



# فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة

إعداد

**ريهام صابر عبد الحميد أبو شال**

أ.د/ آمال إبراهيم الفقي  
أستاذ الصحة النفسية والتربية  
الخاصة  
بكلية التربية جامعة بنها

أ.د/تحية محمد عبد العال  
أستاذ الصحة النفسية والتربية  
الخاصة  
بكلية التربية جامعة بنها

أ.م.د/رحاب يحيى أحمد  
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة المساعد  
كلية التربية جامعة بنها



فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة  
أ.د/تحية محمد عبد العال      أ.د/آمال إبراهيم الفقي  
أ.م.د/رحاب يحيى أحمد      ريهام صابر أبو شال

### المخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة و تكونت عينة الدراسة من ١٥ ( ٩ ذكور بنسبة ٦٠ %، ٦ إناث بنسبة ٤٠ %)، تراوحت أعمارهم الزمنية بين ( ١٨.١٢ سنة إلى ٢٢.١٠ ) بمتوسط عمر زمني (١٩.١٥ سنة) وانحراف معياري ( ١.٦٨ ) ، واستخدم الباحثين المنهج شبه التجريبي بقياس قبلي وبعدي وتتبعي ، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس الرأفة بالذات (إعداد: الباحثين) ، وبرنامج العلاج بالتقبل والالتزام لتنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة (إعداد: الباحثين) ، وأشارت النتائج إلى فعالية برنامج العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية الرأفة بالذات لدى العينة من طلاب الجامعة ، وأيضًا استمرار فاعليته في تنمية الرأفة بالذات لدى العينة إلى فترة ما بعد المتابعة.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالتقبل والالتزام- الرأفة بالذات- طلاب الجامعة .

---

## The effectiveness of acceptance and commitment therapy in developing self-compassion among university students

The aim of this study was to reveal the effectiveness of acceptance and commitment therapy in developing self-compassion among university students. chronological age (19.15 years) and standard deviation (1.68), and the researchers used the semi-experimental approach with pre and post measurement and follow-up. Especially among university students (**prepared by: the researchers**), and the results indicated the effectiveness of the acceptance and commitment therapy program in developing self-compassion among a sample of university students, and also the continuation of its effectiveness in developing self-compassion in the sample until the post-follow-up period.

**Keywords:** acceptance and commitment therapy - self-compassion - university students .

يُعدّ طلاب الجامعة القوة التي تعتمد عليها الدول، فهم أمل ومستقبل الدولة وحاضرها، وهم القوة التي يُعتمد عليها في وقت السلم والحرب والطاقة المحركة نحو التقدم والازدهار والتطور ولهذا فإنه من الضروري الاهتمام بصحتهم النفسية وتنمية الجوانب الإيجابية التي تلعب دورًا وقائيًا لمن يعيش حالة جيدة من الصحة النفسية ويساعد من يعاني من مشكلات نفسية بتدعيم أساليب التوافق، وتزويدهم بأدوات جديدة للتعامل مع الحياة.

ويتعرض طلاب الجامعة في الحياة اليومية إلى الكثير من الأحداث السلبية والضغط والتحديات النفسية التي تفرضها المتطلبات الأكاديمية (مثل الدراسة والعمل)، ويمكن أن يكون لهذه الأحداث والتحديات والمواقف الضاغطة تأثير شديد على صحة صحتهم النفسية ولذا من الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي بقدر من الرأفة بالذات (محمود يوسف، ٢٠٢٠، ص ٣٢٨).

ويُعد مفهوم الرأفة بالذات (Self-Compassion) من المفاهيم الحديثة نسبيًا في مجال علم النفس الإيجابي، ظهر في بداية القرن الحادي والعشرين على يد عالمة النفس الأمريكية (Kristin Neff) والتي قدمت مفهوم الرأفة بالذات باعتباره بعدًا أساسيًا من أبعاد البناء النفسي وأحد السمات والمتغيرات الهامة لمقاومة حالات الفشل والمعاناة والمشاكل النفسية، ومن المتغيرات الهامة التي تساعد على تحقيق الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. (فتحي الضبع، ٢٠١٨، ص ٥٧٢).

ويعد العلاج بالتقبل والالتزام أحد الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي التي يمكن استخدامها في تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة، فالعلاج بالتقبل والالتزام يعمل على مساعدتهم في مراقبة أفكارهم، وانفعالاتهم دون إصدار أي أحكام، كما أنه يؤكد على الحاجة إلى اكتشاف القيم الشخصية و هذه القيم تحتاج الالتزام بالسلوكيات الفعالة من قبلهم بغض النظر عن الأفكار والمشاعر الداخلية، فالعلاج بالتقبل والالتزام لا يركز على محاولة تغيير الأفكار أو المشاعر، لكنه يؤكد على كيفية تغيير السلوكيات التي تساعد على الحياة بشكل أفضل. (سهام عليوه، ٢٠١٩، ص ٢٩).

#### مشكلة البحث:

تعد الرأفة بالذات بعدًا أساسيًا من أبعاد البناء النفسي للفرد، وتعد سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزًا نفسيًا من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد (Neff, 2009, p.212).

واتفق كلا من (Pauley & Mc Pherson, 2010; Iskender & Akin 2011; Brion et al., 2013) على أن الأفراد ذوو الرأفة بالذات يعاملون أنفسهم بلطف واهتمام بدلاً من نقد الذات، ولومها وتحقيرها، وإصدار الأحكام القاسية عليها، و يدركون أن الصعوبات هي جزء من الحياة، ويتعاملون مع المشكلات بآتزان، ولا يركزون على أفكارهم ومشاعرهم السلبية، وأصحاب المستويات المنخفضة من الرأفة بالذات تظهر عندهم أحكاماً قاسية على ذواتهم ويلجئوا إلى عزله، كما أن للرأفة بالذات دور وقائي للحماية من ظهور الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة.

كما أشارت دراسة كل من (Costa & Pinto-Gouveia, 2011; Gilbert et al., 2011; Noorbala et al., 2013; Gilbert et al., 2014; Karakasidou & Stalikas, 2017) على أهمية توفر مستويات عالية من الرأفة بالذات في تحقيق الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلى أهمية تنميتها لديهم.

هذا ويعد العلاج بالتقبل والالتزام أحدًا الاتجاهات الحديثة في العلاج التي يمكن استخدامها في تنمية الرأفة بالذات ويرى (Hayes et al., 1999) أنه من خلال منظور العلاج بالتقبل والالتزام تصبح نظرتنا واسعة وشاملة مع أدراك أن تحديات الحياة والفشل الشخصي هي جزء من تكوين الإنسان.

وحيث أظهرت نتائج دراسة كل من (Köhle et al., 2015) ودراسة (Rostami et al., 2016)، ودراسة (Köhle et al., 2017) ودراسة (Moradzadeh, & Pirkhaef (2018)، ودراسة (Roohi et al., 2018) ودراسة (Jahromi & Abudi (2019)، ودراسة (Roohi et al., 2019) ودراسة سهام عليوه (٢٠١٩)، ودراسة (Köhle et al., 2021) ودراسة (Carvalho et al., 2022) فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية الرأفة بالذات لدى عينات مختلفه.

في حين أكدت نتيج دراسة كل من دراسة (Markanday et al., 2012) ودراسة (Yadavaia (2013) ودراسة (yadavaia, et al., 2014) ودراسة (Esmaili (2018) ودراسة (Viskovich & Pakenha (2018) ودراسة (Gunawan & Oriza (2022) على فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة.

واستخلاصًا مما سبق فإن الاهتمام بتنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة مطلبًا ضروريًا لتحقيق الصحة النفسية لطلاب الجامعة ، وتماشياً مع مبادئ علم النفس الإيجابي والتي تهدف إلى تنمية مواطن القوة، وتنمية الخصائص الإنسانية الإيجابية لدى طلاب الجامعة اللذين يواجهون العديد من التحديات والضغوط، وبناءً على ما وضحته الدراسات فإن العلاج بالتقبل والالتزام يعد من أهم العلاجات الحديثة التي يمكننا الاعتماد عليها في تدعيم الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد ولا سيما الرأفة بالذات ، ونظراً لعدم وجود دراسات عربية \_في حدود علم الباحثة\_ تناولت العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة فإن مشكلة البحث يمكن أن تصاغ في السؤالين الآتيين:

١. ما فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة؟
٢. ما فاعلية العلاج في تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة-إن وجدت إلى فترة المتابعة.

### هدف البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج العلاج بالتقبل والالتزام المستخدم في البحث في تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة والتحقق من استمرار فعاليته.

### أهمية البحث:

تطوي أهمية البحث الحالي على أهمية نظرية وأهمية تطبيقية وهي كالتالي:

#### (أ) - الأهمية النظرية:

- تتبثق أهمية الدراسة من أهمية عينه الدراسة الحالية وهي طلاب الجامعة التي يجب أن نستثمرهم ومهتم بصحتهم النفسية وتنمية الجوانب الإيجابية لديهم.
- تتناول الدراسة متغير الرأفة بالذات وهو أحد المتغيرات الإيجابية والحديثة في مجال الصحة النفسية.
- تأتي أهمية الدراسة في استخدام العلاج بالتقبل والالتزام وهو أحد النماذج الحديثة في مجال العلاج النفسي.

#### (ب) - الأهمية التطبيقية:

- اعداد برنامج العلاج بالتقبل والالتزام والذي قد ينعكس إلى تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة.

- من نتائج الدراسة قد تسهم في تنمية الرأفة بالذات لدى عينات آخري وأفكار جديده لتنمية جوانب ايجابية آخري لدى عينات مختلفة.

### المفاهيم الإجرائية للبحث:

#### ١- الرأفة بالذات:

عرفت الباحثة الرأفة بالذات بأنها التعامل بإيجابية مع الذات (تقبل غير مشروط للذات، وعدم اصدار احكام، ورحمة) في المواقف المختلفة، والقدرة على التواصل مع الذات بيقظة من خلال فهم المشاعر السلبية وتقبل وجودها في بعض الاحيان لكوننا بشر والالتزام بتصحيح ما يمكن من جوانب القصور والضعف وإدراك أن التجارب الشخصية فرصة للتطور والوعي. ويقاس إجرائياً: بالدرجات الذي يحصل عليها الطالب على مقياس الرأفة بالذات (إعداد: الباحثة).

#### ٢- برنامج العلاج بالتقبل والالتزام:

عرف (Hayes 2004) العلاج بالتقبل والالتزام بأنه مدخل للعلاج الوظيفي السياقي، ويعتبر مشكلات الإنسان ناتجة عن عدم المرونة النفسية التي يسببها التعبئة المعرفية Cognitive Fusion وتجنب الخبرات، والهدف منه القدرة على التواصل مع اللحظة الراهنة بشكل كامل وواع والالتزام بالسلوك إذا كان يحقق قيم الفرد من خلال استخدام عمليات ست وهي التقبل، والفصل المعرفي، والاتصال باللحظة الحالية، والذات كسياق، والقيم، والالتزام. ويقصد به في هذه الدراسة "برنامج علاجي قائم على مجموعة من التدريبات والخطوات الإجرائية المنظمة، والتي تنبثق من المراحل الست للعلاج بالتقبل والالتزام، ويتكون من مجموعة من الجلسات، وتتراوح مدة الجلسة ما بين ٤٥ - ٦٠ دقيقة، ويتضمن البرنامج مجموعة من الفنيات والأساليب، والتدريبات وهي: الاستعارات، والتمارين التجريبية، والمتناقضات العلاجية- بالإضافة إلى استخدام الحوار والمناقشة، وفنية التنشيط السلوكي، والتعرض، وحل المشكلات، والممارسات المنزلية- وذلك بهدف مساعدة طلاب الجامعة ذوي الأعراض الاكتئابية على خفض التجنب الخبراتي، والاندماج المعرفي، وبناء أنماط من القيم، والالتزام السلوكي بالتصرف وفقاً لتلك القيم، مما يسهم في تنمية الرأفة بالذات لديهم.



## الإطار النظري والدراسات السابقة

عرفت (Neff,2003a,p,223) الرأفة بالذات بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الألم ومواقف الفشل وتتطوي على اللطف بالذات بدلاً من الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي.

عرف عبد العزيز سليم & محمد أبو حلاوة (٢٠١٨، ص١٦٣) الرأفة بالذات بأنها: "مجموع الاستجابات التي تكون الموقف النفسي للإنسان تجاه ذاته عند إدراكه لأوجه القصور ومظاهر الضعف، وعند إدراكه لأخطائه وإخفاقاته في الحياة، أو تفويته لبعض فرص ترقية ذاته وتجويدها".

وتعرف الباحثة الرأفة بالذات بأنها التعامل بإيجابية مع الذات (تقبل غير مشروط للذات، وعدم إصدار أحكام، ورحمة) في كل المواقف والقدرة على التواصل مع الذات بيقظة من خلال فهم المشاعر السلبية وتقبل وجودها في بعض الأحيان لكوننا بشر والالتزام بتصحيح ما يمكن من جوانب القصور والضعف وإدراك أن التجارب الشخصية فرصة للتطور والوعي.

وذكرت (Neff,2003,p,85-86) متغير الرأفة بالذات كمفهوم نفسي يتكون من ثلاث أبعاد يتضمن اللطف بالذات مقابل نقد الذات ويشير إلى فهم الفرد تقديم التفهم والدفء تجاه النفس في مواقف الفشل والإحباط والمعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، ولومها، والبعد الثاني الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ويشير هذا البعد إلى رؤية الفرد لتجاربه الذاتية على أنها جزء من الخبرة الإنسانية وهي غير منفصلة أو معزولة عن رؤية الآخرين، بدلاً من العزلة عنهم، أم البعد الثالث وهو اليقظة العقلية مقابل التوحد، وتتطلب اليقظة العقلية من الشخص الرأفة بنفسه، ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها، ومعايشتها، بدلاً من إطلاق أحكام سلبية للذات و التوحد المفرط معها

ويرى (Djurovic,2020,p,4) أن الأبعاد الثلاث للرأفة بالذات تتداخل فيما بينها ، فاللطف بالذات يخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية ، والإنسانية المشتركة تنظر إلى المعاناة والفشل الشخصي على أنهما قواسم مشتركة مع الآخرين ، واليقظة العقلية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات وتزود الاستبصار من خلال الوعي بالمعاناة التي نواجهها ؛ وفهم المعاناة كجزء من الإنسانية المشتركة ومن ثم خفض نقد الذات ولومها .

قدم ( McKay & Fanning, 2000, p.90-92 ) تصور يتضمن ثلاث مراحل لتطور حالة الرأفة بالذات وهي

١-مرحلة التفهم (Understanding Stage) وتعنى النظر الدقيق والفهم للخبرات والأفكار والمشاعر والسلوكيات المترابطة

٢-مرحلة القبول (Acceptance Stage) وتعنى الاعتراف التام بالحقائق دون إبداء الرأي أو الحكم أو التقدير .

٣-مرحلة الغفران (Forgiveness Stage) وتعني التفهم وقبول بالأخطاء والتعلم منها والتحرر من مشاعر اللوم الذاتي ، مع الرغبة الكاملة للتغيير بشكل أفضل في المستقبل .

وتبرز أهميه تنمية الرأفة بالذات في دورها في الوقاية من الاضطرابات النفسية ، حيث اتفقت نتائج دراسات كلا من (Neff et al.,2007 ; Ying,2009 ; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Skoda,2011; Hall et al.,2013; Kyeong, 2013 الشرييني ، ٢٠١٦؛ سحر علام ، ٢٠١٦؛ مختار الكيال وآخرون ، ٢٠١٨؛ سوزان صدقة وآخرون ، ٢٠١٩) على العلاقة الموجبه بين الرأفة بالذات والمتغيرات الايجابية في الشخصية لدى طلاب الجامعة ، وفقاً لما اشارت له النتائج حيث أثبتت العلاقة الارتباطية الموجبة بين الرأفة بالذات والسعادة والتفاؤل والتأثير الإيجابي والحكمة والمبادرة الشخصية والفضول واليقظة العقلية والانفتاح على الخبرة ، والانبساطية ، والمقبولية ، و يقظة الضمير والتسامح والتماسك و التنظيم الانفعالي والصمود الاكاديمي وفعالية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة .

وبناءً عليه اهتمت العديد من الدراسات بتناول تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة ومنها

دراسة دعاء سيد (٢٠١٩) هدفت الدراسة إلى تحسين الرأفة بالذات والمناعة النفسية لدى عينه من طلاب الجامعة تكونت من (١٢) طالبة بمتوسط عمر زمني ٢٢ عام واستخدمت الباحثة مقياس الرأفة بالذات ( محمد السيد عبد الرحمن وآخرون ، ٢٠١٥) ومقياس المناعة النفسية (اعداد الباحثة) وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الرأفة بالذات لصالح القياس البعدي ووجود فروق داله إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي والبعدي على المناعة النفسية لصالح القياس البعدي كما أسفرت النتائج عن استمرارية فعالية البرنامج في تحسين الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة .

ودراسة أميرة إمام (٢٠٢٠) هدفت الدراسة إلى تنمية الرأفة بالذات ونوعية الصداقة لدى عينة من طلاب الجامعة تكونت من (١٠) طالب وطالبة من كلية التربية واشتملت ادوات الدراسة مقياس الرأفة بالذات ومقياس نوعية الصداقة وبرنامج ارشادي تكاملي، وأسفرت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج الارشادي التكاملي في تنمية الرأفة بالذات ونوعية الصداقة لدى طلاب الجامعة.

و دراسة محمود يوسف (٢٠٢٠) هدفت الدراسة إلى تنمية الرأفة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة تكونت من (٣٥٧) طالب وطالبة بكلية التربية ، واستخدمت الدراسة مقياس (Neff(2003) للرأفة بالذات ومقياس الصحة النفسية (اعداد الباحث) وبرنامج ارشادي تكاملي لتنمية الرأفة بالذات ، وأسفرت النتائج على وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين الرأفة بالذات والصحة النفسية لدى العينة من طلاب الجامعة ، وفاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية الرأفة بالذات وتحسين الصحة النفسية لدى العينة من طلاب الجامعة .

ومما سبق نجد ان العديد من الدراسات أهتمت بتنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة من أجل حمايتهم من الاثار السلبية التي قد تؤثر على نفسياتهم و لما تترتب عليه تنمية الرأفة بالذات من اثار علاجية و وقائية وإيجابية مثل الصمود النفسي و المناعة النفسية والوقاية من القلق والاكتئاب واجترار الافكار السلبية . ولذلك ترى الباحثة أن الرأفة بالذات من المتغيرات الإيجابية في الشخصية والتي يمكن تنميتها وتحسينها و التدريب عليها من خلال تدخلات متعددة . وكذلك يمكن تنميتها لطلاب الجامعة ذوي الاعراض الاكتئابية المتمثلة في الاحساس بالخزي ونقد الذات والاحساس بالنقص .

ويعد العلاج بالتقبل والالتزام **Acceptance and commitment therapy** أحد أشكال العلاج النفسي الحديث ظهر في نهاية الثمانينيات من القرن العشرين على يد عالم النفس الأمريكي **Steven Hayes** وقام بتطويره كل من **Kirk Strosahl** و **Kelly Wilson**، ويسعى العلاج بالتقبل والالتزام إلى مساعدة الأفراد في مراقبة أفكارهم، وانفعالاتهم دون إصدار أي أحكام، كما أنه يؤكد على حاجة الافراد إلى اكتشاف قيمهم الشخصية و هذه

القيم تحتاج الالتزام بالسلوكيات الفعالة من قبل الفرد بغض النظر عن الأفكار والمشاعر الداخلية، فالعلاج بالتقبل والالتزام لا يركز على محاولة تغيير الأفكار أو المشاعر، لكنه يؤكد على كيفية تغيير السلوكيات التي تساعد على الحياة بشكل أفضل (Hayes et al., 1999, p.49).

العمليات العلاجية الأساسية في العلاج بالتقبل والالتزام:

#### ١- التقبل

يقصد بالتقبل في العلاج بالتقبل والالتزام الانفتاح على التجارب والسماح لها ان تكون كما هي، من أجل اتخاذ خطوات نحو القيم المختارة بحرية (ريتشارد بينيت، جوزيف أوليفر، ٢٠٢١، ص ٩٠).

#### ٢- التفكيك المعرفي أو الفصل المعرفي

ويقصد بالتفكيك المعرفي التحرر من المحتوى الحرفي للأفكار واعتبارها حالة نفسية مؤقتة لا تمثل بالضرورة خبرات حقيقة (Hayes & Smith, 2005).

#### ٣- الذات كسياق

ويقصد به اكتشاف رؤية الذات المتعلقة بكل منا، فيمكن أن نرى أنفسنا أقوياء، أو مستقلين، فالوصف الذاتي لكل منا يتضمن الأدوار التي نقوم بها في الحياة (شيل راجا وجويف أوليفر، ٢٠١٩).

#### ٤- الاتصال باللحظة الراهنة

التركيز على اللحظة الحالية بما فيها من أفكار ومشاعر هي المكونات الأساسية لفهم حالة كل فرد، فتعلم قبول اللحظة الحالية والتركيز عليها يخفف من سلوكيات التجنب والتي تسبب انخفاضاً في مستوى نوعية الحياة. (شيل راجا وجويف أوليفر، ٢٠١٩).

#### ٥- القيم

تمثل القيم إرشادات للقيام بإجراءات في الوقت الراهن، كما تعمل كبوصلة تشير إلى اتجاه السلوك الذي يمكن القيام به في الوقت الحالي وبهذه الطريقة فان القيم تختلف عن الأهداف التي توجه نحو المستقبل تكتمل مطلقاً (ريتشارد بينيت & جويف أوليفر، ٢٠٢١، ص ٩٦).

## ٦-الالتزام بالأفعال

وهو التعهد الذاتي الإرادي و التجسيد للتعبير السلوكي النشط والمنتسق مع نسق القيم الشخصية المختارة والتي حددها الفرد لذاته وكونها ليست وعودًا مستقبلية مرجأة بل أفعال حالة بعد قرار يتخذه الشخص وفقًا لعطاء اللحظة الحاضرة ويحدد بموجبه الفعل الهادف ذو المعنى ، فإذا كانت القيم تمثل البوصلة التي تشير إلى الاتجاهات فإن الالتزام بالأفعال هو الخطوة للتحرك في هذا الاتجاه وهدف هذه العملية هو خدمة القيم بطريقة مرنة بدلًا من الاستمرار في سلوكيات غير قابلة للتطبيق (محمد أبو حلاوة ٢٠٢١، p, 15, Harris, 2006).

## فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الرأفة بالذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب القياسين القبلي والبعدي في الرأفة بالذات لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب القياسين القبلي والبعدي في الرأفة بالذات لدى المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب القياسين البعدي والتتبعي في الرأفة بالذات لدى المجموعة التجريبية.

## إجراءات البحث:

أولاً: عينه الدراسة:

تكونت عينة الدراسة النهائية من ( ٣٠ ) من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم الزمنية بين ( ١٧.٥٦ سنة إلى ٢٢.٢٩ ) بمتوسط عمر زمني ( ١٩.٤٠ سنة ) وانحراف معياري ( ١.٩٨ ) ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين :

(١) مجموعة تجريبية : تكونت من ١٥ ( ٩ ذكور بنسبة ٦٠ % ، ٦ اناث بنسبة ٤٠ % ) ، تراوحت أعمارهم الزمنية بين ( ١٨.١٢ سنة إلى ٢٢.١٠ ) بمتوسط عمر زمني ( ١٩.١٥ سنة ) وانحراف معياري ( ١.٦٨ ) .

(٢) مجموعة ضابطة : تكونت من ١٥ ( ١٠ ذكور ، ٥ إناث) ، تراوحت أعمارهم الزمنية بين ( ١٨.٣٣ سنة إلى ٢١.٩٥ ) بمتوسط عمر زمني ( ١٩.٧٢ سنة ) وانحراف معياري ( ١.٥٤ ) .

ثانياً: أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

١-مقياس الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة).

٢-برنامج العلاج بالتقبل والالتزام (إعداد الباحثة).

لإعداد مقياس الرأفة بالذات إتبع الباحثة الخطوات التالية:

أ- الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت الرأفة بالذات؛ وذلك للاستفادة منها في بناء المقياس وتحديد أبعاده.

ب- الاطلاع على المقاييس التي تناولت الرأفة بالذات وذلك للاستفادة منها أثناء الإعداد للمقياس ومنها .

- مقياس (Neff,2003) ويتكون من ثلاث أبعاد قطبية رئيسية وهي اللطف بالذات /الحكم على الذات ، والانسانية المشتركة /العزلة ،واليقظة العقلية/التوحد موزعة على (٢٦) عبارة.
- مقياس (Neff,2003) الصورة المختصرة ويتكون من أبعاد قطبية وهي اللطف بالذات /الحكم على الذات ، والانسانية المشتركة /العزلة ،واليقظة العقلية/التوحد موزعة على (١٢) عبارة.
- مقياس محمد السيد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٤) المعرب لمقياس (Neff,2003) على البيئة المصرية والمكون من ٢٦ عبارة على الأبعاد الثلاث وهي اللطف بالذات /الحكم على الذات ، والانسانية المشتركة /العزلة ،واليقظة العقلية/التوحد.
- ومقياس حسام الدين عزب وآخرون (٢٠٢٠) وتكون من ٤ أبعاد ، وهي اللطف بالذات /الحكم على الذات ، والانسانية المشتركة /العزلة ،واليقظة العقلية/التوحد والحكمة موزعة على (٣٧) عبارة .

ومن خلال ما سبق تم تحديد أبعاد مقياس الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة في ثلاثه أبعاد وهي اللطف بالذات /الحكم على الذات ، والانسانية المشتركة /العزلة ،واليقظة العقلية/التوحد موزعة على (٣١) عبارة.

ج - حساب صدق وثبات المقياس كالتالي:

## أولاً: حساب صدق المقياس

لحساب صدق المقياس تم استخدام الصدق الظاهري وصدق المحك الخارجي.

## أ - الصدق الظاهري

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين وقوامها ٩٥ طالب وطالبة من طلاب الجامعة، واتضح أن التعليمات الخاصة بالمقياس ملائمة، وتتسم بالوضوح وسهولة الفهم.

## ب - صدق المحك الخارجي :

تحققت الباحثة من صدق المحك الخارجي لمقياس الرأفة بالذات المعد قيد الدراسة الحالية عن طريق تطبيقه مع مقياس الشفقة بالذات إعداد محمد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٤) والذي يتناول قياس نفس الأبعاد الفرعية للرأفة بالذات المستخدمة في المقياس المعد وذلك على عينة التطبيق ( ن = ٩٥ ) ، ثم قامت الباحثة بحساب قيمة معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لكلا المقياسين ، وقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج SPSS عن النتائج الموضحة بالجدول الآتي :

جدول ( ١ ) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لقياس الرأفة بالذات المعد قيد الدراسة

ومقياس الشفقة بالذات إعداد محمد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٤) ( ن = ٩٥ )

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الطف بالذات مقابل الحكم على الذات	**٠.٦٤٨
٢	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	**٠.٥٩٩
٣	اليقظة العقلية مقابل التوحد مع الذات	**٠.٦١٠
	الدرجة الكلية	**٠.٦٩٤

\*\* دال عند مستوى (٠.٠١) \* دال عند مستوى (٠.٠٥)

من النتائج الموضحة بالجدول ( ١ ) يتبين أن قيم معاملات الارتباط تشير إلى وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة ( ٠.٠١ ) بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرأفة بالذات المعد قيد الدراسة الحالية مع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات إعداد محمد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٤) ، بما يشير إلى أن مقياس الرأفة بالذات المعد يتسم بدرجة عالية من الصدق .

ثانياً: حساب ثبات المقياس

## معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha :

بعد تطبيق مقياس الرأفة بالذات على عينة التقنين ( ن = ٩٥ ) ، تم حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس ، وأظهرت النتائج أن قيم معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة المستخدم قيد البحث الحالي تراوحت بين ( ٠.٧٦١ إلى ٠.٨٧١ ) وجميعها قيم مرتفعة تشير إلى ثبات مرتفع للأبعاد الفرعية الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس ، بما يشير إلى أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات

بهذا ، تبين نتائج جميع الإجراءات السابقة أن مقياس الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات بما يشير إلى صلاحيته وإمكانية الاعتماد عليه كأداة معيارية لتقييم الرأفة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة الحالية من طلبة المرحلة الجامعية .

• وفي ضوء ما سبق وآراء الخبراء وحساب الصدق والثبات أصبح المقياس في شكله النهائي مكون من (٣١) مفردة موزعة على (٣) ابعاد

• حددت الباحثة طريقة الاستجابة على المقياس بالاختيار من خمس استجابات ( دائما- غالبا- أحيانا، نادرا- ابدأ ) على أن يكون تقدير الاستجابات (٥) (٤) (٣) (٢) (١) على الترتيب للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية ، وبذلك تكون الدرجة القصوى (١٥٥) ، كما تكون أقل درجة (٣١) ، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الرأفة بالذات، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الرأفة بالذات .

## ثالثاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثة الإحصاء اللابارامتري المتمثل في اختبار ويلكوكسون للدالة الإحصائية

## Wilcoxon Signed Test

## نتائج البحث

ينص الفرض الأول على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي في الرأفة بالذات لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي). وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بالإجراءات الآتية : (١) حساب قيمة المتوسط والانحراف المعياري للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للرأفة بالذات في القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ، (٢) استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للمقارنة الثنائية بين



متوسطات رتب مجموعتين مترابطتين ، وذلك من أجل الكشف عن دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للرأفة بالذات بعد تطبيق برنامج العلاج بالتقبل والالتزام على أفراد المجموعة التجريبية ، (٣) حساب قيمة حجم الأثر Effect Size وتحديد مستواه ؛ وذلك للتحقق من مدى تأثير استخدام برنامج العلاج بالتقبل والالتزام المعد قيد الدراسة الحالية في رفع مستوى الرأفة بالذات لدى طلبة المرحلة الجامعية ذوي الأعراض الاكتئابية . وأسفرت نتائج المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS (إصدار ٢٨) عن النتائج الموضحة بالجدولين الآتيين (١-٢):

جدول (١) المتوسط والانحراف المعياري للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للرأفة بالذات

في القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

القياس البعدي		القياس القبلي		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
3.482	40.87	3.712	23.27	اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات
3.889	39.87	2.752	24.00	الانسانية المشتركة مقابل العزلة
2.446	40.53	2.915	21.73	اليقظة العقلية مقابل التوحد مع الذات
6.964	121.27	7.407	69.00	الدرجة الكلية

جدول (٢) نتائج اختبار ويلكوكسون وحجم الأثر للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين

القبلي والبعدي في الرأفة بالذات لدى المجموعة التجريبية (ن = ١٥)

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر	
							قيمه	مستواه
اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	-3.413	0.01	0.881	مرتفع
	الرتب الموجبة	15	8.00	120.00				
	الرتب المتعادلة	0						
	المجموع	15						

مرتفع	0.882	0.01	-3.416	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	الانسانية المشتركة مقابل العزلة
				120.00	8.00	15	الرتب الموجبة	
						0	الرتب المتعادلة	
						15	المجموع	
مرتفع	0.882	0.01	-3.415	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	اليقظة العقلية مقابل التوحد مع الذات
				120.00	8.00	15	الرتب الموجبة	
						0	الرتب المتعادلة	
						15	المجموع	
مرتفع	0.881	0.01	-3.411	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
				120.00	8.00	15	الرتب الموجبة	
						0	الرتب المتعادلة	
						15	المجموع	

بناء على النتائج الموضحة بالجدول ( ٢-١ ) يتم قبول الفرض الأول ؛ حيث يتبين وجود فروق ذات دلالة الإحصائية بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي في الأبعاد الفرعية الثلاثة ( اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات ، الانسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد مع الذات ) والدرجة الكلية للرأفة بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي ؛ حيث بلغت قيم  $Z$  للفروق بين القياسين القبلي والبعدي على أساس هذه المتغيرات ( ٣.٤١٣ ، ٣.٤١٦ ، ٣.٤١٥ ، ٣.٤١١ ) على الترتيب ، وجميعها قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة ( ٠.٠١ ) وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي ، وتعني هذه النتائج حدوث تحسن جوهري ملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الرأفة بالذات على الأبعاد الفرعية الثلاثة والدرجة الكلية وذلك بعد تلقينهم للبرنامج المعد قيد الدراسة الحالية .

كما يلاحظ أن قيم حجم الأثر للأبعاد الفرعية الثلاثة (اللفظ بالذات مقابل الحكم على الذات، الانسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل التوحد مع الذات) والدرجة الكلية بلغت ( ٠.٨٨١ ، ٠.٨٨٢ ، ٠.٨٨٢ ، ٠.٨٨١ ) على الترتيب ، وجميعها قيم تقع ضمن المدى المرتفع لحجم الأثر ، بما يؤكد قوة الدلالة العملية لفعالية برنامج العلاج بالتقبل والالتزام المعد قيد الدراسة الحالية في رفع وتحسين مستوى الرأفة بالذات لدى طلبة المرحلة الجامعية الذين يعانون من بعض الأعراض الاكتئابية .

#### ❖ نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي في الرأفة بالذات لدى المجموعة التجريبية). وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بإجراءين : (١) حساب قيمة المتوسط والانحراف المعياري للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للرأفة بالذات في كلا القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية ، (٢) استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للمقارنة الثنائية بين متوسطات رتب مجموعتين مترابطتين ، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي في الرأفة بالذات لدى المجموعة التجريبية ، وذلك من أجل التحقق من بقاء أثر برنامج العلاج بالتقبل والالتزام المعد قيد الدراسة الحالية في رفع مستوى الرأفة بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد مضي خمسة أسابيع بين القياسين البعدي والتتبعي . وقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS (إصدار ٢٨) عن النتائج الموضحة بالجدولين (٣، ٤):

جدول (٣) المتوسط والانحراف المعياري للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للرأفة بالذات

في القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية

القياس التتبعي		القياس البعدي		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
3.283	41.07	3.482	40.87	اللفظ بالذات مقابل الحكم على الذات
4.044	39.93	3.889	39.87	الانسانية المشتركة مقابل العزلة
2.513	40.80	2.446	40.53	اليقظة العقلية مقابل التوحد مع الذات
6.461	121.80	6.964	121.27	الدرجة الكلية

جدول (٤) نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي في الرأفة بالذات لدى المجموعة التجريبية (ن = ١٥)

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
اللطيف بالذات مقابل الحكم على الذات	الرتب السالبة	3	5.50	16.50	-0.749	غير دال احصائياً
	الرتب الموجبة	6	4.75	28.50		
	الرتب المتعادلة	6				
	المجموع	15				
الانسانية المشتركة مقابل العزلة	الرتب السالبة	3	4.00	12.00	-0.378	غير دال احصائياً
	الرتب الموجبة	4	4.00	16.00		
	الرتب المتعادلة	8				
	المجموع	15				
اليقظة العقلية مقابل التوحد مع الذات	الرتب السالبة	3	5.50	16.50	-1.265	غير دال احصائياً
	الرتب الموجبة	7	5.50	38.50		
	الرتب المتعادلة	5				
	المجموع	15				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	3	6.67	20.00	-1.174	غير دال احصائياً
	الرتب الموجبة	8	5.75	46.00		
	الرتب المتعادلة	4				
	المجموع	15				

بناء على النتائج الموضحة بالجدول (٣-٤) يتم قبول الفرض الثاني ؛ حيث يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة الإحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي في الأبعاد الثلاثة ( اللطيف بالذات مقابل الحكم على الذات ، الانسانية المشتركة مقابل العزلة ، اليقظة العقلية مقابل التوحد مع الذات ) والدرجة الكلية للرأفة بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك بعد مضي خمسة أسابيع بين القياسين البعدي والتتبعي ؛ حيث بلغت قيم Z للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي في هذه المتغيرات ( ٠.٧٤٩ ، ٠.٣٧٨ ، ١.٢٦٥ ، ١.١٧٤ ) على الترتيب وجميعها قيم غير دالة احصائياً ، وتعني هذه النتائج عدم حدوث تغير جوهري بين القياسين البعدي والتتبعي على أي من الأبعاد الفرعية الثلاثة أو الدرجة الكلية للرأفة بالذات لدى أفراد

المجموعة التجريبية ، بما يشير إلى فعالية بقاء الأثر الايجابي الذي يحدثه البرنامج العلاج المعد في تحسين الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة الذين يعانون من بعض الأعراض الاكتئابية لفترة زمنية طويلة .

أشارت نتائج هذا البحث على فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة وترجع الباحثة ذلك لمحتوى الجلسات و فنيات العلاج بالتقبل والالتزام والتي تتناسب مع تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الجامعة و يؤكد على ذلك (Harris, 2009) كما يتفق مع هذه النتيجة ما أكدته نتائج الدراسات السابقة على أن العلاج بالتقبل والالتزام علاج فعال في تنمية أبعاد الرأفة بالذات ومنها على سبيل المثال لا الحصر نتيجة دراسة (Yadavaia , 2013) ودراسة (Rostami et al., 2016) ودراسة (Viskovich& Pakenham 2018) ودراسة (Moradzadeh& Pirkhaef 2018) ودراسة (Izakian et al., 2019) ودراسة (Roohi et al., 2019) كما أن البرنامج الذي استخدم في الدراسة جمع بين التعليم والتدريب ، حيث تضمن محاضرات نظرية ، مناقشات حول مفهوم الرأفة بالذات وابعادها وكيفية تنميتها والعلاج بالتقبل والالتزام وفنائه ، كما يمكن تفسير نتائج فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الرأفة بالذات في ضوء ما أحدثته الفنيات المستخدمة في البرنامج من تغيير في النظر إلى أنفسهم ورويتهم لها وعلى تعلم اللطف بالذات بدلاً من الحكم عليها ونقدها وتوجيه اللوم للذات والنظر إلى المواقف المحبطة ومشاعر الألم على مشاعر إنسانية عالمية تصيب معظم الناس وليست قاصره عليه فقط فينظروا إلى أنفسهم من خلال الانسانية المشتركة بينهم بدلاً من العزله عن العالم الخارجي وكذلك الانتباه بشكل واعى لانفسهم والتعامل بيقظة لما يدور داخل انفسهم ومع العالم الخارجي بدلاً من التوحد معها.

كما ترى أن كل الفنيات المستخدمه ساعدت بطريقه مباشرة في تنمية الرأفة بالذات حيث ساعدت فنية التقبل المشاركين على تقبل نقاط الضعف في شخصيتهم حتى وان كانت غير مرغوب فيها ومحاولته تنميتها بدلاً من الاستسلام لها ، وتقبل وجود شعور بالحزن أو الألم لفترة قصيره لانها من طبيعة الحياة عموماً وجود حزن وفقد وألم ساعدة فنية الفصل المعرفي في فك الاندماج مع أفكار النقد الداخلي لدى أفراد العينه مثل (أنا عديم الفائدة، سوف أفشل، انا لا استحق الاحترام) والتعامل معها من خلال النظرة إلى الذات كسياق فيروا انها هذه

الأفكار ما هي إلا مجرد كلمات وصور عن انفسهم وان ليس عليهم الا ان يستجيبوا لها بمدى كونها مفيدة بدلا من كونها صحيحة او خاطئة مما ساعدهم على أضعاف هيمنة تأثير لغة الحوار الذاتي لديهم والتعامل معها كما وسع النظرة إلى العالم منحولهم ليدركوا انهم جزء منه ممكن ساعد على تنمية بعد الإنسانية المشتركة وساعدت فنية الاتصال باللحظة الحالية على الانتباه للحاضر والتركيز عليه بدل من اجترار الأفكار والقلق من المستقبل مما ساعد على تنمية بعد اليقظة العقلية لديهم والتي من خلالها نرى ونلاحظ ذواتنا وجوانب قوتها وضعفها وتتقبل مجمل خصائصها الشخصية وخبراتها والاستمتاع بما نمتلكه من قدرات وما نعيشه من ظروف حياة، وعملت فنية القيم على اكتشاف القيم الخاصة بهم وقيمة الرأفة بالذات والعمل على العيش في اطارها وتدير أن الحياة ثمينة ينبغي عيشها والاستمتاع بها، وقيم الاجتهاد والعيش بروحانيه وايمان ، وقيمة السعادة والمشاركة في الحياة الاجتماعية والعمل من اجل تحقيقها وقيمة الالتزام بالافعال عملت على الالتزام بالسلوكيات الفعالة والانتباه إلى ما يبعدهم عن تحقيق قيمهم التي تدرّبوا على تحديدها والانتباه إليها ، كما أن المشاركة الجماعية في بعض أنشطه البرنامج ساعدهم على كسر حاجز العزلة ودعم لديهم التعاون و كسر حاجز العزلة وتجنب ما يقف بينهم وبين الرأفة بالذات.

### توصيات البحث:

- في ضوء النتائج التي أسفرت عنها البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي :
- ١- تفعيل وحدات الإرشاد والعلاج النفسي بالجامعة من أجل تقديم الدعم لطلاب الجامعة .
  - ٢- تدريب الأخصائيين والمعالجين للتعامل مع مشاكل طلاب الجامعة.
  - ٣- تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية التي تهدف إلى تنمية الرأفة بالذات لدى جميع فئات المجتمع.
  - ٤- عمل دورات تدريبية وورش عمل لطلاب الجامعة ذوي الأعراض الاكتئابية .

### البحوث المقترحة:

- ١- فعالية العلاج بالتقبل والالتزام لتحسين جوده الحياة لدى طلاب الجامعة.
- ٢- فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية الرأفة بالذات لدى المراهقين.
- ٣- فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية الرأفة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا.
- ٤- فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تخفيف القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

## المراجع

- السيد كامل الشرييني.(٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة: العلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة: جامعة الزقازيق - كلية علوم الإعاقة والتأهيل، (١٦)، ٦١ - ١٦٣.
- إكثار خليل الكطراي ، مائدة مردان الطعان. (٢٠٢٠). اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية ،مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ، (٤٥)، ١-٤٠ .
- أميرة محمد إمام .(٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الشفقة بالذات ونوعية الصداقة لدى عينة من طلاب الجامعة.رسالة دكتوراة. كلية التربية جامعة عين شمس .
- دعاء أحمد سيد (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على إدارة الانطباعات في تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا، ٢(٧٣)، ٥٢٠-٥٦٧.
- سحر فاروق علام. (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ( رانم )، ٢٦ (٤)، ٨٥-١٥٨.
- سهام علي عليه .(٢٠١٩). فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لتخفيف (الإجهاد المدرك) الضغوط الحياتية لدى أمهات الأطفال مرضى الصرع،مجلة التربية الخاصة،١٣٦،٢٦-٢٣٨.
- سوزان صدقة بسيوني، وديع بن محمد خياط & وجدان. (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية ،أسيوط،٢(٣٥)،٥١٧-٥٥٠.
- عبد العزيز إبراهيم سليم، محمد السعيد أبو حلاوة. (٢٠١٨). اصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدي طلاب الدراسات العليا المنفوقين دراسيا بكلية التربية جامعة دمنهور. مجلة الإرشاد النفسي، ٥٥(٥٥)، ١٣٣-٢٢٤.

فاطمة الزهراء المصري. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوى الكمالية العصائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١١)، ٣٢١-٣٩٦.

فتحي عبد الرحمن الضبع. (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بأسسيوط، ٣ (٣٤)، ٥٦٨-٦٣٩.

محمود رامز يوسف (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٨)، ٣٢٨-٣٨٤.

مختار أحمد الكيال، حسين حسن طاحون، أحمد جاب الله علي. (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية-كلية التربية بقنا، ١ (٣٧)، ٥٢-٧٤.

نعمة منصور (٢٠١٢). العطف على الذات وعلاقته بالخوف من التقييم الاجتماعي السلبي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المستنصرية، العراق



- Brion, J., Leary, M. & Drabkin, A. (2013). Self – Compassion and Reactions to Serious Illness: The Case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 1-12.
- Carvalho, S. A., Gillanders, D., Forte, T., Trindade, I. A., Pinto-Gouveia, J., Lapa, T., ... & Castilho, P. (2022). Self-compassion in acceptance and commitment therapy for chronic pain: a pilot study. *Scandinavian Journal of Pain*, 22(3), 631-638.
- Costa, J., & Pinto- Gouveia, J. (2011). Acceptance of pain, self- compassion and psychopathology: Using the Chronic Pain Acceptance Questionnaire to identify patients' subgroups. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(4), 292-302.
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., & González-Fernández, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review. *Journal of affective disorders*, 263, 107-120.
- Esmaeili, L., Amiri, S., Reza Abedi, M., & Molavi, H. (2018). The effect of acceptance and commitment therapy focused on self-compassion on social anxiety of adolescent girls. *Clinical Psychology Studies*, 8(30), 117-137.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baião, R. (2014). Fears of compassion in a depressed population: Implication for psychotherapy.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self- report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(3), 239-255.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of psychology*, 147(4), 311-323.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12, 70.
- Hayes, S. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (1999). Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to Behavior Change. New

- York: Guilford Press.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222-227.
- Karakasidou, E. & Stalikas, A. (2017). The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components. *Psychology*, 8, 538-549.
- Köhle, N., Drossaert, C. H., Jaran, J., Schreurs, K. M., Verdonck-de Leeuw, I. M., & Bohlmeijer, E. T. (2017). User-experiences with a web-based self-help intervention for partners of cancer patients based on acceptance and commitment therapy and self-compassion: a qualitative study. *BMC Public Health*, 17(1), 1-16
- Köhle, N., Drossaert, C. H., Schreurs, K. M., Hagedoorn, M., Verdonck-de Leeuw, I. M., & Bohlmeijer, E. T. (2015). A web-based self-help intervention for partners of cancer patients based on Acceptance and Commitment Therapy: a protocol of a randomized controlled trial. *BMC public health*, 15, 1-13.
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902.
- Larmar, S., Wiatrowski, S., & Lewis-Driver, S. (2014). Acceptance & commitment therapy: An overview of techniques and applications. *Journal of Service Science and Management*, 7, 216-221.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Neff, k & Germer, c. (2012 ). A Pilot study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self- Compassion Program, *Journal of Clinical Psychology*, 69 , 28-44.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214.

- Neff, k. Kirkpatrick, B. Stephanie, S & Rude, A.( 2007 ). Self-Compassion and adaptive psychological Functioning, *Journal of Personality*, 41 , 139-154.
- Neff, k.( 2003a ). The Development and Validation of a scale to measure Self-Compassion *Self and Identity*,8( 2 ),223-250.
- Noorbala ,F., Borjali ,A.& Noorbala, A.(2013) . The interaction effect between “self-compassion” and “rumination” of depressed patients in “compassion focused therapy”. *Daneshvar Med*,20(104),77-84.
- Pakenham, K.(2014). Effects of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Training on Clinical Psychology Trainee Stress, Therapist Skills and Attributes, and ACT Processes, *Clin Psychol Psychother.* 22(6):647-55.
- Pauley, G. & Mc Pherson, S. (2010).The Experience and Meaning of Compassion and Self – Compassion for Individual with Depression or Anxiety.*Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 2, 129-143.
- Roohi, R., Soltani, A. A., Zinedine Meimand, Z., & Razavi Nematollahi, V. (2019). The effect of acceptance and commitment therapy (act) on increasing the self-compassion, distress tolerance, and emotion regulation in students with social anxiety disorder. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 6(3), 173-187.
- Rostami, M., Fatollahzadeh, N., & Saadati, N. (2016). The effectiveness of acceptance and commitment training on improving the quality of life and self-compassion of the mothers of educable disabled children. *Journal of Psychological Studies*, 12(3), 103-122.
- Skoda, A. M. (2011). The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others (Doctoral dissertation, University of Dayton).
- Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2018). Pilot evaluation of a web- based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. *Journal of Clinical Psychology*, 74(12), 2047-2069.
- Yadavaia, J. E. (2013). Using acceptance and commitment therapy to decrease high-prevalence psychopathology by targeting self-compassion: A randomized controlled trial. University

of Nevada, Reno.

- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilaradaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of contextual behavioral science*, 3(4), 248-257.
- Ying, Y. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45, 309-323.