

كلية التربية
قسم علم النفس

فاعلية التدريب على الشفقة بالذات في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث مستل من رسالة مقدمه استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية
"تخصص صحة نفسية"

إعداد الباحثة

فاطمة مبروك إبراهيم الفخراي

إشراف

أ.د/ السيد احمد محمود صقر

استاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي سابقاً

كلية التربية

جامعة مدينة السادات

د/ أمينة عبد العزيز السيد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية

جامعة مدينة السادات

أ.د/ السيد احمد محمود صقر

استاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي سابقاً

كلية التربية

جامعة كفر الشيخ

مستخلص

استهدف البحث الحالي الكشف عن فاعلية التدريب على الشفقة بالذات في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية. ولتحقيق ذلك، استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية والضابطة مع القياس القبلي والبعدي والتتبعي. تكونت عينة البحث من (٦٠) طالبًا وطالبة من معاهد قويسنا الأزهرية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة)، استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس (إعداد هناء جمعة، ٢٠١٩) كأداة لجمع البيانات، كما أعدت البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات (إعداد الباحثة) والذي تكون من ٢٠ جلسة إرشادية زمن كل منها ١٥٠ دقيقة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي مع حجم تأثير كبير جدًا، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج في تنمية الثقة بالنفس، وفي ضوء النتائج تم تقديم بعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي - الشفقة بالذات - الثقة بالنفس - طلاب المرحلة الثانوية.

ABSTRACT

Effectiveness of Self-Compassion Training in Developing Self-Confidence Among Secondary School Students

The current research aimed to investigate the effectiveness of self-compassion training in developing self-confidence among Azhar secondary school students. To achieve this, a quasi-experimental design was employed, utilizing an experimental and a control group with pre, post, and follow-up measurements. The research sample consisted of 60 male and female students from Azhar institutes in Quesna, who were divided into two equal groups (experimental and control). The researcher used the Self-Confidence Scale (prepared by Hanaa Jumaa, 2019) as a data collection tool. Additionally, the researcher developed a Self-Compassion-Based Guidance Program, which comprised 20 guidance sessions, each lasting 150 minutes. The results showed statistically significant differences at the (0.01) level between the mean scores of the experimental and control groups in the post-measurement of self-confidence, favoring the experimental group. Furthermore, statistically significant differences were found at the (0.01) level between the pre and post-measurements of the experimental group, favoring the post-measurement, with a very large effect size. However, no statistically significant differences were observed between the post and follow-up measurements for the experimental group, indicating the sustained effectiveness of the program in developing self-confidence. Based on these findings, several recommendations and suggestions were provided.

Keywords: Guidance Program – Self-Compassion – Self-Confidence – Secondary School Students

مقدمة

تمر المجتمعات اليوم بمرحلة سريعة التغير في جميع مجالات الحياة وعلى كافة الأصعدة، تولدت عنها حالة من الارتباك وعدم الاستقرار في النواحي الاجتماعية والاقتصادية والشعور بالتوجس من المستقبل بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمراً صعب المنال لكل فئات وشرائح المجتمع. وتعد الثقة بالنفس مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتوافق والصحة النفسية للفرد وقدرته على التأثير في البيئة من حوله وهي من المفاهيم المحورية في مجال الصحة النفسية، فهي قوة مهمة في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي، وميزة أساسية من ميزات الشخصية السوية التي لا تقتصر على مجال محدد من مجالات التوافق وإنما ترتبط بالتوافق العام، فمعظم الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد كالاستقلال وتحقيق الذات والإنجاز لا تنمو إلا بنمو الثقة بالنفس (آمنة قاسم وسحر عبد اللاه، ٢٠١٨، ٨٨).

وتعد الثقة بالنفس من المكونات الأساسية للشخصية السوية، وهي أساس كل نجاح وإنجاز، ومفتاح الثقة بالنفس هو أن يحدد الفرد ماذا يريد وأن يتصرف وكأنه من المستحيل أن يفشل، وأن الخوف والشك هما العدوان الرئيسيان لكل نجاح وتفوق، فبدون ثقة الفرد بنفسه لن يستطيع متابعة حياته بشكل طبيعي وعدم الثقة بالنفس ينتج من عدم معرفة الفرد كيف يتعامل مع المواقف الجديدة كما أنه لا يستطيع وضع هدف يسعى لتحقيقه في الحياة (شفيفة داود، ٢٠١٥، ١١٦).

وللثقة بالنفس مقومات وجدانية تتمثل في الاتزان الانفعالي الذي يؤثر فيه الجهاز العصبي والغدد الصماء ومقومات اجتماعية تتمثل في تحقيق كيانه النفسي وفكرته عن نفسه والتي لا تنفصل عن المجتمع فقد يلجأ فاقداً للثقة في نفسه إلى أحد أساليب التعويض وقد يكون التعويض إيجابياً وقد يكون سلبياً فيمارس القوة والضعف والشدّة لكي يغطي ما يدور في نفسه من مشاعر النقص وقد يبالغ في أساليب جذب الانتباه (أشرف علي، ٢٠١٦، ٢٦١-٢٦٢).

مشكلة البحث:

تعتبر فترة المراهقة من أهم المراحل النمائية في حياة الإنسان، حيث تشهد تغيرات جذرية في الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية. ومن بين التحديات التي يواجهها المراهقون في هذه المرحلة، تأتي قضايا الثقة بالنفس والرضا عن الحياة كعوامل حاسمة تؤثر على مسار حياتهم، حيث تتضح أهمية الثقة بالنفس في قدرة المراهق على التكيف مع التحديات الأكاديمية والاجتماعية، وتؤثر بشكل مباشر على تحصيله الدراسي وعلاقاته مع الآخرين؛ كما يلعب الرضا عن الحياة دوراً محورياً في تحديد مستوى سعادة المراهق ورفاهيته النفسية.

وفي هذا السياق، تبرز الحاجة إلى تدخلات إرشادية فعالة تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ وقد أثبتت الدراسات أن الشفقة بالذات، وهي القدرة على التعامل بلطف وعطف مع الذات في مواجهة الصعوبات، تلعب دوراً هاماً في تعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة، حيث تعتبر الثقة بالنفس والرضا عن الحياة من العوامل الأساسية التي تؤثر على التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين، فقد أشارت دراسة عادل البنا وأحمد عبدالمقصود (٢٠٢٢) إلى أن الثقة بالنفس تنبأ بصنع القرار الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مما يؤكد أهمية هذه السمة في تحقيق النجاح الأكاديمي. كما أكدت دراسة منى الحموي (٢٠٢٣) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية

وبالنظر إلى أهمية الثقة بالنفس والحاجة إلى تدخلات إرشادية فعالة، يأتي هذا البحث لتقييم فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات في تعزيز هذه السمات لدى طلاب المرحلة الثانوية فقد أظهرت دراسة (Mantelou, A., & Karakasidou, E (2017) أن التدخلات القصيرة لتعزيز الشفقة بالذات يمكن أن تكون فعالة في تحسين الصحة النفسية والرضا عن الحياة. وبناء على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

١. الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية

٢. الكشف عن مدى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية

أهمية البحث:

تتبع الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث من جانبين على النحو التالي:

(أ) الأهمية النظرية:

١. يسهم البحث في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالشفقة بالذات والثقة بالنفس، خاصة في سياق طلاب المرحلة الثانوية.

٢. يقدم البحث نموذجاً نظرياً يوضح العلاقة بين هذه المتغيرات، وكيف يمكن لبرنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات أن يؤثر عليها.

٣. يسعى البحث إلى تطوير المفاهيم النظرية المتعلقة بالشفقة بالذات، من خلال تحديد أبعادها وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى.

ب) الأهمية التطبيقية:

١. يقدم البحث نموذجاً لبرنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات، يمكن استخدامه في المدارس والمراكز الإرشادية.

٢. تساعد نتائج البحث في تحسين الصحة النفسية للطلاب، من خلال تزويدهم بالأدوات والمهارات اللازمة للتعامل مع التحديات النفسية والاجتماعية.

حدود البحث:

يقتصر البحث على الحدود التالية:

- الحد البشري: عينة من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية بمنطقة قويسنا الأزهرية وعددهم (٦٠ طالبا وطالبة) كمجموعتين تجريبية وضابطة.

- الحد المكاني: معهد قويسنا الأزهر بنين، ومعهد فتيات قويسنا الأزهر بمنطقة قويسنا الأزهرية بمحافظة المنوفية.

- الحد الزمني: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م.

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

الشفقة بالذات Self-Compassion:

تعرف (Neff, 2003) الشفقة بالذات بأنها تبني الفرد اتجاهها رحيماً ومتفهماً نحو ذاته عند مواجهة المواقف التي تهدد قدرته وكفاءته، أو فيما يتعلق بأوجه القصور الشخصية، أو الإخفاق والفشل، أو الضعف أو خيبة الأمل أو الألم، وقبولها بدلاً من التوحد معها أو تجنبها أو إنكارها، وبدلاً من إصدار الأحكام القاسية على الذات.

الثقة بالنفس Self-confidence:

تعرفها (هناء جمعة، ٢٠١٩، ٢٢) بأنها قدرة الطالب على الاعتماد على نفسه، واتخاذ قراراته وتمتعته بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية من حيث الإقبال على الآخرين والتفاعل معهم وكفاءته الأكاديمية من حيث استمرار اكتساب الخبرات وكفاءته الجسمية وحسن استثماره لها وتقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب في مقياس الثقة بالنفس المستخدم في الدراسة الحالية من إعداد هناء جمعة (٢٠١٩).

أدوات البحث:

- مقياس الثقة بالنفس (إعداد هناء جمعة، ٢٠١٩)
- البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات (إعداد الباحثة)

الإطار النظري ودراسات سابقة:

أولاً: الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية:

تعود جذور مفهوم الشفقة إلى آلاف السنين، متعمقة في مختلف التخصصات الدينية والفلسفية والاجتماعية، حيث أكدت جميع الأديان السماوية على أهميتها كجزء أصيل من الوجود الإنساني، بينما نشأت دراستها الأكاديمية الحديثة من خلال الحوار المتزايد مع الفكر الفلسفي الشرقي، خاصة البوذية التي تعتبر الشفقة (الرحمة) عقيدة أساسية لتحقيق السعادة عبر التعاطف مع الذات والآخرين؛ وقد تطور تعريف هذا المفهوم عبر التاريخ والثقافات، فاشتق من الكلمة اللاتينية "Compati" التي تعني المعاناة، وتشير إلى شعور عميق بالتعاطف والحزن تجاه معاناة الآخرين مصحوباً برغبة قوية في تخفيفها، وفي الاصطلاح، تعبر الشفقة عن اتجاه نحو الآخرين باحتواء مشاعرهم وإدراكهم وسلوكيات تركز على الاهتمام والعناية والدعم والفهم، خاصة في أوقات المعاناة والحاجة (Kanov, et al, 2004, 809)، وهي تُعرف كتجربة عاطفية مميزة تسهل التعاون وتحمي الضعفاء وتساعدهم، بينما يرى آخرون أنها توجه للاعتراف بالمعاناة يتضمن دافعاً لفهم وتخفيف أسبابها لدى الذات والآخرين والمجتمع، وتتكون من إدراك المعاناة والالتزام بمحاولة تخفيفها عبر اكتساب الحكمة والمهارات؛ أما دراسة الشفقة بالذات فهي مجال جديد نسبياً في علم النفس الغربي، وقد حظيت باهتمام متزايد منذ عام ٢٠٠٣ بفضل رائدة هذا المفهوم Kristin Neff التي طورت أول أداة لقياسها، وقد لوحظ اختلاف في ترجمة المصطلح "Self-compassion" إلى اللغة العربية في الدراسات، حيث ظهرت ترجمات مثل الشفقة بالذات، الرحمة بالذات، مع الذات، العطف على الذات، والرأفة بالذات، وكلها تعكس المفهوم الذي قدمته Neff (زهير النواجحة، ٢٠١٩، ٢١٨).

وقد قدمت الباحثة عدة تعريفات لمفهوم الشفقة بالذات، مصنفة حسب اتجاهات أصحابها. فقد رأى البعض أنها حالة تغمر النفس البشرية، حيث عرفها السيد منصور (٢٠١٦) كموقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف الصعبة بدفء وفهم ووعي مع الاعتراف بالطبيعة البشرية للأخطاء، بينما أكد (Neff & Kanox, 2017) على نظر الفرد لضعفه وأخطائه بتسامح بدلاً من الشعور بالفشل، واعتبرها نبيل السيد (٢٠١٨) لطف الفرد بذاته وعدم لومها عند المرور بتجارب مؤلمة مع فهم معاناة الآخرين.

في المقابل، نظر آخرون إلى الشفقة بالذات كشكل من أشكال القبول الانفعالي للمعاناة والتعامل معها بلطف، حيث عرفها (Neff & Knox, 2017) بأنها وسيلة تكيفية لتواصل الفرد مع نفسه عند مواجهة العيوب والظروف الصعبة، بينما رأى (Oktaviani & Cahyawulan, 2021) أنها سيطرة الفرد على نفسه وعدم انتقادها بسبب الضعف والفشل.

كما عرفها فريق ثالث كاتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الألم، حيث وصفها فاطمة خشبه (٢٠١٨) بأنها لطف بالذات وفهم للخبرات المؤلمة كجزء إنساني، ورأتها هانم سالم وإيناس خريبة (٢٠١٩) وعياً بالذات وتكوين اتجاهات إيجابية وممارسة الرعاية النفسية، واعتبرها (Braehler & Neff, 2020) توازنًا بين الاستجابة الإيجابية المنخفضة والسلبية المرتفعة في أوقات الصراع، وأوضحها Pommier et al (2020) كاستجابة محسوسة للمعاناة تتضمن الاندماج اليقظ واللطف والاعتقاد بالترابط الإنساني لتخفيفها.

بينما اعتبرها فريق رابع قدرة داخل الفرد، حيث عرفتھا (Neff, 2017) بتحويل الشفقة نحو الداخل عند الفشل أو المعاناة، ووصفها جيهان محمود (٢٠٢٠) بالتعامل برفق مع الذات مع إدراك الحس الإنساني المشترك واليقظة العقلية، واعتبرها رياض طه (٢٠٢١) بذل الجهد لمساعدة الذات والآخرين على تخطي الخبرات غير السارة باللطف وتقبل المعاناة والاستبصار المتوازن بالانفعالات السلبية والاهتمام بمعاناة الآخرين.

كما يقدم نموذج (Neff, 2003) الذي تم تحديثه لاحقًا بالاشتراك مع (Pommier et al, 2020)، إطارًا لفهم الشفقة بالذات من خلال ثلاثة أبعاد إيجابية أساسية: اللطف (الموجه نحو الذات والآخرين)، والشعور بالإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، بالإضافة إلى بُعد سلبي جديد هو اللامبالاة (عدم الاهتمام بمشكلات الآخرين وتجنبهم في أوقات المعاناة). وفي نموذجها الأصلي (Neff, 2017)، قسمت الشفقة بالذات إلى ثلاثة أبعاد رئيسية ذات قطبين متقابلين: اللطف بالذات (Self-Kindness) الذي يعني التعاطف والدعم الذاتي في مواجهة أوجه القصور بدلاً من الحكم على الذات (Self-Judgment) بالقسوة (Neff, 2003, 2009)؛ والحس الإنساني المشترك (Common Humanity) الذي يتمثل في إدراك أن النقص والفشل والمشكلات هي تجارب إنسانية عامة بدلاً من الشعور بالعزلة (Isolation) والاعتقاد الخاطئ بأن الصعوبات حصرية بالفرد (Neff, 2003b)؛ واليقظة العقلية (Mindfulness) التي تعني الوعي والتحمل للتجارب المؤلمة والأفكار السلبية دون الاستغراق فيها، وذلك مقابل التوحد المفرط (Over-Identification) الذي يؤدي إلى التأثر الشديد بالألم (Braehler & Neff, 2020); زهير النواجحة، (٢٠١٩).

بالإضافة إلى هذه الأبعاد الثلاثة، اقترح رئيس (Reyes, 2012) بُعداً رابعاً للشفقة بالذات وهو الحكمة (Wisdom)، والذي يشير إلى اعتراف الفرد بمعاناته الداخلية ويؤدي إلى سلوكيات جيدة تتضمن فهمًا وقبولاً للمعاناة والتخلي عن السلوكيات والأفكار الضارة التي تديمها. ويرى أن الحكمة تتكون من عدة مكونات فرعية تشمل الحكمة التمييزية (القدرة على تقييم السلوك وفهم المؤثرات الإيجابية والسلبية)، والحكمة التأملية (القدرة على رؤية الأحداث بواقعية وتطوير البصيرة بالسلوكيات المساهمة في المعاناة)، والحكمة الوجدانية (القدرة على التقييم وعدم إصدار الأحكام لتجنب الانعزال عن الذات والآخرين).

ثانياً: الثقة بالنفس

لقد تعددت تعريفات الثقة بالنفس من قبل الباحثين والمشتغلين بالدراسات النفسية سيما المهتمين بمجال الشخصية ويمكن للباحث الإشارة إلى بعض من هذه التعريفات، فقد عرفها علي حبيب (٢٠٠٦، ١٨٣) بأنها مفهوم يتضمن التقييم الذي يضعه الفرد لذاته ولكل ما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع ثقته بنفسه لذلك فإن الثقة بالنفس يتضمن فهمًا انفعالياً.

كما يعتبر "ج Guilford" الثقة بالنفس عاملاً يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو البيئة الاجتماعية، ويرى أنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها (أشرف على، ٢٠١٦، ١٨).

وترى "السقاف" أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً، وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية" (منال السقاف، ٢٠٠٨، ٤٤).

ويعرفها عبدالله شراب (٢٠١٣، ٩) بأنها سمة مكتسبة منذ الصغر تتطور بتطور الفرد، وهي سمة مهمة تمثل مظهراً من مظاهر الصحة النفسية، وفقدانها أو نقصانها يؤدي بالفرد إلى سلوكيات انسحابية، أما إجرائياً فتعرف "بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الثقة بالنفس لهذا البحث".

النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس سمة أساسية للشخصية المتكيفة نفسياً واجتماعياً، وقد حظيت باهتمام كبير من قبل العديد من النظريات النفسية. على الرغم من أن بعض هذه النظريات قد أشار إلى مفهوم الثقة بالنفس بأسماء أخرى أو ضمن سياقات مختلفة، إلا أنها جميعاً قد أولت أهمية جوهرية لهذا المفهوم.

- **نظرية التحليل النفسي:** قدم سيجموند فرويد فكرة الجهاز النفسي، موضحاً الأهمية السيكلوجية التي أولاها للثقة بالنفس. فمكونات الجهاز النفسي، "الهو، والأنا، والأنا الأعلى"، تشير إلى رغبة الإنسان الداخلية في تحقيق مستوى عالٍ من الثقة بالنفس لتمكينه من حل صراعاته والوصول إلى السواء النفسي والتوافق (سالم المفرجي، ٢٠٠٨). يتفق هذا مع رؤية زهران (٢٠٠٢) الذي يرى

أن الجهاز النفسي يجب أن يكون متوازناً لسير الحياة بشكل سوي. يحاول الأنا حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى، وإذا فشل في ذلك، تظهر أعراض العصاب. لذلك، فإن التوازن بين هذه المكونات ضروري للحفاظ على ثقة الفرد بنفسه.

- **النظرية الإنسانية - نظرية الذات:** يُعد مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، حتى أن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ. يؤكد كارل روجرز على العلاقة الوثيقة بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد بذاته. وعليه، تهدف العملية الإرشادية وفقاً للاتجاه الإنساني إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد (سالم المفرجي، ٢٠٠٨). يوافق الشناوي على هذا، ويرى أن الميل إلى التوافق هو الميل نحو تحقيق الذات، وبالتالي فإن العلاج النفسي يُعتبر تحريراً لطاقة موجودة بالفعل في الفرد. إن إيمان روجرز بأهمية الثقة بالنفس دفعه لتطوير نظريته، التي أصبحت من أشهر النظريات النفسية. من يتبع فكرة روجرز الشهيرة التي تشير إلى أن أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني هي النظر إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه، يدرك مدى الأهمية التي حظي بها مصطلح الثقة بالنفس لديه. يرى روجرز أن الشخص الواثق بنفسه وفي أحكامه واختياراته، والذي يعتمد على نفسه، هو إنسان صحي يعمل بنشاط وفعالية كافية (شفيفة داود، ٢٠١٥). اعتبر روجرز الثقة بالنفس مؤشراً على السواء والتوافق النفسي الاجتماعي، مما جعلها محوراً لأسلوبه في الإرشاد النفسي.

- **النظرية السلوكية:** يرى واطسن أن الاستخدام المفرط للعقوبة مع الطفل يؤدي إلى نشوء طفل غير واثق من نفسه، كرد فعل على هذا الأسلوب التربوي. هذا يعتمد على التوازن البيئي الذي يؤدي إلى اكتساب الطفل الثقة بالنفس. تعتمد المدرسة السلوكية على مبادئ التعلم في تفسير عملية التنشئة الاجتماعية، حيث يتعلم الطفل بناءً على قوانين التعلم وقواعده. فالأساليب السلوكية المقبولة اجتماعياً من الوالدين تُكافأ وتُدعم، بينما ما يُعاقب عليه الطفل يميل إلى التلاشي والانطفاء. وهكذا، تتطبع شخصية الطفل بالطابع الاجتماعي المطلوب من الفرد (شفيفة داود، ٢٠١٥).

- **النظرية المعرفية:** يُعتبر الاتجاه المعرفي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بصفة عامة، وفي الإرشاد النفسي بصفة خاصة، وذلك لاهتمامه بالعمليات العقلية في تفسير السلوك السوي أو المرضي أو في علاج الاضطرابات النفسية (عبد الفتاح الخواجا، ٢٠٠٢). ينظر ألبرت إليس إلى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية، حيث حدد ثلاثة عشر معياراً للشخصية السوية، منها: اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية، حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي

من الآخرين، تقبل الفرد للإحباط والتعامل معه بفعالية، القدرة على تحقيق السعادة، القدرة على التفكير العلمي، وقدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه بواقعية، وتقبل الذات والثقة بالنفس (سالم المفرجي، ٢٠٠٨).

كما قدم إريكسون نموذجاً للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس، ويظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسي الاجتماعي، حيث جاءت أول مرحلة تحت مسمى "الثقة مقابل عدم الثقة".

منهج وإجراءات البحث:

يعتمد البحث على المنهج التجريبي (التصميم القبلي/ البعدي/ التتبعي) لمجموعتين تجريبية وضابطة، وهذا المنهج يتطلب التعامل مع متغيرين أساسيين أحدهما مستقل والآخر تابع، حيث يُعد البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات المتغير المستقل، كما تعد الثقة بالنفس بمثابة متغير تابع.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع الدراسة في طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة قوسينا الأزهرية بمحافظة المنوفية، وقد تم اختيار العينة من طلاب الصف الثاني الثانوي بمعهد قويسنا الأزهرية وتمثلت في ٦٠ طالبا وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بحيث تمثلت كل مجموعة في (٣٠ طالب وطالبة)، وقد روعي في اختيار العينة أن يكون جميع الطلاب لا يعانون من إعاقات ذهنية أو حسية تمنعهم من المشاركة في جلسات البرنامج.

أدوات البحث:

١ - مقياس الثقة بالنفس - إعداد (هناء جمعة، ٢٠١٩):

مر إعداد المقياس بالخطوات التالية:

أ) الهدف من المقياس:

قياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية، من خلال أربعة أبعاد رئيسية: مهارة الاستذكار الجيد، مهارة إدارة الوقت، مهارة العمل تحت الضغوط الأكاديمية، ومهارة تقويم الأداء.

ب) أبعاد مقياس الثقة بالنفس وأرقام العبارات التابعة لكل بعد:

١) الجانب الاجتماعي وتقيسه أرقام العبارات ١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٦

٢) الجانب الاستقلالي وتقيسه أرقام العبارات ٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٧

٣) الجانب الانفعالي وتقيسه أرقام العبارات ٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٣، ٤٨

٤) الجانب اللغوي وتقيسه أرقام العبارات ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩، ٤٤، ٤٩

٥) الجانب النفسي وتقيسه أرقام العبارات ٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٥، ٥٠

ج) طريقة تقدير درجات المقياس:

تم وضع مدرج (دائما - غالبا - أحيانا - نادرا) لتقدير درجات الطلاب على المقياس بالدرجات (١، ٢، ٣، ٤) للاستجابات على الترتيب وذلك للعبارة الموجبة ويتم عكس سلم القياس للعبارة السالبة بحيث يكون (١، ٢، ٣، ٤) وبذلك تكون أقصى درجة يحصل عليها الطالب على المقياس (٢٠٠) وأقل درجة (٥٠).

- أرقام العبارات الموجبة بالمقياس (٢، ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٥، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣٢، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٩، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٩)
- وأرقام العبارات السالبة (١، ٣، ٧، ١١، ١٣، ١٤، ١٨، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٣، ٣٨، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٨، ٥٠)

د) صدق المقياس في الدراسة الأصلية:

قامت معدة المقياس بحساب صدق المقياس من خلال:

- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على محكمين متخصصين، وتم إجراء التعديلات اللازمة، ليصبح المقياس مكونا من (٤٠) عبارة.
- صدق التحليل العاملي: أظهر التحليل العاملي وجود أربعة عوامل رئيسية، تتوافق مع الأبعاد المقترحة للمقياس. وقد بلغت نسبة التباين للعوامل الخمسة مجتمعة (٣٨.٢٠٩).
- الاتساق الداخلي: حيث تبين أن جميع عبارات المقياس ترتبط بالأبعاد التي تنتمي إليها بمعاملات ارتباط تراوحت بين (٠.٢٩ - ٠.٧١) وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهو ما يشير إلى أن المقياس على درجة مرتفعة من الصدق، وجميع الأبعاد ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعاملات ارتباط تراوحت بين (٠.٦٩٩ - ٠.٨٩٤) وهي دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

هـ) ثبات المقياس في الدراسة الأصلية:

قامت معدة المقياس بحساب ثبات المقياس من خلال معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٨٩٤)، وللأبعاد الفرعية تراوحت بين (٠.٥٤٠ - ٠.٧٨٩)، ومعامل ثبات التجزئة النصفية (٠.٨٦٩) باستخدام معادلة سيبرمان، و(٠.٨٦٩) باستخدام معادلة جتمان.

و) الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية باستخدام الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على المقياس من طلاب العينة الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول (١)

نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لحساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الثقة بالنفس

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مرتفعي الدرجات	٣٠	٧٠.٦	١٠.١٤١	١٢.٢٩٤	٥٨	٠.٠١ دالة
منخفضي الدرجات	٣٠	٩٢.٥	٩.٢٢٠			

يظهر الجدول (١) نتائج اختبار "ت" لعينات مستقلة لحساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الثقة بالنفس، حيث تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين: مرتفعي الدرجات ومنخفضي الدرجات، وبلغ عدد كل مجموعة (٣٠) طالبا، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمرتفعي الدرجات (٧٠.٦) بانحراف معياري (١٠.١٤١)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمنخفضي الدرجات (٩٢.٥) بانحراف معياري (٩.٢٢٠)، وبلغت قيمة "ت" (١٢.٢٩٤) عند درجة حرية (٥٨)، وكانت قيمة الدلالة الإحصائية (٠.٠١)، مما يشير إلى وجود فروق جوهرية بين المجموعتين عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ثبات مقياس الثقة بالنفس: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية بطريقة "جيتمان" والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول (٢)

معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الثقة بالنفس

م	البعد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	جيتمان
١	الجانب الاجتماعي	١٠	٠,٦٦٧	٠,٧١٤
٢	الجانب الاستقلالي	١٠	٠,٦٩٥	٠,٧٦٢
٣	الجانب الانفعالي	١٠	٠,٧١٢	٠,٧٤١
٤	الجانب اللغوي	١٠	٠,٧٠٣	٠,٧٣٥
٥	الجانب النفسي	١٠	٠,٦٨٨	٠,٦٩٤
	إجمالي المقياس	٥٠	٠,٨٦٣	٠,٨٦٨

يتبين من جدول (٢) أن معاملات الثبات للمقياس تراوحت بين (٠.٦٦٧) و (٠.٨٦٨) بطريقتي

ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، مما يدل على ثبات المقياس.

إعداد البرنامج القائم على الشفقة بالذات:

(أ) تحديد الهدف العام للبرنامج:

- تعزيز الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال تنمية مهارة الشفقة بالذات، وذلك بهدف زيادة ثقتهم بأنفسهم وتحسين رضاهم عن الحياة.

ب) الأسس النظرية للبرنامج:

يستند برنامج "الإرشاد القائم على الشفقة الذاتية" إلى العديد من النظريات النفسية، بما في ذلك:

١. **نظرية ماسلو:** تؤكد هذه النظرية على أهمية قبول الذات والتصالح معها. يمكن الاستفادة من هذه الفكرة في البرنامج من خلال مساعدة الطلاب على فهم أن الشعور بالفشل أو النقص أمر طبيعي، وأن تقبل الذات هو الخطوة الأولى نحو النمو والتطور.
٢. **نظرية روجرز:** تركز هذه النظرية على الاعتبار الإيجابي غير المشروط للذات. يمكن تطبيق هذه الفكرة من خلال تدريب الطلاب على توجيه اهتمام إيجابي غير مشروط لأنفسهم، بغض النظر عن الأخطاء أو الإخفاقات.
٣. **نظرية العقلية الاجتماعية:** تؤكد هذه النظرية على دور البيئة في تشكيل الشفقة بالذات. يمكن الاستفادة من هذه الفكرة من خلال خلق بيئة آمنة وداعمة داخل جلسات البرنامج، حيث يشعر الطلاب بالقبول والتفهم.

ج) مصادر إعداد البرنامج:

- الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيراتها.
- خصائص طلاب المرحلة الثانوية.

د) الاستراتيجيات وأساليب الإرشاد المستخدمة:

يقوم البرنامج على استراتيجيات وأساليب الإرشاد المستندة إلى الشفقة بالذات، ومن أهم هذه الاستراتيجيات والأساليب ما يلي:

- تمارين اليقظة الذهنية
- كتابة اليوميات
- تمارين التعاطف
- التدريب على المهارات الاجتماعية
- تحديد الأفكار التلقائية السلبية
- تقنيات الاسترخاء

هـ) مخطط لجلسات البرنامج

يوضح الجدول التالي مخطط لجلسات البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات والذي يحتوي على (٢٠) جلسة زمن كل منها (١٥٠ دقيقة) ساعتان ونصف.

جدول (٣)

مخطط جلسات البرنامج الإرشادي

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	التقويم
١	جلسة تمهيدية	- أن تعرف الباحثة نفسها للعينة. - خلق جو من القبول والود المتبادل بين الباحثة وأفراد العينة. - أن يضع أفراد المجموعة الإرشادية قواعد خاصة بهم للالتزام بها أثناء جلسات.	- كسر الجليد - المناقشة الجماعية - العصف الذهني - الألعاب الترفيهية	- ملاحظة مشاركة المشاركين في الجلسة. - جمع ملاحظات المشاركين حول الجلسة من خلال استبيان أو مناقشة.
٢	تعريف مفهوم الشفقة بالذات وأهميتها	- تعريف المشاركين بمفهوم الشفقة بالذات. - مساعدة المشاركين على البدء في ممارسة الشفقة بالذات في حياتهم اليومية.	- العرض التقديمي - المناقشة الجماعية - التمارين العملية	تقييم قدرة المشاركين على ممارسة الشفقة بالذات في حياتهم اليومية.
٣	مناقشة التحديات التي تواجه الطلاب وتأثيرها على الثقة بالنفس	- تحديد التحديات الشائعة التي تواجه طلاب المرحلة الثانوية. - مناقشة تأثير هذه التحديات على الثقة بالنفس والرضا عن الحياة.	- العصف الذهني - المناقشة الجماعية - التمثيل الأدوار - كتابة اليوميات	جمع ملاحظات المشاركين حول الجلسة من خلال استبيان أو مناقشة مفتوحة.
٤	الحنو على الذات: تقبل الذات ونقدها البناء	- تعريف المشاركين بمفهوم الحنو على الذات. - شرح أهمية تقبل الذات ونقدها البناء. - مساعدة المشاركين على تطوير	- العرض التقديمي - المناقشة الجماعية - التمارين العملية	- تقييم مدى فهم المشاركين لمفهوم الحنو على الذات. - ممارسة الحنو على الذات في حياتهم
٥	الإنسانية المشتركة: الشعور بالارتباط بالآخرين	- تعريف المشاركين بمفهوم الإنسانية المشتركة. - مساعدة المشاركين على تطوير مهارات التعاطف والتفاهم.	- عرض التقديمي - المناقشة الجماعية - التمثيل الأدوار	- ملاحظة مشاركة المشاركين. - تقييم مدى فهم المشاركين لمفهوم الإنسانية المشتركة
٦	اليقظة الذهنية: الانتباه للمشاعر والأفكار	- تعريف المشاركين بمفهوم اليقظة الذهنية. - مساعدة المشاركين على تعلم تقنيات اليقظة الذهنية الأساسية.	- العرض التقديمي - التأمل - التمارين العملية	يطلب المرشد من المشاركين الاستمرار في ممارسة اليقظة الذهنية في حياتهم اليومية
٧	التعامل مع الأفكار السلبية: إعادة صياغة الأفكار وتحديها	- تعريف المشاركين بمفهوم الأفكار السلبية. - مساعدة المشاركين على تطوير مهارات التعامل مع الأفكار السلبية.	- العرض التقديمي - المناقشة الجماعية - التمارين العملية	جمع ملاحظات المشاركين حول الجلسة تقييم مدى فهم المشاركين للأفكار السلبية

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	التقويم
٨	ممارسة الامتنان: تقدير الأشياء الجيدة في الحياة	- تعريف المشاركين بمفهوم الامتنان. - شرح فوائد ممارسة الامتنان. - مساعدة المشاركين على تعلم تقنيات ممارسة الامتنان.	- العرض - التقديمي - المناقشة - الجماعية - التمارين العملية - كتابة اليوميات	- تقييم قدرة المشاركين على ممارسة تقنيات الامتنان. - تقييم شعور المشاركين بالسعادة والرضا عن حياتهم.
٩	التعامل مع المشاعر الصعبة	- مساعدة المشاركين على فهم وفهم مشاعرهم. - تعليم المشاركين كيفية تقبل مشاعرهم، حتى السلبية منها. - تزويد المشاركين بمهارات للتعبير عن مشاعرهم بطريقة صحية.	- العرض - التقديمي - المناقشة - الجماعية - التمارين العملية - كتابة اليوميات	- يطلب المرشد من المشاركين الاستمرار في ممارسة تقنيات تقبل المشاعر والتعبير عنها بطريقة صحية في حياتهم اليومية،
١٠	الاسترخاء: تقنيات للحد من التوتر والقلق	- تعريف المشاركين بمفهوم التوتر والقلق. - شرح تأثير التوتر والقلق على الصحة النفسية والجسدية. - تزويد المشاركين بتقنيات فعالة للحد من التوتر والقلق.	- العرض - التقديمي - المناقشة - الجماعية - التمارين العملية - كتابة اليوميات	- ملاحظة مشاركة المشاركين في الجلسة. - جمع ملاحظات المشاركين حول الجلسة.
١١	العناية الذاتية: الاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية	- تعريف المشاركين بمفهوم العناية الذاتية. - شرح أهمية العناية الذاتية للصحة الجسدية والنفسية. - تزويد المشاركين بمهارات وتقنيات فعالة للعناية الذاتية.	- العرض - التقديمي - المناقشة - الجماعية - التمارين العملية - كتابة اليوميات	- جمع ملاحظات المشاركين حول الجلسة من خلال استبيان أو مناقشة مفتوحة
١٢	تحديد الأهداف: وضع خطط لتحقيق الأهداف	- تعريف المشاركين بمفهوم تحديد الأهداف. - شرح أهمية تحديد الأهداف في تحقيق النجاح. - تزويد المشاركين بمهارات وخطوات فعالة لتحديد الأهداف وتحقيقها.	- العرض - التقديمي - المناقشة - الجماعية - التمارين العملية	- تقييم قدرة المشاركين على وضع خطة زمنية. - تقييم شعور المشاركين بالثقة والقدرة على تحقيق أهدافهم.
١٣	حل المشكلات: مهارات لحل المشكلات بكفاءة	- تعريف المشاركين بمفهوم حل المشكلات. - تمكين المشاركين من تطبيق مهارات حل المشكلات على مواقف واقعية.	- العرض - التقديمي - التمارين العملية - حلول المشكلات الواقعية	- تقييم شعور المشاركين بالثقة والقدرة على حل المشكلات.
١٤	التواصل: التواصل مع الآخرين	- تعريف المشاركين بمفهوم التواصل الفعال. - شرح أهمية مهارات التواصل الفعال في الحياة اليومية. - تزويد المشاركين بمهارات وخطوات فعالة للتواصل الفعال.	- العرض - التقديمي - المناقشة - الجماعية - التمارين العملية - مواقف واقعية	- جمع ملاحظات المشاركين حول الجلسة. - تقييم مدى فهم المشاركين لمفهوم التواصل الفعال.

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	التقويم
١٥	الشفقة وتعزيز الثقة بالنفس: بناء صورة ذاتية إيجابية	- تعريف المشاركين بمفهوم الشفقة وتعزيز الثقة بالنفس. - تمكين المشاركين من تطبيق مهارات الشفقة وتعزيز الثقة بالنفس في حياتهم اليومية.	- العرض - التقديمي - المناقشة - المواقف الواقعية	- جمع ملاحظات المشاركين حول الجلسة من خلال استبيان أو مناقشة مفتوحة.
١٦	الشفقة والتعامل مع الفشل	- تعريف المشاركين بمفهوم الشفقة والتعامل مع الفشل. - تمكين المشاركين من تطبيق مهارات الشفقة والتعامل مع الفشل في حياتهم اليومية.	- العرض - التقديمي - التمارين العملية - حلول المواقف الواقعية	- ملاحظة مشاركة المشاركين في الجلسة. - جمع ملاحظات المشاركين حول الجلسة
١٧	التعامل مع النقد الذاتي	- تعريف المشاركين بمفهوم النقد الذاتي. - شرح آثار النقد الذاتي على الصحة النفسية. - تمكين المشاركين من تطبيق مهارات التعامل مع النقد الذاتي في حياتهم اليومية.	- العرض - التقديمي - المناقشة الجماعية - التمارين العملية - حلول المواقف الواقعية	- يطلب المرشد من المشاركين الاستمرار في ممارسة مهارات التعامل مع النقد الذاتي في حياتهم اليومية.
١٨	الصورة الذاتية والشفقة الذاتية	- تعريف المشاركين بمفهوم الصورة الذاتية والشفقة الذاتية. - تمكين المشاركين من تطبيق مهارات بناء الصورة الذاتية الإيجابية.	- العرض - التقديمي - المناقشة - التمارين العملية - حلول المواقف الواقعية	- كتابة قائمة بنقاط قوتهم كل يوم. - تحدي الأفكار السلبية عن أنفسهم. - كتابة رسالة شفقة إلى أنفسهم كل يوم.
١٩	العلاقات والشفقة الذاتية	- تعريف المشاركين بمفهوم العلاقات والشفقة الذاتية. - تمكين المشاركين من تطبيق مهارات بناء العلاقات الصحية وممارسة الشفقة الذاتية في علاقاتهم مع الآخرين.	- العرض - التقديمي - المناقشة الجماعية - حلول المواقف الواقعية	- تقييم قدرة المشاركين على تطبيق مهارات بناء العلاقات الصحية. - تقييم قدرة المشاركين على تطبيق المهارات
٢٠	ختام البرنامج وتقويم التعلم	- مراجعة أهداف البرنامج ومحتواه. - مناقشة أهم الدروس المستفادة من البرنامج. - تقديم الشكر والتقدير للمشاركين.	- العرض - التقديمي - المناقشة الجماعية - التمارين العملية - حلول المواقف الواقعية	- يجيب المرشد على أسئلة المشاركين حول البرنامج ومهارات الصورة الذاتية الإيجابية والشفقة الذاتية.

الأساليب الإحصائية:

١. معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق أدوات الدراسة، وحساب معامل الارتباط بين متغيراتها.
٢. معامل ثبات ألفا كرونباخ لحساب ثبات أدوات الدراسة.

٣. معامل ثبات التجزئة النصفية لحساب ثبات أدوات الدراسة.
٤. اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لحساب الفروق بين مجموعتي الدراسة في القياس القبلي والبعدي.
٥. اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية.
٦. مربعا إيتا، لحساب حجم الأثر للبرنامج في تنمية الثقة بالنفس وتأثيره على الرضا عن الحياة لدى طلاب المجموعة التجريبية.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

(١) نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على "يوجد فرق دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسي البعدي للثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق صحة الفرض الأول تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين في القياس البعدي للثقة بالنفس للأبعاد والدرجة الكلية كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٤)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين في القياس البعدي للثقة بالنفس لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة

أبعاد الثقة بالنفس	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الجانب الاجتماعي	التجريبية	٣٠	٣٣.٠٧	٤.٦٠١	١٥.٠٣٢	٥٨	٠.٠١ دالة	٠.٩٠ كبير جدا
	الضابطة	٣٠	١٥.٩٠	٤.٢٣٧				
الجانب الاستقلالي	التجريبية	٣٠	٣٤.٦٠	٥.٢٥٠	١٩.٠٢٥	٥٨	٠.٠١ دالة	٠.٩١ كبير جدا
	الضابطة	٣٠	١٣.٩٠	٢.٨٢٠				
الجانب الانفعالي	التجريبية	٣٠	٣٤.٩٠	٢.٥٩١	٢١.٦٩٩	٥٨	٠.٠١ دالة	٠.٩٢ كبير جدا
	الضابطة	٣٠	١٩.٤٠	٢.٩٣١				
الجانب اللغوي	التجريبية	٣٠	٣٥.٤٠	٢.٥٨١	٢٢.٢٣٥	٥٨	٠.٠١ دالة	٠.٩٢ كبير جدا
	الضابطة	٣٠	٢٠.٠٠	٢.٧٣٩				
الجانب النفسي	التجريبية	٣٠	٣٥.٨٧	١.٦٩٧	٣٥.٤٩٥	٥٨	٠.٠١ دالة	٠.٩٦ كبير جدا
	الضابطة	٣٠	١٨.٤٠	٢.٠٩٤				
الدرجة الكلية للثقة بالنفس	التجريبية	٣٠	١٧٣.٨٣	٩.٧٣٨	٣٨.٠٤١	٥٨	٠.٠١ دالة	٠.٩٧ كبير جدا
	الضابطة	٣٠	٨٦.٩٣	٧.٨٥٦				

تشير نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والموضحة في الجدول (٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للثقة بالنفس في جميع الأبعاد الفرعية (الجانب الاجتماعي، الجانب الاستقلالي، الجانب

الانفعالي، الجانب اللغوي، الجانب النفسي) وكذلك في الدرجة الكلية للثقة بالنفس، حيث كانت المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية أعلى بشكل دال إحصائياً من المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة الضابطة في جميع هذه الجوانب، مما يؤكد صحة الفرض الأول للدراسة الذي ينص على وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

(٢) نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للثقة بالنفس لصالح القياس البعدي".

وللتحقق صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين بين طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للثقة بالنفس للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٥)

نتائج اختبار "ت" في القياسين القبلي والبعدي للثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية ن = ٣٠

أبعاد الثقة بالنفس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الجانب الاجتماعي	قبلي	١٣.٠٠	٣.٩٩١	١٨.٩٦٦	٢٩	دالة	كبير جداً
	بعدي	٣٣.٠٧	٤.٦٠١				
الجانب الاستقلالي	قبلي	١٠.٨٠	٣.٢٤٢	١٨.٩٧٤	٢٩	دالة	كبير جداً
	بعدي	٣٤.٦٠	٥.٢٥٠				
الجانب الانفعالي	قبلي	١٠.٧٣	٢.٣٠٣	٣٢.٨٧٤	٢٩	دالة	كبير جداً
	بعدي	٣٤.٩٠	٢.٥٩١				
الجانب اللغوي	قبلي	١٢.٦٧	٣.٥٣٦	٣٢.٣٤١	٢٩	دالة	كبير جداً
	بعدي	٣٥.٤٠	٢.٥٨١				
الجانب النفسي	قبلي	١٢.١٣	٣.١٢٦	٣٧.٧٥١	٢٩	دالة	كبير جداً
	بعدي	٣٥.٨٧	١.٦٩٧				
الدرجة الكلية للثقة بالنفس	قبلي	٨٣.١٣	١٠.٥٢٠	٣١.٨٢٥	٢٩	دالة	كبير جداً
	بعدي	١٧٣.٨٣	٩.٧٣٨				

تظهر نتائج اختبار "ت" للعينات المرتبطة في الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للثقة بالنفس في جميع الأبعاد الفرعية (الجانب الاجتماعي، الجانب الاستقلالي، الجانب الانفعالي، الجانب اللغوي، الجانب النفسي) وكذلك في الدرجة الكلية للثقة بالنفس، حيث كانت المتوسطات الحسابية للقياس البعدي أعلى بشكل دال إحصائياً من المتوسطات الحسابية للقياس القبلي في جميع هذه الجوانب،

بالإضافة إلى أن قيم حجم التأثير كانت كبيرة جداً (أكبر من ٠.٨٠)، مما يؤكد صحة الفرض الثاني للدراسة ويشير إلى أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي وكبير على مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المجموعة التجريبية.

(٣) نتائج الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للثقة بالنفس". وللتحقق صحة الفرض الثالث تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين بين طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للثقة بالنفس للأبعاد والدرجة الكلية كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٦)

نتائج اختبار "ت" في القياسين البعدي والتتبعي للثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية ن = ٣٠

أبعاد الثقة بالنفس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الجانب الاجتماعي	بعدي	٣٣.٠٧	٤.٦٠١	١.١٩٧	٢٩	غير دالة
	تتبعي	٣٤.٢٣	٤.١٩٩			
الجانب الاستقلالي	بعدي	٣٤.٦٠	٥.٢٥٠	٠.٥٧٣	٢٩	غير دالة
	تتبعي	٣٥.١٠	٣.٣٢٥			
الجانب الانفعالي	بعدي	٣٤.٩٠	٢.٥٩١	٠.٨٤٩	٢٩	غير دالة
	تتبعي	٣٥.٤٠	٣.٠٦٩			
الجانب اللغوي	بعدي	٣٥.٤٠	٢.٥٨١	١.٣٨٣	٢٩	غير دالة
	تتبعي	٣٦.١٧	١.٩٦٧			
الجانب النفسي	بعدي	٣٥.٨٧	١.٦٩٧	٠.٦٨٨	٢٩	غير دالة
	تتبعي	٣٥.٥٠	٢.٨٦٢			
الدرجة الكلية للثقة بالنفس	بعدي	١٧٣.٨٣	٩.٧٣٨	١.٤١٧	٢٩	غير دالة
	تتبعي	١٧٦.٤٠	٧.٣٣٢			

تشير نتائج اختبار "ت" للعينات المرتبطة الموضحة في الجدول (٦) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للثقة بالنفس في جميع الأبعاد الفرعية (الجانب الاجتماعي، الجانب الاستقلالي، الجانب الانفعالي، الجانب اللغوي، الجانب النفسي) وكذلك في الدرجة الكلية للثقة بالنفس، حيث كانت قيمة "ت" غير دالة إحصائياً في جميع هذه الجوانب، مما يؤكد صحة الفرض الثالث للدراسة ويشير إلى أن التحسن في مستوى الثقة بالنفس الذي تحقق لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج استمر ولم يتلاش خلال فترة المتابعة.

وتتفق هذه النتائج مع النظرية الإنسانية التي تؤكد على أهمية تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد، وتعزيز الثقة بالنفس كهدف أساسي للإرشاد النفسي (روجرز). البرنامج المستخدم في الدراسة

قد ساهم في تحرير هذه الطاقات لدى المجموعة التجريبية، كما تتوافق مع النظرية المعرفية التي ترى أن الثقة بالنفس هي معيار للشخصية السوية، وأن الحديث الذاتي الإيجابي يلعب دورًا هامًا في تعزيزها (أليس، ميكنبوم). البرنامج قد يكون تضمن تقنيات لتعديل الحديث الذاتي لدى المشاركين.

أيضاً تتوافق مع نظرية التحليل النفسي حيث أن البرنامج ساهم في إحداث توازن بين مكونات الجهاز النفسي للمشاركين، مما أدى إلى زيادة الثقة بالنفس لديهم.

وتؤكد هذه النتائج على فعالية البرامج الإرشادية في تعزيز الثقة بالنفس، وهو ما يتفق مع دراسة عصام معوض وآخرون (٢٠٢١) التي أظهرت فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تعزيز الثقة بالنفس لدى المراهقين، وإيضاً تتوافق مع دراسة عادل البنا وأحمد عبدالمقصود (٢٠٢٢) والتي أظهرت العلاقة الموجبة بين الثقة بالنفس وصنع القرار الأكاديمي، وتتوافق أيضاً مع دراسة منى الحموي (٢٠٢٣) التي أظهرت علاقة موجبة ودالة بين السعادة والثقة بالنفس، وتتوافق مع دراسة محمد المالكي ويوسف أبو المعاطي (٢٠٢٣) والتي أظهرت علاقة موجبة ودالة بين جودة الحياة والثقة بالنفس.

بينما تختلف جزئياً مع دراسة ريهام الحلبي وآخرون (٢٠٢٢) التي أظهرت فروق في الثقة بالنفس الإناث، بينما الدراسة لم تفترض فروق بين الجنسين، ودراسة فتون الصعيدي ومها طنوس (٢٠٢١) التي أظهرت فروق في الثقة بالنفس لصالح الذكور، بينما الدراسة الحالية لم تفترض فروق بين الجنسين.

كما يمكن تفسير تأثير البرنامج على الثقة بالنفس من خلال مفهوم الشفقة بالذات. البرنامج قد يكون ساعد المشاركين على تطوير نظرة أكثر تعاطفاً ولطفاً تجاه أنفسهم، مما أدى إلى زيادة ثقتهم بأنفسهم، حيث تتوافق هذه الفرضية مع نموذج العلاقات الذاتية الذي يربط بين التعاطف الذاتي والتعاطف مع الآخرين (جوردان) فالبرنامج قد يكون تضمن أنشطة لتعزيز التعاطف الذاتي والاجتماعي.

كما تتوافق مع نظرية العقلية الاجتماعية التي تؤكد على أهمية البيئة الآمنة والداعمة في تطوير الشفقة بالذات (جلبرت). البرنامج قد يكون وفر بيئة آمنة وداعمة للمشاركين، ومع نظريات علم النفس الإنساني والتي تركز على قبول الذات.

كما أن البرنامج تضمن أنشطة لتعزيز عناصر الشفقة بالذات، مثل اللطف الذاتي، الإنسانية المشتركة، واليقظة، وعلى سبيل المثال، قد يكون البرنامج ساعد المشاركين على تقبل نقاط ضعفهم وأخطائهم (اللطف الذاتي)، وإدراك أنهم ليسوا وحدهم في مواجهة التحديات (الإنسانية المشتركة)، وتنمية الوعي الذاتي (اليقظة).

وتشير النتائج إلى أن تأثير البرنامج على الثقة بالنفس كان مستقرًا ومستدامًا بعد مرور فترة زمنية من تطبيقه، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن المشاركين قد اكتسبوا مهارات وآليات تكيفية جديدة ساعدتهم

على الحفاظ على ثقتهم بأنفسهم، وايضاً قد يكون اكتسابهم لمهارات الشفقة بالذات ساعدهم على الحفاظ على ثقتهم بأنفسهم.

- كما تساعد تمارين اليقظة الذهنية على زيادة الوعي باللحظة الحاضرة، وتقليل الأفكار السلبية، وتعزيز قبول الذات، وقد ساهمت هذه التمارين في تحسين ثقة الطلاب بأنفسهم ورضاهم عن حياتهم.

- تساعد كتابة اليوميات على التعبير عن المشاعر والأفكار، وتحليلها بشكل موضوعي، وقد ساهمت هذه التقنية في مساعدة الطلاب على فهم أنفسهم بشكل أفضل، وتحديد الأفكار السلبية التي تتكرر لديهم، واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية.

- تساعد تمارين التعاطف على زيادة القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، مما يعزز الشفقة بالذات، وقد ساهمت هذه التمارين في تحسين علاقات الطلاب الاجتماعية، وتعزيز شعورهم بالانتماء والتواصل الاجتماعي.

- يساعد التدريب على المهارات الاجتماعية على تحسين العلاقات الاجتماعية، وتعزيز الثقة بالنفس، وقد ساهمت هذه التقنية في تحسين قدرة الطلاب على التواصل الفعال مع الآخرين، والتعبير عن مشاعرهم بشكل صحي.

- يساعد تحديد الأفكار التلقائية السلبية الطلاب على التعرف على الأفكار السلبية التي تتكرر لديهم، واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية.

- تساعد تقنيات الاسترخاء على تخفيف التوتر والقلق، وتعزيز الشعور بالاسترخاء والهدوء.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

- دمج مبادئ الشفقة بالذات كعنصر أساسي في تصميم وتنفيذ البرامج الإرشادية الطلابية لتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتطبيق أساليب إرشادية متنوعة مستندة إلى الشفقة بالذات، مثل تمارين اليقظة الذهنية والتعاطف والتدريب على المهارات الاجتماعية، لتعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم.

- قيام المدارس والجامعات بتوفير برامج إرشادية تهدف بشكل خاص إلى تعزيز الشفقة بالذات ودورها في بناء ثقة الطلاب بأنفسهم، وإجراء بحوث مستقبلية معمقة لتحديد الآليات الدقيقة التي تعمل من خلالها الشفقة بالذات على تعزيز الثقة بالنفس وتقييم الأثر طويل الأمد للبرامج الإرشادية.

دراسات وبحوث مقترحة:

- تأثير برنامج تدريبي على مهارات الشفقة بالذات على مستوى التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة.

- دور الشفقة بالذات في التخفيف من قلق الاختبارات وتعزيز الأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.
- تأثير التدريب على اليقظة الذهنية والشفقة بالذات على مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- دور الشفقة بالذات في تعزيز مهارات التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

المراجع:

- أشرف محمد أحمد علي (٢٠١٦). الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم. المجلة العلمية لجامعة الإمام المهدي، العدد (٨)، ٢٤٥ - ٢٨٢.
- آمنه قاسم إسماعيل قاسم، سحر محمود عبد اللاه (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، (٥٣)، ٧٩ - ١٠٤.
- جيهان عثمان محمود (٢٠٢٠). الشفقة بالذات والتدين كمنبئين بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة ذوى الإعاقة البصرية مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١، ١٥٦ - ١٩٩.
- حامد محمد زهران (٢٠٠٢) الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية. مصر : عالم الكتاب.
- رياض سليمان طه (٢٠٢١) . النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة المصرية للمجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١، ٢٩٢ - ٢٣١، (١١٠).
- ريهام الحلبي، مجدي الفارس، منى حسن الحموي (٢٠٢٢). الثقة بالنفس وعلاقتها بصورة الذات لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي. مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، مج ٤٤، ع ١٨، ١١ - ٧٤.
- زهير عبد الحميد النواجحة (٢٠١٩). الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. ٢٧ (٢) ٢١٧ - ٢٣٩.
- سالم محمد المفرجي (٢٠٠٨) الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودافعية الابتكار لدى عينة من طلبة وطالبات الثانوية بمكة المكرمة كلية التربية مكة المكرمة.
- سامي محمد ملحم (٢٠٠٠)، علم نفس النمو ودورة حياة الإنسان، دار الفكر، عمان.

السيد كامل منصور (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب
قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل . مجلة التربية الخاصة - جامعة الزقازيق، (١٦) ١٦
- ١٦٣.

شفيفة داود (٢٠١٥) . العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس. مجلة الدراسات
والبحوث الاجتماعية جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، العدد ١٢، ١٢١-١١١.

عادل السعيد البناء، أحمد عبدالله عبدالمقصود (٢٠٢٢). التنبؤ بصنع القرار الأكاديمي في ضوء كل من
الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الدراسات التربوية
والإنسانية، مج ١٤، ع ٢، ٢٥٩ - ٣٢٨

عبد الفتاح الخواجا (٢٠٠٢) الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق . عمان الأردن : الدار
العلمية للنشر والتوزيع.

عبد الله عادل شراب (٢٠١٣) فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمبدأ لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى
طلاب المرحلة الثانوية رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة عين شمس مصر .

عصام خطيب معوض، ولاء ربيع مصطفى علي، نور أحمد بكر الرمادي (٢٠٢١). فعالية برنامج
إرشادي انتقائي لتعزيز الثقة بالنفس لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، مج ١٨، ع ١٠٨ ،
٤٣٢ - ٤٦٢.

علي حبيب (٢٠٠٦): مشاكل وقضايا نفسية تربوية. مجلة كلية العلوم التربوية، جامعة دمشق سوريا، ٦
(٢)، ص ص ١١-١٢

فاطمة السيد خشبه (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى
طالبات الجامعة. مجلة التربية - جامعة الأزهر ، ١ (١٧٩)، ٤٩٤ - ٥٩٨.

فتون الصعيدي، مها زحلوق طنوس (٢٠٢١). حب الاستطلاع وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من
الطالبة المتفوقين في مدارس مدينة دمشق. مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية،
مج ٤٣، ع ١٦، ٨٥ - ١٤٨.

محمد رمضان أحمد المالكي، يوسف جلال يوسف أبو المعاطي (٢٠٢٣). جودة الحياة وعلاقتها بالثقة
بالنفس لدى طلاب الثانوية بمحافظة أضم. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ١٤٨ ،
٢٧٣ - ٣٠٤.

منال السقاف (٢٠٠٨) الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمكة المكرمة
دكتوراه غير منشورة كلية التربية: مكة المكرمة.

منى حسن الحموي (٢٠٢٣). الشعور بالسعادة وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي في مدارس مدينة دمشق الرسمية. مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، مج ٤٥، ع ١٤، ٥٥ - ٩١.

نبيل عبد الهادي السيد (٢٠١٨). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة. مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، ٧١ (٣)

هانم أحمد سالم وإيناس محمد خريبة (٢٠١٩). الذكاء الروحي والشفقة بالذات ودافعية الانجاز لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق (علاقات سببية). مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣١١، ١١٦ - ٣٥٨.

هناء جمعة حسين عبدالعزيز (٢٠١٩). الكفاءة الأكاديمية وعلاقتها بتنظيم الذات والثقة بالنفس لدى طلاب جامعة الأزهر في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، القاهرة.

Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In Emotion in Posttraumatic Stress Disorder. Academic Press, 567-596.

Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(2), 141-149.

Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., & Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. American Behavioral Scientist, 47(6), 808-827.

Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. Psychology, 8(4), 590-610.

Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2, 233-250.

Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Self-compassion. In Encyclopedia of personality and individual differences (pp. 4663-4670). Cham: Springer International Publishing.

Neff, Knox, (2017). Self-compassion. Encyclopedia of Personality and Individual Differences, 1-8.

Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. Assessment, 27(1), 21-39.

Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. Journal of Holistic Nursing, 30(2), 81-89.