

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات لتحسين الهناء النفسي لدى طالبات جامعة الباحة

أ/نوال غرم الله عبد الله الغامدي
باحثة دكتوراه التوجيه والإرشاد النفسي
قسم علم نفس - كلية التربية - جامعة الملك خالد

أ. د/ نبيل صالح سفيان
أستاذ علم نفس
كلية التربية - جامعة الملك خالد

المستخلص: هدف هذا البحث إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات في تحسين الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة، وقد أُستُخدم لذلك المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي، البعدي والتتبعي، وتمثلت أدوات البحث في مقياس الهناء النفسي الذي أعده شند واخرون (٢٠١٣)، كما تم بناء برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات من قبل الباحثة، وتكوّنت عينة البحث من (٣٦) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة حصلن على مستويات منخفضة على مقياس الهناء النفسي، وقد تم توزيعهن عشوائيًا بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (١٨) طالبة، ومجموعة ضابطة مكونة من (١٨) طالبة، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية: وجود فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمتوسطات درجات الهناء النفسي وذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على المقياس، وكانت الفروق كلها لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين القياسين القبلي والبعدي في متوسطات درجات الهناء النفسي وذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على المقياس لصالح التطبيق البعدي، كما أوضحت النتائج بقاء أثر البرنامج واستمرار التحسّن في الهناء النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة، في النهاية تم تقديم عدد من التوصيات والمقترحات البحثية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، الهناء النفسي، التعاطف اليقظ مع الذات، طالبات الجامعة.

• مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التعليمية التي تُصقل وتتبلور فيها شخصيات الطلبة ومهاراتهم وقدراتهم، فهي المرحلة التي يتجه فيها الطلبة إلى اكتساب معارف جديدة ومتخصصة، ويستعدون فيها لتطوير قدراتهم ومهاراتهم الشخصية والأكاديمية والاجتماعية، كما أنها المرحلة التي تُعمق فهم الطلبة لذواتهم، وتعزز وعيهم وإدراكهم لقيمهم وأهدافهم، وعليه فهي مرحلة تستلزم العمل المستمر والتأهيل والتدريب اللازم للوصول إلى الأهداف الشخصية والمهنية والمجتمعية وحتى الوطنية، ولا نغفل عما يتعرض له طلبة الجامعات من الضغوطات الأكاديمية بالإضافة إلى معايشة خبرات ومتطلبات جديدة لها الأثر الكبير في تكوين وظهور مشاعر وسلوكيات غير صحية مثل القلق والخوف من الفشل والشعور بالخزي وتدني مفهوم الذات واللجوء للعزلة والاكنتاب وغيرها، والتي تؤثر على تحقيقهم لأهدافهم وقدرتهم على التعلم والمثابرة والسعي وبالتالي على شعورهم بمعنى الحياة والسعادة والهناء، ولذلك بات الاهتمام بالخدمات الإرشادية التي تقدم للطلبة الجامعيين ضرورة صحية وأكاديمية مستدامة.

وتشهد الجامعات في جميع أنحاء العالم تحديًا لتجاوز مسؤوليتها المنحصرة بالنجاح الأكاديمي وتوسيع نطاق مسؤوليتها لتشمل الهناء النفسي للطلبة لتعزيز قدرتهم لبناء حياة حيوية، وتحديد اغراضهم في الحياة، والمشاركة الفعالة في المجتمع (عله والتيجاني، ٢٠٢٠). فالهناء النفسي يركز على القدرة البشرية للتطور والعمل بفعالية والازدهار، ويشير الهناء النفسي إلى الحالات العقلية الإيجابية، التي ينتج عنها مجموعة من الخبرات والمشاعر السارة المدعمة لقدرة الفرد على الاستمتاع بمختلف الأنشطة والجوانب الحياتية وتحقيق غاياته وأهدافه، ومدى شعوره وتعبيره وتقييمه عن ذلك الرضا والسعادة، كما أنه من أهم العوامل المحفزة للتغيرات الإيجابية في حياة الأفراد بشكل عام وللطلبة بشكل خاص.

وفي ضوء الدراسات التي تمت في مفهوم الهناء والسعادة النفسية، درس علماء نفس الشخصية شخصيات الأفراد السعداء وغير السعداء، ودرس علماء النفس الاجتماعي والمعرفي كيفية تكيف الأفراد ومعاييرهم في الشعور بالهناء، وقد ذكر ويلسون عام (١٩٦٧) في مقال العوامل الديموغرافية المؤثرة على مستوى الهناء النفسي عند الأفراد، مثل (الصحة البدنية- الدخل المادي- الخلفية التعليمية- والحالة الاجتماعية) (Diener et al., 2003).

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة الهناء النفسي، دراسة كايز ووترمان (Keyes & Waterman, 2016) التي كشفت عن علاقة الهناء باحترام الذات، وارتفاع الأداء، وسمات الشخصية الإيجابية، والسيطرة والتفاؤل. ودراسة فريديريكسون وجوينر (Fredrickson & Joiner, 2002) التي اثبتت تأثير الهناء النفسي على الانفتاح العقلي وقدرات الانتباه والإدراك، ودراسة كايز وزملاءه (Keyes et al., 2002) التي كشفت عن علاقة ارتفاع الهناء النفسي بالانسياب، وانخفاض العصابية، ودراسة كراوس (Krause, 2003) التي كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية قوية بين الشعور بمعنى الدين في الحياة وارتفاع مستوى الهناء النفسي، والرضا عن الحياة والتفاؤل.

وتزيد المشاعر الإيجابية من فاعلية الفرد في التعامل مع الضغوط والصعوبات التي يواجهها في الحياة، لأنها توسع إطار التفكير وتسهل الإدراك الإيجابي لتلك المشكلات مما يولد حلولاً متعددة وممكنة، فيصبح الفرد قادرًا على إيجاد معنى إيجابي لتلك الصعوبات والمشكلات، مما يعزز المرونة النفسية لديه، ويزيد من مستوى السعادة والهناء النفسي (Fredrickson & Joiner, 2002).

وأوضحت (أبو دراز، ٢٠١٩) إن الهناء النفسي أحد أهم مجالات الصحة النفسية، واحد سبل النجاح في دعم الأفراد لمقاومة الحياة الضاغطة وخاصة طلبة الجامعة، فالهناء النفسي يعبر عن الارتياح وتقبل الحياة والرضا عنها، ويساعد على تحقيق اهداف الحياة بعيدًا عن القلق والإحباط.

ويعد التعاطف خاصية إيجابية وقدرة متعلمة يمكن التدريب عليها حتى يستطيع الفرد أن يرى ذاته والعالم من حوله بموضوعية، فهو يبنى على الوعي الذاتي، فكلما كان الفرد على وعي بعواطفه وانفعالاته، كان أكثر مهارة في قراءة مشاعره ومشاعر الآخرين، كما أن الإحساس الواعي بالذات يُمكن الفرد من التعامل بفعالية في مواقف المعاناة والخبرات الشخصية (الضبع، ٢٠١٣).

ويؤدي التعاطف مع الذات دورًا مهمًا في الصحة النفسية، بناء على نتائج العديد من الدراسات التي بدأت بها نيف Neff كمفهوم جديد في دراساتنا حيث كشفت عن طبيعته وإبعاده

وكيفية قياسه وتقديره، حيث كشفت العديد من الدراسات الأجنبية علاقة التعاطف مع الذات باستراتيجيات المواجهة الإيجابية في مواقف الضغوط والحالات المزمنة (Sirois at al., 2015)، والكفاءة المدركة والخوف من الفشل الأكاديمي (Neff at al., 2005)، والاحترق الأكاديمي (Kyeong, 2013)، وفعالية الذات الأكاديمية وكفاءتها (Manavipour & Saeedian, 2016).

ونظراً لأهمية التعاطف اليقظ مع الذات وتأثيره الإيجابي على الصحة النفسية للفرد فقد تم تطوير برنامج التعاطف اليقظ مع الذات (Mindful Self-Compassion (MSC) على يد (Neff & Germer, 2012) ويعد من أحدث التدخلات المرتكزة على التعاطف مع الذات، ويهدف إلى تعليم مهارات التعاطف مع الذات ومهارات اليقظة الذهنية، حيث أن اليقظة الذهنية مهارة ضرورية لتنمية قدرة الفرد على التعاطف مع ذاته.

وينتمي العلاج القائم على التعاطف إلى الموجه الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، وهي تدخلات علاجية تعطي أهمية أكبر للانفعال الموجب في العملية العلاجية أكثر من المدارس المعرفية السلوكية الأخرى، وإن كانت تشترك معها في التركيز على تحسين الضيق النفسي للفرد من خلال تغيير علاقته بمشكلاته، إلا أنها تعتمد على تكوين اتجاهات نحو التعاطف مع الذات والآخرين واليقظة الذهنية، وعدم إصدار الأحكام (Macbeth & Gumley, 2012).

وأشارت نيف وغريمير أنه عندما يدرك الفرد صراعاته ويستجيب لذاته بالعطف والرحمة والدعم في أوقات الصعوبات، تبدأ الأمور في التغيير، فننم كيف نحتضن أنفسنا وحياتنا على الرغم من العيوب الداخلية والخارجية، وأن نوفر لأنفسنا القوة اللازمة للهناء النفسي والازدهار، حيث يميل الأفراد الأكثر تعاطفاً مع ذاتهم إلى الحصول على قدر أكبر من السعادة، والرضا عن الحياة والتحفيز، وعلاقات شخصية واجتماعية أفضل، وصحة جسدية، كما أنهم يصبحون أكثر مرونة للتعامل مع أحداث الحياة المجهدة، مثل الأزمات الصحية والفشل الأكاديمي وحتى الصدمات النفسية (Neff & Germer, 2018, 2).

فوفقاً لما سبق جاء البحث الحالي بهدف تحسين وتنمية الهناء النفسي لدى طالبات جامعة الباحة من خلال تدريبهن على استراتيجية التعاطف اليقظ مع الذات في برنامج إرشادي مخطط ومنظم يحتوي على مهارات وفتيات قائمة التعاطف مع الذات واليقظة الذهنية.

• مشكلة البحث

تبرز مشكلة البحث من كون الهناء النفسي أحد أهم المؤشرات على صحة الأفراد في المجتمعات، فالأشخاص الذين يتمتعون بالهناء النفسي لديهم القدرة على أن يتعاملوا مع الضغوط والإجهاد بطريقة لا تتعارض مع قدرتهم على الاستمتاع بالحياة والمشاركة في المجتمع، بالإضافة إلى مواجهة مشاكلهم بفعالية، ونظرًا لكون طلبة الجامعة من أهم الفئات التي تسعى جميع المجتمعات إلى تنمية وتعزيز قدراتهم ومهاراتهم بشكل عام، سواء على المستوى العلمي والأكاديمي أو على المستوى الصحي والمجتمعي، فهم الفئة التي تمثل عماد المجتمع ومستقبله.

واستنادًا على عدد من الدراسات العربية التي كشفت عن ارتباط الهناء النفسي بعدد من المتغيرات الإيجابية لدى طلبة الجامعة على وجه الخصوص، مثل دراسة (أبو دراز، ٢٠١٩) التي اشارت إلى ارتباط الهناء النفسي بتسامي الذات والسكينة النفسية، ودراسة (الخطيب والقرعان، ٢٠٢٠) التي اشارت إلى ارتباط الهناء النفسي بالطموح والإيثار، ودراسة (جاسم، ٢٠٢١) التي اشارت إلى ارتباط الهناء النفسي بأنماط الصبر.

وبناء على الدراسات التي بحثت مفهوم التعاطف مع الذات بالبحث والكشف عن ارتباطاته وتأثيراته مع العديد من المتغيرات الأكاديمية على وجه الخصوص، مثل التدفق الأكاديمي وكفاءة الذات الأكاديمية (أبو رياح، ٢٠٢٠)، وأسلوب الحياة الصحي (الضبع، ٢٠١٣)، والاحترق الأكاديمي (الحربي، ٢٠٢٠)، والتنظيم الانفعالي الأكاديمي (صفحي، ٢٠١٩)، والشعور بالخزي الأكاديمي (الضبع، ٢٠١٨)، واضطراب ما بعد الصدمة (مصطفى، ٢٠٢٠).

جاء هذا البحث للكشف عن فعالية التعاطف اليقظ مع الذات في تحسين الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة، لان التعاطف مع الذات يقدم لنا في المجال الأكاديمي وجهة نظر صحية في زيادة دافعية الطلبة بالاهتمام بالنفس، وتحسين الأداء، والسعي إلى تحقيق الأهداف وإنجاز المهام الأكاديمية والحياتية، كما انه يساعد الطلبة على إدارة الضغوطات ومواجهة

أ/نوال غرم الله عبد الله الغامدي

التحديات والمتطلبات التي تواجههم، بالإضافة إلى مواجهة الانفعالات الوجدانية السالبة التي قد تنشأ نتيجة لمعايشة بعض المواقف.

حيث أن يتوقع بنهاية هذا البرنامج ومن خلال تدريب الطالبات على التعاطف اليقظ مع الذات أن يصبحن أكثر قدرة على قبول المشاعر السلبية، والتعامل معها، وأكثر قدرة على جلب المشاعر الإيجابية التي تزيد من الوعي بالذات وبالموقف الحالي، وبالتالي يصبحن أكثر تمكن من مواجهة الضغوط والأزمات، ولحظات الفشل، ويصبحن أكثر وعي بما يمتلكن من قدرات ومهارات تمكنهن من تحقيق أهدافهن، وإنجاز المهام والأعمال دون شعور بالضغط، أو الاجهاد البدني والنفسي، وبالتالي يصبحن أكثر قدرة على تحديد مسار حياتهن والشعور بالهناء والرفاهية النفسية التي تكفل لهم الاستمرارية والمثابرة بفعالية.

بالإضافة إلى اهتمام المملكة بصحة الأفراد وأهداف الرؤية ٢٠٣٠ التي تشتمل على "مجتمع حيوي" بزيادة في متوسط عمر الفرد وفي ارتفاع الإنتاجية والصحة النفسية، وكون طلبة الجامعة هم الأعمدة الحيوية والمرنة التي يقوم عليها المجتمع كان لابد من الاهتمام بما قد يُمكننا من تدعيمهم وتعزيز فاعليتهم في المجتمع وقدرتهم للتعامل مع ضغوط الحياة والعيش بهناء نفسي من خلال دراسة فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات في تحسين الهناء النفسي لديهم من خلال عدد من الفنيات والمهارات التي يمكن أن تجلب المشاعر الإيجابية الشخصية نتيجة لشعور الطالبات ووعيهن بأن ما يفعله في حياتهن له المعنى الذي سيؤدي لزيادة مستوى الهناء النفسي لديهن.

• أسئلة البحث:

يحاول هذا البحث الإجابة عن السؤال الرئيسي الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات في تحسين الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة؟
وبناء على هذا السؤال تبرز التساؤلات الفرعية التالية:

١-٣-١ هل تختلف متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الهناء النفسي في القياس البعدي؟

٢-٣-١ هل تختلف متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي؟

٣-٣-١ هل تختلف متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الهناء النفسي في القياس البعدي والتتبعي؟

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

• أهداف البحث.

يهدف البحث إلى:

- ١-٤-١ إعداد برنامج قائم على التعاطف اليقظ مع الذات لتحسين الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة.
- ٢-٤-١ التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات في تحسين الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة من خلال نتائج القياسات القبلية والبعدية.
- ٣-٤-١ التحقق من بقاء أثر البرنامج الإرشادي في تحسين الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة من خلال نتائج القياس التتبعي.

• أهمية البحث.

• الأهمية النظرية:

تكمن أهمية البحث النظرية في:

- اهتمامه بدراسة متغيرات التعاطف اليقظ مع الذات والهناء النفسي، والتي تنتمي إلى منحنى جديد للدراسات النفسية وهو علم النفس الإيجابي، الذي يهتم بدراسة المتغيرات الإيجابية ذات الأثر والفعالية في حياة الأفراد.
- تبرز أهمية هذا البحث كونه يهتم بتعزيز الصحة النفسية للطالبات وهو ما يتماشى مع أهداف الرؤية الوطنية (٢٠٣٠م)، وأهداف التنمية المستدامة في المملكة العربية السعودية.
- كما أن قلة الدراسات العربية التي درست هذه المتغيرات حثت الباحثة على إجراء هذه الدراسة لزيادة المعرفة العلمية والنظرية بهذه المتغيرات، في المجتمع المحلي ولدى المكتبة العربية.
- كما تبرز أهمية البحث باهتمامه بدراسة فئة مهمة من فئات المجتمع، وهن طالبات الجامعة اللاتي يعتبرن مستقبل للمجتمع والوطن.

• الأهمية التطبيقية:

تتمثل أهمية البحث التطبيقية:

- قد تسهم نتائج هذا البحث لزيادة الفهم والوعي لدى المسؤولين والمهتمين بزيادة الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة من أجل اتخاذ الإجراءات المناسبة للعمل على رفع مستوى الهناء النفسي والصحة النفسية لدى الطالبات.

- حث الباحثين والمتخصصين على إقامة برامج إرشادية تتناول التدريب على استراتيجيات إيجابية وذات فعالية لتحسين مستوى الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة وعينات المجتمع الأخرى.
- قد تساعد نتائج هذا البحث المتخصصين لإعداد برامج إرشادية نمائية ووقائية وعلاجية قائمة على التعاطف اليقظ مع الذات لدعم وتعزيز الصحة النفسية.

● مصطلحات البحث

- البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات.

هو برنامج مخطط ومنظم طوره نيف وجريمير وهو من أحدث التدخلات المرتكزة على التعاطف مع الذات، ويهدف إلى تعليم مهارات التعاطف مع الذات ومهارات اليقظة الذهنية، حيث أن اليقظة الذهنية مهارة ضرورية لتنمية قدرة الفرد على التعاطف مع ذاته (Neff & Germer, 2012)، ويتم التدريب فيه على الكيفية التي يتصرف بها الفرد عند مواجهة المواقف العصبية، أو خبرات الفشل، أو عند إدراك الفرد بشيء لا يحبه في نفسه، بدلاً من تجاهل الألم الناتج عن المواقف أو انتقاد الذات، يتعلم الفرد كيف يتقبل ذاته وانسانيته (Pommier at al., 2020).

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات بأنه مجموعة من التقنيات والأنشطة والمهارات المدعمة تجريبياً، والتي تم تطبيقها والتدريب عليها على أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الجامعة على مدى (١٣) جلسة إرشادية جماعية، وبنحو (٩٠) دقيقة للجلسة الواحدة وبمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، ويتضمن البرنامج العديد من الفنيات مثل: الكراسي الثلاثة، الإنسانية المشتركة، الكتابة اليقظة، التأمل الموجه للاسترخاء، مسح الجسم التعاطفي، الخطاب الحاني، وغيرها.

● الهناء النفسي

تعرف سرميني (٢٠١٥) الهناء النفسي بأنه "السعي لتطوير قدرات الفرد وتوظيفها في إدارة المواقف الاجتماعية من خلال تحقيق التوازن الانفعالي مع التمتع بصحة جسدية ونفسية مع التعامل لمواقف الحياة ببهجة ومرح وثقة بالله" (ص. ١٤).

التعريف الاجرائي: يمكن تعريف الهناء النفسي بأنه الدرجات التي تحصل عليها الطالبات على مقياس الهناء النفسي المستخدم في هذا البحث.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

• طالبات جامعة الباحة.

يقصد بهن الطالبات الملتحقات بالدراسة في جامعة الباحة خلال العام الدراسي (١٤٤٥هـ-٢٠٢٤م).

• حدود البحث.

تحدد نتائج البحث الحالي بالمحددات التالية:

الحدود الموضوعية: وهي متغيرات البحث (التعاطف اليقظ مع الذات، الهناء النفسي).

الحدود المكانية: جرى تطبيق البحث في جامعة الباحة (كلية التربية).

الحدود الزمانية: العام الجامعي (١٤٤٥-٢٠٢٣).

الحدود البشرية: طالبات كلية التربية في جامعة الباحة.

الهناء النفسي well-being:

ولأكثر من ٢٠ عامًا قامت دراسة الهناء النفسي على مفهومين أساسيين، الأول يمكن عزوه إلى عمل برادبورن (١٩٦٩) Bradburn's والذي يفصل بين التأثير الإيجابي والسلبي وبين السعادة، وتصورها على أنها مكونات مستقلة، أما المفهوم الثاني فقد اكتسب شهرة بين علماء الاجتماع، ويقوم على الرضا عن الحياة كمؤشر رئيسي للهناء النفسي، ويُنظر إلى الرضا عن الحياة كعنصر معرفي مكمل للسعادة (Ryff & Keyes 1995).

عرفت منظمة الصحة العالمية الهناء النفسي بأنه تصور الفرد لوضعه في الحياة في محيط النظام الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وعلاقته بأهدافه ومعاييره وتوقعاته واهتماماته، وهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بصحة الفرد البدنية وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بالبيئة التي تكسبه سماته المتميزة (world health organization, 1997).

عرف روجيرسون الهناء النفسي بأنه العلاقة الانفعالية بين الفرد وبيئته، وهذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، وأهمية دور البيئة والعوامل الثقافية Rogerson, (1999).

كما عرفه أحمد (٢٠٠٦، ٢٠٠٣) بأنه حالة من الفرح والسرور والبهجة، والراحة النفسية التي يعيشها الانسان، وتظهر هذه الحالة نتيجة لخبرات الانسان الإيجابية في الحياة اليومية مثل الأسرة، والعمل، وتمتعه بالصحة الجسمية، وخلوه من الاضطرابات النفسية والعقلية، الأمر الذي يجعله راضيًا عن حياته.

وعرفه تري بانها النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف والرغبات في الحاضر والمستقبل، واحتمالية حدوث الخير والجوانب الإيجابية من الأشياء، بدلاً من الانزلاق في الشر والجانب السيئ (pejchar & Mooney, 2009).

وهو مفهوم يشير إلى كيفية تقييم الفرد لحياته، وقد يكون هذا التقييم إما في شكل معرفي إدراكي حيث التقييم قائم على معلومات عن حياة الفرد، وإي أحكام تقديرية حول رضا الفرد عن حياته ككل، أو في شكل تقدير الفاعلية وهو تقييم يسترشد بالعواطف والمشاعر التي تتكرر لدى الفرد عند المرور بالخبرات السارة وغير السارة اثناء التفاعل مع الحياة (maulot, et al., 2015).

نظرية ريفي Ryff:

١-٢-٢-١-٢

قامت على مفاهيم الصحة النفسية والسعادة عدد من التوجهات النظرية مثل مفهوم "ماسلو" لتحقيق الذات، وصياغة "البورت" للنضج، وتصوير "روجرز" للفرد الذي يعمل بكل امكانياته وقدراته، والنمو النفسي الاجتماعي عند "اريكسون"، وهذه التوجهات كانت بمثابة الأساس النظري لتوليد نموذج متعدد الأبعاد للهناء النفسي على يد ريفي Ryff في عام (١٩٩٥)، حيث تضمن النموذج مكونات متميزة للأداء النفسي الإيجابي وتعتبر هذه الأبعاد مجتمعة نطاقاً واسعاً من الهناء، وتشمل (التقييمات الإيجابية للذات وقبول الحياة الماضية للفرد)، والشعور بالنمو والتطور المستمر (النمو الشخصي)، والاعتقاد بأن حياة المرء هادفة و ذات مغزى (الغرض في الحياة)، وامتلاك علاقات جيدة مع الآخرين (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، والقدرة على إدارة حياة الفرد والعالم المحيط بشكل فعال (إتقان البيئة)، والشعور بتقرير المصير (الاستقلالية) (Ryff & Keyes 1995).

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

• نموذج كارول ريف للهناء النفسي متعدد الأبعاد:

ترتبط أبعاد نموذج ريف للهناء النفسي بالرضا عن الحياة، كما أنه يؤثر على الصحة الجسدية من حيث انخفاض مستويات الكولسترول، وهرمون التوتر، ويؤدي إلى نمط نوم أفضل، وانخفاض مخاطر القلب والأوعية الدموية، فهي ليست مجرد سعادة ومشاعر إيجابية. وذكرت ريف (Ryff, 1989) أن كل بُعد من أبعاد نموذج الهناء النفسي هو مؤشر للهناء في حد ذاته، لهذا السبب أشارت إلى أهمية الاهتمام بكل بُعد من أبعاد النموذج التالي ذكرها:

- قبول الذات: يؤثر مستوى قبول الذات لدينا بشكل كبير على مستوى الرضا عن حياتنا، ويعني الاعتراف بكل الجوانب الشخصية ونقاط القوة والضعف وقبولها، هذا يعني أيضًا أن يكون لدى الفرد موقف إيجابي تجاه نفسه، وأن يكون في سلام وراحة مع الماضي، ويدل عدم تقبل الذات على عدم الرضا عن نفسك أو ماضيك أو بعض جوانب نفسك، ورجبتك أن تكون مختلفًا.

- إتقان البيئة: ويرتبط هذا البعد بإدارة فرص ومتطلبات البيئة وفقًا لقدرات الفرد وتلبية لاحتياجاته، بالإضافة إلى الشعور بالقدرة على إدارة البيئة والتعامل معها ومع المواقف التي تنشأ فيها، ومعرفة كيفية الاختيار والاستفادة من الفرص التي تظهر، وخلق فرص مناسبة لاحتياجاتك وتتماشى مع قيمك، ويؤدي عدم إتقان البيئة إلى الشعور بالعجز وعدم القدرة على التعامل مع الأمور اليومية ومواجهة المواقف التي تطرأ، وحتى أقل تمكين وتغيير أو تحسين للمواقف لصالح الفرد، كما أن عدم القدرة على إتقان البيئة تفقد الفرد الفرص لأنه لا يشعر بالقدرة على مواجهتها أو حتى فهمها.

- الحكم الذاتي الاستقلالية: وتعني الحفاظ على استقلالية الفرد الشخصية وقناعاته، أيضًا شعور الفرد بأنه يمكنه الاختيار لنفسه واتخاذ قراراته الخاصة حتى لو كانت تتعارض مع آراء الآخرين، وتمكنه من مواجهة الضغوط الاجتماعية، ويعرف الأفراد ذوو الاستقلالية العالية كيفية تنظيم سلوكهم وتقييم أنفسهم وفقًا للمعايير الشخصية بدلاً من توقعات الآخرين، بينما يخضع الأشخاص ذوو المستوى المنخفض من الاستقلالية للضغوط الاجتماعية

ويستقرون على ما يقوله الآخرون لهم، ويتأثرون ويسترشدون بمعايير الآخرين، كما أنهم قلقون بشأن توقعات وتقييمات الآخرين، وعند اتخاذ القرارات يتقنون بأحكام الآخرين بدلاً من أنفسهم.

- النمو الشخصي: ويعني النمو المستمر وتطوير الفرد لنفسه، والبحث عن التعلم والخبرات الجديدة والوصول إلى الإمكانيات، أيضاً تحسين معرفة الفرد الذاتية ونقاط ضعفه وسلوكياته وتطوير ذكائه العاطفي وإنتاجيته، وينتج عن الافتقار إلى النمو الشخصي الشعور بالملل وعدم الاهتمام والركود كما تؤدي إلى شعور الفرد بأنه غير قادر على تطوير سلوكياته أو مواقف منتجة للتعامل مع تحديات الحياة.

- العلاقات الاجتماعية الإيجابية: وتشير إلى كيفية ارتباطنا بالآخرين وأهمية خلق علاقات مرضية على درجة من الجودة والثقة والتقارب، وأن يكون الفرد قادر على الشعور بالعاطفة والألفة، وأيضاً تعاطف واهتمام برفاهية الآخرين، ويصبح قادر على إدراك أن العلاقات الشخصية الجيدة تتطلب العطاء والاستلام، في المقابل الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في هذا البعد لديهم القليل من العلاقات الوثيقة والثقة، ويجدون صعوبة في إظهار المودة والانفتاح والاهتمام بالآخرين، بالتالي يجدون صعوبة في تكوين روابط عاطفية قوية وهم ليسوا على استعداد لتقديم تنازلات، مما يؤدي إلى الإحباط والعزلة الاجتماعية ونقص الدعم.

- الغرض من الحياة: ويعني الشعور بأن لحياة الفرد معنى في الماضي والحاضر والمستقبل، ويكون لديه معتقدات تعطي معنى لحياته، أيضاً يكون لديه أحلام وأهداف يسعى لتحقيقها، ويتكون لديه تلك الرؤية بأنه يعرف إلى أين يريد أن يذهب، في المقابل يشعر الأفراد عديمي الهدف أن حياتهم لا معنى لها، ولا يرون أي هدف في ماضيهم أو حاضريهم أو مستقبليهم، وعلى الأرجح يفتقرون إلى الأحلام والأهداف التي يسعون لتحقيقها (Ryff, 1989).

التعاطف اليقظ مع الذات (Mindful Self-Compassion (MSC)

صاغت Neff هذا المفهوم بعد تأثرها بالأفكار والتعاليم البوذية، وممارستها الشخصية للتأمل، والتعاطف مع الذات اتساقاً مع هذه الأفكار يعني تحول التعاطف إلى الداخل، وهو نوع من علاقة الذات بالذات، ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع نفسه في حالات القصور والمعاناة الشخصية، وهو نوع من الحوار الداخلي الذي يتسم باللطف مع الذات، والمشاعر

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

الإيجابية والمقبولية، والبعد عن النقد والتوقعات الغير واقعية والمقارنات الغير مرغوب فيها (الضبيح، ٢٠١٨).

وقد تم نشر أول كتاب عن التعاطف مع الذات كمرجع للصحة العقلية في عام ٢٠١١م لكريستين نيف، حيث أظهرت مئات الدراسات ان التعاطف مع الذات مصدر قوي للقوة والتكيف والمرونة، ويؤدي إلى المزيد من سلوكيات العطاء والاهتمام، ويجعلنا نركز على اهدافنا، وتقليل القلق والخوف من الفشل، والاهم من ذلك السماح لنا للتعلم من اخطائنا، ومعاملة أنفسنا بنفس القدر من الدفء والعناية والعطف الذي نظهره للآخرين (Neef, 2021, 1)

يتضمن التعاطف مع الذات إدراك المعاناة ورؤيتها الواضحة، فلا يمكننا التعامل مع مشاكلنا ومعاناتنا إذا لم نعترف بها في المقام الأول، والأهم ادراكنا للوقت الذي نتألم أو نعاني فيه، وهو سلوك استباقي لتحسين أدراكنا للمشكلات والمعاناة التي نمر بها، ويتطلب التعاطف اليقظ مع الذات الكثير من الجهد لكسر عادات النقد الذاتي، ولا يعني اهتمامي ورعايتي وتعاطفي لذاتي أن مشاكلي أكثر أهمية وصعوبة من مشكلات الآخرين، بل تعني أن مشاكلي مهمة ايضًا وتستحق الاهتمام بها (Neef, 2021, 8)

التعاطف اليقظ مع الذات يتضمن منح أنفسنا عطفًا ورعاية غير مشروطة عند معاشتنا لتجارب سلبية أو مشكلات أو معاناة، وتعلم تجنب الخوف والسلبية والعزلة من خلال تعزيز الأفكار الإيجابية والتفاوض فتكون النتيجة تهدئة أذهاننا ونصبح قادرين على ملاحظة أفكارنا ومشاعرنا وانفعالاتنا ونوجه أنفسنا لما هو صحيح ويمنحنا السعادة، وملاحظة اخطائنا، ونتمكن من التوقف عن التساؤل عما نحن عليه من سعادة "هل أنا جيد بما فيه الكفاية؟" (Neef, 2021, 9)

أبعاد التعاطف اليقظ مع الذات.

قدمت نيف (Neef, 2003) التعاطف مع الذات بأنه مفهوم يتضمن ثلاثة أبعاد قطبية هي: العطف والحنو على الذات مقابل الحكم الذاتي -self-kindness versus self-judgment، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة common humanity versus isolation، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط mindfulness versus over identification وتتفاعل

هذه الابعاد مع بعضها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل عندما يمر الفرد بمعاناة، وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية المحيطة به مؤلمة أو صعبة، وعندما تتشا المعاناة من تصرفات حمقاء أو فشل أو قصور شخصي، فيقرر البعض أن يكونوا أقل تعاطفًا مع انفسهم وأكثر قسوة تجاهها.

العطف والحنو على الذات/ الحكم الذاتي:

يشير إلى التعامل مع الذات برفق وبشكل مبني على الفهم بدلًا من قسوة النقد الذاتي والحكم عليها، وخاصة عندما يفشل الفرد في موقف معين أو يرتكب خطأ معين، فلا يستخدم لغة قاسية مع نفسه مثل (كم انا مهمل، كم كنت غيبًا، أخجل من نفسي)، عند مواجهة الأزمات والمشكلات قد نجد بأننا لسنا جيدين بما يكفي، ولا نعترف ببعض الخلل أو النقص في الأداء والتعامل مع الأحداث، ونلجأ في بعض الأوقات أن نخفي الحقيقة عن أنفسنا عندما نشعر بأن الصدق سيؤدي إلى مشاعر سلبية وادانه قاسية للذات، فنرغب في القاء اللوم على شخص آخر في مشاكلنا، أو بأن شخص آخر يملك قدرات تمكنه من أداء أفضل، فنتسبب بفقدان الثقة في انفسنا، ونبدأ في الشك في إمكاناتنا، ونشعر باليأس، وتصبح اهدافنا دائمًا بعيدة المنال بشكل محبط، لذلك كان لابد من التدريب على التوقف عن إصدار الاحكام والنقد الذاتي، والتوقف عن تصنيف انفسنا على اننا جيدين أو سيئون، وقبول ذواتنا ببساطة وانفتاح ومعاملة انفسنا بنفس اللطف والاهتمام والعطف الذي قد نظهره لشخص (Neef, 2021, 6) وللوالدين دور مهم في الحكم الذاتي ونقد الذات، حيث انهم المجموعة الاجتماعية الأكثر أهمية للبقاء، لان الأبناء يتقون غريزيًا بالوالدين لتفسير الأشياء وتوفير الراحة والدفع والمأوى، ولكن قد لا يوفر بعض الآباء الراحة والدعم بل يحاولون التحكم في أبنائهم من خلال النقد المستمر، فعندما يستخدم الآباء النقد القاسي كوسيلة لأبعاد أطفالهم عن المشاكل ولتحسين سلوكهم، على افتراض ان النقد أداة تحفيزية مفيدة وضرورية، ويستدخل الأبناء انتقادات آبائهم حتى تصبح التعليقات داخل رؤوس الأبناء انعكاسًا لأصوات الوالدين، حتى أنها يتم تناقلها عبر الأجيال ويصبح الأبناء في بعض الأحيان ينتقدون أطفالهم بنفس الطريقة. (Neef, 2021, 13)

والناقدون لذواتهم غالبًا ما يأتون من خلفيات عائلية غير داعمة، ويميلون إلى عدم الثقة بالآخرين ويفترضون أن أولئك الذين يهتمون بأمرهم سيحاولون في النهاية إيدانهم، وهذا يخلق

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

حالة من الخوف التي تسبب مشاكل عديدة في العلاقات والتفاعلات الشخصية، فقد يشعرون بعدم الرضا في علاقاتهم الشخصية لأنهم يفترضون أن الآخرين يحكمون عليهم بنفس القسوة التي يحكمون بها على أنفسهم، مما يؤدي إلى ردود فعل شديدة الحساسية وصراعات غير ضرورية (Neef, 2021, 14).

كما أن الضرر الناجم عن الحكم الذاتي يمكن أن يصبح أسوأ بكثير حيث ترتبط مشاعر النقد والنقص والدونية بأفعال سلبية مثل إيذاء الذات و تعاطي المخدرات والقيادة المتهورية عمدًا، وفي بعض الأحيان للانتحار، وهي محاولات فعلية للتعبير عن الألم العاطفي وإطلاقه، وعندما يصبح النقد والحكم الذاتي فعل مستمر دون رادع أو توجيه، يصبح الحكم والنقد الذاتي أسلوب حياة، فقد يقول أحد المكتئبين أنا أشعر بالاكئاب لأنني كنت غيبًا وقبيحًا، ولم أستطع الحصول على صديقين في وقت واحد، لأنني لا أعرف كيف أفعل ذلك، فبعضهم أدوني وخانوني ولا يمكنني معرفة ما فعلته وجعلهم يكرهونني كثيرًا، فانا لا أقول شيئًا علانية حتى لا يستهزئ احدهم بي أو يهينني، وحتى لو كان هناك شخص ما لطيفًا ويحاول أن يبقى معي، ينتهي بي الامر إلى دفعه بعيدًا، وحاليًا انا أشعر بالوحدة لدرجة أنني قد أكون أفضل حالًا لو كنت ميتًا، أفكر في الموت لأنه لا قيمة لي ولا أحد يحبني. (Neef, 2021, 14).

الإنسانية المشتركة / العزلة:

تشير الإنسانية المشتركة إلى رؤية الخبرات الشخصية كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة بشكل أكبر بدلًا من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عنها، وأدراكها على انها تجربة فردية، والوعي بأن الأخطاء من طبيعة البشر، وأن كل فرد قد يخطئ في موقف ما ويفشل في الحصول على ما يريد، ومن الطبيعي أن يعاني من خيبة الامل في بعض الأحيان، نظرًا لأسباب تتعلق بقدراته أو مشاعره أو سلوكه، أو أسباب خارجية لا يمكنه السيطرة والتحكم فيها (Neef & Germer, 2018, 12).

ويقوم مفهوم الإنسانية المشتركة على أن الجميع يرتكب أخطاء من وقت إلى آخر، وهي حقيقة من حقائق الحياة، فلماذا نتوقع اننا لا يجب أن نخطئ؟ اين هو العقد الذي وقعته قبل ولادتك بأنك ستكون مثاليًا وإنك لن تقشل أبدًا؟ وأن حياتك ستسير بالطريقة التي تريدها تمامًا؟

والغريب أننا نتصرف بشكل رهيب عندما نفشل أو تأخذ الحياة منعطفًا غير مرغوب فيه أو غير متوقع، فقد تؤدي الثقافة التي تدعم الاستقلالية والإنجاز الفردي إلى إلقاء اللوم على أنفسنا بقدر كبير عندما لا نتمكن من الوصول إلى أهدافنا، وننسى أننا جميعًا بشرًا واعين نختبر ونعيش الحياة على هذه الأرض، ولنا ذات القيمة الإنسانية ونستحق جميعًا الرعاية والعطف وتحقيق السعادة (Neef, 2021, 8).

وفي التعاطف اليقظ مع الذات ندرك أن تحديات الحياة والاختلافات الشخصية جزء من كوننا بشر، وهي تجارب نتشاركها جميعًا في الواقع، وما نعانيه من ألم وما نشعر به من ضعف أو نقص أو عدم كفاءة أو خيبة أمل هو تبادل أساسي بيننا في تجاربنا الإنسانية، فالألم الذي نشعر به في الأوقات الصعبة هو نفس الألم الذي يشعر به الآخرون في مثل هذه المواقف، مع بعض الاختلاف الذي يعود إلى المحفزات والظروف البيئية والقدرات الشخصية، وعليه ينبغي أن ندرك أن كل لحظة من لحظات الألم أو المعاناة أو عدم الراحة التي نشعر بها هي فرصة للشعور بأننا أقرب وأكثر ارتباطًا بالآخرين، ويذكرنا بأننا لسنا وحدنا (Neff & Germer, 2019, 18)

وترى الباحثة أن إدراك مفهوم الإنسانية المشتركة يعتمد على وعينا بإنسانيتنا، وعلى مقدار انفتاحنا مع الآخرين، فعندما نشعر بذلك الألم، أو نفشل في الوصول لذلك الهدف أو أداء ذلك العمل، سنتذكر ذلك الصديق الذي عانى من ذات الألم أو أقل منه أو أكثر، وسنتحضر أولئك العلماء والمؤثرين الذين فشلوا حتى وصلوا، وعندما نعود لنشعر بما نشعر به، سنعطي أنفسنا ذلك الدعم، وتلك الرعاية، وتلك المحبة، التي قدمناها للآخرين في أوقاتهم الصعبة، والتي نتمنى أن يقدمها لنا أحدهم في هذا الوقت الصعب الذي نعيشه، ولن نشعر بالوحدة، ولن يدوم ذلك الألم.

اليقظة العقلية / التوحد المفرد:

اليقظة العقلية تعرف بانها الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية دون اصدار أحكام بهدف اكتشاف وادراك اللحظة، وتعزز اليقظة العقلية الرفاهية العقلية والجسدية بطرق لاتعد ولا تحصى، وتشير ممارسات اليقظة العقلية إلى واحد أو أكثر من الأنواع الثلاثة التالية وهي الانتباه المركز "التركيز"، المراقبة المفتوحة، التعاطف والرحمة، والتركيز هو ممارسة إعادة الانتباه مرارًا وتكرارًا إلى شيء واحد مع التنفس لأنه يساعد على

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

تهدئة العقل، والمراقبة المفتوحة أو الوعي المختار ويعني الانتباه إلى ما هو أكثر بروزاً وحيوية في مجال وعينا لحظة تلو الأخرى، والتعاطف والرحمة ينمي صفات الدفء والمودة والثقة تجاه الذات وتجاه الآخرين، والتي تعتبر ضرورية لتحمل الحالات الذهنية والأزمات والصعوبات التي نواجهها في حياتنا لأنه عندما نعاني من فشل أو صعوبة ما فأنا نشعر بالقلق والتوتر ونغرق انفسنا في نقد ذواتنا والتشكيك في انفسنا، في حين أنه عندما نشعر بالهدوء واليقظة نتخلل إلى وعينا مشاعر المحبة والرعاية والتعاطف (Neff & Germer, 2019, 4)

وتشير إلى الانتباه بطريقة واعية لما يحدث في اللحظة الحالية، فاليقظة العقلية تعكس ما يحدث في اللحظة الحالية دون تشوية أو اجترار، فما يجعلنا نعاني هو أننا نركز على خبرة الفشل نفسها بدلاً من الألم الناتج عن الفشل في لحظة معينة، فنصبح مفرطون في التعرف على أفكارنا ومشاعرنا السلبية وبالتالي يضيق هذا النوع من الاجترار تركيزنا ويضخم التداعيات المتعلقة بتلك الخبرة، على سبيل المثال ينتقل الفرد في موقف غير محبب من التفكير ب "أنا أشعر بالسوء" إلى "أنا سيئ" في فترة قصيرة على النحو التالي "أنا أشعر بالسوء: أنا لا أحب شعوري هذا: أنا لا أريد أن أشعر بهذا: أنا لا استحق هذا الشعور: هناك شيء خاطئ بي أو لقد فعلت خطأ ما: أنا سيئ" (Neff & Germer, 2019, 19).

وينبع التعاطف اليقظ مع الذات من قلب اليقظة أثناء لحظات المعاناة، حيث تدعونا اليقظة إلى الانفتاح على المعاناة بوعي ومحبة واسعة، وتشير اليقظة العقلية إلى الوعي بالخبرات في اللحظة الحاضرة، وإدراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الأفرط في التوحد معها، أو إطلاق أحكام سلبية أو تجنبها وقمعها (Neff & Germer, 2012). فنحن لا نستطيع أن نكون متعاطفين بدون اليقظة وايضاً نحتاج للتعاطف لنكون يقظين تماماً، ولليقظة العقلية أربعة أدوار رئيسية هي: مساعدة الأفراد على التعرف على الوقت الذي يعانون فيه، وتركيز الوعي في اللحظة الحالية التي يشعر فيها الفرد بالانفعال، تنمية الوعي بالمشاعر والأحاسيس التي نعيشها لتنظيمها والتعامل معها، تطوير التوازن والإرادة القوية (Neff & Germer, 2019: 8).

واليقظة العقلية تتضمن أن تكون مدركًا للتجربة اللحظية بطريقة واضحة ومتوازنة، وهي عنصر مهم في التعاطف مع الذات لأنها تسمح لنا بأن نعترف أننا نعاني في تلك اللحظة ونصبح قادرين أن نتعامل مع ألمنا لفترة كافية بعناية ولطف، وتسمح لنا باتخاذ منظور أكثر حكمة وموضوعية تجاه أنفسنا وحياتنا، فغالبية الناس لا يعترفون بمدى الألم الذي يعانون منه، خاصة عندما ينبع هذا الألم من نقدهم الذاتي، وفي بعض الأوقات ينشغل الناس لوضع حلول لمشكلاتهم لدرجة أنهم لا يتوقفون للنظر في الصعوبة التي يواجهونها في تلك اللحظة الحالية، فاليقظة العقلية تمنعنا من الانغماس في الأفكار والمشاعر السلبية وتمنعنا من الأفرط في التفكير بردود أفعالنا وانفعالاتنا التي لانقبلها، فالاجترار يؤدي إلى تضيق وتقليص التركيز ويبالغ في إدراكنا وشعورنا تجاربنا (Neef & Germer, 2018, 14).

وذكرت نيف أن التعاطف اليقظ مع الذات أكثر شمولية وفاعلية من اليقظة العقلية لأن التعاطف اليقظ مع الذات يتضمن عناصر العطف والحنو تجاه الذات والإنسانية المشتركة التي لها أثرها الإيجابي مع اليقظة العقلية في المواقف أو التجارب المؤلمة بحيث تؤدي إلى التهدئة والشعور بالراحة، وتجنبنا التوتر والإحباط ومحاربة ومقاومة الواقع الذي لا نقبله، كما ذكرت أنه من أهم الفروق بين التعاطف مع الذات واليقظة العقلية أن اليقظة العقلية وسيلة للارتباط بالتجربة ذاتها والموقف ذاته في حين أن التعاطف مع الذات وسيلة للتواصل مع من يعاني من تلك التجربة، على سبيل المثال عند شعور الفرد بوخز في ركبته فإن اليقظة العقلية تجعله يشعر بذلك الألم أو الحرارة دون مقاومة مما يوفر مساحة ذهنية لاختبار الألم كما هو دون مقاومة، لكن عندما ينشأ إلى جانبها التعاطف مع الذات فإنه يصبح لدى الفرد شعور تجاه ذاته بالرعاية والاهتمام والدعم مما يدفعه إلى مساعدة ذاته كأن يتمدد ليخفف ألم ركبته، وإلى أن يكون أكثر إصرارًا بأن لا يعاني مستقبلًا من الألم ذاته (Neff & Germer, 2019, 20-21).

البحوث والدراسات السابقة

• البحوث والدراسات السابقة التي بحثت في تنمية وتحسين الهناء النفسي:

هدفت دراسة تشانغ وآخرون (Chiang et al. (2010 إلى التحقق من فاعلية علاج الذكريات على الهناء النفسي والاكنتاب والشعور بالوحدة لدى عينة من كبار السن في المؤسسات، بلغت (٩٢) فردًا تتراوح أعمارهم من (٦٥) عامًا وأكثر، تم تقسيمهم إلى مجموعتين

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

ضابطة وتجريبية، وتلقى أفراد المجموعة التجريبية العلاج ثماني جلسات خلال شهرين، وكشفت النتائج عن فاعلية هذا النوع من العلاج حيث تم العثور على تأثير إيجابي كبير قصير المدى وبعد ثلاثة أشهر من المتابعة على الاكتئاب، والهناء النفسية، والشعور بالوحدة، مقارنة بأولئك الذين لم يتلقوا العلاج.

وهدف دراسة هسياو وآخرون (Hsiao et al. (2012 إلى فحص أثر علاج الجسد والعقل والروح (BMS) على أنماط الكورتيزول بين الناجيات من سرطان الثدي، وتكونت العينة من (٤٨) مريضة بسرطان الثدي ممن أكملوا علاج السرطان، وتلقت المجموعة العلاج لمدة (٨) جلسات علاج جماعية أسبوعية، وتمت المتابعة بشكل فردي لكل مريضة لقياس مستويات الكورتيزول، وقد كشفت النتائج أن علاج (BMS) ساهم في تعزيز شعور أفراد العينة بمعنى الحياة، وتحفيزهم نحو السعي لمزيد من الفرص للنمو الشخصي، بالإضافة إلى الحفاظ على استجابات الكورتيزول المستقرة في الحياة اليومية للناجيات من سرطان الثدي.

هدفت دراسة مازوتشيلي وبورسيل (Mazzucchelli & Purcell (2015 للكشف عن العناصر المعززة للرفاه النفسي في البيئة الجامعية، وإذا ما كان عدم المرونة النفسية ستفسر التباين في الرفاه النفسي مقابل العوامل الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٣) طالب من طلبة الجامعة، واستخدم مقياس الرفاه النفسي، وعوامل الشخصية، والمرونة، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط طردي بين الانبساطية والرفاه النفسي، وفسرت عدم المرونة النفسية تباين الأفراد في مستوى الرفاه النفسي، وكان من أهم العناصر التي تعزز الرفاه لدى طلبة الجامعة التدخلات الإرشادية التي تعلم الطلبة كيفية إدارة القلق والتعامل مع الازمات، الأمن المادي، وتوفير وتعزيز الأدوار الاجتماعية ذات القيمة والتي تحقق تطلعات الطلبة المستقبلية.

وهدف دراسة سعيد وآخرون (Saeed et al. (2016 إلى التحقق من فاعلية العلاج القائم على القبول والالتزام في خفض قلق الاختبار وتنمية الرفاهية النفسية، على عينة من طلبة المدارس بلغت (٦٠) طالب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية تلقت التجريبية (٨) جلسات لمدة (٩٠) دقيقة عن طريق تدخل ACT ولم تتلق المجموعة الضابطة أي تدخل، وأظهرت النتائج أن هناك فرقا معنويا بين درجات الاختبار القبلي والبعدي

للمجموعات التجريبية والضابطة حيث أدى علاج ACT إلى انخفاض كبير في قلق الاختبار وزيادة ملحوظة في الرفاهية النفسية.

كما هدفت دراسة البحريني وسناقوي (2019) bahreini & Sanagouye إلى التحقق من فعالية العلاج بالقبول والالتزام على الهناء النفسي والمرونة لدى عينة من المراهقين بلغت (٦٠)، تم تقسيمها إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وأجري التدخل على المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج أن العلاج بالقبول والالتزام يزيد من المرونة والهناء النفسية للمراهقين

وهدفت دراسة خليفة (٢٠١٩) إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة وتم استخدام مقياس الهناء النفسي لرايف Ryff (١٩٩٥) ترجمة وإعداد الباحثة، كما أعدت الباحثة برنامج قائم على العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي للطالبة المعلمة، واتبعت في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة بالاختبار (القبلي، البعدي). وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مقياس الهناء النفسي (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، النمو الشخصي، التحكم البيئي، الهدف من الحياة، الدرجة الكلية) لصالح التطبيق البعدي، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الهناء النفسي.

وهدفت دراسة أرنوط (٢٠١٩) إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على القبول والالتزام لتنمية كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بلغت ٨٠ معلمة، تم توزيعهن على عينتين تجريبية، الأولى للتطبيق التقليدي للبرنامج والأخرى للتطبيق عبر الأنترنت، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج لكل من التطبيقين التقليدي وعبر الأنترنت، وبقاء أثر البرنامج بنسبة أعلى لصالح التطبيق عبر الأنترنت.

هدفت دراسة رافحي وآخرون (2021) Raphi et al. إلى تقييم تأثير علاج الأمل على الهناء النفسي وجودة الحياة لدى عينة من النساء الاتي لديهن تجربة إجهاض، بلغت (٥٢) تتراوح أعمارهم من (١٦) عام وما فوق، تم تقسيمها إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وأجري

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

التدخل على المجموعة التجريبية خلال (٨) جلسات، وكشفت النتائج عن أن استخدام العلاج بالأمل يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية وجودة الحياة للنساء بعد الإجهاض. هدفت دراسة عليوه (٢٠٢١) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الهناء النفسي لدي المراهقين المكفوفين والتحقق من فعالية البرنامج المعرفي السلوكي لتحسين الهناء النفسي في مدراس النور للمكفوفين وتكونت عينة الدراسة من عينة المراهقين المكفوفين وعددها (١٤) طالبا وطالبة من مدرسة النور للمكفوفين بمحافظة كفر الشيخ، مما تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٦-١٧) عاما وتم تقسيمهم الي مجموعتين: مجموعة تجريبية (٧) مراهقين و (٧) مجموعة ضابطة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس رايف للهناء النفسي ترجمة الباحثة/ واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد المقياس الهناء النفسي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية على القياس البعدي والتتبعي على مقياس الهناء النفسي.

• البحوث والدراسات السابقة التي بحثت في فاعلية برنامج التعاطف اليقظ مع الذات:

هدفت دراسة نيف وجيرمر (2012) Neef & Germer إلى تقييم برنامج التعاطف اليقظ مع الذات MSC وتم تطبيق البرنامج في ورش عمل مدتها (٨) أسابيع صممت لتدريب الأفراد على أن يكونوا أكثر تعاطفاً مع أنفسهم، وكانت الدراسة عبارة عن دراسة تجريبية لفحص درجات التغيير في التعاطف مع الذات ، واليقظة العقلية، والرفاهية المختلفة بين البالغين ن= (٢٧) وتعتمد على المقارنة بين مجموعتين ضابطة وتجريبية وكشفت نتائج عن زيادة ملحوظة في التعاطف مع الذات ، واليقظة ، والرفاهية، وتم الحفاظ عليها في (٦) أشهر وسنة بعد المتابعة.

وهدف دراسة فرايس وآخرون (2016) Friis at al. إلى تقييم آثار التدريب على التعاطف اليقظ مع الذات على المزاج والتمثيل الغذائي بين مرضى السكري، واختبرت هذه التجربة العشوائية تأثيرات التعاطف اليقظ مع الذات لمدة (٨) أسابيع MSC على عينة بلغت (٣٢) من مرضى السكري وأظهرت النتائج أن التدريب على MSC زيادة التعاطف مع الذات

كان له أثر ذا دلالة إحصائية وسريرية في انخفاض الاكتئاب والسكري لدى أفراد الدراسة، مع استمرار النتائج في متابعة لمدة (٣) أشهر.

هدفت دراسة بلوث وايزنلوهرمول (2017) Bluth & Eisenlohr-Moul إلى تحديد ما إذا كان برنامج التعاطف اليقظ مع الذات سيققل من التوتر والاكتئاب والقلق وزيادة المرونة والامتتان والفضول "الرفاهية النفسية" لدى عينة تكونت من (٤٧) من المراهقين، وقد تم تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع والمتابعة لمدة (٦) أسابيع، وكشفت النتائج أن هذا البرنامج لديه القدرة على تقليل التوتر وزيادة المرونة والمشاعر الإيجابية.

وهدف دراسة كاراكاسيدو وستاليكاس (2017) Karakasidou & Stalikas إلى استكشاف فاعلية برنامج تدريبي قائم على التعاطف مع الذات على التعاطف الذاتي والإيجابي و التأثير السلبي، والاكتئاب، والقلق، والتوتر، والرضا عن الحياة، والسعادة، بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك تغييرات في التعاطف مع الذات يمكن أن يتنبأ بشكل كبير في الرفاهية النفسية، بلغت العينة التي تم تطبيق البرنامج عليها (٧٤) طالبًا من العلوم الاجتماعية تم تعيينهم عشوائيًا في مجموعتين ضابطة وتجريبية (٣٣،٤٤) على التوالي، وكشفت النتائج أن المجموعة التجريبية أظهرت زيادة في التعاطف مع الذات، والتأثير الإيجابي، والرضا عن الحياة وكذلك السعادة الذاتية وانخفاض التأثير السلبي والاكتئاب والقلق ونتائج الإجهاد، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تكشف نتائجها عن أي تغييرات، وتشير هذه النتائج إلى الدور الحيوي الذي يلعبه التعاطف مع الذات على الصعيد النفسي الرفاه وفعالية برامج التدخل المركزة على هذا الجانب.

كما هدفت دراسة كامبو وآخرون (2017) Campo, et al. إلى تقييم التدخل العلاجي لبرنامج التعاطف اليقظ مع الذات MSC في دعم الشباب الناجين من السرطان الذين يعانون من القلق، والعزلة الاجتماعية، واضطراب صورة الجسد والتي يمكن تعيق إعادة الاندماج الناجحة في الحياة بعد انتهاء سنوات من العلاج، وقد تم تطبيق برنامج MSC بالفيديو لمدة (٨) أسابيع على عينة بلغت (٢٥) تتراوح أعمارهم بين (١٨ و ٢٩) عامًا، وأظهرت النتائج تغييرات كبيرة في انخفاض القلق والعزلة وزيادة الفوائد النفسية والاجتماعية.

وهدف دراسة ماك وآخرون (2018) Mak et al. إلى تقييم فعالية ثلاثة برامج تعتمد على تطبيقات الهاتف المحمول، الأول برنامج قائم على اليقظة، والثاني برنامج قائم على

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

التعاطف الذاتي، والثالث برنامج سلوكي معرفي، في تحسين الصحة العقلية وتقليل الضغط النفسي، وزيادة الوعي الذهني والتعاطف مع الذات، وتم اختيار (٢١٦١) مشاركًا في الدراسة بصورة عشوائية، وتم تطبيق البرنامج على مدار (٢٨) جلسة ولمدة (٤) أسابيع، وأمضى المشاركون من (١٠ إلى ١٥) دقيقة يوميًا في ممارسة التمارين المختلفة ذات الصلة، وأكمل المشاركون مقاييس للرفاهية النفسية، والضيق النفسي، والوعي الذهني، والتعاطف مع الذات، وتمت المتابعة لمدة (٣) أشهر، وأظهرت النتائج فعالية البرامج الثلاثة في تحسين الرفاهية العقلية وتقليل الضيق النفسي، وتعزيز الوعي الذهني، وزيادة في التعاطف مع الذات.

كما هدفت دراسة ديلاني (2018) Delaney إلى الكشف عن تأثير تدخل تدريبي مدته ثمانية أسابيع على التعاطف الواعي مع الذات MSC على إجهاد التعاطف والمرونة لدى الممرضات، بالإضافة إلى تجربة المشاركين الحية لتأثير التدريب، واعتمدت على الأسلوب التجريبي وطبقت الدراسة على مجموعة واحدة بلغت (١٣) ممرضة، وأظهرت النتائج من خلال تحليل درجات الاختبارات القبلية والبعدي انخفاض درجات الصدمات الثانوية والإرهاق بشكل ملحوظ وارتباطها سلبًا بالتعاطف مع الذات، وأكدت البيانات النوعية النتائج الكمية ووسعت من الفهم حول كيفية تحسين ممارسات MSC في العمل للتعامل مع الممرضات.

وهدف دراسة مصطفى (٢٠٢٠) إلى التعرف على أنماط التمر الإلكتروني لدى ضحايا التمر الإلكتروني من طلاب المرحلة المتوسطة، كما هدفت إلى تنمية التعاطف مع الذات لدى عينة الدراسة، وكذلك خفض حدة اضطراب ما بعد الصدمة لديهم من خلال برنامج إرشادي قائم على التعاطف مع الذات، والتعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج أثناء فترة المتابعة، وتكونت عينة الدراسة من عينة وصفية بلغت (٨٢٤) طالبًا من ضحايا التمر الإلكتروني، بينما تكونت العينة التجريبية من سبعة طلاب من ضحايا التمر الإلكتروني منخفضي التعاطف مع الذات ويعانون من اضطراب ما بعد الصدمة في مدينة أبها في المملكة العربية السعودية، و قام الباحث بتطبيق عدد من الأدوات تمثلت في مقياس ضحايا التمر الإلكتروني، ومقياس التعاطف مع الذات، وقائمة اضطراب ما بعد الصدمة والمقابلة الإكلينيكية لتشخيص اضطراب ما بعد الصدمة، والبرنامج الإرشادي المرتكز على التعاطف، وأشارت

النتائج إلى وجود عدد من أنماط التمر الإلكتروني تعرض لها الضحايا، كما أشارت إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التعاطف مع الذات وخفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة.

وهدفت دراسة الضبع (٢٠٢١) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على التعاطف مع الذات في خفض القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (١٣) طالب من كلية التربية بجامعة الملك خالد، واستخدمت الدراسة مقياس القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي، والبرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على التعاطف مع الذات، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في القلق المتعدد الأوجه. كما هدفت دراسة بيبر (2022) إلى التدريب على التعاطف اليقظ مع الذات MSC، والكشف عن فاعليته في تحسين المرونة ومواجهة الضغوطات والإرهاق، لدى عينة من الممرضات حتى يصبحن قادرات على تقديم رعاية أكثر تعاطفاً، وكشفت النتائج عن فاعلية هذا النوع من العلاج، وناقش التقنيات العملية للممرضات لوضع نظرية MSC موضع التنفيذ.

التعقيب على الدراسات والبحوث السابقة

بعد عرض الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية التي تناولت متغيرات البحث الحالي، تبين أن هناك مجموعة من النقاط المشتركة بين البحوث والدراسات السابقة والبحث الحالي والتي من أهمها استخدام برامج إرشادية قائمة على التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية بعض الجوانب الإيجابية مثل اليقظة العقلية، والهناء النفسي، وزيادة المرونة والامتنان، وخفض بعض من الجوانب السلبية مثل التوتر والقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية واضطراب صورة الجسد، واجهاد التعاطف والضغوطات، كذلك تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام مقياس الهناء النفسي لكارول ريف لجمع بيانات العينة، كما اشتركت في استخدام المنهج شبه التجريبي، كما تبين أن ما يميز البحث الحالي عن البحوث والدراسات السابقة أنه يتضمن برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات لتحسين الهناء النفسي لدى طالبات جامعة الباحة، وهو ما لم تتعرض له أي دراسة عربية أو أجنبية في حدود علم الباحثة، حيث تختلف عن عينات البحوث السابقة من حيث طبيعتها وبيئتها الجغرافية. كما أن هذه الدراسة على

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

الرغم من ذلك تسير وفق رؤية مشتركة ويخط مواز مع البحوث السابقة من حيث التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في البيئة السعودية وعلى العينة والأدوات المستخدمة في البحث وهو ما يميز البحث الحالي عن البحوث السابقة.

فروض البحث.

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الهناء النفسي في القياس البعدي.
 - يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الهناء النفسي في القياس القبلي والبعدي.
 - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الهناء النفسي في القياس البعدي والتتبعي.
 - منهج البحث.
- بناء على طبيعة البحث وأهدافه، تم استخدام المنهج شبه التجريبي؛ ذو المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي، البعدي والتتبعي، لملائمته لطبيعة البحث الحالية، وهو فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات لتحسين الهناء النفسي لدى طالبات جامعة الباحة، والمتغير المستقل في هذه الدراسة (البرنامج القائم على التعاطف اليقظ مع الذات)، والمتغير التابع هو (الهناء النفسي).
- مجتمع البحث.
- يتكون مجتمع البحث من طالبات جامعة الباحة الملتحقات بالدراسة الأكاديمية في كلية التربية ويبلغ عددهن (٨٨) طالبة.

- عينة البحث.
اشتمل البحث على عینتين هما العينة الاستطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية، وعينة الدراسة الأساسية على النحو التالي:
العينة الاستطلاعية:
وتكونت من (٣٢) طالبات كلية التربية - جامعة الباحة اختيروا عشوائياً. وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢١,٦١) بانحراف معياري (١,٥٤).
- عينة الدراسة الأساسية:
تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٦) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة حائل على مستويات منخفضة على مقياس الهناء النفسي المستخدم (وقد تم تحديد المستوى المنخفض بمن حصلن على درجات في مقياس الهناء النفسي تقع في المئيني ٥٠ فأقل) وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢١,٧٣) بانحراف معياري (١,٦١). وقد تم توزيعهن عشوائياً بالتساوي على مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (١٨) طالبة ومجموعة ضابطة مكونة من (١٨) طالبة.
- أدوات البحث.
تم استخدام مقياس الهناء النفسي الذي قامت بإعداده وتقنيه على البيئة العربية شند واخرون (٢٠١٣)، والبرنامج التدريبي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات "إعداد الباحثة".
أولاً: مقياس الهناء النفسي (اعداد شند واخرون ، ٢٠١٣)
وصف المقياس:
استخدمت الباحثة مقياس الهناء النفسي الذي قامت بإعداده وتقنيه على البيئة العربية شند واخرون (٢٠١٣) لمناسبته لعينة البحث الحالي، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٦٩) عبارة موزعة على ستة ابعاد فرعية هي: الهدف من الحياة: ويعني شعور الفرد بوجود أهداف وآمال له في الحياة بما يضفي له الشعور بالمعنى والقيمة والسعي في سبيل تحقيقها، وشعوره باليأس والإحباط لافتقاده لها، والعبارات الدالة على هذا البعد هي (٤٩، ٤٦، ٣٩، ٣٥، ٣٣، ٢٩، ٢٧، ٢٦، ٢٠، ١٤، ٧، ١)، وبعد تقبل الذات: ويعني تقبل الفرد لنفسه بإيجابياتها وسلبياتها وماضيه بخيره وشره والرضا عنها، والعبارات الدالة على هذا البعد هي (٥٠، ٤٤، ٤٢، ٣٦، ٣٤، ٣٠، ٢٨، ٢١، ١٥، ٢). وبعد الاستقلالية: وتعني قدرة الفرد على التوجيه الذاتي في

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

تخطيطه لحياته وخضوعه لمعايير موضوعية من اقتناعه الشخصي وثقته في ذاته واعتماده عليها، والعبارات الدالة على هذا البعد هي (٥١، ٤٨، ٤٣، ٤١، ٣٨، ٣٢، ٢٢، ٩، ١٦، ١٢، ٨، ٣). وبعد العلاقات الإيجابية بالآخرين: وتعني قدرة الفرد على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين يكسوها الحب والصدقة في إطار من الأخذ والعطاء المتبادل، والعبارات الدالة على هذا البعد هي (٦٢، ٥٦، ٥٢، ٤٧، ٤٥، ٤٠، ٣٧، ٣١، ٢٣، ١٧، ١٠، ٤). وبعد النضج الشخصي: ويعني قدرة الفرد على التقدم والنمو والتغير باستمرار في ضوء اكتسابه لمزيد من المعارف والمهارات والخبرات بما يحقق الكفاءة كما تتضح في مواجهة الفرد لمشكلاته وتنفيذه لخطته الحياتية، والعبارات الدالة على هذا البعد هي (٦٨، ٦٥، ٦٣، ٦١، ٥٩، ٥٧، ٥٣، ٢٤، ١٨، ١١، ٥). وبعد التمكن من البيئة: ويعني قدرة الفرد على اختيار وخلق البيئة الملائمة لظروفه وحاجاته وقدرته على التحكم في بيئة معقدة تشمل عدد كبير من الأنشطة لذا يستلزم الأمر اكتسابه لمزيد من المهارات المعينة والتي تساعده على التحكم في أكبر عدد من الأنشطة الخارجية وشعوره بالكفاءة والجدارة في إدارة شؤون حياته، والعبارات الدالة على هذا البعد هي (٩٦، ٧٦، ٦٦، ٦٤، ٦٠، ٥٨، ٥٥، ٥٤، ٢٥، ١٩، ١٣، ٦).

وتتم الاستجابة على المقياس في ضوء مقياس متدرج من موافق جدًا للدرجة (٥) وموافق للدرجة (٤)، ومحاييد للدرجة (٣)، ومعارض للدرجة (٢)، ومعارض جدًا للدرجة (١)، ويراعي عكس الدرجة في حالة العبارات السلبية وهي العبارات رقم (١٥ - ١٦ - ٣٢ - ٣٧ - ٣٩ - ٤٥ - ٤٦ - ٦٠ - ٦٦).

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

• صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين في التخصص من ذوي الخبرة، والذين بلغ عددهم (٦) محكمين وتم اخذ آرائهم لتحديد مدى ملائمة الابعاد لقياس الظاهرة محل البحث، ومدى ملائمة العبارات للبعد الذي تنتمي اليه وسلامة الصياغة للعبارات،

أ/نوال غرم الله عبد الله الغامدي

وتم الاخذ بنسبة اتفاق (٨٠%) فأعلى. ولم يتم حذف أي عبارة أو بعد من أبعاد المقياس حيث تم فقط إعادة صياغة بعض العبارات.

• صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي اليه وكذلك بالدرجة الكلية على المقياس. ويوضح جدول (٣-١) نتائج ذلك

جدول (٣-١)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد والدرجة الكلية على مقياس الهناء النفسي (ن = ٣٢)

رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية
١	**٠,٧٨	**٠,٧٦	٢٤	**٠,٧٢	**٠,٧٤	٤٧	**٠,٨٤	**٠,٧٠
٢	**٠,٨٣	**٠,٨١	٢٥	**٠,٧٥	**٠,٦٥	٤٨	**٠,٧٢	**٠,٦٨
٣	**٠,٥٩	**٠,٧٨	٢٦	٠,٧٤	٠,٦٩	٤٩	**٠,٧٤	**٠,٧٠
٤	**٠,٨٦	**٠,٨٣	٢٧	**٠,٦١	**٠,٧٤	٥٠	**٠,٨٣	**٠,٨١
٥	**٠,٧٢	**٠,٦٣	٢٨	**٠,٥٨	**٠,٦٦	٥١	**٠,٦٩	**٠,٥١
٦	**٠,٦٨	**٠,٥٣	٢٩	**٠,٦٧	**٠,٧٥	٥٢	**٠,٧٣	**٠,٦٩
٧	**٠,٦٧	**٠,٧٨	٣٠	**٠,٧٢	**٠,٦٨	٥٣	**٠,٧٩	**٠,٧٧
٨	**٠,٧٧	**٠,٧٦	٣١	**٠,٦٥	**٠,٦٨	٥٤	**٠,٧٨	**٠,٧٤
٩	**٠,٦٩	**٠,٧٤	٣٢	**٠,٥١	**٠,٨٣	٥٥	**٠,٥٠	**٠,٦٧
١٠	**٠,٧٧	**٠,٦١	٣٣	**٠,٧٠	**٠,٦٨	٥٦	**٠,٦٢	**٠,٥٦
١١	**٠,٥٥	**٠,٦٨	٣٤	**٠,٧٢	**٠,٦٤	٥٧	**٠,٦٩	**٠,٥٩
١٢	**٠,٥٨	**٠,٦١	٣٥	**٠,٦٧	**٠,٥٩	٥٨	**٠,٦٤	**٠,٦٤
١٣	**٠,٦٣	**٠,٥٠	٣٦	**٠,٦٨	**٠,٧٢	٥٩	**٠,٦٨	**٠,٥٨
١٤	**٠,٧٨	**٠,٧٦	٣٧	**٠,٧٣	**٠,٨٤	٦٠	**٠,٥٦	**٠,٤٩
١٥	**٠,٧٩	**٠,٦٧	٣٨	**٠,٧٣	**٠,٦٩	٦١	**٠,٥٠	**٠,٥٤
١٦	**٠,٥٩	**٠,٦٤	٣٩	**٠,٤٩	**٠,٥٤	٦٢	**٠,٨٧	**٠,٧٦
١٧	**٠,٦٧	**٠,٧٤	٤٠	**٠,٦٤	**٠,٦٢	٦٣	**٠,٧١	**٠,٦٩
١٨	**٠,٦٤	**٠,٦٠	٤١	**٠,٧٧	**٠,٧٣	٦٤	**٠,٧٧	**٠,٨٣
١٩	**٠,٦٥	**٠,٦٣	٤٢	**٠,٧٦	**٠,٧٩	٦٥	**٠,٦١	**٠,٥٩
٢٠	**٠,٨٠	**٠,٨٦	٤٣	**٠,٦٤	٠,٦٥	٦٦	**٠,٥٧	**٠,٦٨
٢١	**٠,٦٢	**٠,٧٢	٤٤	**٠,٨٢	**٠,٧٥	٦٧	**٠,٧٠	**٠,٦٧
٢٢	**٠,٦٥	**٠,٥٧	٤٥	**٠,٥٤	٠,٦٢	٦٨	**٠,٦٥	**٠,٦٤
٢٣	**٠,٧٧	**٠,٧٩	٤٦	**٠,٦١	**٠,٥٧	٦٩	**٠,٥٨	**٠,٦٥

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

يلاحظ من النتائج المعروضة في جدول (٣-١) ان قيم معاملات بين العبارات والابعاد تراوحت بين (٠,٥٠ الى ٠,٨٧) وكانت جميعها موجبة ودالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١). كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على العبارة والدرجة الكلية على المقياس بين (٠,٤٩ الى ٠,٨١) وكانت جميعها موجبة ودالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١). كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل بعد والدرجة الكلية على المقياس وكذلك معاملات الارتباط بين الابعاد ويوضح جدول (٣-٢) نتائج ذلك

جدول (٣-٢)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس الهناء النفسي

الدرجة الكلية	البعد السادس	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	الأبعاد
**٠,٩٥	**٠,٩١	**٠,٩٣	**٠,٨١	**٠,٧٦	**٠,٨٧	-	البعد الأول
**٠,٩٤	**٠,٨٦	**٠,٩٢	**٠,٧٦	**٠,٧٩	-	-	البعد الثاني
**٠,٨٥	**٠,٧٦	**٠,٨٣	**٠,٥٧	-	-	-	البعد الثالث
**٠,٨٦	**٠,٧٣	**٠,٨٥	-	-	-	-	البعد الرابع
**٠,٩٨	**٠,٩٠	-	-	-	-	-	البعد الخامس
**٠,٩٣	-	-	-	-	-	-	البعد السادس

(**) معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٣-٢) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة احصائيا بين درجات الابعاد والدرجة الكلية على المقياس حيث تراوحت بين (٠,٨٦ الى ٠,٩٦). كما وجدت معاملات ارتباط موجبة ودالة احصائيا بين الابعاد وبعضها البعض حيث تراوحت بين (٠,٥٧ الى ٠,٩٣). مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

– الثبات

• ثبات ألفا كرونباخ

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (٠,٩٧) كما تراوحت قيم معاملات ثبات ألفا بعد حذف درجة العبارات بين (٠,٩٧٠ الى ٠,٩٧٣) مما يعنى أن حذف درجة العبارة لم يؤثر على رفع قيمة معامل ثبات ألفا الكلى للمقياس.

ويوضح جدول (٣-٣) معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية للمقياس

جدول (٣-٣)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية لمقياس الهناء النفسي

الأبعاد	عدد العبارات	معاملات ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول	١٢	**٠,٨٦
البعد الثاني	١٠	**٠,٨١
البعد الثالث	١٢	**٠,٨٣
البعد الرابع	١٢	**٠,٨٦
البعد الخامس	١١	**٠,٨٧
البعد السادس	١٢	**٠,٨٤
الكلى	٦٩	٠,٩٧

توضح النتائج المعروضة في جدول (٣-٣) ان معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد

الفرعية جاءت مرتفعة حيث تراوحت بين (٠,٨١ الى ٠,٨٧).

• طريق التجزئة النصفية

تم أيضا التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان

-براون حيث بلغ معامل الثبات الكلى للمقياس (٠,٩٠). ويوضح جدول (٤-٣) معاملات

ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية للمقياس

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

جدول (٣-٤)

معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية لمقياس الهناء النفسي

الابعاد	عدد العبارات	معاملات ثبات التجزئة النصفية
البعد الأول	١٢	**٠,٨٧
البعد الثاني	١٠	**٠,٧٤
البعد الثالث	١٢	**٠,٨٦
البعد الرابع	١٢	**٠,٧١
البعد الخامس	١١	**٠,٨٩
البعد السادس	١٢	**٠,٨٣
الكلية	٦٩	٠,٩٠

توضح النتائج المعروضة في جدول (٣-٤) ان معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية جاءت مرتفعة حيث تراوحت بين (٠,٧١ الى ٠,٨٧).

وتبين هذه النتائج مجتمعه ان المقياس صادق وثابت ويمكن استخدامه.

البرنامج التدريبي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات:

مراحل تصميم البرنامج:

مرحلة التهيئة:

يتم من خلالها التعارف وبناء علاقة ارشادية أساسها الثقة والاحترام، وشرح اهداف البرنامج والاسلوب والطريقة الارشادية والمدة الزمنية، وتوقيع العقد الارشادي، وتطبيق القياس القبلي لمقياس الهناء النفسي، ويتم ذلك في الجلسة التمهيديّة الأولى.

مرحلة الانتقال

ويتم فيها التعريف بمشكلة البحث وتطبيق البرنامج، وهي تحسين مستوى الهناء النفسي لدى الطالبات من خلال التدريب على التعاطف اليقظ مع الذات، كما سيتم التعريف بماهية الهناء النفسي وعوامله واسبابه، ويتم ذلك في الجلسة الثانية.

مرحلة العمل والبناء

وهي مرحلة التغيير من خلال التدريب على الفنيات والممارسات والأنشطة القائمة على التعاطف اليقظ مع الذات بشكل جماعي مع الطالبات، ويتم ذلك من الجلسة الثالثة الى الثامنة.

- مرحلة الإنهاء
وهي المرحلة ما قبل النهائية والتي يتم فيها التأكد من تحقيق أهداف البرنامج من خلال تقييم البرنامج، وعملية القياس البعدي ومقارنة نتائج القياس القبلي والبعيد، ويتم ذلك في الجلسة التاسعة.
- مرحلة المتابعة
وهي المرحلة الأخيرة التي يتم التحقق فيها من استمرارية أثر البرنامج القائم على التعاطف اليقظ مع الذات، من خلال تطبيق مقياس الهناء النفسي بهدف تتبع النتائج بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج الارشادي، ويتم مقارنتها بنتائج القياس البعدي التي تم الحصول عليها سابقاً، ويتم الحكم على استمرارية وفعالية البرنامج القائم على التعاطف اليقظ مع الذات.
- **تقويم البرنامج الارشادي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات**
- **تقويم قبلي:**
من خلال تطبيق مقياس الهناء النفسي من اعداد شند وآخرون (٢٠١٣)، في الجلسة الأولى.
- **تقويم مرحلي:**
ويتم أثناء تنفيذ البرنامج وخلال الجلسات حيث لا يتم الانتقال من هدف إلى هدف آخر الا بعد التأكد من تحقيقه واتقان الطالبات للمهارات والممارسات الايجابية التي سيتم التدريب عليها، ويتحقق التقويم المرحلي لكل جلسة من الجلسات من خلال التغذية الراجعة واسلوب الملاحظة للتغير والتحسين المراد الوصول اليه.
- **تقويم بعدي:**
يتم في الجلسة الأخيرة من تطبيق البرنامج ويتحقق من خلال التطبيق البعدي لمقياس الهناء النفسي على الطالبات ومقارنة النتائج بنتائج القياس القبلي الذي تم في الجلسة الأولى، ومقارنتها للتحقق من وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي، ومن خلال استخدام استمارة تقويم البرنامج بعد الانتهاء من تنفيذه وتطبيقه.
- **تقويم تنبئي:**
يتم بعد الانتهاء من البرنامج بشهر ويتحقق من خلال تطبيق مقياس الهناء النفسي، ومقارنة نتائجه بنتائج القياس البعدي للتأكد من بقاء أثر البرنامج الارشادي ووجود فروق ذات

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

دلالة احصائية بين القياسين.

يتكون البرنامج من ثلاثة عشر جلسة، وتم تطبيقه على مدى خمس أسابيع، والجدول التالي يعرض ملخص سير جلسات البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات لتحسين الهناء النفسي لدى طالبات جامعة الباحة.

جدول (١)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الأولى	تمهيدية (التعارف والتهيئة)	<ul style="list-style-type: none"> - التعارف بين الباحثة والطالبات. - إقامة علاقة أساسها التقبل والتعاطف والمشاركة والثقة والاحترام المتبادل. - شرح مبسط للبرنامج الإرشادي من حيث أهدافه ومدته وعدد جلساته. - الاتفاق على الواجبات والمسؤوليات للباحثة والمشاركات من خلال توقيع العقد الإرشادي مع التأكيد على ضرورة الالتزام بحضور جدول جلسات البرنامج. - تطبيق مقياس الهناء النفسي على المجموعتين التجريبية والضابطة (قياس قبلي) 	<ul style="list-style-type: none"> الحوار والنقاش. المحاضرة. المجاملات (المدح) التعزيز.
الثانية	التعريف بمفهوم الهناء النفسي وأهميته.	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف المشاركات على مفهوم الهناء النفسي وأبعاده. - توضيح خصائص مرتفعي ومنخفضي الهناء النفسي. - تعريف المشاركات على دور وأهمية الهناء النفسي. - استكشاف مفهوم الهناء النفسي والأهداف الشخصية المرتبطة بهذا المفهوم لدى المشاركات. - استكشاف الصعوبات والعوائق التي تحول دون تحقيق الأهداف الشخصية. - تعريف المشاركات على العلاقة بين التعاطف مع الذات والهناء النفسي. - تشجيع المشاركات التعلم والتدريب على التعاطف اليقظ مع الذات. - تنمية الوعي بأن التغيير والوصول إلى الأهداف يتم من خلال التعلم والتدريب على المهارات. 	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة. الحوار والنقاش. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.
الثالثة	التعريف بالتعاطف مع الذات	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة. - فسيولوجيا التعاطف اليقظ مع الذات. - ماهية التعاطف اليقظ مع الذات. - الهواجس حول التعاطف اليقظ مع الذات. 	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة. الحوار والنقاش. تمرين المخاوف من التعاطف مع الذات. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.

أنوال غرم الله عبد الله الغامدي

المحاضرة. الحوار والنقاش. الكراسي الثلاثة. تحديد ما تريد. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - التعريف بالأحكام الذاتية - أهمية التوقف عن الأحكام الذاتية السلبية والقسوة على الذات. - تأثير الأحكام الذاتية السلبية على مشاعرنا. - فهم النقد الذاتي والتخفيف من تأثيره باستخدام التعاطف مع الذات كمضاد له. 	الأحكام الذاتية.	الرابعة
الحوار والنقاش. الأسئلة المفتوحة. النمذجة المراقبة الذاتية. الإنسانية المشتركة. إعادة التفسير. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أن المعاناة والفشل عامة ونشترك فيها مع جميع البشر. - البحث عن الدافع لتخفيف المعاناة أو الوصول للأهداف. - التدريب على المواجهة التكيفية لمواقف وخبرات المعاناة أو الفشل. - إعادة التفسير الإيجابي للمواقف الضاغطة وخبرات الفشل ورؤيتها في نطاق أوسع من الخبرة الإنسانية. 	الإنسانية المشتركة	الخامسة
المحاضرة. التساؤل والنقاش. التغذية الراجعة. الانتباه المركز. الكتابة اليقظة. الواجب المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - التعريف باليقظة الذهنية وأهميتها. - كيف نتسبب في معاناة لا داعي لها؟ - الحفاظ على درجة متوازنة من الوعي بالأفكار والمشاعر المؤلمة بدلاً من تجنبها أو انكارها أو قمعها. - الانفتاح على خبرات المعاناة الذاتية بطريقة غير دفاعية وبدون إصدار أحكام تقييمية. - التقبل والاعتراف الكامل بالموقف الراهن دون إصدار أحكام. 	التعريف باليقظة الذهنية	السادسة
المحاضرة. التنفس العميق. التأمل الموجه للاسترخاء. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - أن تعرف الطالبة معنى التنفس العميق. - أن تصل الطالبة إلى حالة الاسترخاء. - أن تتمكن الطالبة من ممارسة اليقظة الذهنية. - ممارسة التأمل المحب واللفظ. 	ممارسة اليقظة الذهنية	السابعة
المحاضرة. الحوار والنقاش. الخطاب الحاني. مسح الجسم التعاطفي. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - التعريف بأهمية تنمية العطف والذفاء تجاه الذات. - إنشاء عبارات المحبة الشخصية الخاصة. - التدريب على تقديم المحبة والطيبة تجاه الذات كما تقدم للآخرين. - اكتشاف صوت الذات الرحيم. - التدريب على تحفيز الذات بالرعاية والعطف بدلاً من النقد. 	المحبة والطيبة	الثامنة
الحوار والنقاش. الأسئلة المفتوحة.	<ul style="list-style-type: none"> - ممارسة التدفق والامتثال وتقدير الذات كإجراءات تصحيحية لتحيز العقل السلبي. - استكشاف استراتيجيات لاحتضان كل من السلبية والإيجابية في حياتنا وفي أنفسنا. 	احتضان حياتك	التاسعة

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

التحكم في المواقف ومقدار المشاركة والتأثير . الوعي بالكلمات المنطوقة. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.	- تحويل المشاعر الصعبة باستخدام ممارسات اليقظة والتعاطف مع الذات. - القدرة على أن تكون ودوده مع ذاتها في مواقف المعاناة.		
الحوار والنقاش. رؤية نفسك كما هي. الكتابة اليقظة. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.	التدريب على حل المشكلات بطريقة تعاطفية. اكتشاف الإمكانيات الذاتية بطريقة تعاطفية. التعريف بأهمية تمييزها وتطويرها. اكتشاف مصادر ومحفزات الرعاية الذاتية.	استكشاف الموارد الذاتية للوصول إلى الهناء النفسي	العاشرة
الحوار والنقاش. الكتابة. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.	اكتشاف المشاعر والسلوكيات. اكتشاف العلاقات الإيجابية والتعاطف مع الآخرين. اكتشاف القيم ذات المعنى وأولويتها اكتشاف الأهداف الحياتية ذات المعنى من خلال القيم. الوعي بالمسؤولية الذاتية تجاه تحقيق الأهداف.	تابع استكشاف الموارد الذاتية للوصول إلى الهناء النفسي	الحادية عشر
الحوار والمناقشة. المتابعة الذاتية. توجيه الانتباه. الحوار التعاطفي. التغذية الراجعة.	- التدريب على المتابعة الذاتية. - التعرف على أهمية التعاطف مع الذات لتحسين العلاقات مع الآخرين وتدفق التعاطف تجاه الآخرين. - دمج وتوظيف تمارين اليقظة والتعاطف في الحياة اليومية. - اكتشاف اللحظات السارة المتكررة لتحفيز التقييمات الإيجابية.	المتابعة الذاتية ومد التعاطف للآخرين.	الثانية عشر
التغذية الراجعة. المجاملات والمدح.	- التعرف على انطباع المشاركات عن فعالية البرنامج. - تعزيز السلوكيات الإيجابية التي اكتسبتها الطالبات خلال البرنامج الإرشادي. - منع الانتكاسة من خلال تشجيع الطالبات على المحافظة على الإنجازات والتغيرات الإيجابية التي حققتها خلال مدة البرنامج. - تطبيق القياس البعدي - تحديد موعد القياس التتبعي. - إنهاء الجلسات الإرشادية.	ختامية (التقييم والانتهاء)	الثالثة عشر

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من فروض البحث

- اختبار - ت للعينات المستقلة Independent samples t-test

- اختبار - ت للعينات المرتبطة paired samples t-test

• نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

قبل التحقق من فروض البحث تم التحقق من اعتدالية التوزيع لبيانات العينة للدرجة الكلية على مقياس الهناء النفسي للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك للتأكد من إمكانية استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية أم اللجوء إلى استخدام الأساليب اللابارامترية. وقد تم التحقق من ذلك باستخدام اختبار (كولموجروف-سميرنوف) للتوزيع الاعتدالي Two-Sample Kolmogorov-Smirnov Test، واختبار (شابيرو-ويلك) للتوزيع الاعتدالي Shapiro-Wik of Fit Test

جدول (٢)

اختبار كولموجروف-سميرنوف واختبار شابيرو للتوزيع الاعتدالي لبيانات العينة على مقياس الهناء النفسي

Shapiro-Wilk				Kolmogorov-Smirnov				المجموعة	القياس
الدالة	Sig.	درجة الحرية	الإحصاء (W)	الدالة	Sig.	درجة الحرية	الإحصاء (W)		
غير دال	٠,٠٥٦	١٨	٠,٨٨٩	غير دال	٠,٢٠	١٨	٠,١٤١	قبلي	ضابطة
غير دال	٠,٣٦٨	١٨	٠,٩٤٦	غير دال	٠,٢	١٨	٠,١٢٥	بعدي	
غير دال	٠,٦٩	١٨	٠,٩٦٤	غير دال	٠,٢٠	١٨	٠,١٤٥	قبلي	تجريبية
غير دال	٠,٣١٦	١٨	٠,٩٤٢	غير دال	٠,٢٠	١٨	٠,١١٣	بعدي	
غير دال	٠,٥٨	١٨	٠,٩٥٢	غير دال	٠,٢	١٨	٠,١٢٧	تبعي	

يتبين من جدول (٢) أن دالة التوزيع الطبيعي لم تصل حد الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لدرجات العينتين الضابطة والتجريبية للقياسات القبلية والبعديّة الكلية على مقياس الهناء النفسي، وذلك يشير إلى أن الدرجات تتبع توزيعاً طبيعياً. مما يمهد لاستخدام الاختبارات الإحصائية البارامترية لتحليل بيانات العينة. وفيما يلي عرض لنتائج التحقق من صحة فروض البحث.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

• نتائج التحقق من صحة الفرض الأول:

وينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الهناء النفسي في القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تحليل البيانات باستخدام اختبار - ت للعينات المستقلة Independent samples T-test للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متوسطات درجات القياس البعدي للهناء النفسي، ويوضح جدول (٣) نتائج ذلك:

جدول (٣)

اختبار - ت للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متوسطات درجات القياس البعدي للهناء النفسي.

الابعاد	المجموعة	العدد (ن)	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية	(ت)	الدلالة	حجم التأثير (η ²)
الأول	ضابطة	١٨	٣٩,٢٢	١٢,٢٣	٣٤	٣,١٤	٠,٠١	٠,٢٣
	تجريبية	١٨	٤٩,٣٩	٦,٢٥				
الثاني	ضابطة	١٨	٣٢,١٧	١٢,٠٦	٣٤	٣,٢٨	٠,٠١	٠,٢٤
	تجريبية	١٨	٤٢,٤٤	٥,٥٩				
الثالث	ضابطة	١٨	٤١,٧٢	٩,٩٣	٣٤	٢,٩٥	٠,٠١	٠,٢٠
	تجريبية	١٨	٥٠,٠٦	٦,٦٨				
الرابع	ضابطة	١٨	٣٩,٠٠	١٢,٠٩	٣٤	٢,٣٦	٠,٠٥	٠,١٤
	تجريبية	١٨	٤٧,٣٣	٨,٨٧				
الخامس	ضابطة	١٨	٣٨,٦١	١٢,٥٩	٣٤	٢,٩١	٠,٠١	٠,٢٠
	تجريبية	١٨	٤٨,٢٨	٦,٢٩				
السادس	ضابطة	١٨	٣٨,٣٩	١٢,٧٩	٣٤	٢,٨٩	٠,٠١	٠,١٩
	تجريبية	١٨	٤٨,٥٠	٧,٥٦				
الدرجة الكلية	ضابطة	١٨	٢٢٩,١١	٦٨,٠٩	٣٤	٣,١	٠,٠١	٠,٢٢
	تجريبية	١٨	٢٨٦,٠٠	٣٧,٦١				

أ/نوال غرم الله عبد الله الغامدي

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمتوسطات درجات الهناء النفسي وذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على المقياس.

وكانت الفروق كلها لصالح المجموعة التجريبية (المتوسطات الأكبر) في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية. مما يشير الى صحة الفرض الأول وهو ما يدعم وجود تأثير دال احصائيا للبرنامج الإرشادي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات في تحسين الهناء النفسي.

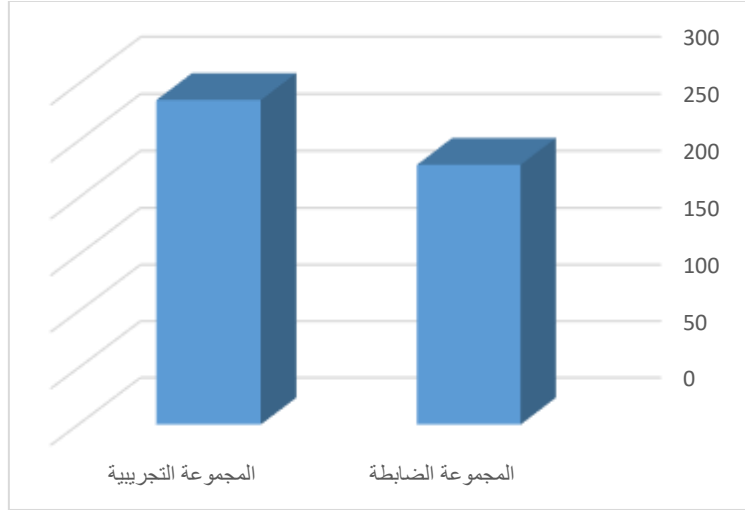
● حساب حجم تأثير البرنامج على الهناء النفسي:

لتحديد حجم التأثير في حالة اختبار t للعينات المستقلة تم حساب مربع إيتا (η^2) والموضحة بجدول (٣) وقد تعدت قيم (η^2) والتي تحدد حجم تأثير البرنامج القيمة (٠,١٤) مما يعنى وجود حجم

تأثير كبير للبرنامج في تحسين الهناء النفسي، ويوضح شكل (١) متوسطات درجات الهناء النفسي في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

شكل (١)

متوسطات درجات الهناء النفسي في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية



فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

تتفق نتائجه مع نتائج العديد من الدراسات التي بحثت في أثر البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات وكشفت عن وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، مثل دراسة نيف وجيرمر Neef & Germer (2012) التي تم فيها تطبيق برنامج التعاطف اليقظ مع الذات MSC على عينة من البالغين، واعتمدت على المقارنة بين مجموعتين ضابطة وتجريبية وكشفت نتائج عن زيادة ملحوظة في التعاطف مع الذات ، واليقظة ، والرفاهية النفسية.

ويمكن تفسير الفروق الناتجة بين قياسات المجموعة التجريبية والضابطة تبعًا إلى أهم عامل وهو عامل التدخل الإرشادي الذي خضعت له المجموعة التجريبية حيث أن البرنامج الإرشادي احتوى بشكل مركز على تدريبات وتمارين لمساعدة الطالبات على التعامل مع نواتهن بعطف ورعاية ولطف وخاصة في أوقات الأزمات وعند الشعور بالمشاعر السلبية التي تسيطر على الانفعال وعندما يجدن انفسهن تحت وطأة أفكار غير منطقية، فالتعرف والتدريب على كيفية التعامل معها زاد من تكرار المشاعر السارة والايجابية والتقليل من المواقف والمشاعر السلبية، كما ان التدريب على اكتشاف الذات التعاطفي للوصول إلى الأهداف الشخصية الواقعية وفقًا لحاجات وقدرات ومبادئ الطالبات زاد من الإسهام في إيجاد فروق دالة بين المجموعة التجريبية التي خضعت للتدخل الإرشادي وبين المجموعة الضابطة التي لم تخضع لأي تدخل إرشادي.

● نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني:

وينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الهناء النفسي في القياس القبلي والبعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تحليل البيانات باستخدام اختبار - ت للعينات المرتبطة Paired samples T-test للتحقق من دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متوسطات درجات الهناء النفسي، ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك.

جدول (٤)

اختبار - ت للعينات المرتبطة لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات درجات الهناء النفسي

حجم التأثير	الدلالة	(ت)	درجات الحرية	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط (م)	العدد (ن)	القياس	الأبعاد
١,٢٢	٠,٠١	٥,٢٢	١٧	٩,٨٠	٣٥,٦١	١٨	قبلي	الأول
				٦,٢٥	٤٩,٣٩	١٨	بعدي	
١,٦٦	٠,٠١	٧,٠٦	١٧	٩,٣٤	٢٥,١١	١٨	قبلي	الثاني
				٥,٥٩	٤٢,٤٤	١٨	بعدي	
١,١٩	٠,٠١	٥,٠٦	١٧	١٠,٧٠	٣٧,٣٣	١٨	قبلي	الثالث
				٦,٦٨	٥٠,٠٦	١٨	بعدي	
١,٣٣	٠,٠١	٥,٦٧	١٧	١٠,٤١	٣١,٦١	١٨	قبلي	الرابع
				٨,٨٧	٤٧,٣٣	١٨	بعدي	
١,٢٧	٠,٠١	٥,٤٠	١٧	١١,٧١	٣٤,٣٣	١٨	قبلي	الخامس
				٦,٢٩	٤٨,٢٨	١٨	بعدي	
١,٤١	٠,٠١	٥,٩٦	١٧	١٠,٥٨	٣٢,٨٩	١٨	قبلي	السادس
				٧,٥٦	٤٨,٥٠	١٨	بعدي	
١,٣٩	٠,٠١	٥,٩٠	١٧	٥٨,٨٥	١٩٦,٨٩	١٨	قبلي	الدرجة الكلية
				٣٧,٦١	٢٨٦,٠٠	١٨	بعدي	

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في متوسطات درجات الهناء النفسي وذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على المقياس لصالح التطبيق البعدي. مما يعنى قبول الفرض الثاني وهو ما يدعم وجود تأثير دال احصائياً للبرنامج الإرشادي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية الهناء النفسي.

حساب حجم تأثير البرنامج على الهناء النفسي:

لحساب حجم التأثير في حالة اختبار - ت للعينات المرتبطة تم استخدام معادلة كوهين لحساب حجم التأثير حيث:

$$\text{حجم التأثير} = \sqrt{t} / n \quad \text{او} \quad \text{حجم التأثير} = \frac{m-1}{m} / \frac{c}{e}$$

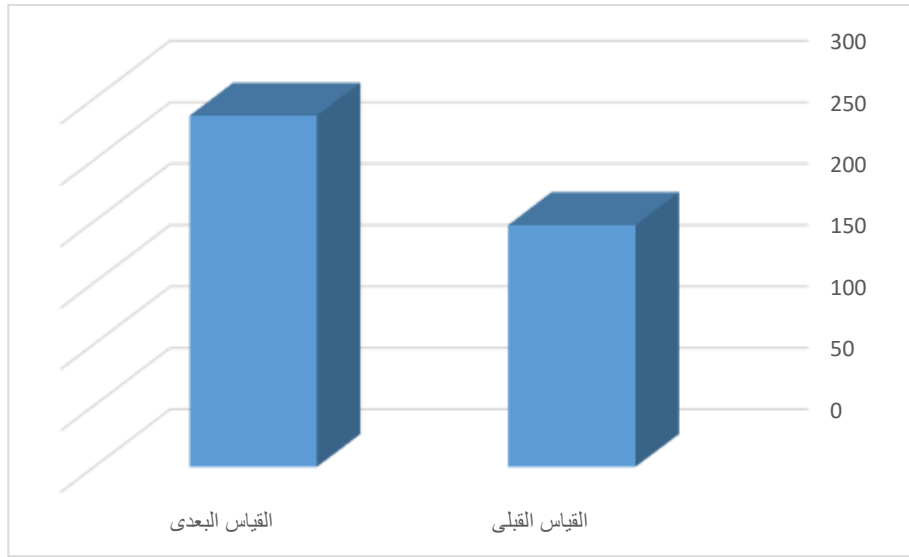
فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

وقد حدد كوهن أنه إذا كانت القيمة المحسوبة لحجم التأثير = ٠,٢ فإن حجم التأثير يكون ضعيفاً أو صغيراً ٠ أما إذا كانت = ٠,٥ فتدل على حجم تأثير متوسط، وإذا كانت = ٠,٨ فأكثر تدل على حجم تأثير مرتفع، للمتغير المستقل على المتغير التابع.

وتوضح نتائج قيمة حجم الاثر (١,٣٩) التي تم حسابها بمعادلة كوهين والمعروضة في جدول (٤) وجود حجم أثر كبير للبرنامج في تحسين الهناء النفسي حيث تعدت قيمة حجم التأثير القيمة ٠,٨، ويوضح شكل (٢) متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى لمتوسطات درجات الهناء النفسي للمجموعة التجريبية.

شكل (٢)

متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى لمتوسطات درجات الهناء النفسي للمجموعة التجريبية.



تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج العديد من الدراسات التي بحثت في تنمية وتحسين الهناء النفسي وظهرت نتائجها وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية، مثل دراسة مازوتشيللي وبورسيل (Mazzucchelli & Purcell) (2015) التي كشفت عن أهم العناصر المعززة للرفاه النفسي في البيئة الجامعية، وكان من أهمها التدخلات الإرشادية التي

تعلم الطلبة كيفية إدارة القلق والتعامل مع الازمات، والأمن المادي، وتوفير وتعزيز الأدوار الاجتماعية ذات القيمة والتي تحقق تطلعات الطلبة المستقبلية، ونتائج دراسة هساو وآخرون Hsiao et al (2012) التي كشفت عن مساهمة علاج الجسد والعقل والروح (BMS) في تعزيز الشعور بمعنى الحياة، وتحفيزهم نحو السعي لمزيد من الفرص للنمو الشخصي، ودراسة سعيد وآخرون Saeed at all (2016) التي كشفت عن فاعلية العلاج القائم على القبول والالتزام في تنمية الرفاهية النفسية، حيث أظهرت النتائج أن هناك فرقاً معنوياً بين درجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ودراسة البحريني وسناقوي bahreini (2019) & Sanagouye التي أظهرت فاعلية العلاج بالقبول والالتزام على الهناء النفسي لدى عينة من المراهقين حيث أجري التدخل على المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج أن العلاج بالقبول والالتزام يزيد من الهناء النفسية للمراهقين، ودراسة خليفة (٢٠١٩) التي استخدمت برنامج إرشادي قائم على العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي للطالبة المعلمة بكلية التربية، وأسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مقياس الهناء النفسي (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، النمو الشخصي، التحكم البيئي، الهدف من الحياة، الدرجة الكلية) لصالح التطبيق البعدي، ودراسة أرنوط (٢٠١٩) التي أظهرت فاعلية برنامج قائم على القبول والالتزام لتنمية الهناء النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية، كما تتفق مع دراسة رافحي وآخرون Raphi, et al (2021) التي كشفت النتائج عن أن استخدام العلاج بالأمل يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية وجودة الحياة والهناء النفسي لدى عينة من النساء الاتي لديهن تجربة إجهاض، حيث أجري التدخل على المجموعة التجريبية ووجود فروق دالة بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، كما تتفق مع دراسة عليوه (٢٠٢١) التي كشفت عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الهناء النفسي لدي المراهقين المكفوفين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد المقياس الهناء النفسي.

● نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث:

وينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الهناء النفسي في القياس البعدي والتتبعي.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

للتحقق من صحة هذا الفرض تم تحليل البيانات باستخدام اختبار - ت للعينات المرتبطة Paired samples T-test للتحقق من دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي في متوسطات درجات الهناء النفسي، ويوضح جدول (٥) نتائج ذلك.

جدول (٥)

اختبار - ت للعينات المرتبطة لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للتجريبية في متوسطات درجات الهناء النفسي

الايعاد	القياس	العدد (ن)	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية	(ت)	الدلالة
الأول	بعدي	١٨	٦,٢٥	١,٤٧	١٧	٠,٦٦	غير دالة
	تتبعي	١٨	٧,٧٨	١,٨٣			
الثاني	بعدي	١٨	٥,٥٩	١,٣٢	١٧	٠,٨٤	غير دالة
	تتبعي	١٨	٦,٢٣	١,٤٧			
الثالث	بعدي	١٨	٦,٦٨	١,٥٧	١٧	٠,٨٥	غير دالة
	تتبعي	١٨	٧,٠١	١,٦٥			
الرابع	بعدي	١٨	٨,٨٧	٢,٠٩	١٧	١,٠٢	غير دالة
	تتبعي	١٨	٩,٢٣	٢,١٨			
الخامس	بعدي	١٨	٦,٢٩	١,٤٨	١٧	١,٤٢	غير دالة
	تتبعي	١٨	٦,٠٩	١,٤٤			
السادس	بعدي	١٨	٧,٥٦	١,٧٨	١٧	٠,٩٢	غير دالة
	تتبعي	١٨	٨,٣٣	١,٩٦			
الدرجة الكلية	بعدي	١٨	٣٧,٦١	٨,٨٧	١٧	٠,٨٤	غير دالة
	تتبعي	١٨	٣٦,٢٢	٨,٥٤			

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في متوسطات درجات الهناء النفسي وذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على المقياس مما يعنى استمرار التحسن الحادث نتيجة للبرنامج الإرشادي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات.

تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج العديد من الدراسات التي بحثت في تأثير البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات واستمرار تأثيره بعد أشهر في القياس التتبعي، مثل دراسة نيف وجيرمر Neef & Germer (2012) التي تم فيها تطبيق برنامج التعاطف اليقظ مع الذات MSC على عينة من البالغين، وكشفت النتائج عن زيادة ملحوظة في التعاطف مع الذات، واليقظة، والرفاهية، وتم الحفاظ عليها في (٦) أشهر وسنة بعد المتابعة، ودراسة فرايس وآخرون Friis et al (2016) التي أظهرت آثار التدريب على التعاطف اليقظ مع الذات على المزاج والتمثيل الغذائي بين مرضى السكري، واستمرار النتائج في المتابعة لمدة (٣) أشهر، ودراسة بلوث وايزنلوهرمول Bluth & Eisenlohr-Moul (2017) التي كشفت عن فاعلية برنامج التعاطف اليقظ مع الذات في التقليل من التوتر والاكتئاب والقلق وزيادة المرونة والامتنان والفضول "الرفاهية النفسية" لدى عينة من المراهقين، واستمرار الأثر بعد المتابعة لمدة (٦) أسابيع، ودراسة ماك وآخرون Mak, et al (2018) التي أظهرت استمرار فعالية برنامج قائم على التعاطف الذاتي، في تحسين الصحة العقلية وتقليل الضغط النفسي، وزيادة الوعي الذهني والتعاطف مع الذات، لدى عينة من الشباب عند المتابعة لمدة (٣) أشهر، ودراسة مصطفى (٢٠٢٠) التي أظهرت فعالية برنامج إرشادي قائم على التعاطف مع الذات على عينة من الطلبة الذين تعرضوا للتنمر الإلكتروني وخفض اضطراب ما بعد الصدمة لديهم، واستمرارية فعالية البرنامج أثناء فترة المتابعة.

● التوصيات.

- خلصت الباحثة من خلال نتائج البحث إلى التوصيات الآتية:
- تقديم الدعم النفسي لطالبات الجامعة من خلال استخدام البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف اليقظ مع الذات.
- تدعيم وتعزيز دور الإرشاد الجامعي في تعزيز الصحة النفسية لطالبات الجامعة من خلال التركيز على تنمية وتحسين الجوانب الإيجابية وعلى رأسها الهناء النفسي.
- الاستفادة من البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي في إعداد برامج وقائية ونمائية للطلبة في جميع المراحل التعليمية.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

● المقترحات.

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، تقترح الباحثة إمكانية القيام بالمزيد من البحوث والدراسات الآتية:
- إجراء دراسات تهدف إلى البحث والتقصي عن فاعلية الإرشاد القائم على التعاطف اليقظ مع الذات لدى عينات مختلفة مثل (الأفراد الذين يعانون من الضغوط المهنية- الأفراد الذين يعانون من سلوكيات سلبية، الأفراد الذين يعانون من بعض الإعاقات الجسدية، وغيرها).
 - إجراء دراسات تهدف إلى تنمية وتحسين الهناء النفسي والرفاه النفسي لدى عينات مختلفة مثل (كبار السن، الأرملة، المطلقات، الأيتام، وغيرها).

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

- أبو دراز، غادة محمد سعيد. (٢٠١٩). تسامي الذات والسكينة النفسية كمنبئات بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأقصى [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية- جامعة الأقصى.
- أبو رياح، محمد مسعد عبد الواحد مطاوع. (٢٠٢٠). التعاطف مع الذات كمنبئ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية. *المجلة التربوية*، ٨٠، ١٤٢٩-١٤٨٨.
- أحمد، أحمد. (٢٠٠٦). الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من: الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الأنا. المؤتمر السنوي الخامس "دور كليات التربية في التطوير والتنمية"، في الفترة من ١٥-١٧ أبريل، كلية التربية، جامعة طنطا.
- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين التطبيقين التقليدي وعبر الانترنت للبرنامج. *المجلة التربوية*، ٦٣: ٢-٥٢.
- جاسم، أحمد سعيد (٢٠٢١). أنماط الصبر وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة واسط.
- الحري، جابر حمد جابر. (٢٠٢٠) التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، (٣) ٩٨ - ٧٥.
- الخطيب، لبنى إبراهيم والقرعان، جهاد سليمان (٢٠٢٠). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، ٩ (١).
- خليفة، أسماء محمد علي (٢٠١٩) فاعلية برنامج قائم على العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي للطلبة المعلمة. *مجلة الطفولة والتربية*، ١١ (٤٠) ٢٢٩-٢٦٨.
- سرميني، إيمان مصطفى (٢٠١٥). مقياس الرفاهية النفسية. *مكتبة الأنجلو المصرية*، القاهرة: مصر.
- شند، سميرة محمد إبراهيم. وسلومه، حنان سلومه. وهيبه، حسام إسماعيل. (٢٠١٣). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي*. ٣٦، ٦٧٣-٦٩٤.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعاطف اليقظ مع الذات

- صفحي، محمد بن يحيى. (٢٠١٩). التعاطف الأكاديمي مع الذات وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب برنامج الإعاقة البصرية منخفضي الإنجاز الأكاديمي. *مجلة جامعة جازان للعلوم الإنسانية*، ٨ (٢)، ١٠٧-١٢٨.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٣). التعاطف مع الذات كمنبئ بأسلوب الحياة الصحي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، جامعة أسيوط*، ١١ (٢)، ٣٧-٨١.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٣٤ (٣)، ٥٦٨-٦٣٩.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على التعاطف مع الذات في خفض مستوى القلق متعدد الأوجه للحجز المنزلي أثناء جائحة كورونا Covid-19 لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة سوهاج*، ٢ (٨٥): ٥٩٨-٦٣٣.
- عله، عيشة، وبن الطاهر، التيجاني. (٢٠٢٠). علاقة الهناء النفسي بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية. *مجلة دراسات وأبحاث المجلة العربية للأبحاث والدراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ١٢ (١)، ١٩٦-٢٠٨.
- عليوه، سهام علي عبد الغفار. (٢٠٢١). فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين الهناء النفسي لدى المراهقين المكفوفين. *مجلة كلية التربية*، ١٠٢، ٤٨٩-٥١٥.
- مصطفى، محمد مصطفى عبد الرازق. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج المرتكز على التعاطف في خفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى ضحايا التمر الإلكتروني. *المجلة التربوية*، ٧٣، ٨٧٣-٩٦٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

- Bahreini, Z.& Sanagouye-Moharer, G.(2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on psychological well- being and resilience of abandon adolescents. *Community Health*, 6 (1) 70-79.
- Biber, D (2022). Benefits of mindful self-compassion for frontline nurses. *Nurse*, 52 (5).
- Bluth, K. & Eisenlohr-Moul, T. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-

- compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118.
- Campo, R. Bluth, K. Santarcroce, S. Knapik, S. Tan, J. Gold, S. Philips, K. Gaylord, S. & Asher, G. (2017). A mindful self-compassion videoconference intervention for nationally recruited posttreatment young adult cancer survivors: feasibility, acceptability, and psychosocial outcomes. *Support Care Cancer*, 10.
- Chiang, K. Chu, H. Chang, H. Chung, M. Chen, C. Chiou, H. & Chou, K. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *Int J Geriatr Psychiatry*, 25(4).
- Delaney, M. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience, *Observational Study*, 21 (11).
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). PERSONALITY, CULTURE, AND SUBJECTIVE WELL-BEING: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Fredrickson, B. & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological science*, 13 (2) 172-175.
- Friis, A. Johnson, M. Cutfield, R. & Consedine, N. (2016). Kindness Matters: A Randomized Controlled Trial of a Mindful Self-Compassion Intervention Improves Depression, Distress, and HbA1c Among Patients with Diabetes. *American Diabetes Association*, 10, 16 (1).
- Hsiao, F. Jow, G. Kuo, W. Chang, K. Liu, Y. Ho, R. Ng, S. Chan, C. Lai, Y. & Chen, Y. (2012) The Effects of Psychotherapy on Psychological Well-Being and Diurnal Cortisol Patterns in Breast Cancer Survivors. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 81(3):173-182.
- Karakasidou, E. & Stalikas, A. (2017). Empowering the Battered women: The Effectiveness of a self-compassion program. Scientific Research publishing, 8, 2200-2214.
- Keyes, C & Waterman, M (2016). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. *American Psychological Association*.
- Keyes, M. Shmotkin, D. & Ryff, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Krause, N. (2003). Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life. *The Journals of Gerontology*, 58 (3) 160-170.

- Kyeong, L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54, 899–902.
- Maaulot, N. Faisal, R. Ishak, N. Lani, N. & Ing, O. (2015). Psychological Well-Being among Gifted Students at the National Gifted Center in Malaysia. *Asian Conference on Psychology and Behavioral Sciences 2015 Official Conference Proceedings*, 2-9.
- Macbeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32 (6) 545-552.
- Mak, W. Tong, A. Yip, S. Lui, W. Chio, F. Chan, A. & Wong, C. (2018). Efficacy and Moderation of Mobile App–Based Programs for Mindfulness-Based Training, Self-Compassion Training, and Cognitive Behavioral Psychoeducation on Mental Health: Randomized Controlled Noninferiority Trial. *JMIR Mental Health*, 5 (4), e60.
- Manavipour, D. & Saeedian, Y. (2016). The role of self-compassion and control belief about learning in university students' self-efficacy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, (5) 121–126.
- Mazzucchelli, T & Purcell, E. (2015). Psychological and Environmental Correlates of Well-being Among Undergraduate University Students. *Psychology of Well-Being*, 5.
- Neef, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. & Germer, C. (2012). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY*, (00) 1–17.
- Neff, K. & Germer, C. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for professionals, England.
- Neff, K. Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 10 (4) 263-287.
- Neff, Kristin & Germer, Christopher. (2018). The Mindful Self-Compassion Workbook: A proven way to Accept yourself, build inner strength, and thrive. The Guilford press: New York & London.
- Neff, Kristin. (2021). Self-compassion the proven power of being kind to yourself. 10TH.

- Pejchar, L. & Mooney, H. (2009). Invasive species, ecosystem services and human well-being. 24 (9) 497-504.
- Pommier, E. Neef, K. & Toth-kiraly, I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1) 21–39.
- Raphi, F. Bani, S. Farvareshi, M. Hasanpour, S. & Mirghafourvand, M. (2021). Effect of hope therapy on psychological well-being of women after abortion: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 21: 598.
- Rogerson, B. (1999). Quality of Life and City Competitiveness. *Urban Studies*, 36, (6): 969-985
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. . *Journal of personality and social psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Saeed, H.; Ahmad, A.; Farah, N.& Mehdi, M.(2016). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on test anxiety and psychological well-being in high-school students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, Special Issue.
- Sirois, F. Molnar, D. & Hirsch, J. (2015). Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity*, (10) 1-14.

Abstract: This study aimed to verify the effectiveness of a counseling program based on psychological empowerment on Mindful Self-Compassion (MSC) to improve psychological well-being among Al-Baha University female students. A quasi-experimental approach with two experimental and control groups and pre-, post- and follow-up measurement were used for this purpose. The research tools were the psychological well-being scale that Shind and others prepared (2013). A counseling program based on mindful self-compassion was also built by the researcher. The research sample consisted of (36) female students from the College of Education who obtained low levels on the psychological well-being scale. They were randomly distributed equally into two groups. An experimental group consisting of (18) female students, and a control group consisting of (18) female students, and the research reached the following results: There are statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the control and experimental groups in the post-measurement averages of degrees of psychological well-being with regard to the sub-dimensions and the degree. Overall on the scale, the differences were all in favor of the experimental group, and there were statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the pre- and post-measurements in the average scores of psychological well-being with regard to the sub-dimensions and the total score on the scale in favor of the post-application. The results also showed that the effect of the program remained and the improvement continued in the psychological well-being of the experimental group members during the follow-up period. In the end, a number of recommendations and research proposals were presented.

Keywords: counseling program, psychological well-being, mindful self-compassion, female university students.