

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين^١

أ. د. / محمد رزق البحيري^٢

أستاذ علم نفس ذوي الاحتياجات الخاصة

كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

د. / زهوة منير السعيد حجاج^٣

خبير مناهج تربية خاصة

مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

الملخص :

أهداف البحث :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين، كما هدف إلي الكشف عن الفروق بين المكفوفين الذكور والإناث في الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي. الإجراءات: تكونت عينة البحث (٦٠) من المراهقين المكفوفين من ذكور وإناث ؛ تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاماً ، وقد تمت الاستعانة بأدوات هي: إختبار الشفقة بالذات (إعداد : الباحثان) ومقياس التنظيم الانفعالي (إعداد: الباحثان) ، مقياس المستوي الاقتصادي الاجتماعي الثقافي إعداد (محمد سعفان ، دعاء خطاب ٢٠٠٢) النتائج: أسفر البحث عن نتائج مؤداها :يوجد ارتباط موجب دال بين درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين علي مقياسي الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي علاوة علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث عينة الدراسة المراهقين المكفوفين علي مقياس التنظيم الانفعالي وذلك عند مستوى دلالة وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث عينة الدراسة المراهقين المكفوفين علي مقياس الشفقة بالذات .

الكلمات المفتاحية : الشفقة بالذات ، التنظيم الإنفعالي ، المراهقون المكفوفون .

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٠/١٢/٣ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٠/١٢/٢٧

E: mo112001@hotmail.com

^٢ ت: ٠١٠٠٨٤٦٨٦٠٨

E: zahwazmzm@gmail.com

^٣ ت: ٠١٠٠٧٤٨٧٨٣٧

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي

لدى عينة من المراهقين المكفوفين^٤

أ.د/ محمد رزق البحيري ° / د / زهوة منير السعيد حجاج^٦
أستاذ علم نفس ذوي الاحتياجات الخاصة خبير مناهج تربية خاصة
كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

مقدمة :

إن كل طفل من حقه أن يحيا حياة كريمة حسبما نصت على ذلك الشرائع السماوية والقوانين الدولية، والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة شأنهم في ذلك شأن أقرانهم من العاديين، يحتاجون إلى مزيد من الدعم والرعاية، وإلى أن تتاح لهم فرص التعليم والصحة والمعيشة وكل ما يحتاجون إليه وفقاً لمتطلباتهم واحتياجاتهم حيث يحتاجون إلى مد يد العون والمساعدة، ومزيد من الدعم والرعاية، ويحتاجون إلى أن ينالوا كافة حقوقهم وتعليمهم في بيئة قليلة القيود وفقاً لإمكاناتهم واحتياجاتهم، بهدف الاستفادة من طاقاتهم كأفراد منتجين في المجتمع بدلاً من أن يكونوا عالة عليه، ويعنى ذلك توفير كافة السبل وإتاحة الفرص لهم كي يحيوا حياة كريمة في البيئة التي يحيا فيها أقرانهم العاديون، مع توفير فرص المشاركة الوظيفية التامة معهم، وكل ما من شأنه تيسير سبل دمجهم مع أقرانهم والمحيطين بهم في المجتمع الذي يعيشون فيه (عبد الرحمن سليمان ، ٢٠٠١ ، ٥٦) .

فقد حظي مجال الإعاقة في الآونة الأخيرة اهتماماً بالغاً نتيجة الاقتناع المتزايد في جميع المجتمعات بأن المعاقين جزء لا يتجزأ من المجتمع ، وأنهم كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة والنمو والتعليم بأقصى ما تمكنهم قدراتهم وإمكانياتهم وطاقاتهم، ولهم الحق في التمتع بكل ما يقدمه المجتمع لأبنائه من خدمات سواء صحية أو تعليمية أو مهنية أو ترفيهية أو اجتماعية ؛ كي يعيش الشخص المعاق في المجتمع متوافقاً نفسياً واجتماعياً؛ مما يعود بالنفع علي المجتمع بتجنب العديد من المشكلات التي قد تنجم عن الإعاقة نتيجة الإهمال، ومن أهمها الجروح والأعباء الاقتصادية ، حيث أنه بتدريب المعاق يمكنه المشاركة في عجلة الإنتاج وبالتالي لا يصبح عبئاً اقتصادياً ولا عالة علي

^٤ تم استلام البحث في ٢٠٢٠/١٢/٣ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٠/١٢/٢٧

E: mo112001@hotmail.com

° ت : ١٠٠٨٤٦٨٦٠٨

E: zahwazmzm@gmail.com

^٦ ت : ١٠٠٧٤٨٧٨٣٧

المجتمع الذي يعيش فيه ؛ بل يصبح جزءاً من ثروته البشرية التي تسهم بصورة لا يستهان بها في نمو المجتمع وتطوره (عمر عبد الرحيم، ٢٠٠٢، ١٠) .

فيعد كف البصر من أكثر أشكال الإعاقة التي تؤثر سلباً علي حياة الفرد حيث تفرض عليه سياجاً من العزلة التي تؤدي إلى صعوبة في التعامل مع الضغوط ؛ الأمر الذي يؤثر سلباً علي جوانب النمو المختلفة سواء العقلية أو الاجتماعية أو الانفعالية وغيرها من جوانب النمو ؛ كما يؤثر على شخصية المعاق ككل من حيث إدراكه لذاته وتقديره لها ، وثقته بنفسه وشعوره بالأمن والطمأنينة ، كما أن الظروف التي يواجهها المعاق بصرياً تتطلب إعادة تنظيم حياته ككل .

كما أن كف البصر يؤثر سلباً علي مفهوم الفرد لذاته وعلي صحته النفسية مما يؤدي الي تدني التوافق النفسي والاجتماعي لديه كما تؤدي الي الاضطراب النفسي نتيجة شعوره بالعجز والقصور عن أقرانه العاديين (عبدالمطلب القرطي ، ٢٠٠٥ ، ٣٥٠) .

كما يعاني المكفوفين من تدني مفهوم الذات مما يؤثر سلبياً على صحتهم النفسية وكذلك على توافقم النفسي والاجتماعي مما يسهم في زيادة الشعور بالعجز (يوسف مقدادي ، ٢٠١٢ ، ٢٤٠)

ومن جوانب القصور التي قد يعاني منها الكفيف تنظيم الانفعال بطريقة سلبية والتي قد تتجلي في إنكار الواقع والتفكير الكارثي والتي تري أن المعاق بصريا يتميز بخصائص عدة تتمثل في إنكار الواقع بدلاً من مواجهته ، واللجوء الي السلوك الدفاعي وأرجعت ذلك الي أن الأنا لدي المعاق بصريا يميل إلي مواجهة الانفعالات الناتجة عن الاعاقة عن طريق إنكار الواقع للتخلص من الانفعالات السلبية وترجع هذه الصعوبات الي عدم شعور المعاق بصريا بما تقدمه الأسرة لهم من خبرات حيث تلعب هذه الخبرات دوراً كبيراً في تحديد الوعي الذاتي وتنظيم انفعالاته (محمد يحي ، ٢٠١٦ ، ٢٧)

ولذلك يري الباحثان بأن الشفقة بالذات تعد أحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية الانسانية ، وقد تزايد الاهتمام في الفترة الاخيرة بدراسة الشفقة بالذات كأحد المتغيرات الايجابية المهمة في شخصية الفرد التي تقاوم الآثار السلبية الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش الفرد وذلك عندما يعيش حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية إن الشفقة (تجاه الذات - أو الآخرين) مفهوم يتضمن الوعي بالمعاناة والضغوط ، والرغبة من التخفيف من حدتها ، كما يتضمن وجود استعداد صريحا لمواجهة تلك المعاناة بدلاً من انكارها أو الهروب منها مع الاعتراف بأن الفشل والمحن هي تجارب إنسانية عالمية

(Baera, Lykinsb, & Petersa , 2012: 203)

== الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين ==

والشفقة بالذات مفهوم لا يحتاجه الفرد فقط وقت أن المعاناة خارجية بسبب ظروف الحياة التي يصعب تحملها ودون خطأ منه ، بل يحتاجه الفرد أيضا وبنفس القدر من الأهمية عندما تتبع المعاناة من الفرد نفسه نتيجة أفعاله المتهورة أو إخفاقاته الشخصية : (Neff & Costigan, 2014)

(11)

فالشفقة بالذات يمكننا النظر إليها باعتبارها استراتيجية مفيدة لتنظيم الانفعالات حيث لا يتم تجنب المشاعر المؤلمة ، أو المحزنة ، بل يتم الاحتفاظ بها في الوعي مع مزيد من الرفق والتفهم والشعور بأن تلك المشاعر والانفعالات يمر بها الآخرون ، وهكذا تتحول المشاعر والأفكار السلبية الي حالة شعورية أكثر إيجابية مما يتيح للفرد فهم أوضح لحالته الراهنة ، واعتمادا لاجراءات تغيير من نفسه أو بيئته بطريقة مناسبة وفعالة (Neff, 2003,225) .

ومن المشكلات المصاحبة لمشكلات تنظيم الإنفعال يأتي لوم الفرد لنفسه على رأس تلك المشكلات التي يعاني منها المكفوفين حيث أن لكل فرد صورة ذهنية عن نفسه بالمعتقدات التي كونها عنه ومدى تمسكه بها ودفاعه عنها من خلال أساليب التنشئة التي تربي عليها وكذلك من خلال تقييمات الآخرين وتفاعلهم معه وهذه المعتقدات إما أن تكون إيجابية أو سلبية مما يؤثر سلباً أو إيجاباً لديه فقد تنشأ معتقدات لدي الفرد مثل (النزعة للكمال ، التنظيم السلبي للانفعالات ، لوم الذات ، لوم الآخرين) (عبدالله محمد ، ٢٠١٥ ، ٨٥) .

ويحاول البحث الحالي إلقاء الضوء علي طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدي المراهق الكفيف .

مشكلة البحث :

تعد مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان خلال حياته وذلك لما تشهده من تغيرات في جوانب النمو المختلفة الأمر الذي يؤدي إلي تخطب الفرد بين محنة وأخري وذلك من أجل تحديد هويته وتأكيد ذاته بين المحيطين به (صالح محمد ، ٢٠١٤ ، ٦٠) .

والمراهق الكفيف مثله مثل باقي أقرانه العاديين إلا أنه نتيجة فقدانه لحاسة البصر فإنه يعاني من خصائص عدة تتمثل في الشعور بالدونية وانخفاض تقدير الذات ولوم الذات ولوم الآخرين والانسحاب ، كما أنه أكثر استخداما للحيل الدفاعية كالكبت والتعويض وأكثر عرضه للاضطرابات الانفعالية أكثر من أقرانه المبصرين (دانية القدسي ، ٢٠١٦ ، ٣٠) . وهذا ما أكدته دراسة براين موران (Brian moran , 2017) دراسة هدفت إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات واضطراب صورة الجسم والمقارنات الاجتماعية السلبية لدي عينة

من المراهقين المكفوفين بلغت (٢٠٧) مراهقا كفيفا من الجنسين وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين صورة الجسم و الشفقة بالذات لدي المراهقين بصرياً.

كما تجدر الإشارة الي أن المراهقين المكفوفين يتعرضون الي الكثير من الضغوط والصراعات التي تفرضا طبيعة كل من الإعاقة التي يعانون منها ، والمرحلة العمرية التي يعيشونها . إضافة الي بعض الضغوط الاجتماعية والاكاديمية وغيرها ، لذا من الضروري أن يتمتع المراهق الكفيف بقدر كاف من الإيجابية في التعامل مع ذاته وقت الازمات والمعاناة مع القدرة علي تنظيم انفعالاته حتي يتمكن من التعامل الإيجابي مع تلك التحديات .

ومن المشكلات المصاحبة لمشكلات تنظيم الانفعال يأتي لوم الفرد لنفسه على رأس تلك المشكلات التي يعاني منها المكفوفين حيث أن لكل فرد صورة ذهنية عن نفسه بالمعتقدات التي كونها عنه ومدى تمسكه بها ودفاعه عنها من خلال أساليب التشبث التي تربي عليها وكذلك من خلال تقييمات الآخرين وتفاعلهم معه ، وهذه المعتقدات إما أن تكون ايجابية أو سلبية مما يؤثر سلباً أو ايجاباً لديه فقد تنشأ معتقدات لدي الفرد مثل (النزعة للكمال ، التنظيم السلبي للانفعالات ، لوم الذات ، لوم الآخرين ، كبح الانفعالات) وهو ما يؤدي الي استمرار هذه الصورة السلبية (عبدالله محمد ، ٢٠١٥ ، ٨٥) .

أضف الي ذلك حينما يمر هؤلاء الأفراد بمرحلة المراهقة تلك المرحلة التي يحدث بها العديد من التغيرات السريعة المتلاحقة في جميع جوانب الشخصية وينتقل فيها الفرد من الاعتمادية الي الاستقلالية في محاولة لاثبات ذاته ويكون فيها الفرد رؤية جديدة لذات مهتما بمظهره العام وعلاقاته الاجتماعية وصورته لدي الآخرين (مني الحديدي ، ٢٠٠٩ ، ٦٥) .

كما أن الإعاقة البصرية تلقي بظلالها علي الكفاءة الإدراكية لهؤلاء الأفراد حيث يصبح ادراكهم للأشياء ناقصا كخصائص الشكل والتركيب والحجم والموضع المكاني والمسافة والحركة ولذلك فإنها تحد من معرفتهم بمكونات بيئتهم وعلي ذلك فإدراك الكفيف للأشياء يكون إدراكا ناقصاً ينعدم فيه البعد (عبد المطلب القريطي ، ٢٠٠٥ ، ١٧) .

وهو ما يشير الي أن الكفيف قد لا يستطيع ملاحظة ذاته بموضوعية وليست لديه القدرة علي تكوين رؤية أو تصوراً صحيحا وواضحا لنفسه وهو ما ينعكس سلباً علي طموحاته وتقديره لامكانياته وتعاملة مع مواقف الحياة (مصطفى عبدالرازق ، ٢٠١٩ ، ٢٧٠) .

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

والشفقة بالذات مفهوم لا يحتاجه الفرد فقط وقت أن تكون المعاناة خارجية بسبب ظروف الحياة التي يصعب تحملها ودون خطأ منه ، بل يحتاجه الفرد أيضاً وبنفس القدر من الأهمية عندما تتبع المعاناة من الفرد نفسه نتيجة أفعاله المتهورة أو إخفاقاته الشخصي (Neff & Costigan, 2014: 114) .

وتشير الدراسات والابحاث في مجال الشفقة بالذات إلي أن الأفراد من ذوي الشفقة بالذات يتمتعن بصحة نفسية أفضل من أولئك الذين يفنقرون إليها (Albertson, Neff, & Dill-Shackle ford, 2014, p.444)

ومما لاشك فيه أن ذوي الاعاقة البصرية في ظل الأثار السلبية للإعاقة وفي مرحلة المراهقة تحديداً تتملكهم العديد من الأفكار والمشاعر السلبية ويعيشون الكثير من المعاناة نتيجة لما يواجهونه من صراعات وضغوط نفسية واجتماعية وانفعالية وحتى الاكاديمية منها ، إلا أنهم قد يختلفون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم وقت هذه المعاناة ، فمنهم من يرفق بنفسه ويتناول أفكاره ومشاعره بمزيد من الوعي واليقظة العقلية مدركاً أن لحظات الفشل والمعاناة يمر بها الجميع (مرتفعي الشفقة بالذات) ، ومنهم من يقسو علي نفسه وينعزل بعيداً عن الآخرين مستغرقاً في التفكير في معاناته ومشاعره السلبية بل ومتوحداً معها (منخفضي الشفقة بالذات) وهذا ما يشير الي أن الشفقة بالذات يعد العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته ومشاعره السلبية في لحظة الفشل ووقت المعاناة .

ومن هنا يأتي اتفاق نتائج الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات لدى المراهقين المكفوفين في درجة الشفقة بالذات حيث انخفضها لدى المراهقين المكفوفين كما في دراسة (Eris man et.al, 2005) (Mike, 2007) (Salimi, Mohammadi &Sadeghi, 2016) كما اختلفت بين نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الشفقة بالذات فيما يتعلق بوجود فروق بين الذكور والإناث حيث أوضحت دراسة إلي ارتفاعها لدى الذكور وأوضحت أخرى ارتفاعها لدى الإناث (Sunbull 2016) (Eris man et.al, 2005)

فالشفقة بالذات يمكننا النظر إليها بإعتبارها استراتيجية مفيدة لتنظيم الانفعالات حيث لا يتم تجنب المشاعر المؤلمة أو المحزنة بل يتم الاحتفاظ بها في الوعي مع مزيد من الرفق والتفهم والشعور بأن تلك المشاعر والانفعالات التي يمر بها الآخرون ، وهكذا تتحول المشاعر والأفكار السلبية إلي حالة شعورية أكثر ايجابية مما يتيح للفرد فهماً أوضح لحالته الراهنة واعتماده لإجراءات

تغيير من نفسه أو بيئته بطريقة مناسبة وفعالة .

ونظراً لأهمية متغيري الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي للفرد بصفة عامة و بالنسبة للمراهق الكفيف بصفة خاصة فيحاول البحث الحالي التعرف علي طبيعة العلاقة بينهم وإدراكاً منا بأهمية التدخل لتحسين الاستراتيجيات المناسبة لتنظيم الانفعال وكذلك تحسين نظرة المراهق الكفيف الي نفسه والترحم بذاته .

ولتباين نتائج الدراسات السابقة من حيث العلاقة بينهم إيجابية وأخري سلبية ولندرة الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات وتنظيم الانفعالات لدي المراهقين المكفوفين ، والدراسات التي تناولت المقارنة بين الذكور والإناث المراهقين المكفوفين في الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي ؛ مما كان الدافع للقيام بهذا البحث .

وتثير مشكلة البحث الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد علاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدي عينة من المراهقين المكفوفين ؟
- ٢- هل يتباين الذكور و الإناث من المراهقين المكفوفين في الشفقة بالذات ؟
- ٣- هل يختلف الذكور و الإناث من المراهقين المكفوفين في التنظيم الانفعالي ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي الكشف عن :

- ١-الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدي المراهقين المكفوفين من الذكور والإناث .
- ٢-بيان الفروق بين المراهقين المكفوفين من الذكور والإناث في الشفقة بالذات .
- ٣-تحديد الفروق بين المراهقين المكفوفين من الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي .

أهمية البحث :

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

أولاً- الأهمية النظرية:

١. أهمية متغيرات الدراسة ودورها في اكتشاف جوانب جديدة في شخصية المراهق الكفيف .
٢. أن متغيرات الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي تعد متغيرات مهمة ومؤثرة في شخصية الفرد عامة ولدي المراهق الكفيف بصفة خاصة؛ مما يشير إلي أهمية دراسة متغيرات البحث من خلال عرض الجانب النظري والتطبيقي لهم.

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

٣. يستمد البحث أهميته أيضا من خلال ضرورة توجيه النظر والاهتمام إلي رعاية المكفوفين وتمييزهم في كافة النواحي. فتتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية المجال الذي تبحث فيه نظرا لأن قضية المعاقين من المشكلات الخطيرة التي تواجه أي مجتمع والتي يمكن أن تقف عقبة أمام خطط التنمية في المجتمع، فقد شهدت الآونة الأخير اهتماما محليا وعالميا متزايدا لتحقيق أكبر قدر من الرعاية التربوية والاجتماعية والنفسية والتأهيلية حتى يمكن الاستفادة من قدراتهم في خطط التنمية ودفع عجلة الإنتاج.

ثانياً- الأهمية التطبيقية :

- ١- يمكن أن يفيد هذا البحث في وضع برنامج لتنمية الشفقة بالذات لدى المراهقين المكفوفين بهدف توجيه نظر القائمين علي العملية التعليمية للاستفادة منه في التعلم والتعليم ؛ خاصة إذا أشارت نتائج الدراسة انخفاض درجته لدى المراهقين المكفوفين .
- ٢- إعداد أداة تتوافر فيها الشروط العلمية لقياس مفهوم الشفقة بالذات لدى المراهق الكفيف بما يتناسب مع ثقافتنا العربية والمصرية .
- ٣- اعداد إعداد أداة تتوافر فيها الشروط العلمية لقياس مفهوم الشفقة بالذات لدى المراهق الكفيف بما يتناسب مع ثقافتنا العربية والمصرية .
- ٤- يمكن أن يفيد هذا البحث في مساعدة المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية في إعداد البرامج المختلفة التي تساعد المراهقين المكفوفين علي تحمل الشفقة بالذات كمدخل لتحسين بعض المتغيرات المرتبطة به.
- ٥- توعية المراهقين المكفوفين بأن تمتعهم بالشفقة بالذات وقدرتهم علي تنظيم انفعالهم قد يساعدهم في التعامل مع الاثار السلبية لكف البصر ويدعم قدرتهم علي تحمل ضغوط الحياة والتعامل معها بشكل إيجابي .
- ٦- يمكن أن يفيد هذا البحث في مساعدة المتخصصين في مجال الإرشاد الأسري في إعداد برامج تؤكد علي دور الآباء والأمهات في تنمية قدرة أبنائهم من المراهقين المكفوفين علي تنظيم الانفعالات ، الأمر الذي يعود بالنفع علي الكفيف وأسرته.

مفاهيم الدراسة:

أولاً- الشفقة بالذات Self- Compassion:

تعد الشفقة بالذات أحد المتغيرات الايجابية في الشخصية الانسانية ، وقد تزايد الاهتمام في الفترة الاخيرة بدراسة الشفقة بالذات كأحد المتغيرات الايجابية المهمة في شخصية الفرد والتي تقاوم الاثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش حالة من حالات الفشل أو عدم

الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية .

إن الشفقة (تجاه الذات ، أو الآخرين) مفهوم يتضمن الوعي بالمعاناة والضغط ، والرغبة في التخفيف من حدتها . كما يتضمن وجود استعداد صريح لمواجهة تلك المعاناة بدلا من إنكارها أو الهروب منها ، مع الاعتراف بأن الفشل والمحن هي تجارب انسانية عالمية (Baera, Lykin & Petersa, 2012, 230)

وتعتبر الشفقة بالذات أحد المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي ويعود الفضل في ظهور هذا المفهوم وإدخاله مجال علم النفس إلى كرستين نيف والتي نظرت إليه كسمة من سمات الشخصية والتي تؤدي لتميتها إلى تحسين الصحة النفسية وتعمل الشفقة بالذات كحاجز نفسي يحمي الفرد من الآثار السلبية عدم الكفاءة الشخصية في حل مشاكله الحياتية (Neff & Castigan 2014,11)

يتبنى البحث الحالي تعريف (Neff, 2003 : 223) للشفقة بالذات باعتبارها اتجاهاً إيجابياً نحو الذات يكون فيه الفرد متفهما ومترفقا بذاته في حالات الألم ، أو الفشل بدلا من أن يكون فيه الفرد ناقدا وشديد اللوم لها ، مع إدراك الفرد لخبراته كجزء من التجربة الانسانية المشتركة بدلا من العزلة ومعالجة الأفكار والمشاعر المؤلمة في اطار من الوعي واليقظة بدلا من الافراط في التوحد معها .

ووفقاً لهذا التعريف تم تحديد ثلاثة أبعاد أساسية تمثل بنية الشفقة بالذات والتي أسست عليها مقياسها الشفقة بالذات ، وهي :

١- اللطف بالذات Self – Kindness : ويعني به أن يكون الانسان رقيقا بذاته ومتفهما

لها ومتعاطفا معها في ظروف الألم أو الإخفاق بدلا من التوجه نحو لومها وتأنيبها .

ونجد أن معظم الأفراد يشعرون بالرحمة بالآخرين أكثر من أنفسهم فأحيانا نصادف أفراداً عطوفين ومشفقين للغاية هم في الوقت نفسه يقومون بتعنيف أنفسهم بشدة .

فاللطف بالذات يجعلنا نقوم بتدعيم وفهم أنفسنا وتكون حواراتنا الداخلية رحيمة وإيجابية أكثر منها قاسية ومحبطة . هذا يعني أننا بدلاً من معاقبة أنفسنا دائماً لعدم القيام بعملنا وقاسية ولا نستطيع تحملها فإننا نكيف وندعم أنفسنا (Neff , Dahm, 2015 :122) .

٢- الانسانية المشتركة Common humanity : ويعني به اعتبار الشخص أن خبراته

الذاتية جزء من الخبرة البشرية العامة وليست منفصلة أو منعزلة عنها وأن القصور متضمن عضويا في بنية شخصية كل الناس ، وأن المعاناة أمر طبيعي في الحياة .

ويشير هذا البعد الي رؤية الخبرات الشخصية كجزء من التجربة الانسانية بدلا من إدراكها

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

علي أنها تجربة فردية ، فالانسان أحيانا يخفق ويرتكب الأخطاء ، إننا لا نحصل دائما علي ما نريد وأحيانا نشعر بالاحباط ، إما عفي أنفسنا أو تجاه ظروف حياتنا وهذا جزء من الخبرات الانسانية ، فغالبا ما نشعر بالعزلة والابتعاد عن الآخرين عندما يعتبر الفرد نفسه أنه الوحيد الذي يخطئ او يفشل ، ولم يدرك أننا يمكن أن نخطئ وأن نتعلم من أخطائنا . والتفكير بهذه الطريقة يجعلنا نشعر بالوحدة والعزلة وهذا ما يزيد من المعاناة ومن خلال الشفقة بالذات فإننا نشعر بشفقة الآخرين تجاهنا ما يدفعنا الي النظر لانفسنا ولحياتنا من منظور أوسع (Germer Salzburg, 2009) .

٣- اليقظة العقلية Mindfulness : ويقصد بها النظرة المتعقلة والمتوازنة للألام والمصاعب

بدلا من التوحد معها واجترارها علي الدوام .

ويشير هذا البعد الي الوعي بالخبرات في اللحظة الراهنة وإدراك الافكار والمشاعر والاحاسيس المؤلمة بشكل متوازن بدلا من التوحد معها ، فعندما نمارس اليقظة العقلية نكون غير مرتبطين بوجهة نظر خاصة وتسمح لنا برؤية جيدة ومنفتحة لخبراتنا العقلية و الحسية من دون اصدار احكام .

ومما سبق عرضه يتضح أن الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد يؤدي بالفرد إلي أن يتبني اتجاهها ايجابيا نحو ذاته في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها ، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح .

كما أشار (Jipna, 2014) أن الشفقة بناء مركب متعدد الأبعاد يتألف من أربعة مكونات مفتاحية : الوعي بالألام (مكون معرفي) ، التعاطف الانفعالي مع المعاناة (مكون انفعالي) ، الرغبة في تخفيف المعاناة (مكون متعمد) ، الاستجابة أو الاستعداد لتخفيف تلك المعاناة (مكون تحفيزي) (Jipna, Gross & Golden , 2014 : 24) .

وقد بدأ الباحثون بدراسة التراحم بالذات علي أنه شكل متكيف من ارتباط الذات بالذات ، وأن التراحم بالذات يعد اتجاهاً ايجابياً نحو الذات في المواقف المؤلمة يتمثل في الشفقة بالذات واللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس ، ومعالجة المشاعر المؤلمة التي يدركها الفرد بعقل منفتح وقد أشارت أبحاث نيف إلي أن التراحم بالذات ارتبط سلبياً مع نقد الذات ، القلق ، الاكتئاب ، كبت المشاعر ، صعوبة التنظيم الانفعالي ، وارتبط ايجابياً مع الرضا عن الحياة، التماسك الاجتماعي ، الذكاء الوجداني، كما أنه يعزز الصحة النفسية الايجابية لأنه يساعد الفرد علي الاهتمام والالتزان الانفعالي ، فالأفراد الذين لديهم شفقة بالذات

يستطيعون الحفاظ علي الاتزان الانفعالي عندما ينظرون الي أنفسهم ، وهذا يؤدي الي الشعور بالقبول والاتزان .

(Gilbert, Irons, Leary & Neff, 2013)

وتعد مرحلة ما قبل الجامعة إحدى المراحل التعليمية المهمة في حياة الطالبات حيث تزودهن بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية والتي تساعدن على بلورة وصقل شخصي تهن وتطوير مهارتهن وقدراتهن وإمكانياتهن على مواجهة الضغوط الحياتية والتكيف معها بفاعلية وبالرغم من ذلك فإن تلك المرحلة تعد من المراحل الدراسية الهامة التي تواجه فيها الطالبات العديد من التحديات والعقبات والضغوط بشتى صورها) الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية والصحية... إلخ (بالإضافة إلى تعرضهن للعديد من الصرعات والاحباطات ومرور البعض منهن بخبرات مؤلمة وأزمات عاطفية فاشلة مما يؤثر على وعيهم ومدى انتباههم وتركيزهم وإنجازهم الأكاديمي وتوافقهم النفسي والاجتماعي ويؤدي إلى تدنى مستوى الصحة النفسية لديهم.

ويري (وحيد مصطفى ، محمد شعبان : ٢٠١٧) أن الشفقة بالذات شكل من أشكال تقبل الفرد لذاته حيث يتعامل الفرد بشكل لطيف مع ذاته في الأوقات العصيبة وتساهم في شعوره بذاته وعدم نقدها والتعامل معها بلطف بعكس الشفقة علي الذات التي تساهم في عزل الفرد عن الآخرين من خلال سيطرت الانفعالات السلبية عليه

تفاعل مكونات الشفقة بالذات:

والعناصر المكونة للشفقة بالذات ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها متداخلة ومتفاعلة مع بعضها البعض فعلى سبيل المثال تساعد اليقظة العقلية على تقليل الحكم الذاتي وتوفر البصيرة اللازمة للفرد للاعتراف بالإنسانية المشتركة (العامة) وبالمثل فإن اللطف بالذات يقلل من تأثير التجارب العاطفية السلبية مما يجعل الفرد يدرك أن المعاناة هي قاسم مشترك بين جميع الناس ، كما تعمل على التقليل من درجة اللوم الذاتي وفي الوقت نفسه تساعد على إخماد عملية الإفراط في اللوم (Neff & Germer , 2017, 6) .

التعريف الإجرائي للشفقة بالذات :

اتجاه ايجابي نحو الذات يكون فيه الفرد متفهما ومترفقا بذاته في حالات الألم أو الفشل ، مع ادراك الفرد لخبراته كجزء من التجربة الانسانية المشتركة ومعالجة الأفكار والمشاعر المؤلمة في اطار من الوعي واليقظة ويقاس ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها المراهق الكفيف علي مقياس الشفقة بالذات المستخدم في البحث الحالي بأبعاده : الفرق بالذات ، والانسانية المشتركة ،
المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١١ المجلد الحادي والثلاثون - أبريل ٢٠٢١م = (٤٢٩)

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

واليقظة العقلية المعد في هذا البحث .

ثانياً- التنظيم الانفعالي Emotional Intelligence :

عرف جروث (Gross ، 2008) مفهوم التنظيم الانفعالي إلي العمليات الشعورية واللاشعورية التي يؤثر من خلالها الفرد علي انفعالاته وكيفية مواجهتها والتعبير عنها وهو ما يتفق مع تعريف تمبسون (Thompson ، 2011) الذي يري أنه مدي واسع من العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة والتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية وذلك بغرض تحقيق أهداف الفرد و يعرفها نيل (Neill ، 2015) بأنه القدرة علي مواجهة الانفعالات وتنظيمها بشكل واضح وبطريقة صحيحة أما كيو (Kuo ، 2016) فيري أنها مجموعة من المهارات المختلفة تسهم في تنظيم الخبرات والمواقف الناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته .

كما عرفته (حنان حسين ، ٢٠١٦) بأنه مجموعة من الاستراتيجيات التي تعبر عن جهود الفرد للسيطرة علي حالة الاثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها حتي يتمكن الفرد من الأداء المتكيف الذي يساعد علي تحقيق أهدافه .

وعن أهمية التنظيم الانفعالي فقد ذكرت (سحر فاروق ، ٢٠١٦) أنها تؤدي دوراً أساسياً في النمو السوي للأفراد سواء في الجانب الوجداني والاجتماعي والصحي وعلي النقيض تؤدي مشكلات التنظيم الانفعالي إلي الأمراض والاضطرابات النفسية واضطرابات المزاج .

ورأي (مصطفى مظلوم ، ٢٠١٧) أنها تتيح للفرد التحكم في انفعالاته تجاه الأحداث المختلفة وتؤدي الي الاستجابة بمرونة تجاه الأحداث المؤلمة أو الضاغطة ، مما يؤدي الي إحداث حالة من التوافق النفسي لديهم ، كما تسهم في تعديل نظرهم الي الحياة وجعلها أكثر ايجابية وتزيد من ثقتهم بأنفسهم

وعن النماذج المفسرة لتنظيم الانفعال فإن التراث السيكولوجي يزخر بالعديد من النماذج المفسرة لتنظيم الانفعال ومنها نموذج روس وتمبسون (ross & Thompson, 2007) والذي يعد من أكثر النماذج وضوحاً حيث يميز بين خمس عمليات دينامية علي أساس البعد الزمني الذي يشير الي وقت حدوث كل عملية وتتمثل في :

١- المكون الأول : اختيار الموقف (Situation selection) :

ويشير الي اختيار الفرد الاقتراب المقصود من المواقف الانفعالية التي يعتقد أنها تسبب له شعور بالراحة أو تجنب المواقف الانفعالية مما يقلل من احتمالية مواجهة الضغوط

الناجمة عن الموقف الانفعالي .

٢- المكون الثاني : تعديل الموقف (Situation Modification) :

ويشير الي تغيير الموقف المثير للانفعال عندما لا يتمكن الفرد من التجنب المطلق للمواقف المزعجة وذلك من أجل تغيير تأثيره الانفعالي السلبي .

٣- المكون الثالث : تحويل الانتباه (Attentional Deployment) :

ويشير الي إعادة توجيه الانتباه عندما يتعرض الفرد لموقف من المرجح أن يثير استجابة انفعالية سلبية ويمكن أن تتم هذه الخطوة عن طريق صرف الانتباه عن المواقف الانفعالية السلبية والتركيز علي أنشطة بديلة غير انفعالية ، التأمل في عواقب الانفعالات التي قد يتعرض لها الفرد .

٤- المكون الرابع : التغيير المعرفي (cognitive Change) :

وهو الذي يحدث عندما يغير الأفراد طريقة تفكيرهم في موقف ما من اجل تغيير دلالاته الانفعالية .

٥- المكون الخامس : تعديل الاستجابة (Response Modulation)

وتشير الي استخدام المداخل التنظيمية سالفة الذكر لتجنب الشعور بالانفعالات السلبية وغالبا ما تحدث هذه الخطوة عندما تتولد الانفعالات السلبية حيث يسمح هذا النوع بتعديل الخبرة الانفعالية عن طريق وسائل فسيولوجية أو سلوكية بشكل مباشر

وتتعدد أبعاد التنظيم الانفعالي وتختلف باختلاف الباحثين في هذا المجال ونتناول في هذا البحث الأبعاد الآتية :

١- التقبل (Acceptance) : وتعني التفكير في استسلام الفرد لنفسه لما حدث أو التسليم بما حدث .

٢- إعادة التركيز الايجابي (Positive refocusing) : وتشير الي التفكير في التجارب والخبرات الايجابية بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي مثل أفكار في أشياء أخرى أحسن من التي تعرضت لها .

٣- إعادة التقييم الايجابي : هو ايجاد منظور ايجابي للموقف ومحاولة تغيير الموقف الذي يسبب الضغوط ثم قبول الانفعالات من دون اصدار احكام .

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

٤- ضبط الذات : ويشير الي قدرة الفرد علي إدراك الانفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها أو انكارها أو تجنبها .

أما عن العوامل المؤدية إلى قصور التنظيم الانفعالي فقد رأي بيشارت (Besharat 2014) أن الأطفال عندما يجبروا على كبت انفعالهم ولم يتم التعامل معهم بشكل صحيح فإن ذلك سيؤدي إلى صعوبة في التعامل معها في الكبر ويرجع ذلك لأن كل شخص يحمل في طيات نفسه رواسب الطفولة والتي عادة ما تكون قوية وراسخة في أعماقه؛ ومن وجهة نظر أخري يري (صلاح عراقي ، ٢٠١٢) أن النماذج الوالدية غير السوية في التعامل من الانفعالات من شأنها أن تشجع الأطفال ضمناً علي الاعتماد عليها، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى قصور في تنظيم الانفعالات لديهم ويجعلهم عرضة لاضطرابات نفسية في وقت لاحق؛ وهو ما أكدته (أحمد محمد ، ٢٠١٧) الذي رأي أن فشل الأمهات في تعليم اطفالهم القدرة على تنظيم انفعالهم وذلك في مراحل النمو المبكرة، حيث تلعب الأمهات دوراً حاسماً أثناء التنشئة الاجتماعية في تنمية قدرة الأطفال على تنظيم انفعالهم وذلك من خلال النمذجة وتشجيع الأطفال على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المختلفة .

ويشير جروس أن التنظيم الانفعالي يشير الي العمليات التي تؤثر بها في انفعالنا عندما نمر بها والكيفية التي التي نخبر بها هذه الانفعالات ونعبر عنها وبالتالي فإن فشل في تنظيم الخبرة الانفعالية أو التعبير عن الانفعالات بالصورة المطلوبة وقمع المظاهر الخارجية يقود الي حدوث الاضطرابات النفسية ومنها القلق والضغط النفسية (45 : Gross , 2002) .

حيث أن قدرة المراهق علي تنظيم استجابته الانفعالية في المواقف الاجتماعية تشير الي قدرته علي المحاقظة علي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين ، مما يعكس ايجابياً علي تفاعله الاجتماعي ومستوي الصحة النفسية لديه (Semplonius et al , 2015) .

وعدم قدرة المراهق الكفيف علي تنظيم انفعالاته من شأنه أن يجعل منه عرضه للعديد من المشكلات الانفعالية والاجتماعية من قبيل القلق والاكتئاب وعدم القدرة علي التكيف مع المتطلبات البيئية خلال تفاعله مع الاخرين في الحياة اليومية (45 : Farmer & Kashdan , 2012) .

ومن المشكلات المصاحبة لمشكلات التنظيم الانفعالي تأتي تدني رؤية الذات وصورة جسمه علي رأس المشكلات التي يعاني منها المراهق الكفيف حيث يري أن لكل فرد صورة ذهنية عن ذاته وعن شكله تقترن بالمعتقدات التي كونها عنه ومدى تمسكه بها ودفاعه عنها من خلال أساليب التنشئة التي تربى عليها وكذلك من خلال تقييمات الآخرين وتفاعلهم معه وهذه المعتقدات إما

أن تكون ايجابية أو سلبية مما يؤثر سلباً أو إيجاباً علي صورة الجسم لديه فقد تنشأ لدي الفرد معتقدات مثل (النزعة للكمال ، التنظيم السلبي للانفعالات ، وهو ما يؤدي الي عدم اللطف بذاته وتكوين صورة سلبية (لينا عودة ، فاروق سليم : ٢٠١٣) .

إن التنظيم الانفعالي لا يقتصر علي التكيف مع الانفعالات السلبية ، إنما يشمل القدرة علي الحفاظ علي المشاعر الموجبة ويركز أيضا علي الانتباه ويفسر المعاني الانفعالية وهو مدخل لعمليات التكيف الاجتماعي (Hyson , 2004) .

وتوجد علاقة بين لطف المراهق الكفيف بذاته وصورة جسمه حيث يحقق الأفراد ذوي التقييمات الايجابية للذات علي في التوافق النفسي أكثر من أقرانه من ذوي التقييمات السلبية ، فالاشخاص الذين يحبون أنفسهم يكونون علي الأرجح أكثر صحة وعلي النقيض فالأشخاص ذوي الصورة السلبية للجسم يعانون من تقدير ذات منخفض كما يعانون من مشكلات نفسية كثيرة أبرزها صعوبة التنظيم الانفعالي يعانون من تقدير ذات منخفض كما يعانون من مشكلات نفسية كثيرة أبرزها صعوبة التنظيم الانفعالي (حسين محمد ، ٢٠١٥) .

كما يسهم في تحديد معايير لتكوين شخصية تحمل العديد من الصفات من أهمها المبادرة والدافعية والسلوك التكيفي ، والمنعة من تأثير الضغوط علي الانفعالات السالبة وحماية الفرد من سوء التكيف الاجتماعي ، فالتنظيم الانفعالي مهم في كلتا حالتا الانفعالات السالبة والموجبة ، وتزداد اهميته في حالات الإثارة الانفعالية ، أو المواقف الانفعالية (Asherson , Sobanski & Banaschewski, 2010) .

التعريف الإجرائي للتنظيم الانفعالي :

هي الاساليب التي يستخدمها المراهق الكفيف في تنظيم وإدارة انفعالاته الايجابية والسلبية ومواجهة المواقف الضاغطة في الحياة اليومية وتقاس إجرائيا من خلال أداء المراهقين المكفوفين علي مقياس التنظيم الانفعالي المعد في هذا البحث .

المراهقين المكفوفين : Blind Adolescents

تعرفهم هذه الدراسة بأنهم هم الذين فقدوا حاسة البصر كلية سواء منذ ولادتهم ، أو قبل سن الخامسة أو بلغت حدة الابصار لديهم أقل من ٦٠ ١ ٦ في كلتا العينين معاً أو في العين الأقوي حتي بعد العلاج وتتراوح أعمارهم من ١٣-١٩ عاماً .

يتصف المعاقون بصرياً بخصائص معينة ، مما لا شك فيه أن المعرفة بقدرات الكفيف وخصائصه يعد أمراً ضرورياً سواء في الأسرة أو المدرسة من أجل التوصل إلى أفضل الطرق والأساليب

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

للتعامل معهم .

ويجب أن نشير هنا إلى أن المعاقين بصرياً يتفاوتون من حيث مقدراتهم الإدراكية تبعاً لدرجة فقدان البصري ، فالمصابون بكف البصر الكلي ولادياً أو قبل سن الخامسة لا يمكنهم إطلاقاً الإحساس باللون وإدراكه وتمييزه لأن ذلك يعد إحدى وظائف شبكية العين ، بعكس الذين أصيبوا بفقدان البصر في سن متأخرة يمكنهم الاحتفاظ ببعض مدركاتهم اللونية والتي سبق أن اكتسبوها وكونوها قبل إصابتهم بفقدان البصر ، معتمدين على مدى إثراء التجارب والخبرات التي مروا بها . ويواجه الكفيف صعوبات فائقة في ممارسة الحياة اليومية وتنقلاته من مكان لآخر، وذلك نتيجة فقدان الوسيط الحسي الأساسي اللازم للتعامل مع المثيرات البصرية ومن ثم التوجيه الحركي في الفراغ وهو حاسة الإبصار (عبد المطلب القريطي ، ٢٠٠١ : ٣٩٦) .

دراسات سابقة

أولاً: دراسات تناولت الشفقة بالذات لدى المكفوفين :

- وهدفت دراسة مانتيلون (Mantelou , 2010) بعنوان فاعلية برنامج الشفقة بالذات علي الشفقة بالذات ، الأثار الايجابية والسلبية والرضا عن الحياة لدي عينة من المراهقين وتكونت عينة الدراسة من (٤٢) من المراهقين تم تقسيمهم مجموعتين أحدهما تجريبية (٢٢) وأخري ضابطة (٢٠) وتم تطبيق المقاييس الاتية (مقياس الشفقة بالذات - الرضا عن الحياة - معيار الاثار الايجابية والسلبية) علي المجموعتين ثم تطبيق البرنامج علي المجموعة التجريبية وإعادة تطبيق المقاييس مرة أخرى علي المجموعتين وكشفت النتائج عن (زيادة الشفقة بالذات والرضا عن الحياة والأثر الإيجابي وانخفاض الاثر السلبي) لدي أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم يحدث لها أي تحسن ، أن الزيادة في الشفقة بالذات تنبأت بزيادة في الرضا عن الحياة والأثار الايجابية وهذا يعني أن من لديهم شفقة بالذات عالية لديهم نظرة إيجابية تفاؤلية أفضل مما لا يتمتعون بها .
- قامت ماركس وبروكسب (Marques - Brocksop, 2011) بدراسة استطلاعية هدفت الي التعرف علي اليقظة العقلية (من أبعاد الشفقة بالذات) والروحانية والرفاه النفسي لدي الأفراد ذوي الإعاقة البصرية وللتحقق من هدف الدراسة أجرت مقابلات شبه منظمة مع أفراد مبصرين وأشخاص من ذوي الاعاقة البصرية شاركوا في ممارسة اليقظة العقلية بشكل جزئي واسفرت نتائج تحليل المقابلات إلي أن اليقظة العقلية من شأنها تعزيز الرفاهية وكذلك الجوانب الروحانية وأوصت الدراسة بضرورة دراسة اليقظة العقلية لدي الافراد ذوي الاعاقة البصرية بشكل مكثف حيث ندرة الدراسات في تناول تلك المتغيرات لذوي الاعاقة البصرية .

- وهدفت دراسة بنكوارت وبفيفير (Pinquart & Pfeiffer , 2012) الي التعرف علي العلاقة بين الشفقة بالذات وتقدير الذات والاكتئاب لدي عينة من ذوي كف البصر وبلغت عينة الدراسة (٤٠٠) من الجنسين واستخدم مقياس العطف علي الذات وتقدير الذات ومقياس الاكتئاب وتوصلت الدراسة الي ارتباط الشفقة بالذات بعلاقة ارتباطية موجبة مع تقدير الذات وسالبة مع الاكتئاب والقلق كما أظهرت النتائج أن الشفقة بالذات أفضل في التنبؤ بالاكتئاب من تقدير الذات .
- هدفت دراسة حمدي ياسين ونورهان طارق (٢٠١٧) إلي دراسة قدرة كل من الشفقة بالذات والسعادة علي التنبؤ بالذكاء الروحي لدي عينة من التلاميذ المكفوفين بلغت (٩٠) تلميذا وتلميذة تراوحت أعمارهم من (١٠-١٤) سنة وأشارت النتائج الي عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في كل من الشفقة بالذات والسعادة والذكاء الروحي كما أوضحت النتائج قدرة مقياسي الشفقة بالذات والسعادة علي التنبؤ بالذكاء الروحي لدي أفراد العينة .
- أجري براين موران (Brian moran , 2017) دراسة هدفت إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات واضطراب صورة الجسم والمقارنات الاجتماعية السلبية لدي عينة من المراهقين المكفوفين بلغت (٢٠٧) مراهقا كفيما من الجنسين وتم تطبيق مقياس صورة الجسم ومقياس الشفقة بالذات (Neff,2003) واستمارة المقابلة الاكلينيكية وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين صورة الجسم و الشفقة بالذات لدي المراهقين بصرياً .

ثانياً: دراسات تناولت التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المكفوفين :

-قام مايك (Mike, 2007) بدراسة هدفت إلى التعرف علي تأثير كل من الذكاء الانفعالي ومهارات تنظيم الذات كأحد مكونات التنظيم الانفعالي في خفض السلوك العدواني لدي المراهقين ضعاف البصر وتكونت عينة الدراسة من ٤٨ طالباً وطالبة من ضعاف البصر تم تقسيمهم الي ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة) كل مجموعة (١٦) طالب وطالبة تم تدريبهم علي مهارات الذكاء الانفعالي وكذلك استراتيجيات تنظيم الذات وذلك خلال (١٠ أسابيع) وأسفرت النتائج الي فاعلية كل من الذكاء الإنفعالي واستراتيجيات تنظيم الذات في خفض السلوك العدواني لدي المراهقين ضعاف البصر ، كما أسهم في تطوير مهاراتهم الإيجابية في التفاعل مع الآخرين .

- وفي دراسة جاهنجر وباريسا وبيناز (Jahangir, Parisa & Benaz, 2015) : هدفت الي التعرف علي العلاقة بين كل من الذكاء الانفعالي والتنظيم المعرفي للانفعال والمخاوف

===== الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين =====

الاجتماعية لدى كل من الصم والمكفوفين وتكونت عينة الدراسة من (٢٤ من المكفوفين و ٥٦ طالب من الصم) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وبين التنظيم المعرفي للانفعال والمخاوف الاجتماعية كما توصلت الي امكانية التنبؤ بالمخاوف الاجتماعية عن طريق كل من الذكاء الانفعالي والتنظيم المعرفي للانفعال.

- وفي دراسة (**Salimi, Mohammadi & Sadeghi, 2016**) : هدفت الي مقارنة تنظيم الانفعال بين المكفوفين والعاديين من المراهقين والتعرف علي أثر الجنس في هذه المهارات وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالب منهم ٣٢ طالباً كفيفاً - مجتمع الدراسة بالكامل وتم اختيار عينة ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي وأسفرت النتائج إلي وجود فروق بين المعاقين بصرياً والعاديين في مهارات التنظيم الانفعالي في اتجاه العاديين كما لم تظهر فروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال .

ثالثاً : دراسات تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي :

- وبحثت دراسة أريسمان وآخرون (**Erisman et.al, 2005**) العلاقة الارتباطية والقدرة لكل من الشفقة بالذات و صعوبة التنظيم الانفعالي ، وقد تكونت عينة الدراسة من الطلاب الجامعيين من الذكور والإناث وعددهم (٦٣) وكشفت نتائج الدراسة أن معدلات الشفقة بالذات تتنبأ بمعدلات صعوبات التنظيم الانفعالي وأن الشفقة بالذات كان مؤشراً أفضل للقصور في التنظيم الانفعالي من متغيرات أخرى مثل التمعن ، كما وجدت فروق بين الذكور والإناث في طريقة تنظيمهم لانفعالهم وأن الإناث حققوا مستويات منخفضة في الشفقة بالذات .

- وتناولت دراسة مكونجل وجروس (**McGonagall , Gross , 2013**) أثر التدريب علي الشفقة بالذات علي التنظيم الانفعالي لدي عينة من الراشدين وأظهرت النتائج من خلال التدريبات التي تضمنها برنامج الشفقة بالذات والذي استمر تسعة أسابيع أظهرت المجموعة التجريبية ارتفاع مستوى السعادة كما انخفض القلق والكبت الانفعالي والتحويل نيجة للبرنامج الذي حقق نتائج ايجابية علي الجوانب المعرفية والوجدانية والدعم النفسي والمرونة النفسية .

- وتناولت موري (**Moore, 2013**) هدفت الدراسة الي استكشاف علاقة الشفقة بالذات وبالاخرين وصعوبات التنظيم الانفعالي والاضطرابات النفسية لدي عينة من الأفراد بلغ عددها (٩٤) يعانون من ضغوط وقلق واكتئاب وأوضح نتائج الدراسة أن الشفقة بالذات تتنبأ بمشكلات التنظيم الانفعالي كما توسطت العلاقة بين الشفقة بالذات والضغوط الانفعالية .

- وتناولت دراسة رومير ويستون (Roemer, Williston & Rollinsm, 2015) قياس مستويات التراحم بالذات والتمعن وأثرهم في صعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الجامعة من الذكور والإناث وأسفرت النتائج عن ارتباط صعوبات التنظيم الانفعالي بالتراحم بالذات بدرجة أكبر مقارنة بعلاقة صعوبات التنظيم الانفعالي بالتمعن .

- وقام سن بول (Sunbull 2016) بدراسة هدفت إلى فحص الشفقة بالذات وصعوبة التنظيم العاطفي كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة . أجريت الدراسة على ٧٥٢ طالباً من الطلاب المحرومين اجتماعياً واقتصادياً استخدمت في الدراسة مقياس Wagnild & young مقياس المرونة ومقياس الشفقة بالذات وعى الانتباه اليقظ للمراهقين إعداد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين إعداد اليقظة العقلية والشفقة بالذات ووجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين اليقظة العقلية وصعوبة التنظيم العاطفي ووجود ارتباط دال إحصائياً بين المرونة وصعوبة التنظيم العاطفي وقد أشارت النتائج إلى تأثير اليقظة العقلية على المرونة بشكل غير مباشر من خلال الشفقة بالذات وصعوبة التنظيم العاطفي وإسهام كل من الشفقة بالذات وصعوبة التنظيم العاطفي في التنبؤ بالمرونة .

تعقيب عام علي الدراسات السابقة:

اتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة الأتي:

١. ندرة الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين
٢. اتفاق نتائج الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات لدى المراهقين المكفوفين في درجة الشفقة بالذات حيث انخفضها لدى المراهقين المكفوفين كما في دراسة (Eris man et.al, 2005) (Mike, 2007) (Salimi, Mohammadi & Sadeghi, 2016)
٣. الاختلاف بين نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الشفقة بالذات فيما يتعلق بوجود فروق بين الذكور والإناث حيث أوضحت دراسة إلي ارتفاعها لدى الذكور وأوضحت أخرى ارتفاعها لدى الإناث (Sunbull 2016) (Eris man et.al, 2005) .
٤. تناول بعض الدراسات لعينات من مراحل عمرية مختلفة كما في دراسة ياسين ومحمد (٢٠١٧) (Mantelou, 2010) موري (Moore, 2013) رومير ويستون (Roemer, Williston & Rollinsm, 2015) مكنجل وجروس McGonagall , Gross (,2013)
٥. تناولت بعض الدراسات عينات أخرى مختلفة مع المراهقين المكفوفين مثل الصم والمراهقين

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

(العاديين كما في دراسة Salimi, Jahangir, Parisa & Benaz, 2015)
(Mohammadi & Sadeghi, 2016)

٦. اتفقت الدراسات علي أهمية استخدام التراحم بالذات كأسلوب علاجي مساعد في علاج الافراد الذين يعانون من ضغوط الحياة والوصول للصحة النفسية . وذلك كما في دراسة (Raab, 2014) موري (Moore, 2013)

٧. أبرزت معظم نتائج الدراسات علي قدرة التراحم بالذات علي التنبؤ بصعوبات التنظيم الانفعالي ويعد التراحم بالذات من أفضل المؤشرات التي في التنبؤ بقصور التنظيم الانفعالي, Roemer, et.al, 2009 ، Eris man, et.al, 2005 موري Moore, 2013

فروض البحث :

في ضوء موضوع هذه الدراسة ونتائج الدراسات السابقة وأهداف هذه الدراسة، فأمكن صياغة فروض الدراسة في:

- ١- يوجد ارتباط موجب دال بين درجات عينة الدراسة في علاقة الشفقة بالذات بالتنظيم الانفعالي
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين الذكور والإناث علي مقياس الشفقة بالذات .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين الذكور والإناث علي مقياس التنظيم الانفعالي .

منهج البحث وإجراءاته :

منهج البحث :

إعتمدت هذه الدراسة علي المنهج الوصفي الإرتباطي من حيث الوقوف علي طبيعة العلاقة بين تنظيم الانفعال والشفقة بالذات والمنهج المقارن حيث المقارنة بين الذكور والإناث المراهقين المكفوفين علي الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي .

أدوات البحث :

مقياس الشفقة بالذات :

أعد الباحثان لتقدير درجة الشفقة بالذات لدي المراهقين المكفوفين ويتكون من ثلاثة أبعاد (اللطف بالذات، واليقظة العقلية، والمشاركة الإنسانية) يحتوي كل بعد علي عشرة عبارات لتكون عدد عبارات المقياس ككل (٣٠) بنداً ، أما بالنسبة للإستجابة من خلال ثلاثة بدائل وتعطي درجات علي الترتيب (٣ ، ٢ ، ١) وذلك حسب إتجاه صياغة البنود إيجاباً أو سلباً . ويمكن توضيح

مراحل إعداد هذا المقياس :

أولاً : استقرأ أدبيات البحث التي تناولت الشفقة بالذات بصفة عامة ولدي المكفوفين بصفة خاصة وعمل مسح للمقاييس والأدوات التي أعدت من قبل لقياسه وقد انتهت هذه الدراسة إلي أن أنسب شكل لمحتوي المقياس هو اختبار الورقة والقلم (لفظي سيتم إلقاءه علي أفراد العينة شفهيًا) لذا فقد تم بناء المقياس ليكون لفظياً .

ثانياً : أما مكونات الشفقة بالذات فقد حددت من خلال تحليل : الدراسات السابقة والأدبيات الخاصة بالشفقة بالذات والمكفوفين ، وروجعت بعض المقاييس التي أعدت من قبل لقياس التنظيم الإنفعالي علي عينات أخرى (بسمة أدم للشفقة بالذات (٢٠١٨) ، مقياس علي عبد الرحيم للشفقة بالذات (٢٠١٤) ، مقياس عماد علوان للشفقة بالذات (٢٠١٦) ، مقياس نيف (Neff) للشفقة بالذات (٢٠٠٣) ، قائمة التنظيم الانفعالي لأيمن عبدالرحمن (٢٠٠١) ، مقياس اليقظة العقلية محمد مصطفي (٢٠١٩) ، زهير عبد الحميد (٢٠١٨) ومن خلال ما سبق استخلص الباحثان مكونات التنظيم الإنفعالي علي أعلى نسبة شيوع بين المصادر السابقة وكانت علي الترتيب (الطف بالذات، واليقظة العقلية، والمشاركة الإنسانية)

ثالثاً : صيغت بنود المقياس بحيث تناسب الاستخدام مع عينة الدراسة ، وروعي فيها (ألا يكون البند منفياً ، أو يحتوي علي كلمات مثل عادة - كثيراً - غالباً - نادراً ، احتواء البند علي فكرة واحدة ، وألا يكون عاماً ، وأن يكون قصيراً) ، وقد تنوعت الصياغة بين السلب والإيجاب وقد بلغ عدد البنود (٣٠ بنداً) ، أما بالنسبة لبدائل الاستجابة من خلال ثلاثة بدائل وتعطي درجات علي الترتيب (٣ ، ٢ ، ١) وذلك حسب إتجاه صياغة البنود إيجاباً أو سلباً .

رابعاً : وتم حساب ثبات المقياس لعينة من المراهقين المكفوفين (ن=٣٠) مراهقًا بأكثر من طريقة يمكن أن تشير إليها في جدول (١) :

جدول (١) طريقي حساب ثبات مقياس الشفقة بالذات للمراهقين المكفوفين

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
١-	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان-براون	٠.٧١٧
٢-	معامل ألفا	٠.٨٦٣

أشارت نتائج جدول (٢) إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقي حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول كما تم حساب **صدق** التمييز بين المجموعات المتباينة بين عينتي المراهقين المكفوفين والمراهقين العاديين، ويوضح جدول (٢) النتائج التي تم

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

التوصل إليها:

جدول (٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين عيني المراهقين المكفوفين

والمراهقين العاديين على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين المكفوفين

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مراهقون عاديون (ن= ٣٠)		مراهقون مكفوفون (ن= ٣٠)		المجموعة والقيم البعد
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	
٠.٠١	١٦.٤٨٧	٢٠.٥٦٦	١.٩٠٦	١٢.٧٦٦	١.٧٥٥	اللطف بالذات
٠.٠١	١٤.١٧٣	١٦.٠٦٦	١.٧٦٠	١٠.٤٠٠	١.٣٠٢	المشاركة الإنسانية
٠.٠١	١٤.٧٤٨	٢٠.٠٠١	١.٩٤٧	١٣.٠٠١	١.٧٢٢	اليقظة العقلية
٠.٠١	٢٤.٢٦١	٥٦.٦٣٣	٣.٦٣٣	٣٦.١٦٧	٢.٨٥٣	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول (٢) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عيني المراهقين المكفوفين والمراهقين العاديين على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين المكفوفين (اللطف بالذات، واليقظة العقلية، والمشاركة الإنسانية، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين العاديين؛ مما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات المتباينة.

مقياس التنظيم الانفعالي :

أعد الباحثان لتقدير درجة التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المكفوفين ويتكون من أربعة أبعاد (حكم الذات ، التقبل ، إعادة التقييم الايجابي ، إعادة التركيز الايجابي) يحتوي كل بعد علي عشرة عبارات لتكون عدد عبارات المقياس ككل (٤٠) بنداً ، أما بالنسبة للإستجابة من خلال ثلاثة بدائل وتعطي درجات علي الترتيب (٣ ، ٢ ، ١) وذلك حسب إتجاه صياغة البنود إيجاباً أو سلباً . ويمكن توضيح مراحل إعداد هذا المقياس

أولاً : استقراء أدبيات البحث التي تناولت التنظيم الإنفعالي بصفة عامة ولدى المكفوفين بصفة خاصة وعمل مسح للمقاييس والأدوات التي أعدت من قبل لقياسه وقد انتهت هذه الدراسة إلي أن أنسب شكل لمحتوي المقياس هو اختبار الورقة والقلم (لفظي سيتم إلقاءه علي أفراد العينة شفهيّاً) لذا فقد تم بناء المقياس ليكون لفظياً .

ثانياً : أما مكونات التنظيم الإنفعالي فقد حددت من خلال تحليل : الدراسات السابقة والأدبيات الخاصة بالتنظيم الإنفعالي والمكفوفين ، وروجعت بعض المقاييس التي أعدت من قبل لقياس التنظيم الإنفعالي علي عينات أخري (عادل محمود للتنظيم الانفعالي (٢٠١٥) ، مقياس يوسف فهمي للتنظيم الانفعالي (٢٠١٧) ، مقياس نسرين خالد للتنظيم الانفعالي (٢٠١٧) ، مقياس التنظيم

أ.د/ محمد رزق البحيري & د/ زهوة منير السعيد حجاج

الانفعالي اسلام محمد (٢٠١٨) ، قائمة التنظيم الانفعالي أيمن عبدالرحمن (٢٠١٨) ، مقياس بجوربيرج للتنظيم الانفعالي ترجمه عادل السيد (٢٠١٩) ، مقياس محمد محمود للتنظيم الانفعالي (٢٠١٧) ، مقياس هناء عباس للتنظيم الانفعالي (٢٠١٤) ، مقياس محمد ذكي للتنظيم الانفعالي (٢٠١٨) . ومن خلال ما سبق استخلص الباحثان مكونات التنظيم الانفعالي علي أعلي نسبة شيوع بين المصادر السابقة وكانت علي الترتيب (حكم الذات ، التقبل ، إعادة التقييم الايجابي ، إعادة التركيز الايجابي) .

ثالثاً : صيغت بنود المقياس بحيث تناسب الاستخدام مع عينة الدراسة ، وروعي فيها (ألا يكون البند منفياً ، أو يحتوي علي كلمات مثل عادة - كثيراً - غالباً - نادراً ، احتواء البند علي فكرة واحدة ، وألا يكون عاماً ، وأن يكون قصيراً) ، وقد تنوعت الصياغة بين السلب والإيجاب وقد بلغ عدد البنود (٤٠ بنداً) ، أما بالنسبة لبدائل الاستجابة من خلال ثلاثة بدائل وتعطي درجات علي الترتيب (٣ ، ٢ ، ١) وذلك حسب إتجاه صياغة البنود إيجاباً أو سلباً .

رابعاً : وتم حساب ثبات المقياس لعينة من المراهقين المكفوفين (ن=٣٠) مراهقاً بأكثر من طريقة يمكن أن تشير إليها في جدول (٣)

تم حساب ثبات المقياس لعينة من المراهقين المكفوفين (ن=٣٠) مراهقاً بأكثر من طريقة يمكن أن تشير إليها في جدول (٣):

جدول (٣) طريقتي حساب ثبات مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين المكفوفين

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
١-	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان-براون	٠.٧٧١
٢-	معامل ألفا لكرونباخ	٠.٨٦٥

أشارت نتائج جدول (٣) إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول. كما تم حساب صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عينتي المراهقين المكفوفين والمراهقين العاديين، ويوضح جدول (٤) النتائج التي تم التوصل إليها:

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

جدول (٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين عيني المراهقين

المكفوفين والمراهقين العاديين على مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين المكفوفين

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مراهقون عاديون (ن= ٣٠)		مراهقون مكفوفون (ن= ٣٠)		المجموعة والقيم البعد
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	
٠.٠١	١٨.٥٤٣	١.٨٨١	٢٤.١٠١	١.٠٧٢	١٦.٧٦٦	ضبط الذات
٠.٠١	٢٤.٧٧١	١.٣٩٣	٢٤.٣٠٠	١.٣٥٨	١٥.٥٠١	التقبل
٠.٠١	٢٠.٧٢٤	١.٧٧٥	٢٣.٥٣٣	١.٣٣٢	١٥.١٣٣	إعادة التركيز الايجابي
٠.٠١	١٩.٨٨٠	١.٧٦٠	٢٣.٢٦٦	١.٥٠٢	١٤.٨٦٦	إعادة التقييم الايجابي
٠.٠١	٤٥.١٦١	٢.٨٤٥	٩٥.٢٠٠	٢.٨٠٣	٦٢.٢٦٦	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول (٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عيني المراهقين المكفوفين والمراهقين العاديين على مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين المكفوفين (ضبط الذات، والتقبل، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين العاديين؛ مما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات المتباينة. مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي :

أعدّه محمد سغفان ودعاء خطاب (٢٠١٦) وتم استخدامه لتقدير المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، وقد استخدم في هذه الدراسة لحساب التكافؤ بين الذكور والإناث من المراهقين المكفوفين في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، واستخدم في تقنين المقياس طريقة الاتساق الداخلي وقد حسب معامل الثبات وكانت قيمته (٠.٨٦) للتجزئة النصفية ، و (٠.٨٥) لمعامل ألفا **عينة البحث :**

تكونت عينة هذه الدراسة من المراهقين المكفوفين بلغ عددهم (٨٠)، منهم (٤٠) من الذكور و(٤٠) من الإناث وتراوح أعمارهم ما بين (١٦ - ١٨) سنة بمتوسط عمري (١٦.٩٧٥) وانحراف معياري (٠.٨١١)

وتم اختيار أفراد العينة وفقاً للشروط التالية إن أمكن:

- ألا يكونوا متسربين من المدرسة.
- ألا يكون لديهم أمراض صحية.
- ألا يكون لديهم إعاقة أخرى.
- ألا يكون لدى أحد الإخوة أمراض مزمنة أو إعاقة.

- ألا يكونوا وحيدين لأسرهم.
- أن تتكافأ العينة في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، وألا يقل عن المستوى المتوسط.
- أن يكون أفراد العينة من الذكور والإناث.
- ألا يعاني أحد الوالدين من مرض مزمن أو إعاقة.
- ألا يكون الوالدين منفصلين.
- ألا يكون أحد الوالدين يعمل في الخارج
- كما تم حساب التكافؤ للعينة من خلال العمر والذكاء والمستوي الاقتصادي الاجتماعي الثقافي كما تشير اليه الجداول التالية :
- تم التأكد من التكافؤ بين المراهقين المكفوفين الذكور والإناث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج الدراسة بحساب اختبار (ت) البارامتري لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة كما يتبين من جدول (٦) التالي:

جدول (٦) المتوسطان والانحرافان المعياريان وقيمة (ت)

ودلائها بين المراهقين المكفوفين الذكور والإناث في العمر

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مراهقات كفيفات إناث (ن=٤٠)		مراهقون مكفوفون ذكور (ن=٤٠)		المجموعة المتغير
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	
غير دالة	٠.٥٤٩	٠.٧٩٧	١٦.٩٢٥	٠.٨٣١	١٧.٠٢٥	العمر
غير دالة	٠.٩٧١	١.٩٤٦	٩٥.٤٢٥	١.٩٦٨	٩٥.٨٥٠	الذكاء
غير دالة	٠.٣١٢	٣.٣١٢	٤٠.٥٥٠	٣.٨٣٧	٤٠.٨٠٠	الاقتصادي
غير دالة	٠.٦٣٩	٢.٠٦٠	١٤.٧٥٠	٢.١٣٥	١٤.٤٥٠	الاجتماعي
غير دالة	٠.١٤٦	٠.٥٧٩	٨.١٥٠	٠.٩١١	٨.١٢٥	الثقافي

أشارت نتائج جدول (٦) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث المكفوفين في العمر والذكاء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي؛ مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات

تطبيق أدوات البحث :

أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ بمدرسة النور للمكفوفين بطنطا وذلك بعد التنسيق بين الإحصائي النفسي والإحصائي الاجتماعي وتم إختيار العينة طبقاً للشروط التي سبق ذكرها في العينة وتم تطبيق أدوات البحث مقياس الشفقة بالذات ومقياس التنظيم الانفعالي ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي .

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

نتائج البحث مناقشتها وتفسيرها :

الفرض الأول :

يوجد ارتباط موجب دال إحصائيًا بين درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين على مقياسي الشفقة بالذات للمكفوفين والتنظيم الانفعالي للمكفوفين.

وللتحقق من صدق هذا الفرض حسب الباحثان معامل ارتباط بيرسون كما يتبين من

الجدول التالي (٩)

جدول (٩) قيم معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين (ن=٨٠) على مقياسي الشفقة بالذات للمكفوفين والتنظيم الانفعالي للمكفوفين

الدرجة الكلية للشفقة بالذات	اليقظة العقلية	المشاركة الانسانية	اللطف بالذات	البعد البعد
**٠.٧٥٢	**٠.٧٤١	**٠.٧٤٨	**٠.٧٥٨	ضبط الذات
**٠.٧٢٩	**٠.٧٥٩	**٠.٧٦٣	**٠.٧٩٨	التقبل
**٠.٧٣٣	**٠.٧٨٤	**٠.٧٩٤	**٠.٨٤٠	إعادة التركيز الايجابي
**٠.٧٥٧	**٠.٧٧٩	**٠.٧٨٥	**٠.٧٤٩	إعادة التقييم الايجابي
**٠.٧٤٩	**٠.٧٦٨	**٠.٧٨٣	**٠.٧٧٦	الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي

** دال عند مستوى (٠.٠١)

أشارت نتائج جدول (٩) إلى تحقق صدق الفرض الأول حيث وجد ارتباط موجب دال إحصائيًا بين درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين على مقياس الشفقة بالذات للمكفوفين (اللطف بالذات، واليقظة العقلية، والمشاركة الإنسانية، والدرجة الكلية) ومقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين المكفوفين (ضبط الذات، والتقبل، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، والدرجة الكلية) وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠١).

وبتحليل هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة نجد أنها تتفق مع نتائج دراسة ويلستون و ايرس مان وصن بل ورومير (Sunbull 2016، Eris man et.al, 2005، Roemer, Williston& Rollinsm, 2015 من حيث وجود ارتباط موجب بين بعض مكونات الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي وذلك من خلال أن متغير الشفقة بالذات يمثل اتجاهًا إيجابيًا نحو ادراك ووعي الفرد بذاته فعندما يشعر بأنه متصف بالشفقة بذاته بالسوء تجاه ذاته أو مظهره الخارجي فبدلاً من الانعزال عن الآخرين ولوم النفس يقوم الفرد بتذكير نفسه بأنه لا يوجد شيء مثالي وأنه من الطبيعي

أن يكون لكل فرد عيوب .

كما ان ممارسة اليقظة العقلية وهو أحد مكونات الشفقة بالذات تؤدي الي احداث حاله من الادراك اليقظ للانفعالات المختلفة ، الامر الذي يحرر الفرد من الانفعالات السلبية وتقبلها كما هي بما يؤثر علي الصحة النفسية للفرد أي أن اليقظة العقلية تمثل البناء المعرفي للفرد الذي يجعلهم قادرين علي تنظيم انفعالاتهم لما يتضمنه من عمليات الوعي والادراك (سحر فاروق ، ٢٠١٦)

كما أكدت نتائج دراسته هايس وفيلدمن (Hayes& Feldman, 2004) علي هذه العلاقة حيث ذكر أن الشفقة بالذات تيسر عملية التنظيم الانفعالي عن طريق تقبل الخبرات الانفعالية السلبية التي يمر بها الفرد وتقبلها بدلا من قمعها ولوم النفس عليها وبذلك تصبح جزءاً من البناء المعرفي للفرد .

ويشير البترسون ونيف و ديل شاكليفورد (Albertson, Neff, & Dill-Shackelford, 2014, p.444) ان الافراد ذوي الشفقة بالذات يتمتعون بصحة نفسية أفضل من أولئك الذين يفتقرون اليها .

كما ترتبط الشفقة بالذات ارتباطا وثيقا بقدرة الفرد علي تنظيم انفعالاته وتحقيق التوازن الفعال بين ما يحتاجه الفرد تجاه نفسه وما يحتاجه منه الاخرين في علاقته معهم وهو ما ينعكس بشكل ايجابي علي رضا المراهق الكفيف عن نفسه وذاته (Neff & Yarnell, 2013, p.1)

كما تسهم الشفقة بالذات في توافق الفرد مع بيئته حيث يمنحه القدرة علي فهم نفسه وفهم الآخرين ولا يقتصر نجاحه في حياته علي الذكاء المعرفي فقط بل أصبح يتوقف علي تمتعه بمجموعة من السمات والمهارات الذاتية التي تمكنه من الإستجابة الملائمة لمشاعره ومشاعر الآخرين .

وتؤكد النظرية المعرفية علي أن التكوين المعرفي للكفيف وكيفية إدراكه وتفسيره لما يحيط به من أحداث تجعله يلجأ الي تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الايجابيات وتعميم الفشل والنظر الدونيه للذات ولوم الذات والاعتماد علي الآخرين (سعيد عبدالرحمن ، حمادة علي ، ٢٠١٣) .

كما أن متغير الشقة بالذات قد يمثل اتجاها ايجابياً نحو تعزيز وتصحيح صورة الجسم لدي الفرد ، فعندما يشعر الفرد المتصف بالشفقة بذاته بالسوء تجاه إعاقته فبدلا من الانعزال عن الآخرين ولو النفس في الوصول للمعايير الشخصية والمجتمعية المطلوبة يقوم الكفيف بإعادة التذكير الايجابي لنفسه بأنه لا يوجد أحد مثالي وأنه من الطبيعي أن يشعر الفرد بأن لديه عيوب (Breines ,

Toole,& Chen, 2014, p.433)

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه يتمتع بالشفقة تجاه ذاته بترفق بها ويتقبلها ويكون اتجاهها ايجابياً نحوها ، بالرغم من شعوره بشئ من التقصير ، كما أنه يتناول أفكاره ومشاعره عن نفسه ، أو عن من حوله بمزيد من الوعي واليقظة العقلية مدركاً أن لحظات الفشل والمعاناة يمر بها الجميع وأن النقص والقصور سمة بشرية يشترك فيها الجميع .

ومن هنا رأى الباحثان أن الشفقة بالذات يمكننا النظر إليها باعتبارها استراتيجية مفيدة لتنظيم الانفعالات حيث لا يتم تجنب المشاعر المؤلمة أو المحزنة بل يتم الاحتفاظ بها في الوعي مع مزيد من الرفق والتفهم والشعور بأن تلك المشاعر والانفعالات التي يمر بها الآخرين ، وهكذا تتحول المشاعر والافكار السلبية الي حالة شعورية أكثر ايجابية مما يتيح للفرد فهماً أوضح لحالته الراهنة واعتماده لاجراءات تغيير من نفسه أو من بيئته بطريقة مناسبة وفعاله .

تؤثر علي إدراك الفرد ووعيه بذاته وبالتالي تؤثر علي انفعالاته وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة لأنه توجد فجوة كبيرة بين ثلاثة جوانب في شخصية المراهق الكفيف وتلك الجوانب هي ما يدركه ويفكر فيه ويعرفه (الجانب المعرفي)، و ما يشعر به (الجانب الوجداني)، ومن ناحية أخرى ما يمكنه التعبير عنه والقيام به والتواصل مع الآخرين (الجانب الاجتماعي والسلوكي). ومن أكثر ما يمكن أن يؤثر علي الجوانب الثلاثة السابقة في شخصية المراهق الكفيف هو تقبله لذاته واشفاقه بها .

كما تؤثر التربية التي يتلقاها الكفيف تأثيراً بالغاً في طريقة تفكيره ومن ثم علي سلوكه ، فيؤدي تكرار تعرضه لأحداث ضاغطة وتكرار فشله في مواجهتها إلي الاحساس بالدونية ، إلا أن اذا أعطي الفرصة للتعبير عن مشاعره ومنحه الثقة بالنفس فذلك يخفف من لومه لذاته والشفقه بها ومن ثم التعبير المتوازن للمشاعر وتنظيم الإنفعالات .

الفرض الثاني:

ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين المكفوفين، وذلك في اتجاه الإناث".

وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار (ت) البارامترى لدلالة الفروق بين

المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (١٠)

جدول (١٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين

المراهقين المكفوفين الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإناث الكفيفات (ن = ٤٠)		الذكور المكفوفون (ن = ٤٠)		المجموعة والقيم البعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠١	٩.٦٢٥	٠.٩٥٩	١٤.٥٥٠	١.٢٥١	١٢.١٥٠	اللطف بالذات
٠.٠١	٤.٣٢٣	١.٧٩٦	١١.٩٥٠	١.٢٥٩	١٠.٤٥٠	المشاركة الانسانية
٠.٠١	٧.٦٩٨	١.٢٤٨	١٥.٣٢٥	١.٦٣١	١٢.٨٢٥	اليقظة العقلية
٠.٠١	١١.٤٢٥	٢.٥٧٠	٤١.٨٢٥	٢.٤٣٧	٣٥.٤٢٥	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول (١٠) إلى تحقق صدق الفرض الثاني بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين المكفوفين (اللطف بالذات، واليقظة العقلية، والمشاركة الإنسانية، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقات الكفيفات.

لاحظ الباحثان ندرة الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات وفقا لمتغير الجنس. وذلك في حدود إطلاع الباحثة؛ ففي دراسة (Sunbull 2016)، التي توافقت نتائج دراسته مع نتائج هذه الدراسة في وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات في إتجاه الإناث؛ في حين تعارضت معها دراسات أخرى مثل دراسة Eris man et.al, 2005، ويمكن تفسير ذلك بأن الإناث أكثر احتمالا لمواجهة المواقف الصعبة التي تواجههم ويظهرون مثابرة كبيرة وذلك ليقارنوا أنفسهم بالذكور وإظهار تفوق عليهم كما لا يتجنبن مهمات التحدي؛ بينما قد تقل مثابرة الذكور إذا تعرضوا للفشل عند مواجهة مواقف بالنسبة لهم ويمكن تفسير ذلك في ضوء أساليب التنشئة الاجتماعية التي يتبعها المحيط الاجتماعي بمؤسساته المختلفة وخلال مراحل الحياة في حث الإناث دائما على التصرف السليم في المواقف الحرجة أو وإبداء المرونة فيها، كذلك اختلاف المثيرات المعرفية والثقافية في المحيط الذي يتلقاه كل من الذكور والإناث وذلك بسبب ظروفهم الخاصة.

بالإضافة إلى طريقة التربية داخل الأسرة فتبين الدراسات مثلاً أن الأمهات يستغرقن وقتاً أكثر في إيضاح ردود أفعالهن لبناتهن ويبررن مشاعرهن أكثر مما يقمن بذلك لأولادهن وهذا التمييز له أثر كبير على النمو المعرفي للإناث والنمو في جوانب أخرى.

كما تزي نظرية النظم الأسرية أن أسرة المراهق الكفيف بمثابة منظومة كغيرها من المنظومات النفسية، لذا فإن التغيير في أحد أجزاء تلك المنظومة يستتبعه تغييراً في باقي الأجزاء أي أن وجود الكفيف

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

في الأسرة قد يسبب لها ضغوطاً تؤثر على جودة الرعاية الوالدية المقدمة له وتجعله أكثر حساسية للمواقف الضاغطة ، فضلاً عن الثقافة الضاغطة التي تفرض قيوداً على الإناث الكفيفات فتجعلهم أقل من الذكور في التواصل وأقل قلقاً من المستقبل تردداً وخوفاً ، كما أن اتجاه التطبيع الاجتماعي وحجمه يوجهن لمسيرة المعايير الاجتماعية أكثر مما يطلب من الذكور مما يجعلهم يواجهون ضغوطاً أقل مما يتعرض لها المكفوفين الذكور (وليد أبو المعاطي ، ٢٠٠٨) .

وقد يكون السبب في أنهم يتسمون بحدة الطباع عن الإناث فنجدهم يتسمون بالعناد والمزاج المتقلب والعصبية والتبرم الدائم (محمد حسين، ٢٠٠٣) .

كما يمكن تفسير ذلك على أن الإناث يتميزون بالتراحم بالذات يعايشون الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة ووعي دون مبالغة فيها أم الذكور الذين يفقدون ذلك يواجهون خبراتهم المؤلمة بالنقد اللاذع ويعيشون حاله من العزلة وعدم تقبل لذواتهم واصدار أحكام سلبية . تتمتع به الأنثى بصفة عامة من قدرة على وصف الأحداث والمواقف بدقة تفوق حتى قدرة الذكر في الوصف وسرد التفاصيل ، وقد يرجع ذلك من الناحية الفسيولوجية إلى طبيعة تركيب وعمل وظائف المخ ، حيث وجد العلماء وجود بعض الفروق الفردية في وظائف المخ فيما يتعلق بالجانب الأيمن والأيسر بين الذكور و الإناث فقد تبين أن منطقة الجسم يوجد بها كثافة عصبية لدى المرأة أكثر من الرجل (Uprocs Musollac) الجاسي وهذا يسمح بسرعة تبادل ونقل المعلومات بين طرفي المخ الأيمن والأيسر ، مما يؤثر على بعض العمليات العقلية ويعطيها ميزة القدرة على الوصف والملاحظة أكثر من الرجل

كما أن الإناث بطبيعتهن أكثر ميلاً إلى التعاطف وأكثر قدرة على التصالح مع ذاتها في وقت المحن وكذلك أكثر وعياً في التعبير عن مشاعرها السلبية كما هي بدلاً من احتجازها أو كبتها أو التوحد معها

كما يرجع الأمر إلى طبيعة المرحلة النمائية لأفراد عينة البحث (المراهقة) والتي تعد فترة انتقالية حرجة تواجه فيها العديد من التحديات والصعوبات والصراعات والتي قد تلقى بهن في الارتباك والمتاعب وقد التي يسعى فيها المراهق إلى البحث عن الهوية وتكوين صداقات و التكيف مع التغييرات الجسمية الفسيولوجية وتحمل المسؤولية والسعي للاستقلال العاطفي وأخذ قرارات تخص المستقبل ويختلف في ذلك تفكير الذكور عن الإناث باعتبار الذكور أن علي عاتقه المسؤولية الأكبر في تحمل أعباء وضغوط الحياة مما يجعل المراهق الكفيف منشغلاً بكل هذه الأمور فتؤثر على مستوى الشفقة بذاته

الفرض الثالث:

ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين الذكور والإناث على مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين المكفوفين، وذلك في اتجاه الإناث".

وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار (ت) البارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (١١) .

جدول (١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المراهقين المكفوفين الذكور والإناث على مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإناث الكفوفات (ن=٤٠)		الذكور المكفوفون (ن=٤٠)		المجموعة والقيالبعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠١	٤.٠١٤	١.٠٧١	١٦.٩٢٥	١.٣١١	١٥.٨٥٠	ضبط الذات
٠.٠١	٦.٣٣٢	١.٠٨٤	١٦.٩٥٠	١.٧٣٦	١٤.٩٠٠	التقبل
٠.٠١	٨.٠٣٨	٠.٩٥٢	١٦.٣٧٥	١.٥١٥	١٤.١٠٠	إعادة التركيز الإيجابي
٠.٠١	٧.٥٨٧	١.١٨١	١٧.٢٠٠	١.٦٤٠	١٤.٧٧٥	إعادة التقييم الإيجابي
٠.٠١	١١.٨٥٨	١.٨٥٢	٦٧.٤٥٠	٣.٧٣٩	٥٩.٦٢٥	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول (١١) إلى تحقق صدق الفرض الثالث بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين الذكور والإناث على مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين المكفوفين (ضبط الذات، والتقبل، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي) وذلك في اتجاه المراهقات الكفوفات الإناث.

واتفقت معها نتائج دراسة (Roemer, Williston& Rollinsm, 2015) مكونجل وجروس (McGonagall , Gross ,2013) تناولت بعض الدراسات التي كشفت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الذكاء الوجداني بين الذكور والإناث في اتجاه الإناث بينما اختلفت معهم دراسة (Moore, 2013)

حيث يتفوق الإناث عن الذكور في مهارات ضبط الذات، والتقبل، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي ويمكن تفسير تفوق الإناث على الذكور في مهارات الذكاء الوجداني كالمهارات الاجتماعية والتعاطف والوعي الذاتي وغيرها إلى إن الانفعالات بالأصل بنية معقدة تتأثر بالجنس، والعمر، والتنشئة الاجتماعية؛ فأساليب التنشئة الاجتماعية الأسرية في المجتمعات التقليدية تعزز

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

الأدوار التقليدية للأنثى على أن تكون موجهة نحو العلاقات الاجتماعية والذكور يتجهون نحو العمل والإنجاز كما أن الإناث أكثر عرضة للتقلبات المزاجية لأسباب فسيولوجية واجتماعية وثقافية، ومن جهة أخرى تتعلق بتوقعات المجتمع من الصورة النمطية للأنثى التي تنظر إليها على أنها عاطفية وشديدة الحساسية والتأثر على عكس الصورة النمطية للذكور التي ترى فيه أنه أكثر ثباتاً حتى ولو كانوا من ذوي الاحتياجات الخاصة.

ويري الباحثان أن من السمات التي تميز الإناث ذوات التنظيم الانفعالي المرتفع يتصفن بالحسم والتعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة، ويثقن في مشاعرهن، وللحياة بالنسبة لهن معنى، واجتماعيات غير متحفظات، ويستطعن التكيف مع الضغوط النفسية، ومن السهل توازنهن الاجتماعي، وتكوين علاقات جديدة فهم أكثر وعياً وقدرة على مواجهة المشكلات الحياتية، والتمكن من حلها، والصمود، والسيطرة في تنظيم انفعالاتهن، نتيجة تمتعهن بمرونة عقلية تجعل من علاقاتهن وتصرفاتهن مقبولة ومنظمة للوصول إلى الرضا عن أنفسهن وعن حياتهن من خلال معرفتهن بطرق تنظيم الانفعالات، لتحقيق أهدافهن في الحياة .

كما يرجع ذلك الي التنشئة الاجتماعية التي تلعب دوراً كبيراً فيأن تجعل الاناث أكثر تنظيمياً انفعالياً وأكثر قدرة علي كبت مشاعرهن عند الغضب أو عند مواجهة أي عائق مقارنة بالذكور

كما يمكن تفسير ذلك بأن المرأة تكوين عاطفي يمنعها من أن تتحي عواطفها جانباً عندما تقوم بإنجاز أعمالها المختلفة وتتفق هذه النتيجة مع ما هو شائع بأن المرأة تتسم بالتعاطف والقدرة علي التعبير عن المشاعر .

توصيات البحث :

في ضوء نتائج هذا البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات فإنها تعرض فيما يلي توصيات الدراسة للاستفادة منها:

- ١- إعداد برامج إرشادية لكيفية تحسين التنظيم الانفعالي لدي ابنائهم المراهقين المكفوفين .
- ٢- تبصير وإرشاد المعلمين بكيفية التعامل مع المراهقين المكفوفين لرفع مستوى العمل معهم وتمتية التنظيم الانفعالي لديهم .
- ٣- إثراء المكتبات المدرسية بالمنشورات المتنوعة والمصورة التي تبين أهمية استخدام استراتيجيات

التنظيم الانفعالي .

٤- ضرورة توعية أفراد الأسرة والقائمين على رعايتها بإتباع الأساليب الإيجابية مع أبنائهم وذلك في تنشئتهم اجتماعيًا حيث إن ذلك له علاقة واضحة بالشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدي الأبناء .

٥- زيادة عدد الدراسات التي تساعد علي تنمية التنظيم الانفعالي وعلاقته بمتغيرات مختلفة مع إعاقات مختلفة .

٦- إعداد برامج إرشادية لتنمية متغيرات الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدي ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة والمراهقين المكفوفين بصفه خاصة وهو ما يعد مؤشرا جيدا لتدعيم حياتهم النفسية وزيادة قدرتهم علي التعامل بإيجابية والصمود أمام المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يتعرضون لها .

البحوث المقترحة :

- ١-فاعلية برنامج لتحسين التنظيم الانفعالي لدي عينة من المراهقين المكفوفين .
- ٢-تنمية التنظيم الإنفعالي لتخفيف وصمة الذات لدي عينة من المكفوفين .
- ٣-فاعلية برنامج ارشادي في تحسين الشفقة بالذات لدي عينة من المراهقين المكفوفين .
- ٤-فاعلية برنامج في تنمية التنظيم الانفعالي لدي عينة من الأمهات لتحسين الشفقة بالذات لدي أبنائهن المكفوفين .
- ٥-الإيقاع الشخصي وعلاقته بالتنظيم الإنفعالي لدي عينة من المراهقين المكفوفين .

المراجع

- ١- أحمد محمد (٢٠١٧) . فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب . مجلة الارشاد النفسي- كلية التربية جامعة عين شمس، ٦٨-١ .
- ٢- حسين محمد (٢٠١٥) . صورة الجسم وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى مبتوري الأطراف بعد حرب التحرير بمدينة مصراته. المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة مصراته- ليبيا، ٢ (٤) ، ٣٣١ - ٣٦٠ .
- ٣- حنان حسين (٢٠١٦) . التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتهم بقلق الامتحان لدي الطلاب . مجلة العلوم التربوية ، ٢٤ (٤) ، ٦٩ - ١١٧ .

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين

- ٤- حمدي ياسين ؛ نورهان طارق (٢٠١٧). الرحمة بالذات والسعادة وحددات الذكاء الروحي لدى التلاميذ المكفوفين . مجلة البحث العلمي في التربية ، ٥ (١٨) ، ٢٠-١ .
- ٥- دانية القدسي (٢٠١٦) . المعوقون بصرياً تربيتهم وتعليمهم. الأردن: دار الإصدار العممي لمنشر والتوزيع .
- ٦- سحر فاروق (٢٠١٦) . النموذج البنائي لمعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ٢٦ (١) ، ٨٥-١ .
- ٧- صالح محمد (٢٠١٤) . علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة. ط ٤ ، الأردن: دارالمسيرة.
- ٨- صلاح عراقي (٢٠١٢) . التنشئة الاجتماعية الانفعالية الوالدية واضطراب القلق. مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، ٤٧ (٣) ، ٢-٢٤٢ .
- ٩- عبد المطلب القريبي (٢٠٠٥) . سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم. ط ٤ ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- ١٠- عبد الله محمد (٢٠١٥) . استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكروالكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسمي لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية - أسيوط، ٣١ (٤) ، ١- ٨٧ .
- ١١- عمر عبد الرحيم (٢٠٠٢) . الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتأثيرهم علي الأسرة والمجتمع. القاهرة: دار وائل للنشر .
- ١٢- لينا عودة ؛ فاروق سليم (٢٠١٢) . مظاهر التشوه الوهمي للجسد وعلاقته بالقمع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية . مجلة دراسات العلوم التربوية ، ٣٩ (٢) ، ٤١٠ - ٣٩٤ .
- ١٣- محمد يحيي (٢٠١٦) . الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى الأطفال المبصرين والمكفوفين بمنطقة عسير . مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية ، ٥ ، ٤١ - ٦٩ .
- ١٤- مصطفى عبدالرازق (٢٠١٩) . فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين مجلة كلية التربية سوهاج ، ٦٢ ، ٣٦٣- ٤٦٤ .
- ١٥- مصطفى مظلوم (٢٠١٧) . تنظيم الانفعال وعلاقته بالالكثيسميا لدى عينة من الطلاب ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، السعودية ، ٨٢ ، ١٤٣- ٢١٢ .
- ١٦- مني الحديدي (٢٠٠٩) . مدخل الي التربية الخاصة ، الاردن : دار الفكر .
- ١٧- وليد أبو المعاطي (٢٠٠٨) . الذاكرة السمعية والاستدلال اللفظي وعلاقتها بالقلق لدى
- =(٤٥٢)؛ السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١١ - المجلد الحادي والثلاثون - أبريل ٢٠٢١

الطلاب المكفوفين والعاديين. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، ٦٨ (٢) ، ١ - ٣٦ .

١٨- يوسف مقدادي (٢٠١٢) . الأمن النفسي لدى الطمبة المعاقين بصرياً في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، ٢٨ (٣) ، ٢٤٣ - ٢٨٧ .

19-Albertson, E; Neff, K & Dill-Shackleford, K . (2015). Self compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a briefmeditation intervention., 6 (3), 444-454.

20-Breines, J, Toole, A & Chen, S . (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. **Self and Identity**, 13(4), 432-448.

21-Neff, K. & Dahm , K. (2015) . Self - compassion : what it is ,what it does , and how it relates to mindfulness in M.Robinson., B . Merier &B.Ostafin (Eds.) **handbook of mindfulness and self - regulation** .New Your . Springer.(pp . 121 - 137)

22-Germer,C. &Neff,k. (2013). Self - compassion in clinicalpractice . **Journal of Cilinical Psychology** : in Session , 69 (8) , 856-867.

23-Gross, J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. Haviland-Jones,and L. F. Barrett (Eds), Handbook of Emotion, 3rd edition (pp. 497-512). New York: **Guilford Press**.

24-Kuo, J. ; Fitzpatrick, S; Metcalfe, R. & McMMain, S. (2016). A multimethod laboratory investigation of emotional reactivity and emotionregulation abilities in borderline personality disorder. **Journal of behavior therapy and experimental psychiatry**,52-60.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005791615000695>

25-Thompson, R. S. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides

of the developing coin. **Emotion Review**, 3(1), 53-61.

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1754073910380969>

26-Farnam, A; Marashi, F & Sana'tnama, M. (2017). The Relationship of Image with Emotion Regulation, Stress, and Aggression and their Comparison Between Males and Females With MultipleSclerosis. **Jundishapur Journal of Chronic Disease Care**, 6(3). DOI: 10.5812/jjcdc.13818. from: <http://jjchronic.com/en/articles/13818.html>

27-Baera, R; Lykinsb, E &Petersa, J. (2012). Mindfulness and self compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. **The Journal of Positive Psychology**, 7(3), 230-238.

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

29-Neff, K & Costigan, A . (2014). Self-compassion, wellbeing,and happiness. **Psychologie in Österreich**, 114-117.

30-Brian, M. (2017). Self-Compassion, Body Image Dissatisfaction,and Negative Social Comparisons in Adolescents Utilizing Social Networking Sites. **Ph.D Thesis**, Philadelphia College of Osteopathic Medicine.

31-Pinquant, M & Pfeiffer, J . (2012). Body Image in Adolescents with and without visual impairment. **British Journal of Visual Impairment**

32-Salimi, E ; Mohammadi, M & Sadeghi,N . (2016). A Comparison of Emotion Regulation Strategies of Blind Students With Sighted Students. **Iranian Rehabilitation Journal**, 14(2), 127-132.

- 33-Jahangir, K ; Parisa, H & Benaz, S .(2015). Relationship between Emotion Regulation Strategies and Emotional Intelligence with Social Phobia in the Blind and deaf Students. **Journal of Exceptional Education**, 1(129), 5-14.
- 34-Sünbül , Z . (2016). The Relationship between mindfulness and resilience among adolesents : mediating role of self – compassion and difficulties in emotion regulation **Ph.D Thesis**, . Middle East Technical University.

==== الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين ====

Self-compassion and its Relationship to Regulate Emotion in a sample of a Sample of blind adolescents

Dr. Mohammad Rezk ElBehery

Professor of Psychology
special education

Ain Shams University

Dr. Zahwa monier Elsaid Haggag

Expert in special education curriculum
Center for Curriculum and Insutrctional

Material Development

Abstract

Objectives: This study aimed to examine the relationship between self compassion And emotional regulation among a sample of adolescents blind It also aimed to discover the differences between the average degrees of blind people of both adolescent sexes in self compassion in particular. And the differences between the average degrees of blind adolescents in both sexes in emotional regulation **Procedures:** Research included(80)of blind all aged(16-18)years old. Tools were: The Self-Compassion Scale for Blind(The two researchers), the Emotional Regulation Scale(The two researchers) the Economic, Socio-cultural Level Scale, prepared by (Muhammad Saffan, Doaa Khattab 2002). **Results:** The results showed that:

The search returned Positive significance between the scores of the study sample of blind adolescents on the two scales of self-compassion and emotional regulation in addition to the presence of statistically significant differences between the mean scores of males and females .

The study sample of the blind adolescents on the scale of emotional organization and that at a significant level, as well as the presence of statistically significant differences between the mean scores of males and females of the study sample Blind teens on the Self-Compassion scale.