



مجلة العلوم التربوية

الشفقة بالذات وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى الطلاب الصم

إعداد

أ/ سناء سعد الدين أنور

باحثة دكتوراه قسم الصحة النفسية

كلية التربية بقنا - جامعة جنوب الوادي

د/ منصور عبداللاه عبدالغفور

مدرس الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية بقنا - جامعة جنوب الوادي

أ.م.د/ هالة خير سنارى

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية بقنا - جامعة جنوب الوادي

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي لدى عينة من الطلاب الصم، تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٦٥) طالبًا وطالبة من مدارس الأمل للصم بإدارتي قوص وقنا التعليمية، بمتوسط عمري قدرة (١٦) وانحراف معياري قدرة (١.٣٨)، ، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الشفقة بالذات (إعداد: الباحث)، ومقياس الإزدهار النفسي (إعداد: الباحث)، وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي لدى عينة من الطلاب الصم.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات-الازدهار النفسي -الصم

Abstract

The current study aimed to identify the relationship between self-compassion and Psychological Flourishing among a sample of deaf students, The sample of the study contains (65) male and female students from Al Amal Schools for the Deaf in Qus Educational Administration and Qena Educational Administration , whose ages ranged between (14-19) years, the researcher used the following tools: self compassion scale (Prepared by Researcher), Psychological Flourishing scale (Prepared by Researcher), results Showed that there is A positiv statistically significance correlation relationship between self compassion and Psychological Flourishing among a sample of deaf students.

Key-words: Self- compassion, Psychological Flourishing, Deaf

مقدمة:

يعد الصم Deaf أحد فئات ذوي الإعاقة التي تحتاج إلى المزيد من الاهتمام من أجل تحويل الإعاقة لديهم إلى طاقة؛ حيث يُعد فقدان السمع من المعوقات التي تفرض سياجاً من العزلة حول الصم. يتمثل في صعوبة تفاعلهم مع الآخرين، وصعوبة اندماجهم في المجتمع، وتنعكس تلك المشاعر لدى الصم على صورتهم لذاتهم.

حيث يمكن أن يؤدي فقدان السمع لدى الصم إلى التعرض لظروف صعبة اجتماعيًا مما يؤدي إلى شعورهم بالعزلة التي تؤثر بشكل كبير على جودة حياتهم وصحتهم النفسية (Niazi, Ejaz, Muazzam, 2020).

وتُعد الشفقة بالذات Self-compassion من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي، التي تعزز النمو الذاتي للفرد، وتوافقه الشخصي، وتنمي نقاط القوة في شخصيته، كما أنها تُعد عنصراً مهماً من عناصر الصحة النفسية للفرد، ووسيلة للتكيف الإيجابي مع الذات والآخرين (Neff & Lamb, 2009, p.864).

والشفقة بالذات لها دور مهم في عملية التكيف مع الإعاقة، وقد ثبت تجريبياً فعاليتها في خفض الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية وتعزيز الأفكار والمشاعر الإيجابية، وهناك الكثير من الأبحاث والدراسات التي أشارت إلى أن تنمية وممارسة السلوكيات والفنيات القائمة على الشفقة (الشفقة بالذات والشفقة بالآخرين) من شأنها أن تساعد على التكيف مع الإعاقة والتعامل الناجح معها؛ حيث تعمل الشفقة بالذات على مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة في التعرف على المعاناة والأفكار والمشاعر السلبية والقدرة على مواجهتها (Stuntzner, 2017).

ويُعد الازدهار النفسي Psychological Flourishing أحد المفاهيم الإيجابية الحديثة، التي يهدف علم النفس الإيجابي إلى تنميتها لدى الأفراد، ويُعنى الأداء الأمثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الإيجابية، والاندماج النفسي، ومعنى الحياة والعلاقات الإيجابية والانجاز (Seligman, 2011, p.16).

ويمثل الازدهار النفسي حالة من الصحة النفسية الإيجابية، فالأفراد الذين يتميزون بالازدهار النفسي أقل عرضه ليسوا خاليين من الأمراض النفسية فقط، بل يتميزون بالحيوية النفسية ويعملون بشكل إيجابي في مختلف مجالات حياتهم (Michalec, et al., 2009, p.391).

هذا وقد أشارت العديد من الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة إيجابية بين ازدهار الطلاب والأداء الأكاديمي (Datu, 2018; van Zyl & Rothmann, 2012)، وبالمثل أشارت نتائج دراسة (Howell 2009) إلى أن الطلاب المزهريين نفسياً أقل عرضة للتسويق الأكاديمي، ولديهم مستوى مرتفع من ضبط الذات، والأداء الأكاديمي المرتفع.

ومن خلال استقراء التراث النفسي العربي لم توجد دراسة عربية - على قدر علم الباحث- تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي لدى الصم.

مشكلة الدراسة:

يمكن أن يؤدي فقدان السمع لدى الصم للتعرض لظروف صعبة اجتماعياً مما يؤدي إلى شعورهم بالعزلة التي تؤثر بشكل كبير على جودة حياتهم وصحتهم النفسية (Niazi, & Muazzam, 2020)، كما يؤثر على قدرتهم في المساهمة في الأنشطة الاجتماعية لأنه يحد من اندماجهم ومشاركتهم في الأنشطة اليومية، وينتج عن ذلك الشعور بالعزلة عن العائلة والأصدقاء والمجتمع، والشعور بالإحباط، والقلق، والاكتئاب، والشعور بالذنب كونهم عالة على الآخرين (Chisolm, et al 2007) ...

ويتعرض الصم للعديد من الصراعات والاضطرابات النفسية نتيجة لمواقف وأحداث الحياة الضاغطة التي يواجهونها، حيث تؤدي الإعاقة إلى إثارة مشاعر الحزن والمعاناة النفسية لدى البعض، وقد يكتشف آخرون أن لديهم أفكاراً ومعتقدات سلبية أو انتقادية للذات مما يزيد من تعقيد عملية تكيفهم الشخصي (Stuntzner, 2017).

لذا هم بحاجة إلى فهم أنفسهم وتقبل ذواتهم، وتنمية مفهوم إيجابي للذات لديهم (سواء حامد زهران، ٢٠١١، ص ٢٠١٥)، وهذا يكمن في الشفقة بالذات التي تُعطي الأفراد القوة اللازمة لتحمل الخبرات المؤلمة، وتجعلهم يتقبلون العناية كجزء طبيعي من الحالة الإنسانية، وتولد لديهم مشاعر حب إيجابية من خلال توفير الدعم والمساندة لهم في الأوقات الصعبة (Allen & Leary, 2010).

ويؤثر فقدان السمع لدى الصم سلباً على جودة الحياة (Azizi, Sepehri & Demehri, 2021)، وأظهرت نتائج دراسة (Nabors, et al., 2016) أن الأطفال الذين يعانون من إعاقات سمعية أقل ازدهاراً من أقرانهم العاديين، وهذا يشير إلى استمرار الحاجة إلى التدخلات الهادفة لتحسين ازدهارهم ورفاهيتهم.

حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الازدهار النفسي هم أكثر إسهامًا في مجتمعاتهم، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية أفضل، ويواجهون ضغوط أقل في أنشطة حياتهم اليومية، ويدركون إمكانياتهم بشكل جيد، ولديهم توقعات إيجابية تجاه مستقبلهم (Huppert, 2013; Gokcen, et al., 2012, p.4).

وأوصت دراسة محمد حماده محمد (٢٠١٩) بالتأكيد على الدور المهم للشفقة بالذات في تحقيق نتائج إيجابية نفسية وجسدية وتعليمية لدى المراهقين الصم؛ لذا هناك حاجة ماسة للبحوث والدراسات المستقبلية حول أهمية الشفقة بالذات وفوائدها للأشخاص ذوي الإعاقة، ودورها في تعزيز تكيفهم، واستراتيجيات التعلم لديهم، وخاصة أن الدراسات التي أجريت على الأشخاص ذوي الإعاقة لم تعتبر كافية حتى الآن (Stuntzner, 2017).

يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية من خلال السؤالين التاليين:

- ١- ما مستوى الشفقة بالذات لدى الطلاب الصم؟
- ٢- ما طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي لدى الطلاب الصم؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من:

- ١- التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى الطلاب الصم.
- ٢- التحقق من العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي لدى الطلاب الصم.

أهمية الدراسة:

أتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

الأهمية النظرية :

- ١- مساهمة الاتجاه الحديث في علم النفس الذي يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد؛ حيث تتناول الدراسة متغيرات نفسية إيجابية (الشفقة بالذات، الازدهار النفسي) وهما من أهم المتغيرات النفسية الإيجابية.
- ٢- أهمية الفئة التي تُجرى عليها الدراسة وهي فئة الصم، التي تتعرض للعديد من المشكلات والضغوط والتحديات المختلفة التي تتطلب منه مواجهتها بطريقة فعالة وإيجابية.

٣- إثراء المكتبة العربية من خلال تقديم إطار نظري حول متغير الشفقة بالذات الذي مازال حديث عهد في الدراسات العربية.

الأهمية التطبيقية:

- ١- إعداد وتصميم مقياس للازدهار النفسي، وتم التحقق من خصائصه السيكومترية على عينة الدراسة؛ بحيث يمكن استخدامه في إجراء مزيد من الدراسات المستقبلية ذات العلاقة.
- ٢- تقدم الدراسة مقياس للشفقة بالذات لدى الصم، تم التحقق من خصائصه السيكومترية على عينة الدراسة.

مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

أولاً: الشفقة بالذات Self-compassion :

عرفت (Neff 2016) الشفقة بالذات بأنها طريقة ايجابية للتعامل مع الذات وتقديم المساندة لها خاصة في المواقف المؤلمة أو عند التعرض للفشل، وتتضمن ثلاثة أبعاد: الرحمة بالذات، والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية.

- الرحمة بالذات، ويقصد بها أن يكون الفرد عطوفاً تجاه ذاته، متقبلاً لها، ورحيماً بها عند مواجهة المعاناة، والضغط، وأوجه القصور الشخصية بدلاً من توجيه النقد القاسي لها.
- الإنسانية المشتركة وهي الاعتراف بأن المعاناة والفشل جزء من حياة جميع البشر.
- اليقظة العقلية، ويقصد بها اتباع نهج متوازن تجاه المشاعر السلبية، بدلاً من التوحد المفرط مع الذات وأن يتقبل الفرد الأفكار والمشاعر كما هي دون محاولة لقمعها أو إنكارها أو المبالغة فيها.

ويتبنى الباحث تعريف (Neff 2016) تعريفاً إجرائياً للدراسة، وتُقاس الشفقة بالذات- إجرائياً-بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الأصم على مقياس الشفقة بالذات المعد في الدراسة الحالية.

ثانياً: الازدهار النفسي Psychological Flourishing:

ويعني امتلاك الفرد لمستوى عالٍ من المشاعر الإيجابية، والاندماج الإيجابي، والعلاقات الإيجابية مع الذات والآخرين، والمعنى والإنجاز (Seligman, 2011, p.16-25)، وتتبنى الدراسة

الحالية تعريف (2011) Seligman للازدهار النفسي كتعريف إجرائي للدراسة الحالية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الازدهار النفسي (إعداد: الباحث).

ثالثاً: الصم Deaf:

هم أولئك الذين لا يمكنهم الانتفاع بحاسة السمع في أغراض الحياة العادية سواء من ولدوا فاقد السمع تماماً أو بدرجة أعجزتهم عن الاعتماد على آذانهم في فهم الكلام وتعلم اللغة، أو من أصيبوا بالصمم في طفولتهم المبكرة قبل اكتسابهم الكلام واللغة، أو من أصيبوا بفقدان السمع بعد تعلمهم الكلام واللغة مباشرة لدرجة أن آثار هذا التعلم قد تلاشت تماماً، مما يترتب عليه فقدان القدرة على الكلام وتعلم اللغة (عبدالمطلب أمين القريطي، ٢٠١١، ص ٣١٠).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الشفقة بالذات:

(١) مفهوم الشفقة بالذات:

الشفقة بالذات هي حالة ذهنية تتضمن الاستجابة للذات بطريقة داعمة عند الشعور بالضيق، سواء كان هذا الضيق ناتجاً عن أوجه القصور والفشل الشخصي أو نتيجة لتحديات الحياة الخارجية، وتتضمن تقديم المساندة والدعم للذات، والتعامل معها بنوع من الود والحب والقبول، وعدم الانتقاد الشديد لها خاصة في المواقف الصعبة أو عند التعرض للفشل، وإدراك خبرات الفرد كجزء من الخبرات الإنسانية المشتركة، ومعالجة الأفكار السلبية والمشاعر المؤلمة بوعي يقظ دون محاولة لقمعها أو المبالغة فيها، وتتكون من ثلاثة أبعاد: الرحمة بالذات، والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية (Neff, 2003a, Neff, 2003b).

كما عرفها Germer بأنها شكل من أشكال القبول الذاتي، والذي يشير إلى قبول أنفسنا وخاصة في حالات المعاناة، وتعني ببساطة منح أنفسنا نفس الدعم الرعاية والاهتمام الذي نقدمه للآخرين المقربين لنا، بما يعني معاملة الذات كصديق مقرب (Germer, 2009, pp.33-34).

كما تشير الشفقة بالذات إلى الطريقة الصحية للتواصل مع الذات، وتتضمن توجية التعاطف والدعم للذات الذي قد نقدمه عادةً إلى صديق في أوقات الحاجة، وهي نظام ديناميكي يمثل حالة تأزرية من التفاعل بين الأبعاد الأساسية للشفقة بالذات. (Neff, 2016).

في حين عرفت(Neff, 2023) الشفقة بالذات بأنها وسيلة مثمرة للتعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة التي تولد الصحة النفسية والجسدية، ويمكن فهمها على أنها تعاطف الفرد مع تجربة المعاناة التي تحولت إلى الداخل.

(٢) أبعاد الشفقة بالذات:

وضعت (Neff,2003a, Neff,2003b) ثلاثة أبعاد رئيسة توجهنا على النحو الصحيح للتعامل مع الذات لكل منها قطب إيجابي وسلبي (الرحمة بالذات مقابل الحكم الذاتي، الشعور بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد مع الذات)، وهذه الأبعاد قد تكون من الناحية النظرية مختلفة ومتميزة عن بعضها البعض، إلا أنها في نفس الوقت مفاهيم متداخلة وتتفاعل مع بعضها البعض، ويعزز كل منها الآخر.

أ- الرحمة بالذات مقابل الحكم الذاتي: Self-Kindness Versus Self-Judgment

تشير الرحمة بالذات إلى الميل إلى التفاهم مع الذات بدلاً من الحكم القاسي عليها وخاصة في أوقات المعاناة وأوجه القصور الشخصية، كما تتضمن تقديم التهذئة والراحة للذات في الأوقات الصعبة (Leary, et al., 2007)، ومعاملة الذات كصديق مقرب (Neff,2003a)؛ كما أشارت (Neff (2016) إلى أن الرحمة بالذات تعني تقديم الرحمة والحب والتفاهم والرعاية والدعم والمساندة للذات في حالات الألم والفشل، وعدم الانتقاد القاسي لها أو إصدار أحكام سلبية مسبقة عليها، والاعتراف بأننا نبذل قصارى جهدنا، فالرحمة بالذات تعني إننا نتخلص من ضغوطنا ومعاناتنا حتى نتولد لدينا المشاعر الدافئة والرغبة في تخفيف تلك المعاناة (Neff & Dahm, 2015, p.122)، وتتضمن الرحمة بالذات تهذئة الذات في أوقات الشدة والمعاناة (Gilbert et al. 2006).

ب- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: Common Humanity Versus Isolation

الإنسانية المشتركة يقصد بها إدراك خبرات الفرد وتجاربه كجزء من الخبرات الإنسانية المشتركة بدلاً من رؤيتها منعزلة أو منفصلة عن الآخرين، والاعتراف بالمعاناة والفشل الشخصي كجزء من طبيعة جميع الناس، والاعتراف بأن الكمال من طبيعة الله وحده، وأن كل الناس قد تقش

وتخطئ، وهنا يأخذ الفرد منظورًا أوسع وأكثر ارتباطًا فيما يتعلق بأوجه القصور الشخصية والصعوبات الفردية (Neff, 2003a, b; Neff, 2016)

وتتضمن الاعتراف والإقرار بأن كل فرد قد يتعرض للفشل وارتكاب الأخطاء، وتجنبنا الشعور بالعزلة والانفصال عن الآخرين خاصة عند التفكير في الصعوبات والمشكلات التي نتعرض لها، والإحساس غير المنطقي "بأنني أنا الشخص الوحيد الذى يمر بتلك الظروف الصعبة"، وتجعلنا ندرك أن الإحباط والمعاناة والفشل أمر طبيعي في الحياة (Neff, 2011).

ج- اليقظة العقلية مقابل الإفراط فى التوحد مع الذات: Mindfulness Versus Overidentification

تعني اليقظة العقلية اتباع نهج متوازن تجاه المشاعر السلبية بحيث لا يتم قمعها أو المبالغة فيها، وعقد الأفكار السلبية والمشاعر المؤلمة في وعي يقظ، بدلاً من التوحد المفرط مع الذات، بمعنى: أن يتقبل الفرد الأفكار والمشاعر كما هي دون محاولة لقمعها أو المبالغة فيها (Neff, 2003a, b ; Neff, 2016).

كما تساعد اليقظة العقلية أيضًا الأفراد على تجنب الانجراف نحو الألم والمعاناة، وهى العملية التى عرفتھا (Neff, 2003b) بـ "الإفراط في تحديد الهوية"، وعندما يميل الأفراد إلى الإفراط في تحديد الهوية فإنهم يميلون إلى المبالغة والتمسك بالأفكار والمشاعر السلبية المتعلقة بالذات، مما يعني أنهم لا يستطيعون رؤية أنفسهم أو أزماتهم بوضوح، وفي النهاية تصبح هذه الأفكار السلبية جزءًا لا يتجزأ من مفهوم الذات لدينا، وعند الاعتراف بأن أفكارنا ومشاعرنا هي فقط مجرد أفكار ومشاعر، فإن اليقظة العقلية تساعدنا على إبعاد وإسقاط الأفكار السلبية تجاه أوجه القصور وتجاربنا الفاشلة فى الماضى، ورؤية أنفسنا من منظور أكثر توازناً (Neff and Davidson, 2016, p.39-40).

وهذه الأبعاد تندمج وتتفاعل مع بعضها البعض لصنع إطار العقل الذاتى الرحيم، ويمكن الاستفادة منها بطرق مختلفة؛ حيث أن الأفراد يستجيبون نفسيًا للألم والفشل من خلال (الرحمة واللطف بالذات أو الحكم الذاتى القاسي)، ويدركون معاناتهم ومشاكلهم (كجزء من التجربة الإنسانية أو رؤيتها في صورة منعزلة)، والانتباه إلى المعاناة (بيقظة عقلية - أو الإفراط فى التوحد مع الذات)، واليقظة العقلية بشأن المعاناة النفسية تسهل من الاستجابة الرحيمة والدافئة، وتقلل من مشاعر الإفراط في

التوحد مع الذات ، كما أن تذكر أن الفشل هو جزء من التجربة البشرية يقلل مشاعر العزلة، ويزيد من اليقظة العقلية، ويمكن أن يُحد من الحكم الذاتي القاسي، ويزيد من مشاعر الإنسانية المشتركة (Neff, 2016).

ونظرًا لأهمية هذه الأبعاد، فقد تم الاعتماد عليها في بناء أبعاد المقياس المُعد في الدراسة الحالية.

(٣) سمات الأفراد ذوي الشفقة بالذات:

الأفراد ذوو الشفقة بالذات يكونون أكثر تحفيزًا لإجراء تغييرات صحية في حياتهم (Neff, 2023, p4)، واتخاذ الإجراءات التي تعزز التعلم (Hope et al., 2014) والنمو الشخصي (Breines & Chen, 2012)، كما توفر الشفقة بالذات المبادرة الشخصية اللازمة لتحمل المسؤولية وتحقيق أحلام الفرد (Dundas, et al., 2017).

حيث أجرى Leary, et al., (2007) دراسة بهدف التعرف على كيفية تعامل الأفراد ذوي الشفقة بالذات مع الأحداث السلبية، وبشكل عام أشارت نتائج الدراسة إلى أن الشفقة بالذات تحد من ردود فعل الأشخاص على الأحداث السلبية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد ذوي الشفقة بالذات أقل قسوة، وأكثر رحمةً ولطفًا تجاه أنفسهم من أولئك الذين يعانون من انخفاض الشفقة بالذات، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بانخفاض المشاعر السلبية، وأن الأفراد الذين يعاملون أنفسهم بنوع من الرحمة والطف والتفاهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم بشكل أفضل من أولئك الذين يوجهون النقد الذاتي لأنفسهم، أو يعاملون أنفسهم بقسوة.

كما أشارت نتائج دراسة (Bluth et al., 2016) إلى أن الأفراد مرتفعي الشفقة بالذات أقل عرضة للقلق والاكتئاب، والمشاعر السلبية، وزيادة المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، وأشارت نتائج الدراسة بوجه عام إلى الدور الفعال للشفقة بالذات في مواجهة الضغوط والمحن لدى المراهقين. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن فوائد الشفقة بالذات تتبع جزئيًا من قدرة الفرد العالية في التعامل مع المشاعر السلبية (Heffernan, et al., 2010; Neff, 2003a; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007)، والأفراد ذوي الشفقة بالذات هم أقل عرضة للاجترار مع أفكارهم ومشاعرهم السلبية أو محاولة قمعها (Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007).

حيث أشارت نتائج دراسة (Choi, et al., 2014) إلى أن الطلاب مرتفعي الشفقة بالذات تميزوا بانخفاض المشاعر السلبية مقارنة بالطلاب منخفضي الشفقة بالذات، كما أشارت النتائج إلى أن الشفقة بالذات عامل مؤثر يحد من النتائج السلبية للمقارنات الاجتماعية.

ثانيًا: الازدهار النفسي:

(١) مفهوم الازدهار النفسي Psychological Flourishing:

عرف (Seligman (2011 الازدهار النفسي بأنه امتلاك الفرد لمستوى عالٍ من المشاعر الإيجابية، والاندماج الإيجابي، والعلاقات الإيجابية مع الذات والآخرين، والمعنى والإنجاز: ويتضمن الأبعاد الآتية:

أ- المشاعر الإيجابية **Positive emotions**: ويقصد بها ميل الفرد إلى النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو المواقف، وتوقع أفضل النتائج فيمكننا زيادة مشاعرنا الإيجابية تجاه الماضي (على سبيل المثال من خلال تنمية الامتنان والتسامح)، وزيادة مشاعرنا الإيجابية تجاه الحاضر (على سبيل المثال، من خلال اليقظة العقلية) ومشاعرنا الإيجابية تجاه المستقبل (من خلال الأمل والتفاؤل).

ب- الاندماج **Engagement**: ويقصد به مشاركة الطالب في الأنشطة التعليمية المختلفة التي تتم داخل الجامعة وتتضمن بذل الجهد، والمثابرة، واستثمار الطاقات والإمكانات الداخلية المختلفة للطالب، كذلك المشاركة العاطفية للآخرين، وزيادة درجة الدافعية للتعلم.

ج- العلاقات الاجتماعية الإيجابية **Positive Relationships**: وتعني وجود مشاعر قوية من التعاطف والحب تجاه الآخرين، وتكوين صداقات معهم، وتتضمن قدرة الفرد على تنمية مشاعر الدفء، الثقة، العلاقات الحميمة مع الآخرين.

د- الهدف من الحياة **Meaning of life**: ويشير إلى نضج الفرد في فهم معتقداته حول هدفه في الحياة ومعني حياته، وقدرته على تحديد أهدافه وطموحاته في الحياة.

هـ- الإنجاز **Accomplishment**: ويقصد به السعي لبذل الجهد ومواجهة الصعاب والمثابرة للوصول إلى الأهداف بناءً على التخطيط واتقان العمل واستغلال الوقت؛ حيث يسعى الناس إلى الإنجاز والكفاءة والنجاح من أجل تحقيق أهدافهم (Seligman, 2011, p16-17).

كما يُعرف الازدهار النفسي بأنه حالة تتطلب مزيجًا من المتعة (المتعلقة بالحالات العاطفية الإيجابية مثل السعادة والحيوية) والرفاهية (المتعلقة بالأداء الإيجابي، مثل الهدف في الحياة، والكفاءة، والروابط الاجتماعية) وجوانب الرفاهية، وهو يصف الحالة المرغوبة حيث يتواجد كل من مكونات السعادة والمتعة للرفاهية في نفس الوقت داخل الفرد (Huppert & So, 2013).

وعرف محمود رامز يوسف (٢٠٢٢) الازدهار النفسي بأنه حالة نفسية يشعر فيها الفرد بمشاعر إيجابية، وأداء إيجابي فعال يحقق الأهداف والإنجاز المستمر، والإسهام بأعمال مثمرة في المجتمع تؤدي إلى تمتع الفرد بالرفاهية الشخصية والوجدانية والاجتماعية.

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف (2011) Seligman للازدهار النفسي كتعريف إجرائي للدراسة الحالية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الازدهار النفسي (إعداد: الباحث).

(٢) نماذج (أبعاد) الازدهار:

يشير الازدهار عمومًا إلى الحياة الجيدة والشعور بالسعادة والعمل بفعالية، تم اقتراح مصطلح "ازدهار" لوصف الحالة المرغوبة حيث يتواجد كل من مكونات السعادة والمتعة للرفاهية في نفس الوقت داخل الفرد (Huppert & So, 2013).

أ- نموذج الازدهار عند Keyes:

اقترح Keyes (2014,p.181) مفهوم ثلاثي الأبعاد للازدهار النفسي باعتباره مكمل للصحة النفسية للفرد والوصول للأداء الأمثل للسلوك البشري وهذه الأبعاد كما يلي:

- الرفاهية الوجدانية (العاطفية) **Emotional Well-Being** : وهي المشاعر الإيجابية تجاه الذات كالمرح والسعادة، الهدوء والسلام النفسي، وجودة الحياة، وشعور الفرد تجاه الحياة ومجالاتها بشكل عام، تم اختيار ثلاثة عناصر (سعيد، مهتم بالحياة، راضٍ) لتمثيل الرفاهية العاطفية.

- الرفاهية الشخصية (النفسية) **Psychological Well-Being** : وتتضمن ستة أبعاد فرعية كالتالي: قبول الذات، النمو الشخصي، الحياة الهادفة، التمكن البيئي، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

- الرفاهية الاجتماعية **Social Well-Being**: وهى القبول الاجتماعي تجاه الآخرين، والمساهمة الاجتماعية في الأنشطة الخاصة اليومية المفيدة للمجتمع والآخرين، والتماسك الاجتماعي من خلال فهمه لما يحدث حوله في المجتمع، والتكامل الاجتماعي من خلال الشعور بالانتماء إلى المجتمع والحصول على الراحة والدعم منه.

ب- نموذج الازدهار عند (Diener et al. 2010):

اقترح (Diener et al., 2010) نموذج للازدهار النفسي، ويتم قياس مفهوم الازدهار النفسي من خلال مقياس مختصر يتكون من ثماني فقرات، يتضمن تصويره للازدهار النفسي على أنه إشباع لحاجات نفسية هي الشعور بالكفاءة، وتقدير الذات، والتناؤل، والاندماج الإيجابي في الحياة، ووجود معنى وهدف في حياته، ووجود علاقات إيجابية مع الآخرين، والإسهام في رفاهية الآخرين، وقياس الإدراك الذاتي للفرد لدرجة نجاحه في المجالات ذات الأهمية، بما في ذلك العلاقات والثقة بالنفس والتناؤل والدافعية (Diener et al., 2010).

ج- نموذج الازدهار النفسي عند (Seligman 2011)

الازدهار النفسي من وجهة نظر Seligman يعني امتلاك الفرد لمستوى عالٍ من المشاعر الإيجابية، والاندماج الإيجابي، والعلاقات الإيجابية مع الذات والآخرين، والمعنى والإنجاز (Seligman, 2011, p.16-25).

ولقد طور (Seligman 2011) نموذجًا جديدًا لازدهار الإنسان مبنيًا على تصويره الحقيقي لأصالة السعادة، واقترح أن الأفراد يكونون في أسعد حالاتهم عندما يكون لديهم مستوى مرتفع من المشاعر الإيجابية، والمشاركة، والعلاقات الإيجابية، والمعنى والإنجازات Seligman (2011)، ويتضمن الأبعاد الآتية:

- المشاعر الإيجابية **Positive emotions**: ويقصد بها ميل الفرد إلى النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو المواقف، وتوقع أفضل النتائج فيمكننا زيادة مشاعرنا الإيجابية تجاه الماضي (على سبيل المثال من خلال تنمية الامتنان والتسامح)، وزيادة مشاعرنا الإيجابية تجاه الحاضر (على سبيل المثال، من خلال اليقظة العقلية) ومشاعرنا الإيجابية تجاه المستقبل (من خلال الأمل والتناؤل).

- الاندماج **Engagement**: ويقصد به مشاركة الطالب في الأنشطة التعليمية المختلفة التي تتم داخل المدرسة وتتضمن بذل الجهد، والمثابرة، واستثمار الطاقات والإمكانيات الداخلية المختلفة للطالب، كذلك المشاركة العاطفية للآخرين، وزيادة درجة الدافعية للتعلم.

- العلاقات الاجتماعية الإيجابية **Positive Relationships**: وتعني وجود مشاعر قوية من التعاطف والحب تجاه الآخرين، وامتلاك صداقات معهم، وتتضمن قدرة الفرد على تنمية مشاعر الدفء، الثقة، العلاقات الحميمة مع الآخرين، يحتاج الفرد لأشخاص آخرين ويحسن رفاهيته من خلال بناء علاقات قوية مع العائلة أو الأصدقاء أو الجيران.

- الهدف من الحياة **Meaning of life** : ويشير إلى نضج الفرد في فهم معتقداته حول هدفه في الحياة ومعنى حياته، وقدرته على تحديد أهدافه وطموحاته في الحياة.

- الإنجاز **Accomplishment** : يقصد به السعي لبذل الجهد ومواجهة الصعاب والمثابرة للوصول إلى الأهداف بناء على التخطيط واتقان العمل واستغلال الوقت؛ حيث يسعى الناس إلى الإنجاز والكفاءة والنجاح والإنقان من أجل تحقيق أهدافهم (Seligman, 2011, p16-17).

ويتبنى الباحث نموذج (Seligman (2011 لتفسير الازدهار النفسي في الدراسة الحالية؛ حيث أنه أكثر النماذج استخداماً في الدراسات والبحوث التي تناولت الازدهار النفسي والأشمل على الإطلاق؛ حيث يتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد تحدد إزدهار الإنسان، فالشخص المزدهر من وجهة نظر هذا النموذج هو ذلك الشخص الناجح الذي يتميز بامتلاك مستوى عالٍ من المشاعر الإيجابية، والاندماج والمشاركة في الأنشطة المختلفة، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، وقدرته على تحديد أهدافه وطموحاته في الحياة، وسعيه لتحقيق الإنجازات؛ لذا تم الاعتماد على النموذج في الدراسة الحالية لتفسير الازدهار النفسي وبناء مقياس يتناسب مع البيئة المصرية.

(٣) أهمية الازدهار النفسي:

الازدهار هو مفهوم علم النفس الإيجابي وهو مقياس لرفاهية الحياة بشكل عام ويُنظر إليه على أنه مهم لفكرة السعادة (Fredrickson & Losada, 2005) ، وتساهم العديد من المكونات

والمفاهيم في المفهوم العام للازدهار وفوائد الحياة التي يمكن وصفها بأنها مزدهرة (Huppert & So, 2013).

وقد أشارت نتائج دراسة (Diehl, Hay, & Berg, 2011) إلى أن الأفراد المزدهرون يتمتعون بمستويات مرتفعة من الرفاهية، والرضا عن الحياة، والمشاعر الايجابية، وانخفاض تأثيرهم السلبي ، كما أنهم يتمتعون بالمرونة والإنتاجية.

كما أن الأفراد المزدهرين نفسياً هم الذين لديهم مستويات مرتفعة من جودة الحياة النفسية والاجتماعية والوجدانية، ويعيشون في أفضل حالة ممكنة، ولديهم القدرة على الصمود وتحقيق الذات، والتكيف مع متطلبات الحياة المختلفة (Coddington, 2007).

كما أشارت العديد من الدراسات إلى أن الأفراد الذين لديهم شعور بالازدهار النفسي هم أكثر إسهاماً في مجتمعاتهم، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية أفضل، ويواجهون ضغوط أقل في أنشطة حياتهم اليومية، ويدركون أن الحياة تسير على مايرام، ويدركون إمكاناتهم بشكل جيد، ولديهم توقعات إيجابية تجاه مستقبلهم (Gokcen, et al., 2012).

ويمثل الازدهار النفسي حالة من الصحة النفسية الإيجابية، فالأفراد المزدهرون ليسوا خاليين من الأمراض النفسية فقط، بل يتميزون بالحيوية النفسية ويعملون بشكل إيجابي في مختلف مجالات حياتهم (Michalec, et al., 2009, p.391).

ولقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الازدهار النفسي له تأثيرات مفيدة ومختلفة تتمثل في غياب الاضطرابات النفسية الرئيسية، مثل: الاكتئاب واضطراب القلق العام واضطراب الخوف (Keyes, 2005)، كما يشير ارتفاع مستوى الازدهار إلى ارتفاع مستوى الرفاهية، بينما يشير انخفاض الازدهار إلى غياب الرفاهية (Diener et al, 2010; Huppert & So, 2013).

هذا وقد أشارت العديد من الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة إيجابية بين ازدهار الطلاب والأداء الأكاديمي (Datu, 2018; van Zyl & Rothmann, 2012) ، وبالمثل أشارت نتائج دراسة (Howell 2009) إلى أن الطلاب المزدهرين نفسياً أقل عرضة للتسويق الأكاديمي، ولديهم مستوى مرتفع من ضبط النفس، والأداء الأكاديمي المرتفع.

ثالثاً: الصم

(١) مفهوم الصم

الأصم هو الفرد الذى يعانى من فقدان السمع بدرجة تزيد عن ٧٠ ديسيبل، تحول دون اعتماده على حاسة السمع فى فهم الكلام واللغة المنطوقة باستخدام السماعات أو بدونها (مصطفى نورى القمش، و خليل عبدالرحمن المعايطة، ٢٠٠٧، ص ٨٢).

كما يُعرف الأصم بأنه ذلك الشخص الذي فقد سمعه في مرحلة ما قبل اللغة أو مابعدھا سواء كان هذا الصم وراثياً أو مكتسباً، وينتج عن هذا الصم عدم القدرة على معالجة المعلومات السمعية أو اللغوية، وعدم القدرة على استخدام حاسة السمع في إدراكه للعالم معتمداً على الإدراك البصري (رحاب احمد راغب، ٢٠٠٩، ص ٩٠).

كما يُقصد بالأصم هو ذلك الفرد الذي فقد حاسة السمع لأسباب وراثية فطرية أو مكتسبة سواء منذ الولادة أو بعدها الأمر الذي يحول بينه وبين متابعة الدراسة، وتعلم خبرات الحياة مع أقرانه العاديين، وبالطرق العادية؛ لذا فهو بحاجة ماسة إلى تأهيل يتناسب مع قصوره الحسي (عبدالرحمن سيد سليمان، ٢٠٠٧، ص ٨٦).

في حين عرف عبدالمطلب أمين القريطي(٢٠١١) الصم بأنهم أولئك الذين لا يمكنهم الانتفاع بحاسة السمع في أغراض الحياة العادية سواء من ولدوا فاقدى السمع تماماً أو بدرجة أعجزتهم عن الاعتماد على آذانهم في فهم الكلام وتعلم اللغة، أو من أصيبوا بالصمم في طفولتهم المبكرة قبل اكتسابهم الكلام واللغة، أو من أصيبوا بفقدان السمع بعد تعلمهم الكلام واللغة مباشرة لدرجة أن آثار هذا التعلم قد تلاشت تماماً، مما يترتب عليه فقدان القدرة على الكلام وتعلم اللغة (عبدالمطلب أمين القريطي، ٢٠١١، ص ٣١٠).

(٢) تصنيف الصم:

أ- يُصنف الصمم إيتولوجياً Etiologicaal إلى نوعين وفقاً لوقت حدوث الإعاقة السمعية وهما:

- صمم فطري خُلقي: ويوصف به أولئك الذين ولدوا صمًا.

- صمم عارض أو مكتسب: ويوصف به أولئك الذين ولدوا بجاسة سمع عادية ثم أصيبوا بالصمم أثناء الولادة، أو بعدها مباشرة قبل اكتسابهم الكلام واللغة، أو في سن الخامسة بعد اكتسابهم الكلام واللغة، مما ترتب عليه فقدانهم المهارات اللغوية بصورة تدريجية؛ وذلك نتيجة الإصابة بمرض ما أو التعرض لحادثة أدت إلى فقدانهم للسمع(عبدالمطلب أمين القريطي، ٢٠١١، ص ٣١١).

ب- التصنيف التربوي للصمم:

ويميز التربويون بين فئتين من ذوي الإعاقة السمعية هما الصمم وضعيفو السمع:

- الصمم: ويقصد بهم أولئك الذين يعانون من عجز سمعي ٧٠ ديسبل فأكثر؛ حيث لا يمكنهم مباشرة الكلام وفهم اللغة اللفظية، وبالتالي لا يستطيعون التعامل بفعالية في مواقف الحياة الاجتماعية، حتى مع الاستعانة بمعينات سمعية مكبرة للصوت، فهم بحاجة إلى تقنيات وأساليب تعليمية ذات طبيعة خاصة تمكنهم من الاستيعاب والفهم دون مخاطبة كلامية وذلك لعدم قدرتهم على السمع.

- ضعيفو السمع: ويقصد بهم أولئك الذين يعانون من صعوبات أو قصور في حاسة السمع، يتراوح ما بين (٣٠ وأقل من ٧٠ ديسبل)، ولكنه لا يعوق فعاليتهم من الناحية الوظيفية في اكتساب اللغة سواء عن طريق استخدام معينات سمعية أو بدونها، ومعظمهم يمكنهم استيعاب المناهج الدراسية المصممة للأطفال العاديين (عبدالمطلب أمين القريطي، ٢٠١١، ص ٣١٥).

(٣) أسباب الصمم:

تُصنف العوامل المسببة للصمم إلى عوامل وراثية وعوامل مكتسبة كما يلي:

أ- العوامل الوراثية: قد يحدث الصمم نتيجة انتقال بعض الصفات الحيوية أو الحالات المرضية من الوالدين إلى أبنائهما عن طريق الوراثة ومن خلال الكروموزومات الحاملة لهذه الصفات كضعف الخلايا السمعية أو العصب السمعي ويزداد ظهور هذه الحالات مع زواج الأقارب ممن يحملون تلك الصفات، وتظهر الإصابة بالصمم الوراثي منذ الولادة أو بعدها بسنوات حتى سن الثلاثين أو الأربعين.

ب- العوامل المكتسبة (غير الوراثية): وتتمثل إصابة الأم ببعض الأمراض ومنها الإصابة بفيروس الحصبة الألمانية أو الزهري أو الإنفلونزا الحادة خلال شهور الحمل الأولى، أو تعاطى الأم الحامل بعض العقاقير دون إستشارة الطبيب يؤدي إلى إصابة الجنين ببعض الإعاقات كالتخلف العقلي والإعاقة السمعية والتشوهات التكوينية، وعوامل ولادية ترجع لظروف عملية الولادة ومنها الولادة المتعسرة، كما إن إصابة الطفل ببعض الأمراض مثل الحميات الفيروسية والميكروبية كالحمى المخية الشوكية أو الالتهاب السحاني والحصبة والتيفود والانفلونزا خصوصا في السنة الأولى من حياته قد يؤدي إلى إصابته بالصمم (عبدالمطلب أمين القريطي، ٢٠١١، ص ص ٣٢٢-٣٢٤).

(٤) خصائص الطلاب الصم

أ- الخصائص اللغوية:

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في قدرة الأصم على اكتساب اللغة ومنها: عدم تمكن الأصم من سماع كلام الكبار كي يقلده وبالتالي فهو محروم من معرفة نتائج أو ردود أفعال الآخرين نحو ما يصدره من أصوات، وعدم تلقي الطفل الأصم لأي تغذية راجعة سمعية أو ردود أفعال عندما يصدر أي صوت من الأصوات، سواء من الآخرين أو من أنفسهم، وبالتالي فهو محروم من معرفة نتائج أو ردود أفعال الآخرين نحو ما يصدره من أصوات، لذا فالطفل الأصم يفتقر إلى التعزيز السمعي اللازم مقارنة بالآخرين (عبدالمطلب أمين القريطي، ٢٠١١، ص ٣٣٤)، كما أن عدم توافر فرص التدريب للأصم، وعدم حصوله على تعزيز لغوي كافٍ من الآخرين يؤثر في قدرة الأصم على اكتساب اللغة (رحاب أحمد راغب، ٢٠٠٩، ص ٩١-٩٢).

ب- الخصائص الشخصية والنفسية والاجتماعية:

- من أهم خصائصهم النفسية والاجتماعية ما يلي:
- سوء توافقهم النفسي والاجتماعي والشعور بالقلق والاكتئاب، والاضطراب في علاقاتهم مع الآخرين.
- انخفاض مستوى الطموح وعدم التوازن الانفعالي لديهم.
- شعورهم بالاكتئاب والانطواء والوحدة النفسية نتيجة لعدم قدرتهم على التعبير اللفظي والإدراك الذهني

- يُعاني الطفل الأصم من العديد من المشكلات السلوكية، مثل: السرقة والعُدوان والميل إلى العنف والكذب (رحاب أحمد راغب، ٢٠٠٩، ص ٩٣-٩٤).
- تتضاءل فرص النمو الاجتماعي لدى الأصم وقد تتعدم نتيجة للبطء الشديد في تعلم اللغو وعدم القدرة على التفاهم والتواصل، كما أنهم أكثر شعورًا بالوحدة النفسية نتيجة افتقارهم لأهم وسائل التواصل والتفاعل الاجتماعي وهي اللغة اللفظية، ومن ثم صعوبة التعبير عن أنفسهم، وصعوبة فهمهم للآخرين وفهم الآخرين لهم (عبدالمطلب أمين القريطي، ٢٠١١، ص ٣٣١-٣٣٧).

ج- الخصائص العقلية المعرفية:

إن ذكاء الصم كفاءة لا يتأثر بهذه الإعاقة، كما لا تتأثر قابليتهم للتعلم والتفكير التجريدي ما لم تكن لديهم مشاكل في الدماغ، وإن المفاهيم المتصلة باللغة عادة ما تكون ضعيفة لدى هذه الفئة، وأداء أفراد هذه الفئة المتدني على اختبارات الذكاء لا يعتبر مؤشراً على وجود إعاقة عقلية بل على وجود إعاقة لغوية.

والصم قادرون على حل مشكلاتهم المعقدة باستخدام التفكير المنطقي والقدرة على التفكير المجرد الذي يكافئ تماماً ما لدى الأفراد العاديين، ولكن من الناحية العملية فإن قبول اللغة الصوتية المفروضة على الأصم تجعل من الصعب استعراض أسئلة مجردة بهدف الحصول على وجهات نظرهم بشكل تجريدي (رحاب أحمد راغب، ٢٠٠٩، ص ٩٥-٩٦).

د- الخصائص الأكاديمية:

يتأثر أداء الصم بشكل سلبي في مجالات التحصيل الأكاديمي نتيجة تأخر نموهم اللغوي وضعف مقدرتهم اللغوية إضافة إلى تدني مستوى دافعتهم للتعلم، وعدم ملائمة طرق التدريس المتبعة لحاجتهم، ويبدو ذلك واضحاً في الانخفاض الملحوظ في معدل التحصيل القرائي لديهم (عبدالمطلب أمين القريطي، ٢٠١١، ص ٣٣٣)؛ حيث إن التحصيل الأكاديمي لأفراد هذه الفئة غالباً ما يكون متدنياً بالرغم من عدم انخفاض نسبة ذكائهم، وإن تحصيلهم القرائي هو الأكثر تأثراً بهذه الإعاقة، إلا أن ذلك لا يعني بالضرورة أنهم لا يستطيعون تحصيل مستويات عليا من التحصيل الأكاديمي، فإذا أتيحت لهم الفرص المناسبة من برامج تربوية مركزة وطرق تدريس فعالة فإنهم يستطيعون الحصول

على درجات مرتفعة مشابهة لأقرانهم العاديين (مصطفى نور القمش، و خليل عبدالرحمن المعايطه، ٢٠٠٧، ص ٩٢-٩٣).

ويرى الباحث أن هذه الخصائص تؤثر على مستوى الشفقة بالذات لدى الطلاب الصم مما يجعلهم في حاجة لتنمية مهارات الشفقة بالذات لديهم لما لها من تأثير إيجابي على حياتهم المستقبلية، وتمكنهم من التغلب على الشعور بالوحدة والعزلة عن الآخرين، والتعرف على المشاعر والأفكار السلبية وكيفية مواجهتها وعدم المبالغة فيها، والنظر إلى التحديات والمشكلات التي يواجهونها كجزء من حياة جميع البشر، والتعامل مع الذات برفق وتقبل الذات بجميع جوانبها

فروض الدراسة

- ١- لا يمتلك الطلاب الصم مستوى مرتفع من الشفقة بالذات.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطلاب الصم على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الازدهار النفسي.

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بهدف تحديد العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي لدى عينة الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة:

انقسمت عينة الدراسة الحالية إلى نوعين:

(١) عينة الكفاءة السيكومترية: بلغ عددها (٥٥) طالباً وطالبة من الطلاب الصم بمدارس الأمل للصم وضعاف السمع بإدارتي قوص وقنا (٢٠٢٣/٢٠٢٤) بمتوسط عمري قدرة (١٥.٤٥) وانحراف معياري قدرة (١.٥١)، منهم (٢٥ ذكور، ٣٠ إناث)، تراوحت أعمارهم بين (١٤-١٨) سنة.

(٢) العينة الأساسية: تكونت العينة الأساسية من (٦٥) من الطلاب الصم بمدارس الأمل للصم وضعاف السمع بإدارة قوص وإدارة قنا (٢٠٢٣/٢٠٢٤)، بمتوسط عمري قدرة (١٦) وانحراف معياري قدرة (١.٣٨) منهم (٢٥ ذكور، ٤٠ إناث)، تراوحت أعمارهم بين (١٤-١٩)

سنة، طبقت عليهم جميعاً المقاييس الخاصة بمتغيرات الدراسة (مقياس الشفقة بالذات، مقياس الازدهار النفسي).

ثالثاً: أدوات الدراسة Tools of study

استخدم الباحث فى الدراسة الحالية الأدوات التالية وهى:

(١) مقياس الشفقة بالذات لدى الصم (إعداد: الباحث).

قام الباحث بإعداد مقياس الشفقة بالذات بهدف قياس الشفقة بالذات لدى عينة من الصم، كما يهدف إلى توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة المصرية، تتناسب مع أهداف الدراسة الحالية وطبيعة عينتها، وخصائص المشاركين بالدراسة الحالية.

ومر هذا المقياس بعدة مراحل وهى كما يلي:

أ- الإطلاع على الإطار النظري ومجموعة من الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة التى تناولت الشفقة بالذات كدراسة (Neff,2003; Neff,2016; Neff, 2023)، وذلك بهدف تحديد التعريف الإجرائي للمقياس وأبعاده، والتفسيرات المختلفة له والسمات الشخصية لأفراده وكيفية قياسه وعلاقته بالمتغيرات الأخرى.

ب- الإطلاع على مقاييس سابقة للشفقة بالذات وذلك للتعرف على أبعادها وعدد البنود وطرق كتابة البنود وأسلوب التصحيح المعتمد وبدائل الإجابة المقترحة وغيرها من فنيات إعداد المقاييس النفسية، ومن هذه المقاييس التى تم الاستعانة بها: تحديد مصادر المقياس وعباراته: حيث قام الباحث بإعداد مقياس الشفقة بالذات فى ضوء إطلاعه على مجموعة من المصادر فى بناء المقياس الحالى.

ج- تم ترجمة ما تم الإطلاع عليه من الأطر النظرية والمقاييس حول الشفقة بالذات، وتم تحديد عدد من العبارات؛ حيث بلغ عدد العبارات المقياس فى صورته الأولية (٢٧) عبارة تم توزيعها على ثلاثة أبعاد وهى: الرحمة بالذات، ويتكون من (٩) عبارات، والإنسانية المشتركة ويتكون من (٩) عبارات، واليقظة العقلية، ويتكون من (٩) عبارات،

(د) قام الباحث بعرض المقياس فى صورته الأولية والتي تكونت من (٢٧) عبارة على مجموعة من المحكمين البالغ عددهم (١٣) محكمًا من الأساتذة المتخصصين فى مجالى علم النفس والصحة النفسية حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة وملائمة

عبارات المقياس ووضوحها ومناسبتها لما وضعت لقياسه، وملائمة العبارات للبعد الذي تتدرج، وقد اجمعوا على قبول المقياس ووضوح عباراته، واقترحوا التعديل في صياغة بعض العبارات، وتم تعديل (٥) عبارات وحذف (٤) عبارات.

الكفاءة السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات:

للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات قام الباحث بما يلي:

أولاً: الصدق Validity : تم حساب صدق مقياس الشفقة بالذات بالطرق التالية:

(١) الصدق التمييزي Discriminant validity :

للتحقق من القدرة التمييزية لمقياس الشفقة بالذات قام الباحث بحساب صدق المقارنة الطرفية؛ حيث تم تطبيق المقياس على (٥٥) طالباً وطالبة، ثم تم تفرغ البيانات، وترتيبها تصاعدياً حسب درجاتهم، ثم اختيار مجموعتين تمثل إحداهما (٢٧% ذوو الدرجات المرتفعة) وعددهم (١٥) طالباً وطالبة، والآخرى تمثل (٢٧% ذوو الدرجات المنخفضة) وعددهم (١٥) طالباً وطالبة، وتم المقارنة بينهما، ثم استخرجت المتوسطات الحسابية لهاتين المجموعتين، وحُسبت قيمة "ت"، ويوضح جدول (١٣) قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتي المقارنة:

جدول (١)

اختبار "ت" للفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمقياس الشفقة بالذات وأبعاده

(ن=١٥=٢)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الطرف الأعلى (ذوى الدرجات المرتفعة)		الطرف الأدنى (ذوى الدرجات المنخفضة)		البعد
		ع	م	ع	م	
٠.٠١	١٢.٠١-	١.٣٥	٢١.٤٠	١.٦٧	١٤.٧٣	الرحمة بالذات
٠.٠١	١٥.٧٤-	١.٣٠	٢٢.٤٠	١.٤٦	١٤.٤٧	الإنسانية المشتركة
٠.٠١	١٢.٤٠-	١.٣٣	١٨.٧٣	١.٣٥	١٢.٦٧	اليقظة العقلية
٠.٠١	٢١.٢١-	٢.٧٧	٦٢.٥٣	٢.٥٦	٤١.٨٧	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطات درجات مجموعتي الطرف الأعلى والطرف الأدنى في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس لصالح مجموعة الطرف الأعلى، ومن خلال ذلك يتضح الصدق التمييزي للمقياس، وقدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الأفراد ذوي الشفقة بالذات، ويتضح أن مقياس الشفقة بالذات يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق التمييزي، مما يطمئن الباحث على صدق المقياس وعلى استخدامه في القياس.

ثانياً: ثبات المقياس Reliability :

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس الشفقة بالذات من خلال استخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من ثبات المقياس على عينة مكونة من (٥٥) طالباً وطالبة، ويوضح جدول (٢) معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الشفقة بالذات.

جدول رقم (٢)

معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الرحمة بالذات	٨	٠.٧٩٨	٠.٨٣٤
الإنسانية المشتركة	٨	٠.٨٤٨	٠.٨٥٩
اليقظة العقلية	٧	٠.٧٦٩	٠.٧٢٢
الدرجة الكلية	٢٣	٠.٩١١	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس تتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة، وهذا يدل على أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة مرتفعة.

(٢) مقياس الازدهار النفسي (إعداد الباحث)

الكفاءة السيكمترية لمقياس الازدهار النفسي:

أولاً: الصدق

(١) الصدق التمييزي Discriminant validity :

للتحقق من القدرة التمييزية لمقياس الازدهار النفسي قام الباحث بحساب صدق المقارنة الطرفية؛ حيث تم تطبيق المقياس على (٥٥) طالباً وطالبة، ثم تم تفريغ البيانات، وترتيبها تصاعدياً حسب درجاتهم، ثم إختيار مجموعتين تمثل إحداهما (٢٧% ذوى الدرجات المرتفعة) وعددهم (١٥) طالباً وطالبة، والآخرى تمثل (٢٧% ذوى الدرجات المنخفضة) وعددهم (١٥) طالباً وطالبة، وتم المقارنة بينهما، ثم استُخرجت المتوسطات الحسابية لهاتين المجموعتين، وحُسبت قيمة "ت"، ويوضح جدول (٣) قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتي المقارنة:

جدول(٣)

اختبار "ت" للفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى لمقياس الازدهار النفسي وأبعاده

(ن=١٥=٢)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الطرف الأعلى (ذوى الدرجات المرتفعة)		الطرف الأدنى (ذوى الدرجات المنخفضة)		البعد
		ع	م	ع	م	
٠.٠١	٢١.٠٣-	٠.٤٥٨	١٤.٢٧	٠.٧٩٩	٩.٢٧	المشاعر الايجابية
٠.٠١	١٨.٢٤-	٠.٦٣٢	١٣.٤٠	٠.٩٩٠	٧.٨٧	الاندماج
٠.٠١	١٥.٢٩-	٠.٤٨٨	١٤.٦٨	١.٢٤١	٩.٤٠	العلاقات الاجتماعية الايجابية
٠.٠١	١٥.٧٦-	٠.٥١٦	١٤.٤٧	١.٢٢٣	٩.٠٦٧	الحياة الهادفة
٠.٠١	٢١.٩٨-	٠.٥٠٧	١٤.٤٠	٠.٩١٥	٨.٤٧	الإنجاز
٠.٠١	٢١.١٢-	١.٨٨٥	٦٧.٨٧	٣.١٠٥	٤٨.٠٧	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات مجموعتي الطرف الأعلى والطرف الأدنى في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس لصالح مجموعة الطرف الأعلى، ومن خلال ذلك يتضح الصدق التمييزي للمقياس، وقدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الأفراد ذوي الازدهار النفسي، ويتضح أن مقياس الازدهار النفسي يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق التمييزي، مما يؤكد صدق المقياس وامكانية استخدامه في الدراسة الحالية

ثانياً: الثبات

قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من ثبات المقياس على عينة مكونة من (٥٥) طالباً وطالبة، ويوضح جدول (٤) معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

جدول (٤)

معامل الثبات لأبعاد مقياس الازدهار النفسي والدرجة الكلية له بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
المشاعر الايجابية	٥	٠.٧٥٤	٠.٨٤٨
الاندماج	٥	٠.٧٤٤	٠.٧٤١
العلاقات الاجتماعية الايجابية	٥	٠.٨٣٥	٠.٩٨٢
الحياة الهادفة	٥	٠.٦٨٠	٠.٥٩٧
الإنجاز	٥	٠.٧٥٤	٠.٦١٣
الدرجة الكلية	٢٥	٠.٨٨٢	٠.٨٧٤

يتضح من جدول (٤) أن معامل الثبات العام لأبعاد المقياس مرتفع بلغ (٠.٠٨٨) لإجمالي عبارات المقياس (٢٥) عبارة، فيما تراوح ثبات الأبعاد الفرعية ما بين (٠.٦٨٠ - ٠.٨٣٥)، كما أن معامل الثبات العام لأبعاد مقياس الازدهار النفسي مرتفع، حيث بلغ (٠.٨٧٤) وذلك باستخدام معادلة سبيرمان/براون، وبلغ (٠.٨٣٣) باستخدام معادلة جتمان للتجزئة النصفية لإجمالي عبارات

المقياس (٢٥) عبارة، وهذا يدل على أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: " لا يمتلك الطلاب الصم مستوى مرتفع من الشفقة بالذات " وللتحقق من مدى صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة في المقارنة بين متوسط درجات الطلاب في الشفقة بالذات، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للشفقة بالذات (ن = ٦٥)

البُعد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" T	مستوى المعنوية sig	مستوى الدلالة
الرحمة بالذات	١٦	١٥.٤٦٢	١.٤٥٩	٦٤	٢.٩٧٦	٠.٠٠٤	٠.٠٥
الإنسانية المشتركة	١٦	١٤.٢٠٠	٢.٠٢٩	٦٤	٦.٣٥٦	٠.٠٠٠	٠.٠١
اليقظة العقلية	١٤	١٣.٢٠٠	١.٨٠٥	٦٤	٣.٥٧٤	٠.٠٠١	٠.٠١
الدرجة الكلية	٤٦	٤٣.٠٦٢	٤.٥٢٧	٦٤	٥.٢٣٣	٠.٠٠٠	٠.٠١

يتضح من جدول(٥) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين المتوسط الفرضي لدرجات الطلاب عينة الدراسة في الشفقة بالذات (الدرجة الكلية، الإنسانية المشتركة ، اليقظة العقلية) وبين المتوسط الحسابي، لصالح المتوسط الفرضي.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المتوسط الفرضي لدرجات الطلاب عينة الدراسة في الشفقة بالذات (بُعد الرحمة بالذات) وبين المتوسط الحسابي، لصالح المتوسط الفرضي، والنتائج السابقة تؤكد في مجملها أن الطلاب الصم عينة الدراسة لا يمتلكون مستوى

مرتفع من الشفقة بالذات وهذا ما يؤكد صحة الفرض كلياً، وهذا ما يؤكد صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه: " لا يمتلك الطلاب الصم مستوى مرتفع من الشفقة بالذات " وربما يُعزى ذلك إلى قصور تدريب الطلاب الصم على الاستراتيجيات المختلفة التي من شأنها تعزيز الشفقة بالذات لديهم، علاوة على قصور تدريبهم على برامج إرشادية وتدريبية من شأنها تنمية الشفقة بالذات، وزيادة قدرتهم على التعامل مع أحداث الحياة المختلفة.

كما يرجع الباحث هذه النتيجة إلى أنه قد يتعرض الطلاب الصم للعديد من الصراعات والاضطرابات النفسية نتيجة لمواقف وأحداث الحياة الضاغطة التي يواجهونها، حيث تؤدي الإعاقة إلى إثارة مشاعر الحزن والمعاناة النفسية لدى البعض، وقد يكتشف آخرون أن لديهم أفكاراً ومعتقدات سلبية أو انتقادية للذات مما يزيد من تعقيد عملية تكيفهم الشخصي (Stuntzner, 2017).

وتساعد الشفقة بالذات في تعليم الأفراد ذوي الإعاقة مهارات التهذئة الذاتية (Neff, 2011) ، وتمكنهم من التعرف على السلوكيات المحبطة للذات مثل النقد الذاتي، وتساعدهم على إدراك أنهم ليسوا وحدهم في تجاربهم المؤلمة (Gilbert, et al., 2011).

ويمكن أيضاً النظر إلى الشفقة بالذات من حيث أنها يمكن أن تساعد الأشخاص ذوي الإعاقة على خفض الأفكار والمشاعر السلبية، ولقد أثبتت العديد من الدراسات أن التأقلم السيئ غالباً ما يستلزم استخدام وممارسة الأفكار والمشاعر السلبية، لذلك بناءً على الدراسات والأبحاث التي توضح فوائد الشفقة بالذات في تقليل الأفكار والمشاعر السلبية (أي القلق والاكتئاب ولوم الذات والأفكار النقدية الذاتية ؛ Neff, et al., 2005; Neff, 2003; Leary et al., 2007; Neff, et al., 2007; Terry & Leary, 2011)، من المهم مراعاة أهمية ذلك في مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة على تحسين قدراتهم العقلية والعاطفية على التأقلم مع الإعاقة، وكذلك مساعدتهم على التكيف معها بنجاح.

كما أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات يتمتعون بصحة نفسية مرتفعة من خلال قبول الذات، والقدرة على التعامل مع المشاعر والأفكار السلبية، وقبول المواقف والأحداث الضاغطة بمرونة أكبر مقارنة بالأفراد ذوي المستوى المنخفض من الشفقة بالذات؛ لذلك فإنهم أقل عرضةً للمعاناة من القلق والاكتئاب (Cheraghian, et al., 2016).

حيث يمكن من خلال تطبيق الشفقة بالذات على حياة الفرد أن يتم منح الأفراد ذوي الإعاقة الفرصة لبناء القوة والشخصية الداخلية" (Lama, 2011, p. 17)، وقد يلاحظ بعض الأفراد أيضًا الطرق التي يمكن أن تعمل بها الشفقة بالذات كحاجز ضد الأحداث المسببة للضغط (Leary et al., 2007).

لذا يجب أن يتمتع الطلاب الصم بالشفقة بالذات باعتبارها سمةً إيجابيةً وموقف صحيًا تجاه الذات ينتج عنه القدرة على التعامل مع الضغوط وأحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي، حيث أوصت دراسة محمد حماده محمد (٢٠١٩) بالتأكيد على الدور المهم للشفقة بالذات في تحقيق نتائج إيجابية نفسية وجسدية وتعليمية للمراهقين وبصفة خاصة المراهقين الصم، كما أشارت دراسة (Stuntzner, 2017) إلى أنه يجب التركيز على الشفقة بالذات وفوائدها للأشخاص ذوي الإعاقة، ودورها في تعزيز تفكيرهم، واستراتيجيات التعلم لديهم.

عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطلاب الصم على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الازدهار النفسي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Person) وذلك لحساب معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة (٦٥) طالبًا وطالبة على مقياس الشفقة بالذات ومقاييس الازدهار النفسي، مناصرة الذات، والمرونة المعرفية (الأبعاد - الدرجة الكلية)، وكانت النتائج كما موضحة بجدول (٦):

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الازدهار النفسي (ن = ٦٥)

الشفقة بالذات				المتغيرات	
الدرجة الكلية للشفقة بالذات	اليقظة العقلية	الانسانية المشتركة	الرحمة بالذات		
**٥٧٣	**٤٦٧	**٥٧٦	**٤٥٦	المشاعر الايجابية	الازدهار النفسي
**٤٥٨	**٣٨٨	**٣٣٣	**٤٩٧	الاندماج	
*٢٨٠	١٩٧	٠٩١	*٢٦٨	العلاقات الايجابية	
**٥٠٧	**٤٥١	**٥٨٢	*٢٨٧	الحياة الهادفة	
**٤٨٧	**٤٧٢	**٤٠٧	**٤١٣	الانجاز	
**٦٢١	**٥٥٠	**٥٥٢	**٥٣٦	الدرجة الكلية للمقياس	

حيث ** = دلالة عند (٠.٠١) * = دلالة عند (٠.٠٥)

يتضح من خلال جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الشفقة بالذات (الدرجة الكلية والأبعاد) والازدهار النفسي (الدرجة الكلية والأبعاد) ماعدا بُعد العلاقات الإيجابية فهي دالة عند مستوى (٠.٠٥).

والنتائج في مجملها تحقق صحة الفرض الثاني الذي نص على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين درجات الطلاب الصم على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الازدهار النفسي".

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات ومنها: (Akin and Akin 2015) والتي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي، التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال الشفقة بالذات، ونتائج دراسة عبدالله سليمان سعود وجابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي، كما توصلت نتائج إلى إمكانية التنبؤ

بالشفقة بالذات من خلال الازدهار النفسي، ودراسة رياض سليمان السيد (٢٠٢١) التي توصلت نتائجها إلى وجود تأثيرات مباشرة للشفقة بالذات على الازدهار النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلاب ذوي الشفقة بالذات يمكنهم التعامل بلطف ورحمة مع الذات بدلا من التعامل معها بقسوة، ويمكنهم إدراك الأمور بعقلية منفتحة، والقدرة على التعامل مع المشكلات والمواقف الضاغطة بوعي، وإدراكهم بأن هذه المشكلات التي يتعرضون لها جزء من طبيعة كل البشر، وذلك يزيد من مستوى الازدهار النفسي لديهم، فنجد لديهم مزيجاً من الشعور الجيد والأداء الفعال، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وشعورهم بأن حياتهم لها قيمة، وبأن ما يقومون به من أعمال ذات قيمة ومعنى لهم، وكلما زاد مستوى الشفقة بالذات لدى الصم زادت لديهم مستويات الازدهار النفسي؛ مما ينعكس إيجابياً على أدائهم وسلوكياتهم وتعاملهم مع أنفسهم، وتعاملهم مع الآخرين.

وقد أشارت نتائج دراسة (Verma & Tiwari, 2017) إلى أن الشفقة بالذات منبئ مهم لازدهار الطلاب، وأن الشفقة بالذات لها علاقة إيجابية مع الرفاهية الاجتماعية، الرفاه النفسي وازدهار الإنسان.

فالشفقة بالذات من شأنها أن تعزز الأداء النفسي الإيجابي عن طريق الحد من إدانة الذات ومشاعر العزلة، والتوحد المفرط مع الأفكار والمشاعر السلبية، مما من شأنه أن يؤدي إلى الحد من الاكتئاب والقلق، والعصابية، ويعزز الرضا عن الحياة، كما أن الشفقة بالذات ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالدافعية الذاتية والاستقلال الذاتي وتقرير المصير والتنظيم الذاتي الفعال؛ مما يساهم في التعلم الأكاديمي القائم على اتقان الأهداف، والذي يساهم بدوره في التعامل الفعال مع الضغوط والتغلب عليها (Neff, 2003).

كما أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الشفقة بالذات لها الكثير من الفوائد على صحة الأفراد بشكل عام، وصحتهم النفسية، والازدهار النفسي بشكل خاص (Galante et al., 2014).

ثانيًا: توصيات الدراسة:

- في ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:
- أ- ضرورة تركيز الدراسات النفسية على المتغيرات الإيجابية مثل الشفقة بالذات لدى الفئات العمرية المختلفة؛ لما لهذه المتغيرات من تأثير إيجابي على الأفراد ذوي الإعاقة .
- ب- الاستفادة من التدخلات القائمة علي الشفقة الواعية بالذات وتوظيفها في تنمية الشفقة بالذات، وخفض الضغوط لدى الطلاب الصم.
- ج-الاهتمام ببرامج تنمية الشفقة بالذات لدي الصم لأهمية هذه المرحلة.
- د-إعداد برامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى الازدهار النفسى من خلال الشفقة بالذات لدى الصم.

ثالثًا: البحوث المقترحة:

- أ- فعالية برنامج الشفقة الواعية بالذات في خفض النقد الذاتي لدى الطلاب الصم.
- ب- فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة السمعية.
- ج-فعالية برنامج الشفقة الواعية بالذات في تنمية المرونة النفسية لدى الطلاب الصم.
- د- فعالية برنامج الشفقة الواعية بالذات في تنمية الشفقة بالذات لدى فئات عمرية مختلفة.
- هـ-فعالية برنامج تدريبي قائم على الشفقة بالذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المراهقين الصم.

المراجع

- رحاب احمد راغب (٢٠٠٩). *عمليات المعرفة والمعاقين سمعيا (الادراك البصري-مستويات المعالجة المعرفية)*. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- رياض سليمان السيد (٢٠٢١). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسى لدى طلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١٠)، ٢٣١-٢٩٢.
- عبدالله سليمان سعود وجابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسى والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية الدراسات العليا للطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة بجامعة عين شمس*، ٢٣ (٨٧)، ١-٢٠.
- عبدالمطلب أمين القريطي (٢٠١١). *سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم*. مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد حماده محمد (٢٠١٩). *الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين الصم*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة.
- محمود رامز يوسف (٢٠٢٢). الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية" دراسة ارتباطية تنبؤية"، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ١ (٤٦)، ٤٢١-٥١٢.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 31(3), 802-807
- Allen, A., & Leary, M. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Azizi, M., Sepehri, S., & Demehri, F. (2021). Effect of acceptance and commitment therapy combined with compassion-focused therapy on behavioral problems and mother-child interactions in children with hearing impairment. *Auditory and Vestibular Research*, 30(4), 256-263.
- Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect

- adolescents from stress?. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098–109.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.
- Cheraghian, H., Faskhodi, B. Z., Heidari, N., & Sharifi, P. Y.(2016). Self-Compassion as a Relationship Moderator between Academic Burnout and Mental Health in Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 5(2), 128-138.
- Chisolm, T. H., Johnson, C. E., Danhauer, J. L., Portz, L. J., Abrams, H. B., Lesner, S., McCarthy, S., & Newman, C. W. (2007). A systematic review of health-related quality of life and hearing aids: final report of the American Academy of Audiology Task Force on the Health-Related Quality of Life Benefits of Amplification in Adults. *Journal of the American Academy of Audiology*, 18(02), 151-183.
- Choi, Y. M., Lee, D. G., & Lee, H. K. (2014). The effect of self-compassion on emotions when experiencing a sense of inferiority across comparison situations. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 949-953.
- Coddington, J. A. (2007). *Toward a theory of thriving*. (Unpublished doctoral dissertation). Capella University.
- Datu, J. (2018). Flourishing is associated with higher academic achievement and engagement in Filipino undergraduate and high school students. *Journal of Happiness Studies*, 19, 27–39.
- Diehl, M., Hay, E.L., & Berg, K.M. (2011). The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. *Aging & Mental Health*, 15, 882-893.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678–686.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M., & Gallacher, J. (2014). Effect of

- kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101-1114.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20, 183-200.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-31.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366-373.
- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and Identity*, 13(5), 579-593.
- Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 1-13.
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
- Keyes, C. L. (2014). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. *Bridging Occupational, Organizational and Public Health*, 179-192.
- Lama, D. (2011). *How to be compassionate: A handbook for creating inner peace and a happier world*. Atria Paperback.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Michele, M., Keyes, C., Nalkur, S. (2009). Flourishing. In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 391-394). Oxford, UK:

Wiley- Blackwell.

- Nabors, L., Stough, C. O., Merianos, A., & Peugh, J. (2016). Predictors of flourishing among children with hearing loss. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 91, 170-174.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretic- ally coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121- 137). Springer.
- Neff, K. D. & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in Positive Psychology* (pp. 37-50). Rutledge.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K., & Lamb, L. (2009). Self-Compassion. In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 864-867). Oxford, UK: Wiley- Blackwell.
- Neff, K. D., & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021b). The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long-and Short Form). *Mindfulness*, 12(1), 121-140.

- Niazi, Y., Ejaz, B., & Muazzam, A. (2020). Impact of hearing impairment on psychological distress and subjective well-being in older adults. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(6), 1210-1215.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Stuntzner, S. (2017). Compassion and Self-compassion: Conceptualization of and application to adjustment to disability. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 48(2), 15-25.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.
- Van Zyl, L. E., & Rothmann, S. (2012). Beyond smiling: The evaluation of a positive psychological intervention aimed at student happiness. *Journal of Psychology in Africa*, 22(3), 369-384.
- Verma, Y. & Tiwari, G. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the students'. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29.