كليـــة التربيـــة

قسم علم النفس التربوى

كلية معتمدة من الهيئة

القومية لضمان جودة التعليم

فاعلية برنامج إرشادى قائم على نظرية سنايدر للأمل فى تحسين تقدير الذات وأثره فى جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

رسالة مقدمة من الباحث

جمال عثمان جمال الدين محمد

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية

تخصص (صحة نفسية)

إشـــراف

أ.د/ عماد أحمدحسن على

أستاذ علم النفس التربوى ووكيل كلية التربية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة سابقاً

كلية التربية - جامعة أسيوط

د/ نور الهدى عمر محمد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

بقسم علم النفس التربوى

كلية التربية ☐ جامعة أسيوط

1442هـ-2021م

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

آية قرأنية

يَٰبَنِيَّ ٱذۡهَبُواْ فَتَحَسَّسُواْ مِن يُوسُفَ
وَأَخِيهِ وَلَا تَاْيۡـَٔسُواْ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِۖ
إِنَّهُۥ لَا يَاْيۡـَٔسُ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِ
إِلَّا ٱلۡقَوۡمُ ٱلۡكَٰفِرُونَ "

[سورة يوسف آية :٨٧]

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

الحمد لله حمدًا يليق بجلاله وعظيم سلطانه ، هو الأول بلا ابتداء والآخر بلا انتهاء والباقي بعد فناء الوجود ، خلق فأبدع ، وقدر فوسع ، اختصنا بالعقل لنتأمل ونفكر ، وباللسان الفصيح لنترجم أفكارنا وما يدور بخاطرنا ، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله .. وبعد ،،

يُسعدني أن أتقدم بخالص شكري وتقديري لأستاذي العالـــم الجليل **الأستاذ الدكتور/ عماد أحمد حسن علي** أستاذ علم النفس التربوى– ووكيل كلية التربية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط – على قبول سيادته الإشراف على الرسالة ومساندته وتشجعيه ورعايته الكريمة لي فقد أرشدني من بداية عملي في رسالتي ووضع لي الخطوط العريضة ، وكان بجانبي في معظم خُطواتها منذ أن كانت فكرة حتى خرجت إلى حيز الوجود ، ولقد تعلمت على يديه العلم والمعرفة ، وكان لتوجيهاته عظيم الأثر في بناء واكتمال هذه الدراسة بسعة أفقه وعلمه وتواضعه الكريم ومؤازرته لي التي بها تم بحثي ، فكان دائمًا نعم الناصح الأمين ، ولا أملك إلا أن أسجل له أصدق الشكر وخالص الوفاء والاحترام مدى الحياة وجزاه الله عنى وعن الباحثين خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر وجزيل التقدير إلى **أستاذتي الدكتورة/ نور الهدى عمر محمد** – أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية – جامعة أسيوط ، على قبول سيادتها الإشراف على الرسالة ، وعلى ما أعطتني من جهد وبذلته لي من عطاء لمســـاعدتي في إنجاز وإتمام البحث ؛ فلم تبخل عليّ بوقتها وإرشاداتها العلمية القيمة ، وعلمها الغزير، وعطائها المتواصل ، جزاها الله عني خير الجزاء في الدنيا والآخرة ، وجعل كل عمل صالح لها في ميزان حسناتها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي الجليل الأستاذ الدكتور / **خيري أحمد حسين** – أستاذ الصحة النفسية ، وعميد كلية التربية – جامعة أسوان ، لقبول سيادته مناقشة الرسالة وتحمله عناء السفر ، رغم كثرة المهام المنوطة به وعلى عاتقه ، ولقد كانت لتوجيهاته أعظم الأثر فى اكتمال هذه الرسالة, فلسيادته جزيل الشكر والتقدير وجزاه الله عني خير الجزاء .

وأتوجه بالشكر والتقدير العميق إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور / **عبد المنعم أحمد حسين**– أستاذ علم النفس التربوي ورئيس قسم علم النفس بكلية التربية – جامعة سوهاج ، على قبول سيادته مناقشة الرسالة رُغم كثرة مشاغله وأعبائه ، ولقد تعلمت على يديه الكثير وأعاننى بعد الله سبحانه وتعالى على تخطي الصعاب وما قدمه لي من فضل وعلم وتوجيهات بناءة وتحفيز على إتمام مهام البحث وتدقيقه ، فله مني خالص الشكر وعظيم التقدير .

كما أهدى هذا العمل إلى روح أبى وأمى عليهما رحمة الله واللذان غرسا فىّ حب العلم من الصغر وكان لهما الفضل الأكبر بعد الله فى تحقيق هذا الحلم بمساندتهم لى وتشجيعهم المستمر ودعواتهم التى مازالت تحرصنى وترعانى, وأسأل الله أن يغفر لهما ويرحمهما كما ربيانى صغيراً وأن يدخلهما الفردوس الأعلى .

كما أتقدم بخالص الشكر لأشقائي وزملائي وأصدقائي وكل من ساهم في إخراج هذا العمل المتواضع إلى حيز الوجود ، لهم مني جميعًا خالص الشكر وعظيم التقدير .

الباحث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مستخلص الدراسة

اسم الباحث: جمال عثمان جمال الدين محمد

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية سنايدر للأمل فى تحسين تقدير الذات وأثره في جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

جهة الدراسة: كلية التربية – جامعة أسيوط.

هدف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلي التحقق من فاعلية برنامج إرشادى قائم على نظرية سنايدر للأمل فى تحسين تقدير الذات وأثره في جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية, وطبقت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية (ذكور) من ذوى الإعاقة البصرية بمدرسة النور والمكفوفين بمحافظة سوهاج وعددهم (9) طلاب .

استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث), مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث) , مقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث) البرنامج الإرشادي القائم على نظرية سنايدر للأمل (إعداد الباحث) .

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

1- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الامل لصالح القياس البعدى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدى.

3- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدى.

4- لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الامل.

5- لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعى على مقياس تقدير الذات.

6- لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعى على مقياس جودة الحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Abstract

Researcher name: Gamal Othman Gamal El-Deen Muhammad

Study Title: Effectiveness of a counseling program based on Snyder's theory of hope for improving self-esteem and its effect on the quality of life for adolescents with visual impairments:

Place of study: Faculty of Education - Assiut University.

The study aimed at: The current study aims to verify the effectiveness of a counseling program based on Snyder's theory of hope for improving self-esteem and its impact on the quality of life for adolescents with visual impairment. In Sohag Governorate, and they are (9) students.

The researcher used the following tools: a measure of hope for adolescents with visual impairment (researcher preparation), a measure of self-esteem for adolescents with visual impairment (researcher preparation), a counseling program based on Snyder's theory of hope (prepared by the researcher).

The study yielded the following results:

1- There are statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post measurements on the hope scale in favor of the dimension measurement.

2- There are statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post measurements on the self-esteem scale in favor of the dimension measurement.

3- There are statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

measurements on the quality of life scale in favor of the dimension measurement.

4- There are no statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment in the study group in the two dimensional and successive measurements on the hope scale.

5- There are no statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment, the study group in the two dimensional and consecutive measurements on the self-esteem scale.

6- There are no statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment, the study group in the two dimensional and consecutive measurements on the quality of life scale.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المحتويات

آية قرأنية.....ب
شكر وتقدير..... ج
مستخلص الدراسة..... ه
Abstract.....ز
قائمة المحتويات..... ط
قائمة الملاحـــق..... ك
قائمـــة الأشـــكال.....ل
قائمة الجداول..... م
الفصل الأول مدخل إلى الدراسة.....1
أولاً : مقدمة الدراسة :.....2
ثانياً: مشكلة الدراسة:.....11
ثالثاً: أهداف الدراسة :.....15
رابعاً: أهمية الدراسة:.....15
خامساً: مصطلحات ومفاهيم الدراسة الإجرائية:.....18
سادساً: منهج الدراسة:.....22
سابعاً: حدود الدراسة: 22
الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة وفروض الدراسة.....23
المحور الأول : الإعاقة البصرية :.....25
المحور الثانى: جودة الحياة: Quality of Life :.....42
المحور الثالث : تقدير الذات:.....51
المحور الرابع : نظرية سنايدر للأمل:.....70
المحور الخامس فروض الدراسة:.....98
الفصل الثالث إجراءات الدراسة الميدانية.....99
أولاً : منهج الدراسة :.....101
ثانياً : عينة الدراسة :.....101

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً : أدوات الدراسة : 102
رابعًا : خطوات السير في الدراسة : 102
خامساً : الأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة الحالية: 148
الفصل الرابع نتائج الدراسة وتفسيرها والتوصيات والبحوث المقترحة 149
أولاً نتائج الدراسة: 150
نتائج الفرض الثاني: 160
ثانياً : توصيات الدراسة: 192
المراجع 195
أولاً: المراجع العربية: 195
ثانيًا : المراجع الأجنبية : 226
الملاحق 244
ملخص الدراسة باللغة العربية 321
Summary of Study 328

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحـق

م	موضـوع الملحـق
1	قائمة بأسماء السادة المحكمين لمقياس الأمل ومقياس تقدير الذات ومقياس جودة الحياة.
2	قائمة بأسماء السادة المحكمين لبرنامج الدراسة الحالية
3	مقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (الصورة النهائية)
4	مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصـــرية (الصـــورة النهائية)
5	مقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصـــرية (الصـــورة النهائية)
6	الصـــورة النهائية لمحتوى البرنامج الإرشـــادى القائم على نظرية ســـنايدر للأمل فى تحسين تقدير الذات وأثره فى جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.
7	استمارة تقييم البرنامج الإرشادى.
8	الموافقات الرسمية لتطبيق أدوات وبرنامج الدراسة.
9	صور أثناء تطبيق البرنامج

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمــة الأشــكال

م	موضـوع الشـــكل
1	تصوراً لمراحل نظرية سنايدر للأمل
2	المتوســطات الحســابية لدرجات المراهقين ذوي الاعاقة البصــرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس الأمل
3	المتوســطات الحســابية لدرجات المراهقين ذوي الاعاقة البصــرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات
4	المتوســطات الحســابية لدرجات المراهقين ذوي الاعاقة البصــرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس جودة الحياة
5	المتوســطات الحســابية لدرجات المراهقين ذوي الاعاقة البصــرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي لمقياس الأمل
6	المتوســطات الحســابية لدرجات المراهقين ذوي الاعاقة البصــرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي لمقياس تقدير الذات
7	المتوســطات الحســابية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصــرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي لمقياس جودة الحياة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

م	عنــوان الجــدول
1	العبارات التى تم تعديل صـــياغتها لمقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية
2	العبارات التى تم حذفها من مقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية
3	الصورة النهائية لمقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية
4	الاتساق الداخلى لمقياس الأمل
5	قيم معاملات الثبات لمقياس الأمل
6	العبارات التى تم تعديل صـــياغتها لمقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية
7	العبارات التى تم حذفها من مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية
8	"الصـــــورة النهائية لمقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية "

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

9	الاتساق الداخلى لمقياس تقدير الذات
10	قيم معاملات الثبات لمقياس تقدير الذات
11	العبارات التى تم تعديل صـــياغتها لمقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية
12	العبارات التى تم حذفها من مقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية
13	"الصـــورة النهائية لمقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية "
14	الاتساق الداخلى لمقياس جودة الحياة
15	قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة
16	مخطط لجلسات البرنامج الإرشادي
17	المتوســـطات الحســـابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصـــرية مجموعة الدراســـة في القياســـين القبلي والبعدي على مقياس الأمل
18	نتائج اختبار ويلكوكسـون للكشـف عن دلالة الفروق بين متوسـطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصـرية مجموعة الدراسـة في القياسـين القبلى والبعدى على مقياس الأمل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

19	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات
20	نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات
21	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس جودة الحياة
22	نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس جودة الحياة
23	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس الأمل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

24	نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس الأمل
25	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس تقدير الذات
26	نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس تقدير الذات
27	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس جودة الحياة
28	نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس جودة الحياة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة الدراسة.

مشكلة الدراسة.

أهداف الدراسة.

أهمية الدراسة.

مصطلحات ومفاهيم الدراسة.

منهج الدراسة.

حدود الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

أولاً : مقدمة الدراسة :

تؤدى حاسة البصر دوراً حيوياً في النمو الإنساني السليم, لذا فإن فقدان هذه الحاسة بصورة كلية أو جزئية يؤدى إلى مواجهة الأفراد للكثير من المشاكل والصعوبات والعوائق المادية والنفسية والاجتماعية ، التي قد تعوق التكيف السليم لديهم، ويكون سبباً أساسياً في عدم تحقيق الأهداف وانخفاض مستوى الطموح لديهم ، ولقد اختلفت النظرة الاجتماعية في الوقت الحاضر عن النظرة القديمة لذوى الاحتياجات الخاصة ، وأصبح ينظر على أنهم أفراد يشكلون جزءًا من المجتمع ومن حقهم الاندماج فيه والمشاركة في أنشطته ، ومساعدتهم في اكتساب وتطوير المهارات اللازمة للاستقلال والحركة بطريقة آمنة نفسياً وحركياً. وتعد حاسة البصر من الحواس المهمة للاتصال البصرى مع العالم الخارجي، حيث إنها تقوم بنقل معظم جوانب البيئة الاجتماعية، والمادية المحيطة بالإنسان،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وما تحتويه من تفاعلات وعلاقات إلى العقل ليترجمها في ضوء الخبرات والمعلومات السابقة إلى موضـوعات ذات معنى، حيث تقع الإعاقة البصـرية في مدى متصـل من الرؤية الضـعيفة إلى الإعاقة البصرية الشديدة جداً (Kirt, et al, 2003,88)[*] .

والإعاقة البصرية تقف حائلاً بين الفرد وتحقيقه للتكيف الاجتماعي والتوافق النفسي ونجد أن بعض ذوى الإعاقة البصرية يعانون من ضعف في القدرة على التعبير عن المشاعر, مما يجعله عرضـة للاضـطرابات النفسـية والسـلوكية والفسـيولوجية، حيث يعانون من اضـطراب ما بعد الصـدمة، والعصـابية، وانخفاض الانبسـاطية، وانخفاض جودة الحياة ، وانخفاض الرضـا عن الحياة. (Pickard. E. 2008.95)

كما تؤدى إلى بعض السـلوكيات الخاطئة مثل: الاعتماد على الآخرين ، واضـطراب في النوم، والتصرف بشكل قهري والأفعال المتكررة (Philip. T , 2005,241).

وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة مهمة في حياة الفرد رغم أنها مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق .

وتظهر أهميتها من خلال أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه، ويتحمل مسئولية نفسه ويسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة , كما يسعى إلى تحقيق ميوله وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة

[*] فى التوثيق المتبع يشير الرقم الاول إلى سنة النشر والرقم الثاني إلى رقم الصفحة أو الصفحات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويحاول الوصـــول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمســـتقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشـــخصـــية ويحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صـــراعات انفعالية تعرقل تفكيره، كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي والعقلي، المعرفي والاجتماعي، والجنسي الذي تطرأ على حياة المراهق والتي تســـاعده على أن يكون راشـــدا مهيأ للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد.(مجدي أحمد عبد الله ، 2003، 347).

ومرحلة المراهقة تمثل طوراً حرجاً في النمو الإنســاني فهي تمثل قاســما مشــتركاً من حيث صعوبتها بالنسبة للمراهقين –عاديين ومعاقين– فهم شركاء فى المرحلة بما تحمله من خصائص وبما تفرضه من تحديات ويزداد الأمر صعوبة بالنسبة للمراهقين المعاقين بصريا وذلك من خلال منطق أن الإعاقة البصـــرية تشـــكل في حد ذاتها أزمة تمر عبر مراحل منها: الصـــدمة, توقع الشـــفاء, والعزاء , الردود الدفاعية والقبول بالواقع فضـــلا عن كونها عاملا مؤثرا في إحســـاس المراهق الكفيف بأزمة المراهقة نفســـها والتي تفرضـــها النمائية وتوقعاتها الإيجابية الاجتماعية (منى الحديدي , 1998, 100) .

ويعد الشـــعور بجودة الحياة واحداً من أحد الموضـــوعات ذات الأهمية الكبرى فى حياة المراهق الكفيف، حيث يعد نقطة البداية لتجنب المشكلات التي يمكن أن يعانيها ويعايشها ويشكو منها المكفوفون , فكثيراً ما ينتج عن إحســاس الفرد بانخفاض مســتوى جودة الحياة وعدم الرضــا عن حياته وظهور مشــكلات نفســية عديدة تؤثر ســلباً على علاقاته الاجتماعية التى يعيش فيها ويتفاعل معها ويتأثر بها ويؤثر فيها (على إبراهيم,65،2013).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويركز الاتجاه الاجتماعي فى تناوله لجودة الحياة على الأســـرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد والمتغيرات الاجتماعية الأخرى، وأنها تمثل الحيز الاجتماعي المادي الذى يحيط بالفرد ومســتوى معيشـــته ومدى تواصـــله بالآخرين، وعلاقاته الحميمة وقدرته على تحقيق أهدافه في الحياة، ويكتســـب مفهومـه عن ذاتـه ، ومعنى حيـاتـه من إدراكـه لجودة الحيـاة التي يعيشـــهـا .(park,2002,151)

ويعد تقدير الذات حاجة أساسية للمراهق سواء كان مبصراً أم مكفوفاً, فهي بمثابة القوة الدافعة له نحو تأكيد ذاته, وطريقة استجابته للآخرين وتحقيق إمكاناته, ويعتبر مفتاح الشخصية السوية وطريق الوصـــول إلى النجاح في كثير من المجالات مثل مجال العلاقات الاجتماعية والتوافق الشخصي والمهني والاجتماعي والمجال الإبداعي.

(شادية محمد مرزوق,5،2003)

و يؤدي تقدير الذات دورا مهماً في تشكيل خصائص الشخصية لارتباطه ارتباطا دالاً بالنجاح والتوافق النفســـي والاجتماعي ، وارتباط الجوانب المنخفضـــة منه بمشـــاعر عدم التقبل والعجز والدونية وكذلك الاضـطرابات النفسـية والسـلوكية. والأشـخاص ذو تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاصاً يستحقون الاحترام والتقدير ويعد تقدير الذات بمثابة جواز سفر مدى الحياة، وهو أيضـاً جهاز المناعة للروح، الذي يسـاعد الفرد على مواجهة المشـكلات ، والنهوض بسـرعة من الشدائد، كما أنه يعبر عن الصـحة النفسية والتوافق النفسـي، ويرتبط ارتباطا جوهرياً موجباً بتقبل الاخرين (Batterson,2006,4).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أن هناك دراســـات أثبتت وجود علاقة بين تقدير الذات وجودة الحياة مثل دراســـة كل من Kermod & MacLean (2001) و 2004 و Gurej et al و(2004) Vitterso و(2006) Murphy. Murphy وســـامية محمد صـــابر عبد النبى (2010) و ,.et al, Kotb (2011) و إيمان السيد عبد الحميد (2014).

وهناك العديد من الدراســـات أشـــارت إلى انخفاض تقدير الذات لدى المعاقين بصـــرياً مثل دراسة كل من حمدي سعد شعبان (2002) وأحمد على الكبير (2003) ورمضان محمود درويش (2015). ويمثل الأمل إحدى متغيرات علم النفس الإيجابي الذى اهتمت به البحوث في الآونة الأخيرة حيث يعد علم النفس الإيجابي من التوجهات الحديثة في عملية الإرشـــاد النفســـي , لأنه يقدم أســـاليب وتكنيكات إيجابية فى الإرشـــاد , ويقوم على الاهتمام بالخصـــال الإيجابية بجانب علاج نقاط الضعف لدى الفرد وتنمية ودعم مناطق القوة لدى الفرد. (مصطفى خليل عطا الله , فضل إبراهيم عبد الصمد, 2013, 349)

وعلم النفس الإيجابي هو علم دراســة القوى الإنســانية الإيجابية, التى تســاعد الأفراد ســواء نفســياً أو جســدياً , أو اجتماعيا, فاكتشــاف الخصــال والســمات الإيجابية في شــخصــية الفرد وتنميتها , يســاعد الفرد فى التغلب على المشــكلات والصــعوبات والتحديات التى قد تواجهه فى خلال حياته اليومية , مما يســاعد على الشـــعور بالســـعادة والإقبال على الحياة بجدية وفاعلية .(Leak&Leak,2006,208)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويلعب الأمل دوراً مهماً فى حياة الفرد, من خلال محاولة تحقيق أهدافه التى تمثل عاملاً هاماً وأساسياً فى مواجهة ظروف الحياة الصعبة من خلال تمكين الفرد من اتخاذ القرارات المناسبة, والاستفادة من الوقت بشكل أمثل, وايجاد الدافع وقوة العزيمة والتحكم فى الظروف المحيطة ومحاولة التكيف معها, والتحلي بالمهارات التى يحتاجها الفرد لتحقيق أهدافه, والمثابرة والإصرار على تحقيق الأهداف, وتقدير الذات وكفاءة الذات , والتخطيط السليم لتحقيق الأهداف , والاستغلال الأمثل لقدرات الفرد , وحل المشكلات بطريقة تتوافق مع أهداف الفرد ومنظومة قيمه (روبين داينز, 2006, 177).

وأثبتت الدراسات السابقة أن الأمل له آثار إيجابية عديدة على الفرد متل تحسين جودة الحياة وتحمل الألم والضغوط , ومقاومة المشكلات الحياتية, وإعطاء معنى للحياة, وتحقيق الذات, وتنمية الصمود النفسى وخفض أعراض الاكتئاب وتحقيق السعادة، وخفض القلق مثل دراسة كل من (2005)Wrobleski و هيام صادق(2011) وآمال جودة و حمدى أبو جراد (2011) وخلود محمد نجيب (2015) وعبد المجيد صالح (2017) وهناء إبراهيم عبد الحميد (2020) .

أما نقص الأمل فإنه يؤدى إلى المعاناة, وضعف القدرة على التحصيل, والقلق , والاكتئاب, وغيرها، وهذا ما أثبتته نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة كل من(1988) Ann و Sumerlin (1997) و Snyder et al(2005).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ووضـــع ســنايدر Snyder, وزملاؤه عام (1991) نظرية لتفســير الأمل وتركز نظرية الأمل لســنايدر على مفهومي الطاقة والمســارات, ويرى ســنايدر أنه من أجل أن يصــل الشــخص إلى أهدافه يجب أن يكون قادراً على إنتاج طرق عملية لأهدافه, هذه العملية يطلق عليها مســـارات التفكير, وهى تعبر عن قدرة الشــخص على توليد مســارات تفكيرية إلى أهدافه المرغوبة, كما أن مســارات التفكير تتطلب وجود القدرة على إيجاد مســار على الأقل وفى بعض الأحيان أكثر من مسار عملي أو نافع للوصول إلى الهدف المرغوب, وأن الاشخاص ذوى الأمل المرتفع يتصورون أنهم قادرون على إيجاد طرق بديلة , أما العامل التحفيزي فى تلك النظرية فهو الطاقة التفكيرية , وهى قدرة تصــورية لاســتخدام مســار تفكيري واحد رغبة للوصــول للهدف المرغوب, وعنما يواجه الأشــخاص عوائق تأتى الطاقة التفكيرية لاختيار طريق اخر مناســب قادر على تلبية المتطلبات أو الوصــول إلى الهدف(Snyder,etal,1998) ، وقد اعتمدت هذه النظرية على التقارير الذاتية حول أســاليب التفكير للأهداف الشــخصــية والأســاليب التي يتبعها الشــخص لبلوغ هذه الأهداف, لهذا يعتبر الأمل أسلوبًا ووجهة لتخطيط الأهداف (Snyder,2000,6).

وقد تبنى الباحث نظرية سنايدر فى الأمل كأحد الأسس الهامة فى بناء برنامجه الإرشادي , وذلك استناداً لعد أسباب أهمها: هذه النظرية تدخل ضمن إطار الإرشاد الإيجابي حيث يتم من خلالها تحفيز التفكير الإيجابي للأشخاص عن طريق تقديم الكثير من المهارات المتعلقة بالتفكير الإيجابي, ويعد الأمل شــخصــية تتطور منذ الطفولة تبعاً لخبرات التعلم المبكرة المتعلقة بالســبب والنتيجة (جهاد محمود علاء الين, 129،2011) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أن هذه النظرية شـاملة للأمل, فقد عرف سـنايدر ورفاقه الأمل كحالة معرفية لها تأثير على الوظائف السـلوكية والانفعالية للفرد, على عكس النظريات الأخرى التى تركز على الجانب الانفعالي فقط, كما أن نظرية سـنايدر تم التحقق من صـدقها إمبريقياً على مجموعات عديدة ومختلفة من الناس سواء مرضى أو أصحاء(Gum A.&Snyder,C.,2002,884) كما أن نظرية سـنايدر ليسـت نظرية لسـمة الأمل بل أكثر من ذلك, حيث يتم النظر للأمل كحالة مثل الخبرات في علاقتها بالهدف بمعنى آخر يتم دراسـة الأمل عبر المواقف المختلفة, كما أن نظرية سـنايدر تعتبر أيضـاً نظرية دافعية لتوقع القيمة حيث تتألف من الخبرات المعرفية والانفعالية, والخبرات المعرفية ترتبط فى تلك النظرية بتقييم الفرد للهدف, كما أن سـنايدر قد عرف الأمل كمفهوم متعدد الجوانب أو للمكونات حيث يتضمن تقييمات معرفية ديناميكية معقدة لأهداف الفرد المرغوبة, والوسـط المحيط في علاقته بالأهداف والقدرات أو الإمكانيات لعمل إنجاز أو تقدم يحرز نحو الأهداف (هبة حسن إسماعيل , 2008 , 45).

وقد اتفقت دراسـات كل من أشـرف عبد الحميد (2000) و Albertin(2000) و Smith(2002) و Berg(2005) وأشرف عبد القادر (2005) وسعيد عيد (2010) وسعاد حلمى (2011) وهناء أحمد شويخ (2018) على أنه يمكن تحسين جودة الحياة من خلال تقديم بعض البرامج التى تعمل على زيادة مشاركتهم فى أنشطة الحياة اليومية وتكسبهم مهارات خاصة للحد من تأثير الإعاقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهناك العديد من الدراســـات التي أثبتت فاعلية البرامج القائمة على الأمل فى تحســـين الجوانب الإيجابية لدى الفرد وتحسين جودة الحياة وعلاج الاضطرابات النفسية مثل دراسة كل من Cheavens J.et al(2006) و Duggleby D.,etal(2007) و(Susana C.et al(2011 و Tian, M. et al., (2018) وآمال جودة وحمدى أبــوجــراد (2011) وهيام صادق شاهين (2011) وديانى Daine W(2012) وغـــادة محمد كامل (2014) وخلود محمد نجيب (2015) وعبد الناصر عبد الرحيم محمد (2015) و Liu, Y (2017) ، وعبد المجيد صالح (2017) و Yan, S. & Wang, N. (2018) وجميلة شارف (2018).

وأوضـــح Riskind,2006(176-180) أن هناك أســـاليب تم تنميتها واســـتخراجها من العلاجات المعرفية السلوكية للعمل على زيادة الأمل والتى منها : أسلوب "إيجاد السحابة الفضية" The Sliver Lining Technique وأسلوب الإلقاء أو التدريب Priming Strategy وأسلوب القصة Story وأسلوب "ماذا لو" What If وأسلوب التركيز على نجاحات الماضي وأسلوب الأحاديث الذاتية الإيجابية وأسلوب A,B,C,D,E,F. .

ولقد اعتمد البرنامج القائم على الأمل على مجموعة من الإجراءات العملية ، التى تبنى فى ضـوء أســس إرشــادية وتربوية ونفســية ، يعتمد فيها الباحث على مفهوم وأســاليب علم النفس الإيجابى فى العلاج من خلال تنمية بعض الانفعالات الإيجابية والمتمثلة فى الأمل كوســيلة لتحسين تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اعتمد برنامج الدراسة الحالي على الفنيات والاستراتيجات الأساسية لنظرية سنايدر والتى من أهمها (التركيز على نجاحات الماضى والحديث الذاتى الإيجابى والقصة وإيجاد السحابة الفضية ونموذج (A) (B) (C) وقائمة مسارات التفكير الإيجابي) بالإضافة إلى الفنيات المساعدة مثل(المحاضرة والمناقشة والتعزيز والعصف الذهنى ولعب الدور والتغذية الراجعة والنمذجة والواجب المنزلي)

ثانياً: مشكلة الدراسة:

ظهرت مشكلة الدراسة من خلال عينتها، ومتغيراتها الديموجرافية منها والدينامية ، وما يدور حولهما من أدبيات ذات طبيعة جدلية، مما يستنفر الإحساس بها ومن ثم ولوج أبوابها وتلمس أدبياتها وتحليل نظرياتها.

إن أول أركان مشكلة هذه الدراسة تتمثل في عينتها، وهى ذات طبيعة مركبة، فهى تمثل فترة المراهقة، وما أوضحه التراث من كونها فترة عواصف وأزمات، فهى تمثل مرحلة مهمة وحرجة في حياة الإنسان , لأنها السن الذى يتحدد فيه المستقبل إلى حد كبير، وهى الفترة التي يمر فيها المراهق بكثير من الصعوبات أو يعانى من الصراعات والقلق ، فضلاً عن كونها فترة انتقال من الطفولة إلى النضج، ومن الاعتماد على العائلة وعدم المسئولية الاجتماعية إلى الاعتماد على النفس وتحمل المسئولية، علاوة على أنها مرحلة مهمة من مراحل التعليم ، فهى تمتد من نهاية المرحلة الإعدادية وحتى أبواب الجامعة (محمود عطية ،2010، 9).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأشارت أسماء خضير (71, 2011) إلى أن الكفيف يحيا حياة نفسية غير سوية، فتظهر لديه بعض السمات مثل القلق والانطواء ، ويعيش في صراع بين التمتع بمباهج الحياة والاستقلالية ودافع الانطواء لطلب الأمن والرعاية، فهو يرغب أن يكون شخصية مستقلة ، ويدرك أنه سيظل إلى درجة غير محدودة لا يستطيع الاعتماد على نفسه .

وأوضح جمال عطية فايد (2006، 195) إلى أن الكفيف يعانى من نقص البدلائل السلوكية المتاحة وكذلك من تدنى مستوى التوقعات الاجتماعية بسبب الاتجاهات السلبية نحوه كما يعانى أو يشعر بضيق حركته , مما يؤثر على إشباع حاجاته وأول هذه الحاجات هي الحاجة إلى تقدير الذات.

كما ذكر عبد الرحمن إبراهيم حسين (2003 , 59) أن المعاق بحاجة إلى أن يشعر بقيمته الذاتية , وأنه قادر على النجاح , وأنه موضع تقدير واحترام من الآخرين.

كما أوضحت العديد من الدراسات السابقة وجود علاقة إيجابية بين الأمل وتقدير الذات مثل دراسة كل من Balbis(1995) و Ronan, K.(2009) و Joseph R.et al (2012) و Movahedi ,M.,etal(2015) i

وهناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى انخفاض تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً مثل دراسة كل من (Ann(1990 و Mcdonaid (1996) و frame(2001)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

و(2001)Knight وحمدى سعد شعبان (2002) وأحمد على الكبير ورمضان محمود درويش (2006) ويرى سعيد عبد العزيز (363،2005-364) أن موقف ذوى الإعاقة البصرية يؤثر بشكل كبير في توافقهم، فإذا كان المعاق بصرياً متقبلاً للإعاقة كانت نظرته للحياة متفائلة وإيجابية، ويجعله ذلك يشعر بمعنى لحياته بشكل أفضل فينجز ويقبل على الحياة، أما إذا كان رافضاً لإعاقته فيعانى من صراعات نفسية وإحباط وشعور بالفشل وعدم النجاح وتقدير ذات منخفض، فضلاً عن معاناته من مشكلات تتعلق بخبرته بعالم الأشياء ، وإدراك الشكل والعلاقات المكانية، وصعوبة في الحركة والتنقل، والاعتماد على الآخرين.

ونجد أن كثيرًا من المعاقين بصرياً لا يدركون معنى لحياتهم، مما يشعرهم بالعجز والنقص، وبالتالي يكون لديهم مشاعر الخجل والانطواء والعزلة الاجتماعية من أجل الهروب من الواقع، وبالتالي تنخفض جودة الحياة لديهم (Aite,2001,5)

ويعتبر المكفوفون من الفئات التي تحتاج إلى رعاية خاصة ، ومساندة اجتماعية في الأسرة والمدرسة والمجتمع ، وخدمات تساعدهم على التوافق مع ظروف الحياة في ظل الإعاقة ، وتعتبر نوعية الحياة من المؤشرات المهمة لجودة الخدمات المقدمة لتلك الفئات (عادل الأشول،2005، 10) .

وتبلغ نسبة انتشار المكفوفين جزئياً وكليًا (4،9%) ونسبتهم (29%) من إجمالي الإعاقات وتبلغ نسبة انتشار المراهقين المكفوفين كلياً فقط (35) مليون نسمة (محمد البحيرى،2010).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأثبتت الدراسـات وجودة علاقة ارتباطية موجبة بين الأمل وجودة الحياة مثل دراسـة كل من Ronan, K., (2009) و (Utne(2010 و Burt(2010) و ابتسام محمد على (2018) .

واتفقت الدراسات السابقة على انخفاض جودة الحياة لدى المكفوفين مثل دراسة كل من أميرة طه (2006) و (2009) Ling وسـعد عيد (2010) وعلى إبراهيم (2013) و(Wahlqvist 2013)وارتفاع القلق الاجتماع لديهم مثل دراسـة كل من أسـماء خضـير (2011) وإيمان عطوى (2006) و Cowan(1997).

كما أثبتت الدراســـات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الأمل وتقدير الذات وجودة الحياة مثل دراسة Fatemeh.et al(2018)

ورغم تعدد الدراسات في مجال الإعاقة البصرية، فإن الدراسات التى تناولت المعاقين بصرياً في مرحلة المراهقة قليلة على حد علم الباحث ، ونظراً لأهمية الدور الذى يؤديه تقدير الذات للمراهقين المعاقين بصريا في توافقهم وإقبالهم على الحياة ، ظهرت مشكلة الدراسة الحالية ، والتى أمكن صياغتها في السؤال التالى:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية سنايدر للأمل في تحسين تقدير الذات وأثره فى جودة الحياة لدى عينة من المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً: أهداف الدراسة :

1- التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية سنايدر للأمل في تحسين تقدير الذات وأثره في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

2- التعرف على مدى استمرارية أثر هذا البرنامج في فترة المتابعة (بعد شهرين من تطبيق البرنامج).

رابعاً: أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

1 - تكتسب الدراسة أهميتها النظرية من خلال أهمية المتغيرات التى تتناولها وهى الأمل الذى يعد أحد المتغيرات الرئيسية في علم النفس الإيجابي والذى يهتم بالسمات الإيجابية ومواطن القوة التى يتمتع بها الفرد, والتى تمكنه من الوصول إلى الصحة النفسية والتوافق مع المجتمع من خلال النظرة الإيجابية للمستقبل مع العمل على تحقيق الأهداف وتقدير ذاته.

2- أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة من المراهقين المعاقين بصرياً.

3- أهمية موضوع الدراسة؛ حيث يتناول مشكلة من المشكلات التي يعاني منها الطلاب من ذوى الإعاقة البصرية وهى انخفاض تقدير الذات لديهم وتتسبب في الكثير من المظاهر السلبية لهم كما أشارت العديد من الدراسات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً الأهمية التطبيقية:

1- تتمثل في اســتفادة العاملين في المجال الإرشــادي والمهتمين والباحثين من البرنامج المعد في هذه الدراسـة القائم على نظرية سـنايدر للأمل بهدف تحسـين تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً وأثر ذلك في جودة الحياة لديهم.

2- تعتبر هذه الدراسة استجابة لما يوصـى به العلماء من ضـرورة إجراء البحوث في مجال علم النفس الإيجابي، حتى يحدث تكامل بين الجوانب الســـلبية والإيجابية في مجال علم النفس خاصـــة وأن علم النفس في الوقت الحالي يعانى من عدم التوازن في هذه البحوث، وإهمال بعض الجوانب الضرورية للحياة الإنسانية .

3- مسـايرة الاتجاهات العالمية المعاصـرة في الاهتمام برعاية ذوى الاحتياجات الخاصـة بصـفة عامة والمعاقين بصـرياً بصـفة خاصـة ، حيث إن وجود عدد كبير من الدراسـات عن هذه الفئة يسـاعد على فهم أفضـل لمشـكلة الإعاقة البصـرية ، ويسـاعد في رعاية هؤلاء التلاميذ وتعلمهم ، وزيادة كفاءتهم الاجتماعية وتنمية قدراتهم ليندمجوا مرة أخرى للتفاعل مع أفراد المجتمع العاديين.

4- تقدم الدراسـة دليلاً عمليًا للمهتمين بالمراهقين ذوى الاحتياجات البصـرية الخاصـة متمثلاً في البرنامج الإرشادى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5- ما تتطلبه هذه الدراسة من إعداد أدوات قياس موضوعية لقياس المتغيرات الثلاثة (الأمل وتقدير الذات وجودة الحياة) ومن الممكن أن يعد إضافة للمكتبة السيكولوجية

6- إعداد برنامج قائم على فنيات الإرشاد بالأمل في تحسين تقدير الذات للمراهقين المكفوفين وأثر ذلك على جودة الحياة لديهم .

7- الاستفادة عما سوف تسفر عنه نتائج هذه الدراسة فى تحسين تقدير الذات للمراهقين المكفوفين وتحسين جودة الحياة ، وتقديم خدمات علاجية بنائية تساعدهم على تكيف أفضل مع المجتمع مثل الخدمات النفسية المتخصصة وتحسين مستوى التوافق الشخصي ومساعدته في مواجهة ما يتعرض من مشكلات ، وتصحيح مفهوم الذات وفكرة المعوق بصريا عن نفسه واتجاهاته نحو إعاقته والتوافق معها حتى لا تزداد حالته سوءاً . وتشجيعه على الاستغلال والاكتفاء الذاتي حتى لا يشعر باعتماده الكامل على الآخرين والقلق والتهديد عندما يتركونه، مع مساعدته على تجنب المواقف المحبطة بقدر الإمكان ولكن بدون الحماية الزائدة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خامساً: مصطلحات ومفاهيم الدراسة الإجرائية:

المعاقون بصريًا visual impairment :

يشير مصطلح المعاقين بصرياً إلى درجات متفاوتة من الفقدان البصرى تتراوح بين حالات العمى الكلى ممن لا يملكون الإحساس بالضوء ولا يرون شئياً على الإطلاق، ويتعين عليهم الاعتماد الكلى على حواسهم الأخرى فى حياتهم اليومية وتعليمهم ، وحالات الإبصار الجزئي التي تتفاوت مقدرة أصحابها على التميز البصرى للأشياء المرئية ويمكنهم الإفادة من بقايا بصرهم مهما كانت درجاتها فى التوجه والحركة وعمليات التعلم المدرسي سواء باستخدام المعينات البصرية أم بدونها.

(عبد المطلب القريطى، 2005، 387)

ويعرف الباحث المعاق بصرياً إجرائياً: هم أولئك الذين ولدوا بدون إبصار أو فقدوا إبصارهم بعد الولادة, وتكون حدة إبصار أقوى عيني الكفيف تصل إلى (200/20) أو أقل باستخدام العدسات الطبية, وتتراوح أعمارهم ما بين (15-18) عاماً.

جودة الحياة Quality of life:

تعرف جودة الحياة بأنها : شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة والخدمات التي تقدم له فى المجالات الصحية والاجتماعية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منها (محمود منسى وعلى كاظم ,2006،65).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويعرف الباحث جودة الحياة إجرائياً: هو التكامل بين الوظائف النفسية للفرد وفاعليته الاجتماعية وذلك باستغلال قدراته وامكاناته وطاقاته إلى أقصى حد ممكن, مما يجعله يشعر بالسعادة والرضا عن الحياة والرضا عن الذات والصحة النفسية, وتقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب المعاق بصرياً على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

تقدير الذات self- esteem :

يعرف تقدير الذات بأنه: تقييم الفرد لذاته , ومعرفته لحدود إمكانياته ورضاه عنها, وثقته في نفسه وفى قدرته على تحمل المسئولية ومواجهة المواقف المختلفة مع الاخرين, وشعوره بحب واهتمام وتقدير الآخرين له.(محمد شوكت,34,1993).

ويعرفه الباحث إجرائياً: هو تقييم المعاق بصرياً لذاته من خلال صورته عن نفسه وصفاته وثقته بها، وتقييم تلك الذات من خلال تفاعله مع المحيطين به ونظرتهم إليه كالأسرة والمدرسة, ويظهر ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب المعاق بصرياً على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة الحالية .

الأمل Hope :

يعرف الأمل لغوياً بأنه الرجاء والترقب, والجمع آمال (مجمع اللغة العربية, 1985, 27), كما عرفه جابر عبد الحميد وعلاء الدين الكفافي(1989, 163) في معجم علم النفس والطب النفسي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بأنه عاطفة معرفية مشتقة من اتجاهات يغلب عليها الرغبة فى الحصول على شيء أو الوصول إلى هدف معين مع فكرة أن هذا الهدف سوف يتحقق مما يجعل الفرد يشعر بالرضا والارتياح وتظل فكرة تحقيق الهدف رغم وجود العوائق والمشكلات التي يمكن أن تحول دون تحقيقه.

كما عرفه فرج عبد القادر وآخرون (2003 , 121) بأنه اتجاه أو ميل نفسى يتضاد مع اليأس أو القنوط, وهو عاطفة مشتقة تقوم على الرغبة في تحقيق هدف معين مع وجود درجة من اليقين بأن هذه الرغبة ستجد سبيلها للتحقيق.

والأمل هو حالة تحفيزية إيجابية تقوم بشكل تفاعلى على الشعور بالنجاح فى ثلاثة مجالات متعلقة بأهداف الفرد التى يريد تحقيقها فى الحياة : التعرف على الهدف (الأفكار الموجهة نحو الهدف) وتحديد الطرق والمسارات (التخطيط لتحقيق الأهداف), والإرادة (الطاقة الموجهة نحو الهدف) (Snyder ,et al, 1991, 287).

ويعبر عنها إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطلاب من ذوى الإعاقة البصرية على مقياس الأمل المستخدم في الدراسة الحالية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

برنامج (Program):

يعرف البرنامج بأنه مجموعة من المثيرات المتضـــمنة في المواقف والإجراءات والأنشـــطة والخبرات التى توصـف بأنها مخططة ومتنوعة ومنظمة ومتكاملة, وذات مغزى سـيكولوجى معين, وتســتخدم أدوات معينة بدقة فى التنفيذ والتقويم , وتهدف إلى إحداث تغيير مقصــود فى ســلوك المشـاركين سـواء أثناء البرنامج وبعد انتهائه, سـواء كان هذا التغيير راجعاً إلى التعلم او التدريب او التنمية أو الإرشـاد او العلاج النفسـي بصـفة عامة. (حسـين الدرينى ومحمد على ,2006, 5).

ويعرفه الباحث إجرائياً: بأنه مجموعة من الأنشـــطة والخبرات والفنيات المنظمة التى تعتمد على نظرية سـنايدر للأمل , بالإضـافة إلى بعض الفنيات المسـاعدة الأخرى تقدم للطالب المعاق بصـريا في صـورة جلسـات إرشـادية محددة الهدف والمحتوى والفنيات والأدوات, لاكتسـاب مهارات كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سادساً: منهج الدراسة:

تعتمد هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي ليلائم متغيرات الدراسة ، وللتأكد من أثر البرنامج الإرشـادي القائم على نظرية سـنايدر للأمل في تحسـين تقدير الذات وأثره في جودة الحياة لدى عينة من التلاميذ المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

سابعاً: حدود الدراسة:

الحدود البشرية: تتمثل في العينة المختارة من الطلاب المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية الكلية وهم طلاب المرحلة الثانوية (ذكور).

الحدود المكانية: تتحدد الدراسـة الحالية بمكان إجرائها وهو إحدى القاعات التدريسـية بمدرسـة النور للمكفوفين بمحافظة سوهاج .

الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول2020/2019م.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة وفروض الدراسة

المحور الأول: الإعاقة البصرية

المحور الثاني: جودة الحيـــــاة

المحور الثالث: تقدير الـــــذات

المحور الرابع: نظرية الأمل لسنايدر

المحور الخامس: فروض الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تناول الباحث في هذا الفصل الإطار النظري للدراسة من خلال عرض المفاهيم الأساسية في عدة محاور كما يلى:

المحور الأول: الإعاقة البصرية

المحور الثاني: جودة الحيـــــاة

المحور الثالث: تقدير الـــــذات

المحور الرابع: نظرية الأمل لسنايدر

المحور الخامس: فروض الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المحور الأول : الإعاقة البصرية :

تُعتبر الإعاقة البصرية من أكبر الإعاقات تأثيراً على النفس البشرية, حيث أن فقدان حاسة البصر يؤدى إلى سوء التوافق الشخصي والاجتماعي, كما أن الإعاقة البصرية قد تؤدى إلى شعور الفرد بسوء التوافق مع مجتمعه , وتقديره لذاته يصبح منخفضا , ومفهومه عن ذاته يصبح سلبياً , ويشعر بالوحدة النفسية ويميل إلى الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية (Shapiro, et al., 2003,70) .

وتعتبر حاسة البصر من نعم الله الكبرى التي لا تحصى والتي منحها الله تعالى للإنسان كي تستقيم حياته , فالعين هي الأساس فى الحركة والإدراك والتواصل مع الآخرين , لذا يعد فقد هذه الحاسة إعاقة للفرد, وبالتالي فإن الإعاقة البصرية تجعل الفرد أكثر عرضة للاضطرابات العصبية والتوتر ومظاهر الإحباط والفشل ومن ثم عدم التكيف (رشا محمد,2004, 7)

تعريف كف البصر: Blindness Concept

تعددت مفاهيم و تعريفات كف البصر التي يتم استخدامها في هذا الصدد وفقاً للمنظور الذى يتم من خلاله النظر إليها وتناولها سواء لغوياً أو تربوياً أو طبياً أو اجتماعيا أو قانونياً, ويمكن توضيح بعض هذه المفاهيم على النحو التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعريف اللغوي لكف البصر:

يستخدم عدة ألفاظ منها الأعمى, والأكمه أي العمى قبل الميلاد حيث يولد الطفل مطموس العينين, وكذا الضرير بمعنى سوء الحال والضرير فاقد البصر, والكفيف معناه المنع (وليد السيد خليفة ,2007،87)

التعريف التربوى لكف البصر:

يعرف الكفيف بأنه الشخص الذى يعجز عن استخدام بصره في الحصول على المعرفة (عبد المطلب القريطى ،2005،178)

كما يعرف المكفوف بأنه الشخص الذى يعجز عن استخدام بصره في الحصول على المعرفة, وعن تلقى العلم فى المدارس العادية, وبالطرق العادية, وبالمناهج الموضوعة للشخص العادي (إبراهيم شعير ،2009،52).

كما يعرف المكفوف بأنه: الشخص الذى فقد القدرة على الرؤية بالعين المجردة, أو باستخدام النظارة الطبية, ولا يستطيع اكتساب المعرفة عن طريق العين, بل بالاعتماد على حواس أخرى, ويمكنه تعلم القراءة والكتابة بطريقة برايل (عبد الفتاح الشريف,2011، 320).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعريف الطبى لكف البصر:

يعرف كف البصر من المنظور الطبي بأنه ضعف في أي مكان في الوظائف الخمسة التالية: البصر المركزي ,البصر الثنائي , البصر المحيطي, والتكيف البصرى, ورؤية الألوان, وبذلك تعجز العين عن القيام بوظيفتها على الوجه المطلوب, إذ يضعف البصر على أثر ذلك إلى الدرجة التى تعجز فيها العين عن القيام بأى عمل يحتاج أساساً للرؤية (عادل عبد الله,2004, 63).

ويعرف الكفيف طبياً بأنه: الشخص الذى تقل حدة إبصاره عن (200/20) قدم فى أفضل العينين بعد التصحيح , ومجاله البصرى لا يزيد عن (20) درجة (عبد الفتاح الشريف, 2011 ،319)

التعريف الاجتماعي لكف البصر:

يعرف رشاد موسى (2000 , 245) الشخص الكفيف من الناحية الاجتماعية بأنه الفرد الذى لا يستطيع أن يجد طريقة دون قيادة وتوجيه في بيئة غير معروفة لديه, أو من كانت قدرته على الإبصار عديمة القيمة, أو من كانت قدرته على الإبصار من الضعف بحيث لا يمكنه من ممارسه عمله العادي.

وأشار عادل عبد الله (2004, 63) أن كف البصر من المنظور الاجتماعي فى ضوء عدة اعتبارات وهى:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الحاجة إلى قيادة أو مساعدة الغير فى البيئة غير المعروفة.

- عدم القدرة على التفاعل بصورة ناجحة مع الغير.

- عدم القدرة على التواصل الجيد.

- عدم إدراك الإشارات الاجتماعية.

- عدم القدرة على القيام بالدور المنوط به فى المجتمع.

مما سبق يتضح للباحث تعدد واختلاف تعريفات الإعاقة البصرية ، وهذا يعود للعوامل المتعددة في كل مجتمع مما يجعل المقصود بالعمى يختلف باختلاف الدول .

تصنيف كف البصر:

تتعدد تصنيفات المكفوفين وفقاً لزمن حدوث الإعاقة, ودرجة الإعاقة وسببها, ومن هذه التصنيفات تصنيف إبراهيم شعير (2009, 28)

- الأفراد ذوو الكف الكلى الولادي: هؤلاء الذين ولدوا عمياناً أو أصيبوا بالكف قبل سن الخامسة.

- الأفراد ذوو الكف الكلى الحادث: هؤلاء الذين أصيبوا بالكف بعد سن الخامسة.

- الأفراد ذوو الكف الجزئي الولادي: هؤلاء الذين ولدوا أو أصيبوا بالعجز قبل سن الخامسة.

- الأفراد ذوو الكف الجزئي الحادث: هؤلاء الذين أصيبوا بالكف بعد سن الخامسة.

- كما يصنف عبد المطلب القريطى (2005, 387) المكفوفين إلى فئتين رئيستين وهما:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأولى: فئة المعاقون بصرياً كلياً:

هم أولئك الأفراد الذين لا يملكون الإحساس بالضوء, ولا يرون شيئاً على الإطلاق, ويتعين عليهم الاعتماد على حواسهم الأخرى فى حياتهم اليومية وتعليمهم.

الثانية: فئة المعاقون بصرياً جزئياً :

هم أولئك الأفراد الذين يملكون بقايا بصرية يمكنهم الإفادة منها فى التوجه والحركة وعمليات التعلم المدرسي سواء باستخدام المعينات البصرية أو بدونها.

أسباب كف البصر:

ترجع الإعاقة البصرية إلى عدة عوامل أسباب:

الأسباب الوراثية:

ذكر خليل المعايطة وآخرون (44,2000) أن أسباب الإعاقة البصرية الوراثية تعود إلى العوامل الجينية البيولوجية وتنتقل من الوالدين أو أحدهما ومنها ضمور الشبكية وأخطاء الإبصار مثل قصر النظر وطول النظر وعمى الألوان وغيرها, والعوامل الجينية المسببة للإعاقة البصرية تكون مباشرة مثل الجينات المتنحية أو السائدة والتي تؤدى إلى تلف الدماغ والجهاز العصبي, أو عوامل جينية غير مباشرة مثل اضطرابات التمثيل الغذائي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأسباب البيئية والتشريحية:

أوضحت نظيمة سرحان (2006، 86) أن من الأسباب البيئية ما يلى:

الأمراض المعدية: مثل الزهري والجدري والدفتيريا والحمى القرمزية والحصبة والسل الرئوي, ويعتبر مرض التراكوما من الأمراض المعدية التي لا يزال من أهم أسباب فقد البصر المضادة للالتهابات الناجحة فى مكافحة وعلاج الأمراض المعدية .

الأمراض غير المعدية: مثل السكر وتصلب الشرايين وأمراض الجهاز العصبي والتهاب الكليتين وفقر الدم, كذلك هناك حالات كثيرة تهدد بقد البصر مثل الجلوكوما والكتاراكت .

الحوادث والإصابات : تقع بعض حالات فقد البصر نتيجة للإصابات فى المصانع كاستخدام بعض المواد الكيماوية والنظائر المشعة ... إلخ.

العوامل المؤثرة فى شخصية المعاق بصرياً:

هناك عدة عوامل تؤثر فى نمو شخصية المعاق بصرياً, ومن أهم هذه العوامل ما يلى:

أ- توقيت حدوث الإعاقة:

يتراوح السن الحرجة لحدوث الإعاقة البصرية بين سن الخامسة والسابعة من العمر, فالطفل الذى يصاب في هذا العمر يكاد يتساوى مع من ولد فاقد للبصر, ونظراً للتلاشي التدريجي للصور والمعلومات البصرية بمرور الأيام يعتمد بشكل كلى على الحواس الأخرى في اكتساب الخبرات وتفهم العالم المحيط به,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وعلى العكس فإن الإصـابة بكف البصـر بعد هذا السـن تسـهل اسـتحضـار المعلومات والأفكار البصرية والاستفادة منها فى تكوين المفاهيم والتعلم (عبد المطلب القريطى , 1996, 185) .

ب- أسباب الإعاقة البصرية:

تتضــح أهمية هذا العامل عندما ترجع عيوب النظر إلى أمراض جســمية, وهناك فرق كبير بين تصــرفات وســلوكيات شــخص بالإعاقة نتيجة عوامل وراثية أو نتيجة الإهمال فى العلاج المبكر, وشـخص أصـيب بالإعاقة نتيجة عوامل نفسـية أو حادثة, فتتأثر شـخصـية الفرد الكفيف خاصة حينما يبتعد عن القيام بأنشطة كان يقوم بها (عبد الصبور منصور, 2003, 171) .

ج – الاتجاهات الاجتماعية نحو الإعاقة البصرية:

تؤثر اتجاهات الأفراد المحيطين بالمعاق بصـرياً منذ طفولته على شـخصـية وخصـائصـه, وهى تتراوح بين اتجاهات إما يغلب عليها الإهمال والنبذ أو الرفض أو العطف المبالغ فيه والشفقة والحماية الزائدة ، وهذه الاتجاهات تســبب التوتر والإحباط والشــعور بالقلق وعدم الثقة, أما الاتجاهات التى يغلب عليها الاعتدالية والموضــوعية والمرونة تســاعده على تحقيق الاســتقلالية والشعور بالاكتفاء الذاتى والثقة بالنفس (عبد المطلب القريطى, 1996, 187) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خصائص الإعاقة البصرية:

هناك مجموعة من الخصـائص التى تميز المعاقين بصـرياً عن غيرهم من المبصـرين وهى كالآتي:

1- الخصائص النفسية والاجتماعية :

للإعاقة البصرية تأثيرات سلبية على السلوك الاجتماعي للفرد، حيث يترتب عليها الكثير من المشـــاكل في عمليات النمو والتفاعل الاجتماعي، وفى اكتســـاب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاسـتقلالية والشـعور بالاكتفاء الذاتي وذلك لعجز المعاقين بصـريا أو لمحدوديتهم على الحركة، وعدم اســـتطاعتهم ملاحظة ســـلوك الآخرين ونشـــاطاتهم اليومية وتعبيراتهم الوجهية كالبشـاشـة والعبوس والرضـا والغضـب وغيرها مما يعرف بلغة الجسـم، وتقليد هذه السـلوكيات أو محاكاتها بصـــريا والتعلم منها، ونقص خبراتهم والفرص الاجتماعية المتاحة أمامهم للاحتكاك بالآخرين والاتصال بالعالم الخارجي المحيط بهم فهم لا يتحركون بالسهولة والمهارة والطلاقة التي يتحرك بها المبصـــرون. (قيود التفاعل الاجتماعي في الحياة اليومية–النمو النفســـي القلق–الاستقلالية– أساليب التنشئة. (Youngers et al.,2010)

وأشـار يوسـف القريوتى وآخرون (1995، 54) إلى أن فقدان حاسـة البصـر يؤدي إلى تأثيرات سلبية على مفهوم الفرد عن ذاته، وعلى صحته النفسية وربما أدت بالمعوق بصريًا إلى سوء التكيف الشـخصـي والاجتماعي، وإلى الاضـطراب النفسـي نتيجة الشـعور بالعجز والدونية والإحباط والتوتر، وفقدان الشعور بالطمأنينة والأمن،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ونتيجة لآثار الاتجاهات الاجتماعية السالبة، كالشفقة والحماية الزائدة والتجاهل والإهمال، مما يسهم في تضخم الشعور بالعجز والقصور والاختلاف عن الآخرين وعدم القدرة على الاستقلالية.

إن المعوق بصريًا قد يشعر بالنقص ويتصف بخصائص شخصية قلقة، ويفتقر إلى النمو السوي للذات، ويعاني من ضعف الاتزان الحركي، ومن ضعف الثقة بالنفس، ومن سوء التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي فإن هذا يؤدي به إلى سوء التكيف (سالم نورى الصادق، ٢٠٠٦، 14).

ولقد أظهرت نتائج الدراسة السابقة مثل دراسة كل من Huurre&Aro(1998) ومحمد محمود خضير(1999) والسيد محمد فرحات (2002) وبهجات محمد زامل (2003) وأحمد على الكبير ورمضان محمود درويش (2006) وسبأ ناصر على (2006) وسرور محمد صالحة (2007) ومحمود محمد سعيد (2007) إلى أن المعاقين بصرياً يعانون من :

- تدنى مستوى المسئولية الاجتماعية.
- نقص فى المهارات الاجتماعية وصعوبة تكوين علاقات مع الآخرين.
- الشعور بالحاجة للانتماء والاطمئنان من البيئة التى من حولهم.
- الشعور بالاغتراب الذى يعزل بدوره الشخص الكفيف من عالمه المحيط فيغترب اجتماعياً.
- الخواف الاجتماعي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الاعتمادية الزائدة على الآخرين.

كما أوضحت نتائج دراسة كل من حمدي سعد شعبان(2002) وسيد أحمد البهاص (2006) إلى أن المساندة والدعم الاجتماعي الذى يتلقاه المعاق بصرياً من المحيطين به- الآباء والأمهات والإخوة والأصدقاء والأقران والمعلمين يلعب دوراً كبيراً فى تقديره لذاته.

2- الخصائص اللغوية:

أشار كمال سيسالم (62,1997) أن فقدان البصر يؤثر على منظومة التواصل بين المعاق بصرياً وبالآخرين على المستوى غير اللفظي , ومن ثم يعتمد على التواصل اللفظي المنطوق الذى يتضمن التخاطب والاستماع واللغة والكلام, فيكتب اللغة مثله مثل المبصر ولكن هناك فروق بينهما حيث أن المعاق بصرياً يعتمد بشكل كبير على حاسة السمع والقنوات اللمسية فى تعلم اللغة والكلام مما يؤدى إلى القصور والاضطرابات فى اللغة .

فى حين أوضحت منى الحديدي (82,2015) أن النمو اللغوي بوجه عام لدى الطفل المعاق بصرياً يبدو مكافئاً للنمو اللغوي لدى الطفل المبصر, إلا أن هناك رأيين:

- الأول: يشير إلى أن الإعاقة البصرية لا تؤثر على النمو اللغوي , لأن حاسة السمع هي القناة الرئيسية لتعلم اللغة .

- الثاني: يشير إلى أن النمو اللغوي لدى المعاق بصرياً يختلف عنه لدى المبصر, حيث يوصف المعاق بصرياً بأن لديه عدم واقعية لفظية حيث يعتمد على الكلمات والجمل التي لا تتفق وخبراته الحسية فهو يصف عالمه اعتماداً على وصف المبصرين له,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولهذا فهو يعيش فى عالم غير واقعى كما أن لديه بعض الاضطرابات اللغوية كالإعلال والإبدال في بعض الكلمات وذلك نتيجة لقلة خبرته وتعامله مع البيئة المحيطة لتكوين ثروة لفظية .

3- الخصائص الحركية:

أشارت ماجدة عبيد (2000 , 115- 116) لمظاهر النمو الجسمي المعاق بصرياً وأهمية تقديم الأم لأساليب الرعاية المختلفة في العامين الأولين لما لها من أثر كبير في النمو الجسمي بشكل عام والنمو الحركي بشكل خاص وكذلك أشارت إلى تأثير العوامل البيئية والعوامل الوراثية على النمو الجسمي للكفيف وقد اتفقت ماجدة عبيد مع طارق عامر وعبدالرؤوف محمد (2008، 69) إلى أن المعاق بصرياً يعاني من القصور فى المهارات الحركية بصفة عامة وأن هناك الكثير من المشكلات الحركية والتي يعانى منها المعاق بصريا والتي تتعلق بإتقان المهارات الحركية وتتمثل في: التوازن، الوقوف، الجلوس، الاحتكاك، الاستقبال، التناول، الجري ويرجع هذا القصور في المهارات الحركية لديهم إلى: محدودية الحركة، قلة المعرفة بمكونات البيئة، نقص في المفاهيم والعلاقات المكانية التي يستخدمها المبصرون، القصور في التناسق العام، فقدان الحافز للمغامرة، القصور في تناسق الإحساس الحركي، عدم القدرة على المحاكاة والتقليد، قلة الفرص المتاحة للتدريب على المهارات الحركية، الحماية الزائدة من جانب أولياء الأمور والتي تعيق الطفل عن اكتساب خبرات حركية مبكرة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويعجز الكفيف عن الحركة بنفس الســـهولة والمهارة التي يتحرك بها المبصـــر وذلك لأنه عندما ينتقل يستخدم جميع حواسه فيما عدا حاسة البصر وتزداد المشكلات الحركية لدى الكفيف عندما تتسع البيئة المحيطة (كمال سيسالم، 1997 ،11) .

وأظهرت نتائج دراســـة هناء على صـــالح (2006) غلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً تعزى إلى طريقة التنقل والحركة.

4- الخصائص الأكاديمية:

المعاق بصرياً لا يختلف عن المبصر فيما يتعلق بالقدرة على التعلم, والاستفادة من المنهج التعليمى بشكل مناسب, إذا ما تم تعليمهم بأساليب تدريسية, ووسائل تعليمية ملائمة لاحتياجاتهم التربوية ومســـاعدتهم على تكوين صـــورة حســـية عن كثير من المفاهيم المتضـــمنة فى المنهج التعليمى, أو فى البيئة المحيطة (طارق عامر وربيع محمد, 2008, 60)

ويشير صالح الدهرى (2008, 35) إلى أن تأثير الإعاقة على التحصيل الأكاديمي للفرد يعتمد على شدة الإعاقة , والعمر عند الإصابة , حيث إن المكفوفين يكونوا بحاجة إلى استخدام طريقة برايل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من خلال العرض السابق للخصائص يرى الباحث أن هناك ارتباطا واتصالاً وثيقاً بين الخصائص الاجتماعية والانفعالية التي يتركها كف البصر على حياة الكفيف, فالجانب اللغوي يؤثر على الجانب الاجتماعي , وكذلك الجانب الحركي يؤثر على الجانب الانفعالي, والأخير يتأثر بالجانب الاجتماعي ... وهكذا فهي سلسلة متصلة الحلقات لا يمكن فصل إحداهما عن الأخرى , فليست هناك حدود فاصلة بين ما هو انفعالي واجتماعي وحركي ولغوي وأكاديمي فكل منها ينبع من وعاء واحد ألا وهو شخصية الكفيف, فحدوث اضطراب في أحد الجوانب تؤثر بالسلب على الجوانب الأخرى.

نسبة انتشار كف البصر:

أوضح عمرو رفعت على (2012, 250) أن الإعاقة البصرية ظاهرة موجودة في كافة المجتمعات الإنسانية ولكن بمعدلات مختلفة, فقد أكدت منظمة الصحة العالمية أن حوالى 180 مليون شخص في بلدان العالم يعانون من الإعاقة البصرية, ومن بين هؤلاء حوالى 40 مليون كفيف, ويعيش معظم هؤلاء المعاقين في البلدان النامية من العالم, بل إن 60% من هؤلاء يعيشون في الدول الإفريقية.

وأضافت منى حسين الدهان (2009, 51) أن ما يقارب من 4,.% من الأطفال في سن المدرسة يعانون من اضطرابات بصرية, ويحتاجون إلى برامج تعليمية خاصة, وعلى الرغم من الرعاية التربوية التي تقدم إلى المعاقين إلا أن 75% منهم بدون أي خدمات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أشار إيهاب الببلاوى ومحمد خضير (2004, 23 – 25) إلى أن الدول تختلف فيما بينها فى الأســـاس الذى تتخذه كلا منها في تصـــنيف فئات كف البصـــر, فمنهم من يعتمد على التصنيفات العلمية, ومنهم من يعتمد على التصنيفات الأكاديمية فمن يعتبر ضعيف البصر في دولة ما يعتبر كفيف في دولة أخرى, وأجريت دراسة بمحافظة البحيرة وأسفرت النتائج بعد فحص 125 ألف مواطن أن نسبة كف البصر فى الريف كانت 162 لكل عشرة آلاف (أي 1,62%) وفى الحضر 73 لكل عشرة آلاف (أي 0,73%) .

ومن خلال العرض السابق يرى الباحث إن الإعاقة البصرية قد تترك أثرها على شخصية الكفيف؛ نظراً لترابط وتداخل مظاهر النمو المختلفة للفرد، إلا أن حجم هذا التأثير يرتبط بعدد من العوامل والمتغيرات التي يتعرض لها الكفيف (درجة الإعاقة – وقت حدوثها – ظروف التنشئة الاجتماعية والأسرية – الاهتمام والرعاية التي يلقاها الكفيف من الآخرين .

وعند التعامل مع شخص كفيف يجب أن نضع في اعتبارنا عدداً من النقاط المهمة:

- استخدام أكبر عدد ممكن من المثيرات الحسية التي تخاطب حواس ذلك الشخص مجتمعة؛ وذلك لتعويض حاسة البصر التي يفتقد إليها.

- الآثار التي تتركها الإعاقة على جوانب النمو الاجتماعي والانفعالي للشخص الكفيف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- إن الإعاقة البصرية ليس لها التأثير ذاته على جميع المعاقين بصرياً شأنهم في ذلك شأن العاديين، حيث يمتلك كل منهم خصال وسمات تميزه عن غيره من بني أقرانه، وتلعب دورا – سلباً وإيجابا– في تأثر الفرد بإعاقته من عدمه.

مرحلة المراهقة:

تمثل المراهقة واحدة من المراحل الحيوية والمؤثرة في استغلال وتطوير هذه القدرات والاستعدادات؛ فهي مرحلة مرتبطة بتطوير الكفاءة والمواهب والمهارات والثقة بالنفس, بينما يواجه المراهقون تغيرات جسدية ومعرفية واجتماعية ونفسية هائلة وينتقلون لتصورات جديدة عن أنفسهم وعن المجتمع الذى يعيشون فيه, وخلال هذا الانتقال تبرز قيمة الذات والثقة بالنفس وتقدير الذات (Christy& Mythili,2020,124)

ومرحلة المراهقة هي فترة خصـــبة في حياة الإنســـان إذ تنمو فيها القدرات البدنية والعقلية وتأخذ صـفات المراهق في الظهور، وتسـتمر في التطور إلى أن تصـل إلى مرحلة الرشـد حيث يباشـر دوره في الحياة العملية باستقلال كامل وحرية مطلقة وينظر البعض إلى مرحلة المراهقة على أنها مرحلة أزمة حتمية تولد فيها الشـخصـية من جديد ويعاني من المشـاكل التوافقية (سـيد صـبحي، 51, 2009)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المطالب والحاجات الأساسية في مرحلة المراهقة للمكفوفين:

لقد وجد علماء النفس أن تكوين الإنسان وعملياته الديناميكية تتطلب إشباع حاجات معينة في ظروف خاصة وبأساليب معينة حتى يتمكن من أن ينشأ صحيحاً من الناحيتين النفسية والجسمية , فالحاجات هي أساس مشكلات التكيف التي تواجه الإنسان من مراحل عمره المختلفة بما فيها مرحلة المراهقة، ولا تتحقق الصحة النفسية إلا إذا أشبعت هذه الحاجات، وفي ضوء ذلك يمكن القول أن المعاقين بصريا لديهم الكثير من الحاجات والمتطلبات التي يجب إشباعها في هذه المرحلة القول والتي تنعكس بالسلب عليهم إذا لم تتحقق في وقتها (كلير فهيم، 2002 ، 61) .

وقد ذكر حامد زهران (1989 ، 401 -402) أن حاجات المعاقين هي أكثر تعقيدا مثلها مثل حاجات العاديين ويلاحظ أن المراهق المعوق قد يجد من الصعب أو من المستحيل في بعض الأحيان رغم جهوده ومحاولات إشباع حاجاته، ويمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي: الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب والقبول، الحاجة إلى تقدير الذات، الحاجة إلى الإشباع الجنسي، الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار، الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات، الحاجة إلى الترفيه والتسلية، الحاجة إلى المال.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مشكلات المراهقين المكفوفين :

توصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة مشكلات بسبب التغيرات التي تصاحبها، فصحة الفرد النفسية تتوقف على اجتيازها بالطمأنينة والاستقرار, فالمشكلات التي تعترض حياة المراهق الكفيف قد تؤدي إلى تقوقعه حول ذاته، أو اتسامه ببعض سمات العدوانية، ولذا قد يؤثر ذلك على مستواه الدراسي، وعلى علاقته بأسرته وأصدقائه ومدرسته ومجتمعه (خولة عبد الكريم،2004 ، 34) وهذه المشكلات يمكن تصنيفها في مجالات: المشكلات الاجتماعية والانفعالية والمشكلات الشخصية والمشكلات المتعلقة بالأسرة والمشكلات المتعلقة بالمستقبل التعليمي والمهني ومشكلات الدين والأخلاق والمشكلات الاقتصادية (سعد جلال، 2000 ، 238)

فيعترى المراهق مشكلات انفعالية مثل الشعور بتأنيب الضمير، والقلق والتوتر، وعدم السعادة، تقلب الحالة الانفعالية، الشعور بالخجل، الارتباك ، نقص القدرة على تحمل المسئولية، نقص الثقة في النفس، الشعور بالفراغ والضياع، العدوانية الزائدة ضد الآخرين، العناد وسهولة الاستثارة العصبية والحساسية الانفعالية ، إضافة إلى المشكلات الاجتماعية التي تعترى المراهق مثل الارتباك في المسائل والمواقف الاجتماعية، الخوف من ارتكاب الأخطاء الاجتماعية، وعدم القدرة على الاتصال بالآخرين، ونقص معرفة أصول السلوك في المسائل الاجتماعية، وارتكاب أنماط عدوانية مع المجتمع حولهم، وكذلك التعصب الاجتماعي (زينب سالم، 2007 ، 47-49).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المحور الثانى: جودة الحياة: Quality of Life :

تعد جودة الحياة من أهم المصـــطلحات في علم النفس الإيجابي, والذى يركز على بناء أفضل الصفات للحياة والرقى والازدهار النفسي من خلال بناء الإيجابيات على المستوى المعرفي والانفعالي والفردي والجمعي, كما يهتم بدراسة الموضوعات التي تساعد الفرد على تحقيق التوافق الجيد السوى مع نفسه ومع عناصر بيئته الطبيعية والبشرية من خلال الاهتمام بكل ما يحقق له التوافق كتوفير سبل السعادة والرضا عن الحياة وتحسين ظروف الحياة و توضيح قيمة الحياة والغرض منها (خالد الخلجى, 2006, 230)

ويعرف صـــلاح الدين محمد ومصـــطفى مظلوم (2005 , 471) جودة الحياة بأنها وعى الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجســمية والنفســية والاجتماعية , لتحقيق الرضــا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الإيجابي.

ذكرت زينب شـقير (2009, 6) تعريف جودة الحياة بأنها : أن يعيش الفرد فى حالة جيدة متمتعاً بصـــحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضـــا , وأن يكون قوى الإرادة , صامداً أمام الضغوط التي تواجهه, ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية , راضياً عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية, محققا لحاجاته وطموحاته, واثقا من نفسه غير مغرور ومقرا لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة , وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلا لحاضره ومستقبله , ومتمسكا بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية , منتمياً لوطنه ومحباً للخير, ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير, ومتطلعا للمستقبل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأوضح Fulford, (2011,2) إلى تعريف جودة الحياة بأنها "ذلك البناء الكلى الواسع الذى يتحدد بالرضا العام للفرد عن الحياة , والقياس الموضوعي لظروفه الحياتية".

ويعد الشـــعور بجودة الحياة واحداً من أحد الموضـــوعات ذات الأهمية الكبرى فى حياة المراهق الكفيف، ونظراً لأهميته يعد نقطة البداية لتجنب المشـــكلات التى يمكن أن يعانيها ويعايشـــها ويشـــكو منها المكفوفون , فكثيراً ما ينتج عن إحســـاس الفرد بانخفاض مســـتوى جودة الحياة وعدم الرضا عن حياته و ظهور مشكلات نفسية عديدة للشخص الكفيف تؤثر سلباً على علاقاته الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها ويتأثر بها ويؤثر فيها(على إبراهيم, 2013, 65).

أبعاد جودة الحياة:

ينظر لجودة الحياة على أنها تركيب متعدد الأبعاد غامض التفاصـــيل, وقد يرجع ذلك إلى تعدد المجالات التى تســـتخدمه فى الحقول العلمية المختلفة , مثل الطب وبرامج الإرشـــاد وإعادة التأهيل وعلم الاجتماع والاقتصاد (Bishop, &Feist- Price,2002,21,)

وأشارت حنان مجدى (2009, 63) إلى أن جودة الحياة تشتمل على ثلاثة أبعاد هى :

جودة الحياة الموضـــوعية: وتتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جودة الحياة الذاتية: والتي تعنى كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التى يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة ومن ثم الشعور بالسعادة.

جودة الحياة الوجودية: والتي تعنى مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة , والتى يصل فيها إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية, كما يعيش فى توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة فى المجتمع.

كما ذكر ويدار وآخرون (Wdar et al.,(2003,497 أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد رئيسية هى:

أ – **البعد الجسمي:** وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.

ب– **البعد الوظيفي:** وهو خاص بالرعاية الطبية, ومستوى النشاط الجسمي, وقد أكدت نتائج دراسة محمد عبد الله وسيدة عبد الرحيم (2006) على وجود فروق ذات دلالة لصالح الذين يمارسون الأنشطة الرياضية

ج– **البعد الاجتماعي:** وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين, , وأكدت دراسة نجوى سعيد ناصر (2015) عدم وجود فروق دلالة إحصائيا بين متوسطات درجة كل من المراهقين المكفوفين مع أسرهم وغير المقيمين مع أسرهم في مستوى جودة الحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأشارت نتائج دراسة Huurre & Aro (2010) أن المراهقين المعاقين بصرياً وخاصة المكفوفين لديهم صعوبات في علاقاتهم مع الأصدقاء , كما أكدت على انخفاض جودة الحياة لدى المراهقين المعاقين بصريا ..

د – **البعد النفسى:** وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية, والإدراك العام للصحة والصحة النفسية, والرضا عن الحياة والسعادة, وقد أكدت نتائج دراسة رمزي شحدة السويركى (2013) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي وجودة الحياة, كما أشارت دراسة Rng et al., (2007) إلى وجود علاقة ارتباطية بين السعادة النفسية والشخصية والشعور بجودة الحياة.

وأظهرت نتائج دراسة جيهان شفيق خالد (2014) والتى هدفت إلى فحص العلاقة بين ضغوط الحياة اليومية وجودة الحياة لدى المكفوفين والمبصرين حيث اكدت على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ضغوط الحياة اليومية وجودة الحياة, وكان متوسط جودة الحياة أعلى لدى الأشخاص المبصرين, كما دلت النتائج على أن العلاقات الاجتماعية منبأ جيد لخفض ضغوط الحياة.

أشار Aite (2001,5) أن الكفيف لا يدرك معنى لحياته مما يشعره بالعجز النفسي والنقص والشعور بالدونية, وبالتالي يكون لديه مشاعر النقص والخجل والانطواء والعزلة الاجتماعية من أجل الهروب من الواقع , وبالتالي تنخفض لديه جودة الحياة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سواء كانت الموضوعية والذاتية من الصحة العامة والصحة الجسمية وعلاقاته الاجتماعية والبيئة التي يعيش فيها ويتأثر بها والتى غالباً لا يشعر بتأثيره فيها.

وأثبتت نتائج دراسة إلهام القصيرى (2014) ودراسة (عبد العزيز السرطاوى واخرون, 2015) وجود فروق دالة إحصائياً بين المعاقين بصرياً وغير المعاقين فى جميع أبعاد جودة الحياة وهى (جودة الصحة العامة, جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية, الحياة الوظيفية, جودة العواطف, جودة الصحة النفسية, جودة شغل الوقت وإدارته وذلك لصالح الأشخاص غير المعاقين بصرياً.

فى حين أشارت دراسة زينب حياوى (2018) إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بجودة الحياة النفسية، وكذلك وجود فروق في جودة الحياة النفسة وفق متغير الجنس وكان لصالح الذكور، وكذلك عدم وجود فروق وفق متغير التخصص.

وأوضحت نتائج دراسة على مهدى وعبد الخالق نجم (2007) أنه يوجد فروق بين الذكور والإناث فى أبعاد ثلاثة من جودة الحياة وهى جودة الصحة العامة وجودة شغل وقت الفراغ وجودة الجانب العاطفي وذلك لصالح الذكور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أوضحت دراسة حليمة سعد الدقوشى (2013) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المعاقين بصرياً المدمجين وغير المدمجين في التوافق النفسي والاجتماعي والصلابة النفسية والشعور بالسعادة لصالح المدمجين, وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المعاقين بصرياً المدمجين وغير المدمجين فى تقدير الذات.

وقد أكد سامى هاشم (2001, 133) إلى أنه يكاد يكون هناك اتفاق عام بين الدراسات النفسية والاجتماعية والطبية على أن مفهوم جودة الحياة يتضمن بعدين أساسيين هما جودة الحياة الموضوعية وجودة الحياة الذاتية , وأن جودة الحياة تقاس فى مجالات الحياة المتعددة.

مظاهر جودة الحياة:

يوضح حسن عبد المعطى (2005, 13-23) اقتراحات خمسة لمظاهر رئيسية لجودة الحياة تتمثل فى خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية , وهى كالآتي:

الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال :

العوامل المادية الموضوعية: وتشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده, إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية, وهذه العوامل ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأشـارت دراسـة رمزي شـحدة السـويركى (2013) إلى عدم وجود فروق دالة إحصـائياً فى مســـتوى جودة الحياة للمعاقين بصـــرياً تعزى لمتغير المرحلة التعليمية, بينما توجد فروق دالة إحصائياً فى مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير درجة الإعاقة لصالح أصحاب الإعاقة الجزئية.

- **حســن الحال:** ويعتبر هذا مقياس عام لجودة الحياة, ويعتبر ذلك مظهراً ســطحياً للتعبير عن جودة الحيـاة, فكثير من النـاس يقولون بـأن حيـاتهم جيـدة ولكنهم يختزنون معنى حيـاتهم فى مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

الحلقة الثانية: إشباع الحاجات والرضا عن الحياة: وهى كالآتي:

- **إشباع وتحقيق الحاجات :** وهو أحد المؤشرات الموضـوعية لجودة الحياة, فعندما يتمكن المرء من إشـــباع حاجاته, فجودة الحياة ترتفع وتزداد, وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضـــها بالبقاء كالطعام والمســكن والصـــحة, ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية, وغيرها.

وهذا ما أكدته نتائج دراســة Cicognani et al (2008) حيث أوضـــحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المشاركة الاجتماعية والإحساس بالانتماء للمجتمع وبين جودة الحياة.

- **الرضا عن الحياة:** ويعتبر الرضـا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة , فكونك راضـياً فهذا يعنى أن حياتك تســـير كما ينبغي, وعندما يشـــبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته يشعر حينها بالرضا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهذا ما أشارت إليه دراسة Frisch,et al (2005) أن الرضا عن الحياة عامل قوى للتنبؤ بجودة الحياة والشعور بالسعادة.

الحلقة الثالثة: إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

- **القوى والمتضـــمنات الحياتية:** قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضـــمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة , فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لابد من استخدام القدرات والطاقات والأنشـطة الابتكارية الكامنة بداخلهم من أجل القيام بتمية العلاقات الاجتماعية , وأن ينشـغلوا بالمشـروعات الهادفة , ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واسـتغلال الوقت وما إلى ذلك , وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.

- **معنى الحياة:** يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة , فكلما شـــعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين , وشـعر بإنجازاته ومواهبة, وأن شـعوره قد يسـبب نقصـاً أو افتقاداً للآخرين له, فكل ذلك يؤدى إلى إحساسه بجودة الحياة.

الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة:

- **الصـــحة والبناء البيولوجى:** وتعتبر حاجة من حاجات (جودة الحياة) التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر , والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجى, لأن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **السـعادة** : وتتمثل بالشـعور بالرضـا والإشـباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات, وهى شـعور بالبهجة والاستمتاع واللذة, وهى نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية:

وهى الوحدة الموضـــوعية لجوانب الحياة, وهى الأكثر عمقاً داخل النفس وإحســـاس الفرد بوجوده , وهى بمثابة النزول لمركز الفرد, والتي تؤدى إلى بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذى يعد محور وجودنا, فالوجودية هي التي يشـــعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمته, ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد , والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده.

وأثبتت العديد من الدراسـات انخفاض جودة الحياة لدى المعاقين من ذوى الإعاقة البصـرية مثل دراسة كل من اميره طه (2006) وسعد عيد (2010) وعلى إبراهيم (2013).

من خلال العرض السـابق يتضـح للباحث أن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد يتكون من جوانب مادية ونفسية ومعرفية واجتماعية , ويشمل مجالات محددة مثل الحياة الأسرية ومستوى المعيشة والزواج والصدقات والعمل و التعليم والسكن والصحة والاستخدام الأمثل للوقت والطاقة والفكر والرضـــا عن الحياة, كما تتأثر جودة الحياة بنظرة الفرد لمكانته في الحياة والنظم الثقافية والقيمية التي يعيش فيها والأهداف والتوقعات والمعايير والمخاوف, كما تؤثر الاضـــطرابات والأمراض تأثيراً سلبياً على جودة الحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المحور الثالث : تقدير الذات:

مقدمة:

يعتبر تقدير الذات أحد مكونات الصحة النفسية, والمواءمة, وبناء نموذج وظيفي موسع لمواجهة الانفعالات السلبية, فالخبرة الذاتية الإيجابية تحول دون الأعراض المرضية وتؤدى إلى تحسين جودة الحياة, وتجعل للحياة قيمة ومعنى, وتنمى الإبداع ومرونة التفكير وحل المشكلات, وتخفف أثار الضغوط الناتجة عن الاضطرابات العضوية والنفسية, ولها أهمية في علاج الأمراض العضوية, وتؤدى لإدراك الوجود الأفضل (جبر محمد, 2011, 73)

ويتطور تقدير الذات من خلال الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به, ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية, وذلك بناء على عملية التعلم ولا يتوقف أثر هذه المواقف والخبرات عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة, أو دوافع فردية منعزلة, ولكنه يتعدى ذلك كله فيشمل الفرد كله عن طريق تقييم أثر الخبرات الانفعالية الإدراكية على هذا الفرد مما يؤدى فى النهاية إلى تطور مفهوم عام عن الذات ككل (شاكر عقلة , 2000, 48).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مفهوم تقدير الذات :

تعددت تعريفات تقدير الذات من جانب الباحثين والمشتغلين بالدراسات النفسية، ولاسيما المهتمين بمجال الشخصية، ويمكن أن نشير إلى جانب من هذه التعريفات على النحو التالي: يعرف رانجت سنج مالهى وروبرت دبليو(2005, 2) تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم الفرد لذاته إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية ؛ فهو يشير إلى مدى إيمان الفرد بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة وهو في الأساس شعور الفرد بكفاءة ذاته وبقيمتها

كما عرفه Ridout & Richter(2011,328) بأنه "خاصية إنسانية أساسية ترتبط بالوعي بالذات، وبالانفعالات، وبالمعارف، وبالسلوك، وبنعم الحياة، وبالصحة العامة، وبالعوامل الاقتصادية والاجتماعية، أيضاً هو اتجاه الفرد، أو التوجه الانفعالي العام تجاه ذاته"

كما عرفه علاء النجار(٢٠١٣, 255) بأنه تقييم عام يصف الفرد لذاته فيما يتعلق بأهميتها وقيمتها ويتضمن إيجابياتها وسلبياتها، وكذلك معرفة الفرد لحدود إمكاناته ورضاه عنها وثقته بنفسه .

تقدير الذات والمعاقين بصرياً:

ترى كونارسكا Konarska أن الأفراد ذوى الإعاقة البصرية تنقصهم الثقة فى الذات وعدم القدرة على تحمل المسئولية، كما أن أساليب الحماية الزائدة التي يمارسها الآباء مع أبنائهم ذوى الإعاقة البصرية تجعلهم يشعرون بالاستياء والعداء وعدم الرضا عن الذات .(Konarska,2003,52)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى عبد الرحمن سيد سليمان (1995 .74) أن أهم المظاهر والسمات النفسية للمعاق بصرياً فقدان تقدير الذات، إذا يتصور نفسه شخصية عاجزة تعيش في جماعة أقلية تختلف كثيراً عن جماعات المبصرين، وفقدانه لحاسة البصر يمنعه من تكوين صورة واقعية عن الذات، مما يترتب عليه ضعف الثقة بالنفس، والشعور بالدونية، مما يدفعه إلى الهروب والتقوقع فى عالم خاص به .القلق الاجتماعي وعلاقته بقوة الأنا وتقدير الذات والسلوك التوكيدي والسمات السوية واللاسوية لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا

كما ذكر عبد المطلب القريطى (٢٠٠٥ ,٣٥٠) أن الإعاقة البصرية تؤدى إلى تأثيرات سلبية على مفهوم الفرد عن ذاته، وعلى صحته النفسية، وربما تؤدى إلى سوء تكيف المعاق بصرياً شخصياً واجتماعياً، والاضطراب النفسي نتيجة الشعور بالعجز والدونية والإحباط والتوتر، وفقدان الشعور بالطمأنينة والأمن، ونتيجة لآثار الاتجاهات السالبة كالإشفاق والحماية الزائدة والتجاهل والإهمال، مما يسهم في تضخيم الشعور بالضجر وبالقصور والاختلاف عن الآخرين. ومن ثم تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن المعاقين بصريا لديهم اتجاهات سلبية فى تقدير ذواتهم مقارنة بأقرانهم العاديين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولكن هناك تضـــارب في نتائج الدراســـات الســـابقة المتعلقة بتقدير الذات لدى المعاقين بصـرياً على وجه العموم؛ فبينما تشـير بعض النتائج إلى تدنى تقدير الذات لدى المعاقين بصـريا مقارنة بأقرانهم المبصـــرين مثل دراســـة كل من (Hadidi, & A Bakhshi et al,(2017 Khateeb, (2013) و(Kotb, et al., (2011 و Mishra & Singh, (2012) و Papadopoulos, et al.,(2013)

تقدم دراسـات أخرى متعارضـة تشـير إلى أن الطلاب المعاقين بصـرياً يتمتعون بتقدير للذات أعلى من أقرانهم ويحاولون تطويره بشـكل مثالي كوسـيلة للدفاع ضـد مشـاعر الدونية مثل دراسـة كل من (Beaty ,1991) و Shapiro,et al,(2005)

Datt&a Talukdar,(2016) وكذلك أشارت دراسة موساوى عتيقة (2016) إلى وجود تقدير ذاتى مرتفع ومتوسـط لدى المراهقين المعاقين بصـريا, وعدم وجود تقدير منخفض لهذه الفئة , فى حين لم تجد بعض الدراســـات أي اختلافات في تقدير الذات بين المعاقين بصـــرياً وأقرانهم المبصرين مثل دراسة كل من ;(Griffin-Shirley & Nes,(2005) و(Konarska, 2007) و(Garaigordobil & Bernarás, 2009 و(Bolat , etal,(2011 و Pinquart & Pfeiffer, (2013)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تقدير الذات ليس شيئاً ماديا يمكن منحه للفرد ليصبح ذا تقدير مرتفع, ولكنه نتاج لمجموعة من العوامل تتكامل في تناغم لينتج عنها شـــعور الفرد بأنه مؤهل لمواجهة تحديات الحياة وأنه جدير بالسعادة ومستحق للاحترام والتقدير (رزق عبد الحميد , 2004, 8)

ويوضــح أحمد عبد الغنى (2003, 50) إلى أن هذه العوامل منها ما يتعلق بالفرد نفســه, ومنها ما يتعلق بالبيئة المحيطة حيث يتوقف تقدير لذاته في أي مرحلة من مراحل العمر على البيئة وكيفية تفاعله مع المحيطين به ونظرتهم إليه.

ويمكن تلخيص هذه العوامل المؤثرة في تقدير الذات في مجموعة العوامل الآتية:

صورة الجسم:

تلعب صــورة الجســم دوراً كبيراً في تحديد مفهوم الفرد عن ذاته الجســمية كأحد أبعاد مفهوم الذات عموماً, وتشوه صورة الجسم قد يكون هذا سبباً في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس سوء توافقه, خاصة في مرحلة المراهقة والتي يكون فيها لصورة الجسم وزن كبير في تقدير الفرد لذاته, حيث يعول المراهق على مظهره الجسمي دوراً كبيراً في جاذبيته وقبوله لدى الآخرين(فتحي عبد الرحمن , 2006, 45)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أن النضج الجسمي "البدني" ربما يؤثر سلبياً في تقدير الذات, خاصة بالنسبة للفتيات, فالفتاه المراهقة ربما تكون غير مستعدة للتعامل مع التوقعات الجديدة للناس عن الشخص الذى وصل إلى مرحلة المراهقة (Dacey& Kenny,1994,175) وأشارت نتائج دراسة كل من علاء الدين كفافى ومايسة النيال, 1995) ورضا إبراهيم الأشرم(2008) وسامية محمد صابر(2008) وفوقية محمد راضي(2008) على وجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات.

خبرات النجاح والفشل:

تُعد خبرات النجاح والفشل واحداً من مصدرين رئيسين لتقدير الذات, فمع تحقيق النجاح يزداد تقدير الفرد لذاته, أما الفشل فإنه يؤدى إلى فقد الفرد ثقته بنفسه وبالتالي انخفاض تقديره لذاته (Hogan etal ,1997,688)

التنشئة الوالدية:

يتوقف تقييم الفرد لذاته إيجاباً أو سلباً على مدى علاقته بوالديه وعلى قدر توافر المناخ الملائم يكون مقدار توافق وتقدير الفرد لذاته (جمال مختار, 2002, 187)

فتقدير الفرد لذاته أول ما يتكون داخل بيئة الأسرة, فمن خلال علاقات الفرد بأسرته ينمو تقدير الذات لدى الفرد, وقد تلعب طموحات الفرد وما يودان أن يحققه طفلهما دوراً هاما فى تطور هذا المفهوم لديه سلباً أو إيجاباً (فيوليت فؤاد إبراهيم وعبد الرحمن سيد, 1998, 195).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فالأسـرة تؤثر على النمو النفسـي للفرد, وتؤثر في تكوين شـخصـيته وتحديد ملامحها, كما تؤثر فى نموه العقلي والجسـمي والاجتماعي والانفعالي وذلك عن طريق التنشـئة الأسـرية التي تتبعها(إياد الشوارب, 2006, 135) وهذا ما أثبتته نتائج دراسة كل من محمد شوكت (1993) و Ruth &Francoise(1999) إلى أثر المعاملة الوالدية في تقدير الذات وأنها تلعب دوراً كبيراً في ذلك الأمر.

1- **ذكاء الفرد وقدراته العقلية والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها** (فاروق عبد الفتاح , 1987, 21)

2- **التحصيل الأكاديمي:**

أكدت دراسة كل من صلاح عبد السميع (2000) ويونسي تونسية (2012). إلى وجود علاقة دالة بين تقدير الذات والتحصـيل الاكاديمي , كما أوضـحت دراسـة كل من (Lumsden,2006) و (مصطفى قسيم 2007) وأحمد عبد الحليم وعماد عبد الرحيم(2008) أن الطلبة ذوى الإنجاز المنخفض في التعليم يشـعرون بالنقص, وقد تكون لديهم اتجاهات سـلبية نحو الذات , وأن التحصـيل الدراسـي المرتفع له أهمية كبيرة فى مسـتوى تقدير الذات, وبالتالي تطوير مفهوماً إيجابياً عن الذات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- جماعة الأقران:

يوضح علاء الدين كفافى (1997, 349) إلى أن جماعة الأقران تعد بمثابة المجال الحيوي الذى يكتسب منه الفرد ثقة فى نفسه وينمى من خلاله تقديراً لذاته , لأن الفرد يفهم نفسه على نحو أفضل عندما يتعامل مع زملاء يشبهونه سناً وخبرة ويشعر بالإنجاز عندما يحقق مكانة عندهم , فهي مكانة مستحقة في نظره, لأن مكانته في أسرته وعند والديه مكانة بحكم البنوة والأبوة ومكانته عند معلميه أمر مهني تربوي اجتماعي, أما مكانته بين أقرانه فقد استحقها بإنجازه وشخصيته. وهذا ما أثبتته دراسة (McInerney, 2006) حيث أشارت نتائجها إلى الأثر الإيجابي الكبير للأقران على تقدير الذات.

الحاجة إلى تقدير الذات:

أصل نشأة حاجة تقدير الذات هو ما سماه كولى Colly بالذات المنعكسة , والتي تبدأ في الظهور خلال السنة الأولى من العمر, وتنطوي على ثلاثة عناصر مركزية وهى: تخيل الفرد لما يبدو عليه من وجهة نظر الآخرين, تخيل الفرد لملاحظات الآخرين عليه, وما يترتب على ذلك شعور الفرد بالفخر أو شعوره بالدونية, ويتحدث كولىColly عن مراحل نمو هذه الذات حيث يكشف أن الفرد منذ طفولته المبكرة تجد علاقة بين أفعاله وبين التغيرات التي تصدر من الآخرين, حينئذ يتملك الفرد أفعال الآخرين أي يشعر بالقدرة على التحكم فيها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حيث أن أفعال الآخرين قد تبعث على السرور, ويستزيد من هذا السرور بزيادة التأثير فيهم, إن هذا السلوك يثير لدى الفرد انشغالات مما عساه أن يكون رأى الآخرين فيه , ثم لا يلبث أن يهتم برأي البعض دون البعض الآخر, تلك الآراء هي التي تحدد مدى إشـــباع حاجته إلى التقدير الإيجابي من الأشـــخاص المحيطين به, والتي تنعكس بدورها على إشـــباع حاجته لاحترام ذاته وتقديرها (مصطفى سويف , 1983, 183-184)

والحاجة إلى تقدير الذات لها شكلان:

الأول: الحاجة للإنجاز والتفوق , والكفاية , والثقة .

الثاني: شعور الفرد بالهيبة أو الاعتبار أو المقام والمكانة والانتباه واحترام الآخرين.

لذلك فإشباع الحاجة لتقدير الذات مرتبط بنظرتنا الكاملة للحياة, وبالتالي لا يتساوى الناس جميعاً في تقديرهم للذات نظراً لاختلاف نظرتهم للحياة, أما التقدير الضـــعيف للذات يرتبط بالاضـطراب النفسـي كالشـعور بالوحدة والاكتئاب والقلق والانفعالات السـالبة كالكراهية والحزن والتشاؤم والشعور بالنقص, والاضطرابات البدنية, والسلوك السلبى كالفشل والعزلة والانسحاب وعدم القدرة على مواجهة الضـغوط, وعدم الثقة بالنفس والتذمر منها (جبر محمد جبر , 2011 , 79)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأكد أحمد محمد صالح (1995, 218) حاجاتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات ترجع إلى أن فكرة الفرد من ذاته منذ لا يقتصـــر تأثيرها على ســـلوكه الحالي, بل يمتد إلى ســـلوكه المســـتقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذوو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية, ويميلون للتوافق والخلو من الاضطراب الشخصي.

كما ذكر صفوت فرج (1991, 9) أن الفرد إذا كان ينسب إنجازاته ويستمد تعزيزات سلوكه من ذاته, فيتوقع منه في هذه الحالة درجة مرتفعة من تقدير الذات مقارنة بآخر لا يحصـــل على تعزيزات لتقديره لذاته نتيجة لاعتقاده أنه يحقق ما يحقق, ويعجز عن تحقيق ما يعجز لاعتماد على قدرته وإمكاناته بل اعتماداً على العوامل الخارجية, ويصبح تقديره لذاته بوصفه شخص فعال منجز تقديراً ضئيلاً.

من خلال العرض السابق يرى الباحث أن تقدير الذات حاجة أساسية من حاجات الفرد على وجه العموم وحاجة ملحة من حاجات المراهق على وجه الخصـــوص؛ فهو بمثابة القوة الدافعة التي تدفع الفرد إلى تحقيق النجاح الشخصي؛ حيث يمكن الفرد من تقييم إمكاناته وقدراته بشكل إيجابي ثم يســـاعده للوصـــول بهذه الإمكانات والقدرات إلى أعلى مســـتوى ومن ثم تحقيق أهدافه المرجوة ؛ لذا يمكن القول أن تقدير الذات متطلب أساسي للسلوك البناء على وجه العموم.

أبعاد تقدير الذات :

ذكر محسن عبدالنبي (١٩٩٩) إلى وجود خمسة أبعاد أساسية لتقدير الذات وهى:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1- **الشـــعور بالأمن:** عندما يشـــعر الطلاب بالأمن، فإنهم يتمتعون بالراحة التي تؤهلهم لتجريب خبرات جديدة، والرغبة في التعبير عن آرائهم، وبذل الجهد اللازم للنجاح وقد أكدت دراســـة علاء الدين كفافى (1989) إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والشعور بالأمن.

2- **الشعور بالهوية:** تشير الهوية إلى حجم الإدراكات أو الآراء لدى الفرد تجاه نفسه، أو يشار إليها أحياناً بأنها إدراكات الذات أو مفاهيم الذات، أو صور الذات وقد أوضحت نتائج دراسة (Bruce,2003) إلى أن الهوية العرقية والخبرة الثقافية أسهمتا في نمو تقدير الذات.

3- **الشـــعور بالانتماء:** تزداد أهمية الشـــعور بالانتماء مع بداية المراهقة، ولكن المراهق يجد ازدواجا بين حاجته إلى الشعور بالتفرد وحاجته إلى الشعور بالارتباط بالجماعة التي تشعره بالقبول الاجتماعي.

4- **الشـــعور بالهدف:** يشـــعر الأفراد في المراحل العمرية المختلفة بأن لهم هدفاً يرغبون في تحقيقه، ففي مرحلة الدراســـة يكون لديهم هدف أكاديمي، ثم يرون أنه لا توجد علاقة بين الأعمال وبين ما يعتبرونه هدفهم الرئيسي في الحياة.

4- **الشـعور بالكفاءة الشـخصـية:** يأتي الشـعور بالكفاءة الشـخصـية من الاعتقاد بأن الفرد يستطيع التغلب على المشكلات، ويحقق النجاح الذي يحلم به (في إيمان الجندى,2013، 52) وذلك أكدته دراسـة Hamarta(2009) حيث أشـارت في نتائجها أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين أسـلوب التوجه الإيجابي نحو المشـكلة وتقدير الذات وأن تقدير الذات يساعد على حل المشكلات وخاصة المشكلات الاجتماعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تصنيفات أبعاد تقدير الذات:

هناك العديد من التصنيفات لأبعاد تقدير الذات والتي ذكرت العديد من الأبعاد لهذا المتغير في ضـــوء تعدد كفاءات الفرد وإمكاناته؛ فهو ينبع من الكفاءات المتنوعة التي يشـــعر بها الفرد في مجالات مختلفة ويمكن عرض بعض هذه التصنيفات كالتالي:

1- تصنيف رانجت سنج مالهى وريزنر (2005 , 4):

أ- تقدير الذات المادي: ويشمل تقدير الفرد لمظهره وقدراته البدنية.

ب-تقدير أداء الذات: ويشتمل على تقدير الفرد لأدائه في المهام الأخرى في الحياة.

ج- تقدير الذات الاجتماعي: ويشـمل تقدير الفرد لعلاقته بأفراد أسـرته وعلاقته بالأشـخاص المهمين في حياته.

2- **تصنيف نجلاء أبو الوفا (2017):** عرضـت نموذجاً تصـورياً لتقدير الذات يتكون من سـتة أبعاد هامة للفرد في صورة مرحلية متسلسلة وهى على التوالي :

أ- الوعى الذاتي: وهو فهم الذات بإدراك المشـــاعر الذاتية وتأثيراتها عن طريق مراقبتها وتسميتها والتعرف على العلاقة بينهما وبين الأفكار لإدراك مواطن القوة والضعف.

ب-احترام الذات: وهو اعتبار الفرد لذاته ومناصـــرته لها وتقييمه لقدراته ومهاراته من قبل نفسه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ج- قبول الذات: وهو تقبل الفرد غير المشروط لذاته بجميع جوانبها الإيجابية والسلبية, أو إحساسه بقيمته من خلال تقبله لذاته وقبول الآخرين له, وطبيعة مشاعره تجاههم.

د- إدارة الذات: وهو قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكاناته والتحكم في سلوكياته وتنظيمها بما يحقق أهدافه.

ح- الكفاءة الذاتية: وهى شعور الفرد بفاعليته وثقته بنفسه في تحقيق أهدافه من خلال ما يقوم به من أفعال, ومدى ملازمتها مع أدائه وتكيفه للتعامل مع تحديات الحياة والاستعداد لمواجهتها.

خ- الرضا الذاتي: وهو قناعة الفرد عن ذاته من مشاعر وأفكار وطموحات باستبصاره بمواهبه ونقاط ضعفه.

3- تصنيف خالد النعيمات ونادیا السرور(2018 , 266):

أ- تقدير الذات الأكاديمي: يمثل هذا البعد توقعات الأفراد وقدراتهم واتجاهاتهم وقيمهم المرتبطة بالجوانب المدرسية والأكاديمية.

ب-تقدير الذات الشخصي: أي مدى ردود أفعال الأفراد تجاه أنفسهم, ومدى شعور الفرد بقيمة نفسه وأهميتها.

ج- تقدير الذات الاجتماعي: يقصد بها تقدير الذات ما بين مجموعات من الأفراد وأقرانهم ضمن أطار المجتمع, ومعرفة توقعات الفرد حول اتجاهاته وقيمه واهتماماته وتفاعله مع أقرانه خارج نطاق العائلة وضمن مجتمعه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

د- تقدير الذات العائلي: أي تقدير الذات ضمن العائلة أو البيت, وتوقعات الشخص نحو نفسه ضمن العائلة من حيث قدراته واهتماماته وقيمه.

هـ-تقدير الذات الرفاقى: يعنى تقدير الذات من خلال سلوك رفاقه وأصدقائه تجاهه.

و- تقدير الذات العام: أي مدى توقعات الفرد نحو نفسه كفرد أو كإنسان, والحالة العاطفية والجسمانية والنجاح والفشل والقبول من الآخرين .

خصائص الأشخاص ذوى التقدير المرتفع والمنخفض للذات:

تقدير الذات يختلف من شخص لآخر, ويرجع ذلك إلى التكوين الشخصي الخاص بالفرد والذى على أساسه يتبنى فكرته عن نفسه (نبيل محمد الفحل, 2000, 22)

فالتقدير الذى يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديده لاتجاهاته ولاستجاباته نحو ذاته والآخرين, فإذا كان هذا التقدير إيجابياً انعكس مباشرة على سلوك الفرد وبدت عليه علامات الرضا والسعادة (علاء الدين كفافى ومايسة أحمد النيال, 1995, 131) وأكدت نتائج دراسة كل من Yetim (2003) و Mowrer & Parker (2004) و Deniz(2006) و Snopek (2008) & Hublove و (2009) Hamarta وعبد الرحمن سليمان (2013) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويعتبر تقدير الذات المرتفع أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق, فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته, كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن أو بالانهيار لمدة طويلة (فاروق عبدالفتاح موسى ومحمد أحمد دسوقي, 2004 , 6).

ويؤكد فاروق السعيد وعرفات صلاح (2007, 139) إلى أن التقدير المرتفع للذات يعطى الأفراد الثقة في أنفسهم ويزيد من كفاتهم ومهاراتهم المختلفة خاصة المهارات الاجتماعية, وبالتالي تكون لديهم قدرة على تكوين علاقات حميمة واستمرارها ونجاحها, والفرد ذو التقدير المرتفع للذات يمكنه تكوين علاقات جيدة مع المعلمين, وصداقات متنوعة ومتعددة مع الزملاء , ويأخذ الأمور بجد واجتهاد, ويتميز سلوكه بالنشاط والحركة والمساهمة في الأنشطة والأعمال الاجتماعية المختلفة من أجل تحقيق أهدافه المستقبلية, ويعمل باستمرار في سبيل التفوق والتميز.

ويوضح معتز سيد عبد الله (2000, 226) أن الأفراد ذوى التقدير المرتفع أقل عدواناً من الآخرين, لأن النظرة الإيجابية والاتجاه الإيجابي للذات والثقة الاجتماعية في التفاعل البناء مع الآخرين كل هذا من شأنه أن يقلل العدوان الموجه للطرف الآخر الذى يدخل في تفاعل اجتماعي مع الشخص مرتفع التقدير لذاته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما بالنسبة لصفات شخصية ذوى التقدير الذات المنخفض فإنها تنم عن شخصية غير سوية لأن مفهومهم عن ذواتهم أو حكمهم عليها يتسم بمشاعر النقص والدونية ورفض الذات , والإحساس بالعجز في مواجهة الآخرين, والتفاعل معهم, وهنا يكون للسلوك العدواني وظيفة دفاعية لهؤلاء في حماية الذات عن طريق خفض التوتر الناتج عن الإحباط (الحميدي محمد, 2003, 153) وهذا ما أكدته نتائج دراسة حنان عبد العزيز (2011) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات المرتفع ونمط التفكير الإيجابي.

كما يميل الفرد ذو التقدير المنخفض إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة حيث إنه يتوقع الفشل مسبقاً (فاروق عبد الفتاح ومحمد أحمد دسوقي , 2004 , 6)

ويرى وهمان وكريجل Wehman& Kregel(1997,126) أن الأفراد ذوى تقدير الذات المنخفض غالباً ما يحملون مشاعر سلبية نحو العالم من حولهم, ويعزون فشلهم دائماً إلى أسباب خارجية, وهم قليلو الإنجاز, كما أنهم يفتقرون إلى الحماسة والدافعية الدراسية, مما يؤثر سلبياً على تحصيلهم الأكاديمي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أشار عبد الرحمن سيد سليمان (2001, 74) أن من المظاهرات والسمات النفسية للمعاق بصرياً فقدان تقديره لذاته, إذ يتصور نفسه شخصية عاجزة تعيش في جماعة أقلية تختلف كثيراً عن جماعات المبصرين , وفقدانه لحاسة البصر يمنعه من تكوين صورة واقعية عن الذات, مما يترتب عليه ضعف الثقة بالنفس, والشعور بالدونية, الأمر الذى يدفعه إلى الهروب والتقوقع في عالم خاص به.

وأكدت دراسة Huurre(2000) أن مرحلة المراهقة تمثل الإعاقة البصرية فيها نوعاً من الضغوط خاصة بالنسبة للفتيات حيث يملن للاكتئاب وانخفاض تقدير الذات مقارنة بالفتيات المبصرات, كما أشارت إلى أن المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية يعانون من صعوبات فى تكوين علاقات مع الأصدقاء.

كما أوضحت دراسة سيد أحمد البهاص (2006) أن المعاقين بصرياً أياً كانت درجة إعاقتهم أو مكان إقامتهم يعانون من الشعور بالنقص وفقدان الثقة بالذات وبمن حولهم, وهذا ما يشعرهم بالعجز وعدم القيمة مما يؤثر على تقديرهم لذواتهم.

وتتعرض شخصية الكفيف لأنواع متعددة من الصراعات , فهو في صراع بين أن يعيش في عالم المبصرين , أو في عالمه الخاص المحدود, فهو يرغب في الخروج من عالمه الضيق والاندماج في عالم المبصرين , لكنه يصطدم بأثار عجزه التي مرة اخرى إلى عالمه المحدود (عبد الرحمن إبراهيم حسين, 2003, 42).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأكدت دراســة جاريجوردوبيل وبرناراس (2009) Garaigordobil & Bernaras على انخفاض تقدير الذات, وارتفاع نسـبة ظهور الأعراض النفس مرضـية لدى المعاقين بصـرياً كما أكدت النتائج على ارتباط مفهوم الذات, تقدير الذات سلبياً بالأعراض النفس مرضية, والعصابية, وإيجابياً بالانبســاطية, وأن الذهانية المنخفضــة والانبســاطية المرتفعة والعدائية المنخفضــة تعد منبئات لمفهوم الذات العالي.

وتكمن مشــكلة الكفيف في مواقف الصــراع بين مقتضــيات الظروف الجســمية والقصــور الحركي ومتطلبات الموقف الاجتماعي, وغالباً ما يكون مضـــطراً لأن يختار بين أســـلوبين من السلوك , أحد هذين الأسلوبين غير مقبول اجتماعياً وإن كان في نفس الوقت يتفق مع مقتضيات الظروف الجسمية , والأسلوب الآخر مقبول اجتماعياً إلا أنه يتعارض مع ما تفرضـه الإعاقة من قصـــور , فالكفيف إما أن يلجا إلى إعادة التنظيم باتجاهات اعتبار الذات الإيجابية لديه من خلال مقاومة ما تفرضـه البيئة الاجتماعية من الشـعور بالنقص عضـوياً واجتماعياً, وإما أن يتخلى عن إعادة التنظيم ويتخذ أساليب السلوك التي تتفق مع وجهة نظر الآخرين ويضـحى في ذلك باحترامه لذاته في سبيل مسايرة اتجاهات ومفاهيم مجتمع المبصرين, ويؤثر تفضيل الكفيف لأحد الأسلوبين في حل الصراع بين مقتضيات الظروف الجسمية ومتطلبات الموقف الاجتماعي على تقديره لذاته وذلك لأن إدراك الفرد لنفســـه وتقديره لذاته يعتمد على اســـتجابات الآخرين نحوه وعلى تفســـيره الســببي لها , ويتأثر تقدير الذات بشـكل مباشـر من خلال مقارنة الكفيف لذاته بالآخرين (جمال عطية فايد , 2006, 209).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأكدت نتائج دراسة عدنان الشيخ وعبد الناصر الذباب (2004) أنه لا يوجد فروق في تقدير الذات بين مستويات التعليم بين المعاقين بصرياً في حين أثبتت دراسة هناء على صالح (2006) أنه توجد فروق في تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً تعزى إلى المستوى التعليمي. كما أنه توجد فروقاً في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً تبعاً لمتغير العمر لصالح المرحلة العمرية من (19 فما فوق) , ولا توجد فروق لديهم في مستوى تقدير الذات تعزى إلى طريقة التنقل والحركة.

في حين أكدت دراسة جرفن شيرلى ونيس Shirley & Nes(2005) أنه لا يوجد اختلاف بين الطلاب المبصرين والمعاقين بصريا في مستوى تقدير الذات والتعاطف مع الآخرين.

يتضح مما سبق أن ن تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية يعبر عن الحكم على صلاحية الفرد من خلال اتجاه تقويمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والشخصية والأكاديمية والأسرية ، وإن إحساس المعاق بصريا بتقدير الآخرين له يساعده في رفع تقديره لذاته، وعلى العكس فعندما يحرم المعاق بصرياً من التقدير من طرف الآخرين سواء في المنزل، أو الشارع بين الأصدقاء، أو في المدرسة، فإن هذا يؤدي به إلى العزلة والوحدة ، وبالتالي ينخفض تقديره لذاته, من هنا يمكن القول أن الذات عند الفرد تنمو وتتحقق من خلال اتصالاته وخبراته الاجتماعية، فمن خلال تعامله وتفاعله مع الوسط الأسري، الاجتماعي والمدرسي يقدر الفرد ذاته سواء بالسلب أو الإيجاب باعتبار الوسط مصدر تشجيعه أو إحباطه ومصدرا لتقيمه المستمر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المحور الرابع : نظرية سنايدر للأمل:

مقدمة عن الأمل:

يُعتبر الأمل من المفاهيم المهمة في علم النفس, حيث تقع بحوث الأمل في قلب علم النفس الإيجابي, وقد بدأ تقديم المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات النفسية والطبية النفسية في خمسينات القرن العشرين (امال جودة ومحمد عسلية , 93,2010)

والأمل من أهم المفاهيم في مجال علم النفس الإيجابي , وله آثار إيجابية عديدة على التوافق والصحة, كما يقوم أيضاً بدور المعدل Moderator لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية , واتضح تأثيره على التطور النفسي والروحي, فقد ركز علم النفس كثيراً على الجوانب السلبية لدى الإنسان مثل القلق والخوف والاكتئاب والعدوان والانحراف والمرض, قبل أن يركز على السعادة والرضا والأمل والتفاؤل والثقة والتوافق ونظرائها من الفضائل الإنسانية الراقية مثل الإيثار والشجاعة والأمانة والإيمان والواجب والمسئولية والبهجة والمثابرة وغيرها (أحمد عبد الخالق, 2004, 183- 184).

مفهوم الأمل:

عرف كمال دسوقى (1988 , 648) الأمل بأنه اتجاه انفعالي خاصيته السائدة تمنى بلوغ هدف ما, مع فكرة أن هذا التمني أو الترجي سوف يتحقق معطياً بذلك طابع المتعة للخبرة المعاشة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وعرف سنايدر Snyder (2000,15) الأمل بأنه الإدراك العام لدى الفرد بأن أهدافه يمكن تحقيقها , وذكر سنايدر أن الأمل له ثلاثة مكونات ضرورية هي أفكار موجهة.

نحو الهدف, طرق أو مسالك عملية للإنجاز من أجل تحقيق الأهداف, القدرة على أداء الفعل (الإرادة).

كما عرفه فرج عبد القادر وآخرون (2003 , 121) بأنه اتجاه أو ميل نفسي يتضاد مع اليأس أو الضغوط, وهو ما يعتبره البعض عاطفة متشتتة تقوم على الرغبة في تحقيق هدف بعينه مع وجود درجة من اليقين بأن هذه الرغبة ستجد سبيلها للتحقيق , مما يضفى على الواقع نوعاً من المتعة التي يبعثها تحقيق الأمل أو انتظاره , كما ذكر أنه لا حياة بلا أمل أو آمال تحقق عبر مسيرتها أو يتحقق إحداها أو بعضها فيكون مدعاة لدفعة أمل جديد.

وعرفه عبد الحميد وعلاء الدين الكفافى (1990 , 1566) الأمل على أنه عاطفة تتكون من اتجاهات يغلب عليها الرغبة في الحصول على شيء أو الوصول إلى هدف معين وذلك مع اعتقاد الفرد في قدرته على تحقيق الأهداف رغم وجود العوائق والمشكلات التي يمكن أن تحول دون ذلك .

ويعرف عبد الحميد سعيد (62,2010) الأمل بأنه تفكير الفرد وإدراكه أن رغباته وأهدافه يمكن تحقيقها من خلال القدرة والكفاح في طريق تحقيق هذه الأهداف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضـــح مما ســـبق أن هناك اتجاهان واضـــحان لتعريف الأمل, الاتجاه الأول ينظر إلى الأمل باعتباره اتجاهاً انفعالياً كتعريف كمال دســـوقي (1988) و جابر عبد الحميد وعلاء الدين الكفافي (1990) وفرج عبد القادر وآخرون (2003) وينظر هذا الاتجاه إلى الأمل كبناء عاطفي يتوقف على انفعالات الفرد التي تؤدى إلى الرغبة وتمده بالطاقة في طريق تحقيق الأهداف, كالسعادة والتفاؤل وغيرها من الانفعالات التي تسهم في تأكيد الرغبة لدى الفرد في الوصول إلى ما رسمه لنفسه من أهداف, بينما ذهب أصحاب الاتجاه الثاني كتعريف (Snyder,2000) وعبد الحميد سعيد (2010) إلى أن الأمل بناء معرفي وليس عاطفة.

ويتبنى الباحث الاتجاه الثاني في تعريف الأمل باعتباره نوعاً من الســـلوك المعرفي وليس العاطفة وهذا التبني يستند على مجموعة من الركائز والأسباب أهمها:

1- بداية الأمل هو السلوك المعرفي وليس العاطفة, حيث يبدأ الأمل لدى الأفراد بالتعرف على الهدف وتحديده تحديداً دقيقاً بما يتناســب مع معايير الأهداف والتي تنطوي على إدراك الفرد لقدراته ومدى مناسبة الهدف للظروف المحيطة ومجموعة النسق القيمي للفرد.
2- يعكس الأمل حالة معرفية تتكون من طريقتين من طرق التفكير وهما التفكير المرتبط بتحديد طرق ومســـارات تحقيق الأهداف والتفكير المرتبط بالطاقة والإرادة, وتمثل الطريقة الأولى القدرة المدركة لإنتاج الطرق والأساليب المناسبة لتحقيق الهدف, وتمثل الطريقة الثانية إدراك الدافع لاستخدام هذه الطرق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- تمثل العاطفة في الأمل نتيجة وليست سبباً؛ فالتوقع الإيجابي لتحقيق الأهداف – والذى يمثل الجانب العاطفي في بناء الأمل- إنما ينشأ من التفكير والإدراك لقيمة ومضمون الأهداف وكذلك إمكانية تحقيقها والذى يمثل السبب وراء هذا التوقع الإيجابي أو يتحول إلى توقع سلبى مع إدراك الفرد بعدم قيمة الهدف أو استحالة تحقيقه.

مبادئ العلاج بالأمل:

هناك عدة مبادئ التفكير القائم على الإرشاد بالأمل قدمها لوبيز وآخرون Lopez, et al (2000) وهى كالآتي:

1- يعتمد الإرشاد بالأمل على المبادئ والافتراضات النظرية لتصورات وفروض سنايدر بما في ذلك الميول الشخصية والحالة التي يكون عليها الفرد, والجوانب المتعلقة بالظروف البيئية التي ينشأ فيها الفرد.

2- يعتبر الإرشاد بالأمل شكلاً موجزاً ومختصراً للإرشاد النفسي الذى يتم فيه التركيز الأساسي على توضيح الأهداف الحالية وتحقيقها, لذلك نجد أن المرشد النفسي يعتمد على الأنماط التاريخية للتفكير المفعم بالأمل, والتغيرات السلوكية والمعرفية والعاطفية.

3- الإرشاد بالأمل عملية تعليمية هدفها الأساسي هو تعليم الأفراد كيفية التعامل مع صعوبات الحياة والعقبات التي تقف أمام تحقيق أهدافهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4- يتم تعزيز المعتقدات الذاتية للأفراد بالتركيز على الأهداف والاحتمالات والإنجازات السابقة بدلاً من التركيز على المشاكل وأسباب الفشل.

5- يقوم المرشد النفسي ببذل قصارى جهده من أجل مساعدة المسترشد على تطوير إطار وخطة جديدة للتغيير, وذلك مع مراعاة قدرات المسترشد في تقدير حالته بنفسه.

6- يتم خلق نوع من التوافق الإرشاد الإيجابي القائم على الثقة من أجل تسهيل مرحلة دخول المسترشد في العملية الإرشادية استعدادا للمشاركة الفعالة.

7- يتضمن الإرشاد بالأمل أن يضع كل من المرشد والمسترشد تصوراً معيناً عن الأهداف الممكن تحقيقها, بالإضافة لكيفية مساعدة المسترشد في استدعاء الطاقة العقلية اللازمة لبدء مرحلة المحافظة على الأهداف, ثم مساعدته على إيجاد وتطوير مسارات وطرق للتفكير لتحقيق الأهداف المرجوة والتصدي لأى عقبات تظهر في الطريق.

8- في الإرشاد بالأمل يبدأ التغيير في حدوثه بشكل متدرج, وذلك على المستوى المعرفي, ومن خلال التركيز على تعزيز قوة أو طاقة الإرادة , ومسارات التفكير الخاصة بتوجيه الهدف لدى المسترشدين.

9- من خلال دمج العوامل الخاصة بالعلاج النفسي مع تقنيات التفكير الإيجابي ,أو باستخدام تقنيات وأساليب العلاج المعرفي السلوكي يتم تطوير الإرشاد بالأمل إلى نظام علاجي جديد قائم بذاته يندرج ضمن أساليب العلاج النفسي الإيجابي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

10- تستمر جلسات الإرشاد بالأمل ويركز المرشد فيها على قياس مستوى حالة الأمل بشكل تتبعي, وتسجيل التواريخ لمعرفة مدى التقدم للمسترشد من شهر إلى آخر (Lopez.etal,2004,145).

مستويات الأمل:

يتضمن الأمل مستويين وهما الأمل العام, والآمال المحددة, فقد قام كل من دفولى ومارتوكشى عام 1985 بتحديد تصنيفات الأمل وهى كما يلى:

1- الأمل العام: وهو الذى لا يتصل بأي موضوع وإنما الخطوط العريضة لأهداف الحياة.

2- الآمال المحددة: وهى التي تتصل بنتائج ومحصلات ذات قيمة, مثل الأهداف الجزئية التي في مجموعها توصل للخطوط العريضة لأهداف الحياة.

والآمال المحددة تتضمن مجموعة من المكونات والأبعاد كما يلى:

- التركيز على السلوكيات والأفعال التي يقوم بها الفرد للوصول إلى الهدف العام والتي يطلق عليها (البعد السلوكي).

- التركيز على خبرات الفرد في وقت محدد, أي الأهداف المرحلية في الوقت الحاضر يجب تحقيق أهداف معينة بينما في المستقبل تختلف عن الأهداف عن الحاضر, فمثلاً لكى يصبح الفرد ذو مكانة اجتماعية عالية في المستقبل فله أن يضع أن يضع أهداف تتصل بالوقت الحاضر, وأهداف المستقبل ويطلق على هذا البعد (الآمال الموقوتة أو الآمال الوقتية).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- التركيز على العمليات التى يقوم فيها الفرد بالتخيل والتفكير والتفســـير والإدراك لأهدافه يطلق عليه (البعد المعرفي).

- التركيز على الأحاســـيس والانفعالات والتي هي جزء من عملية الأمل ويطلق عليها (البعد الوجداني).

- التركيز على كيف ينتقل الأمل إلى مقدمة الشــعور والخبرة من خلال ســياق الحياة والتي يقوم بتفسيرها الشخص الأمل. (Dufaul&Martocchi,1985,380).

العوامل المؤثرة في الأمل:

هناك عدة عوامل تؤثر على الأمل وهى:

التعلق الآمن: حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات آمنة ومليئة بالثقة مع القائمين على رعايتهم مثل الوالدين والمعلمين ينمو لديهم الأمل بدرجة كبيرة لأنه يعطيهم الإحســـاس بالقوة ويزودهم بالدافعية لتحقيق الأهداف المرغوبة, فقد وجد أن الأفراد ذوى الأمل المرتفع لديهم أساليب تعلق آمنة وأكثر رعاية من الوالدين في مرحلة الطفولة بالمقارنة بأقرانهم ذوى الأمل المنخفض (Snyder ,et al,2002,7).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأشـــار عماد مخيمر (2009, 282) إلى أن رابطة التعلق الآمنة تجعل لدى الفرد نماذج تصـورية إيجابية عن ذاته أنه كفء ولديه الثقة الأسـاسـية في ذاته وفى الآخرين وفى المسـتقبل, وهذه الثقة هي بذرة الأمل والقدرة على اســـتعادة التكيف والقدرة على التخطيط للأهداف وتحقيقها ومتابعتها.

التدين: إن التدين يجعل الأفراد يشـعرون بالأمل في المسـتقبل, ويعتبرون أن ما يتعرضـون له من صعوبات اختبار لمدى تدينهم (عماد مخيمر, 2009, 283).

وأضـافت صـفاء الأعسر ومرفت شوقي (2010, 13) بعض العوامل التي تؤثر أيضـاً على مستويات الأمل لدى الطلاب وهى:

- **نوع الذكريات:** عندما نطلب من الأفراد تذكر أحداثاً محددة سـبق أن مروا بها وجد أن مرتفعي الأمل تذكروا خبرات النجاح أكثر من الفشل على عكس منخفضـي الأمل تذكروا خبرات الفشل أكثر من النجاح.
- **تزويد الطلاب بمعلومات عن مسـتوى أدائهم ومدى نجاحهم في تحقيق أهدافهم:** نسـتطيع أن نرفع من مسـتوى الأمل لدى الطلاب إذا سـاعدناهم على وضـع أهداف تتناسـب مع مسـتواهم العمرى والعقلي والتعليمي والثقافي...إلخ, وتعريفهم بمقدار مـا حققوه من نجـاح في خطواتهم نحو تحقيق هذه الأهداف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **التعرض لقدوة نجحت في تحقيق آمالها:** تســـهم القدوة في جعل الأفراد يدركون أنهم قادرون على إحراز النجاح في تحقيق أمالهم وأهدافهم المرغوبة, فالتعلم من القدوة لا يحشـــد لديهم الرغبة ويؤجج حماسهم فحسب, ولكنه يطرح أمامهم بدائل للطرق التي يمكن أن يسلكوها لنيل مرادهم والأساليب الممكنة لمجابهة مصاعب الطريق حيث إن الشخص يقارن نفسه بالقدوة التي تشبهه والتي يتبنى هدفاً مماثلاً لها ويمكن من تحقيقه بنجاح, فيصبح المستمع أو المشاهد أكثر اطمئناناً وشجاعة في الإقدام على تحقيق هدفه الشخصي ولديه أمل أكبر في بلوغه.

الآثار الإيجابية للأمل:

للأمل آثار إيجابية عديدة على التوافق والصحة, حيث يرتبط الأمل بالتوافق النفسي بطرق عدة, فقد كشفت البحوث ارتباطا موجباً بين الأمل وكل اعتقاد الفرد بقدراته وبجدارته الشخصية, وإدراكه لكفاته الدراســـية, والقبول الاجتماعي, والقدرة البدنية والمظهر الجســـمي وتقدير الذات والتفكير الإيجابي, في حين توجد علاقة عكسية بين الأمل والتشاؤم والاكتئاب والوجدان السلبى (أحمد عبد الخالق, 2004, 185).

وأكد سنايدر Snyder(2004,625) أن الأفراد مرتفعي الأمل يحصلون على درجات مرتفعة في بعض الجوانب مثل التعليم والصحة و الرياضة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأوضح Gum&Snyder(2002,885) أن الأفراد مرتفعي الأمل يتسمون بالآتي :

1- صحة نفسية عالية.

2- علاقات اجتماعية جيدة.

3- قدرة عالية على تحمل الألم والإحباط.

4- أداء أكاديمي متميز.

5- قلة المشكلات النفسية.

وأضاف سنايدر Snyder,et al (1998,808) أن الأفراد مرتفعي الأمل يتمتعون بما يلى:

1- القيام بخطوات حل المشكلة فيما يعترضهم من تحيات الحياة.

2- تقدير ذاتى إيجابي.

3- التركيز على النجاح.

4- وجهة ضبط داخلية.

5- فكرة إيجابية عن ذواتهم.

في حين أن الأفراد منخفضي الأمل هم أفراد يتصفون بالآتي:

1- لديهم إحساس بالشك والفشل في تحقيق أهدافهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- يخبروا مشاعر سلبية عند تحقيق أهدافهم.

3- يمتلكون طرق ووسائل فقيرة فيما يتعلق بأهدافهم.

وتقع بحوث الأمل في صميم علم النفس الإيجابي , حيث أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات إلى دور الأمل في تحقيق التكيف الإنساني مع المشكلات النفسية والصحية Barnum,et al (1998) , كما أن الأمل يساهم فى قدرة الفرد على التحمل والتكيف الأفضل مع الأمراض الخطيرة Snyder (2000) كما اتضح أن الأمل يرتبط إيجابياً بالأداء الأكاديمي والرغبة فى التعلم والأداء الرياضي, حيث أكدت نتائج دراسة Curry,et al (1997) ودراسة Snyder,et al (2002) أن الأمل يسهم فى التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي والرياضي المرتفع., وأن الأمل له دور مركزي فى علم النفس الإيجابي المرتبط بالإنجاز الأكاديمي داخل الحجرات الدراسية (Snyder & Shorey, 2002), كما تأكد أن الأمل له علاقة ارتباطية موجبة بالفعالية الذاتية والتفاؤل والشعور بالسعادة العامة. Magaletta & Oliver (1999).

وأشارت نتائج دراسة كل من عبد المريد عبد الجبار (2012) وخلود نجيب (2015) إلى أن الأمل يسهم في تقليل الشعور بالاكتئاب, كما تبين أن مستوى الأمل المرتفع ارتبط إيجابياً بالقدرة على تحمل الالم والفقد والمعاناة Snyder(1998) كما أوضحت دراسة Fred(2003) أن الأمل يعتبر نقطة إيجابية جديدة لتمية الموارد البشرية حيث ارتبط مستوى الأمل بالأداء في مجالات العمل والإنتاج لما له من دور حيوي في إيجاد طرق أو مسالك عملية لتحقيق الأهداف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في حين أكدت نتائج دراسة كل من Snyder, et al (2005) و Margo & Simpson (2005) أن نقص الأمل أو الأمل المنخفض يعد من عوامل الخطورة لأنه يمهد للمعاناة من الأمراض النفسية والعقلية والاكتئاب والسلوك الانتحارى , كما أن فقد الأمل يساهم فى الإحساس بانعدام الحيلة, ويزيد من الجوانب السلبية ,التشاؤم , الوجدان السلبى السلبى , ضعف القدرة على التحمل, والسيكوباتية , التقييم السلبى للأحداث, وأن هناك فروق فردية بين الأفراد فى سمة الأمل تظهر فى مدى مقاومتهم للألم والمواقف الضاغطة والظروف القاسية.

من خلال العرض السابق للأمل يتضح أن الأمل ليس شيئاً جامداً لا يتغير أو لا يمكن تعديله أو تنميته , بل على العكس من ذلك فهو مرن قد يرتفع أو ينخفض لدى الفرد نفسه طبقاً لمجموعة من العوامل ترجع بعضها للبيئة المحيطة والظروف الاجتماعية والاقتصادية, ويرجع البعض الآخر للفرد نفسه ولسماته الشخصية ولقدرته على تحمل الضغوط, ولإدراكه الواعى للمواقف التى تحدث له ولقدرته على حل المشكلات ولقدرته على تحديد أهدافه التي يتمنى تحقيقها وعلى زيادة قوة الإرادة والعزيمة والتشجيع الدائم للفرد لنفسه .

النظريات المفسرة للأمل:

أولاً: نظرية ستوتلاند stotland theory:

ظهرت هذه النظرية في عام1969, وهى تعتمد على أطر معرفية , حيث عرف ستوتلاند الأمل بأنه : التوقع باحتمالية تحقيق الهدف بدرجة كبيرة, وبذلك فإن هذا التعريف يعكس مدى إدراك الفرد باحتمالية الحصول على الهدف او إنجازه,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما اقترح ســتوتلاند بوجود بعض العناصــر الأولية المتعلقة بأهمية الهدف, والتي تعد في نفس الوقت عناصر ضرورية لحدوث الأمل وتفعيله , وقد وضح ستوتلاند إمكانية الاستدلال على هذا الأمر من خلال سؤال الفرد عن توقعه بالنسبة لتحقيق الهدف , وأيضاً عن طريق الملاحظة, أى عن طريق ملاحظة كيفية تصرف الفرد أو ردود فعله في الحالات السابقة, بالإضافة إلى تعبيراته في صورة مجموعة من العبارات والكلمات الخاصة بالنواتج السلوكية المتوقعة بالنسبة لمدى تحقق الهدف (Snyder,1995,355).

ثانياً : نظرية": Ericson"

تعتبر هذه النظرية الأمل عملية نمائية تبدأ منذ الطفولة؛ حيث يبدأ الشعور بالامل فى المرحلة الأولى من مراحل الطفولة والتي يطلق عليها مرحلة (الحساسية مقابل عدم الثقة) ثم يأخذ هذا الشعور فى التنامي إلى أن يكتمل فى مرحلة المراهقة, ويتم تدعيمه من خلال النمو المعرفى للفرد والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين, وبذلك يعتبر الأمل بناء بيولوجى نشوئي نمائى؛ فهو عبارة عن عاطفة مميزة للجنس البشرى للحفاظ على بقاء النوع والتوافق مع البيئة المحيطة (محمد منصور وعاطف الشربينى, 2017, 36) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً: نظرية أفريل ورفقاؤه : Averill and Colleagues theory:

هذه النظرية أكثر حداثة من نظرية ســـتوتلاند فقد ظهرت عام (1990) على يد أفريل Averill, كـاتلين Catlin , كون Chon, حيث فحص أفريل ورفقاؤه الأمل من خلال علاقته بالنظام الاجتماعي وبسلوك الفرد ففي نظرية أفريل تم التركيز على المعايير أو الخطوط الإرشادية التي تم إرســاؤها داخل المحيط أو الوســط الاجتماعي , حيث أن أفريل ورفقاءه قد بنوا نظريتهم عن الأمل من خلال عمل مســح يهدف للكشــف عن كيفية تعريف أفراد المجتمع للأمل, وذلك بسؤالهم مباشرة عن خبراتهم بالأمل, وهذا عكس نظرية ستوتلاند التى اهتمت بسؤال الأفراد عن أهدافهم, وبناء على هذا المســح قد تم اســتخلاص أربع قواعد أســاســية للأمل تعتمد على تقييم الأفراد للمواقف المســتقبلية وهى القاعدة الأولى هى التدبر أو التعقل وتشــير إلى ملائمة الأمل ومناســبته وذلك فى حالة تفهم الفرد لإمكانية أو احتمالية تحقيقه فى الواقع, والقاعدة الثانية هى القاعدة الأخلاقية وهى تعنى أن الأفراد يأملوا فقط فى المخرجات التى قاموا بتقديرها وتقيميها على أنها تحظى بالقبول الاجتماعي والشـخصـي, والقاعدة الثالثة هي قاعدة الأولوية وفيها الأفراد يأملوا فى المخرجات والأحداث التي تم تقييمها بأنها بالغة الأهمية, والقاعدة الرابعة هى قاعدة الفعل وتشــير إلى ضــرورة قيام الأفراد بالفعل الملائم والمناســب لتحقيق أهدافهم, وذلك فى حالة إمكانية أو احتمالية الفعل القيام به, ويضاف لذلك أن أفريل ورفقاؤه قد نظروا الأمل كعاطفة,

وذلك من خلال مقارنته بالعواطف أو الانفعالات الأســاســية المعروفة والتقليدية مثل الحب والغضب ....إلخ وبناء عليه تم التوصل لأمرين :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1- أن الأمل من الصعب التحكم فيه.

2- أن الأمل ليس عقلاني , فالأفراد الذين يأملوا لشـــيء مهم يكفيهم أن يقنعوا أنفســـهم بأن الفرص المتاحة لحدوث المخرجات والنواتج أفضل من الوضع الذى هم عليه.

(Bruuininks&Macce,2005,329,Snyder,1995.356)

نظرية سنايدر للأمل:

أصول النظرية:

ترجع أصـول نظرية الأمل إلى منتصـف الثمانينات من القرن العشـرين عندما قام سـنايدر وزملاؤه ببحث عن كيفية إعطاء الناس للأعذار عندما يرتكبون خطأ أو يؤدون بطريقة رديئة, وقد توصـل البحث إلى أن الإنسـان يفكر بشـكل يجعل الإنسـان يفهم ويتوقع السـلاسـل السـببية, وأن عملية التفكير لها أهمية فى الطرق المؤدية للأهداف, وهذا شـــجعه على أن يضـــع التفكير فى صـــميم الأمل بدلاً من العواطف فقط, فبدأ ســـنايدر عام 1987 فى محاورة الناس حول عمليات تفكيرهم ووصـف أهدافهم لهذا اليوم وكيفية تحقيقها بسـهولة ولكن بسـؤالهم بشـكل غير مباشـر عن أهدافهم حيث توصـل إلى أن الذين لم يسـتخدموا كلمة هدف تحدثوا على أشـياء متعددة كان يجب أن يفعلوها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مكونات نظرية سنايدر للأمل:

حددت نظرية سنايدر Snyder ثلاثة مكونات للأمل وهى كالآتي:

أولاً: التفكير المرتبط الأهداف:

أكدت نظرية ســـنايدر على أهمية وضـــرورية الأهداف في حياتنا اليومية, حيث نجد بعض الأفراد لا تعرب بوضوح عما تريد, أو ترغب فيه, مما قد يتسبب لهم في بعض المشكلات النفسية التى يعانون منها, لذا فإن خطوة تحديد الأهداف تعتبر هى الوجه الآخر المرادف للأمل, وقد حدد ســـنايدر بعض المعايير الهامة التي يجب توافرها عند تحديد أهدافنا وهى أن تكون واضـــحة ومحددة وليست غامضة, ويمكن تحقيقها, ولا يتطلب تحقيقها مدة طويلة بحيث يصعب إنجازها. (Feldman&Snyder.2005,406)

فعند التفكير في الأهداف لابد أن يوضـــع في الاعتبار تجزئة الأهداف الكبيرة إلى أهداف فرعية للوصـول إلى الهدف النهائي المنشـود, وفى تقدم الفرد لتحقيق هذا الهدف المنشـود يمر بنا أســـماه ســـنايدر " رحلة الأمل" Hope Trip , والهدف من وراء تلك الرحلة هو أن يكون في اســـتطاعة الفرد تحقيق قدر أكبر قدر من النجاح والرضـــا مما يشـــعره بإنجاز التقدم في حياته(Snyder,1995,358).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأكد سـنايدر فى نظريته على " مفهوم القيمة" فى خطوة تحديد الهدف, أي أن تكون أهدافنا ذات قيمة هامة وكافية لدى الفرد لكى تشـغل فكره ووعيه (Snyder,2000,9) كما أكد على مفهوم "مرونـة الأهداف" بمعنى أن الهدف في حد ذاتـه من المحتمل أن يعاد بنـاؤه وتحـديده وتعريفه, في حالة استغراقه مدة طويلة لتحقيقه((Worbleski,&Snyder,2005,218).

وقد حدد سنايدر Snder مجموعة من الاستراتيجيات لزيادة التفكير المرتبط بالأهداف وهى:

1- الشـعور بالأسـى من افتقاد الأهداف, حيث أن شـعور الفرد بالحزن لعدم تحقيقه لأهدافه هو عملية ضـرورية لأنها تجنب الفرد الشـعور باليأس كما تسـاعده في تقبل افتقاد الهدف أو إعاقته, ومحاولة تحقيق أهداف أخرى في حياته.

2- نمو أهداف بديلة تكون هامة للذات.

3- الاتصال بأفراد آخرين لطلب المشورة والنصيحة بشأن بعض الأهداف الهامة.

4- إدراك قيمة الفرد بالرغم من افتقاد بعض الأهداف.

5- استدعاء إنجازات سابقة بتحقيق بعض الأهداف.

(Gum & Snyder,2002,887-888)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أنواع الأهداف :

يعتبر سنايدر أن الأهداف تقع فى قلب مفهوم التفكير القائم على الأمل, حيث يرى سنايدر أن الأفراد دائماً ما يفكرون في أهدافهم , وقد رأى سنايدر(Snyder(2002,250 أن هناك نمطين للأهداف المرغوبة هما:

1- النمط الأول وهو يعكس الأهداف الإيجابية أو الإقدامية (مثل رغبة الفرد فى شراء سيارة أولى).

2- النمط الثانى: وهو يعكس الأهداف السلبية(مثل منع شئ ما من الحدوث)

وفى عام (2006) حدد سنايدر ورفاقه (Snyder,et al(2006,136-137 أربع فئات للأهداف كما يلى:

- الأهداف الإقدامية: وهى تعنى التحرك فى اتجاه المخرجات المرغوبة.
- أهداف ناتج أو مخرج سلبى: وهى تعنى منع أو الانصراف عن أحداث ووقائع غير مرغوبة.
- أهداف الاحتفاظ أو الإبقاء: وهى تعنى دعم وصيانة الوضع الراهن.
- أهداف تنموية: وهى تعنى العمل على زيادة مخرج أو ناتج إيجابي محدد بالفعل.

وإضافة إلى ما سبق فإن سنايدر قد أكد على أهمية الوضع البيئي أو ما يمكن أن نطلق عليه الوسط الاجتماعي لما له من دور يحدد مستوى تحقيق الهدف.

وصنفت إيمان حمدي إبراهيم(2011) الأهداف إلى ثلاثة أنواع هى:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- أهداف طويلة المدى.
- أهداف قصيرة المدى.
- أهداف غير قابلة للتحقيق, وهى الأهداف الخيالية غير المحددة بزمن ولا بكم

صنف Jody(2012,5-6) الأهداف إلى ثلاثة أنواع هى:

- الأهداف الوقتية: يقوم الفرد فيها بتحديد مدة زمنية ينتهى فيها من تحقيق الهدف.
- الأهداف الكمية: حيث يحدد الفرد مدة زمنية كمً محدداً من الأهداف التى يرغب في تحقيقها.
- أهداف المستوى: وهى الأهداف اليومية التى يريد الفرد أن يصل إليها.

وأكدت نتائج دراسة موصى محمد حمد (2011) أنه عند المقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الأمل وجد أن ارتفاع الأمل كان مرتبط بالوصول إلى عدد أكبر من أهداف الحياة ومزيد من الثقة فى بلوغ تلك الأهداف وتوليد عدد أكبر من الاستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق تلك الأهداف الصعبة مقارنة بالطلاب منخفضي الأمل, وكما أن الطلاب مرتفعي الأمل يركزون على النجاح وليس الفشل في التكيف ومواجهة العقبات والصعوبات من أجل تحقيق أهدافهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خصائص الأهداف:

أكد فهد مطلق العبري (2008, 11-18) أن كل الناس لديهم طموحات كثيرة ومتنوعة, غير أن هذه الطموحات تبقى في حدود الرغبة, ولا تتجاوز حد التعيين, وهناك فئة قليلة من الأفراد هم من يستطيعون إخراج هذه الطموحات من حيز الرغبة إلى حيز التنفيذ, كما أشار إلى عدد من خصائص الأهداف, يمكن تلخيصها فيما يلى:

1- أن يكون الهدف واضحاً ومختصراً.

2- أن يكون الهدف واقعياً.

3- أن يكون الهدف مصاغاً بطريق إيجابية.

4- أن يكون الهدف قابلاً للإنجاز.

5- أن يكون الهدف قابلاً للقياس.

6- أن يكون الهدف محدداً بنطاق زمنى محدد

ثانياً: التفكير المرتبط بالطرق والمسارات:

بعد مرحلة وضع الأهداف تبدأ مرحلة التفكير والتخطيط لتحقيقها بالطرق والمسارات وهى المكون الثاني في نموذج الأمل وهى تشير إلى إدراك مدى احتمالية وجود علاقة بين الطرق والمسارات والأهداف , أي الإحساس بالقدرة على وضع خطط ناجحة لمقابلة الأهداف .(Riskind,2006,175)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما يشير فضل عبد الصمد (2006, 41) أن الأفراد يحتاجون إلى إيجاد طرق أو مسالك عملية للوصـــول إلى أهدافهم كما يدركونها, وهذه الطرق لابد أن تكون معقولة وقابلة للتحقيق , وهذا النوع عبارة عن عملية فكرية تبدأ في الطفولة عندما يتم فهم العلاقات بين الســـبب والأثر, ويرى الأطفال أن هناك أفعالاً محددة تؤثر على الأحداث التي تحدث حولهم, وهناك حاجة ضـرورية لطرق أو مسـارات عملية منفردة أو متعددة للتعرف على هذه الأحداث ومواجهتها, وفى الحقيقة يجب أن يكون لدى الفرد طرق أو مســـارات بديلة عند مواجهة الصـــعوبات والمعوقات, وبالنســـبة الأفراد الذين يتمتعون بمســـتويات عالية من الأمل فإنهم يميلون دائماً لإيجاد طرق ومسارات بديلة ومتعددة لتحقيق الأهداف.

وأكد (Snyder C.(2000,257 إلى أنه على الرغم من أن الفرد يتطلب منه التركيز على طريق واحد لتحقيق هدفه, إلا أن عليه التفكير فى خطط بديلة فى حالة فشل الطريق الأول, فالأفراد من ذوى الأمل المرتفع يمتلكون قدرة أكبر فى إيجاد طرق ومســـالك بديلة للوصـــول إلى هدفهم.

وأشـــار Snyder (2002,251) إلى أهمية نمو الإحســـاس بالوقت أو الزمن للماضـــي والحاضر والمستقبل, حيث أن المستقبل يؤثر على أفكار الحاضر, كما أن التفكير المتبادل للزمن يجعل الماضي أيضا يؤثر على المستقبل والعكس صحيح, وبوجه عام فإننا جميعا دائما ما نفكر فى كيفية أن نصل حاضرنا بمستقبلنا المتخيل بخط أو متصل واحد ومحدد وواضح, مما يجعل مفهوم الزمن وكيفية السير خلال ذلك المتصل ضروري ومفيد للفكر الإنساني.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأكدت نتائج دراسة فضل عبد الصمد (2006) أن الشخص الذى لديه قدرة على اتّباع طرق عملية مبتكرة لحل مشكلاته فى ظل الظروف المعوقة أو غير المعوقة للسعى نحو تحقيق الأهداف, والذى لديه قدرة على التصرف في المواقف المفاجئة والصعبة بطرق معقولة وقابلة للتحقيق ولديه طرق بديلة لمواجهة التحديات يستطيع التحكم في الأحداث والمطالب المنوط بها عن طريق تنظيم الوقت والتخطيط وإعمال الفكر لأنه ينظر إلى الأهداف على أنها تمثل تحدياً مثيراً له.

حدد سنايدر Snyder مجموعة من الاستراتيجيات التى يمكن استخدامها في تنمية التفكير المرتبط بالطرق أو الوسائل كما يلى:

1- استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة وإيجابية بمعن استخدام استراتيجيات مواجهة حل المشكلات, والبعد عن استراتيجيات المواجهة التجنبية.

2- تقسيم الهدف إلى أهداف فرعية.

3- التركيز على كل هدف فرعى على حده.

4- تعلم مهارات جديدة إذا لزم الأمر.

5- طلب المساعدة من الآخرين ذوى الأهمية في حياتنا في حالة الضرورة.

6- إذا لم يحالفك الحظ فى إحدى الطرق أو السبل المحددة للوصول إلى الهدف, فلابد من الانتقال إلى الطرق البديلة. (Gum & Snyder,2002, 888)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً التفكير المرتبط بالقوة أو الإرادة:

عرف Feldman, Snyder(2005,407) هذا المكون بأنه الأفكار المتعلقة باعتبارات الأفراد الخاصة بقدراتهم عن المبادأة والاستمرار في التحرك نحو السبيل والوسائل المختارة لمقابلة أهدافهم.

كما عرف Riskind(2006,175) الإرادة أو القوة بأنه التصـــميم على النجاح في مقابلة الأهداف فى الماضي والحاضر والمستقبل .

وذكر Snyder,2002(251) أن أفكار القوة هي القدرة على اســتخدام الطرق والوســائل للوصـــول إلى الأهداف التي يرغبها الفرد, فهى المكون الدافعى لســلوك الفرد حيث أن الأفكار المرجعية للذات تتضـمن الطاقة العقلية للبدء والاسـتمرار في اسـتخدام أفكار الطرق والوسـائل فى جميع الخطوات الخاصـــة بتحقيق الهدف المطلوب, فقد وجد أن الأفراد مرتفعي الأمل يتضـــمن الحديث الذاتى لهم فى ذلك المكون الجمل الآتية: أنا أســتطيع فعل ذلك, أنا لن أتوقف, فالتفكير المرتبط بالقوة يصـــبح من الأهمية أن يحتل بؤرة الاهتمام في كل أفكارنا المتعلقة بالهدف, وبالأخص خلال العقبات والعوائق لأنها تعمل على مســاعدة الأفراد في توجيه دافعيتهم المطلوبة لأفضل الطرق والوسائل البديلة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأوضـــح فضـــل عبد الصـــمد(2006, 41) أن القدرة على أداء الفعل أو الإرادة هو ذلك المكون الذى يمثل درجة دافعية الفرد للتحرك نحو تحقيق أهدافه كما يدركها هو, وهذا الدافع يجعل الأفراد يعتقدون أنهم قادرون على المبادأة والاســـتمرار في تنفيذ الطرق والمســـالك العملية لتحقيق الأهداف, وهذا النوع من الأفكار يبدأ فى مرحلة الطفولة عندما يدرك الأطفال أنه يمكن التأثير في بيئتهم وايجاد علاقات الســـبب والنتيجة, ويكون التركيز فى هذا المكون على التفكير أكثر من العاطفة, بالرغم من أن العواطف الإيجابية تتســـاوى مع النجاح المدرك فى تحقيق الأهداف, والعواطف السلبية تساوى الفشل فى تحقيق الأهداف.

وحدد (Wroblesk& Snder(2005,218 مجموعة من العوامل التي تيسر لنا الحصول على القوة أو الطاقة مثل:

- إدراك تحقيق الهدف أو إدراك نجاح التحرك طويلاً باستخدام الطريقة أو الوسيلة المختارة
- الأكل الجيد.
- النوم الكافي.
- التدريبات الجسمانية.
- الأسرة والاصدقاء هما من العوامل الهامة التى تمدنا بالدعم أو المساندة الاجتماعية المطلوبة للحصول على الدافعية خلال عملية تحقيق الهدف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأوضـــح Gum & Snyder(2002, 888) أن ســـنايدر Snder طرح مجموعة من الوسائل المهمة التي تمكن من تنمية التفكير المرتبط بدافعية الفرد وطاقاته كالآتي:

1- التقييم الإيجابي: وهو عامل أســاســي فى الاســتفادة المثلى من الأهداف, ولكى يتحقق ذلك لابد من إعداد قائمة بالأهداف المراد تحقيقها, وعمل مراجعة دورية لهذه القائمة لاكتســـاب المزيد من الثقة بالقدرة على تحقيق تلك الاهداف, وهذه العملية رغم بســاطتها تؤثر تأثيراً فى الدافعية وزيادة الطاقة والإرادة (روبرت أنتونى, 2005, 68).

2- الاقتداء بشــخص اســتطاع من قبل تحقيق ما تســعى إلى تحقيقه الآن (فيرا بيفر, 2005, 60) .

3- تحديد المكاســب التي تعود من وراء تحقيق الهدف, حيث أن الاختلاف الحاســم بين الذين يحققون أحلامهم والذين لم يحققوها هو الرغبة, والمكاســب التي تولد الرغبة, لذا يجب على الفرد أن ينفق الكثير من الوقت فى تحديد المكاســب والعوائد التى ســيجنيها عندما يتحقق الهدف, وهو عنصر مهم فى عملية التحفيز اللازمة للعمل (روبرت انتونى, 2005, 68).

4- تخيل تحقيق الهدف النهائي, خاصـــة في الأوقات التي يبدو فيها تقدم الفرد نحو تحقيق الهدف يســـير ببطء أو وجود بعض المعوقات أو عندما تراود الفرد فكرة التخلي عن هدفك, فالصورة المتخيلة سوف تدفعك للأمام وسوف تمنح الفرد القوة الكبيرة للفوز فى النهاية (فيرا بيفر, 2005, 92-93).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دور الانفعالات فى نظرية سنايدر Synder للأمل:

العديد من العلماء عرفوا الأمل كعاطفة, لكن سـنايدر أكد على عمليات التفكير في نظريته للأمل, ولم يغفل أيضاً سنايدر دور الانفعالات فى نظرية التفكير الموجهة نحو الهدف أو التفكير القائم على الأمل, إلا أن وضـعها هذا ليس كوضـعها في أغلب نظريات الانفعالات كعنصـر أسـاسـي, بمعنى أنها تلعب دور ثانوي فى التقييمات المعرفية, فهى تتبع المعارف وتكون بمثابة التغذية الراجعة لتشـكل بدورها عنصـر الضـبط والمعالجة أو للتعديل لتفكير الفرد الموجه نحو الهدف فى نظرية سنايدر (Shorey et al,2003,687)

ويشـير Gum & Snder(2002,885) أن إدراكات الفرد عن النجاحات (أو الافتقار) فيما يختص بتحقيق الشخصي، يؤثر على الانفعالات التابعة لذلك الإدراكات, فالانفعالات تعكس الاستجابات الخاصة بالإدراكات, المتعلقة بكيفية سلوك الفرد وتصرفه أو فعله فى عملية تحقيق الهدف, بمعنى أن الانفعالات الإيجابية تتفق من إدراكات الفرد لتحقيق الهدف بنجاح, وإن إدراكات تحقيق الهدف بنجاح يعكس القدرة على التغلب بفعالية المشكلات أو العوائق التي تتجلى في طريق تحقيق الهدف, أما الانفعالات السـالبة تكون نتاج عدم النجاح فى تحقيق الهدف, وإن إدراكات عدم النجاح فى تحقيق الهدف تصـبح نتيجة التفكير غير الفعال لكل من الطرق أو الوسائل والقوة أو الإرادة, أو نتاج عدم القدرة على التغلب على العقبات والعوائق, إذن إن إدراكات تحقيق الهدف أو عدم تحقيقه تقود الانفعالات أو العواطف, بمعنى أن الأفراد الذين يحققوا الأهداف بنجاح يخبروا مشـاعر إيجابية والعكس صـحيح, كما أن تلك الانفعالات قد يكون لها تأثير أيضاً على إدراكات الفرد المستقبلية فيما يخص الأهداف, الطرق أو الوسائل, الإرادة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن خلال العرض السابق يرى الباحث الآتي:

- أن نظرية سنايدر قد نظرت للأمل كعملية تفكير, وذلك على عكس نظرية أفريل ورفاقه التى تم النظر فيها للأمل كعاطفة.

- يوجد تشابه بين نظرية سنايدر ونظرية ستوتلاند فى التاكيد على الناحية المعرفية للأمل .

- فى نظرية سنايدر يمكن الاستدلال على مدى وجود الأمل لدى الأفراد من خلال مقياس تم التحقق من صدقه وثباته إمبريقيا على عكس نظرية ستوتلاند الذى يستدل على هذا الأمر من خلال ملاحظة سلوكيات وتصرفات الافراد.

ولذلك يتبنى الباحث نظرية سنايدر في الأمل كأحد الأسس في بناء البرنامج الإرشادى, وذلك استنادا لنقاط القوة في هذه النظرية وهى كالآتي:

1- هذه النظرية تعرف الأمل بشكل واضح ومحدد مع توضيح مكوناته ومعايير هذه المكونات والاستراتيجيات التي تسهم في تنمية كل مكون من هذه المكونات.

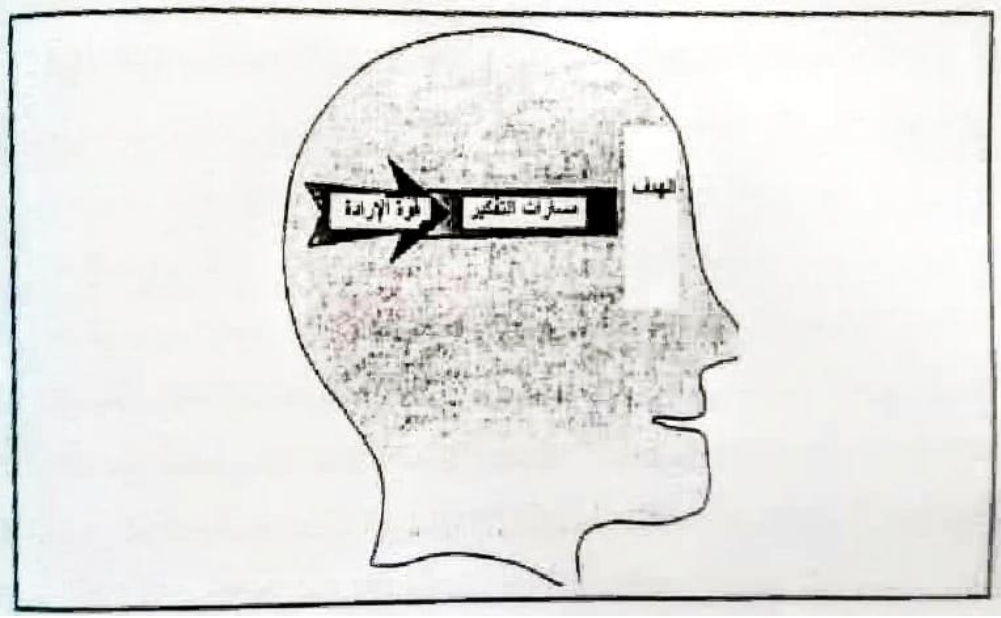
2- نظرية سنايدر تم التحقق من صدقها إمبريقياً على مجموعات عديدة ومختلفة من المرضى والأصحاء, وذلك على عكس النظريات الأخرى التي ركزت على المرضى فقط .

3- تعد نظرية سنايدر نظرية واقعية لوضع الهدف وإمكانية تحقيقه؛ فالأمل يوجد عند الأفراد عندما تتواجد لديهم الدافعية للاستمرار في الالتزام بالمخرجات, وبذلك تعد هذه النظرية نظرية واقعية لوضع الهدف وتحقيقه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4- نظرية سنايدر تعرف الأمل كمفهوم متعدد الجوانب حيث يتضمن تقييمات معرفية للأهداف التي يضعها الفرد, القدرات أو الإمكانيات المتاحة لدى الفرد, الوسط الذى يعيش فيه الفرد وعلاقته بهذه الأهداف, الطاقة اللازمة للتحرك تجاه تحقيق الأهداف.

ويعرض الباحث في الشكل التالي تصوراً لمراحل نظرية سنايدر للأمل .



شكل (1) مراحل نظرية سنايدر للأمل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المحور الخامس فروض الدراسة:

1- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأمل لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدي.

4- لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمل.

5- لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات.

6- لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة الميدانية

أولاً : منهج الدراســة

ثانياً : عينة الدراسة

1 ☐ **عينة الدراسة الاستطلاعية .**

2- **عينة البرنامج الإرشادي .**

ثالثاً : أدوات الدراسة

رابعاً : خطوات الدراسة

خامساً : الأساليب الإحصائية المستخدمة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

إجـــراءات الدراســـة الميدانية

تضمن هذ الفصل الآتي :

أولاً : منهج الدراسة

ثانياً : عينة الدراسة

1 – عينة الدراسة الاستطلاعية .

2– عينة البرنامج الإرشادي .

ثالثاً : أدوات الدراسة

رابعاً : خطوات الدراسة

خامساً : الأساليب الإحصائية المستخدمة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً : منهج الدراسة :

يستخدم الباحث المنهج شبه التجريبى ذا المجموعة الواحدة لمعرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادى القائم على نظرية سنايدر للامل في تحسين تقدير الذات وأثره فى جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية .

ثانياً : عينة الدراسة :

انقسمت عينة الدراسة إلى عينة استطلاعية، وعينة إرشادية تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها .

أ - عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (25) من طلاب المرحلة الثانوية المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (ذكور)

ب- عينة البرنامج الإرشادى :

تكونت عينة البرنامج من مجموعة تجريبية مكونة من (9) من طلاب المرحلة الثانوية المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (ذكور) تم اختيارهم من العينة الاستطلاعية وذلك اعتماداً على درجة القطع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً : أدوات الدراسة :

1 – مقياس الأمل للمرهقين لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث)

2 – مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث)

3 – مقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث)

4 –البرنامج الإرشادي القائم على نظرية سنايدر للأمل (إعداد الباحث)

رابعًا : خطوات السير في الدراسة :

1 – مراجعة الدراسات والبحوث السابقة في مجالات الأمل ونظرية سنايدر للأمل وتقدير الذات وجودة الحياة وطبيعة المرحلة العمرية للمرحلة الثانوية .

2 – تطبيق أدوات الدراسة (مقياس الأمل ومقياس تقدير الذات وجودة الحياة) على عينة استطلاعية من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظتي سوهاج وأسيوط بهدف التأكد من كفاءة المقاييس المستخدمة (حساب الثبات والصدق والاتساق الداخلي) .

3 – اختيار العينة الإرشادية للبرنامج وعددها (9) طلاب من المرحلة الثانوية بمدرسة النور للمكفوفين بسوهاج (ذكور) .

4 – التطبيق البعدي لمقاييس الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5 – التطبيق التتبعي لأدوات الدراسة بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج الإرشادي.

6 – المعالجة الإحصائية للبيانات .

7 – عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها .

8 – تقديم التوصيات والمقترحات .

أولاً – مقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية : (إعداد الباحث)

الهدف من المقياس :

يهدف هذا المقياس إلى قياس درجة الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

خطوات إعداد المقياس :

الاطلاع على الكتابات النظرية في هذا الشأن والاستفادة من الدراسات والبحوث التى تناولت مفهوم الأمل وأبعاده المختلفة سواء كانت عربية أو أجنبية مثل دراسة كل من Snder(1995) و Snyder(2000) و Snyder(2002) وأحمد محمد عبد الخالق (2004) و(Snyder(2005 وفضل عبد الصمد (2005) وحنان محمد كامل(2011) وخلود محمد نجيب (2015) وغادة محمد كامل (2017) وشريهان عادل عبد الغفار (2019) ومروة حسين اسماعيل (2019).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاطلاع على بعض مقاييس الأمل السابقة مثل : مقياس الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل إعداد أحمد محمد عبد الخالق (2004) , ومقياس الشعور بالأمل إعداد فضل عبد الصمد (2006) , ومقياس الأمل إعداد وئام مصطفى (2007) ومقياس الأمل إعداد عبد المحسن ديغم (2008) , ومقياس الأمل إعداد هبة حسين(2008) , ومقياس التفكير القائم على الأمل إعداد حنان كامل محمد عبد العزيز(2011) , ومقياس الأمل للمراهقين ضعاف السمع إعداد (هيام صابر , 2011) ومقياس الأمل (Ghafari, Z.,et al(2014 ومقياس الأمل إعداد خلود محمد نجيب (2015) ومقياس الأمل إعداد (2017) ,.Liu Y ومقياس الأمل إعداد غادة محمد كامل(2017) , ومقياس الأمل مروة حسين إسماعيل (2019) ومقياس الأمل شريهان عادل عبد الغفار(2019) , ومقياس الأمل إعداد (Fatemeh.et al(2018 ومقياس الأمل إعداد (Tian, M.,et al(2018

(1) الصدق Validity:

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي :

– الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity

تم عرض الصورة الأولية لمقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية، على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، والذين كانت لهم دراسات أو أبحاث في هذا المجال

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أو أحد المتغيرات المرتبطة به (ملحق 4)، وقد اشتملت تلك الصورة على (40) عبارة بهدف التأكد من مناسبة العبارات للمفهوم المراد قياسه، وتحديد غموض بعض العبارات لتعديلها، وحذف بعض العبارات غير المرتبطة بالمقياس وغير مناسبتها لطبيعة وخصائص الطلاب، وإضافة بعض العبارات ويوضح جدولا (1 ، 2) بعض العبارات التي تم تعديلها، والأخرى التي تم حذفها.

جدول (1)

العبارات التى تم تعديل صياغتها لمقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

م	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
1	أتوقع أن الغد سيكون يوماً مشرقاً	أتوقع أن الغد سيكون مشرقاً
2	أضع أهدافي بناء على قدراتى وإمكانياتى	أضع أهدافى بناء على قدراتى
3	أحدد أقصر الطرق وأسرعها لإنجاز الهدف	أحدد أقصر الطرق لإنجاز الهدف
4	أستفيد من تجارب الآخرين عند الوصول لأهدافى	أستوعب تجارب الآخرين للوصول لهدفى
5	أستمتع بالتخطيط لمستقبلى	أستطيع التخطيط لمستقبلى
6	أهدافى واقعية	أحرص على وضع أهداف يمكن تحقيقها
7	أتحلى بالصبر فى تحقيق الأهداف البعيدة	أبذل قصارى جهدى في سبيل تحقيق الأهداف البعيدة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (2)

العبارات التى تم حذفها من مقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

م	العبارات المحذوفة
1	أتكيف مع ظروف الحياة المتقلبة
2	يمثل اليأس درجة قليلة فى حياتى
3	لدىً القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة في الوقت المناسب
4	لدىً أهداف قريبة المدى وأخرى بعيدة المدى
5	أمتلك التأثير على مجريات الأحداث من حولى بشكل إيجابى

- وفي ضوء آراء المحكمين تم تعديل (6) عبارات، وإضافة (5) عبارات , وحذف (5) عبارات لتكرار بعضها، ولعدم مناسبتها لطبيعة وخصائص العينة، والتى لم تحظ بنسبة اتفاق تتراوح بين (90 % - 100 %).

- أصبح مقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية بعد حذف العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق تتراوح بين (90% - 100 %) من السادة المحكمين في صورته النهائية يشتمل على (40) عبارة، وتم تطبيقه على عينة الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (3)

يوضح الصورة النهائية لمقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

"الصورة النهائية لمقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية "

م	أبعاد المقياس	عدد المفردات	أرقام المفردات
1	النظرة الإيجابية للمستقبل	10	1, 5, 9, 13 , 17, 21 ,25 , 29 ,33 , 37
2	التفكير المرتبط بالأهداف	10	2, 6, 10, 14, 18 , 22, 26, 30 , 34, 38
3	طرق تحقيق الأهداف	10	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
4	قوة الإرادة	10	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً- صدق وثبات مقياس الامل:

أ- صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلى:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذى تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذى تنتمي اليه، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجدول التالى:

جدول (4) الاتساق الداخلى لمقياس الامل

النظرة الإيجابية للمستقبل		التفكير المرتبط بالأهداف		طرق تحقيق الأهداف		قوة الإرادة	
الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد
1	*0.483	2	**0.519	3	**0.508	4	**0.638
5	**0.672	6	**0.529	7	**0.534	8	**0.602
9	**0.638	10	**0.519	11	*0.495	12	**0.511
13	**0.527	14	*0.467	15	*0.442	16	**0.676
17	**0.524	18	*0.436	19	**0.532	20	**0.590
21	**0.628	22	*0.448	23	*0.446	24	**0.563
25	*0.476	26	**0.561	27	*0.452	28	**0.600
29	**0.616	30	*0.470	31	**0.604	32	**0.602
33	**0.655	34	*0.460	35	*0.441	36	*0.477
37	**0.677	38	**0.594	39	*0.469	40	**0.597
ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = *0.445		ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = **0.593		ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = *0.477		ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = **0.621	

*** دالة احصائيا عند مستوى (0.05) **دالة احصائيا عند مستوى (0.01)**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01) والذى يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع المقياس، وهذا يعنى ان المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

ب-ثبات المقياس Scale Reliability:

للاطمئنان على ثبات مقياس الامل تم استخدام معامل الفا كرونباخ Cronbach's alpha، ومعادلة سبيرمان- براون للتجزئة النصفية Spearman-Brown Coefficient، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قدرها (25) من المراهقين ذوي الاعاقة البصرية وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ، ومعادلة سبيرمان-براون للتجزئة النصفية كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (5)

قيم معاملات الثبات لمقياس الامل

المقياس	م	الابعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات	
				(الفا كرونباخ)	سبيرمان-براون
مقياس الامل	1	النظرة الإيجابية للمستقبل	10	0.775	0.809
	2	التفكير المرتبط بالأهداف	10	0.791	0.827
	3	طرق تحقيق الأهداف	10	0.765	0.782
	4	قوة الإرادة	10	0.731	0.785
		المقياس ككل	40	0.775	0.827

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتضح من الجدول السابق ان جميع قيم معاملات الثبات المحسوبة باستخدام معامل الفا كرونباخ، ومعدلة سبيرمان–براون للتجزئة النصفية كانت أكبر من (0.7) مما يدل على ثبات مقياس الامل.

ثانيًا - مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية(إعداد الباحث):

الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس درجة تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

خطوات إعداد المقياس:

أ- الاطلاع على الكتابات النظرية في هذا الشأن والاستفادة من الدراسات والبحوث التى تناولت متغير تقدير الذات سواء كانت عربية أو أجنبية مثل دراسة كل من Yetim(2003) و (Mowrer&Parker,2004) و Deniz(2006) وسيد أحمد البهاص(2006), Snopek&Hublove(2008) و (Hamarta(2009 وطلعت أحمد حسن(2007) و رضا الأشرم(2008) , و Garaigordobi& Bernaras (2009) و(Akhtar(2013 & Faisal ورمضان محمود درويش (2015).

2- الاطلاع على بعض مقاييس تقدير الذات السابقة مثل :مقياس تقدير الذات للمعاقين بصرياً إعداد سيد أحمد البهاص(2006), ومقياس تقدير الذات لذوى الفئات الخاصة إعداد طلعت أحمد حسن(2007) , ومقياس تقدير الذات لذوى الإعاقة البصرية إعداد رضا الأشرم(2008) ,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومقياس تقدير الذات للمعاقين بصرياً إعداد (2009) Garaigordobi& Bernaras ومقياس تقدير الذات إعداد عبد الرحمن سليمان (2013) ومقياس تقدير الذات إعداد Faisal &Akhtar(2013).

(1) الصدق Validity :

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي :

- الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity

تم عرض الصورة الأولية لمقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية، على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، والذين كانت لهم دراسات أو أبحاث في مجال تقدير الذات أو أحد المتغيرات المرتبطة به (ملحق ...)، وقد اشتملت تلك الصورة على (40) عبارة بهدف: التأكد من مناسبة العبارات للمفهوم المراد قياسه، وتحديد غموض بعض العبارات لتعديلها، وحذف بعض العبارات غير المرتبطة بمفهوم تقدير الذات ، أو غير مناسبتها لطبيعة وخصائص الطلاب، وإضافة بعض العبارات ويوضح جدولا (6 ، 7) بعض العبارات التي تم تعديلها، والأخرى التي تم حذفها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (6)

العبارات التى تم تعديل صياغتها لمقياس تقدير الذات

لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

م	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
1	أثق بنفسى وبقدراتى	أثق فى قدراتى
2	أرى أن إعاقتى جعلتنى أكثر قوة	أرى أن إعاقتى جعلتنى أكثر تفاعلاً
3	أستطيع التعبير عن نفسى أمام زملائي المكفوفين	أستطيع التعبير عن نفسى أمام الآخرين
4	أكون مضطرباً عند التحدث أمام الجنس الآخر	أكون مضطرباَ عند التحدث أمام المبصرين
5	للمعلمين الفضل علىً في الوصول إلى ما أنا عليه	يرى معلمىً أن مستقبلى الأكاديمي سيكون باهراَ
6	أجد سعادة كبيرة عند عودة أحد أفراد الأسرة إلى المنزل	أجد سعادة كبيرة عند عودتى للمنزل
7	إخوتى لا يحبون الجلوس معى المنزل	يتجنب إخوتى الجلوس معى في المنزل
8	أستطيع أن أحصل على ما أريد من أصدقائى بسهولة	أتواصل بصورة جيدة مع أصدقائى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (7)

العبارات التي تم حذفها من مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

م	العبارات المحذوفة
1	ينتابنى شعور بالأمان والاطمئنان فى المواقف الاجتماعية المختلفة
2	أرغب فى الجلوس مع الأكبر منى سناً في العائلة
3	أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين
4	أستفيد من التوجيهات داخل الأسرة

- وفي ضـوء آراء المحكمين تم تعديل (8) عبارات، وإضـافة (4) عبارات وحذف (4) عبارات؛ لتكرار بعضـها، ولعدم مناسـبتها لطبيعة وخصـائص العينة، والتي لم تحظ بنسـبة اتفاق تتراوح بين (90 % - 100 %).

- أصـبح مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصـرية بعد حذف العبارات التى لم تحظ بنسـبة اتفاق تتراوح بين (90 % - 100 %) من السـادة المحكمين في صـورته النهائية يشتمل على (40) عبارة، وتم تطبيقه على عينة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (8)

يوضح الصورة لمقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

"الصورة النهائية لمقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية "

م	أبعاد المقياس	عدد المفردات	أرقام المفردات
1	البعد الشخصى	10	1, 5, 9, 13 , 17, 21 , 25, 29 , 33, 37
2	البعد الأسرى	10	2, 6, 10, 14, 18 , 22, 26, 30 , 34, 38
3	البعد الاجتماعي	10	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
4	البعد الدراسى	10	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

- **صدق وثبات مقياس تقدير الذات:**

أ- صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلى:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذى تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذى تنتمي اليه، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجدول التالى:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (9) الاتساق الداخلى لمقياس تقدير الذات

البعد الشخصي		البعد الاسري		البعد الاجتماعي		البعد الدراسي	
الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد
1	*0.416	2	*0.463	3	*0.424	4	*0.431
5	*0.427	6	*0.426	7	*0.437	8	**0.516
9	**0.511	10	*0.481	11	*0.436	12	*0.461
13	**0.594	14	*0.449	15	*0.418	16	**0.565
17	**0.614	18	**0.672	19	**0.559	20	**0.585
21	**0.624	22	**0.593	23	**0.670	24	**0.628
25	**0.601	26	*0.459	27	*0.403	28	**0.592
29	**0.615	30	**0.522	31	**0.554	32	**0.635
33	**0.685	34	*0.425	35	*0.477	36	**0.616
37	**0.654	38	**0.551	39	**0.547	40	**0.673
ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = **0.613		ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = *0.482		ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = **0.509		ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = **0.547	

* دالة احصائيا عند مستوى (0.05) **دالة احصائيا عند مستوى (0.01)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01) والذى يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع المقياس، وهذا يعنى أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

ب-ثبات المقياس Scale Reliability:

للاطمئنان على ثبات مقياس تقدير الذات تم استخدام معامل الفا كرونباخ Cronbach's alpha، ومعادلة سبيرمان- براون للتجزئة النصفية Spearman-Brown Coefficient، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قدرها (25) من المراهقين ذوي الاعاقة البصرية وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ، ومعادلة سبيرمان-براون للتجزئة النصفية كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (10) قيم معاملات الثبات لمقياس تقدير الذات

المقياس	م	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات	
				(الفا كرونباخ)	سبيرمان- براون
مقياس تقدير الذات	1	البعد الشخصي	10	0.744	0.768
	2	البعد الاسري	10	0.771	0.803
	3	البعد الاجتماعي	10	0.742	0.769
	4	البعد الدراسي	10	0.811	0.827
		المقياس ككل	40	0.772	0.814

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتضح من الجدول السابق ان جميع قيم معاملات الثبات المحسوبة باستخدام معامل الفا كرونباخ، ومعدلة سبيرمان- براون للتجزئة النصفية كانت أكبر من (0.7) مما يدل على ثبات مقياس تقدير الذات.

ثالثاً -مقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث):

الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس درجة جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

خطوات إعداد المقياس:

1- الاطلاع على الكتابات النظرية في هذا الشأن والاستفادة من الدراسات والبحوث التى تناولت متغير الأمل سواء كانت عربية أو أجنبية مثل مثل دراسة كل من Cowan(1997) وأميرة طه (2006) وإيمان عطوى (2006) و Ling(2009) و (سعد عيد ،2010) وعلى إبراهيم (2013) واهكيوفيست Wahlqvist(2013) وأسماء خضير(2011).

2- الاطلاع على بعض مقاييس جودة الحياة السابقة مثل مقياس جودة الحياة إعداد Roothman., et al ,(2003) ومقياس جودة الحياة إعداد Frischet. , et al(2005). ومقياس جودة الحياة إعداد (Gavala,2005) ومقياس جودة الحياة إعداد مجدى عبد الكريم (2006) ومقياس جودة الحياة إعداد سعيد عيد(2010) ومقياس جودة الحياة إعداد رغداء على(2012) ومقياس جودة الحياة إعداد على إبراهيم(2013).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(1) **الصدق Validity :**

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي :

– الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity

تم عرض الصـــورة الأولية لمقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصـــرية، على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، والذين كانت لهم دراســات أو أبحاث في مجال جودة الحياة أو أحد المتغيرات المرتبطة به (ملحق ...)، وقد اشـــتملت تلك الصـــورة على(40) عبارة بهدف: التأكد من مناســـبة العبارات للمفهوم المراد قياســـه، وتحديد غموض بعض العبارات لتعديلها، وحذف بعض العبارات غير المرتبطة بمفهوم تقدير الذات، أو غير مناســـبتها لطبيعة وخصـــائص الطلاب، ويوضـــح جدولا (6 ، 7) بعض العبارات التى تم تعديلها، والأخرى التى تم حذفها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (11)

العبارات التى تم تعديل صياغتها لمقياس جودة الحياة

لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

م	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
1	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم	أشارك الآخرين أفراحهم
2	أسأل الآخرين المساعدة عندما أحتاجها	أبذل الكثير من الجهد للحصول على مساعدة الآخرين
3	أحرص على حضور المناسبات المدرسية المختلفة	أحرص على المشاركة في الأنشطة المدرسية المختلفة
4	أستمتع بالتواجد بين أفراد أسرتى أكثر من التواجد مع زملائى بالمدرسة	أستمتع بالتواجد بين أفراد أسرتى
5	يتضايق أفراد أسرتى عندما يرانى أى زائر للأسرة	أشعر بالضيق من أفراد أسرتى لكونى كفيف
6	أتشاجر مع زملائى بالمدرسة	أجد صعوبة فى التفاعل مع زملائى بالمدرسة
7	لدىً القدرة على تنظيم أوقات الدراسة والاستذكار	لدىً القدرة على تنظيم أوقات الاستذكار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (12)

العبارات التى تم حذفها من مقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

م	العبارات المحذوفة
1	يضربنى معلمى لأبسط الأشياء
2	أسعد بمحادثة ضيوف الأسرة
3	أبقى داخل الفصل أثناء الفسحة

- وفي ضـوء آراء المحكمين تم تعديل (7) عبارات، وإضـافة (3) عبارات وحذف (3) عبارات؛ لتكرار بعضـها، ولعدم مناسـبتها لطبيعة وخصـائص العينة، والتى لم تحظ بنسـبة اتفاق تتراوح بين (90 % - 100 %).

- أصـبح مقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصـرية بعد حذف العبارات التي لم تحظ بنسـبة اتفاق تتراوح بين (90 % - 100 %) من السـادة المحكمين في صـورته النهائية يشتمل على (40) عبارة، وتم تطبيقه على عينة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (13)

يوضح الصورة لمقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

م	أبعاد المقياس	عدد المفردات	أرقام المفردات
1	الرضا عن الحياة	10	1, 5, 9, 13 , 17, 21 , 25, 29 , 33, 37
2	جودة العلاقات الاجتماعية	10	2, 6, 10, 14, 18 , 22, 26, 30 , 34, 38
3	جودة الحياة الدراسية	10	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
4	جودة الحياة الأسرية	10	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

صدق وثبات مقياس جودة الحياة:

أ- صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلى:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذى تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذى تنتمي اليه، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجدول التالى:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (14)

الاتساق الداخلى لمقياس جودة الحياة

الرضا عن الحياة		جودة العلاقات الاجتماعية		جودة الحياة الدراسية		جودة الحياة الاسرية	
الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد
1	**0.601	2	*0.421	3	**0.630	4	**0.685
5	**0.623	6	**0.509	7	**0.604	8	**0.547
9	**0.651	10	*0.414	11	**0.643	12	**0.523
13	**0.639	14	**0.549	15	**0.648	16	**0.503
17	*0.451	18	**0.587	19	**0.547	20	*0.419
21	*0.446	22	*0.438	23	**0.609	24	**0.633
25	*0.438	26	*0.494	27	*0.483	28	*0.438
29	**0.589	30	**0.521	31	**0.537	32	*0.443
33	**0.542	34	**0.677	35	*0.499	36	**0.514
37	**0.634	38	*0.462	39	**0.685	40	*0.426
ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = **0.526		ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = *0.492		ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = **0.614		ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = **0.517	

* دالة احصائيا عند مستوى (0.05) **دالة احصائيا عند مستوى (0.01)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01) والذى يؤكد صدق الاتساق الداخلى للفقرات مع المقياس، وهذا يعنى أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

ب-ثبات المقياس Scale Reliability:

للاطمئنان على ثبات مقياس جودة الحياة تم استخدام معامل الفا كرونباخ Cronbach's alpha، ومعادلة سبيرمان- براون للتجزئة النصفية Spearman-Brown Coefficient، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قدرها (25) من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ومعادلة سبيرمان- براون للتجزئة النصفية كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (15) قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة

المقياس	م	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات	
				(الفا كرونباخ)	سبيرمان- براون
مقياس جودة الحياة	1	الرضا عن الحياة	10	0.751	0.768
	2	جودة العلاقات الاجتماعية	10	0.724	0.802
	3	جودة الحياة الدراسية	10	0.730	0.812
	4	جودة الحياة الاسرية	10	0.742	0.777
		المقياس ككل	40	0.727	0.811

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتضح من الجدول السابق ان جميع قيم معاملات الثبات المحسوبة باستخدام معامل الفا كرونباخ، ومعدلة سبيرمان–براون للتجزئة النصفية كانت أكبر من (0.7) مما يدل على ثبات مقياس جودة الحياة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم تحليل بيانات البحث الحالي باستخدام برنامج IBM SPSS statistics v.22 حيث تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

1) معامل الفاكرونباخ لحساب الثبات.
2) معامل ارتباط الرتب لسبيرمان Spearman's rank correlation coefficient لحساب الاتساق الداخلى.
3) اختبار "مان ويتني" للعينات المستقلة لحساب صدق المقارنة الطرفية.
4) اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة.
5) معادلة سبيرمان–براون Spearman–Brown Coefficient لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البرنامج الإرشـادي القائم على نظرية سـنايدر للأمل فى تحسـين تقدير الذات وأثره فى جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية:

يعتمد البرنامج القائم على نظرية سـنايدر للأمل على مجموعة من الإجراءات العملية ، التى تبنى فى ضوء أسس إرشادية وتربوية ونفسية، يعتمد فيها الباحث على مفهوم وأساليب علم النفس الإيجابى فى العلاج من خلال تنمية بعض الانفعالات الإيجابية والمتمثلة فى الأمل كوسيلة لتحسين تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

الحاجة للبرنامج وأهميته:

تعد البرامج الإرشادية والعلاجية بمثابة حجر الزاوية لعلم الصحة النفسية , والتى تقدم للأفراد لمسـاعدتهم على فهم أنفسـهم, وإدراك مشـكلاتهم, ومحاولة حلها ومواجهتها, واتخاذ القرارات, والمسـاندة في مواجهة المشـكلات التي تطرأ على حياتهم اليومية والتغلب عليها, مما يؤدى إلى التوافق بينهم وبين المحيطين بهم وتتضح الحاجة إلى البرنامج من خلال النقاط الآتية:

- الاهتمام بالناحية الوجدانية للمكفوفين باعتبارها وسيلة من وسائل توافق الكفيف مع المتغيرات المتلاحقة والمتسـارعة التي تحيط به, حيث أن مشـاعر الفرد وانفعالاته تعد من أهم المؤثرات في توجيه السلوك بصفة عامة, وطريقة التفكير وإصدار الاحكام واتخاذ القرارات بصفة خاصة.
- ضـرورة الاهتمام بالمكفوفين كأفراد لهم الحق في حياة جيدة يقومون بها بأدوارهم, من أجل تحقيق التوافق والتكيف مع البيئة المحيطة بهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- قد يسـهم البرنامج في تدعيم ثقة الكفيف بنفسـه وزيادة تقديره لذاته, ومواجهة المواقف التي يجد فيها الكفيف صعوبة في التعبير عن مشاعره وانفعالاته.
- إمكانية الاســـتفادة من البرنامج من قبل العاملين في مجال الفئات الخاصـــة(بالتحديد فئة المكفوفين) من حيث اســـتخدام هذه البرامج في تحســـين تقدير الكفيف لذاته وتحديد مشـــاعره والتعبير عنها للآخرين.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

الأسس العامة:

يراعى الباحث عدد من الأسس العامة التى تتمثل فى احترام حقوق المشاركين فى البرنامج فى التعبير بحرية عن أفكارهم ومشاعرهم, وكذلك مراعاة حق الفرد من ذوى الإعاقة البصرية فى الإرشاد والعلاج النفسي وتقبله كعميل, وكذلك مراعاة قابلية السلوك للتعديل والتغيير, وضرورة الاستمرار فى التدريب وعملية الإرشاد النفسي.

الأسس الفلسفية:

يستمد البرنامج أصوله الفلسفية من نظرية سنايدر للأمل , وأيضاً تمت مراعاة الأسس الفلسفية العامة والتي تتضمن مراعاة لأخلاقيات الإرشاد وسرية البيانات والعلاقة المهنية التى تقوم على الألفة والتسامح واستخدام الإقناع فى المقابلة الإرشادية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأسس النفسية والتربوية:

يراعى الباحث الخصائص العامة للنمو فى مرحلة المراهقة بصفة عامة, والخصائص النفسية المميزة لذوى الإعاقة البصرية, وكذلك الفروق بين أفراد العينة بصفة خاصة, وإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والروحية لهم.

الأسس الاجتماعية:

وتتضمن الاهتمام بالفرد ككائن اجتماعى يؤثر فى البيئة التى يعيش فيها ويتأثر بها, لذا يراعى الباحث ضرورة أن يتضمن البرنامج بعض الملامح التي تؤكد على تنمية الناحية الاجتماعية بين المشاركين وذلك بحثهم على التعاون والعمل الجماعي والتعبير عن الآراء والمشاعر الشخصية مع احترام أفكار ومشاعر الآخرين.

أهداف البرنامج:

تنقسم أهداف البرنامج إلى قسمين هما:

الأهداف العامة :

١ – هدف إرشادي: حيث يهدف البرنامج الإرشادي القائم على نظرية سنايدر للأمل إلى تحسين تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية والذين يعانون من درجة منخفضة في تقدير الذات من خلال مقاييس الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢ – هدف وقائي :

حيث يؤدي البرنامج إلى :

- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية بعض المهارات التى تمكنهم من التغلب على مشكلاتهم وتحصينهم نفسياً من الاعتقاد بأفكار لا عقلانية خاطئة مسببة لديهم بعض الاضطرابات النفسية وانخفاض تقدير الذات لديهم من خلال تعليمهم وتدريبهم على المواقف المختلفة .
- عدم تعريض أفراد المجموعة الإرشادية إلى مواقف محرجة في الجلسات قد تؤدي إلى تدمير الذات وانخفاض التوافق النفسي لديهم، أو مواقف مع زملائهم قد تؤدي إلى مشكلات نفسية أخرى مثل الانطواء، أو مواقف تصادمية تؤدى إلى سوء العلاقة بينهم وبين ذواتهم أو الآخرين.

3 – هدف نمائي :

حيث يسعى البرنامج إلى توفير أفضل السبل لتحقيق نمو نفسي متكامل وتشكيل شخصية أفراد المجموعة الإرشادية في ضوء حاجاتهم وقدراتهم الشخصية، حيث يتعرفون على العديد من الاتجاهات والقيم مثل: الاستقلالية، المشاركة، التعاون، التنافس، معرفة الذات، تقدير الذات, التعبير عن الذات، تحقيق الذات، احترام الذات، كما تزداد معرفتهم وخبرتهم عن أنفسهم وعن المحيطين بهم، وكذلك إتاحة الفرصة إلى مزيد من النمو النفسي والمعرفي والنضج .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأهداف الإجرائية :

تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل الجاد والمنظم داخل الجلسات الإرشادية بكل ما تحتويه من أنشطة وتدريبات وواجبات منزليه ومواقف إرشادية باستخدام فنيات مناسبة وتتلخص تلك الأهداف فيما يلي :

1- تكوين المفاهيم: حيث يتم التعرف على الدور الذى تسببه الاضطرابات النفسية مثل انخفاض تقدير الذات والقلق والإحباط .

2- مساعدة أفراد العينة على إدراك العلاقة بين الأمل وبين الجوانب الشخصية فى حياته، وما يحققه الأمل من إيجابيات.

3- اكتساب المهارات والتدريبات والفنيات اللازمة لتحسين تقدير الذات وخفض حدة بعض الاضطرابات كالقلق والصراع النفسي، وذلك من خلال استخدام بعض استراتيجات الأمل في جلسات البرنامج الإرشادي. .

4- تطبيق المهارات والتدرب عليها باستخدام بعض فنيات الإرشاد بالأمل لدى أفراد المجموعة الإرشادية, والتى تسهم في زيادة الأمل لديهم.

5- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على الاستبصار بمشكلاتهم واستغلال طاقتهم لبناء التكيف مع أنفسهم ومع الآخرين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6- تقديم الدعم النفسي للتخلص من خبرات الفشل والإحباط، ومساعدتهم في تطوير مهاراتهم ونمو شخصياتهم باستخدام الخيال.

7- تكوين العادات والمهارات ليكتسب أفراد المجموعة الإرشادية القدرة على مواجهة مشكلات الحياة المختلفة .

8- تقويم الأخلاق والتحلي بالصفات الكريمة والخصال الحسنة؛ لأنها تحفزهم على الأعمال الجيدة والمعاملات الحسنة وتربي فيهم الذوق الرفيع وتصقل مواهبهم، وترهف حسهم.

9- تدريب الكفيف على المثابرة والاستمرار في العمل وموجهة الصعوبات, وإشاعة جو من التفاؤل والأمل في مواجهة الإعاقة من خلال النظر إلى الجانب المشرق من الحياة, والمحافظة على اتجاه إيجابي في مواجهة المشاعر السلبية, وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة.

10- تحقيق مبدأ التعاون المبني على الإيثار النفسي (سلوك المساعدة)، لتحقيق تغيير حقيقي في تقدير الذات لدى أفراد المجموعة الإرشادية .

مصادر بناء البرنامج:

اعتمد الباحث في بناء البرنامج على عدد من المصادر التى تتمثل فيما يلى :

1- الاطلاع على نظرية سنايدر للأمل من خلال فهم أسسها ومكوناتها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- الاطلاع على التراث الثقافي من بحوث ودراسات سابقة لبناء تصور عام عن خصائص الظاهرة موضوع الدراسة بالإضافة إلى خصائص عينة هذه الدراسة, وتكوين قاعدة عريضة يتم على ضوئها انتقاء أنشطة البرامج.

3- الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية والعلاجية التي تناولت متغيرات هذه الدراسة لتكوين الهيكل العام للبرنامج المقترح والاستفادة من الأنشطة والفنيات المستخدمة, وعدد الجلسات ومدة كل جلسة مثل دراسة كل من حنان كامل محمد (2011), وهيام صادق (2011) و(2014)Ghafari, Z.,et al وخلود محمد نجيب (2015) و (2017) .Liu Y وغادة محمد كامل(2017) , ومروة حسين اسماعيل (2019) , و (2018)Fatemeh.etal و(2018)Tian, M.,et al وشريهان عادل عبد الغفار(2019)

4- مراحل بناء البرنامج:

سوف تتم عملية إعداد وتنفيذ البرنامج وفق المراحل الخمس الآتية :

1- المرحلة التمهيدية :

ويتم فيها التعرف على أفراد المجموعة الإرشادية وإقامة علاقة إرشادية تعاونية معهم وإرساء قواعد هذه العلاقة، وإعطاء فكرة مبسطة من أهداف البرنامج وأهميته ومحتوياته بالإضافة إلى إلقاء الضوء على نظام الجلسات، وخطة العمل لديهم يتم اتباعها خلال كل جلسة والمدة الزمنية التي يستغرقها تطبيق البرنامج.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- المرحلة الانتقالية:

يتم فيها التركيز على المشـكلة الرئيسـة التى يرغب فى تعديلها وهى انخفاض تقدير الذات لديهم وتوضيح اسبابها وأثارها, والإرشاد القائم على نظرية سنايدر للأمل وأهميته وفائدته بالنسبة لهم.

3- مرحلة البناء:

وهدفها أن تكتسـب المجموعة المشـاركة أسـاليب وفنيات جديدة معرفية وانفعالية وسـلوكية لتحسين تقدير الذات لديهم.

4- مرحلة الإنهاء:

ويتم في هذه المرحلة بلورة الأهداف المكتسبة، وتهيئة المشاركين لإنهاء البرنامج وعمل تقييم لجلسات البرنامج ومحتواها من وجهة نظر المشاركين.

5- مرحلة التقييم:

يتم فى هذه المرحلة قياس مدى التغير الذى طرأ على أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج ، وذلك من خلال التطبيق البعدى لمقاييس الدراسـة وهى مقياس الأمل ومقياس تقدير الذات ومقياس جودة الحياة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المدى الزمنى للجلسة:

يتم تطبيق البرنامج وجلساته خلال (6) أسابيع بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع , وتتراوح مدة الجلسة الواحدة من 30 دقيقة إلى 45 دقيقة, وذلك وفقاً لمحتوى الجلسة وما تتضمنه من أنشطة, ويتخلل كل جلسة فترة راحة قدرها 5-دقائق.

الفئة المستهدفة من البرنامج:

يتم اختيارهم من بين أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة بمدارس النور والمكفوفين بمحافظة سوهاج ومحافظة أسيوط , كما تم مراعاة بعض الاعتبارات عند اختيار المجموعة الإرشادية ومنها,

- حصولهم على درجة منخفضة على مقاييس الدراسة تقدير الذات وجودة الحياة.
- أن يكون الفرد مولود بفقدان البصر.
- أن يكون جميع أفراد المجموعة الإرشادية من مرحلة التعليم الثانوي ذكور فقط.
- عدم وجود إعاقة أخرى لدى الكفيف غير فقدان البصر.

مكان الجلسات الإرشادية:

يتم عقد جلسات البرنامج داخل إحدى قاعات التدريس (الفصل) بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة سوهاج.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفنيات والأساليب المستخدمة فى البرنامج الإرشادى:

اعتمد البرنامج على الفنيات والاستراتيجات الأساسية لنظرية سنايدر والتى من أهمها (التركيز على نجاحات الماضي والحديث الذاتى الإيجابي والقصة وإيجاد السحابة الفضية ونموذج (A) (B) (C) وقائمة مسارات التفكير الإيجابي) بالإضافة إلى الفنيات المساعدة مثل(المحاضرة والمناقشة والتعزيز والعصف الذهنى ولعب الدور والتغذية الراجعة والنمذجة والواجب المنزلى) .

التركيز على نجاحات الماضى:

أكد Snyder et al(2002,1017) أن أسلوب التركيز على نجاحات الماضي يستند على تذكر ما حققه المسترشد من نجاحات سابقة في إنجاز أهداف شبيهة بالأهداف المراد تحقيقها حالياً, وكيف أنه استطاع التغلب على العقبات والصعوبات التى واجهته أثناء سعيه لتحقيق هذه الأهداف , وهو ما يعنى التركيز على نواحى القوة لديك وما تمتلكه من طاقات وإمكانيات حيث أن هذا الأمر له دور مهم فى تعزيز قوة الإرادة, وتحفيز الأمل لدى المسترشد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحديث الذاتى الإيجابى:

فنية الحديث الذاتى الإيجابي يقصـــد بها أن تقوم دائماً بترديد مجموعة من العبارات الإيجابية التى تحفزك على مواجهة الصعوبات والعقبات, وتدفعك للسير قدماً فى طريقك المرسوم لتحقيق هدفك, مثل أنا أعتقد أننى أســتطيع , أنا قادر على فعل ذلك , أنا لن أتوقف, وهكذا مما يساعد على زيادة الطاقة والإراده والأمل لدى الفرد(Snyder,2000,331).

والحديث الذاتى الإيجابى يساعد المسترشد على مقاومة الضغوط الداخلة التى يعانى منها, وتعزيز ثقته بنفســه وبطريقة تفكيره كما يســاعده على تغيير نظرته لنفســه بشـكل إيجابى وبالتالى يساعده على إيجاد مستقبل ملئ بالأمل ويقلل شعوره باليأس والإحباط (Bloch D.& ,16-18 Merritt G.,2003).

القصة:

المقصـود بهذه الطريقة اسـتحضـار النتائج الإيجابية للمسـترشـدين من حيث تصـور قصـة عن طريق (سـرد القصــة أو كتابتها) والتى من خلالها تتحقق الأهداف بصــورة تخيلية (Riskind J,2006,176)

ويســتخدم هذا الأســلوب فى العلاج بالأمل لجميع الفئات العمرية, ويعد هذا الأســلوب من أهم الأساليب المعرفية التي تؤدى إلى ممارسات مهارات زيادة تعزيز الأمل, وقد يطلق عليه ممارسة مشاهدة الفيلم الداخلى ,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفيها يطلب من المرشد من المريض أن يقوم بكتابة سيناريو أو تسجيلاً صوتيا لقصص تتعلق بماضيه أو بقصص تتعلق بالسعى نحو أهدافه الحالية , ويرى فيها المسترشد نفسه على أنه البطل وكيف يستطيع أن يرسم لنفسه خطوات من خلال حالة من التأمل الزمنى لبعض الوقت (Lopez S, et al ,2004,161-162)

نموذج (C) (B) (A):

أشارت داليا نبيل(2006, 46) أن نموذج (C) (B) (A) الذى يستخدمه سنايدر يعتمد على نظرية "أليس" الذى أوضح من خلالها أن نظام الفرد وتفسيره للأحداث التى يمر بها هى المسئولة عن المشاعر الهازمة للذات والمسببة لاضطرابه الانفعالي وليس الأحداث ذاتها, وأن العواقب الانفعالية والسلوكية لا تسببها أحداث نشطة ولكن تسببها نظم عقائدية معرفية وسيطة وهذه العواقب الانفعالية هي التي تدفع لطلب المساعدة الإرشادية, ولذلك يناقش "أليس" تأثير هذه التفاعلات فى مجال الاضطرابات الانفعالية ويوضح أن كل من الانفعالات والأفكار والسلوكيات كل منها تتأثر بالآخر وترتبط ببعضهما البعض بصورة تؤدى بالخلل الوظيفي للفرد ويقوم المرشد بمواجهة هذا الخلل الوظيفي بطريقة مباشرة ونشطة وفعالة ومواجهة تلك المعتقدات غير الواقعية والمدمرة للذات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إيجاد السحابة الفضية:

تتلخص هذه الطريقة حول كيفية تعليم المسترشدين الحصول على الجوانب الإيجابية حتى لو كانت صغيرة داخل الأحداث السلبية, لهذا سميت السحابة الفضية لأنها لا تركز على الأحداث السلبية ولا على المشاعر المؤلمة التي نمر بها, وإنما تحاول الموازنة بين الإيجابيات والسلبيات من خلال السعي وراء العثور على الإيجابيات الصغيرة وسط المواقف السيئة والضاغطة (Augustine N.,2011,5-7)

وأضاف Riskind J(2006,174) أن أسلوب السحابة الفضية يعمل على بناء وتعزيز الأمل والتفاؤل لدى الأفراد والتخلص من الإحساس بالذنب والعجز الناتج عن المواقف والأحداث السلبية, كما يعمل على الحفاظ على مستوى الأمل لدى المسترشد وتعزيزه في حالة ظهور بعض الأحداث المؤلمة مرة اخرى.

وقد استخدمت هذه الفنية عدة دراسات منها دراسة Snyder (1994) ودراسة Lopez (2000) والتي أكدت أن استرجاع المسترشد أسلوب إيجاد السحابة الفضية عندما يقابله موقف محبط أو موقف ضاغط سلبى, واستخراج جزء إيجابي ولو بسيط يعمل على تنشيط دافعيته واستثارت إرادته نحو السير في حياته. وعدم اللجوء لليأس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة مسارات التفكير الإيجابى:

أعد سنايدر قائمة بمسارات التفكير التي يجب أن يتبناها الفرد في طريقة تفكيره نحو الهدف وهى كالتالي:

- ضع لنفسك طرقاً مختلفة لبلوغ الهدف ثم اختار من بينها ما يناسبك.
- فكر ماذا يجب أن تفعله كى تصل إلى هدفك.
- عندما تفشل يجب أن تذكر نفسك أنك لم تستخدم الأسلوب الصحيح للوصول إلى هدفك أكثر وقم بتأنيب نفسك بشده.
- إذا احتجت مهارات جديدة لبلوغ هدفك تعلمها.
- اسأل بعض أصدقائك عن النصيحة إذا لزم الأمر.
- لا تتأخر فى طلب المساعدة عندما يتعثر عليك موقف معين يحول دون تحقيق هدفك.
- يمكنك بلوغ مجموعة من الأهداف الكثيرة فى نفس الوقت.
- لا تحاول أن تكون عجولاً أثناء بلوغ هدفك.
- عدم التسرع أثناء بلوغ أهدافك.
- أن تبتعد عن الهدف المطلوب فى حالة فشل أسلوب معين.

(Snyder C.,1994,204-206)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المناقشة والحوار:

هى طريقة تربوية تستهدف تعديل بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات والاتجاهات لدى الطلاب, وتعتمد على إلقاء محاضرة حول موضوع الجلسة يتخللها مناقشات مفتوحة وإلقاء أسئلة من جانب الطلاب المشاركين, وتتم المناقشة من جانب الطلاب إما بعد إلقاء المحاضرة أو خلالها ومن الممكن استخدام بعض الوسائل التوضيحية المساعدة التي تعين الطلاب على الاستيعاب والمناقشة (هالة خير, 2014 , 231) .

العصف الذهنى:

يرتبط مفهوم العصف الذهني بمفهوم تحفيز أو إثارة العقل, ويقوم على تصور حل المشكلة على أنه موقف به طرفان يتحدى أحدهما الآخر هما العقل البشرية والمخ في جانب, والمشكلة التى تتطلب الحل فى جانب آخر, ولابد للعقل من الالتفاف حول المشكلة والنظر إليها من أكثر من جانب, ومحاولة تطويقها واقتحامها بكل الطرق الممكنة.

(أبورياش حسن وغسان يوسف, 2008, 221-222)

التعزيز :

وهو حالة ينتهى بها السلوك بحيث تزيد احتمالية حدوثه فى المستقبل, والمعزز عبارة عن حدث أو مكافأة تزيد احتمال السلوك وتكراره فى المستقبل عندما يعقبه المعزز (عبد العزيز الشخص وعبد الغفار الدمياطى, 1992, 381),

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أن التعزيز يظهر فى صـورة لفظية وغير لفظية, ويسـتخدم التعزيز لتدعيم السـلوك المرغوب وتقويتـه وأيضـــاً لتغيير ســـلوك خـاطئ عن طريق تعزيز الســـلوك المضـــاد (محمود عطا,1996,270).

النمذجة:

هى محاولة تغيير السلوك أو تعديله بتقليد نماذج السلوك السوى التى تقدم للمسترشد من خلال الأفلام أو الاستشهاد بالشخصيات المهمة والبارزة ومحاكاة السلوك المرغوب , لذا يجب أن يكون سلوك النماذج المقدمة هدفاً يرغب فيه رغبة شديدة من قبل المسترشد ويتمنى الاقتداء به.

(رافدة الحريرى وسمير الإمامى, 2011, 43)

الواجب المنزلى:

تستخدم هذه الفنية الإرشادية خارج إطار الجلسة الإرشادية مع المسترشدين الذين يشعرون بكثرة المهام التى يجب عليهم القيام بها ولا يســـتطيعون, فيطلب منهم المرشـــد كتابة قائمة بهذه المهام مع الأخذ في الاعتبار الأولويات وتجزئة المشـــكلة إلى فروع, وهذا يتطلب من المرشـــد المشاركة والتوجيه وعمل خطة واقعية لمعرفة مدى تعاون المسترشد.

(عبد الله أبو زعيزع, 2009, 159)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التغذية الراجعة:

يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية فى تقديم تعديل مباشر لاستجابات المسترشدين أى تقويم سلوك المسترشد المرغوب منها وغير المرغوب بهدف تقويمه عن طريق كف للسلوك غير المرغوب فيه, ويتمثل الهدف الإرشادى لهذه الفنية فى أن يتعرف المسترشد على مدى قبول أو عدم قبول استجابته (وجدى بركات, 2009, 8).

جدول (16) مخطط لجلسات البرنامج الإرشادى

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الأولى	**تعارف وتمهيد**	1- التعارف بين جميع الأفراد المشاركين فى البرنامج. 2- إقامة علاقة اجتماعية بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية. 3- زيادة شعورهم بالأمان والتأكيد على خصوصية الجلسات وسريتها. 4- التعرف على أهداف البرنامج وأهميته ومدته. 5- التعرف على قواعد العمل داخل المجموعة والالتزام بها, والمشاركة الفعالة فى جلسات البرنامج.	**المناقشة والحوار**	**30 دقيقة**
الثانية	**معالجة أخطاء التفكير**	1- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على العلاقة بين الموقف والتفكير والمشاعر. 2- توقع نتائج الأحداث بناء على الأفكار والمعتقدات. 3- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أهمية التفكير تجاه الحدث .	المناقشة والحوار- لعب الدور- السحابة الفضية- فنية – ABCالواجب المنزلى.	**45 دقيقة**
الثالثة	**التفكير الإيجابى**	1- التعرف على بعض طرق التفكير الإيجابى الواقعية. 2- التعبير عن الأفكار الإيجابية. 3- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على التحلى بالصبر أثناء التعامل مع المواقف المحبطة. 4- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية الحصول على جوانب إيجابية من داخل الأحداث السلبية.	السحابة الفضية- القصة- لعب الدور- الواجب المنزلى.	**45 دقيقة**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تابع جدول (16) مخطط لجلسات البرنامج الإرشادى

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الرابعة	الأمل	1- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم الأمل. 2- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الفرق بين الأمل والتفاؤل	المناقشة والحوار - العصف الذهنى- القصة- السحابة الفضية - الواجب المنزلى.	30 دقيقة
الخامسة	تابع الأمل	1- أن يتعرف افراد المجموعة الإرشادية على سمات ذوى الأمل المرتفع. 2- أن يدرك افراد المجموعة الإرشادية أن الأمل قد يكون داخل الالم.	المناقشة والحوار- العصف الذهنى- القصة- السحابة الفضية- التركيز على نجاحات الماضى الواجب المنزلى.	30 دقيقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

السادسة	**نظرية سنايدر للأمل**	1- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على نظرية سنايدر للأمل. 2- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مكونات الأمل. 3- أن يحاول الطلاب تقليد نموذج يتسم بالأمل.	المناقشة والحوار- لعب الدور- النمذجة- - الواجب المنزلى.	**45 دقيقة**
السابعة	**التفكير المرتبط بالأهداف**	1- التعرف على مفهوم الهدف . 2- أن يدرك أفراد المجموعة الإرشادية أهمية تحديد الهدف. 3- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية معايير تحديد الأهداف.	المحاضرة والمناقشة- - العصف الذهنى- الواجب المنزلى.	**45 دقيقة**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تابع جدول (16) مخطط لجلسات البرنامج الإرشادى

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الثامنة	**طرق تحديد الأهداف**	1-أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على طرق تحديد الأهداف. 2-أن يتعرف أفراد المجموعة على نموذج لتديد الهدف . 3-أن يستفيد الطلاب من تجاربهم السابقة فى تحديد الأهداف.	الحوار والمناقشة- التركيز على نجاحات الماضى - النمذجة- التغذية الراجعة - الواجب المنزلى.	45 دقيقة
التاسعة	**كيفية تحديد الأهداف**	1-أن يضع الطالب أهدافاً لنفسه. 2-أن يرتب الطالب أهدافه حسب الأهمية.	العصف الذهنى- التغذية- التركيز الراجعة- التركيز على نجاحات الماضى- الواجب المنزلى.	**45 دقيقة**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العاشرة	**تابع كيفية تحديد الأهداف**	1-أن يتمكن الطالب من تقسيم الهدف لأهداف فرعية. 2-أن يقوم الطالب بالتحدث الإيجابى مع الذات.	العصف الذهنى – الحديث الذاتى الإيجابى – المحاضرة والمناقشة- الواجب المنزلى.	**30 دقيقة**
الحادية عشرة	**التفكير المرتبط بالطرق والمسارات**	1-أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم الطرق والمسارات. 2-أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على فوائد التخطيط الفعال لتحقيق الهدف . 3- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على خطوات التخطيط الفعال لتحقيق الأهداف.	- المناقشة والحوار – العصف الذهنى – الواجب المنزلى.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تابع جدول (16) مخطط لجلسات البرنامج الإرشادى

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الثانية عشرة	استراتيجات التخطيط الفعال	1-التعرف على استراتيجات التخطيط الفعال. 2-أن يستخدم أفراد المجموعة الإرشادية استراتيجات التخطيط الفعال. 3-أن يقوم أفراد المجموعة الإرشادية بالتحدث الإيجابى مع الذات	الحوار والمناقشة- العصف الذهنى-التركيز على نجاحات الماضى- الحديث الذاتى الإيجابى- الواجب المنزلى.	45 دقيقة
الثالثة عشرة	كيفية اختيار الطرق والمسارات	1- أن يتمكن أفراد المجموعة الإرشادية من وضع مسارات التفكير التى تمكنهم من تحقيق أهدافهم. 2- أن يستطيع أفراد المجموعة الإرشادية تحديد الطرق المناسبة لإمكانياتهم وقدراتهم.	الحوار والمناقشة- العصف الذهنى- التركيز على نجاحات الماضى- الواجب المنزلى	30 دقيقة
الرابعة عشرة	التفكير المرتبط بقوة الإرادة	1- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية مفهوم قوة الإرادة. 2- أن يدرك أفراد المجموعة الإرشادية أهمية الإرادة فى سبيل تحقيق الهدف. 3- رفع مستوى الدافعية لتحقيق الأهداف.	الحوار والمناقشة- القصة- التعزيز- الواجب المنزلى.	45 دقيقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخامسة عشرة	**طرق تقوية الإرادة**	1- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على استراتيجات تقوية الإرادة. 2-أن يقوم الطالب بالتحدث الإيجابى مع الذات	الحوار والمناقشة- العصف الذهنى- الحديث الذاتى الإيجابى- التعزيز - الواجب المنزلى.	**45 دقيقة**

الجلسة	**عنوان الجلسة**	**أهداف الجلسة**	**الفنيات المستخدمة**	**زمن الجلسة**
السادسة عشرة	**الأهداف وقوة الإرادة**	1- التعرف على علاقة التأثير المتبادلة بين الهدف والإرادة. **2-** أن يستخدم الطالب هدفه فى تقوية الإرادة:	الحوار والمناقشة- العصف الذهنى- الحديث الذاتى الإيجابى- التعزيز.	**30 دقيقة**
السابعة عشرة	**قصة نجاح**	1- زيادة الإرادة والطاقة والأمل لدى أفراد المجموعة الإرشادية . 2- استفادة المجموعة الإرشادية من نجاحات الغير. 3- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على التعرف على قدراتهم وإمكانياتهم الحقيقية.	لعب الدور - التركيز على نجاحات الماضى - القصة- الواجب المنزلى.	**30دقيقة**
الثامنة عشرة	**الجلسة الختامية**	1-تقييم البرنامج ككل من قبل أفراد المجموعة الإرشادية. 2-التطبيق البعدى لمقاييس الدراسة الثلاثة (مقياس الأمل, مقياس تقدير الذات, مقياس جودة)	الحوار والمناقشة- التغذية الراجعة- التعزيز.	**45 دقيقة**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خامساً : الأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة الحالية:

تم تحليل بيانات البحث الحالي باستخدام برنامج IBM SPSS statistics v.22 حيث تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

1) معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.

2) معامل ارتباط الرتب لسبيرمان Spearman's rank correlation coefficient لحساب الاتساق الداخلي.

3) اختبار "مان ويتني" للعينات المستقلة لحساب صدق المقارنة الطرفية.

4) اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة.

5) معادلة سبيرمان–براون Spearman–Brown Coefficient لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع نتائج الدراسة وتفسيرها

والتوصيات والبحوث المقترحة

أولاً: نتائج الدراسة:

- نتائج الفرض الأول وتفسيرها.
- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها.
- نتائج الفرض الثالث وتفسيرها.
- نتائج الفرض الرابع وتفسيرها.
- نتائج الفرض الخامس وتفسيرها.
- نتائج الفرض السادس وتفسيرها.

ثانياً: توصيات الدراسة.

ثالثاً: البحوث المقترحة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

عرض الباحث في هذا الفصل وصفاً تفصيلياً للمعالجات الإحصائية التي استخدمت للتحقق من صحة فروض الدراسة والتوصل للنتائج مع مناقشتها وتفسيرها في ظل الإطار النظري للدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة, وتقديم بعض التوصيات والمقترحات الخاصة المراهقين ذوى الإعاقة البصرية وذلك في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج, وذلك على النحو التالي:.

أولاً نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

ينص الفرض الأول على أنه " **توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الأمل لصالح القياس البعدى** "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الأمل:

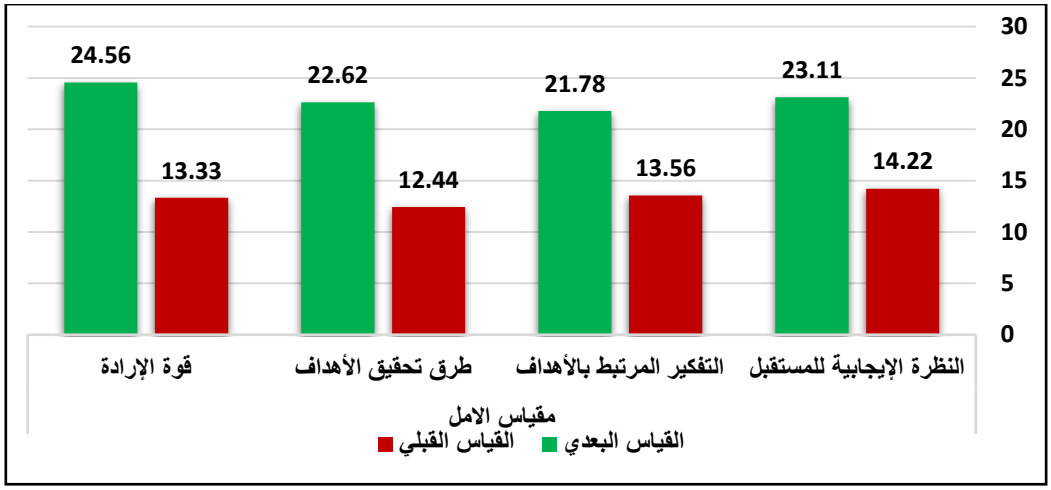
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (17)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الأمل

المقياس	الأبعاد	القياس القبلى (ن=9)		القياس البعدى (ن=9)	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس الأمل	النظرة الإيجابية للمستقبل	14.22	2.09	23.11	2.04
	التفكير المرتبط بالأهداف	13.56	2.64	21.78	2.26
	طرق تحقيق الأهداف	12.44	2.37	22.62	2.43
	قوة الإرادة	13.33	2.76	24.56	2.21
	الدرجة الكلية للمقياس	53.55	6.62	92.07	7.41

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



شكل (2)

المتوسطات الحسابية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الأمل

وقد تم استخدام **اختبار ويلكوكسون Wilcoxon signed–rank test** للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس الأمل والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (18)

نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الأمل

المقياس	الأبعاد	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
مقياس الأمل	النظرة الإيجابية للمستقبل	السالبة	0	0	0	2.680	0.01	0.632
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	التفكير المرتبط بالأهداف	السالبة	0	0	0	2.692	0.01	0.635
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	طرق تحقيق الأهداف	السالبة	0	0	0	2.677	0.01	0.631
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	قوة الإرادة	السالبة	0	0	0	2.680	0.01	0.632
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	0	0	0	2.670	0.01	0.629
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى للدرجة الكلية **لمقياس الأمل** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.670) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين الأمل لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.629) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين الأمل لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (النظرة الإيجابية للمستقبل) **لمقياس الأمل** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.680) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (النظرة الإيجابية للمستقبل) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.632) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (النظرة الإيجابية للمستقبل) لدى مجموعة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (التفكير المرتبط بالأهداف) **لمقياس الأمل** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.692) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (التفكير المرتبط بالأهداف) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.635) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (التفكير المرتبط بالأهداف) لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (طرق تحقيق الأهداف) **لمقياس الأمل** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.677) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (طرق تحقيق الأهداف) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.631) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (طرق تحقيق الأهداف) لدى مجموعة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (قوة الإرادة) **لمقياس الأمل** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.680) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (قوة الإرادة) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق ان قيمة حجم بلغت (0.632) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (قوة الإرادة) لدى مجموعة الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة كدراسة(1991)Snyder C.etal و تشافينز وآخرون (Cheaven J.et al 2006) وسوسنا وآخرونSusana C.et al (2011) و آمال جودة و حمدى أبو جراد (2011) وهيام صادق شاهين (2011) و ديانى DainW(2012) وغادة محمد كامل (2014) و(2015)Movahedi .M.etal و et Riahi al.,(2014) خلود محمد نجيب (2015) وعبد الناصر عبد الرحيم محمد (2015) وعبد المجيد صالح (2017) وعماد الشربينى (2017) وجميلة شارف (2018) و Tian,M.,etal.,(2018)وناهد سعود ورشيدة لولوة (2018) وهناء إبراهيم عبد الحميد (2020) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى القياسين القبلي والبعدي لتنمية الأمل لصالح التطبيق البعدي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الآتي:

1 – المحور الأول : استخدام البرنامج الإرشادي:

يُرجع الباحث ارتفاع درجات الأمل في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلى لدى عينة الدراسة إلى استخدام البرنامج الإرشادي وحضور الطلاب بشكل منتظم لجلسات البرنامج والتي أعدت بشكل علمى ومتخصص، وهذا البرنامج وفر العديد من الدوافع وراء تحسين الأمل لدى عينة الدراسة ومنها:

أ – **التنوع الكمي والكيفي للفنيات والاستراتيجيات** : حيث اعتمد البرنامج الإرشادى على مجموعة متنوعة من الفنيات والاستراتيجيات أثناء الجلسات ساهمت بدورها في تحقيق الأهداف المرجوة من العمليات العملية الإرشادية ومن هذه الفنيات:

– **فنية لعب الدور** والتي ساهمت بشكل واضح في إكساب الطلاب أبعاد الأمل، حيث شاهدوا مواقف مختلفة تدل على أهمية هذا السلوك في حياتنا وقاموا بتمثيل هذه المواقف عملياً مما أكسبهم الكثير من المهارات اللازمة للقيام بهذا السلوك، وساعد على ذلك استخدام التغذية الراجعة.

– **فنية الواجب المنزلى:** وهي من الفنيات التي تساعد المسترشد على ممارسة التدريبات التي مارسها أثناء الجلسة – مرة أخرى أو عدة مرات بعد انتهاء الجلسة مما يؤكد على إتقان هذه المهارات ويساعد على نقلها خارج جلسات البرنامج.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **فنية الحديث الذاتى الإيجابى:** والتى جعلت الطلاب ينظرون إلى أنفســـهم وإلى العالم من حولهم نظرة إيجابية مليئة بالأمل نحو المســتقبل وذلك من خلال التصــورات الذاتية الإيجابية التى تم تنميتها عبر جلســـات البرنامج , وهذه التصـــورات هي بذرة الأمل التي تمثلت في توقعاتهم الإيجابية للأحداث الهامة في حياتهم المســـتقبلية فجعلتهم ينظرون إلى الأفضـــل ويتوقعون حدوث الخير والنجاح , وهذا التصـــور جعلهم في حالة دافعية موجبة اعتمدت على الشـــعور المســـتمد من التفاعل الناجح لكل من الإرادة التى تمثلت في التوجه نحو الهدف والمسارات التى تمثلت في التخطيط لتحقيق الأهداف.

- **فنية التركيز على نجاحات الماضـــى:** والتى لعبت دوراً فعالاً في اســـتجابة الطلاب حيث أن اسـتدعاء النجاحات السـابقة التى حدثت لهم في الماضـى سـاعدت في تقوية إرادتهم وتحفيزهم واختيار أهدافهم بدقة عالية واختيار أفضل المسارات والطرق لتحقيق تلك الأهداف.

والتحسـن في الجلسـات التدريبية أثناء البرنامج لا يسـتمر بشـكل واضـح إلا إذا تم ممارسـة المهارة التي تتناولها الجلســـات الإرشـــادية في مواقف الحياة الاجتماعية، مما يعمل على إتقانها لدى المسترشد، فهذه الممارسة خارج الجلسات التدريبية تمثل ضمان للتحسن المنشود في سلوك المسترشد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ب – **بيئة مناسبة لتعلم السلوك المرغوب** : وذلك يرجع إلي طبيعة البرنامج الإرشادى، والذي يعتمد على نظرية سنايدر للأمل ، حيث يعمل هذا من النوع من الإرشادى على توفير الجو المناسب والبيئة الملائمة لاكتساب السلوكيات المرغوب فيها.

2 – **المحور الثاني : إدارة الباحث للجلسات:**

حيث حاول الباحث أثناء الجلسات توفير جو مناسب لطلاب المجموعة الإرشادية حتى يمارسوا ويكتسبوا بعض اكتساب مهارات ومكونات الأمل ، والعمل علي توجيههم التوجيه الصحيح.

3 – **المحور الثالث : تفاعل ومشاركة العينة:**

ساهم التفاعل الإيجابي من قبل طلاب المجموعة الإرشادية عينة البحث خلال الجلسات في الوصول إلي النتيجة السابقة ويرجع هذا التفاعل الإيجابي والمشاركة الفعالة إلي رغبة هؤلاء الطلاب الأكيدة في اكتساب مهارات الأمل، وهذا ما لمسه الباحث أثناء جلسات البرنامج.

ويمكن النظر إلي رغبة الطلاب في اكتساب مهارات الأمل التي لمسها الباحث من خلال التفاعل والمشاركة والاهتمام في ضوء حاجة تلك الفئة الماسة إلي تقديم برامج إرشادية متنوعة تستند على اتجاهات نظرية متعددة يزخر بها مجال الإرشاد النفسي، حيث تساعدهم هذه البرامج على اكتساب العديد من المهارات الحياتية والاجتماعية والانفعالية والمهنية والتي تمكنهم من التفاعل مع الآخرين والتواصل مع الأقران في جو من الألفة والمودة والثقة,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهو ما ظهر جلياً لدى عينة الدراسة حيث زاد لديهم الشعور بالأمل وكانوا أكثر فاعلية في توليد طرق بديلة لتحقيق أهدافهم, وأكثر مرونة في تعديل الطرق واختيار الأنسب وإنتاج طرق إضافية وبصفة خاصة أثناء الأوضاع والمواقف التى تعيقهم أثناء تتابع السير وراء أهدافهم, أى أنهم يقومون سريعاً بتكييف طرقهم بفاعلية ومرونة أكثر مما كانوا عليه قبل تطبيق البرنامج للوصول للهدف, وارتباطاً بهذا الموضوع توصلت الدراسة الحالية إلى اكتشاف أن أفراد المجموعة الإرشادية عبارات الحديث الذاتى الإيجابى مثل " يمكننى القيام بهذا ولن أتوقف" مما يولد لديهم قوة إرادة داخلية تدفعهم للأمام دون الانتظار لأحد أن ينبههم بمهامهم.

وهنا تبرز أهمية إعداد البرامج الإرشادية وتقديمها إلي هذه الفئة من فئات المجتمع وفق أسس علمية تركز على الجوانب النمائية لهذه الصفة.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " **توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدى** "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات:

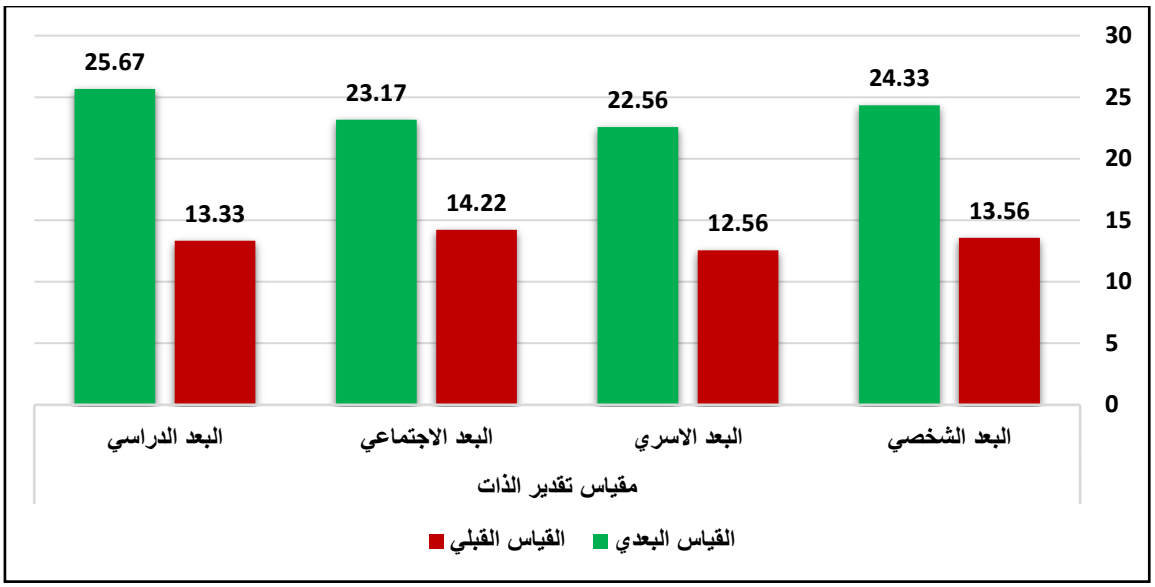
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (19)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات

المقياس	الأبعاد	القياس القبلى (ن=9)		القياس البعدى (ن=9)	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس تقدير الذات	البعد الشخصي	13.56	2.77	24.33	2.36
	البعد الأسري	12.56	2.29	22.56	2.31
	البعد الاجتماعي	14.22	1.79	23.17	2.39
	البعد الدراسي	13.33	2.50	25.67	2.48
	الدرجة الكلية للمقياس	53.67	5.42	95.73	6.74

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



شكل (3)

المتوسطات الحسابية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات

وقد تم استخدام **اختبار ويلكوكسون Wilcoxon signed-rank test** للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (20)

نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات

المقياس	الأبعاد	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
مقياس تقدير الذات	البعد الشخصي	السالبة	0	0	0	2.673	0.01	0.630
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	البعد الاسري	السالبة	0	0	0	2.680	0.01	0.632
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	البعد الاجتماعي	السالبة	0	0	0	2.677	0.01	0.631
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	البعد الدراسي	السالبة	0	0	0	2.670	0.01	0.629
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	0	0	0	2.666	0.01	0.628
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى للدرجة الكلية **لمقياس تقدير الذات** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.666) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين تقدير الذات لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.628) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين تقدير الذات لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى (للبعد الشخصي) **لمقياس تقدير الذات** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.673) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (البعد الشخصي) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.630) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (البعد الشخصي) لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى (للبعد الاسري) **لمقياس تقدير الذات** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.680)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (البعد الأسري) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.632) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (البعد الأسري) لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى (للبعد الاجتماعي) **لمقياس تقدير الذات** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.677) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (البعد الاجتماعي) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.631) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (البعد الاجتماعي) لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى (للبعد الدراسي) **لمقياس تقدير الذات** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.670) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (البعد الدراسي) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.629) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (البعد الدراسي) لدى مجموعة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة كل Balbis(1995) و (Joseph R.et al (2012 و i(Movahedi ,M.,etal,2015) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء الاتى:

- **طبيعة البرنامج القائم على نظرية سنايدر للأمل** : الذى خضع له أفراد المجموعة الإرشادية, والذى كان له الأثر الأكبر في تحسين تقدير الذات لديهم وذلك من خلال الجلسات من حيث الأبعاد الأربعة (النظرة الإيجابية للمستقبل, الأهداف والطرق والمسارات, وقوة الإرادة) فقد اهتم الباحث بتغيير نظرتهم التشاؤمية للمستقبل والتفكير في المستقبل الذى ينتظرهم , كما ساعدهم على تحديد أهدافهم بشكل دقيق والتى تم فيها مراعاة المعايير الواجب توافرها في تللك الأهداف حتى يسهل تحقيقها, وهدف الباحث من هذه الجلسات زيادة وعى واستبصار أفراد العينة بأهمية التحديد الدقيق للأهداف وصياغتها.

وراعى الباحث في ذلك ما أشار إليه تشافينز وجام (Cheavens J.&GumA. 2010) بشأن تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على تقسيم الهدف العام والأساسى إلى مجموعة من الأهداف النوعية الفرعية ليسهل تحقيقها, بالإضافة إلى زيادة مسارات التفكير لديهم من خلال استخدام فنية العصف الذهنى تحفيزاً لتحقيق الأهداف, كما قام الباحث بتدريب أفراد المجموعة الإرشادية على رسم الخطط وتحديد المسارات والطرق التى تؤدى إلى تحقيق الأهداف سالفة التحديد , وذلك من خلال تحديد العوامل التى تيسر ذلك ,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومنها (تحديد الطرق المتاحة, والمعايير الواجب توافرها ومراعاتها عند اختيار الطريقة المناسبة لكل هدف, والمدى الزمنى المتاح , والعقبات والمشكلات التى تقف عائقاً أمام استخدام هذه الطرق, وكيفية تحديد طرق ومسارات بديلة لها) وهذا ساعد على تحسين صورة الذات لدى أفراد المجموعة الإرشادية مما أدى إلى زيادة تقدير الذات لديهم وإحساسهم بقيمتهم ودورهم فى الحياة.

كما أن الشعور بالاحترام المتبادل والقبول من الآخرين في أثناء البرنامج الإرشادي والذي تعاقد عليه جميع الأطراف جعل الطلاب يخرجون عن عزلتهم الشعورية ويحاولون مشاركة الآخرين في مشاعرهم وعواطفهم.

وهذا الشعور كان ظل غطاء من الخبرات المشتركة، والاهتمامات الواحدة لدى أفراد العينة، حيث يشتركون في القدرات العقلية والسمات المتشابهة إلي حد كبير، مما أدي إلي اندماجهم مع بعضهم البعض في حيز من الشعور بالأمن والانتماء الذي يخلق ويحسن تقدير الذات لديهم في ظل هذا الجو من التناغم والأهداف المشتركة والارتباط الحقيقي.

فالخبرات المشتركة تعد حلقة الوصل الأساسية للشعور بالارتباط مع الآخرين والتفاعل معهم، حيث تشعر هذه الخبرات أننا نشترك في قيم وتوقعات أساسية وأن عالمنا المباشر واضح ومتوافق إلي حد كبير بالنسبة لنا .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على انه "**توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدى**"

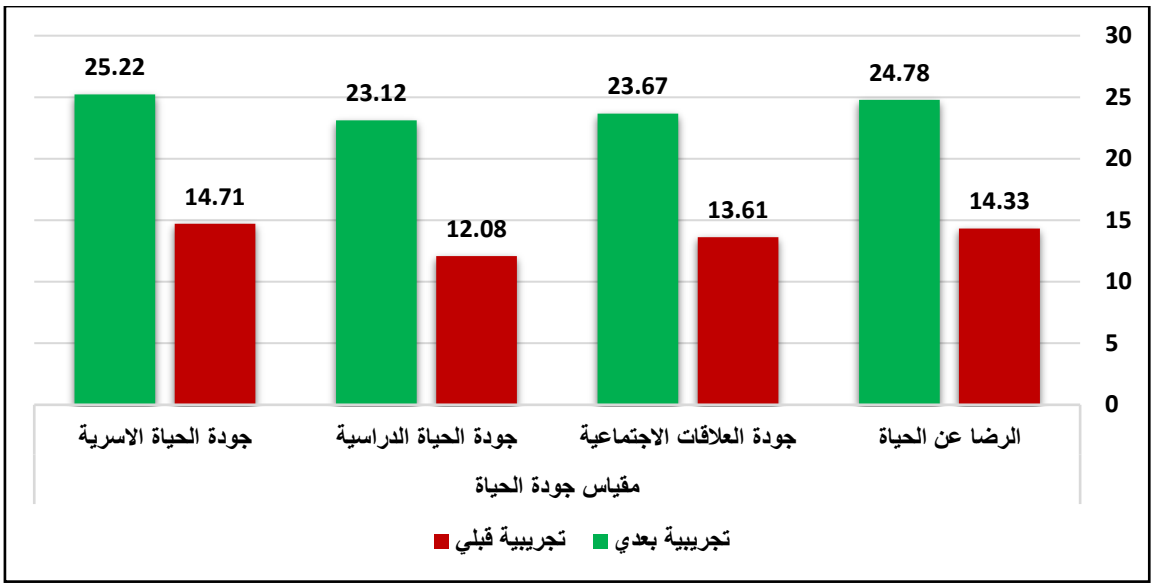
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس جودة الحياة:

جدول (21)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس جودة الحياة

المقياس	الأبعاد	القياس القبلى (ن=9)		القياس البعدى (ن=9)	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس جودة الحياة	الرضا عن الحياة	14.33	2.11	24.78	2.42
	جودة العلاقات الاجتماعية	13.61	2.82	23.67	2.36
	جودة الحياة الدراسية	12.08	2.44	23.12	1.97
	جودة الحياة الاسرية	14.71	2.26	25.22	2.26
	الدرجة الكلية للمقياس	54.73	6.52	96.79	5.73

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



شكل (4)

المتوسطات الحسابية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس جودة الحياة

وقد تم استخدام **اختبار ويلكوكسون Wilcoxon signed-rank test** للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس جودة الحياة والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (22)

نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس جودة الحياة

المقياس	الأبعاد	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
مقياس جودة الحياة	الرضا عن الحياة	السالبة	0	0	0	2.673	0.01	0.630
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	جودة العلاقات الاجتماعية	السالبة	0	0	0	2.675	0.01	0.631
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	جودة الحياة الدراسية	السالبة	0	0	0	2.670	0.01	0.629
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	جودة الحياة الاسرية	السالبة	0	0	0	2.692	0.01	0.635
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					
	الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	0	0	0	2.666	0.01	0.628
		الموجبة	9	5	45			
		المتساوية	0					

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى للدرجة الكلية **لمقياس جودة الحياة** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.666)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين جودة الحياة لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.628) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين جودة الحياة لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (الرضا عن الحياة) **لمقياس جودة الحياة** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.673) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (الرضا عن الحياة) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.630) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين **(الرضا عن الحياة)** لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (جودة العلاقات الاجتماعية) **لمقياس جودة الحياة** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.675) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (جودة العلاقات الاجتماعية) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.631) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين **(جودة العلاقات الاجتماعية)** لدى مجموعة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (جودة الحياة الدراسية) **لمقياس جودة الحياة** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.670) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (جودة الحياة الدراسية) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.629) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين **(جودة الحياة الدراسية)** لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (جودة الحياة الاسرية) **لمقياس جودة الحياة** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (2.692) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (جودة الحياة الاسرية) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة حجم بلغت (0.635) وهي قيمة كبيرة مما يدل على أن البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين **(جودة الحياة الأسرية)** لدى مجموعة الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي أثبتت فاعلية البرامج القائمة على الأمل فى تحسين الجوانب الإيجابية لدى الفرد وتحسين جودة الحياة وعلاج الاضطرابات النفسية منها دراسة تشافينز وآخرين Cheavens J.et al (2006)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ودراسة ديوجلبى وآخرين (DugglebyD.,etal(2007 و (Ronan, K.,(2009وسوسنا واخرون(Susana C.et al(2011 و(Liu, Y,(2017 و

Tian, M., Yan, S. & Wang, N(2018).)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من دراسة أنتوني (Antoni & Winberly(2006 و محمد صلاح الدين(2006) ونهلة على (2013) وباترسون(Patterson(2010 وهيل (Hill(2012 و فيويكي وآخرين(Fukui, et al(2011 وهناء أحمد شويخ (2015) والتي أثبتت فاعلية البرامج الإرشادية فى تحسين جودة الحياة .

ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية لأن الأمل ينتمى إلى الجوانب الإيجابية من شخصية الفرد التى تؤثر في إدراكه لجودة الحياة , وهذا ما أكدته دراسة فضل عبد الصمد(2005) حيث أشارت إلى أن مستوى الأمل يعبر عن الشعور بجمال الحياة وإدراك الفرد لجودتها, والأمل له آثار إيجابية جديدة تستخدم في تنمية الموارد البشرية في مجالات التعلم والعمل والإنتاج .

كما يرى الباحث أن زيادة شعور المراهق من ذوى الإعاقة البصرية يزيد من شعوره بالقدرة وزيادة توقعاته الإيجابية لبلوغ أهدافه في الحياة, وعليه يزداد إدراكه لجودة الحياة وقيمتها ويشعر بالسعادة والهناء والرضا عن جوانب حياته المختلفه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء خصائص ذوى الأمل المرتفع والتي تساعدهم على مواجهة الضغوط المختلفة بأساليب فعالة؛ فهم يتمتعون بالقدرة على حل المشكلات التي تمثل عثرات في طريق تحقيق الأهداف المختلفة، ويتمتعون بالمرونة ويواجهون مستويات أقل من القلق والاكتئاب، وهذا يساعدهم على متابعة النشاط الموجه نحو الهدف، وكذلك يثقون في أنفسهم وقدراتهم بشكل أكبر عند القيام بالمهام المختلفة، وهذه الخصائص تمكنهم من زيادة إدراكهم لجودة الحياة بأساليب إقدامية كالتحليل المنطقي لمعرفة أسباب المشكلات، وتقييم المواقف بشكل إيجابي، وطلب المساندة من الآخرين، والتحلي بروح الدعابة والفكاهة، والمرونة، والرغبة في تحسن الموقف بالنظرة الإيجابية للموقف.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على انه " **لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس الأمل**"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس الأمل:

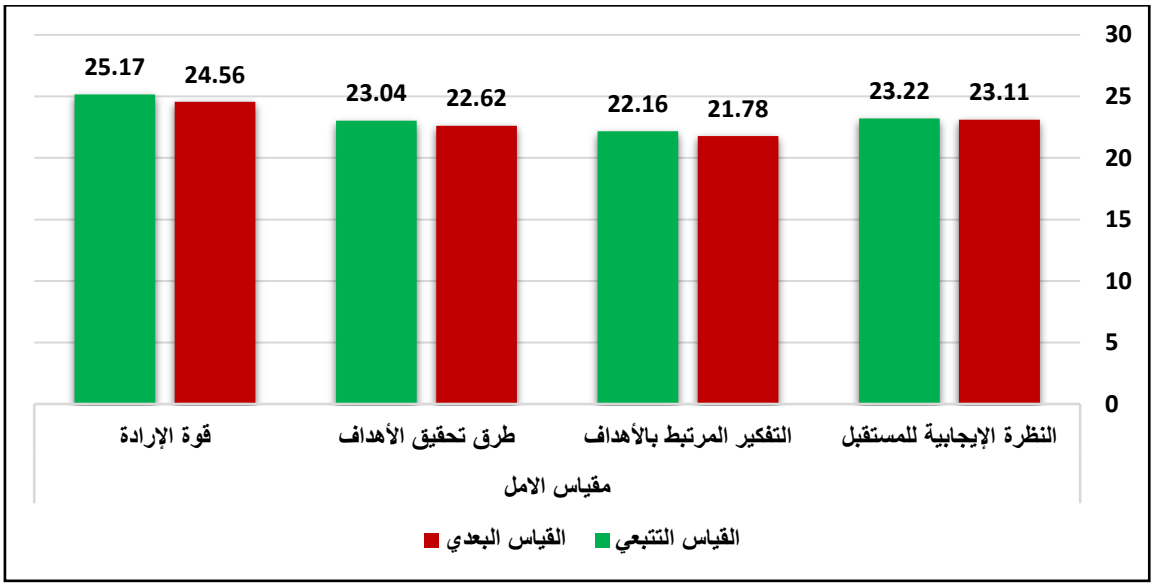
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (23)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس الأمل

المقياس	الأبعاد	القياس البعدى (ن=9)		القياس التتبعي (ن=9)	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس الأمل	النظرة الإيجابية للمستقبل	23.11	2.04	23.22	2.12
	التفكير المرتبط بالأهداف	21.78	2.26	22.16	2.28
	طرق تحقيق الأهداف	22.62	2.43	23.04	2.45
	قوة الإرادة	24.56	2.21	25.17	1.94
	الدرجة الكلية للمقياس	92.07	7.41	93.59	7.16

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



شكل (5)

المتوسطات الحسابية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة

في القياسين البعدى والتتبعي لمقياس الأمل

وقد تم استخدام **اختبار ويلكوكسون Wilcoxon signed-rank test** للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتبعي لمقياس الأمل والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (24)

نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس الأمل

المقياس	الأبعاد	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
مقياس الأمل	النظرة الإيجابية للمستقبل	السالبة	1	2	2	0.577	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	2	2	4		
		المتساوية	6				
	التفكير المرتبط بالأهداف	السالبة	0	0	0	1.414	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	2	1.5	3		
		المتساوية	7				
	طرق تحقيق الأهداف	السالبة	1	1.5	1.5	0.816	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	2	2.25	4.5		
		المتساوية	6				
	قوة الإرادة	السالبة	1	2.5	2.5	0.921	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	3	2.5	7.5		
		المتساوية	5				
	الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	2	2.75	5.5	1.450	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	5	4.5	23		
		المتساوية	2				

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي للدرجة الكلية **لمقياس الأمل وكذلك بالنسبة لجميع ابعاد المقياس (النظرة الإيجابية للمستقبل، التفكير المرتبط بالأهداف، طرق تحقيق الأهداف، قوة الإرادة)** حيث تراوحا قيم "z" بين (0.577 الى 1.450) وجميعها قيم غير دالة إحصائيا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشـــير هذه النتائج إلى صـــحة الفرض الســـابق ، وتدل هذه النتيجة على كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية وذلك بعد مرور شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي للدراسة ومدى استيعاب أعضاء المجموعة الإرشادية عينة البرنامج للفنيات والوسائل الإرشادية المختلفة والمتنوعة التي تضـمنها البرنامج وتم تطبيقها عليهم ، وكذا مدى الاسـتفادة التي عادت إليهم من ممارسة هذه الفنيات الإرشادية ووسائلها المتعددة التي احتوت عليها الأنشطة المختلفة التي احتوى عليها برنامج الدراســـة ، ومن هذه الفنيات فنية الحوار والمناقشـــة التى جعلت أفراد المجموعة الإرشـادية أكثر اسـتيعاباً للبرنامج, كما قام الباحث بتدريبهم على تخيل المشـاكل التى من المحتمل أن يقعوا فيها مســـتقبلاً وكيفية مواجهتها اعتماداً على ماتم إكســـابه طوال فترات البرنامج , وكذلك فنية القصة والتى ساعدت على تقوية الإرادة لدى الأفراد المشاركين فى البرنامج من خلال تدفق المشاعر الإيجابية المترتبة على نجاحهم فى تحقيق الأهداف, ومن خلال التفكير المفعم بالأمل الذى تم اكتسابها من جلسات البرنامج, حيث أن استخدام فنية القصة تعمل على استحضار النتائج الإيجابية للمسترشدين من حيث تصور قصة عن طريق (سرد القصة أو كتابتها) والتى من خلالها تتحقق الأهداف بصورة تخيلية (Riskind J,2006,176)

ويستخدم هذا الأسلوب في الإرشاد بالأمل لجميع الفئات العمرية, ويعد هذا الأسلوب من أهم الأساليب المعرفية التى تؤدى إلى ممارسات مهارات زيادة تعزيز الأمل , وقد يطلق عليه ممارسة مشاهدة الفيلم الداخلى , وفيها يطلب من المرشد من المريض أن يقوم بكتابة سيناريو أو تسجيلاً صوتيا لقصص تتعلق بماضيه أو بقصص تتعلق بالسعى نحو أهدافه الحالية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى فيها المسترشد نفسه على أنه البطل وكيف يستطيع أن يرسم لنفسه خطوات من خلال حالة من التأمل الزمنى لبعض الوقت (Lopez S, et al ,2004,161-162)

كما ساهمت هذه الفنيات والوسائل الإرشادية في تنمية وتحسين مهارات أبعاد الأمل وهي النظرة الإيجابية للمستقبل وكيفية وضع الأهداف وكيفية تحقيق الأهداف كما ترجع فعالية البرنامج واستمراريته إلى تعليم أفراد المجموعة الإرشادية ضرورة وجود البدائل للأهداف وفى طرق التفكير أو الخطط فإذا فشلت خطة كان هناك البديل, ومن هنا تعلم أفراد المجموعة الإرشادية أن الفشل لايعنى الفشل التام وإنما يوجد ما يمكن تحقيقه وهذا يولد الأمل من جديد مع ضرورة التخلص من الشعور بفقد الأمل بسرعة عندما تفشل طريقة أو يفشل هدف , ولكن لابد من توليد أمل جديد فى تحقيق هدف جديد أو خطة جديدة للوصول إلى الهدف, وعندما يكتشف الفرد بنفسه أن فى حياته أهداف تستحق منه الكفاح يجعل لحياته قيمة ويشعر بذاته ويقدرها ويزيد من شعوره بالأمل حتى ينال الفوز بتحقيقها وكما ترجع استمرارية فعالية البرنامج إلى طرق تقوية الإرادة والتى تساعدهم في مواقف الحياة اليومية المختلفة التي يمرون بها, كما أغلب جلسات البرنامج كانت تقوم على المشاركة الفعالة من جانب أفراد المجموعة الإرشادية ورغبتهم فى القيام بأنشطة البرنامج وأداء وجباته المنزلية, كذلك ثبات موقفهم في التحرر من عدم نظرتهم السلبية للحياة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتائج الفرض الخامس:

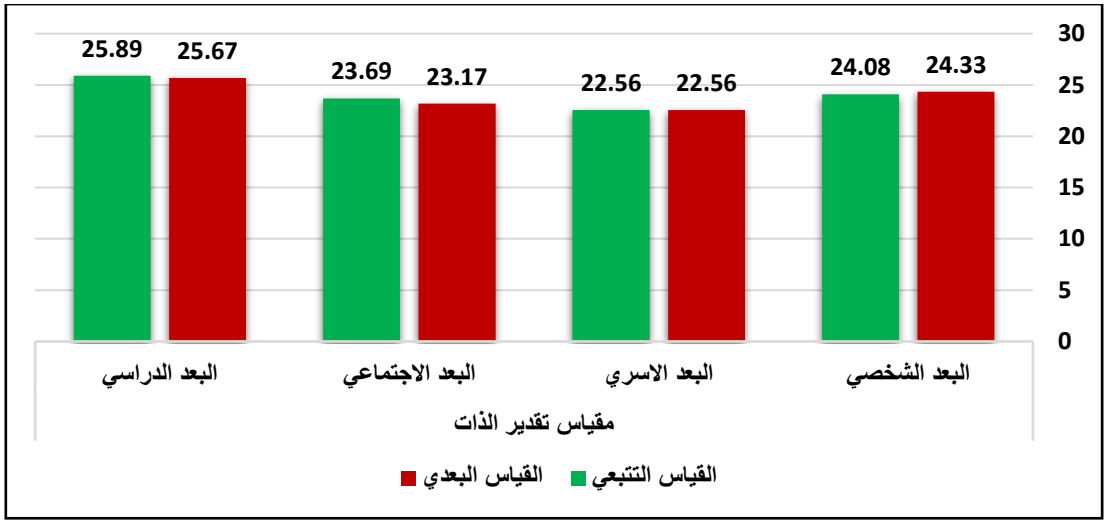
ينص الفرض الخامس على انه " **لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس تقدير الذات**"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس تقدير الذات:

جدول (25) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس تقدير الذات

المقياس	الأبعـاد	القياس البعدى (ن=9)		القياس التتبعي (ن=9)	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس تقدير الذات	البعد الشخصي	24.33	2.36	24.08	2.32
	البعد الاسري	22.56	2.31	22.56	2.37
	البعد الاجتماعي	23.17	2.39	23.69	2.42
	البعد الدراسي	25.67	2.48	25.89	2.77
	الدرجة الكلية للمقياس	95.73	6.74	96.22	6.24

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



شكل (6)

المتوسطات الحسابية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي لمقياس تقدير الذات

وقد تم استخدام **اختبار ويلكوكسون Wilcoxon signed-rank test** للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي لمقياس تقدير الذات والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (26)

نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس تقدير الذات

المقياس	الأبعاد	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
مقياس تقدير الذات	البعد الشخصي	السالبة	2	1.5	3	1.414	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	0	0	0		
		المتساوية	7				
	البعد الاسري	السالبة	1	2	2	0.577	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	2	2	4		
		المتساوية	6				
	البعد الاجتماعي	السالبة	0	0	0	1.414	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	2	1.5	3		
		المتساوية	7				
	البعد الدراسي	السالبة	0	0	0	1.414	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	2	1.5	3		
		المتساوية	7				
	الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	2	1.5	3	0.743	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	2	3.5	7		
		المتساوية	5				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي للدرجة الكلية **لمقياس تقدير الذات وكذلك بالنسبة لجميع ابعاد المقياس (البعد الشخصي، البعد الاسري، البعد الاجتماعي، البعد الدراسي)** حيث تراوحا قيم "z" بين (0.577 الى 1.414) وجميعها قيم غير دالة إحصائيا.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التى تناولت برامج قائمة على نظريات إرشادية أخرى لتحسين تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً مثل دراسة كل من سالمة راشد (2015) وعصام عبد اللطيف (2015) وعلجية غمرى (2015) ومجدة السيد (2018) و Moein & Houshyar.,(2020)

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الاتى:

الخصائص العقلية والمعرفية لمرحلة المراهقة: يتسم الفرد في مرحلة المراهقة بمجموعة من الخصائص العقلية والمعرفية التي تساعده على وضع مسارات الأفكار التي تعكس طرقاً مقبولة ومناسبة لقدرات وإمكانات الفرد، كما تتسم بقوة التفكير التي يمكن النظر إليها على أنها قدرة الذات للتوجه ناحية تحقيق الأهداف بقوة أو توفير الحجج الفكرية التي تزيد من قوة الدافعية لتحقيق الأهداف .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حيث تنمو لدى المراهقين بعض المهارات العقلية والمعرفية التي تميزهم فى هذه المرحلة كالاستدلال والتعقل المجرد, فتعمل هذه المهارات على مساعدة المراهقين في مواجهة مشكلاتهم, والتعامل مع القضـــايا المعقدة والتي تميز هذه المرحلة كالاســـتقلال عن الآباء وتكوين علاقات حميمية خاصـــة والتخطيط للمســـتقبل وتحقيق الأهداف (عاطف الشـــربينى ومحمد أبو حلاوة , 2017).

نظرية سنايدر للأمل

كما يمكن في ضـــوء هذه الخصـــائص المعرفية والعقلية تفســـير هذه النتيجة من خلال نظرية "Snyder" للأمل، والتي تولي أهمية كبيرة للمعالجة المعرفية والنظرة الفكرية والتقييم العقلي لقيمة الأهداف، فمن خلال هذه المعالجة والتقييم تتكرر مســـارات الأفكار والإرادة طوال فترة المراهقة إذا كان التقييم يؤكد على قيمة وأهمية هذا الهدف، وتتعدد هذه المســـارات وتزداد الإرادة وذلك في إطار تعدد أهداف المراهق المختلفة والتي يســـتلزم معها وضـــع هذه المســـارات وتقوية الإرادة، وبعد تحقيق الهدف أو عدم تحقيقه تتوالى المراحل الفكرية الأخرى وهذا يدل على نظام فكرى مترابط فبمجرد اكتمال الســـعي وراء هدف معين، يتجاوز الفرد ردود الفعل والأفكار الأخرى المرتبطة بتحقيق الهدف/ أو عدم الإنجاز، ويضـــع مجموعة من التصـــورات اللاحقة للتعامل مع هذه النتيجة، وكذلك محاولة تقييم للمســـارات والعوامل والقدرات بشـــكل عام في ظل هذه النتيجة والوضع المحدد (Snyder et al, 2000,751)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مناسبة الأسلوب الإرشادي المستخدم

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض فى ضوء مناسبة الأسلوب الإرشادى القائم على نظرية سنايدر للأمل, وذلك لكونه يهتم بالنواحي المعرفية السلوكية دون إهمال النواحي الانفعالية, ويفترض أن تغيير الأفكار يسهم في توجيه الانفعالات بشكل ملائم ومن ثم تعديل السلوك , وهذا يتناسب مع طبيعة الأمل المعرفية التي تؤثر في انفعالات الفرد, ومن ثم تدفعه للسلوك الذى يحقق أهدافه ويتناسب مع طرق وسبل تحقيق هذه الأهداف.

وقد يرجع الباحث استمرار فاعلية البرنامج الإرشادى لأن هذه الفئة من المجتمع تنتظر أى خدمات تقدم لهم وتسعد بها, وهم ينظرون من يأخذ بأيديهم ويساعدهم على تجاوز إعاقتهم وتغيير نظرتهم للحياة, وإشعارهم بقيمة ذواتهم , وقد كانت هناك علاقة جيدة بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية ساعدتهم على الاستفادة من جلسات البرنامج وأداء الواجب المنزلى وبالتالى استمرار فاعلية البرنامج.

كما يرجع استمرار فاعلية البرنامج الإرشادى إلى اكتساب أفراد المجموعة الإرشادية القدرة على تطبيق ما تعلموه فى مواقف جديدة واستمرار أثر ذلك, لتبنى فلسفة أكثر عقلانية فى الحياة تؤكد على تقديرهم لذاتهم وإحساسهم بقيمتهم ودورهم فى الحياة , وقدرتهم على التعامل مع الأفراد والمواقف والأحداث المختلفة والتقليل من أثر الإهانة من الآخرين, وتغيير نظرتهم للحياة والتى أصبحت أكثر إيجابية من خلال التركيز على الإيجابيات والعمل على تنميتها وذرع الأمل فى ضوء القدرات والإمكانات المتاحة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتائج الفرض السادس:

نص الفرض السادس على انه "**لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس جودة الحياة**"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس جودة الحياة.

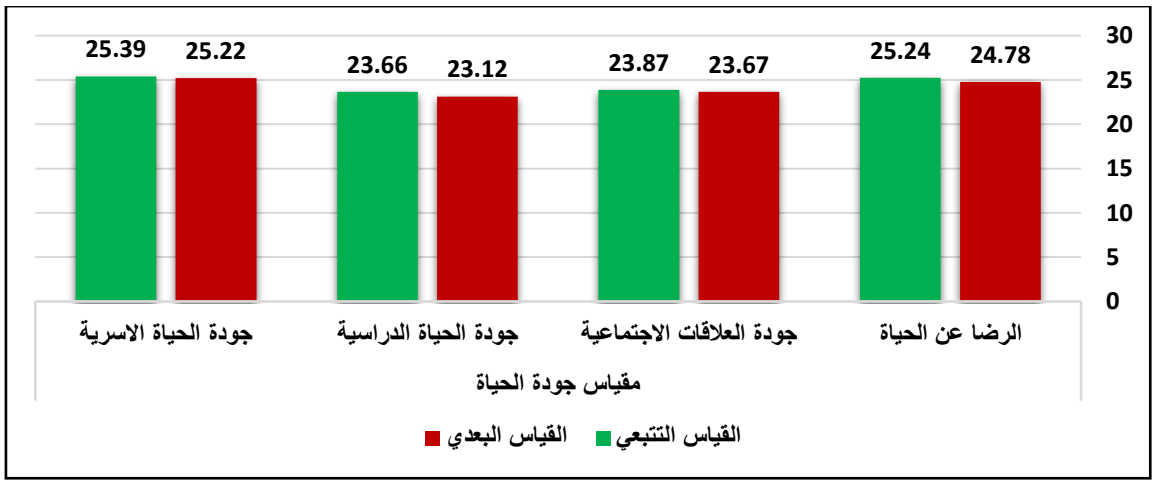
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (27)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس جودة الحياة

المقياس	الأبعاد	القياس البعدى (ن=9)		القياس التتبعي (ن=9)	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس جودة الحياة	الرضا عن الحياة	24.78	2.42	25.24	2.37
	جودة العلاقات الاجتماعية	23.67	2.36	23.87	2.30
	جودة الحياة الدراسية	23.12	1.97	23.66	2.02
	جودة الحياة الاسرية	25.22	2.26	25.39	2.18
	الدرجة الكلية للمقياس	**96.79**	**5.73**	**98.16**	**4.97**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



شكل (7)

المتوسطات الحسابية لدرجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي لمقياس جودة الحياة

وقد تم استخدام **اختبار ويلكوكسون Wilcoxon signed-rank test** للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي لمقياس جودة الحياة والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (28)

نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس جودة الحياة

المقياس	الأبعاد	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
مقياس جودة الحياة	الرضا عن الحياة	السالبة	1	1.5	1.5	0.816	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	2	2.25	4.5		
		المتساوية	6				
	جودة العلاقات الاجتماعية	السالبة	1	2.5	2.5	0.921	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	3	2.5	7.5		
		المتساوية	5				
	جودة الحياة الدراسية	السالبة	0	0	0	1.633	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	3	2	6		
		المتساوية	6				
	جودة الحياة الاسرية	السالبة	1	2	2	0.577	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	2	2	4		
		المتساوية	6				
	الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	2	2.5	5	1.160	غير دالة إحصائيا
		الموجبة	4	4	16		
		المتساوية	3				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدى والتتبعي للدرجة الكلية **لمقياس جودة الحياة وكذلك بالنسبة لجميع أبعاد المقياس (الرضا عن الحياة، جودة العلاقات الاجتماعية، جودة الحياة الدراسية، جودة الحياة الاسرية)** حيث تراوحا قيم "z" بين (0.577 الى 1.632) وجميعها قيم غير دالة إحصائيا.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من كيللي وميرفي Kelly & Murphy(1993) و أنتوني Antoni & Winberly(2006) وباترسون Patterson(2010) وهيل Hill(2012) وفيويكي وآخرين Fukui, et al(2011) وإلهام القصيرى(2014).

ويرجع الباحث استمرار فاعلية البرنامج في فترة المتابعة من خلال النظرة الإيجابية للحياة أي زيادة الرضا عنها, حيث زود البرنامج أفراد المجموعة الإرشادية بمجموعة كبيرة من المعلومات والإرشادات والتدريبات والأنشطة التي تعمل على تفاعلهم مع الواقع المعاصر وتغيير نظرتهم السلبية للحياة من خلال الفنيات المختلفة للإرشاد بالأمل، التي استطاع الباحث عن طريقها تبصير المشاركين بقدراتهم وإمكاناتهم لتحقيق أهدافهم في الحياة الكل حسب جهده والتخلص من النظرة السلبية والأفكار الهدامة للذات، وتعديل بنيتهم المعرفية وكذلك إكسابهم المهارات المختلفة للتفاعل مع الآخرين والنظر للحياة بنظرة إيجابية متفائلة يملؤها الأمل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن أهم هذه الفنيات النمذجة التي من خلالها تعرض أفراد المجموعة الإرشادية لبعض النماذج المشرفة من واقع الحياة، والتي استطاعت تحديد طموحاتهم وأهدافهم والعمل على التخطيط لتحقيقها اعتمادًا على الإرادة القوية والتغلب على الصعاب التي قد تحول دون تحقيق هذه الأهداف.

وكذلك كان لفنية الحديث الذاتى الإيجابى الأثر الكبير في الشعور بجودة الحياة، فالسيطرة على تفكيرنا أو على ما نقول لأنفسنا يحدث حينما نصبح أولاً مدركين للافكار السلبية فإدراكنا الجديد هو الخطوة الأولى نحو تصحيح هذا الخطأ كما يساعد المسترشد ليواجه مشكلاته وزيادة الثقة بنفسه, فالمسترشد عندما يفقد الأمل ويكون غير قادر على تقييم ذاته بشكل إيجابي يجعله غير قادر على تقييم قدراته وغير قادر على القيام بالكثير من الأنشطة وبالتالي ينمو لديه شعور بأن ليس له قيمة في الحياة مما ينعكس على شعوره بجودتها، حيث ساعد البرنامج من خلال فنياته المتنوعة على تحقيق الرضا عن الحياة والتواصل الاجتماعي الجيد مع الآخرين وكذلك التوافق الدراسي والأسرى .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً : توصيات الدراسة:

1- ضـرورة الاهتمام بالطلاب المراهقين من ذوى الإعاقة البصـرية ومشـكلاتهم ومحاولة التغلب عليها وبحاجاتهم ومحاولة إشباعها حتى يتسنى للمجتمع الاستفادة من هذه الفئة.

2- ضــرورة الاهتمام بتصــميم وتنفيذ برامج تربوية نفســية وإرشــادية لتدريب المعلمين بالتربية والتعليم على تطبيقات نظرية الأمل لسـنايدر للتخفيف من حدة المشـكلات التى يعانى منها الطلاب المراهقين.

3- ضـــرورة إجراء بحوث فى مجال علم النفس الإيجابى للتعرف على نقاط القوة والفضـــائل الإنسـانية لدى الأفراد والجامعات خاصـة المعاقين بصـرياً, واسـتثمارها فى الإنجاز المتميز والعمل الجاد والابتكار والإبداع والجودة.

4- إعادة النظر فى دور الإعلام المســموع والمرئى والمقروء, حيث ينمى الإعلام تطلعات كثيرة لدى الشباب لا يستطيع تحقيقها مما يشعرهم بالإحباط واليأس والتشاؤم, بينما يعانى الشباب من الفشل والعجز فى تحقيق الحاجات الأساسية.

5- التأكيد على أهمية مفهوم الأمل تنميته لدى الأفراد المرضـى والعاديين, لما يمثله هذا المفهوم من أهمية كبيرة فى تحقيق أقصى درجات الصحة النفسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6- ضرورة إعداد دورات تربوية دورية للأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والمعلمين تتضمن تدريبهم على كيفية التعامل مع المكفوفين, لما لهم من احتياجات خاصة بهم على أن يراعى فى هذه الدورات حاجات وميول واهتمامات ومشكلات هؤلاء الطلاب.

7- ضرورة تخصيص يوم أسبوعياً أو شهرياً يتم فيه دمج المكفوفين مع المبصرين فى مدارسهم , وذلك لإشاعة جو من الألفة والتفاعل الاجتماعى السوى بما يكون له صدى على التوافق الاجتماعى والتعبير عن المشاعر والانفعالات لدى المكفوفين.

8- ضرورة قيام المسئولين عن تربية المكفوفين بتعليمهم أهمية التعرف على مشاعرهم, وتنمية قدراتهم على التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم للآخرين, والاعتماد على الخبرة الذاتية لديهم أكثر من الاعتماد على الآخرين, من أجل تحسين ثقتهم بأنفسهم وزيادة تقديرهم لذواتهم, وجعلهم ينخرطون فى علاقات اجتماعية متبادلة قائمة على مواجهة المشكلات التى تعترضهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً: البحوث المقترحة

1- دراسة لتنمية الشعور بالأمل لذوى الاحتياجات الخاصة بفئاتها المختلفة.

2- برنامج إرشـــادى قائم على نظرية ســـنايدر للأمل لتحســـين تقدير الذات لدى أباء وأمهات المعاقين بصرياً.

3- دراســـة أثر الأمل على بعض المتغيرات العقلية والاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من العاديين.

4-دراسة لأثر الأمل على فاعلية الذات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجـــــع

أولاً: المراجع العربية:

ابتسام محمد على (2018). التفاؤل والأمل وعلاقتهما بجودة الحياة لدى مرضى السرطان, مجلة البحث العلمى في التربية, كلية البنات للاداب والعلوم التربوية, العدد(19), الجزء (5), ص ص 23-47.

- **إبراهيم محمد شعير (2009).**تعليم المعاقين بصرياً – أسسه–استراتيجاته – وسائله, القاهرة, دار الفكر العربى.

– **أبو الفضـــل جمال الدين ابن منظور (1994).** معجم لســـان العرب. المجلد الحادى عشـــر, بيروت, دار صادر.

– **روبين داينز(2006).** إدارة القلق , ترجمـة خـالـد العـامرى, القـاهرة , دار الفـاروق للنشـــــر والتوزيـع.

- **ابو رياش حسن قطيط و غسان يوسف (2002).** حل المشكلات ، عمان, دار وائل للنشر و التوزيـع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **هناء إبراهيم عبد الحميد (2020).** فعالية اســـتخدام فنية العلاج بالأمل لتخفيف حدة قلق المســـتقبل لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية,مجلة الطفولة والتربية , العدد(41), الجزء الأول, السنة الثانية عشرة, يناير 2020.

- **أحمد عبد الحليم عربيات وعماد عبد الرحيم الزغول (2008).** الفروق فى مســـتوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤته تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصـــص والمستوى الدراسى, مجلة العلوم التربوية والنفسية, كلية التربية , جامعة البحرين, المجلد (9) , العدد (1) , مارس, ص ص37–53.

- **أحمد عبد الخالق (2004).** الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل, مجلة دراسات نفسية, العدد (2) , المجلد(14), رابطة الأخصائيين النفسيين, القاهرة, ص ص 183–192.

- **أحمد عبد الغنى إبراهيم (2003).** التعاطف والإيثار وعلاقتهما بتقدير الذات لدى الأطفال, مجلة كلية التربية, جامعة الزقازيق, العدد (45) , ص ص 35–80.

- **أحمد على الكبير ورمضان محمود درويش (2006).** المخاوف المرضية ومفهوم الذات لدى عينة من التلاميذ ذةى الغعاقة البصـــرية فى ضـــوء بعض المتغيرات الديموجرافية" دراسة مقارنة تنبؤية, المجلة المصرية للدراسات النفسية, العدد (50) , المجلد (16) , ص ص1–79.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أحمد على الكبير(2003). فعالية برنامج للتدريب على أسلوب حل المشكلة في تنمية فعالية الذات وتخفيف حدة القلق لدى عينة من طلاب الجامعة , مجلة كلية التربية , جامعة الأزهر,العدد (116).

- **أحمد محمد صالح (١٩٩٥)**. مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة , مجلة التقويم النفسي والتربوي , العدد (6) , فلسطين.

- **أحمد محمد عبد الخالق (2004)**. الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل, مجلة دراسات نفسية, المجلد الثانى, العدد الرابع عشر , ص ص 183-192.

- **أسماء خضير(2011)** . النموذج السببى للعلاقة بين القلق الاجتماعى وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين المعاقين بصرياً، رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

- **أشرف عبد الحميد (2000)**. فعالية برنامج إرشادى لتعديل وتنمية وجهة الضبط وأثره في الصحة النفسية لدى ذوى الإعاقة البصرية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة.

- **أشرف عبد القادر (2005)**. تحسين جودة حياة المعاق ، مؤتمر تطوير الأداء في مجال الوقاية من الإعاقة ، مكتب التربية العربى بدول الخليج ، الرياض ، ص ص 1-53.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **إلهام مصطفى القصيرى(2014).** جودة الحياة لدى المعاقين بصرياً مقارنة بغير المعاقين , مجلة القراءة والمعرفة, العدد (149), ص ص 139–174.

- **آمال جودة وأبو جراد حمدى (2011).** التفاؤل والأمل وعلاقتهما بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة ، المؤتمر الثانى لعلم النفس ، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية , ص ص369–671.

- **امال جودة ومحمد عسلية (2010).** علم النفس الإيجابى , غزة , مكتبة الصيرفى.

- **أميرة طه (2006).** جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعوقين بصرياً بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

- **إياد الشوارب (2006).** نمطى الحزم والتسلط وعلاقتهما بتقدير الذات عند الأبناء المراهقين, مجلة البحوث النفسية والتربوية , كلية التربية, جامعة المنوفية, العدد (1) , السنة الحادية والعشرون, ص ص 135–146.

- **إيمان الجندى (٢٠١٣).** برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم وتحسين العزو وأثره في قلق الاختبار وتقدير الذات والتوافق الدراسي لدي المتفوقين عقليا منخفضى التحصيل. رسالة دكتوراه , معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **نجلاء إبراهيم أبو الوفا(2017)**. الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية, المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد (27) , العدد(95), ص ص 446-488.

- **إيمان السيد محمد عبد الحميد(2014)**. جودة الحياة وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة وفاعلية برنامج تدريبى لتحسين جودة الحياة , رسالة ماجستير, كلية الاداب, جامعة المنصورة.

- **إيمان العطوى (2006)**. فاعلية كل من العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى والعلاج بالواقع في تخفيف حدة الاستجابة المعرفية والإكلينيكية المرتبطة بالقلق الاجتماعى لدى عينة من مكفوفى البصر. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ.

- **ايمان حمدى إبراهيم (2011)** . أثر برنامج تدريبى مقترح لإدارة الذات على تحسين جودة الحياة لدى الطلاب المراهقين العاديين والمرضى ببعض الاضطرابات النفسية, رسالة دكتوراة غير منشورة , كلية التربية, جامعة الإسكندرية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **إيهاب الببلاوى ومحمد خضـــير (2004).** المعاقون بصـــرياً , الأكاديمية العربية للتربية الخاصة , الرياض .

- **بهجات محمد زامل(2003).** مدى فعالية برنامج إرشـادى فى التخفيف من الشـعور بالاغتراب لدى المراهقين من الأكفاء, رسـالة دكتوراة غير منشـورة, معهد الدراسـات والبحوث التربوية, جامعة القاهرة.

- **جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى(1989)** . معجم علم النفس والطب النفســـى, الجزء (4), القاهرة, دار النهضة العربية.

- **جبر محمد جبر (٢٠١١).** علم النفس الايجابى, القاهرة , مكتبة الأنجلو المصرية.

- **جمال الخطيب (1998).** مقدمة في الإعاقة الســـمعية, الأردن, دار الفكر العربى للطباعة والنشر.

- **جمال عطية فايد (2006).** علم نفس الفئات الخاصة, المنصورة, المحمدية للطباعة والنشر.

- **جمال مختار حمزة (2002).** صورة الأب وتقدير الذات لدى الأبناء من مرحلة التعليم الثانوى, مجلة علم النفس, الهيئة المصـرية العامة للكتاب , العدد (61) , السـنة السادسة عشرة , ص ص 172-189.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **جميلة شـــارف (2018).** أثر التفاؤل لدى الأمهات على تحقيق جودة الحياة لدى الأبناء : دراســـة ميدانية على عينة من الأمعات بمدينة وهران ، مجلة الحكمة للدراسـات التربوية والنفسـية، ع (14) ، مؤسـسـة كنوز الحكمة للنشـر والتوزيع، الجزائر، ص ص 224-242.

- **جيهان شفيق خالد (2014).** العلاقة بين ضغوط الحياة اليومية وجودة الحياة لدى الأشخاص المكفوفيين والمبصـرين, مجلة دراسـات نفسـية, مصـر , المجلد (24) , العدد (3) , ص ص 323-363.

- **حامد عبد السلام زهران (1989).** الأمن النفسي دعامة للأمن القومى العربى. مجلة دراسات تربوية، العدد (4) ،الجزء (19) ، ص ص 296 -297 .

- **حسن مصطفى عبد المعطى (2005).** الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، ورقة عمل منشـــورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للانماء النفســـى والتربوى للانسـان العربي في ضـوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، ص ص 13-23.

- **عبد الحميد سـعيد حسـن (2010).** الصـلابة النفسـية والشـعور بالأمل والضـغوط النفسـية كمنبئات للنجاح الأكاديمى لطلاب جامعة السـلطان قابوس , مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية المجلد (36) ,العدد (137) , ص ص 51-104.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **جابر عبد الحميد وعلاء الدين الكفافى (1990).** معجم علم النفس والطب النفسى , الجزء الخامس, دار النهضة العربية, القاهرة.

- **حسين عبد العزيز الدرينى ومحمد على كامل (2006)** . معاييرتقويم تصميم برامج التدخل السيكولوجى, المجلة المصرية للدراسات النفسية, المجلد (16) , العدد (52) .

- **حليمة سعد الدقوشى (2013).** دور الدمج الأكاديمى فى تحسين بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى المعاقين بصرياً فى ليبيا, رسالة دكتوراة, كلية الاداب , جامعة القاهرة.

- **حمدى سعد شعبان (2002).** برنامج إرشادى قائم على المساندة الإجتماعية لتنمية تقدير الذات لدى الأطفال المكفوفيين , رسالة ماجستير, معهد الدراسات التربوية, جامعة القاهرة.

- **الحميدى محمد ضيدان(2003).** تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية الدراسات العليا, أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.

- **حنان عبد العزيز . (٢٠١١).** نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب جامعة بشار , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية العلوم الاجتماعية , جامعة أبى بكر بلقايد تلمسان , سوريا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **حنان مجدى صـالح (٢٠٠٩)** .المسـاندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضـى السكر, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية الآداب , جامعة الزقازيق.

- **حنان محمد كامل (2011)** . فاعلية برنامج إرشـادى لتنمية كل من التفاؤل والتفكير القائم على الأمل وأثره على قلق المسـتقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية, كلية التربية, جامعة دمنهور.

- **خالد محمد الخنجى (2006)** .علم النفس الإيجابى وتجويد الحياة, وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة , جامعة السلطان قابوس, مسقط , ص ص229-234.

- **خالد النعيمات ونادیا السـرور(2018)**. بناء مقياس متعدد الأبعاد فى تقدير الذات,دراسـات العلوم التربوية, المجلد (45) , العدد (4) , ص ص 260-278.

- **خلف أحمد مبارك (2001)**. فعالية العلاج السـلوكى-المعرفى والتدريب على مهارات التعلم في خفض قلق الامتحان وتحسـين الأداء الأكاديمى, دراسـة تجريبية, المجلة التربوية, كلية التربية بسـوهاج, العدد السـادس عشـر, ص ص202-302.

- **خلود محمد نجيب (2015)**. اختبار فاعلية العلاج بالأمل داخل جلسـات العلاج الجمعى في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من المترددين على العيادات النفسية الخارجية، رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة المنيا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **خليل عبد الرحمن المعايطة و مصطفى القمش ومحمد البوائير(2000)**. الإعاقة البصرية, عمان, دار الفكر العربى.

- **خولة عبد الكريم (2004)**. مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية – دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات فى المرحلة المتوسطة فى المدارس الحكومية فى مدينة الرياض , رسالة دكتوراة , كلية الاداب , جامعة الملك سعود.

- **داليا نبيل حافظ (2006)**. أثر العلاج العقلانى الانفعالى على خفض حدة القلق والاكتئاب لدى أمهات الأطفال المتخلفين عقلياً, رسالة دكتوراة, غير منشورة, كلية الاداب, جامعة عين شمس.

- **رانجيت سنج مالهي و روبرت دبليو ريزونر (٢٠٠٥)**. تعزيز تقدير الذات إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة , ترجمة مكتبة جرير, الرياض.

- **رشا محمد على (2003)**.العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة, مجلة كلية التربية, جامعة بورسعيد, المجلد (3), العدد(5), ص ص 144–180.

- **رشاد على عبد العزيز موسى (2002)**. علم نفس الإعاقة , القاهرة مكتبة الانجلو المصرية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **رضا إبراهيم الأشرم (2008).** صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوى الإعاقة البصرية" دراسة سيكومترية كلينكية" , رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية , جامعة الزقازيق.

- **رغداء على نعيسة (2012).** جودة الحياة لدى طلبة جامعتى دمشق وتشرين, مجلة جامعة دمشق, المجلد (28).

- **رمزى شحدة السويركى (2013).** الأمن النفسى وعلاقته بالأستقلالية/ الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصرياً بمحافظات غزة, رسالة ماجستير, كلية التربية , الجامعة الإسلامية بغزة.

- **رمضان محمود درويش(2015).** أثر التفاعل بين التخصص الدراسى والنوع والإقامة على أبعاد مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة, مجلة البحث العلمى في التربية , كلية البنات للاداب والعلوم والتربية, جامعة عين شمس, المجلد (5) ,العدد (16).

- **روبرت أنتونى (2005).**" ما وراء التفكير الإيجابى". الرياض, مكتبة جرير.

- **رافدة الحريري وسمير الإمامى (2011).** الإرشاد التربوى والنفسى فى المؤسسات التعليمية , عمان, دار الميسرة للنشر والتوزيع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **زينب حياوى بديوى (2018).** جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة, مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية, كلية التربية للعلوم الإنسانية, جامعة البصرة, المجلد(43), العدد (3).

- **زينب سالم (2007).** مراهقون على كرسى الاعتراف. القاهرة, عالم الكتب.

- **زينب شقير (2009).** مقياس تشخيص معايير جودة الحياة للعاديين وغير العاديين, القاهرة, مكتبة الأنجلو المصرية.

- **سالم نورى الصادق (٢٠٠٦) .** في سيكولوجية العوق الجسدى والإرشاد النفسى لكفيف البصر , جامعة ديالى، العراق.

- **سامى محمد هاشم (٢٠٠١).** جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة , مجلة الإرشاد النفسي , جامعة عين شمس , العدد (13) , ص ص ١٢٥ – ١٨٠.

– **سامية محمد صابر (٢٠١٠).** الخوف من التقييم السالب وعلاقته بتقدير الذات وجودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة . مجلة جامعة المنوفية . العدد(81) , ص ص ١٤٣–١٨٩.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **سامية محمد صابر(2008)**. صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة, مجلة البحوث النفسية والتربوية, كلية التربية, جامعة المنوفية, العدد1, السنة الثالثة والعشرون, ص ص 187-235.

- **سبأ ناصر على (2006)**. دراسة لبعض سمات الشخصية لدى الكفيف , رسالة دكتوراة غير منشورة, معهد الدراسات التربوية, جامعة القاهرة.

- **سرور محمد صالحة (2007)** . المشكلات السلوكية والانفعالية للأفراد المعاقين بصرياً وعلاقتها بمتغيرات سبب الإعاقة البصرية ومستواها والعمر والجنس, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية الدراسات العليا, الجامعة الأردنية.

- **سرى محمد رشدى (2004)**. فاعلية برنامج إرشادى فى تحسين التوافق النفسى لدى الأطفال ذوى الإعاقة السمعية, رسالة دكتوراة, كلية التربية ببنها, جامعة الزقازيق.

- **سعد جلال (2000)** . الصحة العقلية. القاهرة , دار الفكر العربى.

- **سعد عيد (2010)**. الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية وتحسين نوعية الحياة للمعاقين بصرياً : دراسة تجريبية مطبقة على مدرسة على مدرسة النور للمكفوفين بمحافظة الفيوم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **سـعيد عبد العزيز (2005).** إرشـاد ذوى الاحتياجات الخاصـة ، عمان : دار الثقافة للنشـر والتوزيع.

- **سـيد أحمد البهاص (2006).** دراسـة للمسـاندة الاجتماعية من حيث علاقتها بتقدير الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى المراهقين ذوى الإعاقة البصـرية, مجلة الإرشـاد النفسـى, مركز الإرشـاد النفسـى, العدد (20) , ص ص 241-290.

- **سيد صبحي (2009)** . مرحلة المراهقة. القاهرة, مؤسسة ميديا.

- **السـيد محمد فرحات (2002).** الحاجات النفسـية لدى عينة من المراهين حسـياً" المكفوفيين والصـم".مجلة البحوث النفسـية والتربوية, كلية التربية, جامعة المنوفية, العدد(2) , السنة السابعة عشر, ص ص 61-115.

- **شـادية محمد مرزوق (2003).** تقدير الذات والاتجاه نحو الاعاقة لدى أمهات الأطفال المعوقين عقليا وعلاقتهما بالسـلوك التوافقى لهؤلاء الأطفال , رسـالة ماجسـتير, معهد الدراسـات العربية والتربوية, جامعة القاهرة , ص ص 149-186.

- **شاكر عقلة خلف (٢٠٠٠).** الاعتمادية وعلاقتهما بتقدير الـذات لـدى طلبـة المرحلـة الاساسية العليا في الاردن , رسالة دكتوراة غيـر منـشورة كليـة التربيـة ,الجامعة المستنصرية, العراق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **شريهان عادل عبد الغفار(2019).** فاعلية برنامج إرشادى قائم على الأمل في تخيف اعراض ما بعد الصـدمة لدى عينة من الأيتام, رسـالة ماجسـتير , كلية التربية, جامعة المنوفية.

- **صالح الدهرى (2008).** علم النفس, عمان , دار صفاء للنشر والتوزيع.

- **صفاء الأعسر وميرفت شوقى (2010).** الأمل, القاهرة, المركز القومى لثقافة الطفل.

- **صفوت فرج (١٩٩١).** مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط والعصابية. مجلة دراسات نفسية , القاهرة .

- **صـلاح الدين عراقى محمد ومصطفى على مظلوم(2005).**"فعالية برنامج إرشـادى لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين" , مجلة كلية التربية, جامعة طنطا, المجلد (2), العد (34) , ص ص469–510.

- **صـلاح عبد السـميع باشـا (2000).** أثر الدافع للإنجاز وتقدير الذات والتخصـص فى التحصـيل الدراسـى لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة, مجلة البحوث النفسـية والتربوية , كلية التربية, جامعة المنوفية , العدد (3) , السـنة الخامسة عشر, ص ص 29–59.

- **طارق عبد الرؤوف عامر وربيع عبد الرءوف محمد (2008 .)** . الإعاقة البصرية , القاهرة, مؤسسة طيبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **طلعت أحمد حسن على (2007).** فعالية برنامج إرشادى لعلاج السلوك العدوانى وأثره فى قلق المستقبل وتقدير الذات لذوى الفئات الخاصة, مجلة كلية التربية, جامعة بنى سويف, العدد (7), يناير , ص ص 43-118.

- **طه عبد العظيم حسين (2008).** استراتيجات تعديل السلوك للعاديين وذوى الاحتياجات الخاصة, الإسكندرية, دار الجامعة الجديدة.

- **عادل عبد الله محمد (2004).** الإعاقات الحسية:سلسلة ذوى الاحتياجات الخاصة , القاهرة, دار الرشاد.

- **عبد الرحمن إبراهيم حسين (2003).** تربية المكفوفين وتعليمهم, ط1, القاهرة, عالم الكتب.

- **عبد الرحمن سليمان (٢٠١٣.).** تقدير الذات وعلاقتة بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الاسلامية الدارسين باستخدام الانترنت , مجلة العلوم التربوية , المجلد (40).

- **عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٢)** . بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة أطفال المرحلة الابتدائية بدولة قطر – دراسة سيكومترية، مجلة علم النفس، القاهرة الهيئة المصرية العامة للكتاب، المجلد (6) العدد(24) ، ص ص٨٨-١٠٣.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **عبد الرحمن سيد سليمان (2001).** سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة , الجزء الأول, المفهوم والفئات, ط1 , القاهرة, مكتبة زهراء الشرق.

- **عبد السلام عبد الغفار ويوسف الشيخ (1985).** سيكولوجية الطفل والتربية الخاصة, القاهرة, دار النهضة العربية.

- **عبد الصبور منصور محمد (2003)** . مقدمة في التربية الخاصة- سيكولوجية غير العاديين وتربيتهم., القاهرة , مكتبة زهراء الشرق .

- **عبد العزيز السرطاوى وعوشه المهيرى وروحى مروح عبدات (2015).** جودة الحياة لدى الاشخاص ذوى الإعاقة وغير ذوى الإعاقة فى دولة الإمارات العربية المتحدة, المجلة الدولية للأبحاث التربوية, العدد (36), ص ص 143- 181.

- **عبد العزيز الشخص وعبد الغفار الدمياطى (1992).** قاموس التربية الخاصة وتأهيل غير العاديين, القاهرة, مكتبة الأنجلو المصرية.

- **عبد الفتاح عبد المجيد الشريف (2011).**التربية الخاصة وبرامجها العلاجية, القاهرة, مكتبة الانجلو المصرية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **عبد المجيد صـــالح المضـــحى (2017)**. جودة الحياة وعلاقتها بالأمل ومفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين بمدينة الرياض ، رسـالة ماجسـتير، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

- **عبد المحســن إبراهيم ديغم (2008)**. الفعالية الذاتيه وأســاليب مواجهة الضــغوط كمتغيرات محكيـة للتمييز بين الأمـل والتفـاؤل, مجلـة دراســـات عربيـة فى علم النفس(رانم), المجلد(7), العدد(1).

- **عبد المريد عبد الجابر القاسم (2012)**. الأمل في مرحلة الشيخوخة وعلاقتها بالاكتئاب لدى المسـنين والمسـنات, مجلة الإرشـاد النفسـى , العدد(33), ص ص 1-43.

- **عبد المطلب القريطى(2005)**. سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصـة وتربيتهم , ط4, القاهرة, دار الفكر العربى.

- **عبد المطلب أمين القريطي (1996)** . سـيكولوجية ذوى الإحتياجات الخاصــة وتربيتهم , القاهرة , دار الفكر العربى .

- **عبد المطلب أمين القريطى (2005)**. سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصـة وتربيتهم, القاهرة , دار الفكر العربى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **عبد الناصـــر عبد الرحيم محمد (2018).**التفاؤل وجودة الحياة والســـعادة لدى طلبة العلوم الشـرطية والعسـكرية والأمنية (دراسـة ميدانية في علم النفس الإيجابى على طلبة جامعة الاســتقلال بفلســطين). المجلة العربية للدراســات الأمنية, الرياض, المجلد (33), العدد(71) ، ص ص 191–224 .

- **عبد الله أبو زعيزع (2009).** أساسيات الإرشاد النفسى والتربوى بين النظرية والتطبيق, عمان, دار يافا العلمية.

- **عدنان الشـــيخ وعبد الناصـــر ذياب (2004).** تأثير الإعاقة البصـــرية وبعض المتغيرات الديموغرافية فى مفهوم الذات لدى عينة من المعاقين بصـــرياً, مجلة العلوم التربوية والنفسية, , المجلد(5), العدد(1).

- **علاء الدين كفافى (1989).** تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسى دراسة في عملية تقدير الذات ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، مجلس النشر العلمى الكويتى ، جامعة الكويت. ، المجلد (9) ، العدد(35).

- **علاء الدين كفافى (1997).** علم النفس الإرتقائى" ســـيكولوجية الطفولة والمراهقة, القاهرة, مؤسسة الاصالة.

- **علاء الدين كفافى ومايسة أحمد النيال (1995).** صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات "دراســة ارتقائية عبر ثقافية", الإسـكندرية, دار المعرفة الجامعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **علاء النجار (٢٠١٣)** . النموذج البنائي للعلاقة بين كل من الذكاء الوجداني وتقدير الذات، والمســاندة الاجتماعية في التنبؤ بالشــعور بالأمن النفســي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية, جامعة بنها،المجلد (24) ،العدد(49), ص ص ٢٥١ – ٢٨٥.

- **على إبراهيم (2013)**. نوعية الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينتين من الصم والمكفوفين ،، رســالة ماجســتير غير منشــورة ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق.

- **على مهدى كاظم وعبد الخالق نجم (2007)**. جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبين"دراســـة ثقافية مقارنة", مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة, الدنمارك, العدد(3) , ص ص 67-87.

- **عماد أحمد حســن على (2010)**. القياس والتقويم التربوى للمعلمين بين النظرية والتطبيق ، دار السحاب ، القاهرة .

- **عماد أحمد حســن علي (2005)** . فعالية برنامج تدريبى مبنى على ما وراء المعرفة واستراتيجيات التذكر فى التحصيل الأكاديمى ومفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية العاديين وذوى التحصـــيل المنخفض , مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، المجلد (19)، العدد (2).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **عماد أحمد حسن على (2006).** مدى فعالية برنامج تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وأثره في مهارات الاستذكار والتحصيل الأكاديمى، مجلة كلية التربية بأسيوط، المجلد (22)، العدد ا(1)، إصدار يناير.

- **عماد محمد مخيمر(2009).** الإرتقاء الإنسانى في ضوء علم النفس الإيجابى, دار الكتاب الحديث, القاهرة.

- **عمرو رفعت على (2012).** فعالية برنامج تدريبى بإستخدام السيكودراما في تنمية المهارات الإجتماعية للأطفال المعاقين بصرياً, مجلة كلية التربية ببنها, المجلد (91) , العدد (2) , ص ص247-279.

- **غادة محمد كامل (2014).** فعالية برنامج تدريبى في تنمية التفاؤل المتعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى العجز المتعلم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة بنى سويف.

- **غادة محمد كامل (2017)** . فعالية برنامج تدريبى قائم على الأمل في تنمية القدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة االإبتدائية بطيئى التعلم, رسالة دكتوراة , كلية التربية , جامعة بنى سويف.

- **فاروق السعيد جبريل, وعرفات صلاح شعبان (2007).** تقدير الذات والمهارات الاجتماعية لدى الأطفال المتلجلجين , مجلة كلية التربية, جامعة المنصورة, العدد (64) , مايو, ص ص125-162.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **فاروق الروسان (2000).** تعديل وبناء السلوك الإنسانى, عمان, دار الفكر.

- **فاروق عبد الفتاح موســـى (1987).** مقارنة نمو الذكاء ونمو تقدير الذات فى الطفولة والمراهقة"دراسة ميدانية على تلاميذ المدارس" مجلة كلية التربية, جامعة الزقازيق, المجلد (2), العدد (3), ص ص 13–52.

- **فاروق عبد الفتاح موسى ومحمد أحمد دسوقى (2004).** اختبار تقدير الذات فى الطفولة والمراهقة " دراســـة ميدانية على تلاميذ المدارس" مجلة كلية التربية , جامعة الزقازيق, المجلد (2), العدد (3) , ص ص 13–52.

- **فتحى عبد الرحمن الضـــبع (2006).** فعالية العلاج بالمعنى فى تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابى للحياة لدى المراهقين المعاقين بصــرياً, رســالة دكتوراة غير منشورة, كلية التربية , جامعة جنوب الوادى.

- **فرج عبد القادر طه و مصـطفى كامل عبد الفتاح و حسـين عبد القادر محمدوشـاكر عطية قنديل (2003).** موسوعة علم النفس والتحليل , دار غريب , القاهرة.

- **فضل إبراهيم عبد الصمد (2006)** . الشعور بالأمل والرغبة فى التحكم لدى عينة من طلاب الدراســـات العليا بجامعة المنيا, مجلة البحث فى التربية وعلم النفس , كلية التربية, جامعة المنيا, المجلد (13) العدد (4), ص ص32–74.

- **فهد مطلق العبرى (2008).** اقصــر الطرق إلى عالم النجاح والتميز" فن إدارة الذات" القاهرة, مكتبة الزهراء الشرق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **فوقية محمد راضى(2008)** . صورة الجسم وعلاقتها بالإكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى المعاقين جسدياً, المجلة المصرية للدراسات النفسية, المجلد(18) , العدد(61), ص ص264-304.

- **فيرا بيفر(2005)**." المزيد من التفكير الإيجابى " الرياض, مكتبة جرير.

- **فيوليت فؤاد إبراهيم وعبد الرحمن سيد سليمان(1998)**. دراسات سيكولوجية النمو والطفولة والمراهقة, القاهرة, مكتبة زهراء الشرق.

- **كلير فهيم (2002)** . الصحة النفسية والزواج السعيد, القاهرة, دار المعارف .

- **كمال دسوقى (1988)**. ذخيرة علوم النفس, الدار الدولية للنشر والتوزيع.

- **كمال سالم سيسالم (1997)** . المعاقون بصريا – خصائصهم ومناهجهم , القاهرة , الدار المصرية اللبنانية.

- **لويس كامل مليكة (1994)**. العلاج السلوكى وتعديل السلوك , ط2, القاهرة , مكتبة النهضة المصرية.

- **ماجدة السيد عبيد (2000)**. المبصرون بآذانهم – المعاقون بصرياً , عمان, دار الصفاء.

– **مجدى أحمد محمد عبد الله (2003)**.علم النفس التربوى بين النظرية والتطبيق,الاسكندرية, دار المعرفة الجامعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **مجدى عبد الكريم حبيب (2006).** فعالية استخدام تقنيات المعلومات فى تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين, بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة بكلية التربية, جامعة السلطان قابوس, مسقط ,17–19 ديسمبر, ص 81.

- **مجدى عزيز إبراهيم (2003).** مناهج تعليم ذوى الاحتياجات الخاصة في ضوء متطلباتهم, القاهرة, مكتبة الأنجلو المصرية.

- **محمد البحيرى (2010).** فاعلية برنامج إرشادى لتحسين دافعية الإنجاز وأثره في الصحة النفسية لدى عينة من الأطفال المكفوفين، مجلة العلوم الاجتماعية ،المجلد (8), العدد (1) ، ص ص 46–90.

- **محمد شوكت (1993).** تقدير الذات وعلاقته بالاتجاهات الوالدية والعلاقات مع الأقران, مركز البحوث التربوية, كلية التربية , جامعة الملك سعود.

- **محمد صلاح الدين عراقى (2006)** . فعالية برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى أبنائهم ذوى الاحتياجات الخاصة , مجلة كلية التربية, جامعة بنها, المجلد (16) , العدد (66) , ص ص 219–258.

- **محمد عبد الله إبراهيم وسيدة عبد الرحيم صديق (2006)** . دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس, وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة,17–19 ديسمبر 2006.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **محمد محمود خضـــير(1999)**. فعالية برنامج إرشـــادى لتنمية المســـئولية الاجتماعية لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصـرية, رسـالة دكتوراة غير منشـورة, كلية التربية, جامعة الزقازيق.

- **محمود عطا(1996)**. القيم السلوكية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في دول الخليج العربية, ط2, الرياض, السعودية, مكتب التربية العربي لدول الخليج.

- **محمود عطية (2010)** . ضـــغوط المراهقين والشـــباب وكيفية مواجهتها.القاهرة:الأنجلو المصرية.

- **محمود محمد ســعيد (2007)** . قوة الأنا والشــعور بالمســئولية الاجتماعية والضــبط الزائد" العدائية" لدى المراهقين المعاقين بصرياً, رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الدراسات العليا. الجامعة الاردنية.

- **محمد منصور وعاطف الشربينى (2017)**. سيكولوجية الأمل بين النظرية والتطبيق, القاهرة, الهيئة المصرية العامة للكتاب.

- **محمود منســـى وعلى كاظم (2006)**. مقياس جودة الحياة لكلبة الجامعة ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة الســـلطان قابوس ، مســـقط ، 17-19 ديسمبر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **مروة حســـين اســـماعيل (2019).** فعالية برنامج لتنمية الأمل على معتقدات فعالية الذات ودافعة للإنجاز لدى عينة من طلاب الجامعة, رســالة ماجســتير, كلية التربية , جامعة دمنهور.

- **مصطفى خليل عطاالله, فضل إبراهيم عبد الصمد(20013).** علم النفس الإيجابى وتأثيره في الممارســـات والخدمات النفســـية رؤية مســـتقبلية لدوره في التدخلات العلاجية" , مجلة البحث في التربية وعلم النفس , كلية التربية, جامعة المنيا , المجلد (26) , العدد (1), ص ص339–357.

- **مصطفي سويف (١٩٨٣).** مقدمة في علم النفس الاجتماعي , . مكتبــة الانجلــو المصرية, القاهرة .

- **مصطفى قسيم هيلات (2007).** أثر التعليم المختلط على تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الاردنية وطالبات كلية الأميرة عالية الجامعية, مجلة العلوم التربية والنفســـية, كلية التربية, جامعة البحرين , المجلد (8), العدد(1), مارس , ص ص 153–172.

- **معتزســيد عبد الله (2000).** بحوث فى علم النفس الاجتماعى والشــخصــية"علاقة الســلوك العدوانى ببعض المتغيرات الشخصية, المجلد الثالث, القاهرة, دار غريب للطباعة والنشر للتوزيع, ص ص 183–242.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **منى حســـين الدهان (2009).** فاعلية برنامج للدراما الإبداعية في تنمية الســـلوك الإبتكارى ومفهوم الذات والكفاءة الإجتماعية لدى طفل الحضـانة المعوق بصـرياً, مجلة بحوث التربية النوعية, العدد (15), ص ص 49-122.

- **منى صـــبحى الحديدى (1998).** مقدمة فى الإعاقة البصـــرية , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

- **منى صبحي الحديدى (2015)** . مقدمة في الإعاقة البصرية, القاهرة, دار الفكر.

- **موصـــــى محمد حمد (2011).** الذكاء الوجدانى وعلاقته بكل من الســـــعادة لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى, رسالة ماجستير, كلية التربية الأساسية, جامعة أم القرى, المملكة العربية السعودية.

- **نبيل محمد الفحل (2000).** دراســة تقدير الذات ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية فى كل من مصـر والسـعودية" دراسـة ثقافية", مجلة علم النفس, تصـدرها الهيئة المصـرية العامة للكتاب, العدد (54) , السـنة الرابعة عشـرة, ص ص 6-24.

- **نجوى سعيد ناصر (2015).** جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين المكفوفيين المقيمين وغير المقيمين: دراسة حالة, رسالة ماجستير, معهد الدراسات والبحوث التربوية, جامعة القاهرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **نظيمة ســـرحان (2006).** منهاج الخدمة الاجتماعية لرعاية المعاقين, القاهرة, دار الفكر العربى.

- **نهلة فرج على (2013).** فعالية العلاج الجشطلتى في تحسين بعض مؤشرات جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة المنيا, رســـالة دكتوراه غير منشـــورة, كلية التربية, جامعة المنيا.

- **نهلة محمد مصـــطفى وفايزة يوســـف عبد المجيد ومحمد رزق البحيرى**(2017). فعالية برنامج إرشـــادى لتنمية جودة الحياة لدى عينة من المراهقين المكفوفيين مرتفعى القلق , مجلة البحث العلمى في التربية, العدد (18) , الجزء (4) , ص ص 571–590.

- **هالة خير سنارى (2014).** فعالية الإرشاد الانتقائى في خفض الضغوط الأكاديمية, دراسات تربوية ونفسية , العدد (83) , ص ص 211–277.

– **هبة حســين إســماعيل (2008)** . تنمية التفاؤل والأمل مدخل لخفض الأعراض الإكتائبية لدى عينة من ضعاف السمع , رسالة دكتوراة, غير منشورة ,كلية البنات , جامعة عين شمس.

- **هشـــام إبراهيم عبد الله (2008).** العلاج العقلانى الانفعالى الســـلوكى, القاهرة, دار الكتاب الحديث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **هناء أحمد شـويخ ومريم صـوص وشـيماء على وزينب النوبى (2015)**. فاعلية برنامج إرشـادى معرفى سـلوكى في تحين بعض المؤشـرات النفسـية المرتبطة بجودة الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين المعاقين بصـرياً, مركز البحوث والدراسـات النفسـية , كلية الاداب, جامعة, الحولية (11), الرسالة (4) , ص ص 1–67.

- **هناء على صـالح (2006)**. تقدير الذات وعلاقته بالمسـتوى التعليمى والعمر وطريقة التنقل والحركة لدى المعاقين بصـرياً, رسـالة ماجسـتير غير منشـورة , كلية الدراسات التربوية العليا, جامعة عمان العربية.

- **هيام صـابر شـاهين (2011)**. فاعلية برنامج قائم على الأمل والتفاؤل في تنمية الصـمود النفسـى لدى عينة من التلاميذ ضـعاف السـمع، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، المجلد (24) ، العدد (2)، أكتوبر، ص ص1–46.

- **وئام على مصطفى (2007)**. ديناميات الأمل لدى عينة من مرضـى سـرطان الثدى "دراسـة نفسية تحليلية"رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية الآداب, جامعة المنيا.

- **وجدى محمد بركات (2009)**. دورة تدريبية حول إعداد المدربين لتنمية مهارات العاملين في مجال رعاية المعاقين سمعياً, مركز الأمير سلطان بن عبد العزيز لتنمية السمع والنطق, الجمعية البحرينية لتنمية الطفولة, مملكة البحرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **وليد السيد خليفة ومراد على عيسى (2007).** كيف يتعلم مخ الكفيف, الإسكندرية, دار الوفاء.

- **يوسف القريوتى ،عبد العزيز السرطاوى ، وجميل الحمادى (1995).** المدخل الى التربية الخاصة ، دبى , دار القلم للنشر والتوزيع .

- **يونسى تونسية (2012).**تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفيين دراسة ميدانية بولايتى "تيزى وزو" "والجزائرالعاصمة" , رسالة ماجستير, كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية , جامعة مولود معمرى, الجزائر.

- **سالمة راشد (2011).** فاعلية برنامج إرشاد جمعى لتنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً فى سلطنة عمان, رسالة ماجستير, كلية العلوم والآداب, جامعة نزوى.

- **عصام عبد اللطيف العقاد (2015).** فاعلية برنامج قائم على التعلم الذاتى وأثره على تنمية دافعية الإنجاز وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب المكفوفيين, جامعة الملك عبد العزيز, مجلة المعهد الدولى للدراسة والبحث–المجلد (1), العدد (1) , ص ص 2–29.

- **علجية غمرى (2015).** فاعلية برنامج إرشادى فى تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً بمدرسة المكفوفيين بمدينة بسكرة , دفاتر المخبر, العدد (14) , ص ص 117–150.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **مجدة السـيد الكشـكى (2018).** فاعلية برنامج إرشـادى إنتقائى تكاملى لتنمية تقدير التفكير الإيجابى كمدخل لتحســين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيفات, مجلة الجامعة الإسـلامية للدراسـات التربوية والنفسـية المجلد (26) العد (6), ص ص 263– 294.

- **عاطف الشـربينى ومحمد أبو حلاوة (2017).** سـيكولوجية الشـخصـية الإيجابية, دار العين, القاهرة.

- **ناهد سـعود ورشـيد لولوة (2018).** فاعلية برنامج نفسـى إيجابى فى تعزيز مفهومى الأمل ومنظور الزمن المستقبلى لدى عينة من طالبات جامعة القصيم, المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية, المجلد (7) , العدد (1), ص ص243– 307.

- **عماد الشـربينى (2017).** فعالية برنامج إرشـادى قائم على الإرشـاد المعرفى السـلوكى في تنمية الأمل لدى طلاب كلية التربية جامعة دمنهور , مجلة كلية التربية, جامعة كفر الشيخ, المجلد (17), العدد (4), ص ص 49–106.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانيًا : المراجع الأجنبية :

Aite, F.(2001).Social Anxiety and aggression in behaviorally disordered children**,** Journal of early- child Development and care, 6(121), 1-20

- Albertini, G. (2004). Quality Of Life of Persons with Intellectual Disabilities An On Going Study, Journal Of Intellectual Disability Research, Vol. 48, PP.464- 499.

- Ann, D.D .(1998). Purpose In Life And Hope :Gender Differences In Elderly Adults . Dissertation Abstracts International , Vol.27-02,p.252 .

- Antoni, M.H& Wimberly, S.R.;(2006) Reduction of Cancer-Specific Though Intrusions and Anxiety Symptoms with a Stress Management Intervention Among Women Undergoing Treatment for Breast Cancer . Am Journal Psychiatry , vol,163:N(10): pp.1791-1797 .

- Augustine N.(2011).Ontological structure and complexity of therapeutic hope: amultidimensional perspective psychotherapy and politics international , Vol.(9),Issue (1),pp.3-9.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Barnum,B.D.,Snyder,C.R.,Rapoff,M.A, Mani,M.M.&Thompson,R. (1998).Hope and Social Support In the Psychological Adjustment of pediatric Burn Survivors and Matched Controls.Children s Health Car,Voll,27,PP:15-30.
- Batterson,W.G.(2006). self-concept, self esteem -and academic, achievement Ed..D ,State University Of New York.
- Berg, O., (2005). Improving The Quality Of Life For Blind Adolescence, United Nation Center For Human Settlements.
- Bloch D.& Merritt G.(2003).The power of positive talk, free Spirit Inc.
- Bruce, T . (2003). The Cultural Experience Identity, And Self- Esteem Of Post Secondary Students With Aboriginal Ancestry, (MA. University Of Calgary, Canada). DAI.
- Bruininks,P ,& Malle, B,F.(2005)."Distinguishing Hope From Optimism And Related Affectiv States"Journal of Motivation And Emotion ,Vol .29, No.4, PP.327-355.
- Burt,N (2011). Hope and Their Relationship to the Overall Quality of Life in Cancer Patient,PhD, Indiana State University .USA,

www.manaraa.com

- Cheavens ., Fledman D.,Gum A.,Scott T and Snyder C. (2006) .Hope therapy In Community sample : Apilot Investigation , Social Indicators Resarch,Vol. (77).PP,61-78.
- Cicognani, E., Pirini, C., Keyes, C.L., Joshanloo, M., Rostami, R. , Nosratabadi, M. (2008). Social Participation, Sense of Community and Social Well Being: A Study on American, Italian and Iranian University Students. Social Indicators Research. Vol.89 ,Pp.97–112.
- Cowan, D& Brunera, S. (1997). Group therapy For social anxiety Disorders using Rational Emotive Behavior therapy Bank stown mental health service compass center New south wales, Australia.
- Curry,L,A.Snyder,C.R.,Cook,D.L., Ruby,B.C.&Rehm,,M (1997).the Role of Hope In Academic andn Sport Achievement Journal of Personality and Social Psychology,Vol,73,PP:1257-1267.
- Christy, X. & Mythili, T. (2020). Self-esteem, Self-efficacy and Academic performance among Adolescents, Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health, 16 (2), 123-135.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- D aine W .(2012).Dream Like You mean: transmuting hope :Grounded theory,Ph.D.,Fieding graduate University, Springer Published.
- Dacey, J & Kenny, M. (1994). Adolescent development, WCB, Brown & Benchmark, Madison, Wisconsin, Dubuque, Lowa
- Deniz, M. (2006) . The relationship among coping with stress life satisfaction, decision making styles and decision self-esteem. an investigation with Turkish University.Students (Social Behavior and Personality),Vol. 34 , No.9, P.1170.
- Duggleby WD, Degner L,Williams A,Wrigt K,Cooper D,Pokin D.Holtslander L(2007).Living with hope :initial evaluation of a psychological hope intervention for older palliative home care patients . J pain symptom Manage ,Vol.(23) No(3) pp.247-257.
- Faisal ,M .& Akhtar ,M. (2013) . Self-Esteem of Secondary School Students in Pakistan Middle-East Journal of Scientific ,Vol.14,No. 10,Pp. 1325-1330.
- Feldman,D,B, & Snyder,C.R. (2005). Hope And The Meaningful Life: Theoretical And Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking And Life Meaning ".Journal of Social And Clinical Psychology,, Vol…24.No.3,PP.401-421.

www.manaraa.com

- Frisch, M., Clark, M., Rouse, S., Rudd, M., Paweleck, J., & Greenstone, A. (2005). Predictive and treatment validity of life satisfaction and the Quality of Life Inventory. Assessment,Vol. 12,No.1 ,Pp 66-78.
- Frisch, M., Clark, M., Rouse, S., Rudd, M., Paweleck, J., & Greenstone, A. (2005). Predictive and treatment validity of life satisfaction and the Quality of Life Inventory. Assessment,Vol. 12,No.1 ,Pp 66-78 .
- Fukui,S; Ogawa,K& Yamagishi,A;(2011): Effectiveness of Communication Skills Training of Nurseson the Quality of Life and Satisfaction with Healthcare Professionals Among newly Diagnosed Cancer Patients:a Preliminary Study. Psycho-Oncology ,vol,20:pp. 1285–1291.
- Fulford,D.(2011).the Role of Emotional Intelligence in the Quality of Life of Individuals With Bipolar Disorder Ph.D. Dissertation, Coral Gables,Florida.
- Garaigordobil, M. & Bernaras, E. (2009). Self - concept, self- esteem, personality traits and psychopathological symptoms in adolescents with and 111 without visual impairment, The Spanish Journal of Psychology, 12, 1, pp: 149- 160.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Gavala, J. (2005). Influential factors moderating academic enjoyment/motivation and psychological well-being for Māori university students at Massey University. New Zealand Journal of Psychology,Vol..34, No 1,Pp. 52-57.
- Ghafari, Z., Zarebahramabadi, M. & Bagheri, F. (2014). Investigation of the hope-therapy effectiveness on psychological well-being among the housewives. Bull. Env. Pharmacol. Life Sci., 3 (2), 200-208
- Gum A. & Snyder, C. (2002).Coping with terminal illness, the role of hopeful thinking, Journal of palliative Medicine, Vol.(5), No,(6),pp,883-894
- Gureje, O., Harvey, C.,& Herrman ,H . (2004) . Self-Esteem in Patients who have Recovered from Psychosis. Profile and Relationship to Quality of Life . Australian and New Zealand Journal of Psychiatry .Vol.38,No.5.Pp.334-338.
- Hamarta, E. (2009). A prediction of self-esteem and life . satisfaction by social problem solving Social Behavior and Personality, Vol. 37 , No.1 ,Pp.73 – 82.
- Hill,A (2012): Compassionate Communication Training with Cancer Patients and Caregivers:Empathy. Self-Compassion, and Well-Being.un Publislad-M.A. University San Francisco. –

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Hogan, R.; Johnson, J.; Briggs, S. (1997). Handbook of personality psychology, Academic Press, San Diego, London

- Huurre, T. M. (2000). Psychosocial development and social support among adolescents with visual impairment, PHD, Tampereen Teknillinen Korkeakoulu, Finland.

- Huurre,T.,& Aro,H.(2010). The Psychosocial Well-Bein of Finnish Adolescents with Visual Impairment versus Those with Chronic Conditions and Those with No Disabilities, Journal of Visual Impairment &Blindness,94 (10),625-637.

- Kermode, S & MacLean, D (2001) . A study of the relationship between quality of life, self-esteem and health . Australian Journal of Advanced Nursing, Vol. 19, No. 2, Pp. 33-40

- Kirt, S.,& Gallagher, J ., & Anastasiow, N. (2003). Educating Exceptional Children, Tenth Edition, Houghton Mifflin Company, Boston, New York.

- Konarska, J. (2003) Childhood Experiences and Self acceptance Of Teenagers with Visual impairment, International Journal Of Special Education, Vol.18,PP52,56.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- Leak,G.&Leak,K.(2006).Adierian S0cial Integration Positive Psychology : Aconceptual and Empirical Integration, Journal of Individual Psychology,62(3),pp 207-223.
- Liu, Y., (2017). A Hroope-Based Gup Therapy Program to Women with Multiple Sclerosis: Quality of Life. NeuroQuantology, 15 (4), 127-132 doi:10.14704/nq.2017.15.4.1135
- Lopez S,Floyd R,UIven J,& Snder C.(2000).Hope therapy,helping clients bulld a house of hope : theory, measures, and applications,pp.123-155, Santiago Academic press.
- Lopez s,Snyder C.,Jenal M,Lisal, M.,Jennifer T& Cindy p.(2004): postitive psychology in practice , in Alex Henley ,Stepen Joseph ,John Wky&Stons,lnc
- Lumsden, B. A. (2006). The relationship between fourth and fifth grade students involved in extracurricular activities and their level of self esteem and academic achievement, MA, Truman State University, Kirksville, Missouri.
- Magaletta, P.R.& Oliver ,J.M.(1999). The Hope Construct, Will AND Ways : Their Relations With Self-Efficacy, optimism ,and General Well-Being. Journal of Clinical Psychology ,Vol,55,PP:539-551.

www.manaraa.com

- Margo, C.& Sim pson, C.(2005). Hope Disclosure, and Control In The Neonatal Intensive Car Unit. Health Communication, Vol,17,N:2,PP:191-203.
- McInerney, D. M., Dowson, M., Nelson, G. F. (2006). Self-esteem, academic interest and academic performance: the influence of significant others. Appears in AARE 2005 International education research conference: UWS Parramatta: papers collection.
- Movahedi, M., Kariminejad, K., Kheirodin, J. & Movahedi, Y. (2015). The Effectiveness of Hope Therapy base on Groups to increase the Components of Self-esteem and Psychological Health in Depressed People. Journal of Zanjan University of Medical Sciences and Health Services, 23(98), 132-144 Retrieved from: file:///C:/Users/ENG-AHMED/Downloads/ZUMSJournal-v23n98p132-fa%20(1).pdf
- Mowrer, R. & Parker, K. (2004). Revised multicultural perspective index and measures of depression, life . satisfaction, shyness and self-esteem Psychological ,Vol. 95 , No.3 ,Pp.1227- 1228.

www.manaraa.com

- Murphy, H. & Murphy, E. K. (2006). Comparing quality of life using the World Health Organization Quality of Life measure (WHOQOL-100) in a clinical and nonclinical sample. Exploring the role of self-esteem, self-efficacy and social functioning". Journal of Mental Health, Vol.15, Pp.289-300

- Park, C.(2002).the health related quality of life in mothers of surviving deaf-blind adult with congenital rubwlla sydroom source dissertation abstracts internation section B. the sciences and Engineering, 2(70),200-216.

- Patterson ,H,;(2010)C ognitive-Behavioral Intervention to Enhance Communication Skillsfor C ancer Patient. Doctor of Philosophy . B irmingham, A labama

- Peterson.C.(2000); The future of optimism. Journal of American psychologist,Vol.55,p;44-46.

- Philip. T. (2005). The social development of blind child. Journal of visual impairment and blindness. 90(6), 303 – 313.

- Richter, A. & Ridout, N. (2011). Self-esteem moderate's affective reactions to briefly presented emotional faces: Brief report. J. of Research in Personality, doi: 10.1016/j.jr8.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Ring, L., Hofer, S., McGee, H., Hickey, A., & O'Boyle, C. A. (2007). Individual Quality of life: Can it be accounted for by psychological or subjective well-being? Social Indicators Research, 82, 443-461.
- Riskid,J,H.(2006)."Links Between Cognitive-Behavhoral Hope Building And Positive Psychology: Applications To Apsychotic patttient "Journal Of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, Vol 20,No.2,pp.171-182.
- Riskind,J.H.(2006).Links Between Cognitive-Behavioral Hope Building And Positive Psychology: "Applications To Apsychotic Patient " Journal of Cognitive : An Internationl Quarterly, Vol.20, No.2,PP.171-182.
- Ronan, K., (2009). Hope, Humor, and Quality of Life in a Low Income Sample. (Master Thesis, Education and the Graduate Faculty, University of Kansas), ProQuest Dissertations Publishing, 1464108.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. South African Journal of Psychology, Vol.33,Pp. 212-218.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Ruth S. & Francoise S. (1999). Effects of Parental Verbal Aggression Child Dren,s Self-esteem and School Marks. Child Abuse & Neglect, Vol. 23, No. 4, pp. 339-351.

- Shapiro, D.; Lieberman, L.;& Moffett, A.(2003): Strategie in improye to Prove perceived competence in children with visual impairmen:, Review,.35,2,69-80

- Shirley,N&Nes, S.(2005).Self-esteem and empathy in sighted and visuall impaired preadolescents, Journal of Visual Impairment&7 Biindness,99(5),276-285,New York.

- Shorey,H.S., Snyder,R.,& Lewin, M.R(2003).The Role of Hope As Amediator In Recollected Parenting, Attachment, and Mentwl Health "The Journal of Spcial and Clinical Psychology ,Vol.22,No.6,PP.685-715.

- Smith, R., .(2002). A quality Of Life Interview For The Chronically Mentally Ill Evaluation And Program Planning, Vol. 25, PP. 101-111..

- Snopek, M. & Hublova, V. (2008). Adolescent perceived-social support and its relation to life satisfaction, self.esteem and personality. gender differences. (Ceskoslovenska Psychology, Vol.52 , No.5 , Pp.500 – 509.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Snyder C.(1994): The psychology of hope : You can get there from here , New York, free press.
- Snyder C.(2000):Hannd book of hope:theory,measures and application, New York,Academic Press.
- Snyder C.(2002):Hope theory:Rainbows in the mind, Psychological Inquiry,Vol.(13),Issue (4),pp.249-275.
- Snyder, C,R, (2000). Hypothesis: there is hope,(in) Snyder (Eds) Handbook, California , Academic Press.
- Snyder, C,R, Berg, C., Woodward, J.J, Gum, A., Rand, K, L., Hackman, A.(2005).Hope Against The Cold :Individual Differences In Trait Hope And A Cute Pain Tolerance On The Cold Presses Task journal of Personality,73,2,PP.287-312.
- Snyder, C,R, Lapointe, A,B & Crowson, J.J, Early, S.(1998). "Preferences Of High And Low-Hope People For Self-Refer ential Input". Cognition And Emotion, 12 (6) ,PP ,807-823.
- Snyder,C,R,(1995)."Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope", Journal of Counseling & Development. Vol,73,pp,355-360.
- Snyder,C.R(2000).The Past and Possible Futures of Hope. Journal Social and Clinical Psychology ,Vol,19,PP:11-28.
- Snyder,C.R(2005). Teaching: The Lessons of Hope , Journal Social and Clinical Psychology,Vol,24,,PP:72-83.

www.manaraa.com

- Snyder,C.R.& Shorey, H.(2002).Hope in the Classroom: The Room of Positive In Academic Achievement and Psychology Curriculum. Psychology Teacher Network,Vol,12,PP:1-9.
- Snyder,C.R., (2000): The past and possible Futures of Hope. Journal Social and Clinical Psychology ,Vol, 19,pp11-128.
- Snyder,C.R.,Cheavens,J.,Shorey,H.,Pulvers , K.M.,adam .H.& wikllun ,c.(2002):Hope and Academic Success College .Journal of Educational Psychology, VOL,94, PP:820-828.
- Snyder, C., Irving, L., & Anderson, J. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), Handbook of social and clinical psychology: The health perspective,pp. 285–305.
- Sumerlin, J,R..(1997). Self-Actualization And Hope .Journal Of Social Beehavior & Personality, Vol.12, Issue.4, PP.1101-1110.
- Susans C.,Lopez S.&Ribero J.(2011):Building hope for the future:A program to foster stdedents , Journal of Happinss Studies, Vol,(12), Issue (1),PP,139-152.

www.manaraa.com

- Tian, M., Yan, S. & Wang, N. (2018). Evaluating the Effectiveness of Snyder's Theory-Based Group Hope Therapy to Improve Self-Efficacy of University Students in Finance. Neuro Quantology, 16 (6), 118-124 doi: 10.14704/nq.2018.16.6.1314

- Utne, L(2010).The Relationships Between Mood Disturbance and Pain Hope and Quality Life of in Hospitalized Cancer Patients With Pain on Regularly Schduled Opioid Analgesic, Journal of Palliatie Medicine,) , Vol,13(3), PP 311-318.

- Vitterso, J. (2004). Subjective well-being versus self-actualization: Using the flowsimplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life. Social Indicators Research,Vol 65, Pp.299-331.

- Wahlqvist. M. (2001). Form adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social Anxiety disorder, Journal of psychology.7 (2).91-107.

- Wehman, P. & Kregel, J. (1997). Functional curriculum for elementary, middle, and secondary age students with special needs, Library of Congress Cataloging - in-Publication Data, United States of America.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Widar, M ; Ahltrom, G & Ek, A. (2003). Health-related Quality of Life in persons with long- Term pain after a Stroke . Journal of Clinical Nursing, VOL. 13, PP. 497–50.

- Wrobleski, K.K.& Snyder,C.R.(2005)."Hopeful Thinking In Older Adults: Back To the Future". Experimental Aging Research,31,PP.217-233.

- Yetim, U.(2003). The impacts of individualism-collectivism self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish University Students and Academicians .(Social Indicators Research, Vol. 61,No. 3 ,Pp. 297.317.

- Youngers. V. jillw. (2010). aouide to independence for the visually infaired and their families, medical pub prenticehall.

- Bakhshi, S., Montazeri, N., Nazari. B., Ziapour, A., Barahooyi, H. & Dehghan, F., (2017). Comparing the Self-Esteem and Resiliency between Blind and Sighted Children and Adolescents in Kermanshah City, World family.

- Beaty, L. (1991). The effects of visual impairment on adolescent selfconcept. Journal of Visual Impairment & Blindness, 85(3), 129–130.

www.manaraa.com

- Hadidi, M., & Al Khateeb, J. (2013). Loneliness among students with blindness and sighted students in Jordan: A brief report. International Journal of Disability, Development and Education, 60, 167–172.
- Kotb, S., Gadallah, M. & Marzouk, S. (2011). Self-esteem and quality of life among visually impaired children in Assiut City, Egypt. Journal of American Science, 7(8), 47-57.
- Mishra, V., & Singh, A. (2012). A comparative study of self-concept and selfconfidence of sighted and visually impaired children. EXCEL International Journal of Multidisciplinary Management Studies, 2(2), 148–157. Retrieved from http://www.zenithresearch.org.in/images/stories/pdf/2012/Feb/EIJMMS/13_EIJMMS_VOL2_ISSUE2_FEB2012.pdf
- Papadopoulos, K., Montgomery, A. & Chronopoulou, E. (2013). The impact of visual impairments in self-esteem and locus of control. Research in Developmental Disabilities, 34, 4565–4570.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

-

- Shapiro, D., Moffett, A., Lieberman, L., & Dummer, G. (2005). Perceived competence of children with visual impairments. Journal of Visual Impairment & Blindness, 99, 15–25.

- Datta, P., & Talukdar, J. (2016). The impact of vision impairment on students' selfconcept. International Journal of Inclusive Education, 20 (6), 659–672.

- Moein, L.& Houshyar, F. (2015). The Effect of Logotherapy on Improving Selfesteem and Adjustment in People With Physical Disability, Education Science and Psychology, 5 (37), 3- 13 Retrieved from 5d18b5222d4f09c268ee7afad96b8d56f836.pdf

- - Riahi, F., Vatan, M., Karim, F., Rahimi H., Beladi, E., Ahmadi, K.(2014). The Effectiveness of Quality-of-Life Therapy on Subjective Well-being and Hope in Parents of Autistic Children. Jundishapur Sci. Med. J. , 13(1), 53-65.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الملاحــق

ملحق (1)

قائمة بأسماء السادة المحكمين لمقياس الأمل

ومقياس تقدير الذات ومقياس جودة الحياة

م	الاسـم	الوظيفـة
1	أ.د/ فضل إبراهيم عبد الصمد إبراهيم	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ بكلية التربية – جامعة المنيا
2	أ.د/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ بكلية التربية – جامعة سوهاج
3	أ.د/ مشيرة عبد الحميد اليوسفى	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ بكلية التربية – جامعة المنيا
4	د/ أسماء فتحى أحمد	أستاذ الصحة النفسية المساعد ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة المنيا
5	د . / حسام محمود زكى على	أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية – جامعة المنيا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6	د./ حنان فوزى أبو العلا	أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية – جامعة المنيا
7	د./ نهلة فرج على الشافعى	أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية – جامعة المنيا
8	د . / حنان محمد كامل عبد العزيز	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة حلوان
9	د./ سعاد كامل قرنى	أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية – جامعة المنيا
10	د./ وائل أحمد سليمان الشاذلي	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة سوهاج
11	د./ نشوى عبد الحليم البربرى	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة المنوفية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (2)

قائمة بأسماء السادة المحكمين لبرنامج الدراسة الحالية

م	الاسـم	الوظيفـة
1	أ.د/ فضل إبراهيم عبد الصمد إبراهيم	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ بكلية التربية – جامعة المنيا
2	أ.د/ مشيرة عبد الحميد أحمد اليوسفى	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ بكلية التربية – جامعة المنيا
3	أ .د/ مديحة أحمد الجنادى	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ بكلية التربية – جامعة أسيوط
4	أ.د/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ بكلية التربية – جامعة سوهاج
5	د./ حنان فوزى أبو العلا	أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية – جامعة المنيا
6	د./ نهلة فرج على الشافعى	أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية – جامعة المنيا
7	د . / حنان محمد كامل عبد العزيز	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة حلوان
8	د./ وائل أحمد سليمان الشاذلي	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة سوهاج

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كليـــة التربيـــة

قسم علم النفس التربوي

كلية معتمدة من الهيئة

القومية لضمان جودة التعليم

ملحق (3)

مقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

(((((((((((((((((((

((((((

جمال عثمان جمال الدين محمد

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية

تخصص " صحة نفسية"

إإإإإإإإ

أ.د/ عماد أحمد حسن على

أستاذ علم النفس التربوى ووكيل كلية التربية لشئون

خدمة المجتمع وتنمية البيئة سابقاً

كلية التربية - جامعة أسيوط

د/ نور الهدى عمر محمد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

بقسم علم النفس التربوى

كلية التربية – جامعة أسيوط

1441هـ-2020م

- 247 -

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

عزيزى الطالب,,,

برجاء التكرم بقراءة فقرات المقياس بكل دقة وعناية, والإجابة عن كل فقرة بما يعبر عن شعورك الحقيقى, وما تقوم به بالفعل, حيث سيتم وضع علامة صح أمام العبارة التى تختارها , فإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بدرجة كبيرة سيتم وضع العلامة أمام (دائما) , وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فسيتم وضع العلامة أمام (أحياناً) وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بدرجة ضعيفة فسيتم وضع العلامة أمام (نادراً) علماً بانه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة, وإنما المطلوب منك أن تكون إجابتك معبرة عن شعورك الحقيقى , مع الأخذ فى الاعتبار أن هذه المعلومات سرية للغاية ولن يتم استخدامها إلا بغرض البحث العلمى فقط.

وأشكرك على حسن تعاونك معنا,,,

الاسم:..... **المدرسة:**.....

الفرقة:..... **العمر:** .....

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبـــارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	ينتابنى شعور بالخوف الشديد من المستقبل			
2	أفكر كثيراً عند تحديد أهدافى			
3	لدىّ طرق كثيرة لتحقيق أهدافى			
4	لدىَ إحساس بأن أهدافى صعبة التحقيق فى المستقبل			
5	أثق في أن الأمور تسير إلى الأحسن			
6	أضع أهدافى بناء على قدراتى			
7	أحدد أقصر الطرق لإنجاز الهدف			
8	أستطيع الوصول لأهدافى			
9	أتوقع أن الغد سيكون مشرقاً			
10	أخطط جيداً لتحقيق أهدافى			
11	أعتمد على خبراتى السابقة عند تحقيق أهداف متشابهة			
12	أستطيع التغلب على أى عائق يقف أمام تحقيق أهدافى			
13	أملى كبير في المستقبل			
14	معظم أهدافى تلاقى استحسان وقبول من حولى			
15	لدىّ المرونة الكافية لتحقيق أهدافى			
16	استمد طاقتى لتحقيق هدفى من تشجيعى لنفسى			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

17	أستطيع التخطيط لمستقبلى			
18	لدىً أهداف مستقبلية			
19	لا أستطيع وضع خطة جيدة لتحقيق أهدافى			
20	أستطيع التعامل مع الإنتكاسات البسيطة التى تحدث لى			
21	خبراتى الماضية قد أعدتنى إعداداً جيداً للمستقبل			
22	أهدافى واضحة ومحددة			
23	أؤمن بقيمة الوقت لتحقيق الأهداف			
24	أبذل قصارى جهدى في سبيل تحقيق الأهداف البعيدة			
25	هناك الكثير من الحياة أستحق أن أعيش من أجله			
26	أهدافى مليئة بالأمل			
27	ينتابنى خوف من المجهول			
28	لدىَ العزيمة لتحقيق أكثر من هدف في نفس الوقت			
29	أتوقع أن مصائب الحياة لن تفارقنى			
30	أستوعب تجارب الآخرين للوصول لهدفى			
31	أمتلك حلولاً بديلة لتحقيق هدفى			
32	ينتابنى شعور باليأس عندما تكون الظروف ضدى			
33	لقد أحسنت تجاربى السابقة إعدادى للمستقبل			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

34	لدىً الكثير من الأهداف			
35	ينتابنى شعور الملل والضيق فى معظم الوقت			
36	أسعى بكل همة لتحقيق أهدافى			
37	أجد صعوبة في تحقيق أحلامى			
38	أحرص على وضع أهداف يمكن تحقيقها			
39	لـدىَ الكثير من المهـارات التى تســـــاعـدنى على تحقيق أهدافى			
40	أتراجع عن هدفى إذا واجهت بعض المعوقات			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كليـــة التربيـــة

قسم علم النفس التربوي

كلية معتمدة من الهيئة

القومية لضمان جودة التعليم

مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

ملحق (4)

□□□□□□

جمال عثمان جمال الدين محمد

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية

تخصص " صحة نفسية"□

□□□□□□□□

أ.د/ عماد أحمد حسن على

أستاذ علم النفس التربوى ووكيل كلية التربية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة سابقاً

كلية التربية – جامعة أسيوط

د/ نور الهدى عمر محمد

أستاذ الصحة النفسية المساعد بقسم علم النفس التربوى

كلية التربية □ جامعة أسيوط

1441هـ-2020م

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

عزيزى الطالب,,,

برجاء التكرم بقراءة فقرات المقياس بكل دقة وعناية, والإجابة عن كل فقرة بما يعبر عن شعورك الحقيقى, وما تقوم به بالفعل, حيث سيتم وضع علامة صح أمام العبارة التى تختارها , فإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بدرجة كبيرة سيتم وضع العلامة أمام (دائما) , وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فسيتم وضع العلامة أمام (أحياناً) وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بدرجة ضعيفة فسيتم وضع العلامة أمام (نادراً) علماً بانه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة, وإنما المطلوب منك أن تكون إجابتك معبرة عن شعورك الحقيقى , مع الأخذ فى الاعتبار أن هذه المعلومات سرية للغاية ولن يتم استخدامها إلا بغرض البحث العلمى فقط.

وأشكرك على حسن تعاونك معنا,,,

الأسم:..... **المدرسة:**.....

الفرقة:..... **العمر:** .....

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العبـــارات

م	العبـــارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أثق فى قدراتى			
2	أجد سعادة كبيرة عند عودتى للمنزل			
3	ينتابنى شعور بأنى فرد لاقيمة له في المجتمع			
4	مستوى تحصيلى متدنى بسبب فقدان بصرى			
5	لدىَ إحساس أن قدراتى تؤهلنى لتحقيق طموحاتى			
6	والدى يعتز بى أمام الآخرين			
7	أستطيع التعبير عن نفسى أمام الآخرين			
8	يقدر المعلمون تفوقى الدراسى			
9	أهتم بنظافتى الشخصية			
10	أشارك في حل مشكلات أسرتى			
11	يتجاهل الآخرون تواجدى معهم			
12	ينتابنى شعور بالغيرة إذا تفوق علىَ زميلى			
13	أمتلك العديد من الصفات الطيبة			
14	لدىَ إحساس بأن والدىَ يفرقان بينى وبين إخوتى			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

15	أكون مضطرباً عند التحدث أمام المبصرين			
16	التزم بقواعد النظام داخل المدرسة			
17	أخجل من مظهرى عندما أتعامل مع شخص مبصر			
18	والدى يسمع لآرائى			
19	أتواصل بصورة جيدة مع أصدقائى			
20	أقضى أطيب الأوقات مع زملائى			
21	من السهل علىً التأثير في الاخرين			
22	يتجنب إخوتى الجلوس معى في المنزل			
23	أستطيع تكوين صداقات جديدة			
24	يرى معلمىً أن مستقبلى الأكاديمى سيكون باهراً			
25	إمكاناتى محدودة بسبب فقد بصرى			
26	والدىً يعتقدان بأننى سأكون شخصاً ناجحاً في المستقبل			
27	تحظى آرائى وأفكارى اهتمام الاخرين			
28	أستفيد كثيراً من ممارسة الأنشطة التى أشارك فيها			
29	أعتمد على نفسى في حل مشكلاتى الشخصية			
30	أشارك أفراد أسرتى في كل المناسبات			
31	أغضب عندما يوجه لى أحد النقد			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

32	أتعاون مع زملائى في الفصل			
33	يصعب علىً التعبير عن أفكارى			
34	أتابع ما يجرى في المنزل بإهتمام ملحوظ			
35	أرى أن إعاقتى جعلتنى أكثر تفاعلاً			
36	علاقتى طيبة بإدارة المدرسة			
37	أستطيع التغلب على الصعوبات التى تواجهنى			
38	أسرتى تتجاهل رغباتى وحاجاتى			
39	أتمتع بمحبة جميع من يعرفنى			
40	أستطيع حل الواجبات المدرسية حتى لو كانت صعبة			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كليـــة التربيـــة

قسم علم النفس التربوي

كلية معتمدة من الهيئة

القومية لضمان جودة التعليم

ملحق (5)

مقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□

جمال عثمان جمال الدين محمد

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية

تخصص " صحة نفسية"

□□□□□□□□

أ.د/ عماد أحمد حسن على

أستاذ علم النفس التربوى ووكيل كلية التربية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة سابقاً

كلية التربية – جامعة أسيوط

د/ نور الهدى عمر محمد

أستاذ الصحة النفسية المساعد بقسم علم النفس التربوى

كلية التربية □ جامعة أسيوط

1441هـ-2020م

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

عزيزى الطالب,,,

برجاء التكرم بقراءة فقرات المقياس بكل دقة وعناية, والإجابة عن كل فقرة بما يعبر عن شعورك الحقيقى, وما تقوم به بالفعل, حيث سيتم وضع علامة صح أمام العبارة التى تختارها , فإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بدرجة كبيرة سيتم وضع العلامة أمام (دائما) , وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فسيتم وضع العلامة أمام (أحياناً) وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بدرجة ضعيفة فسيتم وضع العلامة أمام (نادراً) علماً بانه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة, وإنما المطلوب منك أن تكون إجابتك معبرة عن شعورك الحقيقى , مع الأخذ فى الاعتبار أن هذه المعلومات سرية للغاية ولن يتم استخدامها إلا بغرض البحث العلمى فقط.

وأشكرك على حسن تعاونك معنا,,,

الأسم:..... **المدرسة:**.....

الفرقة:..... **العمر:** .....

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبـــارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أستطيع السيطرة على انفعالاتى عندما أغضب			
2	علاقتى مع أصدقائى جيدة			
3	أكون سعيداً أثناء وجودى فى المدرسة			
4	أشعر بالحب والقبول من أفراد أسرتى			
5	تغمرنى مشاعر السعادة والسرور معظم الوقت			
6	أجيد التعامل مع الاخرين مع اختلاف شخصياتهم			
7	ينتابنى إحساس بأن دراستى غير مفيدة			
8	أستمتع باللعب مع إخوتى			
9	أوجه اللوم إلى نفسى عندما أفشل في التعامل مع الاخرين			
10	أشارك الاخرين أفراحهم			
11	علاقتى بالمعلمين جيدة			
12	ينتابنى إحساس أن إخوتى المبصرين أفضل منى			
13	أعانى من القلق والتوتر			
14	أفضل أن أتعامل مع المكفوفيين فقط			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

15	لدىً القدرة على تنظيم أوقات الإستذكار			
16	أفتقد من اثق فيه من أفراد أسرتى			
17	حالتى النفسية مستقرة			
18	أفتقد التقبل من الأخرين بسبب إعاقتى			
19	أجد صعوبة في التركيز			
20	يساعدنى إخوتى في فهم الأشياء من حولى			
21	لدىً إحساس بالتفاؤل تجاه المستقبل			
22	يثق أصدقائى بى			
23	لدىً طموح لمواصلة تعليمى			
24	أستمتع بالتواجد بين أفراد أسرتى			
25	ينتابنى شعور بالخوف دون سبب واضح			
26	أتجنب حضور المناسبات العامة			
27	أحرص على المشاركة في الانشطة المدرسية المختلفة			
28	أشارك في الحوارات الأسرية			
29	يزعجنى عدم فهم الاخرون لى			
30	التزم بالمعايير الإجتماعية			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

31	وسائل المساعدة لى داخل المدرسة غير كافية			
32	تلقى آرائى وأفكارى اهتماماً من قبل أفراد أسرتى			
33	أسعى جاهداً لأكون شخصاً إيجابياً			
34	أراعى مشاعر الاخرين			
35	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتى			
36	ينتابنى شعور بأننى سبب لمعظم المشكلات التى تحدث في الأسرة			
37	الإحباط المتكرر يجعل حياتى بلا معنى			
38	أبذل الكثير من الجهد للحصول على مساعدة الاخرين			
39	أجد صعوبة فى التفاعل مع زملائى بالمدرسة			
40	أشعر بالضيق من أفراد أسرتى لكونى كفيف			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كليـــة التربيـــة

قسم علم النفس التربوي

كلية معتمدة من الهيئة

القومية لضمان جودة التعليم

ملحق (6)

الصورة النهائية لمحتوى البرنامج الإرشادى القائم على نظرية سنايدر للأمل فى تحسين تقدير الذات وأثره فى جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

□□□□□□

جمال عثمان جمال الدين محمد

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية

تخصص " صحة نفسية"

□□□□□□□□

أ.د/ عماد أحمد حسن على

أستاذ علم النفس التربوى ووكيل كلية التربية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة سابقاً

كلية التربية - جامعة أسيوط

د/ نور الهدى عمر محمد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

بقسم علم النفس التربوى

كلية التربية □ جامعة أسيوط

1441هـ-2020م

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الجلسة الأولى

تعارف وتمهيد

زمن الجلسة: (30) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- التعارف بين جميع الأفراد المشاركين فى البرنامج.

2- إقامة علاقة إجتماعية بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية.

3- زيادة شعورهم بالأمان والتأكيد على خصوصية الجلسات وسريتها.

4- التعرف على أهداف البرنامج وأهميته ومدته.

5- التعرف على قواعد العمل داخل المجموعة والإلتزام بها, والمشـــاركة الفعالة فى جلســـات البرنامج.

الفنيات المستخدمة:

4- المناقشة والجوار

إجراءات الجلسة:

5- يقوم الباحث بتقديم نفســـه لأفراد المجموعة الإرشـــادية والترحيب بهم, ويوضـــح لهم الفائدة المرجوه من مشاركتهم الفعالة فى جلسات هذا البرنامج, ونتائجه الإيجابية التى من المنتظر أن تعود عليهم وتعمل على تحســـين تقدير الذات لديهم, ثم يطلب الباحث من كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية بتقديم نفسه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6- يقوم الباحث بتوضـــيح الهدف العام من البرنامج والاهداف الفرعية له, ثم يوضـــح مكونات البرنامج من حيث عدد جلساته, ومواعيدها, والفترة التى يستغرقها التطبيق.

7- يتفق الباحث مع أفراد المجموعة الإرشادية على القواعد التى سيتم الالتزام بها أثناء جلسات البرنامج ومنها ضـــرورة المشـــاركة الفعالة فى المناقشـــات والأنشـــطة لكل عضـــو من أفراد المجموعة الإرشـادية, والعمل والتعاون فى إطار المجموعة , وعدم التحيز الشـخصـى وضـرورة الصبر وخاصة فى الجلسات الأولى , والالتزام بآداب الحديث أثناء المناقشات , وعدم السخرية والاســتهزاء باراء الآخرين, والالتزام بكل التوجيهات والإرشــادات أثناء عملية الإرشــاد, وأهمية التعبير عما يجول بأنفسـهم بصـراحة ووضـوح دون خجل أو رهبة والاتفاق على زمن الجلسـة وتحديد موعدها وضرورة الالتزام بالحضور فى الموعد المحدد, والحفاظ على سرية وخصوصية الجلسات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثانية

معالجة أخطاء التفكير

زمن الجلسة: (45) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على العلاقة بين الموقف والتفكير والمشاعر.

2- توقع نتائج الأحداث بناء على الأفكار والمعتقدات.

3- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أهمية التفكير تجاه الحدث .

الفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار- لعب الدور- السحابة الفضية- فنية ABC - الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

8- يقوم الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ثم يوضح العلاقة بين الموقف المؤثر والمحرك الذى يحدث مع الفرد (Activating Event) والتفكير والمعتقدات تجاه هذا الموقف (Believes) والنتائج والمشاعر المترتبة على هذا التفكير (Consequences).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

9- يتم طرح موقف أحد الطلاب الذى كان متفوقاّ فى المرحلة الإعدادية لكنه رسب فى مادة ما, فأصـــابه اليأس وتراجع مســـتواه الدراســـى, ثم بدأ فى تغيير معتقداته عن هذا الحدث وتبنى معتقدات وأفكار مبنية على الأمل, فكانت النتيجة تفوقه وتميزه عن أقرانه فى دراســـته الثانوية, ويطلب الباحث من الطلاب تقمص دور هذا الطالب واســـتخراج الجوانب الإيجابيه من ذلك الموقف.

10-يعرض الباحث بعض المواقف التى تحدث للطلاب فى الحياة المدرسـية والمعتقدات تجاهها ويطلب من الطلاب تكملة النتائج.

الحدث (A)	المعتقدات (B)	النتائج (C)
تبكير موعد الإمتحانات	سيجبرنا على الاجتهاد	
تبكير موعد الإمتحانات	ليس هناك وقت للمذاكرة	
حضور الحصص الدراسية	يساعدنى فى المذاكرة	
حضور الحصص الدراسية	يضيع الوقت	
المشاركة أثناء طرح الأسئلة	يثرى معرفتى	
المشاركة أثناء طرح الأسئلة	يعرضنى للإحراج	

الواجب المنزلى:

أذكر ثلاثة مواقف- حدثت معك- متشـــابهة مع موقف نموذج الطالب الذى رســـب فى مادة فى المرحلة الإعدادية وتفوق فى دراسته الثانوية, مع ذكر الأفكار والمعتقدات حول هذه المواقف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثالثة

التفكير الإيجابى

زمن الجلسة: (45) دقيقة.

أهداف الجلسة:

5- التعرف على بعض طرق التفكير الإيجابى الواقعية.

6- التعبير عن الأفكار الإيجابية.

7- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على التحلى بالصبر أثناء التعامل مع المواقف المحبطة.

8- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية الحصول على جوانب إيجابية من داخل الأحداث السلبية.

الفنيات المستخدمة:

السحابة الفضية- القصة- لعب الدور- الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- يبدأ الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية , ويشكرهم على حضورهم وسؤالهم عن مدى استفادتهم من الجلسة السابقة ومناقشتهم فى الواجب المنزلى .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- ثم يقوم الباحث بشرح الهدف من الجلسة والتحدث عن بعض الطرق الواقعية للتفكير الإيجابى ومنها:

1 – طرد الأفكار السلبية بدلاً من التمادى فى التفكير بها واستبدالها بالتفكير الإيجابى.

2 – التفكير فى النجاح بدلاً من التفكير فى الفشل.

3– دعم وتعزيز الأفكار الإيجابية من نجاحات الآخرين.

4– النظر للجزء الملئ من الكوب.

9– النظر لما هو يعانى أكثر منا.

- يوضح الباحث أن هناك مجموعة من العبارات والكلمات التى تستخدم وتعكس التفكير الإيجابى الأمثل مثل: الأفضل, الأعظم , الأكثر قيمة, الأعلى , ويؤكد على أهمية استخدام هذه العبارات بكثرة.

- يوضح الباحث أنه يجب على على كل فرد أن يتحلى بالصبر والمرونة فى سبيل تحقيق هدفه, وأن التفكير بطريقة إيجابية يساعدهم ويحفز إرادتهم, ثم يطلب الباحث من من كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية أن يعرض كل منهم موقفاً سلبياً تعرض له فى حياته, وان يحاول استخراج جزء إيجابى حتى وإن كان صغيراً, ويطلب الباحث من كل فرد أن يكون مكان زميله أثناء الموقف المحبط, \

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

-

- وكيف يقدم له المساعدة من خلال استخراج الشئ الإيجابى. ويوضح لهم أن كل شئ يولد صغير ثم يكبر إلا الصعاب تولد كبيرة ثم تصغر فلا تيأس وكن متفائلاً ويقوم الباحث بسرد قصة قصة الأديب طه حسين وكيف كان يتعرض لمواقف محبطة إلا أنها كانت لاتنال من عزيمته وإرادته.

الواجب المنزلى:

- ماهى المواقف التى استخدت فيها التفكير الإيجابى الأمثل؟

- أذكر موقفاً كان مؤلما لديك لكنك وجدت فيه جزء إيجابى ساعدك فى تحقيق هدف اخر لديك؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الرابعة

الأمـــل

زمن الجلسة: (45) دقيقة.

أهداف الجلسة:

– أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم الأمل.

– أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الفرق بين الأمل والتفاؤل.

.

الفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار – العصف الذهنى– القصة– السحابة الفضية – الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- يقوم الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشـادية, ويشـكرهم على الحضـور والالتزام بمواعيد جلسات البرنامج, ثم مناقشتهم فى الواجب المنزلى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- يقوم الباحث بسؤال أفراد المجموعة الإرشادية عن مفهوم الأمل, وهل هو عاطفة أم تفكير؟ ومالفرق بين الأمل والتفاؤل؟ وبعد الاستماع إلى إجاباتهم يوضح الباحث أن الأمل بناء معرفى يتسم بالإيجابية والنشاط والرغبة فى تحقيق أهداف يمكن تحقيقها فى ظل مسارات وطرق يضعها الفرد بإرادة وعزيمة مع الأخذ فى الاعتبار الماضى والحاضر والمستقبل , وهذا ما يميز الأمل عن التفاؤل والذى يشير إلى التوقع الإيجابى للمستقبل والذى يقف عند حدود التوقع بخلاف الأمل الذى يتعدى التوقع إلى الإيجابية والرغبة الحقيقية فى تحقيق الهدف والتى تتمثل فى تحديد المسارات والإرادة.

- يقوم الباحث بعرض قصة نجاح اليابانى "تاكيوأوساهيرا" رائد الصناعة اليابانية الذى يحكى قصة نجاحه فى صناعة أول محرك يابانى والتى بدات بالتفاؤل وتمنى صناعة محرك صغير وانتهت بتحقيق ذلك الهدف بعد أن رسم مسارات لتحقيقه, قائلاً "أرسلتنى الحكومة إلى جامعة هامبورغ بألمانيا , لأقوم بدراسة أصول الميكانيكيا العلمية , ذهبت إلى المعرض دون تردد , ووجدت هناك محركاً بقوة حصانين, فأخرجت الراتب ودفعته ثمناً للمحرك ووضعته على المنضدة , وقمت بتفككيه وحاولت إعادة تركيبه من جديد بنفس الطريقة , وفعلاً تمكنت من تشغيل المحرك من جديد , حينها كاد قلبى أن يتوقف من الفرح والحماس, واستغرقت منى هذه العملية منى ثلاثة أيام كاملة , كنت آ كل يومياً وجبة واحدة فقط ولا أنام إلا ساعات قليلة جداَ لأتمكن فقط من مواصلة العمل ,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- حكيت لرئيس البعثة ما حدث فشجعنى وطلب منى إصلاح محرك متعطل فقمت بتفكيكه حتى تمكنت من معرفة مكان العطل وقمت بإصلاحه فى عشرة أيام متواصلة , وكانت هذه اللحظة من أسعد أيام حياتى على الإطلاق , فأخبرت رئيس البعثة ففرح كثيراً وقال لى: حان الوقت لتقوم بصناعة محرك , التحقت بمصانع صهر الحديد وصهر النحاس والألمونيوم وبدلاً من أن أعد رسالة الدكتوراه كما أراد أستاذى الألمانى, وكما حلم والدى , تحولت إلى عامل فى المصنع لأتمكن من صناعة المحرك , وعندما علم إمبراطور اليابان بأمرى , قام بإرسال خمسة آلاف إنجليزى ذهبا من ماله الخاص , اشتريت بها أدوات مصنع محركات , وعند عودتى إلى اليابان أراد الإمبراطور أن يرانى , ولكننى قلت أننى لا أستحق مقابلته إلا بعد أن أتمكن من إن شاء مصنع محركات بالكامل , وقد استغرق هذا العمل تسع سنوات كاملة من العمل والجهد المتواصل , بعدها حملت مع مساعدى عشرة محركات صنعت اليابان إلى القصر, وقمنا بتشغليها أمام الإمبراطور فحيانا مبتسماً وقال: هذه أعذب موسيقى سمعتها فى حياتى حتى الآن فهى صوت محركات يابانية خالصة , ثم رجعت إلى البيت ونمت لمدة لمدة عشرة ساعات ساعات كاملة , لأول مرة منذ خمسة عشرة عاماً , وبعد هذا العرض يطلب من الطلاب التعليق على هذه القصة ويفتح باب الحوار والمناقشة.

الواجب المنزلى:

اختر أحد الشخصيات التى تعرفها وتحب أن تكون مثلها , واكتب الصفات التى تحبها فيها؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الخامسة

تابـع الأمـل

زمن الجلسة : (45) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- أن يتعرف افراد المجموعة الإرشادية على سمات ذوى الأمل المرتفع.

2- أن يدرك افراد المجموعة الإرشادية أن الأمل قد يكون داخل الالم.

الفنيات المستخدمة:

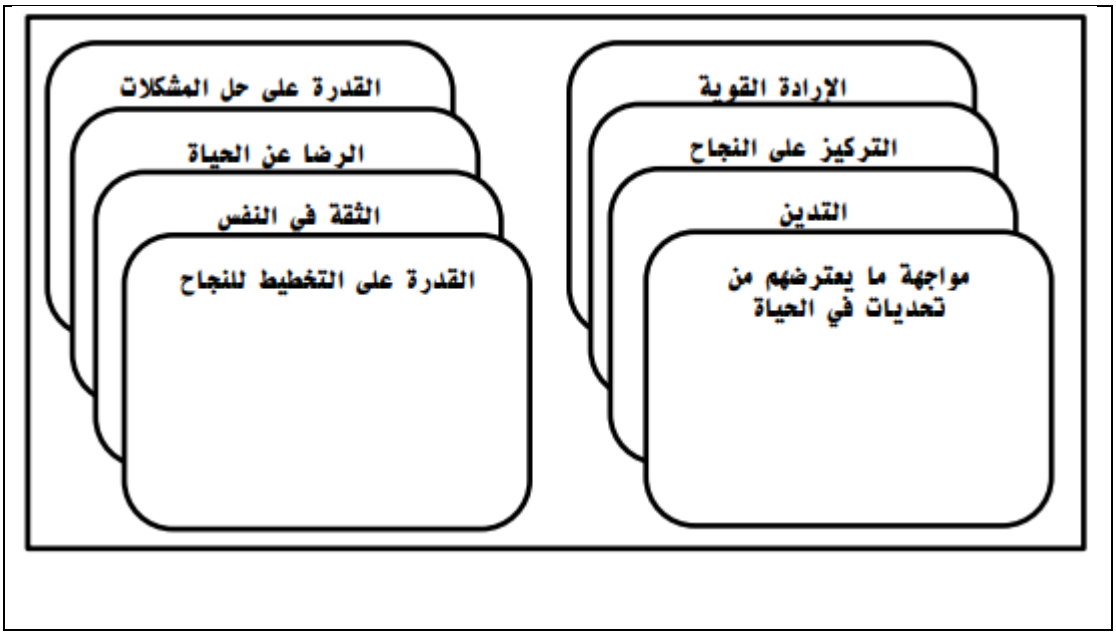
المحاضرة والمناقشة- العصف الذهنى- القصة- السحابة الفضية- التركيز على نجاحات الماضى الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- يبدأ الباحث الجلسة بتحية أفراد المجموعة الإرشادية , ومناقشتهم فى مدى استفادتهم من الجلسة السابقة, ثم يقوم بمراجعة الواجب المنزلى.
- يقوم الباحث بسؤال الطلاب عن سمات ذوى الأمل المرتفع , وماذا يتوقعون منهم؟ وكيف يتعاملون مع الضغوط؟ وكيف يتفاعلون مع الآخرين؟ وبعد الاستماع إلى إجاباتهم وزع عليهم مجموعة من البطاقات مكتوبة بطريقة برايل كل بطاقة مكتوب فيها سمه من سمات ذوى الأمل المرتفع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- وطلب منهم قراءتها والاحتفاظ بالبطاقات التى يعتقد أنه يتصـــف بها مع ذكر موقف ناجح سابق اتسم بهذه السمة, ثم تجمع البطاقات منهم وتوضع فى الملف الشخصى.



- يذكر الباحث قصـة سـيدنا موسـى عليه السـلام مع فرعون عندما أخبره كاهن عن ولادة مولود فى بنى إسرائيل ستكون نهاية ملكه على يديه فأمر فرعون بذبح أطفال بنى إسرائيل واستحياء نســائهم, وفى ظل تلك الظروف الصــعبة جاء المخاض لأم موســى, فكتمت أمر ولادته خوفاً عليه من القتل, فأوحى الله إليها أن تلقيه فى اليم بغد وضعه فى التابوت وسوف يأخذ عدو له وكل هذه الأمور الواقعة ظاهرها الشـر لكن جاء الخير بعد ذلك فانتهى به المطاف إلى قصـر فرعون, وما أن رأته زوجة فرعون حتى ألقى الله محبته فى قلبها, وقالت لاتقتلوه نريد أن نأخذه ولداً لنا , وأرادت أن ترضعه فأحضرت له المرضعات , ولكن الله حرم عليه المراضع فلم يقبل إلى أن سخر الله له الأسباب وجاءت أمه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وَحَرَّمْنَا عَلَيْهِ الْمَرَاضِـــعَ مِنْ قَبْلُ فَقَالَتْ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ أَهْلِ بَيْتٍ يَكْفُلُونَهُ لَكُمْ وَهُمْ لَهُ نَاصِـــحُونَ" (القصص: 12)

لترضـــــعه, فرده الله إلى أمه وقرت بع عينا, ويطلب الباحث من كل طالب أن يعلق على هذه القصة, ويفتح الحوار والمناقشة.

- يطلب الباحث من الطلاب استخراج المواقف الصعبة التى مرت على "أم موسى " فى قصتها السابقة ويستخرجون منها الجوانب الإيجابية.

3- الواجب المنزلى:

- اكتب ثلاثة مواقف صـعبة تمر بها الآن وتقمص الشـخصـية التى تحبها واخترتها فى الواجب المنزلى للجلسة السابقة للتعامل مع هذه المواقف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة السادسة

نظرية سنايدر للأمل

زمن الجلسة : (45) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على نظرية سنايدر للأمل.

2- ان يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مكونات الأمل.

3- أن يحاول الطلاب تقليد نموذج يتسم بالأمل.

الفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار –لعب الدور– النمذجة– – الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- يبدأ الباحث الجلسة بتحية أفراد المجموعة الإرشادية ثم يقوم بمراجعة الواجب المنزلى الذى طلبه منهم, ويوجه الشـــكر لجميع أفراد المجموعة الإرشـــادية لالتزامهم بالقواعد التى تحكم العمل داخل المجموعة.
- يقوم الباحث بشـرح لنظرية سـنايدر, ووفقاً لهذه النظرية يرتبط الأمل بالتحرك الهادف نحو هدف معين مع تصـــورات لكل من الطرق العملية (مســـارات التفكير) والطاقة الموجهة نحو الهدف (إرادة التفكير)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

-

- والعلاقة بينهما طردية فالزيادة فى أحدهما تعنى الزيادة فى الآخر والعكس , ويتم بناء الأمل من خلال ثلاث مراحل: المرحلة الأولى هى تاريخ التعلم ويبدأ فيها التفكير فى مسـارات منذ ولادته,
- حيث يتعلم المولود الجديد العلاقات السببية للأحداث والأشياء, وتتكون إرادة الطفل بما يتناسب مع متطلباته وأهدافه, وتتكرر مسـارات الافكار والإرادة طوال فترة الطفولة والبلوغ , حيث يلعبان دوراً رئيسـياً فى تحديد قيمة النواتج والأهداف وهى المرحلة الثانية (ما قبل الحدث) التى تبدأ فيها المعالجة المعرفية وتحتاج للانتباه العقلى فلو كانت هذه النواتج مهمة ولها قيمة تستمر المعالجة المعرفية من خلال الأفكار المرتبطة بمسارات التفكير والإرادة واللتان تدفعان معاً إلى تحقيق الهدف أو عدم تحقيقه ثم تنتج عن ذلك ردود فعل عاطفية وهى المرحلة الثالثة (نتائج الحدث) .
- يطلب الباحث من أحد الطلاب القيام بدور مذيع يجرى حواراً مع كل طالب يسـأله عن هدف تحقق فى حياته تمسـك فيه بالأمل وكيف خطط له؟ وما مظاهر قوة الإرادة فى طريق تحقيقه؟ ويتم التصويت على هذه الأهداف ويذكر الباحث الهدف الأفضل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

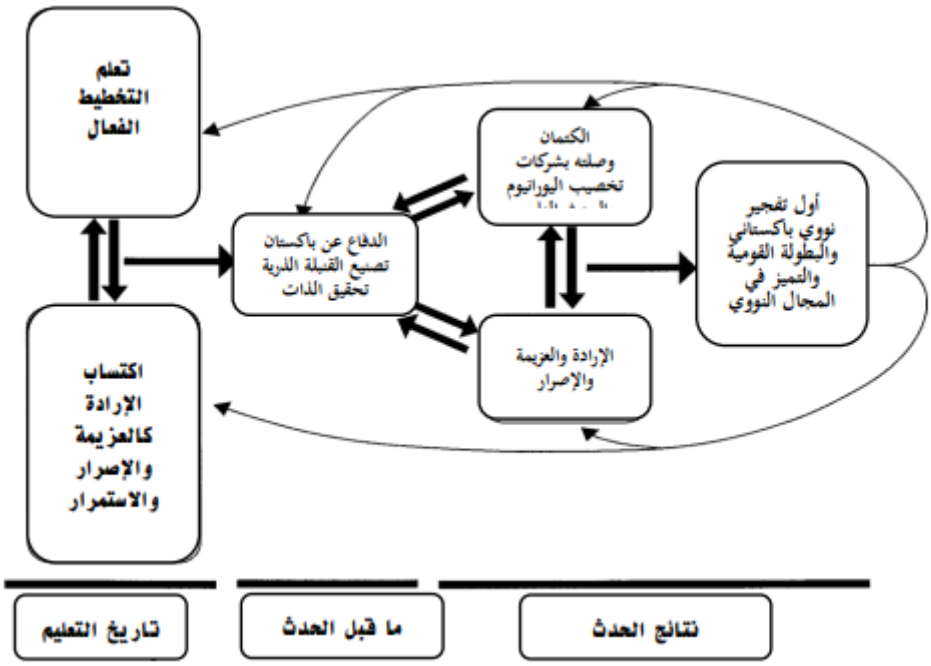
-

- يعرض الباحث نموذجاً لأحد الأشخاص الذين اتسموا بالأمل المرتفع وحققوا أهدافهم بعد تحديد مســـارات فى طريق أهدافهم وتحلوا بالإرادة القوية, وهو عبد القدير خان (أبو القنبلة النووية الباكســـتانية) وكان قد درس فى بعض الجامعات الأوربية , حتى حصـــل على الدكتوراه فى شـركة هندسـية هولندية بوصـفه كبير خبراء المعادن وتسـمى شـركة (FDO) وكانت هذه الشـركة على صـلة وثيقة بمنظمة " اليورونكو" المهتمة بتخصـيب اليورانيوم, وبعد تفجير الهند قنبلتها النووية الأولى عام 1974 استدعى رئيس الوزراء الباكستانى" ذو الفقار على بوتو عبد القدير خان من هولندا ليسند إليه رئاسة برنامج باكستان النووى,
- وهنا حدد عبد القدير هدفه الأولى وهو الدفاع عن وطنه بتصـــنيع القنبلة النووية, وقد ســـاعده على النجاح فى تحقيق هدفه كتمانه الشـــديد, كما ســـاعدته علاقاته بالشـــركات الغربية ذات الصلة بميدان التخصيب وبناء آلات الطرد المركزى عل أن يشترى مايعينه على بناء مختبراته وعلى تطوير بحوثه, وفى عام 1986 حدث أول تفجير نووى باكسـتانى تحت سـطح الأرض, وقد حصـل عبد القدير على 13 ميدالية ذهبية من معاهد ومؤسـسـات مختلفة ومنح وسـام " هلال الإمتياز" عام

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

-

- 989 ثم " نيشـــان الامتياز" عام 1996 كبطل قومى ورمز من رموز الوطن, ويذكر أن البرنامج النووى الباكستانى الذى اتمه عبد القدير فى ستة أعوام يستغرق عقدين من الزمان فى الدول الغربية ذات التقاليد الراسـخة فى مجال الصـناعة النووية, كما يذكر أن المختبرات التى يشرف عليها خان تنتج أفضل يورانيوم مخصب فى العالم.
- يوضح الباحث دورة بناء الأمل لدى عبد القدير خان كالشكل الاتى:



الواجب المنزلى:

أذكر هدفا نجحت فى تحقيقة فى حياتك؟ وماهى الخطوات الأساسية التى اتبعتها لتحقيق هذا الهدف؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة السابعة

التفكير المرتبط بالأهداف

زمن الجلسة:(45) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- التعرف على مفهوم الهدف .

2- ان يدرك أفراد المجموعة الإرشادية أهمية تحديد الهدف.

3- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية معايير تحديد الأهداف.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة – العصف الذهنى- الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- يبدأ الباحث الجلسة بتحية أفراد المجموعة الإرشادية ثم يقوم بمراجعة الواجب المنزلى الذى طلبه منهم, ويوجه الشكر لجميع أفراد المجموعة الإرشادية لالتزامهم بالقواعد التى تحكم العمل داخل المجموعة .
- يقوم الباحث بإلقاء محاضرة تدور حول ثلاثة محاور: المحور الأول معنى الهدف ويقصد به الأمر الذى يرغب الشخص فى تحقيقه مستقبلاً من خلال مجموعة من الطرق التى يحددها ويرسمها لنفسه, والمحور الثانى: أهمية تحديد الهدف فى الحياة وتتمثل فى الآتى:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1- **اتخاذ القرارات المناسبة:** فى ظل تحديد الهدف يعمل الفرد على اتخاذ قرارات تتناسب مع الأهداف المحددة وإمكانية تحقيقها.

2- **الاستفادة من الوقت بالشكل الأمثل:** من خلال وضع إطار زمنى لتحقيق الهدف, فتحقيق الأهداف وحسن إدارة الوقت متلازمان.

3- **التحكم فى الذات:** فى إطار الهدف المنشود سوف تحدد أى الاتجاهات ينبغى عليك أن تختار حتى تحقق هذا الهدف.

4- **الثقة:** مع زيادة التحكم فى الذات واكتساب مهارات جديدة ستزداد ثقة الفرد بنفسه.

5- **السعى لاكتساب المهارات:** يحتاج الفرد للعديد من المهارات لتحقيق أهدافه كالتخطيط والمثابرة والإصرار.

والمحور الثالث معايير تحديد الأهداف وتتمثل فى:

4- **المرونة:** وتعنى إمكانية تعديل الهدف وإعادة تشكيله حتى يتناسب مع الظروف والتغيرات التى تطرأ أثناء السير فى طريق تحقيق الأهداف يساعد الفرد على مواصلة السعى.

5- **الدقة والوضوح:** عندما تكون الأهداف دقيقة ومحددة وواضحة فإنه يسهل على أصحابها تحقيقها فمثلا لا تطلب وظيفة حكومية, وإنما حدد طبيعة هذه الوظيفة ومجالها ودخلها وساعات العمل بها لكى يكون هذا الهدف واضح ودقيق.

6- **المناسبة:** ويقصد بها مناسبة الأهداف لإمكانيات وقدرات الفرد حتى يستطيع الوصول إليها من ناحية, ومناسبتها للنسق القيمى للفرد من ناحية أخرى حتى يستطيع الوصول إليها عن قناعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4- **القابلية للتحقيق:** ويرتبط هذ المعيار بمدى الجهد اللازم لتحقيق الهدف وإمكانية وقدرة الفرد على بذل الجهد وكذلك على طبيعية الوصول للهدف.

5- **الترتيب حسب الأولوية:** ويقصد بذلك وضع الأهداف المهمة فى صدارة الأهداف عند رسم مجموعة الأهداف ثم الأهداف الأقل أهمية مما يساعد الفرد على مواصلة السعى فى طريق تحقيق الأهداف, ثم يناقش الطلاب فيما تم عرضه مع إضافة ما يرونه مناسباً.

- يتم توزيع قائمة الأهداف على الطلاب مكتوبة بطريقة برايل ومكتوب فيها بعض معايير تحديد الأهداف, وبها مجموعة من الأهداف التى يمكن لكل منا تحديدها فى الحياة ثم يطلب منهم توصيل كل هدف بالمعايير المتوفرة فيه مع إعطائهم الوقت المناسب, ثم يطلب من كل طالب تحديد هدف وقراءة ما كتب

الواجب المنزلى:

أذكر هدفا تسعى لتحقيقة فى حياتك؟ وماهى المعايير الأساسية لتحقيق هذا الهدف؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثامنة

طرق تحديد الأهداف

زمن الجلسة: (45) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على طرق تحديد الأهداف.

2- أن يتعرف أفراد المجموعة على نموذج لتديد الهدف .

3- أن يستفيد الطلاب من تجاربهم السابقة فى تحديد الأهداف.

الفنيات المستخدمة:

الحوار والمناقشة- التركيز على نجاحات الماضى - النمذجة- التغذية الراجعة - الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- يبدأ الباحث الجلسة بإلقاء التحية على أفراد المجموعة الإرشادية ثم يقوم بمراجعة الواجب المنزلى الذى طالب به أفراد المجموعة الإرشادية فى الجلسة السابقة, ويوجه الشكر لجميع أفراد المجموعة لالتزامهم بالقواعد التى تحكم العمل داخل المجموعة .
- يقوم الباحث بتوضيح بعض طرق تحديد الأهداف مع ذكر مثال كما هو موضح بالشكل الآتى, ويفتح باب الحوار والمناقشة مع الطلاب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طريقة تحديد الهدف	معناها	مثال
المشورة	أستشير الثقات فى تحديد هدفى	استشرت أستاذى فى تحديد تخصصى
التركيز على نجاحات الماضى	التركيز على نجاحات الماضى فى هدف تم تحقيقه	نجحت فى الشهادة الإعدادية من قبل
الهدف ينطلق من المنفعة	اختيار أهداف تعود على الشخص بالمنفعة	العمل يحسن من مستواى الاقتصادى
الاستفادة من الأخطاء	الاستفادة من الأخطاء السابقة فى عدم تحديد الأهداف بالمعايير السليمة	هدف حصولى على المركز الأول كان غير مناسب لقدراتى
النمذجة	رؤية نتيجة تحديد الأهداف من النماذج المحيطة	احترام المجتمع للمتفوقٍ

4- يطلب الباحث من كل طالب تحديد اكثر وسيلة استخدمها فى تحديد هدف ما نجح فى تحديده من قبل, ثم يتحدث أمام زملائه عن هذا الهدف , وكيف استطاع تحديد هذا الهدف, ثم يطلب منهم التعليق على حديثهم والاستفادة من الاخطاء التى وقع فيها كل منهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- يعرض الباحث نموذجاً لأحد الأشـــخاص الذين حددوا هدفهم بدقة عالية ووضـــوح وحققوا ذلك الهدف وهو العالم الشـهير ألبرت أينشـتاين, وكان ألبرت منذ صـغره معروفاً بين أصـدقائه بأنه غبى وكانوا يتجاهلونه دائماً, وكان المعلمون يقومون بتعنيفه باستمرار بسبب غبائه, فقد تجاوز عمره الثامنه ولم يتعلم القراءة واالكتابة وكل أقرانه ســبقوه, وبالرغم من ذلك لم ييأس أبداً وكان طموحاً وله أهدافه التى لم يتخل عنها أبداً حتى لو تأخر عن أقرانه فى البداية لكنه ســـبق الجميع بعد ذلك, ومع مرور الوقت بعزيمة واصــرار صــار من أشــهر وأهم علماء الفيزياء فى العالم, وهو الذى اخترع النظرية النسبية التى صارت أهم النظريات فى التاريخ , ثم يطلب منهم التعليق على هذا النموذج وصفاته الشخصية.

الواجب المنزلى:

- كيف تستفيد مما تعلمته اليوم فى تحديد أهدافك ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة التاسعة

كيفية تحديد الأهداف

زمن الجلسة: (45) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- أن يضع الطالب أهدافاً لنفسه.

2- أن يرتب الطالب أهدافه حسب الأهمية.

الفنيات المستخدمة:

العصف الذهنى- التغذية الراجعة- التركيز على نجاحات الماضى- الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

يوزع الباحث على الطلاب قائمة شخصية مكتوبة بطريقة برايل عبارة عن تحديد أهدافهم فى الحياة وذلك بالمرور على عدة مناطق كل منطقة تمثل معياراً من معايير تحديد الأهداف مع تحديد توضيح ذلك بالمرور على هذه المناطق وكتابة خمسة أهداف فى كل منطقة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

منطقة القدرات " هدفى فى حدود قدراتى" مثال: أكون معلماً ناجحا	منطقة المتاح " هدفى فى حدود الظروف" مثال:أخدم قريتى أو مكان سكنى" ....
منطقة الأولويات "هدفى الأهم فالمهم" مثال:أذاكر دروسى (الأهم) أرفه عن نفسى (المهم)	**منطقة التقسيم** **"أهدافى بعيدة وقصيرة المدى"** **مثال: حصولى على المركز الأول على الجمهورية (بعيدة المدى)** **الحصول على ترتيب متقدم على دفعتى(قصيرة المدى)** ....
منطقة قابلة للتحقيق " هدفى واقعى يمكن تحقيقه" مثال: التفوق الدراسى	**منطقة المناسبة** **" هدف مناسب لقيمى"** **مثال: سأشبع رغبتى الجنسية بالزواج** ....

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتم عرض القائمة الشـخصـية (2) والتى هى عبارة عن مجموعة من الأهداف اليومية والتى من الممكن أن يحددها الطالب فى بداية اليوم ويريد تحقيقها ويطلب منه ترتيب هذه الأهداف حسـب الأهمية مع الأخذ فى العتبار أنه من المحتمل عدم تحقيق كل الأهداف اليومية لذا يطلب منه التفكير بالأهداف الأكثر أهمية والتى نجح فى إنجازها من قبل .

1- زيارة الأقارب

2- مذاكرة دروسى أمس

3- التسوق

4- الصلوات الخمس فى جماعة

5- التحضير لدرس الغد

6- تصفح مواقع التواصل الاجتماعى

7- الترفيه عن طريق الالعاب المسلية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الهدف اليومى
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

الواجب المنزلى:

قم بتحديد مجموعة من الأهداف الأسـبوعية التى تريد تحقيقها هذا الأسـبوع ورتبها حسـب الأهمية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة العاشرة

تابع كيفية تحديد الأهداف

زمن الجلسة: (30) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- أن يتمكن الطالب من تقسيم الهدف لأهداف فرعية.

2- أن يقوم الطالب بالتحدث الإيجابى مع الذات.

الفنيات المستخدمة:

3- العصف الذهنى – الحديث الذاتى الإيجابى- المحاضرة والمناقشة- الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- الترحيب بالطلاب ومناقشتهم فى الواجب المنزلى.
- يعرض الباحث على أفراد المجموعة الإرشادية مجموعة من الأهداف مكتوبة بطريقة برايل والتى يمكن للطالب أن يحددها لنفسه ثم يطلب منهم تقسيم كل هدف من هذه الأهداف لثلاثة أهداف فرعية, مع ذكر بعض الأفكار الإيجابية التى من الممكن أن يحدث بها لذاته لتحقيق هذه الأهداف ويختار كل طالب هدفاً من هذه الأهداف ويتم عرض أفكاره على الجميع ومناقشة ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الهدف	ثلاثة أهداف فرعية	الحديث الذاتى الإيجابى
تحصيل العلم النافع	1- الحصـــول على الشـــهادة الثانوية 2- الالتحاق بكلية مرموقة 3- الالتحاق بالدراسات العليا	-أنا تفوقت فى المرحلة الإعدادية - لدى قدرة على الفهم - أمتلك ذاكرة قوية - أستطيع الصبر
تـحســـيـن الأحـوال الاقتصادية	1-..... 2-..... 3-.....	
تـحســـيـن الأحـوال الاجتماعية	1-..... 2-..... 3-.....	
تقوية الشخصية	1-..... 2-..... 3-.....	
تقويـة العلاقـة بمعلمى المدرسة	1-..... 2-..... 3-.....	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

امتلاك الخبرة	1- ..... 2-..... 3-.....	
التفوق الدراسى	1-..... 2-..... 3-.....	

الواجب المنزلى:

- اختر هدفاً من الأهداف الأسبوعية التى حددتها فى الجلسة السابقة وقسمه لعدة أهداف فرعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الحادية عشرة

التفكير المرتبط بالطرق والمسارات

زمن الجلسة : (45) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم الطرق والمسارات.

2- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على فوائد التخطيط الفعال لتحقيق الهدف .

3 - أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على خطوات التخطيط الفعال لتحقيق الأهداف.

الفنيات الستخدمة:

المناقشة والحوار - العصف الذهنى - الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- يبدأ الباحث الجلسة بالقاء التحية على أفراد المجموعة الإرشادية ثم يقوم بمراجعة الواجب المنزلى الذى طالب به أفراد المجموعة الإرشادية فى الجلسة السابقة, ثم يقوم بإلقاء محاضرة تدور حول ثلاثة محاور وهى:

المحور الأول معنى مسارات التفكير: ويقصد به مجموعة الطرق والوسائل التى يرسمها ويحددها الفرد ليتمكن من تحقيق هدفه أو التخطيط الفعال لتحقيق الأهداف.

المحور الثانى فوائد التخطيط الفعال فى الحياة: وتتمثل فى الآتى:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حل المشكلات: التخطيط الفعال يساعد الفرد على وضع حلول مناسبة للمشكلات والصعاب, وكذلك وضع حلول بديلة لهذه المشكلات.

التفكير الواقعى: وضع خطط واقعية لتحقيق الأهداف فى المستقبل يجعل الفرد يفكر بطريقة الحقائق ويتكلم بلغة البراهين.

تنسيق الجهود: يعمل التخطيط على الربط بين التطلعات والمجهودات ومناسبة هذه المجهودات للأهداف.

توفير معايير واقعية: للحكم على مدى التقدم فى إحراز الأهداف, وذلك بمقارنة ما وصل إليه الفرد بما قد خطط له.

رسم صورة للمستقبل: من خلال تحديد العقبات والصعاب والمشاكل المتوقعة فى طريق تحقيق الأهداف, وكذلك فرص النجاح والمعينات.

المحور الثالث خطوات التخطيط الفعال: وتتمثل فى:

تحديد الهدف: تبدأ أولى خطوات التخطيط الفعال بتحديد الهدف بدقة ووضوح حتى يتم رسم طرق التحديد المناسبة.

توقع العقبات: فى هذه المرحلة يتوقع الفرد المشكلات التى من المتوقع أن تقابله فى طريق تحقيق الهدف ويضع حلولاً لهذه المشكلات فى ضوء الإمكانيات والقدرات.

دراسة الوضع الحالى: ويقصد بهذه الخطوة دراسة الإمكانيات المتاحة حتى نستطيع تحقيق الهدف , وفى ضوء ذلك يتم التخطيط المناسب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وضع مخطط للطرق والمسارات: يقوم الفرد فى هذه المرحلة بوضع سيناريو للطرق التى سيسير فيها لتحقيق هذا الهدف.

تقييم المخطط: ويحاول الفرد فى هذه الخطوة معرفة مواطن القوة والضعف لتطوير مخطط تحقيق الهدف.

الواجب المنزلى:

- يطلب الباحث من أفراد المجموعة الإرشادية أن يقوموا بالتفكير فى بعض الأهداف المهمة فى حياتهم اليومية, والطرق والمسارات التى اتخذوها لتحقيق تلك الأهداف ومطابقة ذلك بما تم شرحه عليهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثانية عشرة

استراتيجات التخطيط الفعال

زمن الجلسة (45دقيقة).

أهداف الجلسة:

1- التعرف على استراتيجات التخطيط الفعال.

2- أن يستخدم أفراد المجموعة الإرشادية استراتيجات التخطيط الفعال.

3- أن يقوم أفراد المجموعة الإرشادية بالتحدث الإيجابى مع الذات.

الفنيات المستخدمة:

الحوار والمناقشة- العصف الذهنى-التركيز على نجاحات الماضى- الحديث الذاتى الإيجابى- الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومناقشتهم فى الواجب المنزلى.
- يعرض الباحث على الطلاب بعض استراتيجات التخطيط الفعال مع التوضيح بمثال كما هو موضح بالشكل التالى, ويفتح باب المناقشة والحوار لإضافة ما يراه الطلاب مناسباً فى هذا السياق:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طريقة تحقيق الهدف	معناها	مثال
استحضار نية حسنة	الإجابة على سؤال لماذا أريد تحقيق هذا الهدف فالنية الحسنة طريق للوصول للهدف	أنوى بتفوقى إدخال السرور على والدى
استدعاء النجاح السابق	استدعاء النجاح فى التخطيط لهدف تم تحقيقه	خططت للنجاح فى المرحلة الإعدادية
الجهد المتميز	بذل مجهود مميز عن الآخرين	المداومة على الاستيقاظ المبكر
الأسى الدافع	الأسى والحزن لعدم تحقيق هدف سابق يدفعنى لتحقيق أهداف أخرى ولا يجعانى يائساً	عدم حصولى على المركز الأول فى الإعدادية يدفعنى لتحقيق هذا الهدف فى المرحلة الثانوية
طلب المساندة	طلب المساعدة من الثقات لتحقيق الأهداف فالإنسان قوى بمن حوله ضعيف بمفرده	طلبت مساعدة أستاذى فى المدرسة لفهم الأجزاء الصعبة
الاهتمام بالفروع للوصول للأصول	تقسيم الهدف لعدة أهداف فرعية والتركيز على كل هدف فرعى فى مرحلته للوصول للهدف الأصلى فى النهاية	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثم يطلب الباحث من كل طالب تحديد أكثر وسيلة هو استخدمها فى التخطيط ووضع مسارات التفكير لتحقيق هدف ما نجح فى تحقيقه ثم يتحدث عن زملائه عن هذا الهدف.

- يعرض الباحث مجموعة من الأهداف التى يفكر فيها الطالب ويطلب منه اختيار هدف منها وإجراء حوار مع ذاته حول قدرته على التخطيط لتحقيق الهدف ويحاول فى هذا الحوار استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية, ويبدأ الباحث بنفسه فى أول هدف.

الهدف	الحوار مع النفس	
	الأفكار السلبية	الأفكار الإيجابية
التخرج من المدرسة الثانوية بمجموع مرتفع.	هذه أمنية كل الطلاب لم تتفوق فى الإعدادية أنت تحب الشهرة لن تستمر عزيمتك قوية	سأبذل جهداً مميزاً هذا يدفعنى ويقوى عزيمتى سأجدد نيتى لنفع الطلاب سأهتم بكل مرحلة على حده
المكانة الاجتماعية	.....	.....
الثراء المادى	.....	.....
الزواج	.....	.....
مواصلة التعليم الجامعى	.....	.....

الواجب المنزلى:

قم بالجلوس مع نفسك فى غرفتك والتحدث مع ذاتك على قدرتك على تحقيق هدف غير الذى حددته لنفسك فى الجلسة, وذلك بالتخلص من الحديث السلبى مع الذات (المتعلق بعدم القدرة على تحقيقه) والإشارات السلبية التى يرسلها للعقل الباطن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثالثة عشرة

كيفية اختيار الطرق و المسارات

زمن الجلسة: (30) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- أن يتمكن أفراد المجموعة الإرشـــادية من وضـــع مســـارات التفكير التى تمكنهم من تحقيق أهدافهم.

2- أن يستطيع أفراد المجموعة الإرشادية تحديد الطرق المناسبة لإمكانياتهم وقدراتهم.

الفنيات المستخدمة:

الحوار والمناقشة- العصف الذهنى- التركيز على نجاحات الماضى- الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- يعرض الباحث على أفراد المجموعة الإرشـــادية مجموعة من الأهداف مكتوبة بطريقة برايل والتى يمكن الطالب أن يحددها لنفســه ثم يطلب منهم وضــع ثلاثة مســارات للتفكير لكل هدف من هذه الأهداف تتناســب مع قدراته (مع اســتدعاء نجاحاً ســابقاً فى تحقيق هدف شــبيه بذلك الهدف). مع توضـيح ثلاثة مسـارات للهدف الأول, ويتم عرض أفكارهم على الجميع ومناقشـة ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الهدف	ثلاثة مسارات للتفكير
تحصيل العلم النافع	1- حضور الحصص المدرسية 2- المذاكرة اليومية 3- نزول المكتبة
تحسين الأحوال الاجتماعية	
تقوية الشخصية	
تقوية العلاقة بمعلمى المدرسة	
امتلاك الخبرة	
التفوق الدراسى	
اتخاذ القرار السليم	
اتقان التخصص	
التعاون مع الزملاء	

الواجب المنزلى: قم بالجلوس مع نفســك فى غرفتك والتحدث مع ذاتك والتخلص من كلمة "لكن" أثناء التفكير فى المسارات والطرق اللازمة لتحقيق هذف تراه مهماً فى حياتك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الرابعة عشرة

التفكير المرتبط بقوة الإرادة

زمن الجلسة: (45) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية مفهوم قوة الإرادة.

2- أن يدرك أفراد المجموعة الإرشادية أهمية الإرادة فى سبيل تحقيق الهدف.

3- رفع مستوى الدافعية لتحقيق الأهداف.

الفنيات المستخدمة:

الحوار والمناقشة- القصة- التعزيز- الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- يبدأ الباحث الجلسة بالقاء التحية على أفراد المجموعة الإرشادية ثم يقوم بمراجعة الواجب المنزلى الذى طالب به أفراد المجموعة الإرشادية فى الجلسة السابقة, ثم يقوم بإلقاء محاضرة تدور حول محورين: المحور الأول: مفهوم الإرادة ويقصد بها الطاقة الدافعة للفرد للبدء والاستمرار فى التحرك من خلال المسارات والطرق المختارة لتحقيق الهدف, والمحور الثانى: اهمية الإرادة فى تحقيق أهداف الحياة وتتمثل فى الآتى:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1- **الإرادة هى القوة الحقيقية:** فمن خلال الإرادة تستطيع تحقيق كل مظاهر القوة الأخرى كالمال والقوة الجسدية والعلم ولكن هذه المظاهر لا تستطيع تحقيق الإرادةٍ.

2- **الإرادة تمكنك من التغلب على الفشل:** فالإنسان فى طريقه للنجاح يتعرض لمحطات كثيرة من التعب والفشل والإحباط والإرادة القوية تمكنه من عبور هذه المحطات ومواصلة الطريق للنجاح.

3- **الإرادة تمكن الفرد من تحديد الهدف والتخطيط لتحقيقه:** من الإرادة تتولد استراتيجات تحقيق الهدف واستراتيجات التخطيط الفعال كالجهد والصبر والاستفادة من الأخطاء وتعلم المهارات.

7- **الإرادة تساعد على التخلص من العادات السيئة واكتساب عادات مفيدة.**

8- **الإرادة سبب الصحة النفسية والسعادة:** وذلك من خلال تحقيق الأهداف التى يسعد بها الفرد.

- يعرض الباحث قصة النبى محمد – صل الله عليه وسلم- مع عمه أبى طالب التى يرويها عقيل: لما أتت قريش عليه فقالت : يا أبا طالب؛ أرأيت محمد يؤذينا فى نادينا, وفى مسجدنا, فانهه عن أذانا , فقال : يا عقيل ائتنى بمحمد, فذهبت فأتيته به, فقال يا بن أخى؛ إن بنى عمك زعموا أنك تؤذيهم فى ناديهم وفى مسجد فانته عن ذلك,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

-

- قال: فلحظ رسول الله– صلى الله عليه وسلم– ببصره (وفى رواية : فعلق رسول الله– صلى الله وعليم وسلم– ببصره) إلى السماء

- فقال" ما أنا بأقذر على أن أراد ذلك منكم علىً أن تشعلوا منها شعلة– يعنى : الشمس "قال : فقال أبو طالب: والله ما كذبنا ابن أخى قط فارجعوا.

الواجب المنزلى:

تعرفت على أهمية الإرادة فى هذه الجلسة حدد أهم الاستراتيجات والأسباب التى تقوى إرادتك فى طريق تحقيق الأهداف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الخامسة عشرة

طرق تقوية الإرادة

أهداف الجلسة:

3- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على طرق تقوية الإرادة.

4- أن يقوم الطالب بالتحدث الإيجابى مع الذات.

الفنيات المستخدمة:

الحوار والمناقشة- العصف الذهنى- الحديث الذاتى الإيجابى- التعزيز – الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومناقشتهم فى الواجب المنزلى.
- يوضـــح الباحث بعض اســـتراتيجات تقوية الإرادة مع الأمثلة لذلك كما هو فى الشـــكل التالى,

ويفتح باب الحوار والمناقشة بعد العرض لإضافة ما يراه الطلاب مناسباً فى هذا السياق:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

-

طريقة تقوية الإرادة	معناها	مثال
التحكم فى النفس	تجنب المغريات التى تضـــعف الإرادة والابتعاد عنها	البعد عن السرير أثناء المذاكرة
استدعاء نجاحات الماضى	استدعاء النجاحات السابقة فى الماضى	نجحت فى علاقتى مع أســـاتذتى فى المرحلة الإعدادية
فاعلية الذات	وتتعلق بمعتقدات الفرد حول قدرته على تحقيق الأهداف ومثابرته لإنجاز المهام " شق معرفى"	أعتقد أننى قادر على التحصيل
كفاءة الذات	وتتعلق بمعتقدات الفرد حول قدرته على تحقيق الأهداف وامتلاكه القدرة لإنجاز المهام " شـــق معرفى وقدرة"	لدى القدرة على المذاكرة والتحصـــيل هذا العام
مجالسة أصحاب الإرادة	الاقتداء بأصـــحاب الإرادة الذين يســـتطيعون تحقيق أهدافهم	أتذكر دائما رحلة كفاح طه حسين
تحديد مكاســـب تحقيق الهدف	معرفة مكاســـب تحقيق الهدف ومن ثم الرغبة فى تحقيقه	التفوق الدراسى سب فى العمل
التحدث الإيجابى مع الذات	ترديـد عبـارات إيجـابيـة تحفز على مواجهـة الصعاب	لدى القدرة– أمتلك القدرة
تخيل تحقيق الهدف وجنى الثمار	تخيل السعادة والفرحة عند تحقيق الهدف	أتخيل فرحتى بحصـــولى على شـــهادة جامعية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- يفتح الباحث باب الحوار مع الطلاب ويحاول ربط هذه الاســـتراتيجات التى حددها كل طالب فى الواجب المنزلى.
- يعرض الباحث على الطلاب مجموعة من كلمات أصـــحاب الإرادة الضـــعيفة العاجزين عن تحقيق أهدافهم ويطلب منهم استبدالها بأخرى لأصحابها الإرادة القوية مع التوضيح بمثال.

كلمات العاجزين	كلمات أصحاب الإرادة
الإنسان يحقق أهدافه بالحظ	الإنسان يحقق أهدافه بالتعب والكفاح
عزيمتى ضعيفة	
من يرتاح يحقق النجاح	
محطات التعب والفشل كثيرة	
لا أملك الإرادة	
دائمـاً أتحســـس موضـــع صفعات الزمن	
مستحيل	

الواجب المنزلى:

أذكر ثلاثة نجاحات أثرت فى حياتك بشكل كبير؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة السادسة عشرة

الأهداف وقوة الإرادة

أهداف الجلسة:

3- التعرف على علاقة التأثير المتبادلة بين الهدف والإرادة.

4- أن يستخدم الطالب هدفه فى تقوية الإرادة:

الفنيات المستخدمة:

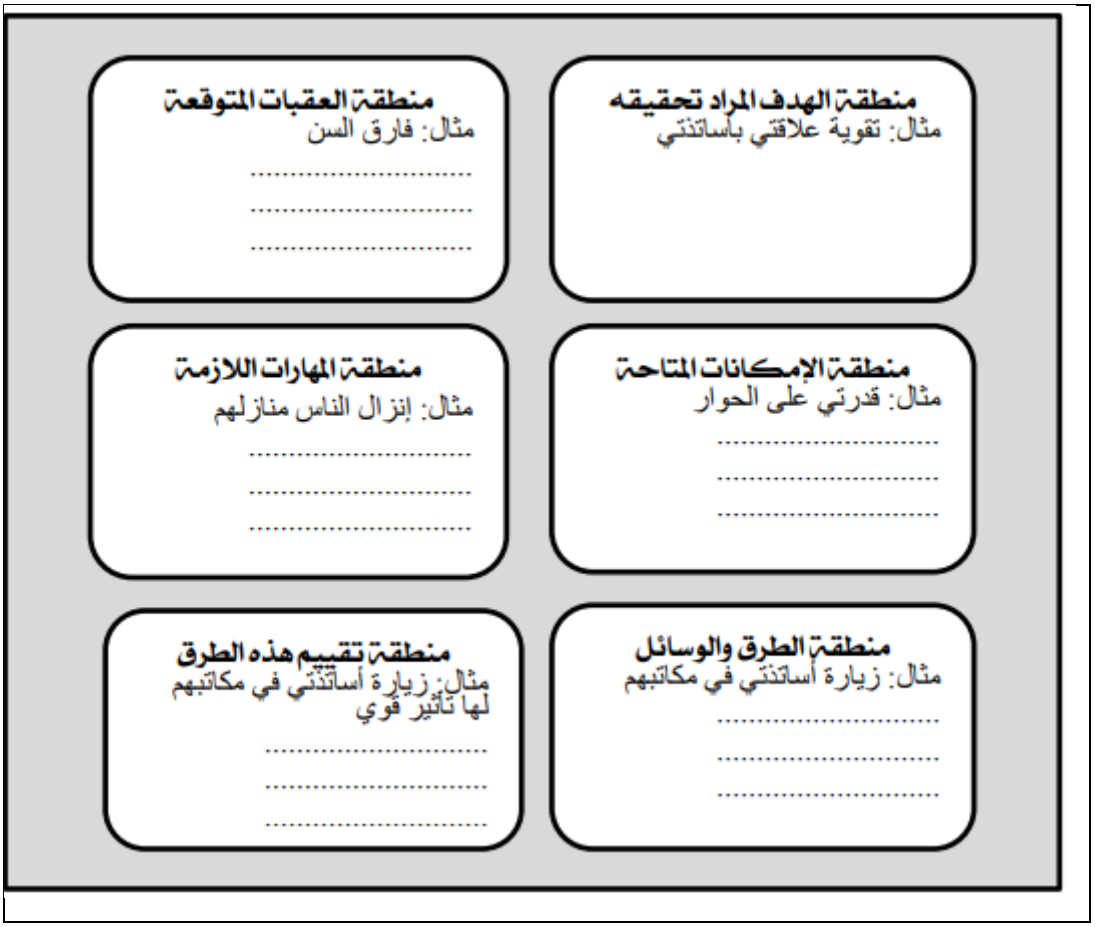
الحوار والمناقشة- العصف الذهنى- الحديث الذاتى الإيجابى- التعزيز.

إجراءات الجلسة:

- الترحيب بالطلاب ومناقشتهم فى الواجب المنزلى.

- يوضـــح الباحث للطلاب علاقة التأثير بين الهدف والإرادة , فتحديد الهدف وتحديد مســـارات تحقيقه تقوى الإرادة من ناحية وقوة الإرادة من ناحية وقوة الإرادة تســـاعد على تحديد الهدف وتحديد مسارات تحقيقه من ناحية أخرى. وذلك كالآتي مع فتح باب الحوار والمناقشة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



-

- يطلب الباحث من كل طالب كتابة ســـبع عبارات إيجابية بطريقة برايل من الممكن أن يحدث بها نفســه أو يحدث نفســه أو يحدثه بها الآخرون أو يحدث بها الآخرين مثل (أنا محبوب, أنا أســـتطيع, ...) من الممكن أن تقوى إرادته وتدوينها بورقة, ثم قراءتها على الملأ مع اختيار أجمل العبارات.

الواجب المنزلى:

يطلب الباحث من كل طالب تحديد هدف كان يؤجله, ويحدد موعداً نهائياً لإنجازه, ويحرص على الالتزام بالموعد , ويرى تأثير ذلك الإنجاز على تقوية إرادته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة السابعة عشرة

قصـة نجـاح

زمن الجلسة : (30) دقيقة.

أهداف الجلسة:

1- زيادة الإرادة والطاقة والأمل لدى أفراد المجموعة الإرشادية .

2- إستفادة المجموعة الإرشادية من نجاحات الغير.

3- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على التعرف على قدراتهم وإمكانياتهم الحقيقية.

الفنيات المستخدمة:

لعب الدور – التركيز على نجاحات الماضى – القصة- الواجب المنزلى.

إجراءات الجلسة:

- يبدأ الباحث الجلسـة بالقاء التحية على أفراد المجموعة الإرشـادية ثم يقوم بمراجعة الواجب المنزلى الذى طالب به أفراد المجموعة الإرشادية فى الجلسة السابقة.
- ثم يطلب الباحث من أفراد المجموعة الإرشـادية أن يسـرد كل منهم قصـة فى حياته كان فيها هدف قام بتحقيقه فى الماضـى وكيف قام بإنجازه ومن هم الأشـخاص الذين قاموا بمسـاعدته لتحقيق ذلك الهدف, وما هى الطرق أو المسارات التى اتبعوها لإنجاز أهدافهم الماضية, وكيف تغلبوا على العقبات التى واجهوها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- ثم يقوم الباحث بالتشـاور مع أفراد المجموعة الإرشـادية باختيار أفضـل قصـة من التى تم سماعها ويقوم أفراد المجموعة بعملها كمسرحية يكون صاحبها هوالبطل .

الواجب المنزلى:

يطلب الباحث من أفراد المجموعة الإرشـادية أن يقوموا بعمل ورقة فى المنزل بطريقة برايل ويدونون الإنجازات والنجاحات السابقة أو الماضية, وعندما يشعرون بأن مستوى دافعيتهم بدأ يقل أو يتناقض يسـترجعون تلك النجاحات من خلال الورقة لتسـاعدهم وتزيد من دافعيتهم وإرادتهم لتحقيق أهدافهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثامنة عشرة

الجلسة الختامية

زمن الجلسة: (45) دقيقة.

أهداف الجلسة:

2- تقييم البرنامج ككل من قبل أفراد المجموعة الإرشادية.

3- التطبيق البعدى لمقاييس الدراســـة الثلاثة (مقياس الأمل, مقياس تقدير الذات, مقياس جودة الحياة).

4- أن يودع أفراد المجموعة الإرشادية بعضهم, وإنهاء البرنامج .

الفنيات المستخدمة:

الحوار والمناقشة- التغذية الراجعة- التعزيز.

إجراءات الجلسة:

- يبدأ الباحث الجلســـة بالقاء التحية على أفراد المجموعة الإرشـــادية ثم يقوم بمراجعة الواجب المنزلى الذى طالب به أفراد المجموعة الإرشادية فى الجلسة السابقة .

- يقوم الباحث بتذكير الطلاب بأهداف البرنامج , ومجمل ماتناولته جلســـات البرنامج من تدريبات وأفكار وسلوكيات يجب التحلى بها,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وســـلوكيات وأفكار يجب التخلى عنها, مع مراجعة كل ما أكدت عليه جلســـات البرنامج, ويحث أفراد المجموعة الإرشــادية على التحلى بكل المهارات والافكار والســلوكيات الصــحيحة التى تم ذكرها

- يوزع الباحث على أفراد المجموعة الإرشادية قائمة تقييم البرنامج والتى اشتملت على العناصر الآتيه:

1- مدى الإنسجام والتآلف بين أفراد المجموعة الإرشادية.

2- مدى مناسبة الوقت لعمل الأنشطة المطلوبة.

3- إيجابيات البرنامج.

5- سلبيات البرنامج.

5- الاستفادة السلوكية بعد البرنامج.

ويطلب منهم كتابة ما يرونه بطريقة برايل ثم يجمع منهم الإجابات مع المناقشـــة والحوار لتحقيق التغذية الراجعة.

- ثم يقوم الباحث بتوزيع مقاييس الدراسة وتطبيقها على افراد المجموعة الإرشادية وهى (مقياس الأمل, مقياس تقدير الذات, مقياس جودة الحياة) , وذلك لتسجيل القياس البعدى .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- ثم يقوم الباحث بتقديم بعض الهدايا الرمزية تعبيراً من الباحث عن شـــكرهم وتقديراً لحســـن تعاونهم فى تنفيذ البرنامج الإرشادى ونجاحه , ثم يختتم الباحث الجلسة بوداع التلاميذ, وحثهم على تطبيق ما تعلموه فى المواقف التى تواجههم فى حياتهم , مع الإشارة إلى أنه سيتم عمل جلسة واحدة بعد حوالى شهرين لتقييم فاعلية البرنامج مرة أخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (7)

استمارة تقييم البرنامج

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	شعرت بالانسجام مع افراد المجموعة أثناء التنفيذ.			
2	هناك تغيرات طرأت على شخصيتى بعد البرنامج.			
3	أشعر بالرضا عن مستوى المناقشات أثناء الجلسات.			
4	البرنامج كان يراعى خصائص وسمات المرحلة العمرية لأفراد المجموعة الإرشادية.			
5	البرنامج كان مناسباً لقدرات وإمكانات الأعضاء.			
6	توزيع الأدوار كان مناسباً اثناء البرنامج.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

7	البرنـامج يغطى جوانـب تقـدير الذات.			
8	إيجـابيـات البرنـامج أكثر من سلبياته.			
9	أشـعر بالرضـا عن البرنامج بشكل عام.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (8)

الموافقات الإدارية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (9)

صور أثناء تطبيق البرنامج

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملخـص الدراسـة باللغة العربية

مقدمة الدراسة :

تؤدى حاسة البصر دوراً حيوياً في النمو الإنسانى السليم, لذا فإن فقدان هذه الحاسة بصورة كلية أوجزئية يؤدى إلى مواجهة الأفراد للكثير من المشاكل والصعوبات والعوائق المادية والنفسية والاجتماعية ، التى قد تعوق التكيف السليم لديهم، ويكون سبباً أساسياً في عدم تحقيق الأهداف وانخفاض مستوى الطموح لديهم ، ولقد اختلفت النظرة الاجتماعية في الوقت الحاضر عن النظرة القديمة لذوى الاحتياجات الخاصة ، وأصبح ينظر على أنهم أفراد يشكلون جزءًا من المجتمع ومن حقهم الاندماج فيه والمشاركة في أنشطته ، ومساعدتهم في اكتساب وتطوير المهارات اللازمة للاستقلال والحركة بطريقة آمنة نفسياً وحركياً.

ويلعب تقدير الذات دورا مهماً في تشكيل خصائص الشخصية لإرتباطه إرتباطاً دالاً بالنجاح والتوافق النفسي والاجتماعى ، وإرتباط الجوانب المنخفضة منه بمشاعر عدم التقبل والعجز والدونية وكذلك الإضطرابات النفسية والسلوكية, والأشخاص ذو تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاصاً يستحقون الاحترام والتقدير, ويعد تقدير الذات بمثابة جواز سفر مدى الحياة، وهو أيضاً جهاز المناعة للروح، الذي يساعد الفرد على مواجهة المشكلات ، والنهوض بسرعة من الشدائد، كما أنه يعبر عن الصحة النفسية والتوافق النفسي، ويرتبط إرتباطاً جوهرياً موجباً بتقبل الاخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويعد الشـــعور بجودة الحياة واحداً من أحد الموضـــوعات ذات الأهمية الكبرى فى حياة المراهق الكفيف، حيث يعد نقطة البداية لتجنب المشكلات التى يمكن أن يعانيها ويعايشها ويشكو منها المكفوفون , فكثيراً ما ينتج عن إحسـاس الفرد بانخفاض مسـتوى جودة الحياة وعدم الرضـا عن حياته وظهور مشـكلات نفسـية عديدة تؤثر سـلباً على علاقاته الاجتماعية التى يعيش فيها ويتفاعل معها ويتأثر بها ويؤثر فيه.

ويمثل الأمل إحدى متغيرات علم النفس الإيجابى الذى اهتمت به البحوث فى الآونة الأخيرة حيث يعد علم النفس الإيجابى من التوجهات الحديثة فى عملية الإرشادالنفسى , لأنه يقدم أسـاليب وتكنيكات إيجابية فى الإرشـاد , ويقوم على الإهتمام بالخصـال الإيجابية بجانب علاج نقاط الضعف لدى الفرد وتنمية ودعم مناطق القوة لدى الفرد

مشكلة الدراسة :

تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الاتية؟

7- هل توجد فروق داله إحصـائياً بين متوسـطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصـرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الامل بعد تطبيق البرنامج؟

8- هل توجد فروق داله إحصـائياً بين متوسـطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصـرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

9- هل توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج.

10- هل يوجد استمرارية لفاعلية البرنامج الإرشادى في القياس التتبعى للأمل على أفراد المجموعة الإرشادية؟

11- هل يوجد استمرارية لفاعلية البرنامج الإرشادى في القياس التتبعى لتقدير الذات على أفراد المجموعة الإرشادية؟

12- هل يوجد استمرارية لفاعلية البرنامج الإرشادى في القياس التتبعى لجودة الحياة على أفراد المجموعة الإرشادية؟

أهداف الدراسة:

1- إعداد برنامج إرشادى قائم على نظرية سنايدر للأمل في تحسين تقدير الذات وأثره فى جودة الحياة لدى عينة من المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية .

2- تحسين مستوى تقدير الذات وجودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهمية الدراسة :

1- أهمية متغيرات الدراسة, والتى تتمثل في برنامج الأمل, تقدير الذات , تقدير الذات.

2- أهمية الفئة التى تتناولها الدراسة وهى فئة المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

3- محدودية الدراسات التى تناولت نظرية سنايدر للأمل كأحد الأساليب الإرشادية .

4- تقديم برنامج إرشادى قائم على نظرية سنايدر للأمل لتحسين تقدير الذات ومعرفة اثره في جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

5- يستفيد أولياء الأمور والتربويون والمهتمون من نتائج الدراسة الحالية في التعامل مع هذه الفئة الخاصة من الطلاب والتى تتطلب تدخلاً خاصاً من تربية واهتمام للاستفادة من إمكاناتها.

حدود الدراسة :

1 – الحدود المنهجية :

يستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، للتعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي عليها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2 – الحدود البشرية :

تتمثل عينة الدراســـة من مجموعة تجريبية واحدة تتكون من (9 طلاب ذكورمن طلبة المرحلة الثانوية من ذوى الإعاقة البصرية) .

3 – الحدود الزمنية :

تم تطبيق أدوات الدراسة الدراسة خلال الفصل الدراسى الأول 2020/2019م.

أدوات الدراسة :

وهي الأدوات المستخدمة المتمثلة في :

1 – مقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث) .

2 – مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث) .

3– مقياس جودة الحياة لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث).

4 – البرنامج الإرشادي القائم على نظرية سنايدر للأمل (إعداد الباحث) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فروض الدراسة:

1- توجد فروق داله إحصـــائياً بين متوســـطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصـــرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الامل لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق داله إحصـائياً بين متوسـطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصـرية مجموعة الدراســة في القياســين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات لصــالح القياس البعدي.

3- توجد فروق داله إحصـائياً بين متوسـطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصـرية مجموعة الدراســة في القياســين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة لصــالح القياس البعدي.

4- لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الامل.

5- لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات.

6- لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتائج الدراسة :

توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج الآتية :

7- توجد فروق داله إحصـــائياً بين متوســـطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصـــرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الامل لصالح القياس البعدي.

8- توجد فروق داله إحصـــائياً بين متوســـطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصـــرية مجموعة الدراســـة في القياســـين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات لصـــالح القياس البعدي.

9- توجد فروق داله إحصـــائياً بين متوســـطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصـــرية مجموعة الدراســـة في القياســـين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة لصـــالح القياس البعدي.

10- لا توجد فروق داله إحصـائياً بين متوسـطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصـرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الامل.

11- لا توجد فروق داله إحصـائياً بين متوسـطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصـرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات.

12- لا توجد فروق داله إحصـائياً بين متوسـطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصـرية مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Summary of Study

Introduction to the study

The sense of sight plays a vital role in healthy human development, so the loss of this sense, in whole or in part, leads to individuals facing many of the problems, difficulties, and physical, psychological, and social obstacles that may hinder the proper adaptation to them, and it is a fundamental reason in not achieving the goals and the low level of ambition they have. The social view differed at the present time from the old view of people with special needs, and it became seen that they are individuals who are part of society and have the right to integrate in it and participate in its activities, and to help them acquire and develop the skills necessary for independence and movement in a psychologically and motorically safe manner.

Self-esteem plays an important role in shaping the characteristics of the personality, as it is a sign of success linked to psychological and social compatibility, and the linking of the low aspects of it with feelings of non-acceptance, impotence, inferiority, as well as psychological and behavioral disorders, and persons with high self-esteem consider themselves as persons who deserve respect and appreciation, and self-esteem is considered a passport of a range Life, which is also the immune system of the soul, which helps

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

the individual to face problems, and to rise quickly from adversity, as it expresses mental health and psychological compatibility, and is linked to an essential and positive correlation with acceptance of others.

The feeling of quality of life is one of the topics of great importance in the life of the blind adolescent, as it is the starting point for avoiding problems that can be experienced and experienced by the blind, and it often results from the individual's sense of low quality of life, dissatisfaction with his life and the emergence of many psychological problems that affect Negatively on his social relationships in which he lives, interacts with him, is affected by it and affects him.

Hope is one of the variables of positive psychology that research has focused on in recent times, where positive psychology is one of the recent trends in the process of psychological counseling, because it offers positive methods and techniques in counseling, and is based on attention to positive traits besides treating the individual's weaknesses and developing and supporting areas of strength in The individual

The study Problem :

The study problem is determined in answering the following questions?

1- Are there statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment in the study group in the pre and post measurements on the hope scale after applying the program?

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- Are there statistically significant differences between the averages of the grade levels of adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post measurements on the self-assessment scale after applying the program?

3- Are there statistically significant differences between the averages of the grade levels of adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post measurements on the quality of life scale after applying the program.

4- Is there a continuity of the effectiveness of the indicative program in the successive measurement of hope for the members of the extension group?

5- Is there a continuity for the effectiveness of the counseling program in the successive measurement of self-esteem among the members of the extension group?

6- Is there a continuity for the effectiveness of the counseling program in the progressive measurement of quality of life for the members of the extension group?

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Objectives of the study:

1- Preparing a counseling program based on Snyder's theory of hope for improving self-esteem and its effect on quality of life for a sample of adolescents with visual impairments.

3- Improving the level of self-esteem and quality of life for adolescents with visual impairments.

The importance of studying:

1- The importance of the study variables, which is represented in the program of hope, self-esteem and self-esteem.

2- The importance of the group covered by the study, which is the category of adolescents with visual impairment.

3- The limited studies that deal with Snyder's theory of hope as one of the guiding methods.

4- Providing a counseling program based on Snyder's theory of hope to improve self-esteem and know its effect on the quality of life for adolescents with visual impairments.

5- Parents, educators and interested people benefit from the results of the current study in dealing with this special class of students, which requires special intervention from education and interest to take advantage of its potential.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

The limits of the study :

1- Methodological limits:

The researcher uses the quasi-experimental one-group approach to identify the effectiveness of the pilot program on it.

2- Human frontiers:

The sample of the study is from one experimental group consisting of (9 high school students with visual impairment).

3- Time limits:

It is the time period to implement the study program from October 2019 to November 2020.

Study tools:

They are the tools used to:

1-The measure of hope for adolescents with visual impairment (prepared by the researcher).

2- Self-esteem measure for adolescents with visual impairment (prepared by the researcher).

3- The measure of the quality of life for adolescents with visual impairment (prepared by the researcher

4-The indicative program based on Snyder's theory of hope (prepared by the researcher).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Hypotheses of study:

1- There are statistically significant differences between the mean levels of grades for adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post measurements on the hope scale in favor of the post measurement.

2- There are statistically significant differences between the averages of the grade levels of adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post measurements on the self-assessment scale in favor of the post measurement.

3- There are statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post measurements on the quality of life scale in favor of the post measurement.

4- There are no statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment in the study group in the post and consecutive measurements on the hope scale.

5- There are no statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment, the study group on the post and consecutive measurements on the self-esteem scale.

6- There are no statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment in the study group in the two dimensional and consecutive measurements on the quality of life scale.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Results of the study:

The current study reached the following results:

1- There are statistically significant differences between the mean levels of grades for adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post measurements on the hope scale in favor of the post measurement.

2- There are statistically significant differences between the averages of the grade levels of adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post measurements on the self-esteem scale in favor of the dimensional measurement.

3- There are statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post measurements on the quality of life scale in favor of the post measurement.

4- There are statistically significant differences between the mean levels of scores for adolescents with visual impairment in the study group in the two dimensional and consecutive scales on the hope scale.

5- There are no statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment, the study group on the post and consecutive measurements on the self-esteem scale.

7- There are no statistically significant differences between the mean scores for adolescents with visual impairment in the study group in the two dimensional and consecutive measurements on the quality of life scale.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Faculty of Education
Psychology Department

Accredited by the national authority
for quality assurance and accreditation

The effectiveness of a counseling program based on Snyder's theory of hope in improving self-esteem and its impact on the quality of life of adolescents with visual impairment

A Thesis Submitted By

Gamal Othman Gamal El-Deen Muhammad

To obtain a Doctorate of Philosophy degree in Education

(Mental health specialty)

Supervised By

Prof. Emad Ahmed Hassan Ali
Professor of Educational Psychology and Former Vice-Dean of the College of Education for Community Service and Environmental Development
Faculty of Education - Assiut University

Dr. Nour El Huda Omar Mohamed
Associate Professor of Mental Health
Faculty of Education
Assuit University

1442–2021

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com