

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى

### طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوى الكمالية العصابية<sup>١</sup>

د/ فاطمة الزهراء محمد مليح جاد المصري<sup>٢</sup>

مدرس بقسم الصحة النفسية كلية التربية - جامعة حلوان

### ملخص البحث

تهدف الباحثة من خلال هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين كل من اجترار الأفكار السلبية، والشفقة بالذات، والكمالية العصابية، ثم اختبار مدى فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض اجترار الأفكار السلبية وزيادة مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوى الكمالية العصابية . وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٧٤ طالب وطالبة) من الفرقتين الثالثة والرابعة ، وقد تراوحت أعمارهم من ( ١٩ إلى ٢٣ عام ) بمتوسط عمرى (٢٠,٨٤) ، وانحراف معيارى ( ٠,٧٢٩ ) ، ثم استخلص من هذه العينة عينة البحث التجريبية وتكونت من (٤٨ طالب وطالبة من الطلاب المتفوقين عقلياً ذوى الكمالية العصابية) والذين حصلوا على مستوى مرتفع على مقياس اجترار الأفكار السلبية (إعداد:الباحثة) ، ومستوى منخفض على مقياس الشفقة بالذات (إعداد : Neff, 2003)، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية ، ومجموعة ضابطة) ، وطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، وقد توصلت الباحثة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكمالية العصابية واجترار الأفكار السلبية ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين كل من الكمالية والشفقة بالذات، وبين اجترار الأفكار والشفقة بالذات ، كما تبين عدم وجود فروق تعزى للنوع فى (اجترار الأفكار ، والشفقة بالذات، والكمالية العصابية )، فى حين وجدت فروق دالة إحصائياً تعزى للتحصيص فى متغيرات البحث فى اتجاه طلاب الشعب العلمية فى متغيرى اجترار الأفكار والكمالية العصابية ، وفى اتجاه الشعب الأدبية فى الشفقة بالذات ، كما أثبتت نتائج البحث فعالية البرنامج الإرشادى الانتقائى فى خفض اجترار الأفكار، وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوى الكمالية العصابية ، وقد تبين أثر البرنامج فى خفض مستوى الكمالية أيضاً بشكل غير مقصود لدى عينة البحث .

**الكلمات المفتاحية :** اجترار الأفكار السلبية ، الشفقة بالذات ، الكمالية العصابية ، الطلاب المتفوقين عقلياً ، البرنامج الإرشادى الانتقائى .

<sup>١</sup> تم استلام البحث فى ٢ / ١ / ٢٠٢١ وتقرر صلاحيته للنشر فى ١٠ / ٢ / ٢٠٢١

===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات =====

**فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى**

**طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوى الكمالية العصابية.<sup>٢</sup>**

**د/ فاطمة الزهراء محمد مليح جاد المصري<sup>٤</sup>**

مدرس بقسم الصحة النفسية كلية التربية - جامعة حلوان

### **مقدمة البحث**

يعد المتفوقون عقلياً الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات نظراً لأهميتهم في مواجهة تحديات هذا العصر، فهم كوادر المستقبل وقيادة بلادهم، وهم طوق النجاة لحل أزمات ومشكلات المجتمعات، وعليهم ترهن الدول في سباقها للحاق بركب التطور، لذا يجب الاهتمام بهم ورعايتهم إلى أقصى حد ممكن حتى يمكن في المستقبل الاستفادة من إمكاناتهم وقدراتهم الخلاقة. وبالرغم مما يتمتع به المتفوقون عقلياً من استعدادات، وطاقات عقلية ممتازة يمكنهم توظيفها في تلبية احتياجاتهم النفسية والعقلية والاجتماعية، وفي التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها، إلا إنهم يعانون من العديد من المشكلات النفسية التي قد تعوق تقدمهم وتؤثر على نجاحهم وعلى صحتهم النفسية بالسلب، ولذلك فهم بحاجة ماسة إلى خدمات إرشادية خاصة تساعدهم في التغلب على مشكلاتهم، وفي مواجهة الضغوط المختلفة، وتعينهم على التوافق والتمتع بالصحة النفسية السليمة (عبد المطلب القريطى، ٢٠١٤، ص ٢٨٩).

وتتمثل المشكلات الشخصية التي يعاني منها المتفوق عقلياً في جلد الذات المستمر، والذي يتمثل في التقييم النقدي للذات وإصدار أحكام سلبية قاسية على الذات في ظل مشاعر العجز وعدم الكفاية والنقص، ومن أكثر المشكلات التي يعاني منها المتفوق عقلياً وينتج عنها الكثير من التوابع السلبية الكمالية العصابية وتعنى التفكير بمنطق كل شيء أو لا شيء ووضع معايير مفرطة غير معقولة، والسعى القهري لبلوغ أهداف مستحيله وتقييم الذات على أساس مستوى الإنجاز والإنتاجية (فتحى جروان، ٢٠٠٢، ص ٩٤)، ومن ثم فإنها تمثل أحد المخاطر أو التحديات الحقيقية الخطيرة التي تواجه المتفوقين عقلياً لأنها لا تعطي للمتفوق سوى قدر ضئيل جداً من الرضا عن الذات والمزيد من نقده لذاته لأنه لا يشعر أن تلك النتائج التي حصل عليها جراء مايقوم به تعتبر جيدة بالدرجة الكافية مما يؤثر على صحته النفسية بالسلب(عادل عبد الله، ٢٠٠٣، ص ٢٦٧). ويرتبط بالكمالية العصابية العديد من المشكلات الانفعالية، ومن أبرز هذه

<sup>٢</sup> تم استلام البحث في ٢ / ١ / ٢٠٢١ وتقرر صلاحيته للنشر في ١٠ / ٢ / ٢٠٢١

Email: fatmaelmasry90@gmail.com

<sup>٤</sup> ت / ١١٠٣٥٠٦٩٩٤

المشكلات اجترار الأفكار والذي يتمثل في سيطرة بعض الأفكار السلبية على عقل الفرد واجترارها بصفة مستمرة وبصورة مفرطة وعدم القدرة على التخلص منها، فقد أثبتت العديد من البحوث والدراسات الأجنبية أن الأشخاص الكماليون العصائبيون لديهم درجة مرتفعة من اجترار الأفكار السلبية ، مثل دراسة (Besharat & Shahidi (2010 ، ودراسة Flett, Coulter, Hewitt & Nepon(2011) ، ودراسة (Brown (2011، ودراسة (Egan, Hattaway & Kane(2014).

ومن ثم فتتناول الباحثة في هذا البحث اجترار الأفكار لدى الطالب المتفوق ذوى الكمالية العصائية باعتباره من إحدى المشكلات المعرفية التي يعانى منها نتيجة تفوقه المستمر ، والذي يتمثل في استغراقه فى الأعمال الماضيه وما أنجز من أعمال وتفحصها كثيراً، والتركيز الدائم على الأخطاء والمشكلات المتوقعة، والاهتمام الزائد على الأخطاء (سهير أمين، وسارة عاصم، وفاطمة المصري، ٢٠١٩، ص ٨٤) .

ويتسم الأشخاص الاجتراريون بأنهم يسترجعون تلقائياً المزيد من الذكريات السلبية عن الماضي والمستقبل القريب ، ويتذكرون الأحداث السلبية التي حدثت بشكل متكرر في حياتهم، كما إنهم يتحدثون دائماً عن المشكلات المثيرة للقلق لديهم والصراعات العائلية والمشكلات المالية، كما يتصفون بأنهم أشخاص سلبية ، وينتقدون ذواتهم بصورة قاسية ، ويلومون ذواتهم على مشاكلهم ، منخفضون الثقة بالنفس ، يتسمون بالتشاؤم عند حل المشكلات ، ينظرون للأحداث السلبية دائماً ، ولا يتوقعون حدوث أى شيء إيجابى، ينظرون لمشاكلهم أنها ترجع لسوء حظهم ، وأنها غير قابلة للحل ، وأنهم فاشلون فى التوصل لحلول فعالة، لديهم دافعية منخفضة وليس لديهم الدافع للبدء أو المشاركة فى أنشطة جديدة (Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008, pp.401-403).

وقد أثبتت العديد من الدراسات مثل دراسة (Querstret & Cropley (2013 ، ودراسة شيماء عزت(٢٠١٥)، ودراسة (Abdel-Rahman & Swelim(2019، ودراسة Whisman, Pont & Butterworth (2020) أن اجترار الأفكار يؤدي إلى شعور الفرد بالاكئاب وسوء التوافق النفسى وإلى حالة مزاجية سلبية وإلى تشوية الذات ولومها ، وتعميم الفشل ، كما أنه يعوق الفرد عن إنجاز مهامه بفعالية ويزيد من أعراض القلق لديه .

وإذا كان هذا المتفوق الذى يتسم بالكمالية العصائية والسعى الدائم إلى وضع معايير مفرطة يعانى أيضاً من اجترار الأفكار وسيطرة الأفكار السوداوية على ذهنه وتفكيره لدرجة قد لا يستطيع التخلص منها ، وما يصاحبه أيضاً من تأنيب للذات بشكل مستمر فمن المتوقع أن يكون هذا الفرد جالداً لذاته لا يكون رحيماً بها ويكون مفرطاً فى التوحد مع الانفعالات السلبية، فكما أثبتت نتائج دراسة دينا مندور (٢٠١٩) أن الطلاب المتفوقين الذين يتسمون بالكمالية العصائية يتسمون بانخفاض فى الشفقة بالذات ، وأشارت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

(2016) Imtiaz & Kamal، ودراسة (2018) Ilyas & Aslam، ودراسة (2017) Kennedy ودراسة (2020) Stoeber, Lalova & Lumley إلى ارتباط الاجترارية سلبياً مع الشفقة بالذات. وتعد الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي ، والتي يفتقدها الطلاب المتفوقين عقلياً نظراً لما يتسمون به من حساسية انفعالية مفرطة وكمالية عصابية وجلد للذات وإصدار أحكام سلبية وقاسية على الذات وشعور بالذنب ومحاسبة النفس على أى خطأ أو تقصير .

وتشير إلى قدرة الفرد على كبح مشاعر المعاناه والشعور بالدفء والاتصال ، وتتكون من اللطف بالذات بدلاً من نقد الذات ولومها وإصدار أحكام قاسية عليها ، والإنسانية المشتركة أى رؤية الفرد لخبراته كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلاً من العزلة ، واليقظة الذهنية التي تشير إلى الوعي المتوازن بالخبرات والأفكار والانفعالات المؤلمة وعدم الإفراط فيها والتوحد معها واجترارها بشكل مستمر (Neff, 2003b, pp.87-89).

وتقتضى الشفقة بالذات تصالح الفرد مع ذاته ، ولن يتحقق ذلك إلا بنبذ الفرد المشاعر والأفكار السلبية التي يكونها عن نفسه إذ تعرض لفشل ما أو شعور بوجود نقص أو قصور في شخصيته، واستبدالها بمشاعر إيجابية يتعايش بموجبها مع نفسه بتعاطف ورحمة وود مما يؤدي إلى الشعور بالسلام الداخلي والسعادة والطمأنينة، والاستمرار في الحياة بفاعلية واقتدار، ويصبحون أقل ميلاً للغضب واجترار المشكلات (عبد العزيز سليم، ومحمد أبو حلاوة ، ٢٠١٨، ص ١٥٥). وقد أثبتت البحوث أن الفرد الذي يتسم بقدر عال من الشفقة بالذات يتمتع بمستوى مرتفع من الصحة النفسية والرضا عن الحياة والنكاه الانفعالي ، والترابط الاجتماعي مع الآخرين، والقدرة على تحقيق الأهداف ، ومستوى منخفض من نقد الذات ، والكمالية ، والاكتئاب ، والقلق ، والاجترارية (Neff & Vonk , 2009 , p.26) .

لذلك تسعى الباحثة من خلال هذا البحث إلى خفض اجترار الأفكار السلبية بالذات لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوى الكمالية العصابية و تنمية الشفقة بالذات لديهم لما لذلك من دور إيجابي في تغلب الفرد على التعايش مع الأفكار السلبية التي تسيطر على تفكيره واجترارها بصفة مستمرة بل استبدالها بأفكار إيجابية .

### مشكلة البحث

يرى الباحثون أن الأفكار ترد إلى أذهاننا على نحو متصل ، وأن عدداً كبيراً من هذه الأفكار يندفع إلى الذهن دون اختيار أو توجيه ، ولذلك تعد هذه الأفكار التي تقتحم الذهن فجأة جزءاً من تيار الوعي اليومي ، ويراه البعض أنها ثرثرة دماغية أو ضوضاء عقلية ، وخلال عملية ورود

الأفكار هذه قد ترد بعض الأفكار غير المرغوبة إلى الذهن، هذه الأفكار غير المرغوبة قد تمر سريعاً إذا لم يلتفت الفرد إليها، ولكنه إذا انتبه إليها، وأضفى عليها معان مقلقة، وفسرها تفسيراً سلبياً تحولت هذه الأفكار العابرة إلى أفكار مقلقة لتبدأ المعاناة ( أحمد هارون ، ٢٠١٧، ص ص ٨-٩) .

ومن خلال تعامل الباحثة مع الطلاب المتفوقين عقلياً بصفة عامة ، والطلاب المتفوقين ذوى الكمالية العصابية بصفة خاصة ، ومن خلال إطلاعها على الأطر النظرية والدراسات السابقة وجدت أن هؤلاء الطلاب يعانون من العديد من المشكلات لعل من أبرزها هذه الأفكار غير المرغوبة التى تستحوذ على تفكيرهم والتي ترتبط بجميع جوانب حياتهم الشخصية ، ولا يستطيعون التخلص منها بل يظلون يجترونها بشكل مستمر ومفرط فتصبح هذه الأفكار جزءاً رئيسياً من حياتهم ، وتتحول نظرهم للحياة إلى نظرة تشاؤمية ويغلب عليهم الحزن والاكتئاب ، ومن ثم يجدون أنفسهم فريسة لهذه الأفكار التى ينتج عنها جلد الذات وعدم التسامح معها أو الشفقة بها ، بل إصدار أحكام قاسية عليها.

وقد أكدت العديد من الدراسات الأجنبية أن الأفراد ذوى الكمالية العصابية يعانون من اجترار الأفكار، وانخفاض فى مستوى الشفقة بالذات لديهم مثل دراسة Flett, Madorsky , Hewitt & Heisel(2002)، ودراسة Smith (2005)، ودراسة Egan et al.(2014)، ودراسة Mehr & Adams (2016).

وبالرغم من التزايد فى البحوث والدراسات الأجنبية التى درست العلاقة بين متغيرات البحث (الكمالية العصابية ، واجترار الأفكار ، والشفقة بالذات)، إلا إن الأدبيات العربية - فى حدود علم الباحثة - تندر فيها الدراسات التى تتحقق من وجود هذه العلاقة لذلك تسعى الباحثة إلى التحقق من وجود العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث لدى عينة الطلاب المتفوقين كخطوة أولية، ثم اختيار عينة البحث التجريبية التى يتم تطبيق البرنامج عليها وفقاً لنتائج الدراسة الوصفية.

كما وجدت الباحثة ندرة فى الدراسات التى تناولت متغيري البحث ( اجترار الأفكار ، والشفقة بالذات) لدى الطلاب المتفوقين على الرغم من أهميتها لحمايتهم من الوقوع تحت طائلة الضغوط التى يتعرضون لها نتيجة تفوقهم وحرصهم على الحفاظ عليه ، وكان من هذه الدراسات دراسة عبد العزيز سليم ، ومجد أبو حلاوة (٢٠١٨) على مستوى البيئة العربية وقد تناولت الشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين، ودراسة Saricaohlu & Arslan (2013) على مستوى البيئة الأجنبية ، وهذه الدراسات كانت دراسات ارتباطية ، أما على مستوى الدراسات التجريبية فلم تجد الباحثة- فى حدود علمها- أية دراسات هدفت لخفض اجترار الأفكار ، وبالنسبة للشفقة بالذات فقد وجدت دراسة عربية واحدة هدفت إلى تنمية الشفقة بالذات لدى المراهقين ذوى الكمالية العصابية

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

هي دراسة هدى جمال (٢٠١٩) ولم تتناول هذه الدراسات أيضاً الطلاب المتفوقين عقلياً، ومن ثم فلم تجد الباحثة أية دراسات تجريبية - في حدود علمها- هدفت إلى خفض اجترار الأفكار أو تنمية الشفقة بالذات لدى الطلاب المتفوقين عقلياً على الرغم من أهمية هذه الفئة (المتفوقين عقلياً)، وما قد يتسمون به من خصائص وما يتعرضون له من ضغوط تجعلهم عرضة لاجترار الأفكار السلبية وانخفاض الشفقة بالذات لديهم مما ينعكس بالسلب على صحتهم النفسية ومن ثم يفقد المجتمع طاقة حقيقية وثروة بشرية لديها من القدرات والإمكانات مايساعد المجتمع على التقدم والازدهار .

لذلك تسعى الباحثة من خلال هذا البحث إلى دراسة متغيرات البحث لدى الطلاب المتفوقين عقلياً والتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين اجترار الأفكار والشفقة بالذات لدى عينة البحث ، ثم التعرف على الفروق التي تعزى للنوع والتخصص في متغيري البحث لمعرفة العينة التي يتم تطبيق البرنامج عليها ، ثم إعداد برنامج إرشادي إنتقائي يهدف إلى خفض اجترار الأفكار وتنمية الشفقة بالذات لدى المتفوقين ذوى الكمالية العصابية وقياس مدى فاعليته .

ومن ثم فنتلخص مشكلة البحث فى الإجابة على السؤال الرئيس الآتى : ما فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوى الكمالية العصابية ؟

ويتفرع من هذا السؤال مجموعة من الأسئلة الفرعية

- (١) هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية جامعة حلوان على كل من (مقياس الكمالية العصابية ومقياس اجترارالأفكار ومقياس الشفقة بالذات ) ؟
- (٢) هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية جامعة حلوان على كل من مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية العصابية تعزى للنوع ( نكور / إناث ) ؟
- (٣) هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية جامعة حلوان على كل من مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية العصابية تعزى للتخصص ( علمى / أدبى ) ؟
- (٤) هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية العصابية كل على حدة ؟

٥) هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية العصابية كل على حدة ؟

٦) هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية العصابية كل على حدة ؟

### أهداف البحث

- ١) الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين اجترار الأفكار و الشفقة بالذات و الكمالية العصابية
- ٢) الكشف عن الفروق التى تعزى لكل من النوع والتخصص فى كل من اجترار الأفكار والشفقة بالذات و الكمالية العصابية .
- ٣) التحقق من مدى فعالية البرنامج الإرشادى الانتقائى فى خفض اجترار الأفكار وتنمية الشفقة بالذات لدى عينة من الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية جامعة حلوان .

### أهمية البحث

#### تكم الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث فى

- ١) تتبع أهمية البحث الحالى من قلة الدراسات التى تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات واجترار الأفكار و الكمالية خاصة فى البيئة العربية - فى حدود علم الباحثة .
- ٢) تناول مفهوم اجترار الأفكار والتأصيل النظرى له نظراً لندرة البحوث والدراسات خاصة العربية على الرغم من أنه من المشكلات التى يعانى منها الطلاب المتفوقين عقلياً و التى تعد من السمات المصاحبة للكمالية العصابية ، ومن ثم محاولة تخفيفها لدى عينة البحث .
- ٣) التركيز على إحدى المتغيرات الإيجابية (الشفقة بالذات) والعمل على تنميتها لدى الطلاب المتفوقين عقلياً باعتبارها من أهم سمات الشخصية الإيجابية التى تجلب للفرد الشعور بالسعادة والرضا عن الذات وتساعد على تحقيق الذات .
- ٤) إلقاء الضوء على فئة هامة (الطلاب المتفوقون عقلياً) نظراً لما يتمتع به هؤلاء الطلاب من خصائص وسمات شخصية تميزهم عن الآخرين ، وتجعلهم لهم سيكولوجية خاصة فعليهم يقوم نجاح المجتمع وتقدمه .
- ٥) تزويد المكتبة العربية بمقياس حديث على مستوى البيئة العربية ( مقياس اجترار الأفكار السلبية ) لدى عينة البحث .
- ٦) إعداد برنامج إرشادى يستند للعديد من النظريات (الإرشاد المعرفى، والإرشاد المعرفى السلوكى، والإرشاد العقلانى الانفعالى ، الإرشاد بالمعنى) لخفض اجترار الأفكار السلبية ، وتنمية

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

الشفقة بالذات لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ، والتحقق من فاعليته .  
٧) تزويد مدارس المتفوقين بالبرنامج الإرشادي للتعامل مع الطلاب المتفوقين الذين يعانون من اجترار الأفكار السلبية وانخفاض في الشفقة بالذات ، مما يساعد على التغلب على مشكلة هامة تفرقهم وتعوق إنتاجيتهم .

### مصطلحات البحث

#### أولاً: اجترار الأفكار Thoughts Rumination

يعرف اجترار الأفكار في معجم علم النفس(١٩٩٥) بأنها حالة من التفكير الدائم أو التأمل حول مشكلة، ويستغرق ذلك فترة طويلة من الزمن ، وهي عرض شائع في اضطراب الوسواس القهري (جابر عبد الحميد، وعلاء كفاي، ١٩٩٥، ص ٣٣٣٩) .  
وتعرف الاجترارية في قاموس كامبيرج لعلم النفس بأنها : التفكير المستمر في بعض الذكريات والموضوعات لأطول فترة ممكنة ، وهي سمة في اضطراب الوسواس القهري ( Matsumotom, 2009 , p.451).

وهي الأفكار المستمرة والمتكررة والتي تدخل إلى الوعي عن غير قصد وتركز انتباه الشخص على أعراض الاكتئاب، وهي وسيلة يستخدمها الفرد في التكيف مع الحالة المزاجية السلبية (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig & Holtforth, 2013 , p.502)

وفي ضوء التعريفات السابقة تعرف الباحثة اجترار الأفكار السلبية في ضوء البحث الحالي بأنه شكل من أشكال التركيز السلبي على الذات ، والتركيز على المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية دون محاولة حلها ، ويتمثل في عملية استرجاع وتدفق الأفكار والأحداث والذكريات السلبية والتي تدخل إلى الوعي عن غير قصد وتستحوذ على تفكير الفرد ، علاوة على عملية جلد الذات وتآنيبها ومحاسبتها بقسوة والتي تسيطر على الفرد ولا يستطيع التخلص منها ، مما يؤدي بالفرد إلى حالة من الحزن والاكتئاب ، ويحدث ذلك في جميع أمور حياته ( الشخصية ، الاجتماعية ، الدراسية .....).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب / الطالبة على مقياس اجترار الأفكار السلبية المستخدم في البحث الحالي ( إعداد / الباحثة).

#### ثانياً: الشفقة بالذات Self-Compassion

تعرف Neff (2003a,pp.85-87) الشفقة بالذات بأنها تعاطف الفرد مع ذاته في مواقف الألم والفشل ، والانفتاح على معاناته والنظر إليها على أنها جزء من تجارب الإنسانية العامة، والرغبة في التخفيف منها بدلاً من نقد الذات بشكل مستمر، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي



الفرد يعقل متزن ومتفتح ، وعلى هذا تشتمل الشفقة بالذات على ثلاثة مكونات رئيسية هي (أ) اللطف بالذات **Self- Kindness** : وتعنى أن يكون الإنسان متعاطفاً مع ذاته رحيماً بها خاصةً في حالات الألم والفشل بدلاً من نقدها وتأنيبها بشكل مستمر .  
(ب) الإنسانية العامة **Common humanity** : تعنى أن ينظر الفرد إلى تجاربه وخبراته الذاتية على أنها جزء من الخبرة الإنسانية العامة بدلاً من رؤيتها منفصلة أو منعزلة عنها .  
(ج) اليقظة العقلية **Mindfulness**: هو حالة من الوعي المتوازن والمتعقل عند النظر إلى الأفكار والمشاعر المؤلمة بدلاً من التوحد معها والإفراط فيها .

وتتبنى الباحثة في هذا البحث تعريف **Neff (2003a)** للشفقة بالذات لاستخدامها مقياس الشفقة بالذات ( إعداد/ Neff, 2003 ، ترجمة وتعريب: محمد السيد عبد الرحمن، وعلى العمرى، ورياض العاسمى، فتحى الضبيغ) .

وتعرف الشفقة بالذات إجرائياً في ضوء البحث الحالى بالدرجة التى يحصل عليها الطالب (الطالبة) على مقياس الشفقة بالذات بأبعاده : اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتى ، الإنسانية العامة مقابل العزلة ، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات .

### ثالثاً: الكمالية **Perfectionism**

تعرف النزعة للكمالية فى معجم علم النفس(١٩٩٣) بأنها الميل القهري لمطالبة الآخرين والذات بأعلى مستوى من الأداء أو أعلى من المستوى الذى يتطلبه الموقف على الأقل (جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاى، ١٩٩٣، ص٢٦٩٨) .

وتعرف بأنها سعى المتفوق إلى تحقيق أهداف مستحيلة يصعب تحقيقها والاعتماد على الحلول الكاملة والمحاولات المفرطة لتجنب الأخطاء وخشية الفشل والتقييم السلبى من الآخرين، فهى بذلك تمثل أفكاراً غير عقلانية وخاطئة يتمسك بها المتفوق(سهير أمين ، وسارة عاصم ، ٢٠١٨) .  
وهو التعريف الذى تتبناه الباحثة فى البحث الحالى لاستخدامها مقياس مستويات الكمالية (إعداد/ سارة عاصم ، ٢٠١٨) .

وتعرف الكمالية العصابية إجرائياً فى ضوء البحث الحالى بالدرجة التى يحصل عليها الطالب (الطالبة) على مقياس الكمالية المستخدم فى البحث الحالى (إعداد/ سارة عاصم ، ٢٠١٨) .

### رابعاً: التفوق العقلى **Mental Talented**

يعرف معجم علم النفس(١٩٩٠) التفوق العقلى بأنه امتلاك ذكاء أو قدرة بارزة غير عادية ، وكثيراً ما يحسب على أساس توافره فى أعلى ٥% من الأفراد من حيث نسبة الذكاء كما تقاس بالاختبارات، فالفرد المتفوق عقلياً هو لفظ يطلق على أى فرد يزداد استعداداه العقلى وأداؤه على

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

معايير عمره (جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاي، ١٩٩٠، ص ١٤٠٩)  
ويعرف المتفوق عقلياً إجرائياً في ضوء البحث الحالي بأنه: الطالب الذي تصل نسبة ذكائه إلى ١١٠ درجة فأكثر على اختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن لقياس الذكاء (المستخدم في البحث الحالي) بالإضافة إلى تحقيق مستوى مرتفع من التحصيل الدراسي (الحاصل على تقدير جيد جداً في السنوات السابقة على الأقل) .

### خامساً : البرنامج الإرشادي الانتقائي Eclectic Counseling Program

يعرف برنامج الإرشاد النفسي بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعل ولتحقيق التوافق النفسي ويقوم بتخطيط البرنامج وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (حامد زهران، ٢٠٠٥، ص ٤٩٩).

ويعنى الإرشاد الانتقائي اختيار الطريقة أو الأسلوب من عدة مصادر ونظريات، ويجب الاستفادة من المصادر المختلفة بما يساعد على خدمة حاجات الأفراد الذين يطلبون المساعدة، ويجب اختيار الإجراءات والأساليب التي تتناسب المسترشد، ويعتمد المرشد على العديد من الطرق والأساليب ويختار منها ما يتلاءم مع المشكلة (سهير أمين، وسارة عاصم، ٢٠١٨، ص ٨٧).

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي الانتقائي في ضوء البحث الحالي بأنه : مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة والمبنية على أسس علمية مستمدة من مجموعة من نظريات الإرشاد النفسي وخصائص عينة البحث تتم في صورة مجموعة من الجلسات المنظمة بين المرشد (الباحثة) ومجموعة من المسترشدين (الطلاب) والتي تعتمد على مجموعة من الفنيات والأنشطة بهدف إحداث تغيير إيجابي لدى المسترشدين في شتى مجالات حياتهم وتنمية مهاراتهم الإيجابية (والشفقة بالذات) وخفض الجوانب السلبية التي قد تؤثر على صحتهم النفسية (اجترار الأفكار) .

### الإطار النظري والدراسات السابقة

تتناول الباحثة المفاهيم النظرية الخاصة بمتغيرات البحث الأربعة (اجترار الأفكار والشفقة بالذات، والمتفوقون عقلياً ذوى الكمالية العصابية، والبرنامج الإرشادي الانتقائي) كما تدعم ذلك بالدراسات والبحوث السابقة التي أتيح لها الاطلاع عليها والمرتبطة بموضوع البحث .

### أولاً : اجترار الأفكار

هو عبارة عن الأفكار المتكررة والمستمرة التي تدخل إلى وعى الفرد عن غير قصد، وهي سلوكيات وأفكار تركز انتباه الفرد على أعراض الاكتئاب والآثار المترتبة على هذه الأعراض ، أى

إن اجترار الأفكار هو الميل الثابت والمستقر للاستجابة لأحداث الحياة السلبية، والحالات المزاجية السلبية ذات اجترار الأفكار، والأفكار التلقائية السلبية تؤدي إلى نوبات الاكتئاب الشديدة، وتعيق الفرد عن تنظيم انفعالاته، وتؤدي إلى حالة مزاجية سلبية بشكل مستمر (Joormann, Dkane & Gotlib, 2006 , p.269).

وتوصف الاجترارية بأنها استجابة للضغوط النفسية أو موقف يتطلب من الفرد التفكير المتواصل، وينظر إليها أنها استراتيجية مواجهة متمركزة حول الانفعال يستخدمها الفرد لإدارة الضغوط التي يتعرض لها، والأشخاص الاجتراريون يركزون دائماً على المشكلة ، والتفكير الدائم في الجوانب السلبية لها دون محاولة إيجاد حلول لها (Bauerband & Galpo, 2014, p.219). فالاجترار هو أفكار مستمرة ومتكررة وملحة غير مقصودة تدخل إلى الوعي وتستحوذ على انتباه الفرد، وهو أسلوب أو طريقة محددة للتفكير تتضمن التركيز على المشكلة والحالات الانفعالية السلبية ، ويتم إعاقة الأفكار والأفعال التي قد تجعل الفرد يبتعد عن المشكلة أو تشتت تركيزه عن المشكلة ، كما إن اجترار الأفكار يكون له عائداً سلبياً على الوجدان وهذا يعني أن الاجترار يحدث بسبب الحالات الانفعالية السلبية ويسبب استمرار هذه الحالات ، وهذا من أحد أسباب الإشارة إلى إن الاجترار يسبب العديد من النواتج النفسية السلبية مثل الاكتئاب والغضب والغيرة والقلق (رشا عبد الستار، ٢٠١٧، ص ص ٤٣٠، ٤٢٨)، وقد أثبتت ذلك دراسة Yilmaz (2014) على طلاب الجامعة ارتباط الاجترار إيجابياً مع القلق والاكتئاب، ودراسة شيماء عزت (٢٠١٥) التي طبقت على طلاب الجامعة وأثبتت نتائجها أن الاجترار يرتبط بالتشويه المعرفي والقلق والاكتئاب .

ومن ثم فإن الأشخاص الذين يفكرون بطريقة اجترارية هم أكثر عرضه للاكتئاب والتركيز على أعراضه والعواقب التابعة له أكثر من الأشخاص الذين يتخذون إجراءات لتشتيت انتباههم ، كما يعمل اجترار الأفكار على إطالة فترة الاكتئاب، ويعيق من قدرة الفرد على حل مشكلاته (Hoeksema , 1991, p.569)، فهؤلاء الأفراد ينخرطون في اجترار أفكارهم بدلاً من الانخراط في أنشطة ممتعة لصرف انتباههم عن مزاجهم أو استخدام مهارات المواجهة الأخرى للتخفيف من مزاجهم بشكل متعمد مما يؤدي إلى تفاقم اكتئابهم وتعميق جراحهم ، ومن ثم، فمن المتوقع أن يتعرض الأشخاص الذين يجتروا استجابة المزاج المكتئب إلى نوبات أطول وأقسى، في حين يتوقع من الأشخاص الذين ينصرفون عن أعراضهم أن يشعروا بمزاج اكتئابي أقصر وأقل حدة (Abdel-Rahman & Swelim, 2019, p.350).

وقد أثبتت العديد من الدراسات ارتباط اجترار الأفكار بالاكتئاب مثل دراسة

(Matthews & Wells (2004، ودراسة (Brinker & Dozois (2009، ودراسة Sun

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

(2011) Tan, Fan & Tsui ، ودراسة (2019) Abdel-Rahman & Swelim ، كما يرتبط اجترار الأفكار بمجموعة من الأساليب والمعتقدات المعرفية لدى الفرد غير التكيفية، ويصاحبه مشاعر اليأس والتشاؤم، والنقد السلبي للذات، وعدم الإتيان، والاعتمادية، وضعف التواصل الاجتماعي، والعصابية، وعدم القدرة على حل المشكلات والكمالية العصابية كما أن له علاقة وثيقة بالاكنتاب لأن الأشخاص ذوي اجترار الأفكار يخسرون الدعم الاجتماعي، الأمر الذي يؤدي إلى تعزيز الاكنتاب والتفكير بشكل أكثر سلبية حول الماضي والحاضر، ومن سمات الأشخاص الاجتراريون أنهم يسترجعون تلقائياً المزيد من الذكريات السلبية عن الماضي والمستقبل، القريب، ويتذكرون الأحداث السلبية التي حدثت بشكل متكرر في حياتهم، كما إنهم يتحدثون دائماً عن المشكلات المثيرة للقلق لديهم والصراعات العائلية والمشكلات المالية، كما أنهم يتصفون بأنهم أشخاصاً سلبية، وينتقدون ذواتهم بصورة قاسية، ويلومون ذواتهم على مشاكلهم، منخفضون الثقة بالنفس، يتسمون بالتشاؤم عند حل المشكلات، ينظرون للأحداث السلبية دائماً، ولا يتوقعون حدوث أي شيء إيجابي، ينظرون لمشاكلهم أنها ترجع لسوء حظهم ، وأنها غير قابلة للحل، وأنهم فاشلون في التوصل لحلول فعالة، لديهم دافعية منخفضة وليس لديهم الدافع للبدء أو المشاركة في أنشطة جديدة (Hoeksema et al., 2008 , pp.400- 403).

ويتسم اجترار الأفكار بأنه شكلاً من أشكال التركيز السلبي على الذات يتم ملاحظته من خلال العديد من الأمراض والسلوكيات المشككة ، وعلى الرغم من إن محتوى اجترار الأفكار يختلف من فرد لآخر إلا إنه يتم التركيز على المشكلات والقضايا الداخلية(المتعلقة بالذات) مثل الحالة المزاجية للفرد، وعلى الموضوعات الخارجية أو كلاهما (Senkans,McEwan ,Skues & Ogloff,2016).

ويرى (1989) Martin & Tesser أن اجترار الأفكار هو عبارة عن مجموعة أفكار تراود الفرد حول موضوع معين ، وتستمر معه حتى مع غياب المتطلبات ( المثيرات) البيئية التي تثير تلك الأفكار، كما أشارا إلى أن اجترار الأفكار يمنع الفرد من التركيز على أمور أخرى أكثر أهمية وإلحاحاً ، وقد ميز (1996) Mikulincer بين ثلاث فئات من اجترار الأفكار هما : اجترار الفعل الموجه نحو المهمه : وهنا يركز الفرد على كيفية تحقيق الهدف وتصحيح الأخطاء الماضية ، واجترار أفكار الحالة : والتي يركز فيه الفرد على المشاعر الحالية والآثار الناتجة عن الفشل ، واجترار الأفكار غير المتعلق بالمهمه : وهذا النوع يعمل على تشتيت انتباه الفرد عن الفشل من خلال التفكير في الأحداث والأشخاص الذين لا علاقة لهم بالهدف ( Ciracco ,Vohs & Baumeister,2010, p.1058).

وفى ضوء ماسبق فإن اجترار الأفكار يؤثر سلبياً على الصحة النفسية للأفراد بصفة عامة وعلى الطلاب المتفوقين بصفة خاصة نظراً لاتصاف بعضهم بالنزعة للكمالية العصابية ، فإن الباحثة تسعى إلى خفض اجترار الأفكار السلبية لدى الطلاب المتفوقين عقلياً .

### النظريات والنماذج المفسرة لاجترار الأفكار

#### ١- نظرية أنماط الاستجابة Response Styles Theory

وفقاً لنظرية أنماط الاستجابة فإن اجترار الأفكار هو وسيلة للاستجابة للضغوط ويتضمن تركيز الفرد والتفكير بشكل متكرر وسلبى على الأعراض المصاحبة للضغوط والاكتئاب والأسباب المؤدية لها والنتائج محتملة الحدوث ، والأشخاص الذين يعانون من اجترار الأفكار يركزون دائماً على المشكلات والمشاعر السلبية دون محاولة اتخاذ أى إجراء للتخلص من هذه المشاعر أو محاولة حل مشكلاتهم (Hoeksema et al., 2008, p.400) . والأفراد الاجتراريون تتوارد إليهم بشكل متكرر مجموعة من الأفكار مثل لماذا لا أستطيع التقدم؟ ، ماخطأ فى؟ ، لا أشعر بأنى سأنجح فى تجاوز هذا، وهذه الأفكار لا تؤدي بالفرد إلى حل مشاكله بشكل مخطط ، بل سيظل الفرد فى دوائر من اجترار الأفكار، ويعتبر الاجترار عملية تفكير يقوم بها الأفراد عندما يصابون بالحزن، والاكتئاب ، ووفقاً لهذه النظرية فإن الاجترار الذى يركز على أعراض الاكتئاب يؤدي إلى تفاقم هذه الأعراض وإطالة مدتها مما يزيد من احتمالية أن تصبح هذه الأعراض مزمنة، وتصل إلى حد الاكتئاب الشديد، حيث إن الاجترار يعزز من تأثيرات المزاج المكتئب مما يزيد من احتمالية استخدام الأفراد للأفكار والذكريات السلبية التى تنشط من خلال المزاج المكتئب وسوء فهم ظروفهم الحالية ، كما إن الاجترار يجعل تفكير الفرد أكثر تشاؤماً وخطورة ولا يستطيع حل مشاكله ، كما إن الأفراد الذين يتسمون بالاجترارية سيفقدون الدعم الاجتماعى مما يزيد من اكتئابهم (Hoeksema, 2004, pp.107-108) .

#### ٢- نظرية اجترار أفكار التقدم نحو الهدف The Goal Progress Theory of Rumination

وفقاً لمارتن وتيسر (١٩٩٦، ١٩٨٩) فإن المعلومات المتعلقة بالمهام غير المكتملة تظل فى الذاكرة لفترة أطول من المعلومات المتعلقة بالمهام التى تم إنجازها، وطبقاً للتقدم نحو الهدف فإن الاجترارية هى ميل الفرد إلى التفكير المتواصل المتكرر حول الأهداف المهمة التى لم تحقق، ومايدعوا للاجترار ليس فقط الفشل فى تحقيق الأهداف المهمة وإنما الفشل فى التقدم نحو الهدف بمعدل يتمشى مع معايير الفرد عن التقدم، باختصار فإن الاجترار يحدث عندما لا يستطيع الفرد إحراز التقدم نحو الهدف المنشود. ومن ثم فتفترض النظرية أن السبب الرئيس للاجترار هو إمكانية الوصول إلى المعلومات المتعلقة بالهدف وعلى وجه التحديد، فإن الفشل فى تحقيق هدف يبقى المعلومات المتعلقة بهذا الهدف سهل الحصول عليها، وبالتالي فإن الاجترار هو شكل من أشكال

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

التنظيم الذاتي حيث يظل الفرد يسعى حتى يصل إلى المعلومات المتعلقة بالهدف غير المحقق، وهذا بدوره يسهل حل المشكلات، ويساعد الفرد على العودة إلى المسار الصحيح، وبمجرد عودة الفرد إلى المسار الصحيح فإن اجترار الأفكار يتوقف حيث يكون الفرد قد استطاع تحقيق هدفه، وحقق تقدماً كافياً تجاهه، أو تخلى عنه (Martin, Shrira & Startup, 2004, pp. 154-155) وترى الباحثة أن الاجترار وفقاً لهذا النموذج يرتبط بالكمالية العصابية، فالشخص الكمالى يسعى سعياً محموداً- يغلب أن يكون قهرياً أو جبرياً- لتحقيق أهداف قد تكون مستحيلة أو غير منطقية، ولا يقبل أى خطأ، ويتجنب المخاطرة، ويخاف من الفشل ويتشدد فى محاسبة ذواته ولوم نفسه (عبد المطلب القريطى، ٢٠١٤، أ، ص ١٧٩)، كما يصاحبها الاجترار لما أنجز من الأعمال وتفحصها كثيراً، والتركيز على الأخطاء والمشكلات، وقد أثبتت بعض الدراسات ارتباط الكمالية العصابية بالاجترارية مثل دراسة (Flett et al. (2011)، ودراسة (Besharat & Shahidi (2010).

### ٣- نموذج الإجهاد التفاعلى للاجترار The Stress-Reactive model of Rumination

يرتبط نموذج الإجهاد التفاعلى للاجترار بنظرية أنماط الاستجابة RST فى وصف وتفسير الاجترار ( فيما يتعلق بالاستنتاجات السلبية من الأحداث الضاغطة ) الذى يحدث بعد التعرض لحدث ضاغط ، ويتسم هذا النموذج بأنه يوصف الظاهرة الاجترارية قبل حدوث التأثيرات السلبية الناتجة عنه، ومع ذلك فإنه يفترض أن المحتوى الاجترارى يتكون من الأفكار المرتبطة بالحدث الضاغط فقط دون أى اعتبار لأهمية موضوعات الاجترار مثل الذكريات المتعلقة بالضغط الأخرى ، والأفكار المتعلقة بتقدير الذات والاستكار منها والتي لا ترتبط بتعرض الفرد لحدث ضاغط (Smith & Alloy, 2009, p. 117).

### ثانياً : الشفقة بالذات

#### مفهوم الشفقة بالذات

ترى (Neff & Germer (2017, p.2) أن الشفقة بالذات هى تعاطف الفرد مع ذاته عندما يواجه معاناه بغض النظر عما إذا كانت هذه المعاناه ترجع إلى ظروف خارجية أو داخلية كشعوره بالفشل والتقصير ومشاعر عدم الكفاية ، وتشمل الشفقة بالذات على انفتاح الفرد على معاناته وعدم تجنبها أو الانفصال عنها بل توليد الرغبة فى التخفيف من هذه المعاناه ، كما تتضمن عدم إصدار أحكام قاسية على الذات بل اللطف بها فى ظروف الألم والاختفاق ، وأن تصبح تجربة الفرد الذاتية جزءاً من التجربة الإنسانية العامة .

والشفقة بالذات استراتيجية معرفية لإعادة هيكلة العقل إيجابياً من خلال اللطف الذاتى والتعامل بحساسية مع النفس بدلاً من الحكم الذاتى والتعامل بقسوة مع النفس ، والوعى بالإنسانية

المشتركة من خلال رؤية التجارب السلبية باعتبارها جزء من حياة أى إنسان والبحث عن الحلول المنطقية بدلاً من العزلة والتركيز على العواطف والأفكار السلبية وانتقاد النفس فى حالة المعاناة والفشل ، والتعقل من خلال تقبل العواطف المؤلمة والأكثر من المؤلمة عن طريق منع رد الفعل المعتاد وتشجيع الاستجابة المدروسة والأكثر تكييفاً للتجارب مقابل الإفراط فى تحديد الهوية ومحاولة إصلاح كل شيء خطأ ( منال محمود ، ٢٠١٧ ، ص ٣٢٠ ) .

وتشير (Neff 2003a, p.85) إلى أن الشفقة بالذات تعد اتجاه وجدانى إيجابى تجاه الذات يحمى الفرد من العواقب السلبية للحكم القاسى على الذات ، والعزلة ، والاجترارية ، فكما أثبتت نتائج دراسة وحيد مختار ومحمد فرغلى(٢٠١٧) أن الشفقة بالذات تسهم فى خفض حدة الاكتئاب لدى الأفراد باعتبارها استراتيجية تكييفية تساعد الفرد على التقليل من المشاعر السلبية وإيجاد المشاعر الإيجابية وإحداث التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية من خلال تفهم الفرد للحالة التى يمر بها والنظر إلى نفسه نظره تفهم وانسجام وعطف .

وتود الباحثة أن تميز بين مفهوم الشفقة بالذات ومفهوم الشفقة على الذات Self-Pity، فالشفقة على الذات تعنى أن الأفراد يصبحون منغمسون فى مشاكلهم الخاصة متناسيون أن الآخرين لديهم مشاكل مماثلة ، متجاهلون ارتباطهم بالآخرين، ومن ثم فيشعرون أنهم الوحيدين الذين يعانون من مشاكلهم ، فالشفقة على الذات تؤكد على الانفصال عن الآخرين والمبالغة فى حجم المعاناة والمشقة ، أما الشفقة بالذات تسمح للفرد بالتعرف على تجارب الآخرين واعتبار تجاربه جزءاً من تجارب الإنسانية ، هذا بالإضافة إلى أن الشفقة على الذات تجعل الفرد مفرطاً فى انفعالاته ومتوحداً معها دون النظر إلى الجوانب الأخرى الإيجابية ، وهذا عكس الشفقة بالذات(Neff, 2003a, p.88).

ويرى (Jinpa 2010) أن الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد يتكون من أربعة مكونات أساسية هى: الوعى بالمعاناة ( المكون المعرفى) ، والتعاطف مع المعاناة (المكون الوجدانى) والرغبة فى تخفيف هذه المعاناة والتخلص منها(المكون القصدى)، والاستعداد لتخفيف هذه المعاناة(المكون الدافعى)(Jazaieri et al ., 2013, p.23) .

#### النظريات والنماذج المفسرة للشفقة بالذات

#### ١- نموذج التعلق بالذات لجوردن The Self- in- Relation Model

تعد (Jorden 1997) من مؤسسى نموذج التعلق بالذات عن العلاج النسوى، وقد كتبت باختصار عن مفهوم التعاطف الذاتى واصفة أنه عملية يتبنى فيها الفرد موقفاً إيجابياً أكثر انفتاحاً تجاه الذات، وأشارت إلى أن التعاطف الذاتى هو انعكاس للتعاطف مع الآخرين، فالفرد يتعاطف مع الآخرين فى مواقف الفشل والخسارة كما يتعاطف مع ذاته فى هذه المواقف، ويتجنب التعامل

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

معها بقسوة، وعلى ذلك فالتعاطف مع الذات هي عملية تتضمن تصالح الفرد مع ذاته وتقبل فشلها، وتتضمن ثلاثة عناصر هي اللطف بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية (Neff, 2003b, p.90)

### ٢- النظريات الإنسانية Humanistic Psychology Theories

فسر العديد من علماء النفس بالمدرسة الإنسانية مفهوم الشفقة بالذات بشكل غير مباشر مثل ( أليس ، وفروم ، وماسلو، وروجرز ) وعلى سبيل المثال أكد (Maslow 1986) على أهمية مساعدة الفرد على تقبل الذات والتصالح معها في مواقف الألم والفشل كشئ ضروري للنمو ، وأشار إلى أن السبب الرئيس في الشعور بالألم النفسى هو الشعور بالخوف وعدم الاعتراف بالمعاناه ، وهذا الخوف يعد هنا ميكانيزم يستخدمه الفرد لحماية ذاته والتعاطف معها وفهمها ، مما يعزز من حب الفرد لذاته وتقبلها واحترامها ، كما تناول (Rogers 1961) مفهوم الشفقة بالذات عندما أشار إلى الاعتبار الإيجابي غير المشروط للذات بدلاً من الحكم القاسى عليها بل تبنى اتجاه إيجابي نحو الذات والتعاطف معها ، وأشار إلى أن هذا التعاطف مع الذات يتخطى هدف العلاج المتمركز حول العميل مما يسمح للفرد أن يكون أكثر وعياً وتقبلاً لذاته ، وأكثر قدرة على التعبير عنها، وأكثر انفتاحاً ونمواً وأقل استخداماً لحيل الدفاع النفسى، وبالمثل أشار (Snyder 1994) إلى أن الهدف من العلاج هو مساعدة الفرد لكى يتعاطف داخلياً مع ذاته ، أما (Ellis 1973) فقد أطلق على مصطلح الشفقة بالذات النقبل غير المشروط ، ويرى أن تقدير الذات جزء لا يتجزء من الوجود الانسانى وأن تعاطف الفرد مع ذاته هو مفتاح تمتعه بالصحة النفسية وتنمية الاتجاه نحو تسامح الفرد مع ذاته (Neff, 2003b, p.91) .

وتود الباحثة أن تشير إلى أن تعدد النظريات وبخاصة النظريات الإنسانية التى فسرت الشفقة بالذات حتى وإن كان بشكل غير مباشر يؤكد على أهمية هذا المتغير باعتباره من الجوانب الإيجابية فى الشخصية والتي يجب الاهتمام بتتميتها .

#### أبعاد الشفقة بالذات

تتكون الشفقة بالذات من مجموعة من الأبعاد تتلخص فى الآتى

١/ اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتى **Self-kindness/ Self-Judgment**: يشير هذا البعد إلى ميل الفرد إلى أن يكون داعماً لذاته ومتعاطفاً معها خاصةً فى مواقف القصور بدلاً من الحكم القاسى عليها، فمرور الفرد ببعض الإخفاقات والأخطاء يستلزم منه التسامح مع الذات والاعتراف بأن الكمال لا يمكن تحقيقه، ومن ثم فاللطف بالذات يتضمن شعور الفرد بالدفء والود والتعاطف مع نفسه والقبول غير المشروط لها بدلاً من توبيخها (Neff & Germer, 2017, p.3) أى إن



بعد اللطف بالذات والعطف عليها يعبر عن توجه الشخص نحو الرقة مع الذات وتفهمها ، وتقبل الشخص لذاته ومساندته لها فى أوقات الاخفاق ، وابتعاده عن التقييم الجارح والمهين لها ، فضلاً عن ميله للتدبير فى ذاته بتفهم لتصويب مسارها فى الحياة مع الحساسية لانفعالاته ومشاعره دون غرق فى لوم الذات أو تأنيبها ( عبد العزيز سليم ، ومحمد أبو حلاوة ، ٢٠١٨ ، ص ١٦١).

٢ / الإنسانية المشتركة مقابل العزلة **Common humanity/Isolation** : وتعنى أن الفرد يدرك أن خبراته وتجاربه الذاتية هى جزء من التجارب الإنسانية العامة ولاتتفصل أو تتعزل عنها ، وأنه ليس وحيداً الذى يشعر بالمعاناة، وأن الجميع يمر بخبرات الفشل ويواجه أحداث الحياة السلبية، وأن تجاربه ليست فريدة من نوعها ، بل الجميع يعانى من هذه الخبرات والتجارب المؤلمة، فالمعاناة أمر طبيعى فى الحياة (Neff,2003b,p.224)،(Allen&, Leary,2010 ,p.2) ، فالفرد غالباً مايشعر بالعزلة والابتعاد عن الآخرين عندما يعتبر نفسه هو الوحيد الذى يخطئ أو يفشل ، ولم يدرك أننا يمكن أن نخطئ ونتعلم من أخطائنا، والتفكير بهذه الطريقة يجعلنا نشعر بالوحدة والعزلة، وهذا مايزيد من ألم المعاناة (سحر فاروق ، ٢٠١٦ ، ص١١٢).

ومن ثم فالشفقة بالذات تجسد رغبة الفرد فى تحسين ذاته والاعتقاد بأن الإخفاق ليس قدراً محتوماً عليه ، بل التعامل معه باعتباره جانباً طبيعياً فى الحياة البشرية لايجب على الاطلاق أن توهن عزمته أو تجعله يحقر من ذاته ويهينها (عبد العزيز سليم، ومحمد أبو حلاوة، ٢٠١٨، ص١٥٦) .

٣ / اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط **Mindfulness/over identification**: ويشير هذا المكون إلى وعى الفرد وإدراكه لخبرات اللحظة الراهنة من المعاناه والمشاعر السلبية المؤلمة بطريقة واضحة ومتزنة ومتعلقة بدلاً من التفكير المفرط فى الجوانب السلبية لها والتوحد معها (Neff,2015, p.5)، وتعد اليقظة العقلية حالة وليست سمة إذ تعنى وعى الفرد بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم عليها ( Davis& Hayes, 2011, p.198) .

واليقظة العقلية تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم فى التفكير والتعامل مع خبراتهم ولا سيما المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية والإحباط والفشل عن طريق استخدام تقنية التأمل والتنفس بعمق بدلاً من الاستسلام والتألم عند مواجهة الفشل ، ومن ثم فالشفقة بالذات تتطلب اتخاذ أسلوب متوازن فى التعامل مع الانفعالات السلبية للفرد لا أن تكون المشاعر مكتوبة أو مبالغ فيها ، لذا فاليقظة العقلية تتطلب من الشخص الشفقة بنفسه ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها فى الوعى أو كبتها( عفرأ إبراهيم ، ٢٠١٧ ، ص ٤٦ ) ، ومن ثم فاليقظة العقلية جزء لا يتجزأ من الشفقة بالذات حيث أثبتت دراسة (Lienhart 2019) ارتباط اليقظة العقلية بالشفقة بالذات ارتباطاً إيجابياً .

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

### سمات الأفراد ذوي الشفقة بالذات

يرى رياض العاسمي (٢٠١٦، ص ١٩) أنه إذا كان مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الإيجابية في مجال الصحة النفسية فإنه بلا شك يمكن أن يكون عاملاً مهماً في التعرف على سمات الشخصية لدى الأفراد المشفقين بأنفسهم عن غيرهم من الأفراد الذين لا يرحمون أنفسهم في مواقف الشدة أو عندما يواجهون خبرات مؤلمة ، فهؤلاء يواجهون إلى أنفسهم النقد اللاذع ويعيشون حالة من العزلة علاوة على التوحد مع الذات ، وقد أثبتت نتائج دراسته أن الأفراد الذين يتسمون بالشفقة بالذات يتمتعون بمجموعة من سمات الشخصية الإيجابية مثل الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، والضمير الحي، كما أثبتت نتائج دراسة (Neff , Rude & Kirkpatrick, 2007) التي أثبتت أن الأفراد المشفقون بذاتهم يتمتعون بالسعادة ، والتعاؤل ، والحكمة ، والانبساطية ، والانفتاح على الخبرة ، والمقبولية .

كما يتسم الأفراد المتمتعون بالشفقة بالذات بأن لديهم قدرة على مواجهة أفكارهم المؤلمة دون تهاون أو مبالغة ، وإدارة خيبة أملهم وإحباطاتهم من خلال كبت الشعور الذاتي بالشفقة والخيال المأسوي، فالشفقة بالذات يحتمل أن تكون شكلاً من أشكال تنظيم استجاباتنا للمواقف الشاقة، فالأفراد الذين يتسمون بالشفقة بالذات أكثر تدبراً للمشقة من الذين لديهم قدرة أقل على الشفقة بذواتهم، فهي مهارة ضرورية عندما نواجه المواقف الشاقة (هناك شويح ، ٢٠١٢، ص ١٤٢)، ولديهم قدرة عالية على التعامل مع أحداث الحياة السلبية (كال فشل ، والخسارة ، والرفض وغيرها ) بمرونة عالية ونجاح أكثر من منخفضى الشعور بالشفقة (Brion, Leary & Drabkin, 2014, p.219) وهذا ما أكدته نتائج دراسة السيد الشرييني (٢٠١٦)، ودراسة أشرف فارس (٢٠١٨)، ودراسة Schulz (2016) التي أثبتت نتائجها أن الأفراد المتعاطفون مع ذاتهم ومشفقون عليها يتمتعون بقدر عال من المرونة النفسية .

كما يتمتع الطلاب ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات بالصحة النفسية والرفاهية النفسية وتقدير الذات المرتفع والرضا عن الحياة كما أثبتت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة Fong & Loi (2016) ، ودراسة Schulz (2016) .

### أهمية تنمية الشفقة بالذات

إن تعزيز الشعور بالشفقة بالذات يجعل الأفراد يستطيعون التجريد من الأهداف المعلنة وإعادة توجيهها لتحقيق أهداف جديدة أكثر بروزاً، فيصبحون أكثر صحة عند عدم السعي بعناد نحو هدف له تكاليف جسدية ونفسية جوهرية، وأكثر قدرة على جلب الشفقة الذاتية عندما يواجهون خيبات أمل وإحباطات قد تساعدهم على التمتع بمستويات أعلى من جودة الحياة (هناك

شويح، ٢٠١٢، ص ١٤٢)، كما تساعد الشفقة بالذات على تقليل استخدام الفرد لحيل الدفاع النفسى، وتعمل على تقليل المشاعر السلبية التى تضعف من استخدام الفرد للسلوكيات التكيفية (Brion et al., 2014, p.219)، وتقلل من نواتج الأحداث الضاغطة، وشعور الفرد بالوحدة النفسية كما أثبتت دراسة عبد المريد عبد الجابر ، والسعيد عبد الخالق (٢٠١٨).

وقد أشار Moore (2013) فى دراسته إلى قدرة الشفقة بالذات على تنظيم انفعالات الفرد والتخلص من الشعور بالضغط حيث إن الشفقة بالذات تستخدم كاستراتيجية للتنظيم الانفعالى فشعور الفرد باللطف مع ذاته وتقبلها وشعوره بأن خبراته جزء من الإنسانية العامة يساعده على التخلص من الضغوط وتحويل مشاعره السلبية وانفعالاته المدمره كالغضب والغيرة إلى مشاعر إيجابية كاللطف والشفقة وفهم الذات ، ومن ثم فإن الهدف ليس فقط هو التخلص من المشاعر السلبية فقط وإنما الحفاظ على المشاعر الإيجابية عبر المواقف المختلفة ، وهذا ما أثبتته نتائج دراسة وحيد مختار ومجد فرغلى (٢٠١٧) حيث أشارت نتائجها إلى دور الشفقة بالذات فى خفض أعراض الاكتئاب والضغط التى يتعرض لها الفرد خلال مواقف الحياة اليومية .

وحيث إن الشفقة بالذات تتضمن الفهم الواعى للذات ، وأن الفرد ينظر إلى خبراته على أنها تمثل خبرة إنسانية مشتركة بدلاً من إنعزالها وابتعادها عن الآخر ، ومن ثم خرق الانهماك الذاتى ، فهى تساعد الفرد على التعامل الواقعى مع المشكلات التى تعترى الذات ، وتعتمد إلى حدض الأفكار والمشاعر السلبية ، وتحدث إتزاناً متسماً بالانتقاء ، كما أنها تعالج هذه الأفكار والمشاعر المنحرفة ، وبالتالي تمهد لبناء رضا مأمول عن الذات ( السيد الشربيني ، ٢٠١٦، ص ٨٢).

### ثالثاً : المتفوقون عقلياً ذوى الكمالية العصابية

يعرف الطالب المتفوق عقلياً بأنه الطالب الذى يظهر أداءً متميزاً مقارنة مع أقرانه فى القدرة العقلية العامة ( حيث تزيد نسبة الذكاء عن انحراف معيارى واحد أو انحرافين معياريين ) بالإضافة إلى القدرة الابتكارية العالية، والقدرة على التحصيل الأكاديمى المرتفع و القدرة على المثابرة والالتزام والدافعية العالية والمرونة والاستقلالية فى التفكير(عاطف زغلول، ٢٠١٠، ص ١٥)، وقد جمع طه عبد العظيم (٢٠٠٨، ص ٣٤٩) فى تعريفه بين التفوق التحصيلى والذكاء، فىرى أن المتفوق عقلياً هو الذى يمتلك قدرات عقلية عالية، ومستوى تحصيل أكاديمى مرتفع، ولديه مستوى مرتفع من الاستعدادات والقدرات الخاصة، ولديه القدرة على التفكير الابتكارى . وفى ضوء هذا فإن المتفوق عقلياً هو من تميز بالقدرة العقلية العامة المتمثلة فى مستوى الذكاء ، بحيث لا يقل ذكاؤه عن ١١٠ درجة على اختبار الذكاء ، ومستويات التحصيل الدراسى التى تضع الطالب ضمن أفضل ١٥ - ٢٠% ممن هم فى مثل عمره الزمنى (سهير أمين وآخرون ٢٠١٩، ص ٢٦).

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

وتعنى الكمالية لدى الطالب المتفوق التفكير بمنطق كل شيء أولاً شيء ووضع معايير مفرطة غير معقولة ، والسعى القهرى لبلوغ أهداف مستحيلة وتقييم الذات على أساس مستوى الإنجاز والإنتاجية ، وهناك من شبه الشخص الكمالى بطالب يكتب مسودة لموضوع إنشاء ثم يمزقها ليكتب مسودة أخرى فلا تعجبه ويظل هكذا إلى أن يفوته الموعد المحدد للتسليم ، وحتى عندما يسلم واجبه متأخراً عن زملائه لا يشعر بالرضا والارتياح (فتحى جراون، ٢٠٠٢، ص ٩٤) .

ويذكر عبد المطلب القريطى(٢٠١٤، ص ١٧٩) الفارق بين ما أطلق عليه الباحثون الكمالية السويه والكمالية العصابية، فالكمالون الأسوياء هم الذين يكافحون فى حدود طاقتهم وإمكاناتهم ، ويسعون بشكل معقول لتحقيق أهداف واقعية ، وقد يعرفون جوانب ضعفهم وحدود طاقتهم ويتقبلونها مثلما يفخرون بجوانب قوتهم ، كما أنهم يتقبلون أخطاءهم ويتعلمون منها ، ويشعرون بالرضا عن مستوى أدائهم دون أن يكون ذلك مرتيناً بكونه " كاملاً " أو الأفضل على الإطلاق ، أما الكمالون العصابيون فهم أولئك الذين يسعون سعياً محموماً - يغلب أن يكون قهرياً أو جبرياً- لتحقيق أهداف قد تكون مستحيلة أو غير منطقية، وقيمون أنفسهم ويزنون وجودهم ليس على أساس أن يكون مستوى أدائهم وإنجازهم عند أعلى مراتب المثالية والكمال، لذا فهم لا يتقبلون الخطأ ، ويتجنبون المخاطرة ، ويخافون من الفشل ويتشددون فى محاسبة ذواتهم ولوم أنفسهم . كما يتسمون بالقصور فى إدارة الوقت والتفكير بصيغ ثنائية أى التفكير بصيغة " كل شيء أو لا شيء" وخوف الأفراد من الإخفاق، والقصور الذاتى والتعاس (فتحى جراون، ٢٠٠٢، ص ٩٤-٩٦) والمماثلة أو التلكؤ الأكاديمي، أى التأخير المتعمد في بدء أو إنهاء مهمة لدرجة يشعر معها الفرد المؤجل بعدم الارتياح الذاتى كما أثبتت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة أشرف عطية (٢٠٠٩)، ودراسة (Rice, Richardson & Clark, 2012) وتتناول الباحثة فى هذا البحث الطلاب المتفوقون ذوى الكمالية العصابية لما يعانونه من

العديد من المشكلات الانفعالية والتي قد تؤثر على تفوقهم وعلى صحتهم النفسية .

وقد وضع (Hill et al. (2004) ، Frost (1990) نموذجين لتفسير الكمالية العصابية وأوضحا خلالهما الخصائص المميزة لذوى الكمالية العصابية كما هو موضح بالتالى

(١) نموذج Frost (1990) : يعد من أهم النماذج التى أوضحت الكمالية فى ضوء مجموعة من الأبعاد ، وقد أشار إلى أن مجموع هذه الأبعاد يشير إلى أن الفرد المتمتع بالكمالية العصابية ، وتتلخص هذه الأبعاد فى : التركيز المفرط على الأخطاء : أى اهتمام الفرد المبالغ فيه بالأخطاء وتأنيب الذات عليها ، والمعايير الشخصية : وتعنى وضع توقعات ومعايير عالية لأداء الفرد ، والتنظيم : أى حاجة الفرد إلى الترتيب والتنظيم ، والشك فى الأداء : أى عدم ثقة الفرد فى قدرته

على الأداء كما يتوقع الآخرون منه ، **والتوقعات الوالدية** : وتعنى إدراك الفرد لمتطلبات وتوقعات الوالدين العالية ، و**النقد الوالدي**: أى إدراك الفرد للنقد الموجه من الوالدين فى حالة عدم القدرة على الوفاء بمتطلباتهم ( Stober ,2000,p.310 )

٢) **نموذج Hill et al. (2004)** : توصل هيل إلى نموذج يتكون من ثمانية عوامل تعد بمثابة الخصائص التى يتسم بها الطلاب الكماليون، وتندرج هذه العوامل تحت عاملين رئيسيين هما الكمالية الحريصة على الإنجاز وكمالية التقويم الذاتى ، وفيما يلى توضيح هذه العوامل

- أ ) **الكمالية الحريصة على الإنجاز**: والتى تعد كمالية سوية تدفع الفرد للإنجاز ، وتشتمل على
- **التنظيم** : الميل إلى الترتيب والتنظيم وسعى الفرد لوضع لوائح وقوانين محددة وواضحة .
  - **السعى نحو التفوق**: الميل إلى السعى الدءوب للتفوق من خلال تبنى أهداف عليا والالتزام بتحقيقها فى ضوء معايير عالية .
  - **التخطيط** : الميل إلى وضع خطة ومحاولة تحقيقها قبل الشروع فى تحقيق الأهداف وحرصه على اتخاذ القرارات .
  - **المعايير العالية لتقييم الآخرين** : مطالبة الآخرين بالوصول إلى درجة الكمال والمثالية ، وتقييمهم فى ضوء هذه المعايير.
- ب) **كمالية التقويم الذاتى** : وهذه الكمالية تمثل البعد المعرفى للكمالية وتشتمل على
- **التركيز على الأخطاء** : أى ميل الفرد إلى الاهتمام الزائد بالأخطاء والشعور بالقلق المبالغ فيه تجاه هذه الأخطاء
  - **الحاجة إلى الاستحسان** : ميل الفرد إلى الحصول على الدعم من الآخرين والحساسية للنقد الموجه منهم
  - **إدراك الضغوط الوالدية** : الميل إلى حاجة الفرد للوصول للكمال للحصول على التقويم الإيجابى من الوالدين .
  - **الاجترارية والاستغراق فى الأعمال الماضية** : التركيز الوسواسي على الأخطاء وتخصصها كثيراً .
- وقد أشار هيل إلى أن العوامل الأربعة الأولى تمثل كمالية سوية ، وأن العوامل الأربعة الأخيرة تعد كمالية عصابية ( Hill et al.,2004, p.85).

#### رابعاً : البرنامج الإرشادى الانتقائى

يعرف الإرشاد النفسى بأنه علاقة بين مرشد وعميل أو مجموعة من العملاء ، وهذه العلاقة عادةً ما تكون شخصاً لشخص ( أو مجموعة أشخاص)، وهى مصممة لمساعدة العملاء على أن يفهموا وجهات نظرهم ويضعوها فى حيز حياتهم ليتعلموا تحقيق أهداف سبق تحديدها فى ضوء اختيارات ذات معنى، وعن طريق حل مشكلات ذات طبيعة وجدانية واجتماعية ( جابر عبد

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

الحמיד، ونرمين خليل ، ٢٠١٩، ص ٢٠ )

ويرى المتخصصون أن الإرشاد النفسي في صميمه عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ وفلسفات، وأن غاية الإرشاد النفسي هو تعديل السلوك Behavior modification ليصبح متوافقاً مع المتطلبات الاجتماعية الحالية والمستقبلية في إطار البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ومن ثم فإن هدف الإرشاد النفسي مساعدة الفرد على تحسين القرارات التي يتخذها في حياته وحل المشكلات التي يتعرض لها في الحياة اليومية حتى لا تعوق تقدمه وتطوره النفسي(سهير أمين، ٢٠١٠، ص ص ٢٠ ، ٢٦).

**ويعرف البرنامج الإرشادي الانتقائي في ضوء البحث الحالي بأنه :** مجموعة من الاجراءات والخطوات المنظمة والمبنية على أسس علمية مستمدة من مجموعة من نظريات الإرشاد النفسي وخصائص عينة البحث تتم في صورة مجموعة من الجلسات المنظمة بين المرشد (الباحثة) ومجموعة من المسترشدين (الطلاب) والتي تعتمد على مجموعة من الفنيات والأنشطة بهدف إحداث تغيير إيجابي لدى المسترشدين في شتى مجالات حياتهم وتنمية مهاراتهم الإيجابية (والشفقة بالذات) وخفض الجوانب السلبية التي قد تؤثر على صحتهم النفسية ( اجترار الأفكار) .

**وقد اعتمدت الباحثة على الإرشاد الانتقائي** نظراً لطبيعة متغيري البحث فمتغير اجترار الأفكار هو متغير معرفي والشفقة بالذات متغير وجداني وحيث إن الباحثة تهدف من خلال البحث الحالي إلى خفض اجترار الأفكار وتنمية الشفقة بالذات وبذلك فهي تعتمد على الإرشاد المعرفي، والإرشاد بالمعنى وانتقاء الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تقى بغرض البحث الحالي.

حيث أشار محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥، ص ص ٤٣٧، ٢٢٨) إلى إن الإرشاد المعرفي يقوم على أساس أن الاضطرابات الانفعالية تحدث بسبب نمط غير ملائم من التفكير ، أو بعبارة أخرى : أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث ولكن بسبب مايرتبط بهذه الأحداث من أفكار ، ومن ثم فهو يهدف إلى إعادة تشكيل البنية المعرفية للفرد من خلال مجموعة من المبادئ والاجراءات التي تقوم على مبدأ أن العوامل المعرفية تؤثر في السلوك ، ومن ثم فإن تغييرها سيترتب عليه بلاشك تغير في السلوك، وكذلك الاستناد إلى الإرشاد بالمعنى الذي يركز على وجود الانسان والنظر إلى الجوانب الإيجابية في حياته ، ومن ثم يهدف إلى مساعدة الأفراد على إيجاد معنى لحياتهم وتحويل القلق النفسي الذي حدث نتيجة الانشغال المطلق بماديات الحياة إلى حياة حقيقية وذات معنى وهدف .

**وتوضح الباحثة فيما يلي طرق الإرشاد التي يتم الاستناد إليها في البرنامج الحالي :**

١- الإرشاد النفسي الجماعي : هو عملية تفاعل بين المرشد ، وبين مجموعة من الأفراد

(المسترشدين)، يمثلون جماعة صغيرة ويعبرون عن مشكلاتهم واتجاهاتهم، ويتم التفاعل بينهم ، مما يساعد على تصحيح اتجاهاتهم وتعديل سلوكهم، ومن ثم فهو عملية تفاعل ديناميكية موجهة نحو تغيير التفكير والسلوك على مستوى الشعور أو الوعي، ويتضمن التنفيس، والثقة المتبادلة، والاهتمام والتفاهم ، والتقبل والدعم، وفي الإرشاد الجماعي يتفاعل الأفراد مع بعضهم البعض مما يزيد من درجة تفهمهم وتقبلهم للقيم، وتعديل اتجاهات وسلوكيات كل مسترشد، والمسترشدون في الجماعة الإرشادية هم أشخاص عاديون لديهم مشكلات خاصة تضعف توافقهم إلا إنهم لم يصلوا بعد إلى مرحلة المرض أو الاضطراب الكلي لشخصيتهم (نبيل الفحل، ٢٠٠٩، ص ٥٩-٦٠).

٢- الإرشاد غير الموجه: يسمى أيضاً الإرشاد غير المباشر أو "الإرشاد المتمركز حول العميل ، حيث يضع العميل أو الشخص في مركز دائرة الاهتمام ، وشيخ هذه الطريقة هو كارل روجرز Rogers صاحب نظرية الذات وقد لخص روجرز طريقة الإرشاد المتمركز حول العميل في "إقامة علاقة إرشادية وتهئية مناخ نفسي يمكن العميل من أن يحقق أفضل نمو نفسي" أي أن الهدف ليس مجرد حل مشكلة معينة وإنما مساعدة العميل على النمو النفسي السوي، والتغير من مفهوم الذات السالب إلى مفهوم الذات الموجب" أي أنه يركز حول تغيير مفهوم الذات بما يتطابق مع الواقع مما يؤدي للتوافق النفسي ، ويستخدم الإرشاد غير الموجه بنجاح مع أولئك الذين يكون ذكاؤهم متوسطاً أو أكثر ويكون لديهم طلاقة لفظية، ويستخدم في حل المشكلات الشخصية للشباب، ويفيد بصفة خاصة في حالات مفهوم الذات السالب لدى العميل ورغبته في التغيير (حامد زهران ، ٢٠٠٥، ص ٣٤٠) .

ويتطلب هذا النوع من الإرشاد أن يتمكن المرشد من إقامة علاقة شخصية بينه وبين المسترشد وأن يشعر أولاً بأن المسترشد فرد له قيمة في حد ذاته بصرف النظر عن حالته ومشاعره وسلوكه ، كما يتطلب أن يفهم المرشد المسترشد فهماً جيداً ، وأن يكون مستعداً لأن يتصور نفسه مكان المسترشد ، وأن يدرك المسترشد أنه مقبول من جانب المرشد ، وأن هذه العلاقة تتطلب التعرف على مشاعر وخبرات تم إنكارها بعيداً عن الشعور بوصفها مهددة ومدمرة لبناء الذات، فيجد نفسه يخبر هذه الخبرات، وأثناء معالجته من جديد لتلك المشاعر يكتشف ذاته ويجد سلوكه يتغير بطريقة جديدة وذلك أثناء خبرة الإرشاد (سهير أمين ، ٢٠١٠، ص ٤٤) .

٣- الإرشاد الخياري (الانتقائي) : تتعدد طرق الإرشاد النفسي، فأيهما أفضل، وأيهما يتبع؟ ولكل طريقة مزايا وعيوب، وليست كل منها كاملة، وإذا ابتغينا الكمال في طريقة واحدة فربما يطول بنا الانتظار إلى الأبد ، فالإرشاد الخياري "التوفيقى" هو حل المشكلة ، والإرشاد الخياري هو طريقة اختيارية توفيقية تركيبية بين طرق الإرشاد المختلفة، يأخذ منها بحياد ما يناسب ظروف المرشد والعميل والمشكلة والعملية الإرشادية بصفة عامة.

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

ويعنى الإرشاد الانتقائي إختيار الطريقة أو الأسلوب من عدة مصادر ونظريات ، ويجب الإستفادة من المصادر المختلفة بما يساعد على خدمة حاجات الأفراد الذين يطلبون المساعدة ، ويجب إختيار الإجراءات والأساليب التى تناسب المسترشد ، ويعتمد المرشد على العديد من الطرق والأساليب ويختار منها ما يتلاءم مع المشكلة ( سهير أمين ، وسارة عاصم ، ٢٠١٨ ، ص ٨٧ ) وعلى هذا فهو منظومة من الإجراءات التى تتسق فيما بينها وتتضمن عدداً من الفنيات التى تنتمى كل فنية منها إلى نظرية إرشادية معينة ، ويتم اختيار هذه الفنيات بحث تسهم كل منها فى تنمية جانب من جوانب الشخصية ( سميرة شند ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٠٩ ).

وهناك أسلوبان أساسيان فى الإرشاد الانتقائى هما

### ( أ ) الاختيار بين الطرق

هنا يتعامل المرشد مع طرق الإرشاد النفسى فى حياد ، ولا يتحيز لطريقة معينة دون غيرها ويعتبرها طريقة الطرق ، فالمرشد أمامه طرق متعددة ومختلفة الأساليب ، لكنها متفقة الأهداف ، ولكل منها مزايا وعيوب، ولكل منها استخدامات، وعليه أن يختار من بينها بمرونة وذكاء ما يناسبه ويناسب الحالة والمشكلة وظروف عملية الإرشاد ، والمرشد الذى يتبع هذا الأسلوب لابد أن يكون مرناً وحريصاً حين ينتقل من طريقة لأخرى أثناء عملية الإرشاد ، فحينما يجد أن طريقة ما لا تناسب فينتقل فى هدوء وذكاء وخبرة إلى طريقة أخرى .

### ( ب ) الجمع بين الطرق

قد يجمع المرشد بين عدد من الطرق ، فيختار من كل طريقة أفضل ما فيها أو أنسب ما فيها ، ويوفق بينها ويصهرها معاً فى مركب أكثر فائدة من أي منها منفردة ( حامد زهران ، ٢٠٠٥ ، ص ص ٤٠٥ - ٤١٠ ).

وتستخدم الباحثة فى برنامجها الإرشاد الانتقائى أسلوب الجمع بين الطرق حيث أنها تقوم بانتقاء بعض الفنيات المناسبة لطبيعة البرنامج وعينة البحث من أكثر من نظرية ولا تستند إلى نظرية بعينها لتحقيق الفائدة المرجوة من البرنامج بدرجة أكبر ، كما تعتمد على الإرشاد الجماعى لأنها تقوم بإرشاد مجموعة من الطلاب بشكل جماعى، و الإرشاد غير الموجه حيث أنها تضع المسترشد أو الشخص فى مركز دائرة الاهتمام .

وقد استندت الباحثة على عدد من نظريات الإرشاد النفسى كما هو موضح :

### (١) الإرشاد المعرفى السلوكى

تبينى كل طرق الإرشاد المعرفى على افتراض مؤداه أن الاضطرابات الانفعالية تحدث بسبب نمط غير ملائم من التفكير ، أو بعبارة أخرى : أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث ولكن



بسبب مايرتبط بهذه الأحداث من أفكار / ومن ثم فيهدف الإرشاد المعرفي إلى إعادة تشكيل البنية المعرفية للفرد من خلال مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تقوم على مبدأ أن العوامل المعرفية تؤثر في السلوك ، ومن ثم فإن تغييرها سيترتب عليه بلاشك تغير في السلوك، ومن أهم المهام المنوطة بالإرشاد المعرفي السلوكي (أ) تعليم الأفراد أن يحددوا وقيموا أفكارهم وتخييلاتهم وخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة .

(ب) تعليم الأفراد تصحيح مألدهم من أفكار خاطئة أو تشوهات فكرية .

(ج) تدريب الأفراد على استراتيجيات ونيات سلوكية ومعرفية متباينة مماثلة لتلك التي تطبق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة ضغوط طارئة .

وقد ظهر هذا النوع من العلاجات على يد كل من (البرت أليس، وأرون بيك) حيث طور اليس نظريته الإرشاد العقلاني الانفعالي والتي تسمى حالياً الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وطور بيك الإرشاد المعرفي، وأدى التكامل بين المداخل المعرفية والسلوكية إلى مايسمى بالعلاج العرفي السلوكي لميكنوم (محمد السيد عبد الرحمن ، ٢٠١٥، ص ص ٤٣٥ - ٤٣٧) وفيما يلي توضيح لكل منهم

#### ١-أ) الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (البرت اليس) .

يركز أليس في نظريته على أن هناك تشابكاً بين العاطفة والعقل أو التفكير والمشاعر ، ويركز على حقيقة أن الإنسان حين يفعل فإنه يفكر ويتصرف ، وعندما يتصرف فإنه يفكر وينفعل ، وعندما يفعل فإنه أيضاً يفكر ويتصرف ، ولكي نفهم سلوك قهر الذات يجب أن نفهم كيف يشعر الناس ويفكرون ويدركون ويتصرفون (محمد غانم ، ٢٠٠٨ ، ص ١٦٥) .

ولعل من أبرز أفكار أليس تتلخص في :

(١) الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه عقلياً وغير عقلي، وهو حين يفكر ويتصرف بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة.

(٢) إن الاضطراب الانفعالي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي، ويصاحب الانفعال التفكير، وفي الواقع إن الانفعال إنما هو تفكير متحيز ذو طبيعة ذاتية عالية وغير منطقي.

(٣) إن استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات لا يتقرر بفعل الظروف والأحداث التي تحيط بالفرد (الأحداث الخارجية) فقط، وإنما يتحدد أيضاً من خلال إدراكات الفرد لهذه الأحداث اتجاهاته نحوها.

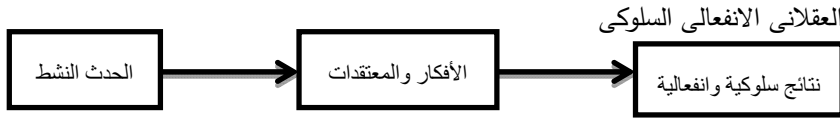
(٤) ينبغي مهاجمة وتحدي الأفكار والانفعالات السلبية أو القاهرة للذات، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلياً. وهدف الإرشاد والعلاج النفسي هو

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

أن يوضح للفرد المسترشد أن حديثه مع ذاته (حديث النفس) هو المصدر الأساسي للاضطراب الانفعالي، وأن يبين له كيف أن هذه الأحاديث الذاتية غير منطقية، وأن يساعده على تعديل تفكيره بحيث يصبح أكثر عقلانية وبالتالي تقل الانفعالات الكدرة وسلوك قهر الذات وتنتهي تماماً (محمد محروس الشناوى، ١٩٩٤، ص ص ٩٦، ٩٧).

وقد أكد اليبس على أن ما يجعل عقول الناس تضطرب ليس الأحداث وإنما الأفكار والمعارف أى الطريقة التى ندرك بها الأشياء وليس الأشياء .

وعلى هذا قدم اليبس ( ١٩٦٢ ) نموذج ( ABC ) الذى يعد محور الارتكاز وقلب الإرشاد



**A :** هو الحدث الضاغط أو المنشط و عادةً يرتبط بالأهداف التى يسعى الفرد إلى تحقيقها ، وربما تكون أحداث فعلية أو أفكار أو مشاعر داخلية ترتبط بالماضى أو الحاضر أو المستقبل .  
**B:** الأفكار والمعتقدات التى يتبناها الفرد حول الأحداث المنشطة (طريقة تفكير الفرد فى الحدث).  
**C :** نتائج التفاعل بين الحدث والمعتقدات أو الأفكار، أى كل الانفعالات والسلوكيات التى نتجت عن تفاعل A – B

ومن ثم فإن وجهة نظر ألبس أن (A) هو الحادث الذى يقع قبل ظهور الإضطرابات الانفعالي أي ليس السبب الرئيس والمباشر للنتيجة وهى الاضطراب الانفعالي (C) وإنما ينتج هذا الاضطراب عن نظام أو نسق التفكير الموجود لدى الفرد (B) وهو ما يتضح فيما يلي :

- الحدث المباشر A + نسق التفكير B ← النتيجة C

وعندم يقوم الفرد بالتدريب على دحض الأفكار فإنه يتحول نظام ABC إلى نظام ABCDEF ، حيث تشير (D) إلى دحض الأفكار ومفاهيم الفرد الخاطئة والتخلص منها ، وتعنى (E) الأثر، (F) وتشير إلى المشاعر الجديدة الإيجابية (محمد السيد عبد الرحمن ، ٢٠١٥ ، ص ٤٤٣)

### ١- ب ( الإرشاد المعرفي لبيك

يعد أرون بيك Aron Beck رائد نظرية الإرشاد المعرفي، وتستند هذه النظرية إلى أن الأمزجة النفسية والمشاعر السالبة تكون نتاجاً لمعارف محرفه ، ولا عقلانية ، فالفرد يستحدث رأياً سلبياً عن ذاته ، والعالم ، والماضى ، والحاضر والمستقبل . ويكون عقله مغموراً بمعارف سالبة وأفكار خاطئة، لأنها تحدث لا إرادياً دون محاولة من الفرد ، ولأن الفرد المضطرب يكون غير واع بالكيفية غير المعقوله لتواتر هذه الأفكار السلبية ، فإنه يأخذها وفقاً للقيمة الظاهرية ، ويصبح

مضطرباً، وهذا يعني أن الإرشاد المعرفي يقوم على الفكرة القائلة بأن مايفكر الناس فيه ومايقولونه حول أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم إنما هي أمور هامة ذات صلة وثيقة لسلوكهم سواء كان سلوكاً توافقياً أو غير توافقياً ( سهير أمين ، ٢٠١٠ ، ص ٨٠ )

ومن الأفكار الأساسية في النموذج المعرفي للانفعالات أو الاضطرابات الانفعالية، الفكرة التي تنادي بأن المعنى الخاص لحدث ما هو الذي يحدد الاستجابة الانفعالية تجاهه، وبذلك فإن طبيعة الاستجابة الانفعالية أو الاضطراب الانفعالي لدى شخص ما تتوقف على ما إذا كان هذا الشخص يدرك الأحداث على أنها إضافة أو حدث أو تهديد أو اصطدام بالنسبة لمجاله الشخصي الذي يتألف من جملة الأشياء التي يعطيها أهمية خاصة (محمد محروس الشناوي، ١٩٩٤، ص١٤٨).

### ١-ج) الإرشاد المعرفي السلوكي لميكنيوم ( التدريب التعليمي الذاتي )

وهو اتجاه علاجي معرفي سلوكي يعكس التدعيم المتبادل بين المناهج المعرفية والسلوكية، تنشأ عن الخبرات التي عاشها ميكنيوم مع مرضى الفصام حيث لوحظ أن أحاديثهم الذاتية التلقائية التي تتسم بالانهازمية والسلبية ذات أثر بالغ في حالاتهم المرضية ، مما دفعه إلى التفكير في تدريبهم على تنمية نوع من الحديث " الإيجابي " للذات ( التعليمات الذاتية الإيجابية ) ، ومن ثم افترض ميكنيوم أن هذا التدريب سوف يؤدي إلى تغيير سلوكهم والتخفيف من الضغوط النفسية التي يعانون منها ، وبستخدم طريقته في إعادة البناء المعرفي وهي التدريب على التعليمات الذاتية حيث تقوم فكرة الأحاديث الذاتية أو التعليمات الذاتية على فرض مؤداه أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها ( سهير أمين ، ٢٠١٠ ، ص ٨٤ ).

ويشير ميكنيوم إلى أن التعديل الذي يطراً على الحديث الذاتي من شأنه أن يغير البناء المعرفي للفرد والذي يعد الجانب التنظيمي من التفكير والذي يبدو أنه يراقب ويوجه وينظم إستراتيجية ومسار واختيار الأفكار، فهو بمثابة "مشغل تنفيذي" يمكّن بمخطط التفكير ويحدد وقت مقاطعة أو تعديل أو استمرار الفكرة ( محمد محروس الشناوي، ١٩٩٤ ، ص ١٢٦ ).

### ٢- الإرشاد بالمعنى

ينتمي الإرشاد بالمعنى إلى الاتجاه الوجودي الإنساني في علم النفس ، والذي يعد القوة الثالثة في علم النفس ، ويتسم هذا النوع من العلاج بوجود نسق نظري متكامل ، ويتكامل مع المدارس العلاجية الأخرى، كما أنه مدرسة علاجية تتكامل فيها النظرية مع التطبيق ، ويلعب فيها المعنى دوراً رئيسياً في إعطاء قيمة حقيقية لحياة الانسان ، ومن ثم فهو يمثل بالفعل خطوة رائعة على طريق تطور العلاج النفسى ، خطوة تلوح بالأمل لاستعادة الإنسان إنسانيته ، فهو يركز على أن أهم مايميز الإنسان حريته ومسئوليته عن أفعاله ، وما هو أهم من ذلك : تطلعه الدائم إلى تحقيق

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

معنى يجعل حياته تستحق أن تعاش ( فيكتور فرانكل ، ٢٠٠٤ ، ص ٥ ) .  
ويعد فيكتور فرانكل رائد الإرشاد بالمعنى ، الذى يقوم على الافتراض الأساسى أن المعنى فى الحياة اليومية يعتبر جوهر وأساس الوجود ، وأن الإنسان إذا وجد معنى فى أى جانب من جوانب حياته فإن هذا سيكون هدفاً يسعى ويعيش من أجله ، وعليه فإن الإرشاد بالمعنى يركز على معنى الوجود الإنسانى وبحث الإنسان الدءوب عن هذا المعنى (محمد عبد التواب ، وسيد عبد العظيم ، ٢٠١٢ ، ص ١٥) ، وإن الإنسان إذا وجد فى حياته معنى أو هدفاً ، فإن ذلك يعنى أن " وجوده له أهميته وله مغزاه ، وأن حياته جديرة بأن تعاش ، بل أنها حياة يسعى صاحبها لاستمرارها والاستمتاع بمغزاهها ، وعلى هذا وجد فرانكل معنى فى المعاناه ، ومعنى فى الموت ( فيكتور فرانكل ، ٢٠١١ ، ص ١٢ ) . ومن ثم تهدف عملية الإرشاد إلى مساعدة الأفراد على إيجاد معنى لحياتهم وتحويل القلق النفسى الذى حدث نتيجة الانشغال المطلق بماديات الحياة إلى حياة حقيقية وذات معنى وهدف ( محمد السيد عبد الرحمن ، ٢٠١٥ ، ص ٢٢٨ ) .

### الفنيات المستخدمة فى البرنامج

استعانت الباحثة بمجموعة متنوعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية لتحقيق أهداف البرنامج، وتوضح هذه الفنيات فيما يلي

#### أ) الفنيات المعرفية

استخدمت الباحثة مجموعة من الفنيات المعرفية كما هو موضح كالاتى

١- المحاضرة : استخدمت هذه الفنية فى جميع جلسات البرنامج وذلك لشرح وتوضيح متغيرات البحث وبعض النقاط المتعلقة بها ، مثل مفهوم التفوق ، ومفهوم الكمالية ، ومفهوم اجترار الأفكار ، والنتائج المترتبة عليه ، ومفهوم الشفقة بالذات ومكوناتها . وهذا الأسلوب من أساليب الإرشاد الجماعى التعليمي ، حيث يغلب فيها المناخ شبه العلمى ، ويلعب فيها عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً رئيسياً حيث يعتمد أساساً على إلقاء محاضرات سهلة على المسترشدين يتخللها ويلبها مناقشات ، وتهدف المحاضرات أساساً إلى تغيير الاتجاهات لدى العملاء نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو مشكلاتهم (حامد زهران ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٣٤ ) .

٢- المناقشة والحوار : هى أيضاً أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعى ، وقد استخدمت هذه الفنية أيضاً فى جميع جلسات البرنامج لما لها من أهمية فى إتاحة الفرصة لأفراد الجماعة لتبادل الخبرات والمهارات فى التعامل مع الآخرين والمواقف المتباينة، حيث أن المناقشة تلعب دوراً كبيراً فى تغيير الاتجاهات التى يتبعها الأفراد، و يتمثل الهدف التطبيقي لها من خلال إعادة البناء المعرفي للأفراد المشاركين فى البرنامج، وتدريبهم على التواصل وتشجيعهم على الحوار

والمناقشة، بالإضافة إلى أن هذه الفنية تسهم في التحليل المنطقي للأفكار اللاعقلانية وتنفيذ الاستنتاجات غير الواقعية ودحضها بالإقناع (سهير أمين، ٢٠١٠، ص ١٦٣).

٣- **ملاحظة الذات (مراقبة الذات)** : هي من فنيات الإرشاد المعرفي ، حيث يقوم المسترشد بملاحظة أفكاره وانفعالاته وسلوكياته ، والهدف الأساسي لها هو التركيز على زيادة القدرة على ضبط النفس من خلال مراقبة الذات وتقييمها وتعزيزها ، حيث تهدف إلى تدريب الفرد على التعرف على الإدراكات غير التوافقية من خلال ملاحظة الأفكار والمشاعر السلبية (المرجع السابق، ٢٠١٠، ص ٩٠)، واستخدمت هذه الفنية خلال بعض الجلسات التي كانت الباحثة تطلب فيها من المشاركين أن يقوموا بملاحظة انفعالاتهم وسلوكياتهم وأفكارهم ، أي ملاحظتهم وإدراكهم لأحاديثهم التي يرددونها لأنفسهم أثناء تعرضهم لأي موقف صعب يمرون به في حياتهم اليومية .

٤- **وقف الأفكار** : من الفنيات المعرفية لبنيك ، وتستخدم في خفض السلوك الانفعالي ، وفيها يطلب من الفرد أن يغمض عينيه وأن ينخرط في أفكاره السلبية ثم يصرخ المسترشد بصوت عال قف أو توقف عن هذه الأفكار مما يؤدي إلى وقف الأفكار غير المرغوبة ، ويكرر ذلك مرة أخرى ، ثم يطلب من الفرد أن يقوم ذلك بنفسه بصوت عال ، وأن يكرر ذلك في المنزل وسرعان ما أن يكون قادر على وقف الأفكار غير المرغوبة لديه وتصبح العملية آلية مع مرور الوقت (طه عبد العظيم ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٩٤)

٥- **فنية الدحض والتفنيد** : هي من فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وفيها يتم تدريب المسترشد من خلال الإقناع على التخلص من أفكاره ومعتقداته واتجاهاته غير المنطقية ، وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية ، ووقف الأفكار والإيحاءات التي تساعد على التشتت المعرفي ، وتعلم المسترشد أن يتقبل الواقع، حتى إذا كان واقعاً يتسم بالإحباط، وتدعوا المسترشد إلى التفكير بأنه حتى لو أن الواقع مرير إلى أقصى حد ، فإن الأمر لن يكون كارثة كما يصوره لنفسه (سهير أمين ، ٢٠١٠ ، ص ٧٢) .

٦- **فنية الحديث الذاتي الإيجابي** : تمثل هذه الفنية مكوناً هاماً وجوهري في برامج التدريب على تعديل السلوك فهي تساعد الأفراد على تكوين تعبيرات ذاتية موجبة بدلاً من تعبيرات وأحاديث الذات السلبية وغير التوافقية التي تسهم في حدوث الكثير من الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد ، ويؤكد ميكينبوم على أن هذا الحوار الداخلي الإيجابي يزيد من ثقة الفرد بنفسه ، والتحكم في انفعالاته بشكل أفضل وكذلك في أساليب التفكير لديه ، وتبنى اتجاهات سوية نحو المواقف والأحداث والآخرين في البيئة (طه عبد العظيم ، ٢٠٠٨ ، ص ص ٢٩٥ - ٢٩٧)، واستخدمت الباحثة هذه الفنية في بعض الجلسات لتدريب المشاركين على استبدال الأحاديث الذاتية السلبية بأحاديث ذاتية إيجابية .

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

٧- **تحديد الأفكار التلقائية** : تعد هذه الفنية من فنيات الإرشاد المعرفي لبيك ، ويعتقد بيك (٢٠٠٠) أن الفرد قد يكون غير مدرك تماماً للأفكار التلقائية التي تؤثر على سلوكه غير أنه بشيء من التدريب يكون بإمكانه إدراك هذه الأفكار والتعرف عليها من خلال فنية تحديد الأفكار التلقائية وتصحيحها، حيث يطلب المرشد من الفرد المضطرب، أن يركز على تلك الأفكار التي تسبب له توتراً لا مبرر له أو تدفعه إلى سلوك سلبي انهزامي (سهير أمين، ٢٠١٠ ، ص ٩١) ، وقد استخدمتها الباحثة خلال بعض الجلسات التي كانت تطلب فيها من المشاركين تحديد الأفكار السلبية التي تتوارد إلى ذهنهم وتستدمج فيه وتصبح جزءاً أساسياً يؤثر على سلوكه

٨- **إعادة البناء المعرفي** : تستند هذه الفنية على فرضية مفادها أن كل فرد يدرك أحداث الحياة بطريقة منفردة عن الآخر وأن أنماط السلوك والاستجابات الانفعالية غير التوافقية لديه تنتج عن وجود أفكار غير عقلانية ومختلة وظيفياً ، وعلى هذا فإن هذا الإجراء يساعد على تغيير الطريقة التي يفكر بها والتعرف على أنماط التفكير المشوهة وتغييرها ، وبالتالي لا بد من مساعدة الأفراد على استبدال هذه الأفكار بأخرى عقلانية وإيجابية تساعد في تفسير الأحداث ، ومن الأساليب القائمة على إعادة البناء المعرفي : تعلم نموذج ABCDE والذي يهتم فيه الـيس بتعديل الأفكار الاعقلانية لدى الفرد واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ، وفي هذا النموذج يشير **A** إلى الحدث النشط ، **B** تشير إلى الاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن هذه الأحداث النشطة ، والمسئولة عن الاضطرابات الانفعالية التي تحدث للفرد ، بينما الحرف **C** يشير إلى النتيجة الانفعالية ، والحرف **D** يشير إلى دحض الأفكار السلبية بدلاً من الاستمرار فيها ، **E** يشير إلى الأثر الإيجابي نتيجة **D** (طه عبد العظيم ، ٢٠٠٨ ، ص ص ٢٩١ - ٢٩٣) .

٩- **العصف الذهني** : هي إحدى الاستراتيجيات المعرفية التي استخدمتها الباحثة في إحدى الجلسات لإثارة التفكير لدى المشاركين لتستحثهم على البحث والتفكير .

١٠- **المقصد المتناقض ظاهرياً** : تعد هذه الفنية من الفنيات المعرفية التي تنتمي إلى الإرشاد بالمعنى وتقوم على فكرة تشجيع المشاركين على العمل والفعل والمشاركة في السلوك المتجنب أو الأشياء التي يخافها بكثرة والهدف من ذلك تحطيم الحلقة المفرغة إلى تنشأ نتيجة للقلق ، ومن ثم هذه الفنية تدفع الفرد لتحمل مسؤولية انفعالاته من خلال قوة إرادته ، وعمل الخيارات المسؤولة ، وتعتمد هذه الفنية على القدرة على التحرر الذاتي أو الانفصال عن الذات ، الذي يمكن الفرد من اتخاذ وتبنى اتجاهات جيدة للضحك على الموقف حيث يصاحب هذه الفنية روح الفكاهة حينما يرى الفرد نفسه ليس ضحية يائسة لقدره لكن كمنتصر (محمد عبد التواب، وسيد عبد العظيم، ٢٠١٢ ، ص ص ٨٨ - ٩١) .

١١- تشتت الفكر ( إيقاف الإمعان الفكرى): هي إحدى الفنيات المعرفية للإرشاد بالمعنى، ويقصد بها تركيز وتحويل الانتباه في أشياء أخرى بدلاً من التركيز الزائد على الأفكار السلبية والإصرار الزائد على الأشياء التي تجلب لنا التوتر والقلق ، فبدلاً من التركيز على عدم القدرة على النوم ، يطلب من الفرد استخدام الوقت لقراءة كتاب ، وخلال هذه الفنية يتعلم المسترشد أن ينظر بعيداً عن ذاته ، ويركز على الأهداف من خلال التسامى بالذات والانفصال عن الذات ، حيث يوجه الفرد نفسه لمعاني خارج نفسه ويفصل نفسه عن ظروفه ، وذلك عن طريق عمل قرارات مسئولة ( المرجع السابق ، ٢٠١٢ ، ص ص ٩٩ - ١٠٢).

### ( ب ) الفنيات السلوكية

استخدمت الباحثة مجموعة من الفنيات السلوكية كما هو موضح كالاتى

١- لعب الدور: تقوم هذه الفنية على قيام المسترشد بتمثيل أدوار معينة أمام المرشد أى لعب الدور الذى يصعب عليه القيام به فى الواقع الفعلى ، مما يجعله أكثر ألفه به وأكثر اعتياداً عليه، فمن خلال ذلك يستطيع أيضاً التحكم فى انفعالاته السلبية عن طريق تعريضه لمواقف تسبب له الشعور بالضيق والقلق ثم يقوم بتمثيل هذه المواقف، ثم يتم مناقشة ذلك مع المرشد ، ويسهل لعب الدور عملية تقبل المشاكل لأننا نفهم المشاكل بطريقة أفضل إذا عرضت فى شكل تمثيلى، ويستخدم لعب الدور فى مساعدة المسترشدين على ممارسة السلوكيات التى يرغب المرشد فى تميمتها لديهم، إلى جانب مساعدة الأفراد أن يصبحوا أكثر وعياً عن انفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم الشخصى ( طه عبد العظيم، ٢٠٠٨، ص ص ٣١٢ - ٣١٤).

٢- الواجبات المنزلية: يعد الواجب المنزلى فنية هامة من الفنيات السلوكية فى كل من العلاج العقلانى الانفعالى والعلاج المعرفى لبيك، وتهدف إلى جعل المسترشد يحاول الخروج بما اكتسبه من وعى وإدراك جديد حول مفهوم الأفكار التلقائية ويحاول تعديلها فى بعض مواقف الحياة اليومية بين الجلسات، وهى فى الحقيقة فنية ثابتة فى معظم العلاجات السلوكية، والمعرفية (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٥، ص ٤٨٥). وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية فى جميع جلسات البرنامج من خلال تكليف المشاركين للقيام ببعض المهام التى تم تناولها فى الجلسات كنوع من التدريب، ويتم مناقشة هذه الواجبات المنزلية مع المشاركين فى بداية كل جلسة لاحقة .

٣- النمذجة : يقصد بها العملية التى من خلالها يعمل سلوك فرد أو مجموعة من الأفراد ( نموذج ) كمثير لنفس الأفكار والاتجاهات والسلوكيات لمن يلاحظه ، ومن خلال عملية التعلم بالملاحظة يمكن أن يتعلم المسترشد ممارسة أفعال مرغوبة ، وتسهم النمذجة فى تطوير وتعديل معظم سلوكيات الأفراد ، واستخدمت الباحثة فى بعض جلسات البرنامج النمذجة الحية (حيث كانت هى النموذج الحى بالنسبة للمشاركين) ، والنمذجة الضمنية (من خلال عرض فيديوها ،

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

وشرائط التسجيل)(المرجع السابق، ٢٠١٥، ص ٤١٥).

٤- الاسترخاء : هي إحدى الفنيات السلوكية ، وهي عبارة عن مجموعة تمارينات يقوم بها الفرد تساعده على التخلص من التوتر والقلق ، وأحد مفاتيح هذه الفنية هي ارتباط العقل بالجسد، فالفرد عندما يشعر بالقلق تنتابه بعض الاحساسات الجسمية كضربات القلب السريعة والصداع وغيرها، وتعمل تمارينات الاسترخاء بنفس الطريقة، ولذلك إذا بدأ الفرد بالاسترخاء جسدياً فسوف يشعر انفعالياً بدرجة أقل من القلق أيضاً ، فالاسترخاء يؤدي إلى تهدئة الفرد والتخلص من توتر العضلات والصداع ، وانخفاض ضغط الدم المرتفع، وتحسين ضربات القلب ، والتخلص من اضطرابات النوم والشعور بالأرق، وتخفيف التوتر والشعور بالهدوء والتوازن (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠١١، ص ص ١١٩-١٣١) .

٥- التعزيز الإيجابي : يعد من المفاهيم الأساسية في الإرشاد السلوكي ويعني تقوية السلوك وتدعيمه نتيجة لما يقع بعده من أحداث، على أساس أن الإثابة المادية أو المعنوية اللاحقة للسلوك البناء أو المرغوب تؤدي إلى تدعيمه وتدفع صاحبه إلى تكراره وتثبيتته(عبد المطلب القريظي ، ٢٠١٤ ب، ص ٧١) .

### ( ج ) الفنيات الانفعالية

استخدمت الباحثة مجموعة من الفنيات الانفعالية كما هو موضح كالاتي

١- التخيل: تعد هذه الفنية من فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي، ويقصد بها أن يتخيل المسترشد نفسه يفكر ويشعر ويتصرف بالطريقة التي يريدتها في الحياة الواقعية، ويحاول العمل على تغيير أفكاره السلبية حول الحدث، وبذلك يخفف من الانفعالات الهادمة للذات ، إذ يقوم المسترشد بتخيل أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحدث له ، وكيف سيشعر بالحزن في هذا الموقف وكيف سيعبر عن مشاعره ، وكيف يغير هذه الخبرة إلى مشاعر مناسبة، فبمجرد أن يصبح قادراً على تغيير مشاعره بأخرى مناسبة ستكون لديه فرصة أفضل لتغيير سلوكه ، وتساعده هذه الطريقة بشكل مباشر على تغيير أفكار اللاعقلانية لأنه أدرك أن الحياة ستستمر حتى بعد وقوع أحداث مؤلمة . أما التخيل الإيجابي فهو ينتمي إلى الإرشاد المعرفي لبيك وفيها يطلب من المسترشد أن يتخيل نتائج وعواقب إيجابية تساعده على مواجهة الأفكار التلقائية السلبية(محمد السيد عبد الرحمن ، ٢٠١٥، ص ص ٤٥٨ ، ٤٨٥).

٢-القصة الرمزية: تعد هذه الفنية إحدى فنيات الإرشاد بالمعنى، وتقوم على فكرة حكي قصة (بعض القصص) التي تحمل في طياتها توضح بعض المعاني التي يرغب المرشد في توصيلها للمسترشد ، ولكن يصعب عليه توصيلها بشكل مباشر .



## فروض البحث

- ١) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المتفوقين عقلياً على كل من ( مقياس اجترار الأفكار و مقياس الكمالية العصابية ومقياس الشفقة بالذات ).
- ٢) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية جامعة حلوان فى كل من اجترار الأفكار والشفقة بالذات والكمالية العصابية تعزى للنوع (ذكور / إناث ).
- ٣) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية جامعة حلوان فى كل من اجترار الأفكار و الشفقة بالذات والكمالية العصابية تعزى للتخصص ( علمى / أدبى).
- ٤) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية العصابية.
- ٥) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية العصابية .
- ٦) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية العصابية.

## إجراءات البحث

### - أولاً : مناهج البحث

- أ) تم استخدام المنهج الوصفى الارتباطى للتحقق من الفروض التى تتعلق بالكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات واجترار الأفكار السلبية والكمالية العصابية، والفروق التى تعزى للنوع والتخصص فى متغيرات البحث الثلاثة.
- ب) تم استخدام المنهج التجريبى بهدف اختبار مدى فعالية البرنامج الإرشادى لخفض اجترار الأفكار وتنمية الشفقة بالذات لدى عينة البحث، وذلك من خلال التصميم ذى المجموعتين (التجريبية والضابطة)

### ثانياً : عينة البحث

- أ) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث : استخدمت هذه العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اجترار الأفكار السلبية المستخدم فى البحث الحالى، وتكونت العينة من (٣١٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان من الشعب العلمية والأدبية.

ب ) عينة البحث الأساسية

ب/١) عينة الجانب الوصفي : تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٧٤) طالب وطالبة من الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية جامعة حلوان (٤٣ ذكر، ٢٣١ أنثى ) من الفرقتين الثالثة والرابعة من الشعب العلمية (١٢٢ طالب وطالبة ) من الشعب ( فيزياء، كيمياء، علوم أساسى، رياضيات، بيولوجى، جيولوجى) والشعب الأدبية ( ١٥٢ طالب وطالبة) من الشعب ( فلسفة ، علم نفس ، دراسات اجتماعية، جغرافيا ، تربية خاصة)، وقد تراوحت أعمار العينة من (١٩ إلى ٢٣ عام ) بمتوسط عمرى ( ٨٤ ، ٢٠ ) وانحراف معيارى ( ٧٢٩ ، ) يوضح الجدول التالى توزيع عينة البحث الأساسية تبعاً للمتغيرات الديموجرافية التى يتم تناولها فى البحث

جدول (١)

توزيع عينة البحث الأساسية تبعاً للنوع والتخصص

المجموع	المتغير التصنيفى		المتغير النوع
٢٧٤	٤٣	ذكور	
	٢٣١	إناث	
٢٧٤	١٢٢	علمى	التخصص
	١٥٢	أدبى	

ب/٢) عينة الجانب التجريبي : تألفت عينة البحث التجريبية فى صورتها النهائية من (٤٨) طالباً وطالبة من طلاب الشعب العلمية المتفوقين عقلياً ذوى الكمالية العصابية بكلية التربية جامعة حلوان ( ٢٤ طالب وطالبة للمجموعة التجريبية، ٢٤ طالب وطالبة للمجموعة الضابطة) من الفرقة الرابعة، وذلك بعد استبعاد ثلاثة طلاب ( واحد من المجموعة التجريبية، واثنان من المجموعة الضابطة) من العينة الأولية ( ٥١ طالبة) وذلك لتغيبهم عن بعض جلسات البرنامج والتطبيق البعدي لأدوات البحث .

وقد روعى فى اختيار عينة البحث التجريبي (البرنامج) مجموعة من الشروط تتمثل فى الآتى

- ١- أن تكون من الطلاب المتفوقين عقلياً (حاصلين على تقدير جيد جداً / امتياز على مدار الثلاث سنوات السابقة ، والحصول على ١١٠ فأكثر على اختبار الذكاء " المصفوفات المتتابعة ) .
- ٢- أن يكونوا من الطلاب المتفوقين ذوى الكمالية العصابية (الذين يقعون فى الأرباعى الأعلى على مقياس الكمالية العصابية (الحاصلين على ٢٠٩ درجة فأكثر)، وفى نفس الوقت فى الارباعى الأعلى على مقياس اجترار الأفكار السلبية (الحاصلين على ٩٤ درجة فأكثر)، وفى الارباعى الأدنى على مقياس الشفقة بالذات (٧٧ درجة فأقل ) ، وهم الطلاب الذين يطبق عليهم البرنامج، فكما أثبتت نتائج الفروض الوصفية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية العصابية واجترار الأفكار، وعلاقة سلبية (عكسية) بين الكمالية والشفقة بالذات، وبين اجترار الأفكار والشفقة بالذات .

٣- بناءً على معالجة البيانات واختبار الفروض الخاصة بالجانب الوصفي للبحث والمتعلقة بالفروق في المتغيرات الثلاثة الأساسية (الكمالية، واجترار الأفكار ، والشفقة بالذات) تبعاً للنوع ، والتخصص الأكاديمي، تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع متغيرات البحث، في حين وجدت فروق دالة إحصائية بين طلاب الشعب العلمية والأدبية في متغيرات البحث الثلاثة، حيث تبين أن طلاب الشعب العلمية أكثر كمالية عصابية وأكثر اجتراراً للأفكار وأقل شفقة بالذات، واستناداً إلى هذه النتائج، طبق البرنامج الحالي على طلاب الشعب العلمية .

وقد استبعدت الباحثة الطلاب الذين لم تنطبق عليهم الشروط السابقة، فوصل عينة البحث النهائية إلى (٤٨) طالب وطالبة من الطلاب المتفوقين عقلياً بالشعب العلمية ، وقد قامت الباحثة بتقسيم هؤلاء الطلاب إلى عينة تجريبية (٢٤ من شعبة فيزياء ، وشعبة بيولوجي )، وعينة ضابطة (٢٤ من شعبة كيمياء ، وشعبة رياضيات ، وشعبة جيولوجي ) ثم قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) في متغيرات العمر الزمني ، والذكاء ، والكمالية ، واجترار الأفكار ، والشفقة بالذات كما هو موضح بالجدول التالي

#### جدول (٢)

المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني ، والذكاء ، والاجترار ، والشفقة بالذات، والكمالية ،

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر الزمني	تجريبية	٢٤	٢٠,٤٤	٥,٥٨٣	٤٦	١,٤٧٢-	غير دالة
	ضابطة	٢٤	٢٠,٧١	٦,٦٩٠			
الذكاء	تجريبية	٢٤	١١٢,٧٩	٢,٢٤٥	٤٦	١,٦٤٠	غير دالة
	ضابطة	٢٤	١١١,٧٠	٢,٣٣٠			
اجترار الأفكار	تجريبية	٢٤	٩٦,٩٦	٧,٦١٩	٤٦	- ,٠٢٩	غير دالة
	ضابطة	٢٤	٩٧,٠٤	١٢,٠٧٠			
الشفقة بالذات	تجريبية	٢٤	٧٧,٦٧	٧,٦٢٠	٤٦	١,٢٧٩	غير دالة
	ضابطة	٢٤	٧٥,٠٤	٦,٥٦٤			
الكمالية	تجريبية	٢٤	٢١٠,٢٩	١٩,٠٩١	٤٦	,٠٠٧	غير دالة
	ضابطة	٢٤	٢١٠,٢٥	٢٢,٥٨٨			

قيمة ت الجدولية ٦٨ , ٢ ( عند مستوى دلالة ٠ , ٠١ ) ، قيمة ت الجدولية ٢,٠١ ( عند مستوى دلالة ٠ , ٠٥ ) يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " غير دالة، وهو ما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الأعمار الزمنية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وبين متوسطي درجات الذكاء للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وبين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الاجترار والشفقة بالذات والكمالية العصابية .

#### ثالثاً : أدوات البحث

١- مقياس اجترار الأفكار السلبية ( إعداد / الباحثة )

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

- ٢- مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ Neff, 2003، ترجمة: محمد السيد عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٥).
- ٣- مقياس مستويات الكمالية (إعداد / سارة عاصم ، ٢٠١٨)
- ٤- اختبار المصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء (إعداد : جون رافن ١٩٣٨ تعريب : مصطفى فهمي ، وفؤاد أبو حطب ، وحامد زهران ، وعلى خضر ، ويوسف محمود ، ١٩٧٦ ) .
- ٥- البرنامج الإرشادي (إعداد / الباحثة ) .

### وفيما يلي شرح هذه الأدوات

#### ١/ مقياس اجترار الأفكار السلبية ( إعداد الباحثة )

وجدت الباحثة ضرورة إعداد مقياس اجترار الأفكار لعدة أسباب منها: ندرة الدراسات والمقاييس العربية التي تناولت اجترار الأفكار فلم تجد الباحثة سوى مقياس (فاضل مزعل، وصباح مهدي ، ٢٠١٨)، وهذا المقياس لم يعد لطلاب البيئة المصرية ، وإنما أعد في البيئة العراقية وهذا بطبيعته لايفي بغرض البحث الحالي نتيجة اختلاف العينة والبيئة التي أعد في ضوءها المقياس، بالإضافة إلى عدم ملاءمة المقاييس الأجنبية وعباراتها مع عينة البحث الحالي ، كما يؤخذ علي بعضها غموض المفردات وعدم وضوحها ، وقلة عدد عباراتها مما قد يؤثر بالسلب على فهم الطالب للعبارة ، كما إن هذه المقاييس أعدت منذ فترة طويلة على البيئات الأجنبية ، علاوة على عدم وجود مقياس سواء على مستوى البيئة العربية أو الأجنبية - في حدود اطلاع الباحثة - معد في ضوء خصائص عينة البحث (الطلاب المتفوقين عقليا).

ولإعداد المقياس قامت الباحثة بعدة خطوات تمثلت في: الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت المفهوم بالدراسة، وكذلك المقاييس العربية والأجنبية مثل مقياس مقياس تأمل- واجترار الأفكار (Trapnell& Ruminative Reflection Questionnaire) (Campbell, 1999) ، ومقياس الاستجابات الاجترارية (Hoeksema, 1991) Ruminative Response Scale ، ومقياس اجترار الذات لفاضل مزعل وصباح مهدي (٢٠١٨)، ومقياس الأفكار الوسواسية لمعتز محمد (٢٠١٦) ، واستفادت الباحثة من هذه المقاييس في وضع بعض المفردات التي تحمل معنى اجترار الأفكار السلبية ، ثم قامت بإعداد استبياناً مفتوحاً على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية أثناء إعداد المقياس حيث طلبت منهم الإجابة على ثلاثة أسئلة مفتوحة هي : أذكر بعض المواقف التي تتعرض لها وتشعر فيها بسيطرة بعض الأفكار السلبية عليك؟ وماهي الأفكار التي تشعر أنها قد تسيطر عليك؟ وماهي سمات الشخص الذي يفكر بطريقة اجترارية من وجهة نظرك؟. واستطاعت الباحثة من خلال تحليل استجابات الطلاب الوقوف على بعض المفردات، وبعض الأفكار التي قد تسيطر

عليهم وتراودهم باستمرار .

ومن ثم قامت الباحثة بإعداد المقياس فى ضوء الأطر النظرية وخصائص العينة، وقد تكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٠ عبارة) موزعين على بعدين هما التدفق السلبي للأفكار، وتأنيب الذات المفرط .

وقد قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس للوصول للصورة النهائية التى يتم تطبيقها على عينة البحث الأساسية كما هو موضح كالتالى

### الخصائص السيكومترية للمقياس

#### أ : صدق المقياس

أ-١) **الصدق الظاهري Face Validity** ( باستخدام العرض على المحكمين): عرض المقياس فى صورته الأولى على (٩ محكمًا) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بجامعة حلوان والزقازيق لإبداء الرأى حول ارتباط المفردات ببعدى المقياس وبالمقياس ككل ، وللتأكد من سلامة اللغة وإجراء أية تعديلات أو إضافة للمقياس، وقد تم الاتفاق على البعدين التى سبق وتم تحديدهم، وتم تعديل صياغة بعض المفردات وإضافة بعض المفردات بناءً على توجيهات السادة المحكمين ، فأصبح المقياس يتكون من (٥٢ مفردة) .

أ - ٢) **صدق التحليل العاملى Factor Analysis Validity**: هو أسلوب إحصائى يهدف إلى تحديد الحد الأدنى من العوامل التحتية أو التكوينات الفرضية اللازمة لتفسير الارتباطات البينية بين مجموعة من الاختبارات أو الفقرات أو المتغيرات، ومن ثم فهو يعد من أهم الأساليب الإحصائية التى تستخدم فى تقدير صدق التكوين الفرضى للاختبارات النفسية، بالإضافة إلى أنه يحدد درجة تشبع عباراته بكل عامل من العوامل، وهذه التشبعات تمثل معاملات لارتباط بين مفردات الاختبار والعوامل، ويطلق على هذه المعاملات الصدق العاملى (على ماهر خطاب، ٢٠٠٤، ص ٣٤٣-٣٤٤).

وقد قامت الباحثة بالتحقق من تماسك المقياس(من خلال حساب الارتباط بين المفردات والمقياس ككل) كخطوة استباقية قبل إجراء التحليل العاملى للتأكد من ارتباط جميع المفردات بالمقياس ككل، وقد ثبت عدم ارتباط المفردات رقم (٨،١٢،٣١) بالدرجة الكلية لمقياس اجترار

° تتوجه الباحثة بكل الشكر والتقدير إلى الأساتذة محكمين مقياس اجترار الأفكار السلبية ، وهم أ.د. / محمد السيد عبد الرحمن ، أ.د. / سلوى عبد الباقي ، أ.د. / سهير محمود أمين ، أ.م.د. / محمد حامد زهران ، أ.م.د. / خالد عثمان، م.د. / نهى عبد الرحمن ، م.د. / مروة سعيد عويس ، م.د. / فاطمة الزهراء عبد الباسط ، م.د. / ماجدة عبد السلام

## ===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات =====

الأفكار السلبية حيث لم تكن معاملات الارتباط دالة إحصائياً لذلك تم حذفهم من المقياس قبل إجراء التحليل العاملي .

ثم أجرت الباحثة أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component حيث أنها تؤدي إلى تشعبات دقيقة، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS على عينة قوامها (٣١٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية ، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل (KMO) Kaiser-Meyer-Olkin حيث بلغت قيمته (٠,٨٦٣) ، وهي قيمة أكبر من (٠,٥) مما يدل على مدى كفاية العينة. كما تم استخدام محك كايزر في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي ، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشعبات إحصائياً على الأقل، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالاستقرار والثبات في حالة المصفوفات التي يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح ، كما استخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشعب الجوهرى للعبارة على العامل الذي يعتبر دالاً إحصائياً وهو (٠,٣ - ٠,٣) أو أكثر، وقد تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس اجترار الأفكار للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها (فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، ٢٠١٠، صص ٦٠٣-٦٢٢)، وبناءً على هذا المحك تم استبعاد المفردات التي يقل تشعبها عن (٠,٣) وعددها (٥ مفردات) هي المفردات رقم ( ٢٠-٢١-٢٤-٤٤-٤٨ ) ، ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (٤٤) مفردة .

وأُسفر التحليل العاملي عن تشعب مفرداته عن عاملين جوهريين حيث حددت الباحثة توزيع المفردات على عاملين، وقد بلغت نسبة التباين العاملي الكلي (٢٤,٩٠٥ %) وتوضح الجداول التالية (٤,٣) تشعبات المفردات على كل عامل مرتبة تنازلياً (من التشعب الأعلى إلى الأدنى) .

**العامل الأول : تدفق الأفكار السلبية**

استحوذ هذا العامل على (١٤,٤٦٧ %) من التباين العاملي الكلي ( بعد التدوير ) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٧,٠٨٩) وقد تشبعت عليه جوهرياً (٢٦) مفردة تراوحت قيم تشعباتها ما بين (٠,٦١١ ، ٠,٣٥٦) وذلك كما هو موضح بالجدول رقم ( ٣ ) .

جدول (٣)

معاملات تشيع مفردات العامل الأول (تدفق الأفكار السلبية) .

رقم المفردة <sup>٦</sup>	معامل التشيع	رقم المفردة	معامل التشيع	رقم المفردة	معامل التشيع
٣٩	٠,٦١١	٤٥	٠,٤٨٥	٣٥	٠,٤٣٩
٤٧	٠,٥٨٣	١٩	٠,٤٨٥	٩	٠,٤٣٠
٤٣	٠,٥٤٩	٥	٠,٤٨٠	٢٩	٠,٤١٩
٢٥	٠,٥٤٦	١٣	٠,٤٧٨	٤٠	٠,٤٠٤
٥٠	٠,٥٣٤	٣٨	٠,٤٧٢	٣	٠,٣٩٠
٣٣	٠,٥٢٩	٢٣	٠,٤٧٢	٥٢	٠,٣٦٨
٤٩	٠,٥٠٧	١٧	٠,٤٤٧	٢٧	٠,٣٦٧
٢٢	٠,٤٩١	٥١	٠,٤٤٥	١	٠,٣٥٦
٦	٠,٤٨٥	١٥	٠,٤٤٠		
			الجزر الكامن		
			النسبة المئوية للتباين		
٧,٠٨٩			١٤,٤٦٧%		

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى : مجموعة من الأفكار والذكريات والأحداث المتكررة التي تراود الفرد فيسترجعها وتظل تلح عليه إلى أن تسيطر على تفكيره ولا يستطيع التخلص منها فتجعله متشائماً لا ينظر إلى الجانب الإيجابي من الامور؛ لذلك يمكن أن يطلق على هذا العامل تدفق الأفكار السلبية .

العامل الثاني : تأنيب الذات المفرط

استحوذ هذا العامل على (٤٣٧, ١٠ %) من التباين العاملي الكلي ( بعد التدوير ) وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل ( ١١٤, ٥ ) وقد تشبعت عليه جوهرياً ( ١٨ ) مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠,٥٤٠ ، ٠,٣٣٩) وذلك كما هو موضح بالجدول رقم ( ٤ ) .

جدول (٤)

معاملات تشيع مفردات العامل الثاني (تأنيب الذات المفرط)

رقم المفردة	معامل التشيع	رقم المفردة	معامل التشيع	رقم المفردة	معامل التشيع
٣٧	٠,٥٤٠	١٠	٠,٤٧٣	٤١	٠,٤٢٩
١٦	٠,٥١٨	٣٢	٠,٤٥٦	٣٠	٠,٤٢٧
٤	٠,٥٠١	١٤	٠,٤٥٥	٢٨	٠,٣٩٨
٣٤	٠,٤٩٥	٢	٠,٤٤٥	١٨	٠,٣٩٤
٤٢	٠,٤٨٨	٣٦	٠,٤٤١	١١	٠,٣٥٧
٢٦	٠,٤٧٧	٧	٠,٤٣٢	٤٦	٠,٣٣٩
			الجزر الكامن		
			النسبة المئوية للتباين		
٥,١١٤			١٠,٤٣٧%		

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى شعور مؤلم يظهر في صورة إحساس بالندم ولوم الذات وتأنيب الضمير ومحاسبة النفس بقسوة على أي خطأ أو تقصير صدر منه حتى لو كان بسيطاً ؛ لذلك يمكن أن يطلق على هذا العامل تأنيب الذات المفرط .

<sup>٦</sup> أرقام المفردات التي وردت بجدول التحليل العاملي هي نفسها التي وردت بصورة المقياس التي تم

استخدامه للتحقق من الخصائص السيكومترية .

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

٣-٤) **الصدق المرتبط بالمدك (الصدق التلازمي)** : حذف الباحث المفردات التي حذفها صدق التحليل العاملي ، ثم قامت بإجراء الصدق التلازمي من خلال تطبيق مقياس اجترار الأفكار السلبية (إعداد الباحث)، وبعض مقاييس بطارية اخطاء التفكير والتشوهات المعرفية (الترشيح السلبي، والتهويل، ولوم النفس وجلد الذات) (إعداد: أحمد هارون، ٢٠١٧) كمحك خارجي مستقل، فى نفس الوقت وعلى نفس العينة (٩٩ طالبة وطالبة من طلاب كلية التربية ) وتم حساب معامل الارتباط الخطى لبيرسون بين مقياس اجترار الأفكار السلبية، والمحك الخارجى ، ويوضح الجدول التالى نتائج صدق المحك.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين اجترار الأفكار وأبعاده والمحك الخارجى

أخطاء التفكير				المتغير
الدرجة الكلية لأخطاء التفكير	لوم النفس	التهويل	الترشيح السلبي	
**٧٥١	**٥١٧	**٦٤٧	**٨٢٣	التدفق السلبي للأفكار
**٧٥٠	**٧٣٧	**٥٦٠	**٧٠٤	تأنيب الذات المفرط
**٨٣٨	**٦٦٨	**٦٨٦	**٨٧٠	الدرجة الكلية للاجترار

يتضح من الجدول السابق ارتباط بعدى مقياس اجترار الأفكار السلبية والدرجة الكلية له بالدرجة الكلية لأخطاء التفكير(المحك) ومقاييسه الفرعية ارتباطاً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) .

٤-٤) **صدق المجموعات المضادة (الطرفية) Contrasted groups Validity** : تقوم هذه الطريقة على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتين متطرفتين من الأفراد فى الاختبار ، إحداهما أخذت تقديراً مرتفعاً فى مقياس المحك ( الدرجة الكلية لأخطاء التفكير)، والأخرى أخذت تقديراً منخفضاً فى مقياس المحك، فإذا ثبت أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسطى درجات هاتين المجموعتين فى الاختبار، كان ذلك دليلاً على صدق الاختبار (على ماهر خطاب، ٢٠٠٤، ص ٣٣٧) وفى ضوء هذا اعتبرت الباحثة مقياس (أخطاء التفكير) محكاً خارجياً، حيث تم ترتيب الأفراد فى مقياس اجترار الأفكار السلبية المستخدم فى البحث الحالى تبعاً لدرجاتهم على المحك، وتم تكوين مجموعتين متطرفتين على مقياس المحك ( أعلى ٢٧ % من العينة ، وأدنى ٢٧ % من العينة ) .



جدول (٦)

نتائج اختبار ت لدلالة الفرق بين متوسطى درجات المجموعتين (الأعلى أداء والأدنى أداء)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
اجتزاز الأفكار السلبية	أعلى أداء	٢٧	٩٣,٥٢	٨,٨٩٤	٥٢	١١,٧٤٠	دالة عند ٠,٠١
	أدنى أداء	٢٧	٦٧,٥٩	٧,٢٥٠			
تدفق الأفكار السلبية	أعلى أداء	٢٧	٥٢,٠٧	٦,٢٠٧	٥٢	١٠,٩٤٨	دالة عند ٠,٠١
	أدنى أداء	٢٧	٣٥,٣٧	٤,٩٣١			
تأنيب الذات المفرط	أعلى أداء	٢٧	٤١,٤٤	٤,٠٢٢	٥٢	٨,٢٠٣	دالة عند ٠,٠١
	أدنى أداء	٢٧	٣٢,٢٢	٤,٢٣٧			

قيمة ت الجدولية ٦٨, ٢ ( عند مستوى دلالة ٠,٠١ ) ، قيمة ت الجدولية ٢,٠١ ( عند مستوى دلالة ٠,٠٥ )

( ٢٧ % X ٩٩ طالب وطالبة ) ، وتم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين كما هو

موضح بالجدول التالى

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتى أعلى وأدنى أداء، مما يشير إلى تمتع مقياس اجتزاز الأفكار المستخدم فى البحث الحالى بالصدق.

ب : الاتساق الداخلى للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلى للمقياس بعد تطبيقه على عينة قوامها (٣١٨ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية) من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذى تنتمى إليه، والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول الآتية

جدول ( ٧ )

معاملات الارتباط بين كل درجة كل مفردة ودرجة العامل المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الأول والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٤٢٥	**٤٠٩	٢٢	**٣٤٤	**٢٠١	٤٠	**٥٣٣	**٥٣٩
٣	**٤٧٦	**٤٣٤	٢٣	**٥٥٣	**٥٣٨	٤٣	**٦١٩	**٥٨٨
٥	**٥٠٤	**٤٦٣	٢٥	**٥٥٩	**٥٠٤	٤٥	**٥٦٩	**٥٣٩
٦	**٥٥٣	**٥٥٤	٢٧	**٤٥٣	**٦٣٩	٤٧	**٦٣٩	**٦٢٨
٩	**٤٦٣	**٤٣٢	٢٩	**٤٤١	**٣٩١	٤٩	**٤٣٦	**٣٠٧
١٣	**٤٥٥	**٣٧٧	٣٣	**٤٤٨	**٣٦٥	٥٠	**٥٤٣	**٥٢١
١٥	**٥٦٤	**٦٠٧	٣٥	**٤٨٨	**٤٤٩	٥١	**٤٦٣	**٤١٢
١٧	**٥٠٨	**٤٩١	٣٨	**٤٣٨	**٣٦٨	٥٢	**٤٤٧	**٤٥٠
١٩	**٥٣٢	**٤٩٧	٣٩	**٦٥٣	**٥٩٨			
٢	**٤٤٨	**٣٤٦	١٦	**٥٧٠	**٥٦٦	٣٤	**٤٤٥	**٢٦٩
٤	**٣٩٩	**٢٥٤	١٨	**٥١٥	**٤٨٥	٣٦	**٥٠٢	**٤٦٣
٧	**٥٢٢	**٤٥٨	٢٦	**٥٢٤	**٤٥٧	٣٧	**٥٦٢	**٥٠١
١٠	**٤٣٩	**٣٤٣	٢٨	**٣٩٥	**٢٢١	٤١	**٥٦٢	**٥٧٠
١١	**٤١٤	**٣٥٧	٣٠	**٤٧٥	**٤٢٧	٤٢	**٥٣٤	**٤٧٨
١٤	**٤٠٨	**٢٥١	٣٢	**٥٢٢	**٤٦٧	٤٦	**٤٣٣	**٣٨١

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين كل العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

العامل	تدفق الأفكار السلبية	تأنيب الذات المفرط	الدرجة الكلية للمقياس
تدفق الأفكار السلبية	٠,٥٨١**	٠,٩٢٨**	
تأنيب الذات المفرط		٠,٨٤٣**	

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي

ج: ثبات المقياس : قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣١٨) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية ثم قامت بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة الفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان بين نصفي الاختبار (الزوجي والفردى) للمقياس ككل وكذلك لكل عامل، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات .

جدول ( ٩ )

معاملات ثبات مقياس اجترار الأفكار السلبية

المتغير	عدد المفردات	الفا كرونباخ	سبيرمان براون	جوتمان
تدفق الأفكار السلبية	٢٦	٠,٨٨٤	٠,٨٨١	٠,٨٧٩
تأنيب الذات المفرط	١٨	٠,٨٠٤	٠,٨٣٥	٠,٨٣٥
المقياس ككل	٤٤	٠,٩٠٤	٠,٩١٧	٠,٩١٧

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات الفا كرونباخ ، ومعاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بالثبات والاستقرار وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بحذف المفردات التي لم تثبت صدقها أو ثباتها مما ترتب على ذلك إعادة ترقيم المفردات، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس.

• الصورة النهائية لمقياس اجترار الأفكار السلبية وكيفية تصحيح المقياس

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (عاملين) تشتمل على (٤٤ مفردة) تهدف إلى قياس مدى اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ، ويتعين على المفحوص داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل مفردة من المفردات وذلك وفقاً للتدرج الثلاثى (دائماً - أحياناً - أبداً) حيث تعطى العبارات الإيجابية (التي تحمل معنى الاجترار) (٣-٢-١) بينما يعكس اتجاه التصحيح للعبارات السلبية (عكس اتجاه الاجترار) (٣-٢-١)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٤-١٣٢)، حيث تشير الدرجة من (٩٤ : ١٣٢) إلى درجة مرتفعة من اجترار الأفكار السلبية، وتشير الدرجة (٧٥ : ٩٣) إلى درجة متوسطة من اجترار الأفكار السلبية، وتشير الدرجة (٤٤ : ٧٤) إلى درجة منخفضة من اجترار الأفكار السلبية، ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد كما وردت بالصورة النهائية للمقياس، حيث تشير (\*) إلى المفردات السالبة .

جدول (١٠)

مفردات المقياس موزعة على بعدى اجترار الأفكار ( الصورة النهائية )

عدد المفردات	أرقام المفردات	عوامل المقياس
٢٦	١-٣-٥-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٩-٢١-٢٣-٢٥-٢٧-٢٩-٣١-٣٣-٣٥-٣٧-٣٩-٤١-٤٣-٤٥	تدفق الأفكار السلبية
١٨	٢-٤-٦-٨-١٠-١٢-١٤-١٦-١٨-٢٠-٢٢-٢٤-٢٦-٢٨-٣٠-٣٢-٣٤	تأنيب الذات المفرط

٢/ مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ Neff, 2003 ترجمة: محمد السيد عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٥)

قامت بإعداد المقياس في صورته الأولى (Neff, 2003) واعتمدت في بناء المقياس على نموذج ثلاثي الأبعاد " ثنائية القطب " ، والذي تكون من ( ٢٦ مفردة تتدرج تحت ٣ مكونات أساسية موزعة على ستة أبعاد فرعية) ، وهي

أ / اللطف بالذات في مقابل الحكم على الذات : حيث تضمن هذا العامل (١٠) مفردات، وتشير المفردات ( ٥ ، ١٩ ، ١٢ ، ٢٣ ، ٢٦ ) إلى اللطف بالذات، بينما تشير المفردات ( ٨ ، ١ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١ ) إلى الحكم القاسي على الذات ، وتشير الدرجة العليا على هذا البعد إلى اللطف بالذات بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى القسوة على الذات .

ب/ اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط : حيث تضمن هذا العامل (٨) مفردات، وتشير المفردات ( ٩ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٢ ) إلى اليقظة العقلية بينما تشير المفردات ( ٢ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٤ ) إلى التوحد المفرط، وتشير الدرجة العليا على هذا البعد إلى اليقظة العقلية بينما الدرجة المنخفضة إلى التوحد المفرط .

ج/ الإنسانية المشتركة مقابل العزلة : حيث تضمن هذا العامل (٨) مفردات، وتشير المفردات ( ١٠ ، ٣ ، ٧ ، ١٥ ) إلى الإنسانية العامة بينما تشير المفردات ( ٤ ، ١٣ ، ٢٥ ، ١٨ ) إلى العزلة ، وتشير الدرجة العليا على هذا البعد إلى الإنسانية العامة بينما الدرجة المنخفضة إلى العزلة .

وقد قام محمد السيد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٥) بإعدادة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وقد ثبت ارتباط درجات جميع مفردات أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية للبعد ، كما تم التحقق من ارتباط درجات الأبعاد الفرعية للمقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس ، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي .

كما تم حساب صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري، وصدق التحليل العاملى بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، وقد تشبعت مفردات المقياس على عاملين أساسيين هما بنسبة تباين اجمالية (٦٢,٥٤%) ، ويستوعب العامل الأول (٣٠,٠٨%) من التباين الكلى، ويتشعب عليه الأبعاد السلبية " الحكم الذاتى ، والعزلة ، والإفراط فى التوحد " ، أما العامل الثانى ،

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

فيستوعب (٢٩,٤٧ %) من التباين الكلي ، ويتشعب عليه الأبعاد الإيجابية " اللطف بالذات ، والإنسانية المشتركة ، واليقظة العقلية " .

وتم حساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية(سبيرمان براون، وجوتمان)، وتمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات، حيث تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٥٩ ، ٠,٧٥) وهى معاملات ثبات مقبولة .

**مفتاح تصحيح المقياس :** تتم الاجابة عن مفردات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تتطبق تماماً - لا تتطبق مطلقاً) ، حيث تحمل الإجابة تتطبق تماماً خمس درجات بينما تحصل الإجابة لا تتطبق مطلقاً على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة<sup>٧</sup> الاتجاه ، والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الشفقة بالذات .

### ٣/ مقياس مستويات الكمالية ( إعداد : سارة عاصم ، ٢٠١٨ )

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٩) عبارة تهدف لقياس مستويات الكمالية (السوية - العصابية) لدى عينة من الطلاب المتفوقين عقلياً ، ويتكون من (٨) عوامل هي (معاناة الكمالية ، المستويات القسوى في الأداء ، قلق الأخطاء ، الحساسية المفرطة تجاه أداء المهام، الشك في الأداء ، التوقعات الوالدية، النقد الذاتي ، الخوف من التقييم السلبي ) ويندرج ضمن كل منهما مجموعة من المفردات .

وقد قامت معدة المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال صدق المحتوى، وصدق التحليل العاملى الذى أسفر عن وجود ثمانية عوامل ( السابق ذكرهم ) ، ثم تحققت من ثبات المقياس من خلال التجانس الداخلى والذى أسفر عن وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)،(٠,٠١) بين درجة كل مفردة والبعد الذى تنتمى إليه ، والدرجة الكلية للمقياس، كما وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس ، وحسبت ثبات المقياس أيضاً من خلال معامل ألفا كرونباخ والذى بلغت قيمته للمقياس ككل (٠,٨٧٩) .

**طريقة تصحيح المقياس :** يتكون المقياس من ثمانية أبعاد ، ويتعين على المفحوص داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل فقرة من فقرات المقياس، وذلك وفقاً لمقياس تقدير خماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) حيث يمنح المفحوص درجة تتراوح بين (١ - ٥) على كل فقرة حيث تعطي المفردات الموجبة القيم (٣,٤,٥,٢,١) على التوالي وفق مقياس التقدير الخماسي

<sup>٧</sup> العبارة الموجبة تشير إلى ارتفاع الشفقة بالذات ( فى اتجاه المقياس )

(دائماً-غالبا -أحيانا- نادراً- أبداً) أما في حالة العبارات السالبة<sup>١</sup> يتم توزيع القيم (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى إرتفاع مستوى الكمالية (العصابية) .  
٤/ اختبار المصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء (إعداد: جون رافن ١٩٣٨ تعريب : مصطفى فهمي وآخرون، ١٩٧٦) .

هو اختبار غير لفظي أعده عالم النفس جون رافن عام ١٩٣٨، وللاختبار ثلاث صور " المصفوفات العادية ، المصفوفات الملونة ، المصفوفات المتقدمة ، ويتكون الاختبار في أى من صوره الثلاث من مجموعة من الأشكال ذات التصميم الهندسى التى بها جزء ناقص ، ويطلب من المفحوص أن يتعرف على هذا الجزء ويحدده من بين عدد آخر من الأشكال للوصول للإجابة الصحيحة وتتزايد الصعوبة تدريجياً حتى نهاية الاختبار (صفوت فرج ، ٢٠١٢ ، ص ٦٠٦) .  
وتستخدم الباحثة فى هذا البحث " المصفوفات المتتابعة العادية Standard Progressive Matrices " لملاءمته لعينة البحث حيث أنه يناسب الأعمار من ( ٦ - ٦٠ ) ، ويتكون الاختبار من ٦٠ مصفوفة ، كل مصفوفة حذف منها أحد أجزائها وعلى المفحوص أن يحدد الجزء المحذوف بالانتقاء بين ٦ - ٨ بدائل ، وتتجمع الأسئلة فى ( ٥ سلاسل ) هى ( أ ، ب ، ج ، د ، هـ ) يحتوى كل منها على ١٢ مصفوفة متزايدة الصعوبة ولكنها متشابهة من حيث المبدأ ، وتتطلب المصفوفات الأولى دقة فى التمايز، أما المصفوفات المتأخرة والأكثر صعوبة فتتضمن إدراك العلاقات المنطقية وليس لهذا الاختبار زمن محدد، ويمكن تطبيقه فردياً أو جماعياً ، حيث يعطى للمفحوص درجة واحدة على كل استجابة صحيحة يقوم بالإجابة عنها وتتكون الدرجة الكلية للاختبار من ٦٠ درجة ، ويتم تحويل الدرجة الخام التى يحصل عليها المفحوص فى الاختبار إلى درجة مئوية مقابلة لعمر المفحوص وطبقاً لذلك يتم تحديد درجة نكاء المفحوص ، حيث يشير مفتاح تصحيح الاختبار إلى ان الدرجة المئوية ( ٩٥ ) تشير إلى التفوق العقلى(فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، وسيد عثمان ، ٢٠٠٣ ، ص ٣٠٣) .

وقد قام فريق من الباحثين بإشراف فؤاد أبو حطب بتعريب وتقنين المقياس على البيئة السعودية عام ١٩٧٦ على عينة تتألف من (٤٩٣٢) مفحوصاً تمتد أعمارهم من ٨ سنوات إلى ما بعد الثلاثين ، وقد تم حساب صدق التكوين الفرضى للاختبار وأكدت معاملات الارتباطات بين درجات الاختبار والزمن المستغرق فى أدائه أنه اختبار قوة، كما استخدم فى حساب صدق التكوين الفرضى طريقة تمايز الأعمار وتمايز الصفوف الدراسية ، كذلك تم حساب الصدق المرتبط بالمحكات باستخدام الاختبارات العقلية الأخرى والتحصيل الدراسى وكانت معاملات

<sup>١</sup> العبارة السالبة تشير الى ارتفاع الكمالية العصابية (فى اتجاه المقياس).

**فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات**

الارتباطات دالة، وتم حساب الثبات بطريقة (كيودر - ريتشاردسون) وطريقة إعادة الاختبار ( المرجع السابق ، ٢٠٠٣ ، ص ٣٠٤ ) .

وقد قامت الباحثة الحالية بإعادة التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبار من خلال حساب الاتساق الداخلي، والتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ كما هو موضح كالاتي

(أ) الاتساق الداخلي : تم حساب الاتساق الداخلي للاختبار من خلال تطبيقه على عينة قوامها( ١١٧ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية ) وتم حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمجموعة (البعد) التي تنتمي لها، والدرجة الكلية للاختبار، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين الخمس مجموعات كما هو موضح بالجدول الآتي

**جدول ( ١١ )**

**معاملات الارتباط بين كل مفردة والمجموعة المنتمية إليها والدرجة الكلية للاختبار**

معاملات الارتباط بين مفردات المجموعة الأولى والدرجة الكلية لها والدرجة الكلية للمقياس							
رقم المفردة	المجموعة	الدرجة الكلية للاختبار	رقم المفردة	المجموعة	الدرجة الكلية للاختبار	رقم المفردة	المجموعة
١	٠.٠٠٧٣١	٠.٠٠٤٢٢	٥	٠.٠٠٧٩٣	٠.٠٠٤٨٦	٩	٠.٠٠٧٩٣
٢	٠.٠٠٨٨٠	٠.٠٠٥٥٨	٦	٠.٠٠٣٣٣	٠.٠٠٢٩٦	١٠	٠.٠٠٦٧٤
٣	٠.٠٠٨٣٨	٠.٠٠٥١٦	٧	٠.٠٠٥٩٩	٠.٠٠٣٦٥	١١	٠.٠٠٤٢٤
٤	٠.٠٠٨٦٠	٠.٠٠٦٣١	٨	٠.٠٠٧٠٩	٠.٠٠٥٦١	١٢	٠.٠٠٣٣٢
معاملات الارتباط بين مفردات المجموعة الثانية والدرجة الكلية لها والدرجة الكلية للمقياس							
رقم المفردة	المجموعة	الدرجة الكلية للاختبار	رقم المفردة	المجموعة	الدرجة الكلية للاختبار	رقم المفردة	المجموعة
١٣	٠.٠٠٣١١	٠.٠٠٦٦٤	١٧	٠.٠٠٤٣٥	٠.٠٠٣٦٨	٢١	٠.٠٠٣٩٩
١٤	٠.٠٠٤٨٢	٠.٠٠٢٤٥	١٨	٠.٠٠٥٣٠	٠.٠٠٣٧٧	٢٢	٠.٠٠٦٧٩
١٥	٠.٠٠٦٣٢	٠.٠٠٦٠١	١٩	٠.٠٠٦٠٥	٠.٠٠٤٩٢	٢٣	٠.٠٠٥٨١
١٦	٠.٠٠٢٤٥	٠.٠٠٢٤٣	٢٠	٠.٠٠٥٩٨	٠.٠٠٣٧١	٢٤	٠.٠٠٦٨٤
معاملات الارتباط بين مفردات المجموعة الثالثة والدرجة الكلية لها والدرجة الكلية للمقياس							
رقم المفردة	المجموعة	الدرجة الكلية للاختبار	رقم المفردة	المجموعة	الدرجة الكلية للاختبار	رقم المفردة	المجموعة
٢٥	٠.٠٠٦٦٧	٠.٠٠٦٠٩	٢٩	٠.٠٠٣٠٥	٠.٠٠٢٩٩	٣٣	٠.٠٠٦٤٠
٢٦	٠.٠٠٧٠٨	٠.٠٠٦٦٨	٣٠	٠.٠٠٤٧٩	٠.٠٠٤٢٩	٣٤	٠.٠٠٦٣٩
٢٧	٠.٠٠٥٨٥	٠.٠٠٥٠٨	٣١	٠.٠٠٦٧٣	٠.٠٠٥١٢	٣٥	٠.٠٠٢٩٨
٢٨	٠.٠٠٤٠١	٠.٠٠٤٦٥	٣٢	٠.٠٠٥٠٢	٠.٠٠٤٣٩	٣٦	٠.٠٠٤٧٦
معاملات الارتباط بين مفردات المجموعة الرابعة والدرجة الكلية لها والدرجة الكلية للمقياس							
رقم المفردة	المجموعة	الدرجة الكلية للاختبار	رقم المفردة	المجموعة	الدرجة الكلية للاختبار	رقم المفردة	المجموعة
٣٧	٠.٠٠٦٨١	٠.٠٠٦٩٢	٤١	٠.٠٠٥٧٤	٠.٠٠٥١٨	٤٥	٠.٠٠٤٢٧
٣٨	٠.٠٠٦٤٩	٠.٠٠٥٣٣	٤٢	٠.٠٠٧٢٧	٠.٠٠٥٨٩	٤٦	٠.٠٠٣٢٠
٣٩	٠.٠٠٧١١	٠.٠٠٤٤٠	٤٣	٠.٠٠٥٩٨	٠.٠٠٥١٩	٤٧	٠.٠٠٥٠٣
٤٠	٠.٠٠٧١٠	٠.٠٠٦٤٧	٤٤	٠.٠٠٥٩١	٠.٠٠٤٥١	٤٨	٠.٠٠٥٠٨
معاملات الارتباط بين مفردات المجموعة الخامسة والدرجة الكلية لها والدرجة الكلية للمقياس							
رقم المفردة	المجموعة	الدرجة الكلية للاختبار	رقم المفردة	المجموعة	الدرجة الكلية للاختبار	رقم المفردة	المجموعة
٤٩	٠.٠٠٤٩١	٠.٠٠٤٩٧	٥٣	٠.٠٠٥٧١	٠.٠٠٤١٠	٥٧	٠.٠٠٧١٣
٥٠	٠.٠٠٤٩٤	٠.٠٠٤١٥	٥٤	٠.٠٠٦٢٥	٠.٠٠٤٤٦	٥٨	٠.٠٠٥٦٦
٥١	٠.٠٠٦٣٥	٠.٠٠٥٩٨	٥٥	٠.٠٠٦٦٢	٠.٠٠٥٤٥	٥٩	٠.٠٠٤٢٩
٥٢	٠.٠٠٦٢٤	٠.٠٠٤٠٤	٥٦	٠.٠٠٧٢٩	٠.٠٠٥٩٢	٦٠	٠.٠٠٤٣٩

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين كل المجموعات وبعضها البعض والدرجة الكلية للاختبار

الدرجة الكلية	المجموعة الخامسة	المجموعة الرابعة	المجموعة الثالثة	المجموعة الثانية	المجموعة الأولى	المتغير
٠,٠٠٧٢٧	٠,٠٠٣٢٧	٠,٠٠٥٧٠	٠,٠٠٦٠٨	٠,٠٠٦٦٤		المجموعة الأولى
٠,٠٠٨٠٠	٠,٠٠٤٦٩	٠,٠٠٦٤٨	٠,٠٠٦٤٣			المجموعة الثانية
٠,٠٠٨٧٩	٠,٠٠٦٤٠	٠,٠٠٧١٣				المجموعة الثالثة
٠,٠٠٨٦٣	٠,٠٠٥٩٣					المجموعة الرابعة
٠,٠٠٨٠٢						المجموعة الخامسة

يتضح من الجداول (١٢، ١١) أن جميع معاملات الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

مما يشير إلى تمتع المقياس بالاتساق الداخلي

ب) ثبات الاختبار: قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١١٧) طالباً وطالبة ثم قامت بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة الفا كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان بين نصفي الاختبار ( الزوجى والفردي ) للمقياس ككل وكذلك لكل مجموعة ، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات .

جدول (١٣)

معاملات ثبات اختبار المصفوفات المتتابعة

المجموعة	عدد المقدرات	الفا كرونباخ	سبيرمان براون	جوتمان
المجموعة الأولى	١٢	٠,٨٥٢	٠,٧٩٧	٠,٧٩٦
المجموعة الثانية	١٢	٠,٧٨٢	٠,٧٨٧	٠,٧٨٥
المجموعة الثالثة	١٢	٠,٧٤٠	٠,٧٢٨	٠,٧١٤
المجموعة الرابعة	١٢	٠,٨١٧	٠,٨٧٥	٠,٨٧٥
المجموعة الخامسة	١٢	٠,٨٥١	٠,٨٧٥	٠,٨٧٤
الاختبار ككل	٦٠	٠,٩٣٧	٠,٩٤٠	٠,٩٣٧

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن معاملات ثبات الفا كرونباخ، ومعاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بالثبات والاستقرار

٥) البرنامج الإرشادي الانتقائي

صممت الباحثة البرنامج الإرشادي الانتقائي اعتماداً على نظريات الإرشاد المعرفى السلوكى (بيك/ أليس / ميكينبوم)، والإرشاد بالمعنى لفيكتور فرانكل، وقد صممت البرنامج بما يتناسب مع عينة البحث الحالى وخصائصهم (المتفوقون عقلياً)، وذلك نتيجة لما أظهرته نتائج بعض الدراسات ونتائج الجانب الوصفى من هذا البحث أن الطلاب المتفوقين عقلياً وخاصة من ذوى الكمالية العصابية يعانون من اجترار الأفكار، وانخفاض فى الشفقة بالذات ، كما وجدت الباحثة ندرة البرامج الإرشادية التي تهتم بالمتفوقين بصفة عامة ، والمتفوقين ذوى الكمالية العصابية بصفة خاصة ، ولم تجد الباحثة - فى حدود علمها - برنامج إرشادى يهدف إلى خفض اجترار الأفكار وتنمية الشفقة بالذات لذلك تتضح أهمية البرنامج فيما يلى

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

١- هذا البرنامج قد يسهم فى خفض اجترار الأفكار السلبية باعتبارها سمة سلبية تؤثر على الصحة النفسية للفرد، وتجعله شخصية تشاؤمية، وتعيق قدرته على التحكم فى انفعالاته ، وتعيق قدرته على الانجاز .

٢- قد يسهم هذا البرنامج فى تنمية سمة إيجابية(الشفقة بالذات)، والتي تعد من المتغيرات الحديثة التى لابد وأن يتمتع بها الفرد ، فشعور الفرد باللطف مع ذاته وتقبلها وشعوره بأن خبراته جزء من الإنسانية العامة يساعده على التخلص من الضغوط وتحويل مشاعره السلبية وانفعالاته المدمره كالغضب والغيرة إلى مشاعر إيجابية كاللطف والشفقة وفهم الذات، ومن ثم فإن الهدف ليس فقط هو التخلص من المشاعر السلبية فقط وإنما الحفاظ على المشاعر الإيجابية عبر المواقف المختلفة

٣- يعتمد البرنامج بشكل كبير على تعديل الجانب المعرفى لدى المشاركين ، ومن خلال تدريبهم على أساليب التفكير الصحيحة واستبدال التفكير السلبي بتفكير إيجابى والتدريب على اللطف بذاتهم واليقظة العقلية ، ومن المتوقع بعد الانتهاء من البرنامج أن يكون المشاركين قد تخلصوا من اجترار الأفكار ، وتعديل أحاديثهم السلبية إلى أحاديث إيجابية مما ينعكس إيجابياً على النواحي الانفعالية لديهم والسلوكية.

ولذلك فإن الهدف الرئيس للبرنامج الإرشادى يتلخص فى

**خفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات الطلاب المتفوقين عقليا ذوى الكمالية العصابية، ويتحقق هذا الهدف الرئيس للبرنامج بتحقيق عدة أهداف فرعية توضحها الباحثة فى جدول (١٤)**

وقد تكون البرنامج الحالى من تسعة عشر جلسة إرشادية تضم الجلسة الافتتاحية ، والجلسة الختامية ، تتدرج تحت أربعة مراحل ، وتراوحت مدة الجلسة الواحدة (٩٠) دقيقة، حيث هدفت الجلسات إلى تحقيق الهدف العام للبحث الحالى الذى يتم من خلال تحقيق الأهداف الفرعية ، وقد اعتمدت الباحثة فى الجلسات على العديد من الفنيات المعرفية والسلوكية والانفعالية كما هو موضح بالجدول التالى



جدول (١٤)  
مخطط جلسات البرنامج الإرشادي

مراحل البرنامج	ترتيب الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
المرحلة الأولى	الجلسة الأولى	تعرف و تمهيد	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. التعرف بين الطلاب والباحثة وتوطيد العلاقة بينهم وبين الباحثة ٢. تحديد أهداف وأهمية البرنامج والفئة التي تعود عليهم منه. ٣. إيداء الرغبة للمشاركة في البرنامج. ٤. الاتفاق على مدة البرنامج وبعض المبادئ والقواعد التي يتم اتباعها ٥. الإفصاح عن بعض المشكلات الشخصية والعقلية التي يشعر المتفوق أنها ناتجة عن تفوقه.	١. المحاضرة . ٢. المناقشة ٣. والحوار. ٤. الواجب المنزلي.
	الجلسة الثانية	الكمالية العصابية	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يتعرف على مفهوم الكمالية ومستوياتها (الكمالية السوية والكمالية العصابية) والفرق بينهم ٢. يحدد سمات الشخص المتفوق ذوى الكمالية العصابية ٣. يستنبط الآثار السلبية الناتجة عن الكمالية العصابية على الصحة العقلية والنفسية والجسدية للفرد .	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. القصة الرمزية ٤. الواجبات المنزلية.
	الجلسة الثالثة	من أنا ؟	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يتعرف على مفهوم الذات ٢. يحدد الفرق بين مفهوم الذات السلبى ومفهوم الذات الايجابى ٣. يدرك العلاقة بين مفهوم الذات السلبى والأفكار السلبية ٤. يتعرف على تأثير مفهوم الذات السلبى على الصحة النفسية	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. الواجبات المنزلية.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

تابع جدول (١٤)  
مخطط جلسات البرنامج الإرشادي

مراحل البرنامج	ترتيب الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة
المرحلة الثانية	الجلسة الرابعة	اجترار الأفكار السلبية	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يتعرف على مفهوم اجترار الأفكار. ٢. يستنتج العلاقة بين الكمالية العصبية واجترار الأفكار. ٣. يتعرف على بعض الأفكار السلبية التي قد تسيطر على وعي الفرد ٤. يستتبط الأثر السلبية الناتجة عن الاجترار على الصحة العقلية والنفسية والجسدية للفرد ٥.	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. التخيل ٤. ملاحظة الذات ٥. تحديد الأفكار التلقائية ٦. الواجبات المنزلية
	الجلسة الخامسة	العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك (ABC)	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يدرك معنى الحديث الذاتي ٢. يستنتج العلاقة بين الحديث الذاتي السلبي والمشاعر السلبية ٣. يتعرف على مكونات ABC ٤. يحدد الأفكار اللاعقلانية التي تكمن وراء السلوك المضطرب ويفنيدها	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. ABC ٤. الحديث الذاتي ٥. التخيل ٦. القصة الرمزية ٧. الواجبات المنزلية
	الجلسة السادسة	التدريب على وقف الأفكار	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يتعرف على فنية وقف الأفكار. ٢. يتدرب على وقف الأفكار	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. وقف الأفكار ٤. لعب الدور ٥. الواجبات المنزلية
	الجلستان السابعة والثامنة	الاسترخاء لتخفيف التوتر	٩٠ دقيقة جلسة (كل دقيقة)	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يتعرف على مفهوم الاسترخاء ٢. يدرك فوائد الاسترخاء وأهميته في التخفيف من الضغوط والشعور بالتوتر ٣. يمارس تمارينات الاسترخاء	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. التخيل الإيجابي ٤. الاسترخاء ٥. النمذجة ٦. التعزيز ٧. الواجبات المنزلية
	الجلستان التاسعة والعاشر	البنية المعرفية	٩٠ دقيقة جلسة (كل دقيقة)	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يستنتج معنى الحديث الذاتي الإيجابي ٢. يستنتج العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والصحة النفسية ٣. يستبدل أفكار السلبية بأفكار إيجابية ٤. يتدرب على فحص الأفكار وفنية ABCDE	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. الحوض والتفكير ٤. الحديث الذاتي ٥. ABCDFE ٦. الاسترخاء ٧. الواجبات المنزلية

تابع جدول (١٤)  
مخطط جلسات البرنامج الإرشادي

مراحل البرنامج	ترتيب الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
تابع المرحلة الثانية	الجلسة الحادية عشر	التدريب على المقصد المتناقض ظاهرياً	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يدرك معنى فنية المقصد المتناقض ظاهرياً ٢. يتدرب على فنية المقصد المتناقض ظاهرياً	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. الحديث الذاتي الإيجابي ٤. التخيل الإيجابي ٥. المقصد المتناقض ظاهرياً ٦. الواجب المنزلي
	الجلسة الثانية عشر	التدريب على تشتت الفكر (بقاف الإجمان الفكري)	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١- يدرك معنى فنية تشتت الفكر ٢. يتدرب على فنية تشتت الفكر	١- المحاضرة ٢- المناقشة والحوار ٣- تشتت الفكر ٤- الواجب المنزلي
المرحلة الثالثة	الجلسة الثالثة عشر	مراجعة وتقييم	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن : ١. تقييم مدى الاستفادة من الجلسات السابقة ٢. يظهر التحسن في الأداء على مقياس اجترار الأفكار	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. التعزيز الإيجابي
	الجلسة الرابعة عشر	كن رحماً بذاتك (شفقة بالذات)	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يتعرف على مفهوم الشفقة بالذات ٢. يستنتج العلاقة بين الكمالية العصابية والشفقة بالذات ٣. يستنتج العلاقة بين الاجترار والشفقة بالذات ٤. يناقش بعض مواقف الحياتية لذوى الشفقة المرتفعة. ٥. يدرك الآثار الإيجابية عن شفقة الفرد بذاته على صحته النفسية	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. القصة الرمزية ٤. الاسترخاء ٥. الواجب المنزلي

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

تابع جدول (١٤)  
مخطط جلسات البرنامج الإرشادي

مراحل البرنامج	ترتيب الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
تابع المرحلة الثالثة	الخامسة عشر	التدريب على اللطف بالذات	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يتعرف على مكونات الشفقة بالذات ٢. يتدرب على اللطف بالذات كجدى مكونات و الشفقة بالذات	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. الحديث الذاتي الإيجابي ٤. لعب الدور ٥. الدحض والتفنيد ٦. ABCDE ٧. الواجب المنزلي
	الجلسة السادسة عشر	اليقظة الذهنية	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يستنتج مفهوم اليقظة العقلية وفوائدها ٢. يتدرب على اليقظة العقلية واكتساب مهاراتها	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. العصف الذهني ٤. الاسترخاء ٥. ملاحظة الذات ٦. التعزيز ٧. الواجب المنزلي
	الجلسة السابعة عشر	المشتركة العامة الإنسانية	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١. يعبر بحرية عن مشاعره أمام زملائه ٢. يتعرف على مفهوم الإنسانية العامة المشتركة والتأثير الإيجابي له	١. المحاضرة ٢. المناقشة والحوار ٣. الواجب المنزلي ٤. النمذجة
المرحلة الرابعة	عشر	الجلسة الختامية	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١- يقيم مدى الاستفادة من البرنامج الإرشادي ٢- يستجيب لتطبيق أدوات البحث	١- المناقشة والحوار
	عشر	الجلسة التالفة	٩٠ دقيقة	من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على أن ١- يستجيب لتطبيق أدوات البحث الثلاثة	

### نتائج البحث ومناقشتها

أ) نتائج الجانب الوصفي من البحث ومناقشتها

ينص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المتفوقين عقلياً على كل من مقياس (اجترار الأفكار و الكمالية العصابية و الشفقة بالذات ) ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ، ومقياس الكمالية ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط

= (٣٧٢): السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١١ - المجلد الحادي والثلاثون - أبريل ٢٠٢١

جدول ( ١٥ )

معاملات الارتباط بين اجترار الأفكار ، والشفقة بالذات ، والكمالية العصابية

المتغير	اجترار الأفكار	الشفقة بالذات	الكمالية العصابية
اجترار الأفكار	-----	**٠,٦٩٠-	**٠,٦٥٤
الشفقة بالذات	**٠,٦٩٠-	-----	**٠,٤٨٤-
الكمالية العصابية	**٠,٦٥٤	**٠,٤٨٤-	-----

\*مستوى دلالة عند (٠,٠٥) ، \*\* مستوى الدلالة (٠,٠١) ، د.ح = ن = ٢٧٢ =

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,١٣٨ ، عند مستوى دلالة ٠,٠١ = ٠,١٨١

يتضح من الجدول السابق

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات الطلاب المتفوقين على مقياس اجترار الأفكار السلبية ومقياس الكمالية العصابية
  - وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات الطلاب المتفوقين على مقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية .
  - وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات الطلاب المتفوقين على مقياس اجترار الأفكار السلبية ومقياس الشفقة بالذات .
- ينص الفرض الثانى على أنه : لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية جامعة حلوان فى كل من اجترار الأفكار والشفقة بالذات والكمالية العصابية تعزى للنوع (ذكور / إناث) .

ولاختبار صحة هذ الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت ( T- Test ) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين ( الذكور والإناث ) فى كل من اجترار الأفكار ، والشفقة بالذات والكمالية كما هو موضح بالجدول التالى

جدول ( ١٦ )

الفروق بين الذكور والإناث فى كل اجترار الأفكار والشفقة بالذات والكمالية

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
اجترار الأفكار	ذكور	٤٣	٨٢,٨٤	١٢,٩٥٦	٢٧٢	-٠,٣٥٣	غير دالة
	إناث	٢٣١	٨٣,٦٦	١٤,١٨٦			
الشفقة بالذات	ذكور	٤٣	٨٣,٦٠	٨,٤٥٥	٢٧٢	-٠,٣١٤	غير دالة
	إناث	٢٣١	٨٤,٠٩	٩,٣٨٩			
الكمالية	ذكور	٤٣	١٩٠,٥٣	٢١,٩٠٣	٢٧٢	-٠,٤٧٩	غير دالة
	إناث	٢٣١	١٩٢,٤٩	٢٥,٠٩٦			

قيمة ت الجدولية ٢,٦ ( عند مستوى دلالة ٠,٠١ ) ، قيمة ت الجدولية ١,٩٧ ( عند مستوى دلالة ٠,٠٥ )

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات مجموعتى الذكور والإناث على مقياس اجترار الأفكار ، ومقياس الشفقة بالذات ، ومقياس الكمالية .

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

ينص الفرض الثالث على أنه : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية جامعة حلوان فى كل من اجترار الأفكار والشفقة بالذات والكمالية العصابية تعزى للتخصص ( علمى / أدبى).

ولاختبار صحة هذ الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- Test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين ( طلاب التخصصات العلمية ، وطلاب التخصصات الأدبية ) فى كل من اجترار الأفكار، والشفقة بالذات، والكمالية كما هو موضح بالجدول التالى

### جدول ( ١٧ )

الفروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية فى كل اجترار الأفكار والشفقة بالذات والكمالية

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
اجترار الأفكار	علمى	١٢٢	٨٦,٠٧	١٤,١٢٠	٢٧٢	٢,٧٢٢	دالة عند ٠,٠١
	أدبى	١٥٢	٨١,٤٩	١٣,٥٧٤			
الشفقة بالذات	علمى	١٢٢	٨٢,٥١	٩,٥٧١	٢٧٢	٢,٤٣٥	دالة عند ٠,٠٥
	أدبى	١٥٢	٨٥,٢٢	٨,٨٠٥			
الكمالية	علمى	١٢٢	١٩٥,٩٠	٢٦,١٣٤	٢٧٢	٢,٢٥٧	دالة عند ٠,٠٥
	أدبى	١٥٢	١٨٩,٢٠	٢٢,٩٤٢			

قيمة ت الجدولية ٢,٦ ( عند مستوى دلالة ٠,٠١ ) ، قيمة ت الجدولية ١,٩٧ ( عند مستوى دلالة ٠,٠٥ )

### يتضح من الجدول السابق

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية فى اجترار الأفكار فى اتجاه طلاب التخصصات العلمية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية فى الشفقة بالذات فى اتجاه طلاب التخصصات الأدبية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية فى الكمالية فى اتجاه طلاب التخصصات العلمية.

### مناقشة نتائج فروض الجانب الوصفى من البحث

أشارت نتائج الفرض الأول : إلى أن الفرد المتفوق عقلياً الذي يعانى من الكمالية العصابية لديه درجة عالية من اجترار الأفكار السلبية ودرجة منخفضة من الشفقة بالذات، وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية ومعقولة فالفرد المتفوق ذوى الكمالية العصابية تسيطر عليه مجموعة من الأفكار اللاعقلانية التى لا يستطيع التخلص منها ويظل يجترها إلى أن تستنفذ طاقته ، فقد أشار ( Flett et al. (2011, p.92 إلى أن الكمالية تعتمد على التقييم المعرفى للفرد، ومالديه من أفكار ومعارف ومعتقدات مشوهه، ويصاحبها مجموعة من الأفكار اللاعقلانية

منها أن أي شيء لا يصل إلى درجة الكمال هو شيء غير مقبول ولا قيمة له ، وأكد أشرف عطية (٢٠٠٩، ٢٨٧) أن الكمالية العصابية تعد كفاحات عصابية داخلية تجعل الفرد منهمكاً بالاعتقاد أنه " يجب أن يقوم بذلك وألا يقوم بذلك، وهي بينغيات تفرض عليه من جانب المجتمع أو يفرضها على نفسه، وتعد هذه الينغيات من الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية التي تسيطر على الكمالى، وتستهلك الكثير من طاقته، فهي قوة غير منطقية تستهلك طاقته الإبداعية عندما تحدد احترام الآخرين له محكاً رئيسياً لقيمة ذاته.

فالفرد الكمالى العصابى يميل إلى الاجترارية والاستغراق فى ماتم إنجازه من أعمال وتفحصها كثيراً والتركيز على على الأخطاء والمشكلات المتوقعة (Hill et al., 2004, P.85) ، وفى ضوء ذلك ترى الباحثة أن الشخص الكمالى العصابى تزوده مجموعة من الأفكار السلبية بشكل لا شعورى وتدخل إلى الوعى دون قصد وتستحوذ على تفكيره وتجعله يركز دائماً على المشكلات المحيطة به.

وتدعم نتائج العديد من الدراسات نتيجة هذا الTVQ مثل دراسة (Flett et al. (2002) ، ودراسة (Smith (2005) ، ودراسة (Olson (2007) ، ودراسة (Boccia (2008) ، ودراسة (Egan et al.(2014) التي أشارت نتائجها إلى ارتباط الكمالية ارتباطاً إيجابياً باجترار الأفكار

**وترى الباحثة أنه من الطبيعي أن ترتبط الكمالية العصابية ارتباطاً عكسياً مع الشفقة بالذات ،** فالشخص الكمالى العصابى الذي يسعى قهرياً لبلوغ أهداف مستحيلة، ويضع لنفسه مستويات غير واقعية يحاول تحقيقها مما يترتب على ذلك عدم الرضا عن ذاته والشعور بالدونية، ومن الطبيعي ألا يكون رحيماً بذاته بل يكون جالداً لها ويصدر أحكاماً سلبية قاسية عليها ويحاسب نفسه بقسوة شديدة على كل خطأ أو تقصير يصدر منه حتى لو كان غير مقصود .

وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات على هذه العلاقة الارتباطية العكسية بين الكمالية العصابية والشفقة بالذات مثل دراسة (Mehr & Adams (2016) ، ودراسة (Linnett (2017) Ferrari, Yap, Scott , Einstein & Kennedy(2017) ، ودراسة (Ciarrochi (2018) ، ودراسة (Stoerber et al.(2020) ، ودراسة دينا مندور (٢٠١٩).  
فالشخص الكمالى يميل إلى الإفراط فى نقد الذات والحساسية الشديدة نحو نقد الآخرين ، ويميل إلى محاسبة نفسه بشكل قاسى ، وتحميلها أسباب فشله ، ويصاحب ذلك قسوة وشده على بنائه النفسى ( سهير أمين وآخرون، ٢٠١٩، ص ٨٦) .

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

وقد أسفرت نتيجة هذا الفرض أيضاً عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اجترار الأفكار السلبية والشفقة بالذات، وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية جداً فاجترار الأفكار متغير سلبي والشفقة بالذات متغير إيجابي ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة الكثير من الدراسات السابقة مثل دراسة (Ligocki (2010، ودراسة (Samaie & Farahani (2011 ، ودراسة (Odou & Brinker (2014، ودراسة (Williams(2015، ودراسة (Imtiaz & Kamal (2016) ، ودراسة (Oral & Arslan (2017) ، ودراسة (Ilyas & Aslam (2018) .

ويمكن تفسير ذلك في ضوء خصائص الأشخاص الاجتراريون، الذين يسترجعون تلقائياً المزيد من الذكريات السلبية ، ويتذكرون الأحداث السلبية التي حدثت بشكل متكرر في حياتهم ، ويتحدثون دائماً عن المشكلات المثيرة للقلق لديهم والصراعات، كما يتصفون بأنهم أشخاص سلبية ، وينتقدون ذواتهم بصورة قاسية ، ويلومون ذواتهم على مشاكلهم ، منخفضون الثقة بالنفس ، يتسمون بالتشاؤم عند حل المشكلات ، ينظرون للأحداث السلبية دائماً ، ولا يتوقعون حدوث أي شيء إيجابي، ينظرون لمشاكلهم أنها ترجع لسوء حظهم ، وأنها غير قابلة للحل ، وأنهم فاشلون في التوصل لحلول فعالة (Hoeksema et al., 2008 , pp.401- 403) ، مما يؤدي بالفرد إلى جلد الذات وعدم تقبلها، وهذا كله معاكساً لمفهوم الشفقة بالذات، فالشفقة بالذات تقتضى تصالح الفرد مع ذاته ، ولن يتحقق ذلك إلا بنبذ الفرد المشاعر والأفكار السلبية التي يكونها عن نفسه إذ تعرض لفشل ما أو شعور بوجود نقص أو قصور في شخصيته ، واستبدالها بمشاعر إيجابية يتعايش بموجبها مع نفسه بتعاطف ورحمة وود مما يؤدي إلى الشعور بالسلام الداخلى والسعادة والطمأنينة ، والاستمرار في الحياة بفاعلية واقتدار، ويصبحون أقل ميلاً للغضب واجترار المشكلات(عبد العزيز سليم، ومحمد أبو حلاوة ، ٢٠١٨، ص١٥٥) وحيث إن اليقظة العقلية باعتبارها جزء من الشفقة بالذات تساعد الفرد على تجنب الأفكار والعواطف المؤلمة مما يسمح له بالحفاظ على حقيقة تجاربه حتى عندما يكون غير سار ، وفي نفس الوقت لا يصبح مفراطاً في الأفكار السلبية لأن الاجترار يضيق تركيز الفرد ويجعله يبالغ في تداعياته على تقييم الذات " أنا فاشل " ، "حياتي مخيبة " أى إن توحد الفرد مع هذه الأفكار واجترارها تجعله يعيد النظر في تجاربه لحظة بلحظة ويعتبر الأحداث الانتقالية نهائية ودائمة ، لكن اليقظة العقلية تجعل الفرد ينظر للأمور من منظور أكثر حكمة وموضوعية (سهام عليوة، ٢٠١٩، ص١٧٥).

وترى الباحثة أن الكمالية العصابية واجترار الأفكار والشفقة بالذات بينهم علاقة تبادلية لا يمكن فصلها عن بعضها البعض، فالكمالية العصابية ترجع إلى التقييم المعرفى للفرد وإدراكه



للمواقف والأحداث المحيطة به، فالشخص الكمالى العصابى هو شخص يجتر دائماً المزيد من الأفكار اللاعقلانية وينظر إلى المشكلات المحيطة به ويتفحصها كثيراً ويصاحبها مشاعر سلبية قد تصل إلى الحزن والضيق المستمر والاكتئاب وعدم الرضا عن الذات بل القسوة عليها وعدم تقبلها والإفراط فى نقد الذات الذى قد يصل لحد جلد الذات المستمر وعدم اللطف والشفقة بها ، وعدم النظر إلى خبراته أنها جزء من الإنسانية العامة .

وأُسفرت نتائج الفرض الثانى عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث المتفوقين عقلياً فى متغيرات البحث الثلاثة (الكمالية العصابية، واجترار الأفكار السلبية ، والشفقة بالذات)، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة فاضل مزعل، وصباح مهدى (٢٠١٨) التى هدفت إلى دراسة اجترار الذات لدى طلاب الجامعة، ودراسة عادل المنشاوى (٢٠١٦) التى هدفت إلى دراسة الشفقة بالذات كمتغير وسيط بين الارهاق الاكاديمى والصمود الأكاديمى لدى ٢٦٨ من طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروقاً تعزى للنوع (الذكور/ الإناث) فى الشفقة بالذات، و دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٧) التى درست الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة فى ضوء متغيرات النوع، والتخصص والمرحلة الدراسية ، ودراسة عبد العزيز سليم، ومجد أبو حلاوة (٢٠١٨) التى هدفت إلى دراسة العلاقة أصالة الشخصية والشفقة بالذات، ودراسة مختار الكيال، وأحمد على، وحسين طاحون (٢٠١٨) التى درست الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، والفروق التى تعزى للنوع ، ودراسة Hassan, Abd-El-Fattah, Abd-El-Maugoud & Badary(2012) التى درست العلاقة بين الكمالية وتوقعات الأداء لدى طلاب الجامعة ودور النوع لدى متغيري البحث .

#### وترجع الباحثة عدم وجود فروق فى متغيرات البحث إلى عدة عوامل منها

١/ شخصية الطالب المتفوق وما يتمتع به من صفات والتي لا تميز بين ذكر وأنثى ولعل أهم هذه الصفات هى الكمالية العصابية والتي تجعله يحرص دائماً على الإنجاز غير المعقول وتجعله جالداً لذاته غير رحيماً بها بل يتمتع بقدر عال من الاجترارية والتفكير المستمر الذى لا يستطيع التخلص منه .

٢/ البنية المعرفية لدى الفرد وطريقة ونمط التفكير الذى يتسم به ، وإدراكه للأحداث والمواقف التى يمر بها بصرف النظر عن كونه ذكر أو أنثى .

٣/ العوامل الأسرية والتي يكون لها تأثير كبير على شخصية هذا الطالب المتفوق بصرف النظر عن نوعه فنجد أن كثير من الأسر وخاصةً التى تنتم بالكمالية العصابية واجترار الأفكار تربي أولادها وتحثهم على الدافع للكمال، و تربي بداخلهم الشعور بالذنب المستمر وتأييب

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

الضمير ومحاسبة النفس بقسوة شديدة ونقدها بصفة مستمرة .

٤ / تلاشى الفروق بين الذكر والأنثى فى العديد من المجالات مع حركة التحرر النسائي التى ظهرت فى الكثير من المجتمعات ، فقد تغيرت النظرة المجتمعية للأنثى ولم تقتصر مفاهيم الكفاءة والاستقلال والتنافس والإنجاز على الذكر فقط ، بل أصبحت الأنثى تخرج إلى العمل وتتجه لممارسة كافة الأعمال التى يمارسها الرجل ، واستطاعت أن تستقل بنفسها مادياً وثقافياً واجتماعياً ، وأكد على ذلك محمد زهران ، وسناء زهران (٢٠١٣ ، ص ٣٨٦) فمع زيادة الوعى فى المجتمع زادت فكرة المساواة بين الرجل والمرأة على حد سواء فى جميع نواحي الحياة مما انعكس ذلك إيجابياً على نمو الإناث وتبلور شخصياتهن وأصبح العبء الأكبر على الإناث فى محاولة تحقيق ذواتهن .

وأوضح عبد العزيز سليم ، ومحمد أبو حلاوة ( ٢٠١٨ ، ص ٢١٠) التغير الحاد فى أساليب الحياة المعاصرة التى أسقطت التتمييزات النوعية الجامدة بين الذكور والإناث ، فلم تعد الفروق التى تتعلق بتقبل المجتمع للمحبة والتعاطف والاحترام والمودة والرحمة قاصرة على الإناث فقط بل أضحت قيماً إنسانية واجبة فى حق الجميع ، فضلاً عن ما أحدثته التنافسية البالغة فى المجتمع والمناذاه بالتوجه نحو إثبات الذات وتحقيقها وذويان الفروق بين الذكور والإناث .

كما إن الشباب الجامعى من الجنسين يعيشوا أزمة تحديد الهوية بالقدر نفسه ، ومن ثم تشعر الأنثى كما يشعر الذكر بقدر من التشتيت والارتباك فضلاً عن إن كلا الجنسين يعيشوا نفس التوتر مع المجتمع وعدم الرضا عن الواقع دون تفرقة ( شيماء عزت ، ٢٠١٥ ، ص ٥٦٩) .

وقد أسفرت نتائج الفرض الثالث أن الطلاب المتفوقين ذوى التخصصات العلمية أكثر كمالية عصابية وأكثر اجتراراً للأفكار السلبية وأقل شفقة بذواتهم من الطلاب المتفوقين ذوى التخصصات الأدبية.

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة رياض العاسمى (٢٠١٤) التى هدفت إلى دراسة الشفقة بالذات وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلاب جامعة الملك خالد ، وقد أظهرت النتائج أن طلاب الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية .

**وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلاب الشعب العلمية يحتاجون إلى التركيز المستمر فى دراستهم نظراً لما تتصف به مقرراتهم الدراسية بالطبيعة العملية التى تحتاج إلى الدقة والتركيز المتناهى بشكل مستمر مما قد يجعلهم أكثر كمالية من طلاب الشعب الأدبية ومن ثم يشعرهم بالضغط النفسي والتوتر ويصبحون أكثر جلدأ للذات ، بل قد يصبحون أكثر اجتراراً للأفكار السلبية إذا شعروا بالتقصير فى دراستهم أو نتيجة أى خطأ صدر عنهم دون قصد .**

علاوة على التأكيد على دور العوامل الحضارية والثقافية في نظرة المجتمع لنوع التخصص وطبيعة الدراسة النظرية والعلمية، فالتوقعات الكبيرة من الأهل والمجتمع بالنسبة لطلاب الدراسة العلمية منذ الدراسة الثانوية تمثل الطموح والأمل للنجاح والاعتقاد بالمستقبل المشرق والحصول على عمل والقيام بأدوار اجتماعية مقبولة مما يؤدي إلى الانشغال الذهني بالنجاح في الجامعة، وجميعها عوامل تضيف على نفسية وفكر ووجدان الطالب الكثير من الحاجة إلى الأفكار اللاعقلانية التي قد تسيطر على تفكيره ويعرض الطالب لضغوط وهموم وصراعات تجعل حالته المزاجية والانفعالية والاجتماعية عرضة للاضطراب (محمد نجيب، ٢٠١٦، ص ١٤٧).

#### ب ) نتائج الفروض الخاصة بالشق التجريبي من البحث

ينص الفرض الرابع على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية العصابية.

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار " ت " لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية ( ن = ٢٤ ) ، و المجموعة الضابطة ( ن = ٢٤ ) ، في كل من اجترار الأفكار ، والشفقة بالذات ، والكمالية ، وهو ما يتضح من خلال الجدول التالى

#### جدول (١٨)

##### نتائج اختبارات لدلالة الفرق بين متوسطى درجات المجموعتين ( التجريبية والضابطة )

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر (d)
اجترار الأفكار السلبية	التجريبية	٢٤	٨١,٣٣	٩,١٦٤	٤٦	-	٠,٠١	١,٣٩
	الضابطة	٢٤	٩٦,٠٨	١١,٨٢٥				
الشفقة بالذات	التجريبية	٢٤	٨٦,٩٦	٧,٧٠٤	٤٦	٦,١٧٨	٠,٠١	١,٧٨
	الضابطة	٢٤	٧٤,١٣	٦,٦٤٨				
الكمالية	التجريبية	٢٤	١٨,٠٤	٣٣,٢٨٣	٤٦	٣,٥٨٢-	٠,٠١	١,٤٦
	الضابطة	٢٤	٢٠,٩٥٨	٢٢,٩١٠				

قيمة ت الجدولية ٢,٦٨ ( عند مستوى دلالة ٠,٠١ ) ، قيمة ت الجدولية ٢,٠١ ( عند مستوى دلالة ٠,٠٥ )

يتضح من الجدول (١٨) أن قيمة " ت " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى اجترار الأفكار السلبية، والشفقة بالذات ، والكمالية ، وجاءت النتائج فى اتجاه المجموعة التجريبية فى الشفقة بالذات ، وفى اتجاه المجموعة الضابطة فى اجترار الأفكار السلبية والكمالية ( حيث انخفضت متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس اجترار الأفكار السلبية بعد تطبيق البرنامج عليها بالمقارنة بالمجموعة الضابطة ، وارتفعت متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشفقة بالذات)، وقد تبع هذه الفروق

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

انخفاض في مستوى الكمالية العصابية لدى المجموعة التجريبية ، وبالنظر إلى قيمة حجم الأثر الموضحة في الجدول السابق نجد أنها أكبر من (١,١٠)، وفقاً لمحكات كوهين لحجم الأثر فهو حجم أثر كبير جداً ، الأمر الذي يؤكد فعالية البرنامج في خفض اجترار الأفكار السلبية لدى أفراد المجموعة التجريبية وتنمية الشفقة بالذات ، والذي تبعه انخفاض غير مقصود في مستوى الكمالية العصابية ، وهو ما لم يتحقق بالنسبة لأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا لهذا البرنامج .

ينص الفرض الخامس على أنه : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية العصابية .

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية (ن = ٢٤) فى القياسين القبلى والبعدى، فى اجترار الأفكار، والشفقة بالذات، والكمالية، وهو ما يتضح فى الجدول التالى

### جدول (١٩)

نتائج اختبار ت لدلالة الفرق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى

حجم الأثر (d)	مستوى الدلالة	قيمة ت	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموعة	المتغير
١,٨٠	دالة عند ٠,٠١	٦,٦٧	٢٣	٧,١٦٣	٩٦,٥٠	قبلى	اجترار الأفكار السلبية
				٩,١٦٤	٨١,٣٣	بعدى	
١,١٥	دالة عند ٠,٠١	٣,٩٨٨ -	٢٣	٧,٣٥٨	٧٧,٦٧	قبلى	الشفقة بالذات
				٧,٧٠٤	٨٦,٩٦	بعدى	
٠,٩٧	دالة عند ٠,٠١	٣,٣٧٩	٢٣	١٩,٩٦٤	٢٠٨,٦٧	قبلى	الكمالية
				٣٢,٢٨٣	١٨٠,٠٤	بعدى	

قيمة ت الجدولية ٨١, ٢ (عند مستوى دلالة ٠,٠١) ، قيمة ت الجدولية ٢,٠٧ (عند مستوى دلالة ٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١٩) أن قيمة " ت " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى، فى كل من اجترار الأفكار السلبية، والشفقة بالذات، والكمالية، وجاءت النتائج فى اتجاه القياس البعدى فى مقياس الشفقة بالذات ، وفى اتجاه القياس القبلى فى مقياس اجترار الأفكار السلبية (حيث انخفضت متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى على مقياس اجترار الأفكار السلبية عن القياس القبلى ، وارتفعت متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشفقة بالذات لديهم فى القياس البعدى عن القياس القبلى)، وقد تبع هذه الفروق انخفاض فى مستوى الكمالية العصابية لدى المجموعة التجريبية ، وبالنظر إلى قيمة حجم الأثر الموضحة فى الجدول السابق نجد أنها أكبر من (٠,٨) ، وفقاً لمحكات كوهين لحجم الأثر فهو حجم أثر كبير، الأمر الذي يؤكد فعالية البرنامج فى خفض اجترار الأفكار السلبية

لدى أفراد المجموعة التجريبية وتنمية الشفقة بالذات ، والذي تبعه انخفاض غير مقصود في مستوى الكمالية العصابية.

ينص الفرض السادس على أنه : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس اجترار الأفكار ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية العصابية.

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار " ت " لعينتين مرتبطتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية(ن = ٢٤) فى القياسين البعدى والتتبعى، فى كل من اجترار الأفكار ، والشفقة بالذات ، والكمالية ، وهو ما يتضح من خلال الجدول التالى

#### جدول ( ٢٠ )

نتائج اختبار ت لدلالة الفرق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
اجترار الأفكار السلبية	بعدى	٨١,٣٣	٩,١٦٤	٢٣	٠,٤٠١	غير دالة
	تتبعى	٨١,١٧	٩,٢٩٥			
الشفقة بالذات	بعدى	٨٦,٩٦	٧,٧٠٤	٢٣	- ٠,٨٦٤	غير دالة
	تتبعى	٨٧,٢٥	٧,١٤٠			
الكمالية	بعدى	١٨٠,٤٠	٣٢,٢٨٣	٢٣	,٩٣٠	غير دالة
	تتبعى	١٨٠,٥٠	٣٢,٦٧٦			

قيمة ت الجدولية ٢,٨١ ( عند مستوى دلالة ٠,٠١ ) ، قيمة ت الجدولية ٢,٠٧ ( عند مستوى دلالة ٠,٠٥ )

يتضح من الجدول(٢٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى ( بعد مرور شهرين من القياس البعدى) فى كل من اجترار الأفكار السلبية، والشفقة بالذات ، والكمالية

#### مناقشة نتائج الشق التجريبى من البحث

أشارت نتائج الفرضين الرابع والخامس إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القلبي والبعدى للمجموعة التجريبية ، حيث أشارت النتائج إلى انخفاض متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس اجترار الأفكار السلبية بعد تطبيق البرنامج وارتفاع متوسطات درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات ، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي فى خفض اجترار الأفكار السلبية ، وتنمية الشفقة بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية ، والذي نتج عنه أيضاً انخفاض فى مستوى الكمالية العصابية بشكل غير مقصود ، وقد أشارت نتائج الفرض السادس إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية

## ===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات =====

بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية وذلك يشير إلى امتداد أثر البرنامج ولم ينتهى أثره بانتهاء مدة البرنامج .

ويمكن تفسير ذلك فى ضوء استناد الباحثة إلى أسلوب الإرشاد الانتقائي الذي يسمح للباحثة الاستفادة من الأساليب والنظريات الإرشادية المختلفة، واستخدام فنيات إرشادية متنوعة (مايين المعرفية والانفعالية ، والسلوكية ) والمنتقاه من أكثر من نظرية ( الإرشاد المعرفى لبيك ، الإرشاد المعرفى السلوكى لميكنيوم، والإرشاد العقلانى الانفعالى السلوكى لألبرت أليس ، والإرشاد بالمعنى) ، بالإضافة إلى تنوع الأنشطة المستخدمة فى البرنامج والتي ساعدت الباحثة فى التعرف على الأفكار التي يجترها هؤلاء الطلاب ومحاولة التقليل منها ، وتخفيف الشعور بالضغوط النفسي الناتج عن ذلك وبالتالي تنمية مستوى الشفقة بالذات لديهم .

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة العديد من الدراسات السابقة التدخلية التي أثبتت فعالية البرامج الارشادية لتنمية الشفقة بالذات وخفض اجترار الأفكار مثل دراسة (Harrington, 2008) ، ودراسة (Baird, 2012) ، ودراسة سهام عليوة (٢٠١٧)، ودراسة هدى جمال (٢٠١٩)، ودراسة محمود رامز (٢٠٢٠) .

**وترجع الباحثة باستمرار فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي إلى اعتمادها على الإرشاد المعرفى بشكل كبير والذي يقوم على أساس أن الاضطرابات الانفعالية تحدث بسبب نمط غير ملائم من التفكير ، أو بعبارة أخرى : أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث ولكن بسبب مايرتبط بهذه الأحداث من أفكار ، ومن ثم فهو يهدف إلى إعادة تشكيل البنية المعرفية للفرد من خلال مجموعة من المبادئ والاجراءات التي تقوم على مبدأ أن العوامل المعرفية تؤثر فى السلوك ، ومن ثم فإن تغييرها سيترتب عليه بلاشك تغيير فى السلوك ، وكذلك الاستناد إلى الإرشاد بالمعنى الذى يركز على وجود الانسان والنظر إلى الجوانب الإيجابية فى حياته ، ومن ثم يهدف إلى مساعدة الأفراد على إيجاد معنى لحياتهم وتحويل القلق النفسى الذى حدث نتيجة الانشغال المطلق بماديات الحياة إلى حياة حقيقية وذات معنى وهدف ( محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٥، ص ٢٢٨ ، ٤٣٧) .**

**بالإضافة إلى حرص الباحثة على إقامة علاقة إرشادية تتسم بالدفء والمودة مع الطلاب ، وعملت على كسب ثقتهم، وتوضيح لهم لماذا تم اختيارهم من بين زملائهم، وشجعتهم الباحثة عندما أخبرتهم أنهم يطلق عليهم فئة المتفوقون عقلياً وأنهم فئة مميزة ويتمعون بخصائص إيجابية تميزهم عن الآخرين ، وأن هذا البرنامج يساعدهم على التخلص من الأفكار التي تؤرقهم وتسبب لهم الكثير من الضغوط النفسية، كما حرصت الباحثة على المناقشة والحوار مع الطلاب حول**

المشكلات التي يعانون منها، وكان لهذه العلاقة أثر جيد في حماس الطلاب لاستكمال البرنامج مع الباحثة ونجاحه وامتداد أثره.

ولعل اعتماد الباحثة أيضاً على العديد من الفنيات بشكل تكاملي كان له أثراً كبيراً في خفض اجترار الأفكار وتحسين الشفقة بالذات ، فقد استخدمت الباحثة فنيتي المحاضرة والمناقشة والحوار في معظم جلسات البرنامج مما ساهم في إكساب الطلاب العديد من المعلومات بطريقة منظمة ، وتدريبهم على التواصل وتشجيعهم على الحوار والمناقشة، والتعرف على الأفكار التي يجترونها والتحليل المنطقي لها وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية ودحضها بالإقناع ، والسماح لهم للتفيس

عن أفكارهم ومشاكلهم وإدراك كل منهم مفهوم الإنسانية العامة والنظر إلى أن مشكلاتهم قد تكون بسيطة بالنسبة لمشكلات الآخرين .

**وقد استخدمت الباحثة فنية تحديد الأفكار التلقائية** والتي كان لها دوراً كبيراً في تحديد الأفكار السلبية التي تتوارد إلى ذهنهم وتندمج فيه وتصبح جزءاً أساسياً يؤثر على سلوكهم وكان من بين هذه الأفكار ( مهما بذلت من جهد لن أستطيع تحقيق أحلامي )، (أنا شخصية مقصرة).  
**كما يعد تدريب أفراد المجموعة التجريبية على تمارين الاسترخاء** من الأساليب والفنيات المهمة التي ساعدت في خفض التوتر والقلق الذي يشعر به الطلاب المتفوقين عند اجترار الأفكار السلبية ، مما كان له أثراً بالغاً في مساعدتهم على مواجهة المواقف الحياتية الصعبة بهدوء واتزان انفعالي ، وقد استخدمت الباحثة أيضاً فنية النمذجة والتي أوضحت من خلالها كيفية عمل تمارين الاسترخاء والتدريب عليها وكان ذلك اعتماداً على النمذجة الحية والضمنية .  
**كما إن تعديل الأفكار اللاعقلانية وإعادة البناء المعرفي** لدى الطلاب كان له أثراً كبيراً حيث استخدمت الباحثة أمثلة واقعية في توضيح نموذج ABCDE ساعدت في فهم وإدراك الانفعالات وتقبلهم لذاتهم وعلاقة طريقة تفكيرهم بنتائج مشاعرهم ، ومعرفة الأساليب العقلانية في التعامل مع الذات والآخرين والمواقف والأحداث السلبية ، وحل مشكلاتهم ومواجهة الضغوط ، وكذلك استخدام فنية الدحض والتفنيد، والتي تم من خلالها تدريب المسترشدين من خلال الإقناع على التخلص من أفكارهم ومعتقداتهم واتجاهاتهم غير المنطقية ، وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية ، ووقف الأفكار والإيحاءات التي تساعد على التشتت المعرفي ، وتوضح للفرد أنه من الأفضل أن يتخلى عن الأفكار السلبية ، إذا أراد أن يعيش حياة سعيدة خالية من القلق ، وتدعوه إلى التفكير بأنه حتى لو أن الواقع مرير لا بد يفضل أن يستبدل أفكاره السلبية بأفكار أخرى إيجابية تابعة من التفكير العقلاني المنطقي و محاولة الخروج بالجوانب الإيجابية من أي موقف يواجهونه حتى لو كان موقفاً سلبياً .

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

فعلى سبيل المثال استبدل أفراد المجموعة التجريبية بعض الأفكار السلبية التي كانوا يجترونها إلى أفكار ايجابية ( لا أستطيع تحقيق أهدافي مهما بذلت من جهد إلى أحاول بذل كل ما في وسعي لتحقيق أهدافي/ أنا شخص غير محبوب من الآخرين إلى يحبنى الآخرون ويقدروني) كذلك حرصت الباحثة على استخدام فنيتي المقصد المتناقض ظاهرياً ، و تشتت الفكر وهما من الفنيات المعرفية التي تنتمي للإرشاد بالمعنى ، والتي كان هدفهما تركيز وتحويل الانتباه في أشياء أخرى بدلاً من التركيز الزائد على الأفكار السلبية والإصرار الزائد على الأشياء التي تجلب لنا التوتر والقلق ، وتشجيع المشاركين على العمل والفعل والمشاركة في السلوك المتجنب أو الأشياء التي يخافها بكثرة والهدف من ذلك تحطيم الحلقة المفرغة التي تنشأ نتيجة للقلق ، وكانت لهاتان الفيتان دوراً كبيراً في تشتت تفكير المشاركين عن أفكارهم السلبية .

ولعبت القصة الرمزية دوراً مكملاً في أداء أفراد المجموعة التجريبية من خلال عرض بعض القصص والنماذج لشخصيات مرت بضغوط وعواقب كثيرة في حياتها إلا إنها استطاعت التغلب على ذلك دون أن تجلد نفسها بل كانت تحاول الاستفادة من هذه العقبان لتنجح ، وكانت دائماً تنظر إلى الجوانب الإيجابية في حياتها ، ونماذج أخرى لشخصيات تأثرت بمراحل الفشل التي تعرضت لها وظلت تؤنب ذاتها وتلومها .

كما حرصت الباحثة على استخدام فنية التعزيز ( المادى والمعنوى ) حيث كان لهذا أثراً كبيراً في استكمال أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج .

وتضمن البرنامج أيضاً استخدام فنية الواجبات المنزلية ، وهى الفنية الوحيدة التي بدأت واختتمت بها الباحثة كل جلسات البرنامج ، وقد لعبت الواجبات المنزلية وما تتبعها من عمليات تقييم وتعزيز ، دوراً مهماً في التأكيد على أوجه الإستفادة من هذه الجلسات ، ولمزيد من التدريب على المهارات التي اكتسبها خلال جلسات البرنامج .

كل هذه الفنيات والتدريبات ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على التخلص من اجترار الأفكار السلبية وتوجيه اللطف والعطف نحو الذات بدلاً من جلدنا ، والنظر إلى المعاناه أنها جزء مشترك من الخبرة الإنسانية العامة بدلاً من الاعتقاد انها تحدث لهم فقط .

كما ساعد كل هذا على امتداد أثر البرنامج ، فالتخلص من اجترار الأفكار والنظرة الإيجابية للذات وعدم نقدها وجلدها بصفة مستمرة أصبح أسلوب حياة ولم يقتصر على مجرد إحداث تغيرات وقتية لا تلبث أن تتعرض للانطفاء بانتهاء البرنامج ، ولكنه يتضمن استمرار الآثار الإيجابية له ، فإذا كان الهدف من الإرشاد النفسي هو مساعدة الفرد وتدريبه على زيادة إستبصاره بذاته وتنمية إمكانياته وقدراته في سبيل مواجهة وحل مشكلاته وتحقيق أهدافه المستقبلية



، فإن استمرار أثر هذه العملية الإرشادية هو المحك الحقيقي لمدى تحقيقها لأهدافها .  
فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالى يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات والبحوث  
المقترحة تتلخص فى الآتى

#### أ ( توصيات البحث

١. تزويد المعلمين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين بدورات ودراسات متكاملة عن الطلاب  
المتفوقين وسماتهم الشخصية والمشكلات التى يعانون منها وحاجاتهم ومتطلبات نموهم وأساليب  
رعايتهم والتعامل معهم وتدريبهم على المهارات الضرورية التى تمكنهم من التعامل بنجاح مع  
هؤلاء الطلاب .

٢. تبصير الآباء والمعلمين بضرورة تشجيع الطلاب المتفوقين عقلياً على التفوق وفق قدراتهم  
وميولهم دون الضغط المتزايد الذى يؤدي إلى تجنب الإنجاز وجلد الذات وتأنيبها بصفة مستمرة  
٣. عمل ندوات للطلاب لتوعيتهم بالآثار السلبية المترتبة على سيطرة الأفكار السلبية على العقل،  
وكيفية التخلص منها .

#### ب) بحوث مقترحة

١. فعالية برنامج إرشادى لخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية .
٢. دراسة اجترار الأفكار السلبية لدى شرائح متباينة من أمهات الأطفال ذوى الاعاقة .
٣. دراسة اجترار الأفكار السلبية وعلاقته ببعض المتغيرات مثل الانطفاء النفسى ، وكشف  
الذات، والكفاءة الاكاديمية ، .....
٤. دراسة مقارنة بين الطلاب المتفوقين عقلياً المدمجين وغير المدمجين فى الشفقة بالذات .

## المراجع

- أحمد هارون (٢٠١٧). بطارية مقاييس : أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- أشرف حكيم فارس (٢٠١٨). الشفقة بالذات علاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا ، مجلة كلية الآداب جامعة طنطا ، ٣٢ ، ٥٢٢-٥٨٤.
- أشرف محمد عطية (٢٠٠٩). دراسة العلاقة بين الكمالية والتأجيل لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً . مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، ٢٣ ، ٢١٨-٣٢٥.
- جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفاى (١٩٩٠). معجم علم النفس والطب النفسي (ج ٣) . القاهرة : دار النهضة العربية .
- جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفاى (١٩٩٣). معجم علم النفس والطب النفسي (ج ٦) . القاهرة : دار النهضة العربية .
- جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفاى (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي (ج ٧) . القاهرة : دار النهضة العربية .
- جابر عبد الحميد، ونرمين محمود خليل (٢٠١٩). الإرشاد النفسى : النظرية والتطبيق . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- جون رافن (١٩٣٨). اختبار المصفوفات المتتابعة العادى ( إعداد وتقنين: مصطفى فهمى، وفؤاد أبو حطب ، وحامد زهران، وعلى خضر، ويوسف محمود، ١٩٧٦). مكة المكرمة : مركز البحوث التربوية والنفسية .
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي (ط٤) . القاهرة : عالم الكتب .
- دينا أحمد مندور (٢٠١٩). الشفقة بالذات والكمالية العصابية لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية المتفوقين أكاديمياً والعاديين: دراسة مقارنة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، ٢٠-١٥ ، ٥٠-٦٣.
- رشا محمد عبد الستار (٢٠١٧). الفروق فى العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار لدى المعنفات وغير المعنفات. مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، ٣(٢٧)، ٤١٣-٤٦٦.
- رياض نايل العاسمى (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة دمشق، ٣٠(١)، ١٧-٥٦.

- سارة عاصم رياض (٢٠١٨) . مقياس مستويات الكمالية . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- سحر فاروق علام (٢٠١٦) . النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة . مجلة دراسات نفسية ، رابطة الاخصائيين النفسيين ، ٢٦ (١) ٨٥-١٥٨ .
- سميرة محمد شند (٢٠٠٨) . فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين . مجلة القراءة والمعرفة ، جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة ، ٧٥ ، ٢٠٤-٢٦٦ .
- سهام على عليوة (٢٠١٧) . فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٤ (٦٨) . ١١٤-١٨٣ .
- سهام على عليوة (٢٠١٩) . فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لتخفيف الإجهاد المدرك (الضغوط الحياتية) لدى أمهات الأطفال مرضى الصرع ، مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق - كلية علوم الإعاقة والتأهيل، ١٣٦، ٢٦-٢٣٨ .
- سهير محمود أمين (٢٠١٠) . الإرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة . القاهرة: دار الفكر العربي .
- سهير محمود أمين، وسارة عاصم رياض (٢٠١٨) . المشكلات الانفعالية عند المتقوين عقلياً "الكمالية : التشخيص والعلاج " . القاهرة : دار الفكر العربي .
- سهير محمود أمين، وسارة عاصم رياض، وفاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠١٩) . سيكولوجية الموهوبين والمتقوين عقلياً . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- السيد كامل الشربيني (٢٠١٦) . المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل ، مجلة التربية الخاصة ، كلية علوم الإعاقة والتأهيل ، جامعة الزقازيق ، ١٦ ، ٦١-١٦٣ .
- شيماء عزت باشا (٢٠١٥) . اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والإكتئاب . المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي ، ٣ (٤) ، ٥٣٥-٥٨٢ .
- صفوت فرج (٢٠١٢) . القياس النفسي ( ط ٧ ) . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٨) . الإرشاد النفسي للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة . الإسكندرية : دار الجامعة الجديدة للنشر .
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٣) . رعاية الموهوبين : إرشادات للآباء والمعلمين . القاهرة : دار الرشد .

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والسمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم ، مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٦(٥) ، ١٥٣-٢٢٥.

عاطف حامد زغول (٢٠١٠). الأطفال المتفوقون والمبدعون : اكتشافهم ، اساليب رعايتهم ، تنمية مواهبهم . القاهرة : مصر العربية للنشر والتوزيع .  
عبد الستار إبراهيم (٢٠١١). العلاج السلوكي المعرفي الحديث . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب.

عبد العزيز إبراهيم سليم ، محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٨). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور ، مجلة الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ٥٥(١) ، ١٣٤-٢٢٣.

عبد المريد عبد الجابر محمد، السعيد عبد الخالق عبد المعطى (٢٠١٨). الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة لدى المطلقات. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٨(١٠٠)، ٤١٩-٤٦٨.

عبد المطلب أمين القريطى (٢٠١٤). *الموهوبون والمتفوقون : خصائصهم واكتشافهم ورعايتهم* . القاهرة : عالم الكتب .

عبد المطلب أمين القريطى (٢٠١٤ب) . *إرشاد نوى الاحتياجات الخاصة وأسره*م . القاهرة : عالم الكتب

عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ، *مجلة العلوم الاجتماعية جامعة بغداد* ، ٢٦ ، ٤١-٥٥.

على ماهر خطاب (٢٠٠٤). *الإحصاء الوصفي* . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .  
فاضل عبد زهرة مزعل ، صباح داغر مهدى (٢٠١٨). اجترار الذات لدى طلبة الجامعة . *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة البصرة* ، ٤٣(٣) ، ٤١-٥٩ .

فتحي عبد الرحمن جروان (٢٠٠٢). *أساليب الكشف عن الموهوبين والمتفوقين ورعايتهم* . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

فؤاد أبو حطب، وآمال وصادق (٢٠١٠). *مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية* . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

فؤاد أبو حطب، وآمال وصادق ، سيد أحمد عثمان (٢٠٠٣). *التقويم النفسى* . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

فيكتور إيميل فرانكل (٢٠٠٤) . *إرادة المعنى : أسس وتطبيقات الإرشاد بالمعنى* (ترجمة: إيمان فوزي) . القاهرة : زهراق الشرق .

فيكتور إيميل فرانكل (٢٠١١). *الانسان والبحث عن المعنى: معنى الحياة والإرشاد بالمعنى* (ترجمة : طلعت منصور ) . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسى* . القاهرة : زهراء الشرق .  
محمد السيد عبد الرحمن، وعلى سعيد العمري، ورياض نايل العاسمي، فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٥). *مقياس الشفقة بالذات " دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية "* . القاهرة : دار الكتاب الحديث .

محمد حامد زهران ، وسناء حامد زهران (٢٠١٣). *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس* . *مجلة الإرشاد النفسى - مركز الإرشاد النفسى* ، ٣٦ ، ٣٣٣-٤١٩ .

محمد حسن غانم (٢٠٠٨). *العلاج النفسى* . القاهرة : مكتبة مدبولي .  
محمد عبد التواب معوض ، وسيد عبد العظيم محمد (٢٠١٢). *الإرشاد بالمعنى* . القاهرة : دار الفكر العربى .

محمد محروس الشناوى (١٩٩٤). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسى* . القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .

محمد محمود نجيب (٢٠١٦) . *الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة* . *مجلة بحوث التربية النوعية* ، جامعة المنصورة - كلية التربية النوعية ، ٤١ ، ١٢٦-١٥٠ .

محمود رامز يوسف (٢٠٢٠). *فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة* . *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، ١٠٨ (٣٠) ، ٣٢٧-٣٨٤ .

مختار أحمد السيد الكيال، أحمد جاب الله على، حسين حسن طاحون (٢٠١٨). *الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة*. *مجلة العلوم التربوية* ، جامعة جنوب الوادي - كلية التربية بقنا ، ٣٧ ، ٥١ - ٧٤ .

معتز محمد أحمد (٢٠١٦). *برنامج إرشادي قائم على المعالجة الانفعالية لخفض بعض التفكير الوسواسى لدى طلاب كلية التربية* . *مجلة كلية التربية فى العلوم النفسية* ، جامعة عين شمس ، ٤٠ (١) ، ٥٣٠-١٤٠ .

## فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات

منال محمود مصطفى (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسى والتراحم الذاتى والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة فى الأداء الأكاديمى لدى طلبة الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، ٢٧ (٣) ، ٣٠٧-٣٦٦.

نبيل محمد الفحل (٢٠٠٩). برامج الإرشاد النفسى : النظرية والتطبيق . القاهرة : دار العلوم للنشر والتوزيع .

هدى جمال محمد (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادى لتحسين مستوى التراحم الذاتى لدى عينة من المراهقات اللاتى تعانين من الكمالية العصابية ، مجلة الخدمة النفسية ، كلية الآداب جامعة عين شمس ، ١٢ ، ١٧٤-٢١٤.

هناء أحمد شويح (٢٠١٢). علم النفس الصحى . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .  
وحيد مصطفى مختار ، ومحمد شعبان فرغلى (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية فى خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ٣٢ (٤) ، ٤١-٢.

- Abdel-Rahman,M ., & Swelim,C.(2019). Thought Rumination as an Intermediate Variable in the Relationship between the Metacognitive Factors and Depression among University Students. *Route Educational & Social Science Journal*, 6(4), 327 – 355.
- Allen,A., & Leary, M.(2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*,4(2),107–118.
- Baird, J. (2012). Effects of Mindfulness Practice on Depressive Rumination. *PH.D Thesis*, Alliant International University, Los Angeles.
- Bauerband, A., & Galupo, P. (2014).The Gender Identity Reflection and Rumination Scale: Development and Psychomotor Evaluation. *Journal of Counseling & Development*, 92(2), 219-231.
- Besharat, M., &Shahidi, S. (2010). Perfectionism, Anger, and Anger rumination. *International Union of Psychological Science*, 45 (6), 427–434.
- Boccia, A. (2008). The Associations among Perfectionism, Rumination, and Affect after Participation in a Cognitive Failure Task. *PH.D Thesis*, the Ohio State University.
- Brinker, J., & Dozois, D. (2009). Ruminative Thought Style and Depressed Mood, *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.

- Brion, J., Leary, M., & Drabkin, A. (2014). Self-Compassion and Reactions to Serious Illness: The Case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 218–229.
- Brown, J. (2011). Exploring Perfectionism, Rumination and Social Anxiety: Theoretical and Causal Implications, *M.A Thesis*, Wilfrid Laurier University.
- Ciracco, N., Vohs, K., & Baumeister, R. (2010). Some Good News about Rumination: Task-Focused Thinking after Failure Facilitates Performance Improvement. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(10), 1057-1073.
- Davis, D., & Hayes, J. (2011). What are the Benefits of Mindfulness? .A Practice Review of Psychotherapy-Related Research, *Psychotherapy*, 48(2), 198 –208.
- Egan, S., Hattaway, M., & Kane, R. (2014). The Relationship between Perfectionism and Rumination in Post Traumatic Stress Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(2), 211–223.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D., & Ciarrochi, J. (2018) Self-Compassion Moderates the Perfectionism and Depression Link in Both Adolescence and Adulthood, *Plos one* .13(2) , 1-19.
- Flett, G., Madorsky, D., Hewitt, P., & Heisel, M. (2002). Perfectionism Cognitions, Rumination, and Psychological Distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33-47.
- Flett, G., Newby, J., Hewitt, P., & Persaud, C. (2011). Perfectionistic Automatic Thoughts, Trait Perfectionism, and Bulimic Automatic Thoughts in Young Women, *Cognitive-Behavior Therapy*, 29(3), 192–206.
- Flett, G., Coulter, L., Hewitt, P., & Nepon, T. (2011). Perfectionism, Rumination, Worry, and Depressive Symptoms in Early Adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(3) 159–176.
- Fong, M., & Loi, N. (2016). The Mediating Role of Self-compassion in Student Psychological Health, *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441.
- Harrington, J. (2008). The Effectiveness of Thought Control versus Acceptance-based Interventions for Chronic Rumination. *PH.D Thesis*, the University of New Mexico.
- Hassan, H., Abd-El-Fattah, M., Abd-El-Maugoud, M., & Badary, A. (2012). Perfectionism and Performance Expectations at University: Does Gender Still Matter? , *European Journal of Education and Psychology*, 5(2), 133-147.

- Hill, R., Huelsman, T., Furr, R., Kibler, J., Vicente, B., & Kennedy, C. (2004). A New Measure of Perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
- Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), 569-582.
- Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. Depressive Rumination: Nature, *Theory and Treatment*, 107 -123.
- Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspective on Psychology*, 3(5), 400-424.
- Ilyas, M., & Aslam, N. (2018). Role of Self-Compassion in the Relationship between Rumination and Depression among Geriatrics Population. *Pakistan Journal of Medical Research*, 57(3), 99-104.
- Imtiaz, S., & Kamal, A. (2016). Rumination, Optimism, and Psychological Well-Being among the Elderly: Self-Compassion as a Predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26 (1), 32-50.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J., Gross, J & Goldin, P. (2013). a Randomized Controlled Trial of Compassion Cultivation Training: Effects on Mindfulness, Affect, and Emotion Regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. (2006). Adaptive and Maladaptive Components of Rumination? Diagnostic Specificity and Relation to Depressive Biases. *Behavior Therapy*, 37(3), 269-280.
- Kennedy, C. (2017). Self-Compassion as A moderates of The Link between Malaadaptive the perfectionism depression symptoms and eating concerns, *PH.D Thesis*, the Pennsylvania State University.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations with Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-513.
- Lienhart, C. (2019). The Relationship between Mindfulness, Self-Compassion and Body Appreciation, *Journal Pre-proof*, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.09.003>.
- Ligocki, M. (2010). The Constructs of Empathy, Mindfulness, Self-Compassion and Self-Rumination: An Exploratory Factor Analysis. *PH.D Thesis*, Faculty of the College of Education University of Houston.



- Linnett, J., & Kibowski, F. (2017). Investigating the Relationship between Perfectionism and Self-Compassion: Research Protocol. *European Journal of Counselling Theory, Research and Practice*, 9(4), 1-6.
- Martin, L., Shrira, I., & Startup, H. (2004). Rumination as a Function of Goal Progress, Stop Rules, and Cerebral Lateralization. *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*, 153-176.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Matthews, G., & Wells, A. (2004) Rumination, Depression, and Metacognition: The S-REF model. In C. Papa Georgiou & A. Wells (Eds.), *Rumination: Nature, theory, and treatment*, 125-151. Chichester: Wiley.
- Mehr, K., & Adams, A. (2016) Self-Compassion as a Mediator of Maladaptive Perfectionism and Depressive Symptoms in College Students, *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145.
- Moore, S. (2013). What is the Best Predictor of Emotional Distress; Mindfulness, Self-Compassion or Other-Compassion?, *PH.D Thesis*, University of East Anglia.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-101.
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2015). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion, *Mindfulness*, 1-36.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. Oxford University Press.
- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K., Rude, S., & Kirkpatrick, K. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits, *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the Relationship between Rumination, Self-compassion, and Mood. *Self and Identity*, 13(4), 449-459.
- Olson, M. (2007). A Mediation Model: Examining the Relation Among Perfectionism, Rumination and Dysphoria. *PH.D Thesis*, the Faculty of Washington State University.

- Oral, T., & Arslan, C. (2017). The Investigation of University Students' Forgiveness Levels in Terms of Self-compassion, Rumination and Personality Traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9) , 1447-1456.
- Querstret, D., & Cropley, M. (2013). Assessing Treatments used to reduce Rumination and/or Worry: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review*, 1-42.
- Rice, K., Richardson, C., & Clark, D. (2012). Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology. Advance online publication*, 1-15.
- Samaie, G., & Farahani, H. (2011). Self-Compassion as a Moderator of the Relationship between Rumination, Self-Reflection and Stress. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 978 – 982.
- Saricaohlu, H., & Arslan, C., (2013). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion, *Educational Sciences: Theory & Practice* , 13(4) , 2097-2104.
- Schulz, K. (2016). Self – Compassion Versus Self – Esteem as Predictors of Resilience and Well-Being, *M.AThesis*, Alliant International University
- Senkans, S., McEwan, T., Skues, J., & Ogloff, J. (2016). Development of a Relational Rumination Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 90, 27–35.
- Smith, J. (2005). Rumination as A moderates of Perfectionism and Weight Umination: A Compassion of Three at – Risk Population. *M.AThesis*, Faculty of the College of Arts and Sciences of American University.
- Smith, J., & Alloy, L. (2009). A roadmap to Rumination: A Review of the Definition, Assessment, and Conceptualization of this Multifaceted Construct. *Clinical Psychology Review*, 29 , 116–128.
- Stober, J. (2000). Frost Multidimensional Perfectionism Scale. In J. Maltby, C. A. Lewis, & A. Hill (Eds.), *Commissioned Reviews of 250 Psychological Tests* (1, 310-314). Lampeter, UK: Edwin Mellen Press.
- Stoeber, J., Lalova, A., & Lumley, E. (2020). Perfectionism, Self-Compassion, and Subjective Well-Being: A mediation Model. *Personality and Individual Differences*, 154, 1-4.
- Sun, H., Tan, Q., Fan, G., & Tsui, Q. (2011). Different Effects of Rumination on Depression: Key Role of Hope. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(53),2-5.

- Trapnell, D., & Campbell, D. (1999). Private Self Consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination from Reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2),284-304.
- Whisman, M., Pont, A., & Butterworth, P. (2020). Longitudinal Associations between Rumination and Depressive Symptoms in a Probability Sample of Adults. *Journal of Affective Disorders*, 260, 680–686.
- Williams, E. (2015). Self-Compassion and Self-Forgiveness as Mediated by Rumination, Shame-Proneness, and Experiential Avoidance: Implications for Mental and Physical Health. *PH.D Thesis*, East Tennessee State University.
- Yilmaz, A. (2014). The Role of Worry and Rumination in the Symptoms of Anxiety and Depression, *Turkish Journal of Psychiatry*,1-8.

## The Effectiveness of Eclectic Counseling Program in Reducing the Negative Thoughts Rumination and Developing Self- Compassion for Mentally Talented University Students with Neurotic Perfectionism.

Dr: Fatma Elzahraa Mohamed Meleh Gad Elmasry.  
Lecturer of Mental Health Department.  
Faculty of Education, Helwan University.

### (Abstract)

This Researcher aimed at revealing the Relationship among the Negative Thoughts Rumination , Self- Compassion and Neurotic Perfectionism , and Testing The Effectiveness of Eclectic Counseling Program in Reducing the Negative Thoughts Rumination and Developing Self- Compassion for Mentally Talented University Students with Neurotic Perfectionism , The main Research Sample consisted of (274 Students ) From the third and fourth grades , Their ages ranged between (19-23 ) years for average age(20.84) And standard deviation (0. 729 ) , the experimental research sample consisted of (48 Mentally Talented University Students with Neurotic Perfectionism) With a high level of Negative Thoughts Rumination Scale( Prepared by : The Researcher) , and a low level of Self-Compassion Scale (Prepared by : Neff, 2003) were Selected from The main Sample , They were Divided into Two Homogeneous Groups (An Experimental group and a Control group). The Counseling Program was applied to the Experimental Group only. the Researcher reached Several Results as follows: There are a Positive Statistically Significant Correlation between Neurotic Perfectionism and Negative Thoughts Rumination, There are Negative Statistically Significant Correlation between Neurotic Perfectionism and Self Compassion and between Negative Thoughts Rumination and Self- Compassion, There are no Statistically Significant Differences due to Gender in (Negative Thoughts Rumination, Self-Compassio and Neurotic Perfectionism),but,There are Statistically Significant Differences due to Specialization in Favor of Scientific departments in Thoughts Rumination and Neurotic Perfectionism while in Favor of Literary departments in Self- Compassion, The Results Also Showed The Effectiveness of Eclectic Counseling Program in Reducing the Negative Thoughts Rumination and Developing Self- Compassion for Mentally Talented University Students with Neurotic Perfectionism , As well as , The Effect of the Program was shown at Automatically Reducing of the level of Perfectionism among the Research sample.

**Key Words:** Negative Thoughts Rumination, Self- Compassion, Neurotic Perfectionism, Mentally Talented Students, Eclectic Counseling Program.