

برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين

د. عبد الرحمن بن أحمد بن محمد البليهي

قسم التربية الخاصة - كلية التربية - جامعة حائل

د. عبد العزيز بن شوق بن فتي السلمي

قسم التربية الخاصة - كلية التربية - جامعة الملك عبد العزيز

مستخلص. هدف البحث التالي إلى تقييم مدى فعالية البرنامج القائم على التنظيم الانفعالي في تنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين، ومعرفة أثر البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بعد فترة من تطبيق البرنامج، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الشبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) من المراهقين المكفوفين، وقد استخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي (إعداد: زينب شقير سنة، ٢٠٠٣)، تقنين جماح، لطيفة. (٢٠١٧)، و برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثان)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي"، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي - التوافق النفسي - المكفوفين - استراتيجيات التنظيم الانفعالي - الاتزان النفسي

المقدمة

إن فئة المكفوفين هم أول الفئات الخاصة التي نالت اهتماماً ورعايةً من المجتمعات البشرية بصورة ملحوظة من زمن بعيد، فالكفيف هو شخص لا يمكنه الاعتماد على حاسة البصر في أداء الأعمال التي يؤديها، ويقترّب الكفيف أو يتساوى مع العاديين من الناحية العقلية؛ فهو شخص عادي ولكنه قد فقد بصره وهذا قد يغير من شكل

الخبرة ولكن هذا لا يعني عدم فهمها فهماً جيداً، لذلك فإن المكفوفين بحاجة إلى تدريبات خاصة لتساعدهم على التنسيق مع الحواس الخرى غير الإبصار حتى يمكنهم تعلم العديد من المهارات والتواصل بفاعلية وإتقان؛ كتنمية المهارات الخاصة بالسمع وتحديد هوية الصوت وموقعه وتنمية مهارات الإصغاء وتحديد وتمييز مواقعها، وتنمية حاسة اللمس والقدرة على التمييز للمس باللمسي برؤوس أصابع اليد، كما أن حاسة الشم لها دور مهم في تعرف الكفيف على البيئة المحيطة والتفاعل مع مكوناتها حتى يستطيع توجيه حركته بسهولة (همام، ٢٠٢٢).

وبالنظر إلى العوائق العديدة التي تعرقل تقدم المكفوفين؛ فإن عملية التوافق النفسي تعتمد في أساسها على النمو السليم للقدرات الطبيعية المختلفة وتربية باقي الحواس الأخرى، وعلى التوجيه النفسي والتربوي السليم، ولذا فإن هذه العملية تعتمد على قدرة الأفراد في البيئة المحيطة بهم على القيام بكافة أوجه الرعاية السليمة وتكامل الجهود الصحية والتربوية والتي لها دور كبير في بناء شخصية الفرد المتزنة (أمين، ٢٠٠٤).

ومفهوم التوافق النفسي يحظى بأهمية كبيرة في ميدان علم النفس والصحة النفسية لما يلعبه من دور فعال ومؤثر في سير حياة الأفراد والجماعات بصورة طبيعية في أي مجتمع إنساني، فظهور أفراد غير متوافقين في جماعة معينة قد يعوق بلوغ الأهداف المنشودة، كما أن الشخصية القادرة على التصرف في مواقف الحياة المختلفة بطرق ذات قيمة وفاعلية للمجتمع الذي نعيش فيه تعتبر درجة عالية من التوافق الشخصي والاجتماعي، وعند النظر إلى توافق الفرد مع بيئته فنجده يعتمد في المقام الأول على إشباع حاجاته وعلى نوع الالتزامات المختلفة التي تفرضها عليه البيئة التي يعيش فيها؛ فإذا تم إشباع حاجاته بطريقة صحية متوازنة قائمة على أساس سليم؛ نشأ شخص يقترب بدرجة كبيرة من السواء ويبتعد بدرجة كبيرة عن أنواع الانحرافات الشديدة (الكافوري وآخرون، ٢٠٢٣).

وانطلاقاً من فكرة الاتزان النفسي الناتج عن توافق الفرد النفسي والاجتماعي، فإن ذلك يمكنه أن يتحقق من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي؛ فالتنظيم الانفعالي هو أحد أبعاد الذكاء الانفعالي والوجداني والذي يعني قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم بصورة واضحة وبالطريقة التي ينتج عنها تحسناً ملحوظاً في تسهيل الأداء والتفاعل مع التوترات والضغوط المتنوعة (Wong & Low, 2002)، كما أنه يشير إلى التغيرات المرتبطة بالانفعالات التي تم تنشيطها، وهذه التغيرات تحدث في الانفعال ذاته أو في عمليات سيكولوجية أخرى (كالذاكرة والتفاعل الاجتماعي)، ويمكن أن يدل مصطلح التنظيم الانفعالي إلى نوعين من الظواهر المنظمة وهما؛ الانفعال كمنظم ويضم التغيرات التي يبدو أنها تنتج من الانفعال الذي تم تنشيطه، والانفعال على أنه منظم ويضم التغيرات في الانفعال الذي تم تنظيمه (Cole et al., 2004).

المشكلة

يواجه المكفوفين العديد من الصعوبات في ممارسة حياتهم بصورة طبيعية بسبب علاقتهم المحدودة مع بيئتهم المحيطة، وذلك نتيجة لفقدان الوسيط الحسي الأساسي المهم للتعامل مع المثيرات البصرية واكتساب المعرفة وهو حاسة الإبصار، وذلك يدفعهم لبذل العديد من الجهود الكبيرة وتعرضهم للإجهاد العصبي والتوتر النفسي بالإضافة إلى مشاعر الارتباك وانعدام الأمان تجاه الحياة بصورة واضحة، فعند وجود التوافق النفسي بصورة إيجابية لديهم؛ زاد ذلك من شعورهم بالاطمئنان النفسي ومشاعر الثقة بالنفس والقدرة على تحقيق الأهداف وبالتالي يصبحون أكثر قدرة على إشباع حاجاتهم بصورة طبيعية، والعكس صحيح عند ما ينخفض معدل التوافق النفسي لديهم (صالح، ٢٠١٦)

وبناءً على ما سبق؛ فإن هناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن المكفوفين يعانون من مشكلات التوافق النفسي، كدراسة محمد (٢٠١٣)، ودراسة صالح (٢٠١٦) التي أشارت إلى أن التوافق النفسي لدى المعاقين بصرياً يتسم بالانخفاض، كما أشارت دراسة طه وفرح (٢٠١٨) إلى أن التوافق النفسي لدى المعاقين بصرياً يتسم بالانخفاض، كما أنه توجد علاقة ارتباطية بين نوعية الحياة والتوافق النفسي لدى المعاقين بصرياً، وبالنظر إلى العلاقة بين التوافق النفسي والتنظيم الانفعالي، فقد أشارت دراسة عباس والخلف (٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباط بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الصف الأول الثانوي، كما أشارت دراسة ميا وقوشة (٢٠٢٣) إلى وجود علاقة ارتباط بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الصف الثامن من الحلقة الثانية، وحول تأثير برامج التدخل المختلفة على تنمية التوافق النفسي؛ فقد أشارت دراسة الإمام وعلى (٢٠٢٣) إلى فعالية برنامج الألعاب الترويحية في تنمية التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، كما أشارت دراسة مصطفى (٢٠٠٩) إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وبناءً على ما سبق ذكره في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتوافق النفسي، فإنه يمكن تصميم برنامج قائم على التنظيم الانفعالي في تنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين، واستناداً لما سبق؛ فقد قام الباحثان بتصميم برنامج قائم على التنظيم الانفعالي في تنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين، وذلك بناءً على الاطلاع على الأطر النظرية والبحوث ذات الصلة، واتضح أن هناك ندرة في الأبحاث التي تناولت التنظيم الانفعالي في تنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين وذلك في حدود علم الباحثان، لذلك يمكن صياغة السؤال الرئيس للبحث فيما يلي:

ما مدى فعالية برنامج قائم على التنظيم الانفعالي في تنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين؟ ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي؟

أهداف البحث

- ١- اختبار مدى فعالية البرنامج القائم على التنظيم الانفعالي في تنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين.
- ٢- معرفة أثر البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بعد فترة من تطبيق البرنامج.

أهمية البحث

الأهمية النظرية:

١. أهمية الفئة المستهدفة بالبحث والدراسة وهم فئة المراهقين المكفوفين، وهذه الفئة هي أحد الفئات الخاصة الأكثر أهمية التي يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار في البحث والدراسة وتصميم برامج الرعاية المختلفة.
٢. إثراء الأطر النظرية بمتغيرات الدراسة (المكفوفين، التوافق النفسي، التنظيم الانفعالي).
٣. أهمية دراسة التوافق النفسي لما له دور كبير في خفض حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الكفيف وزيادة قدرته على التفاعل الإيجابي مع بيئته المحيطة.
٤. إلقاء الضوء على أهمية التنظيم الانفعالي في تنمية التوافق النفسي.

الأهمية التطبيقية:

- ١- تصميم مقياس التوافق النفسي للطفل التوحيدي.
- ٢- بناء برنامج قائم على التنظيم الانفعالي لتنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين.
- ٣- اختبار مدى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين

حدود البحث

- ١- حدود زمانية: تم تطبيق البحث في العام الدراسي ١٤٤٢/١٤٤٤هـ.
- ٢- حدود مكانية: معهد النور للمكفوفين في مدينة بريدة بمنطقة القصيم في المملكة العربية السعودية.

٣- **حدود موضوعية:** الموضوعات الخاصة بمتغيرات الدراسة (التنظيم الانفعالي، التوافق النفسي، المكفوفين).

٤- **حدود بشرية:** المراهقين المكفوفين من سن ١٥ سنة إلى سن ١٨ سنة.

مصطلحات البحث

أولاً: المكفوفين:

يعرف البحيري وججاج (٢٠٢١) المكفوفين بأنهم: "هم الذين فقدوا حاسة البصر كليةً سواء منذ ولادتهم أو قبل سن الخامسة أو بلغت حدة الإبصار لديهم أقل من ٦٠/٦٠ في كلتا العينين معا أو في العين الأقوى حتى بعد العلاج" (ص.٤٣٣).

ثانياً: التوافق النفسي:

يعرف الإمام وعلى (٢٠٢٣) التوافق النفسي بأنه: "قدرة الفرد على التوازن والتوائم مع نفسه ومع بيئته المحيطة به سواء أكانت مادية أو اجتماعية، حيث يصبح قادراً على الانسجام مع ظروفها ومتطلباتها على نحو لا يتنافى مع رضائه عن نفسه وعن المجتمع" (ص.١٦٥).

ويعرفه الباحثان إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الكفيف على مقياس التوافق النفسي للمكفوفين.

ثالثاً: التنظيم الانفعالي:

عرف Gross (٢٠٠٢) التنظيم الانفعالي بأنه: عملية تشتمل على مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والنفسية الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في تقليل أو الاحتفاظ أو زيادة مكون واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية.

ويعرف الباحثان التنظيم الانفعالي إجرائياً بأنه: هي عملية تتضمن العديد من الاستراتيجيات التي تحسن من أداء الفرد المتكيف وتساعد على النمو السوي وتتيح الفرصة للاستجابة بمرونة تجاه أحداث الحياة الضاغطة وتؤدي لحدوث التوافق النفسي وتزيد من الثقة بالنفس والاتجاه الإيجابي نحو الحياة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

أولاً: المكفوفين

يعد فقدان الفرد لحاسة البصر من أصعب الخبرات التي يمكن أن يمر بها كون هذه الحاسة لها أهمية كبرى في حياة الفرد أكثر من الحواس الأخرى، وبناء عليه فإن فقدان البصر يجعل إدراك الفرد للأشياء حوله ناقصاً؛ كاللون والمسافة والعمق والحركة والأشكال والأعمال التي يمارسها الفرد، كما يمتد تأثير تلك الإعاقة على قدرة الفرد على الحركة وأداؤه للأنشطة اليومية والأعمال التي يمارسها الفرد الطبيعي، وأيضاً فإن تلك الإعاقة تقلل من تعرف الفرد

على الخبرات في البيئة الخارجية المحيطة واستكشاف معالمها، ومن ثم فإنها تضيق مجال اتصال الفرد بالبيئة ومروره بالخبرات اللازمة مما تجعله يعيش في عالم محدود بسبب محدودية الخبرات الواردة من البيئة المحيطة، كما تؤثر أيضاً على مفهوم الفرد عن ذاته وصحته النفسية بصورة سلبية، وذلك نظراً لما يعانيه الشخص الكفيف من عجز وقصور واختلاف عن الآخرين، واستناداً لما سبق قوله؛ فإن يمكننا استنتاج أن المكفوفين يعانون من العديد من المشكلات التي تتعلق بالتكيف النفسي والاجتماعي مع بيئتهم المحيطة والتي تقف حائلاً أمام عملية التوافق السليم، كما أنهم أكثر إحساساً بالعزلة نتيجة طبيعة تواصلهم مع المجتمع المحيط بهم وما يتسمون به من قصور ومحدودية في القدرات والاستقلالية وعدم الرضا (مراد وصابر، ٢٠٢١).

خصائص المكفوفين:

يذكر محمد وآخرون (٢٠٢٢) أن هناك العديد من الخصائص التي يتمتع بها المكفوفين ويمكن ذكرها فيما يلي:

١. الخصائص العقلية :

١- من حيث الذكاء العام: لا يوجد اختلاف بين نسبة ذكاء المكفوفين عن المبصرين، رغم أن تطبيق الاختبارات عليهم دل على أن هناك فرقا ضئيلاً لصالح المبصرين في نسبة الذكاء، وقد يرجع هذا إلى أن معظم الاختبارات والمقاييس التي تستخدم تشتمل على فقرات تحتاج إلى بصر؛ ولذلك يجب إعداد مقاييس مقننة تناسب خصائص المكفوفين.

٢- من حيث الكفاءة الإدراكية: يتفاوت المكفوفون في مقدرتهم الإدراكية تبعاً لدرجة فقدان البصر، فالمصابون بفقدان البصر الكلي ولادياً أو قبل الخامسة لا يمكنهم الإحساس باللون وتمييزه لأن ذلك يعد إحدى وظائف الشبكية، بعكس الذين أصيبوا بفقدان البصر في سن متأخرة يمكنهم الاحتفاظ ببعض مدركاتهم اللونية التي سبق أن اكتسبوها وكونوها قبل إصابتهم بالإعاقة البصرية.

٢. الخصائص الانفعالية:

قد تظهر الاضطرابات الانفعالية لدى الكفيف بنفس الدرجة ذاتها التي يمكن أن يتعرض لها المبصر، مع وجود فرق في الدرجة بحكم ما يتعرض له الكفيف من ضغوط انفعالية.

٣. الخصائص الاجتماعية:

يؤثر فقدان البصر في السلوك الاجتماعي تأثيراً سلبياً وفي عمليات النمو والتفاعل الاجتماعي وفي اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلالية والشعور بالاكتماء الذاتي؛ وذلك لعجز الكفيف عن الحركة، وعدم استطاعته ملاحظة سلوك الآخرين ونشاطاتهم ورؤية تعبيراتهم الوجهية وتقليدها والتعلم منها.

٤. الخصائص الجسمية:

النمو الجسمي للكفيف يسير بشكل طبيعي وخاصة من حيث الطول والوزن، ولا يختلف عن النمو الجسمي للمبصر

٥. الخصائص الحركية (النفس حركية):

يفتقر الكفيف إلى المهارات الحركية اللازمة للتعرف على البيئة؛ مما يدفعه إلى تجنب التنقل، فعدم توافر الأمان ومحدودية الخبرة تجعله يعيش مفتقراً إلى المهارات الحركية اللازمة للتعرف على البيئة، مما يدفعه إلى أحد اختياريين؛ إما تجنب التنقل خشية الاصطدام بالعوائق كي لا يصبح مجالاً لسخرية الآخرين فيؤثر العزلة، أو يعتمد على الآخرين في التنقل.

٦. الخصائص اللفظية:

نسبة شيوع المشكلات اللفظية لدى المكفوفين أعلى منها عند المبصرين نتيجة الحرمان من ملاحظة الشفاه لتعلم النطق السليم، ومن أهم أنواع اضطرابات اللغة والكلام التي يعانها البعض الاستبدال؛ التشويه أو التحريف، كما أن عدم قدرتهم على استكشاف البيئة من خلال الإبصار يؤخر اكتسابهم للكلمات.

٧. الخصائص الأكاديمية:

تتمثل المشكلات الدراسية للمكفوفين في ببطء معدل سرعة القراءة، وأخطاء في القراءة الجهرية، وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي بوجه عام، وصعوبات في تعلم المفاهيم.

ثانياً: التوافق النفسي

إن التوافق النفسي هو عبارة عن محاولة مثمرة من قبل الفرد لمواجهة متطلبات ذاته ومتطلبات بيئته الخارجية، فهو يتمثل في تقبل الفرد لذاته وفهمها فهماً واقعياً وقدرته على تحقيق كافة الإشباعات المختلفة لاحتياجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى خفض التوترات والقلق بطريقة مرضية للمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وبالتالي فإن ذلك يدفعه إلى المزيد من العمل والإنتاج من خلال وجود علاقة إيجابية بناءة مثمرة بين الفرد وبيئته المحيطة، بحيث يكون لديه القدرة على ضبط انفعالاته وتعديل سلوكه بغرض رضا الفرد عن نفسه والثقة فيها وشعوره بالأمان الشخصي والاجتماعي وإحساسه بقيمته، وهنا يمكننا القول بأن التوافق النفسي هو عملية تبنى على الكفاءة النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على النجاح في أداء المهام المطلوبة منه (الكافوري وآخرون، ٢٠٢٣).

خصائص التوافق النفسي:

يذكر إمام علي (٢٠٢٣) أن خصائص التوافق النفسي هي:

١. التوافق عملية كلية: يجب أن ينظر إلى هذه العملية في وحدتها الكلية، بما ينطوي عليه العملية الدينامية والوظيفة معاً، فالتوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان من حيث هو كائن مع بيئته.

٢. التوافق عملية دينامية: فالتوافق لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية، بل يستمر ذلك لأن الحياة ليست غير سلسلة من الحاجات ومحاولة إشباع أي من الدوافع والرغبات، ومحاولة إرضائها، فكلها توترات تهدد اتزان الكائن ومن ثم تكون محاولته لإزالة هذه التوترات إعادة الاتزان من جديد، كما أن الدينامية تعني في أساسها أن التوافق يمثل نتاج صراع القوى المختلفة، وهذه القوى بعضها ذاتي والبعض الآخر بيئي؛ فالقوى الذاتية بعضها فطري (بيولوجي)، وبعضها مكتسب، وبعضها ينتمي إلى الماضي، وبعضها ينتمي إلى الحاضر وبعضها ينتمي إلى المستقبل، والقوى البيئية بعضها فيزيائي، وبعضها ثقافي وبعضها اجتماعي، والتوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى على نحو ما تقدم.

٣. التوافق عملية وظيفية: أي أن التوافق ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة كما أن هناك فرق بين كلمتي "التكيف" الذي هو مجرد تكيف فيزيائي وبين "التوافق" بمعنى الكلمة في شموليته وكليته.

٤. التوافق عملية تستند إلى الزوايا النشوية: يقصد به أن التوافق يكون دائماً بالرجوع إلى مرحلة يعيشها من مراحل النشأة، فالتوافق بالنسبة إلى الراشد يعني أن يعيد الاتزان مع البيئة على مستوى الرشد، فهو يتخطى في سلوكه كل المراحل السابقة من النمو، فالسلوك المتوافق في مرحلة معينة من الطفولة يكون هو نفسه السلوك المرضي، إذا ظهر عند مرحلة الرشد.

مجالات وأبعاد التوافق:

يذكر على وآخرون (٢٠١٤) أن أبعاد ومجالات التوافق تتلخص فيما يلي:

١. التوافق الشخصي (النفسي): وهو عبارة عن قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاءً متزناً ولا يعني ذلك الخلو من الصراعات النفسية إذ لا يخلو إنسان أبداً من هذه الصراعات النفسية وإنما تعني القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل إيجابياً إنشائياً بدلاً من الهرب منها أو التمويه عليها.

٢. التوافق الاجتماعي: فهو يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات ومما يساعد ذلك قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية وعلاقات تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار.

٣. **التوافق الدراسي:** وهو عبارة عن شعور النفس بالقناعة والارتياح أو السعادة لإشباع الحاجات والرغبات والتوقعات من الدراسة لنفسه ومحتوى البيئة الدراسية والزملاء والأساتذة والمناهج ومع الثقة والولاء والانتماء للدراسة التي يدرسها الطالب إلى جانب العوامل والمؤشرات الأخرى ذات العلاقة. وهناك العديد من العوامل المؤثرة سلباً على التوافق النفسي؛ كعدم اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد وعدم قدرته على الانتماء للجماعة وانخفاض شعوره بالأمن النفسي وظهور النزاعات العدائية، وكل تلك العوامل تنعكس سلباً على التوافق النفسي السوي للفرد في المجالات المتعددة التي تمثل إحداها التنظيم الانفعالي لأن التوافق النفسي هو المحرك الأساسي لتنظيم الانفعالات نتيجة للأثر الذي يتركه على الانفعالات حين تضخمها، والتي تعد الزيادة في الانفعال من العوامل المؤثرة في نوع الاستراتيجية التي يستخدمها المراهق في تنظيم انفعالاته (sorice et al., ٢٠١٣).

ثالثاً: التنظيم الانفعالي

إن التنظيم الانفعالي هو عبارة عن مجموعة الاستراتيجيات التي تعبر عن جهود الفرد للسيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها حتى يتمكن الفرد من الأداء المتكيف الذي يساعده على تحقيق أهدافه، فهو يلعب دوراً أساسياً في النمو السوي للأفراد سواء في الجانب الوجداني أو الاجتماعي أو الصحي، وأي قصور فيه يؤدي إلى العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية واضطرابات المزاج، كما أنه يتيح للفرد التحكم في انفعالاته تجاه الأحداث المختلفة حتى تؤدي به إلى الاستجابة بمرونة تجاه الحدث المؤلمة أو الضاغطة مما تؤدي لحدوث التوافق النفسي وتعديل التوجه نحو الحياة وجعلها أكثر إيجابية وتزيد ثقة الأفراد بنفسم (البحيري وحجاج، ٢٠٢١).

ويرى Bridges et al. (٢٠٠١) أن التنظيم الانفعالي هو مجموعة من العمليات التي يرى يستخدمها المرء لاستدعاء الانفعال الإيجابي أو السلبي أو حفظ ذلك الانفعال أو تغييره أو السيطرة عليه، بينما يرى Dahl (٢٠٠١) أن تنظيم الانفعال هو سعي الفرد إلى إدارة انفعاله؛ ليصل إلى الهدف المراد تحقيقه، في حين أن Lazarus & folkmon (٢٠٠٥) يرى أن التنظيم الانفعالي هو العمليات الداخلية والخارجية الواعية وغير الواعية، المستخدمة بشكل مقصود من أجل تنظيم الانفعالات الإيجابية والسلبية ووضعها في اتجاه معين، كما يشير Snyder et al. (٢٠٠٦) إلى أن التنظيم الانفعالي هو العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن رصد وتقييم وتعديل ردود الفعل العاطفية، لإنجاز أهداف الفرد.

كما أن قدرة الفرد على تغيير الطريقة التي يخبر بها الانفعالات والتعبير عنها هي المساهم الرئيس في الصحة النفسية، فالأنماط الانفعالية للفرد تساهم في خلق ملامح الشخصية والحالة النفسية له، إذ يعتبر التنظيم الانفعالي

أساسياً ولا غنى عنه للحالة النفسية الصحية، فهو يساعد في رفع قدرة الفرد لمواجهة المواقف المجهدّة من خلال ربط معنى جديد لانفعالاتهم (Elliott2003 .et al) ، كما ويسهم بشكل حيوي في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد (shiota, et. al, 2004).

ويُعد التنظيم الانفعالي أبرز مجالات النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة نتيجة للتغيرات التي تطرأ على الانفعالات من ناحية حدتها وتناقضها، وعدم تناسبها مع مثيراتها، وهذه التغيرات الانفعالية تستدعي أن يجرب المراهق طرائق متعددة لتنظيمها (Gross & Thompson, 2007) ، فتنوع الانفعالات التي يبديها الفرد في كل موقف يستلزم المرونة الكافية والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً للمواقف التي يتعرض لها، وحتى يكون الفرد قادراً على الاستمرار في حياته اليومية؛ فإنه يسعى للسيطرة على انفعالاته والتحكم بها وعدم الانسياق وراء الأحداث الخارجية والداخلية العابرة، وأيضاً إيصال مشاعره من خلال عملية التنظيم الانفعالي التي يشعر بها ويخبرها ويحاول التأثير في الخبرات الانفعالية وتوقيت حدوثها والطرق لمعايشتها والتعبير عنها (Mauss et al., 2007).

تصنيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

حدد جروس Gross (٢٠١٤) أنواع استراتيجيات التنظيم الانفعالي فيما يلي:

استراتيجية التركيز المسبق: وهي التي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً مع المثير للموقف الانفعالي بشكل كلي، وقد حدد (Gross) أربع طرق أو استراتيجيات لتنظيم الانفعالات تتضمن ما يلي:

١- **اختيار الموقف:** وهو أول أنواع التنظيم الانفعالي التي لا بد أن تؤخذ بنظر الاعتبار لأنه يترك تأثيراً في الموقف الذي يتعرض له الفرد وعلى أساسه يصدر النمط الانفعالي، فهو يتضمن التصرف وهذه الاستراتيجية مسؤولة عن انتقاء المواقف التي تسبب الانفعالات التي نمتلكها سواء سلبية أو إيجابية.

٢- **تعديل الموقف:** قد يكون من الصعب في بعض الأحيان رسم خط واضح يفصل بين اختيار الموقف وتعديل الموقف وذلك لأن الجهود الرامية إلى تعديل الموقف يمكن أن تخلق موقفاً جديداً آخر، فتعديل الموقف يجب أن يرتبط بتعديل البيئة المادية الخارجية، وتهدف هذه الاستراتيجية إلى القيام بتغيير الموقف لتعديل الانفعالات المرتبطة به من خلال تحويل مسار الموقف إلى اتجاه آخر

٣- **توزيع الانتباه:** ويقصد به توجيه انتباه الفرد إلى مثيرات الانفعال أو صرف الانتباه عنها بما يؤثر على درجة الانفعال، ويمكن الإشارة إلى اثنين من أشكال توزيع الانتباه هما: الإلهاء والاجترار.

٤- **التغير المعرفي:** ويقصد به التقييم أو التفسير المعرفي للمثير الانفعالي وإعادة تقييم الفكرة بصورة إيجابية، حيث تتطلب الانفعالات إدخال معان على المدركات الحسية لكي تكون نتائج نهائية، وهو ما يقوم به الأفراد لتقييم

قابليتهم لتنظيم مطالب الموقف، ويتم ذلك من خلال الخطوات المعرفية التي يتحول فيها المدرك الحسي إلى شيء معين يؤثر على خبرات وانفعالات الأفراد.

وقصور أو صعوبات التنظيم الانفعالي تؤثر في الوظائف اليومية للحياة وتتسبب في العديد من الأمراض النفسية، كالاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية واضطرابات الأكل والاضطرابات المتعلقة بالمواد والعديد من الأعراض النفسية المرضية (Berking & Wupperman, 2012)، وتتضمن صعوبات تنظيم الانفعال النقاط التالية:

- المشكلات السلوكية مثل فقدان القدرة على التحكم بالدوافع في حالات الغضب.
- عدم القدرة على تحديد الحاجات والأهداف خلال الخبرات الانفعالية .
- عدم القدرة على تحديد وتوضيح الانفعالات السلبية.
- عدم تقبل الانفعالات مثل التجاهل والهروب والتجنب. (Gratz & Romer, 2004)

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات تناولت المحور الأول: المكفوفين

هدفت دراسة أبو دقة (٢٠٠٦) إلى التعرف على علاقة الاضطرابات السلوكية بمستوى التوافق النفسي بأبعاده الأربعة (الشخصي المدرسي، الأسري، الجسدي) للأطفال الصم والمكفوفين في ضوء عدة متغيرات شملت (الجنس ومنطقة السكن والمرحلة التعليمية لهم ودرجة الإعاقة) بالنسبة للمكفوفين فقط، وتم اختيار عينتين إحداها للصم (١٣٥) طالب وطالبة من مؤسسات الصم التعليمية الخاصة في قطاع غزة، وأخرى للمكفوفين (٨٦) طالب وطالبة من مركز النور ومدرسة النور والأمل بمحافظة غزة، وطبق عليهم مقياسي الاضطرابات السلوكية من إعداد د. أمال عبد السميع باظه وتعديل الباحثة (الذي اعتمد على تقديرات الملاحظين)، ومقياس التوافق النفسي من إعداد الباحثة، وقد أسفرت المعالجات الإحصائية المتمثلة في حساب الدرجة الزائفة واختبارات وتحليلي التباين الثلاثي والرباعي عن جملة من النتائج التي أكدت على أن اللزمات العصبية والنشاط الزائد هي أبرز الاضطرابات السلوكية لدى المكفوفين بينما كانت اللزمات العصبية والنشاط الزائد واضطراب المسلك هي أبرز تلك الاضطرابات لدى الصم، كم أن هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي وجميع أبعاده (الشخصي، المدرسي الأسري الجسدي) لدى الأطفال الصم المضطربين سلوكياً منهم وغير المضطربين، هذا في الوقت الذي لم تكون فيه تلك الفروق ذات دلالة إحصائية عند الأطفال المكفوفين بين المضطربين سلوكياً منهم وغير المضطربين، وتبين أنه لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الأطفال تعزى لنوع الإعاقة (صم، مكفوفين)، ولا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي وأبعاده لدى الأطفال الصم تعزى للتفاعل بين متغيرات الجنس ومنطقة السكن والمرحلة التعليمية، باستثناء الفروق في مستوى

التوافق النفسي ترجع للتفاعل بين الجنس والمرحلة التعليمية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي للأطفال المكفوفين ترجع للتفاعل بين متغيرات الجنس ومنطقة السكن والمرحلة التعليمية ودرجة الإعاقة، سوى الفروق التي تميزت بكونها دالة في مستوى التوافق النفسي لديهم تبعاً للتفاعل بين منطقة السكن والمرحلة التعليمية ودرجة الإعاقة لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التوافق الأسري لدى الأطفال المكفوفين ترجع للتفاعل بين متغيرات الجنس ومنطقة السكن والمرحلة التعليمية ودرجة الإعاقة، باستثناء التفاعل بين متغيرات الجنس ومنطقة السكن وكذلك التفاعل بين منطقة السكن والمرحلة التعليمية ودرجة الإعاقة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الشخصي للأطفال المكفوفين ترجع للتفاعل بين متغيرات الجنس ومنطقة السكن والمرحلة التعليمية ودرجة الإعاقة، ما عليه الحال في الفروق في مستواه لديهم تبعاً لمتغير درجة الإعاقة والتفاعل بين متغيرات منطقة سوى الإعاقة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من التوافق المدرسي والجسدي لدى الأطفال المكفوفين تعزى لأي نمط من أنماط التفاعل بين متغيرات الجنس ومنطقة السكن والمرحلة التعليمية ودرجة الإعاقة.

هدفت دراسة العواد (٢٠٠٧) إلى معرفة العلاقة بين النسق القيمي والتوافق النفسي لدى الطلبة المكفوفين والطلبة العاديين دراسة مقارنة، وتحدد الدراسة الحالية بعينة قوامها (٤٠) طالبا وطالبة من الأكفاء بالتساوي من حيث الجنس، وكذلك تشتمل عينة الدراسة على (٥٠) طالبا وطالبة من الطلبة المبصرين بالتساوي من حيث الجنس في المرحلة الثانوية والمتساوين الأكفاء من حيث العمر ومن حيث المستوى الاقتصادي الاجتماعي، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس القيم والذي أعده (البورت، فيرنون، ليندزي)؛ ترجمه وأعده للعربية عطية هنا؛ و مقياس التوافق (نفس اجتماعي) والذي أعده (فاروق سيد عبد السلام : ٢٠٠٢)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النسق القيمي والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة (مكفوفين وعاديين) من الجنسين (ذكور وإناث)، وبالنسبة للمبصرين : هناك فروق دالة إحصائياً بين المنخفضين والمرتفعين في القيمة النظرية في التوافق الاجتماعي لصالح المنخفضين، وهناك فروق بين المنخفضين والمرتفعين في القيمة الدينية في التوافق الاجتماعي الاقتصادية والسياسية والجمالية والاجتماعية لصالح المرتفعين، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم بالنسبة للمكفوفين، وهناك فروق بين المنخفضين والمرتفعين في القيمة النظرية في التوافق الاجتماعي والتوافق الكلي لصالح المنخفضين، كما أن هناك فروق بين المنخفضين والمرتفعين في القيمة الاقتصادية في التوافق الاجتماعي لصالح المنخفضين، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم الدينية والسياسية والجمالية والاجتماعية، وبالنسبة للمبصرين الذكور؛ فقد تبين لنا أنه لا فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم الست على مقياس التوافق النفسي

بأبعاده الثلاثة، وبالنسبة للمبصرات الإناث؛ فإن هناك فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي (المرتفعين والمنخفضين) في القيم الدينية على مقياس التوافق الاجتماعي وذلك لصالح مرتفعي القيم الاجتماعية، وهناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم النظرية على مقياس التوافق الاجتماعي وذلك لصالح منخفضي القيم النظرية، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم الاقتصادية والسياسية والجمالية والاجتماعية، وبالنسبة للمكفوفين الذكور؛ فإن هناك فروق دالة إحصائياً بين مجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم النظرية على مقياس التوافق الاجتماعي وذلك لصالح منخفضي القيم النظرية، وهناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم الجمالية على مقياس التوافق الاجتماعي وذلك لصالح مرتفعي القيم الجمالية، و هناك فروق دالة إحصائياً بين مجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم الاجتماعية على مقياس التوافق الاجتماعي وذلك لصالح مرتفعي القيم الاجتماعية.، وهناك فروق دالة إحصائياً بين مجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم السياسية على مقياس التوافق الاجتماعي وذلك لصالح منخفضي القيم السياسية، وكذلك على مقياس التوافق النفسي لمرتفعين وعلى المقياس النفسي لصالح المرتفعين، وهناك فروق دالة إحصائياً بين مجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم الدينية على مقياس التوافق الاجتماعي وذلك لصالح منخفضي القيم الدينية، وكذلك على مقياس التوافق النفسي لصالح المنخفضين وعلى المقياس النفسي الكلي لصالح المنخفضين، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم الاقتصادية والسياسية والجمالية، بالنسبة للمكفوفات الإناث، فإن هناك فروق دالة إحصائياً بين مجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم الجمالية على مقياس التوافق النفسي الكلي (نفس - اجتماعي) وبعبديه ، وذلك لصالح مرتفعي القيم الجمالية، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعتين المرتفعين والمنخفضين في القيم الاقتصادية والسياسية والنظرية والاجتماعية والدينية، كما أن هناك فروق في ترتيب النسق القيمي يرجع لنوع الحالة (مبصر - مكفوف)، بالنسبة للمبصرين فإن ترتيب النسق القيمي كما يلي: القيم الدينية، والقيم السياسية، والقيم النظرية، والقيم الاقتصادية، والقيم الجمالية، والقيم الاجتماعية، أما بالنسبة للمكفوفين فإن ترتيب النسق القيمي كما يلي: القيم الدينية، والقيم النظرية، والقيم الاجتماعية، والقيم السياسية، والقيم الجمالية، والقيم الاقتصادية، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجات على مقياس النسق القيمي بين المجموعة الكلية (ذكور وإناث عاديين والمجموعة الكلية (ذكور وإناث) مكفوفين": وذلك في القيم الاقتصادية وهذا الفرق لصالح المبصرين، وفي القيم الدينية أيضاً كان هذا الفرق لصالح المكفوفين.

ثانياً: دراسات تناولت المحور الثاني: التوافق النفسي

هدفت دراسة محمد (٢٠١٣) إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا وعلاقتها بالتوافق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من مجتمع الدراسة وبلغ عددهم (٥٨) معاق (٣٣) طالبة و (٢٥) طالب و اعمار هم من (١٨٨ سنة)، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق النفسي، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي والإحصائي مثل اختبارات التظليل الاحادي بعقد تحليل متقيدات الدراسة، وأسفرت النتائج عن أن المعاقين بصريا يعانون من ضغوط نفسية منخفضة، ولا توجد دالة احصائية بسبب الضغوط النفسية لدى المعاقين، ولا توجد علاقة دالة احصائية بين المعاقين بصريا والضغوط النفسية، ولا توجد دالة احصائية بين الضغوط والنوع (نكر - انثي) ، ويتسم التوافق النفسي لدى المعاقين بصريا بالانخفاض.

هدفت دراسة صالح (٢٠١٦) إلى التعرف على مدى التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المكفوفين في معاهد النور للمكفوفين في العراق، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد البحث على جميع أفراد مجتمع البحث البالغ عددهم (١٣٥) مكفوفاً، وفي قياس التوافق النفسي الاجتماعي، اعد الباحث مقياس لقياس التوافق النفسي / الاجتماعي ويتكون من (٤٤) فقرة، وبدائل متدرجة للإجابة هي (دائماً، أحياناً، أبداً) تعطى عند التصحيح الدرجات (٣) (٢) (١) لل فقرات الايجابية وبالعكس لل فقرات السلبية، ثم حلت فقرات المقياسين منطقياً وإحصائياً لحساب قدرتهما التمييزية ومعاملات صدقهما، وتحقق البحث من صدقهما الظاهري والصدق الذاتي، بحسب ثبات المقياسين بطريقتي التجزئة النصفية ومعادلة (الفا كرونباخ)، وبعد تطبيق المقياس على جميع افراد مجتمع البحث وتحليل الإجابات وحساب الدرجات وتحليلها إحصائياً، اتضح ان متوسط درجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى المكفوفين (اصغر) من المتوسط النظري للمقياس، وبفرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).

هدفت دراسة طه وفرح (٢٠١٨) إلى معرفة نوعية الحياة والتوافق النفسي لدى المعاقين بصريا بمركز بحري لتأهيل المكفوفين. وكما هدفت معرفة الفروق في نوعية الحياة وبعض المتغيرات (العمر، المستوى التعليمي) واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي من خلال بناء مقاييس نوعية الحياة، ومفهوم الذات، والتوافق النفسي كأدوات لجمع المعلومات وبلغ حجم العينة (١٣٠) معاقا (٩٦) ذكور، (٣٤) إناث حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وبعد جمع البيانات وتحليلها بواسطة برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) معامل ارتباط بيرسون، الفا كرونباخ واختبار (ت) وكروسكال ويلز واختبار تحليل البيانات، وتوصلت الدراسة الى النتائج الآتية: تتسم نوعية الحياة لدى المعاقين بصريا بالارتفاع بينما يتسم التوافق النفسي بالانخفاض، لا توجد فروق في نوعية الحياة لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي) توجد علاقة ارتباطيه بين نوعية الحياة والتوافق النفسي لدى عاقين بصريا.

هدفت دراسة الإمام وعلى (٢٠٢٣) إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب ترويحية على التوافق النفسي وتحقيق الذات لذوى الاحتياجات الخاصة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعة واحدة، تكونت عينة الدراسة من (٢٥) تلميذاً من تلاميذ مدرسة مصطفى صادق للصم بمحافظة السويس، واستخدم الباحثان مقياسين إحداهما للتوافق النفسي والآخر لتحقيق الذات للتلاميذ الصم وبرنامج الألعاب الترويحية المقترح، وكان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في التوافق النفسي وتحقيق الذات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثالثاً: دراسات تناولت المحور الثالث: التنظيم الانفعالي

هدفت دراسة عباس والخلف (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي. وتعرف الفروق في التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس. اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (٣٧٣) طالبا وطالبة في الصف الأول الثانوي، واستخدم مقياس التوافق النفسي ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود تقدير مرتفع لدرجة التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث. وجود علاقة ارتباط بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الصف الأول الثانوي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي ولمصلحة الذكور. وعدم وجود فروق على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس.

هدفت دراسة مصطفى (٢٠١٩) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي، وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين وتكونت عينة البحث من (11) طالباً من المعاقين بصرياً المقيدين بجامعة الملك خالد بمدينة أبها في المملكة العربية السعودية بمتوسط عمري قدره (21.18)، وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: تجريبية بلغ قوامها (6) طلاب، وضابطة بلغ قوامها (5) طلاب، واستخدم البحث المقياس الشامل لليقظة العقلية إعداد Bergomi, Tschachers Kupper, (٢٠١٣)، تعريب الباحث، مقياس مشكلات التنظيم الانفعالي إعداد Roemer & Gratz (٢٠٠٤) (تعريب الباحث)، ومقياس صورة الجسم (إعداد الباحث)، والبرنامج التدريبي (إعداد الباحث)؛ وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب المعاقين بصرياً عينة البحث مما كان له أثر في تحسين كل من التنظيم الانفعالي وصورة الجسم لديهم .

هدفت دراسة البحيري وحجاج (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين، كما هدف إلى الكشف عن الفروق بين المكفوفين الذكور والإناث في الشفقة بالذات

والتنظيم الانفعالي. الإجراءات تكونت عينه البحث (٦٠) من المراهقين المكفوفين من ذكور واناث ؛ تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاماً ، وقد تمت الاستعانة بأدوات هي: اختبار الشفقة بالذات (إعداد : الباحثان) ومقياس التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثان) ، مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد) محمد سغفان ، دعاء خطاب (٢٠٠٢) النتائج أسفر البحث عن نتائج مؤداها يوجد ارتباط موجب دال بين درجات عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين على مقياسي الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي علاوة على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والاناث عينة الدراسة المراهقين المكفوفين على مقياس التنظيم الانفعالي وذلك عند مستوى دلالة وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والاناث عينة الدراسة المراهقين المكفوفين على مقياس الشفقة بالذات.

هدفت دراسة الروبي وآخرون (٢٠٢٢) إلى التعرف على فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين، وتم استخدام المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (١٦) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (٨) طلاب ، ومجموعة ضابطة (٨) طلاب، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٧.١) و (١٧.٩) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٧.٤) عاماً وانحراف معياري قدره (٠.٦٩)، من طلاب الفرقة الثانية بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة الفيوم، واستخدم البحث الأدوات التالية: مقياس كفاءة المواجهة إعداد: ويجنيلد ويونج Wagnild Young تعريب وتقنين : سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩)، البرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي: إعداد الباحث، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس كفاءة المواجهة لصالح المجموعة التجريبية، كذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً القياسين البعدي والتتبعي مما يدل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي.

وهدفت دراسة ميا وقوشحة (٢٠٢٣) إلى تعرف العلاقة بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، من وجهة نظر أفراد عينة البحث وتعرف الفروق في كل من درجات التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس. اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من، (٦٤) طالبا وطالبة في مرحلة التعليم الأساسي، (الحلقة الثانية) من الصف الثامن استخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود تقدير مرتفع لدرجة التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى (أفراد عينة البحث)، وجود علاقة ارتباط بين التوافق النفسي واستراتيجيات

التنظيم الانفعالي لدى طلبة الصف الثامن من الحلقة الثانية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي ولمصلحة الذكور.

تعقيب:

إن فقدان البصر يعد أكثر الإعاقات في الشدة، والتي تجعل الفرد يواجه العديد من الصعوبات التي تعوق تقدم مسيرة حياته اليومية والتي تؤدي به إلى العديد من المشكلات الناتجة عن ضعف اتصال الفرد مع بيئته المحيطة وعالمه الخارجي، وذلك بسبب فقدان الحاسة الرئيسية في التفاعل الاجتماعي وهي حاسة البصر والاعتماد على الحواس الأخرى، كما أن للمكفوفين عدة هبات ومميزات وخصائص تجعل لايهم القدرة على الاتصال بالبيئة المحيطة من خلال حاستي السمع واللمس، وبالرغم من ذلك فإنهم يعانون من العديد من المشكلات والضغوطات النفسية كمشكلات التوافق النفسي وهذا ما أشارت إليه دراسة محمد (٢٠١٣)، ودراسة صالح (٢٠١٦)، ودراسة طه وفرح (٢٠١٨)، فتلك الدراسات أشارت إلى أن المكفوفين يعانون من انخفاض في مستوى سوء التوافق، وانطلاقاً من العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي والتنظيم الانفعالي، والتي أكدت عليها العديد من الدراسات كدراسة عباس والخلف (٢٠١٨)، ودراسة ميا وقوشحة (٢٠٢٣) التي أكدت على وجود علاقة ارتباط بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وبناءً عليه فإن الباحثان سيقوم بتصميم برنامج قائم على التنظيم الانفعالي لتنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين.

الفروض

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً-منهج الدراسة:

يعتمد البحث الحالي على المنهج الشبه التجريبي باعتبارها تجربة هدفها التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي (متغير مستقل) التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين (متغير تابع) لدى

المراهقين المكفوفين، إلى جانب استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية، والضابطة) للوقوف على أثر البرنامج (القياس البعدي) على متغيرات الدراسة، فضلاً عن استخدام التصميم ذي المجموعة الواحدة للوقوف على استمرارية أثر البرنامج بعد فترة المتابعة (القياس التتبعي للمجموعة التجريبية).
ثانياً-مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة معهد النور للمكفوفين في مدينة بريدة بمنطقة القصيم في المملكة العربية السعودية..

ثالثاً-عينة الدراسة

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة تكونت من (٢٤) من المراهقين المكفوفين بطريقة قصدية يعانون من سوء التوافق النفسي تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (١٢) يتراوح عمرهم الزمني (١٥-١٨) بمتوسط عمري (١٥.٧) وانحراف معياري (١.٥٣).

رابعاً-التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة:

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج وذلك باستخدام اختبار مان-ويتني Mann-Whitney Test للتحقق من تكافؤ المجموعتين في كل من: العمر الزمني، التوافق النفسي وجدول (١) يوضح ذلك.

دلالة الفروق متوسطي رتب درجات بين الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني، المستوى الاقتصادي الاجتماعي التوافق النفسي

الأبعاد	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	تجريبية	١١	١٣٢	٥٤	-١.٠٦٢	٠.٢٨٨
	ضابطة	١٤	١٦٨			
التوافق الشخصي والانفعالي	تجريبية	١٤.٩٢	١٧٩	٤٣	-١.٦٨١	٠.٠٩٣
	ضابطة	١٠.٠٨	١٢١			
التوافق الصحي والجسدي	تجريبية	١٣.٧٥	١٦٥	٥٧	-٠.٨٧٢	٠.٣٨٣
	ضابطة	١١.٢٥	١٣٥			
التوافق الأسري	تجريبية	١١.٢١	١٣٤.٥	٥٦.٥	-٠.٩٠١	٠.٣٦٨
	ضابطة	١٣.٧٩	١٦٥.٥			
التوافق الاجتماعي	تجريبية	١٢.٣٣	١٤٨	٧٠	-٠.١١٦	٠.٩٠٧
	ضابطة	١٢.٦٧	١٥٢			
التوافق النفسي ككل	تجريبية	١٣.٨٣	١٦٦	٥٦	-٠.٩٢٦	٠.٣٥٤
	ضابطة	١١.١٧	١٣٤			

يتضح من جدول (١) أن قيمة Z المحسوبة للدرجة الكلية والابعاد الفرعية أقل من القيمة الحدية (١.٩٦)، وهذا يشير إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب العمر الزمني ومستوى التوافق النفسي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة مما يطمئن الباحثان إلى تجانس العينتين قبل تطبيق البرنامج.

خامسا: أدوات الدراسة:

قام الباحثان بتطبيق الأدوات التالية:

١. التوافق النفسي إعداد شقير (٢٠٠٥)

٢. برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثان).

ويمكن عرض هذه الأدوات بالتفصيل على النحو التالي:

مقياس التوافق النفسي (إعداد: زينب شقير سنة، ٢٠٠٣) تقنين جماح، لطيفة. (٢٠١٧).

وصف مقياس وهدفه:

يهدف إلى قياس مدى التوافق النفسي للأفراد من مختلف الأعمار والجنسين في ضوء أبعاده الرئيسية الأربعة، وذلك بالاستناد إلى الدراسات السابقة والتراث النظري المتعلق بالتوافق النفسي ومفاهيمه ومقاييسه. يتكون المقياس من (٨٠) فقرة تنقسم إلى أربعة محاور هي: (١) التوافق الشخصي والانفعالي، ويشمل (٢٠) فقرة (٢) التوافق الصحي والجسدي، ويشمل (٢٠) فقرة (٣) التوافق الأسري، ويشمل (٢٠) فقرة (٤) التوافق الاجتماعي، ويشمل

(٢٠) فقرة. يجيب المفحوص على كل فقرة بإحدى ثلاث خيارات هي: (موافق، محايد، معارض)، وتمثل كل خيار درجة (٢، ١، ٠) إذا كان اتجاه التوافق إيجابياً، أو درجة (٠، ١، ٢) إذا كان اتجاه التوافق سلبياً. وبالتالي، تتراوح درجات المفحوص على هذه الأداة من صفر إلى ١٦٠ درجة، وكلما ازدادت الدرجة كان ذلك دلالة على ارتفاع مستوى التوافق النفسي لديه. وكلما انخفضت دل على انخفاض التوافق النفسي.

الخصائص السيكومترية لمقياس في صورته المقننة:

ثبات وصدق المقياس: للتحقق من الثبات والصدق، قامت معدة المقياس بتطبيقه على عينة عشوائية من (٢٠٠) فرد من الجنسين من مختلف الأعمار. وللتحقق من صدق المقياس، تم استخدام ثلاثة أنواع من الصدق هي: صدق المحكمين حيث تم عرض المقياس على (٧) محكمين وتراوحت نسب اتفاق المحكمين بين (٨٠٪) وبين (١٠٠٪) وبناءً عليه تم حذف الفقرات التي تقل نسبة الاتفاق عن (٨٠٪) كما تم حساب صدق البناء، بحساب معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له وكانت جميع الفقرات دالة عند (٠.٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بصدق بناء مرتفع وصدق التحليل العاملي، وقد أسفر التحليل العاملي عن ظهور أربعة عوامل بجذور كامنة (٢.٢١) تفسر (٤٣٪) من نسبة التباين الكلية للمقياس، مما يدل على صدق عالٍ للمقياس. أما ثبات المقياس، فتم استخدام ثلاثة طرائق لحسابه هي: طريقة إعادة التطبيق حيث تم إجراء تطبيق المقياس على نفس العينة مرتين متتاليتين بفواصل زمني أسبوعان وكان معامل الارتباط بين المرتين (٠.٧٥) وهو مؤشر على ثبات جيد للمقياس. طريقة التجزئة النصفية حيث تم حساب معامل سبيرمان-براون للفقرات الفردية والزوجية وكان معامل التجزئة النصفية (٠.٨٧) وهو مؤشر على ثبات عالٍ للمقياس. طريقة ألفا كرونباخ حيث تم حساب معامل ألفا باستخدام معادلة ألفا لجميع فقرات المقياس وكان معامل ألفا (٠.٦٤) وهو مؤشر على انسجام جيد بين فقرات المقياس. يمكن القول إن المقياس يتمتع بخصائص سيكو مترية جيدة، تؤهله للاستخدام في قياس التوافق النفسي لدى الأفراد.

الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي في الدراسة الحالية

تم حساب صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال تطبيقه على (٣٥) من المراهقين المكفوفين بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، وكما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وبيان ذلك في جدول (٢) ذلك:

معاملات الارتباط بين كل درجة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة الفقرة لمقياس التوافق النفسي

التوافق الاجتماعي		التوافق الأسري		التوافق الصحي والجسدي		التوافق الشخصي والانفعالي	
الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
*.٤٥٤	٦١	**٠.٨١٢	٤١	**٠.٧٨٤	٢١	**٠.٧٣٣	١
**٠.٨٧٤	٦٢	**٠.٧٠٤	٤٢	**٠.٥٨٧	٢٢	**٠.٧٩٧	٢
**٠.٨٤٣	٦٣	**٠.٨١٨	٤٣	**٠.٨٩٣	٢٣	**٠.٧٨٦	٣
*.٤٥٤	٦٤	**٠.٨٢٨	٤٤	**٠.٨٨٠	٢٤	**٠.٧١٨	٤
**٠.٩٠١	٦٥	**٠.٧٨٠	٤٥	**٠.٨٨٩	٢٥	**٠.٨٤٣	٥
**٠.٩١٧	٦٦	**٠.٨٠٠	٤٦	**٠.٨٧٨	٢٦	**٠.٧٣٥	٦
**٠.٩٢٤	٦٧	**٠.٧٣٢	٤٧	**٠.٩٠٧	٢٧	**٠.٨٨١	٧
**٠.٨٨١	٦٨	**٠.٧٧٣	٤٨	**٠.٨٤٣	٢٨	**٠.٩٠٧	٨
**٠.٩٣٤	٦٩	**٠.٧٩٢	٤٩	**٠.٨٢٢	٢٩	**٠.٧٧١	٩
**٠.٧٧٧	٧٠	**٠.٧٨٤	٥٠	**٠.٦٦٢	٣٠	**٠.٩٠٥	١٠
**٠.٦٨٤	٧١	**٠.٥٢٧	٥١	**٠.٦٣٧	٣١	**٠.٥٩٤	١١
**٠.٧٢٤	٧٢	**٠.٨٦٧	٥٢	**٠.٨٣١	٣٢	**٠.٨٢٥	١٢
*.٤٤٣	٧٣	**٠.٨٩٣	٥٣	**٠.٦٠٥	٣٣	**٠.٧٥٧	١٣
**٠.٧١٢	٧٤	**٠.٦٠٦	٥٤	**٠.٥٦٣	٣٤	**٠.٨٣٨	١٤
**٠.٧٣٠	٧٥	**٠.٥٩٤	٥٥	**٠.٤٧٨	٣٥	**٠.٧١٨	١٥
**٠.٧٤٤	٧٦	**٠.٨٨١	٥٦	**٠.٧٥٤	٣٦	**٠.٨٢٦	١٦
**٠.٥٠٠	٧٧	**٠.٨١٤	٥٧	**٠.٦٥٧	٣٧	**٠.٨٧٦	١٧
**٠.٨٠١	٧٨	**٠.٧٢٩	٥٨	**٠.٧٨٥	٣٨	**٠.٨٧٦	١٨
**٠.٧٢٦	٧٩	**٠.٧٢٥	٥٩	**٠.٧٧٠	٣٩	**٠.٨١٤	١٩
**٠.٦٦٨	٨٠	**٠.٨٣٤	٦٠	**٠.٨٩٤	٤٠	**٠.٨١٨	٢٠

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠.٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٢) أنّ جميع مفردات مقياس التوافق النفسي معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند (٠.٠١) وهذا يعني تمتع مقياس بدرجة صدق مرتفعة.

الاتساق الداخلي (المفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له)

تم حساب صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال درجات عينة التقنين (الاستطلاعية) بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وبيان ذلك في جدول (٣) ذلك: معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية $n = (30)$

الأبعاد	معامل الارتباط
التوافق الشخصي والانفعالي	**٠.٨٨٠
التوافق الصحي والجسدي	**٠.٨٨٩
التوافق الأسري	**٠.٨٤١
التوافق الاجتماعي	**٠.٧٩٨

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠.٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس

ثبات المقياس بطريقتي معامل (ألفا-كرونباخ) وطريقة التجزئة النصفية

تمّ حساب ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل (ألفا-كرونباخ) وطريقة التجزئة النصفية والتي يوضحها الجدول جدول (٤)

معاملات ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل (ألفا-كرونباخ) $n = (35)$

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
١	التوافق الشخصي والانفعالي	٠.٧١٣	٠.٥٨٠
٢	التوافق الصحي والجسدي	٠.٨٣٢	٠.٧٨١
٣	التوافق الأسري	٠.٧٥٦	٠.٥٢٨
	التوافق الاجتماعي	٠.٨٧٢	٠.٨٧٨
	الدرجة الكلية	٠.٨٧٩	٠.٦٩٦

• ضعيفة أقل (٠.٥) ♦ متوسطة بين (٠.٥-٠.٧) ♦ مرتفعة أكبر (٠.٧)

يتضح من جدول (٤) وأن معاملات الثبات مرتفعة وهي أكبر من (٠.٧) مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات الأداة، وبناء عليه يمكن استخدام المقياس في الدراسة الحالية.

٣- البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي

البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية عبارة عن خطوات منظمة تهدف إلى التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين بإتباع فنيات العلاج المعرفي القائم على فنيات استراتيجيات التنظيم الانفعالي تم تطبيقها مسبقاً في مدارس مواهب الخليج بنجران.

أهداف البرنامج

هذا البرنامج هو مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تستهدف تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين بمواجهة التحديات والضغوط التي تصاحب فقدان البصر. يعتمد هذا البرنامج على استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وهي مجموعة من المهارات والتقنيات التي تساعد على تحديد وتقبل وتعديل وتوجيه الانفعالات بطريقة إيجابية وبناءة. يضم هذا البرنامج أهدافاً تتضمن ما يلي:

- الهدف الأول: رفع مستوى الثقة بالذات والإحساس بالكفاءة . يهدف هذا الهدف إلى تعزيز صورة المراهق المكفوف عن نفسه وقدراته، وتحديد نقاط قوته وضعفه، وتطوير مهارات التغلب على المشكلات والصعاب، والإبداع في اختيار حلول مناسبة لظروفه.

- الهدف الثاني: تطوير مهارات التواصل والتعاون مع الآخرين. يهدف هذا الهدف إلى تحسين قدرة المراهق المكفوف على التعبير عن احتياجاته ومشاعره بطرق لائقة، والاستماع إلى آراء ومشاعر الآخرين، وبناء علاقات اجتماعية متوازنة تؤدي إلى دعم نفسي ومساندة متبادلة.

- الهدف الثالث: تحقيق التوازن بين الحاجات والأولويات. يهدف هذا الهدف إلى مساعدة المراهق المكفوف على تحديد أهدافه وقيمه الشخصية، والتزام بالسلوكيات التي تتماشى معها، وإدارة وقته بشكل فعال، وضبط رغباته واندفاعاته، وإشباع حاجاته بطرق ملائمة.

- الهدف الرابع: استخدام استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الانفعالات المزعجة. يهدف هذا الهدف إلى تعلم المراهق المكفوف كيفية التصدي للأفكار والمشاعر المؤلمة أو المضطربة، مثل الخوف أو الحزن أو الغضب أو الإحباط، دون أن يدعها تؤثر على حالته النفسية أو سلوكه. وذلك باستخدام تقنيات مثل التأمل والتفكير الإيجابي وإعادة التفسير وحل المشكلات.

هذا البرنامج يتكون من (١٠) جلسات، كل جلسة تستغرق (٦٠) دقيقة، يتم تطبيقه على مجموعات صغيرة من (١٢) مراهقاً مكفوفاً، يتضمن كل جلسة أنشطة تفاعلية وتطبيقية تستهدف أحد أهداف البرنامج، كما يتضمن كل

جلسة ملاحظات وتغذية راجعة من قبل المرشد والمشاركين، بالإضافة إلى تكليف بعض المهام المنزلية لتثبيت المهارات المكتسبة.

الأهداف الإجرائية:

تتمثل هذه الأهداف في التطبيقات العملية التي تتحقق من خلال جلسات البرنامج، وتشمل ما يلي:

- أن يتعرف المشاركون على مفهوم التنظيم الانفعالي وأهميته في تحسين الصحة النفسية والجودة الحياتية.
- أن يتعلم المشاركون استراتيجيات التعرف على والتعامل مع المشاعر والانفعالات المختلفة.
- أن يتدرب المشاركون على تطبيق استراتيجيات التنظيم الانفعالي في مواقف حياتية مختلفة.
- أن يتم تحسين مستوى الثقة بالنفس والاحترام الذاتي لدى المشاركين.
- أن يتم تطوير مهارات التكيف والتأقلم مع التغيرات والصعوبات في الحياة.
- أن يتم تعزيز روح التفاؤل والإبداع والابتكار لدى المشاركين.
- أن يتم تحسين مهارات التواصل والتعاون والاندماج الاجتماعي لدى المشاركين.
- أن يتم تطبيق فنون الترويح عن الذات والاسترخاء في التخفيف من التوتر والقلق.
- أن يتم تطبيق فنون التخيل والإلهام في تحقيق الأحلام والطموحات.
- أن يتم تقديم دعم نفسي واجتماعي للمشاركين من خلال جلسات المجموعة والفردية.

الغيات المستخدمة في البرنامج لتحسين التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين تشمل:

- التنفس العميق: تعتمد هذه الفنية على التركيز على التنفس ببطء وعمق، مما يساعد على خفض مستوى الإجهاد والقلق والغضب. يمكنك ممارسة هذه الفنية في أي وقت وأي مكان، وتحتاج فقط إلى الجلوس أو الوقوف بوضعية مريحة وإغلاق عينيك والتنفس بشكل طبيعي. ثم تبدأ بزيادة عمق وطول نفساتك، حتى تشعر بالاسترخاء والهدوء. يمكن توظيف هذه الفنية في بداية كل جلسة، لإعداد المشاركين نفسيًا للبرنامج، وفي أثناء كل جلسة، لتخفيف من التوتر أو القلق أو الغضب الذي قد يحدث.
- التفكير المعقول: تعتمد هذه الفنية على تحديد وتحليل الأفكار والمعتقدات السلبية التي تثير المشاعر السلبية، واستبدالها بأفكار ومعتقدات إيجابية وواقعية. يمكنك استخدام أسئلة مثل: هل هذه الفكرة صحيحة؟ هل هناك دليل على ذلك؟ هل هناك تفسيرات أخرى ممكنة؟ ما هي النتائج المحتملة لهذه الفكرة؟ كيف يمكنني التعامل معها بشكل إيجابي؟ يمكن توظيف هذه الفنية في منتصف كل جلسة، بعد شرح المشاعر والانفعالات المختلفة، وقبل الترويح والاسترخاء. يمكن استخدام أوراق عمل أو نشرات أو كروت لمساعدة المشاركين على تطبيق هذه الفنية.

- الترويح عن الذات: تعتمد هذه الفنية على استخدام الفكاهة أو الضحك لخفض مستوى التوتر والغضب والحزن. يمكنك مشاهدة فيديوهات مضحكة، أو قراءة نكات، أو تذكر مواقف طريفة، أو اللعب مع حيوان أليف، أو أي شيء يجعلك تضحك. يمكن توظيف هذه الفنية في نهاية كل جلسة، بعد الترويح والاسترخاء، وقبل التصور الإيجابي. يمكن استخدام ألعاب أو أغاني أو قصص أو أفلام مضحكة لتنفيذ هذه الفنية.
- التحول الانتباهي: تعتمد هذه الفنية على تحويل انتباهك عن المصادر المثيرة للانفعالات السلبية، والتركيز على شيء آخر يثير اهتمامك أو سعادتك. يمكنك اختيار أي نشاط تحبه، مثل قراءة كتاب، أو سماع موسيقى، أو مشاهدة فيلم، أو الحديث مع صديق، أو ممارسة هواية. يمكن توظيف هذه الفنية في منتصف كل جلسة، بعد التفكير المعقول، وقبل الترويح عن الذات. يمكن استخدام أوراق عمل أو نشرات أو كروت لمساعدة المشاركين على تطبيق هذه الفنية.
- التصور الإيجابي: تعتمد هذه الفنية على استخدام خيالك لإنشاء صور ذهنية إيجابية ومريحة، تساعدك على التغلب على المشاعر السلبية. يمكنك تصور نفسك في مكان جميل، أو في حالة نجاح، أو في لحظة سعادة، أو في حضور شخص تحبه. حاول أن تجعل التصور واقعياً قدر الإمكان، واستخدم حواسك لزيادة الشعور بالانغماس. يمكن توظيف هذه الفنية في نهاية كل جلسة، بعد الترويح عن الذات، وقبل التقييم والتغذية الراجعة. يمكن استخدام أوراق عمل أو نشرات أو كروت لمساعدة المشاركين على تطبيق هذه الفنية.
- التعزيز: تعتمد هذه الفنية على تقديم مكافآت أو محفزات للمشاركين على أدائهم أو سلوكهم الإيجابي، مما يزيد من احتمالية تكراره في المستقبل. يمكن توظيف هذه الفنية في نهاية كل جلسة، بعد الترويح والاسترخاء، وقبل التصور الإيجابي. يمكن استخدام أنواع مختلفة من التعزيز، مثل التعزيز الاجتماعي (الثناء والتشجيع والإطراء)، أو التعزيز المادي (الهدايا والجوائز والشهادات)، أو التعزيز الذاتي (الرضا والفخر والثقة).
- النمذجة: تعتمد هذه الفنية على إظهار للمشاركين كيفية استخدام استراتيجية أو فنية بشكل صحيح وفعال، من خلال المثال أو التجربة أو القصة. يمكن توظيف هذه الفنية في بداية كل جلسة، قبل الحوار والمناقشة، وفي منتصف كل جلسة، قبل التدريب والتطبيق. يمكن استخدام أشكال مختلفة من النمذجة، مثل النمذجة المباشرة (إظهار المدرب للمشارك كيفية استخدام الفنية)، أو النمذجة غير المباشرة (إظهار فيديو أو مسرحية أو قصة لشخص آخر يستخدم الفنية)، أو النمذجة المشاركة (إظهار المدرب والمشارك كيفية استخدام الفنية سوياً).
- الواجب المنزلي: تعتمد هذه الفنية على تحديد مهام أو نشاطات يجب على المشاركين أن يقوموا بها خارج جلسات البرنامج، لتعزيز ما تعلموه وتطبيقه في حياتهم الحقيقية. يمكن توظيف هذه الفنية في نهاية كل جلسة، بعد الترويح والاسترخاء، وقبل التصور الإيجابي. يمكن تحديد أنواع مختلفة من الواجبات المنزلية، مثل قراءة مقالة

أو كتاب، أو مشاهدة فيديو أو فيلم، أو ممارسة نشاط تروحي أو استرخائي، أو تطبيق فنية معينة في موقف حياتي.

الأنشطة المستخدمة في البرنامج الإرشادي لتحسين التوافق النفسي

هذا البرنامج يتضمن مجموعة من الأنشطة التي تساعد على تحقيق الأهداف العامة والإجرائية للبرنامج. تشمل هذه الأنشطة ما يلي:

- جلسات التعريف والتوعية: تشمل جلسات تعريف المشاركين بمفهوم التوافق النفسي وأهميته في تحسين الصحة النفسية والجودة الحياتية. تشمل أيضًا توعية المشاركين بالعوامل والظروف التي تؤثر على التوافق النفسي، وكيفية التعرف على علامات وأعراض اضطرابات التوافق النفسي.
- جلسات التقدير والتقبل: تشمل جلسات تقدير المشاركين لذواتهم وقبولهم لحالتهم، مع التركيز على الجوانب الإيجابية والقواطع في شخصياتهم وحياتهم. تشجع المشاركين على تقبل مشاعرهم وانفعالاتهم بدون حكم أو نقد، والتعامل معها بشكل صحيح.
- جلسات الترويح والاسترخاء: تشمل جلسات توفير أنشطة تروحية واسترخائية للمشاركين، مثل الألعاب والأغاني والقصص والأفلام، لتخفيف من التوتر والقلق وزيادة السعادة والإشباع.
- جلسات التدريب والتطبيق: تشمل جلسات تدريب المشاركين على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في مواقف حياتية مختلفة، وتطبيقها بشكل عملي وفعال. تشمل هذه الاستراتيجيات التنفس العميق، والتفكير المعقول، والتحول الانتباهي، والترويح عن الذات، والتصور الإيجابي.
- جلسات بناء العلاقات: تشمل جلسات بناء وصيانة علاقات اجتماعية مؤيدة وتعاونية مع الأفراد المحيطين، بما في ذلك الأهل والأصدقاء ومجتمع الدعم. تشجع المشاركين على التواصل والتفاهم مع الآخرين، وطلب المساعدة عند الحاجة، وتقديم المساعدة للآخرين.
- جلسات التخطيط للمستقبل: تشمل جلسات تدريب المشاركين على التخطيط لأهدافهم المستقبلية، وتحديد خطواتها، وتحديد الموارد المتاحة لتحقيقها. تشجع المشاركين على تصور نجاحهم في تحقق تشجع المشاركين على تصور نجاحهم في تحقيق أهدافهم، وتوفير الدعم والإرشاد لهم. تشمل هذه الجلسات أيضًا تقييم مستوى رضا المشاركين عن البرنامج ومدى فائدته لهم.

الحدود الإجرائية للبرنامج:

أ- الحدود الزمنية: استغرق تطبيق البرنامج حوالي شهر ونصف، بواقع (٣) جلسات أسبوعياً بمجموع (١٥) جلسة وتراوح زمن كل جلسة ما بين (٤٥ - ٦٠) دقيقة.

ب- الحدود المكانية: تم تنفيذ جلسات البرنامج في غرفة خاصة، تم إعدادها لتكون مناسبة لغرض تطبيق جلسات وأنشطة البرنامج.

ج- الحدود البشرية: تم تطبيق البرنامج على عينة من المراهقين المكفوفين، في المرحلة العمرية من (١٥-١٨) **محتويات البرنامج:**

تتمثل مراحل البرنامج الإرشادي لتحسين بالتوافق النفسي بالاعتماد على فنيات استراتيجيات التنظيم الانفعالي البرنامج حيث يتألف من خمس مراحل رئيسية تشمل كل مرحلة عددًا من الجلسات التي تساهم في تحقيق أهداف محددة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف العام للبرنامج. يضم هذا البرنامج (١٥) جلسة بمعدل (٣) جلسات أسبوعيًا ومدة الجلسة (٥٠-٦٠) دقيقة. تتضمن هذه المراحل ما يلي:

التوعية والتقييم: تهدف هذه المرحلة إلى التعرف على المشاركين وتقديم البرنامج لهم، وتحديد مستوى التوافق النفسي لديهم والمشاكل التي يواجهونها. تتضمن هذه المرحلة جلستين:

- جلسة ١: تعريف بالبرنامج وتوضيح أهدافه ومحتوياته وطرق تنفيذه. يتم في هذه الجلسة أيضًا التعرف على المشاركين وتسجيل بياناتهم الشخصية والطبية والاجتماعية.

- جلسة ٢: تقييم حالة المشاركين وتحديد احتياجاتهم الفردية، باستخدام أدوات مثل المقابلة الشخصية والاستبانة والملاحظة. يتم في هذه الجلسة أيضًا تحديد مستوى التوافق النفسي لديهم، والعوامل التي تؤثر عليه، والأهداف التي يرغبون في تحقيقها.

بناء الوعي وفهم الانفعالات: تهدف هذه المرحلة إلى زيادة الوعي بالانفعالات وأثرها على الصحة النفسية، وتعلم كيفية التعرف عليها والتعامل معها بشكل صحي. تتضمن هذه المرحلة جلستين:

- جلسة ٣: توضيح مفهوم الانفعالات وأنواعها ودورها في التأثير على الحالة النفسية والسلوكية. يتم في هذه الجلسة استخدام أوراق عمل وأنشطة تفاعلية لزيادة فهم المشاركين لطبيعة الانفعالات وأسباب حدوثها.

- جلسة ٤: استكشاف أسباب ومصادر الانفعالات السلبية، مثل الخوف والغضب والحزن، وكيفية التعامل معها بطرق صحية. يتم في هذه الجلسة استخدام أوراق عمل وأنشطة تفاعلية لزيادة قدرة المشاركين على التعبير عن مشاعرهم بشكل صحيح، وإدارة انفعالاتهم بشكل فعال.

- تطوير استراتيجيات التنظيم الانفعالي: تهدف هذه المرحلة إلى تدريب المشاركين على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في مواقف حياتية مختلفة، وتطبيقها بشكل عملي وفعال. تشمل هذه المرحلة أربع جلسات:
- جلسة ٥: تعلم تقنية التنفس العميق، وهي تقنية تساعد على خفض مستوى الإجهاد والقلق والغضب، من خلال التركيز على التنفس ببطء وعمق. يتم في هذه الجلسة شرح كيفية ممارسة هذه التقنية، ثم إظهار كيفية استخدامها في مواقف مختلفة، ثم ممارستها من قبل المشاركين.
 - جلسة ٦: تعلم تقنية التفكير المعقول، وهي تقنية تساعد على تغيير نمط التفكير السلبي إلى نمط إيجابي وواقعي، من خلال تحديد وتحليل الأفكار والمعتقدات السلبية التي تثير المشاعر السلبية، واستبدالها بأفكار ومعتقدات إيجابية وواقعية. يتم في هذه الجلسة شرح كيفية ممارسة هذه التقنية، ثم إظهار كيفية استخدامها في مواقف مختلفة، ثم ممارستها من قبل المشاركين.
 - جلسة ٧: تعلم تقنية التحول الانتباهي، وهي تقنية تساعد على تحويل انتباهك عن المصادر المثيرة للانفعالات السلبية، والتركيز على شيء آخر يثير اهتمامك أو سعادتك. يتم في هذه الجلسة شرح كيفية ممارسة هذه التقنية، ثم إظهار كيفية استخدامها في مواقف مختلفة، ثم ممارستها من قبل المشاركين.
 - جلسة ٨: تعلم تقنية الترويح عن الذات، وهي تقنية تساعد على استخدام الفكاهة أو الضحك لخفض مستوى التوتر والغضب والحزن. يتم في هذه الجلسة شرح كيفية ممارسة هذه التقنية، ثم إظهار كيفية استخدامها في مواقف مختلفة، ثم ممارستها من قبل المشاركين.
- بناء الثقة بالذات والاستقلالية: تهدف هذه المرحلة إلى تعزيز الثقة بالنفس والاستقلالية لدى المشاركين، وتطوير قدراتهم ومهاراتهم الذاتية للتعامل مع التوافق النفسي. تتضمن هذه المرحلة ثلاث جلسات:
- جلسة ٩: تعزيز الثقة بالنفس، وهي الشعور بالقدرة والكفاءة في الأداء والتحديات. يتم في هذه الجلسة استخدام أنشطة لزيادة اعتزاز المشاركين بذواتهم وإبراز مواطن القوة والإبداع في شخصياتهم.
 - جلسة ١٠: تعزيز الاستقلالية، وهي القدرة على اتخاذ القرارات والاختيارات الشخصية بشكل مستقل ومسؤول. يتم في هذه الجلسة استخدام أنشطة لزيادة قدرة المشاركين على التحكم في حياتهم والتعبير عن رأيهم واحتياجاتهم بشكل صحيح.
 - جلسة ١١: تطوير القدرات والمهارات الذاتية، وهي المعرفة والمهارات التي تساعد على التعامل مع التوافق النفسي بشكل فعال. يتم في هذه الجلسة استخدام أنشطة لزيادة مستوى المعرفة والمهارات لدى المشاركين في مجالات مثل التواصل، والحلول المبتكرة، والتأقلم مع التغييرات.

• التخطيط للمستقبل: تهدف هذه المرحلة إلى تدريب المشاركين على التخطيط لأهدافهم المستقبلية، وتحديد خطواتها، وتحديد الموارد المتاحة لتحقيقها. تشجع المشاركين على تصور نجاحهم في تحقيق أهدافهم، وتوفير الدعم والإرشاد لهم. تتضمن هذه المرحلة جلستين:

- جلسة ١٢: تحديد الأهداف الشخصية وتطوير خطة عمل لتحقيقها. يتم في هذه الجلسة استخدام أوراق عمل وأنشطة تفاعلية لمساعدة المشاركين على تحديد أهدافهم القصيرة والمتوسطة والطويلة الأجل، وتحديد الخطوات اللازمة لتحقيقها، وتحديد الموارد المتاحة لهم، مثل الأشخاص والمؤسسات والبرامج التي يمكنهم الاستفادة منها.

- جلسة ١٣: تعزيز الاستعداد لمواجهة التحديات والصعاب في تحقيق الأهداف. يتم في هذه الجلسة استخدام أوراق عمل وأنشطة تفاعلية لزيادة قدرة المشاركين على التغلب على العوائق والصعوبات التي قد تواجههم في طريق تحقيق أهدافهم، وتعلم كيفية التعامل مع الفشل والانتكاسات بشكل إيجابي.

• التقييم والتغذية الراجعة: تهدف هذه المرحلة إلى متابعة تقدم المشاركين وتقييم تحقيق الأهداف المحددة. تشمل أيضاً تغذية راجعة للمشاركين على أدائهم وفائدة البرنامج لهم. تتضمن هذه المرحلة جلستين:

- جلسة ١٤: متابعة تقدم المشاركين وتقييم تحقيق الأهداف المحددة. يتم في هذه الجلسة استخدام أوراق عمل وأنشطة تفاعلية لقياس مستوى التوافق النفسي لدى المشاركين بعد انتهاء البرنامج، ومقارنته بالمستوى قبل بدء البرنامج، وتحديد مدى تغير حالتهم النفسية والسلوكية.

- جلسة ١٥: تغذية راجعة للمشاركين على أدائهم وفائدة البرنامج لهم. يتم في هذه الجلسة استخدام أوراق عمل وأنشطة تفاعلية لجمع آراء وانطباعات المشاركين عن البرنامج ومحتوياته وطرق تنفيذه، وتقديم الثناء والتشجيع والتقدير لهم على مشاركتهم وتفاعلهم.

• تقييم البرنامج: يهدف إلى قياس مدى فاعلية البرنامج في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين، وذلك باستخدام طرق تقييم مختلفة، وهي:

- تقييم بنائي مبدئي: يتم في نهاية كل جلسة قياس مدى تحقيق المراهقين للأهداف والأنشطة المحددة في الجلسة، ومدى استفادتهم منها، باستخدام أوراق عمل وأسئلة تقييمية.

- تقييم نهائي: يتم بإجراء اختبارات بعدية لمقياس التوافق النفسي على المراهقين المكفوفين لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، ومقارنة النتائج مع الاختبارات القبلية، ومع المجموعة الضابطة، لتحديد مستوى التغير في التوافق النفسي بعد تطبيق البرنامج.

- متابعة البرنامج: تتم بعد شهر من إجراء الاختبار البعدي بتطبيق اختبار تتبعي لمقياس التوافق النفسي على المراهقين المكفوفين لدى المجموعة التجريبية، لمتابعة استمرارية تأثير البرنامج على مستوى التوافق النفسي.

الخطوات الميدانية للدراسة: في إجراء الباحث للجانب التطبيقي من الدراسة الحالية، اتبعت الخطوات الآتية:

- ١- تم تطبيق مقياس التوافق النفسي والتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة، باستخدام طرق مثل الصدق الظاهري والصدق البنائي والثبات.
- ٢- تم إعداد برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي، مستنداً إلى الإطار النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، ومراعياً احتياجات وخصوصية المراهقين المكفوفين.
- ٣- تم تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة وفق معايير مثل الجنس والعمر ودرجة الإعاقة ومستوى التوافق النفسي، باستخدام طرق مثل التوزيع العشوائي والتحويل المتبادل.
- ٤- تم إجراء القياس القبلي لمقياس التوافق النفسي على المراهقين المكفوفين لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، بهدف التعرف على مستوى التوافق النفسي لديهم قبل تطبيق البرنامج، باستخدام طرق مثل التحليل الإحصائي والتحليل المقارن.
- ٥- تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية من المراهقين المكفوفين بواقع ١٥ جلسة، كل جلسة ساعة واحدة، بشكل جماعي وحضوري. تضمنت كل جلسة أهدافاً وأنشطة محددة، تتضمن استخدام استراتيجية من استراتيجيات التنظيم الانفعالي، مثل التنفس العميق أو التفكير المعقول أو التحول الانتباهي أو الترويح عن الذات. كما تضمنت كل جلسة نشاطاً أو واجباً منزلاً يتعلق بالاستراتيجية المستخدمة في الجلسة.
- ٦- تم إجراء القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي على المراهقين المكفوفين لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، بهدف مقارنة مستوى التوافق النفسي لديهم بعد تطبيق البرنامج.
- ٧- تم إجراء قياس ما بعد المتابعة لمقياس التوافق النفسي على المراهقين المكفوفين لدى المجموعة التجريبية، بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج، لمتابعة استمرارية تأثير البرنامج على مستوى التوافق النفسي.
- ٨- تم استخدام الأساليب الإحصائية الملائمة للوصول إلى نتائج الدراسة، كما تم تفسير نتائج الدراسة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، مع مراعاة نطاق وحدود التفسير والإشارة إلى أهم المحددات والمؤثرات في نتائج الدراسة.

سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

سعيًا للوصول إلى النتائج التي تحقق أهداف الدراسة، وتحليل البيانات، استُخدمت مجموعة من الأساليب الإحصائية المتنوعة، وذلك عن طريق استخدام الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Statistical Package for Social Sciences (SPSS)، وذلك بعد أن تم ترميز البيانات وإدخالها إلى الحاسوب، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في هذه الدراسة هي:

- لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، استُخدم معامل الارتباط (بيرسون)، وألفا كرو نباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان)، بهدف التحقق من صدق وثبات المقياس.
- اختبار مان وتني، واختبار اختيار ويلكوكسون، ومعامل الارتباط الثنائي للرتب وذلك للتحقق من فروض الدراسة بشأن تأثير البرنامج على مستوى التوافق النفسي لدى المشاركين.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج الفرض الأول: ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان. وتتي (U) Mann-Whitney وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المراهقين المكفوفين في القياس البعدي وذلك للوقوف على دلالة ما قد يطرأ على التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين ولحساب حجم تأثير البرنامج فقد اعتمد الباحث في حسابه على معامل الارتباط الثنائي للرتب (r prd) في حالة اختبار مان وتني للعينتين مستقلتين جدول (٥): دلالة الفروق بين متوسطي رتب الدرجات القياس البعدي وحجم الأثر لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين.

الأبعاد	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	r prd
التوافق الشخصي والانفعالي	تجريبية	١٨.٥	٢٢٢	صفر	٤.١٨-	٠.٠١	١.٠ كبير جدا
	ضابطة	٦.٥	٧٨				
التوافق الصحي والجسدي	تجريبية	١٨.٥	٢٢٢	صفر	٤.١٦٧-	٠.٠١	١.٠ كبير جدا
	ضابطة	٦.٥	٧٨				
التوافق الأسري	تجريبية	١٨.٥	٢٢٢	صفر	٤.١٦٩-	٠.٠١	١.٠ كبير جدا
	ضابطة	٦.٥	٧٨				
التوافق الاجتماعي	تجريبية	١٨.٥	٢٢٢	صفر	٤.١٦٥-	٠.٠١	١.٠ كبير جدا
	ضابطة	٦.٥	٧٨				
المقياس ككل	تجريبية	١٨.٥	٢٢٢	صفر	٤.١٦١-	٠.٠١	١.٠ كبير جدا
	ضابطة	٦.٥	٧٨				

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي. وتشير هذه الفروق إلى أن المجموعة التجريبية التي تلقت استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين حققت مستوى أعلى من التوافق النفسي في جميع أبعاد المقياس (التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي والجسدي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلق هذه الاستراتيجيات. وهذا يدل على أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي كانت فعالة في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين. كما يظهر أن حجم تأثير البرنامج كان كبيراً جداً في جميع أبعاد المقياس، مما يعني أن البرنامج كان له تأثير قوي وملحوظ على نتائج المراهقين المكفوفين. وبالتالي، يمكن الاستنتاج من هذه النتائج أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين هي استراتيجية فعالة ومجدية يمكن تطبيقها في مجال التربية الخاصة، وتلك النتائج تتفق مع الدراسات السابقة التي أكدت على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق النفسي كدراسة عباس والخلف (٢٠١٨)، ودراسة ميا وقوشة (٢٠٢٣).

نتائج الفرض الثاني: ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارا مترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في مقياس التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين وأبعاده في القياسيين القبلي والبعدي، ولحساب حجم تأثير البرنامج فقد اعتمد الباحث في حسابه باستخدام معامل الارتباط الثنائي (r^2 prd) في حالة اختبار ويلكوكسون للعينتين مرتبطتين جدول (٦): دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات في القياسيين القبلي والبعدي وحجم الاثر لمستوى التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين.

الأبعاد	القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
التوافق الشخصي والانفعالي	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٣.٠٦٣-	٠.٠٠٠٢	١.٠ كبير جدا
	الرتب الموجبة	١٢	٦.٥	٧٨			
	التساوي	صفر					
التوافق الأسري	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٣.٠٦٥-	٠.٠٠٠٢	١.٠ كبير جدا
	الرتب الموجبة	١٢	٦.٥	٧٨			
	التساوي	صفر					
التوافق الأسري	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٣.٠٦٢-	٠.٠٠٠٢	١.٠ كبير جدا
	الرتب الموجبة	١٢	٦.٥	٧٨			
	التساوي	صفر					
التوافق الاجتماعي	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٣.٠٦٨-	٠.٠٠٠٢	١.٠ كبير جدا
	الرتب الموجبة	١٢	٦.٥	٧٨			
	التساوي	صفر					
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٣.٠٥٩-	٠.٠٠٠٢	١.٠ كبير جدا
	الرتب الموجبة	١٢	٦.٥	٧٨			
	التساوي	صفر					

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي. وتشير هذه الفروق إلى أن

المجموعة التجريبية التي تلقت استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين حققت مستوى أعلى من التوافق النفسي في جميع أبعاد المقياس (التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي والجسدي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) بعد تطبيق البرنامج مقارنة بمستواها قبل تطبيقه. وهذا يدل على أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي كانت فعالة في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين. كما يظهر من جدول (٦) أن حجم تأثير البرنامج كان كبيراً جداً في جميع أبعاد المقياس، مما يعني أن البرنامج كان له تأثير قوي وملحوظ على نتائج المراهقين المكفوفين. وبالتالي، يمكن الاستنتاج من هذه النتائج أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين هي استراتيجية فعالة ومجدية يمكن تطبيقها في مجال التربية الخاصة.

نتائج الفرض الثالث: ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي. ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارا مترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في مقياس التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين وأبعاده في القياسين البعدي والتتبعي

جدول (٧): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين

الأبعاد	القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي والانفعالي	الرتب السالبة	٣	٧.٠٠٠	٢١.٠٠٠	١.٠٧٥-	٠.٢٨٢
	الرتب الموجبة	٨	٥.٦٣	٤٥		
	التساوي	١				
التوافق الأسري	الرتب السالبة	٧	٧.٠٧٠	٤٩.٥٠٠	٠.٨٢٩-	٠.٤٠٧
	الرتب الموجبة	٥	٥.٧	٢٨.٥		
	التساوي	0				
التوافق الأسري	الرتب السالبة	٨	٤.٦٩٠	٣٧.٥٠٠	١.٠٢٧-	٠.٣٠٤
	الرتب الموجبة	٢	٨.٧٥	١٧.٥		
	التساوي	٢				
التوافق الاجتماعي	الرتب السالبة	٥	٧.٠٠٠	٣٥.٠٠٠	٠.٧٦٩-	٠.٤٤٢
	الرتب الموجبة	٥	٤	٢٠		
	التساوي	٢				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٤	٩.٥٠٠	٣٨.٠٠٠	٠.٤٤٥-	٠.٦٥٦
	الرتب الموجبة	٧	٤	٢٨		
	التساوي	١				

يتضح من جدول (٧) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الرتب على مقياس التوافق النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي. وهذا يعني أن المجموعة التجريبية التي تلقت استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين استطاعت الحفاظ على مستوى عال من التوافق النفسي في جميع أبعاد المقياس (التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي والجسدي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) بعد مرور فترة من انتهاء تطبيق البرنامج. وهذا يدل على أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي كانت فعالة في تثبيت التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين ومنع حدوث انخفاض أو تدهور في مستوى التوافق النفسي بسبب ظروف أو مؤثرات خارجية. وبالتالي، يمكن الاستنتاج من هذه النتائج أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتنمية التوافق النفسي لدى المراهقين المكفوفين هي استراتيجية فعالة ومستدامة يمكن تطبيقها في مجال التربية الخاصة.

التوصيات:

١. الاهتمام بالمزيد من البحوث والدراسات التي تركز على فئة المراهقين المكفوفين كونها أحد فئات التربية الخاصة التي يجب أن تأخذ المزيد من الاهتمام على المستويين النظري والتطبيقي.
٢. تصميم وبناء المزيد من البرامج الإرشادية التي تستهدف تنمية التوافق النفسي والاجتماعي وتنمية الثقة بالنفس لدى المراهقين المكفوفين.
٣. معرفة أثر استراتيجيات التنظيم الذاتي والانفعالي في خفض في عدة الاضطرابات التي يعاني منها المراهقين المكفوفين.

المراجع

- أبو دقة، سناء إبراهيم محمد. (٢٠٠٦). الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال الصم والمكفوفين (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية). الجامعة الإسلامية (غزة).
- الإمام، محمد أحمد محمود، على، بام صلاح محمد. (٢٠٢٣). تأثير برنامج ألعاب ترويحوية على التوافق النفسي وتحقيق الذات لذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، (١٠). ١٥٢-١٧٨.
- أمين، منال أحمد. (٢٠٠٤). إثر برنامج للتمرينات بالأدوات على التفكير الابتكاري والتوافق النفسي لدى الأطفال المكفوفين من ١٢-١٠ سنة. المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، (٤)، ٢٤١-٢٦٩.
- البحيري، محمد رزق، حجاج، زهوة منير السعيد. (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١١)، ٤١٩-٤٥٦.
- جماح، لطيفة. (٢٠١٧). تقنين مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير على البيئة الجزائرية - دراسة ميدانية ببعض متوسطات بلدية المسيلة - (مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، المسيلة، الجزائر).
- الروبي، أحمد يوسف محمد يوسف، الببلاوي، إيهاب عبد العزيز، عبد الباقي، طه، محمد مصطفى. (٢٠٢٢). التدريب على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين. مجلة كلية التربية، ١٩(١١٤)، ٦٣-٩٢.
- صالح، عمار بربر. (٢٠١٦). مدى التوافق النفسي/ الاجتماعي لدى المكفوفين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (١٢٧)، ٧٥٩-٨١٠.
- طه، الهام عبد الله، فرح، علي فرح أحمد. (٢٠١٨). نوعية الحياة لدى المعاقين بصرياً وعلاقتها بالتوافق النفسي بمركز لتأهيل المكفوفين. مجلة الدراسات العليا، ١٢(٤٧)، ٧٩-٩٢.

- عباس، حنان، الخلف، غسان أحمد. (٢٠١٨). التوافق النفسي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي. مجلة جامعة البعث للعلوم الانسانية، ٤٠(٣٧)، ٤٩-٨٧.
- على، خليفة رمضان عبد القادر، زيدان، أكرم فتحي يونس، الحسيني، حسين محمد سعد الدين. (٢٠١٤). التوافق النفسي. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، ١(٢)، ٣٦٩-٣٩٠.
- علي، موسى عثمان. (٢٠٢٣). التوافق النفسي وعلاقته بالتفوق الأكاديمي لدى طلاب جامعة فيصل بتشاد: دراسة تطبيقية على طلاب كلية الشارقة للعلوم التربوية. المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١(١٧)، ٢٨-١.
- العواد، فواز عبد الله. (٢٠٠٧). النسق القيمي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المكفوفين والطلبة العاديين: دراسة مقارنة (رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية). جامعة القاهرة.
- الكافوري، صبحي عبد الفتاح، أبو المجد، علياء عادل عبد الرحمن، عناني، رباب محمد حسن. (٢٠٢٣). الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، ١٠(٨)، ٣١٣-٣٣٨.
- محمد، عبد الصبور منصور، إبراهيم، إبراهيم رفعت، إسماعيل، إيمان أحمد السيد حسني. (٢٠٢٢). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية صورة الجسم لدى الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، ٣٧(٣)، ٥٤٩-٦٤٩.
- محمد، مشاعر الصادق حسن. (٢٠١٣). الضغوط النفسية للمعاقين بصرياً وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية). جامعة النيلين.
- مراد، هاني فؤاد سيد محمد سليمان، صابر، سارة عاصم رياض. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة المكفوفين. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢(١٢)، ٤٣٠-٤٧٨.
- مصطفى، محمد مصطفى عبد الرزاق. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، ٦٢(٦)، ٣٦٣-٤٦٤.
- ميا، مهند، قوشحة، رنا عبد الرحمن. (٢٠٢٣). التوافق النفسي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة معهد التربية الخاصة مرحلة التعليم الأساسي الحلقة الثانية في محافظة دمشق. مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، ٤٥(١)، ٩٣-١٢٨.

همام، منال أحمد مصطفى. (٢٠٢٢). برنامج مقترح من منظور العمل مع الجماعات للتخفيف من الضغوط الاجتماعية لأمهات الأطفال المكفوفين. المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية- دراسات وبحوث تطبيقية، ١٩(٢)، ٣٧٢-٣٩٧.

- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134.
- Bridges, L, Margie, G, & Zaff, J, (2001). Emotional Well-Being in Adolescence: A Review of the Literature. Universiteit Paper Prepared for the Knight Foundation by Child Trends, Inc, Washington D.C.
- Dahl, RE, health (2001). Affect regulation, brain development, and behavioral/emotional, in adolescence. Universiteit of Pittsburgh Medical Center, Pittsburgh, PA, USA.
- Elliott. R., Watson. J., Goldman, R., & Greenberg, L. (2003). Learning emotion focus therapy: The process-experiential approach to change. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Available at: <https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-001>.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (2005). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Mauss, I. & Bunge, S., & Cross J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and personality Psychology compass*, 1(1), 146-147.
- Shiota, M., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. *The regulation of emotion*, 127- 155.
- Snyder, D., Simpson, J., & Hughes, J. (2006). Emotion regulation in couples and families- pathways to dysfunction and health. American psychological Association, Washington, DC (USA).
- Sorić, I., Penezić, Z., & Burić, I. (2013). Big Five Personality Traits, Cognitive Appraisals and Emotion Regulation Strategies as Predictors of Emotions. *Psychological Topics*, (1), 325-349.

A counseling program based on emotional regulation strategies to develop psychological adjustment among blind adolescents

Dr. Abdulrahman Ahmad Mohammed Albulayhi
Associate Professor of Special Education, University of Hail

Dr. Abdulaziz Alsolami

*Associate Professor of Special Education,
Faculty of Education, King Abdulaziz University
asalsolmi@kau.edu.sa*

Abstract. the following research aimed to assess the effectiveness of the program based on emotional regulation in developing psychological adjustment among blind adolescents, and to determine the effect of the training program on the experimental group after a period of implementing the program. To achieve the research objectives, the researchers used the quasi-experimental method. the study sample consisted of (24) blind adolescents. The researchers used the psychological adjustment scale, prepared by: Zainab Shaqir, 2003, codifying Latifa's restraint. (2017), and a program based on emotional regulation strategies (prepared by the researchers). The results of the study indicated that there were statistically significant differences at the level of significance (0.05 as) in the average The ranks on the psychological compatibility scale between the members of the experimental and control group in the post-measurement, and the presence of statistically significant differences at the level of significance (0.05) in the average ranks on the psychological compatibility scale between the members of the experimental group in the pre- and post-measurement, and the absence of statistically significant differences. At the level of significance (0.05) a s in the average ranks on the psychological adjustment scale among the members of the experimental group in Dimensional and tracking measurement.

Keywords: emotional regulation - psychological adjustment - blind people - emotional regulation strategies - psychological balance.