



جامعة المنصورة
كلية التربية



فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية

إعداد

الباحثة/ روضة رشاد المغاوري الصاوي
باحثة دكتوراه تخصص صحة نفسية
كلية التربية جامعة المنصورة

إشراف

أ.د/نادية السعيد محمود عبدالجواد
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية- جامعة المنصورة

أ.د/عصام محمد زيدان
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة

العدد ١١٥ - يوليو ٢٠٢١

فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدى
التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية

الباحثة/ روضة رشاد المغاوري الصاوي

ملخص

يهدف البحث إلي التحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠) تلميذاً وتلميذة من التلاميذ ذوي صعوبات بالمرحلة الاعدادية وتراوح أعمارهم من (١٢:١٤) عام، تم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين، مجموعة تجريبية تشمل (١٠) تلميذاً وتلميذة تلقت البرنامج المعرفي السلوكي، ومجموعة ضابطة تشمل (١٠) تلميذاً وتلميذة لم تتلق البرنامج. تكونت أدوات الدراسة من: مقياس تقدير السلوك لفرز حالات صعوبات التعلم (إعداد/ مصطفى كامل، ٢٠٠٨)، اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن، تقنين فؤاد أبو حطب (١٩٧٧)، مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, 2003) تعريب محمد السيد عبدالرحمن وآخرون (٢٠١٣)، والبرنامج المعرفي السلوكي (إعداد/ الباحثون)، واستخدم الباحثون اختبار مان وتني *Mann-Whitney test* للمجموعات الصغيرة المستقلة، واختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب *Wilcoxon Signed Ranks test* للمجموعات الصغيرة المرتبطة للتحقق من فروض الدراسة، ومربع معامل إيتا *Eta-squared* لحساب قوة تأثير البرنامج. وتوصلت النتائج إلي فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين الشفقة بالذات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية.

الكلمات المفتاحية: برنامج معرفي سلوكي، الشفقة بالذات، ذوي صعوبات التعلم.

Abstract

The research aims to verify the effectiveness of a cognitive-behavioral program to improve self-compassion among students with learning difficulties in the preparatory stage, and the main study sample consisted of (20) male and female students of students with difficulties in the preparatory stage and their ages ranged from (14:12) years, they were randomly divided into two groups, An experimental group that includes (10) male and female students who received the cognitive-behavioral program, and a control group that includes (10) male and female students who did not receive the program, The study tools consisted of the self-compassion scale prepared by (Neff) Arabization of Muhammad Al-Sayed Abdul Rahman et al (2013), and the cognitive-behavioral program (prepared / researchers). The researchers used the Mann-Whitney test for small independent groups, and the Wilcoxon Signed Ranks test for groups The associated small scale to verify the study's hypotheses, and the Eta-squared2 coefficient to calculate the strength of the program effect. The results showed the effectiveness of the cognitive-behavioral program in improving self-compassion among students with learning difficulties in the preparatory stage.

Key words: Cognitive behavioral program, Self-Compassion, Learning Disabilities.

مقدمة:

يُعد مفهوم الشفقة بالذات "Self-Compassion" من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية ظهر علي يد " كريستين نيف " Kristin Neff حيث نظرت إليه علي أنه يتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجزاً نفسياً من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية وأن لها علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة، والحكمة والسعادة، التفاؤل، والوجدان الإيجابي، والترابط الاجتماعي. كما ترتبط سلبياً بالنقد الذاتي، والجمود الفكري أو العزلة الاجتماعية، والاكتئاب، والقلق والاجترار الفكري، الضغوط

(Neff. et al.2007.139& Nelly et al, 2009.88).

ويوصف هذا المفهوم علي أنه وسية إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو لفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها.

والطفل الذي يعاني من صعوبة في التعلم يعاني من مشكلات ذاتية أسرية، ومشكلات مرتبطة بزملائه في الفصل وخارج الفصل من جماعة الأقران وعلاقته بالمدرسين، وغير ذلك قد تقضي بدورها إلي المزيد من صعوبات التعلم مما يوضح خطورة صعوبات التعلم علي مناحي الحياة الاجتماعية عامة، فضلاً عن آثارها السالبة علي المتعلم الذي ينتابه فكرة تؤثر بشكل كبير علي مفهومه لذاته.

وتري نيف وماك جيهي (Neff and Mcgehee. 2010) أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً علي خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة، سينظرون إلي أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلدات الذات لما يحدث لهم.

ومن هنا تتضح أهمية الحاجة إلي الإرشاد المعرفي السلوكي لتحسين مستوى الشفقة بالذات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية.

مشكلة البحث:

تلعب الشفقة بالذات دوراً مهماً في التفكير التكيفي للفرد فمن خلال التدريب علي الشفقة بالذات يمكن مساعدة الأفراد علي تعديل تفكيرهم ومساعدتهم علي التغلب علي التدايعيات السلبية والضارة للحكم الذاتي (Neff et al. 2007).

ويتسم الفرد الذي يتمتع بدرجة عالية من الشفقة بالذات بالتصدي بقوة للأحداث السلبية، كما يتسم بدرجة عالية من الوجدان الإيجابي والصحة العقلية والنفسية، كما يشعر بدرجة عالية من الرضا عن الحياة مقارنة بالفرد الذي يعاني من انخفاض الشفقة بالذات (Terry & Leary, 2012, Ward, 2014, 17, 353). كما يتسم أيضاً بالقدرة علي إقامة علاقات عاطفية تتسم بأنها أكثر عاطفية، وقبولاً، واستقلالية، وأقل انفصالاً وعدوانية (Germer, 2013, 858).

هذا وترتبط الشفقة بالذات بالمفاهيم الإيجابية للصحة النفسية، فعلي سبيل المثال ترتبط الشفقة بالذات ارتباطاً إيجابياً بالأمان الاجتماعي (Akin, 2015)، كما ترتبط إيجابياً بالرفاهية النفسية وجودة الحياة (Dam et al, 2011)، كذلك ترتبط إيجابياً بالسعادة (Neff & Costigan, 2014)، كما ترتبط سلبياً بعدد من المتغيرات منها القلق الاجتماعي والاكتئاب جهاد علاء الدين (Neff & Mcgehee, 2010, ٢٠١٥).

وتشير دراسة وحيد مصطفى، محمد شعبان (٢٠١٧) أن الشفقة بالذات تسهم في خفض الاكتئاب والضغط التي يتعرض لها الفرد في الحياة اليومية، ومن ثم فإن امتلاك مستوى عال من الشفقة بالذات يعد اتجاه ذاتي إيجابي لدي الفرد لحمايته من العواقب السلبية لكل من الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط وحالات الاكتئاب. بمعنى أن الشفقة بالذات تعد استراتيجية تكيفية تساعد الفرد في التقليل من المشاعر غير الإيجابية وخلق مشاعر إيجابية، بالإضافة أنه يسهم في التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية لدي الفرد وذلك من خلال تفهم الفرد للحالة التي يمر بها والنظر إلي نفسه نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من إيلاء الذات أو نقدها لما يمر به.

كما أكدت دراسة سمية قدى (٢٠١٧) أن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم يعانون من بعض المشكلات السلوكية منها الانسحاب الاجتماعي الذي يتمثل في العجز عن التواصل الاجتماعي لديهم لأنهم لا يتفاعلون بشكل مناسب كما هو تفاعل أقرانهم العاديين، كما أنهم لا يحظون بالقبول الكافي من محيطهم؛ حيث يعاني بعضهم من نبذ الآخرين نتيجة لعدم فهمهم لاحتياجاتهم ومعاملتهم بأساليب غير سوية لا تتلاءم مع قدراتهم واحتياجاتهم النفسية مما يسبب لهم ألماً نفسياً وعجزاً في

التواصل فينسحبون إلي عالمهم الداخلي وبيتعدون عن المشاركة في النشاطات المختلفة وقد تصل بهم إلي العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية.

كما أوضحت نتائج بعض الدراسات وجود فاعلية للبرامج الإرشادية في تحسين مستوى الشفقة بالذات مثل دراسة (Amy Flinlay, et al. 2016)، دراسة (Tobias Kriege, et al , 2016).

واستكمالاً لهذه الدراسات فقد عازمت الباحثة علي تطبيق أحد البرامج الإرشادية القائمة علي النظرية المعرفية السلوكية، حيث يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي cognitive Behavior counseling بأنه إرشاد يهتم ويركز علي دور الأفكار والمعتقدات والمعلومات والتصورات في انفعالاتنا، والعلاج يتم بتزويد الفرد الذي يعاني من اضطراب معين بمعلومات ومعارف وحقائق تفيد في تغيير سلوكياته وانفعالاته ويكون دور المعالج هو معرفة أغوار المريض وأعماله والعمل علي تصحيح وتصويب أفكاره مما يؤدي إلي تعديل سلوكه.

وهكذا تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في أهمية إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية.

وعليه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيس التالي:

• ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية، وهل تستمر فاعلية البرنامج- إن وجدت- في تحسين الشفقة بالذات وخفض الوحدة النفسية إلي ما بعد الانتهاء من البرنامج؟

وينبثق من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس

الشفقة بالذات بعد تطبيق البرنامج المقترح؟

٢. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس الشفقة بالذات

قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح؟

٣. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس الشفقة بالذات في

القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي ما يلي:

١. التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الشفقة بالذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

٢. تحسين مستوى الشفقة بالذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية. أهمية البحث

أولاً- الأهمية النظرية:

١. تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من ندرة الدراسات التي استهدفت تحسين الشفقة بالذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

٢. أهمية متغيرات الدراسة في مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة.

ثانياً- الأهمية التطبيقية:

١. تأتي أهمية الدراسة الحالية من الناحية التطبيقية في إمداد المكتبات العربية النفسية بمقياس الشفقة بالذات النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

٢. الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، قد يعطي أهمية تطبيقية من حيث إمكانية المهنيين والمتخصصين علي كيفية استخدامه.

٣. قد تدفع الدراسة الحالية بعض الباحثين والمهتمين في مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة إلي اجراء المزيد من البحوث التي تهتم باختبار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات نفسية أخرى.

المفاهيم الاجرائية للبحث

(١) البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي

اصطلاحاً: هو عبارة عن مجموعة من الاجراءات التي تهدف إلي إيصال الفرد لحالة من الاستبصار بأسباب الاضطراب لديه وتعليمه الاستراتيجيات اللازمة للتعامل، وتوظف لهذا الغرض العديد من الأساليب التي وضعتها النظرية المعرفية السلوكية(يوسف مقدادي، ٢٠٠٨، ٢٧٩).

اجرائياً: برنامج منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا والهدف منه المساعدة في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي لتحقيق التوافق النفسي فهو يتضمن مجموعة من العمليات تهدف لدفع الفئة المستهدفة نحو التركيز علي الأفكار التي تحملها ومحاولة تعديلها والقناعة بأنها هي التي تخلق واقعنا السيء وتغير هذا الواقع يكون بتعديل الأفكار التي يحملها التلميذ ذوي صعوبات التعلم.

(٢) الشفقة بالذات Self-compassion

يعرف مفهوم الشفقة بالذات بأنه شكل من أشكال تقبل الذات، حيث يتعامل الفرد بشكل لطيف مع الذات في الأوقات العصيبة، ويتطلب من الفرد الاعتراف من أن المعاناة لا تقتصر على الفرد ذاته بل هناك العديد من الأفراد الذين يعانون، ويحاولون التغلب على معاناتهم وتقبل الواضع الراهن لهم (وحيد كامل، محمد فرغلي، ٢٠١٧، ٦).

ويعرفه الباحثون بأنه قدرة الفرد على تحويل مشاعره من المعاناة إلى الشعور بالدفء والاتصال واللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها عندما تكون ظروف الحياة مؤلمة وصعبة التحمل.

ويتحدد إجرائيًا في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, 2003) (تقنين محمد السيد عبدالرحمن وآخرين، ٢٠١٤).

(٣) صعوبات التعلم learning disabilities

هي اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات المعرفية الأساسية التي تتضمن فهم واستيعاب اللغة المكتوبة أو اللغة المنطوقة والتي تبدو في اضطرابات السمع والتفكير والكلام، والقراءة والتهئية والحساب والتي تعود إلى أسباب تتعلق بإصابة الدماغ البسيطة الوظيفية، ولكنها لا تعود إلى أسباب تتعلق بالإعاقة العقلية أو السمعية أو البصرية أو غيرها من الإعاقات.

إطار نظري ودراسات سابقة

العلاج المعرفي السلوكي

يري بيك (Beck, 2011, 3) أن العلاج المعرفي السلوكي تم ملائته ليناسب المستويات التعليمية والثقافية والعمرية المختلفة، فيمكن استخدامه من الأطفال الصغار للمسنين، وهو مناسب للاستخدام في الأماكن المتخصصة وغير المتخصصة، ولأهداف متعددة فحاليًا يستخدم على نطاق واسع في مراكز الرعاية الأولية والمؤسسات الطبية الأخرى، المدارس، البرامج المهنية، والسجون وأماكن أخرى، كما أنه يستخدم في إطار العلاج الفردي والعلاج الجماعي والعلاج الأسري.

ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي اتجاهًا علاجيًا حديثًا نسبيًا، يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي بما يتضمنه من فنيات، ويعتمد على التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد إذ يتعامل معها معرفيًا ووظيفيًا وسلوكيًا (عادل عبدالله، ١٩٩٩، ١٧).

الشفقة بالذات

إن مصطلح الشفقة بالذات التي وضعته نيف Neff ينطوي علي الانفتاح علي معاناة الشخص لنفسه، من أجل الشعور بالعطف والرعاية تجاه الذات، وعدم الحكم علي أوجه القصور والفشل والاعتراف بأن التجربة الشخصية هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، ولجعل هذا المصطلح أكثر وظيفية ومنهجية درست نيف Neff الشفقة بالذات في ثلاث عناصر وهي اللطف بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية (Deniz et al, 2008. 1152).

وتصور نيف Neff الشفقة بالذات علي أنها شعور داخلي بالألم الانفعالي وشعور بالتأثير الإيجابي تجاه هذا الألم. كما تصف نيف الشفقة بالذات كما لو أن الشخص تأثر بالألم الشخصي بلا كونه غير متصل به. كما يصفه كما لو أنه متصل بالشفقة والاهتمام بالآخرين. تتضمن الشفقة بالذات بحسب نيف إدراك معاناة الآخرين وأن كل البشرية يستحقون الشفقة.

وينظر إلي متغير الشفقة بالذات كطريقة تكيفية لتعامل الشخص مع ذاته عند نظره إلي ما به من أوجه قصور ونقص، وعند مواجهته لظروف الحياة العصبية؛ وبالتالي يعد من أهم العوامل المرتبطة بالصمود النفسي الذي يعكس القدرة علي التكيف مع المواقف الظرفية، وإعادة حشد وتشكيل الشخص للمصادر الذاتية في المواقف الصعبة، والتحول من المنظور الذاتي إلي المنظور الموضوعي والعقلي في التعامل مع مشكلات الحياة وضغوطها النفسية وظروفها العصبية، والتوازن بين الرغبات والاحتياجات المتصارعة في حياته والاندفاع باتجاه إثبات الشخصية وتوكيدها (Neff & Mcgehee, 2010).

كما يشير متغير الشفقة بالذات إلي قدرة الشخص علي الربط بين شعوره بالمعاناة بالتعاطف مع ذاته والتسامح معها بغض النظر عن ما به من جوانب قصور أو مظاهر ضعف أو تقصير ما.

وتعتبر الشفقة في كثير من الأحيان قوة بشرية مهمة، تتطلب الإحساس بالرعاية، والتعاطف والمشاركة الوجدانية، وكل منها تمكن الفرد من التواصل مع شخص آخر ورعايته، ومن الجدير بالذكر علاقتها بالصحة العقلية، والشفقة ليست مجرد عملية تبنى علاقات إيجابية مع الآخرين، بل أيضًا مسار حيوي لتحرر الذهن البشري من تأثيرات المشاعر السلبية الضارة (Mongrain, Chin, & Shapira, 2010, 963).

والافتراض الرئيسي للشفقة بالذات يتمثل في اعتقاد الشخص أن معاناته، واخفاقاته وأوجه قصوره ومظاهر ضعفه جزء من طبيعة الوجود البشري وأن كل الناس بما فيهم هو نفسه يستحق الرفق بذاته والتعاطف معها: وعليه يتضمن الشفقة بالذات تفهم الشخص لمعاناته وانفتاحه عليها، مع السعي لتجاوزها وتخفيف آلامه برقة ولطف وتعاطف، بتجنب التوجه النقدي المهين للذات، ورؤية خبرته الشخصية في إطار الصورة الإجمالية العامة للوجود البشري (Neff, 2003b, 87).

تعريف الشفقة بالذات

وتعرف الشفقة بالذات بأنها توجه الشخص نحو معاملة نفسه بلطف ورفق وتسامح عندما تسير أمور حياته علي نحو خطأ؛ كأن يخفق في أداء مهمة ما أو يقصر في القيام بما يتوجب عليه القيام به (Allen & Leary, 2010:107).

ووفقاً لهذا المعني عرفت (Wallace, 2010) الشفقة بالذات بأنها تخلي الشخص إرادياً عن نقده المهين لذاته وأفكاره السلبية الجارحة تجاهها، واستبدالها بتعاطف وتواد معها وتفهمه لها؛ مع اتخاذ موقف إيجابي منهم يدفعه لتقبلها والالتزام بتصويب ما بها من جوانب قصور أو مظاهر ضعف أو خيرات فشل.

وعرفها عماد بن عبده (4, 2016) بأنها شعور داخلي بالألم الانفعالي وشعور بالتأثير الإيجابي تجاه هذا الألم.

كما عرفها السيد كامل (72, 2016) بأنها موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصبية التي يمر بها من خلال الدفاء والفهم والوعي والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جزء من الطبيعة البشرية.

أهمية الشفقة بالذات

تلعب الشفقة بالذات دورًا هامًا في حياة الفرد، وذلك لأنها تساعد الفرد علي التعامل مع الصراعات الحياتية. كما تساعده في وقف إلقاء اللوم علي نفسه للأشياء التي لا يملك السيطرة عليها. هذا بالإضافة إلي أنها يمكن أن توفر الدعم الاجتماعي وتعمل علي تشجيع الثقة بين الأشخاص. كما أنها ممكن تساعد في الشفاء الذاتي. كما يفترض العديد من الباحثين أن الشفقة بالذات جزء مهم من العلاج النفسي (Teleb& Al Awamleh, 2013, 21)

خصائص الأفراد المشفقين بذاتهم

إن الأفراد المشفقين بذاتهم يمنحون أنفسهم الرضا والتقبل عندما يمرون بخبرة معاناة أو فشل بهدف التقليل من الألم أو من توبيخ أنفسهم من خلال النقد الذاتي، ويعترفون بأنهم غير كاملين وغير معصومين من الخطأ، وأن مواجهة صعوبات الحياة هي جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة، كما تتطوي الشفقة بالذات علي الانفتاح علي الخبرات السلبية للفرد بحيث لا يتم قمع المشاعر السلبية المؤلمة أو المبالغة فيها (عفرأ إبراهيم، ٢٠١٧، ٤٦).

صعوبات التعلم

إن مصطلح ذوي صعوبات التعلم (Learning Disability) هو مصطلح جديد حاول العلماء استخدامه قبل (٢٠) عامًا ليوضحوا إعاقة غير واضحة وغير ظاهرة حيث يصف هذا المصطلح مجموعة من الأطفال غير القادرين علي مواكبة أقرانهم في التقدم الأكاديمي نظرًا لأنهم يعانون من ظواهر متعددة، مثل قصور في التعبير اللفظي أو النشاط الزائد أو الشرود الذهني وغيرها.

ومنذ عام ١٩٦٢ حاول كثير من العلماء تعريف مصطلح صعوبات التعلم ، حيث تنوعت تلك التعريفات بين الشاملة وغير الشاملة وفيما يلي أهم التعريفات لذلك المصطلح:

يشسر عادل عبد الله (٢٠١١، ٣٥٢) أن صمويل كيرك (1962) Samuel Kirk أول من قدم مصطلح صعوبات التعلم والذي يشير إلي "التأخر أو الاضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات الخاصة بالكلام، أو اللغة، أو القراءة، أو الكتابة، أو الحساب أو أي مواد دراسية أخرى، وذلك نتيجة إلي وجود خلل مخي أو اضطرابات انفعالية أو سلوكية، ولا يرجع هذا التأخر الدراسي إلي التأخر العقلي أو الحرمان الحسي أو إليالعوامل الثقافية أو التعليمية.

وتعرفها الجمعية الكندية لصعوبات التعلم (٢٠٠٢) علي أنها " الاضطرابات التي قد تؤثر علي اقتناء أو الاحتفاظ بالمعلومة، أو فهم المعلومات اللفظية أو الشفوية، وهذه الاضطرابات هي التي قد تؤثر علي تعلم الأفراد نتيجة الاضطراب أو القصور في واحدة أو أكثر من عمليات التعلم ذات الصلة بالتصور أو التفكير أو التذكر أو التعلم"

كما يعرفها محمد مختار حساني (٢٠٠٥: ١١) علي أنها: درجة التباعد بين مستوي الأداء المتوقع ومستوي الأداء الفعلي له في مادة نتيجة القصور في تجهيز المعلومات، ويرجع ذلك إلي الافتقار إلي استخدام الاستراتيجيات المعرفية المناسبة أثناء اكتساب المعلومات.

وتعرف رابطة صعوبات التعلم الأمريكية (American association of L.D, 1997) صعوبات التعلم بأنه مفهوم يشير إلي حالة مزمنة ترجع إلي عيوب تخص الجهاز العصبي المركزي والتي تؤثر علي النمو المتكامل، نمو القدرات اللغوية وغير اللغوية، وفي عام ١٩٩٧م تبنت الحكومة الأمريكية تعريفاً لصعوبات التعلم بأنه اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية التي تدخل في فهم واستخدام اللغة المنطوقة، أو المكتوبة، والتي تؤثر علي القدرة علي (الاستماع- التفكير- الكلام - الهجاء- أو القيام بالعمليات الحسابية) بصرف النظر عن الاعاقة الحركية أو البصرية أو السمعية، والتخلف العقلي والاضطرابات العاطفية والحرمان الثقافي أو الاجتماعي أو الاقتصادي (Jacques Gergoire, 2004).

واستهدفت دراسة (Tobias Kriege, et al 2016) الكشف عن فعالية التدريب القائم علي الشفقة بالذات من خلال الانترنت في تحسين الشفقة بالذات لدي المشاركين، وكان عددهم (٣٩) فرداً يعانون من النقد الذاتي القاسي. تم تقديم البرنامج عبر الانترنت من خلال سبع جلسات تتضمن اليقظة العقلية والتأمل والتكيف، واستخدمت مقاييس الشفقة بالذات، نقد الذات، البرنامج الإرشادي، وتوصلت النتائج إلي التحسن في (اللطف بالذات- اليقظة العقلية- اطمئنان الذات- الرضا عن الحياة)، كما توصلت النتائج إلي انخفاض (عدم الكفاءة الذاتية- كراهية الذات- الشعور بالخوف).

كما هدفت دراسة علياء عبدالرحمن (٢٠١٩) إلي تنمية الشفقة بالذات لدي الموهوبين الصم باستخدام برنامج قائم علي تدريبات الشفقة بالذات، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) طالب وطالبة من طلاب مدرسة الأمل للصم ممن حصلوا علي درجات مرتفعة على مقياس الكشف عن الموهبة ومقياس الذكاء غير اللفظي بالإضافة إلي

حصولهم علي درجات منخفضة علي مقياس الشفقة بالذات، وقد تم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية (٦) طلاب وضابطة (٦) طلاب، اشتركت المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج وعددها (٣٣) جلسة طبقت بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً بينما لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج المستخدم، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي علي مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

واجري محمد أنور (٢٠١٩) دراسة بهدف التحقق من فعالية برنامج إرشادي اتقائي لتنمية الشفقة بالذات لدي طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج خلال القياس التتبعي، استخدم الباحث مقياس الشفقة بالذات (اعداد الباحث)، والبرنامج الإرشادي الانتقائي (اعداد الباحث)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٧) سنة، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) وتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم لمدة شهرين، والآخرى ضابطة وعددها (١٠) ولم يطبق عليهم البرنامج الإرشادي، توصلت نتائج الدراسة إلي فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية الشفقة بالذات وكذلك تحسين المرونة النفسية لدي أفراد المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية، واستمرار فعالية البرنامج وتحسن أفراد العينة حتي بعد مرور شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج.

وهدف دراسة محمود رامز (٢٠٢٠) إلي التحقق من فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة، وكذا التعرف علي العلاقة بين الشفقة بالذات والصحة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (٣٥٧) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة عين شمس بمعدل (١٤٦) من الذكور، و (٢١١) من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢٣ بمتوسط ٢٣،٢٣، وانحراف معياري ٢،٤١،٢ أما عينة البحث التجريبية فتكونت من (٢٠) طالباً وطالبة تم انتقائهم من العينة السابقة بشرط حصولهم علي أقل من ٢٧% من درجات المقياسين (الشفقة بالذات، والصحة النفسية)، وتم تقسيم هذه العينة إلي مجموعتين (تجريبية - ضابطة) متكافئتين في العمر الزمني والذكاء والمستوي الاقتصادي للأسرة، وقام الباحث بتعريب مقياس الشفقة بالذات لنيف Neff (٢٠٠٣)، واعداد مقياس الصحة النفسية، واعداد البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في البحث، وقد أسفرت نتائج البحث عن

وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين الشفقة بالذات والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وفاعلية البرنامج الارشادي التكاملية في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

كما استهدفت دراسة أمانى سعد (٢٠٢٠) الكشف عن وجود علاقة بين كل من الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي، والتعرف على الفروق في متغيرات البحث تبعاً للنوع (ذكور / إناث)، وتقصي الاسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي، وكذلك تقصي إمكانية وجود نموذج بنائي للعلاقة بين أبعاد كل من الشفقة بالذات، والنهوض الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٤) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، باستخدام الأدوات التالية: مقياس الشفقة بالذات لدي طلاب المرحلة الثانوية إعداد الباحثة، ومقياس النهوض الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية إعداد محمد يحيى حسين (٢٠١٨)، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود ارتباط موجب دال بين كل من الرحمة بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي، وكذلك وجود ارتباط عكسي دال بين كل من محاكمة الذات، العزلة، التوحد مع الذات والنهوض الأكاديمي لدي طلاب الصف الأول الثانوي، وأيضاً توصلت إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الشفقة بالذات ترجع للنوع الاجتماعي (ذكور/إناث)، بينما توجد فروق دالة احصائياً في النهوض الأكاديمي ترجع لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لصالح الذكور، كما أمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال الشفقة بالذات لدي طلاب الصف الأول الثانوي، إلي جانب وجود تأثيرات مباشرة دالة احصائياً بين أبعاد الشفقة بالذات كمتغيرات مستقلة، وأبعاد النهوض الأكاديمي كمتغيرات تابعة، مع اختلاف قيم التأثير.

ومن ثم ينبثق البحث الحالي في ضوء ما انتهت إليه البحوث والدراسات التي تم الاطلاع عليها، من خلال سعيها لسد الفجوة في الدراسات السابقة؛ حيث أنه بالنظر للدراسات السابقة لاحظ الباحثون أنه علي الرغم من الأبحاث التي أجريت علي الشفقة بالذات إلا انه هناك فجوة كبيرة في الأبحاث حول تسليط الضوء علي الشفقة بالذات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. لذلك تم اجراء البحث الحالي للتحقق من فعالية البرنامج المعرفي السلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية.

فروض البحث

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض علي النحو الآتي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الشفقة بالذات.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي باعتباره بحث تجريبي يهدف إلي التحقق من فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين الشفقة بالذات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية.

ثانياً: عينة البحث: تكونت عينة البحث من (٢٠) تلميذاً وتلميذة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالصفين الأول والثاني الاعدادي بمدرسة الشهيد محمود حسن الحديدي، منخفضي الشفقة بالذات، وتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٤) عاماً تم اختيارهم بطريقة قصدية وتم توزيعهم بالتساوي عشوائياً علي مجموعتين إحداهما تجريبية بمتوسط عمر زمني قدره (١٢,٨٦٥)، وانحراف معياري قدره (٠,٥٦٢)، والأخرى ضابطة بمتوسط عمر زمني قدره (١٢,٨٤٠)، وانحراف معياري قدره (٠,٥٧٩).

ثالثاً: أدوات البحث:

(١) **مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف Neff** تعريب (محمد السيد عبدالرحمن وآخرون، ٢٠١٣)

اعتمدت النسخة العربية لمقياس الشفقة بالذات علي النسخة الأصلية المعدة باللغة الانجليزية من قبل نيف Neff في جامعة ساوثوستين الأمريكية التي نشرت عنه لأول مرة في دراستها تطور وصدق اختبار لقياس الشفقة بالذات"، وتكونت عباراته في صورته الأولية من (٧١) عبارة تم اخضاعها للعديد من المعالجات الإحصائية ليورته والتحقق من صدقه وثباته، وذلك علي عينة طلاب الجامعة بلغ عددها (٣٩١) طالباً وطالبة. استخدمت نيف مجموعة من المقاييس

كمحكات صدق خارجية مثل: الذكاء الانفعالي، والرضا عن الحياة، والتواصل الاجتماعي والكمالية. وأسفرت نتائج الدراسة من الاتساق الداخلي، والتحليل العاملي لبنود المقياس عن تصفية بنوده إلي (٢٦) بند موزعة علي ثلاثة عوامل قطبية تتضمن ستة أبعاد هي: الحنو علي الذات مقابل الحكم الذاتي (١٠) بنود، والانسانية المشتركة مقابل العزلة (٨) بنود، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط (٨) بنود.

تم التحقق من صدق وثبات المقياس بأكثر من طريقة في سياق أكثر من دراسة تمت علي المقياس.

تقنين المقياس في البيئة العربية

قام محمد السيد عبد الرحمن وآخرين (٢٠١٤) بتقنين المقياس علي البيئة العربية في كل من المجتمعين السعودي والمصري.

صدق المقياس:

الصدق الظاهري:

يتمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق الظاهري كما توضحه الصورة الظاهرية للمقياس، حيث يتميز بوضوح تعليماته وقصر البنود ووضوحها، كما أن عدد بنود المقياس مناسبة ولا تسبب ملل للمفحوصين.

الصدق العاملي للمقياس:

للتحقق من الصدق العاملي للمقياس تم اجراء التحليل العاملي للأبعاد الستة لمقياس الشفقة بالذات بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج وتدوير المحاور بطريقة فاريماكس لكايزر، وأسفر التحليل العاملي عن توزيع أبعاد المقياس علي عاملين بإجمالي نسبة تباين (٤٧,٥٠%)، يتضمن العامل الأول الأبعاد الإيجابية للمقياس وهي: الحنو علي الذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، بينما تضمن العامل الثاني الأبعاد السلبية وهي: الحكم الذاتي، والعزلة، والإفراط في التوحد، كما يوضحها الجدول التالي.

جدول (١) الصدق العاملي لمقياس الشفقة بالذات

الإشتراكيات	العوامل بعد التدوير		العوامل قبل التدوير		الأبعاد
	٢	١	٢	١	
٠,٦٣	٠,٧٢	٠,٣٤-	٠,٣٥	٠,٧١-	الرحمة بالذات
٠,٦٥	٠,٠٩	٠,٨٠	٠,٤	٠,٦٨	الحكم الذاتي
٠,٥٥	٠,٧٤	٠,٠٦-	٠,٥٤	٠,٥٠-	الإنسانية العامة
٠,٦٤	٠,١٠-	٠,٧٩	٠,٤٢	٠,٦٨	العزلة
٠,٦٩	٠,٨٣	٠,٣٠٠	٠,٦٧	٠,٤٩-	اليقظة العقلية
٠,٦٠	٠,٠٨-	٠,٧٧	٠,٤٢	٠,٦٥	الإفراط في التوحد
	١,٧٧	١,٩٩	١,٤٠	٢,٣٦	الجذر الكامن
	٢٩,٤٧	٣٠,٠٨	٢٣,٢٨	٣٩,٢٦	نسبة التباين

يتضح من جدول (١) تشبع أبعاد المقياس على عاملين بنسبة تباين إجمالية قدرها ٦٢,٥٤% يستوعب العامل الأول ٣٠,٠٨% من التباين الكلي ويتشبع بأبعاد: الحكم الذاتي، والعزلة، والإفراط في التوحد، ويمكن تسميته بعامل عدم الشفقة بالذات حيث يستوعب الأقطاب السلبية من الأبعاد القطبية للشفقة بالذات. أما العامل الثاني، فيستوعب ٢٩,٤٧% من التباين الكلي، ويتشبع بالأبعاد: الرحمة بالذات والإنسانية العامة واليقظة العقلية، ويمكن تسميته بعامل الشفقة بالذات، حيث يستوعب الأقطاب الإيجابية من الأبعاد القطبية للشفقة بالذات.

ثبات المقياس:

للتعرف على ثبات المقياس تم حساب معاملات ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان براون وجتمان، ويوضح جدول رقم (٢) نتائج ذلك.

جدول (٢) مؤشرات الثبات لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية له

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	الأبعاد
جتمان	سبيرمان/ براون		
٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٧	الرحمة الذات
٠,٧١	٠,٧٠	٠,٧٤	الحكم الذاتي
٠,٧٥	٠,٧٥	٠,٧١	الإنسانية العامة
٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٢	العزلة
٠,٦٨	٠,٦٨	٠,٧٤	اليقظة العقلية
٠,٥٨	٠,٥٨	٠,٥٩	الإفراط في التوحد
٠,٧٥	٠,٧٥	٠,٧٥	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من نتائج جدول (٢) تمتع أبعاد المقياس بدرجة مقبولة من الثبات، حيث تراوحت قيم الثبات المحسوبة بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان براون وجتمان بين ٠,٥٩، ٠,٧٥ وهي قيم مناسبة وقريبة نسبياً من معاملات ثبات المقياس التي حصلت عليها نيف في كل من تايلاند وتايوان، وتجعلنا نثق إلي حد كبير في نتائجه في البيئة العربية.

٢) البرنامج المعرفي السلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية (اعداد الباحثين):

يتكون البرنامج الحالي من (٢٠) جلسة مدة كل منها (٥٠) دقيقة، موزعة علي أربع مراحل

هي:

المرحلة الأولى: مرحلة التعارف والتهيئة

وتشمل الجلسة الأولى، وفيها يتم العمل على تحقيق التعارف بين الباحثون والتلاميذ أعضاء المجموعة التجريبية، وبين التلاميذ أنفسهم، وتهيئة التلاميذ لتلقي البرنامج وإشاعة روح المودة بينهم، وتعريفهم بمفهوم البرنامج ومكوناته والهدف منه والفوائد التي تعود عليهم نتيجة الاشتراك في البرنامج، وكذلك تعريفهم بالهدف من انضمامهم لجلسات البرنامج، وتحديد قواعد العمل التي يجب أن يسير عليها أفراد المجموعة أثناء جلسات البرنامج، والاتفاق علي تحديد مكان وزمان عقد الجلسات.

المرحلة الثانية: مرحلة التثقيف النفسي

وتشمل الجلسات من (٢) إلي (٥) وهي الجلسات المخصصة لمساعدة التلاميذ علي التعرف علي ماهية الارشاد المعرفي السلوكي من حيث مفهومه ومكوناته وأهدافه في الحياة، وكذلك التعرف علي ماهية الشفقة بالذات من حيث مفهومها وأبعادها.

المرحلة الثالثة: مرحلة التنفيذ أو العمل

وتشمل الجلسات من (٦) إلي (١٩) وهي الجلسات المخصصة لمساعدة التلاميذ لتحسين الشفقة بالذات.

المرحلة الرابعة: مرحلة التقييم والمتابعة

وهي مرحلة ما بعد تنفيذ الجلسات لإنهاء العلاقة الارشادية، ومراجعة جميع الجلسات، وتقييم التلاميذ المشاركين في البرنامج من خلال التقييم البعدي، ويتم ذلك من خلال الجلسة (٢٠)، ثم التقييم التبعي للبرنامج وذلك بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

للتحقق من فروض البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية الآتية باستخدام برنامج

SPSS. 24:

- اختبار مان-ويتني Mann-Whitney للمجموعات المستقلة.

- اختبار ويلكوكسون - إشارة الرتب Wilcoxon Signed Ranks test للمجموعات المرتبطة.

نتائج البحث وتفسيرها

نتائج الفرض الأول:

للتحقق من الفرض الأول والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس

الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية".

قامت الباحثة باستخدام اختبار مان-ويتني للمجموعات الصغيرة المستقلة للكشف عن مدى

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الشفقة بالذات

(الأبعاد والدرجة الكلية) لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية. وكانت النتائج كما

يوضحها جدول (٣):

جدول (٣) الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرحمة بالذات	التجريبية	١٠	١٥,٣٥	١٥٣,٥٠	١,٥٠٠	٣,٧٣٤	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٦٥	٥٦,٥٠			
الحكم الذاتي	التجريبية	١٠	١٥,٤٥	١٥٤,٥٠	٠,٥٠٠	٣,٧٩٦	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٥٥	٥٥,٥٠			
الإنسانية العامة	التجريبية	١٠	١٥,١٠	١٥١,٠٠	٤,٠٠٠	٣,٥٠١	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٩٠	٥٩,٠٠			
العزلة	التجريبية	١٠	١٥,٣٠	١٥٣,٠٠	٢,٠٠٠	٣,٦٦٦	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٧٠	٥٧,٠٠			
اليقظة العقلية	التجريبية	١٠	١٥,٤٠	١٥٤,٠٠	١,٠٠٠	٣,٧٤٥	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٦٠	٥٦,٠٠			
الإفراط في التوحد	التجريبية	١٠	١٥,٠٥	١٥٠,٥٠	٤,٥٠٠	٣,٥٠٩	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٩٥	٥٩,٥٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٧٨٥	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

وعليه فإن تطبيق البرنامج على التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمجموعة التجريبية أدى إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لديهم (الأبعاد والدرجة الكلية)، وأن المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج مازال مستوى الشفقة بالذات لديهم منخفضاً. وفي ضوء تلك النتيجة، يمكن قبول الفرض الأول من فروض البحث. نتائج الفرض الثاني:

للتحقق من الفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي".

قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسن لإشارة الرتب للمجموعات الصغيرة المرتبطة، للكشف عن مدى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير "Effect size" للاختبارات اللابارامترية لمجموعتين مرتبطتين (قياس قبلي -بعدي)

جدول (٤)

الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم

المتغيرات	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة الإحصائية	حجم التأثير	مقدار التأثير
الرحمة بالذات	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٨٨٧	كبير
	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
	المتساوية	٠	-	-				
	الكلية	١٠	-	-				
الحكم الذاتي	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٢٩	٠,٠١	٠,٨٩٥	كبير
	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
	المتساوية	٠	-	-				
	الكلية	١٠	-	-				
الإنسانية العامة	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٩	٠,٠١	٠,٨٨٨	كبير
	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
	المتساوية	٠	-	-				
	الكلية	١٠	-	-				
العزلة	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨١٨	٠,٠١	٠,٨٩١	كبير
	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
	المتساوية	٠	-	-				
	الكلية	١٠	-	-				
اليقظة العقلية	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٤٢	٠,٠١	٠,٨٩٩	كبير
	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
	المتساوية	٠	-	-				
	الكلية	١٠	-	-				
الإفراط في التوحد	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٢٠	٠,٠١	٠,٨٩١	كبير
	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
	المتساوية	٠	-	-				
	الكلية	١٠	-	-				
الدرجة الكلية	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨١٤	٠,٠١	٠,٨٨٩	كبير
	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
	المتساوية	٠	-	-				
	الكلية	١٠	-	-				

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، حيث ارتفع مستوى الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي.

وهو ما يشير إلى تحسن مستوى الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد مرورهم بالبرنامج بالمقارنة بالقياس القبلي، وذلك من خلال التحسن الذي لوحظ بدلالة واضحة بعد إجراء القياس البعدي على أفراد المجموعة التجريبية.

كما يتضح من جدول (٤) أن مربع معامل إيتا η^2 يتراوح ما بين (٠,٨٨٧) إلى (٠,٨٩٩) للأبعاد والدرجة الكلية، وهذا يشير إلى أن حجم تأثير البرنامج في تحسين الشفقة بالذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمجموعة التجريبية كان كبيراً سواء في الأبعاد أو الدرجة الكلية للمقياس.

وفي ضوء تلك النتائج، يمكن قبول الفرض الثاني من فروض البحث.

****مناقشة وتفسير نتائج الفرضين الأول والثاني:**

كشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في تحسين مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، واتضح ذلك من نتائج الفرض الأول جدول(٣)؛ حيث حدث ارتفاع في درجة ومستوي ما يبديه أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس الشفقة بالذات بعد تطبيق البرنامج عليهم، وذلك قياساً بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي.

كما جاءت نتائج الفرض الثاني جدول (٤) لتدعم تلك الفعالية؛ حيث جاءت الفروق دالة في اتجاه القياس البعدي قياساً بما كان الأمر عليه في القياس القبلي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (Curry,2011 & Tobias Kriege. Et al, 2017 & Mantelou, A. et al, 2017) التي أشارت إلي فعالية البرامج الارشادية والتدريبية القائمة علي التأمل، والتدريب العقلي علي الشفقة(Compassionate Mind) Training في زيادة وتحسن مستوي الشفقة بالذات، كما اتفقت هذه النتائج مع دراسة سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٩)، ودراسة محمود رامز(٢٠٢٠)، ودراسة محمد أنور (٢٠١٩).

ويفسر الباحثون تلك النتائج في ضوء تعرض المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج المعرفي السلوكي وما تضمنه من فنيات معرفية سلوكية والتي تمثلت في تدريب الطلاب على التخلص من الأفكار والمعتقدات السلبية حول الذات وتكوين مستوى عالي من الثقة بالذات ودعم النفس حتي في حالات التعرض لمواقف الفشل والاحباطات ومساعدتهم علي التعامل مع الذات بلطف، وقد أفاد التلميذ من خلال تدريبه علي صرف انتباهه عن الأفكار المشوهة المتمثلة في أنه الوحيد الفاشل أو الذي يخطئ وكثرة الشعور بالذنب، من خلال الانشغال بأمور سارة تبعث في النفس الراحة والطمأنينة وتساعده علي التعامل الايجابي مع ذاته والآخرين مما يساعدهم علي تنمية وتحسين مستوى الشفقة بالذات لديهم.

ويُعزي الباحثون قوة تأثير البرنامج في تحسين الشفقة بالذات إلي تنوع الفنيات المستخدمة؛ فمن خلال المناقشة الجماعية والحوار تم تبادل الآراء حول الموضوعات المطروحة، مما ساعد التلاميذ علي تنمية قدرتهم علي حل المشكلات بدلاً من الهروب منها أو تأجيلها، أو تجنب المواقف المرتبطة بها، حيث استخدمت الباحثة فنيات تتناسب وطبيعة متغير الشفقة بالذات بأبعاده (اللطف بالذات- جلد الذات- الإنسانية المشتركة- العزلة- اليقظة العقلية- التوحد المفرط مع الذات)، فقد استخدمت الباحثة فنيات ساعدت في التدريب علي مهارة الشفقة بالذات، وتنمية حب الذات لدي تلاميذ المجموعة التجريبية والبعد عن جلد الذات وإصدار الأحكام علي الذات والبحث عن الجوانب الايجابية في الشخصية، والتركيز علي اللحظة الحالية فقد ساعدت فنية العقل الواحد في التركيز علي ما يمر به الفرد في اللحظة الحالية والبعد عن الأحكام التقييمية للذات دون الاستغراق في ذكريات الماضي والقلق من المستقبل، كما استخدمت فنية القصة الرمزية والتي ساعدت علي تدعيم فكرة الإنسانية المشتركة وأن مشكلات وآلام الفرد لا تنفصل عن مشكلات الآخرين وأن المعاناة جزء من الطبيعة الإنسانية ولا يخلو انسان من التعرض للضغوط والمشكلات.

مما ساعد تلاميذ المجموعة التجريبية علي تقبل مشكلاتهم والشعور بالتعاطف تجاه الذات والآخرين، كما استخدمت فنية الاسترخاء العضلي والعقلي الذي يساعد علي الابتعاد عن الضغوط والهدوء النفسي، كما ساعدت فنية الكرسي الحالي علي محاولة التلميذ تناول مشكلاته بشكل واقعي دون مبالغة أو تخيم، واستخدمت فنية لعب الدور في الوصول إلي حلول لمشكلاته مع الحفاظ علي الاستقرار النفسي، كما استخدمت فنية الحديث الذاتي الايجابي للذات والتي تساعد التلميذ علي التعرف علي الذات والجوانب الايجابية والبعد عن الاحكام التلقائية ولوم الذات، كما ساهمت فنية التأمل الذاتي علي زيادة الوعي الفرد بذاته والتركيز علي الجوانب الايجابية للذات.

وساعدت فنية المحاضرة ساهمت في اكساب الطلاب المعلومات المهمة بطريقة منظمة ومتدرجة، ولعبت فنية الحوار والمناقشة الجماعية دورًا هامًا في بناء علاقة ايجابية بين الباحثة وأفراد العينة ثم بين أفراد العينة وبعضهم، واستشعر الطلاب من خلالها أهمية البرنامج في التدريب علي مهارة الشفقة بالذات،

وساعدت فنية الاسترخاء في تحقيق الهدوء والارتخاء والتوازن النفسي والبدني لكون الاسترخاء له تأثيرًا بالغًا في مواجهة المواقف الحياتية الصعبة بهدوء واتزان انفعالي، وأكدت فنية الاسترخاء التخيلي علي أهمية تخيل مواقف سارة وهو في حالة استرخاء فإن الفرد يعتريه التوتر والأفكار السلبية، وبالتدريب الجيد علي هذه الفنية يستطيع التلميذ الاستمتاع بكل ما هو بديع ورائع وتتغير نظرتة السلبية للمواقف.

وقد أسهم استخدام فنية النمذجة ولعب الدور من خلال المواقف الحية في تحسين مكونات الشفقة بالذات لديهم، وزادت قدرتهم علي استخدام البدائل المختلفة لحل مشكلاتهم وتحديد أهدافهم والسعي إلي تحقيقها.

واستعانت الباحثة بفنية التعزيز الايجابي بشكل منظم داخل جلسات البرنامج مما أدى إلي حث الطلاب ودفعهم لإتقان السلوك المرغوب فيه، وتلاشي أي خطأ في أداء المهام المطلوبة منهم. كما أدى التدريب علي الحديث الداخلي الايجابي والضبط الذاتي المتمثلة في مراقبة الذات، وتقييم الذات وتدعيم الذات إلي اكتساب القدرة علي تعديل السلوك في مواجهة الصعاب والمخاطر والल्प بالذات عند مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة.

نتائج الفرض الثالث:

للتحقق من الفرض الخامس والذي ينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات".

قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسن للمجموعات الصغيرة المرتبطة، وحساب قيمة (Z) وذلك بتطبيق مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من القياس البعدي، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٥):

جدول (٥)

الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم

المتغيرات	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
الرحمة بالذات	السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٤٦١	غير دال
	الموجبة	٣	٣,٠٠	٩,٠٠		
	المتساوية	٦				
	الكلية	١٠				
الحكم الذاتي	السالبة	٣	٣,١٧	٩,٥٠	٠,٥٥٢	غير دال
	الموجبة	٢	٢,٧٥	٥,٥٠		
	المتساوية	٥				
	الكلية	١٠				
الإنسانية العامة	السالبة	٦	٣,٨٣	٢٣,٠٠	٠,٧٠٤	غير دال
	الموجبة	٢	٦,٥٠	١٣,٠٠		
	المتساوية	٢				
	الكلية	١٠				
العزلة	السالبة	٤	٣,٣٨	١٣,٥٠	٠,٦٤٧	غير دال
	الموجبة	٢	٣,٧٥	٧,٥٠		
	المتساوية	٤				
	الكلية	١٠				
اليقظة العقلية	السالبة	٤	٤,٧٥	١٩,٠٠	٠,٨٥٧	غير دال
	الموجبة	٣	٣,٠٠	٩,٠٠		
	المتساوية	٣				
	الكلية	١٠				
الإفراط في التوحد	السالبة	٥	٤,٠٠	٢٠,٠٠	١,١٣٤	غير دال
	الموجبة	٢	٤,٠٠	٨,٠٠		
	المتساوية	٣				
	الكلية	١٠				
الدرجة الكلية	السالبة	٦	٥,١٧	٣١,٠٠	١,٠١٠	غير دال
	الموجبة	٣	٤,٦٧	١٤,٠٠		
	المتساوية	١				
	الكلية	١٠				

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي في الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية)، وهو ما يشير إلى بقاء أثر التعلم لدى المجموعة التجريبية، وعليه فإن تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن مستوى الشفقة بالذات، وله أثره الإيجابي حتى بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

وفي ضوء تلك النتائج، يمكن قبول الفرض الثالث من فروض الدراسة

كشفت نتائج الفرض الثالث جدول (٥) عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي لدي أعضاء المجموعة التجريبية علي مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية)، بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي، مما يدل علي امتداد فعالية البرنامج واستمراريته في تحسين مستوى الشفقة بالذات لدي أعضاء المجموعة التجريبية طوال فترة المتابعة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (سهام عبد الغفار عليوة، ٢٠١٩) والتي توصلت لعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الشفقة بالذات (الدرجة الكلية والأبعاد)، وهذا يرجع لثبات فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة فلا يقتصر تأثيره علي الوقت الحاضر.

ويفسر الباحثون هذه النتيجة في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الشفقة بالذات حيث اعتمدت جلسات البرنامج علي مساعدة التلميذ علي اللطف بالذات والشعور بالشفقة تجاهها وفهم الذات فهماً إيجابياً والعمل علي اكتشاف الجوانب الايجابية وتنميتها، كما ساعدت فنيات التأمل الذاتي والعقل الواحد والاسترخاء العضلي علي زيادة الوعي بالذات والبعد عن الانغماس في مشكلات الماضي أو القلق من المستقبل، كما أكدت الباحثة علي أهمية استمرار ممارسة هذه التدريبات واتخاذها كأسلوب حياة يتعامل بها الفرد في حياته اليومية أو عندما تواجهه أي مشكلات.

توصيات البحث:

في ضوء الدراسة الحالية يمكن إبداء التوصيات التربوية التالية:

١. إمكانية استخدام وتطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من أجل مساعدة الطلاب علي تحسين مستوى الشفقة بالذات لديهم.
٢. الحث علي الاندماج التدريجي وذلك بإتاحة الفرصة للطفل بأن يعمل في جماعة صغيرة حتي يشعر بالارتياح.
٣. الاهتمام بالرعاية المتكاملة للأطفال ذوي صعوبات التعلم في جميع النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية.
٤. الاهتمام بتوجيه وإرشاد المعلمين والآباء المتعاملين مع الأطفال ذوي صعوبات التعلم علي الاهتمام بمواهبهم الخاصة.

-
٥. ضرورة تركيز الدراسات النفسية علي المتغيرات والجوانب الايجابية لدي الفئات العمرية المختلفة؛ لما لهذه المتغيرات من تأثير ايجابي علي مستوي الفرد والمجتمع ومن هذه المتغيرات؛ الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة.
٦. عمل لقاءات إرشادية للتلاميذ يتم فيها تبصيرهم بمفهوم الشفقة بالذات.
٧. الاهتمام ببرامج لتنمية الشفقة بالذات لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية والثانوية لأهمية هذه المراحل في تكوين شخصية هؤلاء التلاميذ.
٨. تدعيم الشعور بالشفقة بالذات من خلال المقابلات الإرشادية مع الطلبة في كافة المراحل الدراسية وبث روح التعاون والإخلاص في العمل.
٩. تنظيم رحلات جماعية يشارك فيها الأطفال لزيادة كفاءتهم الاجتماعية والانفعالية.
- بحوث ودراسات مقترحة
- نظرًا لأهمية موضوع البحث الحالي سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، ونظرًا للحاجة إلي تكثيف البحوث المتعلقة بالشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، وكذلك تكثيف البحوث المتعلقة بالشعور بالوحدة النفسية، والاهتمام بفئة التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، فإن الباحثة تقترح القيام بالبحوث التالية.
١. إعادة اجراء الدراسة الحالية علي عينات متباينة من الطلاب ذوي التخصصات المختلفة ومقارنة النتائج بالدراسة الحالية.
٢. إجراء دراسة عن الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من التمتع الذاتي والسلوك الاجتماعي الايجابي لدي طلاب الجامعة.
٣. فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض الرهاب الاجتماعي لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.
٤. فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية تقدير الذات والثقة بالنفس لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية.
٥. فعالية برنامج معرفي سلوكي في تحسين الكفاءة الذاتية وأثره علي تنمية الشفقة بالذات.
٦. فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض القلق لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية.
- المراجع:

أماني عادل سعد (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الاول الثانوي. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ع(١٢١)*، ص ص ٢٢٤-٢٨٢.

جهاد محمود علاء الدين (٢٠١٥). العطف علي الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدي الطلبة الجامعيين. *المجلة التربوية، الكويت، ١٧(٣٠)*، ٣٣٩-٣٦٩.

سمية قدي (٢٠١٧). صعوبات تعلم القراءة وعلاقتها بظهور الانسحاب الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة اسطنبول، الجزائر*.

السيد كامل الشربيني (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدي طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل. *مجلة التربية الخاصة - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مج ٤، ع(١٦)*، ص ص ٦١-١٦٣.

علياء عادل عبد الرحمن (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي لتنمية الشفقة بالذات لدي الموهوبين الصم. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ع (٩٢)*.

محمد السيد عبد الرحمن، علي العمري، رياض العاسمي، وفتحي عبدالرحمن الضبع (٢٠١٤). *دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات علي عينات عربية*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

محمد أنور فرحات (٢٠١٩). فعالية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لدي طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ع(١٩)*، ص ص ٥٩٤-٥٦٩.

محمد مختار حساني (٢٠٠٥). أثر بعض الاستراتيجيات المعرفية علي التذكر الصريح والضماني لدي ذوي صعوبات تعلم العلوم في المرحلة الاعدادية. *رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة*.

محمود رامز يوسف (٢٠٢٠). فعالية برنامج ارشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع(١٠٨)*، ص ص ٣٢٧-٣٨٤.

وحيد مصطفى كامل، محمد شعبان فرغلي (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية*.

- Akin, A., & Akin, U, (2015). Examining the predictive role of Self-Compassion on flourishing in Turkish university students, *Annals de Psychologies*,. 31, 802-807.
- Allen, A.D., & Leary. M.R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping Social and Personality Psychology Compass, 4(2), 107-118.
- Amy finally- Jones, Robert Kane, and Clear Ress (2016). Self-compassion on line: A pilot study of an internet-based self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of clinical psychology* Vol. 73(7) 797-816.
- Beck, J.S. (2011). *Cognitive behavior therapy*: Basic and beyond. Guilford press.
- Dam, N., sheppard, S., Factor. (2011). *Journal of Intelctual Disabilities*, 15(2), 101-113.
- Deniz, M., Kesici, S & Sumer, S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social behavior and personality*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M., Kesici, S & Sumer, S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social behavior and personality*, 36(9), 1151-1160.
- Germer, C& Germer, K. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology: in session*, 69(8), 856-867.
- Neff, K., Kirkpatrick, K., Rude, S. (2007). Self -Compassion and adaptiv Psychological tunctioning, *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. & Costigan, A. (2014). Self-compassion, Wellbeing and Happiness, *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114-119.
- Neff, K. D. & Mcgehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Nelly M., Schallert D.,Mohammed S., Roberts R&chen Y. (2009). Self-Kindness when facing stress: The role of Self- Compassion, goal

-
- regulation and support in college students well-being . *Motiv Emot* 33, 88-97.
- Terry, M & Leary, M. (2012). Self- Compassion, Self-regulation, and health. Tebe, A & Al Awamleh, A. (2013). The relationship between self-compassion and emotional intelligence for university students. *Current Research in Psychology*, 4(2), 20-27. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.
- Tobias Krieger, Dominik Sander Marting, Erik van den Brink, Thomas Berger. (2016). Working on self-compassion online: A proof of concept and feasibility study. *Internet Interventions* 6 (2016) 64-70.
- Wallace, L. (2010). *Self-compassion: A Practical guide* Retrieved from <https://whoebeginstitute.com/self-compassion-practical-guide>.