



كلية التربية

المجلة التربوية



جامعة سوهاج

فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتعثرات أكاديمياً

إعداد

د. منى مصطفى فرغلي مرسى

أستاذ الصحة النفسية المشارك . قسم علم النفس . كلية

اللغات والعلوم الإنسانية . جامعة القصيم

تاريخ استلام البحث: ٣٠ أغسطس ٢٠٢٥ م - تاريخ قبول النشر: ١٧ سبتمبر ٢٠٢٥ م

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتعثرات أكاديمياً، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) طالبة من اللاتي لديهن مستوى مرتفع في الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي، وبلغ متوسط أعمارهن الزمنية (٢١،١٠) سنة، وانحراف معياري قدره (١،٢١)، وتم تقسيمهن بشكل عشوائي إلى مجموعتين: تجريبية وعددها (٧) طالبات، وضابطة وعددها (٧) طالبات، واستخدمت الدراسة مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي (من إعداد: الباحثة)، والبرنامج المرتكز على التعاطف مع الذات (من إعداد: الباحثة) والذي اشتمل على (١٦) جلسة تضمنت فنيات عديدة، وأنشطة متنوعة. وأشارت النتائج إلى فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى عينة الدراسة، وذلك من خلال دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، والبعدي والتتبعي على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي، وبين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي. وتم تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري للدراسة ودراساتها السابقة.

*** الكلمات المفتاحية:** العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات-الاجترار النقدي الذاتي-الطالبات المتعثرات أكاديمياً.

The effectiveness of self-compassion-focused therapy in reducing academic self-critical rumination among under achieving female university students

Abstract:

The study aimed to examine the effectiveness of self-compassion-focused therapy in reducing academic self-critical rumination among under achieving female university students. The study sample consisted of 14 students with high levels of academic self-critical rumination, with a mean age of 21.071 years and a standard deviation of 1.206. The participants were randomly assigned to two groups: an experimental group (n = 7) and a control group (n = 7). The study employed the Academic Self-Critical Rumination Scale (developed by the researcher) and the Self-Compassion-Based Program (developed by the researcher), which consisted of 16 sessions incorporating various techniques and activities. The results indicated the effectiveness of self-compassion- focused therapy in reducing academic self-critical rumination among the study sample, as evidenced by significant differences between the mean rank scores of the experimental group in the pre- and post-measurements, as well as between the post- and follow-up measurements on the Academic Self-Critical Rumination Scale. Furthermore, significant differences were found between the mean rank scores of the experimental and control groups in the post-measurement. The findings were interpreted in light of the study's theoretical framework and previous research.

Key words: Self-Compassion-Focused Therapy- Academic Self-critical Rumination underachieving female students.

مقدمة:

تُعَدُّ المرحلة الجامعية فترةً انتقالية مهمة في حياة الطالب؛ حيث تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة، ويمر خلالها بتغيرات معرفية وانفعالية وسلوكية تتطلب منه التكيف مع أدوار ومسؤوليات جديدة في مجالات التفكير، والتحصيل العلمي، والانضباط الذاتي. وفي خضم هذه التحديات، قد تواجه بعض الطالبات صعوبات أكاديمية تؤدي إلى تعثرهن في الدراسة، وما يصاحبه من ضغوط نفسية متزايدة. ويُعد الاجترار أحد أبرز الاستجابات النفسية المرتبطة بهذه الضغوط، إذ تميل الطالبة إلى التفكير المتكرر في الإخفاقات والتجارب السلبية، مما يعمق لديها مشاعر الإحباط، ويضعف قدرتها على مواجهة الصعوبات والتكيف مع البيئة الجامعية بفاعلية.

ويجمع (Nolen-Hoeksema, 2020; Smith & Alloy, 2021; Watkins & Roberts, 2020) على أن الاجترار Rumination هو نمط من التفكير القهري اللاإرادي، والمتكرر، يُثار بفعل مشاعر أو أفكار أو تجارب مختلفة، ويتركز على الماضي، ويوجه نحو الذات؛ أي أنه تفكير سلبي يتمثل في الميل إلى التركيز المتكرر والمفرط على المشكلات والمشاعر السلبية وأسبابها ونتائجها، دون اتخاذ خطوات فعالة لحلها أو تنظيمها. ويتسم هذا النمط بالتركر والسلطوية والتركيز على الذات، ويُعد عملية معرفية غير فعالة تعزز الحالة المزاجية السلبية وتعيق القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة، وغالبًا ما يرتبط بالاكتئاب والقلق واضطرابات المزاج الأخرى.

وعرّف (Smart et al. (2016) الاجترار النقدي الذاتي Self-critical rumination بأنه حالة يتحول فيها النقد الذاتي-وهو شكل من أشكال التقييم الذاتي، ينشأ عند تقييم الذات بصورة سلبية أو مقارنتها بالآخرين-إلى نمط تفكير اجتراري متكرر، نتيجة لعدم تحقيق المعايير الذاتية المرتفعة. وأشار (Kolubinski et al. (2017 إلى أن الانتباه في الاجترار النقدي الذاتي يتركز على جوانب الإحراج embarrassment والقيمة الذاتية العامة self-worth.

وفي هذا السياق، يظهر الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي الذي يشير إلى نمط معرفي سلبي تتبناه بعض الطالبات المتعثرات أكاديميًا، ويتمثل في التفكير المتكرر والسلبي حول إخفاقاتهن الأكاديمية، مع التركيز المفرط على لوم الذات واستحضار جوانب الضعف والعجز الشخصي، دون اتخاذ خطوات فاعلة للتحسين أو التغيير. ويُعد هذا النمط من الاجترار أحد أشكال النقد الذاتي السلبي، الذي يُسهم في تفاقم الضغوط النفسية وضعف الدافعية، ويزيد من مشاعر القلق والاكتئاب، ويُضعف القدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية. وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الاجترار المقترن بالنقد الذاتي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بانخفاض تقدير الذات والرضا

عن الحيا بشكل عامة، وارتفاع معدلات الضيق النفسي بين طلاب الجامعة، كما أن استمرار هذا النمط من التفكير قد يكرس لدى الطالبة شعورًا بالعجز المكتسب، مما يعوق استجابتها لمحاولات الدعم الأكاديمي أو النفسي (Fekih-Romdhane et al., 2023; Yamasaki & Sasaki, 2024).

ويمكن القول إن الاجترار النقدي الذاتي ليس مجرد عَرَضٍ يرافق التعثر الأكاديمي، بل يعدّ في كثير من الأحيان عائقًا رئيسًا يحول دون التحسن الأكاديمي، كما أنه يرتبط بزيادة معدلات القلق والاكتئاب وتدني تقدير الذات، ويؤثر سلبيًا في جودة الحياة النفسية للطالبة الجامعية، من هنا، تتضح الحاجة إلى تدخلات نفسية نوعية تستهدف الحد من هذا النمط العقلي، وتمكين الطالبات المتعثرات من مواجهة تجاربهن الأكاديمية بشكل أكثر تعاطفًا وتقبلاً.

وقد برز العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات Self-Compassion Therapy كأحد المداخل العلاجية الحديثة التي تهدف إلى تعزيز قدرة الفرد على التعامل مع معاناته الشخصية بطريقة قائمة على التفهّم والرحمة وتقبل الذات، عوضًا عن اللوم والنقد القاسي. ويُنظر للتعاطف مع الذات بأنه توجه صحي نحو الذات في أوقات الإخفاق أو الألم، ويتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية: الرفق بالذات بدلًا من القسوة، والإنسانية المشتركة التي تربط معاناة الفرد بتجربة بشرية عامة، والوعي المتزن (اليقظة العقلية) التي تساعد على إدراك المشاعر السلبية دون تضخيمها أو التوحد معها (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Germer & Neff, 2013).

ويُعرّف التعاطف بأنه الرقة tenderness واللفظ gentleness مقترنان بوعي عميق بالمعاناة والضغط، ورغبة في التخفيف منها. كما يشمل التعاطف أيضًا اللطف مع الذات أثناء المواقف الصعبة والمجهدّة بدلًا من إصدار الأحكام الذاتية، والاعتراف بوجود المعاناة الإنسانية كأمر لا مفر منه وما يصاحبها من قواسم مشتركة بين البشر بدلًا من العزلة، بالإضافة إلى الوعي المتوازن بالمشاعر والأفكار الشخصية بدلًا من التوحد المفرط معها. ويعزز هذا المدخل العلاجي علاقة محبة وقبولًا للذات من خلال إدراك الطبيعة الحتمية للمعاناة والضغط، واعتماد منظور هادئ ومتعاطف تجاه الذات أثناء التجارب المجهدّة (Asano et al., 2022; Sharifpour et al., 2024; Shin et al., 2023).

ويؤكد Sadeghi et al. (2018) على أن العلاج المرتكز على التعاطف ينتمي إلى الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، وهو من الأساليب المستخدمة في علاج الاضطرابات النفسية، ويجمع هذا النوع من العلاج بين الأساليب الاجتماعية social والنمائية developmental والعصبية neurological. ويتمثل أحد الجوانب الأساسية في استراتيجيته في مساعدة الأفراد على

تنمية شعور بالأمان والطمأنينة والدعم، من خلال تعزيز التعاطف والفهم العميق للمعاناة الكامنة في الطبيعة البشرية، والسعي للتخفيف منها.

ويرى (Gilbert & Simos (2022 أن العلاج المركز على التعاطف يفترض أن النقد الذاتي والشعور بالخزي يتأثران بنبرة داخلية قاسية في الحديث مع الذات، ويهدف إلى تحويل هذه النبرة إلى نبرة دافئة من خلال تنمية التعاطف. ولتحقيق هذا الهدف، ويُستخدم في هذا النوع من العلاج بعض أشكال التنقيف النفسي للتخفيف من النقد الذاتي والخزي. ومن الأمثلة النموذجية على ذلك التنقيف النفسي المفصل حول الطبيعة التطورية لدوافع الدماغ وعملية الانفعالات فيه، والتي قد تكون صعبة التحكم، ولذلك يُطلق عليها اسم "الدماغ الماكر tricky brain". وينقل هذا المفهوم رسالة واضحة مفادها أن العديد من حالاتنا النفسية الصعبة، مثل الاكتئاب، ترتبط بتنشيط أنظمة وحالات عصبية غير مرغوب فيها، مما يعني أنها "ليست خطأك not your fault".

ومن هذا المنطلق، واستنادًا إلى ما سبق، جاءت الدراسة الحالية كمحاولة بحثية من قبل الباحثة للتحقق من فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتعثرات أكاديميًا، سعيًا للإسهام في إثراء الجهود الإرشادية والوقائية التي تستهدف تعزيز الصحة النفسية للطالبات، ولا سيما أولئك المعرضات لمخاطر نفسية مرتبطة بالأداء الأكاديمي المنخفض.

مشكلة الدراسة:

تُعد مشكلة التعثر الأكاديمي بين طلاب الجامعة من أبرز العوائق التي تؤثر في وتيرة تحقيق الأهداف المستقبلية والاستراتيجية للعديد من الجامعات العربية، نظرًا لما تفرضه من أعباء إضافية تُضطر هذه الجامعات إلى مواجهتها مع بداية كل فصل دراسي (عيد، ٢٠٢٣).

ويمكن النظر إلى التعثر الأكاديمي بوصفه من المشكلات البارزة التي تواجه التعليم الجامعي والمجتمع ككل، لما لهما من آثار سلبية متعددة تشمل رسوب الطلاب، وتأخر تخرجهم، وزيادة مدة دراستهم الجامعية، وقد تصل إلى حد التسرب من الجامعة، مما يُسهم في إهدار تربوي ينعكس سلبيًا على الأسرة والمجتمع. وتشكل هذه الظاهرة خسارة بشرية واقتصادية ومجتمعية كبيرة، مما يستدعي ضرورة العناية بها، والكشف عن أسبابها، ووضع برامج وخطط علاجية فعالة لمعالجتها؛ حمايةً للمجتمع، ودعمًا للطلاب في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني، وتفادي الانحراف أو الفشل، لا سيما وأن الإنجاز الأكاديمي يُعد عاملاً حاسماً في تحديد نوعية المستقبل العلمي والمهني لهم (عباس وعثمان، ٢٠١٧). وفي هذا السياق، يرى عبد الرزاق (٢٠٢٠) أن دراسة التعثر الأكاديمي والتعرف على أسبابه والعوامل المرتبطة به تُعد ضرورة ملحة

لحد من انتشاره داخل المؤسسات التعليمية، والسيطرة عليه من خلال تحديد المؤثرات الرئيسة، إذ يُمكن فهم أسبابه المتخصصين من تصميم برامج إرشادية وعلاجية فعالة تساعد الطلاب والطالبات في تجاوز هذه المشكلة، خاصة وأن التعثر الأكاديمي يُعد من أبرز أسباب الهدر الأكاديمي وعدم الاستخدام الأمثل للموارد التعليمية.

ويرى الضبع (٢٠١٨) أن الطلاب منخفضي الإنجاز-المتعثرين أكاديميًا-يكونون أكثر عرضة للضغوط الأكاديمية، والانفعالات السلبية المرتبطة بنتائج التعلم؛ حيث يترسخ لديهم الاعتقاد بضعف الكفاءة الأكاديمية، والشعور بخيبة الأمل الأكاديمية، وتعميمها على الكفاءة الذاتية بشكل عام، ومن ثم اللجوء إلى استراتيجيات مواجهة سلبية كالإنكار، أو لوم الذات، والنقد الذاتي الحاد. كما يمكن القول إن الطلاب الذين يتلقون تغذية راجعة سلبية ناتجة عن الفشل الأكاديمي، أو التعثر في بعض المقررات الدراسية ربما يستثير لدى هؤلاء الطلاب شعورًا بالخزي، وعلى الرغم من أن هذا الانفعال يرتبط بموقف محدد، وهو ضعف الأداء الأكاديمي، لكن قد يعتمده بعض الطلاب ليشمل جميع جوانب حياتهم؛ مما يدخلهم في دائرة العجز المتعلم.

وتواجه العديد من الطالبات الجامعيات المتعثرات أكاديميًا صعوبات نفسية تؤثر بشكل مباشر في تحصيلهن الدراسي، ويُعد الاجترار النقدي الذاتي من أبرز هذه التحديات. ويتمثل هذا النمط من التفكير في الانشغال المستمر والمبالغ فيه بالأخطاء الشخصية وتبني معتقدات سلبية عن الذات، مما يؤدي إلى تصاعد مشاعر القلق والاكتئاب، وينعكس سلبيًا على الأداء الأكاديمي.

ويمكن تحديد مصادر الإحساس بهذه المشكلة فيما يلي:

١-الخبرة المباشرة للباحثة بوصفها مرشدة أكاديمية وتفاعلها المباشر مع الطالبات المتعثرات أكاديميًا، فقد لاحظت أن هذه الفئة من الطالبات تعاني من صعوبة في إدارة الضغوط الأكاديمية، مما يؤدي إلى تنامي أنماط من التفكير السلبي المرتبط بعدم الكفاءة والشعور بالعجز، الأمر الذي ينعكس سلبيًا على تحصيلهن الأكاديمي وسلامتهن النفسية.

٢-إجراء مقابلات فردية مع عدد من الطالبات المتعثرات أكاديميًا، كشفت من خلالها أن العديد من الطالبات يشعرون بعدم القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، ويُعبرن عن مشاعر من الإحباط، والعجز، والنقد الذاتي المستمر، مما يؤدي إلى ضعف التركيز، والانطواء، وتراجع الدافعية نحو التعلم. كما أشارت بعض الطالبات إلى أن تلك المشاعر تؤثر على ثقتهن بأنفسهن وقدرتهن على النجاح.

٣-تأكيد خطورة هذه المشكلة من خلال نتائج الدراسات السابقة التي أسفرت عن وجود علاقات ارتباطية بين الاجترار النقدي الذاتي والاضطرابات النفسية؛ حيث أشارت (Maruca, et al.,

(2021) إلى أنه يرتبط بشكل إيجابي بانخفاض تقدير الذات وكمالية النقد الذاتي self-critical perfectionism، كما أشارت نتائج دراسة (You and Lin, 2022) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاجترار النقدي الذاتي وسلوك إيذاء الذات غير الانتحاري nonsuicidal self-injury، كما أسفرت نتائج دراسة (Cheung, et al., 2024) إلى ارتباطه بتصور الانتحار suicidal ideation، وكذلك أشارت نتائج دراسة (Zaki, 2023) إلى ارتباطه بالاكتئاب، وأسفرت نتائج (Milia et al., 2020) دراسة عن أن الأفراد الذين يعانون من الاجترار النقدي الذاتي لديهم مستويات مرتفعة من الشعور بالخزي والضغط النفسي، كما أسفرت نتائج دراسة (Shahian et al., 2024) عن أنه يرتبط إيجابياً بكل من القلق والاكتئاب والضغط النفسي، وسلبيًا بالتعاطف مع الذات.

وفي ضوء المصادر السابقة، تتبلور المشكلة البحثية في الحاجة إلى التدخل النفسي الفعال لمساعدة الطالبات المتعثرات أكاديمياً على خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي وتعزيز آليات التكيف الإيجابية من خلال أحد المداخل الحديثة، والعلاج المرتكز على التعاطف مع الذات. وفي هذا السياق، طرح (Neff et al. (2005 مفهوم التعاطف مع الذات كاستراتيجية فعالة لمواجهة التحديات لدى الطلاب ذوي التحصيل الأكاديمي المنخفض؛ إذ تساعد على إعادة النظر إلى تجربة التعثر الأكاديمي، بحيث تُعد فرصة للتعلم والنمو، بدلاً من كونها إخفاقاً محبطاً، وتساهم في توجيه انتباه الفرد نحو الجوانب الشخصية والمجالات الدراسية التي تحتاج إلى تطوير، مما يجعل من التعثر الأكاديمي محفزاً للتقدم، وليس عائقاً؛ فالتعاطف مع الذات يعد عاملاً وقائياً يمكن الأفراد من التعامل مع الإخفاقات الشخصية برفق وتفهم، بدلاً من جلد الذات أو الانغماس في الاجترار، مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية والنمو الشخصي. وبالتالي يمكن القول إن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من التعاطف مع الذات يكونون أقل عرضة للانخراط في أنماط النقد الذاتي السلبي، والذي يرتبط بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق.

وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التعاطف مع الذات والاجترار النقدي الذاتي، وأن الأفراد ذوي المستويات العالية من التعاطف مع الذات يكونون أقل ميلاً إلى الوقوع في أنماط الاجترار بعد التعرض لخبرات الفشل أو الضغط الأكاديمي (المصري، ٢٠٢١؛ Bian, et al, 2020 ; Hodgetts, et al, 2021 ; Poonacha & Bapu, 2024 ; Martskvishvili & Lagidze, 2022).

وأشار (Finlay-Jones et al. (2015 إلى أن العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات يُعد فعالاً في المواقف التي تتضمن تهديداً اجتماعياً، أي عندما يواجه الفرد احتمالية التقييم أو الحكم

السلبى على أحد جوانب ذاته، وهو ما يفسر استخدامه مع فئات إكلينيكية مختلفة مثل المرضى الذين يعانون من أمراض جسدية، واضطرابات الأكل، وكذلك الأفراد الذين يعانون من مشاعر الخزي المرتبطة بمواقف تهدد صورتهم الذاتية. وقد دعمت ذلك نتائج دراسة (Masoudizadeh et al., 2025) فعالية هذا النهج العلاجي في خفض الاجترار وتحسين القدرة على تحمّل الضيق النفسي لدى الفتيات المراهقات اللواتي يواجهن مشكلات تتعلق بصورة الجسد.

وعلى الرغم من أن العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات من المداخل الحديثة والفعالة في خفض مستويات الاجترار والتفكير السلبى لدى فئات مختلفة، وذلك من خلال مساعدة الفرد على بناء علاقة أكثر رحمة وتقبلاً للذات، خصوصاً في لحظات الفشل والإحباط (Neff & Germer, 2017) إلا أنه -وفي حدود علم الباحثة- لم يتم توظيفه بشكل كبير في البيئة العربية، وخاصة لدى الطالبات المتعثرات أكاديمياً في المملكة العربية السعودية. ولذا سعت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتعثرات أكاديمياً.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: ما فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتعثرات أكاديمياً؟

وتتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتعثرات أكاديمياً؟
- ٢- ما استمرارية فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتعثرات أكاديمياً؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى:

- ١- التعرف على فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتعثرات أكاديمياً.
- ٢- التعرف على مدى استمرارية فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتعثرات أكاديمياً لدى العينة ذاتها بعد إنهاء تطبيق البرنامج، وأثناء فترة المتابعة.

أهمية الدراسة:

تنقسم أهمية الدراسة إلى نظرية وتطبيقية على النحو التالي:

الأهمية النظرية:

- ١- إثراء الأدبيات النفسية من خلال تقديم إطار نظري يتناول مفهومي الدراسة: "العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات" و"الاجترار النقدي الذاتي"، لا سيما في السياق الأكاديمي.
- ٢- تفسير العلاقة بين التعاطف مع الذات والاجترار النقدي الأكاديمي؛ حيث تساعد الدراسة في فهم كيف يمكن أن يسهم التعاطف مع الذات في الحد من الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.
- ٣- معالجة فجوة في الدراسات العربية، إذ تسعى الدراسة - في حدود اطلاع الباحثة - إلى تناول موضوع لم يحظَ باهتمام كافٍ، خصوصاً فيما يتعلق بالطالبات اللواتي يواجهن صعوبات أكاديمية.

الأهمية التطبيقية:

١- تعزيز الصحة النفسية لدى الطالبات من خلال تقديم التعاطف مع الذات كأداة علاجية فعالة تساعد في التخفيف من مشاعر القلق والاكتئاب الناتجة عن الاجترار النقدي الذاتي في السياق الأكاديمي.

٢- الإسهام في تطوير برامج دعم جامعية، إذ من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تصميم برامج تدريبية وورش عمل داخل الجامعات تهدف إلى تنمية مهارات التعاطف مع الذات لدى الطلاب، بما يعزز من أدائهم الأكاديمي ويقيهم من الآثار النفسية السلبية المرتبطة بالإجهاد الأكاديمي.

٣- دعم الإرشاد النفسي الجامعي من خلال تزويد المرشدين والأخصائيين النفسيين بأداة فعالة يمكن دمجها في خطط التدخل النفسي، لمساعدة الطالبات على التعامل مع التحديات الأكاديمية والانفعالات السلبية المصاحبة للاجترار النقدي الذاتي، مما يعزز من جودة الخدمات النفسية المقدمة في البيئة الجامعية.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات Self-Compassion-Focused Therapy:

يمكن تعريف العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات بأنه أحد الاتجاهات الحديثة التي تنتمي إلى الموجة الثالثة للعلاج المعرفي السلوكي، ويركز على مساعدة الأفراد في تطوير علاقة أكثر دفئاً وتفهماً مع أنفسهم، بدلاً من النقد الذاتي القاسي أو الاجترار السلبي (Neff & Germer, 2013).

الاجترار النقدي الذاتي Academic self-critical rumination:

يمكن تعريف الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي -إجرائياً- في الدراسة الحالية بأنه: نمط من التفكير السلبي المتكرر يتمحور حول التقييم السلبي للذات في السياق الأكاديمي، حيث يميل الفرد إلى التركيز المفرط على الأخطاء أو الإخفاقات أو نقاط الضعف الشخصية في الأداء الأكاديمي، ويعيد التفكير فيها مراراً بطريقة نقدية وذات طابع سلبي دون الوصول إلى حلول أو تعلم فعال منها. ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة الجامعية من أفراد عينة الدراسة على المقياس المستخدم فيها.

التعثر الأكاديمي Academic under achievement:

يعرف التعثر الأكاديمي بأنه: عدم قدرة الطالب على إنجاز الساعات المقررة التي عليه أن يدرسها خلال الفصول الدراسية المحددة، أو تدني مستوى تحصيل الطالب بحيث يقل المعدل الفصلي والتراكمي عن المستوى المقرر في اللوائح الأكاديمية للمؤسسة الأكاديمية؛ الأمر الذي قد يترتب عليه حصول الطالب على إنذار أكاديمي أو إجباره على التحويل من كلية إلى كلية أخرى، أو الانسحاب الإلزامي في حالة فشله من الانتهاء من الدراسة في وقت معين (عبد ربه وآخرون، ٢٠٢٥).

ويعرف جودة (٢٠٢٤) التعثر الأكاديمي بأنه عدم قدرة الطالبة على اجتياز المهام المطلوبة في مقرر دراسي معين وعدم اكتسابها بعض-أو كل-نواتج التعلم بمجالاتها الثلاثة: (المعرفي-المهاري-القيمي) المحددة بتوصيف البرنامج والمقرر الدراسي، أو بعض المقررات الدراسية، في ضوء الإطار الوطني للمؤهلات وخصائص الخريجين ومتطلبات سوق العمل؛ مما يؤدي إلى انخفاض معدلها الأكاديمي.

ويُقصد بالطلاب المتعثرين أكاديمياً أولئك الذين يقل معدلهم التراكمي (GPA) عن ٢.٠ في وقت التدخل، وذلك وفقاً لما تنص عليه لوائح الجامعة. ويلاحظ أن النجاح في المقررات أو الرسوب فيها لا يُعبر بالضرورة عن المعدل التراكمي الإجمالي للطالب، إذ يُعد المعدل التراكمي ٢.٠ الحد الأدنى المطلوب الذي تعتمد عليه المؤسسة لضمان بقاء الطالب في وضع أكاديمي سليم. وفي حال حصل الطالب على معدل تراكمي أقل من ٢.٠ لثلاثة فصول دراسية متتالية - دون احتساب الفصول الصيفية - فإنه يصبح معرضاً للفصل الأكاديمي (Johnson et al., 2022).

وتُعرف الطالبة المتعثرة أكاديمياً-إجرائياً- بأنها من تحصل على معدل تراكمي يقل أو يساوي (٢ من ٥) بسبب تكرار الرسوب وكثرة الغياب غير المبرر خلال فصل دراسي كامل، وحصلت على إنذار أو أكثر نتيجة لتأخرها الأكاديمي، مما يؤدي إلى تأخرها في إنجاز خطتها الدراسية.

محددات الدراسة:

تمثلت محدّدات الدراسة في عدد من الجوانب، حيث شملت المحدّدات الموضوعية التي انحصرت في موضوع الدراسة بمتغيرها المستقل "العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات"، ومتغيرها التابع "الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي"، أما المحدّدات البشرية فاقترنت على عينة من الطالبات المتعثرات أكاديمياً، وتمثلت المحدّدات المكانية في إجراء الدراسة وتطبيق جلسات

البرنامج داخل كلية اللغات والعلوم الإنسانية بجامعة القصيم، بينما حُدِدت المحددات الزمنية بإجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٤٥-١٤٤٦هـ.

أدبيات الدراسة:

أولاً-العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات:

أ-نشأة العلاج المرتكز على التعاطف.

عرّف الضبع (٢٠١٨) التعاطف مع الذات بأنه "شكل من أشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو أنه الدعم الموجه من الذات للذات Self to Self أثناء الأزمات، والذي يتمثل في الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح دون إصدار أحكام تلقائية سلبية".

ويُعدّ التعاطف مع الذات مهارة قابلة للتعليم والتطوير، وليس مجرد سمة شخصية ثابتة. وينطبق هذا الأمر على الأفراد سواء كانوا ضمن الفئات الإكلينيكية (السريية) أو غير الإكلينيكية (Neff, 2023).

يعني ذلك أن التعاطف مع الذات لا يقتصر على كونه صفة فطرية أو جزءاً من الشخصية لا يتغير، بل يمكن للأفراد اكتسابه من خلال التعلم والتدريب. كما تشير إلى أن هذه القابلية للتعلم تشمل جميع الأفراد، سواء كانوا يعانون من مشكلات نفسية (فئة سريرية) أو لا (فئة غير سريرية). وهذا التوضيح مهم، خاصة في سياق العلاج النفسي أو برامج الإرشاد النفسي، حيث يُعزز الأمل في إمكانية تحسين الذات وتخفيف المعاناة النفسية عبر تنمية مهارات جديدة.

وأشار Leaviss & Uttley (2015) إلى أن العلاج المرتكز على التعاطف Compassion focused therapy قد طُوّر على يد Gilbert في عام ٢٠٠٠، استجابةً لملاحظاته حول الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الخجل والنقد الذاتي، والذين كانوا يواجهون صعوبات عند محاولة تقديم الدعم الذاتي لأنفسهم خلال تلقيهم للعلاج التقليدي. وعلى الرغم من قدرتهم على أداء المهام المعرفية والسلوكية، إلا أن استجاباتهم للعلاج كانت ضعيفة. وقد نشأ هذا النموذج العلاجي لمساعدة هؤلاء الأفراد على تنمية مشاعر إيجابية تجاه ذاتهم ومشكلاتهم. ويستند هذا النهج إلى مجموعة من الأدلة العصبية التي تُظهر أن الدوافع والانفعالات يمكن أن تؤثر بشكل عميق في صورة الذات وتنظيم الانفعالات.

وقد حظي التعاطف باهتمام كبير كأحد المداخل الفعالة في العلاج منذ قرون، حيث أكد Dalai Lama على دوره الجوهري في تحقيق السعادة، سواء للفرد ذاته أو للآخرين. وعلى الرغم من أن التعاطف يُعد عنصرًا محوريًا في العلاقة بين الطبيب والمريض، كما يقرّ بذلك معظم الأطباء، إلا أن اعتباره مدخلًا علاجيًا مستقلًا لم يظهر إلا في مطلع القرن الحادي والعشرين، وذلك من خلال جهود Paul Gilbert وقد استند Gilbert في تطويره للعلاج القائم على التعاطف إلى مجموعة من النظريات النفسية المتنوعة، شملت العلاج المعرفي السلوكي، وعلم نفس النمو، وعلم النفس الاجتماعي، بالإضافة إلى علم الأعصاب المرتبط بتنظيم الانفعالات، كما استلهم في منهجه العلاجي عددًا من تعاليم الفلسفة البوذية (في: عبد الرازق، ٢٠١٩).

وطوّر Gilbert العلاج المرتكز على التعاطف (Compassion-Focused Therapy - CFT) انطلاقًا من افتراض أن الأفراد ذوي مستويات مرتفعة من النقد الذاتي يواجهون صعوبة في استشعار مشاعر الرضا، والأمان، والدفع في علاقاتهم مع أنفسهم ومع الآخرين. ويستند هذا النموذج العلاجي إلى تصور ثلاثي الأبعاد للتعاطف، يشمل: التعاطف الذي نمحه للآخرين، والتعاطف الذي نتلقاه من الآخرين، بالإضافة إلى التعاطف الذي نوجّهه نحو أنفسنا، والذي يُعرف بـ "التعاطف مع الذات" (Gilbert, 2009; 2014).

وتتنمي التدخلات العلاجية المرتكزة على التعاطف إلى الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، وتضم إضافةً إلى ذلك: العلاج السلوكي الجدلي Dialectical Behavior Therapy، والعلاج بالقبول والالتزام Acceptance and Commitment Therapy، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية Mindfulness-Based Cognitive Therapy، وتعطي هذه التدخلات أهميةً أكبر للانفعال الموجب في العملية العلاجية أكثر من المدارس المعرفية السلوكية التقليدية الأخرى، وإن كانت تشترك معها في التركيز على تحسين الضيق النفسي للفرد من خلال تغيير علاقته بمشكلاته، غير أنها تعتمد على تكوين اتجاهات تميل نحو التعاطف مع الذات والآخرين، واليقظة العقلية، وعدم إصدار أحكام، والتي يمكنها تخفيف المشكلات النفسية للفرد، وتعزيز الهناء الذاتي من خلال خفض الانفعال السالب، وزيادة الانفعال الموجب (الضبيح، ٢٠١٨).

وتشير الأدبيات النفسية الحديثة إلى توفّر عدد من التدخلات العلاجية المرتكزة على التعاطف، والتي تتشارك في هدفها الأساسي المتمثل في تعزيز التعاطف مع الذات، بما يسهم في تحقيق العديد من النتائج الإيجابية مثل تعزيز الشعور بالهناء الذاتي، وزيادة الرضا عن الحياة، وتقليل الأعراض النفسية. ومن أبرز هذه التدخلات: التدريب المعرفي القائم على التعاطف Cognitively-Based Compassion Training إعداد (Pace, et al., 2009)، وبرنامج

التدريب على تنمية التعاطف Compassion Cultivation Training Program إعداد (Jazaieri, et al., 2013)، وتدريب التعاطف اليقظ مع الذات-Mindful Self-Compassion إعداد (Neff & Germer, 2013).

وسوف تتبنى الدراسة الحالية تدخل التعاطف اليقظ مع الذات، وذلك اتساقاً مع عينة الدراسة العادية وغير الإكلينيكية (طالبات الجامعة)، وهذا ما أكدت عليه (Neff (2023 "على النقيض من العلاج المرتكز على التعاطف (CFT)، والذي تم تصميمه خصيصاً للفئات السريرية، قمْتُ وأنا وزميلي كريس جيرمر قبل حوالي عشر سنوات بتطوير دورة تدريبية على التعاطف مع الذات مخصصة للفئات غير السريرية، أطلقنا عليها اسم التعاطف مع الذات اليقظ (Mindful Self-Compassion - MSC). كما أسسنا منظمة غير ربحية لتدريب معلمي هذا البرنامج تُعرف باسم مركز التعاطف مع الذات اليقظ" (CMSC).

ب- مفهوم العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات وأسسهِ.

يُعد التعاطف مع الذات شكلاً من أشكال التعاطف الموجّه نحو الذات، ويمكن النظر إليه بوصفه انفعالاً emotion، أو حالة ذهنية frame of mind، أو مجموعة من المهارات skills، أو عمليات نفسية process. ويتضمن هذا المفهوم الوعي بالطبيعة المشتركة للمعاناة الإنسانية، والتعرف على معاناة الفرد الشخصية، والاستجابة الوجدانية لها، وتحمل المشاعر الصعبة المرتبطة بها، مع وجود دافع أو رغبة في التخفيف من تلك المعاناة. ويُستخدم في الأدبيات مصطلحا "التهدئة الذاتية self-soothing"، و"الطمأنينة الذاتية self-reassurance" بالتبادل مع مصطلح "التعاطف مع الذات" (Žilinský & Halamová, 2023).

ويعرف العلاج المرتكز حول التعاطف مع الذات بأنه نهج علاجي نفسي يهدف إلى تعزيز التعاطف الذي يقدمه الفرد لنفسه عند مواجهة الألم أو الفشل أو الإخفاقات الشخصية. يجمع هذا العلاج بين عناصر من العلاج المعرفي السلوكي واليقظة الذهنية والتنظيم العاطفي، ويقوم على تدريب الأفراد على تنمية استجابات رحيمة ومتفهمة لأنفسهم بدلاً من اللوم أو النقد الذاتي، مما يُسهم في تقليل المعاناة النفسية وتحسين الصحة النفسية العامة، ويرتكز مفاهيمياً على نموذج ذي ثلاثة أبعاد قطبية: اللطف مع الذات مقابل النقد الذات، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط. ويُستخدم هذا العلاج بشكل متزايد مع الأفراد الذين يعانون من نقد ذاتي مرتفع، وصعوبات في التنظيم الانفعالي، والخزي، والشعور بعدم الكفاية، ويُعد أداة فعالة في البرامج النفسية الوقائية والعلاجية، خاصة في البيئات السريرية والتعليمية (Neff, 2023).

ويقوم هذا المدخل العلاجي على دمج بُعدين نفسيين رئيسيين هما: اليقظة العقلية Mindfulness وهي القدرة على ملاحظة التجربة الذاتية بوعي ولطف في اللحظة الراهنة، دون تهويل أو إنكار. والتعاطف مع الذات Self-Compassion وهو الاستجابة للمعاناة الذاتية بلطف وتفهم، بدلاً من النقد القاسي أو الإنكار. كما يركز على عدد من المبادئ أثناء بناء البرنامج الإرشادي، منها:

- الاعتماد على الخبرة الذاتية والتجريب من خلال تأملات ومواقف حياتية.
 - التركيز على الرعاية الذاتية بدلاً من السعي لتعديل الذات فقط.
 - تنمية صوت داخلي رحيم لمواجهة الصوت الداخلي الناقد.
 - الاحتواء الانفعالي والتقبل أثناء المرور بتجربة الألم أو القلق أو الفشل.
 - التطبيق المنتظم لـ ممارسات يومية بسيطة لتعزيز التعاطف مع الذات.
- كذلك ينطلق البرنامج العلاجي من منظور حديث للضبط النفسي (الضبط الذاتي الرحوم)، حيث يرى (Germer & Neff 2019) أن الرعاية الذاتية تُعد دافعاً أكثر استدامة من نقد الذات، وأن الدعم الداخلي الرحوم يُساعد في بناء المرونة الانفعالية، والتعامل البناء مع الفشل والضغط، دون الوقوع في الاجترار أو العزلة أو القسوة على الذات.

ويرتكز البرنامج على تنمية المهارات من خلال التعلم القائم على الخبرة Experiential Learning، والتكامل مع أنشطة الحياة اليومية. ويهدف إلى تعزيز الوعي الذاتي والتطبيق العملي لمهارات التعاطف مع الذات من خلال: جلسات تأمل موجّهة تساعد على تهدئة الذهن وتعزيز التركيز. وتمارين كتابة تأملية تُنمّي الفهم الذاتي وتعزز الوعي بالمشاعر والأفكار. وتدريبات بدنية وحسية تُسهم في تنشيط الحضور الذهني والتواصل مع الجسد. وتطبيقات عملية لمهارات التعاطف مع الذات في مواقف الحياة الواقعية، بما يُسهم في تحويل الممارسة إلى نمط حياة.

ج-فنيات العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات.

يُعد برنامج التعاطف اليقظ مع الذات (Mindful Self-Compassion - MSC)، كما طوّره (Neff & Germer, 2013)، من التدخلات النفسية الحديثة التي تستند إلى البنية التكاملية بين مهارات التعاطف مع الذات ومهارات اليقظة العقلية، وصُمم البرنامج لتعليم الأفراد استراتيجيات عملية لتعزيز التعاطف الذاتي، حيث يُدمج بين الوعي اللحظي والانفتاح العاطفي تجاه الذات في مواقف المعاناة أو القصور. ويشير إدراج مصطلح "يقظ (Mindful)" في عنوان البرنامج إلى تضمين مكونٍ تدريبيٍّ ممنهجٍ لليقظة العقلية، والتي تُعدُّ ضروريةً كأساسٍ إدراكيٍّ-تأمليٍّ يمكن الفرد من التعرف على تجربته الداخلية وتقبلها دون حكم، مما يمهد الطريق لتنمية تعاطف أصيل مع الذات. ويمتد البرنامج على مدار ثمانية أسابيع، بواقع جلسة أسبوعية مدتها ساعتان ونصف، إضافةً إلى جلسة تطبيقية مكثفة لمدة نصف يوم مخصصة لممارسة التأمل. ويستهدف البرنامج فئات المجتمع عامة، بالإضافة إلى بعض الفئات ذات الاحتياجات النفسية الخاصة (العينات الإكلينيكية). ويتركز الهدف المحوري للبرنامج حول تنمية التعاطف مع الذات، بينما تُقدّم اليقظة العقلية كدعامة مساندة يتم تعزيزها تدريجيًّا، ويُخصّص لها تركيز أعمق في الجلسة الأخيرة. والفنيات الرئيسية المستخدمة في البرنامج تشمل:

- التأمل الحنون (Loving-Kindness Meditation): تقنية تأملية تهدف إلى تنمية مشاعر الدفء والنية الطيبة تجاه الذات والآخرين.
 - كتابة الخطاب الحاني (Compassionate Letter Writing): أسلوب كتابي علاجي يوجه فيه الفرد رسالة لنفسه بصوت داخلي رحيم، يعيد صياغة تجربته بمعاني قبول وتفهم.
 - الممارسات غير الرسمية اليومية: تقنيات سلوكية وتطبيقات تأملية قصيرة مدمجة في الحياة اليومية لتعزيز التكرار والتكامل بين النظرية والممارسة.
 - التمارين التطبيقية، المناقشات الجماعية، والواجبات المنزلية: تدعم نقل المهارات من الجلسات إلى الواقع العملي، وتُسهم في التعمق التدريجي في تجربة التعاطف الذاتي.
- وأكد (Au et al., 2017; Kirby et al., 2017) على أن تدخل التعاطف اليقظ مع الذات يجمع بين تقنيات رسمية وأخرى غير رسمية. تشمل الفنيات الرسمية ممارسات التأمل الحنون (Loving-Kindness Meditation)، والتي تُدرَّب الفرد على توليد مشاعر الدفء والقبول تجاه الذات والآخرين، بالإضافة إلى تدريبات اليقظة العقلية (Mindfulness Training)، ويشمل التركيز الواعي على اللحظة الحاضرة من دون إصدار أحكام، ويتضمن ممارسات التنفس، والفحص الجسدي (Body Scan)، والوعي بالمشاعر، وهدفه الحد من التفاعل التلقائي مع الأفكار السلبية،

وزيادة التقبل للمشاعر المؤلمة بدلاً من مقاومتها. أما الفنيات غير الرسمية فتتجلى في ممارسات الحياة اليومية مثل حديث الذات المتعاطف Compassionate Self-Talk، الذي يعيد تشكيل أنماط التفكير النقدي الذاتي بأسلوب رقيق ومتسامح. ويتضمن إعادة بناء الحوار الداخلي السلبي إلى حوار داعم وحنون، يُستخدم في مواقف الفشل أو الإحباط، وهدفه تقليل النقد الذاتي وتدريب الشخص على الاستجابة لصعوباته بذات الأسلوب الذي قد يستخدمه مع صديق عزيز.

د- أهمية العلاج المرتكز على التعاطف.

أشار Leaviss & Uttley (2015) إلى أن للعلاج القائم على التعاطف فوائد متعددة، فهو يُعد فعالاً بشكل خاص مع الأفراد ذوي مستويات النقد الذاتي المرتفعة، إذ يساهم في تقليل انتقاداتهم لذواتهم، كما يفيد أيضاً أولئك الذين يفرطون في انتقاد الآخرين، من خلال تعزيز قدرتهم على التعاطف معهم. ويساعد هذا النوع من العلاج على خفض مستويات الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد، ويساهم في التخفيف من الأعراض المرضية مثل القلق والاكتئاب والخوف. كذلك، يساهم في الحد من المشكلات الزوجية والأسرية والاجتماعية والعلاقات البين شخصية، من خلال تنظيم المشاعر السلبية والتعبير عنها بأساليب تُعزز مشاعر الدفاء والأمان. إضافة إلى ذلك، يعزز العلاج القائم على التعاطف الشعور بالهناء والسعادة والتفاؤل، ويُحسن من جودة الحياة بشكل عام.

وأظهرت نتائج الدراسات فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في تنمية العديد من المتغيرات الإيجابية، مثل: التعاطف مع الذات، واليقظة الذهنية، والسعادة النفسية، والرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، وفعالية الذات، والتفاؤل، والامتنان، والرضا عن المظهر الجسدي. كما ساهم البرنامج في خفض مستويات الوجدان السلبي، وأعراض الفزع، والاجترار، والقلق، والضغوط المدركة، والاكتئاب، والنقد الذاتي، والشعور بالخزي.

وقد أجريت هذه الدراسات على عينات متنوعة، شملت فئات إكلينيكية وغير إكلينيكية، من بينها: طالبات الجامعة (Neff & Germer, 2013)، والسيدات مضطربات صورة الجسد (Albertson et al., 2015)، ومرضى السكري (Friis et al., 2016)، ومرضى السرطان (Campo et al., 2017)، والمراهقين من الجنسين (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017)، وطلاب الجامعة (Mantelou & Karakasidou, 2017)، وتشير هذه النتائج إلى أن برنامج MSC يمثل أداة واعدة يمكن توظيفها في دعم الصحة النفسية لمختلف الفئات العمرية والحالات النفسية.

ثانياً- الاجترار النقدي الذاتي الاكاديمي:

أ-تعريف الاجترار بشكل عام.

يُعرف الاجترار Rumination في معجم علم النفس بأنه حالة من التفكير الدائم أو التأمل حول مشكلة ما، ويستغرق ذلك فترة طويلة من الزمن (عبد الحميد وكفاي، ١٩٩٥). كما يُعرّف الاجترار في قاموس كامبريدج لعلم النفس بأنه تفكير مستمر في بعض الذكريات والموضوعات لأطول فترة ممكنة، ويُعد سمة شائعة في اضطراب الوسواس القهري (Matsumoto, 2009). وقد عرّف Nolen-Hoeksema (1991) الاجترار بأنه عملية عقلية تتضمن تركيزاً متكرراً ومُلحاً على الأسباب والنتائج والدلالات المرتبطة بمشاعر الضيق النفسي، وخصوصاً مشاعر الحزن، دون القيام بخطوات عملية لمعالجة المشكلة. وفي الاتجاه نفسه، يؤكد Bauerband & Galupo (2014) أن الاجترار يُعد نوعاً من الاستجابة للضغط النفسي، أو موقف يتطلب التفكير المتواصل، فهو استراتيجية مواجهة متركزة على الانفعال، يقوم فيها الفرد بجلب الأفكار لفهم الضغط النفسي والموقف الذي يمر به، ويتضمن اجترار الأفكار عادة التركيز على المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية، بدون تقديم أي حلول. كما يرى Gilbert et al. (2017) أن الاجترار يمثل استجابة مزاجية سلبية، حيث ينخرط الفرد في تفكير متكرر ومفرط بالأفكار السلبية، تتسم بتركيز على لوم الذات وإدانتها، مما يؤدي إلى توليد مشاعر سلبية كالشعور بالذنب والاستياء من الذات.

ويرى Brosschot et al. (2006) أن الاجترار كسمة (Trait rumination)، وهو أحد استراتيجيات تنظيم الانفعالات، يتمثل في أفكار متكررة حول موضوع محدد، وغالباً ما يُعيق عملية الاستشفاء الانفعالي emotional recovery.

ويُميز الباحثون بين نوعين من الاجترار: الاجترار كسمة شخصية (Trait rumination)، والاجترار كحالة مؤقتة (State Rumination)، ويُشير الاجترار كسمة إلى ميل مزمّن وثابت لدى الفرد للانخراط في التفكير المتكرر حول موضوعات سلبية، غالباً ما يكون مرتبطاً بتقويم الذات أو تجارب مؤلمة سابقة. ويُعد هذا النوع من الاجترار استراتيجية تنظيم انفعالي سلبية، تتمثل في أفكار متكررة حول موضوع معين، وغالباً ما تُعيق التعافي الانفعالي وتسهم في استدامة المشاعر السلبية، في المقابل، يُقصد بالاجترار كحالة ذلك النمط من التفكير المتكرر الذي يظهر كاستجابة مؤقتة لموقف أو انفعال معين، ويكون متغيراً بحسب السياق والظروف اللحظية. ويُعد فهم هذا التمييز ضرورياً في الدراسات النفسية التي تسعى إلى تحديد العلاقة بين الاجترار والاضطرابات النفسية، وتطوير تدخلات فعالة تعتمد على ما إذا كان الاجترار سمة متجذرة أم حالة عابرة (Smith & Alloy, 2009).

ويُفَرَّق (Watkins 2008) بين نوعين من الاجترار: الاجترار العيني (اللفظي) Concrete Rumination، وهو تركيز على تفاصيل الحاضر يساعد على الفهم الواقعي للموقف، والاجترار المجرد Abstract Rumination، الذي يتميز بطابع سلبي وتأملي مرتبط بالماضي أو المستقبل.

ومما سبق، يُمكن القول إن هناك قدرًا كبيرًا من الاتفاق في الأدبيات النفسية على أن الاجترار يمثل نمطًا من التفكير التكراري والمستمر بشأن الانفعالات السلبية أو المواقف الضاغطة أو الصادمة، دون اقتراحه باتخاذ خطوات عملية نحو إيجاد حلول. ويُعد هذا النمط من التفكير غير وظيفي، إذ يُسهم في تعميق المعاناة النفسية وإطالة أمدها، من خلال إبقاء الفرد عالقًا في دائرة ذهنية من الحزن أو القلق أو الغضب، مما يزيد من احتمالية تطور اضطرابات المزاج والقلق.

ويُعدّ الاجترار النقدي الذاتي شكلاً خاصًا من الاجترار العام، إلا أنه يتميز بتركيزه المحوري على الذات بوصفها مصدرًا للإدانة والتحقيق، لا سيما في سياقات الإخفاق أو الفشل. إذ ينخرط الفرد في تكرار التفكير في أخطائه ونقائصه الشخصية، مقرونًا بأحكام قاسية على الذات، مما يُعزز من مشاعر الذنب، العار، والدونية. ويُنظر إلى هذا النمط من التفكير على أنه أكثر تطرفًا وخطورة من الاجترار العام، نظرًا لكونه يمس البناء الذاتي للفرد ويقوض احترامه لذاته بشكل مباشر (Kolubinski et al., 2017; Gilbert et al., 2004).

ويُعرف الاجترار النقدي الذاتي Self-Critical Rumination بأنه ميل معرفي يتمثل في التركيز التكراري على إخفاقات الفرد وأخطائه ونقائصه الذاتية، مع إصدار أحكام قاسية على الذات والتشكيك المستمر في الكفاءة الشخصية، وذلك دون محاولة فاعلة للتعلّم من التجربة أو تجاوزها (Smart et al., 2016).

ويختلف الاجترار النقدي الذاتي عن الاجترار التقليدي من حيث تركيزه المحوري على تقييم الذات بشكل سلبي وناقذ، بدلاً من الانشغال بالمشاعر السلبية كالقلق أو الحزن. فالاجترار الانفعالي Emotional Rumination يشير إلى النزعة نحو التركيز المتكرر والمبالغ فيه على مشاعر سلبية مثل الحزن، القلق، أو الغضب، إضافة إلى استحضار الأحداث التي تستثير هذه الانفعالات، مع محاولة تفسير أسبابها وتبعاتها، دون أن يتضمن ذلك بالضرورة نقدًا للذات. أما الاجترار النقدي الذاتي، فيتمثل في تكرار التفكير السلبي بشأن الذات، مع تركيز على الإخفاقات الشخصية، والأخطاء الماضية، والعيوب الذاتية، وغالبًا ما يكون مصحوبًا بأحكام صارمة وإدانة داخلية. ويكمن الفرق الجوهرى بين النمطين في أن الاجترار النقدي الذاتي يتمحور حول صورة الذات السلبية، مما يؤدي إلى تعزيز مشاعر الذنب، والخزي، والدونية (Gilbert et al., 2004).

ومن جانب آخر، قد يبدو أن هناك تشابهاً بين النقد الذاتي، والاجترار النقدي الذاتي، لكن بينهما خط فاصل؛ حيث يُنظر إلى النقد الذاتي بوصفه نمطاً معرفياً سلبياً يتمثل في التقييم القاسي والدائم للذات، مصحوباً بأفكار مُحقّرة وساخرة، غالباً ما تنشط في سياقات الفشل، خيبات الأمل، أو الأهداف غير المُحقّقة، وقد أشارت الدراسات إلى أن النقد الذاتي يُعدّ من أبرز عوامل الخطورة؛ حيث يرتبط بزيادة الضيق النفسي وظهور أعراض اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق، فضلاً عن أعراض جسدية نفسية المنشأ. ويعد الاجترار أحد العمليات المعرفية التي تُسهم في تنشيط واستمرار أفكار النقد الذاتي، إذ أن التفكير التكراري السلبي المتمركز حول الذات، لا سيما في شكل الاجترار التأملي السلبي Brooding، يُعد آلية نفسية تُعزز من تثبيت النقد الذاتي في بنية التفكير اليومي، وتُفاقم من حدة المشاعر السلبية كالذنب والدونية، وتشير الأدلة التجريبية إلى أن هذا التفاعل بين الاجترار والنقد الذاتي يُسهم بدور مباشر في ظهور الأعراض الاكتئابية، حيث وُجد أن الاجترار التأملي والكمالية يتوسطان العلاقة بين النقد الذاتي والحالة المزاجية الاكتئابية. وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن الاجترار النقدي الذاتي يمثل التقاءً بين نمطين معرفيين سلبيين-النقد الذاتي والاجترار التأملي السلبي-ما يجعله من أكثر أشكال الاجترار ارتباطاً بمخاطر نفسية متعددة، تستدعي تدخلات علاجية تستهدف هذه الحلقة المعرفية السلبية (Kocsel et al., 2022; Shahar et al., 2022; Smart et al., 2016).

وترى الباحثة أنه يمكن دراسة الاجترار النقدي الذاتي في حالة الإخفاق والتعثر الأكاديمي، وينظر إليه بوصفه حالة ترتبط بالسياق الأكاديمي، ويمكن تعريف الاجترار النقدي الأكاديمي بأنه نمط معرفي سلبي يتسم بالتفكير المتكرر والمستمر في الإخفاقات والتجارب الدراسية السلبية، ويصحبه توجيه اللوم والنقد القاسي للذات، مع استرجاع دائم للقرارات والسلوكيات الأكاديمية الماضية، بطريقة تفتقر إلى التوازن والتقبل الذاتي. ويظهر هذا النمط بشكل خاص لدى الطالبات الجامعيات المتعثرات أكاديمياً من خلال شعور دائم بالتقصير، والمقارنة السلبية مع الزميلات، والانشغال المفرط بإعادة تحليل المواقف الدراسية الفاشلة، ما يؤدي إلى تدني الشعور بالكفاءة الذاتية وزيادة الضغط النفسي والأكاديمي.

ب-النماذج المفسرة للاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي:

١-نموذج الإجهاد التفاعلي للاجترار Stress-Reactive model of Rumination:

يرتبط هذا النموذج بنظرية أنماط الاستجابة (Response Styles Theory-RST)، وذلك في سياق تفسير الاستنتاجات السلبية الناتجة عن التعرض للأحداث الضاغطة. ويُعد نموذج الاجترار التفاعلي أحد النماذج التي تصف السمات الظاهرة للاجترار، بما في ذلك التأثيرات السلبية

المصاحبة له. ويفترض هذا النموذج أن محتوى الاجترار يتركز فقط حول الأفكار المرتبطة بالحدث الضاغط نفسه، متجاهلاً أهمية موضوعات اجترارية أخرى مثل الذكريات المرتبطة بضغط سابقة أو الأفكار التي تنطوي على تحقير الذات أو رفضها (Smith & Alloy, 2009).

ويرى (Poonacha & Bapu, 2024) أنه وفقاً لنظرية أنماط الاستجابة، يُعد الاجترار نمطاً غير وظيفي يؤدي إلى الاكتئاب من خلال تعزيز الأفكار المتسقة مع المزاج الاكتئابي، وإعاقة القدرة على حل المشكلات، والتدخل في تنفيذ الأفعال الهادفة.

وترى الباحثة أنه يمكن تفسير الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي في ضوء هذا النموذج بوصفه شكلاً من الاجترار ينشأ نتيجة الفشل أو الأداء المنخفض في المواقف الأكاديمية، حيث يخرط الفرد في سلسلة من الأفكار المتكررة المرتبطة بالحدث الأكاديمي الضاغط (مثل الرسوب أو التقييم السلبي)، مع تركيز خاص على انتقاد الذات وتحقيرها. ويتجاهل هذا النمط من الاجترار الجوانب البناءة أو الإمكانيات التحسينية، مما يزيد من حدة التوتر النفسي ويُضعف الكفاءة الذاتية الأكاديمية. وبهذا يتوافق الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي مع الفرضية المركزية في نموذج الاجترار التفاعلي، التي ترى أن محتوى الاجترار ينصب على الحدث الضاغط ذاته دون التوسع في معانيه أو إمكانيات معالجته.

٢- نموذج التعاطف مع الذات:

يمكن تفسير هذا النمط من الاجترار في ضوء نموذج التعاطف مع الذات الذي وضعته (Neff, 2003)، والذي يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية: اللطف مع الذات مقابل النقد الذاتي، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط؛ فالاجترار النقدي الذاتي ينبثق من سيادة النقد الذاتي، حيث يُحاسب الفرد نفسه بقسوة عند الخطأ، ويعيد تكرار أفكاره السلبية باستمرار دون رافة أو تفه كما يشعرون غالباً بأنهم وحدهم في معاناتهم، مما يؤدي إلى الإحساس بالعزلة، بدلاً من إدراك أن الفشل جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، لاجترار النقدي الذاتي هو شكل من أشكال التمرکز في المشاعر السلبية، حيث يظل الفرد عالقاً في مشاعره السلبية دون قدرة على ملاحظتها بشكل غير متزن.

وترى الباحثة أن نموذج التعاطف مع الذات يُعد إطاراً نظرياً مناسباً لتفسير الاجترار النقدي الذاتي الذي يعاني منه بعض الطلاب في السياق الأكاديمي، خصوصاً أولئك الذين يواجهون إخفاقات أو انخفاضاً في مستوى الإنجاز الدراسي. فغالباً ما يقود الإخفاق الأكاديمي إلى الدخول في دوامة من التفكير السلبي ولوم الذات، وهي سمات رئيسية للاجترار النقدي الذاتي، مما يؤثر سلباً على الدافعية والتحصيل لاحقاً.

ومن هذا المنطلق، يُمكن لتنمية التعاطف مع الذات أن تُسهم في التخفيف من حدة هذا الاجترار. فعنصر الرفق بالذات يساعد الطالب على التوقف عن جلد الذات ولومها بصورة مفرطة، والنظر إلى الفشل الأكاديمي بوصفه تجربة تعليمية طبيعية، يمكن الاستفادة منها بدلاً من اعتبارها دليلاً على العجز أو عدم الكفاءة. كما يُسهم مكون الإنسانية المشتركة في تقليل مشاعر العزلة التي قد تنتج عن الإخفاق، من خلال إدراك الطالب أن المعاناة والفشل جزء من التجربة الإنسانية العامة، وأنه ليس الوحيد الذي يواجه صعوبات أكاديمية. أما اليقظة العقلية، فيمكن أن تساعد الطالب على ملاحظة أفكاره ومشاعره المؤلمة الناتجة عن الإخفاق الأكاديمي دون الانغماس فيها أو مقاومتها، مما يقلل من التعلق الزائد بالمشاعر السلبية ويساعد على استعادة التوازن الذهني والانخراط مجدداً في التعلم بشكل أكثر فعالية.

وبالتالي، فإن تعزيز التعاطف مع الذات يمكن أن يشكّل استراتيجية وقائية وعلاجية فعالة في الحد من الاجترار النقدي الذاتي وتحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى الطلاب المعرضين للفشل أو التحديات الدراسية.

ج-العوامل المسهمة في الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي:

يمكن تحديد عدد من العوامل التي تسهم في ظهور الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي، ومنها: الكمالية المفرطة، والحساسية المفرطة للنقد، وضعف التعاطف مع الذات، والتعلق السلبي أو غير الآمن. وفيما يلي تفصيل ذلك:

تشير الكمالية المفرطة إلى الميل نحو وضع معايير عالية بشكل غير واقعي والاهتمام المفرط بعدم ارتكاب الأخطاء. ويُنظر إلى الكمالية على أنها أحد أهم المكونات التي تسهم في تشكيل الاجترار النقدي الذاتي، وبالتالي إن الأفراد ذوي الكمالية المفرطة يميلون إلى تقييم أنفسهم بصورة سلبية عند الفشل، مما يعزز التفكير الاجتراري (Flett et al., 2002).

وكذلك فإن الحساسية المفرطة للنقد تشير إلى الميل المفرط لتفسير التغذية الراجعة الأكاديمية كتقويم سلبي للذات. ويجعل ذلك الفرد أكثر عرضة لإعادة التفكير في كل نقد تلقاه، ولو كان بناءً، بطريقة سلبية. ويشير (Gilbert 2000) إلى أن الأشخاص الذين يعانون من حساسية عالية للنقد يُظهرون اجترارًا ذاتيًا أعلى وشعورًا بالخزي الذاتي عند مواجهة التقييمات السلبية.

والتعاطف مع الذات هو القدرة على التعامل مع النفس بلطف عند مواجهة الفشل أو الألم، ويتضمن إدراك أن الخطأ جزء طبيعي من التجربة الإنسانية. ضعف هذا التعاطف يدفع إلى نقد الذات المستمر. وترى (Neff 2003) أن انخفاض مستوى التعاطف مع الذات يرتبط بشكل كبير بزيادة الاجترار الذاتي، إذ لا يستطيع الفرد ممارسة التفهم والرحمة تجاه نفسه.

والأفراد الذين ينشأون ضمن علاقات تعلق غير آمنة (تجنبني أو قلق) يميلون إلى تطوير صورة سلبية عن الذات، ويواجهون صعوبة في تقبل الفشل أو النقد، مما يزيد من احتمالية اجترارهم النقدي الذاتي.

د-تأثير الاجترار النقدي الذاتي في الصحة النفسية والأداء الأكاديمي:

أوضحت الدراسات السابقة أن الاجترار النقدي الذاتي يسهم في تطور العديد من الاضطرابات النفسية، مثل: الاكتئاب، والقلق الاجتماعي، وتدني احترام الذات، والتفكير الانتحاري أو الشعور بالعجز، لا سيما عند غياب استراتيجيات المواجهة الفعالة. وفي المجال الأكاديمي يمكن أن يعيق التركيز والانتباه في المهمات الدراسية، ويضعف الدافعية الذاتية نتيجة التقييم السلبي المستمر، ويزيد من القلق المرتبط بالاختبارات والتوقعات الأكاديمية، ويعزز الشعور بالعجز الأكاديمي والتجنب. وقد أشارت نتائج دراسة (Çopur et al., 2025) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاجترار النقدي الذاتي وخيبة الأمل المرتبطة بضعف الأداء الأكاديمي. كما أسفرت نتائج

دراسة (Albertson et al., 2025) وجود علاقة ارتباطية بين الاجترار النقدي الذاتي والخوف من الفشل، الكمالية، وأعراض الاكتئاب والقلق والضغط النفسي.

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي، والبعدي على مقياس الاجترار النقدي الذاتي، وذلك في اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: التجريبية، والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاجترار النقدي الذاتي، وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي، والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج) على مقياس الاجترار النقدي الذاتي.

المنهج والإجراءات:

أولاً-منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي للكشف عن مدى فعالية العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى الطالبات المتعثرات أكاديمياً. وقد تم تطبيق التصميم التجريبي القائم على مجموعتين: تجريبية وضابطة، مع إجراء قياسات في ثلاث مراحل: قبلية، وبعدية، وقياس متابعة لاحق؛ وذلك للتحقق من مدى استمرارية أثر البرنامج. وتمثل المتغير المستقل في العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات، بينما تمثل المتغير التابع في الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي.

ثانياً-مجتمع وعينة الدراسة:

يتكوّن المجتمع الأصلي للدراسة من طالبات جامعة القصيم المتعثرات أكاديمياً خلال العامين الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م. وقد تم تحديد هذا المجتمع بناءً على بيانات تقرير النظام الأكاديمي الصادر عن الجامعة، والذي شمل الطالبات اللاتي يقل معدلهن التراكمي عن (٢) من (٥). ومن هذا المجتمع تم اختيار عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس، واشتملت هذه العينة على (٨٥) طالبة من الطالبات المتعثرات أكاديمياً في التخصصات النظرية بجامعة القصيم، وتراوحت أعمارهن بين (١٩-٢٣) عاماً، بمتوسط عمري بلغ (٢١,١٢) سنة، وانحراف معياري قدره (١,٣٨). وهدفت هذه العينة إلى التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي، من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات. أما العينة

الأساسية للدراسة فقد اشتملت على (١٤) طالبة من الطالبات المتعشرات أكاديميًا، متوسط أعمارهن الزمنية (٢١,١٠) سنة، وانحراف معياري قدره (١,٢١). وقد تم اختيارهن مما تتوافر فيتهن المعايير التالية: وقعن في الإرباعي الأعلى على المقياس المستخدم في الدراسة، وهذا يعني أنهن لديهن مستوى مرتفع من الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي، وأن المعدل التراكمي لهن يقل عن (١)، وحصلن على ثلاثة إنذارات أكاديمية متصلة، ووافقن على الاشتراك في البرنامج، وتم تقسيمهن عشوائيًا إلى مجموعتين: تجريبية، وضابطة، وعدد كل منهن (٧) طالبات. وتم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين في العمر الزمني، والاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي، والمعدل التراكمي. وقد استخدمت الباحثة اختبار "مان وتني" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات السابقة. ويوضح جدول (١) نتائج ذلك.

جدول (١)

قيم Z ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطات رتب المجموعتين: التجريبية والضابطة العمر الزمني، والاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة
العمر الزمني	تجريبية	٧	٨,٥٧	٦٠,٠٠	١٧,٠٠	١,٠١٤-	غير دال
	ضابطة	٧	٦,٤٣	٤٥,٠٠			
الاجترار الأكاديمي المتكرر	تجريبية	٧	٨,٠٠	٥٦,٠٠	٢١,٠٠	٠,٥٢٤-	غير دال
	ضابطة	٧	٧,٠٠	٤٩,٠٠			
النقد الذاتي الأكاديمي	تجريبية	٧	٦,٢٩	٤٤,٠٠	١٦,٠٠	٠,١,٣٦٣-	غير دال
	ضابطة	٧	٨,٧١	٦١,٠٠			
المقارنة السلبية والتقليل من الذات الأكاديمية	تجريبية	٧	٨,٠٠	٥٦,٠٠	٢١,٠٠	٠,٤٦٩-	غير دال
	ضابطة	٧	٧,٠٠	٤٩,٠٠			
إعادة التقييم واللوم الذاتي	تجريبية	٧	٦,٠٠	٤٢,٠٠	١٤,٠٠	٠,١,٥٦٨-	غير دال
	ضابطة	٧	٩,٠٠	٦٣,٠٠			
الدرجة الكلية	تجريبية	٧	٧,٨٦	٥٥,٠٠	٢٢,٠٠	٠,٣٢٤-	غير دال
	ضابطة	٧	٧,١٧	٥٠,٠٠			
المعدل التراكمي	تجريبية	٧	٧,٤٣	٥٢,٠٠	٢٤,٠٠	٠,٠٦٤-	غير دال
	ضابطة	٧	٧,٥٧	٥٣,٠٠			

يتضح من جدول (١) أن قيمة (U) المحسوبة في متغيرات الدراسة أكبر من قيمة الجدولية، وهذا يعنى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة مما يدل على تجانس أفرادهما في متغيرات الدراسة العمر الزمني، والاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي، والمعدل التراكمي.

ثالثاً- أدوات الدراسة:

أ- مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي (إعداد الباحثة):

تم إعداد مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي للطالبات المتعثرات أكاديمياً وفقاً للخطوات التالية:

- ١- مبررات إعداد المقياس: قامت الباحثة بإعداد مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي، وقد دعت الضرورة لإعداد هذا المقياس ويرجع ذلك إلى عدم وجود مقاييس لقياس هذا المفهوم لدى عينة الدراسة المستهدفة من طالبات الجامعة المتعثرات أكاديمياً.
- ٢- تحديد الهدف من المقياس: قياس مستوى الاجترار النقدي الذاتي طالبات الجامعة المتعثرات أكاديمياً.

٣- تحديد مفهوم الظاهرة المقاسة:

يمكن تعريف الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي-إجراءيًا-في الدراسة الحالية بأنه نمط معرفي سلبي يتسم بالتفكير المتكرر والمستمر في الإخفاقات والتجارب الدراسية السلبية، ويصحبه توجيه اللوم والنقد القاسي للذات، مع استرجاع دائم للقرارات والسلوكيات الأكاديمية الماضية، بطريقة تفتقر إلى التوازن والتقبل الذاتي. ويظهر هذا النمط بشكل خاص لدى الطالبات الجامعيات المتعثرات أكاديميًا من خلال شعور دائم بالتقصير، والمقارنة السلبية مع الزميلات، والانشغال المفرط بإعادة تحليل المواقف الدراسية الفاشلة، ما يؤدي إلى تدني الشعور بالكفاءة الذاتية وزيادة الضغط النفسي والأكاديمي

٤-تحديد مصادر عبارات المقياس:

تم اشتقاق عبارات المقياس من خلال المصادر الآتية:

- (أ) مراجعة الأدبيات النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بمفهوم النقد الذاتي واجترار النقد الذاتي، بهدف تحديد الأبعاد الرئيسة للمفهوم وصياغة عبارات تعكسها بدقة.
- (ب) الاطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية الحديثة التي تناولت هذه المفاهيم، والاستفادة من بنودها وصياغاتها في بناء المقياس بما يتناسب مع البيئة الثقافية والعينة المستهدفة. ومن أبرزها: مقياس الاجترار النقدي الذاتي (Smart et al., Self-Critical Rumination Scale) (2016)، ومقياس أشكال نقد الذات والتطمين الذاتي (Forms of Self-Criticizing and Self-Reassuring Scale) (Gilbert et al., 2004)، ومقياس الاستجابة الاجترارية (Treynoret al., 2003) Ruminative Response Scale، ومقياس المعتقدات المعرفية للاجترار النقدي الذاتي (الضبع وعباس، ٢٠٢٣).

٥-صياغة عبارات المقياس:

قامت الباحثة بصياغة (٣٢) عبارة تُعنى بقياس مستوى الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى الطالبات المتعثرات أكاديميًا في المرحلة الجامعية، وذلك استنادًا إلى الإطار النظري والمفاهيمي للدراسة.

٦- عرض المقياس على المحكمين:

تم عرض الصورة الأولية للمقياس على لجنة تحكيم مكونة من (٧) محكمين من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية، وذلك بهدف التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، والذي يُقصد به التقييم الأولي لمدى مناسبة العبارات لقياس ما وضعت لقياسه. وقد جُمعت آراء المحكمين حول أبعاد المقياس وعباراته، وبناءً على ملاحظاتهم ومقترحاتهم، تم حذف (٤) عبارات، وإجراء بعض التعديلات الصياغية أو الاختصارات على عدد من العبارات الأخرى. كما تم حساب النسبة المئوية لموافقة المحكمين على كل عبارة، وتم اعتماد العبارات التي حظيت بنسبة موافقة لا تقل عن (٩٠٪).

٧- الصورة التجريبية للمقياس:

في ضوء الخطوة السابقة، أصبح المقياس في صورته التجريبية يتكوّن من (٢٨) عبارة، وتم إعداد نمط الاستجابة باستخدام مقياس ليكرت الخماسي؛ حيث يُطلب من المستجيب اختيار بديل واحد فقط لكل عبارة من بين خمسة بدائل، وهي: (أوافق تمامًا، أوافق، أحيانًا، لا أوافق، لا أوافق مطلقًا)، وذلك بوضع علامة (✓) تحت الخيار الذي يعكس رأيه بدقة.

٨- التحقق من الخصائص السيكومترية:

أولاً: الاتساق الداخلي:

أ- حساب معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس:

تمّ حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (٢٨) عبارة، حسب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس كما يعرضها جدول (٢):

جدول (٢)

معاملات الارتباط لعبارات مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي مع الدرجة الكلية (ن=٨٥)

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
١	٠,٦١١	٨	٠,٧٩٨	١٥	٠,٥١٧	٢٢	٠,٨٠٩
٢	٠,٦٧٢	٩	٠,٧٧١	١٦	٠,٧٦٩	٢٣	٠,٥٨٨
٣	٠,٧٤٣	١٠	٠,٥٢٢	١٧	٠,٨٠٠	٢٤	٠,٥٧٣
٤	٠,٥٦٨	١١	٠,٤٥٢	١٨	٠,٦٠٨	٢٥	٠,٥٩٣
٥	٠,٧٥٩	١٢	٠,٧٠٨	١٩	٠,٦٣٨	٢٦	٠,٦٤٨
٦	٠,٧٩٧	١٣	٠,٥٥٠	٢٠	٠,٧٧٣	٢٧	٠,٦٨٤
٧	٠,٦٨٥	١٤	٠,٦٠٩	٢١	٠,٦٥٦	٢٨	٠,٦٠٩

**القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الارتباط بين جميع بنود المقياس والدرجة الكلية له كانت دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)، حيث تراوحت قيم هذه المعاملات بين (٠.٤٥٢ - ٠.٨٠٩). وتشير هذه النتائج إلى تحقق الاتساق الداخلي لبنود المقياس في المرحلة الأولى من مراحل الاتساق الداخلي.

ب- معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه: تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (٢٨) عبارة، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وعددها (٤) أبعاد، وبين جدول (٣) نتائج ذلك:

جدول (٣)

معاملات ارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٨٥)

الاجترار الأكاديمي المتكرر	النقد الذاتي الأكاديمي الداخلي	المقارنة السلبية والتقليل من الذات الأكاديمية	إعادة التقويم واللوم الذاتي
م معاملات الارتباط	م معاملات الارتباط	م معاملات الارتباط	٢٤ ٠.٦٥٩**
١ ٠.٦٨٩**	٩ ٠.٧٤٣**	١٧ ٠.٧٦٧**	٢٥ ٠.٦٨٧**
٢ ٠.٦٥٥**	١٠ ٠.٦٠٨**	١٨ ٠.٦٠٣**	٢٦ ٠.٧٥١**
٣ ٠.٧٥٨**	١١ ٠.٦١٤**	١٩ ٠.٦٩٧**	٢٧ ٠.٧١٢**
٤ ٠.٥٨٤**	١٢ ٠.٧٣٩**	٢٠ ٠.٨٤٨**	٢٨ ٠.٧٢٢**
٥ ٠.٨١٠**	١٣ ٠.٦٢٨**	٢١ ٠.٧٥٩**	
٦ ٠.٨٥٣**	١٤ ٠.٦٤٧**	٢٢ ٠.٨٤٤**	
٧ ٠.٧١٣**	١٥ ٠.٥٩٤**	٢٣ ٠.٦٣٨**	
٨ ٠.٨١٥**	١٦ ٠.٧٠٣**		

**القيمة دالة عند مستوى (٠.٠١)

يُظهر الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كانت دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)، وتراوحت قيمها بين (٠.٥٨٤ - ٠.٨٥٣)، مما يدل على تحقق الاتساق الداخلي في المرحلة الثانية، ويعكس مدى اتساق العبارات في كل بُعد لمقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي.

ج- حساب معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس وبعضها البعض وبين الدرجة الكلية للمقياس.

تمّ حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس البالغ عددها (٤) أبعاد وبعضها البعض، ثم بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، ويبين جدول (٤) هذا الإجراء:

جدول (٤)

مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي وبعضها البعض وبين الدرجة الكلية (ن=٨٥)

الأبعاد	الاجترار الأكاديمي المتكرر (١)	النقد الذاتي الأكاديمي الداخلي (٢)	المقارنة السلبية والتقليل من الذات الأكاديمية (٣)	إعادة التقييم واللوم الذاتي (٤)	الدرجة الكلية
(١)	_____	**٠,٨٩١	**٠,٨٤٤	**٠,٧٦٨	**٠,٩٥٥
(٢)	_____	_____	**٠,٨٠١	**٠,٧٣٦	**٠,٩٣٣
(٣)	_____	_____	_____	**٠,٨٣٥	**٠,٩٣٧
(٤)	_____	_____	_____	_____	**٠,٨٧٧

**القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس المختلفة، وكذلك بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على تحقق الاتساق الداخلي للمقياس في مرحلته الثالثة.

ثانياً- صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي بالطرق التالية:

أ- صدق التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis:

وقد تم التحقق من صدق مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي في الدراسة الحالية من خلال التحليل العاملي الاستكشافي (CFA) لعبارات المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principal Components، وتم تدوير المحاور تدويراً مائلاً بطريقة البروماكس Promax لكايزر Kaiser، واعتبر التشبع الملائم الذي يبلغ (٠,٣٠) فأكثر وفقاً لمحك "جلفورد"، ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العاملي الاستكشافي:

جدول (٥)

نتائج التحليل العاملي لمقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي (ن=٨٥)

العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
العبارة (١)	٠,٩٦١			
العبارة (٢)	٠,٨٨٧			
العبارة (٣)	٠,٨٥٧			
العبارة (٤)	٠,٨١٧			
العبارة (٥)	٠,٧٧٩			
العبارة (٦)	٠,٧٤٠			
العبارة (٧)	٠,٧٣٩			
العبارة (٨)	٠,٦١٨			
العبارة (٩)		٠,٨٤٩		
العبارة (١٠)		٠,٧١٠		
العبارة (١١)		٠,٦٩١		
العبارة (١٢)		٠,٦٥٦		
العبارة (١٣)		٠,٥٨١		
العبارة (١٤)		٠,٤٩٢		
العبارة (١٥)		٠,٤٨٧		
العبارة (١٦)		٠,٣٩٢		
العبارة (١٧)			٠,٧٧٦	
العبارة (١٨)			٠,٧٦٣	
العبارة (١٩)			٠,٥٨٥	
العبارة (٢٠)			٠,٥٧٧	
العبارة (٢١)			٠,٥٦٩	
العبارة (٢٢)			٠,٣٧٠	
العبارة (٢٣)			٠,٣٦٥	
العبارة (٢٤)				٠,٨٠٠
العبارة (٢٥)				٠,٧٢٨
العبارة (٢٦)				٠,٥٩٢
العبارة (٢٧)				٠,٥٨٢
العبارة (٢٨)				٠,٣٤٨
الجذر الكامن	١٢,٧١٤	٢,١٦٠	١,٤٨٢	١,٣١٧
نسبة التباين	%٤٥,٤٠٧	%٧,٧١٤	%٥,٢٩٤	%٤,٧٠٣
نسبة التباين الكلي			%٦٣,١١٩	
قياس الملاءمة			٠,٨٥٣	
Komo				
Bartlett اختبار			١٦٩٣,٠٤٠	
درجة الحرية			٣٧٨	
مستوى الدلالة			٠,٠١	

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

- أن قيم تشبعات العبارات التالية (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨) أكثر من (٠,٣٠)؛ حيث تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٩٦١) إلى (٠,٦١٨)، وهي قيم مرتفعة تكشف عن تكرار تفكير وانشغال

الطالبة الجامعية المتعثرة أكاديمياً المستمر بتجاربها الأكاديمية السلبية، مثل: الإخفاق في الاختبارات أو ضعف الأداء، دون القدرة على التوقف عن استرجاعها والتفكير فيها بشكل مستمر. ومن ثم شكلت هذه العبارات حسب المعنى المشترك بينها العامل الأول (الاجترار الأكاديمي المتكرر).

- أن قيم تشبعات العبارات التالية (٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦) أكثر من (٠,٣٠)؛ حيث تراوحت ما بين (٠,٨٤٩) إلى (٠,٣٩٢)، وهي قيم مرتفعة تكشف عن نمط الحوار الداخلي السلبي للطالبة الجامعية المتعثرة أكاديمياً تجاه الذات الأكاديمية، مثل: اللوم المستمر، التوبيخ الذاتي، والشعور بعدم الجدارة أو الاستحقاق الأكاديمي، حتى بعد مرور وقت على الموقف، ومن ثم شكلت هذه العبارات حسب المعنى المشترك بينها العامل الثاني (النقد الذاتي الأكاديمي الداخلي).

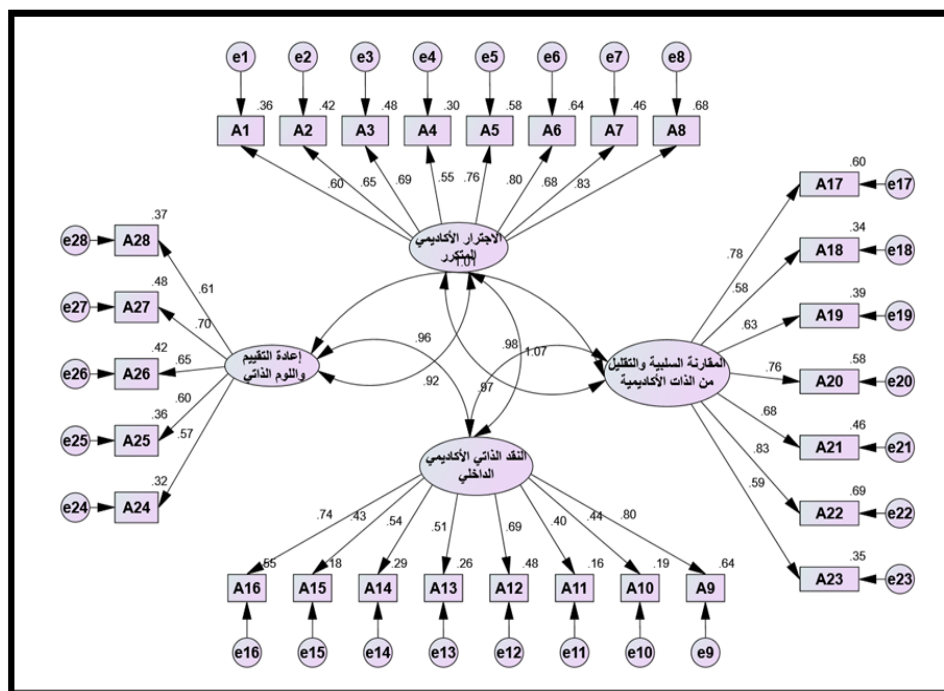
- أن قيم تشبعات العبارات التالية (١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣)، أكثر من (٠,٣٠)؛ حيث تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٧٧٦) إلى (٠,٣٦٥)، وهي قيم مرتفعة تكشف عن ميل الطالبة الجامعية المتعثرة أكاديمياً إلى مقارنة نفسها سلباً بزميلاتها، والشعور بأنها أقل كفاءة أو قدرة في المجال الأكاديمي، والتركيز على عيوبها الدراسية ونقاط ضعفها الشخصية المرتبطة بالتحصيل الأكاديمي، ومن ثم شكلت هذه العبارات حسب المعنى المشترك بينها العامل الثالث (المقارنة السلبية والتقليل من الذات الأكاديمية).

- أن قيم تشبعات العبارات التالية (٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨)، أكثر من (٠,٣٠)؛ حيث تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٨٠٠) إلى (٠,٣٤٨)، وهي قيم مرتفعة تكشف عن انشغال الطالبة الجامعية المتعثرة أكاديمياً بإعادة التفكير في قراراتها أو تصرفاتها الدراسية السابقة، مقرونة بلوم الذات والشعور بالندم حيال ما تعتقد أنه كان ينبغي أن تقوم به بشكل أفضل، ومن ثم شكلت هذه العبارات حسب المعنى المشترك بينها العامل الرابع (إعادة التقييم واللوم الذاتي).

ب- صدق التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis:

كما تمّ التحقق من صدق مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي في البحث الحالي من خلال التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بعينة الدراسة للتحقق من الكفاءة السيكومترية، والبالغ عددهم (٨٥) طالبة جامعية متعثرة أكاديمياً، بواسطة برنامج AMOS.V.24؛ حيث تمّ افتراض أنّ العوامل الكامنة للمقياس تشتمل على (٤) عوامل، يتوزع عليهم (٢٨) عاملاً من العوامل المشاهدة، العامل الأول: الاجترار الأكاديمي المتكرر ويتوزع

عليه (٨) عوامل مشاهدة، والعامل الثاني: النقد الذاتي الأكاديمي الداخلي ويتوزع عليه (٨) عوامل مشاهدة، والعامل الثالث: المقارنة السلبية والتقليل من الذات الأكاديمية ويتوزع عليه (٧) عوامل مشاهدة، والعامل الرابع: إعادة التقييم واللوم الذاتي ويتوزع عليه (٥) عوامل مشاهدة. ويوضح شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي:



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي
ويوضح الجدول التالي (٦) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي.

جدول (٦)

مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي
(ن=٨٥)

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
النسبة بين مربع كاي ودرجة الحرية (X^2/DF)	٢,٤٨٣	من ٠-٣
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩١٨	
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	٠,٩٠٩	
مؤشر حسن المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٢٢	من ٠,٩٠-١
مؤشر توكرلوييس (TLI)	٠,٩٣٢	
جذر متوسطات مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠٦٨	من ٠,٠٨-٠
مؤشر الصدق الزائف المقترح للنموذج الحالي (EVCL)	١٠,٣٣٣	
مؤشر الصدق الزائف المقترح للنموذج المشبع (EVCL)	١٢,٣١٣	أن تكون قيمته للنموذج الحالي أقل من قيمته للنموذج المشبع
مؤشر محك المعلومات للنموذج الحالي (AIC)	٨٦٨,٠٠٠	
مؤشر محك المعلومات للنموذج المشبع (AIC)	١٠٣٤,٣٠١	

يتضح من جدول (٦) أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي قد حظي بمؤشرات جودة مطابقة مقبولة؛ حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المثالي لها؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة صدقٍ عاليةٍ، مما يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجةٍ عاليةٍ من الموثوقية. ويوضح جدول (٧) قيم التشبعات المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري المرتبط بها، والنسبة الحرجة ومستوي الدلالة لعوامل مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي.

جدول (٧)

قيم التشبعات المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري المرتبط بها والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة
لعوامل مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي (ن=٨٥)

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبعات غير المعيارية	التشبعات المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الاجترار الأكاديمي المتكرر	العامل (١)	١,٠٠٠	٠,٥٩٦			
	العامل (٢)	٠,٨٨١	٠,٦٤٩	٠,١٧٢	٠,١٠٧	٠,٠١
	العامل (٣)	١,١١٧	٠,٦٩٤	٠,٢٠٨	٠,٣٦٧	٠,٠١
	العامل (٤)	٠,٧٠٧	٠,٥٥١	٠,١٥٧	٠,٥٠٠	٠,٠١
	العامل (٥)	١,٤١٩	٠,٧٥٩	٠,٢٤٨	٠,٧١٢	٠,٠١
	العامل (٦)	١,٥٥٦	٠,٧٩٩	٠,٢٦٤	٠,٩٠٢	٠,٠١
	العامل (٧)	١,١٦١	٠,٦٧٦	٠,٢٢١	٠,٢٦١	٠,٠١
النقد الذاتي الأكاديمي الداخلي	العامل (٨)	١,٥٣٧	٠,٨٢٧	٠,٢٥٤	٠,٤٤٣	٠,٠١
	العامل (٩)	١,٠٠٠	٠,٨٠١			
	العامل (١٠)	٠,٤٥٤	٠,٤٣٥	٠,١٠٦	٠,٢٨١	٠,٠١
	العامل (١١)	٠,٤٢٥	٠,٤٠٠	٠,١٠٩	٠,٣٩٠٧	٠,٠١
	العامل (١٢)	٠,٩٠٥	٠,٦٩١	٠,١٢٤	٠,٢٧٦	٠,٠١
	العامل (١٣)	٠,٥٤٩	٠,٥١٠	٠,١٠٨	٠,٠٩٧	٠,٠١
	العامل (١٤)	٠,٥٦٣	٠,٥٣٧	٠,١٠٤	٠,٤١٢	٠,٠١
المقارنة السلبية والتقليل من الذات الأكاديمية	العامل (١٥)	٠,٤٥٤	٠,٤٢٥	٠,١٠٩	٠,١٧٣	٠,٠١
	العامل (١٦)	٠,٩٦١	٠,٧٤٤	٠,١٢٠	٠,٨٠٣٩	٠,٠١
	العامل (١٧)	١,٠٠٠	٠,٧٧٨			
	العامل (١٨)	٠,٦٢١	٠,٥٨٤	٠,١١٢	٠,٥٥٧	٠,٠١
	العامل (١٩)	٠,٥٧٥	٠,٦٢٦	٠,٠٩٦	٠,٩٨١	٠,٠١
	العامل (٢٠)	٠,٨٤١	٠,٧٦٤	٠,١١١	٠,٥٨١	٠,٠١
	العامل (٢١)	٠,٧٠١	٠,٦٧٥	٠,١٠٧	٠,٥٣٣	٠,٠١
إعادة التقييم واللوم الذاتي	العامل (٢٢)	٠,٩٣٣	٠,٨٣٢	٠,١١٠	٠,٤٦٣	٠,٠١
	العامل (٢٣)	٠,٥٣٠	٠,٥٩٤	٠,٠٩٤	٠,٦٤٠	٠,٠١
	العامل (٢٤)	١,٠٠٠	٠,٥٦٥			
	العامل (٢٥)	١,٠٦٤	٠,٦٠٢	٠,٢٣٨	٠,٤٧٤	٠,٠١
	العامل (٢٦)	١,٤٧٥	٠,٦٤٨	٠,٣١٣	٠,٧١٦	٠,٠١
	العامل (٢٧)	١,٣٦١	٠,٦٩٦	٠,٢٧٦	٠,٩٣٢	٠,٠١
	العامل (٢٨)	١,٢٤٨	٠,٦٠٥	٠,٢٧٧	٠,٥٠٢	٠,٠١

**القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٦) أن قيم التشبعات المعيارية لجميع العوامل المشاهدة أكبر (٠.٣٠)، كما أن جميع قيم النسبة الحرجة كانت أعلى من (١.٩٦)، مما يدل على دلالتها الإحصائية عند مستوى (٠.٠١). وتشير هذه النتائج إلى تطابق البيانات مع نموذج التحليل العاملي التوكيدي، مما يعزز من صدق مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي. ثالثاً- ثبات المقياس:

تمّ التحقق من ثبات مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات أوميغا، لكل بعدٍ من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية له، فجاءت النتائج كما بجدول (٨):

جدول (٨)

معاملات ثبات مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي بطريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميغا (ن=٨٥)

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات أوميغا
الاجترار الأكاديمي المتكرر	٠,٨٨٢	٠,٨٨٦
النقد الذاتي الأكاديمي الداخلي	٠,٨١٧	٠,٨١٨
المقارنة السلبية والتقليل من الذات الأكاديمية	٠,٨٦٨	٠,٨٧١
إعادة التقييم واللوم الذاتي	٠,٧٦٥	٠,٧٦٩
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٩٥٥	٠,٩٥٥

يتضح من الجدول (٧) أن معاملات الثبات المحسوبة باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل أوميغا أظهرت مستويات مرتفعة من الثبات. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن المقياس يتمتع بمؤشرات عالية على الثبات، مما يتيح تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجة عالية من الموثوقية.

ب- برنامج العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات.

١- مقدمة البرنامج (التعريف بالبرنامج):

يُعد التعثر الأكاديمي من الموضوعات التي تؤثر في الصحة النفسية والدافعية لدى الطالبات الجامعيات، حيث قد يقعن في نمط من التفكير السلبي المتكرر المتمثل في "الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي" القائم على تضخيم الإخفاقات وجلد الذات، الأمر الذي يستدعي تدخلات إرشادية فعالة للحد منه. وفي هذا السياق، يعتمد البرنامج الحالي على العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات بوصفه مدخلاً أثبت نجاحه في خفض النقد الذاتي، إذ يعتمد على التعامل مع الفشل بلطف ولين مما يساهم في تنظيم الانفعال والحد من الاجترار. ويكتسب هذا البرنامج أهميته في ظل ضغوط البيئة الجامعية وقلة الدراسات التي اعتمدت على هذا المدخل، خاصة في البيئة

السعودية. وقد تم تطبيق البرنامج الحالي على أفراد المجموعة التجريبية وعددها (٧) طالبات من الطالبات الجامعيات المتعثرات أكاديميًا ممن يعانين مستويات مرتفعة من الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي. واشتمل البرنامج على (١٦) جلسة إرشادية بمعدل ثلاث جلسات أسبوعيًا، تراوحت مدة كل جلسة ما بين (٤٥-٩٠) دقيقة. واعتمد البرنامج في تطبيقه على الأسلوب الجمعي (الإرشاد الجماعي)، لما له من فعالية في خلق بيئة تفاعلية وآمنة، تُشجع المشاركات على تبادل الخبرات، وتقديم الدعم المتبادل، وكسر مشاعر العزلة والوصمة المرتبطة بالتعثر الأكاديمي.

٢- أهداف البرنامج:

(أ)- الهدف العام: هدف هذا البرنامج إلى مساعدة طالبات الجامعة المتعثرات أكاديميًا على خفض الاجترار النقدي الذاتي من خلال تنمية مهارات التعاطف مع الذات.

(ب)- الأهداف الإجرائية:

- تحديد مظاهر الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي التي تؤثر سلبيًا على أداء الطالبة الأكاديمي.
- التعرف على مفهوم التعاطف مع الذات ومكوناته الأساسية (اللفظ مع الذات-الإنسانية المشتركة-اليقظة العقلية).

- التمييز بين التفكير الذاتي السلبي والتفكير المتعاطف مع الذات في المواقف الأكاديمية الصعبة.
- اكتساب مهارات تنظيم المشاعر السلبية المرتبطة بالإخفاق الأكاديمي عبر استراتيجيات التعاطف مع الذات.

- التدريب على تمارين عملية للتعامل مع النقد الذاتي القاسي، مثل كتابة الرسائل الذاتية الداعمة.
- تطوير لغة داخلية أكثر تقبلًا وتعاطفًا مع الذات في المواقف الدراسية الضاغطة.
- إعادة تقييم التجارب الأكاديمية السابقة من منظور رحيم وغير حكمي.
- تعزيز قدرة الطالبة على تقبل الأخطاء الأكاديمية بوصفها جزءًا طبيعيًا من عملية التعلم.
- تقبل مشاعر الفشل والإحباط كجزء طبيعي من التجربة الإنسانية.
- ممارسة أساليب اليقظة العقلية كوسيلة للانفصال عن الأفكار السلبية المتكررة المرتبطة باجترار النقد الذاتي.

- استخدام استراتيجيات التعاطف مع الذات في الحياة اليومية.

٣- مصادر إعداد البرنامج.

تم إعداد البرنامج الحالي في ضوء الاطلاع على ما يلي:

أ- الأطر النظرية؛ حيث، اعتمد البرنامج على نظرية التعاطف مع الذات كما صاغتها (Neff, 2003)، والتي تقوم على ثلاثة مكونات أساسية هي: اللطف مع الذات (Self-Kindness)،

والإنسانية المشتركة (Common Humanity)، واليقظة الذهنية (Mindfulness)، وقد أكدت هذه النظرية أهمية هذه الأبعاد في تحسين الصحة النفسية وخفض النقد الذاتي. كما تم الاستناد إلى نظرية تنظيم الانفعال (Gross, 1998) التي تشرح كيف يمكن لاستراتيجيات التقبل وإعادة التقييم، ومن ضمنها التعاطف مع الذات، أن تسهم في تنظيم المشاعر السلبية وتعزيز القدرة على التكيف. وكذلك استند البرنامج إلى النموذج المعرفي للاجترار الذي طوره (Nolen-Hoeksema, 1991)، والذي يرى أن الاجترار هو نمط تفكير متكرر وسلبى يؤدي إلى إطالة مدة التوتر النفسي ويزيد من حدة المشاعر السلبية، خاصة في مواقف الإخفاق أو الإحباط الأكاديمي.

ب- برنامج التعاطف اليقظ مع الذات (Mindful Self-Compassion-MSC) الذي طوره كل من (Germer & Neff, 2013)، ويتضمن ثمانى جلسات علاجية تدمج بين التدريب على التعاطف مع الذات وتقنيات اليقظة العقلية، بالإضافة إلى الدليل العملي للتعاطف مع الذات (Neff, 2018)، والذي يتضمن تمارين عملية وتأملات ذات طابع علاجي.

ج- الرجوع إلى عدد من الدراسات الأجنبية والعربية التي اعتمدت على العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات.

٤- أهمية البرنامج:

تبدو أهمية البرنامج في مساعدة الطالبات على ما يلي:

- تنمية وعي الطالبة بطبيعة الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي وأثره السلبى على أدائها وتحفيزها.
- تصحيح المعتقدات السلبية غير الواقعية حول الذات والنجاح والفشل الدراسي.
- تعزيز إدراكها لأهمية التعاطف مع الذات كبديل صحي عن التفكير السلبى والاجترار المستمر.
- خفض مشاعر الذنب والعار الناتجة عن التعثر الأكاديمي.
- تعزيز مشاعر القبول والرحمة تجاه الذات في المواقف الدراسية الصعبة.
- تحسين القدرة على تنظيم الانفعالات المرتبطة بالفشل الأكاديمي أو المقارنات مع الآخرين.
- تنمية مهارات التكيف الإيجابي مع الضغوط الدراسية ومواقف الإخفاق.
- زيادة الانخراط الأكاديمي بعد تقليل تأثير النقد الذاتي المثبط.
- ٥- الأسس النظرية التي يقوم عليها البرنامج.

يستند البرنامج إلى مجموعة من الأسس النظرية المستمدة من أدبيات العلاج القائم على التعاطف مع الذات، والتي تسهم في بناء استجابات أكثر صحة وفاعلية في مواجهة الفشل الأكاديمي والضغوط النفسية. ويمكن إجمال هذه الأسس فيما يلي:

- يقوم البرنامج على مبدأ أن التعامل مع الذات بلطف وتفهم في أوقات الإخفاق يُعد بديلاً صحياً عن جلد الذات والقسوة الداخلية التي تُفرضي إلى تفاقم النقد الذاتي والاجترار المستمر.
- يعتمد على فكرة أن الإخفاق والمعاناة جزء طبيعي من التجربة الإنسانية، وليست دليلاً على نقص أو ضعف شخصي، مما يُساعد الطالبة على التحرر من العزلة الشعورية وتقبل كونها إنساناً في طور التعلّم والنمو.
- يشجع البرنامج على التوازن في التعامل مع المشاعر السلبية، من خلال تطوير مهارة اليقظة الذهنية، بما يمنع إنكار المشاعر أو تضخيمها بشكل يؤدي إلى تفاقم الأزمات النفسية.
- يهدف البرنامج إلى كسر دائرة الاجترار العقلي التي تقع فيها الطالبة من خلال تقديم بدائل معرفية قائمة على التراحم الذاتي، مما يساعد على إعادة صياغة الخبرات السلبية بطريقة أكثر قبولا.
- كما يعتمد على تنمية الاستجابة النفسية التكيفية للمواقف الضاغطة، بما يُمكن الطالبة من ممارسة التنظيم الانفعالي والتعامل مع التحديات الدراسية من خلال دعم الذات بدلاً من انتقادها.

٦- الفنيات المستخدمة في البرنامج.

استخدمت في الجلسات الفنيات: الأسئلة المفتوحة Open-Ended Questions، وكتابة الخطاب التعاطفي self-compassionate letter writing، ومسح الجسم التعاطفي compassionate body scan، وتأمل التنفس الحنون affectionate breathing، والتأمل الحنون loving-kindness meditation، والاستماع الحاني Compassionate Listening، والصورة التعاطفية compassionate image، وصحيفة التعاطف مع الذات Self-compassion journal، ولعب الدور Role Playing، وإعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring.

٧- تقييم أثر البرنامج:

-التقييم النهائي لأفراد المجموعة التجريبية بتطبيق استمارة تقييم البرنامج الإرشادي في الجلسة الختامية.

-مقارنة أداء المجموعتين: التجريبية، والضابطة في القياس البعدي.

-مقارنة أداء المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي، والبعدي.

-مقارنة أداء المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي، والتتبعي.

٨- جدول أعمال جلسات البرنامج وإجراءاتها:

الجلسة الأولى (التهيئة وبناء العلاقة الإرشادية):

- * التعارف بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية في جو من الألفة والمودة.
- * تقديم فكرة مبسطة عن البرنامج وأهدافه وأهميته ومدى الحاجة إليه.
- * الاتفاق على الخطوط الرئيسية للبرنامج من حيث: عدد جلساته، وتاريخها، ومكانها. كما تم التأكيد على المشاركة الفعالة في المناقشات والأنشطة، والالتزام بأدب الحوار.
- * الاتفاق على إنشاء مجموعة في (الواتس آب) لمتابعة الواجبات المنزلية، وكذلك لإتاحة الفرصة أمام المسترشدين لطرح أي سؤال يتبادر إلى أذهانهم بين الجلسات، وتقريب وجهات النظر.
- * واجب منزلي: طرح السؤال التالي: اكتب توقعاتك عن البرنامج والفائدة التي ستعود عليك بعد الانتهاء منه، وما الذي سيتغير في شخصيتك؟

الجلسة الثانية (الوعي الذاتي - من أنا):

- * مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، والتعرف على توقعات المشاركين فيما يتعلق بالفائدة من البرنامج.
- * تقديم محاضرة نظرية قصيرة عن الوعي الذاتي، والتقييم الموضوعي للشخصية، ومناقشة الطالبات في هذا الموضوع، والتعقيب من الباحثة بضرورة اكتشاف الذات والوعي بها للأسباب التالية: التعرف على نقاط قوتك ونقاط ضعفك - معرفة ما الذي تريدينه من الحياة - يمنحك القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.

- * واجب منزلي: طرح السؤال التالي: اذكر موقف فشل انتقدي فيه ذاتك؟

الجلسة الثالثة (النقد الذاتي واجترار النقد الذاتي/ هل من خط فاصل):

- * الترحيب بالطالبات، ومراجعة الواجب المنزلي من خلال طرح السؤال التالي: هل وجهت نقدًا لنفسك بعد إخفاق دراسي؟ كيف كان شعورك حينها؟
- * تدوين إجابات الطالبات على السبورة.
- * عرض مبسط يوضح الفرق بين النقد الذاتي البناء، واجترار النقد الذاتي وجلد الذات وتضخيم الأخطاء.

- * نشاط جماعي: توزيع بطاقات عليها عبارات (مثلاً: لقد أخطأت، سأحاول مرة أخرى "مقابل "أنا فاشلة ولا أصلح للدراسة")، ويطلب من الطالبات تصنيفها إلى نقد ذاتي أو اجترار نقدي.

- * التدريب على فنية حوار الكراسي الثلاثة: تعتمد هذه الفنية بشكل كبير على فنية الكرسي الخالي المستوحاة من العلاج الجشطلتي، وتهدف إلى مساعدة العملاء على تحدي المعتقدات النقدية

الذاتية بشكل يسمح لهم بأن يكونوا أكثر تعاطفًا مع ذواتهم، وفي هذا التمرين، يجلس العملاء على كراسي مختلفة للمساعدة على الاتصال بجوانب متعارضة في ذواتهم، ويعبر كل جانب عما يشعر به في الوقت الحاضر: الكرسي الأول يمثل: صوت نقدك الذاتي الداخلي Voice of your inner self-critic، والكرسي الثاني يمثل الصفة المنتقدة، أو التي يشعر معها الفرد بالخزي، بينما يمثل الكرسي الثالث صوت الحكمة Voice of a wise.

- * تلخيص الفرق بين النقد الذاتي البناء والاجترار النقدي.
- * تكليف واجب منزلي: كتابة موقف واجهته خلال الأسبوع وصياغته بصورتين: اجترار نقدي - نقد بناء.

الجلسة الرابعة (التعاطف مع الذات (المفاهيم والمكونات):

- * مراجعة الواجب المنزلي، وتعزيز الطالبات المشاركات.
- * تبدأ الباحثة بطرح سؤال: لو أخطأت صديقة مقربة منك، كيف ستعاملينها؟ ولو ارتكبت أنتِ نفس الخطأ، كيف ستعاملين نفسك؟
- * مناقشة عن الفرق بين التعاطف مع الآخرين والقسوة على الذات، كمدخل لفكرة التعاطف مع الذات.

* حوار تفاعلي بين الطالبات حول مفهوم التعاطف مع الذات ومكوناته (الرفق بالذات-الإنسانية المشتركة-اليقظة العقلية وكيف يمكن تطبيقه في حياتهن اليومية من خلال المثال التالي: الرسوب في مادة: رفق بالذات (هذا صعب عليّ، من الطبيعي أن أتألم)، إنسانية مشتركة (العديد من الطلاب يمرون بهذا الموقف)، يقظة عقلية (أشعر بالحزن الآن، لكن يمكنني التعامل معه خطوة بخطوة).

- * واجب منزلي: عند مواجهة موقف صعب خلال الأسبوع، تكتب الطالبة استجابة قصيرة تطبق فيها المكونات الثلاثة.

الجلسة الخامسة (التعاطف مع الذات كاستراتيجية لتنظيم الانفعال):

- * مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة.
- * تقديم محاضرة نظرية قصيرة عن تنظيم الانفعال ودور التعاطف مع الذات في ذلك، والمناقشة في مضمون هذه المحاضرة.
- * نشاط الكرسيين: يوضع كرسيان في منتصف الغرفة: الكرسي الأول: "صوت الناقد الداخلي" (أفكار لائمة وقاسية)، والكرسي الثاني: "صوت المتعاطف مع الذات" (أفكار رحيمة وداعمة).

وتطلب من الطالبة أن تجلس أولاً على كرسي الناقد، وتصف كيف توبخ نفسها بعد موقف فشل، ثم تنتقل للكرسي الثاني لترد على نفسها بصوت التعاطف والدعم.

* مناقشة جماعية: كيف شعرن بالانتقال من صوت القسوة إلى صوت الرحمة؟

* نشاط التنفس الرحيم: تدريب قصير على التنفس العميق مع ترديد عبارات دعم ذاتي مثل: "أنا أسمح لنفسي بأن أكون إنسانة تتعلم"، "قد أتعثر أحياناً، وهذا لا يعني أنني أقل قيمة".

* واجب منزلي: عندما تواجه الطالبة موقفاً سلبياً خلال الأسبوع، تكتب جملة واحدة بصوت الناقد الداخلي، ثم تعيد صياغتها بصوت المتعاطف مع الذات.

الجلسة السادسة (تدريب المشاركات على الحديث الذاتي اللطيف):

* مراجعة الواجب المنزلي وتعزيز الطالبات المشاركات.

* نشاط: مقارنة بين صوت الناقد وصوت المتعاطف.

* التدريب على فنية كتابة الخطاب الحاني الموجه للذات، تمّ شرح هذه الفنية والتي تتضمن أن يقوم المسترشد بكتابة رسالة يخاطب فيها ذاته، تدور حول قصة، أو موضوع يشعر فيه بالسوء، ويجب أن تكون هذه الرسالة من وجهة نظر صديق وهمي، أو متخيل، ويتعامل مع ذاته في هذه الرسالة، وكأنه صديق حميم، بحيث تتضمن مشاعر المودة، والتقبل، ويعيد قراءتها مرتين في الأسبوع، وبخاصة قبل الجلسة التالية.

* تمرين رسالة إلى نفسي: تطلب من الطالبات اختيار موقف شخصي حديث سبب لهن مشاعر سلبية (رسوب، إحباط): يكتبن رسالة إلى أنفسهن من منظور صديقة رحيمة، تتضمن: الاعتراف بالموقف والألم، والتذكير بأن هذه التجربة إنسانية، وتقديم كلمات دعم وتشجيع.

* واجب منزلي: طلبت الباحثة من كل طالبة أن تمارس فنية الحديث الذاتي في المنزل، بحيث تخصص وقتاً (لمدة ساعة يومياً) تخلو فيه مع نفسها، وتحاول أن تبعد نفسها عن أية مؤثرات خارجية للخلو بالنفس، وتحدث نفسها بلغة فيها لطف ولين.

الجلستان: السابعة والثامنة (اليقظة العقلية والتركيز الحسي) (الوعي بالمشاعر دون مقاومة أو إصدار أحكام):

* مراجعة الواجب المنزلي وتعزيز الطالبات المشاركات.

* تقديم محاضرة نظرية قصيرة عن مفهوم اليقظة العقلية تضمنت طرح بعض تعريفاتها، وفوائدها. ومفهوم الوعي ومستوياته، وأهمية الانتباه للحظة الحالية دون إطلاق أحكام عليها.

* نشاط ١: طلبت الباحثة من المسترشدات ذكر بعض الأفكار والافتراضات التي يحملونها عن أنفسهن والتعبير عنها، ومناقشة مدى صحتها، ثم عرضت الباحثة بعض الأفكار، وطلبت منهن تمييز الإيجابي منها من السلبي.

* نشاط ٢: فنية الأسئلة المفتوحة المرتبطة باليقظة العقلية: وزّعت الباحثة على المسترشدات بطاقات، وطلبت منهن أن يكتبن إجاباتهم بمجرد سماعهم للأسئلة: ما يدور في ذهنك الآن؟ كل شخص لديه أفكار لا يحب التفكير أو التحدث عنها. هل هناك شيء تحاولين ألا تفكر فيه؟ ما الأفكار والمشاعر التي تجترها دائماً، والتي لا يمكنك التوقف عن التفكير بها؟ ينهل هناك أوقات تلوم فيها نفسك بسبب المشكلات التي تحدث لك؟ كيف يمكنك التفكير في الأمور بشكل مختلف حتى يمكنك الحصول على منظور أكثر توازناً؟

* التدريب على الاسترخاء (جلسة استرخاء): تشغيل يوتيوب لتدريب المسترشدات على مهارة الاسترخاء (التنفسي-العقلي-الذهني).

* واجب منزلي: تنفيذ تدريبات الاسترخاء في المنزل، والمداومة عليها ما أمكن، وكتابة أفكارهن بعد جلسة الاسترخاء.

* مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، وخاصة فيما يتعلق بأفكارهن بعد جلسة الاسترخاء.

* عمل تمرين استرخاء تنفسي لمدة خمس دقائق.

* تقديم محاضرة قصيرة عن التأمل وتأثيره، ومناقشة المسترشدات في ذلك.

* عرض فيديو قصير موجود على شبكة الإنترنت يتضمن محاضرة عنوانها: كيف يمكن للتأمل أن يعيد تشكيل أدمغتنا؟ (تقدمه سارا لازار Sara Lazar : باحثة في علم الأعصاب التأملية بجامعة هارفارد) والذي أوضح فيه بعض النتائج التي تم التوصل إليها بسبب ممارسة التأمل، ومنها انخفاض الضغط النفسي، والتحسين العام في مناطق الدماغ، وخصوصاً المناطق المسؤولة عن الوعي، والتركيز، والانتباه، واتخاذ القرارات كالفص الجبهي الأمامي من الدماغ، وانسجام وتناغم نصفي الدماغ. (استعانت الباحثة في الترجمة الفورية لهذه المحاضرة بزميلة من كلية اللغات والترجمة).

* نشاط التأمل بالقرآن الكريم: تكليف المسترشدات بالجلوس على المقاعد بشكل مريح، وإغماض العينين والتنفس بعمق، ثم تحويل الانتباه من التنفس إلى مقطع صوتي يتضمن بعض الآيات (٣٠-٤٣) من سورة الفرقان لمدة أربع دقائق والتركيز على غ حرف الراء الذي ورد في تلك الآيات، وتمّ تكرار المقطع أربع مرات: في المرة الأولى من السماع عدّ المسترشدات ١٩ مرة

نطق فيها حرف الراء، وتزايد العدد إلى أن وصلن إلى حالة التركيز الكامل في المرة الرابعة من السماع وذكرن العدد الصحيح وهو (٣٥) مرة ذكر فيها حرف الراء.

* واجب منزلي: خصصي ٥-١٠ دقائق يوميًا لممارسة التأمل (يفضّل في وقت ثابت صباحًا أو قبل النوم): اجلسي في مكان هادئ. أغمضي عينيك وخذي ٣ أنفاس عميقة ببطء. ركّزي على تنفسك: لاحظي الشهيق والزفير كما هما، دون محاولة تغييرهما. إذا جاءت أفكار مشتتة، لاحظيها برفق ثم أعيدي انتباهك إلى التنفس. بعد دقيقتين أو ثلاث، أضيفي عبارة قصيرة ترددينها في داخلك، مثل: "أنا أتعامل مع نفسي بلطف" "من الطبيعي أن أشعر بما أشعر به" "أتمنى أن أكون أكثر رحمة مع نفسي".

الجلستان: التاسعة والعاشر (الإنسانية المشتركة والتخفيف من العزلة).

* مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، وتقديم التغذية الراجعة للطلّابات لما سجلنه من مشاعر بعد ممارسة التأمل، والثناء على جهودهم ومشاركاتهم الفاعلة.

* تقديم محاضرة نظرية قصيرة عن حتمية المعاناة وخبرات الألم، والمناقشة حول مضمونها.

* الأسئلة المفتوحة: تمّ طرح عدد من الأسئلة التي تؤكد على عالمية المعاناة، ومنها:

١- هل يوجد أحد من أصدقائك لم يتعرض لمشكلة، أو موقف مؤلم؟

٢- هل ترى في نفسك مميزات لا توجد في الآخرين؟

٣- ماذا يمكنك أن تقول لشخص ما يمر بما تمر به؟

٤- ماهي الكلمات الحكيمة التي يمكنك مشاركتها؟

* المناقشة حول هذه الأسئلة، وتلقي استجابات الطّالّبات، وتعزيزها، والتعقيب بأن الحياة لا تصفو

لنا دائمًا، وكل فرد منا قد يتعرض لمواقف وخبرات مؤلمة، وهذا لا يعيبنا في شيء، ويجب

علينا ألا نخجل من ذلك طالما خبرة إنسانية عامة يمر بها جميع البشر، والدليل على ذلك أنك

أنتم أفراد المجموعة لديكم نفس المشكلة، وهي انخفاض المعدل الأكاديمي، فهي ليست تخص

فرد بعينه، وهناك صديقات أخريات لكن خارج هذه القاعة تعثرن ورسبن في دراستهم.

* نشاط ترفيهي: عرض فيديو قصير عن يوميات طالبة فاشلة.

* واجب منزلي: تكليف كل طالبة بكتابة قصة معاناة مرّت بها إحدى صديقاتها ومقارنتها

بمشكلتها، وكيف تعاملت معه.

* مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، وتقديم التغذية الراجعة للطلّابات، والثناء على جهودهم

ومشاركاتهم الفاعلة.

* موضوع للمناقشة: "الفشل يقودنا إلى معرفة أمور تُساعدنا في المستقبل ما دمنا لا نستسلم".

* عرض قصة "لماذا أنا" لأرثر آش: لاعب تنس عالمي فائز ببطولة ويمبلدون للتنس... حينما لا يسير أي شيء على ما يرام، فإن المرء منا دائماً ما يسأل الله قائلاً: لماذا أنا؟، وهذا تصرف خاطئ، رغم أن يلتزم الصمت حينما يسير كل شيء على ما يرام... أصيب آش بعدوى مرض الإيدز، حدثت له من نقل للدم في أثناء خضوعه لجراحه في القلب عام ١٩٨٣م. وبينما كان يحتضر أخذت الخطابات تنهمر عليه من جميع أنحاء العالم، وأحد هذه الخطابات كان يحتوي على سؤال: "لماذا اختارك الله أنت بالذات للإصابة بهذا المرض البشع؟ رد آرثر على هذا الخطاب تحديداً بما يلي: "على مستوى العالم كله يبدأ ٥٠ مليون طفلاً في لعب التنس، خمسة ملايين طفلاً من بينهم يتعلمون لعب التنس، وخمسمائة ألف يتعلمون التنس الاحترافي، وخمسون ألفاً منهم يدخلون دورة الألعاب، وخمسة آلاف يصلون للبطولات الكبرى، وخمسون منهم يصلون لبطولة ويمبلدون، وأربعة للدور نصف النهائي، واثنان يصلان للدور النهائي، وحينما حصلت على كأس ويمبلدون لم أسأل الله لماذا اختارني أنا بالذات لهذا الأمر، والآن وأنا في هذه الحالة من الألم ليس من المفترض أن أقول لماذا أنا؟..." (منقول عن كتاب: الفوز هو كل شيء تأليف ديباك بيل، وترجمة: مكتبة جرير ٢٠١٢م).

* مناقشة الطالبات في الدروس المستفادة من هذه القصة!!!!

* واجب منزلي: تكليف كل طالبة بأن يسجل انطباعاته عن هذه الجلسة، وماذا استفادت منها.
الجلستان: الحادية عشرة والثانية عشرة (العناية بالذات في الأوقات الصعبة (التعامل الحنون مع الذات وتعزيز السلوكيات الداعمة للذات في المواقف الضاغطة).

* مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، وتقديم التغذية الراجعة للطالبات.

* كتابة شعار الجلسة: "من لا يفشل لا ينجح".

* عرض فيديو قصير مدته خمس دقائق عن "تعلّم كيف تحارب الفشل".

* المناقشة مع الطالبات حول مضمون الفيديو، والتعقيب بأن الفشل في موقف ما كموقف الاختبار ليس نهاية الحياة، وإنما قد يكون بداية الانطلاق، وتصحيح المسار، وبالتالي يجب عليك ألا تلوم نفسك وتعاقبها على فشلها، ولا تبالي بردود أفعال الآخرين تجاهك؛ فالكثيرون مهمتهم إرسال الرسائل السلبية إليك، فلا تستمعي إليهم، ولا تكتثر بهم، بل حاولي أن تجلسي مع الأشخاص الإيجابيين والمتفائلين.

* تقسيم الطالبات إلى مجموعات صغيرة، وتكليف كل مجموعة بكتابة قصص من التاريخ عن نماذج من الأنبياء والعلماء والرياضيين وغيرهم الذين مروا بخبرات فشل في البداية، والتأمل في كيفية تحويلها إلى نجاح.

* نشاط: توزيع بطاقات على الطالبات، وطلب منهن تدوين إجابتهن عن السؤال المفتوح التالي:

كيف يمكنك أن تتعامل برفق مع نفسك إذا مررت بخبرة فشل أخرى؟

* جمع استجابات الطالبات، والمناقشة حولها، وتضمنت الاستجابات ما يلي:

١-أحاول أن أساند نفسي كطالبة كما أساند صديقتي.

٢-أتسامح مع عيوبي، وأحاول أن أكون رفيقة بنفسي.

٣-أبتعد عن عقاب نفسي والقسوة عليها وتوجيه اللوم لها.

٤-أذكر نفسي بأن هناك صديقات أخريات لي رسبن في الامتحان.

* واجب منزلي: تكليف الطالبات بالبحث على شبكة الإنترنت على يوتيوب عنوانه: "الطريق إلى

النجاح" للدكتور إبراهيم الفقي، والاستماع إليها، وتسجيل انطباعاتهم عنها في مجموعة الواتس آب.

* تقديم التغذية الراجعة الطالبات اللاتي نفذن الواجب المنزلي، وسجلن انطباعاتهن في مجموعة الواتس آب.

* التذكير بما جاء في الجلسة السابقة من خلال إحدى الطالبات، والتعقيب بأن الفرق بالذات عند المرور بخبرة فشل، وعدم القسوة عليها وجلدها هو البداية في طريق النجاح ثم البحث عن الحلول والبدائل من خلال الوعي بالذات وصفاتها الإيجابية.

* نشاط: وجهي رسائل إيجابية إلى نفسك!! ... دوني إجابتك!!... تعزيز الإجابات.

* مقطع فكاهي.

* توزع الباحثة أوراقاً ملونة أو بطاقات صغيرة، وتطلب من كل طالبة كتابة ٣-٥ طرق يمكن أن تعني بنفسها بها عند مواجهة الضغوط، على سبيل المثال:

-أخذ استراحة قصيرة والتنفس بعمق.

-التحدث مع صديقة داعمة.

-ممارسة نشاط مريح (المشي، الرسم، سماع موسيقى هادئة).

-كتابة مشاعري بدفتر خاص.

-قول كلمات لطيفة لنفسي مثل "من الطبيعي أن أتعثر... سأمنح نفسي فرصة جديدة".

* بعد الكتابة، تُلصق الأوراق على لوحة/حائط في القاعة لتشكيل "لوحة أفكار العناية بالذات".

* تقرأ الباحثة بعض الأفكار بصوت عالٍ وتناقش كيف أن هذه السلوكيات البسيطة تخفف من حدة الضغط.

* واجب منزلي: كرري عبارات الحب لنفسك في أوقات التوتر/ الصعوبة. انظري ماذا يحدث عندما تفعلين. كل ليلة وقبل الذهاب إلى النوم كرري في صمت هذه العبارات. سجّلي انطباعاتك في مجموعة الواتس آب.

الجلسة: الثالثة عشرة (محتوى القيم والتعاطف مع الذات (عشّ بعمق من خلال العثور على القيم الخفية أثناء المعاناة).

* مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، وتقديم التغذية الراجعة للطالبات.
* طرح السؤال التالي: "هل مررت بتجربة صعبة علمتك شيئاً عن نفسك أو عرّفتك بقيمة مهمة في حياتك؟"

* مناقشة قصيرة لفتح المجال أمام إدراك أن الألم يمكن أن يكون معلماً يكشف قيماً داخلية.
* نشاط كتابة: اذكرني موقفاً صعباً مررت به. اكتبي كيف كنت تعاملين نفسك وقتها (هل كان هناك قسوة أم رحمة؟). اكتبي القيمة التي تعتقدين أن هذا الموقف أبرزها. أعيدي صياغة استجابة جديدة للموقف تجمع بين: التعاطف مع الذات (من الطبيعي أن أشعر بالحزن)، والقيمة المكتشفة (هذا الموقف علّمني أهمية المثابرة).

* واجب منزلي: خلال هذا الأسبوع، اكتبي موقفاً صعباً تواجهينه أو واجهتيه مؤخراً، ثم استخرجي منه قيمة خفية، وأعيدي صياغة ردك على نفسك باستخدام التعاطف مع الذات.

الجلسة: الرابعة عشرة (ماذا أفعل: عندما أتعرض لفشل (مواجهة الفشل بالتعاطف لا بالاجترار).

* مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، وتقديم التغذية الراجعة للطالبات.
* تدريب الطالبات على استبدال الاجترار النقدي الذاتي بالتعاطف مع الذات عند مواجهة مواقف الفشل الأكاديمي أو الشخصي.

* طرح السؤال التالي: ماذا تقولين لنفسك عندما تفشلين في اختبار أو لا تحققين الهدف الذي سعيت إليه؟

* يكتب بعض العبارات الشائعة على السبورة (مثال: "أنا فاشلة"، "لن أنجح أبداً"، "هذا دليل أنني ضعيفة").

* التوضيح بأن هذه الاستجابات تمثل الاجترار النقدي الذاتي، ثم طرح فكرة بديلة: ماذا لو تعاملنا مع أنفسنا بتعاطف بدلاً من القسوة؟

* خطة العمل الرحيمة: توزيع ورقة عمل بعنوان: "خطة التعامل مع الفشل"، وفيها ثلاث خانات: -الموقف: ما الذي حدث؟

-استجابتي بالتعاطف: ما الذي سأقوله لنفسي بلطف؟

- خطوة صغيرة للأمام: إجراء عملي أستطيع فعله لتجاوز الموقف - مراجعة مادة، استشارة أستاذة، إعادة المحاولة.
- * الطالبات يملأن النموذج ثم يناقشن كيف يساعد دمج التعاطف مع الذات + خطة عملية على تخطي الفشل دون اجترار.
- * واجب منزلي: عند مواجهة أي تعثر خلال الأسبوع، دّوني في جدول صغير (الموقف - أفكاري المجترّة - استجابة تعاطف بديلة - خطوة عملية للتقدم).
- الجلسة: الخامسة عشرة (العلاقات والتعاطف مع الذات).
- * مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، وتقديم التغذية الراجعة للطالبات.
- * طرح السؤال التالي: عندما نكون قاسيات مع أنفسنا، كيف يؤثر ذلك على طريقة تعاملنا مع الآخرين؟
- * مناقشة قصيرة: النقد الذاتي الشديد قد يجعلنا إما منسحبات أو شدييدات الحساسية أو ناقدات للآخرين.
- * تقديم محاضرة قصيرة عن التعاطف مع الذات كجسر لتحسين العلاقات تتضمن أننا عندما نتعامل بلطف مع أنفسنا، نملك مساحة للتعامل بلطف مع الآخرين.
- * نشاط: توزيع ورقة عمل بعنوان "أنا والآخرين" - الطالبات يكتبن في عمودين:
١. "كيف أتعامل مع نفسي عندما أرتكب خطأ؟"
 ٢. "كيف أتعامل مع الآخرين عندما يرتكبون خطأ؟"
- * مناقشة جماعية: هل هناك تشابه؟ هل قسوة الذات تنعكس على العلاقات؟
- * نشاط:
١. تطلب الباحثة من الطالبات أن يقفن في دائرة صغيرة.
 ٢. تعطي كل طالبة ورقة صغيرة أو بطاقة.
 ٣. يُطلب من كل طالبة أن تكتب كلمة أو جملة قصيرة "لطيفة" يمكن أن تقولها لصديقتها إذا كانت حزينة (مثال: "أنا بجانبك"، "كلنا نخطئ، وهذا طبيعي").
 ٤. تجمع الباحثة الأوراق وتعيد توزيعها بشكل عشوائي على الطالبات.
 ٥. كل طالبة تقرأ بصوت مرتفع الكلمة أو الجملة التي وصلتها وكأنها موجهة لها شخصياً.
- * المناقشة بعد النشاط: كيف شعرت عندما قرأت جملة اللطف كأنها موجهة إليك؟ هل من السهل أن نقول كلمات كهذه لأنفسنا كما نقولها للآخرين؟

* التقييب: ما قمنا به اليوم يوضح أن كلمات اللطف والدعم التي نوجهها للآخرين يمكن أن يكون لها أثر كبير في تخفيف الألم. لكن الأهم أن نتعلم أن نوجه هذه الكلمات لأنفسنا أيضًا، خاصة في لحظات الفشل أو الضغط. التعاطف مع الذات لا يعني التهاون أو التبرير، بل يعني أن نعامل أنفسنا بإنسانية ولطف، تمامًا كما نفعل مع شخص نحبه. وعندما نزرع هذا التعاطف داخلنا، تصبح علاقاتنا مع الآخرين أدفأ وأكثر صحة.

الجلسة: السادسة عشرة (التقييم وإغلاق الجلسات).

* تلخيص النقاط المهمة في الجلسات السابقة.

* مناقشة مفتوحة مع الطالبات حول مشاعرهن ومدى استفادتهن من البرنامج.

* تعبئة نموذج التقييم النهائي للجلسات.

* مقطع فكاهي قصير.

* تطبيق مقياس: الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي (التطبيق البعدي).

* الاتفاق على موعد بعد شهر ونصف لتطبيق القياس التتبعي.

* الاتفاق على استمرار مجموعة الواتس آب لمتابعة المسترشدين والرد على استفساراتهن

* توزيع هدايا وخطابات شكر على الطالبات كتعزيز مادي لهن تعبيرًا عن امتنان الباحثة لحضورهن ومشاركتهن الفاعلة في البرنامج.

* إغلاق الجلسات بكتابة لوحة التعاطف مع الذات كميثاق عمل يلتزم به المسترشدون كأسلوب حياة تضمنت ما يلي: (تعاملني مع نفسك برفق؛ واعلمي أنه يقاسمك الوجد صديقة، ولن تتحمل عنك الألم حبيبة، ولن تسهر بدلاً قريبة، اعتني بنفسك وارفقي بها، ولا تعطين الأحداث فوق ما تستحق، وتأكدي أنه حين تنكسرين لن يرممك سوى نفسك، وحين تنهزمين لن ينصرك سوى ارادتك).

عرض النتائج ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

نصّ الفرض على: "توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وذلك في اتجاه القياس البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي على أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق برنامج العلاج القائم على التعاطف مع

الذات، ثم أعادت تطبيقه مباشرة بعد الانتهاء من البرنامج. وتحليل دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي، تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" اللابارامتري للأزواج المترابطة. ويمكن توضيح نتائج ذلك التحليل في

جدول (١٠)

جدول نتائج اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي (ن=٧)

المتغيرات	القياس (بعدي / قبلي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z
الاجترار المتكرر	الرتب السالبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٧٥- **
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	
	الرتب المتساوية	٠			
النقد الذاتي الداخلي	الرتب السالبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٨٤- **
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	
	الرتب المتساوية	٠			
المقارنة السلبية والتقليل من الذات الأكاديمية	الرتب السالبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٧١- **
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	
	الرتب المتساوية	٠			
إعادة التقييم واللوم الذاتي	الرتب السالبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٧١- **
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	
	الرتب المتساوية	٠			
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٦٦- **
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	
	الرتب المتساوية	٠			

** دالة إحصائيًا عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي، وقد جاءت هذه الفروق في اتجاه القياس البعدي، بما يعكس انخفاض درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، سواء في الدرجة الكلية للمقياس أو في أبعاده الفرعية. وتشير هذه النتيجة إلى احتمالية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف مع الذات في خفض مستوى الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة. ويُعزى هذا الانخفاض إلى ما تضمنه البرنامج من استراتيجيات معرفية-انفعالية ساعدت المشاركات على التعامل مع النقد الذاتي المتكرر بطريقة أكثر رحمة وتقبلاً للذات، مما انعكس إيجاباً على تقليل نمط الاجترار المرتبط بالأداء الأكاديمي.

نتائج الفرض الثاني:

نصّ الفرض على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي، تُعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المركز على التعاطف مع الذات، وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية".

ولاختبار مدى صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي على أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة، وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية مباشرة. ثم استخدمت اختبار (مان-ويتني) Mann-Whitney للمقارنة بين عيّنتين مستقلتين، بهدف حساب قيمة (U) والتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين في القياس البعدي على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي بأبعاده الفرعية. كما تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة مربع إيتا (η^2) ويعرض جدول (١٢) نتائج هذا التحليل.

جدول (١٢)

قيم (U) ومستويات الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي وأبعاده الفرعية لدى عينة الدراسة (ن_١=٧، ن_٢=٧) (U =

المتغيرات	مجموعتا المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوي الدلالة
الاجترار الأكاديمي	تجريبية	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠٠	٣,١٤٤
المتكرر	ضابطة	٧	١١,٠٠	٧٧,٠٠		
النقد الذاتي الأكاديمي	تجريبية	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠٠	٣,١٤٤
الداخلي	ضابطة	٧	١١,٠٠	٧٧,٠٠		
المقارنة السلبية	تجريبية	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠٠	٣,١٦٩
والتقليل من الذات الأكاديمية	ضابطة	٧	١١,٠٠	٧٧,٠٠		
إعادة التقييم واللوم الذاتي	تجريبية	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠٠	٣,١٥٥
	ضابطة	٧	١١,٠٠	٧٧,٠٠		
الدرجة الكلية	تجريبية	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠٠	٣,١٣٠
	ضابطة	٧	١١,٠٠	٧٧,٠٠		

تشير نتائج الجدول (١٢) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) في القياس البعدي، وجاءت هذه الفروق في اتجاه المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي القائم على التعاطف مع الذات، مما يدل على فعالية البرنامج في خفض مستوى الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي تدخل. وتدعم هذه النتيجة صحة الفرض، كما تعكس أثرًا واضحًا للتدخل الإرشادي في تعديل أنماط التفكير النقدي الذاتي المتكرر لدى الطالبات.

نتائج الفرض الثالث:

نصّ الفرض على: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج الإرشادي) على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي".

للتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي على أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي (مباشرة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي) وقياس المتابعة (بعد مرور شهرين من التطبيق). وقد استخدم اختبار (ويلكوكسون) Wilcoxon لعينتين مرتبطتين لحساب قيمة (Z) ومستوى دلالتها الإحصائية، بهدف التعرف

على الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي بأبعاده الفرعية. ويعرض جدول (١٣) نتائج هذا التحليل

جدول (١٣)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي والتتبعي على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي (=)

المتغيرات	القياس (بعدي / تتبعي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الاجترار الأكاديمي المتكرر	الرتب السالبة	٤	٣,٥٠	٢١,٠٠	-٠,٩٥٤	٠,٣٤٠
	الرتب الموجبة	٢	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتساوية	١				
النقد الذاتي الأكاديمي الداخلي	الرتب السالبة	٢	٣,٥٠	٢١,٠٠	-٢٠,٢٧٦	٠,٧٨٣
	الرتب الموجبة	٣	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتساوية	٢				
المقارنة السلبية والتقليل من الذات الأكاديمية	الرتب السالبة	٣	٣,٥٠	٢١,٠٠	-٠,٠٠٠	١,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٢	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتساوية	٢				
إعادة التقييم واللوم الذاتي	الرتب السالبة	١	٣,٥٠	٢١,٠٠	-١,٦٣٣	٠,١٠٢
	الرتب الموجبة	٤	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتساوية	٢				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٤	٣,٥٠	٢١,٠٠	-١,٢١٩	٠,٢٢٣
	الرتب الموجبة	١	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتساوية	٢				

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) في القياسين البعدي والتتبعي. وتُعدّ هذه النتيجة دليلاً على تحقق صحة الفرض، كما تشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف مع الذات في خفض مستوى الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وعدم حدوث انتكاسة خلال فترة المتابعة بعد انتهاء البرنامج.

المناقشة والتفسير:

أشارت نتائج المعالجات الإحصائية لفروض الدراسة الثلاثة-والتي تضمنت مقارنة درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي بين القياس القبلي والقياس البعدي، وكذلك المقارنة بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي، بالإضافة إلى المقارنة بين درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي-عن فعالية برنامج العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي. وتدل هذه النتائج بشكل عام على أن التدخل المرتكز على فنيات التعاطف مع الذات كان فعالاً في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي لدى الطالبات.

وبصفة عامة تتفق نتائج الدراسة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة التي توصلت إلى فعالية العلاج المرتكز على التعاطف في خفض الاضطرابات النفسية وخفض الخزي والنقد الذاتي والقلق الاجتماعي لدى ذوي الخجل والفوبيا الاجتماعية، وخفض الاكتئاب لدى السيدات ذوات اضطرابات الأكل، وخفض الخزي والنقد الذاتي المرتبط بالإعاقة العقلية، وتنمية التعاطف مع الذات لدى المعاقين عقلياً، وخفض الخزي المرتبط بضغط ما بعد الصدمة؛ والخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة (الضبع، ٢٠١٨، عبد الرازق، ٢٠٢٠؛ Au et al., 2017، Boersma et al., 2015، Masoudizadeh et al., 2025; Kelly & Carter, 2015; Clapton et al., 2017).

ويمكن تفسير هذه فعالية برنامج العلاج المرتكز على التعاطف مع الذات الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية في خفض الاجترار النقدي الذاتي الأكاديمي في ضوء ما يأتي:

١- أن البرنامج جمع بين الجانبين التعليمي والتدريبي؛ إذ اشتمل على محاضرات نظرية ومناقشات تناولت مفاهيم التعاطف مع الذات ومكوناته وعلاقاته المختلفة، إلى جانب التطرق للانفعالات السلبية، مع التركيز بوجه خاص على الانفعالات الأكاديمية المرتبطة بالتعثر الأكاديمي وفقدان الدافعية لدى الطالبات نتيجة انخفاض تقديرهن لذواتهن، وكيفية الحد من آثارها السلبية. كما تضمن البرنامج تدريبات عملية متنوعة لتنمية مهارات التعاطف مع الذات باستخدام عدد من

الفنيات الإرشادية، بالإضافة إلى عرض مقاطع فيديو تعليمية عبر شبكة الإنترنت لشرح بعض الفنيات، مدعومة برسوم توضيحية وعروض تقديمية.

٢- أن جلسات البرنامج تضمنت مجموعة من الأنشطة والواجبات المنزلية التي ساعدت على تنمية التعاطف مع الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما انعكس إيجاباً على قدرتهم في مراقبة أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم دون محاولة قمعها. ويُعد التعاطف مع الذات نتاجاً لبيئة يسودها الانفتاح والوعي وتقبل الخبرات، وهو ما يمثل جوهر الفنية العلاجية. كما شملت الجلسات التدريب على ممارسة "التأمل الحنون"، الذي يساهم مع الاستمرارية في ترسيخ اتجاهات إيجابية ومشاعر الحب والتعاطف تجاه الذات. ويتفق ذلك مع ما ذكره الضيع (٢٠١٨) من أن التدريب على فنية التأمل التعاطفي تساعد أفراد المجموعة على التحرر من المعاناة، حيث أنه وباتباع هذه المهارة يمكن تطوير الاتجاهات الإيجابية لدى الفرد وذلك عن طريق تنمية التعاطف نحو الذات ثم تتطور لتشمل التعاطف نحو الآخرين.

٣- اشتملت الجلسات التدريب على فنية "الخطاب الحاني الموجه للذات"، حيث يُطلب من المسترشد أن يكتب رسالة إلى ذاته تتناول موقفاً أو تجربة يثير لديه مشاعر سلبية، على أن تُصاغ الرسالة من منظور "صديق وهمي" يتعامل معه كصديق مقرب، بما يتضمنه ذلك من مشاعر المودة والتقبل. ويُعاد قراءة هذه الرسالة مرتين أسبوعياً، وخاصة قبل الجلسة التالية. وقد أثبتت هذه الفنية فعاليتها، إذ أسهمت بشكل كبير ليس فقط في خفض الاجترار النقدي الذاتي، بل أيضاً في تعزيز مستوى الرضا والتوافق والسعادة الذاتية لدى الطالبات. ويتفق ذلك مع ما ذكره عبد الرازق (٢٠٢٠) من أهمية الحوار التعاطفي مع الذات، وذلك عن طريق تغيير لغة النقد الذاتي التي يتحدث بها الفرد مع ذاته إلى لغة جديدة تعاطفية مما يؤدي إلى تهدئة النفس من الضغط الواقع عليها واعتبار مشكلته ما هي إلا جزء من الانسانية المشتركة.

٤- لعبت فنية الأسئلة المفتوحة التي طُبقت في بعض الجلسات في مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على استكشاف طرق متعددة لتعزيز تعاطفهم مع ذاتهم؛ إذ كانت الباحثة تعرض موقفاً يتضمن خبرة سلبية، ثم تطلب من كل مشارك أن يتخيل نفسه في هذا الموقف، ليتم بعد ذلك طرح مجموعة من الأسئلة حول كيفية التعامل معه، على أن تعكس الإجابات المتوقعة مهارات التعاطف مع الذات.

٥- تضمنت الجلسات تطبيق صحيفة التعاطف مع الذات، حيث طُلب من المشاركين ممارستها مرة واحدة على الأقل أسبوعياً. وقد أوضحت (Neff 2017) أن هذه الأداة تُعد وسيلة فعالة للتعبير عن الانفعالات وتعزيز الصحة النفسية والجسدية. وتقوم فكرتها على أن يراجع الفرد، في وقت

هادئ خلال المساء، أحداث يومه ويكتب في الصحيفة المواقف السلبية التي مر بها، أو المواقف التي انتقد فيها ذاته، أو أي خبرة تسببت له في الألم النفسي (مثل: الشعور بالغضب عند تأخر وجبة الغداء واستخدام كلمات غير لائقة أعقبها شعور بالخزي أو الحرج). وبعد كل موقف مدوّن، يُطلب من الفرد أن يطبق مهارات التعاطف مع الذات - المتمثلة في اليقظة العقلية، والإنسانية المشتركة، والرفق بالذات - من أجل التعامل مع الحدث بطريقة أكثر تسامحًا وتقبلاً.

٥- وبشكل عام، ترجع هذه النتيجة إلى أن الطالبات قد اكتسبن استراتيجيات فعالة لإدارة التفكير النقدي والاجتراري الذاتي في السياق الأكاديمي، وتمكنت من تطبيقها بشكل تلقائي ومستمر، مما ساعد على تثبيت التغيرات المعرفية والانفعالية الإيجابية التي أحدثها البرنامج. كما يعكس ذلك جودة تصميم البرنامج وتدرجه، واعتماده على أسس معرفية-سلوكية تستهدف جذور التفكير الاجتراري، مما ساعد في منع حدوث انتكاسة بعد انتهاء التطبيق. وتشير هذه النتيجة إلى إمكان توظيف برنامج التعاطف مع الذات في تعزيز التكيف النفسي والأكاديمي لدى الطالبات المعرضات للاجترار النقدي الذاتي، بما يدعم استمرارية الأثر العلاجي لهذا المدخل الإرشادي.

توصيات الدراسة:

- ١- إدماج برامج التعاطف مع الذات في مراكز الإرشاد الجامعي: يُوصى بتطبيق برامج تدريبية قائمة على التعاطف مع الذات داخل الجامعات، وخاصة في مراكز التوجيه والإرشاد النفسي، للمساعدة في خفض الاجترار النقدي الذاتي وتعزيز الصحة النفسية لدى الطالبات.
- ٢- تأهيل المرشحات والاختصاصيات النفسيات في الجامعات على استخدام فنيات البرنامج المستخدمة، مثل فنية "كتابة رسالة إلى الذات"، وتمارين التأمل الذاتي، لما لها من أثر فعال في خفض النقد الذاتي المزمن وتخفيف الضغط الأكاديمي.
- ٣- تقديم ورش عمل للطالبات الجامعيات حول إدارة الذات والانفعالات، تتضمن أنشطة تطبيقية لتعزيز الرحمة الذاتية، ومهارات التعامل مع الفشل الأكاديمي دون الوقوع في الاجترار أو جلد الذات.
- ٤- تصميم دليل إرشادي جامعي يستند إلى برنامج التعاطف مع الذات، ويُوزع على الأقسام الإرشادية في الكليات المختلفة، لاستخدامه مع الطالبات ذوات الأداء الأكاديمي المتذبذب أو المتأثر بالضغوط النفسية.

بحوث مستقبلية:

- ١- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة (ذكور، طلاب من تخصصات علمية، مستويات دراسية مختلفة) لمعرفة مدى فعالية البرنامج مع فئات متنوعة من المجتمع الجامعي.
- ٢- اختبار تأثير البرنامج على متغيرات أخرى، مثل: القلق الأكاديمي، الاكتئاب، التقدير الذاتي، التنظيم الانفعالي، والتحفيز الذاتي.
- ٣- مقارنة بين أساليب تدخلية مختلفة (مثل: العلاج المعرفي، اليقظة العقلية، التعاطف مع الذات) في خفض الاجترار النقدي الذاتي لتحديد أكثرها فاعلية لدى طالبات الجامعة.

المراجع:

- جودة، سامية حسين محمد. (٢٠٢٤). برنامج تعليمي إرشادي قائم على الذكاء الاصطناعي التوليدي للمتغيرات أكاديمياً في الرياضيات بالمرحلة الجامعية. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ١٤٠ (١)، ٥٢-١.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٤ (٣)، ٥٦٩-٦٣٩.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠٢١). *فَعَالِيَةُ بَرْنَامِجِ إِرْشَادِي عَبَرِ الْإِنْتَرْنِتِ قَائِمٌ عَلَى التَّعَاطُفِ مَعَ الذَّاتِ فِي خَفْضِ مُسْتَوَى الْقَلْقِ مُتَعَدِّدِ الْأَوْجِهَةِ لِلْحَجَرِ الْمُنْزَلِيِّ أُنْثَاءَ جَائِحَةِ كُورُونَا Covid-19 لَدَى طُلَّابِ الْجَامِعَةِ. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٨٥، ٥٩٧-٦٣٣.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن؛ عباس، أسماء السيد. (٢٠٢٣). الإسهام النسبي للتعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى طلاب الجامعة المعرضين للخطر أكاديمياً. *مجلة سوهاج لشباب الباحثين، جامعة سوهاج*، ٣ (١)، ٢٨٨-٣١٧.
- عباس، سارة مبارك؛ وعثمان، أمينة محمد. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين دافعية الإنجاز لدى الطالبات المتعثرات دراسياً بكلية التربية بالزلفي. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٨٧، ٤٥٢-٤١٣.
- عبد الحميد، جابر، وكفاي، علاء الدين. (١٩٩٥). *معجم علم النفس والطب النفسي*. القاهرة: دار النهضة العربية للنشر.
- عبد الرزاق، أسامة حسن. (٢٠٢٠). علاقة التعثر الدراسي بالدافعية للتعلم وإدارة الوقت والكفاءة الذاتية لدى عينة من الطلاب المتعثرين دراسياً بجامعة نجران: دراسة تنبؤية، *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة حائل*، ٦، ٤٩-٧١.
- عبد الرزاق، محمد مصطفى. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج المرتكز على التعاطف في خفض حدة اضطراب ما بعد الصدمة لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب المرحلة المتوسطة. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٧٣، ٨٧٣-٩٦٨.
- عبد ربه، مجدي، صالح، عماد؛ القصابية، إخلاص؛ الفهدية، حصة؛ وخالد، عهود. (٢٠٢٥). العوامل المرتبطة بالتعثر الأكاديمي لطلبة مؤسسات التعليم العالي. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية*، ٦٩ (٣)، ٥٠١-٥٣٤.
- عيد، يوسف محمد. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى المتعثرين أكاديمياً وأثره على القابلية للتعلم الذاتي. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ١٢٢، ٤٥٦-٤٩٣.

المصري، فاطمة الزهراء محمد مليح جاد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليًا ذوي الكمالية العصابية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١١)، ٣٢١-٣٩٦.

Albertson, E. Neff, K., & Dill-Shackleford, K. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>

Au, T., Sauer-Zavala, S., King, M., Petrocchi, N., Barlow, D., & Litz, B. (2017). Compassion-Based Therapy for Trauma-Related Shame and Posttraumatic Stress: Initial Evaluation Using a Multiple Baseline Design. *Behavior Therapy*, 48, 207-221. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.012>

Asano, K., Tsuchiya, M., Okamoto, Y., et al., (2022). Benefits of group compassion focused therapy for treatment-resistant depression: A pilot randomized controlled trial. *Front. Psychol.* 13:903842. [doi: 10.3389/fpsyg.2022.903842](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.903842)

Bluth, K., Eisenlohr-Moul, T. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>

Bauerband, A., & Galupo, P. (2014). The Gender Identity Reflection and Rumination Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Journal of Counselling & Development*, 92, 219-231. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00151.x>

Bian, X. H., Hou, X. L., Zuo, Z. H., Quan, H., Ju, K., Wu, W., & Xi, J. Z. (2020). Depression and sleep quality among Chinese college students: The roles of rumination and self-compassion. *Current Psychology*, 41(6), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00946-3>

Boersma, K., Hakanson, E., Salomonsson, A., & Johansson, I. (2015). Compassion Focused Therapy to Counteract Shame, Self-Criticism and Isolation. A Replicated Single Case Experimental Study for Individuals with Social Anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45, 89-98. <https://doi.org/10.1007/s10879-014-9286-8>

Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113-124. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.06.074>

- Campo, R., Bluth, K., Santacrose, S., Knapik, S., Tan, J., Gold, S., Philips, K., Gaylord, S., & Asher, G. (2017). A mindful self-compassion videoconference intervention for nationally recruited post treatment young adult cancer survivors: feasibility, acceptability, and psychosocial outcomes. *Support Care Cancer*, 25, 759-1768. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3586-y>
- Cheung, S. H., Wong, P. W. C., & Yip, P. S. F. (2024). Self-critical rumination and suicidal ideation in depressed patients in Hong Kong. *Psychiatry Research*, 336, 115458. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39594411>
- Clapton, N., Williams, J., Griffith, G., & Jones, R. (2017). Finding the person, you really are... on the inside: Compassion focused therapy for adults with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 1-19. <https://doi.org/10.1177/1744629516688581>
- Çopur, A., & Kökönyei, G. (2025). Consequences of academic disappointment inventory: Confirmatory factor analysis, reliability and convergent validity. *BMC Psychology*, 13(1), 440. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02610-6>
- Finlay-Jones, A., Rees, C., & Kane, R. (2017). A pilot study of an internet-based of a mindful self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7), 797-816. <https://doi.org/10.1002/jclp.22375>
- Flett, G., Hewitt, P., Madorsky, D., & Heisel, M. (2002). *Perfectionism Cognitive, Rumination, and Psychological Distress*. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive- Behavior, Therapy*, 20(1), 33-47. <https://doi.org/10.1023/A:1015128904007>
- Friis, A., Johnson, M., Cutfield, R., & Consedine, N. (2016). Kindness Matters: A Randomized Controlled Trial of a Mindful Self-Compassion Intervention Improves Depression, Distress, and HbA1c Among Patients with Diabetes. *Diabetes Care*, 39(11), 1963-1971. <https://doi.org/10.2337/dc16-0416>
- Fekih-Romdhane, F., Sawma, T., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Self-critical perfectionism mediates the relationship between self-esteem and satisfaction with life in Lebanese university students. *BMC Psychology*, 11, Article 4. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01040-6>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>

- Gilbert, K., Luking, K., Pagliaccio, D., Luby, J. & Barch, D. (2017). Dampening, Positive Rumination, and Positive Life Events: Associations with Depressive Symptoms in Children at Risk for Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 31–42. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9798-5>.
- Gilbert, P., and Simos, G. (eds) (2022). *Compassion Focused Therapy: Clinical Practice and Applications*. Oxfordshire, UK: Routledge.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(4), 1113–1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Johnson, C., Gitay, R., Al Hazaa, K., Abdel-Salam, A., Mohamed, R., BenSaid, A., Al-Tameemi, R., & Romanowski, M. (2022). Causes of undergraduate students' underachievement in a Gulf Cooperation Council (GCC) university. *SAGE Open*, 12(3), 1–16. <https://doi.org/10.1177/21582440221079847>
- Hodgetts, J., McLaren, S., Bice, B., & Trezise, A. (2021). The relationships between self-compassion, rumination, and depressive symptoms among older adults: the moderating role of gender. *Aging & Mental Health*, 25(12), 2337–2346. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1824207>
- Kelly, A., & Carter, J. (2015). Self-compassion training for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(3), 285–303. <https://doi.org/10.1111/papt.12044>
- Kirby, J., Tellegen, C., & Steindl, S. (2017). A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778–792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>

- Kocsel, N., Koteles, F., Galambos, A., & Kokonyei, G. (2021). The interplay of self-critical rumination and resting heart rate variability on subjective well-being and somatic symptom distress: A prospective study. *Journal of Psychosomatic Research*, 152, 110676. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110475>
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2017). The metacognitions about Self-Critical Rumination questionnaire. *Journal of Affective Disorders*, 220, 129–138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.06.002>
- Leaviss, J. & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused. *Psychological Medicine*, 45, 927-945. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002141>
- Mantelou, R., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8, 590-610. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84038>
- Maruca, A., Di Pierro, R., Madeddu, F., & Preti, E. (2021). The role of self-critical rumination and metacognitions in the relationship between self-critical perfectionism and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 181, 111021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34177104>
- Martskvishvili, K., & Lagidze, N. (2022). Well-being and Pandemic Lockdown: The Role of Emotional Intelligence, Self-compassion and Rumination. *Psychological Thought*, 15(1). <https://doi.org/10.37708/psyc.v15i1.623>
- Masoudizadeh, F., Hafezi, F., Safarzadeh, S., & Dasht Bozorgi, Z. (2025). Self-Compassion Therapy as a Transformative Intervention for Adolescent Girls' Body Image. *Women's Health Bulletin*, 12(2), 129–136. <https://doi.org/10.30476/whb.2025.104550.1322>
- Milia, C., Kolubinski, D. C., & Spada, M. M. (2020). The effects of self-critical rumination on shame and stress: An experimental study. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 48(6), 1-15. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000727>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- Neff, K. (2017). Exercises to increase self-compassion. Retrieved at 25 April 2025 from: <https://self-compassion.org/>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press
- Neff, K. D. (2018). *The self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications. www.guilford.com/p/neff
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2020). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Rumination. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 61-87 <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Poonacha, N., & Bapu, V. (2024). Role of Self-Compassion on Rumination and Procrastination. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 3123–3131. <https://doi.org/10.25215/1202.274>
- Sadeghi, Z. Yazdi-Ravandi, S & Pirnia, B. (2018). Compassion-focused therapy on levels of anxiety and depression among women with breast cancer: A randomized pilot trial. *International Journal of Cancer Management*, 11(11), <https://doi.org/10.5812/ijcm.67019>
- Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of Self-Critical Rumination. *Assessment*, 23(3), 321–332. DOI: <https://doi.org/10.1177/1073191115573300>
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Shahian, H., Molaei, M., & Saadat, S. (2024). Persian version of Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in students. *Rooyesh*. 13(6), 231-240. <http://frooyesh.ir/article-1-5565-en.html>
- Sharifpour, E., Akbari Amarghan, H., & Nejat, H. et al., (2024). Comparing the Efficacy of Compassion-Based Therapy with Cognitive-Behavioral Therapy on Psychological Flexibility and Hope for Life in Cancer Patients. *Health Nexus*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.2.1.1>

- Shahar, B., Doron, G., Szepeswol, O. (2022). Childhood maltreatment, shame-proneness and self-criticism in social anxiety disorder: a sequential mediational model, *Clin. Psychol. Psychotherapy*, 22 (6) (2015) 570–579, <https://doi.org/10.1002/cpp.1918>
- Shin, H., Oh H., Song, Y., & Kim, Y. et al., (2023). Efficacy of the Online Mindful Self-Compassion for Healthcare Communities Program for Surgical Trainees: A Prospective Pilot Study. *Annals of Surgical Treatment and Research*, 104(4):229-236. <https://doi.org/10.4174/astr.2023.104.4.229>
- Smith, J., & Alloy, L. (2021). Cognitive vulnerabilities and depression: The role of rumination. *Current Opinion in Psychology*, 41, 49-54.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behavior Research and Therapy*, 127, 103573. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Yamasaki, S., & Sasaki, Y. (2024). Relationship between rumination, self-compassion, and psychological health among Japanese university students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12, Article 15. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01050-3>
- You, J., & Lin, M. (2022). Self-critical rumination and nonsuicidal self-injury: A review. *SAGE Open*, 12(3), 21582440221104358. <https://journals.sagepub.com/eprint/PJ12DAGUWMDCKNQNRNQND/full>
- Zaki, Y. M. (2023). Self-critical rumination as a mechanism linking self-criticism and depression. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39174274>
- Žilinský, T. & Halamová, J. (2023). The Effects of Virtual Reality on Enhancement of Self-Compassion and Self-Protection, and Reduction of Self-Criticism: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 3(20), 2592. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032592>