جامعة بنها
كلية الآداب

مجلة كلية الآداب

مجلة دورية علمية محكمة

الإسهام النسبي لمستوى الشفقة بالذات في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

اعداد/

د/نانسى محمد علي
مدرس علم النفس
كلية الآداب ـ جامعة بنها

د/وسام عبدالمنعم عيد
مدرس علم النفس
كلية الآداب ـ جامعة بنها

المجلد ٦١ ابريل ٢٠٢٤
https://jfab.journals.ekb.eg/

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف علي العلاقة بين مستوى الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدي المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين، والتعرف علي الفروق بين المراهقين ذوي الإعاقة البصرية (ذكوراً وإناثاً) في مستوى التوجه نحو الحياة والشفقة بالذات ، والكشف عن الفروق بين المراهقين ذوي الإعاقة البصرية حسب درجة الإعاقة (كلياً أو ضعاف البصر) من الجنسين في مستوى التوجه نحو الحياة والشفقة بالذات ، كما هدفت إلى التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال الدرجة على مقياس الشفقة بالذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين ، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) مراهقاً من ذوي الإعاقة البصرية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ – ١٨) عاماً.

وقد استخدمت الباحثتان مقياس التوجه نحو الحياة(تعريب/ بدر الانصاري)، ومقياس الشفقة بالذات لNeff (تعريب /الباحثتين)، ومقياس المستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافى للأسرة (إعداد/معمر نواف الهوارنة). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة ، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين استجابات المراهقين والمراهقات ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لصالح المراهقين الذكور ، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين استجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية الكلية والجزئية علي مقياس الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لصالح المراهقين ذوي

الإعاقة البصرية الكلية، كما أكدت على إمكانية التنبؤ بمستوي التوجه نحو الحياة من خلال الدرجة على مقياس الشفقة بالذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من عينة الدراسة.

الكلمات الإفتتاحية:

الشفقة بالذات، التوجه نحو الحياة، المراهقين، الإعاقة البصرية

مقدمة:

تُعد الحواس في جسم الانسان من أهم وسائل جمع المعلومات من العالم الخارجي المحيط بالإنسان إلى داخل الإنسان، بمعنى أن أي خلل كلي أو جزئي لأية حاسة من الحواس سيكون لها الأثر الكبير علي حياة الإنسان سواء أكان ذلك مادياً أو معنوياً. لذلك فإن حاسة الإبصار هي الحاسة التي يعتمد عليها الفرد في رؤية العالم من حوله، وبدونها يكون العالم من حوله معتماً ولا يشعر به إلا عن طريق المعلومات التي تدخل إليه عن طريق الحواس الأخرى. (زياد كمال وآخرون، ٢٠١١، ٢٣٥)

لذلك فإن للإعاقة البصرية تأثيراً كبيراً في اكتساب المهارات الاجتماعية وتطورها، فالمعاق بصرياً لا يستطيع أن يكتسب الكثير من السلوكيات عن طريق الملاحظة كالملبس والمأكل والمشرب ، وكذلك السلوك الاجتماعي المقبول، لذلك فقد يكون أكثر عرضة إلى السلوكيات غير المقبولة، ويكون الكفيف بحاجة مستمرة إلى من يوجهه ويعينه على قضاء حاجاته، وقد لا يكون جميع الناس بهذا الشكل إلا من يمتلك الحس الإنساني. (قحطان أحمد ، ٢٠٠٨، ١٦٢، ١٦٣)

وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد. مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يتعرض خلالها الفرد للتقلبات الانفعالية والتوتر النفسي والعصبي، وهذا ناجم عن النمو

السريع والتغيرات الجسمية والاضطرابات في الأجهزة الحيوية، الأمر الذي يؤدي الى تخبط الفرد بين محنة وأخرى أثناء محاولته لتحديد هويته وتأكيد ذاته. (صالح ابوجادو ،٢٠٠٣، ٤٠٦)

وتعتبر المراهقة مرحلة أزمة حتمية، لما يمر بها المراهق من عواصف وضغوط Storm and stress ، ويعاني خلالها صراعاً وقلقاً وكثيراً من المشكلات التوافقية، مما يجعله إنسان مذبذب، وسريع الانفعال، وغير متزن، ولا نستطيع أن نتنبأ بما سيفعله، لكثرة تقلباته الانفعالية، وعدم الاستقرار النفسى مما يخلق لديه أزمة حتمية. (أبو بكر مرسى، ٢٠٠٢، ١٤-٣٠)

ولا سيما المراهق الذي يعاني من مشاكل بصرية، إذ تصبح فرصته المتاحة للتواصل مع البيئة والتعلم أقل بكثير من أقرانه المبصرين. ومع ذلك فإن المراهق في هذه الحالة يعوض عن فقدان حاسة البصر بحاستي السمع واللمس، لكن التعويض لا يكفي ولا يكون بديلاً تماماً عن حاسة البصر. فالحرمان من حاسة البصر في النهاية يحرم الفرد من معظم خبراته الحياتية المتعلقة باللون، والشكل، ومن تكوين الصور الذهنية عن الأشياء. ويؤدي إلى مشكلات في التعلم، كما أنه يحد من قدرة الفرد المصاب على الاستفادة من المادة المكتوبة من جهة، وتقلص قدرته على الانتقال والمشاركة والتفاعل في النشاطات المدرسية المختلفة من جهة أخرى. (مصطفي نوري، خليل عبد الرحمن،٢٠٠٧، ١٠٩)

ومن هنا نجد أن نقطة البدء لإحداث تغييرات تساعد المراهق ذوي الاعاقة البصرية على حل الاضطرابات الناتجة عن سوء التواصل والفهم الخاطئ الناتج عن الحرمان البيئى هو فهم الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وتوقع الأفضل والتوجه السلبي وتوقع أن القادم لا أمل فيه، فجميع ما يصيب الفرد من نجاح وما يمر به من مهام يعتمد على مدى إحساسه بالتفاؤل؛ فتعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل المراهق ذا الإعاقة أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة والنجاح في إتقانها، كما تجعله أكثر قدرة على تطوير مفهوم إيجابي لذاته، وتمده بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب بما يملك من طاقة وانفعال، وتعتبر الشفقة بالذات بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وتعد حاجزاً نفسياً يحمي الفرد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، خاصة عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو الإحباط، وعدم الكفاية في مواجهة الضغوط وحل المشكلات الشخصية.

(Neff , Kirkpatrick & Rude: 2007a)

كما تساعده على تطوير مفهوم التقبل، والتقدير، والاحترام لحالات الفشل والنجاح التي تمر في حياته، واعتبارها خبرات يمكن الاستفادة منها في مواقف لاحقة من خلال معرفة أسباب هذا النجاح أو الفشل وأخذ العبرة منها لتصبح بمثابة تغذية راجعة تساعده على تحسين وحل الاضطرابات النفسية والذي بدوره يحتاج إلى مقومات طويلة المدى من العلاقة الإيجابية والثقة

والشعور بالفعالية الذاتية. وفي إطار سعي المراهق للوصول لهذا التوجه للحياه واحترام حالات الفشل أو الخبرات السيئة التي يمر بها نجد أن المراهق تترسخ لديه بعض الصفات التي تكون له صورة ذهنية عن نفسه، وهذه الصورة الذهنية إذا ما غلفت بالجوانب الإيجابية وحققت لها الشعور بالسعادة والأمل والنجاح فإنه ينمو ويتطور لديه جزء هام وصحي وضروري في شخصيته وهو الكمالية التوافقية والتي تمثل قوة دافعة ومعرفة داخلية ورغبة في معاملة الذات بلطف التي تتطلب يقظة عقلية كبيرة وقدرة على الشفقة بالذات حيث وصفت "كريستين نيف" الشفقة بالذات بأنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عندما يمر الفرد بخبرات غير سارة تؤثر– في حال تطورها– على قدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي وتعرضه للإحساس بالألم والمعاناة الشديدة .

(Neff, 2003a; Neff & Lamb,2009)

لذا فمرحلة المراهقة مرحلة زمنية صعبة، لما يحدث بها من تغيرات نفسية واجتماعية وفسيولوجية عديدة، وقد وجد الباحثون انخفاضا ملحوظا فى مستوى الشعور بالسعادة لدى المراهقين خلال تلك المرحلة، كما أظهرت الدراسات تعرضهم للإجهاد مماقد ينبئ بمزيد من المشاكل السلوكية وخطر الإصابة بأمراض نفسية. وقد ذكرت العديد من الدراسات وجود علاقة عكسية بين التوتر والسعادة. وبما أن الشباب هم أحد أهم شرائح المجتمع؛ إذ إنهم

يســهمون بشــكل كبيرفــى تنميتــه، فمــن الضــرورى ضــمان الرفاهيــة والتنميــة السليمة خـلال تلـك المرحلـة، وتُشـكل الشـفقة بالـذات فائـدة غايـة فـى الأهميـة فـي التواصـل مـع الـذات لـدى المـراهقين، ولا سـيما هـؤلاء الـذين يشـاركون فـى تطـوير هـويتهم وتقـديرهم لـذاوتهم، كمـا أنـه يسـهل انتقـالهم مـن مرحلـة المراهقـة إلـى مرحلة البلوغ. (Atiya Inam, et al,2021)

ومـن هنـا فقـد قامـت الدراسـة الحاليـة علـى إلقـاء الضـوء علـى متغيـرات هامـة كالشـفقة بالـذات والتوجـة نحـو الحيـاة لـدى فئـة المـراهقين ذوي الإعاقـة البصـرية، لمـا لهـذين المتغيـرين مـن أهميـة الإسـهام فـى الصـحة النفسـية لهـؤلاء المـراهقين، ولا سـيما المراهـق المعـاق بصـرياً كمحاولـة لفهـم العلاقـة بـين متغيـر الشـفقة بالـذات بأبعـاده، والتوجـه نحـو الحيـاة وبـث روح الأمـل والتفـاؤل لـدى تلـك الفئـة لما لهذين المتغيرين من تأثير إيجابى عليهم.

مشكلة الدراسة:

ترجـع أهميـة دراسـة مرحلـة المراهقـة إلـى أنهـا مرحلـة دقيقـة فاصـلة مـن الناحيـة الاجتماعيـة؛ حيـث يـتعلم فيهـا الناشـئون تحمـل المسـئوليات الاجتماعيـة وواجبـاتهم كمواطنين في المجتمع، كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية ، كما أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضا للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب .ومما لا شك فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته ، وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٣٤٣)

وتتميز مرحلة المراهقة كفترة تجارب وتفجيرات وذلك طبقاً لكلٍ من (Waterman, 1982, Erikson, 1988, Dusek &Flaherty, 1981) بأنها فترة مليئة بالعديد من الأدوار والسلوكيات المتنوعة، حيث يحاول فيها الشباب تحديد هويتهم، وهذه الأدوار والسلوكيات المتنوعة هامة للشباب كى يصبحوا أشخاصاً بالغين جيدٍ التوافق٠ (Georgia B. Calhoun, et.al., 2001, 131)

ولذلك فإن من العسير أن نفكر في المراهقة كمرحلة ثابتة متشابهة فلا تكاد توجد خصائص عامة ثابتة لسلوك جميع المراهقين، بل توجد ظواهر سلوكية تختلف من فرد لآخر، وتتأثر باتجاهات العصر والثقافة والبيئة (سواء بيئة مادية أو بيئة نفسية) التي يعيش فيها المراهق. (ناريمان محمد، ٢٠١٠) حيثُ تُعد مرحلة المراهقة فترة مملوءة بالعواصف، والضغوط الانفعالية التي يتعرض لها المراهقون والتي ترجع إلى الانتشار السريع للمعلومات بواسطة وسائل الإعلام حتى إنه يطلق على عصرنا هذا عصر المعلوماتية، وكذلك النظرة التشاؤمية للمستقبل بالإضافة إلى ارتفاع تكاليف المعيشة، وكل ذلك يزيد من انفعالات المراهق. (منال محروس ،١٩٩٥، ١٩)

ولذلك يواجه المراهقون مشكلات مختلفة أكاديميا ونفسيا واجتماعيا ولاسيما إذا كان المراهق من ذوي الإعاقة البصرية، ويواجهون العديد من الصعوبات المتعلقة بالمشكلات الوظيفية، وصراعات التعامل مع العلاقة، والمنافسة، وضغط الأقران وغيرها، والعوامل الاجتماعية والبيئية والشخصية

والنفسية التى تؤثر أيضا على صحتهم العقلية والجسدية. (McGrath, E. P. & Repetti, R. L,2002)

وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة خطر تظهر خلالها عوامل خطر محددة على الصحة النفسية ،فالتطورات المعرفية والاجتماعية والعاطفية يمكن أن تشجع المراهقين على الارتباط بأنفسهم وبالعالم الخارجي بطرق متزايدة التعقيد والتطور .وهذا التغيير يجعلهم يشعرون بالخجل ،خاصة فيما يتعلق بنجاحاتهم وإخفاقاتهم،إذ يميلون إلى دمج إخفاقاتهم فى تقييماتهم الذاتية، مما يؤدي إلى النقد الذاتى والمبالغة فى تقديراتهم الذاتية ومشاعرهم.وقد تؤدي هذة التوجهات السلبية الى الحد من الرفاهية النفسية للمراهقين إلى حد كبير .وبالتالي فإن هناك عوامل قد تكون أكثر تنبؤاً بالسلامة النفسية للمراهقين تساعدهم بشكل فعال على مقاومة تلك الميول السلبية. (Xiaoyan Sun,et al,2016)

ويشير (نبيه إبراهيم ،٢٠٠٦) إلى أن المراهق الكفيف يعتبر أقل توافقا مع ذاته وتكيفا مع المجتمع ،وبالتالي يكون أقل تقبلا لغيره من الناس وأقل شعورا بالانتماء إلى مجتمع المبصرين ،كما أن المكفوفين كثيرا ما يشعرون بالإحباط نتيجة لما يتعرضون له من مواقف الفشل في محاولتهم لممارسة الحياة كغيرهم من الناس وما يترتب على ذلك من الإحساس بعدم الثقة في النفس وطلب المزيد من الاعتماد على الآخرين كما يشعر المكفوفون بالإحساس بالاغتراب نتيجة لانخفاض مستوى احترام وتقدير الذات لديهم

ومن أجل ذلك فهم يميلون إلى العزلة والانطوائية وقد يصل تأثير الإعاقة البصرية إلى حد الانزواء طلبا للإحساس بالأمن النفسي واحترام الذات.

كما وجد "ليري وآخرون Leary أن الاشخاص الذين لديهم ميل للشفقة بذواتهم، من المتوقع أن يواجهوا القليل من الانفعالات السلبية، وأن شخصيتهم تتسم بالمرونة في المواقف الضاغطة التي تسبب الفشل والإحباط.

(Leary, et al 2007,109-262)

ويعتبر موضوع التوجه نحو الحياة ببعديه :(التفاؤل والتشاؤم) من الموضوعات التي تناولها الباحثون خلال العقدين الماضيين لما لهذا الموضوع من تأثير على الصحة النفسية والبيولوجية للفرد. حيث تساعدنا دراسته على التنبؤ بسلوك الفرد واستجاباته الانفعالية وميوله في التعامل مع مواقف الحياة وتوافقه النفسي، وغالبا ما يشار إلى التفاؤل والتشاؤم على أنها متغيرات أساسية لأنها تعكس وجود دوافع تساعد الأشخاص لكي يتحملوا الظروف الصعبة التي يمروا بها وينجحوا في التغلب عليها.

(Scheier &Carver, 1985, pp 219- 247)

وتوصلت دراسة Chang إلى أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيراً كبيراً على عملية اتخاذ القرار والصحة النفسية والجسمية للفرد وأن لهما تأثيراً على عملية التكيف، وتوصل Chang إلى إن التفاؤل يرتبط برضا أكثر عن الحياة ويرتبط بأنماط سلوكية ايجابية وأعراض اكتئاب أقل وأن المتفائلين يميلون لاستخدام وسائل مرنة أو متمركزة حول المشكلة لغرض التأقلم مع

الضغوط. وأن للتفاؤل والتشاؤم تأثيراً على مستوى دافعيه الفرد. (Chang, 2001,938-347)

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي، وأن الافراد الذين يمتلكون مثل هذه الصفات هم أقلّ معاناة للقلق والتوتر والاكتئاب مقارنة بهؤلاء الذين يتعاملون مع الذات بقسوة.

(Iskender,2009,711; Neff, et al.,2007, 139-156)

ويشعر المعاقون بصريا بأن الإعاقة التي تصيبهم تحجب عنهم ما يتمتع به الآخرون من قدرات إيجابية، وينعكس ذلك على جميع العلاقات التي يرغبون المشاركة فيها. (عبد الرحمن إبراهيم ، ٢٠٠٣،٤٧،٤٦)

لذا نجد أن الإعاقة البصرية تسهم فى عدم ممارسة الكثير من الأنشطة والأعمال التي يمارسها المراهق المبصر وتؤدي إلى اضطراب حركته، وقصور مقدرته على الشغل، وعلى التحكم في بيئته، ونمو شعوره بالخوف وعدم الأمن والقلق والتردد والحذر عموما وتعريض نفسه لخبرات خارجية جديدة في بيئته خصوصا، كما تعوق مقدرته على أداء النشاطات اليومية بكفاءة. وتجعل تعلمه بطيئا لأنه لا يستطيع مسايرة الآخرين وتقليدهم ولا سيما في اكتساب الأنماط والنماذج السلوكية التي تقوم على المحاكاة البصرية. (عبد المطلب أمين،٢٠٠٥، ٣٤٨-٣٤٩)

ومن خلال ما سبق يتضح مدى تأثير كلٍ من الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة على شخصية المراهق ولا سيما ذوي الإعاقة البصرية ، إذ إنه في مرحلة يحتاج فيها إلى الاعتماد على النفس والإستقلالية في اتخاذ قرارته وصنع مستقبله ، ليرتقي به الأمر إلى الدخول في الحياة الاجتماعية والتكيف مع المسئولية، والتعامل مع كافة أنواع الضغوطات حتى لا تؤثر سلباً على نظرته واتجاهاته نحو الحياة والمستقبل ، كما أن الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة هما نقطة انطلاق لبناء عناصر بشرية مؤهلة قادرة على القيادة الذاتية من خلال إحداث تغيرات في المهارات والسلوكيات والمعارف لديه،وامتلاكه لتوقعات إيجابية نحو الأشياء تساعده على مقاومة إحباطات الحياة ومقاومة التأثيرات التى قد أحدثتها الإعاقة فى نفسه وفى شخصيته ، مما يشعره بالأمل والحيوية والإنجاز، ويدعم لديه الشعور بالكمال الذي هو مطلب ضروري لتوافقه وتكيفه في الحياة.

ومن هنا ويمكننا تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ما مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين؟
- ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين؟
- هل توجد علاقة بين مستوى الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين؟

– هل توجد فروق بين المراهقين ذوي الإعاقة البصرية (ذكوراً وأناثاً) في كل من التوجه نحو الحياة والشفقة بالذات؟

– هل توجد فروق بين المراهقين ذوي الاعاقة البصرية حسب درجه الإعاقة (كلياً، جزئياً) فى كل من التوجة نحو الحياة والشفقة بالذات؟

– هل يمكن التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال الدرجة على مقياس الشفقة بالذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية؟

أهداف الدراسة: –

– تحديد مستوى الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين.

– التعرف على مدي تأثير الجنس (ذكوراً – إناثاً) في مستوى التوجه نحو الحياة والشفقة بالذات لدي عينة الدراسة.

– تحديد مدي تأثير درجة الإعاقة (كلية – جزئية) علي التوجه نحو الحياة والشفقة بالذات لدي عينة الدراسة.

– تحديد إمكانية التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال مستوى الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة: –

ويمكن تقسيم أهمية الدراسة إلى نوعين هما:

أولا: – الأهمية النظرية

١–محاولة التعرف على مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية.

٢– ستثري الأدب النظري في مجال علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، وستسهم في تعزيز المعرفة العلمية في مجال علم النفس الإيجابي لسد النقص والعجز في الدراسات التي تناولت متغيري الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المراهقين بصفة عامة ولدى ذوي الإعاقة البصرية بصفة خاصة.

٣– أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة ألا وهي المراهقة ولاسيما لدى ذوي الإعاقة البصرية.

٤– فى حدود علم الباحثتين لا توجد أية دراسة عربية أو أجنبية قامت بربط متغيري الدراسة لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

ثانيا: – الأهمية التطبيقية

١–أهمية كلٍ من متغيري الشفقة بالذات، والتوجه نحو الحياة كمتغيرات إيجابية يمكن استخدامها كمتغيرمعدل لأثر الإعاقة على نفسية المعاق بصرياً.

٢– الدراسة الحالية ستقدم مادة علمية للعاملين في برامج الرعاية والخدمات الطلابية عامة والخدمات الإرشادية خاصة عند تخطيط برامج الإرشاد الجمعي والورش الوقائية والعلاجية والنمائية.

٣- كما ستساعد نتائج هذه الدراسة أيضا في مجال الرعاية الصحية والاجتماعية على اتخاذ القرارات المناسبة لتحسين مستويات الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المراهقين باعتبارها مرحلة صراع نفسي، وذلك من خلال إعداد الورش الإرشادية والتدريبية في تنمية الجوانب التي ستضح من نتائج الدراسة الحالية.

الإطار النظرى للدراسة: –

أولا: الشفقة بالذات Self Compassion:

عرفت نيفNeff الشفقة بالذات بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أومواقف الخيبة والفشل، ينطوي على اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيها معظم البشر، ومعالجة المشاعر المؤلمة حيث يكون الفرد في حالة اليقظة أو الوعي بحقيقة هذه المشاعر وتقبلها. أي ممارسة فهم غير قضائي تجاه عدم كفاءة المرء أو عيوبه؛ ومشاهدة تجربة الشخص كتجربة بشرية مشتركة. (Neff ,2003a)

ويعرف إجرائيًا: في هذه الدراسة على أنه: الدرجة التي يحصل عليها المراهق ذو الإعاقة البصرية على مقياس الشفقة بالذات المستخدم في الدراسة الحالية.

مكونات الشفقة بالذات: –

تعتبر الشفقة بالذات مفهوماً ثلاثي الأبعاد: وهذه الأبعاد هي:

١-اللطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي (Self-kindness vs. Self-judgment) :

وتتفاعل بشكل متبادل لتكوين إطار ذهني متعاطف مع الذات. يشير اللطف الذاتي إلى الميل إلى الاهتمام والتفاهم مع الذات بدلاً من الانتقاد أو إصدار الأحكام بقسوة.

بدلاً من اتباع أسلوب "الشفاه العليا المتصلبة" البارد في أوقات المعاناة، فإن اللطف الذاتي يوفر الطمأنينة والراحة للنفس. (Neff , 2009)

يستلزم التراحم الذاتي عدم النقد الذاتي عند عدم تلبية توقعات المرء وعدم الإضرار بأنا الفرد من أجل تحقيق إنجازات. بدلا من ذلك، يقترح التراحم الذاتي أن يشجع الفرد نفسه بلطف وصبر على تغيير السلوكيات. (Neff ,2003a)

٢- الشعور بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة (Commen Humanity vs. Isolation): تتضمن الإنسانية المشتركة الاعتراف بأن جميع البشر غير كاملين، ويفشلون، ويرتكبون الأخطاء. فهو يربط حالة الفرد المعيبة بالحالة الإنسانية المشتركة بحيث يتم اتخاذ منظور أكبر تجاه أوجه القصور والصعوبات الشخصية. (Neff, 2009)

٣- اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية (Mindfulness vs, Over identification): وتعرفها Neff قائلة: إنها حالة من الوعي المتوازن الذي يجّنب الفرد التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، وتؤدي لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما هي .وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن. (Neff, 2003a)

ثانيا: التوجه نحو الحياة (Life orientation):

يعتبر التوجه نحو الحياة من أحدث المصطلحات التي زاد الاهتمام بها في علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى ارتقاء الفرد إلى أسمى معاني الحياة، وتحقيق السعادة الحقيقية، ويتجسد التوجه نحو الحياة من خلال التفاؤل والتشاؤم.

ويعرف (Scheier & Carver, 1985, p219) إن التوجه نحو الحياة هو"النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ.

ويضيفان في نص أحدث أن التفاؤل استعداد كامن داخل الفرد الواحد لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة .ويؤكد على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل، كما يبرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الصحة البدنية، حيث إن التفاؤل يوظف إستراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط. حيث إن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين، لذلك يعتقد كل من شاير وكارفر أن التفاؤل يحدد للافراد الطريق لتحقيق أهدافهم ولذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم بدلا من فقدان الأمل في تحقيقها . بالإضافة إلى أن التفاؤل في رأيهما سمة من سمات الشخصية، تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة، ولا تقتصر على بعض المواقف.(Scheier & Carver, 1987, p.187)

وتعرفه (زينب شقير ،٢٠١٩، ١٦) بأنه حالة وسمة في آن واحد والأغلب عليه أنه سمة، وعليه فالسمة تؤثر على أداء الفرد في المواقف الحالية وقد تزيد من قلقه وتوتره وفي أحيان أخرى قد تنمي لديه قدرة وكفاءة، ويتوقف ذلك على طبيعة الموقف الذي يعيشه الفرد.

ويعرفه (مسعودة بن السايح، ٢٠١٨، ٣٣) بأنه الميل إلى التفاؤل الذي يؤدي إلي توقع حدوث أشياء وأحداث حسنة أو التشاؤم الذي يؤدي إلى توقع حدوث أشياء وأحداث سيئة وكلاهما يؤدي إلى التوجه نحو الحياة إما إيجابًا أو سلبًا، ويعتبر سمة التوجه نحو الحياة ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته، كما أنها يمكن أن تؤثر بطريقة إيجابية على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

كما يعرفها (بدر الأنصاري ،٢٠٠٢، ٧٧٩) أن التوجه نحو الحياة يتكون من:

التفاؤل ويُعرف بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وحدوث الخير، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما غير ذلك.

كما يُعرف التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث المقبلة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما غير ذلك إلى حد بعيد.

أما التعريف الإجرائي للتوجه نحو الحياة فهو: "الدرجة التي يحصل عليها المراهق ذو الإعاقة البصرية على مقياس التوجه نحو الحياة.

هناك نوعان من التوجه نحو الحياة هما:

١- **التوجه الإيجابي نحو الحياة:** يعتبر مفهوم أشمل من التفاؤل والرضا عن الحياة، ولكنه يتشابه مع التفاؤل والرضا عن الحياة في التركيز على الجانب الإيجابي من الحياة. ويعرف بأنه سمة لدى الشخص تتسم بالإيجابية والتفاؤل وحب الحياة، وإدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر والمستقبل، مما يجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويقبل على الحياة بتفاؤل.

٢- **التوجه السلبي نحو الحياة:** يتشابه التوجه السلبي نحو الحياة مع التشاؤم واليأس في التركيز على الجانب السلبي من الحياة. ويعرف بأنه سمة لدى الإنسان تتسم بالسلبية والكراهية للحياة، وتجعله ينزع لرؤية الأحداث والمواقف والأشخاص نحو النظرة غير المشرقة والسوداء، وإلى الاعتقاد بأن هذا العالم مملوء بالشر، وقد يكون ذلك نتيجة لما مر به الفرد من خبرات سيئة في حياته الماضية والحاضرة (زينب شقير، ٢٠١٩، ١٦-١٧)

ثالثا: -المراهق المعاق بصرياً:

تعريف المراهقة:

تُعَـرّف المراهقــة بأنهــا " مرحلــة الانتقــال مــن الطفولــة إلــى الشــباب وتتسـم بأنهمــا فتــرة معقــدة مــن التحــول والنمــو تحــدث فيهــا تغيــرات عضــوية ونفســية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشدين".

كمــا إن المراهقــة مرحلــة تأهــب لمرحلــة الرشــد وتمتــد مــن العقــد الثــاني مــن حيـاة الفـرد مـن الثالثـة عشـرة إلـى التاسـعة عشـرة أو قبـل ذلـك بعـام أو بعـامين أو بعد ذلك بعام أو بعامين، أي بين ١١ سنة و ٢١ سنة.

وتتألف المراهقة من ثلاث مراحل فرعية هي:

أ- المراهقة المبكرة الممتدة بين السنتين: الحادية عشره والرابعة عشرة.

ب- المراهقة المتوسطة الممتدة بين السنتين: الرابعة عشرة والثامنة عشرة.

ج- المراهقة المتأخرة وتمتد بين الثامنة عشرة والحادية والعشرين. (ميخائيل إبراهيم ١٩٨٦، ٢٢٥)

ويعرفهـا (Ryan M. Beveridge , 2007) بأنهـا "المرحلـة التـي يـتم فيهـا الانتقـال مـن مرحلـة الطفولـة إلـي مرحلـة البلـوغ ، وتتميـز بـالتطور السـريع في النمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي والإدراكي".

ويعرفهـا (حامـد زهـران، ٢٠٠١) بأنهـا "مرحلـة الانتقـال مـن مرحلـة الطفولـة (مرحلـة الإعـداد لمرحلـة المراهقـة) إلـى مرحلـة الرشـد والنضـج. فالمراهقـة مرحلـة

تأهب لمرحلة الرشد. وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين (أي بين ١١– ٢١ سنة)".

تعريف الإعاقة البصرية:Visual Impairment

هي الحالة التي يفقد فيها الفرد القدرة على استخدام حاسة البصر بفاعلية لتأدية أنشطة الحياة اليومية، وينتج هذا العجز عن إصابة دائمة في الجهاز البصري (العين، والعصب البصري، والقشرة الدماغية البصرية) مما يؤدي إلى ضعف أو عجز في الوظائف البصرية الخمس وهي: البصر المركزي، والبصر المحيطي، والتكيف البصري، والبصر الثنائي، ورؤية الألوان. وتنتج إصابات الجهاز العصبي عن عدة عوامل مختلفة منها :العوامل الوراثية، والحوادث، والأمراض، والتشوهات التشريحية. (محمد عامر، ٢٠٠٧، ١٩٨)

تعريف منظمة الصحة العالمية للإعاقة البصرية:

– **الإعاقة البصرية الشديدة:** حالة يؤدي الشخص فيها الوظائف البصرية على مستوي محدود.

– **الإعاقة البصرية الشديدة جداً:** حالة يجد فيها الإنسان صعوبة بالغة في تأدية الوظائف البصرية الأساسية.

– **شبه العمى:** حالة اضطراب بصر لا يعتمد فيها على البصر.

– **العمى:** فقدان القدرات البصرية. (زياد كمال، وآخرون، ٢٠١١، ٢٣٨)

ويقسم المعوقون بصرياً إلى فئتين: -

الفئة الأولى: هي فئة المكفوفين وهم أولئك الذين يستخدمون أصابعهم للقراءة، ويطلق عليهم اسم قارئ برايل.

الفئة الثانية: هي فئة المبصرين جزئياً، وهم أولئك الذين يستخدمون عيونهم للقراءة، ويطلق عليهم أيضا قارؤ الكلمات المكبرة، أما التعريف القانوني الطبي للإعاقة البصرية فهو يعتمد على حدة البصر. (محمد عامر، ٢٠٠٧، ١٩٩)

تصنيف الإعاقة البصرية:

يصنف المعوقون بصريًّا إلى فئتين رئيسيتين:

الأولى: فئة المكفوفين: وتنطبق على هذه الفئة التعريف القانوني والتربوي للإعاقة البصرية، ويطلق على هذه الفئة (قارئو برايل Braille Readers): وهم الذين يستخدمون أصابعهم للقراءة.

الثانية: فئة المبصرين جزئيًّا: وهذه الفئة تستطيع القراءة باستخدام وسيلة تكبير أو نظارة طبية وتتراوح حدة إبصار هذه الفئة ما بين ٢٠/٧٠إلى ٢٠/٢٠٠ قدم في العين الأقوى حتى مع استعمال النظارة الطبية، ويطلق على هذه الفئة (قارئو الكلمات المكبرة): وهم الذين يستخدمون عيونهم للقراءة مع تكبير الكلمات. (مصطفى نوري، خليل عبد الرحمن ،٢٠٠٧، ١١٣)

أسباب الإعاقة البصرية:

ترجع الإعاقة البصرية إلى أربعة أسباب رئيسية هي:

١- الوراثة: فقد يكون أحد الوالدين مصاباً بعوق في البصر فينتقل ذلك إلى ذريته، وعادة ما تظهر الإعاقة البصرية الوراثية بعد عدة شهور أو عدة سنوات من الولادة.

٢- أسباب بيئية: داخلية تحدث أثناء الحمل بسبب تعرض الأم الحامل إلى أمراض خطيرة أو تعرضها للأشعة السينية أو لتناولها عقاقير طبية أو لتعاطيها للمخدرات مما يؤثر على مخ الجنين فتحدث الإعاقة.

٣-أسباب ولادية: مثل حالات نزيف المخ أو الاصطدام أو الاختناق التي تحدث في الولادة المتعثرة.

٤-عوامل مكتسبة: وهي التي تحدث بعد الولادة مثل:

- إصابة العين بالأمراض المعدية كالرمد الحبيبي أو الرمد الصديدي.
- زيادة أو نقص إفراز الدموع.
- التعرض لاصطدام الرأس مما يؤثر على مركز البصر في الدماغ.
- التقدم في السن أو الإصابة بمرض مزمن مثل السكري المرضي.

(عبد الفتاح عبد المجيد ٢٠١١، ٣١٩)

التعريف الإجرائي للمراهق المعاق بصرياً:

هي تلك الفئة من الأفراد الذين يعانون من فقد القدرة على استخدام حاسة البصر (كلياً – جزئياً) من الذكور والإناث ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٨ سنة) وليس لديهم أية مشكلات صحية أخرى.

التوجه نحو الحياة وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى المراهق المعاق بصرياً:

مما لا شك فيه أن المعاق بصرياً يعيش في عالم ضيق محدود نتيجة لما يعانيه من عجز بصري ، ويرغب في امتلاك القدرة علي التخلص منه والخروج إلى التعامل مع عالم المبصرين ، فهو لديه حاجات نفسية لا يستطيع إشباعها ، واتجاهات اجتماعية تعزله عن مجتمع المبصرين بما لا يجعله قادراً علي التعايش المجتمعي الفعال ، ولذلك يواجه مواقف فيها الكثير من أنواع من الصراع والقلق ، كل هذا يؤدي بالمعاق بصرياً إلي أن يحيا حياة نفسية غير سليمة بما لا يساعده علي تحقيق توافق نفسي جيد ، قد تؤدي به إلي سوء التكيف مع البيئة المحيطة به ، ومن ثم توجهه السلبي نحو الحياة . (زينب شقير ،٢٠١٩، ١٠)

لذا فإن المراهق المعاق بصرياً تتملكه العديد من الأفكار والمشاعر السلبية ويعيش الكثير من المعاناة نتيجة لما يواجهه من صراعات وضغوط نفسية واجتماعية وانفعالية وحتي الأكاديمية 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 ، ومنهم من يقسو علي نفسه وينعزل بعيدا عن الآخرين مستغرقاً في التفكير في معاناته ومشاعره السلبية بل ومتوحداً معها، وهذا ما يشير إلي أن الشفقة بالذات تعد العامل الأهم في تعامل الفرد

مـع خبراتـه ومشـاعره السـلبية فـي لحظـات الفشـل ووقـت المعاناة.(أحمـد عبـد الملك ، ٢٠١٩ ، ٨)

ولـذلك نجـد أن اتجاهـات الأشـخاص المحيطـين بالمعـاقين ذوي الإعاقـة البصـرية إذا كانـت إيجابيـة إلـيهم، فـإن نمـوهم الاجتمـاعي والانفعـالي يكـون أفضـل ممـا سـتكون عليـه إذا كانـت اتجاهـات مـن حـولهم سـلبية. لـذا فـإن مفهـوم الكفيـف عـن ذاتـه واتجاهاتـه نحـو نفسـه ونحـو الآخـرين سـوف تتـأثر بهـذه الاتجاهـات .حيـث نجـد أن رفـض وتجاهـل وعقـاب وحرمـان هـؤلاء الأطفـال مـن قبـل ذويهـم يـؤثر فـي نمـوهم الاجتمـاعي ، والانفعـالي وبالتـالي يـؤثر فـي تـوجههم نحـو الحيـاة ، ممـا يـؤدي إلـي بعـض الأمـراض النفسـية ، كمـا أن فـرص التنـافس والنجـاح هـي أقـل لـديهم قياسـاً ممـا هـي عليـه لـدى العـاديين ،كـذلك شخصـية المعـاق ذي الإعاقـة البصـرية تتـأثر بعوامـل عديـدة مثـل العمـر عنـد الإصـابة ، وهـل العمـى وراثـي أم مكتسـب ، وشـدة الاصـابة وموقفـه مـن فقـد البصر.(سـعيد حسني ، ٢٠٠٢، ١٠٠)

ومـن هنـا نجـد أن اتجاهـات الآبـاء والرفـاق والمعلمـين والآخـرين لهـا تـأثيرات مهمـة علـى الشـخص المعـاق بصـرياً، فقـد تشـكل اتجاهاتـه نحـو نفسـه ومفهومـة لذاتـه واتجاهاتـه نحـو الآخـرين، كمـا أن المكفـوفين الـذين يواجهـون بـالرفض أو يـتم اسـتثناؤهم مـن الأنشـطة أو يمـنعهم افتقـارهم إلـى مهـارات التعـرف والتنقـل مـن التفاعـل مـع الآخـرين قـد يعـانون مـن الفشـل فـي بنـاء الثقـة بالـذات. (جمـال محمد، مني صبحي ، ٢٠٠٩، ٨)

ومن هنا يتضح لنا دور الشفقة بالذات في بناء ثقة المراهق المعاق بصرياً بذاته ، وذلك لإرتباطها بكثير من المتغيرات الإيجابية ومن الجدير بالذكر أن الشفقة بالذات تتوسط في العلاقات بين العوامل الأسرية والرفاهية النفسية. ويشير هذا إلى أن الشفقة بالذات قد تكون هدفاً تداخلياً مفيداً لمساعدة المراهقين والشباب على مواصلة عملية النمو. علاوة على ذلك فإن زيادة الشفقة بالذات قد يكون مفيداً بشكل خاص للمراهقين الذين ينتمون إلى أسر مختلة، إذ تلعب دوراً وقائياً من الأمراض النفسية المرتبطة بصدمات المراهقين.

(Mele&Natash, 2020)

وهذا ما أشار إليه (Neff& Faso , 2015) في دراستهما حيث أكدوا علي ارتباط الشفقة بالذات بالجوانب النفسية الإيجابية كالسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة ، وتشير العديد من الأبحاث إلى أن الشفقة بالذات هو مؤشر قوي للتحفيز ، مما يؤدي إلي قدر كبير من الثقة والمثابرة وخوف أقل من الفشل ، وترتبط الشفقة بالذات بالسلوكيات الصحية ، فهي مصدر قوي للتكيف والمرونة عند مواجهة ضغوطات الحياة مثل كالصدمات النفسية والتقييم الاجتماعي السلبي ، وذلك من خلال اللطف بالذات ، وبما أن المعاناة جزء من التجربة الإنسانية ، فإن الأفراد الذين يشفقون بأنفسهم لديهم الكثير من المشاعر والعواطف لمواجهة تحديات الحياة بنجاح.

الدراسات السابقة :

المحور الاول: دراسات تناولت الشفقة بالذات لدي المراهقين:

دراســة (Neff&Vonk,2009) قامـا بدراسـتين منفصـلتين إحـداهما: هـدفت لدراسـة العلاقـة الارتباطيـة بـين الشـفقة بالـذات وتقدير الـذات علـى عينـة مكونـة مـن (٢١٨٧) تراوحت اعمارهم بين (١٨– ٨٣ سنة) بمتوسط عمر (٣٨.٦ عاماً) منهم (٢٦%) من الذكور و (٧٤%) من الإناث ، وقد اعتمدت الدراسة علي عدة مقاييس منها : مقياس الشفقة بالذات (Neff , 2003 a) ، ومقياس تقدير الذات العالمي (Vonk ,et.al , 2008) ومقياس احترام الذات (Kernis.et.al ,1993)، ومقياس التوجـه نحـو المقارنـة الاجتماعيـة (Gibbons&Bunnk, 1999)، ومقيـاس التأمـل الـذاتي (Trapnell & Campbell, 1999) ومقيـاس النرجسـية (Raskin&Hall,1979) ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات وتقدير الذات ، كما أشارت إلى وجود ارتباط سلبي بين تقدير الذات والعمر، ووجود ارتباط إيجابي بين تقدير الذات والدخل ، كما أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والعمر والجنس ، إذ اشارت الدراسة إلى أن الإناث لديهن مستويات أقل من الشفقة بالذات عن الذكور ، أما الدراسة الثانية فقد هدفت إلى بحث العلاقة بين الشفقة بالذات والنرجسية ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بينهما ، كما يوجد ارتباط سلبي مع المقارنة الاجتماعية والتأمل الذاتي ، كما يرتبط تقدير الذات ارتباطًا إيجابيًا بالنرجسية عن ارتباطه بالشفقة بالذات ، كما أن الشفقة بالذات ترتبط ارتباطًا سلبيًا بالغضب من تقدير الذات.

دراسة (Iskender,2009) تهدف إلى دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والفاعلية الذاتية والتحكم في التعلم لدى طلاب الجامعة التركية وذلك من خلال : تحديد الاختلافات بين الجنسين في الشفقة بالذات ، الفاعلية الذاتية، والسيطرة على معايير التحكم في التعلم ، وفحص العلاقات بين الشفقه بالذات ، والفاعلية الذاتية ، والتحكم في معايير التعلم. كان المشاركون ٣٩٠ طالبًا جامعياً، واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات، مقياس الفاعلية الذاتية، ومقياس التحكم في معايير التعلم. وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الشفقة الذاتية، والفاعلية الذاتية، والتحكم في معايير التعلم، كما أسفرت عن وجود ارتباط إيجابي بين الشفقة بالذات من ناحية والفاعلية الذاتية والتحكم في معايير التعلم من ناحية أخرى. كما أظهرت وجود ارتباط سلبي بين الحكم الذاتي والفاعلية الذاتية، وارتباط إيجابي بين الوعي بالإنسانية المشتركة وبين كل من الفاعلية الذاتية والتحكم في معايير التعلم، كما أظهرت وجود ارتباط بشكل سلبي بين العزلة والفعالية الذاتية، وبشكل إيجابي مع الحكم الذاتي. وارتباط اليقظة العقلية بشكل إيجابي بالفاعلية الذاتية.

وقامت كلا من (Neff&Pittman,2010) بدراسة حول الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب بهدف التعرف على الفروق بينهم فيما يتعلق بالسعادة النفسية والعوامل المعرفية والأسرية، وقد تكونت العينة من (٢٣٥) مراهقا من طلاب المرحلة الثانوية بينما تكونت عينة الشباب من (٢٨٧) طالباً جامعياً. وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط ارتباطًا إيجابيًا مع السعادة النفسية

لدى المراهقين والشباب أيضا، وأن العوامل المعرفية والأسرية تؤدي دورا في تحديد الفروق بين المراهقين والشباب. بينما وجدت الدراسة فروقاً واضحة بين الذكور والإناث في عينة المراهقين لصالح الذكور. ووجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات وكل من: الاكتئاب والقلق والتلفيق الشخصي، ووجدت علاقة إيجابية مع الترابط الاجتماعي والدعم الأسري.

دراسة(Bluth ,K., Blanton P. W.,2014): وتهدف هذة الدراسة إلى استكشاف طرق تعزيز الرفاهية النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية والشفقة بالذات لدى مجموعة من المراهقين. وقد أجريت الدراسة على ٦٧مراهقا (ذكوراً وإناثاً) من مدرسة ثانوية عامة فى الصف ٩-١٢فى جنوب شرق الولايات المتحدة. واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية CAMM (Greco,et al,2011)،ومقياس التأثير الإيجابى والسلبى PANAS(Watson,etal,1988)، ومقياس الشفقة بالذاتSCS(Neff,2003a)،مقياس الرضا عن الحياةSLSS(Heubenr,1991)، مقياس الإجهاد المتصورPSS(Coheen,et at,1983)،بالإضافة إلى استبانة للبيانات الأولية والوضع الاجتماعى الاقتصادى للمشاركين.وقد أظهرت نتائج الدراسة الى أن كلٍ من اليقظة العقلية والشفقة الذاتية يعملان كمتغير وسيط للسعادة العاطفية.كما أسفرت عن وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية،كما أن الشفقة بالذات ارتبطت بالاتجاهات المتوقعة بالرضا عن الحياة والتأثير السلبى والضغوط المدركة.

دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، ومعرفة الفروق في الشفقة بالذات حسب الجنس والتخصص. وقد تكونت العينة من (184)طالباً وطالبة، نسبة الإناث(% 53) ، والذكور(% 47) ، تم اختيارها من الأقسام الأدبية (88) طالباً وطالبة، والعلمية (96) طالباً وطالبة في جامعة الملك خالد، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وبين سمات الشخصية، مع وجود علاقة سلبية بين الحكم الذاتي وبين العزلة والتوحد مع الذات والعصابية .كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، وأن طلاب الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية .كما أظهرت أيضاً وجود تفاعل دال بين الجنس والتخصص والشفقة بالذات.

دراسه (Akin,2015) تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الدور التنبؤي للشفقه بالذات على الفاعلية الذاتية العامة) هدف هذه الدراسة هو دراسة الدور التنبؤي للشفقة الذاتية على الفاعلية الذاتية الاجتماعية. كان المشاركون ٢٩٩ طالبًا جامعيًا (١٥١ طالبة، و١٤٨ طالبًا). تم العثور في تحليل الارتباط، والعطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، وعوامل الذهن للتعاطف الذاتي بشكل إيجابي والحكم الذاتي، والعزلة، وعوامل التحديد المفرط للتعاطف الذاتي وجدت سلبية مرتبطة بالفاعلية الذاتية الاجتماعية. وفقا لنتائج الانحدار، تم التنبؤ بالفاعلية الذاتية الاجتماعية بشكل سلبي من خلال العزلة والإفراط في تحديد الهوية، مزيد من اللطف الذاتي، والإنسانية

المشتركة، والذهنية توقعت الفاعلية الذاتية الاجتماعية بطريقة إيجابية. وأوضحت الشفقة الذاتية ٥٨ ٪ من التباين في الفاعلية الذاتية الاجتماعية.

دراسة (Xiaoyan Sun,et al,2016):وتهدف هذة الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أبعاد الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى مجموعة من المراهقين فى هونغ كونغ .وتكونت عينة الدراسة من ٢٧٧مراهقا ١٤٤(من الذكور و١٣٣من الإناث) ،ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٦).واعتمدت الدراسةعلى كل من مقياسي الشفقة بالذات ،والرفاهية النفسية.وقد أظهرت نتائج الدراسة التأثير الايجابى للشفقة بالذات على الرفاهية النفسية للمراهقين.كما أظهرت النتائج استفادة عينة الدراسة من المراهقين الذكور والإناث من أبعاد الشفقة الذاتية،إذ استفاد المراهقون الذكور إلى أقصى حد من اليقظة العقلية ،حيث كان لها آثار إيجابية كبيرة على استقلاليتهم،وهدفهم فى الحياة،ونموهم الشخصى.فى حين استفادت المراهقات الإناث أكثر من الإنسانية المشتركة ،فكان لها آثار إيجابية على استقلاليتهن،وسيطرتهن على البيئة، وعلاقتهن الإيجابية مع الآخرين، ونموهن الشخصي.ومن هنا فقد وجدت الدراسة أن اليقظة العقلية مفيدة جدا للصحة النفسية للذكور،فى حين كانت الإنسانية المشتركة مفيدة للغاية للصحة النفسية للإناث.

دراسة حمدي محمد ، نورهان طارق (٢٠١٧). تهدف إلى دراسة القدرة التنبؤية لكل من الرحمة بالذات والسعادة بالذكاء الروحي لدي التلاميذ المكفوفين ، وتضمنت عينة الدراسة ٩٠ تلميذا وتلميذة ، بواقع (٦٣ ذكوراً ، ٢٧ إناثاً) تتراوح أعمارهم ما بين ١٠- ١٤ عاماً .طبق عليهم مقياس الذكاء الروحي ومقياس الرحمة بالذات

ومقياس السعادة وقائمة المستوى الاقتصادي والاجتماعي ،وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا علي مقياس كل من (الذكاء الروحي ، الرحمة بالذات ،السعادة) تعزي لمتغيرات النوع ، العمر ، المستوي الاقتصادي والاجتماعي) ، كما تبين قدرة مقياس الرحمة بالذات والسعادة التنبؤ بالذكاء الروحي.

دراسه احمد جاب الله(٢٠١٨) تهدف إلى دراسة الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من الذكاء الوجداني وفاعلية الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، وأجريت الدراسة على العينة المكونة من :العينة الاستطلاعية (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بقنا والعينة الأساسية : تكونت من (٣٦٤) طالباً وطالبة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة ، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة ، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة ، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور وبين متوسطات درجات الإناث علي أبعاد مقياس الشفقة بالذات ،توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب وفقًا للفرقة الدراسية علي أبعاد مقياس الشفقة بالذات.

دراسة بسماء آدم، كنان الشيخ (٢٠١٨) تهدف إلى التعرف على الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية من خلال إجراء دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالباً وطالبةً وتوصل البحث إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات وفي متغير الجنس لصالح الطلبة الإناث، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التخصص.

دراسة غادة محمد (٢٠١٩) تهدف إلى دراسة الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين ، وتكونت عينة البحث من (٢٢٠) مراهقًا متوسط أعمارهم ١٣– ١٨ سنة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ذي دلالة إحصائية بين الدرجه الكلية بين الكمالية العصابية والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين على الدرجه الكلية للكمالية العصابية وجميع أبعادها والدرجه الكلية للقلق الاجتماعي وأبعاده لصالح منخفضي الشفقة بالذات ، وتوجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة دالة إحصائيا بين كل من الشفقة بالذات والكمالية العصابية والقلق الاجتماعي .

دراسة أحمد عبد الملك (٢٠١٩) هدف البحث إلي الكشف عن مدى إسهام كل من الشفقة بالذات، وتحمل الغموض في التنبؤ بصورة الجسم ، ومدى الاختلاف في البناء النفسي وديناميات الشخصية للحالتين الطرفيتين مرتفعي ومنخفضي (صورة الجسم ،والشفقة بالذات ، وتحمل الغموض) من خلا منظور المنهج الإكلينكي ، وذلك لدي عينة من المراهقين المكفوفين بلغت قوامها (67) مراهقًا كفيفًا بمحافظتي القاهرة والجيزة، وقد استخدم البحث الحالي مقياس الشفقة بالذات للمراهقين المكفوفين (إعداد : الباحث) ،ومقياس تحمل الغموض للمراهقين المكفوفين (إعداد : الباحث) ، ومقياس صورة الجسم لدى المعاقين بصرياً(إعداد كاشف ، والأشرم ، ٢٠١٠) ، واختبار ساكس SSCT لتكملةالجمل الناقصة ، واستمارة دراسة الحالة للمراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة (إعداد: باظة ، ٢٠٠٥). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين صورة الجسم وكل من الشفقة بالذات وتحمل الغموض لدى المراهقين المكفوفين ، وأسهمت درجات كل من الشفقة بالذات (بنسبة ٤٨.٦) ، وتحمل الغموض (بنسبة ٢٣.٧%) لدى المراهقين المكفوفين في التنبؤ بدرجاتهم في صورة الجسم ، وهو ما يوضح أن متغير الشفقة بالذات أكثر قدرة تنبؤية بصورة الجسم لدى المراهقين المكفوفين من متغير تحمل الغموض. واتفقت الدراسة السيكومترية والدراسة الإكلينكية في رسم صورة لحالتي الدراسة مرتفعي ومنخفضي (صورة الجسم ، والشفقة بالذات ، وتحمل الغموض) ، وأوضحت وجود اختلافات جوهرية بينهما في البناء النفسي وديناميات الشخصية.

دراسة سالي أمين، محمد بيومي، ومحمد أحمد (٢٠٢٠) تهدف إلي بحث العلاقة بين الشفقة بالذات واضطراب الشخصية التجنبية لدي طلاب المرحلة الثانوية ، كما يهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وأيضا التعرف علي الفروق بين الجنسين في متغيري الشفقة بالذات واضطراب الشخصية التجنبية ،ثم معرفة إمكانية التنبؤ باضطراب الشخصية التجنبية من خلال أبعاد الشفقة بالذات ، وتكونت عينة البحثة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي ، واستخدم الباحثون أدوات الدراسة الآتية : مقياس الشفقة بالذات إعداد :(Neff,2003) تعريب : 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 إحصائيا بين الذكور والإناث في متغير الشفقة بالذات لصالح الذكوروفي متغير اضطراب الشخصية التجنبية لصالح الإناث ، كما وجد أن بعداً واحداً من أبعاد الشفقة بالذات (الرحمة بالذات) هو الذي ينبئ باضطراب الشخصية التجنبية .

دراسة إيمان يحيى (٢٠٢٠) وتهدف إلى بحث العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ذوي اضطرابات الأكل، وتكونت عينة البحث من ٦٠ مراهقًا بواقع (٣٠) من الذكور، و (٣٠) من الإناث. وقد أشارت النتائج الى وجود ارتباط موجب دال بين درجات عينة البحث على مقياس الصمود

النفسي، ومقياس الشفقة بالذات. كما أشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائيا على متوسط درجات العينة على مقياس الصمود النفسي لصالح الذكور، كما وجدت فروق دالة إحصائيا على متوسط درجات عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات لصالح الذكور.

دراسة أميرة بنت امعادي(٢٠٢٠) يهدف البحث الحالي إلى تحديد مستوي انتشار الهناء النفسي كما يهدف لتحديد مستوى انتشار الشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وإمكانية الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الهناء النفسي والشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وأيضا إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الهناء النفسي لدي طالبات المرحلة الثانوية ، من خلال استخدام مقياس الهناء النفسي ، ومقياس الشفقة بالذات ،وتكونت عينة البحث من (٩٦) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية ، وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى الهناء النفسي لدى عينة الدراسة ، كما تشير إلي انتشار مستوى الشفقة بالذات بشكل متوسط لديهن، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الهناء النفسي والشفقة بالذات ، كما أكدت علي إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للشفقة بالذات من خلال أبعاد الهناء النفسي.

دراسة(Atiya Inam .et al,2021):وتهدف إلى دراسة الشفقة بالذات كمتغير وسيط بين التعاطف والشعور بالسعادة،كما تهدف إلى الكشف عن مدى إمكانية كل من الشفقة بالذات والتعاطف بالتنبؤ بالسعادة لدى المراهقين فى مرحلة المراهقة المتأخرة.وقد أُجريت الدراسةعلى ٥٦٦ طالبا (ذكورًا ،وأناثًا)،ممن تتراوح أعمارهم مابين(١٧-٢١)عاما،وتم اختيارهم عشوائيا من عدة مؤسسات تعليمية فى

لاهور ،وباكستان.واستخدمت الدراسة الأدوات التالية:استمارة بيانات ديموجرافية،مقياس الشفقة بالذات (Raes et al,2011)،مقياس التعاطف طوره(Jolliffe & Farrington,2006)،مقياس السعادة الذاتية(Lyubomirsky & Lepper,1999).وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والتعاطف والسعادة.كما أوضحت تمتع المراهقين الذكور بمستويات عالية من الشفقة بالذات والتعاطف والسعادة مقارنة بالإناث.كما تنبأ كل من الشفقة بالذات والتعاطف بالسعادة بشكل كبير.كما أن الشفقة بالذات أدت بدورها إلى تحسين العلاقة بين التعاطف والسعادة لدى أفراد العينة.

دراسة محمد رزق ، زهوة منير(٢٠٢١): تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالى لدى عينه من المراهقين المكفوفين.وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) من المراهقين المكفوفين الذكور والاناث ، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٦–١٨) عاما، وقد استخدمت الدراسة كلا من اختبار الشفقة بالذات (اعداد/ الباحثين) ،ومقياس التنظيم الانفعالى (اعداد/ الباحثين)، مقياس المستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافى اعداد (محمد سعفان، دعاء خطاب ٢٠٠٢)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال بين درجات عينة الدراسة على مقياسي الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس التنظيم الانفعالى، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث عينة الدراسة من المكفوفين المراهقين على مقياس الشفقة بالذات.

دراسة فتحية فرج ، هدى فرج (٢٠٢١): تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، ومعرفة الفروق بين الجنسين فى الشفقة بالذات .وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة طرابلس، وقد استخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003) ترجمة أسماء فتحي، أحمد عبد العزيز، مقياس الصمود النفسى اعداد/ إيمان مصطفى (٢٠١٥)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسى، كما أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي وفقا لمتغير الجنس، كما أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات على مقياس الصمود النفسي.

دراسة عبلة محمد (٢٠٢٣): وهدفت هذه الدراسة إلى التحقق من تأثير الشفقه بالذات كمتغير وسيط فى العلاقة بين الأمن النفسى وسلوك التنمر الإلكترونى بهدف الكشف عن توسط الشفقه بالذات فى العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي وسلوك التنمر الإلكتروني، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية. وقد استخدمت الدراسة كلا من مقياس التنمر الإلكتروني إعداد/ أمينة الشناوي (٢٠١٤)، مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, 2003) تعريب الباحثة، مقياس الأمن النفسى إعداد/ زينب شقير (٢٠٠٥)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن الشفقة بالذات تتوسط جزئيا العلاقة بين الأمن النفسى والتنمر الإلكتروني، وكذلك

وجود علاقة سالبة بين الأمن النفسى وأبعاده والتنمر الإلكتروني، ووجود علاقة سالبة بين الشفقه بالذات وجميع أبعادها والتنمر الإلكتروني.

المحور الثانى: دراسات تناولت التوجه نحو الحياة لدي المراهقين:

دراسة (Huurre & Aro, 2000) وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الشعور بالرفاهية النفسية الاجتماعية لدى المراهقين الفنلنديين المكفوفين في مقابل المبصرين الأصحاء، والمبصرين من ذوي الحالات المرضية المزمنة ، واشتملت عينة الدراسة على (١١٥) مراهقاً، من ذوي الإعاقة البصرية ذكوراً وإناثاً، و(٦٠٧) من المراهقين ليس لديهم إعاقات (ذكوراً وإناثاً) و(٤٤) مراهقاً، من المبصرين المرضى بأمراض مزمنة ذكوراً وإناثاً، واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية: قائمة أعراض الضيق النفسي، وقائمة شبكة العلاقات الاجتماعية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين الذين يعانون من إعاقات بصرية، وخاصة المكفوفين، واجهوا صعوبات في علاقاتهم مع الأصدقاء أكثر من المجموعتين الأخريين، ولكن لديهم مشاكل أقل في الصحة النفسية مقارنة بالمراهقين الذين يعانون من أمراض مزمنة.

دراسة بدر الأنصاري(2002) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية (التفاؤل غير الواقعي ، التفاؤل والتشاؤم، والتوجه نحو الحياة، والشعور باليأس ، والشعور بالذنب)، واستخدمت في هذه الدراسة عينتان من طلاب جامعة الكويت – وذلك نظرا لاختلاف المقاييس التي طبقت عليهما – بواقع (٣٥٦) طالب وطالبة من طلبة الجامعة و (٣٨٠) طالب

وطالبة لبيان الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة،واستخدم في هذه الدراسة مجموعة من المقاييس : مقياس التفاؤل غير الواقعي ، ومقياس جامعة الكويت للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس التوجه نحو الحياة ،ومقياس بيك لليأس ، ومقياس الذنب ومقياس الخزي .و أظهرت نتائج الدارسة عن وجود ارتباط بين التفاؤل غير الواقعي مع التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة،و ارتبط بصورة سالبة مع كل من التفاؤل والذنب والخزي، كما أوضحت نتائج الدارسة وجود فروق جوهرية بين الأقل والأكثر تفاؤلا غير واقعي في متغيرات الشخصية، حيث تميزت المجموعة الأقل تفاؤلا غير واقعي بمتوسطات أعلى من ٢٠٣ المجموعة الأكثر تفاؤلا غير واقعي في كل من التشاؤم واليأس الذنب والخزي ، على حين تميزت المجموعة الأكثر تفاؤلا غير واقعي عنها بالتفاؤل.

دراسة (إيمان صادق وريا الدوري ،٢٠١٠) وتهدف الدراسة إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للمرحلتين الأولى والرابعة ، حيث بلغ عدد أفراد العينة (319) طالباً منهم (153 طالبة من المرحلة الأولى، و (166) من طلبة المرحلة الرابعة وتم استخدام مقياس التفاؤل إعداد الباحثتين ،ومقياس التوجه نحو الحياة ل Scheier & Carver 1985 وقام بترجمته وتعديله / بدر الأنصاري ١٩٩٨، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة، وأن مستوى التفاؤل والتوجه نحو الحياة أعلى من متوسط المجتمع، وتبين وجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة بين المرحلة الأولى والرابعة لصالح طالبات المرحلة الرابعة.

دراسة (سافرة سعدون ،٢٠١٢) تهدف إلى التعرف على التوجه نحو الحياة (التفاؤل – التشاؤم) لدى طلبة الجامعة في علاقته بعدد من المتغيرات وهي الجنس (ذكور – إناث) والتخصص الدراسي (إنساني – علمي) والسكن (بغداد – محافظات) والمستوى الاقتصادي للأسرة (ضعيف – متوسط – عالي) ولغرض تحقيق هدف البحث تم إعداد مقياس يتناسب وهدف البحث وطبيعة العينة المدروسة ، تتضمن (٤٢) فقرة تقيس التفاؤل والتشاؤم لدى عينة البحث التي تكونت من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ،وباستخدام الوسائل الإحصائية المتمثلة بالاختبار التائي وتحليل التباين الأحادي (ANOVA) أظهرت النتائج إن طلبة الجامعة لديهم توجه عالٍ نحو الحياة (تفاؤل) وأن للمستوي الاقتصادي علاقة طردية بتوجه الطلبة نحو الحياة .

دراسة عايدة شعبان (٢٠١٣) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة ، والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان علي غزة ، كما هدفت إلى معرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس السعادة ، والتوجه نحو الحياة تعزي لمتغير (الحالة الاقتصادية ،العمر، الجنس ، الإعاقة) ،على عينة قوامها (١٢٢) طالباً وطالبة من المعاقين حركياً الملتحقين ببرنامج التعليم المستمر بالجامعة الإسلامية ، وقد استخدمت الباحثة مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة من (إعداد / الباحثة) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة لدى المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي علي غزة ، والتوجه نحو الحياة ،

كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب علي مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة تعزي إلى متغير الجنس (ذكر – أنثي) ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب علي مقياس التوجه نحو الحياة والسعادة تعزي إلي متغير العمر لصالح (٢١ – ٣٠) ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة تعزي إلى متغير (درجة الإعاقة) ، بين الفئة المتوسطة والكبيرة جدا لصالح الكبيرة جداً ، وبين الكبيرة والكبيرة جداً لصالح الكبيرة جداً ، وبين الإصابة البسيطة والكبيرة جداً لصالح الكبيرة جداً.

دراسة فاطمة محمد (٢٠١٤) يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وتقدير الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية في ولاية الخرطوم .استحدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) شخص من ذوي الإعاقة المعتادة ، تم اختيارهم عشوائيا . واستخدمت الباحثة اختبار تقدير الذات واختبار التفاؤل والتشاؤم ، وتمثلت أهم النتائج في : يتسم التفاؤل لدى المعاقين بصريا بولاية الخرطوم بالارتفاع .ويتسم تقدير الذات لدى المعاقين بصريا بولاية الخرطوم بالارتفاع . ولا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم وتقدير الذات لدى المعاقين بصريا بولاية الخرطوم. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى المعاقين بصريا بولاية الخرطوم تعزي لمتغير درجة الإعاقة والعمر .وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى المعاقين بصريا بولاية الخرطوم تعزي لمتغير النوع .

دراسة فاطمة الزهراء عبد الباسط (٢٠١٧) تهدف إلى بحث العلاقة بين التوجه نحو الحياة ومستوى الطموح لدى عينة من المعاقين سمعياً، وعلاقتهما ببعض المتغيرات، وتكونت العينة من (١٠١) من الطلاب المعاقين سمعياً (١١: ١٨ عاماً)، تم تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة (إعداد: الباحثة)، ومقياس مستوي الطموح (إعداد: محمد النوبي ،٢٠١٠). وأظهرت النتائج :وجود علاقة دالة موجبة بين التوجه نحو الحياة ومستوى الطموح لدى أفراد العينة ، وعدم وجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة ومستوي الطموح وفقا للنوع (ذكور ، إناث) ، ودرجة الفقدان السمعي (صم – ضعاف السمع) ، وجود فروق دالة في التوجه الايجابي ومستوى الطموح وفقا للموهبة (موهوبين – غير موهوبين) ، وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الموهبة ودرجة الفقدان السمعي علي التوجه نحو الحياة ومستوي الطموح ، وعدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقا للمرحلة الدراسية في التوجه نحو الحياة ومستوي الطموح.

دراسة إسراء عبد الله (٢٠١٧) تهدف إلى دراسة التوجه نحو الحياة وعلاقته بالأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى المراهقين المكفوفين" توصلت الدراسة الحالية إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى كل من: الإقبال على الحياة، والمواجهة الإيجابية للحياة، والتفكير الإيجابى، والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس التوجه نحو الحياة بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على

مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية بأبعاده. إن الأفكار العقلانية واللاعقلانية أسهمت فى التنبؤ بالتوجه نحو الحياة بأبعاده المختلفة لدى عينة الدراسة.

دراسة زينب شقير (٢٠١٩) تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن أشكال التوجه الإيجابي وأشكال التوجه السلبي نحو الحياة ، والأكثر انتشاراً وتكراراً منها لدى المعاقات بصرياً وما لها من تأثير علي دمجها مجتمعيا وتمكينها من الاندماج في المجتمع ، وشملت عينة الدراسة (٦٠) من المعاقات بصرياً إعاقة كلية من كليات الأزهر ، طبق عليها بطارية تشخيص التوجه نحو الحياة ، وأسفرت النتائج عن انخفاض واضح في التوجه الإيجابي نحو الحياة (وأبعاده الأربعة) ، وقابلها ارتفاع معدلات التوجه السلبي نحو الحياة (وأبعاده الأربعة) لدي المعاقات بصرياً (عينة الدراسة الحالية).

دراسة أحمد سعد (٢٠٢٠) تهدف إلى التعرف على التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة " وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالباً أصم بالمستوي الثالث بالكلية التقنية بالمدينة المنورة تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢١) عاماً بمتوسط عمري (١٩.٤٨٥) عاماً، واسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التوجه المدرك نحو الحياة وقلق المستقبل لدى الطلاب الصم بالجامعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة، ووجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين قلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة، كما توصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالتوجه المدرك نحو الحياة من خلال قلق

المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة، وتوصي الدراسة بضرورة عمل برامج لتحسين التوجه المدرك نحو الحياة لدى الطلاب الصم بالجامعة للخفض من حدة قلق المستقبل وزيادة الإنجاز الأكاديمي.

دراسة هاني فؤاد ، سارة عاصم (٢٠٢١) تهدف إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين ، وبلغت عينة البحث الأساسية (١٢) من طلبة كليتي الآداب والخدمة الاجتماعية من المكفوفين ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين : الأولى تجريبية تكونت من (٦) طلاب ، والضابطة تكونت من (٦) طلاب ، وتم تطبيق مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد الباحثين) ، وبرنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة المكفوفين (إعداد / الباحثين) ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة في اتجاه المجموعة التجريبية ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس التوجه نحو الحياة في اتجاه القياس البعدي، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التوجه نحو الحياة.

دراسة إيناس محمد (٢٠٢٢) تهدف إلى دراسة العلاقة بين الوعي الذاتي والتوجه نحو الحياة ،معرفة مستوى الوعي الذاتي ، والتوجه نحو الحياة لدى عينة من

طالبات الجامعة ، والكشف عن الفروق بين استجابة عينة الدراسة حول الوعي الذاتي والتوجه نحو الحياة تبعا لمتغير التخصص الدراسي ،وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٧) طالبة ، وتم تطبيق مقياس الوعي الذاتي (إعداد/ حسون ، ردام، ٢٠١٦) ، ومقياس التوجه نحو الحياة (إعداد / سافرة سعدون،٢٠١٢) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الوعي الذاتي والتوجه نحو الحياة ، وكذلك إمكانية التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال الوعي بالذات ، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات حول الوعي الذاتي ،والتوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

دراسة سعاد سعيد ، ماري عبد الله ، حنان محمود (٢٠٢٢) تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل وكل من الشعور بالسعادة والتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة. واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لأنه المناسب لأهداف وفروض الدراسة ، وتكونت العينة من (١٨٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكليات جامعة السويس من التخصصات العلمية والأدبية ، وقد استخدمت الباحثة كلا من مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد / آمنة محمد العكاشي ، ٢٠١٥) ، ومقياس الشعور بالسعادة إعداد (عبير نصر الدين ، ٢٠٠٩) .وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من الشعور بالسعادة والتحصيل الدراسي ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة والتحصيل الدراسي ، كما لم توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التفاؤل والتشاؤم والتخصص العلمي (أدبي – علمي) لدى طالبات

الجامعة ، كما لم توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الشعور بالسعادة والتخصص (أدبي – علمي) لدى طالبات الجامعة .

دراسة عمر مصطفى ، السيد مصطفى (٢٠٢٣) تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية الآداب ،حيث بلغ عدد أفراد العينة (١١٩) طالبة منه (٦٩) طالبة من الفصل الدراسي الأولي ، (٥٠) طالبة من طالبات الفصل الدراسي الثامن ، وقد تم استخدام مقياس الثقة بالنفس (إعداد / عادل عبد الله ١٩٩٠) ومقياس التوجه نحو الحياة (إعداد / شاير وكارفر ١٩٨٥) الذي قام بترجمته وتعديله بدر الأنصاري (١٩٩٨) ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الثقة بالنفس والتوجه نحو الحياة وأن مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع ، وتبين أيضاً عدم وجود فروق في الثقة بالنفس لدى طالبات الفصل الدراسي الأولي والثامن ، ووجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة لصالح طالبات الفصل الدراسي الثامن .

فروض الدراسة:

١–توجد علاقة ارتباطية بين مستوي الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدي المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين.

٢–توجد فروق بين متوسطي درجات استجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية (الذكور والإناث) علي كل من مقياسي الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة.

٣-توجد فروق بين متوسطي درجات استجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية حسب درجة الإعاقة (كليا وجزئيا) علي كل من مقياسي الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة.

٤-إمكانية التنبؤ بمستوى التوجه نحو الحياة من خلال الدرجة على مقياس الشفقة بالذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

منهج وإجراءات الدراسة:

أولا: منهج الدراسة:

تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن) حيث تقوم الدراسة على التعرف على العلاقة بين مستوى الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة. والكشف عن الفروق لدى عينة الدراسة فى مستوى الشفقة بالذات والتوجة نحو الحياة. والتنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال مستوى الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة.

ثانيا: عينة الدراسة:

أجريت الدراسة الحالية على مجموعة من المراهقين من ذوي الاعاقة البصرية (إعاقة كلية، ضعاف البصر) ويبلغ عددهم ٨٠ مراهقا من الجنسين (٤٣ من الذكور- من٣٧ الإناث)، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٢الي ١٨ سنة)، وتم اختيار عينة المعاقين كليا من مدرسة النور للمكفوفين ببنها، أما

عينة ضعاف البصر تم اختيارهم من عدة مدارس التابعة للتربية الخاصة من القليوبية وتم تصنيف العينة على النحو التالى:

جدول (١)

خصائص عينة الدراسة

النوع	مراهقون مكفوفون		مراهقات مكفوفات		الإجمالي
المرحلة التعليمية	إعدادي	ثانوي	إعدادي	ثانوي	
إعاقة كلية (كفف كلي)	٩	٩	١٠	٨	٣٦
إعاقة جزئية (كفف جزئي)	١٤	١٠	١١	٩	٤٤
الإجمالي	٢٣	١٩	٢١	١٧	٨٠

جدول (٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة في المستوي الاقتصادي والاجتماعي والثقافي

المتغير	**نوع الجنس**	**العدد**	**المتوسط**	**الانحراف المعياري**	**قيمة ت**	**مستوي الدلالة**
المستوي الثقافي والاقتصادي والاجتماعي	الذكور	**٤٤**	**١٢٧,٢٢**	**١٠,٠٦**	**٠.٣٩٩**	**غير داله**
	الإناث	**٣٦**	**١٢٦,٥٥**	**٤,٣٦**		

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين الذكور والإناث المكفوفين في المستوي الثقافي والاقتصادي والاجتماعي مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

شروط اختيار العينة:

وقد راعت الباحثتان عددا من الشروط عند اختيار الأفراد المشاركين في الدراسة وذلك بهدف إحداث الضبط لبعض المتغيرات الدخيلة التي من شأنها أن تؤثر على نتائج الدراسة، وتتضمن:

١- أن يكون أفراد العينة من الذكور والإناث.

٢- أن يكونوا مقيدين بالمدارس (الإعدادي والثانوي).

٣- ألا يكون لديهم إعاقات أخرى.

٤- ألا يكون لديهم أية أمراض صحية مزمنة.

٥- أن يكون هناك تكافؤ في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي.

٦- المستوى التعليمي.

٧- درجة الإعاقة (إعاقة كلية – ضعاف بصر).

ثالثا: أدوات الدراسة:

يتم استخدام الأدوات التالية:

١- مقياس الشفقة بالذات (Neff,2003) تعريب/ الباحثتين

٢- مقياس التوجة نحو الحياة ل Scheier& Carver 1985 تعريب وتقنين/ بدر الأنصاري ٢٠٠١

٣- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأسرة إعداد/ معمر نواف الهوارنة

أولا: – مقياس الشفقه بالذات إعداد/ (Neff,2003) تعريب / الباحثتان

أ. وصف المقياس في صورته الأجنبية:

يتكون المقياس من (٢٦بندا)، تمثل (٦ أبعاد)، من خلال (٣ عوامل) وهي:

١- العطف بالذات :(٥ ،١٢ ،١٩، ٢٣، ٢٦).

٢- جلد الذات: (١، ٨، ١١، ١٦، ٢١)

٣- الإنسانية المشتركة: (٣، ٧، ١٠، ١٥)

٤- العزلة :(٤، ١٣، ١٨، ٢٥)

٥- اليقظة العقلية :(٩، ١٤، ١٧، ٢٢)

٦- الإفراط في تحديد الهوية: (٢، ٦، ٢٠، ٢٤)

وتتم الإجابة على بنود المقياس من خلال خمسة اختيارات متدرجة، تحصل الإجابة على بنود الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات على الدرجات بالترتيب التالي (٥ ،٤، ٣، ٢، ١) وتعكس الدرجة على بنود الأبعاد السلبية للشفقة بالذات، وتتراوح على الدرجة للمقياس ما بين (٢٦ – ١٣٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الفرد بقدر عالٍ من الشفقة بالذات.

ب. الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأجنبية:

قامت (Neff , 2003a) بالتحقق من صدق وثبات المقياس على عينة من طلاب الجامعة عددهم ٣٩١ طالباً (١٦٦ من الذكور، ٢٢٥ من الإناث) بمتوسط عمري (٢٠.٩١ سنة) فتراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على المقياس والدرجة الكلية على كل بعد (٠.٤٤ – ٠.٠٧). ومعامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠.٦٨ – ٠.٨٣)، ومن خلال إعادة التطبيق كان معامل الارتباط (٠.٩١).

ج. الكفاءة السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأدوات الدراسة الحالية من خلال التطبيق على عينة مكونة من (٣٠) مراهقا من ذوي الاعاقة البصرية من غير أفراد العينة الأساسية وتتشابه معها في الخصائص الديموجرافية.

إجراءات تعريب المقياس وتقنينة: قامت الباحثتان بتعريب مقياس الشفقة بالذات النسخة الأجنبية (Neef،2003) المكون من (٢٦ عبارة) وتم عرض النسخة المعربة على مجموعة من المحكمين للتأكد من دقة اللغة ،ومدى ملاءمة صياغة العبارات لتتناسب مع عينة الدراسة ،ولم يتم حذف أية عبارات فكانت عبارات المقياس ٢٦ عبارة ،وتم تدرج البنود على المقياس وفقا لخمسة اختيارات متدرجة من تنطبق بشدة إلى لا تنطبق إطلاقا ،وكانت الدرجات بالترتيب التالي : (٥،٤،٣،٢،١) وذلك بالنسبة للأبعاد الإيجابية،أما بالنسبة للأبعاد السلبية فكانت الدرجات بالترتيب التالي

:(١،٢،٣،٤،٥)، وتتراوح علي الدرجة للمقياس ما بين (٢٦ – ١٣٠) درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الفرد بقدر عال من الشفقة بالذات .

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك من خلال التطبيق على عينة التقنين قوامها (٣٠) مراهقا من ذوي الإعاقة البصرية، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع الدرجات الكلية للمقياس.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل عبارة ومجموع درجات البعد الذي ينتمي إليه "ن= ٣٠ "

البعد الأول: العطف الذاتي		البعد الثاني: جلد الذات		البعد الثالث: الإنسانية المشركة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٥	٠,٨٧١ **	١	٠,٨٥١ **	٣	٠,٥١٠ **
١٢	٠,٦٦٠ **	٨	٠,٦٥٧ **	٧	٠,٥٣٥ **
١٩	٠,٦٦٧ **	١١	٠,٨٦٥ **	١٠	٠,٥٩٩ **

٢٣	٠,٨٣٥ **	١٦	٠,٦٣٤ **	١٥	٠,٥٥٦ **
٢٦	٠,٨٨٦ **	٢١	٠,٧٨٦ **		

البعد الرابع: العزلة		البعد الخامس: اليقظة العقلية		البعد السادس: الإفراط في تحديد الهوية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٤	٠,٦٣٢ **	٩	**٠.٩٦٣	٢	٠,٩٥٥ **
١٣	٠,٥٦٠ **	١٤	**٠.٨٥٢	٦	٠,٨٠٣ **
١٨	٠,٥٧٦ **	١٧	**٠.٨٨٠	٢٠	٠,٦١٤ **
٢٥	٠,٦٣٨ **	٢٢	**٠.٨٩١	٢٤	٠,٩٢٩ **

(** قيمة معامل الارتباط داله عند مستوي عند مستوى ٠.٠١)

جدول (٤)

معاملات الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل بعد فرعي ومجموع الدرجات الكلية للمقياس" ن= ٣٠ "

البعد الفرعي	العطف الذاتي	جلد الذات	الإنسانية المشركة	العزلة	اليقظة العقلية	الإفراط في تحديد الهوية
معامل الارتباط	٠,٨٧٧ **	٠,٩٣٠ **	٠,٩٧٨ **	٠,٨٩٣ **	٠,٩٨٧ **	٠,٩٨١ **

(قيمة معامل الارتباط داله عند مستوي عند مستوى ٠.٠١)**

ثبات المقياس:

قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات على عينة التقنين التي بلغ عددُها (٣٠) مراهقاً ذا إعاقة بصرية، حيث تم رصد نتائجهم في الاستجابة على المقياس، وقد استخدمت الباحثتان طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لكلٍّ من: سبيرمان Spearman، وجتمان Guttman، باستخدام برنامج (SPSSV.24) وذلك على النحو التالي:

جدول (٥)

معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية " ن= ٣٠ "

المفردات	العدد	معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط	معامل الثبات سبيرمان – براون	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	١٣	٩٤٤,	،٩٣٦	،٩٥٨	،٩٥٩
الجزء الثاني	١٣				

ويتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس الشفقة بالذات بطريقة ألفا كرونباخ هو (٩٤٤،.) ، وبلغ معامل الأرتباط (٩٣٦،.) ، وأصبح بعد تصحيحه بمعادله سبيرمان – براون (٩٥٨،.) ، كما بلغ معامل جتمان (٩٥٨،.) ، وهي معاملات ثبات تشير إلى أن المقياس على درجة عالية جدا من الثبات، ومن ثم فقد تم وضع المقياس في صورته النهائية.

ثانيا: – مقياس التوجه نحو الحياة Scale Life Orientation "

تعريب وتقنين بدر الانصارى "

وصف المقياس في صورته الأجنبية:

وضعه كل من شاير وكارفر (Scheier &Carver,1985) أعده للبيئة العربية الأنصاري (٢٠٠١). وهو مقياس شائع الاستخدام في الدراسات العربية مع عينات

مختلفة من المراهقين والراشدين ، ويتكون في النسخة الأجنبية من (١٢) عبارة يجاب عنها على أساس خمسة اختيارات (لا ، قليلا ، متوسط ، كثيرا ، كثيرا جداً) ، وطبق شاير وكارفر هذا المقياس على أربع حالات مستقلة ،بلغت (١٠٠٠) طالب وطالبة من جامعة أمريكية ، وقد استخرج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختيار بعد أربع أسابيع ،وبلغ معامل الثبات (١٢٩)، على حين كان معامل ألفا (٠.٧٩)، كما استخرجت معاملات الصدق بطريقة الارتباطات بعدد من المقاييس فبلغ الارتباط بمقياس التوقع العام للنجاح (٠.٧١) ، وتقدير الذات (٠٥٨، ووجهة الضبط (٠٣٩)، كذلك تم حساب الصدق العاملي النسخة الأجنبية على عينة مكونة من(١٢١) من طلاب الجامعة الأمريكيين.

وطبق بدر الأنصاري المقياس على عينة مكونة من (٢٥٠) من طلاب الجامعة الكويتيين ممن تراوحت أعمارهم بين ١٧–٢٧ عاماً، بمتوسط قدره ٢١.٨٥ وانحراف معيارى ٩.٧٨، وكذلك تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت بين ١١ إلى ٠٧٠، وأسفر ذلك عن حذف عبارتين من عبارات المقياس بعد تقنينه، وأصبح في صورته النهائية مكوناً من ١٠ عبارات، وقام بحساب التحليل العاملي وحساب الصدق التقاربي والاختلاف للمقاس مع مقاييس (التفاؤل=٧٦.. التشاور= –٦٨. التقاؤل غير الواقعي٠.٧١، سمة القلق =–٢٣.، الاكتئاب=–٦٢.)

الكفاءة السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

تم استخدام الاتساق الداخلي للمقياس وذلك من خلال التطبيق على عينة التقنين قوامها (٣٠) مراهقا ذوي الإعاقة البصرية، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع الدرجات الكلية للمقياس.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل عبارة ومجموع درجات مقياس التوجه نحو الحياة " ن= ٣٠ "

مقياس التوجه نحو الحياة	
رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٦٦٧**
٢	٠,٥٦٠**
٣	٠,٩٢٢**
٤	٠,٧٥٥**
٥	٠,٨٢٣**
٦	٠,٩٦٣**
٧	٠,٨٥٢**
٨	٠,٨٨٠**
٩	٠,٨٩١**
١٠	٠,٧٩٣**

(** قيمة معامل الارتباط داله عند مستوي عند مستوى ٠.٠١)

تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية **لكل عبارة ومجموع درجات** المقياس ما بين (٠,٥٦٠ ، ٠,٩٦٣.) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للعبارات والمقياس ككل.

ثبات المقياس

تم استخدام معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس وذلك من خلال التطبيق على عينة التقنين قوامها (٣٠) مراهقا، ثم تم حساب معاملات ألفا كرونباخ، وسبيرمان – براون، وجتمان.

جدول (٧)

معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية " ن= ٣٠ "

المفردات	العدد	معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط	معامل الثبات سبيرمان – براون	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	٥	٨٣٦,	،٨٣٠	،٩٠٧	،٩٠٧
الجزء الثاني	٥				

ويتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس الشفقة بالذات بطريقة ألفا كرونباخ هو (٠،٩٣٨.) ، وبلغ معامل الأرتباط (٠،٨٣٠.) ، وأصبح بعد تصحيحه بمعادله سبيرمان – براون (٠،٩٠٧.) ، كما بلغ معامل جتمان (٠،٩٠٧.) ، وهي

معاملات ثبات تشير إلى أن المقياس على درجة عالية جدا من الثبات، ومن ثم فقد تم وضع المقياس في صورته النهائية.

ثالثا: – مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأسرة " إعداد/ معمر نواف الهوارنة "

– **وصف المقياس:** ويتكون هذا المقياس من (٥٥) سؤالاً،منها: (٢٦) سؤالاً المستوى الثقافى، (٢٩) سؤالاً لقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي بطريقة الاختيار المتعدد، ماعدا السؤالين الأول والثاني، فتتم الإجابة عنها بطريقة التكملة، أما الأسئلة التى تقيس المستوى الثقافي فتتم الإجابة عليها بطريقة (دائماً، أحياناً، نادراً)، ماعدا السؤال الأول الخاص بالمستوى التعليمي للوالدين، فتتم الإجابة عنه بطريقة الاختيار من متعدد.

التقنين: وقد تم حساب صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المحتوى، فى حين تم حساب الثبات باستخدام أكثر من طريقة وهي:

طريقة إعادة الاختبار، واتضح وجود معاملات ارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)، وطريقة الاتساق الداخلي وقد وجد ارتفاع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مستوى والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة (٠.٠١)

(د) الأساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة:

وقد تم استخدام عدد من التحليلات الإحصائية التي تتناسب مع الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لتحديد المعاملات الإحصائية وهي:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون وسبيرمان – براون – جتمان – الفا كرونباخ.
- اختبار (ت) test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.
- معامل الارتباط لـ (بيرسون Person).
- تحليل الانحدار الخطي البسيط.
- تحليل التباين

نتائج الدراسة ومناقشتها:

وقد قامت الباحثتان بالإجابة عن التساؤلات التالية:

التساؤل الأول:

ما مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين؟

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين نحو الشفقة بالذات

المقياس	المتوسط الحسابي	القيمة المحكية " المتوسط الفرضي "	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوي الدلالة
الشفقة بالذات	٩٥,٧٣	٧٨	٦,٦٩	٢٣,٦٨	٧٩	٠.٠١

يتبين من الجدول (٨) أن الدرجة الكلية للشفقة بالذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين جاءت عالية بمتوسط حسابي ٩٥,٧٣ و هي قيمة أعلى من قيمة **المتوسط الفرضي** الذي يقدر ب ٧٨ ، وانحراف معياري يقدر ب ٦,٦٩ ، وبلغت قيمة (ت) للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ٢٣,٦٨ وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى دلالة الدرجة الكلية لاستجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية نحو الشفقة بالذات .

وتفسر الباحثتان ذلك بأن المعاق بصريا رغم إعاقتة ،إلا أنه يتخذ موقفا داعما لذاته ليخفف ما به من آلام.وتُعد الشفقة بالذات عاملا تكييفيا للاستجابة الانفعالية لدى الفرد فهى تزيد مستوى السعادة النفسية لديه(Neff,2003b).فالشفقة بالذات لدى المراهق المعاق بصريا مرتبطة بمستوى الثقة لديه،وبتقديره لذاته،فكلما زادت ثقته بنفسه وتقديره لذاته زاد مستوى الشفقة بالذات لديه، ويرجح أن يرجع ذلك إلى البيئة الاجتماعية التى ينتمي إليها المراهق المعاق بصريا وبالأخص الأسرة ،لما لها من تأثير قد يكون إيجابيًا أو سلبيًا على العملية التكييفية للمعاق،فكلما وجد المعاق بصريا الدعم النفسي والمادي،كلما كان أكثر تقبلا لذاته وأكثر تأقلما مع إعاقته،إذ يزيد لديه الشعور بالأمن والطمأنينة مما ينعكس على سلوكه وشخصيته. وتشير دراسة (Mele&Natash , 2020) إلى أن الأفراد المشفقين علي علي أنفسهم يتعاطفون مع الأحداث المؤلمة وغير السارة التي يمرون بها في حياتهم مقارنة بالأشخاص الاقل شفقة. فقد وجد أنه عند تذكر الأحداث السلبية والمؤلمة كان لها تأثير سلبي أقل لدى هؤلاء المشفقين علي ذاتهم عن منخفضي الشفقة بالذات.

وبالمثل، بعد مشاهدة مقطع فيديو لأنفسهم أو لشخص آخر يؤدي مهمة صعبة وحرجة. ومن هنا نجد أن الشفقة بالذات خففت من حدة التأثير السلبي للأحداث المؤلمة باستجابة وردود فعل محايدة على الأداء (لا علاقة لها بالأداء الفعلي). وبذلك تشير هذه الدراسة إلى أن الشفقة بالذات تساعد على تنظيم الاستجابات العاطفية للمواقف المؤلمة بشكل أكثر يسر ومرونة.

لذا فالمراهق (المعاق بصريا) يتعامل مع خبرات الفشل والإحباط التي يتعرض لها بتعاطف إيجابي مع نفسه، والانفتاح التام على خبراته بيقظة عقلية، بدلاً من إنكارها، أو معالجتها بطريقة انفعالية، وهذا ما يجعله بمنأى – إلى حد ما– عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الآخرين الذين ليس لديهم القدرة على التصالح مع أنفسهم والرأفة بها، وخصوصاً الذين يفشلون في مواجهة خبراتهم المؤلمة؛ فهم نتيجة ذلك يعيشون حالة من القلق والاكتئاب، والتوتر، وتتسم شخصياتهم بالجمود الفكري، والعزلة الاجتماعية، ونقد الذات. وترى Neff أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات وقبول الذات وتقديرها والتعاطف معها، وهذا العامل له ارتباط وثيق بجوانب شخصيته، كالانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير والانبساطية وغيرها من السمات (Neff,2003,223–250)

التساؤل الثاني:

ما هو مستوى التوجه نحو الحياة لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين؟

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين نحو الشفقة بالذات

المقياس	المتوسط الحسابي	القيمة المحكية " المتوسط الفرضي "	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوي الدلالة
التوجه نحو الحياة	٤١,٣٦	٣٠	٢,٢٧	٤٤,٥٨	٧٩	٠.٠١

يتبين من الجدول (٩) أن الدرجة الكلية التوجه نحو الحياة لدي المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين جاءت عالية بمتوسط حسابي ٤١,٣٦ و هي قيمة أعلي من قيمة المتوسط الفرضي الذي يقدر ب ٣٠ ، وانحراف معياري يقدر ب ٢,٢٧ ، وبلغت قيمة ت للمقارنة بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي ٤٤,٥٨ وهي داله إحصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلي دلالة الدرجة الكلية لاستجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية نحو التوجه نحو الحياة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن المراهقين ذوي الإعاقة البصرية يتميزون بمستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة وإقبالهم عليها وربما يعزى ذلك إلي تمكن أفراد العينة وتقبلهم لإعاقتهم البصرية وطرق التعامل معها ، وكذلك وضع أهداف لحياتهم ومحاولة السعي لتحقيقها رغم الصعوبات التي يواجههونها نتيجة لإعاقتهم البصرية ،ولذلك نجد أن هذه الأهداف لم تتأثر بإعاقتهم البصرية ، وبالتالي لم تؤثر علي توجههم نحو الحياة وإقبالهم عليها ولذلك نجد أن هؤلاء المراهقين أكثر إيجابية

وطموحاً بعيداً عن الوحدة والانعزال والخوف والقلق ، وزيادة ثقتهم في أنفسهم بأنهم قادرون علي التغلب علي إعاقتهم عن طريق تحقيق أهدافهم والشعور بالنجاح في حياتهم ، مما يجعلهم يشعرون بالسعادة . وهذا ما أكدته دراسة (محمود ربيع ،٢٠١٤) حيث أشارت إلى أن الشعور بالسعادة يؤثر في صحة الفرد النفسية والجسمية. وأن السعادة تتأثر بأمور عدة أهمها: تكامل شخصية الفرد وتقبل الذات. والرضا عن الحياة بما فيها من ضغوط ومصاعب. وأن السعادة تتحقق لدى الكفيف من خلال حب الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية. والحرص على إقامة صداقات جديدة. وقضاء وقت الفراغ في الأنشطة والهوايات التي يشعر فيها الإنسان بالمتعة والسرور.

كما نجد أن توجه المعاقين بصرياً نحو الحياة يتأثر بالكثير من العوامل الهامة منها :مدى تقبل المراهق لإعاقته، وكذلك أساليب المعاملة الوالدية واتجاهات الأشخاص الآخرين المحيطين بهم، حيث تؤثر في جوانب النمو بالإيجاب أو السلب وكذلك مفهوم المراهق ذوي الإعاقة البصرية عن ذاته ، والفروق الفردية بين المعاقين بصرياً وعمرهم أثناء حدوث هذه الإعاقة وشدة الإصابة ومدي تأثير هذه الإعاقة على حياة المراهق. فنجد أن المراهق ذا الإعاقة البصرية الذي يتمتع باستقرار أسري وعلاقات إيجابية سوية نجد أن لديه توجها إيجابيا نحو الحياة، ويجعله يعيش فترة المراهقة في استقرار نفسي واجتماعي إلى حد كبير، ويكون لديه إقبال نحو الحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (سافرة سعدون ،٢٠١٢) حيث تشير إلى وجود توجه إيجابي نحو الحياة (التفاؤل) لدى طلبة جامعة بغداد ، حيث أظهرت

نتائج هذه الدراسة أن امتلاك الطلبة لهذا المستوى المرتفع من التفاؤل هو مؤشر مهم حيث يدفعهم ويحفزهم لتحقيق أهدافهم العملية والمهنية في المستقبل.

كما تتفق مع نتيجة مع دراسة (محمد بالأكحل ، مخلوف قرميط ، نادية بوشلالق ، ٢٠٢١) علي وجود درجة مرتفعة من التوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة من خلال استجابتهم لمقياس التوجه نحو الحياة.

وتختلف مع نتائج دراسة (زينب شقير ، ٢٠١٩) حيث أسفرت عن انخفاض واضح في التوجه الإيجابي نحو الحياة (وأبعاده الأربعة) لدى المعاقات بصرياً عينة الدراسة وارتفاع معدلات التوجه السلبي لديهن.

ومن هنا نجد أن التوجه نحو الحياة هو الأساس الذي يعتمد عليه المراهق ذو الإعاقة البصرية لوضع أهدافه وخططه المستقبلية ، حيث نجد أن التوجه نحو الحياة هو عبارة عن مجموعة من الأفعال والسلوكيات التي يصدرها المراهق ذو الإعاقة البصرية كي يتغلب علي الصعوبات التي تواجهه بحكم إعاقته ، ومحاولة التغلب عليها وقهرها عن طريق العمل وتحقيق النجاح والإقبال علي الحياة.

الفرض الأول:

توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدي المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين.

جدول (١٠)

المتغير	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
الشفقة بالذات	٨٠	٩٥,٧٣	٦,٦٩	**٠,٥٤٩	داله عند مستوى ٠.٠٠١
التوجه نحو الحياة		٤١,٣٦	٢,٢٧		

(قيمة معامل الارتباط داله عند مستوي ٠.٠١)**

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين حيث أن معامل الارتباط = ٠,٥٤٩ وهي قيمة دالة عند ٠,٠٠١ وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية من الجنسين ارتفع تبعا لذلك مستوي التوجه نحو الحياة.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Atiya Inam, et al,2021) في وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والتعاطف والسعادة.

كما تتفق مع دراسة (Oznur Caglayan Mulazim , Jale Eldeleklioglu, 2016) حيث توصلت إلى وجود علاقة الشفقة بالذات وكل من السعادة الذاتية والرضا عن الحياة ، كما أظهرت النتائج أن اللطف الذاتي ،والإنسانية

المشتركة ، واليقظة الذهنية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالسعادة الذاتية والرضا عن الحياة ، بينما الحكم على الذات والعزلة ترتبط ارتباطاً سلبياً بالسعادة الذاتية والرضا عن الحياة

ويشير كل من (محمد رزق ، زهوة السعيد ،٢٠٢١) إلي أن الشخص الذي يتمتع بالشفقة تجاه ذاته يترفق بها ويتقبلها ويكون اتجاها إيجابياً نحوها ، بالرغم من شعوره بشيء 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.

وهذا ما أكده كل من (Neff , Dahm , 2015) حيث ذكرا أن الشفقة بالذات تتضمن معاملة نفسك بنفس اللطف والاهتمام والدعم الذي قد تظهره لصديق جيد ، عندما تواجه صراعات الحياة الصعبة ، أو تواجه أخطاء شخصية ، وإخفاقات ، ونواقص ، تستجيب الشفقة بالذات باللطف بدلاً من الحكم القاسي علي الذات ،مع الاعتراف بأن النقص هو جزء من التجربة الإنسانية المشتركة من أجل منح الفرد الشفقة بذاته ، يجب أن يكون قادراً على الالتفات نحو المعاناة والاعتراف بها وقبولها.

كما أظهرت نتائج دراسة(Scheier, et,al 1987) وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والتأقلم مع المشكلات والحاجة إلى الإسناد الاجتماعي وقدرة الفرد على تحديد الجوانب الإيجابية للموقف الباعث على التوتر، أما التشاؤم فقد وجد أنه يرتبط بالإنكار والابتعاد عن المواجهة.

وبما أن للإعاقة البصرية تأثيراً سلبياً على المراهق المكفوف، وقد يواجه صعوبات كثيرة في حياته وذلك نتيجة لعجزه عن رؤية ما يدور حوله في الحياة اليومية، لذلك

نجد أن المراهق ذا الإعاقة البصرية في حاجة ملحة إلى التوجه نحو الحياة حيث ينظر إليه البعض على أنه أحد المكونات الرئيسية للسعادة، ولذلك فإن توجه المراهق ذي الإعاقة البصرية للحياة بشكل عام ينعكس على استقراره النفسي وتوافقه مع ظروفه الخاصة.

ويمكن تفسير العلاقة بين الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المراهق ذي الإعاقة البصرية بأن من يتسم بالشفقة بذاته يكون لديه توجه نحو الحياة علي الرغم من الصعوبات التي يواجهها هذا المراهق نتيجة لإعاقته ،وكذلك يتمتع بصحة ننفسية ويكون لديه تحمس وإقبال علي الحياة ورغبة حقيقية في أن يحيا هذه الحياة كما هي ، مما يجعل لديه شعوراً بالسعادة النفسية ، وبما أن التوجه نحو الحياة يعتبر عاملاً نفسياً يؤثر علي المراهق ذي الإعاقة البصرية بشكل خاص والمراهقين بشكل عام فإن هذا المراهق الذي يعاني من إعاقة بصرية لديه طريق من طريقين : إما أن يعيش دور الضحية وبالتالي يعييش حياة بائسة محبطة ويعاني خلال مراحل حياته من إعاقته ولا يشفق بذاته ويكون لديه توجه سلبي نحو الحياة ، وإما أن يكون لديه قدر كبير من الشفقة بذاته وبالتالي يكون لديه توجه إيجابي نحو الحياة وتكون إعاقته حافزاً له علي اجتياز هذه المعاناة ويستطيع أن يحول هذه المعاناة إلى إنجاز عظيم ويحقق كل أحلامه وطموحاته وبالتالي فإنه يتمتع بقدر عالٍ من الصحة النفسية يجعله أكثر تكيفاً مع المجتمع الذي يعيش فيه وتقبلاً لإعاقته ، وتتكون لديه صورة إيجابية لذاته ويستطيع تكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين سواء الأسرة أو المدرسة.

الفرض الثاني:

توجد فروق بين متوسطي درجات استجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية (الذكور والإناث) علي كل من مقياسي الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة.

جدول (١١)

المتغير	الذكور العدد (٤٣)		الإناث العدد (٣٧)		قيمة ت	مستوي الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الشفقة بالذات	١٠٠,٠٤	٢,١٣	٩٠,٧٢	٦,٧١	٨,٦٠٨	٠.٠١
التوجه نحو الحياة	٣٦,٦٠٤	٥,٣٩	٣٤,٣٢	٦,٩٩	١,٦٤٥	

يتضح من جدول (١١) أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق في الشفقة بالذات بين درجات استجابات المراهقين الذكور والإناث بلغت (٨,٦٠٨) ، بينما بلغت قيمة "ت" لمعرفة الفروق في التوجه نحو الحياة بين درجات استجابات المراهقين الذكور والإناث (١,٦٤٥) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ ، كما بلغ متوسط استجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية الكلية نحو الشفقة بالذات (١٠٠,٠٤)، وبلغت (٣٦,٦٠٤) نحو التوجه نحو الحياة ، أما متوسط استجابات المراهقات ذوي الإعاقة البصرية لمقياس الشفقة بالذات(٩٠,٧٢) ، بينما بلغ متوسط درجاتهم على مقياس التوجه نحو الحياة (٣٤,٣٢) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

استجابات المراهقين و المراهقات ذوي الإعاقة البصرية لمقياسي الشفقة بالذات و التوجه نحو الحياة ، لصالح المراهقين الذكور وهذه النتائج تحقق صحة الفرض .

ويتضح من النتائج السابقة أن المراهقين ذوى الاعاقة البصرية من الذكور أعلى فى مستوى الشفقة بالذات من الإناث وتفسر الباحثتان ذلك بأن الشفقة بالذات تلعب دوراً بارزاً يساعدنا على فهم المراهقين نظراً لقدرته على التأثير على رفاهيتهم.فالنمو فى مرحلة المراهقة يعُد صعبا للغاية (ولا سيما لدى المعاق بصريا)،فغالبا ما ينشغل المراهق(المعاق بصريا) بالحكم على نفسه، والتشكيك فى قيمته الذاتية، ويشعر بالوحدة داخل سفينة الحياة الدوارة التى يمر بها(Bluth K., Blanton P. W.,2014) ،إذ تظهر علية أعراض القلق والاكتئاب وهذا ما أكدته دراسة (Neff&Mc Gehee,2010) على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات وبين القلق والاكتئاب.

ويمكن القول بأن طبيعة عملية التنشئة الاجتماعية بما تتضمنه من ثقافة وعادات وتقاليد حيث تنشأ الفتاة بطريقة وأسلوب مختلف عن الولد، فالتنشئة الاجتماعية للفتيات تقوم على التضحية بالذات فى سبيل تلبية احتياجات الآخرين على حساب احتياجاتهن، مما قد يضعف قدرة الفتيات على معاملة أنفسهن بلطف، وبالتالي ينخفض مستوى الشفقة بالذات لديهن. فالسياقات الاجتماعية والثقافية تأثير كبير على الجوانب المحددة للشفقة بالذات وهذا ما أكدته دراسة (Xiaoyan Su,et al,2016).

كما يلعب مفهوم الشفقة بالذات دوراً كبيرًا على المعاق بصريا، فهو محدد لسلوكه ،وحينما يسيطر على المراهق المعاق بصرياً مفهوماً سلبياً عن ذاته،فإنه ينعكس بشكل كبير على شخصيته وتوافقة النفسي ،وبالتالي قد تؤثر على مستوى الشفقة بالذات لديهن .فالإناث ذوات الإعاقة البصرية هن أكثر قلقا وأقل توافقا من الذكور،كما أنهن أكثر عزلة وانطوائية من الذكور.فالأنثى التى لديها إعاقة بصرية تظهر لديها مشاعر القلق والعزلة بشكل كبير نظرا لأن إعاقتها تحد من قيامها بدورها الطبيعى فى الحياة والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين ،والعناية والاهتمام بنفسها،وبمن حولها،وتقل فرصتها فى الحصول على زوج مناسب ،والاستقرار الأسري والزواجي .لذا تجد نفسها أكثر ميلا إلى الانطواء والعزلة،وتنخفض ثقتها بنفسها ، ويقل مفهومها عن ذاتها ، ويتدنى تقييمها لذاتها وتصبح أكثر جلدا لها،وأقل شفقة بذاتها ،وهذا ما أشارت الية نتائج دراسة (Neff, et al,2007) إلى أن الإناث أكثر ممارسة للنقد الذاتي وأقل شفقة بالذات من الذكور. والتى اتفقت معها دراسة (Neff&Vonk,2009) التى أكدت على وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات وتقدير الذات ،وأن الإناث لديهن مستويات أقل من الشفقة بالذات عن الذكور، وكذلك دراسة (Neff&Pittman,2010)، ودراسة (إيمان يحيى ،٢٠٢٠)،ودراسة (Atiya Inam,et al,2021) إذ أظهروا فروقا واضحة بين الذكور والإناث فى مستوى الشفقة بالذات لصالح الذكور. وعلى عكس ذلك نجد أن دراسة كل من (رياض العاسمى، ٢٠١٤)، دراسة (بسماء أدم، كنان الشيخ،٢٠١٨)،دراسة (سالى أمين

وآخرون ،٢٠٢٠) أظهروا جميعهم أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور.وبالتالي فإن هذة النتائج تختلف مع نتائج الدراسة الحالية.

وتلعب صورة الجسم دورا كبيرا ومؤثرا على الشفقة بالذات .وصورة الجسم هى صورة ذهنية يكونها الفرد عن نفسه، فهما يعتبران من أهم مكونات البناء النفسي للفرد.ويرتبط مدى رضا المراهق المعاق بصريا عن صورته الجسمية بمدى توافقه النفسي والاجتماعي،وبتقييم الآخرين له ،وعملية التنشئة الاجتماعية،وعلاقاته مع الآخرين،وبالتالي فهى تؤثر بشكل أساسى على الشفقة بالذات لديه.فالمراهق المعاق بصريا ولا سيما الإناث، فهن أكثر تأثراً بالصورة الذهنية التى يرسمنها لأنفسهن،وهذا ما أكدته دراسة كل من(Abbasi, A., & Zubair, A.2015) إذ أظهرت أن الأفراد الحاصلين على تعاطف أعلى مع الذات لديهم صورة أفضل للجسم،ومستويات مرتفعة من الصحة النفسية والعكس ، ودراسة (أحمد عبدالملك، ٢٠١٩) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات وصورة الجسم لدى المكفوفين.ومن هنا نجد ان مستوى الشفقة بالذات كان لدى الذكور أعلى منه عند الإناث من المراهقين ذوى الإعاقة البصرية.

وطبقا لنتائج الدراسة الحالية فإن مستوى التوجه نحو الحياة كان لدى الذكور أعلى منه عند الإناث من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. فالمراهقات المعاقات بصريا يعانين من مستوى منخفض من التوجه نحو الحياة. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (زينب شقير، ٢٠١٩) حيث وجدت انخفاضاً في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المعاقات بصرياً وارتفاع معدلات التوجه السلبي نحو الحياة

لديهن. كما اتفقت مع نتائج دراسة (زينب شقير، ٢٠١٦) من شعور المعاقة بصرياً بعدم الأمن وانخفاض تمتعها بشخصية سوية وقد ظهر ذلك واضحاً في شعورها بالخوف من المدرسة والكذب وغير ذلك من المشكلات النفسية والاجتماعية. كما تتسق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (بدر الانصارى،٢٠٠٢) والتى أكدت على أن معدلات انتشار التفاؤل لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث. ومما سبق يتضح لنا تحقق صحة الفرض بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المراهقين و المراهقات ذوي الإعاقة البصرية على مقياسي الشفقة بالذات و التوجه نحو الحياة ، لصالح المراهقين الذكور.حيث كان مستوى الشفقة بالذات ،والتوجه نحو الحياة لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث من المراهقين ذوى الإعاقة البصرية،وهذا يفسر لنا العلاقة الارتباطية الموجبة بين كل من الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة.فالمراهقات المعاقات بصريا اللاتي يعانين من مستوى شفقة بالذات منخفض لديهن توجه نحو الحياة منخفض والعكس.

الفرض الثالث:

توجد فروق بين متوسطي درجات استجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية حسب درجة الإعاقة (كليا وجزئيا) علي كل من مقياسي الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة.

جدول (١٢)

المتغير	إعاقة كلية (كفف كلي) العدد (٣٦)		إعاقة جزئية (كفف جزئي) العدد (٤٤)		قيمة ت	مستوي الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الشفقة بالذات	١٠٠,٦١	١,٨٥	٩١,٧٥	٦,٩٥	٧,٨٠٩	٠.٠١
التوجه نحو الحياة	٤٣,٠٥٥	٢,٢٦	٣٩,٩٧٧	٠,٩٩	٨,١٠٣	

(قيمة معامل الارتباط داله عند مستوي ٠.٠١)**

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق في الشفقة بالذات بين درجات استجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية الكلية و الجزئية بلغت (٧,٨٠٩) ، بينما بلغت قيمة "ت" لمعرفة الفروق في التوجه نحو الحياة بين درجات استجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية الكلية و الجزئية (٨,١٠٣) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ ، كما بلغ متوسط استجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية الكلية نحو الشفقة بالذات (١٠٠,٦١)، وبلغت (٤٣,٠٥٥) نحو التوجه نحو الحياة ، أما متوسط استجابات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية الجزئية لمقياس الشفقة بالذات(٩١,٧٥) ، بينما بلغ متوسط درجاتهم على مقياس التوجه نحو الحياة (٣٩,٩٧٧) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المراهقين

ذوي الإعاقة البصرية الكلية و الجزئية لمقياسي الشفقة بالذات و التوجه نحو الحياة ، لصالح المراهقين ذوي الإعاقة البصرية الكلية وهذه النتائج تحقق صحة الفرض .

يشير كل من (Neff ,Dahm,2015) إلى أن الشفقة بالذات تُمكن الأشخاص من تقليل المعاناة لديهم ،بل وتساعدهم أيضا علي الازدهار، وتعمل الشفقة بالذات كخط دفاعي ضد الكثير من الاضطرابات النفسية منها القلق والاكتئاب ،لذلك نجد أنه عندما ترتفع الشفقة بالذات ينخفض القلق والاكتئاب لدى الشخص ،حيث نجد أن من السمات الرئيسية للشفقة بالذات هو الافتقار إلى النقد الذاتي .

لذلك وجد أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عال من الشفقة بالذات يفكرون أقل بكثير من أولئك الذين يفتقرون إلى الشفقة بذاتهم، مما يشير إلى أن إحدى الفوائد الرئيسية للشفقة بالذات هي قلة التفكير ، لذلك تخفف الشفقة بالذات من تأثير الأحداث السلبية في الحياة بشكل عام.

كما أشار(Dahm A.K.,et al, 2015) أن كلا من اليقظة العقلية والشفقة بالذات ساهمت بشكل فريد في الإعاقة بين المحاربين القدامي ، حتى بعد مراعاة شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة . ويشير ذلك إلى أن اليقظة العقلية والشفقة بالذات قد تؤثر علي كيفية تعامل المحاربين القدامى مع الضيق المرتبط بالصدمة ، وعلى وجه التحديد ،قد تساعد المستويات العليا من اليقظة العقلية والشفقة بالذات في تقليل الآثار السلبية للتجارب المؤلمة علي الأداء العام للمحاربين .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (عايدة شعبان ،٢٠١٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوجه نحو الحياة تعزي لمتغير درجة الإعاقة.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (فاطمة محمد ، ٢٠١٤) حيث توصلت إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى المعاقين بصرياً بولاية الخرطوم تعزي لمتغير درجة الإعاقة.

كما اختلفت مع نتائج دراسة (فاطمة الزهراء عبد الباسط ، ٢٠١٧) إلى عدم وجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة وفقا لدرجة الفقدان السمعي (صم – ضعاف سمع).

ولذلك تعتبر الشفقة بالذات وسيلة للتواصل الإيجابي مع أنفسنا ،ويشعر الأفراد بالشفقة بذواتهم لأنهم بشر ، وليس لأنهم مميزون أو فوق المتوسط ، وهذا يؤكد الترابط بدلاً من الانفصال ،وهذا يعني أن الشفقة لا تعني الشعور بأنك أفضل من الآخرين كي تشعر بالرضا عن نفسك ، وإنما توفر الاستقرار العاطفي أكثر من احترام الذات لأنه موجود دائما من أجلك – عندما تكون في قمة النجاح وعندما تسقط على وجهك.((Neff ,Dahm,2015

وهذا ما توصلت إليه الباحثتان من أن الشفقة بالذات تساعد المراهقين ذوي الإعاقة البصرية في التخفيف من شدة الإعاقة ومن تأثيرها عليهم وكذلك على كيفية التعامل مع هذه الإعاقة ، والحد من آثار الإعاقة علي حياتهم بشكل عام ، هذا بالإضافة إلى توجههم الإيجابي نحو الحياة ، لذلك نجد أن الشفقة ترتبط بالتوجه نحو

الحياة ، فكلما كانت الشفقة بالذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مرتفعة كلما كان توجههم نحو الحياة أفضل .

فكلما زادت الشفقة بالذات كلما انخفضت الأعراض السلبية المصاحبة بالإعاقة البصرية ، فالمراهقون ذوو الإعاقة البصرية الذين يتمتعون بمستوى عال من الشفقة بالذات يكون لديهم توجه مرتفع نحو الحياة .

الفرض الرابع:

إمكانية التنبؤ بمستوى التوجه نحو الحياة من خلال الدرجة على مقياس الشفقة بالذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

للتحقّق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار بطريقة Enter، والجدولان الآتيان يوضحان نتائج ذلك.

جدول (١٣)

نتائج تحليل التباين لانحدار التوجه نحو الحياة على الشفقة بالذات (ن = ٨٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة	معامل التحديد R^2
الانحدار	١٢٣,٨٢١	١	١٢٣,٨٢١	٣٣,٦٩١	٠.٠٠٠	٠,٢٣٩
البواقي	٢٨٦,٦٦١	٧٨	٣,٦٧٥			
الكلـــــي	٤١٠,٤٨٨	٧٩				

جدول (١٤)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	المعامل البائي B	الخطأ المعياري البائي	بيتا ß	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
التوجه نحو الحياة	الثابت	٥٩,٢٥٩	٣,٠٩١		١٩,١٧٣	٠.٠٠٠
	الشفقة بالذات	٠,١٨٧	٠,٠٣٢	٠,٥٤٩	٥,٨٠٤	٠.٠٠٠

ويتضح من الجدولين السابقين ما يلي:

–وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) للتوجه نحو الحياة كمتغير تابع في تفسير التباين الكلي **للشفقة بالذات** " المتغير المستقل". حيث إنه يفسر (٥٤,٩ %) من التباين الكلى من درجة الشفقة بالذات.

وتكون مُعادلة التنبؤ على النحو التالي: الشفقة **بالذات** = ٥٩,٢٥٩ + (٠,١٨٧) التوجه نحو الحياة.

تشير الأبحاث إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بقوة السلامة النفسية، كما ترتبط المستويات العليا من الشفقة بالذات بزيادة مشاعر السعادة والتفاؤل والترابط، فضلاً عن انخفاض القلق والاكتئاب والخوف من الفشل. في حين أن الأشخاص العاديين غالباً ما يعبرون عن قلقهم إذا ما كانوا متعاطفين مع أنفسهم أكثر من اللازم، فسوف يقودون دوافعهم أو يصبحون منغمسين في أنفسهم. كما تتضمن الشفقة بالذات الرغبة في صحة الذات ورفاهيتها ويرتبط بمبادرة شخصية أكبر لإجراء التغييرات المطلوبة في

حياة الفرد. لأن الأفراد المتعاطفين مع أنفسهم لا يواجهون أنفسهم عندما يفشلون، فهم أكثر قدرة على الاعتراف بالأخطاء، وتعديل السلوكيات غير السوية، ومواجهة تحديات جديدة. (Neff , 2009)

وطبقا لنتائج دراسة (Neff & McGehee,2010) فإن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف الصعبة يختلفون عن غير المشفقين في سماتهم الشخصية؛ فهم أكثر مرونة، وانفتاحاً ، وأكثر عقلانية في التعامل مع الخبرات السلبية، كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة؛ فالأفراد المشفقون على أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة أو حالات من الاخفاق والفشل ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وتقبل وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في النقد الذاتي أو جلد الذات. ومن هنا نجد أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة النفسية والتفاؤل ، وهذا ما أكدته دراسة (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007) ،و دراسة (Neff&Pittman,2010) ودراسة (Neff&Faso,2015) أن الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الشفقة بالذات يتسمون بالسعادة والتفاؤل والتأثير الإيجابي .ووجود ارتباط إيجابى بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية والتفاؤل والرضا عن الحياة.كما تتسق نتائج البحث الحالى مع نتائج دراسة(Bluth K., Blanton P. W.,2014) حيث أكدت على أن اليقظة العقلية والشفقة بالذات يعملان كمتغير وسيط للسعادة النفسية والرضا عن الحياة ،وتتفق كذلك مع نتائج دراسة(Xiaoyan Su,et al,2016) التى أوضحت التأثير الإيجابى للشفقة على الرفاهية النفسية للمراهقين ،واتفقت أيضا مع نتائج دراسة (Atiya Inam et al,2021) التى أكدت على القدرة التنبؤية لكل من

الشفقة بالذات والتعاطف بالسعادة النفسية ،وأن للشفقة بالذات دورا فى تحسين العلاقة بين التعاطف والسعادة النفسية.

وطبقا ل(Stuntzner, Hartley,2015) تتصل الشفقة بالذات اتصالا وثيقا باحتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة، والأشخاص الذين يعانون من معيقات مجتمعية، ومواقف حياتية صعبة، وتستخدم إستراتيجيات الشفقة بالذات كتطبيقات علاجية في خفض الاستجابات الانفعالية من قبيل: تعلم كيفية تنظيم الانفعالات ومراقبة السلوك والحد من المعتقدات الخرافية، واتخاذ قرارات مستنيرة، والتعايش مع الإعاقة، وفهم الحاجات، ومعالجة المعيقات الشخصية والمجتمعية، وتعلم كيفية مناصرة الذات والدفاع عنها بشكل فعال والمرونة في مواجهة الواقع. وحين يتعلم ويتقن الأشخاص الضعفاء وذوو الإعاقات توظيف إستراتيجيات الشفقة بالذات في حياتهم اليومية، فإنها تمنحهم القدرة على تطوير الاستجابة بشكل فعال للتعايش مع الظروف الصعبة. (زهير عبد الحميد ،٢٠١٩)

إن الأشخاص المعاقين بصرياً سواء أكانت هذه الإعاقة (كلية أم جزئية) هم أشخاص لهم كافة الحقوق مثلهم مثل الأشخاص العاديين المبصرين ، ولذلك يجب الاهتمام بهم ورعايتهم وإعطائهم كافة الحقوق الخاصة بهم وكذلك دمجهم داخل المجتمع، وعدم التقليل منهم بسبب إختلافهم عن الأشخاص الآخرين المبصرين ،حتى لا يصابوا بالكثير من الاضطرابات النفسية ويعانوا من مشاكل اجتماعية تجعل نظرتهم نحو الحياة متدنية وإشفاقهم بذاتهم منخفض ،مما يتسبب في انطوائهم وعزلتهم عن

المجتمع وعدم الاستفادة من قدراتهم وإهدارها ، وعدم استطاعتهم أن يحيوا حياة سعيدة مثل غيرهم.

التوصيات والمقترحات:

١- زيادة الاهتمام بدراسة المراهقين المكفوفين وجعل نظرتهم للحياة متفائلة حتى يستطيعوا تحقيق ذواتهم وأحلامهم.

٢- ضرورة الاهتمام بدراسة الموضوعات الخاصة بعلم النفس الإيجابي على كل الفئات العمرية المختلفة.

٣- ضرورة عمل ندوات ومؤتمرات للقائمين على تربية الأبناء باتباع أساليب التربية الإيجابية مع أبنائهم وخصوصا الأسر التي تحتوي على الأبناء ذوي الإعاقة البصرية.

٤- ضرورة الاهتمام بعمل دورات تدريبية للآباء والأمهات لكيفية التعامل بطرق سليمة مع أبنائهم المراهقين ذوي الإعاقة البصرية .

المقترحات:

١- إجراء دراسات مقارنة للتوجه نحو الحياة لدى فئات إكلينكية مختلفة.

٢- إجراء بحوث لقياس التوجه نحو الحياة وعلاقتها بمستوى الطموح لدى فئات عمرية مختلفة.

٣- إجراء بحوث عن التوجه نحو الحياة وعلاقتها بسمات الشخصية.

٤- دراسة التوجه نحو الحياة وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل: التوافق النفسي.

The relative contribution of the level of self-compassion in predicting life orientation among adolescents with visual impairment

Abstract

The current study aimed to identify the relationship between the level of self-compassion and life orientation in adolescents with visual impairment of both sexes, as well as identifying the differences between adolescents with visual impairment (males and females) in the level of life orientation and self-compassion, as well as revealing the differences between adolescents with visual impairment according to the degree of disability (total or low vision) of both sexes in the level of life orientation and self-compassion, as well as predicting life orientation The study sample consisted of (80) adolescents with visual impairment who are between the ages of (12 - 18), and the study sample consisted of (80) adolescents with visual impairment who are between the ages of (12 - 18), and the study sample consisted of (80) adolescents with visual impairment who are between the ages of (12 - 18). 18) years old. .

The researchers used the Life Orientation Scale by Badr Al-Ansari, the Self-Compassion Scale by Neff, and the Socio-Economic Level Scale by Muammar Nawaf Al-Hawarneh. The results of the study revealed that there is a significant positive correlation between the scores of the study sample of adolescents

with visual impairment on the self-pity scale and life orientation, and that there are statistically significant differences between the responses of male and female adolescents with visual impairment to the self-pity scale and life orientation in favor of male adolescents. The study also showed that there are statistically significant differences between the responses of adolescents with total and partial visual impairment to the self-pity and life orientation scale in favor of adolescents with total visual impairment, and confirmed the possibility of predicting the level of life orientation through the score on the self-pity scale for adolescents with visual impairment.

Key Words :- Self-compassion - life Orientation - adolescents- visual impairment.

المراجع العربية :

١. أبو بكر مرسى(٢٠٠٢). "أزمة الهوية فى المراهقة والحاجة للإرشاد النفسى"، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

of life orientation through the score on the self-pity scale for adolescents with visual impairment.

٢. أحمد جاب الله إبراهيم (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من الذكاء الوجداني وفاعليه الذات وقلق المستقبل لدي طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية، جامعة عين شمس.

٣. أحمد سعد صالح (٢٠٢٠). التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ع ١٣.

٤. أحمد عبدالملك أحمد (٢٠١٩). الشفقة بالذات وتحمل الغموض كمنبئين بصورة الجسم لدى المراهقين المكفوفين دراسة سيكومترية – إكلينيكية، مجلة التربية الخاصة جامعة، الزقازيق كلية علوم الإعاقة والتأهيل، ع – ٢٦ ، ١– ٦٩.

٥. اسراء عبدالله خليل (٢٠١٧). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى المراهقين المكفوفين ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة المنيا.

٦. أميرة بنت امعادي علاجي (٢٠٢٠). الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدي طالبات المرحلة الثانوية، مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية جامعة الأزهر، ٣٩ (١٨٥ج ١) ،٥٨٥ – ٦٠٦.

٧. ايمان صادق عبدالكريم ، ريا الدوري. (٢٠١٠): التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات ،مجلة البحوث التربوية والنفسية، مج ٧ ،ع ٢٧

٨. ايمان يحيى محمد عبدالخالق (٢٠٢٠). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ذوي اضطرابات الاكل، مجلة دراسات الطفولة. مج ٢٣ ، ع ٥ .

٩. إيناس محمد سليمان علي منصور (٢٠٢٢). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد الثامن، مجلد ٢٣، ص ١٠٦ – ١٢٥.

١٠. بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٢). إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت – مجلس النشر العلمي، المجلد ٣٠، العدد ٤، ص ٧٧٥ – ٨١٢.

١١. بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٢).قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة البحرين، مجلة العلوم التربوية النفسية ،جامعة البحرين ،ع ٢.

١٢. بسماء آدم، كنان الشيخ (٢٠١٨) . الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٢ (١)

١٣. جمال محمد الخطيب، مني صبحي الحديدي (٢٠٠٩). المدخل إلى التربية الخاصة، دار الفكر العربي، عمان، الطبعة الأولي.

١٤. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠١).الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة الثالثة ، عالم الكتب ، القاهرة .

١٥. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، الطبعة السادسة، عالم الكتب، القاهرة .

١٦. حمدي محمد ياسين ، نورهان طارق محمد (٢٠١٧). الرحمة بالذات والسعادة محددات الذكاء الروحي لدي التلاميذ المكفوفين ، مجلة البحث العملي في التربية ، جامعة عين شمس – كلية البنات ، العدد ١٨ ، المجلد ٥ ، ١–٢٠ .

١٧. رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، س ٣٠، ع ١.

١٨. زهير عبد الحميد الغواجحة (٢٠١٩). الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون فى قطاع غزة

١٩. زياد كمال الالا ، شريفة عبد الله الزبيري ، صائب كمال الالا، فوزية عبد الله الجلامدة ، مأمون محمد جميل حسونة، وائل محمد الشرمان ، وائل أفين العلي ، يحي

أحمد القبالي ،يوسف محمد العايد(٢٠١١) أساسيات التربية الخاصة ، دار الميسرة للنشر والتوزيع .

٢٠. زينب محمود شقير (٢٠١٦).بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية ف الشخصية ، القاهرة ، الأنجلو المصرية.

٢١. زينب محمود شقير (٢٠١٩). التوجه نحو الحياة للمرأة المعاقة بصرياً :(مؤشر لمعوقات التمكين النفسي والاجتماعي)، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مجلد ٩ ، العدد ٣٢ ، الجزء الأول ، ١- ٢٦.

٢٢. سافرة سعدون أحمد (٢٠١٢). التوجه نحو الحياة لدي طلبة جامعة بغداد، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، العدد ٩٢، ٥٣٣- ٥٧٣.

٢٣. سالي أمين، محمد محمد بيومى، ومحمد أحمد ابراهيم (٢٠٢٠). الشفقة بالذات وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية لدي طلاب المرحلة الثانوية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية المجلد٤، العدد١٨-اكتوبر، ص٤٦١-٤٨٤.

٢٤. سعاد سعيد أحمد السيد، ماري عبد الله حبيب، حنان محمود زكي (٢٠٢٢). العلاقة بين كل من التفاؤل والشعور بالسعادة والتحصيل الدراسي لدي طالبات الجامعة، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مجلد ٢، العدد ٦، يونيو، ١١٨ – ١٣٤.

٢٥. سعيد حسني العزة (٢٠٠٢) . المدخل إلي التربية الخاصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الطبعة الأولي.

٢٦. صالح ابو – جادو (٢٠٠٣) . علم النفس التطوري، عمان : دار الميسرة للنشر والتوزيع.

٢٧. عايدة شعبان الديب صالح (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدي عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، مجلة جامعة الأقصي – سلسلة العلوم الإنسانية، مجلد ١٧، العدد ١، ص ١٥٤ – ١٩٢.

٢٨. عبد الرحمن ابراهيم حسين (٢٠٠٣). تربيه المكفوفين وتعليمهم، عالم الكتب، القاهرة.

٢٩. عبد الفتاح عبد المجيد الشريف (٢٠١١). التربية وبرامجها العلاجية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولي.

٣٠. عبد المطلب أمين القريطى (٢٠٠٥). سيكولوجيه ذوى الاحتياجات الخاصه وتربيتهم، ط٤، دار الفكر العربى، القاهره.

٣١. عبلة محمد الجابر مرتضى صقير (٢٠٢٣). "الشفقة بالذات كمتغير وسيط للعلاقة بين الأمن النفسى وسلوك التنمر الالكترونى لدى طلبة المرحلة الثانوية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) يناير ٢٠٢٣ (٢٥١– ٣٠٠).

٣٢. عمر مصطفي محمد النعاس، السيد مصطفي السنباطي (٢٠٢٣). الثقة بالنفس وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي طالبات كلية الآداب، مجلة التربوي، العدد ٢٣، يوليو، ص ٦٥١ – ٦٧١.

٣٣. غادة محمد احمد شحاته (٢٠١٩). الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين ،مجلة كلية التربية ،جامعة بنها، مج ٣٠ ، ع ١٢٠.

٣٤. فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد (٢٠١٧). العلاقة بين التوجه نحو الحياة وعلاقته بمستوي الطموح لدي عينة من المعاقين سمعياً الموهوبين رياضياً وغير الموهوبين، مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين، أبريل، مجلد ١٦، العدد ٢ ، ص ٣٠٥ – ٣٤٩.

٣٥. فاطمة محمد حسين (٢٠١٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بتقدير الذات لدي المعاقين بصريا بولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة النيلين ، السودان.

٣٦. فتحية فرج عبيد، هدى فرج هديه (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسى لدى طلاب كلية التربية جامعة طرابلس، مجلة كليات التربية، جامعة طرابلس، العدد الواحد والعشرون ابريل ٢٠٢١، (٢٣٦-٢٥٧).

٣٧. قحطان أحمد الظاهر (٢٠٠٨). مدخل إلى التربية الخاصة، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الثانية.

٣٨. محمد بالأكحل ،مخلوف قرميط ، نادية بوشلالق (٢٠٢١) . التوجه نحو الحياة في ظل انتشار جائحة كورونا ، مجلة دراسات نفسية وتربوية ، المجلد ١٤ ، العدد ٢، أغسطس ،٥٨٤ – ٥٩٣.

٣٩. محمد رزق البحيرى، زهوة منير السعيد حجاج (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالى لدى عينة من المراهقين المكفوفين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ١١١، المجلد الحادى والثلاثون . أبريل ٢٠٢١، (٤١٩ . ٤٥٦).

٤٠. محمد عامر الدهمشي(٢٠٠٧). دليل الطلبة والعاملين في التربية الخاصة ، دار الفكر ، عمان ، الطبعة الأولي.

٤١. محمود ربيع الشهاوي (٢٠١٤). دور علم النفس الإيجابي في تنمية الشعور بالسعادة لدي المراهقين المكفوفين، مجلة القراءة والمعرفة ، كلية التربية الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة ، جامعة عين شمس ، ع – ١٤٨.

٤٢. مسعودة بن السايح (٢٠١٨). مستوي التوجه نحو الحياة لدي عينة من العاملات بمدرة المعاقين سمعياً بالأغواط، مجلة التكامل، جامعة باجي مختار عناية، العدد الثالث، ديسمبر، ص ٣١ – ٤٥.

٤٣. مصطفي نوري القمش، خليل عبد الرحمن المعايطة (٢٠٠٧). سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مقدمة في التربية الخاصة ، عمان ، دار الميسرة ، الطبعة الأولي. ص ١

٤٤. منال محروس عبد الحميد (١٩٩٥). "بناء برنامج فى الإرشاد النفسى لتخفيض مستوى العصابية" (دراسة تجريبية)، –رسالة ماجستير غير منشورة– كلية البنات، جامعة عين شمس.

٤٥. ميخائيل إبراهيم أسعد (١٩٨٦). "مشكلات الطفولة والمراهقة"، منشورات دار الآفاق الجديدة، بيروت.

٤٦. ناريمان محمد رفاعي (٢٠١٠).علم نفس النمو ، الطبعة الأولي، دار الزهراء ، الرياض.

٤٧. نبيه ابراهيم اسماعيل (٢٠٠٦) . سيكولوجيه ذوى الاحتياجات النفسيه ، مكتبه الانجلو المصرية ، القاهرة .

٤٨. هاني فؤاد سيد، سارة عاصم رياض (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعني في تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدي طلبة الجامعة المكفوفين، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد ١٢، مجلد ٢٢، ص ٤٣٠ – ٤٧٨.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

49. Abbasi, A., & Zubair, A. (2015). Body image, self-compassion, and psychological well-being among university students. Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology, 13(1), 41.

50. Akın, U., & Akın, A. (2015). Examining the predictive role of selfcompassion on sense of community in Turkish adolescents. Social Indicators Research, 123(1), 29–38. https://doi.org/10.1007/ s11205-014-0724-5.

51. Attiya Inam, Hafsa Fatima, Hira Naeem , Hamna Mujeeb, Roquyya Khatoon, TallatWajahat, Liviu Catalin Andrei, Sladana Starcevic and Farooq Sher, (2021). Self-Compassion and Empathy as Predictors of Happiness among Late Adolescents , social sciences, 10, 380.

52. Bluth ,K., Blanton P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being, J Child Fam Stud ,23:1298–1309.

53. Chang, E. C. (Ed.). (2001). Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10385-000

54. Georgia B. Calhoun , et.al.(2001): "The Juvenile Counselling And Assessment Model And Program: "Aconcepualization And Intervention For Juvenile

Delinquency", Vol. (79) Journal of Counseling & Delevopment. Spring, pp 131. 140.

55. Huurre, T. & Aro ,H. (2000). The Psychosocial Weil-Being of Finnish Adolescents with Visual Impairments versus those with Chronic Conditions and those with no Disabilities, journal of visual impairment & blindness, 94(10),625– 637. https://doi.org/10.1177/0145482X0009401003.

56. Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. Social Behavior and Personality, 37(5),711-720. doi: 10.2224/sbp.2009.37.5.711

57. Leary,M. R., Tate, E.B, Adams, C. E., Batts Allen, A. Hancock, J.(2007). Self-Compassion and Reactions To Unpleasant Self-relevant events: The Journal of Personality and social psychology, 92(5), 887-904.

58. McGrath, E. P. and Repetti, R. L. (2002). A longitudinal study of children's depressive symptoms, selfperceptions,and cognitive distortions about the self. Journal of Abnormal Psychology. 111 (1), 77–87.Washington, DC: American Psychological Association, Inc.

59. Mele, F., & Natash, M. (2020).The Mediating Role of Self compassion in Student Psychological Health .

60. Neff, D & Faso, J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism.

Mindfulness, 6(4), 938-947.

61. Neff, K .D. (2009). The Role of self compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself ,Human Development 52 (4): 211–214.

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

63. Neff, K. D (2003). The development and Validanation of a Scale to measure Self- Compassion. Self and Identity, 2(3), 223-250.

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

65. Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self- compassion. Self and Identity, 2(3), 223-250.

66. Neff, K. D. and Dahm, K. A. (2015) Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness, University of Texas at Austin To appear in in M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.) Mindfulness and Self-Regulation. New York: Springer 121-137.

67. Neff, K.; Kirkpatrick, K. & Rude, S.(2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality, 41,139-154.

68. Neff,k D., Lamb, L.M. (2009). Self- Compassion. Ins. Lopez (Ed), The encyclopedia of positive,

Psychology,Oxford : Blackwell. (864-867)

69. Neff,K. ,D , Vonk R. (2009). Self-Compassion Versus global self-esteem: Two different ways of relating to one self. Journal Of Personality, 77(1), 23-50

70. Neff,K.,D ,Pittman MC Genee (2010) . Self-Compassion Training, and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults.Self and Identity.9(3), 225-240.

71. Oznur Caglayan Mulazim , Jale Eldeleklioglu,(2016). What is the role of self- compassion on subjective happiness and life satisfaction? ,journal of Human Sciences 13 (3),3895 – 3904.

72.Raes, F. (2011). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. Personality and Individual Differences, 48, 757–761.

73. Ryan M. Beveridge,and Cynthia A. Berg (2007):" Parent–Adolescent Collaboration: An Interpersonal Model for Understanding Optimal Interactions" , Clinical Child and Family Psychology Review, Vol (10), No (1), March , PP 25- 52.

74. Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. Journal of personality, 55(2), 169-210.

75. Scheiers & carver.(1985).Optimism coping and

healh assessment and implications of generalized outcome expectancies , health psychology, N04.(219-247)

76. Xiaoyan Sun, David W. Chan, Lai-kwan Chan (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences, Personality and Individual Differences, 101, 288–29