الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين[1]

د/ إسراء عبد المقصود عبد الوهاب[2]

مدرس علم النفس

كلية الدراسات العليا للطفولة– جامعة عين شمس

ملخص:

هدف البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين، بالإضافة إلى تحديد طبيعة ونوع هذه العلاقة وفقا للجنس/ النوع (ذكور– إناث)، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجة الشعور بالوحدة النفسية، وكذلك الفروق بينهما في ضبط الذات. وذلك على عينة قوامها(ن=١٠٠) من المراهقين المكفوفين (٥٠ ذكور و٥٠ إناث)، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٢–١٥) عامًا بمتوسط عمري قدره (١٣,٩٠) وانحراف معياري قدره (٠,٧١٨)، وتم اختيارهم بطريقة قصدية، واستخدمت الباحثة أدوات تضمنت: استمارة بيانات أولية، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المكفوفين، ومقياس ضبط الذات للمكفوفين وجميعهم من إعداد الباحثة. **وأظهرت النتائج:** وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا وسالبة بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى درجة الشعور بالوحدة النفسية لصالح الإناث الكفيفات، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث فى ضبط الذات لصالح الذكور المكفوفين.

الكلمات المفتاحية: الشعور بالوحدة النفسية– ضبط الذات – المكفوفين

مقدمة:

يعد البصر من أهم روافد المعرفة لدى الإنسان وبه يدرك العلاقات المكانية والأحجام والأطوال والأشياء، وحاسة البصر هى الحاسة التى يرى بها الإنسان العالم من حوله وبدونها يكون العالم من حوله معتما ولا يشعر به إلا عن طريق المعلومات التى تدخل إليه عن طريق الحواس الأخرى، وإذا ما حدث خلل فى هذه الحاسة يتعرض الإنسان لكثير من المشاكل والاضطرابات النفسية والاجتماعية، والتى من بينها الشعور بالوحدة النفسية، حيث اتفق معظم الباحثين والعلماء على أن

---

[1] تم استلام البحث في ٢٠٢٢/٣/٢١ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٢/٤/٢٥

[2] ت : ٠١٠٠١٣٦٣٩٠٣ esraaabdelmaksoud110@gmail.com

الوحدة النفسية هى إحساس أليم وبغيض يشعر فيه الفرد بانخفاض تقدير الذات وعدم احترام الآخرين له، ومن ثم نقص فى شبكة العلاقات الاجتماعية مما يترتب على ذلك رغبة الفرد فى العزلة والانطواء والانسحاب من المجتمع، فالوحدة النفسية هى تجربة ذاتية وليست مرادفة للعزلة الاجتماعية الموضوعية.

ويمثل الشعور بالوحدة النفسية إحدى المشكلات الهامة فى حياة الانسان المعاصر، نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر البداية لكثير من المشكلات التى يمكن أن يتعرض لها الفرد (أحمد أبو أسعد، ٢٠١١ :٦٩٩). وهو يمثل أزمة نفسية عميقة تهز كيان المراهقين والشباب وتهدد استقرارهم الداخلى، فيختل توازنهم النفسيى نتيجة لانهيار توازنهم الاجتماعى، مما يترتب عليه عواقب وأخطار مرضية نفسية وجسمية تظهر فى العديد من أشكال الاضطرابات كالاكتئاب، التبلد الانفعالى، كراهية الذات، وإدمان الكحوليات كعملية دفاعية لمواجهة المشاعر النفسية القاسية (جمال شفيق، محمود عبد الحميد وهبه الجويلى،٢٠١٨).

ويعانى المكفوفين من مشكلات سلوكية وانفعالية واجتماعية عديدة تتمثل في: انخفاض الثبات الانفعالي وضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على ضبط الذات وقصور فى المهارات الإجتماعية والتفاعل الاجتماعي وزيادة احتمال ظهور السلوك التجنبي لديهم، وتؤدى مواقف الرفض إلى الانعزالية والشعور بالوحدة النفسية، كما أن مواقف عدم التقبل تؤدى إلى أنماط سلوكية فيها مظاهر سوء التوافق كالقلق، والتشتت والإحباط، هذا كله يترك أثرًا عميقًا في نفس الكفيف وفى تكوين فكرته عن ذاته وقُدراته وإمكانياته وفى تطور شخصيته (Rosenblum, P., 2000: 436; Caitlin Singletary, Mary Ann, & Alice, P., 2005).

ومن ثم فالإعاقة البصرية تؤثر على النُضج الانفعالي للمراهق الكفيف حيث يصبح من الصعب عليه تفهم انفعالات ومشاعر الآخرين في سياق احترام وتقدير وجهات نظرهم الشخصية، والتعامل مع الآخرين في المواقف العصيبة، وتبدأ مخاوفه من المجتمع وتتشكل لديه مشكلات نفسية وينعزل حتى أنه يتخيل أن جميع أفراد المجتمع يتخلون عنه فتنشأ مشكلة التوافق الاجتماعي لديه نتيجة معاملة المجتمع له بطريقة مختلفة (Khurshid & Najeeb, 2012).

كما يشكل ضبط الذات دورًا رئيساً في حياة المراهقين وخصوصاً المكفوفين منهم فهو يساعد على تنمية التنظيم الذاتي لديهم الذي له القدرة على الإنجاز بشكل عام من خلال استراتيجيات تحديد الأهداف، ومعرفة الفرد لقدراته وإمكاناته، وتحديد أهدافه بناءً على تلك القدرات وإدارة الوقت (عبد اللطيف عبدالكريم وقاسم محمد، ٢٠١٦).

لذا أصبح الاتجاه السائد في الدراسات النفسية الحديثة هو دراسة المفاهيم النفسية الإيجابية كضبط الذات، كى يستطيع المراهقين أن يُقيِّموا أفعالهم تقييماً دقيقاً، ويُقارنوها بالمعايير التي يصبون إليها، وأن يستعينوا بتدعيم ذاتي للاحتفاظ بالاستجابة الجديدة المكتسبة، ولهذا فإن محددات ضبط الذات ونجاحها جزء من محددات الضبط السلوكي لدى الأفراد (محمد أحمد هيبه، ٢٠١٦)، وبذلك يُعد ضبط الذات أحد محددات الصحة النفسية والمكونات الإيجابية للشخصية، حيث يتميز ذوى الضبط المرتفع بالقدرة على التحكم فى انفعالاتهم وضبط مشاعرهم، وبالتالى البعد عن العزلة والانطواء والشعور بالوحدة النفسية (زينب محمود شقير، ٢٠٠٥).

وفى ضوء ما سبق سعى البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات لدى المراهقين المكفوفين، حيث لمست الباحثة ندرة فى الدراسات العربية و الأجنبية– فى حدود علمها–، مما يجعل من هذا البحث إضافة علمية تأمل الباحثة عموم الاستفادة منها.

مشكلة البحث:

نظراً لفقدان المراهق الكفيف طريقة التواصل بينه وبين ما يحيط به والتى تؤدى إلى عدم توافقه مع المجتمع الذى يعيش فيه وشعوره بالفشل فى تحقيق وإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية، مما يؤدى بدوره إلى لجوء الكفيف إلى العزلة والوحدة النفسية(Aite.F, 2001:5؛ حنان محمد شرشر، ٢٠٠٦: ٤٠؛ أسماء محمد خضير، ٢٠١١)، ولأن الوحدة النفسية تعتبر مؤشراً لكثير من الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية، حيث أوضحت العديد من الدراسات ارتباط الشعور بالوحدة النفسية بالأفكار اللاعقلانية، فقدان معنى الحياة، السلوك العدوانى، الاكتئاب، الضغوط النفسية، القلق، الملل النفسي، كراهية الذات، إدمان الانترنت،العصابية، انخفاض تقدير الذات، واليأس والانتحار لدى المراهقين والشباب (Gaudin&Polensky,1993;Bragg,1997؛ عبد الحميد حسن وفوزية الجمالى،٢٠٠٣؛ مازن ملحم، ٢٠١٠؛ إبراهيم محمود،٢٠١١؛ نيفين محمد زهران،٢٠١٢؛حسن عبد الله الحميدى، ٢٠١٣؛ مريم مراكشى،٢٠١٤؛ عفاف محمد جعيص،٢٠١٨؛ أحلام أحمد الغامدى،٢٠٢٠)، وأن حوالى ٦٦% من طلاب وطالبات المدارس المتوسطة والثانوية يعانون من مشكلات ترتبط فى معظمها بارتفاع الشعور بالوحدة النفسية(فهد الدليم وجمال عامر، ٢٠٠٤)، وأوضح عدد من الباحثين (جمال شفيق ،٢٠٠٧؛ إيهاب عبد العزيز الببلاوى ومحمد أحمد خضير،٢٠١٠؛ أحلام أحمد الغامدى،٢٠٢٠) أن معاناة المراهقين والشباب من الشعور بالوحدة النفسية فى تزايد مستمر، وأن من بين المشكلات والاضطرابات النفسية التى يعانى منها المكفوفين نتيجة إعاقة كف البصر هو الشعور بالوحدة النفسية، مما كان دافعا للباحثة لإيجاد العلاقة بين

الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين من الجنسين.

ومع زيادة أعداد المعاقين على المستوى العربى بوجه عام، والمصرى بوجه خاص، والتى أشارت إليها الإحصائيات الأخيرة، حيث وصلت نسبة ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة على مستوى العالم إلى حوالي (١٦,٢%) من إجمالي سكان العالم، وبلغت النسبة في مصر نحو (١٢,٥٤%) من تعداد السكان، حيث بلغت في الحضر (١٤,٠١%) من إجمالي عدد السكان "بدءًا من (٥) سنوات فأكثر، مقابل (١١,٦٤%) بالريف، في حين أشار البيان إلى أن عدد المكفوفين وصل في مصر إلى (٢٩٨٥١٦١) بنسبة (٣,٠٢%) من إجمالي عدد السكان (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء،٢٠٢٠) ومن ثم أصبح الاهتمام بالمعاقين واجب قومى.

ويؤثر كف البصر على المراهقين بشكل كبير سواء كان فى اتزانهم الانفعالي وضبطهم لذواتهم، وأيضا توافقهم النفسي، مما يزيد من شعورهم بالقلق والخوف والعزلة والوحدة والهروب من البيئة التي يُخيل لهم أنها تُنبذهم أو لا تُحبهم بالقدر الذي يرضون به ويكونون أكثر إندفاعاً (جمال الخطيب، ٢٠٠٧: ١٧٨)، وبذلك يؤدى ضبط الذات إلى خفض الشعور بالوحدة والعزلة، وخفض إدراك المراهقين للضغوط النفسية، وتحكمهم بالغضب، وانخفاض الشعور بالذنب، والقدرة على إقامة علاقات جيدة، واليقظة العقلية، والرفاهية النفسية (إبراهيم باجس معالي، ٢٠١٥).

ونظراً لأهمية متغير ضبط الذات كمتغير وقائي من متغيرات علم النفس الإيجابي، ولتأثيره على الصحة النفسية للمراهقين بصفة عامة، والمراهقين المكفوفين بصفة خاصة، كان اهتمام الباحثة بضرورة التعرف على العلاقة بين متغيري الوحدة النفسية وضبط الذات، وذلك نظرا لندرة الدراسات التى تناولت متغير الوحدة النفسية وضبط الذات لدى الفئة المستهدفة وهى المكفوفين –فى حدود اطلاع الباحثة–. وتثير مشكلة البحث الأسئلة الآتية:

١– ما طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات لدى عينة البحث من المراهقين المكفوفين؟

٢– هل يختلف المراهقين المكفوفين الذكور عن الإناث في درجة الشعور بالوحدة النفسية؟

٣– هل يختلف المراهقين المكفوفين الذكور عن الإناث في ضبط الذات؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين، بالإضافة إلى تحديد طبيعة ونوع هذه العلاقة وفقا للجنس/ النوع (ذكور – إناث)، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجة الشعور بالوحدة النفسية، وكذلك الفروق بينهما في ضبط الذات.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فى الأهمية النظرية والتطبيقية فيما يلى:

أولاً- الأهمية النظرية:

تنبثق أهمية البحث من أهمية الموضوع الذى يتصدى لدراسته وهو الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات لدى المراهقين المكفوفين، ويتضح ذلك فى:

١- تناولها لأحد الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس وهى الشعور بالوحدة النفسية، حيث تعتبر منبئا للعديد من المشكلات النفسية.

٢- دراسة متغير وقائي مهم من متغيرات علم النفس الإيجابي وهو "ضبط الذات" الذي يساعد بشكل كبير على الوقاية من الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية.

٣- رغم أهمية متغير الشعور بالوحدة النفسية ومتغير ضبط الذات، إلا أنه توجد نُدرة في الدراسات العربية فى ارتباطهما معاً- في حدود إطلاع الباحثة - مما قد يساعد على أن يكون هذا البحث تمهيدًا لأبحاث ودراسات مستقبلية.

٤- ترجع أهمية الدراسة إلى أن معظم الدراسات تناولت بعضا من الفئات الخاصة كالمعاقين عقليا(منى محمد الدهان،٢٠٠١؛ شيماء عبد المنعم نعيم، ٢٠١٠؛ مسفر محمد العجمى، ٢٠١٨)، والمعاقين سمعيا (عادل صلاح غنايم، ٢٠٠٦؛ فاطمة عابدين مصطفى،٢٠٢١)، فى حين وجد ندرة فى الدراسات الخاصة بالمكفوفين أو المعاقين بصريا لمتغيري الدراسة معاً.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١- قد تفيد نتائج البحث فى لفت انتباه القائمين على إعداد المناهج بضرورة احتوائها على ماينمى ضبط الذات ويقلل الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المكفوفين من الذكور والإناث مما ينعكس إيجابيا علي هذه الفئة من المراهقين فيما بعد.

٢- قد تفيد النتائج في مساعدة الآباء والمربين وجميع العاملين بمجال المكفوفين للتصدي لإحساس الشعور بالوحدة النفسية ورفع وتحسين مستوى ضبط الذات، ومن ثم يمكن إخضاع تلك الفئة التي تعانى من الشعور بالوحدة النفسية لبرنامج إرشادي يعمل على تخفيف هذا الشعور.

٣- قد تفيد النتائج في لفت انتباه اختصاصي العلاج والإرشاد النفسي في إعداد البرامج لتحسين ضبط الذات لدى المكفوفين، وكذلك التصدي الفعال لخفض التأثيرات السلبية للشعور بالوحدة النفسية عند المراهقين المكفوفين ومعرفة كيفية تحصينهم ووقايتهم.

٤- يعتمد هذا البحث في تحقيق أهدافه على إعداد مقياسين هما: الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات للمراهقين المكفوفين والذي تأمل الباحثة أن يكونا بمثابة إضافة للمكتبة السيكولوجية العربية، فإعداد مثل هذه المقاييس يساعد في فتح مجالات بحثية وتطبيقات جديدة في المجالات التربوية، والإكلينيكية، والإرشادية.

مفاهيم البحث:

أولاً- الشعور الوحدة النفسية: Feeling of Loneliness

تعرف الوحدة النفسية بأنها "إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية بينه وبين المحطين به نتيجة افتقاده لإمكانية الانخراط أو الدخول فى علاقات مشبعة" (أحلام أحمد الغامدى، ٢٠٢٠).

وتعرف الوحدة النفسية إجرائياً بأنها "شعور المراهق الكفيف بحالة نفسية غير سوية يصاحبها أعراض من الحزن والقلق والخوف تجعل لديه فجوة نفسيه توثر على قدرته فى تكوين علاقات اجتماعية وتؤدى به إلى العزلة الاجتماعية والعاطفية والشعور بالغربة تجاه الآخرين من حوله، ويُعبر عنه إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية(**الباحثة**).

ثانياً- ضبط الذات Self - Control

تعرف منال حسن رمضان (٢٠١٦) ضبط الذات بأنه "قدرة الفرد على التحكم فى النزعات الداخلية لتحقيق الاشباع المباشر لرغباته، حيث يختلف الإحساس بدرجة إلحاح تلبية الرغبة، من شخص لآخر فلدى البعض القدرة على تأخير الإشباع لرغباتهم أكثر من غيرهم" .

ويعرف ضبط الذات إجرائياً بأنه "قدرة المراهق الكفيف على ضبط وتنظيم ذاته والسيطرة على انفعالاته ومشاعره وقدرته على إشباع وتنظيم رغباته واحتياجاته بما يتناسب مع مواقفه الحياتيه، ويُعبر بالدرجة التى يحصل عليها أفراد العينة على المقياس المستخدم (الباحثة).

ثالثا: المكفوفين Blinds :

يعرف الكفيف بأنه ذلك الفرد الذى تبلغ حدة إبصار أقوى عينيه (٢٠/٢٠٠) قدم، أو أقل بعد استخدام أقوى العدسات الممكنة، أو من يضيق مجال الرؤية لديه بحيث لا يستطيع رؤية سوى الأشعة الضوئية التى تقع فى مخروط ضوئي زاوية راسه (٢٠) درجة (عبد العزيز السيد الشخص، ٢٠١٢) .

وتعرف الباحثة المكفوفين إجرائياً بأنهم "الأشخاص الذين فقدوا البصر كلياً منذ الميلاد ولم تعد لديهم القدرة على الإبصار، ومن ثم ليس لديهم القدرة على اكتساب المعرفة ببصرهم، ولا يستطيعوا أن يتعلموا إلا بطريقة برايل أو المجسمات أوالحواسب الناطقة، فى المرحلة العمرية ما بين (١٢-١٥) عامًا".

حدود البحث:

-حدود موضوعية: اقتصر البحث على التعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين.

-حدود بشرية:

اشتملت عينة البحث على (ن=١٠٠) من المراهقين المكفوفين (٥٠ من الذكور و٥٠ من الإناث) تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٥) عامًا بمتوسط عمري قدره (١٣,٩٠) وانحراف معياري قدره (٠,٧١٨)، وتم اختيارهم بطريقة قصدية من مدارس حكومية للمكفوفين بمحافظة القاهرة.

-حدود مكانية:

اختيرت العينة من المركز النموذجى لرعاية وتوجيه المكفوفين بجسر السويس، وجمعية النور والأمل للكفيفات بمصر الجديدة التابعتين لإدارتي الزيتون التعليمية ومصر الجديدة بمديرية التربية والتعليم بمحافظة القاهرة.

-حدود زمنية:

تم تطبيق مقياسي البحث فى الفصل الأول من العام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) .

الإطار النظري:

أولاً: الشعور بالوحدة النفسية Feeling of Loneliness :-

يمثل الشعور بالوحدة النفسية إحدى المشكلات الهامة فى حياة الانسان المعاصر، نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر البداية لكثير من المشكلات التى يمكن أن يتعرض لها الفرد، وقد حظى مفهوم الشعور بالوحدة النفسية اهتمام من العلماء والباحثين نظراً لتأثيره على سلوكيات الأفراد وما يسببه من مشكلات سلوكية ونفسية تؤثر بوجه عام على البناء النفسي والصحة النفسية للفرد، وقد تعددت الآراء ووجهات النظر حول مفهوم الشعور بالوحدة النفسية وفقاً لاتجاهات ووجهات نظر كل عالم من العلماء وفيما يلى عرض لبعض هذه المفاهيم.

ويعرف محمد أحمد حمادة (٢٠٠٣) الشعور بالوحدة النفسية بأنه "شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تبُاعد بينه وبين الوسط المحيط وحدوث خلل في العلاقة الإجتماعية نتيجة شعوره بالإهمال وعدم التقبل مما يؤدى به إلى الشعور بالوحدة والانزواء". وترى (Rokach,A.,2003) أن هذا الشعور ناتج من شدة الحساسية وشعور الفرد بأنه وحيد وبعيد عن المجتمع، وغير مرغوب فيه ومنفصل عن الآخرين، ولديه شعور بالألم الشديد، نتيجة غياب العلاقات الاجتماعية المشبعة ومصحوب بأعراض الضغط النفسي.

ويعرف فهد الدليم وجمال عامر(٢٠٠٤) الوحدة النفسية بأنها"عجز فى المهارات الاجتماعية

وفى علاقات الفرد الاجتماعية، مما يدفع به إلى بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أو الاكتئاب أو التفكير فى الانتحار، وكذلك معاناة الفرد من الأعراض النفسجسمية،كالصداع وضعف الشهية والتعب والاجهاد، والعدوانية والمشكلات الدراسية والهروب من المنزل، مما له فى نهاية الأمر من آثار حادة على الأداء السيكولوجى والتوافق النفسي".

ويرى جمال السيد تفاحة (٢٠٠٥) أن الوحدة النفسية هى "إحساس الفرد بعدم التقبل من المحطيين به، وافتقاد الحب والود والمساندة من جانبهم، الأمر الذى يترتب عليه الشعور بالتوتر والرغبة فى العزلة والانطواء وقطع العلاقات معهم"، والشعور بالوحدة النفسية هو شعور مؤلم ونتاج تجربة ذاتية.

ويعتبر Asher&Julie الوحدة النفسية "حالة انفعالية داخلية تتأثر بقوة بأشكال حياة الفرد الاجتماعية (فى: أمال عبد القادر جودة،٢٠٠٥: ٧٨٢).

وتعرفه زينب محمود شقير(٢٠٠٧ :١٦٢) بأنه "الرغبة فى الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلا عنهم مع صعوبة التودد والتمسك بهم، بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس".

وفى ضوء ما تقدم من تعريفات للشعور بالوحدة النفسية، فإنه يمكن القول بأن هذا الشعور يتمثل فى "شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر فيها الفرد بافتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين، ويترتب على ذلك حرمانه من الاختلاط مع أفراد المجتمع الذى يعيش فيه، والذى من خلاله يمارس دوره بشكل طبيعى(إبراهيم قشقوش،٢٠٠٨ :١٩)، ويعد هذا التعريف من التعريفات الأساسية للوحدة النفسية التى تتفق مع مضمون وأهمية هذا الشعور طبقا لما ورد فى آراء وتصورات الباحثين، كما أن هناك إجماعا على أنها "حالة يخبرها الفرد، تنشأ أساساً من القصور فى العلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين، مما يجعله يشعر بالألم والمعاناه بسبب احساسه بعدم تقبل واهمال الآخرين له.

أنواع الوحدة النفسية:

تعددت أنواع وأشكال الشعور بالوحدة النفسية، وقد اختلف العلماء فيما بينهم بخصوص أنواعها وأشكالها، حيث ميز (Young) بين ثلاثة أنواع من الوحدة النفسية هى: ١-الشعور بالوحدة النفسية العابرة Transient التى تتضمن فترات من الوحدة النفسية على الرغم من حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق والمواءمة،٢- الشعور بالوحدة النفسية التحولية Transitional وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة فى الماضى القريب ولكنه يشعر بالوحدة النفسية حديثا نتيجة لبعض الظروف المستجدة. ٣- الشعور بالوحدة النفسية المزمنة Chronci وفيها يكون شعور الفرد بالوحدة مستمرا ودائم ولا يشعر الفرد بأى نوع من الرضا فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية(مايسة احمد

النيال،١٩٩٣: ١٠٣؛ محمد عزت كاتبى، ٢٠١٢: ٨١؛ منتهى محمد خلف وصباح حسن فرحات٢٠١٣).

وميز ويس Weiss بين شكلين للوحدة النفسية هما: الوحدة النفسية العاطفية: التى تختص بفقد الفرد للعلاقات الحميمة، والوحدة الاجتماعية: التى تنشأ من غياب شبكة العلاقات الاجتماعية المشبعة(عبد الحق بركات،٢٠٠٨: ٢٧٣؛ عزة مصطفى الكحكى،٢٠٠٩: ٢٧٣).

وقد أشار مجدى محمد الدسوقى (٢٠٠٧) إلى أن الوحدة النفسية تأخذ أنواع وأشكال متعددة منها:١- الوحدة النفسية الأولية: وهى اضطراب فى إحدى سمات الشخصية يرتبط أو يصاحب الانسحاب الانفعالي عن الآخرين، ففى الوقت الذى يجد فيه كثير من الأفراد أنفسهم غير قادرين على تكوين علاقات مشبعة، يحاول بعض هولاء الأفراد الهروب من إحساسهم بالوحدة عن طريق الانخراط أو الدخول فى علاقات مؤذية أو مرضية مع الآخرين وقد تنجح مثل هذه العلاقات فى رد أو دفع الإحساس بالوحدة النفسية مؤقتا ولكن فى نهاية الأمر قد يشعر أطرافها بالاحباط.٢- الوحدة النفسية الثانوية: عادة ما تظهر فى حياة الفرد عقب حدوث مواقف معينة فى حياته كالطلاق أو الترمل أو تمزق أو تصدع علاقات الحب. وهناك ثلاثة محكات على الأقل يمكن بواسطتهما تمييز الوحدة النفسية الثانوية عن الوحدة النفسية الأولية، أول هذه المحكات حدوث تمزق مفاجئ فى البيئة الاجتماعية للفرد بعد أن كانت تربطه بالاخرين ذوى الأهمية بالنسبة له علاقات سليمة ومشبعة، وثانيها هو أن هذه الوحدة تحدث فجأة كاستجابة من جانب الفرد لحرمان مفاجئ يطرأ فى حياته من آخرين يعتبرهم ذو أهمية بالنسبة له، أما ثالث هذه المحكات فهو يتلخص فى أن الوحدة النفسية الثانوية سكن أو يمكن عندما يتغير الموقف المؤلم الذى كان قد طرأ على حياة الفرد.٣- الوحدة النفسية الوجدانية: وهى شكل من أشكال الوحدة النفسية حالة إنسانية طبيعية وحتمية يتعذر الهروب منها، وأن بعض الأشخاص يكون لديهم استعدادات وراثية وتركيبية معينة غير واضحة أو محددة إذا لم يتوفر لهم إجراءات توازن مضادة من خلال ظروف بيئية معززة أو مشجعة فإن هذه الاستعدادت يمكن أن تؤدى فى النهاية غلى الوحدة النفسية.

وأشار (Jiong Yang,2009) إلى أن للوحدة النفسية نوعان هما: الوحدة النفسية ذات الانعزال العاطفى، وتكون مرتبطة بالاتصال العاطفى، والوحدة النفسية ذات الانعزال الاجتماعى، التى تنتج من نقص الاندماج فى شبكة العلاقات الاجتماعية.

أسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية:

تعددت أسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية، فمنهم من يعزى هذا الاضطراب إلى طبيعة الأشخاص أنفسهم، ومنهم من يعزوها إلى الاضطرابات الكمية أو الكيفية فى شبكة العلاقات

الاجتماعية، وقد اختلفت آراء الباحثين وتباينت حول المسئول عن الوحدة النفسية، هل الفرد نفسه أم البيئة أم كلاهما معاً.

فقد قسم "محمد إبراهيم سعفان" (٢٠١٣) أسباب الوحدة النفسية إلى أسباب داخلية وخارجية حيث تتمثل الأسباب الداخلية: فى التركيز على مواقف الفشل التى تمت فى الماضى خاصة أثناء الطفولة، وقد تكون الوحدة النفسية جزءا من طبيعة الشخصية، الإحساس بعدم الثقة بالنفس أو الثقة فى الآخرين، نقص إشباع الحاجة للحب والأمان والتقبل وهذا النقص يجعله وحيداً، ووجود اضطراب فى وعى الذات بنفسها، أما الأسباب الخارجية فتتمثل فى: وجود حراك اجتماعي يترتب عليه تغيير المكان والأصدقاء والوظيفة، عدم وجود أشخاص يشبهونه فى الأفكار والانفعالات والسلوكيات، استخدام القسوة من الوالدين فى تربيته، استعمال التكنولوجيا الحديثة مما يترتب عليها تحرر الإنسان من علاقاته الاجتماعية وشعوره بالملل والفراغ وعدم الرضا عن أى شئ، وانخفاض المستوى الاقتصادى الاجتماعى للأسرة يجعل الشخص يشعر بنقص فى المكانة الاجتماعية فيفضل العزلة، وهذا ما أكده "سالم راشد القمزى" (٢٠٠٤: ٨٢) على أن المستوى الاقتصادي الاجتماعي لأسرة المراهقين المكفوفين يؤثر على سلوكهم وعلى نموهم الاجتماعي، لهذا يختلف سلوك الأفراد تبعًا لاختلاف الطبقات التي تنتمي إليها أُسرهم حيث أن لكل طبقة اجتماعية أُسلوبًا معينًا في الحياة ونمطًا خاصا في السلوك. وعند حدوث الإعاقة في أسرة ذات مستوى اقتصادي اجتماعي متدني فإن هذا يزيد من أعباء الأسرة حيث تزداد المشاكل الاقتصادية ويزداد الضغط الواقع على الوالدين ونتيجة لذلك تتأثر علاقتهم بأبنائهم المعاقين بشكل سلبي، ويتعرض هؤلاء الأبناء للإهمال مما يؤثر سلبًا على صحتهم النفسية وتوافقهم على المستوى الشخصي والاجتماعي وبالتالى الشعور بالعزلة والوحدة النفسية فمن يرفضه والداه لن يقبله المجتمع.

النظريات النفسية المفسرة للشعور بالوحدة النفسية:

١- نظرية التحليل النفسيPsychoanalytic Theory "سيجموند فرويد" :

فسر "فرويد" الشعور بالوحدة النفسية بأنها "عملية تنافر لمكونات داخل الفرد الهو، الأنا، والأنا العليا، مما يؤدى إلى سوء توافقه مع نفسه ومع بيئته، ويكمن النظر إلى الشعور بالوحدة النفسية بأنها نتيجة القلق العصابي الطفولى وله وسيلة دفاعية نفسية تعمل للحفاظ على الشخصية من التهديد الناشئ من البيئة الاجتماعية ويعبر عنه فى صورة عزلة أو انسحاب (أمال عبد القادر جودة، ٢٠٠٥).

٢- نظرية التحليل النفسي- الاجتماعية :

يرى "أدلر"(Adler) أن الوحدة النفسية هى حالة عرض مرضي عصابي للفرد، بحيث يكون

غير مرغوب فيه اجتماعياً، ويعبر عنه بأنه خطا فى أسلوب حياة الفرد الذى تكون فى طفولته(جمال شفيق، ٢٠٠٧: ٢٨). ويرى سوليفان أن الوحدة النفسية هى خبرة مؤلمة تربك تفكير الفرد،وهى تنبع من افتقاد الفرد للعلاقات الاجتماعية(أبو بكرمرسى مرسى،٢٠٠٢: ١١٧).

ويرى علماء الاجتماع أن مفهوم الوحدة النفسية يتحدد بمدى عزلة الفرد اجتماعيا عن الآخرين أى فى ضوء إشباع حاجة الفرد إلى الانخراط فى علاقات اجتماعية مع الآخرين، ويحدث الشعور بالوحدة النفسية بسبب ثلاث قوى اجتماعية هى: ضعف فى علاقات الفرد بالأسرة، زيادة الحراك فى الأسرة والمجتمع(جوهرة عبد القادر شيبي،٢٠٠٤ :١٣،٣١؛ أحلام أحمد الغامدى،٢٠٢٠).

٣- نظرية السمات- البورت :

عبر "جوردن البورت" "Allport" عن الشعور بالوحدة النفسية فى عدم قدرة الفرد على تحقيق الذات، وانعدام الاهتمام الحقيقى فى مجال العلاقات الاجتماعية، مع تركيزه الكلى على دوافعه ومقاصده الخارجية، مع نظرة سلبية على نفسه بفقدان الأمن الانفعالى وعدم تقبل الذات

(جمال شفيق، ٢٠٠٧: ٢٨).

٤- نظرية التعلم الاجتماعى: (Social learning theory)

يرى كل من "وولترز وباندورا"Bandura&Walters أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ على أساس التعلم بالملاحظة، ويؤدى وظيفه، لأنه سلوك ارتبط بالتعزيز من خلال أنموذج حقق نتائج، وهو عبارة عن إحساس الفرد بضعف فعالية الذات وفقد الإحساس بالأمن النفسى وتوقعه عدم القدرة على السيطرة فى المواقف الاجتماعية بجهوده الذاتية (عادل العقيلى،٢٠٠٥: ١٦)

٥- نظرية التدرج الهرمى للحاجات الإنسانية (Hierarchy Needs Theory)

فسر "إبراهام ماسلو"(Maslow) الوحدة النفسية بأنها تحدث نتيجة عدم إشباع حاجات الانتماء والحب، والوحيد نفسياً يكون مدفوعاً بجوع للاحتكاك والصداقة الحميمة والانتماء، والحاجة إلى التغلب على مشاعر الاغتراب والعزلة التى سادت بسبب الحراك الاجتماعى وتحطم الجماعات التقليدية، وبعثرة الأسرة والفجوة بين الأجيال بسبب التحضر المستمر واختفاء علاقة الوجه لوجه (عادل صلاح غنايم،٢٠٠٦؛ أحلام أحمد الغامدى،٢٠٢٠).

وتتبنى الباحثة وجهة نظر نظرية التعلم الاجتماعى ونظرية التدرج الهرمى لماسلو، فى تفسير مفهوم الشعور بالوحدة النفسية، حيث أن الفرد الذى يشعر بالوحدة النفسية هى نتيجة طبيعية لضعف ذواتهم وعدم القدرة على وعى وتنظيم وضبط الذات مما ينتج عنه الشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية.

ثانياً: ضبط الذات Self-Control

حظى مفهوم ضبط الذات باهتمام العديد من الباحثين نظراً لكونه من المفاهيم الإيجابية فى الصحة النفسية لأهمية دوره فى تحديد وتوجيه سلوك الفرد، كما يساعد ضبط الفرد لذاته على مراقبه مشاعره ومشاعر الآخرين والتمييز بينهم، حيث يجعل لديه القدرة على توجيهها إلى التصرف المناسب والملائم للمواقف الحياتية المختلفة التي يتعرض لها، كما أن أهمية ضبط الذات تكمن في استعداد الفرد وتهيئته للمشاعر وضبط المزاج والانفعالات وتنظيمها والتحكم فيها والقدرة على استخدامها وتوظيفها لما يتناسب ويتلائم مع مواقف الحياة المختلفة. ويعد مهم لفهم طبيعة ووظائف النفس، وبالتالى يعد انخفاض ضبط الذات من المؤشرات السلبية على الصحة النفسية، وما قد تسببه من اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية تؤدى إلى شعور الفرد بالعجز واليأس والعزلة، وأكد "نشات محمود أبو حسونة"(٢٠١٢) على أن أنخفاض ضبط الذات يودى إلى العنف والجريمة، والسلوك المتهور، وتدنى مستوى التحصيل الدراسي، وعدم المثابرة.

ويعد ضبط الذات ركنا أساسياً من أركان الشخصية إذ أن وظيفته الأساسية هى السعى لتكامل الشخصية واتساقها، حتى يصبح الفرد متوافقا مع بيئته التى يتفاعل معها وليكون له هويته المتميزة.

وتعرف "تجلاء أبوسليمة"(٢٠١٠) ضبط الذات بأنه "قدرة الفرد على الوعي بأفكاره ومشاعره وإدارة هذه المشاعر والانفعالات، وتأجيل الإشباع لتحقيق أهدافه.

ويعرف ضبط الذات "بالإجراء الذي يتبعه الفرد من تلقاء ذاته في ضبط سلوكه وفق قوانين وقواعد يصيغها لذاته من أجل تحقيق أهداف محددة، أي قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته ومعرفته بها وتعبيره عنها وكيفية إدارته لذاته في ظل الضغوط التي يتعرض لها (أحمد أبو أسعد، ٢٠١١: ٣٣٠)، وعُرف أيضًا بأنه "العمليات الفعلية التي تمكن الناس من التغلب أو السيطرة على أفكارهم، وانفعالاتهم، وسلوكياتهم، لتكون أكثر ملائمة" (Ludwing, et al., 2013).

ووصف "مالونى باتريك وآخرون"(Maloney Patrick W.,2012) الضبط الذاتى بأنه القدرة على تجاوز أو تغيير أستجابات الفرد الداخلية ومقاطعة الميول السلوكية الغير مرغوب فيها والامتناع عن العمل بها.

كما يعرف بأنه "الاختيار، والإرادة، والقوة الذاتية، والتوجيه الداخلي، والوعي، والشعور بما يحدث، والإجراء الذي يتبعه الفرد من تلقاء نفسه لضبط سلوكه تبعًا لقواعد وقوانين يضعها لنفسه بغرض تحقيق أهداف محددة (أحمد أبو أسعد، ٢٠١٥: ٢٣٠).

ويتبين مما سبق أنه رغم تعدد تعريفات ضبط الذات إلا أنها اتفقت في عدة عناصر تُمثل القدرة على ضبط الذات هى: قدرة الفرد على التحكم في الأفكار والانفعالات والسلوكيات، وتأجيل الفرد للإشباعات الفورية ذات المكافأة الأصغر، وعمل الفرد على تحقيق الأهداف الآجلة ذات

المكافأة الأكبر.

مكونات ضبط الذات:

قام (Tangney,June P., et al., 2004) بتقسيم مكونات ضبط الذات إلى أربع أبعاد هى: مدى قدرة الفرد على التحكم فى الدوافع، وكبح العادات السيئة، الحفاظ على مناقشة الذات، والتخطيط وإدارة الأداء.

وقام كل من(Axelrod&Halt,2009) بتحديد ثلاث مكونات رئيسية تمر بها عملية ضبط الذات:١-مراقبة الذات: تتمثل في انتباه الفرد الواعي والدقيق وبشكل معتمد لسلوكياته مع جمع المعلومات حول الأسباب التي يعد سلوكه محصلة لها وتحديد السلوك المراد تعديله، وبهذا تعد هذه المرحلة وصفا دقيقا لسلوك الفرد. ٢-تقييم الذات: يقوم الفرد بوضع توقعات وأهداف لسلوكه وفقا للمعلومات التي حصل عليها من خلال مراقبته لسلوكه، ثم يقوم بعمل مقارنة بين سلوكه الذي قام به وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا السلوك إضافة إلى حصوله على تغذية راجعة تُفيده في تقييم سلوكه. ٣- تعزيز الذات: تتمثل فى قيام الفرد في هذه المرحلة بتعزيز ذاته والحصول على مكاسب في حال حقق الأهداف التي وضعها لنفسه، أو يقوم بعقاب ذاته إذا لم يحقق الأهداف والمعايير المطلوبة.

كما قام (Maloney Patrick W., 2012) بتحديد عناصر ضبط الذات إلى السيطرة على الأفكار، التحكم العاطفى، التحكم فى الانفعالات، تنظيم الأداء والإقلاع عن العادة. وحدد كل من "باندورا وولترز" Bandura&Walters عناصر ضبط الذات فى: مقاومة الانحراف وتنظيم أسلوب مكافأة الذات، وتأخير التعزيز الآنى مقابل الحصول على تعزيز مؤجل ذى قيمة أعلى(منتهى صابر عباس، ٢٠١٣: ٤٦٠).

كما حدد "البدر محمد طارق" (٢٠١٧) مكونات ضبط الذات فى:١- ملاحظة الذات: هي عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر فيها هذا السلوك والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره، وكذلك تستلزم ملاحظة نتائج سلوكه، وكذا ملاحظة الأحداث الخارجية التي تلقى قبولا ذاتيا منه.٢-الاختيار الذاتي للمعايير: حيث أكد معظم الباحثين على وجود علاقة قوية بين تحديد الفرد لمعايير التدعيم بنفسه ونجاحه في القيام بضبط الذات. ٣-تقييم الذات: يقصد بها قيام الفرد بالحكم على مدى تغيير سلوكه بهدف تحقيق أهدافه، فهذا التقييم يساعده في اختيار الفنيات المناسبة، فتقييم الذات يعد أحد الأساليب الفعالة في تحقيق ضبط الذات.٤- التعاقدات المشروطة: يقصد بها الأسلوب الذي يتم فيه تحديد طريقة الإثابة أو العقاب والفترة التي يستغرقها تطبيق هذه

التعاقدات.٥- التعاقدات الذاتية: تستخدم لمساعدة المراهقين من الجنسين على التحكم في سلوكياتهم، وتتضمن التعاقدات الذاتية السلوكيات الايجابية المرغوب تحقيقها والمكافأة التي يتم الحصول عليها عند تحقيق كل سلوك من السلوكيات المرغوبة، ويجب أن تتم صياغة الأهداف المرغوب تحقيقها في شكل جمل مثبتة بمعنى أن نقول "إفعل" ولا نقول "لا تفعل". ٦- التعليمات الذاتية: يقصد بها الحديث إلى النفس بأخذ صورة الحث والتوجيهات والطلب، مثال: "لن أسرق، ولن أستجيب لطلب هذا، ولن أجرب هذا الطريق مرة أخرى".٧- التخطيط البيئي: يشمل كل من أ-ضبط المثير: هو البعد عن المثير أو تجنب التفكير فيه، فمشاهدة المعزز أو التفكير فيه، لذا فإنه في حالة ضبط الذات يكون من المفيد التفكير في المعزز الأفضل والأبعد. ب-التنظيم المسبق لنواتج السلوك: يعنى التغيير المنظم لبيئة الفرد وذلك حتى تتبع الاستجابات المرغوبة (نتائج سارة) والاستجابات غير المرغوبة (نتائج غير سارة).٨- ضبط المثيرات: أن يقوم الفرد بترتيب سوابق السلوك من أجل زيادة أو خفض السلوك موضوع الضبط.٩- تعزيز الذات: أن يقوم الفرد بتقديم التعزيز الإيجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة ويجب أن تتوافر ثلاث مهمات في عملية ضبط الذات هى: الدافع، الرغبة، الإرادة.

النظريات المفسرة لضبط الذات:

تناولت العديد من نظريات علم النفس مفهوم ضبط الذات، ومن أبرز هذه النظريات ما يلي:

- نظرية التحليل النفسي:

يذكر "فرويد" أن الأنا الأعلى يكتسب من البيئة المحيطة بالطفل وأولهما الوالدان، وهذا الجانب من الإنسان هو الذي يقف حائلا" دون تلبية النزعات والغرائز والحاجات الفطرية ويشكل الوازع الداخلي أو الضمير، وأن الوازع الداخلي يتضمن القيم والتقاليد والضوابط والمعايير الاجتماعية التي يظهر الفرد التزمًا عاليا بها ليسمو ويكون نموذجًا للآخرين، وهى أولى محاولات التدريب للسيطرة على الذات، وقد أخرج "اريكسون" نظرية فرويد للتحليل النفسي من دائرتها الضيقة المعتمدة على الحتمية البيولوجية إلى دائرة أوسع أدخل فيها قوى النفس الاجتماعية مؤكدًا على تأثير العوامل الاجتماعية في عملية النمو والتطور (صالح محمد أبو جادو، ٢٠٠٤).

- نظرية التعلم الاجتماعى:

يرى "باندورا" أن معظم سلوك الانسان سلوك متعلم ويتم تعلمه من خلال فكرة عن كيفية إنجاز السوك الجديد(جواد الشيخ خليل، ٢٠٠٦: ١). وقد أكد كل من باندورا وولترز Bandura&Walters على أهمية ضبط الذات والسيطرة على الاستجابات الخاطئة خلال عملية التعلم الاجتماعى(فى: منتهى صابر عباس،٢٠١٣: ٤٦٠). وأن ضبط الذات متعلم يقوم به الفرد

بالتحكم بسوابق وتوابع السلوك موضوع الضبط (عبدالفتاح الخواجة،٢٠١٠).

الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بضبط الذات لدى المراهقين المكفوفين:

يمكن القول أن الشعور بالوحدة النفسية شعور عند غالبية المراهقين قد يصل إلى درجة الاضطراب وذلك عندما تزداد الفجوة بين المراهق وبين نفسه وبين المجتمع الذى ينتمى إليه، كما يزداد الأمر سوءًا بالنسبة للمعاق بصريًا حيث إنه بحكم قصوره البصري يكون عاجزًا عن الاشتراك مع زملائه في كثير من الأنشطة ويميل للعزلة والانطواء ويتجنب العلاقات الاجتماعية تجنبًا للحرج، لأن إعاقته البصرية قد شوهت صورته الجسمية وأثرت على مفهومه لذاته، بما يدفعه إلى سوء التوافق، ومن أخطر المشكلات التي تواجه الكفيف هي الاعتماد على الآخرين والعجز عن المبادأة وشعوره بالتأخر عن الآخرين مما يشعره بالأحباط والياس وينتج عن ذلك عمليات لاشعورية مثل الإنطوائية العزلة وتجنب الآخرين، الأمر الذي يكون له آثار سيئة على شعوره بالنقص والإحساس بالوحدة النفسية، أي أن الإحساس بالعزلة ما هي إلا المحصلة الحقيقية التي تمثل البوتقة التي انصهرت فيها سمات عدة لشخصية الكفيف، وبذلك فإن فقد المراهق الكفيف قدرته على ضبط ذاته ينتج عنها أفكار سلبية وسلوكيات انسحابية، مما ينتج عنها الشعور بالوحدة النفسية، والعكس صحيح فالمراهق الذى يستطيع ضبط وتقييم انفعالاته ومراقبه مشاعره ورغباته ومشاعر وتصرفات الآخرين ولديه القدرة على الإحساس بالذات فيشعره بقدر من الثقة بالنفس والقدرة على الانسجام والتواصل مع الآخرين، وبذلك يعد ضبط الذات من السمات المهمة التى يستطيع من خلالها توجيه مشاعره ورغباته والقدرة على تهيئتها وضبط المزاج والانفعالات وتنظيمها والتحكم فيها والقدرة على استخدامها وتوظيفها لما يتناسب ويتلائم مع المواقف المختلف. وهذا ما حاولت الباحثة عرضه لطبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات لدى المراهقين المكفوفين، وأكدته الدراسات السابقة فى أن تحسين الضبط الذاتى للمراهق يساعد فى خفض الشعور بالعزلة والوحدة (إبراهيم باجس معالى،٢٠١٥)، كما أكد (Shelton,2008) على أن قدرة الفرد على ضبط الذات يتم من خلال التحكم فى المتغيرات الداخلية والخارجية وتعديل سلوكه والتحكم فيه، كما أن عدم قدرة الفرد على القيام بسلوكيات مرغوبة نتيجة نقص المهارات الاجتماعية أو عجز فى قدرته على التحكم فى ذاته من شأنها أن تؤدى به إلى الإحساس باليأس والضعف والعزلة (Goldfried,M., 2007; Rimm,D.C. &Masters,2002).

وأوضحت نتائج دراسة "شيماء أحمد محروس" (٢٠١٥) أن المراهقين المكفوفين لديهم مفهوم سالب عن ذواتهم، كما أن لديهم انخفاض فى ضبط الذات وشعور بالانطواء والوحدة بالإضافة إلى

بعض الانحرافات السلوكية كالعدوان. وأكدت دراسة(Olga Stavrova, Dongning Ren, & Tila Pronk,2022)، أن الشعور بالوحدة النفسية للمراهق يرجع إلى ضعف المهارات الاجتماعية والتقلبات المزاجية وعدم القدرة على ضبط الذات، وعدم الشعور بالرضا، وأوصت الدراسة إلى أهمية القدرة على التنظيم الذاتى من أجل الأداء الاجتماعى الناجح، ودور انخفاض ضبط الذات كعامل رئيسى يؤدى إلى الشعور بالوحدة النفسية، ففشل ضبط الذات يعرض الفرد إلى زيادة مخاطر النبذ من الآخرين، والذى يتوقع منه الشعور بالوحدة النفسية بمرور الوقت.

كما يشير بعض الباحثين على ضرورة دراسة ضبط الذات لتأثيرها على الشعور بالوحدة النفسية، فالتنظيم الذاتى أو ضبط الذات يمكن تحسينه من خلال تعزيز السلوكيات المقبولة والمرغوبة اجتماعيا والتى يمكن تعريفها أنه القدرة على تحديد الأولويات على المدى الطويل والتحكم فى الحاجات والدوافع والرغبات، وعدم الاستسلام للحظات المغرية والتحكم فى الانفعالات والسلوكيات، وإذا واجه الفرد صعوبات والحاحات لتنفيذ رغباته وعدم القدرة على التحكم فيها فإن ذلك يعرضه للنبذ من الآخرين والوصول للشعور بالوحدة النفسية(Righetti,F.&Finkenauer,C.,2011;Musich,S.,Wang, S.,Hawkins, K.&Yeh,C.,2015;Milyavskaya,M., Berkman,E. & De Ridder, D., 2019; Kokkoris, M.D.&Stavrova,O., 2020).

ومن خلال الدراسات السابقة والأراء المختلفة للباحثين والعلماء حاولت الباحثة– وفى حدود اطلاعها– أن توضح العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين.

ثالثًا: المكفوفين Blinds

حظت فئة المكفوفين اهتمامًا كبيرًا ورعاية من جانب الأخصائيين والباحثين في مجال علم النفس والتربية الخاصة، فقد اهتم البعض منهم إما بالجانب الأكاديمي أو بالخصائص الشخصية لهم في شتي جوانب نموهم، لأنهم يشكلون فئة غير متجانسة من الأفراد، فمنهم من يعانى من الفقدان الكلى للبصر، ومنهم من يعانى من الفقدان الجزئي، ومنهم من حدثت إعاقته قبل أو بعد الميلاد، لذا فإن تفهم احتياجات الكفيف ومحاولة تلبيتها لا تقتصر على إزالة الحواجز الجسدية فحسب، بل لا بد من إزالة الحواجز النفسية أولاً لما تشكله من ضغط نفسي ومشاعر سلبية تجاه نفسه وتجاه الآخرين، فالعامل النفسي لدى المكفوفين هو الأكثر أهمية لتناوله بالدراسة والبحث.

وتعد نسبة المكفوفين لا يستهان بها، حيث أشارت منظمة الصحة العالمية أن حوالى ١٨٠ مليون

شخص فى بلدان العالم يعانون من الإعاقة البصرية، ومن بين هؤلاء حوالى ٤٠ مليون كفيف فى البلدان النامية، منهم ٦٠% يعيشون فى الدول الإفريقية(منى حسين الدهان، ٢٠٠٩) .

وقد اختلفت تعريفات كف البصر من باحث لآخر، حيث يرى " خالد عبد الرازق النجار" (٢٠١١: ٣٣) أن الكفيف هو الذي يحتاج إلى المساعدة الاجتماعية، أي أن الفرد يُعد مكفوف من الناحية الاجتماعية عندما تمنعه هذه الإعاقة من التفاعل بصورة ناجحة مع العالم المحيط به وتحد من قيامه بالوظائف السلوكية المختلفة.

وعرف "محمد على عرابى" (٢٠١٩) المكفوفين بأنهم الأشخاص الذين فقدوا بصرهم كلية ولم تعد لديهم القدرة على الإبصار وليس لديهم القدرة على اكتساب المعرفة ببصرهم ولا يستطيعون أن يتعلموا إلا بطريقة برايل أو المعينات السمعية أو المجسمات أو الحواسب الناطقة، وهم الأشخاص الذين لا يمكنهم بصرهم من العمل وكسب قوتهم.

وتتفق خولة أحمد يحيى (٢٠٢٠: ٢٠٣) مع سابقها فى أن الكفيف هو شخص ليس لديه القدرة على كسب عيشه بسبب كف بصره.

وتعرفه "حنان السيد حسانين" (٢٠٢١) بأنهم الأفراد الذين حُرموا من نعمة البصر، سواء قبل الولادة أو بعد الولادة، وليس لديهم القدرة على استقبال المؤثرات البصرية، ولا يستطيعون قراءة الكتابة المطبوعة، ويعتمدون على أساليب تعليمية لا تعتمد على البصر مثل القراءة والكتابة بطريقة برايل، والشرائط المسموعة.

خصائص المكفوفون:

١-الخصائص الاجتماعية:

يتأثر التوافق الاجتماعي للكفيف بفرص التفاعل الاجتماعي المتاحة ودرجة تقبل الفرد لإعاقته، وتُعد الاتجاهات الاجتماعية للمعوقين بصريًا وطبيعة التدريب الذي تلقاه الكفيف من العوامل الأساسية في إغناء فرص التفاعل الاجتماعي المتاحة، وفيما يتعلق بالاتجاهات السائدة حيال المكفوفين في المجتمعات الغربية فهي متناقضة في نتائجها، ويصعب على المبصرين التعرف على المكفوفين عن كثب حتى يتوصلوا إلى درجة أكثر موضوعية عن قدراتهم وإمكاناتهم، أما فيما يتعلق بطبيعة التدريب الذي يتلقاه الكفيف وعلاقته بتوافقه الاجتماعي، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن المكفوفين الذين يتلقون خدمات تربوية في المدارس العادية أكثر توافقًا ممن في مدارس التربية الخاصة أو المدارس الداخلية، ومن العوامل التي ترفع من درجة التوافق الاجتماعي بصريًا هو التدريب على الأنشطة الحياتية المختلفة خاصة فيما يتعلق بالعناية بالذات والمظهر والتنقل في البيئة، وإتقان ذلك يعمل بشكل مباشر على تعزيز ثقة الكفيف بنفسه وتقليل درجة

اعتماده على الآخرين(سماح محمد عبد اللطيف، ٢٠٠٧، قتيبة محمد محمد، ٢٠٠٧).

ويشير "عبد الصبور منصور محمد"(٢٠٢١ :١٤٣) إلى أن الإعاقة البصرية تؤثر فى السلوك الاجتماعى للفرد تأثيرا سلبيا، حيث ينشأ نتيجة لها الكثير من الصعوبات فى عمليات التفاعل الاجتماعى واكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلالية، ويؤثر كف البصر فى السلوك الاجتماعى للفرد تأثيرا سلبا حيث تنشأ الكثير من الصعوبات فى عمليات النمو والتفاعل الاجتماعى، وفى اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلالية والشعور بالاكتفاء الذاتى، وذلك نظرا لعجزهم عن ملاحظة سلوك الآخرين ونشاطاتهم اليومية وتعبيراتهم الوجهية المختلفة، ونقص فرص التفاعل الاجتماعى المتاحة أمامهم للاحتكاك بالآخرين والاتصال بالعالم الخارجى المحيط بهم .

٢-الخصائص النفسية:

تؤثر الإصابة بفقدان البصر إلى حد كبير على تنظيم الشخصية، فمن اللحظة التى يصاب فيها الفرد بكف البصر تبدأ آثار الإصابة تؤثر على الناحية النفسية للفرد، ويبدأ فى تكوين اتجاهات سلوكية متأثرا فى ذلك بإعاقته(سيد محمد صبحى،٢٠٠٧: ٢٣). كما يقل لديهم الشعور بمعنى الحياة، وضعف فاعلية الذات عن المبصرين، وضعف الذكاء الوجدانى، والشعور بقلق المستقبل (ابراهيم محمود،٢٠١١)، والشعور بالوحدة النفسية(مصطفي عبد المحسن الحديبي،٢٠١١؛ محمد على عرابى، ٢٠١٩)، كما تؤثر الإعاقة البصرية سلبا على مفهوم الذات، سوء التوافق الشخصى والاجتماعى، الشعور بالعجز والدونية، فقدان الشعور بالأمن، واختلال صورة الجسم وعدم الثقة بالنفس(عبد الصبور منصور محمد، ٢٠٢١)، وجميعها منبئات للشعور بالوحدة النفسية. ومن جهة أخرى إن الكفيف أكثر من أقرانه المبصرين عُرضة للقلق خاصة في مرحلة المراهقة نظرًا لعدم وضوح مستقبله المهني والاجتماعي وما يواجهه من صعوبات في تحقيق درجة عالية من الاستقلالية والتي يسعى لها جميع المراهقين في العادة (زينب محمود شقير، ٢٠٠٧؛ هشام أحمد غراب، ٢٠٠٧؛ عبد المطلب أمين القريطي، ٢٠١٣).

المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المكفوفين:

وأوضحت العديد من الدراسات أن المراهقين المكفوفين قد لا يدركون المعنى لحياتهم، وتعرضهم للعديد من المواقف الضاغطة التى تترك خبرات مؤلمة وغير سارة، والإحساس بالألم النفسي والوحدة، وتزداد لديهم مشاعر الغضب لفقدان سيطرتهم على حياتهم، وفقد الأمل فى تحقيق الأهداف والدافعية فى الحياة، وفشل الآخرين فى التواصل معهم يقيدهم، ويصعب عليهم التنبؤ بسلوكياتهم مما يحبطهم ويشعرهم بالحزن (Julie,L.,Knight,2001, ؛ فتحى عبد الرحمن الضبع،٢٠٠٦؛ مصطفى عبد المحسن الحديبي، ٢٠١٢؛ محمد مصطفى غنيم، ٢٠١٦؛ أحمد أبو

الفتوح مجاهد،٢٠١٧).

وفى هذا الصدد يعد من أهم المشكلات النفسية التى قد تواجه بعض المكفوفين الشعور بفقدان المعنى فى الحياة، وتتفاقم مشكلة فقدان المعنى لدى المكفوفين فى مرحلة المراهقة، وقد يرجع ذلك إلى الشعور بالعجز عن منافسة أقرانهم المبصرين، مما قد يؤدى إلى قلقهم تجاه مستقبلهم الأسري والمهنى وشعورهم بالتشاؤم، وقد يترتب على ذلك انسحاب المراهق الكفيف من أى مشاركات اجتماعية نظراً لما تفرضه إعاقته عليه(إبراهيم محمود،٢٠١١؛ سالمة راشد الحجرى، ٢٠١١).

كما أن أبرز المشكلات التي ظهرت عند الطلبة المكفوفين كانت الحساسية الزائدة، والاعتمادية، والشرود والتشتت، والشعور بالقلق، والانسحاب من المشاركة الاجتماعية، في حين أن الاضطرابات التي يعبر عنها في صورة انحرافات سلوكية لدى الأفراد المكفوفين من كذب وعدوان، يعبر عنها بصورة لا شعورية، ووجد أنه كلما زادت درجات القلق والاكتئاب لديهم تناقصت درجات ضبط الذات والثبات الانفعالي والشعور بالسعادة (إيمان طاهر، ٢٠١٧: ٩٠).

كما أن المراهقين المكفوفين لديهم أنشطة أقل، ويعتمدون على آبائهم خاصة في التنقل، كما أنهم لا يمضون الكثير من الوقت بانتظام مع أصدقائهم، كما أن كف البصر يؤثر على أنشطة الفرد، وبشكل خاص على المكفوفين كليًا، حيث تتجلى لديهم صعوبات ومشكلات أكثر في العلاقات مع الأصدقاء، ويعانون من الوحدة فهم معزولون من قبل أقرانهم المبصرين، ولديهم مناسبات وفرص أقل لتطوير مهاراتهم الشخصية، ويعتمدون على آبائهم، وأن معظم مشكلات الكفيف هي مشكلات مرتبطة بالإعاقة نفسها، والبعض الآخر مرتبط برعاية المحيطين، وتدور هذه المشكلات في الشعور بالعزلة وما يصاحبها من خوف وقلق نتيجة عزلته في بيئة فقيرة محدودة (بطرس حافظ بطرس، ٢٠٠٩: ٢٤٥).

كما أن فقدان البصر يسبب إحساسًا بالدونية عند الفرد والشعور بالخجل والرغبة في تجنب الخبرات الاجتماعية، وأن القلق يعود بشكل عام إلى نقص ثقة الكفيف فيما يتعلق بكفاءته الاجتماعية، ومظهره الشخصي، وعدم قدرته على التكيف مع كف البصر، ويزداد هذا القلق لدى الكفيف عند بلوغه مرحلة المراهقة (مدحت محمد أبو النصر،٢٠٠٩). ولكون الفرص المتاحة للكفيف محدودة بسبب الافتقار إلى البصر الأمر الذي يؤدي غالبًا يلجأ إلى العزلة والانسحاب (إيهاب عبد العزيز الببلاوى ومحمد أحمد خضير،٢٠١٠).

دراسات سابقة:

نظراً لندرة الأبحاث والدراسات الخاصة بمتغيري البحث معاً- فى حدود اطلاع الباحثة- فقد

قامت الباحثة بتقسيم البحوث والدراسات إلى محورين هما: دراسات تتعلق بالشعور بالوحدة النفسية لدى المكفوفين؛ ودراسات تتعلق بضبط الذات لدى المكفوفين.

المحور الأول: دراسات تتعلق بالشعور بالوحدة النفسية لدى المكفوفين:

-قامت (Julie,L.Knight,2001) بدراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الوحدة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين، وذلك على عينة قوامها (٢١) مراهق من المكفوفين، مستخدمة أدوات تضمنت: مقياس الوحدة النفسية ومقياس تقدير الذات. وأظهرت نتائج الدراسة أن الإناث كانوا أكثر تقديرا للذات عن الذكور، أما الوحدة النفسية فكان الذكور أعلى درجة من الإناث على مقياس الشعور بالوحدة النفسية وكان الذكور أعلى فى مستوى العزلة العاطفية من الإناث.

- وقام هشام فتحى جاد الرب(٢٠١٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية لدى المكفوفين، والفروق بين المراهقين المكفوفين منخفضي ومرتفعي فى كل من (إدراك أحداث الحياة الضاغطة– تقييم الذات– المساندة الإجتماعية) في الشعور بالوحدة النفسية، ودراسة الدور الوسيط الذي يمكن أن يؤديه تقييم الذات والمساندة الاجتماعية في العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المراهقين المكفوفين، وذلك على عينة قوامها(٦٠) فردًا من الذكور والإناث، تراوحت أعمارهم ما بين(١٢–١٥) عامًا، مستخدما أدوات تضمنت: مقياس تقييم الذات والمساندة الاجتماعية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس الوحدة النفسية. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب المكفوفين منخفضي ومرتفعي تقييم الذات على مقياس الشعور بالوحدة النفسية فى إتجاه منخفضي تقييم الذات، ووجود فروق دالة إحصائياً إحصائيا بين متوسطات درجات الطلاب المكفوفين منخفضي ومرتفعي المساندة الإجتماعية على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، فى إتجاه الإناث والذين يتلقون مساندة اجتماعية أكبر من الأسرة والأصدقاء. ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب المكفوفين منخفضي ومرتفعي إدراك أحداث الحياة الضاغطة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية فى اتجاه الذكور مرتفعي إدراك الحياة الضاغطة.

- كما قام كل من (George,A. & Duquette,C.,2006) بدراسة هدفت إلى التعرف الوحدة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية والعقلية للمعاقين بصريا، واعتمدت على المنهج البيولوجى النفسي الاجتماعى لفحص نوعية الوحدة التى يتاثر بها الكفيف واستخدمت الاستبيانات والملاحظة المباشرة لقياس التغيرات الجسدية وارتباطه بالصحة النفسية والعقلية والاكتئاب بالاضافة إلى التغيرات الاجتماعية المختلفة، وتوصلت الدراسة إلى أن نقص العلاقات الحميمة داخل الأسرة يزيد من الشعور بالوحدة النفسية ويظهر من خلال العزلة والبعد الاجتماعى

والعاطفى، وأكدت الدراسة أن شعور المعاق بصريا بالعزلة يزيد من شعوره بالاكتئاب وتجنب العلاقات.

- وقام كل من (Hodge,S., & Eccles, F., 2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى لدى المكفوفين، على عينة قوامها(٨٤) كفيف، وأكدت الدراسة على أن المكفوفين يجدون صعوبة فى الأداء العاطفى وزيادة الشعور بالوحدة والاكتئاب وأنخفاض الاداء الاجتماعى والرفاهية العامة.

-كما قام "محمد على عرابى"(٢٠١٩) بدراسة العلاقة بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة من المراهقين المكفوفين (ذكور – إناث)، وذلك على عينة قوامها (٨٥) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية من المراهقين المكفوفين، مستخدماً أدوات تضمنت: مقياس الوحدة النفسية لدى المراهقين المكفوفين، ومقياس المساندة الاجتماعية المدركة للمراهقين المكفوفين. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية المدركة والوحدة النفسية، كما أظهرت وجود فروق دالة احصائيا فى الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

المحور الثانى: دراسات تتعلق بضبط الذات لدى المكفوفين:

- قام(Jindal-Snape,D.,2004) بدراسة تهدف إلى التعرف على المهارات الاجتماعية الأطفال ذوى الاعاقة البصرية وعلاقتها بالتحكم والتقييم الذاتى ودور التغذية الراجعية فى تحديد سلوكيات المعاق بصريا، وأكدت الدراسة أن الأطفال المعاقين بصريا لديهم نقص فى المهارات الاجتماعية، ويرجع السبب لضعف التواصل مع الآخرين بسبب إعاقتهم، كما أكدت على أن المعاقين بصريا لديهم انخفاض فى التغذية الراجعية وتقييم الذات والتحكم فى الانفعالات.

- وقام (Nela, Regar,et al.,2013) بدراسة تهدف إلى معرفة العلاقة بين الضبط الذاتى والاتجاهات العدائية للمكفوفين، وذلك على عينة اقوامها (١٥٧) طفلاً وطفلة مكفوفين. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين ضبط الذات والاتجاهات العدائية لدى المكفوفين، وأوصت الدراسة بأهمية ضبط الذات لكل فرد للتغلب على اتجاهاته العدائية.

- كما قام (Pierluigi Diotaiuti &Valeria Verrastro,et al.,2014) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة ضبط الذات لدى المكفوفين، وذلك على عينة قوامها (٢٦٢) من الأشخاص المكفوفين، مستخدمين أدوات تضمنت: مقياس المرونة، مقياس الحالة المزاجية، مقياس القلق، ومقياس ضبط الذات، وأظهرت النتائج أن المكفوفين يواجهون يوميًا حالة مرهقة يسعون إلى

إدارتها بشكل أفضل من خلال التحكم في البيئة المحيطة، كما إنهم يفضلون الحفاظ على الروتين والاتصالات المألوفة مع الناس والتردد على الأماكن المشهورة. كما توصلت الدراسة إلى أن المكفوفين الذين يعانون من ضعف البصر، وليس لديهم القدرة على ممارسة ضبط النفس، وضعف التنظيم الذاتي فى التعامل مع المواقف بسلبية يلجأون إلى العزلة والانسحاب، كما أن العواطف ترتبط بشكل كبير لديهم بالنغمة العامة للمزاج ويمكن أن تكون بمثابة عامل وقائي فيما يتعلق بالقلق على صحتهم، ومستويات الحالة المزاجية ومعدل القلق الصحي هي مؤشرات مميزة لنوعية حياة المكفوفين، كما لوحظ أن التنظيم الذاتي كان مرتبطًا بشكل كبير بمزاج الذكور، ولكن فقط بشرط العمى المكتسب، وأنه يمكن أن يتوسط مستويات القلق فيما يتعلق بصحتهم واحترام الذات، ولم يتم العثور على أى عامل عاطفي وقائي للمكفوفين، كما أكدت الدراسة أن المكفوفين بحاجة إلى مزيد من التحقيق في قدرة التنظيم الذاتي على المجال العاطفي، وذلك من أجل إنشاء برامج تدخل أكثر فعالية لتعزيز القدرة على التحكم فى الذات والتكيف مع الإعاقة البصرية.

- وقام (Beata,Z.,et al.,2019) بدراسة هدفت إلى معرفة مدى تأثير ضبط الذات وأساليب لعب الدور كدور وسيط لدراسة العلاقة بين الاتجاهات العدائية والتدين لدى المكفوفين، وذلك على عينة قوامها (١٩٦) طفلاً وطفلة كفيف. وأظهرت نتائج الدراسة أن التدين هو مؤشر هام فى تشكيل مركز الضبط الذاتى لدى الأطفال المكفوفين، كما أن قدرة الإيمان بالله وأساليب لعب الدور للطفل تؤثر بشكل سلبى على تشكيل الاتجاهات العدائية، فقد يتخلى المتدينون عن وجهه ضبطهم للذات وسيطرتهم على الأمور، بالاعتقاد أن أمورهم فى يد الله، وأن الخضوع لقوة الله يوفر لهم نموذجاً بديلاً للضبط الذاتى، مما يقلل من مشاكل التنظيم الذاتى لديهم.
- وقامت حنان السيد حسانين (٢٠٢١) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشعور بالضياع وضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين، وذلك على عينة قوامها (ن=١٠٠) من المراهقين المكفوفين، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٥) عامًا، وتم اختيارهم بطريقة قصدية، مستخدمة أدوات تضمنت: استمارة بيانات أولية، مقياس الشعور بالضياع، ومقياس ضبط الذات للمراهقين المكفوفين. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين المراهقين المكفوفين فى الشعور بالضياع في اتجاه الذكور، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المراهقين المكفوفين الذكور والإناث على مقياس ضبط الذات في اتجاه الإناث.

تعقيب على الدراسات السابقة:

إن استقراء نتائج الدراسات السابقة يشير إلى ما يلي:

-ندرة الدراسات والأبحاث العربية والأجنبية التي تناولت الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بضبط الذات لدى المراهقين المكفوفين وذلك في حدود ما اطلعت عليه الباحثة.

- اعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفى فى دراسة المشكلات النفسية للمراهقين.

- أوصت دراسات متعددة على ضرورة التدخل المبكر للمكفوفين لتحسين حالتهم النفسية وكيفية التعامل مع مواقف الحياة من خلال التدريب على كيفية ضبط الذات وزيادة الثقة بالنفس وتحسين ورفع كفاءة الأسرة لكيفية التعامل مع أعاقتهم ووعى المجتمع بهم.

- أكدت الدراسات على ارتفاع المشكلات النفسية والسلوكية لدى المكفوفين نتيجة قلة وعى المجتمع والمستوى الاجتماعى والاقتصادى للأسرة.

- اتفقت الدراسات السابقة حول فاعلية ضبط الذات في تحسين الصحة النفسية وحل المشكلات الإجتماعية والأكاديمية، حيث أنه يعمل كمنبئ ومؤشر للصحة النفسية للمراهقين من الذكور والإناث وخصوصًا فئة المكفوفين.

- واتفقت بعض الدراسات على أن الحالة المزاجية للكفيف والتحكم فى العواطف والرغبات تؤثر فى قدرته على ضبط ذاته.

منهج وإجراءات البحث:

أولاً- منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث الكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين، والمقارنة بين الذكور والإناث في كل من الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات.

ثانياً: عينة البحث:

اشتملت عينة البحث الاستطلاعية على عينة من المراهقين المكفوفين الذكور والإناث (ن=٣٠) والعاديين (ن=٣٠)، لحساب الكفاءة السيكومترية لمقياسي البحث، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٥) عامًا، كما اشتملت عينة البحث الأساسية على (ن=١٠٠) من المراهقين المكفوفين (٥٠ ذكور و٥٠ إناث) تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٥) عامًا بمتوسط عمري قدره (١٣,٩٠) وانحراف معياري قدره (٠,٧١٨)، وقد أُختيرت العينة في صورتها النهائية من المركز النموذجى لرعاية وتوجيه المكفوفين بجسر السويس، وجمعية النور والأمل للكفيفات بمصر الجديدة التابعتين لإدارتي الزيتون التعليمية ومصر الجديدة بمديرية التربية والتعليم بمحافظة القاهرة. وقد تم تحديد أفراد العينة، بمساعدة بعض الأخصائيين وبمساعدة معلمة الفصل، ومن خلال الاطلاع على سجلاتهم الدراسية داخل

المدرسة أو المركز وفقا للآتى:

-أن يكون لديهم كف بصر كلى. -أن يكون كف البصر ولادى أي حدث قبل الولادة.

-ألا تقل نسبة ذكائهم عن المتوسط. -ألا يكون الوالدين منفصلين.

-ألا يقل مستواهم الاقتصادي الاجتماعي الثقافي عن المتوسط .

وقد تم اختيار المراهقين المكفوفين الذين حصلوا على معامل ذكاء (٩٠) فأكثر بعد تطبيق مقياس ذكاء المكفوفين (إعداد: فاروق موسى، ٢٠١٥) واستبعاد الذين حصلوا على معامل أقل من ذلك.

التكافؤ بين المراهقين المكفوفين الذكور والإناث:

تم حساب التكافؤ بين الذكور والإناث في كل من المستوى الاقتصادي، المستوى الاجتماعي، الثقافي، الذكاء، والعمر الزمنى، وذلك على النحو التالي:

جدول (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتها بين عينتي الذكور والإناث من المراهقين المكفوفين على مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي والذكاء

المجموعة / المتغير	الذكور (ن=٥٠)		الإناث (ن=٥٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
المستوى الاقتصادي	٣١,٥٤٠	١,٢٩٧	٣١,٣٢٠	١,٢٠٣	٠,٨٧١	غير دالة
المستوى الاجتماعي	١٢,١٣٠	٠,٩٦٢	١٢,١٠٧	٠,٩١٣	٠,١٦٩	غير دالة
المستوى الثقافي	٨,٧٤٨	٠,٤٥٣	٨,٨٠٠	٠,٤٠٤	٠,٥٩٨	غير دالة
الذكاء	٩٧,٥٤٤	٢,٨٧٣	٩٧,٢٣١	٣,٤٧٦	٠,٤٨٦	غير دالة
العمر	١٣,٨٥٣	٠,٦٨٢	١٣,٨٦١	٠,٧٥٦	٠,٠٥٥	غير دالة

يتضح من الجدول السابق (١) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى درجات مجموعتى الذكور والإناث من المراهقين المكفوفين في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، والذكاء والعمر، حيث بلغت قيمة "ت" الخاصة بالمقارنة (٠,٨٧١)،(٠,١٦٩)،(٠,٥٩٨)،(٠,٤٨٦)،(٠,٠٥٥) على الترتيب؛ مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

ثالثاً: أدوات البحث:

استعانت الباحثة بالأدوات التالية:

١-استمارة البيانات الأولية (إعداد: الباحثة).

أعدتها الباحثة بغرض جمع معلومات عن الطلبة اشتملت على: اسم الطالب، السن، الصف الدراسي، مستوى تعليم الأم).

٢- مقياس ذكاء المكفوفين (إعداد: فاروق عبد الفتاح موسى, ٢٠١٥).

اختبار ذكاء جماعي يتكون من (٦٠) سؤال في جانبين، جانب لغوى يتضمن (٣٦ سؤال) وجانب حسابي يتضمن (٢٤ سؤال)؛ يستخدم لتقدير القدرة العقلية للمكفوفين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٨) عامًا، وقد تم استخدامه في هذه الدراسة لاستبعاد من يقل معامل ذكائه عن المتوسط، ولحساب التكافؤ في الذكاء بين الذكور والإناث من المراهقين المكفوفين. وقد قام فاروق موسى بحساب الثبات بثلاث طرق هي التجزئة النصفية (٠,٧٨١)، ومعامل ألفا (٠,٨٠٥)، ومعامل جتمان (٠,٧٧٩). أما الصدق فأمكن الاستدلال عليه بحساب صدق التمييز بين الأعمار المتباينة وكانت قيم (ت) دالة.

٣- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد: محمد سعفان، دعاء خطاب، ٢٠١٦).

يتكون من(٢٦) بندًا لتقدير المستوى الاقتصادي الاجتماعي والثقافي،بهدف استبعاد الأشخاص الذين يقل مستواهم الاقتصادي الاجتماعي والثقافي عن المتوسط. وقد حسب معدا المقياس الثبات بطريقة معامل ألفا وتراوحت المعاملات ما بين (٠,٨٥/٠,٦١)، وتراوحت معاملات ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان براون ما بين (٠,٨٦/٠,٦٣)، أما الصدق فقد حساب الاتساق الداخلي وتراوحت معاملاته ما بين (٠,٨٢/٠,٤١).

٤- مقياس الشعور بالوحدة النفسية للمراهقين (إعداد: الباحثة) (ملحق ٢).

(أ): مبررات إعداد المقياس:

أعدته الباحثة بغرض توفير أداة سيكومترية لقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المكفوفين، نظرًا لعدم توافر مقياس يتناسب مع عينة البحث وخصائصها وكذلك المرحلة العمرية لها.

(ب): مراحل إعداد المقياس:

-قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بموضوع الشعور بالوحدة النفسية بصفة عامة، والمراهقين المكفوفين بصفة خاصة، وكذلك استقراء التراث النفسي عن الشعور بالوحدة النفسية.

-مراجعة المقاييس التي أعدت عن الشعور بالوحدة النفسية (فهد الدليم وجمال عامر،٢٠٠٤؛ راسل ترجمة: مجدى الدسوقى ١٩٩٨؛ أمانى عبد المقصود حسنين،٢٠١٤؛ مريم مراكشى، ٢٠١٤).

(ج): وصف المقياس:

تكون المقياس من ثلاثة أبعاد هى:١- فقدان المودة والألفة من الآخرين: وتعنى افتقاد الحب والاهتمام من قبل الآخرين. ٢- العزلة الاجتماعية: تتمثل فى عزلة الفرد لنفسه وبعده عن الآخرين نتيجة لفقد الثقة بالنفس والشعور باليأس والإحباط مما ينتج عنه شعوره برفض الآخرين له.٣- نقص المهارات والعلاقات الاجتماعية: عدم قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ذات معنى، والقصور

فى المهارات الاجتماعية.

وقد صيغت البنود لكل بعد صياغة سهلة، وقد تنوعت الصياغة بين الإيجاب والسلب، حيث بلغ عدد البنود في الصورة الأولية للمقياس(٥٠) بندًا. واعتمدت الباحثة على البديل الثلاثي (أوافق، أحيانًا، لا أوافق)، بحيث تعطى الاستجابة على البدائل درجات كالتالي: (أوافق= ١، أحيانًا= ٢، لا أوافق= ٣) للعبارات الموجبة فى اتجاه الوحدة النفسية، وتعكس الدرجة للعبارات السالبة ضد اتجاه الوحدة النفسية (أوافق= ٣، أحيانًا= ٢، لا أوافق= ١). وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع درجة الشعور بالوحدة النفسية.

(د)-حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً -صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين هما: صدق المحكمين والصدق التمييزى.

١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على (٧) من المحكمين المتخصصين فى علم النفس والصحة النفسية، للتعرف على مدى مناسبة عبارات المقياس للبعد الذى تنتمى إليه، مدى وضوح التعليمات أو غموضها، مدى مناسبة بدائل الاستجابة، مدى مناسبة طول المقياس، وقد تم الخروج بنتائج مفادها تعديل بعض البنود وحذف (١٧) بندًا ليصبح (٣٣) بندًا في صورته النهائية.

٢- صدق التمييز بين المجموعات المتباينة:

قامت الباحثة بحساب صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عينتي المراهقين المكفوفين والعاديين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، ويوضح الجدول(٢) ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتها بين المراهقين المكفوفين والمراهقين العاديين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية

المجموعة والقيم / المكون	المراهقين المكفوفين (ن= ٣٠)		المراهقين العاديين (ن= ٣٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
فقدان المؤدة والألفة من الآخرين	١٢,٧٣١	٢,٨٠١	٩,٧٠٣	١,١٤٣	٨,٨٥٣	٠,٠١
العزلة الاجتماعية	١٢,٢٠٠	٢,٣٢٥	٨,٦٠٤	١,١٥٥	٩,٦٩٣	٠,٠١
نقص المهارات والعلاقات الاجتماعية	١٤,٦٥٧	٢,٣٥٤	١٢,٧٣٠	١,١٧٢	٥,١٢٥	٠,٠١
الدرجة الكلية	٤٥,٨٠٣	٨,٠٣٥	٣٨,٧٣٠	٣,٤١٣	٥,٦٧٢	٠,٠١

د.ح ٠,٠٥=١,٦٧ د.ح ٠,٠١=٢,٠٠

يتضح من الجدول السابق(٢) وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى درجات مجموعتى

المراهقين المكفوفين والعاديين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية سواء الأبعاد أو الدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة "ت" الخاصة بالمقارنة(٨,٨٥٣) لبعد فقدان المودة والألفة من الآخرين، و(٩,٦٩٣) لبعد العزلة الاجتماعية، و(٥,١٢٥) لبعد نقص المهارات والعلاقات الاجتماعية، و(٥,٦٧٢) للدرجة الكلية على الترتيب وجميعها قيم دالة عند مستوى (٠,٠١)، وذلك في اتجاه المراهقين العاديين؛ مما يؤكد قدرة المقياس فى التمييز بين المجموعات المتباينة.

ثانيًا–ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس لعينة من المراهقين المكفوفين (ن=٣٠)، بطريقة التجزئة النصفية، وطريقة معامل ألفا، والجدول التالي (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) طريقتي حساب ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية للمكفوفين

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
١–	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان – براون	٠,٩٨٣
٢–	معامل ألفا	٠,٩٠٩

يتضح من الجدول السابق (٣) أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما أشارا إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

ثالثًا– الصورة النهائية للمقياس:

بلغ المقياس في صورته النهائية (٣٣) عبارة لأبعاد الثلاثة، وقد تنوعت صياغة العبارات بين الصياغة السلبية والإيجابية، وجدول (٤) يوضح توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الثلاثة.

جدول (٤) توزيع عبارات مقياس الشعور بالوحدة النفسية للمكفوفين على مكوناته

م	المكون	أرقام العبارات	المجموع
١	**فقدان المؤدة والألفة من الآخرين**	١–٤–٧–١٠–١٣*–١٦–١٩*–٢٢–٢٥–٢٨*–٣١	١١
٢	**العزلة الاجتماعية**	٢–٥–٨–١١–١٤*–١٧–٢٠*–٢٣–٢٦–٢٩–٣٢	١١
٣	**فقد المهارات والعلاقات الاجتماعية**	٣–٦–٩–١٢–١٥–١٨–٢١–٢٤–٢٧–٣٠–٣٣	١١
	المجموع الكلي للعبارات		٣٣

***العبارة سلبية**

يتضح من الجدول السابق (٤) أن عدد عبارات البعد الأول (١١) عبارة بينهم ثلاث عبارات سلبية، وأن عدد عبارات البعد الثانى(١١) عبارة بينهم عبارتين سلبيتين، وأن عدد عبارات البعد الثالث (١١) عبارة بإجمالى عدد (٣٣) عبارة لمقياس الشعور بالوحدة النفسية.

٢– مقياس ضبط الذات للمراهقين (إعداد: الباحثة) (ملحق ٣)

(أ): مبررات إعداد المقياس:

أعدته الباحثة بغرض توفير أداة سيكومترية لقياس ضبط الذات لدى المكفوفين المراهقين، نظرًا

لعدم توافر مقياس يتناسب مع عينة البحث وخصائصها وكذلك المرحلة العمرية لها.

(ب): مراحل إعداد المقياس :

– قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بموضوع ضبط الذات بصفة عامة، والمراهقين المكفوفين بصفة خاصة، وكذلك استقراء التراث النفسي ضبط الذات للمكفوفين في مرحلة المراهقة.

– مراجعة المقاييس التي أعدت من قبل حول ضبط الذات كمقاييس(Tangney,June,P.,et al., 2004؛ أسعد بن عبدالله،٢٠٠٧؛ Maloney, Patrick, W., et al. ,2012 ؛ فوقية رضوان، ٢٠١٢؛ بشرى الجاسم، ٢٠١٥؛ عبدالوهاب كامل، ٢٠١٢؛ يسرى عيسى،٢٠١١؛ منتهى صابر عباس، ٢٠١٣).

(ج): وصف المقياس:

تم التوصل إلى الأبعاد الأكثر شيوعًا، حيث تمثل البعد الأول فى: "التحكم في المشاعر والانفعالات: ويقصد به قدرة المراهق الكفيف على التحكم فى مشاعره ورغباته وانفعالاته فى مواقف الحياة المختلفة لتحقيق أهداف أخرى بعيدة المدى؛ ويتمثل البعد الثانى فى: السيطرة على التصرفات الخاطئة والقدرة على تغيرها: ويقصد بها قدرة المراهق الكفيف السيطرة على استجاباته وتصرفاته الخاطئة وتوجيهها وتقيمها للتصرف بشكل سليم مع القدرة على تعزيز الذات للسلوكيات السوية؛ ويتمثل البعد الثالث فى: مهارة تنظيم الأداء: ويقصد بها قدرة المراهق الكفيف على اتخاذ القرار والتخطيط والتنظيم لأهدافه وتقييم انجازاته وقدرته على تقييم الآخرين.

وقد صيغت البنود صياغة سهلة لتتناسب مع عينة البحث وتتناسب مع البعد الذى تنتمى إليه، وقد تنوعت البنود في الصياغة بين الإيجاب والسلب، حيث بلغ عدد بنود المقياس في صورته الأولية (٤٠) بندًا. وقد اعتمدت الباحثة على البديل الثلاثي (أوافق، أحيانًا، لا أوافق)، بحيث تعطى الاستجابة على البدائل درجات (أوافق= ٣، أحيانًا= ٢، لا أوافق= ١) وذلك حسب اتجاه صياغة البند من حيث الإيجاب والسلب وانعكاس البنود في قياس ضبط الذات فإذا كانت البنود سلبية تصحح بطريقة عكسية كالأتي: (أوافق= ١، أحيانًا= ٢، لا أوافق= ٣). وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع درجة ضبط الذات.

(د)_ حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً– صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين: صدق المحكمين والصدق التمييزى.

١– صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على (٧) من المحكمين المتخصصين فى علم النفس والصحة النفسية، للتعرف على مدى مناسبة عبارات المقياس للبعد الذى تنتمى إليه، مدى وضوح التعليمات أو غموضها، مدى مناسبة بدائل الاستجابة، وقد تم الخروج بنتائج مفادها تعديل بعض البنود وحذف (١٦) بندًا ليصبح (٢٤) بندًا في صورته النهائية، ويعد المقياس من المقاييس غير الموقوتة بزمن.

٢- صدق التمييز بين المجموعات المتباينة:

قامت الباحثة بحساب صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عينتي المراهقين المكفوفين والمراهقين العاديين على مقياس ضبط الذات، ويوضح الجدول (٥) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتها بين المراهقين المكفوفين والمراهقين العاديين على مقياس ضبط الذات

المجموعة والقيم / المكون	المراهقين المكفوفين (ن= ٣٠)		المراهقين العاديين (ن= ٣٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
التحكم في المشاعر والانفعالات	١٣,٩٣٥	١,٦١٧	١٦,٤١٦	٢,٨٧٣	٥,٢٦٨	٠,٠١
السيطرة على التصرفات الخاطئة **والقدرة على تغيرها**	١٤,٦٣١	٢,٠٩٦	١٦,٦٦٠	١,٩٥٨	٤,٩٤٩	٠,٠١
مهارة تنظيم الأداء	١٣,٢٣٠	٢,٥١٤	١٥,٦٤٧	٣,٢١٩	٤,١٣٩	٠,٠١
الدرجة الكلية	٥٤,١٦٦	٤,٨٦٣	٥٩,٦٧٨	٦,٣٧٧	٤,٨١١	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٥) وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى درجات مجموعتى المراهقين المكفوفين والمراهقين العاديين على مقياس ضبط الذات سواء الأبعاد أو الدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة "ت" الخاصة بالمقارنة(٥,٢٦٨) لبعد التحكم في المشاعر والانفعالات، و(٤,٩٤٩) لبعد السيطرة على التصرفات الخاطئة والقدرة على تغييرها، و(٤,١٣٩) لبعد مهارة تنظيم الأداء، (٤,٨١١) للدرجة الكلية على الترتيب وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، وذلك في اتجاه المراهقين العاديين؛ مما يؤكد قدرة المقياس فى التمييز بين المجموعات المتباينة.

ثانيًا- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس لعينة من المراهقين المكفوفين (ن=٣٠)، بطريقة التجزئة النصفية، وطريقة معامل ألفا، والجدول التالي (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) طريقتي حساب ثبات مقياس ضبط الذات للمكفوفين

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
١-	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان – براون	٠,٨٧٨

٢-	معامل ألفا	٠,٨٢٣

يتضح من الجدول السابق (٦) أن معاملي الثبات مرتفع ، وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما أشارا إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

ثالثًا-الصورة النهائية للمقياس:

بلغ المقياس في صورته النهائية (٢٤) عبارة لثلاث أبعاد وقد تنوعت صياغة العبارات بين الصياغة السلبية والإيجابية، وجدول (٧) يوضح توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الثلاثة.

جدول (٧) توزيع عبارات مقياس ضبط الذات للمراهقين المكفوفين على ثلاثة أبعاد

م	المكون	أرقام العبارات	المجموع
١-	**التحكم في المشاعر والانفعالات**	١*-٤*-٧-١٠*-١٣*-١٦*-١٩*-٢٢	٨
٢-	السيطرة على التصرفات الخاطئة والقدرة على تغيرها	٢-٥*-٨-١١-١٤*-١٧*-٢٠*-٢٣	٨
٣-	مهارة تنظيم الأداء	٣-٦-٩-١٢*-١٥*-١٨-٢١-٢٤*	٨
المجموع الكلي للعبارات			**٢٤**

***العبارة سلبية**

يتضح من الجدول السابق (٧) أن عدد عبارات بعد التحكم في المشاعر والانفعالات هو (٨) عبارات بينهم ستة عبارات سلبية، وأن عدد عبارات بعد السيطرة على التصرفات الخاطئة والقدرة على تغيرها (٨) عبارات بينهم أربعة عبارات سالبة، وأن عدد عبارات بعد مهارة تنظيم الأداء هى(٨) عبارات منهم ثلاثة عبارات سالبة.

-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف البحث والتحقق من صدق فروضه، وبناء على حجم العينة استخدمت الباحثة:

١-معامل ارتباط بيرسون Pearson .

٢-اختبار (ت) "t Test " للعينتين المرتبطتين.

نتائج البحث وتفسيرها:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه" توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات(الأبعاد والدرجة الكلية) لدى أفراد عينة البحث".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح الجدول

التالى ما تم التوصل إليه من نتائج فى هذا الصدد.

جدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين درجات عينة المراهقين المكفوفين على مقياسي الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات للمكفوفين(ن=١٠٠)

المكون / المكون	التحكم فى المشاعر والإنفعالات	السيطرة على التصرفات الخاطئة	مهارة تنظيم الأداء	الدرجة الكلية لضبط الذات
فقدان المؤدة والألفة من الاخرين	-٠,٦٣١**	-٠,٦٤٤**	-٠,٦٨٢**	-٠,٧٠٨**
العزلة الاجتماعية	-٠,٧١٥**	-٠,٧٥٩**	-٠,٧٤٣**	-٠,٦٥٣**
نقص المهارات والعلاقات الاجتماعية	-٠,٦٠٥**	-٠٦٤٣**	-٠,٥٤٤**	-٠,٦٦٨**
الدرجة الكلية للشعور بالوحدة النفسية	-٠,٧٩٠**	-٠,٧٤١**	-٠,٧٦١**	-٠,٧٧٠**

يتضح من الجدول السابق(٨) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الشعور بالوحدة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجات ضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بين البعد الأول للوحدة النفسية "فقدان المودة والألفة من الآخرين" وكل من مقياس ضبط الذات بأبعاده الفرعية المتمثلة فى: **التحكم فى المشاعر والإنفعالات، السيطرة على التصرفات الخاطئة والقدرة على تغيرها**، مهارة تنظيم الأداء، والدرجة الكلية على الترتيب (٠,٦٣١)،(٠,٦٤٤)، (٠,٦٨٢)، (٠,٧٠٨)، وجميعها قيم دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١). كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين البعد الثانى للوحدة النفسية "**العزلة الاجتماعية**"، ومقياس ضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط على الترتيب (٠,٧١٥) لبعد التحكم فى المشاعر والإنفعالات، و(٠,٧٥٩) لبعد السيطرة على التصرفات الخاطئة والقدرة على تغيرها، و(٠,٧٤٣) لبعد مهارة تنظيم الأداء، و(٠,٦٥٣) للدرجة الكلية لمقياس ضبط الذات، وجميعها قيم دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١). كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين البعد الثالث للوحدة النفسية "نقص المهارات والعلاقات الاجتماعية"، ومقياس ضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط على الترتيب (٠,٦٠٥) لبعد التحكم فى المشاعر والإنفعالات، و(٠٦٤٣) لبعد السيطرة على التصرفات الخاطئة والقدرة على تغيرها، و(٠,٥٤٤) لبعد مهارة تنظيم الأداء، و(٠,٦٦٨) للدرجة الكلية لمقياس ضبط الذات، وجميعها قيم دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١). كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للوحدة النفسية ومقياس ضبط الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط على الترتيب (٠,٧٩٠) لبعد التحكم فى المشاعر والإنفعالات، و(٠,٧٤١) لبعد السيطرة على التصرفات الخاطئة والقدرة على تغيرها، و(٠,٧٦١) لبعد مهارة تنظيم الأداء، و(٠,٧٧٠) للدرجة الكلية لمقياس ضبط الذات، وجميعها قيم دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١).

مما يؤدى إلى تحقق الفرض الأول.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات(Shelton,2008;Goldfried,2007;Rimm& Masters, 2002) التى أوضحت وجود ارتباط سالب بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات، وأن الأفراد الذين يعانون من ارتفاع في الشعور بالوحدة النفسية سواء كان لأسباب نفسية أو أُسرية (معاملة والدية- مستوى اقتصادي) أو رفض وتجاهل المجتمع لهذه الفئة-المكفوفين- يعانون من انخفاض في ضبط الذات، فهم أفراد يتصفون بضعف الثقة بالنفس، وضعف الشخصية، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، ويأتي ذلك نتيجة شعورهم بالرفض ونظرة المجتمع من حولهم كفرد غير نافع بالمجتمع، جعلهم ينسجون حولهم جداراً من العزلة لا يشعرون بداخلهم إلا بالعجز واليأس والاغتراب عن العالم الخارجي، فالمراهق الكفيف في حالة انخفاض ضبط الذات يعجز عن التعبير عن مشاعره في المواقف التي تستوجب ذلك، مما ينجم عنه عادة بعض الآثار السلبية كأن يتضاءل شعوره بالرضا، ويزداد إحساسه بالوحدة والاكتئاب، ومن جهة أخرى يكون عاجزًا عن مواجهة المشكلات.

كما تظهر صعوبات في العلاقات الشخصية لأن العجز في التعبير عن المشاعر نحو الآخرين قد يؤدي إلى صعوبة إقامة علاقة اجتماعية وثيقة مما يقلل من التوافق الاجتماعي لهم.

ومما سبق يتضح أن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وضبط الذات علاقة سالبة تُشير إلى أهمية انخفاض الشعور بالوحدة النفسية وتمتع الشخص بدرجة عالية من ضبط الذات، فضبط الذات ينتج عن قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته، وتغيير رغباته وسلوكياته حسب المواقف الاجتماعية التى يتعرض لها، وبذلك يكون لديه القدرة على تقييم ذاته والوعى بها، مما تجنبه أن يكون فريسة لبعض المشكلات النفسية كالعزلة واليأس والشعور بالخوف والوحدة النفسية والشعور بالاغتراب داخل مجتمعه، بل يستطيع أن يكون عضواً نافعاً وله دور مؤثر بالمجتمع.

ثانيا: نتائج الفرض الثانى وتفسيرها:

ينص الفرض الثانى على أنه "توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث عينة البحث على مقياس الشعور بالوحدة النفسية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين مجموعتي الذكور والإناث فى الشعور بالوحدة النفسية، ويوضح الجدول التالى ما تم التوصل إليه من نتائج فى هذا الصدد.

جدول (٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتها بين المراهقين المكفوفين الذكور والإناث على مقياس الشعور بالوحدة النفسية للمكفوفين

المجموعة / المكون	ذكور (ن= ٥٠)		إناث (ن= ٥٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
فقدان المؤدة والألفة من الآخرين	٢١,٨٤	٤,٩٨٥	٢٣,٥٦	٤,٤٩٥	٢,٦٥٩	٠,٠١
العزلة الاجتماعية	٢٢,٠٤	٤,١٠٤	٢٥,٣	٤,٢٠١	٣,٨٩	٠,٠١
نقص المهارات والعلاقات الاجتماعية	٢٢,٢٦	٤,٩٤٧	٢٣,٧	٤,١١٠	٢,٩٢٧	٠,٠١
الدرجة الكلية	٦٦,٤	١١,٥٣٨	٧٢,٥٦	٧,٤٦٨	٣,١٣٨	٠١.٠

يتضح من الجدول السابق(٩) وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث من المراهقين المكفوفين على أبعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة "ت" الخاصة بالمقارنة(٢,٦٥٩) لبعد فقدان المؤدة والألفة من الآخرين، و(٣,٨٩) لبعد العزلة والرفض الاجتماعى، و(٢,٩٢٧) لبعد نقص المهارات والعلاقات الاجتماعية، و(٣,١٣٨) للدرجة الكلية للمقياس وجميعها قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة(٠١.٠) لصالح الإناث.

وتعنى هذه النتائج أن الإناث كن أكثر شعوراً بالوحدة النفسية بصفة عامة، وتحديداً فى فقدان المودة والألفة من الآخرين، العزلة الاجتماعية، ونقص المهارات والعلاقات الاجتماعية عن الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (جمال شفيق ،٢٠٠٧؛ فهد عبد الله الربيعة،٢٠٠٧؛عبد ربه على شعبان،٢٠١٠؛ ؛سامية شيرين دهنون،٢٠١٧؛أحلام أحمد الغامدى،٢٠٢٠؛ حنان السيد حسانين،٢٠٢١) التى أوضحت أن المراهقين والشباب يعانون من الشعور بالوحدة النفسية لدى الجنسين وبصورة أكبر لدى الإناث.

فى حين تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات(Julie,L.K.,2001؛ هشام فتحى جاد الرب، ٢٠١٢؛ محمد على عرابى،٢٠١٩) التى أوضحت وجود فروق بين الذكور والإناث لكن لصالح الذكور.

كما تختلف هذه النتائج مع نتائج دراسات فريق آخر من الباحثين (عبد الحق بركات،٢٠٠٨؛ نمر صبح القيق،٢٠١٢؛ مريم مراكشى،٢٠١٤؛ عفاف محمد جعيصى،٢٠١٨) التى أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث فى مستوى الشعور بالوحدة النفسية.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الدراسات اتفقت على أن المراهقين المكفوفين من الذكور يعانون من ارتفاع في الشعور بالوحدة النفسية، مقابل انخفاض في مستوى ضبط الذات مقارنةً بالإناث، ويرجع ذلك إلى ضعف العلاقة بين الفرد والمجتمع وإتساع الفجوة النفسية بينهم، لذلك غالبًا ما يلجأ المراهق الكفيف لاعتزال المجتمع كوسيلة هروبية من بيئة قد يُخيل له أنها عدوانية عليه مما يُولد لديه مشاعر رفض ذاتي لنفسه، كما يظهر لديه أيضا سمات شخصية غير سوية كضعف الثقة

بالنفس وعدم الشعور بالأمان والقلق والشعور بالعجز واليأس فيُكسبه صفة سلبية أخرى هي عدم القدرة على تحمل المسؤولية، لأن شعور المراهق الكفيف بالوحدة، يؤدى إلى إحساسه بالفشل والإحباط، وذلك بسبب إعاقته البصرية التي تشكل السبب في تدني أداءه الأكاديمي أو المهني مقارنة بالعاديين، وينعكس ذلك على موقفه من الآخرين ومن ردود الأفعال المتوقعة منهم، حيث يواجه المراهق الكفيف بعض المواقف السلبية تجاهه، وعدد لا بأس به من الصعوبات يسببها فقدان البصر، وبالتالي من الطبيعي أن يظهر مشاعر متزايدة من القلق حول مستقبله، ويحتاج الكفيف إلى تأهيل نفسي ليساعده في تحسين ثقته بنفسه، حيث أنها تجعل صاحبها يسلك إحدى الطريقين، إما أن يكون كغيره من العاديين ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عاديًا وفى هذه الحالة سيتخذ طريقًا آخر وهو الانسحاب والانطواء والعزلة وضعف الثقة بالنفس، وتُعد الأسرة والمدرسة والمجتمع مسئولين بالتضامن معًا فى مساعدة الكفيف على كيفية تقبله لإعاقته ومساعدته على تحديها وغرس القدرة على ضبط ذاته وكبح مشاعر الغضب والعدوانية لديه، ويساعد ذلك على الارتقاء بهؤلاء المكفوفين إلى مستويات تساعدهم على تخطي التحديات المجتمعية وتعميق مشاعر الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية ليصبحو مستوعبين لمراحلهم الحياتية ومزودين بالوعي الاجتماعي الذي يمكنهم من مواجهة الأخطار والصعاب بماهية ما ينتظره المجتمع منهم من أعمال وعطاءات وهذا الوعي يجعلهم تواقين للمشاركة في المجتمع والعمل وسط جماعة.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث عينة البحث على مقياس ضبط الذات".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين الذكور والإناث فى ضبط الذات، ويوضح الجدول التالى ما تم التوصل إليه من نتائج فى هذا الصدد.

جدول (١٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتها بين المراهقين المكفوفين الذكور والإناث على مقياس ضبط الذات

المجموعة	ذكور (ن= ٥٠)	إناث (ن= ٥٠)	قيمة "ت"	مستوى

المكون	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		الدلالة
التحكم في المشاعر والانفعالات	١٣,٠٨	٢,٨٩٠	١١,٥٤	٢,٠٣٢	٣,٠٥٠	٠,٠١
السيطرة على التصرفات الخاطئة والقدرة على توجيهه	١٢,٦٨	٢,٧٤٥	١١,٥٤	٢,٠٢٢	٢,٣٤١	٠,٠١
مهارة تنظيم الأداء	١٢,٨٤	٢,٧٦٧	١١,٧٢	٢,١٣٦	٢,٢٤٥	٠,٠١
الدرجة الكلية	٣٨,٢٨	٨,٤٣٣	٣٤,٩٦	٥,٦٤٦	٢,٢٩١	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق(١٠) وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث من المراهقين المكفوفين على أبعاد مقياس ضبط الذات والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة "ت" الخاصة بالمقارنة(٣,٠٥٠) لبعد التحكم في المشاعر والانفعالات، و(٢,٣٤١) لبعد السيطرة على التصرفات الخاطئة والقدرة على توجيهه، و(٢,٢٤٥) لبعد مهارة تنظيم الأداء، و(٢,٢٩١) للدرجة الكلية للمقياس، وجميعها قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة(٠,٠١) لصالح الذكور.

وتعنى هذه النتائج أن الذكور كانون أكثر ضبطا للذات بصفة عامة، وتحديدا فى التحكم في المشاعر والانفعالات، لبعد السيطرة على التصرفات الخاطئة والقدرة على توجيهه، ومهارة تنظيم الأداء عن الإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات عديد من الباحثين(لطيف غازى مكى،٢٠١٦؛عمر نسيمة، ٢٠١٩) التى أوضحت أن المراهقين الذكور أكثر ضبطا للذات عن الإناث.

فى حين تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات عديد من الباحثين(البدر محمد طارق،٢٠١٧؛ حنان السيد حسانين،٢٠٢٠) التى أوضحت وجود فروق بين الذكور والإناث لكن لصالح الإناث.

كما تختلف هذه النتائج مع نتائج دراسات فريق آخر من الباحثين (فيصل خليل الربيع،٢٠١٤؛ إبراهيم باجس معالى،٢٠١٥) التى أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث فى مستوى ضبط الذات.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الدراسات اتفقت على أن المراهقين المكفوفين من الذكور لديهم ارتفاع في ضبط الذات، مقارنة بالإناث مما يدل على أن الذكور لديهم مستوى أعلى من الإناث فى ضبط الذات وضعف التحكم الذاتى لدى الإناث قد يرجع إلى مستوى مستوى الأسرة وحجم العلاقات الاجتماعية ويؤكد ذلك نتيجة البحث فى أن الذكور لديهم مستوى أعلى فى ضبط الذات عن الإناث.

كما أشارت نتائج جدول (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات عينة البحث، من المراهقين المكفوفين الذكور والإناث على أبعاد مقياس ضبط الذات للمكفوفين فى (التحكم في المشاعر والانفعالات، تقييم الذات، الوعي بالذات، تعزيز الذات، والدرجة الكلية) وذلك في

اتجاه الإناث.

وبمقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة التي تيسر الاطلاع عليها نلاحظ أنها اتفقت مع نتائج دراسة (أسماء السعيد،٢٠٠٠؛ Johansen, 2006؛عبد ربه على شعبان، ٢٠١٠؛ هشام فتحى جاد الرب، ٢٠١٢) والتي هدفت إلى أهمية ضبط الذات في حياة الفرد سواء الاجتماعية أو الأكاديمية وخاصة فئة المراهقين المكفوفين، فلابد أن يتوافر لديهم قدر من ضبط الذات وأن الفرد الذي يتمتع بضبط الذات يستطيع اتخاذ القرار ويتميز بالقدرة في التعبير عن انفعالاته مما يجعله قادراً على ممارسة حياته بشكل أفضل مع الآخرين، حيث يساهم ضبط الذات في تكوين شخصية قوية للفرد، كما تُساعده على تحقيق أهدافه بما يتناسب مع قدراته، وأن يكون أكثر تقديرًا واحترامًا لذاته، كما أن له الدور الكبير في مساعدة الأفراد على اتخاذ القرار المناسب بأن يتخلصوا من تسلط الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية عليهم، فقد يمتلك الكثير من الأشخاص ذكاء مرتفعًا لكنهم غير قادرين على النهوض بهذا الذكاء والاستفادة منه ذلك لأنهم يفتقدون الجرأة الكافية والإحساس بالقيمة مما يجعلهم في قلق دائم وإحساس بأنَّهم في موضع ملاحظة ومراقبة من الآخرين، مما يؤكد على الارتباط الإيجابي بين ضبط الذات والنجاح الحياتي، ولكن تُمثل الخبرة هنا الجوانب الداخلية للحياة العقلية، ومن خلالها تظهر قدرة الفرد على التأمل بأفكاره وانفعالاته، ويحاول الاتصال بالآخرين بهذه الاستنباطات الداخلية وهي على قسمين أحدهما خبرات لا شعورية، والأخرى هي الخبرات الشعورية، وتظهر أهمية ضبط الذات في أنَّها تُساعد الإنسان على أن يستغل الفرص الجيدة في الحياة ويسعى إليها وتصبح لديه الدافعية لذلك، وتُساعد على تنظيم الحياة وترتيب الأهداف، كما تُعطي الإنسان الشعور بالأهمية والجدارة لمنافسة الآخرين والمقاومة وعدم الخضوع والاستسلام للضغوط والمحن في حياته، وأمكن تفسير نتائج هذا الفرض في ضوء أن المراهقات الكفيفات الإناث قد حصلن على درجة أعلى من الذكور على مقياس ضبط الذات. ومن الناحية الاجتماعية يتصف ذوي ضبط الذات المنخفض بأنهم أقل شعبية ومكروهين بين أقرانهم وهم أكثر تعرضا للمشاكل النفسية والسلوكية، لذلك نري الذكور منخفضي ضبط الذات يعانون من المشاكل السلوكية والاجتماعية المتعلقة بالقلق والانطواء والانعزال عن الآخرين بدرجة أعلي من الإناث الذين يتمتعون بضبط الذات والذي يعصمهمن من الوقوع في المشاكل السلوكية والنفسية مثل الذكور.

ويُعد متغير الجنس عاملاً مهمًا لا يمكن تجاهله، إذ بينت العديد من الدراسات وجود فروق بين الذكور والإناث، وأشارت الدراسات إلى أن الذكور أكثر تعرضًا للقلق والتوتر والانطواء من الإناث، وأن تقييم الذات والسعادة كانت أكثر لدى الإناث، في حين بينت دراسات أخرى ارتفاع السلوك العدواني لدى الذكور، والسلوك المتمرد، والسلوك المخادع، والسلوك المتخاذل، والسلوك النزق، في

حين ظهر لدى الإناث قدرة على التحكم في الانفعالات وضبط الذات، كما أكدت بعض الدراسات على لجوء الذكور المكفوفين إلى العزلة والمعاناة من صعوبات أسرية واجتماعية مختلفة من أبرزها: الخوف والتردد، والاعتماد على الآخرين، والحرمان العاطفي، والإساءة النفسية والجسدية، وقد تقف العديد من العوامل وراء الاختلاف بين الذكور والإناث ومن أبرزها: التحيز الثقافي، والتوقعات المختلفة، والعوامل البيئة كالظروف المنزلية وأساليب الرعاية الوالدية، والإقامة الداخلية، وأثبتت النتائج أن هناك فروقًا بين الذكور والإناث في ضبط الذات، حيث أن الإناث لديهن مستويات أعلى في ضبط الذات من الذكور، وأن أساليب اكتساب الذكور لضبط الذات تختلف عن أساليب الإناث، وهذا يرجع إلى أن الوالدين يشجعون الذكور على الدخول أو ممارسة تجارب حياتية وخبرات جديدة تكون الرقابة فيها من جانب الوالدين أقل من تلك التى تكون لدى الإناث عندما يتعرضن لمواقف حياتية جديدة، وأن من أسباب تمتع الإناث بضبط الذات بدرجة اعلي من الذكور أن لديهن القدرة على الوعي بذاتهن وانفعلاتهن ومشاعرهن والوعي بالآخرين ومشاعر العاطفة التي يتصف بها الإناث تؤهلهم للتعاطف مع المحيطين والتفاعل معهم وتجعل لديهم القدرة على التوجيه الذاتي والسيطرة على التفكير بدرجة أعلي من الذكور.

- التوصيات والبحوث المقترحة:

أ- التوصيات:

١- إقامة دورات تدريبية تستهدف تنمية ضبط الذات حيث إنها تعمل كمنبئ ومؤشر قوي للمتغيرات النفسية لدى المراهقين المكفوفين من الجنسين.

٢- قيام وسائل الإعلام بإبراز أهمية ضبط الذات كمتغير إيجابي مهم في النجاح في الحياة.

٣-العمل على رفع الروح المعنوية للمكفوفين من خلال وسائل الإعلام والمعلمين بالمدرسة وإشعارهم بالحب والحنان وتشجيعهم على الاعتماد على أنفسهم فيما يستطيعون القيام به من أعمال وإتاحة الفرصة أمامهم للتنفيس عن مشاعرهم بحرية وبصراحة.

ب- بحوث مقترحة :

١- فاعلية برنامج معرفى سلوكى في تحسين ضبط الذات وجودة الحياة لدى عينة من المراهقين المكفوفين.

٢- فاعلية برنامج أرشادى لتحسين جودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأمهات لتخفيف قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين المكفوفين.

٣- فاعلية برنامج إرشادى فى خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المراهقين المكفوفين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١- إبراهيم باجس معالى (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، مج، ٤٢(١)، ٧٩-٩٠.

٢- إبراهيم قشقوش(٢٠٠٨). **سيكولوجية الأحساس بالوحدة النفسية**. القاهرة: الأنجلو المصرية.

٣- إبراهيم محمود (٢٠١١). **دراسة سيكومترية إكلينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة لدى عينة من المراهقين المعاقين بصرياً والمبصرين**. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

٤- أبو بكر مرسى مرسى(٢٠٠٢). **أزمة الهوية والحاجة إلى الأرشاد النفسي**. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

٥- البدر محمد طارق (٢٠١٧). **التشوهات المعرفية وعلاقتها بضبط الذات لدى طلبة كلية الآداب**- رسالة دكتوراه- كلية الآداب، جامعة القادسية، الأردن .

٦- أحمد أبو الفتوح مجاهد(٢٠١٧). **برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتنمية الشعور بالأمل لدى عينة من الطلاب المكفوفين**- رسالة دكتوراه- كلية التربية أبن رشد، جامعة بغداد.

٧- أحمد أبو أسعد (٢٠١١). **المهارات الإرشادية**. عمان: دار المسيرة للنشر.

٨- ---------(٢٠١٥). **الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي**. عمان: مركز ديبونو لتعليم التفكير.

٩- أحلام أحمد الغامدى(٢٠٢٠). الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية فى مدينة الباحة، **مجلة كلية التربية**، العدد(١١٠)، جامعة المنصورة.

١٠- أسعد بن عبدالله (٢٠٠٧) **فعلية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث في دار الملاحظة الإجتماعية**. رسالة ماجستير، كلية التربية والإرشاد، جامعة مؤتة.

١١- أسماءالسعيد(٢٠٠٠). **مصدر الضبط(الداخلي-الخارجي) لدى المراهقين المكفوفين والمبصرين من الجنسين.** رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

١٢- أسماء محمد خضير (٢٠١١). **النموذج السببي للعلاقة بين القلق الاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين المعاقين بصريًا.** رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

١٣- أمال عبد القادر جودة (٢٠٠٥). **الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال بمحافظة غزة،** المؤتمر التربوى الثانى الطفل الفلسطينى بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل، كلية التربية، الجامعة الأسلامية، غزة.

١٤- أمانى عبد المقصود حسنين (٢٠١٤). **مقياس الوحدة النفسية للأطفال.** القاهرة: الأنجلو المصرية.

١٥- إيمان طاهر (٢٠١٧). **الإعاقة (أنواعها وطرق التغلب عليها).** القاهرة: دار وكالة الصحافة العربية.

١٦- إيهاب عبد العزيز الببلاوي، ومحمد أحمد خضير (٢٠١٠). **المعاقون بصريًا.** الرياض: دار الزهراء.

١٧- بشرى الجاسم (٢٠١٥). التحكم الذاتي عند المعلمين والمعلمات. **مجلة الدراسات التربوية،** كلية التربية، جامعة الزقازيق. (٨٩)، ٢٤٧-٢٨٢.

١٨- بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٩). **سيكولوجية الدمج فى الطفولة المبكرة.** عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

١٩- جمال شفيق(٢٠٠٧). تباين الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين من الجنسين ومدى قدرتها التنبؤية ببعض متغيرات الشخصية، **مجلة علوم وفنون،** دراسات وبحوث، جامعة حلوان، مجلد ٩، العدد٤، ص١٢٨-١٢٩.

٢٠- جمال شفيق ، محمود عبد الحميد وهبه الجويلى(٢٠١٨). دارسة الشعور بالوحدة النفسية لدى والدى الأطفال المصابين باضطراب التوحد "دراسة مقارنة"، **مجلة العلوم البيئية**-معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس .

٢١- جمال السيد تفاحة (٢٠٠٥). الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية عند الآباء والأقران والأطفال العميان، **مجلة كلية التربية**، العدد٥٨، الجزء(٢)، جامعة المنصورة.

٢٢- جمال الخطيب (٢٠٠٧). تعديل السلوك الإنساني. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

٢٣- جواد الشيخ خليل(٢٠٠٦). **السلوك العدوانى والتعلم الاجتماعى**، شبكة نقل المعلومات (الانترنت)

٢٤- جوهرة عبد القادر الشيبي(٢٠٠٤). **الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة**-رسالة ماجستير- جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

٢٥- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٠). **إحصاءات ذوى الإحتياجات الخاصة**.

٢٦-حسن عبدالله الحميدى (٢٠١٣). تطور الأفكار اللأعقلانية بمرحلتى المراهقة المبكرة والمتوسطة لدى عينة من المراهقين الكويتين، **مجلة العلوم الاجتماعية**، العدد ٤٣(٢)، الكويت.

٢٧-حنان محمد شرشر(٢٠٠٦). **التنشئة الإجتماعية للمكفوفين وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي**. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

٢٨- حنان السيد حسانين (٢٠٢١). الشعور بالضياع وعلاقته بضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين. رسالة ماجستير، **مجلة الدراسات العليا للطفولة**، جامعة عين شمس .

٢٩- خالد عبد الرازق النجار (٢٠١١). **المكفوفون (رؤية حديثة)**. القاهرة: دار الغد الجديد.

٣٠- خولة أحمد يحيى(٢٠٢٠). **البرامج التربوية للأفراد ذوي الحاجات الخاصة**. عمان: دار

المسيرة للنشر والتوزيع.

٣١- زينب محمود شقير(٢٠٠٥).**الشموع المضيئة نحو الكفيف وضعيف البصر**.القاهرة: النهضة المصرية.

٣٢--------(٢٠٠٧). **الشعور بالأمن لدى الكفيف**. المؤتمر العلمى الأول لقسم الصحة النفسية (التربية الخاصة بين الواقع والمأمول) فى الفترة من ١٥-١٦ يوليو، ٧٧.

٣٣- سالم راشد القمزى (٢٠٠٤). **قضايا تربوية** .القاهرة: دار الفكر العربي.

٣٤- سالمة راشد الحجرى (٢٠١١). **فاعلية برنامج ارشادى جمعى فى تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا**. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، سلطنة عمان.

٣٥- سامية شيرين دهنون(٢٠١٧). **بعض الخصائص النفسية (الإكتئاب، الوحدة النفسية) وعلاقتها بتقدير الذات فى ضوء متغير الجنس والمستوى التعليمي**- رسالة دكتوراه- جامعة وهران، كلية العلوم الاجتماعية.

٣٦- سماح محمد عبد اللطيف (٢٠٠٧). **أساليب التنشئة الاجتماعية القائمة على الإساءة النفسية للطفل الكفيف**، من موقع منتدي الشريف التعليمية http://www.alshref.com/vb/t 196727 html .

٣٧- سيد محمد صبحي (٢٠٠٧). **رعاية وتأهيل الكفيف بحوث ودراسات**. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

٣٨- شيماء أحمد محروس (٢٠١٥). **برنامج العلاج الواقعى للتعامل مع المشكلات السلوكية لدى الكفيف المراهق**. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

٣٩-شيماء عبد المنعم نعيم (٢٠١٠). فاعلية برنامج أنشطة جماعية فى تقليل الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير منشورة، **مجلة الطفولة والتنمية**، مج ٥، ع١٧، مصر .

٤٠-صالح محمد ابو جادو (٢٠٠٤). **علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة**. عمان: دار المسيرة

للنشر والتوزيع.

٤١- عادل العقيلي (٢٠٠٥). **الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض.** رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض. المملكة العربية السعودية.

٤٢-عادل صلاح غنايم(٢٠٠٦). التقبل الاجتماعى وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين سمعيا، **مجلة دراسات نفسية**، رابطة الأخصائين النفسين المصرية، المجلد١٦، العدد ٥٠، ص٤٥.

٤٣- عبد الحق بركات (٢٠٠٨). **الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة الجزائر**- رسالة ماجستير- جامعة الجزائر، الجزائر .

٤٤-عبد الحميد حسن وفوزية الجمالى(٢٠٠٣). الأفكارااللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، **مجلة العلوم التربوية**، كلية التربية، قطر، العدد الرابع: ١٩٥ .

٤٥- عبد العزيز الشخص (٢٠١٢). برنامج مقترح للأمهات والأطفال لتنمية بعض المهارات والمفاهيم الأساسية لدى الأطفال ذوى الإعاقة البصرية - بحث منشور- **مجلة كلية التربية**، العدد٣٦، مجلد٤، كلية التربية، جامعة عين شمس .

٤٦- عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٠). **أساليب الإرشاد النفسي.** عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.

٤٧-عبد اللطيف عبد الكريم، وقاسم محمد (٢٠١٦). التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وقدرته التنبؤية في تحصيلهم الدراسي. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**، ١٥(٣)، ٤٦١-٤٧٥.

٤٨- عبد المطلب امين القريطي (٢٠١٣). **إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهم.** القاهرة: دار الفكر العربي.

٤٩- عبد ربه على شعبان(٢٠١٠). **اليأس وعلاقته بالوعي بالذات ومستوى الطموح لدي المعاقين**

بصريًا. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

٥٠- عبدالوهاب كامل(٢٠١٢). **مقياس التحكم الذاتي (كراسة الاختبارات والتعليمات)**. القاهرة: دار النهضة المصرية.

٥١- عبد الصبور منصور محمد (٢٠٢١). نموذج إرشادى مقترح لتنمية الكفاءة الاجتماعية وصورة الجسم لدى الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية، **مجلة كلية التربية**، العدد٣٦، جامعة بورسعيد .

٥٢- عزة مصطفى الكحكى(٢٠٠٩). **استخدام الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية وبعض العوامل الشخصية لدى عينة من جمهور قطر**. قدم فى المؤتمر الدولى حول الإعلام الجديد، تكنولوجيا جديدة. العالم الجديد، جامعة البحرين .

٥٣- عفاف محمد جعيص(٢٠١٨). **إدمان الانترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية فى ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب المرحلة الأعدادية**، دراسات فى الإرشاد النفسي والتربوى، جامعة أسيوط العدد١، ٥٩-٨٨ .

٥٤- عمر نسيمة(٢٠١٩). **ضبط الذات وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثالثة ثانوى**- رسالة ماجستير- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضيا- المسلية، الجزائر.

٥٥- فاروق عبد الفتاح موسى(٢٠١٥). **مقياس الذكاء المكفوفين**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٥٦- فاطمة عابدين مصطفى (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادى إنتقائى فى خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى التلاميذ ضعاف السمع- رسالة ماجستير منشورة- **مجلة كلية التربية**، المجلد ٣٤، العدد٣٤، جامعة بورسعيد .

٥٧- فتحى عبد الرحمن الضبع(٢٠٠٦). **فعالية العلاج بالمعنى فى تحقيق أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابى للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً**- رسالة دكتوراه- كلية التربية،

جامعة سوهاج.

٥٨- فهد الدليم وجمال عامر(٢٠٠٤). الشعور بالوحدة النفسية لدى عينات من المراهقين والمراهقات بالمملكة العربية السعودية، **مركز البحوث التربوية**، جامعة الملك سعود، كلية التربية، المملكة العربية السعودية .

٥٩- فهد عبد الله الربيعة(٢٠٠٧). الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، **مجلة علم النفس**، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مج ١١، العدد٤٣، القاهرة.

٦٠- فوقية رضوان (٢٠١٢). **مقياس تنظيم الذات**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

٦١- فيصل خليل الربيع (٢٠١٤). **الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك**. رسالة ماجستير، كلية التربية،جامعة اليرموك http://search. mandumah. com/ Record/721275

٦٢- قتيبة محمد محمد (٢٠٠٧). **الخصائص الشخصية لدى المراهقين المعاقين بصريا في مراكز الإقامة الداخلية والنهارية والمراهقين المبصرين: دراسة مقارنة**. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة نزوى، عمان.

٦٣- لطيف غازى مكى(٢٠١٦). الأيثار وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية للبنات**، مج٢٧ (٦)، جامعة المستنصرية، وزارة التعليم العالى والبحث العلمى- مركز البحوث النفسية.

٦٤- مازن ملحم(٢٠١٠). **الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية**، مكتبة جامعة دمشق، مج ٢٦،(٤)، ٦٦٨-٦٢٥.

٦٥- مايسة أحمد النيال(١٩٩٣). بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى أنتشارها لدى مجموعات عمرية متباينة من أطفال المدارس بدولة قطر. **مجلة علم النفس**. ع(٢٦)، ١٠٢-٥١١،القاهرة.

٦٦- مجدى محمد الدسوقى (١٩٩٨). **مقياس الشعور بالوحدة النفسية**. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

٦٧- مجدى محمد الدسوقى (٢٠٠٧). **دراسات فى الصحة النفسية**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٦٨- محمد أحمد حمادة (٢٠٠٣). **دراسة لبعض العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من معلمي القطاع الحكومي**.رسالة ماجستير،كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

٦٩- محمد إبراهيم سعفان (٢٠١٣). **الوسيط فى المشكلات الحياتية**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

٧٠- محمد إبراهيم سعفان؛ دعاء خطاب (٢٠١٦). **مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي، الثقافي**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

٧١- محمد أحمد هيبه(٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس ضبط الذات في ضوء نظرية الاستجابة للفرد. **مجلة التربية جامعة الأزهر**، ١٦٨(٤)، ٤٥٠-٤٩٠.

٧٢- محمد عزت كاتبى (٢٠١٢). العنف الأسرى الموجه نحو الأبناء وعلاقته بالوحدة النفسية- دراسة ميدانية على عينة من طلبة الثانوى بريف دمشق. **مجلة التربية دمشق**. المجلد٢٨، العدد١، ٦٧.

٧٣- محمد على عرابى(٢٠١٩). الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطلاب المعاقين بصريا، **مجلة كلية التربية**، العدد (٢٥)، جامعة بورسعيد.

٧٤- محمد مصطفى غنيم(٢٠١٦). **برنامج للعلاج النفسي الإيجابى لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوى الاعاقة البصرية**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

٧٥- مصطفى عبد المحسن الحديبي(٢٠١٢). **فعالية العلاج بالمعنى فى خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المعاقين بصريا**، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر.

٧٦- مدحت محمد أبو النصر(٢٠٠٩). **الإعاقة والمعاقين (رؤية حديثة)**. القاهرة: المجموعة العربية.

٧٧- مريم مراكشى (٢٠١٤). **استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين**. رسالة ماجستير، جامعة محمد خضير، بسكرة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

٧٨- مسفر محمد العجمة(٢٠١٨). الفروق بين الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى مرتفعى ومنخفضى المهارات الاجتماعية من الأطفال ذوى الاعاقة الذهنية بدرجة بسيطة، رسالة ماجستير. **مجلة الطفولة العربية**، العدد(٧٦)، الكويت .

٧٩- منال حسن رمضان (٢٠١٦). **استراتيجيات التعلم النشط**، القاهرة، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع .

٨٠- منتهى صابر عباس (٢٠١٣). ضبط الذات وعلاقته بالمسؤولية الإجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. **مجلة الفتح، جامعة ديالى**، (٥٥)، ٤٥٣-٤٨٣.

٨١- منتهى محمد خلف وصباح حسن فرحان (٢٠١٣). الاغتراب النفسي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الأعدادية فى فضاء الفلوحة، **مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية**، كلية التربية المفتوحة، المجلد الثانى، ع(٨).

٨٢- منى حسين الدهان (٢٠٠٩). الوحدة النفسية لدى كل من الطفل العادى والمتخلف عقليا والأصم، **رابطة الأخصائين النفسين**، مج(١١)، ع(١).

٨٣- نجلاء أبوسليمة (٢٠١٠). إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد**، ٨(٤)، ٤٣٥-٤٦٤.

٨٤- نشأت محمود أبو حسونة (٢٠١٢). بناء مقياس لتقييم ضبط الذات وإدارتها لدى طلبة الجامعات الأردنية. **مجلة عالم التربية**، ١٣(٣٨)، ١٥-٤٣.

٨٥- نفين محمد زهران (٢٠١٢). **دراسة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين الأيتام من**

الجنسين وعلاقته بأساليب الآباء فى تنشئتهم. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس .

٨٦- نمر صبح القيق(٢٠١١). الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى بغزة. **مجلة الجامعة الأسلامية** (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٩(٠١)، ٥٩٧-٦١٨.

٨٧-هشام أحمد غراب (٢٠٠٧). المشكلات النفسية لدى الأطفال المعوقين فى مدارس الجامعة من وجهة نظر معلميهم بمحافظة غزة وسبل التغلب عليها، **مجلة الجامعة الأسلامية** (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٥(١) ٥٣٣-٥٣٤.

٨٨- هشام فتحى جاد الرب (٢٠١٢). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المكفوفين: دور تقييم الذات والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة. **المجلة التربوية، جامعة الكويت**. ٢٧(١٠٥)، ٣٧٣-٤٤٧.

٨٩- يسرى عيسى (٢٠١١). **فاعلية التدريب على إستراتيجية ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى عينة من تلاميذ صعوبات التعلم**. كلية التربية، جامعة الملك سعود.

ثانياً- المرجع الأجنبية :

90-Aite, F. (2001) Social and aggression in behaviorally disordered children. **Journal of Early Child Development and care**, 6(12), P.5.

91- Axelrod,S.& Halt, R.(2009). **Behavior modification**. Basicprinciples, Austin, TX. Pro-Ed .

92-Beata,Z;Tomasz,L.&Marek,M.(2019). **Religion and aggressive trends**: mediating effect of locus of control and content of prayer, Catholic university of Lublin**,** 14, 20-950 .

93-Blanco,R.(2000). **Prescription for Children with Learning and**

Adjustment. Problems. London: Benguin Books.

94-Bragg, M,E (1997**). A comparative study of lonelness and depression, Diss**. Abst. Lnt., 39 (12): 6109 .

95- Caitlin Singletary, Mary Ann Goodwyn, & Alice, P.,Carter (2005). **Hope and Social Support in Adults Who Are Legally Blind at a Training center**, Journal of Visual Impairment & Blindness.

96- Epstein, R. (1997). **Self-help without the hype.** Atlanta, Performance Management Publications.

97-Gaudin, J.& Polansky, N. (1993) : **Loneliness, depression stress, and social supports in neglectful families**. Americen Journal of Orthoppsychiatry, Vol 63 (4), pp. 597-605 .

98- George,A., and Duquette,C.(2006). **The psychosocial experiences of astudent with lowvision**.J.Vis.Impairmen tBlindness100,152-163.

99- Goldfreid, M. (2007). **Behavior Change Through seif- control**. Rinehart & Winstone .New York .

100- Hodge,S., and Eccles, F.(2013). **Loneliness, Social Isolation and Sight Loss: aLiterature Review Conducted for Thomas pocklington Trust**. Bailrigg: Lancaster University.

101- Jindal-Snape, D.(2004).**Generalization and maintenance of social skills of children with visual impairments: self-evaluation and the role of feedbac**k. J. Vis. Impairment Blindness 98, 470-483. Doi:0.1177/0145483X0409800803.

102- Jiong Yang (2009).**Relationship between Gender traits and loneliness** (the role of self Esteem). Brandeis University. Ellen Wright Advisor.

103- Julie,L.,Knight(2001). **LonelIness and Self-Esteem of visually impaired and blind Adults.** Bell & Howell. Information and Learning Company. California.

104-Johansen,T.(2006).**Predicting treatment outcome of anger**

management treatment program using the stage of change model. PhD, Adler School of Professional Psychology, United Stateillons.

105-Khurshid,F.,&Najeeb,F.(2012).Perceived Social Acceptance among Visually Impaired Teenagers. Pakistan. **Journal of Education**, 3(1), 1-12.

106- Kokkoris, M. D., & Stavrova, O. (2020). **The dark side of selfcontrol. Harvard Business Review**. https://hbr.org/2020/01/the-dark-side-of-self-control

107- Ludwig,V.U., Stelzel,C.,Krutiak, H.,Prunkl,C.E.,Steimke, R.,Paschke, L.M.&Walter, H. (2013). **Impulsivity, self-control, and hypnotic suggestibility.**Consciousness and Cognition, 22(2),637-653. Retrieved from https://www.sciencedirect.com.

108- Maloney Patrick W., Grawitch, Matthew J., Barber, Larissa K. (2012). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale: Discriminant validity of restraint and impulsivity. **Journal of Personality**, 46(1), 111-115.

109- Milyavskaya, M., Berkman, E. T., & De Ridder, D. T. D. (2019).**The many faces of self-control**: Tacit assumptions and recommendationsto deal with them. Motivation Science, 5(1), 79–85.

110- Musich, S., Wang, S. S., Hawkins, K., & Yeh, C. S. (2015). The impact of loneliness on quality of life and patient satisfaction among older, sicker adults. **Gerontology and Geriatric Medicine, 1.**

111-Nela,R.;Ide,B.&Nadia,S.(2013).**Aggressive trends and self- control in thesis writing students of facultyof psychology,** Universitas Surabaya**.** 17 (1) .

112-Olga Stavrova,Dongning Ren1, and Tila Pronk1 (2022).**Low Self-Control: A HiddenCause of Loneliness**?Netherland.Email: O.Stavrova@uvt.nlPersonality and Social Psychology Bulletin2022, Vol. 48(3) 347–362

113- Pierluigi Diotaiuti, Filippo Petruccelli &Valeria Verrastro(2014).**The Role of Self Control on Mood States and Health Anxiety in a Sample of Blind And Visually Impaired PeopleArticle in Psychology** · January 2014DOI: 10.4236/.

114-Rachlin,H.(2000).**Self-control**: Beyond commitment.Behavioral and Brain Sciences**,** 18(1), 109-159.

115- Righetti, F., & Finkenauer, C. (2011). If you are able to control yourself, I will trust You: The role of perceived self-control in interpersonal trust. **Journal of Personality and Social**. Psychology, 100(5), 874–886.

116-Rosenblum, P. (2000). Perceptions. Of the impact of visual impairment on the lives of adolescents. **Journal of Visual Impairment and Blindness**, 94(7), 434-445.

117- Rokach, A. (2003). Loneliness the and noro: Reflections on social and emotional in everyday life. **Current psychology**, Vol. 23, N (1), 24.

118- Rimm, D.C. & Masters, J.C. (2002). **Behavior Therapy pretic**-Hall. New York.

119- Shelton, J.,L. (2008). **Behavioral Modiftcation for counseling centers**. A Guide For Program Development A.C.P.A.

120- Tangney, June P., Baum Eister, Roy F., & Boone, Angie Luzio (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment Less Pathology, Better Gades, and Inter Personal success. **Journal of Personality,** 72(2), 271-324 .

The Feeling of loneliness relation ship Self-control for blind Adolescents

Dr. Esraa Abdel Maksoud Abdel Wahap

Lecturer of Psychology

Faculty of Post Graduate Childhood Studies

Ain-Shams University

Abstract:

The aim of the research is to reveal the nature of the relationship between the feeling of psychological loneliness and self-control among a sample of blind adolescents, in addition to determining the nature and type of this relationship according to gender / gender (male-female), and to identify the differences between males and females in the degree of psychological loneliness, as well as the differences Between males and females in self-control,The basic research sample included (n = 100) blind adolescents (50 males and 50 females) whose ages ranged between (12-15) years, with an average age of (13.90) and a standard deviation of (0.718). They were chosen in an intentional way, and a preliminary data form (researcher numbers), a scale of psychological loneliness among blind adolescents (prepared by the researcher), and a scale of self-control for blind adolescents (prepared by the researcher) were used. Results The study results showed the existence of a statistically significant and negative correlation between the feeling of psychological loneliness and self-control among blind adolescents, and the presence of statistically significant differences between males and females in the degree of psychological loneliness in favor of blind females, as well as the presence of statistically significant differences between males and females in self-control in favor of males. Blind people.

Keywords: The Feeling of loneliness-self-control- Blinds