

فعالية التدريب على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي لدى المتفوقات عقلياً من طالبات الثانوية العامة

د. أمال إبراهيم الفقي
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة بنها

ملخص البحث:

هدف البحث التعرف على فعالية التدريب على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي لدى طالبات الثانوية العامة المتفوقين عقلياً ، والتعرف على استمرارية فعالية البرنامج ، واشتملت العينة على (١٨) طالباً من طالبات الثانوية العامة المتفوقين عقلياً ، ممن تتراوح أعمارهن من (١٧-١٩) عاماً بمتوسط عُمرى (١٨,١) عاماً ، وانحراف معياري (٠,٦٠١) ، وتم تقسيمه إلى مجموعة تجريبية قوامها (٩) طلاب ، وضابطة قوامها (٩) طلاب ، وتم التطبيق بمركز النور بمحافظة القليوبية للدروس الخاصة ، وأعدت الباحثة أدوات البحث واشتملت على مقياس نقد الذات السلبي ، وبرنامج التدريب باستخدام مكونات العطف بالذات ، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس نقد الذات السلبي لدى طالبات الثانوية العامة بأبعاده ، لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس نقد الذات السلبي لدى طالبات الثانوية العامة بأبعاده .

الكلمات المفتاحية: التدريب على العطف بالذات ، نقد الذات السلبي ، طالبات الثانوية العامة المتفوقين عقلياً.

Abstract:

The objective of the research was to identify the effectiveness of the training in Self-Compassion in reducing the negative self-criticism of the mentally gifted high school students and to identify the continuity of the effectiveness of the program. The sample included 18 students from high school students, With an average age of (18.1) years, and a standard deviation (0.601), divided into an experimental group of (9) students and a control of 9 students. Passive, and training program using Self-Compassion, The results revealed that there were statistically significant differences in (0.01) between the mean scores of the experimental sample levels before and after the application of the program on the negative self-measure scale of the secondary school students in its dimensions for the benefit of the post-measurement and the absence of statistically significant differences between the average grade levels of the experimental sample In the post-secondary and follow-up measures on the negative self-esteem scale of high school students in its dimensions.

Keywords: Self-Compassion training, negative self-criticism, high-school students who are intellectually gifted.

المقدمة:

بأمان لما يتمتعون به من قدرة على إدارة أفكارهم وانفعالاتهم وتصرفاتهم ، في حين يُصارع البعض الآخر مع أفكارهم الضمن شخصية والبين شخصية مما ينعكس على تواصلهم مع ذواتهم والآخرين، وما يزيد من خطورة هذه المرحلة عندما يكون المراهق من المتفوقين عقلياً ، لأنه يمتلك قدرًا كبيرًا من الطاقة والقدرة على الإبداع وتنمية ذاته

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة عمرية مثل جميع المراحل التي يمر بها الفرد ، ولكنها قد يكون بها بعض المنغصات نتيجة للقصور في الخبرات ، وحدث كثير من التغيرات الانفعالية والفسولوجية والاجتماعية لديه ، مما يجعلها مرحلة انتقالية مهمة ، ورغم كل ذلك فهناك كثير من المراهقين يستطيعون المرور منها

ومجتمعه ، مما جعل الاهتمام بهم ضرورة حتمية لأي مجتمع يريد أن يكون له إسهام في صنع التقدم والحضارة ونمو المعرفة الإنسانية . فالمتفوق عقلياً هو الشخص الذي يُعطي دليلاً على اقتداره في مجالات عدة منها : العقلي والفني والأكاديمي ، ويوجد عدة معايير للحكم على التفوق منها : اختبارات الذكاء ، والاختبارات التحصيلية ، وملاحظات وآراء المدرسين والسجلات المدرسية ، ويدعم ذلك ما أشارت إليه كل من زينب شقير (٢٠٠١) و عادل عبدالله (٢٠٠٢) من أن المتفوق معاملاً ذكائه (١٢٠) على الأقل ، ويتميز بمستوى تحصيلي مرتفع يضعه ضمن أفضل (٣-١٥) من مجموعته، ولديه مستوى عالٍ من التفكير الابتكاري .

ووصف إريكسون أن هذه المرحلة هي مرحلة الهوية مقابل تشتت الهوية ، ففيها يبحث الفرد عن هويته وتكون نقطة الارتكاز للتغلب على صعاب الحياة والتوازن ، ويتوقف ذلك على مدى قوة ووضوح هويته ، وقدرته على تقييم ذاته بشكل جيد ، فالفرد لديه دافع أساسي يوجه سلوكه إلى تحقيق الذات ، ومن ثم فلهذه استعداد دائم لفهم وتوجيه وتنمية ذاته ، وهناك العديد من العوامل التي تساهم في تكوين الذات منها: تحديد الأدوار المنوطة إليه ، ومكانة الفرد في المجتمع بين أقرانه وغالباً تتحدد بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي

للأسرة ، والمعايير الاجتماعية التي وضعها المجتمع ، والاستثارة الذاتية للفرد عندما يستمع لصوته وخاصة عندما يصبح موضوعاً لذاته ، والتفاعل الاجتماعي وخبراته أثناء التنشئة والتطبيع الاجتماعي باستدخاله لردود أفعال المحيطين به فيسلك تجاه نفسه كما يسلك الآخرون نحوه، وبعد ذلك ينسحب أثر ذلك على توقعاته منهم في حدود الأدوار المقررة والمعايير المشتركة لتشكيل عملية التوقع لديه ، ناهيك عن دور الجماعات الاجتماعية لأنه الفرد يلعب دوراً اجتماعياً في الذات الكلية أثناء التوافق مع ذاته ومع أسرته .

أما إذا عجز عن اثبات هويته فإنه يقع فريسة للاندماج الخبراتي السلبي ، وسيطرة الرسائل السلبية عن ذاته ، ويصبح لديه قابلية للإصابة بالاضطرابات المختلفة كنفد الذات السلبي (Zuroff, Koestner, Moskowitz, McBride) (Bagby , 2012).

فنقد الذات والعطف بالذات على متصل لا منفصل ، لأن الجانب الإيجابي لنقد الذات هو وعى الفرد بالإيجابيات وكيفية تنميتها وتطويرها بالإضافة إلى تحديد السلبيات وآلية التخلص منها في وقت محدد دون تسويق ، وهنا يعكس المسؤولية الذاتية وحرية الاختيار ليحقق التوازن المطلوب للعطف بالذات والرفقة بها عند التقصير والإنسانية المشتركة والتعقل واليقظة العقلية ، أما الجانب المظلم فقد يتحول

، بل أحياناً ينشأ لديه رغبة في عقابها ،
(Glassman, Weierich, Hooley, 2007)
، لأنه عملية تلقائية يكتسبها الفرد من العالم المحيط به
خلال التنشئة الاجتماعية والتمثيلات العقلية
التي يمر بها الفرد (Blatt, & Homann, 1992)
، فيميل الفرد إلى تفسير المواقف الإنسانية
الغامضة بما يتفق مع خبراته الماضية وحاجاته
الراهنة ، فيتبدى تمثيل المعلومات وتنظيمها
وتسجيلها في الذاكرة سواء السمعية أو البصرية
بشكل مشوه مما يخلق أنواعاً من الرسائل
المُحِبطة الداعمة للفشل والهادمة للعزيمة
والمدمرة للهمة ، في حين لسان حال طالب
مرحلة الثانوية العامة المتفوق عقلياً يحتاج
لرسائل إيجابية خالقة للإبداع والتميز وإشعال
الهمة وتحفيز الدافعية لحصد ثمار جهده طوال
المراحل الدراسية الماضية .
ويرتبط نقد الذات السلبي إيجابياً بقصور في
التفاعلات الضمنية والبيئية ، والشعور بالوحدة
والانطوائية ، والعدوانية ، والنفسية ، والمخاوف الاجتماعية ، ولذا فهم
عرضه للإصابة بكثير من الأمراض النفسية ،
ويرتبط سلبياً بالدعم الاجتماعي المدرك ،
والعطف بالذات (Myers, 2007) ، ومن ثم
فلا بد للبحث عن توجهات علاجية لمساعدتهم
للتخلص من نقد الذات السلبي عن طريق
التدريب على العطف بالذات من خلال
مكوناته مثل ؛ اللطف بالذات Self-Kindness

إلى نقد الذات الفج الذي يخلق شعوراً متواصلًا
بالإثم وعدم الاستحقاق سواء بسبب أو بدون
سبب مما يُعيق الفرد عن إنجاز المهام
المنوطة إليه ، ويدعم ذلك ما أشار إليه فرج
عبد القادر وشاكر عطية وحسين عبدالقادر
ومصطفى كامل (٢٠٠٩) إلى أن نقد الذات
شكل من أشكال الفكر التي تحاول الاقتراب
من الموضوعية ، وتختلف درجته من السطح
للأعماق والإمساك بالقاع اللاشعوري بقدر ما
تختلف تبعاً لبناء الأنا الأعلى وضغوطه
وشدته تجاه الأنا الذي تختلف درجة قوته ،
وإذا زادت حدته فإن نقد الذات السلبي يؤدي
إلى أشكال مرضية عديدة
فنقد الذات السلبي هو انخفاض تقدير وتقييم
الفرد لذاته ، ولومها نتيجة شعوره بالذنب ()
(Powers, Zuroff & Topciu, 2004) ، والرغبة
في السيطرة والتحكم والاستقلال ، وفي نفس
الوقت الرهبة من فقد كل ذلك (Montero-
Marín, Gaete, Demarzo, Rodero, Lopez &
García-Campayo, 2016) ، وهذه الظاهرة قد
تعود إلى عدة عوامل منها: المعاملة غير
السوية سواء من قبل الوالدين أو القائمين
بالرعاية للطفل في الصغر سواء قسوة أو نبذ
أو عدم تقبل أو سخرية أو النقد المستمر
لتصرفاته ، أو المقارنات وعدم مراعاة الفروق
الفردية (Casalin, Luyten, Besser, Wouters
& Vliegen, 2014) ، كل ذلك قد يخلق لدى
الفرد ضميراً قاسياً وشعوراً مستمراً بتأنيب ذاته

الاضطرابات والمشكلات النفسية ، في حين يقع البعض الآخر فريسة للشعور بالذنب وعدم الاستحقاق بما هو فيه من مستوى اجتماعي أو اقتصادي أو ثقافي ، ومن ثم يرى القبح في كل ما يمتلكه من قدرات وإمكانات لا يعرف قدرها رغم أنه قد يكون محط أنظار الآخرين دون وعي منه.

ويتولد لدى بعض من هؤلاء الأفراد مجموعة من الخصائص منها : الشعور بالذنب والاعتراب (Kruger & Tackett, 2006)، والاكتئاب (سامية صابر ، ٢٠١٠) ، والخجل ، وفقدان الثقة في النفس والتقدير المنخفض لها، والانشغال الدائم بلومها ، وإيذاء الذات (Gilbert, McEwan, Irons, Bhundia, Christie, Broomhead & Rockliff, 2010) ، والكمالية اللاتوافقية في الإنجاز، والدوجامتية ، والتأثر بنقد الآخرين & Khan (Naqvi, 2016) ، وسوء التوافق النفسي والاجتماعي مع الذات والآخرين (Craciun, 2013) ، والشعور بالوصمة الاجتماعية (Shahar, Doron & Szepsenwol, 2015) ، والاعتمادية (Santor & Patterson, 2004) ، واضطرابات الأكل (Khan & Naqvi, 2016) .

لذا جاءت دراسات عديدة أثبتت فعالية التدريب على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي مثل دراسة (Gilbert, & Irons 2004) ، ودراسة (Gilbert, & Procter 2006) ، ودراسة (Shahar, Carlin, Engle, Hegde,

في مقابل إصدار الحكم على الذات -Self Judgment ، والحس الإنساني المشترك Sense of Common Humanity في مقابل الشعور بالعزلة Isolation ، و اليقظة العقلية Mindfulness في مقابل التوحد المفرط مع الذات Over-Identification ، ويمكن التدريب على ذلك من خلال استخدام عدة فنيات انتقائية تتماشى مع تحقيق هدف البحث. مشكلة البحث:

يمر طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً بالعديد من التغيرات الجذرية في حياتهم ، لأنها تُعد سنة دراسية بمثابة الوجود أو عدم الوجود ، ففيها يثبت الفرد ذاته ، ويحقق طموحاته بل وطموحات والديه والمقربين إليه أو يشعر بخيبة أمل طوال حياته ، ومن ثم فإن أي اضطراب يمر به يؤثر على مستقبله ومستقبل أولاده فيما بعد .

ناهيك عن التغيرات الكثيرة التي يمر بها كثير من المراهقين ، فقد تكون سبباً للاضطرابات بدرجات متفاوتة، وذلك في الخصائص الجنسية، وصورة الجسم، والاهتمام الجنسي، والأدوار الاجتماعية، والنمو العقلي، ومفهوم الذات (عبد الرحمن سيد سليمان، ٢٠٠٧) ، فقد يتعامل البعض مع هذه التغيرات بتعاطف ورحمة بذواتهم ، وانفتاح على الحس الإنساني المشترك ، والاستناد إلى استراتيجيات المواجهة القائمة على التنظيم الانفعالي البناء ، فيكونون بمنأى عن

- الاستفادة من البرنامج المستخدم في البحث وتعميمه على مراحل عمرية متعددة سواء داخل الأسرة أو في المدارس أو مراكز تطوير وتعديل السلوك. مصطلحات البحث

طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً : يقصد بهم في هذا البحث هم طلاب السنة الثالثة بالمرحلة الثانوية العامة المتفوقين عقلياً في المراحل الدراسية السابقة ، ومعامل ذكائهم (١٣٠،٢) ، بالإضافة إلى معرفة نتائج الاختبارات التحصيلية في الأعوام السابقة ، وملاحظات وآراء المدرسين وأولياء الأمور.

نقد الذات السلبي **Negative Self-Criticism** هو مجموعة من التقييمات والانفعالات والتصرفات السلبية تتجسد في الشعور بالنقص ، وعدم الاستحقاق ، والشعور بالذنب ، وضعف الكفاءة الاجتماعية ، مترتباً على ذلك قصور ملحوظ في الأداء العام للفرد. وإجرائياً هي الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً على مقياس نقد الذات السلبي ، إعداد/ الباحثة.

العطف بالذات **Self-Compassion** هي معاشة الفرد للخبرة الذاتية السارة أو الأليمة بوعي ، وموضوعية ، وانفتاح على الخبرات الخارجية ، من خلال الحس الإنساني المشترك مع العالم المحيط به وصولاً للرفقة

ودراسة Szepsenwol&Arkowitz(2012) ، Brennan,Emmerling&Whelton (2012) ، Boersma,Hakanson, Salomonsson& Duarte,Ewan, ، دراسة Johansson (2014) ، Barnes, Gilbert &Maratos (2015) ، ودراسة Beaumont, Irons, Rayner&Dagnall (2016) ، ودراسة Wadsworth, Forgeard, Hsu, Kertz, Treadway& Björgvinsson (2018).

ويمكن تحديد مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الرئيس الآتي : ما فعالية التدريب على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي لدى عينة من طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً ؟.

أهداف البحث:

التعرف على فعالية التدريب على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي لدى عينة من طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً ، والتعرف على مدى استمراريته. أهمية البحث:

- تمثل عينة الدراسة عقل الأمة في المستقبل لأنها سيكون منها العالم الطبيب والمعلم الناقد وغيرهم ، فهي فئة المتفوقين عقلياً.

- إضافة إطار نظري للتراث الأدبي والسيكولوجي عن العطف بالذات ، ونقد الذات السلبي.

- إضافة مقياس مواقف لنقد الذات السلبي.

قد تتم بشكل عادل أو غير عادل بين ما لا يمتلكه وما يمتلك الآخرين مما يجعله عرضة للسوية أو الاضطرابات النفسية (Campos, Holden, Caçador, Fragata & Baleizão, 2018)، ويُعد بلات (Blatt) في الفترة من (١٩٧٤ - ٢٠٠٤) أول من تحدث عن مفهوم نقد الذات السلبي تحت مسمى الاكتئاب الاستدماجي Introjective Depression، مع الاعتمادية Dependency ويطلق عليها مفهوم الاكتئاب الاعتمادي (Luyten, Sabbe, , Blatt, Meganck, Jansen, Grave, Maes & Corveleyn, 2007) ، فيميل الشخص نحو التقليل من شأنه وتشويه صورته أمام نفسه (Powers, Zuroff & Topciu, 2004) ، وهو إحساس الفرد بالعجز، والشعور بالذنب، والانشغاله بشكل دائم بمراقبة ذاته ، والرغبة من استهجان وعدم قبول الآخرين له ، والميل للتنافس بشكل مبالغ فيه لتحقيق التعويض والحفاظ على القبول والاستحسان (Blatt & Zuroff, 1992) ، وهى التقييمات السلبية التي يوجهها الفرد لذاته وسلوكياته بشكل مفرط، وعدم قدرته على أن يستمد الرضا عن أدائه الناجح، والخوف المبالغ من انتقادات الآخرين أو حتى عدم الوصول إلى توقعاتهم (Öngen, 2011) ، فنقد الذات السلبي هو مجموعة من التقييمات والانفعالات والتصرفات السلبية تتجسد في الشعور بالنقص

الموضوعية بالذات ، وعدم لومها عند التقصير .

وإجرائيًا هى الدرجة المنخفضة التي يحصل عليها طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقليًا على مقياس نقد الذات السلبي ، إعداد/ الباحثة.

البرنامج التدريبي :

مجموعة من الأساليب والفنيات والخطط المنظمة القائمة على مكونات العطف بالذات وصولاً لخفض نقد ذات السلبي ، ومن الأساليب المستخدمة الحوار والمناقشة والواجب المنزلي ، والفنيات مثل اللطف بالذات ، والحس الإنساني المشترك ، واليقظة العقلية ، وإراحة الذات ، وتأمل العطف / المحبة، والنمذجة ولعب الدور وقلب الدور والتعزيز. الإطار النظري:

نقد الذات بشكل عام هو مكون رئيس في الشخصية ، يجعل الفرد يقيم ذاته على نحو موجب سوي، أو غير سوي، وقد يكون ظاهرًا أو خفيًا، شعوريًا أو غير شعوري (سامية صابر ٢٠١٠)، فهو مكون معرفي وجداني سلوكي له شق إيجابي عندما يقف الفرد مع ذاته بشفافية ، ويحدد مواطن قوته ونقاط ضعفه ، وينمي ويطور إيجابياته ويعدل ويمحو سلبياته ، وهذا المكون يرتبط بقوة أو ضعف كل من الأنا والأنا الأعلى ومدى استخاله للعرف والتقاليد التي تلقاها من البيئة المحيطة به ، بالإضافة إلى المقارنات التي

الحب والعطف والود والمساواة ، أما نقد الذات السلبي له جانب معرفي ووجداني وسلوكي تجاه الذات، وسيطرة الانفعال على العقل ، ومن هذا المنطلق نجد أن الشفقة على الذات تتلاقى مع نقد الذات السلبي في كثير من المكونات ولكن لفظ الشفقة هو لفظ ديني أكثر من نفسي.

المسؤولية الاجتماعية هي مسؤولية ذاتية أخلاقية فيها من الأخلاقية والمراقبة الداخلية والمحاسبة الذاتية ، كما أن فيها من الأخلاقية ما في الواجب الملزم داخلياً ، إلا أنه إلزام داخلي خاص بأفعال ذات طبيعة اجتماعية (سيد عثمان ، ١٩٨٦) ، وهنا المسؤولية قيمة إيجابية نأمل أن تسود بين الجميع ، ولكن المقصود بالمسؤولية الاجتماعية هنا المفردة لأن الفرد قد يتناسى حقوقه ، ويحمل نفسه تبعات كثير من المواقف ، وكأن القيمة الاجتماعية تتحول إلى سيف يذبح صاحبه ، وأحياناً يستغل بعض المحيطين به هذه الخاصية ويلقون عليه كثير من الأدوار ، وعندما يُخطأ يكون الجلد خارجي ، فهي شعورية وتجلب له السعادة وتقربه ممن حوله ، في حين نقد الذات السلبي فهو داخلي ويقوم الفرد بتوجيه اللوم لنفسه لأسباب لاشعورية ، وغالباً يُسيطر عليه الشعور بالتعاسة والخوف من استهجان ونقد وتقييم الآخرين.

والدونية وعدم الاستحقاق والشعور بالذنب وضعف الكفاءة الاجتماعية .

وهناك عدة مفاهيم متداخلة مع هذا المفهوم منها جلد الذات ، والشفقة على الذات ، والمسؤولية الاجتماعية ، والنزعة إلى الكمالية، والعزو الشخصي.

جلد الذات هو قمع الخبرات والمشاعر التي يعيشها الفرد نتيجة فعل ما قام به ، مع فقدان الاستحقاق بما تعلمه (Neff,2003B) ، ويلجأ إليه الفرد كوسيلة لتعرية الذات أمام نفسه والآخرين ، وهو مصطلح ديني أكثر منه مصطلح نفسي ، أما نقد الذات السلبي هو اضطراب نفسي ناتج عن أفكار وإعتقادات غير منطقية لدى الفرد تجردت لانفعالات وتصرفات عاقب بها نفسه.

الشفقة على الذات هي شكل من أشكال الاستعلاء ، ويمارسها الفرد عندما يشعر بالهشاشة والضعف ، والشفقة دائماً تتبدى عند الشعور بالاستكانة والضعف ، وغالباً تتعلق بالجانب الانفعالي الاجتماعي (Casalin et al, 2014) ، وهي شكل من أشكال الرثاء على الذات ، لأنها تؤكد الإحساس بالأناثية والانعزال عن العالم المحيط ، وعدم الاهتمام بمشاعر الآخرين ، بل التشدد والمبالغة في معاناة الذات (Goldstein & Kornfield 1987) ، وتختلف عن الشفقة بالذات أو العطف بالذات فيشعر بها الفرد ويمارسها من منطلق

النزعة إلى الكمالية هي مطالبة النفس والآخرين بأداء أسمى مما يتطلبه الموقف ، حيث يسيطر على الفرد الرغبة في تعقب التفاصيل الدقيقة ، وفرض شكل غير عادي من الضبط والجودة يفرضه على الذات والآخرين (كمال دسوقي ، ١٩٩٠ ج ٢) ومن ثم فهي جهد مبالغ فيه يلجأ إليها الفرد ليقبل نقده لذاته عن طريق انشغاله بسلوكه طلباً لتجنب الأخطاء ونيل الاستحقاق من الآخرين (Prud'homme, Dunkley, Bernier, Berg, Ghelerter & Starrs, 2017) ، فالكمالية لا يشترط فيها نقد الفرد لذاته ومعاقبتها على عدم الوصول للأفضل.

العزو الشخصي (التفكير الشخصي) يقوم الفرد بلوم ذاته وإسناد سبب تأنيب ضميره لنفسه ، وشعوره بأنه المسؤول عن الأحداث السلبية ، ولا يُدرك دور الآخرين في ذلك (علاء الدين فرغلي ، ٢٠٠٨) ، أما نقد الذات السلبي تسيطر على الفرد العديد من الكلمات الانتقادية الداعمة لعدم الاستحقاق والجدارة المدمرة للمسؤولية الذاتية مثل (ينبغي ، لا بد ، يجب) ، في حين إذا استبدل هذه الكلمات بعبارات تعكس المسؤولية الذاتية وحرية الاختيار سيصل لمرحلة جيدة من العطف بالذات.

وتتعدد أنواع نقد الذات السلبي منها : نقد الذات المقارن Self-criticismComparative ، ونقد الذات الاستخالي أو الاستدماجي-Self-

criticismInternalized ، ونقد الذات الكمالي Self-critical Perfectionism ، ونقد الذات الاجتراري Self-critical Rumination سواء بشكلية الارتدادي وإطالة التفكير (Duarte, Stubbs, Pinto-Gouveia, Matos, Gale, Morris & Gilbert, 2017). له عدة أبعاد منها : ضعف كفاءة الذات ، وكراهية الذات ، وإعادة طمأننة الذات (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles & Irons, 2004) ، والشعور بالذنب ، وكراهية ورفض الذات ، و الخوف والحساسية من نقد الآخرين ، و الخوف من الوقوع في الفشل ، و وضع المعايير والأهداف ذات المستوى العالي ، و الإحساس بالفشل ، و الحساسية تجاه رفض الآخرين ، و المشكلات في التفاعلات الاجتماعية ، و الشعور بالدونية والنقص وعدم الكفاية، و عدم الرضا (سامية صابر ، ٢٠١٠) ، وترى الباحثة أنه يمكن وضع عدة أبعاد لنقد الذات السلبي هي : الشعور بالنقص ، والشعور بالذنب ، ومعاقبة الذات ، وضعف الكفاءة الاجتماعية.

فمصادر نقد الذات السلبي عديدة منها : أساليب التنشئة الاجتماعية المتطرفة داخل المؤسسات الاجتماعية القائمة برعاية الطفل ، فعلى سبيل المثال عندما يستخدم الوالدان عبارات سلبية باستمرار (أنت غبي ، لا يمكنك عمل شيء جيد) هذه العبارات من شأنها تخلق الشعور بعدم الاستحقاق والأهلية ، وفي

على اعتبار أنه تعبير داخلي عن الغضب والكراهية والصراعات حول الموضوع المؤلم (Casalin et al,2014) ، في حين يتحدث بلات Blatt عن وجود بعض الصفات إذا توفرت لدى الفرد فإنه يكون معرضًا للاضطرابات النفسية كنقد الذات السلبي نتيجة استدخال مواقف الوالدين أو القائمين بالرعاية للفرد ، ويعبر عن ذلك بالشعور بالاضطهاد والهجوم أو النقد من الآخرين جدولته في أعراض مرضية عدة ، ناهيك عن التمثيلات العقلية في مراحل العمر المتعددة ، فنقد الذات السلبي يتجدول في شكل من أشكال التشويهات المعرفية ، ويتطور من خلال بعض الحيل الدفاعية اللاشعورية مثل : الإسقاط ، وتكوين رد الفعل ، والتعويض (Luthar& Blatt, 1993) ، ويرى بيك Beck أن أفكار الفرد وراء تصرفاته ، فعندما يدرك الفرد الأحداث على أنها إضافة أو تهديد بالنسبة لمجاله الشخصي الذي يتألف من جملة الأشياء التي يعطيها أهمية خاصة كمفهوم لذاته ، على سبيل المثال عندما يتعرض لمواقف محبطة باستمرار فإنه يكون مفهوم سلبي لذاته ، بل ويعزو أسباب هذا الموقف لنفسه ، وهنا أدرك سلبيات الموقف لا إيجابياته، وأخذ يقارن نفسه بالآخرين ونتج عن ذلك عدة أمور منها: انخفاض في تقدير الذات، وقلق للمستقبل ، ويكون التشاؤم طاغياً على نظرة الشخص

المدرسة عندما يسأل الطالب سؤالاً ويجد ردود فعل سلبية من المعلم ويوجه إليه عبارات سوداوية مثل (أنت لاتفهم أي شيء ، كل زميلك فهموا من أول مرة وأنت نايم) هذه الألفاظ تنتمي الشعور بالرغبة في الانسحاب وعدم المواجهة حتى لا يتعرض لمثل هذه التعليقات السلبية مرة أخرى ، وللاصدقاء دوراً لا يقل أهمية عن الأسرة والمعلمين وخاصة في مرحلة المراهقة وما يلعبه الأقران من تأثير على مفهوم الذات والشعور بالتقبل أو الرفض عن طريق التعلم والمحاكاة ، ولا ننسى دور وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي الذي اجتاحت نفوس وعقول الجميع ، كل ذلك يُمكن أن يمر بسلام على البعض ولكن عندما يكون الطفل لديه استعداد للاستهواء لمثل هذه الأفكار السلبية فإنه يُسيطر عليه كثير من الاعتقادات مثل (لا أستطيع - لا جدوى مما أفعل - محكوم على بالفشل - لا أستحق) فهنا يتجلى الاضطراب ، وتتبلور المشكلة لأنه يقوم بتأويل وتفسير كل لفظ مقصود أو غير مقصود بما يتماشى مع أهوائه ، واستعداده ، والانخراط ، والاندماج في الأفكار السلبية تجاه ذاته ، بل قد يتعدى ذلك ليوجه أفكاره هذه تجاه العالم المحيط به .

فجاءت نظريات ونماذج عدة لتفسير هذه الظاهرة منها : تحدث فرويد عن نقد الذات السلبي في سياق تفسيره للاضطرابات النفسية

بقوله أن ما يمر به الفرد من خبرات مؤلمة وتجارب إساءة في الطفولة سواء داخل الأسرة أو خارجها يرتبط بنقد الذات السلبي لديه .
ومن بين خصائص ذوي نقد الذات السلبي :
القلق الاجتماعي ، وتحقير الذات ، والحساسية الانفعالية (Whelton, & Greenberg, 2005) ، والكمالية اللاتوافقية (Leather, 2003) ، والشعور بالذنب والاعتراب (Kruger & Tackett, 2006) ، والاكنتاب (سامية صابر ، ٢٠١٠) ، والخجل والاعتقادات البارونية (Pinto-Gouveia, Castilho, Matos & Xavier, 2013) ، وفقدان الثقة في النفس والتقدير المنخفض لها ، والانشغال الدائم بلومها ، وإيذاء الذات (Gilbert, McEwan, Irons, Bhundia, Christie, Broomhead & Rockliff, 2010) ، والدوجامية ، والتأثر بنقد الآخرين (Powers et al 2004) ، وتميع الهوية ، والشعور بالحرع عندما يحتاج الموقف للدفاع عن الذات (Liu, Chen, Tsai, Shanwu & Hong , 2012) ، وصعوبات أكاديمية (Luthar & Blatt, 1993) ، وصعوبات في التفاعل مع الآخرين ، والشعور بالوصمة الاجتماعية (Shahar et al, 2015) ، والاعتمادية والأعراض الاستدماجية ، واضطرابات الأكل ، والتركيز على المظاهر السالبة أكثر من الجوانب الإيجابية في الموقف والأشخاص ، وهذه الاعتقادات والانفعالات والسلوكيات المضطربة تجعل الأفراد الناقدين لذواتهم عرضه للأمراض النفسية.

للحياة ، لذا البنية المعرفية سواء السلبية أو الإيجابية هي التي تجعل الفرد لديه الاستعداد للإصابة بالمرض النفسي أو السوية ، ويوضح بيك بناء شخصية الفرد من خلال مفهومي الاستقلالية والاعتمادية (Clark, Beck, & Brown, 1992) ، وجاء أدلر Adler لئسند نقد الذات السلبي إلى فكرة التفوق التعويضي ، لأن الشخص الذي يخضع لعقدة النقص يرى فقط إمكانية تجنب الصعاب لا مواجهتها وحلها ، فهو يشعر بعدم القدرة على حل مشاكله ، وتُسيطر عليه مشاعر الخجل والانطواء وعدم الثقة ، فينظر لنفسه على أنه ضعيف ، ويلجأ إلى كبت الإحساس بعجزه عن استمرار النضج والتطور ، ونظر روجرز Rogers إلى الذات بأنها النواة للشخصية ، فهي تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة باستدخال قيم الآخرين بصورة صحيحة أو مشوهة متأثرة بالنضج والتعلم ، فإذا تم استدخالها بطريقة صحيحة تكون سلوكياته متسقة مع ذاته ، أما إذا كانت الخبرة غير متسقة معها يدركها على أنها تهديدات (كالفن هول و جاردنر ليندزي، مترجم ، ١٩٧١) ، فالاضطرابات النفسية ومنها نقد الذات السلبي تنشأ نتيجة عدم الاتساق بين الذات والخبرات للفرد ، وإدراكه للخبرات على أنها تهديد لكيانه وهويته أثناء تفاعله مع البيئة المحيطة به ، ويدعم إريكسون Ericsson (Verona, Joiner & Preacher, 2006) ذلك

ونتيجة هذا الكم من الخصائص السلبية المقترنة بنقد الذات السلبي فنجدهم قد يفضلون التوقع على ذواتهم والانسحاب من الموقف أو الهجوم حتى لايشعرون بالضعف ، ومن ثم فإن طلاب المرحلة الثانوية العامة المتفوقين عقليًا ممن لديهم نقد ذات سلبي مرتفع يخشون مواجهة الاختبارات خوفًا من الفشل ويطلبون من ذويهم تأجيل الاختبارات ، وإذا تم الضغط عليهم واقترب موعد المواجهة في الاختبار فإنهم يصابوا ببعض الأعراض السيكوسوماتية منها : المغص والإسهال والصداع وأحيانًا نوبات هستيرية من الصراخ والتشنجات ، وتكون مثل هذه السلوكيات كعقاب للذات واعتراض لاشعوري على أساليب التنشئة لذويهم ، فكان لابد من البحث عن توجهات تدريبية من نفس جنس المشكلة لمساعدة هؤلاء الطلاب وهو العطف كفنية ومفهوم من مفاهيم علم النفس الإيجابي ، وأول ما ظهر هذا المفهوم كان يقصد به الاهتمام بالآخرين والعطف عليهم ، وفهم معاناتهم ، والرغبة في مساعدتهم ، والتقليل من آلامهم ، ثم أصبح يُنظر له على أنه بُعدًا أساسيًا من أبعاد بناء الشخصية السوية .

وبزغ هذا المفهوم على يد كريستين نيف Kirstin Neff (٢٠٠٣) حيث أشارت إلي أنه يُعد خاصية مهمة من خصائص الشخصية السوية ، و ميكانيزمًا ناجحًا لمواجهة الآثار

السلبية لأحداث الحياة الضاغطة (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007) ، فالعطف بالذات هو قدرة الفرد على أن يرى مشاكله وسط مشاكل الآخرين ، بل يستطيع التعلم من تجاربه الذاتية ومن تجارب الآخرين دون ميالغة ، ويتمتع بقدرة على التفاعل الاجتماعي (Oral & Arslan, 2017, Goldstein & Kornfield , 1987) ، وهو اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الفشل، والذي ينطوي على لطف الفرد بذاته ، وعدم توجيه اللوم لها بقسوة ، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة بتعقل (Neff, 2003a)، وهو اللطف والرحمة بالذات وعدم إلقاء اللوم عليها بقسوة عند المرور بخبرات مؤلمة (Xu, Yang & Chen, 2017) ، وهو موقف من الدفاء مرتبط بالداخل (Comeau et al, 2018) ، وهو قدرة الفرد على التعامل مع نفسه بشكل متوازن سواء في المواقف السارة أو المؤلمة دون إفراط أو تقريط سواء في اللوم أو التساهل ، وينعكس ذلك على تواصله بكفاءة على المستوى البيئشخصي والضمنشخصي.

فعندما يتعامل الفرد مع ذاته بتوازن فإن وعيه بذاته وشعوره بالجماعية يُلهب من يقظته العقلية ، ويدرك قصوره كجزء من الطبيعة البشرية لأن الجميع يخطأ مما يخلق نوعًا من التعاطف والرفقة بالذات وتقليل لومه لذاته (Neff, 2016) ، ومن ثم فإن العطف بالذات

٢- الحس الإنساني المشترك Sense of Common Humanity في مقابل العزلة Isolation : يشعر الفرد بأنه جزء من منظومة اجتماعية أكبر سواء أسرته أو مدرسته أو رفاقه أو عالمه الأكبر (المجتمع) بكل مؤسساته أو العالم بشكل أرحب ، وكلما اتسعت دائرة شبكته الإنسانية كلما شعر الفرد بروحانية وتصالح أكبر مع النفس ، لأنه عندما يزداد وعيه بذاته فيدرك أن الجميع أينما كانوا يعانون من ضغوط متعددة ، ولكن منهم من يستطيع التعامل بجدارة وقوة مع هذه الضغوط ويلوذون بأنفسهم بعيداً عن الاضطراب النفسي ، أما إذا اهتموا بفرديتهم واستقلالهم المفرط وتمركزوا حول نواتهم فسيكونون فريسة للوحدة والانعزال وتقلب الدائرة عليهم ، بل ويصبحون موضع شفقة من قبل الآخرين ، ولذا فعليه أن يتعلم ويحاكي الأساليب الجيدة التي مارسها المتميزون لا الفاشلون في مواجهة مشاكلهم (Neff, 2003b) ، لأن المشاركة الإنسانية تخفف من الشعور بالألم والتوتر والقلق ، وتجعله يشعر بأنه ليس بمعزل عنهم Jackson (2018, & Luchner) .

٣- اليقظة العقلية Mindfulness في مقابل التوحد المفرط Over-Identification : اليقظة العقلية تعني الوعي والتنظيم الذاتي للانتباه ، والتركيز على الحاضر لحظة بالحدة دون إصدار أحكام ، ويمكن تمييزها

عملية تشاركية بين الفرد ومجمعه ، لأنها خبرة إنسانية مشتركة تقوم على مشاركة الأفرح والأطراح الإنسانية ، لذا لا بد من التوازن بين الاعتقادات والانفعالات التي يكونها ويمر بها الفرد دون مبالغة ، فإذا تعارضت انفعالاته مع السياق العام للموقف المعاش ، فإن الشخص المتمتع بقدر كبير من التعاطف مع ذاته يكون قادراً على قمع انفعالاته السلبية وعدم اجترار أفكاره السلبية ، ويدعم ذلك ما أشارت إليه نيف (Neff, 2003b) بأن العطف بالذات يقوى عندما يتقظ ويدرك الفرد معاناة الآخرين ، بل والبحث عن سبل متعددة لمساعدتهم والتخلص مما هم فيه من آلام ، لذا فهو يوازن بين احتياجاته الشخصية واحتياجات الآخرين.

والعطف بالذات له عدة مكونات هي:

١- اللطف بالذات Self-Kindness في مقابل إصدار الحكم على الذات Self-Judgment: ينشأ اللطف بالذات والرحمة بها عندما يعي الفرد قدراته وإمكاناته ، ويدرك أنه يواجه العديد من الضغوط والصعاب مثله كغيره ممن حوله ، وعليه أن يتناول مشاكله بهدوء وتروي حتى يستطيع مواجهة ما يستجد عليه من مواقف ومستجدات ، ويُدرك أن إصدار الانتقادات الهادمة لذاته ستجلب عليه الكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية (Neff, 2016)

بالتأمل والملاحظة والانفتاح على ثقافة وتجارب الآخرين ، ولذا فهي حالة وليست سمه ، وحدد عبدالرقيب البحيري وفتحي الضبع ، وأحمد طلب وعائدة العوالمه (٢٠١٤) عدة مهارات لليقظة العقلية هي؛ الملاحظة ، والوصف ، والتصرف بوعي ، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية ، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية .

وعندما يكون للفرد نصيب من هذه المهارات فيكون لديه القدرة على تقبل أفكاره وانفعالاته سواء السلبية أو الإيجابية (الهنا والآن) بتسامح ورحمة وتيقظ ووعي لجميع جوانب الموقف الذي تواجد فيه ، فيعطي للسياق قدره دون مبالغة ، فالتيقظ العقلي أسلوب حياة الأفراد الذين يتسمون بالهدوء النفسي ، بل هو وسيلة لمواجهة وإدارة الغضب والتعصب ، واستراتيجية لخفض نقد الذات السلبية (Neff, 2012 ؛ Oral & Arslan, 2017) ، فمن خلالها يمتلك القدرة على الإنطفاء للألم الناتج من استجابة الخوف والسلوك التجنبي بملاحظة الذات بوعي ، وتغيير أساليب التفكير اللاعقلانية ، وتفعيل عملية إدارة الذات. لأن اليقظة العقلية تُعد شكل من أشكال الممارسة التأملية ، وبالتأمل تقوى البصيرة ويزداد الوعي المستمر بأهمية الانفتاح على الخبرات ، والتحلى بالمرونة دون الخوض في تحليل الموقف .

فهذه المكونات الثلاث تتفاعل معاً لأن كل منهم يؤثر ويتأثر بالآخر ، فعندما ينتبه الفرد للمثيرات الاجتماعية من حوله ، وتقوى درجة تيقظه العقلي بالعالم المحيط به فإنه يعي ذاته كجزء من منظومة اجتماعية متكاملة ، ويدرك أن كينونته لا يمكن أن تثبت هويتها إلا في إطار اجتماعي ، وأن تحقيق ذاته مرهون بما يقدمه لمن حوله من خدمات والعكس صحيح ، فالإنسان مخلوق اجتماعي على الفطرة يجد ذاته وسط هذا العالم ، وإذا ابتعد عن فطرته سيكون الشقاء له ولمن حوله ، ومن ثم فإن الوعي بالذات يزيد الرأفة والرحمة بها وتقوى التعاطف مع الآخرين وتتمى التيقظ العقلي ، وتُكَلَل بالتصالح والسلام الداخلي والخارجي ، لذا فهذه المكونات الثلاث تدور في فلك واحد وتسعى مجتمعة لتحقيق السوية للفرد بل وللمجتمع ويدعم ذلك ما توصلت إليه دراسة كل من (Montero-Marín, Gaete, Demarzo, 2016 ؛ Rodero, Lopez & García-Campayo, 2016) .

كما يعتبر العطف بالذات مرتبط بالعديد من مؤشرات السوية منها : الانبساطية ، و يقظة الضمير ، والمقبولية ، والانفتاح على الخبرة (رياض نايل العاسمي ، ٢٠١٤) والسعادة ، والتقاؤل ، والأمل والمرونة ، وتقبل الذات ، والرضا عن الحياة ، والتواصل الاجتماعي ، وتقدير الذات ، والتيقظ العقلي ، واستقلال الذات

(Berry,2007) ، في حين الذكور أعلى في العطف بالذات من الإناث (Neff & McGehee, 2010)). والعطف بالذات على متصل لا منفصل مع نقد الذات ، حيث تبين أن ارتفاع نقد الذات يقابله انخفاض في مستوى العطف على الذات والعكس، ويرتبط العطف بالذات بالصحة النفسية والشخصية الإيجابية ، أما نقد الذات السلبي يرتبط بالأعراض المرضية. دراسات وبحوث سابقة:

جاءت دراسة جلبرت وإرونز (Gilbert,& Irons, 2004) لتبحث عن فعالية فنية التصور القائم على العطف حول أفكار وتصورات قائمة على طمأنة وإراحة الذات لدى عينة من ذوي نقد الذات السلبي والتغيرات اليومية للهجوم على الذات ، وتمثلت العينة في (١٨) حالة ، تم تقسيمهم بالتساوي بين ضابطة وتجريبية ، واستخدمت الدراسة اختبار أشكال نقد الذات والهجوم على الذات / إعادة طمأنة الذات (FSCRS)، ومقياس القلق ، ومقياس الاكتئاب، وجاءت النتائج تؤكد على فعالية فنية العطف على الذات في خفض نقد الذات السلبي والهجوم على الذات مما أثر إيجابياً على أعراض القلق وأعراض الاكتئاب.

وهدفت دراسة جلبرت وبروكتز (Gilbert, & Procter, 2006) إلى استخدام فنية التدريب العقلي القائم على العطف لخفض نقد الذات السلبي والخجل ، وتمثلت العينة في (٦)

، وتحديد الهدف من الحياة، وتنمية الذات ، والتأثر بالحكمة ، والرغبة في استكشاف كل ما هو جديد (Jackson & Luchner,2018) ، والتفوق والإجادة (Oral & Arslan,2017) ، وتحمل المسؤولية ، وحل المشكلات Arslan, (2016) ، واحترام الذات والكفاءة الاجتماعية (Xu et al, 2017). وانخفاض التوجه نحو الانتحار وانخفاض الأعراض الاكتئابية والصحة النفسية Kelliher,Rabon, Sirois & Hirsch, 2018)، ويخفض من قلق تقييم الذات (Duarte et al, 2017) وتجعل الفرد يشعر بأن عدم الكمال من طبيعة البشر، وهذه الحالة تعمل على نمو التقييمات الإيجابية للذات ، والبعد عن مهاجمة ولوم الذات بشكل مفرط (Neff, et al., 2007) ، بالإضافة إلى التخلص من كثير من الاضطرابات منها : عدم تقبل صورة الجسم والخجل Lassri, (Luyten, Fonagy & Shahar, 2018) ، واضطرابات اضطرابات الأكل والسمنة (Harwood & Kocovski,2017).

والعطف بالذات مكون شخصي ينمو عبر المراحل العمرية من خلال التفاعل مع الآخرين (Neff & McGehee, 2010) ، والإناث أكثر عطفًا من الذكور لأنهن يملكن إحساسًا داخليًا بالتعاطف والود ، ولديهن القدرة على التعبير الصريح بمشاعرهن من الذكور ، ولديهن إحساسًا بالاعتماد على نواتهن ،

حالات ، وتم استخدام مقياس اختبار أشكال نقد الذات والهجوم على الذات / إعادة طمأنة الذات ، ومقياس القلق ، ومقياس الاكتئاب ، ومقياس الخجل ، ومقياس سلوك الخضوع ، وتوصلت الدراسة لفعالية التدريب في خفض نقد الذات السلبي مما انسحب تأثيره إيجابياً على كل من الأعراض الاكتئابية والقلق والخجل والشعور بالدونية وسلوك الخضوع .

وتناولت دراسة جدج وكلهورن ومكوان وجلبريت (Judge,Cleghorn, McEwan& Gilbert, 2012) العلاج القائم على العطف للتخلص من بعض المشكلات النفسية مثل الأعراض الاكتئابية والقلق ونقد الذات السلبي والخجل والمقارنات الاجتماعية ، وتمثلت العينة في (٤٢) حالة ، وتم استخدام عدة اختبارات منها : الاكتئاب، والقلق ، وأشكال نقد الذات والهجوم على الذات / إعادة طمأنة الذات ، والخجل ، والمقارنة الاجتماعية، وسلوك الخضوع، وتوصلت النتائج إلى فعالية العلاج القائم على العطف بالذات في خفض جميع المشكلات التي تناولتها الدراسة .

وفي نفس المجال هدفت دراسة بورسما وزهاكانسون وسالومونسن وجوهانسون (Boersma,Hakanson, Salomonsson& Johansson,2014) إلى دراسة فعالية العلاج القائم على العطف للتغلب على نقد الذات السلبي والخجل والعزلة، وتمثلت العينة في (٦) حالات ، ، وتم استخدام اختبار التفاعل الاجتماعي ، واختبار العطف على الذات ، واختبار أشكال نقد الذات /مهاجمة الذات وإعادة طمأنة الذات ، واختبار القلق الاجتماعي ، وتوصلت النتائج لفعالية العلاج

وهدفت دراسة شاهار وآخرون (Shahar, Carlin, Engle, Hegde, Szepsenwol &Arkowitz, 2012) إلى معرفة مدى فعالية برنامج علاجي قائم على فنيتي العطف على الذات ومهام الحوار المزدوج بين المعالج والعميل في خفض كل من نقد الذات السلبي وأعراض القلق والاكتئاب، وتمثلت العينة في (

وهدفت دراسة شاهار وآخرون (Shahar, Carlin, Engle, Hegde, Szepsenwol &Arkowitz, 2012) إلى معرفة مدى فعالية برنامج علاجي قائم على فنيتي العطف على الذات ومهام الحوار المزدوج بين المعالج والعميل في خفض كل من نقد الذات السلبي وأعراض القلق والاكتئاب، وتمثلت العينة في (

وهدفت دراسة شاهار وآخرون (Shahar, Carlin, Engle, Hegde, Szepsenwol &Arkowitz, 2012) إلى معرفة مدى فعالية برنامج علاجي قائم على فنيتي العطف على الذات ومهام الحوار المزدوج بين المعالج والعميل في خفض كل من نقد الذات السلبي وأعراض القلق والاكتئاب، وتمثلت العينة في (

نقد الذات السلبي ، وتمثلت العينة في (٣٨) حالة، وتم استخدام اختبار العطف على الذات، واختبار أبعاد نقد الذات| الهجوم على الذات وإعادة طمأنة الذات، وتوصلت النتائج إلى فعالية العلاج في خفض نقد الذات السلبي وزيادة فعالية الذات.

وبحثت دراسة وادسرت وفروجيرد وهسيو وكيرتز وتريديواي وبيروجفنسون Wadsworth, Forgeard, Hsu, Kertz, (Treadway& Björgevinnson,2018). عن دور العلاج السلوكي المعرفي (CBT) والعلاج السلوكي الجدلي في التفكير السلبي التكراري في العلاقات بين الجوانب الإيجابية والسلبية للعطف بالذات وتحسين الأعراض أثناء العلاج المكثف، وتمثلت العينة في (٥٨٢) حالة ، واستخدمت عدة أدوات منها : مقياس القلق ، ومقياس الاكتئاب، وأظهرت النتائج استخدام العطف بالذات يُعد من أهم التوجهات في خفض الأعراض الاكتئابية والتوتر والقلق ومهاجمة الذات ، وأوصت الدراسات المستقبلية بالبحث عن فعالية العطف بالذات وتأثيرها على الصحة النفسية للفرد .

وجاءت دراسة كوميو (Comeau,2018) لتبحث حول العطف بالذات وخفض التوتر وتمتية الرعاية الذاتية للمتدربين من طلاب الدراسات العليا في مجال علم النفس ، وتمثلت العينة في (١٢٢) متدربًا ، وتوصلت الدراسة إلى أهمية التدريب على الرعاية الذاتية

القائم على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي والخجل والعزلة.

وفي نفس المجال جاءت دراسة دورت وإوان وبامس وجلبرت ومارتوس (Duarte,Ewan,) (Barnes, Gilbert &Maratos,2015) للتعرف على فعالية استخدام فنية التخيل القائم على العطف في خفض نقد الذات السلبي ، وتمثلت العينة في (٣٠) حالة ، وتم استخدام اختبار أشكال نقد الذات/مهاجمة الذات وإعادة طمأنة الذات ، وتوصلت النتائج إلى فعالية فنية التخيل القائمة على العطف على الذات في خفض نقد الذات السلبي.

وهدفت دراسة شاهر وسزيسنول وزيلشا-مانو وهامير وزامير ولفي-يشيفي وآخرون (Shahar, Szepsenwol, Zilcha-Mano, Haim, Zamir, Levi-Yeshuvi, et al, 2015) إلى معرفة فعالية استخدام فنية تأمل العطف- المحبة في خفض نقد الذات السلبي ، وتمثلت العينة في (٣٨) حالة ، وتم استخدام اختبار اتجاه الخلل الوظيفي، واختبار أشكال نقد الذات ، واختبار العطف على الذات ، واختبار الضغوط النفسية، وتوصلت النتائج إلى فعالية العطف على الذات في خفض نقد الذات السلبي والأعراض الاكتئابية.

وتحدثت دراسة بومونت وايرنس وراينر وداجنال (Beaumont, Irons, Rayner&Dagnall,2016) عن فعالية التدريب العلاجي القائم على العطف بالذات في خفض

تصميم المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية مثل دراسة (Gilbert, & Irons, 2004) ودراسة (Shahar, et al, 2015) ، ودراسة (Duarte, et al, 2015) ، ودراسة (Beaumont, et al, 2016) ، رغم وجود دراسة (Gilbert & Proctor, 2006) ، ودراسة (Boersma, et al., 2014) استخدمت مجموعة واحدة تجريبية ، بالإضافة إلى أن دراسة (Wadsworth, Forgeard, Hsu, Kertz, Treadway & Björgevinnson, 2018) عن دور العلاج السلوكي المعرفي (CBT) والعلاج السلوكي الجدلي في التفكير السلبي التكراري في العلاقات بين الجوانب الإيجابية والسلبية للعطف بالذات بالإضافة إلى استخدامها عينة كبيرة جداً ، ودراسة (Noorbala, Borjali, Attari & Noorbala 2013) التي استخدمت التدريب القائم على اليقظة العقلية فقط في تخفيف نقد الذات السلبي رغم أن اليقظة العقلية تعبر بداية لجميع العلاجات لأنها تُمثل نقطة البداية من التأمل والانتباه وهي مكون من مكونات العطف بالذات ، ودراسة السيد عبدالرحمن (٢٠١٨) عن فعالية الإرشاد باستخدام فنيات معرفية وعقلانية انفعالية واليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي ونقد الذات السلبي ، واستقادات الباحثة من الأدوات المستخدمة في بناء مواقف مقياس نقد الذات السلبي ، وتصميم المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وبناء

وفعاليتها في تحسين وبناء العطف بالذات لدى المتدربين، والعطف بالذات توسط كل من الرعاية الذاتية والشعور بالتوتر والإجهاد، وتوصي بأهمية التدريب على مكونات العطف بالذات من أجل رفاهية وجود حياة الإنسان . ودراسة السيد عبدالرحمن (٢٠١٨) عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض القلق الاجتماعي ونقد الذات اللسي ، وتمثلت العينة في (١٦) حالة ، واستخدمت اختبار أبعاد نقد الذات | الهجوم على الذات وإعادة طمأنة الذات لجلبروت وآخرون ، ومقياس القلق الاجتماعي ، وتوصلت لإمكانية التخلص من نقد الذات والقلق الاجتماعي لدى المراهقين باستخدام فنيات معرفية وعقلانية انفعالية . تعليق على دراسات وبحوث سابقة: أكدت الدراسات والبحوث التي تم عرضها على فعالية استخدام العطف بالذات في التخفيف من حدة التقييمات السلبية والتمتع بالصحة النفسية لدى عينات مختلفة من بينها الطلاب في مرحلة المراهقة مثل دراسة (Comeau, 2018) ، ودراسة (Beaumont, et al, 2016) ، ودراسة (Shahar, et al, 2015) ، ودراسة (Duarte, et al, 2015) ، ودراسة (Boersma, et al, 2014) ، ودراسة (Noorbala, et al. 2013) ، ودراسة (Shahar, et al, 2015) ، ودراسة (Judge, et al, 2012) ، ودراسة (Gilbert, & Procter, 2006) ، واستقادات الباحثة من بعض الدراسات في

جلسات البرنامج التدريبي ومناقشة وتفسير النتائج.

فروض البحث:-

في ضوء الإطار النظري ودراسات وبحوث سابقة تم صياغة مجموعة من الفروض كما يأتي:-

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس نقد الذات السلبي في القياس القبلي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس نقد الذات السلبي بأبعاده في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس نقد الذات السلبي بأبعاده.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم في البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للتحقق من هدف البحث.

العينة :

• تحديد عينة البحث :

تكونت عينة البحث في صورتها النهائية من (١٨) طالبة من طالبات الثانوية العامة المتفوقان عقلياً وذلك لصعوبة الجمع بين الذكور والإناث أثناء الجلسات وخصوصية المشكلات (لذا كان التطبيق على الإناث فقط)، ممن تتراوح أعمارهن من (١٧-١٩) عامًا بمتوسط عُمرى (١٨,١) عامًا ، وبانحراف معياري (٠,٦٠١) ، وتم تقسيمه إلى مجموعة تجريبية قوامها (٩) طلاب ، وضابطة قوامها (٩) طلاب. خطوات البحث وإجراءاته:

١. قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على مدارس المرحلة الثانوية بإدارة طوخ بمحافظة القليوبية ، وتطبيق على طلاب الثانوية العامة سؤال مفتوح هو (عندما تجلس مع نفسك . ما هي الأفكار التي تفكر فيها كثيرًا؟ ، ثم تفريغ النتائج للوصول على أبعاد نقد الذات السلبي .
٢. إعداد مقياس نقد الذات السلبي بعد الإطلاع على الإطار النظري وبحوث ودراسات سابقة ونتائج الدراسة الاستطلاعية ، ثم تم تطبيقه على عينة من الطلاب قوامها (٨٠) من طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً ، وبعد تصحيح المقياس تم استبعاد (٣٢) طالبًا لعدم مطابقتهم لمعايير اختيار العينة .

١- قامت بالاطلاع على المقاييس والاختبارات والتي تضمنت عبارات أو مواقف تُسهم في إعداد أبعاد ومواقف المقياس، ومنها ما يأتي :

مقياس (Thompson&Zuroff (2004 ، ومقياس (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles,) (2004 Irons &، ترجمة السيد عبدالرحمن (٢٠١٨)، ومقيا (Hochberg(2007 ، ومقياس سامية صابر (٢٠١٠)، ومقياس Besser & (2011 Priel، ومقياس (Smart (2013 ، ومقياس (Campos, Khan & Naqvi (2016 Holden, Caçador, Fragata, & Baleizão (2018)، ومقياس (Jackson & Luchner (2018) أبعاد المقياس :

يحتوي مقياس نقد الذات السلبي على أربعة أبعاد رئيسة هي : البُعد الأول : الشعور بالنقص ، والبُعد الثاني : الشعور بالذنب ، والبُعد الثالث : معاقبة الذات ، والبعد الرابع : ضعف الكفاءة الاجتماعية وتتضح أبعاد المقياس فيما يأتي :

البُعد الأول : الشعور بالنقص .:

البُعد الثاني : الشعور بالذنب .:

البُعد الثالث : معاقبة الذات .:

البُعد الرابع : ضعف الكفاءة الاجتماعية:

صياغة المواقف الخاصة بكل بُعد من أبعاد مقياس نقد الذات السلبي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقليًا ، وقد بلغ عدد مواقف المقياس في صورته الأولى (٥٥) موقفًا ،

٣. التحقق من التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في : السن ، ونوع المدرسة (حكومية / أهلية) ، البيئة الجغرافية (ريف/ حضر) ، وكذا في الدرجة الكلية على مقياس نقد الذات السلبي ، ومن ثم تم استبعاد (٣٠) طالبًا ، لتصبح العينة التي سوف يطبق عليها البرنامج هي (١٨) طالبة.

٤. إعداد برنامج العطف بالذات .

٥. تطبيق البرنامج التدريبي ، ثم تطبيق مقياس نقد الذات السلبي للمقياس البعدي ، ثم بعد شهرين تم القياس التتبعي.

٦. تفرغ نتائج القياس القبلي والبعدي والتتبعي لمعرفة الدلالة الإحصائية للبرنامج ، وتفسير ومناقشة النتائج.

أدوات البحث:

*مقياس نقد الذات السلبي /إعداد الباحثة

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية لمقياس نقد الذات السلبي في ضوء الإجراءات الآتية:

مصادر المقياس :

- قامت الباحثة ببناء وإعداد المقياس من خلال الإطلاع على الإطار النظري والعديد من الدراسات الأجنبية السابقة التي تناولت موضوع نقد الذات والعطف بالذات ، وذلك للإفادة منها في تحديد وصياغة أبعاد ومواقف المقياس .

يتضمن البعد الأول (١٥) موقفًا , والبعد الثاني (١٢) موقفًا , والبعد الثالث (١٣) موقفًا , والبعد الرابع (١٥) موقفًا. تم عرض الصورة الأولية للمقياس على أربعة عشر مُحكمًا من أساتذة الصحة النفسية للحكم على المقياس , ومدى مناسبه للعينة , وحذف بعض المواقف لتصبح عدد المواقف (٤١) موقفًا , موزعة على الأبعاد الأربعة للمقياس كما هو موضح في الجدول الآتي.

جدول (١) أرقام مواقف أبعاد مقياس نقد الذات السلبي

المجموع	عبارات	الأبعاد
١١	٤١ ، ٣٧ ، ٣٣ ، ٢٩ ، ٢٥ ، ٢١ ، ١٧ ، ١٣ ، ٩ ، ٥ ، ١	الشعور بالنقص
١٠	٣٨ ، ٣٤ ، ٣٠ ، ٢٦ ، ٢٢ ، ١٨ ، ١٤ ، ١٠ ، ٦ ، ٢	الشعور بالذنب
١٠	٣٩ ، ٣٥ ، ٣١ ، ٢٧ ، ٢٣ ، ١٩ ، ١٥ ، ١١ ، ٧ ، ٣	معاوية الذات
١٠	٤٠ ، ٣٦ ، ٣٢ ، ٢٨ ، ٢٤ ، ٢٠ ، ١٦ ، ١٢ ، ٨ ، ٤	ضعف الكفاءة الاجتماعية
٤١	المجموع	

الثبات هو (٨١,٤%) وهى نسبة عالية تجعل المقياس صالحًا لقياس ما وُضع لقياسه .

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية :

حساب صدق المقارنة الطرفية وذلك للتحقق من القدرة التمييزية لمقياس نقد الذات السلبي ، وما اذا كان المقياس يميز (تمييزًا فارقًا) بين المستوى الميزانى القوى والمستوى الميزانى الضعيف، أى يميز بين مرتفعي ومنخفضي نقد الذات السلبي ، ومنها قامت الباحثة بإجراء الخطوات التالية:

- ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (٨٠) طالبًا فى مقياس نقد الذات السلبي ترتيبًا تنازليًا.
- تحديد (٢٧%) من العدد الكلى للدرجات من أول الترتيب التنازلى ومن آخره، أى تحديد أول الطلاب من الترتيب كأفراد

يتضح من جدول (١) أن البعد الأول يتضمن (١١) موقفًا ، والثاني (١٠) مواقف ، والثالث (١٠) مواقف ، والرابع (١٠) مواقف.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس :

*صدق المقياس :

صدق المحكمين : تم عرض الصورة الأولية للمقياس على (١١) مُحكمًا من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس من جامعات مختلفة ؛ للحكم على المقياس , ومدى ملائمته لمستوى العينة موضع الدراسة , والحكم على مدى انتماء المواقف إلى بعدها الخاص بها , واقتراح التعديلات اللازمة على كل موقف .

الصدق الداخلى : ويُحسب الصدق الداخلى بالجذر التربيعى لمعامل الثبات ، وبالتالي فإن الصدق الداخلى للمقياس بعد حساب معامل

المستوى الميزاني المرتفع ، وآخر الطلاب من الترتيب كأفراد المستوى الميزاني المنخفض .

- حساب الفرق بين رتب متوسطى درجات الأفراد فى المستوى الميزاني " المرتفع , والمنخفض " عن طريق استخدام الأسلوب اللابارامترى وهو اختبار مان- وتى (Mann Whitney (U ، والفرق بين الميزانين المرتفع والمنخفض (٠,٧٣٦) دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وفى اتجاه المستوى الميزاني المرتفع مما يعني تمتع المقياس بصدق تمييزى قوى لمقياس نقد الذات السلبي

* ثبات المقياس :

تم حساب معامل الثبات على عينة التجربة الاستطلاعية التى بلغ عددهم (٨٠) من طلاب الثانوية العامة ، حيث رصد نتائجهم فى الإجابة على المقياس ، وقد تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لكل من سبيرمان Spearman وجتمان Guttman باستخدام برنامج (SPSS 18) وبيان ذلك فيما يلى :

طريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ ، باستخدام برنامج (SPSS) وتم الحصول على معامل ثبات (٨٩,١%) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفع .

طريقة التجزئة النصفية :

حيث تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصفى المقياس ، حيث يتم تجزئة الإختبار إلى نصفين متكافئين ، يتضمن القسم الأول مجموع درجات العينة فى الأسئلة الفردية ، ويتضمن القسم الثانى مجموع درجات العينة فى الأسئلة الزوجية ، ثم حساب معامل الارتباط بينهما (٠,٨٢٦) ، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

الثبات بطريقة إعادة التطبيق :-

تم تطبيق المقياس المكون من (٤١) موقفاً على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٨٠) طالباً ، وبعد مضي أسبوعين تم إعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة ، ثم قامت الباحثة بتفريغ المعلومات وباستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيقين ظهرت قيمة معامل الثبات (٠,٨٧١) بين الدرجة الكلية لكلا التطبيقين ، ومعامل الثبات لأبعاد المقياس تتضح من الجدول الآتى:

جدول (٢)

معامل الثبات لأبعاد مقياس نقد الذات السلبي بطريقة إعادة التطبيق

معامل الارتباط (الثبات) بين التطبيق الأول والثانى	البعد
٠,٩٠١	الشعور بالنقص
٠,٧٢٥	الشعور بالذنب

٠,٨٨١**	الشعور بالنقص	٠,٨٩٠	معاقبة الذات
٠,٧٥٩**	الشعور بالذنب	٠,٨٠٢	ضعف الكفاءة الاجتماعية
٠,٨٤٣**	معاقبة الذات		
٠,٧٨٥**	ضعف الكفاءة الاجتماعية		

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على وجود إتساق داخلي مرتفع للمقياس ، ومنها فإن المقياس على درجة عالية من الصدق .

إعداد الصورة النهائية للمقياس :
المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤١) موقفاً ، وتضمنت البدائل لكل موقف أ ، ب ، ج ، ودرجاتهم (٣ - ٢ - ١) ، فالدرجة المرتفعة تُشير لنقد ذات مرتفع والعكس صحيح ، وتتحصر درجات الطلاب مرتفعي نقد الذات بين (٩٦٥-١٢٣) ، ونقد الذات المتوسط (٦٨-٩٤) ، ونقد الذات المنخفض (٤١-٦٧).

برنامج العطف بالذات:
قامت الباحثة بإعداد برنامج العطف على الذات يعتمد على فنيات تلتقى جميعاً عند هدف واحد وهو خفض نقد الذات السلبي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة المتفوقين عقلياً .
وتتناول الباحثة البرنامج بأجزائه المختلفة كالتالي:

* الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد " الشعور بالنقص ، والشعور بالذنب، ومعاقبة الذات ، وضعف الكفاءة الاجتماعية دالة عند مستوى (٠,٠١) ، مما يشير إلى ثبات مقياس نقد الذات السلبي وفق طريقة إعادة التطبيق .

* الإتساق الداخلي :

للتحقق من الصدق باستخدام الإتساق الداخلي للمقياس تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مواقف أبعاد المقياس المختلفة والمجموع الكلي لنفس البعد ، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على أبعاد المقياس المختلفة والمجموع الكلي للمقياس ، ووجد أن معاملات الارتباط بين المواقف وأبعاد المقياس جميعها دالة ، حيث أنه توجد (٣٣) موقفاً دالاً عند مستوى (٠,٠١) و(٨) مواقف دالة عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود إتساق داخلي مرتفع بين المواقف والأبعاد ، ومنها فإن المقياس على درجة مرتفعة من الصدق .

جدول (٣) الإتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس نقد الذات السلبي

الأبعاد	معامل الارتباط
---------	----------------

- الأسس العامة: وتشتمل على المبادئ الإنسانية منها: إحترام حق كل طالب في رغبته التعبير عن ذاته .
- الأسس الفلسفية: وتتضمن على معرفة طبيعة خصائص مرحلة المراهقة ، والتحلي بأخلاقيات المرشد لنفسي.
- الأسس النفسية: وتتضمن الاهتمام بسلوكيات عينة البحث، ومساعدتهن على مناقشة أفكارهن بشكل عقلاني .
- الأسس الاجتماعية: مساعدة عينة البحث للتعبير عن نواتهن بشكل جيد ، وعدم مهاجمة وعقاب الذات وصولاً للتفاعل الضمنشخصي والبيشخصي بكفاءة.
- الاستفادة قدر الإمكان من الموارد المتاحة في البيئة المحيطة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة فى تنفيذ مراحل البرنامج.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين المشاركات.
- الاهتمام بالتشجيع والدعم المادى والمعنوى.
- * أهداف البرنامج:
- أ- الهدف العام للبرنامج :
- يهدف التدريب على العطف بالذات إلى خفض نقد الذات السلبي لدى طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً.
- ب- الأهداف الخاصة للبرنامج ، وتشمل:
- الأهداف النظرية: ويتمثل فى إعداد جلسات البرنامج في خفض نقد الذات السلبي لدى طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً، وصولاً للتميز والتفوق والانجاز .
- الأهداف التطبيقية: ويتمثل فى خفض نقد الذات السلبي لدى طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً، ويظهر من خلال زيادة درجات عند تطبيق مقياس نقد الذات السلبي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.
- الأهداف الإجرائية: وقد تمثلت الأهداف الإجرائية لكل بُعد، أو مكون لنقد الذات السلبي على حده من خلال جلسات البرنامج.
- الأهداف الوجدانية: زيادة ثقة المشاركين، وتعزيز الاعتقادات الإيجابية لديهم، وتشجيعهم وتقديرهم، مما يساعدهم على إدارة مشاعرهم السلبية وزيادة القدرة على التعبير عن أفكارهم السلبية وصولاً للعطف بالذات والتسامح معها عند التعرض لضغوط .
- & الأساليب والفنيات المستخدمة فى إعداد البرنامج:**
- استخدمت الباحثة فى البرنامج الحالى بعض الأساليب والفنيات، منها:
- *المناقشة والحوار:تعتبر المحاضرات والمناقشات أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي، حيث يغلب عليها جو أشبه بالجو التعليمي، ويلعب فيها عنصر التعلم وإعادة التعلم دوراً رئيساً، حيث يعتمد على إلقاء

*الحس الإنساني المشترك : يرى الفرد خبراته كجزء من الخبرة الإنسانية المحيطة ، لا فردية وانعزال عن حوله (Neff, 2003b) ، واستفادت منها الباحثة في إيضاح أن الفرد يرى وجوده وسط وجود من حوله ، فهو جزء لا يتجزأ عنهم ، ولذا فمرحلة الثانوية العامة مر بها جميع من التحقوا بالجامعة ولا خصوصية في ذلك، مما أتاح الفرصة للحالات بأن تخفف من حدة انتقادها وهجومها لذواتهن.

* اليقظة العقلي : تعني المراقبة المستمرة على الخبرات الحاضرة أكثر من الإشتغال بالخبرات الماضية أو ما سوف يحدث في المستقبل والتسامح وتقبل هذه الخبرات بل ومواجهتها إذا لزم الأمر ذلك دون إصدار أحكام تقييمية عليها ، ولذلك فهي تحتاج كثير من الممارسات والوعي حول ما يجب فعله وما لا يجب ، لأنها وسيلة للسيطرة على التركيز والاهتمام والوعي والتأمل (Neff, 2012) ، فالتأمل نوع من أنواع التدريب العقلي ، لأنه يستمد فعاليته من قدرة العقل في تغيير وظائفه (هوفمان ، مترجم ، ٢٠١٢) ، واستفادت منها الباحثة في لفت انتباه الحالات إلى التنظيم الذاتي للانتباه ، والتوجه نحو اللحظة الحالية التي تتسم بحب الاستطلاع والانفتاح على الآخرين بل والتقبل للسلبيات والإيجابيات. *فنية تأمل العطف- المحبة : تهتم ببناء مشاعر الدفء والرحمة بالذات ونحو الآخرين،

المحاضرة ، أو تقديم الإرشاد، أو التدريب في صورة محاضرة يتخللها، أو يليها مناقشات بين المرشد والمسترشد بهدف إحداث تغيير في الاتجاهات لديهم.

وقد استفادت الباحثة من هذا الأسلوب كمدخل لبعض الجلسات، حيث كانت تقدم من خلاله المعلومات المرتبطة بتحقيق أهداف الجلسات، أو من أجل توضيح بعض المفاهيم المعينة المرتبطة بموضوع البحث.

*التعاطف مع الذات: فالتعاطف مع الذات يجعل الفرد يرى مشاكله كجزء من مشاكل الآخرين، بل ويتعلم من تجاربهم ، مما يجعله يسيطر عليه حالة من مشاعر الدفء والاطمئنان، ويعمل جاهداً في البحث عن أساليب مواجهة للتغلب على آلامه بدلاً من الإندماج فيها ، (Neff, 2009) ، واستفادت الباحثة من تنمي هذه المشاعر لدى الحالات بأن خففت التوتر والقلق المصاحب لنقد الذات السلبية ، بل وتعديل كثير من الأفكار المدمرة للدافعية للإنجاز ، بل ومواصلة المذاكرة والاجتهاد لمواصلة التفوق.

* فنية إراحة الذات : تقوم على تقليل مشاعر الإثم والنقص ، كما أن هذه الفنية لها دور داعم في خفض المواقف الضاغطة منها (Noorbala, et al., 2013) ، واستفادت منها الباحثة في تحقيق الاسترخاء الذهني والبدني للحالات .

فتقل الاندماج الخبراتي مع المشاعر الكريهة الناتجة من المواقف الأليمة التي مر بها الفرد ، فتقل الاعتقادات الخاطئة وتتلاشى شيئاً فشيئاً (Shahar, et al., 2015) ، وينسحب أثر التسامح مع الذات التسامح مع الآخرين

***الواجب المنزلي:** هي مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة تعيينات، يتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء أهداف الجلسة، حيث يتم تكليف أفراد عينة الدراسة بتنفيذها في المنزل بعد التدريب عليها أثناء الجلسات الإرشادية، أو العلاجية، ويتم تصميم هذه الواجبات في شكل متتابع يبدأ من البسيط إلى المعقد، ومن المعرف إلى الأفعال، ويقوم المرشد بتكليف المسترشدين ببعض التكاليفات

المنزلية كتطبيقات حياتية لما تم التدريب عليه أثناء جلسات البرنامج، بحيث يقوموا بتطبيق ما تعلموه من مهارات وسلوكيات إيجابية في المواقف المختلفة لتدعيم السلوك المرغوب من خلال التطبيق الواقعي في المواقف المختلفة. ويجب أن نأخذ في الاعتبار النقاط التالية خلال إعدادها:

أن تكون مرتبطة بما يحدث في الجلسة الإرشادية.

أن يتم إعدادها وتقديمها بطريقة إجرائية واضحة، تجعل الفرد قادراً على ملاحظة وتقييم نجاحه عند القيام بها.

أن تكون مفهومة ومقبولة للمتدرب.

أن تصمم بحيث يتعلم ويستفيد منها المتدرب.

جدول (٤) يوضح عدد الجلسات والأهداف والفنيات والزمن المستخدم

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	جلسة تمهيدية	- إقامة علاقة تعارف بين الباحثة وأفراد المشاركين في جلسات البرنامج . - خلق علاقة تسودها الحب والثقة، والدعم المتبادل بين أفراد المجموعة التجريبية والباحثة . - تعريف المشاركين بالبرنامج وأهدافه، وخطة العمل، مواعيد وزمن الجلسات ومكانها .	المناقشة والحوار، الواجبات المنزلية.	٢٠ دقيقة (جماعية)
٢-٢	تعريف الطلاب السلبى نقد الذات	أن يعرف المشاركين مفهوم وأبعاد والآثار المترتبة على نقد الذات السلبى.	المناقشة والحوار . الواجبات المنزلية.	٥٥ دقيقة (جماعية)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١١-٤	الشعور بالنقص	<ul style="list-style-type: none"> - تجنب إصدار الأحكام السبقية على الأحداث. - الوعى بالذات وفهم مواطن القوة ونقاط الضعف. - الابتعاد عن المقارنات بالآخرين - الرضا وتقبل الواقع والبحث عن مصادر الدع الإيجابية. 	<p>المناقشة والحوار، التعاطف مع الذات ، وإراحة الذات، وتأمل العطف /المحبة، والواجب المنزلى.</p>	٤٠-٥٠ دقيقة (فردية)
١٨-١٢	الشعور بالذنب	<ul style="list-style-type: none"> -الاهتمام باللحظة الرهنة (هنا والآن). - التفكير في الأحداث الإيجابية. - التدريب على التعبير عن الانفعالات والتقرب لله. 	<p>المناقشة والحوار، وإراحة الذات ، وتأمل العطف /المحبة ، واليقظة العقلية، والواجب المنزلى.</p>	٤٥-٦٠ دقيقة (فردية)
٢٣-١٩	معالجة الذات	<ul style="list-style-type: none"> - النظرة الإيجابية للذات. - الانفتاح على الخبرات الخارجية. - التدريب على طمأنة الذات. -التدريب على الدفاع عن الذات. 	<p>المناقشة والحوار، والتقبل والمراقبة ، وإراحة الذات ، والحس الإنساني المشترك، والواجب المنزلى.</p>	٤٥-٥٥ دقيقة (فردية)
٢٠-٢٤	ضعف الكفاءة الاجتماعية	<ul style="list-style-type: none"> -التدريب على التواصل مع الذات والآخرين. -التدريب على التحدث أمام الآخرين. -التمكن من المطالبة بما يريد. 	<p>المناقشة والحوار، والتقبل والمراقبة ، والحس الإنساني المشترك، واليقظة العقلية، والواجب المنزلى.</p>	٥٥-٥٠ دقيقة (جماعية)
٢٣-٣١	مراجعة على ما تم التدريب عليه والقياس البعدي	مراجعة	الفنيات حسب الحاجة	٢٠ دقيقة (جماعية)

الأساليب الإحصائية:

استعانته الباحثة بمجموعة من الأساليب الإحصائية من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة Spss. نتائج البحث:
الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب

درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس نقد الذات السلبي في القياس القبلي ، و استخدمت الباحثة الإحصاء اللابارامتري ، متمثلاً في اختبار مان ويتي لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للأبعاد و للدرجة الكلية لمقياس نقد الذات السلبي والجدول التالي يوضح ذلك:

مقياس نقد الذات السلبي

الأبعاد	المجموعا	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الشعور بالنقص	ضابطة	٩	٨,٣٣	٧٩,٦٠	٠,٥٦٢ غير دالة	غير دالة
	تجريبية	٩	١٠,١٧	٩١,٥٠		
الشعور بالذنب	ضابطة	٩	٩,١١	٨٢,٠٠	٠,٣١٦	غير دالة
	تجريبية	٩	٩,٨٩	٨٩,٠٠		
معاينة الذات	ضابطة	٩	٩,٥٦	٨٥,٠٠	٠,٠٤٧	غير دالة
	تجريبية	٩	٩,٤٤	٨٦,٠٠		
ضعف الكفاءة الاجتماعية	ضابطة		٧,١١	٦٤,٠٠	٠,٠٥٧ .	غير دالة
	تجريبية		١١,٨٩	١٠٧,٠٠		
ضعف الكفاءة الاجتماعية	ضابطة	٩	٨,٠٠	٧٢,٠٠	٠,٥١٦	غير دالة
	تجريبية	٩	١١,٠٠	٩٩,٠٠		

نقد الذات السلبي بأبعاده في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس نقد الذات السلبي في القياسين القبلي والبعدي، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتحقق من دلالة

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (z) لمعرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بلغت (٠,٥٦٢ ، ٠,٣١٦ ، ٠,٠٤٧ ، ٠,٠٥٧ ، ٠,٥١٦) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠) مما يشير إلى عدم وجود فروق بين المجموعتين. ينص الفرض الثاني على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس

الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مرتبطين، ويوضح ذلك جدول (٦) كما يلي:-
 جدول (٦) قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأبعاد مقياس نقد الذات السلبي والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الشعور بالنقص	الرتب السالبة	٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٧١٦	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	٩				
الشعور بالذنب	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٧٠١	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	٩				
معاينة الذات	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٧٢٤	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	٩				
ضعف الكفاءة الاجتماعية	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦٧٧	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	٩				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦٧٣	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	٩				

يتضح من جدول (٦) أن قيم (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للأبعاد هي على التوالي (٢,٧١٦ ، ٢,٧٠١ ، ٢,٧٢٤ ، ٢,٦٧٧ ، ٢,٦٧٣) وهى قيم دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود فروق بين القياسين وذلك في اتجاه القياس البعدى، حيث كان متوسط الرتب الموجبة أقل من متوسط الرتب السالبة، وهذا يعد مؤشراً على فعالية البرنامج المستخدم في خفض نقد الذات السلبي لدى أفراد العينة التجريبية.

١- **ينص الفرض الثالث على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات**

رتب درجات القاسين البعدي والتتبعي والفروق بين القياسين البعدي و التتبعي للأبعاد للمجموعة التجريبية في مقياس نقد الذات السلبى بأبعاده ، ولحساب نتائج مقياس نقد الذات السلبى تم حساب قيمة (Z) لمعرفة مجموعتين مرتبطتين ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٧) قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد نقد الذات السلبى

والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الشعور بالنقص	الرتب السالبة	١	٣,٠٠	٣,٠٠	٠,٦٦١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٩٥	٣,٦٠	١٨,٠٠		
	التساوي	٣				
	المجموع	٩				
الشعور بالذنب	الرتب السالبة	٤	٣,٥٠	١٤,٠٠	٠,٣٠١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٤,٦٧	١٤,٠٠		
	التساوي	٢				
	المجموع	٩				
معاينة الذات	الرتب السالبة	٤	٤,٦٣	١٨,٥٠	٠,٤٩١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	٥,٣٠	٢٦,٥٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	٩				
ضعف الكفاءة الاجتماعية	الرتب السالبة	٤	٣,٨٨	١٥,٥٠	٠,٢٦٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٤,١٧	١٢,٥٠		
	التساوي	٢				
	المجموع	٩				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٣	٤,٦٧	١٤,٠٠	٠,٥٦٨	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	٤,٤٠	٢٢,٠٠		
	التساوي	١				
	المجموع	٩				

يتضح من جدول (٧) قيمة Z لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للأبعاد هي على التوالي (٠,٦٦١ ، ٠,٣٠١ ، ٠,٤٩١ ، ٠,٢٦٤ ، ٠,٥٦٨) وهى قيم غير دالة عند مستوى (٠,٠١) أو (٠,٠٥) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين وهذا يعد مؤشراً على

الفنيات مثل؛ التعاطف مع الذات ، والحس الإنساني المشترك ، واليقظة العقلية ، والعطف / المحبة ، وإراحة الذات وغيرها من الفنيات التي جاءت من نفس جنس المشكلة موضع الدراسة .

فقد حدثت بعض التغيرات الكيفية التي طرأت على عينة البحث ترجع من وجهة نظر الباحثة لعدة عوامل منها :

بالرغم من أن طلاب المرحلة الثانوية يتمتعون بقدر كبير من الذكاء ، ولديهم قدرات واستعدادات تلائم نوع النشاط الذي يقومون به ، ويدعم ذلك ما أشار إليه كل من زينب شقير (٢٠٠١) و عادل عبدالله (٢٠٠٢) من أن المتفوقين معاملاً نكائه (١٢٠) على الأقل ، ويتميز بمستوى تحصيلي مرتفع يضعه ضمن أفضل (٣-١٥) من مجموعته، ولديه مستوى عال من التفكير الابتكاري ، إلا أنهم قد يضعون لأنفسهم معايير عالية من البحث والتميز والكمالية التي قد تبلغ حد العصابية ، مما يخلق لديهم تقييمات سلبية عن ذاتهم تجعلهم في أمس الحاجة للإرشاد والمساعدة ، وتحقق ذلك بالتدريب على العطف بالذات وعدم معاقبتا والهجوم عليها بل والرأفة والمحبة لأنفسهم والآخرين ، واستخدام أساليب واستراتيجيات مواجهة قائمة على التنظيم الذاتي المبني على التأمل والتعقل ، بل وتحرير طاقاتهم واستثمارها بالنظرة الإيجابية للحياة

فعالية البرنامج المستخدم في خفض نقد الذات السلبي واستمراريته على عينة البحث. مناقشة وتفسير النتائج:

أسفرت نتائج البحث عن فعالية التدريب على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي لدى طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً وذلك بعد تطبيق البرنامج واستمراريته في المتابعة ، وذلك بالرجوع لنتيجة الفرض الثاني والثالث من فروض البحث، وبذلك تتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه بحوث ودراسات أخرى سابقة ، مثل دراسة مثل دراسة (Gilbert, & Irons (2004) ، ودراسة (Gilbert, & Procter 2006)، ودراسة (Shahar, Carlin, Engle, Hegde, Szepsenwol&Arkowitz(2012) ، ودراسة (Brennan,Emmerling&Whelton (2012) ودراسة (Boersma,Hakanson, Salomonsson& Duarte,Ewan, Johansson (2014) ، ودراسة (Johansson (2014) ، ودراسة (Barnes, Gilbert &Maratos (2015) ودراسة (Beaumont, Irons, Rayner&Dagnall (2016) ، ودراسة (Wadsworth, Forgeard, Hsu, Kertz, Treadway& Björgvinsson (2018) ، وهذه الدراسات والبحوث تدعم أن العطف بالذات من التوجهات العلاجية المفيدة في التخلص من الشعور بالنقص ، والشعور بالذنب ، ومهاجمة الذات وانتقادها بسبب ودون سبب ، وإبراز الجوانب الإيجابية في حياتهم ، والتغافل على العيوب ، والوصول للكفاءة الاجتماعية عن طريق استخدام العديد من

والاستعداد للتمييز والتفرد في انجاز المهام المنوطة إليهم في اختباراتهم التي على الأبواب بل والمراحل العمرية اللاحقة.

• تناول البرنامج بالشرح لأبعاد ومكونات نقد الذات السلبي سواء الشعور بالنقص والشعور بالذنب ومهاجمة الذات وقصور الكفاءة الاجتماعية ، ووضحت الباحثة أن هذه المكونات غير سوية ، ويجب التخلص منها ، مما جعل الحالات يستقرن ويرفضن هذه الخصائص ، هذه الحالة خلقت الدافع والرغبة لديهن في مواجهة الوضع الحالي من اليأس ومعاقبة الذات، ومساعدة أنفسهن ومواصلة مشوار التفوق والتميز، مما سمح لهن وأتاح فرصة ومساحة لاستثمار جميع الفنيات والأساليب المستخدمة ، وبث روح التغافل عن كثير من الأمور التي كانت تجلب لهن المتاعب ، والشاهد على ذلك قالت الحالة (ر) : في بداية الجلسات كنت أشعر أنني لا أستحق أن يهتم بي أحد لأنني سيئة ، ولكن في الجلسة (٢٣) تعلمت بأن الإنسان طالما خالقه وهب له الحياة فهو يستحقها ، وعليه أن نهتم بأنفسنا ومن حولنا لنشعر بالدفء والمحبة ، فعلاً احنا مش عايشين لوحدنا كلنا لازم نحس ونساعد بعض ، وجاءت الحالة (ف) فقالت : لو كنت أعرف كل هذا وأمي وضحت لي ذلك لكنك ذهبت لأي دكتور نفسي يعالجني.

• جاءت المناقشة والحوار في وضعها الصحيح مع هذه الفئة العمرية لأن المراهق أحوج ما يكون لمن يستمع إليه ويثمن رأيه ويشعره بقيمته ، ويتبادل معه أطراف الحديث القائم على الاقتناع والإقناع ، بل ويرشده إلى السلوكيات الصحيحة لتشد من عزيمته وتتمي تفرده ، وتشعره بأن العالم المحيط به يفهمه ويعترف بحاجاته .

• فكان لتفعيل الجلسات الجماعية في البرنامج بالغ الأثر في بث روح الحب والدفء والمشاركة الإنسانية وخاصة في جلسات التعارف والتهيئة وقصور الكفاءة الاجتماعية ، مما جعلهن يشعرن بأن مشاعرهن وأفكارهن مرحلة طبيعية وعليهن الخروج من هذه المرحلة بأسرع وقت ممكن والتواصل مع المجتمع ، ويدعم ذلك ما أشار صلاح مخيمر (١٩٦٨) بقوله أن الفرد يفقد تقدير الذات حين يفقد الحب ، ويستعيده حين يستعيد الحب ، فكل شعور إثم يخفض تقدير الذات ، وكل تحقيق للمثل العليا يرفع تقدير الذات ، ومن هنا فإن جانباً من العلاقة مع الموضوعات يظل خاضعاً لحاجات تقدير الذات .

• استخدام اليقظة العقلي كمارسة فطنة وطريقة في الوجود وأسلوب حياة ، فهي نوع من أنواع التدريب العقلي على التنظيم العقلي من خلال التأمل واليقظة العقلية بالجسد والمشاعر والعقل ، ففيها يتعلم الفرد الوعي

بأفكاره وأحاسيسه الجسمية ، ويتعلم النظر إلى أفكاره على أنها أحداث عقلية عابرة وليست سمات شخصية له أو إنعكاسات للواقع ، وتسعى إلى تحسين الأداء العام بشكل عام حتى ينسحب أثر ذلك على الظاهرة موضع البحث ، وتهتم بملاحظة ما يحدث لحظة بلحظة بدون إصدار أحكام مسبقة على الحدث ، وتقبل الواقع (الحاضر) أكثر من التركيز على محاولة تغييره مما يؤدي إلى انخفاض نقد الذات السلبي لديه ، وتقوم على الصبر المبني على الفهم والتقبل بأن الأمور ستتكشف وتحسن (التفائل) ، بالإضافة إلى نظريتها للعقل المبتدئ بمعنى أن الفرد يرى الخبرة كأنها تحدث لأول مرة وهنا ينخفض مستوى الشعور بالنقص والإحساس بالإثم وعدم الاستحقاق ، بل وتقوم على الثقة في قدراته وما يمتلكه من طاقات واستثماره وتحويله لسلوكيات وأفعال ، وقبول ما وتوصل إليه ، وترك الأمور تسير بمقدار طالما قام الفرد بالمطلوب منه ، كل هذه المقومات والفوائد كان لها الأثر الفعال في التركيز على فهم كيفية ترابط المثيرات ببعضها ، والنظر للأشياء بطرق جديدة ومدروسة ، وتقبل الحالات للألم والوعي بالمشاعر الكامنة وراء نقدها السلبي لذاتها والأفكار اللاعقلانية المسيطرة عليهن ، بل وطرحها إلى مستوى الشعور ، والبحث عن بدائل ووسائل للتخلص منها مثل ؛ عدم الاستحقاق ، والإثم ،

والتقصير ، والإنسحاب الاجتماعي ، وتدعم ذلك ما أشارت إليه دراسة هالة إسماعيل (٢٠١٧) بقولها أن الأشخاص الذين يتمتعون باليقظة العقلية يظهرون العديد من الصفات الإيجابية منها؛ الرحمة ، والتسامح ، والتعاطف ، وتعزيز مشاركات الطلاب ، وارتفاع الأداء الأكاديمي ، وتحسين المناخ الاجتماعي في المدرسة ، والشاهد على ذلك قالت الحالة (هـ) : في بداية الجلسات كنت أخاف الحضور حتى لاتعرف الطالبة (س) عيوبي ، وتُعرف الناس كلها ما أشعر به تناقضات ، ولكن الآن وأقترينا على نهاية البرنامج ، أصبحت أعرف أن الكمال لله ، المهم نعرف عيوبنا ونعدلها ، ويشجعني على الوصول لهدفي أنني متفوقة وعندى قدرة على تعويض ما فاتني من وقت ضيعته في تقييمات سلبية لنفسى.

• اعتمدت الباحثة على فنية إراحة الذات فهي أشبه بالاسترخاء العقلي والبدني لإعادة طمأنة الذات، وتركز على تذكر الأشياء الإيجابية والتغافل عن المواقف الأليمة التي مر بها ، والاهتمام باللحظة الراهنة مما كان لها تأثير في تغيير الأحاديث الذاتية السلبية سواء مع النفس أو مع الآخرين ، والاعتراف والقبول بأن ما تُعاني منه الحالة من مشاعر مؤلمة نتيجة تلقائية لما يحدث لها جراء اقتراب اختبارات الثانوية العامة وهي مرحلة فيصيلية في حياتها وحياة الأسرة كلها ، فيمر بهذه

الخبرات معظم طلاب الثانوية العامة ومن التحقوا بالجامعة ، فعليها استثناس هذه المشاعر والتخلي عن مقاومة التغيير ، لأن المقاومة تُزيد من حدتها ، ولتحقيق ذلك استخدمنا عدة تمارين منها : الاسترخاء البدني والعقلي .

• الحس الإنساني المشترك ساعد البرنامج تفعيل التجنب المعرفي للخبرات المؤلمة بدلاً من الاندماج المعرفي ، وانسحب أثر ذلك على الاحساس بمعاناة الآخرين لأنهن جزء لا يتجزأ من النسيج الاجتماعي المحيط ، والشاهد على ذلك قالت الحالة (م) : كان اهتمامي الأول والأخير هو الحصول على كلمات شكر وثناء من المحيطين بي نتيجة تفوقتي الدراسي ، وعندما أحصل على درجات مرتفعة ولا أجد من يشكرني ويتملق في كنت أحزن وأعاقب نفسي بأنيني قصيرة في لفت انتباههم لي ، أما عندما وصلت للجلسة (٢٩) بالفعل لازم أتفوق وأنجح علشان نفسي وأولادي فيما بعد .

• ساعدت الجلسات العلاجية على الوعي بالذات وإدراكها كسياق داخل العالم المحيط بهم ، وتحديد هويتهم وإعادة الثقة بالنفس والتقبل غير المشروط لما كتبه الله لهم من درجات في نتيجة الثانوية العامة طالما قمن بالواجب المطلوب منهن .

كل ذلك ساعد الحالات على الربط بين المثيرات بعضها البعض ، وفهم العلاقات بين المفاهيم مما جعلهن أكثر وعياً بقدرتهن وأكثر ثقة بذواتهن ، وأصبح لديهن قدرة على تحديد أهدافهن النابعة من أولوياتهن ومن ثم أصبحن أكثر تفاؤلاً وإنجازاً ، واستخدماً لأساليب اليقظة العقلية في حياتهن ، وأصبحن على وعي بالأحداث التي تُثير نقدهن لذواتهن ، بل واستطعن التحرر منها ، و أكثر قدرة على تحمل المسؤولية المناسبة لقدراتهن ، ولديهن القدرة على التسامح والانفتاح على الخبرات الخارجية والانبساطية ، مما خلق لديهن دافع للمذاكرة والتميز .

توصيات:

- توفير المقاييس المناسبة لمساعدة الأبناء على الوعي بذواتهم ، واكتشاف مواهبهم .
- تنمية التفكير الإيجابي من خلال اتباع أساليب تنشئة اجتماعية سوية سواء داخل الأسرة أو المدرسة أو مؤسسات المجتمع ككل .
- الاهتمام بفئة المتفوقين عقلياً على جميع الأصعدة .
- تنمية الوازع الديني بالحوار والمناقشة المعتدلة المرنة .
- اشباع الحاجت الأساسية لطلبنا في المدارس وخاصة الاحساس بالتقبل والاعتبار من قبل ذاته والآخرين .

- على تحقيق ذواتهم من خلال الأنشطة اللاصفية .
- بحوث مقترحة:
- نقد الذات السلبي لدى مراحل عمرية مختلفة (دراسة مقارنة)
- نقد الذات السلبي لدى عينة من المراهقين في ضوء بعض المتغيرات _ دراسة سيكومترية (كينيكية).
- فعالية اليقظة العقلية في خفض نقد الذات السلبي لدى طلاب الدراسات العليا.
- فعالية التدريب على العطف بالذات في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من القيادات.
- فعالية التدريب على العطف بالذات في حل المشاكل الزوجية لدى عينة من المتزوجين حديثاً.
- المراجع:
١. رياض نايل العاسمي(٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة دمشق ، م ١٧ ع ٥٦ ، ص ١٧ - ٥٦ .
٢. زيبب شقير (٢٠٠١) . رعاية المتفوقين والموهوبين والمبدعين ز القاهرةك مكتبة النهضة المصرية.
٣. سامية محمد صابر (٢٠١٠). العلاقة بين نقد الذات المرضي والاكنتاب لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة (دراسة
- سيكومترية كينيكية). مجلة كلية التربية جامعة طنطا، ٤١ . ٤٣-٨٦ .
٤. سيد أحمد عثمان (١٩٨٦). المسؤولية الاجتماعية والشخصية المسلمة دراسة نفسية تربوية. القاهرة: الأنجلو المصرية.
٥. السيد عبدالرحمن السيد (٢٠١٨) . فاعلية برنامج إرشادي في خفض نقد الذات السلبي لدى المراهقين ذوي القلق الاجتماعي، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية - جامعة الأزهر .
٦. صلاح الدين مخيمر (١٩٦٨) . مدخل غلى علم نفس الاجتماعي . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
٧. عادل عبدالله (٢٠٠٢) . الطفل الموهوب . اكتشافه وأساليب رعايته ، المؤتمر العلمي الخامس لتربية الموهوبين والمتفوقين : المدخل غلى عصر التميز والإبداع، جامعة أسيوط : كلية التربية ١٤-١٥ / ١٢ / ٢٠٠٢ ، ص ص ٢٣٥-٢٦٠ .
٨. عبد الرحمن سيد سليمان (٢٠١٣).بحوث ودراسات في الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
٩. عبدالرقيب أحمد البحيري ،وأحمد على طلب ، وعائدة احمد العوالمه ، وفتحي عبدالرحمن الضبع (٢٠١٤) . الصورة العربيةلمقياس العوامل الخمسة لليقظة

- العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي ، ع(٣٩) ، ص ص ١٦٦-١١٩ .
١٠. علاء الدين بدوي فرغلي (٢٠٠٨). مهارات العلاج المعرفي السلوكي، ط ٢ ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
١١. فرج عبدالقادر طه؛ شاكر عطية قنديل؛ حسين عبدالقادر محمد؛ مصطفى كامل عبدالفتاح (٢٠٠٩). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية.
١٢. كالفن هول ، و جاردرن لندزي (١٩٧١). نظريات الشخصية (ترجمة : فرج أحمد فرج، قدرى محمود حفني، لطفي محمد فطيم) ، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر .
١٣. كمال دسوقي (١٩٩٠) . ذخيرة علوم النفس، المجلد الثاني، القاهرة : الدار الدولية للنشر والتوزيع
١٤. محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨). نظريات الشخصية، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
١٥. هالة خير إسماعيل (٢٠١٧) . المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تبنؤية)، مجلة الإرشاد النفسي ، ع(٥٠) مج(١) ، ص ص ٢٨٧ - ٣٣٥ .
١٦. هوفمان (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية،(ترجمة : على مراد) . القاهرة: درا الفجر للنشر والتوزيع.
17. Arslan, C. (2016). Interpersonal Problem Solving, Self-Compassion and Personality Traits in University Students. Educational Research And Reviews, 11(7), 474-481.
18. Beaumont, E., Irons, C., Rayner, G., & Dagnall, N. (2016). Does Compassion-Focused Therapy Training for Health Care Educators and Providers Increase Self-Compassion and Reduce Self-Persecution and Self-Criticism?. Journal of Continuing Education in the Health Professions, 36(1), 4-10.
19. Beery, A K (2007). Exploring the experience of body self compassion for young adult women who exercise, Degree of Master of Science in the College of Kinesiology University of Saskatchewan
20. Blatt, S, J., & Zuroff, D, C. (1992). Interpersonal Relatedness and Self-Definition: Tow Prototypes for Depression. Clinical Psychology Review. 12. 527-562.
21. Blatt, S, J., & Homann, E. (1992). Parent-Child Interaction in The etiology of Dependent and Self-Critical Depression. Clinical Psychology Review, 12. 47-91.
22. Boersma, K., Hakanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2014). Compassion Focused Therapy to Counteract Shame, Self-Criticism and Isolation. A Replicated Single Case Experimental Study for

-
- Being in Participants of a Commercial Weight Management Programme. *Obesity Facts*, 10(2), 65-75.
30. Duarte, J., Ewan, K., Barnes, C., Gilbert, P. & Maratos, F. A. (2015). Do Therapeutic Imagery Practices Affect Physiological and Emotional Indicators of Threat in High Self Criticism?. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88, 270-284.
 31. Ericsson, N., Verona, E., Joiner, T. and Preacher, K. (2006): Parental Verbal Abuse and the Mediating Role of Self – Criticism in Adult Internalizing Disorders, *Journal of Affective Disorders*, 93, 71- 78.
 32. Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516.
 33. Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
 34. Gilbert, P., McEwan, K., Irons, C., Bhundia, R., Christie, R., Broomhead, C., & Rockliff, H. (2010). Self-harm in a mixed clinical population: The roles of self-criticism, shame, and social rank. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 563-576.
 35. Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala
 36. Harwood, E. M., & Kocovski, N. L. (2017). Self-compassion induction reduces anticipatory anxiety among socially anxious individuals with social anxiety. *Contempt Psychotherapy*, 45, 89-98.
 23. Brennan, M. A., Emmerling, M. E., & Whelton, W. J. (2014). Emotion-focused group therapy: Addressing self-criticism in the treatment of eating disorders. *Counseling and Psychotherapy Research*, 1-9.
 24. Campos, R. C., Holden, R. R., Caçador, B., Fragata, A. S., & Baleizão, C. (2018). Self-criticism, intensity of perceived negative life events, and distress: Results from a two-wave study. *Personality And Individual Differences*, 124145-149. doi:10.1016/j.paid.2017.12.004
 25. Casalin, S., Luyten, P., Besser, A., Wouters, S., & Vliegen, N. (2014). A Longitudinal Cross-Lagged Study of the Role of Parental Self-Criticism, Dependency, Depression, and Parenting Stress in the Development of Child Negative Affectivity. *Self & Identity*, 13(4), 491-511. doi:10.1080/15298868.2013.873076
 26. Clark, D. A., Beck, A. T., & Brown, G. K. (1992). Sociotropy, Autonomy and Life Event Perceptions in Dysphoric and Non Dysphoric Individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 635-652.
 27. Comeau, N. J. (2018). Self-compassion, stress, and self-care in psychology graduate students. *Dissertation Abstracts International*, 78,
 28. Crăciun, B. (2013). Coping Strategies, Self-Criticism and Gender Factor in Relation to Quality of Life. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 466-470.
 29. Duarte, C., Stubbs, J., Pinto-Gouveia, J., Matos, M., Gale, C., Morris, L., & Gilbert, P. (2017). The Impact of Self-Criticism and Self-Reassurance on Weight-Related Affect and Well-
-

-
44. Leather, F. (2003): Personality and Cognitive Risk Factors: An investigation of vulnerability for Major Depression and Other Diagnosis, Master of Arts, Psychology, York University, Toronto, Ontario.
45. Luthar, S. S., & Blatt, S. J., (1993). Dependent and Self-Critical Depressive Expressive Experiences among Inner-City Adolescents. *Journal of Personality*, 61, 3365-3388.
46. Luyten, P., Sabbe, B., Blatt, S., Meganck, S., Jansen, B., Grave, C., Maes, F. and Corveleyn, J. (2007): Dependency and Self – Criticism: Relationship with Major Depressive Disorders, Severity of Depression, and Clinical Presentation, *Depression and Anxiety*, 24: 586 – 96.
47. Montero-Marín, J., Gaete, J., Demarzo, M., Rodero, B., Lopez, L. S., & García-Campayo, J. (2016). Self-Criticism: A Measure of Uncompassionate Behaviors Toward the Self, Based on the Negative Components of the Self-Compassion Scale. *Frontiers In Psychology*, 71281. doi:10.3389/fpsyg.2016.01281
48. Myers, P. (2007): Investigating of Self – Criticism and Emotional Intelligence in University students, PHD, Department of Educational Psychology, Edmonton, Alberta.
49. Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
50. Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
51. Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In Germer, C, R & students. *Mindfulness*, 8(6), 1544-1551. doi:10.1007/s12671-017-0721-2.
37. Jackson, C. A., & Luchner, A. F. (2018). Self-presentation mediates the relationship between Self-criticism and emotional response to Instagram feedback. *Personality And Individual Differences*, (Preprints),
38. Judge, L., Cleghorn, A., McEwan, K., & Gilbert, P. (2012). An exploration of group-based compassion focused therapy for a heterogeneous range of clients presenting to a community mental health team. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 420-429.
39. Kelliher-Rabon, J., Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2018). Self-compassion and suicidal behavior in college students: Serial indirect effects via depression and wellness behaviors. *Journal Of American College Health*, 66(2), 114-122. doi:10.1080/07448481.2017.1382498
40. Khan, S. R., & Naqvi, I. (2016). Self-criticism and Fear of Negative Evaluation among University Students With and Without Obesity. *Pakistan Journal Of Psychological Research*, 31(2), 509-530.
41. Krueger, R. & Tackett, J. (2006): *Personality and Psychopathology*, Guilford Press. New York, London.
42. Krueger, R. & Tackett, J. (2006): *Personality and Psychopathology*, Guilford Press. New York, London.
43. Lassri, D., Luyten, P., Fonagy, P., & Shahar, G. (2018). Undetected scars? Self-criticism, attachment, and romantic relationships among otherwise well-functioning childhood sexual abuse survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy*, 10(1), 121-129. doi:10.1037/tra0000271
-

-
- Psychology: Science and Practice, 20(3), 323-334.
59. Powers, T., Zuroff, D., & Topciu, R. (2004). Covert and Overt Expressions of Self-Criticism and Perfectionism and their Relation to Depression. *European Journal of Personality*, 18, 61-72.
 60. Prud'homme, J., Dunkley, D. M., Bernier, E., Berg, J., Ghelerter, A., & Starrs, C. J. (2017). Specific perfectionism components predicting daily stress, coping, and negative affect six months and three years later. *Personality And Individual Differences*, 111(1), 134-138.
 61. Santor, D. A., & Patterson, R. L. (2004). Frequency and duration of mood fluctuations: Effects of dependency, self-criticism, and negative events. *Personality And Individual Differences*, 37(8), 1667-1680.
doi:10.1016/j.paid.2004.03.002.
 62. Shahar, B., Carlin, E. R., Engle, D. E., Hegde, J., Szepeswol, O., & Arkowitz, H. (2012). A Pilot Investigation of Emotion-Focused Tow-Chair Dialogue Intervention for Self Criticism. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19, 496-507.
 63. Shahar, B., Doron, G., & Szepeswol, O. (2015). Childhood Maltreatment, Shame-Proneness and Self-Criticism in Social Anxiety Disorder: A Sequential Mediation Model. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(6), 570-579.
 64. Wadsworth, L., Forgeard, M., Hsu, K., Kertz, S., Treadway, M., & Björgvinsson, T. (2018). Examining the Role of Repetitive Negative Thinking in Relations Between Positive and Negative Aspects of Self-compassion and Symptom Improvement During Intensive Siegel, A. (Eds.) , *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92) . New York: Guilford Press
 52. Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi. *Mindfulness*, 7(3), 791-797.
 53. Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
 54. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
 55. Noorbala, F., Borjali, A., Attari, M., & Noorbala, A. (2013). Effectiveness of Compassionate Mind Training on Depression, Anxiety, and Self Criticism in Group of Iranian Depressed Patients. *Iran J Psychiatry*, 8(3), 113-117.
 56. Öngen, D. E. (2011). The relationships among perfectionism, self criticism and identity styles in Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 565-572.
 57. 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.
 58. Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Matos, M., & Xavier, A. (2013). Centrality of shame memories and psychopathology: The mediator effect of self-criticism. *Clinical*
-

-
- student. *Chinese Mental Health Journal*, 31(10), 809-814.
67. Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S., McBride, C., & Bagby, R. M. (2012). Therapist's autonomy support and patient's self-criticism predict motivation during brief treatments for depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(9), 903.
- Treatment. *Cognitive Therapy And Research*, (Preprints), 1-14.
65. Whelton, W, J., & Greenberg, L, S. (2005). Emotion in Self-Criticism. *Personality and Individual Differences*.38. 1583-1595.
66. Xu, D., Yang, Z., & Chen, H. (2017). Mediating effects of self-compassion in relation of personality, and self-esteem to social physique anxiety in middle school