

الإسهام النسبي للشفقة بالذات والتدين في التنبؤ بالآثار الانفعالية لدى عينة من طلاب الجامعة ذوي الإعاقة البصرية

د.جيهان عثمان محمود

أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية

كلية التربية- جامعة الإسكندرية

مقدمة:

يتعرض الطلاب ذوي الإعاقة البصرية إلى العديد من الضغوط والمشكلات في جوانب حياتهم النفسية والأكاديمية والاجتماعية نظراً لطبيعة الإعاقة ومتطلبات الحياة، مما يؤثر على نموهم النفسي ويعوق توافقهم، ويؤكد ذلك ما أشار إليه خليل المعاينة ومصطفى القمش ومحمد البواليز (٢٠٠٠)، وفؤاد موافي وفوقية راضي (٢٠٠٥)، وقحطان الظاهر (٢٠٠٨)، وعبد الفتاح الشريف (٢٠١١)، ووليد عبد المعين (٢٠١٥) من أن إصابة الأفراد بالإعاقة البصرية يؤدي إلى شعورهم بالعجز والاختلاف، ومعاناتهم من بعض المشكلات مما ينعكس سلباً على آتزانهم الانفعالي، وتشير نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين الإصابة بالإعاقة وبعض الاضطرابات ومنها دراسة كل من عادل عبد الله (٢٠٠٤)، و Tarannum & Khatoon (٢٠٠٩)، وتيسير كوافحة وعمر عبد العزيز (٢٠١٠)، ويحيى موسى (٢٠١٤)، ومحمد الحسين وأشرف على (٢٠١٦)، وانشرح المكي وحسين عبد الله (٢٠١٦)، ووفاء عبد القادر وصديق يوسف (٢٠١٧)، وفاطمة بخيت ومهيد مصطفى (٢٠١٧).

والجدير بالذكر ما أشارت إليه Neff (٢٠٠٣ a, b؛ ٢٠٠٧) من أن الشفقة بالذات Self-Compassion سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وأنها تمثل حاجز حماية من الآثار السلبية للضغوط التي يمر بها الفرد عند شعوره بعدم الكفاءة أو الفشل في بعض المواقف وذلك عن طريق رفع الفرد بنفسه ووعيه بانفعالاته السلبية ويقظته لها والتعامل بتوازن معها بدلاً من الاستسلام لها، وأكد ذلك دراسة كل من Neff, Rude & Kirk (٢٠٠٧)، و Leary, Tale, Adams & Allen (٢٠٠٧)، و Pauley & Mcphreson (٢٠١٠)، و Breines & Chen (٢٠١٢)، و Moore (٢٠١٣)، و Potter & Schuster (٢٠١٤)، و Wayment (٢٠١٦)، و Chang, Yu, Najarian, Wright & Chen (٢٠١٧).

وتعرف Neff (٢٠٠٣) الشفقة بالذات بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة، ويظهر ذلك من خلال اللطف بالذات وتقبل الفرد لخبراته السالبة ومعاناته كجزء من خبرات الآخرين ومعاناتهم أيضاً، كما تتضمن إدراك المشاعر المؤلمة بتعقل، وتشير دراسة كل من Walker & Colosimo (٢٠١١)، ورياض العاسمي (٢٠١٤) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط إيجاباً بسمات الشخصية الإيجابية، وترتبط سلباً بسمات الشخصية العصابية، كما ترتبط الشفقة

بالذات بالعديد من المتغيرات الايجابية ويؤكد ذلك دراسة كل من Allen & Knight (٢٠٠٥) حيث أشارت إلى ارتباط الشفقة بالذات بالسعادة وأنها تعزز التوافق النفسي والاجتماعي، وتشير دراسة كل من Leary, et al. (٢٠٠٧) ، و Neff, et al. (٢٠٠٧) ، و Ying (٢٠٠٩) ، و Neff & McGehee (٢٠١٠) ، والسيد الشربيني (٢٠١٦) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الشفقة بالذات ومواجهة الأحداث الضاغطة والصحة النفسية والمرونة النفسية.

وفي نفس الإطار يشير حسين شحادة (٢٠١٠) إلى أن الدين يؤدي دورًا مؤثرًا في حياة الفرد النفسية، وعنصرًا يسهم في توافق الفرد وتحمله للضغوط فهو ظاهرة اجتماعية ونفسية، ويقوم التدين Religiosity بدور مهم في إحداث التوازن بين جانبي الحياة المادي والروحي تحقيقًا لتكامل الشخصية الإنسانية، ويمثل التدين إطارًا معرفيًا وسلوكيًا ووجدانيًا يوجه السلوك والانفعال ، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى العلاقة الموجبة بين التدين والحياة الطيبة ومنها دراسة كل من Mokhtari, Allahyari, & Rasoulzudeh (٢٠٠١) ، وسليمان الحسين (٢٠٠٦) ، و Vitell, Bing, Davison, Amneter, و Duggleby, Cooper & Penz (٢٠٠٩) ، و Garner & Novicevic (٢٠٠٩) ، و Koole, McCullough, Kuhi, & Peter (٢٠١٠) ، و Kezdy, Martos & Boland (٢٠١١).

و يُعد الاتزان الانفعالي Emotional Stability أحد السمات المسهمة في مواجهة الضغوط بطريقة إيجابية وفعالة، فبقدر اتزان الفرد انفعاليًا تزداد قدرته على التعامل مع المواقف والأفراد، فالاتزان الانفعالي يمثل أحد العوامل التي تُمكن الأفراد من التوافق، وافتقار الفرد له ينعكس سلبيًا على حياته وعلاقاته الاجتماعية، ويؤكد ذلك ما أسفرت عنه نتائج عدة دراسات من وجود علاقة سالبة بين الاتزان الانفعالي وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، ومنها دراسة كل من Bermudez (٢٠٠٢) ، وسليمان العامري ومحمد عبد الله (٢٠٠٧) ، ومنى سليمان (٢٠١٣) ، وهبه إسماعيل وآخرين (٢٠١٦) ، وهاني عبارة (٢٠١٧) ، وتشير دراسة كل من Janbozorgi, Zahirdin, Norri & Shams (٢٠٠٩) ، وخولة البلوى (٢٠١٤) إلى أن الاتزان الانفعالي هو أحد المؤشرات المهمة الدالة على الصحة النفسية بل ويمثل لب التوافق النفسي، ولذلك يعد الاتزان الانفعالي ركيزة أساسية مؤثرة في جميع جوانب النشاط المعرفي والنفسي والاجتماعي للفرد، ويؤكد ذلك دراسة كل من Hills & Argyle (٢٠٠١) ، و Victor (٢٠٠٥) ، و Cook (٢٠٠٥) ، ومحمود ريان (٢٠٠٦) ، وأحلام سمور (٢٠١٢) ، وسهام خليفة ونبيلة على وشادية عبد الخالق (٢٠١٢) ، وحسين عيسى (٢٠١٣) ، وأمل حبيب (٢٠١٥) ، و Kaur & Kaur (٢٠١٦) ، وشذى العودة ووجدان الكركي (٢٠١٦) ، وفيصل الربيع ورمزي عطيه (٢٠١٦) ، وباسل عاشور ونبيل دخان (٢٠١٧) حيث أشارت تلك الدراسات إلى ارتباط الاتزان الانفعالي ايجابيًا بكل من المهارات الاجتماعية والتفكير الابتكاري والايجابي والتوكيدية والرضا

عن الحياة، والذكاء الاجتماعي، والسعي إلى الإنجاز والرجاء واتخاذ القرار وضبط الذات والصمود النفسي.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة في هذا المجال نلاحظ أنه لم تكشف أي دراسة - في حدود إطلاع الباحثة - عن العلاقة بين المتغيرات الثلاثة مجتمعة الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات والتدين، وأن معظم الدراسات اهتمت بالأفراد العاديين.

وانطلاقاً مما سبق سعى البحث الحالي إلى محاولة التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والتدين والاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، كما هدف البحث إلى الكشف عن دور الشفقة بالذات والتدين كمنبئ بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

- مشكلة البحث:

في العصر الحالي لا يستطيع الفرد أن يبقى نفسه بمنأى عن الضغوط والاضطرابات التي تؤثر على اتزانه الانفعالي ولكنه في المقابل يستطيع تحصين نفسه وحمايتها باكتسابه بعض السمات والسلوكيات ومنها الشفقة بالذات والتدين، فهما يُعدان من المتغيرات المساعدة في مواجهة الضغوط كما يساعدا في تحقيق التوافق، ويؤكد ذلك ما أشارت له بعض الدراسات من ارتباط الشفقة بالذات بالسعادة والحكمة والرفاهة النفسية والصمود النفسي والصحة النفسية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتقييم الذاتي الايجابي ومنها دراسة كل من Kurilova (٢٠١٣)، و Neff & Costigan (٢٠١٤)، و Marshal, Parker, Ciarrochi, Sahdra, و Jackson & Heaven (٢٠١٥)، و Arimistu & Hofmann (٢٠١٥)، و عادل المنشاوي (٢٠١٦)، و Trompeter (٢٠١٧)، و ووحيد مصطفى ومحمد شعبان (٢٠١٧)، و Saeed & Sonnentag (٢٠١٧)، و Chang , Yu, Najarian, Wright & Chen (٢٠١٨)، وفي المقابل ارتبطت الشفقة بالذات سلباً بالعنف والأنانية والقلق والاكتئاب والقسوة مع الذات وأكد ذلك دراسة كل من Barry, Loflin, & Doucette (٢٠١٥)، و جهاد علاء الدين (٢٠١٥)، و Arslan (٢٠١٨)، و Brenner, Vogel, Engle & Seidman (٢٠١٨).

والجدير بالذكر ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من Koenig & larson (٢٠٠١)، و ابنتسام راضى (٢٠٠٤)، و نوره السعد (٢٠٠٦)، و سليمان محمد (٢٠٠٦)، و خضر بارون (٢٠٠٨)، و فاطمة صالح (٢٠٠٧)، و نادية جان (٢٠٠٨)، و مها فخري (٢٠١٢)، و فؤاد غالب (٢٠١٢)، و Koeing, King & Carson (٢٠١٢)، و جمال ابن زيد (٢٠١٣)، و Kress, Newgent, و whitlock & Mease (٢٠١٥)، و كاظم الكعبي (٢٠١٥)، و Dipierro, Fite, &

Johnson (٢٠١٨) من وجود علاقة ارتباطيه بين التدخين والاتزان الانفعالي والصحة النفسية والتوافق والرضا عن الحياة والرجاء لدى الأفراد العاديين .

وفي ضوء ما سبق سعى البحث الحالي للإجابة على الأسئلة التالية:

- ١- هل يوجد تأثير للنوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعف البصر/ كف البصر) والتفاعل بينهما على الاتزان الانفعالي لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية؟
- ٢- هل يوجد تأثير للنوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعف البصر/ كف البصر) والتفاعل بينهما على الشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية؟
- ٣- هل يوجد تأثير للنوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعف البصر/ كف البصر) والتفاعل بينهما على التدخين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية؟
- ٤- هل توجد اختلاف بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الطلاب مرتفعي مستوى الشفقة بالذات؟
- ٥- هل توجد اختلاف بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى التدخين على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الطلاب مرتفعي مستوى التدخين؟
- ٦- هل توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية ؟
- ٧- هل توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي والتدخين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية ؟
- ٨- هل توجد علاقة بين الشفقة بالذات والتدخين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية ؟
- ٩- ما مقدار الإسهام النسبي لمتغيري الشفقة بالذات والتدخين في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية ؟

- أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) على كل من الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات والتدخين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.
- ٢- التعرف على تأثير نوع الإعاقة البصرية (ضعف البصر/ كف البصر) على كل من الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات والتدخين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.
- ٣- الكشف عن تأثير التفاعل الثنائي لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعف البصر/ كف البصر) على كل من الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات والتدخين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.
- ٤- تفسير الفروق بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات علي الاتزان الانفعالي.
- ٥- تفسير الفروق بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى التدخين على الاتزان الانفعالي.
- ٦- التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

- ٧- التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية .
٨- التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والتدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.
٩- التنبؤ بالاتزان الانفعالي من خلال متغيري الشفقة بالذات والتدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية .

- أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

١- تزويد المكتبة النفسية بدراسة عن الشفقة بالذات للأفراد التي تُعد جداراً نفسياً واقياً من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة.

٢- تناول البحث لمتغير التدين الذي يعد من العناصر المؤثرة في سلوك الأفراد وانفعالاتهم.

٣- تزويد المكتبة النفسية بأطر نظرية عن الاتزان الانفعالي الذي يعد صمام عملية التوافق وأحد مؤشرات الصحة النفسية.

٤- يكتسب البحث أهمية من اختيار أفراد العينة من ذوي الإعاقة البصرية، وهم فئة تحتاج إلى توجيه الاهتمام لهم لمساعدتهم على مواجهة الضغوط المختلفة لحمايتهم من الاضطرابات.

٥- يستمد البحث أهميته من قلة البحوث- في حدود اطلاع الباحثة- التي اهتمت بدراسة متغيرات الاتزان الانفعالي وعلاقته بالشفقة بالذات والتدين لدى من الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. إعداد مقياس للشفقة بالذات.

٢. إعداد مقياس للتدين.

٣. إعداد مقياس للاتزان الانفعالي.

٤. قد تفيد نتائج البحث الباحثين والمرشدين النفسيين عن طريق إمدادهم بمعلومات لإعداد برامج إرشادية لتنمية الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة.

- مصطلحات البحث:

١- الشفقة بالذات: **Self - Compassion**

وتُعرف الباحثة الشفقة بالذات إجرائياً بأنها تعامل الطالب برفق مع الذات والرحمة بها وعدم نقدها بشدة عند المرور بخبرات مؤلمة ، وأن يكون لديه حس إنساني مشترك يتمثل في إدراكه أن الخبرات الإنسانية مشتركة وأن معاناته لا تقتصر عليه وحده، بالإضافة إلى التعامل بيقظة عقلية مع المشاعر والانفعالات، وتُقدر الشفقة بالذات إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على أبعاد المقياس المستخدم في البحث الحالي التي تقيس الشفقة بالذات وهي الرفق بالذات ، والحس الإنساني المشترك ، واليقظة العقلية.

ويُمكن تعريف أبعاد الشفقة بالذات كما يلي:

أ-الرفق بالذات : ويقصد بها تقبل الطالب لذاته والرحمة بها والاعتراف بمحدودية قدرته عند مواجهة خبرات الفشل وأيضًا التعامل مع ذاته بلطف ودعمها وعدم نقدها بشدة أو إصدار أحكام قاسية عليها.

ب-الحس الإنساني المشترك: ويقصد به إدراك الطالب الصلة بين معاناته ومعاناة الآخرين، وأن خبراته المؤلمة لا تقتصر عليه وحده ومشاركتها مع الآخرين بدلاً من الانسحاب والنظر إلى معاناته منعزلة عن معاناة الآخرين.

ج-اليقظة العقلية: ويقصد بها وعي الطالب بمشاعره وانفعالاته في المواقف المؤلمة ووصفها بطريقة موضوعية وتفنيدها وعدم الانسياق لها بالمبالغة أو تجنبها بالإنكار مما يحول دون التخفيف من حدتها.

٢- التدين : Religiosity

تعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه التزام الطالب بتعاليم دينه، ويظهر ذلك في مختلف جوانب حياته المعرفية والسلوكية والوجدانية ، ويُقدر التدين إجرائيًا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على أبعاد المقياس المستخدم في البحث الحالي الذي يقيس التدين وهم الجانب المعرفي ، والجانب السلوكي، والجانب الوجداني.

ويُمكن تعريف أبعاد التدين كما يلي:

أ . الجانب المعرفي: ويقصد به معرفة الطالب بتعاليم الدين وأوامره ونواهيه.

ب . الجانب السلوكي: ويقصد به أداء الطالب للعبادات والشعائر وممارسته للسلوك الأخلاقي في المعاملات.

ج . الجانب الوجداني: يقصد به تعبير الطالب عن مشاعره نحو المعتقدات الممارسات والرموز والسلطة الدينية.

٣- الاتزان الانفعالي : Emotional Stability

تعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه قدرة الطالب على أن يستجيب استجابة انفعالية مناسبة للمواقف ومستقرة نسبيًا وغير حادة أو فجائية، وكذلك القدرة على التعامل بمرونة وهدوء مع المواقف الضاغطة والجديدة وعدم القابلية للاستثارة الانفعالية غير المناسبة، بهدف تحقيق أهداف الفرد والتوافق مع مواقف الحياة المختلفة، ويقدر الاتزان الانفعالي إجرائيًا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على أبعاد المقياس المستخدم في البحث الحالي التي تقيس الاتزان الانفعالي وهما استجابات انفعالية مناسبة للمواقف، والتعامل بمرونة مع مواقف الحياة.

ويُمكن تعريف أبعاد الاتزان الانفعالي كما يلي:

أ- استجابات انفعالية مناسبة للمواقف: يقصد به ملائمة الاستجابة الانفعالية مع المثير من حيث نوعيته وشدته، وإدارة الانفعالات بحيث تظهر مستقرة نسبياً وغير حادة أو فجائية في المواقف الصعبة والطارئة.

ب- التعامل بمرونة مع مواقف الحياة: ويقصد به القدرة على مواجهة المشكلات المختلفة الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية والتوافق معها، وكذلك التهديدات والضغوط والتعامل معها بشكل جيد وتجاوزها وعدم القابلية للاستثارة الانفعالية.

٤- الطلاب ذوي الإعاقة البصرية: **Students With Visual Disability**

تعرفهم الباحثة بأنهم الطلاب الذين يعانون من فقد حاسة البصر بشكل كلي (المكفوفين) أو جزئي (ضعاف البصر) بما يؤثر سلباً على أدائهم في النواحي المعرفية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية، ومما يتطلب معه تقديم خدمات مساعدة لهم، ويمكن تصنيفهم إلى فئتين هما:

أ- المكفوفين: **Blind**

هم الأفراد الذين لديهم فقد كلي لحاسة البصر فلا يرون شيئاً، وتكون درجة إبصارهم أقل من ٢٠ / ٢٠٠ قدم أي ما يعادل على لوحة سنيلين (٦/٦٠) متر في أفضل العينين بعد التصحيح.

ب- ضعاف البصر: **partially Sighted**

هم الأفراد الذين لديهم نسبة محدودة باقية من حاسة البصر يرون بها الأشياء ولكن دون تمييز كامل ويستفيدون بها في الحركة، ولكنها لا تكفي لتعلمهم بالطرق العادية، وتتراوح درجة إبصارهم ما بين (٢٠٠/٧٠ : ٢٠٠/٢٠) قدم أي ما يعادل على لوحة سنيلين (٦/٢٤) متر في أفضل العينين بعد التصحيح باستخدام النظارة الطبية.

أ- الإطار النظري:

أولاً : الشفقة بالذات

يرجع الاهتمام بمفهوم الشفقة بالذات إلى بحوث كريستين نيف (Neff, K. (a, b, 2003) التي أشارت فيها إلى أن الشفقة بالذات هي أحد المتغيرات المهمة التي تقاوم الآثار السلبية للضغوط وشعور الفرد بعدم الكفاءة الشخصية، وتعرفها (Neff, 2003, a, b) بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والألم ، وهي تتضمن اللطف بالذات وعدم اللوم الشديد لها وإدراك الخبرات السلبية على إنها جزء مما يمر به الآخرين ومواجهة المشاعر المؤلمة بعقل منفتح، وترى نيف أن الشفقة بالذات تتعدى حب الذات إلى تقبل الخبرات الذاتية خاصة السلبية بدون مبالغة انفعالية، أما في حالة سيطرة معاناة الفرد نتيجة خبراته السلبية فإن ذلك يؤدي إلى مبالغته في الشعور بها فينتج عن ذلك انعزاله فتتحول الشفقة بالذات إلى الشفقة على الذات - Self Pity التي تدعم شعوره بالأسى والعزلة، ويتفق كل من Brach (2003) و، Goetz,

Keltner&Simon (٢٠١٠) ، و محمد السيد عبد الرحمن ورياض نايل العاسمي وعلى سعيد العمرى وفتحى عبد الرحمن الضبع (٢٠١٥)، والسيد الشرييني(٢٠١٦) مع تعريف Neff (٢٠٠٣) أن الشفقة بالذات هي موقف الفرد الايجابي نحو ذاته فى المواقف العصبية ومعالجة معاناته من خلال الدفاء، وعدم النقد الشديد للذات والنظر إلى خبراته باعتبارها جزء من الخبرات البشرية والإقرار بأننا بشر محدودى القدرة مع الوعي من خلال اليقظة العقلية بأفكارنا ومشاعرنا، وتضيف Neff (٢٠٠٩) أن الشفقة بالذات هي الاعتراف بأن الألم والفشل جوانب لا يمكن تجنبها في التجربة الإنسانية، لذلك فالأمر يحتاج من الفرد إلى اللطف بالذات ومواجهة انفعالاته تلك عن طريق الانفتاح على الآخرين ومشاركتهم والوعي بها وتقبلها بدون مبالغة ويؤكد Goetz, et al. (٢٠١٠) على أن الشفقة بالذات تأتي من رغبة عميقة فى تخفيف المعاناة، ويلخص Germer & Neff (٢٠١٥) مفهوم الشفقة بالذات بأنها قبول الذات وقت الألم.

- أبعاد الشفقة بالذات :

حددت Neff (٢٠٠٣) ثلاثة أبعاد أساسية تتكون منهم الشفقة بالذات وهى:

١- اللطف بالذات: هو فهم الفرد لنفسه وعدم لومه لذاته أو انتقادها أو إصدار أحكام قاسية عليها عندما يواجه خبرات الفشل مما يساعده على التعامل مع الخبرات السلبية بعقل منفتح وموضوعية ، فالتوافق يتطلب دعم أنفسنا عند مواجهة ظروف الحياة الصعبة.

٢- الإنسانية المشتركة: هي إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين وإدراك الفرد لخبراته الشخصية كجزء من الخبرات الإنسانية، فالفرد عندما يمر بتجربة سلبية قد يشعر بالإحباط تجاه نفسه والآخرين مما قد يدفعه إلى الابتعاد عن الآخرين والشعور بالعزلة وذلك لاعتقاده أنه الوحيد الذي أخطأ أو فشل، وعدم إدراكه أنه يتعلم من أخطائه، فالشفقة بالذات تشعر الفرد بشفقة الآخرين تجاهه.

٣- اليقظة العقلية: وتشير إلى وعى الفرد بالخبرات في اللحظة الراهنة، وإدراك مشاعره وأفكاره السلبية بشكل متوازن بدلاً من التوحد معها.

وهذه الأبعاد تتداخل مع بعضها البعض حيث أن شعور الفرد باللطف بالذات والإنسانية يؤدي إلى شعوره بالتوافق مع ذاته وتحويل الانفعالات السالبة إلى التلطف مع الذات.

وقد طور كل من Neff & Dahm (٢٠١٥) أبعاد الشفقة بالذات فأصبحت كما يلي:

أ . اللطف بالذات مقابل نقد الذات:ويقصد به فهم ودعم الفرد لنفسه في مواقف المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها أو نقدها ، وعدم تعنيف النفس بل جعل حديث الذات رحيم وإيجابي وليس محبطاً فبدلاً من لوم أو عقاب أنفسنا علينا أن نرفق بها ونؤكد أننا بذلنا أقصى جهدنا.

ب . الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: ويقصد بها إدراك الفرد لخبراته الشخصية كجزء من الخبرات الإنسانية بدلاً من إدراكها في سياق منفصل ومنعزل بأنها تجربة شخصية فانعزال الفرد عند مروره بالخبرات السلبية يزيد معاناته ويشعره بأنه الوحيد الذي يمر بهذه الخبرة، بينما الانفتاح على الآخرين يجد فيه المساندة من الآخرين.

ج . اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط: ويقصد به الوعي والإدراك بالأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الإفراط في التوحد معها بل والنظر إليها على أن التعبير عنها بشكل متوازن يساعد على تخطي المشكلة (Neff & Dehm, 2015, 122).

بينما أشار Raes, Pommier, Neff & Gucht (٢٠١١) إلى أن الشفقة بالذات تتضمن بعدين رئيسيين هما الدفاع الذاتي Self-Warmth وهو البعد الأول ويشمل الأبعاد الفرعية الايجابية للشفقة بالذات وهي اللطف بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية، والبعد الثاني هو البرود الذاتي Self-Coldness ويشمل الأبعاد السلبية للشفقة وهي نقد الذات والعزلة والتوحد المفرط، ووضع Janjani, Haghazari, Keshavarzi & Rai (٢٠١٦) تصنيف آخر للشفقة بالذات يتكون من أربعة أبعاد هم البعد المعرفي وهو إدراك المعاناة، والبعد الوجداني وهو التعاطف مع المعاناة، والبعد الانتباهي وهو الرغبة في التحرر من المعاناة، والبعد الدافعي وهو الاستعداد للتحرر من المعاناة، وفي ضوء ما سبق يمكن القول أن حداثة مفهوم الشفقة بالذات نسبياً دفع العديد من الباحثين إلى محاولة تقديم مفهوم نظري يتضمن مكوناته وتعدد وجهات النظر هو إثراء للمفهوم لتوضيحه والجدير بالذكر هو عدم وجود تناقض بين هذه الآراء، فالأبعاد التي حددها الباحثين هي اختلاف مسميات أو دمج لبعض الأبعاد أو تصنيف مختلف لها، ويتبنى البحث الحالي نموذج Neff & Dahm (٢٠١٥) الذي يرى أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة أبعاد حيث يمتد كل بعد منها على متصل يشمل القطبين أو الطرفين السالب والموجب، الذي يتوزع الأفراد بينهم بناءً على مستوى سمة الشفقة بالذات لديهم.

ثانياً: التدين

يُعد الدين عاملاً من العوامل المؤثرة في حياة الفرد النفسية، فهو أحد دوافع السلوك وأحد العناصر المنظمة لتفاعلات الفرد، بالإضافة إلى دوره في إحداث التوازن بين جانبي الحياة المادي والروحي مما يحقق التكامل في الشخصية والتوافق، ويشير لطفى الشربيني (٢٠٠١) إلى أن الدين له علاقة بالصحة النفسية، حيث أن قوة الإيمان تمثل وقاية وعلاج من بعض الاضطرابات النفسية ووسيلة لمواجهة الضغوط النفسية والصراعات والمشكلات، ويرى كل من زيدان عبد الباقي (٢٠٠٣)، وصالح إبراهيم (٢٠٠٥)، ومحمد غانم (٢٠٠٥) أن أحد العوامل المؤدية إلى دفع الفرد للتدين هو مواجهة المشكلات والخبرات المؤلمة التي تضر باتزانها الانفعالي وتوافقه، فالتدين بمثابة الطاقة الروحية التي تعين الفرد على تحمل المشاق، ويؤدي

التدين دوراً مهماً في إحداث التوازن الوجداني لدى الأفراد ويؤكد ذلك ما أشارت إليه الدراسات من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدين والتوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة والتفاؤل والأمن النفسي وجودة الحياة والذكاء الروحي والكفاءة الاجتماعية والسعادة والحياة الطيبة والرجاء والصلابة النفسية وفاعلية الذات والصحة النفسية، ومنها دراسة كل من Chatters (٢٠٠٠) ، وعادل هريدي وشوقي طريف (٢٠٠٢)، و Hackney & Sanders (٢٠٠٣) ، و Bagdi & Pfister (٢٠٠٤) ، ومحمد غانم (٢٠٠٤)، وبشير الحجار وعبد الكريم رضوان (٢٠٠٦)، و Good & Willoughby (٢٠٠٦) ، و Abdel – Khalek (٢٠٠٧) ، و Leondari & Gialamas (٢٠٠٩) ، ومسعود خطابي وعماد الزغول (٢٠٠٩)، و Abdel Khalek – (٢٠١١) ، و Abdel – Khalek (٢٠١٢) ، و عيد محمد أبو عمرة وسوسن عبد الهادي وشادية عبد الخالق (٢٠١٤)، وأسماء بوعود (٢٠١٤)، وقريشي فيصل ونور الدين جبالي (٢٠١٥)، وسنية رحمه وبسمات الحسين (٢٠١٦)، وأسماء بوعود وحنان طالب (٢٠١٦)، وأحمد الطروانة وأحمد المطارنة (٢٠١٧)، وأحمد عبد الخالق وعبد الحكيم ابن بريك (٢٠١٧).

وتعددت تعريفات الباحثين عن متغير التدين ويمكن تصنيفها في مجموعتين، وتتضمن المجموعة الأولى منها تعريف كل من Spilka (٢٠٠١) ، وحنان عبد الحميد (٢٠٠٥)، ومحمد المهدي (٢٠١٠)، وحسين شحادة (٢٠١٠) وهي تشير إلى التدين من خلال أبعاده المعرفي والوجداني والسلوكي، أما المجموعة الثانية وتشمل تعريف كل من مازن عزب (٢٠٠٨)، وهيفاء الأنصاري (٢٠١٢)، وأسماء بوعود (٢٠١٤) وترى أن التدين هو الطريقة التي يمارس بها الفرد معتقداته الدينية ويعيش حياته وفقاً لها، ويمكن القول أن التدين هو منظومة تتضمن عدة أبعاد هي البعد المعرفي ويحتوي على المعتقدات والمعارف والمعلومات، وبعد وجداني يحتوي على المشاعر تجاه المعتقدات والممارسات والرموز، وبعد سلوكي يحتوي على الأنشطة الدينية من صلاة وصيام وتعاملات تعكس مدى التزام الفرد بتعاليم دينه .

-أهمية التدين في حياة الأفراد:

وتكمن أهمية التدين في إنه يجيب عن تساؤلات الفرد عن معنى الحياة والعلل الخفية والبعيدة لبعض الظواهر التي يقف عاجزاً أمامها مثل الموت والقدر وغيره من الغيبيات، بالإضافة إلى كونه إطاراً لحياة الفرد من القيم والأخلاق يشعر الفرد بالأمن والمحبة والتفاؤل، فحضور الفرد لقوى أعلى وأكبر منه يعطى الفرد قوة نفسية من خلال اللجوء والتوكل والاعتماد على الله والثقة في عونه (محمد غانم، ٢٠٠٤، ٢٠٢)، (Forsyth, 2003, 115).

وبشير محمد النوبى (٢٠١٠) إلى التدين باعتباره أحد المعايير المهمة التي يحتكم إليها الفرد في اختيار سلوكه، وتحديد الاضطراب والانحراف، كما أنه أحد الركائز التي يبنى عليها الفرد

فلسفته الخاصة في الحياة، وينمى لديه مشاعر الأمن والصبر والطمأنينة وإقامة علاقات اجتماعية وعدم القنوط والتفاؤل.

العوامل المؤثرة في تدين الأفراد:

تختلف هذه العوامل من فرد لآخر ويمكن تصنيفها إلى عوامل ذاتية مثل الاستعداد الشخصي والنظام القيمي للفرد، وعوامل خارجية منها البيئة المحيطة بالفرد متمثلة في التنشئة الاجتماعية ومؤسساتها من أسرة ورفاق ومؤسسات تعليمية وإعلامية ودينية (محمد المهدي، ٢٠١٠، ٥٦-٦٠)، (أحمد الطروانة، وأحمد المطارنة، ٢٠١٧، ٢٢).

الاتجاهات المفسرة للتدين:

تعددت وتباينت الآراء المفسرة للتدين حيث تم وصفه في البداية في الاتجاهين التحليلي والسلوكي بأنه عصاب جماعي، وتطورت النظرة له حتى وصلت الآن في اتجاه علم النفس الايجابي إلى اعتباره أحد المتغيرات الايجابية، حيث يمكن القول أنه يُدرج ضمن الروحانية وهي أحد المتغيرات التي تسهم في التركيز على الفضائل الإنسانية التي تساعد الفرد على تنمية نقاط القوة فيه لتحقيق التوافق (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 5)، (ليزاج أسبينوول وأورسولام ستودينجر، ٢٠٠٦، ٥).

أنواع التدين:

يتفاوت الأفراد في تدينهم وتطبيقهم للدين في حياتهم وفقاً لنمط تدينهم ما إذا كان ظاهرياً لتحقيق مكاسب أو أغراض أم تديناً جوهرياً بهدف طاعة الله والخضوع لأحكامه بغض النظر عن المكاسب الدنيوية والسريعة، كما تتعدد أنماطه وفقاً لاجتهاد الأفراد ومدى فهمهم وتطبيقهم لتعاليم الدين (جمال بن زيد، ٢٠١٧، ١٣٠)، (مهنا أبو سعادة، ٢٠١٣، ٢)، (زياد بركات، ٢٠٠٦، ٤).

ويصنف بعض الباحثين التدين إلى نوعين هما تدين جوهري وتدين ظاهري ويقصد بالتدين الجوهري هو التعمق في الدين فيصبح هو الموجه لكافة أنشطة وسلوك الفرد فيمثل الجانب الوجداني للفرد الذي يتدخل في كافة مجالات وخبرات الحياة، وفيه يعمل الفرد على خدمة الدين بدلاً من أن يسخر الدين لخدمة أغراضه، أما التدين الظاهري ففيه يتعامل الفرد مع الدين على أنه مجموعة من العبادات والشعائر يؤديها الفرد للحصول على منفعة شخصية كالقبول الاجتماعي دون أن يتعدى ذلك السلوك الظاهر (Forsyth, 2003, 180)،

(محمد غانم، ٢٠٠٤، ٢٢٠)، (جمال بن زيد، ٢٠١١، ١١٣).

ويتضح أن الفرد ذو التدين الجوهري تتشكل شخصيته وفقاً لمبادئ دينه فهو يهتم بتقويم ذاته بموضوعية، وتطويع حاجاته بما يتناسب مع التزامه الديني ويظهر ذلك في سلوكه وانفعالاته،

أما المتدينون ظاهريًا فهم أفراد يستخدمون التدين لتحقيق أهدافهم أو للإحساس بالحماية فهو بالنسبة لهم وسيلة لذلك فتأثيره يكون محدود على جوانب شخصيتهم وسماتها.

ثالثًا: الاتزان الانفعالي:

إن نجاح الفرد في الحياة يعتمد على تفاعل عدة عوامل منها الذكاء وسمات الشخصية والقدرة الانفعالية.

ويمثل الاتزان الانفعالي صمام تنظيم انفعالات الفرد المتعددة التي تؤثر على جميع جوانب نشاطه المعرفي والجسمي والاجتماعي والأكاديمي، وفي التصنيف العاشر للأمراض النفسية والسلوكية (ICD-10)، والدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (DSM-5) صنف عدم الاتزان الانفعالي ضمن الاضطرابات في الشخصية التي تحتاج إلى تدخل (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٥، ٣٦٦)، (على عبد الرحمن، ٢٠٠٩، ١٠١).

ويُعرف محمود عواد (٢٠١١) الاتزان الانفعالي في معجم الطب النفسى والعقلي بأنه مقدرة المرء على ضبط عواطفه والتحكم بها وعدم إفراطه فى التأثير العاطفى أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة بحيث يصبح عرضه للتقلب السريع من حالة إلى أخرى ويتم ذلك عن مقدرة الشخص على التوافق الذاتى والاجتماعى دون أن يكلفه ذلك مجهودًا نفسيًا كبيرًا (محمود عواد، ٢٠١١، ٦٤).

وقد تعددت تعريفات الباحثين للاتزان الانفعالي ويمكن تصنيفها في مجموعات وفقًا لوجهة نظر الباحثين، ففي المجموعة الأولى منها تم تعريف الاتزان الانفعالي بأنه السيطرة على الانفعالات والتحكم فيها وعدم الإفراط في التهيج أو التذبذب في الانفعالات، وتتضمن تعريفات Basavanna (٢٠٠٠)، وعبد المطلب القريطى (٢٠٠٣)، ومحمد يونس (٢٠٠٤)، وكومار (٢٠١٣) Kumar، أما المجموعة الثانية عُرف الاتزان الانفعالي بأنه نقص العصابية والاعتدال في الانفعالات والمرونة مع المواقف وتتضمن تعريف كل من أسامة المزيني (٢٠٠١)، و Cook (٢٠٠٥)، وأحلام سمور (٢٠١٢)، وحسين عيسى (٢٠١٣).

ويشير محمد بنى يونس (٢٠٠٩) إلى الاتزان بأنه أحد الجوانب الأساسية في الشخصية حيث أن الانفعالات تمتد على شكل متصل مستمر بين قطبين ويمثل الاتزان الانفعالي القطب الموجب وتمثل العصابية القطب السالب، وأي فرد يمكن أن يكون فى أى نقطة على هذا المتصل، ويتسم الشخص السوي بالاتزان الانفعالي (محمد بنى يونس، ٢٠٠٩، ٣٣٣).

ويمكن القول أن الاتزان الانفعالي يمثل نقطة وسط المتصل الذى يمتد بين قطبين تمثل الاندفاعية أحد أقطابه (أطرافه) بينما القطب (الطرف) الآخر هو التردد.

- خصائص الفرد المتزن انفعاليًا:

يتميز الفرد المتميز انفعاليًا بعدة خصائص منها قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، والاحتفاظ بهدوئه أثناء المشكلات، واستقرار نسبي لانفعالات الفرد وعدم التذبذب لأسباب تافهة، وتحمل المسؤولية والمثابرة، وبفضل تحكمه في انفعالاته يتمتع بالتوافق الاجتماعي ، وتحمل التهديد الخارجي، والتوازن بين الصلابة والمرونة، والقدرة على اتخاذ القرار، ودرجة عالية من قبول الذات والآخرين، والقدرة على التعامل مع مشاكل الحياة بشجاعة وواقعية (محمود الريان، ٢٠٠٦، ٤١)، (Tarannum & khatoon, 2009, 33) ، (محمد إدريس، وأشرف على، ٢٠١٦، ١٩)، (فيصل الربيع ورمزي عطيه، ٢٠١٦، ١١١٧).

بينما تتميز الشخصية الغير متزنة انفعاليًا بعدم التحكم في الغضب، والتذبذب والتقلب الوجداني والاندفاع وعدم التحكم في السلوك الذي يدفع الفرد إلى سلوكيات غير مقبولة، بالإضافة إلى عدم القدرة على تكوين علاقات متوازنة، وعدم تحمل الوحدة، والتحطيم الذاتي المتمثل في محاولات الانتحار أو إيذاء الذات (أحمد عكاشه وطارق عكاشة، ٢٠١٥، ٦٧٩ - ٦٨٠).

- العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

يرى محمد يونس (٢٠٠٤) أن الاتزان الانفعالي يتأثر بالعديد من العوامل وتصنف هذه العوامل إلى نوعين عوامل ذاتية خاصة بالفرد وعوامل بيئية ويندرج تحت العوامل الذاتية العوامل الوراثية والجينية، وكذلك بعض الاضطرابات الفسيولوجية أو اضطراب بعض العمليات المعرفية، أما العوامل البيئية فتشمل البيئة الاجتماعية والمادية وما ينتج عنها من مشكلات أو ضغوط ، وقدرة الفرد أو عدم قدرته على التعامل مع أهدافه وحاجاته وإشباعها، ويمكن القول أن التفاعل بين العوامل الذاتية والبيئية هو ما ينتج عنه الاتزان الانفعالي.

- الاتجاهات المفسرة للاتزان الانفعالي:

تعددت تفسيرات الاتجاهات والنظريات للاتزان الانفعالي، ويتبنى البحث الحالي وجهة نظر الاتجاه السلوكي، رأى أصحاب هذا الاتجاه أن السلوك نتاج تفاعل مستمر بين المتغيرات الشخصية والبيئية، كما أكدوا على أهمية عملية التعلم في تشكيل السلوك، فأشاروا إلى أن تصرفات الآخرين وأفعالهم وما يقدمونه من ثواب وعقاب تؤثر في سلوك الفرد، والفكرة الأساسية في النظرية السلوكية هي أن الناس يتصرفون بطرق يتوقع منها أن تحدث التدعيم، وأن التدعيم الذي يتحكم في التعبير عن السلوك المتعلم يمكن أن يكون مباشرًا كما في الثواب والمكافآت والاستحسان الاجتماعي أو الاستهجان، أو غير مباشرًا عن طريق ملاحظة فرد آخر يتلقى الإثابة على سلوك مشابه لسلوك يصدر عن الفرد، وحيث أن السلوك قد لا يُثاب بشكل ثابت في كل المواقف، فإن الفرد يتعلم التعرف إلى السياق الذي يكون فيه السلوك مقبولاً، والسياق الذي يكون فيه السلوك غير مقبول، وعند تكرار الإثابة نتيجة استجابة معينة صدرت عن الفرد في مواقف كثيرة ومختلفة فإن التعميم يحدث لهذا السلوك، وأن الفروق الفردية في الاستجابات تنتج

أساسًا عن الفروق في خبرات التعلم التي يمر بها الفرد خلال نموه (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٧ ، ٣٢٧-٣٢٩).

رابعًا: نوبو الإعاقة البصرية

تشير تقديرات WHO (منظمة الصحة العالمية) (٢٠١٨) أن عدد الأفراد ذوي الإعاقة البصرية يبلغ عددهم حوالي (١,٣) مليار شخص في العالم ، منهم (١٨٨,٥) مليون شخص ضعاف بصر، و(٢١٧) مليون يُصنفون ما بين ضعف الرؤية المعتدل إلى الحاد، و(٣٦) مليون شخص مصابون بالعمى ، بينما (٨٢٦) مليون شخص يعانون من ضعف الرؤية البسيط، ويُقسم التصنيف الدولي للأمراض لعام ٢٠١٨ ضعف الرؤية إلى أربع مجموعات هم: ضعف بسيط ودرجته ٦/١٢، وضعف متوسط ودرجته ٦/١٨، وضعف شديد ودرجته ٦/٦٠، والعمى ودرجته ٣/٦٠، وترجع أسباب الإعاقة البصرية إلى أسباب عديدة منها أخطاء انكساريه غير مصححة، والمياه البيضاء ، والضمور البقعي نتيجة تقدم العمر، والمياه الزرقاء، واعتلال الشبكية نتيجة السكري ، وعتامة القرنية، والتراخوما، وتختلف الأسباب حسب مستوى الدول ففي الدول النامية ترجع معظم أسباب ضعف الإبصار والعمى إلى إعتام عدسة العين والمياه البيضاء.

ويُصنف ذوي الإعاقة البصرية إلى فئتين، الفئة الأولى المكفوفين وهم الأفراد الذين تقل حدة إبصارهم عن ٢٠٠/٢٠ قد في أفضل العينين بعد التصحيح، أما الفئة الثانية فهم ضعاف البصر وهم الأفراد الذين تتراوح حدة إبصارهم ما بين ٢٠٠/٢٠ إلى ٢٠٠/٧٠ قدم في أفضل العينين بعد التصحيح(قحطان الظاهر، ٢٠٠٨، ١٥١)،(عبد الفتاح الشريف، ٢٠١١، ٣١٩).

ويرى كل من فؤاد موافي وفوقية راضي(٢٠٠٥)، وعبد الفتاح الشريف (٢٠١١) أن ذوي الإعاقة البصرية يعانون من انخفاض مستوى اتزانهم الانفعالي نتيجة لصعوبة ضبط انفعالاتهم والتعبير عنها بصورة مقبولة بسبب غياب قدرتهم على التعلم بالتقليد والنمذجة ، ولافتقارهم إلى التغذية الراجعة، ولعدم قدرتهم على التعرف على انفعالات الآخرين غير اللفظية والتعامل معها، وأيضًا لتأجيل إشباع حاجاتهم لاعتمادهم على الآخرين نتيجة طبيعة إعاقتهم، ونتيجة لكل ماسبق قد ينتج عن ذلك انفعالات سلبية أو مبالغة في التعبير عنها.

- فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:
١- يوجد تأثير دال إحصائيًا لمتغيري النوع الاجتماعي(ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على الاتزان الانفعالي لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

٢- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على الشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

٣- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على التدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الطلاب مرتفعي مستوى الشفقة بالذات.

٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى التدين على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الطلاب مرتفعي مستوى التدين.

٦- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

٧- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والتدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

٨- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والتدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

٩- تسهم كل من الشفقة بالذات والتدين إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

- إجراءات البحث:

أولاً منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته مع طبيعة الدراسة وأهدافها. ثانياً المشاركون (عينة البحث): تكون مجتمع البحث الأصلي من الطلاب ذوي الإعاقة البصرية في كليتي الآداب والتربية بجامعة الإسكندرية في العام الجامعي (٢٠١٨/٢٠١٩ م) .

١- عينة التحقق من الشروط السيكومترية لمقاييس البحث:

تكونت عينة التحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة بالبحث من (١٠٠) طالباً وطالبة من ذوي الإعاقة البصرية من كليتي الآداب والتربية بمركز المكفوفين في جامعة الإسكندرية بالعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢١) عاماً بمتوسط (١٩,١) عاماً، وانحراف معياري (± ٥)، تم تطبيق أدوات البحث عليهم.

٢- عينة البحث (المشاركون بالبحث):

تكونت عينة البحث من (٧٦) طالباً وطالبة من كليتي الآداب والتربية بمركز المكفوفين في جامعة الإسكندرية من ذوي الإعاقة البصرية، بلغ عددهم (٣٨) طالباً، اشتملت على (٢٠) من المكفوفين، و(١٨) من ضعاف البصر، و(٣٨) طالبة، اشتملت على (٢٤) من المكفوفات،

و(١٤) من ضعيفات البصر، تراوحت أعمار الطلاب ما بين (١٨-٢١) عامًا بمتوسط (١٩,٦) وانحراف معياري ($\pm ٠,٣$).

ثالثاً أدوات البحث:

أعدت الباحثة مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس الشفقة بالذات، ومقياس التدخين، ويمكن عرضهم على النحو التالي:

١- مقياس الاتزان الانفعالي: إعداد الباحثة ملحق رقم (١)

- الهدف من المقياس: هدف المقياس إلى قياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة من ذوى الإعاقة البصرية، وقد تم تعريفه إجرائياً وأبعاده مسبقاً في مصطلحات البحث.

- خطوات إعداد المقياس: تم إعداد مقياس الاتزان الانفعالي بعد اطلاع الباحثة على الأطر النظرية وبعض الدراسات السابقة التي تناولت الاتزان الانفعالي، وأيضاً الإطلاع على بعض مقاييس الاتزان الانفعالي، ومنها مقياس كل من محمود ريان (٢٠٠٦)، وانشرح المكي وحسين عبد الله (٢٠١٦)، ومحمد إدريس وأشرف علي (٢٠١٦).

- وصف المقياس: في ضوء الاستفادة من الدراسات السابقة والمقاييس تم إعداد المقياس في صورته الأولية من (٣٠) موقفاً موزعين على بعدين: البعد الأول هو استجابات انفعالية مناسبة للمواقف، ويتضمن (١٥) موقفاً، والبعد الثاني هو التعامل بمرونة مع مواقف الحياة ويشمل (١٥) موقفاً، وكل موقف من الثلاثين يتبعه ثلاث استجابات، وجدول (١) يوضح توزيع المواقف على أبعاد الاتزان الانفعالي.

جدول (١) أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي والمواقف التابعة لكل بُعد

مقياس الاتزان الانفعالي	أرقام المواقف	العدد
١- استجابات انفعالية مناسبة للمواقف	١٥ : ١	١٥
٢- التعامل بمرونة مع مواقف الحياة	٣٠ : ١٦	١٥
المجموع الكلي		٣٠

- طريقة تقدير درجات المقياس: تم تقدير الاستجابة المعبرة عن الاتزان الانفعالي بدرجة واحدة وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس أصبح عدد مواقف المقياس (٢٤) موقفاً، وبذلك تتراوح درجة الطالب من (٠:٢٤) درجة.

- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي: طبقت الباحثة المقياس في صورته الأولية على عدد (١٠٠) طالباً وطالبة من كليتي الآداب والتربية، بهدف حساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي.

١- حساب صدق مقياس الاتزان الانفعالي: تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

أ . صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (١٠) من السادة المحكمين أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية لمراجعة مواقف المقياس من حيث انتمائها للبعد والصياغة اللغوية والوضوح، وتراوحت نسب الاتفاق ما بين (٨٠% : ١٠٠%) وتم تعديل بعض الاستجابات بناءً على تعديلات السادة المحكمين وكان الحد الأدنى لدرجة صدق الموقف وقبوله هو موافقة عدد (٨) من السادة المحكمين، ولذلك تم حذف (٣) مواقف لم يوافق عليهم سوى (٧) من السادة المحكمين، وبلغت قيم معاملات صدق لوثنى للمواقف بين (٠.٨٠ : ١).

ب . الصدق العاملي: استخدمت الباحثة أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج والتدوير المتعامد بطريقة ألفاريماركس، فكانت جميع التشبعات دالة عند الحد المقبول للتشبع (٠.٣٠)، وكانت العوامل المستخلصة (٤) عوامل، وتم حذف العوامل التي لم تتشبع على (٣) مواقف وبلغ عددهما عاملين، فأصبح عدد العوامل المستخلصة والتي تشبعت على (٣) مواقف فأكثر عاملين هما استجابات انفعالية مناسبة للمواقف ، والتعامل بمرونة مع مواقف الحياة، وبلغ عدد المواقف التي لم تتشبع على أي عامل (٣) مواقف فأصبح عدد المواقف (٢٤) موقفاً، وكان الجذر الكامن للعاملين أكبر من الواحد الصحيح، فسرا مجتمعين (٥٠.٤٨%) من التباين الكلي، وأدخلت الباحثة العاملين في التحليل العاملي استكشافي فتشبعاً على عامل واحد هو الاتزان الانفعالي، وقد بلغت قيم تشبعهما على الترتيب (٠.٥٥٧ ، ٠.٥١٣) وهي قيم مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بمعامل صدق مقبول .

٢- حساب ثبات مقياس الاتزان الانفعالي: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ . حساب الثبات بطريقة ألفاكرونباخ: استخدمت الباحثة أسلوب معامل الفاكرونباخ بتطبيق المقياس على الطلاب المشاركين في عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس كدرجة كلية (٠.٨١٨)، وقيمة معامل ثبات ألفاكرونباخ لأبعاد المقياس على الترتيب (٠.٨١١ ، ٠.٨٠٤) وهي مقبولة، مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته، والجدول (٢) يوضح قيم معاملات ثبات ألفاكرونباخ لمواقف المقياس.

جدول (٢) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفاكرونباخ لمواقف مقياس الاتزان الانفعالي (ن = ١٠٠)

البعد الثاني				البعد الأول			
معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم
ألفاكرونباخ	الموقف	ألفاكرونباخ	الموقف	ألفاكرونباخ	الموقف	ألفاكرونباخ	الموقف
٠.٧٨٨	٧	٠.٧٣٩	١	٠.٧٧١	٧	٠.٧٤٥	١
٠.٧٥٨	٨	٠.٧٦٩	٢	٠.٧٩٤	٨	٠.٧٨٦	٢
٠.٧٦١	٩	٠.٨٠٤	٣	٠.٧٣٩	٩	٠.٧٦٩	٣
٠.٧٩١	١٠	٠.٧٩٥	٤	٠.٧٦٩	١٠	٠.٧٨٤	٤
٠.٧٨٦	١١	٠.٧٨٦	٥	٠.٨٠٤	١١	٠.٨٠٩	٥

البعد الثاني				البعد الأول			
رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل
الموقف	ألفا كرونباخ	الموقف	ألفا كرونباخ	الموقف	ألفا كرونباخ	الموقف	ألفا كرونباخ
٦	٠.٨٠٤	١٢	٠.٧٨١	٦	٠.٧٣٩	١٢	٠.٧٩٨
البعد الثاني ٠.٨٠٤				البعد الأول ٠.٨١١			
معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل ٠.٨١٨							

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ لمواقف مقياس الاتزان الانفعالي مرتفعة، وأقل من معاملات ثبات ألفا كرونباخ للبعد الذي تنتمي إليه، مما يدل على ثبات المواقف وأن حذف أي موقف يؤثر سلباً على المقياس، كما أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس أقل من معامل ثبات المقياس ككل، وترتفع قيم معاملات الثبات عن (٠.٠٧)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات والثقة بالنتائج التي يسفر عنها.

ب . حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم التأكد من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي باستخدام طريقة التجزئة النصفية والجدول (٣) يوضح معاملات الثبات.

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية (ن = ١٠٠)

م	أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي	معامل الارتباط بين نصفى المقياس	معامل ثبات التجزئة النصفية سبيرمان
١	استجابات انفعالية مناسبة للمواقف	٠.٦٣٥	٠.٧٥٥
٢	التعامل بمرونة مع مواقف الحياة	٠.٧٠٥	٠.٨٥٤
٣	معامل ثبات المقياس ككل	٠.٧٢٢	٠.٨٣٩

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي ككل بطريقة التجزئة النصفية (٠.٨٣٩) وهى دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، كما بلغت قيم معاملات الأبعاد بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان على التوالي (٠.٧٥٥ ، ٠.٨٥٤) مما يدل على تمتع المقياس بمعامل ثبات مقبول مما يشير إلى إمكانية استخدامه فى البحث الحالي والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

٣- حساب الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات المواقف ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك بين درجات مواقف المقياس والدرجة الكلية له. أ . حساب الاتساق الداخلي بين درجات مواقف المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجات مواقف مقياس الاتزان الانفعالي

ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٠٠)

مواقف البعد الثاني				مواقف البعد الأول			
معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف
** ٠.٧٨٨	٧	** ٠.٧٨٢	١	** ٠.٨٩٢	٧	** ٠.٨٢١	١
** ٠.٨٥٦	٨	** ٠.٨٥١	٢	** ٠.٩١٠	٨	** ٠.٧٥٣	٢
** ٠.٧٩٢	٩	** ٠.٧٩٨	٣	** ٠.٩٠١	٩	** ٠.٨٣١	٣
** ٠.٨٨١	١٠	** ٠.٨٨٢	٤	** ٠.٩١٠	١٠	** ٠.٩٠٢	٤
** ٠.٩٠٥	١١	** ٠.٩٠٢	٥	** ٠.٨٧٦	١١	** ٠.٨٤٥	٥
** ٠.٧٥٨	١٢	** ٠.٧٥٧	٦	** ٠.٨٨٤	١٢	** ٠.٨٩١	٦

$$r(٩٨, ٠٠٥) = ٠,١٩٦ \quad r(٩٨, ٠٠١) = ٠,٢٥٦$$

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ارتباط بيرسون بين مواقف البعدين والدرجة الكلية تراوحت بين (٠.٧٥٣ : ٠.٩١٠) وهي قيم مرتفعة وأكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على قوة العلاقة بين الموقف والبعد.

ب . حساب الاتساق الداخلي بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي (ن = ١٠٠)

الدرجة الكلية	أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي
٠.٨٦٤	استجابات انفعالية مناسبة للمواقف
٠.٦٢٢	التعامل بمرونة مع مواقف الحياة

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين بعدى المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٦٢٢ : ٠.٨٦٤) وهي جميعاً دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق.

ج . حساب الاتساق الداخلي بين درجات مواقف المقياس والدرجة الكلية للمقياس، تم حسابها باستخدام معامل الارتباط لبيرسون والنتائج يوضحها جدول (٦)

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي (ن = ١٠٠)

معامل الارتباط	رقم الموقف						
٠.٦٩٨	٧	٠.٧٣٣	١	٠.٧١١	٧	٠.٧٥١	١
٠.٧٦٢	٨	٠.٧٢٩	٢	٠.٧٠٨	٨	٠.٧٨٥	٢
٠.٧١٥	٩	٠.٧١١	٣	٠.٧٦٣	٩	٠.٧٦٧	٣
٠.٧٣٨	١٠	٠.٧٠٨	٤	٠.٦٩٨	١٠	٠.٧٢٥	٤
٠.٧١٩	١١	٠.٧٦٣	٥	٠.٧٢٩	١١	٠.٧١٤	٥

رقم الموقف	معامل الارتباط						
٦	٠.٧٠٢	١٢	٠.٧٠٥	٦	٠.٧٠٥	١٢	٠.٦٩٤

$$r(٠.٠٥, ٩٨) = ٠.١٩٦ \quad r(٠.٠١, ٩٨) = ٠.٢٥٦$$

ويتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين كل موقف والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٦٩٨، ٠.٧٨٥) وهى قيم مرتفعة وأكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على اتساق المقياس.

٢- مقياس الشفقة بالذات: إعداد الباحثة ملحق رقم (٢)

- **الهدف من المقياس:** هدف المقياس إلى قياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة، وقد تم تعريفه إجرائياً وأبعاده مسبقاً في مصطلحات البحث.

- **خطوات إعداد المقياس:** تم إعداد مقياس الشفقة بالذات بعد اطلاع الباحثة على الأطر النظرية وبعض الدراسات السابقة التي تناولت الشفقة بالذات ، وأيضاً الإطلاع على بعض مقاييس الشفقة بالذات، ومنها مقياس كل من (Raes, et al., (2011) ، ومحمد السيد عبد الرحمن وآخرين (٢٠١٥)، وعادل المنشاوي(٢٠١٦).

- **وصف المقياس:** في ضوء الاستفادة من الدراسات السابقة والمقاييس تم إعداد المقياس فى صورته الأولية من (٣٣) مفردة موزعين على ثلاث أبعاد، البعد الأول هو الرفق بالذات، والبعد الثاني هو الحس الإنساني المشترك ، والبعد الثالث هو اليقظة العقلية، وكل مفردة متبوعة بخمسة بدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وجدول (٧) يوضح توزيع مفردات المقياس وفقاً لكل بعد من أبعاد الشفقة بالذات.

جدول (٧) أبعاد مقياس الشفقة بالذات وأرقام وعدد المفردات التابعة لكل بعد

أبعاد الشفقة بالذات	أرقام المفردات	العدد
الرفق بالذات	١ : ١١	١١
الحس الإنساني المشترك	١٢ : ٢٢	١١
اليقظة العقلية	٢٣ : ٣٣	١١
المجموع الكلى لمفردات الأبعاد		٣٣

- **طريقة تقدير درجات المقياس:** تقدر الإجابة على مقياس خماسي متدرج بين خمس بدائل وهى (دائماً خمس درجات، غالباً أربع درجات، أحياناً ثلاث درجات، نادراً درجتين، أبداً درجة واحدة) للمفردات الموجبة، والعكس للعبارات السلبية، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس أصبح عدد المفردات (٢٥) مفردة، وبذلك تتراوح درجة الطالب من (٢٥:١٢٥) درجة.

- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات: طبقت الباحثة المقياس في صورته الأولية على عدد (١٠٠) طالبًا وطالبة من كليتي الآداب والتربية، بهدف حساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي.

١- حساب صدق مقياس الشفقة بالذات: تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

أ . صدق المحكمين: تم عرض المقياس على عدد من السادة المحكمين أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية لمراجعة مفردات المقياس من حيث انتمائها للبعد وصياغتها لغويًا ووضوحها، وكان الحد الأدنى لدرجة صدق الموقف وقبوله هو موافقة عدد(٨) من السادة المحكمين، ولذلك تم حذف عدد (٥) مفردات حيث لم يوافق عليهم عدد(٣) من المحكمين، كما تم تعديل صياغة بعض المفردات بناءً على آراء السادة المحكمين، وبلغت قيم معاملات الصدق بطريقة لوشى بين (٠.٨٠ : ١).

الصدق العاملي: استخدمت الباحثة أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج والتدوير المتعامد بطريقة ألفا ريماكس، فكانت جميع التشبعات أعلى من الحد المقبول للتشبع وهو (٠.٣٠) ، وكانت العوامل المستخلصة (٦) عوامل، وتم حذف العوامل التي لم تتشبع على (٣) مفردات، وبلغ عددهم (٣) عوامل، وتم حذف (٣) مفردات لعدم تشبعهم على أي عامل فأصبح عدد المفردات (٢٥) مفردة، وكان الجذر الكامن للعوامل الثلاثة أكبر من الواحد الصحيح، وفسرت هذه العوامل الثلاثة (٥١.٦٢%) من التباين الكلي، وأدخلت الباحثة العوامل الثلاثة في التحليل العاملي الاستكشافي فتشبعوا على عامل واحد هو الشفقة بالذات وقد بلغت قيم تشبعهم على الترتيب (٠.٥١٨، ٠.٥٥٨، ٠.٥٢٤) وهي قيم مرتفعة تدل على تمتع المقياس بمعامل صدق مقبول والوثوق في النتائج التي يسفر عنها.

٢- حساب ثبات مقياس الشفقة بالذات: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ . حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: استخدمت الباحثة أسلوب ألفا كرونباخ بعد تطبيق المقياس على الطلاب المشاركين في عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس كدرجة كلية (٠.٨٥٥)، وبلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس على الترتيب (٠.٨٤٤، ٠.٨٠١، ٠.٨٥٣)، وهي جميعها مقبولة، مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام، وجدول (٨) يوضح قيم معاملات ثبات المقياس.

جدول (٨) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الشفقة بالذات (ن = ١٠٠)

البعد الأول		البعد الثاني				البعد الثالث	
رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ
١	٠.٨٠٢	١	٠.٧٣٤	١	٠.٧٩١	٦	٠.٨٢٢
٢	٠.٨٠	٦	٠.٧٥٣	٦	٠.٨٠٥	٦	٠.٨٢٢

البعد الأول		البعد الثاني				البعد الثالث	
رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ
٢	٠.٧٥٥	٧	٠.٧٧٧	٢	٠.٧٩١	٧	٠.٧٨١
١	٠.٧٦١	٨	٠.٧٦١	٣	٠.٧٢٥	٨	٠.٧١١
٣	٠.٧٦٦	٨	٠.٧٦١	٣	٠.٧٢٥	٨	٠.٧١١
٤	٠.٨٢	٩	٠.٧٨٥	٤	٠.٧٤١	--	--
٢	٠.٨٢	٩	٠.٧٨٥	٤	٠.٧٤١	--	--
٥	٠.٧٩	--	--	٥	٠.٧٩١	--	--
٦	٠.٧٩	--	--	٥	٠.٧٩١	--	--
البعد الأول		البعد الثاني				البعد الثالث	
الجانب المعرفي ٠.٨٤٤		الجانب السلوكي ٠.٨٠١				الجانب الوجداني ٠.٨٥٣	
معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل ٠.٨٥٥							

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الشفقة بالذات مرتفعة وأقل من معاملات ثبات ألفا كرونباخ للبعد الذي تنتمي إليه مما يدل على ثبات المفردات، وإن حذف أي مفردة يؤثر سلباً على المقياس، وكانت معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس أقل من معامل ثبات المقياس ككل، وكانت قيم معاملات الثبات مرتفعة عن (٠.٧٠) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات والثقة بالنتائج التي يسفر عنها.

ب . حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم التأكد من ثبات مقياس الشفقة بالذات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩) معاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات بطريقة التجزئة النصفية (ن = ١٠٠)

م	أبعاد مقياس الشفقة بالذات	معامل الارتباط بين نصفي المقياس	معامل ثبات التجزئة النصفية سبيرمان
١	الرفق بالذات	٠.٧٩٤	٠.٨٨٥
٢	الحس الإنساني المشترك	٠.٨٠٥	٠.٨٩٢
٣	اليقظة العقلية	٠.٧٨٣	٠.٨٧٨
معامل ثبات المقياس ككل		٠.٨١١	٠.٨٩٦

يتضح من جدول (٩) أن قيمة معامل ثبات مقياس الشفقة بالذات ككل بطريقة التجزئة النصفية (٠.٨٩٦) وهى دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) كما بلغت قيم معاملات الأبعاد بطريقة التجزئة النصفية على التوالي (٠.٨٨٥ ، ٠.٨٩٢ ، ٠.٨٧٨) مما يدل على تمتع المقياس بمعامل ثبات مقبول، ومما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

٣- حساب الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، وكذلك بين درجات مفردات المقياس والدرجة الكلية له كما يلي:

أ . حساب الاتساق الداخلي بين درجات مفردات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠) قيم معاملات الارتباط بين درجات مفردات مقياس الشفقة بالذات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٠٠)

مفردات البعد الأول		مفردات البعد الثاني				مفردات البعد الثالث	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	٠.٧٦٩	١	٠.٧٤٨	٦	٠.٦٥٧	١	٠.٦٦٣
٢	٠.٧٦٣	٢	٠.٥٠١	٧	٠.٧٧٦	٢	٠.٥٧١
٣	٠.٦٧١	٣	٠.٧١٣	٨	٠.٦٣٥	٣	٠.٧٣١
٤	٠.٧١١	٤	٠.٧٠٧	--	--	٤	٠.٦٨٥
٥	٠.٦٠٣	٥	٠.٧٨٧	--	--	٥	٠.٧٧١

$$r(٠.٩٨, ٠.٥٥) = ٠.١٩٦ \quad r(٠.٩٨, ٠.٠١) = ٠.٢٥٦$$

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات ارتباط بيرسون بين مفردات الأبعاد والدرجة الكلية تراوحت بين (٠.٥٧١ : ٠.٧٨٧) وهي قيم مرتفعة وأكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على قوة العلاقة بين المفردة والبعد.

ب . حساب الاتساق الداخلي بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق معاملات ارتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١) قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ن = ١٠٠)

الدرجة الكلية	أبعاد مقياس الشفقة بالذات
٠.٧٨١	الفرق بالذات
٠.٧٢٢	الحس الإنساني المشترك
٠.٦٠١	اليقظة العقلية

$$r(٠.٩٨, ٠.٥٥) = ٠.١٩٦ \quad r(٠.٩٨, ٠.٠١) = ٠.٢٥٦$$

يتضح من جدول (١١)، أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٦٠١ : ٠.٨٧١) وهي جميعاً دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ج . حساب الاتساق الداخلي بين درجات مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس: تم حسابها باستخدام معامل الارتباط لبيرسون والنتائج يوضحها جدول (١٢)
جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ن = ١٠٠)

معامل الارتباط	رقم المفردة								
٠.٧١٣	٢١	٠.٧٦٩	١٦	٠.٧٩٢	١١	٠.٧٩٠	٦	٠.٧١	١
٠.٦٩٣	٢٢	٠.٧٦١	١٧	٠.٧٥٠	١٢	٠.٧١٣	٧	٠.٧٠	٢
٠.٧٨٨	٢٣	٠.٦٢١	١٨	٠.٧٢٦	١٣	٠.٧٢٥	٨	٠.٧٣	٣
٠.٦٤٧	٢٤	٠.٧٠٦	١٩	٠.٧١٨	١٤	٠.٧٨٦	٩	٠.٧٣	٤
٠.٦٨٦	٢٥	٠.٦٨١	٢٠	٠.٧٦١	١٥	٠.٨١٩	١٠	٠.٧٥	٥

$$r(٠.٠١, ٩٨) = ٠.٢٥٦ \quad r(٠.٠٥, ٩٨) = ٠.١٩٦$$

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٦٢١ ، ٠.٨١١) وهي قيم مرتفعة وأكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على اتساق المقياس.

٣- مقياس التدين: إعداد الباحثة ملحق رقم (٣)

- الهدف من المقياس: هدف المقياس إلى قياس التدين لدى طلاب الجامعة، وقد تم تعريفه إجرائياً وأبعاده مسبقاً في مصطلحات البحث.

- خطوات إعداد المقياس: تم إعداد مقياس التدين بعد اطلاع الباحثة على الأطر النظرية وبعض الدراسات السابقة التي تناولت التدين، وأيضاً الاطلاع على بعض مقاييس التدين، ومنها مقياس كل من فاطمة صالح (٢٠٠٧)، ومحمد المهدي (٢٠١٠)، ومحمد النوبي (٢٠١٠)، ونجاة الفيتوري (٢٠١٣) فاطمة بخيت ومهيد مصطفى (٢٠١٧).

- وصف المقياس: في ضوء الاستفادة من الدراسات السابقة والمقاييس تم إعداد المقياس في صورته الأولية من (٢٧) موقفاً موزعين على ثلاث أبعاد، البعد الأول هو البعد المعرفي ويتضمن (٩) مواقف، والبعد الثاني هو البعد الوجداني ويشمل (٩) مواقف، والبعد الثالث هو

البعد السلوكي ويتضمن (٩) مواقف، وكل موقف يتبعه ثلاثة استجابات، وجدول (١٣) يوضح توزيع المواقف على أبعاد التدين .

جدول (١٣) أبعاد مقياس التدين والمواقف التابعة لكل بعد

مقياس التدين	أرقام المواقف	العدد
١- البعد المعرفي	١ : ٩	٩
٢- البعد الوجداني	١٠ : ١٨	٩
٣- البعد السلوكي	١٩ : ٢٧	٩
المجموع الكلي لمواقف المقياس		٢٧

- طريقة تقدير درجات المقياس: تم تقدير الاستجابة المعبرة عن التدين من بين الاستجابات الثلاث بدرجة واحدة، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس أصبح عدد مواقف المقياس (٢٢) موقفاً، وبذلك تتراوح درجة الطالب من (٢٢:٠) درجة.
- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التدين: طبقت الباحثة المقياس في صورته الأولية على عدد (١٠٠) طالباً وطالبة من كليتي الآداب والتربية، بهدف حساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي.

١- حساب صدق مقياس التدين: تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

أ . صدق المحكمين: تم عرض المقياس على عدد من السادة المحكمين أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية لمراجعة مواقف المقياس من حيث انتمائها للبعد وصياغتها لغوياً ووضوحها، وتراوحت نسب الاتفاق ما بين (٨٠% : ١٠٠%)، وتم تعديل بعض المواقف بناءً على آراء السادة المحكمين، وكان الحد الأدنى لقبول الموقف هو موافقة عدد (٨) من السادة المحكمين، ولذلك تم حذف (٥) مواقف، حيث لم يوافق على اثنتين منهما سوى (٦) من المحكمين و(٣) مواقف لم يوافق عليهما سوى (٧) من المحكمين، وبلغت قيم معاملات الصدق بطريقة لوشى للمواقف بين (٠.٨٠ : ١).

ب . الصدق التلازمي (صدق المحك): تم حساب الصدق التلازمي من خلال تطبيق مقياس التدين من إعداد الباحثة ومقياس التدين لمحمد المهدي (٢٠١٠)، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٦٢) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١).

٢- حساب ثبات مقياس التدين: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ . حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة أسلوب معامل ألفا كرونباخ بعد تطبيق المقياس على الطلاب عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس كدرجة كلية (٠.٨٨٦)، وبلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس على الترتيب (٠.٨٤٠ ، ٠.٨٥٤ ،

(٠.٨٦٩) وهى جميعها مقبولة، مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام، جدول (١٤) يوضح قيم معاملات ثبات المقياس.

جدول (١٤) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمواقف مقياس التدين (ن = ١٠٠)

رقم الموقف	معامل ألفا كرونباخ	رقم الموقف	معامل ألفا كرونباخ	رقم الموقف	معامل ألفا كرونباخ	رقم الموقف	معامل ألفا كرونباخ	رقم الموقف	معامل ألفا كرونباخ	
١	٠.٧٥٨	٥	٠.٨٠٩	١	٠.٧٦٩	٥	٠.٨٠٥	٥	٠.٧٨٦	
٢	٠.٧٨٦	٦	٠.٨٠٤	٢	٠.٨٠٥	٦	٠.٨٠١	٦	٠.٧٣٩	
٣	٠.٧٦٩	٧	٠.٧٧٣	٣	٠.٧٨٩	--	--	٧	٠.٧٨٨	
٤	٠.٧٨٤	٨	٠.٧٩٤	٤	٠.٧٩٥	--	--	٨	٠.٧٥٨	
البعد ككل ٠.٨٤٠			البعد ككل ٠.٨٥٤			البعد ككل ٠.٨٦٩				
معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل ٠.٨٨٦										

يتضح من جدول (١٤) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ لمواقف مقياس التدين مرتفعة، وأقل من معاملات ثبات ألفا كرونباخ للبعد الذي تنتمي إليه مما يدل على ثبات المواقف، وأن حذف أي موقف يؤثر سلباً على المقياس، كما أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس أقل من معامل ثبات المقياس ككل، وترتفع قيم معاملات الثبات عن (٠.٧٠) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات والثقة بالنتائج التي يسفر عنها.

ب . حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم التأكد من ثبات مقياس التدين باستخدام طريقة التجزئة النصفية والجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) معاملات ثبات مقياس التدين بطريقة التجزئة النصفية (ن = ١٠٠)

م	البعد	معامل الارتباط بين نصفي المقياس	معامل ثبات التجزئة النصفية سبيرمان
١	البعد المعرفي	٠.٧٩٤	٠.٨٨٥
٢	البعد الوجداني	٠.٨٠٥	٠.٨٩٢
٣	البعد السلوكي	٠.٧٩٨	٠.٨٨٨
	معامل ثبات المقياس ككل	٠.٨١٣	٠.٨٩٦

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة معامل ثبات مقياس التدين ككل بطريقة التجزئة النصفية (٠.٨٩٦) وهى دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) كما بلغت قيم معاملات الأبعاد بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان على التوالي (٠.٨٨٥ ، ٠.٨٩٢ ، ٠.٨٨٨) وهى دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بمعامل ثبات مقبول.

٣- حساب الاتساق الداخلي لمقياس التدين: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات المواقف ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك درجات المواقف والدرجة الكلية للمقياس.

أ . حساب الاتساق الداخلي بين درجات مواقف المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (١٦) يوضح ذلك .

جدول (١٦) قيم معاملات الارتباط بين درجات مواقف التدين ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٠٠)

مواقف البعد الثالث				مواقف البعد الثاني				مواقف البعد الأول			
معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف
٠.٦٩٧	٥	٠.٦٩٩	١	٠.٦٩٧	٥	٠.٦٦٩	١	٠.٧٨٦	٥	٠.٧٨	١
٠.٧٥٣	٦	٠.٦٢٩	٢	٠.٧٥٣	٦	٠.٦٢٩	٢	٠.٧٢٨	٦	٠.٧٨	٢
٠.٧١٦	٧	٠.٧١٧	٣	--	--	٠.٧١٧	٣	٠.٦٩٨	٧	٠.٧٧	٩
٠.٧٦٤	٨	٠.٧٢٤	٤	--	--	٠.٧٢٤	٤	٠.٦٩٨	٨	٠.٧٤	٩

ر (٩٨ ، ٠٥ ، ٠١٩٦) = ٠ ، ر (٩٨ ، ٠١ ، ٠٢٥٦) = ٠

يتضح من الجدول (١٦) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين كل موقف والبعد الذي تنتمي إليه تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٦٢٩ : ٠.٧٨٦) وهى قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على قوة العلاقة بين الموقف والبعد .

ب . حساب الاتساق الداخلي بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية: تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق معاملات ارتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (١٧) يوضح ذلك .

جدول (١٧) قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس التدين (ن = ١٠٠)

الدرجة الكلية	أبعاد مقياس التدين
٠.٨٧٤	البعد المعرفي
٠.٦٥٢	البعد الوجداني
٠.٧٧٢	البعد السلوكي

يتضح من جدول (١٧) أن معاملات الارتباط لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له تراوحت بين (٠.٦٥٢ : ٠.٨٧٤) وهى جميعاً دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس .

ج . حساب الاتساق الداخلي بين درجات المواقف والدرجة الكلية للمقياس تم حسابها باستخدام معامل الارتباط لبيرسون والنتائج يوضحها جدول (١٨) .

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية لمقياس التدين (ن = ١٠٠)

معامل الارتباط	رقم الموقف						
٠.٧٨٩	١٩	٠.٧٤٣	١٣	٠.٧٦١	٧	٠.٧٤١	١

رقم الموقف	معامل الارتباط						
٢	٠.٧٧٥	٨	٠.٧٤٨	١٤	٠.٧٦٩	٢٠	٠.٦٩٤
٣	٠.٧٥٧	٩	٠.٧٥٣	١٥	٠.٦٩٨	٢١	٠.٧٠٨
٤	٠.٧٣٥	١٠	٠.٦٧٩	١٦	٠.٧٦٢	٢٢	٠.٧٦٣
٥	٠.٧٤٤	١١	٠.٧٣٩	١٧	٠.٧٦٥	--	--
٦	٠.٦٧٨	١٢	٠.٧١٥	١٨	٠.٧٣٨	--	--

$$r(٠,٠٥,٩٨) = ٠,١٩٦ \quad r(٠,٠١,٩٨) = ٠,٢٥٦$$

يتضح من جدول (١٨) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين كل موقف والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٦٧٩ ، ٠.٧٨٩)، وهي قيم مرتفعة وأكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على اتساق المقياس.

- نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

- نتائج الفروض الأول والثاني والثالث ومناقشتها وتفسيرها : والتي تنص على ما يلي:

- الفرض الأول: ينص على أنه "يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على الاتزان الانفعالي لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية".

- الفرض الثاني: ينص على أنه "يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على الشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية".

- الفرض الثالث: ينص على أنه "يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على التدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية".

وللتحقق من صحة هذه الفروض، تم حساب التباين الثنائي (النوع الاجتماعي ودرجة الإعاقة) (٢*٢) والتفاعل بينهما في تأثيرهما المشترك علي الاتزان والانفعالي والشفقة بالذات والتدين، ويوضح جدول (١٩) ذلك.

جدول (١٩) نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير كل من النوع الاجتماعي ونوع الإعاقة البصرية

علي الاتزان والانفعالي والشفقة بالذات والتدين (ن = ٧٦)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" الدلالة	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	النوع	3.731	1	3.731	1.005	غير دال
	درجة الإعاقة	3.498	1	3.498	0.942	غير دال
	تفاعل النوع*درجة الإعاقة	1.853	1	1.853	0.499	غير دال
	تباين الخطأ	267.335	72	3.713		
	المجموع	28981	76			
الشفقة بالذات	النوع	4.124	1	4.124	0.263	غير دال
	درجة الإعاقة	19.752	1	19.752	1.26	غير دال
	تفاعل النوع*درجة الإعاقة	26.335	1	26.335	1.68	غير دال
	تباين الخطأ	1128.31	72	15.671		
	المجموع	971397	76			
التدين	النوع	2.251	1	2.251	0.407	غير دال
	درجة الإعاقة	6.447	1	6.447	1.165	غير دال
	تفاعل النوع*درجة الإعاقة	3.718	1	3.718	0.672	غير دال
	تباين الخطأ	398.459	72	5.534		
	المجموع	20415	76			

جدول (٢٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات والتدين وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي ونوع الإعاقة البصرية (ن = ٧٦)

المتغير	الجنس	ضعاف البصر		مكفوفين		العينة ككل	
		ع	م	ع	م	ع	م
الاتزان الانفعالي	ذكور	2.04	19.17	2.4	19.29	2.15	19.21
	إناث	1.34	19.3	1.92	20.06	1.66	19.66
	العينة ككل	1.74	19.23	2.14	19.72	1.92	19.43
الشفقة	ذكور	3.88	113.1	5.01	113.3	4.27	113.2

3.68	112.8	4.38	111.6	2.6	113.9	إناث	بالذات
3.96	113	4.67	112.3	3.34	113.5	العينة ككل	
2.49	16.05	2.91	16.14	2.28	16	ذكور	التدين
2.2	16.39	2.39	16.94	1.94	15.9	إناث	
2.34	16.22	2.61	16.59	2.11	15.95	العينة ككل	

يتضح من جدولي (١٩)، (٢٠) ما يلي :

١- عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على الاتزان الانفعالي لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى عدم وجود فروق ترجع للنوع الاجتماعي في الاتزان الانفعالي ومنها دراسة كل من نشوى الحاج ويسمات الحسين (٢٠١٥)، وانشراح المكي وعبد الله حسين (٢٠١٦)، وهاني عبارة (٢٠١٧) ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من رمزي عطيه وفيصل الربيع (٢٠١٦)، ووفاء عبد القادر وصديق يوسف (٢٠١٧) حيث أشاروا لوجود فروق لصالح الذكور، بينما أشارت دراسات أخرى بوجود فروق لصالح الإناث ومنها دراسة كل من سليمان العامري ومحمد عبدالله (٢٠٠٧)، وهبه إسماعيل وآخرين (٢٠١٧)، أما عن عدم تأثير نوع الإعاقة البصرية على الاتزان الانفعالي فتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من نشوى الحاج ويسمات الحسين (٢٠١٥)، وانشراح المكي وعبد الله حسين (٢٠١٦)، ومحمد إدريس وأشرف علي (٢٠١٦)، ويتضح مما سبق عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية لدى الطلاب (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على الاتزان الانفعالي لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، ومن ثم فقد تم رفض الفرض الأول.

٢- عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على الشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى عدم وجود فروق في الشفقة بالذات ترجع إلى النوع الاجتماعي ومنها دراسة كل من عادل المنشاوي (٢٠١٦)، وحمدي ياسين ونورهان محمد (٢٠١٧)، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من Neff&Mcgehee (٢٠١٠) حيث أشارا لوجود فروق لصالح الذكور ، بينما أشارت دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) إلى أن الفروق لصالح الإناث، وأظهرت نتائج البحث الحالي عدم وجود تأثير دال إحصائياً يرجع لنوع الإعاقة البصرية لدى الطلاب (ضعاف البصر/ مكفوفين) على الشفقة بالذات، ولم توجد دراسة - في حدود اطلاع الباحثة- أشارت لتأثير نوع الإعاقة

البصرية، ويتضح مما سبق عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على الشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، ومن ثم فقد تم رفض الفرض الثاني.

٣- عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على التدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من سليمان الحسين (٢٠٠٦)، وقريشي فيصل وجبالي نور الدين (٢٠١٥)، وابتسام أحمد وصديق يوسف (٢٠١٧)، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من بشير الحجار وعبد الكريم سعيد (٢٠٠٦)، وهيفاء الأنصاري وأحمد عبد الخالق (٢٠١٢)، وفاطمة بخيت ومصطفى مهيد (٢٠١٧) الذين أشاروا لوجود فروق لصالح الإناث، بينما كانت الفروق لصالح الذكور في دراسة فاطمة صالح (٢٠٠٧)، وخضر بارون (٢٠٠٨)، وأظهرت نتائج البحث الحالي عدم وجود تأثير دال يرجع لنوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) على التدين، ونظرًا لعدم وجود دراسة كشفت عن تأثير نوع الإعاقة على التدين - في حدود اطلاع الباحثة - فلم تستطع الباحثة مقارنة هذه النتيجة بنتائج أخرى، ويتضح مما سبق عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) ونوع الإعاقة البصرية (ضعاف البصر/ مكفوفين) والتفاعل بينهما على التدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، ومن ثم فقد تم رفض الفرض الثالث.

ويمكن تفسير نتائج الفروض الثلاثة السابقة بشأن عدم وجود تأثير للنوع الاجتماعي (الذكور/الإناث)، ولنوع الإعاقة البصرية للطلاب (ضعاف البصر/ مكفوفين) على الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات والتدين أنها ترجع إلى أن أساليب التنشئة الاجتماعية والثقافة السائدة في المجتمع في الوقت الحالي التي لا تفرق بين الذكور والإناث، وكذلك الأمر بالنسبة لنوع الإعاقة فالمعاقين بصرياً (ضعاف بصر/ مكفوفين) يمرون بنفس الخبرات، مما ساعد على عدم وجود فروق والتشابه في خصائصهما، وأيضاً حصولهما على نفس نوع التعليم بنفس الأساليب والتقنيات، فليس هناك خبرات أو أنشطة تُقدم لهم ترتبط بنوع إعاقة بصرية دون الأخرى أو النوع الاجتماعي، بالإضافة إلى مكابدهم لنفس المشكلات، وتقارب أعمارهم وكذلك طريقة ونوع الدعم الاجتماعي المقدم لهم من خلال زملائهم وأساتذتهم متشابه، ونتيجة للعوامل السابقة كلها لم نجد تأثير للنوع الاجتماعي أو لنوع الإعاقة البصرية، ويمكن تفسير اختلاف هذه النتيجة عن بعض نتائج الدراسات الأخرى التي أظهرت وجود فروق بين الذكور والإناث نتيجة اختلاف طبيعة العينة فعينات هذه الدراسات كانت من الأفراد العاديين ومن دول وبيئات أخرى مختلفة.

- نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها وتفسيرها: ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات على

مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الطلاب مرتفعي مستوى الشفقة بالذات " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "مان وتني" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات، وتم اعتبار الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات كمحك، وتم بناء على ذلك تحديد مجموعتين أعلى ٢٧% وأدنى ٢٧% من أفراد العينة، وتم حساب الفروق، وجدول (٢١) يوضح ذلك.

جدول (٢١) نتائج اختبار "مان وتني" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلاب

مرتفعي ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات على مقياس الاتزان الانفعالي

Z	U	منخفضي الشفقة بالذات (ن=21)			مرتفعي الشفقة بالذات (ن=21)			المتغير
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	س	متوسط الرتب	مجموع الرتب	س	
**4.38	49	13.33	280	18.2	29.67	623	21	الاتزان الانفعالي

*دالة عنده ٠.٠٥ ** دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الطلاب مرتفعي الشفقة بالذات، ونظراً لعدم وجود دراسة كشفت عن الفروق بين درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات على الاتزان الانفعالي فلم تستطع الباحثة مقارنة هذه النتيجة بنتائج أخرى، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الفرد ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات يعيش الخبرة المؤلمة بيقظة عقلية بدون مبالغة انفعالية، بينما الفرد ذوي المستويات المنخفضة من الشفقة بالذات عند مواجهته للخبرات المؤلمة يوجه نفسه نقد شديد ويعيش حالة من العزلة والأسى، فالفرد ذوي الشفقة بالذات يفتح على الآخرين ويدرك أن معاناته ما هي إلا جزء من معاناة الآخرين وأن المعاناة والخبرات المؤلمة لا تقتصر عليه وحده مما يساعده في ضبط انفعالاته السلبية، فيمكن القول بأن الشفقة بالذات تُعدّل طريقة الفرد في ربط الخبرات الداخلية من أفكار ومشاعر بالخبرات الخارجية (الاستجابات للمواقف) ، فالشفقة بالذات تزيد من وعي الفرد بذاته وبنفعالاته مما يسهم في استبصاره لها وفي تقديم استجابات انفعالية مناسبة للمواقف، ويتضح مما سبق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الطلاب مرتفعي الشفقة بالذات، ومن ثم فقد تم قبول الفرض الرابع.

٨- نتيجة الفرض الخامس ومناقشتها وتفسيرها: ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى التدين على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الطلاب مرتفعي مستوى التدين " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم

استخدام اختبار "مان وتني" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى التدخين، وتم اعتبار الدرجة الكلية لمقياس التدخين كمحك، وتم بناء على ذلك تحديد مجموعتين أعلى ٢٧% وأدنى ٢٧% من أفراد العينة، وتم حساب الفروق وجدول (٢٢) يوضح ذلك.

جدول (٢٢) نتائج اختبار "مان وتني" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى التدخين على مقياس الاتزان الانفعالي

Z	U	منخفضي مستوى التدخين (ن=21)			مرتفعي مستوى التدخين (ن=21)			المتغير
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	س	متوسط الرتب	مجموع الرتب	س	
5.55**	3.00	11.14	234	17.28	31.86	669	21.38	الاتزان الانفعالي

*دالة عنده ٠,٠٥ ** دالة عند ٠,٠١

ويتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى التدخين على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الطلاب مرتفعي التدخين، ونظرًا لعدم وجود دراسة كشفت عن الفروق بين درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى التدخين على الاتزان الانفعالي فلم تستطع الباحثة مقارنة هذه النتيجة بنتائج أخرى، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن التدخين يغرس في الفرد سمات مثل التسامح والامتنان والتماس العذر للآخرين وكظم الغيظ والرفق، مما يساعده على تقديم استجابات انفعالية مناسبة للمواقف، مما يحقق للفرد التوافق كما أشارت لذلك دراسة كل من نورة سعد (٢٠٠٦)، وزياد بركات (٢٠٠٦)، فالتدين يرتبط بالصحة النفسية كما أشارت لذلك دراسة كل من فاطمة صالح (٢٠٠٧)، وخضر بارون (٢٠٠٨)، وتعني هذه النتيجة أنه كلما زادت درجة تدين الفرد ارتفع اتزانه الانفعالي من منطلق أن ارتفاع مستوى الروحانيات لدى الفرد يجعله يتسامى ويكون أكثر قبولًا وتسامحًا مع المواقف التي يواجهها مما يساعده على الاتزان الانفعالي ويتضح مما سبق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى التدخين على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الطلاب مرتفعي التدخين، ومن ثم فقد تم قبول الفرض الخامس.

- نتائج الفروض السادس والسابع والثامن ومناقشتها وتفسيرها: والتي تنص على ما يلي:

- الفرض السادس ينص على أنه: " توجد علاقة دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية".

- الفرض السابع ينص على أنه: " توجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والتدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية".

- الفرض الثامن ينص على أنه: " توجد علاقة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والتدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية".

وللتحقق من صحة هذه الفروض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات والتدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، وجدول (٢٣) يوضح ذلك.

جدول (٢٣) معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات والتدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية (ن = ٧٦)

متغيرات البحث	الشفقة بالذات	التدين
الاتزان الانفعالي	0.652**	0.900**
الشفقة بالذات	-----	0.612**

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٢٣) ما يلي:

أ- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، وتتسق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من. et al ، Neff (2007) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الشفقة بالذات والأداء النفسي الإيجابي والوعي بالذات ويتشابه هذان المتغيران مع بُعدي الاتزان الانفعالي وهما المرونة في مواجهة أحداث الحياة والتحكم في الانفعالات، وتتسق كذلك مع نتيجة دراسة Leary (٢٠٠٧) التي أشارت إلى وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والانفعالات السلبية، ودراسة Ying (2009) التي أشارت إلى وجود علاقة بين الشفقة بالذات والصحة العقلية والتماسك النفسي، ودراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الشفقة بالذات والسمات الايجابية للشخصية، ودراسة سحر علام (٢٠١٦) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي الذي يُعد العملية التي تؤدي إلى الاتزان الانفعالي ، ودراسة السيد الشربيني (٢٠١٦) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه سلبية بين الشفقة بالذات والعصابية، ودراسة Arslan (2018) التي أشارت لوجود علاقة بين الشفقة بالذات والتعبير الانفعالي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الاتزان الانفعالي يتطلب من الفرد أن يتمتع بسمات تتشابه مع أبعاد الشفقة بالذات من رفق بالذات في المواقف الصعبة وحس إنساني مشترك وهو إدراك الفرد أن المعاناة لا تقتصر عليه وحده، ويقظة عقلية في مواجهة الانفعالات وعدم الاستسلام لها ومواجهتها بموضوعية مما يساعد في ضبط الفرد

لانفعالاته، فالفرد الذي يمتلك قدرًا من الشفقة بالذات يكون أكثر تفهمًا وقبولًا لسلوكه ولسلوك الآخرين وللمواقف المختلفة مما يساعده على أن يكون أكثر اتزانًا، ويتضح مما سبق وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيًا بين كل من الاتزان الانفعالي والشفقة بالذات لدي الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، ومن ثم فقد تم قبول الفرض السادس.

ب- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيًا بين الاتزان الانفعالي والتدين لدي الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من أسامة المزيني (٢٠٠١) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الاتزان الانفعالي والقيم الدينية، ودراسة (٢٠٠٦) Good التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التدين والتوافق النفسي، ويعد الاتزان الانفعالي أحد مؤشرات التوافق مما يؤيد نتيجة الفرض، وتتسق هذه النتيجة مع دراسة كل من سليمان الحسين (٢٠٠٦)، ونجاة الفيتوري (٢٠١٣) اللتان أشارتا إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين التدين والعصابية، ودراسة Abdel-khalek (٢٠٠٧) التي أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين التدين والأمراض النفسية ومن خلال ما سبق نجد أن هذه الدراسات تؤيد صحة الفرض أن هناك ارتباط موجب بين التدين والاتزان الانفعالي، كما أشارت دراسة كل من فاطمة صالح (٢٠٠٧)، ودراسة خضر بارون (٢٠٠٨) إلى وجود علاقة بين الالتزام الديني والصحة النفسية، ودراسة جمال بن زيد (٢٠١٣) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التدين والتوافق، ودراسة كاظم الكعبي (٢٠١٥) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الانهماك الديني والاتزان الانفعالي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء إن الالتزام الديني للفرد يجعله واثق في عون الله له مما يكسبه طمأنينة تخفف من حدة انفعالاته عند مواجهة الضغوط، كما أن أداء الفرد المتدين للعبادات من صلاة وصوم وعدم إتباع الشهوات يعلم الفرد التحكم في النفس والصبر مما يمثل تدريب له يساعده على التحكم في اندفاعاته والسيطرة على انفعالاته، وأيضًا التدين يجعل الفرد يكظم غيظه وغضبه، ولا يشعر بالحقد نحو الآخرين أو باليأس في مواقف المحن ويدعوه إلى التفاؤل مما يمثل مناعة أو وقاية نفسية له تساعده في كبح جماح الانفعالات وظهورها مناسبة للموقف، ويتضح مما سبق وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيًا بين كل من الاتزان الانفعالي والتدين لدي الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، ومن ثم فقد تم قبول الفرض السابع.

ج- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيًا بين الشفقة بالذات والتدين لدي الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، وتتسق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة حمدي ياسين ونورهان محمد (٢٠١٧) التي أشارت إلى وجود علاقة بين الرحمة بالذات والذكاء الروحي، باعتبار أن التدين يتشابه مع الذكاء الروحي في أنهما يهتمان بالأمر الروحانية والغير مادية، ويشتركان في الارتباط بالقيم الحميدة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن تدين الفرد يستلزم تحليه بالرفق سواء بالآخرين

أو بالنفس ويمثل الفرق أحد أبعاد الشفقة بالذات، ويعد بُعد الحس الإنساني المشترك في الشفقة بالذات أحد سمات التدين وهو الانفتاح على الآخرين وعدم الانعزال، كما أن تدين الفرد يدعو للتعقل والاستبصار وعدم الاندفاع ويمثل ذلك بعد اليقظة العقلية في الشفقة بالذات، وفي ضوء ذلك تتضح العلاقة بين التدين والشفقة بالذات، ويتضح مما سبق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من الشفقة بالذات والتدين لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، ومن ثم فقد تم قبول الفرض الثامن.

٩- نتيجة الفرض التاسع ومناقشتها وتفسيرها: ينص الفرض التاسع على أنه: " تسهم الشفقة بالذات والتدين إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل تباين الانحدار، وجدول (24) يوضح ذلك.

جدول (24) تحليل تباين الانحدار للمتغيرات المنبئة بالاتزان الانفعالي

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدالة
الانحدار	228.704	2	114.4	174	0.01
البواقي	47.967	73	0.657		
الكلية	276.671	75			

يتضح من جدول (٢٤) دلالة قيمة "ف" ، حيث بلغت قيمة " ف" المحسوبة (١٧٤) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يعني قوة متغيرات النموذج في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في الاتزان الانفعالي لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (R= 0.909) ، كما بلغت قيمة معامل التحديد (R²= 0.827) ، وقيمة معامل التحديد المصحح (R²/2= ٠.٨٢٢)، مما يؤكد قدرة متغيرات النموذج على تفسير ما يوازي (٨٢.٢%) من التباين الكلي من الاتزان الانفعالي ، أما النسبة المتبقية وقدرها (١٧.٨%) فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى تخرج عن نطاق البحث الحالي ، وجدول (25) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالاتزان الانفعالي.

جدول (25) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالاتزان الانفعالي

متغيرات النموذج	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (β)	ت	الدالة
ثابت الانحدار	-0.075	2.95		-0.025	غير دال
الشفقة بالذات	0.078	0.03	0.16	2.623	عند ٠.٠١
التدين	0.657	0.05	0.8	13	عند ٠.٠١

ومن ثم يمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

الاتزان الانفعالي = ٠.١٦ الشفقة بالذات + ٠.٨ التدين

يتضح من جدول (٢٥) ومعادلة تحليل الانحدار السابقة أن التدين والشفقة بالذات يسهمان في التنبؤ بالاتزان الانفعالي، وأن أكثر المتغيرات إسهامًا إيجابيًا في الاتزان الانفعالي هو التدين ثم الشفقة بالذات، وتتسق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من Koenig,et al. (٢٠٠١) ، و Vitell,et al. (٢٠٠٩) ، و Kress,et al. (٢٠١٥) ، و Trompetter,et al. (٢٠١٧)، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسات ونتائج الفرضين السادس والسابع من وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من الشفقة بالذات والتدين، فهما يسهمان في نضج الفرد الانفعالي فمن خلال التدين والشفقة بالذات يدرك الفرد أن التعرض للضغوط أمر حتمي مما يجعل الفرد يقيم الضغوط تقييماً واقعياً يسهم في تمتعه بالاتزان الانفعالي، بالإضافة إلى أنهما يزودان الفرد بالكثير من القيم التي تسهم في مواجهة الضغوط، كما يُعد الشفقة بالذات والتدين متغيرات وقائية للفرد يحول دون التأثيرات السلبية للضغوط والتي يمثل عدم الاتزان الانفعالي أحد نتائجها، ويتضح مما سبق إسهام الشفقة بالذات والتدين إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، ومن ثم فقد تم قبول الفرض التاسع.

- المراجع:

ابتسام راضى (٢٠٠٤). الالتزام الديني لدى طلبة الجامعة في أقسام طرائق تدريس القرآن الكريم والتربية الإسلامية وأقرانهم في الأقسام الأخرى. رسالة ماجستير، جامعة بغداد.

أحلام نعيم سمور (٢٠١٢). المسايرة المغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

أحمد عبد الله الطروانة وأحمد جبريل المطارنة (٢٠١٧). الذكاء الروحي لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بالتدين. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، الأردن، مج ٣٢، ع ٢، ١٣ - ٤٠.

أحمد عكاشه وطارق عكاشه (٢٠١٥). الطب النفسي المعاصر. ط١٧، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٧). فصول في علم النفس. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

أحمد محمد عبد الخالق وعبد الحكيم ابن بريك (٢٠١٧). السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعات في اليمن. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، اليمن، مج ١٧، ع ١٦، ٢٤١ - ٢٦٣.

أسامة المزينى (٢٠٠١). القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

أسماء بوعود وحنان طالب (٢٠١٦). التدن وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية (التوافق الاجتماعي، تقدير الذات) عند عينة من طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدى مرياح، الجزائر، ع ٢٧، ١٤٣-١٥٧.

أسماء بوعود (٢٠١٤). التدن والصحة النفسية: مقارنة سيكولوجية دينية. عالم التربية، مصر، ع ٤٨، ٣٢١-٣٥٢.

السيد كامل الشربيني (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر، ع ١٦، ٦١-١٦٣.

انتسراح المكي وحسين عبد الله (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالاكنتاب لدى المعاقين بصرياً بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، معهد بحوث ودراسات العالم الإسلامي، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

أمل عبد المنعم حبيب (٢٠١٥). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بكل من الرجاء والسلوك الدينى لدى طلاب الجامعة: دراسة عاملية. مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ع ١٦٦، ١٢-٦٧.

باسل محمد عاشور ونبيل كامل دخان (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

بشير إبراهيم الحجار وعبد الكريم رضوان (٢٠٠٦). التوجه نحو التدن لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، غزة، مج ١٤، ع ١، ٢٦٩-٢٨٩.

تيسير مفلح كوافحة وعمر فواز عبد العزيز (٢٠١٠). مقدمة فى التربية الخاصة. ط ٤، الأردن: دار المسيرة.

جمال منصور ابن زيد (٢٠١٣). التوجه نحو التدن وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي دراسة ميدانية بكلية اللغة العربية. مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية، كلية العلوم الإنسانية والتطبيقية، الجامعة الأسمرية، ليبيا، ع ٢٤، ١٣٠-١٤٧.

جهاد محمود علاء الدين (٢٠١٥). العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين. المجلة التربوية، الكويت، ع ١٧، مج ٣٠، ٣٣٩-٣٦٩.

- حسين أحمد شحادة (٢٠١٠). اجتماعيات الدين والتدين: دراسات في النظرية الاجتماعية والدينية. مركز الحضارة لتنمية الفكر الإسلامي، بيروت: مكتبة مؤمن قريش.
- حسين عيسى (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي دراسة ميدانية مقارنة على عينة من تلاميذ الصفين الرابع والسادس من التعليم الأساسي في محافظتي دمشق وسوريا وتعز واليمن. رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، سوريا.
- حمدي محمد ياسين ونورهان طارق محمد (٢٠١٧). الرحمة بالذات والسعادة محددات الذكاء الروحي لدى التلاميذ المكفوفين. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس، ع ١٨، ج ٥، ١-٢٠.
- حنان عبد الحميد العناني (٢٠٠٥). تنمية المفاهيم الاجتماعية والدينية والأخلاقية في الطفولة المبكرة. عمان: دار الفكر.
- خضر عباس بارون (٢٠٠٨). التدين وعلاقته بالصحة النفسية والقلق لدى المراهقين الكويتيين. المجلة التربوية، الكويت، مج ٢٢، ع ٨٨، ١٣-٤٧.
- خليل المعاينة ومصطفى القمش ومحمد البواليز (٢٠٠٠). الإعاقة البصرية. عمان: دار الفكر.
- خولة سعد البلوى (٢٠١٤). الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع ١٥٧، ج ٢، ٥٢١-٥٧٦.
- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، مج ٣٠، ع ١، ١٧-٥٦.
- زياد بركات (٢٠٠٦). الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة جامعة الخليل للبحوث، مج ٢، ع ٢، ٤-٤٥.
- زيدان عبد الباقي (٢٠٠٣). علم النفس الاجتماعي الديني. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- سحر فاروق علام (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، مصر، مج ٢٦، ع ١، ٨٥-١٥٨.
- سليمان عمر العامري ومحمد قاسم عبد الله (٢٠٠٧). الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.
- سليمان محمد الحسين (٢٠٠٦). التدين وعلاقته بالعصاب والانبساط. دراسات الطفولة، مصر، ع ٣١، مج ٩، ١٠٣-١١٨.

سنية حامد رحمه وبسمات محمد الحسين (٢٠١٦). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتدين لدى مشرفات بالمجمعات السكنية بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة النيلين، السودان.

سهام خليفة ونبيلة على وشادية عبد الخالق (٢٠١٢). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، ع ١٣، ج ٣، ١٥٢٩-١٥٦٣.

سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مج ٦٨، ع ٤، ١١٤-١٨٣. شذى العودة ووجدان الكركى (٢٠١٦). عادات العقل وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

صالح إبراهيم (٢٠٠٥). الصحة النفسية من منظور إسلامي. القاهرة: دار الهدى.

عادل عبد الله محمد (٢٠٠٤). الإعاقات الحسية. القاهرة: دار الرشد المصرية.

عادل محمد هريدي وشوقي طريف (٢٠٠٢). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. مجلة علم النفس، القاهرة، ٤٦-٧٩.

عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مج ٢٦، ع ٢، ١٥٣-٢٢٥.

عبد الفتاح عبد المجيد الشريف (٢٠١١). التربية الخاصة وبرامجها العلاجية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

عبد المطلب أمين القريطي (٢٠٠٣). في الصحة النفسية. ط ٣، القاهرة: دار الفكر العربي.

على إسماعيل عبد الرحمن (٢٠٠٩). الطب النفسي بين القديم والمعاصر. مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.

عيد محمد أبو عمرة وسوسن عبد الهادي وشادية عبد الخالق (٢٠١٤). التدين وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، ع ١٥، ج ٣، ١٨٩-٢١٠.

فاطمة الفاضل بخيت ومهيد مصطفى (٢٠١٧). سمة التدين وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى الطلاب المعاقين سمعياً والمعاقين بصرياً. دراسة مقارنة بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

- فاطمة محمد صالح (٢٠٠٧). الالتزام الديني وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإسلامية. *مجلة التربية والعلم، العراق، مج ١٤، ع ٤، ٣٢٩-٣٥٩*.
- فؤاد حامد الموافي وفوقية محمد راضي (٢٠٠٥). *سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة. المنصورة: دار الحارثي*.
- فؤاد عبده غالب (٢٠١٢). نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي. *رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، سوريا*.
- فيصل الربيع ورمزي عطيه (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة دراسات العلوم التربوية، ع ٤٣، ١١٣٦-١١١٧*.
- قحطان أحمد الظاهر (٢٠٠٨). *مدخل إلى التربية الخاصة. ط ٢، الأردن: دار وائل للنشر*.
- قريشى فيصل ونور الدين جبالي (٢٠١٥). علاقة التدين بفاعلية الذات لدى مرضى الاضطرابات الوعائية القلبية: دراسة ميدانية بالمركز الاستشفائي الجامعي سعادنه عبد النور سطيف الجزائر. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، سلطنة عمان، مج ٩، ع ١، ١٠٩-١٢٣*.
- كاظم محسن الكعبي (٢٠١٥). الانهماك الديني وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الآداب، ع ١١٤، الجامعة المستنصرية، العراق، ٥٦٥-٦٠٢*.
- لطفى الشربيني (٢٠٠١). *موسوعة شرح المصطلحات النفسية إنجليزي -عربي*. بيروت: دار النهضة العربية.
- ليزاج أسبينول وأورسولام ستودينجر (٢٠٠٦). *سيكولوجية القوى الإنسانية تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الإيجابي*. ترجمة صفاء الأعسر ونادية محمود وعزيزة محمد وعلاء الدين كفاي، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة: الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.
- محمد الحسين إدريس وأشرف محمد على (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بسمات الشخصية لذوى الإعاقة الحركية بولاية الخرطوم. *رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النيلين، السودان*.
- محمد السيد عبد الرحمن ورياض نايل العاسمي وعلى سعيد العمرى وفتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٥). *مقياس الشفقة بالذات "دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية"*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- محمد النوبي على (٢٠١٠). *مقياس الاتجاهات الدينية*. عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع.
- محمد بني يونس (٢٠٠٩). *سيكولوجية الدافعية والانفعالات*. ط ٢، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.

محمد حسن غانم (٢٠٠٤). التدين وعلاقته بقلق الموت والأحداث السارة والنظرة للحياة دراسة نفسية مقارنة بين المسنين والمسنات. مجلة دراسات عربية، مصر، مج ٣، ع ٤، ١٩٧ - ٢٥٥.

محمد حسن غانم (٢٠٠٥). الأمراض النفسية والعلاج الإسلامي. القاهرة: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.

محمد عبد الفتاح المهدي (٢٠١٠). سيكولوجية الدين والتدين. سلسلة الدراسات التربوية والنفسية، مج ٥، الإسكندرية: البيطاش سنتر للنشر والتوزيع.

محمد يونس (٢٠٠٤). مبادئ علم النفس. عمان: دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.

محمد يونس (٢٠٠٧). سيكولوجية الدافعية والانفعالات. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

محمود إسماعيل ريان (٢٠٠٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

محمود عواد (٢٠١١). معجم الطب النفسي والعقلي. الأردن: دار أسامة.

مسعود القحطاني وعماد الزغول (٢٠٠٩). التدين وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية وأنماط التنشئة الأسرية لدى طلبة جامعة تبوك. رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن. منى عيادة سليمان (٢٠١٣). استخدام الانترنت وعلاقته بالاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية لدى فئات متباينة في محافظة شمال سيناء. مجلة القراءة والمعرفة، مصر، ع ١٣٥، ٦٩-٩٢.

منظمة الصحة العالمية (٢٠١٥). المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للاضطرابات النفسية والسلوكية. ترجمة وحدة الطب النفسي بكلية الطب بجامعة عين شمس، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط.

مها محمود فخري (٢٠١٢). التدين وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى الأخصائيين النفسيين بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، جامعة النيلين، السودان.

مهنا على أبو سعادة (٢٠١٣). الالتزام الديني وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المعاشة لدى المعلمين في قطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

نادية جان سراج (٢٠٠٨). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية. مجلة دراسات نفسية، القاهرة، مج ١٨، ع ٤، ٦٠١-٦٤٨.

نجاه موسى الفيتوري (٢٠١٣). الاتجاهات الدينية وعلاقتها بالسلوك العصابي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، ع ١٤، ج ٣، ١٥٣-١٧٠.

نشوى عبد المنعم الحاج وبسمات محمد الحسين (٢٠١٥). الحاجات النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المعاقين حركيًا. دراسة تطبيقية بمدينة الأمل الخيرية بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة النيلين، السودان.

نهلة النعمة وأشرف على (٢٠١٥). مركز الضبط وعلاقته بالاتزان الانفعالي للجانحين بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة النيلين، السودان.

نوره السعد (٢٠٠٦). أنماط السلوك الديني وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي. مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، القاهرة، ع ١٧، ج ٢، ٤٤٧-٥٠٦.

هانى محمد عبارة (٢٠١٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بظهور بعض المشكلات الانفعالية لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من طلبة الثانوية العامة فى مدينة حمص. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، الأردن، ع ٩، مج ٦، ١٧٩ - ١٩٤.

هبه إسماعيل وأسماء عبد المنعم ورباب كمال (٢٠١٦). السلوك الفوضوي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين والمتأخرين دراسياً: دراسة مقارنة. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، ع ١٧، ج ٢، ٢٦ - ٤٤.

هيفاء عبد الحسين الأنصاري وأحمد عبد الخالق (٢٠١٢). التدين وعلاقته بفعالية الذات والقلق لدى ثلاث عينات كويتية. دراسات نفسية، مصر، مج ٢٢، ع ١، ١٤٩-١٨٠.

وحيد مصطفى مختار ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ج ٣، ع ٤، ٢-٤١.

وليد عبد المعين (٢٠١٥). المرجع التربوي في تعليم وتنمية مهارات الأطفال المكفوفين. عمان: دار أمجد.

وفاء عبد القادر وصديق يوسف (٢٠١٧). الاتزان الانفعالي وعلاقته بنوعية الحياة لدى الصم بمحلية الخرطوم. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النيلين، السودان.

يحيى محمد موسى (٢٠١٤). السعي إلى الإنجاز وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المعاقين حركيًا: دراسة تطبيقية على مراكز الإعاقة الحركية بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

Abdel-Khalek, A. (2007). Religiosity, happiness, health and psychopathology in a probability sample of Muslim adolescents. **Mental health, Religion and culture**, 10, 571-583.

Abdel-Khalek, A. (2011). Religiosity, subjective well-being, self-esteem and anxiety among Kuwait Muslim adolescents. **Mental Health, Religion and Culture**, 14, 129-140.

Abdel-Khalek, A. & Laster, D. (2012). Constructions of religiosity, Subjective well-being, anxiety and depression in two cultures: Kuwait and U.S.A. ,**International journal of social psychiatry**, 58, 138-145.

Allen, N.& Knight, W. (2005). Mindfulness, compassion for self and compassion for others, Implication for understanding the psychopathology and treatment of depression. in Gilbert(Ed), **Compassion: conceptualizations. Research and use in psychotherapy**, London: Rutledge, 239-262.

Arimitsu, K.& Hofmann, S. (2015). Cognition as mediators in the relationship between self-compassion and affect personality and individual differences, **European Journal of education studies**, 74 (1), 41-48.

Arsland, C.(2018). Investigation of university students' aggression levels in terms of empathic tendency, self-compassion and emotional expression. **European Journal of education studies**, 5(4), 46-53.

Bagdi, A.&Plister, L. (2006). Childhood stressors and coping actions: Comparison of children and parents, Perspectives. **Child & youth care forum**, 35(1), 21-40.

Barry, C., Loflin, D.& Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Association with narcissism self-esteem aggression and internalizing symptoms in at risk males. **Personality and individual differences**, 77 (1), 118-123.

Basavanna, M. (2000): **Dictionary of psychology**. New York :Allied publisher.

Bermudez,M.(2002).Relation between irrational beliefs, psychological well being and emotional stability, revisit argentinate. **Clinical psychological**, 11, (3), 277-281.

Brach, T. (2003). **Radical acceptance embracing your life with the 235: heart of a Buddha**. New York: Banta.

Breines,J.&Chen,E.(2012).Self-compassion increases self-improvement motivation. **Personality and social psychology bulletin**, 38 (9), 1133-1143.

Brenner, R., Vogel, L., Engle, L.& Seidman, A. (2018) Do self-compassion and self-coldness distinctly related to distress and well-being? A theoretical model of self-relating. **Journal of counseling psychology**, 65 (3), 346-357.

Chang , E.& Yu, T., Najarian, A., Wright, K,& Chen, W. (2017). Understanding the association between negative life events and suicidal risk in college students. Examination self-compassion as a potential mediator. **Journal of clinical psychology**. 2 (1), 1-15.

- Chatters, L. (2000). Religion and health: public health research and practice. **Annual review of public health**, 21, 335-367.
- Cook, V. (2005): An Investigation of the construct Validity of the big five construct of emotional stability in relation to job performance, job satisfaction and career satisfaction, **PhD**. The University of Tennessee, Knoxville.
- Dipierro, M., Fite, P.& Johnson, M. (2018). The role of religion and spirituality in the association between hope and anxiety in a sample of Latino youth. **Child & Youth care forum**, 47(1), 101-114.
- Duggleby, W., Cooper, D.&Penz, K. (2009). Hope, self-efficacy, spiritual well-being and job satisfaction. **Journal of Advanced Nursing**, 65, 2376-2385.
- Forsyth, J. (2003). **Psychological theories of religion**. New Jersey: person education.
- Germer, C., Neff, K.(2015). Cultivating self-compassion in trauma survivors. In Follett, M.& Rome (Eds.) **mind fullness oriented interventions for trauma: integration contemplative practices**. (pp.42-58). New York, Nay, Us: Guilford press.
- Goetz, J., Keltner, D.& Simon, T. (2010). Compassion: an evolution art analysis and empirical review. **Psychological Bulletin**, 136, 351-374.
- Good, M., Willoughby, T. (2006). The role of spirituality versus religiosity in adolescent psychosocial adjustment. **Journal of youth and adolescence**, 35(1), 39-53.
- Hills, P.& Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. **personality and individual differences**, 31, 1357-1364.
- Hackney, C. & Sanders, G. (2003). Religiosity and mental health: Ameta analysis of recent studies. **Journal for the scientific study of religion**, 429, 43-55.
- Janbozorgi, M., Zahirdin, N., Norri, R. & Shams, N. (2009). Providing emotional stability through relaxation training. **Eastern Mediterranean health journal**, 5(3) 75-84.
- Janjani P., Haghazari I., Keshavarzi, F. & Rai A. (2016). The role of self – compassion factors in predicting the marital satisfaction of staff at Kermanshah university of medical sciences. **Journal of family medicine**, 15 (7), 83.
- Kaur, M. & Kaur, G. (2016). Academic stress in relation to emotional stability of adolescent students. **International journal of management and social science**, 5 (4), 35-41.

- Kezdy, A., Martos ,T.& Boland, V.(2011). Religious doubts and mental health in adolescence and young adulthood, The association with religious attitudes, **journal of adolescence**, 34(1), 39-47.
- Koeing, H., King, D,& Carson, V. (2012). **Handbook of religion and health**. New York: Oxford university press.
- Koenig, H.& Larson, D. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. **International review of psychiatry**, 13, 67-78.
- Koole, S., McCullough, M., Kuhl, J.& Peter, H. (2010). Why religion's burdens are light: from religiosity to implicit self-regulation. **Personal and social psychology, review**, 14, 95-107.
- Kress, V., Newgent, R., Whitlock, J. & Mease, L. (2015). Spirituality/religiosity, life satisfaction, and life meaning as protective factors for nonsuicidal self-injury in college students. **Journal of college Counseling**, 18, 2, 160-174.
- Kumar, P. (2013). A study of emotional stability and socio-economic status of students. **International journal of education and information**, 3(1), 7-11.
- Kurilova, J. (2013). Exploration of resilience in relation to mindfulness, self-compassion, and attachment styles. **Unpublished MA thesis**, in Applied psychology, University of Calgary Middle Tennessee state University.
- Leary, M., Tale, E., Adams, C. & Allen, A. (2007). Self-Compassion and reaction to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. **Unpublished manuscript**.
- Leondari, A. & Gialamas, V. (2009). Religiosity and Psychological well-being. **International journal of psychology**, 44, 241-248.
- Marshal, S., Parker, P., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. & Heaven, P. (2015). Self-compassion protects against the negative effect of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample: A longitudinal study in a large adolescent sample. **Personality and individual differences**, 74 (1), 116-121.
- Mokhtari, H., Allahyari, A. & Rasoulzadeh, T. (2001). The relationship between religious orientation and stress. **journal of psychology**, 5 (17), 56-67.
- Moore, S. (2013). What is the best predictor of emotional distress, mindfulness-compassion or other-compassion, **doctor of clinical psychology**, university of East Anglia.
- Neff, K. & Dahm, K. (2015). Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. **Hand book of mindfulness and self-regulation**, (10), 121-137.

- Neff, K., & Costigan, A. (2014). Self – compassion, wellbeing and happiness. **Psychologies in Osterreich**, 2,(3), 114-119.
- Neff, K., Mcgehee, P.(2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. **self and identity**,9(3),225-240.
- Neff, K., Rude., S.& Kirk ,P. (2007). An examination of Self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. Eastern ken tuck university Richmond, **journal of research in porsanality**,41,908-916.
- Neff, K., (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, 2 (3), 223-250.
- Neff, K., (2003b). Self-compassion: an alternative-conceptualization of a health attitude toward one self. **Self and Identity**, 2 (3), 85-101.
- Pauley, G. & Mcpherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and psychotherapy. theory research and practice*, 83 (1), 129-143.
- Potter, R. Yark, F. & Schuster,S.(2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social Anxiety. **International journal of psychology and psychological therapy**, 14(1), 33-43.
- Raes, F., Pommier, E., Neff,K.& Gucht, D.(2011).Construction and factorial validation of a short form of the self- compassion scale. **clinical psychology and psychotherapy**, 18,250-255.
- Saeed, Z.& Sonntag, T. (2018). Role of self-compassion on college students social self-evaluation and affect across two domains. **The international honor society in psychology**, 23(2), 132-143.
- Seligman, M.& Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55(1), 5-14.
- Spilka, B. (2001). Psychology of religion: Empirical approaches in: Diane, J. & William, B. **parson, Religion and psychology: Mapping the terrain Contemporary dialogues, Future prospects**. New York: Reoutledge, 30-42.
- Tarannum, M.& khaton, N. (2009). Self-Esteem and Emotional stability of Visually challenged students. **Journal of India academy of Applied Psychology**, 35 (2), 245-266.
- Trompetter, H., De Kleine, E.& Bohlmeijer, E. (2017) why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. **Cogntherres**, 41, 459-468.

Victor, R. (2005). Emotional stability, Positive and wishful thinking and consequences of coping in a Spanish sample. **psychological reports**, 97(2), 545-546.

Vitell, S., Bing, M., Davison, H., Ammeter, A., Garner, B.& Novicevic, M. (2009). Religiosity and moral identity: the mediating role of self control. **Journal of business ethics**, 88, 601-613.

Walker, L., Hollis & Closimob, A. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness non-mediators: A theoretical and empirical examination. **Personality and individual differences**, 50, (2), 222-227.

Wayment, H.; West, T.& Craddock, E.(2016). Compassionate values as a resource during the transition to college: Quiet ego, compassionate goals, and self-compassion. **Journal of the first-year experience & students in transition**, 28 (2) ,93-114.

WHO (2018). Blindness and vision impairment. **World Health Organization**, at 11 October.

Ying, Y. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work student. **Journal of social work education**, 45 (2), 309-323.