



كلية التربية

المجلة التربوية



جامعة سوهاج

## فعالية برنامج إرشادي قائم على أبعاد الشفقة بالذات لخفض الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرين

إعداد

د/ أنطاف عبد الظاهر محمد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة أسوان

تاريخ استلام البحث : ٢٦ مايو ٢٠٢٤ م - تاريخ قبول النشر: ٥ يونيو ٢٠٢٤ م

DOI:

**الملخص:**

هدف البحث إلى التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي القائم على أبعاد الشفقة بالذات لخفض الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرين، وتكونت عينة حساب الكفاءة السيكومترية لأداة البحث من مجموعة عشوائية قدرها (١٧٣) من النوبيين المهجرين منهم (٨٣) ذكراً و(٩٠) أنثى بمتوسط عمري (٧٦,٠٢) وانحراف معياري (٣,٤٥)، وتكونت العينة التجريبية من (١٤) من النوبيين المهجرين وتم تقسيم هذه العينة عشوائياً إلى مجموعتين (٧) تجريبية و(٧) ضابطة بعد التأكد من تكافؤ المجموعتين، واستخدم البحث مقياس الحنين إلى الماضي إعداد النصر والجندي (٢٠٢٢)، والبرنامج الإرشادي القائم على أبعاد الشفقة بالذات إعداد الباحثة، واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي لتحقيق أهداف البحث، وأشارت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الحنين إلى الماضي، وبين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي في الحنين إلى الماضي مع وجود تأثير معنوي كبير للبرنامج، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي والتتبعي في الحنين إلى الماضي، وهذا يعني فعالية البرنامج الإرشادي القائم على أبعاد الشفقة بالذات في تحقيق أهدافه، وفي ضوء ذلك تم وضع مجموعة من التوصيات.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي، أبعاد الشفقة بالذات، الحنين إلى الماضي، النوبيين المهجرين.

## Abstract

**Name:** Altaf Abd El-Zaher Mohamed.

**Research title:** the effectiveness of counseling program based on the dimensions of self-compassion to reduce nostalgia among displaced Nubians.

**The aim of the research:** was to verify the effectiveness of the counseling program based on the dimensions of self-compassion to reduce nostalgia for the past among displaced Nubians.

**Research sample:** the experimental sample consisted of (14) displaced Nubians and this sample was randomly divided into two (7) experimental and (7) control groups after confirming the parity of the two groups.

**Research tools:** the nostalgia scale of El-Nasr and El-Gendy (2022) was used, as well as Preparation of a counseling program based on the dimensions of self-compassion used in the current research.

**Research methodology:** The research was based on Semi-experimental approach.

**Research results:** There were statistically significant differences between the means scores of experimental group and control group at post-test on nostalgia. These differences in favor of control group. there were statistically significant differences between the means scores of experimental group at the pre-test and post-test nostalgia. These differences in favor of pre-test. There were no statistically significant differences between the means scores of experimental group at post-test and follow up-test on nostalgia, The results indicated that the effectiveness of the counseling program based on the self-compassion in reducing nostalgia among displaced Nubians.

**Keywords:** counseling program, dimensions of self- compassion, Nostalgia, displaced Nubians.

**مقدمة البحث:**

إن شخصية الفرد هي كل متكامل، وتعد الخبرات والذكريات الماضية جزءاً منها، ولكل فرد ماضٍ وذكريات مختلفة ومتنوعة تختلف من فرد لآخر، مما يجعل كل شخصية مميزة ومختلفة عن غيرها، ومن بين الخبرات والذكريات ما هو سار وما هو مؤلم لا يمكن نسيانه أو تجاوزه ويؤثر على الحالة النفسية، خاصةً إذا كانت الذكريات مرتبطة بالوجود والأرض والأجداد، - كما هو الحال- لدى أهل النوبة الذين تم تهجيرهم من موطنهم الأصلي.

النوبة اسم قديم جدا يعود تاريخه إلى القرن الثالث قبل الميلاد، والنوبيين هم أهل النوبة، وهم من الشعوب الأصلية في أفريقيا يسكنون منطقة تمتد على ضفتي نهر النيل أقصى جنوب جمهورية مصر العربية إلى شمال السودان، وتتمركز في أسوان حالياً وسميت النوبة ببلاد كوش نسبة إلى كوش ابن نبي الله نوح -عليه السلام- حيث كان له ثلاثة أولاد هم حام وسام ويافت وأولاد حام هم كوش ومصر وسام ولذا سميت النوبة ببلاد كوش وتعتبر الحضارة النوبية أقدم في الوجود من الحضارة المصرية القديمة (دفع الله، ١٩٩٦).

وتنقسم النوبة المصرية التي كانت تمتد على ضفاف النيل قبل تكوين بحيرة ناصر لمسافة تقارب ٣٥٠ كيلو مترا إلى ثلاث مناطق (الكنوز- العرب- الفديجا) تقطن كل منطقة جماعة نوبية لها لغتها الخاصة، وتنقسم اللغة إلى قسمين أساسيين لغة نوبية نيلية ولغة نوبة الجبال، وتنقسم النوبة النيلية إلى قسمين هما (الكنزية/الدنقلوية، والفادجية/المحسية) وبالرغم من هذا التقسيم تشترك الجماعات الثلاث في المقومات الأساسية للثقافة النوبية (فهيم، ١٩٧٢). ويتحدث السكان الحاليون بجانب اللغة النوبية اللغة العربية بطلاقة مع لغات أخرى كالإنجليزية والفرنسية والإيطالية بحكم اختلاطهم بالسائحين والزوار الأجانب.

ويعتبر تهجير سكان النوبة عملاً من أبرز الأعمال التي قامت بها حكومة الثورة قبل اكتمال بناء السد العالي وتحويل مجرى النيل في آخر عام (١٩٦٤ م)، وذلك أن تحويل مجرى النيل واكمال بناء السد العالي سيترتب عليه حزم مياه النهر خلف السد ليكون بحيرة صناعية كبرى يصل منسوب مياهها إلى ١٨٢ متراً، وهذا المنسوب معناه غرق كل قرى سكان النوبة رغم هجرتهم الأولى التي تمت بعد بناء سد أسوان ١٩٠٢ م، وهجرتهم الثانية بعد تعلية سد أسوان الأولى عام ١٩١٢ م، وهجرتهم الثالثة التي تمت بعد تعلية سد أسوان الثانية عام ١٩٣٣ م، حيث قام هؤلاء النوبيون بالهجرة الرأسية إلى أعلى هرباً من منسوب

النيل واستمرت حياتهم كما كانت على قراهم القديمة التي غمرها مياه سد أسوان، ولكن جاءت الهجرة الكبرى والتهجير القسري لهم من المكان بأكمله بعد بناء السد العالي الذي اكتمل وافتتح رسمياً عام ١٩٧١م (أبو الحمايل، ٢٠٢٢).

كما أن الحنين إلى الماضي Nostalgia هي تلك المشاعر والأحاسيس المبررة المرتبطة بالتفكير بالتجارب والخبرات السابقة والتي كانت أفضل من الحياة التي يعيشونها الآن، وإن من يسيطر عليه الحنين إلى الماضي يري الماضي جميلاً ومثالياً مما يسبب له الشعور بالحزن، فالحنين مرتبط وجودياً بالحزن وما يترتب عليه من انطواء واستغراق في الذات والشعور بالفقد، ويختلف الحنين إلى الماضي عن ذوي الطاقة السلبية (المتدمرون) ذلك لأن نظرهم للأشياء تتسم بالهدوء والرومانسية فهم مغرقون في الخيال وأحلام اليقظة (النملة، ٢٠٢١).

والحنين هو الشوق الوجداني لذكريات الماضي وهذا الحنين إلى الماضي له أساس سيكولوجي يطلق عليه "النوستالجيا" Nostalgia ، ولذلك يعد الحنين إلى الماضي نتيجة لما يشعر به الفرد من حزن واكتئاب في الوقت الحاضر، وعلى نحو أدق فإن الحنين إلى الماضي هو حالة يدخل فيها الفرد عندما يعاني من إحباط وانخفاض في المعنويات بحيث يبدو الحاضر كئيباً، والمتنفس الوحيد لحالة الاكتئاب هو استدعاء وتمثيل الماضي والاستغراق في لحظاته السعيدة، وإن ارتباط الحنين بالحزن نابع من حالة الفقد والحرمان التي يعاني منها الفرد عند فقدان ما يحب.

وأشارت دراسة (Routledge,2016) أن الناس العاديين متفقون في أنهم ينظرون إلى الحنين على أنه تجربة موجهة نحو الماضي وتركز على الذكريات الجميلة السابقة والتي غالباً ما ترتبط بالطفولة والشباب، كما أن الحنين إلى الماضي هو شعور يستمتع به الفرد، على عكس ما يعتقد البعض فإذا كان الحنين حالة غير سارة فلن يندفع الأفراد للأشياء التي تذكروهم بالماضي، فشوق الأفراد إلى الماضي يعكس مشاعر إيجابية قد تخدم وظائف نفسية.

والشفقة بالذات سمة شخصية ترتبط بأحداث الحياة الضاغطة وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات اليأس والفشل والاكتئاب أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية وإدارة أزماته الحياتية، ويتضمن الشفقة بالذات اللطف بالذات والرأفة بها وعدم

إلقاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عند المرور بتجربة حزينة غير سارة، مع محاولة عدم المبالغة والانغماس في المعاناة الشخصية (Karakasidou & Stalikas, 2017).  
وذلك ما أشار إلى حاجة النوبيين المهجرين إلى التدريب على الشفقة بالذات لمساعدتهم في مواجهة الأفكار والمشاعر السلبية المصاحبة للحنين إلى الماضي وتحويلها إلى مشاعر وأفكار أكثر إيجابية والتوافق مع الموقف الراهن واكتساب سلوكيات من شأنها أن تعدل من ذواتهم ومن البيئة الاجتماعية المحيطة، كما أبرز الحاجة لإعداد برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات لخفض الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرين.

### مشكلة البحث:

ظهرت وتبلورت مشكلة البحث من خلال وجود وانتماء الباحثة لنفس البيئة، حيث لاحظت انتشار ظاهرة الحنين إلى الماضي Nostalgia عند معظم النوبيين المهجرين حيث يعانون من الحزن والأسى والألم نتيجة الحنين إلى الماضي ويعيشون حالة من الصراع بين الواقع غير المقبول وغير المرضي والمضطرب - من وجهة نظرهم - والماضي المليء بالخير والرضا والذكريات، ولذلك فهم يعيشون في صراع إقدام - احجام كنوع من المواجهة وإيجاد هوية بديلة لما هو مفروض عليهم من عادات وتقاليد جديدة، والتشتت الفكري بين الانتماء للواقع والاعتراب فيه بعد تعرض أرضهم ومعابدهم وجبالهم ومنازلهم وعاداتهم وأسرار تكوينهم وشخصيتهم الحضارية للفرق والتلاشي.

ومن مبررات إجراء البحث احتكاك الباحثة المباشر بأفراد العينة وملاحظة معاناتهم النفسية ملاحظة مباشرة من خلال كثرة أحاديثهم عن الماضي وعن حياتهم البسيطة على ضفاف النيل وعن عاداتهم وتقاليدهم النوبية الأصلية والعديد من الأساليب الحياتية الخالية من التوترات التي كانت تبعث في نفوسهم البهجة والسرور، والتي لم تعد موجودة الآن مما أدى لشعورهم بالاعتراب النفسي وشعورهم بالرفض للواقع الأليم، وذلك يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (عيد وآخرون، ٢٠٢٢) بشعور النوبيين بالاعتراب النفسي.

ولذلك قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (١٠٠) من النوبيين المهجرين للتعرف على مستوى الحنين إلى الماضي لديهم، لذلك تم حساب مؤشر الأهمية النسبية (RII)، وأشارت النتائج لارتفاع مؤشر الأهمية النسبية لعبارات مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية حيث بلغت أعلى نسبة (٠,٨٦١) والتي كانت للعبارة رقم ٤ في

البعد الثاني "الحنين للأماكن"، بالإضافة إلى أن أعلى خمس نسب لمؤشر الأهمية النسبية كانت لعبارات البعد الثاني أيضاً وهو بعد "الحنين للأماكن" مما يشير لمستوى الأهمية النسبية لهذا البعد حيث تراوحت قيم مؤشر الأهمية النسبية لبعد الحنين للأماكن بين (٠,٨٦١ : ٠,٨٢٨) وجميعها مؤشرات مرتفعة.

مما يدل على شعور النوبيين المهجّرين بالحنين إلى أماكنهم القديمة التي تم تهجيرهم منها، تلك الأماكن التي أصبحت الآن مغمورة تحت مياه النيل ولا يستطيعون العودة إليها، ولذلك تعد هذه النتيجة منطقية لأن النوبيين افتقدوا المكان أكثر من افتقادهم للأشخاص وللأشياء؛ فالأشخاص ما زالوا موجودين معهم أو ذريتهم والأشياء ما زالت موجودة وقادرين على صنعها، أما الأماكن فقد زالت ولم تعد موجودة، فمن المنطقي ارتفاع مستوى الأهمية النسبية للحنين إلى الأماكن نتيجة شعورهم بافتقاد أماكن النوبة القديمة التي تم تهجيرهم منها.

ويليه في مستوى الأهمية عبارات البعد الثالث "الحنين للأشخاص" حيث تراوحت قيم مؤشر الأهمية النسبية بين (٠,٨٣١ : ٠,٧٨٩) وجاءت معظم مؤشرات عبارات هذا البعد مرتفعة ماعدا عبارة واحدة وهي رقم ٣ في هذا البعد والتي بلغت قيمة مؤشر أهميتها النسبية (٠,٧٨٩) وهي قيمة مرتفعة-متوسطة؛ واحتلت عبارات البعد الأول "الحنين للأشياء" المرتبة الثالثة في ترتيب عبارات وأبعاد المقياس حيث تراوحت قيم مؤشر الأهمية النسبية بين (٠,٨٤١ : ٠,٧٧٥) وتنوع مستوى أهميتها بين مرتفعة ومرتفعة-متوسطة، وتشير النتائج السابقة لوجود مستوى مرتفع للحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجّرين بنسبة مرتفعة وبنسبة متوسطة تميل للارتفاع.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة الأمير وعبد الرحمن (٢٠١٨) التي أشارت لحنين النوبيين المهجّرين إلى أماكنهم القديمة، فما زال الكثير من النوبيين يحلمون بالعودة إلى بلادهم الأصلية في النوبة القديمة على جناب بحيرة ناصر وعلى شواطئها بكل ما تحتويه من أماكن وأشياء وأشخاص وعادات وتقاليد نوبية أصيلة، حيث كان تهجيرهم من بلادهم بمثابة الخروج من الفردوس، ولذلك يتجدد لديهم كل يوم آلام تذكر الماضي والحنين إليه.

فقد مر النوبيون بفترات عصيبة نتيجة انتقالهم أكثر من مرة مع كل تلبية تقام لخزان أسوان، وعند الانتهاء من بناء السد العالي بدأت عملية التهجير الرئيسية والتي أسفرت عن

تهجير أكثر من خمسة وخمسين ألفاً نوبياً إلى النوبة الجديدة (أحمد، ٢٠٠٦). وكان قرار التهجير القسري بمكانة الطوفان الأكبر الذي أغرق النوبة المصرية والسودانية وكانت بمثابة كارثة تاريخية لتحويل بلاد النوبة إلى مخزن للمياه يدر الخير والبركة على مصر، وترتب عليه تهجير النوبيين إلى أرض نائية فقيرة في كوم أمبو، مما أدى إلى موت جيل من الشيوخ والأطفال نتيجة التغيير المفاجئ للبيئة وطبيعة الحياة (أبو عوف، ٢٠١١).

وكانت تجربة تهجير النوبيين حدثاً فريداً من نوعه لأن النوبة مجتمع قديم عاش فيه الفرد النوبي قبل التهجير آلاف السنين فارتبط بموطنه وبأرضه وسمائه ومناخه كل الارتباط، وكان المجتمع النوبي له سماته وصفاته وله عاداته وتقاليده التي تميزه عن غيره، كما أن أسلوب الحياة فيه يختلف عن المجتمعات الأخرى بالجمهورية، بالإضافة إلى اصطباغ النوبيين بصبغة انعزالية نتيجة مواقعهم النائية بعيداً عن العمران داخل الوادي وصعوبة الاتصال والانتقال لم تهيئ لهم وسائل الاندماج والتفاعل مع المجتمعات الأخرى (درويش، ١٩٦٨)؛ كل هذه العوامل زادت من صعوبة عملية التهجير وأثرت بالسلب على الناحية النفسية للمهجّرين.

وما زال الكثير من النوبيين يحملون بالعودة إلى بلادهم الأصلية والمقصود ببلادهم الأصلية على جنبات بحيرة ناصر وعلى شواطئها، أما البلاد الأصلية فهي مطمورة تحت مياه البحيرة بكل ما فيها من ذكريات وتراث تاريخي وأحداث وسنين الطفولة وأحاديث الأجداد وعظام موتاهم ومشايخهم مما يجدد لديهم آمال العودة وآلام تذكر الماضي والحنين إليه (الأمير وعبد الرحمن، ٢٠١٨).

واستناداً لما سبق، يشعر النوبيون المهجّرون بأن حياتهم قد فقدت قيمتها وبدأت تتغير للأسوأ نتيجةً لعملية التهجير القسري واختلاف البيئة مما جعل عقولهم تقوم باستدعاء ذكريات الماضي الدافئة الجميلة والحنين إليه والانغماس فيه، والحنين إلى الماضي هو الشوق إلى الأشياء أو الأشخاص أو الأماكن، أو الشعور بافتقاد مواقف عديدة غير موجودة الآن، كشعور الفرد بالشوق للماضي بكل مكوناته وأحداثه وأشخاصه؛ ويعرف الحنين إلى الماضي بمعنى "مرض المنزل" كنايةً عن تشبث الفرد بالماضي، والحنين إلى الماضي يشير إلى معنى حزين يتمثل في شوق الفرد إلى شيء ماضي لا يمكن استرجاعه ولا يعني ذلك بالضرورة رفض تلك الأشياء الموجودة حالياً وما إلى ذلك.



وتكمن خطورة الحنين إلى الماضي في إدمان استرجاع ذكريات الماضي وفي المبالغة في استخدام الحيل الدفاعية اللاتكيفية للهروب النفسي من الواقع مثل الإنكار والانسحاب والنكوص، والاستغراق في أحلام اليقظة واستخدام الوسائل النفسية الدفاعية للتخلص من التوتر والألم النفسي الناتج عن الحنين إلى الماضي والبحث عن السعادة في ذكريات الماضي بشكل دائم ومتكرر مما يعرقل توافق الفرد النفسي والاجتماعي، وهذا ما أشارت إليه دراسة Tierney (2013) التي أظهرت أن التعلق بالماضي بطريقة مبالغ فيها يجعل الفرد يشعر بعدم الرضا ويقوده لحالة من الاكتئاب وينظر لحياته الحاضرة نظرة سلبية .

وأشارت دراسة Maher et al. (2021) إلى أن الأفراد الأكثر ميلاً للحنين إلى الماضي يشعرون بخيبة الأمل نتيجة الانخراط في التفكير بالحنين ويعيشون في حالة من القلق الوجودي؛ كما أشارت دراسة Juhl et al. (2010) إلى أن الأفراد الذين يكونون أكثر ميلاً وحنيناً إلى الماضي يميلون إلى الشعور بأحاسيس ومشاعر سلبية، ويعانون من تدني تقدير الذات وضعف التوافق الشخصي والاجتماعي نتيجة الهروب من الواقع واللجوء للحنين إلى الماضي.

وأظهرت نتائج دراسة Shebuski, et al (2020) أن الشفقة بالذات بمثابة عامل وقائي يساعد على تخفيف الأزمات النفسية ويحد من تطور الضائقة النفسية بعد التعرض للأحداث القاسية والصدمات؛ وأشارت نتائج دراسة يوسف (٢٠٢٠) إلى فاعلية الشفقة بالذات في خفض الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب وتحسين الصحة النفسية، وأوصت بضرورة الاهتمام بتنظيم دورات تدريبية كاستراتيجية تتميز باللفظ بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية لتنظيم الانفعال في أوقات الشدة للتخفيف من الآثار السلبية لضغوط الحياة.

وقد أوصت دراسة Karakasidou and Stalikas (2017) بأهمية تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات مع الأشخاص الذين تعرضوا لأنواع مختلفة من الشدائد والمحن التي أثرت على نفسيتهم بطريقة سلبية تشاؤمية مثل: اللاجئين، والناجون من الاغتصاب وضحايا العنف المنزلي وغيرهم ممن تعرضوا لأحداث قاسية وضغوطات حياتية، لأنه من المفيد جداً تعليم هؤلاء الأفراد مهارات واستراتيجيات محددة تساعدهم على تهدئة أنفسهم عندما يكونون في أمس الحاجة إليها.

وبناءً على ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الرئيسي الآتي:  
ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات لخفض الحنين إلى الماضي لدى  
النوبيين المهجرين؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيسي مجموعة من الأسئلة الفرعية الآتية:

١- ما طبيعة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات  
رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الحنين إلى  
الماضي وأبعاده الفرعية؟

٢- ما طبيعة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في  
القياسيين القبلي والبعدي على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية؟

٣- ما طبيعة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في  
القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية؟

**أهداف البحث:** يستهدف البحث التعرف على:

١- الفروق الإحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات  
رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الحنين إلى  
الماضي وأبعاده الفرعية.

٢- الفروق الإحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في  
القياسيين القبلي والبعدي على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية.

٣- الفروق الإحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في  
القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية.

**أهمية البحث:**

تأتي أهمية البحث فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. يكتسب البحث أهميته من تناوله لمتغير على درجة كبيرة من الأهمية السيكولوجية  
وهو الحنين إلى الماضي Nostalgia وهو حالة انفعالية تقود الفرد للمعاناة النفسية  
نتيجة الانخراط والانغماس العميق في الماضي، بالإضافة لندرة الدراسات التي تناولت  
الحنين إلى الماضي في العالم العربي.

٢. يهتم البحث بأهالي النوبة المهجرين وهم فئة من المجتمع المصري لم يحظوا باهتمام معظم الباحثين نظراً لعدم معرفتهم بالمجتمع النوبي وعدم اختلاطهم بهم والإحساس بمشكلاتهم.

٣. يسهم البحث الحالي في تقديم يد العون للنوبيين المهجرين من خلال استخدام برنامج إرشادي قائم على أبعاد الشفقة بالذات لخفض الحنين إلى الماضي لديهم، مما يعود بالإيجاب على المجتمع النوبي بوجه خاص والمجتمع المصري بوجه عام.

٤. إلقاء الضوء على دور التدريب القائم على أبعاد الشفقة بالذات كأحد المتغيرات الهامة في بناء الصحة النفسية للفرد.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. تصميم برنامج إرشادي قائم على أبعاد الشفقة بالذات لمساعدة النوبيين المهجرين الذين يعانون من الحنين إلى الماضي وتجاوز العقبات النفسية المترتبة عليها.

٢. قد تفيد نتائج البحث متخذي القرار بتطبيق برامج إرشادية لخفض الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرين لما له من آثار نفسية سلبية، وكذلك زيادة قدرتهم على التكيف مع مختلف أحداث وتحديات الحياة.

٣. يمكن الاستفادة من النتائج والتوصيات في الاهتمام بالجانب الوقائي وتحسين خدمات الصحة النفسية للفئات المعرضين لخطر المشكلات النفسية في ضوء نتائج البحث.

### مصطلحات البحث:

١- البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات:

تعرف الباحثة الشفقة بالذات وفق منظور نيف بأنها: اتجاه إيجابي نحو الذات تشير للقدرة على الاحتفاظ بالتعاطف مع الذات في مواقف الحزن والألم والفشل والضغوطات النفسية التي تواجه الفرد، وتتضمن اللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها، والقدرة على معاملة الذات بعناية بدلاً من الحكم القاسي، والإنسانية المشتركة بدلاً من الشعور بالوحدة، اليقظة العقلية بدلاً عن المبالغة والدخول في قصة درامية من المعاناة ( Raes et al., 2011).

وتعرف البحث الحالي البرنامج الإرشادي بأنه برنامج إرشادي تم إعداده في ضوء أبعاد الشفقة بالذات، وهو مجموعة من الأنشطة تجمع بين التعليم والتدريب، ويركز على تنمية

مهارات الشفقة بالذات بحيث يكون أسلوب حياة لدى الفرد، وذلك في ضوء الأسس النظرية والأساليب الفنية التي قدمها Neff، ويتحدد -إجرائياً- بالفنيات والأساليب المتضمنة فيها.

## ٢- الحنين إلى الماضي Nostalgia:

تتبنى الباحثة تعريف النصر والجندي (٢٠٢٢) اللذان عرفا الحنين إلى الماضي بأنه اشتياق وجداني أو حزن عاطفي للماضي بمحتوياته (الأشياء، والأماكن، والأشخاص)، فهو ارتباط نمطي بالمكان والزمان والذكريات الشخصية السعيدة التي كانت رائجة ومنتشرة على نطاق واسع عندما كان الفرد أصغر سناً. والتي تعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الحنين إلى الماضي المستخدم في البحث.

## ٣- النوبيين المهجرين:

هم أهالي النوبة الذين يعود تاريخهم إلى القرن الثالث قبل الميلاد، وهم يقيمون بجنوب جمهورية مصر العربية وخاصةً في محافظة أسوان بمركز نصر النوبة، وهم الذين تعرضوا لعملية التهجير عام (١٩٦٤) نتيجة بناء السد العالي بمحافظة أسوان وتحويل مجرى النيل.

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

### أولاً: الشفقة بالذات:

تعرف الشفقة بالذات بأنها الاتجاه الإيجابي الذي يتخذه الفرد نحو ذاته أثناء مواجهة الأحداث الضاغطة والقدرة على مواجهة التحديات، والتي تظهر في صورة الرأفة بالذات، واليقظة العقلية، وضبط الذات أثناء التعامل مع الضغوط دون القسوة عليها أو اللجوء للأفكار السلبية (Dadkhah, et al., 2021). كما أن الشفقة بالذات هي تلك المشاعر الإيجابية التي يكنها الفرد لذاته كمشاعر الود والتعاطف والرأفة والتماس العذر للنفس، وما يصاحب ذلك من مواجهة فعالة للضغوط والمشكلات وتقييمها في ضوء مشكلات الآخرين (ابن يحياء، ٢٠٢٣).

إن الشفقة بالذات تعد من أهم متغيرات الشخصية ومن أكثر العوامل التي لها دورا إيجابيا في الصحة النفسية لأنها اتجاه صحي في التعامل مع الذات في أوقات الأزمات وخبرات الفشل، حيث يتصف الأفراد مرتفعي الشفقة بالذات بأنهم أكثر مرونة وانفتاحا على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع الخبرات السلبية، وذلك مقارنة مع الأفراد منخفضي الشفقة بالذات الذين ينتقدون أنفسهم بشدة وتسيطر عليهم الانفعالات السلبية التي تؤثر

بالسلب على رفاهيتهم وسعادتهم النفسية، ويعيشون حالة من التوحد مع المشكلات والعزلة (Neff, 2016).

وأشارت دراسة (Neff and McGehee (2010 إلى أن الشفقة بالذات شعور إيجابي داخلي وحافز نفسي يساعد الفرد على التصدي لأحداث الحياة الضاغطة وتتكون الشفقة بالذات من ثلاثة أبعاد رئيسية وهي:

١- اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي القاسي: تعني الرأفة والعطف على الذات في المواقف المؤلمة وتجنب إصدار أحكام قاسية.

٢- الإنسانية العامة (المشتركة) مقابل العزلة: والتي تعني عدم المبالغة والانغماس في المعاناة الشخصية والانعزال عن الآخرين وعدم الشعور بمعاناتهم.

٣- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات: تعني الوعي بمشاعر الآخرين وقبول المشكلات كجزء من مشكلات الآخرين وتجنب التوحد المفرط مع المشكلات الشخصية.

وبالتالي تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة أبعاد متميزة ومتداخلة في ذات الوقت، لأن هذه المكونات الثلاث متفاعلات مع بعضها البعض، فاللطف بالذات يخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية والصدمات النفسية، والإنسانية المشتركة تساعد على إدراك المعاناة والألم الشخصي على أنهما قواسم مشتركة مع الآخرين، واليقظة العقلية من شأنها أن تخفض الأفكار السلبية عن الذات وتساعد على الاستبصار من خلال الوعي بطبيعة المعاناة التي يتعرض لها الجميع، مما يترتب عليه فهم المعاناة كجزء من التحديات المشتركة بين الأفراد وخفض لوم الذات وتقليل التضخم (Fong & Loi, 2016; Neff,2003).

وقد أشار بسيوني والخياط (٢٠١٩) إلى أهمية الشفقة بالذات وأن له تأثيرا إيجابيا مزدوجا على الناحية النفسية المتمثلة في اللطف بالذات وعلى الناحية العقلية المعرفية المتمثلة في اليقظة العقلية، وذلك للذين يعانون من الظروف قاسية والضيق والمعاناة، فالشفقة بالذات مصدر للسعادة النفسية للفرد، لأنها تمثل موقفا راضيا ومتقبلا للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته؛ ويتميز الأفراد المشفقون بذواتهم بأنهم أكثر مرونة وأكثر انفتاحاً على خبراتهم وأكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية دون مبالغة انفعالية.

ومن النظريات المفسرة للشفقة بالذات نظرية الذات (العلاج الممركز حول العميل) لأن الشفقة بالذات تتشابه مع ما عرفه بالاعتبار الإيجابي غير المشروط تجاه الذات أي أن المرء يصدر قرارات أو تقييمات إيجابية للذات دون شروط أو قيود، لذلك هدف العلاج الممركز حول العميل للتركيز على الموقف الجيد واللطيف تجاه الذات مما يسمح للفرد أن يكون أكثر وعياً وتقبلاً لذاته وأقل دفاعية وأكثر انفتاح للتغيير والنمو والتحرك للأمام، وكان الهدف من العلاج في نظرية الذات هو مساعدة الفرد على تنمية التعاطف الداخلي (زهرا، ١٩٧٨).

### ثانياً: الحنين إلى الماضي Nostalgia:

إن الحنين إلى الماضي Nostalgia هي كلمة أصلها يوناني حيث "Nostos" تعني العودة إلى الوطن و "algos" تعني ألم، وقد تم استخدام هذه الكلمة -لأول مرة- في عام ١٦٨٨ للإشارة إلى حالة من الألم المعنوي المرتبط بالانفصال القسري عن الأسرة والبيئة الاجتماعية، حيث كان الطبيب السويسري "يوهانس هوفر Johannes Hofer" يراقب الجنود المرتزقة السويسريين المحاربين في الخارج وظهر على بعضهم أعراض اكتئاب وقلق وذبول نتيجة تملكهم شعور حنين شديد إلى وطنهم، وهكذا اعتبر هوفر أن هذا الحنين مرض نفسي أثر على عقول الجنود بأفكار وذكريات عن الوطن، مما جعلهم مرضى من الشوق وأطلق عليه مصطلح "توستالجيا" أو ألم العودة إلى الوطن، وتوصل هوفر إلى أن المعرضين لهذا الاضطراب هم الذين يعيشون خارج حياتهم السابقة بسبب عوامل خارجية أدت لشعورهم بمهاجمة وتهديد ماضيهم الخاص بالوطن الأصلي (Hofer, 1934; Rosen, 1975).

وعرف Stern (1992) الحنين إلى الماضي بأنه حالة انفعالية يحن فيها الفرد لماضي مثالي أو فترة مبكرة مرضية نفسياً، تختلف تماماً عن الحاضر غير المرضي؛ كما عرف Batcho (1995) الحنين إلى الماضي بأنه توجه الفرد إلى ذكريات وأحداث وخبرات الماضي من أجل تقليل مشاعر التوتر والضغط النفسية والإحباط الناتجة عن مشكلات الحاضر.

ويفترض الكثير من الناس أن الحنين إلى الماضي هو مجرد حالة ترفيهية يستمتع بها الأفراد لأنه من خلالها يمكنهم استعادة أيام شبابهم الأكثر رفاهية ومتعة بينما يراه البعض الآخر بمثابة تثبيت وحالة تشير إلى عدم القدرة على التكيف مع الحاضر مقارنة بالماضي، وربما يشير إلى الخوف من التغيير ويصاحب ذلك شعور الفرد بالرفض النفسي للأوضاع المستجدة وعدم قدرته على التكيف النفسي معها (البيضاني، ٢٠٢٣).

ويعرف الحنين إلى الماضي بأنه الاستغراق الوجداني في الخبرات الشخصية الماضية وتقييمها، وهو انفعال سلبي نفسي اجتماعي يرتبط بالشعور بالوحدة والاكئاب لأن السياق المصاحب لاستعادة أحداث وذكريات الماضي يصاحبها مشاعر من الحزن والألم، فالحنين إلى الماضي يشير إلى أهمية الآخرين في سياق أحداث الحياة وأهمية الناحية الاجتماعية (جاسم، ٢٠١٧).

وتنطوي الدراسات البحثية في تفسيرها للحنين إلى الماضي على اتجاهين؛ الاتجاه الأول يرى أن الحنين إلى الماضي شعور عاطفي إيجابي له تأثير في تعديل وتعزيز المزاج والشعور بأن الحياة لها معنى، حيث إن من لديهم حنين إلى الماضي يكونون متفائلين بالمستقبل وأكثر تقديراً لذواتهم رغم تشبثهم بالماضي؛ بينما الاتجاه الثاني يرى أن الحنين إلى الماضي أكثر عمقاً من أن يتم استنتاجه وفهمه من خلال التجارب أو الملاحظات بل يحتاج إلى دراسة السلوك الإنساني في مواقف الحياة الطبيعية ( Rosen,1975; Valiente, 2014 ) (Newman, et al., 2020).

والحنين إلى الماضي هو عاطفة قد تكون حلوة أو مرة، تنشأ من التفكير في ذكريات السيرة الذاتية العزيزة وذات المغزى، وتعمل كاستراتيجية انتقائية اجتماعية وعاطفية في مواجهة الآفاق الزمنية المحدودة (Hepper et al., 2021)؛ ويقوم البحث الحالي على الجانب السلبي للحنين إلى الماضي الذي يتمثل في انغماس الفرد في الماضي للهروب من الشعور بخيبة الأمل عندما يتعرض لتجارب الحياة القاسية أو يشعر بالضيق والارتباك والانفصال عن بيئته الاجتماعية.

ومن النظريات المفسرة للحنين إلى الماضي والتي تتفق مع أغراض البحث الحالي نظرية فرويد التي تعد من أول النظريات المفسرة للحنين إلى الماضي، إذ يرى أن الحنين إلى الماضي حالة انفعالية تظهر عندما يتعرض الفرد للأزمات والتوترات والصراعات النفسية والتي تسبب له حالة من القلق والتوتر، فالحنين إلى الماضي بمثابة ميكانيزم من ميكانيزمات الدفاع يعمل كوسيلة دفاعية هروبية يحمي بها الفرد عندما يتعرض لموقف يثير لديه الشعور بعدم الأمان ليشعر بالراحة والأمان، ولذلك يعتبر الحنين إلى الماضي من الأساليب التكيفية غير السوية لأنها حيلة دفاعية يلجأ إليها العقل لحماية الفرد من الانفعالات السلبية والضغط

النفسية مما يسهم بتزويد الفرد بشحنة من الانفعالات الإيجابية المؤقتة التي تعمل على خفض حالة الإحباط والفشل (Arnold, 1960).

ثالثاً: العلاقة بين الشفقة بالذات والحنين إلى الماضي ومبررات البحث:

تتضح طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والحنين إلى الماضي من خلال ارتباطهما بمتغيرات تتشابه في البناء السيكولوجي، فقد أشارت دراسة (Neff, et al. (2007 إلى طبيعة العلاقة الارتباطية السالبة بين الشفقة بالذات ونقد الذات ولومها، والجمود الفكري أو ما يعرف بالتوحد مع الذات والعزلة الاجتماعية والاجترار الفكري، والقلق والاكتئاب، بينما ارتبطت الشفقة بالذات ارتباطاً إيجابياً مع الرضا عن الحياة والحكمة والشعور بالتفاؤل والسعادة.

وقد أظهرت نتائج دراسة (Neff and McGehee (2010 ارتباط الشفقة بالذات سلبياً مع الاكتئاب والقلق والتفليق الشخصي وارتباطها إيجابياً مع السعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الأسري؛ وقد أشارت نتائج دراسة (Karakasidou and Stalikas (2017 إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات في تنمية الرخاء النفسي والتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة وكذلك السعادة الذاتية مع انخفاض في درجات التأثير السلبي والاكتئاب والقلق والتوتر، وكذلك ساعد البرنامج الأفراد في أن يكونوا أكثر تعاطفاً مع أنفسهم في المواقف الصعبة بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدريب؛ وتشير هذه النتائج إلى الدور الحيوي الذي يلعبه الشفقة بالذات في مواجهة وخفض التأثيرات السلبية المحبطة وفي تحسين الصحة النفسية.

ومن مبررات البحث أهمية موضوع الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرین الذين يعانون من الحنين والاشتياق المفرط للماضي وما يصاحب ذلك الحنين من اجترار فكري وشعور باليأس والحزن على ماض لا يستطيعون العودة إليه، بالإضافة أيضاً لأهمية تسليط الضوء على النوبيين المهجرین الذين ينقلون ويورثون ذلك الحنين إلى أبنائهم وأحفادهم فيشعرون بأنهم فئة مهمشة من فئات المجتمع المصري بل وأنهم مسلوبو العديد من الحقوق؛ مما يوضح حاجة النوبيين المهجرین لتقديم خدمات إرشادية وتدريبية قائمة على الشفقة بالذات تساعدهم على التعامل مع ذواتهم بطريقة إيجابية صحية بحيث يكونون أكثر مرونة وانفتاحاً على خبراتهم الماضية وتساعدتهم أيضاً في تقبل الواقع والتوافق معه.



**فروض البحث:**

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الحنين إلى الماضي وأبعاده الفرعية في اتجاه المجموعة الضابطة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي والبعدي على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية في اتجاه متوسطات رتب درجاتهم في القياس القبلي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية.

**منهج البحث واجراءاته:****١- منهج البحث:**

استخدم البحث المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين: المجموعة التجريبية وعددها (٧) وهم الذين اشتركوا في جلسات البرنامج، والمجموعة الضابطة وعددها (٧) والتي لم تخضع للتدخل.

**٢- مجتمع البحث عينته:**

تكون مجتمع البحث من النوبيين المهجرين بمحافظة أسوان مركز نصر النوبة، وتكونت عينة حساب الكفاءة السيكمترية لأداة البحث من مجموعة عشوائية قدرها (١٧٣) من النوبيين المهجرين منهم (٨٣) ذكرا و(٩٠) أنثى بمتوسط عمري (٧٦,٠٢) وانحراف معياري (٣,٤٥).

وتكونت عينة البحث التجريبية من (١٤) من أهالي النوبة المهجرين بقريتي الأمركاب ودهميت بمركز نصر النوبة بمحافظة أسوان ممن عاصروا فترة التهجير وقد تم الاشتراك في البحث برغبتهم وبموافقتهم الشخصية دون مقابل مادي بعد أن قاموا بملء إقرار الموافقة بالاشتراك في البحث، وبلغ متوسطهم العمري (٧٨,٥) سنة، وانحراف معياري (٣,٥٠)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (٧) اشتركوا في جلسات البرنامج، ومجموعة

ضابطة (٧) لم يخضعوا للتدخل، وتم تطبيق جلسات البرنامج بجمعية الشروق الخاصة بالقرية، وتبعت مرحلة التطبيق فترة متابعة مدتها شهر للمجموعة التجريبية. وقامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الحنين إلى الماضي

تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في مقياس الحنين إلى الماضي: قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعد حصولهم على درجة مرتفعة على مقياس الحنين إلى الماضي، وقد تم حساب الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين في مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية ونظراً لصغر حجم العينة تم استخدام الإحصاء اللابارمترى وهو اختبار مان ويتني (Mann- Whitney "U" test) لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين وتم توضيح ذلك في جدول (١).

#### جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الحنين إلى الماضي وأبعاده الفرعية قبل تطبيق البرنامج

الدلالة	قيمة Z	قيمة U	مجموع الترتب	متوسط الترتب	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموع	
٠,٨٤	٠,١	٢٣	٥١	٧,٢٩	١,٤٢	٦٧,٧٩	٧	الضابطة	الحنين
٢	٩٩		٥٤	٧,٧١			٧	التجريبية	للأشياء
٠,٧٣	٠,٣	٢٢	٥٥	٧,٨٦	٠,٩٤	٣٤,١٤	٧	الضابطة	الحنين
٣	٤١		٥٠	٧,١٤			٧	التجريبية	للأماكن
٠,٧٩	٠,٢	٢٢,٥	٥٤,٥٠	٧,٧٩	١,٩٢	٤٣,٢١	٧	الضابطة	الحنين
٢	٦٣	٠	٥٠,٥٠	٧,٢١			٧	التجريبية	للأشياء
									ص
٠,٧٩	٠,٢	٢٢,٥	٥٤,٥٠	٧,٧٩	١,٣٥	١٤٥,١	٧	الضابطة	الحنين
٠	٦٦	٠	٥٠,٥٠	٧,٢١		٤	٧	التجريبية	إلى الماضي

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الحنين إلى الماضي وأبعاده الفرعية قبل تطبيق البرنامج مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الحنين إلى الماضي.

## ٣- أدوات البحث:

## أ- مقياس الحنين إلى الماضي:

للتحقيق أهداف البحث الحالي اعتمدت الباحثة على مقياس الحنين إلى الماضي (النوستالجيا) الذي أعده النصر والجندي (٢٠٢٢)، وتكون المقياس من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة مجالات: الحنين للأشياء (١٤) عبارة، والحنين للأماكن (٧) عبارات، والحنين للأشخاص (٩) عبارات، وتكون المقياس من خمس بدائل تتمثل في (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق قليلاً، لا تنطبق) عند التصحيح تتوزع الدرجات على النحو الآتي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (١٥٠) وأقل درجة (٣٠) وبمتوسط فرضي (٩٠)؛ وأشارت فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على الحنين إلى الماضي (المعايير) أن الدرجة (٢,٣٣) فأقل فهي قليلة، أن الدرجة (٢,٣٤): (٣,٦٧) تعتبر متوسطة، وأن الدرجة (٣,٦٨) فأعلى تعتبر كبيرة.

وقد تم التحقق من صدق وثبات المقياس من قبل الباحثين الأصليين، حيث تم حساب صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس وكانت دالة عند مستوى (٠,٠١) وأظهر الصدق التمييزي أن جميع عبارات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية (١,٩٦) عند درجة حرية (٢٠٦) لجميع العبارات، كما تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات حيث بلغ ثبات ألفا كرونباخ (٠,٨٩) كما تم التحقق من الثبات بطريق التجزئة النصفية حيث بلغ معامل ارتباط سبيرمان المصحح (٠,٨٨) مما يشير لثبات المقياس.

## (١) الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

## أولاً: الاتساق الداخلي Internal Consistency

## ١- بالنسبة للعبارات:

تم حساب الاتساق الداخلي على عينة حساب الخصائص السيكومترية المكونة من (١٧٣) من النوبيين المهجرين، وتم حساب معامل ارتباط درجات كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد وجاءت معاملات الارتباط كما في الجدول التالي:

## جدول (٢)

## الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الحنين إلى الماضي

العبرة	البعد الأول	العبرة	البعد الثاني	العبرة	البعد الثالث
١	**٠,٨٣	١٥	**٠,٨٦	٢٢	**٠,٧٣
٢	**٠,٧٩	١٦	**٠,٨٣	٢٣	**٠,٧٢
٣	**٠,٨٤	١٧	**٠,٨٦	٢٤	**٠,٨٥
٤	**٠,٨١	١٨	**٠,٨١	٢٥	**٠,٨٤
٥	**٠,٧٨	١٩	**٠,٨٧	٢٦	**٠,٨٢
٦	**٠,٧٤	٢٠	**٠,٨٨	٢٧	**٠,٨١
٧	**٠,٨٣	٢١	**٠,٨٦	٢٨	**٠,٨٠
٨	**٠,٨٣			٢٩	**٠,٧٩
٩	**٠,٦٧			٣٠	**٠,٨٤
١٠	**٠,٨٠				
١١	**٠,٧٦				
١٢	**٠,٧٩				
١٣	**٠,٨٥				
١٤	**٠,٨٥				

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط عبارات المقياس جاءت موجبة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

٢- بالنسبة للأبعاد:

كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٣) هذه النتائج.

## جدول (٣)

## الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الحنين إلى الماضي

البعد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
الدرجة الكلية	**٠,٩٧	**٠,٩٤	**٠,٨٩

يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثانياً: الصدق Validity

صدق التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factorial Analysis:

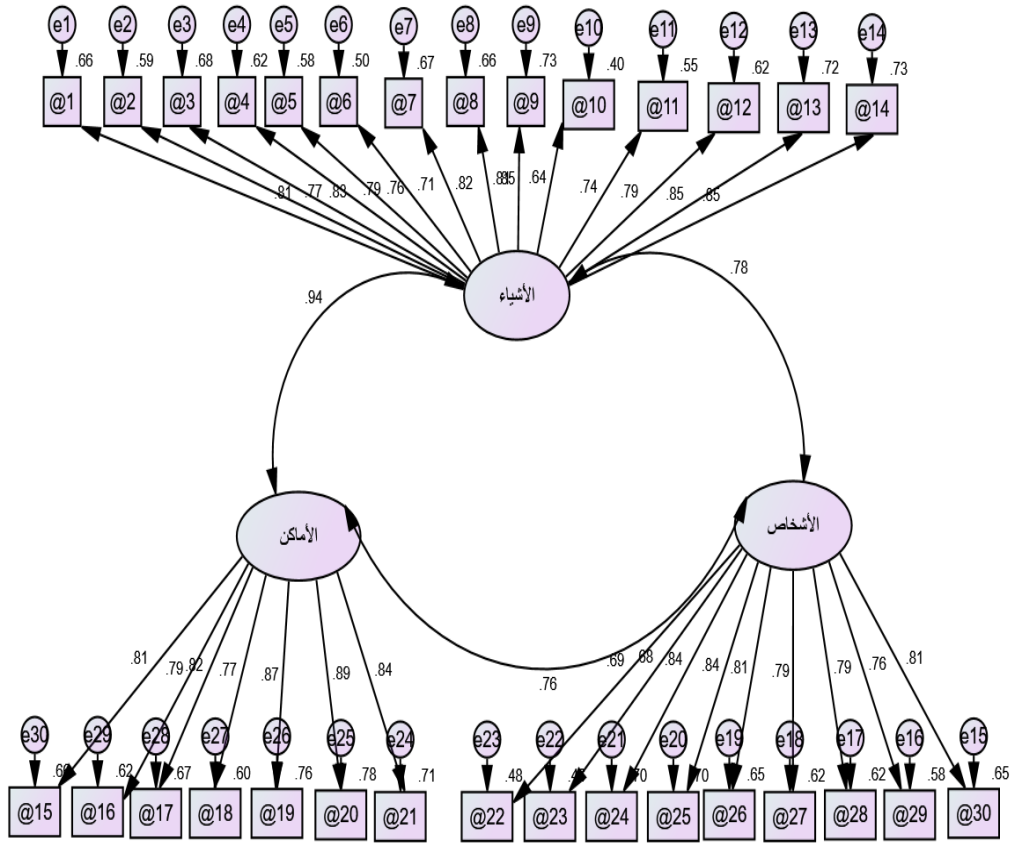
تم استخدام برنامج Amos 26 لإجراء التحليل العاملي التوكيدي الذي يتيح الفرصة لتحديد واختيار صحة نماذج معينة للقياس والتي يتم بناؤها في ضوء أسس نظرية سابقة أو في ضوء نتائج التحليل العاملي الاستكشافي كما هنا بالفعل، ويعتبر التحليل العاملي التوكيدي هو أحد تطبيقات نموذج المعادلة البنائية التي يتمثل الهدف منها اختبار صحة الفروض والعلاقات بين المتغيرات الكامنة والمتغيرات المقاسة.

وتمثلت الإجراءات في التحليل العاملي التوكيدي في تحديد النموذج المفترض (النموذج البنائي) والذي يتكون من المتغير الكامن (الحنين إلى الماضي) والمتغيرات المقاسة أو الداخلية وهي (الحنين للأشياء، الحنين للأماكن، الحنين للأشخاص)، وتمت معرفة جودة المطابقة من خلال مجموعة من المؤشرات يتم على أساسها قبول النموذج أو رفضه، وقد تم استخدام طريقة أقصى احتمال Maximum Likelihood (ML) وكانت النتائج كما يلي:

## جدول (٤)

نوع المؤشر	المؤشر	مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض لمقياس الحنين إلى الماضي	المدى مطابقة المؤشر
المؤشرات المطابقة المطلقة	مربع كا $\chi^2$	١٢١٩,٨١	-
	الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب "حدود الثقة"	٠,٠٧٩	مطابقة
	RMSEA مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٠	مطابقة
المؤشرات المطابقة الاقتصادية	درجة الحرية Degrees of freedom	٤٠٢	-
	CMIN/DF	٣,٠٣٤	-
المؤشرات المطابقة التزايدية	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩١	مطابقة
	مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٠	مطابقة
	مؤشر المطابقة التزايدية IFI	٠,٩٢	مطابقة
	مؤشر توكر لوييس TLI	٠,٨٩	-

وقد أشار (Zainudin 2012) إلى أنه يمكن الاقتصار على مؤشر واحد -على الأقل- من كل نمط من أنماط المؤشرات الثلاثة وهي: المطلقة، الاقتصادية والتزايدية، بحيث تكون قيمة مربع كاي  $\chi^2$  غير دال إحصائياً، وقيمة مؤشر RMSEA والتي تمثل حدود الثقة يجب ألا يزيد عن (٠.٠٨)، ومؤشر CFI الذي يجب ألا يقل عن (٠.٩٠)، أما المؤشرات التزايدية جميعها يجب أن لا تقل عن (٠.٩٠) لتكون المؤشرات مثالية، أما المؤشرات الاقتصادية التي تتمثل قيمة مؤشر مربع كاي المعياري CMIN/df وهو ناتج قسمة قيمة مربع كاي على درجة الحرية والتي يجب ألا تزيد عن (٣).



شكل (١)

النموذج المفترض لأبعاد مقياس الحنين إلى الماضي

يشير الشكل السابق إلى أن "الحنين للأشياء" يعبر عن البعد الأول لمقياس الحنين إلى الماضي ويعبر "الحنين للأماكن" عن البعد الثاني للمقياس، كما أن "الحنين للأشخاص" يعبر عن البعد الثالث لمقياس الحنين إلى الماضي ويعبر " @1@، @2@، @3@... " عن عبارات المقياس؛ ويتضح من الشكل السابق أن تشبعات العبارات بأبعاد مقياس الحنين إلى الماضي جاءت جميعها مرضية وعالية حيث تراوحت بين (٠,٦٨ - ٠,٩٨)، مما يؤكد على صدق المقياس.

**ثالثاً: الثبات Reliability:**

قامت الباحثة بحساب قيمة الثبات للعينة المكونة من (١٧٣) من النوبيين المهجرين بمركز نصر النوبة وقد استخدمت الباحثة طريقتين كالتالي:

١- طريقة ألفا كرونباخ: Cronbach Alpha تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية واختصارها SPSS والتي بلغت (٠,٩٧) وبذلك يعتبر مقياس الحنين إلى الماضي صالحاً للتطبيق.

٢- طريقة التجزئة النصفية سبيرمان براون Split Half Method: تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة سبيرمان - براون Spearman - Brown ويمكن استخدام هذه الطريقة بسهولة في برنامج التحليل الإحصائي SPSS، من خلال تقسم فقرات المقياس إلى نصفين (الفقرات الفردية معا والزوجية معا) موزعة على جميع الأبعاد، والتي دلت على أن معامل الثبات الكلي سبيرمان- براون تعتبر جيدة، حيث تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٩٥ ، ٠,٩٦) ثم تم تصحيح هذه القيمة باستخدام معادلة جتمان حيث بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٩٣) وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يؤكد ثبات المقياس.

ب- البرنامج الإرشادي القائم على أبعاد الشفقة بالذات (إعداد الباحثة):

(١) الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي القائم على أبعاد الشفقة بالذات (اللفظ بالذات- اليقظة العقلية- الإنسانية المشتركة) لخفض الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرين ولتحقيق الهدف العام للبرنامج تسعى الباحثة لتحقيق الأهداف الإجرائية الفرعية الآتية:

أهداف وقائية: التدريب على ممارسة الشفقة بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية بحيث تكون أسلوب حياة في التعامل مع الذات في المواقف الحياتية، وتكوين بنية معرفية عن ماهية الشفقة بالذات وأبعادها والتي تساعد على فهم وتفسير الانفعالات السلبية، والتدريب على إدراك الذات والوعي بها وتطويرها، والتدريب على الحديث الذاتي الإيجابي بطريقة مقبولة، والتدريب على الرعاية الذاتية والتهدئة الذاتية من خلال التعاطف مع الذات أثناء مواجهة الصعوبات.

هدف علاجي: خفض الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرين عينة البحث التجريبية والذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الحنين إلى الماضي المستخدم في البحث الحالي.

أهداف إجرائية: تتمثل في الأهداف الفرعية التي يمكن تحقيقها من خلال الجلسات الإرشادية، والتي يمكن أن تساهم مجتمعةً في خفض الحنين إلى الماضي.

### (٢) أهمية البرنامج:

ترجع أهمية البرنامج في خفض الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرين من خلال الاعتماد على فنيات معرفية ووجدانية مستمدة من أبعاد الشفقة بالذات، حيث يساعد البرنامج القائم على أبعاد الشفقة بالذات وفنياته المعرفية أفراد العينة على اكتساب القدرة على الوعي بالذات وضبط الذات والحوار الذاتي، بينما تساعد فنياته الوجدانية على تحسين النظرة الإيجابية للحياة والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي.

### (٣) مصادر إعداد البرنامج:

اعتماداً على أبعاد الشفقة بالذات والتي تعد من أهم العوامل التي قد تساعد النوبيين المهجرين على مواجهة مشاعر الحنين إلى الماضي وآثاره النفسية السلبية، فقد تم إعداد البرنامج في ضوء مجموعة من الدراسات والبرامج التي اعتمدت على أبعاد الشفقة بالذات مثل:

- دراسة الأودن (٢٠٢٢) التي قدمت برنامجاً تدريبياً قائم على الشفقة بالذات لتنمية الصمود النفسي لدى طلاب الثانوية العامة.
- دراسة يوسف (٢٠٢٠) التي قدمت برنامجاً إرشادياً تكاملياً في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.
- دراسة عكاشة وآخرون (٢٠٢٠) والتي قدمت برنامجاً إرشادياً في ضوء أبعاد الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي لدى عينة من الموهوبين منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية.
- دراسة عليوة وآخرون (٢٠١٩) والتي قدمت برنامجاً إرشادياً لتنمية الشفقة بالذات لدى الموهوبين الصم.



- دراسة (Karakasidou and Stalikas (2017) والتي قدمت برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات لتحسين الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة.  
(٤) الإطار العام للبرنامج:

ويتحدد الإطار العام للبرنامج الإرشادي في ضوء مراحل البرنامج:  
(أ) مراحل البرنامج:

يتكون البرنامج من مرحلتين متتاليتين الأولى اهتمت بالجانب المعرفي والثانية اهتمت بالجانب الوجداني من خلال الاعتماد على أبعاد الشفقة بالذات، وتم ذلك بالشكل التالي:  
المرحلة الأولى: اعتمد البرنامج في الأساس على الجانب المعرفي المتمثل في أبعاد الشفقة بالذات كما يلي:

١- اللطف بالذات: وما تتطلبه من تقبل الذات والتعامل معها بود ودفء وما يتضمنه من استبدال الطريقة النقدية والإدانة في التحدث مع الذات لطريقة قوامها الحب والتفهم والتقبل والمساندة، والاعتراف بالمعاناة والألم مع التوجه نحو اتخاذ خطوات للتخلص منه، وتجنب إصدار أحكام قاسية.

٢- الإنسانية العامة (المشتركة): وما يتطلبه من عدم المبالغة والانغماس في المعاناة الشخصية وما يترتب عليه من اجترار الآلام وتضخيم الأفكار السلبية عن الذات والوقوع في دائرة الاستياء من الذات، بما تقترن به من توجه نحو إدانة الذات والقسوة عليها.

٣- اليقظة العقلية: وما يتطلبه من انتباه ووعي واندماج في وقائع الحياة وخبراتها وللذات وتجنب إسقاط أحكام قاسية، وتقبل كل الخبرات والانفعالات والخبرات سارة كانت أم غير سارة، وأن نكون أكثر وعياً بها وأكثر قابلية للتعامل الإيجابي معها، فضلاً عن عزل أو فصل أنفسنا عن أفكارنا وانفعالاتنا وأحاسيسنا للتمكن من الاستجابة بمهارة ورحمة أكبر مع معاناتنا.

المرحلة الثانية: اعتمد البرنامج في المرحلة الثانية على الجانب الوجداني الانفعالي والذي يتضح في أن الشفقة بالذات توفر للإنسان القوة الانفعالية Emotional strength، والصمود القائم على مرونة المواجهة والتوافق، الأمر الذي يسمح للإنسان بالاعتراف بمظاهر قصوره وأخطائه، والتسامح مع الذات والعفو عنها، واستنهاض همة الذات برقة وحنو ولطف، والوصول لدرجة عالية من الهناء الانفعالي أو بطيب الحياة الانفعالية.

## (ب) حدود البرنامج:

تتلخص حدود البرنامج في الحدود الزمنية والبشرية والمكانية وهي كالتالي:

- حدود زمنية: تكون البرنامج من ١٦ جلسة بواقع جالستين أسبوعياً موزعة كالاتي:  
عدد (٢) جلسة لتحقيق الألفة بين الباحثة وأفراد المجموعة وتطبيق القياس القبلي لمقياس الحنين إلى الماضي وكسر الجمود والتعريف بالبرنامج والأهداف التي يسعى في تحقيقها، عدد (٩) جلسات للعمل على الجانب المعرفي، وعدد (٤) جلسات للعمل على الجوانب الوجدانية، عدد(١) جلسة للتقييم البعدي واغلاق الجلسات، تم تقديمها بواقع جلستين في الأسبوع وقد تراوحت المدة الزمنية التي استغرقتها الجلسة الواحدة ٤٥ دقيقة، ومن ثم استغرق تطبيق البرنامج شهرين تقريبا، ابتداءً من ٢٥/١/٢٠٢٤ م وانتهاءً في ١/٤/٢٠٢٤ م.
- حدود بشرية: تتكون عينة البحث من بعض النوبيين المهجرين بقريتي (الأميركاب، ودهميت) بمحافظة أسون مركز نصر النوبة ممن تراوحت أعمارهم من (٧٦) سنة فما فوق.
- حدود مكانية: تحددت الحدود المكانية في مركز نصر النوبة بمحافظة أسوان، وتم إجراء البرنامج الإرشادي لأفراد العينة التجريبية بالجمعية التعاونية (جمعية الشروق) بقرية الأميركاب.

## (ج) فنيات البرنامج:

تعددت الفنيات التي تم استخدامها في البرنامج الإرشادي حيث شملت: الأسئلة المفتوحة، التأمل المُحب الحنون، تأمل التنفس الحنون، كتابة الخطاب الحاني، صحيفة الشفقة بالذات النمذجة، المناقشة والحوار، التدعيم والتعزيز، إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء النفسي، الحوار الذاتي، التركيز على السلوك والتحكم فيه، تفنيد ودحض الأفكار اللاعقلانية، المرح والفكاهة، كما كان للواجب المنزلي دور مهم في ممارسة المهارات المختلفة.

## (د) جلسات البرنامج:

اشتمل البرنامج على (١٦) جلسة، كل جلسة كان لها موضوع محدد، وأهداف محددة، واستخدمت فيها فنيات وانشطة عديدة، ويوضح جدول (٥) جلسات البرنامج الإرشادي وموضوعاتها والفنيات والأساليب المستخدمة.

جدول (٥)

جلسات البرنامج الإرشادي وموضوعاتها والفنيات والأساليب المستخدمة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات والأساليب
١	تمهيد وتعارف وعقد إرشادي	المحاضرة- المناقشة والحوار- المرح والفكاهة.
٢	تحقيق الألفة وكسر الجمود وتطبيق القياس القبلي	المحاضرة- المناقشة والحوار- المرح والفكاهة.
٣	اعرف نفسك: التيقظ العقلي وإدراك الذات والوعي بها.	الأسئلة المفتوحة- إعادة البناء المعرفي- المناقشة والحوار.
٤	كن صديقاً لنفسك: التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي بطريقة مقبولة، تقبل الذات والتعامل معها بوجد.	المحاضرة- المناقشة والحوار- دحض الأفكار اللاعقلانية- الواجب المنزلي.
٥	حب نفسك: التدريب على اللطف بالذات والتعاطف معها، وفهم العلاقة بين الأفكار التلقائية ومشاعر الحنين إلى الماضي.	المحاضرة- المناقشة والحوار- الأسئلة المفتوحة- الواجب المنزلي.
٦	اليقظة العقلية: الوعي بهنا والآن (دع الماضي، وعش الحاضر واستمتع بالحياة).	تدريبات اليقظة العقلية- الأسئلة المفتوحة- المناقشة والحوار- الواجب المنزلي.
٧	التدريب على التأمل.	التأمل المحب الحنون- مسح الجسم الحاني- النمذجة.
٨	الشفقة بالذات كاستراتيجية للتنظيم الانفعالي (إدارة الانفعالات السلبية المرتبطة بالحنين للماضي).	دحض الأفكار اللاعقلانية- إعادة البناء المعرفي- الحوار الذاتي- الواجب المنزلي.
٩	حتمية المعاناة، والإنسانية المشتركة (التهجير)	الأسئلة المفتوحة- إعادة البناء المعرفي- المرح والفكاهة.
١٠	التعامل الحنون مع الذات في أوقات الأزمات	كتابة الخطاب الحاني- تأمل التنفس الحنون- التدعيم والتعزيز.
١١	الرعاية الذاتية والتهدئة الذاتية (من منظور أبعاد الشفقة بالذات)	صحيفة الشفقة بالذات- الحديث الذاتي الحاني- الاسترخاء النفسي.
١٢	الحنين إلى الماضي وأبعاده من منظور الشفقة بالذات.	المحاضرة- المناقشة والحوار- صحيفة الشفقة بالذات- الحديث الذاتي الحاني- الواجب المنزلي.
١٣	إدارة انفعالات الحنين إلى الماضي (الأماكن، الأشياء، الأشخاص) والسيطرة عليها.	المناقشة والحوار- التركيز على السلوك والتحكم فيه- الحديث النفسي الحاني- كتابة الخطاب الحاني.
١٤	المرونة الايجابية والتوافق النفسي مع عملية التهجير	التأمل المحب الحنون- الحديث النفسي الحاني- الاسترخاء

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات والأساليب
١٥	تقبل الأشياء كما هي والشفقة بالذات والنضج الانفعالي (عش بعمق) Living deeply	النفسي-الواجب المنزلي. إعادة البناء المعرفي-الاستماع الحاني-المحاضرة-الحوار والمناقشة-الرضا والتفاؤل.
١٦	تنمية القيم الروحية والأخلاقية والتقييم واغلاق الجلسات	المحاضرة-التغذية الراجعة- التدعيم والتعزيز.

#### (هـ) الصعوبات التي واجهت البحث:

- ١- صغر حجم العينة المستهدفة بسبب التركيز على الأفراد الذين عاصروا فترة التهجير وكانت أعمارهم أثناء فترة التهجير (١٦) سنة فما فوق، والذين تراوحت أعمارهم حالياً من (٧٦) سنة فما فوق.
- ٢- عدم تمكن بعض أفراد العينة من القراءة والكتابة، مما استدعى تدخل الباحثة ومساعدتهم في الإجابة على بنود وعبارات المقياس، وتلقي بعض أفراد العينة المساعدة من أسرهم في القيام بالواجبات المنزلية.
- ٣- معاناة بعض أفراد العينة من أمراض مزمنة، مما أدى لاستبعادهم من المشاركة في البرنامج الإرشادي.
- ٤- الجمود الفكري لبعض أفراد مجتمع البحث ما أدى إلى تسربهم من حضور جلسات البرنامج الإرشادي، وترتب على ذلك استبعادهم من عينة البحث.

#### نتائج البحث:

##### نتائج الفرض الأول:

نص الفرض الأول على: وجود فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الحنين إلى الماضي وأبعاده الفرعية في اتجاه المجموعة الضابطة.

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني Man-Whitney، وذلك لأن هذا الاختبار يستخدم في حال دراسة الفروق بين عينتين مستقلتين صغيرتين في الحجم، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب باستخدام اختبار مان ويتني Man-Whitney للكشف عن الفروق بين رتب أفراد المجموعة الضابطة ورتب أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الحنين إلى الماضي وأبعاده الفرعية  $n = (١٤)$

الدلالة	حجم التأثير (إيتا <sup>2</sup> )	قيمة Z	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
٠,٠٠١	٠,٩٩	١,٤٤	٠,٠٠	٧٧	١١	٧	الحنين للأشياء
٠,٠٠١	٠,٩٨	١,٦٥	٠,٠٠	٧٧	١١	٧	الحنين للأماكن
٠,٠٠١	٠,٩٧	١,٤٨	٠,٠٠	٧٧	١١	٧	الحنين للأشخاص
٠,٠٠١	٠,٩٩	١,٥٥	٠,٠٠	٧٧	١١	٧	الحنين إلى الماضي
				٢٨	٤	٧	التجريبية

يتضح من الجدول السابق أن متوسط رتب المجموعة التجريبية أصغر من متوسط رتب المجموعة الضابطة بالنسبة للحنين إلى الماضي وأبعاده الفرعية، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من النوبيين المهجرين في الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات في اتجاه المجموعة الضابطة، ويتضح من ذلك أنه يوجد تأثير معنوي للبرنامج القائم على الشفقة بالذات على الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرين، وقد جاء حجم تأثير البرنامج القائم على الشفقة بالذات على مستوى النوبيين المهجرين في الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية كبير وفق تصنيف مستويات الأثر لمربع إيتا.

ومن خلال النتائج السابقة تم التحقق من صحة الفرض الثاني وتم قبوله " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الحنين إلى الماضي وأبعاده الفرعية في اتجاه المجموعة الضابطة"، كما تبين أن للبرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات لخفض الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية تأثير كبير، وهذا يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في خفض الحنين إلى الماضي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

## نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية في اتجاه متوسطات رتب درجاتهم في القياس القبلي.

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على مدى صحة هذا الفرض، وذلك لأن هذا الاختبار يستخدم في حال دراسة الفروق بين عينتين مرتبطتين صغيرتين في الحجم، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقياس الحنين إلى الماضي ن = (٧)

اتجاه الرتب	عدد الحالات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	حجم التأثير (إيتا <sup>2</sup> )	مستوى الدلالة
الحنين للأشياء	٧	٤	٢٨	-٢,٣٧١	٠,٩٦	٠,٠١
سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
الصفريّة	٠	-	-			
الحنين للأماكن	٧	٤	٢٨	-٢,٣٧١	٠,٩٢	٠,٠١
سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
الصفريّة	٠	-	-			
الحنين للأشخاص	٧	٤	٢٨	-٢,٣٦٦	٠,٩٥	٠,٠١
سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
الصفريّة	٠	-	-			
الحنين إلى الماضي	٧	٤	٢٨	-٢,٣٧٠	٠,٩٨	٠,٠١
سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
الصفريّة	٠	-	-			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الحنين إلى الماضي في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس القبلي مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات في خفض الحنين إلى الماضي.

كما أن متوسط الإشارة الموجبة أعلى من السالبة، مما يدل على وجود فروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية، مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الحنين إلى

الماضي ككل وأبعاده الفرعية في اتجاه رتب درجاتهم في القياس القبلي، ويتضح أيضاً من النتائج السابقة وجود تأثير معنوي للبرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات على مستوى النوبيين المهجرين في الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية، وقد جاء حجم تأثير البرنامج القائم على الشفقة بالذات على مستوى الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية كبير وفق تصنيف مستويات تقدير الأثر لمربع إيتا.

ومن خلال النتائج السابقة تم قبول الفرض الثالث " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية في اتجاه متوسطات رتب درجاتهم في القياس القبلي" كما أن تأثير البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات في خفض الحنين إلى الماضي لدى أفراد المجموعة التجريبية من النوبيين المهجرين كبير.

نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية.

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على مدى صحة هذا الفرض، وذلك لأن هذا الاختبار يستخدم في حال دراسة الفروق بين عينتين مرتبطتين صغيرتين في الحجم، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للكشف عن الفروق بين القياسيين البعدي والتتبعي للعينة التجريبية على مقياس الحنين إلى الماضي ن= (٧)

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الحالات	اتجاه الرتب	
٠,٦٦	٠,٤٤٧	٩,٠٠	٣,٠٠	٣	موجبة	الحنين للأشياء
		٦,٠٠	٣,٠٠	٢	سالبة	
٠,١٨	١,٣٤٢	-	-	٢	الصفريّة	
		٣,٠٠	١,٥٠	٢	موجبة	الحنين للأماكن
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	سالبة	
٠,١٢	١,٦٣٣	-	-	٥	الصفريّة	
		٦,٠٠	٢,٠٠	٣	موجبة	الحنين للأشخاص
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	سالبة	
٠,٠٦	١,٩٣٠	-	-	٤	الصفريّة	
		٢٥,٠٠	٤,١٧	٦	موجبة	الحنين إلى الماضي
		٣,٠٠	٣,٠٠	١	سالبة	
		-	-	٠	الصفريّة	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية في القياسيين البعدي والتتبعي مما يدل على استمرار تأثير البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات لخفض الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية وذلك بعد فاصل زمني ٣٠ يوم.

وبالتالي تم قبول الفرض الرابع " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية" مما يؤكد على استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات في خفض الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية لدى النوبيين المهجرين بعد مرور شهر على تطبيق البرنامج.

## تفسير ومناقشة نتائج البحث:

أشارت نتائج البحث الحالي إلى أن جميع الفروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الحنين إلى الماضي وأبعاده الفرعية في اتجاه المجموعة الضابطة وهم النوبيون المهجرون الذين تم تطبيق البرنامج القائم على الشفقة بالذات عليهم، وهو ما يعد نتيجة منطقية؛ حيث لم يتعرض أفراد المجموعة الضابطة لأي



خبرات أو أنشطة تساعد في إحداث أي أثر إيجابي بالنسبة لهم في حين حدث تغير إيجابي لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة اشتراكهم في البرنامج الإرشادي القائم على أبعاد الشفقة بالذات، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية في اتجاه القياس القبلي.

ويدل كل ذلك على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات لخفض الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية المتمثلة في (الحنين إلى الأشياء، الحنين إلى الأماكن، الحنين إلى الأشخاص) لدى النوبيين المهجرين، ويمكن تفسير هذه الفعالية للبرنامج الإرشادي على العينة التجريبية أن الجلسات الإرشادية تضمنت محاضرات نظرية ومناقشات حول أبعاد الشفقة بالذات كاليقظة العقلية والطف بالذات والإنسانية المشتركة كاستراتيجيات لتنظيم الانفعالات السلبية المرتبطة بالحنين إلى الماضي بشكل عام وأبعاده الفرعية بشكل خاص، بالإضافة أن الجلسات تضمنت تدريبات وأنشطة مختلفة قائمة على الشفقة بالذات وأخرى غير رسمية ساعدت جميعها على تحقيق الهدف العام للبرنامج وخفض الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرين.

كما قامت الباحثة باستخدام التدعيم والتعزيز المعنوي والذي يعد من الفنيات غير الرسمية لتشجيع أفراد العينة التجريبية على التجاوب والمشاركة في الأنشطة والمناقشات وتنفيذ ما يتطلب منهم من مهام، كما يرجع التحسن في مستوى أفراد المجموعة التجريبية إلى الانتظام في الجلسات حيث كانت جلساتهم الجماعية تنمي التفاعل الاجتماعي ومفيدة في تنمية مفهوم الإنسانية المشتركة التي تساعد على إدراك المعاناة والألم الشخصي على أنهما قواسم مشتركة مع الآخرين، مما جعلهم أكثر حرصاً على الحضور والاستفادة بأكبر قدر ممكن، كما أن انتماء الباحثة للمجتمع النوبي كونها فرداً من أفرادها، بالإضافة إلى بناء علاقة ودية ومهنية بينها وبين أفراد العينة ساعد كثيراً على تقبلهم للبرنامج والاستمتاع بالاستفادة منه.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة يوسف (٢٠٢٠) التي وضحت فاعلية الشفقة بالذات في خفض الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب وتحسين الصحة النفسية. وأيضاً تتسق مع نتائج دراسة (Shebuski, et al (2020) التي أشارت إلى دور الشفقة بالذات

كعامل وقائي يساعد على تخفيف الأزمات النفسية والضغوطات بعد التعرض للأحداث القاسية والصدمات.

كما تتسق نتائج البحث مع نتائج دراسة (Yela, et al (2020) التي بينت نتائجها فاعلية البرنامج القائم على الشفقة بالذات في تعزيز الرفاهة النفسية والصحة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية، كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة (Hansmann (2018 التي أظهرت فاعلية الشفقة بالذات في خفض القلق وتحسين العفو عن الذات.

ومن الفنيات والأساليب التي ساهمت في فعالية البرنامج الواجب المنزلي الذي ساهم بدور كبير جداً في ممارسة الأنشطة المختلفة في المنزل وخاصةً فيما يتعلق بالتأمل الحنون الذي كان له دور كبير في تحقيق أهداف البرنامج؛ فالتأمل أدى لصفاء الذهن وخفض الانفعالات السلبية المرتبطة بالحنين إلى الماضي من خلال الاسترخاء واغلاق العينين وتخيل استقبال اللطف والمحبة من شخص آخر محب يقدم يد العون واستقبال هذه المشاعر وارسالها لذواتهم وأصدقائهم. ويتفق ذلك مع دراسة (Liu, et al. (2020 التي أسفرت عن فعالية التدريب على التأمل الحنون في خفض الضغوط.

ومن الفنيات المهمة التي كان لها دور كبير في خفض المشاعر والانفعالات السلبية المرتبطة بالحنين إلى الماضي فنية كتابة الخطاب الحاني الموجه للذات، والتي كانت تعطي لأفراد العينة التجريبية كواجب منزلي؛ وعلى الرغم من إن بعض أفراد العينة التجريبية أميين لا يستطيعون القراءة والكتابة إلا إنهم قاموا بطلب المساعدة في الكتابة ببعض أفراد أسرهم مما كان له أثر عظيم في مواسة أنفسهم من خلال تخيل أنفسهم كصديق وهمي يمر بمعاناة ويكتبون خطاباً يواسونه فيه، وعبر أحد أفراد العينة التجريبية عن اعجابه بهذه الفنية حيث كان يساعده ابنه في كتابة الخطاب الحاني الموجه للذات ونتيجة لذلك شعر ابنه بحاجة أبيه للمواسة وتطورت العلاقة بينهما واصبح الابن أكثر عطفاً على أبيه، مما ساعد الأب على تجاوز الماضي والحنين إليه.

كما أن فنية الأسئلة المفتوحة ساهمت في تنمية الشفقة بالذات لدى النوبيين المهجرين، حيث كان يتم طرح مجموعة من الأسئلة الاستفزازية المفتوحة على المشاركين، ومنها على سبيل المثال: هل تشفق على النازحين الفلسطينيين؟ هل تشفق وتتعاطف مع غيرك عندما يمروا بموقف مؤلم؟ هل تشفق على الذين مروا بتهجير قسري في أي زمان ومكان؟ وما

دوافع تعاطفك معهم؟ .... هل يمكنك أن تشفق على غيرك، وتقسوا على ذاتك وتجدها؟ ....  
أليس فاقد الشيء لا يعطيه؟

كما ترجع فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات إلى ما يحتويه من فنيات غير رسمية كان لها أثر في خفض الحنين إلى الماضي ومن الفنيات غير الرسمية التي ساهمت في تحقيق فعالية للبرنامج (الحوار والمناقشة، والنمذجة، إعادة البناء المعرفي، الحوار الذاتي الحاني، التركيز على السلوك والتحكم فيه، التأمل، ودحض الأفكار اللاعقلانية) ساعدت هذه الفنيات أفراد العينة التجريبية على الانتباه والوعي والاندماج في وقائع الحياة وخبراتها وتجنب إسقاط أحكام قاسية على ذواتهم، وتقبل كل الخبرات والانفعالات غير السارة، حيث ساعدتهم هذه الفنيات في أن يكونون أكثر وعياً وأكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع الحنين إلى الماضي ككل وأبعاده الفرعية.

كما ساعدت الفنيات الوجدانية غير الرسمية المتمثلة في (الاسترخاء النفسي، التدعيم والتعزيز، المرح والفكاهة) أفراد المجموعة التجريبية على اللطف بالذات وتقبل الذات والتعامل معها بود وحب ومساندة، ومحاولة الاعتراف بالمعاناة والألم مع التوجه نحو اتخاذ خطوات للتخلص منه، دون المبالغة والانغماس في المعاناة الشخصية الذي يتسبب في اجترار الأحزان وتضخيم الأفكار السلبية عن الذات.

إضافةً لما سبق، تجدر الإشارة إلى تعليق بعض المشاركين في الجلسات الإرشادية أن عدم محاولتهم الشفقة على ذواتهم من قبل منعهم من الاستمتاع بحياتهم والرضا عنها وتجاوز المحن والصعاب التي مروا بها، وأن البرنامج بجلساته وأنشطته المختلفة غير في أفكارهم وطريقة تعاملهم مع ذواتهم، وأن الاشتراك في البرنامج الإرشادي ساعدهم على التخلص من الانفعالات السلبية المرتبطة بالحنين إلى الماضي.

كما تأكدت فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الحنين إلى الماضي، وذلك من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية وذلك ما يشير إلى فعالية البرنامج إلى ما بعد انتهاء البرنامج وأثناء فترة المتابعة، وعدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما تم اكتسابه من مهارات واستراتيجيات مستمدة من أبعاد الشفقة بالذات، والاستمرار في ممارستها إلى أن أصبحت أسلوب حياة بالنسبة لهم، مما جعلهم يشفقون على ذواتهم ويعاطفون معها وينظرون إليها في ضوء مبدأ

الإنسانية المشتركة، وهذا يدل على أكتسابهم طرقاً جديدة للتفكير تساعدهم على التعامل مع الخبرات السلبية.

وتفسر الباحثة استمرار فعالية البرنامج إلى اتباع أفراد العينة التجريبية ما تم استخدامه من أنشطة إرشادية وفنيات معرفية ووجدانية ساعدتهم على التدريب على الشفقة بالذات وإدراك العواطف دون الإفراط في التعامل مع الأفكار والمشاعر السلبية والتعاطف مع الذات وتعزيزها مما أدى لخفض الحنين إلى الماضي وإعادة البناء المعرفي لديهم ومواجهة الآلام والأحزان المرتبطة بالحنين مما أدى إلى عدم الانتكاسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج، كما أن البرنامج الإرشادي ركز على توجيه الفهم والعطف واللفظ نحو الذات بديلاً عن جلدتها ونقدتها، وإدراك أن الضغوط والمعاناة هي جزء مشترك مع الخبرة الإنسانية العامة بديلاً عن الاعتقاد بأن المعاناة والمشكلات تحدث لهم فقط.

### توصيات البحث:

اتضح من نتائج البحث فعالية البرنامج الإرشادي القائم على أبعاد الشفقة بالذات في خفض الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرين، وفي ضوء ذلك يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ١- تقديم خدمات إرشادية وعلاجية للمهجرين النوبيين لمواجهة الحنين إلى الماضي وتأثيراتها النفسية السلبية وما يترتب عليها من اضطرابات نفسية كبارانويا الاضطهاد.
- ٢- الاستفادة من التدخلات الإرشادية القائمة على الشفقة بالذات لمواجهة المشكلات والأزمات والتغيرات الطارئة وتنمية الجوانب الإيجابية لدى الفئات العمرية المختلفة.
- ٣- تنظيم دورات إرشادية للفئات المعرضة للخطر أو الفئات التي تعرضت لأزمات نفسية أو تغييرات مفاجئة مثل النوبيين المهجرين لتعريفهم بالشفقة بالذات كاستراتيجية تتميز باليقظة العقلية واللفظ بالذات والإنسانية المشتركة لتنظيم انفعالاتهم في أوقات الشدة وتخفيف الآثار السلبية لضغوط الحياة.
- ٤- الاهتمام بتقديم خدمات إرشادية وتوعوية للنوبيين المهجرين لتوعيتهم بأهمية التقبل النفسي لعملية التهجير لما لها من فائدة كبيرة لمصلحة البلاد.

٥- نشر التوعية حول إحياء التراث النبوي والعادات والتقاليد النبوية القديمة ذات الطابع القيمي والثقافي في المجتمع النبوي، لما له من أثر في تعزيز الحنين الإيجابي لدى الأفراد، انطلاقاً من نتائج البحث التي أظهرت ارتفاع مستوى الحنين إلى الماضي لدى النوبيين المهجرين.

٦- نشر الوعي بخطورة الانفعالات السلبية المتعلقة بالحنين إلى الماضي وأبعاده، وما يترتب عليه من رفض للواقع وتبدد للواقع وللشخصية والشعور بالحزن والكآبة والاعتراب.

### بحوث مقترحة:

في ضوء نتائج البحث، يمكن للباحثة أن تقترح البحوث التالية:

- ١- مستوى الحنين إلى الماضي لدى النساء المطلقات والأرامل.
- ٢- الحنين إلى الماضي وعلاقته بالاكنتاب لدى المعلمين المتقاعدين.
- ٣- الحنين إلى الماضي كمنبئ بالاضطرابات النفسية لدى كبار السن.
- ٤- فعالية برنامج إرشادي قائم على أبعاد الشفقة بالذات لتنمية الرضا عن الحياة لدى النوبيين المهجرين.
- ٥- فعالية برنامج إرشادي قائم على أبعاد الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى مرضى التهاب الكبد البوابي.
- ٦- فعالية برنامج إرشادي قائم على أبعاد الشفقة بالذات لخفض القلق لدى ضحايا التنمر.

## المراجع:

- أبو عوف، عبد الرحمن (٢٠١١). المأساة والملهاة وغربة النوبيين في رواية النوبي. *الرواية - قضايا وآفاق، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٦، ٣٢٩-٣٣٦*.
- أبو الحمائل، عبد الرحمن محمد (٢٠٢٢). تهجير أهالي النوبة دراسات تاريخية (١٩٠٢-١٩٦٤). *مجلة كلية الآداب، جامعة المنصورة، ٧٠، ٣٧١-٤١٩*.
- ابن يحيى، عائشة بنت فهد (٢٠٢٣). التعلق الآمن بالأبناء وعلاقته بالشفقة على الذات لدى المسنين. *مجلة العلوم التربوية، جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، ١٠، ١، ٤٥٧-٤٩٠*.
- أحمد، أحمد بهي الدين (٢٠٠٦). النوبة قبل التهجير. *مجلة الفنون الشعبية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٧٠، ١٦١-١٦٧*.
- الأمير، أحمد، عبد الرحمن، محمود (٢٠١٨). تهجير بلاد النوبة. نوبيون يرون خروجهم من الفردوس. *مجلة رصيف، ٢٢*.
- الأودن، الشيماء عبد الحكيم (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات لتنمية الصمود النفسي لدى طلاب الثانوية العامة. *مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية، جامعة مدينة السادات، ٢٣، ٢٤-٥٣*.
- البكري، عبد الرحمن محمد (٢٠٢٢). تهجير أهالي النوبة: دراسة تاريخية "١٩٠٢-١٩٦٤ م". *مجلة كلية الآداب، جامعة المنصورة، ٧٠، ٣٧٠-٤١٩*.
- البيضانى، فرحان محمد حمزة (٢٠٢٣). الحنين إلى الماضي لدى أساتذة الجامعة المتقاعدين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ١٥٣، ١٦٣-١٨٨*.
- النصر، رهن عمار، الجندي، نبيل جبرين (٢٠٢٢). مستوى النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ٣٠، ٥، ٣٦٦-٣٨١*.
- النملة، عبد الرحمن بن سليمان (٢٠٢١). نوستالجيا. *مجلة فكر، مركز العبيكان للأبحاث والنشر، ٣٠، ٢٦-٢٧*.
- بسيوني، سوزان صدقة عبد العزيز، خياط، وجدان وديع محمد (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥، ٤، ٥١٧-٥٥١*.

جاسم، أحمد لطيف (٢٠١٧). الحنين إلى الماضي وعلاقته باضطراب الاكتئاب المستديم لدى تدريسيي الجامعات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ١٢٨، ٣٣٥-٣٨٧.

درويش، يحيى (١٩٦٨). تهجير أهالي النوبة: تجربة إدارية رائدة لتهجير المجتمعات المحلية. الإدارة، اتحاد جمعيات التنمية الإدارية، ١، ٢، ٢٣-٣٠.

دفع الله، سامية بشير (١٩٩٦). النوبة.. الأصل والتاريخ. دراسات إفريقية، جامعة إفريقيا العالمية، مركز البحوث والدراسات الإفريقية، ١٤، ١١٧-١٣٣.

زهران، حامد عبد السلام (١٩٧٨). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة، عالم الكتب.

عكاشة، محمود فتحي، المنشاوي، عادل محمود، عمران، هبة سعد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي في ضوء أبعاد الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والسمود الأكاديمي لدى عينة من الموهوبين منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، ١٢، ٢، ٢٨٨-٣٢٢.

عليوة، سهام على، العطار، محمود مغازي، أبو المجد، علياء عادل (٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الشفقة بالذات لدى الموهوبين الصم، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٩، ٢، ٦٧٩-٧٠٦.

عيد، محمد إبراهيم، محمود، هبة سامي، علي، هدى هلال حسن (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الاغتراب النفسي لشباب النوبة، مجلة الارشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦٩، ٣٣٥-٣٦٠.

فهيم، حسين محمد (١٩٧٢). النوبة المصرية المعاصرة. المجلة الاجتماعية القومية، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، ٩، ١، ١٤٧-١٥٤.

يوسف، محمود رامز (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٠٨، ٣٢٩-٣٨٤.

Akadiri, O. (2011). Development of a multi-criteria approach for the selection of sustainable materials for building projects. PD Thesis, university of Wolverhampton, Wolverhampton, UK.

Arnold, M. (1960). *Emotion And Personality*. New York. Columbia university.

Batcho, K. (1995). Nostalgia: A Psychological perspective. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 131-143.

- Dadkhah, S., Jarareh, J. & Asbagh, F. (2021). The Relationships Between Self-compassion, Positive and Negative Affect, and Marital Quality in Infertile Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *Iranian Rehabilitation Journal*, 19,1, 1- 12.
- Fong, M. & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51,431-441.
- Hansmann, S. E. (2018). Evaluating the effectiveness of a self-compassion intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process, *Master Thesis - Positive Psychology Utrecht University*.
- Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., Robertson, S., & Routledge, C. D. (2021). Time capsule: Nostalgia shields psychological wellbeing from limited time horizons. *Emotion*, 21(3), 644–664.
- Hofer, J. (1934). Medical dissertation on nostalgia. *Bulletin of the History of Medicine*, 2, 376-391. (Original work published 1688)
- Juhl, J., Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2010). Fighting the Future with the Past: Nostalgia Buffers Existential Threat. *Journal of Research in Personality*, 44, 309-314.
- Karakasidou, E.& Stalikas, A. (2017). The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components. *Psychology*, 8, 538-549
- Liu, C., Chen, H., Liu, C., Lin, R., & Chiou, W. (2020). Effects of Loving-Kindness Meditation on Mindfulness, Spirituality and Subjective Well-Being of Flight Attendants. *Health care*, 8(2), 174,
- Maher, P., Igou, E., Tillburg, W. (2021). Nostalgia relieves the disillusioned mind. *Journal of Experimental Social Psychology*,
- Neff, K. (2003). Self -Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, k. (2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self- Judgment, Isolation and Over- Identification? A response to Muris. Otgaar and Petrocchi. Mindfulness. *Springer Science Business Media New York*, 1-7.



- Neff, k., Kirkpatrick, B., Stephanie, S. & Rude, A. (2007). Self-Compassion and adaptive psychological Functioning. *Journal of Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225– 240.
- Newman, D., Sachs, M., Stone, A.& Schwarz, N. (2020). Nostalgia and Well-Being in Daily Life: An Ecological Validity Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology: Personality Processes and Individual Differences*, 118, 2, 325–347.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. & Gucht, D. (2011). Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250–255.
- Rosen, G. (1975). Nostalgia: A “Forgotten” Psychological Disorder. *Clio Medica*, 10, 1, 28-51.
- Routledge, C. (2016). *Nostalgia A Psychological Resource*, A Psychology press book, Cenveo.
- Shebuski, K., Bowie, J., A. & Ashby, J. S. (2020). Self -Compassion, Trait Resilience, and Trauma Exposure in Undergraduate Students, *Journal of College Counseling*, 23, 2-14.
- Stern, B. (1992). Nostalgia in Advertising text: Romancing the text. *Advances in consumer research*, 19, 388-389.
- Tierney, J. (2013). What is Nostalgia good for? Quite a bit, research shows. *The New York Times* (online version).
- Valiente, C. (2014). Nostalgia: a conceptual history. *History of Psychiatry*, 25,4, 404-411.
- Yela, J. R., Gomez-Martinez, M<sup>a</sup> Angeles, Crego, A.& Jimenez, L. (2020). Effects of the Mindful Self-Compassion programme on clinical and health psychology trainees' well-being: A pilot study. *Clinical Psychologist*, 24,41-54
- Zainudin, A. (2012). Ahand book on Structural Equation Modeling (SEM) using Amos. *Universiti Teknologi MARA Press*, Malaysia. 83-102.