

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي في خفض اجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم. أجريت الدراسة على عينة، تكونت من (٢٧) طالب وطالبة من الطلاب الصم بكلية التربية النوعية جامعة المنوفية بمتوسط عمر زمني (٢٠.٤)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس اجترار الغضب (Sukhodolsky, Golub, & Cromwell, 2001)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس اجترار الغضب لصالح القياس البعدي، كدرجة كلية وأبعاد فرعية، في حين لم تسفر النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اجترار الغضب كدرجة كلية وأبعاد فرعية، وخرجت الدراسة بعدد من التوصيات كان أهمها ضرورة الاهتمام بالكشف عن التلاميذ ذوي سلوكيات اجترار الغضب، وإشراكهم بشكل أكبر في الأنشطة الاجتماعية والمدرسية، وحث الطلاب الصم على العمل الجماعي ضمن فريق وأن يشاركوا بأفكارهم من أجل الوصول إلى أفضل أداء أكاديمي.

الكلمات المفتاحية: (تجنب معرفي - اجترار الغضب - طلاب الجامعة الصم)

Abstract.

The study aimed at detecting the Effectiveness of program based on cognitive avoidance to decrease Anger Rumination among deaf university students. The sample consisted of (27) male and female students of faculty of specific education el menofyia university at the age average of (20.4) the study tools were included or involved in anger rumination measurement (Sukhodolsky, Golub, & Cromwell, 2001). The study resulted in existence of statistically significant effect among level averages of marks of experimental group students in both before and after measurements on anger rumination measurement for after measurement as a total degree and dimension secondary. On the other hand the study didn't result in existence of statically significant difference among grades averages marks of experimental group students in after and tracer measurements on anger rumination measurement as a total degree and dimension secondary. The study concluded with number of recommendations, the most important which is necessity to detecting about students with anger rumination behavior, making them take part in more social and school activities

and encouraging deaf students on teamwork including team in order to share their ideas to achieve the best academic performance.

Keywords : (cognitive avoidance–Anger Rumination–deaf university students).

المقدمة:

تعد فئة الصم من فئات ذوى الاحتياجات الخاصة، ولكنها تتفرد بانها تستخدم أنماط تواصل فيما بينها تجعل منها جماعة مغلقة كما تفرض نوع الاعاقه عليهم الانعزال عن مجتمع السامعين، ولذلك يفقدون العديد من الخبرات والمهارات التي تكتسب علي اساس سمعي، وقد تنبه المجتمع وتطورت رؤيته ونظرتة الي الفئات الخاصة من مجرد كونهم فئة تستحق منا الرعاية والاهتمام، الي ارساء الخدمات من منطلق كونها حقوقا تكفلها لهم القوانين الرسمية هذا من جهة، ولأنهم شركاء في التنمية من جهة اخرى(طارق عبد الرؤوف عامر، ٢٠١٥، ١٢-١٥).

بناء علي ذلك كانت حتمية وضرورة الاتجاه لتطوير سياسات تعليم الصم، ليس تطويراً (أفقياً) في كم وعدد الطلاب الملتحقين بالتعليم ما قبل الجامعي فقط، ولكن تطويراً (رأسياً) بفتح بعض اقسام التعليم الجامعي للطلاب الصم بالإضافة لتطوير محتوى تعليمي مناسب لهم، فلم يعد المنهج التعليمي قاصر علي تعلم بعض التخصصات مثل طباعة الأوفست، والألة الكاتبة للبنين، والسكرتاريا والدعاية والإعلان للبنات كما هو الحال في مدارس التأهيل، بل أمتد الأمر في الجامعة إلى تدريس بعض التخصصات التي تدرس للطلاب العاديين في كلية التربية النوعية كأقسام الاقتصاد المنزلي وتكنولوجيا التعليم والتربية الفنية في جامعة القاهرة بينما اقتصر على قسم التربية الفنية في باقي الجامعات الاقليمية مع مراعات كيفية تدريس هذا المحتوي من خلال الوسائل التعليمية الحديثة المناسبة للصم والمتاحة في كل جامعة مع الاستعانة بخبراء لغة الإشارة (احمد نبوي عبده، ٢٠١٧، ٢٥٩-٢٧٢).

ونظراً لانتقال الطلاب الصم من مرحلة التعليم ما قبل الجامعي وهي بيئة تمتاز بكونها بسيطة أقل تعقيداً حيث المهارات الاجتماعية والخبرات الشخصية المطلوبة من الطلاب الصم تكون أقل مع وجود خبرات متراكمه وعريقة في التعامل معهم من قبل الهيئات التعليمية في مدراس الصم، الي بيئة الجامعة والتي يفترق أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة إلي هذه الخبرات، كما أن مرحلة التعليم الجامعي تمتاز بأنها مرحلة انتقالية من بيئة إلى بيئة مختلفة تماماً من حيث الأصدقاء، والدراسة، والامتحانات، وغير ذلك، فيجد الطالب الأصم أمام مجموعة من التحديات والمثيرات المختلفة عن ما اعتاد في المراحل التعليمية السابقة مما يسبب له على الأغلب صعوبة في التكيف معها، بالإضافة إلى الجوانب الانفعالية للصم والراجعة الي طبيعة الإعاقة السمعية وتأثيرها سلباً علي نفسية الطالب فيجد نفسه مصاب بحالة من سوء التوافق النفسي والاجتماعي، حيث أن الصم أكثر عرضه للضغوط النفسية والقلق والتوتر من أقرانهم العاديين (علاء الدين محمد صديق، ٢٠١٨، ٤٧).

ويظهر التأثير السلبي لدي الصم علي هيئة نوبات من الغضب، واجترار الغضب لهذه النوبات والتي تمثل حالة عاطفية (انفعالية) سلبية مرتبطة بمستويات عالية من التأثير السلبي أو العصابية، فعندما يتعرضون لموجه غضب شديدة، فالكثير منهم لا يستطيع التحكم في أفعاله أثناء الغضب ودائماً الفكرة المسيطرة عليه اتباع السلوك العدواني إما تجاه نفسه أو الآخرين، وينتابه مشاعر سلبية، كما أن هذه الموجه لا تنتهي بمجرد انتهاء الموقف بل تستمر مع الشخص الأصم ويعيش فيها حالة من الغضب لفترة من الوقت، ويصاحبها حالة من القلق والتوتر والانفعال وهو ما يسمى باجترار الغضب، وهذا الاجترار يتسبب في تركيز الصم على المشكلة المحفزة للمشاعر السلبية وتوجيه اللوم للذات (Brice. & Strauss, 2016, 67-76).

وكشفت نتائج بعض الابحاث والدراسات السابقة مثل دراسة (أمل محمد حمد، ٢٠٢٢؛ رحاب سمير طاحون، ٢٠٢٣؛ رواء غازي فرحان، ٢٠٢١؛ مني قطب محمد عيد، ٢٠٢٢)، وبحث (Sagui-Henson, 2017؛ Barajas, Garra , & Ros, 2017) أن ضعف التكيف النفسي يسبب تأثير سلبي ويضعف ضبط

الإنفعلات ويؤدي الي ارتفاع نوبات اجترار الغضب, ويقلل من القدرة على التحكم في ردات الفعل, ويؤثر على السلام النفسي للأفراد بل ويحوله إلى سلوك عدواني تجاه الأبرياء الذين لم يشاركوا في حالة الاستفزاز التي أثارت الغضب, وربما يتحول الي سلوك عدوان تجاه الشخص نفسه, كما أكدت النتائج أن اجترار الغضب مرتبط بشكل سلبي بمؤشرات الصحة العقلية وكذلك الاضطرابات النفسية حيث يهدد الصحة العقلية والنفسية عامة, ويزيد من الحالة المزاجية السلبية لدي الشخص.

كما أن من السمات والخصائص العامة للصم تجنب الاختلاط بمجتمع السامعين مع ايلاء الاهتمام بالتواصل مع مجتمعهم من اصحاب نفس الاعاقة, والشعور بنقص الكفاءة الذاتية والخوف من الانتقاد نتاج اعاقتهم وعدم وجود علاقات اجتماعية قوية خارج مجتمع الصم, او غالبا فشل هذه العلاقات الاجتماعية سواء كانت مع الاقران من الذكور السامعين او علاقات عاطفية مع الإناث, مع ارجاع الصم هذا الفشل في العلاقة الي طبيعة الاعاقة مما يولد عند الكثير منهم نوبات اجترار الغضب (مني قطب محمد عيد, ٢٠٢٢, ١٨).

ويختلف الطالب الاصم عن غيره من الطلاب العاديين في انه أقل توافق نفسي فيتفاعل بطريقة مبالغ فيها مع التحديات البيئية والاجتماعية, والشخصية من خلال خلق الصراع مع المحيط الاجتماعي, أو اتباع أسلوب الإعاقة الذاتية, أو خلق صراع ذاتي داخلي, أو إظهار نوبات من الغضب, أو البكاء, أو الاتهام, أو السلوكيات العدوانية السلبية, فيطبق حالة من اجترار الغضب (Alshamsan, 2017, 92- 105).

و تمثل استراتيجيات التجنب المعرفي تأقلم مع فك الارتباط, ويشير التأقلم على نطاق واسع إلى الجهود العاطفية أو الإدراكية أو السلوكية للتعامل مع المواقف المهددة أو الضارة أو إدارتها أو إزالتها أو تقليل تأثيرها على الشخص, ويهدف التأقلم مع فك الارتباط إلى تجنب المواجهة مع التهديد أو تجنب المشاعر المرتبطة بالتوتر في حين أنه قد يساعد الطالب في تحقيق الرفاهية على المدى القصير, إلا أنه غير فعال بشكل عام في تقليل الضيق علي المدى طويل (Sexton,& Dugas, 2008, 335- 370).

كما تمت دراسة استراتيجيات التجنب المعرفي باعتبارها سمات أساسية لتقادي الاضطرابات النفسية، بما في ذلك الاكتئاب، والرهاب الاجتماعي، واضطراب القلق العام (GAD) ، واضطراب الوسواس القهري، ويمكن أن يظهر التجنب المعرفي على أنه أنماط تفكير معتادة تنطوي على تجنب القلق، والتي تعمل على "دعم" الفرد عند حدوث شيء ما سيء أو تحويل الانتباه بعيداً عن النتائج السلبية المستقبلية، بهذه الطريقة يعمل تكرار وتعزيز التجنب المعرفي على تمكين المرء من تجنب التجارب السلبية وخفض نوبات اجترار الغضب (Jose ,et al.,2020,) (457-467).

أولاً مشكلة الدراسة:

إن ما يعاينيه الطلاب الصم من ضعف التواصل مع الاقران من السامعين وأعضاء هيئة التدريس والاداريين في الكلية بسبب عدم الالمام بلغة التواصل مع الصم بالإضافة الي الضغوط النفسية لتحقيق الذات من جانب الآباء ومن أجل التفوق والتميز للحصول على مركز مرموق في المجتمع، يشكل ضغوط نفسية سلبية إضافية بالنسبة لهم تسبب نوبات من الغضب تفقدتهم احترام الذات، وسوء توافق ذاتي ونفسي وسرعة في الانفعال، وزيادة في حدة هذه الانفعالات، مع صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية او الحفاظ عليها ان وجدت، وعدم استقرارهم في الحياة العاطفية، أو الشعور بالسلام النفسي (Brice, & Strauss, 2016, 67-76).

كما أن زيادة أعداد الطلاب عن حاجة سوق العمل أدي الي حدة في التنافس بين الطلاب للتفوق من أجل الوصول الي فرصة عمل في المستقبل، فضلاً عن ضعف فرص العمل للطلاب الصم مع وجود نظرة مستقبلية قاتمه، إذ تمثل الاعاقة السمعية في حد ذاتها عقبة امامهم في سوق العمل وتفوت الكثير من الفرص عليهم(نصرة منصور عبد المجيد، ٢٠٢٠، ٦٣٥ - ٧١٠).

كما يلعب تفاوت الطبقات الاجتماعية، ولجوء البعض لسوق العمل لسد احتياجاته في سن مبكرة الي الدفع ببعض الطلاب الصم الي العزلة، واعتبارها ذكريات سلبية، وعدم الشعور بالشفقة تجاه الذات نتاج الظروف المادية

المتدنية فضلاً عن اعاقاة الصمم والتي تسبب للبعض تقدير سلبي للذات(رواء غازي فرحان, ٢٠٢١, ١٣٩-١٦٢).

وقد بينت نتائج دراسة(Alshamsan,2017, 92- 105) ما قد تسببه ضغوط البيئة الجامعية علي بعض الطلاب من الجمود الفكري والشعور بالاغتراب النفسي, والعزلة الاجتماعية والاكتئاب والقلق، والتفكير الاجتراري الذي يزيد من نوبات اجترار الغضب, لذا فان الطلاب في حاجة ماسة الى استراتيجيات وعوامل وقائية فعالة كالتجنب او النهج للتعامل مع ضغوط البيئة الجامعية والتحديات المستجدة علي الطالب.

وأوضحت دراسة (مني أحمد محمد, ٢٠١٦, ٣٨) أنه كلما فشل الطالب في استخدام استراتيجيات التجنب او النهج(التجنب المعرفي) للتأقلم مع المواقف الضاغطة انتابته موجات من اجترار الغضب الشديدة وصعوبة السيطرة عليها, بالاضافة للأفكار الغاضبة والرغبة في الانتقام.

إن استخدام الطلاب لاستراتيجيات التجنب المعرفي كقمع واستبدال الفكر والالهاء, وتحويل الصور الذهنية الي أفكار واقعية, وتجنب المحفزات المهددة تقلل من التأثير السلبي لنتائج هذه الضغوط علي الطلاب, ولكن لا يمكن استخدام هذه الاستراتيجيات لفترات زمنية طويله(Wang, Cao, Dong, Xia, 2019, 14-46).

وقد أظهرت نتائج دراسة كل من (أمير عبد الصمد سعود, ٢٠١٩؛ رحاب سمير طاحون, ٢٠٢١؛ علاء الدين صديق, ٢٠١٨), وبحث كل من(Buerke, 2017) ؛ Contreras, Kosiak, HArDins, & Novaco, 2020), ان استراتيجيات النهج لدي الطلاب الصم من اهم المحفزات في خفض نوبات اجترار الغضب والتي تعد وسيلة توافقية داخلية للذات عندما نفكر في أوجه القصور الشخصية أو مواقف الحياة الصعبة, ويتكون اجترار الغضب من اربعة مكونات هي: فهم أسباب الغضب، أفكار الانتقام، نكريات الغضب ، أفكار ما بعد الغضب وتتفاعل هذه المكونات مع بعضها البعض لخلق القدرة على خفض اجترار الغضب لمواجهة الفشل وخيبة الأمل.

ومن ثم يتبين من الدراسات السابقة مدى الضغوط والصعوبات التي تواجه طلاب الجامعة الصم وهو ما رآه الباحث من خلال ملاحظاته، مما يدعو إلى ضرورة الاهتمام بهم والعمل على مساعدتهم للتخفيف من تلك الضغوط التي يتعرضون لها، كما أن مفهوم التجنب المعرفي انطلق بفعالية في مجال علم النفس الإيجابي بصفة عامة والصحة النفسية والإرشاد النفسي بصفة خاصة.

ومن هذا المنطلق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج تدريبي قائم علي التجنب المعرفي في خفض اجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم؟
والذي يتفرع منه الاسئلة الفرعية الآتية:

١- ما فعالية برنامج تدريبي قائم علي التجنب المعرفي في خفض اجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم؟

٢- ما مدى استمرارية فعالية برنامج تدريبي قائم علي التجنب المعرفي في خفض اجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم؟

ثانياً أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فعالية برنامج تدريبي قائم علي التجنب المعرفي في خفض اجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم.

ثالثاً أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية الدراسة الحالية:

١- انتماء هذه الدراسة إلى مجال علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى تنمية جوانب شخصية الإنسان والوصول بها إلى أسمى معاني الحياة.

٢- حاجة المكتبة العربية لمثل هذا النوع من الدراسات التي تستخدم هذا النوع من البرامج لدعم الجانب الايجابي لدي الطلاب بصفه عامه، والطلاب الصم بصفة خاصة.

٣- قلة الدراسات التي تناولت العينة موضوع اهتمام الدراسة الحالية وهم طلاب الجامعة الصم.

٤- أهمية تدريب طلاب الجامعة الصم على خفض اجترار الغضب من خلال استخدام استراتيجيات التجنب المعرفي، وتنمية الخصائص أو السمات الإيجابية في الشخصية.

٥- تهتم الدراسة الحالية بفئة هامة من المجتمع وهم طلاب الجامعة الصم، فهم شركاء في مستقبل الأمة وتنميتها، لذلك فهي فئة يجب الاهتمام بها وتنمية السمات الإيجابية لديهم لأن ذلك سينعكس بالضرورة على المجتمع والدولة ككل.

٦- تطبيق برنامج يستند على الأسس النفسية والعلمية والفلسفية والتربوية في خفض اجترار الغضب ، والتي ستعكس على مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب الصم.

٧- الاستفادة من نتائج الدراسة والتوسع في إعداد بعض البرامج الأخرى في خفض اجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم خاصة، ومحاولة تطبيقه على باقي المراحل التعليمية.

رابعاً التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

تحدد متغيرات الدراسة الحالية في التعريفات الآتية:

١- التجنب المعرفي (Cognitive avoidance): إعتمدت الدراسة على التعريف الإجرائي الذي وضعه كل من (Sexton & Dugas, 2008, 335- 370) ويعرف التجنب المعرفي بأنه مجموعة واسعة من الاستراتيجيات المستخدمة بشكل متكرر عند مواجهة الأفكار المتطفلة، والتي تتمثل في: استبدال الفكر، وتحويل الصور الي افكار، والالهاء، وتجنب المحفزات المهددة، وقمع الفكر، ويتضمن الأبعاد التالية.

أ- الانسانية المشتركة: : تنطوي على الشعور بالإنسانية المشتركة مع الاعتراف بأن النقص هو جانب مشترك من تجربة الإنسانية بدلاً من الشعور بالعزلة بسبب الإخفاقات ويقاس هذا البعد من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

ب- قمع الفكر (Thought Suppression subscale): هو نوع من دفع العقل للنسيان الاجبارى عندما يحاول الفرد عن قصد التوقف عن التفكير في فكرة معينة، أو عندما يحاول الشخص مرارا وتكرارا منع او تحييد الافكار المؤلمة التداخلية التي تتمحور حول واحد او اكثر من الهواجس، ويقاس اجرائياً من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

ت- استبدال الفكر (Thought Substitution subscale): تجنب النقد الذاتي واستبدال الأفكار السلبية الي أفكار ايجابية أو محايدة وعدم الانغماس بها، ويقاس اجرائياً من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

ث- الإلهاء (Distraction subscale): هو صرف انتباه الشخص ذاتياً عن الافكار السلبية لكسب الوقت لتصحیح مسار التفكير والتركيز علي الأفكار ايجابية، ويقاس اجرائياً من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

ج- تجنب المحفزات المهددة (Avoidance of Threatening Stimuli subscale): هو صرف الانتباه عن واحد أو أكثر من المحفزات السلبية المثيرة كتعبير الوجه من أجل الوصول إلى التأقلم (التكيف) ، ويقاس اجرائياً من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد (Sagui-Henson, 2017, 31- 46).

ح- تحويل الصور إلى أفكار (Transformation of Images into Thoughts subscale) : هي عملية معرفية تقوم علي إدراك الافراد الانتقائي المباشر وغير المباشر لخصائص وسمات موضوع ما وتكوين اتجاهات عاطفية نحوه (ايجابية أو سلبية) وما ينتج عن ذلك من توجهات سلوكية (ظاهرة أو باطنة) في إطار مجتمع معين، وقد تاخذ هذه المدركات والاتجاهات شكلا ثابتا أو غير ثابت، دقيقا أو غير دقيق، ويقاس اجرائياً من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد (رحاب سمير طاحون، ٢٠٢٣، ٤٣٧ - ٤٦٢).

٢- اجترار الغضب (Anger Rumination) : إعتمدت الدراسة على التعريف الإجرائي الذي وضعه كل من (Sukhodolsky, Golub, & Cromwell, 2001, 689-700) ميل الشخص للانخراط في أفكار متكررة غير

مقصودة حول نوبات الخطر، ويتضمن الاحياء العفوي والتلقائي للحظات الغضب والانشغال بالانتقام، ويقاس

اجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك، ويتضمن الأبعاد التالية:

أ- فهم أسباب الغضب: البحث عن أسباب الغضب، ويقاس اجرائياً من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

ب- أفكار الانتقام: انشغال تفكير الشخص بكيفية الانتقام، ويقاس اجرائياً من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

ت- ذكريات الغضب: استدعاء تجارب سابقة كانت تمثل غضب لهذا الشخص، ويقاس اجرائياً من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

ث- أفكار ما بعد الغضب: تركيز الشخص المستمر على لحظات الغضب، ويقاس اجرائياً من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد (Sukhodolsky, Golub, & Cromwell, 2001, 689-700).

٣- الصم (The Deaf): الصم وهم الذين لا يمكنهم الانتفاع بحاسة السمع في أغراض الحياة العادية سواء من ولدو منهم فاقدين السمع تماما، أو بدرجة أعجزتهم عن الاعتماد علي أذنه في فهم الكلام وتعلم اللغة (علاء الدين محمد صديق، ٢٠١٨، ٢٩).

وهو التعريف المتبني من قبل الباحث في الدراسة الحالية، ويقاس اجرائياً بدرجة الطالب من خلال سجلات مقياس السمع في الجامعة.

خامساً محددات الدراسة:

تمثلت الدراسة الحالية بالمحددات التالية:

١- محددات زمانية: تم كطبيق أدوات هذه الدراسة في العام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣).

٢- محددات مكانية: تم إجراء هذه الدراسة في كلية التربية النوعية جامعة المنوفية.

٣- محددات البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية النوعية جامعة المنوفية الصم، والتي تكونت من (٢٧) طالب وطالبة بمتوسط عمري قدره (٢٠.٤)، وانحراف معياري قدره (٠.٨٥).

٤- المحددات الموضوعية: تمثلت في دراسة فعالية برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي في خفض اجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم.

٥- المحددات المنهجية:

- المنهج شبه التجريبي.

- الأدوات في مقياس اجترار الغضب: (Sukhodolsky, Golub, & Cromwell, 2001) تعريب (رحاب سمير طاحون ٢٠٢١).

الإطار النظري:

يتناول عرضاً للخلفية النظرية التي تستند إليها الدراسة الحالية، ولأهم ما تناولته الدراسات والبحوث السابقة حول المفاهيم الأساسية للدراسة، وتمثلت في:

أولاً الصمم:

يعتمد الإنسان على حاسة السمع منذ الميلاد ففي مرحلة الرضاعة يستجيب الأطفال للأصوات ثم يتعرفون على أصوات والديهم وينتبهون إليهم بعد ذلك، ومن خلال حاسة السمع يستطيع الطفل اكتساب العديد من المعلومات، والخبرات، فيستطيع التعرف على الأشخاص، والأشياء المعروفة بالنسبة لهم ومع النمو العمري للطفل تنمو حاسة السمع و تتطور اللغة المكتسبة، والأفكار والمشاعر والمهارات السلوكية ويعدلها من خلال التعلم عبر حاسة السمع، والكلام حتى يصل لمرحلة المدرسة ويكون لديه محصول لغوي مناسب، أما الطالب الذي يحرم من السمع فلا يتمكن من الإلمام بالحصيلة اللغوية المناسبة إلا من خلال مساعدة خاصة، وبالتالي لا يمكن التواصل اللغوي بشكل مناسب (علاء الدين محمد صديق, ٢٠١٨, ١٠).

وحرمان الطالب من حاسة السمع يحرمه من ممارسة خبرات عديدة خاصة فيما يتعلق باكتساب اللغة ومراحلها التطورية، أو فيما يتعلق بالتركيبات الدائرية الشرطية المرتبطة بعملية الكلام والقول والسمع، والمهارات السلوكية المرتبطة بالسمع والكلام، فتعلم الكلام يعتمد على عملية حسية متكاملة متداخلة من أهمها الإدراك السمعي ولا يمكن أن يستقيم كلام الطالب إلا إذا كان هناك توافق بين المظهر الحركي متمثلاً في حركة اللسان، والمظهر الحسي الكلامي متمثلاً في القدرة السمعية والبصرية واللمسية (عمر السيد حمادة، ٢٠١٨، ١ - ٣٨).

ثانياً التجنب المعرفي:

يعتبر التجنب المعرفي من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس الحديث، حيث اهتم الكثير من علماء النفس بدراسته ومحاولة وضع اسس نظرية له تقوم بتفسير السلوك الانساني في اطار منطقي منظم، وبالرغم من تعدد الدراسات والبحوث التربوية التي تناولت التجنب المعرفي الا أن العلماء اختلفوا في تحديد طبيعته والمكونات الاساسية التي يشتمل عليها، والعوامل المؤثرة فيها، وكيفية قياسها (Sagui-Henson, 2017, 1-3).

١- مفهوم التجنب المعرفي

وقد عرف (Gray, 1990, 269- 288) التجنب المعرفي على أنه أنماط تفكير معتادة تعمل على "دعم" الفرد عند حدوث شيء سيء و تحويل الانتباه عن النتائج السلبية المستقبلية وتقليل المشاعر السلبية وتمكن المرء من تجنب التجارب الداخلية السلبية.

وعرف (Sexton& Dugas,2008, 335-370)التجنب المعرفي بأنه مجموعة واسعة من الاستراتيجيات المستخدمة بشكل متكرر عند مواجهة الأفكار المتطفلة، والتي تتمثل في: استبدال الفكر، وتحويل الصور الي افكار، والالهاء، وتجنب المحفزات المهددة، وقمع الفكر.

وعرفه (Barlow, et al., 2014, 250- 269) بأنه مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة السمات الأساسية للاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب ، والرهاب الاجتماعي ، واضطراب القلق العام (GAD) ، واضطراب الوسواس القهري.

كما عرف (Sagui-Henson, 2017, 1-3) التجنب المعرفي بأنه مصطلح يمثل العديد من الاستراتيجيات ، مثل الإلهاء والقلق وقمع الفكر، بهدف التجنب أو الهروب من الأفكار المتعلقة بالمواقف أو المشكلات غير المرغوب فيها.

التجنب المعرفي هو سلوك واحدة أو أكثر من عدد من الاستراتيجيات مثل قمع الفكر واستبدال الفكر والالهاء وتجنب المحفزات المهددة وتحويل الصور الذهنية الي افكار، بهدف التجنب أو الهروب من الأفكار المتعلقة بالمواقف أو المشكلات غير المرغوب فيها (Jose, et al, 2020, 457- 467).

التجنب المعرفي هو السلوك الذي يتضمن تجنب الأفكار أو الذكريات أو الأحداث المؤلمة أو المزعجة، والتي يمكن أن تؤدي إلي تقاوم القلق والتوتر والأكتئاب بشكل أكبر، ويمكن أن يكون علامة علي اضطراب نفسي أو عاطفي (مني قطب عيد، ٢٠٢٢، ٤٨).

ثالثاً: اجترار الغضب:

١- مفهوم اجترار الغضب:

يعد الغضب من الانفعالات البشرية الاساسية، وقد عرفه علماء النفس علي هذا الاعتبار، ولذلك عرف العديد من علماء النفس اجترار الغضب كعملية مكملة لمشاعر الغضب، وعرفه آخرون كجزء من إجترار الذات، وبناء عليه تنوعت التعريفات كما يلي:

ويتبنى الباحث تعريف (Sukhodolsky, Golub, & Cromwell, 2001, 689–700) ميل الشخص للانخراط في أفكار متكررة غير مقصودة حول نوبات الخطر, ويتضمن الاحياء العفوي والتلقائي للحظات الغضب والانفعال بالانتقام.

كما يعرف بأنه عملية معرفية يكرر فيها الفرد التفكير حول خبرة غير سارة وتتضمن الاستدعاء والخوض في أسباب الخبرات والمواقف ومرتباتها (Besharat, & Pourbohloul, 2013, 71–80).

ويمكن تعريفه بأنه: حالة من المشاعر السلبية التي ترتبط بتقييمات معرفية معينة, وتغيرات فسيولوجية, وميول سلوكية, وكيفية التفكير حول الأنفعالات ومحاولة لإستراجعتها بكامل تفاصيلها (Shi, Zhang, Fu, & Wang, 2016, 1–11).

كما عرف بأنه عملية تفكير متكررة مرتبطة بالقلق وتتوافق هذه العملية مع المجال المعرفي الذي يشكل التهديد والخوف من الخسارة أو الفقد (Du Pont, et al, 2017, 18–31).

ويعرف بأنه الانتباه لاليات الافعال أو الميل للأنشغال بأفكار تالية لنوبات الغضب, وينتج عنها مترتبات سلبية كالاعتقاد بتهديد العلاقات وأنه يشكل خطرا علي سلامة الفرد أو شعوره النفسي بحسن الحال (Ramos–Cejudo, et al. 2017, 293–302).

٢- النظريات المفسرة لاجترار الغضب:

نظرية إجترار الغضب:

وضع هذه النظرية ساكودولكسي وزملاؤه (Sukhodolsky et al., 2001, 689–700) , ويعرف اجترار الغضب من خلال هذه النظرية بأنه عملية معرفية ترتبط بالميل إلي تكرار التفكير بشكل غير مقصود, وتظهر أثناء نوبة خبرة الغضب وتستمر بعدها فإذا كان الغضب إنفعال فإن إجترار الغضب هو التفكير حول الأنفعال.

ويحدث إجترار الغضب بوصفه إستجابة لموقف مرتبط بالخلافات الشخصية أو الشعور بالظلم الإجتماعي ,
ويؤدي تكرار التفكير في خبرة الغضب ومواقفة إلي الشعور بالتعاسة والإكتئاب, وضعف القدرة علي حل المشكلات
وفقدان الشعور بحسن الحال, فبعد حدوث نوبة الغضب يبدأ الفرد يفكر ويركز أنتباهه علي الحدث الغاضب, فربما
يكون الأجترار الية استجابية للأحتفاظ بالغضب(نصرة منصور عبد المجيد, ٢٠٢٠, ٦٣٥ - ٧١٠).

وتحاول هذه النظرية تفسير اجترار الغضب من منظور أربعة مكونات هي:

* الغضب التالي للأفكار: وتتمثل في الغضب الذي ينجم بعد التفكير والانتباه المباشر للخبرات والمواقف
الغاضبة.

* أفكار الانتقام: وهي الأفكار التي تنتج من إستمرار التفكير في الأحداث المغضبة وتصحبها مشاعر سلبية.

* نكريات الغضب: وهي الذكريات المتعلقة بتكرار التفكير حول الخبرات والمواقف الماضية المرتبطة بنوبات
الغضب التي يمكن أن تثير نوبات جديدة من حالة الغضب, ويؤدي الانتباه لها إلي تضمين لأثار الغضب وشدته,
وترتبط ببعض التخيالات أو الصور الذهنية حول مواقف الغضب الماضية.

* فهم أسباب الغضب: ويتمثل في إجترار الغضب المرتبط بمحاولة فهم الأسباب التي أدت إلي إثارة نوبات
الغضب سواء كانت هذه الأسباب تخص الفرد أو الطرف الأخر للعلاقة(Wang, Cao, Dong, Xia, 2019, 46-14).

وتتبني الدراسة الحالية هذه النظرية إذ تم بحث مكوناتها وافترضاياتها في عدة دراسات منها دراسة.

رابعاً فروض الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لاستجابات الطلبة في
اجترار الغضب لصالح القياس البعدي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لاستجابات الطلبة في اجترار الغضب لصالح القياس التتبعي.

دراسات وبحوث سابقة:

أولاً: الدراسات والبحوث التي تناولت متغير التجنب المعرفي.

-دراسة (Jose, et al, 2020) هدفت الدراسة الى الكشف عن استراتيجيات التجنب المعرفي والجهود الرامية الي التوافق النفسي. اجريت الدراسة علي عينة تكونت من (٦١٤) مشاركاً وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط بين قدرة الفرد علي ادارة انفعالاته بشكل ايجابي وقدرته علي استخدام استراتيجيات التجنب المعرفي.

-دراسة رواء غازي فرحان(٢٠٢١) هدفت الدراسة الي الكشف عن مستوى التجنب المعرفي لدي عينة من طلبة جامعة بغداد. تكونت عينة الدراسة (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة بغداد, اشارت نتائج الدراسة الي وجود علاقة دالة إحصائياً موجبة بين المستوي المرتفع من التجنب المعرفي لدي الطلاب عينة الدراسة, وقدرة الطلاب علي ضبط الانفعالات, والرضا عن الحياة والقدرة علي التوافق الذاتي.

-دراسة رحاب سمير طاحون(٢٠٢٣) هدفت الدراسة الي تحديد الفروق في التجنب المعرفي واجترار الغضب والقلق العام لدي عينة من طلاب المرحلة الجامعية. وتكونت عينة الدراسة من(٤١٨) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية, وكشفت نتائج الدراسة عن ان الطلاب الذين يعانون من صعوبات في تنظيم انفعالاتهم يجدون صعوبة في استخدام استراتيجيات التجنب المعرفي.

ثانياً: الدراسات والبحوث التي تناولت متغير اجترار الغضب.

-دراسة (Sukhodolsky., et al ,2001) هدفت الدراسة الي الكشف عن درجة تأثير اجترار الغضب علي قدرة الافراد في التحكم في التعبير عن مشاعر الغضب, والعواطف السلبية وانتقاء الإهتمامات العاطفية والرضا عن الحياة والرغبة الإجتماعية, واجريت الدراسة علي عينة تكونت من (٤٠٨) فرد من الرجال والنساء في سن

الدراسة الجامعية، وبينت عن وجود علاقة موجبة توضح تأثير إجترار الغضب علي جودة التفاعلات الاجتماعية والرضا عن الحياة.

-دراسة خديجة حيدر نوري(٢٠١٥) هدفت الدراسة الي الكشف عن العلاقة بين اجترار الغضب والتسامح لدي طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من(٢٨٠) طالب وطالبة، وقد بينت نتائج الدراسة أن الطلاب عينة الذين لديهم درجة معتدلة من اجترار الغضب ليس لديهم أفكار لاحقة للغضب، ولا أفكار إنتقام ، ولكن يتمتعون بدرجة عالية من ذكريات الغضب واستيعاب الأسباب، وانخفاض درجة التسامح مع الاخرين.

-دراسة رحاب سمير طاحون(٢٠٢١) هدفت الدراسة الي استكشاف هيكل عوامل مقياس اجترار الغضب. تكونت عينة الدراسة من(١٧٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين أفكار ما بعد الغضب، وذكريات الغضب والقلق العام، ووجود ارتباط ايجابي بين افكار الانتقام ، وافكار ما بعد الغضب والرضا عن الحياة، وارتباط سلبي بين ذكريات الغضب والرضا عن الحياة.

منهج وإجراءات الدراسة:

- منهج الدراسة: إستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي للتعرف علي فعالية برنامج قائم علي التجنب المعرفي في خفض اجترار الغضب لدي طلاب الجامعة الصم.

- إجراءات الدراسة : اشتملت اجراءات الدراسة علي:

١. عينة الدراسة: انقسمت عينة الدراسة إلي:

أ - عينة الخصائص السيكومترية: تم استخدام عينة لحساب معامل الصدق والثبات والاتساق الداخلي، وتكونت العينة من (١٠٨) طالب وطالبة من الطلاب الصم بكلية التربية النوعية جامعة القاهرة بواقع(٣٢) طالب وطالبة، وجامعة عين شمس بواقع(٢٨) طالب وطالبة، وجامعة الزقازيق بواقع(٢٠) طالب وطالبة، وجامعة الإسكندرية بواقع(٢٨) طالب وطالبة.

ب- عينة الدراسة الأساسية: والتي تكونت من (٢٧) طالب وطالبة صم من طلاب جامعة المنوفية، وقد تراوحت اعمارهم بين ١٨ الي ٢٢ عاما، بمتوسط عمري قدره (٢٠.٤)، وانحراف معياري قدره (٠.٨٥).

ج- مفهوم البرنامج التدريبي: ويعرف الباحث البرنامج التدريبي بأنه سلسلة من الإجراءات المخططة والمنظمة الهادفة إلي تدريب طلاب الجامعة الصم علي استخدام استراتيجيات التجنب المعرفي (الإنسانية المشتركة، قمع الفكر، استبدال الفكر، الإلهاء، تجنب المحفزات المهددة، تحويل الصور لأفكار) لخفض اجترار الغضب وتحسين الشفقة بالذات.

ويعتمد البرنامج المقترح في إطاره النظري علي النظرية النفسية الحيوية للشخصية وفق منظور جيفري ألان جري (Gray, 1970)، ويعمل علي تدريب الطلاب الصم علي فنيات التجنب المعرفي من خلال عدد من الجلسات التي تتضمن استخدام فنيات العقل والجسم، بهدف إحداث التغييرات المطلوبه في السلوك، وذلك لخفض اجترار الغضب ورفع الشفقة بالذات لدي طلاب الجامعة الصم.

١- أهداف البرنامج:

*الهدف العام للبرنامج:

هو خفض اجترار الغضب وتحسين الشفقة بالذات لدي طلاب الجامعة الصم بكلية التربية النوعية جامعة المنوفية من خلال استخدام بعض استراتيجيات التجنب المعرفي (قمع الأفكار، واستبدال الافكار، الإلهاء، وتجنب المحفزات المهددة، وتحويل الصور الذهنية إلي أفكار).

*الأهداف الفرعية:

- أن يتعرف الطالب علي مفهوم التجنب المعرفي.

- أن يتعرف الطالب علي خصائص الطلاب ذوو القدرة علي إستخدام إستراتيجيات التجنب المعرفي.

- أن يتعرف الطالب علي قدرة التجنب المعرفي علي الوقاية من الاضطرابات النفسية.

- أن يتدرب الطالب علي تطبيق استراتيجيات التجنب المعرفي.

- أن يتعرف الطالب علي استراتيجيات قمع الفكر.

- أن يتدرب الطالب علي استخدام استراتيجيات قمع الفكر.

- أن يتعرف الطالب علي إستراتيجيات استبدال الفكر.

-تشجيع الطلاب علي إستخدام استراتيجيات التجنب المعرفي لتحسن الجوانب الانفعالية لديهم..

٢-أهمية البرنامج:

-السماح بتطبيق البرنامج علي فئة الصم من عينات عمرية مختلفة مثل طلاب الصفوف الثانوية أو الإعدادية مثلاً.

-يمكن للدراسة أن تفيد في معرفة نمط العلاقة بين إجترار الغضب ومستوي الشفقة بالذات.

-تسهم الدراسة الحالية في تقديم صورة أوضح عن طالب الجامعة الأصم وما يواجهه من تحديات إجتماعية وأكاديمية.

-تساعد الدراسة الحالية أولياء الأمور والأخصائيين في اختيار الأسلوب الأفضل للتعامل مع طلاب الجامعة الصم للتقليل من اجترار الغضب لديهم.

- كما مكن الاستفادة من نتائج البرنامج التدريبي الحالي في انشاء برامج ارشادية لمراحل عمرية مختلفة.

٣-الأسس التي يقوم عليها البرنامج التدريبي:

-التعلم العميق القائم علي التدريب والتطبيق من خلال جلسات البرنامج المعدة لذات الغرض من أجل إحداث فرق جوهري ايجابي لدي الطلاب عينة الدراسة لصالح القياس البعدي ويستمر معهم أطول فترة ممكنه.

-يستخدم البرنامج بعض مبادئ علم النفس مثل تحليل الأفكار السلبية وتحويلها إلي أفكار إيجابية.

-يقوم البرنامج علي تعزيز الوعي الذهني لدي طلاب الجامعة الصم, وتحفيز التفكير الإيجابي لديهم.

-تدريب الطلاب علي الاستجابة البناءة وتطوير إستجابة فعالة للتحديات والضغط التي تواجه الطلاب الصم.
-خصائص طلاب الجامعة الصم وما يميزهم عن أقرانهم.

٤-مخطط البرنامج التدريبي:

جدول رقم (١)

مخطط لأهم عناصر برنامج تدريبي قائم علي التجنب المعرفي في خفض إجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم .

م	المسمي	المحتوي
١	عنوان البرنامج	فعالية برنامج تدريبي قائم علي التجنب المعرفي في خفض إجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم
٢	الهدف العام	خفض إجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم
٣	الأهداف الخاصة	<p>أن يتعرف الطالب علي خصائص الطلاب ذوو القدرة علي إستخدام إستراتيجيات التجنب المعرفي</p> <p>أن يتعرف الطالب علي قدرة التجنب المعرفي علي الوقاية من الأضطرابات النفسية</p> <p>أن يتعرف الطالب علي مفهوم اجترار الغضب</p> <p>أن يتدرب الطالب علي تطبيق استراتيجيات التجنب المعرفي</p> <p>أن يتعرف الطالب علي استراتيجية قمع الفكر -</p> <p>أن يتدرب الطالب علي استخدام استراتيجية قمع الفكر -</p> <p>أن يتعرف الطالب علي إستراتيجية استبدال الفكر -</p> <p>أن يتدرب الطالب علي إستخدام إستراتيجية إستبدال الفكر -</p> <p>أن يتعرف الطالب علي استراتيجية الإلهاء -</p> <p>أن يتدرب الطالب علي إستخدام استراتيجية الإلهاء -</p> <p>أن يتعرف الطالب علي استراتيجية تجنب المحفزات المهددة -</p> <p>أن يتدرب الطالب علي إستخدام إستراتيجية تجنب المحفزات المهددة -</p> <p>أن يتعرف الطالب علي استراتيجية تحويل الصور لأفكار -</p> <p>أن يتدرب الطالب علي إستخدام إستراتيجية تحويل الصور لأفكار</p>

م	المسمي	المحتوي
١	عنوان البرنامج	فعالية برنامج تدريبي قائم علي التجنب المعرفي في خفض إجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم
		مساعدة الطلاب الصم علي خفض إجترار الغضب لديهم والتحكم في إنفعالاتهم بشكل إيجابي, والشعور بالقيمة الذاتية تشجيع الطلاب علي إستخدام استراتيجيات التجنب المعرفي لتحسن الجوانب الانفعالية لديهم -تشجيع الطلاب الصم علي ممارسة الأعمال الفردية والجماعية المتضمنة في البرنامج.
٤	التدريب	تم إستخدام فنيات متعددة ومتنوعة مناسبة لمحتوي وأهداف الجلسات منها: العصف الذهني, والنمذجة, والحوار والمناقشة, وفنية تطبيق المبادئ, وفنية إستيعاب المفهوم, فنية تفسير المعلومات, واستراتيجية K.W.L ماذا(تعرف/ تريد/ تعلمت), واستراتيجية التساؤل الذاتي, واستراتيجية ولن وفيليبس, والتفكير.
٥	أفراد المجموعة	تتكون العينة من (٢٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية النوعية جامعة المنوفية.
٦	مجتمع الدراسة	الطلاب الصم - كلية التربية النوعية - جامعة المنوفية.
٧	عدد الجلسات	(٢٤) جلسة
٨	مدة الجلسة	تراوح مدة الجلسة من ٤٥ - ٦٠ دقيقة.
٩	مدة البرنامج	(٨) اسابيع بواقع (٣) جلسات كل إسبوع عدا اخر اسبوع (٢) جلسة.
١٠	تقييم البرنامج	تقييم قبلي- تقييم بعدي- تقييم تتبعي.

٢: أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على أداه رئيسية وهي:

مقياس اجترار الغضب:(Sukhodolsky, Golub, & Cromwell ٢٠٠١), تعريب (رحاب سمير طاحون ٢٠٢١).

أ- الهدف من المقياس: قياس مستوي اجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم عينة الدراسة , وتكون المقياس من (٢٩) فقرة, توزعت على أربعة أبعاد هي (فهم أسباب الغضب, أفكار الانتقام, ذكريات الغضب , أفكار ما بعد الغضب).

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس, اعتمدت الدراسة الحالية علي:

(١) . الثبات: تم التأكد من درجة ثبات مقياس اجترار الغضب من خلال:

(أ) الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ: وكانت قيم معامل ألفا لجميع الفقرات تُعبر عن ثباتها، مما يشير إلى أن جميع الفقرات مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً على قيم ألفا الكلية للمقياس ككل، أي أن الفقرات تتسم بثبات ملائم، وتراوحت قيمت ألفا بين (٠.٥٤٩ , ٠.٨١٧), وقيمة ألفا للمقياس ككل (٠.٧٥٦).

جدول رقم (٢)

قيم معامل ألفا كرونباخ لمقياس اجترار الغضب

رقم الفقرة	قيمة الفا	البعد	رقم الفقرة	قيمة الفا	البعد	رقم الفقرة	قيمة الفا	البعد	رقم الفقرة	قيمة الفا	البعد
1	.570	قيمة الفا للبعد أفكار ما بعد الغضب = 0.654	1	.633	قيمة الفا للبعد ذكريات الغضب = 0.695	1	.830	قيمة الفا للبعد الانتقام = 0.869	1	.853	قيمة الفا للبعد فهم أسباب الغضب = 0.865
2	.538		2	.614		2	.840		2	.857	
3	.616		3	.656		3	.854		3	.847	
4	.654		4	.689		4	.861		4	.836	
5	.650		5	.609		5	.859		5	.863	
6	.625		6	.694		6	.842		6	.864	
							.863		7	.851	
							.868		8	.847	
									9	.836	

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٧٧٠٧

(٢) الصدق: اعتمد الباحث في حساب الصدق على صدق المحكمين, والصدق العملي كما يلي:

(أ) صدق المحكمين: حيث تم عرض فقرات المقياس علي (١٠) من المحكمين لبيان آرائهم حول مدي صياغة الفقرات, وتعديل وحذف للفقرات التي تحتاج لذلك, وإضافة فقرات علي المقياس حتي يصبح المقياس قابل للقياس, وتوصلت الدراسة الحالية إلى أن نسب اتفاق المحكمين حول تقييم المقياس كانت عالية ومقبولة

علمياً مما يوضح تلائم فقرات المقياس مع ما وضعت لقياسه، كما أشاروا إلي حذف بعض الفقرات وهناك بعض الفقرات المركبة التي تحتاج إلي فكها إلى فقرتين، وبناء عليه تم الاخذ بملاحظات وتعديلات السادة المحكمين سابقة الذكر في إعداد مقياس الشفقة بالذات كي يناسب عينة الدراسة، وبذلك أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٩) فقرة متمتعة بدرجة عالية من صدق المحكمين، وصالحة للتطبيق علي عينة الخصائص السيكومترية.

(ب) **الصدق العاملي:** تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لبيانات المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية البالغ عددهم (١٠٨) على فقرات المقياس البالغ عددها (٢٩) فقرة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس Varimax باستخدام محك كايزر، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل فسرت (٥٠.٣٣٣%) من التباين الكلي.

جدول رقم (٣)

قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر والتباين المفسر التراكمي من ابعاد مقياس اجترار الغضب الناتج

من التحليل العاملي الاستكشافي

م	العامل	ترتيب العامل	قيمة الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	التباين المفسر التراكمي
١	فهم اسباب الغضب	الاول	٥.٣٠٩	١٨.٣٠٨	١٨.٣٠٨
٢	أفكار الانتقام	الثاني	٤.٠٣٦	١٣.٩١٩	٣٢.٢٢٧
٣	ذكريات الغضب	الثالث	٢.٨٦٦	٩.٨٨٤	٤٢.١١١
٤	أفكار ما بعد الغضب	الرابع	٢.٣٨٥	٨.٢٢٣	٥٠.٣٣٣

(٣) **الاتساق الداخلي:** اعتمد الباحث في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه هذه الفقرات، وكذلك معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وتبين أن هناك دلالة احصائية بين معامل ارتباط كل فقرة والبعد الذي تنتمي اليه، كما توجد دلالة احصائية بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت قيمة الارتباط ما بين (٠.٢٢٥، ٠.٧٠٣) مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول رقم (٤)

قيمة الارتباط بين الفقرات ودرجة بعدها	رقم الفقر	البعد	قيمة الارتباط بين الفقرات ودرجة بعدها	رقم الفقر	البعد	قيمة الارتباط بين الفقرات ودرجة بعدها	رقم الفقر	البعد	قيمة الارتباط بين الفقرات ودرجة بعدها	رقم الفقر	البعد
0.687**	1	أفكار ما بعد الغضب	0.676**	1	ذكريات الغضب	0.911**	1	أفكار الانتقام	0.686**	1	فهم أسباب الغضب
0.750**	2		0.716**	2		0.818**	2		0.660**	2	
0.582**	3		0.635**	3		0.724**	3		0.728**	3	
0.508**	4		0.536**	4		0.648**	4		0.829**	4	
0.531**	5		0.729**	5		0.671**	5		0.592**	5	
0.566**	6		0.501**	6		0.828**	6		0.536**	6	
						0.640**	7		0.703**	7	
						0.582**	8		0.729**	8	
									0.825**	9	

*دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ . . . *دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ . . .

٤. وصف مقياس اجترار الغضب:

بعد حساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي لمقياس اجترار الغضب, أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٩) فقرة موزعة علي أربعة أبعاد, وتمثلت هذه الأبعاد في:

- فهم أسباب الغضب: يمثل فهم أسباب الغضب أحد أبعاد متغير اجترار الغضب , ويتضمن السمات التالية: البحث عن أسباب الغضب, فهم أسباب الغضب, وتحدها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس فهم أسباب الغضب الفرعي من مقياس اجترار الغضب, وتقسيه الفقرات (١, ٥, ٩, ١٣, ١٧, ٢١, ٢٥, ٢٧, ٢٩).

- أفكار الانتقام: تمثل أفكار الانتقام أحد أبعاد متغير اجترار الغضب, ويتضمن السمات التالية: انشغال تفكير الشخص بكيفية الانتقام, التعامل مع أفكار الانتقام, وتحدها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس أفكار الانتقام الفرعي من مقياس اجترار الغضب , وتقسيه الفقرات (٢, ٦, ١٠, ١٤, ١٨, ٢٢, ٢٦, ٢٨).

- ذكريات الغضب: تمثل ذكريات الغضب أحد أبعاد متغير اجترار الغضب, ويتضمن السمات التالية: استدعاء تجارب سابقة, ادراك المشاعر سلبية, التعامل مع المشاعر بشكل متوازن, وتحدها الدرجة الكلية

التي يحصل عليها الطالب علي مقياس ذكريات الغضب الفرعي من مقياس اجترار الغضب , وتقيسة الفقرات (٣, ٧, ١١, ١٥, ١٩, ٢٣).

- أفكار ما بعد الغضب: تمثل أفكار ما بعد الغضب أحد أبعاد اجترار الغضب, ويتضمن السمات التالية: التركيز على لحظات الغضب, السرد السلبي للاحداث, وتحددها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس أفكار ما بعد الغضب الفرعي من مقياس اجترار الغضب, وتقيسه الفقرات (٤, ٨, ١٢, ١٦, ٢٠, ٢٤).

ث- طريقة الاستجابة للمقياس: استخدم الباحث تدريج ليكرت خماسي البعد (أوافق بشدة, أوافق, متردد, لا أوافق, لا أوافق بشدة) لقياس مدي استجابة الطلاب علي كل فقرة من فقرات المقياس, حيث طلب من الطلاب أن يضعوا علامة (□) أسفل الاستجابة من بين الاستجابات الخمسة والتي تتفق مع شخصيتهم. نتائج الدراسة وتفسيرها:

١- نتائج الفرض الأول: والذي ينص على: " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس اجترار الغضب وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض وفروضه الفرعية قامت الباحثة بمقارنة متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وذلك لمقياس اجترار الغضب, وقد استخدم الباحث اختبار ويلكسون اللابارامترى " للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي رتب الدرجات باستخدام برنامج (SPSS. v21) ويوضح الجدول التالي تلك النتائج:

جدول رقم (٥)

نتائج اختبار ويلكسون بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اجترار الغضب.

الابعاد	القياس	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
فهم اسباب الغضب	القبلي -	السالبة	٢٧	١٤.٠٠	٣٧٨.٠٠	٤.٥٥	.٠٠١
	البعدي	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		

				٠	المتساوية		
٠.٠١	٤.٥٤	٣٧٨.٠٠٠	١٤.٠٠٠	٢٧	السالبة	القبلى - البعدى	افكار الانتقام
		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	الموجبة		
				٠	المتساوية		
٠.٠١	٤.٥٦	٣٧٨.٠٠٠	١٤.٠٠٠	٢٧	السالبة	القبلى - البعدى	ذكريات الغضب
		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	الموجبة		
				٠	المتساوية		
٠.٠١	٤.٥٧	٣٧٨.٠٠٠	١٤.٠٠٠	٢٧	السالبة	القبلى - البعدى	أفكار ما بعد الغضب
		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	الموجبة		
				٠	المتساوية		
٠.٠١	٤.٥٤	٣٧٨.٠٠٠	١٤.٠٠٠	٢٧	السالبة	القبلى - البعدى	الدرجة الكلية
		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	الموجبة		
				٠	المتساوية		

قيمة Z عند مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٥٨ وعند مستوى الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس اجترار الغضب عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدى (في الاتجاه الأفضل).
- أن قيم (Z) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية للقياسين القبلى والبعدى في مقياس اجترار الغضب. ولذا تم قبول الفرض الاول وفروضه الفرعية الذي ينص على:

- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس اجترار الغضب في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى (في الاتجاه الأفضل).

والجدول التالي رقم (٦) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى وذلك في مقياس اجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم.

جدول (٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس اجترار الغضب.

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
فهم اسباب الغضب	القبلي	٢٧	٣٨.١١	٢.٥١
	البعدى	٢٧	٢٩.٧٤	٥.٢٤
افكار الانتقام	القبلي	٢٧	٣٢.٦٦	٢.٢٠
	البعدى	٢٧	٢٦.٤٨	٣.٥٥
تكريات الغضب	القبلي	٢٧	٢٤.٤٤	١.٧١
	البعدى	٢٧	١٦.١٨	١.٩٢
أفكار ما بعد الغضب	القبلي	٢٧	٢٤.٠٣	١.٧٤
	البعدى	٢٧	١٦.٠٠	٢.٠١
الدرجة الكلية	القبلي	٢٧	١١٩.٢٥	٤.٦٦
	البعدى	٢٧	٨٨.٤١	١٠.٧٨

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أنه بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس اجترار الغضب، لوحظ أن متوسط القياس البعدي أقل من القبلي، وقد أرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي القائم على التجنب المعرفي للمجموعة التجريبية

حجم التأثير: استخدم الباحث مقياس مربع إيتا " η^2 " لتحديد حجم تأثير المتغير المستقل وهو: برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي على المتغير التابع وهو: اجترار الغضب

وباستخدام الأساليب الإحصائية لحساب قيمتي η . جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي (٧):

جدول (٧)

حجم التأثير برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي على اجترار الغضب

المحور	فهم اسباب الغضب	افكار الانتقام	ذكريات الغضب	أفكار ما بعد الغضب	الدرجة الكلية
قيمة Z	٤.٥٥	٤.٥٤	٤.٥٦	٤.٥٧	٤.٥٤
مربع إيتا " η^2 "	٠.٨٣٨	٠.٨٣٧	٠.٨٣٩	٠.٨٣٩	٠.٨٣٧
حجم التأثير	كبير	كبير	كبير		كبير

* قيمة " η^2 " = 0.02 (حجم التأثير صغير)، وقيمة " η^2 " = 0.05 (حجم التأثير متوسط)، وقيمة " η^2 " = 0.14 (حجم التأثير كبير).

وبملاحظة كل قيمة من " η^2 "، يتضح أن حجم تأثير برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي كان كبيراً في اجترار الغضب حيث تراوحت ما بين (٠.٨٣٧ - ٠.٨٣٩) وذلك لأن قيمة " η^2 " أكبر من (٠.٨).

يتضح من الجدول رقم (٧) السابق أن حجم تأثير العامل المستقل (برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي) على العامل التابع (اجترار الغضب) كبير، نظراً لأن قيمة " η^2 " أكبر من (٠.١٤). وهذه النتيجة تعني أن ٨٣.٧% من التباين الكلي للمتغير التابع (اجترار الغضب) يرجع إلى المتغير المستقل (برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي).

فمن الجدولين السابقين يتضح أن قيمة (Z) دالة احصائياً، وكذلك حجم تأثير المتغير المستقل (برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي) كبير على المتغير التابع (اجترار الغضب)، وهذا يدل على فعالية برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي في خفض اجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة بمايلي: يستطيع التجنب المعرفي التأثير بشكل ايجابي علي الطلاب والمساعدة في التحكم وتقليل النوبات الاجترارية للغضب، وذلك من خلال تجنب المحفزات المهدة المثيرة للغضب، أو المشاعر السلبية المحفزة لنوبات الغضب، كذكريات أو أحداث سابقة تمثل خبرة مؤلمة، أو تجنب موقف مثير لانفعالات غاضبة(رحاب سمير طاحون، ٢٠٢١، ١٩٦ - ٢٢٠).

يعد اجترار الغضب عملية معرفية ترتبط بالميل إلي تكرار التفكير بشكل غير قصدي في المواقف المغضبة، وتظهر أثناء نوبة خبرة الغضب وتستمر بعدها، وتضم أربعة مكونات هي: الغضب التالي للأفكار، وأفكار الإنتقام، وذكريات الغضب، وفهم أسباب العضب، فظغذا كان الغضب إنفعالاً، فإن اجترار الغضب والتفكير حول الإنفعال، ويحدث إجترار الغضب بوصفة استجابة لمواقف مرتبطة بالخلافات الشخصية أو الشعور بالظلم الإجتماعي، ويؤدي التفكير في خبرات الغضب ومواقفة إلي الشعور بالتعاسة والإكتئاب، وضعف القدرة علي حل المشكلات، وفقدان الشعور بحسن الحال، فبعد حدوث نوبة الغضب يبدأ الفرد يفكر ويركز إنتباهه علي الحدث الغاضب، ويعد الإجتار آلية استجابية لإحتفاظ بالغضب (نصرة منصور عبد المجيد، ٢٠٢٠، ٦٣٥ - ٧١٠).

إن الاستجابات الشخصية للتجارب أو المشاعر أو الاحداث والتي تعمل علي تنشيط سلوك اجترار الغضب يتم تنشيطها علي المستوي النفسي والبيولوجي أولاً، ثم علي مستوي الافكار والسلوك، ووفقا لهذا النموذج فإن الأشخاص الذين يستغرقون في التفكير حول الاحداث المنشطة للغضب يعانون ضعف القدرة علي التحكم التنفيذي للانفعالات، وغالبا لا تكون إنفعالاتهم ذات طابع إيجابي، ولكن يعمل التجنب المعرفي كعامل وقائي من الانفعالات والأفكار السلبية، إذ يمكن الفرد من تجنب التفكير المتكرر في أحداث الغضب، أو الذكريات التي تسبب نوبات الغضب(Denson, 2012, 103- 123).

كما أن التجنب المعرفي يسمح باستخدام واحدة أو اكثر من استراتيجيات المواجهة المتعددة (التجنب، النهج) لمشاركة الفرد في جهود إخماد التجربة العاطفية أو الهروب منها أو تجنبها والتي تركز على تحويل الانتباه

بعيداً عن المحفز المجهد، تاركاً وجود التهديد والتأثير النهائي المراد معالجته في وقت لاحق إن وجد، ويؤدي هذا إلى زيادة التعرض للعواقب الصحية السلبية والإجهاد، ولهذا السبب فإن المستويات الأعلى من التأقلم تنتبأ عادةً بنتائج سلبية، مثل المزيد من القلق والاكتئاب وتأثير أقل إيجابية، وضعف التكيف النفسي والصحة البدنية(Heimber, Turk, & Mennin,2004, 77-108).

ويعمل التجنب المعرفي علي مساعدة الطلاب علي خفض إجترار الغضب من خلال تعلم التفكير المنطقي تجاه المواقف المحفزة للغضب، وبالتالي عدم التفكير أو إجترار الأفكار السلبية، والتي تسهم في إستدعاء العاطفة والمشاعر السلبية المغضبة من خلال مجموعة من الخطوات مثل:

-تحسين التفكير المنطقي، أي التفكير بشكل أكثر هدوء وتوازن، مما يساعد علي تقليل الإستجابات العاطفية السلبية المرتبطة بأفكار الغضب(Borkovec, Hazlett-Stevens,& Diaz, 2002, 126- 138).

-تقليل التفكير السلبي: يساعد التجنب المعرفي علي التقليل من التفكير السلبي المتكرر والمتعلق بالمواقف المحفزة للغضب، مما يقلل من إجترار الغضب وتفاقمه.

-تعلم التحكم في المشاعر، وإستدعاء المشاعر: وهو ما يؤهل الطالب لتعلم التحكم في ردود أفعاله العاطفية، وبالتالي تقليل تفاعلهم المتكرر مع المواقف المحفزة للغضب.

-تحسين التواصل الإيجابي: يعمل التجنب المعرفي علي إتاحت القدرة للطلاب من خلال إتاحت الوقت للتفكير الإيجابي في الإستجابة ورد الفعل علي المواقف المغضبة وبشكل فعال، مما يقلل من التصعيد الإجتراري للغضب، ويعزز فهم إيجابي وبشكل أفضل في المواقف الضاغطة.

-تحسين العلاقات الإيجابية : ويعمل التجنب المعرفي من خلال إستخدام مجموعة من الإستراتيجيات مثل إستراتيجية قمع الفكر، وإستراتيجية استبدال الفكر، وإستراتيجية الإلهاء، وإستراتيجية تجنب المحفزات المهددة، وإستراتيجية تحويل الصور إلى أفكار (مني قطب محمد عيد، ٢٠٢٢، ٣٥ - ٣٨).

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج معظم الابحاث والدراسات السابقة مثل دراسة (نصرة منصور عبد المجيد، ٢٠٢٠، رحاب سمير طاحون، ٢٠٢١) ، وبحث (Chen, et al, 2018, Sagui-Henson) (2017)، وجدير بالذكر أن النظرية الحيوية النفسية للشخصية لا تعتبر الوراثة والبيئة كعاملين منفصلين،

بل تؤكد علي أن هناك تفاعل وتأثير متبادل بين الوراثة والبيئة في تشكيل الشخصية, وبالتالي فإن النظرية الحيوية النفسية للشخصية تركز علي العوامل الحيوية الوراثية وتأثيرها علي السلوك والشخصية , ولكنها لا تغفل العوامل النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد وتأثيرها علي الشخصية (Jose, et al, 2020, 467-457).

بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (مني قطب محمد عيد, ٢٠٢٢), ودراسة (Alshamsan,2017, Barajas, Garra, & Ros ,2017, Besharat, Pourbohloul,2013) والتي تري أن التجنب المعرفي يلعب دور في التكيف النفسي للطلاب لفترة قصيرة من الوقت لكنه علي المدى الطويل يصبح ظاهرة مرضية, او يؤدي الي اعتلالات نفسية , أي أن التجنب المعرفي لبعض محفزات السلوك ما هو إلا تأجيل مؤقت لردود الأفعال يدفع الطلاب بشكل مرضي علي المدى الطويل إلي إنتهاج سلوك أكثر تشدداً وعدوانية, وقد يسهم في ظهور العديد من الإعتلالات النفسية كإكتساب صفة الإنسحاب أو التجنب بشكل دائم, أي عدم إستخدام التجنب المعرفي كإستراتيجية مؤقتة أو كحل مؤقت لموقف, بل تحفز الطالب وتجعله يعتاد علي الإنسحاب من المواقف الضاغطة دون حلها وتعليل أسبابها بشكل منطقي سليم.

وبهذا نقبل نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس اجترار الغضب في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي", وفروضه الفرعية.

٢- نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: " لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس اجترار الغضب وأبعاده الفرعية في القياسين البعدي والتتبعي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض وفروضه الفرعية قامت الباحثة بمقارنة متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) في القياسين البعدي والتتبعي، وذلك لمقياس اجترار الغضب. وقد استخدمت الباحثة اختبار "ويلكسون اللابارامترى" للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي رتب الدرجات باستخدام برنامج (SPSS. v21) ويوضح الجدول التالي (٨) تلك النتائج:

جدول (٨)

نتائج اختبار ويلكسون بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اجترار الغضب.

الابعاد	القياس	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدالة
فهم اسباب الغضب	البعدي - التتبعي	السالبة	٦	٤.٠٨	٢٤.٥٠	١.٨٩	٠.٠٦ غيردالة
		الموجبة	١	٣.٥٠	٣.٥٠		
		المتساوية	٢٠				
افكار الانتقام	البعدي - التتبعي	السالبة	٢	٤.٠٠	٨.٠٠	١.١٣	٠.٢٥ غيردالة
		الموجبة	٥	٤.٠٠	٢٠.٠٠		
		المتساوية	٢٠				
ذكريات الغضب	البعدي - التتبعي	السالبة	٥	٤.٥٠	٢٢.٥٠	٠.٧١	٠.٤٨ غيردالة
		الموجبة	٣	٤.٥٠	١٣.٥٠		
		المتساوية	١٩				
أفكار ما بعد الغضب	البعدي - التتبعي	السالبة	٧	٥.٥٠	٣٨.٥٠	١.٢٦	٠.٢١ غيردالة
		الموجبة	٣	٥.٥٠	١٦.٥٠		
		المتساوية	١٧				
الدرجة الكلية	البعدي - التتبعي	السالبة	١٢	١٢.٥٠	١٥٠.٠٠	١.٢٨	٠.٢٠ غير دالة
		الموجبة	٩	٩.٠٠	٨١.٠٠		
		المتساوية	٦				

قيمة Z عند مستوي الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٥٨ وعند مستوي الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اجترار الغضب عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

- أن قيم (Z) غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعي في مقياس اجترار الغضب، ولذا تم قبول الفرض الثالث وفروضة الفرعية أي أن:

لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) لمقياس اجترار الغضب في القياسين البعدي والتتبعي. والجدول التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وذلك في مقياس اجترار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم.

جدول (٩)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اجترار الغضب.

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
فهم اسباب الغضب	البعدي	٢٧	٢٩.٧٤	٥.٢٤
	التتبعي	٢٧	٢٩.١٨	٥.٥١
افكار الانتقام	البعدي	٢٧	٢٦.٤٨	٣.٥٥
	التتبعي	٢٧	٢٦.٥٩	٣.٥٦
ذكريات الغضب	البعدي	٢٧	١٦.١٨	١.٩٢
	التتبعي	٢٧	١٦.١١	١.٨٦
أفكار ما بعد الغضب	البعدي	٢٧	١٦.٠٠	٢.٠١
	التتبعي	٢٧	١٥.٨٥	١.٨٧
الدرجة الكلية	البعدي	٢٧	٨٨.٤١	١٠.٧٨
	التتبعي	٢٧	٨٧.٧٤	١٠.٥٤

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أنه بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعي لمقياس اجترار الغضب، لوحظ أن متوسط القياس البعدي متقارب مع القياس التتبعي، وقد أرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي القائم على التجنب المعرفي للمجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة بمايلي: حيث يمثل التجنب المعرفي سبيل للتكيف الشخصي مع الازمات، وحل مؤقت يمهد لحلول جذرية، كما يمثل (النهج، والتجنب) جانبين أساسيين للدوافع التي توجه السلوك البشري، وغالبًا ما يوجه النهج السلوك نحو الأحداث أو النتائج الإيجابية أو المرغوبة، في حين أن الدافع الموجه للتجنب يوجه السلوك بعيدًا عن الأحداث أو النتائج السلبية أو غير المرغوب فيها، ويُنظر إلى الميل والاقتراب على أنه توجهات تكمن وراء جوانب الشخصية وتحرك جهود الشخصية لمواجهة الإجهاد، ويعتبر ميل الطالب إلي النهج تكيفاً ومرتبئاً بنتائج صحية نفسية وجسدية إيجابية، في حين يرتبط ميل الطالب

للتجنب عدم قدرة علي التكيف وهو أحد المظاهر الصحية السلبية، ويمكن تحديد هذين الاتجاهين التحفيزيين بشكل أكبر في الأساليب المعرفية والعاطفية والسلوكية المستخدمة للتعامل مع الموقف أو تجنبه، والتجنب المعرفي هو مصطلح يمثل العديد من الاستراتيجيات مثل الإلهاء، واستبدال الفكر، وقمع الفكر، وتحويل الصور الذهنية الي أفكار، وتجنب المحفزات المهددة بهدف التجنب أو الهروب من الأفكار المتعلقة بالمواقف أو المشكلات غير المرغوب فيها (Sagui-Henson, 2017, 1-3).

والتجنب المعرفي يمثل استراتيجية تأقلم مع فك الارتباط، ويشير التأقلم على نطاق واسع إلى الجهود العاطفية أو الإدراكية أو السلوكية للتعامل مع المواقف المهددة أو الضارة أو إدارتها أو إزالتها أو تقليل تأثيرها على الشخص، ويهدف التأقلم مع فك الارتباط إلى تجنب المواجهة مع التهديد أو تجنب المشاعر المرتبطة بالتوتر في حين أنه قد يساعد الطالب في تحقيق الرفاهية على المدى القصير (Sukhodolsky, Golub, & Cromwell, 2001, 689-700).

إن استراتيجية التجنب المعرفي المتمثلة في نهج الابتعاد (التجنب) يمكن أن توفر للأفراد وقت لتطوير مهارات وموارد فعالة لإدارة الإجهاد، واخماد الذكريات السيئة، للمواقف المثيرة (المغضبة)، مما يسمح بخفض اجترار الغضب، وقد يكون الفرد أيضًا قابلاً للتكيف عندما يكون عامل الضغط شديدًا للغاية وتكون المعالجة الفورية صعبة، أو يكون عامل الضغط لا يمكن السيطرة عليه، مثل فقدان أحد الأحباء معرفي، كما أن التجنب المعرفي يعمل علي تطوير استراتيجيات التأقلم مع المواقف الضاغطة وسبل كيفية التعامل معها (Modica, 2012, 35- 38).

كما يظهر التجنب المعرفي على أنه أنماط تفكير معتادة تنطوي على تجنب القلق، والتي تعمل على "دعم" الفرد عند حدوث شيء ما سيء أو تحويل الانتباه بعيداً عن النتائج السلبية المستقبلية، بهذه الطريقة يعمل تكرار وتعزيز التجنب المعرفي على تقليل اجترار المشاعر السلبية (اجترار الغضب)، وتمكين المرء من تجنب التجارب الداخلية السلبية (Jose, et al., 2020, 457-467).

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من (نصرة منصور عبد المجيد، ٢٠٢٠؛ رحاب سمير طاحون، ٢٠٢٣)، وبحث (Wang, Ramos-Cejudo, J, et al, 2017, Shi, R., Z, et, al, 2016), والتي تري أن التجنب المعرفي هو استراتيجيات فك الارتباط مع المواجهة بمشكلة من خلال استخدام واحدة او اكثر من مجموعة من استراتيجيات التجنب المعرفي والتي تهدف الي اكساب الطالب القدرة المستدامة للتعامل مع الضغوطات.

في حين تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (رواء غازي فرحان، ٢٠٢١)، وبحث من (Besharat, & Pourbohloul, 2013, Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, S. , 2010)، والتي تري ان استراتيجيات التجنب المعرفي تكون صالحة لوقت محدد وقصير، حيث أن التجنب

المعرفي قائم علي استراتيجية النهج أو التجنب مع بقاء مسبب نوبات اجترار الغضب وتكيف الطالب معها في حين تري كلتا الدراسات ضرورة تغيير سبب نوبات الغضب من أجل التكيف. وبهذا نقبل نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: " لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس اجترار الغضب في القياسين البعدي والتتبعي.

توصيات الدراسة: نظراً لما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج والدراسات والبحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها, فتوصي الدراسة الحالية:

١. المسؤولون عن العملية التعليمية في الجامعة بضرورة التنوع في أساليب التدريس وطرق التعامل مع الطلاب الصم أثناء عملية التعليم والتعلم لفهم شخصيتهم, وبالتالي تحسين عملية التحصيل الدراسي لديهم, حيث توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى أن هناك فعالية لبرنامج قائم علي التجنب المعرفي في خفض اجترار الغضب.

٢. ضرورة الاهتمام بالكشف عن التلاميذ ذوي المستوي المرتفع من اجترار الغضب, وإشراكهم بشكل أكبر في الأنشطة الاجتماعية والمدرسية.

٣. مساعدة المسؤولين عن وضع المناهج التعليمية على تصميم مناهج دراسية تراعى قدرات الطلاب الصم والنفسية وقدرتهم علي التواصل لإنتاج طلاب أكثر تخيل وأبداع وأكثر تراحماً ذاتياً وقدرة علي مواجهة نوبات الغضب وإدارتها.

٤. حث الطلاب الصم على العمل الجماعي ضمن فريق وأن يشاركوا بأفكارهم من أجل الوصول إلى أفضل أداء أكاديمي, فينعكس ذلك على سلوكياتهم.

٥. توجيه أنظار القائمين على العملية التعليمية بالجامعات من أجل تصميم بيئات نشطة وثرية والعمل على تحسين المناخ البيئي المحيط بالطلاب الصم بالقدر الذي يسمح لهم بالتعديل السلوكي والاندماج أفضل في البيئة التعليمية.

٦. تنظيم دورات تدريبية للمترجمين والمشرفين بالتعاون بين وزارة التربية والتعليم, والتعليم العالي, تستهدف تنمية استراتيجيات التواصل والتعاون لدى الطلاب بشكل عام.

٧. استخدام استراتيجيات التعليم وتصميم الأنشطة التي تراعى قدرات الطلاب الصم علي التواصل. الدراسات والبحوث المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية والتوصيات التربوية, يعرض الباحث في هذا الجزء مقترحات ببعض الدراسات والبحوث التي يمكن إجراؤها في المستقبل, وذلك على النحو التالي:

١. تصميم برامج للتدريب علي خفض اجترار الغضب في مراحل دراسية مختلفة ولدي عينات طلابية مختلفة.

٢. إجراء دراسات تكشف عن العلاقة بين التجنب المعرفي, وخفض اجترار الغضب في مراحل تعليمية مختلفة.

٣. إجراء دراسات للكشف عن الإسهام النسبي للبيئة الجامعية والبيئة المنزلية في خفض اجترار الغضب في المراحل التعليمية المختلفة.

٤. إجراء برامج لرفع مهارات التجنب المعرفي لدي فئات عمرية مختلفة من الطلاب.

المراجع العربية والاجنبية:

-أحمد نبوي عبده(٢٠١٧). فاعلية شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية المهارات الاجتماعية للطلاب الصم. *المجلة الدولية للتربية المتخصصة*, ٦(١), ٢٥٩ - ٢٧٢.

-أمل محمد حمد(٢٠٢٢). التأثير النفسي والتنظيمي الفعال لدي الأطفال الذين يعانون من نقص الانتباه وفرط - *الحكمة الحركية, المجلة المصرية للدراسات النفسية, كلية الدراسات العليا للطفولة, جامعة عين شمس*, ١١٤(٣٢), ٨٨-١١٤.

-أمير عبد الصمد سعود(٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي محوسب لتنمية مهارات الوعي الصوتي في خفض بعض الإضطرابات اللغوية لدي الأطفال ضعاف السمع, *المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية, القاهرة*, ٥(٣٦), ٢٠٤-٢٧٤.

-خديجة حيدر نوري(٢٠١٥). اجترار الغضب وعلاقته باحتمالية التسامح لدي طلبة الجامعة, *مجلة أداب المستنصرية*, كلية الآداب, الجامعة المستنصرية, ٣(٦٨), ٤١٧ - ٤٧٠.

-رحاب سمير طاحون(٢٠٢١). البنية العاملية لمقياس اجترار الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدي طلبة الدراسات العليا, *مجلة البحث العلمي في التربية, كلية البنات للاداب والعلوم والتربية, جامعة عين شمس*, ١(٢٢), ١٩٦ - ٢٢٠.

-رحاب سمير طاحون(٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية للنسخة العربية لمقياس التجنب المعرفي وعلاقته بمعدلات الاستمتاع والقبول والفعل لدي طلبة كلية التربية جامعة مدينة السادات, مجلة كلية التربية, جامعة الأسكندرية (٣٣), ٤٣٧ - ٤٦٢.

-رواء غازي فرحان(٢٠٢١). التجنب المعرفي لدي عينة من طلبة الجامعة, مجلة بحوث الشرق الاوسط, جامعة عين شمس, (٦٠), ٩, ١٣٩ - ١٦٢.

-طارق عبد الرؤوف عامر(٢٠١٥). المهارات الحياتية والاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة: دار الجوهرة.

-علاء الدين محمد صديق(٢٠١٨). برنامج ارشادي تدريبي لتنمية بعض القدرات الابداعية وأثره علي تقدير الذات ومستوي الطموح لدي التلاميذ الصم بمرحلة التعليم الاساسي, رسالة دكتوراة, كلية الدراسات العليا للتربية, قسم علم النفس الارشادي, جامعة القاهرة.

-عمر السيد حمادة(٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي وأثره علي دافعية الإنجاز لدي عينة من الطلاب الموهوبين ذوي الإعاقة السمعية, مجلة كلية التربية, جامعة بنها, ١(١١٦), ١ - ٣٨.

-مني قطب محمد عيد(٢٠٢٢). الفروق في تحمل الكرب النفسي والتنظيم الانفعالي والتجنب المعرفي كمنبئات بالهم المزمن لدي مرضي اضطراب كرب ما بعد الصدمة والاصحاء, رسالة دكتوراة غير منشورة, قسم علم النفس, كلية الاداب, جامعة القاهرة.

-مني أحمد محمد(٢٠١٦). فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بجودة الحياة والتوجه للمستقبل لدي المراهقين ذوي الاعاقة السمعية. رسالة ماجستير, كلية الدراسات العليا للتربية, جامعة القاهرة.

-نصرة منصور عبد المجيد(٢٠٢٠). دور أنماط الغيرة وإجترار الغضب في التنبؤ بالإختلالات الزوجية لدي عينة من الزوجات, مجلة الدراسات العربية, رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية, ١٩(٣), ٦٣٥ - ٧١٠

- Alshamsan, O, I(2017). Problems of the program for Teaching Female Deaf Students at the College of Education for Home Economy and Technical Education at the University of Princess Noura Bint Abdulrahman in Riyadh. **Journal of Social Sciences**, 5(9), 92- 105
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. **Clinical Psychology Review**, 30, 217–237.
- Barajas, S., Garra, L., & Ros, L. (2017). Avoidance in anxiety and depression: Adaptation of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale in a Spanish sample. **The Spanish Journal of Psychology**, 20, 1-11.
- Brice, J, B.,&Strauss, G.(2016). Deaf adolescents in a hearing world: areview of factors affecting psychosocial adaptation. Gallaudet **university.washington**, Dc.Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, 7, 67- 76.
- Buerke, M.(2017). Assessing anger ruminations . Thesis., **Kent State University Honors College**.
- Barlow, Sauer-Zavala, et al. (2014). Clinical handbook of psychological disorders: **A step-by-step treatment manual**(5th ed.). New York: Guilford Press.
- Besharat, M, A.,& Pourbohloul, S.(2013) Mediation effect of anger rumination on the relationship between dimensions of anger and anger control with mental health,**the international Journal of Research studies in psychology**, 2, 71- 80.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. **Journal of health psychology**, 2(5), 77- 108.
- Borkovec,T. D., Hazlett-Stevens, H.,& Diaz.M, L. (2002).The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 9(13), 126- 138.
- Contreras, I. M., Kosiak, K., HArbins, K.M.& Novaco, R. W.(2020). Anger rumination of context of high anger and Forgiveness, Personality and Individual Differences, **Statistics Education Research Journal**, 11(9), 171-195.
- Denson, T.F. (2012). The Multipley systems model of angry rumination. **Personality and Social Psychology Review**, 17(2), 103–123.
- Du Pont, A., Rhee, S. H., Corley, R.p., Hewitt, J.K.& Friedman,P.(2017). Rumination and Psychopathology; Are anger and depressive rumination differentially associated with internalizing and externalizing Psychopathology.**Clinical Psychological science**, 6(1) 18-31.
- Gray, J.A.(1990). Brain systems that mediate both emotion and cognitive. **Cognitive and Emotion**, 4, 269-288.

- Heimber,C. L. Turk, & Mennin D. S.(2004).Generalized anxiety disorder: **Advances in research and practice New York: Guilford Press**, 5(13), 77–108.
- Jose, M., Latorre ,. Marta Nieto,. Laura Ros, María A., Font, Jesús Heras & Jorge J. Ricarte1(2020). Cognitive Avoidance Questionnaire: Factor structure and psychometric properties, **University of Castilla-La Mancha**. Department of Psychology, Albacete (Spain). *anales de psicología / annals of psychology* , 457-467.
- Modica, C.A. (2012). Angry rumination, empathy and dispositional forgiveness: The moderating role of gender role orientation. **PhD.**, Ballstate University.
- Ramos-Cejudo, J., Alguero, J.M., Kannis-Dymand, L., Garcia-Sancho, E& Love, s.(2017). Anger rumination in Australia And Spain: Validation of the Anger Rumination scale. **Australian Journal Of Psychology**, 69, 293-302.
- Sukhodolsky, D., Golub, A., & Cromwell, E. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. **Personality and Individual Differences**, 31(5), 689-700.
- Sexton, K. A.,& Dugas, M. J(2008). The Cognitive Avoidance Questionnaire: Validation of de English Translation. **Journal Of Anxiety Disorders**, 335- 370.
- Shi, R., Zhang, S., Zhang, q., Fu, s., Wang, Z.(2016). Experiential Avoidance Mediates the Association between Emotion Regulation Abilities and Loneliness,1- 11.
- Sagui-Henson , S. J. (2017). Cognitive Avoidance. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1-3.
- Wang, Y., Cao, S., Dong, Y., Xia, L-X.(2019). Hostile attribution bias and angry rumination: **A Longitudinal study of undergraduate students**. *Plos one*,9 ,14- 46.