

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

الباحثة: إكثار خليل إبراهيم الكطراي

أ.د. مائدة مردان محي الطعان

جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

المستخلص:

يهدف البحث إلى التحقق من اثر اسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية ، ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس الشفقة بالذات (نيف، ٢٠٠٣) وبناء برنامج ارشادي قائم على أسلوب اليقظة العقلية، وقد أظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق في مجالي الإنسانية واليقظة والشفقة بشكل عام لصالح القياس البعدي مما يؤكد وجود اثر للأسلوب في تنمية مجالي الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية والشفقة ككل ماعدا مجال اللطف بالذات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الشفقة بالذات ، طالبات كلية التربية

The Impact of mindfulness technique in the development of self-compassion on a sample of students from the college of education for human Sciences

Prof. Maida Mardan Muhyi AL-TaaN(Ph.D.)
IKthar Khalil Ibrahim Al-Gatrani

Department of Psychological counseling and Educational Guidance college
of Education for Human Sciences / University of Basra

Abstract

The current study aims at investigating the impact of mental alertness technique in the development of self-compassion on a sample of students from the college of education for human sciences .. the results of the post-tset showed general differences in humanity, alertness and compassion which proves the impact of this technique in the development of shared humanity and mental alertness and compassion except self-compassion.

Keywords: Self-Compassion, Students of university

المبحث الاول

مشكلة البحث:

من خلال قيام الباحثان بدورها الإرشادي مع طلبة الجامعة ، لمستا من خلال تفاعلها المباشر معهم وقيامها بدراسة مسحية حول مشكلاتهم ، لاحظتا أن أكثر ما يعاني منه الطالب الجامعي قلة التركيز وتشتت الانتباه مما يؤثر سلباً على تحصيله الأكاديمي ، وضعف علاقاته الاجتماعية ، فضلاً عن ضعف ثقة البعض بأنفسهم ، وتجنب الخوض في تجاربهم وانفعالاتهم والتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم ، وهذا يجعلهم غير متواصلين مع اللحظة ومنفصلين عن واقعهم ، ويتجنبون أي تجربة جديدة ، وهنا تبادر في ذهن الباحثين تساؤلاً غاية بالأهمية هو (هل يمكن جعل الطلبة الجامعيين أكثر وعياً وإماماً بتجاربهم وانفعالاتهم ، وأكثر قدرة على الانفتاح عليها والتعبير عنها ، ليتسنى لهم التعاطف مع ذواتهم والرأفة بها ، بدلا من جلدتها ومعاقبتها والقسوة عليها ؟). لذا عكفت الباحثتان على تصفح التراث الإرشادي والتقيب والبحث بالأساليب المتاحة الكفيلة بتنامي التعاطف والرحمة بالذات، فوجدتا ضالتهما بأسلوب اليقظة العقلية التي تطالعنا الأدبيات النظرية بجوداها في زيادة وعي وانتباه وتركيز المسترشدين بكل ما يتعلق بحياتهم الشخصية والأكاديمية ، فالمتعلم بحاجة إلى الوعي ، وتركيز انتباهه ليحسن من قدراته الذهنية على الفهم والإدراك والانتقاء للمثيرات الخارجية، كون العقل غير المشتت والواعي يساعد على الاحتفاظ بالمعلومة واستيعابها ولا يمكن أن يتم ذلك الا من خلال التدريب على اليقظة العقلية. (الطوطو، ٢٠١٨، ص١٤)

اهمية البحث:

يشكل مفهوم الشفقة بالذات واحداً من المفاهيم الهامة في علم النفس الايجابي كونه وضع حداً للنظرة السلبية والحكم الذاتي القاسي الذي يتخذه الفرد تجاه نفسه ، ومن خلاله يتعرف الفرد على مدى ارتباط معاناته بمعاناة الآخرين مما يؤدي الى ايقاف دائرة الانهماك بالمعاناة الذاتية كون الآخرين يمرون بنفس المعاناة إذا لم تكن أسوء ، بالإضافة إلى أنه ينظر ويقيم معاناته في ضوء دائرة أكثر اتساعاً ألا وهي الدائرة الاجتماعية

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

التي ينتمي إليها . (Neef,2003,p:85)

وأشارت دراسة (Croc&Canevello,2008,p555) ان المشفقين بذاتهم أكثر ميلاً لمساعدة ومساعدة الآخرين وبناء العلاقات المتينة معهم ، كما أنهم لايسعون الى تحقيق مكاسب لأنفسهم ويتجنبون إيذاء الآخرين ، وأنهم أكثر موضوعية في النظرة للأمور (حاجم ، ٢٠١٨ ، ص ١٣) .

كما بينت دراسة (Neff ,Kirkpatrick &Rude,2006) أن الشفقة بالذات تحسن الرفاهية النفسية من خلال إحداث التوازن في المشاعر الإيجابية والسلبية ، كما تسمح للناس في التعامل مع المشكلات في حياتهم بإجراءات وقائية ، كما ارتبطت الشفقة بالذات بقدر أقل من القلق والتوتر كما تساعد الشفقة بالذات على احتفاظ الفرد بالشعور بالكفاءة سواء توصل الى النجاح او الفشل مما يحفزها على القيام بعمل أفضل مستقبلاً

<https://www.Reeve,2009>

وأكدت دراسة كل من (Hope, Koestner, Milyavskaya,2014)على طلبة الجامعة أن الشفقة بالذات ترتبط ايجابياً بالتغيرات الإيجابية كالرضا عن الحياة وتطوير الهوية ، وانخفاض الحساسية السلبية وأن الطلبة الذين حصلوا على درجة عالية من الشفقة بالذات أقل تأثراً بالعواقب المترتبة على إحباط عملية تحقيق

الأهداف <https://en.m.wikiversity.org>

إلى جانب ذلك توفر الشفقة بالذات مرونة واستقرار عاطفي أكثر من تقدير الذات كونها تنطوي على مستويات أدنى من التقييم الذاتي والتوتر ودفاعية الأنا وتعزيز الذات من تقدير الذات ، بمعنى آخر أن المرء مع الشفقة بالذات بدلاً من تقييم الذات كفرد مستقل بحدود محدودة وعلى النقيض من الآخرين ينظر الى الذات على أنها جزء من مجموعة أكبر مترابطة حيث لا يتعين على المشفق بذاته أن يشعر أنه متفوق على الآخرين حتى يشعر بمشاعر إيجابية تجاه نفسه وهذا يجعل الشفقة بالذات مناسبة عندما يشعر المرء بعدم كفايته . (Neff,2011,p8)

وارتبطت الشفقة بالذات ارتباطاً ايجابياً مع أهداف الإلتقان ، وارتباطاً سلبياً بأهداف الأداء ، وقد توسطت هذه العلاقة من خلال خوف أقل من الفشل وزيادة الكفاءة المدركة للأشخاص المتمتعين بالشفقة

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

بمعنى هي تساعد الفرد على أن يكون أقل قسوة على نفسه عندما يرتبط الأمر بأداء مهمة ما ، وهذا يجعله أقل تناقضاً فيما يتعلق بالكمالية كون التناقض العالي يحدد بشكل أساسي البعد غير المتكيف للكمالية مما يجعل المشفق بذاته بعيداً عن رد فعل انتقامي ذاتي ضار ومدمر للكمالية غير التكيفية . (Neff, 2011,p41)

كما أظهرت الدراسة التي قام بها (ويليامز وزملاؤها ٢٠٠٨) أن الشفقة الذاتية ترتبط ارتباطاً سلبياً بالتسوية والكمالية غير التكيفية . إذ قسموا ٩١ طالباً من خلال درجاتهم في الشفقة الذاتية إلى ثلاث مجموعات: الشفقة الذاتية المنخفضة والمتوسطة والعالية . ووجد الباحثون أن الطلاب الذين يعانون من انخفاض نسبة الشفقة الذاتية أبلغوا عن المزيد من التسوية بشكل ملحوظ ، كما درست نيف (٢٠٠٣ أ) العلاقة بين الشفقة الذاتية والكمالية . ووجدت أنه على الرغم من أن الشفقة الذاتية لم تكن لها علاقة كبيرة بالمقياس الفرعي للمعايير (مما يشير إلى أن الأفراد الذين لديهم شفقة ذاتية مرتفعة لا يميلون إلى تخفيف معاييرهم الشخصية)، فإن الشفقة الذاتية ترتبط ارتباطاً سلبياً بالمقياس الفرعي للتناقض ، والتي يُطلق عليها " الكمالية العصابية " . (Barnard,Curry,2011,p8)

١- أهداف البحث :

أ-قياس الشفقة بالذات لدى أفراد عينة البحث .

ب-التعرف على أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة البحث .

٢- فرضيات البحث :-

الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة .

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة .

الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدى لأفراد المجموعة التجريبية

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة .

حدود البحث Research limits :-

أولاً : الحدود البشرية : تحدد البحث الحالي بعينة من طلبة الجامعة ومن :-

١- الكليات الإنسانية (كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية الآداب).

٢- الكليات العلمية (كلية التربية للعلوم الصرفة، وكلية الزراعة).

٣- من الجنسين (ذكور ، وإناث).

٤- من المرحلتين (الثانية والثالثة).

ثانياً : الحدود المكانية : طبقت أدوات البحث في :-

١- مقار الكليات الإنسانية والعلمية الحكومية (للدراسة الصباحية) في جامعة البصرة .

٢- طبق برنامج اليقظة العقلية على قاعة الأستاذ سعيد الأسدي في قسم العلوم التربوية والنفسية .

١- ثالثاً: الحدود الزمانية :- ١- العا من الدراستين (٢٠١٧-٢٠١٨) و (٢٠١٨ - ٢٠١٩) .

٢- تاريخ تطبيق البرنامج الإرشادي : بأسلوب اليقظة العقلية من يوم الاثنين الموافق ٢٥/٢/٢٠١٩ ولغاية

يوم الاثنين المصادف ٨/٤/٢٠١٩

● تحديد المصطلحات Define terms :-

أولاً : اليقظة العقلية Mindfulness .

1- عرفها Hayes,1986 : التدخل والمنهج والعلاج المبتكر المبني على اليقظة الفكرية يدمج مهارات

اليقظة ببعض التقنيات والفنيات التي تعتمد مبادئ تحليل السلوك يستخدم مزيجاً انتقائياً من الاستعارات

والمفارقات ومهارات اليقظة الفكرية ، إلى جانب مجموعة واسعة من التمارين التجريبية والتدخلات السلوكية

الموجهة بالقيم ..(harris,2008,p1)

٢- عرفها Hayes,2005 : مجموعة من الاستراتيجيات المستندة لعدة بروتوكولات ونماذج علاجية تتضمن

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية —

عدة تقنيات وعمليات وفنيات تعتمد القبول والالتزام المبني على اليقظة بهدف زيادة المرونة النفسية ، وتطبق في البرامج الإرشادية او ورش العمل او العيادات النفسية ،(Luoma,2018,p4-8)

٣- هاريس Harris,2007 أسلوب وتدخل علاجي وإرشادي يساعد على جذب الوعي بإدراك الفرد إلى تجربته الحالية مع الانفتاح والاهتمام والتقبل (Harris,2007,p1).

التعريف النظري للباحثة : تبنت الباحثتان تعريف (هاريس ٢٠٠٧) الوارد ذكره سابقاً

التعريف الإجرائي : هي مجموعة من الإجراءات والممارسات الإرشادية التي تهدف الى تحسين وتنمية الشفقة بالذات . وقد تبنت الباحثتان تعريف (هاريس ، ٢٠٠٧) كونها اعتمدت أسلوبه في تطبيق البرنامج الإرشادي

ثانياً:الشفقة بالذات **Self-compassion** .

١- عرفتھا نيف Neff,2003 توجه إيجابي نحو الذات في مواقف الألم والإخفاق وتتضمن اللطف بالذات بدلاً من جلدھا وانتقادھا وفهم الخبرات الذاتية المؤلمة كجزء من المعاناة الانسانية المشتركة والتعامل معها بعقل منفتح . (Neff,2003,p223-250)

٢- عرفھا غويتز ، كليتبر ، سايمون توماس (٢٠١٠). هي الحساسية لتجربة المعاناة الى جانب الرغبة العميقة للتخفيف من تلك المعاناة (Neff, Katie,p8).

٣-(Senyuve ,Kaya (2013) قبول مشاعر المرء التي تسبب المعاناة او المشقة وأن يقترب الفرد من نفسه باهتمام ودفء وان يكون واقعي وغير قضائي تجاه نفسه في أوقات الفشل والقصور وقبول التجارب السلبية كجزء من الطبيعة الإنسانية. (Senyuve,kaya,2013, p12-15).

٤- رودهام ٢٠٠٩. نمط صحي للتقبل الذاتي الذي يشمل الميل الى معاملة الذات بعطف في مواجهة عدم الكفاءة المدركة. (رودهام ، ٢٠٠٩ ، ص١٤٢).

٥- Wallace,2010 تخلي الشخص إرادياً عن نقده المهين لذاته وأفكاره السلبية والجارحة تجاهها

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

واستبدالها بتعاطف وتواد وتفهم لها مع اتخاذ موقف إيجابي منها يدفعه لتقبلها والالتزام بتصويب ما بها

من جوانب قصور او مظاهر ضعف او خبرات فشل . (سليم، ابو حلاوة، ٢٠١٨، ص١٥٦)

٦- التعريف النظري للباحثة : تبنت الباحثتان تعريف نيف (Neff، ٢٠٠٣) الوارد ذكره سابقاً .

٧-التعريف الإجرائي : هي مجموعة درجات المجالات الثلاثة والتي تعبر عن لطف المستجيب بذاته ،

وإنسانيته المشتركة ، ويقظته العقلية . علماً بأن الدرجة الكلية تشير الى شفقة المستجيب بذاته من خلال

إجابته على فقرات المقياس المتبنى في البحث الحالي .

المبحث الثاني

اطار نظري ودراسات السابقة:

التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية :-

أكد (Hayes,2004) ان اليقظة هي الموجة الثالثة للعلاج السلوكي بعد تجارب سكينر وبافلوف والتي

تمثل الموجة الأولى ، اما الموجة الثانية ركزت على الجانب المعرفي وتمثل عند بيك واليس Ellis& Beck

اما المرحلة الثالثة والتي ركزت على ما وراء المعرفة والانتباه أي التركيز على عملية التفكير بدلاً من

محتوى الأفكار ، وإعادة البنية المعرفية للمعتقدات التي تتوسط المشاعر والانفعالات (الضبع، ٢٠١٣،

ص١٦-١٧)، كما حدد (Bear,2004) أربع تدخلات علاجية قائمة على اليقظة العقلية وهي كالاتي :

١- العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية ويرمز له (MBCT)

٢- العلاج السلوكي الجدلي (DBT)

٣- التنبيه الذهني (التيقظ) المبني على الحد من الإجهاد MBST

٤- العلاج بالقبول والالتزام القائم على اليقظة العقلية ويرمز له (ACT)

<https://www.ingentaconnect.com>

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

وفيما يلي توضيح لهذه التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية :

١- العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية ويرمز له (Mindfulness- Based Cognitive (MBCT)

(Therapy): هو التدخل العلاجي الذي طوره كل من سيدال وسيجال ووليامز والذي بني اعتماداً على التأمل

العقلي (الذهني) Mind fullness Mediation وهو تدخل قصير الأمد لعلاج الاضطرابات النفسية

كالاكتئاب . (أكرس ، ٢٠١٦ ، ص١٣٦)

والذي يهدف الى منع الانتكاس لدى الأشخاص المعرضين للاكتئاب من خلال تغيير طريقة الفرد في تحديده

واستجابته للأفكار العرضية والمشاعر والأحاسيس الجسدية يبدأ العلاج بجلسة توجيهية فردية ثم (٨

جلسات) أسبوعية لمدة ساعتين لكل جلسة ومن أهم تطبيقاته اضطراب الاكتئاب ، القلق المعتم ، حالات

الهلع . (الحكمي ، ص٢٠)

٢- العلاج السلوكي الجدلي DBT

وهو علاج نفسي شامل تم تطويره في الأصل للذين يعانون اضطراب الشخصية الحدية Dialectical

Behavior Therap ، يمزج بين العلاج السلوكي المعرفي مع الفلسفة الشرقية (اليقظة العقلية) (ميلر ،

وايمان ، هوبرت ، غلامانوراثوس ، ٢٠٠٧)، (ستيايبلير ، جانغ وترل ٢٠٠٨) لم تفحص أي دراسات

فيما إذا كانت (DBT) ترفع الشفقة بالذات ما عدا دراستين أثبتت فاعليتها في زيادة اليقظة العقلية بأعتمادها

احد ابعاد الشفقة بالذات وهي دراسة (لنديوم وآخرون ٢٠٠٧) و (استيب وآخرون ، ٢٠٠٧) ولم تثبت أي

دراسة فيما إذا كانت الزيادة في اليقظة العقلية تؤدي الى زيادة في الشفقة بالذات (Barnard , 2011 , p300)

٣- التنبيه الذهني (التيقظ) المبني على الحد من الإجهاد (MBST)

وهو منحنى تعليمي منهجي متمركز حول المريض والذي يستخدم التدريب المكثف نسبياً في التأمل

الاستغراقي باعتباره جوهر برنامج تعليم الناس كيفية رعاية أنفسهم والعيش بطريقة أكثر صحية وأكثر تكثيفاً

، طوره (Kabat- Zinn) يهدف الى تعليم المشاركين كيف يصبحوا أكثر وعياً واتصالاً بأفكارهم

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

ومشاعرهم وأحاسيسهم الجسدية ومن أهم تطبيقات هذا البرنامج في خفض مستوى التوتر ، القلق والاكتئاب ، الضائقة الجسدية وتحسين المزاج اما طريقة العلاج فكانت جماعية بمعدل (٨ جلسات أسبوعياً) تتراوح مدتها بين ساعتين ونصف الى ثلاث ساعات (الحكمي ، ص ٣١)

واعتمد (Kabat- Zinn) ١٩٩٦ بتصميم نموذج لليقظة العقلية يتركز على ثلاث حقائق :-

- ١- القصد (الطريق لما هو ممكن) يذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارس سلوكه بحيث تحويل مقاصد الفرد الى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي الى مرحلة استكشاف الذات وصولاً الى التحرر الذاتي .
- ٢- الاحتفاظ " بالانتباه " تتضمن ملاحظة العمليات التي يمر بها الفرد لحظة بلحظة من خلال الانتباه لعالمه الخارجي والداخلي .
- ٣- الاتجاه ويقصد به توجيه الخبرة التي تشمل الفضول والتقبل. (الطوطو ، ٢٠١٨ ، ص ١٥)
- ٤- العلاج بالقبول والالتزام القائم على اليقظة العقلية ويرمز له **ACT**:-

يعد ((Acceptance and Commitment Therapy)) علاج سلوكي قائم على الأدلة التي تهدف للتخفيف من التجنب التجريبي وزيادة في المرونة النفسية ويقصد بالتجنب التجنب التجريبي عدم الرغبة في قبول وتجربة الأحداث الداخلية الخاصة وبهذا يعد نمط سلوكي غير تكيفي مرتبط بالضغط النفسي مما ينجم عنه انخفاض في المرونة النفسية وطور هذا العلاج كل من (Hayes, Stroschi , Wilson,1999) ومن خلال هذا التدخل يقدم القبول كبديل للتجنب ويجسده الاستعداد النشط (active willingness) لتبني الاحداث والتجارب الخاصة دون التلاعب والتغيير في شكلها وتكرارها

<https://www.Academyofpsychology>

يهدف ACT الى مساعدة المريض وفق قيمهم من خلال توسيع مرونتهم وفاعليتهم السلوكية ، ان العمليات الست في تدخل ACT هي (التخفيف المعرفي ، القبول ، التركيز على اللحظة الراهنة ، المحتوى الداخلي للذات ، القيم ، العمل الملتمزم) (هايس ، لوما بوند ، ماسودا ولبليز ٢٠٠٦). الثلاثة الأولى منها هي

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

في الواقع عناصر اليقظة العقلية (فورمان ، هيربرت ، موتيرا ، يومانسوغيلر ٢٠٠٧) ، (كوكوفزكي ، فليمغ وروكتر ٢٠٠٩) . تتضمن العملية الرابعة والمتمثلة بالمحتوى الداخلي للذات هي استكشاف كيفية الارتباط بين الناقد الذاتي (الحاكم) بالذات التي تختبر هذا الحكم (Hayes,2006) ، ويركز على زيادة قدرة المرضى على إدراك ان الأحكام الذاتية ليست بالضرورة حقائق وهذا قد يشجع على الشفقة بالذات بتخفيف الأحكام ، وتشرح العملية الرابعة والخامسة من ACT للمرضى كيفية اتخاذ إجراءات موجهة نحو القيم. حيث لا يوجد أحد يتصرف دائماً بقيمه وهذا قد يكافح العزلة عن طريق تثقيف المرضى حول مدى صعوبة ان يشارك الجميع في العيش القيم وقد يعزز الشفقة بالذات حيث يتصور المرضى نوع الشخص الذين يريدون ان يكونوا بدلاً عن توبيخ أنفسهم لفشلهم . (Barnard Curry, 2011, p301)

يعد القبول والالتزام هو علاج امبريقي (عملي خبراتي) يعتمد مبادئ الواقعية والامبريقية في مداخلته التي تبدأ بقبول وإثراء العقل جنباً الى جنب مع الالتزام بهدف تدعيم المرونة النفسية أساساً ، كما يركز على ملاحظة ورصد ومعاينة الأحداث بدلاً من محاولة التحكم في الأفكار التي تكون في علاقة مباشرة مع (حس النفس) او بمعنى أكثر دقة (النفس كسياق) ويقصد به سياق آخر غير سياق الكلام عن الأفكار والأحاسيس والمشاعر والذكريات وكأنها آليات ووظائف منفصلة عن بعضها البعض مما يساعد على تقبل التفاعلات والأحداث الحاضرة ، ثم ان نتخذ توجهاً " حالاً " يتفق وما تؤمن به من قيم من خلال السلوكيات والتصرفات والمبادرات بدلاً من الاستغراق في التفكير التجريدي بمعنى (لا تفكر في أفكارك) . (الرخاوي، ٢٠٠٨)

وهي النظرية الأساسية للغة والمعرفة الإنسانية المتضمنة داخل هذا العلاج ، فإن جوهر اللغة والمعرفة الإنسانية هو القدرة المتعلمة على ربط الأحداث بصورة محكمة وبشكل متبادل ومشارك وفي شكل مجموع والقدرة على تغيير وظائف الأحداث بناء على هذه العلاقات . (عطية ، ٢٠١١ ، ص٤٤٧) .

الجدور الفلسفية للعلاج بالقبول والالتزام القائم على اليقظة :-

يرجع هذا النوع من العلاج الى الفلسفة البراغماتية الخاصة بالسياقية الوظيفية التي تتصف بالتنوع

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

والمتمتمة عدة أهداف كالانتبؤ بالأحداث او تأشير هذه الأهداف بصورة هادئة وبدقة وبعمق ، كما تنظر السياقية للأفعال النفسية على أنها مستمرة (going events) للكائن الحي بجملة تفاعل مع السياقات المحددة تاريخياً وموقفياً وهي أفعال ممكن فصلها لأجل الأهداف البراغمية وليس على المستوى الوجودي ، ويقوم على أساس علم النفس السلوكي الحديث ويتضمن نظرية الحالة الذهنية الاتصالي. (Relational Frame Theory RFT)، اشتقت (ACT) من نظرية الاطار العلائقي (RFT) النظرية الأساسية للإدراك ، حيث تصف RFT عمليات اليقظة وتطوير الذات واخذ منظور ، أنها تقدم حساباً سلوكياً للغة والادراك الذي يمكن ان يوفر طريقة مفيدة في النظر في كيفية تطوير البشر للإحساس بالذات والاحساس بالآخرين ، وكيف نخبر أنفسنا كما نحن موجودين في الزمان والمكان (بارنز- هولمز ، هايز ، ديموند ، ٢٠٠١ ، تورنيكي ٢٠١٠) ، ووفقاً لنموذج RFT تظهر تجربة " الذات " من نوع التعلم اللفظي الذي يحدد المنظور ويقصد بالمنظور وجهة نظر تقع في الزمان والمكان ، بالنسبة الى وجهات النظر الأخرى يمكننا تمثيل هذا المنظور رمزياً بعدة طرق على سبيل المثال يمكننا تخيل منظورنا بالنسبة الى منظور آخر : " كيف ستشعر إذا كنت مكاني " يمكننا ان نتخيل وجهة نظرنا بالنسبة الى جميع وجهات النظر الأخرى : " أشعر أنني الشخص الوحيد في العالم الذي يشعر بهذه الطريقة " ! ، وباستخدام لغة تحليل السلوك ، تفترض RFT ان هذه العلاقات اللفظية والمعروفة "

بالعلاقات الخفية " هي سلوكيات علائقية مكتسبة شكلتها التفاعلات الاجتماعية المستمرة (بارنس هولمز ، وديموند ٢٠٠١) ، وهذه العلاقات الخفية هي أساس البناء في كيفية تجربتنا للعالم ولأنفسنا وتدفق الوقت ، العلاقات اللفظية التي تتضمن " أنا ، أنت " و " هنا ، هناك " و " الآن ، لاحقاً " تشمل على أخذ منظور لكي يكون لمفهوم " أنا " معنى يجب ان يكون هناك " أنت " ضمناً ومن أجل ان يكون " هنا " وجهة نظر (منظور) يجب ان يوجد " هناك " ان احساسنا بالذات ينبثق من أخذ المنظور. (neff,tirch,p95-96)

وفي عام ١٩٨٦ أنشأ ستيفن هايز علاج يعرف بالتقبل والالتزام و تكمن خلف نشأة هذا المنهج العلاجي ان أصيب عالم النفس الاكلينيكي هايز باضطراب الهلع وحاول استخدام ما كان يطبقه مع مرضاه في العادة

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية —

ولكنه بم يجده مجدي لذلك حاول ان يصور أسلوب علاجي مختلف يمكن بدوره التخفيف من مشكلته ونجح في ذلك وخلفت تجربته الى تكوين منهج علاجي فريد خضع الى عشرات الدراسات لدراسة مدى فاعليته وكان يركز على هدف رئيس الا وهو تحقيق المرونة النفسية ويقصد بها هنا هو ربط وعي الإنسان بواقعه الحالي وباللحظة الآنية من خلال التقبل لوجود الصعوبات وأيضاً الالتزام بسلوكيات متسقة مع مبادئ يوردها العميل ، ومن خلال الخطوتين يفترض أنه تم التعامل مع مشكلتين تكون في أغلب المشكلات النفسية وهي

الاندماج او الانغلاق على أفكار معينة والهروب من المشكلة. <https://contextualscience.org>

ويحصل ACT على أسمه من إحدى رسائله (Acceptance) قبول ما هو خارج سيطرتك الشخصية

والالتزام " Commitment" باتخاذ إجراء يثري حياتك . (Harries , 2009 , p2)

يعلم أسلوب القبول والالتزام على مهارات اليقظة العقلية ويعتمد عليها في سياق القيم والعمل الملتمزم ويقول هاريس ، تخيلوا وجود علاج يصعب تصنيفه ثم وصف بأنه (علاج سلوكي إنساني إدراكي وجودي) هو العلاج المبتكر المبني على اليقظة العقلية والذي يستند بقوة الى تقاليد العلوم التجريبية ولكن مع التركيز بشكل رئيسي على القيم والقبول والشفقة والعيش في الوقت الحاضر ، يستخدم هذا الأسلوب مزيجاً انتقائياً من الاستعارات والمفارقات ومهارات اليقظة العقلية الى جانب مجموعة واسعة من التمارين التجريبية والتدخلات السلوكية الموجهة بالقيم والتي أثبتت فعاليتها عبر مجموعة واسعة من الحالات كالقلق الاجتماعي ، والاكتئاب والوسواس القهري ، وانفصام الشخصية ، واضطراب الشخصية الحدية ، وإجهاد مكان العمل ، والألم المزمن ، التدخين ، الإدارة الذاتية لمرضى السكري وعدم السيطرة على الوزن . (Harries , 2009 , p10) ، ويعقب هنا Harris ان (ACT) هو " فعل " وليس أحرف أولية لكلمات وهناك سبب وجيه لهذا في جوهره ، ACT وهو علاج سلوكي فهو يتعلق بالتصرفات لكنه لا يتعلق بأي إجراء قديم بل يتعلق الأمر بإجراء موجه بالقيم ، هناك عنصر وجودي كبير في هذا النموذج " ما الذي تريد ان ترعاه في الحياة ؟ ما يهم حقاً في أعماق قلبك ؟ ماذا تريد ان تتذكر في جنازتك ؟ يساعدك ACT على التواصل مع ما يهمك فعلاً في الصورة الكبيرة ، رغبات قلبك الأعمق لمن تريد ان تكون وماذا تريد ان تفعل خلال زمنك القصير على

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

هذا الكوكب ؟ ثم تستخدم قيمك الأساسية لتوجيه وتحفيز وإلهام التغيير السلوكي ، ثانياً يتعلق الأمر بالإجراءات " الواعية " وهي الإجراءات التي تتخذها عن وعي كامل مفتوح لخبرتك ومشاركتها بشكل كامل في كل ما تفعله . (Harries 2009 , p20)

وهناك هدفان رئيسيان لأسلوب التقبل والالتزام :-

- قبول الخبرات الخاصة غير المرغوب فيها والتي هي خارج نطاق السيطرة الشخصية
 - فعل ملتزم نحو عيش حياة قيمة وبعبارة أخرى " احتضن الشيطان الذي بداخلك، واتبع قلبك " .
- اما الهدف من الناحية النفسية :- هو زيادة المرونة النفسية من خلال تحقيق مكونين أساسيين فيها :-
- ١- القدرة على أن تكون حاضراً نفسياً -أي ان تكون على دراية ووعي وانفتاح وخبرة في تجربتك .
 - ٢- القدرة على التحكم بسلوكك لخدمة الغايات ذات القيمة .

اما تعريف أسلوب القبول والالتزام (ACT) الرسمي :-هو زيادة المرونة النفسية والقدرة على الاتصال بالوقت الحاضر والردود النفسية التي تنتجها كإنسان واعٍ تماماً ، وعلى أساس الموقف الحالي وللاستمرار او تغيير السلوك للغايات القيمة ويعرف ACT الرسمي لليقظة :- هو التهدئة والقبول والاتصال المفتوح مع اللحظة الحالية والأحداث الخاص التي تحتوي عليها ، كإنسان واعٍ ومتميز بشكل تجريبي عن المحتوى الذي يتم ملاحظته ، وفي أسلوب ACT ان اليقظة العقلية = القبول = الرغبة. (Harries , 2007 , p1-4).

يعد أسلوب القبول والالتزام ACT بطبيعته متفائل فهو يفترض أنه حتى في خضم الألم والمعاناة الهائلة هناك فرصة لإيجاد معنى وهدف وحيوية للحياة ويمكن العثور على أمثلة ملهمة لهذا عن كتب مثل بحث الإنسان عن المعنى (لفكتور فرانكل ١٩٥٩) الذي يروي تجاربه وهو سجين في معتقل أوشفيتز ، او الرحلة الطويلة الى الحرية من خلال السيرة الذاتية (نيلسون مانديلا) ، كما لا يعمل ACT على مجرد الحد من المعاناة الإنسانية بل يهدف الى مساعدة الناس على التعلم والنمو كنتيجة لمعاناتهم واستخدام المهم كنقطة انطلاق في خلق حياة غنية وذات مغزى ويؤكد المعالجون بهذا الأسلوب ان هذا التفاؤل يجعلنا ننظر الى العملاء بطريقة " لم يُكسر عملاؤنا " بل أنهم عالقون وما الذي يجعل الناس العاديين عالقين حتى ينتهي بهم

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية

الأمر الى الاكتئاب او الإدمان ، الرهاب او الانتحار ، ويؤكد (Harris,2009) ان هناك عمليتان طبيعيتان في العقل البشري العادي هما (الاندماج الإدراكي) و (التجنب التجريبي) (Harris, 2009, p19)

الشفقة بالذات **Self – Compassion** :-

التطور التاريخي لمفهوم الشفقة بالذات :-

على الرغم من الدراسات التجريبية الهائلة التي تناولها علماء النفس الغربيين لموضوع التعاطف والشفقة تجاه الآخرين ، إلا أنه في الآونة الأخير بدأ واضح استكشاف الشفقة بالذات ، وتؤكد البوذية ان الشفقة تتطلب التحرك والرغبة بالتخفيف في حدة الاضطرابات التي يعاني منها الآخرون، وأوضحت البوذية ان الانقسام بين التعاطف مع الآخرين والشفقة بالذات يؤدي الى انفصال زائف بين الذات والآخرين ومن هنا بدأ علماء النفس الغربيين بتطوير فهم نظري وتجريبي للشفقة بالذات. (Barnard ,Curry ,2011,p289)

وقد حفزت المجموعة المتنامية من أبحاث علم النفس الاجتماعي المرتبطة بالشفقة بالذات مع الصحة النفسية مجموعة أخرى من الأبحاث التي تسأل عما إذا كان يمكن زيادة الشفقة بالذات وكيفية زيادتها وما إذا كانت زيادتها تقلل من الأعراض السريرية باستعمال العلاج السلوكي الجدلي، والحد من الإجهاد القائم على اليقظة او العلاج بالقبول والالتزام. (Barnard ,Curry ,2011,p289)

ولقيت الشفقة بالذات اهتماماً متزايداً في مجال الأبحاث مؤخراً حيث تم نشر أكثر من (٢٠٠) مقالة ودراسات في المجالات حول الموضوع منذ عام ٢٠٠٣ وهو العلم الذي نشرت فيه أول مادتين تحددان وتقيسان الشفقة بالذات (neff,٢٠٠٣)، إذا ما هي الشفقة بالذات؟ ولنفهم معناها بشكل أفضل من المفيد أولاً التفكير في معنى الشعور بالشفقة بشكل عام من وجهة نظر البوذية ، تعطى الرحمة لمعاناتنا وكذلك لمعاناة الآخرين (سالزبرغ ،١٩٩٧) نحن نبقى أنفسنا في دائرة الشفقة ،لأن القيام بخلاف ذلك سيؤدي الى بناء إحساس زائف بذات منفصلة عنا . (Neff & Katie,p3)

تنطوي الشفقة على الحساسية تجاه تجربة المعاناة، الى جانب الرغبة العميقة في التخفيف من هذه

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

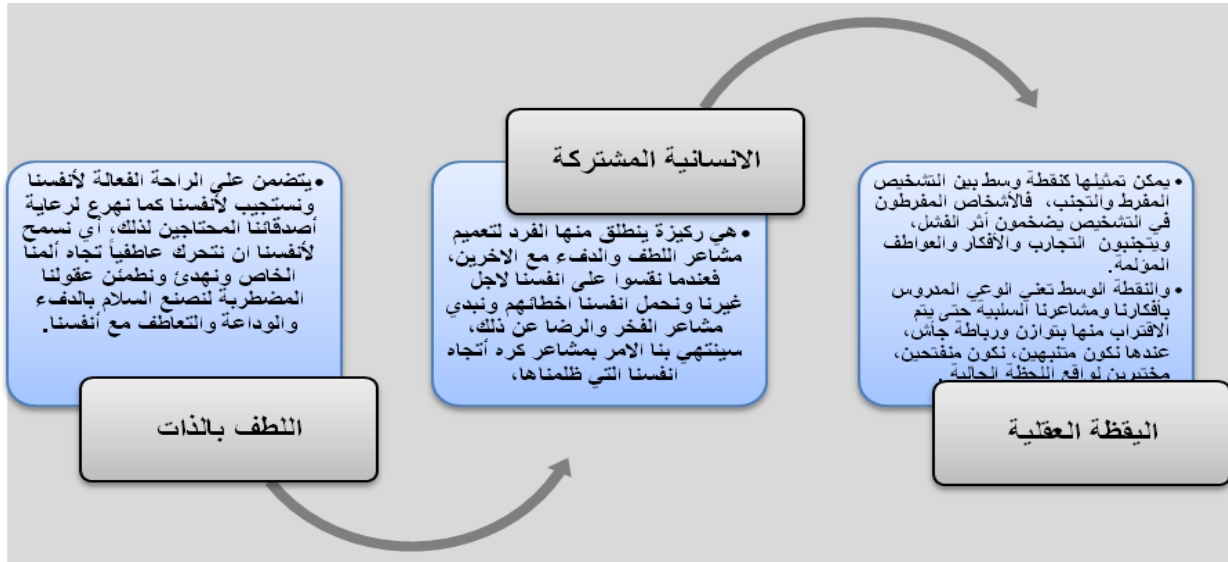
المعاناة، وهذا يعني أنه من أجل تجربة الشفقة يجب عليك أولاً الاعتراف بوجود الألم، فبدلاً من التسرع في تجاوز تلك المرأة المشردة في الشارع المزدهم على سبيل المثال. يجب ان نتوقف فعلياً للحظة والتفكير في مدى صعوبة حياتها وهذا ينطوي على التوقف والخروج من إطارك المرجعي المعتاد وعرض العالم من وجهة نظر أخرى (Barnard, Curry ,2011,p291)

وأشارت (نيف، ٢٠٠٣) ان في اللحظة التي ترى فيها تلك المرأة كإنسان حقيقي يعاني من الألم فإن قلبك يحاكي قلبها (تعني الشفقة حرفياً " ان تعاني مع ") وبدلاً من تجاهلها تجد أنك تأثرت بسبب حالتها وأنتك تشعر بالرغبة في المساعدة بطريقة ما ، وبدلاً من النظر بطريقة دونية الى المرأة او الاعتقاد بأنها منفصلة وغير مرتبطة مع نفسك ، فإنك تدرك ان جميع البشر يعانون ويحتاجون الى الشفقة ، " كأن ذلك سيحدث لولا نعمة القدر " ، ان الشفقة بالذات هي ببساطة الشفقة الموجهة نحو الداخل والمتعلقة بأنفسنا لتقديم الرعاية والاهتمام عند مواجهة تجربة المعاناة . (Barnard& Curry ,2011,p292)

في حين أكد جلبرت وايرونز (٢٠٠٥) ان اللطف ينطوي على الغفران والتعاطف والدفء والصبر الى جميع جوانب الذات (التصرفات والمشاعر والأفكار والدوافع) ، كما ان الذين يتطلعون بأنفسهم ينظرون الى قيمتهم على أنها غير مشروطة ، وعلى النقيض من ذلك الحكم الذاتي الذي ينطوي على كون الفرد عدائياً ومهيناً ومنتقداً لنفسه او لجوانبه الذاتية مما يرفض مشاعره وأفكاره وقيمه وأفعاله ، مسبباً ألم يتجاوز او يساوي ألم موقف الفشل نفسه ، وغالباً ما يبدو الحكم الذاتي طبيعياً بالنسبة للأشخاص لأنهم غير مدركين لأحكامهم الذاتية وارتباطهم السلبي بأنفسهم وكيف سيكون ذلك مصدر معاناتهم ، لذلك يعتقد ان جزءاً من ان يصبح الفرد أكثر لطفاً مع نفسه هو ان يصبح مدركاً للحكم الذاتي وتأثيره الضار (Barnard& Curry,2011,p290)

مكونات الشفقة بالذات :

تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة عناصر ومكونات جوهرية وسنبدأ بالمكون الأكثر وضوحاً في الشفقة بالذات وهو اللطف بالذات يليه مكون الانسانية المشتركة ثم اليقظة العقلية وكما هو موضح بالشكل رقم (١) :-



شكل رقم (1) (يوضح مكونات الشفقة بالذات)

العلاقات بين مكونات الشفقة بالذات :-

قدمت (Neff,2003b) أكثر المناقشات شمولاً حول موضوع العلاقة بين مكونات الشفقة بالذات وأوضحت ان المكونات تعزز بعضها البعض ويبدو ان الجمع بين العناصر الثلاثة (اللفظ بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) سيساعدنا على التمييز بين الشفقة بالذات والموضوعات الذاتية الأخرى ، في ذات السياق يرى (Brown,1998) و (Greenberg, Watson &Goldman,1998) ان اللطف الذاتي يعزز الإنسانية واليقظة العقلية إذا كان الشخص مهتما ومعطاءا ومتفهما وصبوراً تجاه نفسه، وقد يكون من غير المرجح ان يشعر بالخجل من أخطائه والتراجع والانعزال عن الآخرين فبدلاً من الانسحاب معتقداً هو وحده يصارع فشله قد يكون أكثر عرضه للبقاء على اتصال مع الآخرين مشاركاً إياهم كفاحهم او ملاحظة ان الآخرين لديهم صراعات مماثلة . قد يعزز اللطف الذاتي اليقظة كونه يسمح للفرد بالبقاء في الحاضر المؤلم واعتماد وجهة نظر متوازنة، بينما يركز الحكم الذاتي على الفشل في الماضي او في المستقبل وينتقص من الحاضر، كما يسمح اللطف الذاتي للأشخاص بعدم مراقبة حواراتهم الداخلية بشكل صريح بدلاً من ان يصبحوا حاكمين على عمليات التفكير الذاتي النقدي.(Barnard & Curry ,2011,p290)

كما يمكن للإنسانية المشتركة ان تعزز اللطف الذاتي واليقظة العقلية لان الناس المرتبطون بالآخرين قد

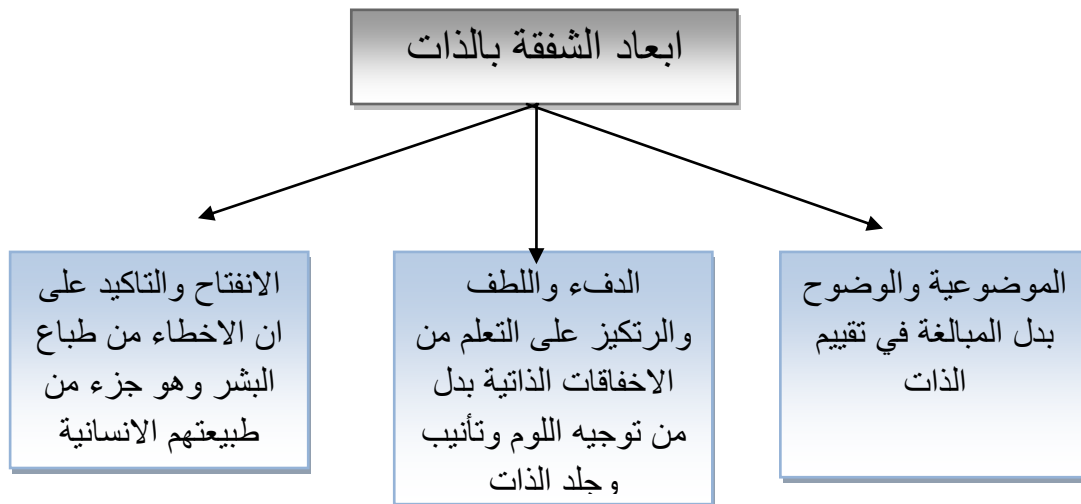
اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

يحكمون على أنفسهم بقسوة اقل بسبب ضعفهم لأنهم يتقبلون ان كونهم بشر غير كاملين، كما أنهم لن يلوموا الآخرين لفشلهم، كما يجب ان يعاملوا أنفسهم بلطف وعطف ويمدون الآخرين بذلك حيث ينظر الى نقاط الضعف على أنها اقل تهديداً وبالتالي لا يجب تجنبها او تجاوزها .وعليه فان تاكيد(Neff,٢٠٠٣) على ان اليقظة العقلية تعزز اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة قد يساعد فرز الأخطاء في منع الحكم على النفس ومساعدة المرء على التعرف على أخطاء مماثلة في الآخرين، وان الافراط في التشخيص يؤدي الى رؤية سلبية ومشاعر العار التي تمنع الناس من الشعور بالارتباط.(Barnard & Curry,2011,p290-291)

ويرى (halifax,2012) ان الشفقة بالذات بناء متعدد المجالات ، ويتضمن أربع مجالات وهي :

- ١- الوعي بالمعاناة (المجال المعرفي) .
- ٢- الاهتمام العاطفي للمعاناة (المجال الانفعالي) .
- ٣- الرغبة في التخفيف من المعاناة (مجال الانتباه والتركيز) .
- ٤- السلوك والاستجابة لتقليل المعاناة (مجال الدافعية)

اما (Haivoson, 2015) اكد ان فهم الشفقة بالذات في اطار العفو والتسامح مع الذات وتقديرها كونها تتضمن هذا الاطار ومن خلال وضع الاخفاقات الذاتية في مسارها الصحيح وعزوها الى الداخل وليس للخارج ، كما عد الشفقة بالذات بناء نفسي يتكون من ابعاد رئيسية موضحة ادناه:



شكل رقم(2) يوضح ابعاد الشفقة بالذات وفق (Haivoson,2015)

دراسات التي تناولت أسلوب اليقظة العقلية :-

١- دراسات عربية :-

دراسة الضبع وآخرون ٢٠١٣) فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة). هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية والتعرف على فاعليته في خفض أعراض الاكتئاب بعد إنهاء التطبيق وإثناء فترة المتابعة تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٢٥) طالباً من طلبة قسم التربية الخاص من (الذكور) في كلية التربية بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية وتراوح أعمارهم (١٩-٢٣) سنة وبعد تطبيق مقياس اليقظة العقلية وقائمة بيك للاكتئاب اختبر الطلبة الذين وقعوا ضمن المستوى المرتفع على مقياس الاكتئاب ووقعوا في حدود اليقظة المنخفضة بلغ عددهم (٣٧) طالباً وقد أظهرت الدراسة دلالة إحصائية في مهارات اليقظة العقلية وانخفاض واضح في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة(الضبع ، محمود، ٢٠١٣ ص ٨-٣٣)

• دراسة أحرص ٢٠١٥) أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف). هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية اليقظة الذهنية في تخفيف أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة . وتكونت عينة البحث الأساسية للدراسة من (٢٠٠) طالب من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الجوف في المملكة العربية السعودية، وبعد تطبيق مقياس اليقظة الذهنية من إعداد (أحلام مهدي ٢٠١٣)، ومقياس الوهن النفسي التابع لاختبار مينيون متعدد الأوجه للشخصية ، ثم حدد الباحث مجموعتين ضابطة وتجريبية حجم كل منها (٢٠) طالب وخلصت نتائج الدراسة الى وجود فاعلية لبرنامج اليقظة الذهنية في التقليل من أعراض الوهن النفسي لصالح المجموعة التجريبية. (أحرص، ٢٠١٥، ص٣٨٧-٤٠٩)

• دراسة ابو زيد ٢٠١٧:-

(فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثرة على أعراض هذا الاضطراب)) هدفت الدراسة الى

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

التعرف على فاعلية برنامج التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين مهارات اليقظة العقلية وخفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية، تكونت عينة الدراسة من ١٥ طالبة تم توزيعهن على مجموعتين بواقع (٨) طالبات للمجموعة التجريبية و(٧) طالبات للمجموعة الضابطة بمدى عمري من (٢٥-٣٥) سنة اعتمد الباحث على قائمة أعراض الشخصية الحدية وبعد تطبيق البرنامج التدريبي بواقع (١٦) جلسة توصلت الدراسة الى فاعلية برنامج التدريب على اليقظة العقلية في تحسين مهارات اليقظة العقلية وفي خفض صعوبات التنظيم الانفعالي وخفض أعراض الشخصية الحدية لدى عينة البحث. (ابو زيد، ٢٠١٧، ص ٧-٣٣)

ب- دراسات اجنبية :-

- دراسة (شابير وآخرون ٢٠٠٥) (شابير وآخرون ٢٠٠٧) (مور ٢٠٠٨) :-

((فحص العلاقة بين اليقظة العقلية (MBSR) للحد من الإجهاد والتأمل وبين الشفقة بالذات على غرار بروتوكول (كابات زين ، ١٩٨٢) الذي تألف من ثماني جلسات أسبوعية لمدة ساعتين (شابير وآخرون ٢٠٠٥ وشابير وآخرون ٢٠٠٧) كان المشاركون في الدراسة الأولى متخصصين في الرعاية الصحية (١٠) في المجموعة التجريبية و(٢٠) في قائمة تحكم الانتظار اما في الدراسة الثانية كان عدد الطلبة في برنامج الإرشاد (٢٢) في المجموعة التجريبية أي برنامج الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية والتأمل و(٣٢) في قائمة المجموعة غير العشوائية، ووجدت الدراسة ان من تلقوا برنامج (MBSR) القائم على اليقظة اظهروا انخفاض الضغط بشكل كبير وزيادة في الشفقة بالذات بالمقارنة مع زملائهم في قائمة الانتظار وبالمقارنة مع مجموعة التحكم- أظهر طلاب الإرشاد الذين حصلوا على (MBSR) زيادات في اليقظة العقلية والعاطفة الايجابية والشفقة بالذات وانخفاض في التمعن والقلق، كما ان الزيادات في اليقظة العقلية التي قيست بمقياس منفصل تنبأت بالزيادات في الشفقة بالذات واستخدمت كلا الدراستين مقياس نيف (٢٠٠٣) للشفقة بالذات ولم تشير الدراسات عن ما الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات التي تأثرت فعلياً ببرنامج (MBSR) .

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية —

اما الدراسة الثالثة (مور ٢٠٠٨) التي فحصت العلاقة بين ذات المتغيرات سائلة الذكر حيث تكون البرنامج من (١٤ جلسة) منها (١٠) دقيقة من تدريب اليقظة العقلية وتطبيق مقياس الشفقة بالذات في عينة من (١٠) طلاب علم النفس السريري باستخدام تصميم ما قبل وبعد الاختبار وتشير الدراسات الثلاث بالعموم الى ان ممارسة اليقظة العقلية يمكن ان تزيد من الشفقة بالذات او احد مكوناتها، وأشار (مور ٢٠٠٨) الى ان بعد اليقظة العقلية هو البعد الوحيد الذي زاد بعد التدريب على اليقظة العقلية . Barnard ,Curry, (2011,p 300-301).

- دراسة مرازك وآخرون ٢٠١٣:-

((فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الذاكرة والاستنتاج اللفظي والتركيز))

هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الذاكرة والاستنتاج اللفظي والتركيز لدى طلبة الجامعة كلف (٤٨) مشاركاً بحضور أما دورة دراسية عن اليقظة العقلية او دورة عن التغذية استغرقت الدورتين مدة أسبوعين فقط وكانت عبارة عن (٨ جلسات) مدة الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة ، وطلب من الطلاب في مجموعة دورة اليقظة العقلية ممارسة اليقظة العقلية خارج الصف الدراسي وتطبيق ما تعلموه في حياتهم اليومية ، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين مارسوا اليقظة العقلية كانت لديهم ذاكرة قصيرة المدى أفضل، تحسنت درجاتهم في اختبار الاستنتاج اللفظي، مروا بشرود ذهني أقل). واكتشف الباحثون ان التأثير الأخير- انخفاض مستوى شرود الذهن كان هو المسؤول عن تحسين الذاكرة والقدرة على الاستنتاج وأنه أمر منطقي ، فعندما لا يكون ذهنك مشتتاً يصبح من السهل الاحتفاظ بالأشياء في الذاكرة قصيرة المدى وكذلك التركيز الكامل في أي مهمة كانت. <https://arab-nlp.blogspot.com>

- دراسة (Yadavaia, Hayes,2015) استخدام علاج القبول والالتزام لزيادة الشفقة بالذات ،تجربة عشوائية مراقبة".

افتترضت هذه الدراسة الى ان تدخل ACT القائم على اليقظة سيؤدي الى تحسينات في الشفقة بالذات والاضطراب النفسي العام وكذلك تفترض ان هذه التحسينات ستنم بواسطة الزيادات في المرونة النفسية .

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

وتكونت عينة الدراسة من (٧٨) طالب جامعي من هم بعمر يتراوح من (١٨ - أكبر) من المسجلين في دروس علم النفس في جامعة نيفادا، رينو، بواقع (٣٤) طالب كمجموعة تجريبية و(٤٤) طالب مجموعة ضابطة وبسبب التوزيع العشوائي الذي لا يضمن تكافؤ المجموعتين بالعدد كما لم يكن هناك اختلاف ديمغرافي من ناحية (الجنس، الخلفية العرقية والوثنية، والميل الجنسي)، تم تطبيق الاختبار القبلي للشفقة بالذات (نيف، ٢٠٠٣) ووجد انه اقل من المتوسط لدى عينة التحقق الاصلية، استخدم برتوكول التدخل (ACT) الخاص بورش العمل والتي استغرقت ٦ ساعات . وظهرت النتائج ان العينة التجريبية كانت اكثر تحسنا في الشفقة من الضابطة التي هي ايضا تحسنت قليلا من الوقت السابق الى الوقت اللاحق ، كما لعبت المرونة النفسية دورا وسيطا في تأثير التدخل على جميع النتائج، كما اثبتت الدراسة ان تدخل ACT يعد اسلوبا وعلاجا ناجحا لتحسين الشفقة بالذات .(Yadavia&Hayes,2015,p13).

٤) دراسة (Carvajal, Rubio,2016) :-

((فاعلية ممارسة النموذج التكاملي لليقظة العقلية (MIM) في زيادة ميزة اليقظة العقلية والشفقة بالذات والحالات الايجابية اتجاه الآخرين والنفس)) هدفت الدراسة الى تقديم وقياس صحة النموذج التكاملي لليقظة العقلية (MIM). وهل ممارسة اليقظة العقلية تؤدي الى زيادة ميزة اليقظة، مما يؤدي الى زيادة في الشفقة بالذات وهذا بدوره يؤدي الى زيادة في الحالات الايجابية اتجاه الآخرين والنفس واعتمدت الدراسة على فريضتين هما:-

الاولى: يعزز أسلوب MBI المكثف سمة اليقظة الفكرية والشفقة بالذات والحالات الذهنية الايجابية للعقل تجاه الذات والآخرين في كلا المتأملين وغير المتأملين ، ونموذج MIM يتوسط بالتسلسل ويغير اكتساب الحالات الايجابية في كل من المتأملين الـ MBI وغير المتأملين ، الثانية: الزيادة في الشفقة بالذات بسبب برنامج MBI سوف تتخللها الزيادات في سمة اليقظة العقلية والزيادات في الحالات الايجابية للعقل بسبب الزيادات في سمة اليقظة العقلية سوف تتخللها زيادات في الشفقة بالذات، تكونت العينة المستهدفة من أشخاص تتراوح أعمارهم (١٨-٦٥) عاماً وباللغة ٧٣ مشاركة جميعهم من الإناث وشارك (٣٦) مشاركة

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

في المجموعة التجريبية بواقع (٢٣) من المتأملين على MBI و(١٣) من غير المتأملين على MBI، وشارك (٣٧) مشاركة في المجموعة الضابطة بواقع (٢٦) امرأة بواقع ١٩ متأملة على MBI ، و(١٨) غير المتأملين MBI ، تظهر النتائج تأثيرات كبيرة فيما يتعلق بدور التدخل القائم على اليقظة العقلية MBI على سمة اليقظة العقلية والشفقة بالذات والحالات الذهنية الايجابية تجاه النفس والآخرين، تدعم البيانات نموذج اليقظة العقلية المتكاملة (MIM) مما يشير الى ان ممارسة تأمل اليقظة العقلية يؤدي بطريقة متسلسلة الى ترسيخ وزرع اليقظة العقلية والشفقة بالذات ، والذي يبدو لاحقاً انه يؤدي الى تطوير حالات ذهنية ايجابية تجاه الآخرين والنفس (Carvajal& Rubio, 2016, p52-749)

المبحث الثالث

منهج البحث Research Methodology:

اعتمد البحث الحالي على منهج البحث التجريبي بهدف اختبار أثر أسلوب اليقظة العقلية، وأسلوب إدارة الانفعالات في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة البحث المستهدفة، باعتباره المنهج الذي لايقف عند مجرد وصف موقف، أو تحديد حالة، أو التاريخ للحوادث الماضية، وبدلاً من ان يقتصر نشاط الباحث فيه على ملاحظة ووصف ماهو موجود، يقوم بالتغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغييرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها. (فان دالين، ١٩٩٧، ص ٣٤٨)

متغيرات البحث Search variables:

١- المتغير المستقل الاول (أسلوب اليقظة العقلية).

٢- المتغير التابع (الشفقة بالذات) .

ثانياً : التصميم التجريبي Experiment Design :- اعتمدت الباحثتان التصميم التجريبي (القياس

القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية ومجموعة الضابطة).

ثالثاً : مجتمع البحث The Population Research :-

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية

المجتمع الأصلي للبحث : تألف مجتمع البحث الأصلي من جميع طلبة جامعة البصرة للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ من الذكور والإناث موزعين على (١٩) كلية منها (٩) كليات في مجمع كرامة علي و(٥) كليات في مجمع باب الزبير ، و(٤) كليات طبية ، وكلية(التربية / القرنة) ، وللمراحل (الثانية ، الثالثة ، الرابعة) كون طلبة المرحلة الأولى لم يلتحقوا بالدوام حيث بلغ عدد الطلبة في جامعة البصرة ككل ومن كلا الجنسين (٢٩٩٨٩) طالب وطالبة حسب الإحصائية الخاصة برئاسة جامعة البصرة للعام (٢٠١٧/٢٠١٨) .

مجتمع البحث research community:

بعد تحديد المجتمع الأصلي قامت الباحثتان بتحديد الكليات التي تمثل مجتمع البحث بطريقة عشوائية باستعمال طريقة الخلط، وتم تحديد كليتي (الآداب، التربية الإنسانية) لتمثل التخصصات الإنسانية، وكليتي التربية للعلوم الصرفة، الزراعة) لتمثل التخصصات العلمية، وشمل مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة البصرة من الذكور والإناث وللمرحلتين الثانية والثالثة للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨.

• عينة التجربة ومبررات اختيارها (Sample of The Experience) :-

في ضوء النتائج المتجمعة من تطبيق مقياس الشفقة بالذات على العينة الأساسية البالغ حجمها (٤٠٠) طالب وطالبة، لاحظت الباحثة ارتفاع نسب المفحوصين ممن لديهم شفقة بالذات منخفضة عند طلبة الكليات الإنسانية بنسبة بلغت (٢٤.٧٥%) مقابل (١٢%) لطلبة الكليات العلمية، كما حصلت الإناث على أعلى النسب بتمتعهن بشفقة واطئة بالذات وبنسبة بلغت (٢٤.٧٥%)، مقابل (١٣%) لعينة الذكور. اما بالنسبة لمتغير المرحلة الدراسية فقد بلغت نسب الشفقة بالذات المنخفضة للمرحلة الثانية (١٩%) مقابل (١٨.٧٥%) لطلبة المرحلة الثالثة، في ضوء تلك النتائج اقتصرنا على التجربة على الإناث من كلية التربية للعلوم الإنسانية، ومن قسم العلوم التربوية والنفسية وللمرحلتين الثانية والثالثة، وذلك لحصولهن على أوطأ الدرجات على مقياس الشفقة بالذات بنسبة بلغت (٤٢.٣٧%). ولتسهيل عملية اختيار عينة التجربة من مجموع أفراد العينة الأساسية قامت الباحثتان بتدوين أرقام على استمارات المقياس مماثلة لتسلسل قوائم الطالبات. وبذلك تم سحب عينة التجربة البالغ حجمها (٣٠) طالبة بطريقة قصدية ، ثم توزيعهن بطريقة

أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية

عشوائية لثلاث مجموعات وبواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة. والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول رقم (٥)

(توزيع عينة التجربة وفق متغير المرحلة الدراسية على المجموعات الثلاثة)

المجموع	مرحلة ثالثة	مرحلة ثانية	المجموعة
١٠	٥	٥	التجريبية الأولى
١٠	٥	٥	الضابطة
٢٠	١٠	١٠	المجموع

أدوات البحث (Research of Tools):-

١- مقياس الشفقة بالذات self-compassion scale تبنت الباحثتان مقياس الشفقة بالذات للمنظرة الأمريكية (Neff . ٢٠٠٣) لقياس الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة واعتمدت كرستين نيف (neff ٢٠٠٣) في بناء مقياسها على نموذج يتكون من ثلاثة مجالات تقيس (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) وداخل تلك المجالات الايجابية توجد فقرات ذات صياغة سلبية تقيس (الحكم على الذات، العزلة، والتوحد المفرط مع الذات) وقد اعتمدت نيف على نظريتها في الشفقة بالذات في بناء مقياسها. ويتكون المقياس من (٢٦) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات. وأمام كل فقرة يوجد مدرج خماسي البدائل (أبدأ، نادراً، أحياناً، كثيراً، دائماً)، ومفتاح التصحيح يقتضي منح البدائل على الفقرات الايجابية الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) والعكس صحيح بالنسبة للفقرات السلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وبهذا تتراوح الدرجة على المقياس بين (٢٦) كحد ادنى الى (١٣٠) كحد اقصى بمتوسط فرضي مقداره (٧٨)، وتشير الدرجة المرتفعة الى ان المستجيب يشعر بالشفقة نحو ذاته عندما يواجه احداث محبته، بينما تشير الدرجة المنخفضة على المقياس الى ان المستجيب اكثر قسوة على ذاته ومنتقد لها في المواقف والتجارب المؤلمة .

• صدق الترجمة:

تمت ترجمة المقياس بأسلوب الترجمة والترجمة العكسية عبر ترجمته من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية وبالعكس من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية من قبل استاذين متخصصين- ملحق رقم (١)، وبعد الترجمة

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية —

عرضت النسختين على اساتذة متخصصين بعلم النفس والإرشاد النفسي لهم دراية باللغة الانكليزية لغرض الوقوف على صدق الترجمة من حيث الصياغة النفسية لل فقرات والتأكد من كونها معبره عن المحتوى (الموضوع) المراد قياسه وقد تبين ان الترجمة صادقة وان هناك تطابق بين النسختين بعد اجراء بعض التعديلات عليه.

• الصدق الظاهري **face validity** :-

تم عرض المقياس بعد ترجمته على مجموعة من الخبراء والمختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس- ملحق رقم (٣)- للتحقق من صلاحية عبارات المقياس ومدى ملائمتها لقياس مفهوم الشفقة بالذات بلغ عددهم (١٠) محكمين - ملحق رقم(٢) وبعد تفريغ اجابات المحكمين على فقرات المقياس تبين ان جميع الفقرات حصلت على نسبة قبول (١٠٠%) وبهذا احتفظ المقياس بفقراته كافة دون حذف والبالغة (٢٦) فقرة.

١- الثبات **Reliability**.

باستعمال طريقة الفاكرونباخ Cronbach Alpha Reliability لتحليل بيانات التطبيق الثاني لعينة الثبات البالغ حجمها (٢٠) طالب وطالبة فقد بلغت معاملات الثبات للمقياس ومجالاته الثلاثة على التوالي (٠.٧٥٣ ، ٠.٦٥٦ ، ٠.٥٩٤ ، ٠.٦٨٠ ، ٠.٧٥٩ ، ٠.٥٨٧ ، ٠.٦٨٦ ، ٠.٥٧٤ ، ٠.٨٥٦)، كما يوضحها الجدول رقم (٦) :-

جدول رقم (٦)

(قيم معاملات الثبات المستخرجة بطريقة الفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة)

الثبات المقياس الكلي الشفقة بالذات	اليقظة العقلية	الإنسانية المشتركة	اللطف بالذات
٠.٨٦٧	٠.٨٧٣	٠.٧٩٢	٠.٧٩٢

وبناءً على ما اتفق عليه المختصون في ميدان القياس التربوي والنفسي من معايير، نلاحظ ان جميع معاملات الثبات المحسوبة لمجالات المقياس الثلاثة وللمقياس ككل مقبولة ، وعليه يتمتع المقياس الحالي بثبات جيد، يمكن اعتماده في البحث الحالي والوثوق بنتائجه.

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

ثانياً- البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب اليقظة العقلية:-

يهدف البرنامج المعتمد في البحث الحالي إلى تنمية الشفقة بالذات لدى عينة التجربة، وقامت الباحثتان

ببناء البرنامج الإرشادي وفقاً للخطوات الآتية :

أولاً- تحديد الأهداف The goal Limitation

• الأهداف العامة :- يقوم هذا الأسلوب على هدفين رئيسيين: الأول: قبول الخبرات الخاصة غير المرغوب فيها والتي هي خارج السيطرة الشخصية الثاني: القيام بفعل أو عمل ملتزم نحو عيش حياة قيمة.

• الأهداف الخاصة : تتحدد الأهداف الخاصة للبرنامج الحالي بتعزيز قابلية المسترشدات على حل المقاومة وتقبل التغيير وتحفيز الدافع الخاص نحو التغيير عن طريق استكشاف الدوافع الداخلية للسلوك وحل أي تناقض. من خلال فنيات أسلوب اليقظة العقلية.

• الأهداف السلوكية :- تعد هذه الأهداف اجرائية تعمل إلى تحويل الاهداف الخاصة إلى إجراءات قابلة للتطبيق، تسعى إلى احداث تغييرات في سلوك المسترشدين، وتتضمن وصفا للسلوك الذي يجب أن يؤديه المسترشد بعد انتهاء من كل جلسة إرشادية وذلك عن طريق التحديد الدقيق لهذا السلوك كي يستطيع المرشد معرفة مدى تحقيقه. وعليه تتحدد الأهداف السلوكية في ضوء الأهداف الخاصة لكل جلسة، والتي تشكل مجموعها الهدف العام للبرنامج.

ثانياً- تحديد الحاجات **Need Assessment**: تمثل خطوة "تحديد الحاجات" ركناً مهماً يقوم عليه بناء البرنامج الإرشادي، ولتحديد حاجات الطالبات قامت الباحثتان ببناء قائمة الحاجات بناء على الإطار النظري الدراسات السابقة ، تم عرضها على نخبة من المحكمين من ذوي الاختصاص الدقيق في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وجاء الاتفاق بنسبة بلغت (١٠٠%) مع مراعاة صياغة الفقرات صياغة تتناسب مع مستوى العينة

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

تحديد الأولويات : **Baskal Limilatrom** بعد تطبيق قائمة الاحتياجات على عينة التجربة، وتحليل البيانات المتجمعة، قامت الباحثتان بتحديد حدة كل حاجة من خلال قيم الأوساط المرجحة والأوزان المئوية. ثم رتبت درجات العينة تنازلياً، لتحديد أولوياتها وقد تراوحت الأوزان المئوية للحاجات ما بين (٩٦.٦٦% - ٧٠%) والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول رقم (٧)

الأوساط المرجحة والأوزان المئوية للحاجات الخاصة بالبرنامج القائم على أسلوب اليقظة العقلية

ت	الحاجات	نادراً (١)	أحياناً (٢)	دائماً (٣)	الوسط المرجح	الوزن المئوي
١	الانفتاح الواعي على جوانب القصور الذاتية	٠	١	٩	٢.٩	٩٦.٦٦%
٢	الرعاية والتسامح مع الذات	٠	٨	٢	٢.٨	٩٣.٣٣%
٣	التركيز على القبول بالمعاناة الذاتية	١	٢	٧	٢.٦	٨٦.٦٦%
٤	الوعي المتوازن بإخفاقاتنا الذاتية	٠	٥	٥	٢.٥	٨٣.٣٣%
٥	المعاناة الذاتية جزء من المعاناة الإنسانية	٠	٥	٥	٢.٥	٨٣.٣٣%
٦	الجميع يشترك بمشاعر عدم الكفاءة	٠	٩	١	٢.١	٧٠%

ولإخضاع تلك الحاجات إلى المعالجة التجريبية اعتمدت الباحثتان تصميم التدخلات الخاصة باليقظة العقلية

تصميم تدخلات اليقظة العقلية :- تصميم تدخل اليقظة هو أمر بسيط له ثلاث خطوات أساسية:-

- ١- توقف للحظة.
 - ٢- تثبيت الانتباه على التنفس، ووضع الجسم، أو أي مرساة أخرى .
 - ٣- المراقبة مع الانفتاح والاهتمام وتقبل أي أفكار أو مشاعر أو غيرها من الخبرات الخاصة الموجودة.
- تسلسل الجلسات :-

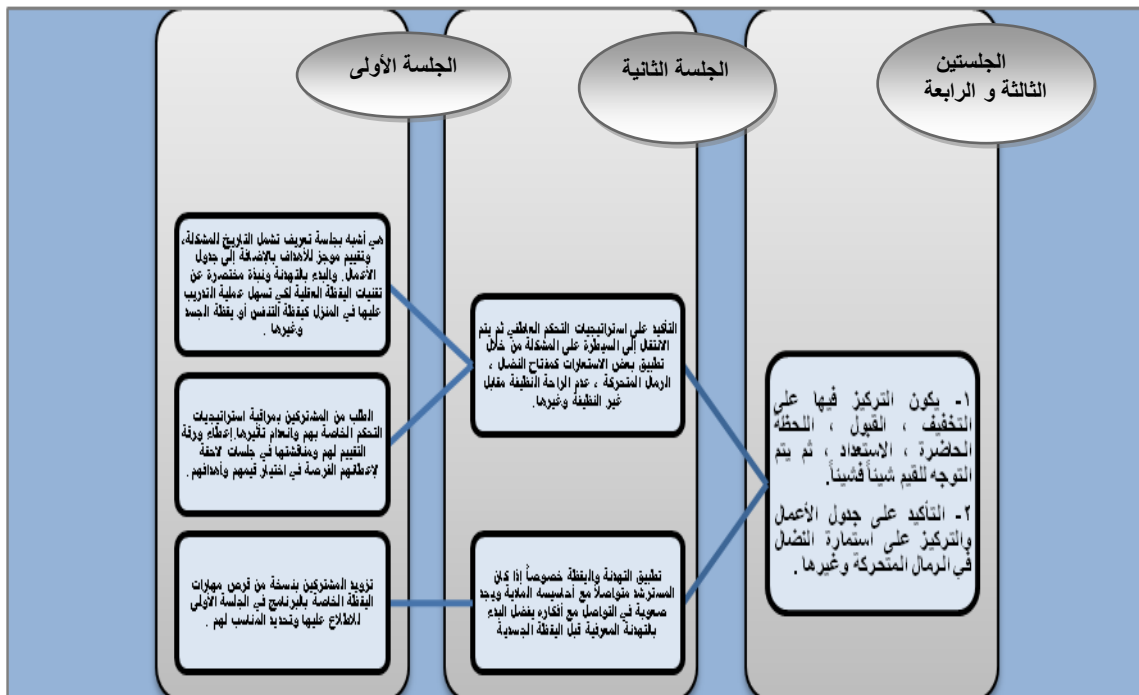
يعتمد برنامج اليقظة بالقبول والالتزام ACT على تتابع سلسلة من الجلسات مع ملاحظة يؤكد عليها (هاريس ، ٢٠٠٩) الى ان هذا التسلسل هو تجربته الخاصة وتتابع جلساته هو ما ينفذ في ممارسته لأسلوب اليقظة حسب مسترشديه وطبيعة مشكلاتهم ، لذا قد تكون تجارب الآخرين مختلفة وعليه يؤكد هاريس على تكييف

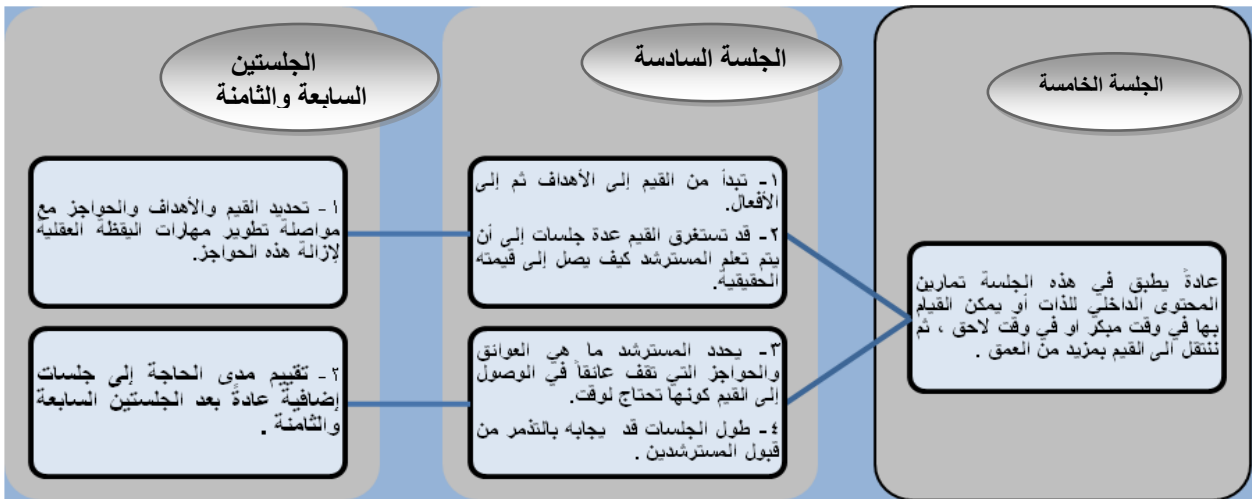
أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية

هذا العلاج وتسلسل جلساته بما يلائم المرشدين الآخرين ومسترشديهم، ويشير أيضاً إلى ان بروتوكولات هذا الأسلوب المنشورة تستغرق من (٤-١٤) جلسة بعضها موجه بشدة نحو القيم والعمل والبعض الآخر موجه بشكل أكبر نحو ممارسة اليقظة العقلية المطولة ، يعتمد هاريس على العلاج او الإرشاد المختصر حيث اقتصرت جلساته العلاجية على (٥-١٠) جلسات ويؤكد ان بعض المعالجين يكونون أبطأ فيستغرقون مدة أطول وهذا يعتمد على الخلفية النفسية وطبيعة المشكلات التي يتعاملون معها ، وملخص القول والحديث لـ(هاريس) ان هذا الأسلوب من للغاية ويمكن لأي مرشد او معالج البدء بأي نقطة ، كما يؤكد ان معظم كتب بروتوكولات الـ ACT يكون ترتيب التدخلات فيها كما يلي :-

- ١- عرض جدول الأعمال .
- ٢- التحكم هو المشكلة .
- ٣- الاستعداد هو البديل (التخفيف ، القبول ، اللحظة الحالية).
- ٤- المحتوى الداخلي للذات .
- ٥- القيم والعمل الملتمزم .

وقدم (Harris,2007) توضيحاً لأهم ما يدور في الجلسات المتضمنة في تلك البروتوكولات:





شكل رقم (٣)

(الخطوط العامة لجلسات برتوكولات اليقظة العقلية) (Harris,2007,p39)

• التقنيات والفنيات المستخدمة في البرنامج الخاص باليقظة الفعلية :-

بشكل عام يقوم أسلوب اليقظة العقلية على ست استراتيجيات لا تعمل بشكل منفصل، بل من المفيد أن

نفكر فيها على شكل ستة جوانب:

١- التواصل مع اللحظة الحاضرة (كن هنا الآن) **Being present** :

٢- التهدئة (راقب تفكيرك) .

٣- القبول **Acceptance** .

٤- المحتوى الداخلي للذات (الإدراك النقي) الذات كساق (**Self-as Context**).

٥- القيم (معرفة ما هو مهم) **Values** :

٦- التصرف الأهتمامي الإلتزامي (السلوك الملتزم) **Committed Action**

• تمارين اليقظة العقلية **Practice Mindfulness** :-

١ - التنفس الواعي واليقظ **Mindful Breathing** :

هي أن نكون واعين ومتيقظين لعملية التنفس من خلال الملاحظة والانفتاح الذهني لعملية التنفس

ومراقبة عملية دخول الهواء (الشهيق) إلى الرئتين ، وعملية الزفير عندما يخرج الهواء من الرئتين دون

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

ان نحاول فرض سيطرة ، و دون أن نصدر أحكام (وتستغرق مدة التمرين ٩ دقائق) . (Harris , 17) . (2009 , p .)

٢- مراقبة الأفكار **Observe Thoughts** :

يستغرق هذا التمرين (٧) دقائق وهو ان تجلس في مكان هادئ ومريح تضمن عدم مقاطعتك من أحد ، ثم ركز على جسدك وأحاسيسك وتنفسك ثم تتخيل جلوسك قرب نهر أو جدول وملاحظة أوراق الأشجار وهي تنساب على سطح الماء ، ثم لاحظ ما يدور بخلدك من افكار وذكريات ومخاوف ، ثم ضع هذه المخاوف على الأوراق التي تذهب مع تيار الماء البطيء . <https://www.va.gov>

٣ - مراقبة الأحاسيس **Sensation Observing** :-

يستغرق مدة (٩) دقائق يتلخص بتركيز انتباهك على أجزاء جسمك ، ركز انتباهك على أصابعك ذلكهم أفركهم وتحسس حرارتهم هل جسدك المسترخي ، ثم ركز بالانتقال الى الراس كيف وضعة مستقيم ، مائل ، ثم انتقل الى وجهك وتلمسه ثم لاحظ انفك أثناء خروج ودخول الهواء ، بالإضافة إلى وضعية الصدر أو البطن وأصابع القدمين بحيث تستحضر كل هذه الأحاسيس . <https://www.va.gov>

٤- مراقبة الانفعالات **Emotions Observing** :

يستغرق هذا التمرين (٧) دقائق بعد أن تجد لنفسك مكاناً مريحاً وتركز على التنفس ثم تسمح لنفسك أن تكون واعياً بكل سلوكك وإحباطاتك ومخاوفك وذكرياتك راقب دون اصدار أحكام بحقها واسمح لنفسك أن تستحضر قيمك والتزاماتك اسمح لمشاعرك القاسية ان تكون في حيز وعيك حاضراً وانت تراقبها محاولاً الترفق بخبرات المؤلمة من خلال الانفتاح عليها وتقبلها كما هي <https://www.va.gov>

• تقويم البرنامج :-

١- التقويم التمهيدي : قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة التجربة لقياس (الشفقة بالذات) قياساً قديماً .

٢- التقويم البنائي : يشكل الواجب البيتي إجراء تقييمي لجلسات البرنامج التي عادة ما تنتهي به، ويعكس

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية —

الواجب البيئي مدى التطور الحاصل لدى المسترشدات من خلال تقييم أدائهن باستمرار. فضلا عن ذلك اعتمدت الباحثتان استمارة الإرادة اليومية أو مايسمى " باليأس الإبداعي" وهي عبارة عن استمارة تبقى لدى المسترشدات طوال جلسات البرنامج، يسجلن فيها العوائق والأفكار التي استطنعن تقبلها، وتلك التي واجهن معوقات في تقبلها، وما طبيعة تلك المعوقات مؤرخة بالتاريخ واليوم والمواقف التي يواجهنها. ويتم التسجيل فيها نهاية كل يوم يتعرضن فيه لمواقف مزعجة.

٣- التقييم النهائي : ويتمثل بإجراء القياس البعدي قياس المتابعة الذي تجريه الباحثتان على أفراد التجربة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

• عرض النتائج The results raising :-

بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج حصلت الباحثتان على كم من البيانات تمت معالجتها باستخدام معالجات إحصائية تارجحت في بساطتها ما بين معالجات إحصائية وصفية كـ (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، والنسبة المئوية). فضلاً عن استعمال عدد من الاختبارات المعلمية وأخرى لا معلمية فجاءت المعالجة في ضوء أهداف وفرضيات البحث بالشكل التالي :-

الهدف الأول: قياس الشفقة بالذات لدى أفراد عينة البحث

لتحقيق هذا الهدف طبقت الباحثتان مقياس الشفقة بالذات على عينة التجربة والبالغة (٢٠) طالب وطالبة، ثم أجرت التحليل الإحصائي للبيانات المتجمعة للقياس القبلي، إذ حصد أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة متوسط حسابي على المقياس ككل بلغ (٧٨.٦٥٠) بانحراف معياري هو (٧.٣٥٨) وبمعالجة تلك القيمة باعتماد الاختبار التائي لعينة ومجتمع بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠.٣٩٥) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (١٩) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) لاختبار ذو نهاية واحدة والبالغة (٢.٠٩٣) نلاحظ إن القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط العينة والوسط الفرضي للمقياس. كما تباينت المتوسطات للمجالات الثلاثة للمقياس وكانت على التوالي (٢٩.١٥٠ ، ٢٤.٧٠٠ ، ٢٣.٠٥٠) وبالانحرافات معيارية هي (٥.٦٨٧ ، ٣.٧٥٧ ،

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

٣.٨١٨) وبمعالجة تلك البيانات باستعمال الاختبار التائي لعينة ومجتمع ، بلغت القيم التائية المحسوبة على التوالي (-٠.٦٦٨ ، ١.٠٤٠ ، -٠.٥٦١) وعند مقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية ذاتها، نلاحظ أن جميع تلك القيم كانت اقل من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات عينة التجربة في القياس القبلي والأوساط الفرضية للمجالات. والجدول رقم (٨) يوضح ذلك:

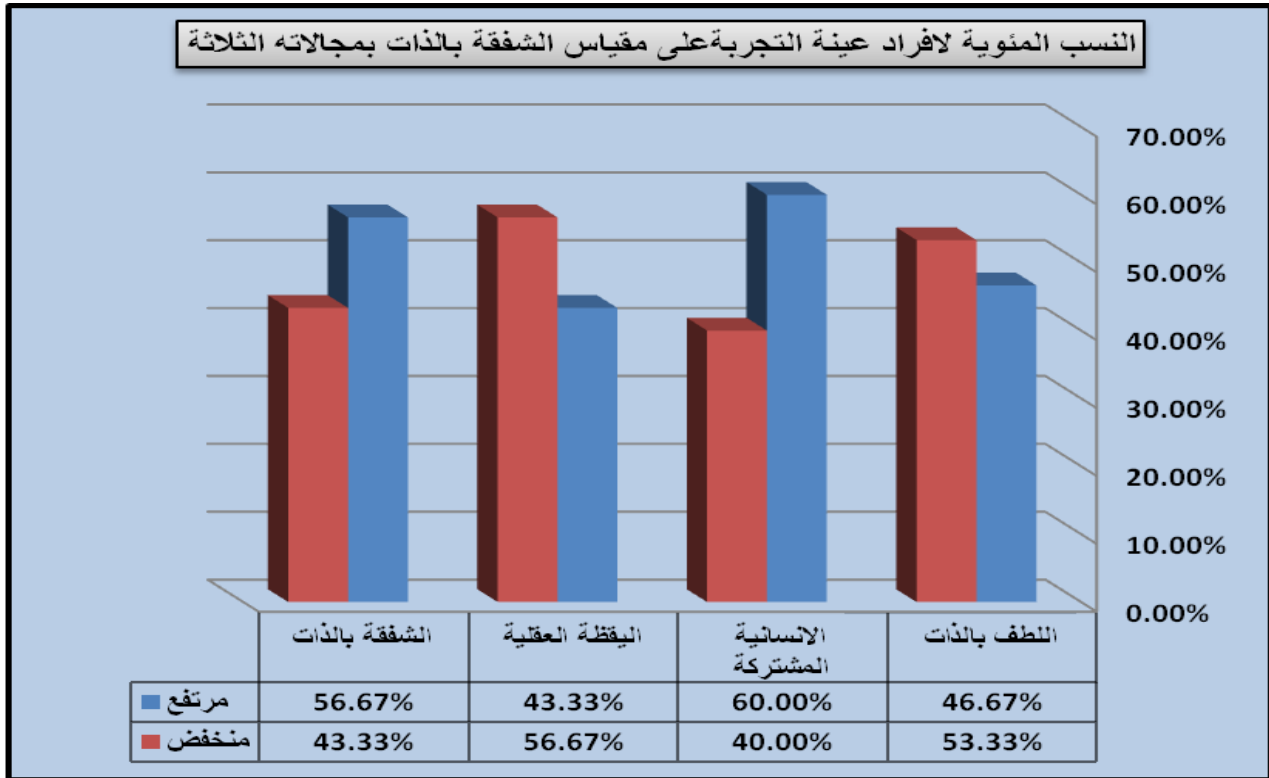
جدول رقم (٨)

(قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الفرضية والقيم التائية ودلالة الفروق على مقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة لدى عينة التجربة)

مستوى دلالة الفرق	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	حجم العينة	مجالات الشفقة بالذات
الفروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥	٢.٠٩٣	-٠.٦٦٨	٣٠	٥.٦٨٧	٢٩.١٥٠	٢٠	اللفظ بالذات
		١.٠٤٠	٢٤	٣.٨١٨	٢٤.٧٠٠		الإنسانية المشتركة
		-١.١١٣	٢٤	٣.٨١٧	٢٣.٠٥٠		اليقظة العقلية
		-٠.٣٩٥	٧٨	٧.٣٥٨	٧٨.٦٥٠		الشفقة بالذات

ونظراً لتأثر المتوسطات الحسابية بالقيم المتطرفة للعينة، فقد لجأت الباحثة إلى حصر أعداد أفراد عينة التجربة الحاصلات على درجات اكبر من قيم الوسط الفرضي، والحاصلات على درجات اقل منه، للحصول على نسبهن المئوية من معالجة تلك التكرارات، فبلغت نسبة الطالبات اللواتي لديهن لطف بالذات مرتفع ٤٦.٦٧ % مقابل ٥٣.٦٧% لديهن لطف منخفض، في حين بلغت نسبة اللواتي لديهن إنسانية مشتركة (٦٠%) مقابل (٤٠%) لديهن إنسانية منخفضة، كما بلغت نسبة الطالبات اللواتي لديهن يقظة عقلية مرتفعة ٤٣.٣٣% مقابل ٥٦.٦٧% يمتلكن يقظة عقلية منخفضة. وبشكل عام شكلت نسبة اللواتي لديهن شفقة بالذات مرتفعة (٥٦.٦٧%) مقابل (٤٣.٣٣%) لديهن شفقة بالذات منخفضة. وكما هو موضح بالشكل رقم (٣):

شكل رقم (٣) يوضح النسب المئوية لعينة التجربة



الهدف الثاني

(التعرف على اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة البحث)

لتحقيق الهدف الثاني تم اختبار فرضيات عدم التائية: الفرضية الثالثة: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة).

بالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتجمعة من إجابات أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت للمعالجة باستعمال (أسلوب اليقظة العقلية) في القياسين القبلي والبعدي، نلاحظ وجود اختلافات نوعية بين القياسيين. ولإيجاد دلالة الفرق بين رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى، استعملت الباحثة اختبار الرتب لعينتين مترابطتين متوسطة الحجم لولكوكسن، وأوجدت الباحثة بعد تنظيم بيانات القياسيين قيمة الفرق مع المحافظة على اتجاه الطرح بشكل ثابت (بعدي-قبلي) لجميع أزواج

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

المشاهدات، ثم أعطت رتباً لتلك الفروق وإعطائها ذات إشارة الفرق، وبهذا حصلت الباحثة على مجموع رتب ذات الإشارة السالبة والموجبة، ثم تم اعتماد مجموع الرتب ذات التكرارات الأقل لتمثل قيمة (W) المحسوبة وكانت على التوالي (٦.٠٠٠ ، ١٠.٠٠٠ ، ٢٥.٠٠٠ ، ٢١.٠٠٠) وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدوليه عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٨) تبين أن القيم المحسوبة للمجالات وللمقياس ككل كانت اكبر من القيمة الجدوليه الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك:

جدول رقم (٩)

(مجالات المقياس وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T+ وT- وقيم W والقيمة الجدولية ومستوى دلالة الفروق

بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة)

القياس	القياس البعدي		القياس القبلي		T-	T+	قيمة W	القيمة الجدولية	مستوى دلالة الفروق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اللفظ بالذات	٢٧.٣٠٠	٤.٤٤٨	٢٩.٨٠٠	٤.٥٤١	٣٠	٦	٦	الفرق غير	
الإنسانية المشتركة	٢٧.٢٠٠	٢.٩٧٤	٢٥.٢٠٠	٢.٤٨٥	١٠	٣٥	١٠	دال إحصائياً	
اليقظة العقلية	٢٣.٣٠٠	٣.٨٦٠	٢٥.٢٠٠	٣.٦٧٦	٢٥.٥	٢٩.٥	٢٥.٥	عند مستوى	
الشفقة بالذات	٧٧.٨٠	٣.٧٣٦	٧٧.٩٠٠	٥.٣٢١	٢٤	٢١	٢١	٠.٠١	

الفرضية الرابعة: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة.)

إن نظرة فاحصة لقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت للمعالجة باستعمال (أسلوب اليقظة العقلية)، تؤكد وجود اختلافات نوعية بينهما. ولإيجاد مستوى دلالة الفرق بين رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى، قامت الباحثتان باستعمال ذات الإجراء إذ حرصت بعد تنظيم بيانات إلى إيجاد قيمة الفرق بين القياسين، ثم أعطت رتباً لتلك الفروق وإعطائها ذات

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

إشارة الفرق، وبهذا حصلت الباحثة على مجموع رتب ذات الإشارة السالبة والموجبة، ثم تم اعتماد مجموع الرتب ذات التكرارات الأقل لتمثل قيمة (W) المحسوبة وكانت على التوالي (٥.٥٠ ، ٠.٠٠٠ ، ١.٥٠ ، ٠.٠٠٠) وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدوليه عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٨) تبين أن جميع القيم المحسوبة للمجالات والمقياس ككل كانت أصغر من القيمة الجدوليه الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي، وقد سجلت الفروق لصالح القياس البعدي ، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك:

جدول رقم (١٠)

(مجالات المقياس وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T+ وT- وقيم W والقيمة الجدولية ومستوى دلالة

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى)

مستوى دلالة الفروق	القيمة الجدولية	قيمة W	T-	T+	القياس القبلي		القياس البعدي		المجالات
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الفرق دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥	٨	٥.٥٠	٤٩.٥٠	٥.٥٠	٦.٨٣٥	٢٨.٥٠٠	٥.٦٦٠	٣٦.٤٠٠	اللطف بالذات
		٠.٠٠٠	٣٦.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٦٧٦	٢٥.٢٠٠	٤.٦٥٤	٣٢.١٠٠	الإنسانية المشتركة
		١.٥٠	٥٣.٥٠	١.٥٠	٣.٤٣٨	٢٢.٦٠٠	٣.٠٥٧	٢٨.٧٠٠	اليقظة العقلية
		٠.٠٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٨.٥٠٤	٧٦.٩٠٠	١٥.٤٢٨	٩٧.٧٠٠	الشفقة بالذات

الفرضية السادسة (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة)

بالرجوع على قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقيم القياس البعدي للمجموعتين التجريبيتين والضابطة على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة، لاحظت الباحثتان وجود اختلافات بينهم، وللوقوف على نوعية تلك الفروق ومستوى دلالتها بين القياسات البعدية للمجموعتين، ولإرجاع تلك الفروق إلى مصدرها، قامت الباحثتان بمعالجة تلك البيانات باستعمال اختبار تحليل التباين الأحادي إذ بلغت النسب

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

الفائية المحسوبة بين تقدير التباين بين المجموعات وداخلها للمقياس ومجالاته الثلاثة على التوالي (١٣.٥٨٦ ، ٧.٨٧٢ ، ٦.٣٠٦ ، ١٥.٧١٧). وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (١) مقترنة مع البسط و (١٨) مقترنة مع المقام وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وبالباغلة (٤.٤١) نلاحظ أن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين تقدير التباين بين المجموعات وداخل المجموعات. والجدول رقم (١١) يوضح ذلك

جدول رقم (١١)

" جدول تحليل التباين لبيانات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة

مستوى الدلالة	النسبة الفائية الجدولية	النسبة الفائية (F)	متوسط المربعات (s.m)	درجة الحرية	مجموعات المربعات (ss)	مصدر التباين	مجالات المقياس
الفروق دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥	٤.٤١	١٣.٥٨٦	٣٨٧.٢٠٠	١	٣٨٧.٢٠٠	بين المجموعات	اللفظ بالذات
			٢٨.٥٠٠	١٨	٥١٣.٠٠٠	داخل المجموعات	
				١٩	٩٠٠.٢٠٠	الكلي	
		٧.٨٧٢	١٢٠.٠٥٠	١	١٢٠.٠٥٠	بين المجموعات	الانسانية المشتركة
			١٥.٢٥٠	١٨	٢٧٤.٥٠٠	داخل المجموعات	
				١٩	٣٩٤.٥٥٠	الكلي	
		٦.٣٠٦	١٩٢.٢٠٠	١	١٩٢.٢٠٠	بين المجموعات	اليقظة العقلية
			٣٠.٤٧٨	١٨	٥٤٨.٦٠٠	داخل المجموعات	
				١٩	٧٤٠.٨٠٠	الكلي	
	١٥.٧١٧	١٩٨٠.٠٥	١	١٩٨٠.٠٥	بين المجموعات	الشفقة بالذات	
		١٢٥.٩٨٣	١٨	٢٢٦٧.٧٠	داخل المجموعات		
			١٩	٤٢٤٧.٧٥	الكلي		

ولمعرفة أي القياسات البعدية للمجموعات الثلاث المسؤولة عن ظهور هذا الفرق، اعتمدت الباحثتان طريقة دلالة الفرق المعنوي (LSD)، حصلت الباحثتان على قيمة (LSD) وكانت على التوالي (٥.٠١٦ ، ٣.٦٦٩ ، ٥.١٨٧ ، ١٠.٥٤٦) وبمقارنة قيم الفرق بين متوسط المجموعتين على مقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة وبالباغلة على التوالي (٩.١٠ ، ٤.٨٠ ، ٥.٦٠ ، ١٩.٩٠) نلاحظ ان جميع تلك القيم هي اكبر من قيم (LSD) الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح القياس

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

ألبعدي للمجموعة التجريبية. كما موضح جدول رقم (١٢)

جدول رقم (١٢)

(مجالات المقياس وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الفرق وقيم LSD ومستوى دلالة الفرق بين

المجموعتين في القياس ألبعدي)

القياس المجالات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة الفرق	قيمة LSD	دلالة الفرق عند مستوى ٠.٠٥
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اللفظ بالذات	٣٦.٤٠٠	٥.٦٦٠	٢٧.٣٠٠	٤.٤٤٨	٩.١٠	٥.٠١٦	الفرق دال إحصائياً
الإنسانية المشتركة	٣٢.١٠٠	٤.٦٥٤	٢٧.٢٠٠	٢.٩٧٤	٤.٨٠	٣.٦٦٩	
اليقظة العقلية	٢٨.٧٠٠	٣.٠٥٧	٢٣.٣٠٠	٣.٨٦٠	٥.٤٠	٥.١٨٧	
الشفقة بالذات	٩٧.٧٠٠	١٥.٤٢٨	٧٧.٨٠	٣.٧٣٦	١٩.٩٠	١٠.٥٤٦	

● تفسير النتائج ومناقشتها Raising & defending the results :-

وبعد تطبيق أسلوب اليقظة العقلية على المجموعة التجريبية وجد ان هناك فروق في مجالي الإنسانية

واليقظة والشفقة بشكل عام لصالح القياس البعدي مما يؤكد وجود اثر للأسلوب في تنمية مجالي الإنسانية

المشتركة واليقظة العقلية والشفقة ككل ماعدا مجال اللفظ بالذات نتيجة للاختلاف الثقافي في المجتمعات

العربية وهذا يؤكد ما ظهر من نسبة تمتع بها هذا المجال وهذا يتفق مع دراسة (شابير، ٢٠٠٧

ومور، ٢٠٠٨) اللتان أكدتا على انه بالإمكان أن يزيد أسلوب القبول والالتزام القائم على اليقظة من الشفقة

بالذات او احد مجالاتها ، كما جاءت هذه النتيجة متطابقة مع دراسة (Yadavaia, Hayes, 2015)

(Moradzadeh ,Pirkha 2016)

● التوصيات :- Recommendations

(١) توصي الباحثان بتفعيل محور الدراسة التطبيقية، للمواد التخصصية في قسم الإرشاد مثل تعديل السلوك،

النظريات الإرشادية، الأساليب والبرامج الإرشادية، والاستفادة من البرنامج المعتمد في البحث الحالي من

خلال تدريب طلبة الإرشاد النفسي على كيفية العمل وفقهما وزيادة مهاراتهم الإرشادية بكيفية تطبيقهما.

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

(٢) عقد ندوات توعوية وتثقيفية لطلاب الجامعة والعاملين فيها من تدريسيين وموظفين لبحث أهمية الشفقة بالذات بكل أبعادها من لطف بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية، وسبل تعزيزها لتكون واحدة من السمات الايجابية التي تحرص الجامعة على دفع منتسبيها وطلبتها للتحلي بها.

● المقترحات :- Suggestions

- ١- إجراء دراسة تهدف إلى التعرف على اثر أسلوب اليقظة العقلية على الشفقة بالذات لدى عينات أخرى كالمعاقين من منتسبي قوات الحشد الشعبي والقوات الأمنية وأسر الشهداء
- ٢- إجراء دراسة تهدف لقياس الشفقة بالذات وعلاقتها بالإدمان على الانترنت ..
- ٣- إجراء دراسة ارتباطية بين الشفقة بالذات والعزو المعرفي .

المصادر:

١. ابو زيد ، احمد محمد جاد الرب (٢٠١٧) : فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لد الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية واثره على اعراض هذا الاضطراب .
- ٣- اخرس ، نائل محمد عبد الرحمن (٢٠١٥) : اثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض اعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف ، المملكة العربية السعودية.
٢. حاجم ، خالد احمد (٢٠١٨) : المعتقدات المعرفية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد.
٣. الحكمي ، عائشة : الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي
٤. الرخاوي ، يحيى (٢٠٠٨) : المواجهة-المواكبة المسؤولية الفروق الثقافية والعلاج النفسي ، مجلة الانسان والتطور ، العدد (١٧٧).
٥. رودهام ، كارين (٢٠٠٩) : علم النفس الصحي، ترجمة هناء احمد شويخ ٢٠١٢ مكتبة الانجلو المصرية، ط

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

(١).

٦- سليم، عبد العزيز ابراهيم ابو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٨) اصالة الشخصية وعلاقتها بكل

من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لد طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا بكلية التربية

جامعة الدمنهور ، مجلة الإرشاد النفسي ، المجلد (١) ، العدد (٥٥) .

٧- الضبع، فتحي عبد الرحمن ومحمود احمد علي (٢٠١٣) فاعلية اليقظة العقلية في خفض اعراض الاكتئاب

النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي ، العدد(٣٤)، مصر

٨- الطوطو، رانية موفق (٢٠١٨) :اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملّي لدى طلبة جامعة دمشق ، مجلة

جامعة البعث ، المجلد (٤٠) ، العدد (٤).

٩- عطية ، اشرف محمد محمد (٢٠١١): فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تخفيف حدة الاكتئاب لدى

امهات الاطفال المصابين بالاوتيزم ، جامعة الزقازيق ، دراسات عربية في علم النفس ، المجلد (١٠) ،

العدد(٣) .

١٠- فان دالين ، وديو بولد ، ب ، (١٩٩٧) ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة : محمد نبيل

نوفل وآخرون ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة

المصادر الاجنبية:

1. Barnard, Laura .k & curry, John .f.(2011): self-compassion: conceptualizations, correlates, &intervention, Duke university American psychological: association Review of General Psychology Vol.15.No.4, 289-301.
2. Harris, Russ, (2009): Mindfulness without meditation Acceptance and Commitment therapy teaches mindfulness skill within the context of values and committed.
3. Neff, Kristin .D(2003):The Development and validation of a scale to measure self-compassion , university of Texas at Austin, Self and Identity,2:223-250.
4. Neff, Kristin& Katie Dahm: self-compassion :what it is ,what it does, and how it relates to mindfulness university of Texas at Austin.

اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

5. Neff-Kristin ,(2011):self-compassion and self- esteem and well-being, university of Texas at Austin, social and personality psychology compass
6. Neff-Kristin, Tirch Dennis: self-compassion and ACT, CHAPTER(4), university of Texas at Austin
7. Senyuva, Emine, Kaya, Hulya (2013): Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students .
8. yadavia, James ,Hayes, Stevens & vilardagg ,Roger(2015): Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial ,university of Washington department of psychiatry and behavioral sciences.

المواقع الالكترونية

1. <https://www.Reeve,2009>
2. <https://en.m.wikiversity.org>
3. <https://www.ingentaconnect.com>
4. <https://www.Academyofpsychology>
5. <https://arab-nlp.blogspot.com>
6. <https://www.va.gov>
7. <https://contextualscience.org>