

فاعلية دليل إرشادي قائم على مهارات
اليقظة العقلية في تنمية التعاطف الذاتي
والانفصال المعرفي لدى طلاب كلية
الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية

د/ ياسمين صلاح الدين الدسوقي عبد الخالق الجمل
مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية - كلية
الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية



المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد الحادي عشر - العدد الثالث - مسلسل العدد (٢٩) - يوليو ٢٠٢٥ م

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٤٢٧٤ لسنة ٢٠١٦

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2974-4423

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jsezu.journals.ekb.eg>

JSROSE@foe.zu.edu.eg

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail

فاعلية دليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية في تنمية التعاطف الذاتي والانفصال المعرفي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية

د/ ياسمين صلاح الدين الدسوقي عبد الخالق الجمل

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية

تاريخ المراجعة ٢٠٢٥-٧-٢م

تاريخ الرفع ٢٠٢٥-٦-١٧م

تاريخ النشر ٢٠٢٥-٧-٧م

تاريخ التحكيم ٢٠٢٥-٦-٣٠م

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فاعلية دليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية في تنمية التعاطف الذاتي والانفصال المعرفي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والتحقق من مدى استمرار فاعلية الدليل الإرشادي بعد فترة المتابعة، وتكونت عينة البحث من (٢٥) من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، واستخدمت الباحثة لتحقيق هدف البحث مقاييس لكل من التعاطف الذاتي (إعداد الباحثة)، ومقياس الانفصال المعرفي (إعداد الباحثة)، بجانب الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التعاطف الذاتي لصالح التطبيق البعدي، ووجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الانفصال المعرفي لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس التعاطف الذاتي، وكذلك عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الانفصال المعرفي، مما يشير إلى استمرارية فاعلية الدليل الإرشادي المستخدم في هذا البحث وفقاً لنتائج البحث قدمت الباحثة بعض المقترحات والتطبيقات التربوية التي يمكن أن تسهم في تنمية التعاطف الذاتي والانفصال المعرفي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. **كلمات مفتاحية:** التعاطف الذاتي، الانفصال المعرفي، الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية، طلاب كلية الاقتصاد المنزلي.

The Effectiveness of a Guidance Program Based on Mindfulness Skills in Developing Self-Compassion and Cognitive Defusion Among Students of the Faculty of Home Economics - Menoufia University

Abstract:

This research aimed to reveal the effectiveness of a guidance program based on mindfulness skills in developing self-compassion and cognitive defusion among students of the Faculty of Home Economics, Menoufia University. It also sought to verify the sustainability of the guidance program's effectiveness after a follow-up period. The research sample consisted of (25) students from the Faculty of Home Economics, Menoufia University. To achieve the research objective, the researcher utilized measures for self-compassion (prepared by the researcher) and cognitive defusion (prepared by the researcher), in addition to the guidance program based on

mindfulness skills (prepared by the researcher). The results indicated a statistically significant difference between the mean ranks of the experimental group students' scores in the pre- and post-applications of the self-compassion scale, in favor of the post-application. Furthermore, there was a statistically significant difference between the mean ranks of the experimental group students' scores in the pre- and post-applications of the cognitive defusion scale, in favor of the post-application. No statistically significant difference was found between the mean ranks of the experimental group's scores in the post- and follow-up applications of the self-compassion scale, nor was there a statistically significant difference between the mean ranks of the experimental group's scores in the post- and follow-up applications of the cognitive defusion scale. This indicates the sustained effectiveness of the guidance program used in this research. Based on the research findings, the researcher presented several educational suggestions and applications that could contribute to developing self-compassion and cognitive defusion among students of the Faculty of Home Economics, Menoufia University.

Keywords: Self-compassion, Cognitive defusion, Guidance program based on mindfulness skills, Students of the Faculty of Home Economics.

مقدمة:

تُعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل النمائية في حياة الأفراد، حيث تشكل نقطة تحول محورية في التكوين النفسي والمعرفي والاجتماعي للطلاب، إذ يواجهون خلالها مجموعة من التحديات المتداخلة التي تمتد من ضغوط التحصيل الدراسي وتوقعات الأداء الأكاديمي المرتفع، إلى صراعات تحديد الهوية الذاتية واكتساب الاستقلالية، مرورًا بجهود التكيف مع البيئة الجامعية وما تتطلبه من مهارات تنظيمية ومعرفية متقدمة، مما يجعل هذه المرحلة فترة خصبة لتكوين أنماط التفكير والسلوك المستقبلية، وبيئة حاسمة في تعزيز الصحة النفسية وتنمية الكفاءات الذاتية التي تؤهل الفرد للنجاح المهني والاجتماعي لاحقًا.

وقد أوضحت دراسة بها (Linden *et al.*, 2022: 524) أن "طلاب الجامعات يعانون من مستويات مرتفعة من القلق والإرهاق الأكاديمي، مما يؤثر سلبًا على رفاههم النفسي ويقلل من قدرتهم على الحفاظ على الأداء الدراسي المستقر"، وهي نتائج تعكس اتساع نطاق الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب التعليم العالي في ظل بيئات أكاديمية تنافسية متزايدة.

وفي ظل هذه الضغوط، برز الاهتمام بالمهارات النفسية المعرفية الداعمة للصحة النفسية، وفي مقدمتها مهارات اليقظة العقلية (Mindfulness) التي تعني وعي الفرد بلحظته الراهنة دون إطلاق الأحكام أو الانخراط في الأفكار. وقد أكدت دراسة (Goldberg *et al.*, 2020:174) أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يظهرون تحسنًا في التحكم الانفعالي، وتقليل أعراض القلق والاكتئاب، فضلًا عن تحسين جودة الأداء الأكاديمي.

وفي السياق ذاته، تُعد مهارات اليقظة الذهنية أداة فعالة لتمكين الطلاب الجامعيين من إدراك مشاعرهم دون التورط فيها، مما يساهم في تقوية قدرتهم على اتخاذ قرارات أكثر وعيًا وهدوءًا في المواقف الأكاديمية والاجتماعية. وتوضح دراسة (Tang, Posner & Rothbart, 2020:116) أن تدريب طلاب الجامعة على

ممارسات مثل التنفس الواعي والتركيز على اللحظة الراهنة يؤدي إلى تحسين المرونة النفسية وتقليل اندفاعية الاستجابات الانفعالية، وهي مهارات أساسية في بيئة الجامعة التي تتسم بتعدد الضغوط وسرعة التغير. وتؤكد الدراسة أن بناء هذا النوع من الوعي الداخلي يعزز من قدرة الطالب على ملاحظة أنماط تفكيره وانفعالاته دون أن يُسيطر عليه القلق أو التوتر، مما ينعكس على تحسين الأداء الأكاديمي وجودة الحياة الجامعية بشكل عام.

كما أوضحت نتائج دراسة (Bryant *et al.*, ٢٠٢٢: ١٤٦) أن برامج التدخل الموجهة نحو تنمية اليقظة العقلية أسهمت في تحسين التنظيم الذاتي لدى طالبات الجامعات، وخففت من تأثير الضغوط النفسية اليومية. كما دعمت نتائج (Harrington & Dunne, ٢٠٢٠) فعالية التدخلات القائمة على التأمل الذهني (مثل MBSR و MBCT) في تعزيز المرونة المعرفية لدى الطلاب. وترى (Tang *et al.*, 2019) أن لهذه الممارسات تأثيرات فسيولوجية مثبتة، حيث تساهم في تقوية الاتصالات العصبية بين القشرة الجبهية والمراكز الانفعالية بالمخ، مما يؤدي إلى تحسين الوعي الانفعالي وتخفيف الاستجابة المفرطة للمثيرات. ويشير (Lin, 2018: 450-452) إلى أن اليقظة العقلية تسهم في رفع القدرة على التنظيم الذاتي للتعلم من خلال تعزيز الانتباه وتقليل التششت الذهني في البيئة الأكاديمية.

كما أشارت دراسة الوليدي (٢٠١٧: ٤٥) إلى أن اليقظة العقلية تسهم بصورة فاعلة في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث تعمل على تقليل التوتر وزيادة الرضا الذاتي والشعور بالانسجام مع الذات. كما بينت دراسة شاهين وريان (٢٠٢٠: ٩) أن اليقظة الذهنية ترتبط إيجابياً بمهارات التفكير التأملي وحل المشكلات، مما يُعد مؤشراً على دورها في تعزيز المرونة العقلية لدى الطلاب. وفي ذات الاتجاه، أوضحت الشريف (٢٠٢٣: ٧٥) أن تدريب طلاب المرحلة الثانوية على مهارات اليقظة العقلية أسهم في خفض القلق المعرفي، وهي نتيجة تمهد لإمكانية توظيف هذه المهارات بفعالية على المستوى الجامعي. وتؤكد دراسة السيد (٢٠٢١: ٦٣) أن تعزيز مهارات اليقظة يساعد على تحسين جودة التفاعل الأكاديمي، وزيادة الاندماج والانخراط في الأنشطة التعليمية.

وتمثل اليقظة العقلية (mindfulness) القدرة على الملاحظة المدروسة للحظة الحالية، بانفتاح دون حكم أو تشتي، وتكمن أهميتها في أنها تهئ القدرة على إدراك المعاناة الشخصية دون التفاعل العاطفي المفرط أو الانغماس فيها. وتأكيداً لذلك، بينت الدراسات أن هذه القدرة على الملاحظة الهادئة تُعد أساساً جوهرياً للتعاطف الذاتي، حيث تمثل بعداً من أبعاد السلسلة المتكاملة لـ self compassion. (Neff, 2025: 34)

ويحتل التعاطف الذاتي (Self-compassion) مكانة مركزية في دعم الصحة النفسية للطلاب، حيث يرتبط بالقدرة على تقبل الذات، والتعامل الرحيم مع نقاط الضعف والإخفاقات، بدلاً من النقد الذاتي المفرط. وتؤكد دراسة (Neff & Germer, 2019: 91) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من التعاطف مع الذات، يظهرون مرونة نفسية أكبر في مواجهة ضغوط الحياة، ويتمتعون بمعدلات أقل من القلق والاكتئاب. وقد بينت (Evans & Allen, 2018: 1280)، أن إدراج ممارسات التعاطف الذاتي ضمن برامج تدريبية لطلاب الجامعات ساهم في تعزيز الاستقرار الانفعالي وتحسين تقدير الذات.

وتوصلت (Smith et al., 2023) إلى أن التدخلات المبنية على التعاطف الذاتي تحقق تأثيراً متوسطاً إلى كبير في تحسين التنظيم الانفعالي وتقليل الإجهاد، خاصة بين الممارسين في المجالات الأكاديمية والطبية. وأشارت (Taylor et al., 2022: ٧٣)، إلى أن حتى الجلسات المكثفة قصيرة المدى يمكن أن تؤدي إلى تحسن سريع في مستويات التعاطف الذاتي لدى طلاب المرحلة الجامعية. وتدعم (Wasson et al., 2020: ٤١٥)، هذه النتائج، مؤكدة أن ممارسات اليقظة والتعاطف الذاتي معاً ترتبطان بتحقيق استقرار نفسي طويل المدى لدى الطلاب، وتعزيز قدرتهم على التعامل الإيجابي مع التحديات الدراسية.

كما أظهرت دراسة أجراها (Zessin et al., 2015: ١١٢)، أن التعاطف الذاتي يرتبط إيجابياً بالرفاهية النفسية ويُعد من أقوى المؤشرات الوقائية ضد الاكتئاب والقلق بين الطلاب الجامعيين، مؤكدين أن من يمتلكون مستويات مرتفعة من التعاطف مع الذات يظهرون قدرة أكبر على التكيف الإيجابي في البيئات الأكاديمية الضاغطة.

وفي دراسة حديثة، أكد (Taylor et al., 2021: ٨)، أن برامج التدخل القصيرة لتعزيز التعاطف الذاتي ساهمت بفاعلية في خفض مستويات التوتر والقلق لدى طلبة الجامعات، مع تحسن في مهارات التنظيم الانفعالي حتى بعد انتهاء البرنامج، مما يشير إلى استدامة أثر هذه التدخلات كذلك أكدت الشريف (٢٠٢٣: ٧٦) في دراسة حديثة أن التعاطف الذاتي يعد متغيراً مهماً في التنبؤ بالصحة النفسية لدى المراهقين، ويمكن تنميته تدريجياً من خلال برامج قائمة على تقنيات الوعي الذاتي. كما بينت دراسة عبد الله (٢٠٢٢: ٥٩) أن طلاب الجامعات الذين يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع يظهرون مستويات أكبر من التعاطف الذاتي، مما يعزز من استقرارهم الانفعالي وتكيفهم مع البيئة الجامعية. وأوضحت دراسة السيد (٢٠٢١: ٦٥) وجود علاقة طردية بين التعاطف الذاتي وكل من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، مما يدعم ضرورة تطوير هذه المهارة لديهم ضمن برامج الإعداد الجامعي.

تشير الأدبيات إلى أن مهارات اليقظة الذهنية لا تعزز مجرد الوعي الحاضري، بل تؤثر بشكل فعال في القدرة على ضبط المعرفي الذاتي (Metacognitive regulation)، وهو مفهوم يعكس بدقة قدرة الفرد على خلق مسافة نفسية بينه وبين محتوى تفكيره - وهو جوهر الانفصال المعرفي (Cognitive defusion). وفي دراسة شهده والبهنسي (٢٠٢٤: ٤٣) على طلبة جامعة دمياط، تبين وجود ارتباطات موجبة وقوية إحصائياً بين مستوى اليقظة ومستوى ضبط المعرفي الذاتي، وأظهرت إمكانات تنبؤية لليقظة تجاه ضبط المعرفي، مما يؤكد أن اليقظة تمكن المتعلم من تنظيم أفكاره بشكل واعي ومسؤول.

ويُعد الانفصال المعرفي (Cognitive Defusion) أحد المفاهيم الجوهرية في العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، ويمثل آلية نفسية معرفية تهدف إلى فصل الشخص عن أفكاره السلبية أو غير المفيدة، بحيث يُنظر إلى تلك الأفكار على أنها مجرد أحداث عقلية مؤقتة، وليست حقائق حتمية تعكس الواقع (Hayes et al., 2022: ٥٧١-٥٧٤)، وتشير البحوث إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الانفصال المعرفي، يكونون أكثر قدرة على التكيف مع البيئة الجامعية، حيث يساهم هذا النمط من التفكير في تخفيف حدة الانفعالات المرتبطة بالقلق الأكاديمي، وزيادة المرونة النفسية في مواجهة التحديات الدراسية.

وقد أوضحت دراسة (Hayes et al.,2022:4) أن تطبيق برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام من خلال تطبيق إلكتروني مخصص لطلاب الجامعة، أسهم بشكل فعال في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق، وكان الانفصال المعرفي من أهم المتغيرات الوسيطة التي تفسر هذا التحسن. وأكد الباحثون أن تعزيز هذه المهارة يمكن الطلاب من تقليل التورط في الأفكار السلبية، مما يدعم تنظيمهم الانفعالي ويساعدهم على الحفاظ على توازنهم النفسي في بيئات أكاديمية مرهقة.

وفي دراسة تحليلية لآليات اليقظة العقلية والانفصال المعرفي من منظور عصبي نفسي، توصلت (Shapiro et al.,2021) إلى أن تدريب الطلاب على استراتيجيات فك الارتباط المعرفي يؤدي إلى خفض نشاط اللوزة الدماغية المرتبطة بالاستجابات الانفعالية المفرطة، وزيادة التحكم التنفيذي من خلال تنشيط القشرة الجبهية الأمامية، ما يعزز من قدرة الطلاب على مراقبة أفكارهم دون الانغماس فيها أو الاستجابة لها بانفعال، وهو ما ينعكس إيجاباً على جودة الحياة الجامعية، ومستوى الأداء الأكاديمي.

ومن خلال ما سبق عرضه من أدبيات ودراسات، يتضح أن مهارات اليقظة العقلية، والتعاطف الذاتي، والانفصال المعرفي تشكل ثلاثية مترابطة تدعم الصحة النفسية والقدرة على التكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة عامة، وطلاب كلية الاقتصاد المنزلي بوجه خاص، لما يواجهونه من متطلبات علمية وتطبيقية وضغوط مهنية مستقبلية. وعلى الرغم من تزايد الاهتمام العالمي بهذه المهارات، إلا أن البحوث العربية - في حدود اطلاع الباحثة - ما زالت محدودة في الربط بين هذه المتغيرات بشكل تكاملي، خصوصاً في ضوء تدخل إرشادي منظم. لذلك، جاءت الحاجة الملحة لإعداد دليل إرشادي يستند إلى مهارات اليقظة العقلية، بهدف تنمية كل من التعاطف الذاتي والانفصال المعرفي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، بما يسهم في تحسين كفاءتهم النفسية والعقلية، ويؤهلهم لمواجهة تحديات الحياة الأكاديمية والمهنية بثبات ووعي.

الشعور بمشكلة البحث:

تُعد المرحلة الجامعية نقطة تحول حاسمة في مسيرة الطالب التعليمية والشخصية، حيث تسهم في صقل نضجه المعرفي، الانفعالي، والاجتماعي، وتختبر قدرته على التكيف مع التحديات المتزايدة للبيئة الأكاديمية. تبرز أهمية هذه المرحلة بشكل خاص في الكليات التطبيقية، مثل كلية الاقتصاد المنزلي، التي تفرض على الطلاب متطلبات مزدوجة تجمع بين الجانب النظري والتطبيقي. هذا يستلزم امتلاكهم لمجموعة متقدمة من المهارات التنظيمية، الانفعالية، والمعرفية، لتمكينهم من التعامل بفعالية مع أعباء التدريب الميداني، وضغوط الأداء الأكاديمي، ومهام التعلم الذاتي. بالإضافة إلى ذلك، تتطلب بيئة هذه الكليات تفاعلاً مستمراً، تحملاً للمسؤولية، وانخراطاً فعالاً في مواقف تعليمية واقعية تحاكي متطلبات سوق العمل.

وتتبع مشكلة البحث الحالي مما لاحظته الباحثة كعضو هيئة تدريس بكلية الاقتصاد المنزلي خلال تعاملها الأكاديمي والإرشادي مع طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية. فقد لوحظ أن العديد من هؤلاء الطلاب يعانون من النقد الذاتي المفرط وضعف القدرة على تقبل الإخفاقات الدراسية، مما يعكس انخفاضاً في مستوى التعاطف الذاتي لديهم. إضافة إلى ذلك، تبين أن البعض يفتقر إلى مهارات الانفصال المعرفي، أي القدرة على

فصل الذات عن الأفكار السلبية، مما يؤدي إلى الانغماس في دوامات التفكير السلبي ويؤثر على استجاباتهم الانفعالية والسلوكية.

وللتأكد من مدى انتشار هذه المشكلة، أجرت الباحثة دراسة استطلاعية على عينة مكونة من ٨٠ طالبًا وطالبة من كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية، باستخدام مقاييس علمية معتمدة:

١. مقياس التعاطف الذاتي (Raes et al., 2011)، خالد، (٢٠٢١): تبين أن ٤٤% من الطلاب لديهم مستوى منخفض جدًا من التعاطف الذاتي.

٢. مقياس الانفصال المعرفي CFQ (عبد العال، ٢٠١٨) كشفت النتائج عن ضعف الانفصال المعرفي لدى ٤٦% من الطلاب، حيث يميلون إلى الانغماس في الأفكار السلبية وتفسيرها كحقائق مطلقة.

هذه النتائج دفعت الباحثة إلى دراسة متغيرات التعاطف الذاتي، والانفصال المعرفي، والبحث في الاستراتيجيات التي يمكن أن تسهم في تنمية هذه المهارات لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية.

وعلى الرغم من الاهتمام العالمي المتزايد بالتعاطف الذاتي كمتغير نفسي محوري، إلا أن الأدبيات العربية والبحوث الميدانية في هذا المجال لا تزال محدودة من حيث الكم والعمق المنهجي. هذا النقص يشير إلى فجوة بحثية واضحة تتطلب معالجة من خلال دراسات تدخلية معمقة تأخذ في الاعتبار خصوصية البيئة الجامعية العربية وتحدياتها. لقد أكدت العديد من الدراسات الحديثة أهمية التعاطف الذاتي في دعم الصحة النفسية للطلاب الجامعيين وتعزيز قدرتهم على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والانفعالية (Neff & Germer, 2019:91)، ومع ذلك، أشارت بعض الدراسات إلى قصور واضح في الأبحاث التطبيقية والتدخلات الإرشادية الموجهة نحو تنمية هذا المتغير في البيئة الجامعية، خاصة في السياق العربي. على سبيل المثال، أوضحت دراسة العيوي (٢٠١٧: ٨٦٩) أن الأدبيات النفسية العربية تقتصر إلى التدخلات الممتدة والمبنية على أسس علمية لتنمية التعاطف الذاتي، وأن غالبية البحوث اقتصرت على دراسات وصفية أو تجريبية قصيرة المدى. وفي السياق ذاته، أكدت دراسة موسى وأبو بكر (٢٠٢٤: ٤٨٢) على الحاجة الماسة لتصميم برامج إرشادية منهجية تهدف إلى تنمية التعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعات، لا سيما في الكليات التطبيقية التي تتطلب مهارات نفسية ومعرفية عالية.

كما أن تزايد الاهتمام العالمي بمفهوم الانفصال المعرفي كركيزة أساسية في العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، ودوره الفعال في تحسين جودة التفكير وتقليل الانغماس في الأفكار السلبية، إلا أن الأدبيات العربية في هذا المجال لا تزال شحيحة، وغالبًا ما يغلب عليها الطابع النظري أو التجريبي المحدود. هذا القصور البحثي يؤكد الحاجة إلى دراسات تطبيقية أعمق تستند إلى أطر منهجية متقدمة، وتستجيب لخصوصية السياق الأكاديمي والنفسي للطلاب الجامعيين. فقد أكدت دراسة (Hayes et al., 2022:35)، أن تدريب الطلاب على استراتيجيات الانفصال المعرفي يساهم في تقليل التحيزات المعرفية والانفعالية، ويعزز القدرة على التعامل الواعي مع الضغوط دون الوقوع في أنماط التفكير السلبي التلقائي. كما أوضحت دراسة (Yildirim & O'Grady, ٢٠٢١: ٢٤١)، أن غياب مهارات الانفصال المعرفي يزيد من احتمالية الاندماج المفرط في الأفكار السلبية، ويؤثر سلبيًا على التكيف الأكاديمي والنفسي. وقد بينت دراسة عبد العال (٢٠١٨: ٢٢٥) أن طلبة الجامعة غالبًا

ما يفتقرون إلى مهارات فصل الذات عن المحتوى الذهني الضاغط، مما يؤدي إلى تضخيم المشكلات الدراسية والانفعالية، ويؤكد الحاجة إلى تصميم تدخلات تدريبية ممنهجة تستهدف تنمية هذه المهارة الحيوية ضمن السياقات التعليمية.

ولقد أظهرت العديد من الدراسات الحديثة فعالية استراتيجيات اليقظة العقلية (Mindfulness) في تعزيز مستويات التعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعات، حيث تُعد اليقظة العقلية أحد المحددات الرئيسية لتنمية نمط من التفكير الرحوم تجاه الذات، يساعد الأفراد على مواجهة التحديات والانفعالات السلبية بشكل أكثر تقبلاً ومرونة. فقد توصلت دراسة (Hollis-Walker & Colosimo, 2011:224)، إلى أن تطبيق تدخل قائم على اليقظة العقلية لمدة ثمانية أسابيع أدى إلى زيادة معنوية في أبعاد التعاطف الذاتي، خصوصاً "الإنسانية المشتركة" و"الوعي غير الخُكمي". وبيّنت دراسة (Evans *et al.*, 2018:1280)، أن طلاب الجامعات الذين تلقوا تدريباً على مهارات اليقظة العقلية من خلال برنامج MBSR أظهروا تحسناً ملحوظاً في التعاطف الذاتي، مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهو ما أكدته أيضاً نتائج التحليل البعدي الذي أجرته (Birnie *et al.*, 2010) والذي أوضح أن اليقظة الذهنية تُعد منبئاً دالاً إحصائياً بارتفاع مستويات التعاطف الذاتي. وفي السياق ذاته، أشار (Goldberg *et al.*, 2020:174)، إلى أن زيادة الوعي اللحظي أثناء المواقف الضاغطة يُعد من أبرز العوامل النفسية التي تُسهم في التعامل الرحيم مع الذات وتقليل جلد الذات والتقليل من القلق والتوتر. كما خلصت دراسة (Hayes *et al.*, 2022:35)، إلى أن اليقظة العقلية تُمكن الطلاب من الفصل بين الذات والانفعالات المؤلمة المرتبطة بالإخفاقات، مما يرفع من قدرتهم على تبني مواقف أكثر تعاطفاً مع الذات. وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى أن تعزيز اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة قد يُسهم بشكل فعال في تحسين قدرتهم على ممارسة التعاطف الذاتي، وهو ما يبرز الحاجة إلى تصميم برامج إرشادية ممنهجة تركز على مهارات اليقظة العقلية كمدخل رئيسي لتنمية هذا المتغير الحيوي في البيئة الأكاديمية.

أظهرت مراجعات وتجارب أكاديمية أن تدخلات اليقظة الذهنية (MBIs) تلعب دوراً فاعلاً في تعزيز مهارة الانفصال المعرفي لدى طلاب الجامعات، من خلال دعمهم على فصل الذات عن الأفكار السلبية واعتبارها أحداثاً ذهنية مؤقتة. فقد أظهرت دراسة (BahadırYılmazYüksel, 2020:104) أن تدريب طلاب التمريض على برنامج Mindfulness-Based Cognitive Therapy أدى إلى تحسن ذي دلالة إحصائية في المرونة المعرفية، بما في ذلك القدرة على فصل الأفكار السلبية عن الذات. وفي مراجعة تحليلية شاملة، أشارت دراسة (Huberty *et al.*, 2019)، إلى ارتباط ملحوظ بين المكاسب المكتسبة من برامج اليقظة والزيادة في المرونة المعرفية لدى الطلاب. وعلاوة على ذلك، أوضح تحليل أجراه فريق (Goldberg *et al.*, 2023) أن الممارسات المبنية على اليقظة تساهم في خفض الاندماج المعرفي (cognitive fusion) وتعزيز مسافة ذهنية صحية بين الأفراد وأفكارهم، مما يعزز قدرة الطلاب على تنظيم استجاباتهم الانفعالية. تدعم هذه الأدلة مجتمعة الفرضية القائلة بأن اليقظة الذهنية تُعد مدخلاً فعالاً لتنمية مهارة الانفصال المعرفي لدى طلاب الجامعات.

بناءً على ما سبق، ينطلق البحث الحالي من إدراك حقيقي وموثق لوجود التعاطف الذاتي، والانفصال المعرفي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي. ويهدف البحث إلى تطوير دليل إرشادي يساهم في تعزيز هذه المهارات، مما سينعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي والرفاه النفسي للطلاب.

مشكلة البحث:

انطلاقاً مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:

ما فاعلية دليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية في تنمية التعاطف الذاتي والانفصال المعرفي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية؟

وينبثق من السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

١. ما صورة الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية؟

٢. ما فاعلية الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية في تنمية التعاطف الذاتي لدى طلاب المجموعة التجريبية؟

٣. ما فاعلية الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية في تنمية الانفصال المعرفي لدى طلاب المجموعة التجريبية؟

٤. ما مدى استمرارية فاعلية الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية في تنمية التعاطف الذاتي والانفصال المعرفي لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي؟

أهداف البحث:

سعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. التحقق من فاعلية الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية في تنمية التعاطف الذاتي لدى عينة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٢. التحقق من فاعلية الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية في تنمية الانفصال المعرفي لدى عينة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٣. التحقق من استمرارية فاعلية الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية في التعاطف الذاتي تنمية الانفصال المعرفي لدى عينة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في التطبيق التتبعي.

٤. الخروج ببعض التوصيات والتطبيقات النفسية والتربوية التي من شأنها مواجهة المشكلات الناتجة عن ضعف التعاطف الذاتي والانفصال الانفعالي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

فروض البحث:

- يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مهارات التعاطف الذاتي لصالح التطبيق البعدي.

- يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الانفصال المعرفي لصالح التطبيق البعدي.

- لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس التعاطف الذاتي.
- لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الانفصال المعرفي.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

- يُسهم في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية المتعلقة بمهارات اليقظة العقلية باعتبارها أحد المداخل المعرفية المعاصرة في دعم الصحة النفسية.
- يقدم إطارًا نظريًا متكاملًا يربط بين ثلاث متغيرات حديثة: اليقظة العقلية - التعاطف الذاتي - الانفصال المعرفي.
- يسد فجوة معرفية في الدراسات النفسية التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والانفصال المعرفي كآلية للتنظيم المعرفي والانفعالي.
- يثري المفاهيم النظرية حول التعاطف الذاتي، كمهارة عاطفية- معرفية ذات أثر في التكيف الأكاديمي والرفاه النفسي.
- يساهم في التأسيس لبرامج إرشادية مستقبلية تستند إلى النماذج المستندة للذهن (Mindfulness-based models) في الوسط الجامعي.
- يعمق الفهم النظري لتأثير برامج اليقظة العقلية في بيئات غير علاجية كبيئة التعليم العالي.
- يبرز أهمية الانفصال المعرفي كآلية إيجابية للتعامل مع الأفكار السلبية، وهو مفهوم حديث نسبيًا في الأبحاث النفسية العربية.
- يُعد من أوائل الدراسات التي تطبق برنامجًا إرشاديًا تكامليًا يعتمد على مكون مهاري معرفي وليس انفعاليًا فقط.
- يدعم الاتجاه النظري القائل بأن تنمية مهارات الوعي باللحظة الراهنة يسهم في تحسين التكيف النفسي والمعرفي لدى طلاب الجامعة.
- يسهم في اختبار فعالية العلاقة التبادلية بين المهارات الذهنية (كالانتباه والتأمل) والمهارات الوجدانية (كالتعاطف مع الذات).

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

- يوفر دليلًا إرشاديًا قابلاً للتطبيق من قبل الأخصائيين النفسيين في الجامعات لتنمية مهارات اليقظة العقلية لدى الطلاب.
- يساعد في تحسين الصحة النفسية العامة لدى طلاب الاقتصاد المنزلي من خلال تنمية الوعي والتقبل والتعاطف مع الذات.

- يُعد أداة فعالة للتقليل من الآثار السلبية للتفكير المفرط والانهماك العقلي، من خلال تدريب الطلاب على الانفصال المعرفي.
- يمكن الطلاب من امتلاك مهارات ذهنية تساعدهم على تنظيم استجاباتهم للأفكار الضاغطة والانفعالات السلبية.
- يدعم المعنيين بالإرشاد الطلابي في تصميم برامج وقائية وعلاجية قصيرة المدى قائمة على التدخل الذهني الواعي.
- يعزز قدرة الطلاب على التعامل مع ضغوط الدراسة والحياة الجامعية بطريقة أكثر توازنًا وفعالية.
- يمكن أن يُستخدم في وحدات دعم الطلاب والإرشاد الأكاديمي كبرنامج تدريبي يُنفذ على مراحل.
- يدعم توجه كليات الاقتصاد المنزلي نحو الاهتمام بالتكامل النفسي والمعرفي والمهني لطلابها.
- يمكن تعميم الدليل الإرشادي لاستخدامه مع طلاب كليات مماثلة في تخصصات التربية والعلوم الاجتماعية.
- يساهم في تأهيل الطلاب لاستخدام أساليب التقبل الواعي والتفكير الإيجابي، مما يعزز استجاباتهم لتحديات الحياة الأكاديمية والمستقبلية.

مصطلحات البحث:

دليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية:

تعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه وثيقة إرشادية مُنظمة تهدف إلى تعزيز الوعي الحاضر والانتباه غير الحكمي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، من خلال دمج استراتيجيات مستندة إلى اليقظة العقلية (Mindfulness) في مواقف إرشادية ممنهجة. يعمل هذا الدليل على تطوير مهارات الاستبطان الذهني والتنظيم الانفعالي عبر توجيه طلاب كلية الاقتصاد المنزلي للانخراط الواعي مع تجاربه الفكرية والانفعالية دون اجترار أو تجنب، مما يعزز من فعالية التدخلات النفسية الموجهة نحو النمو الشخصي والتكامل الذاتي.

التعاطف الذاتي (Self-Compassion)

تعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه نمط من الارتباط الذاتي الإيجابي يتجلى في قدرة طالب كلية الاقتصاد المنزلي على الاستجابة بلطف وتقبل تجاه معاناته وأخطائه الشخصية، من خلال تبني موقف داخلي يتسم بالفهم الإنساني الشامل، والوعي الحاضر غير المتحيز، بعيدًا عن النقد الذاتي القاسي أو العزلة النفسية. ويُعد التعاطف الذاتي آلية تنظيمية متكاملة تدعم الصمود الانفعالي، وتُعزز من توازن الفرد النفسي في مواجهة التحديات الحياتية والذاتية، ويقاس في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي خلال استجاباتهم على مفردات مقياس التعاطف الذاتي المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحثة).

الانفصال المعرفي (Cognitive Diffusion)

تعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه عملية نفسية معرفية تهدف إلى فصل طالب كلية الاقتصاد المنزلي عن أفكاره ومعتقداته غير المرغوبة، من خلال تعديل العلاقة بينه وخبراته العقلية، بحيث يتمكن من رؤيتها كنتائج عقلية عابرة لا كحقائق مُطلقة أو مُحدّدت لهويته. ويُعد الانفصال المعرفي آلية محورية في التدخلات الذهنية المعاصرة مثل العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، حيث يتيح للطالب مساحة من المرونة النفسية في التعامل مع الأفكار

السلبية دون انخراط معرفي مُفرط أو اجترار ذهني، ويقاس في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي خلال استجاباتهم على مفردات مقياس الانفصال المعرفي المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحثة).

حدود البحث:

في ضوء مشكلة وأسئلة البحث تم وضع الحدود التالية:

- حدود بشرية: تم تطبيق البحث على عينة قصدية قوامها (٢٥) طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- حدود مكانية: كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية.
- حدود زمنية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م)
- حدود موضوعية: اقتصر البحث الحالي على دراسة المتغيرات التالية (الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية - التعاطف الذاتي - الانفصال المعرفي).

متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية.
- المتغيران التابعان: التعاطف الذاتي - الانفصال المعرفي.

الإطار النظري:

أولاً: اليقظة العقلية (Mindfulness)

تُعد اليقظة العقلية مهارة نفسية معرفية هامة تحظى باهتمام واسع في البحوث النفسية والتربوية الحديثة، لدورها الفاعل في تعزيز الصحة النفسية والتنظيم الانفعالي. على الرغم من تنوع صياغاتها بحسب التوجهات النظرية والتطبيقية، إلا أن جميعها يتفق على جوهر الفكرة المتمثل في توجيه الانتباه والوعي الكامل للحظة الراهنة بشكل غير قضائي.

تعريف اليقظة العقلية

تعددت تعريفات اليقظة العقلية، ويمكن إيجاز أبرزها فيما يلي:

عرفها (Kabat-Zinn, 2017:12) بأنها الوعي المتعمد، الحاضر في اللحظة الراهنة، وبطريقة غير قضائية، حيث يوجه الفرد انتباهه بشكل واعٍ إلى تجاربه الداخلية والخارجية دون إصدار أحكام مسبقة، مما يعزز التقبل الذاتي والتوازن النفسي.

كما وصفها (Creswell, 2018: 3) بأنها "القدرة على توجيه الانتباه بشكل مركز ومفتوح إلى التجارب الحسية والفكرية في اللحظة الحالية مع قبولها كما هي"، وهو تعريف يركز على جانب الانتباه المفتوح.

أيضاً عرفها الشيخ (٢٠١٨: ٢٥) بأنها "الانتباه الواعي والمتعمد للحظة الحالية، بحيث يكون الفرد مدركاً لما يدور حوله وداخل نفسه من دون إصدار أحكام مسبقة، ما يعزز من قدرته على التحكم في ردود أفعاله النفسية". في حين رأى (Bishop et al., 2019: 45) أن اليقظة العقلية تمثل "مجموع عمليات الوعي المتعمد والانتباه المفتوح، التي تمكن الفرد من مراقبة أفكاره، مشاعره، وأحاسيسه بدون الانجراف معها أو الحكم عليها"، مؤكداً الدور الوقائي لليقظة.

ووصفها الحسيني (٢٠١٩: ١٣٤) بأنها "عملية ذهنية تقود الفرد إلى إدراك كامل للتجربة الحاضرة مع تقبلها بكل تفاصيلها دون محاولة تغييرها أو مقاومتها".

أما (Guet al., 2020:210) فأكد أن اليقظة العقلية هي "عملية تأملية يتم من خلالها تدريب الانتباه والوعي للوصول إلى حالة من الإدراك اللحظي، الأمر الذي يساعد على تقليل التفاعل الانفعالي مع المثيرات الخارجية والداخلية".

أيضاً أكد (Kenget al., 2021: 87) على أن اليقظة "هي مهارة الانتباه والتوعية الذاتية التي تهدف إلى تعزيز فهم الذات والواقع من خلال ملاحظة الأفكار والمشاعر دون محاولة السيطرة أو التغيير الفوري".

كما اتفق كلاً من الناصر (٢٠٢٠: ٧٨) والعلي (٢٠٢٢: ٤٩)، والزهراني (٢٠٢٣: ١٠٢) على أن "اليقظة هي حالة من التركيز التام والوعي بما يحدث هنا والآن، والتي تمكن الفرد من التعامل مع الأفكار والمشاعر بشكل متزن دون الاندفاع نحو ردود فعل غير محسوبة".

بناءً على هذه التعريفات، يمكن استنتاج أن اليقظة العقلية تمثل حالة وعي متكاملة تتميز بالانتباه الحاضر، القبول غير القضائي، والتوازن الانفعالي، وهي مهارة ضرورية لمواجهة الضغوط النفسية وتنمية القدرة على التكيف، وتبرز أهميتها في التعليم العالي لتأثيرها الإيجابي على الصحة النفسية وتحسين الأداء الأكاديمي.

النماذج النظرية لليقظة العقلية

شهدت اليقظة العقلية اهتماماً متزايداً، ما أدى إلى بلورة عدد من النماذج النظرية التي تفسر آلياتها وتفاعلاتها النفسية والسلوكية والمعرفية. وتعد هذه النماذج إطاراً تفسيرياً لفهم مكونات اليقظة ووظائفها وعلاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى. وفيما يلي عرض لأبرز هذه النماذج:

١. النموذج الثنائي البعد: (Bishop et al., 2004) يقترح بُعدين رئيسيين هما: تنظيم الانتباه والتوجه غير

التقييمي نحو الخبرة. يشير هذا النموذج إلى أن ممارسة اليقظة تتطلب تدريباً على الانتباه الواعي للحظة الراهنة، مصحوباً باتجاه منفتح ومتقبل دون إصدار أحكام (Kotsou et al., 2019: ١٥). وقد شكل هذا النموذج الأساس للعديد من برامج اليقظة مثل MBSR و MBCT.

٢. النموذج الثلاثي: (Shapiro et al., 2006) يتألف من ثلاث مكونات رئيسية هي: النية (Intention)،

الانتباه (Attention)، والتوجه (Attitude). ويرى النموذج أن هذه المكونات الثلاثة تتفاعل بشكل ديناميكي لتوليد الوعي اليقظ. وقد استعانت العديد من الدراسات الحديثة بهذا النموذج في بناء برامج تدريبية تستهدف تعزيز اليقظة لدى طلبة الجامعات (محمد حميدة، ٢٠١٩: ٢٦٠-٢٧٠).

٣. نموذج الأبعاد الخمسة: استفاد الباحثون العرب من مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، الذي يتضمن: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، وعدم التفاعل مع التجارب الداخلية. ويُعد هذا النموذج من أكثر النماذج استخداماً في السياق العربي (شمبولية، ٢٠١٩: ١٥-٢٥).

٤. نموذج الانفصال المعرفي - من نظرية القبول والالتزام (ACT): يعتمد على مفهوم الانفصال المعرفي (Cognitive Defusion)، الذي يشير إلى قدرة الفرد على مراقبة أفكاره دون الانخراط فيها أو الحكم عليها (زعبي، ٢٠٢٤: ١٣٠٠-١٣١٠).

٥. النموذج التنظيمي لليقظة: يفسر دور اليقظة العقلية كعامل مساعد على تنظيم استراتيجيات التعلم الذاتي، كتخطيط الوقت، التقويم الذاتي، وطلب المساعدة (شاهين والدغدي، ٢٠٢١: ١٦٠-١٧٠).
٦. نموذج الصمود والدافعية: يركز على أثر اليقظة العقلية في تعزيز الصمود الأكاديمي والدافعية الداخلية للتعلم (فايد وآخرون، ٢٠٢٣: ٨٠٠-٨١٠).

مكونات اليقظة العقلية

تُعد اليقظة العقلية مفهوماً مركباً يتألف من عدد من المكونات المعرفية والانفعالية والسلوكية، التي تعمل بتكامل لتكوين حالة من الوعي المتعمد بال اللحظة الراهنة. وقد تعددت النماذج النظرية التي فسّرت هذه المكونات، ومن أبرزها نموذج الأبعاد الخمسة (FFMQ) (Baer *et al.*, 2006).

١. الانتباه الواعي (Self-Regulated Attention): يمثل القدرة على توجيه الانتباه إرادياً نحو الخبرات اللحظية الجارية دون تشتيت أو اجترار ذهني (Bishop *et al.*, 2004)، كما في (Kotsou *et al.*, ٢٠١٩: ١٥). وقد أكدت دراسة شمبولية (٢٠١٩: ١٨) ارتباطه باليقظة والتحصيل الأكاديمي.

٢. الملاحظة والوصف (Observing & Describing): يتضمن القدرة على الانتباه للتجربة الحسية أو الانفعالية أو الذهنية، ثم التعبير عنها لفظياً أو ذهنياً. وقد استخدمته عدة دراسات عربية لقياس تأثير البرامج الإرشادية (العدل، ٢٠٢٣: ٦٠٩).

٣. التصرف بوعي (Acting with Awareness): يشير إلى الانخراط الواعي في الأنشطة اليومية، والابتعاد عن الأداء الآلي. وقد أظهرت الدراسات أن هذا البعد مرتبط إيجابياً بالتحكم التنفيذي والانتباه الانتقائي (Jain 8: 2022, Markan). ووجد النجار (٢٠١٩: ٣١٩) أنه تتبأ بدرجة الاندماج الأكاديمي لدى الطالبات الجامعيات.

٤. عدم الحكم على التجربة (Non-judging of Inner Experience): يعكس قدرة الفرد على ملاحظة الأفكار والمشاعر دون وصفها بالخطأ أو الصواب. وقد ربطته دراسة فايد وآخرون (٢٠٢٣: ٨٠٥) بارتفاع مستويات الصمود الأكاديمي والدافعية لدى طلاب الجامعة.

٥. عدم التفاعل مع الخبرة (Non-reactivity to Inner Experience): يشير إلى قدرة الفرد على مراقبة المثيرات الداخلية دون الدخول في ردود فعل عاطفية تلقائية. وقد أثبتت (Tremblay *et al.*, 2024: 1283) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من هذا البعد يظهرون مرونة نفسية أعلى عند مواجهة الضغط. وفي دراسة شمبولية (٢٠١٩: ٢٠) أظهر هذا البعد علاقة دالة بالتحكم الانفعالي وتقليل القلق.

٦. المرونة الذهنية (Cognitive Flexibility): وهو بعد مضاف حديثاً، يشير إلى قدرة الفرد على تغيير وجهة نظره أو سلوكه بناءً على تغير السياق (حسن وآخرون، ٢٠٢٣: ٣١٨). تشير الأدبيات الحديثة إلى أن اليقظة العقلية لا تقتصر على عملية الانتباه فحسب، بل تشمل مكونات متعددة تتداخل مع البنية المعرفية والانفعالية للفرد.

١. أصبحت اليقظة العقلية أحد المفاهيم النفسية والتربوية البارزة في العقدين الأخيرين، لما لها من تأثيرات إيجابية واسعة على الصحة النفسية، والأداء المعرفي، والمرونة الانفعالية. وقد أكد العديد من الباحثين ومنهم (Pascoe et al., 2017:160)، و(أبو زيد، ٢٠٢٤: ٧٢)، على نقاط متعددة من الأهمية، حيث اتفقوا على أن اليقظة العقلية تسهم بفاعلية في تعزيز التوازن النفسي والوظيفي لدى الأفراد، وخاصة في البيئة الأكاديمية. التوتر والقلق وتعزيز الصحة النفسية: تلعب اليقظة العقلية دورًا فعالًا في التخفيف من حدة التوتر والقلق كما تساعد الطلبة الجامعيين في تحسين التكيف النفسي وتقليل الاجترار السلبي.
٢. تحسين الأداء الأكاديمي والانتباه: يسهم الحضور الواعي في تعزيز وظائف الانتباه والتنظيم الذاتي (Jain & Markan, 2022:8). وكشفت دراسة حسن (٢٠٢١: ١٣٥) عن علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين مستوى اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
٣. تعزيز الصمود الأكاديمي والمرونة النفسية: تسهم اليقظة العقلية في تعزيز الصمود الأكاديمي والدافعية الداخلية (فايد وآخرون، ٢٠٢٣: ٨٠٥). كما بينت دراسة (Tremblay et al., 2024: 1285) أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من اليقظة يظهرون قدرة أكبر على التكيف مع المواقف الضاغطة.
٤. تنمية التعاطف الذاتي والرفاهية الشخصية: يُعد التعاطف الذاتي أحد الأبعاد المهمة المرتبطة باليقظة العقلية (Clinical Psychology Review: ٢٠١٨). كما أكدت دراسة النجار (٢٠١٩: ٣١٧) أن الطلبة ذوي اليقظة المرتفعة يتمتعون بدرجة أعلى من الاندماج الأكاديمي والرضا الشخصي.
٥. خفض الاجترار الفكري وتعزيز الانفصال المعرفي: تساعد اليقظة العقلية في الحد من الاجترار والتفكير السلبي المتكرر (أبو زيد، ٢٠٢٤: ٧٤).

الآثار النفسية لليقظة العقلية

تشير الأدبيات الحديثة إلى أن اليقظة العقلية تمثل مدخلًا فعالًا في تحسين جودة حياة الفرد على المستويين النفسي والمعرفي، وقد أثبتت فعاليتها من خلال تطبيقات متنوعة ودراسات تجريبية وارتباطية واسعة. ويمكن حصر أبرز آثار اليقظة العقلية في المحاور الآتية:

١. خفض الضغوط النفسية والقلق والتوتر: بينت دراسة (Galante, 2021: 241-243) أن الطلاب الذين خضعوا لتدريب على برنامج MBCT أظهروا مستويات أقل من التوتر والضغط النفسية. كما أكد (Ritvo et al., 2021: 6-8) فعالية برنامج MBSR الإلكتروني في خفض القلق والاكتئاب والأرق لدى طلاب الجامعات.
٢. تحسين الانتباه والوظائف المعرفية العليا: توصلت دراسة (Wimmer et al., ٢٠٢٠: ٦-٩) إلى أن تمارين الوعي اللحظي والتنفس الواعي حسّنت المرونة المعرفية والانتباه المنظم لدى طلاب الجامعة.
٣. تعزيز الرفاهية النفسية والصحة العقلية: أظهرت عدة أبحاث أن الأبعاد المختلفة لليقظة ترتبط إيجابيًا بمستويات عالية من الرفاهية النفسية (١٢٨٥-١٢٨٠: ٢٠٢٤: Tremblay et al.).

٤. زيادة الصمود الأكاديمي والدافعية للتعلم: أظهرت دراسة فايد وآخرون (٢٠٢٣: ٨٠٠-٨٢٧) أن برنامجًا إرشاديًا قائمًا على اليقظة العقلية أدى إلى تنمية دالة في كل من الصمود الأكاديمي والدافعية لدى الطالبات الجامعيات.

٥. تقليل الاجترار الفكري والإخفاق المعرفي: توصلت دراسة البصير وعرفان (٢٠٢٢: ٣٧٥-٤٥٠) إلى أن اليقظة تنبئ سلبًا بالإخفاق المعرفي لدى طلاب الجامعة.

٦. تعزيز التعاطف الذاتي وقبول الذات: ترتبط اليقظة العقلية ارتباطًا مباشرًا بالتعاطف الذاتي (Clinical Psychology Review, 2018).

التدريبات القائمة على اليقظة العقلية

تُعد اليقظة العقلية من الأساليب النفسية المعاصرة التي أثبتت فاعليتها في تعزيز الصحة النفسية، وتنمية مهارات التنظيم الانفعالي، والضبط المعرفي الذاتي. وتقوم التدخلات القائمة على اليقظة العقلية على مجموعة من التمارين السلوكية والانتباهية التي تُمارَس بانتظام، بهدف تعزيز وعي الفرد بال اللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام، مع القبول والتقبل.

وقد أشارت العديد من الدراسات السابقة (Kabat-Zinn, 2017: 34)، (Kristeller & Wolever, 2017)، (Segal, Williams, & Teasdale, 2018: 92)، (Segal et al., 2018)، (Neff & Germer, 2018)، (Carmody & Baer, 2020)، (٢٠١٩).

ومنها إلى مجموعة من التمارين الأساسية المتكررة في برامج MBSR و MBCT، من أبرزها:

١. مراقبة التنفس (Mindful Breathing):

يُعد من التمارين التأسيسية التي تُنمِّي الانتباه للذات وتقلل من التشتت الذهني. يطلب من المشارك التركيز على مسار الشهيق والزفير، وملاحظة الأفكار دون التفاعل معها.

٢. فحص الجسد (Body Scan):

وهو تمرين يُمارَس بوضعية الاستلقاء أو الجلوس، ويتم فيه توجيه الانتباه تدريجيًا لأجزاء الجسد، مما يساعد على استعادة الاتصال الجسدي والتهدة العصبية.

٣. تأمل المشي الواعي (Walking Meditation):

يركز على إدراك الحركة والمحيط أثناء المشي ببطء، مما يساعد على تحويل النشاط الحركي إلى لحظة تأمل.

٤. الجلوس مع المشاعر (Sitting with Emotions):

يُطلب من المشارك مراقبة مشاعره السلبية، دون محاولة تغييرها أو مقاومتها، مما يعزز من القبول والانفصال المعرفي.

٥. دقيقة من البقطة (One-Minute Breathing Space):

تمرين قصير من ثلاث مراحل (الانتباه - التنفس - التوسيع) يُستخدم خلال الأنشطة اليومية كاستراتيجية تنظيمية سريعة.

٦. تأمل الأكل الواعي (Mindful Eating):

يتضمن الانتباه لكامل تجربة تناول الطعام؛ مثل الطعم والرائحة واللمس، لتعزيز التحكم الذاتي وتعديل السلوك الغذائي.

أيضاً دمجت دراسة شهدة والبهنسي (٢٠٢٤: ٢٧) تمارين مثل:

التنفس الواعي، الوقفات الانتباهية اللحظية، تأمل الجلوس الصامت، وأظهرت الدراسة علاقة قوية بين هذه التدريبات وبين تنمية الضبط المعرفي الذاتي والمرونة الانفعالية.

كما أن زايد (٢٠٢٣: ٣٦١): اعتمد على تدريب "الجلوس مع الانفعالات السلبية" كأداة لتنمية التحكم المعرفي والوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: التعاطف الذاتي (Self-compassion)

يُعد التعاطف الذاتي من المفاهيم النفسية الحديثة التي حظيت باهتمام واسع في مجال الصحة النفسية والتنمية الذاتية، حيث يرتبط بشكل وثيق بالقدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية وتحسين جودة الحياة النفسية. ويُعرف التعاطف الذاتي بأنه القدرة على التعامل مع الذات بلطف ورحمة، خصوصاً في أوقات الفشل أو المعاناة، بدلاً من النقد الذاتي القاسي أو الحكم السلبي على النفس.

تعريف التعاطف الذاتي

تعددت تعريفات التعاطف الذاتي، ويمكن إيجاز أبرزها فيما يلي:

يُعرّف Neff (٢٠١٧: ٤٥) التعاطف الذاتي على أنه "القدرة على قبول الذات بكل ما فيها من إيجابيات وسلبيات، والتعامل مع الذات بلطف ورحمة في مواجهة الصعوبات أو الفشل بدلاً من النقد الذاتي القاسي".

كما أوضح كل من Neff & Germer (٢٠١٩: ٩٢) أن التعاطف الذاتي يتضمن "الوعي بالمعاناة الشخصية، والقبول غير القاسي لهذه المعاناة، والتعامل مع الذات بلطف وحنان كاستجابة لمشاعر الألم والضعف".

كما أن Evans & Allen (٢٠١٨: ١٢٧٨) اعتبره "مزيجاً من التعاطف مع الذات والرحمة تجاه النفس، حيث يتمكن الفرد من تخفيف المعاناة الذاتية من خلال الوعي الذاتي وتبني موقف رحيم تجاه الصعوبات النفسية".

كذلك عرّفه السيد (٢٠٢١: ٦٠) بأنه "القدرة على الارتباط العاطفي الإيجابي بالذات، والتعامل معها بلطف ورحمة، مع تقبل الأخطاء والنواقص كجزء من التجربة الإنسانية".

أيضاً أشارت دراسة عبد الرحمن (٢٠١٩: ١٤٧) إلى أن التعاطف الذاتي هو "مفهوم نفسي يعبر عن التفهم والرحمة الذاتية في مواجهة التحديات، مما يساعد على تعزيز الصحة النفسية وتقليل الضغوطات الحياتية".

واتفق كلاً من شريف (٢٠٢٢: ٣٤)، (Taylor et al., 2022: 85)، (Smith et al., 2023: ١٠٥)

على تعريف التعاطف الذاتي بأنه "حالة نفسية تتمثل في القدرة على تقديم الدعم العاطفي والرحمة للنفس أثناء التجارب الصعبة، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والمرونة النفسية".

وتشير الباحثة إلى أن هذه التعريفات المتعددة تُبرز أن التعاطف الذاتي ليس مجرد شعور إيجابي تجاه النفس، بل هو قدرة متطورة تتضمن الوعي الذاتي، والقبول، والتسامح، والتعامل بلطف مع الذات في المواقف الصعبة، مما يجعله أداة مهمة لتعزيز الصحة النفسية، والمرونة النفسية، وتحسين جودة الحياة، خاصة لدى الفئات التي تواجه ضغوطاً متكررة مثل طلاب الجامعات.

النماذج النظرية للتعاطف الذاتي

يُعد التعاطف الذاتي من المفاهيم النفسية التي لاقت اهتماماً متزايداً في مجال الصحة النفسية والتنظيم الانفعالي. ومن أبرز النماذج النظرية التي تفسر التعاطف الذاتي:

١. نموذج نيف الثلاثي الأبعاد (Neff, 2003): يُعتبر الأكثر تأثيراً، ويقترح ثلاثة أبعاد مزدوجة:

- اللطف مع الذات مقابل القسوة على الذات.
- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة.
- اليقظة العقلية مقابل التهويل أو الانغماس في الألم. تعمل هذه الأبعاد بشكل تكاملي لتشكّل بنية مرنة تساعد الفرد في التعامل مع المعاناة بطريقة رحيمة ومرتنة (Neff & Knox, 2017:596) وقد أثبتت الدراسات العربية صلاحية هذا النموذج (الجندي وطنطاوي، ٢٠٢١: ١٧٨-١٨٠).

٢. النموذج الثنائي للعوامل: قدّمت Neff *et al* (٢٠١٩) تعديلاً على نموذجها الأصلي، حيث اقترحا وجود عامل إيجابي (اللطف، الإنسانية، اليقظة)، وعامل سلبي (القسوة، العزلة، التهويل)، بالإضافة إلى عامل عام يعكس مستوى التعاطف الذاتي الكلي (Neff *et al.*, 2019: 826-828).

٣. نموذج العلاج المرتكز على الشفقة (Compassion-Focused Therapy – CFT): طوّره Paul Gilbert، ويركّز على تعزيز الدفء الداخلي وقبول الذات، خاصة في مواجهة النقد الذاتي والمعاناة النفسية. وقد أثبتت دراسة (Matos *et al.*, 2017:1703) أن هذا النوع من العلاج ساعد على خفض القلق والاكتئاب والشعور بالعار. كما دعمت دراسة (Irons & Heriot-Maitland, 2021: 105-106) فعاليته في الأوساط التعليمية.

٤. التمييز بين التعاطف الذاتي والعصابية: أوضح (Pfattheicher *et al.*, 2017) أن التعاطف الذاتي يتميز بنيويًا عن سمات مثل العصابية، ويسهم بشكل مباشر في خفض المشاعر السلبية والقلق دون أن يكون مجرد غياب للعصابية (Pfattheicher *et al.*, 2017: 165-167).

يتضح من النماذج النظرية السابقة أن التعاطف الذاتي بنية نفسية مركبة تتضمن مكونات انفعالية، معرفية، واجتماعية، وتعمل هذه المكونات من خلال عامل عام يسهم في بناء المرونة النفسية وتنظيم الانفعالات. وتُعد هذه النماذج إطاراً نظرياً قوياً يُمكن أن يُبنى عليه البرامج الإرشادية والتعليمية التي تستهدف طلاب الجامعات.

مكونات التعاطف الذاتي

يُعد التعاطف الذاتي من أبرز مفاهيم علم النفس الإيجابي المعاصر، وقد طرحت Kristin (Neff, ٢٠٠٣) نموذجاً مفاهيمياً يتكوّن من ثلاثة أبعاد رئيسية:

١. اللطف مع الذات (Self-Kindness) مقابل القسوة على الذات (Self-Judgment): يعني القدرة على التعامل بلطف ورحمة مع الذات في مواقف المعاناة أو الفشل، بدلاً من اللوم القاسي والنقد الداخلي (Neff & Knox, 2017: 598). وقد أكدت عبد الحق (٢٠٢٣: ١٧٢) أن الطلاب الذين أظهروا مستوى عالٍ من اللطف الذاتي أظهروا انخفاضاً كبيراً في الأعراض الاكتئابية.
 ٢. الإنسانية المشتركة (Common Humanity) مقابل العزلة (Isolation): يشير إلى إدراك أن الفشل والمعاناة أمران طبيعيين يمر بهما جميع البشر، ما يعزز الانتماء ويقلل من الإحساس بالعزلة (Neff et al., ٢٠١٩: ٨١٨). كما أوضحت دراسة الجندي وطنطاوي (٢٠٢١: ١٨١) أن الطلاب الذين يدركون هذا البعد يميلون إلى التعامل مع معاناتهم بقدر من الواقعية والانفتاح.
 ٣. اليقظة (Mindfulness) مقابل التماهي الزائد (Over-identification): يتمثل في وعي الشخص بتجاربه السلبية دون إنكارها أو الانغماس المفرط فيها، مما يدعم القدرة على التنظيم الانفعالي (Matos et al., 2017: 1704). وقد بينت دراسة مطوع (٢٠٢٠: ١٥٢) أن بعد اليقظة كان الأكثر ارتباطاً بالتدفق الأكاديمي.
 ٤. البنية الثنائية والكلية للتعاطف الذاتي: أكدت تحليلات عاملية حديثة أجراها (Neff et al., 2019: ٨٢٥) أن أبعاد التعاطف الذاتي تتوزع على بُعدين عامين (إيجابي وسلبي)، بالإضافة إلى عامل عام شامل.
 ٥. المكونات في البيئة العربية: أظهرت دراسة أيوب وآخرون (٢٠٢٤: ٢٤) أن الطلاب في البيئة العربية يميلون لإظهار مستويات أعلى في أبعاد: الإنسانية المشتركة، واليقظة، مقارنة بأبعاد مثل القسوة على الذات.
- أهمية التعاطف الذاتي**
- يتعزز الاهتمام بمتغير التعاطف الذاتي في الأبحاث النفسية والتربوية الحديثة، نظراً لتأثيره الفعال في تحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي والتنظيم الانفعالي، ولا سيما في صفوف طلاب الجامعات، ولقد حددت مجموعة من الدراسات عناصر أساسية لأهمية التعاطف الذاتي منها مطوع (٢٠٢٠)، (الحربي، ٢٠٢٠: ٢٣٠-٢٥٥؛ الحربي، ٢٠٢١، المحضار (٢٠٢٢)، السيد وزملاؤه (٢٠٢٢)، عبد الحق (٢٠٢٣: ٢٣٣-٢٥٧).
١. خفض الأعراض الاكتئابية وتحسين الصحة النفسية: فهناك ارتباط سلبي دال إحصائياً بين التعاطف الذاتي والأعراض الاكتئابية.
 ٢. تقليل القلق وتحسين الشعور الإيجابي: إن الأبعاد الإيجابية للتعاطف الذاتي ترتبط بعلاقة سلبية كبيرة مع القلق، وعلاقة إيجابية بالشعور الإيجابي.
 ٣. خفض الاحتراق الأكاديمي وزيادة التدفق: إن التعاطف الذاتي يفسر أكثر من ٣١% من التباين في الاحتراق الأكاديمي.
 ٤. علاقته بصعوبات التنظيم الانفعالي: حيث يوجد ارتباط سلبي قوي بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي.
 ٥. تعزيز التدفق الأكاديمي وكفاءة التعلم الذاتي: إن التعاطف الذاتي يفسر التباينات في التدفق الأكاديمي وكفاءة الذات في التعلم الإلكتروني والأكاديمي.

أثر البرامج النفسية والإرشادية في تنمية التعاطف الذاتي:

تشير الدراسات إلى أن التدخلات النفسية والإرشادية المنهجية تُعزز التعاطف الذاتي لدى المستفيدين، ومن أبرز هذه البرامج:

١. برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي للأحداث الجانحين: يهدف إلى تنمية التعاطف الذاتي وخفض الشعور بالوصمة، وأظهر تحسناً معنوياً في مقياس التعاطف الذاتي (الشهري، ٢٠٢٣: ٤٥٠-٤٥٥).
٢. برنامج مبني على العلاج بالتقبل والالتزام للأمهات: استهدف أمهات أطفال التوحد، وأظهر تحسناً معنوياً في التعاطف الذاتي وتقليلاً ملحوظاً في الإجهاد النفسي (مراد، ٢٠٢٣: ٤٥٦-٥٥١).
٣. برنامج للحد من الإجهاد النفسي معتمد على التعاطف الذاتي: نُفذ للأمهات، وأظهر تأثيراً مميّزاً في تقليل الغضب (سليمان وصالح، ٢٠٢٣: ٢٠-٩٠).
٤. تطبيق ذكي للتعاطف الذاتي (Very App-Based Intervention): تضمنت دراسة أجنبية تجربة تدخل عبر تطبيق جوال لطلبة جامعيين، ووجدت النتائج انخفاضاً معنوياً في القلق والاكتئاب والتوتر، مع تأثير إيجابي ملحوظ على القلق الأكاديمي (Current Psychology, 2024: 28204-28217).
٥. Effective MSC Program للأفراد المصابين بانخفاض الخصوبة: أُجريت تجربة عشوائية مزدوجة التعمية على نساء يعانين من العقم، وأظهر تدخل MSC فعالية في تقليل الاضطرابات النفسية وزيادة احتمال الحياة (BMC Psychiatry, 2024).

ثالثاً: الانفصال المعرفي Cognitive Defusion

يُعد مفهوم الانفصال المعرفي المفاهيم الأساسية في مجال العلاج بالقبول والالتزام (Acceptance and Commitment Therapy – ACT)، حيث يشير إلى القدرة على فك الارتباط بين الأفكار السلبية والمشاعر والانفعالات، واعتبارها أحداثاً عقلية مؤقتة لا تعبّر بالضرورة عن واقع موضوعي يجب التصرف بناءً عليه (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2017: 45).

تعريف الانفصال المعرفي:

يُعرف الانفصال المعرفي بأنه عملية إدراكية تمكّن الفرد من ملاحظة أفكاره السلبية والمؤلمة دون أن ينجس فيها أو يتفاعل معها بشكل انفعالي، مما يعزز المرونة النفسية ويساعد في تقليل اضطرابات القلق والاكتئاب (Twohig & Crosby, 2018: 120). ووفقاً لـ (Luoma, Hayes, & Walser, 2019: 67)، فإن الانفصال المعرفي يُعد تقنية علاجية تهدف إلى تمكين الفرد من رؤية الأفكار كظواهر ذهنية عابرة يمكن مراقبتها دون التماهي معها، وهو أساس أساسي في العلاج بالقبول والالتزام.

وفي نفس السياق عرّف عبد الله (٢٠٢٠: ١٣٤) الانفصال المعرفي بأنه "القدرة على تحييد تأثير الأفكار السلبية والابتعاد عن الارتباط المفرط بها، مما يساعد الفرد على تنظيم استجاباته العاطفية والسلوكية بشكل أكثر فاعلية". وهو ما أكدّه الزغبى (٢٠٢١: ٩٨) الذي أشار إلى أن الانفصال المعرفي هو "عملية إدراكية تسمح بتغيير علاقة الفرد مع أفكاره من خلال ملاحظتها من منظور خارجي دون إصدار أحكام أو تقييم".

كما أشار محمد وآخرون (٢٠٢٢: ٢١٠) إلى أن الانفصال المعرفي "يساعد الأفراد على التعامل مع الأفكار السلبية بشكل أكثر موضوعية، ويُسهّم في تقليل مستويات القلق وتحسين الصحة النفسية العامة". ومن هذا المنطلق، يُعد تطوير مهارة الانفصال المعرفي عنصراً جوهرياً في تعزيز الصحة النفسية والمرونة الانفعالية لدى طلاب الجامعة، وخاصة في ضوء الضغوط الأكاديمية والنفسية التي تواجههم. وبذلك، يتضح أن الانفصال المعرفي يمثل قدرة ذهنية وإستراتيجية معرفية تهدف إلى تقليل التفاعل الانفعالي مع الأفكار السلبية، وفتح مجال أوسع للفرد للتصرف بحرية ووعي بدلاً من الانغماس في أنماط تفكير ضارة أو مقلقة. وهذا يبرز أهميته في التدخلات النفسية والإرشادية الحديثة التي تهدف إلى دعم الصحة النفسية والمرونة النفسية.

النماذج النظرية للانفصال المعرفي

١. نموذج المرونة النفسية (Psychological Flexibility Model-ACT): يعتبر الانفصال المعرفي عنصراً محورياً ضمن العمليات الست التي تساهم في تعزيز المرونة النفسية. هذا النموذج يؤكد على جعل الفرد يواكب اللحظة الحاضرة ويتصرف وفق قيمه، بدلاً من التورط في أفكاره (Hayes et al., 2012: ٨). وقد تبين أن الانفصال المعرفي كان أحد المعالجات الوسيطة التي ساهمت في تخفيض الأعراض (Østergaard et al., 2020: 9-10).
٢. النظرية الإطارية (Relational Frame Theory - RFT): وفقاً لنظرية RFT، تنتج الأفكار من الترابط المعرفي بين الرموز داخل اللغة، والتي تؤدي غالباً إلى التورط المعرفي. الانفصال المعرفي يعمل على عدم تماهي الفرد مع الأفكار، مما يحدّ من قدرتها على التأثير على السلوك (Hayes et al., 2012: 5).
٣. التحليل متعدد المسارات: قدّم هذا التحليل إطاراً مفصلاً يحدّد أربع آليات لكيفية حدوث الانفصال المعرفي، بما في ذلك: تسمية الأفكار كـ"مجرد أفكار"، إعادة صياغة العلاقة مع الفكر، زيادة المسافة السياقية، والتركيز على السلوك القيمي بدلاً من المحتوى الذهني (Assaz et al., 2022: 2-4).
٤. النظرية الميتا-تحليلية لدور الانفصال في منع الانتكاس: أشارت الدراسة الميتا- تحليلية إلى أن الانفصال المعرفي - إلى جانب القبول والقيم - كان مساهماً فعالاً في زيادة المرونة النفسية وخفض أعراض الاكتئاب خلال المتابعة لمدة ١٢ شهراً (Østergaard et al., 2020: 11-12).

أهمية الانفصال المعرفي

يشكّل الانفصال المعرفي مكوناً أساسياً في النماذج العلاجية مثل ACT و MBCT، ويعدّ مهارة نفسية تسمح بالفصل بين الأفكار ومشاعرها، وهو أمر يرتبط بمرونة نفسية محسنة وقدرة أفضل على التعامل مع ضغوط الحياة.

١. تنظيم الألم الجسدي والعاطفي: أظهرت دراسة شملت ممارسي التأمل أن الانفصال المعرفي كان مرتبطاً بانخفاض في شدة الألم والمشاعر السلبية المرتبطة به (Brawn et al., 2021: 5-6).

٢. تقليل الرغبات والتحكم بالاندفاعات: أشارت بحوث ميدانية إلى فعالية الانفصال المعرفي وتقنيات التصوير الذهني في خفض الرغبات، مثل الرغبة في تناول الأطعمة (Kavanagh & Andrade, 2018: 66-68).

٣. زيادة التكيف التعاطفي والسلوك التكيفي: أظهرت دراسات تجريبية أن ارتفاع مستويات الانفصال المعرفي تنبأ بزيادة استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة وتقليل الانسحاب أمام ضغوط الحياة (Masuda et al., 2016: 442-438).

٤. دعم الصحة العقلية وتعزيز اليقظة: أظهر تأثير الانفصال المعرفي في خفض الأعراض النفسية مثل الاكتئاب والذعر، وتعزيز مهارات اليقظة ومرونة الانتباه (Böge et al., 2022).

٥. الانفصال المعرفي كأساس للمرونة النفسية: يُعد الانفصال المعرفي المهارة التي تُمكن الفرد من تبني استراتيجيات قبول واتّباع قيم دون تقيّد بالأفكار السلبية (Østergaard et al., 2020: 11-12).

مكونات الانفصال المعرفي

يُعد الانفصال المعرفي أحد العمليات الجوهرية في العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، ويُقصد به قدرة الفرد على خلق مسافة نفسية بينه وبين أفكاره، بحيث تُصبح هذه الأفكار "أحداثاً ذهنية" لا تملّي عليه سلوكه أو عاطفته بشكل تلقائي. وقد طُورت مجموعة من المكونات التي تُسهم في تنمية هذه المهارة النفسية الدقيقة.

١. مراقبة الأفكار كأحداث ذهنية: يركز هذا المكون على تدريب الفرد على التعامل مع أفكاره على أنها مجرد "مثيرات داخلية" لا تعني بالضرورة أنها صحيحة أو يجب اتباعها (Kavanagh & Andrade, 2018: 68).

٢. استخدام اللغة في خلق المسافة النفسية: تعتمد هذه الآلية على استخدام التعبيرات اللغوية بطريقة تقلل من التورط المعرفي، كأن يقول الفرد: "أنا ألاحظ أنني أفكر في أنني فاشل" بدلاً من "أنا فاشل" (Cojocaru et al., 2024: 6).

٣. تقنيات التصوير الذهني للانفصال: تُعد تقنيات مثل "تخيل الفكرة على ورقة تطفو في نهر" أو "رؤيتها كغيوم تمر في السماء" من بين أبرز استراتيجيات التصوير الذهني التي تقلل من الالتصاق بالأفكار (Kavanagh & Andrade, 2018: 70).

٤. إعادة صياغة العلاقة مع الفكرة: يشير هذا المكون إلى التمرن على تغيير الطريقة التي يتفاعل بها الفرد مع أفكاره، من خلال تجارب عقلية مثل إعادة تسمية الفكرة، أو تكرارها بشكل ساخر لكسر قوتها التلقائية (Assaz et al., 2022: 3).

٥. تأثير الانفصال المعرفي على السلوك التكيفي: أشارت دراسات متعددة إلى أن من يمتلكون مستوى أعلى من الانفصال المعرفي يميلون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة مباشرة أكثر، ويتعدون عن أنماط التجنب السلبي، ما يعزز مرونتهم النفسية في المواقف الصعبة (Masuda et al., 2016: 442).

العلاقة بين الانفصال المعرفي وبعض المفاهيم النفسية الأخرى

يُعد "الانفصال المعرفي" من العمليات النفسية المركزية ضمن العلاج بالتقبل والالتزام (ACT)، وقد تناولته العديد من الدراسات باعتباره متغيراً نفسياً مرتبطاً بمجموعة من العمليات المعرفية والانفعالية، مثل التعاطف الذاتي، واليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي، والمرونة النفسية، والاجترار، والصدمات الطفولية.

١. **العلاقة بين الانفصال المعرفي والتعاطف الذاتي:** تشير نتائج دراسة حديثة إلى وجود علاقة عكسية بين الانفصال المعرفي والتعاطف الذاتي لدى مرضى الفصام (الشحات وآخرون، ٢٠٢٤: ٥٣). كما وجدت (Lavender, ٢٠٢١: ٢) أن تدريب الطلاب الجامعيين على مهارات الانفصال المعرفي أدى إلى تحسن كبير في مستويات التعاطف الذاتي.

٢. **العلاقة بين الانفصال المعرفي والمرونة النفسية واليقظة العقلية:** أوضحت (Trott, et al., ٢٠٢٠: ١٨) أن هناك علاقة قوية بين الانفصال المعرفي وكلٍّ من المرونة النفسية واليقظة العقلية. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الشحات وآخرون (٢٠٢٤: ٢٨)، والتي أشارت إلى أن الانفصال المعرفي يُعد متغيراً وسيطاً يفسر العلاقة بين اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي.

٣. **العلاقة بين الانفصال المعرفي والاجترار والصدمات الطفولية:** أوضحت دراسة (Büyüköksüz&Tekin, ٢٠٢٣: ٤٩) أن الاجترار mediates العلاقة بين الصدمات الطفولية والانفصال المعرفي.

٤. **العلاقة بين الانفصال المعرفي والتنظيم الانفعالي:** بيّنت دراسة خليفة (٢٠٢٤: ٣٥٦) أن طلاب المرحلة الثانوية ذوي الانفصال المعرفي المرتفع لديهم قدرة أكبر على تنظيم انفعالاتهم.

خطوات البحث وإجراءاته:

١ - منهج البحث:

المنهج الوصفي: يستخدم لتحليل الدراسات والبحوث السابقة لإعداد الإطار النظري ووصف وتحليل النتائج ومناقشتها، والمنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة القائم على تصميم المعالجة قبلية - البعدية - التتبعية، حيث تم تطبيق أدوات على المجموعة التجريبية قبل إجراء البرنامج (القياس القبلي)، ثم إخضاع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية)، ثم أعيد تطبيق البحث على المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج (القياس البعدي)، كما تم تطبيقها بعد شهرين من توقف البرنامج على المجموعة التجريبية (القياس التتبعي)، وتمت المقارنة بين نتائج القياسات السابقة.

٢ - عينة البحث:

- **عينة التقنين** (للتحقق من المؤشرات السيكمترية لأدوات البحث): تكونت من (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، تراوحت أعمارهم من ١٨ إلى ٢١ سنة.

- **العينة التجريبية:** تكونت من عينة عمدية مكونة من (٢٥) من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ممن يتسمون بانخفاض التعاطف الذاتي والانفصال المعرفي، وممن أبدوا الرغبة في انتظام جلسات الدليل الإرشادي.

٣- مواد وأدوات البحث:

تمثلت مواد وأدوات البحث في:

أ- أدوات القياس:

- مقياس التعاطف الذاتي (إعداد الباحثة).
- مقياس الانفصال المعرفي (إعداد الباحثة).

ب- مواد المعالجة التجريبية:

- الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)
- وسوف يتم عرض خطوات المقاييس ووصفها والتحقق من الخصائص السيكمترية لها، ثم تطبيق الدليل الإرشادي.

أولاً: مقياس التعاطف الذاتي (إعداد الباحثة)

خطوات إعداد مقياس التعاطف الذاتي:

تم إعداد مقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت التعاطف الذاتي وتم بناؤه وفقاً للخطوات التالية:

١- المرحلة الأولى: تحديد الهدف من المقياس حيث يهدف المقياس إلى التعرف على التعاطف الذاتي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٢- المرحلة الثانية: الاستقراء النظري والدراسات السابقة في مجال التعاطف الذاتي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وتم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالتعاطف الذاتي للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها مقياس (Figley, 1995)، (Helfer, 2009)، (Reniers *et al.*, 2011)، علي موسى (٢٠١٦)، القرني (٢٠١٩)، الفقي (٢٠٢١)، ونوال حسن (٢٠٢٣).

٣- المرحلة الثالثة: تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقاً للتعريف الإجرائي للتعاطف الذاتي لطلاب كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وقد اشتمل المقياس على (٤٣) عبارة، وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية، بلغ عددهم (١٢) محكم، للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس الأبعاد التي تمثلها، وكذلك للتأكد من عدم وجود عبارات غامضة أو عبارات تحمل أكثر من معنى وإضافة أي مقترحات، وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على العبارات ما بين (٩٠%) إلى (١٠٠%)، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (٩٠%) فأصبح عدد العبارات و(٤٠) عبارة، وقد تنوعت العبارات لتأخذ الاتجاه الإيجابي والسلبي لضمان التزام العينة بالتفكير أثناء الإجابة على الاستبيان وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة وموزعة على خمسة أبعاد رئيسية هي:

البعد الأول اللطف مع الذات: يشير إلى قدرة طالب كلية الاقتصاد المنزلي على التعامل مع ذاته برفق ورحمة في لحظات الفشل أو الألم، من خلال خطاب داخلي داعم يخفف من حدة النقد الذاتي، ويعزز التقبل الناضج

للقصور الإنساني باعتباره جزءاً من النمو والتعلم، ويتكون هذا البعد من (٨) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٤٠) درجة.

البعد الثاني الوعي التام: هو الحضور الواعي وغير المتحيز لطالب كلية الاقتصاد المنزلي للحظة الراهنة، بحيث يتمكن الفرد من ملاحظة مشاعره وأفكاره المرتبطة بالمعاناة دون اجترار أو تهرب، مما يعزز التعاطف مع الذات من خلال الاعتراف الصادق بالمواقف الصعبة دون تضخيم أو إنكار، ويتكون هذا البعد من (٨) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٤٠) درجة.

البعد الثالث الإنسانية المشتركة: تمثل إدراك طالب كلية الاقتصاد المنزلي بأن الألم والمعاناة والتقصير ليست تجارب فردية منعزلة، بل هي سمات إنسانية عامة تجمع البشر، مما يسهم في تخفيف الشعور بالعزلة ويعزز التعاطف مع الذات من خلال إعادة ربط التجربة الذاتية بالتجربة الإنسانية الأوسع، ويتكون هذا البعد من (٨) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٤٠) درجة.

البعد الرابع الاستجابة الداعمة للذات: تشير إلى قدرة طالب كلية الاقتصاد المنزلي على تفعيل أنماط استجابة نفسية وسلوكية إيجابية في مواجهة الألم أو الإخفاق، من خلال احتواء الذات، وتقديم التشجيع والدعم الداخلي، واتخاذ قرارات مبنية على رعاية الذات بدلاً من العقاب أو الإهمال، ويتكون هذا البعد من (٨) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٤٠) درجة.

البعد الخامس القبول غير المشروط للذات: يعني اعتراف طالب كلية الاقتصاد المنزلي الكامل بالذات بجوانبها الإيجابية والسلبية دون شروط أو تقييمات قاسية، بحيث يُنظر إلى الذات باعتبارها جديرة بالاحترام والحب رغم الأخطاء والنقائص، مما يشكل جوهرًا أساسيًا في ممارسة التعاطف الذاتي المستدام، ويتكون هذا البعد من (٨) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٤٠) درجة.

٤ - حساب صدق وثبات المقياس:

(أ) الاتساق الداخلي Internal Consistency: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس ما وراء الانفعال باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١): صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس التعاطف الذاتي

القبول غير المشروط للذات		الاستجابة الداعمة		الإنسانية المشتركة		الوعي التام		اللفظ مع الذات					
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البُعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البُعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البُعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البُعد	م		
**٠,٧١٤	**٠,٧٢٣	١	**٠,٧٧٣	**٠,٧٧١	١	**٠,٦٤٨	**٠,٧٦٦	١	**٠,٧١٨	**٠,٨٠٤	١	**٠,٧٥٩	**٠,٧٠٥
**٠,٦٨٤	**٠,٦٨٢	٢	**٠,٧١٢	**٠,٧١٢	٢	**٠,٦٠٣	**٠,٧٠٣	٢	**٠,٦٣٧	**٠,٦٢٨	٢	**٠,٥٣٥	**٠,٤٥٩
**٠,٧٠٩	**٠,٧٧٨	٣	**٠,٧٥٥	**٠,٦٠١	٣	**٠,٥٧٢	**٠,٧٤٧	٣	**٠,٦٧٢	**٠,٧١٨	٣	**٠,٦٩٨	**٠,٧٢٢
**٠,٧٤٢	**٠,٧٤٧	٤	**٠,٧٦١	**٠,٦٨٦	٤	**٠,٤٩٣	**٠,٦٧٢	٤	**٠,٨٦٥	**٠,٨٢٦	٤	**٠,٨٠١	**٠,٦٢٩
**٠,٨١٠	**٠,٥٨٤	٥	**٠,٧٨٦	**٠,٦٨٨	٥	**٠,٧٨٦	**٠,٦٢٧	٥	**٠,٨٠٨	**٠,٦٨٧	٥	**٠,٨٣١	**٠,٦٥٤

**٠,٦١٧	**٠,٦١٤	٦	**٠,٧٠٨	**٠,٧٠٩	٦	**٠,٨٧٨	**٠,٧٨٤	٦	**٠,٧٦٩	**٠,٧٦٤	٦	**٠,٥٨٤	**٠,٦٧٢	٦
**٠,٨٣٣	**٠,٦٧٨	٧	**٠,٦١٧	**٠,٦٨٨	٧	**٠,٨٨٦	**٠,٧٨٢	٧	**٠,٨٠٢	**٠,٨٢٦	٧	**٠,٧٧٢	**٠,٧١٧	٧
**٠,٧٤٧	**٠,٧٦٩	٨	**٠,٧٠٣	**٠,٨٠٨	٨	**٠,٦٦١	**٠,٦٨٦	٨	**٠,٦٧١	**٠,٨١٣	٨	**٠,٧١٢	**٠,٧٢٧	٨

** إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق (١) أن مفردات مقياس التعاطف الذاتي لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية للمقياس. مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعنى أن المفردات تشترك في قياس التعاطف الذاتي. كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢): علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي

الأبعاد	اللفظ مع الذات	الوعي التام	الإنسانية المشتركة	الاستجابة الداعمة	القبول غير المشروط للذات
الارتباط بالمقياس	**٠,٧٨٤	**٠,٧٧٩	**٠,٧٩٠	**٠,٨٠٣	**٠,٨٠١

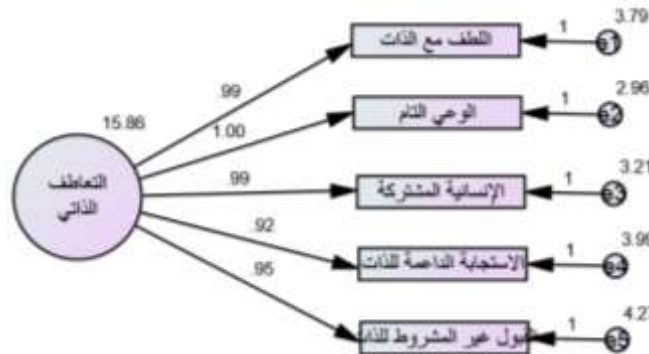
** دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

(ب) الصدق **Validity**: قامت الباحثتان بقياس صدق المقياس كالتالي:

- **صدق المحكمين**: حيث تم عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال على النفس والصحة النفسية كما سبق عرضه.

- **صدق التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory factor Analysis (CFA)**: حيث تم اختبار التحليل العاملي التوكيدي لاختبار مدى مطابقة نموذج اشتق من نظرية ما لمجموعة من البيانات، وبناء عليه تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج (Amos) الإصدار (٢٧) عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس التعاطف الذاتي تنتظم حول عامل كامن واحد وأسفرت النتائج عن تشبع عوامل المقياس على عامل كامن واحد ويبين ذلك الشكل التالي:



شكل (١): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف الذاتي

ويوضح الجدول التالي مؤشرات حسن المطابقة للنموذج:

جدول (٣): مؤشرات حسن المطابقة وقيمة المؤشر والمدي المثالي لكل مؤشر

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدي المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر التي تشير إلى أفضل مطابقة
مربع كاي (k^2)	٩,٢٧٦	تكون غير دالة	٠
نسبة مربع كاي / درجة الحرية (k^2 / df)	٠,٩٢٧	صفر إلى ٥	من صفر إلى ١
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٧٧	صفر إلى ١	١
مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	٠,٩٣١	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة المعيارية (NFI)	٠,٩٨٩	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٩٥	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٧٧	صفر إلى ١	١
مؤشر الافتقار إلى المطابقة المعيارية (PNFI)	٠,٤٩٤	صفر إلى ١	١
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٧٣	صفر إلى ١	٠

** تم الرجوع في تحديد المدي المثالي لكل مؤشر وقيم أفضل مطابقة إلى (حسن، ٢٠٠٨: ٣٧٠ - ٣٧١) وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس التعاطف الذاتي فكانت النتائج جيدة حيث قيمة مربع كاي غير دالة عند مستوى ٠,٠٥ وبلغت نسبة (مربع كاي/ درجات الحرية) (٠,٩٢٧) وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,٠٧٣) وجميعها تدل على تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة جيدة من المطابقة لبيانات مقياس التعاطف الذاتي. وبذلك يكون المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

(ج) الثبات Reliability: قامت الباحثتان بحساب ثبات المقياس كالتالي:

- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach alpha: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب الثبات لأبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل؛ ويوضح الجدول التالي ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول (٤): معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٨٦١	اللفظ مع الذات
٠,٨٧٤	الوعي التام
٠,٨٧٢	الإنسانية المشتركة
٠,٨٦١	الاستجابة الداعمة
٠,٨٤٦	القبول غير المشروط للذات
ألفا كرونباخ للمقياس ككل = ٠,٨٧٨	

وبلغ معامل الثبات للمقياس ٠,٨٧٨ وهي قيمة مرتفعة تعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

- الثبات بالتجزئة النصفية Split-half: حيث تم تطبيق الاختبار وحساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية الرتبة) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين ومنها يتم حساب معامل الثبات كما يوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٥): معاملات ارتباط نصفي المقياس

المقياس التعاطف الذاتي	الثبات بطريقة سبيرمان	الثبات بطريقة جتمان
	٠,٨٤٥	٠,٨٤٢

وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

١- الصورة النهائية للمقياس (ملحق ١): يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) عبارة موزعة على خمسة محاور رئيسة كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٦): توزيع عبارات مقياس التعاطف الذاتي لطلاب كلية الاقتصاد المنزلي على الأبعاد الرئيسية

البعد	أرقام العبارات	عدد العبارات
اللفظ مع الذات	١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦	٨
الوعي التام	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧	٨
الإنسانية المشتركة	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨	٨
الاستجابة الداعمة للذات	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩	٨
القبول غير المشروط للذات	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠	٨
المجموع		٤٠

٦- تصحيح المقياس

استخدمت الباحثتان طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس، حيث وضع للمقياس خمس استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) أعطيت لها القيم (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بـ (٤٠-٢٠٠)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى التعاطف الذاتي، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى التعاطف الذاتي.

ثانياً: مقياس الانفصال المعرفي (إعداد الباحثة)

خطوات إعداد مقياس الانفصال المعرفي:

تم إعداد مقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت التعاطف الذاتي وتم بناؤه وفقاً للخطوات التالية:

١- المرحلة الأولى: تحديد الهدف من المقياس حيث يهدف المقياس إلى التعرف على الانفصال المعرفي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٢- المرحلة الثانية: الاستقرار النظري والدراسات السابقة في مجال التعاطف الذاتي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وتم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالتعاطف الذاتي للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها مقياس (Luciano, 2011)، (Gillanders, 2014)، عبد

العال (٢٠١٨)، حلمي (٢٠١٩)، عبد الحليم (٢٠٢١)، (Yildirim & O'Grady, 2021)، وطلبة (٢٠٢٤).

٣- **المرحلة الثالثة:** تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقاً للتعريف الإجرائي للانفصال المعرفي لطلاب كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وقد اشتمل المقياس على (٤٨) عبارة، وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية، بلغ عددهم (١٢) محكم، للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس الأبعاد التي تمثلها، وكذلك للتأكد من عدم وجود عبارات غامضة أو عبارات تحمل أكثر من معنى وإضافة أي مقترحات، وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على العبارات ما بين (٨٥%) إلى (١٠٠%)، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (٨٥%) فأصبح عدد العبارات (٤٤) عبارة، وقد تنوعت العبارات لتأخذ الاتجاه الإيجابي والسلبي لضمان التزام العينة بالتفكير أثناء الإجابة على المقياس وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة وموزعة على أربعة أبعاد رئيسية هي:

البعد الأول الوعي بانفصال الأفكار عن الواقع: هو القدرة العقلية الواعية لطالب كلية الاقتصاد المنزلي على إدراك أن الأفكار، مهما بدت واقعية، ليست دائماً انعكاساً دقيقاً للواقع الفعلي، بل هي تمثيلات ذهنية يمكن ملاحظتها وتقييمها دون تبنيها كحقائق مطلقة، ويتكون هذا البعد من (١١) مفردة والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٥٥) درجة.

البعد الثاني المرونة في التعامل مع التفكير السلبي: هو قدرة طالب كلية الاقتصاد المنزلي على تعديل استجابات الفرد تجاه الأفكار السلبية من خلال المرونة الذهنية والانفتاح المعرفي، بما يسمح بإعادة تقييمها، أو تجاهلها، أو استبدالها بأفكار أكثر نفعاً دون الوقوع في فخ الاجترار الذهني أو التعميم السلبي، ويتكون هذا البعد من (١١) مفردة والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٥٥) درجة.

البعد الثالث: المراقبة الذهنية والتأمل في الأفكار: هو عملية عقلية تأملية يقوم من خلالها طالب كلية الاقتصاد المنزلي بمراقبة تدفق أفكاره دون اندماج أو تقييم انفعالي، بما يعزز إدراكه لطبيعة التفكير اللحظي ويمنحه مساحة ذهنية للتفكير دون تسرع أو انفعال، ويتكون هذا البعد من (١١) مفردة والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٥٥) درجة.

البعد الرابع التحكم في التماهي المعرفي: هو قدرة طالب كلية الاقتصاد المنزلي على فصل الذات عن محتوى الأفكار، وتجنب الوقوع في التماهي الكامل مع التفكير الداخلي، بحيث يُنظر إلى الفكرة ككيان مستقل عن الهوية الذاتية ولا يُنظر إليها كتعريف قاطع للشخص، ويتكون هذا البعد من (١١) مفردة والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٥٥) درجة.

٤ - حساب صدق وثبات المقياس:

(أ) الاتساق الداخلي **Internal Consistency**: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الانفصال المعرفي باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٧): صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الانفصال المعرفي

الوعي بانفصال الأفكار عن الواقع		المرونة في التعامل مع التفكير السلبى		المراقبة الذهنية والتأمل في الأفكار		التحكم في التماهي المعرفي	
م	معامل الارتباط بدرجة البعد الكلية	م	معامل الارتباط بدرجة البعد الكلية	م	معامل الارتباط بدرجة البعد الكلية	م	معامل الارتباط بدرجة البعد الكلية
١	٠,٧٢٢	١	٠,٧٢١	١	٠,٧٤٣	١	٠,٧٥٩
٢	٠,٦٢٩	٢	٠,٧٤٣	٢	٠,٨٩٤	٢	٠,٥٣٥
٣	٠,٦٥٤	٣	٠,٧١٢	٣	٠,٧٢٩	٣	٠,٦٩٨
٤	٠,٦٧٢	٤	٠,٦٩٨	٤	٠,٨٠٤	٤	٠,٨٠١
٥	٠,٧٠٨	٥	٠,٨٢٩	٥	٠,٧٤٣	٥	٠,٨٣١
٦	٠,٧٦٩	٦	٠,٦٨٤	٦	٠,٦٢٤	٦	٠,٥٨٤
٧	٠,٧١٧	٧	٠,٨٢٦	٧	٠,٧٢٧	٧	٠,٧٧٢
٨	٠,٧٣٣	٨	٠,٨١٣	٨	٠,٧٦٦	٨	٠,٧١٢
٩	٠,٧٢٣	٩	٠,٧٤٢	٩	٠,٧٢٣	٩	٠,٧٧٣
١٠	٠,٦٨٢	١٠	٠,٥٨٤	١٠	٠,٦٨٢	١٠	٠,٧١٨
١١	٠,٧٧٨	١١	٠,٦١٧	١١	٠,٧٧٨	١١	٠,٦٣٧

** إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق (٧) أن مفردات مقياس الانفصال المعرفي لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية للمقياس. مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعنى أن المفردات تشترك في قياس الانفصال المعرفي. كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨): علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الانفصال المعرفي

الأبعاد	الوعي بانفصال الأفكار عن الواقع	المرونة في التعامل مع التفكير السلبى	المراقبة الذهنية والتأمل في الأفكار	التحكم في التماهي المعرفي
الارتباط بالمقياس	٠,٨٠١	٠,٨١٣	٠,٧٩٩	٠,٨٠٧

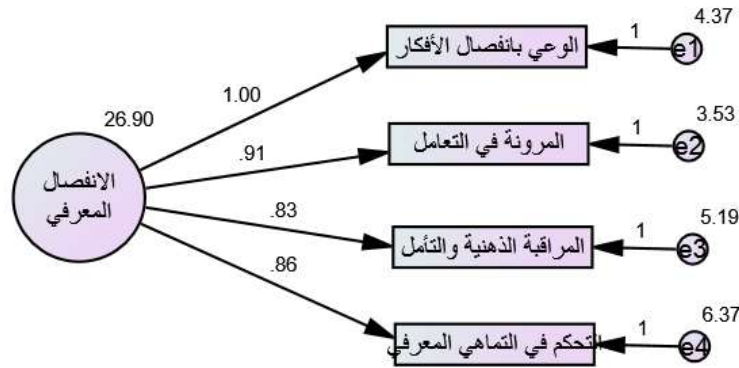
** دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

(ب) الصدق **Validity**: قامت الباحثتان بقياس صدق المقياس كالتالي:

- **صدق المحكمين**: حيث تم عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال على النفس والصحة النفسية كما سبق عرضه.

- **صدق التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory factor Analysis (CFA)**: حيث تم اختبار التحليل العاملي التوكيدي لاختبار مدى مطابقة نموذج اشتق من نظرية ما لمجموعة من البيانات، وبناء عليه تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج (Amos) الإصدار (٢٧) عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس الانفصال المعرفي تنتظم حول عامل كامن واحد وأسفرت النتائج عن تشبع عوامل المقياس على عامل كامن واحد وبين ذلك الشكل التالي:



شكل (٧): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الانفصال المعرفي

ويوضح الجدول التالي مؤشرات حسن المطابقة للنموذج:

جدول (٩): مؤشرات حسن المطابقة وقيمة المؤشر والمدي المثالي لكل مؤشر

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدي المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر التي تشير الي أفضل مطابقة
مربع كاي (k^2)	٣,١٥	تكون غير دالة	٠
نسبة مربع كاي / درجة الحرية (k^2 / df)	١,٥٧	صفر إلي ٥	من صفر إلي ١
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٥٠	صفر إلي ١	١
مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	٠,٨٥٢	صفر إلي ١	١
مؤشر المطابقة المعيارية (NFI)	٠,٩٧٥	صفر إلي ١	١
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٧٨	صفر إلي ١	١
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٢٥	صفر إلي ١	١
مؤشر الافتقار إلي المطابقة المعيارية (PNFI)	٠,٣٢٥	صفر إلي ١	١
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٢٨	صفر إلي ١	٠

** تم الرجوع في تحديد المدي المثالي لكل مؤشر وقيم أفضل مطابقة إلى (حسن، ٢٠٠٨: ٣٧٠ - ٣٧١)

وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس الانفصال المعرفي فكانت النتائج جيدة حيث قيمة مربع كاي غير دالة عند مستوى ٠,٠٥ وبلغت نسبة (مربع كاي / درجات الحرية) (١,٥٧) وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,٠٢٨) وجميعها تدل على تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة

جيدة من المطابقة لبيانات مقياس الانفصال المعرفي. وبذلك يكون المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

(ج) الثبات **Reliability**: قامت الباحثتان بحساب ثبات المقياس كالتالي:

- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ **Cronbach alpha**: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب الثبات لأبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل؛ ويوضح الجدول التالي ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول (١٠): معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ
الوعي بانفصال الأفكار عن الواقع	٠,٨١١
المرونة في التعامل مع التفكير السلبي	٠,٨١٦
المراقبة الذهنية والتأمل في الأفكار	٠,٨٠٩
التحكم في التماهي المعرفي	٠,٨١٢
ألفا كرونباخ للمقياس ككل = ٠,٨١٧	

وبلغ معامل الثبات للمقياس ٠,٨١٧ وهي قيمة مرتفعة تعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

- الثبات بالتجزئة النصفية **Split-half**: حيث تم تطبيق الاختبار وحساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية الرتبة) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين ومنها يتم حساب معامل الثبات كما يوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١١): معاملات ارتباط نصفي المقياس

مقياس الانفصال المعرفي	الثبات بطريقة سبيرمان	الثبات بطريقة جتمان
	٠,٨٢٢	٠,٨١٩

وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

٢- الصورة النهائية للمقياس (ملحق ٢): يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٤) عبارة موزعة على أربعة محاور رئيسة كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (١٢): توزيع عبارات مقياس مهارات الانفصال المعرفي لطلاب كلية الاقتصاد المنزلي على الأبعاد الرئيسية

البعد	أرقام العبارات	عدد العبارات
الوعي بانفصال الأفكار عن الواقع	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤١	١١
المرونة في التعامل مع التفكير السلبي	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٢	١١
المراقبة الذهنية والتأمل في الأفكار	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٣	١١
التحكم في التماهي المعرفي	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤	١١
المجموع		٤٤

٣- تصحيح المقياس

استخدمت الباحثتان طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس، حيث وضع للمقياس خمس استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) أعطيت لها القيم (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وبذلك

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ب (٤٤-١٥٥)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى مهارات ما وراء الانفعال، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى مهارات ما وراء الانفعال. وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

تصحيح مقياس الانفصال المعرفي (نظام تقدير الدرجات)

استخدمت الباحثة طريقة ليكرت الخماسي لقياس الاتجاه في تقدير درجات الاستبيان حيث وضع للمقياس خمس استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (موافق بشدة - موافق - محايد - معارض - معارض بشدة) أعطيت لهم القيم (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) في حالة العبارات الموجبة (٢٢) عبارة، والتصحيح بدرجات (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) للعبارات السالبة الاتجاه وكان عددها (٢٢) عبارة، وبذلك تكون أعلى درجة حصل عليها كل طالب أو طالبة عينة البحث هي (٢٢٠) درجة، وأقل درجة هي (٤٤) درجة.

ثالثاً: أداة التدخل الإرشادي: وتتمثل في:

الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)

استخدمت الباحثة دليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية لتنمية التعاطف الذاتي والانفصال المعرفي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية لتحسين صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي (ملحق ٣)، استناداً للمبادئ والأسس والنظريات التي تقوم عليها الأدلة الإرشادية، وفيما يلي عرض "تفصيل" للدليل الإرشادي من جميع جوانبه:

أولاً: أهداف الدليل

يعد الدليل الإرشادي الحالي ترجمة لأهداف البحث في شكل إجراءات عملية تقوم طالبات المجموعة التجريبية بإجرائها من خلال جلسات الدليل الإرشادي من أجل تحقيق مجموعة من الأهداف، يمكن تلخيصها فيما يلي:

* الأهداف العامة للدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية:

١. تطوير مهارات اليقظة العقلية الأساسية

- إتقان تقنيات التنفس الواعي والحضور.
- تطوير مهارات الملاحظة والوعي الذاتي.
- بناء القدرة على التعامل مع التوتر والضغط.

٢. تنمية التعاطف الذاتي

- تطوير علاقة صحية ولطيفة مع الذات.
- تقليل النقد الذاتي وزيادة القبول الذاتي.
- بناء المرونة النفسية والثقة بالنفس.

٣. تنمية الانفصال المعرفي

- تحسين جودة العلاقات الاجتماعية.
- زيادة الشعور بالانتماء والاتصال.

• تطوير مهارات التواصل الفعال.

• الأهداف الفرعية:

وهي تتفرع من الهدف العام للدليل الإرشادي، حيث يتم تحقيقها من خلال العمل داخل جلسات الدليل الإرشادي، وتتمثل هذه الأهداف فيما يلي:

- فهم الطلاب لمفاهيم اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي.
- إدراك الطلاب للعلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات.
- تطوير الطلاب للوعي بالأنماط الشخصية والاجتماعية.
- إتقان الطلاب لتقنيات اليقظة العقلية المختلفة.
- تطبيق الطلاب لمهارات التعاطف الذاتي في المواقف الصعبة.
- استخدام الطلاب لمهارات التواصل الواعي في العلاقات.
- تطوير الطلاب لمشاعرهما إيجابية نحو الذات والآخرين.
- تقليل الطلاب للقلق والتوتر الاجتماعي.
- زيادة شعور الطلاب بالرضا والسعادة النفسية.

ثانياً: خطوات بناء الدليل الإرشادي القائم على اليقظة العقلية

(أ) مصادر بناء الدليل الإرشادي:

قامت الباحثة بإعداد الدليل الإرشادي الحالي في ضوء الاطلاع على المصادر التالية:

- الإطار النظري للبحث، حيث يتناول المفاهيم والنظريات المختلفة المتعلقة بمتغيرات البحث (التعاطف الذاتي - الانفصال المعرفي - مهارات اليقظة العقلية).
- الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدليل.
- الاطلاع على العديد من الكتابات الخاصة بالأدلة الإرشادية القائمة على مهارات اليقظة العقلية بشكل عام، حتى تتمكن الباحثة من معرفة أهم الأساليب والفنيات التي استخدمتها تلك الأدلة والاستفادة منها في الدليل الإرشادي الحالي.
- الاطلاع على بعض التدخلات الإرشادية المتعلقة بتنمية التعاطف الذاتي بشكل عام، وكذلك التدخلات الإرشادية المتعلقة باستخدام مهارات اليقظة العقلية بشكل خاص في تنمية التعاطف الذاتي وذلك للاستفادة منها في تخطيط الإطار العام للدليل الإرشادي، وصياغة محتوى جلسات الدليل، واختيار الأساليب والفنيات المناسبة.
- الاطلاع على بعض التدخلات الإرشادية المتعلقة باستخدام مهارات اليقظة العقلية بشكل خاص في تنمية الانفصال المعرفي، للاستفادة منها في تخطيط الإطار العام للدليل، وصياغة محتوى جلسات الدليل، واختيار الأساليب والفنيات المناسبة، ويمكن تلخيص هذه المصادر في الآتي:
- تُعد الأدلة الإرشادية القائمة على مهارات اليقظة العقلية من أكثر الأساليب النفسية التكاملية شيوعاً في العقد الأخير، لما تقدمه من برامج عملية وتدريبية ذهنية تهدف إلى تنمية الوعي الذاتي، تقليل التوتر، وتعزيز التنظيم المعرفي والانفعالي. وقد اطلعت الباحثة على مجموعة من الأدلة والنماذج الإرشادية المعتمدة، عربية وأجنبية،

للاستفادة منها في تصميم الدليل الإرشادي الحالي، بما يتناسب مع طبيعة الفئة المستهدفة وأهداف البحث. وفيما يلي عرض لأهم هذه الأدلة:

١. (جون كابات زين، ٢٠١٧): يُعد من المؤسسين الأوائل لمنهج اليقظة العقلية (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR)، وقد اشتمل دليله الإرشادي على مجموعة من التدريبات الجوهرية، مثل: فحص الجسد (Body Scan)، وتأمل التنفس، والجلوس الواعي، والتي تهدف جميعها إلى تعزيز الوعي اللحظي وخفض التفاعل الانفعالي التلقائي.
 ٢. (سيغال، ويليامز، وتيسدال، ٢٠١٨) ترجمة (صفاء الأعسر، ٢٠٢٠): قدموا نموذجاً علاجياً معروفاً تحت اسم العلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT)، ويجمع بين مبادئ اليقظة وتقنيات العلاج المعرفي، عبر جلسات منظمة تركز على تقنيات مراقبة الأفكار، ومواجهة الاجترار العقلي، وتنظيم الانتباه.
 ٣. (كريستين نيف وكريستوفر جيرمر، ٢٠١٩) ترجمة (لبنى عبد العزيز، ٢٠٢٢): طوراً برنامج "التعاطف الذاتي القائم على اليقظة"، والذي يتضمن تدريبات مركزة على اللطف مع الذات، واحتضان الألم الانفعالي، وملاحظة المشاعر والأفكار دون رفض أو اندماج، وهي عناصر مفصلية في بناء التعاطف الذاتي الإيجابي.
 ٤. (ماثيو مكاي وآخرون، ٢٠١٩) ترجمة (حنان الشيمي، ٢٠٢١): ركز هذا الدليل على الدمج بين اليقظة والتقنيات السلوكية لتقليل التوتر والقلق، حيث اشتمل على تمارين يومية مثل المشي الواعي، التأمل الموجه، وتقنيات "التقبل الجذري" التي تساهم في بناء المرونة النفسية والانفصال المعرفي.
 ٥. (مولين، ٢٠٢٣) ترجمة (أبو زيد، ٢٠٢١): قدم دليلاً حديثاً لتدريبات التأمل الذهني واليقظة، مع التركيز على تصفية الذهن، والانتباه التنفسي، وملاحظة الأفكار بوصفها "أحداثاً عقلية عابرة"، مما يساهم في تقوية مهارات الانفصال المعرفي لدى المتدربين.
 ٦. (شهادة والبهنسي، ٢٠٢٤): صممت الباحثتان برنامجاً عربياً قائماً على اليقظة العقلية لتنمية مهارات ما وراء الانفعال والضبط المعرفي الذاتي، وشمل تمارين مثل: الوعي بالجسد، التنفس الواعي، التأمل الصامت، والتقبل غير المشروط.
 ٧. (يونس، ٢٠٢٠): طبقت الباحثة برنامجاً تدريبياً قائماً على اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وركزت فيه على تدريب الحواس الخمس، إدراك التنفس، وملاحظة المشاعر والانفعالات دون إصدار أحكام، مع تدريبات تطبيقية يومية في البيئة الصفية.
 ٨. (زايد، ٢٠٢٣): اعتمدت الباحثة على دليل إرشادي تطبيقي لتنمية الانتباه وخفض تشتت الذهن لدى طلاب الجامعة، وقد استخدمت تدريبات متنوعة مثل المشي التأملي، جلسة تنفس دقيقة، والانتباه البصري المباشر، مما عزز من مرونة التركيز والتواجد الذهني.
- ويعكس هذا العرض التنوع في الأطر النظرية والتطبيقية للأدلة الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية، والتي تمثل مزيجاً من التمارين النفسية - المعرفية المتكاملة، تهدف إلى تنمية مهارات الانتباه، التعاطف، التنظيم الانفعالي، والانفصال المعرفي. وقد استفادت الباحثة من هذه الأدلة في تصميم دليلها الإرشادي الحالي، مع مواءمته لخصوصية الفئة المستهدفة (طلاب كلية الاقتصاد المنزلي) وأهداف البحث التجريبي.

ثالثاً: الأساليب والفنيات الإرشادية المستخدمة في الدليل الإرشادي:

تعتمد الباحثة على استخدام الدليل الإرشادي مجموعة متنوعة من الفنيات المستمدة من المهارات اليقظة العقلية والممارسات الإرشادية العامة، ومن أبرزها:

الفنيات المستخدمة:

التقنيات والأساليب النفسية المحددة التي ستستخدم في الجلسة مثل:

(التأمل الموجه - تمارين التنفس - مسح الجسم - التصور الذهني - الحوار الداخلي الإيجابي).
طرق التدريب والتعلم المستخدمة مثل:

(المحاضرة التفاعلية - العصف الذهني - المناقشة الجماعية - التعلم التعاوني - لعب الأدوار).

رابعاً: الأسس العامة التي يقوم عليها الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية:

يعتمد الدليل الإرشادي المقترح على عدد من الأسس النظرية والمعرفية والسلوكية، التي تمثل الإطار المرجعي لبنائه وتطبيقه، وذلك على النحو التالي:

١. الأسس الفلسفية-المعرفية لليقظة العقلية (Mindfulness):

ينطلق الدليل من الفهم المعاصر لمهارات اليقظة العقلية بوصفها وعياً حاضراً غير حُكمي، يساعد الأفراد على مواجهة أفكارهم ومشاعرهم بقبول ووضوح. ويُبنى هذا الأساس على ما قدمه (Kabat-Zinn, 2017) من تصور لليقظة العقلية كمنهج لتقوية الانتباه وتنظيم المشاعر والحد من التفاعل التلقائي مع الضغوط الداخلية والخارجية.

٢. الأسس الإرشادية-الوقائي:

يرتكز الدليل على الدمج بين أساليب الإرشاد الوقائي والنمائي، إذ لا يستهدف فقط علاج المشكلات، بل تعزيز الصحة النفسية الإيجابية وتنمية المهارات الذاتية لدى الطلاب، بما يُمكنهم من إدارة تجاربهم النفسية والانفعالية بكفاءة.

٣. الأسس السلوكية-الجدلي:

يعتمد الدليل على أساليب التدخل القائمة على دمج التأمل الذهني (Mindful Meditation) مع مبادئ التنظيم الذاتي السلوكي والمعرفي، خاصة فيما يتعلق بإعادة تفسير المواقف، وإيقاف التفكير الاجتراري، وتعزيز الانفصال المعرفي من الأفكار السلبية.

٤. الأسس النمائية-الجامعي:

يأخذ البرنامج في اعتباره الخصائص النمائية والمعرفية لطلاب المرحلة الجامعية، وخصوصاً طلاب كليات الاقتصاد المنزلي، من حيث التحديات النفسية والاجتماعية والضغوط الدراسية التي يتعرضون لها، مما يجعل اليقظة العقلية أداة مناسبة لتنمية مهارات التكيف الذاتي.

٥. الأساس القيمي-الإنساني:

يستند الدليل إلى قيم احترام الذات، والقبول، والرحمة بالذات، بوصفها مفاتيح رئيسية في تنمية التعاطف الذاتي. ويُبنى على ما طرحه (Neff, 2023) من تصور للتعاطف الذاتي بوصفه ثلاثي الأبعاد: اللطف مع الذات، والوعي المشترك، واليقظة المتوازنة.

٦. الأساس الإجرائي-التدريبي:

يرتكز محتوى الدليل على مجموعة من التدريبات القائمة على اليقظة العقلية مثل: مراقبة التنفس، فحص الجسد، الجلوس مع المشاعر، التأمل الواعي، والممارسات اليومية الصغيرة (مثل دقيقة تنفس)، بما يضمن تطبيق المهارات بشكل تدريجي ومتكامل، وصولاً لتنمية الانفصال المعرفي والتعاطف الذاتي.

خامساً: إجراءات تنفيذ البرنامج، ويمكن تحديدها كما يلي:

- تحديد الفئة المستهدفة: طلاب كلية الاقتصاد المنزلي منخفضي التعاطف الذاتي والانفصال المعرفي.
- الأسلوب الإرشادي المتبع في تنفيذ الدليل الإرشادي: استخدمت الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي بغرض تحقيق الهدف من البرنامج.
- الحدود الزمنية للدليل الإرشادي: تم تنفيذ البرنامج على مدى (٨) أسابيع.
- تحديد عدد جلسات البرنامج: (١٥) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً.
- تحديد الزمن الذي تستغرقه جلسات الدليل الإرشادي: من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة حسب موضوع الجلسة وما تتضمنه من تدريب على الأساليب والفنيات الإرشادية وتوظيفها بصورة جيدة، مع إتاحة فرصة المشاركة لطلاب المجموعة التجريبية.
- تحديد موضوعات جلسات الدليل الإرشادي: وذلك كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٣): تحديد موضوعات جلسات الدليل الإرشادي مع تحديد الهدف من كل جلسة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة
١	الحضور والوعي - مقدمة في مهارات اليقظة العقلية	التعارف وبناء العلاقة بين الباحثة وطلاب المجموعة التجريبية. خلق جو من التعاون والألفة والثقة المتبادلة بين الباحثة وطلاب المجموعة التجريبية التعرف على مفهوم اليقظة العقلية كمهارة أساسية لتعزيز التعاطف الذاتي وتقليل الانفصال المعرفي. التدريب على مهارة الحضور الواعي في اللحظة الراهنة وأثناء التفاعل مع الآخرين. تطوير الشعور بالهدوء والاستقرار وتعزيز الثقة في التواصل الأصيل من خلال الحضور الواعي.
٢	استخدام مهارة التنفس الواعي لتنظيم المشاعر وتحسين التفاعل الاجتماعي	التعرف العلاقة بين التنفس الواعي والتنظيم النفسي والاجتماعي، ودوره في تعزيز التعاطف الذاتي وتقليل القلق التدريب على استخدام تقنيات التنفس الواعي في المواقف الضاغطة كأداة عملية للحضور الذهني وتنظيم المشاعر. تطوير الشعور بالهدوء والثقة والاتصال الداخلي من خلال ممارسة التنفس الواعي المنتظم
٣	استخدام مهارة الوعي الجسدي لفهم الإشارات الداخلية وتحسين التواصل	التعرف على العلاقة بين الإشارات الجسدية والمشاعر النفسية، ودور الوعي الجسدي في تعزيز التعاطف الذاتي وتنظيم الانفعالات. التدريب على تقنية "مسح الجسد" وملاحظة إشارات التوتر والاسترخاء واستخدامها لتحسين التواصل غير اللفظي. تطوير علاقة إيجابية ومتناغمة مع الجسد تُعزز الشعور بالحضور والثقة بالنفس والتوازن النفسي
٤	مراقب الأفكار: استخدام مهارة	التعرف على الفرق بين الملاحظة الواعية والانجراف مع الأفكار، ودور ذلك في بناء الوعي الذاتي وتعزيز

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة
	ملاحظة الأفكار والمشاعر لتطوير التعاطف الذاتي وتحسين التفاعل الاجتماعي	التعاطف مع الذات. التدريب على استخدام تقنية الملاحظة غير الحكمية للأفكار والمشاعر وتطبيقها في المواقف اليومية. تعزيز القبول الداخلي للأفكار والانفعالات بدون نقد، مما يُنمّي الشعور بالمرونة النفسية والراحة الذاتية
٥	استخدام مهارات اليقظة العقلية لتطوير التعاطف الذاتي	التعرف على مفهوم التعاطف الذاتي وأثر مهارات اليقظة العقلية في دعمه، والتمييز بينه وبين النقد الذاتي. التدريب على مهارات اليقظة العقلية في تهدئة النقد الذاتي وممارسة التحدث الذاتي برفق في المواقف الصعبة. تعزيز مشاعر القبول والأمان الداخلي تجاه الذات، وتقليل مشاعر الذنب والخجل.
٦	استخدام مهارات اليقظة العقلية لتعزيز الشعور بالانتماء والتواصل	التعرف على مفهوم الإنسانية المشتركة ودورها في تقليل الشعور بالعزلة والانفصال المعرفي. التدريب على ممارسة التأمل التعاطفي وتقنيات اليقظة العقلية لتعزيز التواصل الواعي مع الآخرين. تعزيز الشعور بالانتماء وتقليل مشاعر العزلة من خلال الوعي بالصلة الإنسانية مع الآخرين.
٧	استخدام مهارات اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي في التحديات الأكاديمية	التعرف على العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتعاطف الذاتي والانفصال المعرفي، وأثرها على الأداء النفسي والأكاديمي. التدريب على مهارات اليقظة العقلية وتقنيات التعاطف الذاتي في المواقف الدراسية والتحديات الأكاديمية. التدريب على تقليل القلق الأكاديمي وتعزيز الثقة والدافعية الداخلية من خلال تطوير موقف متوازن نحو النجاح والفشل.
٨	استخدام مهارات اليقظة العقلية للتعرف على أنماط العزلة والانطوائية	التعرف على مظاهر وأسباب الانفصال المعرفي وتأثيره على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية. التدريب على مهارات اليقظة العقلية لتحديد ومراقبة أنماط الانفصال المعرفي والعزلة السلوكية. بناء تقبل غير حكمي لتجربة الانفصال وزيادة الدافعية نحو التواصل والانخراط الاجتماعي.
٩	مقدمة في الانفصال المعرفي	التعرف على العلاقة بين الانفصال المعرفي وحرية الاختيار، ودوره في توجيه السلوك نحو القيم. التدريب على تطبيق استراتيجيات متقدمة مثل "المراقب والممثل" و"الشكر للعقل" لتعزيز الانفصال المعرفي الواعي. تعزيز الشعور بالتحرك من سيطرة الأفكار السلبية وزيادة الثقة في اتخاذ قرارات مستندة إلى القيم الذاتية.
١٠	تقنيات الانفصال المعرفي الأساسية	التعرف على العلاقة التكاملية بين مهارات اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي والانفصال المعرفي ودورها في التعامل مع التحديات. التدريب على نهج متكامل باستخدام تقنية "SPACE" للتعامل مع المواقف الأكاديمية والشخصية بوعي ومرونة. تعزيز الشعور بالتماسك والثقة بالنفس في مواجهة التعقيدات اليومية من خلال استخدام مجموعة متكاملة من المهارات.
١١	التعامل مع الأفكار السلبية	التعرف على العلاقة بين مهارات اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي والانفصال المعرفي وبين الأداء الأكاديمي. التدريب على تطبيق تقنيات الدراسة الواعية والتعاطف الذاتي في المواقف الأكاديمية مثل التحصيل والامتحانات. تقليل الضغوط الأكاديمية وتعزيز الشعور بالثقة والتوازن النفسي أثناء العملية التعليمية.
١٢	الانفصال المعرفي في السياق الأكاديمي	التعرف على كيفية توظيف مهارات اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي والانفصال المعرفي لتحسين جودة العلاقات الشخصية. التدريب على تطبيق تقنيات الاستماع الواعي والتواصل المتعاطف في التعامل مع المواقف الاجتماعية والصراعات. تعزيز الشعور بالتواصل الحقيقي والانتماء وتقليل التوتر في العلاقات.
١٣	تكامل اليقظة والتعاطف والانفصال	التعرف على كيفية توظيف مهارات اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي والانفصال المعرفي لتحسين جودة العلاقات الشخصية. التدريب على تطبيق تقنيات الاستماع الواعي والتواصل المتعاطف في التعامل مع المواقف الاجتماعية والصراعات. تعزيز الشعور بالتواصل الحقيقي والانتماء وتقليل التوتر في العلاقات.
١٤	الجلسة الختامية	مراجعة أهم المفاهيم والأفكار الصحيحة التي تم اكتسابها من جلسات الدليل الإرشادي.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة
		إرشاد طلاب المجموعة التجريبية إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم. تشجيع طالبات المجموعة الإرشادية على الحديث الشفهي عما يشعرون به من تقدم في مهاراتهم خلال جلسات الدليل الإرشادي. التطبيق البعدي لمقاييس الدراسة (التعاطف الذاتي، الانفصال المعرفي). تقييم البرنامج من خلال استمارة التقييم للوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف في الدليل الإرشادي.
١٥	الجلسة التتبعية	مناقشة طلاب المجموعة التجريبية وتدوين ملاحظاتهم وردود أفعالهم حول الدليل الإرشادي بعد مرور شهر على التطبيق. القيام بالتطبيق التتبعي لمقاييس البحث (التعاطف الذاتي، الانفصال المعرفي)

سادساً: مراحل تطبيق الدليل الإرشادي:

يمر تطبيق الدليل الإرشادي بمجموعة من المراحل وهي:

المرحلة الأولى: بناء الأساس (الجلسات ١-٤)

التركيز: تطوير مهارات اليقظة العقلية الأساسية

• الحضور والوعي

• التنفس الواعي

• الوعي الجسدي

• ملاحظة الأفكار والمشاعر

المرحلة الثانية: تطوير التعاطف الذاتي (الجلسات ٥-٨)

التركيز: استخدام مهارات اليقظة العقلية لبناء علاقة صحية مع الذات

• مقدمة في التعاطف الذاتي

• اللطف مع الذات

• الإنسانية المشتركة

• دمج اليقظة والتعاطف

المرحلة الثالثة: تقوية الروابط الاجتماعية (الجلسات ٩-١٢)

التركيز: استخدام المهارات المكتسبة للتخفيف من الانفصال المعرفي

• فهم أسباب الانفصال

• مهارات التواصل الواعي

• التعامل مع القلق الاجتماعي

• بناء العلاقات الصحية

المرحلة الرابعة: التكامل والاستدامة (الجلسات ١٣-١٤)

التركيز: دمج جميع المهارات وضمان الاستمرارية

• تكامل المهارات

• التخطيط للمستقبل

سابعاً: تقويم الدليل الإرشادي:

سوف يتم تقويم الدليل الإرشادي كما يلي:

١. **التقويم القبلي:** يتم تنفيذه قبل البدء في تطبيق أنشطة البرنامج من خلال تطبيق مقياس التعاطف الذاتي ومقياس الانفصال المعرفي للتعرف على مستوى التعاطف الذاتي ومستوى الانفصال المعرفي لديهم.
٢. **التقويم البنائي:** يتم تنفيذه خلال تطبيق جلسات الدليل الإرشادي وهو وسيلة للحكم على الأنشطة وطريقة تنفيذها، حيث كانت الباحثة تقوم في نهاية كل جلسة بعمل تقييم للجلسة لمعرفة مدى استفادة طلاب المجموعة التجريبية من الجلسة، وذلك من خلال استمارة تقويم الجلسات (إعداد الباحثة) (ملحق ٤).
٣. **التقويم النهائي:** يتم في نهاية تطبيق البرنامج كالتعرف على مدى فاعليته في تحقيق أهدافه وكذلك لإمكانية وضع خطة للدعم والتقويم عند التأكد من عدم تحقيق الهدف، ويتمثل في تطبيق الباحثة لمقياس التعاطف الذاتي ومقياس الانفصال المعرفي للطلاب بعدياً لمعرفة الأثر الذي قام به الدليل الإرشادي، وكذلك يتمثل في تقييم طلاب المجموعة التجريبية للدليل الإرشادي من خلال استمارة تقويم الدليل الإرشادي (إعداد الباحثة) (ملحق ٥) للتعرف على مدى رضاهم واستفادتهم من البرنامج.
٤. **التقويم التتبعي:** حيث تم تطبيق مقياس التعاطف الذاتي والانفصال المعرفي على طالبات المجموعة التجريبية مرة أخرى بعد مرور شهر من تطبيق الدليل الإرشادي وذلك لمعرفة مدى استمرارية تحقيق الهدف من الدليل الإرشادي، وبيان أثره بعد توقف جلسات الدليل الإرشادي.

نتائج البحث وتفسيرها:

اختبار صحة الفروض:

١ - النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التعاطف الذاتيلصالح التطبيق البعدي". ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس التعاطف الذاتي، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٤): الإحصاءات الوصفية لدرجات عينة البحث في التطبيقين في مقياس التعاطف الذاتي

البعد	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اللفظ مع الذات	١٣,٠٨	٢,٤٥	٢٠,٩٦	٢,٥٢
الوعي التام	١٢,٨٤	٢,٣٦	٢٠,٤٨	٢,٦٣
الانسانية المشتركة	١٢,٦٠	٢,٣١	٢٠,٢٤	٢,٤٥
الاستجابة الداعمة	١٣,١٦	٢,٣٢	٢٠,٥٢	٢,٥٤
القبول غير المشروط للذات	١٣,٠٠	٢,٣٥	٢٠,٦٠	٢,٣٦
التعاطف الذاتي	٦٤,٦٨	٨,٢٦	١٠٢,٩٦	٧,٧١

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيق البعدي عن درجات التطبيق القبلي حيث المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق البعدي لمقياس التعاطف الذاتي ككل = ١٠٢,٩٦ وهي أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي الذي بلغ ٦٤,٦٨ (مما يعكس تنمية التعاطف الذاتي في التطبيق البعدي بعد تعرضهم لدليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية).

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولوكوسون (Z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الإحصاء الاستدلالي البارامترية وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٥): نتائج اختبار ولوكوسون (Z) لدرجات التطبيقين لمقياس التعاطف الذاتي

المحور	فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة d	حجم التأثير
اللفظ مع الذات	قبلي - بعدي	سالبة	١	١	١	٤,٣٥٢	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧	قوي جدا
		موجبة	٢٤	١٣,٥	٣٢٤				
		متعادل	٠						
الوعي التام	قبلي - بعدي	سالبة	١	١	١	٤,٣٥١	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧	قوي جدا
		موجبة	٢٤	١٣,٥	٣٢٤				
		متعادل	٠						
الإنسانية المشتركة	قبلي - بعدي	سالبة	٠	٠	٠	٤,٢٠٩	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٤	قوي جدا
		موجبة	٢٣	١٢	٢٧٦				
		متعادل	٢						
الاستجابة الداعمة	قبلي - بعدي	سالبة	٠	٠	٠	٤,٢٩٣	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٦	قوي جدا
		موجبة	٢٤	١٢,٥	٣٠٠				
		متعادل	١						
القبول غير المشروط للذات	قبلي - بعدي	سالبة	٠	٠	٠	٤,٢٩٤	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٦	قوي جدا
		موجبة	٢٤	١٢,٥	٣٠٠				
		متعادل	١						
التعاطف الذاتي ككل	قبلي - بعدي	سالبة	٠	٠	٠	٤,٣٧٤	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧	قوي جدا
		موجبة	٢٥	١٣	٣٢٥				
		متعادل	٠						

يتضح من الجدول (١٥) أنه بالنسبة للتعاطف الذاتي ككل: جاءت قيمة (Z) = ٤,٣٧٤ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن مجموع الرتب السالبة الإشارة (٠) ومجموع الرتب موجبة الإشارة (٣٢٥) مما يشير لوجود فرق بين متوسطي التطبيقين لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية الدليل الإرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية في تنمية التعاطف الذاتي ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية لمقياس التعاطف الذاتي.

مما يعني قبول الفرض الأول: يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0,01$) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التعاطف الذاتيلصالح التطبيق البعدي".

يتضح من نتائج تطبيق اختبار ولكوكسون لدلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التعاطف الذاتيلصالح فروق ونتائج ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التطبيقين لصالحي التطبيق البعدي، ولكن تسليمًا بأن وجود الشيء قد لا يعني بالضرورة أهميته، فالدلالة الإحصائية في ذاتها لا تقدم للباحث سوي دليلاً علي وجود فرق بين متغيرين بصرف النظر عن ماهية هذا الفرق وأهميته، ومن هنا فالدلالة الإحصائية وحدها غير كافية لاختبار فروض البحث فهي شرط ضروري ولكنه غير كافي، فالضرورة تتحقق بوجود الدلالة الإحصائية والكفاية تتحقق بحساب حجم التأثير وأهمية النتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً، ولذلك يجب أن تتبع اختبارات الدلالة الإحصائية ببعض الإجراءات لفهم معنوية النتائج الدالة إحصائياً وتحديد أهمية النتائج التي تم التوصل إليها، ومن هذه الأساليب المناسبة للبحث الحالي اختبار حجم الأثر (d).

تم دراسة الدلالة العملية والأهمية التربوية للنتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً بحساب حجم التأثير (d) المناسب لاختبار ولكوكسوناللابارامتري.

$$d = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

وتكون قيمة d (أقل من 0,3 ضعيفة) (أكبر من 0,3 حتى 0,5 متوسط) (أكبر من 0,5 حتى 0,7 قوي) (أكبر من 0,7 قوي جداً).

ويوضح الجدول أن قيمة حجم التأثير = 0,87 أي أن لاستخدام دليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية تأثير قوي جداً وأن هناك فعالية مرتفعة في تنمية التعاطف الذاتي. أي أنه يحقق الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية حجم تأثير كبير في تنمية التعاطف الذاتي.

تحليل ومناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح مما سبق أن التعاطف الذاتي لطلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي أصبح أعلى من القياس القبلي بعد تطبيق جلسات الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية مما يشير إلى أن له فاعلية وحجم تأثير كبير في تنمية التعاطف الذاتي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، وهذا يعد مؤشراً على نجاح جلسات الدليل الإرشادي الحالي المطبق من قبل الباحثة.

وتُفسر الباحثة هذه النتيجة بكون الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية قد ساهم في تنمية مهارات التعاطف الذاتي لدى طلاب المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ بعد تطبيق البرنامج، مما يدل على فاعلية التدخل الإرشادي في إحداث تغيير إيجابي في الطريقة التي يتعامل بها الطالب مع ذاته ومشاعره. وتُعزى هذه الفاعلية إلى مجموعة من العناصر التكاملية التي تضمنها البرنامج، ومنها:

- تركيز البرنامج على تدريب الطلاب على ممارسات التأمل الواعي وتقبل الذات دون إصدار أحكام، مما ساعدهم على تنمية وعيهم الذاتي والانفعالي، والحد من النقد الذاتي السلبي.
- استخدام أنشطة واعية هدفت إلى مساعدة الطلاب على التفاعل مع تجاربهم الشخصية المؤلمة أو المربكة بطريقة رحيمة، وتشجيعهم على احتضان الضعف والتقصير الإنساني بطريقة غير عقابية.
- الاعتماد على تدريبات التنفس الواعي، وتمارين الوعي اللحظي، ومهارات إعادة الصياغة المعرفية، والتي بدورها ساعدت الطلاب على تطوير حديث داخلي أكثر إيجابية وتعاطفًا، مما أسهم في تحسين صورتهم الذاتية.

كما ترى الباحثة أن فاعلية الدليل في تعزيز التعاطف الذاتي يمكن إرجاعها إلى بنية الجلسات التي راعت التدرج من إدراك الانفعالات الصعبة، إلى تقبل الذات، ثم إلى تبني سلوكيات داعمة للذات. فالدليل لم يقتصر على الطرح المعرفي لمفهوم التعاطف الذاتي، بل حفّز على ممارسة فعلية لهذا التعاطف من خلال أساليب دعم الذات أثناء الأزمات الصغيرة اليومية.

وترى الباحثة أن هذا التحسن في التعاطف الذاتي لا يعكس فقط زيادة في السلوكيات الإيجابية تجاه الذات، وإنما يدل أيضًا على تغير نوعي في نمط التفكير والانتباه والانفعال لدى الطلاب، وهو ما يؤكد نجاح محتوى الجلسات وتكاملها مع طبيعة المرحلة الجامعية من حيث الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي يواجهها الطلاب.

وقد دعمت هذه النتيجة عدد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى أثر برامج اليقظة العقلية في تعزيز التعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعة. فقد أكدت دراسة (Neff&Germer, 2018:47)، أن تدريب Mindful Self-Compassion يسهم في رفع معدلات التعاطف مع الذات وتقليل التوتر والقلق والعار لدى المشاركين، خاصة في الفئات الأكاديمية. كما أشارت دراسة (Mackenzie & Peace Wilson, 2020:203)، إلى أن تطبيق MBSR لدى طلاب المرحلة الجامعية أدى إلى تحسن كبير في مكونات التعاطف الذاتي، مثل اللطف مع الذات، وتقبل النقص البشري، والانتباه إلى اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام.

وأظهرت دراسة عبد الرحيم (٢٠٢١: ١٦٢) فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية مهارات الرحمة الذاتية وخفض النقد الذاتي القاسي لدى طالبات الجامعة، مما عزز ثقتن بأنفسهن وساعدهن على إدارة انفعالات الفشل الأكاديمي بصورة أكثر تعاطفًا. كما دعمت نتائج دراسة الدريني (٢٠٢٢: ١١٨) أثر التأمل الذهني على تحسين صورة الذات الداخلية والحد من التوتر الناتج عن الضغوط الاجتماعية.

وتشير نتائج دراسة (Dundas et al., 2017:١٣٦) إلى أن ممارسة التأمل الذهني لمدة ثمانية أسابيع ساهمت بشكل مباشر في تحسين مستوى الرحمة الذاتية لدى طلاب الجامعة في النرويج، مع انخفاض واضح في المشاعر السلبية الناتجة عن الفشل، مما يدل على علاقة قوية بين اليقظة العقلية وتنمية التعاطف الذاتي في البيئة الجامعية.

وبذلك، فإن النتيجة الحالية تعكس أثراً إيجابياً مباشراً للدليل الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تنمية التعاطف الذاتي، حيث ساعد الطلاب على فهم تجاربهم الشخصية في ضوء إنسانيتهم المشتركة، وتقبل الأخطاء والانفعالات دون اجترار أو جلد للذات، وهو ما يُعد تحولاً نوعياً نحو تكوين داخلي أكثر اتزاناً ورحمة.

• النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الانفصال المعرفي لصالح التطبيق البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الانفصال المعرفي، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٦): الإحصاءات الوصفية لدرجات عينة البحث في التطبيقين في مقياس الانفصال المعرفي

البعد	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السوعي بانفصال الأفكار عن الواقع	١٩,٢٤	٢,٦٠	٢٩,٣٦	٣,٢٥
المرونة في التعامل مع التفكير السلبي	١٩,٢٨	٢,٤٨	٢٨,٨٨	٢,٢٠
المراقبة الذهنية والتأمل في الأفكار	١٩,٤٨	٢,٦٩	٢٨,٣٢	٢,٦٣
التحكم في التماهي المعرفي	١٩,٢٠	٢,٤٥	٢٨,٥٢	٢,٩٧
الانفصال المعرفي	٧٧,٢٠	٥,٨٩	١١٥,٠٨	٧,٧٧

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيق البعدي عن درجات التطبيق القبلي حيث المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق البعدي لمقياس الانفصال المعرفي ككل = ١١٥,٠٨ وهي أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي الذي بلغ ٧٧,٢٠ (مما يعكس تنمية الانفصال المعرفي في التطبيق البعدي بعد تعرضهم لدليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية).

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولوكوسون (Z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الإحصاء الاستدلالي اللابارامتري وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (t) نتيجة صغر حجم العينة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٧): نتائج اختبار ولوكوسون (Z) لدرجات التطبيقين لمقياس الانفصال المعرفي

المحور	فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة d	حجم التأثير
الوعي بانفصال الأفكار عن الواقع	قبلي - بعدي	سالبة	٠	٠	٠	٤,٢٩٢	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٦	قوي جدا
		موجبة	٢٤	١٢,٥	٣٠٠				
		متعاد	١						
المرونة في التعامل مع التفكير السلبي	قبلي - بعدي	سالبة	٠	٠	٠	٤,٣	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٦	قوي جدا
		موجبة	٢٤	١٢,٥	٣٠٠				
		متعاد	١						
المراقبة الذهنية والتأمل في الأفكار	قبلي - بعدي	سالبة	١	١	١	٤,٣٥٢	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧	قوي جدا
		موجبة	٢٤	١٣,٥	٣٢٤				
		متعاد	٠						
التحكم في التماهي المعرفي	قبلي - بعدي	سالبة	١	١	١	٤,٣٥٤	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧	قوي جدا
		موجبة	٢٤	١٣,٥	٣٢٤				
		متعاد	٠						
الانفصال المعرفي ككل	قبلي - بعدي	سالبة	١	١	١	٤,٣٥١	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧	قوي جدا
		موجبة	٢٤	١٣,٥	٣٢٤				
		متعاد	٠						

يتضح من الجدول (١٧) أنه بالنسبة للانفصال الذاتي ككل: جاءت قيمة (Z) = ٤,٣٥١ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن مجموع الرتب السالبة الإشارة (١) ومجموع الرتب موجبة الإشارة (٣٢٤) مما يشير لوجود فرق بين متوسطي التطبيقين لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية الدليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية في تنمية الانفصال المعرفي ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية لمقياس الانفصال المعرفي.

مما يعني قبول الفرض الثاني: يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($\geq 0,01$) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الانفصال المعرفي لصالح التطبيق البعدي".
تم دراسة الدلالة العملية والأهمية التربوية للنتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً بحساب حجم التأثير (d) المناسب لاختبار ولوكوسون للبارامتري.

$$d = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

وتكون قيمة d (أقل من ٠,٣ ضعيفة) (أكبر من ٠,٣ حتى ٠,٥ متوسط) (أكبر من ٠,٥ حتى ٠,٧ قوي) (أكبر من ٠,٧ قوي جداً).

ويوضح الجدول أن قيمة حجم التأثير = ٠,٨٧ أي أن لاستخدام دليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية تأثير قوي جدا وأن هناك فعالية مرتفعة في تنمية الانفصال المعرفي. أي أنه يحقق الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية حجم تأثير كبير في تنمية الانفصال المعرفي.

تحليل ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح مما سبق أن الانفصال المعرفي لطلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي أصبح أعلى من القياس القبلي بعد تطبيق جلسات الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية مما يشير إلى أن له فاعلية وحجم تأثير كبير في تنمية الانفصال المعرفي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، وهذا يعد مؤشراً على نجاح جلسات الدليل الإرشادي الحالي المطبق من قبل الباحثة.

تُفسر الباحثة دلالة هذه النتيجة الإحصائية بأن فاعلية الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية قد أظهرت تأثيراً ملحوظاً في خفض مستويات التورط المعرفي والانغماس في التفكير الآلي لدى طلاب المجموعة التجريبية، مما أدى إلى ارتفاع واضح في درجاتهم على مقياس الانفصال المعرفي بعد التطبيق. ويعكس ذلك أن جلسات الدليل الإرشادي استطاعت نقل الطلاب من حالة الانغماس غير الواعي في محتوى الأفكار والمثيرات اليومية إلى حالة أكثر انتراناً ووعياً تقوم على ملاحظة الأفكار والانفعالات من مسافة ذهنية آمنة.

وترى الباحثة أن هذا التغيير قد نشأ من اعتماد الدليل الإرشادي على بناء مهارات الانفصال المعرفي بشكل تدريجي وعملي، حيث تم دمج أنشطة اليقظة العقلية مع تمارين تأملية ومواقف تطبيقية تُحفز الطالب على ملاحظة حديثه الداخلي، وأنماط تفكيره التلقائي، دون التفاعل أو الاستجابة الفورية له. فالمهارات التي تم تقديمها داخل الجلسات لم تكن معرفية فقط، بل انطوت على بعد وجداني وتأملي يمكن الطالب من فهم ذاته دون نقد أو إنكار، بل بقبول ووعي يقظ.

وتُعزى هذه النتيجة أيضاً إلى الانسجام بين مكونات الدليل الإرشادي واحتياجات طلاب الجامعة في هذه المرحلة، حيث يتعرضون لضغوط فكرية ونفسية متواصلة تتطلب مهارات تنظيم معرفي ووعي ذاتي فعال. وقد ساعدت الجلسات على خلق بيئة تأملية آمنة تتيح لهم اختبار هذه المهارات وتعميمها تدريجياً على مواقف الحياة اليومية.

ومن منظور الباحثة، فإن التحسن الملحوظ في مستوى الانفصال المعرفي بعد تطبيق جلسات الدليل الإرشادي يعود كذلك إلى تركيز الجلسات على تنمية الملاحظة غير الحكمية، وإعادة صياغة التفكير السلبي، والتدريب على التعامل مع الشرود الذهني بطريقة غير اندماجية، وهو ما ساهم في بناء نمط تفكير مستقل ومرن، جعل الطلاب أكثر قدرة على إدراك المثيرات دون التأثير بها.

إن هذه النتيجة، من وجهة نظر الباحثة، تمثل تحولاً نوعياً في نمط التعامل المعرفي للطلاب الجامعي، حيث أصبحت لديه القدرة على إدراك الأفكار دون أن ينخرط فيها أو يصدقها تلقائياً، وهو ما يُعد جوهر الانفصال المعرفي. لذا فإن الفروق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي تعكس تأثيراً حقيقياً وفعالاً للدليل الإرشادي في بناء هذا النمط المعرفي المتزن.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة (Tang, Posner & Rothbart, 2020) التي أكدت فاعلية تدريب اليقظة الذهنية في تعزيز مهارات الملاحظة غير التفاعلية وتقليل التورط المعرفي لدى طلاب الجامعة، مشيرةً إلى أن هذه التدخلات تُسهم بشكل فعال في تحسين القدرة على مراقبة الأفكار والانفعالات دون انخراط مباشر فيها. كما أيدت نتائج دراسة (Mantzios & Giannou, 2019) فاعلية ممارسات اليقظة العقلية في تنمية الوعي الذاتي والانفصال عن التفكير السلبي المتكرر، مما يُعزز من قدرة الطلاب على التعامل الواعي مع المثيرات المعرفية والانفعالية.

وفي نفس السياق، دعمت دراسة النجار (٢٠٢١) أثر البرامج التأملية في تنمية الانفصال المعرفي لدى طلاب الجامعة من خلال ممارسة تمارين إدراك الذات والتأمل الواعي، والتي أدت إلى تغييرات نوعية في طريقة تعاطي المشاركين مع الضغوط المعرفية والانفعالية. كما أظهرت دراسة عبد الغني (٢٠٢٢) نتائج مماثلة، حيث أبرزت أن البرنامج القائم على اليقظة الذهنية أسهم في تكوين نمط معرفي أكثر توازنًا ومرونة، تجلّى في القدرة على الانفصال عن المحتوى الذهني غير المفيد، مما انعكس على ارتفاع الدرجات في القياس البعدي لمستوى الانفصال المعرفي.

وتتفق هذه النتائج أيضًا مع ما ورد في دراسة (Baer et al., 2019) التي أشارت إلى أن ممارسة التأمل الذهني بشكل منتظم تُعزز من القدرة على ملاحظة المشاعر والأفكار دون إصدار أحكام أو التماهي معها، وهو ما يُعد أساسًا جوهريًا لتكوين الانفصال المعرفي لدى البالغين الشباب في البيئات الجامعية. كما أوضحت دراسة (Röthlin et al., 2020) أن الطلبة الذين تلقوا تدريبًا على اليقظة الذهنية أظهروا تحسنًا واضحًا في مهارات التنظيم المعرفي وقبول التجربة الذهنية بدون مقاومة.

وهكذا، تُعزز هذه الدراسات مصداقية نتيجة البحث الحالي، وتدعم فاعلية الدليل الإرشادي في إحداث فرق جوهري في مستوى الانفصال المعرفي لدى طلاب الجامعة بعد تطبيقه، مما يؤكد دوره الإيجابي في تعديل العمليات المعرفية التلقائية وتنمية الوعي الذاتي من خلال استراتيجيات التأمل واليقظة العقلية.

• النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على "لا يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس التعاطف الذاتي".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

لدى عينة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي في مقياس التعاطف الذاتي، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٨): الإحصاءات الوصفية لدرجات عينة البحث في التطبيقين في مقياس التعاطف الذاتي

البعد	التطبيق البعدي		التطبيق التتبعي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اللفظ مع الذات	٢٠,٩٦	٢,٥٢	٢٠,٩٢	٢,٤٣
الوعي التام	٢٠,٤٨	٢,٦٣	٢٠,٣٢	٢,٥١
الإنسانية المشتركة	٢٠,٢٤	٢,٤٥	٢٠,١٢	٢,٤٩

٢,٥٠	٢٠,٢٤	٢,٥٤	٢٠,٥٢	الاستجابة الداعمة
٢,٤٦	٢٠,٦٨	٢,٣٦	٢٠,٦٠	القبول غير المشروط للذات
٨,٣٤	١٠٢,٢٨	٧,٧١	١٠٢,٩٦	التعاطف الذاتي

ويتضح من الجدول السابق تقارب قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيقين البعدي والتتبعي (مما يعكس الاحتفاظ بالمكتسب في تنمية التعاطف الذاتي بعد فترة من تعرضهم لدليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية)

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولكوكسون (Z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الإحصاء الاستدلالي اللابارامتري وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٩): نتائج اختبار ولكوكسون (Z) لدرجات التطبيقين لمقياس التعاطف الذاتي

المحور	فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة الإحصائية
اللفظ مع الذات	تتبعي - بعدي	سالبة	٢	٣,٢٥	٦,٥	٠,٢٧٦	غير دالة إحصائياً
		موجبة	٣	٢,٨٣	٨,٥		
		متعاد	٢٠				
الوعي التام	تتبعي - بعدي	سالبة	١	٢	٢	١,١٣٤	غير دالة إحصائياً
		موجبة	٣	٢,٦٧	٨		
		متعاد	٢١				
الإنسانية المشتركة	تتبعي - بعدي	سالبة	٢	١,٥	٣	٠,٧٣٦	غير دالة إحصائياً
		موجبة	٢	٣,٥	٧		
		متعاد	٢١				
الاستجابة الداعمة	تتبعي - بعدي	سالبة	٠	٠	٠	١,٦٠٤	غير دالة إحصائياً
		موجبة	٣	٢	٦		
		متعاد	٢٢				
القبول غير المشروط للذات	تتبعي - بعدي	سالبة	٣	٢,٥	٧,٥	١	غير دالة إحصائياً
		موجبة	١	٢,٥	٢,٥		
		متعاد	٢١				
التعاطف الذاتي ككل	تتبعي - بعدي	سالبة	٢	١,٥	٣	١,٨٦٦	غير دالة إحصائياً
		موجبة	٥	٥	٢٥		
		متعاد	١٨				

يتضح من الجدول (١٩) أنه بالنسبة للتعاطف الذاتي ككل: جاءت قيمة (Z) = ١,٨٦٦ وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن مجموع الرتب السالبة الإشارة (٣) ومجموع الرتب موجبة الإشارة (٢٥)

وقيمة (Z) غير دالة إحصائياً مما يشير لعدم وجود فرق بين متوسطي التطبيقين مما يدل على فاعلية الدليل إرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية في الاستمرارية في التأثير وبقاء الأثر لتنمية التعاطف الذاتي ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية الأربعة لمقياس الانفصال التعاطف الذاتي.

مما يعني قبول الفرض الثالث: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس التعاطف الذاتي".
أي أنه يحقق الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية بقاء أثر واحتفاظ المكتسب في تنمية التعاطف الذاتي.

• تحليل ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

تُفسّر الباحثة استمرارية فاعلية الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية في الحفاظ على مستوى مرتفع من التعاطف الذاتي لدى طلاب المجموعة التجريبية، بعد انتهاء البرنامج ومرور فترة التتبع، بأن هذا النمط من التعاطف لم يكن مجرد استجابة مؤقتة للتدريب، بل يعكس تحولاً داخلياً في طريقة تعامل الطلاب مع ذواتهم. فقد اعتمد البرنامج على ممارسات منهجية ومتكررة عززت من قدرة الطالب على التّقبّل غير المشروط للذات، والتعامل مع نقاط الضعف والأخطاء بعين فاحصة خالية من النقد الذاتي الجارح.

وترى الباحثة أن الثبات في درجات مقياس التعاطف الذاتي بين التطبيقين البعدي والتتبعي يشير إلى تشكل عادات ذهنية إيجابية لدى الطلاب، مثل القدرة على تهدئة الذات في أوقات التوتر، وفهم المشاعر السلبية باعتبارها جزءاً طبيعياً من التجربة الإنسانية. فقد ساعدت تقنيات اليقظة العقلية على ترسيخ مبدأ النية الواعية للتعاطف مع الذات، مما جعل هذا السلوك مدمجاً تلقائياً في الحياة اليومية للطلاب حتى بعد توقف التدخل الإرشادي.

وتُرجع الباحثة هذا الثبات أيضاً إلى بنية الجلسات الإرشادية التي لم تركز على المفهوم فقط من الناحية النظرية، بل ربطت بين المشاعر والتجربة الجسدية والذهنية من خلال التأمل الواعي، وتمارين الوعي بالجسد، والممارسات التأملية القصيرة المتكررة، ما جعل الطلاب يكتشفون ذاتهم في أبعاد جديدة وأقل قسوة. إن التكرار والتدرج في المهارات عزّزا استبطانهم للقيمة الذاتية، وغيّرا علاقتهم الداخلية مع الألم النفسي والضغط الأكاديمية.

وتشير الباحثة إلى أن تنمية التعاطف الذاتي لا تتحقق عبر معرفة عقلية فحسب، بل من خلال ممارسة واعية وتقبل داخلي دائم، وهو ما وفّره البرنامج للطلاب. وقد ساعدهم ذلك على كسر دائرة جلد الذات والانتقال إلى نمط تفكير أكثر لطفاً وتسامحاً مع الذات، ما يجعل من غير المستغرب أن يستمر هذا الأثر حتى بعد انتهاء جلسات البرنامج.

وأخيراً، فإن الحفاظ على مستوى مستقر من التعاطف الذاتي لدى الطلاب بعد فترة التتبع يعكس نجاح البرنامج في غرس آليات داخلية مستقلة عن وجود الموجه أو الجلسات الإرشادية، ويشير إلى أن الأثر التدريبي لم يكن سطحياً أو مؤقتاً، بل كان عميقاً ومنظماً، مما يدعم استمرارية فاعلية التدخل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Tang, Posner & Rothbart, 2020)، (Mantzios & Giannou, 2019)، واللتين أشارتا إلى استمرار الأثر الإيجابي لتدخلات اليقظة الذهنية في تعزيز الوعي المعرفي الذاتي لدى طلاب الجامعة، حتى بعد مرور فترة من المتابعة دون حدوث تراجع دال في مستوى الانفصال المعرفي. كما أظهرت نتائج دراسة النجار (٢٠٢١)، وعبد الغني (٢٠٢٢) أن البرامج القائمة على التأمل الواعي ساهمت في ترسيخ آليات الانفصال المعرفي بطريقة مستقرة، مما أدى إلى عدم ظهور فروق دالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، وهو ما يعكس ثبات الأثر التدريبي بعد انتهاء البرنامج الإرشادي.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Neff, Knox, Davidson & Kudesia, 2020)، (Smeets, Neff, Alberts & Peters, 2014)، حيث أكدت الدراستان أن تدخلات اليقظة الذهنية المصحوبة بتدريب على التعاطف الذاتي تترك تأثيراً طويلاً الأمد لدى طلاب الجامعة، يتمثل في ثبات مستويات الشفقة بالذات حتى بعد انتهاء البرنامج بفترة، دون حدوث تراجع دال إحصائياً. كما دعمت نتائج دراسة سيد (٢٠٢١)، وعبد الحسيب (٢٠٢١) الفرض ذاته، حيث أوضحنا أن البرامج الإرشادية القائمة على التأمل الواعي عززت من ثبات مستويات التعاطف الذاتي، وأن الأثر التدريبي بقي مستقرًا بين التطبيقين البعدي والتتبعي، بما يعكس فاعلية البنية التأملية للبرنامج في تحقيق تغيير داخلي مستدام لدى الطلاب، يتجاوز أثر التدخل المباشر ويترسخ في نمط تفكيرهم وسلوكهم اليومي.

• النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على "لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الانفصال المعرفي".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى عينة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي في مقياس الانفصال المعرفي، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٢٠): الإحصاءات الوصفية لدرجات عينة البحث في التطبيقين في مقياس الانفصال المعرفي

البعد	التطبيق البعدي		التطبيق التتبعي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوعي بانفصال الأفكار عن الواقع	٢٩,٣٦	٣,٢٥	٢٩,٢٨	٣,٣٢
المرونة في التعامل مع التفكير السلبي	٢٨,٨٨	٢,٢٠	٢٨,٩٦	٢,٣٢
المراقبة الذهنية والتأمل في الأفكار	٢٨,٣٢	٢,٦٣	٢٨,٢٤	٢,٥٢
التحكم في التماهي المعرفي	٢٨,٥٢	٢,٩٧	٢٨,٤٤	٢,٨١
الانفصال المعرفي	١١٥,٠٨	٧,٧٧	١١٤,٩٢	٧,٧٧

ويتضح من الجدول السابق تقارب قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيقين البعدي والتتبعي (مما يعكس استمرارية الاحتفاظ بتنمية الانفصال المعرفي بعد فترة من تعرضهم للدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية).

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولوكوسون (Z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الإحصاء الاستدلالي اللابارامتري وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢١): نتائج اختبار ولوكوسون (Z) لدرجات التطبيقين لمقياس الانفصال المعرفي

المحور	فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة الإحصائية
الوعي بانفصال الأفكار عن الواقع	تتبعي - بعدي	سالبة	٢	١,٧٥	٣,٥	٠,٥٥٢	غير دالة إحصائياً
		موجبة	٢	٣,٢٥	٦,٥		
		متعادل	٢١				
المرونة في التعامل مع التفكير السلبي	تتبعي - بعدي	سالبة	٢	٢	٤	٠,٥٣٥	غير دالة إحصائياً
		موجبة	١	٢	٢		
		متعادل	٢٢				
المراقبة الذهنية والتأمل في الأفكار	تتبعي - بعدي	سالبة	٢	١,٧٥	٣,٥	٠,٥٥٢	غير دالة إحصائياً
		موجبة	٢	٣,٢٥	٦,٥		
		متعادل	٢١				
التحكم في التماهي المعرفي	تتبعي - بعدي	سالبة	٢	٢	٤	٠,٣٧٨	غير دالة إحصائياً
		موجبة	٢	٣	٦		
		متعادل	٢١				
الانفصال المعرفي ككل	تتبعي - بعدي	سالبة	٣	٢,٥	٧,٥	٠	غير دالة إحصائياً
		موجبة	٢	٣,٧٥	٧,٥		
		متعادل	٢٠				

يتضح من الجدول (٢١) أنه بالنسبة للانفصال الذاتي ككل: جاءت قيمة (Z) = ٠ وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن مجموع الرتب السالبة الإشارة (٧,٥) ومجموع الرتب موجبة الإشارة (٧,٥) وقيمة (Z) غير دالة إحصائياً مما يشير لعدم وجود فرق بين متوسطي التطبيقين مما يدل على فاعلية الدليل الإرشادي قائم على مهارات اليقظة العقلية في الاستمرارية في التأثير وبقاء الأثر لتنمية الانفصال المعرفي ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية الثلاثة لمقياس الانفصال المعرفي.

مما يعني قبول الفرض الرابع: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الانفصال المعرفي.

أي أنه يحقق الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية بقاء أثر واحتفاظ للمكتسب في تنمية الانفصال المعرفي.

• تحليل ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

تفسر الباحثة استمرارية فاعلية الدليل الإرشادي القائم على مهارات اليقظة العقلية في انخفاض مستوى الانفصال المعرفي لدى طلاب المجموعة التجريبية إلى أن مهارات الانفصال المعرفي التي اكتسبها الطلاب لم تكن نتيجة لتدريب سطحي مؤقت، بل عكست تحولاً حقيقياً في نمط التفكير والوعي الذاتي لديهم. فالبرنامج لم يركز فقط على تعليم مفاهيم أو تقنيات، بل اعتمد على التكرار التدريجي، والتأمل الذاتي، وتطبيق المهارات في مواقف متنوعة، مما ساعد الطلاب على ترسيخ هذه المهارات كجزء من أسلوبهم الذهني المعتاد.

ومن منظور الباحثة، فإن الثبات في مستوى الانفصال المعرفي بعد انتهاء البرنامج يدل على تطور نوعي في قدرة الطلاب على إدراك الأفكار والانفعالات دون الانغماس فيها. وقد تكون هذه النتيجة انعكاساً لفهمهم الأعمق لطبيعة المشاعر والتفكير التلقائي، وقدرتهم على الوقوف على مسافة فكرية وانفعالية من المثيرات اليومية. إن القدرة على الملاحظة الواعية بدون إطلاق أحكام فورية أصبحت ممارسة ذهنية شبه تلقائية، مما أضعف من احتمالية التراجع عن المهارات المكتسبة أو النكوص إلى أساليب التفكير السابقة.

كما أن استمرار هذا المستوى من الانفصال المعرفي يعكس إلى حد كبير فاعلية بنية الجلسات الإرشادية وتناغمها مع طبيعة طلاب الجامعة في هذه المرحلة العمرية، حيث يتعامل الطالب مع ضغوط أكاديمية واجتماعية ونفسية تتطلب وعياً ذاتياً وتنظيماً معرفياً مستمراً. لقد وفر البرنامج بيئة آمنة للتأمل الواعي في الأفكار والانفعالات، مما مكن الطلاب من اختبار هذه المهارات داخل الجلسة ومن ثم تعميمها على مواقف الحياة الواقعية.

وتعتقد الباحثة أن أحد أهم العوامل التي أسهمت في بقاء أثر الدليل الإرشادي هو التكامل بين البعد المعرفي والبعد التأملي في محتوى الجلسات، حيث لم يقتصر التدريب على الشرح النظري لمفهوم الانفصال المعرفي، بل تم تدريب الطلاب على ممارسات عملية تعزز هذا المفهوم بشكل متكرر وبصيغ مختلفة، مثل التأمل في الأفكار المشوشة، وملاحظة المحتوى الذهني العابر، والتعامل مع التششت الذهني كحالة مؤقتة يمكن تجاوزها دون مقاومة أو رفض.

وتجدر الإشارة إلى أن الانفصال المعرفي لا يتحقق كمهارة مستقلة بقدر ما هو نتيجة طبيعية لنمط ذهني شامل من الوعي اللحظي والانتباه التام، وهو ما تحقق لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال البرنامج القائم على اليقظة العقلية. ومن ثم، فإن الحفاظ على نفس المستوى في القياس التتبعي يعكس تحولاً داخلياً في طريقة تعاملهم مع الخبرات والانفعالات، وليس مجرد تحسن مؤقت ناتج عن التدريب المباشر أو القرب الزمني من جلسات البرنامج.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Tang, Posner & Rothbart, 2020)، و(Mantzios & Giannou, 2019)، واللتين أشارتا إلى استمرار الأثر الإيجابي لتدخلات اليقظة الذهنية في تعزيز الوعي المعرفي الذاتي لدى طلاب الجامعة، حتى بعد مرور فترة من المتابعة دون حدوث تراجع دال في مستوى الانفصال المعرفي. كما أظهرت نتائج دراسة النجار (٢٠٢١)، وعبد الغني (٢٠٢٢) أن البرامج القائمة

على التأمل الواعي ساهمت في ترسيخ آليات الانفصال المعرفي بطريقة مستقرة، مما أدى إلى عدم ظهور فروق دالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، وهو ما يعكس ثبات الأثر التدريبي بعد انتهاء البرنامج الإرشادي. وتؤكد نتائج البحث الحالي أن التدريب على مهارات اليقظة العقلية يُعد مدخلاً فعالاً ومستداماً في تحسين التعاطف الذاتي والانفصال المعرفي لدى طلاب الجامعة، وهو ما يتفق مع الاتجاهات الحديثة في التدخلات النفسية المعرفية. كما تُشير استمرارية الأثر في القياس التتبعي إلى جودة تصميم البرنامج ومدى ملاءمته لطبيعة الفئة المستهدفة، ويُوصى بتعميم مثل هذه البرامج على نطاق أوسع داخل مؤسسات التعليم العالي لدعم الصحة النفسية الأكاديمية.

• توصيات البحث:

- إدماج مهارات اليقظة العقلية ضمن البرامج الأكاديمية والتدريبية في كليات الاقتصاد المنزلي والعلوم التربوية والنفسية؛ لما لها من أثر واضح في تنمية الجوانب النفسية الإيجابية.
- إعداد دورات إرشادية قصيرة الأمد قائمة على اليقظة العقلية، وتوجيهها إلى الطلاب في بداية المرحلة الجامعية لمساعدتهم على التكيف النفسي والأكاديمي.
- تضمين مكون التعاطف الذاتي في البرامج الوقائية والعلاجية الموجهة للطلاب الذين يعانون من القلق، تدني احترام الذات، أو الضغوط الأكاديمية.
- اعتماد استراتيجيات تنمية الانفصال المعرفي كأحد مداخل تحسين المرونة النفسية لدى الشباب الجامعي، خاصة في ظل ضغوط البيئة الرقمية المعاصرة.
- تدريب المرشدين النفسيين وأعضاء هيئة التدريس على استخدام استراتيجيات اليقظة العقلية ضمن التوجيه الأكاديمي والإرشاد الشخصي للطلاب.
- تخصيص أنشطة لامنهجية تعزز الوعي الذاتي وتدمج ممارسات التأمل، التنفس الواعي، وتسجيل اليوميات ضمن الخدمات الطلابية الجامعية.
- نشر ثقافة الصحة النفسية الإيجابية التي تركز على تنمية المهارات الذاتية مثل الوعي، القبول، والتعاطف الذاتي بين صفوف الطلبة.
- دعم مبادرات الجامعات في التحول نحو بيئة رقمية آمنة تعزز التفاعل الهادئ الواعي، وتحفز الانتباه والحضور الذهني لدى الطلاب.
- الاهتمام ببرامج التأهيل النفسي لطلاب السنوات النهائية بهدف إعدادهم للانتقال السلس لسوق العمل من خلال تعزيز الانفصال المعرفي والتعاطف الذاتي.
- التكامل بين الإرشاد الفردي والجماعي عند تطبيق برامج اليقظة العقلية، لضمان فعالية أوسع في تحقيق الأهداف النفسية والاجتماعية.

• بحوث مقترحة:

- أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعات المصرية.
- فعالية التدخلات الرقمية القائمة على التعاطف الذاتي في تنمية الصحة النفسية لدى طلاب التعليم المفتوح.
- العلاقة بين الانفصال المعرفي والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- بناء نموذج بنائي للعافية النفسية الرقمية في ضوء اليقظة العقلية والدعم الاجتماعي.
- فعالية برنامج سلوكي معرفي في تعديل أنماط التفكير السلبي وتعزيز الانفصال المعرفي.
- مستوى التعاطف الذاتي لدى المعلمين الجدد وعلاقته بالرضا المهني والاحتراق الوظيفي.
- أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى طالبات الجامعة.
- فعالية برنامج مستند إلى ACT (العلاج بالقبول والالتزام) في تنمية الانفصال المعرفي والتسامح مع الذات.
- الفروق بين الذكور والإناث في ممارسة مهارات اليقظة العقلية والانفصال المعرفي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.
- فعالية دليل إرشادي إلكتروني قائم على اليقظة العقلية في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الجامعية.

أولاً: المراجع العربية:

- أبو زيد، أحمد محمد عبد الحكيم (٢٠٢٤). اليقظة العقلية وعلاقتها باجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، ٣٩ (خاص)، ٦٩-١٠٥.
- النجار، أسماء محمد (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على التأمل الواعي في خفض القلق وتحسين الانفصال المعرفي لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٥ (٣)، ٤٢٢-٤٥٦.
- أيوب، سهى، وآخرون. (٢٠٢٤). التراحم الذاتي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة جامعة جنوب الوادي التربوية، ٤ (٢)، ١٨-٣٣.
- بدر، ياسمين عبد الله، وآخرون. (٢٠٢٢). مستوى التعاطف الذاتي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات تربوية ونفسية، ١٠٢، ٤٠١-٤٢٦.
- البصير، نشوة، وعرفان، أسماء. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالإخفاق المعرفي. مجلة البحث في التربية وعلم النفس - جامعة المنيا، ٣٩ (٢)، ٣٧٥-٤٥٠.
- الجندي، سلوى، وطنطاوي، دعاء. (٢٠٢١). بناء مقياس للتعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعات. المجلة الفلسطينية للعلوم النفسية والتربوية، ١١ (٢٢)، ١٦٥-١٨٦.
- الحربي، جابر حسين. (٢٠٢٠). التدفق في الدراسة والتعاطف مع الذات كمُنْبِئَيْن بالاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة أسوان، ٣ (٤)، ٢٣٠-٢٥٥.
- حسن، إيمان، عبيد، أمل، ورمضان، نجلاء. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المرونة الذهنية لدى طالبات الجامعة. مجلة التربية النوعية، ١٢ (١)، ٣١٣-٣٣٢.

- حسن، ميرفت فتحى. (٢٠٢١). اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة حلوان، ١٣٠، ١٢٩-١٧٤.
- حسن، نوال محمد. (٢٠٢٣). فرط النقص الوجداني وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والاحتراق الانفعالي لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية لجامعة سوهاج، ٩٥(٤)، ١٠١-١٣٥.
- الحسيني، أحمد محمد. (٢٠١٩). اليقظة الذهنية: مفاهيمها وتطبيقاتها النفسية. مجلة العلوم التربوية والنفسية المعاصرة، ١٥(٢)، ١٣٠-١٤٥.
- حميدة، سناء عبد الغني. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالقلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٣(٣)، ٣٠٥-٣٢٨.
- حميدة، محمد السيد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة طنطا، ٦(٣)، ٢٦٠-٢٨٥.
- الحناوي، سحر محمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الانتباه وتقليل القلق لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥(٢)، ٣٣١-٣٥٧.
- خالد، فاطمة السيد. (٢٠٢١). برنامج تدريبي لتنمية مهارات التعاطف الذاتي وتأثيره في التكيف النفسي لدى طالبات الجامعة. المجلة التربوية بجامعة سوهاج، ٨٠، ١١٣-١٤٢.
- خليفة، أحمد حسن. (٢٠٢٠). دور اليقظة الذهنية في تنمية المرونة المعرفية وتنظيم الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة البحوث النفسية والتربوية بجامعة المنصورة، ١٠(٣)، ٢٧٧-٣٠٦.
- الذبّع، عفاف عبد الباسط (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التعاطف مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات وخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة العلمية، كلية التربية - جامعة أسيوط، ٣٤(٣)، ٥٦٩-٦٣٩.
- الدريني، هالة أحمد (٢٠٢٢). أثر برنامج تأملي في تعزيز صورة الذات لدى طالبات المرحلة الجامعية. مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط، ٣٨(٣)، ١٠٩-١٣٠.
- الزعبي، رامي حسين. (٢٠٢١). دور الانفصال المعرفي في تقليل القلق وتحسين الصحة النفسية. مجلة العلوم النفسية التطبيقية، ٨(٢)، ٩٠-١٠٥.
- زغبى، محمد. (٢٠٢٤). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الإخفاق المعرفي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، ٢٢(٤)، ١٣٠٠-١٣١٧.
- الزهراني، سامي حسن. (٢٠٢٣). اليقظة الذهنية والتنمية الذاتية: دراسة تطبيقية. مجلة الدراسات النفسية السعودية، ٢٩(١)، ١٠٠-١١٥.
- سليمان، ماجدة، وزينب، صالح. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التعاطف الذاتي وخفض الغضب لدى الأمهات. مجلة كلية التربية بأسيوط، ٣٩(٢)، ٢٠-٩٠.

- السيد، شيماء محمد عبد الرحمن. (٢٠٢٢). صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة. مجلة البحوث الإنسانية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢(١١)، ١٢٤-١٦٨.
- السيد، شيماء محمد عبد الرحمن. (٢٠٢٣). التعاطف مع الذات والصمود الأكاديمي كمنبئين بقلق المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- السيد، مي خليفة. (٢٠٢٤). التحليل العنقودي للإخفاق المعرفي وجودة العلاقة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، ٧٨(٢)، ٣١١-٣٨١. ص ٣٥٦.
- السيد، وفاء أحمد (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، ٤٤(٢)، ٤٠٨-٤٢٦.
- الشحات، حامد، وليد، كامل، نجلاء، أحمد، كابي، عبد الرحمن أحمد، بابجي، عبدالستار، وآخرون. (٢٠٢٤). دور اليقظة العقلية والاندماج المعرفي في التنبؤ بالتعاطف الذاتي لدى مرضى الفصام: دراسة مقطعية. مجلة الطب النفسي ببياسي، ٢٤، ٧٦٩.
- شاهين، شيماء، والدغدي، دعاء. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم الذاتي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ٢٠(٢)، ١٦٠-١٩٠.
- شمولية، هالة محمد كمال. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٠(١١٩)، ٢٨-١.
- شهدة، دعاء عبد الفتاح حسن، &البهنسي، أمل ناصر حلمي. (٢٠٢٤). اليقظة العقلية كمنبئ بمهارات ما وراء الانفعال والضبط المعرفي الذاتي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بدمياط، ٣٩(٩٠، ٠٣)، ١-٥٨.
- الشهري، ناصر علي عائض. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية التعاطف الذاتي وخفض الشعور بالوصمة لدى الأحداث الجانحين. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٧(٣٧)، ٤٥٠-٤٨٧.
- الشويخ، ريم (٢٠٢٢). فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في تحسين مهارات التنظيم الانفعالي. مجلة علم النفس التربوي - جامعة طنطا، ٦٥(١)، ٤٩٥-٥١٥.
- الشيخ، فاطمة علي. (٢٠١٨). الوعي الذهني وتأثيره على التكيف النفسي لدى طلاب الجامعات. مجلة التربية النفسية، ١١(٢)، ٢٠-٣٥.
- طلبة، سارة عبد الحميد. (٢٠٢٤). فاعلية إستراتيجية الإثراء العقلي لتنمية الانفصال المعرفي وخفض القلق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ٨٠، ١٤٥-١٧٤.
- عبد الحسيب، نهاد يسري. (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية اليقظة الذهنية وخفض الاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط، ٣٧(٢)، ٢١١-٢٥٦.

- عبد الحق، أمينة عبد المجيد. (٢٠٢٣). التعاطف مع الذات وعلاقته بالأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية-جامعة أسوان، ١٤ (٧٢)، ١٦٤-١٨٣.
- عبد الرحيم، دعاء عبد الله (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التعاطف الذاتي وخفض جلد الذات لدى طالبات الجامعة. مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة بني سويف، ٥ (٢)، ١٤٥-١٦٨.
- عبد العال، منى محمد. (٢٠١٨). الانفصال المعرفي كمنبئ بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببناها، ٢٩ (١١٨)، ٢١٥-٢٥٠.
- عبد العزيز، منى (٢٠٢١). الأكسثيميا وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى المعلمين الجدد. مجلة دراسات تربوية ونفسية - جامعة المنصورة، ٣٧ (٤)، ٢١١-٢٤٢.
- عبد الغني، منى عبد الفتاح. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التأمل الواعي في تنمية بعض مهارات الوعي المعرفي والانفصال المعرفي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٦ (٣)، ٢١١-٢٥٠.
- عبد الله، محمد علي. (٢٠٢٠). الانفصال المعرفي وأثره في تنظيم الانفعالات لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية للعلوم النفسية والتربوية، ١٢ (٣)، ١٣٠-١٤٥.
- العدل، سارة محمد. (٢٠٢٣). أثر برنامج تدريبي في تنمية اليقظة العقلية وتحسين التنظيم الانفعالي. مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة جنوب الوادي، ٨ (٢)، ٦٠٢-٦٦١.
- علي موسى، حسن عبد الله. (٢٠١٦). سمات الشخصية وعلاقتها بفرط النقص الوجداني لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة بنها، ٢٧ (١٠٦)، ٢٣٠-٢٧٠.
- العلي، نادية محمود. (٢٠٢٢). أثر ممارسة اليقظة الذهنية في تنظيم الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الملك سعود، ٢٤ (١)، ٤٠-٥٥.
- العيوة، رابعة. (٢٠١٧). تأثير تدخل طويل المدى قائم على التعاطف الذاتي في تعزيز القدرة على التكيف النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة مناهج وطرق التدريس، العدد ٩٠، ص ٨٦٧-٩٥٦.
- فايد، جمال، أحمد، نسمة، والباز، شروق. (٢٠٢٣). أثر برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي والدافعية للتعلم. مجلة البحوث التربوية والنفسية - جامعة الزقازيق، ٩ (٣)، ٨٠٠-٨٢٧.
- الفقي، هالة محمد عبد الفتاح. (٢٠٢١). التعاطف الوجداني الزائد وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر، ١٨٦ (١)، ٦٢٠-٦٥٥.
- قرني سيد، سعاد كامل. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين التعاطف الذاتي وخفض التفكير الزائد لدى طالبات الجامعة. مجلة دراسات تربوية ونفسية - جامعة الزقازيق، ١٢٠ (٤)، ٣٥-٧٢.
- القرني، فهد محمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي في خفض فرط النقص الوجداني وتحقيق التوازن الانفعالي لدى عينة من الطلاب. المجلة السعودية للدراسات التربوية والنفسية، ٥ (٢)، ١٤٤-١٧٢.

- المحضار، أريج سعيد سالم. (٢٠٢٢). التعاطف مع الذات وعلاقته بالقلق والشعور الإيجابي والسالب خلال جائحة كورونا لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الملك خالد، ٩(١)، ٩-٥.
- محمد، سارة عبد الرحمن، وآخرون. (٢٠٢٢). أثر التدريب على الانفصال المعرفي في تحسين الصحة النفسية لطلبة الجامعة. مجلة البحوث النفسية والتنمية البشرية، ١٥(٤)، ٢٠٥-٢٢٠.
- مراد، منى عبد العزيز. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية التعاطف الذاتي وخفض الإجهاد النفسي المدرك لدى أمهات أطفال التوحد. مجلة الطفولة والتربية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة عين شمس، ١٥(٥٢)، ٤٥٦-٥٥١.
- مصطفى، دعاء عبد الفتاح. (٢٠٢٣). فاعلية تدخل قائم على التأمل الواعي في تعزيز الانفصال المعرفي وخفض الاجترار العقلي لدى طالبات الجامعة. مجلة التربية النفسية، ٧١، ٢٩٠-٣١٩.
- مطوع، حنان علي محمد. (٢٠٢٠). التعاطف مع الذات كمنبئ للتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني والأكاديمي لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية. مجلة كلية التربية بسوهاج، جامعة سوهاج، ٧٧، ١٤٥-١٧٢.
- موسى، مروة أحمد، وأبو بكر، نجلاء كمال. (٢٠٢٤). الخصائص السيكومترية للمقياس العربي للتعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعات في مصر. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد ١٦، العدد ٣، ص ٤٨٢-٤٩٣.
- الناصر، خالد عبد الله. (٢٠٢٠). دور اليقظة العقلية في تعزيز الصحة النفسية وتنظيم الذات. المجلة العربية للعلوم النفسية والتربوية، ٧(٣)، ٧٥-٩٠.
- النجار، حسني السيد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات تربوية ونفسية، ٢٤(٣)، ٣١٣-٣٣٢.
- النجار، سارة محمد. (٢٠٢١). برنامج إرشادي باستخدام التأمل الواعي وأثره في خفض الضغوط النفسية وتنمية الانفصال المعرفي لدى عينة من طالبات الجامعة. المجلة التربوية، جامعة المنصورة، ٣٥(٢)، ١٤٥-١٧٨.
- ياسين، ريم عبد المقصود. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية إدارة الانفعالات والتعاطف الذاتي لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٦)، ٥١٠-٥٣٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- AfonsoAssaz, D., Tyndall, I., Oshiro, C. K. B., & Roche, B. (2022). A process-based analysis of cognitive defusion in Acceptance and Commitment Therapy. Behavior Therapy, 54(4), Article 2-4.
- Assaz, D. A., Tyndall, I., Oshiro, C. K. B., & Roche, B. (2022). A process-based analysis of cognitive defusion in Acceptance and Commitment Therapy. Behavior Therapy, 54(4), 1020-1035.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2019). Mindfulness and decentering as mechanisms of change in mindfulness-based interventions: A longitudinal analysis. Mindfulness, 10(1), 32-45.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), ٢٧-٤٥.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2019). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. & Devins, G. (2019). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Böge, S., et al. (2022). Effectiveness of cognitive defusion techniques for improving mindful awareness and reducing delusions in schizophrenia. *International Journal of Cognitive Therapy*, 15(2), 123-135.
- Brawn, R., et al. (2021). Cognitive defusion is a core cognitive mechanism for sensory-affective uncoupling of pain during mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 83(1), 1-10.
- Bryant, J. M., Smith, S., & Kolassa, I. T. (2022). Mindfulness-based interventions and resilience in female university students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 102-110.
- Bryant, M., DeRubeis, R., & Beck, A. (2022). Mindfulness-based interventions and their role in academic stress reduction. *Journal of College Mental Health*, 39(2), 112-121.
- Büyüköksüz, A., & Tekin, Y. (2023). Rumination mediates the relationship between childhood traumas with cognitive defusion, acceptance, and emotion regulation. *European Journal of Psychological Studies*, 12(2), 45-60. ٤٩-٥٢.
- Cojocar, D., Oravec, Z., & Szabo, M. (2024). Investigating the role of language-based defusion techniques in reducing negative self-talk. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 25, 1-12.
- Creswell, J. D. (2018). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 69, 491-516.
- Dundas, I., Thorsheim, T., Hjeltne, A., & Binder, P. E. (2017). Self-compassion and depressive symptoms in a Norwegian student sample: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 48(1), 121-133.
- Evans, C., & Allen, J. (2018). Self-compassion in higher education: A pathway to student mental health and academic success. *Journal of Further and Higher Education*, 42(8), 1277-1291.
- Evans, D. R., & Allen, D. N. (2018). Self-compassion training improves emotional regulation in college students. *Journal of American College Health*, 66(8), 1279-1285.
- Evans, D. R., & Allen, J. B. (2018). Mindfulness-based programs improve self-compassion in university students: A meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1280-1291.
- Evans, S., & Allen, G. (2018). Self-compassion in higher education: A pathway to student wellbeing. *Journal of Educational Psychology*, 110(8), 1275-1283.

- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. Brunner/Mazel.
- Fox, K. C., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., & Christoff, K. (2021). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 124, 215-229.
- Fox, L., Perez, M., & Sklar, N. (2021). Neural correlates of cognitive defusion during mindfulness meditation: A neuroimaging review. *Cognitive Therapy and Research*, 45(3), 223-235.
- Galante, J., et al. (2021). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students. *The Lancet Public Health*, 6(6), e386-e395.
- Gillanders, D., Bolderston, H., Bond, F., Dempster, M., Flaxman, P., Campbell, L., & Remington, B. (2014). The development and initial validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy*, 45(1), 83-101.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2020). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 172-183.
- Goldberg, S. B., Wielgosz, J., Dahl, C. J., Schuyler, B., MacCoon, D. G., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., Sebranek, C. A., Davidson, R. J., & Oakes, T. R. (2023). Mindfulness-based programs sustainably increase mental health: The role of cognitive fusion and mindfulness practice. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 34, 100842.
- Goldberg, S. B., Wielgosz, J., Dahl, C., Schuyler, B., MacCoon, D. G., Rosenkranz, M., Lutz, A., Sebranek, C. A., Gillingham, T., & Davidson, R. J. (2020). Does the practice of mindfulness reduce stress? A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research*, 123, 174-184.
- Gong, Y., Yao, L., Chang, Y., & Zhao, J. (2023). Effects of online mindfulness-based interventions on the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 10726040.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2020). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1-12.
- Harrington, R., & Dunne, T. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American College Health*, 68(7), 760-768.
- Harrington, R., & Dunne, T. (2020). Mindfulness-based stress reduction and executive functioning among college students. *Journal of American College Health*, 68(4), 397-405.
- Hayes, S. C., et al. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1, 1-16.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2017). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2022). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2022). Open, aware, and active: Contextual behavioral science and the ACT model. Guilford Press.
- Helfer, M. E. (2009). Empathic distress in helping professionals: A review of symptoms and preventive strategies. *Journal of Mental Health Counseling*, 31(1), ٥٥-٦٧.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Huberty, J. L., Green, J. J., Glissmann, C., Larkey, L., & Puzia, M. E. (2019). Effects of mindfulness-based interventions on psychological outcomes in college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, e14273.
- Irons, C., & Heriot-Maitland, C. (٢٠٢١). *The Compassionate Mind Workbook*. New Harbinger Publications.
- Jain, S., & Markan, S. (2022). A neuroscientific review of attention and mindfulness. *Current Psychology*, 41, 5102-5115.
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary ed.). Bantam Books.
- Kavanagh, D. J., & Andrade, J. (2018). Cognitive defusion and guided imagery tasks reduce naturalistic food cravings and consumption: A field study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(1), 63-72.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2021). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Kotsou, I., Leys, C., & Fossion, P. (2019). Acceptance: From Mindfulness to Values. *Psychologica Belgica*, 59(1), 12-25.
- Lavender, A., & Crego, J. (2025). Cognitive defusion as a buffer against exam-related stress. *Psychology and Education*, 60(1), 11-25.
- Lavender, M. (2021). Increasing Self-Compassion through Engaging in Cognitive Defusion [Research Poster]. Rhode Island College, 2-4.
- Lavender, T., & Crego, N. (2025). Cognitive defusion and academic stress: A randomized controlled trial in university students. *Mindfulness Research Quarterly*, ١٢(١), ١٥-٢٨.
- Lim, C. G., Lim, C. A. W., Khor, S. W., & Lim, M. C. (2024). Very brief self-compassion intervention reduces academic stress and increases well-being in university students: A randomized controlled trial. *Current Psychology*, 43, 28204-28217.
- Lin, J. (2018). Effects of mindfulness on learning and attention in college students. *Learning and Individual Differences*, 65, 449-453.
- Lin, Y. (2018). The role of mindfulness in student learning and achievement. *Educational Psychology Review*, 30(3), 445-462.

- Linden, B., Stuart, H., & Ecclestone, A. (2022). Trends in post-secondary student stress: A pan-Canadian study. *Canadian Journal of Psychiatry*, 68(7), 521-530.
- Luciano, C. (2011). Cognitive defusion and self-as-context: Preliminary empirical evidence. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(3), 279-292.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2019). *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Mantzios, M., & Giannou, K. (2019). Group vs. single mindfulness meditation: Exploring avoidance, impulsivity, and mindfulness as predictors of weight loss and healthy eating. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 11(1), 134-155.
- Masuda, A., Feinstein, A. B., Wendell, J. W., & Sheehan, S. T. (2016). Cognitive defusion predicts more approach and less avoidance coping with stress, independent of threat and self-efficacy appraisals. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 50, 438-445.
- Matos, M., Duarte, C., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et al. (2017). Psychological and physiological effects of Compassionate Mind Training: A pilot randomized controlled study. *Mindfulness*, 8(6), 1699-1710.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). Self-compassion. In Zeigler-Hill, V., & Shackelford, T. K. (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (595-601). Springer.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2019). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., et al. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples. *Assessment*, 26(6), 815-829.
- Neff, K. D., Knox, M. C., Davidson, O., & Kudesia, R. S. (2020). Self-compassion and the self-transcendence of mindfulness: A qualitative study of teachers' experiences. *Mindfulness*, 11, 2436-2450.
- Ostergaard, T., Lundgren, T., Zettle, R. D., Landrø, N. I., & Haaland, V. Ø. (2020). Psychological flexibility in depression relapse prevention: group-based ACT. *Frontiers in Psychology*, 11, 528.
- Pan, Y., Lin, H., Cheng, W., & Lee, H. (2024). Effectiveness of MindfulnessBased Stress Reduction on Mental Health and Psychological Quality of Life among University Students—A GRADEAssessed Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 95, 156-178.
- Pfattheicher, S., Geiger, M., Hartung, J., Weiss, S., & Schindler, S. (2017). Old wine in new bottles? The conceptualization of self-compassion: Comment on Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Personality and Individual Differences*, 119, 164-167.

- Prout, T. A., Zilcha-Mano, S., Aafjes-van Doorn, K., & Others (2020). Coping with COVID-19: Cognitive defusion and mindfulness as protective factors. *Psychological Reports*, 124(2), 12-25.
- Prout, T. A., Zilcha-Mano, S., Aafjes-van Doorn, K., et al. (2020). The effectiveness of mindfulness and acceptance-based therapies in academic performance. *Psychotherapy Research*, 30(1), 10-20.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Reniers, R. L. E. P., Corcoran, R., Drake, R., Shryane, N. M., & Völlm, B. A. (2011). The QCAE: A questionnaire of cognitive and affective empathy. *Journal of Personality Assessment*, 93(1), 84-95.
- Ritvo, P., et al. (2021). Randomized trial of mindfulness-based stress reduction delivered online. *JMIR Mental Health*, 8(10), e28942.
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2020). Mindfulness promotes mental toughness in university students: The mediating role of self-awareness and emotion regulation. *Journal of American College Health*, 68(6), 561-568.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2021). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105 - 115
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 323-331.
- Smith, B. W., Epstein, E. M., Ortiz, J. A., Christopher, P. J., & Tooley, E. M. (2023). Self-compassion in mental health practitioners: Examining the benefits in emotion regulation. *Mindfulness*, 14(1), 1-12.
- Smith, J. L., Cardenas, R., & Barnes, H. A. (2023). Enhancing college students' emotion regulation through self-compassion-based practices. *Contemporary Educational Psychology*, 72, 101-113.
- Tang, Y. Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2019). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213-225.
- Tang, Y. Y., Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2020). Meditation improves self-regulation over the life span. In R. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (3rd ed., 111-132). Guilford Press.
- Tang, Y.-Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2019). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Tang, Y.-Y., Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2014). Meditation improves self-regulation over the life span. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1), 104-111.
- Taylor, C., Fisher, P., & Upton, D. (2022). Short-term mindfulness-based interventions and student well-being: A meta-synthesis. *Journal of Mental Health*, 31(3), 322-333.

- Taylor, E., Perkins, R., & Egan, S. (2021). Self-Compassion interventions reduce stress and anxiety among university students: A randomized attentional control design. *Mindfulness*, 12, 1583-1592.
- Taylor, J. M., Williams, M. T., & Nguyen, A. (2022). Short-term self-compassion training and its effects on student stress. *Educational Research International*, 11(3), ٨٣-٩١.
- Tremblay, V., Lalande, L., & Morin, C. M. (2024). Mindfulness facets and psychological flexibility as predictors of well-being. *Mindfulness*, 15(3), 1278-١٢٩٠.
- Trott, A., Turner, M., & Brown, J. (2020). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 15-23. ١٨.
- Twohig, M. P., & Crosby, J. M. (2018). Acceptance and Commitment Therapy as a treatment for anxiety and depression: A review. *Psychiatric Clinics of North America*, 41(1), 115-135.
- Wasson, R. S., Barratt, C., & O'Brien, W. H. (2020). Self-compassion and college students' responses to academic stress. *Mindfulness*, 11, 1289-1299.
- Wasson, R. S., Barratt, C., & O'Brien, W. H. (2020). Self-compassion and college student adjustment: A meta-analysis. *Journal of College Counseling*, 23(2), 145-١٦٢.
- Wilson, C., Mackenzie, D. L., & Peace, R. (2020). Mindfulness-based stress reduction and self-compassion among university students. *Journal of American College Health*, 68(2), 200-207.
- Wimmer, L., et al. (2020). Mindfulness, cognitive control, and academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 11, 719.
- Yazdanimehr, R., Shairi, M. R., Akbari, M., & Hosseini, S. H. (2024). Effectiveness of mindfulness-based self-compassion therapy on psychological distress and well-being in women with infertility: A randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 24, Article 10908010.
- Yildirim, A., & O'Grady, K. (2021). Cognitive defusion strategies for anxiety among college students: An experimental study. *Cognitive and Behavioral Practice*, ٢٨(٣), ٢٩٣-٣٠٥.
- Yildirim, M., & O'Grady, R. (2021). Cognitive defusion and psychological flexibility in coping with university stressors. *Higher Education Studies*, 11(2), 97-١٠٥.
- Yüksel, A., & Bahadır Yılmaz, E. (2020). The effects of group Mindfulness-Based Cognitive Therapy in nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse Education Today*, 85, 104268.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and wellbeing: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 7(3), 112-124.

Open Access : المجلة مفتوحة الوصول، مما يعني أن جميع محتوياتها متاحة مجاناً دون أي رسوم للمستخدم أو مؤسسته. يُسمح للمستخدمين بقراءة

النصوص الكاملة للمقالات، أو تنزيلها، أو نسخها، أو توزيعها، أو طباعتها، أو البحث فيها، أو ربطها، أو استخدامها لأي غرض

قانوني آخر، دون طلب إذن مسبق من الناشر أو المؤلف. وهذا يتوافق مع تعريف BOAI للوصول المفتوح. ويمكن الوصول عبر زيارة

الرابط التالي: <https://jsezu.journals.ekb.eg>