

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي لتحسين الشفقة بالذات لدى الطلاب الصم بالجامعة. أجريت الدراسة على عينة، تكونت من (٢٧) طالب وطالبة من الطلاب الصم بكلية التربية النوعية جامعة المنوفية عمر زمني (١٨ - ٢٢)، بمتوسط (٢٠.٤)، وانحراف معياري قدره (٠.٠٨)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003)، وبرنامج لتحسين الشفقة بالذات وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات 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 الشفقة بالذات كدرجة كلية وأبعاد فرعية، وخرجت الدراسة بعدد من التوصيات كان أهمها ضرورة الاهتمام بالكشف عن التلاميذ ذوي المستوى المتدني من الشفقة بالذات لتحسينها، 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 - الشفقة بالذات - الطلاب الصم بالجامعة).

Abstract

The study aimed at detecting the Effectiveness of program based on cognitive avoidance to increase self-compassion among deaf university students. The sample consisted of (27) male and female deaf students of faculty of specific education el menofyia university at the age (18-22), average of (20.4) the study tools were included or involved in self-compassion measurement (Neff, 2003). Program to increase self-compassion 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 self-compassion 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 self-compassion 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 low level of self-compassion, 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 – self-compassion– deaf university students).

المقدمة:

يعتبر اهتمام الجامعة بالطلاب الصم أمراً ذا أهمية بالغة في سعي الدولة لبناء بيئة تعليمية شاملة ومتكافئة لجميع طلاب مرحلة التعليم الجامعي خاصة وسائر مراحل التعليم عامة، فمرحلة التعليم الجامعي للصم تسهم في رفع فرص الصم في سوق العمل، والإسهام في تحقيق الطموحات المهنية والشخصية، والعمل علي تطوير مهارات الطلاب والتواصل بينهم وبين مجتمع السامعين عن طريق الوسائل المختلفة كلغة الإشارة، بشكل عام يعتبر التعليم الجامعي للصم جزءاً أساسياً لتحقيق المساواة و تعزيز الاندماج الاجتماعي بالإضافة الي تمكينهم وتحقيق طموحاتهم الشخصية، والمهنية.

إلا أن بيئة التعليم الجامعي تتضمن العديد من التحديات للطلاب الصم فهم يواجهون تحديات فريدة تتعلق بالتواصل والوصول الي المعرفة في بيئة تعليمية معظمها مصمم للأفراد السامعين، وتتضمن هذه التحديات التفاعل مع المحتوى الصوتي والتفاعل مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس بطرق فعالة ، ونقص التجهيزات وافتقار بعض الجامعات الي الخبرات الكافية للتعامل مع الطلاب الصم والتوجيه والدعم اللازم لتلبية احتياجات هؤلاء الطلاب بشكل كامل، مما يمكن أن يؤثر بالسلب وعلي تجربتهم التعليمية ونجاحهم الأكاديمي، ومستوى التكيف الاجتماعي لديهم(علاء الدين محمد صديق، ٢٠١٨، ٢٣).

وتعد هذه التحديات بالإضافة إلي طبيعة الاعاقة بحد ذاتها والتي تفرض نوع من العزلة النفسية والاجتماعية وصعوبات الوصول الي المعلومات من العوامل المؤثرة وبشكل كبير علي مستوى الشفقة بالذات لدي الطلاب الصم.

وكشفت نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة(عبدالعزيز ابراهيم سليم, ومحمد السيد ابو حلاوة, ٢٠١٨؛ هانم احمد سالم, وايناس محمد صفوت, ٢٠١٩؛ رحاب سمير طاحون, ٢٠٢٠؛ محمود رامز يوسف, ٢٠٢٠؛ شيماء مجيد حميد, ٢٠٢٣), وبحث(Sagui-Henson, 2017, Kotsou, & Leys, 2016), أن ضعف مستوي الشفقة بالذات يسبب تأثير سلبي ويضعف, ويقلل من القدرة على التحكم في الانفعالات, ويؤثر على السلام النفسي للأفراد(الشفقة بالذات) بل ويحوّله إلى سلوك عدواني تجاه الأبرياء الذين لم يشاركوا في حالة الاستنزاح التي أثارت الغضب, وربما يتحول الي سلوك عدوان تجاه الشخص نفسه, كما أكدت النتائج أن انخفاض الشفقة بالذات 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 عدم شفقه بالذات (مني قطب محمد عيد, ٢٠٢٢, ١٨).

ويختلف الطالب الاصم عن غيره من الطلاب العاديين في انه أقل شفقه بذاته 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(جلد الذات), أو إظهار نوبات من الغضب, أو البكاء, أو الاتهام, أو السلوكيات العدوانية السلبية, فيطبق على نفسه حاله من عدم الشفقة بالذات(جلد الذات) (سارة حسن زيدان, ٢٠١٧, ٢٦٦).

ويمثل التجنب المعرفي (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 إلى النهج تكيفاً ومرتبناً بنتائج صحية نفسية وجسدية إيجابية، في حين يرتبط ميل الطالب للتجنب عدم قدرة على 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 التأقلم على نطاق واسع مع 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 على المدى طويل (Sexton, & Dugas, 2008, 335- 370).

كما أن التجنب المعرفي يسمح باستخدام واحدة أو أكثر 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 تتنبأ عادةً

بنتائج سلبية، مثل المزيد من القلق والاكتئاب وتأثير أقل إيجابية، وضعف التكيف النفسي والصحة البدنية (Shi
76-67, Brice, & Strauss, 2016).

كما تمت دراسة استراتيجيات التجنب المعرفي باعتبارها سمات أساسية لتفادي 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 تتطوي 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 الداخلية السلبية أو الشفقة بالذات (رفع الشفقة بالذات) (Jose ,et
467-457, al., 2020).

أولاً مشكلة الدراسة:

إن ما يعانيه الطلاب الصم من ضعف التواصل مع الاقران من السامعين وأعضاء هيئة التدريس والاداريين في
الكلية بسبب عدم الالمام بلغة التواصل مع الصم بالإضافة الي الضغوطات 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 تفقد احترام الذات، وسوء تكيف 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 أدت 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 وتفتوت الكثير من الفرص عليهم(فاطمة
الزهراء عبدالواحد، ٢٠٢٠، ١٠٥٢ - ١٠٩٧).

كما يؤدي 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 اعاقه الصمم والتي تسبب للبعض تقدير سلبي للذات(رواء غازي فرحان، ٢٠٢١، ١٣٩-١٦٢).

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

وأوضحت دراسة (محمود رامز يوسف، ٢٠٢٠، ٣٢٨) أنه كلما فشل الطالب في استخدام استراتيجيات التجنب او النهج(التجنب المعرفي) للتأقلم مع المواقف الضاغطة انتابته موجات من 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 الضغوطات علي الطلاب، ولكن لا يمكن استخدام هذه الاستراتيجيات لفترات زمنية طويله(Wu, Chi, Zeng, Lin,& Du, 2019, 272-278).

وقد أظهرت نتائج دراسة كل من (علاء الدين صديق، ٢٠١٨؛ أمير عبد الصمد سعود، ٢٠١٩؛ العنود يحي موسى، ٢٠٢٢)، ودراسة (Krieger, et al, 2013 ,Mantzios, Neff & McGehee, 2010)، ودراسة (Wilson, & Giannou, 2015 ان استراتيجيات النهج لدي الطلاب الصم من اهم المحفزات للشفقة بالذات والتي تعد وسيلة توافقية داخلية للذات عندما نفكر في أوجه القصور الشخصية أو مواقف الحياة الصعبة، ويتكون الشفقة بالذات من ستة مكونات هي: اللطف الذاتي ، واليقظة العقلية ، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، والحكم

على الذات ، والافراط في تحديد الهوية، وتتفاعل هذه المكونات مع بعضها البعض لخلق القدرة على الشفقة بالذات في مواجهة 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 يتعرضوا 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 لتحسين الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة الصم؟
والذي يتفرع منه الاسئلة الفرعية الآتية:

١- ما فعالية برنامج تدريبي قائم علي التجنب المعرفي لتحسين الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة الصم؟

٢- ما مدى استمرارية فعالية برنامج تدريبي قائم علي التجنب المعرفي لتحسين الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة الصم؟

ثانياً اهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فعالية برنامج تدريبي قائم علي التجنب المعرفي لتحسين الشفقة بالذات 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 لدى الطلاب بصفه عامه, والطلاب الصم بصفة خاصة.

٣- أهمية تدريب طلاب الجامعة الصم على تحسين الشفقة بالذات من خلال استخدام استراتيجيات التجنب المعرفي, وتنمية الخصائص أو السمات الإيجابية في الشخصية.

٤- 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.

٥- تطبيق برنامج يستند على الأسس النفسية والعلمية والفلسفية والتربوية لتحسين الشفقة بالذات ، والتي ستعكس على مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب الصم.

٦- الاستفادة من نتائج الدراسة والتوسع في إعداد بعض البرامج الأخرى لتحسين الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة الصم خاصة، ومحاولة تطبيقه على باقي المراحل التعليمية.

رابعاً الملاحظات الإجرائية للبحث:

تحدد مصطلحات الدراسة الحالية في التعريفات الآتية:

١- التجنب المعرفي (Cognitive avoidance): هو 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 (Sexton & Dugas, 2008, 335- 370).

أ- 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.

ب- 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.

ت- الإلهاء (Distraction subscale): هو صرف انتباه الشخص ذاتياً عن الافكار السلبية لكسب الوقت

لتصحيح مسار التفكير والتركيز علي الأفكار ايجابية، ويقاس اجرائياً من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

ث- تجنب المحفزات المهددة (Avoidance of Threatening Stimuli subscale): هو صرف الانتباه عن

واحد أو أكثر من المحفزات السلبية المثيرة كتعابير الوجه من أجل الوصول إلى التأقلم (التكيف) ، ويقاس اجرائياً

من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد (Sagui-Henson, 2017, 31- 46).

ج- 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- الشفقة بالذات (Self-compassion): وسيلة تكيفية للذات عندما نفكر في أوجه القصور الشخصية أو

مواقف الحياة الصعبة (Neff, 2003a, 223- 250). ويقاس اجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب

على المقياس المعد لذلك، ويتضمن الأبعاد التالية:

أ- اللطف الذاتي: يشير إلى القدرة على التعامل مع الذات بالرعاية بدلاً من الحكم الذاتي القاسي ويقاس هذا البعد من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

ب- الحكم الذاتي: يشير إلى ميل المرء إلى الحكم بقسوة بسبب أوجه القصور الشخصية ويقاس هذا البعد من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

ت- الإنسانية 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.

ث- العزلة: إحساس الفرد بالوحدة بسبب التحديات والصعوبات الشخصية ويقاس هذا البعد من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

ج- اليقظة الذهنية: وهي إدراك أفكارنا السلبية ومشاعرنا التي يتم التعامل معها بشكل متوازن ويقاس هذا البعد من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد.

د- الإفراط في التعريف: السرد السلبي للفرد عن نفسه وتجربة حياته ويقاس هذا البعد من خلال الدرجة الكلية للطالب على هذا البعد (العنود يحيي موسي, ٢٠٢٢, ١٤).

٣- الصم (The Deaf): الصم وهم الذين لا يمكنهم الانتفاع بحاسة السمع في أغراض الحياة العادية سواء من ولدو منهم فاقدين السمع تماماً, أو بدرجة أعجزتهم عن الاعتماد علي أذنه في فهم الكلام وتعلم اللغة (اجمد نبوي عبده, ٢٠١٧, ٢٥٩ - ٢٧٢).

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، والتي تكونت من (٢٧) طالب وطالبة بمتوسط عمرى قدره (٢٠.٤)، وانحراف معياري قدره (٠.٨٥).

٤- المحددات الموضوعية: تمثله في دراسة فعالية برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي لتحسين الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة الصم.

٥- المحددات منهجية: تمثلت في مقياس الشفقة بالذات.

الإطار النظرى:

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

اولاً التجنب المعرفي وأشتمل على:

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 اختلفو في تحديد طبيعتها والمكونات الاساسية التي يشتمل عليها، والعوامل المؤثرة فيها، وكيفية قياسها (Sagui-Henson, 2017, 1-3).

١- مفهوم التجنب المعرفي:

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.

كما عرف (Sagui-Henson, 2017, 1-3) التجنب المعرفي بانه 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).

وتتبنى الدراسة الحالية التعريف الذي وضعه (Sexton & Dugas, 2008) عن التجنب المعرفي.

ثانياً: الشفقة بالذات :

تعد الشفقة بالذات مفهوم يشير الي القدرة علي مساعدة النفس والاعتناء بها في ظل الظروف الصعبة و الضغوط النفسية، كما يعتبر جزءاً مهماً من الرعاية الذاتية والصحة النفسية الجيدة، إنه مشابه لمفهوم التعاطف مع الاخرين، ولكنه يركز بشكل خاص علي العلاقة بين الفرد ونفسه، فهو يعمل علي تعزيز الثقة بالنفس والصحة النفسية والاستقلالية، والعلاقات الشخصية والاجتماعية في مقابل الضغوط النفسية الناتجة عن السعي لتحقيق الاهداف والتفرد بنتائج متقدمة، خاصة في ظل وجود الاعاقة السمعية لدي الطلاب عينة الدراسة.

١- مفهوم الشفقة بالذات:

كما يعرف (Krieger, et al, 2013, 501- 513) الشفقة بالذات بأنه استبصار الشخص بعيوبه وتقبل أخطائه ونقاط ضعفه، والتعامل مع ذاته بعطف في أوقات المحن والصعاب، ووعيه بأن خبراته الشخصية جزء من الخبرات الإنسانية العامة، وسعيه للسيطرة على أفكاره مشاعره المؤلمة، بدلاً من الانغماس فيها.

ويعرف (Mantzios , et al, 2015, 123- 132) الشفقة بالذات بأنه شعور الفرد بالرفقة تجاه ذاته في مواقف الفشل، وإدراكه لقصوره أو ضعفه الإنساني كسائر الأفراد الذين يحيطون به، التعامل مع المواقف غير السارة بطريقة متوازنة، والتصرف بحكمة مع نفسه ومع الآخرين في مواقف اتخاذ القرارات.

ويعرف (Wu., Chi, et al, 219, 272- 278) الشفقة بالذات بأنه تعامل الفرد برفق مع ذاته والرحمة بها، وعدم نقدها بشدة عند المرور بخبرات مؤلمة، ويقترن ذلك بحس إنساني مشترك، ويتمثل في إدراكه أن الخبرات الإنسانية مشتركة، وأن معاناته لا تقتصر عليه وحده، بالإضافة إلى التعامل بيقظة عقلية مع المشاعر والانفعالات.

كما تعرف الوكيل (العنود يحيي موسي، ٢٠٢٢، ٤٣) الشفقة بالذات بأنه مجموعة السمات أو الصفات المعبرة عن الرفق بالذات والحنو عليها في مواقف الشدة والمعبر عنه بعدد من الأبعاد الفرعية المتمثلة في الحنو مع الذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، والتعقل مقابل التوحد المفرط.

وتعرف (شيماء مجيد حميد، ٢٠٢٣، ١٠ - ١) الشفقة بالذات بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو مواقف الخيبة والفشل، وتتطوي على اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في الوعي بعقل منفتح.

وتتبني الدراسة الحالية تعريف (Neff, 2003a, 223- 250) للشفقة بالذات، والذي يعرفه بأنه وسيلة تكيفية للذات عندما نفكر في أوجه القصور الشخصية أو مواقف الحياة الصعبة.

٢- أبعاد الشفقة بالذات:

وقدم (Neff) الشفقة بالذات كمفهوم يتضمن ثلاثة أبعاد أساسية:

أ- اللطف الذاتي: ويقصد بها مدي معرفة الفرد بذاته، وتذكره النجاحات السابقة عند تعرضه لمواقف الفشل في الاوقات الصعبة، فلا يميل إلي إصدار أحكام قاسية أو إنتقاد نفسه أو لوم ذاته باستمرار أو لأتفه الأسباب، وإحساسة بالعاطفه تجاه ذاته، مما يجعله يشعر بالرضا عن تصرفاته وبدعم ذاته عند مواجهة الظروف الحياتية الصعبة.

ب - الإنسانية المشتركة: تعني مدي إدراك الفرد لخبراته الشخصية، من خلال التجربة الإنسانية المشتركة، مع الاعتراف بالنقص بدلاً من الشعور بالعزلة والمعاناة الشخصية، وبسبب إخفاقات الفرد.

ت- اليقظة العقلية: تشير إلي مدي معرفة الفرد بالخبرات والتجارب العاطفية، وإدراك المشاعر والأفكار والعواطف المؤلمة، والتعامل معها بطريقة متوازنة، بدلاً من الاندماج معها، وفهمها من خلال محكمات العقل (Kotsou, 2016, 213-223).

وتتداخل هذه الابعاد مع بعضها بعضاً لعمل إطار وجداني متسامح للعقل عندما يمر الفرد بمعاناة، وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية المحيطة به مؤلمة أو قاسية، ولا يمكن احتمالها، او عندما تنشأ المعاناة من تصرفات حمقاء، أو من خطأ ما، أو من قصور شخصي، وبينما يقرر معظم الأفراد أنهم أقل الشفقة بالذاتاً أكثر قسوة تجاه أنفسهم أكثر مما يكونون مع الآخرين إلا أن الأفراد المتسامحين مع الذات يقررون أن يكونوا أكثر الشفقة بالذات مع الذات أو الآخرين (Krieger, Altensetin, et al, 2013, 501- 513).

٣- النظريات المفسرة للشفقة بالذات الذاتي:

أ -نظرية نيف (Neff): إفترضت نظرية نيف أن مفهوم الشفقة بالذات متعدد الابعاد، ويتكون من ثلاثة عناصر رئيسية تتمثل في:

- التعامل مع الذات بلطف بدون إصدار أحكام قاسية.

- إدراك الاخطاء وخبرات الفشل والمشقة علي أنها جزء من الخبرات الانسانية المشتركة.

- الحفاظ علي درجة متوازنة من الوعي بالأفكار لاوالمشاعر المؤلمة بدلا من تجنبها (Neff, & McGehee, 2010, 225-240).

ويذكر (Kotsou, & Leys, 2016, 213-223) أن الشفقة بالذات لدي نيف يتحدد Neff بثلاثة صفات وهي:

- أن يفهم الفرد نفسه في حالات الالم والفشل, ويتعامل معها بلطف ولين,, بدلاً من نقدها أو إصدار أحكام سلبية وقاسية عليها.

- أن يدرك الفرد أن المشكلات الفاشلة التي يمر بها والاطء التي يعاني منها كجزء من التجربة والخبرة البشرية, بدلاً من أن يراها قاصرة علي وتخصه وحده.

- أن يتبع الفرد رؤية واضحة لتقبل المشكلة التي يعاني منها كما هي في الواقع, أي الانفتاح علي المشاعر والاحاسيس والانفعالات المؤلمة ومعايشتها بشكل متوازن بدلا من تجنبها او إنكارها.

ويشير Neff إلي إنتظام بعض التوجهات النظرية المفسرة الشفقة بالذات الذاتي نحو المنظور التطوري الذي تبناه ونج, وهذه النظرة ينقصها الدليل التجريبي, وقد ركزت معظم التوجهات علي انماط الرعاية الوالدية, محددة بذلك وجهة الشفقة بالذات, وعلي الرغم من هذه الوجهة, فإن مصادر اشتقاقات الشفقة بالذات تتطلب مزيد من البحث والاستقصاء لاعطاء صورة متكاملة ومتوازنة عن سوء أو إنحراف هذا المفهوم الحديث نسبيا (Neff, & McGehee, (2010, 225- 240).

ب- نظرية بولبي (Bowlby):

إن التعلق يضع أساسا متكاملًا لعلاقات الفرد المستقبلية, ويحدد اتجاهاته نحو ذاته ونحو الآخرين, بل نحو الحياة بشكل عام وبعد التعلق الامن اساس الصحة النفسية وحجر الزاوية في النمو لصقل الشخصية السوية, وتعد انماط

التعلق بشكل عام امتداد لتلك التي تكونت لديهم في طفولتهم, فالاطفال يعيشون في ظل ظروف متنوعة, ويتعرضون لاساليب تربوية اجتماعية مختلفة تؤثر في تشكيل اتجاهاتهم نحو انفسهم ونحو الاخرين, وفي تحديد علاقتهم الشخصية مع الاخرين, فالتعلق شكل من اشكال العلاقات الحميمة بين الطفل ومقدم الرعاية الذي يكون غالبا الام, وقد حاول علماء النفس الكشف عن طبيعة هذه العلاقة ودور كل من الطفل ومقدم الرعاية في تشكيلها, ومدى استمراريته مع الزمن واثارها المستقبلية علي صقل الشخصية للفرد وتوافقه الاجتماعي(العنود يحي موسى, ٢٠٢٢, ٣٢-٣٥).

وهذا يعني أن نظرية التعلق تهتم بطبيعة روابط العلاقة بين الام والطفل, واثارها علي النمو الانساني عبر الحياة, جودة العلاقة بين الطفل ومقدم الرعاية تعطي نمذج للعلاقة بين الذات والاخرين, ويترتب عليها تحديد نمط العلاقات الاجتماعية مع الاخرين, ومن ثم فإن طبيعة علاقة الاسرة مع الطفل هي التي تحدد بناءه النفسي, وخصائص شخصيته, وتحديد نوعية علاقاته مع الاخرين, فإما أن ترسي دعائم السوية لديه, أو يؤدي إضطراب هذه العلاقة الشعور إلي عدم الشعور بالأمان, وبذلك تزداد الاضطرابات النفسية لديه (رحاب سمير طاحون, ٢٠٢٣, ٤٣٧-٤٦٢).

وذكر (Kotsou, & Leys, 2016, 213-223) أن الأفراد ذوي التعلق القلق يجلدون أنفسهم, وينخفض لديهم مستوي الشفقة بالذات, حيث تتضاعف لديهم المشكلات العاطفية الانفعالية, وهذا يقود الفرد الي الاعتقاد بأن التجارب المؤلمة تحدث لهم فقط, وليست خبرة إنسانية عامة.

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 غازى 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 المعرف لدي الطلاب عينة الدراسة, وقدرة الطلاب علي ضبط الانفعالات, والرضا عن الحياة والقدرة علي الشفقة بالذات.

-دراسة رحاب سمير طاحون(٢٠٢٣) هدفت الدراسة الي تحديد الفروق في التجنب المعرفي 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 الشفقة بالذات.

محمود رامز يوسف(٢٠٢٠) هدفت الدراسة إلي التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات وتحسين الصحة النفسية لدي طلاب الجامعة, وكذلك التعرف علي العلاقة بين الشفقة بالذات والصحة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة, تكونت عينة الدراسة من(٢١١) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس, وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والصحة النفسية.

هانم احمد سالم, وايناس محمد صفوت(٢٠١٩)هدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين الذكاء الروحي والشفقة بالذات لدي معاوني اعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق. تكونت عينة الدراسة من(١٧٢) معوناً من معاوني اعضاء هيئة التدريس من الذكور والإناث بكليتي العلوم والتربية, وكشفت النتائج عنوجود علاقة ارتباطية دالة

موجبة بين أبعاد الشفقة بالذات (الطف الذاتي , الانسانية المشتركة, اليقظة العقلية) والذكاء الروحي, وأنه كلما كانت لدي الفرد القدرة علي الشفقة بالذات كلما كانت لديه قدرة أفضل علي تنظيم إنفعالاته.

دراسة (Krieger, Altensetin, Baettig, et al, 2013) هدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين الإكتئاب والشفقة بالذات وإستخدام إستراتيجيات التجنب المعرفي, تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) رجل وسيدة في سن الدراسة الجامعية, أسفرت نتائج الدراسة عن أن الافراد الذين يعانون من الاكتئاب يشعرون بمستوى أقل من الشفقة بالذات بالمقارنة بالأشخاص العاديين الذين لم يصابو بالإكتئاب مطلقاً, وأن الأفراد الذين لم يمرؤ بنوبات إكتئاب مطلقاً, كانوا أكثر قدرة علي إستخدام إستراتيجيات التجنب المعرفي وبفاعلية اكبر.

ثالثاً: فروض الدراسة:

١-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لاستجابات الطلبة في الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي.

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

إجراءات الدراسة واشتملت علي: اشتملت اجراءات الدراسة علي:

١- عينة الدراسة: انقسمت عينة الدراسة إلي:

أ- عينة الخصائص السيكومترية: تم استخدام عينة لحساب معامل الصدق والثبات والاتساق الداخلي وذلك لكل أداة على حدة, 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 الأسكندرية بواقع (٢٨) طالب وطالبة.

ب- عينة الدراسة الأساسية: والتي تكونت من (٢٧) طالب وطالبة صم, 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) لتحسين 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 لتحسين الشفقة بالذات لدي طلاب الصم بالجامعة.

١- أهداف البرنامج:

*الهدف العام للبرنامج:

هو تحسين 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 استراتيجيه قمع الفكر.

- أن يتدرب الطالب علي استخدام استراتيجيه قمع الفكر.

- أن يتعرف الطالب علي إستراتيجيه 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 تقيد 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.

- 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 لتحسين الشفقة بالذات لدى الطلاب الصم بالجامعة.

م	المسمي	المحتوي
١	عنوان البرنامج	فعالية برنامج تدريبي قائم علي التجنب المعرفي في خفض إجتزار الغضب لدي طلاب الجامعة الصم
٢	الهدف العام	خفض إجتزار الغضب لدي 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 استبدال 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> <p>مساعدة الطلاب الصم علي خفض إجتزار الغضب لديهم والتحكم في إنفعالاتهم بشكل إيجابي, والشعور بالقيمة الذاتية</p> <p>تشجيع الطلاب علي إستخدام استراتيجيات التجنب المعرفي لتحسن الجوانب الانفعالية لديهم</p>

م	المسمي	المحتوي
١	عنوان البرنامج	فعالية برنامج تدريبي قائم على التجنب المعرفي في خفض إجتار الغضب لدى طلاب الجامعة الصم
		-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 أداة رئيسية وهي:

مقياس الشفقة بالذات (Neff, K.D, ٢٠٠٣) تعريب (رحاب سمير طاحون ٢٠٢١).

أ- الهدف من المقياس: قياس مستوى الشفقة بالذات لدى الطلبة عينة الدراسة.

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، اعتمدت الدراسة الحالية علي:

(١) . الثبات: تم التأكد من درجة ثبات مقياس الشفقة بالذات 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، وتراوح قيم ألفا بين (٠.٥٤٩ , ٠.٨١٧)، وقيمة ألفا للمقياس ككل (٠.٧٥٦).

جدول رقم (٢)

قيم معامل ألفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات

البعد	رقم الفقرة	قيمة الفا	البعد	رقم الفقرة	قيمة الفا	البعد	رقم الفقرة	قيمة الفا
قيمة الفا للبعد الانسانية المشتركة = 0.789	1	.754	قيمة الفا للبعد العقلية = 0.681	1	.701	قيمة الفا للبعد اللطف الذاتي = 0.722	1	.663
	2	.714		2	.699		2	.665
	3	.768		3	.669		3	.555
	4	.749		4	.700		4	.549
قيمة الفا للبعد الحكم الذاتي = 0.818	5	.756	قيمة الفا للبعد العزلة = 0.738	5	.674	قيمة الفا للبعد التعريف المفرد = 0.788	5	.698
	1	.793		6	.654		1	.660
	2	.800		1	.753		2	.659
	3	.777		2	.727		3	.696
	4	.793		3	.740			
	5	.805		4	.784			
	6	.769		5	.728			
7	.817							
معامل ألفا ككل =								بلغت قيمة للمقياس ٠,٧٥٦

(٢) الصدق: اعتمد الباحث في حساب الصدق على صدق المحكمين، والصدق العاملي 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 إلي 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 (٣١) 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 (٣١) فقرة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر, وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل فسرت (٥٦.٩٩٩%) من التباين الكلي.

جدول رقم (٣)

قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر والتباين التراكمي من ابعاد مقياس الشفقة بالذات الناتج من التحليل العاملي الاستكشافي

م	العامل	ترتيب العامل	قيمة الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	التباين المفسر التراكمي
١	الحكم الذاتي	الاول	٤.٢٩٠	١٣.٨٣٨	١٣.٨٣٨
٢	الإنسانية المشتركة	الثاني	٣.٦٤٧	١١.٧٦٦	٢٥.٦٠٤
٣	العزلة	الثالث	٢.٨٧٢	٩.٢٦٣	٣٤.٨٦٧
٤	اللطف الذاتي	الرابع	٢.٧٠٦	٨.٧٢٩	٤٣.٥٩٦
٥	اليقظة العقلية	الخامس	٢.٤٠٥	٧.٧٥٧	٥١.٣٥٣
٦	التحديد المفرط في تحديد الهوية	السادس	١.٧٥٠	٥.٦٤٦	٥٦.٩٩٩

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 (٠.٥٦٦, ٠.٨٠٦) مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية لبعدها

قيمة معامل الارتباط بين الفقرة ودرجة بعدها	رقم الفقرة	البعد	قيمة معامل الارتباط بين الفقرة ودرجة بعدها	رقم الفقرة	البعد	قيمة معامل الارتباط بين الفقرة ودرجة بعدها	رقم الفقرة	البعد
.632**	1	اليقظة العقلية	.566**	1	اللفظ الذاتي	.733**	1	الانسانية المشتركة
.627**	2		.586**	2		.784**	2	
.795**	3		.684**	3		.654**	3	
.787**	4		.595**	4		.762**	4	
.695**	1	العزلة	.714**	5	التعريف المفرط	.708**	5	الحكم الذاتي
.774**	2		.726**	6		.690**	1	
.755**	3		.733**	1		.655**	2	
.782**	4		.789**	2		.768**	3	
			.747**	3		.704**	4	
			.619**	4		.622**	5	
			.779**	5		.806**	6	
				.584**	7			

**دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠١ ، *دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠٥

٤ - وصف مقياس الشفقة بالذات:

بعد حساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات، أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٣١) فقرة موزعة علي ستة أبعاد، وتمثلت هذه الأبعاد في:

- الانسانية المشتركة: تمثل الإنسانية المشتركة أحد أبعاد متغير الشفقة بالذات، ويتضمن السمات التالية: الشعور بالإنسانية المشتركة مع الاخر، الاعتراف بالنقص كجانب مشترك بين الافراد، تجنب مشاعر العزلة بسبب الاخفاق، وتحددها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الإنسانية المشتركة الفرعي من مقياس الشفقة بالذات، وتقيسة ارقام الفقرات (٧ ، ١٣ ، ٢٥ ، ١٩).

- اللطف الذاتي: يمثل اللطف الذاتي أحد أبعاد متغير الشفقة بالذات، ويتضمن السمات التالية: التعامل مع الذات، رعاية الذات بدلا من القسوة، وتحددها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس اللطف الذاتي الفرعي من مقياس الشفقة بالذات، وتقيسة ارقام الفقرات (٢ ، ٨ ، ١٤ ، ٢٠ ، ٢٦ ، ٢٩).

- اليقظة الذهنية: تمثل اليقظة الذهنية أحد أبعاد متغير الشفقة بالذات، ويتضمن السمات التالية: إدراك الافكار السلبية، ادراك المشاعر، التعامل مع المشاعر بشكل متوازن، وتحددها الدرجة الكلية التي يحصل

عليها الطالب علي مقياس اليقظة الذهنية الفرعي من مقياس الشفقة بالذات، وتقيسة ارقام الفقرات (٣، ٩، ١٥، ٢١).

- الحكم الذاتي: يمثل الحكم الذاتي أحد أبعاد الشفقة بالذات، ويتضمن السمات التالية: قسوة الاحكام علي الذات، تجنب اوجه القصور الشخصية، وتحددها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الحكم الذاتي الفرعي من مقياس الشفقة بالذات، وتقيسة ارقام الفقرات (٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٧، ٣٠، ٣١).

- التعريف المفرط في تحديد الهوية: يمثل التعريف المفرط في تحديد الهوية أحد ابعاد الشفقة بالذات، ويتضمن السمات التالية: السرد السلبي عن النفس، السرد السلبي عن تجربة الحياة، وتحددها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس التعريف المفرط في تحديد الهوية الفرعي من مقياس الشفقة بالذات، وتقيسة ارقام الفقرات (٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٨).

- العزلة: يمثل العزلة أحد أبعاد الشفقة بالذات، ويتضمن السمات التالية: الاحساس بالوحدة، التحدي، مواجهت الصعوبات الشخصية، وتحددها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس العزلة الفرعي من مقياس الشفقة بالذات، وتقيسة ارقام الفقرات (٦، ١٢، ١٨، ٢٤).

ث- طريقة الاستجابة للمقياس: استخدم الباحث تدرج 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 الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي.

ويتفرع من هذا الفرض الرئيس الفروض الفرعية التالية:

أ: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي على بُعد "الانسانية المشاركة" لصالح البعدي

ب: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي على بُعد " اللطف الذاتي " لصالح البعدي

ج: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي على بُعد "اليقظة الذهنية " لصالح البعدي.

د: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي على بُعد " الحكم الذاتي " لصالح البعدي.

هـ: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي على بُعد " التعريف المفرط في تحديد الهوية" لصالح البعدي

و: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي على بُعد " العزلة " لصالح البعدي

ل: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي على مستوى الدرجة الكلية لصالح البعدي.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة بما يلي يعد التجنب المعرفي عملية نفسية يقوم فيها الطالب بتجنب التفكير في المعلومات أو الأفكار أو المشاعر السلبية عن طريق الهاء الذات أو استبدال الأفكار السلبية بإخري إيجابية، واستخدام استراتيجيات التجنب المعرفي تلعب دوراً مهماً في تجنب الفرد الشعور بحالات الإكتئاب والارهاق أو الضغوط النفسية، وبالتالي تكون لدية القدرة علي توليد أفكار ومشاعر إيجابية(العنود يحي موسي، ٢٠٢٢، ٣٥).

كما أن للتجنب المعرفي دوراً كبيراً في إعطاء الطالب الوقت والقدرة علي التعامل مع الاحداث الضاغطة, وإيجاد حلول مناسبة للتحديات والمتغيرات والعوامل التي يمكن أن تواجه الطالب, والتي من الممكن أن تشعر الفرد بضعف في تقدير الذات, أو تحدث لديه حالة من جلد الذات, , ويتصف الافراد ذوى الشفقة بالذات المرتفعة بأنهم أكثر مرونة في التعامل مع ذواتهم والأخرين, وانفتاحا علي خبراتهم واكثر عقلانية في التعامل مع الخبرات والمواقف السلبية(شيماء مجيد حميد, ٢٠٢٣, ١ - ١٠).

وذكر (Neff, 2003, 223-250) أن الطلاب ممن لديهم القدرة علي قمع الأفكار السلبية, والقدرة علي ممارست الشفقة بالذات يمكنهم التركيز علي الجوانب الايجابية لتجربتهم الشخصية أو تجربة الأخر, كما أنهم اكثر قدرة علي تقبل وحب الذات, والتسامح معها, ولا تتضاعف لديهم المشكلات العاطفية الانفعالية.

كما أن التجنب المعرفي يعمل علي الحفاظ علي الصحة النفسية, والحد من التوتر والقلق, وتعزيز الإسترخاء النفسي من خلال عدم التفكير المفرط في الأفكار السلبية مما يسهل الإسترخاء النفسي والشعور بالراحة والرفاهية النفسية, وتحسين القدرة علي التكيف النفسي والإجتماعي, وتحسين الصحة العقلية وبالتالي القدرة علي الإبداع والتحصيل الأكاديمي المرتفع, كما يساهم في تحسين فرص الطالب والقدرة العملية في سوق العملية(Kotsou, & Leys, 2016, 213- 223).

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من (Neff, Kotsou, & Leys, 2016) و McGehee, 2010, وبحث (رحاب سمير طاحون, ٢٠٢٠), في أن إستخدام إستراتيجيات التجنب المعرفي تشير إلي النزعة لتجنب التفكير في أمور محرجة أو مزعجة تؤثر بالسلب علي الشفقة بالذات لدى الطلاب الصم, حيث يعمل علي تجنب التفكير في العواطف أو الأفكار السلبية المتعلقة بالذات مما يساعد علي تخفيض الشعور بالذنب أو مشاعر الخزي, وبالتالي يعمل علي الحفاظ علي مستوي مرتفع من الشفقة بالذات.

و يري (Mantzios, Wilson, & Giannou, 2015, 123- 132) أن التجنب المعرفي له تأثير إيجابي برفع مستوي الشفقة بالذات, حيث يعمل كوسيلة دفاعية ذاتية للحفاظ علي الصلابة والتماسك النفسي, والصحة العقلية والعافية النفسية من خلال تجنب الطالب التفكير في الأفكار السلبية المؤلمة المتعلقة بالذات مما يساعد في الحفاظ علي مستوي مقبول من التوازن النفسي والعاطفي, ومع ذلك يعد إستراتيجية

مؤقته للتعامل مع المواقف الصعبة، ولا ينبغي إستخدامه بشكل مفرط ودائم حيث يمكن أن يؤدي إلي تجاهل المشاعر الحقيقية وتأجيل معالجتها بشكل مناسب.

في حين تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (أكرام صالح ابراهيم، ٢٠٢٠)، وبحث (Wu, Q., Chi, et al, 2019) في أن التجنب المعرفي يعمل علي منع الطلاب من التعبير عن العواطف والمشاعر والأفكار السلبية، وبالتالي يمنع معالجتها بشكل صحيح حيث أنه يعمل علي تراكم الضغوط النفسية بداخله، مما يعزز مشاعر القلق والإكتئاب، ويؤثر سلباً علي العلاقات الشخصية مع مرور الوقت، والشعور بالرضا عن الذات كما يقود الطالب إلي مشاعر العزلة، والقلق والإكتئاب، وهنا لا يكون إستخدام استراتيجيات التجنب المعرفي قادرة علي تحسين الحالة النفسية للطالب وبالتالي عدم اهميتها في تحسين الشفقة بالذات لديهم، بل ربما تتعدى ذلك إلي أن التجنب المعرفي يعمل كعائق لعملية التطور الشخصي، والنمو الذاتي من خلال تجنب مواجهة المصاعب والتحديد وتطوير الحلول والأساليب المناسبة للتعامل الصحيح في حلها أو التعلم من التجارب السلبية.

وبهذا نقبل نتائج الفرض الثاني 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 الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، والفروض الفرعية منه.

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 الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي.

ويتفرع من هذا الفرض الرئيس الفروض الفرعية التالية:

أ: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي على بُعد الانسانية المشاركة.

ب: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي على بُعد اللطف الذاتي.

ج: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي على بُعد اليقظة الذهنية.

د: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي على بُعد الحكم الذاتي.

هـ: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي على بُعد التعريف المفرط في تحديد الهوية.

و: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي على بُعد العزلة.

ل: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي على مستوى الدرجة الكلية.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة بمايلي: يعمل التجنب المعرفي كعامل محفز للشفقة بالذات لدى الطلاب الصم، والذي يسعى لتكوين حياة صحية مستديمة، كما يمكن اعتبار الشفقة بالذات متغيراً مهماً في صقل شخصية الطلاب الصم والتعامل مع الاتجاهات الصحية الذاتية في اوقات الازمات والمعاناة والألام لتفادي خبرات الفشل وتؤدي الشفقة بالذات دوراً مهماً للصحة النفسية للطلاب وهو يمثل بعداً أساسياً من أبعاد بنائه النفسي، ويتصف الأفراد ذوي الشفقة بالذات المرتفعة بأنهم أكثر مرونة في التعامل معهم، وانفتاحاً علي خبراتهم وأكثر عقلانية في التعامل مع الخبرات والمواقف السلبية التي يتعرضون لها وذلك مقارنة مع الأفراد

ذوى الشفقة بالذات المنخفضة الذين ينتقدون انفسهم بشدة, ويعيشون حالة من العزلة والاحباط والتراحم مع مشكلاتهم بشكل مبالغ تسيطر عليه الانفعالات السلبية والتي تؤثر بالسلب في رفايتهم وسعادتهم النفسية (Neff, & McGehee, 2010, 225- 240).

يعيش الطلاب ذوى المستوي النخفض من الشفقة بالذات حالة من الضغوط نتيجة المواقف المختلفة التي تواجههم, ويميل الكثير منهم إلى تحميل أنفسهم المسؤولية وإلقاء الملامة علي ذواتهم, والميل بشكل كبير إلى جلد الذات دون الإهتمام بشكل فعال إلى إيجاد وتوليد حلول فعالة لحل المشكلات, وبذلك (رحاب سمير طاحون, ٢٠٢٠, ١٨٨).

ويختلف الطالب الاصم عن غيره من الطلاب العاديين في انه أقل شفقه بذاته فيتفاعل بطريقة مبالغ فيها مع التحديات البيئية والاجتماعية, والشخصية من خلال خلق صراع مع المحيط الاجتماعي, أو اتباع أسلوب الإعاقة الذاتية, أو خلق صراع ذاتي داخلي (جلد الذات), أو إظهار نوبات من الغضب, أو البكاء, أو الاتهام, أو السلوكيات العدوانية السلبية, فيطبق على نفسه حاله من عدم الشفقة بالذات (جلد الذات) (سارة حسن زيدان, ٢٠١٧, ٢٧٠).

كما يعمل التجنب المعرفي علي رفع مستوي الشفقة بالذات من خلال الحفاظ علي الثقة الذاتية بمنع التفكير الذائد في الأفكار السلبية حول الذات, مما يساعدهم في الحفاظ علي الثقة بالذات, كما يعمل التجنب المعرفي علي تجنب التعرض للإحباط والقلق, والحفاظ علي لراحة العاطفية والتعامل بإيجابية مع الذات, وتعزيز الثقة بالذات (Mantzios, Wilson, & Giannou, 2015, 123-132).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الكثير من الدراسات مثل دراسة (عبدالعزيز ابراهيم سليم, ومحمد السيد ابو حلاوة, ٢٠١٨؛ رحاب سمير طاحون, ٢٠٢٠؛ شيماء مجيد حميد, ٢٠٢٣), وبحث كل من (Neff, & Kotsou, & Leys, 2016 McGehee, 2010), كما فسر نيف (Neff) في نظريته والتي تري أن مفهوم التراحم الذاتي متعدد الابعاد, ويتكون من ثلاثة عناصر رئيسية وهي التعامل مع الذات بلطف بدون إصدار أحكام قاسية, وإدراك الاخطاء وخبرات الفشل والمشقة علي أنها جزء من الخبرات الانسانية المشتركة, والحفاظ علي درجة متوازنة من الوعي بالأفكار والمشاعر المؤلمة بدلا من تجنبها.

في حين تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (أكرام صالح ابراهيم, ٢٠٢٠), وبحث (Wu, Chi,) (et al, 2019 , Messier, & Jackson, 2013), وبحث في أن التجنب المعرفي يعمل علي منع الطلاب من التعبير عن العواطف والمشاعر والأفكار السلبية, وبالتالي يمنع معالجتها بشكل صحيح حيث أنه يعمل علي تراكم الضغوط النفسية بداخله, مما يعزز مشاعر القلق والإكتئاب, ويؤثر سلباً علي العلاقات الشخصية مع مرور الوقت, والشعور بالرضا عن الذات كما يقود الطالب إلي مشاعر العزلة, والقلق والإكتئاب, وهنا لا يكون إستخدام استراتيجيات التجنب المعرفي قادرة علي تحسين الحالة النفسية للطلاب وبالتالي عدم أهميتها في تحسين الشفقة بالذات لديهم, بل ربما تتعدي ذلك إلي أن التجنب المعرفي يعمل كعائق لعملية التطور الشخصي, والنمو الذاتي من خلال تجنب مواجهة المصاعب والتحديد وتطوير الحلول والأساليب المناسبة للتعامل الصحيح في حلها أو التعلم من التجارب السلبية.

وبهذا نقبل نتائج الفرض الرابع والذي ينص على: " لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة الصم (المجموعة التجريبية) على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي, والفروض الفرعية منه.

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 على التجنب المعرفي لتحسين الشفقة بالذات.

٢. ضرورة الاهتمام بالكشف عن التلاميذ ذوي المستوي المتدني للشفقة بالذات, 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 تراحمًا 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 لتحسين الشفقة بالذات المنخفض في مراحل دراسية مختلفة ولدي عينات طلابية مختلفة.

٢. إجراء دراسات تكشف عن العلاقة بين التجنب المعرفي, والشفقة بالذات في مراحل تعليمية مختلفة.

٣. إجراء دراسات للكشف عن الإسهام النسبي للبيئة الجامعية والبيئة المنزلية لتحسن الشفقة بالذات 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 التربوية المتخصصة,٦(١), ٢٥٩ - ٢٧٢.

- أكرام صالح ابراهيم(٢٠٢٠). العلاقة بين عوامل الخطورة المؤدية لاضطرابات القلق والعدوان لدى عينة من المراهقات. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*, ٤(٧), ١٤٣ - ١٧٨.
- أمير عبد الصمد سعود(٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي محوسب لتنمية مهارات الوعي الصوتي في خفض بعض الإضطرابات اللغوية لدى الأطفال ضعاف السمع, *المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية*, القاهرة, ٥(٣٦), ٢٠٤-٢٧٤.
- العنود بنت يحي موسى(٢٠٢٢). العلاقة بين أصالة الشخصية والاذهار النفسي والتراحم الذاتي لدى معلمات رياض الاطفال بإدارة جازان, *رسالة ماجستير*, كلية التربية, جامعة جازان السعودية.
- رحاب سمير طاحون(٢٠٢٠). التراحم الذاتي والدعم النفسي كمتغيرات وسيطة في العلاقات بين ضغوط التوقعات الاكاديمية والرفاهية العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية, *مجلة البحث العلمي في التربية*, كلية البنات للاداب والعلوم والتربية, جامعة عين شمس, ٢١(١٣), ١٨٨ - ٢١٧.
- رحاب سمير طاحون(٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية للنسخة العربية لمقياس التجنب المعرفي وعلاقته بمعدلات الاستمتاع والقبول والفعل لدى طلبة كلية التربية جامعة مدينة السادات, *مجلة كلية التربية*, جامعة الإسكندرية (٣٣), ٤٣٧ - ٤٦٢ ..
- رواء غازي فرحان(٢٠٢١). التجنب المعرفي لدى عينة من طلبة الجامعة, *مجلة بحوث الشرق الاوسط*, جامعة عين شمس, ٩(٦٠), ١٣٩ - ١٦٢.
- سارة حسن زيدان(٢٠١٧). فاعلية الألعاب الصغيرة لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ الصم بالمرحلة الابتدائية, *المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال*, جامعة المنصورة, ٤(١), ٢٦٦ - ٣٠١.
- شيماء مجيد حميد(٢٠٢٣). الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية, *مجلة العلوم الانسانية*, كلية التربية للعلوم الانسانية, جامعة بابل, ٤(٢٩), ١٠ - ١٠.

- عبدالعزیز ابراهيم سليم, ومحمد السيد ابو حلاوة(٢٠١٨). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدي طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور. **مجلة الارشاد النفسي**, جامعة عين شمس, ٥٥, ١٣٣ - ٢٢٣.

- 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.

- محمود رامز يوسف(٢٠٢٠). فاعلية برنامج ارشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**, ١٠٨, (٣٨), ٣٢٨-٣٨٤.

- 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.

- فاطمة الزهراء عبدالواحد(٢٠٢٠). الفاعلية الذاتية المدركة والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بتوافق الطلاب المعاقين سمعياً مع الحياة الجامعية. **مجلة علوم الاحتياجات الخاصة**, جامعة حلوان, ٢(٢), ١٠٥٢ - ١٠٩٧.

- هانم احمد سالم, وايناس محمد صفوت(٢٠١٩). الذكاء الروحي والشفقة بالذات ودفاعية الانجاز لدي معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**, رابطة التربويين العرب, ٣٠٩,

١١٦ - ٣٥٩.

-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.

- Brice, J, B., & Strauss, G. (2016). Deaf adolescents in a hearing world: a review of factors affecting psychosocial adaptation. **Gallaudet university**. Washington, Dc. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 7, 67- 76.
- Gray, J.A. (1990). Brain systems that mediate both emotion and cognitive. **Cognitive and Emotion**, 4, 269-288.
- Jose, M., Latorre, M., Marta Nieto, L., Laura Ros, María A., Font, Jesús Heras & Jorge J. Ricarte (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.
- Kotsou, I., & Leys, C. (2016). Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric Properties of the French Translation and Its Relations with **Psychological Well-Being**, Affect and Depression. *PloS one*, 11(4), 213-223.
- Krieger, T., Altensetin, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holltforth, M.G. (2013). Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. **Behavior Therapy**, 44, 501–513.
- Messier, J., & Jackson, C. (2013). A Comparison of Phonemic and Phonological Awareness in Educators Working with Children Who Are Deaf or Hard of Hearing. **American Annals of the Deaf**, 158 (5), 522-538.
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the Self-Compassion and Mindful Attention and Awareness Scales. **Mindfulness**, 6, 123–132.
- Neff, K. D. (2003a). **Development and validation of a scale to measure self-compassion**. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. **Self and Identity**, 9(3), 225 — 240.
- Sagui-Henson, S. J. (2017). Cognitive Avoidance. **Encyclopedia of Personality and Individual Differences**, 1-3.
- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2008). The Cognitive Avoidance Questionnaire: Validation of the English Translation. **Journal Of Anxiety Disorders**, 335- 370.
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019). Roles of Anger and Ruminations in the Relationship Between Self-Compassion and Forgiveness. **Mindfulness**, (10). 272-278.