مجلـــة العلـــوم التربـــوية والدراســـات الإنســـانيـــة
ISSN: 2709-0302 (online)

Humanities and Educational Sciences Journal
ISSN: 2617-5908 (print)

فاعلية التدريب على التعاطف مع الذات لخفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات(*)

الباحثة/ مرح عبدالله عبدالعزيز الغيث
ماجستير قسم علم النفس

د/ دخيل محمد البهدل
أستاذ إرشاد نفسي قسم علم النفس
كلية التربية، جامعة القصيم – السعودية

*) تاريخ تسليم البحث 26/3/2024 تاريخ قبوله للنشر 29/4/2024
*) موقع المجلة: http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index

فاعلية التدريب على التعاطف مع الذات لخفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات

الباحثة/ مرح عبدالله عبدالعزيز الغيث
ماجستير قسم علم النفس

د/ دخيل محمد البهدل
أستاذ إرشاد نفسي قسم علم النفس
كلية التربية، جامعة القصيم – السعودية

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية التدريب على التعاطف مع الذات لخفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من خمس طالبات من طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة، وتراوحت أعمارهن من (١٦-١٩) سنة، تم وضعهن في مجموعة تجريبية واحدة خضعت للقياسات (القبلي، البعدي، التتبعي)، واشتملت أدوات الدراسة على برنامج تدريبي تكون من اثنا عشر جلسة (إعداد الباحثة)، ومقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم من إعداد دوراتي وآخرين (Duarte, et al., (2015 (ترجمة الباحثة) وقد تم التحقق من الصدق والثبات وتحليل البيانات الإحصائية بالطرق المناسبة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في خفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات، واستمرارية فعالية البرنامج المستخدم وبقاء أثره.

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات، مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم، البدانة.

The Effectiveness of Training in Self-Compassion to Reduce Feelings of Shame Related to Body Image among Female Obese Adolescents

Marah Abdullah Abdelaziz alghaith
Master's researcher in the Department of Psychology

Dr. Dakhil Mohammad Al-Bahdal
Professor of psychological counseling, Department of Psychology
College of Education, Qassim University – KSA

Abstract

The current study aimed to verify the effectiveness of self-compassion training in reducing feelings of shame related to body image among female obese adolescents. The study relied on the semi-experimental approach, while the study sample was composed of five female secondary school students in the city of Buraidah, whose ages ranged between (16 to 19) years old. They were placed in one experimental group that underwent measurements (pre, post, tracked), with the study tools including a training program consisting of twelve sessions (prepared by the researcher) and a measure of shame associated with body image made by Duarte, et al., (2015) (translated by the researcher). Truthfulness, consistency, and the appropriate analysis of statistical data has been verified, and those study results found statistically significant differences between the average ranks of the experimental group scores in the pre- and post-measurements on the scale of shame associated with body image in favor of the post-measurement. The results also found that there were no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group scores in the post- and tracked- measurements on the scale of shame associated with body image, which indicates the effectiveness of the training program in developing self-compassion and reducing feelings of shame associated with body image among obese adolescents, the effectiveness of the program used on the long-term, and the survival of its impact.

Keywords: Self-compassion, Feelings of shame related to body image, Obesity.

المقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات التي يتعرض لها المراهق، إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد، تظهر أهميتها من خلال أن المراهق في هذه المرحلة يحاول التخلص من اعتماده على والديه وتحمل مسؤولية نفسه، كما يسعى إلى تحقيق ميوله وإشباع رغباته وحاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة، كما يحاول فيها الفرد تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات وانفعالات تعرقل تفكيره، وتظهر أهمية مرحلة المراهقة في النمو الجسمي والعقلي والمعرفي والاجتماعي والجنسي الذي يطرأ على حياة المراهق والتي تساعده على أن يكون مهيئ للخروج إلى مجتمعه، ويترك النمو الجسدي أثراً نفسياً على المراهق فيشتدّ اهتمامه بمظهره وصحة جسمه ورشاقته محاولة منه لجذب انتباه الآخرين إليه (زهاني وآخرون، ٢٠١٩).

وقد أشار خليل (٢٠٠٨) إلى أن أهمية المظهر الجسمي تزيد بشكل أكثر وضوحاً خلال فترة المراهقة، فإذا كانت صورة الجسم لدى الفرد تلقى منه ارتياحاً وتقديراً كان ذلك دافعاً إلى ارتياحه واطمئنانه النفسي والاتجاه الموجب نحو الحياة والرضا عنها وعن الآخرين وينخرط معهم في الأنشطة، فينمو نمواً سوياً وتتكامل جوانب شخصيته ويتحقق له الاتزان النفسي، وفي المقابل إذا كانت صورة الجسم لدى الفرد غير مرضية وتلقى منه تقديراً منخفضاً فيكون ذلك دافعاً لخجله وابتعاده عن الآخرين.

ويمكن القول إن لكل شخص صورة ذهنية عن جسمه تشكلت من كيفية ادراكه لجسمه ووجهة نظره عنه، وصورة الجسم تتطور من مرحلة عمرية إلى أخرى، فصورة الجسم تتكون في سن مبكرة وتتأثر بالخبرة الحياتية، ونتيجة التفاعلات مع الناس والعالم حولنا ويختلف اضطراب صورة الجسم بين الأفراد حسب الحالة النفسية ومستوى التوافق النفسي (حملة، ٢٠١٨).

وهذا ما نلاحظه بشدة لدى المراهقات خاصة لأنهن يبدين اهتماما زائدا بالمظهر الخارجي لهن، حيث تمثل الصورة الجسمية بالنسبة للمراهقات قوة الشخصية وعدم الرضا عن جسمها يفقدها رضاها عن ذاتها (زهاني وآخرون، ٢٠١٩).

وقد تلعب مشاعر الخزي دوراً مهماً في اضطرابات الاكل وزيادة الوزن، حيث إن الأشخاص الذين يعانون من السمنة قد يتبنوا مواقف سلبية تجاه الأشخاص الذين يعانون من السمنة، وبالتالي من المتوقع أن يعاني الأشخاص البدينون من الخزي المرتبط بوزنهم، وقد يكون للخزي دورًا مهمًا في وصمة العار الاجتماعية المعروفة والمنتشرة المرتبطة بزيادة الوزن، حيث يتم اظهار الأشخاص الذين يعانون من السمنة على أنهم كسالى وبطيئين عقليًا وجسديًا، وغالبًا ما يتعرضون للإغاظة من أقرانهم، والإحراج من المعلمين، والتمييز في العمل، والقبول بالجامعات، والمواقف الاجتماعية (Jambekar et al., 2003).

ويرى كل من (جيم وشيرير، ١٩٨٨، في العبيدي وجاسم، ٢٠٠٧) "أن الشعور بالخزي يتوقف على مدى ظهور عيوب الشخص أمام الناس أو فشله في القيام بمهمة ما أمامهم" (ص.٣).

كما يعد التعاطف مع الذات من المفاهيم النفسية الإيجابية، ويعتبر من المتغيرات المهمة للدور الذي يؤديه في تحقيق التوافق النفسي للفرد، وقد ظهر في التراث النفسي مع بداية الألفية الثالثة، حيث قدمت نيف Neff تأصيلاً نظرياً لهذا المفهوم من خلال دراسات متتابعة، وتنظر إلى التعاطف مع الذات كاستراتيجية مفيدة للتنظيم الانفعالي تتيح للفرد الوعي بالمشاعر المؤلمة أو المحزنة بشيء من الرفق والفهم بدلاً من تجنبها وإنكارها، ورؤيتها على أنها قاسم مشترك بين البشر بعيداً عن اقتصارها على فرد ما، وبالتالي يتم تحويل المشاعر السلبية إلى حالة أكثر إيجابية تتيح للفرد فرصة تغيير ذاته، وبيئته بطرق أكثر فاعلية (Neff, 2003).

كما عرف جيلبرت (Gilbert, 2009) التدخلات المرتكزة على التعاطف بأنها تطبيق لمبادئ نظرية التعاطف في العلاج النفسي، باعتباره اتجاه إنساني للتعامل مع حالات الخزي والنقد الذاتي المصاحب للمشكلات النفسية والعقلية مثل: الاكتئاب، والإدمان، والذهان، واضطراب ما بعد الصدمة، والقلق الاجتماعي، وقد تم تطويرها بناء على افتراض أن الأفراد الذين لديهم درجة مرتفعة من النقد الذاتي يجدون صعوبة في توليد مشاعر الرضا والأمان والدفء في علاقاتهم سواء بأنفسهم أم بالآخرين، وتفيد هذه التدخلات بشكل خاص في المواقف التي تنطوي على تهديد اجتماعي، أي في الحالات التي يكون فيها جانب من جوانب الذات معرضاً لخطر الحكم والتقييم السلبي، وقد تستخدم مع العينات العادية غير الإكلينيكية، والعينات الإكلينيكية، وذوي المرض العضوي، واضطرابات الأكل، والخزي المرتبط ببعض المواقف التي تهدد صورة الذات.

وقد أشارت دراسة ألبرتسون وآخرون (Albertson et al., 2014) أنه من المتوقع أن يقلل التعاطف مع الذات من عدم الرضا عن الجسد وبالأخص بين الفتيات. كما أكدت دراسة واسيلكيو وآخرون (Wasylkiw et al., 2012) التي أجريت على عينه من طالبات جامعيات أنه كلما كان هناك مستويات أعلى من التعاطف مع الذات كلما كان هناك مستويات أقل من المخاوف المرتبطة بالجسم، وزيادة الوزن، والانشغال الزائد بهما. كما توصلت نتائج دراسة فيريرا وآخرون (Ferreira et al., 2013) الى إن التعاطف مع الذات قد يعزز قدرات الفتيات على تقدير أجسادهن، بالإضافة إلى الحد من الآثار السلبية لتشوه صورة الجسم ومشاعر الخزي الناتجة عنها.

ومن خلال ما تم الاطلاع عليه من مراجع علمية ودراسات سابقة فقد اتضح للباحثة – وفي حدود علمها–أن الدراسة الحالية تعد الدراسة العربية الأولى التي تتناول هذا الموضوع، وبالتالي هناك ضرورة

لإجراء الدراسة الحالية القائمة على التدريب على التعاطف مع الذات لخفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات، بهدف خفض مشاعر الخزي لخطورتها وتأثيرها السلبي على مختلف جوانب حياة المراهق.

مشكلة الدراسة:

ذكر طاع الله (٢٠٢٠) إن حالات الإصابة بالبدانة بين المراهقات تزداد ارتفاعاً في السنوات الأخيرة بحوالي (١٦٪) إناث و(٩٪) ذكور، ولذا فإن شكل الجسم البدين يخلّف ألماً نفسياً ويخلّف وراءه مجموعة من الاحباطات والتخلفات في جميع المستويات، فالبدانة تُعد من أصعب الإصابات التي يعاني منها الإنسان لا سيما المراهقون وعلى وجه الخصوص المراهقات التي يبدين حساسية شديدة واهتماماً مبالغاً فيه بصورة أجسادهن بدرجة أعلى من المراهقين الذكور. كما أكدت دراسة بتروسكي وآخرون (Petroski et al., 2012) في البرازيل أن (٦٦٪) من المراهقات و(٥٥٪) من المراهقين غير راضين عن أجسادهم.

ويشير جياراتانو (Giarratano، في سلفاوي، ٢٠١٧) إلى أن صورة الجسم الايجابية تساعد الناس على رؤية أنفسهم جذابين، وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون أنفسهم على نحو ايجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة، بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد، فالأفراد التي تكون لديهم صورة الجسم سلبية يكون تقدير الذات منخفض، ويحاولون إخفاء اجسامهم بالملابس الفضفاضة والقاتمة، كما أن صورة الجسم بين المراهقين مهمه جداً، فالجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات.

وذكرت الأنصاري (٢٠٠٢) أن عدم الرضا عن الجسم يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، وكذلك بعض الأمراض النفسجسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثالياً حسب تقدير المجتمع.

كما توصلت نتائج دراسة بريتولا وآخرون (Prytula et al., 1979) ودراسة قري (Gray, 1977) إلى أن الزيادة المفرطة في الوزن من أسباب عدم الرضا عن الجسم ليس فقط لدى النساء وحتى عند الرجال كلما زاد الفرق بين الشكل الواقعي والشكل المثالي زادت درجة عدم الرضا عن الجسم (حمزاوي، ٢٠١٧).

ويشير فيال (Veale, 2001) إلى أن (٧٩٪) من المراهقين يشعرون بعدم الرضا والسخط على مظهرهم الجسمي، وأن (٢٠٪) منهم تنطبق عليهم المحكات التشخيصية لاضطراب صورة الجسم.

كما إن الشعور بالخزي من الانفعالات التي ترتبط بالاتجاهات السلبية نحو الذات الناتجة عن التقييم السلبي للذات من قبل المراهق أو الآخرين، وقد يكون الخزي عاماً لا يرتبط بأي نقائص، أو جوانب قصور في الشخصية، وقد يكون نوعياً مرتبطاً بموقف محدد، وينشأ من مصادر معينة مثل الخزي الجسدي (الضبع، ٢٠١٨).

ويعد التعاطف مع الذات أحد متغيرات علم النفس الايجابي، وهو نوع من علاقة الذات بالذات، ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع نفسه في حالات القصور، والفشل المدرك، أو المعاناة الشخصية عندما يقع الفرد في خطأ ما، أو تكون الظروف الخارجية في الحياة أكبر من قدرته على تحملها (الحربي، ٢٠٢٠).

فالتعاطف مع الذات باعتباره مدخل تنظيمي عاطفي يعلم الأفراد كيفية قبول أنفسهم على الرغم من عيوبهم، فإنه لديه إمكانية واضحة للتخفيف من المعاناة المرتبطة بعدم الرضا الجسدي، ويؤدي التعاطف مع الذات أيضًا إلى خفض الشعور بالخزي من الجسد – الشعور بأنه شخص سيء إذا لم يتم الوفاء بمعايير الجسد الاجتماعي والثقافي (Albertson et al., 2014).

وقد أثبتت نتائج الدراسات فعالية البرامج الارشادية التي اعتمدت على مدخل التعاطف مع الذات في تنمية بعض الخصائص الإيجابية وخفض السلبية، حيث أكدت نتائج دراسة (الضبع، ٢٠٢١) فعالية برنامج ارشادي الكتروني قائم على التعاطف مع الذات في خفض القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا لدى طلاب الجامعة. كما توصلت نتائج دراسة سيكيس وآخرون (Seekis et al., 2020) إلى فعالية برنامج التعاطف مع الذات عبر الفيس بوك في تحسين صورة الجسم لدى طالبات الجامعة. وأشارت نتائج دراسة (الضبع، ٢٠١٨) إلى فعالية برنامج ارشادي قائم على مهارات التعاطف مع الذات لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. كما أشارت نتائج دراسة بلوث وايزينلوهر مول (Bluth & Eisenlohr-Moul, ٢٠١٧) إلى فعالية التدخل القائم على التعاطف مع الذات، في خفض الأعراض الاكتئابية، والقلق، والضغوط لدى المراهقين. في حين توصلت نتائج دراسة ألبرتسون وآخرون (Albertson, et al., 2014) إلى فعالية التدريب على التعاطف مع الذات في خفض عدم الرضا عن الجسد، والخزي الجسدي.

وفي ضوء ما سبق وما تم التوصل إليه من نتائج الدراسات السابقة والتي تشير إلى فعالية البرامج القائمة على التعاطف مع الذات، نستنتج إن التعاطف مع الذات مدخلاً مهمه في مواجهة مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم، حيث إن التعاطف مع الذات يخفف من النقد الذاتي والتقييم السلبي، وبناء على توصيات الدراسات السابقة التي أوصت بالمزيد من البحث، ترى الباحثة أهمية التعرف على فاعلية التدريب على التعاطف مع الذات لخفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات. **ومن خلال ما سبق عرضه يمكن بلورة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: ما تأثير البرنامج التدريبي القائم على التعاطف مع الذات في خفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات؟ والذي تتفرع منه الأسئلة الآتية:**

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم في القياسين القبلي والبعدي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

١- التحقق من فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التعاطف مع الذات، في خفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات بمدينة بريدة.

٢- التحقق من استمرارية أثر البرنامج التدريبي القائم على التعاطف مع الذات، لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال القياس التتبعي.

أهمية الدراسة:

تتحدد أهمية الدراسة الحالية في جانبين، وهما:

الأهمية النظرية:

١- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية المتغيرات التي تتناولها، فالتعاطف مع الذات من المصادر الشخصية الإيجابية للصحة النفسية، ومشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم والتي تنتشر بين المراهقين وتؤثر سلباً على مختلف جوانب حياتهم، والبدانة وما ينتج عنها من مشكلات واضطرابات.

٢- مسايرة الدراسة الحالية للتوجهات الحديثة والتي تهتم بالمتغيرات الإيجابية.

٣- تعتبر الدراسة الحالية إضافة للدراسات التي استخدمت التعاطف مع الذات.

٤- أهمية المرحلة العمرية التي تستهدفها الدراسة الحالية والمتمثلة في مرحلة المراهقة، والتي تعتبر مرحلة عمرية حساسة.

الأهمية التطبيقية:

١- تسهم الدراسة الحالية في توفير برنامج قائم على التعاطف مع الذات في خفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم.

٢- تسهم الدراسة الحالية في توعية المراهقين وغيرهم من أفراد المجتمع بأهمية التعاطف مع الذات في مواجهة المشكلات المختلفة.

٣- تسهم الدراسة الحالية في تبصير المرشدين النفسيين بأهمية تدخلات التعاطف مع الذات، وتفعيلها في البرامج الإرشادية.

٤- يمكن الاستفادة من هذا البرنامج وتطبيقه على عينات مختلفة، ومشكلات أخرى.

مصطلحات الدراسة:

أولا: التعاطف مع الذات (self-compassion):

تتبنى الدراسة الحالية تعريف (Neff, 2003) للتعاطف مع الذات والذي تعرفه بأنه: التصرف بإيجابية عند مواجهة المواقف العصيبة أو الفشل أو عند ملاحظة شيء لا يحبه الفرد في نفسه، بدلاً من تجاهل الألم الناتج عن هذه المواقف، أو الحكم بلا رحمة على الذات أو انتقاد الشخص لذاته بسبب هذا القصور، كما ترى أن التعاطف مع الذات يعني أن يحترم الفرد ذاته ويتقبل انسانيته. **وحددت له ثلاثة أبعاد تتكامل مع بعضها وهي:**

-**الحنو على الذات Self-Kindness: مقابل الحكم على الذات Self-Judgment**: ويعني أن يتعامل الفرد مع نفسه برفق ورأفة دون إطلاق أحكام قاسية عليها، وخاصة عندما يفشل في موقف معين، أو يرتكب خطأ ما، فلا يستخدم لغة داخلية قاسية مع نفسه.

- **الانسانية المشتركة Common Humanity: مقابل العزلة Isolation**: وتعني رؤية الفرد لتجاربه المؤلمة على أنها جزء من التجربة الانسانية المشتركة، بدلاً من ادراكها على أنها خبرة فردية، والوعي بأن الأخطاء من طبيعة البشر، وتستند الإنسانية المشتركة إلى مبدأ الاعتراف بأن كل إنسان قد يخطئ في موقف ما، وقد يفشل في الحصول على كل ما يريد، ويعاني من خيبة الأمل أحيانًا، إما لأسباب شخصية تتعلق بقدراته أو سلوكه أو مشاعره، أو لأسباب خارجية لا يستطيع السيطرة عليها والتحكم فيها.

- **اليقظة العقلية Mindfulness: مقابل التوحد المفرط Over-Identification**: وتعني وعي الفرد بالخبرات السلبية، والانفتاح على الأفكار والمشاعر المؤلمة والخبرات غير السارة، ومعايشتها في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن وعدم إطلاق أحكام سلبية او تجنبها أو قمعها.

ثانياً: مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم (Feelings of shame related to body image):

تعرفه الباحثة بأنه: الشعور بالنقص والرغبة في إخفاء الجسم أو تجنب المواقف الاجتماعية التي قد يتعرض فيها المظهر الجسمي للتقييم، نتيجة النقد الذاتي والتقييم السلبي للذات من قبل الفرد أو من قبل الآخرين.

وتعرفه إجرائيا بأنه: الدرجة التي تحصل عليها المراهقة البدينة على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم المستخدم في الدراسة الحالية.

ثالثا: البدانة (Obesity):

تتبنى الدراسة الحالية تعريف (سعدون، ٢٠١٧) للبدانة إذ ترى بأنها: تراكم الدهون وزيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي وتحسب عن طريق معادلة مؤشر كتلة الجسم: وهي عبارة عن ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر (كجم/ متر٢).

- مؤشر كتلة الجسم أكبر من أو تساوي ٣٠ وأقل من ٣٥ سمنة درجة أولى.
- مؤشر كتلة الجسم أكبر من أو تساوي ٣٥ وأقل من ٤٠ سمنة درجة ثانية.
- مؤشر كتلة الجسم أكبر من أو تساوي ٤٠ سمنة درجة ثالثه.

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة ألبرتسون وآخرون (Albertson et al., 2014) إلى التعرف على فعالية التدريب على التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض مشاعر الخزي المرتبطة بعدم الرضا عن المظهر الجسدي لدى عينة من السيدات، وقد تكونت العينة من (٢٢٨) سيدة، تتراوح أعمارهن من (٢٢-٥٠) سنة، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية تكونت من (٩٨) سيدة، وضابطة تكونت من (١٣٠) سيدة، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس التعاطف مع الذات من إعداد نيف (Neff, 2003)، ومقياس عدم الرضا الجسمي من إعداد كوبر وآخرون (Cooper et al., 1987)، ومقياس الخزي الجسمي من إعداد هايد وماكينلي (Hyde & Mckinley, 1996)، ومقياس قيمة الذات المعتمد على المظهر الجسمي من إعداد كروكر وآخرين (Crocker et al., 2003)، وتوصلت النتائج إلى: فعالية التدريب على التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض مشاعر الخزي المرتبطة بعدم الرضا عن المظهر الجسمي.

وهدفت دراسة الضبع (٢٠١٨) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (١٧) طالباً من منخفضي الإنجاز الأكاديمي بقسم التربية الخاصة، تراوحت أعمارهم من (٢٠-٢٣) سنة، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية تكونت من (٩) طلاب، وضابطة تكونت من (٨) طلاب، واعتمدت الدراسة على المنهج شبة التجريبي، واستخدمت الدراسة مقياس التعاطف مع الذات من إعداد الضبع (٢٠١٣)، ومقياس الخزي الأكاديمي من إعداد الباحث، والبرنامج الإرشادي القائم على مهارات التعاطف اليقظ مع الذات من إعداد الباحث، وأشارت نتائج الدراسة إلى: فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالخزي الأكاديمي.

وهدفت دراسة تايلور وآخرون (Taylor et al., 2021) إلى التعرف على مدى فعالية برنامج التدريب على التعاطف مع الذات في تحسين الرفاهية النفسية والعاطفية عن طريق الحد من الإجهاد المدرك أو التوتر الملحوظ للأفراد، مع زيادة الكفاءة الذاتية والتعاطف مع الذات، وتحديد مدى قدرة البرنامج على الحد بشكل كبير من الخزي الداخلي والجسدي، وقد تكون مجتمع الدراسة من (٣٢) مشاركًا، بينما

اشتملت عينة الدراسة على (٧) مشاركين، واستخدمت الدراسة الاستبانة القبلية والبعدية كأداة للدراسة، وقد تم تقسيم الاستبانة إلى عدة مقاييس هي: مقياس الإجهاد المدرك من إعداد كوهين وآخرون (Cohen et al., 1983)، مقياس الشعور بالخزي من إعداد كوك (Cook, 1988)، مقياس الإحساس بالخزي الجسمي من إعداد أندروز وهنتر وأندروز وآخرون (Andrews & Hunter, 1997; Andrews et al., 2002)، ومقياس التعامل مع الكفاءة الذاتية من إعداد تشيسني وآخرون (Chesney et al., 2006)، ومقياس التعاطف مع الذات من إعداد نيف (Neff, 2003)، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: أدى التدريب على برنامج التعاطف مع الذات إلى تحسينات كبيرة في مقاييس الرفاهية النفسية والعاطفية، وانخفاض كبير في معدلات الإجهاد المدرك والتوتر الملحوظ، وانخفاض الشعور بالخزي الداخلي والخزي الجسمي بالإضافة إلى حدوث تحسينات كبيرة في التعامل مع الكفاءة الذاتية والتعاطف مع الذات في نهاية التدريب.

وهدفت دراسة ترك وآخرون (Turk et al., 2022) إلى قياس فعالية تدخلين قصيرين عبر الإنترنت للحد من مشكلة الخزي الجسمي لدى النساء ذوات صورة الجسم السلبية، وتكونت العينة من النساء أكبر من (١٨) عامًا، تم اختيار العينة بشكل عشوائي، بشرط أن يسجلوا أكثر من٢٥ درجة في استبانة شكل الجسم (BSQ-8B)، وبشرط ألا يكن لديهم أي أعراض شديدة لأمراض عقلية، وألا يخضعوا حاليًا لعلاجات نفسية، وكانوا قادرين على استخدام جهاز كمبيوتر/جهاز لوحي مزود بكاميرا ويب، ولديهم اتصال بالإنترنت، وكان لديهم مساحة يمكنهم من خلالها الوقوف بعيدًا بما يكفي عن أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم حتى يتمكنوا من رؤية أجسامهم بالطول الكامل على الشاشة، وقد استخدمت الدراسة مقياس الخزي الجسمي من إعداد كييمبا وأورايلي (Kiyimba & O'Reilly, 2020)، واستبانة شكل الجسم (BSQ-8B)، وتوصلت النتائج إلى فعالية تدخل التعاطف الذاتي في خفض الخزي الجسمي بشكل كبير أثناء فترة التدخل وبعد التدخل والمحافظة على النتائج بعد التدخل لمدة أسبوعين.

وهدفت دراسة بارانكوفا وسلادكوفيتشوفا (Baránková & Sládkovičová, 2022) إلى تحديد ما إذا كان التدريب قصير المدى لمدة أسبوعين الذي يركز على التعاطف مع الذات والحماية الذاتية، سيقلل من النقد الذاتي لدى النساء، ويزيد من تعاطفهن مع الذات ويحسن الرضا عن صورة أجسامهن، وتكونت العينة من (٦٤) امرأة تتراوح أعمارهن بين ١٨–٥٥ سنة تم اختيارهن بشكل عشوائي، كما تم استخدام مقياس النقد الذاتي ومقياس الاطمئنان الذاتي (FSCRS)، ومقياس ساسكس–أكسفورد للتعاطف الذاتي (SOCS-S)، واستبيان شكل الجسم (BSQ) لقياس عدم الرضا عن الجسم، وتم القياس قبل وبعد التدخل، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن تنمية التعاطف مع

الذات يقلل من النقد الذاتي وعدم الرضا عن صورة الجسم، كما أكدت أن التدخل عن بعد فعال من حيث التكلفة، دون الاتصال المباشر مع الأخصائي.

وهدفت دراسة نايتنغال وكاسين (Nightingale & Cassin, 2023) إلى التحقق من فعالية تمرين كتابة خطابات التعاطف الذاتي في تحسين صورة الجسم، وتكونت العينة من (١٦٨) من طالبات الجامعة، ويتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهن بين الأعلى والأدنى لتحديد ما إذا كان التعاطف الذاتي يؤثر على صورة الجسم، مستخدمة مؤشر كتلة الجسم (BMI)، ومقياس تحيز الوزن المعدل (WBIS-M)، والمقاييس التناظرية المرئية (VAS) لقياس رضا وعدم الرضا عن الجسم، وجدول التأثيرات الإيجابية والسلبية الدولية – نموذج قصير (I-PANAS-SF)، ومقياس التعاطف مع الذات (SCS)، ومقياس حالات صورة الجسم (BISS)، ومقياس تقدير الذات (SSES)، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن كتابة الرسائل تحسن صورة الجسم، كما عزز تمرين التعاطف الذاتي صورة الجسم للحالات الأكثر تكيفًا مع مؤشر كتلة الجسم، وتشير النتائج إلى أن التعاطف مع الذات يمكن أن يكون مفيدًا في تحسين صورة الجسم السلبية للإناث من جميع الأحجام.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

في ضوء ما تقدم من الدراسات السابقة والتي تحققت من فاعلية عدد من البرامج القائمة على التعاطف مع الذات، فقد اتضح للباحثة – وفي حدود علمها- أنه لا توجد دراسة عربية تناولت موضوع وعينة الدراسة الحالية، وبالتالي فإن ما يميز الدراسة الحالية القائمة على التدريب على التعاطف مع الذات لخفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات، أنها تسعى للتحقق من فاعلية البرنامج، كما إنها تعد الدراسة العربية الأولى-خاصة في البيئة السعودية- التي تتناول هذا الموضوع.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تم الاستفادة من الدراسات السابقة في صياغة فروض الدراسة، وذلك من خلال ما توصلت إليه نتائج تلك الدراسات، **فقد تم صياغة الفروض كما يلي:**

فروض الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم في القياسين القبلي والبعدي، وذلك لصالح القياس البعدي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم في القياسين البعدي والتتبعي.

منهجية وإجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي، في دراسة فاعلية التدريب على التعاطف مع الذات لخفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات. كما اعتمدت الدراسة على التصميم ذي المجموعة التجريبية الواحدة بقياس: قبلي وبعدي وتتبعي.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من الطالبات البدينات في المرحلة الثانوية، في مدارس التعليم العام في مدينة بريدة، ولا توجد إحصائية بعدد المجتمع لذلك تم سحب عينة قصدية.

العينة الاستطلاعية:

تم انتقاء عينة البحث الاستطلاعية من الطالبات البدينات في المرحلة الثانوية للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وقد تكونت العينة الاستطلاعية من (٣٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة في الفصل الأول للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

عينة الدراسة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية في الدراسة الحالية من (٥) طالبات من طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة العشرون في مدينة بريدة، حيث تم اختيارهن من بين (١٣٨) طالبة، تم تطبيق أداة الدراسة عليهن وتحديد الطالبات اللواتي امتلكن كتلة مؤشر جسم تزيد عن (٣٠) مما يشير إلى السمنة، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي على طالبات المجموعة الواحدة.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١-مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم إعداد دوراتي وآخرين (2015) ,.Duarte, et al (ترجمة الباحثة):

تمت ترجمة مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم للغة العربية الذي تم إعداده من قبل دوراتي وآخرين Duarte, et al., (2015). ويتكون المقياس من (١٤) عبارة موزعة على بعدين: بعد داخلي يركز على التقييمات الذاتية السلبية بناء على شكل الجسم، وبعد خارجي يركز على الأحكام المتعلقة بالتقييم السلبي أو النقد من قبل الآخرين بسبب شكل الجسم، ويتم الاعتماد في الإجابة على عبارات المقياس على طريقة ليكرت الخماسية (أبداً- قليلاً- أحياناً- كثيراً- دائماً)، ويتم تقدير الدرجات بالتدريج (٤، ٣، ٢، ١، ٠)، وبذلك تكون أعلى درجة على المقياس هي (٥٦) درجة، وأقل درجة على المقياس هي (٠).

الخصائص السيكومترية لمقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم (النسخة الاصلية):

أولًا: التحليل العاملي الاستكشافي:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية، وتم تطبيق تدوير أوبليمين لأنه كان من المتوقع العثور على بعدين مرتبطين، وتم التأكد من ملاءمة البيانات لإجراء التحليل من خلال اختبار

كايزر ماير أولكين (٠.٩٥) ومن خلال اختبار كروية بارتليت، وفي التحليل الأول بدون تدوير، اقترحت معايير كايزر–جوتمان أربعة عوامل، إلا أن اختبار كاتيل أشار إلى أن البنية ذات العاملين أكثر ملاءمة، ومن أجل الوصول إلى مقياس قصير وموثوق، تم إجراء تحليل نهائي، وأوضحت البنية النهائية أنها تفسر(٦٢.٤١٪) من التباين، فالعامل الأول: الخزي الخارجي، وهو يفسر (٥٠.٨٤٪) من التباين، أما العامل الثاني، وهو الخزي الداخلي، وقد فسر (١١.٥٧٪) من التباين.

ثانيًا: التحليل العاملي التوكيدي:

تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي لتأكيد البنية الثنائية التي تم التوصل إليها من خلال التحليل العاملي الاستكشافي، وتم إجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى والثانية، وتم الاعتماد على عدة مؤشرات لجودة الملاءمة لتقييم مدى ملاءمة النموذج البنائي، فقد تم استخدام مربع كاي المعياري (حيث تظهر القيم التي تتراوح بين ٢ و٥ ملائمة جيدة للنموذج؛ أيضًا تم أخذ مؤشرات الملاءمة النسبية التالية في الاعتبار: مؤشر الملاءمة المعيارية (NFI) (أعلى من أو يساوي ٠.٩٠)؛ ومؤشر التوافق المقارن (CFI) ومؤشر تاكر ولويس (TLI)، وكلاهما يشير إلى توافق جيد عندما تتراوح القيم من (٠.٩٠ إلى ٠.٩٥)، وتوافق جيد جدًا مع القيم الأعلى من (٠.٩٥) كما تم فحص خطأ التقريب (RMSEA) مع الأخذ في الاعتبار أن القيم بين (٠.٠٥ و٠.٠٨) تشير إلى توافق جيد وأن النموذج يقدم توافقًا جيدًا للغاية مع قيمة RMSEA أقل من (٠.٠٥).

ثالثًا: الاتساق الداخلي:

أشارت النتائج إلى أن البنية المكونة من (١٤) عنصرًا كشفت عن اتساق داخلي جيد جدًا فيما بينها، حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس الفرعي الأول (٠.٨٩)، والمقياس الفرعي الثاني (٠.٩٠)، وأظهرت جميع البنود ارتباطات متوسطة إلى عالية بالمقياس ككل (جميعها أعلى من ٠.٥٨)، مما يشير إلى اتساق البنود وملاءمتها، كما كشفت النتائج أن جميع البنود مرتبطة بمجموع كل مقياس فرعي بقيم تتراوح بين (٠.٦٣) و(٠.٨٠) للعامل الأول، و(٠.٦٠) و(٠.٧٩) للعامل الثاني.

رابعًا: تحليلات الصدق والثبات:

تم حساب صدق CR وAVE يدويًا عن طريق المعادلات الخاصة بهما، وأشارت النتائج إلى أن العامل الأول أظهر CR قدره (٠.٩٤)، في حين أظهر العامل الثاني CR قدره (٠.٩٥)، وأظهرت النتيجة الإجمالية لنسبة CR قدرها (٠.٩٦)، وتشير هذه النتائج إلى أن المقياس والمقاييس الفرعية الخاصة به تتمتع بثبات بنية جيد جدًا.

وفيما يتعلق بـ AVE، أشارت النتائج إلى قيمة (٠.٦٩) للعامل الأول، و(٠.٧٥) للعامل الثاني، مما أكد الصدق التقاربي للأداة، كما تم تقييم الصدق التمييزي للعوامل من خلال مقارنة AVE لكل عامل مع الارتباط التربيعي بين العوامل، وأشارت النتائج إلى أن العاملين لهما صدق تمييزي كافي.

كما تم اختبار الثبات للمقياس بطريقة إعادة التطبيق من خلال اختبارات t للعينات التابعة، والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التطبيقين الأول والثاني، وتم إجراء ارتباطات بيرسون للتطبيقين كتحليل إضافي لثبات الاختبار وإعادة الاختبار، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباطات إيجابية عالية بين التطبيقين.

حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم في الدراسة الحالية:

١-صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية بطريقتين هما:

- صدق المحكمين:

تم عرض مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم على (٨) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس للتأكد من الصدق الظاهري، وطلب منهم الحكم على فقرات المقياس من حيث صياغة الفقرات ووضوحها وانتمائها للبعد، وبعد التحكيم تم الاستفادة من التعديلات والمقترحات، وتم العمل بالمقياس بناء على نسبة الاتفاق التي تزيد عن ٨٠٪ والتي تؤكد صدق المقياس.

- صدق التجانس الداخلي:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل من فقرة من فقرات أبعاد مقياس الدراسة مع الدرجة الكلية لذلك البعد، وبين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتحقق من صدق البنية وتجانسها. ويبين الجدول (٢) معاملات ارتباط الفقرات لكل بعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له تلك الفقرات.

جدول (٢) معاملات ارتباط الفقرات لكل بعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له تلك الفقرات.

البعد الداخلي		البعد الخارجي	
رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد
١	٠,٧٢٨**	١	٠,٨٧١**
٢	٠,٦٨٢**	٢	٠,٨٨٤**
٣	٠,٧١٤**	٣	٠,٨٥١**
٤	٠,٧٤٢**	٤	٠,٩٠٨**
٥	٠,٧٤٣**	٥	٠,٧٥٧**
٦	٠,٨٢٤**	٦	٠,٨٦٠**
٧	٠,٧٨٣**	٧	٠,٨١٢**

** دال عند (٠,٠١)

يبين الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون للفقرات مع أبعادها الفرعية التي تنتمي إليها كانت دالة إحصائياً لجميع الفقرات. كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على البعد والدرجة الكلية على المقياس، ويبين الجدول (٣) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية للمقياس بالدرجة الكلية.

الجدول (٣) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية لمقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم بالدرجة الكلية.

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
البعد الداخلي	٠,٩٢٨**
البعد الخارجي	٠,٨٩١**

يظهر الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لبعدي المقياس كانت دالة إحصائياً مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق.

٢-ثبات المقياس:

- ثبات الاتساق الداخلي:

تم التحقق من ثبات تجانس فقرات كل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل باستخدام معادلة طريقة كرونباخ ألفا كرونباخ، ويبين الجدول (٤) ثبات كل من الأبعاد والمقياس ككل.

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم وأبعاده

البعد	معامل كرونباخ ألفا	عدد الفقرات
البعد الداخلي	٠,٨٦٤	٧
البعد الخارجي	٠,٩٣٥	٧
الكلي	**٠,٩٢٤**	**١٤**

يظهر الجدول (٤) أن بعدي المقياس تمتعتا بمعاملات ثبات جيدة تزيد عن (٠,٧). وتبعاً لجميع ما سبق فإن مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم المستخدم في الدراسة الحالية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تبرر استخدامه في الدراسة.

٢-البرنامج التدريبي القائم على التعاطف مع الذات (إعداد الباحثة):

الهدف العام للبرنامج:

التحقق من فاعلية البرنامج التدريبي في خفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات بمدينة بريدة، والتحقق من استمرارية أثر البرنامج لدى المجموعة التجريبية من خلال القياس التتبعي.

الأهداف الفرعية للبرنامج:

تتمثل أهداف البرنامج فيما يلي:

١-تدريب عينة الدراسة على ممارسة مهارات التعاطف مع الذات، من أجل التعامل بلطف أكثر مع ذاتهم ومواجهة مواقف الحياة السلبية بطريقه أكثر إيجابية.

٢-خفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى عينة الدراسة.

٣-تعميم ممارسه مهارات التعاطف مع الذات في جميع المواقف والخبرات اليومية.

٤-تدريب عينة الدراسة على ممارسة مهارات جديدة للتعامل مع الذات بدلاً من القسوة عليها ونقدها.

٥- تدريب عينة الدراسة على النظر للمشكلات على أنها خبرة إنسانية مشتركة.

٦- تدريب عينة الدراسة على الوعي بالخبرات السلبية، ومعايشتها في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن وعدم إطلاق أحكام سلبية أو تجنبها أو قمعها.

٧- تدريب عينة الدراسة التجريبية على التركيز على الانفعالات الإيجابية.

حدود البرنامج:

الحدود الموضوعية: التحقق من فاعلية التدريب على التعاطف مع الذات لخفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات

الحدود البشرية: مجموعة تجريبية واحدة من طالبات المرحلة الثانوية، تتراوح أعمارهن من ١٦-١٩ سنة ممن حصلن على درجة مرتفعة على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم.

الحدود المكانية: مدرسة العشرون في منطقة القصيم بمدينة بريدة.

الحدود الزمانية تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول من العام ١٤٤٥هـ، واستغرق تطبيق البرنامج شهر ونصف، بواقع جلستين اسبوعيًا، مدة الجلسة تتراوح من ٤٥-٦٠ دقيقه، وتم تطبيق الجلسة التتبعية بعد مرور شهر من انتهاء تطبيق البرنامج.

مخطط البرنامج:

تم بناء البرنامج التدريبي في ١٢ جلسة. وفيما يلي مخططاً تفصيلياً للجلسات:

جدول (٥) مخطط جلسات البرنامج

الجلسة الأولى	
عنوان الجلسة	التعارف
مدة الجلسة	٦٠ دقيقة
الهدف العام من الجلسة	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية والتعريف بالبرنامج وأهميته وأهدافه
الأهداف الإجرائية	١- التعارف بين الباحثة والطالبات. ٢- تكوين علاقة بين الباحثة والطالبات في ضوء البرنامج. ٣- أن تتعرف الباحثة على توقعات الطالبات من البرنامج. ٤- أن توضح الباحثة أهداف البرنامج وأهميته بالنسبة للطالبات. ٥- أن توضح الباحثة عنوان البرنامج وعدد جلساته ومكانه ووقته. ٦- أن تجيب الباحثة على تساؤلات الطالبات.
الفنيات	المحاضرة – المناقشة والحوار
الخطوات الإجرائية للجلسة	١- الترحيب بالطالبات وتقديم الشكر لهن. ٢- تكوين علاقة بين الطالبات.

	٣- إعطاء الطالبات فكرة عن البرنامج وعدد جلساته. ٤- المشاركة الفعالة، مع تجنب المشاركات الأفكار التي لا تخدم موضوع النقاش. ٥- الاتفاق على القواعد العامة في جلسات البرنامج مع التأكيد على ضرورة الالتزام بها ومنها: التعاون مع أعضاء المجموعة، التأكيد على الحضور والانصراف حسب الوقت المحدد.
الجلسة الثانية	
عنوان الجلسة	الخزي المرتبط بصورة الجسم
مدة الجلسة	٦٠ دقيقة
الهدف العام من الجلسة	التعرف على المقصود بالخزي المرتبط بصورة الجسم.
الأهداف الإجرائية	١- أن تتعرف الطالبات على مفهوم الخزي المرتبط بصورة الجسم. ٢- أن تتعرف الطالبات على البعد الخارجي والبعد الداخلي للخزي المرتبط بصورة الجسم. ٣- أن تتعرف الطالبات على أسباب الخزي المرتبط بصورة الجسم.
الفنيات	المحاضرة – المناقشة والحوار – الواجبات المنزلية
الخطوات الإجرائية للجلسة	١- ترحب الباحثة بالطالبات ثم توضح أهداف الجلسة. ٢- تبدأ الباحثة الجلسة بطرح أسئلة على الطالبات، مثل: ما المقصود بالخزي المرتبط بصورة الجسم، ما هي أبعاد الخزي المرتبط بصورة الجسم، ماهي أسباب الخزي المرتبط بصورة الجسم؟ ٣- تقديم محاضرة عن الخزي المرتبط بصورة الجسم. ٤- مناقشة وجهات نظر الطالبات حول موضوع المحاضرة. ٥- واجب منزلي: إن تكتب كل طالبه أسباب مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لديها.
الجلسة الثالثة	
عنوان الجلسة	التعاطف مع الذات
مدة الجلسة	٦٠ دقيقة
الهدف العام من الجلسة	التعرف على المقصود بالتعاطف مع الذات.
الأهداف الإجرائية	١- أن تتعرف الطالبات على مفهوم التعاطف مع الذات. ٢- أن تتعرف الطالبات على أهمية التعاطف مع الذات. ٣- أن تتعرف الطالبات على الفرق بين التعاطف مع الذات والشفقة الذاتية.
الفنيات	المحاضرة – المناقشة والحوار – الواجبات المنزلية
الخطوات الإجرائية للجلسة	١- ترحب الباحثة بالطالبات ثم توضح أهداف الجلسة. ٢- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشته مع الطالبات. ٣- تبدأ الباحثة الجلسة بطرح أسئلة على الطالبات، مثل: ما المقصود بالتعاطف مع الذات، ما أهمية التعاطف مع الذات، ما الفرق بين التعاطف مع الذات والشفقة الذاتية؟ ٤- تقديم محاضرة عن التعاطف مع الذات واهميته. ٥- تشرح الباحثة الفرق بين التعاطف مع الذات والشفقة الذاتية.

	٦- مناقشة جماعية حول محتوى الجلسة. ٧- واجب منزلي حول ابعاد التعاطف مع الذات.
الجلسة الرابعة	
عنوان الجلسة	أبعاد التعاطف مع الذات
مدة الجلسة	٦٠ دقيقة
الهدف العام من الجلسة	التعرف على أبعاد التعاطف مع الذات وكيفية توظيفها من أجل أن يكن متعاطفات مع أنفسهن.
الأهداف الإجرائية	١- أن تتعرف الطالبات على أبعاد التعاطف مع الذات. ٢- أن تتعرف الطالبات على كيفية توظيف أبعاد التعاطف مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات ومع الآخرين. ٣- أن تتعرف الطالبات على كيفية كتابة صحيفة التعاطف مع الذات ومالها من دور في تعزيز الصحة النفسية والجسدية. ٤- أن تتدرب الطالبات على فنية كتابة صحيفة التعاطف مع الذات.
الفنيات	المحاضرة – المناقشة والحوار –صحيفة التعاطف مع الذات- الواجبات المنزلية
الخطوات الإجرائية للجلسة	١- ترحب الباحثة بالطالبات ثم توضح أهداف الجلسة. ٢- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشته مع الطالبات. ٣- تبدأ الباحثة الجلسة بطرح أسئلة على الطالبات، مثل: ما المقصود بأبعاد التعاطف مع الذات، ما أهمية أن تكون متعاطف مع ذاتك ومع الآخرين؟ ٤- تقديم محاضرة عن أبعاد التعاطف مع الذات. ٥- توضح الباحثة أهمية أن تكون متعاطف مع ذاتك ومع الآخرين. ٦- تشرح الباحثة فنية كتابة صحيفة التعاطف مع الذات. ٧- تدرب الباحثة الطالبات على كتابة صحيفة التعاطف مع الذات وتطلب من الطالبات ممارستها مرة على الأقل اسبوعياً. ٨- مناقشة وجهات نظر الطالبات حول موضوع المحاضرة. ٩- واجب منزلي كتابة صحيفة التعاطف مع الذات.
الجلستان الخامسة–السادسة	
عنوان الجلسة	اليقظة العقلية
مدة الجلسة	٦٠ دقيقة
الهدف العام من الجلسة	التعرف على المقصود باليقظة العقلية وعدم إطلاق أحكام سلبية.
الأهداف الإجرائية	١- أن تتعرف الطالبات على اليقظة العقلية. ٢- أن تتعرف الطالبات على كيفية ممارسة اليقظة العقلية. ٣- ان تتعرف الطالبات على فنية التأمل الحنون وما لها من قدرة على تطوير اتجاهات إيجابية وتنمية التعاطف مع الذات.

	٤- أن تتدرب الطالبات على فنية التأمل الحنون.
الفنيات	المحاضرة- المناقشة والحوار- التأمل الحنون- الواجبات المنزلية
الخطوات الإجرائية للجلسة	١- ترحب الباحثة بالطالبات ثم توضح أهداف الجلسة. ٢- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشته مع الطالبات. ٣- تبدأ الباحثة الجلسة بطرح أسئلة على الطالبات، مثل: ما المقصود باليقظة العقلية، ما المقصود بالتأمل الحنون؟ ٤- تقديم محاضرة عن اليقظة العقلية. ٥- تدريب الطالبات على كيفية ممارسة اليقظة العقلية. ٦- تشرح الباحثة فنية التأمل الحنون وما لها من قدرة على تطوير اتجاهات إيجابية وتنمية التعاطف مع الذات. ٧- تقوم الباحثة بعرض مقطع يتضمن كيفية تطبيق فنية التأمل الحنون. ٨- تدريب الطالبات على ممارسة فنية التأمل الحنون وتطلب من الطالبات ممارستها لبعض الوقت يومياً. ٩- مناقشة جماعية حول محتوى الجلسة. ١٠-واجب منزلي ممارسة فنية التأمل الحنون.
الجلستان السابعة – الثامنة	
عنوان الجلسة	اللطف مع الذات
مدة الجلسة	60 دقيقة
الهدف العام من الجلسة	التعرف على المقصود باللطف مع الذات وعدم الحكم عليها.
الأهداف الإجرائية	١- أن تتعرف الطالبات على اللطف مع الذات. ٢- أن تتعرف الطالبات على كيفية تنمية اللطف مع الذات. ٣- أن تتعرف الطالبات على فنية كتابة الخطاب التعاطفي الموجة للذات وما لها من دور في تنمية التعاطف مع الذات والهناء الذاتي. ٤- أن تتدرب الطالبات على فنية كتابة الخطاب التعاطفي.
الفنيات	المحاضرة- المناقشة والحوار- كتابة الخطاب التعاطفي – الواجبات المنزلية
الخطوات الإجرائية للجلسة	١- ترحب الباحثة بالطالبات ثم توضح أهداف الجلسة. ٢- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشته مع الطالبات. ٣- تبدأ الباحثة الجلسة بطرح أسئلة على الطالبات، مثل: ما المقصود باللطف مع الذات وعدم الحكم عليها، ما المقصود بكتابة الخطاب التعاطفي؟ ٤- تقديم محاضرة عن اللطف مع الذات. ٥- تناقش الباحثة الطالبات عن بعد اللطف مع الذات وكيفية تنميته. ٦- تشرح الباحثة فنية كتابة الخطاب التعاطفي الموجة للذات وما لها من دور في تنمية التعاطف مع الذات والهناء الذاتي.

	٧- تدريب الطالبات على فنية كتابة الخطاب التعاطفي الموجة للذات. ٨- مناقشة جماعية حول محتوى الجلسة. ٩- واجب منزلي كتابة وقراءة الخطاب التعاطفي الموجة للذات مرتين قبل الجلسة القادمة، بالإضافة الى ممارسة التأمل الحنون مرة يومياً.
الجلستان التاسعة – العاشرة	
عنوان الجلسة	الإنسانية المشتركة
مدة الجلسة	٦٠ دقيقة
الهدف العام من الجلسة	التعرف على المقصود بالإنسانية المشتركة وحتمية المعاناة.
الأهداف الإجرائية	١- أن تتعرف الطالبات على الإنسانية المشتركة. ٢- أن تتعرف الطالبات على حتمية المعاناة. ٣- أن تتعرف الطالبات على فنية الاستماع الحاني. ٤- أن تتدرب الطالبات على فنية الاستماع الحاني.
الفنيات	المحاضرة- المناقشة والحوار- الاستماع الحاني – الواجبات المنزلية
الخطوات الإجرائية للجلسة	١- ترحب الباحثة بالطالبات ثم توضح أهداف الجلسة. ٢- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشته مع الطالبات. ٣- تبدأ الباحثة الجلسة بطرح أسئلة على الطالبات، مثل: ما المقصود بالإنسانية المشتركة، ما المقصود بحتمية المعاناة؟ ٤- تقديم محاضرة عن الإنسانية المشتركة وحتمية المعاناة. ٥- تشرح الباحثة فنية الاستماع الحاني. ٦- تدريب الطالبات على فنية الاستماع الحاني. ٧- مناقشة جماعية حول محتوى الجلسة. ٨- واجب منزلي كتابة صحيفة التعاطف مع الذات مرة على الأقل أسبوعياً، بالإضافة إلى ممارسة التأمل الحنون مرة يومياً.
الجلسة الحادية عشر	
عنوان الجلسة	التعاطف مع الآخرين
مدة الجلسة	٦٠ دقيقة
الهدف العام من الجلسة	التعرف على كيفية التعاطف مع الآخرين
الأهداف الإجرائية	١- أن تعرف الطالبات طرق تحسين العلاقة مع الآخرين من خلال تنمية التعاطف مع الذات. ٢- أن تعرف الطالبات أهمية التعاطف مع الذات من أجل التعاطف مع الآخرين.
الفنيات	المحاضرة- المناقشة والحوار – الواجبات المنزلية
الخطوات الإجرائية للجلسة	١- ترحب الباحثة بالطالبات ثم توضح أهداف الجلسة. ٢- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشته مع الطالبات. ٣- تبدأ الباحثة الجلسة بطرح أسئلة على الطالبات، مثل: ما هي طرق تحسين العلاقة مع

	الآخرين، هل التعاطف مع الذات مهم من اجل تعاطفنا مع الآخرين؟ ٤- تقديم محاضرة عن طرق تحسين العلاقة مع الآخرين من خلال تنمية التعاطف مع الذات. ٥- تشرح الباحثة أهمية التعاطف مع الذات من أجل التعاطف مع الآخرين. ٦- تطلب الباحثة من الطالبات الاستمرار على ممارسة الفنيات التي تم التدريب عليها لتنمية التعاطف مع الذات والآخرين. ٧- مناقشة جماعية حول محتوى الجلسة. ٨- واجب منزلي الاستمرار على ممارسة فنيات التعاطف مع الذات.
الجلسة الثانية عشر	
عنوان الجلسة	الجلسة الختامية
مدة الجلسة	٦٠ دقيقة
الهدف العام من الجلسة	اجراء التطبيق البعدي للمقياس التقييم وانهاء البرنامج التدريبي
الأهداف الإجرائية	١- الوقوف على مدى استفادة الطالبات في البرنامج التدريبي من المفاهيم النظرية والمهارات العملية المكتسبة من البرنامج وكيفية تطبيقها في مواقف حياتية جديدة. ٢- تهيئة أعضاء المجموعة للانتهاء من البرنامج التدريبي.
الفنيات	التغذية الراجعة – المناقشة والحوار
الخطوات الإجرائية للجلسة	١- ترحب الباحثة بالطالبات، وتطلب منهن المشاركة الفعالة. ٢- استعراض الواجب المنزلي. ٣- تلخيص ما تم في البرنامج خلال الجلسات السابقة. ٤- أن تعبر كل طالبة في المجموعة عن رأيها حول مدى استفادتها من الجلسات السابقة. ٥- تطبيق مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم (القياس البعدي). ٦- تشكر الباحثة الطالبات، وتقدم الهدايا لهن، وتودعهن وتخبرهن بضرورة الحضور في موعد الجلسة القادمة من اجل تطبيق (القياس التتبعي).

تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج على (٨) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس، لإعطاء آرائهم عن البرنامج، وبعد التحكيم تم الاستفادة من التعديلات والمقترحات.

جدول (٦) نسبة اتفاق المحكمين

عناصر التحكيم	نسبة الاتفاق
مدى كفاية عدد جلسات البرنامج	٨٠٪
مدى مناسبة اهداف الجلسات للبرنامج	٨٠٪
مدى مناسبة مدة الجلسات	٨٠٪
مدى مناسبة محتوى الجلسات لعينة الدراسة	٨٠٪

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

الأساليب الإحصائية للتحقق من صدق وثبات المقياس:

- معادلة كرونباخ الفا ومعامل ارتباط جتمان للثبات النصفي: لحساب ثبات المقاييس.
- معامل ارتباط بيرسون: للتحقق من صدق التجانس الداخلي.

الأساليب الإحصائية للإجابة على فرضيات الدراسة:

- استخدام اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة: وذلك للتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي، والبعدي والتتبعي.
- معادلة حجم الأثر: للحكم على مقدار الأثر.
- استخدام الرسوم البيانية (رسم الأعمدة) لتمثيل الأداء.

نتائج الدراسة:

أولا: نصت الفرضية الأولى في الدراسة الحالية على ما يلي:

"توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم في القياسين القبلي والبعدي، وذلك لصالح القياس البعدي".

للتحقق من هذه الفرضية تم استخراج كل من الإحصاءات الوصفية لكل من الأداء القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم وبعديه، كما تم استخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامتري (Wilcoxon Signed rank test) لفحص أثر التدريب، ويوضح الجدول (٧) الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبار (Wilcoxon Signed rank test) وحجم الأثر.

جدول (٧) الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبار (Wilcoxon Signed rank test) وحجم الأثر للتدريب

البعد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة	r
الداخلي	قبلي	٢٢,٤٠	٥,٠٣	سالب	٥	٣	١٥	-٢,٠٣٢*	٠,٠٤٢	٠,٩١ (كبير)
	بعدي	٦,٤٠	٢,٧٠	موجب	٠	٠	٠			
				تساوي	٠					
				المجموع	٥					
الخارجي	قبلي	١٠,٤٠	٣,٩٧	سالب	٤	٢,٥	١٠	-١,٨٤١	٠,٠٦٦	-
	بعدي	٢,٦٠	٣,٢٩	موجب	٠	٠	٠			
				تساوي	١					

البعد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة	r
				المجموع	٥					
الكلي	قبلي	٣٢,٨٠	٥,٨١	سالب	٥	٣	١٥	-٢,٠٢٣*	٠,٠٤٣	٠,٩١ (كبير)
	بعدي	٩	٥,٢٠	موجب	٠	٠	٠			
				تساوي	٠					
				المجموع	٥					

*: دال عند ٠,٠٥

يبين الجدول (٧) ما يلي:

بلغ متوسط الأداء القبلي للطالبات أفراد عينة الدراسة على البعد الداخلي للخزي المرتبط بصورة الجسم (٢٢,٤٠) بينما بلغ وبفرق واضح (٦,٤٠) للتقدير البعدي، كما كان عدد الرتب السالبة يساوي (٥) مما يشير إلى انخفاض الخزي الداخلي لجميع طالبات عينة الدراسة. وقد بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق قبل وبعد التدريب (-٢,٠٣٢) وكانت دالة إحصائياً، مما يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائياً للتدريب في خفض مستوى الخزي الداخلي، ولمعرفة مقدار هذا الأثر تم حساب معامل حجم الأثر (Effect size) كأحد أساليب ما وراء التحليل (Meta-Analysis) لمعرفة حجم التأثير وليس فقط الدلالة للبرنامج التدريبي، وذلك باستخدام معامل حجم التأثير كوهين وقد بلغت قيمة هذا المعامل (١,٦٦٧)، والذي يعني أن حجم التأثير للتدريب كبير تبعا لتصنيف كوهن (Cohen, 1988).

وبلغ متوسط الأداء القبلي للطالبات أفراد عينة الدراسة على البعد الخارجي لمقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم (١٠,٤٠) بينما بلغ (٢,٦٠) للأداء البعدي، كما كان عدد الرتب السالبة يساوي (٤) مما يشير إلى انخفاض الخزي الداخلي لأربع طالبات من طالبات عينة الدراسة. وقد بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق قبل وبعد التدريب (-١,٨٤١) وكانت غير دالة إحصائياً، مما يفيد بعدم وجود أثر دال إحصائياً للتدريب في خفض مستوى الخزي الخارجي.

بلغ متوسط الأداء القبلي للطالبات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم (٣٢,٨٠) بينما بلغ وبقيمة أقل بكثير (٩) للأداء البعدي، كما كان عدد الرتب السالبة يساوي (٥) مما يشير إلى انخفاض الخزي الداخلي لجميع طالبات عينة الدراسة. وقد بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق قبل وبعد التدريب (-٢,٠٢٣) وكانت دالة إحصائياً، مما يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائياً للتدريب في خفض مستوى الخزي المرتبط بصورة الجسم عموماً لدى

طالبات عينة الدراسة، ولمعرفة مقدار هذا الأثر تم حساب معامل حجم الأثر كوهين وقد بلغت قيمة هذا المعامل (١,٦٦٥)، والذي يعني أن حجم التأثير للتدريب كبير تبعاً لتصنيف كوهن (Cohen, 1988).

ثانيا: نصت الفرضية الثانية في هذه الدراسة على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم في القياسين البعدي والتتبعي".

للتحقق من هذه الفرضية تم استخراج كل من الإحصاءات الوصفية لكل من الأداء البعدي والتتبعي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم وبعديه، كما تم استخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامتري (Wilcoxon Signed rank test) لفحص أثر التدريب، ويوضح الجدول (٨) الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبار (Wilcoxon Signed rank test).

جدول (٨) الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبار (Wilcoxon Signed rank test) وحجم الأثر للتدريب

البعد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الداخلي	بعدي	٦,٤٠	٢,٤٢	سالب	٣	٢,٦٧	٨	١,٠٩٥-	٠,٢٧٣
	تتبعي	٤,٤٠	٤,٦٢	موجب	١	٢	٢		
				تساوي	١				
				المجموع	٥				
الخارجي	بعدي	٢,٦٠	٣,٢٩	سالب	١	١,٥٠	١,٥٠	٠,٠٠	١,٠٠
	تتبعي	٢,٦٠	٤,٢٢	موجب	١	١,٥٠	١,٥٠		
				تساوي	٣				
				المجموع	٥				
الكلي	بعدي	٩	٥,٢٠	سالب	٤	٣	١٢	١,٢١٤-	٠,٢٢٥
	تتبعي	٧	٨,٦٧	موجب	١	٣	٣		
				تساوي	٠				
				المجموع	٥				

يبين الجدول (٨) ما يلي:

بلغ متوسط الأداء البعدي للطالبات أفراد عينة الدراسة على البعد الداخلي للخزي المرتبط بصورة الجسم (٦,٤٠) بينما بلغ وبقيمة متقاربة (٤,٤٠) للأداء التتبعي، كما كان عدد الرتب المتساوية يساوي (١) مما يشير إلى ثبات الاستجابات في التطبيقين لطالبة واحدة من طالبات عينة الدراسة. وقد بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق بين الأداءين البعدي والتتبعي (-١,٠٩٥) وكانت غير دالة إحصائياً، مما يفيد بثبات نسبي في الاستجابات على البعد في التطبيقين البعدي والتتبعي.

بلغ متوسط الأداء البعدي للطالبات أفراد عينة الدراسة على البعد الخارجي للخزي المرتبط بصورة الجسم (٢,٦٠) كما بلغ كذلك (٢,٦٠) للأداء التتبعي، وقد كان عدد الرتب المتساوية يساوي (٣) مما يشير إلى ثبات الاستجابات في التطبيقين لثلاثة من طالبات عينة الدراسة. وقد بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق بين الأداءين البعدي والتتبعي (صفر) وكانت غير دالة إحصائياً، مما يفيد بثبات نسبي في الاستجابات على البعد في التطبيقين البعدي والتتبعي.

بلغ متوسط الأداء البعدي للطالبات أفراد عينة الدراسة على مقياس الخزي المرتبط بصورة الجسم (٩) كما بلغ قيمة قريبة جدا بلغت (٧) للأداء التتبعي، وقد كان عدد الرتب المتساوية يساوي (صفر). وقد بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق بين الأداءين البعدي والتتبعي (-١,٢١٤) وكانت غير دالة إحصائياً، مما يفيد بثبات نسبي في الاستجابات على المقياس ككل في التطبيقين البعدي والتتبعي.

مناقشة النتائج:

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ان البرنامج ساعد أفراد المجموعة التجريبية على ممارسة مهارات التعاطف مع الذات من الوعي بشكل جيد لأفكارهم ومشاعرهم المرتبطة بصورة الجسم لديهم، والتعامل مع الذات بلطف ولين بدل من النقد والاحكام القاسية عليها، ومن خلال الشعور بالإنسانية المشتركة ووجود المعاناة لدى غيرهم.

ويمكن تفسير فاعليه هذا البرنامج بناء على ما تم تعلمه والتدريب عليه من مهارات التعاطف مع الذات من خلال ما تم تقديمه من محاضرات وعروض تشرح مهارات التعاطف مع الذات وطريقه تعلمها وممارستها والتي بدورها تعمل على تنمية التعاطف مع الذات وبالتالي المساعدة على خفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم. وقد توصلت دراسة شميدت وآخرون Schmidt et al., (2019) ان النساء اللواتي لديهم درجة عالية من التعاطف مع الذات، يكون لديهم قدرة على التعامل مع الأفكار والمشاعر السلبية حول الجسم من منظور أكثر توازناً، حيث يساعد التعاطف مع الذات في تعزيز التأثير الإيجابي، على وجه الخصوص من حيث علاقتهن بتقدير شكل الجسم، كما يساهم التعاطف مع الذات بشكل رئيسي في منع أو تخفيف الخزي من شكل الجسم الخارجي.

كما كان لاستخدام فنيات التعاطف مع الذات القدرة على تنمية التعاطف مع الذات وخفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم. كما ذكر ماتوس وستيندل Matos and Steindl (2020) إن التدخلات التي تركز على التعاطف مع الذات والتي تشتمل على العديد من الفنيات والتمارين تساعد الأفراد على التخلص من الخزي وتطوير علاقة شخصية أكثر دفئًا وأكثر اهتمام، ومن هذه الفنيات التي

تساعد الافراد فنية كتابة الرسائل التعاطفية مع الذات، والتي تساعد الأفراد على بناء حوار ذاتي داعم، بدلاً من النقد الذاتي والشعور بالخزي (Swee, et al., 2023).

حيث ان جلسات البرنامج ساعدت افراد المجموعة التجريبية على تنمية التعاطف مع الذات مما قلل من شعور الخزي المرتبط بصورة الجسم، كما ساعدت جلسات البرنامج على الشعور بالإنسانية المشتركة ومعرفه انه يوجد اشخاص اخرين يعانون ويمرون بنفس معاناتهم وأنها ليست خاصه بهم، كما ساعدت الجلسات على التفاعل الاجتماعي بين افراد المجموعة التجريبية من خلال المناقشات والأنشطة، كما ساعدت على زيادة التعاطف مع الاخرين من خلال تنمية التعاطف مع الذات. وقد اظهرت نتائج دراسات كل من كوباج واخرون Cuppage et al. (2018)، وجليبرت وبروكتر and Procter Gilbert (2006)، وجودقي Judge et al. (2012)، وماتوس واخرون Matos et al. (2017)، القائمة على تعزيز التعاطف مع الذات زيادة في التعاطف مع الذات والتعاطف مع الآخرين، والطمأنينة الذاتية، وتهدئة الذات، وانخفاض في الشعور بالخزي، والنقد الذاتي، والقلق، والاكتئاب، والتوتر، والشعور بالنقص، والسلوك الخاضع (Swee, et al., 2023).

فقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية والتي تحققت من فاعلية التدريب على التعاطف مع الذات في خفض مشاعر الخزي المرتبطة بصورة الجسم لدى المراهقات البدينات مع نتائج عدد من الدراسات السابقة مثل: دراسة ألبرتسون وآخرون (Albertson, et al., 2014) والتي أشارت نتائجها إلى فعالية التدريب على التعاطف مع الذات في خفض عدم الرضا عن الجسم، والخزي الجسمي. ودراسة سيكيس وآخرون (Seekis et al., 2020) والتي أشارت نتائجها إلى فعالية برنامج التعاطف مع الذات عبر الفيس بوك في تحسين صورة الجسم لدى طالبات الجامعة. ودراسة تايلور وآخرون (Taylor et al., 2021) والتي توصلت نتائجها إلى إن التدريب على برنامج التعاطف مع الذات أدى إلى تحسينات كبيرة في مقاييس الرفاهية النفسية والعاطفية، وانخفاض كبير في معدلات الإجهاد المدرك والتوتر الملحوظ، وانخفاض الشعور بالخزي الداخلي والخزي الجسمي. ودراسة ترك وآخرون (Turk et al., 2022) التي أكدت نتائجها فعالية تدخل التعاطف الذاتي في خفض الخزي الجسمي بشكل كبير. ودراسة بارانكوفا وسلادكوفيتشوفا (Baránková & Sládkovičová, 2022) التي توصلت نتائجها إلى أن تنمية التعاطف مع الذات يقلل من النقد الذاتي وعدم الرضا عن صورة الجسم.

كذلك اتسقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة بلوث وايزينلوهر مول (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017) التي أشارت نتائجها إلى فعالية التدخل القائم على التعاطف مع الذات، في خفض الأعراض الاكتئابية، والقلق، والضغوط لدى المراهقين.

أما بالنسبة للدراسات العربية فقد جاءت نتائج الدراسة الحالية متسقة مع نتائج دراسة (الضبع، ٢٠٢١) التي أسفرت نتائجها عن فعالية البرنامج الارشادي الالكتروني القائم على التعاطف مع الذات، في خفض القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا لدى طلاب الجامعة. ودراسة (مصطفى، ٢٠٢٠) والتي أشارت نتائجها إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التعاطف مع الذات وخفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلاب المرحلة المتوسطة. بالإضافة إلى دراسة (الضبع، ٢٠١٨) والتي توصلت نتائجها إلى فعالية البرنامج الارشادي القائم على مهارات التعاطف مع الذات، لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

التوصيات:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:

١- تصميم المزيد من البرامج التدريبية لتنمية التعاطف مع الذات ومع الآخرين ليشمل كافة أفراد المجتمع.

٢- تدريب المرشدين في المدارس على استخدام البرامج القائمة على تنمية التعاطف مع الذات.

٣- الاستفادة من البرنامج في الدراسة الحالية، وتفعيله في أماكن عديدة وتدريب فئات عمرية مختلفة.

٤- تقديم محاضرات للمراهقات بأهمية التعاطف مع الذات، وعدم القسوة عليها.

البحوث المقترحة:

١- فاعلية التدريب على التعاطف مع الذات في خفض الخزي المرتبط بصورة الجسم لدى المعاقين جسمياً.

٢- فاعلية التدريب على التعاطف مع الذات في خفض الخزي المرتبط بصورة الجسم لدى طلاب الجامعة.

٣- أثر تنمية التعاطف مع الذات في تنمية تقدير الذات لدى المراهقات.

المراجع:

الأنصاري، منى صالح. (٢٠٠٢). بروفيل إدراك الذات البدنية لطالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٣ (٣)، ١٧٦—٢٠٠.

الحربي، جابر حمد جابر. (٢٠٢٠). التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، (٣)، ٧٥—٩٨.

حمزاوي، زهية. (٢٠١٧). *صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق: دراسة ميدانية لتلاميذ الثانوية بولاية مستغانم* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة وهران٢.

حملة، بسمة. (٢٠١٨). *صورة الجسم لدى المراهقات المصابات باضطرابات الأكل: دراسة ميدانية لثلاث حالات* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي.

خليل، صمويل تامر بشرى. (٢٠٠٨). اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طلاب جامعة أسيوط. *التربية المعاصرة*، ٢٥ (٧٨)، ١٣٣–١٧٨.

زهاني، حفيظة، وعلواني، حسناء، وبو صلاح، نسرين. (٢٠١٩). *الشعور بالخزي لدى عينة من المراهقات المصابات بالحروق الجلدية: دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد بوضياف – المسيلة.

سعدون، صبرين. (٢٠١٧). *السمنة وعلاقته بظهور القلق لدى المراهقات: دراسة ميدانية لحالتين بأم البواقي* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي.

سلفاوي، أميرة. (٢٠١٧). *صورة الجسم لدى المرأة المتعرضة لحروق جسدية: دراسة عياديه لخمس حالات بمستشفى الجيلالي بونعامة ب الدويرة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح – ورقلة.

الضبع، فتحي عبد الرحمن محمد. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على التعاطف مع الذات في خفض مستوى القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا Covid-19 لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية*، ٨٥، ٥٩٧–٦٣٣.

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

طاع الله، أسية. (٢٠٢٠). *التناقل النفسي اللاشعوري لصورة الجسم لدى المراهقات البدينات: دراسة عياديه إسقاطيه نسقية لثلاث حالات عبر اختبار الرورشاخ وتقنية الجينوغرام* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد بوضياف – المسيلة.

العبيدي، عفراء إبراهيم، وجاسم، شاكر مبدر. (٢٠٠٧). الشعور بالخزي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، ٥ (٢)، ٢٤٨–٢٦٥.

مصطفى، محمد مصطفى عبدالرزاق. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج المرتكز على التعاطف في خفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى ضحايا التنمر الإلكتروني. *المجلة التربوية*، ٧٣، ٨٧٤–٩٦٨.

Albertson, E., Neff, K., &Dill, K. (2014). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness, 6*(3), 444-454.

Baránková, M., & Sládkovičová, R. (2022). Distorted body image in women: Emotion focused training for self-compassion and self-protection as an effective instrument for its moderation. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy*, 24(2).

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.

Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Batista, D. (2015). Body image as a source of shame: A new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image shame. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(6), 656-666.

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating behaviors, 14*(2), 207-210.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.

Jambekar S, Masheb R, Grilo C. (2003) Gender differences in shame in patients with Binge-Eating Disorder. Obesity, 11(4), 571–7.

Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101.

Nightingale, B. A., & Cassin, S. E. (2023, March). Self-Compassion May Have Benefits for Body Image among Women with a Higher Body Mass Index and Internalized Weight Bias. In *Healthcare,11(7)*.

Petroski, E. L., Pelegrini, A., & Glaner, M. F. (2012). Reasons and prevalence of body image dissatisfaction in adolescents. *Cien Saude Colet*, *17*(4), 1071–1077.

Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. (2020). Does a Facebook-enhanced Mindful Self-Compassion intervention improve body image? An evaluation study. *Body Image*, 34, 259-269.

Taylor SB, Arbon K, Reynolds F. (2021). Somatic Self-Compassion Training Reduces Perceived Stress, Internalized Shame, and Bodily Shame while Increasing Coping Self-efficacy and Self-compassion. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, *6*(1).

Turk, F., Kellett, S., & Waller, G. (2022). Comparing self-compassion versus body exposure for adult women with moderate to severe body dissatisfaction: A feasibility and pilot trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *29*(4), 1475-1480.

Veale, D. (2001). Cognitive-Behavioral Therapy for body dystrophic disorder. *Journal of Advances in Psychiatric Treatment*, *7*(2), 125-132.

Wasylkiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9, 236–245.