

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

مدرس علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية

جامعة الأزهر بالقاهرة

EntesarAlzohiry.56@azhar.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث إلى : إعداد برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وتحسين مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة البحث الاستطلاعية من (٢٥٠) طالبة بكلية الدراسات الإنسانية- جامعة الأزهر- بينما تكونت عينة البحث الأساسية من (١٥) طالبة؛ حيث طُبّق عليهن مقياس اضطراب الشخصية التجنبية "إعداد الباحثة"، مقياس الشفقة بالذات تعريب يوسف (٢٠٢٠) البرنامج الإرشادي "إعداد الباحثة"، وقد أسفرت النتائج عن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في القياسين القبلي، والبعدي لمقياسي اضطراب الشخصية التجنبية والشفقة بالذات في اتجاه القياس البعدي... كما أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق بين متوسطي رتب درجات العينة في القياسين البعدي، والتتبعي لمقياسي الشخصية التجنبية والشفقة بالذات بعد شهر ونصف من انتهاء البرنامج. تمت مناقشة نتائج البحث، وتقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، الإرشاد الانتقائي، اضطرابات الشخصية التجنبية، الشفقة بالذات .

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

مدرس علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية

جامعة الأزهر بالقاهرة

EntesarAlzohiry.56@azhar.edu.eg

مقدمة البحث:

وطلبة الجامعة هم أحد الركائز الأساسية التي تقوم عليها حضارات الأمم، فهم شباب اليوم وقادة المستقبل؛ هم قاطرة التنمية التي تُبنى بسواعدهم قواعد التقدم والرقي، و بهم تبدو إشراقات المستقبل أكثر وضوحًا وتفاؤلاً. إلا أنَّ هؤلاء الشباب كثيرًا ما يتعرضون للكثير من الضغوط والتحديات، ويتعرضون للعديد من الأزمات والمشكلات الاجتماعية، والنفسية التي تقف حائلًا أمام تقدمهم ونموهم، ويُعرضهم للعديد من الاضطرابات، والأزمات الشخصية. وبالتالي فإن الاهتمام بهؤلاء الشباب هو في الحقيقة اهتمام بمستقبل الأمة؛ و عليه فإن الإسراع في التصدي لما يواجه هؤلاء الشباب من أزمات واضطرابات، وما يصاحبها من مشكلات وضغوط نفسية واجبٌ تفرضه تحديات العصر الذي نعيشه.

تُعَدُّ الشخصية الإنسانية: محور اهتمام علم النفس؛ حيث تهتم العديد من الدراسات بمكونات الشخصية ومحدداتها، والعوامل المؤثرة في تكوينها وحالات السواء والاضطراب بها. وقد شهدت اضطرابات الشخصية Personality Disorder مزيدًا من الاهتمام في الفترة الأخيرة منذ بداية الثمانينيات من القرن الماضي ١٩٨٠ وحتى الآن. (محمد ، ٢٠٠٠ ، ص٢٣)

وقد أشار derksen (1995,p.5) أن اضطرابات الشخصية هي الأساس لمعظم المشكلات التي نعاني منها في حياتنا اليومية، كالعنصرية والانتحار، وإدمان المخدرات وغيرها من من المشكلات؛ لذلك فإن دراسة اضطرابات الشخصية يُسهم بفاعلية في مجال الصحة النفسية والاجتماعية .

◆ فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات ◆

ويُعدُّ اضطراب الشخصية التجنبية كما يشير الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس (٢٠١٣) من اضطرابات الشخصية المجموعة الثالثة (ج) وهو نمط سائد من الكف الاجتماعي، ومشاعر النقص وعدم الكفاية، وفرط الحساسية للتقييم السلبي. (DSM-5,2013, p672-673) .

وفي هذا الاضطراب يبقى الشخص مُعظم الوقت يتجنب الدخول في تفاعلات اجتماعية بسبب التوقع الدائم لاحتمال تلقي السخرية، والنقد والرفض من الآخرين، ويتجنب الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية، ويكون لديه نقص في مهارات التواصل الاجتماعي، ويكون لديه شعور بعدم الثقة بنفسه؛ ويمكن أن يُؤدي سلوك الأفراد المصابين باضطراب الشخصية التجنبية إلى إدخالهم في دورة مستمرة من الخطأ والاضطراب؛ حيث أنّ عدم تلقيهم إشارات التقبل التي يتوقعونها من الرفاق والأقران يجعلهم يتباعدون أكثر عنهم، ويولد لديهم إحساسًا بعدم الأهلية الاجتماعية وهي أصل الاضطراب. (عبدالرحمن، ٢٠٠٩، ص ٣٧٠)

وقد تزايد الاهتمام في الآونة الأخيرة بدراسة اضطراب الشخصية لما لها من تأثير بالغ على شخصية الفرد، وعلى المحيطين به، وعلى أدائه المدرسي أو المهني، وعلى علاقاته الاجتماعية. (الشمري، ٢٠٠٩، ص ١١)

وتُعدُّ الشفقة بالذات عُنصرًا مهمًا، إذ تؤدي تنميتها إلى تعزيز الصحة النفسية، حيث تعمل الشفقة بالذات كحاجز نفسي يحمي الطالب من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمرُّ بها الفرد عندما يعيش حالة من حالات الإخفاق، أو عدم الكفاءة في حل مشكلة الشخصية. (Neff & Costigan, 2014, p118)

وتلعب الشفقة بالذات دورًا مهمًا في تحسين تجربة الطالب الجامعي من خلال تركيزه على قبول الأفكار، والمشاعر المؤلمة في حالات الفشل؛ ومن أكثر الجوانب صعوبة التي تُواجه الطلاب خلال المراحل الجامعية المختلفة جانب القلق، والتوتر المرتبط بالفشل، والذي يكون مُختلفًا ومتفاوتًا من طالب لآخر. (MacBeth & Gumley, 2012) لأنَّ الحياة الجامعية تتضمن العديد من العوامل التي تتحدى الصحة النفسية للطلاب، وتُطالبهم بإدارة الأهداف الأكاديمية، وكذلك رُدود أفعالهم العاطفية على كُل من النجاح الأكاديمي، و الإحباط. (Woo Kyeong, 2013)

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

وقد أشارت دراسة (Krieger, T (2013 إلى أنّ الأفراد الذين يُعانون من التجنب أقل شفقة بالذات، والعكس كما أشارت دراسة ماكينتوش و زملاؤه. (Mackintosh, K., ET (2017) إلى وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات. والتجنب كأحد أعراض الشخصية التجنبية؛ مما يُشير إلى أنّ خفض سلوك التجنب يُنمي الشفقة بالذات.

إنّ التدخلات الإرشادية النمائية والعلاجية، سواءً أكانت إرشادًا فرديًا أم جماعيًا تُحد من تعرض الطلبة لمشكلات، وصعوبات مختلفة؛ حيثُ تُساعد على امتلاكهم المهارات التكيفية المناسبة التي يحتاجون إليها عند التعامل مع الضغوطات التي تعترض حياتهم، ومسيرتهم الجامعية. (شاهين، ٢٠٠٧، ص ٣٦)

ويُعد الإرشاد الانتقائي شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج الانتقائي والذي يُعد نظامًا يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجة العميل (أبو النور، ٢٠٠٠، ص ٢٥٢)

ولما كان للبرامج الإرشادية فعاليتها وأهميتها في تخفيف اضطرابات الشخصية رأته الباحثة أنّ الإرشاد الانتقائي هو الطريقة الإرشادية المثلى لتخفيف اضطراب الشخصية التجنبية وذلك لتعدد الفنيات التي يعتمد عليها.

مشكلة البحث وتسألته:

من خلال التعامل المباشر مع الطالبات، والاحتكاك بهم لاحظت الباحثة- أنّ البعض منهم تبدو عليهم مظاهر القلق والخوف الاجتماعي، ويُفضلون الانعزالية والانطواء، وعدم التفاعل مع الآخرين؛ مع التردد كثيرًا وهو ما قد يعكس سلبيًا على توافقهم الذاتي، أو الاجتماعي وغيره، والتي تتفق وفقًا لما جاء في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الخامس مع أعراض الشخصية التجنبية.

حيثُ أنّ اضطراب الشخصية التجنبية مُشكلة نفسية اجتماعية، أو صحية، وتشكل معاناة لصاحبها، و المحيط الذي يعيش فيه؛ و ذلك لوجود نمط من العلاقة الاجتماعية للفرد، حيث أنّ هذا الفرد يتصف بالحساسية المفرطة التي تؤدي إلى الرفض المتطرف ما يؤدي بالفرد إلى تجنب تكوين علاقات اجتماعية و ذلك خشية الانتقادات التي قد توجه إليه من طرف الآخر.

كما يُعد اضطراب الشخصية التجنبية أخطر الاضطرابات التي تهاجم الشباب في المرحلة الجامعية لما يتركه هذا الاضطراب من آثار سلبية على شخصية هؤلاء الطلاب، فتجنب الطالب المواقف التي تجعله في مواجهة جماعة يترتب عليه العديد من الآثار السلبية ويزيد من إحجامه عن مواصلة العملية التعليمية؛ فتصبح الشخصية التجنبية عائقاً أمام تقدم الفرد في حياته. (عبدالعزیز، ٢٠١٧، ص٢٣٣)

وقد أشارت بعض الدراسات أن ذوي اضطراب الشخصية التجنبية يكونون أكثر عرضه لانخفاض الشفقة بالذات- لأن المواقف السلبية تجاه الذات والنقد الذاتي هي عوامل أساسية في الاضطرابات النفسية (Gilbert & Irons, 2005, p285).

كما في دراسة نصار وآخرون (٢٠٢٠) التي أشارت ارتفاع اضطراب الشخصية التجنبية وانخفاض الشفقة بالذات بين الطلبة (علاقة ارتباطية سالبة) ودراسة (Krieger, T., 2013) ودراسة ماكينتوش وزملاؤه (Mackintosh, K., ET AL., 2017) التي أشارت كذلك إلى وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والتجنب كأحد أعراض الشخصية التجنبية؛

وهكذا يمكن أن يوضح الأليات التي يتم بها خفض اضطراب الشخصية التجنبية وتعزيز الشفقة بالذات لدى الأفراد (NielsenGH, et al, 2011, p9)

تري الباحثة- أن اضطراب الشخصية التجنبية تُؤثر علي بعض المتغيرات التعليمية داخل قاعة الدراسة وخارجها مثل اندماج الطلبة في العملية التعليمية، ومشاركتهم الفعالة أثناء المحاضرات.

ولارتفاع نسبة اضطراب الشخصية التجنبية حيث بلغت ٣٨% لدى طلبة الجامعة كما في دراسة محمد و ابراهيم (٢٠١٩) ونتيجة لندرة الدراسات السابقة التي تناولت هذه المفاهيم لدى طلبة الجامعة ظهرت مشكلة البحث

لذا ترى الباحثة- ضرورة السعي في خفض اضطرابات الشخصية التجنبية لدى طالبات الجامعة لكي تُساعدهم في تحسين الصحة النفسية، وتقبل الخبرات، والمشاعر المؤلمة والتوافق معها بتحسين الشفقة بالذات لديهم؛ لأن الشفقة بالذات تُعد بُعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وتُعد سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزاً نفسياً من الآثار السلبية أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد.

من هنا يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

هل تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشخصية التجنبية في القياسين القبلي والبعدي؟

هل تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الشخصية التجنبية في القياس البعدي؟

هل تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشخصية التجنبية في القياسين البعدي والتتبعي؟

هل تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي؟

هل تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية أو المجموعة الضابطة على مقياس الشفقة بالذات في القياس البعدي؟

هل تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية في تحسين الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة.

- الكشف عن الفروق في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في كل من اضطراب الشخصية التجنبية والشفقة بالذات.

- التعرف على مدى استمرارية برنامج إرشادي انتقائي في خفض اضطراب الشخصية التجنبية، و تحسين الشفقة بالذات من خلال الكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لعينة البحث.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث الحالي في تناوله لموضوع من الموضوعات البحثية المهمة وهو اضطراب الشخصية التجنبية وتتمثل هذه الأهمية في جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي.

أولاً : الأهمية النظرية:

- عينة البحث الحالية من طلبة المرحلة الجامعية وهي المرحلة التي تنتظر إليها الأمم بمزيد من الاهتمام والرعاية لأنهم عماد الأمة وقادتها وهم حجر الزاوية في المسيرة نحو التقدم والرقي إلا أنّ هذه المرحلة تكثُر فيها الصراعات، والتوترات، ويصاحبها الأزمات وتسودها المعاناة وهذا يُؤثر سلبيًا على شخصية الفرد وتوجهاته نحو المستقبل وهذا يدعو إلى مزيد من الاهتمام بهذه الفئة، وإزالة العثرات من طريقها للوصول إلى حياة اجتماعية ونفسية سليمة.
- تصدي هذه الدراسة لاضطراب الشخصية التجنبية وما يتركه من آثار سلبية على شخصية الفرد لأنّ ذوي اضطراب الشخصية التجنبية يعتبرون أنفسهم غير أكفاء اجتماعياً، ويتجنبون التفاعل الاجتماعي خوفاً من أن يكونوا موضع سخيرة من الآخرين.
- ندرة البحوث والدراسات التي تناولت اضطراب الشخصية التجنبية والشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة في حدود ما اطلعت عليه الباحثة حيث أن تناول مثل هذه الموضوعات، والكشف عن أسبابها ومسبباتها والعوامل المؤدية يساعد في إمكانية وضع الاستراتيجيات المناسبة لعلاجها.
- يُعد هذا البحث إضافة وإثراء للمكتبة النفسية في مجال علم النفس الاجتماعي.

الأهمية التطبيقية:

- قد يسهم البرنامج المقدم في البحث الحالي في التخفيف من الآثار السلبية لاضطراب الشخصية التجنبية، وتحسين الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة وهو بمثابة خطوة على طريق التوافق النفسي والاجتماعي لهم وتدعيم لقدرتهم على مواجهة صعوبات الحياة.
- قد تسهم نتائج البحث الحالي في لفت انتباه القائمين على رعاية الشباب في المرحلة الجامعية إلى الآثار السلبية لاضطراب الشخصية التجنبية على شخصية الفرد في هذه المرحلة ومحاولة التصدي لها والتخفيف من أثارها.
- إعداد مقياس لاضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة وحساب خصائصه السيكمترية للتأكد من صلاحية تطبيقه.
- إعداد برنامج إرشادي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة.
- الخروج بتوصيات ومقترحات قد تُفيد الباحثين في دراستهم.

التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث:

الإرشاد الانتقائي: Selective Counseling

تعرف الباحثة البرنامج الإرشادي الانتقائي إجرائيا بأنه: مجموعة من الخدمات الإرشادية المخططة والمنظمة يتم فيها اختيار ودمج عدد من الفنيات الإرشادية التي تنتمي كل منها إلى نظرية إرشادية، وتقدم بأسلوب الإرشاد الجماعي لأفراد المجموعة التجريبية في عشرين جلسة إرشادية جماعية تهدف إلى إحداث تغيير إيجابي في الجوانب السلوكية للمسترشدين تؤدي في النهاية إلى خفض اضطراب الشخصية التجنبية وتنمية الشفقة بالذات لديهم.

اضطراب الشخصية التجنبية: Avoidant personality disorder

تعرفه الباحثة بأنه " اضطراب ينتاب الأفراد نتيجة الشعور المستمر بالرفض والتعرض للنقد والسخرية، والشعور بعدم الكفاءة والحساسية الزائدة للتقييم السلبي وبالتالي عدم الشعور بالأمان وضعف الثقة بالنفس، والميل للعزلة وعدم التفاعل الاجتماعي، أو الإحتكاك بالآخرين.

ويعرف إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية المستخدم في البحث الحالي.

الشفقة بالذات: Self-Compassion

تعرفها الباحثة بأنها هي اتجاه إيجابي تجاه الذات تجعل الفرد متسامحا مع ذاته في المواقف المؤلمة وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها ويكون أكثر مرونة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة؛ وهذه المشاعر يكتسبها الفرد طيلة حياته من خلال المواقف المختلفة والظروف الأسرية والمجتمعية التي يمر بها.

ويعرف إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الشفقة بالذات المستخدم في البحث الحالي.

حدود البحث:

حدود موضوعية: موضوع البحث فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة .

الحدود البشرية: تكونت عينة البحث من (١٥) طالبة من طالبات الجامعة من كلية الدراسات الإنسانية بالقاهرة . (بالفرقة الثالثة علم نفس)

- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث الحالي خلال العام الجامعي (٢٠٢١/٢٠٢٢م) .
الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج في كلية الدراسات الإنسانية بالقاهرة
الحدود المنهجية: تم استخدام المنهج التجريبي .

الإطار النظري للبحث:

الإرشاد الانتقائي:

يعرف أبو الفضل، وحفني (٢٠١٧، ص٢٧) الإرشاد الانتقائي بأنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي الذي يقوم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي والذي يجمع مميزات العديد من الأساليب الإرشادية ويتخلص من مساوئها.

ويعرف كل من Capuzzi. D., Stauffer, M (2016,p.460) الإرشاد الانتقائي بأنه اتجاه في الإرشاد والعلاج النفسي ينتقي أفضل شيء في كل نظرية وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية ومصدر قوة وضعف كل نظرية .

وعرفت شند (٢٠٠٨، ص٢٠٩) الإرشاد الانتقائي بأنه منظومة من الإجراءات التي تنسق فيما بينها وتتضمن عددا من الفنيات التي تنتمي كل فنية منها إلى نظرية إرشادية علاجية معينة ويتم اختيار هذه الفنيات بحث تسهم كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقا لمنهج تكاملي.

اضطراب الشخصية التجنبية: Avoidant personality disorder

يعتبر اضطراب الشخصية التجنبية من أكثر اضطرابات الشخصية انتشارا وإن لم يأخذ حظا وافرا من الدراسة. أول من صاغ مصطلح الشخصية التجنبية هو ميلن (1969)Millon ووصف هذه الشخصية على أنها تتكون من نمط من النشاط المنفصل وتمثل الخوف وعدم الثقة في الآخرين، والفرط في الحساسية والمفرط في حب الجماليات، ويظهر هذا الاضطراب في سن الشباب.

يعرف الدليل التشخيصي الخامس لجمعية علم النفس الأمريكية اضطراب الشخصية التجنبية بأنه نمط سائد من الكف الاجتماعي مع مشاعر بعدم الكفاية وفرط الحساسية للتقييم السلبي من الآخرين، وتظهر هذه الأعراض في مرحلة الرشد المبكر. (2013, p672), DSM5

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

بينما عرف عطا الله (٢٠١٧، ص٤٦٥) اضطراب الشخصية التجنبية بأنه احد الاضطرابات التي تظهر في عدم التعايش والشعور بعدم الكفاءة والحساسية المفرطة تجاه التقييم السلبي . ويعرفه البشر والردعان (٢٠١٥، ص٣٤٨) بأنها اضطراب في الشخصية يتميز بأحاسيس مستمرة وواسعة المدى بالتوتر والتوجس واعتياد الوعي الشديد واحاسيس بعدم الأمان والدونية والسعي الدائم لحب وقبول الآخرين وحساسية مفرطة نحو الرفض والنقد ورفض الدخول في علاقات إلا بعد الحصول على ضمانات شديدة بالقبول غير المشروط بنقد وأسلوب حياة محدود بسبب الحاجة الدائمة إلى التأكد من الأشياء والشعور بالأمان.

كما يعرفها حمودة، عكاشة (٢٠٠٣، ص٦٨) بأنه اضطراب في شخصية الفرد يتميز بأحاسيس مستمرة وواسعة المدى بالتوتر والتوجس، واعتياد الوعي الشديد بالذات وأحاسيس بعدم الأمان والدونية، والسعي الدائم لحب قبول الآخرين، وحساسية مفرطة نحو الرفض والنقد، ورفض الدخول في أي علاقات إلا بعد الحصول على ضمانات شديدة للقبول غير المشروط بنقد وارتباطات شخصية محدودة جداً، واستعداد دائم للمبالغة في الأخطار أو المخاطر المحتملة في المواقف اليومية إلى حد تجنب بعض النشاطات المعينة، ولكن ليس إلى حد التجنب الموجود في الرهاب الاجتماعي

وتعرف الباحثة اضطراب الشخصية التجنبية بأنه شعور الطالبات بعدم القدرة على الاندماج مع الآخرين نتيجة إحساس دائم بالدونية والنقد وعدم التقبل وأنها غير كفؤ وأن الآخرين أفضل منها و الحاجة الدائمة إلى الشعور بالأمان.

أبعاد الشخصية التجنبية

يرى ارنوط (٢٠١٦) أن الأبعاد الفرعية للشخصية التجنبية هي:

الكف الاجتماعي تشير إلى تجنب الفرد للأنشطة التي تتضمن التفاعل البيئشخصي الواضح بسبب خوفه من النقد وعدم الاستحسان والرفض.

نقص الكفاءة الاجتماعية: هو رؤية الفرد لنفسه بأنه غير كفؤ اجتماعيا وغير جذب وأنه أقل شأنًا من الآخر ين.

الحساسية للتقييم السلبي: انشغال الفرد بإمكانية انتقاده أو رفضه في المواقف الاجتماعية وشعوره بالألم البالغ حتى ولو تعرض لنقد أو رفض بسيط في أحد المواقف

◆ فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات ◆

التردد في الدخول في المغامرات الشخصية والأنشطة الجديدة: ويقصد به تردد الفرد غير العادي في الخوض في المغامرات الشخصية أو الانخراط في الأنشطة الجديدة وخاصة في وجود الغرباء وذلك لما تسببه من خزي وحر.

أسباب اضطراب الشخصية التجنبية:

اضطراب الشخصية التجنبية يصيب الرجال والنساء على قدم المساواة، علماً أنه لا يعد من الاضطرابات النفسية أو العقلية الأكثر شيوعاً وما زالت أسباب الإصابة باضطراب الشخصية المتجنبة مجهولة، مع وجود مجموعة من العوامل التي يرجح وجود صلة بينها وبين هذا الاضطراب أبرزها:

عوامل وراثية. الطفولة، حيث ما يحدث في الطفولة قد يؤثر على الشخص طوال حياته. فإذا مر الطفل بعدم حب والتقدير من أحد الوالدين، وشعر بالمعاملة السيئة، وقتها قد يتطور معه هذا الشعور بالدونية في فترة المراهقة أو الشباب، حتى يُصاب بمرض اضطراب الشخصية التجنبية.

التاريخ المرضي في العائلة، لم تثبت الدراسات أن هذه المعلومات صحيحة لكن احتمالية الإصابة بهذا النوع من اضطرابات النفسية لهذا السبب واردة.

الماضي المؤلم: عندما يتعرض الإنسان لأي موقف صعب وأليم في الماضي، كسخرية الناس منهم، أو من شكلمهم، ونتيجة النقد الحاد يصابون بعدم الثقة بالنفس وحب العزلة لنقادي النقد، وسماع آراء الغير بالسلب. (شكير، ٢٠٠٠، ص ١٣٢-١٣٣).

وفي هذا الصدد يقول أبو أسعد (٢٠١٠) إن هذه الشخصية تتجنب الاتصال بالآخرين وتخشى إساءتهم وتقويمهم السلبي لأن نقد الآخرين يؤدي أصحاب هذه الشخصية وهي تتجنب الآخرين كما لو أن لديهم قلق اجتماعي يجبرهم على تجنب الآخرين مع نقص في المهارات الاجتماعية.

سلوكيات الأفراد ذوي الشخصية التجنبية:

لاحظ كلا من إبراهيم وعسكر (٢٠٠٥، ص ١٠٥) و شكير (٢٠٠٧، ص ٢٩) ان الأفراد ذوي الشخصية التجنبية يظهرن بعض السلوكيات ومنها:

- الخجل الشديد
- الحساسية للنقد و الرفض .

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

- رغبة في الانغلاق على الآخرين وصعوبة في ربط العلاقات مع أناس خارج محيط الأسرة .
 - تجنب كل ما يتسم بالاجتماعية بما فيها المدرسة أو العمل .
 - يتصف بالتكتم خوفا من قول أشياء غير ملائمة فيتم الاستهزاء به ووصفه بالحماقة .
 - يتسم بعدم الجرأة في تأدية أعمال عادية خارج نطاق الأعمال الروتينية المعتادة، كمثال على ذلك فقد يلغي مخططا اجتماعيا لأنه يتوقع أن يصاب بالإعياء إذا بذل الجهد لتأديتها.
 - النفور من التعامل مع الآخرين فيما عدا النمط الذي يشبهه.
 - يظهر تحفظا في علاقاته الحميمة ،وذلك خوفا من الشعور بالخزي .
 - الانشغال بإمكاناته و تعرضه للنقد أو الرفض في المواقف الاجتماعية.
 - عدم الإقبال على علاقات جديدة لشعوره بعدم كفايته الشخصية.
 - النظر إلى نفسه باعتبارها غير جديرة أو الشعور بالدونية بالقياس الآخرين
 - المقاومة غير العادية للقيام بأية مخاطرة أو مغامرة شخصية
- علاج الشخصية التجنبية:**

المعالجة النفسية، والتي تهدف للاستبصار الذي يعمل على التخفيف من حدة الخوف المرتبط بصراعات لا واعية

-التدريب على المهارات الاجتماعية لزيادة ثقة ذو اضطراب الشخصية التجنبية بنفسه وهذا ما تسعى إليه أساليب خفض الحساسية .

الدعم الاجتماعي.

قد تفيد أساليب المعالجة المعرفية في تخفيف وإزالة التوقعات المرضية التي تنقص إلى حد كبير من ثقة المريض بنفسه. حيث يهدف العلاج المعرفي إلى تأسيس وتقوية علاقة ثقة، وأن يدرك المريض اختلالات التفكير لديه ويحدد الانفعالات الخاصة بخوفه من الرفض أو حكم الآخرين ، حيث يتم تدريبه على تحديد الأفكار الآلية والاعتقادات والسلوكيات التجنبية التي تنتج عن ذلك .(المحسن ،٢٠١٩، ٩٠)

كما قد يستخدم العلاج عند أدلر، والذي يقوم على التعاطف، حيث يتم مساعدة المريض على الاندماج الاجتماعي ويكون هذا كله من خلال عاملين مهمين وهما التشجيع والتحفيز .أبو سعد (٢٠١٠، ص٢٤٧)

نسبة الانتشار: -

وفقا لبيانات من المسح الوطني الوبائي (٢٠٠١ / ٢٠٠٢) بشأن الكحول والظروف ذات الصلة تشير إلى نسبة انتشار اضطراب الشخصية التجنبية حوالي 2,4 %، وينتشر بصورة مماثلة بين الذكور والإناث . (DSM5, 2013 ,p675)
بينما بعض الإحصائيات توضح نسب انتشار اضطراب الشخصية التجنبية فكانت في عام (٢٠٠٥م) كانت نسبة الانتشار (٦,٤ %) أما في عام (٢٠٠٧م) كانت نسبة الانتشار (٥,٢ %) (شحاته، ٢٠٢٢، ٤٣)

الشفقة بالذات: Self-Compassion

يعد مفهوم الشفقة بالذات مفهوم جديد في مجال علم النفس الشخصية Personality مبني على مفهوم الاستبصار حيث تشمل كون الفرد مهتما وأكثر شفقة بذاته أثناء مواجهة الصعاب أو عدم الملاءمة المدركة. (علي، ٢٠١٨، ص ١٤)
ترى (Neff, 2003 b.85-101) أن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات ،انها معاشية الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية ودون مبالغة انفعالية ،فهذا الأسلوب يقوي الشعور بالسعادة الداخلية مع الآخرين ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم ،فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول بسرعة إلى الشفقة على الذات .
بينما ترى (Neff.&McGehee (2010) أن الشفقة بالذات تعني قدرة الفرد على تحويل مشاعر المعاناة إلى شعور بالدفء والاتصال وأن الشفقة بالذات يمكن أن تمتد نحو الذات عند حدوث المعاناة من عدم تقصير الفرد أو عندما يكون ظروف الحياة للفرد مؤلمة وصعبة التحمل.

ويرى منصور (٢٠١٦: ص ٧٢) أن الشفقة بالذات هي " موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصيبة التي يمر بها من خلال الدفء والفهم والوعي والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانبا من الطبيعة البشرية"
النفسية.

عرف ستابلون وكرايتون وكارتر وبيدجون & Stapleton, Crighton, Carter, & Pidgeon, 2017) الشفقة بالذات بأنها اعتراف بالضائقة أو المعاناة، والرغبة في

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

التخفيف من حدتها، إذ أنها سلوك ذاتي يُتضمن ألتعامل بالدفء، والتفهم الواعي في الأوقات الصعبة، والاعتراف بأن ارتكاب الأخطاء جزء من كونك إنساناً وتعرف صدقة، و وديع (٢٠١٩، ص٥٢٤) الشفقة بالذات بأنها شعور داخلي ، واتجاه إيجابي في التعامل مع الذات ، عندما تتعرض لخبرات مؤلمة ومحبطة. وتعرف الباحثة الشفقة بالذات بأنها قدرة الفرد على فهم المواقف المؤلمة على أنها مواقف طبيعية يمكن أن تحدث لأي شخص ومعايشتها والتعامل معها بدفء وفهم واعي.

أبعاد الشفقة بالذات

تتضمن الشفقة بالذات ثلاثة أبعاد مترابطة ومتداخلة

اللطف بالذات : Self-Kindness

ويعني الميل للاهتمام والتفاهم مع الذات عند التعرض لمواقف الفشل أو المعاناة، أو المواقف الضاغطة بدلاً من أن يكون الفرد شديد القسوة على الذات إذ يوفر اللطف الذاتي الدفء والقبول غير المشروط للذات. -267, 2008, Pisitsungkagarn, & Hsieh (Neff, 285)

الشعور بالإنسانية المشتركة : Common Humanity

وتعني رؤية و إدراك الفرد لخبراته الخاصة المجهد والمؤلمة كجزء من الخبرة الإنسانية المشتركة، بدلاً من رؤيتها أنها منعزلة أو منفصلة عن رؤية الآخرين Bluth, Campo, (Futch, & Gaylord, 2017)

اليقظة العقلية : Mindfulness

وهي المكون الثالث من الشفقة بالذات، وتعني إدراك الفرد لتجربته في الوقت الراهن بطريقة واضحة ومتوازنة؛ حتى لا يتجاهل المرء أو لا يجتنب الجوانب التي لا تُعجبه في النفس أو في حياة المرء (Neff & Vonk, 2009, 23-50) إذ أنها تساعد في تغيير طريقة تفكير الفرد والتعامل مع خبراته، لا سيما الخبرات المؤلمة المسببة للضغوط النفسية والإحباط والفشل.

ففي حين أن هذه الجوانب من الشفقة بالذات متميزة من الناحية المفاهيمية، إلا أنها تجتمع وتتفاعل بشكل مُتبادل لخلق إطار عاطفي تجاه الذات عند مواجهة صعوبات شخصية أو صعوبات في الحياة،(Neff, 2009, 211, p214)

أهمية الشفقة بالذات

مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي، وقد أبرزت مجموعة كبيرة من الدراسات نتائج المفيدة على الرفاهية النفسية لتحسين الصحة النفسية؛ حيث تقلل مستوى القلق وبخاصة عندما يواجه الفرد تهديدات الأنا فإنها تساعده على الأداء النفسي التكيفي، وفي مجالات مختلفة من الحياة منها المجال الأكاديمي، كما أن الشفقة بالذات تأثير إيجابي مزدوج على رفاهية الأشخاص البدنية والنفسية للذين يعانون من الظروف القاسية أو أمراض مزمنة حيث ارتفاع مستوى الشفقة بالذات يساعد الفرد في التعامل مع الضغوط الناتجة عن مرض مزمن والعناية بنفسه والاهتمام بها ورعاية أفضل لصحته كما أن ممارسة الشفقة بالذات قد تقلل من هرمونات الضغوط التي تؤثر على عمليات التمثيل الغذائي، وبالتالي تساهم بشكل مباشر في الرفاهية الفسيولوجية والبدنية، وهذا يوضح أهمية الشفقة بالذات كمصدر مهم وطريقة إيجابية في التعامل مع النفس عند مواجهة الضيق والمعاناة ومصدر أيضاً للسعادة النفسية للفرد، لأنها تمثل موقف راضٍ ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته. (يوسف، ٢٠٢٠، ص ٩)

سمات الأفراد المشفقين بذواتهم

يختلف الأفراد المشفقين بذواتهم في المواقف الضاغطة والمؤلمة عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية. كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة، فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات صادمة أو حالات فشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم وترى نيف Neff أن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات، إنها معايشة الخبرة الذاتية الضاغطة والمؤلمة بيقظة عقلية عالية وبمعقل منفتح وبدون مبالغة انفعالية دون سيطرت الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الفشل والألم حتى لا تفقد الشفقة بالذات قيمتها وتتحول إلى الشفقة على الذات أو رثاء الذات، كما أن الأفراد المشفقين بذواتهم Self-Pity. يسهل عليهم تشكيل الروابط الاجتماعية، ويترددون في كسرهما لأنها تشكل عواطف إيجابية لدى ذات الفرد (صدقة ووديع، ٢٠١٩، ص ٥٢٥)

دراسات سابقة

المحور الأول: دراسات تناولت برامج ارشادية لخفض اضطراب الشخصية التجنبية:

دراسة شحاته (٢٠٢٢) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الطالبات ذوات اضطراب الشخصية وأثر ذلك في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وتحسين تقدير الذات وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما ضابطة (١٠) طالبات و الاخرى تجريبية (١٠) طالبات واستخدمت الباحثة مقياس اضطرابات الشخصية التجنبية وقائمة المهارات الاجتماعية ومقياس تقدير الذات والبرنامج الإرشادي وتوصلت النتائج إلى وجود فروق في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس كل من المهارات وتقدير الذات لصالح القياس البعدي وعلى مقياس اضطراب الشخصية التجنبية في اتجاه القياس القبلي وعلى وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لصالح المجموعة الضابطة وفعالية البرنامج في خفض اضطراب الشخصية التجنبية.

دراسة حسانين (٢٠٢٠) حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية، وأثره على التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، مع التعرف على مدى الاختلاف بين الذكور والإناث في فعالية البرنامج العلاجي المستخدم واستمر فعالية البرنامج بعد مضي شهر ونصف في خفض اضطراب الشخصية التجنبية، وتكونت عينة الدراسة من (٥) طلاب، (٦) طالبات بكلية التربية جامعة المنيا. وتم استخدام مقياس التوجه نحو الحياة . ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين دالة احصائيا بين اضطراب الشخصية التجنبية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة ، فعالية البرنامج في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة.

دراسة عبداللاه (٢٠١٩) هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية لدى المطلقات، وتكونت عينة الدراسة من (١١) مطلقة تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٢٤-٤٨) سنة بمتوسط حسابي قدره (٣٥,٣٧) وانحراف معياري (٧,٦٩)، وتم التحقق من التكافؤ

◆ فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات ◆

بين المجموعتين في اليقظة العقلية، والتوجه إلى الحياة، وأعراض الشخصية التجنبية. وتم استخدام استبيان كلا من مقياس اليقظة العقلية ومقياس العوامل الخمسة (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney) (2006) وقام الباحث بتعريبه ومقياس التوجه إلى الحياة (اعداد الباحث) وقائمة أعراض الشخصية التجنبية (اعداد الباحث) ، وتم تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية على المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية لدى عينة البحث

دراسة اليسس (Elices, et al. (2016) هدفت إلى التعرف على فاعلية التدريب اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية وتحسين القدرات المرتبطة باليقظة العقلية، وتكونت العينة من (٦٥) مشاركا من ذوي اضطراب الشخصية التجنبية، وتم استخدام استفتاء الشخصية، واستبيان اليقظة العقلية الخمسة عوامل، وبرنامج للتدريب على مهارات اليقظة العقلية، وبرنامج التدريب على الفعالية البيئشخصية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية أكثر من التدريب على الفعالية البيئشخصية في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية وتحسين قدرات اليقظة العقلية عند عينة البحث.

دراسة لوان (Lawan, M (٢٠١٦) هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير أسلوبين هما إعادة البناء المعرفي والتدريب على المهارات الاجتماعية على اضطراب الشخصية التجنبية بين طلاب المدارس الثانوية في مدينة "كانو متر وبوليس" واعتمدت الدراسة على البرنامج شبة التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (٧٢) طالبا وطالبة من ثلاث مدارس للذكور وثلاث مدارس للإناث بحيث تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات (مجموعة ضابطة-مجموعة تتعرض لأسلوب إعادة البناء المعرفي- ومجموعة تتعرض للتدريب على المهارات الاجتماعية) تتكون كل مجموعة من (١٢) طالبا و (١٢) طالبة وتم استخدام اختبار DSM-5 لجمع بيانات الدراسة وتلقت كل مجموعة العلاج لمدة (١٢) اسبوعا وبينت النتائج ان اسلوبي إعادة البناء المعرفي والتدريب على المهارات الاجتماعية يلعبان دورا في الحد من اضطراب الشخصية التجنبية لدى المجموعات التجريبية عن الضابطة وانه يوجد تأثير تفاضلي بينهما على اضطراب الشخصية التجنبية ولكن يوجد تأثير من حيث الجنس حيث كان أسلوب إعادة البناء المعرفي

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

أكثر تأثيراً في الذكور بينما تساوي تأثير الأسلوبين لدى الإناث مما يستدعي مراعاة الفروق بين الجنسين عند هيكلة وتنفيذ هذه التقنيات .

دراسة المغازي (٢٠١٢) هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة بلغت (٢٢) طالب وطالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتم استخدام مقياس اضطراب الشخصية التجنبية ومقياس الأفكار اللاعقلانية والبرنامج الإرشادي وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج المستخدم في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة.

دراسة هاربت و آخرون Herbet, J. et. al (٢٠٠٥)

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المعرفي السلوكي بالإضافة إلى التدريب على المهارات الاجتماعية وذلك على مجموعة من الأشخاص الذين استوفوا بعضهم معايير اضطراب الرهاب الاجتماعي واستوفوا البعض الآخر معايير اضطرابات الشخصية التجنبية وتوصلت نتائج الدراسة إلى حدوث تحسن كبير باستخدام العلاجين لكن التحسن كان بشكل أكبر في المجموعة التي تم فيها دمج العلاجين معا واقترحت الدراسة توجيه المزيد من البحث في هذا المستقبل في هذا الشأن .

دراسة هيمن وشنايدر Hyman, S and Schneider, B (٢٠٠٤)

هدفت الدراسة إلى استخدام برنامج علاجي معرفي سلوكي مكون من ٢١ جلسة بالإضافة إلى التدريب على المهارات السلوكية لعلاج فتاة راشدة تعاني من الرهاب الاجتماعي المعمم واضطراب الشخصية التجنبية واستخدم الباحثان أسلوب الملاحظة والتقارير الذاتية والقياسات الموضوعية لتقييم التغيير السلوكي وأظهرت النتائج انخفاضاً هاماً في الأعراض مما يثبت أن العلاج قصير المدى ذو فاعلية في علاج اضطرابات الشخصية.

المحور الثاني: دراسات تناولت الشخصية التجنبية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة الزيدي (٢٠٢١). هدفت الدراسة إلى معرفة درجة التجنبية لدى طلبة الجامعة. ودلالة الفروق الإحصائية في التجنبية على وفق متغير النوع (ذكور - إناث) لدى طلبة الجامعة ودرجة القلق الأخلاقي لدى طلبة الجامعة. ودلالة الفروق الإحصائية في القلق الأخلاقي على وفق متغير النوع (ذكور - إناث) لدى طلبة الجامعة العلاقة الارتباطية بين التجنبية،

والقلق الأخلاقي لدى طلبة الجامعة. اقتصرت عينة البحث على طلبة جامعة الكوفة للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠١٨)، وتم استخدام مقياس اضطراب الشخصية التجنبية ومقياس القلق الأخلاقي وتوصلت النتائج إلى إن طلبة الجامعة لديهم تجنبية من المشاركات والاختلاط كذلك أظهرت النتائج أن الطلبة لديهم قلق أخلاقي وتميزت الإناث على الذكور بهذه السمة أخيرا خرج البحث ببعض التوصيات، والمقترحات أهمها على الجامعات تطوير المهارات الاجتماعية واللغوية وتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة، ومن اهم المقترحات إجراء دراسة لمفهوم التجنبية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي.

دراسة إبراهيم ومحمد (٢٠١٩) هدفت إلى بحث العلاقة بين اضطراب الشخصية التجنبية ودافعية الإنجاز لدى عينة من طلبة الجامعة بلغت (٥٤٤) طالب وطالب وتمثلت أدوات في مقياس اضطراب الشخصية التجنبية (اعداد الباحثان)، مقياس دافعية الإنجاز الدراسي (إعداد سالم، ٢٠٠٠) وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان نسبة انتشار اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة بلغت (٣٨%)، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين اضطراب الشخصية التجنبية ودافعية الإنجاز الدراسي لدى طلبة الجامعة

دراسة (Hemmati, Mirghaed, Rahmani, & Komasi, 2019)

هدفت الدراسة إلى تحديد الاختلافات التشخيصية بين اضطراب الشخصية التجنبية واضطراب القلق الاجتماعي وفق دليل التشخيصي والإحصائي الخامس وبلغت عينة الدراسة (٢٣٠) طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس القلق الاجتماعي والمقابلة التشخيصية وتوصلت النتائج إلى أن اضطراب القلق الاجتماعي واضطراب الشخصية التجنبية حالتين عقليتين متميزتين يعانيان من قلق بارز وعدم الاستقرار العاطفي والانعزالية وتجنب الآخرين وان اضطراب القلق الاجتماعي هو شكل بسيط من اشكال الاضطرابات العقلية بينما اضطراب الشخصية التجنبية يشير إلى وجود أمراض نفسية.

دراسة ارنوط (٢٠١٦) :هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين اضطراب الشخصية التجنبية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقين والطلقات و بلغت العينة (٧٠) رجل وامرأة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التوجه نحو الحياة (تعريب الأنصاري، ٢٠٠١) ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية اعداد الباحثة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

ارتباطية قوية سالبة دالة إحصائياً بين التوجه نحو الحياة في اتجاه الذكور ، واضطراب الشخصية التجنبية في اتجاه الاناث .

دراسة (Eikenaes, Egeland, Hummelen, & Wilberg, 2015)

هدفت تلك الدراسة إلى بحث طبيعة العلاقة بين خبرات الطفولة وكل من اضطراب الشخصية التجنبية أو الرهاب الاجتماعي وذلك لدى عينة بلغت (٩١) من البالغين ذوي اضطراب الشخصية التجنبية أو الرهاب الاجتماعي واستخدمت الدراسة المقابلات الشخصية ومقاييس التقرير الذاتي وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين خبرات الطفولة و الإهمال في مرحلة الطفولة وكل من الشخصية التجنبية والرهاب الاجتماعي.

- دراسة كار وفرانسييس. (Carr & Francis 2010) هدفت الدراسة إلى معرفة ان المخطوطات غير التكيفية المبكرة تتوسط العلاقة بين خبرات الطفولة ذات التأثير الرجعي وأعراض اضطراب الشخصية التجنبية .وتكونت عينة الدراسة من (١٧٨)مشاركاً غير مشخصين باضطراب الشخصية التجنبية ،وتكونت أدوات الدراسة من اختبار اضطرابات الشخصية (PDQ-4) واختبار المخطوطة ليونج(YSQ-L3) ،وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين أعراض اضطراب الشخصية التجنبية ومخطوطات الاخضاع والكبح الانفعالي حيث أن تلك المخطوطات توسطت العلاقة بين خبرات الطفولة السيئة ذات التأثير الرجعي و أعراض اضطراب الشخصية التجنبية.

دراسة ناصر (٢٠٠٢) هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين اضطراب الشخصية التجنبية وبعدي (الانسياس-الانطواء-العصابية)لدى عينة من طلبة الجامعة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة ،تمثلت أدوات الدراسة في مقياس أيزنك للشخصية ،ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية إعداد الباحثة ،توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في اضطراب التجنبية ووجود علاقة ارتباطية بين اضطراب الشخصية التجنبية والعصابية بينما لا توجد علاقة ارتباطية واضحة بين اضطراب الشخصية التجنبية والانطواء والانسياس.

٧-دراسة ريتو وآخرون 2003, Rettew et al

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العوامل الأساسية المسببة لاضطراب الشخصية التجنبية وتحديدًا في مرحلة الطفولة من خلال دراسة التقارير الذاتية ومسيرة الحياة الشخصية لأفراد العينة المتكونة من (١٤٦) بالغ لدية اضطراب شخصية تجنبية (APD) مع مجموعة من

(٣٧١) مشخصين باضطرابات أخرى و(٨٣) يعنون من الاكتئاب وأشارت النتائج إلى أن الأعراض المبكرة من (APD) موجودة في الطفولة فليست كل الأشكال المختلفة من سوء المعاملة تكون مسببة لاضطراب الشخصية التجنبية فالاعتداء الجسدي والعاطفي يؤدي إلى الاكتئاب أو اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع، أما الفقر والمراهقة الخالية من الهويات وقلة الاندماج الاجتماعي للمراهق لقلته شعبيته يمكن أن تكون من مسببات اضطراب الشخصية التجنبية.

المحور الثالث: دراسات تناولت الشخصية التجنبية وعلاقتها بالشفقة بالذات

دراسة نصار وآخرون (٢٠٢٠) هدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأيضاً التعرف على الفروق بين الجنسين في متغيري الشفقة بالذات واضطراب الشخصية التجنبية، ثم معرفة إمكانية التنبؤ باضطراب الشخصية التجنبية من خلال أبعاد الشفقة بالذات. وتكونت عينة البحث من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي والصف الثاني الثانوي، واستخدم الباحثون أدوات الدراسة الآتية: مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف (Neff, 2003) تعريف محمد السيد عبد الرحمن وزملاؤه (٢٠١٥)، ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية إعداد (سالي حسين نصار)، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات واضطراب الشخصية التجنبية، وبالنسبة للفروق بين الجنسين في متغيري البحث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في متغير الشفقة بالذات لصالح الذكور وفي متغير اضطراب الشخصية التجنبية لصالح الإناث، كما وجد أن بعداً واحداً من أبعاد الشفقة بالذات (الرحمة بالذات) هو الذي ينبئ باضطراب الشخصية التجنبية.

دراسة ماكينتوش وزملاؤه (Mackintosh, K., et al., 2017)

هدفت الدراسة إلى فحص دور الشفقة بالذات وعلاقته مع التعلق والمشكلات الابينشخصية لدى مرضى القلق والاكتئاب والتجنب. على عينة (عددهم = ٧٤ ؛ ٦٠٪ من الإناث، متوسط العمر (٤٠) من خدمة العلاج النفسي العناية الأولية في اسكتلندا، المملكة المتحدة، وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003a) ومقياس المشكلات الابينشخصية (Barkham et al ١٩٩٦) والضيق العاطفي ومقياس القلق والاكتئاب (HADS)؛

(Zigmond and Snaith 1983) أشارت النتائج إلى أن انخفاض الشفقة بالذات وارتفاع المشكلات البينشخصية ارتبط بمستويات عالية من القلق والاكتئاب . يرتبط انخفاض الشفقة بالذات وارتفاع المشكلات البينشخصية بارتفاع التجنب (كأحد أعراض اضطراب الشخصية التجنبية) وتتوسط الشفقة بالذات في العلاقة بين التجنب المرتبط بالتعلق والضيق النفسي والقلق

دراسة كيرجر (2013) Krieger, T.

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات و سلوك التجنب و تكونت عينة الدراسة من (١٩٢) مريضا من مرضى الاكتئاب من العيادات الخارجية و(١٢٠) من الأفراد غير المصابين بالاكتئاب من عينة المجتمع ، وتم إجراء تقرير ذاتي للتعاطف الذاتي ، استخدم الباحث مقياس الشفقة بالذات ومقياس بيك للأعراض الاكتئابية ، ومقياس سلوك التجنب، وقد أشارت النتائج إلى أن المرضى الذين يعانون من الاكتئاب أظهرت مستويات أقل من الشفقة بالذات من الأفراد الذين لا يعانون من الاكتئاب ، في العيادات الخارجية وجد أيضا أن متغير الشفقة بالذات ارتبط سلبا بأعراض الاكتئاب و التجنب (كأحد أعراض اضطراب الشخصية التجنبية كذلك وجد أن التجنب يتوسط العلاقة بين الشفقة بالذات والأعراض الاكتئابية.

دراسة (kim, M et al., 2013) هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية (بعد من أبعاد الشفقة بالذات) وعلاقتها بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى ذوي اضطراب الشخصية التجنبية وذوي اضطراب الشخصية الحدية وتكونت عينة الدراسة من (٣٩) امرأة من ذوات اضطراب الحدية و(١٨) امرأة من ذوات اضطراب الشخصية التجنبية وتم استخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ومقياس الشخصية التجنبية ومقياس الشخصية الحدية وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية (كبعد من أبعاد الشفقة بالذات) وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى ذوي اضطراب الشخصية التجنبية والحدية ولا توجد فروق بين ذوات اضطراب الشخصية التجنبية وذوي اضطراب الشخصية الحدية في صعوبات التنظيم الانفعالي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات التي تم عرضها والتي اطّلت عليها الباحثة يمكن التعقيب عليها في النقاط التالية :

١- أنه في حدود ما اطّلت عليه الباحثة - لا توجد دراسة عربية تناولت إعداد برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة.

٢- تناولت بعض الدراسات إعداد برامج إرشادية أو وقائية أو علاجية لخفض اضطراب الشخصية التجنبية دراسة شحاته (٢٠٢٢) تناولت فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وأثر ذلك في خفض اضطراب الشخصية التجنبية ودراسة حسنين (٢٠٢٠) تناولت فاعلية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية ودراسة عبدالل (٢٠١٩) التي تناولت فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض أعراض الشخصية التجنبية وتناول اليسس Elices, et al.(2016) فاعلية التدريب اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية ودراسة لون Lawan,M(٢٠١٦) التي تناولت تأثير أسلوبين هما إعادة البناء المعرفي والتدريب على المهارات الاجتماعية على اضطراب الشخصية التجنبية ودراسة المغازي (٢٠١٢) التي تناولت برنامج إرشادي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية ودراسة هاربت و أرون Herbet,J.et.al(٢٠٠٥) التي تناولت العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المعرفي السلوكي بالإضافة إلى التدريب على المهارات الاجتماعية ودراسة هيمان وشنا يدر Hyman,S and Schneider,B(٢٠٠٤) التي تناولت برنامج علاجي معرفي سلوكي

٣- هدفت بعض الدراسات السابقة إلى دراسة اضطراب الشخصية التجنبية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى ومنها دراسة إبراهيم ومحمد (٢٠١٩) ودراسة ارنوط (٢٠١٦) ودراسة (Eikenaes, Egeland, Hummelen , & Wilberg, 2015) ودراسة (kim,M et al.,2013) ودراسة كار وفرانسيس. (Carr & Francis 2010)

٤- تناولت بعض الدراسات اضطراب الشخصية التجنبية في علاقته بالشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية مثل دراسة نصار وأرون (٢٠٢٠) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات واضطراب الشخصية التجنبية ومعرفة إمكانية التنبؤ

- باضطراب الشخصية التجنبية من خلال أبعاد الشفقة بالذات ودراسة (Krieger, T., 2013) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات و سلوك التجنب لدى عينة من المجتمع ودراسة (Mackintosh, K., et 2017) التي هدفت إلى فحص دور الشفقة بالذات وعلاقته مع التعلق والمشكلات البينشخصية لدى مرضى القلق والاكتئاب والتجنب.
- ٥- اعتمدت بعض الدراسات على أدوات ومقاييس لاضطراب الشخصية التجنبية ثم اعدادها من قبل القائمين بالدراسة كدراسة نصار (2020) ودراسة عبدالللا (2019) ودراسة إبراهيم ومحمد (2019) و دراسة ارنوط (2016)
- ٦- تراوحت أعداد أفراد عينة الدراسات السابقة التي تمكنت الباحثة من الاطلاع عليها بين حالة واحدة مثل دراسة (Hyman, S and Schneider, B 2004) و (٥٤٤) كدراسة ابراهيم ومحمد (2019).
- ٧- وقد استفادت الباحثة من الدراسات والبحوث السابقة في اختيار متغيرات وعينة البحث الحالي وانطلاقاً من الاستخلاصات السابقة والتي اكدت بدورها أن مجال البحث في اضطرابات الشخصية على قدر كبير من الأهمية وفي حاجة ماسة إلى جهود كثيرة من باحثين آخرين يمكن صياغة فروض البحث الحالي فيما يلي:

فروض البحث:

يمكن صياغة فروض البحث الحالي في النقاط التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة على مقياس الشخصية التجنبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة على مقياس الشخصية التجنبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة على مقياس الشخصية التجنبية في القياسين البعدي والتتبعي.

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات

- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي.

إجراءات البحث :

أولاً - منهج البحث: استندت الباحثة على المنهج شبه التجريبي لمناسبته لموضوع البحث باستخدام تصميم المجموعتين (مجموعة ضابطة - مجموعة تجريبية)

ثانياً: عينة البحث: تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (٢٥٠) طالبة بالفرقة الثالثة علم نفس بالمرحلة الجامعية من كلية الدراسات الإنسانية بالقاهرة بينما تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٠) طالبة ممن حصلن على أعلى الدرجات في مقياس اضطراب الشخصية التجنبية وأقل الدرجات في مقياس الشفقة بالذات تم جعل (١٥) طالبة مجموعة ضابطة و(١٥) طالبة مجموعة تجريبية تم تطبيق جلسات البرنامج عليهن وتم التكافؤ بين المجموعتين بحيث تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠ - ٢٢) سنة

وتم التكافؤ بينهما في العمر الزمني والجدول (١) يوضح تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير العمر الزمني.

جدول (١)

قيمة "ى" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية

والضابطة في متغير العمر الزمني (ن = ٣٠)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ى"	قيمة "د"	مستوى الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	١٥	٢١,١٣	٠,٣٣	١٥,٤٧	٢٣٢	١١٢	٠,٠٢	٠,٩٨
	الضابطة	١٥	٢١,١٤	٠,٣٢	١٥,٥٣	٢٣٣			

ى (٠,٠١) = ٥٦

ى (٠,٠٥) = ٧٢

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

يتضح من جدول (١) أن قيم "ى" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني. كما قامت الباحثة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي بالتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري البحث (اضطراب الشخصية التجنبية - الشفقة بالذات) باستخدام اختبار Mann-Whitney كما في جدول (٢).

جدول (٢)

قيمة "ى" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للشخصية التجنبية والشفقة بالذات (ن = ٣٠)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ى"	قيمة "د"	مستوى الدلالة
الشخصية التجنبية	التجريبية	١٥	٩١,٣٣	٨,٩٨	١٤,٨٠	٢٢٢	١٠٢	٠,٤٣	٠,٦٦
	الضابطة	١٥	٩٣,٤٠	٥,٥٦	١٦,٢٠	٢٤٣			
الشفقة بالذات	التجريبية	١٥	٥٥,٤٦	٤,١٥	١٥,٦٧	٢٣٥	١١٠	٠,١٠	٠,٩١
	الضابطة	١٥	٥٦,٠٦	٦,٩٤	١٥,٣٣	٢٣٠			

ى (٠,٠١) = ٥٦

ى (٠,٠٥) = ٧٢

يتضح من جدول (٢) أن قيم "ى" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للشخصية التجنبية (الكف الاجتماعي أو العزلة، والحساسية الزائدة للتقييم السلبي، وضعف الثقة بالنفس، والإحساس بالرفض الاجتماعي، والدرجة الكلية) غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الشخصية التجنبية والشفقة بالذات.

ثالثاً: أدوات البحث

١- مقياس الشخصية التجنبية

مبررات إعداد المقياس :

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس نظراً لعدم وجود مقياس يتناسب مع عينة البحث الحالي وفيما يلي خصائص هذا المقياس

أولاً : تحديد هدف المقياس : وهو قياس درجة اضطراب الشخصية لدى طالبات الجامعة .

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات

ثانياً: استقرأ التراث السيكولوجي والاطلاع على الأدبيات والبحوث النفسية وثيقة الصلة بموضوع البحث والتي تناولت اضطراب الشخصية التجنبية وبعض المفاهيم وثيقة الصلة به مثل التجنب وكذلك الاطلاع على بعض المقاييس التي اعدت في هذا الموضوع لتحديد البنود المتعلقة بالاستبيان ومنها مقياس نصار (٢٠٢٠) مقياس عبدالله (٢٠١٩) مقياس إبراهيم ومحمد (٢٠١٩) ومقياس ارنوط (٢٠١٦) .

وصف المقياس :

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد تمثل ابعاد اضطراب الشخصية التجنبية وهي الكف الاجتماعي (العزلة الاجتماعية)، والحساسية الزائدة للتقييم السالب وضعف الثقة بالنفس والإحساس بالرفض الاجتماعي وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطلبة ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض اضطراب الشخصية التجنبية لديهم ، وفيما يلي تعريف أبعاد المقياس.

ابعاد المقياس

١- الكف الاجتماعي (العزلة الاجتماعية) :

وتعرفة الباحثة إجرائياً بأنه مدى ما يشعر به الفرد من وحدة وانعزال عن الآخرين وتجنباً لهم وانخفاض معدل تواصله واضطراب علاقته بهم وعدم وجود أصدقاء حميمين له وتجنب الانخراط في علاقات معهم وتفضيل الصمت ومن ثم ضعف إقامة علاقات بصورة جيدة مع الآخرين

٢- الحساسية الزائدة للتقييم السلبي

وتعرفة الباحثة إجرائياً بأنه هو خوف الطالبة الجامعية من الفشل أو التعرض للنقد أو اكتشاف الجوانب السلبية في شخصيتها مما يجعلها شخص غير مقبول اجتماعياً

٣- ضعف الثقة بالنفس

وتعرفة الباحثة إجرائياً بأنه شعور الطالبة بأنها أقل شأناً من غيرها وعدم القدرة على الاعتماد على النفس أو تحمل المسؤولية وفقد الثقة بالنفس وعدم القدرة على إدراك القدرات والمهارات

٤- الإحساس بالرفض الاجتماعي

وتعرفة الباحثة إجرائيا بأنه شعور الطالبة بأنها غير مرغوبة من الآخرين وانها دائما موضع انتقاد وسخرية منهم وعدم قدرتها على اقامة علاقات قوية مع زميلاتها بسبب شعورها بالنبذ من الآخرين

تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس لتصحيح المقياس على أساس اختيار أحد البدائل من ثلاثة للإجابة على كل عبارة وهي (أوافق، إلى حد ما ،لا أوافق) وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليها كما يلي (١، ٢، ٣) للعبارات الموجبة هي أرقام العبارات (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٤-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٣-٣٤-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩) و(١، ٢، ٣) للعبارات السالبة وهي (١٢، ٢٣، ٢٥، ٣٢، ٣٥، ٤٠) وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (١٢٠) و اقل درجة (٤٠).

أولاً: مقياس الشخصية التجنبية (إعداد الباحثة)

أولاً: الصدق

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية المكون من (٤٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد بمعدل (١٠) عبارات لكل بعد على مجموعة من أساتذة علم النفس وعددهم (١٠) لإبداء الرأي حول وضوح عبارات المقياس وصياغتها وارتباطها بأبعاد المقياس ولتحديد مدى ملاءمة تلك العبارات لقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة مع تعديل وإضافة ما يروونه مناسباً لتحسين جودة وكفاءة المقياس

ب- الصدق العملي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العملي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية، وأخذت الباحثة بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشيعات وهو اعتبار التشيعات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشيعات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للأبعاد المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفار يماكس — كايزر Kaiser Varimax، وتم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العملي باستخدام اختبار KMO حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (٠,٨٦) أي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser (٠,٥٠) وبالتالي فإنه يمكن

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات

الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، كما تم التأكد من ملاءمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتلليت Bartlett's Test حيث كان دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي أمكن استخلاص أربعة أبعاد رئيسية، الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح كما في جدول (٣).

جدول (٣)

تشبيعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الشخصية التجنبية

أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١				٠,٤١٢	٢١				
٢			٠,٤١٦		٢٢			٠,٤٩٦	
٣					٢٣			٠,٥٣٠	
٤			٠,٦٣٧		٢٤		٠,٥٧٦		
٥					٢٥				٠,٥١٥
٦			٠,٦٥٦		٢٦			٠,٤٩٣	
٧			٠,٧٤٩		٢٧				٠,٦٧٦
٨					٢٨			٠,٦٦٩	
٩					٢٩		٠,٣٧٥		
١٠			٠,٤٤٦		٣٠			٠,٦١١	
١١			٠,٥٥٠		٣١				٠,٣٥٨
١٢					٣٢		٠,٣٣٦		
١٣					٣٣				٠,٥٨٩
١٤			٠,٥٠٧		٣٤				٠,٦٥١
١٥			٠,٣٤٣		٣٥				
١٦					٣٦			٠,٥٦٢	
١٧					٣٧		٠,٧٣٥		
١٨			٠,٥٨٩		٣٨			٠,٣٥٩	
١٩					٣٩		٠,٣٠٣		
٢٠					٤٠		٠,٧٠١		
	٣,١٤٥	٤,٤٧٦	٤,٥٥٤	٤,٦٠٤	الجذر الكامن				
	٧,٨٦٢	١١,١٩١	١١,٣٨٤	١١,٥١٠	نسبة التباين				

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

يتضح من جدول (٣) أن جميع عبارات المقياس تشبعت تشبعًا دالًا إحصائيًا موجبًا عدا العبارات رقم (١، ١٥، ٣٢، ٣٩) لم تتشبع على أي بعد من الأبعاد الأربعة ولذلك تم حذفهم، كما يلاحظ أيضًا أن

العامل الأول تشبعت عليه العبارات رقم (٥، ٧، ١١، ١٣، ١٤، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٧) تشبعا دالا إحصائيا وكان الجذر الكامن لها (٤,٦٠٤) بنسبة تباين (١١,٥١٠) ولذلك يمكن تسميته بالكف الاجتماعي أو العزلة

العامل الثاني تشبعت عليه العبارات رقم (٢، ٨، ١٠، ١٦، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨) تشبعا دالا إحصائيا وكان الجذر الكامن لها (٤,٥٥٤) بنسبة تباين (١١,٣٨٤) ولذلك يمكن تسميته بالحساسية الزائدة للتقييم السلبي،

العامل الثالث تشبعت عليه العبارات رقم (٣، ٦، ١٩، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٣١، ٣٥) تشبعا دالا إحصائيا وكان الجذر الكامن لها (٤,٤٧٦) بنسبة تباين (١١,١٩١) ولذلك يمكن تسميته بضعف الثقة بالنفس،

العامل الرابع تشبعت عليه العبارات رقم (٤، ٩، ١٢، ١٧، ٢٠، ٢٨، ٣٦، ٤٠) تشبعا دالا إحصائيا وكان الجذر الكامن لها (٣,١٤٥) بنسبة تباين (٧,٨٦٢) ولذلك يمكن تسميته بالإحساس بالرفض الاجتماعي.

(ج) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الشخصية التجنبية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في جدولي (٤) و (٥).

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الشخصية التجنبية (ن = ٢٥٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٥٣	١٣	**٠,٦٧٦	٢٥	**٠,٥٨٨
٢	**٠,٦٧٠	١٤	**٠,٦٤٥	٢٦	**٠,٥٤٩
٣	**٠,٦٣٢	١٥	**٠,٧٣٩	٢٧	**٠,٤٦٢
٤	**٠,٦٦٧	١٦	**٠,٥٩٤	٢٨	**٠,٥٠٠
٥	**٠,٧٠٨	١٧	**٠,٦٩٢	٢٩	**٠,٥٩١
٦	**٠,٦١١	١٨	**٠,٧٠٠	٣٠	**٠,٦٨٣
٧	**٠,٧٤٣	١٩	**٠,٧٦٩	٣١	**٠,٥٧٠
٨	**٠,٥٩٤	٢٠	**٠,٦٤٦	٣٢	**٠,٧٥٦
٩	**٠,٧٢٣	٢١	**٠,٤٣٢	٣٣	**٠,٦٩٨
١٠	**٠,٥٦١	٢٢	**٠,٤٣٤	٣٤	**٠,٥٥٠
١١	**٠,٣٧٦	٢٣	**٠,٥٩٥	٣٥	**٠,٢٣٨
١٢	**٠,٧٣٦	٢٤	**٠,٦٣٧	٣٦	**٠,٣٦٢

ر(٠,٠١) = ٠,١٦٣

ر(٠,٠٥) = ٠,١٢٤

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الشخصية التجنبية (ن = ٢٥٠)

م	البعد	معامل الارتباط
١	الكف الاجتماعي أو العزلة	**٠,٨٩٦
٢	الحساسية الزائدة للتقييم السلبي	**٠,٨٢٩
٣	ضعف الثقة بالنفس	**٠,٨٢٧
٤	الإحساس بالرفض الاجتماعي	**٠,٧٨٢

ر(٠,٠١) = ٠,١٦٣

ر(٠,٠٥) = ٠,١٢٤

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة

الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

(د) ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما في جدول (٦).

جدول (٦)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشخصية التجنبية (ن = ٢٥٠)

م	البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
١	الكف الاجتماعي أو العزلة	٠,٨٥٣	٠,٧٩٢
٢	الحساسية الزائدة للتقييم السلبي	٠,٨٩١	٠,٨٠٤
٣	ضعف الثقة بالنفس	٠,٦٦٢	٠,٦٦٧
٤	الإحساس بالرفض الاجتماعي	٠,٦٧٢	٠,٧١٠
٥	الدرجة الكلية	٠,٩٠٩	٠,٨٧٧

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٦٦٢-٠,٩٠٩) وبطريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠,٦٦٧-٠,٨٧٧) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.

ثانياً: مقياس الشفقة بالذات

١- مقياس الشفقة بالذات إعداد Neff, 2003a تعريب (يوسف، ٢٠٢٠)

أعدت المقياس نيف والذي يتكون من ٢٦ عبارة بهدف قياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة وذلك من خلال دراسة استطلاعية قامت بها على طلاب الجامعة البالغ عددهم ٦٨ طالباً (٣٠ من الذكور، ٣٨ من الإناث) بمتوسط عمري ٢١,٧، تتناول العمليات النفسية للشفقة بالذات والتحقق من ردود أفعال الشباب الجامعي لخبرات الألم والفشل (Neff, 2003a). 226

ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد أساسية وهي: البعد الأول اللطف بالذات يتضمن توجيه الفرد مشاعر اللطف والدف نحو الذات بدلاً من نقدها بصرامه شديدة، وذلك من خلال (١٠) عبارات منها (٥) عبارات ايجابية، و(٥) عبارات سلبية ويقاس من خلال عبارات هي (١، ٥، ٨، ١١، ١٢، ١٦، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٦).

البعد الثاني الإنسانية العامة: يتضمن إدراك الفرد أن المعاناة جزء يشترك به مع الخبرة الإنسانية بدلا من الاعتقاد بأن هذه الخبرة تحدث له فقط، وذلك من خلال (٨) عبارات

◆ فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات ◆

منها (٤) عبارات ايجابية، و(٤) عبارات سلبية ويقاس من خلال عبارات هي (٣،٤،٧، ١٠، ١٣، ١٥، ٢٣، ٢٥).

البعد الثالث اليقظة العقلية: يعنى تحمل الفرد الخبرة المؤلمة من منظور إدراكي متزن بدلا من خبرة موقف المعاناة بصورة مبالغ فيها، وذلك من خلال (٨) عبارات منها (٤) عبارات ايجابية، و(٤) عبارات سلبية ويقاس من خلال عبارات هي (٢، ٦، ٩، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٤).

طريقة تصحيح المقياس: تم وضع بدائل للاستجابة تراوحت من (١-٥) " لا تنطبق إطلاقاً" وتحصل (١) "تنطبق بدرجة بسيطة" وتحصل (٢) تنطبق بدرجة متوسطة" وتحصل (٣) تنطبق كثيراً وتحصل على (٤) تنطبق تماماً وتحصل على (٥)، والعكس في العبارات السلبية وبذلك تكون الدرجة الصغرى (٢٦) والدرجة العظمى (١٣٠) على المقياس وتدل الدرجة العالية على ارتفاع الشفقة بالذات أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاض الشفقة بالذات.

الخصائص السيكومترية للمقياس

قام يوسف معرب مقياس الشفقة بالذات (٢٠٢٠) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المقارنة الطرفية باستخدام اختبار "ت" بين المرتفعين والمنخفضين على أبعاد المقياس والدرجة الكلية حيث أن جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على تمتع عبارات المقياس بالصدق التمييزي للمقياس

كما قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وتراوحت معاملات ارتباط العبارة بالبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠,١٦٥) إلى (٠,٧٧٨)، وجميعها دالة ماعدا العبارة رقم ٢٣ وهذا يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس وأصبح المقياس في صورته النهائية (٢٥) عبارة كما قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية بين (٠,٥٦٨) إلى (٠,٦٤٧) أي أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس

ثبات المقياس قام معرب المقياس يوسف (٢٠٢٠) بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ حيث تراوحت معاملات الثبات للأبعاد ما بين ٠,٦١١. إلى ٠,٦٨٢ وبطريقة التجزئة النصفية سبيرمان بيراون معاملات الثبات للأبعاد ما بين ٠,٥١٦ إلى ٠,٦٥٣

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

وقد قامت الباحثة الحالية بحساب الخائص السيكو مترية للمقياس على عينة البحث الحالي كما يلي

أولا الصدق:

أ- الصدق العاملي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية، وأخذت الباحثة بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشبعات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للأبعاد المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس — كايزر Kaiser Varimax، وتم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (٠,٨٧) أي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser (٠,٥٠) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، كما تم التأكد من ملاءمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت Bartlett's Test حيث كان دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي أمكن استخلاص ثلاثة أبعاد رئيسية، الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح كما في جدول (٧).

جدول (٧)

تشبيعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الشفقة بالذات

أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠,٤٠٢			١٤			٠,٦٠٩
٢	٠,٧٤٣			١٥		٠,٧٥٦	
٣	٠,٦٠٠	٠,٦٣١		١٦			
٤	٠,٦١٩			١٧			٠,٥٨٠
٥	٠,٧١٨	٠,٤١١		١٨			
٦	٠,٦٤٣			١٩			٠,٨٢٢
٧	٠,٦٣٤			٢٠			٠,٣١٠
٨	٠,٥٠٠	٠,٣٩١		٢١			
٩			٠,٣٩٥	٢٢			٠,٤٨٩
١٠	٠,٦٧٧			٢٣			٠,٤٦١
١١	٠,٥٨٢	٠,٧٦٢		٢٤			
١٢	٠,٨٦٧	٠,٤٦٤		٢٥			
١٣	٠,٧٠١	٤,٨٧٢	٤,٤٢٢	الجذر الكامن			٢,٤٩٨
		١٩,٤٨٨	١٧,٦٨٨	نسبة التباين			٩,٩٩٣

يتضح من جدول (٧) أن جميع عبارات المقياس تشبعت تشبعًا دالًا إحصائيًا

موجبًا،

العامل الأول تشبعت عليه العبارات رقم (١، ٢، ٥، ٦، ٨، ١١، ١٢، ١٦، ١٨،

٢١، ٢٥) تشبعًا دالًا إحصائيًا وكان الجذر الكامن لها (٤,٨٧٢) بنسبة تباين (١٩,٤٨٨)

ولذلك يمكن تسمية هذا العامل باللطف بالذات،

العامل الثاني تشبعت عليه العبارات رقم (٣، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٥، ٢٤) تشبعًا

دالًا إحصائيًا وكان الجذر الكامن لها (٤,٤٢٢) بنسبة تباين (١٧,٦٨٨) ولذلك يمكن

تسميته يمكن تسمية هذا العامل بالإنسانية العامة،

العامل الأول تشبعت عليه العبارات رقم (٩، ١٤، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٣) تشبعًا

دالًا إحصائيًا وكان الجذر الكامن لها (٢,٤٩٨) بنسبة تباين (٩,٩٩٣) ولذلك يمكن تسمية

هذا العامل باليقظة العقلية.

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

(ب) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الشفقة بالذات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في جدولي (٨) و(٩).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

لمقياس الشفقة بالذات (ن = ٢٥٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٣٧١	١٠	**٠,٦٤٥	١٩	**٠,٦٦٥
٢	**٠,٧٣٠	١١	**٠,٦١٩	٢٠	**٠,٥٠٤
٣	**٠,٤٦٦	١٢	**٠,٦٠٧	٢١	**٠,٤٢٣
٤	**٠,٥٧٧	١٣	**٠,٦٤٨	٢٢	**٠,٥٨٣
٥	**٠,٤١٠	١٤	**٠,٧٠٩	٢٣	**٠,٣٣٥
٦	**٠,٦٨٨	١٥	**٠,٥٦٥	٢٤	**٠,٦٢٣
٧	**٠,٧٦٣	١٦	**٠,٥٦٨	٢٥	**٠,٤٢٢
٨	**٠,٦٣٦	١٧	**٠,٦٩٥		
٩	**٠,٦٨٧	١٨	**٠,٧٢٤		

$$ر(٠,٠١) = ٠,١٦٣$$

$$ر(٠,٠٥) = ٠,١٢٤$$

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ن = ٢٥٠)

م	البعد	معامل الارتباط
١	اللفظ بالذات	**٠,٨١٣
٢	الإنسانية العامة	**٠,٧٠٤
٣	اليقظة العقلية	**٠,٥٢٠

$$ر(٠,٠١) = ٠,١٦٣$$

$$ر(٠,٠٥) = ٠,١٢٤$$

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

(د) ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما في جدول (١٠).

جدول (١٠)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ن = ٢٥٠)

م	البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
١	اللطف بالذات	٠,٧٨٩	٠,٧٣٥
٢	الإنسانية العامة	٠,٧٢٤	٠,٧٦٧
٣	اليقظة العقلية	٠,٧٦٧	٠,٦٠٤
٤	الدرجة الكلية	٠,٨٩٩	٠,٨٧٠

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٧٢٤-٠,٨٩٩) وبالتجزئة النصفية ما بين (٠,٦٠٤ - ٠,٨٧٠) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.

برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طالبات الجامعة

الهدف العام للبرنامج:

هدف البرنامج الإرشادي الانتقائي إلى تخفيف أعراض اضطراب الشخصية التجنبية بأبعادها الأربعة (الكف الاجتماعي (العزلة)-الحساسية الزائدة للتقييم السلبي -ضعف الثقة بالنفس -الإحساس بالرفض الاجتماعي) لدى طالبات الجامعة مما يساعد في تحسين الشفقة بالذات المتمثلة في اللطف بالذات في مقابل (نقد الذات أو الحكم الذاتي القاسي والإنسانية العامة (المشتركة) (في مقابل) العزلة واليقظة العقلية (في مقابل) التوحد المفرط مع الذات.

الأهداف الفرعية بالبرنامج:-

- تخفيف مستوى اضطراب الشخصية لدى طالبات الجامعة
- تحديد أسباب اضطراب الشخصية التجنبية والتغلب على هذه الأسباب واكساب الطالبات عدد من الفنيات الإرشادية التي تمكنهن من مواجهة اضطراب الشخصية التجنبية الذي يعانون منه
- تحسين مستوى الشفقة بالذات وتشمل اللطف بالذات و الإنسانية العامة و اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة.
- التعرف على الأساليب الوقائية والطرق الصحيحة لخفض اضطراب الشخصية التجنبية والتي تقي الطالبات من العزلة الاجتماعية والاحساس بعدم التقبل و ضعف الثقة بالنفس والرفض الاجتماعي .

الأهداف السلوكية للبرنامج :-

- اكساب الطالبات ذوي اضطراب الشخصية التجنبية اساليب ارشادية تمكنهم من الاندماج في المجتمع
- مساعدة الطالبات في تنمية الاحساس بالتقبل الاجتماعي.
- تعديل الأفكار الخاطئة لدى الطالبات عن اضطراب الشخصية التجنبية
- تحسين التواصل والتفاعل الإيجابي بين طالبات البرنامج والمجتمع الذي يعيشون فيه
- تحسين السلوكيات الغير مقبولة من الطالبات
- تنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات ومساعدتهم في مواجهة المشكلات وذلك عن طريق تنمية قدرتهم على الانتباه للمشاعر السلبية والإيجابية
- مساعدة الطالبات على تكوين استعداد لتقبل الرأي الآخر وفتح مجال لتقبل النقد وتعديل السلوك والتوافق والتعايش مع الآخرين
- مساعدة الطالبات في تقليل الإحساس بالرفض الاجتماعي وذلك بإكسابهم بعض المهارات الاجتماعية والتي تعزز المرونة والمثابرة والتحكم في الانفعالات أثناء الحديث.

أهمية البرنامج الإرشادي:

تكمن أهمية البرنامج الحالي في مساعدة طالبات الجامعة في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية التجنبية وتحسين مستوى الشفقة بالذات لديهم وبناء طالبة تتمتع بمستوي عالي من الشفقة بالذات والشخصية السوية .

- مصادر إعداد وبناء البرنامج :

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج علي عدة مصادر منها:

١- الإطار النظري للدراسة الحالية والذي يلقي الضوء على مفهوم الشخصية التجنبية ومفهوم الشفقة بالذات

٢- الدراسات والبحوث العربية والأجنبية والأدبيات والمراجع التي تناولت خفض اضطراب الشخصية التجنبية تناولت بعض الدراسات إعداد برامج إرشادية او وقائية أو علاجية لخفض اضطراب الشخصية التجنبية كدراسة شحاته (٢٠٢٢) ودراسة حسانين (٢٠٢٠) تناولت فاعلية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية ودراسة عبداللاه (٢٠١٩) التي تناولت فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض أعراض الشخصية التجنبية وتناول اليسس (Elices, et al.(2016) فاعلية التدريب اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية .

٣- الاطلاع على الأطر والأسس النظرية للإرشاد النفسي وفتيات الإرشاد الانتقائي.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يقوم البرنامج على مجموعة من الأسس الهامة والتي يمكن تحديدها فيما يلي

الأسس العامة للبرنامج : تتمثل في:

- ١- مراعاة خصائص العينة وهم طالبات الجامعة الفرقة الثالثة علم نفس
- ٢- العمل علي توفير احتياجاتهم الإرشادية وذلك بعد الاطلاع علي الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت هذه الفئة.
- ٣- أن تغطي جلسات البرنامج أبعاد اضطراب الشخصية التجنبية وهي (الكف الاجتماعي -الحساسية الزائدة للتقييم السالب - ضعف الثقة بالنفس- الإحساس بالرفض الاجتماعي) حتي يمكن تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.
- ٤- أن تشمل جلسات البرنامج تعريف مفهوم الشفقة بالذات التي يعاني منها أفراد العينة.

الأسس النظرية للبرنامج:

يستند هذا البرنامج من الناحية النظرية علي النظرية الانتقائية حيث يعتمد علي فنيات إرشادية مختلفة تنتمي لعدة نظريات وهي (المعرفية - السلوكية - الدينية - العقلاني الانفعالي) مثل (المناقشة والحوار - المحاضرة - التغذية المرتدة - لعب الدور- التقويم الذاتي - أسلوب حل المشكلة - التخيل المعرفي - الحديث الإيجابي مع الذات - التعزيز اللفظي - فنيات دينية

الأسس الفلسفية: وتتضمن مراعاة الطبيعة الإنسانية وأخلاقيات الإرشاد النفسي وسرية المعلومات والعلاقات المهنية التي تقوم على الألفة والتسامح واستخدام أسلوب الإقناع في المقابلة الإرشادية

الأسس المعرفية: وتركز على التعرف على الأفكار والمعتقدات الخاطئة وطريقة

تعديلها واستبدالها بأفكار إيجابية

الأسس النفسية والتربوية وتشمل مراعاة الخصائص العامة في مراحل العمر المختلفة ومراعاة الفروق الفردية بين طالبات الجامعة .

أن تغطي جلسات البرنامج أبعاد اضطراب الشخصية التجنبية وهي (الكف الاجتماعي -الحساسية الزائدة للتقييم السالب - ضعف الثقة بالنفس- الإحساس بالرفض الاجتماعي) حتي يمكن تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.

أن تشمل جلسات البرنامج تعريف مفهوم الشفقة بالذات التي يعاني منها أفراد العينة. يقوم البرنامج أساساً علي تبني طريقة الإرشاد الجماعي وذلك لما لها من مزايا وفوائد متعددة تفوق غيرها من الطرق الإرشادية الأخرى، كما تعتبر عملية الإرشاد الجماعي في البرنامج الحالي عملية دينامية يعمل أفراد المجموعة التجريبية من خلالها علي التوافق مع مجموعة المشاركين ومع الباحثة مستكشفين المشاكل والمشاعر التي يسعون الي تغييرها أو تعديلها لتزداد إمكانياتهم في التعامل مع مشاكلهم وحلها بصورة أفضل.

التخطيط العام للبرنامج

١- تحديد الفئة المستهدفة التي وضع البرنامج من أجلها حيث طبق البرنامج الإرشادي الانتقائي على عينة قوامها (١٥) طالبة من طالبات الجامعة بالفرقة الثالثة علم نفس واللاتي

◆ **فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات** ◆

حصلن على درجات مرتفعة على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية ودرجات منخفضة على مقياس الشفقة بالذات.

٢- انتقاء الفنيات المستخدمة والتي كان لها جدوى في خفض اضطراب الشخصية التجنبية.

٣- الجلسات الإرشادية: حيث تكون البرنامج الإرشادي الانتقائي من (٢٠) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً مدة الجلسة (٩٠) دقيقة تم تطبيقه في مدة زمنية بلغت شهرين وفيما يلي توضيح التخطيط العام لجلسات البرنامج.

رقم الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	التعارف	الهدف العام للجلسة: التعارف والتهيئة للبرنامج وبناء العلاقة الإرشادية. الأهداف الإجرائية: ١- تتعرف على الباحثة وعلى زميلاتها المشاركات في البرنامج. ٢- إقامة علاقة طيبة بين الباحثة والمشاركين في البرنامج وبين الطالبات المشاركات في البرنامج. ٣- توضيح بأسلوبها المقصود بالبرنامج الإرشادي. ٤- تذكر القواعد الواجب اتباعها أثناء جلسات البرنامج الإرشادي. ٥- تحدد الهدف العام من البرنامج الإرشادي. ٦- تستنتج الأهداف الفرعية للبرنامج الإرشادي.	- المحاضرة - المناقشة - الحوار - طرح الأسئلة - التعزيز - الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة
٢	تعريف الشخصية التجنبية	الهدف العام للجلسة إرشادية الأهداف الإجرائية ١- تعرف الشخصية التجنبية ٢- تحدد سمات الأفراد ذوي اضطراب الشخصية التجنبية ٣- تتعرف الطالبات على أسباب اضطراب الشخصية التجنبية	المحاضرة والمناقشة - الحوار - طرح الأسئلة -التعزيز - الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

رقم الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		٤-تقييم المعاناة التي يعانيها ذوي الشخصية التجنبيه.		
٣	العزلة الاجتماعية	الهدف العام للجلسة إرشادية الأهداف الإجرائية: تشارك في الأنشطة الجماعية تستطيع المشاركة في الحوار مع المجموعة تكون أصنقاء ويكونوا مقربين لها تستطيع القيام بالمهام التي يكون فيها احتكاك مع الآخرين تكون إيجابية مع زميلاتها في التعامل	الحوار -المناقشة - التعزيز - لعب الأدوار - التغذية الراجعة	(٩٠) دقيقة
٤	العزلة الاجتماعية	الهدف العام للجلسة إرشادية الأهداف الإجرائية تتواصل بفاعلية مع الأقارب والجيران والاصدقاء تتخلص الاحراج أثناء التفاعل مع الأفراد تذكر الآيات القرآنية التي تحث على التفاعل الاجتماعي تقيم العلاقات الاجتماعية بينها وبين زميلاتها المشاركات في البرنامج	المحاضرة -الحوار - المناقشة -لعب الادوار - التعزيز الإيجابي-	(٩٠) دقيقة
٥	العزلة الاجتماعية	الهدف العام للجلسة خفض العزلة الاجتماعية الأهداف الإجرائية: تقيم علاقات وثيقة مع غيرها بسهولة تفكير الايجابي تجاه الزملاء تستطيع أن تلفت وتجدب انتباه الغير مساعدة الزميلات في حل المشاكل الدراسية	المحاضرة والمناقشة - الحوار - طرح الأسئلة -التعزيز - الواجب المنزلي - العصف الذهني -	(٩٠) دقيقة
٦	تقليل الحساسية	الهدف العام تقبل الذات الأهداف الإجرائية:	المحاضرة والمناقشة - الحوار -	(٩٠) دقيقة

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات

رقم الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
	تجاه التقييم السالب	تقليل الجانب السلبي من شخصيتها تتوقع النجاح فيما تقوم به من عمل تتقبل انتقاد الآخرين لها تعديل الجانب السلبي	طرح الأسئلة -التعزيز- الواجب المنزلي	
٧	تقليل الحساسية تجاه التقييم السالب	الهدف العام للجلسة تقليل الحساسية تجاه التقييم السالب وتقبل النقد الأهداف الإجرائية: تعلم تفرغ الشحنات السالبة بمهارة التعبير بالكتابة. عدم الخوف من التعرض للإهانة. ذكر بعض الآيات والاحاديث التي تدلل على تعرض الأنبياء للأذى. كثرة التسبيح لتقليل الآثار السلبية للأذى	المحاضرة والمناقشة - الحوار - التفرغ بالكتابة -طرح الأسئلة -التعزيز- الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة
٨	تقليل الحساسية تجاه التقييم السالب	الهدف العام للجلسة تصحيح الاخطاء الناتجة عن التقييم السلبي والعودة إلى المسار الصحيح الأهداف الإجرائية: تصحح الأخطاء والعودة إلى المسار الصحيح . تفرق بين الانتقاد البناء والانتقاد المدمر . تحقيق الأهداف المنشودة في الحياة. التدريب على الاسترخاء لتخطي الانتقاد السالب .	المحاضرة الحوار - التفرغ بالكتابة -طرح الأسئلة - التعزيز الإيجابي لسلوك المشاركة- الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة
٩	تقليل الحساسية تجاه التقييم السالب	الهدف العام للجلسة تقبل النقد وعدم التأثر السلبي به وتعديل السلوك الأهداف الإجرائية: تعرف معنى النقد	المحاضرة والمناقشة - الحوار - التفرغ بالكتابة	(٩٠) دقيقة

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

رقم الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		تعدد وتقارن بين أنواع النقد تقبل الرأي الأخر. تحويل النقد الهدام إلى بناء	- طرح الأسئلة -التعزيز الإيجابي المشاركة- الواجب المنزلي	
١٠	الثقة بالنفس	الهدف العام للجلسة تعريف المشاركين بمفهوم الثقة بالنفس الأهداف الإجرائية: التعريف بمفهوم الثقة بالنفس -- تعدد مكونات الثقة بالنفس تذكر أمثلة دينية توضح الثقة بالنفس - توضح أهداف الثقة بالنفس. تذكر فوائد الثقة بالنفس -توضح مظاهر الثقة بالنفس	المحاضرة - طرح الأسئلة-التعزيز- العصف الذهني الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة
١١	الثقة بالنفس	الهدف العام للجلسة تنمية الثقة بالنفس الأهداف الإجرائية: تستطيع أن تفرق بين الثقة بالنفس وبين الغرور. تعرف علامات انخفاض الثقة بالنفس. أسباب فقد الثقة بالنفس تساعد الأعضاء على بناء ثقتهم بأنفسهم. تعزز مبدأ الثقة بالنفس عند الأعضاء تساعد الأعضاء على معرفة أسباب تدني ثقتهم بأنفسهم التفريغ الانفعالي للأعضاء ليتمكن الباحث من معرفة مستوى الثقة بالنفس لكل عضو	المحاضرة والمناقشة - التعزيز الإيجابي- الحوار ، العصف الذهني ، التمثيل ،التعزيز ، الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة
١٢	الثقة بالنفس	الهدف العام للجلسة تنمية الثقة بالنفس الأهداف الإجرائية:	محاضرة -التعزيز- طرح الأسئلة ، المناقشة ، عصف	(٩٠) دقيقة

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات

رقم الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		تعدد أساليب تنمية الثقة بالنفس تذكر معوقات وأسباب فقدان الثقة بالنفس تشعر بأهمية استخدام أساليب تنمية الثقة بالنفس في زيادة وتعزيز الثقة بالنفس تحاول استخدام أساليب تنمية الثقة بالنفس في كل أمور حياتها	الأفكار ، التمثيل ،التعزيز ، الواجب المنزلي	
١٣	الرفض الاجتماعي	الهدف العام للجلسة معنى التعرض للرفض الاجتماعي الأهداف الإجرائية: تعريف الرفض الاجتماعي. أسباب الرفض الاجتماعي أضرار الرفض الاجتماعي	المحاضرة والمناقشة - الحوار - طرح الأسئلة -التعزيز - الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة
١٤	الرفض الاجتماعي	الهدف العام للجلسة التعامل مع الرفض الاجتماعي الأهداف الإجرائية: تتعامل مع الرفض الاجتماعي تتخلص من ألم الرفض الاجتماعي التغلب على اشكال الرفض	المحاضرة والمناقشة -الحوار - طرح الأسئلة -التعزيز - الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة
١٥	الرفض الاجتماعي	الهدف العام للجلسة تقليل الرفض الاجتماعي الأهداف الإجرائية: تذكر طرق التغلب على ألم الرفض تحول مواقف الضعف إلى مواقف قوة تحسين التقبل الاجتماعي	المحاضرة و المناقشة -الحوار - طرح - الرسم -الأسئلة - التعزيز - الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة
١٦	الشفقة بالذات	الهدف العام للجلسة توضيح معنى الشفقة بالذات الأهداف الإجرائية: توضح بأسلوبها المقصود بالشفقة بالذات.	المناقشة - الحوار - طرح الاسئلة - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

رقم الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		مقدرتها على وضع تعريف للشفقة بالذات. توضح أهمية الشفقة بالذات في حياة الأفراد		
١٧	الشفقة بالذات	الهدف العام للجلسة تنمية الشفقة بالذات الأهداف الإجرائية: تعرف الشفقة بالذات تتعرف على العوامل المؤثرة في الشفقة بالذات. انواع الشفقة بالذات تتعرف هل لديها شفقة بالذات أم لا تتعرف على سمات الأفراد الذين يتصفون بان لديهم شفقة بالذات تتعرف على سمات الأفراد الذين لا يوجد لديهم شفقة بالذات	المحاضرة - طرح الأسئلة -التعزيز- الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة
١٨	الشفقة بالذات	الهدف العام للجلسة التعرف على أبعاد الشفقة بالذات الأهداف الإجرائية: تتعرف على أبعاد الشفقة بالذات معنى اللطف بالذات اللطف بالذات مقابل النقد الذاتي كيفية تنمية اللطف بالذات	المناقشة -الحوار- طرح الأسئلة -التعزيز- الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة
١٩	الشفقة بالذات	الهدف العام للجلسة الإنسانية العامة مقابل العزلة الأهداف الإجرائية: تتعرف على معنى (الإنسانية العامة) مقابل العزلة كيف تساهم الإنسانية في تنمية الشفقة بالذات معنى اليقظة العقلية في مقابل التوحد	المحاضرة والمناقشة - الحوار- طرح الأسئلة -التعزيز- الواجب المنزلي	(٩٠) دقيقة
٢٠	الجلسة الختامية	الهدف العام للجلسة الختام والشكر والتطبيق البعدي	المحاضرة والمناقشة - الحوار-	(٩٠) دقيقة

◆ فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات ◆

رقم الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		<p>الأهداف الإجرائية: التلخيص لما جاء في جلسات البرنامج الإرشادي التعرف على مدى استفادة الطالبات من جلسات البرنامج الإرشادي الوقوف على نقاط القوة والضعف في البرنامج الإرشادي الوقوف على مدى التحسن الذي وصلت إليه الطالبات حث الطالبات على ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه خلال جلسات البرنامج تطبيق مقياس اضطراب الشخصية التجنبية و مقياس الشفقة بالذات على أفراد المجموعة وتحديد موعد الجلسة التتبعية .</p>	<p>طرح الأسئلة- التعزيز</p>	

نتيجة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة على مقياس الشخصية التجنبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما في جدول (١١).

جدول (١١)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للشخصية التجنبية (ن = ١٥)

مقدار حجم التأثير	حجم التأثير (ر)	مستوى دلالة	قيمة "د"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	القياس	الشخصية التجنبية
كبير	٠,٥٨	٠,٠١	٣,١٨	٠	٠	٠	السالبة	٣,٥٠	٢٣,٨٦	١٥	القبلي	العزلة
				٩١	٧	١٣	الموجبة	٢,٥٤	١٤,٩٣	١٥	البعدي	الاجتماعية
							٢	المتعادلة				
كبير	٠,٦٢	٠,٠١	٣,٤١	٠	٠	٠	السالبة	٣,٠٢	٢٦,٥٣	١٥	القبلي	الحساسية الزائدة للتقييم السلبي
				١٢٠	٨	١٥	الموجبة	١,٩٥	١٤,٤٠	١٥	البعدي	
							٠	المتعادلة				
متوسط	٠,٤١	٠,٠٥	٢,٢٧	١٦,٥٠	٣,٣٠	٥	السالبة	٢,٨٤	١٥,٦٠	١٥	القبلي	ضعف الثقة بالنفس
				٨٨,٥٠	٩,٨٣	٩	الموجبة	١,٥٩	١٢,٦٠	١٥	البعدي	
							١	المتعادلة				
كبير	٠,٥٣	٠,٠١	٢,٩١	٤	٢	٢	السالبة	١,٨٤	١٧,٤٠	١٥	القبلي	الإحساس بالرفض الاجتماعي
				٨٧	٧,٩١	١١	الموجبة	١,٨٣	١٤,٠٦	١٥	البعدي	
							٢	المتعادلة				
كبير	٠,٦٢	٠,٠١	٣,٤٠	٠	٠	٠	السالبة	٨,٩٨	٩١,٣٣	١٥	القبلي	الدرجة الكلية
				١٢٠	٨	١٥	الموجبة	٦,٥٢	٥٦	١٥	البعدي	
							٠	المتعادلة				

و (٠,٠١) = ١٥

و (٠,٠٥) = ٢٥

يتضح من جدول (١١) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للشخصية التجنبية (الكف الاجتماعي أو العزلة، والحساسية الزائدة للتقييم السلبي، وضعف الثقة بالنفس، والإحساس بالرفض الاجتماعي، والدرجة الكلية) دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي؛ وهذا يعني قبول الفرض الأول؛ أي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الجامعة على مقياس الشخصية التجنبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي".

كما يتضح أيضاً من الجدول (١٣) أن قيمة (ر) لحجم تأثير البرنامج الإرشادي في الشخصية التجنبية (الكف الاجتماعي أو العزلة، والحساسية الزائدة للتقييم السلبي، وضعف

◆ فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات ◆

الثقة بالنفس، والإحساس بالرفض الاجتماعي، والدرجة الكلية) لدى طالبات المجموعتين التجريبية تساوي (٠,٥٨، ٠,٦٢، ٠,٤١، ٠,٥٣، ٠,٦٢) على الترتيب وهو حجم تأثير كبير عدا بعد ضعف الثقة بالنفس فإن حجم التأثير متوسط؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في الشخصية التجنبية تصل إلى (٥٨%، ٦٢%، ٤١%، ٥٣%، ٦٢%) على الترتيب وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج في خفض اضطراب الشخصية التجنبية.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

باستعراض نتيجة الفرض الأول نجد أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و(٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشخصية التجنبية لصالح المجموعة التجريبية ويمكن تفسير ذلك من خلال الدور الذي قام به البرنامج الإرشادي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة شحاته (٢٠٢٢) والتي أثبتت فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وتتفق أيضا مع نتائج دراسة حسانين (٢٠٢٠) التي أشارت إلى فاعلية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة، كما تتفق مع نتائج دراسة المغازي (٢٠١٢) التي أشارت إلى فاعلية برنامج إرشادي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة واتفقت كذلك مع نتائج دراسة تناول اليسس (Elices, et al. 2016) التي أشارت إلى فاعلية التدريب اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية وتحسين القدرات المرتبطة باليقظة العقلية، كما اتفقت مع نتيجة دراسة هيمان وشنايدر Hyman, S and Schneider, B (٢٠٠٤) التي أشار إلي فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض اضطراب الشخصية التجنبية.

وتفسر الباحثة ظهور تحسن كبير في معتقدات وأفكار الطالبات نحو اضطراب الشخصية التجنبية على استراتيجيات وفنيات البرنامج الإرشادي حيث ساعد الطالبات على التركيز في الحاضر واستطلاع المستقبل وذلك من خلال تقليل العزلة الاجتماعية وإقامة

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

علاقات مع الآخرين والمشاركة في الحوار وتقبل النقد ومحاولة تعديل السلوك السلبي إلى سلوك إيجابي وذلك من خلال تعليمهم .

إن استخدام الفنيات المعرفية والسلوكية في البرنامج الإرشادي ساهمت في تحقيق أهداف البرنامج وأدت إلى خفض اضطراب الشخصية التجنبي لدى المجموعة التجريبية ومنها المحاضرة والتي تقدم معلومات واضحة للأفراد وتبصر أفراد المجموعة التجريبية بما لديهم من أفكار لاعقلانية وغير مقبولة مرتبطة بالكف والتجنب الاجتماعي والاحساس بالنقد وتصحيح هذه الأفكار و المناقشة والحوار وذلك لتبادل الحوار والتحلي بالآداب العامة لأخلاقيات الحوار وما تبع ذلك من التحلي بتقليل التجنب وتقبل النقد من الآخرين ومحاولة تغيير الصفات والسلوكيات السلبية

كما أن مشاركة أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج عمل على بث روح التعاون والمثابرة والمبادرة والإيجابية ونحا بهم بعيدا عن السلبية والخمول إضافة إلى أن البرنامج ساعدهم في تنمية روح المشاركة والتعاون الإيجابي كما ان الالتزام ببعض السلوكيات الاجتماعية التي تتطلبها أنشطة البرنامج ساعد على امتلاك بعض المهارات مكنتهم من كسر حاجز العزلة والتجنب الاجتماعي الذي فرضه عليهم ما يعانونه من اضطراب الشخصية التجنبيه ودعم لديهم فكرة التعامل بإيجابية مع البيئة المحيطة والاندماج فيها.

نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة على مقياس الشخصية التجنبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Mann-Whitney كما في جدول (١٢).

جدول (١٢)

قيمة "ى" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للشخصية التجنبية (ن = ٣٠)

مقدار حجم التأثير	حجم التأثير (ر)	مستوى الدلالة	قيمة "د"	قيمة "ى"	مجموع الترتب	متوسط الترتب	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الشخصية التجنبية
كبير	٠,٨٥	٠,٠١	٤,٦٨	٠	١٢٠	٨	٢,٥٤	١٤,٩٣	١٥	التجريبية	الكف الاجتماعي
					٣٤٥	٢٣	٢,٣٦	٢٥,٢٠	١٥	الضابطة	أو العزلة
كبير	٠,٨٥	٠,٠١	٤,٦٩	٠	١٢٠	٨	١,٩٥	١٤,٤٠	١٥	التجريبية	الحساسية الزائدة للتقييم السلبي
					٣٤٥	٢٣	١,٩٩	٢٤,٤٦	١٥	الضابطة	
كبير	٠,٨٠	٠,٠١	٤,٤٣	٦,٥٠	١٢٦,٥٠	٨,٤٣	١,٥٩	١٢,٦٠	١٥	التجريبية	ضعف الثقة بالنفس
					٣٣٨,٥٠	٢٢,٥٧	١,٩٢	١٦,٨٦	١٥	الضابطة	
كبير	٠,٧٩	٠,٠١	٤,٣٦	٨	١٢٨	٨,٥٣	١,٨٣	١٤,٠٦	١٥	التجريبية	الإحساس بالرفض الاجتماعي
					٣٣٧	٢٢,٤٧	٢,١٥	١٩,٢٦	١٥	الضابطة	
كبير	٠,٨٥	٠,٠١	٤,٦٨	٠	١٢٠	٨	٦,٥٢	٥٦	١٥	التجريبية	الدرجة الكلية
					٣٤٥	٢٣	٥,٥٦	٩٣,٤٠	١٥	الضابطة	

ى (٠,٠١) = ٥٦

ى (٠,٠٥) = ٧٢

يتضح من جدول (١٢) أن قيم "ى" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للشخصية التجنبية (الكف الاجتماعي أو العزلة، والحساسية الزائدة للتقييم السلبي، وضعف الثقة بالنفس، والإحساس بالرفض الاجتماعي، والدرجة الكلية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية؛ وهذا يعني قبول الفرض الثاني؛ أي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة على مقياس الشخصية التجنبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

كما يتضح أيضاً من جدول (١٢) أن قيمة (ر) لحجم تأثير البرنامج الإرشادي في الشخصية التجنبية (الكف الاجتماعي أو العزلة، والحساسية الزائدة للتقييم السلبي، وضعف

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

الثقة بالنفس، والإحساس بالرفض الاجتماعي، والدرجة الكلية) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة تساوي (٠,٨٥، ٠,٧٩، ٠,٨٠، ٠,٨٥، ٠,٨٥) على الترتيب وهو حجم تأثير كبير؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في الشخصية التجنبية تصل إلى (٠,٨٥، ٠,٨٥، ٠,٨٠، ٠,٧٩، ٠,٨٥) على الترتيب.

مناقشة نتيجة الفرض الثاني وتفسيرها

يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في ضوء تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الانتقائي الجماعي بما يتضمنه من فنيات وأنشطة ساعدت في خفض اضطراب الشخصية التجنبية بينما المجموعة الضابطة لم تعرض للبرنامج فلم ينخفض الاضطراب لديهن وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة حسانين (٢٠٢٠) التي أشارت إلى خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة بعد تعرضهن للبرنامج العلاجي عن المجموعة الضابطة التي لم يتم تعرضهم للبرنامج، كما تتفق مع نتائج دراسة المغازي (٢٠١٢) التي أشارت إلى فاعلية برنامج ارشادي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة واتفقت كذلك مع نتائج دراسة تناول اليسس (Elices, et al. 2016) التي أشارت إلى فاعلية التدريب اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية وتحسين القدرات المرتبطة باليقظة العقلية، كما اتفقت مع نتيجة دراسة لوان (Lawan, M 2016) التي توصلت إلى أن فاعلية استخدام أسلوب إعادة البناء المعرفي والتدريب على المهارات الاجتماعية أدى إلى الحد من اضطراب الشخصية التجنبية لدى المجموعات التجريبية عن الضابطة واتفقت كذلك مع نتيجة دراسة هيمن وشنايدر (Hyman, S and Schneider, B 2004) التي أشار إلي فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المجموعة التجريبية

وهذا ما أكده السلوكيين من أن معظم اضطرابات الشخصية يمكن النظر إليها على أنها سلوك اجتماعي غير ملائم وما يحتاجه الفرد الذي يعاني من هذا الاضطراب هو التدريب على المهارات الاجتماعية (محمود، الرمادي، ٢٠٠١، ٤٢٧)

◆ فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات ◆

وتفسر الباحثة هذه النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية في ضوء عدم تلقي المجموعة الضابطة أي تدخل علاجي أو خبرات جماعية إرشادية من أجل خفض اضطراب الشخصية التجنبية

ومن الطبيعي أن أي مشكلة تترك بدون علاج فإنها تأخذ في الزيادة أو تظل كما هي على الأقل بما تتضمنه من عواقب أو نتائج سلبية ولكن بالتدريب فإن هذه الآثار تقل ويسهل السيطرة عليها كل هذا أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الشخصية التجنبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد أن الانخفاض في حدة اضطراب الشخصية التجنبية يرجع إلى الفنيات والمهارات التي تم التدريب عليها في البرنامج.

وفنيات الإرشاد النفسي تتسم بالمرونة النفسية التي تعني قدرة الفرد على الاتصال باللحظة الحالية كوجود إنساني مدرك وواعي مع تغيير السلوك بما يخدم القيم التي يتبناها الفرد

كما ترى الباحثة أن العلاج النفسي والعلاج السلوكي المعرفي والعلاج النفسي الديناميكي المخطط من العلاجات المفيدة في اضطرابات الشخصية وهذا ما أكدته نتيجة الفرض .

نتيجة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة على مقياس الشخصية التجنبية في القياسين البعدي والتتبعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما في جدول (١٣).

جدول (١٣)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة
التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للشخصية التجنبية (ن = ١٥)

مستوى الدلالة	قيمة "د"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	القياس	الشخصية التجنبية
١,٠٠	٠	٠	٠	٠	السالية	٢,٥٤	١٤,٩٣	١٥	البعدي	الكف الاجتماعي أو العزلة
		٠	٠	٠	الموجبة	٢,٥٤	١٤,٩٣	١٥	التتبعي	
					١٥	المتعادلة				
١,٠٠	٠	٠	٠	٠	السالية	١,٩٥	١٤,٤٠	١٥	البعدي	الحساسية الزائدة للتقييم السلبى
		٠	٠	٠	الموجبة	١,٩٥	١٤,٤٠	١٥	التتبعي	
					١٥	المتعادلة				
١,٠٠	٠	٠	٠	٠	السالية	١,٥٩	١٢,٦٠	١٥	البعدي	ضعف الثقة بالنفس
		٠	٠	٠	الموجبة	١,٥٩	١٢,٦٠	١٥	التتبعي	
					١٥	المتعادلة				
١,٠٠	٠	٠	٠	٠	السالية	١,٨٣	١٤,٠٦			الإحساس بالرفض الاجتماعي
		٠	٠	٠	الموجبة	١,٨٣	١٤,٠٦			
					١٥	المتعادلة				
٠,١٨	١,٣٤	٣	١,٥٠	٢	السالية	٦,٥٢	٥٦	١٥	البعدي	الدرجة الكلية
		٠	٠	٠	الموجبة	٦,٤٤	٥٥,٦٠	١٥	التتبعي	
					١٣	المتعادلة				

و (٠,٠١) = ١٥

و (٠,٠٥) = ٢٥

يتضح من جدول (١٣) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للشخصية التجنبية (الكف الاجتماعي أو العزلة، والحساسية الزائدة للتقييم السلبى، وضعف الثقة بالنفس، والإحساس بالرفض الاجتماعي، والدرجة الكلية) غير دالة إحصائياً؛ وهذا يعني قبول الفرض الثالث؛ أي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة على مقياس الشخصية التجنبية في القياسين البعدي والتتبعي".

مناقشة نتيجة الفرض الثالث وتفسيرها:

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية قد انفتحت مع نتيجة دراسة حسانين (٢٠٢٠) التي أشارت فاعلية برنامج

◆ فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات ◆

قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية واستمرارية فعالية البرنامج في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة في القياس التتبعي كما اتفقت كذلك مع نتيجة دراسة (1994) Stravynski,A.et.ai التي أكدت أن التدريب على المهارات الاجتماعية أدى إلى انخفاض اضطراب الشخصية التجنبية وأن هذا التحسن الكبير استمر بعد انتهاء البرنامج حيث تم إجراء القياس التتبعي بعد ثلاثة أشهر من انتهاء البرنامج.

يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج وأن البرنامج أعطى أثرا إيجابيا في خفض اضطراب الشخصية التجنبية نظرا لتنوع الفنيات المستخدمة والأنشطة بالإضافة إلى الجانب الديني الذي كان له عظيم الأثر في تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية وزيادة الطمأنينة لديهم

كما أن الفنيات المستخدمة في البرنامج ساعدت أفراد المجموعة على تقبل أفكارهم السلبية والمتعلقة بالكف والتجنب الاجتماعي كما هي دون الهروب منها مع التعامل بمرونة مع المحتوى الانفعالي لها. كما أن توظيف هذه الفنيات الفرعية والاساسية لاقت قبولا جيدا لدى أفراد المجموعة التجريبية مما ساعد على إحداث تغييرات سلوكية اكتسبت صفة الاستمرارية .

وساعد على ذلك أيضا تمسكهم بمكتسبات البرنامج وحرصهم على استمرارية التغييرات السلوكية بما يخدم قناعاتهم وتوجهاتهم القيمية الجديدة كما أن استمرارية فعالية البرنامج يرجع إلى اقتناع أفراد المجموعة التجريبية بالأثار السلبية لاضطراب الشخصية التجنبية

نتيجة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما في جدول (١٤).

جدول (١٤)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للشفقة بالذات (ن = ١٥)

الشفقة بالذات	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"	مستوى الدلالة	حجم التأثير (ر)	مقدار حجم التأثير
اللطيف بالذات	القبلي	١٥	٢٤	٢,٥٣	السالبة	٠	٠	٠	٣,٤١	٠,٠١	٠,٦٢	كبير
	البعدي	١٥	٣٥,٧٣	٤,٧١	الموجبة	١٥	٨	١٢٠				
				المتعادلة	٠							
الإنسانية العامة	القبلي	١٥	١٥,٤٦	٢,٦٦	السالبة	٠	٠	٠	٣,٣٠	٠,٠١	٠,٦٠	كبير
	البعدي	١٥	٢٣,٠٦	٢,٧٨	الموجبة	١٤	٧,٥٠	١٠٥				
				المتعادلة	١							
اليقظة العقلية	القبلي	١٥	١٦	١,٥٥	السالبة	١	١	١	٣,٣٥	٠,٠١	٠,٦١	كبير
	البعدي	١٥	٢٣,٨٠	٣,٩٦	الموجبة	١٤	٨,٥٠	١١٩				
				المتعادلة	٠							
الدرجة الكلية	القبلي	١٥	٥٥,٤٦	٤,١٥	السالبة	٠	٠	٠	٣,٤١	٠,٠١	٠,٦٢	كبير
	البعدي	١٥	٨١,٣٣	٧,٥١	الموجبة	١٥	٨	١٢٠				
				المتعادلة	٠							

و (٠,٠١) = ١٥

و (٠,٠٥) = ٢٥

يتضح من جدول (١٤) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للشفقة بالذات (اللطيف بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، والدرجة الكلية) دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي؛ وهذا يعني قبول الفرض الرابع؛ أي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي".

كما يتضح أيضاً من جدول (١٥) أن قيمة (ر) لحجم تأثير البرنامج الإرشادي في الشفقة بالذات (اللطيف بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، والدرجة الكلية) لدى طالبات المجموعتين التجريبية تساوي (٠,٦٢، ٠,٦٠، ٠,٦١، ٠,٦٢) على الترتيب وهو

◆ فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات ◆

حجم تأثير كبير؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في الشفقة بالذات تصل إلى (٦٢%، ٦٠%، ٦١%، ٦٢%) على الترتيب

مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

باستعراض نتيجة الفرض الرابع نجد أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١، ٠) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية

وترجع الباحثة ارتفاع الشفقة بالذات في القياس البعدي نتيجة الفنيات المستخدمة في البرنامج والتي تعمل على خفض سلوك التجنب

حيث أسهم استخدام فنيات التدريب كالنمذجة ولعب الدور ، وحل المشكلات ، في تنمية مكونات الشفقة بالذات لديهم، وزادت قدرتهم على استخدام البدائل المختلفة لحل مشكلاتهم وتحديد أهدافهم والسعي إلى تحقيقها، كما أدى التدريب على تأكيد الذات إلى اكتساب القدرة على تعديل السلوك في مواجهة الصعاب والمخاطر واللطف بالذات والحس الإنساني عند مواجهة المشكلات والمواقف الحياتية الضاغطة.

وتضمن البرنامج أيضاً استخدام الواجبات المنزلية – والتي استخدمتها الباحثة في كل جلسات البرنامج ، وقد ساهمت بصورة إيجابية في ممارسة الطلاب مهارات التأمل والاسترخاء التي تم تدريبهم عليها أثناء جلسات البرنامج بصورة مستمرة في المواقف والخبرات المتنوعة التي يتعرضون لها، وقد ساهم ذلك في خفض الضغوط وقبول الذات دون الأفراد أو التركيز على الذات والشعور بالإنسانية المشتركة وعدم انفصال الفرد عن الآخرين ، الإحساس بالارتباط الاجتماعي، وبالتالي تشجيع المسؤولية وتحسين الصحة النفسية من خفض لسلوك التجنب .

كما ان فنيات البرنامج التي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية من تقبل الناقد و الصفات السلبية التي يتصفون بها من المجتمع ومحاولة تعديلها أو التعايش معها أدى زيادة ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على مواجهة الضغوط المختلفة ومحاولة الوصول إلى حل في أي مشكلة تواجههم مما أدى إلى تنمية الشفقة بالذات وأنهم أصبحوا أكثر إيجابية ويلتمسون الأعداء لأنفسهم في المواقف المؤلمة

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

نتيجة الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية "، ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Mann-Whitney كما في جدول (١٥).

جدول (١٥)

قيمة "ى" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للشفقة بالذات (ن = ٣٠)

الشفقة بالذات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ى"	قيمة "د"	مستوى الدلالة	حجم التأثير (ر)	مقدار حجم التأثير
اللطيف بالذات	التجريبية	١٥	٣٥,٧٣	٤,٧١	٢٠	٣٠٠	٤٥	٢,٨٠	٠,٠١	٠,٥١	كبير
	الضابطة	١٥	٢٨,٤٠	٦,٥١	١١	١٦٥					
الإنسانية العامة	التجريبية	١٥	٢٣,٠٦	٢,٧٨	١٩,٨٣	٢٩٧,٥٠	٤٧,٥٠	٢,٧٠	٠,٠١	٠,٥٠	كبير
	الضابطة	١٥	١٨,١٣	٦,٩٠	١١,١٧	١٦٧,٥٠					
اليقظة العقلية	التجريبية	١٥	٢٣,٨٠	٣,٩٦	١٩,٨٣	٢٩٧,٥٠	٤٧,٥٠	٢,٧٠	٠,٠١	٠,٥٠	كبير
	الضابطة	١٥	١٩,٦٠	٣,١٨	١١,١٧	١٦٧,٥٠					
الدرجة الكلية	التجريبية	١٥	٨١,٣٣	٧,٥١	١٩,٨٣	٢٩٧,٥٠	٤٧,٥٠	٢,٧٠	٠,٠١	٠,٥٠	كبير
	الضابطة	١٥	٦٦,١٣	١٥,٠٤	١١,١٧	١٦٧,٥٠					

ى (٠,٠١) = ٥٦

ى (٠,٠٥) = ٧٢

يتضح من جدول (١٥) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للشفقة بالذات (اللطيف بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، والدرجة الكلية) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية؛ وهذا يعني قبول الفرض الخامس؛ أي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ".

كما يتضح أيضاً من جدول (١٥) أن قيمة (ر) لحجم تأثير البرنامج الإرشادي في الشفقة بالذات (اللطيف بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، والدرجة الكلية) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة تساوي (٠,٥١، ٠,٥٠، ٠,٥٠، ٠,٥٠) على الترتيب وهو حجم تأثير كبير؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في الشفقة بالذات تصل إلى (٥١%، ٥٠%، ٥٠%، ٥٠%) على الترتيب.

مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في ضوء تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الانتقائي الجماعي بما يتضمنه من فنيات وأنشطة ساعدت في ارتفاع الشفقة بالذات الناتج عن خفض اضطراب الشخصية التجنبية بينما المجموعة الضابطة لم تعرض للبرنامج فلم ترتفع الشفقة بالذات لديهم ولم ينخفض الاضطراب لديهم

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من نصار وآخرون (٢٠٢٠) ودراسة

(Mackintosh, K., et al., 2017) ودراسة (Krieger, T., 2013)

التي أشارت جميعها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات واضطراب

الشخصية التجنبية

ومع اهتمام علماء النفس بتوسيع نطاق البحوث التي تعمل على تعزيز نمو الفرد وتيسر توافقه الايجابي وتتمي نقاط القوة لديه ظهر مفهوم الشفقة بالذات في بداية القرن الحادي والعشرين على يد عالمة الأمريكية نيف Neff التي ترى أنه سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجزا نفسيا من الآثار السلبية للحياة الضاغطة وذلك عندما يعيش الفرد حالة من الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل المشكلات (Neff, 2003, 114)

الشفقة بالذات لها علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة والحكمة والتعاؤل والترابط الاجتماعي بينما ترتبط سلبيا مع العزلة الاجتماعية (الكف الاجتماعي) والجمود الفكري والاكنتاب والقلق (Neff, et, al, 2007, 139)

وبناء عليه تفسر الباحثة ارتفاع الشفقة بالذات في المجموعة التجريبية عن الضابطة لأنه بالتعرض للبرنامج تنخفض العزلة الاجتماعية وهي بعد من أبعاد اضطراب الشخصية فترتفع الشفقة بالذات.

كما أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية التجنبية يكون لديهم نقص في مهارات التواصل ويتوقعون دائما تلقي النقد والسخرية والرفض من الآخرين ويرون انفسهم غير أكفاء فيكونون أكثر جلدا لأنفسهم (انخفاض في الشفقة بالذات وبعد التعرض للبرنامج بما به من فنيات مثل الاسترخاء والنمذجة التي تجعل الفرد أكثر مرونة وأكثر تقبلا لذاته وبالتالي أكثر لطفا بذاتهم ويؤمنون بأن أي إنسان معرض للصواب والخطأ وبالتالي يصبحون أكثر شفقة على أنفسهم

نتيجة الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي ". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما في جدول (١٦).

جدول (١٦) قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات

طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للشفقة بالذات (ن = ١٥)

الشفقة بالذات	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"	مستوى الدلالة
الشفقة بالذات اللطف	البعدي	١٥	٣٥,٧٣	٤,٧١	السالبة	٠	٠	٠	٠	١,٠٠
	التتبعي	١٥	٣٥,٧٣	٤,٧١	الموجبة	٠	٠	٠		
					المتعادلة	١٥				
الإنسانية العامة	البعدي	١٥	٢٣,٠٦	٢,٧٨	السالبة	١	١	١	١	٠,٣١
	التتبعي	١٥	٢٢,٣٣	٢,٨٤	الموجبة	٠	٠	٠		
					المتعادلة	١٤				
اليقظة العقلية	البعدي	١٥	٢٣,٨٠	٣,٩٦	السالبة	١	١	١	١	٠,٣١
	التتبعي	١٥	٢٣,٢٦	٤,٤٤	الموجبة	٠	٠	٠		
					المتعادلة	١٤				
الدرجة الكلية	البعدي	١٥	٨١,٣٣	٧,٥١	السالبة	٠	٠	٠	٠	١,٠٠
	التتبعي	١٥	٨١,٣٣	٧,٥١	الموجبة	٠	٠	٠		
					المتعادلة	١٥				

و $(٠,٠١) = ١٥$

و $(٠,٠٥) = ٢٥$

يتضح من جدول (١٦) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للشفقة بالذات (اللطف بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، والدرجة الكلية) غير دالة إحصائياً؛ وهذا يعني قبول الفرض السادس؛ أي أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي ".

مناقشة نتائج السادس الرابع وتفسيرها

وتفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض وهو أن متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للشفقة بالذات (اللفظ بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، والدرجة الكلية) غير دالة إحصائياً وهذه النتيجة قد اتفقت مع نتيجة دراسة عليه (٢٠١٧) التي تؤكد استمرار الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي

ويمكن أن ترجع الباحثة ذلك إلى أن الفنيات الإرشادية والتدريبية المتنوعة من يقظة عقلية وضبط الذات وتعزيزها والواجب المنزلي في كل جلسة من جلسات البرنامج قد ساعد الأفراد على استخدام تلك الفنيات في المواقف الحياتية من خلال انتقال أثر التدريب وتوجيه مشاعر اللطف والفهم نحو الذات بدلاً من نقدها بشدة. وإدراك الخبرات المؤلمة بعقلية متزنة بدلاً من الإفراط في الشعور بالألم وتعزيز الكفاءة الذاتية وتعدد استراتيجيات حل المشكلات والمرونة والمثابرة في التعامل مع المواقف وتقبل النقد وتعديل السلوك والمشاركة في الحوار تجعل الأفراد أكثر سعادة ورفاهية وبالتالي أكثر شفقة بذواتهم وقد حقق الاسترخاء في مواجهة المواقف الحياتية الصعبة بهدوء واتزان انفعالي وبالتالي لا يعتريه التوتر ولا القلق فتتغير نظرتهم السلبية للمواقف ويصبح لديه مرونة في التفاعل مع المواقف الحياتية المختلفة .

توصيات البحث:

- ١- إجراء الكثير من الدراسات التي توضح العلاقة بين اضطراب الشخصية التجنبية والشفقة بالذات لدى عينات مختلفة وذلك لقلّة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بينهما.
- ٢- إعداد برامج إرشادية تهدف لخفض الأثر السلبي لاضطراب الشخصية التجنبية لدى عينات مختلفة من المجتمع .
- ٣- توفير الكثير من البدائل العلاجية والإرشادية المناسبة لخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية.
- ٤- عقد لقاءات توعوية أو ندوات تثقيفية داخل المؤسسات التعليمية لنشر ثقافة تقبل الذات وقبول الرأي الآخر.
- ٥- الاهتمام بإعداد برامج إرشادية تهدف إلى تدعيم وتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة

٦- توفير البيئة الجامعية المناسبة التي تساعد على تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة

البحوث المقترحة

- ١- دراسة العلاقة بين اضطراب الشخصية التجنبية والشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة
- ٢- فاعلية برنامج ارشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وتحسين الصحة النفسية لدى عينات مختلفة من المجتمع.
- ٣- التقبل الاجتماعي وعلاقته بالسعادة النفسية
- ٤- دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية الإيجابية مثل التفاؤل، والتسامح والحكمة
- ٥- التوسع في بحوث العلاج بالقبول والالتزام على عينات متنوعة وفي بيئات متنوعة وعلى مشكلات واضطرابات متنوعة ومتعددة.
- ٦- تدريب العاملين في مجال العلاج النفسي والإرشاد
- ٧- توفير الكثير من البدائل العلاجية والإرشادية المناسبة لخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية.

المراجع:

- إبراهيم، ريزان علي، ومحمد، ليا حسن (٢٠١٩). اضطراب الشخصية التجنبية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة الجامعة. *مجلة زانكو للعلوم الإنسانية*، ٢٣(٣)، ٢٨١-٣٠٤.
- إبراهيم، عبد الستار و عسكر، عبد الله (2005) *علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي*، مكتبة أنجلو المصرية (القاهرة) لا توجد طبعة.
- أبو أسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠١٠). علم النفس الشخصية. الطبعة الأولى، عالم الكتب .
- أبو أسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠١٠). الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات اقتصادية مختلفة ، *مجلة دمشق*، ٢٦، (٣)، ٢٥٦-٧٣٥.
- أبو الفضل، محفوظ عبدالستار وحفني، ياسر عبدالله (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي بانتقائي في تنمية الذكاء الانفعالي وأثره على مستوى التتمير المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم الأساسي للمعاقين سمعياً، *مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل - جامعة الزقازيق*، (١٨)، ١-٩٠.
- أبو النور ،محمد عبدالنواب (٢٠٠٠). أثر الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*. كلية التربية ، جامعة المنيا، مج ٣، ع(٣)، ٢٤٧-٢٩٣.
- المحسن، نيرمين زين الدين (٢٠١٩). التفكير الخاطئ والفرغ الوجودي وعلاقتها باضطرابات الشخصية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة البعث ، رسالة ماجستير ،كلية التربية قسم الإرشاد النفسي، الجمهورية العربية السورية.
- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد. (٢٠١٩). التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين. *مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، (٤٥)، ٣٧-١٢.
- البحيري ، عبد الرقيب أحمد؛ والحديبي، مصطفى عبدالمحسن (٢٠١٤): اضطراب صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات وأعراض الشخصية التجنبية لدي المراهقين المعوقين

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

بصرياً: دراسة وصفية إكلينيكية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجرين، ١٥، (٢)، ٤٧٧-٥١٩.

البشر، سعاد عبدالله، و الردعان، دلال عبدالهادي. (٢٠١٥). إسهام اضطرابات الشخصية ذات النمط القلق في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٥، (٢)، ٣٤١-٣٧٩.

حسانين، أحمد عبدالملك أحمد. (٢٠٢٠) فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية ع(٢١). (١١٠-٥٤)

خليل، جواد محمد الشيخ (٢٠٠٨). السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة غزة. رسالة دكتوراه، جامعة الدول العربية، القاهرة، مصر.

محمود، حنفي إمام، والرمادي، نور أحمد (٢٠٠١). الصحة النفسية والاضطرابات النفسية، القاهرة، الأنجلو المصرية.

منصور، السيد كامل الشربيني (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة، مجلة التربية الخاصة، العدد (١٦)، ٦١-١٦٣.

الرقاد، هناء (٢٠١٧). اضطرابات الشخصية وقياسها. عمان: دار المأمون. شند، سميرة محمد (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين. مجلة القراءة والمعرفة، ع(٧٥)، ٢٠٤-٢٦٦.

شاهين، محمد، (٢٠٠٧). فاعلية برنامج تدريبي معرفي في تحسين التفكير العقلاني وتقدير الذات وخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة الجامعيين في فلسطينية، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

شحاته، هاجر سعيد ابراهيم (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية وأثره في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات الإنسانية، القاهرة، جامعة الأزهر.

◆ فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره في تحسين الشفقة بالذات ◆

شعبان ،عبدربه (٢٠١٠).الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا .رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية ،غزة.

شقيير، زينب محمود(٢٠٠٠).الشخصية السوية والمضطربة " نظريات الشخصية المشكلات السلوكية اضطرابات الشخصية السيكوباتية ".مكتبة النهضة العربية شكيب، مصطفى (٢٠٠٧). الأنواع العشرة لاضطرابات الشخصية ،مكتبة عين الجامعة، (القاهرة) قسم علم النفس والاجتماع .

شليبي ،محمد أحمد، الدسوقي ،محمد ابراهيم،و ابراهيم ،يزي السيد(٢٠٢٠).الدليل الكامل لتشخيص الاضطرابات النفسية للراشدين و الأطفال مستمد من D.S.M.S القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية.

الشمري، ضيف الله حمد خلف(٢٠٠٩):التعرض للإساءة في مرحلة الطفولة واضطراب الشخصية وعلاقتها بالسلوك الاجرامي .رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق ،كلية الآداب..

صدق، سوزان و وديع، وجدان (٢٠١٩) . الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية .مجلة كلية التربية -جامعة أسيوط ،٣٥،(٤)،٥١٥-٥٥١.

عبدالرحمن، محمد السيد (٢٠٠٩)علم الأمراض النفسية والعقلية (الأسباب -الأعراض- التشخيص -العلاج) ط٢،الجزء الثاني، القاهرة :مكتبة زهراء الشرق.

عبدالعزیز ،نادية محمود غنيم .(٢٠١٧).المخططات المعرفية اللاتكيفية كمتغير وسيط بين الخبرات النفسية في الطفولة واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة .مجلة كلية التربية ،جامعة الأزهر ،٣،(١٧٥)،٢٢٨-٣٠٦.

عبدالله، محمد الصافي عبدالكريم(٢٠١٩)، فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية ،المجلد ٦٠،(٦٠)، ديسمبر ٢٠١٩ ، ١٧٩-٢٤٥.

د. انتصار أمين حسن الخولي الزهيري

عطا الله، مصطفى خليل محمود (٢٠١٧). الأفكار اللاعقلانية و أعراض الشخصية التجنبية كمنبئ بالحساسية الانفعالية لدى المراقين المكفوفين: دراسة سيكو مترية إكلينيكية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٨٣)، ٤٥٩-٤٨٤.

على، احمد جاب الله ابراهيم (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من الذكاء الوجداني وفاعلية الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس .

عليوه، سهام علي عبدالغفار (٢٠١٧). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد ٦٨، (٤) أكتوبر ٢٠١٧، ص ١١٣-١٨٣.

محمد، محمود عبدالعزيز (٢٠٠٠). اضطراب الشخصية الهازم للذات وعلاقته ببعض مظاهر السلبية والانحراف في المجتمع. رسالة دكتوراه، كلية الآداب بسوهاج- جامعة جنوب الوادي .

المغازي، عبدالمحسن ومسعد إسماعيل (٢٠١٢). فاعلية برنامج ارشادي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة.

منازع، أكمل نجاح عبدالله (٢٠٠٨). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الجمعي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من المراهقين. رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المنيا جمهورية مصر العربية.

ناصر، أشواق صبر (٢٠٠٢). بعدا الشخصية (الانبساط - الانطواء والعصابية) وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية. رسالة ماجستير، كلية الآداب - جامعة بغداد.

نصار، سالي حسين أمين، خليل، محمد بيومي، وسعفان، محمد أحمد إبراهيم (٢٠٢٠). الشفقة بالذات وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية م ٤، (١٣)، ٤٦١-٤٨٤.

يوسف، محمود رامت (٢٠٢٠) فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٠٨ (٣٠)، ٣٢٧-٣٨٤.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition)*, London, England

Bluth, K., Campo, R., Futch, W., & Gaylord, S. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a Large adolescent Sample. *Journal Youth Adolescence*, 46(4), 840–853.

Capuzzi, D. & Stauffer, M. (2016). *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions. 6th Edition. The American Counseling Association.*

Carr, S. Francis, A. (2010). Do Early Maladaptive Schemas Mediate Relationship Between Childhood Experiences and Avoidant Personality Features? A preliminary investigation in a non-clinical sample. *Cognitive therapy & research*. 34, 343- 358.

Derksen, J. T., Cuperus, F. P., & Kolster, P. (1995). Paints and coatings from renewable resources. *Industrial Crops and Products*, 3(4), 225-236

Eikenaes, I., Egeland, J., Hummelen, B., & Wilberg, T. (2015). Avoidant Personality Disorder versus Social Phobia: The Significance of Childhood Neglect. *PLoS ONE* 10(3): e0122846. doi:10.1371

Elices, M., Pascual, J., Portella, M., Feliu-Soler, A., Martin Blanco, A., C, & Solar, J. (2016). Impact of Mindfulness Training on Borderline personality Disorder; A Randomized Trial. *Mindfulness*, 7(3), 584-595.

Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. *In Compassion* (pp. 275-337). Rout ledge.

Hemmati, A., Mirghaed, S. R., Rahmani, F., & Komasi, S. (2019). The differential profile of social anxiety disorder (SAD) and

avoidant personality disorder (APD) on the basis of criterion B of the DSM-5-AMPD in a college sample. *Malays J Med Sci*, 26(5), 74–87. <https://doi.org/10.21315/mjms2019>.

Herbet J, D.; Gaudiano, B, A.; Rheingold, A.; Myers, V, H.; Dalrymple, K.; & Noolan, E, M., (2005), Social Skills Training Augments the Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder, *Journal Articles; Reports-Research*, v36(2) p125-138.

Hyman S and Schneider B. (2004) The short-Term Treatment of long-Term Interpersonal Avoidance *Journal Clinical Case studies*, V(3), pages(313-323).

Kim, L. G.; Matthew, T.M., Alexis, M.A. ,Alisa. ,A .B , Lejuez C. (2013). Multimodal examination of emotion regulation difficulties as a function of co-occurring avoidant personality disorder among women with borderline personality disorder. *Personality disorders*, 4 (4), 304-314.

Krieger T , Altenstein D, Baettig I, Doerig N, Holtforth MG.(2013).Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and voidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy* ,44 501–513

Lawan, M., (2016), *Effects of Cognitive restructuring and social skills training counseling techniques on avoidant personality disorder among secondary school students in kano Metropolis, department of educational psychology and counseling*, Ahmadu Bello University Zaria, Nigeria.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A metaanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552.

Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M. & Chan, S. (2017). The Relationships Between Self-Compassion, Attachment and terpersonal Problems in Clinical Patients with Mixed

Anxiety and Depression and Emotional Distress *Mindfulness (N Y). Vol. 9, No. 1, 06.11.2017, p. 961-971*

Millon, T., & Davis, R. D. (1996). *Disorders of personality: DSM-IV and beyond*. New York: John Wiley and Sons.

Neff D. Kristin ,Kullaya Pisitsungkagarn and Ya-Ping Hsieh(2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan *Journal of Cross-Cultural Psychology; vol,39;pp; 267-285.*

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2(2)*, 85-102.

Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52 (4)*,211–214.

Neff, K., & Costigou, A. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologin in Osterreich, 213(1)*, 117-119

Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9(3)*, 225–240.

Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77(4)*, 23–50.

Nielsen GH, Schanche E, Stiles TC, McCullough L, & Svartberg. (2011). *The relationship between activating affects inhibitory affects and self-compassion inpatients with Cluster C personality disorders.*

Rettew, DC. (2000). Avoidant personality disorder, generalized social phobia, and shyness: putting the personality back into

personality disorders, *Psychiatry, Massachusetts General Hospital, Boston, USA*.283-97.

Stapleton, P., Crighton, J., Carter, B., & Pidgeon, A. (2017). Self-Esteem and Body Image in Females: The Mediating Role of Self-Compassion and Appearance Contingent Self-Worth. *The Humanistic Psychologis*, 45(3), 238-257.

Rettew, D. C., Zanarini, M. C., Yen, S., Grilo, C. M., Skodol, A. E., Shea, M. T., ... & Gunderson, J. G. (2003). Childhood antecedents of avoidant personality disorder: A retrospective study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 42(9), 1122-1130

Stravynski, A., Belisle, M., Marcouiller, M., Lavallée, Y. J., & Eue, R. (1994). The treatment of avoidant personality disorder by social skills training in the clinic or in real-life settings. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 39(8), 377-383.

Woo Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902.

" The effectiveness of a selective counseling program to reduce avoidant personality disorder and its impact on improving self-compassion among university students "

Entesar Amin Hassan Al kholy Al zohiry
Department of Psychology at Faculty of Human Studies,
Al-Azhar University in Cairo
EntesarAlzohiry.56@azhar.edu.egEmail:

Abstract:

The aim of the research is to: prepare a selective counseling program to reduce avoidant personality disorder and improve the level of self-compassion among university students. The exploratory research sample consisted of (250) female students at the Faculty of Human Studies, Al-Azhar University, while the basic research sample consisted of (15) female students on whom avoidant personality disorder was applied on them . prepared by the researcher, the self-compassion scale Arabisation by Youssef (2020), the counseling program prepared by the researcher, And the results resulted in the presence of statistically significant differences between the mean ranks of the research sample's grades in the pre and post measurements of the avoidant personality disorder and self-compassion scales in the direction of the dimensional measurement . as well as The results of the research revealed that there were differences between the mean ranks of the sample scores in Telemetry and tracking measurement of the Avoidant Personality disorder and Self Compassion in particular after a month and a half from the end of the program. The results of the research were discussed, and some recommendations and proposed research were presented.

Key words :Counseling program , selective counseling, avoidant personality disorder, self-Compassion