

المجلد (١٤)، العدد (٤٨)، الجزء الأول، مايو ٢٠٢٢، ص ١ - ٦٠

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

إعداد

أسماء فتحي أحمد عبد العزيز

أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة المنيا

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي

لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

إعداد
أسماء فتحي أحمد عبد
العزیز (*)

ملخص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث عينة البحث على مناصرة الذات، بالإضافة إلى معرفة البناء النفسي للحالات الطرفية المرتفعة والمنخفضة للذكور والإناث على مقياس مناصرة الذات، وقد تكونت أدوات البحث من : مقياس مناصرة الذات، اليقظة العقلية، الهناء الاجتماعي جميعهم من إعداد الباحثة، اختبار تكلمة الجمل للحاجات النفسية؛ إعداد (الطيب، ٢٠١٣)، وتكونت عينة البحث من (٥١) طالب وطالبة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وقد تراوحت أعمارهم من (١٥-١٨) عام بمتوسط عمري قدره (١٦.٠٨) عام، وانحراف معياري (١.٠٢) عام. ولقد أشارت نتائج البحث: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين مناصرة الذات وكل من اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مناصرة الذات وأبعادها، وجود دلالة الوسيط لليقظة العقلية بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. وأخيراً ساعدت الدراسة الكليينكية في توضيح البناء النفسي للحالات المرتفعة والمنخفضة على مناصرة الذات. وقدم البحث بعض التوصيات المتعلقة بتصميم برامج إرشادية لتحسين مناصرة الذات للفئات الخاصة، وأخيراً: إعداد مبادرات يشارك فيها جميع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة لإشعارهم بأهميتهم وقيمتهم المجتمعية ومدى إسهامهم في تطور مجتمعاتهم؛ وهذا بالتبعية يحسن من الهناء الاجتماعي لديهم.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - مناصرة الذات - الهناء الاجتماعي - ذوي الإعاقة البصرية.

(*) أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية - جامعة المنيا

Mindfulness as a Mediating Variable between Self-Advocacy and Social Well-Being Among Visually Impaired Adolescents

By

Asmaa Fathy Ahmed Abdelaziz^(*)

Abstract

This research aims to reveal the role of mindfulness as a mediating variable between self-advocacy and social well-being of visually impaired adolescents, explore the differences between male and female participants in self-advocacy, and identify the psychological structure of the high and low peripheral cases of male and female participants on the self-advocacy scale. The self-advocacy scale, the mindfulness scale, and the social well-being scale (prepared by the researcher), and sentences completion for psychological needs scale (Altayb,2013) were utilized for data collection. The research sample consisted of (51) visually impaired male and female adolescent students whose ages ranged between 15- 18 (age mean= 16.08, SD= 1.02). The research results demonstrated the following: there was a statistically significant positive correlation between self-advocacy and both mindfulness and social well-being, there was a statistically significant positive correlation between mindfulness and social well-being, there were no differences between males and females on self-advocacy scale and its dimensions, and there was a mediator significance of mindfulness between self-advocacy and social well-being among visually impaired adolescents. Besides, the clinical study helped in clarifying the psychological structure of high and low cases on self-advocacy. The research presented some recommendations related to designing counseling programs to improve self-advocacy for special groups and preparing initiatives in which all groups of people with special needs can participate to make them aware of their significance, their societal value, and their contribution to their societies development that consequently improves their social well-being.

Keywords: mindfulness; self-advocacy; social well-being; the visually impaired.

(*) Associate Professor of Mental Health, Faculty of Education, Minia University

المقدمة:

الإعاقة البصرية لها آثار سلبية على جميع مناحي الحياة، حيث يؤثر كف البصر على الاستقلالية في الأنشطة الحياتية اليومية، مع معاناة هذه الفئة من بعض أشكال السلوكيات النمطية والوصمة الاجتماعية والمحدودية في المشاركة الكاملة في الاندماج المجتمعي، ومرحلة المراهقة مرحلة تظهر بها الاستقلالية وتُعطى أهمية وقيمة بسبب ظهورها ولأسباب مرتبطة بالإعاقة البصرية؛ مما يجعلهم اعتماديين لفترات طويلة؛ وهذا بدوره يؤثر على نموهم الاجتماعي.

واتصالاً فيما سبق؛ يعاني الأشخاص ذوو الإعاقة من العديد من الحواجز المجتمعية والسلوكية لمجرد إعاقتهم؛ وغالباً ما يروج المجتمع للرسائل المنطوقة وغير المنطوقة حول المعاقين، واستجابةً لهذه الرسائل المجتمعية، يتوقع المعاقون من المجتمع (أ) التأقلم مع إعاقتهم (ب) فهم ما يحتاجون إليه بسبب إعاقتهم (ج) معالجة الحواجز الشخصية والمجتمعية (د) تعليمهم مهارات مناصرة الذات والمرونة حتى يستطيعوا الاستمرار في حياتهم بدون عوائق. ومع ذلك، لا يتم منح الأشخاص ذوي الإعاقة وصولاً كافياً إلى الخدمات أو البرامج أو التدريب أو التدخلات لمساعدتهم على تحديد الطرق التي يمكنهم من خلالها التعامل مع هذه التوقعات ومعالجتها، كوسيلة لمساعدتهم على تعديل استجاباتهم العاطفية. نتيجة لذلك، قد يصاب بعض أفراد من الفئات الخاصة بالإحباط أو الانزعاج أو يختبرون أفكاراً ومشاعر سلبية تتعلق بالظلم المجتمعي الذي يتعرضون له وبالتالي يفشلون في المضي قدماً في حياتهم (Hartley, 2012, Stuntzner, 2012). تُعبر مناصرة

الذات عن السعي الدائم للفرد لمحاولة السيطرة على حياته، من خلال الوعي بالذات والقدرة على تحديد جوانب القوة والضعف لديه وتحديد متطلباته، والتعبير عنها للآخرين، ولقد بدأت حركة مناصرة الذات في السويد في الستينيات عندما أعدت مجموعة من الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية قائمة بالطلبات حول الكيفية التي يريدون بها تقديم الخدمات لهم وماذا يريدون من القائمين على هذه الخدمات. ومنذ ذلك الوقت اتخذت هذه الفكرة شكل حركة دولية لحقوق المدنية من قبل الأشخاص ذوي الإعاقات النمائية، وقد ارتبطت حركة مناصرة الذات ارتباطاً وثيقاً بحركة تقرير المصير، حيث تؤكد حركة مناصرة الذات على أن المدافعين عن أنفسهم يتحدثون أفضل عن أنفسهم ويتعلمون حقوقهم ومسؤولياتهم. كما تقوم حركة تقرير المصير أيضاً بذلك، بالإضافة إلى

أنها تركز على المكونات المهمة لتغييرات النظام، التشريعات، والحقوق السياسية وغيرها (Harris,2009).

وقد بدأ الاهتمام بدراسة هذا المفهوم لدى الفئات الخاصة، فهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بمعرفة مستوى مناصرة الذات لدى هذه الفئات، كما اهتمت أيضا الدراسات بتنمية مناصرة الذات ومهاراته لدى الفئات المختلفة من ذوي الاحتياجات الخاصة، كدراسة (Harris,2009) (Goodley,2003,2005) التي اهتمت بالمناصرة لدى ذوي صعوبات التعلم والأطفال المعاقين فكريا، ودراسة اندرسون وبجي (Anderson& Bigby,2015) التي اهتمت بتطوير مهارات الحقوق الفردية والدفاع عن الذات والتعبير عن الاحتياجات وتكوين هويات إيجابية لذوي الإعاقة الذهنية. وقد تم وصف مناصرة الذات بأنها الموجة الثالثة في تلبية احتياجات الطلاب ذوي الإعاقة بعدما تحول من الآباء والمهنيين إلى الأفراد أنفسهم. ولقد ذكر هيو (Hu,2019) أن مناصرة الذات هي مهارة تساعد الناس على توصيل احتياجاتهم وضمان تلبية هذه الاحتياجات؛ وبمعنى آخر يساعد الأفراد في أن يكون لهم صوت أو أن يكون لهم القدرة على اختيار ما يناسبهم.

وجدير بالذكر أن مناصرة الذات ارتبطت ببعض المفاهيم التي من شأنها قد تساعد في اكتساب مهارات المناصرة، فقد وجدت دراسة (Stuntzer&Hartley,2015) أن التعاطف مع الذات القائم على اليقظة العقلية يعزز مهارات المناصرة والتمكين فالأفراد ذوو المستويات الأعلى من التعاطف أظهروا درجات مرتفعة على مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات والتأقلم مع الأحداث الصعبة؛ فالتعاطف القائم على اليقظة العقلية يركز على التغيير النفسي أما المناصرة تركز على التغيير البيئي، فالمناصرة عملية معقدة وتحتاج إلى الكثير من المعلومات للأفراد ذوي الإعاقة حيث أن تعلم الدفاع عن الذات مهمة صعبة للعديد منهم، وفي كثير من الأحيان لا يُتاح لهم الوصول إلى المعلومات حول كيفية الدفاع ومتي وكيف.

وفي نفس الصدد؛ قد قدم كل من جيرمر، ونيف (Gerrmer&Neff,2013) استراتيجيات التعاطف القائم على اليقظة العقلية للأفراد ذوي الإعاقة حيث تفيد هذه الاستراتيجيات في تعلم

العديد من تدريبات التهدئة الذاتية للتقليل من مشاعر النقص لديهم وزيادة قبولهم لذواتهم وتعليمهم كيفية الدفاع عن أنفسهم ومناصرة ذواتهم.

وحيث بنا التطرق إلى مفهوم اليقظة العقلية؛ وهي تعني كون الفرد واعياً باللحظة الحالية مع الوعي بعدم إصدار أحكام، حيث تعمل اليقظة العقلية على تركيز الانتباه مع القدرة على مراقبة الخبرات الخارجية والتكوينات العقلية التي تحدث في الوقت الحاضر مع عدم إصدار أحكام تقييمية، وتُعزز التنظيم الانفعالي، كما تساعد على التفكير المرن والتخلص من التوتر والقلق والتفكير الاجتراري. وتؤدي الممارسة الواعية لليقظة العقلية إلى العديد من النتائج الإيجابية؛ كزيادة الوعي بعملية التفكير والإحساس تجاه المواقف الحالية (الصادق؛ عطا، ٢٠١٩).

لقد ظلت المفاهيم الغربية الحديثة متسقة مع الأوصاف البوذية الأصلية لمفهوم اليقظة العقلية، حيث يرجع هذا المصطلح بجذوره إلى التقاليد الدينية الشرقية، وتم إدراجها في علم النفس باعتبارها مفهوماً يشير إلى وعي الفرد بأفكاره وانفعالاته، والانتباه لما يشعر به مع الاعتراف بهذه المشاعر وتقبلها. (صفحي، ٢٠١٩، ١١١). وقد ارتبط مفهوم اليقظة تاريخياً بالموجات الروحية بدلاً من علم النفس، ولكن بدأ بعض المعالجين النفسيين في منتصف العشرين تقنيات مرتبطة باليقظة الذهنية في عملهم، وقد توسع هذا الاتجاه بشكل كبير مع بداية التسعينات عندما دمجت العديد من العلاجات النفسية المبتكرة فنية اليقظة في علم النفس الإكلينيكي، وقد اعتمدت هذه العلاجات التدريب على اليقظة للحد من الإجهاد والضغط، أو استخدامه كأحد تكتيكات العلاج بالقبول والالتزام، والعلاج الجدلي (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008). وتمثل اليقظة العقلية هدفاً أساسياً للتأمل، إذ يمكن تنمية القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية، فالتأمل بجانب أنه وسيلة للتخلص من الضغط، هو طريقة ذهنية للتحرك من القيود وتحسين الصحة النفسية (الصادق؛ عطا، ٢٠١٩)، كما ارتبطت اليقظة العقلية بالمتغيرات الإيجابية مثل السعادة النفسية والرضا عن الحياة التنظيم الانفعالي الاكاديمي لدى المراهقين (الوليدي، ٢٠١٧؛ عبد الحميد، ٢٠١٨).

في العلوم الاجتماعية والإنسانية، يعتبر مفهوم الهناء مفهوماً جديداً نسبياً، وأحياناً يتم مساواته أو استخدامه بالتبادل مع مصطلحات مثل جودة الحياة، والرضا عن الحياة، والصحة

البدنية والنفسية الجيدة، والأمن الاقتصادي، والرفاه الشخصي ويرى فينهوفن (Veenhoven 1991) السعادة والهناء والرضا عن الحياة على أنها: مرادفات ويمكن قياسها عن طريق التقييم الذاتي، بحيث تشير الدرجة الأعلى على أداة تقيس الرضا عن الحياة بالمثل إلى مستوى أعلى من السعادة أو الهناء. وتشير كل من كيسليا وروبينسون (Kisellea&Robinson,2001) إلى أن مهارات المناصرة ضرورية لتعزيز رفاهية الأفراد وهي تشمل مساعدة الأفراد على إحداث تغييرات في البيئة التي تحدث فيها المشكلات. أي أن قدرة الفرد على التعبير عن احتياجاته والتعبير عن مشاعره مع معرفة حقوقه وواجباته، يعطي له القوة في المشاركة بالمجتمع والإسهام فيه حسب أدواره؛ والأكثر من ذلك شعوره بتقبل المجتمع له كما هو وإحساسه بالدعم المجتمعي له.

وفي ضوء ما تقدم ولأهمية متغير مناصرة الذات، وإمكانية تأثيره في الهناء الاجتماعي، بالإضافة إلى أهمية اليقظة العقلية الذي يساعد على إحساس الفرد بالمشكلات الجديدة والتفاعل معها، مع الانفتاح على وجهات النظر المختلفة والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة بشكل عام، جاءت هذه الدراسة للكشف عن دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

مشكلة البحث:

نبتت مشكلة البحث من خلال إحساس الباحثة وقربها من الفئات الخاصة من خلال الإشراف الميداني على مدارس ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث وجدت أن هؤلاء الطلاب يفتقدون القدرة على التعبير عن احتياجاتهم أو التعبير عن أنفسهم، بالإضافة إلى عدم القدرة على الدفاع عن أنفسهم، وهذا قد يرجع إلى عدم تقبلهم لإعاقتهم، مع افتقادهم الشعور بالتقبل من المحيطين. ويعيش المعاقون بصريا في عالم مجهول ينتظرون المستقبل يوما بعد يوم، لا يملكون سوى الإحساس المملوء بالأمل، لذلك فالمجتمع ومؤسساته عليهم أن تتضافر جهودهم تجاه هذه الفئة، فالآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على الإعاقة البصرية متعددة وممتدة التأثير خلال مراحل النمو، لذلك فلا بد من لفت أنظار المختصين في مجال الإعاقة البصرية إليها من أجل الارتقاء بمستوى الصحة النفسية لديهم.

يظل العديد من الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة مستبعدين اجتماعيا ومحرومين اقتصادياً في المجتمعات الغربية، وقد حاولت الكثير من السياسات معالجة هذه المشكلة على مدى عقدين على الأقل، ولكن كانت لها قدر محدود من النجاح، مما دعي إلى وجود قوة أخرى للتغيير ذات تأثير كبير في فترة السبعينيات والثمانينيات، تمثل تقدماً في الاعتراف بالأفراد ذوي الإعاقات ومع ذلك فإن فشلها في هذا الهدف ترك الكثير من الحواجز المجتمعية ووصم المعاقين مع محاولات العزل بين المعاقين والعاديين. ويعبر البشر عن رغباتهم واحتياجاتهم من خلال أشكال مختلفة من التواصل بدءاً من الولادة عبر أنواع مختلفة من الصرخات، والتقدم نحو الإيماءات، وفي النهاية التعبير عن أنفسهم بلغة مكتوبة أو شفوية أو إشارة أو بمساعدة التكنولوجيا. أما بالنسبة للأطفال الذين يعانون من اختلافات في النمو، بغض النظر عن وجود مهارات لفظية، أو استخدام التكنولوجيا المساعدة، حيث يمكن للأطفال تعلم الدفاع عن رغباتهم واحتياجاتهم (Sloane, 2016).

إنّ مناصرة الذات هي مهارة تم تصويرها كجزء من سياسة اجتماعية-سياسية أوسع، وحركة يقودها مجتمع من الأشخاص الذين لديهم مجموعة متنوعة من الإعاقات في السبعينيات (Test, Fowler, Wood, Brewer, & Eddy, 2005). كما أنها مهارة تساعد الأفراد على توصيل احتياجاتهم والتأكد من تلبية هذه الاحتياجات؛ كما أن المناصرة الذاتية تجعل الأشخاص مسؤولين عن الحياة الخاصة في جوانب مختلفة على سبيل المثال الرعاية الطبية والتعليم. في الفصول الدراسية، أي أن مناصرة الذات هي القدرة على توصيل احتياجات الفرد ورغباته واتخاذ القرارات بشأن الدعم المطلوب لتحقيقها. وقد أظهرت الدراسات (Adams & Proctor, 2010; Getzel & Thoma, 2008; Hadley, 2006) أن مهارات الدفاع عن الذات مرتبطة بالأداء الأكاديمي والتكيف الناجح مع الحياة الجامعية. ومع ذلك، فقد وثقت القليل من الدراسات كيف يتعلم الشباب الدفاع عن أنفسهم، بل إن القليل منهم قد تعمق في الكيفية أو الوقت التي يستخدم الطلاب فيها مهارات المناصرة الذاتية في الجامعة، وبالرغم من الأعداد المتزايدة لذوي الإعاقة في المجتمعات إلا إن فرص الالتحاق بالمؤسسات الجامعية لهم تكون ضئيلة، فلقد أشارت دراسة نيومان وآخرون (Newman, et.al,2011) أنّ الطلاب ذوي الإعاقة أقل احتمالاً إلى حد كبير

للاتحاق بالكليات والجامعات من الشباب من عامة السكان (١٨.٨ ٪ من الطلاب ذوي الإعاقة مقابل ٤٠.٢ ٪ لعامة المجتمع). وقد ظهرت نتائج دراسة كل آدمز وموراي (Adams & Proctor, 2010; Murray, et.al., 2014) أن الطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من مهارات المناصرة يظهرون مستويات أعلى من التكيف والتوافق الأكاديمي والجامعي.

ولهذا؛ فقد حاولت اهتمت عدد الدراسات بتصميم برامج لتنمية مهارات مناصرة الذات للفتات الخاصة مثل دراسة (Schelling, 2010) التي قامت بتصميم برنامج لتنمية مهارات مناصرة الذات لذوي الإعاقة العقلية البسيطة من طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة (Schelling & Rao, 2013) التي استخدمت برنامج وسائط باستخدام الكمبيوتر لتدريس مهارات مناصرة الذات لعدد من الطلاب بالمرحلة الثانوية من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة. كما تم استخدام استراتيجيات مناصرة الذات بنجاح مع الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم، واضطرابات السلوك، والاضطرابات العاطفية البسيطة (Lancaster et al., 2002; Hammer, 2004; Test & Neale, 2004)، ودراسة (Schelling, L.; Shaila, R., 2013) التي شملت خمسة طلاب يعانون من إعاقة ذهنية وأظهرت نتائج إيجابية لاستخدام استراتيجية المناصرة الذاتية في برنامج التعليم الفردي. وقد اقترح ويهمير (Wehmeyer, 2007) أن بيئة التعلم المثالية لتدريس مهارات الدفاع عن الذات هي البيئة المدرسية حيث يمكن للطلاب القيام بدور نشط في العملية التعليمية وإتاحة الفرص لممارسة مهارات المناصرة الذاتية.

وفي نفس السياق؛ تتكون مناصرة الذات من أربعة مكونات: التواصل، ومعرفة الذات، معرفة الحقوق والقيادة حيث تساعد هذه المهارات الفرعية معًا الطلاب على تحمل المسؤولية وتحسين خبراتهم التعليمية من خلال زيادة الحافز والمشاركة وحتى الإنجاز؛ ولكن لا يتم تدريس مناصرة الذات للطلاب في كثير من الأحيان والعديد من الطلاب يعانون من ذلك، وعندما يتم تدريس مناصرة الذات، يتم تدريسها للطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم أثناء تدريس التربية الخاصة (Test, Fowler, Wood, Brewer, & Eddy, 2005). ومع ذلك، سيستفيد الطلاب في جميع أماكن الفصول الدراسية من تعليمات المناصرة الذاتية؛ بحيث يمكن أن تساعد هذه التعليمات الطلاب المهمشين بشكل خاص، والذين غالبًا ما يكون لديهم خبرة أقل في الدفاع عن

الذات. وتشير كيسلا وروبسون (Kiseliea & Robinson,2001) إلى أن مهارات المناصرة ضرورية لتعزيز رفاهية الأفراد وهي تشمل مساعدة الأفراد على إحداث تغييرات في البيئة التي تحدث فيها المشكلات، وقد أشارت دراسة دالي ونيومان (Daly-Cano, Vaccaro, & Newman,2015) أنه قد استطاع ثمانية طلاب من ذوي الإعاقة البصرية اكتساب مهارات مناصرة الذات من خلال الأسرة والمعلمين في وقت مبكر من حياتهم، مما ساعدهم على استخدام هذه المهارات عند الالتحاق بالجامعة وساعدهم على التكيف الأكاديمي والتوافق مع الحياة الجامعية، وقد أظهرت دراسة ميرنو وموران (Merone&Moran(2008 أن مناصرة الذات ارتبطت بالوعي الذاتي؛ حيث أن الطلاب المعاقين ذوي الوعي الذاتي المرتفع مع تمتعهم بالثقة بالنفس وتقبل الإعاقة، يكونون أكثر استعداداً للمناصرة والدفاع عن ذواتهم.

واستناداً لما سبق في أهمية الوعي لذوي الاحتياجات الخاصة؛ فلقد شهدت الأعوام القليلة الماضية نمواً لمفهوم اليقظة العقلية سواء تطبيقاته في النواحي النفسية والتربوية أو في النواحي المجتمعية باعتباره شكلاً من الممارسات التأملية التي تنمي الوعي، وخلال تلك الفترة تزايدت الدراسات، المقالات والمنشورات التي اهتمت بدراسة اليقظة العقلية كما تطور الأمر إلى استخدام اليقظة العقلية كتدخل علاجي لمجموعة متنوعة من الاضطرابات والمشكلات وكذلك يتم استخدامه في علم النفس التربوي حيث يتم استخدامه كاستراتيجية تعليمية لإنتاج متعلمين ناجحين وأكثر إبداعاً ولديهم القدرة على حل المشكلات كما يكون لديهم القدرة على إنتاج المعرفة واكتساب المعلومات الجديدة بأنفسهم، أما على الصعيد المجتمعي يتم تناول اليقظة على أنها ممارسات تأملية تتيح للفرد أن يعيش أقل تعقيداً بمتطلبات الحياة كما تساعده أن يحرر نفسه من التوتر والقلق (Stoops,2005).

وقد أظهرت دراسة (Tagawa,2021) أن استراتيجيات التعلم الاجتماعي العاطفي قد ساعدت في تحسين مهارات مناصرة الذات لدى الطلاب المعاقين بصرياً، حيث أن الدعم العاطفي والاجتماعي ذات قيمة في خلق بيئة صافية إيجابية للطلاب، حيث أن الممارسات التربوية من جانب المعلمين وإعطاء قيمة للمعاقين ساعدت على تطوير روابط قوية بين الطلاب والمعلمين.

وقد ذكرت دراسة تيلي (Tilley, et al.,2020) أن مناصرة الذات لها تأثير على الهناء الذاتي لذوي الإعاقة الذهنية، حيث أن الشعور المرتفع بالهناء الذاتي ارتبط بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية، حيث أن لمناصرة الذات تأثير إيجابي على جميع مجالات النموذج الديناميكي للهناء الذاتي، وتغطي الرفاهية العديد من القضايا التي قد تؤثر على فهم كيفية العيش بشكل جيد في العالم المعاصر. ويولي اهتمامًا خاصًا للتربية الاجتماعية والتعلم المهني ومفهوم القوة الناعمة وحرية الاختيار (Luigino,2015). وقد تؤثر سمات الشخصية على الرضا عن الحياة (وبالتالي الرفاهية الذاتية) بشكل مباشر وغير مباشر. فعلى سبيل المثال، الأفراد الذين يظهرون سلوكًا مساعدًا ويحاولون التعاون مع الآخرين يكونوا أكثر انخراطًا في النشاط الاجتماعي (Mayungbo, 2016). ويتضح من العرض السابق أن مناصرة الذات لها ارتباط بشعور الأفراد بالهناء الاجتماعي من خلال شعورهم بقيمتهم المجتمعية وتأثيرهم في المجتمع (Kiseliea & Robinson,2001) (Tilley, et al.,2020) وهذا لا يتم بمعزل عن اليقظة العقلية التي تساعد الأفراد على ادراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل أفضل، مع التمتع بحياة أكثر بهجة، مع الشعور بالأمل والتفاؤل.

وقد أظهرت دراسة صفحي (٢٠١٩) أن اليقظة العقلية للمعاقين بصرياً قد جاءت بدرجة متوسطة، كما أشارت دراسة (Brocksopp,2014) أن اليقظة العقلية لذوي الإعاقة البصرية ارتبطت بالرفاهية الروحية وذلك من خلال الترابط الشخصي وادراك الصحة الجسدية والعاطفية والاجتماعية. وقد جاءت اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى التوحديين (Ridderinkhof, et.al.,2017)، وبالنسبة للأفراد العاديين فقد ارتبطت اليقظة العقلية بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة كما في دراسة (Pidgion & Keye,2014)، كما أظهرت دراسة شاهين (٢٠١٧) دور اليقظة العقلية كمتغير معدل لقوة العلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، ودراسة سيسلا وآخرون (Ciesla,et al.,2012) التي وجدت أن اليقظة العقلية تتوسط العلاقة بين الضغوط الحياتية المدركة والوساوس لدى المراهقين.

ولذلك تتضح مشكلة البحث الحالي في تمتع الأفراد ذوي الإعاقة البصرية لمهارات مناصرة الذات من المعرفة الكافية لقدراته وإمكانياته وجوانب القوة والضعف لديهم، قدرته على التعبير عن احتياجاته ورغباتهم والتعبير الجيد عن أنفسهم مع وجود الرغبة الكافية للدفاع عن أنفسهم وعن جماعتهم والدفاع عن حقوقهم، ومما يترتب عليه من شعور بالقيمة والمكانة الاجتماعية مع شعورهم بقبول الآخرين لهم. وهذا يرتبط بوعي هؤلاء الأفراد وانتباههم للخبرات الداخلية والخارجية وقبولها دون إصدار أحكام تقييمية مع القدرة على فهم الأفكار والمشاعر والقدرة على التحكم والسيطرة على الحالة الانفعالية للفرد.

وفي ضوء ما تقدم، فقد تركز البحث الحالي حول الأسئلة الآتية:

- ١- ما طبيعة العلاقة بين مناصرة الذات وكل من اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية؟
- ٢- ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية؟
- ٣- ما الاختلافات بين الذكور والإناث من ذوي الإعاقة البصرية في مناصرة الذات بأبعادها؟
- ٤- هل تتوسط اليقظة العقلية العلاقة بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية؟
- ٥- هل يختلف البناء النفسي للمراهقين ذوي الإعاقة البصرية للحالتين الطرفيتين مرتفعي ومنخفضي مناصرة الذات من خلال منظور المنهج الكلينيكي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق ما يلي:

- ١- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين مناصرة الذات وكل من اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

٢- الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

٣- الكشف عن الاختلافات بين الذكور والإناث من ذوي الإعاقة البصرية في مناصرة الذات بأبعادها.

٤- التحقق من دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

٥- الكشف عن البناء النفسي للمراهقين ذوي الإعاقة البصرية للحالتين الطرفيتين مرتعبي ومنخفضي مناصرة الذات.

أهمية البحث:

أ) الأهمية النظرية:

١- أهمية المجال البحثي من خلال إلقاء الضوء على متغيرات مناصرة الذات واليقظة العقلية لذوي الاحتياجات الخاصة، لما لها من تأثير على الأداء الأكاديمي، وأهمية العينة إذ يمثل ذوي الإعاقة البصرية أحد الفئات التي تستلزم الاهتمام والرعاية، وما تتطوي عليه هذه الإعاقة من آثار تمنع هذه الفئة من الشعور بقبولهم داخل المجتمع.

٢- يعد البحث الحالي خطوة ضرورية لتنفيذ برامج إرشادية وتدريبية لتحسين مناصرة الذات لدى الفئات المهمشة كالفئات الخاصة، لمواجهة الظلم المجتمعي وتدريبهم للدفاع عن حقوقهم، والتعبير عن احتياجاتهم.

٣- قدم البحث الحالي ثلاثة مقاييس لقياس كل من مناصرة الذات، اليقظة العقلية، الهناء الاجتماعي لذوي الإعاقة البصرية. الأمر الذي يترتب عليه النفع للدراسين في هذا المجال.

٤- تقديم التراث النظري حول مناصرة الذات واليقظة العقلية والهناء الاجتماعي، والذي قد يساعد في إفادة المهتمين من الباحثين بمجال العلوم النفسية، كما أنه يزود المكتبة العربية بالدراسات حول هذه المتغيرات.

٥- أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث وهي مرحلة المراهقة بضغوطها وتغيراتها، والانفتاح الأكثر مع العالم الخارجي حيث يعتبر النمو الاجتماعي من مظاهر النمو التي تظهر بقوة في مرحلة المراهقة، لذلك فإنه من الأهمية أن يكون لدى الفرد القدرة على التعبير عن احتياجاته.

٦- يقدم البحث الحالي تدقيق حول البناء النفسي للحالات الطرفية من ذوي الإعاقة البصرية منخفضي مناصرة الذات ومرتفعي مناصرة الذات.

(ب) الأهمية التطبيقية:

١- اجراء المزيد من البرامج الإرشادية لتنمية مناصرة الذات لذوي الاحتياجات الخاصة، كما يمكن تصميم برامج تدريبية للمعلمين وأولياء الأمور لتعليمهم كيفية تنمية مناصرة الذات لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

٢- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في الكشف عن أهمية تصميم برامج إرشادية لتحسين اليقظة العقلية، أو تقوم على فنيات اليقظة العقلية للمعاقين بصريا بصفة خاصة وللغئات الخاصة عامة.

المصطلحات الإجرائية للبحث:

تضطلع هذه الدراسة بتناول المفاهيم التالية:

Self- Advocacy مناصرة الذات:

في إطار هذا البحث يمكن تعريف مناصرة الذات على أنها القدرة على التواصل أو التفاوض أو تأكيد مصالح الفرد ورغباته واحتياجاته وحقوقه بشكل فعال. وهي قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على حياته والقدرة على الاستقلال، مع معرفته لجوانب قوته و ضعفه مع قدرته على تحديد احتياجاته والتعبير عنها للآخرين، مع معرفته لحقوقه وواجباته مع امتلاكه الدافعية للدفاع عن ذاته. ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المراهق ذوي الإعاقة البصرية على مقياس مناصرة الذات بأبعاده (الاستقلالية، التحكم واتخاذ القرار، المعرفة، الخبرة، والدافعية للمناصرة).

اليقظة العقلية: Mindfulness

على الرغم من وجود اتفاق على أن اليقظة العقلية هي من السمات الإيجابية الصحية، وهناك شبه اتفاق حول تعريفها، فقد ينظر إليها بعض الآراء على أنها صفة يمتلكها جميع الأفراد (Brown&Ryan,2004) والبعض يراها مجموعة من المهارات أو التقنيات التي يمكن تعلمها، وإضافة لذلك ترى بعض النظريات اليقظة العقلية على أنها الاهتمام الهادف والوعي بالحاضر، ويتبنى آخرون وجهة نظر أوسع ويقترحون أن اليقظة هي بناء متعدد الأبعاد وتم تعريفها على: أنها تلك الحالة التي توفر للفرد حالة الانتباه والوعي بالخبرات الحالية الداخلية والخارجية، مع التقبل بدون إصدار أحكام (Baer,Smith& Aen,2004). وفي البحث الحالي يتم التركيز على اليقظة العقلية على أنها سمة قد يمتلكها الفرد وفيها يكون أكثر وعياً وانتباهاً للخبرات الحالية الداخلية و الخارجية. **والتعريف الإجرائي لليقظة العقلية في إطار البحث الحالي:** الوعي والانتباه للخبرات الحالية الداخلية والخارجية، والتقبل بدون إصدار أحكام، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المراهق ذوي الإعاقة البصرية على مقياس اليقظة العقلية.

الهناء الاجتماعي:

قام Keyes&Lopez (٢٠٠٢) بتعريف الهناء على أنه هو موضوع اجتماعي يتجاوز الجانب النفسي وذلك باعتبار الفرد جزءاً من المجموعة، ولذلك فإن الهناء من هذا المنظور يتكون من خمسة أبعاد اجتماعية، وهم: **التكامل الاجتماعي** (تقييم الفرد لجودة علاقته مع المجتمع)، **القبول الاجتماعي** (قبول الآخر كما هو)، **الإدراك الاجتماعي** (مستوى الارتياح الإيجابي مع المجتمع)، **الإسهام الاجتماعي** (الشعور بأن الفرد لديه مساهمة في المجتمع)، **التماسك الاجتماعي** (الشعور بأن الفرد جزء من المجتمع). **والتعريف الإجرائي للهناء الاجتماعي:** في إطار البحث الحالي: تقييم الأفراد لعلاقاتهم الاجتماعية وظروفهم وأدائهم في محيطهم الاجتماعي، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المراهق ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الهناء الاجتماعي بأبعاده (القبول الاجتماعي: القدرة على تقبل الآخرين له ومشاعر الثقة في التعامل معهم، الإسهام الاجتماعي: تقييم الفرد لقيمه الاجتماعية، التماسك الاجتماعي: تصور الفرد لجودة المجتمع الذي

يعيش فيه، الإدراك الاجتماعي: اعتقاد الفرد بتطور المجتمع وإمكانية التقدم من خلاله)، ذوي الإعاقة البصرية: يتم تصنيف ذوي الإعاقة البصرية إلى فئتين هما: المكفوفون هم الأفراد الذين تكون حدة إبصارهم (٢٠/٢٠) قدم في أقوى العينين بعد التصحيح بالمعينات الطبية، ضعاف البصر: هم الأفراد الذين تتراوح حدة إبصارهم ما بين (٧٠/٢٠) قدما و(٢٠/٢٠) قدم في أقوى العينين وذلك بعد التصحيح (القريطي، ٢٠٠٥).

الاطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: مناصرة الذات **Self-Advocacy**

غالباً ما يُشار إلى مناصرة الذات على أنه أحد مكونات تقرير المصير، وقد تم استخدامه بالتبادل فلقد ذكر Field and Hoffman (1996) أن المناصرة الذاتية هي اتخاذ إجراءات نيابة عن الفرد والتي بدورها تؤدي إلى مزيد من تقرير المصير. (p42)، كما أن مهارات مناصرة الذات تشمل تعلم الفرد كيفية أن يكون حازماً ولكن ليس عدوانياً، مع القدرة على التفاوض والتسوية واستخدام الإقناع، مع القدرة أن يكون قائداً بارزاً وعضواً فعالاً في الفريق. تم استخدام مناصرة الذات في بداية الأمر فيما يتعلق باحتياجات الأفراد ذوي الإعاقات الذهنية، ويتم استخدامها بشكل مترادف مع مصطلح تقرير المصير، ومع ذلك فقد تطورت مع مرور الوقت لتشمل احتياجات جميع الأفراد ذوي الإعاقة، بغض النظر عن العمر أو نوع الإعاقة؛ حيث أن مناصرة الذات هو مهارة حياتية لا تُقدر بثمن (Sebag, 2010)، كما تعرف المناصرة على أنها هو مزيج من المهارات والمعرفة والمعتقدات التي تمكن الشخص من الانخراط في سلوك موجه ذاتي التنظيم، وقد ارتبط مفهوم مناصرة الذات بتقرير المصير باعتباره المكون الأكبر له وقد ارتبط تقرير المصير بالعمليات والنتائج التعليمية المستهدفة مثل النجاح الأكاديمي والمثابرة. (Abery & Stancliffe, 2003;) (Test, Fowler, Wood, Brewer, & Eddy, 2005)

وقد وصف ستودن (Stodden, et.al, 2003) مناصرة الذات على أنها القدرة على توصيل احتياجات المرء ورغباته و اتخاذ قرارات بشأن الدعم اللازم لتحقيقه معهم، والمكونات الرئيسية

لمناصرة الذات هي المعرفة عن الذات، ومعرفة الحقوق، والقدرة على التواصل، و يشير معرفة الذات إلى فهم تقضيلات الفرد وأهدافه ونقاط القوة والضعف، ومعرفة الحقوق يشير إلى فهم الحقوق الشخصية، حقوق المجتمع، الحقوق التربوية وخطوات مناصرة الذات. وتعتمد مهارات المناصرة الذاتية بشكل كبير على العمليات المعرفية التي تسمى الوظائف التنفيذية. وتتمثل مهارات الوظيفة التنفيذية في التخطيط والتنظيم وهي تشمل الذاكرة العاملة والتنظيم الذاتي اللفظي وتنشيط السلوك، وترتبط مهارات مناصرة الذات بالتنظيم والمثابرة والأناجاز الأكاديمي.

وفقا لشرينر (Schreiner,2007) فإن مناصرة الذات هي ببساطة القدرة على التحدث عما نريد ونحتاج، وهناك نوعان من المناصرة وهما المناصرة الفردية هي التحدث أو التصرف للنفس وتحديد ما الأفضل بنفسه، أما المناصرة الجماعية هي عندما يجتمع الأفراد معاً للدفاع عن قضية مشتركة، وقد يشار إليها على أنها مناصرة عامة حيث أنها تزيد الوعي والتنشيط لدى الآخرين، وبذلك قد تكون مجموعة المناصرة الذاتية مستقلة عن التأثيرات الخارجية.

كما يشير مصطلح مناصرة الذات إلى حركة الحقوق المدنية للشخص الذين يعانون من الإعاقات النمائية، كما أنه يشير إلى الأشخاص ذوي الإعاقات الذين يستطيعون السيطرة على حياتهم الخاصة (فرغلي، ٢٠١٩، ٤٧٧). كما تعبر مناصرة الذات عن سعي الفرد الدائم للسيطرة على حياته، من خلال وعيه بذاته وتشخيصه لجوانب قوته وضعفه وتحديد متطلباته، والتعبير عنها للآخرين الذين يمكنهم دعمه أو تحقيقها له، وبذلك فإن المستويات المرتفعة من المناصرة تساعده في الدفاع عن حقوقه وعن ذاته مع قدرته على حل مشكلاته، وثباته في اتخاذ قراراته وتحديد مصيره (حلمي، ٢٠١٩، ٣).

أبعاد مناصرة الذات:

حدد تيبست وآخرون (Test, et al., 2005) أربعة مكونات رئيسية لمناصرة الذات، وشملت هذه المكونات:

- ١- معرفة الذات.
- ٢- معرفة الحقوق.
- ٣- التواصل.
- ٤- القيادة.

ويمكن تناولهم بالشرح

١- معرفة الذات Knowledge of self

وتشير إلى فهم الفرد لما يحب ويكره، ونقاط القوة، والقيود، والاهتمامات، والأهداف، وأنماط التعلم، والوعي بالإعاقة والاحتياجات. وقد وجدت دراسة (Abera&Negassa,2019) التي تم تطبيقها على عينة من ذوي الإعاقة البصرية أن أول معرفة متوقعة عن الذات هي أن يكون لدى الفرد وعي جيد بإعاقته؛ بعبارة أخرى، قبول إعاقة الفرد كجزء من حياته، بمعنى لا يمكن للإعاقة أن تمنع شخصاً من ذوي الإعاقة من النجاح في أي مناحي الحياة سواء كان ذلك في المجال الأكاديمي، على سبيل المثال ودعمًا لهذه الفكرة، فلقد ذكر فيلد وهوفمان Field& Hoffman (1996)، أن "أعمال المناصرة الذاتية تؤدي إلى مزيد من تقرير المصير" (p42). ووجدت الدراسة أن أفراد البحث لديهم درجة معقولة من القبول / الوعي بالذات.

٢- معرفة الحقوق Knowledge of rights

هي فهم الفرد للحقوق التي حصل عليها كمواطن، كفرد ذي إعاقة لضمان إدماجه في المدرسة ومؤسسات التعليم العالي والتوظيف من خلال طلب الدعم والخدمات والتسهيلات اللازمة التي يحق لهم الحصول عليها بصورة قانونية.

٣- بُعد التواصل communication

يتعلق بتوصيل معرفة الذات ومعرفة الحقوق من قبل الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة للوصول إلى الدعم والخدمات المناسبة لضمان الإدماج على سبيل المثال، وهي تشمل الدفاع عن الذات، والتفاوض، والإقناع، والاستماع، والتعبير، والمساومة.

٤- القيادة Leadership

تشير في المقام الأول إلى "تعلم أدوار وديناميكيات المجموعة ومهارة العمل في مجموعة" (Test, et al,2005,p50)، كما تشمل أيضًا ديناميكيات المجموعة التعليمية وأدوارها بالإضافة إلى تعلم الدفاع أمام الآخرين.

وقد اعتمد هاريس نموذجاً لمناصرة الذات يشتمل على خمسة مكونات أساسية تحدد رغبة الطلاب في الدفاع عن أنفسهم وتشمل التحكم والسيطرة والتحفيز لتقييم الكفاءات والمهارات التي قد يحتاجها الطلاب للدفاع عن أنفسهم: وبتناول تلك المكونات بالشرح:

- ١- **الاستقلالية Autonomy**: وهي تعني الاستقلال ومدى تصرف الفرد على أساس المعتقدات والقيم والقدرات، مع القدرة على التعبير عن أنفسهم واحتياجاتهم بصورة جيدة، والقدرة على طلب المساعدة في حالة احتياجهم، مع الثقة في قدراتهم على النجاح.
- ٢- **التحكم Control**: للسيطرة على السلوك مع مراقبته.
- ٣- **الخبرة Experience**: التي يمر بها الفرد المعاق مثل خبرات التمييز أو التعصب مع خبرة الدفاع عن الذات.

٤- **المعرفة Knowledge**: بالمهارات التي تجعلهم يدافعون عن أنفسهم.

٥- **مع الدافعية Motivation**: لمناصرة الذات والرغبة الداخلية في تحقيق النجاح.

(Harris,2009)

Self Determination Theory مناصرة الذات وعلاقتها بتقرير المصير
تقرير المصير هو مفهوم يتعلق بالدفاع عن الذات ويشجعها. وتعرفه ميريام ويبستر (Merriam-Webster,2015) تقرير المصير على أنه الاختيار الحر لأفعال الفرد دون أي إكراه خارجي، كما عرفه (Ryan& Deci.,2000) أيضاً على أنه حاجة نفسية تستند إلى الاختيار الحر للشخص، يشير كلا التعريفين إلى أن هذا المفهوم يعتمد على الاختيار الحر للشخص وكيف تؤثر الدوافع الجوهرية على سلوكه، و هذا يتعلق بمناصرة الذات من حيث قدرة الفرد على الاختيار والتوازن بين احتياجاته وواجباته وبهذا يرتبط تقرير المصير بمناصرة الذات من حيث قدرة الفرد على اختيار حياته ووضع أهدافه وتحقيقها، وتعليم الفرد على مهارات المناصرة الأربعة. (Fiedler & Danneker,2007,p7)، كما ترجع أهمية تقرير المصير لمناصرة الذات أنه يزود الأفراد بالسلوك والقدرات والمهارات لتحديد الأهداف الشخصية وتحقيقها على أساس معرفة الذات وتقييمها.، وتفسر هذه النظرية تأثير الاحتياجات النفسية المتمثلة في الاستقلالية والكفاءة والعلاقات على مناصرة الذات. فالاستقلالية تشير إلى فرص الفرد في اتخاذ الإجراءات بناءً على الاختيارات التي يختارها الفرد بنفسه، ويشعر الفرد بالكفاءة من خلال الملاحظات الإيجابية التي

يحصل عليها الفرد نتيجة مجهوداته، وتشير العلاقات إلى قدرة على تكوين علاقات آمنه مع الآخرين. (Ryan& Deci.,2000)

تأثير الأسرة والمعلمين وجماعة الرفاق على مناصرة الذات

- **تأثير الأُسرة في تنمية منا صرة الذات:** يمكن أن يبدأ تعلم الدفاع عن الذات في مرحلة الطفولة وقد وجد الباحثون أن دعم الأسرة مرتبط بتنمية المناصرة الذاتية، حيث يمكن لأفراد الأسرة تشجيع أطفالهم على أن يكونوا ناجحين، ولكن يمكنهم أيضًا تقويض المناصرة الذاتية من خلال الإفراط في الحماية والتعبير عن القلق أو الشك بشأن أطفالهم في القدرة على النجاح. ووجد موراي ونارانجو Naranjo & Murray (2008) أن طلاب المدارس الثانوية الناجحين أشاروا إلى أن دعم الأسرة عامل مؤثر لاستمرارهم في المدرسة. وناقش الطلاب أيضًا ملاحظة قيام والديهم بالدفاع نيابة عنهم. ووجد الباحثون أن طلاب الجامعات الذين صنفوا أنفسهم على أنهم أكثر توافقًا قد حصلوا أيضًا على درجات أعلى في مقاييس التقرير الذاتي للدفاع عن الذات ودعم الأسرة; Murray et al., 2014; Murray & Naranjo, 2008)
- **تأثير المعلمين في تنمية منا صرة الذات:** تعتبر عملية التخطيط للانتقال من المدرسة الثانوية إلى مرحلة البلوغ جزءًا مهمًا من عملية التعليم الخاص. حيث يعتبر الوقت المناسب للطلاب ذوي الإعاقة لممارسة سلوكيات الدفاع عن الذات. وقد أفاد (Murray&Naranjo,2008) أن الطلاب ذوي الإعاقة حصلوا على المساعدة الضرورية لأنهم كانوا على استعداد لطلب الدعم من المعلمين وكانوا مثابرين، وأحيانًا يذهبون إلى المدرسة بعد انتهاء أوقاتها لتلقي الدعم من المعلمين. ولكن قد لا تتوفر هذه الفرصة دائمًا لطلاب المدارس الثانوية. ففي إحدى الدراسات أشار منسقو خدمة الكلية من ٧٤ كلية إلى أن الطلاب ذوي الإعاقة القادمين من المرحلة الثانوية لم يكونوا مستعدين للدفاع عن أنفسهم ومناصرة ذواتهم، كان يُنظر إلى هذا على أنه أكبر ضعف في التخطيط الانتقالي في ذلك الوقت. وبالمثل، قد أشارت نتائج دراسة نوعية إلى أن هناك العديد من الطلاب المعاقين لم يتدربوا على مهارات المناصرة الذاتية في المدرسة الثانوية (Janiga & Costenbader, 2002).

▪ **تأثير جماعة الرفاق على تنمية مناصرة الذات:** تناولت القليل من الدراسات التأثير من الأقران على تنمية مناصرة الذات وتقرير المصير، ففي دراسة لطلاب الثانوية ذوي الإعاقة في المناطق عالية الخطورة، رأى (Murray & Naranjo, 2008) أن العزلة الاجتماعية كانت عامل وقائي لهؤلاء الطلاب لانهم لم يتفاعلوا مع أقرانهم المنحرفين، في حين قد أفاد بعض الطلاب الجامعيين المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أنهم قد تلقوا المزيد من الدعم من الأسري على عكس مجموعة من الطلاب الجامعيين المعاقين ذكروا أنهم قد تلقوا المزيد من الدعم لمناصرة ذاتهم من أقرانهم.

مناصرة الذات وسمات الشخصية:

يذكر (Dearing 2004) على أن المناصرة الذاتية تتضمن مفهوم الفردية وأن سلوكيات المناصرة مرتبطة بالذات. كما أن مناصرة الذات والفردية يمكن تصورها من خلال النظرية الديناميكية، التي تركز على الفروق الفردية. وبالتالي، فإن مناصرة الذات يحدث خلال نمو الفرد وتطوره، ويركز (Dearing 2004) أيضًا على أن النظرية الديناميكية مرتبطة بنظرية الشخصية لفرويد التي تتضمن الهو والانا و الأنا العليا. وآمن فرويد بالدافع اللاواعي أو قوة القوى الداخلية للتأثير على السلوك وهكذا، غالبًا ما تحدد الغرائز البيولوجية الدافع اللاواعي لأفعالنا يشير Dearing أيضًا إلى عمل Otto Rank في وصف كيفية تضمين الأنا لمفهوم الإرادة وأن "سيكون لديها القدرة ليس فقط على استخدام الغرائز لأغراضها الخاصة ولكن أيضًا لمنعها والتحكم فيها". توضح نظرية رانك أن الأنا ومناصرة الذات مرتبطان ارتباطًا وثيقًا وأن الأفراد لديهم القدرة على أن يكونوا حازمين بدلاً من أن يظلوا عاجزين.

مناصرة الذات هي عملية قد يقوم بها معظم الأفراد بشكل جيد. ويمكن للأفراد ذوي الإعاقة تعزيز مهاراتهم في مناصرة الذات من خلال التعرف على إعاقاتهم واحتياجاتهم ومهاراتهم. و قد تصبح مناصرة الذات ممكنة عند اتباع ما يلي:

أ) أن يتعلم الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة أكبر قدر ممكن من المعلومات عن إعاقاتهم والطرق التي تؤثر بها على حياتهم.

- ب) تحديد نقاط القوة والضعف ومهارات التأقلم ومستوى المرونة الشخصية.
- ج) تحديد المهارات التي عملت بشكل جيد بالنسبة لهم في الماضي وأي المهارات يمكن استخدامها فيما يتعلق بمناصرة ذواتهم.
- د) وضع قائمة بالمجالات الحياتية التي يجدون صعوبة في الدفاع عنها لأنفسهم.
- هـ) تحديد الحواجز الشخصية التي تعوقهم أثناء محاولتهم الدفاع عن أنفسهم.
- و) وضع استراتيجيات للطرق التي يمكنهم بها تعزيز قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم.
- ز) التعرف على المهنيين أو الخدمات المتاحة لتزويدهم بما يحتاجون إليه.
- ح) الممارسة بشكل رسمي أو غير رسمي على كيفية الدفاع عن الذات (على سبيل المثال، بين الأصدقاء والعائلة، لعب الأدوار).
- ط) معالجة قدرتهم على التعامل عاطفياً مع المواقف الصعبة مثل الرفض والمواجهة.
- ي) تقييم وإعادة تقييم التقدم الشخصي في تعلم كيفية الدفاع الذاتي بشكل فعال.
- ك) التفكير في اكتساب المنافع الشخصية التي تم تحقيقها بسبب تعلم مهارات الدفاع عن الذات. (Hart & Brehm, 2013; Walker & Test, 2011).

عوائق تنمية مناصرة الذات لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة

ركزت العديد من الأبحاث الحالية على ضرورة تعليم الطلاب ذوي الإعاقة مهارات المناصرة الذاتية، وخاصة الطلاب المعاقين أو الطلاب الذين ينتقلون من المدرسة الثانوية إلى حياة الراشدين. يعد تعليم الطلاب ذوي الإعاقة ليكونوا مدافعين عن أنفسهم أمراً مهماً، ولكن هذا التركيز يميل إلى إهمال البالغين ذوي الإعاقة الذين ربما لم يولدوا بإعاقة أو الذين لم يتلقوا تدريباً على المناصرة الذاتية أثناء وجودهم في المدرسة، كما يبدو أن النماذج البحثية والمفاهيمية لمساعدة البالغين ذوي الإعاقة في تعلم كيفية الدفاع عن الذات قد تمت تناولها بصورة ضئيلة أو غائبة في الأدبيات. عند الإشارة إلى المناصرة الذاتية، يتم تقديمها عادةً على أنها مهارة ضرورية ولكنها غير مصحوبة بمعلومات حول تعلم الدفاع عن النفس. لذلك من الأهمية الاقتراب من تنمية مهارات الدفاع عن الذات والمناصرة الذاتية بصورة أكثر شمولية. (Beart, et al., 2004, Gil, 2007)

ومن الحواجز التي تحول دون تطوير مناصرة الذات محددة في أن البعض من ذوي الاحتياجات الخاصة قد يجد صعوبة في مناصرة نفسه بسبب مخاوفه الشخصية التي تتعلق بالإفصاح عن الذات والكشف عن معلومات تتعلق بإعاقتهم وبتعريض انفسهم لإمكانية حدوث ردود أفعال سلبية وهذه المخاوف ربما تكون صحيحة لأنها تتطلب الانفتاح مع الآخرين والمخاطرة بعدم الاهتمام والاستماع إليهم أو يتم تصنيفهم ووصمهم. (Waller,2004) وردود الأفعال السلبية قد تضعف القوة لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، وخاصة عندما تكون مرتبطة بالرفض المجتمع، وعندما تكون النتائج سلبية فإن الأفراد المعاقين يتعرضون لخطر استيعاب مثل ردود الأفعال هذه لانهم لم يتعلموا بعد كيفية التعامل مع مثل هذه الأحداث.

قد يفقد الطلاب مناصرة ذواتهم لأسباب عديدة منها:

- ١- قد يكون الطلاب غير قادرين على وصف قدراتهم واحتياجاتهم و الظروف التي تعزز تعلمهم على أفضل وجه، إما بسبب صعوبات اللغة، ضعف المهارات الاجتماعية، أو قلة الممارسة أو قلة المعرفة بأنفسهم كمتعلمين.
- ٢- عدم معرفة الطالب بالأشخاص المناسبين للحصول على المساعدة، وما الذي يطلبه لأفضل مساعدة.
- ٣- لم يتم تعليمهم بشكل مباشر مهارات المناصرة الذاتية، أو لا يتوافر الأفراد المناسبين للتدريب على المواقف التي قد يحتاجون فيها إلى الدفاع عن النفس.
- ٤- لديهم ثقة محدودة في قدراتهم ونتيجة لذلك، قد يكون مترددًا في طرح الأسئلة في الفصل أو طلب المساعدة.
- ٥- قد تثبط عزيمتهم لأنهم واجهوا أشخاصًا لا تفهم مستوى القدرة المطلوبة في المعرفة ودورات التوظيف.
- ٦- السلبية في تعليم الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث يعتمد هؤلاء الطلاب على والديهم ومعلميهم للدفاع عنهم.

بعض الآثار السلبية لمناصرة الذات

أن بعض الدراسات تطرقت بإيجاز إلى ما يمكن وصفه بالآثار السلبية المحتملة المرتبطة بالمشاركة في مجموعات مناصرة الذات، والتي قد تعمل على تقليل رفاهية الفرد. ناقش بيرت وآخرون (Beart, et al., 2004) المخاطر التي يتعرض لها بعض الأفراد المهمين بمناصرة الذات، لا سيما فيما يتعلق بإدارة مخاوف الآخرين أو عدم الثقة في المجموعة (مثل العائلات أو المهنيين)، وإثارة ذكريات الماضي، والمقارنة مع الماضي و الشعور بالغضب الذي قد يظهر عندما يصحح الأشخاص أكثر وعياً بالظلم الاجتماعي. كما أن طريقة التفكير القديمة بشأن عدم قدرة هؤلاء الأفراد المعاقين على الاستقلالية أو اتخاذ القرار والسيطرة على حياتهم مازالت موجودة في المجتمعات.

الدراسات السابقة ذات الصلة بمناصرة الذات لذوي الاحتياجات الخاصة وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بمناصرة الذات لذوي الاحتياجات الخاصة دراسة (Aberaa & Negassa, 2019) كان هدفها هو التحقق من ممارسة المناصرة الذاتية لإدماج الطلاب ذوي الإعاقة البصرية بالجامعة، وتم استخدام تصميم دراسة الحالة مع منهج الاستفسار النوعي، كما تم استخدام دليل المقابلة، وتكونت العينة من خمسة طلاب مكفوفين وقد اقتصرت باقي الدراسة على ثلاثة لعدم رغبة الباقيين الانضمام للبحث. وتم تحليل البيانات التي تم جمعها من خلال دليل المقابلات شبه المنظمة بشكل موضوعي في أربعة أبعاد للمناصرة الذاتية وهم: معرفة الذات، معرفة الحقوق، التواصل والقيادة، وأشارت النتائج إلى أن الطلاب ذوي الإعاقة البصرية انخفضت لديهم مناصرة الذات والمتعلقة بدمجهم في الجامعة باستثناء بعد واحد وهو معرفة الذات، كما وجد لديهم قيوداً في معرفتهم بالحقوق والتواصل والقيادة أما دراسة (حلمي، ٢٠١٩) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الإفصاح عن الذات ومناصرة وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الإفصاح عن الذات ومناصرة الذات لدى أفراد عينة الدراسة. ودراسة (فرغلي، ٢٠١٧) هدفت إلى تعرف العلاقة بين مناصرة الذات وتقرير المصير لدى عينة من المعاقين سمعياً وبصرياً، وكذلك تعرف الفروق بين الصم وذوي الإعاقة البصرية في كل من مناصرة الذات وتقرير المصير، وكذلك تعرف الفروق بين الذكور والإناث من عينة البحث

في مناصرة الذات وتقرير المصير، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في مناصرة الذات تعزى للجنس لصالح الذكور، كما وُجدت فروق في الدرجة الكلية للمناصرة في اتجاه الصم. ودراسة (Anderson&Bigby,2015) إن وصمة العار المرتبطة بالإعاقة الذهنية لها آثار سلبية على الهويات الاجتماعية وإدماج الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وقد هدف البحث استكشاف إثارة عضوية مجموعات المناصرة الذاتية على الهوية الاجتماعية للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وقد استخدم البحث مقابلات شبه منظمة مع ٢٥ عضواً من ست مجموعات مناصرة الذات والتي تنوعت في الحجم والموارد والموقع وسياق السياسة، وقد أشارت النتائج أن هذه المجموعات المناصرة والمدافعة عن حقوق الأفراد المعاقين ذهنياً قد ساعدتهم في إيجاد فرص للعمل وتنمية المهارات والصدقات والتي ساهمت في انخراطهم في الحياة، وأخيراً تعتبر المناصرة الذاتية وسيلة مهمة لتعزيز الإدماج الاجتماعي للأفراد المعاقين ذهنياً.

المحور الثاني: اليقظة العقلية **Mindfulness**

اليقظة تعني أن تكون مدركاً للحظة الحالية دون إصدار أحكام، أصبح تدريب اليقظة شائعاً بشكل متزايد في المجتمع الغربي الحديث، كما ينعكس في العديد من المبادرات لتقديم اليقظة في أماكن العمل والمدارس، وكذلك لإدراج اليقظة في التدخلات التقليدية للصحة النفسية. وإحدى الفوائد المفترضة لليقظة الذهنية هي تعزيز التعاطف. إن تنمية التعاطف هو أحد الجوانب الرئيسية للتقاليد البوذية التي ينطلق منها نشأة اليقظة. ولقد أثار العلماء احتمالية أن إدراك اللحظة الحالية يمكن البشر من إدراك تجارب الآخرين - أي التعاطف مع الآخرين (Feldman & Kuyken, 2011; Kabat-Zinn, 2011)، وبذلك ظلت المفاهيم الغربية الحديثة متسقة بشكل عام مع الأوصاف البوذية الأصلية لليقظة (Bishop,2002) والذي يُشار إليه على أنه الانتباه المجرد أو تسجيل الأحداث دون رد فعل أو تقييم عقلي مع التأكيد على عملية الاهتمام المستمر للأحداث الموجودة بدلاً من التركيز على المحتوى. ومن بين التعريفات الغربية في علم النفس الإكلينيكي، يتم الاستشهاد بتعريف Kabat-Zinn 1994 لليقظة على أنها طريقة للانتباه إلى تجربة اللحظة

الحالية مع تقبلها، وتعتبر اليقظة من السمات التي تحدث بشكل طبيعي وتتنوع عبر الأشخاص وتختلف خلال اليوم الواحد.

تم استخدام مصطلح "اليقظة" للإشارة إلى حالة نفسية للوعي، وهي ممارسة تعزز هذا الوعي، وطريقة لمعالجة المعلومات. كما تأتي كلمة "اليقظة الذهنية" في الأصل تعني وجود وعي واهتمام. يمكن تعريف اليقظة بأنها "الوعي لحظة بلحظة" أو "حالة من الحرية النفسية تحدث عندما يكون الفرد منتبهاً، دون التحيز لأي وجهة نظر معينة، كما يتم تعريف اليقظة على أنها وعي لحظة بلحظة بتجربة الفرد دون إصدار حكم. بهذا المعنى، يُنظر إلى اليقظة على أنها حالة وليست سمة، وفي حين أنه قد يتم النظر إليها لها من خلال ممارسات أو أنشطة معينة (مثل التأمل)، ولكنها لا تعادلها أو تكون مرادفة لها. ويمكن تعريفها أيضاً على أنها الميل إلى أن يكون الفرد مدركاً تماماً للتجارب الداخلية والخارجية مع قبوله لتلك التجارب والخبرات وبدون إصدار أحكام تقييمية (Cardaciotto, et.al.2008)، كما أنه يمكن تعريفها على أنها هي شكل من أشكال الممارسة التأملية التي تتضمن الانتباه إلى تجارب اللحظة الحالية مع عدم إصدار الأحكام (Brocksopp,2014).

وقد تم تعريف اليقظة العقلية في إطار العمل التربوي حيث عرف لانجر (Langer,1993) اليقظة بأنها "حالة ذهنية تنتج عن رسم اختلافات جديدة، وفحص المعلومات من وجهات نظر جديدة، فالطريقة اليقظة في التعلم تتسم بثلاث خصائص: وهي الابتكار المستمر، الانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بوجهات نظر متعددة، وتساعد اليقظة العقلية على زيادة الوعي، الكفاءة الذاتية، الرفاهية النفسية. كما تم الربط بين اليقظة العقلية وبين الذكاء والعمليات المعرفية والأساليب المعرفية، حيث أن هناك الكثير من التداخل بينه وبين أنواع أخرى من العمليات المعرفية وأنه يشبه إلى حد كبير بناء الأسلوب المعرفي، إلا إن مفهوم اليقظة العقلية لخص بعض الخصائص اليقظة والفريدة (Langer,2000). كما يتشابه مفهوم اليقظة العقلية مع مفهوم العقل Mentalization الذي يركز على العملية النمائية لفهم سلوك الفرد وسلوك الآخرين من حيث أفكار الأفراد ومشاعرهم ورغباتهم، ويؤكد كلا المصطلحين على دورهما في تنظيم المرونة المعرفية، ولكن اليقظة تختلف

عن التعقل في أنها تركز على الوعي والتغير في الحالات العقلية بدون إصدار أحكام.
(Bateman & Fonagy, 2006; Fonagy & Bateman, 2008)

مكونات اليقظة العقلية

بالرغم من تقديم العديد من المفاهيم لليقظة العقلية، إلا أنه يتم وصف مكونين بشكل شائع عبر تعريفات ومقاييس اليقظة وهما: مراقبة الانتباه attention لمراقبة تجربة اللحظة الحالية، والمكون الثاني هو الميل العقلي لقبول هذه التجربة a mental attitude of acceptance وهناك من يرى أن المكون الأساسي لليقظة هو الوعي وهي تتميز بأنها مراقبة مستمرة للتجربة مع التركيز على الخبرة الحالية بدلاً من الانشغال بالأحداث الماضية أو المستقبلية، وقد تم وصف اليقظة بأنها "تنظيم الانتباه"، والعديد من تعريفات اليقظة الذهنية في علم النفس الإكلينيكي تشير إلى الانتباه. ويمكن تعريف الانتباه على أنه حساسية متزايدة لنطاق محدود من الخبرة، مما يعني أن التجربة خارج الانتباه يتم تجاهلها. ويعتبر كل من الإدراك والانتباه من السمات الأساسية للوعي (Brown & Ryan, 2004)

وقد تناولت نظرية لانجر (Langer, 2000) في (الشهاوي، ٢٠٢٠، ٢٨) أربعة مكونات لليقظة العقلية، وهي:

١- التميز اليقظ: وهي تعني تطوير أفكار جديدة، ومبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية.

٢- الانفتاح على الجديد: وهي تعني ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف، والتجريب.

٣- التوجه نحو الحاضر: وتعني تركيز الانتباه في موقف معين.

٤- الوعي بوجهات النظر المختلفة.

بعض الدراسات السابقة ذات الصلة باليقظة العقلية لدى الفئات الخاصة دراسة الصادق؛ وعطا (٢٠١٩) وقد هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم، في حين أن دراسة (صفحي، ٢٠١٩) هدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المعاقين بصرياً، والتعرف على الفروق

في اليقظة العقلية لديهم باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية، تكونت العينة من (٨٩) طالباً وطالبةً من ذوي الإعاقة البصرية في المرحلة المتوسطة والثانوية، وأشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة جاء متوسطاً، كما أنه لم توجد فروق بين الذكور والإناث على اليقظة العقلية. وهناك دراسة (Brocksopp,2014) اليقظة هي شكل من أشكال الممارسة التأملية التي تتضمن الانتباه إلى تجارب اللحظة الحالية مع عدم إصدار الأحكام، واهتمت الدراسة باليقظة الذهنية في سياق ضعف البصر. لذلك تم إجراء المقابلات شبه المنظمة مع الأفراد ذوي الإعاقة البصرية وضعاف البصر الذين شاركوا في ممارسة اليقظة الذهنية المنتظمة. ثم تم تحليل رواياتهم بشكل موضوعي. تشير النتائج إلى أن اليقظة عززت الرفاهية الروحية من خلال زيادة إحساسهم بـ " الترابط " الشخصي، والذي كان يُنظر إليه على أنه مرتبط بزيادة مدركة للذات في الصحة العاطفية والاجتماعية والجسدية. نتائج هذه الدراسة الاستكشافية تدعو إلى مزيد من البحث في فائدة اليقظة كمصدر للرفاهية للأفراد الذين يعانون من إعاقة بصرية.

المحور الثالث: الهناء الاجتماعي **Social Well-being**

خلال السنوات العديدة الماضية درست البحوث الاجتماعية تأثير تسمية "المرض النفسي" على الأفراد وما يمكن أن تؤدي التسمية إلى العزلة والوصم ، الأمر الذي يولد "عاراً نفسياً". على الرغم من أن العار غالباً ما يكون ليس له قيمة، إلا أنه "آلية بشرية قوية في جذور العزلة الاجتماعية"، وعندما يقترن الخجل بالعزلة الاجتماعية يمكن أن يحدث تفاعل متسلسل للعاطفة يتطور إلى سلوك عرضي، أما على الجانب الإيجابي، يرتبط المستوى الأعلى من النشاط الاجتماعي والأنشطة التطوعية بين الأفراد ارتباطاً إيجابياً بالتأثير الإيجابي والسلبي مع الاكتئاب. ويرتبط التأثير الإيجابي سلباً بالضيق النفسي، ويرتبط بشكل إيجابي بالتقييمات الذاتية الأعلى للصحة النفسية، وتم تحديد الروابط بين الصحة النفسية والاجتماعية بوضوح من خلال عقود من البحث. يُعترف بقياس الصحة النفسية في المجتمع كمهمة ذات قيمة، بسبب العلاقة التكافلية بين الصحة الجسدية والنفسية. لكن الحاجة إلى قياس الصحة الاجتماعية أقل وضوحاً، ولا يوجد اتفاق عالمي حول معنى الصحة الاجتماعية بالرغم من أهميتها لسلامة الشعوب والأفراد (Larson,1993).

وفقاً لموسوعة ستانفورد للفلسفة، فإن الرفاهية هي الأكثر شيوعاً في الفلسفة لوصف كل ما هو فعال أو جيد للفرد بدون شرط، ويشير إلى غياب الوجدانات السلبية، والشعور بالإنجاز والرفاه الشخصي. وتركز دراسات الهناء النفسي في الغالب على التنمية الشخصية للأفراد، وأسلوبهم في مواجهة تحديات الحياة، وجهودهم ورغباتهم في تحقيق المهمة والشعور بالرضا. (Ryff,2014) ولقد وضع مارتن سيليجمان، عالم النفس الأمريكي، مؤسس علم النفس الإيجابي "نظرية الهناء" التي تؤكد على هدف الوصول إلى الرفاهية. ويحدد خمسة عوامل للرفاهية أو للهناء: العاطفة الإيجابية، والمشاركة، والعلاقات، المعنى والغرض والإنجاز ومع ذلك، هناك عدد من الدراسات الأخرى التي تؤكد أن الرفاهية تعتمد على التطابق بين القيم الشخصية والقيم البيئية السائدة. ذلك يقوم على ستة عوامل: النمو الشخصي، احترام الذات، الاستقلالية، الهدف في الحياة، العلاقات الإيجابية مع الآخرين والتكيف الجيد مع البيئة، كما رأى رايف أن الهناء لها ثلاثة مكونات: الهناء العاطفي أو الذاتي، والهناء النفسي، والهناء الاجتماعي (Ryff,2014).

ويتم تعريف الهناء الاجتماعي على أنه رفاهية الفرد الذي يتعلق بكيفية انسجامه مع الآخرين، وكيف يتفاعل الآخرون معه، وكيف يتفاعل مع المؤسسات الاجتماعية والأعراف المجتمعية. ولذلك هو يشمل كلا من التوافق الاجتماعي، والدعم الاجتماعي. (Larson,1993)، كما يعرفه (Dunaeva,2018) هو المدى الذي نشعر فيه بالانتماء والاندماج الاجتماعي، ويتم التعبير عن الهناء الاجتماعي من خلال اتباع التقاليد الخاصة بالمجتمع والتفاعل الآمن مع الآخرين، وكذلك المساواة في الحصول على الخدمات، ويمكن تعريفه أيضاً على أنه تقييم الأفراد لعلاقاتهم الاجتماعية وظروفهم وأدائهم في محيطهم الاجتماعي.

ويشير مصطلح الهناء الاجتماعي والعاطفي إلى حالة من الصحة العقلية الإيجابية والعافية. مع الشعور بالتناؤل والثقة والسعادة والوضوح والحيوية وتقدير الذات والإنجاز وله معنى وهدف والمشاركة والدعم وإرضاء العلاقات مع الآخرين والتفاهم الذاتي، والاستجابة بفعالية لعواطفه (Weare,20). وقد أكد بعض الباحثين في مجال الرفاهية (Keyes,2004) والهناء على الفرق بين الحياة الشخصية و الحياة العامة واقترحوا تقديم الهناء كظاهرة اجتماعية، استناداً إلى حقيقة أن

الهيكل والتركيبات الاجتماعية تتشكل بشكل كبير من حياة الفرد، وتم تطوير هذا المصطلح إلى الهناء الاجتماعي على عكس الهناء المستخدم في الأغلب في علم النفس.

الصحة مفهوم مجرد ومعقد ومتعدد الأبعاد. ربما يكون أبسط تعريف للمفهوم هو وجود الإحساس بالرفاهية وغياب المرض، وتم تقديم التعريف الأكثر شمولاً للصحة من قبل منظمة الصحة العالمية حيث تعرفها على أنها "حالة الهناء الجسدي والعقلي والاجتماعي الكامل وليس مجرد غياب المرض والعجز. وفقاً لهذا التعريف، فإن أحد جوانب الصحة هو الهناء الاجتماعي (SWB).

فالهناء الاجتماعي هو تقييم الظروف الفردية والوظيفية في المجتمع، ويتكون الهناء الاجتماعي من هذا المنظور من عدة أبعاد منها:

- ١- **التكامل الاجتماعي:** تقييم الفرد لنوعية العلاقات مع المجتمع والذات.
- ٢- **القبول الاجتماعي:** تفسير الفرد وقبوله للآخرين بناءً على شخصيتهم بالإضافة إلى مشاعر الثقة والراحة في التفاعل معهم.
- ٣- **الإسهام الاجتماعي:** تقييم الفرد لقيمه الاجتماعية وكذلك الإيمان بوجود شيء قيم لمشاركته مع المجتمع.
- ٤- **الإدراك الاجتماعي:** إيمان الفرد بتطور المجتمع وإمكانية التقدم والتطور من خلاله.
- ٥- **التماسك الاجتماعي:** تصور الفرد للجودة والتنظيم وسلامة المجتمع الذي يعيش فيه، وبناءً على هذه الأبعاد الخمسة، فإن الهناء الاجتماعي هو وصف الأفراد لتصوراتهم وخبراتهم عن رفاهيتهم في المجتمع بالإضافة إلى رضاهم عن دورهم الاجتماعي ووظيفتهم ومكانتهم (Callaghan, 2008).

وقد عرّف Keyes (1998) الهناء الاجتماعي على أنه تصورات الناس وخبراتهم في الظروف الاجتماعية بالإضافة إلى درجة الاستجابات الناجحة للتحديات الاجتماعية، وتم اقتراح أن الهناء الاجتماعي يتكون من خمسة أبعاد كالتالي: **التكامل الاجتماعي Social integration** وهي تعني تقييم كفاءة الفرد لعلاقاته في المجتمع وللآخرين، والأفراد الأصحاء هم الذين لديهم الشعور بأنهم جزء من المجتمع، وأن لديهم أشياء مشتركة، والتي تشكل واقعهم الاجتماعي، ولذلك

فإن التكامل الاجتماعي مرتبط ببعض المفاهيم مثل: التماسك الاجتماعي، الاغتراب الثقافي، العزلة الاجتماعية، العنصر الثاني وهو القبول الاجتماعي social acceptance: وهو المفهوم المناظر للقبول الشخصي، وفيه يشعر الفرد بأنه قادر على التعاطف مع الآخرين، ويعتقد أنه مرغوب فيه من الآخرين ويقبله المجتمع كما هو بكل إيجابيات وسلبياته، فهو يثق فيهم ويشعر بالراحة والاطمئنان بوجوده في مجتمعه، فالقبول الاجتماعي هو المشابه لقبول الذات. الإسهام الاجتماعي social contribution وهو تقييم الفرد للقيم الاجتماعية وهي تشمل الاعتقاد بأن الفرد هو عضو هام وفعال في مجتمعه، فالإسهام الاجتماعي يعزز قيم الكفاءة والفاعلية والمسئولية والالتزام الشخصي نحو المهام التي تسند إليه وقدرته على إنجاز تلك المهام لما لها من تأثير على مجتمعه حيث تسهم هذه الأعمال التي يقوم بها الفرد في بناء مجتمعه. الإدراك (التحقيق) الاجتماعي social actualization وهو تقييم لإمكانات ومسارات المجتمع، وهذا الاعتقاد بتطور المجتمع والإحساس بأن المجتمع لديه إمكانات يتحقق من خلال مؤسساته ومواطنيه، يأمل الأشخاص الأصحاء بشأن حالة ومستقبل المجتمع ويمكنهم التعرف على إمكانات المجتمع. حيث يمكن للأشخاص الأصحاء اجتماعياً أن يتصوروا أنهم، وأمثالهم، هم المستفيدون المحتملون من النمو الاجتماعي. وبالتوازي مع تقرير المصير، فإن التحقيق الاجتماعي هو الإحساس بأن المجتمع يتحكم في مصيره. التماسك الاجتماعي social coherence : وهو التصور لجودة وتنظيم العالم الاجتماعي ويتضمن الاهتمام بمعرفة العالم، فالأفراد الأصحاء اجتماعياً لا يهتمون فقط بنوعية العالم الذي يعيشون فيه، وإنما قادرون على فهم ما يحدث حولهم. ومثل هؤلاء الأفراد لا يهتمون أنفسهم أنهم يعيشون في عالم مثالي، والتماسك الاجتماعي مخالف للامعني في الحياة، كما يتضمن تقييمات يرى بها المجتمع معقول ويمكن التنبؤ به، والأفراد الأصحاء اجتماعياً يرون أن حياتهم الشخصية ذات معنى و متماسكة.

فروض البحث:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مناصرة الذات وكل من اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي بأبعاده لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من ذوي الإعاقة البصرية في مناصرة الذات بأبعاده.

٤- تتوسط اليقظة العقلية بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

٥- تختلف ديناميات الشخصية للمراهقين ذوي الإعاقة البصرية للحالة الطرفية مرتفعي مناصرة الذات عن الحالة الطرفية منخفضة مناصرة الذات من خلال منظور المنهج الكلينيكي.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

في ضوء أهداف وفروض الدراسة الحالية تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وذلك من أجل إلقاء الضوء على نمط العلاقة بين متغيرات الدراسة، كما تم استخدام المنهج الكلينيكي لوصف البناء النفسي للحالات الطرفية لذوي الإعاقة البصرية مرتفعي ومنخفضي مناصرة الذات.

ثانياً: المشاركون في البحث:

المشاركون في تقنين أدوات الدراسة:

أشترك في تقنين أدوات الدراسة من (٢٠) طالباً وطالبة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية وتتراوح أعمارهم (١٥-١٧) عام بتوسط عمري قدره (١٦.٤) عام، وانحراف معياري (٠.٨٠٩)، وذلك للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية حتى يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية.

المشاركون في الدراسة الأساسية:

اشترك في الدراسة الأساسية من (٥١) طالباً وطالبة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، (٢٦ ذكور + ٢٥ إناث) وتراوح أعمارهم (١٥-١٨) عام، بمتوسط عمري (١٦.٠٨) عاماً وانحراف معياري (١.٠٢).

ثالثاً: أدوات البحث

استخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس (مناصرة الذات، اليقظة العقلية، والهناء الاجتماعي)

ويمكن تناول هذه الأدوات بشكل من التفصيل على النحو التالي:

١- مقياس مناصرة الذات **Self-Advocacy**

أعدت الباحثة هذا المقياس بهدف التعرف على الاستعداد لمناصرة الذات لدى ذوي الإعاقة البصرية، ونظراً لندرة المقاييس في حدود علم الباحثة مخصصة لقياس مناصرة الذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، فقد مر إعداد المقياس بالمرحل التالية :

أ) الاطلاع على الدراسات السابقة، والرجوع إلى وقراءة ما كُتب حول مناصرة الذات، وما توافر من مقاييس في هذا المجال ومنها مقياس الاستعداد لمناصرة الذات **Readiness of self-Advocacy** هاريس (Harris,2009)، (Tagawa,2021) كما أنه كان هناك مجموعة من الدراسات العربية والتي تم الاطلاع عليها للتعرف على الأبعاد للاسترشاد بها في إعداد المقياس الحالي مثل (إبراهيم، ٢٠١٩؛ صفحي، ٢٠١٩).

ب) قامت الباحثة بتصميم مقياس مناصرة الذات كأداة لتحقيق أهداف هذه الدراسة، وفي ضوء ذلك تم إعداد صورة أولية للمقياس تكونت من (٣٦) مفردة موزعين على (خمسة أبعاد)، وتم تحديد بدائل الاستجابة بتدرج ليكرت الخماسي وتعطي هذه الاستجابات درجات بالترتيب (٥-٤-٣-٢-١) وذلك في الاتجاه الإيجابي للعبارة أما في حالة العبارات السالبة تُعكس الدرجات، كما روعي الوضوح والبساطة في صياغة العبارات ومناسبتها للعينة.

ج) عُرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس بلغ عددهم (٥) متخصصين، وذلك لبيان مدى مناسبة المفردات لعينة

التطبيق، ونتيجة لذلك تم الإبقاء على المفردات التي حصلت على نسبة (٨٠٪) من اتفاق المحكمين، وهي نسب مقبولة، مما يدعو إلى الثقة في صلاحية المقياس لعينة البحث الحالي، وبناءً عليه تم الإبقاء على مفردات المقياس، ولم تحذف أي مفردة (د) تم التأكد من الاتساق الداخلي أو البنائي للمقياس Construct Validity كمؤشر للصدق: حيث قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه للعبارة - وقد تم تطبيقه على (ن=٢٠) طالب وطالبة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط قيم مقبولة، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) تشير إلى الاتساق الداخلي لمكونات المقياس، وقد تم حذف ٤ عبارات قد ارتبطت سلبياً مع الدرجة الكلية لأبعادهم، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (٣٢) عبارة. وجدول (١)، وجدول (٢) يوضحان معاملات الارتباط للعبارات مع درجة البعد، ومعاملات الارتباط لدرجة البعد مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
١	٠.٧٤٠	١٠	٠.٧٤٥-	١٩	٠.٨٣١	٢٨	٠.٨٨٩
٢	٠.٥٨٤-	١١	٠.٨٦٢	٢٠	٠.٩٠٧	٢٩	٠.٨٤٠
٣	٠.٧٨٨	١٢	٠.٨٧٧	٢١	٠.٨٩٨	٣٠	٠.٨٩١
٤	٠.٨٦٤	١٣	٠.٨٩٢	٢٢	٠.٩٠٦	٣١	٠.٨٨٣
٥	٠.٩١١	١٤	٠.٨٩٧	٢٣	٠.٨٧٢	٣٢	٠.٩٢٤
٦	٠.٨٨٧	١٥	٠.٩٠٦	٢٤	٠.٩١٢	٣٣	٠.٨٨٩
٧	٠.٨٨٣	١٦	٠.٧١٣	٢٥	٠.٩١٥	٣٤	٠.٧٣٩-
٨	٠.٨٧٢	١٧	٠.٨٧٦	٢٦	٠.٨٩٦	٣٥	٠.٨٩٨
٩	٠.٨٦٠	١٨	٠.٨٣١-	٢٧	٠.٨٨٥	٣٦	٠.٩٠١

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس مناصرة الذات والدرجة الكلية

معاملات الارتباط	البُعد
٠.٨٧٥	الاستقلالية
٠.٩٣٩	التحكم واتخاذ القرار
٠.٩٤٧	الخبرة
٠.٩٤٣	المعرفة
٠.٩٤٠	الدافعية للمناصرة

معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١

(أ) الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على الآتي:

١- **صدق المحكمين:** لضمان صدق أداة الدراسة وصلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه، قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من الخبراء العاملين في مجال الصحة النفسية بلغ عددهم (٥) من أساتذة الصحة النفسية لتحديد مدى دقة وملاءمة العبارات لقياس ما وضع لقياسه وتم الإبقاء على العبارات التي اتفق عليها (٨٠٪) من المحكمين وفي ضوء الاقتراحات والتوجيهات التي قُدمت من السادة المحكمين قامت الباحثة بإجراء التعديلات على المقياس.

٢- **الصدق التلازمي:** قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس تأكيد الذات إعداد (الطيب، ٢٠٠١)، وذلك بعد تطبيق المقياسين على عينة الخصائص السيكومترية (ن=٢٠)، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٥٤٣) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١) ما يدل على تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس من قبل الباحثة بطريقة ألفا كرونباخ، وأسفر التحليل عن تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات: حيث بلغ الثبات للبعد الأول (٠.٩٤٠)، البعد الثاني (٠.٩٤٣)، البعد الثالث (٠.٩٤٥)، البعد الرابع (٠.٩٤٧)، البعد الخامس (٠.٩٥٤)، ومعامل ألفا كرونباخ

للمقياس ككل (٠.٩٨٣). وهي قيم دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات؛ وبناء على ذلك فإن مقياس مناصرة الذات

ب) الصورة النهائية للمقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من خمسة أبعاد: البعد الأول: *الاستقلالية* (٧ عبارات)، البعد الثاني *التحكم واتخاذ القرار* (٧ عبارات)، البعد الثالث *الخبرة* (٦ عبارات)، البعد الرابع *المعرفة* (٦ عبارات)، البعد الخامس *الدافعية للمناصرة* (٦ عبارات). وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٢ عبارة)، حيث تدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى مناصرة الذات.

٢- مقياس اليقظة العقلية **Mindfulness** (إعداد الباحثة)

(أ) جاء إعداده بهدف توفير مقياس لتقدير اليقظة العقلية لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، يناسب طبيعة العينة والبيئة العربية؛ خاصة مع قلة المقاييس المخصصة لهذه الفئة، بالإضافة إلى تعدد وجهات النظر في إعدادها وأبعادها حسب طبيعة أهداف كل دراسة، كما أن أكثر المقاييس تم إعدادها لصالح العاديين، وقد مر إعداد هذا المقياس وفق عدة مراحل أولها: الاطلاع على الأدبيات والتراث السيكولوجي لعدة مقاييس عند بناء مقياس اليقظة العقلية، حيث اطلعت الباحثة على البحوث السابقة والمقاييس الخاصة باليقظة العقلية مقياس كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية (Baer, Smith & Allen, 2004) The Assessment of Present-moment Awareness and Acceptance (Cardaciotto, et al., 2008) كما تم الاطلاع على الدراسات السابقة مثل (Brown & Ryan, 2004) وهو يتكون من بعدين رئيسيين وهما: الوعي والانتباه للخبرات الحالية الداخلية والخارجية، والتقبل بدون إصدار أحكام، بالإضافة إلى مجموعة من الدراسات العربية التي اهتمت باليقظة العقلية لذوي الاحتياجات الخاصة (الشهاوي، ٢٠٢٠) (الصادق، ٢٠١٩) (صفحي، ٢٠١٩)، (شاهين، ٢٠١٧)

ب) بعد ذلك تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من السادة المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (٥) لتحديد مدى ملاءمة عبارات مقياس اليقظة العقلية لعينة البحث، وطلب إليهم الحكم على ملاءمة الفقرات للفئة العمرية المستهدفة في الدراسة، ومدى سلامة اللغة، ومدى انتماء الفقرات لمجالات الأداة، حيث لم يقترح أي من المحكمين حذف أو زيادة أي فقرات، ولكن تم الأخذ بالملاحظات المتعلقة بسلامة الصياغة اللغوية للفقرات.

ج) تم التأكد من الاتساق الداخلي أو البنائي للمقياس Construct Validity كمؤشر للصدق: حيث قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد للعبارة التي تنتمي إليه وذلك على (ن=٢٠) من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط قيم مقبولة، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) تشير إلى الاتساق الداخلي لمكونات المقياس، وقد تم حذف ٤ عبارات قد ارتبطت بمعاملات ارتباط غير دالة مع الدرجة الكلية لأبعادهم، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (١٩) عبارة، كما بلغت معاملات الارتباط بين البعدين والدرجة الكلية للمقياس: البعد الأول (٠.٨٩٤)، البعد الثاني (٠.٧٤٧). كما هو موضح بجدول (٣)

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
١	٠.٧٧٧	٧	٠.٨٩٢	١٣	٠.٦٥٩	١٩	٠.٣٠٩
٢	٠.٨٦٤	٨	٠.٨٧٦	١٤	٠.٧١٤	٢٠	٠.١٤٦
٣	٠.٨٥٥	٩	٠.٩٠٣	١٥	٠.٧٧٥	٢١	٠.٠٠٨
٤	٠.٨٣٣	١٠	٠.٨٥٣	١٦	٠.٧٦٦	٢٢	٠.٣٦
٥	٠.٨٧١	١١	٠.٨٧١	١٧	٠.٧٢٣	٢٣	٠.٠٠٦
٦	٠.٨٨٩	١٢	٠.٧٣٤	١٨	٠.٦٥١		

د) **الصدق العاملي**: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً من خلال الصدق العاملي بعد التأكد من مناسبة العينة والمقياس للتحليل العاملي من خلال استخدام معادلة Kalsar, Meyer-Olkin (KMO=.849) للتحقق من مناسبة العينة لإجراء التحليل العاملي (لا تقل عن ٠.٦) واستخدام Bartlett's Test لمناسبة المقياس للتحليل العاملي وكانت جميع النتائج دالة عند مستوى (٠.٠١) حيث تم التحليل العاملي لبنود مقياس اليقظة العقلية وعددها (١٩) عبارة باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج Hoteling، وقد روجعت معادلات الارتباط بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أن معظم معاملات الارتباط البيئية تزيد عن ٠.٣ كخطوة أولى لصلاحية التحليل، واتبعت الباحثة معيار " جتمان " لتحديد عدد العوامل، حيث يعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن واحداً صحيحاً فأكثر، ثم أديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax، وقد أسفر التحليل العاملي لعبارات المقياس عن عاملين فسر (٧٥.١٤%) من التباين الكلي، وبلغ جذره الكامن (١٤.٢٥٢)، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (١٦) عبارة وكانت العوامل كالتالي:

١- **العامل الأول**: تشبع عليه (١٠) عبارات، تراوحت تشبعاتها من (٠.٧٥٩ - ٠.٨٨٦) وبلغ الجذر الكامن له (٨.٨٢)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٤٦.٤٢٧%) ويطلق على هذا العامل: **الوعي والانتباه للخبرات الحالية الداخلية والخارجية**.

٢- **العامل الثاني**: تشبع عليه (٦) عبارات، تراوحت تشبعاتها من (٠.٨٦٤ - ٠.٩٣٢) وبلغ الجذر الكامن له (٥.٤٣)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٢٨.٨٥٣%) ويطلق على هذا العامل: **التقبل بدون إصدار أحكام**.

هـ) **الثبات بطريقة ألفا كرونباخ**: بلغ معامل الثبات للبعدين كما يلي: البعد الأول (٠.٩٦٣)، البعد الثاني (٠.٩٦٧) وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٩٤٩).

و) الصورة النهائية للمقياس: تكون من بعدين (١٦) عبارة: البعد الأول: الوعي والانتباه للخبرات الحالية الداخلية والخارجية (١٠) عبارات، البعد الثاني: التقبل بدون إصدار أحكام (٦) عبارات. وتدلل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية.

٣- مقياس الهناء الاجتماعي: Social well-being

جاء إعداده بهدف توفير مقياس الهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية بعد الاطلاع على النظريات والدراسات السابقة التي تناولته، وأهمها دراسة Larson.(1993) (Keyes,1998,2004)، Callaghan (2008)، Dunaeva. (2018) ولقد تم بناء مقياس الهناء الاجتماعي فيها على أساس أربعة أبعاد رئيسية المتمثلة في (الإسهام الاجتماعي، القبول الاجتماعي، الإدراك الاجتماعي، التماسك الاجتماعي) وقد مر بناء المقياس بمراحل:

أ) إعداد الصورة الأولية للمقياس، وتم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس للتحكيم وإبداء الرأي وبلغ عددهم (٥)، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٢٥) مفردة موزعين على أربعة أبعاد أساسية تتمثل في، ويُصحح المقياس وفقاً للتدرج الخماسي (لا أوافق مطلقاً=١، لا أوافق=٢، أوافق بدرجة بسيطة =٣، أوافق بدرجة متوسطة=٤، أوافق بشدة=٥) وتُقدر الدرجة من خلال اختيار المفحوص لأحد البدائل طبقاً لاتجاه قياس المفردة وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الهناء الاجتماعي.

ب) تم التأكد من الاتساق الداخلي أو البنائي للمقياس Construct Validity كمؤشر للصدق: حيث قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التي تنتمي إليه العبارة- على (ن=٢٠) من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط قيم مقبولة، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) تشير إلى الاتساق الداخلي لمكونات المقياس، وجدول (٤) يوضح ذلك، كما يوضح جدول (٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الهناء الاجتماعي.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
١	٠.٨٥٨	٦	٠.٩٤٢	١١	٠.٩٣٣	١٦	٠.٩٠٣	٢١	٠.٩١٥
٢	٠.٩٠٧	٧	٠.٩١٦	١٢	٠.٨٩٨	١٧	٠.٩٠٦	٢٢	٠.٩٢٥

٠.٩٣٢	٢٣	٠.٩٠٠	١٨	٠.٨٥٦	١٣	٠.٨٥١	٨	٠.٩١١	٣
٠.٩٣٨	٢٤	٠.٨٨٧	١٩	٠.٨٩٤	١٤	٠.٩١٧	٩	٠.٩٢٣	٤
٠.٩٣١	٢٥	٠.٨٩٣	٢٠	٠.٩٠٨	١٥	٠.٨٨٧	١٠	٠.٩٣٣	٥

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الهناء الاجتماعي والدرجة الكلية

معاملات الارتباط	البُعد
٠.٩٦٨	القبول الاجتماعي
٠.٩٤٠	الإسهام الاجتماعي
٠.٩٥٢	التماسك الاجتماعي
٠.٩٦٥	الإدراك الاجتماعي

أ) الصدق العاملي:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً من خلال الصدق العاملي حيث تم التحليل العاملي لبُعد مقياس الهناء الاجتماعي وعددها (٢٥) عبارة باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج Hotelling، وقد روجعت معاملات الارتباط بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أن معظم معاملات الارتباط البيئية تزيد عن ٠.٣ كخطوة أولى لصلاحية التحليل، واتبعت الباحثة معيار " جتمان " لتحديد عدد العوامل، حيث يعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن واحداً صحيحاً فأكثر، ثم أُديرَت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax، وقد أسفر التحليل العاملي لعبارة المقياس عن أربعة عوامل فسر (٨٨.٣١٪) من التباين الكلي، وبلغ جذره الكامن (١٢.٣٨٤)، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (١٦) عبارة وكانت العوامل كالتالي:

١- العامل الأول: تشبع عليه (٤) عبارات، تراوحت تشبعاتها من (٠.٥٧٦ - ٠.٨٢٨) وبلغ

الجذر الكامن له (٣.٧٨)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٢٣.٦٤) ويطلق على

هذا العامل: **القبول الاجتماعي**

٢- العامل الثاني: تشبع عليه (٣) عبارات، تراوحت تشبعاتها من (٠.٦٧٩-٠.٧٥٤) وبلغ الجذر الكامن له (٣.٢٧) ، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٢٠.٤٨) ويطلق على هذا العامل **الإسهام الاجتماعي**.

٣- العامل الثالث: تشبع عليه (٤) عبارات، تراوحت تشبعاتها من (٠.٥٥٣ - ٠.٦٨٩) وبلغ الجذر الكامن له (٣.٢٥)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٢٠.٢٨) ويطلق على هذا العامل: **التماسك الاجتماعي**.

٤- العامل الثالث: تشبع عليه (٥) عبارات، تراوحت تشبعاتها من (٠.٦٢٩ - ٠.٧٦١) وبلغ الجذر الكامن له (٣.٨٢)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٢٣.٩١) ويطلق على هذا العامل: **الإدراك الاجتماعي**.

ب) ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس من قبل الباحثة بطريقة ألفا كرونباخ، وأسفر التحليل عن تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات: حيث بلغ الثبات للبعد الأول القبول الاجتماعي (٠.٩٣٤)، البعد الثاني الإسهام الاجتماعي (٠.٩١٠)، البعد الثالث التماسك الاجتماعي (٠.٩٥٩)، البعد الرابع الإدراك الاجتماعي (٠.٩٦٣)، ومعامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٩٨٠)

ج) الصورة النهائية للمقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من أربعة أبعاد: البعد الأول **القبول الاجتماعي** (٤ عبارات)، البعد الثاني **الإسهام الاجتماعي** (٣ عبارات)، البعد الثالث **التماسك الاجتماعي** (٤ عبارات)، البعد الرابع **الإدراك الاجتماعي** (٥ عبارات). وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (١٦ عبارة)، حيث تدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى الهناء الاجتماعي.

نتائج البحث:

(أ) نتيجة الفرض الأول:

حيث ينص على: "أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مناصرة الذات وكل من اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية". وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون. ويوضح جدول (٦) نتيجة الفرض الأول.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين مناصرة الذات بأبعادها واليقظة العقلية والهناء الاجتماعي بأبعاده لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية (ن=٥١)

المتغيرات	الاستقلالية	التحكم واتخاذ القرار	الخبرة	المعرفة	الدافعية للمناصر	الدرجة الكلية لمناصرة الذات
القبول الاجتماعي	٠.٧٤٥	٠.٨١٢	٠.٨٣٩	٠.٨٤٧	٠.٨٤٥	٠.٨٨٠
الإسهام الاجتماعي	٠.٦٧٥	٠.٧٥٩	٠.٨٤٦	٠.٧٩٢	٠.٧٨٩	٠.٨٣٠
التماسك الاجتماعي	٠.٧١٩	٠.٧٧٢	٠.٨٥٠	٠.٨٢٢	٠.٧٨٩	٠.٨٥٠
الإدراك الاجتماعي	٠.٧١٦	٠.٨٠٣	٠.٧٧٣	٠.٧٧٤	٠.٧٤٢	٠.٨٢٠
الدرجة الكلية للهناء الاجتماعي	٠.٧٥٧	٠.٨٣٤	٠.٨٦٨	٠.٨٥٣	٠.٨٣١	٠.٨٤٢
الانتباه	٠.٨٢٩	٠.٨٦٢	٠.٨١١	٠.٧٧٨	٠.٨٠٨	٠.٨٨١
التقبل	٠.٤٣٩	٠.٣٣٦	٠.٤٣٦	٠.٣٨٣	٠.٣٧٦	٠.٤٢٣
اليقظة العقلية	٠.٧٦٩	٠.٧٣٥	٠.٧٥٥	٠.٧٠٦	٠.٧٢٢	٠.٧٩٤

كما يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مناصرة الذات بأبعادها والهناء الاجتماعي بأبعاده لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذه النتيجة تتماشى مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة (Strnadova, 2020) التي وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات مناصرة الذات والشعور بالهناء لدى الأفراد ذوي الإعاقات الذهنية. ودراسة (Anderson & Bigby, 2017) التي ذكرت أن مناصرة الذات يمكن أن توفر بيئة آمنة ومناسبة لبناء حياة جديدة لها معنى وقيمة، بالإضافة إلى تساعد المناصرة الذاتية في تطوير الهوية الشخصية واستكشاف أدوار مجتمعية جديدة والتعرف على حياة الآخرين مع الاعتراف بمرونة

الأفراد المعاقين وقدرتهم على إيجاد أدوار جديدة في المجتمع، حتى أن بعض الدراسات تُظهر أن مناصرة الذات يمكن أن تكون أساساً للراديكالية الخفية لدعم التغيير الفردي والنشاط المجتمعي. من الجدول السابق يتضح أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مناصرة الذات بأبعادها واليقظة العقلية لدى ذوي الإعاقة البصرية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، وبذلك تحقق الفرض، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (Stuntzner & Hartely, 201) التي وجدت أن استراتيجيات التعاطف القائم على فنيات اليقظة العقلية تحسن من مهارات مناصرة الذات لدى الأطفال، ذوي الإعاقة الفكرية، ودراسة كل من دورمان و تجاوا (Dorman, 2015; Tagawa, 2021) التي أظهرت أن التدخلات باستخدام بعض فنيات التعلم الاجتماعي ومنها التدريب على اليقظة العقلية قد ساهمت في تحسين مهارة القدرة على حل المشكلات والقبول الاجتماعي وإدارة الضغوط لدى الطلاب ذوي الإعاقات النمائية، ويرى الصادق؛ عطا (٢٠١٩) أن اليقظة العقلية تعمل على توسيع الرؤية وزيادة الفرص، والانتباه الجيد للبيئة وما فيها؛ حيث يساعد انتباه الأفراد على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية، فغالبا ما يوجه الفرد انتباهه بشكل مباشر للمثيرات الجديدة مع الوعي بالبيئة التي يعمل فيها مع العلم بما يدور حوله بدون شرود ذهني.

ويمكن تفسير تلك النتيجة من خلال أن اليقظة العقلية تساعد الطلاب لملاحظة المشاعر والأحاسيس والأفكار، مع توجيه انتباه الطلاب نحو التغييرات الداخلية والخارجية، وهذا قد يساعد في التخلص من التوتر والقلق، إن الفرد بحاجة إلى ملاحظة ما يحدث في اللحظة الحالية ومراقبة الخبرات وردود الأفعال بدلا من التركيز في محتواها، كما أن اليقظة العقلية أحد السمات الشخصية التي تعزز وتساعد في الشعور بالسعادة النفسية وجودة الحياة، لذلك فالطالب الذي ترتفع لديه اليقظة العقلية لديه القدرة على الاستقلالية والتحكم والسيطرة على حياته واتخاذ ما يناسبه من قرارات.

(ب) نتيجة الفرض الثاني:

حيث ينص على: "أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي بأبعاده لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية". وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون. ويوضح جدول (٧) نتيجة الفرض الثاني.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي بأبعاده لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية (ن=٥١)

الدرجة الكلية للهناء الاجتماعي	الإدراك الاجتماعي	التماسك الاجتماعي	الإسهام الاجتماعي	القبول الاجتماعي	المتغيرات
٠.٨٥٣	٠.٧٨٧	٠.٨٢٤	٠.٨٠٩	٠.٨١٩	الانتباه
٠.٤٥٨	٠.٤٥١	٠.٤٢٦	٠.٤٤٦	٠.٤١٢	التقبل
٠.٧٩٤	٠.٧٤٩	٠.٧٥٨	٠.٧٥٦	٠.٧٤٧	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١

كما يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي بأبعاده لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وبذلك فقد تأكد صحة الفرض، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Brockshop,2014) التي تم تطبيقها على عينة من الأفراد ذوي الإعاقة البصرية للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والروحانية والهناء، وتم إجراء مقابلات شبه منظمة مع مجموعة من الأفراد ضعاف البصر وذوي الإعاقة البصرية الذين قد شاركوا في تدريبات اليقظة العقلية المنتظمة، وأظهرت نتائج تحليل المقابلات أن اليقظة العقلية من شأنها أن تعزز الرفاهية والجوانب الروحانية من خلال زيادة إحساسه بالترابط بين الآخرين، حيث ترى هذه الدراسة أن اليقظة العقلية من شأنها رفع الرفاهية والهناء لذوي الإعاقة البصرية. واليقظة العقلية تساعد الأفراد على الانفتاح العقلي وزيادة الوعي والانفتاح على الأفكار الجديدة والتفكير بشكل إبداعي (الشهاوي، ٢٠٢٠).

ج) نتيجة الفرض الثالث

ونصه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من ذوي الإعاقة البصرية في مناصرة الذات بأبعاده ". وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار T. test والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

الفروق بين الذكور والإناث من ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس مناصرة الذات وأبعاده(ن=٥١)

الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	مناصرة الذات
غير دالة	١.٢٩٦	٣.٧٥	٢٨.٥٣	٢٦	ذكور	الاستقلالية

		٣.٣٨	٢٧.٢٤	٢٥	إناث	
غير دالة	٠.٤٨٣	٦.٢٤	٢٩.٦٩	٢٦	ذكور	التحكم واتخاذ القرار
		٤.٦٦	٣٠.٤٤	٢٥	إناث	
غير دالة	٠.٣٧٤	٤.٠٤	٢٤.٧٠	٢٦	ذكور	الخبرة
		٢.٥٧	٢٣.٧٢	٢٥	إناث	
غير دالة	٠.٢٠٠	٦.٨٤	٢٣.٣١	٢٦	ذكور	المعرفة
		٤.٧٥	٢٣.٦٤	٢٥	إناث	
غير دالة	٠.٠٦٩	٦.١٥	٢٥.٦٥	٢٦	ذكور	الدافعية للمناصرة
		٤.٦٤	٢٥.٧٦	٢٥	إناث	
غير دالة	٠.٧٦	٢٥.٣٩	١٣١.٢٧	٢٦	ذكور	الدرجة الكلية لمناصرة الذات
		١٧.٩١	١٣٠.٨	٢٥	إناث	

بتحليل القيم الواردة بالجدول (٨) يتبين وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، إذ جاءت قيمة اختبار (ت) للدرجة الكلية لمناصرة الذات ولأبعاده غير دالة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأدبيات السيكولوجية المعنية بذوي الإعاقة البصرية وخصائصهم المختلفة.

وهذه النتيجة تختلف عن دراسة فرغلي (٢٠١٧) التي وجدت فروق بين الذكور والإناث على مناصرة الذات لصالح الذكور، في حين أن دراسة (Frasier,2016) لم تجد فروقا بين الجنسين على متغير مناصرة الذات بأبعاده. فضلا عما تقدم فإن كلا من الذكور والإناث -عينة البحث- يمتلكون مهارات مناصرة الذات فالرغم من وجود فروق طبقا للنوع إلى أن هذه الفروق لم تكن دالة وقد يرجع هذا إلى أن عينة البحث قد تتقارب في القدرة على التعبير عن أنفسهم مع تشابه ظروف حياتهم (حيث راعت الباحثة التجانس والتقارب في المستوى الاجتماعي و الاقتصادي للعينة) كما أنهم يتعرضون لنفس المناهج الدراسية ونفس الظروف المجتمعية. كما أنهم يتعرضون لنفس الضغوط والمشكلات المجتمعية؛ لذلك الجنسين لديهم تقريبا نفس الوعي بالخبرات الناتجة عن كف البصر والتفاعل معها. وبالرغم من وجود فروق في المتوسط الحسابي لمناصرة الذات لصالح

الذكور إلى أن هذه الفروق لم تصل لدرجة الدلالة الإحصائية، أي أن الذكور يتميزون عن الإناث بدرجة أعلى في استعدادهم للدفاع عن ذواتهم وحقوقهم واحتياجاتهم.

(د) نتيجة الفرض الرابع:

وينص على أنه "تتوسط اليقظة العقلية بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد ذو المتغيرات الوسيطة، ووفقاً لهذا التحليل يتكون ثلاثة نماذج انحدارية، النموذج الأول يقيس أثر المتغير المستقل على المتغير الوسيط محل الاختبار، ويقاس النموذج الثاني أثر المتغير المستقل على التابع، والنموذج الثالث والأخير يقيس أثر الوساطة التي يقوم بها المتغير الوسيط محل الاختبار بعد دخوله على المتغير المستقل في نموذج الانحدار، ويوضح جدول (٩) نتائج ذلك

جدول (٩)

نتائج تحليل الانحدار لبيان أثر اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين درجات مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية (ن=٥١)

النموذج الأول						
المتغير المفسر	B معامل التأثير	Beta	R معامل الارتباط	R2 معامل التحديد	قيمة T	Sig مستوى الدلالة
مناصرة الذات، اليقظة العقلية	٠.٤٠٢	٠.٧٩٤	٠.٧٩٤	٠.٦٣٠	٩.١٤١	٠.٠١
قيمة الثابت	١١.١٣٠					
قيمة معامل التحديد المعدل Adj. R2	٠.٦٢٣					
قيمة F	**٨٣.٥٥					
النموذج الثاني						
المتغير المفسر	B معامل التأثير	Beta	R معامل الارتباط	R2 معامل التحديد	قيمة T	Sig مستوى الدلالة
مناصرة الذات، الهناء الاجتماعي	٠.٥٣٩	٠.٨٤٢	٠.٨٤٢	٠.٧٠٩	١٣.٧٨	٠.٠١
قيمة الثابت	٦.٥٥					

قيمة معامل التحديد المعدل Adj. R2							٠.٧٠١
قيمة F							**١٨٩.٩٥
النموذج الثالث							
المتغير المفسر	B معامل التأثير	Beta	R معامل الارتباط	R2 معامل التحديد	قيمة T	Sig مستوى الدلالة	
مناصرة الذات واليقظة العقلية، الهناء الاجتماعي	٠.٤٢٧	٠.٩٠٣	٠.٩٠٣	٠.٨١٥	٢.٢٩٢	٠.٠٥	
قيمة الثابت							٩.٦٧
قيمة معامل التحديد المعدل Adj. R2							٠.٨٠٧
قيمة F							**١٠٥.٨٥

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين مناصرة الذات واليقظة العقلية، ويشير معامل التحديد المعدل Adj R2 إلى أن مناصرة الذات. تفسر حوالي ٦٢.٣ % من التباين في اليقظة العقلية، ويشير معامل جوهرية النموذج Sig F إلى جوهرية النموذج ككل عند مستوى أقل من (٠.٠١) .
- وجود علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي، ويشير معامل التحديد المعدل Adj R2 إلى أن مناصرة الذات. تفسر حوالي ٧٠ % من التباين في اليقظة العقلية، ويشير معامل جوهرية النموذج Sig F إلى جوهرية النموذج ككل عند مستوى أقل من (٠.٠١) .
- وجود علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي مع وجود مناصرة الذات، ويشير معامل التحديد المعدل Adj R2 إلى أن مناصرة الذات. تفسر حوالي ٨٠.٧ % من التباين في الهناء الاجتماعي، ويشير معامل جوهرية النموذج Sig F إلى جوهرية النموذج ككل عند مستوى أقل من (٠.٠١). وهذه النتيجة تتفق مع دراسة

بروكس (Brocksopp,2014) أن اليقظة العقلية لذوي الإعاقة البصرية ارتبطت بالرفاهية الروحية وذلك من خلال الترابط الشخصي وإدراك الصحة الجسدية والعاطفية والاجتماعية. وقد جاءت اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى التوحديين (Ridderinkhof, et.al.,2017) ، وكما يتضح من الجدول في النموذج الثالث أنه عند إدخال المتغير الوسيط (اليقظة العقلية) يتبين بقاء الأثر المعنوي لمناصرة الذات، وأن القوة التفسيرية للنموذج قد زادت في المعادلة الثالثة عنها في المعادلة الثانية من (٧٠٪ إلى ٨٠.٧٪) وهو ما يشير إلى دور اليقظة العقلية في العلاقة بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي بفعل استمرار الأثر المعنوي لمناصرة الذات مع وجود اليقظة العقلية في التأثير على الهناء الاجتماعي.

تعقيب على الدراسة السيكمومترية

جاءت نتائج الدراسة السيكمومترية مشابهة إلي حد كبير لنتائج الدراسات السابقة والخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة حيث أظهرت المعالجة الإحصائية لفروض الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين مناصرة الذات وكل من اليقظة العقلية والهناء الاجتماعي لدى ذوي الإعاقة البصرية المراهقين، كما أنه لا توجد دلالة إحصائية للفروق بين الجنسين من ذوي الإعاقة البصرية على مناصرة الذات، كما أن اليقظة العقلية تتوسط العلاقة بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لذوي الإعاقة البصرية.

إجراءات الدراسة الكلينيكية

أولاً: العينة:

تم اختيار أربع حالات من أفراد العينة الأساسية وهما الحالات الطرفية المرتفعة والمنخفضة في مقياس مناصرة الذات حالتين من الذكور وحالتين من الإناث، وُروعي أن تكون الحالات المرتفعة قد حصلت على أعلى الدرجات على مقياس مناصرة الذات، وعلى العكس الحالات المنخفضة قد حصلت على أقل الدرجات على مناصرة الذات.

ثانياً: الأدوات:

اختبار تكلمة الجمل للحاجات النفسية: إعداد الطيب (٢٠١٣)

وهو مقياس يهدف إلى قياس شدة الحاجات النفسية الكامنة لدى المراهقين والراشدين، وتستند فكرة استخدام اختبار تكلمة الجمل كاختبار إسقاطي إلى ما أوضحه موراي من أن اختبارات التكلمة يمكن استخدامها في الكشف عن شخصية المفحوص وجوانبها المختلفة من اتجاهات وسمات انفعالية مختلفة، وقد وضع موراي قائمة بالحاجات الكامنة، وهي تتكون من ثماني حاجات يقيسها هذا الاختبار وتتمثل في (لوم الذات، العدوان المكبوت، الإدراك والمعرفة المكبوتة، السيطرة المكبوتة، الاستعراض المكبوت، الجنس المكبوت، الجنسية المثلية المكبوتة، الاستنجاك المكبوت (قلق الإحساس بالعجز).

ويتكون الاختبار من ٤٠ عبارة تغطي الحاجات الثمانية السابقة الذكر، حيث يقرأ الفرد كل عبارة منها ويكملها بكتابة أول ما يتبادر إلى ذهنه من كلمات مناسبة لهذه الجملة. وتعطى كل عبارة درجة تتراوح من (صفر إلى ٢)، وتوضع درجات العبارة في استمارة تقدير الدرجات، وبالتالي درجة كل حاجة لا تزيد عن ١٠ درجات وهذه الدرجة تعبر عن قوة الحاجة.

استمارة دراسة الحالة للمراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة: إعداد/ أمال باظه (٢٠٠٥):

وتهدف هذه الاستمارة إلى جمع قدر معقول من المعلومات عن الحالات المراد دراستها في الجانب الكلينيكي.

(ه) نتيجة الفرض الخامس:

والذي ينص على: "تختلف ديناميات الشخصية للمراهقين ذوي الإعاقة البصرية للحالة الطرفية مرتفعي مناصرة الذات عن الحالة الطرفية منخفضي مناصرة الذات من خلال منظور المنهج الكلينيكي". وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باختيار حالتين طرفيتين من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وطبق عليهم استمارة دراسة الحالة للمراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة، واختبار تكلمة الجمل للحاجات النفسية. وفيما يلي المضمون السيكولوجي للبناء النفسي لكل حالة على حدة:

الحالة الأولى (أنثى) المرتفعة في مناصرة الذات

العمر: ١٨ عام، في الصف الثاني الثانوي، ترتيبها الميلادي الأول (٣ أخوات)، الأب يعمل موظف بالسكك الحديدية، والأم لا تعمل. وقد حصلت الحالة على ١٦٠/١٣٣ على مقياس مناصرة الذات، و٨٠/٥٨ على مقياس الهناء الاجتماعي. علاقة هذه الحالة مع الأسرة علاقة جيدة، كذلك علاقتها مع أصدقائها كما أنها تدافع كثيرا عن حقوقها وحقوق زملائها المعاقين، وتجيد التعبير عن نفسها، أمنيتها تتمثل في استكمال دراستها حتي المرحلة الجامعية وكانت تحلم بدخول كلية الطب، ولكنها ترضى بالأمر الواقع وهي دخلها كلية الآداب. مستواها الدراسي جيد جدا. قامت الباحثة بترتيب الحاجات النفسية الدافعة إلى مناصرة الذات وهي كما يلي: **الحاجة إلى الاستنجا** (٩ نقاط) والرغبة في الأمن والتعاطف والحب حيث تظهر في حاجة الفرد لطلب المساعدة)، **الحاجة إلى السيطرة** (٨ نقاط) والرغبة في القوة والتحكم في موضوعات حياته، وتتساوى هذه الحاجة مع الحاجة إلى الاستعراض (٨ نقاط) والرغبة في جذب انتباه الآخرين من خلال الحديث الجيد واستخدام الكلمات القوية، ثم تأتي كل من الحاجة إلى المعرفة (٤ نقاط) وتقصي الحقائق، والحاجة إلى الخضوع (٤ نقاط)، ثم تأتي كل من الحاجة إلى العدوان المكبوت (٣ نقاط)، الحاجة إلى الجنسية (٣ نقاط)، وأخيرا الحاجة إلى العلاقات مع الجنس الآخر (٢ نقاط). من خلال هذا العرض يتضح أن هذه الحالة بسبب رغبتها في طلب المساعدة والدعم من الآخرين كما أيضا حاجتها إلى السيطرة والتحكم والحاجة إلى المعرفة والبحث عن المعلومات؛ حيث تتوافق هذه الحاجات مع امتلاك الحالة القدرة على الدفاع عن النفس والتعبير عن الاحتياجات الشخصية وشعورها بقيمتها.

الحالة الثانية (ولد) المرتفع في مناصرة الذات

العمر: ١٧ عام، في الصف الثاني الثانوي، ترتيبه الميلادي الأول وهو طفل وحيد، الأب يعمل في الطرق، و الأم لا تعمل، العلاقة مع الأسرة والأصدقاء جيدة جدا، يرغب في استكمال دراسته الجامعية، وقد حصلت الحالة على ١٦٠/١٤٢ على مقياس مناصرة الذات، و٨٠/٤٨ على

مقياس الهناء الاجتماعي قامت الباحثة بترتيب الحاجات النفسية الدافعة إلى مناصرة الذات وهي كما يلي: **الحاجة إلى الاستنجا**د (٩ نقاط) والرغبة في الأمن والتعاطف والحب حيث تظهر في حاجة الفرد لطلب المساعدة)، **الحاجة إلى الاستعراض** (٧ نقاط) والرغبة في جذب انتباه الآخرين، **الحاجة إلى العدوان** (٦ نقاط)، **الحاجة إلى المعرفة** (٤ نقاط) **الحاجة إلى السيطرة** (٤ نقاط)، **الحاجة إلى الخضوع** (٢ نقاط). من خلال استعراض الحاجات النفسية الكامنة، نجد أن الحاجة إلى الاستنجا وطلب المساندة والمساعدة من الآخرين هي الأعلى، كما يليها الرغبة في جذب انتباه الآخرين، ولكن ارتفعت عند هذه الحالة الحاجة المكبوتة في العدوان أو الرغبة في معاقبة الآخرين، وقد تتماشى هذه الحاجة مع الطبيعة للذكور فهو يختلف عن الإناث حيث بلغت النقاط بدرجة اقل من النصف لدى الأنثى، وقد انخفضت درجة الحاجة إلى السيطرة، لأنه عوضها بقدرته على إيقاع العقاب بالآخرين دون أن يسيطر عليهم.

الحالة الثالثة (أنثى) المنخفضة في مناصرة الذات

العمر: ١٨ في الصف الثاني الثانوي، ترتيبها الميلادي الأول (٢ أخوات)، الأب يعمل في المخبز/ الأم لا تعمل، وقد حصلت الحالة على ١٦٠/٨٥ على مقياس مناصرة الذات، و ٨٠/٣٠ على مقياس الهناء الاجتماعي. علاقة هذه الحالة مع الأسرة علاقة جيدة، ولكن علاقتها مع الأصدقاء مضطربة جداً، لا تجيد التعبير عن نفسها ولا ترغب في التحدث عن نفسها، ترغب في أن تكون فنانة ولكنها تقول "هذا مستحيل" ليس لها أهداف مستقبلية دراسية واضحة ومحددة. قامت الباحثة بترتيب الحاجات النفسية الدافعة إلى مناصرة الذات وهي كما يلي: **الحاجة إلى الاستنجا**د (٩ نقاط) والرغبة في الأمن والتعاطف، **الحاجة إلى السيطرة** (٨ نقاط) ، ثم تأتي **الحاجة إلى الخضوع** (٦ نقاط)، ثم تأتي الحاجة إلى الاستعراض (٥ نقاط) وتتساوى كل من الحاجة إلى الجنس (٢ نقاط) الحاجة إلى الجنسية (٢ نقاط)، وأخيراً تتساوى الحاجة إلى المعرفة (نقطة)، والحاجة إلى العدوان (نقطة). من خلال هذا العرض نجد أن هذه الحالة ترغب في الشعور بالأمن والمساعدة من الآخرين وكلك ترغب في السيطرة، ولكن تزيد لديها مشاعر الخضوع وتقبل الإيذاء والعقاب وتصغير الذات والبحث عن الأمل وسوء الحظ، كما نجد أن هذه الحالة تتخفف لديها الرغبة في المعرفة حيث حصلت على نقطة واحدة فقط حيث لا تهما الحقائق أو المعلومات.

الحالة الرابعة (ولد) المنخفض في مناصرة الذات

العمر: ١٧ عام، الأب مسافر للخارج، والأم لا تعمل ولكنها متعلمة، علاقته بالأسرة جيدة، ولكن علاقته مع الأصدقاء مضطربة جداً، يتمنى أن يصبح مهندس، ولكنه يقول هذا مستحيل، ولذلك هدفه غير محدد، يعجز عن التعبير عن رغباته واحتياجاته، لا يحب التحدث عن نفسه، كما يكره أن يتحدث عنه أي شخص. وقد حصلت الحالة على ١٦٠/٨٩ على مقياس مناصرة الذات، و٨٠/٣٣ على مقياس الهناء الاجتماعي قامت الباحثة بترتيب الحاجات النفسية الدافعة إلى مناصرة الذات وهي كما يلي: الحاجة إلى الاستتجاد (٦ نقاط)، الحاجة إلى الخضوع (٥ نقاط)، الحاجة إلى السيطرة (٤ نقاط)، وتساوت الحاجة إلى الجنسية المكبوتة والاستعراض (٣ نقاط)، والحاجة إلى العدوان (٢ نقاط)، وأخيراً لم يحصل على أية نقاط في الحاجة إلى المعرفة والحاجة إلى الجنس. وما يلفت الانتباه إلى هذه الحالة أن انخفض لديه رغبته في تقبل المساعدة من الآخرين مقارنة بالحالات المرتفعة.

تعقيب على الحالات الكلينيكية

عند مقارنة تحليل الحاجات النفسية لدى الذكور المرتفع والمنخفض في مناصرة الذات حيث تقل الحاجة إلى الاستتجاد والرغبة في تقبل المساعدة من الآخرين لدى المنخفض في المناصرة وانخفضت الحاجة إلى المعرفة، كما تختلف أيضاً الحاجات النفسية لدى الإناث المرتفعة والمنخفضة في مناصرة الذات، بالرغم من أن الحالتين تساوتا في الحاجة إلى الاستتجاد وكذلك الحاجة إلى السيطرة، ولكن الحالة المنخفضة ارتفعت لديها الحاجة المكبوتة للخضوع ولوم الذات وتقبل الإيذاء في حين انخفضت لديها الحاجة للمعرفة مقارنة بالحالة المرتفعة، كما أن هناك اختلافات بين الذكور والإناث ذوي المناصرة المرتفعة في الحاجة إلى العدوان والميل إلى إيقاع العقاب حيث كان الذكور أكثر من الإناث، ولكن اتفقتا الحالتان على الحاجة إلى الاستتجاد بالآخرين والحاجة إلى الاستعراض وجذب الانتباه.

التوصيات:

١- الاهتمام بقياس مستوى مناصرة الذات لدى الفئات المختلفة من ذوي الاحتياجات الخاصة

وأسرهم، مع محاولة وضع برامج إرشادية لتنمية لمناصرة لدى هذه الفئات وأسرهم.

- ٢- عقد ندوات لتوعية المعلمين بمدارس ذوي الإعاقة البصرية بأهمية امتلاك ذوي الإعاقة البصرية مهارات مناصرة الذات المتمثلة في التعبير عن أنفسهم واحتياجاتهم والدفاع عن حقوقهم، وبذلك على المعلمين مساعدتهم على اكتسابها ذلك.
- ٣- محاولة اشترك ذوي الإعاقة البصرية في بعض المبادرات التي تقوم بها الدولة وتتطلب وجود الشباب بها؛ وذلك لتحسين اتجاهاتهم نحو مجتمع العاديين، وإشعارهم بقيمتهم ومساهماتهم في المجتمع.
- ٤- على الهيئات التنفيذية والتشريعية تحسين جميع الخدمات المجتمعية المقدمة للمعاقين بصريا، وتيسير إجراءات التي تحسن من شعورهم بقيمتهم مما يزيد لديهم مستوى شعورهم بالهناء الاجتماعي.

المراجع

- إبراهيم، جيهان احمد حلمي.(٢٠١٩). الإفصاح عن الذات كمنبئ بمناصرة الذات لدى عينة من الطلاب العاملين بالمرحلة الإعدادية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٠(٥)، ١-٣٠.
- باظة، أمال عبد السميع.(٢٠٠٥). استمارة دراسة الحالة للمراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- الصادق، عادل محمد؛ عطا، أسامة أحمد.(٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم. مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، ٢٨، ٢٢٦ - ٢٨٧.
- شاهين، هيام صابر صادق.(٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين، دراسات نفسية، ٢٧(٢)، ٥٠٧ - ٥٦١.
- الشهاوي، محمود ربيع اسماعيل.(٢٠٢٠). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤(٤)، ١٥-٧٦.
- الطيب، محمد عبد الظاهر.(٢٠٠١). اختبار تأكيد الذات (تعليمات الاختبار). القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
- الطيب، محمد عبد الظاهر.(٢٠١٣). اختبار تكلمة الجمل للحاجات النفسية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
- صفحي، محمد بن يحيى(٢٠١٩).اليقظة العقلية بصرياً في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، كلية التربية، جامعة الملك خالد، ٣٠(٢)، ١٠٨-١٣٠.
- عبدالحميد، هبة جابر.(٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الاكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٦، ٣٢٥ - ٣٩٦.

فرغلي، جمعه فاروق حلمي.(٢٠١٧). مناصرة الذات وعلاقتها بتقرير المصير لعينة من المعاقين

سمعيًا وبصريًا. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٨، ٤٧٥ - ٤٩٦.

القريطي، عبد المطلب امين.(٢٠٠٥). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم. ط٤، دار
الفكر العربي.

الوليدي، على بن محمد.(٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك

خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٤١، ٢٨-٦٨.

Abera,T.&Negassa,D.(2019).Self advocacy for inclusion: A case study of
blind students in the university of Gondar, Ethiopia. *International
Journal of Education & Literacy Studies*.7(2), 1-8. [http://dx.doi.org/
10.7575/aiac.ijels.v.7n.2p.1](http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.7n.2p.1)

Abery, B. H., & Stancliffe, R. (2003). An ecological theory of self-
determination: Theoretical foundations. *Theory in self-determination.
Foundations for educational practice*, 25-42.

Adams, K. S., & Proctor, B. E. (2010). Adaptation to college for students
with and without disabilities: Group differences and predictors.
Journal of Postsecondary Education and Disability, 22(3) 166-184.

Anderson,S.&Bigby,C.(2015). Self-Advocacy as a Means to Positive
Identities for People with Intellectual Disability: ‘We Just Help Them,
Be Them Really’. *Journal of applied research in intellectual
disabilities*, DOI: 10.1111/jar.12223.

Ridderinkhof,A., de Bruin,E.I., Brummelman,E. & Bögels,S.M. (2017).
Does mindfulness meditation increase empathy? An experiment. *Self
and Identity*, 16(3), 251-269, DOI: 10.1080/15298868.2016.1269667

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. R.(2004). Assessment of mindfulness by self-report. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*, 191–206
- Beart, S., Hardy, G., & Buchan, L.(2004). Changing selves: A grounded theory account of belonging to a self-advocacy group for people with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 17*, 91– 100.
- Bateman, A., & Fonagy, P.(2006). *Mentalizing and borderline personality disorder*. In L. G. Allen & P. Fonagy (Eds.), *Handbook of metallization based treatment* (pp. 185–200). Hoboken, NJ: Wiley, Ltd.
- Bishop, S. R.(2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine, 64*, 71-83.
- Brocksopp,L.M.(2014). Mindfulness, spiritual well-being, and visual impairment: An exploratory study. *British Journal of Visual Impairment ,32(2):108-123*. DOI: [10.1177/0264619614528343](https://doi.org/10.1177/0264619614528343)
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84(4)*, 822-848.
- Callaghan, L. (2008). *Social Well-Being in Extra-Care Housing: An Overview of the Literature* (PSSRU Discussion Paper 2528).
- Cardaciotto,L.A.,Herbert,J.D.,Forman,E.M.Moitra,E.&Farrow,V.(2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance ,The Philadelphia mindfulness scale.*Assessment,15(2),204-223*. DOI: [10.1177/1073191107311467](https://doi.org/10.1177/1073191107311467)

- Ciesla, J. A.; Reilly, L. C. Dickson, K. S.; Emanuel, A. S. & Updegraff, J. A. (2012). Dispositional mindfulness moderates the effects of stress among adolescents: Rumination as a mediator. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(6), 760– 770. DOI: 10.1080/15374416.2012.698724.
- Daly-Cano, Vaccaro, & Newman.(2015). Self-Advocacy Skills. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 28(2).213-227.
- Dorman, E. (2015). Building teachers' social-emotional competence through mindfulness practices. *Curriculum and Training Dialogue*, 17(1), 103-119.
- Dunaeva, V. (2018). New Approaches in Social Well- Being Studies. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 4(3), 566-573.
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12, 143–155. doi:10.1080/14639947.2011.564831
- Fiedler, C. R., & Danneker, J.E. (2007). Self-advocacy instruction: Bridging the research to- practice gap. (Cover story). *Focus on Exceptional Children*, 39(8). 1-20.
- Field, S., and Hoffman, A. (1996). *Steps to Self-Determination: A curriculum to help adolescents learn to achieve their goals*. Austin, TX: Pro-Ed
- Fonagy, P., & Bateman, A. (2008). The development of borderline personality disorder—A mentalizing model. *Journal of Personality Disorders*, 22, 4 –21. doi:10.1521/pedi.2008.22.1.4
- Gerrmer, C., & Neff, K. D. (2013). *Mindfulness Self-compassion Training (MSC)*. November 20-24, Santa Monica, CA: Insight LA.

- Getzel, E. E., & Thoma, C. A. (2008). Experiences of college students with disabilities and the importance of self-determination in higher education settings. *Career Development for Exceptional Individuals*, 31(2) 77-84.
- Goodley D. (2003). *Against a politics of victimization: disability culture and self-advocates with learning difficulties*. In: Disability, Culture and Identity (eds S. Riddell & N. Watson), pp. 105–131. Pearson Education, Harlow.
- Goodley D. (2005). Empowerment, self-advocacy and resilience. *Journal of Intellectual Disabilities*, 9, 333–343.
- Hadley, W. M. (2006). L.D. students' access to higher education: Self-advocacy and support. *Journal of Developmental Education*, 30(2) 10-16.
- Hammer, M. R. (2004). Using the self-advocacy strategy to increase student participation in IEP conferences. *Intervention in School and Clinic*, 39(5), 295-300.
- Harris, K.R. (2009). *Development and empirical analysis of a self-advocacy readiness scale with a university sample*. UNLV Retrospective Theses & Dissertations. 2842. <http://dx.doi.org/10.25669/13ka-d96c>
- Hart, J. E., & Brehm, J. (2013). Promoting self-determination: A model for training elementary students to self-advocate for IEP accommodations. *TEACHING Exceptional Children*, May/June, 40-48.
- Hartley, M. T. (2012). *Disability rights community*. In D. R. Maki and V. M. Tarvydas (Eds.). *The practice of rehabilitation counseling* (pp. 147-164). New York, NY: Springer.

- Hu, J. (2019). *Advocating for Self-Advocacy* (Unpublished Education Studies capstone). Yale University, New Haven, CT.
- Janiga, S. J., & Costenbader, V. (2002). The transition from high school to postsecondary education for students with learning disabilities: A survey of college service coordinators. *Journal of Learning Disabilities, 35*(5) 462-468.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism, 12*, 281–306. doi:10.1080/14639947.2011.564844.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly, 121*-140.
- Keyes, C. (2004). *Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology*. In Brim, O & Ryff, C (Eds), *How healthy are we: A national study of well-being at midlife* (pp. 350– 373). Chicago: University of Chicago Press.
- Kiselica, M.S. and Robinson, M. (2001). Bringing advocacy counseling to life: The history, issues, and human dramas of social justice work in counseling. *Journal of Counseling and Development, 79*, 387-397.
- Lancaster, P. E., Schumaker, J. B., & Deshler, D. D. (2002). The development and validation of an interactive hypermedia program for teaching a self-advocacy strategy to students with disabilities. *Learning Disabilities Quarterly, 25*(4), 277-302.
- Langer, E. (1993). A mindful education. *Educational Psychologist, 28*(1), 43-50.
- Langer, E.J. & Modoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues, 56*(1), 1–9, DOI: 10.1111/0022-4537.00148

- Larson, J.s.(1993). The measurement of social well-being. *social indicators research*, 28, 285-296. *Social Indicators Research* 28: 285--296, 1993.
- Luigino, B. (2015). *A Lexicon of Social Well-Being*. London: Palgrave Pivot.
- Mayungbo, O (2016). Agreeableness, Conscientiousness and Subjective Wellbeing. *PEOPLE: international Journal of Social Sciences*, 2(3), 68-87.
- Merone, L. & Moran, D. (2008). Transition works: Self-awareness and self-advocacy skills for students in the elementary school classroom. *TEACHING Exceptional Children Plus*, 4(4), 2-10.
- Murray, C., Lombardi, A., & Kosty, D. (2014). Profiling adjustment among postsecondary students with disabilities: A person-centered approach. *Journal of Diversity in Higher Education* 7(1) 31-44.
- Murray, C., & Naranjo, J. (2008). Poor, black, learning disabled, and graduating: An investigation of factors and processes associated with school completion among high-risk urban youth. *Remedial and Special Education*, 29(3) 145–160.
- Newman, L., Wagner, M., Knokey, A. M., Marder, C., Nagle, K., Shaver, D., Wei, X., with Cameto, R., Contreras, E., Ferguson, K., Greene, S., & Schwarting, M. (2011). The post-high school outcomes of young adults with disabilities up to 8 years after high school. *A report from the National Longitudinal Transition Study-2 (NLTS2) (NCSE 2011-3005)*. Menlo Park, CA: SRI International. Available at www.nlts2.org/reports/
- Pidgeon, A.& Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2 (5), 27- 32.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Schelling, L. (2010). *Evaluating The Use Of A Self-Advocacy Strategy As A Means Of Improving Progress In The General Curriculum For Individuals With Cognitive Disabilities*. ERIC Number: ED519083. Retrieved From: <https://eric.ed.gov/?q=self+advocacy&ff1=subSelf+Advocacy&ff2=souProQuest+LLC&id=ED519083>
- Schelling, L.; Shaila, R. (2013). Evaluating Self-Advocacy Strategy Instruction For Students With An Intellectual Disability Using An Interactive Hypermedia Program. *International Journal Of Business And Social Science*, 4 (17). 1-10.
- Schreiner, M. (2007). Effective self-advocacy: What students and special educators need to know? *Intervention in School and Clinic*, 42(5), 300-4.
- Sebag, R. (2010). Behavior management through self-advocacy: A strategy for students with learning disabilities. *TEACHING Exceptional Children*, 22-29.
- Sloane, S. E. (2016). *Teaching Self-Advocacy for Students with Developmental Variations in Primary Grades*. New York : Bank Street College of Education. Retrieved from <https://educate.bankstreet.edu/independent-studies/160>

- Stodden, R. A., Conway, M. A., & Chang, K. B. T. (2003). Findings from the study of transition, technology and postsecondary supports for youth with disabilities: Implications for secondary school educators. *Journal of Special Education Technology, 18*(4) 29-44.
- Stoops, T.(2005). *Understanding mindfulness: implications for instruction and learning*. Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports. 3436.<https://researchrepository.wvu.edu/etd/3436>
- Stuntzner, S. (2012).*Living with a disability: Finding peace amidst the storm*. Ahmedabad. Gujrat, India: Counseling Association of India.
- Stuntzner,S.&Hartley,M.T.(2015). Balancing Self-Compassion with Self-Advocacy: A New Approach for Persons with Disabilities. *American Association of Integrative Medicine*.
- Tagawa, C,(2021). *The Relationship of Social-Emotional Learning and Self-Advocacy for Students with Disabilities* .Master of Science in Education | Master's Theses. 32. <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2021.EDU.09>
- Test, W., Fowler, H., Wood, M., Brewer, M., and Eddy, S. (2005). A conceptual framework of self-advocacy for students with disabilities. *Remedial & Special Education, 26*, 43-54.
- Test, D. W.& Neale, M. (2004). Using the self-advocacy strategy to increase middle graders' IEP participation. *Journal of Behavioral Education, 13*(2), 135-145.
- Tilley, E., Strnadová, I., Danker, J., Walmsley, J., & Loblitz, J. (2020). Impact of self-advocacy organizations on wellbeing of people with

intellectual disabilities: Systematic literature review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jar.12752>.

Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots, in Strack, F., Argyle, M. and Schwarz, N. (Eds) *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Approach*, Pergamon Press: Great Britain, pp 7-26.

Walker, A. R., & Test, D. W. (2011). Using a self-advocacy intervention on African American college students' ability to request academic accommodations. *Learning Disabilities Research and Practice*, 26(3), 134-144.

Waller, L. (2004). Living with hepatitis C: From self-loathing to self-advocacy. *The Medical Journal of Australia*, 180(6), 293-294.

Wehmeyer, M. L. (2007). *Promoting self-determination in students with developmental disabilities*. New York, NY: The Guilford Press.