية المشتركة مقابل العزلة
٠,٠١	٢٣,٨٥	٣,٤٨	٣١,٨٥	١,٩٩	١٥,٠٢	٣ اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات
٠,٠١	٢٤,٦٠	١١,٥٠	٩٨,٢٧	٥,٦٦	٥٠,١٥	الدرجة الكلية للمقياس

ملحوظة: م = المتوسط الحسابي، ع = الانحراف المعياري، درجات الحرية = ٢٥



شكل (1): متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس
الشفقة بالذات

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٢٤.٦٠) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات (اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي، الانسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٢٢.١٥، ٢١.٤٩، ٢٣.٨٥) على الترتيب وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

تفسير الفرض الأول:

أظهرت النتائج أن تأثير البرنامج كبيراً في تنمية الشفقة بالذات لدى طالبات مجموعة الدراسة ويرجع ذلك إلي إتاحة الفرصة لهن للتعرف علي أنفسهن والنظر إليها نظرة عطف وتفهم وانسجام بدلاً من توجيه اللوم إليها مما أدى إلي ارتفاع درجاتهن علي مقياس الشفقة بالذات بعد البرنامج. وقد اعتمد البرنامج علي مجموعة من فنيات العلاج بالقبول والالتزام التي أسهمت في إقبال الطالبة المعلمة علي الحياة بطريقة مختلفة وإيجابية ومساعدتها علي قبول الأفكار والعواطف بدلاً من تجنبها وأن تعيش الحاضر بفكر واعي ومفتوح وأن تضع أهداف وتسعي لتحقيقها والالتزام بها.

وأكدت هذه الدرجات التغيرات الإيجابية التي تحدثت عنها طالبات المجموعة التجريبية في نهاية البرنامج، حيث ذكرت أحدي الطالبات أنها قبل حضور البرنامج كانت أفكارها سلبية ومحبطة بشكل مستمر ودائماً ما تفكر في أخطاء الماضي وتلوم نفسها كثيراً لكن الآن بعد انتهاء البرنامج أصبحت متفائلة وتحول تفكيرها من السلبي إلي الإيجابي وأصبحت تفكر جيداً قبل أخذ أي قرار.

كما ذكرت طالبة أخرى أنها كانت تبكي باستمرار بسبب وبدون سبب وكانت تحكم علي الآخرين قبل أن تسمع لهم وتتصرف في الأمور بدون تفكير وتتسرع لكن الآن أصبحت تفكر جيداً وتسمع للآخرين قبل الحكم عليهم وتحسنت للأفضل وأصبحت أكثر مرونة كما أنها ادركت قيمة الوقت وبدأت في وضع أهداف جديدة لحياتها.

ولقد كان لفتيات البرنامج كالقبول دور كبير في قبول الأحداث الحالية والوعي بالأفكار والمشاعر ، حيث كانت أفكارهن سلبية ودائماً في صراع ضد تلك الأفكار وكذلك الشعور بالضيق والعصبية والأرق المستمر والتفكير الزائد فيما مضى من حياتهن وجدل الذات باستمرار ، كما كان لفنية الفصل المعرفي دور كبير في التعامل مع الأفكار التي ينتج عنها مستوي عالي من الضغوط ثم فصل تلك الأفكار والتعامل معها مما يساعد الطالبات على الشعور بدرجة عالية من التوافق النفسي ، وكذلك كان لفنية الاتصال مع اللحظة الحالية أثر كبير في التعايش في الوقت الحاضر، وأن تركز الطالبات على ما تفعله، وتضفي الوعي الكامل على التجربة الحالية بإهتمام وتقبل بدلاً من الخوض في الماضي أو القلق بشأن المستقبل.

وكذلك كان لمحتوي البرنامج من القصص عن الأشخاص الذين تحولت حياتهم من اليأس للتحدي والارادة والتغلب على الصعوبات أثر كبير في تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبات كقصة الأم سعاد الذي توفي زوجها وترك لها طفلين وعملت في مهنة الفلاحة وكانت تزرع لكي توفر نفقات أولادها كما أنها عملت بالخياطة وتحملت كل الظروف الصعبة وتعذبت كثيراً لكنها لم تستسلم وجاهدت حتي حققت حلمها وتفوق أولادها وأدخلتهم كلية الطب وأخذت الأم المثالية وتم تكريمها .

وقد أثارت النصائح وأسئلة العصف الذهني والفيديوهات إعجاب الطالبات وساعدهن في النظر لأنفسهم نظرة إيجابية والطف بها وتوصيل المعلومات بشكل أفضل وإتاحة الفرصة للجميع للمناقشة والإستماع للآخرين والإستفادة من خبراتهم.

فقد جذب البرنامج بحضور المشاركات داخل المجموعة لملاحظة أنفسهن ، والتحكم بمشاعرهن ، والعطف علي أنفسهن وعدم القاء اللوم إليها، وملاحظة الآخرين ، والتنفيس الإنفعالي، والإستبصار الذاتي ، وطرح الحلول للمشكلة من خلال معاشتها

ومناقشتها مع عينة الدراسة ، وقد ساعدت الخبرات المستخدمة في البرنامج أفراد العينة على الإفصاح الذاتي عن مشاعرهن ، خاصة المشاعر والأفكار السلبية، و تصحيح بعض المفاهيم وتدعيم الثقة بالنفس لدى أفراد مجموعة الدراسة.

ولقد كان لورش العمل دور كبير في ذلك، ومنها نشاط تمثيل بعض المواقف التي مرت عليهن وكن فيها مشغقات علي أنفسهن ومواقف أخري قمن بالقاء اللوم علي أنفسهن ساعد الطالبات علي التعبير بحرية عن أنفسهن وتفرغ الطاقة السلبية والتعلم من أخطائهن والتخفيف من جلد الذات لديهن والتحلي باللطف مع الذات، وتدريب شد الحبل ساعد الطالبات علي التعرف علي عواقب الصراع ضد الأفكار والمشاعر وأنه من الأفضل قبول تلك الأفكار والتفكير في بدائل أخري جيدة ، وكذلك نشاط كتابه الأفكار السلبية تجاه أنفسهن في ورقة ثم تمزيق الورقة أثر كبير في التخلص من الأفكار السلبية والشعور بالراحة النفسية كما أدي كتابة المشاعر الإيجابية إلي الشعور التفاؤل وحب الحياة لدي الطالبات ، ومن الأنشطة التي جعلت الطالبات أكثر بهجة وسعادة وقوة وتحمل ورشة البالونات وكتابة حكمة أو شعار يوحي بإدارة الذات ثم وضع تلك الورقة المكتوب عليها الحكمة داخل البالون وتبادل البالونات مع بعضهم البعض وتقوم كل طالبة بتقب البالون وإخراج ما بها من شعار أو حكمة وتقرأها علي باقي الطالبات وتطبيق ذلك في حياتهن اليومية، وساعدت الجلسة الختامية الطالبات علي الفرح والسرور ومحاولة إخراج أفضل الأشكال المختلفة حيث تم تبادل الأشكال مع بعضهم البعض.

وكان للواجبات المنزلية دور كبير في تطبيق ما تعلموه داخل الجلسات وبقاء أثر التعلم، والتزمت الباحثة في نهاية كل جلسة بالتوصل إلى قرار جماعي ، يمكن لأفراد العينة تنفيذه في مواقف الحياة اليومية.وبهذا تحقق صحة الفرض الأول وتم قبول الفرض الأول.

٢-نتائج الفرض الثاني ومناقشته

ينص الفرض الثاني على أنه" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة **Independent samples t-test** وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الشفقة بالذات بأبعاده، ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الشفقة بالذات:

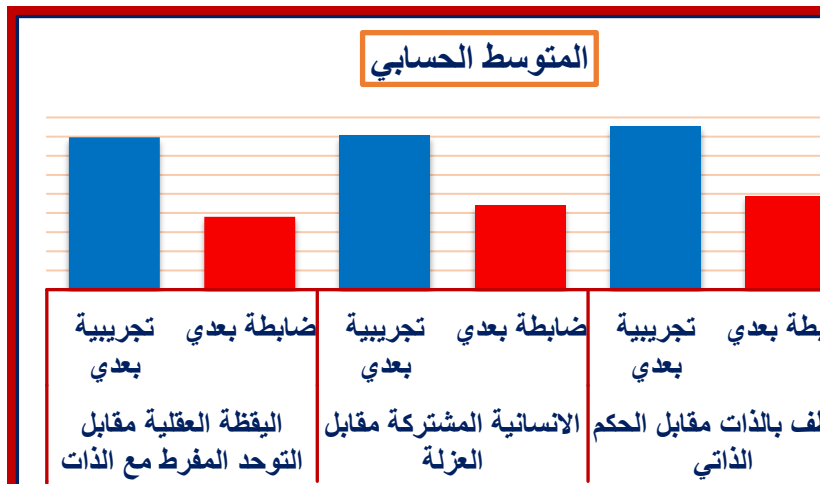
جدول (٥)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين

الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الشفقة بالذات

المتغيرات	ضابطة بعدي (ن=٢٧)		تجريبية بعدي (ن=٢٧)		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	ع	م	ع	م		
مقياس الشفقة بالذات						
١	١٩,٥٤	٢,٢٠	٣٤,١٥	٣,٨٥	١٦,٧٩	٠,٠١
٢	١٧,٦٦	١,٩٩	٣٢,٢٧	٣,٦٣	١٨,٠١	٠,٠١
٣	١٥,٢٠	٢,٠١	٣١,٨٥	٣,٤٨	٢١,١٠	٠,٠١
الدرجة الكلية للمقياس						
	٥٢,٤٠	٦,١٣	٩٨,٢٧	١١,٥٠	١٧,٩٥	٠,٠١

ملحوظة: م = المتوسط الحسابي، ع = الانحراف المعياري، درجات الحرية = ٥٠



شكل (٢): متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

لمقياس الشفقة بالذات

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٧.٩٥) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات (اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي، الانسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات)، وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٦.٧٩، ١٨.٠١، ٢١.١٠) على الترتيب، وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

تفسير الفرض الثاني:

تدل الدرجات السابقة علي تعرض طالبات المجموعة التجريبية لانشطة وجلسات وورش العمل كان لها دور كبير في ارتفاع نسبة الشفقة بالذات لتلك الطالبات عن غيرهم من الطالبات التي لم يشاركن في الجلسات وكذلك للأثر الكبير لفتيات العلاج بالقبول والالتزام المتمثلة في القبول والفصل المعرفي وتقبل اللحظة الحالية.

ولقد لعبت فنيات العلاج بالقبول والالتزام المتمثلة في القبول والفصل المعرفي وتقبل اللحظة الحالية دوراً كبيراً في كيفية التعامل مع المشاعر والافكار، مما يعطي الطالبات إحساساً بالقدرة علي التكيف مع المواقف المختلفة والثقة بالنفس والشعور بالتقبل والعطف بالذات، وخاصة أن هذه الفنيات تم التدريب عليها خلال عدد من الجلسات مما مكن الطالبات من تطبيقها علي المواقف التي تواجههن في الحياة.

وكذلك كان لأنشطة الجلسات والواجبات المنزلية دوراً كبيراً في تنمية اللفظ بالذات وبالآخرين لدي الطالبات، كنشاط تمثيل مواقف تدور حول التعاطف مع الذات والآخرين مع وضع مقولة تلخص الموقف ولقد أبدعن الطالبات في تمثيل تلك المواقف وكان التأثير كبير عليهن وادراكن بأهمية التعاطف مع الذات والآخرين، ونشاط تصميم شعار يوحي بالتسامح

مع الذات وإدراك أن الأخطاء موجودة عند كل البشر ولا بد أن نتعلم من أخطائنا بدلاً من جلد الذات عليها، ولقد ساعدت تمارين اليقظة العقلية الطالبات علي التحكم في مشاعرهن والوعي باللحظة الحالية والرغبة في تغيير الأشياء للأفضل، كما كان لتمارين التنفس اليقظ دور كبير في تحسين الحالة النفسية لدى الطالبات والتنفيس عما يخطر ببالهن، وتمارين الامتتان ساعد الطالبات علي التأمل وحب الحياة وتقبل الصعوبات ومحاولة التعامل معها بإيجابية، وتمارين التعاطف الذاتي وأثره الفعال في تقبل الذات ورفع معنويات الطالبات والتخلي بالتناؤل .

كما استطاعت الباحثة من جمع استجابات طالبات المجموعة التجريبية لمعرفة مدى الإستفادة من جلسات البرنامج وفعاليتها في تنمية الشفقة بالذات لديهن وجاءت الإجابات كالتالي:

رؤية الحياة بشكل مختلف وبشكل إيجابي، التخلص من الضغوط النفسية، التخلص من القلق والتوتر والعصبية والأرق وجلد الذات، الإستمتاع بالحياة والتناؤل، التحكم في الإنفعالات ونسيان الأحداث المؤلمة، الشعور باللطف والتفكير الإيجابي تجاه الذات، الشعور بالإطمئنان.

و ذكرت أحدي الطالبات تدعي س.م أنها كانت انطوائية ومنعزلة عن المشاركة في الأنشطة داخل الجامعة أو خارجها ودائماً تجلد نفسها علي أي خطأ بقصد أو بدون قصد لكن بعد البرنامج تحسنت بشكل كبير وقلت عندها الرهبة والخوف من المشاركة أو التحدث أمام الآخرين وزادت ثقتها بنفسها .

كما ذكرت طالبة تدعي أ.م أنها كان لديها خوف شديد من تجريب أي شئ جديد وضاعت عليها العديد من الفرص الجيدة وبعد جلسة الأهداف بدأت تأخذ خطوات هادفة في حياتها وتضع أهداف وتسعي لتحقيقها وتغيرت حياتها للأفضل.

توصيات الدراسة :

في ضوء النتائج السابقة توصي الباحثة بالآتي:

- 1- تقديم دورات تدريبية تهدف إلي تنمية الشفقة بالذات لدي الطالبات وخاصة فيما يخص باللطف بالذات والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية ومحاربة الأفكار السلبية التي تؤثر علي شخصية الطالبة المعلمة وسلوكها.

- ٢- ضرورة تفعيل خدمات الإرشاد النفسي والتربوي في الكلية لطالبات السنوات الأخيرة لأهمية تنمية الشفقة بالذات لديهن.
- ٣- ضرورة إدماج الطالبات الخريجات في الأنشطة الجامعية لإحتوائهن وتقليل تعرضهن لجلد الذات، وذلك لتدريبهن علي الرحمة بالذات وتقبل الأزمات والتغلب عليها بإيجابية.
- ٤- ضرورة توجيه وإرشاد وتعزيز الطالبات في رفع مستوى الشفقة بالذات.
- ٥- تفعيل فنيات العلاج بالقبول والالتزام للتخفيف من الضغوط النفسية وتحسين الأمن النفسي بين أفراد المجتمع ككل.

البحوث المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن اقتراح دراسة الموضوعات التالية:

- ١- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية مع إدخال متغيرات ديمغرافية مثل (الحالة الإجتماعية، المستوى الإقتصادي، العمر).
- ٢- إجراء برنامج قائم علي العلاج بالقبول والالتزام لمعلمات رياض الأطفال لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد ، سليم ، عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٨). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طالب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة الإرشاد النفسي*، ١ (٥٥)، ١٣٤-٢٢٣.
- أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب (٢٠٢٠). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية* ، (١٦)، ٥٢٥-٦٠٥.
- البهنساوي، أحمد كمال عبد الوهاب (٢٠١٩). مدى فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المرونة النفسية لدى ذوي الشعور بالوحدة النفسية من المعاقين بصرياً. *دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي*، (٦)، ١-٢٤.
- الخشت ، هيام حسن ، محمود ، حمدي شاكر ، أحمد ، عفاف محمد ، الحديبي، مصطفى عبد المحسن (٢٠١٨). فاعلية عمليتي عدم الاندماج المعرفي والقيم لهايز في خفض الاكتئاب لدي عينة من طلاب الجامعة. *مجلة دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي*، (٣)، ١٢٣-١٥٣.
- العصيمي ، عبدالله سليمان سعود (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات الطفولة*، ٢٣ (٨٧) ، ١-٢٠.
- الفقي، أمال إبراهيم (٢٠١٦). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدي أمهات أطفال الاوتيزم. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٤٧) ، ٩٣-١٣٦.
- المنشاوي ، عادل محمود (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الأرهاق والصمود الأكاديمي لدي الطالب المعلم. *مجلة كلية التربية*، ٢٦ (٥) ، ١٥٣-٢٢٥.
- بينيت ، ريتشارد (٢٠٢١). *العلاج بالقبول والالتزام* (ترجمة عمر صلاح سيد). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- جاد الرب ، غادة كامل سويفي (٢٠٢١). برنامج إرشادي توعوي لتنمية الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة في ظل جائحة كورونا وتأثيره على المهارات الاجتماعية لأطفالهن. *مجلة الطفولة والتربية*، ١٣ (٤٥) ، ١٣٣ - ٢٨٤.
- زيدان ، سهام بدر الدين سعيد (٢٠٢٠). دراسة مقارنة لمفهوم الشفقة بالذات لدي عينة من الطلبة الدارسين للفن التشكيلي وغير الدارسين وأثره علي جودة الحياة لديهم. *مجلة العلوم التربوية*، ٢٨ (٤)، ١-٤١.

- سيد، محمد عبد العظيم أحمد (٢٠١٨). فاعمية برنامج للعلاج القبول والالتزام فى خفض كرب ما بعد الصدمة لدي المراهقين المعاقين بصرياً: دراسة سيكومترية - إكلينكية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- شعبان، منى أحمد محمد ، عبد الرشيد ، ناصر سيد جمعه (٢٠١٩). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام فى خفض مستوى ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى الطالب المعلم. دراسات تربوية ونفسية، (١٠٥)، ٢٩٣-٣٨٨.
- عبد العزيز ، عبد العزيز محمود (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي بالقبول والالتزام لتنمية شعف العمل الانسجامي لدي عينة من الهيئة المعاونة لاعضاء هيئة التدريس. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١٣)، ٢٨٥-٣٣٧.
- عطية، أشرف محمد محمد (٢٠١١). فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تخفيف حدة الإكتئاب لدي أمهات الأطفال المصابين بالأوتيزم. مجلة دراسات عربية فى علم النفس، ١٠(٣)، ٤٢٩ - ٤٨٤.
- علي، حسام محمود زكي (٢٠١٩). المرجع الحديث فى الإرشاد والعلاج النفسى (الجشطلتي - البنائى الذاتى - المعرفى التحليلي - القبول والالتزام). الاسكندرية: دار التعليم الجامعي.
- محمد ، محمد شعبان احمد (٢٠٢٠). فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية الشعور بالتماسك وأثره فى خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مجلة العلوم التربوية، ٢٨(١)، ٣٢٣-٤٦٩.
- منصور ، السيد كامل الشربيني (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة، (١٦)، ٦١-١٦٣.
- أرنوط ، بشري اسماعيل احمد (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي قائم علي العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسى لدى معلمات المرحلة الثانوية. مجلة التربية، (٦٣)، ٣٦-١.
- الكيال، مختار أحمد السيد، علي، أحمد جاب الله ابراهيم، طاحون، حسين حسن حسين(٢٠١٨).الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية، ٣٧، ٥١-٧٤.
- عليوة ، سهام علي عبدالغفار (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسى لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، ٦٨(٤)، ١١٣-١٨٣.
- عليوة ، سهام علي عبد الغفار (٢٠١٩). فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام فى تنمية الشفقة بالذات لتخفيف(الإجهاد المدرك) الضغوط الحياتية لدى أمهات الاطفال مرضي الصرع. مجلة التربية الخاصة، ٨(٢٦)، ١٣٩-٢٣٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Atharyan,S.(2018).Investigating the relationship between self-compassion and occupational stress of nurses working in hospitals affiliated to Tehran University of medical sciences .Prensa Medica Argentina,104(3),1-5.
- Bayir, A., (2016): Difficulties Generating self-compassion; An Interpretative Phenomenological Analysis. The Journal of Happiness & Well Being, 4(1),pp 15-33.
- Coto-Lesmes, R.,(2020): Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review. Journal of Affective Disorders, (263), pp 107-120. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.154>.
- Ferrari,M.,YapScott,N. ,& Ciarrochi,J.(2018).Self-compassion moderats the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood.plosone,13(2),e0192022.
- Finaly-Jones,A.(2014):Self -compassion and psychological health among psychologists.Thesis presented for the degree of doctor of philosophy of curtin university.
- Forsyth, J., & Eifert, G. (2008): The mindfulness & acceptance workbook for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias, and worry using Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.
- Fong,M. & Loi,N.M. (2016):The mediating role of self-compassion in student psychological health. Australian Psychologist, 51,pp 431-441.
- Gaudiano, B. (2015). Incorporating acceptance and mindfulness into the treatment of psychosis: Current trends and future directions. Oxford University Press, USA.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2009). Acceptance and commitment therapy. American Psychological Association.
- Inwood,E.& Ferrari,M.(2018):Mechanisms of change in the relationship between self-compassin, Emotion regulation, and mental health:A systematic review. Applied psychology : Health and well- bing,pp 1-21.
- Jarrett. A., (2018): Examining Relationships Through Path Analysis Ph.D.

- The Faculty of the Graduate College at the University of Nebraska. Wales.WWW. Sci Topics.htm.
- Jonsjo, M. A., Wicksell, R. K., Holmström, L., Andreasson, A., & Olsson, G. L. (2019). Acceptance & commitment therapy for ME/CFS (chronic fatigue syndrome)—a feasibility study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 89-97.
- Landgraf, A., (2013): Under Pressure: Self-Compassion as a Predictor of Task Performance and Persistence UNF Theses and Dissertations.
- <http://digitalcommons.unf.edu/etd/453>.
- Lee, E. B., Homan, K. J., Morrison, K. L., Ong, C. W., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2020): Acceptance and commitment therapy for trichotillomania: A randomized controlled trial of adults and adolescents. *Behavior modification*, 44(1), pp 70-91.
- Levin, M.(2016). *Web-based Acceptance and Commitment Therapy for Mental Health Problems in College Students: A Randomized Controlled Trial*. Psychology Faculty Publications.p1-32. https://digitalcommons.usu.edu/psych_facpub/1091.
- Mantzios, M. & Egen, H. (2018). An exploratory examination of mindfulness, self-compassion, and mindful eating in relation to motivations to eat palatable foods and body mass index (bmi). *Health Psychology report*, 1, 1-9.
- Morris, E.,(2013). *Acceptance and commitment therapy and mindfulness for psychosis*. Hoboken, New Jersey: Wiley-blackwell.
- Morley,R,H.(2015).Violent Criminality and self-compassion.*Aggression and violent behavior*, 24, 226-240.
- Neff, K. Kirkpatrick, K. & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff.K & Faso.D.(2014): *Self-Compassion and well-being in parents of children with autism*.Springer,pp 1-10.
- Ona, P. (2020). *Living Beyond OCD Using Acceptance and Commitment Therapy: A Workbook for Adults*. Routledge.
- Pahnke, J., Hirvikoski, T., Bjureberg, J., Bölte, S., Jokinen, J., Bohman, B., & Lundgren, T. (2019): Acceptance and commitment therapy for autistic adults: An open pilot study in a psychiatric outpatient context. *Journal of Contextual Behavioral Science*, (13),pp 34-41.

- Quinlan, E., Deane, F. P., & Crowe, T. (2018). Pilot of an acceptance and commitment therapy and schema group intervention for mental health carer's interpersonal problems. *Journal of Contextual Behavioral Science*, (9), 53-62.
- Saeidmanesh, M., & Dehshotoran, M. K. (2009). The Effectiveness of Intervention of Treatment Based on Acceptance-Commitment Therapy with drug control on the Rate of Parent, s Acceptance of Autistic Children and Their Denial-Defense Mechanism.
- Sewart, A. R., Niles, A. N., Burklund, L. J., Saxbe, D. E., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2019). Examining Positive and Negative Affect as Outcomes and Moderators of Cognitive-Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for Social Anxiety Disorder. *Behavior therapy*, 50(6), 1112-1124.
- Yadavaia, J. E.,(2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of contextual behavioral science*, 3(4), 248-257.
- -Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2018). Pilot evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. *Journal of Clinical Psychology*, 74(12), 2047–2069. <https://doi.org/10.1002/jclp.22656>.
- Warren,R.(2015): Emotion regulation in borderline personality disorder:The role of self-criticism, shame, and self-compassion.*Personality and mental health*,9,pp 84-86.
- Xu, H., O'Brien, W. H., & Chen, Y. (2020):Chinese international student stress and coping: A pilot study of acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, (15),pp 135-141.