



فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية التعاطف مع الذات وخفض الشعور بالوصمة لدى الأحداث

الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية

Thesis title: The Effectiveness of a Counseling Program Based
on Some Positive Psychology Techniques to develop Self-
compassion and Reducing Feeling of Stigma among juvenile
delinquents at the Observation Home

إعداد

فاطمة بنت محمد بن عبد الله الشهري

Fatima bint Muhammad Abdullah Al-Shehri

أ.د/ عبد المريد عبد الجابر قاسم العبدلي

Prof. Abdul-Mureed Abdul-Jabir Qasim Al-Abdali

أستاذ علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

Doi: 10.21608/ajahs.2023.307815

استلام البحث ٢٠٢٣/٥/١٥

قبول البحث ٢٠٢٣/٥/٢٧

الشهري، فاطمة بنت محمد بن عبد الله و العبدلي، عبد المريد عبد الجابر قاسم (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية التعاطف مع الذات وخفض الشعور بالوصمة لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية. *المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٧(٢٧) يوليو، ٤٤١ - ٤٨٢.

<http://ajahs.journals.ekb.eg>

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية التعاطف مع الذات وخفض الشعور بالوصمة لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية التعاطف مع الذات وخفض الشعور بالوصمة لدى الأحداث الجانحين بدار الملاحظة الاجتماعية وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) جانح منهم (١٠) ضمن مجموعة تجريبية وعدد (١٠) جانح ضمن مجموعة ضابطة: طبق عليهم مقياس التعاطف مع الذات (اعداد نيف Neff عام ٢٠٠٣ وترجمه للعربية عبدالرحمن والضبع (٢٠١٤) ومقياس الشعور بالوصمة (اعداد صالح الشهري، ١٤٣٠) والبرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحثة) وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالوصمة وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في اتجاه المجموعة الضابطة كذلك كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التعاطف مع الذات وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في اتجاه المجموعة التجريبية كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الشعور بالوصمة لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي. كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التعاطف مع الذات لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

كلمات مفتاحية: برنامج إرشادي- التعاطف مع الذات- الشعور بالوصمة - الأحداث الجانحين.

Abstract:

The aim of this study is to prepare a counseling program based on some techniques of positive psychology for Self-compassion -development and lessening Feeling of Stigma among juvenile delinquents at the Observation Home. It also aimed to reveal the differences between the controlled group and the experimental group in the level of Self-compassion and Self-compassion after applying the counseling program. The researcher used the quasi-experimental approach because it is suitable for the variables in the research. This process included

an experimental group and a controlled group to conduct pre and post measurements for Self-compassion and Feeling of Stigma. The research sample consisted of (20) juveniles who had high grades in the level of Feeling of Stigma among. The sample was divided into two groups: a: the controlled group consisted of "10" juveniles, and the experimental group which also consisted of "10" juveniles. self-compassion scale (prepared by Neff in 2003 and translated into Arabic by Abd al-Rahman and al-Dabaa (2014) and stigma scale (prepared by Saleh al-Shehri, 1430) and the counseling program based on the techniques of positive psychology (prepared by the researcher) were applied to them. The results of the research revealed that there were statistically significant differences between the mean scores of the members of the experimental and controlled groups after the applying the counseling program. The differences came in favor of the experimental group, and that the counseling program is effective in Self-compassion -development and lessening Feeling of Stigma. The researcher recommended that there should be intensification and development of counseling programs related to Self-compassion -development and lessening Feeling of Stigma with different age stages, and different guidance methods as well.

Keywords: Counselling Program - Self-compassion – Experience of Stigma – Delinquents Events.

تمهيد:

تزايد الاهتمام من قِبل الباحثين في كافة العلوم الاجتماعية، والمؤسسات المعنية بجنوح الأحداث، إلا أن حجم الظاهرة، وتنوع جرائمها في تزايد في معظم بلدان العالم، فمثلاً إحصائيات الولايات المتحدة الأمريكية عام ٢٠١٨، وجدت أن (٢٢٥) طفلاً مذنباً يمارسون الجرائم الخطيرة بشكل متكرر، دون أي فرصة للعقاب، وفي عام واحد قُبض على ما يقدر بنحو ٢,١ مليون شاب، دون سن ١٨ عامًا في الولايات المتحدة، منهم من هو محكوم عليه دون أي فرصة للاستئناف لإدانتهم الجنائية بتهمة القتل، وهي قضية خطيرة في ٤٢ ولاية أمريكية اليوم تتطلب المزيد من الانتباه؛ لأن قيمة الجيل القادم تتحدّد بناء على ذلك (Tratsiakou,2019).

وعُنتِ البحوث والدراسات المعنية برصد مشكلة جنوح الأحداث بوصفها خطرًا قائمًا ومستمرًا ذا انعكاسات سلبية، وخطيرة تهدد المجتمع، والأسرة من المنظور الاجتماعي، والنفسي، والأمني سواء بسواء، وقد ركزت هذه الأبحاث على دراسة المفاهيم، والأبعاد، والأسباب، والمؤثرات المتعددة التي تؤدي إلى انتشار ظاهرة الجنوح لدى الأحداث في ضوء العديد من المتغيرات المختلفة، كما هدفت إلى مناقشة الحلول، والتوصيات المقترحة للحد من هذه الظاهرة، والوقاية منها، ومن آثارها الضارة (درغام، ٢٠١٣).

وتكمن خطورة هذه المشكلة في أنها تختص بجزء ليس بالقليل من الطاقة البشرية الأساسية للمجتمع، وهم المراهقين؛ لكونهم على أعتاب الرجولة، أو الأبوثة الكاملة، والملاحظ للكافة أن هذه الظاهرة، وغيرها من الظواهر الإجرامية المرتبطة بها في ازدياد داخل مجتمعنا السعودي، ولعل هذا يرجع إلى أسباب عدة: أهمها ارتفاع معدلات النمو السكاني مقارنة بالسنوات السابقة، والتغيرات المتسارعة في المفاهيم، والقيم الخلقية، وما صاحبه من تنح لبعض القيم الخلقية، مما أفسح المجال لغزو شرس من قِبَل ثقافات غريبة علينا، كان الجنوح هو أحد نتائجها (شفيق، ٢٠٠٨).

ويُعد الشعور بالوصمة من أهم المشكلات التي تواجه الجانبين، فالوصمة هي كل أشكال التمييز اللفظية، والسلوكية التي يمارسها المجتمع تجاه ذوي الظروف الخاصة، فضلاً عن تحقيرهم، وعدم تقبل المجتمع لهم، وكذلك إصاق صفة الدونية في كافة جوانب حياتهم، ومن ثم افتقارهم للنظرة الإيجابية من قِبَل الآخرين، الأمر الذي يؤثر سلبًا على تقديرهم لذواتهم (Kennedy & Prock, 2018).

بل وتؤدي بهم في كثير من الأحيان إلى الانسحاب الاجتماعي، وفقدان المكانة الاجتماعية، ولوم الذات (Kennedy & Prock, 2007).

وعلى الرغم من أن كلا المجالين يعتمدان على نقاط القوة، فإن علم النفس الإيجابي يتجاوز الموقف الفلسفي القائم على نقاط القوة إلى النظريات، والتراكيب، والنماذج، والتدخلات المحددة التي يمكن استخدامها في عملية إبراز هذا الموقف الفلسفي في المقدمة في غرفة العلاج، وتتعدد الاستراتيجيات، والمبادئ المُستقاة من علم النفس الإيجابي، والتي تقوم عليها البرامج الإرشادية، والتي تمثل المبادئ الإيجابية ما يلي: غرس الأمل الذي يعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد *buffering*، وبناء القوة الحاجزة *instilling hope* للإصابة بالاضطرابات النفسية، والعقلية، ومن هذه القوى المستخدمة في الإرشاد، أو العلاج النفسي الإيجابي: الشجاعة، المهارة البيئشخصية، الاستبصار، التفاؤل، حل المشكلات، تحديد الهدف، القدرة على السعادة، والواقعية، الثقة بالنفس، تحقيق الكفاءة الذاتية (Mayer & Verheiden, 2020).

من هنا تظهر أهمية التدخلات الإرشادية من خلال فنيات علم النفس الإيجابي أثناء وجود الأحداث الجانحين داخل المؤسسات؛ لتعزيز التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالوصمة.
مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة الحالية في تناولها لظاهرة جنوح الأحداث بوصفها خطرًا يهدد كيان المجتمع، وقد نالت هذه الظاهرة اهتمام الباحثين، والعاملين في هذا الحقل، ويؤيد هذا نتائج بعض الدراسات التي كشفت أن الجنوح يعد مُنبئًا قويًا لسلوك السيكوباتي، وتعاطي المخدرات، والفشل الدراسي (Loeber, 2003, Murray & Farrington, 2008, Murray, et al., 2012). كذلك يعاني الجانحين من سوء التكيف، والسلوك العدواني ضد أقرانهم، ومعلميهم (Murray & Farrington, 2008)، ويعاني الجانحين من الإحساس بالعزلة الاجتماعية، والنبذ، والعديد من الاضطرابات النفسية، والسلوكية (McCarthy, & Adams, 2017).

ونتيجة لهذه الخصائص النفسية السلبية لدى الجانحين، اكتسب جنوح الأحداث الشعور بالوصمة؛ نتيجة بها أتهم الجانحين بالفجور، والانحراف، أو جرائم الحالة (أي المخالفات، مثل الهروب، أو التغيب عن المدرسة، أو شرب الخمر)، وفسادهم الأخلاقي (Hoyt, & Scherer, 1998).

فعلى الرغم من وجود تأكيدات علمية على دور التعاطف مع الذات، كمتغير مُعدِّل، ومخفف الآثار النفسية السلبية التي تبرزها الأحداث المؤلمة في حياة الفرد، فإن تعدد أبعادها من ناحية، وعدم توافر معلومات حول هذا الموضوع في الدراسات النفسية العربية من ناحية أخرى، أوجد لدى الباحثة حافزًا لإجراء الدراسة الحالية، التي تختبر فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تخفيف الشعور بالوصمة، وتنمية التعاطف مع الذات لدى الجانحين؛ وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي: "ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالوصمة لدى الأحداث الجانحين؟
ويتفرع من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية.

أسئلة الدراسة:

تتحدد تساؤلات الدراسة فيما يلي:

١- ما الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على مقياس التعاطف مع الذات، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي؟

٢- ما الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالوصمة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي؟

٣- ما الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس التعاطف مع الذات؟

٤- ما الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس الشعور بالوصمة؟
أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- محاولة التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي النفسي، القائم على فنيات علم النفس الإيجابي لخفض الشعور بالوصمة، وتعزيز التعاطف مع الذات .
- ٢- التعرف على الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على مقياس التعاطف مع الذات، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي.
- ٣- التعرف على الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالوصمة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي.
- ٤- التعرف على الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس التعاطف مع الذات.
- ٥- التعرف على الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس الشعور بالوصمة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية موضوعها، وعينتها التي تنصدي لها، ويتحدد هذا من خلال جانبين، هما:
الأهمية النظرية:

- ١- تتجلى أهمية الدراسة الحالية بأنها تعد مؤشرًا على ندرة البرامج، والخطط الإرشادية الوقائية في حماية هذه الفئة من الانغماس في السلوك الجانح.
- ٢- تتضح الأهمية النظرية في إبراز فئة متجذرة في المجتمع، وهي فئة الأحداث الجانحين، وحاجتها إلى الرعاية الحثيثة من المؤسسات المعنية، وجميع أفراد المجتمع، خاصة فيما يتعلّق بظاهرة الوصم التي يعمل على تأصيلها أفراد المجتمع؛ إذ تتسلل إلى ذات الحدث، وتفرض عليه الانطواء، والعزلة، والإقصاء الاجتماعي

- ٣- يؤمل أن تُلقِي هذه الدراسة مزيداً من الضوء على مشكلة الشعور بالوصمة لدى الجانحين؛ وبالتالي تسهم في إثراء التراث النظري المحلي.
- ٤- المرحلة العمرية التي طبقت عليها الدراسة هي مرحلة المراهقة، وهي مرحلة حرجة، لها خصائصها النفسية، والانفعالية، والمعرفية، والاجتماعية التي تتميز بها عن غيرها من المراحل.
- ٥- خفض الشعور بالوصمة، وتنمية التعاطف مع الذات لدى الأحداث الجانحين من الموضوعات التي تفرض نفسها؛ لما لها أثر كبير في تحقيق التوافق النفسي، والاجتماعي لديهم.

الأهمية التطبيقية:

- ١- تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية من خلال الأدوات، والمواد الإرشادية التي من الممكن أن تستخدم في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالوصمة لدى عينة من الأحداث الجانحين، ويمكن استخدامه إذا ثبتت فعاليته في الإرشاد لحالات مشابهة داخل دور الأحداث.
- ٢- الدراسة الحالية تأخذ في جزء من برنامجها الإرشادي بالاتجاه التنموي، فالبرنامج المستخدم في هذه الدراسة، لا ينتهي بنهاية تطبيقه، بل يهدف أيضاً إلى تنمية التعاطف مع الذات لدى الجانحين، وهذا قد يكفل الاستمرارية في فعالية البرنامج، ويساعد على توافق الجانحين.
- ٣- تكمن أهمية الدراسة الحالية في توعية الأسر بأهم الاستراتيجيات التي تساعد على خفض الشعور بالوصمة، والتي بدورها ستزيد من تعاطف الأفراد بأنفسهم.
- ٤- تأمل الباحثة أن تتم الاستعانة بنتائج الدراسة في استنباط أساليب حديثة، لإعداد الحدث الجانح كإنسان قادر على إصلاح نفسه، وخدمة وطنه، من خلال تغيير نظرة الوصمة التي تلازمه.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي Counseling Program

يعرّف سعدو ومحمود (٢٠١٩) البرنامج الإرشادي بأنه إطار مخطط، ومحدد، في ضوء أسس علمية، وفنية، تتضمن عدداً من المعارف، والمهارات، والتدريبات، تُقدم لتبصير المسترشد بمشكلاته، وتدريبه على استخدام طاقاته، وتنمية قدراته في حلها؛ ليستطيع تعديل سلوكياته الخاطئة بما يحقق له الصحة النفسية (ص ٤٤٦)، وتعرّف الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه برنامج مخطط، ومنظم، يتضمن مجموعة من الأنشطة، والخبرات المحددة بجدول زمني معين؛ تهدف لتنمية التعاطف مع الذات، وخفض الوصمة الاجتماعية.

فنيات علم النفس الإيجابي Positive Psychology Techniques:

يعرفها الوكيل (٢٠١٠) بأنها الاستراتيجيات، والمبادئ المُستقاة من علم النفس الإيجابي، الذي يقوم على المبادئ الإيجابية التي من أهمها ما يلي: غرس الأمل، وبناء القوة الحازمة التي تعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية، والعقلية، ومن هذه القوى المستخدمة في الإرشاد، أو العلاج النفسي الإيجابي: الشجاعة، المهارة البيئشخصية، الاستبصار، التفاؤل، حل المشكلات، تحديد الهدف، القدرة على السعادة، والواقعية، الثقة بالنفس، تحقيق الكفاءة الذاتية(ص١٢٢).

وتعرف الباحثة فنيات علم النفس الإيجابي إجرائيًا بأنها تتمثل في تنمية التفاؤل، والأمل، والصمود، والثقة بالنفس، وقبول ما لا يمكن تغييره، والاسترخاء؛ لتقديم خدمات بشكل فردي، وجماعي من خلال جلسات تهدف إلى إكساب فنيات تعمل على الحد من الشعور بالوصمة، وتنمية التعاطف مع الذات.

الشعور بالوصمة: Feeling of Stigma

التعاطف مع الذات: Self-compassion

وتعرف الباحثة التعاطف مع الذات إجرائيًا بأنه موقف ذاتي، يتضمن معالجة الفرد لذاته بكل من الدفاء، والفهم، والوعي، والاعتراف بأن الأخطاء في المواقف الضاغطة، والعصبيية التي يمر بها من خلال موقف، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التعاطف مع الذات المستخدم بالدراسة الحالية، والذي يضمن ستة أبعاد، هي: (اللف بالذات، الإنسانية العامة، اليقظة العقلية، الحكم على الذات، العزلة، الإفراط في التوحد)، والذي يتم قياسه من خلال مقياس التعاطف مع الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

الأحداث الجانحين: Delinquent Events

ويعرف مانع (٢٠٠٢) الأحداث الجانحين بأنهم من تقل أعمارهم عن ١٨ عاماً والذين ارتكبوا انتهاكاً رئيسي للمعايير الأخلاقية أو القانونية، نتيجة تعرضهم لظروف اجتماعية ونفسية وأسرية.

وتعرف الباحثة الأحداث الجانحين بأنهم من تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٨) عاماً، ممن ارتكبوا جناحه أو جناية مخالفة للقانون ، أدى ذلك للحكم عليهم قانونياً وإيداعهم في دار الملاحظة الاجتماعية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإرشاد القائم على فنيات علم النفس الإيجابي:

الإرشاد النفسي بشكل عام يهدف إلى تحقيق التكيف الشخصي، والاجتماعي عبر مدى الحياة التنموية؛ ولذا يقترن الإرشاد النفسي بالعديد من فروع علم النفس،

ومنها علم النفس الإيجابي؛ حيث توجد قيم مركزية مشتركة بين الاثنتين، فكلاهما يركز على نقاط القوة، والأداء البشري الأمثل (Gelso et al., 2014). وعند مراجعة مواقع برامج علم النفس الإرشادية المعتمدة من APA، وُجد أن البرامج التدريبية كان معظمها يركز على نقاط القوة لتحقيق التوافق، ومع مراعاة التنوع الثقافي، كما أن العديد من علماء النفس الإرشادي شاركوا بنشاط في الأبحاث التي تعكس الإيجابية، والذي يمثل لب اهتمام علم النفس الإيجابي، كما أشار المسح إلى أن الاستشاريين النفسيين يؤيدون استخدام الإيجابية في عملهم (البحث، التقييم، الاستشارة)، وأصبح التوجه الإيجابي كجزء من منهج التدريب، والتوجيه، والإرشاد النفسي (Magyar-Moe et al., 2015).

ونستعرض في هذه الفقرات ما هو علم النفس الإيجابي، وأهدافه، وفنيات علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي.

مفهوم علم النفس الإيجابي:

انطلاقاً من هذه القناعة نشأ علم النفس الإيجابي الذي يعد بمثابة استعادة بالمفاهيم، والظواهر النفسية الإيجابية في الثمانينات من القرن العشرين، و بداية لتحول علم النفس من التركيز على الاضطرابات، والأمراض النفسية التي سادت بعد الحرب العالمية الثانية، وما أفرزته الحرب من آثار سلبية، ومشكلات على سلوك الأفراد، إلى التركيز على دراسة الفضائل، والقيم، والتسامح، ونقاط القوة لدى الإنسان، مثل: التفاؤل، والأمل، والسعادة، والرضا عن الحياة، وأساليب التوافق، ومعنى الحياة، وجودة الحياة، وغيرها من المفاهيم (عبد الخالق، ٢٠٠٣).

أهداف علم النفس الإيجابي:

الغاية الرئيسة لعلم النفس الإيجابي، تتمثل في: بناء معرفة دقيقة، وحقيقية عن نقاط القوة الإنسانية، والنمو السوي لدى الأفراد، والجماعات، والمؤسسات، وإيجاد طرق ومسالك عملية؛ لتحقيق الأهداف عن طريق توافر الشعور بالسعادة، والأمل لدى الأفراد حتى يستطيعوا مقاومة الضغوط، والاضطرابات، والظروف القاسية، كما أنه يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية، والكفاءة، والصحة الكلية للإنسان، بدلاً من التركيز على الاضطرابات، وعلاجها، كما أنه يهتم ببناء القدرة، والمتعة، والصحة في الإنسان المعافى، وصولاً إلى المزيد من تحقيق ذاته (Sheldon & King, 2001).

أهمية علم النفس الإيجابي:

تبرز أهمية علم النفس الإيجابي في أنه يتعامل مع جوانب القوة، والضعف التي تتوافر لدى الإنسان، وبهما تتحدد حياته، وتسير، وتتطور، وأن الخبرات التي تمر بالإنسان تشكل شخصيته، وهي تتمتع بجوانب بعضها غير قابل للتعديل،

وبعضها قابل للتعديل، وبالتالي تتركز جهود علم النفس الإيجابي على إثراء القوى الإنسانية لتعديل هذه الجوانب (معمرية، ٢٠١٠).

كما يبرز سليجمان و سيسكسنتمياهلي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) أهمية علم النفس الإيجابي من خلال تركيزه على الدور الوقائي، وتطوير خصال الفرد الإيجابية، وكذلك تطوير كل مؤسسات التطبيع الإيجابي، والنظم الاجتماعية السائدة في مختلف البلدان، والثقافات.

وفي ذات السياق أبرز الوكيل (٢٠١٠) أهمية علم النفس الإيجابي في أنه يزيد مستوى الدافعية، والرضا، والإنتاجية في مكان العمل كونه يركز على نقاط القوة لدى الفرد، بدلاً من التركيز على الاضطرابات، وعلاجها.

وحول أهداف علم النفس الإيجابي أشار عطا الله وعبدالصمد (٢٠١٣) إلى أنه:

- يسعى إلى ترسيخ العوامل الإيجابية، وتنمية المهارات الحياتية التي تعمل على تطوير المجتمع، وتحقيق ازدهاره.
- دراسة، وتحليل مواطن قوة الفرد، وإبداعيته، وعبقريته، وتعزيز جوانب الرضا، والتفاؤل، والسعادة، والأمل، والإيثار، وغيرها.
- تحقيق الصحة النفسية الإيجابية لدى الفرد بما ينعكس إيجاباً على المجتمع ككل.
- تعزيز، وتمكين كافة فضائل النفس البشرية، وترسيخها لتحقيق السعادة.

بعض فنيات علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي:

فنيات علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي هي: مجموعة من الاستراتيجيات، والتقنيات الجديدة، ويؤكد الفنجري (٢٠٠٨) على أن هناك العديد من الفنيات التي يعتمد عليها الإرشاد النفسي الإيجابي في تحقيقه لأهدافه، ومن هذه الاستراتيجيات: غرس الأمل، وبناء القوة الحاجزة buffering التي تعمل كجهاز مناعة، وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية، والعقلية، ومن هذه القوي المستخدمة في العلاج النفسي الإيجابي: الشجاعة، المهارة البيئشخصية، الاستبصار، التفاؤل، حل المشكلات، تنمية خبرات التدفق، وتنمية الكفاءة الذاتية، وستتناول الباحثة فيما يلي الفنيات التي يقوم عليها الإرشاد النفسي الإيجابي بشيء من التفصيل:

- **غرس التفاؤل: optimism instilling** ويُقصد به الإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف، والأزمات، والتحديات، ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته، وقوته، وأنه متحكم في حياته بحكمة، وذكاء حتى في مواجهة المشكلات المختلفة (الوكيل، ٢٠١٠).
- **غرس الأمل: Hope instilling** هو الرجاء، وتوقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق وهو يتشابه مع التفاؤل في كونهما نزعاً استبصار، وتوقع للنتائج الإيجابية إلا أن الأمل فيه سعي لتحقيق غاية من خلال مجموعة من السبل،

والمسارات، ويبعث الأمل على الثقة، ويساعد على الأداء النفسي الجيد، كما يسهم في ارتقاء الفرد، فيزداد ثقة بنفسه، وبالواقع، ويُستخدم الأمل في العلاج، والإرشاد النفسي، ويسمى العلاج بالأمل، فالأفراد الذين لديهم آمال عريضة، يضعون نصب أعينهم أهدافًا أكبر، وأكثر من غيرهم، ويبدلون جهدًا من أجل تحقيق الأهداف (طاهر، ٢٠١٣).

- **الكفاءة الذاتية: Self-Efficiency** هي اعتماد الفرد على قدراته في تحقيق، وإنجاز شيء ما، أو نوع معين من السلوك، وهي ثقة في قدرة الفرد على الأداء والسيطرة على مجريات حياته، ومواجهة ما يقابله، والصمود، والجهد للتغلب على هذه التحديات، وعندما يتغلب على هذه التحديات، يزداد شعوره بقوة كفاءته الذاتية (زهرا، ٢٠١٥).

- **التفكير الإيجابي: Positive Thinking** هو الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة، تضيء إيجابية على الحياة الشخصية، أو العملية، أو الأسرية، وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته، وإمكاناته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار، أو شعور، أو تصرف، والتأكيد الإيجابي، والذي هو عبارة عن جمل تتضمن صفات، أو أفعال بمفهوم إيجابي يرددها المرء إلى نفسه؛ لكي يعمل بها، وتشجعه على اتباع سلوك إيجابي (الوكيل، ٢٠١٠).

- **دحض الأفكار السلبية: Refuting negative thoughts** يجب أن نكون قادرين على تحديد أفكارنا السلبية المتكررة، أحيانًا يكون الذهاب إلى العلاج النفسي فكرة جيدة، حتى يتمكن طبيب نفسي محترف من مساعدتنا في تحديد ما هي عليه؛ لأن هذه الأفكار أحيانًا تكون غير واعية بطبيعتها، وبمجرد أن نعرف ما هي أفكارنا السلبية المتكررة، سنبدأ في دحضها باستخدام المنطق، يتعلق الأمر بإجابة أنفسنا على كل فكرة سلبية لدينا، بطريقة دقيقة، وحيث نعطي حلًا فعالًا لكل فكر (شواش وجبريل، ٢٠٢٠).

- **التعزيز الذاتي: Self-Enhancement** في كثير من الحالات، يميل الناس إلى معاقبة أنفسهم عندما لا تسير الأمور بالطريقة التي كانوا يتوقعونها؛ إنه سلوك يركز فيه الموضوع فقط على السيئ بطريقة مبالغ فيها، بحيث يعتقد أنه ليس لديه فرصة ليكون جيدًا فيما يقترحه، وتتكون تقنية التعزيز الذاتي في علم النفس الإيجابي من كون حافظنا الخاص، وتعزيز شخصيتنا بعبارات، وأفكار إيجابية تستند إلى الأشياء الجيدة التي يمكننا القيام بها، على سبيل المثال، إذا كنت جيدًا في الكتابة، أو العزف على آلة موسيقية، أو أي مجال آخر من مجالات الخبرة، امدح نفسك من أجلها (زهرا، ٢٠١٥).

- **الثقة بالنفس Self-confidence**، وتعرف بأنها مدى إدراك الفرد لكفاءته، ومهاراته، وقدراته الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، واللغوية التي من خلالها

يتفاعل بفعالية مع المواقف التعليمية التي يتعرض لها في الحياة الاجتماعية، والمدرسية" (الوكيل، ٢٠١٠).
وتستنتج الباحثة من خلال عرضها لفنيات علم النفس الإيجابي المستخدمة في التدخلات النفسية مايلي:

- ١- ان هذه الفنيات ذات طابع معرفي وجداني سلوكي.
- ٢- تجمع هذه الفنيات على زيادة السعادة والإزدهار النفسي.
- ٣- تعزز هذه الفنيات نقاط القوة الإنسانية المميزة للفرد لتسهيل نموه الشخصي.
- ٤- تعزز هذه الفنيات الفاعلية والقوة والتفاؤل اثناء الازمات.

علم النفس الإيجابي، وعلاقته بالإرشاد النفسي:

سبق وأن تناولت الباحثة أنه في السنوات الأخيرة، حظيت دراسة نقاط القوة البشرية تحت ما يطلق عليها علم النفس الإيجابي) بشعبية واسعة، ويشمل إيجابي psychol- وغيرها من المواضيع، ودراسة الخبرات الذاتية (على سبيل المثال، والرفاه، والرضا، والسعادة)، والصفات الفردية، أو التصرفات (على سبيل المثال، القدرة على الحب، والشجاعة، والأمل، والامتنان، والصبر، والغفران، والإبداع، والروحانية، والحكمة، والفكاهة)، وفضائل العلاقات بين الأشخاص / المجموعة (على سبيل المثال: الكياسة، والشعور بالانتماء للمجتمع، والإيثار (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000).

وركزت أبحاث علم النفس الإيجابي، والنظرية، والأمبريقية على ما يعرف بنقاط القوى، والفضائل البشرية؛ فحص وسائل تقويم هذه البنية النفسية؛ ودراسة فاعلية التدخلات الإيجابية لتعزيز هذه القوى، وعلم النفس الإرشادي يلتقي مع علم النفس الإيجابي في التركيز على تنمية نقاط القوة، والأصول، والتركيز على التدخلات القصيرة نسبياً (Lopez & Synder, 2003).

وعند مراجعة مواقع برامج علم النفس الإرشادية المعتمدة من APA، وُجد أن البرامج التدريبية كان معظمها يركز على نقاط القوة لتحقيق التوافق، ومع مراعاة التنوع الثقافي، كما أن العديد من علماء النفس الإرشادي شاركوا بنشاط في الأبحاث التي تعكس الإيجابية، والذي يمثل لب اهتمام علم النفس الإيجابي، كما أشار المسح إلى أن الاستشاريين النفسيين يؤيدون استخدام الإيجابية في عملهم (البحث، التقويم، الاستشارة)، وأصبح التوجه الإيجابي كجزء من منهج التدريب، والتوجيه، والإرشاد النفسي (Magyar-Moe et al. , 2015).

ويتناسب علم النفس الإيجابي جيداً مع الإرشاد النفسي في التركيز على تنمية الفضائل، ونقاط القوة، واليقظة العقلية، وتحقيق الأهداف التي تشكل سيقاً غير مُخجل للارتقاء النفسي، ويبدو أن النهج الجماعي الأكثر بحثاً لزيادة الرفاهية، هو تنمية القوى الشخصية (Lopez, & Wright, 2002).

التعاطف مع الذات كمتغير إيجابي في الشخصية:

يمكن النظر إلى التعاطف مع الذات كمتغير مهم في الشخصية، هو اتجاه صحي في التعامل مع الذات في أوقات الأزمات، وخبرات الفشل، فالتعاطف مع الذات يؤدي دورًا مهمًا في الصحة النفسية لدى الفرد، وهو يمثل بُعدًا جوهريًا من أبعاد بناءه النفسي، ويتصف الأفراد مرتفعو التعاطف مع الذات بأنهم أكثر مرونة، وانفتاحًا على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع الخبرات السلبية التي يتعرضون لها، وذلك مقارنة مع الأفراد منخفضي التعاطف مع الذات، الذين ينتقدون أنفسهم بشدة، ويعيشون حالة من العزلة، والتوحد المفرط مع مشكلاتهم، وتسيطر عليهم الانفعالات السلبية التي تؤثر بالسلب في رفاهيتهم، وسعادتهم النفسية، وهذا يعني أن التعاطف الذاتي يتضمن تعامل الفرد مع ذاته من خلال عملية توازن بين الانفعالات، والضغط التي تعاني منها الذات في موقف معين دون مبالغة في تضخيم الأحداث، والانفعالات، أو الاستسلام لها، كما أنه يساعد الفرد على تبني ميكانزمات نفسية، تحميه في حالات عدم التكيف مع الواقع، سواءً نتيجة الظروف الخارجية، أو بسبب نقص القدرات، والإمكانات الشخصية (العاسمي، ٢٠١٤).

التعاطف مع الذات كاستراتيجية للمواجهة، والتنظيم الانفعالي:

يمكن أن يُستخدم التعاطف مع الذات كاستراتيجية تكيفية للتنظيم الانفعالي، وميكانيزم للصدوم، وعامل وقائي ضد نشاط المخططات المرتبطة بعلم النفس المرضي التابعة لحالات الخبرات الانفعالية السلبية، كما يعد التعاطف مع الذات أحد المهارات المهمة الأساسية التي يتم التدريب عليها، وتعلمها في التدريب على التنظيم الانفعالي، وذلك من منطلق أن التعاطف مع الذات يتضمن إعادة البناء المعرفي الإيجابي الذي يشير إلى تغيير وجهة الفرد لوجهة نظره في الموقف الضاغط؛ ليرى من زاوية أكثر إيجابية، وإعادة التفسير الإيجابي لمواقف الفشل، ورؤيتها في نطاق الخبرة الإنسانية العامة، وأن التعاطف مع الذات يرتبط سلبياً مع الانفعالات السلبية، كما أنه يعزز المواجهة التكيفية أكثر من المواجهة غير التكيفية (الضبع، ٢٠١٨).

التعاطف مع الذات كمدخل علاجي:

يعد التعاطف مع الذات سمة قابلة للتعديل، ويمكن تنميتها، وتعزيزها من خلال التعلم، وممارسة مهارات التعاطف الذاتي لدى كل من الشباب، والراشدين، وتمثل تنمية التعاطف مع الذات أهمية خاصة، ذلك لأنه يُحسّن من طريقة التعامل مع الفشل، ونقائص الذات التي تحدث بسبب التعرض للمشكلات، والضغط، والمحن المختلفة، ويبدو التعاطف مع الذات كميكانيزم أساس في أشكال مختلفة من العلاج النفسي (أبو رياح، ٢٠٢٠).

مكونات التعاطف مع الذات:

يعتبر التعاطف مع الذات عملية سلوكية وجدانية معرفية، تتكون من خمسة عناصر تعمل معاً، وتتضمن الاعتراف بالمعاناة الشخصية، وإدراك أن المعاناة عامة بين البشر، والشعور بمعاناة الأشخاص، والتواصل وجدانياً مع مَحَنهم، وتحمل أي مشاعر غير مريحة أثارت الاستجابة للمعاناة، كالخوف، والضيق، والتذمر، ووجود دافع للعمل على تخفيف المعاناة، ويتضمن التعاطف مع الذات الاعتراف بالمعاناة، وإدراك عمومية المعاناة، والشعور بمعاناة الشخص، وتحمل المشاعر غير المريحة، والدافع للعمل لتخفيف المعاناة (علوان، ٢٠١٦).

ويتضمن التعاطف مع الذات ثلاث مجموعات من العناصر المتقابلة، تمثل الأكثر تعاطفاً، والأقل استجابة ذاتية، وتتضمن الاستجابة الانفعالية، والتي تمثل الحنو بالذات مقابل الحكم عليها، والفهم المعرفي، ويمثل الشعور بالمشاركة الإنسانية مقابل العزلة، والانتباه للمعاناة الشخصية، وتتمثل في اليقظة مقابل التوحد المفرط، وينطوي التعاطف على حنو أكثر، ودعم للذات، وإدراك أكثر للتجربة الإنسانية المشتركة من حيث إن جميع البشر لديهم نقص، ويعيشون حياة غير نموذجية مع مشاعر أقل للعزلة، ولإصدار أحكام قاسية (منصور، ٢٠١٦).

وفي حالة الحنو بالذات، يتم رعاية الذات عند مواجهة الألم، بدلاً من الغضب، وتكون المحادثة الداخلية لطيفة، ومشجعة، وليست قاسية، أو مقلقة، حيث يتم تقديم الدفاء، والتقبل غير المشروط بالذات، بدلاً من الحكم عليها، وانتقادها بقسوة نتيجة القصور، أو الإخفاقات (أبو رياح، ٢٠٢٠).

ويطلب تحسين الحنو بالذات إيجاد طرق لتقليل الحكم على الذات بما في ذلك عدم تدني نظرة الفرد لذاته، وتخفيف الحديث الذاتي الناقد، وتنطوي الإنسانية المشتركة على الاعتراف بأن الإنسان ليس معصوم من المعاناة كبقية البشر، وإدراك أن النقص عامل مشترك بين البشر، وسمة للإنسانية، وفهم أن جميع الناس يفشلون، ويرتكبون الأخطاء؛ حيث يعيش الناس حياة غير نموذجية، وهنا يتم النظر للحياة من منظور أوسع فيما يتعلق بالنواقص، والصعوبات الفردية، بدلاً من الشعور بالعزلة (الحربي، ٢٠٢٠).

خطوات تنمية التعاطف مع الذات في ضوء علم النفس الإيجابي

أشار بابينكو وآخرون (Babenko et al, 2018) إلى ستة خطوات من أجل تنمية التعاطف مع الذات، وهي كما يلي:

- إعادة تقويم الحديث الذاتي: الحديث مع النفس هو شيء نفعه جميعاً طوال اليوم، ويمكن أن تكون أسوأ منتقد لنفسك في بعض الأحيان، ولذلك عليك مراقبة حديثك لنفسك، والانتباه له، والتعاطف معها بقدر ما تنتقدها، لا تقسُ على نفسك.

- **المغفرة لنفسك:** تتطلب مغفرة الذات اللطف مع نفسك، وأن الأخطاء هي ببساطة جزء من الإنسان، وأنها طريقة تعلم كيفية نمو الإنسان
 - **قضاء الوقت مع النفس:** الخروج مع النفس بشكل منتظم؛ حيث يعد قضاء الوقت بشكل فردي أحد أفضل الطرق للتواصل، وتعميق العلاقة مع النفس.
 - **دحض الفشل:** إن التحيز السلبي الفطري يدفع الإنسان إلى الاهتمام أكثر بإخفاقاته، والتركيز على أوجه القصور لديه، فإن بعض الناس يسمحون لفشلهم أن يحدد هويتهم لدرجة أن يظنوا عالقين في مكان واحد.
 - **الامتنان:** عندما لا يكون هناك شيء يسير بشكل صحيح في الحياة، فمن السهل أن يسقط الإنسان، أو لوم العالم على مشكلاته، حيث يتيح تبني موقف من الامتنان، إعادة تشكيل الحياة بطريقة تجعل الإنسان أكثر سعادة، وتحقيقاً لن يشعر فقط بالشكر الأكبر للأشخاص في حياته، ولكن أيضاً على نفسه، وإلى أي مدى وصلت.
 - **إحاطة النفس بالناس الإيجابيين:** العثور على أصدقاء جدد، فإذا كان الإنسان يحيط نفسه بأشخاص يخرجون أسوأ ما فيه، فسوف يبقى كذلك دائماً .
- الشعور بالوصمة:**

نتناول في هذا الجزء مفهوم الشعور بالوصمة من ناحية تحديد المفهوم، ومكوناته، وأشكال الشعور بالوصمة، والنظريات المفسرة له على النحو التالي:
الشعور بالوصمة ونشأتها:

لقد بدأ استخدام كلمة وصمة لأول مرة في المجتمعات اليونانية، والرومانية القديمة، وكانت الكلمة تستخدم لتصف الوشم، أو الحرق، أو الكي الذي يتم على المجرمين، أو الرقيق ليصف مكانتهم الاجتماعية المتدنية، أو انحرافهم، وعدم طاعتهم للقانون، وفي العصور الوسطى في أوروبا استخدمت الوصمة من خلال اتخاذ بعض الإجراءات ضد بعض الناس (تقب الأذن، قص الشعر، كي بالنار) لإحداث علامة لدى بعض الأشخاص؛ لتحذر عامة الشعب من الاقتراب منهم، وفي القرن الثامن عشر أصبحت كلمة الوصمة تطلق على الأشخاص الذين يعانون من أمراض، أو عيوب جسمية، وفي القرن العشرين أخذت كلمة الوصمة منحى اجتماعياً لتدل على قيام أفراد المجتمع بدوافع ثقافية، واجتماعية بوصم أشخاص، أو إطلاق ألقاب سيئة عليهم، من شأنها أن تظهرهم بأنهم غير طبيعيين، أو يشعرون بالخزي، أو الخجل، أو العار (على، ٢٠٢٠).

مكونات وأبعاد الوصمة:

- **المكون الأول المعرفي:** يعرف بأنه القوالب النمطية للوصمة، أو المعتقدات النمطية، وهي معروفة على نطاق واسع بين أعضاء الثقافة الواحدة، ومتداولة

- بينهم، ومن ثم تصبح هذه القوالب الأساس الذي يتم بناء عليه استبعاد، وتجنب أي عضو من القوالب الفئوية.
- **المكون الثاني الانفعالي:** التعصب والذي يعتبر مفهوماً قائماً على التمييز غير المرن، والخاطيء.
- **المكون الثالث السلوكي:** التمييز، حيث يشير مصطلح التمييز عمومًا إلى التفرقة بين الأشياء، و الأشخاص، و يتعرض له كل ما يشوبه اختلاف، و نقص، و عيب في نظر المجتمع (السيد، ٢٠١٨).
- الدراسات السابقة:**

المحور الأول: دراسات تناولت فاعلية برامج إرشادية في تخفيف من الشعور بالوصمة لدى جنوح الأحداث

حاولت دراسة غزو الغزو، محمود (٢٠٢٠) الكشف عن فعالية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى نظرية جولمان Goleman في تنمية الذكاء الانفعالي، وخفض وصمة العار لدى عينة من الأحداث الجانحين، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) فردًا من الأحداث الجانحين، تراوحت أعمارهم بين (١٠-١٨) سنة، تم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، تكونت كل مجموعة من (١٥) حدثًا، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس وصمة العار، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية، ودرجات المجموعة الضابطة على مقياسي الذكاء الانفعالي، وأبعاده الفرعية (إدراك الانفعالات، وإدارة انفعالاتي، وإدارة انفعالات الآخرين، واستخدام الانفعالات)، ووصمة العار، وأبعاده الفرعية (البعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد التمييزي، والبعد الديني) في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي، والقياس التتبعي على الدرجة الكلية لمقياس وصمة العار، وأبعاده الفرعية، لصالح القياس التتبعي، فيما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي، والقياس التتبعي في الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي، وأبعاده الفرعية.

وسعت دراسة الشهري والخثمي Alshehri, & Alkhatami, (2020) إلى قياس فعالية برنامج الإرشاد بالسرد في الحد من وصمة العار بين الأحداث الجانحين، في دار الملاحظة بمدينة جدة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مراهقًا من الذين ارتكبوا جنحًا، و لديهم درجة مرتفعة من وصمة العار العينة، تم اختيارها عن عمد، وقسمت العينة إلى مجموعتين عشوائياً بعدد ١٥ عينة من

المراهقين لكل مجموعة ؛ المجموعة الضابطة، والتجريبية، كانت الأدوات التالية المستخدمة في الدراسة: مقياس وصمة العار المدرك (طوره الباحثان)، بالإضافة إلى برنامج العلاج السردي (الذي طوره الباحثون) ؛ والتي تضمنت (18) جلسة، استغرقت قرابة شهرين ونصف بواقع جلستين أسبوعياً، مع أفعالية العلاج السردي في الحد من اضطراب وصمة الوعار لدى المراهقين الذين أجريت عليهم اختبارات PJAE، وبرنامج إرشادي بالسرود الملاحظة، ومدة الجلسة ٦٠ دقيقة، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين المتوسطين عشرا أعضاء المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي على مقياس وصمة العار المتصورة لصالح أعضاء المجموعة التجريبية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات أعضاء المجموعة التجريبية في المرحلتين التمهيديّة، والبعديّة القياس على مقياس وصمة العار المتصورة لصالح القياس اللاحق، أخيراً، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط الدرجات لأعضاء المجموعة التجريبية في المقاييس القلبي، والتنبعي على مقياس وصمة العار المتصورة، بشكل عام، تشير هذه النتائج إلى فعالية البرنامج في التقليل من وصمة العار لدى المراهقين الذين يرتكبون الجنح.

المحور الثاني: دراسات تناولت فاعلية برامج إرشادية في تنمية التعاطف مع الذات:

استهدفت دراسة يوسف (٢٠٢٠) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية التعاطف مع الذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وكذا التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات، والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (٣٠٧) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة عين شمس بمعدل (١٤٦) من الذكور، و(٢١١) من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢٣ بمتوسط ٢٣،٢٣، ٢٠، وانحراف معياري ٢،٢٤١، أما عينة البحث التجريبية، فتكونت من (٢٠) طالباً وطالبة، تم انتقاؤهم من العينة السابقة، بشرط حصولهم على أقل من ٢٧% من درجات المقاييس (التعاطف مع الذات، والصحة النفسية)، وتم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين (تجريبية- ضابطة) متكافئتين في مستوى العمر الزمني، والذكاء، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، وقام الباحث بتعريب مقياس التعاطف مع الذات لنيف (٢٠٠٣)، وإعداد مقياس الصحة النفسية، وكذا تم إعداد البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في البحث، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التعاطف مع الذات، والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وفاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية التعاطف مع الذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

المحور الثالث: دراسات تناولت فاعلية برامج إرشادية قائمة على فنيات علم النفس الإيجابي على عينات من الجنوح الأحداث.

سعت دراسة زانديفاكيلي (Zandvakili et al., وآخريين 2014) للتحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية التفكير الإيجابي، والحد من الاكتئاب، والتوتر، والقلق لدى عينة قوامها (٤١) من الأحداث في مراكز الإصلاح، والتأهيل، تم تقسيمها إلى مجموعتين متجانستين بناءً على درجات الاختبار القبلي، منهما مجموعة ضابطة عددها (٢١) فرداً، ومجموعة تجريبية (٢٠) حدثاً، طُبِّقَ عليهم مقياس الاكتئاب، والقلق، والتوتر، تم إجراء البرنامج لمدة ١٠ جلسات في غضون ثلاثة أسابيع على أفراد المجموعة التجريبية، وبعدها الاختبار البعدي، وبعده الشهر الذي تم فيه إجراء القياس التتبعي، وأظهرت النتائج مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي؛ حيث كان له آثار على الحد من الاكتئاب، والقلق، لكن لم يكن له تأثير على الإجهاد في القياس التتبعي.

كذلك تناولت دراسة جوس وبليسيس (Guse & Plessis, 2019) الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي بين مجموعة من المراهقين المقيمين في دار رعاية الأحداث في جنوب إفريقيا لتنمية الأمل، والرفاهية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من عدد (ن = ٢٩) المراهقين من مرفق رعاية واحد، والذين من خلال أخذ العينات المتطابقة تم تخصيصها إما للمجموعة التجريبية (ن = ١٤)، والمجموعة الضابطة (ن = ١٥)، شاركت المجموعة التجريبية في جلسات تدخل لمدة ساعة واحدة أسبوعياً لمدة ستة أسابيع، تم تطبيق مقياس الرفاه، والأمل على ثلاث فترات زمنية، أجريت اختبارات للعينة المستقلة، والمزدوجة لتحديد الاختلافات الجماعية، وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه والأمل بين المجموعتين، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

وهدفت الدراسة النظرية التي قام بها فادير وستامسين وهوف واسنيك (van der, Stams, Hoeve, & Assink, 2020) إلى استعراض، وتحليل الدراسات التي تناولت برامج إرشادية قائمة على فنيات علم النفس الإيجابي؛ لتنمية بعض الجوانب الإيجابية، وتخفيض السلوكيات المشكل لدى الأحداث الجانحين، وتم إجراء تحليل تلوي من ثلاثة مستويات لعدد ١٣ دراسة مستقلة، ضمت إجمالي عيناتها (العدد = ١٥٣٦)، وأسفر تحليل هذه الدراسات عن وجود تأثير إجمالي معنوي لبرامج الإرشاد القائمة على فنيات علم النفس الإيجابي لدى جنوح الأحداث للسلوك المشكل، والنتائج الأخرى المتعلقة بالانحراف.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تشير الباحثة إلى استفادتها من الدراسات السابقة من حيث الإسهام في صياغة أسئلة الدراسة، وتحديد أهدافها، وفي توجيه الفروض، أيضاً استفادت الباحثة من الإطلاع على أدوات القياس المستخدمة فيها، وفي التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة، كما كان للمعلومات، والمفاهيم النظرية دوراً في إثراء الإطار النظري الخاص بالدراسة الحالية وتفسير النتائج.

منهجية الدراسة وإجراءاتها منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الشبة التجريبي، والذي يتمثل في المقارنة بين المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي، والمجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج الإرشادي، وذلك في القياس البعدي بعد التأكد من التجانس بين المجموعتين قبل إدخال المتغير المستقل، من فعالية البرنامج المستخدم.
مجتمع الدراسة:

يتكون من جميع الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية في الرياض من الذكور المراهقين وأعمارهم تتراوح بين (١٢- ١٨) عاماً والبالغ عددهم ١٢٠ جانحاً.

عينة الدراسة:

تم التطبيق على عينة استطلاعية مكونه من (٥٤) جانحاً في دار الملاحظة الاجتماعية بالرياض، من المراهقين ذوي الأعمار (١٢- ١٨) عاماً، ثم تم اشتقاق مجموعتين ضابطة، وتجريبية من العينة الاستطلاعية، كل مجموعة عددها (١٠) من المرتفعين في الشعور بالوصمة، ومنخفضي التعاطف مع الذات بطريقة القرعة ومن خلال حساب الرباعي الأعلى والأدنى للعينة المكونة (٥٤) سنه بمتوسط عمري قدره (١٧,٩) سنة، وانحراف عمري قدره (٠,٨٣)، تم استخدامهم لغايات عينة التدخل الإرشادي.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية فقد استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

مقياس التعاطف مع الذات:

استخدمت الباحثة مقياس التعاطف مع الذات من إعداد نيف Neff عام ٢٠٠٣، وترجمه للعربية عبدالرحمن والضبع (٢٠١٤)، و يتكون المقياس من (٢٦) بنداً موزعة على خمسة أبعاد فرعية ببناء هذا المقياس، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٦) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، وهي موضحة بالجدول التالي :

جدول (١) يوضح توزيع بنود مقياس التعاطف مع الذات حسب أبعاده

ارقام بنوده				الأبعاد
١٩	١٣	٧	١	بعد اللطف بالذات
٢٣	١٧	١١	٥	بعد: اليقظة العقلية
٢٠	١٤	٨	٢	بعد: الحكم على الذات
٢١	١٥	٩	٣	بعد الإنسانية المشتركة
٢٢	١٦	١٠	٤	بعد: العزلة
٢٤	١٨	١٢	٦	بعد الإفراط في التوحد

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية
 صدق المقياس: تم استخدام طريقتين للتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية، من خلال صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي، ونعرضه فيما يلي
 صدق المحكمين: تم عرض المقياس على ستة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس، وقد أعيدت صياغة ثلاثة بنود بناءً على رأي بعض المحكمين، ولم يكن هناك ملاحظات لديهم حول انتماء كل بند للأبعاد الفرعية التي تمثلها، وجاءت معاملات الاتفاق بين المحكمين على البنود من ٩٠% إلى ١٠٠%
 صدق الاتساق الداخلي: تم حساب التجانس الداخلي، أو الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية التي سبق ذكرها، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة البند، والدرجة الكلية لمكونه الفرعي، ومعاملات الارتباط البينية للمقاييس الفرعية، و كذلك معامل ارتباط كل مقياس فرعي بالمجموع الكلي للمقياس، والجدول التالي يعرض ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الدرجة على البند و الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه هذا البند (مقياس التعاطف مع الذات) عينة استطلاعية (ن = ٥٤)

ارقام البنود	قيم الارتباط اللطف بالذات	ارقام البنود	قيم الارتباط العزلة	ارقام البنود	قيم الارتباط الحكم على الذات	ارقام البنود	قيم الارتباط اليقظة العقلية	ارقام البنود	قيم الارتباط الإفراط في التوحد
١	**٠,٥٠	٥	**٠,٧٠	٢	**٠,٥٦	٦	**٠,٥٧		
٧	**٠,٥٤	١١	**٠,٥٨	٨	**٠,٣٠	١٢	**٠,٦٨		
١٣	**٠,٥٦	١٧	**٠,٥٦	١٤	**٠,٦٥	١٨	**٠,٥١		
١٩	**٠,٣٢	٢٣	**٠,٦٦	٢٠	**٠,٤٦	٢٤	**٠,٥٥		

يوضح جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين كل البنود، ومكوناتها الفرعية، جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي لمقياس التعاطف مع الذات.

النتائج: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الدراسة بطريقتي التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ ويوضح جدول (٣) معاملات ثبات المقياس

جدول (٣) معاملات ثبات التجزئة النصفية وألفا مقياس التعاطف مع الذات عينة استطلاعية (ن=٥٤)

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية
١	بعد اللطف بالذات	٠,٨٢	٠,٩١
٢	بعد: اليقظة العقلية	٠,٦٢	٠,٨٠
٣	بعد: الحكم على الذات	٠,٧٥	٠,٩٠
٤	بعد الإنسانية المشتركة	٠,٧٦	٠,٩٣
٥	بعد: العزلة	٠,٧٤	٠,٩٢
٦	بعد الإفراط في التوحد	٠,٦٦	٠,٨٢
	الدرجة الكلية	٠,٧٧	٠,٩٧

يشير الجدول (٣) أن جميع معاملات ثبات أبعاد المقياس عن طريق التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان، وعن طريق ألفا للثبات جيدة.

مقياس الشعور بالوصمة: صالح الشهري (١٤٣٠)

استخدمت الباحثة مقياس الشعور بالوصمة من إعداد صالح الشهري (١٤٣٠)، ويتكون المقياس من (٣٠) بنداً موزعة على أربعة أبعاد وهي (الشعور بالوصمة - الشعور بالرفض من الأصدقاء - الشعور بالرفض من المؤسسات التعليمية - الاتجاه نحو الجهات التعليمية الاجتماعية) كالتالي:

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية

صدق المقياس: تم استخدام التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية عن طريق صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي، ونعرضه فيما يلي

صدق المحكمين: تم عرض المقياس على ستة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس، وقد أعيدت صياغة بعض البنود بناءً على رأي بعض المحكمين، وجاءت معاملات الاتفاق بين المحكمين على البنود من ٨٠ إلى ٩٠.

صدق الاتساق الداخلي: تم حساب التجانس الداخلي، أو الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية التي سبق ذكرها، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة البند، و الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يعرض ذلك.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين البنود الدرجة الكلية لمقياس الذات الإيجابية

(ن=٥٤)

أرقام البنود	الارتباط ببعد الشعور بالوصمة	أرقام البنود	الارتباط بالدرجة الشعور بالرفض من الأصدقاء	أرقام البنود	الارتباط ببعد الشعور بالوصمة	أرقام البنود	الارتباط ببعد الاتجاه نحو الجهات التعليمية الاجتماعية
١	**٠,٥٧	١١	**٠,٥٥	١٩	**٠,٤٤	٢٥	**٠,٤٠
٢	**٠,٤٣	١٢	**٠,٤٦	٢٠	**٠,٦٧	٢٦	**٠,٦٠

**٠,٦٠	٢٧	**٠,٤٥	٢١	**٠,٥٨	١٣	**٠,٧٢	٣
**٠,٤٥	٢٨	**٠,٥٧	٢٢	**٠,٥٤	١٤	**٠,٧٥	٤
**٠,٦٦	٢٩	**٠,٦٦	٢٣	**٠,٤٠	١٥	**٠,٧٣	٥
**٠,٧٢	٣٠	**٠,٧٦	٢٤	**٠,٦٠	١٦	**٠,٧١	٦
				**٠,٧١	١٧	**٠,٥٤	٧
				**٠,٧٠	١٨	**٠,٦٣	٨
						**٠,٤٤	٩
						**٠,٦٨	١٠

يوضح الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل البنود ومكوناتها الفرعية، جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٠١)، يشير إلى اتساق البناء الداخلي للمقياس.

الثبات : قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الدراسة بطريقتي التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، ويوضح جدول (٥) معاملات ثبات المقياس.

جدول (٥) معاملات ثبات ألفا والتجزئة النصفية لمقياس الشعور بالوصمة للعينة الاستطلاعية (ن=٥٤)

الأبعاد	معاملات ثبات ألفا	معاملات ثبات التجزئة النصفية
الشعور بالوصمة	٠,٧٧	٠,٨٧
الشعور بالرفض من الأصدقاء	٠,٨٨	٠,٩٢
الشعور بالرفض من المؤسسات التعليمية	٠,٧٧	٠,٨٩
الاتجاه نحو الجهات التعليمية الاجتماعية	٠,٦٧	٠,٨٨

يشير الجدول (٥) أن جميع معاملات ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان، وعن طريق ألفا للثبات جيدة البرنامج الإرشادي:

تم إعداد هذا البرنامج بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة، والبرامج الإرشادية المماثلة، وقد تم الاستفادة من هذه البرامج في إعداد محتوى البرنامج، وجلساته، والأنشطة المصاحبة للبرنامج في صورته الأولية، وبعد ذلك قامت الباحثة بعرض البرنامج الإرشادي على (١٠) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس، والإرشاد النفسي والباحثة بعد ذلك قامت ببعض التعديلات على محتوى البرنامج، وجلساته، وبعض المهارات، والفنيات المصاحبة للبرنامج.

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالوصمة لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية في الرياض، وقد تم تحديد محتوى جلسات البرنامج من خلال الدراسات السابقة، ونتائجها، والاطلاع على الدراسات، والمراجع التي تناولت الإرشاد النفسي القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

من الفنيات التي يعتمد عليها البرنامج الإرشادي، هي:

أولاً: أساليب الإرشاد العامة:

١- **المحاضرة:** تمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم معلومات مبسطة، وواضحة حول مفهوم التعاطف مع الذات، ومكوناته، وتأثيره الإيجابي على حياة المشاركين بالبرنامج، بالإضافة إلى تعريفهم بمفهوم التعاطف مع الذات، وتأثيرها الإيجابي على حياة المشاركين بالبرنامج.

٢- **المنافشة والحوار:** وذلك من أجل فتح مجال للحوار، وتبادل الأفكار، والمعلومات بينهم بعضهم البعض، مما يساهم بدرجة كبيرة في تبادل الخبرات، والمشاعر، وتعديل الأفكار، والآراء، والاتجاهات السلبية.

٣- **العصف الذهني:** تعتمد على قيام الجانحين المشاركين بالبرنامج باستخدام فنية العصف الذهني، وهو أحد الأساليب المستخدمة في التفكير، ويقوم على تشجيع الطلاب المشاركين بطرح أفكارهم، ومقترحاتهم، واقتراح أكبر عدد ممكن من الحلول، واختيار ما يناسب منها بطريقة جماعية.

٤- **الواجب المنزلي:** وهو من الفنيات المهمة لتطبيق ما تدرب عليه في جلسات البرنامج، وهو الجانب التطبيقي، أو العملي، وهو يؤدي دوراً مهماً في زيادة فعالية البرنامج الإرشادي. وذلك من خلال تكليف المشاركين بالبرنامج للقيام ببعض الواجبات في ختام كل جلسة إرشادية، بهدف مساعدتهم على نقل التغيرات الإيجابية، والأفكار، والمعتقدات، والاتجاهات الإيجابية الجديدة التي تكوّنت لهم أثناء الجلسات الإرشادية، وتعميمها على المواقف، والمثيرات الموجودة في البيئة حولهم.

ثانياً: فنيات الإرشاد في علم النفس الإيجابي:

١- **التفكير الإيجابي:** والمقصود به هو امتلاك المشاركين بالبرنامج القدرة على تعديل أفكارهم، ومعتقداتهم، والتحكم بها بما يفيد في حل مشكلاتهم، والهدف منها هو زيادة وعيهم بالبرنامج بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة، تضيف إيجابية على الحياة الشخصية، أو العملية دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار، أو شعور، أو تصرف.

٢- **التفاؤل:** ويقصد به مساعدة المشاركين بالبرنامج على الإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعهم حتى في أصعب المواقف، والأزمات، والتحديات، وأن يشعروا بالتفاؤل في قدرتهم، وقوتهم في التحكم في حياتهم بحكمة، وذكاء حتى في مواجهة المشكلات المختلفة.

٣- **الأمل:** هو مساعدة المشاركين بالبرنامج على تنمية مفهوم الرجاء، وتوقع للنتائج الإيجابية مع السعي لتحقيق غاياتهم من خلال مجموعة من السبل، والمسارات

مع بعث الثقة بالنفس، ومساعدتهم على الأداء النفسي الجيد، والمساهمة في زيادة ثقتهم بالنفس، وبالواقع.

٤- الكفاءة الذاتية: من خلال مساعدة المشاركين بالبرنامج على الاعتماد على قدراتهم في تحقيق، وإنجاز شيء ما، أو نوع معين من السلوك، وهي ثقة في قدرة الفرد على الأداء، والسيطرة على مجريات حياته، ومواجهة ما يقابله، والصمود، والجهد للتغلب على هذه التحديات، يزداد الشعور بالقوة، والكفاءة الذاتية.

٥- تنمية الثقة بالنفس: وتعني مساعدة المشاركين بالبرنامج إدراكهم لكفاءتهم، ومهاراتهم، وقدراتهم الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، واللغوية، والعقلية، التي من خلالها يتفاعلون معها بفعالية، مع المواقف التدريبية بالبرنامج، والحياتية التي يتعرضون لها في الحياة الاجتماعية، والأسرية.

٦- الفكاكة، وروح الدعابة: وتشير إلى مساعدة المشاركين بالبرنامج على تنمية روح الفكاكة، والدعابة لديهم من خلال الاتجاه الإيجابي نحو الحياة، ونقائضها، وفهم مظاهر التناقض في الوجود، مما يؤدي إلى شعورهم بالسعادة، وتحسين الوعي الذاتي، والتغيير الإيجابي لديهم، وتوليد حالة من الارتياح، والاسترخاء، والتوازن النفسي، والاجتماعي لديهم.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على مقياس التعاطف مع الذات، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح في اتجاه المجموعة التجريبية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني للفروق بين مجموعتين مستقلتين، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (٦) يبين نتائج اختبار مان ويتني للفروق بين رتب درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة في بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس التعاطف مع الذات

أبعاد التعاطف مع الذات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات	تجريبية	١٠	١٣,٧٠	١٣٧,٠٠	٢,٤٤٧-	,٠١٤
	ضابطة	١٠	٧,٣٠	٧٣,٠٠		
	الإجمالي	٢٠				
الإنسانية المشتركة	تجريبية	١٠	١٤,٢٥	١٤٢,٥٠	-٢,٨٤٥-	,٠٠٤
	ضابطة	١٠	٦,٧٥	٦٧,٥٠		
	الإجمالي	٢٠				
اليقظة العقلية	تجريبية	١٠	١١,٥٥	١١٥,٥٠	-٧٩٩,	,٤٢٤
	ضابطة	١٠	٩,٤٥	٩٤,٥٠		
	الإجمالي	٢٠				

,٠٣٠	-٢,١٧٤-	١٣٣,٥٠	١٣,٣٥	١٠	تجريبية	الحكم على الذات
		٧٦,٥٠	٧,٦٥	١٠	ضابطة	
				٢٠	الإجمالي	
,٠٠٤	-٢,٩٠٢-	١٤٣,٠٠	١٤,٣٠	١٠	تجريبية	العزلة
		٦٧,٠٠	٦,٧٠	١٠	ضابطة	
				٢٠	الإجمالي	
,٠١٣	-٢,٤٧٨-	١٣٧,٥٠	١٣,٧٥	١٠	تجريبية	الإفراط في التوحد
		٧٢,٥٠	٧,٢٥	١٠	ضابطة	
				٢٠	الإجمالي	

ويتبين من الجدول ما يلي:

- (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.014). بين المجموعة الضابطة، والتجريبية في اللطف بالذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، والفروق في اتجاه المجموعة التجريبية.
- (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.004) بين المجموعة الضابطة، والتجريبية في بعد الإنسانية المشتركة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، والفروق في اتجاه المجموعة التجريبية.
- (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة، والتجريبية في بعد اليقظة العقلية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
- (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.030) بين المجموعة الضابطة، والتجريبية في بعد الحكم على الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، والفروق في اتجاه المجموعة التجريبية.
- (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.030) بين المجموعة الضابطة، والتجريبية في بعد العزلة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، والفروق في اتجاه المجموعة التجريبية.
- (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.013). بين المجموعة الضابطة، والتجريبية في بعد الإفراط في التوحد بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، والفروق في اتجاه المجموعة التجريبية.

مجمّل نتائج الفرض الأول تعبر عن فاعلية البرنامج الإرشادي المصمّم من قبل الباحثة في تحسين مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، بعد تعرضهم، وخضوعهم للجلسات الإرشادية أكثر رضا عن ذواتهم، وقدراتهم، وأكثر إحساساً، وشعوراً بأهميتهم، ومكانتهم، وقيمتهم في الحياة، كما أنهم أصبحوا أكثر قدرة على الشعور بالانتران الانفعالي، والهدوء النفسي، ونتيجة لشعورهم بهذا الهدوء، والارتياح النفسي أصبحوا أكثر قدرة على تقبل ذواتهم معه، كما أنهم أصبحوا أكثر قدرة على تقبل مظهرهم الخارجي، وشكل أجسادهم، وأكثر نشاطاً.

كما يتضح من نتائج الفرض الثاني يتضح فعالية برنامج إرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية التعاطف مع الذات، لدى جنوح الأحداث من أفراد

المجموعة التجريبية، والتي تم تطبيق البرنامج عليها، حيث سجل أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي تحسناً في أبعاد التعاطف مع الذات. وترى الباحثة أن فنيات المستخدمة بالبرنامج الإرشادي مثل المحاضرة، والمناقشة الجماعية، والقيام بأدوار فنيات علم النفس الإيجابي، مثل تعزيز الامتنان، وبت الأمل، والتفؤل، والتدفق، والتسامي بالذات، والكفاءة الذاتية، والذهنية ساهمت في إكساب أفراد العينة التجريبية المعلومات المهمة بطريقة منظمة، ومدروجة، وقامت فنية الحوار، والمناقشة الجماعية بدور مهم في بناء علاقة إيجابية بين الباحثة، وأفراد العينة، ثم بين أفراد العينة، وبعضهم، واستشعر الجانحين من خلالها أهمية البرنامج في التدريب على مهارات الشفقة بالذات، وحقق الاسترخاء تأثيراً بالغاً في مواجهة المواقف الحياتية الصعبة بهدوء واتزان انفعالي، وأكدت فنية الاسترخاء التخلي على أهمية تخيل مواقف سارة، وهو في حالة استرخاء، فإن الفرد لا يعتريه التوتر، ولا الأفكار السلبية، وبالتدريب الجيد على هذه الفنية يستطيع الجانح الاستمتاع بكل ما هو بديع، ورائع، وتتغير نظرتة السلبية للمواقف.

وقد أفاد الجانح من خلال تدريبه على صرف انتباهه عن الأفكار المشوهة المتمثلة في أنه الوحيد الفاشل، أو الذي يخطئ، وكثرة الشعور بالذنب، من خلال الانشغال بأمور إيجابية تبعث في النفس التفؤل، والأمل، و الراحة، والطمأنينة، وتساعده على التعامل الإيجابي مع ذاته، والآخرين.

وقد أسهم استخدام فنيات الإيجابية كبت الأمل، والتفؤل، والثقة بالنفس، والدعابة، والقيام بالدور من خلال المواقف الحية في تحسن مكونات التعاطف بالذات لديهم، وزادت قدرتهم على استخدام البدائل المختلفة لحل مشكلاتهم، وتحديد أهدافهم، والسعي إلى تحقيقها، كما أدى التدريب على مهارات كفاءة الذات المتمثلة في مراقبة الذات، وتقويم الذات، وتدعيم الذات إلى اكتساب القدرة على تعديل السلوك في مواجهة الصعاب، والمخاطر، والطف بالذات عند مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة.

على ذلك فإن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة، والقائم على استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التعاطف مع الذات، قد ساهم بشكل كبير في تحسين مستوى التعاطف مع الذات لدى المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي لدى عينة الدراسة من جنوح الأحداث، وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج الدراسات التي تناولت فاعلية علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التعاطف مع الذات لدى بعض جنوح الأحداث.

وخاصة أن البرنامج أيضاً يتضمن فنيات إيجابية أخرى، مثل إعادة تقويم الحديث الذاتي: من خلال تعلم الحديث الإيجابي مع النفس، هو شيء نفعه جميعاً طوال اليوم، والتعاطف معها بقدر ما تنتقدها لا تقس على نفسك، والمغفرة لنفسك:

تتطلب مغفرة الذات اللطف مع نفسك، وأن الأخطاء هي ببساطة جزء من الإنسان، وأنها طريقة تعلم كيفية نمو الإنسان، و فنية قضاء الوقت مع النفس: الخروج مع النفس بشكل منتظم؛ حيث يعد قضاء الوقت بشكل فردي، ودحض الفشل: إن التحيز السلبي الفطري يدفع الإنسان إلى الاهتمام أكثر بإخفاقاته، والتركيز على أوجه القصور لديه، فإن بعض الناس يسمحون لفشلهم أن يحدد هويتهم لدرجة أن يظلوا عالقين في مكان واحد، وتعزيز الامتنان: عندما لا يكون هناك شيء يسير بشكل صحيح في الحياة، فمن السهل أن يسقط الإنسان، أو لوم العالم على مشكلة؛ حيث يتيح موقف من الامتنان إعادة تشكيل الحياة بطريقة تجعل الإنسان أكثر سعادة كما أحاطت النفس بالناس الإيجابيين:

ومن جهة أخرى تتسق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسات استخدمت برامج إرشادية متنوعة؛ لتنمية التعاطف، منها دراسة الأغا(٢٠١٦) التي كشفت عن فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التعاطف مع الذات لدى طلاب الثاني الثانوي من المشاغبيين، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي في التعاطف مع الذات، وذلك لصالح القياس البعدي، أفراد المجموعة التجريبية..

ومع نتائج دراسة أريميتسو(Arimitsu,2016) التي كشفت عن فاعلية برنامج إرشادي إلكتروني من تعزيز التعاطف مع الذات بين الأفراد اليابانيين من منخفضي التعاطف مع الذات، كشفت الدراسة عن وجود تحسن كبير في كل من المقاييس الفرعية للتعاطف مع الذات باستثناء اليقظة، مقارنة بالمجموعة الضابطة. كذلك تتسق أيضاً مع نتائج دراسة عليوة (٢٠١٧)، والتي تحققت من فاعلية برنامج التدريب على التعاطف مع الذات في تحسن مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التعاطف مع الذات في تحسن مستوى التعاطف مع الذات، والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.

كما تتسق نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسة أباطة (٢٠١٩)، والتي كشفت عن التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقائي؛ لتنمية التعاطف مع الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، توصلت الدراسة إلى فاعلية برنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية التعاطف مع الذات، وكذلك تحسين المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية.

واتسقت نتيجة الفرض الأول مع نتائج دراسة يوسف (٢٠٢٠) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية التعاطف مع الذات، والتي كشفت عن فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية التعاطف مع الذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالوصمة، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح في اتجاه المجموعة الضابطة". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني للفروق بين مجموعتين مستقلتين، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (٧) يبين نتائج اختبار مان ويتني للفروق بين رتب درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة في مقياس الشعور بالوصمة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

الدرجة	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
الشعور بالوصمة	ضابطة	١٠	١٤,١٠	١٤١,٠٠	٢,٧٣٠-	,٠٠٦
	تجريبية	١٠	٦,٩٠	٦٩,٠٠		
	الإجمالي	٢٠				
الشعور بالرفض من الأصدقاء	ضابطة	١٠	١٥,٠٥	١٥٠,٥٠	٣,٤٥٨	,٠٠١
	تجريبية	١٠	٥,٩٥	٥٩,٥٠		
	الإجمالي	٢٠				
الشعور بالرفض من المؤسسات التعليمية	ضابطة	١٠	١٤,٤٠	١٤٤,٠٠	٢,٩٧٩-	,٠٠٣
	تجريبية	١٠	٦,٦٠	٦٦,٠٠		
	الإجمالي	٢٠				
الاتجاه نحو الجهات التعليمية الاجتماعية	ضابطة	١٠	١٥,٠٠	١٥٠,٠٠	٣,٤٢٥-	,٠٠١
	تجريبية	١٠	٦,٠٠	٦٠,٠٠		
	الإجمالي	٢٠				

ويتبين من الجدول، والشكل السابقين، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة في مقياس الشعور بالوصمة بأبعاده المختلفة (الشعور بالوصمة، الشعور بالرفض من الأصدقاء، الشعور بالرفض من المؤسسات التعليمية، والاتجاه نحو الجهات التعليمية الاجتماعية) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه المجموعة الضابطة، بمعنى أن درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالوصمة بأبعاده المختلفة، كانت أقل من درجات المجموعة الضابطة.

وتعني هذه النتيجة - التي جاءت في الاتجاه المتوقع - أنه حدث انخفاض في الشعور بالوصمة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتؤكد هذه النتيجة فاعلية البرنامج الإرشادي، وأنه يؤدي إلى خفض الشعور بالوصمة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج الإرشادي قد أتاح الفرصة أمام أفراد المجموعة التجريبية لتعرف مكامن القوى في ذاتهم، والتدريب على التصرف بحكمة، وضبط النفس في المواقف التي قد تمثل ضغوط عليهم، وذلك من خلال الحوار، والمناقشة الجماعية، وباقي الفنيات، كما أتاح البرنامج الفرصة لهم للتعرف على أهمية الجوانب الإيجابية

في حياتهم من خلال الفنيات المستخدمة، والتي ساعدت على تعزيز، وتقوية قدراتهم، على التعايش مع ذواتهم، وتنمية التفكير الإيجابي، بحيث يستمتع بما لديهم من قدرات، وإمكانات، واستعدادات، وخصائص، وسمات شخصية، وجوانب دافعية، وانفعالية، ويمكن تفسير النتائج الإيجابية التي حققها البرنامج الإرشادي برغبة الجانح في تجاوز مشكلة الشعور بالوصمة، الذي أحدث لهم قصوراً في علاقاتهم الاجتماعية، وصعوبة في بناء علاقات صداقة ناجحة، فقد تضمن البرنامج الإرشادي أنشطة، وتمارين ساعدت المشاركين على زيادة الوعي بأنفسهم، وتعزيز عناصر القوة لديهم، وتمارين زادت من مهارات المشاركين في حماية أنفسهم في أثناء التفاعل مع الآخرين، والدفاع عن حقوقهم عند تعرضهم للوصم من الآخرين.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي من خلال مجموعة من الجلسات المخططة، والمنظمة، والمتابعة زمنياً، والمستندة إلى علم النفس الإيجابي، ومستخدمة عدة فنيات بهدف خفض الشعور بالوصمة، من خلال مجموعة من الفنيات تعتمد عليها الجلسات لبناء القوى، والفضائل الإنسانية، لتعزيز القوى، والمشاعر، والانفعالات الإيجابية في الشخصية، ومنها الهناء النفسي لمواجهة الضغوط، والمحن الحياتية، و غرس الأمل، وبناء القوى الحازمة، والتدفق، والتفائل، والتفكير الإيجابي، وروح الفكاهة، والدعابة، والسرد (الفضفضة)، والكتابة الذاتية.

وتجدره الإشارة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية، قد شاركوا بنشاط فعال في الجلسات الإرشادية، ولم يكونوا مستقبلين فقط، بل إنهم مارسوا، وتفاعلوا تفاعلاً مباشراً من خلال الأداء العلمي تحت إشراف الباحثة، وتوجيهها، وكانت الفنيات المستخدمة في البرنامج ذات معنى لذات المشاركين، فقد تدخلت الباحثة باستخدام فنيات متنوعة، بحيث أعطت جلسة لكل فنية من فنيات علم النفس الإيجابي.

ومن جهة ثانية تدعم هذه النتيجة من خلال التصورات النظرية لعلم النفس الإيجابي بما يقدمه من مبادئ، وفنيات، وخدمات، وأسس إيجابية للأفراد، تجعله مكوناً نشطاً للإرشاد، والتوجيه، حيث إن الغاية الرئيسة لعلم النفس الإيجابي، تتمثل في قياس، وفهم، وبناء جوانب القوة الإنسانية بدلاً من التركيز على الجوانب المرضية، وتعزيز الإمكانات بدلاً من الوقوف عند المعوقات، على أن يتم ذلك في جو من الألفة، والود، وباستخدام أساليب تناسب المرحلة العمرية، وطبيعة الفئة المستهدفة (سويقي، ٢٠١٨).

وتدعم هذه النتيجة نتائج البرامج الإرشادية المختلفة لخفض الشعور بالوصمة، منها نتائج دراسة فكري وآخرين (Fikry et al., 2012) التي أظهرت أن الإرشاد المعرفي السلوكي، كان فعالاً للغاية في الحد من الشعور بالوصمة، والمشكلات

العقلية، والسلوكية للأحداث الجانحين المقيمين في المؤسسات الإصلاحية بالإسكندرية..

ومع نتائج دراسة غزو الغزو، محمود (٢٠٢٠)، والتي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية، ودرجات المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس وصمة العار، وأبعاده الفرعية، في صالح المجموعة الضابطة. ومع نتائج دراسة الشهري والختمي & Alshehri, (2020) التي أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين المتوسطين عشرا أعضاء المجموعتين التجريبية، والضابطة في المقياس البعدي على مقياس وصمة العار المتصورة لصالح أعضاء المجموعة الضابطة.

نتائج الفرض الثالث مناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس التعاطف مع الذات". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام

اختبار ويلكوسون للرتب ذات الإشارة (Wilcoxon Signed Ranks Test)

جدول (٨) يبين نتائج اختبار ويلكوسون للفروق بين درجات المجموعة التجريبية

على مقياس التعاطف مع الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج

مستوى الدلالة	Z قيمة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	أبعاد التعاطف مع الذات
,٤٨٠	-,٧٧٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	اللفظ بالذات
		١,٠٠	١,٠٠	١	الرتب الموجبة	
				٩	التداخلات	
				١٠	الإجمالي	
,٣٣٦	-,٩٦٢	٤,٠٠	٢,٠٠	٢	الرتب السالبة	الإنسانية المشتركة
		١١,٠٠	٣,٦٧	٣	الرتب الموجبة	
				٥	التداخلات	
				١٠	الإجمالي	
,٣١٧	-1.000	٢,٥٠	٢,٥٠	١	الرتب السالبة	اليقظة العقلية
		٧,٥٠	٢,٥٠	٣	الرتب الموجبة	
				٦i	التداخلات	
				١٠	إجمالي	
,٤٨٠	-.707	٢٢,٥٠	٤,٥٠	٥a	الرتب السالبة	الحكم على الذات
		١٣,٥٠	٤,٥٠	٣b	الرتب الموجبة	
				٢c	التداخلات	
				١٠	الإجمالي	

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	أبعاد التعاطف مع الذات
,١٥٧	-١,٤١٤ ^b	٠,٠٠	٠,٠٠	١ ^l	الرتب السالبة	العزلة
		٣,٠٠	١,٥٠	٢ ^k	الرتب الموجبة	
				٨ ^l	التداخلات	
				١٠	الإجمالي	
,١٠٢	-١,٦٣٣ ^a	١٧,٥٠	٣,٥٠	٥ ^d	الرتب السالبة	الإفراط في التوحد
		٣,٥٠	٣,٥٠	١ ^e	الرتب الموجبة	
				٤ ^f	التداخلات	
				١٠	الإجمالي	

(a) المجموعات بعدي > المجموع قبلي

(b) المجموعات بعدي < المجموع قبلي

(c) المجموعات بعدي = المجموع قبلي

يتبين من الجدول السابق ما يلي:

- (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق التتبعي، والتجريبي في بعد (اللفظ بالذات).
- (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق التتبعي، والتجريبي في بعد (الإنسانية المشتركة).
- (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق التتبعي، والتجريبي في بعد (اليقظة العقلية).
- (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق التتبعي، والتجريبي في بعد (حكم على الذات).
- (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق التتبعي، والتجريبي في بعد (العزلة).
- (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق التتبعي، والتجريبي في بعد (الإفراط في التوحد).

وهذا يدل على بقاء تأثير البرنامج في تنمية التعاطف مع الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، وعدم زوال هذا التأثير بين التطبيقين البعدي، والتتبعي. ويمكن القول أن فنيات علم النفس الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية أسهم في تنمية التعاطف مع الذات، ومكوناته لديهم؛ حيث أفاد البرنامج الإرشادي القائم على فنيات غرس التفاؤل، و الأمل، والتفكير الإيجابي، والدافعية الذاتية، وتجاوز تجارب الفشل، وخفض مستوى توقع الفشل لديهم، وانخفاض مستوى الإحباط، ولوم الذات، وتخلصهم من الأفكار السلبية، وارتفاع مستوى الدافعية الذاتية، مما أدى إلى تنمية التعاطف مع الذات.

وقد يرجع استمرار تأثير البرنامج في تنمية التعاطف مع الذات، ومكوناته لدى المجموعة التجريبية إلى محتوى البرنامج الذي تم تدريبهم عليه، وما تضمنه من تحفيز، وقيم، وقناعات مدعومة بالأمل، والتفاؤل، ورفع الكفاءة الذاتية، والدعابة؛ أسهم كل ذلك في تنمية التعاطف مع الذات، ومكوناته، وقد يرجع السبب إلى دور الباحثة الحالية في البرنامج كنموذج يحتذى به الجانحون، من حيث توفير بيئة تقوم على التفاؤل، والأمل، والحديث الإيجابي مع الذات، وتجاوز تجارب الفشل، وغرس الوازع الديني فيهم، وجو الود، والحب، والألفة، والمرح الذي حاولت الباحثة توفيره أثناء الجلسات، وتوظيف الباحثة الحالية للأساليب، والفنيات، والأنشطة الموجودة بالبرنامج، ساهمت هذه الأمور في تحسين مستوى التعاطف مع الذات.

ومجمل نتائج الفرض الثالث تتفق مع ما أشار بابينكو وآخرون (Babenko et al., 2018) إلى ستة خطوات من أجل تنمية التعاطف مع الذات في ضوء علم النفس الإيجابي، وهي (إعادة تقويم الحديث الذاتي، والمغفرة لنفسك، وقضاء الوقت مع النفس، ودحض الفشل، و الامتتان، وإحاطة النفس بالناس الإيجابيين. كما تتسق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Joseph & Bance, 2020)، والتي توصلت إلى عدم وجود اختلاف جوهري في بالتعاطف مع الذات لدى الجانحين باختلاف القياسين البعدي، والتتبعي بعد تطبيق.

وتتسق النتيجة الحالية أيضاً مع ما أشارت إليه دراسة النظرية التي قام بها فادير وآخرون (van der, et al., 2020) استعراض، وتحليل الدراسات التي تناولت برامج إرشادية قائمة على فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية بعض الجوانب الإيجابية، وتخفيض السلوكيات المشكل لدى الأحداث الجنوح عن وجود تأثير مستمر، ومعنوي لبرامج الإرشاد القائمة على فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى جنوح الأحداث.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس الشعور بالوصمة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام

اختبار ويلكوسون للرتب ذات الإشارة (Wilcoxon Signed Ranks Test)

جدول (٩) يبين نتائج اختبار ويلكوسون للفروق بين درجات المجموعة التجريبية

على مقياس الشعور بالوصمة وبعد تطبيق البرنامج

الدرجة	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
الشعور بالوصمة	الرتب السالبة	4 ^a	3.75	15.00	-.905	.366
	الرتب الموجبة	2 ^b	3.00	6.00		
	التداخلات	4 ^c				

.317	-1.000	6.00	3.00	10	الإجمالي	الشعور بالرفض من الأصدقاء
		15.00	3.75	2 ^d	الرتب السالبة	
				4 ^e	الرتب الموجبة	
				4 ^f	التداخلات	
				10	الإجمالي	
317	-1.000 ^b	4.50	4.50	1 ^g	الرتب السالبة	الشعور بالرفض من المؤسسات التعليمية
		31.50	4.50	7 ^h	الرتب الموجبة	
				2 ⁱ	التداخلات	
				10	الإجمالي	
034	-2.121	22.00	5.50	4 ^j	الرتب السالبة	الاتجاه نحو الجهات التعليمية الاجتماعية
		33.00	5.50	6 ^k	الرتب الموجبة	
				0 ^l	التداخلات	
				10	الإجمالي	

يتبين من الجدول السابق النتائج التالية:

- (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق التتبعي، والبعدي في بعد (الشعور بالوصمة).
 - (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق التتبعي، والبعدي في بعد (الشعور بالرفض من الأصدقاء).
 - (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق التتبعي، والبعدي في بعد (الشعور بالرفض من المؤسسات التعليمية).
 - (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق التتبعي، والبعدي في بعد (الاتجاه نحو الجهات التعليمية الاجتماعية)، والفروق في اتجاه القياس التتبعي.
- وهذا يؤكد فاعلية البرنامج بناءً على ما تقدم؛ فيمكن قبول الفرض القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس الشعور بالوصمة.
- وذلك للحكم على مدى فعالية البرنامج بصورة عامة في تحقيق الهدف الذي أعد من أجله، وحجم التأثير في خفض الشعور بالوصمة لدى أفراد المجموعة التجريبية، ومن ثم انتقال أثر البرنامج الإرشادي، وقد أظهر القياس التتبعي عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالوصمة بين القياسين البعدي، والتتبعي بما يشير إلى فعالية البرنامج على المدى البعيد، واستمرار، ونمو التأثيرات الإيجابية للبرنامج لمدة شهرين تقريباً للقياس البعدي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء الإرشاد الإيجابي، القائم على فنيات علم النفس الإيجابي الشاملة، والمتنوعة المستخدمة في البرنامج الحالي، وانطلاقاً من تأكيدات الدراسات السابقة على فاعلية تقنيات الإرشاد النفسي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في خفض الشعور بالوصمة.
- وترجع الباحثة الحالية هذه النتيجة إلى أثر التدريب على البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي، ليس إلى عوامل الصدفة، وذلك لأسباب منها فاعلية

جلسات البرنامج، وفنياته التي تم تنفيذها بدقة، وعناية، كما أن معظم الفنيات المستخدمة ارتبطت ارتباطاً قوياً بخفض الشعور بالوصمة، بالتالي استمر أثر حجم التأثير بشكل قوي.

وتفسر الباحثة أيضاً هذه النتيجة التي تقضي بعدم وجود فرق بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث التجريبية في القياسين (البعدي، والتبعي) لمقياس الشعور بالوصمة إلى الآتي: استمرار أثر البرنامج الإرشادي المستخدم لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ لإتقانهم فنيات علم النفس الإيجابي، ووصولهم لدرجة الإتقان لهذه الفنيات، جعل التفاؤل، والأمل، والتفكير الإيجابي، والامتنان، والدعابة، وتنمية الكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس بفاعلية أبقى أثراً في الشعور بالوصمة لدى المجموعة التجريبية، مما يعني بقاء أثر التدريب فترة أطول من الزمن، كما أن الأنشطة، والتدريبات، والنماذج، والقصص، والمواقف التي تدرّب عليها أفراد المجموعة التجريبية، ساهمت بشكل فعال، ودائم.

توصيات الدراسة:

١. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التعاطف مع الذات، وكيفية تنميتها لدى مختلف الفئات العمرية، ولدى مختلف الأفراد ذوي الأزمات النفسية.
٢. توظيف فنيات علم النفس الإيجابي في الإرشاد، والعلاج النفسي.
٣. إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير الشعور بالوصمة على البعد النفسي، والأسري، والاجتماعي.
٤. التأكيد على دور المرشد النفسي في خدمة الجانحين، والجانحات.

دراسات مقترحة:

- ١- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة، مثل طلاب الجامعة من الجنسين.
- ٢- عمل مزيد من الدراسات لاستخدام فنيات علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي.
- ٣- إجراء الدراسات النفسية القائمة على البرامج الإرشادية لخفض الجوانب النفسية السلبية لدى الجانحين، والجانحات.

قائمة المراجع

- أباطة، أمال. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. دراسات نفسية. مج ١٩. ٣٤. ٥٦٩ - ٥٩٤.
- الأغا، لبنى. (٢٠١٦). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية التعاطف كمدخل لخفض سلوك المشاغبة. مجلة البحث العلمي في التربية. (١٦)، ٥١٧-٥٤٨.
- جبريل، مصطفى وشواش، هند. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتعلمين. مجلة بحوث التربية النوعية. ٣٧٧-٣٩٧.
- درغام، ناصر الدين. (٢٠١٣). المناخ الأسري لدى الفتيات الجانحات وعلاقته بالتشوه المعرفي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان.
- زهران، سناء حامد. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى التوافق لدى أمهات الأطفال التوحديين. المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج ١٥. ٩٤-٨٨، ٣٣.
- سعد أحمد، م.، معالي حسن إسماعيل، محمود، سعد عبدة المعبي، جيهان. (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التحرير والإخراج الصحفي لتلاميذ الصف الأول الإعدادي. مجلة بحوث التربية النوعية، (٥٥)، ٣٧٩-٤٣٢.
- شفيق، محمد (٢٠٠٨): السلوك الإجرامي مع تطبيقات في علم النفس الجنائي، أكاديمية الشرطة، مطبعة كلية الشرطة، القاهرة.
- الشهري، صالح سعيد ظافر (١٤٣٠). الشعور بالوصمة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المجتمعات (رسالة ماجستير في منشورة)، جامعة الإمام محمد بن سعود.
- الصبوة، محمد نجيب (٢٠٠٨) علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. مجلة علم النفس، (٢١)، ٤٣-١٦.
- الصبوة، محمد نجيب أحمد محمود. "علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. علم النفس: الهيئة المصرية العامة للكتاب س ٢١، ع ٧٦، ٧٩، (٢٠٠٨): ١٦ - ٤٣.
- الضبيع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٣). التعاطف مع الذات كمنبئ بأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، جامعة أسيوط، مصر، ١١(٢)، ٣٧-٨١.
- طاهر، عمار حسن (٢٠١٣) أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس. مجلة الإرشاد النفسي. ٤٦ (٣)، ٣٠٩-٣٤٠.
- العاسمي، رياض نايل. (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق. ٣٠، (١)، ١٧-٥٦.

عبدالرحمن، فتحي.(٢٠١٦). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط.(٣٤)، ٦٣٩-٣، ٥٦٩.

علوان، عماد عبده (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها، المجلة الدولية التربوية، ٥، (٩) ٢٢-١

علي، هبة.(٢٠٢٠). الوصمة وعلاقتها بتقدير الذات والاستبصار لدى عينة من مرضى الفصام. مجلة كلية الآداب- جامعة الزقازيق (٨). ١٦-١. عليوة، سهام علي.(٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية كفر الشيخ. ٧٩. ١٨٤-١١٣

غزو، أحمد الغزو، على ومحمود، براءة (٢٠٢٠) فعالية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى نظرية جولمان في تنمية الذكاء الانفعالي وخفض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ١٦، عدد ٣، ٢٠٢٠، ٣-٣٣٥

الفنجري، حسن عبد الفتاح (٢٠٠٨)، فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثامن، العدد ٥٨، ص ص ٧٧- ٣٧.

مختار، الكيال وأحمد، علي و حسين، طاحون.(٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة مجلة الإرشاد النفسي. ٧٤-٥٢. مانع علي.(٢٠٠٢). جنزح الأحداث والتغير الاجتماعي في الجزائر.(ط١). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

الوكيل، سيد أحمد (٢٠١٠). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر. مجلة كلية التربية ببورسعيد، (٧)، ٧٠-٩٨.

يوسف، محمود رامز (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية ١٠٨. ٣٢٨-٣٨٤

Alshehri, A. A., & Alkhatami, H. M. (2020). The effectiveness of narrative therapy in reducing perceived stigma Disorder among adolescents who commit misdemeanors who Are Placed In the observation home in Jeddah City. Pal Arch's

Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology, 17(6), 13655-13676

- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 559-571.
- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 559-571.
- Babenko, O., Mosewich, A., Abraham, J., & Lai, H. (2018). Contributions of psychological needs, self-compassion, leisure-time exercise, and achievement goals to academic engagement and exhaustion in Canadian medical students. *Journal of educational evaluation for health professions*, 15.
- Brown, G. (2012). The working alliance in online counselling for crisis intervention and youth (Doctoral dissertation, Lethbridge, Alta.: University of Lethbridge, Faculty of Education,).
- Crocker, J., & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological review*, 96(4), 608.
- Crocker, J., Cornwell, B., & Major, B. (1993). The stigma of overweight: affective consequences of attributional ambiguity. *Journal of personality and social psychology*, 64(1), 60.
- Fairing, C., Miller-Johnson, S., & Clel, C. M. (2007). Potential pathways from stigmatization & internalizing symptoms to delinquency in sexually abused youth. *Child maltreatment*, 12(3), 220-232.
- Fikry, F., Oueda, M. A., Nazel, M. W. A., Ahmed, A., & Hakim, R. A. E. (2012). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy

- on Behaviors of Juvenile Delinquents Resident in Correctional Institutions in Alexandria. *Journal of American Science*, 8(2).
- Gelso, C. J., Nutt Williams, E., & Fretz, B. R. (2014). *Counseling psychology* (3rd ed.). American Psychological Association.
- Goşman, Erving. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. New York: Simon & Schuster, Inc
- Goffman, G. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- Guse, T., & Du Plessis, G. A. (2019). The effect of positive psychology interventions on hope and well-being of adolescents living in a child and youth care center. *British Journal of Guidance & Counselling*, 47(2), 234-245.
- Haidt, J&Gable.s.. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Hoover, S. M., Bedi, R. P., & Beall, L. K. (2012). Frequency of scholarship on counselling males in the *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(4).22-29
- Hoyt, S., & Scherer, D. G. (1998). Female juvenile delinquency: Misunderstood by the juvenile justice system, neglected by social science. *Law and Human behavior*, 22(1), 81-107.
- Joseph, M., & Bance, L. O. (2020). Efficacy of compassion-focused visual art therapy (CVAT) on self-compassion and trauma-related shame of sexually abused female children: A randomized controlled trial. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(1), 35-45.
- Kennedy, A. C., & Prock, K. A. (2018). "I still feel like I am not normal": A review of the role of stigma and stigmatization among female survivors of child sexual abuse, sexual assault, and intimate partner violence. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(5), 512-527.

- Kobau, R., Price, P. H., & Hawkins, N. A. (2012). News from the CDC: Translating epilepsy self-management research to practice. *Translational behavioral medicine*, 2(2), 124-125.
- Khoza, S. Z. (2012). Subjective experiences of happiness: a case for residential child care workers. Unpublished PhD, University of Kwazulu-Natal, South Africa
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904
- Li, T. M., & Leung, C. S. (2020). Exploring student mental health and intention to use online counselling in Hong Kong during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*.
- Linley, P. A. (2006). *Positive therapy: A meta-theory for positive psychological practice*. Routledge.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and individual differences*, 47(8), 878-884.
- Loeber, R. (2003). *Child delinquency: Early intervention and prevention*. US Department of Justice, Office of Justice Programs, Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). The future of positive psychological assessment: Making a difference. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 461-468). American Psychological Association
- Magyar-Moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). *Positive psychological interventions in counseling: What*

- every counseling psychologist should know. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 508-557.
- Magyar-Moe, J. L., Owens, R. L., & Scheel, M. J. (2015). Applications of positive psychology in counseling psychology: Current status and future directions. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 494-507.
- Mahmoud, E.(2015). Effectiveness of a counseling program based on Goleman theory of emotional intelligence in reduce aggressive behavior among female delinquents in the age group 12-18 years. *Journal of Arabic Studies*, 14(3), 465-509.
- McCarthy, D., & Adams, M. (2017). Prison visitation as human 'right' or earned 'privilege'? The differing tales of England/Wales, and Scotland. *Journal of Social Welfare and Family Law*, 39(4), 403-416.
- Miller, C Bunn, J. Y., Solomon, S. E., & Forehand, R. (2007). Measurement of stigma in people with HIV: A reexamination of the HIV Stigma Scale. *AIDS Education & Prevention*, 19(3), 198-208.
- Muris, P., van den Broek, M., Otgaar, H., , I., & Lennartz, J. (2018). Good and bad sides of self-compassion: A face validity check of the self-compassion scale and an investigation of its relations to coping and emotional symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 27(8), 2411-2421.
- Mahany, L. A. (2018). *Extending Research on Self-Monitoring Interventions using Assistive Technology for Students with Disabilities*. Unpublished PhD, The University of Tennessee, USA.
- Murray, J., & Farrington, D. P. (2008). The effects of parental imprisonment on children. *Crime and justice*, 37(1), 133-206.
- McVeigh, J., MacLachlan, M., Stilz, R., Cox, H., Doyle, N., Fraser, A., & Dyer, M. (2017). Positive psychology and

- well-being at sea. In *Maritime psychology*, (pp. 19-47). Cham: Springer.
- Nadeau, M. M., Caporale-Berkowitz, N. A., & Rochlen, A. B. (2021). Improving Women's Self-Compassion Through an Online Program: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Counseling & Development*, 99(1), 47-59.
- Neff, K. D. (2003,a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101
- Neff, K. D. (2003,b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Nguyen, D. T. H. (2021). Learning Motivation and Challenges of Vietnamese Students in English Medium of Instruction (EMI) at Japanese Universities. Unpublished Master's Thesis, Osaka Jogakuin University, Japan
- Park, S. J., & Jang, K. D. (2015). The Effect of Problem-Solving Counseling Program on Anger and Subjective Well-being among Juvenile Delinquents. *Indian Journal of Science and Technology*, 8, 18.
- Popoola, B. I., Adebawale, O. F., Akintomide, A. G., & Olatomide, O. O. (2012). Intimacy and relational communication in online counselling. In *Online Guidance and Counseling: Toward Effectively Applying Technology* (pp. 48-63). IGI Global.
- Richards, D., & Viganó, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of clinical psychology*, 69(9), 994-1011.
- Schomerus, G., Lucht, M., Holzinger, A., Matschinger, H., Carta, M. G., & Angermeyer, M. C. (2011). The stigma of alcohol dependence compared with other mental disorders: a review of population studies. *Alcohol and alcoholism*, 46(2), 105-112.

- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Tanrikulu, İ. (2009). Counselors-in-training students' attitudes towards online counseling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 785-788.
- van der ,K,Gossec, L., Baraliakos, X., Kerschbaumer, A., de Wit, M., McInnes, I., Dougados, M.,... & Smolen, J. S. (2020). EULAR recommendations for the management of psoriatic arthritis with pharmacological therapies: 2019 update. *Annals of the rheumatic diseases*, 79(6), 700-712.
- van der Put, C. E., Boekhout van Solinge, N. F., Stams, G. J., Hoeve, M., & Assink, M. (2020). Effects of awareness programs on juvenile delinquency: a three-level meta-analysis. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 65(1), 68-91.
- Wright, B. A., & Lopez, S. J. (2002). Widening the diagnostic focus. *Handbook of positive psychology*, 26-44.
- Zandvakili, M., Jalilvand, M., & Nikmanesh, Z. (2014). The effect of positive thinking training on reduction of depression, stress and anxiety of juvenile delinquents. *International Journal of Medical Toxicology and Forensic Medicine*, 4(2), 55-62.