



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

=====

**فاعلية برنامج ارشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات وأثره على  
خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة  
بكلية التربية للطفولة المبكرة**

إعداد

**أ.د/ شهيناز محمد محمد**

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

**أ.د/ ماجدة هاشم بخيت**

أستاذ علم نفس الطفل الفئات الخاصة

والعميد المؤسس لكلية التربية للطفولة المبكرة السابق - جامعة أسيوط

**أ. أسماء عبدالكريم ابراهيم**

مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية

تم ارسال البحث: ٢٧/٣/٢٠٢٤ تم الموافقة على النشر: ٢٠/٤/٢٠٢٤

{العدد الثلاثون- يوليو ٢٠٢٤م - الجزء الاول}

فاعلية برنامج ارشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات وأثره على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

تم ارسال البحث: ٢٠٢٤/٣/٢٧ تم الموافقة على النشر: ٢٠٢٤/٤/٢٠

مستخلص البحث:

**هدف البحث:** التعرف على فاعلية برنامج ارشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات وأثره على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، وتكونت عينة البحث من ٢٨ طالبة معلمة ذات اضطراب الشخصية التجنبية بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط.  
منهج البحث:

اعتمد هذا البحث علي المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم مجموعة واحدة ذات القياسين القبلي والبعدي علي عينة البحث؛ لملائمته لأهداف البحث ومتغيراته.

أدوات البحث:

- مقياس الشفقة بالذات.
  - مقياس اضطراب الشخصية التجنبية.
  - برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات وخفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة
  - كتيب العميل لبرنامج الإرشاد الانتقائي.
- نتائج البحث:** اسفرت نتائج البحث عن فاعلية برنامج الارشاد الانتقائي في تنمية الشفقة بالذات وخفض اعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة
- الكلمات المفتاحية:** الإرشاد الانتقائي - الشفقة بالذات - اضطراب الشخصية التجنبية - الطالبة المعلمة - التربية للطفولة المبكرة.

أ.د/ شهيناز محمد محمد  
أ.د/ ماجدة هاشم بخيت  
أ. / أسماء عبدالكريم ابراهيم

فاعلية برنامج ارشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات  
وأثره على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية  
لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

## **The Effectiveness Of A Selective Counseling Program For Developing Self-Compassion And Its Impact On Reducing The Symptoms Of Avoidant Personality Disorder Of The Student Teacher At The College Of Education For Early**

Dr\ Shahienaz Mohamed Mohamed

Dr\ Magda Hashim Bakhet

Asmaa Abdalkarim Ibrahim

### **Abstract**

#### **Purpose of the study:**

The current study aimed to verify the effectiveness of a selective counseling program for developing self-compassion and its impact on reducing the symptoms of avoidant personality disorder of the student teacher at the College of Education for Early Childhood, The sample consisted of 28 female student teachers with avoidant personality disorder at the College of Early Childhood Education, Assiut University.

#### **Methodology:**

The study used the "quasi-experimental" method, which is based on a single-group design with pre- and post-tests, as well as the clinical method because it is appropriate for the study's objectives and variables.

#### **Instrument of the study:**

- the Self-Compassion Scale.
- the Avoidant Personality Disorder Scale.
- A selective counseling program for developing self-compassion and its impact on reducing the symptoms of avoidant personality disorder of the student teacher at the College of Education for Early Childhood.
- Client Booklet for the Selective Guidance Program.

#### **[Results:**

The results of the research revealed the effectiveness of the selective counseling program in developing self-compassion and reducing the symptoms of avoidant personality disorder among female student teachers at the College of Early Childhood Education.

**Keywords :** selective counseling - self-compassion -avoidant personality disorder -student teacher - Education for Early Childhood.

## مقدمة البحث:

تعد مرحلة الجامعة من أهم المراحل التي يمر فيها الفرد، حيث تتضح شخصيته وتتضح معالمها، ويتضح دوره المستقبلي، ويصبح قادراً على تحقيق ذاته، من خلال ما يكتسبه الفرد من مهارات ومعارف، ومن خلال النضوج الجسمي والنفسي والعقلي، والعلاقات الاجتماعية التي يستطيع الفرد صياغتها ضمن اختياره الحر، إلا أن الشباب في هذه المرحلة كثيراً ما يتعرضون إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية، الناتجة عن الضغوطات، والصراعات الداخلية والبيئية التي تواجههم، والتي تعوق نموهم وتقدمهم، وقد تكون سبباً في العديد من الازمات والاضطرابات الشخصية محدثة سوء توافق وجزأً واضحاً ومؤثراً علي كفاءة الفرد الاجتماعية، والعلاقات الشخصية المتبادلة والمهنية، وبالتالي تؤثر في كل أوجه الشخصية المعرفية والمزاجية والسلوكية، وفي أشكال العلاقات مع الآخرين.

ومن الاضطرابات التي يعاني منها طلاب الجامعة في نهاية مرحلة المراهقة وبداية سن الشباب اضطرابات الشخصية، والتي تظل ملازمة لهم طيلة حياتهم إلا إذا تم التدخل العلاجي، فاضطراب الشخصية هو اضطراب طويل الأمد يتميز بأنماط سلوكية غير تكيفية فيما يتعلق بإدراك الذات والبيئة المحيطة (علي احمد، فتحي حسن، ٢٠١٥، ٣٠٢) (\*).

ويشير هنية منير، عبد الجابر عبد اللاه، عيبر أحمد (٢٠٢١، ٨٣) إلي أن اضطراب الشخصية التجنبية يُعد من أكثر الاضطرابات انتشاراً بين طلاب الجامعة، حيث تظهر ملامح الاضطراب متجلية في كثير من طلاب الجامعة وتؤثر وتتعارض مع الأداء السلوكي اليومي المتعارف عليه.

ومن أهم المظاهر المرضية لهذا الاضطراب تجنب الفرد الأعمال التي تحتاج لمشاركة الآخرين والنفور عن لايشبهونه والخوف من أن يكون موضع سخرية الآخرين، والإنشغال بالخوف من تعرضه للنقد أو الرفض في المواقف الاجتماعية والشعور بالدونية، وعدم الإقبال على الأنشطة الجديدة التي تتطلب المغامرة نائر أحمد، خالد محمد، ٢٠١٥، ٣٢٩).

ومما سبق يتضح مدي التأثير السلبي لاضطراب الشخصية التجنبية علي طلبة الجامعة بشكل عام وعلي معلمة الروضة علي وجه الخصوص، حيث يبقي الفرد الذي يعاني

(\* ) يتم التوثيق في هذا البحث كالتالي : ( اسم الباحث أو المؤلف، السنة، رقم الصفحة أو الصفحات ) وتفاصيل كل مرجع مضمنة في قائمة المراجع .

من هذا الاضطراب في تجنب منظم من الاتصالات الاجتماعية ويتجنب الفرد الدخول في تفاعلات اجتماعية، وذلك بسبب التوقع الدائم لاحتمال تلقيه السخرية والنقد والرفض من الآخرين، ويتجنب الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية ويكون لديه نقص في مهارات التواصل الاجتماعي، ولديه شعور بعدم الثقة بنفسه، ومن هنا كان من الضروري تقديم البرامج العلاجية والارشادية التي تعمل علي خفض هذا الاضطراب لدي طلبة الجامعة ولاسيما الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

وفي ضوء ماتقدم تتجلى الحاجة إلي تنمية السمات الشخصية الايجابية التي تعزز الصحة النفسية لدى هذه الفئة من الشباب وتيسر توافقهم الايجابي وتتمي نقاط القوة لديهم مما يؤدي إلى خفض اضطراب الشخصية التجنبية. وتعد الشفقة بالذات عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية، والتي تتضمن اللطف أو الرأفة بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بتلك الخبرات غير السارة (نادية محمود، ٢٠١٩، ١٦٤).

ويتفق ذلك مع ما كشفت نتائج بعض الدراسات من وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أعراض الشخصية التجنبية وبين الشفقة بالذات كدراسة (Krieger 2013) ودراسة سالي حسين، محمد محمد، محمد أحمد (٢٠٢٠) التي أشارت إلي أن العمل على تنمية مستوي الشفقة بالذات قد يؤدي إلي خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية، لذا تسعى الدراسة الحالية إلي خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة وذلك عن طريق تنمية الشفقة بالذات لديهم من خلال برنامج ارشاد انتقائي.

فالإرشاد الانتقائي أحد مداخل الإرشاد النفسي التي لا تقتيد بمدخل علاجي واحد ولكنه يشتمل علي دمج فنيات متنوعة مما يؤدي إلي تحقيق أكبر قدر من الاستفادة منها، وبالتالي فإن الارشاد الانتقائي يعتبر من أنسب الاساليب الارشادية (عبد الرقيب أحمد، داليا أحمد، مصطفى عبدالمحسن، ٢٠١٩، ٣١).

### مشكلة البحث :

اتضح مشكلة البحث الحالي من خلال التعامل مع طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط أثناء اللقاءات التدريسية والتدريبية، حيث تم ملاحظة اشتراك عدد قليل

من الطالبات في المناقشات الجماعية، وإحجام عدد كبير منهن عن الاشتراك في الأنشطة الجامعية المختلفة رغم امتلاك الكثير منهن مواهب رائعة، وبالتحدث مع بعض الزملاء من أعضاء هيئة التدريس حول ذلك تأكد الأمر، وبمناقشة الطالبات حول الأسباب التي تعيقهن عن المشاركة في الأنشطة الجماعية المختلفة وتردد الطالبة من قول إجابتها رغم معرفتها الجيدة بالإجابة الصحيحة، ذكرت بعض الطالبات أنهن يشعرن بالخجل والقلق من التحدث أمام الآخرين وأنهن يخافن انتقاد زملائهن ويشعرن انهن اقل قدرة من غيرهم علي التعبير عن آرائهن وافكارهن.

ويدعم ذلك ما ذكره قطب عبده ( ٢٠١٢، ٤٦) من أن من يعانون من اضطراب الشخصية التجنبية يشعرون بالعجز، والحساسية الشديدة تجاه التقييم السلبي، ويتجنبون التفاعل الاجتماعي، كما يصفون أنفسهم بأنهم قلقون، وحيدون، غير مرحب بهم من قبل الآخرين ومنعزلين عنهم، وغالباً ما يعتبرون أنفسهم غير أكفاء اجتماعياً، أو غير جذابين شخصياً، ويتجنبون التفاعل الاجتماعي بسبب خوفهم من أن يكونوا موضوع سخرية الآخرين.

ومما سبق يتضح مدى معاناة الشخص التجنبي من المبالغة في نقد الذات ولومها والشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس والحساسية من نقد الآخرين، مما يبرز أهمية تنمية مستوى الشفقة بالذات لديهم حيث يجب ان يكون الفرد رحيماً بذاته مترفقاً بها، لايبالغ في نقدها ويدرك أن الوقوع في الخطأ سمة انسانية مشتركة.

ومما سبق فإن مشكلة البحث الحالي تتحدد في الأسئلة التالية:

١- ما فاعلية برنامج ارشاد انتقائي في تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة؟.

٢- ما أثر تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية؟.

### أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

- تنمية الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة وبيان أثر ذلك على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لديها؟.

### أهمية البحث من الناحية النظرية والتطبيقية:

- ١- قد يساهم هذا البحث في مساندة الاتجاهات التربوية الحديثة في الاهتمام بقطاعاً محورياً من القوى البشرية، لا يمكن إغفال دوره في رقي المجتمع وازدهاره أو تخلفه، ألا وهو قطاع الشباب الجامعي عموماً، وطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة خصوصاً، والذين سيتحملون مسئولية تربية الأجيال القادمة وتكوين شخصيات سوية، قادرة علي التفكير والإبداع، خالية من الاضطرابات النفسية بحالة انفعالية جيدة؛ مما يسهم في الارتقاء بالعملية التربوية لهم، وينعكس علي أطفالهم في المستقبل.
- ٢- مواكبة الدراسات الحديثة التي تهتم بالمتغيرات التي تخص الجوانب الإيجابية لشخصية الطالب الجامعي، والمتمثلة في الدراسة الحالية في متغير الشفقة بالذات.
- ٣- تقديم إطار نظري يوضح ماهية اضطراب الشخصية التجنبية، أسبابه والنظريات المفسرة له، والطرق العلاجية، وكذلك تناول الشفقة بالذات من حيث ماهيتها وأهميتها لطلبة الجامعة، وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية.
- ٤- قد تفيد هذه الدراسة الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة التي تعاني من اضطراب الشخصية التجنبية وذلك بخفض هذا الاضطراب لديها مما يزيد من قدرتها علي التواصل والاتصال الفعال مع البيئة المحيطة ويحسن من توافقها النفسي، وتقدمها المهني مما ينعكس ايجاباً على العملية التعليمية التي تقودها المعلمة.
- ٥- إعداد مقياسي اضطراب الشخصية التجنبية، والشفقة بالذات، حيث يمكن استخدامهما في إجراء مزيد من الدراسات المستقبلية.
- ٦- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في لفت انتباه القائمين علي رعاية الطالبة المعلمة إلي الآثار السلبية لاضطراب الشخصية التجنبية على شخصيتها في هذه المرحلة، ومن ثم محاولة التصدي له والتخفيف من تلك الآثار.

### حدود البحث:

اقتصرت البحث الحالي على :

\* الحدود البشرية: عينة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط.

\* **الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

\* **الحدود المكانية:** تم التطبيق بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط.

\* **الحدود الموضوعية:** تحددت الدراسة الحالية بموضوعها المتمثل في: برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية واثره علي الشفقة بالذات لدي الطالبة المعلمة.

**أدوات الدراسة:**

- ١- مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثات)
- ٢- مقياس اضطراب الشخصية التجنبية (إعداد الباحثات)
- ٣- برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات وخفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثات).
- ٤- كتيب العميل لبرنامج الإرشاد الانتقائي (إعداد الباحثات).

**مصطلحات البحث الإجرائية:**

١- الإرشاد الانتقائي **A selective counseling**:

مجموعة من الأنشطة والخبرات المنظمة التي تعتمد على التكامل بين فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي المتمثلة في (المحاضرة-الحوار والمناقشة -إعادة البناء المعرفي- التعزيز - الواجب المنزلي-الحديث الذاتي الإيجابي-والمرح والدعابة-الاسترخاء) وبعض فنيات العلاج بالمعنى والمتمثلة في (القصة الرمزية-اللوجو دراما - التحليل بالمعنى -المقصد المتناقض ظاهرياً-الحوار السقراطي) وبعض فنيات الإرشاد الجشطالتي(الكرسي الساخن-الكرسي الخالي) يتم تقديمها لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة(عينة الدراسة) في صورة جلسات إرشادية تعمل على تنمية الشفقة بالذات وخفض اضطراب الشخصية التجنبية لديهن.

٢- **الشفقة بالذات self-compassion**:

تعامل الطالبة بلطف مع ذاتها وعدم القسوة عليها أو انتقادها وبخاصة عند مرورها بخبرة فشل، وعندما تتعرض للنقد أو تشعر بعدم الاستحسان أو الرفض من الآخرين، مع تقبلها غير المشروط لذاتها وجوانب النقص والقصور في شخصيتها والتخلي بالصبر في تعديلها،



وإدراك أن النقص والقصور خاصة ملازمة للإنسان، والتسامح مع أخطاء الماضي، والانفتاح على تجارب وخبرات الذات والآخرين بيقظة وعقلانية بدلاً من العزلة والتوحد المفرط مع الذات.

٣- اضطراب الشخصية التجنبية avoidant personality disorder:

اضطراب في الشخصية يتصف بتجنب الاحتكاك بالآخرين، وتحاشي الإنخراط في الأنشطة الاجتماعية وبخاصة الجديدة منها، والشعور بعدم الراحة والتوتر والخوف من المواقف الاجتماعية، مع تحفظ شديد فيما يفعله الفرد أو يقوله أمام الآخرين، والشعور بأنه غير كفاء وأن الآخرين أفضل منه، ويتوقع النقد والرفض منهم وينزعج من ذلك بدرجة بالغة .

الإطار النظري مدعم بالدراسات السابقة:

أولاً: اضطراب الشخصية التجنبية:-

#### ١) مفهوم اضطراب الشخصية التجنبية

تعرفه الجمعية الأمريكية للطب النفسي ( APA,2013,672 ) "على أنه نمط سائد من الكف الاجتماعي، ومشاعر عدم الكفاءة، والحساسية المفرطة تجاه التقييم السلبي، وتظهر هذه الأعراض في سن الرشد المبكر.

#### ٢) المعايير التشخيصية لاضطراب الشخصية التجنبية:

يندرج اضطراب الشخصية التجنبية ضمن الفئة "ج" من اضطرابات الشخصية حسب الإصدار الخامس للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية للطب النفسي وقد حدد سبعة معايير لتشخيص هذا الاضطراب حيث إن توفر أربعة معايير منها أو أكثر تصنف الأفراد باضطراب الشخصية التجنبية من عدمه نوردتها فيما يلي:

١- يتجنب الأفراد المصابون باضطراب الشخصية التجنبية الأنشطة التي تتطوي على تفاعل شخصي كبير بسبب مخاوف النقد أو الرفض

٢- يتجنب عقد صداقات جديدة ما لم يكن متيقناً أنه سيكون محبوباً، فهو يتجنب تكوين علاقات جديدة إذا لم يكن متأكد من أنه سيكون محل إعجاب وقبول الآخرين دون التعرض للنقد.

٣- يبدي تحفظاً في العلاقات الحميمة بسبب الخوف من أن يكون موضع سخريه وخزي فالتألف غالباً ما يكون صعب وبشكل كبير بالنسبة لهؤلاء الأفراد

٤- الشعور بالضرر والألم البالغ عند الإحساس بعدم الاستحسان من الآخرين والشعور بالخجل والكف والتبذل

٥- متنبط في المواقف الجديدة مع الناس بسبب الخوف من عدم الكفاءة

٦- ينظر إلى نفسه على أنه غير كفء اجتماعياً، غير جذاب شخصياً، أو أقل شأنًا من الآخرين

٧- يعارض القيام بمخاطر شخصية، أو الانخراط في أي أعمال جديدة، فيتجنب النشاطات نتيجة الخوف من الإحراج، إذ يميل إلى المبالغة في المخاطر المحتملة للمواقف المعتادة أو الاعتيادية.

وفي ضوء ما سبق تم استنتاج ثلاثة أبعاد رئيسية لاضطراب الشخصية التجنبية تتمثل في:

١- الكف الاجتماعي: ويعني العزلة والشعور بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية المختلفة وتجنب المشاركة في الأنشطة التي تتطلب التواصل مع الآخرين وعدم إقامة علاقة معهم إلا في حالة التأكد من تقبلهم وحبهم غير المشروط.

٢- الشعور بقصور الكفاءة الاجتماعية: رؤية الفرد لنفسه بأنه غير كفء اجتماعياً ولا يثق في سلوكه الاجتماعي في المواقف والمناسبات المختلفة وخاصة عندما يحتم الموقف التعامل مع غرباء مع تجنب المخاطرة والتردد الشديد في الاشتراك في الأنشطة الجديدة خوفاً من الأداء على نحو غير ملائم عندما يكون محط نظر الآخرين، والتعرض للخزي والإحراج.

٣- الحساسية المفرطة للنقد والرفض: وتعني الانزعاج والتأذي الشديد والمبالغ به عند الإحساس بعدم الاستحسان من الآخرين، والانشغال بأرائهم ومعتقداتهم فيه، والتوقع الدائم للسخرية والتقييم السلبي منهم، ومن ثم تحاشي المواقف الاجتماعية خشية الرفض والنقد وعدم التقبل.

ثانياً الشفقة بالذات:

(١) مفهوم الشفقة بالذات self-compassion:

إن أول من تناول مفهوم الشفقة بالذات (Neff, 2003a, 224) وقد عرفتها بأنها مفهوم يتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية: اللطف بالذات في مقابل الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة في مقابل العزلة، واليقظة العقلية في مقابل الإفراط في التوحد.

ويعرفها كل من حسام الدين محمود، حسام إسماعيل، أميرة محمد (٢٠٢٠، ٦) " بأنها قدرة المرء على حسن استغلال قدراته وإمكاناته عند إدارة ومواجهة المواقف العصبية، والمعاناة بنوع من اللطف بالذات والابتعاد عن الحكم الذاتي، والحس الإنساني المشترك والابتعاد عن الشعور بالعزلة، واليقظة العقلية والابتعاد عن الاستعراق المفرط، والحكمة عند التعرض لتلك المواقف العصبية.

ومما سبق يتضح أن الشفقة بالذات تدعم الصحة النفسية للفرد وتعزز ثقته بذاته وتقوي عزمته على مواجهة جميع أحداث الحياة وبخاصة الضاغطة منها وذلك من خلال؛ تعامل الفرد بلطف ورحمة مع ذاته، وتقبل أوجه القصور والضعف في شخصيته والعمل على تعديلها، والتصالح مع أخطاء الماضي وعدم إلقاء اللوم على الذات، وإدراك أن النقص والفشل والمحن خبرة إنسانية يمر بها الجميع، مع التوجه نحو الانفتاح على الآخرين والاستفادة من تجاربهم بدلاً من العزلة والانغلاق على الذات.

## ٢) أبعاد الشفقة بالذات:

قامت Neff (وهي أول من تناول متغير الشفقة بالذات بالدراسة) بتصميم أول مقياس للشفقة بالذات، وكشف المقياس عن وجود بنية ثلاثية الأبعاد ثنائية القطب للشفقة بالذات، وهذه الأبعاد متداخلة مع بعضها البعض، وإن اختلفت مفاهيمها، وتمثل هذه الأبعاد حجر الارتكاز لنظريتها، وهي على النحو الآتي:

### أولاً: اللطف بالذات Self- Kindness مقابل محاكمة الذات self-judgment

يحاول معظمنا أن يكون لطيفاً وداعماً لأصدقائه وأحبائه عندما يشعرون بالسوء أو ويمرون بصعوبات وتحديات الحياة وقد نعبر عن كلمات الدفاء والتفهم لإعلامهم بأننا نهتم - ربما حتى نقدم إيماءة جسدية من المودة مثل وضع أيدينا على كتفهم، ولكن غالباً ما نكون أكثر قسوة مع أنفسنا، ونجلد ذواتنا، فنوجه اللوم لأنفسنا ونصدر أحكاماً قاسية لن نقولها أبداً لصديق لنا (Neff, 2022,703).

**ثانياً: الإنسانية المشتركة Common Humanity مقابل العزلة isolation:**

تعرفها ( Neff, 2003b, 85-101) على "أنها رؤية الشخص لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية العامة, بدلاً من رؤيتها في سياق منعزل ومنفصل عن رؤية الآخرين, وإدراكها على أنها تجربة فردية".

**ثالثاً: اليقظة العقلية Mindfulness مقابل التوحد المفرط مع الذات Over-identification**

وتعني قدرة الفرد على تحمل الخبرة المؤلمة من منظور إدراكي متزن بدلاً من المعاناة بصورة مبالغ فيها, حيث أن ممارسة اليقظة العقلية تشجع الفرد على القيام باستجابات مدروسة وأكثر تكيفاً لتجارب الحياة, من خلال منع ردات الفعل التلقائية والمندفة, كما أنها تشير إلى ميل الفرد للسيطرة على مشاعره عندما تمتلكه مشاعر الإحباط ( Karakasidou et al., 2017).

والمستقرى لما سبق يتضح له أن الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد يؤدي بالفرد إلى أن يتبنى اتجاهًا إيجابياً نحو ذاته في مواقف الفشل والضغط, والبعد عن توجيه اللوم والنقد الشديد للذات وتقبلها غير المشروط, والنظر إلى خبرات الذات كجزء من الخبرات الإنسانية المشتركة التي يمر بها الجميع, والتعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة بوعي وعقل منفتح للتخلص منها بدلاً من التفكير المفرط فيها.

**ثالثاً: الإرشاد الانتقائي:**

يعد الإرشاد الانتقائي من أفضل المداخل الإرشادية التي تتيح للمرشدين الانفتاح الواعي على كافة النظريات النفسية والاستفادة من فنياتها المتنوعة بما يتلاءم مع أهدافهم المنشودة, وعدم الاقتصار على مدخل بعينه, وخاصة لا توجد نظرية واحدة حازت على إعجاب الجميع وفسرت السلوك الإنساني بشكل شامل, وقد كشفت العديد من الدراسات عن فعالية الإرشاد الانتقائي في تحقيق أهداف مختلفة لدى شباب الجامعة كدراسة إياد محمد (٢٠١٨), أيمن عبد العزيز (٢٠١٩). ولما كانت الشفقة بالذات التي تستهدف الدراسة الحالية تتميتها بناء متعدد الأبعاد وفق ما تم إيضاحه آنفاً, فإن الإرشاد الانتقائي قد يعد الأنسب لتحقيق هذا الهدف, وفي حين يعاني ذوي اضطراب الشخصية التجنبية من مشكلات متعددة نفسية واجتماعية قد

يختلف منبعها من فرد إلى آخر فإنه من الأنسب تنوع وتعدد الفنيات التي يعتمد عليها البرنامج المقدم لهم.

ويقوم الإرشاد الانتقائي على مجموعة من المبادئ الأساسية تتلخص في:

- التركيز على مبدأ الفردية بمعنى أن لكل شخص فرديته، وبالتالي يجب تنوع الأساليب العلاجية المستخدمة في العملية العلاجية.
  - يوجد العديد من الطرق والاستراتيجيات العلاجية المتاحة لتكوين فكرة عن مشكلة الحالة والتعامل معها ومع هذا لا يمكن إعتبار طريقة بعينها هي الأفضل.
  - يوجد العديد من البدائل العلاجية لكل مشكلة يعاني منها الفرد ولكن هناك بدائل أفضل وأنسب للفرد من غيرها.
  - الدمج بين الأشكال والفنيات العلاجية المختلفة بحيث تصبح شكلاً جديداً فعالاً قائماً على التلاحم والتناغم والانسجام بينها.
  - أن يتضمن على الأقل استخدام نظريتين علاجيتين
  - انتقاء ما هو أفضل وأكثر صحة في المعالجات النفسية المختلفة كأساس يوفر قاعدة مناسبة في تاليف نظام المعالجة النفسية يكون من درجة جدوى عالية ومن مستوى علمي عال (سيد عبد العظيم, فضل إبراهيم, محمد عبد التواب ٢٠١٠, ٢٧٦).
- ويتمثل البرنامج الإرشادي الانتقائي لهذا البحث في مجموعة من الأنشطة والخبرات المنظمة التي تعتمد على التكامل بين فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي المتمثلة في (المحاضرة- الحوار والمناقشة -إعادة البناء المعرفي-التعزيز - الواجب المنزلي-الحديث الذاتي الإيجابي - والمرح والدعابة-الاسترخاء) وبعض فنيات العلاج بالمعنى والمتمثلة في (القصة الرمزية- اللوجو دراما - التحليل بالمعنى -المقصد المتناقض ظاهرياً-الحوار السقراطي) وبعض فنيات الإرشاد الجشطالتي(الكرسي الساخن-الكرسي الخالي) يتم تقديمها لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة(عينة الدراسة) في صورة جلسات إرشادية تعمل على تنمية الشفقة بالذات وخفض اضطراب الشخصية التجنبية لديهم .

### فروض البحث:

- من خلال الاطار النظري والدراسات السابقة, فإن البحث الحالي يختبر صحة الفروض التالية:
- ١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية علي مقياس اضطراب الشخصية التجنبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
  - ٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية علي مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

اعتمد هذا البحث علي المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم مجموعة واحدة ذات القياسين القبلي والبعدي علي عينة البحث؛ لملائمته لأهداف البحث ومتغيراته.

ثانياً: عينة البحث

#### أ- عينة البحث الاستطلاعية:

لتقنين الخصائص السيكومترية لأداتي البحث من حيث الصدق والثبات، تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية غير العينة الأساسية اختياراً عشوائياً، وتكونت من (١٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط.

#### ب- عينة البحث التجريبية:

لاختيار عينة الدراسة التجريبية تم تطبيق أداتا الدراسة (مقياس الشفقة بالذات، مقياس اضطراب الشخصية التجنبية) على عينة الدراسة الأساسية (بلغ قوامها ٢٢٩ طالبة معلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة بأسيوط)، وبتطبيق درجتي القطع تم اختيار عدد افراد العينة التجريبية والتي بلغ قوامها (٢٨) طالبة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمقياس الشفقة بالذات (١٠٧,٥٤)، بانحراف معياري قدره (١٢,٥٣)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية (١٦٦,٩٢)، بانحراف معياري قدره (٢٠,٣٧).

أ.د/ شهيناز محمد محمد  
أ.د/ ماجدة هاشم بخيت  
أ. / أسماء عبدالكريم ابراهيم

فاعلية برنامج ارشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات  
وأثره على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية  
لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

ثالثاً: إعداد أدوات البحث:

#### ١ - مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة)

وكان الهدف من المقياس: إعداد أداة موضوعية وموثوقة مصممة لقياس الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة لتعرف مدى فاعلية برنامج البحث الحالي في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة، ويتكون المقياس من (٩٨) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد ثنائية القطب تتمثل في البعد الأول: اللطف بالذات/ في مقابل محاكمة الذات ويتضمن ٣٦ عبارة، البعد الثاني الإنسانية المشتركة/في مقابل العزلة ويتضمن ٢٥ عبارة، والبعد الثالث اليقظة العقلية /مقابل التوحد المفرط مع الذات ويتضمن ٣٧ عبارة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات:

أولاً: صدق المقياس

#### ١-الصدق الظاهري(صدق المحكمين)

بعد التوصل للمقياس في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، وتراوحت نسبة الاتفاق على فقرات المقياس بين ٨٠% إلى ١٠٠% وهي نسبة مقبولة مما يدل على صدق مقياس الشفقة بالذات للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، وقد تمثلت تعديلات السادة المحكمين علي المقياس في إعادة صياغة بعض العبارات غير الواضحة، وحذف بعض العبارات لأنها مكررة أو غير ضرورية والجدول التالي يوضح .

#### جدول رقم (١)

#### العبارات التي تم تعديلها من المقياس

م	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
١	اشعر بتقبل ذاتي حتى وإن أخفقت في تحقيق بعض أهدافي	اتقبل ذاتي حتى وإن أخفقت في تحقيق بعض أهدافي
٢	أجد صعوبة في تحمل جوانب الضعف في شخصيتي	أجد صعوبة في تقبل جوانب الضعف في شخصيتي

جدول رقم (٢)

العبارات التي تم حذفها من المقياس

م	عبارات تم حذفها
١	غالبا ما أشعر بالذنب
٢	أذكر نفسي بأن ما أعانيه من نقص يعاني منه كثيرون غيري

٢- الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه مع حذف درجة الفقرة من درجة البعد، ويوضح الجدول التالي الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين فقرات بعد " اللطف بالذات/محاكمة الذات" والدرجة الكلية عليه

(ن=١٥٠)

بعد اللطف بالذات/محاكمة الذات					
الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد
١	**٠,٦٥٢	١٣	**٠,٥٢٠	٢٥	**٠,٦٦١
٢	**٠,٤٨٧	١٤	**٠,٤٦٣	٢٦	**٠,٦٦٠
٣	**٠,٦٤٣	١٥	**٠,٥٤٧	٢٧	**٠,٦٢٥
٤	**٠,٤٨٠	١٦	**٠,٤٥٤	٢٨	**٠,٥٠٤
٥	**٠,٥٣٧	١٧	**٠,٥٦٥	٢٩	**٠,٥٥٣
٦	**٠,٥٥٢	١٨	**٠,٤٤٢	٣٠	**٠,٤٨٦
٧	**٠,٥٥١	١٩	**٠,٤٢٤	٣١	**٠,٦١٨
٨	**٠,٥٨٥	٢٠	**٠,٥٣٤	٣٢	**٠,٥٩٨
٩	**٠,٤٢٨	٢١	**٠,٤٤٣	٣٣	**٠,٤٨٧
١٠	**٠,٥٧٥	٢٢	**٠,٥١٨	٣٤	**٠,٦٢٣
١١	**٠,٤٣٤	٢٣	**٠,٥٩٥	٣٥	**٠,٤٣٢
١٢	**٠,٦٧٢	٢٤	**٠,٦٠٦	٣٦	**٠,٥٦٩

ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = \*\*٠,٧٢٥

\*\*دالة عند مستوى ٠,٠١



أ.د/ شهيناز محمد محمد  
أ.د/ ماجدة هاشم بخيت  
أ. / أسماء عبدالكريم ابراهيم

فاعلية برنامج ارشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات  
وأثره على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية  
لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين فقرات بعد " الإنسانية المشتركة مقابل العزلة" والدرجة الكلية عليه

(ن=١٥٠)

بعد الإنسانية المشتركة مقابل العزلة

الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات
**٠,٤٢٢	٥٥	**٠,٥١٧	٤٦	**٠,٥٦٧	٣٧
**٠,٤٨٩	٥٦	**٠,٦٢٢	٤٧	**٠,٥٨٦	٣٨
**٠,٦٥٦	٥٧	**٠,٤٥٧	٤٨	**٠,٥٠٩	٣٩
**٠,٥٩٥	٥٨	**٠,٦٨٠	٤٩	**٠,٥٨٧	٤٠
**٠,٥٣٥	٥٩	**٠,٦١٩	٥٠	**٠,٦٥٦	٤١
**٠,٥٤٠	٦٠	**٠,٥٠٨	٥١	**٠,٥٩٥	٤٢
**٠,٦٢٤	٦١	**٠,٤٧٧	٥٢	**٠,٥٩٧	٤٣
		**٠,٦٥٤	٥٣	**٠,٤٨٥	٤٤
		**٠,٥٨٦	٥٤	**٠,٥٦٠	٤٥

ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = \*\*٠,٦٠٢

\*\*دالة عند مستوى ٠,٠١

#### جدول رقم (٥)

معاملات الارتباط بين فقرات بعد "اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات" والدرجة

الكلية عليه (ن=١٥٠)

بعد اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات

الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات
**٠,٤٩٩	٨٨	**٠,٥٠٣	٧٥	**٠,٤٣٩	٦٢
**٠,٦٢٤	٨٩	**٠,٥٣٢	٧٦	**٠,٥٨٨	٦٣
**٠,٦١١	٩٠	**٠,٥٢٦	٧٧	**٠,٦١٥	٦٤
**٠,٥٤٠	٩١	**٠,٥٩٠	٧٨	**٠,٦٥٢	٦٥
**٠,٤٣١	٩٢	**٠,٤٤٣	٧٩	**٠,٥٥٨	٦٦
**٠,٥١٠	٩٣	**٠,٥٣٩	٨٠	**٠,٥٦٩	٦٧
**٠,٦٢٤	٩٤	**٠,٥٥٥	٨١	**٠,٦٢٩	٦٨
**٠,٥٦٣	٩٥	**٠,٦٣٨	٨٢	**٠,٤٤٤	٦٩
**٠,٤٧٢	٩٦	**٠,٥٨٣	٨٣	**٠,٦٦٩	٧٠
**٠,٤٨٧	٩٧	**٠,٥٨١	٨٤	**٠,٥٢٠	٧١
**٠,٦٠٨	٩٨	**٠,٥٨٢	٨٥	**٠,٦١٩	٧٢
		**٠,٥٤٤	٨٦	**٠,٦٥٣	٧٣
		**٠,٤٩٢	٨٧	**٠,٥٩٨	٧٤

ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = \*\*٠,٦٣٨

\*\*دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للأبعاد موجبة وأكبر من (٠,٣)، كما يتبين من الجدول السابق وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. مما سبق يتضح تحقق صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات.

ثانياً: ثبات المقياس:

• الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ ومعادلة اوميجا:

للاطمئنان على ثبات مقياس الشفقة بالذات تم استخدام معادلة الفا كرونباخ **Cronbach's alpha**، ومعادلة اوميجا **McDonald's 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 (٦)

قيم معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات (ن=١٥٠)

معامل الثبات		مقياس الشفقة بالذات
اوميجا McDonald's ω	الفا كرونباخ Cronbach's α	
٠,٨٩١	٠,٨٨٥	١ اللطف بالذات/محاكمة الذات
٠,٨٨٠	٠,٨٧٣	٢ الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
٠,٨٦٤	٠,٨٢٥	٣ اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات
٠,٩٣٩	٠,٩١٠	المقياس ككل

ويتضح من الجدول السابق ان قيم معاملات الثبات كانت جميعها أكبر من (٠,٧) مما يدل على ثبات مقياس الشفقة بالذات.

٢-مقياس اضطراب الشخصية التجنبية(إعداد الباحثات)

قامت الباحثات بإعداد هذا المقياس للتحقق من صحة أداة موضوعية وموثوقة مصممة لقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، ويعد مقياساً للتقرير الذاتي؛ تم بناء عباراته في ضوء الأعراض الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية، يتكون المقياس في صورته النهائية من ٦٠ بنداً موزعة على؛ ثلاث أبعاد البعد الأول الكف الاجتماعي ويتضمن ٢٦ بنداً، والبعد الثاني الحساسية المفرطة

للقصد والرفض ويتضمن ١٧ بنداً والبعد الثالث الشعور بقصور الكفاءة الاجتماعية ويتضمن ١٧ بنداً، وتختار المفحوصات بين ثلاث بدائل للإجابة عن كل عبارة (لا تنطبق أبداً - تنطبق أحياناً-تنطبق تماماً) تعطى درجة للاختيار الأول، ودرجتين للاختيار الثاني، وثلاث درجات للاختيار الثالث، والدرجة المرتفعة تدل على المعاناة من اضطراب الشخصية التجنبية، ويطبق المقياس بصورة فردية وبراعى تطبيقه في بيئة تتسم بالخصوصية والسرية.

### الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية:

#### أولاً: صدق المقياس

#### ١ - الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

بعد التوصل للمقياس في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، وتراوحت نسبة الاتفاق على فقرات المقياس بين ٨٠% إلى ١٠٠% وهي نسبة مقبولة مما يدل على صدق مقياس اضطراب الشخصية التجنبية للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، وقد تمثلت تعديلات السادة المحكمين علي مقياس اضطراب الشخصية التجنبية في إعادة صياغة بعض العبارات غير الواضحة، وحذف بعض العبارات لأنها مكررة أو غير ضرورية والجدول التالي يوضح :

#### جدول رقم (٧)

#### العبارات التي تم تعديلها من المقياس

م	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
١	أشعر بتسارع دقات قلبي إذا وجه إلي أحد الاساتذة سؤالا	تتسارع دقات قلبي إذا وجه إلي أحد الاساتذة سؤالا
٢	لا اندمج مع الاخرين إلا عندما يظهرين مودتهم لي	يصعب علي الاندماج مع الاخرين إلا عندما يظهرين مودتهم لي

جدول رقم (٨)

العبارات التي تم حذفها من المقياس

م	العبارات التي تم حذفها
١	كثيراً ما أقارن نفسي بغيري
٢	كثيراً ما أشعر بالارتباك عندما أتواجد في مناسبات اجتماعية كالحفلات مثلاً
٣	ليس لدي القدرة على أن أكون قائدة مجموعة العمل بالسكاشن

٢- الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه مع حذف درجة الفقرة من درجة البعد، ويوضح الجدول التالي الاتساق الداخلي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية:

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين فقرات بعد "الكف الاجتماعي" والدرجة الكلية عليه (ن=١٥٠)

بعد الكف الاجتماعي					
الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد
١	**٠,٤٤٦	١٠	**٠,٥٤٧	١٩	**٠,٤٨٧
٢	**٠,٥٨٢	١١	**٠,٦٤٩	٢٠	**٠,٥٣٢
٣	**٠,٦٧٧	١٢	**٠,٦٤٢	٢١	**٠,٦٣١
٤	**٠,٥٩٥	١٣	**٠,٤٢٦	٢٢	**٠,٤٨٥
٥	**٠,٥٥١	١٤	**٠,٥٩٨	٢٣	**٠,٤٧٢
٦	**٠,٥٧٣	١٥	**٠,٤٧٨	٢٤	**٠,٥٩٨
٧	**٠,٤٥٩	١٦	**٠,٥١٧	٢٥	**٠,٥٨٤
٨	**٠,٤٤٥	١٧	**٠,٤٢٧	٢٦	**٠,٥٣١
٩	**٠,٦٤٦	١٨	**٠,٥٨٤		

ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = \*\*٠,٦٤٠

\*\*دالة عند مستوى ٠,٠١

أ.د/ شهيناز محمد محمد  
أ.د/ ماجدة هاشم بخيت  
أ. / أسماء عبدالكريم ابراهيم

فاعلية برنامج ارشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات  
وأثره على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية  
لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

### جدول رقم (١٠)

معاملات الارتباط بين فقرات بعد "الحساسية المفرطة للنقد والرفض" والدرجة الكلية عليه  
(ن=١٥٠)

بعد الحساسية المفرطة للنقد والرفض					
الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد
٢٧	**٠,٥٤٨	٣٣	**٠,٤٥٤	٣٩	**٠,٥٣٠
٢٨	**٠,٤٤٧	٣٤	**٠,٤٢٢	٤٠	**٠,٦٤٧
٢٩	**٠,٥٦٤	٣٥	**٠,٥٤٩	٤١	**٠,٥٦٩
٣٠	**٠,٦٤٨	٣٦	**٠,٤٧٢	٤٢	**٠,٤٧٤
٣١	**٠,٦٧٣	٣٧	**٠,٦٩٠	٤٣	**٠,٤٤٩
٣٢	**٠,٥٨٠	٣٨	**٠,٤٥٥		

ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = \*\*٠,٦٥٣

\*\*دالة عند مستوى ٠,٠١

### جدول رقم (١١)

معاملات الارتباط بين فقرات بعد "الشعور بقصور الكفاءة الاجتماعية" والدرجة الكلية  
عليه (ن=١٥٠)

بعد الشعور بقصور الكفاءة الاجتماعية					
الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد
٤٤	**٠,٦٣٢	٥٠	**٠,٥٨٩	٥٦	**٠,٥٣٢
٤٥	**٠,٥٩٧	٥١	**٠,٤٦٨	٥٧	**٠,٤٩٦
٤٦	**٠,٥٩٩	٥٢	**٠,٥٤٣	٥٨	**٠,٥٦٢
٤٧	**٠,٥٦٦	٥٣	**٠,٤٦٠	٥٩	**٠,٥٣٢
٤٨	**٠,٦٦٨	٥٤	**٠,٤٩٤	٦٠	**٠,٦٣٦
٤٩	**٠,٤٧٤	٥٥	**٠,٥٢٩		

ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = \*\*٠,٧١١

\*\*دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للأبعاد موجبة وأكبر من (٠,٣)، كما يتبين من الجدول السابق وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. مما سبق يتضح تحقق صدق الاتساق الداخلي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية.

ثانياً: ثبات المقياس:

• الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ Cronbach's alpha:

للاطمئنان على ثبات مقياس اضطراب الشخصية التجنبية تم استخدام معادلة الفا كرونباخ، ومعادلة اوميغا. حيث تم تطبيق مقياس اضطراب الشخصية التجنبية على عينة استطلاعية قدرها (١٥٠) طالبة وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ ومعادلة اوميغا كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٢)

قيم معاملات الثبات لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية (ن=١٥٠)

معامل الثبات		مقياس اضطراب الشخصية التجنبية	
اوميغا McDonald's $\omega$	الفا كرونباخ Cronbach's $\alpha$		
٠,٨٥٩	٠,٨٤٥	الكف الاجتماعي	١
٠,٩١٥	٠,٩٠٩	الحساسية المفرطة للنقد والرفض	٢
٠,٨٨٦	٠,٨٨٠	الشعور بقصور الكفاءة الاجتماعية	٣
٠,٩٢٤	٠,٩٠١	المقياس ككل	

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات كانت جميعها أكبر من (٠,٧)

مما يدل على ثبات مقياس اضطراب الشخصية التجنبية.

٣-برنامج إرشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات وأثره على خفض أعراض اضطراب

الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثات)

أ-مصادر إعداد البرنامج:

لبناء برنامج البحث الحالي تم الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي

تناولت بناء برامج إرشادية انتقائية كدراسة اياد محمد (٢٠١٨)، حسن إبراهيم (٢٠٢٢)، وبعض الدراسات السابقة التي تناولت تنمية الشفقة بالذات كدراسة سارة حسام الدين (٢٠١٨)، وكذلك الدراسات التي تناولت خفض اضطراب الشخصية التجنبية كدراسة أحمد عبد الملك (٢٠٢٠)، أحمد محمد، هبة جابر (٢٠٢٠).

ب-فلسفة البرنامج:

استندت فلسفة بناء البرنامج الحالي على مدخل الإرشاد الانتقائي وذلك من أجل

تحقيق أقصى استفادة من التكامل والمرونة والانفتاح على جميع مدارس الإرشاد النفسي بانتقاء

ودمج الفنيات والأساليب الإرشادية في صورة متكاملة متسقة تلائم احتياجات ومتطلبات عينة الدراسة، وحتى يتم التعامل بفاعلية وكفاءة من أجل تحقيق هدف هذه الدراسة في تنمية الشفقة بالذات وخفض اضطراب الشخصية التجنبية.

### ج- أهداف البرنامج:

- (١) الهدف العام للبرنامج الإرشادي الانتقائي يتمثل في: تنمية الشفقة بالذات لخفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- (٢) الأهداف الإجرائية للبرنامج: تتلخص تلك الأهداف في قدرة الطالبة بنهاية البرنامج على أن:
  - تتعرف على مفهوم اضطراب الشخصية التجنبية.
  - تُدرك الآثار السلبية لاضطراب الشخصية التجنبية عليها.
  - تتبصر بضرورة خفض هذا الإضطراب لديها.
  - تتعرف على مفهوم الشفقة بالذات وأهميتها.
  - تعي خطورة نقد الذات والقسوة عليها.
  - تفضل التعامل مع النفس كصديق عزيز.
  - تُميز بين الضمير المتيقظ ونقد الذات المرضي.
  - تُدرك خطورة توجيه اللوم المستمر للذات.
  - تعي أهمية التصالح مع الذات.
  - تعدد نتائج التعامل بلطف مع الذات عند الإحساس بالقصور والإخفاق.
  - تُدرك أن الفشل خبرة يمر بها الجميع.

### د- محتوى البرنامج:

يتكون البرنامج من (٢٢) جلسة عبارة عن سلسلة من الإجراءات المنظمة المتتابعة الهادفة، يتم خلالها الاستعانة بالعديد من الفنيات والتي تعمل على تنمية مستوى الشفقة بالذات وخفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة وتطبق بصورة جماعية، وللبرنامج كتيب ارشادي للطالبة المعلمة ملحق رقم (٦) يساعدها في الاستفادة القصوى من جلسات البرنامج وتحقيق الأهداف المرجوة.

## نتائج البحث وتفسيرها

### ١- نتائج اختبار صحة الفرض الأول:

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".  
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة Paired samples T test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشفقة بالذات بأبعاده، ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الشفقة بالذات:

### جدول (١٣)

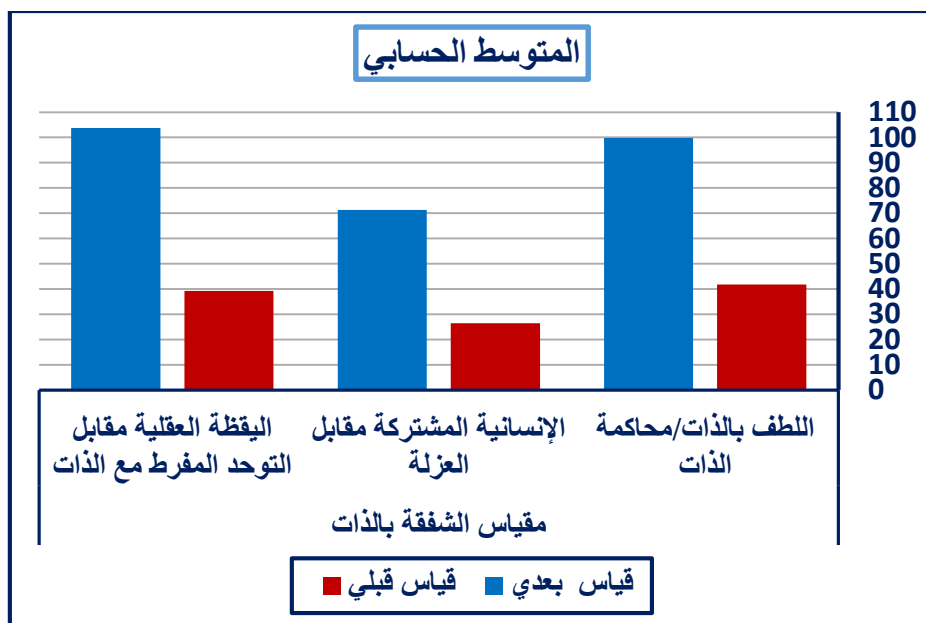
نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الشفقة بالذات (ن=٢٨)

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	مقياس الشفقة بالذات	
٠,٠١	٢٣,٦٣	٢٧	٤,٨٦	٤١,٧٥	القبلي	اللطف بالذات/محاكمة الذات	١
			٨,١٨	٩٩,٨٦	البعدي		
٠,٠١	٢٨,٠٩	٢٧	٣,٠٩	٢٦,٥٠	القبلي	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	٢
			٥,٨٣	٧١,٣٢	البعدي		
٠,٠١	٢٦,٣٠	٢٧	٤,٥٨	٣٩,٢٩	القبلي	اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات	٣
			٨,٧٢	١٠٣,٧٩	البعدي		
٠,٠١	٢٦,٧٧	٢٧	١٢,٥٣	١٠٧,٥٤	القبلي	الدرجة الكلية للمقياس	
			٢١,٠٥	٢٧٤,٩٧	البعدي		



أ.د/ شهيناز محمد محمد  
أ.د/ ماجدة هاشم بخيت  
أ. / أسماء عبدالكريم ابراهيم

فاعلية برنامج ارشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات  
وأثره على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية  
لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة



شكل (١): متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الشفقة بالذات

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٢٦,٧٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات (اللطف بالذات/محاكمة الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اللياقة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم "ت" مساوية (٢٣,٦٣، ٢٨,٠٩، ٢٦,٣٠) على الترتيب، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

حساب حجم الأثر:

لحساب حجم الأثر تم استخدام معادلة "ايتا تربيع" ومعادلة كوهين (d) والجدول التالي يوضح قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشاد الانتقائي لتنمية الشفقة بالذات لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة:

جدول (١٤)

قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشاد الانتقائي لتنمية الشفقة بالذات لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة (ن=٢٨)

تقييم حجم الأثر	حجم الأثر Effect Size		مقياس الشفقة بالذات		
	(كوهين) Cohen's d	"ايتا تربيع"			
كبير	٨,٦٤	٠,٩٥٤	اللفظ بالذات/محاكمة الذات	١	الشفقة بالذات
كبير	٩,٦١	٠,٩٦٧	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	٢	
كبير	٩,٢٦	٠,٩٦٢	اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات	٣	
كبير	٩,٦٧	٠,٩٦٤	الدرجة الكلية للمقياس		

ويتضح من الجدول السابق وجود أثر كبير للبرنامج الإرشاد الانتقائي لتنمية الشفقة بالذات لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة حيث بلغت قيمة حجم الأثر "ايتا تربيع" (٠,٩٦٤) وبلغت قيمة حجم الأثر (d) (٩,٧٦). كما بلغت قيم حجم الأثر "ايتا تربيع" لأبعاد مقياس الشفقة بالذات (اللفظ بالذات/محاكمة الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات) (٠,٩٦٢، ٠,٩٦٧، ٠,٩٥٤) على الترتيب، وبلغت قيم حجم الأثر (d) (٨,٦٤، ٩,٦١، ٩,٢٦) على الترتيب. ويلاحظ ان جميع قيم حجم الأثر كانت كبيرة.

يتضح من النتائج السابقة فاعلية برنامج الإرشاد الانتقائي في جعل الطالبات عينة الدراسة التجريبية أكثر لطفًا ورحمة في التعامل مع ذواتهن، وأكثر تقبلاً لشخصيتهن بما فيها من جوانب الضعف والقوة، كما تم تعزيز الشعور بالإنسانية المشتركة لديهن، حيث أدركن أن القصور والفتور والإخفاق خبرة يمر بها الجميع دون استثناء، مما اشعرهن بالثقة بالنفس، وشجعهن على التواصل مع الآخرين للاستفادة من تجاربهم السابقة، ومشاركة أفكارهن

ومشاعرهن معهم في المواقف المختلفة التي يمرون بها لتلقي الدعم والمساندة من المجتمع، كما ساعدهن البرنامج على تنمية قدرتهن على عيش اللحظة الحاضرة، والتخلص من الشروء الذهني والتوحد المفرط مع الذات والاستغراق في التفكير السلبي نحو الذات والآخرين.

### وتعزى هذه النتيجة إلى:

- تنوع فنيات البرنامج وثراء محتواه الذي هدف للتخلص من الأفكار السلبية التي أدت على القسوة على الذات وعدم الرفق بها وإحلال أفكار عقلانية بدلا منها.
- استخدام فنية الحديث الذاتي الايجابي التي كان لها أثراً فعالاً في جعل الطالبات عينة الدراسة يصحبن أكثر لطفاً ووداً في التعامل مع ذواتهن حيث تم تدريبهن على انتقاء الكلمات المناسبة عند الحديث عن ومع الذات وذلك بتوجيههن للتحدث مع الذات كصديق عزيز
- وكان لمحتوى البرنامج من القصص الرمزية التي توضح خطورة جلد الذات والقسوة عليها، والمبالغة في التوجس والخوف من آراء الآخرين وانتقاداتهم مثل قصة (جالدة - الفراشة والسور العظيم-الرجل الحكيم) أثراً كبيراً في تبصير الطالبات بأهمية اللطف بالذات في مختلف المواقف وبخاصة الضاغطة منها كمواقف الفشل والإخفاق
- وتتفق هذه النتيجة مع ما كشفت عنه دراسة فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢١) من فاعلية الإرشاد الانتقائي في تنمية الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة المتفوقين ذوي الكمالية العصابية

### ٢- نتائج الفرض الثاني:

الذي ينص على انه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعة الدراسة على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".

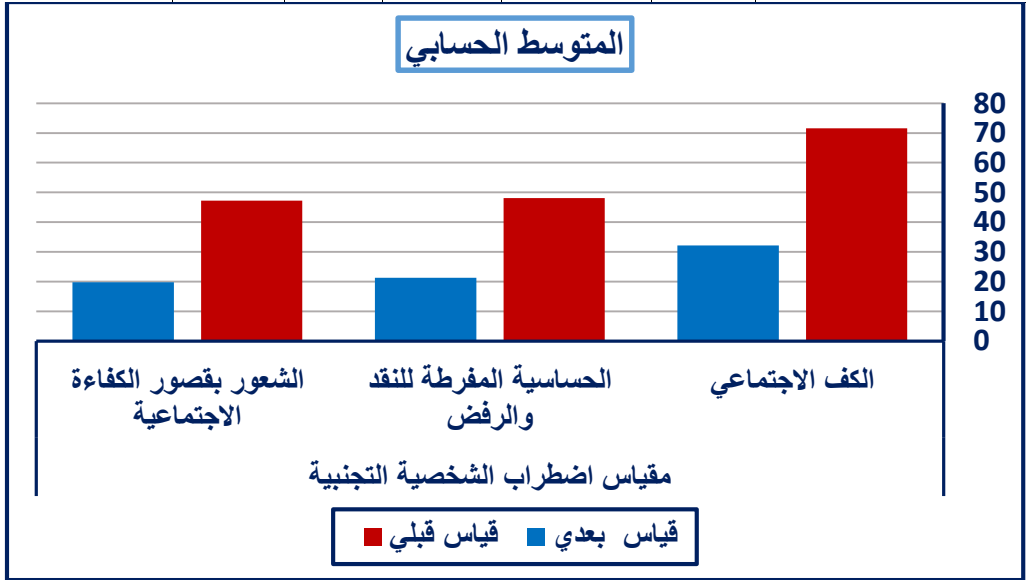
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة Paired samples T test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية بأبعاده، ويوضح

الجدول التالي نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في مقياس اضطراب الشخصية التجنبية:

جدول (١٥)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في مقياس اضطراب الشخصية التجنبية (ن=٢٨)

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	مقياس اضطراب الشخصية التجنبية
٠,٠١	٢٣,٠٤	٢٧	٨,٩٢	٧١,٥٧	القبلي	الكف الاجتماعي
			٢,٤٧	٣٢,١٤	البعدي	
٠,٠١	٣١,٨٠	٢٧	٥,٨٤	٤٨,١٤	القبلي	الحساسية المفرطة للنقد والرفض
			١,٥٣	٢١,٢٥	البعدي	
٠,٠١	٢٩,٥٤	٢٧	٥,٦٢	٤٧,٢١	القبلي	الشعور بقصور الكفاءة الاجتماعية
			١,٥٥	١٩,٨٢	البعدي	
٠,٠١	٣٤,٣٧	٢٧	٢٠,٣٧	١٦٦,٩٢	القبلي	الدرجة الكلية للمقياس
			٥,٦٣	٧٣,٢١	البعدي	



شكل (٢): متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في مقياس اضطراب الشخصية التجنبية

أ.د/ شهيناز محمد محمد  
أ.د/ ماجدة هاشم بخيت  
أ. / أسماء عبدالكريم ابراهيم

فاعلية برنامج ارشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات  
وأثره على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية  
لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٣٤,٣٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي للأبعاد (الكف الاجتماعي، الحساسية المفرطة للنقد والرفض، الشعور بقصور الكفاءة الاجتماعية)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم "ت" مساوية (٢٣,٠٤، ٣١,٨٠، ٢٩,٥٤) على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

حساب حجم الأثر:

لحساب حجم الأثر تم استخدام معادلة "ايتا تربيع" ومعادلة كوهين (d) والجدول التالي يوضح قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشاد الانتقائي لخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

جدول (١٦)

قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشاد الانتقائي لخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة (ن=٢٨)

تقييم حجم الأثر	حجم الأثر Effect Size		مقياس اضطراب الشخصية التجنبية	الأبعاد
	(كوهين) Cohen's d	"ايتا تربيع"		
كبير	٦,٠٢	٠,٩٥٢	الكف الاجتماعي	١
كبير	٦,٣٠	٠,٩٧٤	الحساسية المفرطة للنقد والرفض	٢
كبير	٦,٦٥	٠,٩٧٠	الشعور بقصور الكفاءة الاجتماعية	٣
كبير	٦,٢٧	٠,٩٧٨	الدرجة الكلية للمقياس	

ويتضح من الجدول السابق وجود أثر كبير للبرنامج الإرشاد الانتقائي في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة حيث

بلغت قيمة حجم الأثر "ايتا تربيع" (0,978) وبلغت قيمة حجم الأثر (d) (6,27)، كما بلغت قيم حجم الأثر "ايتا تربيع" لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية (الكف الاجتماعي، الحساسية المفرطة للنقد والرفض، الشعور بقصور الكفاءة الاجتماعية) (0,952، 0,974، 0,970) على الترتيب، وبلغت قيم حجم الأثر (d) (6,02، 6,30، 6,65) على الترتيب، ويلاحظ ان جميع قيم حجم الأثر كانت كبيرة.

يتضح من النتائج السابقة تحسن قدرة طالبات عينة الدراسة التجريبية على التفاعل الاجتماعي، حيث القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جديدة، والمشاركة في الأنشطة الجماعية، والميل إلى إبداء الآراء والأفكار دون خوف أو تردد، وتحسن الثقة بالنفس فيما يتعلق بالكفاءة الاجتماعية في المواقف المختلفة، والتخلص من الحساسية المفرطة لآراء الآخرين وإنقاداتهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات فيما يتعلق بخفض اضطراب الشخصية التجنبية كدراسة أحمد محمد، هبة جابر (2020).

وتعزى هذه النتيجة في المقام الأول إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات عينة الدراسة، والذي أدى إلى تحسن مستوى الصحة النفسية وبالتالي إنخفاض الاضطراب لديهن، فارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات أدى إلى التخلص من الكثير من أعراض اضطراب الشخصية التجنبية، كالأفكار الهدامة للذات، وفقدان الثقة بالنفس، والحكم على الذات بأنها أقل شأنًا من الآخرين، والقسوة في التعامل مع الذات، والشعور بالعزلة، والميل للإنسحاب والتجنب، فالشفقة بالذات قد جعلتهن أكثر ثقة بذواتهن، وأكثر لطفًا في التعامل معها، وشجعتهن على تبني اتجاهًا إيجابيًا نحو الذات والآخر، وكذلك تعزيز الشعور بالإنسانية المشتركة جعلهن يدركن أن القصور والفشل الذي مررن به تجربة إنسانية يمر بها الجميع، ومن ثم التخلص من الشعور بالعزلة وأنهن فقط من يعانين من جوانب ضعف وقصور في شخصيتهن، وبالتالي أصبح لديهن رغبة في الانخراط في المجتمع، والتعامل مع الآخرين، والاستفادة من تجاربهم وخبراتهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكرته سعاد كامل (2021، 2021) من أن تحسين الشفقة بالذات ينحو بالفرد بعيداً عن العزلة أو التقدير المنخفض للذات، بل ويدعم لديه المشاركة الاجتماعية وتقبل الذات والتخلص من الآثار السلبية للمعاناة والضغط

التي يتعرض لها، وعليه أدى العمل على تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبة المعلمة التي تعاني من اضطراب الشخصية التجنبية إلى خفض حدة هذا الاضطراب لديها.  
ثانياً: توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ١- إقرار دورة إرشادية إلزامية للمقبلين على الزواج في أساليب التربية الصحيحة للأبناء لضمان تحقيق الصحة النفسية لأبنائهم مستقبلاً، وتجنب انتشار الاضطرابات النفسية في المجتمع نتيجة لاضطراب عملية التنشئة الاجتماعية.
- ٢- إنشاء مؤسسة مجتمعية تعاونية تتكون من مرشدين نفسيين وإستشاريين في مجال الأسرة داخل القرى والمدن على حد سواء لتوفير الاستشارة والدعم النفسي اللازم لجميع أفراد الأسرة، لمساعدتهم على تجاوز الازمات ومواجهة الضغوط والحيلولة دون التصدع الاسري وإصابتهم بالاضطرابات النفسية المختلفة.
- ٣- إجراء مزيد من الدراسات حول أثر الإرشاد الانتقائي على خفض اضطراب الشخصية التجنبية لفئات مختلفة غير التي تم تناولها في هذه الدراسة.

ثالثاً: بحوث ودراسات مقترحة:

في ضوء نتائج الدراسات السابقة، وما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج، يمكن اقتراح البحوث والدراسات المستقبلية التالية:

- ١- برنامج ارشادي انتقائي والذي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى أبنائهم.
- ٢- مستوى الطموح والدافعية لدى طلبة الجامعة ذوي اضطراب الشخصية التجنبية (دراسة تحليلية).
- ٣- فاعلية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لخفض اضطراب الشخصية الحدية لدى طلبة الجامعة.
- ٤- أثر برنامج ارشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات على جودة الحياة لدى طلبة .

## المراجع

أولاً : المراجع العربية:

أحمد عبد الملك أحمد (٢٠٢٠): فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره علي التوجه نحو الحياة لدي طلبة الجامعة, مجلة البحث العلمي في التربية, عدد ٢١, ١١٠-٥٤.

أحمد محمد جاد الرب, هبة جابر عبد الحميد (٢٠٢٠): فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى عينة من طالبات الجامعة, مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية, كلية التربية, جامعة الفيوم, (١٤), ٥٢٥-٦٠٥.

أياد محمد يحيي (٢٠١٨): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الأساسية, مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية, جامعة الموصل, ١٥(١), ٣٠٧-٣٣٠.

أيمن عبدالعزيز سلامة (٢٠١٩): فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الإنتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة, مجلة عين شمس, جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي, عدد ٥٩, ٦٩-١١٨.

ثائر أحمد غباري, خالد محمد أبو شعيرة (٢٠١٥): سيكولوجية الشخصية, عمان: دار الاعصار العلمي للنشر و التوزيع.

حسام أحمد محمد (٢٠١٢): فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين, المجلة المصرية للدراسات النفسية, ٢٢(٧٦), ٣٥١-٣٠٧.

حسام الدين محمود عزب, حسام إسماعيل هيبية, أميرة محمد إمام (٢٠٢٠): الكفاءة السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لعينة من شباب الجامعة, مجلة الإرشاد النفسي, جامعة عين شمس, (٦٤), ٣٤-١.

سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي, مجلة الإرشاد النفسي, جامعة عين شمس-مركز الإرشاد النفسي, عدد ٥٦, ٣٣-١١٢.

سالي حسين أمين, محمد محمد بيومي, محمد أحمد إبراهيم (٢٠٢٠): الشفقة بالذات وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية, المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية, ٤(١٨), ٤٨٤-٤٦١.



أ.د/ شهيناز محمد محمد  
أ.د/ ماجدة هاشم بخيت  
أ. / أسماء عبدالكريم ابراهيم

فاعلية برنامج ارشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات  
وأثره على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية  
لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

- سعاد كامل قرني سيد (٢٠٢١): فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الشفقة بالذات وأثره على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركياً، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٩١(٩١)، ٢٤٢١-٢٣٥٦.
- سيد عبد العظيم محمد، فضل ابراهيم عبد الصمد، محمد عبد التواب ابو النور (٢٠١٠): فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها، القاهرة: دار الفكر العربي.
- صبحي محمد محمد، ربحاب محمد زكي (٢٠٢١): تأثير الالعاب الترويحية على تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٥٦ (٤)، ١١١٥-١٠٨٧.
- عبد الرقيب أحمد البحيري، داليا أحمد حامد، مصطفى عبد المحسن عبد التواب (٢٠١٩): أثر برنامج إرشادي انتقائي في تنمية مهارات المصير لدي عينة من المراهقين ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة أسبوط، عدد ٤، ٢٧-٦١.
- عبد الرقيب أحمد البحيري، محمود محمد إمام، مصطفى عبدالمحسن الحديبي (٢٠٢٠): مقياس الاضطرابات النفسية للمراهقين "كراسة التعليمات"، ط٢، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبدالجابر عبد اللاه عبدالظاهر، عبير أحمد أبو الوفا دنقل، هنية منير عبدالله (٢٠٢١): الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بالگردقة، جامعة جنوب الوادي، ٢(٤) ١١٣-٨٠.
- علي احمد مصطفى، فتحي حسن سند (٢٠١٥): الصحة النفسية والعلاج النفسي، الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- فاطمة الزهراء محمد مليح (٢٠٢١): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوي الكمالية العصابية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١١)، ٣٩٦-٣٢١.
- قطب عبده خليل (٢٠١٢): خبرات اساءة المعاملة الوالدية في الطفولة وعلاقتها باضطراب الشخصية لدي المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة دمنهور، ٤(١)، ٨١-٤٥.
- نادية محمود غنيم (٢٠١٩): العوامل الستة الكبرى للشخصية في ضوء نموذج (HEXACO) والشفقة بالذات كمنبئات بالنتيمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٧(٥٧)، ٢٥٥-١٥٨.

نجوى أحمد عبد الله واعر (٢٠١٩): الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد، المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة أسيوط، ٦٢ (٦٢)،

١٨٥-١٥١

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- American Psychiatric Association, & American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Arlington, VA.
- Hansmann, S. E. M. T. (2018). Evaluating the effectiveness of a self-compassion intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process (Master's thesis).
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. Behavior therapy, 44(3), 501-513.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and identity, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and identity, 2(3), 223-250.