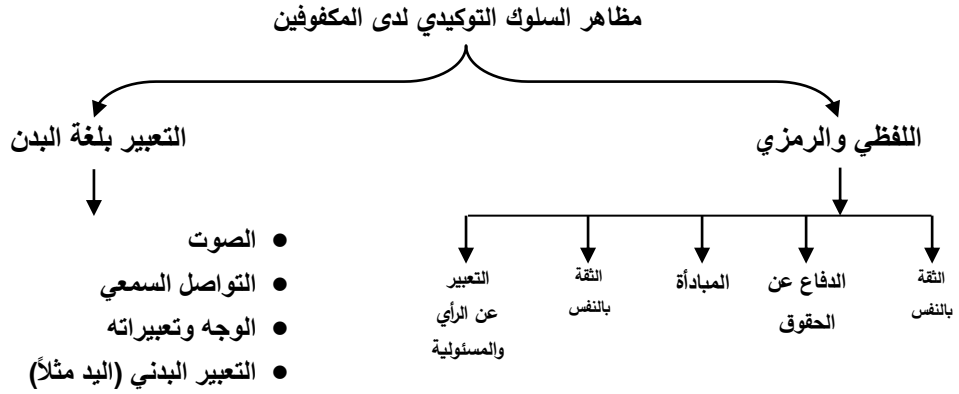
السلوك التوكيدي وعلاقته بكفاءة إدارة الوقت لدى المراهقين المكفوفين
(دراسة سيكومترية وكلينيكية)

أ.د./ آمال عبد السميع باظه
أستاذ الصحة النفسية
ووكيل كلية التربية بكفرالشيخ للدراسات العليا

المقدمة والخلفية النظرية :

كثرت الدراسات حول المهارات الاجتماعية ومهارات الحياة اليومية في حياة مكفوفي البصر من حيث مستوى هذه المهارات أو تنميتها مما أثبتته العديد من الدراسات عن انخفاض مستوى هذه المهارات أو بعضها لدى مكفوف البصر عنه لدى المبصرين. ومن المهارات الاجتماعية التي تحتاج إلى المزيد من الكشف عن ديناميا تها هو مهارة توكيد الذات أو السلوك التوكيدي لدى الكفيف وكذلك مهارة إدارة الوقت باعتبارها من مهارات الحياة اليومية بجانب غيرها من المهارات الاستقلالية والتي اعتبرها إليك واجنر ***Elte, w*** (2004) دفاع عن الذات ***Self- Advocacy*** أو سلوك المواجهة ***Social Confirmation Behavior*** ويعتبر توكيد الذات جزء من الكفاءة الاجتماعية ***Competence*** . وتوكيد الذات لدى الكفيف يقابله على الطرف الآخر الحاجة إلى الآخرين والبحث عن المهارات الاستقلالية. وذلك مع بداية مرحلة المراهقة وبداية الشعور بالاستقلالية نفسياً واجتماعياً ومادياً عن الآخرين. ويمكن تقسيم مظاهر السلوك التوكيدي لدى المكفوفين إلى قسمين: سلوك توكيدي لفظي أو رمزي المكتوب أو المسموع في صورة آراء ومشاعر إيجابية أم سلبية والدفاع عن الرأي والحق له والآخرين. والسلوك التوكيدي بلغة البدن بالوجه وتعبيراته أو الصوت وحركات البدن.



وفي مرحلة المراهقة والشباب يتضح السلوك التوكيدي من حيث مستواه ونضجه. حيث تم تعلم الأنماط والنماذج السلوكية للتواصل مع الذات والآخرين وهنا تظهر محصلة المراحل السابقة.

وأكد إليك واجر (2004) على ضعف الكفاءة الاجتماعية لدى المكفوفين. وقدم راندي بوش ***Randy, Bauch*** (1998) مبادئ إدارة الوقت لدى مكفوفي البصر من المراهقين والمراهقات في

الآتي :

- تحديد أفضل وقت للمذاكرة. فكل فرد لديه وقت يتميز بمستوى تركيز انتباه مرتفعاً أو منخفضاً. فهناك أشخاص صباحيون أو مسائيون تركيز الانتباه. بمعنى استخدام واستغلال الأوقات الأكثر تركيزاً للمذاكرة والأوقات الأقل تركيزاً للانتباه للأعمال الروتينية اليومية.
- يبدأ بمذاكرة الموضوعات الصعبة في البداية حيث يكون تشغيل المعلومات سريعاً وكنوع من الحماية للوقت.
- استعمل التعليم الموزع والعملي وأدرس في أوقات قصيرة موضوعات ذات الصلة مع فواصل قصيرة بينها. وهذا يحافظ عليك من التعب ويحفظ الوقت الضائع ويعتبر هذا النوع من الدراسة الفعالة بحيث ما زالت عملية تشغيل المعلومات على الرغم من الوقت المستقطع.
- تأكد من المكونات البيئية المحيطة لتهيئة الظروف التي تساعد على تركيز الانتباه مع ملاحظة اختصار مكونات البيئة.
- التأكيد على وجود وقت مخصص للنوم والأكل مع اعتبار النوم نوع من النشاط. حيث يلجأ بعض الأفراد إلى التقليل أو الاختصار من وقت النوم. باعتبار أن إدارة الوقت بمثابة بنك يؤخذ منه الأنشطة الاجتماعية أو المذاكرة وتكون دائماً على حساب ساعات النوم. ما يجعل الساعات المخصصة للمذاكرة غير فعالة وتحتاج لوقت ضعف ما يحتاجه عندما يكون نشيطاً.
- حاول تجميع الأنشطة ذات الصلة واستغلال الفترات الزمنية بينها (مثل وقت الانتظار).
- تلبية الحاجة إلى الحياة الاجتماعية المتوازنة عند إدارتك للوقت.
- حاول تجعل مكان إقامتك هادئة بقدر الإمكان.

ويرى بيجي ميلر (1999) أن الطفل المعاق بصرياً يحتاج إلى الدعم الاجتماعي والوجداني والتقبل من الآخرين والاستثارة العقلية والأنشطة الجسدية.

وقدم يونون واطسن ***Unuin Watson*** (2007) الضغوط التي يعاني منها مكفوفي البصر أو ضعيف الإبصار عند إدارة الوقت :

1- التعب.
2- صعوبة التركيز.
3- النسيان.
4- صعوبة النوم ونقصه.
5- سرعة الغضب والانفعال.

6- الاضطرابات الجسدية ومنها :

أ – الصداع.
ب- الاندفاعات.

ج- التشنجات. د- اللزمات.

7- الاكتئاب والانسحاب.

وتزداد الضغوط لدى المراهقين المكفوفين بزيادة احتياجه وتركيزه على المهارات بلغة البدن والمهارات الاجتماعية واستعداده للتعلم مع التفكير المستقبلي في حياته بعد انتهائه من التعليم أو تخصصه المناسب لإمكانياته.

وبذلت محاولات نذكر البعض منها في محاولة لتصنيف مهارات الحياة اليومية أو تحديد مجالاتها ومنها :

- قدم سميث باول ***Smith, Paul*** (1981) ملخصاً لمهارات الحياة اليومية في أربع مجالات أساسية وهي :

1- العلاقات الإنسانية والتواصل.

2- التفكير الناقد وأسلوب حل المشكلات.

3- إدارة الأمور الشخصية (إدارة أعمال – إدارة الوقت – صنع القرار).

4- الكفاءة الاجتماعية (المهارات الاجتماعية والتوكيدية).

وتم ذلك بعد المسح الشامل لحوالي (222) مهارة من مهارات الحياة اليومية بمسميات مختلفة. وضعها في (17) مهارة أساسية وبعد عرضها على الكثير من المتخصصين ثم تلخيصها في المجالات الأربع الأساسية السابقة.

- وقدمت جانيت بوني ***Janet, Pouney*** (2000) في دراستها عن الاعتقاد في تحسين وتنمية مهارات الحياة اليومية لدى عينة يتراوح العمر الزمني لها ما بين (16 – 21) سنة ويصل عددهم إلى (200) من الذكور والإناث في إسكتلندا. وبعد تجميع الآراء تم استخلاص مجالين أساسيين لمهارات الحياة وهي :

1- التواصل. 2- المهارات بين الشخصية.

ويمكن تنمية كل منهما باستخدام أسلوب حل المشكلات وتنمية الابتكارية ومهارات صنع القرار والكفاءة الاجتماعية.

وقسم كينيت ديان ***Knight Diane*** (2001) في المؤتمر الثامن للأطفال غير العاديين في كانساس في إبريل في ولاية لوسيانا مهارات الحياة اليومية إلى المظهر الشخصي ومهارات التواصل والكفاية الذاتية والطموح الوظيفي والمهارات الوجدانية لدى المكفوفين وضعاف البصر وضعف مهارة إدارة الذات والابتكارية والمبادأة والمشاركة الاجتماعية والعلاقات بين الشخصية وحل الصراعات النفسية ومهارات القدرة على العمل والاتجاه نحو العمل والمهارات النوعية الوظيفية.

ويرى كالاهان كاثلين ***Callahan, Kathlecn*** (2001) أن مهارات الحياة الأساسية المطلوبة لدى المراهقين مكفوفي البصر هي :

1- التوكيدية وتقدير الذات.
2- إدارة الانتقال والتوجه.
3- التفكير الناقد وصنع القرار.
4- التواصل.
5- مقاومة الضغط.
6- العلاقات بين الشخصية.
7- الكفاءة الاجتماعية.

وهنا يظهر أن السلوك التوكيدي ومهارة إدارة الوقت من مهارات الحياة الأساسية لدى المراهقين مكفوفي البصر.

وقدم ميلون دانا ***Mullen, Dana*** (1981) برنامجاً يشمل مهارات الحياة المطلوب تنميتها في كندا في مقاطعة أونتاريو لدى المكفوفين في نماذج مطلوبة ومحددة وهي :

1- نموذج الكفاءة.
2- نموذج المعرفة.
3- نموذج التطبيع الاجتماعي.
4- النموذج التجريبي (الخيراتي).
5- نموذج الإرشاد والتوجيه.
6- نموذج رد الفعل أو الانعكاس.

وأظهرت ليندا شادون ***Linda, Shadon*** (1999) المهارات المطلوبة لأسر مكفوفي البصر وهي نفسها تعتبر بمثابة مشكلات لدى المراهقين مكفوفي البصر، ومن هذه المشكلات أو المجالات:

1- التواصل بين الشخص.
2- التعليم.
3- إدارة المنزل.
4- الاحتياجات الطبية.
5- إدارة المال.
6- الإساءة الجنسية.
7- إدارة الوقت.
8- التغذية.
9- الدعم الاجتماعي.
10- الضغوط والتعامل معها أو إدارتها.
11- الأمن المنزلي.

ومن كل ما سبق يظهر جلياً ما يلي :

- تختلف حياة مكفوفي البصر عنه لدى المبصرين في الصراع بين الاتكالية والاعتمادية على الآخرين وبين السلوك الاستقلالي وخصوصاً بين المراهقين والمراهقات.
- يعتبر السلوك التوكيدي مهارة أساسية محصلة لتقدير ذات عالي ومفهوم ذات إيجابي تم اكتسابه خلال مرحلة الطفولة.
- تعتبر كفاءة إدارة الوقت مهارة حياتية تسبب ضغط نفسي لدى مكفوفي البصر وخصوصاً من التلاميذ في مرحلة المراهقة.
- السلوك التوكيدي وإدارة الوقت من المتغيرات الإيجابية المطلوب الكشف عنها وعن العوامل

المسئولة على ارتفاعها وانخفاضها لدى مكفوفي البصر.

مشكلة الدراسة :

تتمثل مشكلة الدراسة في الصراع بين الاعتمادية والاستقلالية لدى مكفوفي البصر من المراهقين والمراهقات. وحيث تمثل مرحلة المراهقة بداية الشعور بالاستقلالية وتزايد أعداد مكفوفي البصر في السنوات الأخيرة ففي عام (2000) يوجد ما يزيد على (35) مليون معاق بصرياً كلياً وحوالي (120) مليون ضعيف البصر على مستوى العالم ومنهم (80) مليون في الدول النامية.

وفي عام (2002) نشرت منظمة الصحة العالمية في الدليل العاشر لها أن عدد المعاقين بصرياً بلغ (161) مليون منهم (124) مليون ضعيف البصر، (37) مليون مكفوفي البصر، وفي منطقة الشرق الأوسط يوجد ما يقرب من (6) مليون شخص مكفوفي البصر، (22) مليون ضعيف السمع أو ممن يعانون من مشكلات بصرية.

وأظهرت الدراسات السابقة قصور في الكفاءة أو التفاعل الاجتماعي لدى مكفوفي البصر من الجنسين ويعتبر السلوك التوكيدي من أهم مهارات الكفاءة الاجتماعية.

وأيضاً ظهر ما يعانيه مكفوفي البصر من ضغوط ناتجة عن إدارة الوقت كمهارة أساسية في الحياة. وتكمن مشكلة مكفوفي البصر من المراهقين والمراهقات في الرغبة في الاستقلالية والاعتمادية على المحيطين في الكثير من احتياجاته.

ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

1- هل يوجد علاقة بين درجات المراهقين والمراهقات مكفوفي البصر على كل من اختبار السلوك التوكيدي والدرجات على اختبار وكفاءة إدارة الوقت ؟

2- هل يختلف متوسط درجات المراهقين والمراهقات مكفوفي البصر عند لدى المبصرين من الجنسين في كل من السلوك التوكيدي ومهارات إدارة الوقت ؟

3- هل يوجد فروق بين متوسط درجات المراهقين والمراهقات مكفوفي البصر والمبصرين على كل من اختبار السلوك التوكيدي واختبار كفاءة الوقت ؟.

4- هل يوجد فروق بين متوسط درجات المراهقين المكفوفين ومتوسط درجات المراهقات المكفوفات على كل من اختبار السلوك التوكيدي واختبار كفاءة الوقت ؟

5- ما هي العوامل الدينامية الكامنة لدى المراهق والمراهقة مكفوفي البصر والحاصلين على أعلى الدرجات على مقياس كفاءة إدارة الوقت والسلوك التوكيدي ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى مجموعة أهداف تحدد في التالي :

1- معرفة العلاقة بين مستوى السلوك التوكيدي وكفاءة إدارة الوقت لدى مكفوفي البصر من المراهقين والمراهقات باعتبارهما من المتغيرات أو المهارات الإيجابية لدى الفرد.

2- تهدف الدراسة الحالية إلى إظهار الفروق في متوسط درجات المكفوفين من الجنسين المراهقين في كل من السلوك التوكيدي وكفاءة إدارة الوقت ومتوسط درجات المبصرين المراهقين من الجنسين ليمكن تنميتهما إذا ظهر انخفاض المستوى عما هو مطلوب لتحقيق الذات لدى المكفوفين.

3- ومن أهداف الدراسة أيضاً إظهار الفروق بين الذكور والإناث مكفوفي البصر في كل من السلوك التوكيدي وكفاءة إدارة الوقت.

4- الكشف عن العوامل الدينامية المسئولة عن ارتفاع مستوى السلوك التوكيدي وارتفاع مستوى كفاءة إدارة الوقت لدى المراهق أو المراهقة من مكفوفي البصر.

أهمية الدراسة :

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى تصديها لفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة لديها احتياجات نفسية ومجتمعية وجسمية وتحتاج إلى الآخرين على الجانب الآخر كي يشبع هذه الاحتياجات أي أنه صراع بين الاستقلالية والاعتمادية وبالأخص في مرحلة المراهقة.

ويمكن تقسيم أهمية الدراسة إلى ما يلي :

أ- الأهمية النظرية :

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى تصديها لفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة لديها مشكلة في كيفية توكيد الذات وتحقيقها من خلال السلوك التوكيدي لمهارة اجتماعية في علاقة الفرد بالآخرين وإظهار مستوى هذا السلوك بين المكفوفين والمكفوفات من المراهقين والمراهقات وكذلك العلاقة بين المتغيرين والفروق بينهم وبين المبصرين في هذين المتغيرين أيضاً. والفروق بين الذكور والإناث من مكفوفي البصر. وإظهار السلوكيات الإيجابية في شخصيتهم (السلوك التوكيدي وإدارة الوقت).

ب- الأهمية التطبيقية :

يمكن الاستفادة من تلك الدراسة بعمل برامج تدريبية أم إرشادية لتنمية المظاهر الأقل مستوى في كل من السلوك التوكيدي أو مهارات إدارة الوقت أو إمكانية الاستفادة من المستوى المرتفع إن ظهر لديهم في المتغيرين. ومعرفة المعوقات أو المقومات من خلال الدراسة الكلينيكية.

المصطلحات الإجرائية للدراسة :

اشتملت الدراسة الحالية على مجموعة من المصطلحات النفسية الإجرائية تبعاً لأدوات الدراسة المستخدمة والعينة، ومنها :

1- المراهقون المكفوفون : *Blind Adolescent*

المراهقون الذين فقدوا البصر كلية منذ الولادة أو قبل سن الخامسة. ويقدر مستوى الإبصار لديهم بأقل من (10/1) حتى باستعمال النظارة الطبية ويعجز عن التصرف على البيئة إلا من خلال أساليب المساعدة. والكفيف في تعريف منظمة الصحة العالمية الدليل العاشر من نقل حدة الإبصار لديه عن (60/3).

2- السلوك التوكيدي : *Assertive Behavior*

هو مجموعة استجابات إيجابية توضح قدرة الفرد على التعبير الخارجي الحر عن انفعالاته وآرائه وحقوقه ومشاعره الودية والعاطفية وغيرها من مشاعر الفرد وإعطاء الأوامر والسيطرة على سلوكياته والضبط الذاتي والثقة بالنفس والتحدي والالتزام أي أن السلوك التوكيدي حافز مضاد لنزعات الفرد العصابية. فالسلوك التوكيدي يتميز بحرية التعبير بشكل كلائم مع المحافظة على حقوق الذات والآخرين بأسلوب إيجابي وليس بعدواني أو انسحابي. ويمكن توضيح موقع الاستجابات التوكيدية بين السلوك السلبي والسلوك العدواني أو العنف.

السلوك الإنسحابي ← السلوك التوكيدي → السلوك العدواني أو العدائي

(قلق – خوف – مسايرة) وإلحاق الضرر أو الأذى

سلبية بالآخرين أو الذات (العنف)

(آمال عبد السميع باظه، 2007 : 312)

3- كفاءة إدارة الوقت : *Competence of Time Management*

تمثل إدارة الذات للفرد إدارة ذاتية لعلاقة الفرد بذاته وعمله ومهامه كلها في مهارة شاملة حيث تشتمل على التنظيم والتخطيط والترتيب والمتابعة. وتشتمل على الإنجاز والاستفادة النسبية الكاملة بالزمن المحدد لكل مهمة ويمكن إنجاز أكثر من مهمة في آن واحد. والمقصود هنا بالكفاءة القدرة على تغيير ما تم تعلمه من أنماط ومهارات في إدارة الوقت. ويعتبر عامل كفاءة إدارة الوقت من الكفاءات النفسية المحددة للسوية واللاسوية. (آمال عبد السميع باظة، 2008 : 5)

الدراسات السابقة وفروض الدراسة :

أولاً : الدراسات السابقة :

- دراسة هاريل رونا (1986) : عن المداخل لزيادة السلوك التوكيدي ومهارات الاتصال لدى مكفوفي وضعاف البصر. وبعد تطبيق الاختبارات لكلا المتغيران أظهرت الدراسة انخفاض في كل من مستوى السلوك التوكيدي ومهارات التواصل عنه لدى المبصرين. وباستخدام برامج متعددة

المداخل ومعدة على جلسات (38) جلسة تم تعديل وازدياد مستوى التواصل مع الآخرين والشعور بإمكانية الضبط الذاتي التي تعتبر بعد من أبعاد السلوك التوكيدي.

- دراسة فلينر ***Flener,n*** (1992) : عن أثر التدريب على التواصل اللفظي وغير اللفظي على السلوك الاجتماعي والتوكيدي على الأطفال. وتكونت عينة الدراسة من (7) سبعة أطفال من ذوي الإعاقة البصرية. وأظهرت النتائج زيادة السلوك الاجتماعي والتوكيدي لدى الأطفال بعد تطبيق برنامج معد للتدريب على التواصل اللفظي وغير اللفظي. واستغرق تطبيق هذا البرنامج ثلاثة أشهر وفترة متابعة تقدر بشهر.
- دراسة وولف دساكس ***Wolffe & Sacks*** (1997) : عن مهارات الحياة لدى الشباب المعاقين بصرياً والمبصرين. وتم تناول ثلاثة أبعاد أساسية من مهارات الحياة وهي مهارة إدارة المال وإدارة الوقت والتفاعل الاجتماعي. وتكونت عينة الدراسة من (32) تلميذاً من ذوي الإعاقة البصرية ويتراوح العمر الزمني (15 – 21) سنة. ولم تظهر فروق دالة بين المبصرين والمعاقين بصرياً في مهارة إدارة المال وإدارة الوقت. وظهرت فروق دالة بينهما في مهارة التفاعل الاجتماعي حيث تميز المعاقون بصرياً بارتفاع درجة السلبية والعزلة عنه لدى المبصرين.
- دراسة بوحر وآخرون ***Buhro, et al*** (1998) : عن مقارنة المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المبصرين والمعاقين بصرياً. وتكونت عينة الدراسة من (24) طفلاً منهم (13) من الإناث، (11) من الذكور. ويتراوح العمر الزمني لديهم من (6–10) سنوات ومن المهارات الاجتماعية التي تناولتها الدراسة التعاون والتوكيدية والتحكم الذاتي. ولم تظهر فروق دالة بين المجموعتين المعاقين بصرياً والمبصرين في المهارات الثلاث.
- دراسة بيجى ميلر ***Peggy Miller*** (1999) : عن التوكيدية والدفاع عن الذات لدى المعاقين بصرياً. وأظهرت النتيجة انخفاض مستوى التوكيدية الموظفة للدفاع عن الذات لدى المعاقين بصرياً وضعاف البصر. وأعد برنامجاً للتوكيدية وتم تطبيقه على طلاب الجامعة (45) طالباً وهي عينة الدراسة. وظهر أثر البرنامج في ارتفاع مستوى التوكيدية لديهم.
- دراسة آمال عبد السميع باظه (2000) : عن الاضطرابات السلوكية والوجدانية وعلاقتها بالنظرة المستقبلية لدى الأطفال الصم والمكفوفين والعاديين. وتكونت عينة الدراسة من (55) طفلاً من مكفوفي البصر، (55) طفلاً من الصم. وبمتوسط عمر زمني (12.5) وأظهرت النتائج أن المعاقين بصرياً أقل اضطراباً سلوكياً ووجدانياً عنه لدى الصم والعاديين.
- دراسة ينج إلكيم ***Yonng Ilkim*** (2003) : عن تأثير التدريبات التوكيدية على تحسين المهارات الاجتماعية لدى المراهقين مكفوفي البصر وضعاف البصر. وتكونت عينة الدراسة من

(26) معاق بصري من المراهقين منهم (14) ذكور، (12) إناث ويتراوح العمر الزمني ما بين (13 – 19) سنة واستغرق تطبيق البرنامج (12) أسبوع، وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي التوكيدي يرفع من درجة المهارات الاجتماعية لدى المراهقين مكفوفي البصر وضعاف البصر. وتم قياس تلك المهارات من وجهة نظر الآباء والمعلمين والتلاميذ أنفسهم.

- دراسة إليك واجنر ***Elke Wagner*** (2004) : عن برنامج لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى الطلاب ضعاف البصر. أوضح إليك أن المكفوفين وضعاف البصر لديهم نقص في الكفاءة الاجتماعية ويتم تحسينها من خلال تحسين مفهوم الذات في صورة إيجابية وتقدير الذات العالي والتدريب على السلوك التوكيدي، وتقبل الإعاقة كجزء من الذات.
- دراسة سامح أحمد سعادة (2006) : عن مفهوم الذات والتوافق الدراسي والمهارات الاجتماعية لدى الطلاب المعاقين بصرياً. ومن المهارات الاجتماعية التي تناولتها الدراسة التوكيدية والاستقلالية في مهارات الحياة اليومية والاستقلالية في مهارات التوجه والتنقل. وتكونت عينة الدراسة من (135) طالباً من المعاهد الأزهرية ومدارس النور من المرحلتين الإعدادية والثانوية، منهم (70) طالباً من المعاهد الأزهرية، (65) طالباً بمدارس النور، ويتراوح العمر الزمني (12 – 20) سنة. وأظهرت النتائج فروق دالة لصالح طلاب المرحلة الثانوية في المهارات الاجتماعية الثلاث.
- دراسة يونون واطسن ***Unwin Watson*** (2007) : عن مهارات الحياة اليومية لدة ضعاف البصر ومكفوفي البصر. أعد الباحث برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية ومنها التوكيدية والاستقلالية في التوجه والتنقل ومهارات الحياة ومنها إدارة الوقت ولغة البدن والاستعداد للتعلم.
- دراسة هالة محمد عبد السميع الغلبان (2008) : مدى فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتنمية السلوك الاستقلالي لدى عينة من الأطفال المكفوفين. وتكونت عينة الدراسة من (20) طفلاً من مدرسة النور والأمل للمكفوفين بمتوسط عمر زمني (10.5) سنة. وأظهرت النتائج تحسناً دالاً إحصائياً في مظاهر السلوك الاستقلالي وهي الاعتماد على الذات إبداء الرأي والثقة بالنفس والتفاعل وتكوين علاقات مع الآخرين.

ثانياً : الفروض :

أ- الفروض السيكومترية :

1- يوجد معاملات ارتباط موجبة ودالة بين الدرجات على مقياس السلوك التوكيدي والدرجات على مقياس كفاءة إدارة الوقت لدى المراهقين والمراهقات المكفوفين.

2- يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المراهقين والمراهقات المكفوفين ومتوسط درجات

المراهقين والمراهقات المبصرين على اختبار السلوك التوكيدي.

3- يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المراهقين والمراهقات المكفوفين ومتوسط درجات المراهقين والمراهقات المبصرين على اختبار كفاءة إدارة الوقت.

4- لا يوجد فروق بين متوسط درجات المراهقين المكفوفين ومتوسط درجات المراهقات المكفوفات على كل من مقياس السلوك التوكيدي ومقياس كفاءة إدارة الوقت.

ب- الفرض الكلينيكي :

يوجد بعض العوامل الدينامية الكامنة المسئولة عن ارتفاع مستوى السلوك التوكيدي وكفاءة إدارة الوقت لدى المراهقين والمراهقات مكفوفي البصر. حتى يتسنى لنا الكشف عن العوامل الإيجابية وراء التمتع بكلا المتغيرين الإيجابيين.

العينة والأدوات والإجراءات :

أولاً : عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (24) مراهق مكفوف منهم (11) إناث، (13) ذكور في المرحلة الثانوية بمدرسة النور بكفرالشيخ بمتوسط عمري زمني (17.5) سنة للبنين و (17) سنة للبنات، من يقيمون إقامة داخلية بالمدرسة. من تلاميذ الصف الأول الثانوي.

ومن شروط العينة :

1- ألا يكون لدى المراهق أو المراهقة إعاقات أخرى مصاحبة واضحة.

2- ألا يعاني من بعض الاضطرابات أو الأمراض العضوية بمراجعة السجل العملي بالمدرسة.

3- العينة كلها من المقيمين إقامة داخلية بالمدرسة.

4- تم استبعاد الحالات كثيرة الغياب وعدم الانتظام في الدراسة حتى يتسنى التجانس في الخبرة التعليمية والحياة المدرسية كاملة لدى كل الحالات.

العينة الكلينيكية :

تم اختيار الحالة الحاصلة على أعلى الدرجات على كل من مقياس السلوك التوكيدي ومقياس كفاءة إدارة الوقت من المراهقين وكذلك من المراهقات.

وتكونت عينة المبصرين من (24) مراهق مبصر منهم (11) إناث، (13) ذكور في المرحلة الثانوية بمتوسط عمر زمني (16) سنة من مدرسة ميت علوان الثانوية للبنين ومدرسة الثانوية بنات بكفرالشيخ، من طلاب الفرقة الأولى ثانوي. وتم التطبيق فردي في كل من عينة مكفوفي البصر من الذكور والإناث والمبصرين مع تطبيق الشروط التالية أثناء المقابلات الشخصية.

- ألا يعاني أي حالة من الحالات من مرض عضوي مزمن.
- ليس لدى أي حالة إعاقة تواصلية لفظية أو نفسية.
- المستوى الثقافي والاجتماعي متشابة مع الحالات المكفوفة.
- من الطلاب المنتظمين في الدراسة.

ثانياً : أدوات الدراسة :

تنقسم أدوات الدراسة إلى قسمين ، أدوات سيكومترية وأدوات كلينيكية.

أ – الأدوات السيكومترية : ومنها :

1- مقياس السلوك التوكيدي إعداد/ آمال عبد السميع باظه (2007)

2- مقياس كفاءة إدارة الوقت إعداد/ آمال عبد السميع باظه (2008)

ب- الأدوات الكلينيكية :

1- المقابلة الشخصية الكليفة.

2- استمارة دراسة الحالة للمراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة

إعداد/ آمال عبد السميع باظه (2006)

1- مقياس السلوك التوكيدي :

يتكون الاختبار من (26) بنداً. ويصلح لمرحلة المراهقة ويقيس مدى واسع من السلوكيات التوكيدية.

وتم حساب الثبات بإعادة التطبيق على (60) طالباً بالفرقة الأولى بكلية التربية بفاصل زمني شهر ووصل معامل الثبات (0.87).

وتم حساب الصدق باستخدام محك خارجي وهو اختبار توكيد الذات إعداد غريب عبد الفتاح غريب وتم إيجاد معامل الارتباط بين الدرجات على المقياسين بتطبيقها على مجموعة من الطلاب والطالبات (50) طالباً و (50) طالبة ووصل معامل الارتباط إلى (0.85)، (0.83) لدى الطلاب

والطالبات على الترتيب. وهو دال إحصائياً والدرجة المرتفعة تدل على السلوك التوكيدي والدرجة المنخفضة على السلوك التوكيدي المنخفض.

2- مقياس كفاءة إدارة الوقت :

يتكون المقياس من (64) بنداً مقسمة إلى أربعة أبعاد تمثل مهارات إدارة الوقت ويصلح المقياس لمرحلة المراهقة والشباب، وكل مهارة تحتوي على (16) بنداً. وتقع الاستجابة عليه في أربع اختيارات تقع في مستويات ثلاث (صفر-21) مستوى منخفض، (22 – 43) متوسط، مرتفع (44 – 64). وتم حساب ثبات المقياس بإعادة تطبيقه على طلاب وطالبات كلية التربية الفرقة الرابعة بفاصل زمني شهر وحساب معاملات الارتباط التطبيقية ووصل معامل الثبات (0.81) في الدرجة الكلية للمقياس وللمهارات الأربع إلى (0.77) لمهارة التخطيط، (0.83) لمهارة التنظيم، (0.76) لمهارة التنفيذ، (0.82) لمهارة المتابعة والمراقبة.

الاتساق الداخلي للمقياس :

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي رقم (1).

جدول رقم (1) الاتساق الداخلي لمقياس كفاءة إدارة الوقت

	الدرجة الكلية	التخطيط	التنظيم	التنفيذ	المتابعة
الدرجة الكلية	–				
التخطيط	0.81	–			
التنظيم	0.79	0.77	–		
التنفيذ	0.73	0.86	0.81	–	
المتابعة	0.76	0.75	0.71	0.83	–

وتم حساب صدق المقياس بطريقتين :

1- صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على مجموعة (8) من أساتذة الصحة النفسية للحكم على صلاحية البنود لقياس كل مهارة على حدة ثم صلاحية المهارات الفرعية لقياس كفاءة لإدارة الوقت ثم مناسبتها للشباب والراشدين.

2- صدق المحك :

تم ذلك بتطبيق المقياس الحالي على مجموعة من طلاب كلية التربية الفرقة الرابعة (45) طالب وطالبة، ومقياس مهارات إدارة الوقت من إعداد/ فوقية محمد راضي ووصل معامل

الارتباط بين الاختبارين في الدرجة الكلية لكل من الاختبارين (0.81). وليس هناك عبارات معكوسة.

الأدوات الكلينيكية :

1- المقابلة الشخصية الطليقة :

تمتاز بأنها تسمح بالحصول على المعلومات والبيانات الهامة المطلوبة للدراسة الكلينيكية بأقل توجيه وتلقائية من جانب العميل. وبذلك تقل مقاومته وليس لها سجلات معدة مسبقة بل لها هدف محدد. وتحتاج إلى خبرة وتدريب حتى يستطيع الكلينيكي الحصول على معلومات تفيد في تفسير الكثير من الوقائع والفروض حول سلوكيات ومشكلات العمل ومحاولة تفسيرها. وتم القيام بمقابلات طليقة (8) مقابلات لكل حالة على حدة.

2- دراسة الحالة للمراهقين :

تشتمل استمارة دراسة الحالة كل المعلومات والنتائج التي توصل إليها الكلينيكي عن طريق المقابلة والملاحظة والتاريخ الاجتماعي والفحوص الطبية والاختبارات السيكولوجية والسجلات الخاصة بالحالة والأسرة بكل أفرادها. وأجريت دراسة الحالة للحالتين الكلينيكية، من مكفوفي البصر وأثناء المقابلة الطليقة في صورة تطورية (ماضي – الحاضر – المستقبل).

ثالثاً : إجراءات الدراسة :

1- تم اختيار عينة الدراسة السيكومترية من مدرسة النور الثانوية للمكفوفين بكفرالشيخ بالشروط السابقة ممن يقيمون إقامة داخلية.
2- تم تطبيق كل من المقياس السلوكي التوكيدي ومقياس كفاءة إدارة الوقت تطبيقاً فردياً.
3- تم اختيار عينة الدراسة الكلينيكية ممن حصل على أعلى الدرجات على مقياس كفاءة إدارة الوقت من المراهقين ومن حصلت على أعلى الدرجات على المقياسين من المراهقات.
4- تم استخراج معاملات الارتباط بين الدرجات على الاختبارين وكذلك الفروق بين المجموعات.
5- تم عرض النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وفروض الدراسة.
6- تقديم مجموعة من التوصيات التربوية والدراسات المقترحة مستقبلاً.

النتائج وتفسيرها :

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية مجموعة من الإجابات على فروض الدراسة وهى :

- **الفرض الأول :** وجد معامل ارتباط موجب دال بين الدرجة الكلية على مقياس كفاءة إدارة الوقت والدرجة الكلية على مقياس السلوك التوكيدي لدى مجموعة المراهقون المكفوفون ومجموعة المراهقون المبصرون والمراهقات المكفوفات والمراهقات المبصرات كما هو موضح بالجدول رقم (2).

جدول رقم (2) معاملات الارتباط بين الدرجات على مقياس كفاءة إدارة الوقت والدرجات على مقياس السلوك التوكيدي لدى المجموعات الأربع

المقياسان	مراهقون مكفوفون	مراهقات مكفوفات	مراهقون مبصرون	مراهقات مبصرات
السلوك التوكيدي كفاءة إدارة الوقت	0.81	0.79	0.83	0.81

وكل معاملات الارتباط السابقة لدى المجموعات الأربع بين الدرجات على المقياسين دالة وموجبة. مما يدل على الارتباط بين السلوك التوكيدي وكفاءة إدارة الوقت لدى المكفوفين والمبصرين من المراهقين من الذكور والإناث. وظهر ذلك في دراسة ينج الكيم (***Youngil Kim*** ، 2003) وغيرها من الآراء حيث يعبر السلوك التوكيدي عن الكفاءة الاجتماعية ومهارة كفاءة إدارة الوقت عن مهارات الحياة اليومية وكلاهما من المسالك الإيجابية في الفرد.

- **الفرض الثاني** : أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات مجموعة المراهقين المكفوفين ومتوسط درجات مجموعة المراهقين المبصرين لصالح المبصرين على اختبار السلوك التوكيدي في الدرجة الكلية. موضح ذلك في الجدول رقم (3).

جدول رقم (3) الفروق بين متوسط درجات مجموعة المراهقون والمراهقات مكفوفي البصر ومتوسط درجات المراهقين والمراهقات المبصرين على اختبار السلوك التوكيدي

المجموعات	م	ع	ث	مستوى الدلالة
المراهقون المكفوفون المراهقون المبصرون	16.4 20.5	2.1 3	2.9	دالة عند مستوى 0.01
المراهقات المكفوفات المراهقات المبصرات	17.3 18.16	2.2 2.4	0.70	غير دالة

ومن الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة المراهقات المكفوفات ومجموعة المراهقات المبصرات على اختبار السلوك التوكيدي.

ومما سبق يتضح أن متوسط درجات السلوك التوكيدي للذكور من المكفوفين أو المبصرين أعلى من الإناث مما يدل على الإمكانات المتاحة شخصياً واجتماعياً لهم مقارنة بالإناث، فالسلوك التوكيدي يدلل على ارتفاع الثقة بالنفس وتوكيد الذات وتكوين مفهوم ذات إيجابي كما أكد على ذلك

دراسة كل من ينج إلكيم (2003) ، ونيون واطسن (2007) ، وهاريل رونال (1986) ، وأخيراً إليك

(2004).

- **الفرض الثالث :** أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات مجموعة المراهقين المكفوفين ومتوسط درجات مجموعة المراهقين المبصرون في الدرجة الكلية لمقياس كفاءة إدارة الوقت. ووجود فروق دالة أيضاً بين المكفوفات والمبصرات لصالح المبصرين والمبصرات. ما عدا المقياس الفرعي لمهارة التخطيط لم تظهر فروق دالة بين المجموعات. ويتضح ذلك من جدول رقم (4)

جدول رقم (4) الفروق بين متوسط درجات مجموعة المراهقين والمراهقات مكفوفي البصر والمراهقين والمراهقات المبصرون على مقياس كفاءة إدارة الوقت

المجموعات	الدرجة الكلية				التخطيط				التنظيم				التنفيذ				المتابعة			
	م	ع	ت	الدلالة	م	ع	ت	الدلالة	م	ع	ت	الدلالة	م	ع	ت	الدلالة	م	ع	ت	الدلالة
مراهقون المكفوفون مراهقون المبصرون	102 109	9.4 11	3.8	دالة 0.01	26.3 27	2.8 2.9	0.80	غير دالة	19 25	2.2 2.6	3.06	دالة 0.01	21.3 28.7	2.4 3	3.1	دالة 0.01	23.9 27.5	2.6 3	3.2	دالة 0.01
مراهقات المكفوفات مراهقات المبصرات	91 98	7.2 9.1	3.6	دالة 0.01	20.25 21.5	2.5 2.3	0.91	غير دالة	16 21.2	2.2 2.4	2.8	دالة 0.01	24 28.8	2.6 3	2.9	دالة 0.01	21.3 25.8	2.4 2.7	2.8	دالة 0.01

ويتضح من الجدول رقم (4) أن متوسط درجات مهارة التخطيط لم يظهر فيها مستوى دلالة سواء للذكور أو الإناث مما يظهر مدى الاحتياج إلى الآخر والعجز في الاستقلالية لديهم في التنقل أو القيام ببعض الأعمال ولكن مهارات التنظيم والتنفيذ والمتابعة تترتب على التخطيط المسبق. وسوف توضح الدراسة الكلينيكية الجوانب الإيجابية التي ظهرت لدى أعلى الحالات درجة على المقياسيين في الدراسة الحالية سواء من الذكور أم الإناث وارتفاع أيضاً درجة مهارة التخطيط لديهما.

- **الفرض الرابع :** أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة المراهقون المكفوفون ومجموعة المراهقات المكفوفات لكل من مقياس كفاءة إدارة الوقت ومقياس السلوك التوكيدي. ويتضح ذلك من الجدول رقم (5).

جدول رقم (5) الفروق بين متوسط درجات مجموعة المراهقين المكفوفين ومتوسط درجات مجموعات المراهقات المكفوفات على كل من مقياس كفاءة إدارة الوقت ومقياس السلوك التوكيدي

مجموعات	السلوك التوكيدي				مقياس كفاءة إدارة الوقت															
					التخطيط				التنظيم				التنفيذ				المتابعة				الدرجة الكلية			
	م	ع	ت	الدلالة	م	ر ع	ت	الدلالة	م	ر ع	ت	الدلالة	م	ر ع	ت	الدلالة	م	ر ع	ت	الدلالة	م	ر ع	ت	الدلالة
مراهقون المكفوفون	16.4	2.1	0.8	غير دالة	26.3	2.5	غير	غير دالة	16	1.9	صفر	غير دالة	21.3	2.2	0.4	غير دالة	23.9	2.4	0.71	غير دالة	102	9.4	1.3	غير دالة
مراهقات المكفوفات	17.3	2			20.25	2.2	دالة		16	1.9			24	2.3			21.3	2.2			91	7.2		

يتضح من الجدول رقم (5) أن نوع الجنس ليس له تأثير على كل من السلوك التوكيدي أو كفاءة إدارة الوقت لدى المراهقين. سواء المكفوفين أو المكفوفات.

نتائج الدراسة الكلينيكية :

تم تناول حالتين من المكفوفين {الحالة (أ) ، الحالة (ب) } والحالة الأولى من الذكور والثانية من الإناث ممن حصل على أعلى الدرجات على المقياسين. ونلخص هنا العوامل الدينامية التي ظهرت من خلال المقابلة الشخصية الطليقة واستمارة دراسة الحالة التي تم استخدامها أثناء المقابلة معهما.

ونلخص هنا أهم ما أسفرت عنه الدراسة الكلينيكية :

- ظهر لدى كلتا الحالتين (أ ، ب) شخصية واثقة واستقلالية واضحة منذ الطفولة تعودا على التوجه والسير مستقلاً معتمداً على الذاكرة اللمسية والسمعية الدقيقة. والحالتان من أسر ليس بها كفيف آخر والحالة (أ) ترتيبها الأول في الأسرة واكتسب الثقة بالنفس والقدرة على التعبير وإبداء الرأي من كل من الأب والأم معاً. والأسرة بها استقرار لحد كبير. وساعد ذلك على دمجه في المجتمع واكتسابه خبرات ولديه مشاركة وجدانية ولم يلقى إساءة معاملة من أي من أفراد الأسرة أو المحيطين به ونظرته المستقبلية إيجابية. وكذلك الحالة (ب) لديها إيمان بالقدر خيره وشره وطلاقة لفظية والتعبير بدقة عما تشعر به رغم أن الحالة مولودة مكفوفة البصر.

  وهنا يظهر دور الأسرة جلياً ومبكراً في تأثيره حتى مرحلة المراهقة.
- كلتا الحالتين تشارك في الأنشطة الاجتماعية ومرغوبة من المحيطين بها.
- ظهر أيضاً دافعية الإنجاز ومستوى طموح يتناسب مع الظروف الحالية لكل منهما.
- التشجيع من كل أفراد الأسرة. ويظهر أيضاً تكوين اتجاه إيجابي نحوهما من أفراد الأسرة. مما ساعد على ظهور السلوك التوكيدي لديهما.
- وعن كفاءة إدارة الوقت لدى الحالة (أ) يرى أنه ليس هناك له مشكلة في تحديد المهام أو تنظيمها، المشكلة في التنفيذ نظراً لاعتماده إلى حد ما على الآخرين ومع ذلك يرى أنه ينفذ

بإمكانيات أكثر من غيره من الأقران المبصرين. ويحدد أهدافه بدقة وتلعب القدرة دوراً مهماً لديهما. ويرى وترى نفسها من خلال رؤية الآخرين المتعددة.

- ويمارس الحالتان الأنشطة الرياضية بالمدرسة بانتظام.

التوصيات التربوية :

- لابد من تنمية المهارات الاجتماعية مبكراً من خلال تكوين مفهوم ذات إيجابي وإيجاد السبل لتحقيق الذات مما يرفع من السلوك التوكيدي لديهم وذلك من خلال الأسرة والمشرفين أو المدرسين لتلك الفئة.
- التدريب على طريقة إدارة الوقت وتنمية مهاراته باستمرار حتى يتناسب مع المتطلبات المتزايدة في مرحلة المراهقة.
- يجب البحث باستمرار لتلك الفئة عن أنشطة مناسبة ليمكن توكيد وتحقيق الذات وصولاً إلى السلوك التوكيدي مع الآخرين.

المراجـــع

أولاً : المراجع العربية :

1- آمـال عبـد السـميع باظـه (1993) (أ) : وجهـة الضـبط وتأكيـد الـذات لـدى بنـات الأمهـات العاملات وبنات الأمهات غير العاملات من المراهقات، مجلة كلية الآداب.

2- ـــ (1993) (ب) : استمارة دراسة الحالة للمراهقين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

3- ـــ (2000) : الاضـطرابات السلوكية والوجدانيـة وعلاقتهـا بـالنظرة المسـتقبلية لـدى الأطفـال الصم والمكفوفين والعاديين.

4- ـــ (2001) (ط2) : المنهج الكلينيكي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

5- ـــ (2000) (ط2) : الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

6- ـــ (2003) : اضطرابات التواصل وعلاجها، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

7- ـــ (2004) (أ) : الإغتراب وعلاقتـه بالسلوك العـدواني والعـدائي لـدى الشـباب مـن طـلاب وطالبات الجامعة، مؤتمر الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

8- ـــ (2004) (ب) : النمو النفسي للأطفال والمراهقين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

9- ـــ (2005) (ط2) : تشخيص ورعاية غير العاديين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

10- آمال عبد السميع باظـه (2005) : اختبار السلوك العـدواني والعـدائي لـدى المراهقين والشباب، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

11- ـــ (2005) : اختبـار مسـتوى الطمـوح لـدى المـراهقين والشـباب، القـاهرة، مكتبـة الأنجلـو المصرية.

12- ـــ (2006) : علم النفس الكلينيكي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

13- أحمد سعيد عبد القوي زيدان (2005) : فعالية برنـامج للتدريب علـى السلوك التوكيدي لخفض العنف المدرسي لدى عينـة من طـلاب وطالبـات المدارس الإعداديـة، ماجستير، كلية تربية كفرالشيخ.

14- أحمد محمد سعد (1991) : السلوك التوكيـدي للمعلمين ذوي وجهـة الضـبط الـداخلي ووجهـة الضبط الخارجي ومؤتمر الطفولة، المجلد الثالث (1787 – 1815).

15- أحمد مختـار محسن نجم الدين أبو زيد (1990) : أثر كل من الاستجابة التوكيدية والعـلاج العقلاني الانفعالي على تأكييد الذات لدى المكفوفين من طلبة الجامعة، دكتوراه ، جامعة أسيوط.

16- الجوهرة بنت عبد الله الزواد (2004) : اتجاه عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة نحو تقيد الوقت وعلاقته بالدافع للإنجاز. مؤتمر الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد الأول، ص ص 178 – 217.

17- انتصار محمد عطية شليل (2005) : أثر برنامج لتنمية مهارات إدارة الوقت في تحسن بعض العمليات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. ماجستير، تربية كفرالشيخ.

18- إيمان عبد القادر عطوة (2006) : فاعلية كل من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالواقع في تخفيف حدة الاستجابة المعرفية والكلينيكية المرتبطة بالقلق الاجتماعي لدى عينة من مكفوفي البصر، دكتوراه، تربية كفرالشيخ.

19- إيناس أحمد السيد أحمد (2006) : دور بعض المحددات النفسية في التنبؤ بمستوى الطموح لدى عينة من المكفوفين من طلاب الجامعة، ماجستير، تربية كفرالشيخ.

20- أيمين المحمدي منصور (2002) : فعالية الدراما للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية وأثره في تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين بمرحلة ما قبل المدرسة، دكتوراه، تربية الزقازيق.

21- بدرية كمال أحمد (1993) : اتجاهات بعض الفئات في المجتمع المصرية نحو احترام قيمة الوقت، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (7)، 72 – 79.

22- بسيوني محمد البرادعي (2004) : مهارات إدارة وتنظيم الوقت، القاهرة، إيتراك للطباعة والنشر.

23- بهجات محمد عبد السميع زامل (1999) : مكونات وإستراتيجيات الأداء على بعض المهام التذكرية لدى المكفوفين، ماجستير، كلية التربية بكفرالشيخ، جامعة طنطا.

24- جمانة عبد المنعم (1998) : إدارة الوقت لدى أعضاء هيئة التدريس والتدريب بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت، كلية التربية الأساسية العلوم التربوية، العدد الحادي عشر، يوليو، (55 – 75).

25- دايل تيدب (1991) : إدارة الوقت، ترجمة وليد عبد اللطيف هوانة، الرياض، معهد الإدارة العامة.

26- راندا فتوح عبد الرحمن (1998) : علاقة التوكيد والخجل بالاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، ماجستير، جامعة طنطا.

27- رضا محمد إبراهيم كردي (2005) : فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مستوى القلق لدى الطفل الكفيف، دكتوراه، كلية التربية ببنها.

28- زينب محمد حقي (1995) : علاقة الوقت بالدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، مجلة الاقتصاد المنزلي، الجمعية المصرية للاقتصاد المنزلي، العدد (11)، ص 43.

29- زهرة بنت ناصر (1992) : إدارة الوقت لدى مديري المدارس الثانوية بسلطنة عمان، ماجستير، معهد البحوث التربوية.

30- سامح أحمد سعادة (2006) : مفهوم الذات والتوافق الدراسي والمهارات الاجتماعية لدى الطلاب المعاقين بصرياً، ماجستير، كلية التربية بجامعة الأزهر.

31- سامية عباس قطان (1986) : دراسة مقارنة للاتزان الانفعالي ومستوى التوكيدية لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، العدد (10)، جامعة عين شمس.

32- سلوى محمد عياض (1997) : إمكانية توظيف الوقت لدى الأم العاملة للأسرة وأثره على التعب النفسي لديها، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (16)، المجلد (7)، الصفحة (189 – 214).

33- سمير السيد شحاتة إبراهيم (2005) : فاعلية برنامج لتنمية فاعلية الذات للتخفيف من حدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين والمراهقات المكفوفين، ماجستير، تربية كفرالشيخ.

34- طريف شوقي فرج (1998) : توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

35- عبد الرحمن أحمد سماحة (1993) : دراسة العلاقة بين الضغوط الوالدية ومستوى التوكيدية لدى أطفال المرحلة الابتدائية، ماجستير، كلية التربية ببنها.

36- عبد المنعم شحاتة وإلهام عبد الرحمن خليل (2000) : بعض خصائص الشخصية الشارطة للاستفادة بالوقت المتاح، مجلة علم النفس، العدد (54)، صفحة (25 – 39).

37- غريب عبد الفتاح غريب (1986) : اختبار توكيد الذات، كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة سيد عبد الله وهبة.

38- فاروق السيد عثمان (1995) : سيكولوجية إدارة الوقت، القاهرة، دار المعارف.

39- فوقية محمد راضي (2002) : مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري والضغوط النفسية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد (48)، صفحة (4 – 37).

40- كريمان عويضة منشار (1990) : دراسة علاقة التوكيدية ومستوى التوافق الانفعالي على التحصيل الدراسي، دكتوراه، كلية التربية ببنها.

41- محمد حنفي خليفة (1999) : تحسين فعالية إدارة وقت الطالب الجامعي لتصور مقترح، جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية، (1-74).

42- محمد عبد الظاهر الطيب (1981) : اختبار تأكيد الذات، كراسة التعليمات، القاهرة، دار المعارف.

43- محمد عبد الغني هلال (1995) : مهارات إدارة الوقت، مركز تطوير الأداء، دار الكتب.

44- محمد يوسف محمد (1998) : برنامج إرشادي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية، دكتوراه، تربية الأزهر.

45- محمد أحمد عمر (1994) : تنظيم الوقت في علاقته بالقلق والتوجهات الدافعية " دراسة استطلاعية في سيكولوجية الوقت، العدد (8) إبريل، مجلة كلية التربية بعين شمس، (109 – 132).

46- نادر أدشيخة (1991) : إدارة الوقت، عمان، دار مجدلادى للنشر والتوزيع.

47- نبيل سعد خليل (1996) : فاعلية إدارة الوقت من وجهة نظر مديري ونظار التعليم العام بمحافظة سوهاج، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، المجلد الثاني، العدد (3 ، 4) ، (34 – 54).

48- نبوية أحمد عزت العبد (2006) : علاقة بعض خصائص الشخصية بمهارات إدارة الوقت لدى عينة من طلاب الجامعة، ماجستير، كلية تربية كفرالشيخ.

49- نعيمة جمال شمس الرفاعي (2006) : فعالية برنامج إرشادي قائم على إدارة الذات في تنمية السلوك التوكيدي وفاعلية الذات لدى عينة من طالبات كلية التربية، المؤتمر العلمي الخامس لتربية كفرالشيخ.

50- هالة محمد عبد السميع الغلبان (2008) : مدى فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتخفيف السلوك الاستقلالي لدى عينة من الأطفال المكفوفين، ماجستير، كلية التربية بكفرالشيخ، جامعة كفرالشيخ.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

51- Atlantic Provinces Special Education Authority, (2003): Short Term Programs, for Students who are Blind or Visully Impaired. P. (1 – 29).

52- Belinda, Hu (2003): Time Management of Final Gear Undergraduate. English Projects Supervisor and Supervisor Coping Strategies, Diss – Abest, Vol. (31), N. (2), P. 31.

53- *Brittion, Tesser, (1991): An Effect of Time Management Practices on Colleges, Education Psychology, 83, 3, 405 – 410.*

54- *Bahrour, M. Harishone, T. S. Bradely, J. S. (1998): Parents and Teachers Ratings of The Social Skills Elementary Age Students Who are Blind. JVIB, Vol. (42), No. (7), P. 503 – 512.*

55- *Callahan, Kahleen (2007): Life Skills Manual, Washington, DC. Information Collection and Exchange Div.*

56- *Carroll, J. (1999): Organizing Time to Support Learning. The School Administrators, 51, (3), PP. 26 – 33.*

57- *Elke, Wagner (2004): Development and Implementations of a Curriculum to develop Social Competence for Students with Visual Impairment in Germany JVIP, November (2004), (1 – 18).*

58- *Flener, N. (1992): The Effects of Verbal and Non Verbal Communication Skills Training to Improve The Social Assertive Behaviors of Seven Students with Visual Handscaps Enrolled in Grades Seven Through Twelve. Diss Abs. Int 2001 (53) B. P. 3835.*

59- *Janet, Powenym, (2000): Young People's Life – Skills and The Future, Life Long Leaving Foundation, Manchester (England) UK.*

60- *Jenn, Ford (2000): Adolescent Blindness, N. Y. Program Press.*

61- *Kinght, Diane (2001): Assessing Student's Job – Readiness Skills to Assure Success in school – Business Partnership Programs. The Annual Meeting of The Council for Exceptional Children (8^{th}) Kansan City, April 18 – 21, 2001.*

62- *Harrell, Ronal, Strauss, (1986): Approach to Increasing Assertive Behaviors and Communication Skills in Blind and Visually Impaired Persons. JVIB, Vol. (80), Jun. (19), P. (794 – 798).*

63- *Linda, Shadon, (1999): Skills Families, Skills for Life, Neforaska, Boys Tomen Press.*

64- *Macon, J. & Hoff (1990): College Students Time Management Correlation With Academic Performance and Stress, Journal of Education Psychology, Vol. (82), No. (4).*

65- *Mullen, Dana (1981): A Conceptual Framework for The Life Skills Program, Canada, Ontario.*

66- *Osmond, J. (1994): Stress and Time Management The Development of An Awareness Training Programs for Older Children, Diss Abst. Inter, Vol. (35), N. (5), P. (1116).*

67- Peggy, Miller (1999): Assertiveness and Seff Advocacy North Saskatchvkeon. Independent Living Centre, P. (52 – 66).

68- Randy, Bausch (1998): Trine Management for The Gifted Blind, Building, birtur of Words Courseat, Carnegie Melfon, Spring, 1998.

69- Smith, Paul (1981): The Development of Taxonomy of The Life Skills Required to Become A Balanced Self – Determinded Person, Canada; Ontario.

70- Vin Watson (2007): Daily Living Skills for The Blind, Visully Impaired. http//:www.csdle.org/blindskills.html

71- Woffe, K. & Sack's (1997): The Life Styles of Blind, Four Vision and Sighted Youths, Journal of Visual Impairments and Blindness, Vol. (91), P. (254 – 259).

72- Young Ulkein (2003): The Effect of Assertive Training on Enhancing. The Social Skills of Adolescents with Visual Impairments Journal of Visual Impairment of Blindness, May 2003, P. (285 – 297).

73- Zhony, Hui (2003): The Relationship Between The Time Management Disposition and Achievement Motivations of Collage Students, Diss, Abst, Inter, Vol. (6), P. (747 – 746).