

كلية الآداب والعلوم
قسم التربية والدراسات الإنسانية
دراسات عليا/ ماجستير

فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان

Effectiveness of a Group Counseling Program on developing self esteem for blind people in the Sultanate of Oman

رسالة ماجستير مقدمة من:
سالمة بنت راشد بن سالم الحجري

(قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة
الماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسي)

لجنة الإشراف

أ.د. عبدالرزاق القيسي

د.أيهم الرحاوي

د.أمجد هياجنة

2011

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

اسم الطالبة: سائلة بنت راشد بن سالم الحجري.

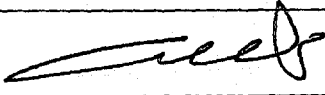
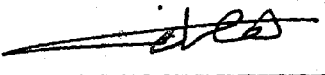
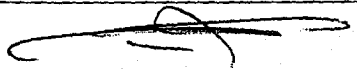
التخصص: الإرشاد النفسي

العام الجامعي: 2011/2010

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى
المعاقين بصريا في سلطنة عمان.

- تاريخ المناقشة : 27 أبريل 2011م.

توقيع لجنة المناقشة

اسم المناقش	التوقيع
د. محمد محمد العاصي	
د. هدى أحمد الضوى	
أ.د محمد إلياس بكر العزاوي	

الإهداء

إلى والدي اللذان ربباني صغيراً فأحسننا تربيتي
حفظهما الله وأمد في عمريهما

إلى زوجي الغالي رفيق دربي
وسر سعادتي

إلى أخواني وأسررتي وأصدقائي وزملائي الذين وقفوا بجانبني
وأعطوني كل الدعم والتشجيع المستمر

إلى أساتذتي الأفاضل وما قدموه لي
من نصح وإرشاد

إلى ذوي الاحتياجات الخاصة
أهديهم هذا العمل المتواضع

الباحثة

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين، ككرمه وعزة جلاله، والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، إمام الخير وقائد الرحمة.

أما بعد وقد شارفت هذه الرسالة على الانتهاء من إعدادها، فلا يسعني في هذا المقام إلا أن أشكر أستاذي الفاضل الدكتور عبد الرزاق القيسي لإشرافه على هذه الرسالة، ولما بذله من جهود علمية، فله مني كل التقدير.

كما أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور أمجد هياجنة، لما وفره لي من معلومات حول الإرشاد وتكوين البرنامج الإرشادي، فهو منبع للعلم والعطاء، فله مني كل التقدير وبالغ الاحترام. وأتقدم ببالح التقدير والامتنان لأستاذي الفاضلين الدكتور زهير الحميري والدكتور علي كاظم، لما قدماه من مساعدة قيمة في التحليل الإحصائي.

وإن كنت أنسى فلا أنسى تقديم خالص الامتنان والشكر لمن كانوا عينة هذا البحث، وكانوا كونه وفضاءه اللامتناهي، وكانوا وطننا في عطائهم ومساندتهم متمثلين في دائرة التربية الخاصة بوزارة التربية والتعليم، وجميع العاملين في معهد عمر بن الخطاب للمكفوفين، المتمثلة بمديرتهم والأخصائيين والمعلمين والطلبة، لتعاونهم معي في تطبيق البرنامج الإرشادي، فلهم كل الشكر والمحبة الخالصة لتفانيهم وتجاوبهم.

وأخيراً أشكر كل من كانت له يد في إنجاح هذه الرسالة من أصدقاء وزملاء لما قدموه لي من تشجيع ونصائح، فجزاهم الله خير الجزاء.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	فهرس المحتويات
خ	قائمة الجداول
د	قائمة الملاحق
ذ	ملخص الرسالة باللغة العربية
ر	ملخص الرسالة باللغة الأجنبية
1	الفصل الأول: مشكلة البحث وأهميتها
2	المقدمة
3	مشكلة البحث
4	أهمية البحث
4	أهداف البحث
5	فرضية البحث
5	مصطلحات البحث
6	حدود البحث
7	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
8	-الإطار النظري
8	مفهوم الذات
11	تقدير الذات
13	مكونات تقدير الذات
15	نظريات في تقدير الذات
17	قياس تقدير الذات

18	تقدير الذات لدى المعاقين بصريا
22	-الدراسات السابقة
22	دراسات باللغة العربية
25	دراسات باللغة الأجنبية
31	الفصل الثالث: المنهجية والإجراءات
32	مجتمع البحث
32	منهج البحث
33	متغيرات البحث
33	أدوات البحث
33	-مقياس تقدير الذات
35	-البرنامج الإرشادي
45	المعالجات الإحصائية
46	الفصل الرابع: نتائج البحث ومناقشتها والتوصيات
47	نتائج البحث
50	مناقشة نتائج البحث
51	التوصيات
51	المقترحات
52	الفصل الخامس: المراجع والمصادر
53	المراجع والمصادر العربية
60	المراجع والمصادر الأجنبية
62	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	الجدول
32	توزيع الذكور والإناث من عمر (14-20) سنة حسب المجموعة ونوع الجنس	1
33	التصميم الشبة تجريبي للبحث	2
39	مدلول نموذج (ABCDEF)	3
40	الأساليب الإرشادية المستخدمة البرنامج الإرشادي	4
42	مخطط البرنامج الإرشادي الجمعي	5
44	الجدول الزمني المقترح لتطبيق البرنامج الإرشادي	6
47	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي	7
47	دلالة الفروق بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي	8
48	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياسين البعدي والمتابعة	9
49	دلالة الفروق بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي	10
49	دلالة الفروق بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على قياس المتابعة	11

قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع	الملحق
63	أسماء محكمي مقياس البحث	1
64	دراسة استطلاعية للمقياس	2
65	تحكيم مقياس تقدير الذات	3
69	أسماء محكمي البرنامج الإرشادي	4
70	دراسة استطلاعية للبرنامج الإرشادي	5
71	جلسات برنامج إرشاد جمعي لتنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان	6
107	بطاقات التمارين في جلسات البرنامج الإرشادي	7
124	بطاقات تقييم جلسات البرنامج الإرشادي	8
129	استمارة خاصة بالمرشدة لتقييم كل جلسة إرشادية	9
130	تسهيل مهمة باحث	10

ملخص الرسالة

فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى

المعاقين بصريا في سلطنة عمان

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان، حيث شمل مجتمع البحث الأفراد ذوي الإعاقة البصرية من عمر (14-20) سنة، المسجلين في معهد عمر بن الخطاب للمكفوفين للعام الدراسي 2009/2011، وبلغت عينة البحث (30) مراهقاً من المعاقين بصريا.

وتم استخدام مقياس تقدير الذات المعد من قبل الباحثة، وتم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين، كما تم استخراج ثبات المقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا حيث بلغت نسبة الثبات (0,841)، بينما بلغ معامل بيرسون (0,911)، كما تم تصميم برنامج إرشادي جمعي تكون من (16) جلسة، وذلك استنادا إلى نظرية العلاج الانفعالي العقلاني السلوكي لألبرت إليس، واستخدمت استراتيجيات وأساليب تدريبية منها: لعب الأدوار والمناقشة والحوار والواجبات البيتية، وتم توزيع العينة بطريقة قصدية إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية، وذلك قبل البدء بتطبيق البرنامج الذي تلقته المجموعة التجريبية من (15) مراهقا وذلك بواقع جلستين أسبوعيا، ومدة كل جلسة (60-90) دقيقة تقريبا، أما المجموعة الضابطة من (15) مراهقا فلم يتلق أي تدريب.

ولفحص فرضية البحث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات تقدير الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين البعدي والمتابعة، واستخدام اختبار "مان ويتني" (Mann-Whitney U Test) للتحقق من دلالة الفروق إحصائيا بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين البعدي والمتابعة.

وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية على القياس البعدي والمتابعة، حيث لوحظ ارتفاع في درجات تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويعزى ذلك للبرنامج الإرشادي الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي الذي خضعت له المجموعة التجريبية.

Abstract

Effectiveness of a Group Counseling Program on developing self esteem for blind people in the Sultanate of Oman

This study aims to show the effectiveness of a Group Counseling Program on developing self esteem for blind people in the Sultanate of Oman. It covers 30 blind people at the age of (14-20) studying in Omar bin Al-Khattab institution for blind people in the year 2009/2011. I attained about 30 teenagers from this institution.

As a consequence, the researcher used self esteem measurement. Then, it has been actualized by showing it to some judges. Moreover, validity measurement was taken out using Krobankh Alpha modulus and the validity percentage was (0,841) whereas pearson modulus was (0,911).

In addition, a collective guidance program was designed for about 16 sessions based on behavioral, rational and emotional medication theory for Albirt Iliss And I used many strategies such as, role plays, discussions, conversations and homework. The sample group was divided into two groups, controlled and experimental group. Then I began doing the program for the experimental group which contains 15 teenagers in 2 sessions a week, each session was for (60-90) minutes. Whereas no training was held for the other 15 from the controlled group.

For data analysis, I have counted the average and the standard deviation for self esteem marks for both groups for the dimensional and continuous measurement and use Mann-Whitney U Test in order to investigate the difference accurately between the two groups.

The results have shown statistically significant differences between the two groups in self esteem marks. The experimental group got higher marks in this test because of the behavioral and emotional guidance program which they have been given.

الفصل الأول

مشكلة البحث وأهميتها

- المقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- هدف البحث
- فرضية البحث
- مصطلحات البحث
- حدود البحث

الفصل الأول

مشكلة البحث وأهميتها

المقدمة

يعد إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد من الحاجات الأساسية التي لا غنى له عنها، لذا اهتم التربويون والنفسيون في العقود الأخيرة بدراسة العوامل التي تؤثر على فعالية وأداء الفرد مع من حوله، والصورة التي يرى بها ذاته، بهدف تكوين أفراد قادرين على بذل الجهد اللازم في مجالات الحياة المختلفة للنهوض بمجتمعاتهم، ويحتاج ذلك كله إلى تصحيح المسارات السلوكية الخاطئة التي تحول دون قدرة الفرد على الاندماج بمجتمعه، والتي تنعكس سلبا على نظرته لذاته.

إن الذات الإنسانية تتشكل منذ الطفولة، وعبر مراحل النمو المختلفة، وفي ضوء محددات معينة، فيكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه، وأثناء مرور الأفراد بمراحل النمو المختلفة فإن تقديرهم لذواتهم يتغير تبعا للكيفية التي يستجيب لها الأشخاص المهمون في حياتهم لاحتياجاتهم وتبعا لدرجة النجاح التي يحققونها في اجتياز كل مرحلة من مراحل النمو (ريزونر، 1999).

ويعد تقدير الذات حاجة أساسية لدى الفرد سواء أكان مبصرا أم مكفوبا فهي بمثابة القوة الدافعة له نحو تأكيد ذاته وتحقيق إمكاناته، ويعتبر مفتاح الشخصية السوية وطريق الوصول إلى النجاح في كثير من المجالات مثل مجال العلاقات الاجتماعية والتوافق الشخصي والمهني والاجتماعي والمجال الإبداعي (الجرادي، 2006).

وبذلك يعد تقدير الذات من العوامل الأساسية التي تساهم في إدراك الفرد لذاته بصورة إيجابية أو سلبية؛ فتقدير الذات الإيجابي يعد من الدلائل على الصحة النفسية والتكيف الحسن للفرد، فكلاهما يتطلب شخصية متوازنة، بناءة قادرة على مواجهة الصعوبات وعلى التواءم بين حاجاتها وميولها من ناحية والمتطلبات المحيطة بهم من ناحية أخرى؛ ففي حالة عدم مراعاتنا لمتطلبات الأفراد ربما سيؤدي ذلك إلى ضرر متراكم في بناء شخصياتهم الأمر الذي يدعونا إلى معرفة تلك المتطلبات كونها إيجابية لتعزيزها وتقويتها، أو السلبية للحد من أثارها.

وهناك متغيرات عديدة من الممكن أن تؤثر إيجابا وسلبا على تكوين ذات الفرد، ومن تلك المتغيرات متغير الخصائص الجسمية حيث يتأثر تقدير الأفراد لذواتهم فيؤثر على طبيعة الخصائص الجسمية التي تميز

فلاحظ من ذلك إن تكيف الفرد مع أفراد مجتمعه سواء كان ذلك التكيف سلبا أو إيجابا، سيؤثر في شخصيته، فإذا كان تكيفه بصورة إيجابية أدى ذلك إلى شعوره بالأمن والاستقرار أثناء وجوده مع الآخرين، أما إذا كان تكيفه بصورة سلبية أدى ذلك إلى شعوره بفقدان الصورة الواضحة الثابتة لذاته ، ويكون لديه صراعات داخلية مزمنة ، ويتجه نحو الحياة بحذر وبحمائية شديدة لذاته فاقتدا الأمل وشاعرا بالعجز.

إن قدرة الفرد على التوافق الناجح أو عدمه يتوقف إلى حد كبير على خبرات الفرد التي اكتسبها من الأسرة والمدرسة والمجتمع بشكل عام وكذلك على مدى نجاحه في بناء تصور إيجابي عن ذاته وتقديره لها وعن إمكاناته.

مشكلة البحث

تسعى وزارة التربية والتعليم بشكل عام إلى مساعدة الطلبة الغير مبصرين في تنمية قدراتهم إلى أقصى حد ممكن في جميع المجالات، فهي تعتبرها ضرورة للنمو وللصحة النفسية والعقلية، وتعتبرها من أهم مظاهر النمو النفسي والاجتماعي، والتي اشارت إليها معظم نتائج الدراسات، ومنها دراسة (AI-Zyoudi,2007) إلى أنه يوجد بعض الضعف لدى المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية في مفهوم الذات، وبذلك يتضح انه لا بد أن يكون هناك تطوير في مفهوم الذات الإيجابي لكلا الجنسين في جميع جوانب مفهوم الذات، وأوضحت نتائج دراسة (Huurre, Komulainen & Aro,1999) إلى أن العلاقات مع الأفراد والأصدقاء ساهمت في رفع تقدير الذات لدى المراهقين ممن يعانون من المشكلات البصرية، حيث انه كلما زاد تقدير الذات عند المعاقين بصريا زادت قدرتهم على معرفة ذاتهم، مما يسهم في تحسين الصحة النفسية والعقلية لديهم، والعكس صحيح.

وترى الباحثة انه بالرغم من وجود العديد من الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت موضوع تقدير الذات، إلا انه ما زالت هناك ندرة في إعداد وتطوير برامج إرشادية لتنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في البيئة العربية بصفة عامة والبيئة العمانية بصفة خاصة، وإزاء هذا الموقف فإن هناك حاجة ماسة إلى إعداد وتطوير العديد من البرامج الإرشادية لتنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا، وذلك لسد جزء من هذا القصور في هذا الجانب.

وبناء على ما تقدم ومن خلال اندماج الباحثة مع ذوي الإعاقة البصرية ومعرفة طبيعة نظرة المعاقين بصريا إلى ذواتهم تولد الوعي بمشكلة هذه الدراسة التي تتلخص في بناء برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا بسلطنة عمان، كما أن الدراسة الحالية تحاول الإجابة عن السؤال التالي:

"ما مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا بسلطنة عمان؟"

أهمية البحث

ترجع أهمية البحث إلى عدم شعور المعاقين بصريا بذاتهم كأفراد فاعلين في المجتمع العماني مما يمثل ظاهرة نفسية اجتماعية تؤثر سلبا على الفرد والمجتمع ولضرورة التعرف على حجم هذه الظاهرة ووسائل مواجهتها يمكن تحديد أهمية الدراسة فيما يلي:

- يغطي البحث مجالا من المجالات التي لم تلق الاهتمام الكافي من الباحثين العمانيين في مجال الإرشاد النفسي للمعاقين بصريا.
- إضافة بعض المقاييس التي يمكن استخدامها في البيئة العمانية مثل مقياس تقدير الذات للمعاقين بصريا.
- يسهم البرنامج الإرشاد الجمعي في إكساب المعاقين بصريا الشعور بالرضا والسعادة وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية.
- ومما يعزز أهمية هذا البحث هو صدور المرسوم السلطاني رقم 2008/63 الخاص بإصدار قانون رعاية وتأهيل المعاقين وذلك لكون أفراد هذه الفئة (ذوي الاحتياجات الخاصة) جزءا لا يستهان به من حيث العدد في مجتمعنا العماني فلا بد من تناول هذه الشريحة السكانية من جوانب متعددة، بهدف مساعدتهم على مواجهة متطلبات الحياة بكفاية عالية (جريدة عمان، 2008).

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى إعداد برنامج إرشاد جمعي لتنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا.

فرضية البحث

يسعى هذا البحث إلى اختبار الفرضية الصفرية الآتية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 > \alpha$) بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياسين البعدي والمتابعة، تعزى إلى البرنامج الإرشادي الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي المستخدم في هذا البحث.

مصطلحات البحث

تم تحديد المصطلحات المستخدمة في هذا البحث على النحو الآتي:

البرنامج الإرشادي

يعرف بأنه "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة"، (حسين، 2004:283).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مجموعة من الخطوات المنظمة التي ترمي إلى تحقيق الهدف من البرنامج وهو مساعدة المعاقين بصرياً في تنمية تقدير الذات لديهم محددات بأنشطة ووسائل التقويم.

تقدير الذات

يعرف تقدير الذات بأنه "التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وجدارتها وتوقعاته منها كما يبدو ذلك في مختلف مواقف حياته"، (المومني، 2006: 6).

أما الباحثة فتعرفه إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة، والتي تعكس تقدير الذات لديهم.

الكفيف

"التعريف القانوني: هو الشخص الذي تقل حده إبصاره وبأقوى العينين بعد التصحيح عن 6/60 متراً (20/200 قدم) أو يقل المجال البصري عن زاوية مقدارها (20) درجة أي يستطيع الشخص العادي رؤية الأشياء من بعد 60 متراً (200 قدم) أما ذو الإعاقة البصرية فلا يستطيع رؤيتها إلا من بعد 6 أمتار (20 قدم) حتى بعد التصحيح البصري . أما في مجال الرؤية فإن هذا المجال يكون 160 عند الشخص العادي ، أما عند ذوي الإعاقة البصرية فهو دون الـ 20 درجة"، (القيسي،1992:27).

"التعريف التربوي: هو الشخص الذي يفقد القدرة على الإبصار ويعتمد على بريل في القراءة والكتابة وهو غير قادر على استخدام حاسة الإبصار في التعلم"، (يحيى، 2006: 203).

تعرف الباحثة المعاقين بصريا إجرائيا بأنهم أولئك الأفراد الذين تم تشخيصهم من قبل لجان متخصصة أحيلوا على أساسها إلى المعاهد المتخصصة في حالات إعاقتهم لينالوا الرعاية والاهتمام الذي يؤدي إلى إدماجهم في مجتمعاتهم المحلية.

حدود البحث

حدود البحث الحالي:

- الحدود الزمنية: العام الأكاديمي 2009-2011 .
- الحدود المكانية: معهد عمر بن الخطاب للمكفوفين في محافظة مسقط.
- الحدود البشرية: ذوي الإعاقة البصرية من الذكور والإناث (المكفوفين) في المرحلة العمرية (14-20) سنة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- مفهوم الذات
- تقدير الذات
- مكونات تقدير الذات
- نظريات تقدير الذات
- قياس تقدير الذات
- تقدير الذات لدى المعاقين بصريا

ثانياً: الدراسات السابقة

- دراسات باللغة العربية
- دراسات باللغة الأجنبية

أولاً: الإطار النظري

بعد الكشف في الفصل الأول عن مشكلة البحث وأهميتها والهدف منها وصياغة فرضيتها، سيتناول في هذا الفصل الإطار النظري، وعرض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

يعتبر بناء تقدير الذات حاجة ملحة في تكوين شخصية الفرد، والتي تبدأ من مرحلة الطفولة حيث أن البذور الأولى التي تزرع في هذه المرحلة تنبت وتظهر فيما بعد، فالخبرات التي يعيشها الطفل تعد الأساس في تكوين مفهوم الذات لديه، فالأسرة بذلك تقوم بتنمية تقدير الذات لدى الفرد، ومن ثم يمتد إلى المجتمع فيبدأ الفرد بالإحساس بالأهمية والجدارة في مواقف الحياة المختلفة، لهذا اعتبر مفهوم تقدير الذات قضية واسعة، وشائكة بالنسبة للكثير من الأفراد لتصحيح مسار تفكيرهم بذاتهم.

ولكي نتوصل إلى مفهوم جيد لتقدير الذات يجب أولاً إلقاء الضوء بصورة مختصرة على الذات كمفهوم.

مفهوم الذات

إن من نعم الله سبحانه وتعالى على العبد أن وهبه القدرة على معرفة ذاته، ووضعها في الموضع اللائق بها، فإن جهل الإنسان ذاته، وعدم معرفته لقدرته يؤدي إلى أن يقيم ذاته تقيماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما يقلل من قيمتها فيسقط ذاته؛ فاحتلت الذات بذلك مكانه بارزة في نظريتها ومدلولها وتعددت الآراء، واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات، وقد اهتم علماء النفس بالبحث في ماهيتها، وكانت للعلماء في تحديد مفهومها ومدلولها أبحاث متعددة أدت إلى وجود مدارس متعددة حاولت كل منها أن تصبغ هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها ونوع البحوث التي أجرتها.

يرى هول ولندزي (Holl & Lindzey) المشار إليهما في (الحربي، 2003؛ اشريفة، 2002) أن كلمة الذات في علم النفس تحمل معنيين:

- الذات كموضوع: هي اتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه.
- الذات كعملية: وهي مجموعة نشطة من العمليات السيكولوجية كالتفكير والتذكر والإدراك التي تحمل السلوك والتوافق.

ويرى ساربن (Sarbin) المشار إليه في أبو زيد (1987) أن الذات هي بناء معرفي يتكون من أفكار الفرد عن مختلف نواحي وجوده، ويرى سوليفان (Sullivan) المشار إليه في (حمود، 2000: 127) "أن الذات ما يتحدث عنه الشخص عندما يتكلم عن نفسه مستعملا ضمير المتكلم أنا، وعندما يتحدث عما يتعلق به، ويرى أن الذات تنبثق من التفاعل الاجتماعي"، وقد قام (العجمي، 1997) بتقسيم الجوانب الأساسية للذات إلى:

1- الذات الجسدية: وتتضمن الجسد وفعاليته البيولوجية.

2- الذات كعملية: وتتضمن الأفكار والمشاعر والسلوك.

3- الذات الاجتماعية: وهي تتألف من الأفكار التي يعنتقها الفرد والسلوك الذي يقوم به، وذلك استجابة للآخرين في المجتمع الذي يعيش فيه.

4- مفهوم الذات: ويشير إلى الصورة التي لدى المرء عن ذاته.

5- الذات المثالية: وهي ما يطمح أن يكون عليه الفرد في المستقبل.

وأوضح ليكي (Lecky) المشار إليه في الغزير (1983) بأن الذات تعد نواة الشخصية، وجوهرها، فهي تعكس بذلك جميع الأفكار، والمشاعر التي يحملها الفرد عن نفسه، وتعبّر عن خصائصه الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية التي تتجلى في أنماط السلوك التكيفي لدى الفرد، واعتبرت (سلامة، 2008: 4) أن مفهوم الذات هو "تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية، والتطورات والتعميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته"، وحيث أوضح (Lifshitz, et al, 2007) بأنه نظام من المعتقدات والمواقف التي يكونها الأفراد عن أنفسهم، وبينما أكدت (عبدالله، 2000) أن هذا المفهوم في حد ذاته ليس شيئا يمكن ملاحظته ولكن يمكن استنتاجه من سلوك الفرد.

يشير جبريل (1993: 197) إلى أن مفهوم الذات هو "الصورة التي يكونها الفرد عن ذاته، ولهذه الصورة ثلاثة جوانب:

1- معرفة الذات: أي ما يعرفه المرء عن نفسه مثل العمل والجنس.

2- التوقعات من الذات: وهذه التوقعات تسهم في تحديد الأهداف الشخصية.

3- تقييم الذات: ويتضمن تصور الفرد لما يمكن أن يكون عليه ولما يجب أن يصل إليه، ومن تقييم هذين الأمرين يستنتج أن تقدير الذات مفهوم متصل اتصالا وثيقا بمفهوم الذات وهو جانب منه".

اعتبر حمود(2000) أن مفهوم الذات هو مفهوم نفسي يعبر عن إدراك الفرد لخصائصه الجسمية والعقلية والأخلاقية والاجتماعية والانفعالية، وهو جزء لا يتجزأ من خبرة الشخص، ويضيف (عربيات والزغلول،2008) أن إدراك الفرد لكيفية رؤية الآخرين له تسمى بالذات المنعكسة، وذلك لأن مفهوم الذات لديه يتميز تدريجيا من خلال الأفكار والتوقعات التي يعكسها الآخرون حول شخصيته معهم، كما يؤكد عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين فكرة الفرد عن ذاته وقدراته وبين توقعات وأفكار الآخرين من حوله، ويؤكد (عبدالله،1992) أن الفرد ينمو نتيجة الخبرات التي يمر بها في عملية التنشئة الاجتماعية، وتشكل هذه الخبرات المجال الظاهري الذي يعيش الفرد في ثناياه ويعي به ذاته.

وأوضح الظاهر(2004) أن وظيفة مفهوم الذات تتمثل في السعي لتكامل الشخصية ليكون الفرد مكيفا مع البيئة التي يعيش فيها وجعله بهوية تميزه عن الآخرين، وقد أشار روجرز(Rogers) المشار إليه في (وهيبي،1999؛ موسى،2002؛ العتوم و الجراح،2004) إلى أشكال لمفهوم الذات وهي :

- 1- الذات المدركة: وهي التي تشير إلى إدراك الفرد لذاته وقدراتها على حقيقتها وليس كما يرغبها، وتشكل هذه المدركات من خلال تفاعل الفرد مع بيئته.
- 2- الذات الاجتماعية: وهي التي تشير إلى إدراك الفرد للصورة التي ينظر بها الآخرون إليه، وهذا التصور الذاتي يعتمد على تقييم الآخرين للفرد من خلال أقوالهم وأفعالهم نحوه ويكتسبها من خلال اتصاله بهم.
- 3- الذات المثالية: وهي التي تشير إلى الحالة المثالية التي يتمنى الفرد أن يكون عليها.
- 4- الذات الأكاديمية: وهي تشير إلى السلوك الذي يعبر فيه الفرد عن نفسه من حيث قدرته على التحصيل وأداء الواجبات الأكاديمية بالمقارنة مع الآخرين.
- 5- الذات المؤقتة: وهي تلك الذات التي يمتلكها الفرد لفترة مؤقتة ثم تتلاشى بعدها، وتظهر حسب الموقف والمتغيرات التي يكون فيها الفرد؛ فهذه الأشكال والمظاهر لمفهوم الذات ترتبط فيما بينها ارتباطا قويا وتؤثر ويتأثر بعضها ببعض.

وبهذا أشار عربيات والزغول (2008) أن مفهوم الذات يحتل حيزا بارزا في مجال الدراسات النفسية والشخصية والتربوية لارتباطه الوثيق بعمليات التكيف النفسي والاجتماعي، وفي مجالات الأداء المهني، والأكاديمي، ويمثل مفهوم الذات نظاما ديناميكيا مكونا من المفاهيم والأفكار والقيم والأهداف والمثل التي تحدد أنماط وطرائق السلوك، بحيث يمتاز بنوع من المرونة والقابلية للتغيير والتعديل الناتجة عن عمليات الخبرة والتعلم، حيث كشفت نتائج دراسة كل من مارتير (Martire) وستاينر (Steiner) المشار إليهما في(موسوعة علم النفس والتربية،2001) أن هناك علاقة إيجابية بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي.

تقدير الذات

أن مفهوم تقدير الذات الذي ظهر في أواخر الخمسينات يحظى اليوم باهتمام متزايد، يتضح ذلك من اشارات العديد من المهتمين في مجال علم النفس أمثال ماسلو (Maslow) حيث تقع الحاجة إلى تقدير الذات وتحقيقها في أعلى هرمه، وأن الفرد يكافح بشكل فطري لحماية قيمة الذات عندما تهدد (المساعد، 2004)، ويرى ناثانيل (Nathaniel) المشار إليه في (المومني، 2006) أن تقدير الذات حاجة وجودية لا يستطيع الفرد الهروب من تقييمها، وتتعلق قيمة تقدير الذات بقدرات الفرد الواعية لتقييم الأوضاع الواقعية، والاستجابة لها بما يتلاءم مع قيمته الإنسانية، وأشار (شحاته وآخرون، 2003) إلى أن التقدير هو تقييم قيمة أو جودة شيء ما أو هو عملية تشخيص مشاكل الفرد، أي عملية إصدار حكم على قيمة الشيء.

يعتبر موسى وعبد الفضيل (1999) أن تقدير الذات عاملا مهما وفعالا فهو يتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، حيث أشارت نتائج دراسة (Shirley & Nes, 2005) أنه لا يوجد اختلاف بين مجموعتي الطلاب المبصرين والمعاقين بصريا في مستوى تقدير الذات والتعاطف مع الآخرين، ويرى روجرز (Rogers) المشار إليه في (الزعيبي، 2005: 58) "إن التوافق في جزء منه يعد وظيفة لمفهوم وتقدير الفرد لذاته"، لذا اعتبر (سليمان، 2000) أن الطريقة المثالية لإحداث التغيير في السلوك يستلزم أن يعدل الفرد مفهومه عن ذاته.

يعتبر تقدير الذات مصدرا فعالا مؤثرا في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها الأفراد؛ حيث أن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات عال يكونون أكثر مرونة في مواجهة الأحداث الضاغطة؛ لأنهم يكونون أقل عرضة لمظاهر التهديد الذاتية المرتبطة بالأحداث الضاغطة (موسى وعبد الفضيل، 1999).

ووصف تقدير الذات في (البلوشي، 2008: 19) بأنه "حالة الكفاية التي يعيشها الفرد عند التعامل مع تحديات الحياة في أسلوب ذي قيمة، والشعور بأنه يستحق السعادة، وتمثل الكفاية مدى النجاح، والالتقان، والأصالة في سلوك الفرد، أما القيمة فهي تمثل مدى تأكيد الفرد على القيم الإنسانية في سلوكه، وهما تعملان معا للمحافظة على أصالة تقدير الذات، حيث تمنع القيمة الفرد من أن يصبح مغرورا، كما تمنع الكفاية تحول القيمة إلى حب الذات والأنانية، لذلك لا بد من الإنجاز للشعور الجيد نحو الذات".

ووجد روجرز (Rogers) المشار إليه في سليمان (2000) أن حاجة الفرد إلى اعتبار الذات تسير جنبا إلى جنب وبشكل متواز مع الحاجة إلى الاعتبار الاجتماعي من الآخرين، ونتيجة إلى الاعتبار الاجتماعي ينمي الفرد اتجاهها نحو تقدير الذات الذي يساعده في الاندماج في الحياة اليومية.

وأوضح الزريقات (2006) أن تطوير مفهوم الذات الإيجابي يعتبر هدفاً ومهمة حياتية طويلة المدى وهذه العملية تتأثر بعوامل كثيرة وتعتبر الخبرات والأحداث التي تساعد في تنمية مشاعر وتقدير الذات عملية هامة وأساسية. وتعتبر المشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه ذاتنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبيين خاملين إذ أن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلباً أو إيجاباً بتقديرنا لذاتنا؛ فمفهوم تقدير الذات يعد بذلك أحد الأبعاد الهامة للشخصية بل ويعد العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيراً في السلوك (الضيدان، 2003)، وحيث أكد (ريزونر، 2000) إلى أن تقدير الذات يعزز جميع أوجه الحياة، وذلك من خلال تمكين الفرد من زيادة إنتاجيته الشخصية والوفاء بمتطلبات علاقاته البيئية، حيث أن الأفراد الذين يمتلكون مشاعر إيجابية عن أنفسهم هم أكثر قدرة على تحديد اتجاهاتهم وأهدافهم وتوضيح نقاط قوتهم والتكيف مع النكسات أو العقبات التي تواجههم، كما أنهم يتقبلون عواقب أفعالهم بسهولة أكثر، وينظرون إلى الأخطاء كشيء ضروري لعملية النمو بعكس الأفراد الذين يمتلكون مشاعر سلبية عن أنفسهم.

ويظهر تأثير تقدير الذات في نواح عديدة من حياة الفرد مثلاً: عند وضع أهداف خاصة به والسعي إلى تحقيقها، وعند التخطيط لمستقبله، واتخاذ القرار بشأن مهنته، واختيار تخصص فيه منافسة مرتفعة، ومتابعة الدراسات العليا (Walz, 1991).

يعرف روجرز (Rogers) المشار إليه في كامل (2003) أن تقدير الذات هو اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي، وأوضح (عبده، 1991) أن التقبل غير المشروط للفرد ممن يحيطون به يساعد هذا الفرد على تكوين مفهوم إيجابي عن ذاته، أما بريجز (Briggs) المشار إليها في (ريزونر، 2000: 3) فتصف تقدير الذات على أنه "مجموع مشاعر الفرد التي يكونها عن ذاته، بما في ذلك الشعور باحترام الذات وجدارتها".

يرى كينث وجيرجن (Kenneth and Gergen) المشار إليهما في عبده (1991) بأن حاجة الفرد إلى تقدير الذات تنمو وتتطور منذ الطفولة المبكرة نتيجة للعلاقة بين إشباع حاجات الطفل الفسيولوجية والنفسية وشعوره بقيمته، ويوضح ماسلو (Maslow) كما في (حافظ ومحمود، 1990) أن تنظيمه للحاجات النفسية تتضمن شقين من حاجات التقدير، وهما:

- الشق الأول: احترام الذات ويحوي أشياء مثل الجدارة والكفاءة والثقة بالنفس وقوة الشخصية والإنجاز والاستقلالية.

- الشق الثاني: تقدير الآخرين ويتضمن المكانة والتقبل والانتباه والمركز والشهرة.

تتفق لجنة كاليفورنيا لتعزيز تقدير الذات والمسؤولية الشخصية والاجتماعية بأن تقدير الذات هو إدراك الفرد لأهميته التي تدفعه بذلك إلى التصرف بمسؤولية اتجاه نفسه واتجاه الآخرين من حوله (ريزونر، 1999)، وأوضح ألبرت (Alport) المشار إليه في (الضيدان، 2003) في أن تقدير الفرد لذاته يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية.

ويرى محمد (1995) أن تقدير الذات هو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطي تجهيزا عقليا يعد الشخص للاستجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول وقوة الشخصية.

مكونات تقدير الذات

إن تقدير الذات يتكون لدى الفرد نتيجة عوامل متعددة أهمها النضج والخبرات التي يمر بها الفرد في الأسرة والمدرسة والمجتمع فتتشكل صورة عن نفسه تتضمن الخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والأخلاقية، فتتجمع معا مكونة التقدير العام للذات الذي يعكس درجة احترام الفرد لنفسه والقيمة التي يعطيها لذاته كما يدركها هو ويحس بها الآخرون تجاهه، ومن هنا نجد أن مكونات تقدير الذات تتمثل في:

1- الجانب الجسمي

يتضمن مظهرين هما:

- النمو الفسيولوجي: وهي التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية للفرد كالتغيرات في إفرازات الغدد الصماء وغدة الجنس.

- النمو العضوي: ويتمثل في نمو الأبعاد الخارجية كالطول والوزن والتغير في ملامح الوجه وغيرها من المظاهر التي تصاحب عملية النمو عند الفرد.

وتبدو أهمية هذا الجانب في أنه من الأمور الهامة التي لها تأثير واضح على الفرد، والخروج عن المعايير الهامة للنمو والتي تؤدي إلى الشعور بالنقص، وتنعكس على نظرتة لذاته إيجابا أو سلبا (المساعد، 2004)، وحيث أشارت نتائج دراسة (Shapiro, et al, 2008) إلى إنخفاض تقييم الذات عند الأطفال من ذوي الإعاقة البصرية يتمثل في المظهر الجسدي، حيث استمد الفرد ذلك من الثقافة الاجتماعية السائدة حول النموذج الجيد للصفات الجسدية، ويقارن هذه المعلومات بما هو عليه، وينعكس ذلك في مدى رضاه عن صفاته الجسدية.

2- الجانب العقلي

وهو يشير إلى النواحي الثقافية والمعرفية ويتضمن المظاهر السلوكية التي تتطلب قدرات عقلية، وكلما قرب فكرة الفرد عن قدراته العقلية من الواقع كلما مكنه ذلك من تحقيق تكيف إيجابي مع ذاته ومع محيطه كما يسهم في وضع أهداف متفقة مع إمكانياته وبالتالي تحقيق النجاح والتقدم، أما إذا بالغ في تقييم ذاته فإنه يقابل بكثير من المعوقات التي تؤدي به إلى الفشل، وبذلك فإنه يعوق نفسه بنفسه عن إمكانية تحقيق ما يمكن تحقيقه ويحيط نفسه بمفهوم سالب للذات يقيد ويعوقه (المساعد، 2004)، وأكدت (زيد، 2008) أن المعايير الجسمية والقدرة العقلية وما لها من أثر في تقييم الفرد لذاته تعتمد على معايير اجتماعية. وللتعليم أثر كبير في زيادة تقدير الذات وهذا ما أشارت إليه دراسة (Beach, Robinet & Larson, 1995) حيث أن هناك علاقة قوية بين تقدير الذات المرتفع والمستوى التعليمي الذي حصل عليه الأفراد، وأن الأفراد ذوي المستوى التعليمي العالي اظهروا مستوى أقل في الاعتماد على الآخرين عند أداء مهارات الحياة اليومية..

3- الجانب الاجتماعي

وهو الكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته كفرد يقوم بعلاقات اجتماعية في المواقف الاجتماعية المختلفة، فيتضمن علاقات الفرد مع الآخرين ومكانته لديهم ومكانتهم لديه، والصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يرونه عليها، حيث أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناضجة تغرز الفكرة السليمة عن الذات وبذلك يزيد تفاعله الاجتماعي ويزيد بذلك تقدير الفرد لذاته (المساعد، 2004)، وقد توصل هورتييز (Horowitz) المشار إليه في (الأنصاري، 1989) إلى أن الفرد الذي يدرك أنه غير متقبل من الجماعة التي ينتمي إليها فإنه يقدر نفسه تقدير منخفضاً، ويرى كولي (Cooley) المشار إليه في (الضيدان، 2003) بأنه لا يمكن فصل الذات عن المحيط الاجتماعي للفرد والآخرين الذين يتفاعل معهم، ويرى (سعيد، 2007)؛ الأشرم، 2008) تأثير فقدان البصر في السلوك الاجتماعي للفرد تأثيراً سلبياً في عمليات النمو السيكولوجي والتفاعل الاجتماعي وفي اكتساب المهارات اللازمة لتحقيق الاستقلالية والشعور بالاكتمال الذاتي.

4- الجانب الأخلاقي

يعني إدراك الفرد الالتزام بالمثل والقيم والمبادئ والأخلاقيات النابعة من الدين والثقافة، مما يعكس ذلك في زيادة تقدير الفرد لذاته.

تتكون الثقة بالنفس كما أوضحها المساعد (2004) من خلال إعطاء الفرد فرصا كافية للخبرة والتجريب؛ لأنه مع الوقت يدرك أن حل المشاكل يحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ، وأن توقعات النجاح قريبة من توقعات الفشل، كما أن تفاعل الفرد مع غيره من الجماعات المحيطة به تفاعلا إيجابيا يؤدي إلى الثقة بالنفس وتأكيد الذات ومحاولته إشعار الآخرين بأهميته كفرد له كيان مستقل.

نظريات في تقدير الذات

توجد نظريات تناولت تقدير الذات من حيث: نشأته ونموه وأثره على سلوك الفرد بشكل عام، وتختلف تلك النظريات باختلاف أصحابها ومنهجياتهم في إثبات المتغير الذي يقوم على دراسته ومن هذه النظريات:

1- نظرية روزنبرج (Rosenberg, 1965) :

تدور أعمال روزنبرج حول محاولاته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به (المومني، 2006)، وقد اهتم روزنبرج بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا (زبيدة، 2007؛ الأشرم، 2008) ، ولزيادة تقدير الذات أشار روزنبرج إلى أنه لا بد من الانتباه إلى الظروف الخارجية التي تمنع الفرد من تكون تقدير ذات إيجابي وإزالتها، ولكن تعد تكلفة تغيير البيئة الاجتماعية والاتجاهات فيها عالية جدا (الشوارب، 2005).

أن المنهج الذي استخدمه روزنبرج هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، واعتبر روزنبرج أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخبرها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى (زبيدة، 2007)؛ معنى ذلك أن روزنبرج يؤكد على أن تقدير الذات هو اتجاهات الفرد الشاملة - سلبية كانت أم موجبة- نحو نفسه (كامل، 2003؛ محمد، 1995).

2- نظرية كوبر سميث (Coopersmith,1976):

أعمال كوبر سميث تمثلت في دراسته تقدير الذات عن الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات الدفاعية، حيث لم يحاول أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً (أبو جادو، 1998)، ويعتبر كوبر سميث أن النقص في تقدير الذات متعلماً أيضاً عن طريق إهمال الأهل أو اللامبالاة، والحدود الكثيرة (الشوارب، 2005).

أكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي وهو يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية، ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات، وهي: النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات (زبيدة، 2007).

لقد بين كوبر سميث أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي: تقبل الأطفال من جانب الآباء وتدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء واحترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء (الضيدان، 2003)، وعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه ما يجريه الفرد من تقييم لذاته من حيث القدرة والأهمية وقد اتسم اتجاه الإنسان نحو نفسه بالاستحسان أو الرفض، (العجمي، 1997؛ محمد، 1995).

3- نظرية زيلر (Ziller,1969):

تفترض نظرية زيلر أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد لذا ينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية (الضيدان، 2003)، ويؤكد زيلر أن تقييم الذات لا يحدث - في معظم الحالات - إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العالم الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك (أبو جادو، 1998).

وتقدير الذات كما يراه زيلر هو مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه (المومني، 2006؛ الأشرم، 2008).

قياس تقدير الذات

إن أكثر الأساليب الشائعة في قياس تقدير الذات هي الاستبانات وقوائم الشطب التي تعتمد على تقدير الفرد لذاته، وحتى نحصل على نتائج أدق أو التأكد من النتائج التي حصل عليها الفرد يمكن إجراء مراقبة مباشرة للفرد أو اعتماد تقديرات المعلمين والأهل ويوجد العديد من المقاييس المستخدمة لقياس تقدير الذات، ويطلق على بعضها قياس مفهوم الذات لكنها حقيقة معينة بقياس قيمة الذات، ومن هذه المقاييس:

- 1- مقياس تقدير الذات لـ كوبر سميث (Coopersmith Self-Esteem Inventory) وهو مفيد للمسح داخل الغرفة الصفية، لقياس تقدير الذات وتقويم برامج تطوير تقدير الذات، ويمتاز بأهمية واسعة في مجال البحث العلمي وأجريت عليه دراسات عدة، وتوافرت معلومات كافية عن صدقه وثباته ويستخدم للقياس القاعدي قبل مشاركة الطلبة في برنامج تحسين تقدير الذات وبعد انتهاء البرنامج.
- 2- المقاييس الثقافية الحرة لتقدير الذات للأطفال والبالغين لـ باتل (Culture-Free Self-Esteem Inventories for Children and Adults) وعددهما اثنان الأول للصغار من الصف الثالث إلى التاسع، والآخر للبالغين ويقيسان مدى إدراك الفرد لذاته.
- 3- مقياس بيرس هاريس لمفهوم الذات لدى الأطفال (The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale) وهو ملائم لغايات التشخيص العيادي لتقدير الذات وهو مصمم للطلبة من الصف الرابع إلى الثاني عشر ويقيس ستة أبعاد لتقدير الذات وهي: السلوك، المظهر العام، الانفعال، الشعبية، السعادة، الرضا والوضع الأكاديمي والعقلي.
- 4- مقياس تقدير الذات لـ روزنبرج (The Rosenberg Self-esteem Scale) يختص بتقدير الفرد لذاته، يمتاز بأنه مختصر ويقيس تقدير الذات الكلي ويستعمل للكبار.
- 5- مقياس مفهوم الذات لـ تنيسي (Tennessee Self-concept Scale) ويستعمل مع الأفراد من عمر اثني عشر عاماً وأكبر ويوفر نتائج متعددة، وهي تقدير الذات الكلي ونتائج لثلاث مقاييس فرعية ويستخدم لغايات التشخيص العيادي.

6- مقياس تقدير الذات للسلوك الأكاديمي لـ كوبر سميث وجلبيرتز (Behavioral Academic Self-Esteem Scale) وهو موجه للمعلم لبيان رأيه في الطفل، ويقيس تقدير الذات الأكاديمي للأطفال في الروضة إلى الصف الثامن عن طريق تقدير المعلم.

7- مقياس تقدير الذات للأطفال لـ شو (Self-Esteem Rating Scale For Children) وهو موجه للمعلم ويقيس تقدير الذات من مرحلة رياض الأطفال وحتى الصف التاسع عن طريق تقدير المعلم، (Chiu,1988).

8- مقياس تقدير الذات في البيئة القطرية الذي قام بإعداده (حسين الدريني ومحمد سلامة)، وطبقت الصورة المبدئية للمقياس على مجموعة من طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة قطر، وكان وجه الإفادة من هذه الدرجة المبدئية هو تعرف بعض الصعوبات التي قد يعاني منها المستجيبون، وتعديل صياغة بعض الوحدات التي يصعب فهمها، وبناء على ذلك عدلت الصورة المبدئية للمقياس وبعض العبارات لكي تكون أكثر مناسبة لطلبة وطالبات الجامعة (الدريني وسلامة، 1983).

تقدير الذات لدى المعاقين بصريا

تعتمد المجتمعات في بناء حاضرها ومستقبلها على الطاقات البشرية ولكي تحقق الاستفادة من كل ما يمكن أن يقدمه الفرد من جهد في الدراسة والعمل والتفكير الخلاق للنهوض بالوطن يحتاج ذلك كله إلى تصحيح المسارات السلوكية للأفراد، والاهتمام بسلوك الفرد وبجوانب شخصيته منذ مراحل حياته الأولى، ولا بد أن تقدم له الرعاية المتكاملة لتشمل جميع جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والأخلاقية، وبذلك يحصل المجتمع على الأشخاص القادرين على تحقيق النجاح والتقدم بشكل عام ولأنفسهم بشكل خاص. حيث أن محاولات الفرد في تعرفه على ذاته وتحديد معالمها تبدأ بشكل ملح في مرحلة المراهقة وتستمر كذلك طوال حياته تبعا لما قد يحل عليه أو على البيئة من حوله من تغير أو تعديل (وهيبي، 1999)، يعرف ستونلي (Stonley) المشار إليه في (زبيدة، 2007) أن المراهقة هي مولد جديد للفرد وهي فترة عواصف وتوتر للفرد.

ويصف إريكسون (Erikson) المشار إليه في سيف (1993) مرحلة المراهقة بأنها فترة أزمة الهوية حيث يكافح المراهق من أجل الإحساس باستقرار الذات، وهي من أهم فترات الحياة وأن الصحة الجسدية والنفسية للفرد تتوقف على اجتيازه لفترة المراهقة بأمان واطمئنان، والتي تشهد بتغيرات نفسية وعقلية وعاطفية عميقة الأثر، وأشار (واطسون، 2004) أن اهتمام الفرد أكثر يكون بنظرة الآخرين له بغض النظر عن رؤيته لنفسه، وأكد (يعقوب، 1992) إن من أهم المطالب الأساسية للمراهق الحاجة إلى تأكيد ذاته، ويرى روجرز (Rogers) المشار إليه في (الزعيبي، 2005) أنه إذا أخفق المراهق في تقديره لذاته بصورة إيجابية

فتقدير الذات لبنة أساسية يجب أن يقوم عليها البناء النفسي لشخصية المراهق فهي تعتبر إحدى المهمات النمائية الأساسية للمراهق لسعيه الدائم لإيجاد ذاته (زبيدة، 2007)، ويتبين من ذلك مدى أهمية مرحلة المراهقة وتأثيرها على حياة الشخص، ويتوقع أن يكون تأثير هذه المرحلة كمرحلة نمائية وما يصاحبها من مشكلات لدى معظم المراهقين وهي تكون أكثر حدة على المعاقين بصريا، ويوضح (محمد، 2007) أن نتيجة ما تفرضه الإعاقة على المعاقين بصريا من قيود ستحد من قدرتهم على اكتساب المعلومات والتفاعل مع المحيط والبيئة وتقليل فرصهم في خوض التجارب والخبرات.

وكما أوضح المساعيد(2004) أنه في معظم الثقافات تعتبر الناحية الجسمية والمظهر العام للفرد من الأمور الهامة، والتي لها تأثير على فكرة الفرد عن ذاته، ومع أن هذا التأثير قد يكون غير مباشر فإنه يكون حلقة الوصل بين تقييم الناس للمعاق واستجابة المعاق لهذه الأحكام، وأشار (الزريقات، 2006) إن قبول الآخرين يعتمد على قبول الذات وإذا كان لدى الفرد المعاق مشكلة في قبول الذات فإنه سوف يواجه مشكلات في قبول الآخرين والتي تعتبر أهم من الإعاقة ذاتها، وعلى هذا تتشكل فكرة المعاق عن ذاته، والذي يحدد إلى درجة كبيرة تقديره لذاته.

ويعتبر كستفورت (custforth) المشار إليه في العجمي(2006) أن كف البصر يغير ويعيد تنظيم الحياة العقلية للفرد بأكملها، وقد بين أيضا(البطانية وآخرون، 2007) أن عدم التكيف الاجتماعي لدى فاقد البصر يعود إلى أن المجتمع هو الذي يسبب هذه المشاكل وليس فاقدو البصر أنفسهم، حيث أوضح (اشريفة، 2002؛ أحمد، 2005) أن فقد البصر المبكر قد يطبع صاحبه بسمات ضعف الثقة بالنفس وعدم الشعور بالأمن ومن ثم إلى العزلة والانطواء، حيث أشارت نتائج دراسة (Knight, 2001) إلى أن هناك إنخفاض في مستوى تقدير الذات لصالح الذكور لحصولهم على مستوى أعلى في العزلة الاجتماعية من الإناث. كما أن كف البصر المفاجئ يصيب صاحبه بالسلوك العدوانى بل قد يؤدي إلى الميول الانتحارية، وخاصة إذا انقطع كل أمل في الشفاء.

يشير كيرك وجالاغر(Kirk & Gallagher) المشار إليه في الببلاوي(2004) إلى أن الأفراد الذين فقدوا بصرهم قبل سن الخامسة لا يدركون أنهم مختلفون حتى يبدأ الناس في معاملتهم بشكل مختلف أو الإشارة إلى أنهم لا يستطيعون عمل أشياء معينة لأنهم لا يستطيعون الرؤية، بينما نجد أن الأفراد الذين فقدوا

أن حاسة البصر تلعب دورا هاما في تعلم الفرد ونموه، فالبصر يساعد على تعلم خصائص الأشياء والأفراد والأحداث التي تدور حوله، والتفاعل مع البيئة المادية والاجتماعية، أما الفرد المعاق بصريا فيعتمد على تكامل المعلومات عن طريق الحواس الأخرى وخصوصا السمع واللمس مما يعرض الفرد لنقص في الخبرات الأولية الواضحة والتي يبني عليها مفاهيم ونظريات بخصوص نفسه والعالم المحيط به (الشوارب، 2005)، ولا يختلف النمو النفسي للمعاق بصريا عنه عند المبصرين (القریوتی وآخرون، 1995)، فيحتاج المعاق بصريا إلى جهد مضاعف وإثبات كفاءة وقدرة ذاتية مضاعفة مقارنة بالشخص العادي، وذلك أن نظرة المجتمع للمعاق تتسم غالبا بنوع من الشفقة والرعاية الزائدة وذلك لعدم التأكد من قدرته على أداء الوظائف الموكلة إليه مهما كانت بسيطة (المومني ، 2006)، فهو بذلك سيعيش حياة نفسية غير سليمة تؤثر في بناء شخصيته، ويتعرض لأنواع متعددة من الصراعات بين التمتع بمباهج الحياة ودافع الانزواء لطلب الأمن والاستقلال والرعاية فهو يرغب أن يكون شخصية مستقلة ويدرك أنه سيظل إلى درجة محدودة لا يستطيع الاعتماد على نفسه.

أن الإعاقة البصرية لا تعني مجرد فقد حاسة من الحواس أو ضعف هذه الحاسة، بل تمثل تغيرا في سلوك الفرد يتطلب تنظيما في حياته ككل، حيث إن الإنسان عندما يصاب بإعاقة معينة ينتابه شعور بالنقص نتيجة افتقار أو قصور جزء من التركيب الفسيولوجي، ونتيجة لهذه المشاعر المتولدة ستحدث عملية تغيير في السلوك عند المعاق بصريا (سلامة، 2008).

كذلك فإن التعايش المستمر للمعاق مع الإحباطات المستمرة الناتجة عن الإعاقة البصرية ستؤثر سلبا على نظرتة لنفسه وأفكاره ومعتقداته حول مستقبله، وهذا ما أشارت إليه دراسة (بلكيلاني، 2008) أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين درجات الأفراد من ذوي التقدير المنخفض للذات وقلق المستقبل لديهم، وكشفت دراسة (Beaty، 1991) أن مفهوم الذات للأفراد المبصرين كان أعلى بكثير منه لدى الأفراد المعاقين بصريا.

وتؤثر الإعاقة البصرية على توافق الكفيف مع البيئة من حوله، فقد كشفت دراسة قشقوش المشار إليها في (سلامة، 2008) على أن الكفيف الذي يدرك اتجاهات الآخرين منه بصورة إيجابية يكون أكثر توافقاً، بينما الكفيف الذي يدرك اتجاهات الآخرين منه بصورة سلبية يكون أقل توافقاً، وكشفت نتائج دراسة سومرز المشار إليها في (عبيد، 2000) إلى أن درجة التوافق الشخصي والاجتماعي عند المراهقين المكفوفين كانت أقل من درجة التوافق عند المبصرين، وأوضحت ذلك بأن عدم التوافق يرتبط بالمواقف والاتجاهات الاجتماعية السائدة في بيئة الشخص الكفيف أكثر منها نتيجة للإعاقة الجسمية في حد ذاتها.

تضيف الشوارب (2005) أن تأثير فقدان البصر في إدراك الإنسان لذاته هو تأثير مؤقت ويمكن التقليل من آثاره السلبية عن طريق تعامل الآخرين مع المكفوفين إذ يعزى الافتقار إلى الثقة بالذات وسوء التكيف لديهم لعدم كفاية تفاعلهم مع المبصرين، ولاتجاهات المبصرين نحوهم لذا فمن الضروري مساعدة الكفيف على تقبل فقدان البصر وتقبل نفسه كمكفوف، وترسيخ القناعة لديه بأنه قادر على أن يعيش حياة سعيدة وطبيعية وعلى اكتساب المهارات والمعارف والأدوات اللازمة للاستقلال الذاتي والمساواة مع الآخرين.

وأوضحت صالحه (2007) إن قدرة الكفيف على التكيف الاجتماعي وتكوين اتجاهات إيجابية نحو المجتمع ونحو ذاته مرهونة بمواقف الآخرين واتجاهات أفراد المجتمع الذي يعيش فيه؛ فمواقف الرفض التي يعيشها الكفيف تؤدي إلى الانعزالية ومواقف عدم التقبل تؤدي إلى أنماط سلوكية فيها من مظاهر سوء التكيف كالقلق وعدم الاطمئنان والتشتت والإحباط هذا كله يترك أثراً عميقاً في نفس الفرد المعاق بصرياً وفي تكوين فكرته عن ذاته وقدراته وإمكانيته وفي تطور شخصيته بالمقابل يحقق الكفيف تكيفاً اجتماعياً حين يجد تقبلاً ممن حوله فيستطيع الحصول على عمل ووظيفة تساعده على العيش معتمداً على نفسه وليس عالية على المجتمع، وهذا ما أكدته (Gish, 2002) في أثر تنمية مفهوم الذات عند ضعاف البصر، حيث أشار في نتائج دراسته أنه لا يوجد أي اختلاف في مفهوم الذات بين ضعاف البصر والمبصرين، وأشارت نتائج دراسة (Martinez & Sewell, 1996) أيضاً أنه لا توجد أي اختلافات بين المبصرين ومن ذوي الإعاقة البصرية في مستوى مفهوم الذات. وأوضح (الزريقات، 2006) أن مع تطوير القدرة والكفاءة لدى الفرد الكفيف فإنه يبدأ بتكوين تقدير الذات كشخص له هوية واحترام، مع إدراك الشخص بأنه معاق بصرياً فإنه يرى نفسه بخصائص وسمات ترتبط بالإعاقة البصرية، وبقدر الإمكان فإنه يكون مناسب أن ننظم مواقف بيئية تعزز الإدراكات الإيجابية حتى نساعد على تحقيق رضا عن ذاته وتشكيل احترام وقيمة لذاته وقبولها وتقديرها بأفضل مستوى ممكن، وهذا ما أوضحت نتائج دراسة (Russello & Dallure, 2000) في أثر الجائزة القوي في الناحية الانفعالية والعلمية وفي تشجيع الأفراد ودفعهم للنجاح.

ثانيا : الدراسات السابقة

لقد حظي تقدير الذات باهتمام الكثير من الباحثين والمتخصصين في الإرشاد والعلاج النفسي، وقد أجريت حوله العديد من الدراسات العربية والأجنبية، وقامت الباحثة بمسح الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة بحثها في الدوريات العلمية والمجلات المحكمة والرسائل الجامعية والإنترنت وغيرها، ولغاية تسهيل عرضها ومناقشتها تم تصنيفها إلى:

-دراسات باللغة العربية

هدفت دراسة الغزير (1983) إلى معرفة مفهوم الذات والتكيف لدى الكفيف، حيث تكون مجتمع الدراسة من (10) طلاب من مدرسة المكفوفين إضافة إلى (97) طالبا من المبصرين تم اختيارهم من مدارس إعدادية في مدينة طرابلس الغرب بهدف المقارنة، وتراوحت أعمارهم ما بين (13-19) سنة، ومن الأدوات التي تم استخدامها مقياس مينيسوتا للإرشاد النفسي ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، وقام الباحث باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها استخراج المتوسط الحسابي واختبار(ت) واستخدام معادلة بيرسون، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط بين مفهوم الذات والتكيف النفسي لدى عينة المكفوفين والمبصرين، وأظهرت أيضا عدم وجود فروق بين المكفوفين والمبصرين على مقياس الإرشاد النفسي ومقياس تقدير الذات.

هدفت دراسة عبده (1991) إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي لرفع تقدير الذات وتقوية مصادر الضبط الداخلي لدى طالبات المراهقة الوسطى، شمل مجتمع الدراسة (120) من طالبات المدارس النموذجية العربية، وتم بعد ذلك اختيار(30) طالبة تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (15) ضابطة و(15) تجريبية من يعانين من انخفاض في تقدير الذات ودرجة مرتفعة من الضبط الخارجي، ومن الأدوات التي تم استخدامها مقياس تقدير الذات الذي طوره(هند القسوس) في البيئة الأردنية، ومقياس مصادر الضبط، وتم تصميم برنامج إرشاد جمعي استند إلى وجهتي النظر السلوكية والعقلانية العاطفية، والذي تكون من (10) جلسات ومدة كل جلسة (90) دقيقة، واستخدمت الباحثة استراتيجيات وأساليب تدريجية هي: إصدار التعليمات، التغذية الراجعة، ترديد السلوك، التعزيز الاجتماعي، التعزيز الذاتي، لعب الأدوار، ضبط الوقت، الوظائف البيئية، استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، وقامت الباحثة باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين واستخراج قيمة(ف) لكل من المقياسين لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، وأظهرت النتائج أن البرنامج الإرشاد الجمعي كان فعالا في رفع تقدير الذات وتقوية مصادر الضبط الداخلي لصالح المجموعة التجريبية.

قامت سيف (1993) بعمل دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الشعور بالأمن بتقدير الذات عند المراهقين، تألف مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف العاشر والأول الثانوي والثاني الثانوي في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في منطقة عمان الكبرى الأولى، شملت عينة الدراسة (468) طالبا وطالبة يمثلون (2%) من مجتمع الدراسة اختيروا بطريقة العينة العشوائية المتعددة المراحل ومن الأدوات التي تم استخدامها مقياس (ماسلو) المعرب من قبل (داوني وديراني) ومقياس تقدير الذات الذي طورته (هند القسوس)، وقامت الباحثة باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار تحليل التباين الثنائي، والنتائج التي دلت عليها الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات يعزى إلى الجنس لصالح الذكور، وكان تقدير الذات أعلى لدى البالغين الذين لديهم شعور أعلى بالأمن من الذين لديهم شعور أقل بالأمن، كما وجدت أثرا ذا دلالة للتفاعل بين متغيري الجنس والشعور بالأمن على تقدير الذات، لصالح الذكور من ذوي الشعور بالأمن المرتفع.

أجرى العتوم والجراح (2004) دراسة بعنوان تأثير الإعاقة البصرية وبعض المتغيرات الديمغرافية في تقدير الذات لدى عينة من المعاقين بصريا في الأردن، طبقت الدراسة على (28) معاقا بصريا و(28) من الأسوياء لقياس تقدير الذات لديهم، وقد اختبرت الدراسة تأثيرات العمر والمستوى التعليمي، واستخدم الباحثان مقياس بيرس- هارس لمفهوم الذات والذي قام (الداود) بتعريبه على البيئة الأردنية، وقام الباحثان باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) واختبار تحليل التباين الاحادي، ولم تكشف النتائج عن أي فروق دالة إحصائية بين المعاقين بصريا الأقل عمرا (أقل من 18 سنة) والأكثر عمرا (أكثر من 18 سنة)، كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في درجة تقدير الذات بين مستويات التعليم عند المعاقين بصريا.

هدفت دراسة المساعيد (2004) إلى بناء برنامج إرشاد جمعي لزيادة تقدير الذات لدى عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا في جمعية النهضة للمعاقين حركيا والتحديات الحركية في محافظة أربد، وشمل مجتمع الدراسة (60) معاقا حركيا تم اختيار (40) معاقا حركيا ممن حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس تقدير الذات، ومن الأدوات التي تم استخدامها مقياس تقدير الذات لـ (النجار)، وتم تصميم برنامج إرشاد جمعي استنادا إلى نظرية العلاج الانفعالي العقلاني السلوكي لألبرت أليس، والذي تكون من (12) جلسة ومدة كل جلسة (60) دقيقة، واستخدم الباحث استراتيجيات وأساليب تدريبية منها: لعب الأدوار، وتحقيق الذات، والمناقشة، والواجبات البيتية، وقام الباحث باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) واختبار تحليل التباين المشترك، وأظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي الجمعي كان فعالا في زيادة تقدير الذات لدى المعاقين حركيا لصالح المجموعة التجريبية.

كما قامت الشوارب (2005) بعمل دراسة تهدف بها إلى تعرف الفروق في مستوى تقدير الذات ما بين الطلبة المبصرين والطلبة ذوي الإعاقة البصرية ومعرفة الاختلاف في تقدير الذات وفق كل متغيري العمر والجنس ومقدار الدعم المقدم والرضا عن الدعم الاجتماعي المقدمة من قبل شبكة الدعم وبحثت في فعالية برنامج إرشادي لتطوير تقدير الذات لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية، شمل مجتمع الدراسة الطلبة ذوي الإعاقة البصرية والمبصرين من عمر (8-15) سنة في مدينة عمان للعام الدراسي 2004/2005، حيث بلغت عينة المقارنة (516) طالبا وطالبة منهم (104) من ذوي الإعاقة البصرية، ولتطبيق البرنامج التدريبي تم اختيار (24) طالبا وطالبة من ذوي الإعاقة البصرية الذين حصلوا على أدنى درجات على مقياس تقدير الذات من الفئة العمرية (10-13) سنة تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثة مقياس (كوبر سميث) لتقدير الذات كأداة للدراسة، وقامت الباحثة ببناء البرنامج التدريبي لتطوير تقدير الذات على خمسة عناصر: الشعور بالأمن والهوية و الانتماء والهدف والكفافية، تم تنفيذه خلال (30) جلسة تدريبية بواقع (3-4) جلسات أسبوعيا، وقامت الباحثة باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار تحليل التباين المشترك، وأظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي الجمعي كان فعالا في زيادة تقدير الذات لدى المعاقين بصريا لصالح المجموعة التجريبية.

هدفت دراسة المومني (2006) إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات ما بين الطلبة المعاقين بصريا تبعا لمتغيرات المستوى التعليمي والعمر وطريقة التنقل والحركة، شمل مجتمع الدراسة الأفراد التابعين لمدارس ومراكز وجامعات محافظة عمان للعام الدراسي (2005/2006)، والبالغ عددهم (80) شخصا منهم (38) ذكرا و(42) أنثى، وتتراوح أعمارهم ما بين (16-18) سنة و(19 فما فوق)، استخدم مقياس تقدير الذات المعد من قبل الباحثة الذي يشتمل على ستة أبعاد وهي البعد العقلي والأخلاقي والاجتماعي والانفعالي والجسدي وثقة الفرد بنفسه، وقامت الباحثة باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) واختبار تحليل التباين الأحادي، وأظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين المعاقين بصريا تعزى إلى المستوى التعليمي، وأن هناك فروقا في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين بصريا تبعا لمتغير العمر لصالح المرحلة العمرية من (19 فما فوق)، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين بصريا تعزى إلى طريقة التنقل والحركة.

هدفت دراسة الأشرم (2008) إلى التعرف على العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى المعاقين بصريا، تكونت عينة الدراسة من (207) طالب وطالبة من المراهقين المعاقين بصريا(122) ذكرا، و(85) أنثى، تراوحت أعمارهم ما بين (13-20) سنة، استخدم مقياس تقدير الذات ومقياس صورة الجسم لدى المعاقين بصريا المعد من قبل الباحث، وقام الباحث باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها استخراج

هدفت دراسة سلامة (2008) إلى معرفة مفهوم الذات وبعض الاضطرابات النفسية لدى الكفيف، شملت عينة الدراسة مجموعتين، المجموعة الأولى من الأطفال المكفوفين من الذكور والإناث حيث تكونت العينة من (100) طفل كفيف، بواقع (50) من الذكور المكفوفين و(50) من الإناث المكفوفات، وتراوحت أعمارهم ما بين (10- 13) سنة، أما المجموعة الثانية من الأطفال المبصرين من الذكور والإناث حيث تكونت العينة من (203) بواقع (103) من الذكور و(100) من الإناث، وتراوحت أعمارهم ما بين (10-12) سنة، ومن الأدوات التي تم استخدامها مقياس مفهوم الذات للأطفال من إعداد (عادل عز الدين الأشول)، ومقياس القلق للأطفال من إعداد (كاستانيدا، ماك كاندلس، بالرمو) تعريب (فيولا الببلاوي) ومقياس المخاوف للأطفال من إعداد الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا بين الجنسين من المكفوفين في بعض متغيرات الدراسة مثل: مفهوم الذات والمخاوف وبعض المقاييس الفرعية لمفهوم الذات، وهناك فروق بين المبصرين والمكفوفين في بعض متغيرات البحث مثل: مفهوم الذات والقلق والمخاوف وبعض المقاييس الفرعية لمفهوم الذات.

- دراسات باللغة الأجنبية

قامت بيتي (Beaty, 1991) بدراسة هدفت إلى مقارنة مفهوم الذات بين مجموعة من المراهقين المعاقين بصريا والمبصرين، والتي كانت أعمارهم ما بين (12-19) سنة، والبالغ عددهم (15) معاقا بصريا ومجموعة أخرى من المبصرين والبالغ عددهم (15) مبصرا، وأظهرت النتائج أن مفهوم الذات للأفراد المبصرين كان أعلى بكثير منه لدى الأفراد المعوقين بصريا.

وأجرى بيش وربينت ولارسون (Beach, Robinet & Larson, 1995) دراسة عن العلاقة بين تقدير الذات ومهارات الحياة الاستقلالية والمستوى التعليمي لدى البالغين المعاقين بصريا بلغت العينة (36)

هدفت دراسة ألكسندر (Alexander, 1996) إلى تحديد مدى وجود فرق في مفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا الملتحقين في المدارس النهارية مقارنة بالأطفال المعاقين بصريا الملتحقين في المدارس الداخلية، وبيان مدى فعالية برنامج تدريبي في زيادة تقدير الذات لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية الملتحقين في المدارس الداخلية، اشتملت العينة على (20) طالبا من الصف الثالث إلى الصف الخامس من مدرسة تينيسي للمكفوفين، (10) منهم يسكنون مع أهلهم و(10) ملتحقين بالسكن الداخلي، تراوحت أعمارهم ما بين (8-11) سنة، بلغ عدد الذكور (7) والإناث(13)، استخدم مقياس بيرس هارس لمفهوم الذات لدى الأطفال لتحديد مستوى تقدير الذات، واستخدم برنامج (Borba) لبناء تقدير الذات والذي يتكون من (40) جلسة تدريبية، ولكن تكون برنامج (Alexander) من (18) جلسة تدريبية بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا، تناول البرنامج التدريبي خمسة محاور هي: الأمن وبناء الهدف والكفاية والانتماء والفردية، قدم البرنامج للطلبة الذين حصلوا على نتائج منخفضة على مقياس مفهوم الذات، وقام الباحث باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) واختبار تحليل التباين المشترك، أظهرت النتائج عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، وكذلك عدم وجود فرق ذي دلالة في مفهوم الذات لاختلاف مكان الإقامة أو درجة الإعاقة، كما لم يكن البرنامج فعالا بالنسبة إلى الأطفال الذين حصلوا على النتائج المنخفضة.

هدفت دراسة مارتينيز وسيويل (Martinez & Sewell, 1996) إلى معرفة مفهوم الذات عند البالغين من ذوي الإعاقة البصرية، تكون مجتمع الدراسة من (38) بالغا، تم تقسيمهم إلى (19) معاقا بصريا، و(19) من المبصرين، تراوحت أعمارهم ما بين(19-36) سنة من الإناث، و(20-36) سنة من الذكور، تم استخدام أداة مقياس مفهوم الذات لـ تينيسي(TSCS)، ومن الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار تحليل التباين المشترك ، وأشارت النتائج أنه لا توجد أي اختلافات بين المبصرين ومن ذوي الإعاقة البصرية في مستوى مفهوم الذات.

وأجرى هيووري وكومولانين وأرو (Huurre, Komulainen & Aro, 1999) دراسة توضح العلاقة بين الدعم الاجتماعي وتقدير الذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، تكون مجتمع الدراسة من

أجرى روزيلو ودالور (Russello & Dallure, 2000) دراسة نوعية اجتماعية لتحديد خصائص الأفراد المعاقين بصريا الذين حصلوا على جوائز مهنية وأثر تلك الجوائز في تقدير الذات والثقة بالنفس، تكونت العينة من (25) فردا لديهم إعاقة بصرية (14) من الذكور و(11) من الإناث ومن المرحلة العمرية (19-60) سنة، الذين حصل كل منهم على جوائز بين عام (1986-1995)، واستخدمت أدوات الدراسة الآتية: طلبات تقدم للمكفوفين للحصول على الجائزة، واستبانة تعبأ عن طريق المقابلة بالهاتف، تناولت نتائج الدراسة العناوين الآتية: استخدام المعاق للأجهزة المساعدة، والمستوى التعليمي، والعمل وأثرت هذه الجائزة في الفرد من حيث؛ الفخر، والدافعية، والتقدير، والنجاح، ومفهوم الذات، وتحقيق الأهداف الخاصة، ووجود مفهوم ذات سليم، والسعادة في الحياة وأوضحت نتائج الدراسة أثر الجائزة القوي في الناحية الانفعالية والعلمية وفي تشجيع الأفراد ودفعهم للنجاح.

هدفت دراسة (Knight, 2001) إلى معرفة كيف تؤثر الإعاقة البصرية في نظام الدعم الاجتماعي وأثر ذلك في تقدير الذات، تكونت عينة الدراسة من (21) من المعاقين بصريا ومن ضعاف البصر المراهقين (15) طالبة و(6) طلاب التي كانت أعمارهم ما بين (18-64) سنة، واستخدم الباحث مقياس روزنبرج لقياس تقدير الذات، وقد تم عمل الاستبيان عن طريق الشريط السمعي، وأشارت النتائج إلى ارتفاع في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث، وقد حصل الذكور على مستوى أعلى في العزلة الاجتماعية من الإناث، ومن النتائج أيضا حصول الذكور على مستوى أعلى في العزلة العاطفية من الإناث.

هدفت دراسة (Hall & Torres, 2002) إلى وضع برنامج إرشادي جمعي عام يعالج مختلف أنواع الضغوط التي يمر بها المراهقون بما فيها حالة العوق الجسمي لزيادة تقدير الذات وتوافقها في الجوانب المعرفية والسلوكية والوجدانية والجسمية وينمي المهارات الموجودة ويقويها ويعلمهم مهارات جديدة، كما يركز البرنامج على الدعم الاجتماعي والإقلال من أثر الضغوط الاجتماعية خاصة المتعلقة بالوالدين والأسرة والأقران، وقد اعتمدا في بناء البرنامج على نموذجي بلوم وألبي، الذي تعتمد نظريته على الإقلال من الأثر السلبي للجانب الجسمي والضغوط وزيادة تقدير الذات ومهارات التوافق، ولتحقيق أهداف البرنامج فإنهما يقترحان لتحقيق التوافق المعرفي التعرف على الموقف بما فيه من أفكار لا عقلانية ويقترحان التدريب على حل المشكلات، أما لتقليل المشاعر السلبية فيدرب المسترشدون على مهارات الإقلال من الإحساس بالغربة

هدفت دراسة (Aricak,2002) إلى عمل برنامج لتحسين تقدير الذات وتقدير الذات المهني لطلبة الجامعة، وتكونت العينة من (8-12) من الطلبة، واشتمل هذا البرنامج على (10) جلسات مدة كل جلسة تتراوح (90-120) دقيقة، واشتملت الجلسات على مجموعة من التقنيات مثل تزويد الطلبة بمجموعة من: المعلومات، والمناقشات، والخيال، وتمثيل الأدوار، والواجب البيئي، وأظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي الجمعي كان فعالاً في زيادة تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.

أجرى جرفن شيرلي ونيس (Shirley & Nes,2005) دراسة عن العلاقة بين تقدير الذات والتعاطف لدى المبصرين وذوي الإعاقة البصرية، اشتملت العينة على (71) طالباً من المعاقين بصرياً و(88) طالباً من المبصرين، تراوحت أعمار الطلاب ما بين (8-14) سنة، واستخدم الباحثان مقياس كوبر سميث لقياس تقدير الذات، ومن الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها اختبار مان ويتني، وقد أشارت النتائج أنه لا يوجد اختلاف بين مجموعتي الطلاب المبصرين والمعاقين بصرياً في مستوى تقدير الذات والتعاطف مع الآخرين.

هدفت دراسة (Al-Zyoudi,2007) إلى التحقق من الاختلافات في مفهوم الذات بين المراهقين ذوي الضعف البصري الناشئ عن الجنس، وتتألف العينة من (23) مراهقاً (10) ذكراً و(13) أنثى من عمر (12-17) سنة في السنة الأولى في المدرسة الثانوية، واستخدم الباحث مقياس مفهوم الذات لـ تنيسي، وأشارت النتائج في هذه الدراسة إلى أنه توجد بعض الاختلافات لدى المراهقين في مفهوم الذات وسلوك الذات الناشئ عن الجنس، حيث أن الإناث قد سجلن انخفاضاً في مفهوم الذات الاجتماعي والسلوك الذاتي العائلي والسلوك الذاتي الأخلاقي عن الذكور، ولكن الإناث أظهرن مستوى عالٍ في مفهوم الذات الجسدي.

هدفت دراسة (Lifshitz, Hen & Weisse,2007) إلى التعرف على مفهوم الذات ونوعية الصداقة لدى المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية، واشتملت العينة على (40) مراهقاً من ضعاف البصر (20) في المدارس العامة و(20) في المدارس الداخلية تتراوح أعمارهم ما بين (13-21) سنة، تمت مقارنتهم مع (41) من المراهقين المبصرين تراوحت أعمارهم ما بين (13-18) سنة، ومن الأدوات التي تم استخدامها مقياس مفهوم الذات لـ (Glanz)، وتم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) واختبار تحليل التباين المشترك، وأشارت النتائج أن هناك تشابهاً في مفهوم الذات لدى المراهقين من ذوي ضعاف البصر والمبصرين.

خلاصة وتعقيب

إن المتتبع لهذا العرض الموجز للدراسات السابقة يمكن أن يستنتج العديد من الملاحظات ومنها:

1- فيما يتعلق بالعينة:

- تناولت بعض الدراسات عينات من الجنسين ومن أمثالها: (سيف،1993؛ الشوارب،2005؛ المومني،2006؛ الأشرم،2008؛ سلامة،2008؛ Beach, Robinet & Larson, 1995؛ Knight, 2001؛ Russello & Dallure, 2000؛ Martinez & Sewell, 1996؛ Alexander, 1996؛ Aricak, 2002؛ Al-Zyoudi, 2007).

- حددت العينة في بعض الدراسات بمجموعة من الإناث فقط ومن أمثلتها: (عبد،1991).

- بينما استخدمت بعض الدراسات عينات من الذكور ومنها: (الغزير،1983؛ العتوم والجراح ، 2004؛ المساعد،2004؛ Beaty, 1991؛ Huurre, Komulainen & Aro, 1999؛ Shirley & Nes, 2005؛ Lifshitz, Hen & Weisse, 2007).

2- عند مقارنة مجتمع وعينة هذه الدراسات، مع مجتمع وعينة الدراسة الحالية يلاحظ أن معظمها شملت مرحلة المراهقة في مختلف تقسيماتها المبكرة، والمتوسطة، والمتأخرة، وقد أجريت هذه الدراسات على مجتمعات عربية وأجنبية مختلفة، إلا أنه لا توجد دراسة في المجتمع العماني عن المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية، وهذا ما يميز الدراسة الحالية كونها الدراسة الأولى من نوعها (حسب حدود علم الباحثة واطلاعها)، والتي أجريت على عينة من المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية في سلطنة عمان، فقد تراوحت أعمار عينة الدراسة الحالية بين (14-20) سنة.

3- تناولت بعض الدراسات عينة المعاقين بصريا، وقد أظهرت فاعليتها في رفع تقدير الذات كدراسة (Huurre, 1991؛ Beach, Robinet & Larson, 1995؛ Martinez & Sewell, 1996؛ Shirley & Komulainen & Aro, 1999؛ Knight, 2001؛ Russello & Dallure, 2000؛ Nes, 2005؛ المومني،2006؛ Lifshitz, Hen & Weisse, 2007؛ سلامة،2008؛ Alexander, 1996؛ الأشرم،2008؛ الغزير،1983؛ الشوارب،2005).

4- تناولت بعض الدراسات بناء برنامج إرشادي كدراسة (عبد، 1991؛ Alexander, 1996؛ Aricak, 2002؛ Hall & Torres, 2002؛ المساعد، 2004؛ الشوارب، 2005)، وقد اتفقت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية موضوع البحث من حيث سعيها إلى بناء برنامج إرشادي.

5- من حيث أداة القياس المستخدمة في قياس مستوى تقدير الذات، فقد استخدم في دراسة كل من (الغزير، 1983؛ Knight, 2001) مقياس روزنبرج لتقدير الذات، أما دراسة كل من (الشوارب، 2005؛ Beach, Robinet & Larson, 1995؛ Shirley & Nes, 2005) فقد استخدمت مقياس (كوبر سميث، 2002) لتقدير الذات، وستعانت دراسة كل من (عبد، 1991؛ سيف، 1993) بمقياس (هند القسوس، 1985) لقياس تقدير الذات، ودراسة (المساعد، 2004) استخدمت مقياس (النجار، 1997) لتقدير الذات، أما الدراسة الحالية قامت الباحثة بإعداد مقياس لتقدير الذات كدراسة (المومني، 2006؛ الأشرم، 2008).

6- للتحقق من دلالة الفروق إحصائية، استخدمت هذه الدراسات أساليب إحصائية متعددة ومختلفة، وقد اختلفت جميعها مع الأساليب الإحصائية المستخدمة في اختبار فرضية الدراسة الحالية إلا دراسة (Shirley & Nes, 2005) فقد اتفقت مع الدراسة الحالية في استخدامها اختبار مان ويتني (Mann- Whitney U). فتناولت الوسائل الإحصائية المستخدمة تبعاً لأهداف الدراسات وطبيعة الأهداف والبيانات المستخدمة.

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

- مجتمع البحث
- منهج البحث
- متغيرات البحث
- أدوات البحث
- المعالجة الإحصائية

مجتمع البحث

تناول في هذا الفصل منهجية البحث الحالي وإجراءاته متضمنة التعريف بمجتمع البحث، ووصف أدواته، وكيفية إعدادها، وطرق التحقق من صدقها وثباتها وإجراءات تطبيقها، انتهاء بأساليب المعالجة الإحصائية.

تكون مجتمع البحث من طلبة معهد عمر بن الخطاب للمكفوفين في محافظة مسقط لعامي 2011/2009م، وهو يعتبر المعهد الوحيد الذي يضم هذه الفئة من المكفوفين، وذلك أنه لا توجد أي مؤسسة تعليمية غيرها في السلطنة، وتم اختيار العينة من عمر (14-20) سنة من الذكور والإناث، وذلك لتوافر الفئة المستهدفة للبحث فيها، وبلغ عدد أفراد المجتمع (33) طالبا وطالبة، وتم استبعاد (3) من الطلبة وجميعهم ذكور بمساعدة إدارة المعهد من هذا البحث وذلك للأسباب الآتية:

-طالبان من ضعاف البصر.

-طالب من ذوي الإعاقات المتعددة.

فأصبحت عينة البحث بعد الاستبعاد (30) طالبا وطالبة، ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين (15) تجريبية و(15) ضابطة بطريقة قصديه ، كما في الجدول (1).

الجدول (1)

توزيع الذكور والإناث من عمر (14-20) سنة

حسب المجموعة ونوع الجنس

المجموعة	العدد	الذكور	الإناث
التجريبية	15	9	6
الضابطة	15	8	7
المجموع	30	17	13

منهج البحث

تم استخدام منهج شبة التجريبي في هذا البحث بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لتحديد

جدول (2)

التصميم الشبة تجريبي للبحث

المجموعة	(القياس القبلي)	(البرنامج الإرشادي)	(القياس البعدي)	(قياس المتابعة)
G	O1		O2	O3
التجريبية G1	O1	X	O2	O3
الضابطة G2	O1	(لا توجد معالجة) _____	O2	O3

متغيرات البحث

- المتغير المستقل: برنامج الإرشاد الجمعي.

- المتغير التابع: تقدير الذات.

أدوات البحث

تم استخدام الأدوات التالية لتحقيق أهداف البحث:

أولاً: مقياس تقدير الذات

تم إعداد مقياس تقدير الذات وذلك بالرجوع إلى الأدب التربوي والدراسات السابقة والمقاييس ذات

وقد تم التأكد من صدق الأداة كما يلي:

- الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري قبل تطبيقه وذلك بعرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين

- ثبات الأداة

للتحقق من ثبات الأداة استخدم طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار على عينة من الطلبة بلغ عددهم

-إجراءات تطبيق الأداة

القيام بجمع المعلومات الأولية حول أماكن وجود المعاقين بصريا، وذلك بالتعاون مع وزارة التنمية

قامت الباحثة بعدها بإجراء المقياس بنفسها للطلبة، ورصد استجاباتهم عن كل فقرة من فقرات

ثانياً: البرنامج الإرشادي

مفهوم البرنامج الإرشادي

يعرف بأنه "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة" (حسين ، 2004 : 283).

تعرف الباحثة البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدة المجموعة الإرشادية على تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا ويتألف من (16) جلسة، تتراوح مدتها الزمنية (60-90) دقيقة للجلسة الواحدة، وتطبق بواقع جلستين في الأسبوع، واستخدم لتحقيق أهداف هذا البرنامج مجموعة من الأساليب منها المناقشة، لعب الأدوار، تمارين، التغذية الراجعة ، الزيارة الميدانية...

الفئة المستهدفة بالبرنامج

تكون مجتمع البحث من طلبة معهد عمر بن الخطاب للمكفوفين الموجود في محافظة مسقط، ذكور وإناث من عمر (14-20) سنة والبالغ عددهم (33) طالباً وطالبة، وتكونت عينة البحث من (30) طالباً وطالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة وبواقع (15) طالباً وطالبة لكل مجموعة، وطبق البرنامج على المجموعة التجريبية.

الهدف العام للبرنامج

يهدف هذا البرنامج الإرشادي إلى تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان، والذي يتكون من:

- 1- هدف نمائي: يسعى إلى تعديل السلبيات لدى الأفراد وتدعيم الإيجابيات من خلال البرامج الإرشادية بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية.
- 2- هدف وقائي: يهدف إلى وقاية الفرد من الوقوع في دائرة الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية.
- 3- هدف علاجي: يهدف إلى علاج وإعادة التوافق النفسي والاجتماعي وتحقيق الصحة النفسية للفرد.

وسيتحقق من الهدف العام مجموعة من الأهداف الفرعية التالية:

- 1- تعديل مفهوم تقدير الفرد لذاته من الصورة السلبية إلى الصورة الإيجابية.
- 2- التوافق مع الذات الجسمية بإيجابيتها وسلبيتها.
- 3- القدرة على اتخاذ القرار والخروج من العزلة.
- 4- تنمية القدرة على الاندماج الذاتي في المواقف الاجتماعية.
- 5- التوجيه الحركي في البيئة غير المألوفة.
- 6- التوجيه الحركي في البيئة المألوفة.
- 7- بناء وتنمية الاستقلالية في الحياة اليومية.
- 8- تنمية مفهوم الإنجاز عند أعضاء المجموعة الإرشادية.
- 9- مساعدة الأعضاء في تكوين التوافق بين المشاعر الداخلية والسلوك الناتج.

الإطار النظري للبرنامج

يستند هذا البرنامج الإرشادي على نظرية (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) (REBT) لألبرت إليس، حيث يشير إليس في نظريته إلى أن الأفكار اللاعقلانية التي يحملها الفرد تؤدي إلى تدني كفاية الذات وتقديرها وإخفاقها في التوافق، وقد عرف النظرية على أنها أسلوب أو نظرية من نظريات الإرشاد النفسي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المسترشدين في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات مخطوءة وغير عقلانية وغير منطقية والتي يصاحبها اضطراب في سلوك وشخصية الفرد واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية ومنطقية تساعده على التوافق مع المجتمع (حسين، 2004).

إن الأساس في هذه النظرية هو كيف نغير معتقدات الأفراد بشأن بعض جوانب الشخصية، فتجيب النظرية على ذلك في عدد من الخطوات:

- 1- الاعتراف بأننا نحن المسؤولين عن خلق مشكلاتنا الانفعالية.
- 2- نتقبل فكرة أن لدينا القدرة على تغيير هذه المشكلات.
- 3- أن نميز بأن مشكلاتنا الانفعالية تعود في أساسها إلى أفكار غير عقلانية.
- 4- أننا ندرك هذه المعتقدات بوضوح.
- 5- نقدر قيمة مهاجمة هذه المعتقدات السلبية.
- 6- نتقبل الحقيقة التي ترى أنه إذا أردنا التغيير فلا بد من العمل بجد بأساليب سلوكية وانفعالية لمهاجمة الأفكار السلبية.
- 7- استخدام طرق وأساليب لتغيير النتائج المضطربة طوال حياتنا (الضامن، 2003).

من أهداف هذه النظرية هو الكشف عن الأفكار والمعتقدات الخاطئة وغير المنطقية لدى الأفراد وهي تعتبر المصدر الأساسي في اضطراباته الانفعالية، ومساعدة الفرد في التغلب على هذه الأفكار والمعتقدات الخاطئة واستبدالها بأفكار جديدة وبمعلومات صحيحة أكثر عقلانية ومنطقية حتى تعينه على التوافق في حياته، ومن أهدافه أيضا زيادة اهتمام الفرد بنفسه وتقبله لذاته وتقبله للتفكير العلمي والمنطقي (حسين، 2004).

وتؤكد هذه النظرية أن تقدير الذات واحترامها يتولد نتيجة إنجازات الشخص فكلما زاد إنتاج الشخص وفعالية عمله زاد تقديره لذاته واحترامه لها، أما إذا استمد الشخص تقدير ذاته من عمله الناجح فإنه سوف يعاني من قلة تقدير النفس عند الفشل (الزيود، 2008).

تقوم هذه النظرية على النموذج (ABC) وهو توضيح كيف يؤثر التفكير على الانفعالات، وأوضح إليس المقصود منها:

- (A) (Activating Event) الحدث الذي يؤثر في الشخصية.
- (B) (Belief) الاعتقادات والأفكار التي تتطور لدى الإنسان حول ذلك الحدث.
- (C) (Consequences) الانفعالات والسلوكيات التي تنجم عن الاعتقادات والأفكار.

ويرى إليس أن الحدث الخارجي مثل فشل في الامتحان (A) يؤدي إلى حدوث النتائج العاطفية السلوكية (C) ، ولكن هذا الافتراض خاطئ حسب هذه النظرية لأن الحدث الخارجي (A) لم يسبب حدوث النتائج العاطفية السلوكية (C)، ولكن نظام معتقدات الفرد (B) عند الحدث الخارجي (A) يؤدي إلى حدوث النتائج العاطفية السلوكية (C)، فإن (B) هي معتقدات الفرد وأفكاره وتقييماته عن (A)، فالأحداث الخارجية ليست هي السبب الحقيقي المباشر لمشاعر الفرد سواء أكانت سارة وإيجابية أو مؤلمة وسلبية وإنما الطريقة التي يشعر ويدرك بها تلك الأحداث فشعوره هو تفكيره(المساعد،2004).

ولنتصور نموذج (ABC) على حالة تقدير الذات لدى أحد الأفراد المعاقين بصريا فإن (A) تمثل الإعاقة البصرية التي يعاني منها الفرد ولذلك فإن هذا المعاق بصريا سيعاني من قلة تقدير الذات (C) وهي نتيجة . ولكن بين (A) و(C) حالته الذاتية هي (B) والتي تكون معتقداته اللاعقلانية فيقول مثلا أنني معاق ولا أستطيع أن أعمل شيئا ولا أستطيع أن أنجز شيئا وأن الناس تفضل الابتعاد عني فإن (B) وهي نظام المعتقدات اللاعقلانية هي التي تسبب للمعاق بصريا قلة تقدير الذات لديه وليست الإعاقة هي السبب الرئيسي.

وبعد أن وضع إليس هذا النموذج قام باستكماله وطوره حتى أصبح نموذجا جديدا هو (ABCDEF) الموضح في الجدول(3)، وتمثل الحروف الثلاثة الجديدة الأسلوب الإرشادي العلاجي الذي ينتهجه إليس مع عملائه، وأوضح إليس المقصود منها:

- (D)(Disputation) وهو يقوم المرشد بفحص ومهاجمة الأفكار اللاعقلانية والتي هي السبب في الاضطراب النفسي لدى الرد وتعديلها.

- (E)(Finial new effect) وهو يقوم المرشد بتغيير الأفكار التي تم مهاجمتها بأفكار عقلانية من خلال تعديل نسق التفكير لدى الفرد وتبنيه فلسفة جديدة.

- (F)(Feelings) وهي تتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد إلى أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي (حسين،2004).

جدول (3)

مدلول نموذج (ABCDEF)

الرمز	المصطلح باللغة الإنجليزية	المصطلح باللغة العربية
A	Activating Event	الحدث
B	Belief	الاعتقاد
C	Consequences	الانفعالات والسلوكيات
D	Disputation	فحص ومهاجمة الأفكار
E	Finial new effect	تغيير الأفكار
F	Feelings	المشاعر الجديدة

يقوم المرشد في نظرية (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) (REBT) بمساعدة المسترشد على التخلص من الأفكار والاتجاهات اللاعقلانية واستبدالها بأفكار واتجاهات عقلانية ضمن خطوات رئيسه وهي:

- 1- معرفة الأفكار اللاعقلانية التي يعتقد بها المسترشد.
- 2- إعادة تنظيم إدراك وتفكير المسترشد عن طريق التخلص من أسباب المشكلة.
- 3- يقوم المرشد بإتباع عدة أساليب في مساعدة المسترشد لتخليصه من التفكير اللاعقلاني.
- 4- حث المسترشد على تطوير فلسفة عقلانية كي لا يصبح ضحية الأفكار غير العقلانية في المستقبل (ملحم، 2007).

الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج

استخدمت في هذا البرنامج الإرشادي مجموعة من الأساليب الإرشادية، والمشتقة من النظرية العقلانية السلوكية، والتي يمكن أن تقدم بشكل جماعي الموضحة في الجدول (4).

جدول (4)

الأساليب الإرشادية المستخدمة البرنامج الإرشادي

رقم	الأساليب الإرشادية المستخدمة	تعريفها
1	المناقشة والحوار	مجموعة من الآراء والأفكار يتم تبادلها بين الباحثة والأعضاء، لمعرفة الجوانب الإيجابية والسلبية لدى بعضهم البعض، ولتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم بكل أريحية.
2	التغذية الراجعة	وهي تعتبر من وسائل تقييم قدرات الأعضاء في الجلسات الإرشادية.
3	القصة	وهو ذكر أحداث لمواقف قد حدثت لبعض الأشخاص في الحياة اليومية عن طريق القصة.
4	لعب الأدوار	وهو التخلص من العوائق والإحباطات وكذلك التعبير عن أفكار العضو واتجاهاته وخبراته التي لا يعيها في الغالب وذلك عن طريق قيامه بتمثيل أدوار أشخاص آخرين.
5	التمارين	وهو نوع من التفاعل وإعطاء الآراء المتباينة بين أعضاء المجموعة الإرشادية.
6	المرح والدعابة	وهو إضافة الترويح عن النفس والانتقال من انفعال الضيق إلى انفعال البهجة والمرح.
7	النمذجة الحية	وهو استضافه أشخاص قد تغلبوا على الإعاقة بقوة إرادتهم.
8	النمذجة المتخيلة	وهو أسلوب قصصي مناسب يصاحبه مجموعة من صور الإنجاز والتفوق والتغلب على الإعاقة لمجموعة من المعاقين بصريا.
9	التعزيز الإيجابي	أسلوب يوظفه المرشد لتشجيع المسترشد على المشاركة في العملية الإرشادية.
10	الواجب البيئي	وهو تكليف الأعضاء ببعض الأعمال التي يقومون بها في البيت.

اجراءات بناء البرنامج الإرشادي

لقد تم بناء هذا البرنامج الإرشادي كالآتي:

- عمل دراسة استطلاعية، وذلك لمعرفة أهم المشكلات التي تقلل من تقدير الذات لدى طلبة معهد عمر بن الخطاب للمكفوفين من عمر (14-20) سنة، ملحق (5).

- حصر المشكلات التي يعاني منها الطلبة في هذه المرحلة العمرية وذلك لمساعدة الباحثة في تحديد محتوى البرنامج الإرشادي.

- الاستناد إلى الأدب النظري والنظريات النفسية التي تناولت هذا المجال والتي كانت من أبرزها النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية والتي تم الاستناد إليها في بناء البرنامج.

- الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للبرنامج قبل تطبيقه وذلك بعرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في التربية الخاصة وعلم النفس والإرشاد النفسي من أساتذة جامعة السلطان قابوس وجامعة نزوى، ملحق(4) قائمة بأسماء لجنة تحكيم البرنامج، وطلب إليهم تحكيم البرنامج من حيث: ملائمة البرنامج للهدف الذي وضع من أجله، ملائمة عدد وتسلسل الجلسات الإرشادية، ومدتها الزمنية، ومناسبة الأساليب والأدوات والفنيات المستخدمة، وإضافة أية ملاحظات أو اقتراحات أو تعديلات يرونها مناسبة. وبناء على الملاحظات والآراء التي أبدتها أعضاء لجنة التحكيم قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض الأهداف والعبارات الإجرائية وإضافة بعض الأدوات والمدة الزمنية وتسلسل الجلسات، وقد أخذت الباحثة بنسبة اتفاق لا تقل عن 80% بين آراء المحكمين لإجراء التغييرات اللازمة.

مخطط البرنامج الإرشادي الجمعي

يتكون البرنامج الإرشادي الجمعي من عدة مراحل تم توضيحها في الجدول (5)

جدول (5)

مخطط البرنامج الإرشادي الجمعي

الإجراءات	الجلسات	مراحل البرنامج الإرشادي
تمت تهيئة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لتطبيق المقياس القبلي	جلسة ما قبل البرنامج الإرشادي	مرحلة ما قبل البرنامج الإرشادي
تم تطبيق البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية	الجلسة الأولى التمهيدية	مرحلة البدء (كسر الجليد)
	الجلسة الثانية والثالثة	مرحلة الانتقال
	تشمل الجلسات من (4- 15)	مرحلة البناء
طبق المقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة	الجلسة السادسة عشر	مرحلة التقييم (الختامية)
بعد مدة وقدرها شهر تم تطبيق مقياس تقدير الذات للمجموعتين التجريبية والضابطة	لقاء نهائي بعد تطبيق البرنامج	مرحلة ما بعد البرنامج الإرشادي (جلسة المتابعة)

مخطط الجلسة الإرشادية

تتكون الجلسة الإرشادية الواحدة من الخطوات الآتية:

- عنوان الجلسة وتاريخها ومدتها

- الأهداف المراد تحقيقها في الجلسة

- الأساليب المستخدمة في الجلسة

- الأدوات المستخدمة في الجلسة

- إجراءات تطبيق الجلسة

- التقييم

- الواجب البيتي (إن وجد).

إجراءات تنفيذ الجلسة الإرشادية

تحتوي كل جلسة من جلسات هذا البرنامج الإرشادي على التالي:

- بدء الجلسة الإرشادية بالترحيب بأعضاء المجموعة

- مناقشة الواجب البيتي

- مناقشة الموضوع الرئيسي للجلسة مع ممارسة الأنشطة المختلفة لتحقيق أهداف الجلسة

- تقييم الجلسة

- إنهاء الجلسة بإعطاء المجموعة الإرشادية الواجب البيتي (إن وجد).

وسائل التقييم

تم استخدام الوسائل التقييمية الآتية في معظم الجلسات:

- أسلوب إعادة تقييم الجلسة بعد تنفيذها: حيث قامت الباحثة بتقييم الجلسة المنفذة وتحليلها، لمعرفة إيجابياتها وسلبياتها، ملحق (9).

- استمارة تقييم المسترشد للجلسة: قامت الباحثة بتطبيقها على المسترشدين بعد كل جلسة، لتقييم أدائهم في الجلسة، ملحق (8).

- الملاحظة: تضمنت الملاحظة الذاتية من قبل الباحثة، لمدى استجابة المسترشدين خلال البرنامج الإرشادي.

الجدول الزمني المقترح لتطبيق البرنامج الإرشادي

تم تقسيم كل جلسة في جدول زمني لتطبيق البرنامج الإرشادي، كما ما هو موضح في الجدول (6)

الجدول (6)

الجدول الزمني المقترح لتطبيق البرنامج الإرشادي

مراحل البرنامج	الزمن	عنوان الجلسة	الهدف العام	تاريخ الانعقاد
الجلسة الأولى	(90)دقيقة	التعارف	- أن يتم بناء العلاقة الإرشادية والتعارف بين المرشدة والأعضاء	2009/ 10/31
الجلسة الثانية	(90)دقيقة	تقدير الذات	- أن يتعرف الأعضاء على مفهوم تقدير الذات	2009/ 11/2
الجلسة الثالثة	(70)دقيقة	تقبل الإعاقة	- أن يتم مساعدة الأعضاء على تقبلهم للإعاقة وتقديرهم لذاتهم	2009/ 11/8
الجلسة الرابعة	(60)دقيقة	الإعاقة في الإسلام	- أن يتعرف الأعضاء على موقف الدين الإسلامي من الإعاقة	2009/ 11/10
الجلسة الخامسة	(70)دقيقة	العزلة	- أن تتم مساعدة الأعضاء على الخروج من العزلة	2009/ 11/15
الجلسة السادسة	(80)دقيقة	نظرة المجتمع السلبية	- أن يعدل أعضاء المجموعة الإرشادية تصورهم لنظرة المجتمع السلبية للإعاقة	2009/ 11/17
الجلسة السابعة	(60)دقيقة	التوافق مع المجتمع	- أن تتم مساعدة الأعضاء على التكيف مع المجتمع لزيادة تقديرهم لذاتهم	2009/ 11/22
الجلسة الثامنة	(60)دقيقة	التوافق بين المشاعر الداخلية والسلوك الناتج	- أن يتعرف الأعضاء على أهمية التوافق بين المشاعر الداخلية والسلوك الناتج	2009/ 11/24
الجلسة التاسعة	(90)دقيقة	التوجيه الحركي في البيئة المألوفة	- تدريب الأعضاء على التوجيه الحركي في البيئة المألوفة	2009/ 12/5
الجلسة العاشرة	(90)دقيقة	التوجيه الحركي في البيئة غير المألوفة	- تدريب الأعضاء على التوجيه الحركي في البيئة غير المألوفة	2009/ 12/7

2009/ 12/13	- تدريب الأعضاء على المواقف الاجتماعية في حياتهم اليومية	المواقف الاجتماعية	(60)دقيقة	الجلسة الحادية عشر
2009/ 12/15	- أن تتم مساعدة الأعضاء على تنمية الإنجاز في حياتهم اليومية	الإنجاز	(90)دقيقة	الجلسة الثانية عشر
2009/ 12/19	- أن تتم مساعدة الأعضاء على إدراك أهمية التفاوض في الحياة اليومية	التفاوض	(80)دقيقة	الجلسة الثالثة عشر
2009/ 12/21	- أن يدرك الأعضاء أهمية اتخاذ القرار في الحياة اليومية	اتخاذ القرار	(75)دقيقة	الجلسة الرابعة عشر
2009/ 12/26	- أن يدرك الأعضاء مفهوم الاستقلالية في الحياة اليومية	الاستقلالية	(80)دقيقة	الجلسة الخامسة عشر
2009/12/30-27	- أن تناقش المرشدة الأعضاء ما قد تم ذكره في الجلسات السابقة ومدى الاستفادة من البرنامج	الجلسة الختامية	-	الجلسة السادسة عشر

المعالجات الإحصائية

استخدم في هذا البحث الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية.

- الانحرافات المعيارية.

- اختبار مان ويتني.

- معامل ارتباط بيرسون.

- ألفا كرنباخ.

وتم تنفيذ الأساليب الإحصائية السابقة باستخدام الحزمة الإحصائية (spss).

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها والتوصيات

- نتائج البحث

- مناقشة نتائج البحث

- التوصيات

- المقترحات

أولاً: نتائج البحث

هدف البحث الحالي إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان، وللتحقق من شرط تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات تقدير الذات على القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج الإرشادي)، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات تقدير الذات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، والجدول (7) يوضح نتائج ذلك :

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي

المجموعات	عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	15	256,6667	25,8199
الضابطة	15	255,8000	21,9096

يتبين من الجدول (7) أن المتوسط الحسابي لدرجات تقدير الذات للمجموعتين التجريبية والضابطة متقاربة جدا فقد بلغ للمجموعة التجريبية (256,6667) درجة، بانحراف معياري (25,8199) درجة، أما للمجموعة الضابطة فقد بلغ (255,8000) درجة، بانحراف معياري (21,9096) درجة.

وللتحقق من دلالة هذه الفروق بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة استخدمت الباحثة اختبار "مان ويتني" (Mann-Whitney U Test) لعينتين مستقلتين، والجدول (8) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (8)

دلالة الفروق بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التجريبية	15	15,7	235,5	0,124-	0,902
الضابطة	15	15,3	229,5		

يتضح من الجدول (8) أن مستوى الدلالة (0,902)، وهي أكبر من (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة $\geq \alpha$ (0,05)، وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين في مستوى الدرجات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

النتائج المرتبطة بفحص فرضية الدراسة :

لفحص فرضية البحث تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياسين البعدي والمتابعة، والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياسين البعدي والمتابعة

قياس المتابعة		القياس البعدي		العدد	المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
23,92309	264,8000	23,17593	267,8667	15	التجريبية
20,98457	246,0667	23,89999	247,7333	15	الضابطة

يتضح من الجدول (9) أن المتوسط الحسابي لدرجات تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي هو (267,8667) درجة، بانحراف معياري (23,17593) درجة، والمتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (247,7333) درجة، بانحراف معياري (23,89999) درجة، أما المتوسط الحسابي لدرجات تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية على قياس المتابعة فهو (264,8000) درجة، بانحراف معياري (23,92309) درجة، وإن المتوسط الحسابي لدرجات تقدير الذات لدى أفراد المجموعة الضابطة على القياس نفسه هو (246,0667) درجة، بانحراف معياري (20,98457) درجة.

وللتحقق من دلالة هذه الفروق بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي والمتابعة، تم استخدام اختبار "مان وبيتتي" (Mann-Whitney U Test)، والجدولان (10،11) يوضحان النتائج:

جدول (10)

دلالة الفروق بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين
التجريبية والضابطة على القياس البعدي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التجريبية	15	18,8	282	2,054-	*0,040
الضابطة	15	12,2	183		

* دالة إحصائياً عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$

يتبين من الجدول السابق أن مستوى الدلالة (0,040)، وهي أقل من (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي عند مستوى دلالة $(0,05 \geq \alpha)$ ، لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (11)

دلالة الفروق بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين
التجريبية والضابطة على قياس المتابعة

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التجريبية	15	18,73	281	2,013-	*0,044
الضابطة	15	12,27	184		

* دالة إحصائياً عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$

يتبين من الجدول (11) أن مستوى الدلالة (0,044)، وهي أقل من (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على قياس المتابعة عند مستوى دلالة $(0,05 \geq \alpha)$ ، لصالح المجموعة التجريبية.

إن هذه النتيجة تقود إلى رفض الفرضية الصفرية لهذا البحث التي تنص على: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0,05 \geq \alpha)$ بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين البعدي والمتابعة، تعزى إلى فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي المستخدم في هذا البحث.

وبالتالي قبول الفرضية البديلة التي تشير إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0,05 \geq \alpha)$ بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبيية والضابطة على القياسين البعدي والمتابعة، تعزى إلى فاعلية البرنامج الإرشاد الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي المستخدم في هذا البحث.

ثانياً: مناقشة نتائج البحث

بعد عرض نتائج البحث التي تم التوصل إليها، ستقوم الباحثة بتفسير هذه النتائج ومناقشتها. أشارت نتائج

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج البحوث السابقة التي هدفت إلى بناء برامج إرشادية وتقصي فعاليته في

في حين تختلف نتائج هذا البحث مع ما توصل إليه (Alexander،1996) التي أشارت إلى عدم وجود فروق

ثالثاً: التوصيات

من خلال النتائج التي توصل إليها البحث يمكن التوصية بالآتي:

- 1- الإفادة من البرنامج الإرشادي الجمعي في الجمعيات والمراكز التي تعنى وتهتم بالمعاقين بصريا لزيادة تقدير الذات لديهم.
- 2- ضرورة الاهتمام بالطلاب المعاقين بصريا من خلال زيادة عدد المراكز والمعاهد في كل منطقة في السلطنة.
- 3- الاهتمام بتوفير الخدمات النفسية والتربوية للمعاقين بصريا للنهوض بالمستويين النفسي والتربوي ولتسهيل أمورهم التعليمية.
- 4- عقد دورات تدريبية وورش عمل لتطوير مهارات الطلبة المعاقين، ولتسهيل دمجهم وتفاعلهم في المجتمع.
- 5- عقد دورات تدريبية وورش عمل لتطوير مهارات الأهل في مجال تقدير الذات لدعم تقدير الذات الإيجابي لدى أبنائهم.
- 6- عقد دورات تدريبية وورش عمل لتطوير مهارات المعلمين والمهنيين العاملين مع الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في مجال تقدير الذات لدعم نجاح طلبتهم.
- 7- تشجيع المدارس في تنمية تقدير الذات لدى الطلبة وخاصة في المراحل الأولى من التعليم، وذلك من خلال المقررات الدراسية المختلفة والأنشطة المدرسية المتعددة.
- 8- استخدام مقياس البحث في إجراء المزيد من البحوث.

رابعاً: المقترحات

في ضوء ما انتهت إليه النتائج، ترى الباحثة إمكانية القيام بدراسات أخرى منها:

- 1- فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لذوي الاحتياجات الخاصة في سلطنة عمان.
- 2- فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات التنقل والحركة لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان.
- 3- معرفة الفرق في مستوى تقدير الذات بين الطلبة المعاقين بصريا المدمجين في المدارس العادية وأقرانهم المتواجدين في مدارس المكفوفين.

الفصل الخامس المراجع والمصادر

- المراجع والمصادر العربية
- المراجع والمصادر الأجنبية

المراجع والمصادر العربية

- القرآن الكريم.

- أبو جادو، صالح محمد علي (1998). **سيكولوجية التنشئة الاجتماعية**. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

- أبو زيد، إبراهيم أحمد (1987). **سيكولوجية الذات والتوافق**. دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.

- أحمد، عطية عطية محمد سيد (2005). **الضغوط النفسية لدى الكفيف وعلاقتها باتجاهات الأسرة نحو الإعاقة**. **مجلة التربية المعاصرة، السنة (22)، العدد (70)**.

- اشريفة، نادر فايز (2002). **الاتجاهات الوالدية في التنشئة كما يدركها الأبناء المكفوفون وعلاقتها بمفهوم الذات لديهم**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.

- الأشرم، رضا إبراهيم محمد (2008). **صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق.

- الأنصاري، سامية لطفي (1989). **تقديرات الذات وعلاقته باتجاهات التنشئة الاجتماعية لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية**. **مجلة التربية المعاصرة، العدد 12، 283-305**.

- الببلاوي، إيهاب (2004). **قلق الكفيف: تشخيصه وعلاجه**. دار الرشاد، القاهرة.

- البطاينة، أسامة محمد؛ الجراح، عبدالناصر زياب؛ غوانمه، مأمون محمود (2007). **علم نفس الطفل غير العادي**. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

- بلكيلاني، إبراهيم بن محمد (2008). **تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل**. رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة- الدانمارك.

- البلوشي، عائشة (2008). **علاقة تقدير الذات وازمة الهوية بمستوى الشعبية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في سلطنة عمان في ضوء عدد من المتغيرات**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.

- جبريل، موسى (1993). **تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا**. **دراسات الجامعة الأردنية للعلوم الإنسانية، المجلد 20، العدد 2، 195-219**.

- الجرادي، خميس بن محمد بن جمعة (2006). الأداء التدريسي لمعلمي التربية الإسلامية وعلاقته بمتغيرات تقدير الذات والنوع والخبرة التدريسية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس.
- جريدة عمان (2008). العدد(863)، بتاريخ 27/ربيع الثاني/1429هـ، 3/ مايو/ 2008م.
- حافظ، أحمد خيرى؛ محمود، مجدي حسن (1990). أثر العلاج النفسي الجماعي في ازدياد تأكيد الذات وتقديرها وانخفاض الشعور بالذنب وانعدام الطمأنينة الانفعالية لدى جماعة عصابية. مجلة علم النفس، مجلد5، العدد14، 84-95.
- الحربي، عواض بن محمد عويض (2003). العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم. رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض- السعودية، أخذت في 2008/6 من موقع: www.gulfkids.com
- حسين، طه عبد العظيم (2004). الإرشاد النفسي النظرية- التطبيق- التكنولوجيا. دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- حمود، محمد الشيخ (2000). تقدير الذات في السلوك الدراسي لدى تلامذة المرحلة الابتدائية وعلاقته ببعض المتغيرات. المجلة العربية للتربية، المجلد20، العدد2، 124-149.
- الخواجا، عبدالفتاح (2003). مقدمة في برامج الإرشاد والعلاج الجماعي: بناء البرامج الإرشادية. دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان.
- الدريني، حسين عبدالعزيز؛ سلامة، محمد أحمد (1983). قياس تقدير الذات في البيئة القطرية. بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية، المجلد7، ج2، جامعة قطر، 481-510.
- الرفاعي، نجيب عبدالله (2004). حلول سريعة لتحديات الحياة، ط3. مكتب مهارات للاستشارات الادارية والتدريب، الكويت.
- ريزونر، روبرت (1999). دليل المدير والمسؤول التربوي بناء تقدير الذات في المدارس الابتدائية، ترجمة مدارس الظهران الأهلية. دار الكتاب التربوي للنشر، الدمام.
- ريزونر، روبرت (2000). بناء تقدير الذات في المدارس الابتدائية، ترجمة مدارس الظهران الأهلية، ط1. دار الكتاب التربوي للنشر، الدمام.

- ريزونر، روبرت؛ دوسا، جيل س (2002). **بناء تقدير الذات في المدارس الثانوية**، ترجمة مدارس الظهران الأهلية. دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، الدمام.
- زبيدة، أميزيان (2007)، **علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر- باتنة.
- الزريقات، إبراهيم عبدالله فرج (2006). **الإعاقة البصرية: المفاهيم الأساسية والأعتبارات التربوية**، ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- الزعبي، أحمد محمد (2005). **العلاقة بين الإكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين**. **مجلة العلوم التربوية**، جامعة قطر، العدد8، 57-80.
- زيد، دينا موفق (2008). **مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الإجتماعي دراسة مقارنة لدى طلبة شهادة الثانوية العامة بفرعها العلمي والأدبي**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.
- الزبيد، نادر فهمي (2008). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، ط2. دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- سعيد، محمود محمد (2007). **قوة الأنا والشعور بالمسؤولية والضبط الزائد "العدائية" لدى المراهقين بصريا والمبصرين**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- سلامة، ميرفت عبد المنعم (2008). **مفهوم الذات وبعض الاضطرابات النفسية لدى الكفيف**. دار المعرفة الجامعية.
- سليمان، محمد عبد العزيز عبد ربه (2000). **تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عند أطفال المؤسسات الإيوائية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.
- سيف، فاطمة محمد أمين سعيد (1993). **الشعور بالأمن وعلاقته بتقدير الذات عند المراهقين**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- شحاته، حسن؛ النجار، زينب؛ عمار، حامد (2003). **معجم المصطلحات التربوية والنفسية**. الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.

- الشوارب، منار ميخائيل هويشل (2005). تقدير الذات وعلاقته بمستوى الإبصار والعمر والجنس والدعم الاجتماعي وفعالية برنامج إرشادي لتطويره لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- صالحه، سرور محمد (2007). المشكلات السلوكية والانفعالية للأفراد المعاقين بصريا وعلاقتها بمتغيرات سبب الإعاقة البصرية ومستواها والعمر والجنس. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- الضامن، منذر (2003). الإرشاد النفسي أسسه الفنية والنظرية. مكتبة الفلاح، الكويت.
- الضيدان، الحميدي محمد ضيدان (2003). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.
- الظاهر، قحطان أحمد (2004). مصطلحات ونصوص إنجليزية في التربية الخاصة. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- عابد، سمير بن زيد بن أحمد (2002). تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- عبدالله، نبوية لطفي محمد (2000). مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.
- عبدالله، نوال يوسف معتوق (1992). مفهوم الذات لدى الأطفال المتخلفين عقليا والعادين وعلاقته بالمشكلات السلوكية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليج العربي.
- عبدة، عبير مازن (1991). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تقدير الذات ومصادر الضبط لدى طالبات المراهقة الوسطى. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- عبيد، ماجدة السيد (2000). المبصرون بأذانهم الإعاقة البصرية، ط1. دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- العتوم، عدنان الشيخ يوسف؛ الجراح، عبدالناصر ذياب (2004). تأثير الإعاقة البصرية وبعض المتغيرات الديمغرافية في مفهوم الذات لدى عينة من المعاقين بصريا. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد5، العدد1.

- العجمي، حمد بلية حمد (1997). تقدير الذات ودوافع الإنجاز لدى الطلبة المتفوقين عقليا والعادين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليج العربي.
- العجمي، محمد سعود (2006). الفروق في الذكاء الشخصي والاجتماعي والانفعالي بين الطلبة المكفوفين المتفوقين تحصيليا ومدني التحصيل في دول مجلس التعاون للخليج العربي. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- عريبات، أحمد عبد الحليم؛ الزغول، عماد عبد الرحيم (2008). الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤته تبعا متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. مجلة العلوم التربوية النفسية، المجلد9، العدد1، 38-53.
- الغزير، ناصر الصديق (1983). مفهوم الذات والتكيف لدى الكفيف دراسة مقارنة بالمبصرون. المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، طرابلس، 47-210.
- الفاعوري، خليل سليمان أحمد (1993). مفهوم الذات لدى الطلبة المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين من طلبة المرحلة الثانوية في لواء جرش. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- القريوتي، يوسف؛ السرطاوي، عبدالعزيز؛ الصمادي، جميل (1995). المدخل الى التربية الخاصة. دار العلم للنشر والتوزيع، دولة الإمارات العربية المتحدة.
- القيسي، عبدالرزاق فاضل محمد (1989). فاعلية برنامج تدريبي للأداء الحركي للمكفوفين وتعديل اتجاهاتهم نحو كف البصر. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد.
- القيسي، عبدالرزاق فاضل محمد (1992). مجالات التربية الخاصة. مطبعة الجامعة، الموصل.
- كامل، وحيد مصطفى (2003). علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق- مصر، أخذت في 2008/5 من موقع: www.gulfkids.com
- كوبر سميث، ستانلي (1985)، استبيان تقدير الذات، ترجمة وإعداد عبدالرحيم بخيت عبدالرحيم. جامعة المينا.
- محمد، قتيبة محمد (2007). الخصائص الشخصية لدى المراهقين المعاقين بصريا في مراكز الإقامة الداخلية والنهارية والمراهقين المبصرين. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

- المساعيد، عبدالكريم عبدالله جريد (2004). فاعلية برنامج إرشاد جمعي لزيادة تقدير الذات لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية.
- ملحم، سامي محمد (2007). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- المومني، هناء علي صالح (2006). تقدير الذات وعلاقته بالمستوى التعليمي والعمر وطريقة التنقل والحركة لدى المعاقين بصريا. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان الربية للدراسات العليا.
- موسى، ماجدة أحمد (2002)، الاتجاهات الوالدية (كما يدركها الأبناء المعاقون حركيا) وعلاقتها بمفهوم الذات لديهم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.
- موسى، نجاة زكي؛ عبد الفضيل، مديحة عثمان (1999). الآثار المباشرة وغير المباشرة لكل من تقدير الذات ووجهة الضبط والتفائل وكفاءة الذات على التوافق النفسي والدراسي. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد12، العدد3، 269-311.
- موسوعة علم النفس والتربية (2001). المدرسة والتثقيف. ج8، بيروت.
- واطسون، روبرت؛ ليندجرين، هنري كلاي (2004). سيكولوجية الطفل والمراهق، ترجمة داليا عزت مؤمن. مكتبة مدبولي، القاهرة.
- وايرفين، هيلمرينش وستاب (1995). اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين، ترجمة عادل عبدالله محمد. مجلة التربية، مجلد5، العدد12، 4-10.
- وهبي، أحمد عاطف أحمد (1999). مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات ذات الصلة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- الهواري، ماهر محمود؛ الشناوي، محمد محروس (1989). تقدير الذات لدى الطلاب السعوديين معايير ودراسات. دراسات تربوية، المجلد5، الجزء22.
- يحيى، خولة أحمد (2006). البرامج التربوية للأفراد ذوي الحاجات الخاصة. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

- يعقوب، إبراهيم (1992). مفهوم الذات في مرحلة المراهقة: أبعاده وفروق الجنس والمستوى الدراسي. **مجلة أبحاث اليرموك وسلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، المجلد 8، العدد 4، 45-73.

- يوسف، طلال (2005). **التربية الخاصة في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة: المعوقين**. دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.

- Aricak, T. (2002). **Self-esteem and vocational self-esteem enhancement: A group counsseling program for university students**, Trakya University, Faculty of Education, Edirne-Turkey.
- Alexander, F. (1996). **Self- concepts of children with visual impairments**, Review (on line), 28 (1), 35-44, Available: file: //A:absco host. Htm.
- Al-Zyoudi, M. (2007). Gender differences in self-concept among adolescents with low vision, **International Journal Of Special Education**, 22(1), Mu'tah University.
- Beaty, L. (1991). The effects of visual impairment on adolescents self- concept, **Journal of Visual Impairment & Blindness**, 86 (3), 522-527, New York.
- Beach, J, Robinet, J & Larson, J. (1995). Self-esteem and independent living skills of adults with visual impairment, **Journal of Visual Impairment & Blindness**, 89(6), 531-532, New York.
- Chiu, L-H. (1988). Measures of self-esteem for school-age children, **Journal of Counseling and Development**, Academic Research Library, 66 (6), 298-299.
- Gish, R. (2002). **Visual impairment and its effect on the development of the self-concept**, Doctoral Research, Biola University.
- Hall, A& Torres, I. (2002). Partnerships in preventing adolescent stress: increasing self-esteem, coping, and support through effective counseling, **Journal of Mental Health Counseling**, 24 (2), 97-98,Academic Research Library.

- Huurre, T ; Komulainen, E & Aro, H . (1999). Social support and self-esteem among adolescents with visual impairment, **Journal of Visual Impairment & Blindness**, 93, 26-37, New York.
- Knight, J. (2001). **Loneliness and self-esteem of visually impaired and blind adults**, Master Research, California state University.
- Lifshitz, H; Hen, I& Weisse, I. (2007). Self-concept, adjustment to blindness, and quality of friendship among adolescents with visual impairments, **Journal of Visual Impairment & Blindness**, 101 (2), 96-107, New York.
- Martinez, R & Sewell, K. (1996). Self-concept of adults with visual impairments, **Journal of Rehabilitation**, Alexandria, 62 (2), 55-56.
- Russello, S & Dallure, T.,(2000). Career incentive awards for students with visual impairments, **Journal of Visual Impairment & Blindness**, 94 (4), 231-235, New York.
- Shapiro, D ; Moffett, A; Lieberman, L &Dummer, G. (2008). Domain-specific ratings of importance and global self-worth of children with visual impairments, **Journal of Visual Impairment & Blindness**, 102 (4), 232-244, New York.
- Shirley, N & Nes, S . (2005). Self-esteem and empathy in sighted and visually impaired preadolescents, **Journal of Visual Impairment & Blindness**, 99 (5), 276-285, New York.
- Walz, G.(1991). **Counseling to enhance self-esteem**, ERIC Document Reproduction service, ED328827.

الملاحق

ملحق (1)

أسماء محكمي مقياس البحث

الاسم	التخصص	الدرجة والرتبة العلمية وطبيعة العمل
1	أ.د.حسين الياسري	تربية خاصة عضو هيئة تدريس بقسم التربية والدراسات الإنسانية بجامعة نزوى
2	أ.د. ماجد حمزة الدفاعي	علم النفس التربوي عضو هيئة تدريس بقسم التربية والدراسات الإنسانية بجامعة نزوى
3	د.إبراهيم القريوتي	تربية خاصة عضو هيئة تدريس بقسم طفل ما قبل المدرسة بجامعة السلطان قابوس
4	د.باسم محمد دحادحة	إرشاد وتوجيه عضو هيئة تدريس بقسم التربية والدراسات الإنسانية بجامعة نزوى
5	د.جلال القارسي	تربية خاصة عضو هيئة تدريس بقسم علم النفس بجامعة السلطان قابوس
6	د. عائشة عجوة	إرشاد وتوجيه أخصائي إرشاد في مركز الإرشاد الطلابي بجامعة السلطان قابوس
7	د.عبد الفتاح سعيد الخواجه	إرشاد وتوجيه أخصائي إرشاد في مركز الإرشاد الطلابي بجامعة السلطان قابوس
8	د.علي مهدي كاظم	قياس وتقويم عضو هيئة تدريس بقسم علم النفس بجامعة السلطان قابوس
9	د. محمد عبد العال الشيخ	إرشاد نفسي عضو هيئة تدريس بقسم التربية والدراسات الإنسانية بجامعة نزوى
10	د.مها صفوت	إرشاد نفسي عضو هيئة تدريس بقسم التربية والدراسات الإنسانية بجامعة نزوى
11	أ.صبحي عبد اللطيف المعروف	إرشاد وتوجيه الخبير بمركز الإرشاد الطلابي بجامعة السلطان قابوس

ملحق (2)

جامعة نزوى

كلية الآداب والعلوم

قسم التربية والدراسات الإنسانية

دراسات العليا / ماجستير

دراسة استطلاعية

للمقياس

أخي /أختي

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة /سالمة بنت راشد الحجري بإجراء بحث وذلك استكمالا للحصول على درجة الماجستير في التربية / الإرشاد النفسي في جامعة نزوى. الدراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان"، لذا يرجى منك أخي /أختي التكرم بالإجابة على الأسئلة بكل مصداقية، علما بأن ما سوف يكتب سيعامل بطريق سرية ولن يستخدم إلا لأغراض البحث والدراسة فقط.

ولكم كل الشكر والتقدير لتعاونكم معي

س: كيف تنتظر إلى ذاتك ؟ اختر إجابة واحدة مما يأتي:

() أنظر إليها نظرة إيجابية. () أنظر إليها نظرة سلبية.

س: إذا كانت نظرتك إيجابية إلى ذاتك ، ما هي الأسباب التي تدعو إلى ذلك ؟

.....
.....
.....

س: إذا كانت نظرتك سلبية إلى ذاتك ، ما هي الأسباب التي تدعو إلى ذلك؟

.....
.....
.....

ملحق (3)

جامعة نزوى

كلية الآداب والعلوم

قسم التربية والدراسات الإنسانية

دراسات العليا /ماجستير

تحكيم مقياس تقدير الذات

إلى الأستاذ الفاضل/.....المحترم

تحية طيبة، وبعد

تود الباحثة إجراء بحث بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان"، وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية / تخصص إرشاد نفسي في جامعة نزوى، ومن متطلبات إجراء هذه البحث بناء مقياس تقدير الذات لدى المعاقين بصريا وبما أنكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال فقد تم اختياركم كأحد أعضاء لجنة التحكيم، نتوجه إليكم بهذا المقياس الذي تم بناؤه بالاستناد إلى دراسات ومقاييس ذات العلاقة، علما أن المقياس تم تقسيمه إلى خمسة أبعاد (البعد العقلي، البعد الجسمي، البعد الانفعالي، البعد الاجتماعي، البعد الأخلاقي)، وستكون الفئة المستهدفة من طلبة معهد عمر بن الخطاب للمكفوفين وشملت أعمارهم ما بين (14-20)، وتعرف الباحثة بتقدير الذات بأنه التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وجدارتها وتوقعاته منها كما يبدو ذلك في مختلف مواقف حياته.

شاكرين لكم حسن تعاونكم، ولكم جزيل الشكر.

الباحثة / سالمة راشد سالم الحجري

مقياس تقدير الذات في الصياغة النهائية

لا أوافق	أوافق بدرجة ضعيفة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق	أوافق بشدة		العبرة	
البعد العقلي							
					+	1 أتعلم على نفسي في حل مشكلاتي الشخصية .	
					-	2 يصعب علي التعبير عن أفكاري .	
					+	3 أتوقع أنني شخص ذكي.	
					-	4 أعجز عن تحقيق طموحاتي المستقبلية .	
					+	5 أتوقع النجاح فيما أقوم به من أعمال .	
					-	6 أشعر أنني مهما بذلت من الجهد فأنتي لا أحصل على الدرجات التي أستحقها .	
					+	7 أسعى إلى اكتشاف الأشياء المجهولة .	
					-	8 استخدامي لقدراتي العقلية ليس بالمستوى المطلوب .	
					+	9 أعتبر نفسي واسع الاطلاع بالمقارنة مع غيري من الناس.	
					+	10 أتصرف بالمواقف الحرجة بحكمة .	
					-	11 أعجز عن فهم الأفكار التي تعبر عن العلاقات بين الأشياء المتعددة .	
					-	12 أعجز عن إظهار مواهبي بسبب إعاقتي .	
البعد الجسمي							
					+	13 أشعر بنشاط في معظم الوقت .	
					-	14 أشعر أن حركاتي غير متزنة .	
					+	15 أرى أن صلابة جسمي توحى بشخصية قوية .	
					-	16 أشعر بالإرهاق السريع عند بذل أي جهد عضلي .	
					-	17 أتمنى لو كنت شخصا أفضل مما أنا عليه .	
					-	18 أعرف أن إتقاني للألعاب الرياضية أمر صعب .	
					+	19 أنا راض عن قابليتي الجسمية .	

					+	أقوم بمهامي التي تعتمد على قدرتي الجسمية بشكل مرض	20
					+	أحب الحركة والانتقال من مكان لآخر .	21
					+	أتمتع بقدر مقبول من اللياقة البدنية .	22
					-	أشعر أن طاقتي الجسمية أضعف من طاقة المبصرين .	23
					-	أشعر أن وزني قد زاد وعضلاتي مترهلة .	24
					-	يصعب علي حماية نفسي أثناء الحركة .	25
					+	أستطيع إتقان بعض المهارات الحركية بسرعة .	26
					-	أتضايق عندما تسقط الأشياء القابلة للحركة بعيداً عني .	27
البعد الانفعالي							
					-	أقلب بسرعة بين حالة الارتياح والمرح إلى حالة الضيق والكآبة.	28
					+	أشعر أن سلوكي متزن في كل المواقف .	29
					-	أخجل عند الحديث مع أشخاص لا أعرفهم .	30
					-	أشعر بالحرج عندما ينبهني الآخرون لأخطائي.	31
					+	أشعر بثقة كاملة بنفسني .	32
					+	أشعر أن المبصرين لا يختلفون عني بشيء .	33
					+	أكره المواقف التي أشعر فيها بالإذلال .	34
					-	تضايقني مواقف الدعابة والمرح .	35
					+	أواجه المواقف الجديدة (غير المألوفة) دون قلق.	36
					+	أتعاطف مع الأشخاص المعاقين بصريا أكثر مما أتعاطف مع غيرهم من المعاقين .	37
					+	أشعر بالسعادة معظم الوقت .	38
					-	أتضايق بسرعة عندما يلومني أحد .	39
					-	أتضايق عندما يضحك الآخرون من حولي .	40
					-	يصعب علي الاندماج بسهولة في المجتمع .	41
					-	أندمر عندما لا أستطيع الحصول على الشيء الذي احتاجه	42
البعد الاجتماعي							
					+	أأخذ القرارات وفقا لقناعاتي بعد المناقشة مع الآخرين .	43

					-	أفعل ما يريد الأخرى ولا أقدم أية اقتراحات عندما أكون معهم .	44
					+	أشعر برغبة الكثيرين في مصاحبتى .	45
					+	أتعامل بطريقة ودية مع الجميع .	46
					+	أترك انطبعا إيجابيا لى من أقابلهم ولو لمرة واحدة .	47
					+	أقدم نصائحي فى حل مشكلات الآخرين .	48
					+	أحب الناس وأتمنى لهم الخير .	49
					+	أتمتع بمحبة كل من يعرفنى .	50
					-	أشعر بالراحة عندما أبقى مبتعدا عن الناس .	51
					-	أشعر إن خبرتى الاجتماعية قليلة .	52
					+	أفضل إيجاد جماعة من المعاقين بصريا للتفاعل معهم .	53
					+	أحبذ التواصل مع المبصرين لتزويدي بمعلومات مختلفة .	54
					-	أتضايق عندما يمسك بيدي شخص آخر ليدلنى على الطريق .	55
البعد الأخلاقى							
					+	أقول الحق مهما كانت النتائج .	56
					-	أفشى أسرار الآخرين إذا تعارضت مع مصلحتى .	57
					+	أنتازل للجماعة إذا تعارضت مصالحى معهم .	58
					-	أبالغ فى الحديث عن نفسى أمام الآخرين .	59
					-	أستاء لنجاح الآخرين عندما أفشل فى تحقيق أهدافى .	60
					-	أغير من أفكارى بما يتفق مع مصالحى .	61
					+	أتصرف بأمانة مهما كانت المغريات .	62
					+	أفرض احترامى فى كل المواقف .	63
					+	ألتزم بالعهد الذى أقطعه على نفسى مهما كانت الظروف .	64
					-	أميل إلى التقليل من قيمة الناس .	65
					-	أحقد على من يسيء لى حتى لو أعتذر .	66
					-	إن أفكارى لا تتوافق مع سلوكى .	67

ملحق (4)

أسماء محكمي البرنامج الإرشادي

الاسم	التخصص	الدرجة والرتبة العلمية وطبيعة العمل
1	علم النفس التربوي	عضو هيئة تدريس بقسم التربية والدراسات الإنسانية بجامعة نزوى
2	تربية خاصة	عضو هيئة تدريس بقسم طفل ما قبل المدرسة بجامعة السلطان قابوس
3	إرشاد وتوجيه	عضو هيئة تدريس بقسم التربية والدراسات الإنسانية بجامعة نزوى
4	تربية خاصة	عضو هيئة تدريس بقسم علم النفس بجامعة السلطان قابوس
5	إرشاد وصحة نفسية	عضو هيئة تدريس بقسم التربية والدراسات الإنسانية بجامعة نزوى
6	فئات خاصة	عضو هيئة تدريس بقسم التربية والدراسات الإنسانية بجامعة نزوى
7	إرشاد نفسي تربوي	أخصائي تربية خاصة في دائرة التربية الخاصة بوزارة التربية والتعليم

ملحق (5)

جامعة نزوى

كلية الآداب والعلوم

قسم التربية والدراسات الإنسانية

دراسات العليا /ماجستير

دراسة استطلاعية

للبرنامج الإرشادي

أخي /أختي

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة/ سالمة بنت راشد الحجري بإجراء بحث وذلك استكمالا للحصول على درجة الماجستير في التربية/ الإرشاد النفسي في جامعة نزوى. البحث بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان"، لذا يرجى منك أخي /أختي التكرم بالإجابة على الأسئلة بكل مصداقية، علما بأن ما سوف يكتب سيعامل بطريقة سرية ولن يستخدم إلا لأغراض البحث فقط.

ولكم كل الشكر والتقدير لتعاونكم معي

س: ما هي أكثر الأشياء التي تقلل من قيمة ذاتك ؟

.....
.....
.....
.....

س: ما هي الطرق والأساليب في رأيك للتغلب عليها ؟

.....
.....
.....
.....

ملحق (6)

جلسات برنامج إرشادي جمعي لتنمية تقدير الذات
لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان

إعداد الطالبة:

سالمة بنت راشد الحجري

إشراف:

أ.د. عبدالرزاق القيسي

الجلسة الإرشادية ما قبل البرنامج الإرشادي
(الجلسات التمهيدية)

التاريخ: 24- 2009/ 10/28

اليوم: السبت- الأربعاء

الهدف العام من للجلسة

- 1- تطبيق المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس القبلي.
- 2- تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية (التجريبية) للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

الهدف: (1)

- 1- أن يجب أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات بصدق وموضوعية.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار

الأدوات: مقياس تقدير الذات ملحق(3:2)

إجراءات التنفيذ:

رحبت المرشدة بأفراد العينة، وشكرتهم على الحضور، ثم عرفت بنفسها، حيث قالت: أنا سالمة بنت راشد الحجري طالبة ماجستير تربية / تخصص إرشاد نفسي في جامعة نزوى. قامت بعد ذلك بقراءة إرشادات المشاركة في البرنامج الإرشادي؛ لإجراء القياس القبلي بطريقة شفوية وبشكل منفرد لكل عضو، وتم بعد ذلك تقسيمهم على (4) أيام بواقع (7-8) طلاب في اليوم الواحد وتم إبلاغ كل مجموعة باليوم الذي سيتواجد فيه، وفي اليوم الخامس طلبت منهم التواجد لتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة وتم ذلك بطريقة قصدية، ثم قامت المرشدة بالتحقق من شرط التكافؤ بين المجموعتين في درجات تقدير الذات، وأوضحت أن المجموعة التجريبية سوف تتلقى التدريب على البرنامج الإرشادي بعكس المجموعة الضابطة التي لن تتلقى أي تدريب، وسيتم مقابلة المجموعة الضابطة مرة أخرى لإجراء اختبار القياس البعدي.

الهدف: (3،2)

- 1- أن يوافق أعضاء المجموعة الإرشادية موافقة شفوية على المشاركة في البرنامج الإرشادي.
- 2- أن يتفق أعضاء المجموعة الإرشادية مع المرشد على الوقت ومكان تنفيذ الجلسات الإرشادية.

المدة الزمنية: (40) دقيقة

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار

الأدوات: (-)

إجراءات التنفيذ:

عرفت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية في اليوم الخامس أنهم بصدد المشاركة في برنامج إرشادي إذا أرادوا ذلك، وسيكسبهم هذا البرنامج مجموعة من الأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تساعدهم على تحسين نمط تفكيرهم لتحسن حياتهم الحالية والمستقبلية بإذن الله، علما بأنهم يحتاجون لهذا البرنامج الإرشادي، فلاحظت على أعضاء المجموعة الإرشادية التفكير في المشاركة وفي ما سوف يقدمه البرنامج من تغير، فقامت المرشدة بتشجيعهم، وبيان أهمية ذلك، ثم أتاحت المرشدة فرصة للاستفسار عن البرنامج؛ فسأل أحد الأعضاء كم مدة هذا البرنامج؟ فأجابته المرشدة شهرين تقريبا، وذلك بواقع جلستين في الأسبوع، فقام عضو آخر بالاستفسار عن مكان تنفيذ هذا البرنامج، فتمت الإجابة: بأنه سيكون في المسرح التابع للمعهد، ثم أخذت المرشدة الموافقة المبدئية الشفهية للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

الجلسة الإرشادية الأولى التعارف

اليوم: السبت التاريخ: 2009/ 10/31 مدة الجلسة: (90) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- أن يتم بناء العلاقة الإرشادية والتعارف بين المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية.

الهدف: (1)

1- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على المرشدة وعلى بعضهم بعضاً وذلك لبناء العلاقة الإرشادية.

المدة الزمنية: (30) دقيقة

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار- التغذية الراجعة – تمرين التعارف - التعزيز

الأدوات: بطاقة التعارف ملحق(1:7)

إجراءات التنفيذ:

رحبت المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية، وألقت التحية عليهم، وشكرتهم على مشاركتهم في هذا البرنامج، بعدها عرفت المرشدة بنفسها (اسمها- مكان إقامتها- مهنتها- هواياتها)، حيث قالت: أنا سالمة بنت راشد الحجري من سكان محافظة مسقط، أعمل معلمة في المجال الثاني في وزارة التربية والتعليم، وأدرس بجامعة نزوى ماجستير تربية تخصص إرشاد نفسي. من هواياتي: القراءة غير المتخصصة، والطبخ، والخياطة، ثم أتاحت المرشدة الفرصة لأعضاء المجموعة الإرشادية للاستفسار عن أي سؤال، فقام أحد الأعضاء وسأل هل وجدت صعوبة في متابعة دراستك ودخولك برنامج الماجستير في جامعة نزوى؟ فأجابته المرشدة نعم، لا بد أن تواجه أي فرد صعوبة معينة في دراسته وأكثر صعوبة واجهتني في هذه الدراسة هي التنقل من وإلى الجامعة، بعد ذلك طلبت المرشدة من أعضاء المجموعة الإرشادية بالجلوس على شكل حرف U مع مساعدة المرشدة لهم لتغيير وضعية جلوسهم، ولتنمية التفاعل وكسر الحاجز النفسي بين أعضاء المجموعة الإرشادية قامت المرشدة بعمل تمرين التعارف الذي أضفى جواً من المرح والدعابة.

الهدف: (2)

2- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على الهدف من البرنامج الإرشادي.

المدة الزمنية: (20) دقيقة

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار

الأدوات: بطاقة السلوك الجيد ملحق(2:7)

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة بتوضيح طبيعة البرنامج الإرشادي وعرفته على أنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، وتساعدهم في التغلب على الصعوبات التي يعانونها في معترك الحياة، وتطرقت الباحثة إلى التعريف بالبرنامج الإرشادي الحالي الذي يتكون من (16) جلسة، فسألها أحد الطلبة كم مدة هذا البرنامج؟، فوضحت له أنه سيطبق بواقع جلستين في الأسبوع أي حوالي شهرين، وتتراوح المدة الزمنية لكل جلسة ما بين(60-90) دقيقة، وحدثتهم عن المحاور التي سوف تتضمنها كل جلسة.

وبعد ذلك وزعت المرشدة بطاقة السلوك الجيد التي كانت بأوراق بريل، وطلبت منهم قراءتها، وقامت بعدها المرشدة بقراءتها وتوضيحها مرة أخرى، وطلبت من أعضاء المجموعة الإرشادية طرح أي استفسار أو أي غموض في هذه البطاقة، ثم أكدت على ضرورة الالتزام بها، وبعدها طلبت منهم أن يوافقوا عليها بتوقيعها ببصمة الأصبع.

الهدف: (3)

3- أن يتم تحديد واجبات وحقوق كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية.

المدة الزمنية : (30) دقيقة

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار- الواجب البيتي

الأدوات: بطاقة ماذا سنتعلم ؟ ملحق(3:7)- بطاقة عقد الاتفاق ملحق(4:7)- بطاقة تقييم

الجلسة(1:8) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة بتحديد واجبات وحقوق الأعضاء وذكرت لأعضاء المجموعة الإرشادية بأن أي عمل جماعي لا بد أن تحكمه معايير وشروط وقوانين لتجنب حدوث صراعات ومشكلات في المستقبل، وقامت بتوزيع بطاقة ماذا سنتعلم؟، حيث قرأها أحد الأعضاء بطريقة بريـل، ومع توضيح المرشدة للبطاقة، ومن ثم قاموا بتوقيعها ببصمة الإصبع على بطاقة عقد الاتفاق، مع إبداء رغبتهم واستعدادهم للمشاركة، وعلى أن يبذلوا قصارى جهدهم للالتزام ببندود عقد الاتفاق الإرشادي.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.

الجلسة الإرشادية الثانية

تقدير الذات

اليوم: الاثنين التاريخ: 2009/ 11/2 مدة الجلسة: (90) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم تقدير الذات وتأثيره على الإعاقة البصرية.

الهدف: (1)

1- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم تقدير الذات وتأثيره على الإعاقة البصرية.

الأساليب الإرشادية: التغذية الراجعة – تمارين - التعزيز - المرح والدعابة

الأدوات: مجسمات - مسجل - بطاقة تقدير الذات ملحق(5:7)- بطاقة مصادر تقدير الذات ملحق(6:7)- بطاقة خصائص تقدير الذات المرتفع والإيجابي عند الكفيف ملحق(7:7)- بطاقة خصائص تقدير الذات المنخفض والسلبى عند الكفيف ملحق(8:7)- بطاقة تخيل "لو كنت بطلا" ملحق(9:7)- بطاقة التعريف بالصفات الحميدة ملحق(10:7)- بطاقة تقييم الجلسة(2:8) للأعضاء - بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

رحبت المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على التزامهم بالحضور بالموعد، وتأكدت من أن جميع الأعضاء حاضرين، وقامت بفتح المجال للنقاش حول البرنامج الإرشادي مع تقديم تغذية راجعة.

ثم قامت المرشدة بطرح عدة أسئلة في بطاقة تقدير الذات على أعضاء المجموعة الإرشادية، ودار النقاش بينها وبين أعضاء المجموعة الإرشادية حول هذه الأسئلة ومدى إلمامهم بمفهوم تقدير الذات، وبعدها تم الاتفاق على تعريف تقدير الذات بين المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية وهو التقييم العام الذي يكونه الفرد عن ذاته وانعكاس هذا التقييم على ثقته بنفسه وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وتقديره، وتوقعاته لها. وقامت المرشدة بتشغيل شريط مسجل به بطاقة مصادر تقدير الذات، وقد استمع إليه أعضاء المجموعة الإرشادية بإنصات.

بعد الاستماع إلى الشريط المسجل سأل أحد أعضاء المجموعة الإرشادية ما هي الصفات التي لا بد أن تكون في الشخص الذي يمتلك تقدير ذات عالٍ؟، أوضحت المرشدة إنها بصدد أن تذكر

بعدها أجرت المرشدة تمرين بطاقة تخيل "لو كنت بطلاً" شفهيًا، واستمعت المرشدة لآراء أعضاء المجموعة الإرشادية وما هي توقعاتهم في المستقبل أن يكون بطلاً في مجال معين، وقامت بالإجابة عن تساؤلاتهم مع تقديم التعزيز والتغذية الراجعة، وأيضاً أكدت المرشدة على أهمية أن يتصف أعضاء المجموعة الإرشادية ببعض الصفات الحميدة والإيجابية لتساعدهم على زيادة تقديرهم لذاتهم والتي يسعى كل عضو للاتصاف بها واكتسابها وذلك بإجراء تمرين بطاقة التعريف بالصفات الحميدة على شكل مجسمات للحيوانات وتوزيعها على أعضاء المجموعة الإرشادية، حيث كلفت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية بأن يختار كل منهم صفة يشعر أنها تنطبق عليه أو يذكر صفة لم ترد بين تلك الصفات المذكورة سابقاً على أن تكون إيجابية، ويجعل اسمه مقترناً بالصفة فيقول مثلاً: أحمد متعاون، عمر اجتماعي، ويكمل بقية الأعضاء العملية بنفس الطريقة، ويردد كل عضو بالأسلوب السابق لمدة ثلاث دقائق، وهكذا....

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة. **الواجب البيئي** طلبت المرشدة من أعضاء المجموعة الإرشادية الآتي: "أريد من كل واحد أن يراقب تقدير الذات الخاصة به وما رأيه في ذاته لحين الجلسة القادمة"

الجلسة الإرشادية الثالثة

تقبل الإعاقة

اليوم: الأحد التاريخ: 2009/ 11/8 مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- أن تتم مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على تقبلهم لإعاقتهم وتقديرهم لذاتهم.

الهدف: (1)

1- أن يتقبل كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية حقيقة أنه معاق.

الأساليب الإرشادية: التغذية الراجعة- لعب الأدوار – الواجب البيتي

الأدوات: بطاقة قصة علياء ملحق(11:7)- بطاقة قصة خليل ملحق(12:7)- بطاقة تقييم

الجلسة(3:8) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بعرض ملخص لما تم في الجلسة السابقة، بعده فتحت المرشدة مجالاً للنقاش حول الواجب البيتي، وكيف قاموا بمراقبة تقديرهم لذاتهم خلال الأيام التي مضت مع تقديم المرشدة التعزيز الإيجابي والتغذية راجعة.

بدأت المرشدة الجلسة بسؤال لأعضاء المجموعة الإرشادية، لماذا تعد نظرة الفرد لذاته أمراً مهماً؟، وبعد أن استمعت إلى آرائهم المختلفة حول السؤال المطروح، أوضحت أن تقييم الفرد لذاته أمراً مهماً؛ لأنه يظهر ويراه الآخرون عن طريق سلوكه وحديثه، ويتصرفون معه بناءً عليه، كذلك فهو يؤثر في شعور الفرد نحو ذاته، فيقتنع في النهاية بما يقوله عن ذاته ويتصرف على أنه إما شخص مهم وقادر على إنجاز المهمات المطلوبة منه أو أنه شخص غير مهم وغير قادر على إنجاز أي شيء.

بعدها ذكرت المرشدة قصة علياء لأعضاء المجموعة الإرشادية، وبعد إنصاتهم واستماعهم للقصة وما دار فيها من أحداث، وطلبت منهم المرشدة كيف ستكون ردة فعلهم وأفكارهم لو وضعوا في موقف علياء؟!

وبعدها تحدث كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية عما لديه من أفكار ومقارنة ردة فعل العضو المتحدث مع آراء وأفكار الأعضاء الآخرين مع استماع المرشدة وملاحظتها لسلوكهم وردة فعلهم، وما حدث لهم من مواقف مشابهة، بعدها ذكرت المرشدة الأفكار اللاعقلانية في هذه

بعدها قام ثلاثة أعضاء من المجموعة الإرشادية بلعب الأدوار لبطاقة قصة خليل وذلك بالقراءة بطريقة بريـل، مع ملاحظة المرشدة واستماعها للآراء التي سيقولها الأعضاء حول ما ذكر والإجابة عن تساؤلاتهم مع تقديم التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.

الجلسة الإرشادية الرابعة الإعاقاة في الإسلام

اليوم: الثلاثاء التاريخ: 2009/ 11/10 مدة الجلسة: (60) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على موقف الدين الإسلامي من الإعاقاة.

الهدف: (1)

1- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على موقف الدين الإسلامي من الإعاقاة.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار -التعزيز الإيجابي - تمرين- الواجب البيتي

الأدوات: الحاسب الآلي (السماعات)- بطاقة نظرنا إلى ذاتنا ملحق(7:13)- بطاقة الآيات القرآنية والأحاديث ملحق(7:14)- بطاقة تقييم الجلسة(8:4) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بعرض ملخص لما تم في الجلسة السابقة.
قامت المرشدة بعدها بتوزيع بطاقة نظرنا إلى ذاتنا على أوراق بريل لأعضاء المجموعة الإرشادية الذي ساعدهم على تعرف كيف ينظرون إلى أنفسهم، مع استماع المرشدة إلى ما ذكروه ومناقشتهم عليه وذكر مبررات وأسباب ذلك الشعور.

طرحت بعدها المرشدة لأعضاء المجموعة الإرشادية السؤال التالي: ما رأي الدين الإسلامي في الإعاقاة؟

استمعت المرشدة إلى إجابات الأعضاء التي كانت متقاربة إلى حد ما من بعضها البعض، وطلبت منهم المرشدة الاستشهاد بآيات قرآنية كريمة أو أحاديث نبوية شريفة حول الإعاقاة، فشارك بعض الأعضاء في ذكر هذه الآيات والأحاديث مع تفسيرها وذكر سبب نزولها مع مساعدة المرشدة، ولاحظت المرشدة أن معظم الأعضاء يعرفون هذه الآيات القرآنية والأحاديث والمواقف وأسباب نزولها ولكنهم لا يطبقونها أو يتخذونها كمنهج حياة في ممارستهم اليومية، ثم قامت بتوزيع بطاقة الآيات القرآنية والأحاديث النبوية على أوراق بريل للأعضاء؛ للاستفادة منها، وتم الاستماع إليها عن طريق الحاسب الآلي(السماعات)، وبعد أن نوقشت دلالة هذه الآيات والأحاديث وما واجبنا نحن كأعضاء تجاهها وتجاه إعاقتنا، تم الاتفاق بين المرشدة وأعضاء

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.
الواجب البيتي: طلبت المرشدة من أعضاء المجموعة الإرشادية الآتي: أريد من كل عضو أن يفكر في مدى تأثير الآيات القرآنية والأحاديث النبوية في حياته اليومية لحين الجلسة القادمة.

الجلسة الإرشادية الخامسة العزلة

اليوم: الأحد التاريخ: 2009/ 11/15 مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- أن تتم مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على الخروج من العزلة.

الهدف: (1)

1- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم العزلة وإبراز آثارها السلبية.

المدة الزمنية: (70) دقيقة

الأساليب الإرشادية: التغذية الراجعة - المرح والدعابة - قصة- تمرين - التعزيز - الواجب البيتي

الأدوات: بطاقة قصة صلاح وسليمان ملحق(7:15)- بطاقة العزلة ملحق(7:16)- بطاقة تقييم الجلسة(8:5) للأعضاء - بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بذكر ملخص لما تم في الجلسة السابقة، بعد ذلك فتحت المرشدة مجالاً للنقاش حول الواجب البيتي الذي تم تكليفهم به حيث تمت مناقشته مع تقديم التعزيز الإيجابي والتغذية راجعة والإنصات لما يقولونه، حيث ذكر بعض الأعضاء إنهم حاولوا التطبيق والقراءة خلال الأيام التي مضت ما تم ذكره في القرآن والسنة ومن عناية الإسلام بالإعاقاة في كل جوانب الحياة، والرجوع بين الحين والآخر إلى الكتب الإسلامية والمواقع الدينية لزيادة الثقة بالنفس.

بدأت بعدها المرشدة بطرح موضوع الجلسة على النحو التالي على هيئة أسئلة:

- ما هو مفهوم العزلة؟
- ما هو شعورك نحو العزلة أهي إيجابية أم سلبية؟ ولماذا؟
- كيف ومتى تشعر بأنك منعزل عن الآخرين؟
- اذكر لي بعض الآثار السلبية للعزلة؟

وقامت المرشدة بالاستماع إلى حديث أعضاء المجموعة الإرشادية مع تشجيعهم على المشاركة، وذلك بتشويقهم من خلال استخدام المرشدة العبارات التشويقية، بعد ذلك ذكرت المرشدة بأن أي فرد عندما يفنقر إلى تقدير الذات يشعر بالكآبة والعزلة والعجز ولا تكون هناك ثقة كافية في نفسه لمواجهة صعوبات الحياة، ولتوضيح العزلة التي تبدو على الشخص المنعزل بشكل مختلف، ذكرت المرشدة بطاقة قصة صلاح وسليمان لأعضاء المجموعة الإرشادية، بعدها أجرت حوارا ونقاشا حول القصة السابقة مركزة على مظاهر العزلة من حيث الأنماط السلوكية والأفكار اللاعقلانية.

قامت المرشدة بعدها بإعطاء أعضاء المجموعة الإرشادية بطاقة العزلة على طريقة بريل لكل شخص حتى يتم تكوين عبارات تكون شعار له ويكررها في حديثه الذاتي باستمرار وخاصة عندما يشعر برغبة في الابتعاد عن الناس والانعزال عنهم.

قامت المرشدة بعدها بمناقشة الطلبة ما سبق ذكره والإجابة عن تساؤلاتهم وطلبت من أحد الأعضاء تلخيص ما جاء في هذه الجلسة من تغير طريقة تفكير العضو بنفسه وبعزلته وبناء تقدير الذات الإيجابي.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.

الواجب البيتي: كلفت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية بالآتي "أريد من كل عضو أن يراقب ما مدى اندماجه في الحياة اليومية إلى الجلسة القادمة"

الجلسة الإرشادية السادسة نظرة المجتمع السلبية

اليوم: الثلاثاء التاريخ: 2009/11/17 مدة الجلسة: (80) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- أن يعدل أعضاء المجموعة الإرشادية تصورهم لنظرة المجتمع السلبية للإعاقة وكيفية التغلب عليها.

الهدف: (1)

1- أن يعدل أعضاء المجموعة الإرشادية تصورهم لنظرة المجتمع السلبية للإعاقة.

المدة الزمنية: (40) دقيقة

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار- تمرين - التعزيز - المرح والدعابة- التغذية الراجعة.
الأدوات: أحجار صغيرة- بطاقة لعبة الحجر ملحق(7:17)

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بتذكير الأعضاء بما تم ذكره في الجلسة السابقة، بعدها فتحت المرشدة مجالاً للنقاش حول الواجب البيئي الذي عبر من خلاله بعض الطلبة أنهم حاولوا الاندماج في المجتمع من حولهم، وتكوين صداقات جديدة، مع إنصات المرشدة والأعضاء الآخرين لما يقوله، وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة.

أوضحت المرشدة في هذه الجلسة كيف أن كثيراً من المبصرين يحاولون تقديم يد المساعدة إليهم في أحيان كثيرة ولكنهم يجهلون الطريقة التي يقدمون بها تلك المساعدة مما يجعل ذوي الإعاقة البصرية يدركون أن ثمة اتجاهات سلبية نحوهم ويؤدي ذلك إلى انخفاض في تقدير الذات لدى ذوي الإعاقة البصرية. طلبت المرشدة من أعضاء المجموعة الإرشادية ذكر بعض المواقف التي أحسوا فيها بالحساسية من المجتمع من حولهم.

وبعد أن استمعت المرشدة لما قاله أعضاء المجموعة الإرشادية من مواقف سواء كان من الأهل أو عند ذهابهم إلى الأسواق لشراء بعض المستلزمات اليومية، وما يواجهوه من ردة فعل تضايقهم بشدة. أوضحت لهم أن ذلك مرده إلى أن البعض يردد بينه وبين نفسه - الحديث الذاتي- بعض الأفكار التي تدعم تصوره السلبي لاتجاهات الآخرين له، وبذلك أجرت المرشدة تمرين بطاقة لعبة الحجر لأعضاء المجموعة الإرشادية، مع مناقشتهم حول مشاعرهم الحاليّة.

الهدف: (2)

2- أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية على أساليب الحوار المنطقي للذات.

المدة الزمنية: (40) دقيقة

الأساليب الإرشادية: تمرين - التعزيز - المرح والدعابة - الواجب البيتي

الأدوات: بطاقة تمرين ملحق(7:18)- بطاقة تقييم الجلسة(8:6) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

في هذا الهدف أكدت المرشدة أنه ينبغي أن يسأل كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية نفسه هل هو متأكد وعنده دليل على أن الأشخاص المبصرين ينظرون له بهذه النظرة ويعاملونه بطريقة فيها سخرية واستهزاء أو عطف وشفقة، وأكدت المرشدة أنه لا بد لكل عضو في المجموعة الإرشادية أن يعيد التفكير من جديد ليجد حلاً مناسباً يرضيه ويحاول أن يجد أكثر من بديل يساعده على إعادة تصور الآخرين له، أجرت بعدها المرشدة بطاقة تمرين لأعضاء المجموعة الإرشادية، وذلك بتوزيعهم إلى ثلاث مجموعات ووزعت عليهم أوراق بريل وطلبت منهم التفكير في كل سؤال ومن ثم ذكر الإجابة شفها لكل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية مع مناقشتهم حول ما تم ذكره، ولاحظت المرشدة استمتاع المجموعات بهذا التمرين وإنصات الأعضاء للعضو المتحدث.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.

الواجب البيتي: طلبت المرشدة من أعضاء المجموعة الإرشادية الآتي: "أريد من كل واحد منكم أن يفكر قبل النوم بمواقف أساء الآخرون فهمه فيها ، وماذا يمكن أن يعمل لتعديل ذلك؟!!!"

الجلسة الإرشادية السابعة التوافق مع المجتمع

اليوم: الأحد التاريخ: 2009/ 11/22 مدة الجلسة: (60) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- أن تتم مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على التوافق مع المجتمع لزيادة تقديرهم لذاتهم.

الهدف: (1)

1- أن تتم مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على التوافق مع المجتمع لزيادة تقديرهم لذاتهم.

الأساليب الإرشادية: التغذية الراجعة - تمرين- لعب الأدوار - الواجب البيتي
الأدوات: شريط مسجل- بطاقة لعبة التعبير عن المشاعر ملحق(7:19)- بطاقة قصة مازن ملحق(7:20)- بطاقة تقييم الجلسة(8:7) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بعرض ملخص لما تم في الجلسة السابقة، بعده فتحت المرشدة مجالاً للنقاش حول الواجب البيتي وحول ما هي المواقف التي حدثت معهم وكيف قاموا بتعديل نظرتهم تجاهها، شارك معظم الأعضاء في ذكر هذه المواقف والتعديل من الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية، مع تقديم تعزيز وتغذية راجعة من المرشدة.

طرحت المرشدة بعد ذلك سؤالاً لأعضاء المجموعة الإرشادية وهو كيف استطاعوا أن يتكيفوا مع البيئة التي يعيشون فيها في بداية التحاقهم بالمعهد؟

استمعت المرشدة إلى ما قاله أعضاء المجموعة الإرشادية من أفكار ومواقف قد صادفتهم، مع تقديم التشجيع والتغذية الراجعة للمواقف التي صادفوها، عندما طرحت المرشدة هذا السؤال لاحظت من الكل السكوت التام والرجوع إلى الماضي في بداية دخولهم المعهد؛ حيث ذكر بعض الأعضاء أنه كان قيل دخوله المعهد وحيدا في المحيط الذي يعيش فيه وبعد دخوله وبمرور الأيام والسنوات استطاع أن يتأقلم في المعهد، ولكن البعض بعد مرور هذه السنوات لم يتأقلم مع زملائه وفضل الابتعاد عنهم، أما البعض فقد منعت أسرهم في قدومهم المعهد لأنهم لن يستطيعوا أن يتكيفوا فيه ولكن مع إصرارهم برهنوا العكس.

قامت المرشدة بمناقشة بطاقة التعبير عن المشاعر مع أعضاء المجموعة الإرشادية، وذلك بتوزيع التمرين على طريقة بريل لكل عضو، حيث لاحظت المرشدة منهم تفاعلا غير مسبوق في إجاباتهم لهذا التمرين، وقاموا بطرح جمل أخرى في هذا التمرين.

طلبت المرشدة من الأعضاء الاستماع إلى الشريط المسجل الذي سجل فيه قصة مازن، ومن ثم طلبت من اثنين من أعضاء المجموعة الإرشادية تأدية أدوار هذه القصة، وقد كتبت الأدوار على طريقة بريل، استمتع وتفاعل الأعضاء في تأدية دور مازن والأخصائي، وذكر بعض الطلبة مجموعة من الأمثلة التي حدثت لهم شخصيا عند قدومهم إلى المعهد، وكيف تغلبوا عليها. في نهاية الجلسة ناقشت المرشدة الأعضاء فيما سبق ذكره والإجابة عن تساؤلاتهم، وطلبت من أحد أعضاء المجموعة الإرشادية أن يلخص ما جاء في هذه الجلسة.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.

الجلسة الإرشادية الثامنة
التوافق بين المشاعر الداخلية والسلوك الناتج

اليوم: الثلاثاء التاريخ: 2009/ 11/24 مدة الجلسة: (60) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على أهمية التوافق بين المشاعر الداخلية والسلوك الناتج.

الهدف: (1)

1- أن تتم مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على التوافق بين المشاعر الداخلية والسلوك الناتج.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار- تمرين- الواجب البيتي

الأدوات: بطاقة تمرين ملحق(7:21)- بطاقة تمرين ملحق(7:22)- بطاقة تقييم الجلسة(8:8) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بعرض ملخص لما تم في الجلسة السابقة، بعده فتحت المرشدة مجالاً للنقاش حول الواجب البيتي الذي تم تكليفهم به مع تقديم تعزيز وتغذية راجعة.

قامت المرشدة بتوضيح الهدف من هذه الجلسة وهو العلاقة ما بين المشاعر والسلوك وذلك بطرح سؤال لأعضاء المجموعة الإرشادية كالاتي كيف هو الجو في السلطنة في فصل الصيف وكيف هو شعورهم نحوه؟ استمعت المرشدة لما قاله الأعضاء حول هذا السؤال. من ثم ستقول المرشدة : أنتم تعرفون أن الجو عندنا حر في السلطنة وجميعنا نتجنب أشعة الشمس الحارة

فلو سألتكم هل جميع الناس ردة فعلهم تجاه الصيف واحدة ؟

وكذلك في الشتاء، هل جميع الناس ردة فعلهم تجاه الشتاء واحدة ؟

وأوضحت المرشدة لهم كيف تأثر مشاعرهم على سلوكهم، وأوضحت أيضا أن هذا نعمه على أي موقف فأي استجابة تظهر منا سواء لفظية أو معنوية أو حركية وإنما هي انعكاس لما نفكر به داخليا.

وقالت المرشدة لأعضاء المجموعة الإرشادية من هنا يتضح لنا:

1- لا بد للفرد أن تكون أفكاره ومشاعره تجاه الحياة واقعية وإيجابية .

2- يكون ذلك بأن يدرّب نفسه على أن الشخص يستطيع أن يعمل ويجتهد وأنه قادر على تغيير حياته للأفضل ويتحقق ذلك بأمرين هما :

- التوقف عند كل الأفكار والمشاعر السلبية وبيدأ بالحد منها تدريجيا وهي مثل قوله لنفسه: أنا إنسان فاشل، أنا معوق سأكون عالة على المجتمع، لا أستطيع أن أساعد حتى نفسي.
- ترديد وتثبيت كل المشاعر والأفكار الإيجابية وذلك بترديده كل يوم: أنا إنسان ناجح، أنا سوف أقدم كل جهدي للمجتمع هناك العديد من المعوقين العظماء، أنا مؤمن بالله، أنا سعيد والحمد لله.

وذكرت لنتصور نموذج (ABC) على حالة تقدير الذات لدى أحد الأفراد المعاقين بصريا فإن (A) تمثل الإعاقة البصرية التي يعاني منها الفرد ولذلك فإن هذا المعاق بصريا سيعاني من قلة تقدير الذات (C) وهي نتيجة، ولكن بين (A) و(C) حالته الذاتية هي (B) والتي تكون معتقداته اللاعقلانية فيقول مثلا أنني معاق ولا أستطيع أن أعمل شيئا ولا أستطيع أن أنجز شيئا وأن الناس تفضل الابتعاد عني فإن (B) وهي نظام المعتقدات اللاعقلانية هي التي تسبب للمعاق بصريا قلة تقدير الذات لديه وليست الإعاقة هي السبب الرئيسي.

وأوضحت المرشدة هذه الصورة أكثر من خلال عمل تمرين والاستجابات السلبية التي راودت الطالب وعملت على مناقشتها مع أعضاء المجموعة. بعدها قامت المرشدة بتوزيع تمرين آخر لكل عضو، الذي يهدف إلى مساعدة الأعضاء في كيفية القدرة على تغيير أي عبارات سلبية قد تواجههم إلى عبارات إيجابية.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.

الواجب البيتي : كلفت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية كالاتي "أريد من كل عضو أن يراقب المواقف التي قد حدثت معه ويوضح الموقف والمشاعر والسلوك الذي اتبعه لحين الجلسة القادمة "

الجلسة الإرشادية التاسعة التوجيه الحركي في البيئة المألوفة

اليوم: السبت التاريخ: 2009/ 12/5 مدة الجلسة: (90) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على التوجيه الحركي في البيئة المألوفة لتنمية تقديرهم بذاتهم.

الهدف: (1)

1- أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية على التوجيه الحركي في البيئة المألوفة.

المدة الزمنية: (90) دقيقة

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار - المرح والدعابة

الأدوات: بطاقة تقييم الجلسة (8:9) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق (9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم ذكرت لهم ملخصاً لما تم في الجلسة السابقة، بعده فتحت المرشدة مجالاً للنقاش حول الواجب البيئي الذي تم تكليفهم به مع تقديم تعزيز وتغذية راجعة.

في البداية سألت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية كيف أن البيئة التي يعيشون فيها تؤثر فيهم؟ وما واجبه نحو هذه البيئة؟، ناقشت المرشدة وحوارت الأعضاء حول ذلك مع تقديم التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة للآراء التي تم تقديمها.

من الأنشطة التي قامت بها المرشدة وهي ملاحظة أعضاء المجموعة الإرشادية في المعهد والسكن الداخلي وكيفية انتقالهم من مكان إلى آخر، وذلك حتى ترى المرشدة مدى إلمام أعضاء المجموعة الإرشادية بالبيئة المحيطة بهم هناك، وذلك بمساعدة أحد المختصين في هذا المجال الذي قام بإعطائهم مجموعة من الإرشادات التي تساعدهم في إلمامهم بالبيئة من حولهم، ومما أيضاً ينمي تقدير الذات لديهم.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.

الجلسة الإرشادية العاشرة

تابع/ التوجيه الحركي في البيئة غير المألوفة

اليوم: الاثنين التاريخ : 2009/ 12/7 مدة الجلسة: (90) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على التوجيه الحركي في البيئة غير المألوفة لتنمية تقديرهم بذاتهم.

الهدف: (1)

1- أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية على التوجيه الحركي في البيئة غير المألوفة.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار - المرح والدعابة- زيارة ميدانية

الأدوات: بطاقة تقييم الجلسة(8:10) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بعرض ملخص لما تم في الجلسة السابقة.

في بداية هذه الجلسة سألت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية، كيف أن البيئة الجديدة تؤثر في المعاق بصريا؟ وما واجبه نحو هذه البيئة؟، ناقشت المرشدة وحوارت أعضاء المجموعة الإرشادية حول ذلك ، حيث شارك بعض الأعضاء في إبداء آرائهم حيث قالوا أنه لا بد أن يكون هنالك شخص يعينهم ويعطيهم التوجيهات الصحيحة في بداية الأمر حتى يعتاد الشخص على تلك البيئة، وقدمت المرشدة التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة للآراء التي تم تقديمها.

من الأنشطة التي تم تقديمها لأعضاء المجموعة الإرشادية، زيارة ميدانية خارج المعهد حتى يتم التعرف على البيئة غير المألوفة، وذلك بمساعدة أحد المختصين في هذا المجال الذي قام بإعطائهم مجموعة من الإرشادات التي تساعدهم في إمامهم بالبيئة من حولهم وحتى يزيد ذلك من اندماجهم في تلك البيئة، وينمي تقدير الذات لديهم.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.

الجلسة الإرشادية الحادي عشر المواقف الاجتماعية

اليوم: الأحد التاريخ: 2009/ 12/13 مدة الجلسة: (60) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على المواقف الاجتماعية في حياتهم اليومية لزيادة تقدير الذات لديهم.

الهدف: (1)

1- أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية على المواقف الاجتماعية في حياتهم اليومية.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار - المرح والدعابة - تمارين.

الأدوات: الحاسب الآلي (السماعات)- بطاقة بيان مشاعري ملحق(7:23)- بطاقة استمع، فكر ثم أختَر الجواب الذي يناسبك ملحق(7:24)- بطاقة تقييم الجلسة(8:11) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بعرض ملخص لما تم في الجلسة السابقة، وذكر أبرز النتائج التي تم التوصل إليها بمساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية.

حثت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية على التفاعل في هذه الجلسة، وذلك بتشويقهم من خلال استخدام العبارات التشويقية لمعرفة عنوان وهدف الجلسة، حيث أشارت إلى أن كلنا نواجه المواقف الاجتماعية في حياتنا اليومية المختلفة، فمنها المواقف الإيجابية التي تزيد من إنتاجية الفرد وتشعره بالراحة، ومواقف سلبية التي تقلل من إنتاجية الفرد، ومدى تفاعله في المجتمع؛ وتشعره بعدم الارتياح والغضب ممن حوله، لاحظت المرشدة استماع وإنصات الأعضاء لما يذكر، وموافقتهم لرأيها، حيث أوضحت المرشدة بعدها أنه لا بد أن نعبر عن مشاعرنا بدون أن نهاجم الشخص الآخر، بعدما أوضحت المرشدة هذا الهدف قامت بتوزيع بطاقة بيان مشاعري على طريقة بريل لأعضاء المجموعة الإرشادية ومعرفة مجموعة من الطرق بمشاركة الأعضاء في كيفية الرد بطريقة إيجابية على المواقف التي ذكرتها المرشدة بشرط أن لا يقوموا بهاجمة الشخص الآخر، وبالفعل حاول الأعضاء ذكر الطرق الإيجابية والابتعاد عن الطرق السلبية قدر الإمكان، مع تقديم المرشدة لهم التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة.

بعد الانتهاء من التمرين السابق قامت المرشدة بتقسيم أعضاء المجموعة الإرشادية إلى خمس مجموعات ومن ثم استمع الأعضاء إلى الحاسب الآلي عن طريق (السماعات)، بطاقة استمع، فكر ثم اختر الجواب الذي يناسبك، وذلك بهدف اختيار الأنسب للموقف المناسب في الحياة اليومية مع توضيح السبب، وكانت إجابات الأعضاء متقربة إلى حد ما، ناقشت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية فيما سبق ذكره.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة. **الواجب البيئي** طلبت المرشدة من أعضاء المجموعة الإرشادية القيام بتذكر المواقف السلبية التي قد صادفوها في حياتهم اليومية تحويلها إلى مواقف إيجابية.

الجلسة الإرشادية الثانية عشر الإنجاز

اليوم: الثلاثاء التاريخ: 2009/ 12/15 مدة الجلسة: (90) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- أن تتم مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على تنمية الإنجاز في حياتهم اليومية.

الهدف: (1)

1- أن تتم مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على تنمية الإنجاز في حياتهم اليومية.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار- تمارين - التعزيز - المرح والدعابة- النمذجة الحية - النمذجة المتخيلة- الواجب البيتي
الأدوات: بطاقة تحد ومشكلة ملحق(25:7)- بطاقة تذكر الأوقات السعيدة ملحق(26:7)- بطاقة كيف تكون الأخطاء كفرص للنمو ملحق(27:7)- بطاقة قصة إيرك ملحق(28:7)- بطاقة تقييم الجلسة(12:8) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بعرض ملخص لما تم في الجلسة السابقة، بعدها فتحت المرشدة مجالاً للنقاش حول الواجب البيتي حيث ذكر بعض الطلبة المواقف السلبية وكيف قاموا بتغييرها إلى الإيجابية وحاولت المرشدة مشاركة معظم الأعضاء، وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة.
بعدما رحبت المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية قامت بتوضيح مدى أهمية تحقيق الإنجاز في حياة أي فرد مهما كان صغيراً، والذي ينمي تقدير الذات لديه بشكل إيجابي، حيث لا بد أن يكون هناك عقبات وصعوبات تواجه أي فرد سواء أكان من الأسوياء أو من ذوي الإعاقة، حيث قاطع أحد الأعضاء المرشدة، وذكر أنهم يواجهون الكثير من الصعوبات للوصول للشئ المراد تحقيقه، فبينت لهم المرشدة ولكن بعد هذه الصعوبة ستنصلون لمبتغاكم كما ذكرت فالموضوع يحتاج إلى صبر وإرادة قوية لتحقيق الإنجاز، ووضحت ذلك في بطاقة تحد ومشكلة، الذي استمتع الأعضاء بالقيام به وتوضيح الهدف منه، ثم قامت المرشدة باستضافة أحد المعاقين بصريا وهو الأستاذ مسعود الإسماعيلي، معلم اللغة العربية الذي أتم تعليمه الجامعي ليتحدث عن نجاحه والمعوقات التي صادفته للأعضاء المجموعة الإرشادية مع إصغاء أعضاء المجموعة الإرشادية لما يقوله بشكل جيد وبعد الانتهاء من حديثه، قام الأعضاء بطرح استفساراتهم على الأستاذ

ثم قامت المرشدة بإعطائهم بطاقة تذكر الأوقات السعيدة وكانت بطريقة بريـل، بهدف تنمية ثقة أعضاء المجموعة الإرشادية بأنفسهم وزيادة تقديرهم لذاتهم، ولتحقيق ذلك أمهلتهم المرشدة فترة مناسبة لتذكر الموقف، بعدها طلبت منهم التحدث عنه، وبدأت بالذين رفعوا أيديهم استئذاناً للإجابة، ثم تحدثوا عن الموقف وما شعر به كل منهم، ناقشت المرشدة الأعضاء فيما سبق ذكره مع تقديم التغذية الراجعة والتشجيع، وتذكيرهم إنهم إذا قاموا بأي إنجاز ستكون هناك أوقات سعيدة سيتذكرونها دائماً.

قامت بعدها المرشدة بإعطائهم بطاقة كيف تكون الأخطاء كفرص للنمو على أوراق بريـل لكل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية، وذلك بهدف توضيح إن الناس يرتكبون أخطاء ويتخلون عن المحاولة، في حين ينظر آخرون إلى الأخطاء كفرصة لاكتشاف طريقة أخرى أفضل لعمل شيء ما ولا يستسلمون للفشل، شارك معظم الأعضاء، وكل عضو أفاد الجميع من مشاركته. وبعدها ذكرت المرشدة بطاقة قصة إبيرك وناقشت معهم قصة نجاحه، والصعوبات التي واجهته، والإنجاز الذي حققه.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.

الواجب البيتي طلبت المرشدة من أعضاء المجموعة الإرشادية الآتي: "أريد من كل واحد أن يفكر وهو على السرير قبل النوم في "كيف استطاع هؤلاء الأشخاص تحقيق حلمهم؟" وما هو الحلم الذي ترغب في تحقيقه، من هم الأشخاص الذين سيساعدونك في تحقيقه؟ وما هي العقبات التي تقف أمام ما تريد تحقيقه، وذلك لحين لقائنا في الجلسة القادمة.

الجلسة الإرشادية الثالثة عشر

التفاؤل

اليوم: السبت التاريخ: 2009/ 12/19 مدة الجلسة: (80) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- أن تتم مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على إدراك أهمية التفاؤل في الحياة اليومية.

الهدف: (1)

1- أن يدرك أعضاء المجموعة الإرشادية مفهوم التفاؤل في الحياة اليومية.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار- إشباع المطالب - التغذية الراجعة - الواجب البيئي- لعب الأدوار.

الأدوات: مادة سمعية- بطاقة قصة سعد ملحق(7:29)- بطاقة تقييم الجلسة(8:13) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بعرض ملخص لما تم في الجلسة السابقة، بعده فتحت المرشدة مجالاً للنقاش حول الواجب البيئي حيث لاحظت المرشدة أن الأعضاء لديهم العديد من الأحلام يودون تحقيقها، وقد ذكروا الصعوبات التي ستواجههم، وكيف سيتغلبون عليها، حيث ذكر البعض أنه يود أن يكون متخصص في الإلكترونيات وآخر في المسرح، وأخرى معلمة لغة إنجليزية، قامت المرشدة بعدها بتعزيز الإجابات الممتازة وشكرتهم على تفاعلهم معها.

استهلت المرشدة حديثها في هذه الجلسة بطرح سؤال لأعضاء المجموعة الإرشادية وهو كالاتي: هل موضوع التفاؤل من المواضيع المهمة في حياة الفرد؟ لماذا؟، قامت المرشدة بالاستماع إلى حديث الأعضاء مع تقديم التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة لهم، وأوضحت بأن هناك ارتباط موجب بين التفاؤل وكل من السعادة وتقدير الذات، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة، وبعد أن تحدثت المرشدة عن التفاؤل بشكل مبسط قالت سنستمع لمحاضرة عن التفاؤل وهي مادة سمعيةبعد ذلك (بعد المحاضرة المبسطة) أتاحت المرشدة للأعضاء المناقشة والحوار حول ما تم الاستماع إليه. بعدها قامت المرشدة بأخذ توقعات كل عضو منهم ماذا يتوقع أن يكون في المستقبل، وما يسعى إليه وكيف سيحققه، قامت المرشدة بتعزيز الأعضاء وذلك بتعزيزهم وإعطائهم مجموعة من الحلويات تقديراً لمشاركتهم لها.

قامت المرشدة بتوزيع بطاقة قصة سعد على اثنين من الأعضاء في أوراق قد كتبت بطريقة بريل، وبعدها ناقشت أعضاء المجموعة الإرشادية فيما سبق ذكره والإجابة عن تساؤلاتهم، وتلخيص ما جاء في هذه الجلسة.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.

الجلسة الإرشادية الرابعة عشر اتخاذ القرار

اليوم: الاثنين التاريخ: 2009/ 12/21 مدة الجلسة: (75) دقيقة
الهدف العام للجلسة

1- أن يدرك أعضاء المجموعة الإرشادية أهمية اتخاذ القرار في الحياة اليومية.

الهدف: (1)

1- أن يدرك أعضاء المجموعة الإرشادية أهمية اتخاذ القرار الناجح.

المدة الزمنية: (30) دقيقة

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار- تمرين.

الأدوات: بطاقة اتخاذ القرار ملحق(7:30).

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بعرض ملخص لما تم في الجلسة السابقة، وذكرت لهم مدى تأثير كل جلسة في تقدرهم لذاتهم.

في بداية هذه الجلسة قالت المرشدة "إن الحياة سلسلة من القرارات، فحياتنا هي حاصل جمع قراراتنا"، بعد هذه العبارة سألت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية علام تدل؟، فاستمعت المرشدة إلى ما توصلوا إليه أعضاء المجموعة الإرشادية مع التشجيع الإيجابي والتغذية الراجعة، وأوضحت المرشدة إن ضعف تقدير الذات لدينا يسلبنا الثقة في أنفسنا في اتخاذ حتى أصغر القرارات وهذا يصل بنا إلى درجة احتقار أنفسنا والشعور بأننا لا نستحق أن نكون سعداء. أوضحت المرشدة ذلك بعمل تمرين بسيط في بطاقة اتخاذ القرار وذلك بانقسام أعضاء المجموعة الإرشادية إلى مجموعات ثنائية وقراءة التمرين بطريقة بريل، استمعت المرشدة إلى آراء كل مجموعة مع تشجيعهم والتي كانت إجابات كل مجموعة مختلفة بعض الشيء عن الأخرى.

الهدف: (2)

2- أن يطبق أعضاء المجموعة الإرشادية الخطوات العلمية لاتخاذ القرار.

المدة الزمنية: (45) دقيقة

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار - التغذية الراجعة - تمرين- الواجب البيتي
الأدوات: بطاقة الخطوات المنهجية في اتخاذ القرار ملحق(31:7)- بطاقة تمرين ملحق(32:7)-
بطاقة تقييم الجلسة(14:8) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

في هذا الهدف طرحت المرشدة سؤال كالاتي: كيف تكون عملية اتخاذ القرار عند الفرد؟،
استمعت المرشدة لأراء أعضاء المجموعة الإرشادية مع التشجيع لإبداء رأيهم، ومن ثم أوضحت
المرشدة أن عملية اتخاذ القرار لا بد أن تأتي بعد تفكير واع، وليس بطريقة عشوائية، وقامت
بتوزيع أوراق بريل فيها كتبت الخطوات المنهجية في اتخاذ القرار التي لا بد أن يتبناها
الشخص حتى يصل إلى قرار ناجح مع توضيح المرشدة لهذه البطاقة وذلك بضرب عدة أمثلة
عليها. من خلال ذلك أوضحت معنى اتخاذ القرار وهو بكل بساطة دراسة البدائل والاختيارات
المتاحة واختيار الأنسب منها ويعني هذا تحديد ما يجب أن تفعله تجاه الموقف الذي يواجهك
والقيام بتنفيذ هذه البديل.

بعد ما قامت المرشدة بتوضيح الخطوات المنهجية لاتخاذ القرار مع إنصات أعضاء المجموعة
الإرشادية لها، وزعت المرشدة تمرين بطريقة بريل فيه عدة تساؤلات لأعضاء المجموعة
الإرشادية تمت مناقشتها، قامت المرشدة بتعزيز الأعضاء وذلك بتعزيزهم وإعطائهم مجموعة
من الحلوليات تقديرا لمشاركتهم لها.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة.

الواجب البيتي كلفت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية كالاتي: أريد من كل عضو أن يفكر
في مدى استفادته في إتباع اتخاذ القرار في حياته الخاصة.

الجلسة الإرشادية الخامسة عشر الاستقلالية

اليوم: السبت التاريخ: 2009/ 12/26 مدة الجلسة: (80) دقيقة

الهدف العام للجلسة

1- أن يدرك أعضاء المجموعة الإرشادية مفهوم الاستقلالية في الحياة اليومية.

الهدف: (1)

1- مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على إدراك مفهوم الاستقلالية.

الأساليب الإرشادية: التغذية الراجعة - لعب الأدوار - تمرين- الواجب البيتي

الأدوات: مكعبات التركيب- بطاقة شبكة الدعم الاجتماعي ملحق(7:33)- بطاقة قصة هناء

ملحق(7:34)- بطاقة تقييم الجلسة(8:15) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ثم قامت بعرض ملخص لما تم في الجلسة السابقة، بعده فتحت المرشدة مجالاً للنقاش حول الواجب البيتي، حيث سألتهم هل استطاعوا أن يطبقوا خطوات اتخاذ القرار في حياتهم اليومية، الذي تم تكليفهم به مع تقديم تعزيز وتغذية راجعة.

سألت المرشدة سؤال ليكون مدخلا للمناقشة وهو: هل يجب أن يعتمد المعاق بصريا على الآخرين دائما؟ ولماذا؟

قامت المرشدة بالاستماع لإجابات أعضاء المجموعة الإرشادية، ثم أوضحت عدة جوانب أهمها حاجة ذوي الإعاقة البصرية إلى الرعاية والمساعدة وخاصة خارج البيئة غير المألوفة، ولكن لا يصل الأمر إلى درجة قبول البعض للمساعدة باستمرار، قامت المرشدة بعمل تمرين شبكة الدعم الاجتماعي لأعضاء المجموعة الإرشادية، والذي يهدف إلى زيادة وعي واستبصار الفرد بالأفراد المحيطين به، ومعرفة مدى قربهم منه والمسافة التي يرغب أن يكون عليها معهم وذلك عن طريق مكعبات التركيب التي سهلت عليهم فهم الفكرة والتجارب مع المرشدة، ولاحظت المرشدة استمتاعهم بهذا التمرين، حيث دار نقاش بسيط بين الأعضاء والهدف من هذه الجلسة.

قامت المرشدة بتوزيع بطاقة قصة هناء على اثنين من الأعضاء في أوراق قد كتبت بطريقة بريل، وبعدها ناقشت أعضاء المجموعة الإرشادية فيما سبق ذكره والإجابة عن تساؤلاتهم، وتلخيص ما جاء في هذه الجلسة.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم هذه الجلسة. **الواجب البيتي** يختتم المدرب الجلسة ويطلب منهم مراقبة مدى استقلاليتهم في الحياة اليومية لحين الجلسة القادمة.

الجلسة الإرشادية السادسة عشر
(الجلسات الختامية)

التاريخ: 27- 2009/ 12/30

اليوم: الأحد - الأربعاء

الهدف العام للجلسة

- 1- استيضاح إيجابيات البرنامج الإرشادي، والأولويات التي تحتاج إلى تطوير.
- 2- إجراء القياس البعدي.

الهدف: (1)

- 1- أن يجيب أعضاء المجموعة الإرشادية بموضوعية عن استمارة التقييم الختامي للبرنامج الإرشادي.

المدة الزمنية: (40) دقيقة

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار - التغذية الراجعة.

الأدوات: بطاقة أشياء يجب تذكرها ملحق(7:35)- بطاقة تقييم الجلسة(8:16) للأعضاء- بطاقة تقييم الجلسة ملحق(9) للمرشدة.

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة في اليوم الأول باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على جهودهم المبذول وتواصلهم الإيجابي طوال تنفيذ البرنامج الإرشادي، ثم طلبت من أحدهم ذكر ملخص لما تم في الجلسة السابقة، ثم ناقشتهم في الواجب البيئي وقدمت التغذية الراجعة المناسبة لهم، ثم تعرفت على مدى استفادتهم من البرنامج الإرشادي، والإيجابيات، والأولويات التي تحتاج إلى تطوير من خلال الإجابة على استمارة التقييم الختامي، وتوزيع بطاقة أشياء يجب تذكرها للأعضاء حتى يستفاد منها.

الهدف: (2)

- 2- تطبيق مقياس تقدير الذات على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار

الأدوات: مقياس تقدير الذات

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة بإجراء القياس البعدي (مقياس تقدير الذات) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك بشكل منفرد وشفويا لكل عضو خلال (3) أيام وكل عضو يحتاج من (14- 20) دقيقة وذلك بواقع (10) طلاب في اليوم الواحد، وحثتهم على تحري الدقة والموضوعية وصدق الإجابة عنها.

الهدف: (3)

3- أن يتفق أعضاء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع المرشدة على موعد قياس المتابعة.

المدة الزمنية: (10) دقائق

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار

الأدوات: (لا توجد)

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة بتجميع الطلاب في اليوم الرابع وخلال (10)دقائق، من أعضاء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تكملة جهودهم بالحضور لقياس المتابعة في موعد تم الاتفاق عليه وهو يوم السبت 2010/1/30م، وأكدت ضرورة الحضور؛ لأهمية ذلك في تحقيق الأهداف المنشودة من البرنامج الإرشادي.

تقييم الجلسة: قامت المرشدة بتقييم هذه الجلسة.

الجلسة الإرشادية ما بعد البرنامج
(جلسات المتابعة)

التاريخ: 2010/2/2-30

اليوم: السبت- الثلاثاء

الهدف العام للجلسة

- 1- تطبيق المجموعتين التجريبية والضابطة لقياس المتابعة.
- 2- الكشف عن استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

الهدف: (1)

- 1- أن يجيب أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات بصدق وموضوعية.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار

الأدوات: مقياس تقدير الذات

إجراءات التنفيذ:

رحبت المرشدة بأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وشكرتهم على حضورهم، رغم فترة الانقطاع، بعدها قامت المرشدة بإجراء قياس المتابعة (مقياس تقدير الذات) للمجموعة التجريبية والضابطة، وذلك بشكل منفرد وشفويا لكل عضو خلال (3) أيام وكل عضو له (14-20) دقيقة، وحثتهم على تحري الدقة والموضوعية وصدق الإجابة عنها.

الهدف: (2)

- 2- أن يتحدث أعضاء المجموعة الإرشادية عن حياتهم وتجاربهم مع الأحداث والمواقف التي مروا بها خلال فترة المتابعة.

المدة الزمنية: (30) دقيقة.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي

الأدوات: (لا توجد)

إجراءات التنفيذ:

تحدثت المرشدة مع المجموعة التجريبية في اليوم الأخير عن الفترة من نهاية البرنامج الإرشادي حتى هذه اللحظة من حيث:

- أبرز المواقف والأحداث التي تعرضتم لها، وكيف تعاملتم معها؟
- نظرتكم إلى الذات والآخرين من حولكم، والمستقبل؟

ملحق (7) بطاقات التمارين في جلسات البرنامج الإرشادي

ملحق (1:7)

بطاقة التعارف

تم عمل هذا التمرين وذلك بعمل دائرة مكونة من ثلاثة مجموعات. يقوم أحد الأعضاء في المجموعة الأولى بذكر اسمه الأول وهوايته المفضلة ثم العضو التالي في نفس المجموعة يقول اسمي وهوايتي المفضلة هي ثم يذكر اسم زميله الذي سبقه وكذلك اسم هوايته المفضلة وهكذا يقول الطالب الثالث اسمه وهوايته المفضلة، ثم يذكر اسم زميله الأول وهوايته المفضلة واسم زميله الثاني وهوايته المفضلة وهكذا حتى يكمل جميع أعضاء المجموعة الأولى التمرين وبعدها المجموعة الثانية تليها الثالثة.

ملحق (2:7)

بطاقة قواعد السلوك الجيد في البرنامج الإرشادي

تهدف هذه البطاقة إلى تنظيم عمل الجماعة وهو اتفاق بين أعضاء المجموعة الإرشادية والمرشدة على ضرورة الالتزام بالشروط التالية:

1. حضور الجلسات في المواعيد المحددة.
2. أن يشارك ويعبر كل عضو عن رأيه.
3. المشاركة في النشاطات وتشجيع الأعضاء على المشاركة.
4. الإصغاء الفعال.
5. احترام رأي الآخرين.
6. أن يحترم خصوصية المعلومات ويحفظ سرّيتها.
7. ألا يقاطع غيره في أثناء حديث الآخر.
8. الصدق في الحديث.
9. الثقة في الأعضاء.
10. القدرة على تحمل المسؤولية.
11. عدم التقليل من أهمية أي شخص.

ملحق (3:7)

بطاقة ماذا سنتعلم؟ (ريزونر، 2000)

سيتدرب كل واحد منكم على مواضيع عدة لها علاقة بالذات في هذا البرنامج وهي:

- الشعور بالأمان: إن الشعور بالأمان حاجة إنسانية أساسية تنشأ من أشياء مثل معرفة ما هو متوقع والشعور بالأمان والحماية، والقدرة على الثقة بالآخرين، والقدرة على توقع تسلسل الأحداث، ويتضمن الشعور بالأمان معرفة حدود قوة الفرد وكيفية العمل في البيئة، مثال قيامكم بتحديد قواعد عمل المجموعة هذه.
- الشعور بالهوية الذاتية: وهو الشعور بالوعي الشخصي الذي يمتلكه الفرد عن ذاته، وأحياناً يشار إليه بصورة الذات وينظر إليه كبعد من أبعاد تقدير الذات، ويمكن وصف الهوية بأنها الصورة التي يحملها الفرد عن نفسه؛ وتقدير الذات هو الشعور الذي يحمله الفرد عن تلك الصورة.
- الشعور بالانتماء: من المهم أن ننمي شعورنا بالخصوصية أو التفرد لكي نقدر حقيقة أن كل واحد منا مختلف عن غيره في نقاط القوة والضعف لديه، ولكننا جميعاً متساوون في الخصائص الأساسية، والأهمية في المدرسة وفي الأسرة والحياة.
- الشعور بالهدف: من الضروري أن يعرف كل واحد منا الأشياء التي يرغب في تحقيقها أو في تحديد ماذا يريد أن يكون، لأن ذلك سيساعده على تحقيق الأشياء التي يرغب في تحقيقها، وحل المشكلات التي تصادفه، وهذا ما يعطي قيمة ومعنى لجهودنا وتقديرنا لذواتنا.
- الشعور بالكفاية: يأتي هذا الشعور من اعتقادنا بأننا نستطيع أن نحقق أهدافنا ونتغلب على المشكلات التي تواجهنا وأن نحقق النجاح الذي نطمح به، ويتولد هذا الشعور بعد العديد من التجارب الناجحة، ويتضمن القدرة على استخدام مهارات التفكير والمهارات الاجتماعية والسلوكية بما في ذلك مهارات اتخاذ القرار، وذلك لتحقيق الأهداف الشخصية.

ملحق (4:7)

عقد اتفاق إرشادي

بين المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية

أنا العضو
والموقع أدناه أتعهد بمبادئ الجماعة الإرشادية وأن أطبق قواعد السلوك الجيد والواجبات الخاصة بالبرنامج، وأن أعمل كل ما بوسعي لرفع تقديري لذاتي. كما أتعهد بتقديم الدعم النفسي اللازم لزملائي واحترامهم في الجماعة الإرشادية والسعي إلى تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي المنعقد.

اسم المسترشد:

بصمة المسترشد:

توقيع المرشدة:

ملحق (5:7)

تقدير الذات

- ما هو تقدير الذات؟
- ما هي مصادر تقدير الذات؟
- ما هي علامات تدني تقدير الذات؟
- ما هي فوائد تقدير الذات العالي؟
- ما هي خصائص تقدير الذات المرتفع والإيجابي عند الكفيف؟
- ما هي خصائص تقدير الذات المنخفض والسلبي عند الكفيف؟

ملحق (6:7)

مصادر تقدير الذات

يوجد مصدران لتقدير الذات، المصدر الأول **خارجي** وهو انعكاس للآخرين، فكلما كان الفرد أصغر عمراً وأقل نضجاً وأكثر اعتماداً على الآخرين، كلما زاد اعتماده عليهم في تقديره لذاته، أما المصدر الثاني لتقدير الذات فهو من **داخل الفرد**، ويظهر بوضوح أكثر كلما تقدم الفرد في العمر، وأصبح أكثر نضجاً وأكثر استقلالية.

لا يمكن لتقدير الذات أن ينمو على موافقة الآخرين وتقبلهم فقط، فهو يكون كذلك عند الفرد وهو طفلاً صغيراً، وبعد ذلك لا بد أن يُدعم بإثبات قيمة الفرد عن طريق شعوره بالقدرة على التعامل مع تحديات الحياة، والشعور بأنه يستحق السعادة، وعن طريق مستوى إنتاجيته، وتحمله المسؤولية، وإثبات القيمة هذا يغذي علاقاته الشخصية مع الآخرين ويثريها.

إذن فإن تقدير الذات لدى الفرد يتأثر بنجاحه، وقيمه، وطموحاته، وقدرته على اتخاذ القرارات الخاصة به، والحكم على كفايته، وتحمل مسؤولية أعماله الناجحة منها والفاشلة، وهذا الفرد يقدر قيمة عمله وإنجازه، ويعزو نجاحه إلى جهوده المبذولة، ومن هذه العملية الداخلية تضاف مؤثرات جديدة على الفرد الكفيف تحدث عن طريق تفاعله مع الأشخاص المهمين له في حياته، حيث تتشكل نظرة هؤلاء الأشخاص نحو الفرد الكفيف وتتأثر بتوقعاتهم لقدراته، وحكمهم على أدائه عن طريق أحكامهم الخاصة.

ملحق (7:7)

بطاقة خصائص تقدير الذات المرتفع والإيجابي عند الكفيف

خصائص تقدير الذات المرتفع والإيجابي عند الكفيف هي كالاتي:

- 1- يبتعد عن القلق الزائد بخصوص أخطاء الماضي ومشكلات المستقبل.
- 2- تقبل حقيقي لحالة فقدان البصر.
- 3- يفضل الاستقلالية ويوجه ذاته، وهو مرن ومنفتح على الخبرات الجديدة.
- 4- لديه مهارات شخصية جيدة في تقبل النقد والمدح، ومقارنة ذاته مع زملائه، والتواصل الاجتماعي.
- 5- لديه مهارات حل المشكلات ويؤكد ذاته بشكل مناسب.
- 6- روحه مرحة ولا يعاني من مشكلة الشك بالآخرين.
- 7- يشارك في الأنشطة الترويحية.
- 8- متعلما ويشارك بالبرامج التدريبية.
- 9- يظهر الاستقلالية في الحركة والتنقل وكفاية في مهارات الحياة اليومية.
- 10- يستخدم الأجهزة والأدوات المساندة دون أية تحفظ.
- 11- لديه احترام وتقدير للذات.
- 12- لديه شعور بالأمانة والاستقامة الاجتماعية.
- 13- يعترف بالانتماء لمجتمع المكفوفين ولكن ذلك ليس المصدر الرئيسي لهويته.
- 14- لديه شعور بتقبل أسرته وتفهمها لحالة كف بصره.

ملحق (8:7)

بطاقة خصائص تقدير الذات المنخفض والسلبى عند الكفيف

خصائص تقدير الذات المنخفض والسلبى عند الكفيف هي كالاتي:

الاعتمادية، اجتماعيا سلبى، عصبي ومتوتر، خامل، محبط، لا يشعر بقدرة على تحقيق شيء، يشعر بالفشل، لا يشارك في المسابقات خوفاً من الفشل، ولديه مشاعر أنه أقل من الجميع، عدم تقبل الذات، لديه اتجاهات عدوانية نحو الحياة، منشغل بمشكلاته وصعوباته، ويشعر بعدم القيمة، والوحدة، والحزن، ولا أحد يحبه، ينقد الجميع لأبعاد النظر عن ضعفه، يعتمد في تقديره لذاته على امتداح الآخرين له، أناني، ومتمركز في الذات، ولا يتنازل لحل الصراعات، غير قادر على اتخاذ القرار.

ملحق(7:9)

بطاقة تخيل "لو كنت بطلا"

قسمت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية عشوائيا إلى (5) مجموعات، بعدها وضحت أنه على أحد الأعضاء في كل مجموعة أن يتخيل ويتفكر في حاله لو كان بطلا في مجال معين، بحيث يفكر في جمل قصيرة توضح أي المجالات اختار ولماذا، ثم سيصف العضو وجهين أو ثلاثة أوجه من أقوى أوجه التشابه التي تؤهله حتى يصبح بطلا في المجال الذي اختاره، ثم ستطلب المرشدة من العضوين الآخرين في المجموعة أن يحزروا البطل الذي يعتقدان أنه اختاره وأن يوضحا السبب، وبعد أن ينتهيا من ذلك يقول العضو الجمل القصيرة التي فكر بها وتخيلها لزميليه بصوت مرتفع، وهكذا...

ملحق(7:10)

بطاقة التعريف بالصفات الحميدة

النحل التعاون
النمل السلوك الاجتماعي
الجمل الصبر
الأسد الشجاعة
الكلب الوفاء

ملحق(7:11)

بطاقة قصة علياء

أن أحد المعاقات بصريا اسمها علياء كانت في تجمع عائلي في جو يسوده التواصل والمحبة والوئام وبعد فترة وجيزة، لاحظت أن صاحبة الدعوة من أفراد عائلتها تطلب من أحدهن أن تساعد في تجهيز المائدة، فمن خلال هذا الموقف، قالت علياء محدثة نفسها: إنني متضايقه كثيرا من عدم طلب صاحبة الدعوة أن أقوم بمساعدتها في تجهيز المائدة لاعتقادها بأنني لا أصلح لشيء حتى في مهمة بسيطة كهذه، وهذا ما جعلني أشعر بالضيق الشديد في نفسي.

ملحق (7:12)

بطاقة قصة خليل

خليل تلميذ في الصف الرابع الابتدائي مصاب بكف كلي منذ ولادته ويريد أن يلعب مثل أي طفل ولكن إعاقته تمنعه من ذلك ويحزن عندما يشعر أن الأولاد تلعب وتجري وكلما حاول أن يلعب معهم لا يستطيع، فيشعر بالخجل والنقص والدونية، وهو جالس بينه وبين نفسه دار الحديث الآتي:
يقول لنفسه: ماذا أعمل أريد أن ألعب مثل زملائي ولكني لا أستطيع.
يرد على نفسه: هذا أمر الله ولا بد أن نسلم به، إذاً من السبب في الذي يحدث لي.
يدخل والد خليل عليه.
الأب: فيم تفكر يا بني.
خليل: أنا أريد أن ألعب مثل أصحابي يا أبي، أحس بأني شخص عديم الفائدة.
الأب: يا خليل لا أحد له سبب في أي شيء يحدث لوه لأن كل شيء بيد الله سبحانه وتعالى ولا بد أن تصبر.
خليل: استمع يا أبي إلى هذا المقطع الذي تعلمته من أستاذ الموسيقى، الأستاذ قال لي: أنت ممكن تكون فنان كبير.
الأب: الله عندما يأخذ شيء من الإنسان لا بد أن يعوض له بشيء آخر، أنت لم تسمع عن الدكتور طه حسين الطفل الكفيف الفقير كيف كافح حتى أصبح عميد الأدب العربي وفاق كل المبصرين.
خليل: أنا أشعر بالارتياح لأنني تحدثت معك يا أبي وإن شاء الله سأكون فنانا كبيرا.

ملحق (7:13)

بطاقة نظرتنا إلى ذاتنا

فكرة هذا التمرين وهو أن يتذكر كل واحد من الأعضاء حادثة حصلت معه جعلته يشعر بشكل إيجابي نحو نفسه، وحادثة أخرى جعلته ينظر بشكل سيء نحو نفسه، وستطرح هذه الأسئلة بخصوص هذه الأحداث:

- 1- كيف أثر ذلك في شعورك بأهميتك؟ وفي أدائك؟
- 2- بصحبة من كنت؟ كيف أثر ذلك في نظرتهم إليك؟ وكيف أثر ذلك عليك؟

ملحق (14:7)

بطاقة الآيات القرآنية والأحاديث

- قال تعالى (عَبَسَ وَتَوَلَّى {1} أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى {2} وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزَكَّى {3} أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ الذِّكْرَى {4} أَمَّا مَنْ اسْتَعْنَى {5} فَأَنْتَ لَهُ تَصَدَّى {6} وَمَا عَلَيْكَ أَلَّا يَزَكَّى {7} وَأَمَّا مَنْ جَاءَكَ يَسْعَى {8} وَهُوَ يَخْشَى {9} فَأَنْتَ عَنْهُ تَلَهَّى {10})*

- قال تعالى (لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَمَنْ يَتَوَلَّ يُعَذَّبْهُ عَذَابًا أَلِيمًا {17})**

- عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (إذا ابتليت عبدي بحبيبتيه فصبر، عوضه منها الجنة) ***

* سورة عبس آية (1-10)

** سورة الفتح آية (17)

*** رواه البخاري

ملحق(7:15)

بطاقة قصة صلاح وسليمان (الخوaja، 2003)

قصة صلاح

صلاح طالب في الصف الأول الثانوي يعاني من إحساس بنبذ من قبل زملائه وهو يصبر دائما على أنه غير مرغوب به، لذلك فهو يحجم تماما عن الاختلاط بزملائه، وتجده دائما منزوي ومنطوي على ذاته ولا يشارك في النشاطات التي يشارك فيها بقية الطلاب سواء في الصف أو المدرسة وهو يرفض المحاولة لأنه يعتقد بأنه لو حاول فإن النتيجة ستكون عدم تقبل الآخرين له، وعدم رغبتهم في مشاركته، لذلك يلجأ هو على المعلمين أن يقوم بما يطلب منه بشكل منفرد ويرفض الاشتراك مع أي مجموعة عمل، تكررت هذه الملاحظة من قبل مربي الصف وبعض المعلمين.

وكان الطالب صلاح يعيش حياته المدرسية في حالة من العزلة وفقدان الدافعية للتعلم، وبدأت عليه علامات النفور من المدرسة فتكررت غيابهات وبدأ يهمل في واجباته الدراسية، مما انعكس على أداءه الدراسي وانخفضت علاماته في معظم المواد

قصة سليمان

سليمان وهو في السادسة عشر من عمره يصف حالته: كان خوفي من الناس شديد جدا حيث جعلني أفكر في الانعزال عنهم لقد بدأت حالتي عندما أنهيت المدرسة الابتدائية وفقدت الاتصال مع جميع أصدقائي فيما عدا واحد، تغيرت حالتي في المدرسة الثانوية وتطورت لدي فكرة أنني سأكون موضع سخرية الآخرين وأتخيل دائما أن كل شخص يتكلم عني وكأنه يغتابني كما كنت قلقا بصدد الأفكار التي يكونها الآخرون عني لقد أصبحت غير واثق من نفسي أمشي ورأسي مطأطئ إلى الأرض ونادرا ما أنظر إلى الناس عندما أتحدث إليهم.

ملحق(7:16)

بطاقة العزلة

- العزلة هي
- العزلة تحرمني من
- إذا عشت منعزلا عن الآخرين فإنني
- إن فكرة أن أكون منعزلا هي فكرة

ملحق(7:17)

بطاقة لعبة الحجر

تم توضيح هذا التمرين للأعضاء وذلك بإحضار عدة أحجار صغيرة وتوزيعها، بحيث إنّ هذه الأحجار تعبر عن الإساءة التي يظهرها المجتمع لهم. المطلوب من كل عضو أن يمسك (الحجر) ويقول له ما بداخلة من مشاعر اتجاه هذه الإساءة. وذلك مع الشدّ عليه (الحجر) أثناء قول العضو الرسالة التي يودّ قولها للإساءة.

ملحق(7:18)

بطاقة تمرين

- كيف أبدو للآخرين؟
- ما الانطباع الذي أريد تركه عند الآخرين؟
- ما الأشياء التي أستطيع أن أعملها لتغيير انطباع الآخرين؟
- ما هو الحديث الذاتي الذي تجده مفيدا عندما تحاول أن تقدم تشجيعا لذاتك؟
- اذكر الظروف التي تجد أن من المفيد أن تشغل نفسك بحديث ذاتي إيجابي .
- صف موقفا حفرك فيه تشجيع الآخرين لك على عمل شيء ما لم تكن تعتقد بقدرتك على عمله.

ملحق(7:19)

بطاقة لعبة التعبير عن المشاعر (المساعد، 2004)

- أنا أشعر بالسعادة عندما
- أنا أشعر بالتعاسة عندما
- أنا أشعر بالإحراج عندما
- أنا أشعر بالغضب عندما
- أنا أشعر بالخوف عندما
- أنا أشعر بالفخر عندما

(20:7)

بطاقة قصة مازن

مازن تلميذ مكفوف في العاشرة من عمره نشأ في أسرة فقيرة اضطرت الظروف أن يدخل إحدى المدارس الداخلية ولقد عاش مازن في المؤسسة حزينا لبعده عن أهله وأصدقائه ولكنه اكتشف بعد ذلك أنه من غير الممكن أن يكون صداقات داخل المدرسة، وأحس مازن أن الناس ينظرون إليه نظرة دونية فلا بد أن يتكيف مع الجو الجديد داخل المؤسسة، وكان دائما يقول لنفسه ماذا أفعل لكي أكون شخصا أفضل؟ وفي أحد الأيام جلس في ركن من أركان المدرسة لاحظ الأخصائي الاجتماعي ودار بينهم الآتي:

الأخصائي: لماذا لا تلعب مع زملائك يا مازن.

مازن: أنا لا أعرف منهم أحدا وأنا أحس أنهم ينظرون لي نظرة احتقار.

الأخصائي: لماذا لا تحاول أن تتعرف عليهم.

مازن: أنا حزين على أصدقائي الذين هم خارج المدرسة.

الأخصائي: بإمكانك أن تزورهم من وقت إلى آخر وكما يمكن أن تكون صداقات جديدة.

مازن: لكنهم أخذوا عني فكرة سيئة.

الأخصائي: كل شيء في بدايته صعب وطبيعي أن تكون خائف من التغيير، وليس معنى ذلك أن تعتزل الناس، ولو أن كل الناس عملت مثلك لما حلت المشاكل. وأنت لم تحاول أن تتعرف أصحابك الجدد وهم كل مرة يحاولون أن يتكلموا معك ولكن كل مرة تبتعد عنهم هل جربت مرة أن تتعرف على أحد منهم.

مازن: بصراحة لا.

الأخصائي: ينادي بعض الطلبة ويقربهم عند مازن.

مازن: من الآن كل طلبة المدرسة أصدقائي وأخواتي.

ملحق (21:7)

بطاقة تمرين

أحمد طالب مجتهد طلبت منه إدارة المدرسة المشاركة في الأنشطة المدرسية التربوية والترفيهية التي يتخللها جوائز متنوعة.

الاستجابة السلبية للذات

الاستجابة الإيجابية للذات

ملحق (7:22)

بطاقة تمرين

قم بإبدال هذه عبارات السلبية إلى عبارات إيجابية:

- أنا فاشل.
- أنا غير مقبول في المجتمع.
- أعتقد أنني مصاب بأمراض.
- أنا دائماً متردد.
- لا أجد التفكير مثل أخوتي.
- لا أحب المشاركة في شيء.

ملحق (7:23)

بطاقة بيان مشاعري (ريزونر، 2002)

- وضح ردة فعلك بطريقة إيجابية على هذه الموقف بحيث تبين مشاعرك بدون أن تهاجم الشخص الآخر .
- معلم أخرجك أمام طلاب الصف.
 - أحد والديك انتقدك أمام صديقك.
 - سائق السيارة التي تركب فيها يسوق بسرعة كبيرة جدا مما يجعلك تشعر بالتوتر أو بعدم الأمان.
 - شخص ما وضعت ثقتك به فأفشى سر.
 - يتحدث عنك جارك بشكل متكرر بطريقة تقلل من شأنك.
 - صديق تثق به يخذلك بشكل متكرر.
 - فقد زميلك في المختبر دفتر الملاحظات الذي أعرته إياه.
 - انتقد معلمك الطريقة التي تتحدث بها.

(24:7)

بطاقة استمع، فكر ثم اختر الجواب الذي يناسبك (الشوارب، 2005)

استمع، فكر ثم أختار الجواب الذي يناسبك فيما يلي:

1. عندما أخطئ أمام الناس فإنني.....

أ. أشعر بالحرج والخجل.

ب. أنا لا أخطئ أبداً، وإذا حصل ذلك فإنني أصح خطئي آملاً بأن لا يراني أحد.

ج. لا أخاف من أن يعرف الآخرين ذلك عني، وأنا مستعد لتقبل المساعدة منهم لتصحيح الوضع.

2. عندما أتعامل مع موقف ما في حياتي سبب لي مشكلة فإنني:

أ. ألوم الآخرين عليها.

ب. أشكي وأبكي لأي شخص لديه استعداد للاستماع ولا أحمل نفسي أية مسؤولية.

ج. أتحمّل مسؤولية أفكاري وكلماتي وتصرفاتي، ولا أكون ضحية الموقف.

3. عندما يقول الآخرون شيئاً ما عني فإنني.....

أ. آخذ الأمر بشكل شخصي جداً، وأشعر بأذى شديد في داخلي إذا قالوا شيئاً سلبياً.

ب. أدافع عن نفسي، وبنفس القوة إن لم تكن أكثر.

ج. أقدر ما يقوله الآخرون عني، ولكنني أعرف نفسي ولا أدع كلامهم يؤثر عليّ.

ملحق (25:7)

بطاقة تحد ومشكلة (الرفاعي، 2004)

وهو توضيح ما الفرق بين كلمة مشكلة وتحد، إن المعنى واحد ولكن الاختلاف يكون في الأثر النفسي ، كرر

الآن داخل نفسك كلمة (مشكلة) عشر مرات ثم كرر (تحد) عشر مرات.

هل وجدت أي اختلاف؟

ستوضح المرشدة إن (التحدي) صعود وارتقاء في سلم النجاح، و(مشكلة) نزول إلى بئر الفشل.

ملحق(7:26)

بطاقة تذكر الأوقات السعيدة

فكرة هذا التمرين أن يتذكر كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية وقت من الأوقات كانوا فيه سعداء جداً سواء كان مع الأهل أو مع رفاقه.
ولتحقيق ذلك أمهلتهم المرشدة فترة مناسبة للتذكر، بعدها طلبت منهم التحدث عن الموقف وبدأت بالذين رفعوا أيديهم استناداً للإجابة، ثم تحدثوا عن الموقف وما شعر فيه كل منهم .

ملحق(7:27)

بطاقة كيف تكون الأخطاء كفرص للنمو(ريزونر، 2002)

فكرة هذا التمرين أن يفكر العضو في شيء قد فشل فيه، ثم سيخبر ما تعلمه من ذلك، وأخيراً سيوضح ما يجب أن يعمل في محاولته القادمة لتحقيق هدفه. مثال
فشلت مرة في أن
تعلمت بأنني
في المرة القادمة، سوف

ملحق(7:28)

بطاقة قصة إيرك (الشوارب، 2005)

أصيب إيرك بكف البصر عندما كان في الثالثة عشر من عمره، وأصبح من الصعب عليه أن يصل إلى غرفة نومه في البيت، وبعد عشرين سنة من ذلك الحدث تمكن إيرك من صعود قمة أعلى قمة جبل في العالم (إفرست)، والقفز من الطائرة والركض في سباق الماراثون، إن ما يميز إيرك عن بقية الأفراد هو أنه يرى هذه الحياة تستحق العيش، وأن المنجزات تحتاج إلى المخاطرة، وهذه المخاطرة هي التي تجعل الحياة ممتعة، فقام بوضع هدف كبير يرغب جداً في تحقيقه، ووضع خطته وتدريب بجد وصبر وجازف وحقق حلمه، وعلى الرغم من كف بصره فهو لا يقبل أبداً أن يبدل حياته مع أي شخص آخر، لأن حياته هي حياته وهو يستمتع بكل لحظة فيها.

بدأ إيرك في البكاء عندما كان على بعد من أعلى قمة في العالم بـ (15) دقيقة، تجمدت دموعه من شدة البرد، وأصبح تنفسه صعباً، فهو يرتدي كمامة التنفس على ذلك الارتفاع الشاهق، فأجل بكاءه لمدة (15) دقيقة حتى يصل إلى قمة العالم.

لقد أصبح إيرك مشهوراً جداً وهو يحصل الآن على مبالغ كبيرة للتحدث في البرامج التلفزيونية عن متعة العمل لتحقيق الأحلام الكبيرة، كما ألف كتاباً بعنوان "المس أعلى قمة في العالم" يباع في الأسواق.

ملحق (7:29)

بطاقة قصة سعد

سعد تلميذ مكفوف في الصف الثالث الابتدائي، سعد يحب لعبة كرة الجرس بشدة وقد أثنى عليه مدرس التربية الرياضية وتوقع أن يكون له مستقبل رياضي موفق، حتى أنه اختاره لتمثيل المدرسة ضمن الفريق الرياضي وكان كل يوم تزداد مهارته وكان سعيد بذلك وكان عنده حب وحماس شديد، ودخلت المدرسة التي فيها سعد التصفيات النهائية كل مستوى الإدارة التعليمية، وتحدث إليه مدرس التربية الرياضية قائلاً أن هذه فرصة عظيمة يا سعد لكي تظهر مهاراتك وتحرز الفوز للمدرسة، ولم يبق عن المباراة سوى أسبوع، وكان المدرس يعمل خلال هذا الأسبوع تدريبات لأعضاء الفريق، وفي آخر يوم من التدريبات وقع سعد على الأرض وأصابته آلم شديدة في رجله وكانت النتيجة كسر في ساقه، ونصحه الطبيب أن لا يتحرك لمدة 21 يوماً، وهكذا ضاعت آمال سعد في الاشتراك في المباراة وتحقيق الفوز وكلما أحس بساقه تشعر بالحزن والنقص وازداد شعوره بالنقص وهو يسمع من زملائه وهم يستعدون لدخول المباراة وقد زاره مدرس التربية الرياضية ودار بينهم الحوار الآتي:

المدرس: كيف حالك يا سعد.

سعد وهو حزين : الحمد لله يا أستاذ ولكني حزين لعدم مشاركتي في المباراة وأنا لا أستطيع اللعب مرة أخرى.

المدرس: بأذن الله سوف تقوم بالسلامة وتفك الجبس وترجع تشارك مع الفريق مرة أخرى وتحقق ما تتمناه.

سعد: أنا عندما أنظر إلى رجلي، أتوقع أنه من المستحيل أن ألعب مرة أخرى.

المدرس: يجب أن تعرف يا سعد أنه لا أحد يعرف أين يوجد الخير، وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم، من المفروض على الإنسان أن لا ييأس من أول عقبة في حياته يجب أن يكون عنده إرادة وثقة في نفسه كي يحقق الذي يتمناه ويجب أن تعرف أن المستقبل بيد الله سبحانه وتعالى.

سعد: زملائي حققوا الفوز بالمسابقة وأنا لم أتأخر عن التمرينات وكنت أتمنى أن أكون معهم، حظهم أحسن مني.

المدرس: لم أكن أحب أن أسمع منك هذا الكلام يا سعد أنت تعرف ما قد حصل لك لم يكن لك ذنب فيه، ولم تكن المسألة حظاً ولكن جهد واجتهاد ويجب أن تعرف أن كثيراً من العظماء كان عندهم عاهات أكبر من التي عندك ولكنهم استطاعوا أن يحققوا حاجات عجز عن تحقيقها الناس العاديين بإذن الله ستشفى وتلعب مرة أخرى وتحقق الذي تتمناه وتعود مثلما كنت وأحسن ويجب أن تكون عندك روح التفاؤل والعزيمة والثقة بالنفس، والإرادة لتحقيق ما تتمناه.

ملحق(7:30)

بطاقة اتخاذ القرار(ريزونر،2002)

- لو كنت في رحلة بحرية واضطرت إلى ترك السفينة بقارب نجاة ، ما الأشياء الخمسة التي سترغب في أخذها معك ؟
- إذا كنت تخطط لرحلة إلى الفضاء الخارجي ، ما هي الأشياء الشخصية الخمسة التي سترغب في أخذها معك ؟
- إذا كنت ستعيش في جزيرة صحراوية ، فما هي الأشياء الخمسة التي ستأكد من أخذها معك ؟

ملحق(7:31)

بطاقة الخطوات المنهجية في اتخاذ القرار

- الخطوات المنهجية في اتخاذ القرار**
- تحديد الموضوع: وهو أن تحدد بشكل دقيق وواضح الموضوع الذي ترغب فيه وصياغته بكلمات محددة .
- جمع المعلومات والبيانات: إن عملية فهم الموضوع بتفاصيله مهم جدا لمتخذ القرار ، وكلما كانت المعرفة بالموضوع أكبر ، كلما اقتربنا أكثر في الوصول إلى قرار ناجح .
- وضع البدائل: بعد جمع المعلومات المطلوبة حول الموضوع، نستطيع استخراج أكبر عدد من البدائل خلال استمطار الأفكار أو ما يسمى العصف الذهني .
- تقييم البدائل واختيار البديل الأنسب: هنا تتم مقارنة البدائل من حيث نتائجها الإيجابية والسلبية القريبة والبعيدة المدى ، ومن ثم ترتيبها حسب الأولوية وصولا للبديل الذي يحقق أفضل النتائج والذي يتوافق مع حجم أهدافك وطموحاتك .
- تطبيق البديل المناسب: وتتطلب هذه الخطوة وضع خطة واضحة محددة لإنجاز القرار وتتضمن كافة التفاصيل بما فيها الأوقات والتواريخ .

ملحق(7:32)

بطاقة تمرين

- أصعب القرارات التي اتخذتها في حياتك حتى الآن
- أكثر القرارات نجاحا وتشعر بنتائجها الإيجابية حاليا.....
- قرار تمنيت لو كنت تمهلت فيه ولم تتسرع باتخاذها

ملحق (7:33)

بطاقة شبكة الدعم الاجتماعي

فكرة هذا التمرين وهو أن يقوم كل عضو بأخذ المكعبات التي سوف يتعرف عليها عن طريق اللمس ويتعرف عن مدلول كل مكعب كالاتي (الوالدين ، الأصدقاء ، الأخوة ، المعلمين) وسيوضح كل عضو للمرشدة في البداية فكرة مدى قربته للشخص منه، وبعد الانتهاء من ذلك ستكرر هذه العملية مرة أخرى ولكن الآن يوضح كيف يتمنى أن يكون قربته بهؤلاء الأشخاص وهكذا.....

ستقوم المرشدة بملاحظة ما قد وضحه الأعضاء عن طريق توزيع المكعبات الذين يمثلون الأشخاص بالنسبة لهم ومناقشة كيف يمكن أن تقوم بإجراء التغييرات المناسبة للوصول إلى الوضع الاجتماعي الذي ترغب فيه أو تتمنى أن تكون عليه.

ملحق (7:34)

بطاقة قصة هناء

هناء تلميذة مكفوفة مجتهدة في الصف السابع وتعيش بإحدى المدارس الداخلية، وتهوى المذاكرة بشدة ودائماً تشجعها الأخصائية بالمدرسة، وقد ربطتها بالأخصائية علاقة حب شديد ولم تعد تتحمل أن تبعد عنها الأخصائية، وأسعد لاحظتها أن تكون بجوار الأخصائية وهي تشجعها على التفوق والمذاكرة، وكانت ترى فيها صورة أمها التي قد توفت. وفي يوم من الأيام قالت الأخصائية لهناء أنها سوف تسافر في بعثة خارج البلاد للتدريب على الأساليب الحديثة في العمل وسوف تستمر البعثة ستة أشهر، وكانت هناء وقت هذا الكلام على وشك الدخول في امتحان آخر العام، واستشعرت أنها لم تعد تستطيع المذاكرة، وأنها خسرت كل شيء بفراق الأخصائية.

وقالت لنفسها: ماذا أفعل لا أستطيع أن أذاكر فالأستاذة هي الذي كانت تشجعني على المذاكرة.

وترد على نفسها: لكن ما العمل لم يبق عن الامتحانات سوى أيام قليلة، حتى لاحظتها هدى زميلاتها ودار بينهما الحوار الآتي:
هدى: ماذا بك يا هناء لماذا لا تذاكرين!؟!

هناء: أنا لا أستطيع أن أذاكر.

هدى: أنا أعرف أنك لا تستطيعين المذاكرة بسبب سفر الأخصائية وهي تعاملك مثل أمك، لكن أنا مثلك كنت مع أبي وأمي ولكن الآن في المدرسة وبمرور الوقت تعودت على الانفصال عنهما. المهم الآن أن نذاكر للامتحانات.

وأخذت هدى بيد هناء وبدأ يذاكرن الدروس حتى نجحن بتفوق. وبعد الامتحان.

قالت هناء لهدى: أنا تعلمت أشياء كثيرة.

هدى: ما هو الشيء الذي تعلمته؟

هناء: أن أي شخص يفارق أي عزيز له لا بد أن يصبر على فراقه. ويبحث عن صديق يعينه على الصبر في هذه الحياة، فأنتي يا هدى أعز صديقة لدي ...

ملحق (7:35)

بطاقة أشياء يجب تذكرها

- إن كل فرد بحاجة للشعور الجيد نحو ذاته، وهذا يساعده في النمو والتطور بطريقة سليمة.
- إن الشعور الجيد نحو الذات يساعد الفرد على تحرير قواه الداخلية، فتزيد من فاعلية أدائه في المدرسة وفي الحياة، فيقدر الفرد ذاته بشكل ايجابي.
- إن تقدير الذات الإيجابي لا يضمن السعادة والحياة بلا ألم ولكنه يقوي الفرد للتعامل مع تحديات الحياة بحلها ومرها.
- تتشكل الذات عن طريق التفاعل الاجتماعي واستجابات الفرد الداخلية وحديثه مع ذاته، وعندما تكون إيجابياً مع ذاتك ومع الآخرين، فإنك تحصل على ذلك.
- امضي بعض الوقت يومياً في التأمل وفكر في الأشياء المهمة في حياتك، واعكس ذلك على حياتك.
- تمتع بصحبة الأشخاص الإيجابيين في حياتك، تعلم منهم المثابرة والحصول على أفضل ما تقدمه الحياة.

ملحق (8)
بطاقات تقييم جلسات البرنامج الإرشادي

بطاقة تقييم الجلسة (1:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			تعرفت على المرشدة
2			تعرفت على أعضاء المجموعة الإرشادية
3			شعرت بالثقة والألفة في هذه الجلسة
4			تعرفت على أهمية البرنامج الإرشادي في تنمية تقديري لذاتي .
5			تعرفت على بطاقة قواعد السلوك الجيد وفهمت محتوياتها

بطاقة تقييم الجلسة (2:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			زادت ثقتي بالمرشدة وتقبلي لها
2			زادت الألفة بيني وبين أعضاء المجموعة الإرشادية
3			تم التعرف على مفهوم تقدير الذات
4			استطعت أن أربط بين تقدير الذات والإعاقة
5			شاركت أعضاء البرنامج الإرشادي في التمارين

بطاقة تقييم الجلسة (3:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			أستطيع أن أتقبل حقيقة أنني معاق
2			سوف أحاول تطبيق ما تعلمته من اليوم
3			أشعر أن زملائي متعاونون معي
4			التمارين قربت لي الهدف من هذه الجلسة

بطاقة تقييم الجلسة (4:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			أجد صعوبة في تطبيق الآيات القرآنية والأحاديث النبوية في حياتي اليومية
2			التمارين قربت لي الهدف من الجلسة
3			تعرفت على موقف الدين الإسلامي من الإعاقة

بطاقة تقييم الجلسة (5:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			أعرف الآن من هو الشخص المنعزل
2			وجدت صعوبة في فهم محتويات الجلسة
3			زادت دافعتي للتخلص من سلوك العزلة
4			تفاعلت مع الأنشطة بشكل جيد

بطاقة تقييم الجلسة (6:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			تعرفت على نظرة المجتمع السلبية
2			تعرفت على الأفكار الخاطئة التي أشعر بها
3			شاركت في التدريب على الحوار المنطقي للذات
4			تعرفت على تجارب الآخرين حتى تكون ضمن خبرتي

بطاقة تقييم الجلسة (7:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			أجد صعوبة في التكيف مع المجتمع
2			أستطيع التعبير عما بداخلي من مشاعر وانفعالات
3			التمارين قربت لي الهدف من هذه الجلسة
4			أعتقد أن التكيف أمر ضروري لزيادة تقدير الذات

بطاقة تقييم الجلسة (8:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			أتوقع أن لمشاعري ولاعتقاداتي أثرا في سلوكي
2			أستطيع أن أغير أفكارني لأجل أن أغير سلوكي
3			أستطيع أن أغير سلوكي من السلوك السلبي إلى السلوك الإيجابي
4			التمارين قربت لي الهدف من هذه الجلسة

بطاقة تقييم الجلسة (9:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			أستطيع أن أتكيف في البيئة المألوفة
2			وضحت المرشدة البيئة المألوفة بشكل جيد
3			أستطيع أن أمارس هوايتي في المعهد بحرية
4			تعرفني على البيئة من حولي زاد من ثقتي بنفسني

بطاقة تقييم الجلسة (10:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			أستطيع أن أتكيف في البيئة غير المألوفة
2			وضحت المرشدة البيئة غير المألوفة بشكل جيد
3			استفدت من الزيارة الميدانية كثيراً
4			تم توضيح المواقف الغامضة في البيئة الغير مألوفة

بطاقة تقييم الجلسة (11:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			تعرفت على أهمية المواقف الاجتماعية في حياتي اليومية
2			التمارين ساعدت في تعرفي بشكل أكبر على الطرق الإيجابية للتواصل مع الآخرين
3			استفدت من هذه الجلسة وسوف أقوم بتطبيقها في حياتي اليومية
4			أشعر أن زملائي متعاونون معي

بطاقة تقييم الجلسة (12:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			تعرفت على تجارب الآخرين حتى تكون ضمن خبرتي
2			التمارين قربت لي الهدف من هذه الجلسة
3			يعتبر الإنجاز شيء مهم في حياتي
4			أشعر أن زملائي متعاونون معي

بطاقة تقييم الجلسة (13:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			التفاؤل يعتبر من المواضيع المهمة في تقدير الذات
2			سوف أمتع نفسي بكل عمل أو هواية أقوم بها
3			استمتعت بالاستماع إلى هذه الجلسة
4			واجهتني صعوبات خلال هذه الجلسة

بطاقة تقييم الجلسة (14:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			تعرفت على أهمية اتخاذ القرار الناجح في تنمية تقدير الذات
2			أستطيع أن أمارس اتخاذ القرار الناجح في حياتي اليومية
3			أستطيع أن أضع خطة بديلة قابلة للتعديل لأي سلوك سلبي أريد تحقيقه
4			يعتبر تطبيق خطوات اتخاذ القرار أمر مهم بالنسبة لي

بطاقة تقييم الجلسة (15:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			تعتبر الاستقلالية أمر صعب بالنسبة لي
2			أحاول أن أطلب المساعدة من الآخرين عند حاجتي إليها
3			أعتبر أن الاستقلالية هي مفتاح لزيادة تقدير الذات
4			شعرت أن زملائي كانوا متعاونون معي

بطاقة تقييم الجلسة (16:8)

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1			تم توجيهي للسلوك السليم من قبل المرشدة في الجلسات
2			توصلت أن البرنامج شاهد على تنمية تقديري لذاتي
3			أتوقع أن مشاركتي مع أفراد الجماعة الإرشادية مهم بالنسبة لي
4			التمارين قربت لي الهدف من هذه الجلسة

ملحق (9)
استمارة خاصة بالمرشدة لتقييم كل جلسة إرشادية

التقرير	الجلسة	
	رقم الجلسة	1
	عدد الحضور	2
	مستوى الجلسة	3
	الأعضاء الأكثر تفاعلا	4
	الفنيات المستخدمة	5
	مكان / زمان الجلسة	6
	ما حقق من الجلسة	7
	حل الواجب عموما	8

ملحق (10)
تسهيل مهمة باحث

الموافق: 29 يوليو 2009م

لمن يهمه الأمر

الموضوع: تسهيل مهمة باحث

تقوم الطالبة سالمة بنت راشد بن سالم الحجري، الرقم الجامعي (10726844)؛ تخصص ماجستير تربية في الإرشاد النفسي بإعداد بحث بعنوان :

" فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً في سلطنة عمان "

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، وتحتاج لاستكمال بحثها الاطلاع على المصادر الأولية والمراجع وتطبيق استبانته؛ لذا نرجو تسهيل مهمتها البحثية .

شاكرين ومقدرين لكم حسن تعاونكم معنا.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام،،،

أ.د محمد عبد المنعم إسماعيل
عميد كلية العلوم والآداب

