مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية
المجلد 39 – الأول - 2023 الصفحات : 211-190

Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences Volume 39 - First - 2023 Pages:211-190

الشفقة بالذات وعلاقتها بالحرمان العاطفي دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية في محافظة دمشق

الدكتورة نرمين غريب[1]

[1] مدرس في قسم الإرشاد النفسي–بكلية التربية–بجامعة دمشق– – البريد الالكتروني nermeen.g@gmail.com

الملخص

هدف البحث الحالي إلى تعرف العلاقة بين الشفقة بالذات والحرمان العاطفي لدى عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية في محافظة دمشق، والتعرف إلى مستوى الشفقة بالذات، ومستوى الحرمان العاطفي لدى أفراد العينة، ودلالة الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات والحرمان العاطفي وفق متغير البحث: (الجنس)، وعدد سنوات الإقامة، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (100) مراهق ومراهقة، وقامت الباحثة بتطبيق مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف(Neff,2003) وترجمة (خرنوب،2014) ومقياس الحرمان العاطفي من إعداد (عوادي وزلومة،2011)، وخلص البحث إلى النتائج الآتية: وجود مستوى متوسط من الشفقة بالذات لدى عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية، وجود مستوى متوسط من الحرمان العاطفي لدى عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية، لا علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والحرمان العاطفي لدى عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية، لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات وفق متغير الجنس، لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحرمان العاطفي وفق متغير الجنس، لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحرمان العاطفي وفق متغير عدد سنوات الإقامة.

الكلمات المفتاحية: (الشفقة بالذات، الحرمان العاطفي، المراهقة، المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية، دور الرعاية الاجتماعية).

تاريخ الايداع:2022/1/13
تاريخ القبول: 2022/6/19

حقوق النشر: جامعة دمشق –سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص
CC BY-NC-SA 04

Self-compassion and its relationship to emotional deprivation A field study on a sample of adolescent residing in social care homes in the governorate of Damascus

Dr. Nermeen Gharib[2]

[2] Teacher in Department of Psychological Counseling – Faculty of Education – Damascus University. E-mail: nermeen.g@gmail.com

Abstract:

The aim of the current research is to know the relationship between Self-compassion and its relationship to emotional deprivation among a sample of adolescents residing in social care homes in the governorate of Damascus, and to indentify the level of self-compassion, and the level of emotional deprivation among the sample members, and the significance of the difference among the members of the research sample on the scale of self-compassion and emotional deprivation according to the research variable: gender, the number of the years of residence, and the researcher relied on the descriptive approach, and the research sample consisted of (100) male and female adolescents.(Manal Awady and Fatima Zaloma,2011), and the research concluded the following results: There is an average level of self- compassion among a sample of adolescents residing in social care homes,There is an average level of emotional deprivation among a sample of adolescents residing in social care homes,There is no statistically significant correlation between self- compassion and emotional deprivation among a sample of adolescents residing in social care homes, There are no statistically significant difference between the average scores of the research sample members on the self-compassion scale according to the gender variable, There are no statistically significant difference between the average scores of the research sample members on the emotional deprivation scale according to the gender variable., There are no statistically significant difference between the average scores of the research sample members on the emotional deprivation scale according to the variable number of years of residence.

Keywords: self-compassion, the emotional deprivation, **Adolescent**, the teenagers who are guests at the houses of the directorate of **social** care, social care homes**.**

Received:2022/1/13

Accepted : 2022/6/19

Copyright: Damascus University- Syria, The authors retain the copyright under a CC BY- NC-SA

المقدمة:

تعتبر الأسرة الحضن الاجتماعي الأول الذي ينمو فيه الطفل؛ إذ توفر المناخ الملائم الذي يكبرون فيه في جميع مراحل طفولتهم المختلفة وصولًا إلى البلوغ، أو تمتد حتى إلى ما بعد سن البلوغ، لما لها من دور هام في نمو سليم للأبناء، وعلى الرغم من أهمية الأسرة الطبيعية في رعاية أطفالها وإعدادهم للحياة، فإن هذه الرعاية قد لا تستمر أو قد لا تكون ممكنة نتيجة لبعض الظروف التي تحتم انقطاعها، أو اضطرابها وخللها، ويكون الطفل تبعًا لذلك عرضة للحرمان العاطفي، فاختلال المثلث الأسري، وإيداع الأبناء في دور الرعاية الاجتماعية يؤدي إلى هزات، واضطرابات نفسية، واجتماعية كالشعور بالقلق، والخوف، وعدم الاستقرار، وفقدان الثقة بالنفس، وبمن حولهم، ما يجعلنا نفكر في منهج الشفقة بالذات التي تعد استراتيجية توافقية تساعد المراهق على التقليل من المشاعر السلبية، وخلق مشاعر إيجابية، وتساعد المراهق على النظر إلى نفسه نظرة تفهم، وانسجام، وعطف بدلًا من لوم الذات ونقدها، ولا سيما أن الأشخاص ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات أظهروا إيجابية أكثر في التعامل مع معاناتهم واضطراباتهم.

1.مشكلة البحث:

يعد غياب دور الأسرة من المشكلات التي يواجهها المجتمع سواء كان ذلك عن قصد أو غير قصد كوفاة أحد الوالدين أو كلاهما، الطلاق، التفكك الأسري، وهذا يؤدي إلى وجود أبناء يعانون من التشرد الجزئي أو الكلي أو الاتجاه إلى مراكز الإيواء، أو جمعيات التكفل باليتيم التي تستقبلهم عند من يتولى رعايتهم، فهم بحاجة إلى الملجأ الوحيد الذي يعمل على تكييفهم مع المجتمع المحيط بهم، حتى تسهل إعادتهم إليه على اعتبار أن إقامتهم في هذه المراكز والجمعيات بمثابة فترة انتقالية مؤقتة، إلا أن هذا المحيط الأسري لا يعوضهم الحنان، والعطف، ومن ثمّ يشعرون بالحرمان العاطفي. (صالحي وعموري،1،2020)

ويعد الحرمان العاطفي كأحد أهم عواقب غياب الأسرة ككل أو أحد الوالدين وتيتم الأبناء، ومن ثمّ، فإن فقدان الطفل اليتيم لوالده أو والدته يعتبر فقد منبع العطف الحقيقي والمحبة الصادقة، ومن ثمّ، عندما يكون الوسط المحيط بالمراهق غير مناسب لإشباع حاجاته الجسمية أو النفسية فإنه يحس بالحرمان، أو بالخطر أو بعدم الانتماء أو النبذ، وهذه الأحاسيس، ومن ثمّ، ستؤثر في سلوك المراهق وتصرفاته ومواقفه من الآخرين، ويكون عرضة للعديد من المشكلات خلال حياته اليومية، الأمر الذي يجعله أكثر ميلًا نحو الانطوائية، وعدم القدرة على مواجهة المجتمع، والعالم الخارجي ذلك لأنه لم يمنح العطف والحب والحنان في تربيته وتعليمه. (النعيمي، 2019)، (علي، البياتي، 2009، 58).

ومن هذا المنطلق توجب البحث عن وسيلة توجه المراهق نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والرأفة بها، والتعاطف معها، وتقبل المراهق لعيوبه، وتعدّ الشفقة بالذات من الطرق النفسية الحديثة التي تهدف إلى التخفيف من المعاناة التي يواجهها الناس في علاقاتهم مع أنفسهم، أو مع الآخرين مثل المراهق المقيم في دور الرعاية الاجتماعية؛ إذ تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات هم أكثر انفتاحًا على خبرتهم المؤلمة، وأكثر قدرة على تجاوزها، أو أكثر عقلانية في التعامل مع الجوانب السلبية لمشكلتهم، وأكدت دراسة نيف وكيركباتريك وريد (Neff, Kirkpatri, Kand Rud, 2007)، ودراسة نيف وبيتمان (Neff, Pitman,2010) ودراسة وولكر وكولسيمو (Walker, Colosimo, 2010) أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، وبخصائص الشخصية السوية، وداعمة في التوافق النفسي، والاجتماعي. ومن هنا يمكن اختصار مشكلة البحث في التساؤل الآتي: –**ما طبيعة**

العلاقة بين الشفقة بالذات والحرمان العاطفي لدى عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية في محافظة دمشق؟

2.أهمية البحث:

الأهمية النظرية: 1-تسليط الضوء على شريحة مهمة من شرائح المجتمع السوري، وهم المراهقين الذين يعانون من الحرمان العاطفي، والذين يحتاجون لدراية، وحساسية عالية في التعامل مع مشكلاتهم بسبب خصوصية المرحلة التي يمرون بها.

2-تناول مفهوم الشفقة بالذات كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي ولا سيما في دوره مع الفئات التي تحتاج إلى رعاية خاصة ودعم ومساندة، وهم المراهقون المقيمون في دور الرعاية الاجتماعية.

3-يعد هذا البحث من البحوث الأولى التي تدرس الشفقة بالذات وعلاقتها بالحرمان العاطفي عند المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية على حد علم الباحثة واطلاعها.

الأهمية التطبيقية: 4- الإفادة من نتائج الدراسة في وضع برامج نفسية، وإرشادية تساعد المراهقين الأيتام على تعزيز مفهوم الشفقة بالذات لديهم مما يساعدهم على فهم أفضل لأنفسهم، وفهم المطالب المفروضة عليهم في هذه المرحلة الحرجة التي يمرون بها للوصول إلى مرحلة الرشد.

5-الانطلاق من هذه الدراسة لإجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال حيث يشمل جميع المراحل العمرية للأيتام بما يسهم في الكشف المبكر عن المشكلات، والأزمات التي يتعرض لها الأيتام في دور الرعاية الاجتماعية، وإثراء النتائج، وإيجاد الحلول الفعالة.

3.أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

1-استقصاء مستوى الشفقة بالذات ومستوى الحرمان العاطفي عند أفراد عينة البحث من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية في محافظة دمشق.

2-اختبار العلاقة بين الشفقة بالذات والحرمان العاطفي لدى عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية في محافظة دمشق.

3-دراسة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة حسب متغير للجنس (ذكور- إناث).

4-دراسة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحرمان العاطفي حسب متغير للجنس (ذكور- إناث).

5-دراسة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحرمان العاطفي تبعًا لعدد سنوات الإقامة أقل من (خمس سنوات)، وأكثر من (خمس سنوات).

4. أسئلة البحث:

1/4-ما مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد عينة البحث؟

2/4-ما مستوى الحرمان العاطفي لدى أفراد عينة البحث؟

5. فرضيات البحث:

1- لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الحرمان العاطفي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات وفقًا لمتغير الجنس.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الحرمان العاطفي وفقًا لمتغير الجنس.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الحرمان العاطفي وفقًا لمتغير عدد سنوات الإقامة.

6. حدود البحث:

-**الحدود البشرية:** تم إجراء البحث على عينة من الأيتام المقيمين في دور الأيتام في محافظة دمشق.

-**الحدود المكانية:** تم إجراء البحث في بعض دور الأيتام في مدينة دمشق (دار قريش، دار المبرة، دار الرحمة).

-**الحدود الزمانية:** قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث في تاريخ (2021/12/5 إلى 2021/12/26).

-**الحدود الموضوعية:** ويتناول عنوان البحث الشفقة بالذات وعلاقتها بالحرمان العاطفي لدى عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية في محافظة دمشق، وسيتم قياس ذلك بوساطة مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف(Neff,2003) وترجمة (خرنوب،2014)، ومقياس الحرمان العاطفي من إعداد (عوادي وزلومة،2011).

7. مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

-**الشفقة بالذات (Self -Compassion)**: عرفت نيف (Neff,2003) الشفقة بالذات بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل، ينطوي على اللطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح. (Neff, 2003,224)

وتعرفه الباحثة إجرائيًا الشفقة بالذات: بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الشفقة بالذات، وتشير الدرجة المرتفعة التي تتراوح بين (104-130) بأن المفحوص يشعر بأنه مشفق على ذاته عندما يمر بخبرات مؤلمة أو مواقف الفشل، في حين تشير الدرجة المتوسطة التي تتراوح بين (78-103) إلى أن المفحوص يحاول تجاوز مواقف الإحباط والفشل، أمّا الدرجة المنخفضة التي تتراوح بين (26-77) فتشير إلى أن المفحوص يكون أكثر قسوة على ذاته أو ينتقد ذاته في المواقف الضاغطة.

-**الحرمان العاطفي (Emotion Deprivation)**: عرفه (جابر وكفافي،1992): بأنه نقص كفاية الدفء، والمودة والاهتمام ولا سيما من جانب الأم، أو من يقوم مقامها في أثناء سنوات الطفولة الأولى، وهي حالة تحدث عند الانفصال عن الأم، وفي حال تجاهل الطفل أو إساءة معاملته، أو في حال إيداع الطفل في مؤسسة. (خموين،2016، 618)

وتعرف الباحثة إجرائيًا الحرمان العاطفي: بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص، وتشير الدرجة المرتفعة التي تتراوح بين (56-72) إلى وجود قدر مرتفع من الحرمان العاطفي على مقياس الحرمان العاطفي، في حين تشير الدرجة المتوسطة التي تتراوح بين (40-55) إلى وجود قدر متوسط من الحرمان العاطفي، أمّا الدرجة المنخفضة التي تتراوح بين (24-39) فتشير إلى وجود قدر منخفض من الحرمان العاطفي.

-**المراهقة (Adolessent):** وهي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، والتدرج نحو النضج الجسمي، والعقلي والانفعالي، والاجتماعي، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد أي من (13-19) سنة تقريبًا أو قبل ذلك بعام أو بعد ذلك بعام أو عامين؛ أي بين عامين (11-12) سنة. (زهران، 2005، 337)

-**المراهقون الموجودون في دور الرعاية الاجتماعية (the teenagers who are guests at** the **houses of the directorate of social care):** من منظور نفسي هم المراهقون الذين لا مأوى لهم ولا عائل، تفككت حياتهم الأسرية بسبب ظروف قاهرة، ومن ثم انفصلوا عن أسرهم، وحرموا من الاتصال الوجداني لهم، وقد الحقوا بدور الحضانة أو معاهد الطفولة كالملاجئ. (خشوي، 2017، 65)

وتعرفه الباحثة إجرائيا: المراهقون المقيمون في دور الرعاية الاجتماعية: هم المراهقون الذين تم تطبيق مقياسي الشفقة بالذات، والحرمان العاطفي عليهم.

-**دور الرعاية الاجتماعية (the houses of the directorate of social care):** هو مبنى مخصص لرعاية وإيواء الأطفال، والمراهقين القاصرين، أو الذين لا يمتلكون أبًا أو أمًا، أو الخارجين عن وصايا الوالدين، وتتجلى بعدد من دور الرعاية الاجتماعية داخل نطاق محافظة دمشق، منها مخصص للذكور والإناث، ومنها للأطفال والمراهقين، يتلقى خلالها الأطفال الدعم والتشجيع والحنان. (بن سالم وقرينعي، 2017)

9.الدراسات السابقة:

1/9-الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات:

1-دراسة العاسمي والزعبي (2015) سورية: بعنوان الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكتئاب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق، وهدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الأمل والاكتئاب لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (330) طالبا وطالبة، بواقع (150 طالبًا، 180 طالبة) تتراوح أعمارهم بين 16 و17 سنة، تم استخدام مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff2003)، ومقياس الأمل الأكاديمي من إعداد الباحثين، وقائمة بيك للاكتئاب (BDI-II)، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ايجابية بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي، وعلاقة سلبية مع الاكتئاب النفسي، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة لصالح الإناث.

. **2-دراسة مارش وواي تشان وماكبث (Marsh, WY Chan, Macbethe ,2017) بريطانيا:** "بعنوان Self-Compassion and Psychological Distress in Adolescents الشفقة

بالذات والضيق النفسي عند المراهقين"، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات، واحترام الذات والضيق النفسي لدى عينة من المراهقين عددهم (749) مراهقًا، وتراوحت أعمارهم من (10 إلى 19) عامًا، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات ومقياس الضيق النفسي، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الشفقة بالذات والضيق النفسي لدى المراهقين.

3-دراسة يانغ وتشن ويوكو وين ليو (Yang, Zhen, Yu Kou, Ben Liu, 2019)الصين بعنوان Linking Self-Compassion and Prosocial Behavior in Adolescents: The Mediating Roles of Relatedness and Trus " العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من السلوك الاجتماعي، والثقة العامة لدى المراهقين"، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات، والثقة العامة، والسلوك

الاجتماعي الإيجابي لدى المراهقين في المدارس الثانوية الصينية، تكونت عينة الدراسة (3238) من المراهقين في المدارس الثانوية الصينية، وتم استخدام مقياس نيف2003، .Neff للشفقة بالذات، وقياس الثقة العامة من إعداد أماجيشي (Amagishi,1994)، ومقياس السلوك الإيجابي للسلوك الاجتماعي للمراهقين من إعداد انج وتشانغ وكو (ang, Zhang, Kou,2016)، وأكدت نتائج الدراسة إلى أن الشفقة بالذات ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بالسلوك الاجتماعي الإيجابي للمراهقين، وأن الذكور يحتفظون بمستوى أعلى قليلًا من الشفقة بالذات مقارنة بالإناث، وأظهرت النتائج أن العلاقة بين الشفقة بالذات والثقة كانت أكبر قليلًا لدى الذكور من الإناث

4-دراسة خصاونة (2020) السعودية: بعنوان مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد، وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة، وتكونت العينة من (143) طالبًا وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff,2003)، ومقياس السعادة من إعداد هيلز وأراجيل ((Heels, Aragel,2010ن وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الشفقة بالذات والسعادة كانت لدى الطلبة بمستوى متوسط، إضافة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الإناث.

5-دراسة آري زولكارنين وإلفي يوسف (Ari Sinta, Zulkarnain, and Elvi Andriani Yusuf,2020) أندونيسيا بعنوانً Self Compassion in Adolescent Orphanages الشفقة بالذات عند المراهقين المحرومين عاطفيًا، وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الشفقة بالذات عند المراهقين في دور الأيتام، وتكونت العينة من (392) مراهقا، واستخدم الباحثون مقياس (Neff,2003)، وأسفرت نتائج الدراسة على أن (160) مراهقا (40،8%) يعانون من مستوى منخفض من الشفقة بالذات، و(152) مراهقًا (38،8%) لديهم مستوى متوسط من الشفقة بالذات، و(80) مراهقا (20،4%) لديهم مستوى عال من الشفقة بالذات.

6-دراسة عبيد وهدية (2021) ليبيا: بعنوان الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية في جامعة طرابلس، تكونت العينة من (100) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس (Neff,2003) ترجمة (فتحي، عبد العزيز)، ومقياس الصمود النفسي من إعداد (السرميني،2015)، وأكدت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي، وأنّه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمقياس الشفقة بالذات تبعًا لمتغير الجنس، وأنّه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمقياس الصمود النفسي تبعًا لمتغير الجنس، ولا توجد فروق دالة إحصائيا بين منخفضي ومرتفعي الشفقة بالذات.

2/9-الدراسات التي تناولت الحرمان العاطفي:

1-دراسة سعدية وخضرة (2015) الجزائر: بعنوان الحرمان العاطفي لدى الطفل يتيم الأم، وهدفت الدراسة إلى معرفة الطفل يتيم الأم يعاني من حرمان عاطفي، وقد استخدم المنهج العيادي، وبلغ حجم العينة(5) أيتام ًا(3) إناث، و(2) من الذكور، تراوحت أعمارهم بين 9-12 سنة، واستخدمت الباحثة المقابلة العيادية، واختبار رسم العائلة، وتوصلت الدراسة إلى أن أربع حالات يعانون من الحرمان العاطفي، وحالة واحدة لا تعاني من الحرمان العاطفي.

2-دراسة شولجا وسافجنكو وفيلينكوفا(Sholga, Savchenko,Filinkova,2016) روسيا بعنوان, Psychological Characteristics of Adolescents Orphans with Different Experience of Living in a Family

بعنوان السمات النفسية للمراهقين الأيتام مع تجربة مختلفة في الأسر، وهدفت الدراسة إلى المقارنة في السمات النفسية بين المراهقين الأيتام والمراهقين الذين لديهم تجربة في العيش مع الأسرة وبين المراهقين الذين يعيشون في أسرة منذ ولادتهم، وبلغ حجم العينة (122) مراهقًا قسمت إلى ثلاث مجموعات هي المجموعة التجريبية (17) يتيمًا يعيش في دور الأيتام، والمجموعة الثانية (49) مراهقا لديهم خبرة في الحياة الأسرية وعاشوا في دور الأيتام منذ 3-7 سنوات، والمجموعة الثالثة تضم (56) مراهقًا نشؤوا في أسر منذ ولادتهم وكانت المجموعتان (2، 3) هم المجموعتان الضابطتان، أما المجموعة (1) فهي التجريبية، واستخدم الباحثين مقاييس عدة منها: (مقياس الذكورة والأنوثة، العدوانية، الخوف، الشعور بالذنب، أهداف الحياة، سمات الشخصية، مفهوم الذات، القلق، المواقف في الماضي، المستقبل، إدراك الذات، مستوى الطموح، دافع الانتماء، الحكم على الذات)، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقًا بين المجموعة التجريبية والضابطة؛ إذ أعرب المراهقون في المجموعة التجريبية عن حاجة قوية للحماية، والاهتمام، وفقدان الأمن، والشعور بانعدام الدفء، والعجز، والاعتمادية، والشعور بالوحدة، ونادرًا ما يظهرون السمات الأنثوية وانعدام الهدوء والشعور بالخوف من الرفض، والقلق، والضغط الداخلي، والعدوانية، وأكثر سلبية اتجاه مستقبلهم، وخواطر الموت المكررة، أما المجموعة الثانية يميل المراهقون فيها إلى اعتبار أنفسهم أكثر ذكورية، وإظهار قدرٍ عال من الثقة مقارنة بالمجموعة التجريبية، وإظهار رغبة قوية في الاستقلال وخوف شديد من الرفض، وشعور قوي بالذنب، والميل إلى العدوانية، أما فيما يتعلق بمظهرهم وقدراتهم فكان لديهم مستوى عال من التطلعات، ولديهم موقف إيجابي تجاه المستقبل، وأهداف بناءة من أجل الاستقلال والحرية، أما المجموعة الثالثة التي تضم المراهقين الذين لديهم خبرة في العيش في أسر يرون مستقبلهم بطريقة أكثر إيجابية من المجموعة (1،2)، ولديهم رغبة أقوى في الاستقلال، ولديهم مستوى منخفض من الخوف والقلق والرفض، كما أن لديهم أحكامًا واقعية في تحديد الأهداف مقارنة بالمجموعات الأخرى، وخلق توقعات أكثر ملائمة لتطورهم الاجتماعي والنفسي، ولديهم مستوى عال من الذكاء الاجتماعي وفهم السلوك.

3-دراسة خشوي(2017) الجزائر: بعنوان الحرمان العاطفي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى المراهق اليتيم، وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الحرمان العاطفي والسلوك العدواني لدى المراهق اليتيم، ومعرفة إذا ما كان لعامل الجنس دور في تحديد الفروق بين المتغيرين، وبلغ حجم العينة (32) مراهقًا ومراهقة، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة بين الحرمان العاطفي والسلوك العدواني لدى الأيتام، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحرمان العاطفي لدى المراهق اليتيم تبعًا لمتغير الجنس

4-**دراسة كوكابيساغي وآخرون (Kokabisaghi** et al,**2018) انكلترا** بعنوان: Emotinoal Deprivation and Psychological Compatibility Among Orphans

الحرمان العاطفي والتوافق النفسي لدى الأيتام، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الحرمان العاطفي والتوافق النفسي لدى الأيتام، وبلغت عينة الدراسة (101) يتيمًا، واستخدم الباحثون مقياس الحرمان العاطفي، ومقياس التوافق النفسي من إعدادهم، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين الحرمان العاطفي والتوافق النفسي، وأنّه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الديمغرافية (العمر، المستوى التعليمي، الجنس).

5-**دراسة فرانسيسكو وآخرون (Francesco et al, 2018) فرنسا** بعنوان Langerian Emtional Deprivation, Quality of Life and Psychological Symptoms in a Sample of Italian Students.

الحرمان العاطفي وجودة الحياة والأعراض النفسية لدى عينة من الأيتام، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الحرمان العاطفي وجودة الحياة والأعراض النفسية لدى عينة من الأيتام، واستخدم الباحثون مقياس الحرمان العاطفي، ومقياس جودة الحياة والأعراض النفسية، وقد أظهرت نتائج الدراسة ارتباطًا بين الحرمان العاطفي والأعراض النفسية بما في ذلك الميول الوسواسية والاكتئاب والقلق.

3/9–التعليق على الدراسات السابقة: بعد عرض الدراسات السابقة لوحظ أن هذا البحث يتفق معها من حيث: أهمية دراسة موضوع الشفقة بالذات **كدراسة (خصاونة,2020)**، وأهمية دراسة الحرمان العاطفي **كدراسة اري زولكارنين وإلفي يوسف (** Ari Sinta, Zulkarnain, and Elvi Andriani Yusuf,2020)، والعينة المتمثلة بالمراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية **كدراسة كوكابيساغي وآخرون (** Kokabisaghi et al,2018)، والمتغيرات كالجنس كدراسة (الخشوي، 2017)، كما أن هذا البحث يختلف مع الدراسات السابقة من حيث التطرق إلى موضوع جديد، وهو العلاقة بين الشفقة بالذات والحرمان العاطفي لدى عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية؛ إذ إن جميع الدراسات كدراسة **فرانسيسكو وآخرون (Francesco et al, 2018)**، ودراسة (العاسمي والزعبي، 2015) تناولت كل متغير لوحده.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: تحديد المتغيرات المناسبة للبحث وتعريف المصطلحات، وبناء الإطار النظري للبحث الحالي، واختيار الأدوات المناسبة، وتحديد إجراءات البحث، وتحديد المنهج، والأساليب الإحصائية، وكيفية مناقشة النتائج وتفسيرها، وتقديم التوصيات والمقترحات المناسبة.

10–الإطار النظري:

مفهوم الشفقة بالذات: يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبيًا في علم النفس، إذ إنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه، والاهتمام بها، والتعامل مع الذات بلطف عند التعرض للفشل أو خبرة ألم، بدلًا من انتقادها والقسوة عليها، ويتضمن مفهوم الشفقة بالذات الانفتاح والتحرك نحو معاناة الشخص ذاته، وعدم الحكم على فشله، وقبول الذات، وتقديرها، والتعاطف معها، وكيفية التعامل مع الخبرات السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة، بل التعرف على خبراته والنظر إليها على أنها تمثل جانبًا من الخبرات البشرية المشتركة، مع الإقرار بأن البشر يخطئون ويفشلون ويعتريهم النقصان. (Neff,2003,p223-250)

وقد عرف علوان (2016) الشفقة بالذات على أنها شعور داخلي بالألم الانفعالي، وشعور بالتأثير تجاه هذا الألم (علوان،19،2016)

1/10–المكونات الثلاثة المتضمنة في بنية الشفقة بالذات:

1–اللطف بالذات والحنو عليها Self-Kindess: وهي عبارة عن دفء العلاقة مع الذات وتفهم الذات والرفق بها، فعندما يرتكب الشخص خطأ ما فبدلا من إهانة ذاته ولومها، عليه أن يتلطف بذاته ويرفق بها بعناية.

2–اليقظة الذهنية mindfulness: هو التمعن والانفتاح العقلي على الذات والواقع وفقًا لذهنية هنا والآن، وتقبل وتعليق للتقييمات والأحكام، وتشير اليقظة الذهنية في سياق الشفقة بالذات إلى (قدرة الشخص على تقبل الاعتراف بالمعاناة وتقبلها كما تحدث، والخبرة بها مع عزل الذات عنها، وعدم التوحد المبالغ فيه في الأفكار والمشاعر المرتبطة بتلك المعاناة).

3–الشعور بالإنسانية المشتركةsense of common humanity: ويتضمن اعتقاد الشخص بأن المعاناة، والقصور الشخصي، ومظاهر الضعف جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة، أي شيئًا ما يمر به كل الناس، وليس حكرًا على شخص بعينه. (أبو حلاوة، 2019).

وقد شرح هيزيجتون (Hoisington,2009) نمو الشفقة لدى الفرد من خلال العلاقة بين الشفقة بالذات والشفقة على الذاتSelf-pity وذلك كما في الجدول الآتي:

الجدول(1): الفرق بين الشفقة بالذات والشفقة على الذات

الشفقة بالذات self-compassion	**مهارات الإصغاء، التعاطف الوجداني، مشاركة اجتماعية، الإيثار، الإبداع= التوافق الايجابي**
الشفقة على الذاتself-pity	**الحكم الذاتي القاسي، العزلة الاجتماعية، التوحد المفرط على الذات= سوء توافق**

(العاسمي، 2014، 27)

2/10-أنواع الشفقة بالذات (Kids of Self Compassion):

-**الشفقة بالذات كموقف شخصي حقيقي:** يعترف الشخص أولا بمسؤوليته عندما يمارس الشخص الرفق بالذات والتلطف بها، ومع ذلك يتقبل ذاته، ويلتزم بالتغير بالمستقبل والتعهد بتصويب أوجه القصور.

-**الشفقة بالذات بوصفه موقفًا شخصيًا مزيفًا:** يميل ذوو حالة الشفقة بالذات المزيفة إلى إزاحة مسؤولياتهم عن الأخطاء، وتوجيه اللوم إلى الآخرين، وهذا الميل قد يحقق الراحة الوقتية، إلا أنه يصرفهم عن تحسين ذاتهم في المستقبل، لكونه حيلة هروبية تستهدف تجنب لوم الذات. **(wenzel, woodyatt, Hedrick, 2012, 671)**

2/10-مفهوم الحرمان العاطفي: عرف بولبي Bowlby الحرمان العاطفي: الحرمان من سبل الحياة الأسرية الطبيعية، بما ينطوي عليه من انقطاع العلاقات والتبادل الوجداني الدائم بالوالدين، ومن ثم الانفصال يقضي إلى خبرة الحرمان الذي يعهد إلى أسرة بديلة أو مؤسسة اجتماعية، حيث لا يلقى الطفل رعاية أمومية أو أبوية كافية، تتيح له فرص التعامل مع الصور الوالدية البديلة على نحو سليم.(خموين،2016، 616)

-**الأسباب الحرمان العاطفي:1**- وفاة االوالدين **أو** أحدهما. **2**-التفكك الأسري (الطلاق)**.3**-الإهمال والرفض للطفل 4-العجز الجسمي والعقلي للوالدين، **5**-العجز الاقتصادي6-إسناد العملية التربوية للخدم والمربيات 7-العلاقات الزوجية غير الشرعية (خموين،2016، 620).

العلاقة بين الشفقة بالذات والحرمان العاطفي لدى المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية:

يمثل الحرمان من الرعاية الوالدية عقبة أمام اليتيم في مرحلة المراهقة، وبهذا يكون أثر الحرمان ظاهرًا في عدم إشباع عدد من الحاجات النفسية، والاجتماعية التي لا تتحقق إلا في وجود الوالدين، أو العيش في أسرة طبيعية، وحرمان المراهق من والديه يؤدي إلى وجود مشكلات نفسية، واجتماعية، فالمراهق يحتاج إلى أسرة يسودها الود، والوئام، وهذا بوجود الوالدين معًا؛ إذ يمنحانه الحب والأمان، والاستقرار النفسي، ويساعدانه على تعزيز مفهومه الإيجابي لذاته، فالمراهقون يتأثرون بتصدع الأسرة، ولا سيما إذا كان هذا التصدع ناتجًا عن موت الأب أو الأم، أو كلاهما، ففي هذه الحالة يمر المراهق بخبرة أليمة وهو الحرمان العاطفي، فحرمان المراهق من والديه، وإيداعه في مؤسسات، أو دور الرعاية الاجتماعية يؤدي لديه إلى مشكلات نفسية، واجتماعية مثل العنف والقلق والاكتئاب والحزن، وشعور المراهق بالغربة عن ذاته، وتكوين مفهوم سلبي عن ذاته، واضطراب العلاقات الاجتماعية، فتتأثر صورته أمام ذاته، وأمام الآخرين، وهذه المشاعر تجعله أكثر قسوة في تعامله مع ذاته، وتتضاءل مشاعر الشفقة بالذات اتجاه ذاته، وتزداد معاناته، ما يجعله أقل تكيفًا نفسيًا، ومن ثمّ سينعكس ذلك سلبيًا على أدائه الأكاديمي والاجتماعي، لذا كان من الضروري

دراسة تأثير الشفقة بالذات وانعكاساتها الإيجابية على حياة المراهق المقيم في دور الرعاية الاجتماعية، وتقبله لذاته كمرحلة أولى لتجاوز مشكلاته التي يعاني منها.

11-منهجية البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الذي يصف طبيعة الظاهرة موضع البحث، ويعمل على تفسير الظواهر التربوية الموجودة، كما يفسر العلاقات بين هذه الظواهر، ويساعد في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حولها استنادًا إلى حقائق الواقع. (عباس،2007، 161).

12-المجتمع الأصلي للبحث:

المجتمع الأصلي للبحث الحالي هم من جميع المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية للعام الدراسي (2021-2022)، وهو العام الذي طبقت فيه الدراسة. بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي (162) كما في الجدول (2)

الجدول (2): توزع أفراد المجتمع الأصلي على دور الرعاية الاجتماعية وفقا لمتغير الجنس

اسم دار الرعاية الاجتماعية	توزع المراهقين المتواجدين في كل دار تبعًا لمتغير الجنس		المجموع الكلي
	الذكور	الإناث	
دار سيد قريش	39	-	39
دار المبرة النسائية	-	27	27
دار الرحمة	37	59	96
المجموع	76	86	162

13-عينـــة البحث:

بلغ حجم عينة البحث الحالي (100) مراهق ومراهقة بواقع (50) ذكور و(50) إناث موجودين في دور الرعاية الاجتماعية (دار قريش، دار المبرة النسائية، دار الرحمة)، واعتمدت الباحثة على أسلوب العينات الشاملة؛ إذ يتم اللجوء إليها عندما يكون عدد الأفراد الذين يتصفون بالخصائص المدروسة صغيرًا نسبيًا، وتعرف العينة الشاملة باسم آخر وهي العينة المعيارية، ويعني اختيار جميع الأفراد الذين يمثلون حالة ما، أو تتوفر لديهم الخصائص والصفات المدروسة (أحمد، 2008، 127) ، أما بالنسبة للاثنى عشر للاستبيان فهي الاستبيانات التي لم تطبق بطريقة صحيحة من قبل المراهقين؛ لذلك لم تؤخذ نتائجها بعين الاعتبار، وقد اعتمدت الباحثة على متغير الجنس كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (3): توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس

متغير الجنس	العدد	النسبة المئوية
الذكور	**50**	**%50**
الإناث	**50**	**%50**
المجموع	**100**	**%100**

14-متغيرات البحث:

-المتغيرات الارتباطية (الشفقة بالذات) و(الحرمان العاطفي).

-المتغيرات التصنيفية: الجنس (الذكر-الأنثى)- سنوات الإقامة: (من سنة إلى 5سنوات، من 5 فأكثر).

15-أدوات البحث:

مقياس الشفقة بالذات: المقياس المستخدم في البحث الحالي من إعداد نيف (Neff,2003)، وترجمة (خرنوب،2014)، ويتكون من 26 عبارة موزعة على ستة أبعاد فرعية، موزعة على ثلاثة أبعاد متقابلة وثلاثة أبعاد متعاكسة (إيجابية وسلبية)، وتمت الاستجابة لبنود المقياس باختيار واحدة من الخيارات الآتية (موافق بشدة، موافق، موافق بدرجة متوسطة، غير موافق، غير موافق أبدًا)، كما أن مفتاح التصحيح على الترتيب(5-4-3-2-1) للعبارات الإيجابية، و(1-2-3-4-5) للعبارات السلبية كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (4): توزيع العبارات السالبة والموجبة لمقياس الشفقة بالذات

البعد	رقم العبارات الإيجابية	البعد	رقم العبارات السلبية
اللطف بالذات	5-12-19-23-26	الحكم الذاتي	1-8-11-16-21
الإنسانية العامة المشتركة	3-7-10-15	العزلة	4-13-18-25
اليقظة العقلية	9-14-17-22	التوحد المفرط مع الذات	2-6-20-24

-**صدق المقياس:** جرى التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحتوى والصدق البنيوي، بتطبيقه على (50) طالبًا (25) مراهقًا و(25) مراهقة.

1-**صدق المحتوى:** قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية التربية في جامعة دمشق، والمبينة أسماؤهم بالملحق رقم (1)، للحكم على مدى وضوح الصياغة اللغوية للتعليمات والبنود، ومدى ارتباط كل بند بالبعد الذي وضع له؛ إذ تم إجراء تعديل على بعض البنود المقياس لزيادة وضوحها، ولتناسب الغرض التي وضعت من أجله.

الجدول (5): تعديل على بعض بنود مقياس الشفقة بالذات

بنود المقياس	تعديل على بنود المقياس
- 1 في الغالب لا أستحسن أخطائي وعيوبي	-أنزعج من أخطائي.
2-عندما أشعر بالإحباط يستحوذ على تفكيري بان كل شيء سيّئ	عندما اشعر بالإحباط يسيطر علي تفكير بان كل شيء سيّئ..
-يأخذني شعور بالعزلة عندما أفكر في أخطائي.	أشعر بالعزلة عندما أفكر في أخطائي.
-أكون رفيقًا بنفسي عندما أمر بظروف صعبة للغاية.	أكون رؤوفا بنفسي عندما أمر بظرف صعب للغاية.
-تتبلد مشاعري عندما أشعر بالمعاناة	أفضل عدم إظهار مشاعري عندما أشعر بالمعانة

-**الصدق الطرفي:** لحساب الصدق الطرفي تم اعتماد أعلى درجة وأدنى درجة وحساب الفرق بينهم وكانت 27% من العينة الاستطلاعية وفق الجدول الآتي:

الجدول(6): حساب الصدق الطرفي لمقياس الشفقة بالذات

		العدد	المتوسط	الانحراف	T	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الشفقة بالذات	الأعلى	8	66.87	10.46	-5.796	14	.000	يوجد فرق
	الأدنى	**8**	**91.25**	**5.65**				

ويتبين من الجدول المرفق وجود فروق في جميع متغيرات البحث ودالة عند مستوى 0.01 ، ما يجعل أدوات البحث قادرة على التمييز ويجعلها متمتعة بالصدق الطرفي.

دراسة الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بثلاث طرق (ألفا كرونباخ، سبيرمان براون، الثبات بالإعادة)، وذلك بالنسبة إلى الأبعاد والدرجة الكلية، كما هو موضح في الجدول (8):

الجدول (8): يبين قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس

المتغير	الثبات بالإعادة	بالتنصيف وفق سبيرمان	الفا كرونباخ
الشفقة بالذات	0.76	.708	.588

يلاحظ أن المقياس يتصف بمعاملات ثبات جيدة وجميعها قيم مقبولة إحصائيًا، ومن ثمّ المقياس جاهز للتطبيق على العينة.

-مقياس الحرمان العاطفي: المقياس من إعداد (عوادي زلومي،2011)، ويتألف المقياس من (24) عبارة وتوجد ثلاثة بدائل هي (موافق-محايد-معارض)، ويختار المفحوص واحدًا من تلك البدائل الثلاثة السابقة، ولتصحيح المقياس أعطيت لكل استجابة من هذه الاستجابات الثلاثة وزنًا؛ إذ إن لكل عبارة ثلاثة اختيارات (موافق-محايد-معارض)، والدرجات هي (3-2-1) ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (24-72) ويشير ارتفاع درجات المراهقين التي تتراوح بين(56-72) درجة على المقياس إلى وجود قدر مرتفع من الحرمان العاطفي، في حين يشير انخفاض درجات المراهقين التي تتراوح بين (24-40) درجة على المقياس إلى وجود قدر منخفض من الحرمان العاطفي، وتشير درجات المراهقين التي تتراوح بين (40-56) درجة على المقياس إلى وجود قدر متوسط من الحرمان العاطفي.

-صدق المقياس: جرى التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحتوى والصدق البنيوي، بتطبيقه على (60) طالبًا (30) مراهقًا و(30) مراهقة.

1-**صدق المحتوى:** قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريس بكلية التربية في جامعة دمشق، والمبينة أسماؤهم بالملحق رقم (1)، للحكم على مدى وضوح الصياغة اللغوية للتعليمات والبنود، ومدى ارتباط كل بند بالبعد إلى وضع له؛ إذ إجري تعديل على بعض البنود المقياس لزيادة وضوحها، ولتناسب الغرض التي وضعت من أجله.

صدق الطرفي: لحساب الصدق الطرفي تم اعتماد أعلى درجة وأدنى درجة وحساب الفرق بينهما وكانت 27% من العينة الاستطلاعية وفق الجدول (9):

		العدد	المتوسط	الانحراف	T	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الحرمان العاطفي	الأعلى	8	53.87	4.45	-9.970	14	.000	يوجد فرق
	الأدنى	8	33.37	3.73				

ويتبين من الجدول المرفق وجود فروق في جميع متغيرات البحث ودالة عند مستوى 0.01 مما يجعل أدوات البحث قادرة على التمييز ويجعلها متمتعة بالصدق الطرفي.

2- **دراسة الثبات:** قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بثلاث طرق (ألفا كرونباخ، سبيرمان براون، الثبات بالإعادة)، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (10): يبين قيم معاملات الثبات بالنسبة لأبعاد المقياس الحرمان العاطفي

المتغير	الثبات بالإعادة	بالتنصيف وفق سبيرمان	الفا كرونباخ
الحرمان العاطفي	793.	.826	.843

يلاحظ أن المقياس يتصف بمعاملات ثبات جيدة وجميعها قيم مقبولة إحصائيا، ومن ثمّ المقياس جاهز للتطبيق على العينة.

16- النتائج والمناقشة:

أ-عرض نتائج أسئلة البحث:1-ما مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية؟

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتم اعتماد المتوسط مضافًا إليها الانحراف المعياري للدرجة المرتفعة. والمتوسط مطروحًا منه الانحراف المعياري للدرجة المنخفضة. وما بينهما للمتوسطة.

الجدول (11): يبين مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد العينة

الشفقة بالذات	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	النسبة	الترتيب
درجة المنخفض	من 69.17 وأدنى	**10.2**	**12**	**%12**	**3**
درجة المتوسط	**79.37**		**75**	**%75**	**1**
درجة المرتفع	من 89.57 **وأعلى**		**13**	**%13**	**2**

ويتبين من الجدول السابق أن النسبة الأكبر من أفراد عينة البحث قد وقعوا ضمن مستوى متوسطي الشفقة بالذات، تلاها مرتفعي الشفقة بالذات، وأخيرًا منخفضي الشفقة بالذات. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة آري زولكارنين وإلفي يوسف (Ari Sinta, Zulkarnain, and Elvi Andriani Yusuf,2020)، وتتفق مع دراسة (خصاونة،2020)

ويمكن تفسير وجود درجة متوسطة من الشفقة بالذات لدى أفراد عينة البحث بأنه نتيجة الظروف الصعبة التي مرت بالبلد من حروب، وإرهاب، وأزمات اقتصادية، وما خلفته من آلام، وخبرات مؤلمة على أفراد المجتمع بكل شرائحه، وفئاته العمرية مع اختلاف درجة هذا التأثير ونوعيته يعود إلى مستوى الوعي، والنضج العقلي لكل فئة، وذلك بالنظر لفئات المجتمع المختلفة التي تتعرض بش؛ إذ إن المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية يتأثرون بكل ما يجري حولهم مما يخلق لديهم مشاعر مختلطة بين الضيق النفسي، والاكتئاب، وما ينعكس عن ذلك من انفعالات مختلفة مثل القلق، والتوتر، وهذا الأمر أكدته دراسة (الزعبي، العاسمي) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين الاكتئاب والشفقة بالذات، ومن ثمّ، فإن مرور المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية بهذه الخبرات القاسية والمؤلمة أكسبت بعضهم العديد من إستراتيجيات التعامل مع تلك الظروف الصعبة بعيدًا عن لوم الذات، مندفعين نحو الحياة، متحدين الصعاب، وأن الحياة يجب أن تستمر كي تكتمل مسيرتهم في الحياة، كما عززت الإنسانية المشتركة لديهم، وهي إحدى أبعاد الشفقة بالذات، وذلك لأن المجتمع بأكمله تعرض لتلك الخبرات المؤلمة، وتؤكد نيف (Neff,2003) أن الأفراد المشفقين على ذواتهم يمنحون أنفسهم الرضا والتقبل عندما يمرون بخبرة معاناة أو فشل عوضًا عن التقليل من شأن الألم أو توبيخ أنفسهم بالنقد الذاتي .

2-ما مستوى الحرمان العاطفي لدى أفراد العينة؟

الجدول (12): مستوى الحرمان العاطفي لدى أفراد عينة البحث

درجة الحرمان	العدد	النسبة	الترتيب
منخفض	**33**	**%33**	**2**
متوسط	**64**	**%64**	**1**
مرتفع	**3**	**%3**	**3**

ويتبين من الجدول السابق أن النسبة الأكبر من أفراد عينة البحث وقعوا ضمن مستوى متوسطي الحرمان العاطفي، تلاها مرتفعي الحرمان العاطفي، وأخيرا منخفضي الحرمان العاطفي.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن فئة المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية من الفئات الحساسة، وذلك نتيجة للحياة التي يعيشونها في دور الرعاية الاجتماعية، والتي تشكل تجربة تكون بعيدة عن الدفء العائلي، والجو الأسري فيغلب على هذه الفئة الشعور بالحرمان العاطفي، وفقدان الحب، والحنان، والعناية النفسية، والمعنوية، وضرورة تكيفهم مع بيئة جديدة قد تكون غير داعمة، ومساندة فعلى الرغم من أن دور الرعاية الاجتماعية تقدم لهؤلاء المراهقين المأوى، والمأكل، والمشرب، والتعليم، والرعاية الصحية، فإنها قد لا تتمكن من إشباع حاجاتهم العاطفية، والنفسية، وعليه فإن غياب خبرة التفاعل الإيجابي، وافتقاد التواصل الفعال بين أفراد الأسرة، وغياب الرعاية الوالدية السليمة في مراحل النمو الحساسة قد يؤثر سلبًا في النمو العاطفي للفرد، وتنظيم عواطفه، وكيفية التعبير عن مشاعره تعبيرًا سليمًا. وكما أشارت نتائج دراسة شولجا وآخرون (Sholga ,et al,2016,) إلى أن المراهقين الأيتام عبّروا عن حاجتهم القوية للحماية، والاهتمام، والشعور بفقدان الأمن، وانعدام الدفء، والعجز، والاعتمادية، والشعور بالوحدة، وانعدام الهدوء والشعور بالخوف من الرفض، والقلق، والضغط الداخلي، والعدوانية، وأكثر سلبية اتجاه مستقبلهم، وخواطر الموت المكررة. ويرى أريكسون أن لدور الوالدين أهمية بالغة على السواء النفسي للطفل، وأشار بولبي (Bollby) أن فقدان الطفل للتكيف وما يترتب عليه من الصحة النفسية نتيجة لفقدان علاقة الحب والعطف بصورة مستمرة مع الوالدين. (نعيمة، 2015، 80).

ب- عرض نتائج فرضيات البحث: سعى البحث الى اختبار الفرضيات الآتية:

للتأكد من الاعتدالية لجأت الباحثة إلى قانون Kolmogorov-Smirnov[a]

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الحرمان العاطفي	.050	100	.200*	.988	100	.476
الشفقة بالذات	.059	100	.200*	.984	100	.257

وتبين أن بيانات الحرمان العاطفي والشفقة بالذات اعتدالية، ومن ثمّ تم استخدام القوانين المعلمية.

-**الفرضية الأولى:** لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الحرمان العاطفي.

وللإجابة عن هذه الفرضية استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون وكانت النتائج وفق ماهو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (13): يبين نتائج معاملات ارتباط بين الشفقة بالذات والحرمان العاطفي

		الرأفة_بالذات	الإنسانية	اليقظة	الحكم_الذاتي	العزلة	التوحد	الشفقة_بالذات
الحرمان العاطفي	معامل بيرسون	.020	.125	-.049	-.232*	-.309**	-.265**	-.242*
	القيمة الاحتمالية	.842	.215	.627	.020	.002	.008	.015
	العينة	100	100	100	100	100	100	100

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) عند مستوى الدلالة 0,01 بين الشفقة بالذات، والحرمان العاطفي؛ أي أنه كلما كانت درجة الشفقة بالذات عالية لدى أفراد العينة انخفض لديهم مستوى الحرمان العاطفي، ومن ثمّ يمكن تفسير هذه النتيجة من أن الشفقة بالذات تساعد على مواجهة المشكلات، وزيادة التسامح مع الذات، وزيادة الإصرار على تنفيذ المهام بعد تكرار الفشل، كما أنها تساعد في تقديم الدعم المعنوي النفسي في لحظات التعب بعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها، كما أكدت نيف(Neff,2011) أن الأشخاص ذوي المستوى العالي من الشفقة بالذات هم أكثر انفتاحًا على خبراتهم المؤلمة، أو أكثر قدرة على تجاوزها، أو أكثر عقلانية في التعامل مع الجوانب السلبية لمشكلتهم. كما أن الشفقة بالذات تجعل تركيزهم على مشكلتهم الحرمان العاطفي أقل من الأشخاص ذوي المعدل المنخفض من الشفقة بالذات، كما أن ممارسات الشفقة بالذات قد تكون مفيدة، فهي تساعدهم في زيادة الوعي بنقاط قوة الشخصية.

–**الفرضية الثانية:** لا توجد فروق دالة إحصائيًا في متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات تعزى لمتغير الجنس.

وللإجابة على هذه الفرضية لجأت الباحثة إلى استخدام قانون ت ستيودنت، وكانت النتائج وفق ما هو واضح في الجدول التالي:

الجدول (14): يبين نتائج اختبار ت ستيودنت لمقياس الشفقة بالذات تعزى لمتغير الجنس

	الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ستيودنت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الرأفة_بالذات	ذكر	50	16.5000	4.25345	.638	89	.525	غير دال
	انثى	50	16.0000	3.54562				
الانسانية	ذكر	50	13.1200	3.72876	-.235	89	.815	غير دال
	انثى	50	13.2800	3.05086				
اليقظة	ذكر	50	14.6200	3.53346	2.929	89	.004	دال
	انثى	50	12.5600	3.50020				
الحكم_الذاتي	ذكر	50	13.2200	3.92423	-1.274	89	.206	غير دال
	انثى	50	14.2000	3.76883				
العزلة	ذكر	50	11.1600	3.53617	-1.385	89	.169	غير دال
	انثى	50	12.1000	3.24666				
التوحد	ذكر	50	11.1600	3.01939	.528	89	.598	غير دال
	انثى	50	10.8200	3.40282				
الشفقة_بالذات	ذكر	50	79.7800	10.26643	.400	89	.690	غير دال
	انثى	50	78.9600	10.23192				
الحرمان_العاطفي	ذكر	50	42.8400	7.27130	-.214	89	.831	غير دال
	أنثى	50	43.16	7.66				

نلاحظ من الجدول السابق أنّه لا فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطات درجات عينة الذكور، ومتوسطات درجات الإناث، وهذه النتيجة تختلف مع دراسة يانغ وتشن ويوكو وبن ليو (Yang, Zhen, Yu Kou, Ben Liu, 2019) ودراسة (الزعبي والعاسمي، 2015) ودراسة (خصاونة،2020). ويمكننا تفسير غياب الفروق بين الذكور والإناث في

الشفقة بالذات بأن الذكور والإناث يعيشون في البيئة ذاتها، والتي تزودهم بالخبرات والمواقف نفسها تقريبًا. ما جعلهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة موضوعية عندما يواجهون الفشل، والإحباط لأن طبيعتهم الاجتماعية، والنفسية واحدة، وهذا يتطلب منهم مواجهة ما قد يصادفهم أو صادفهم من خبرات مؤلمة بانسجام، ولطف، ولطف مع الذات، وعدم الاستسلام لهذه الخبرات السيئة، والتعامل معها بصورة منفتحة، وبإستراتيجيات تجعلهم يتقبلون جوانب القصور في ذواتهم، وتجاوزها، وعمومية خبراتهم الذاتية كجزء من خبرات الناس عامة.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة إحصائيًا في متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحرمان العاطفي تعزى لمتغير الجنس.

وللإجابة على هذه الفرضية لجأت الباحثة إلى استخدام قانون ت ستيودنت، وكانت النتائج وفق ما هو واضح في الجدول الآتي:

الجدول (15): نتائج اختبار ت ستيودنت لمقياس الحرمان العاطفي تعزى لمتغير الجنس

	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الحرمان العاطفي	ذكر	50	79.78	10.26	.400	98	.690	غير دال
	أنثى	50	78.96	10.23				

يتبين من الجدول السابق أنه لا فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور، ومتوسطات درجات الإناث من أفراد عينة البحث على مقياس الحرمان العاطفي عند مستوى الدلالة (0,05). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كوكابيساغي وآخرين (Kokabisaghi et al,2018) ودراسة (خشوي،2017)،

ويمكن تفسير هذه النتيجة من حيث تشابه الظروف التي يعيشها كلا الجنسين في مراكز الاجتماعية؛ إذ يكون المراهق اليتيم سواء كان ذكرًا أم أنثى بعيدًا عن الجو الأسري الذي يوفر الرعاية، والعاطفة الوالدية وهو العنصر الذي يفتقدونه داخل هذه المراكز، فوجود الوالدين في حياة المراهق له دور كبير، وفعال في بناء شخصيته المستقبلية، وهم يمثلون للمراهق مصدر الحماية، ومصدر الخبرة والمعلومة، وهذا ما أكدت عليه (الشيخن 2006) من أن المحرومين من الرعاية الأسرية يكون لديهم مستويات أقل في التطور الاجتماعي، والعاطفي؛ إذ تعتريهم بعض التفاعلات التي تؤثر في سلوك الفرد مثل الغضب، والشعور بالذنب، والوحدة، والحزن بالإضافة إلى سوء التوافق النفسي الاجتماعي، كما أكدت دراسة إسماعيل(2009) إلى أن أكثر المشكلات التي يعاني منها اليتيم هي المشكلات العاطفية بالدرجة الأولى ثم المشكلات السلوكية، وكذلك أشارت نتائج دراسة كور وفينوكوتا وبانيغراهاي (Kaur,Vinakota,Panigrahi ,2018) في الهند، أن الأطفال والمراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية يعانون من مشكلات سلوكية وعاطفية، وتبين أن المشكلات السلوكية تكون الأكثر انتشارًا تليها مشكلات الأقران، ثم المشكلات العاطفية، تليها فرط النشاط، وأخيرا انخفاض السلوك الإيجابي.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق دالة إحصائيًا في متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحرمان العاطفي تعزى لمتغير عدد سنوات الإقامة في دور الرعاية الاجتماعية.

وللإجابة على هذه الفرضية لجأت الباحثة الى استخدام قانون ت ستيودنت، وكانت النتائج وفق ما هو واضح في الجدول الآتي:

الجدول(16): نتائج اختبار ت ستيودنت لمقياس الحرمان العاطفي تعزى لمتغير سنوات الإقامة

	سنوات الاقامة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	القيمة الاختمالية	القرار
الحرمان العاطفي	بين سنة وخمس	44	79.11	10.28	.222-	98	.825	غير دال
	أكثر من خمسة	56	79.57	10.23				

ويتبين من الجدول السابق أنّه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الحرمان العاطفي تعزى لمتغير سنوات الإقامة عند مستوى الدلالة(0,05). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كوكابيساغي وآخرين (Kokabisaghi et al,2018) ودراسة (خشوي،2017).

ويمكن تفسير ذلك بأن إقامة المراهق في دار الرعاية الاجتماعية بغض النظر عن عدد سنوات الإقامة يفرض عليه تأثيرات نفسية واجتماعية سلبية تزيد من قلقه وتوتره، كما أن دخوله دار الرعاية الاجتماعية كفيل بإنهاء الحياة الأسرية بأكملها. وتؤكد دراسة (الشهري،2019) أن الأطفال الذين يفتقدون العنصر الأساسي المكون للأسرة والمتمثل بالأب أو الأم، وهذا يؤدي إلى حرمانهم من الرعاية الوالدية السليمة، من ثمّ هذا يزيد من انخفاض مستوى تلبية حاجاتهم النفسية والانفعالية والاجتماعية (.نقل عن الوريكات والتلاهين، 2020 ، 929)، كما أشارت نتائج دراسة (الحويطي، 2003) إلى الآثار السيئة على الطفل نتيجة الإقامة الطويلة في دور الرعاية، فوجود الطفل في سنوات عديدة خارج نطاق الأسرة يفقده طعم الحياة الأسرية، ولم يتعرف إلى الأدوار التي يقوم بها كل عضو في الأسرة، وسيواجه نتيجة ذلك مشكلات في حياته المستقبلية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أغلبية العينة عبروا عن رأيهم بعدم الرغبة في العيش في دور الرعاية الاجتماعية.(غراب، بنات،2017، 22).

17-المقترحات:

1-إجراء هذه الدراسة بمتغيراتها نفسها على عينات مختلفة أخرى في مراحل تعليمية مختلفة.

2-تصميم برامج إرشادية تسهم في رفع مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين المقيمين في دور المراكز الاجتماعية، وتوفير مختصين في الإرشاد النفسي في دور المراكز الاجتماعية لمساعدة المراهقين في تحقيق ذلك.

3-بناء برامج إرشادية للتخفيف من الحرمان العاطفي لدى المراهقين المقيمين في دور المراكز الاجتماعية.

4-عقد ندوات من قبل الأخصائيين النفسانيين والاجتماعيين لتوعية المجتمع لما تحتاجه هذه الفئة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية من رعاية ومساندة نفسية.

المراجع:

1. -أبو حلاوة، محمد سعيد(2019). الشفقة بالذات ماهيتها ومحدداتها. ورقة بحثية قدمت ضمن فعاليات المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفسً علم النفس والإمكانات الإيجابية لدى الإنسان العربيً، رعاية وتنظيم قسم علم النفس كلية الآداب، جامعة القاهرة.
2. -أحمد، مروان.(2008). التفكير الابتكاري والتقني وعلاقته بالإدراك المكاني والتخيل والمعرفة التقنية. دكتوراة. علم نفس.كلية التربية. جامعة دمشق. دمشق:سوريا.ص:303
3. -اسماعيل، ياسر.(2009). المشكلات السلوكية لدى الأطفال المحرومين من بيئتهم الأسرية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
4. -بن سالم، عيسى، قرينعي، أحمد. (2017). التوافق النفسي لدى اليتيم، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد (10)، العدد(3): 141-158.
5. -جابر عبد الحميد، كفافي علاء الدين.(1992). معجم علم النفس والطب النفسي،ج2، دار النهضة، القاهرة.
6. -خشوي، كريمة.(2017). الحرمان العاطفي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى المراهق اليتيم. رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضيف المسيلة، الجزائر.
7. -خصاونة، آمنة. (2020). مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة. رسالة ماجستير، جامعة حائل، السعودية.
8. -خموين، فاطمة الزهراء. (2016). الحرمان العاطفي عند الطفل اليتيم. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. المركز الجامعي تمنراست، الجزائر، العدد (16): 617-627.
9. -الزعبي أحمد محمد، العاسمي، رياض. (2015). الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكتئاب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق، المجلد (11)، العدد(1).
10. --زهران، حامد. (2005). علم نفس الطفولة والمراهقة. القاهرة: مكتبة العكيبان.
11. -سعدية صياد، خضرة لونيسي.(2015). الحرمان العاطفي لدى الطفل يتيم الام (9-12) سنة دراسة عيادية لخمس حالات، رسالة ماجستير، الجامعة أكلي مهند أولحاج، الجزائر.
12. -سعودي، نعيمة. (2015). السلوك العدواني عند الفتاة اليتيمة المحرومة عاطفيًا دراسة عيادية لأربع حالات. رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
13. -الشيخ، ندى. (2006). التصميم الداخلي والتنظيم الغداري لدار الأيتام في منطقة مكة المكرمة وأثره على سلوكهم الاجتماعي. رسالة ماجستير، جامعة حلوان، السعودية.

- صالحي عبد الكامل، عموري أيوب. (2020). الحرمان العاطفي وعلاقته بالطموح الأكاديمي لدى التلميذ اليتيم المتمدرس. رسالة ماجستير، جامعة حمه لخضر الوادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر. -

صالحي عبد الكامل، عموري أيوب. (2020). الحرمان العاطفي وعلاقته بالطموح الأكاديمي لدى التلميذ اليتيم المتمدرس. رسالة ماجستير، جامعة حمه لخضر الوادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر.

14. -العاسمي، رياض. (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، المجلد(30)، العدد(1):17-53

15. -عبيد فتحية، هدية هدى.(2021). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية، مجلة كليات التربية، العدد (21):236-257.

16. -علوان، عماد بن عبده بن محمد. (2016). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد(5)، العدد(9)، 19-21-23

17. -علي قيس، البياتي محاسن. (2009). الحرمان من عاطفة الأبوين وعلاقته بالسلوك العدواني لدى المراهقين. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 9(3):55-76

18. -غراب هشام. بنات شمس. (2017). الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال الأيتام من وجهة نظر المربين والمربيات وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة مشكاة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الرابع، العدد (1).

19. -محمد، ماجدة. (2014). بعض المشكلات النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى التلاميذ الأيتام. رسالة ماجستير، جامعة الجزيرة، كلية التربية، السودان.

20. -النعيمي، يسار.(2019). إدمان الإنترنيت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، مجلة علوم الرياضة، 9(29):42-56.

21. -الوريكات أشرف. التلاهين فاطمة.(2020). الوحدة النفسية لدى الأطفال الأيتام المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد(185):903-933

22. -Ari Sinta, Zulkarnain, and Elvi Andriani Yusuf,(2020). "Self Compassion In Adoslescent Orphanages," *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, Volume 5, Issue 1, pp. 67-68.

- Diedrich, A.; Grant, M.; Hofmann G.; Hiller, W. & Berking, M. (2014). Self-compassionas an emotion regulation strategy in major depressive disorder. Behaviour Research andTherapy, 58, 43-51.

23. -. Francesco P, Katherine E. Bercovitz, and Deborah Philips.(2008). Langerian Emtional Deprivation Quality of Life and Psychological Symptoms in a Sample of Italian Students. Health Qual Life Outcomes. 16:29

24. -Kour Ravneet, Vinakota Archana, Panigrahi Sangibani (2018). A Descriptive Study on Behavioral and Emotional Problems in Orphans and Other Vulnerable Children Staying in Institutional Homes. Jornal List. Indian J Psychol, 40 (2).

25. -Kokabisaghi, S, Arami, H. R.,& Kokabisaghi, F (2015). Emotion Deprivation and Psychological Compatibility Among Orphans. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 5(1), 238-247.

26. -Marsh, Imong, WY Chan, Stella, Macbeth, Angus. (2017). Self-CompassiSelf- and Psychological Distress in Adolescents - a Meta- analysis, Mindfulness,(9), (4) 225-240.

27. -Neff, K. Kristin.(2003 a). The development and validation of a scale to measure sel-compassion. Self and Identity,(2), 223-224-232-250.

28. -Neff, K. D,KriKpatrick,k. l, Rude,S. S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning, Journal of Research in Personality,)41(,139-153-154.

29. Neef D. Kristin, MC Ghee, Pittman. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. Self and Identity ,vol, (9), 225–240.
30. Neff, K. (2015). The Motivational Power of Self-Compassion. Retrieved.
31. -Tatyana I. Shulga**a**, Daria D. Savchenko**a** and Evgeniya B. Filinkova(2016). **a Psychological** Characteristics of Adolescents Orphans with Different Experience of Living in a Family, International Journal of Environmental& Science Education 2016.vol11,No.17,10493-1050.
32. -Yang, Ying, Gou Zhen, Yu Kou, Ben Liu. 2019). Linking Self-Compassion and Prosocial Behavior in Adolescents: The Mediating Roles of Relatedness and Trus. Child Indicatros Research.
33. - Walker Laaurie, Hollis, Colosimob, Kenneth . (2010). Mindfulness, self compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination . .Personality and Individual Differences, Vol, 50, (2), 222-227.
34. -Wenzel, M,Woodyatt, L, Hedrick, K.(2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a Key to maintaining positive self-regard. European Journal of Social Psychology,(42),617