



# فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى المراهقات المعاقات ذهنياً

The Effectiveness of a Counseling Program on Developing Self-  
Confidence Among Female Adolescence with Intellectual  
Disability

إعداد

موضي أحمد بوجروه  
Mody Ahmed bujroh

باحث نفسي أول بوزرة التربية بالكويت

أ.د. مريم عيسى الشيراوي  
Prof. Maryam Issa Al-Shirawi

أستاذ التربية الخاصة، جامعة الخليج العربي

د. السيد سعد الخميسي  
Dr. Elsaied Saad Al Khamisy

أستاذ علم النفس والتربية الخاصة المشارك

*Doi: 10.21608/jasht.2022.279017*

قبول النشر: ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٢

استلام البحث: ١٤ / ٩ / ٢٠٢٢

بوجروه ، موضي أحمد و الشيراوي، مريم عيسى و الخميسي، السيد سعد (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى المراهقات المعاقات ذهنياً. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، مج ٦ ع (٢٤) أكتوبر، ص ص ٣٧٣ – ٤٠٠.*

<http://jasht.journals.ekb.eg>

## فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى المراهقات المعاقات ذهنياً

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى المراهقات المعاقات ذهنياً، وتكونت عينة البحث من (٨) طالبات من ذوات الإعاقة الذهنية البسيطة، اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (١٥-٢١) سنة، ملتحقات بمدرسة تأهيل التربية الفكرية بنات بدولة الكويت، وتكونت أدوات البحث من مقياس الثقة بالنفس للطالبات المعاقات ذهنياً بدرجة بسيطة، والبرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس، وقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي للمجموعة الواحدة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي، والذي يدل على فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى المراهقات المعاقات ذهنياً بدرجة بسيطة، واحتفاظ الطالبات بالمهارات المكتسبة من البرنامج الإرشادي، ويوصي البحث بإعداد برامج تثقيفية خاصة لأولياء أمور الأفراد المعاقين ذهنياً في كيفية احتواء أبنائهم في فترة المراهقة، وكيفية إكسابهم الثقة بالنفس.

**الكلمات الدالة:** الثقة بالنفس، برنامج إرشادي، الإعاقة ذهنية، المراهقة

### Abstract:

This research aims to identify the effectiveness of a counseling program on developing self-confidence among female adolescence with intellectual disability. The research sample consisted of (8) female with mild intellectual disability. Their age ranged between (15 and 21) years old, and they attend the Rehabilitation of intellectual education girl's school in Kuwait. The research tools consisted of the self-confidence scale and counseling program on developing self-confidence. One group quasi-experimental method was used in the research. The research results showed that there are statistically significant differences between the mean scores of the pre-test and the post-test for the experimental group, in favour of the post-test. The research results also showed that there were no statistically significant differences between the mean scores of the post-test and the follow up test for the experimental group, which demonstrates the effectiveness of counseling program on the developing self-confidence among female adolescence with mild intellectual disability and maintained the skills students obtained from the program. The research

recommended the preparation of guidance programs for parents of children with intellectual disability to give develop their self-confidence.

**Keywords:**Self-confidence, counseling program, intellectual disability, adolescence

#### مقدمة

تعد الثقة بالنفس أحد سمات الشخصية الإيجابية التي تساعد الفرد على تحقيق قدر من التوافق الشخصي والاجتماعي في الحياة، فقد كان وما زال مفهوم الثقة بالنفس محوراً أساسياً في دراسة الشخصية.

وقد اهتمت به العديد من النظريات النفسية وخاصة نظريات الاتجاه الإنساني، وكان الإسهام الأكبر على يد العالم روجرز (Rogers) في تتبع تاريخ مفهوم الثقة بالنفس (الطواري، ٢٠١٣)، وقد واجه هذا المفهوم ازدواجية في تحديده كمصطلح علمي متفق عليه من قبل جميع الباحثين، فأشار إليه البعض بمفاهيم أخرى كتقدير الذات والسلوك التوكيدي والكفاية الاجتماعية والنفسية (مراد، ٢٠١٥)، وقد عرف "العاني" الثقة بالنفس بأنها تقبل الفرد لنفسه واحترامه لها والثقة بإمكانياتها وقدرتها في حل المشكلات واتخاذ القرارات والشعور بالأمن والاطمئنان في التعامل مع الآخرين، وعدم الشعور بالخجل أو النقص في المواقف الاجتماعية وامتلاك القدرة على الاعتراف بالخطأ والتعبير عن الأفكار أمام الآخرين، والاستمرار بالعمل حتى إذا لم يحصل الفرد على استحسان من الآخرين (العزاوي، ٢٠١٦).

ويحتاج الإنسان للثقة بالنفس في جميع مراحل حياته، خاصة في مرحلة المراهقة فهي مرحلة انتقالية مهمة في حياة الإنسان، ويحدث فيها كثير من التغيرات التي تشمل النواحي الجسمية والنفسية والعقلية، وإذا لم يجد المراهق التوجيه المناسب في هذه المرحلة، تتصف حياته بالفوضى النفسية (ضميرية، ٢٠٠٩)، ولما كان هذا الحال بالنسبة للمراهقين بشكل عام، فإن الثقة بالنفس تصبح أكثر ضرورة بالنسبة للمراهقين من ذوي الإعاقة الذهنية، وذلك لكونها تساعد على زيادة توافقه النفسي والاجتماعي وبالتالي تقلل من السلوكيات غير المرغوبة الناتجة عن تدني مستوى الثقة بالنفس، (عاطف ومحمد ومحمودي، ٢٠٠٦).

وهذا ما أكدته دراسة باتيرسون وآخرون (Paterson et al., 2011) من أن المقارنة الاجتماعية لها تأثير سلبي على مفهوم الذات للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية وتساهم هذه المقارنة في خفض ثقة المعاق ذهنياً بنفسه وخفض احترامه لذاته (عبدالله، ٢٠٠٤).

إن المعاق ذهنياً طفل أو مراهق هو في حقيقته إنسان، يعرف الكثير ويستطيع أن يفعل الكثير مما تمكنه قدراته العقلية والجسمية بالإضافة إلى أنه يتمنى ويحب ولديه الكثير من المشاعر والانفعالات وقدر من الذكاء، ويجب التعامل معه بكثير من الاحترام وإتاحة الفرصة لقدراته الذهنية للنمو والتطور، وإذا تم التوصل إلى الأسلوب الأمثل لتعليمه وتدريبه فسيتاح له فرصة التكيف النفسي والتوافق الاجتماعي مع ذاته ومع مجتمعه، والبرامج

الإرشادية أحد هذه الأساليب التي تساعد المعاقين ذهنياً على تعلم أساليب عيش جديدة ينتج عنها الرضا عن الذات والآخرين والتوافق مع متطلبات الحياة (العاسمي، ٢٠٠٨).

#### **مشكلة البحث**

يعاني الفرد المعاق ذهنياً من قصور في النضج الاجتماعي والانفعالي والعاطفي، ولديه مفهوم ذات سلبي بجميع أبعاده بما فيها بعد الذات الشخصية التي يندرج تحتها سمات الفرد الشخصية ومنها سمة الثقة بالنفس، كما أن لدى البعض منهم درجة عالية من الخوف، وشعور بأنهم غير مقبولين من أقرانهم من غير ذوي الإعاقة، ويرجع ذلك لكثرة تعرضهم لخبرات الفشل والإحباط في البيت والمدرسة، بالإضافة إلى شعورهم بالدونية، وعدم الكفاءة، وعدم الرضا عن الذات (مرسي، ٢٠١١).

كما أن بعض المراهقين من ذوي الإعاقة الذهنية يمرون في فترة المراهقة بحساسية شديدة وصراع نفسي نتيجة نموهم المتصاعد من جميع النواحي، وتبدأ تظهر عليهم أعراض نقص الثقة بالنفس وتضعف لديهم القدرة على اتخاذ القرارات وكثرة التردد فيها، كما أنهم يغضبون لأسباب بسيطة ويمرون بنوبات هيجان يصعب السيطرة عليها (مرسي، ٢٠١١)، وهذا ما أشارت إليه دراسة جاريجوردوبيل وبيريز (Garaigordobil & Perez, 2007) من أن المراهقين والراشدين المعاقين ذهنياً يعانون من انخفاضاً في مفهوم الذات واحترام الذات، لذا فهم بحاجة إلى برامج إرشادية تحقق لهم الاندماج الاجتماعي والصحة النفسية وتمكنهم من اكتشاف أنفسهم واستعداداتهم وقدراتهم (حواشين وحواشين، ٢٠٠٧).

وقد اتضحت مشكلة انخفاض الثقة بالنفس لدى المراهقين المعاقين ذهنياً أثناء التدريب الميداني ومن خلال ملاحظات الباحثين لسلوك المراهقين المعاقين ذهنياً وخاصة الإناث منهن، فكان من المهم إرشاد الإناث ذوات الإعاقة الذهنية والنظر في احتياجاتهن والعمل على تصحيح الاتجاهات السلبية حول قدراتهن وإبراز ما يتمتعن به من إمكانيات، وتدريبهن وتأهيلهن مهنيّاً بما يتفق مع هذه القدرات والإمكانيات (القربوتي والسرطاوي والصمادي، ٢٠١٢)، وتظهر مشكلة البحث في الحاجة إلى برامج إرشادية لتنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين ذهنياً.

#### **أسئلة البحث**

١. هل يؤدي البرنامج الإرشادي إلى تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من المراهقات المعاقات ذهنياً؟
٢. هل يستمر تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من المراهقات المعاقات ذهنياً بعد مرور فترة زمنية (أسبوعين)؟

#### **أهمية البحث**

١. تأتي أهمية البحث في أنه يركز على تنمية الثقة بالنفس من خلال البرنامج الإرشادي، ويؤهل المراهقات المعاقات ذهنياً للاندماج بالمجتمع مما يسهم في تطوير قدراتهن واستعداداتهن ومهاراتهن.

٢. يسهم البحث في تنمية الثقة بالنفس للمراهقات المعاقات ذهنياً أثناء مرحلة التأهيل المهني مما يساعدهن على التعرف على قدراتهن والاستفادة منها مستقبلاً.
٣. تزود نتائج البحث المعلمين والمهتمين في المجال التربوي والتعليمي بمستوى الثقة بالنفس لدى المراهقات المعاقات ذهنياً والأساليب المناسبة لتدعيم هذه الثقة في نفوسهن مما يسهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لهن.
٤. ندرة الدراسات التي تناولت برامج تنمية الثقة بالنفس لدى الأشخاص المعاقين ذهنياً بشكل عام والمراهقين بشكل خاص، حيث تم البحث في قواعد البيانات الإلكترونية من مثل دار المنظومة وقاعدة بيانات شمعة، وقواعد البيانات في جامعة الكويت وجامعة الخليج العربي، وقواعد البيانات الأجنبية مثل CORE و PDF DRIVE و ERIC ولم يجد الباحثون دراسات كافية عن هذا الموضوع.

#### أهداف البحث

١. يهدف البحث إلى تنمية الثقة بالنفس لعينة من المراهقات المعاقات ذهنياً باستخدام برنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد التكاملية.
٢. التعرف على مدى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من المراهقات المعاقات ذهنياً بعد فترة من تطبيقه.

#### مصطلحات البحث

#### ١. الإعاقة الذهنية Intellectual Disability

عرفت الجمعية الأمريكية للإعاقات الذهنية والنمائية (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities) الإعاقة الذهنية على أنها "إعاقة تتسم بوجود قصور واضح في الأداء الوظيفي الذهني، والسلوك التكيفي كما يظهر في المهارات المفاهيمية والاجتماعية والتكيفية العملية، ويظهر هذا القصور قبل سن الثامن عشر (Schalock et al., 2010).

#### التعريف الإجرائي للطالبات المعاقات ذهنياً

هن الطالبات الملتحقات بمدرسة تأهيل التربية الفكرية بنات بدولة الكويت، واللاتي تتراوح أعمارهن ما بين ١٥ إلى ٢١ سنة من ذوات الإعاقة الذهنية البسيطة، وتتراوح نسبة ذكائهن بين ٥٢-٦٧ على مقياس ستانفورد بينيه، وبين ٥٥-٦٩ على مقياس وكسلر.

#### ٢. الثقة بالنفس Self-Confidence

عرفها الكبيسي " بأنها إيمان الفرد بنفسه وبإمكانياته وقدراته والاعتماد على نفسه في تيسير أموره وعدم الشعور بالنقص أو الخجل في المواقف الاجتماعية وعدم الخوف من نقد الآخرين والاعتراف بالخطأ " (في: العزاوي، ٢٠١٦، ٤٤).

#### التعريف الإجرائي للثقة بالنفس

قدرة الطالبة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، ورفض الأوامر غير المقبولة بطرق مهذبة، وإبداء الرأي، والقيام بالاستفسار والإيضاح وطرح الأسئلة والمطالبة بالحقوق والواجبات والدفاع عنها، وقدرتها على المبادرة والتفاعل الاجتماعي الإيجابي مع

الآخرين ومشاركتهم والتعاون معهم، وضبط انفعالاتها في مواقف التفاعل الاجتماعي بما يتناسب مع طبيعة الموقف، واعتمادها على نفسها في تسيير أمورها وقضاء حاجاتها دون مساعدة أحد، وقدرتها على الاعتناء بنظافتها الشخصية ونظافة ملابسها وقيامها بالأعمال المطلوبة منها بمفردها، وهو الدرجة التي تحصل عليها الطالبات ذوات الإعاقة الذهنية البسيطة على مقياس الثقة بالنفس المستخدم في البحث.

### ٣. المراهقة Adolescence

هي المرحلة التي ينتقل فيها الإنسان من الطفولة إلى الرشد وهي الانتقال من الاتكالية إلى مرحلة الاعتماد على الذات، ويشكل البلوغ المظهر البيولوجي لمرحلة المراهقة، وهي فترة نمو جسدي واجتماعي وفترة تحولات نفسية عميقة (سليم، ٢٠٠٢).

### ٤. البرنامج الإرشادي Counseling Program

هو مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية وفق نظريات الإرشاد النفسي، تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعة لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات الحياة بحيث يصل الفرد إلى أفضل مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار علاقة متبادلة متفهمة بين المرشد والمسترشد (عبد العظيم، ٢٠١٢).

### التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي

هو مجموعة من الجلسات المحكمة التي تهدف إلى تنمية الثقة بالنفس لدى المراهقات ذوات الإعاقة الذهنية البسيطة الملتحقات بمدرسة تأهيل التربية الفكرية بنات بدولة الكويت.

### محددات البحث

يحدد البحث الحالي بـ (٨) طالبات من ذوات الإعاقة الذهنية البسيطة، ممن تتراوح أعمارهن ما بين (١٥-٢١) سنة، والملتحقات بمدرسة تأهيل التربية الفكرية بنات في دولة الكويت، خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2018-2019.

### الإطار النظري والدراسات السابقة

### أولاً: الإطار النظري

### المحور الأول: الإعاقة الذهنية Intellectual Disability

### مفهوم الإعاقة الذهنية

تعددت تعريفات الإعاقة الذهنية ومن أهم التعريفات والذي يعتمد عليه البحث الحالي تعريف الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية Diagnostic and The Statistical Manual of Mental Disorders, 2013 (DSM-5)، وذلك لأنه يعد من أحدث التعريفات في الإعاقة الذهنية، وينص على أنه اضطراب يظهر خلال المرحلة النمائية والذي يشمل اضطراب في الوظائف الذهنية والتكيفية في المجال الاجتماعي والمفاهيمي والعملية، وتحدد محكات التشخيص في:

- أ. قصور في الوظائف العقلية: مثل العزو وحل المشكلات والتخطيط والتفكير المجرد وإصدار الأحكام، والتعلم الأكاديمي والتعلم من الخبرة، ويتم التأكد من ذلك من خلال التقييم الإكلينيكي والفردي ومن خلال اختبارات الذكاء المقننة.
- ب. القصور في الوظائف التكيفية التي تتضمن الفشل في تحقيق المعايير النمائية والثقافية والاجتماعية للاستقلال الشخصي والمسؤولية الاجتماعية. وبدون تقديم الدعم فإن القصور التكيفي يتحدد بوحدة أو أكثر من أنشطة الحياة اليومية مثل: التواصل، المشاركة الاجتماعية، العيش باستقلالية، العيش في بيئات متعددة مثل المنزل والمدرسة، والعمل، والترفيه.
- ج. ظهور القصور الذهني والتكيفي خلال المرحلة النمائية.

#### خصائص الأفراد المعاقين ذهنياً

تترتب على الإعاقة الذهنية مجموعة من الخصائص الجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية، وتؤثر هذه الخصائص على الشخص المعاق من حيث قدرته على التعلم وعلى التعامل مع الآخرين، وفيما يلي توضيح لهذه الخصائص:

#### أولاً: الخصائص الجسمية:

يتصف المعاقون ذهنياً بتأخر النمو الجسدي بشكل عام، غير أن هذه الفروق ليست كبيرة بحيث يمكن أن يصل نموهم الجسدي والحركي إلى مستوى قريب من مستوى الأشخاص من غير ذوي الإعاقة، باستثناء الحالات التي ترجع فيها الإعاقة الذهنية إلى إصابات في الجهاز العصبي المركزي حيث أن الإعاقة الذهنية غالباً ما يصاحبها اضطراب في المهارات الحركية (الإمام والجوادة، ٢٠١٠)، وتتسم حالتهم الصحية العامة بالضعف العام مما يجعلهم أكثر عرضة للإجهاد والتعب، ويصاب الأفراد المعاقين ذهنياً بالمرض أكثر من غيرهم لقدرتهم المحدودة للاعتناء بأنفسهم، ولذلك فإن متوسط أعمارهم أدنى من غيرهم، ولكن التقدم في الخدمات الصحية والتكنولوجيا الطبية وتحسن الاتجاهات والخدمات المقدمة لهم في الوقت الحاضر زاد من متوسط أعمارهم، كما أن الحركة العامة للمعاق ذهنياً تفتقر إلى التناسق حيث يصعب عليه السير في خط مستقيم وذلك بسبب ضعف التآزر البصري الحركي لديه سواء في الحركة الصغيرة أو الكبيرة (القريوتي والسرطاوي والصمادي، ٢٠١٢).

#### ثانياً: الخصائص العقلية والمعرفية:

يعاني الفرد المعاق ذهنياً من بطء في النمو العقلي حيث أنه ينمو بمقدار ٨ شهور أو أقل كلما نما في عمره الزمني سنة ميلادية كاملة، وأقصى عمر عقلي يصل إليه الطفل المعاق ذهنياً عندما يبلغ ١٨ سنة من عمره وهو مستوى النمو العقلي عند طفل عادي في سن ١٠ أو ١١ سنة (العززي، ٢٠١٢)، ويتضح لدى المعاق ذهنياً اضطرابات في عمليات المعالجة العقلية وبخاصة اضطرابات التذكر، فتظهر عليه أعراض ضعف الانتباه وضعف الذاكرة التي ترجع إلى نقص في ارتقاء الجهاز العصبي المركزي لديه مما يقلل من قدرته على الاحتفاظ وعلى استرجاع المعلومات عند الحاجة إليها، وأيضاً تظهر لديه أعراض

القصور في الإدراك خاصة في عمليتي التمييز والتعرف على المثيرات التي تقع على الحواس الخمس بسبب صعوبات الانتباه والتذكر (الفرماوي والنساج، ٢٠١٠).

#### **ثالثاً: الخصائص اللغوية:**

إن الأفراد المعاقين ذهنياً لديهم بطئ في النمو اللغوي بشكل عام، فهم يتأخرون في النطق واكتساب اللغة، وتشيع بينهم صعوبات الكلام بدرجة أكبر من غيرهم، وتعتبر التأتأة والأخطاء اللفظية وعدم ملائمة نغمة الصوت من أكثر الصعوبات انتشاراً لديهم، كما أنهم يواجهون مشكلة في جودة المفردات التي يستخدمونها (القمش والمعاطبة، ٢٠١٤)، ولذلك فهم لا يستطيعون استخدام اللغة الصحيحة أو الكلام المتناسق المعنى (كوافحة وعبدالعزيز، ٢٠١٠).

#### **رابعاً: الخصائص الانفعالية والاجتماعية:**

إن التأكيد على نواحي القوة والقدرات التي يمتلكها الأفراد المعاقون ذهنياً يرفع من تقديرهم لذواتهم، فالجهود التعليمية التي يبذلونها تصبح أكثر نجاحاً عند تقديم التوجيه الواقعي لنجاحاتهم وإخفاقاتهم، ويصبح لديهم إحساساً أفضل بالذات، فالفشل الذي يعاني منه الأفراد المعاقون ذهنياً لا يرجع لإدراكهم بوجود الإعاقة لديهم وإنما يرجع إلى تكرار الفشل في المواقف المختلفة (الفرماوي والنساج، ٢٠١٠).

فالأفراد المعاقون ذهنياً يواجهون كثيراً من الصعوبات والمشكلات النفسية والانفعالية والاجتماعية التي تتمثل في ضعف التعرف على تعبيرات الوجه والتعرف على الانفعال الصادر من الآخرين، وضعف الاستدلال على الحالات العاطفية للآخرين ومعالجة معتقداتهم ونواياهم، وهذا ما أشارت إليه مايكل (Michel, 2013) في دراستها التي استهدفت المعاقين ذهنياً لتدريبهم على التعرف على المشاعر والتي جاءت نتائجها سلبية حيث أن المعاقين ذهنياً لم يكن لديهم تقدير عاطفي حتى بعد خضوعهم للبرنامج التدريبي، ولكن من الممكن بمزيد من التدريب أن يتم تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بشكل بناء إذا ما تم التعرف على مشكلات الأفراد المعاقين ذهنياً وحاجاتهم وتقديم المساعدة المناسبة لهم (العاسمي، ٢٠٠٨).

#### **المحور الثاني الثقة بالنفس**

##### **مفهوم الثقة بالنفس**

تمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تسهم في تحقيق التوافق النفسي للأطفال، ومما لا شك فيه أن ثقة الطفل بنفسه ترتبط بمفهومه الإيجابي عن ذاته وبتقديره المرتفع للذات، والثقة بالنفس مصطلح دارج على السنة العامة والخاصة ويعتقد الباحثون أن مفهوم الثقة بالنفس جزء من تقدير الذات، فالثقة بالنفس ذات صلة بالتوافق النفسي والاجتماعي للفرد، وكلما ارتفعت درجة الثقة بالنفس ارتفعت درجة التوافق النفسي والاجتماعي، كما أنها شعور عام يكونه الفرد عن ذاته، من حيث أنه يمتلك الإمكانيات والمهارات التي تؤهله ليعتمد على نفسه في التصرف بطرق ملائمة للمواقف المختلفة التي يتعرض لها (مراد، ٢٠١٥).



### الثقة بالنفس لدى الأفراد المعاقين ذهنياً

يعاني الكثير من الأفراد المعاقين ذهنياً من انخفاض في مستوى الثقة بالنفس لديهم وذلك لعدة أسباب منها أن مفهوم الذات عند المعاق ذهنياً هو مفهوم سلبي (مرسي، ٢٠١١)، كما أنهم يعانون من نظرة المجتمع السلبية تجاههم والتي تزيد من شعور الفرد المعاق ذهنياً بالانقص وتزيد من عدم تقبله لذاته (العززي، ٢٠١٢).

كذلك صورة الجسم غير المألوفة لدى عموم الناس تعتبر من العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس لدى الأفراد المعاقين ذهنياً والتي قد تؤدي إلى شعور الفرد من ذوي الإعاقة الذهنية بالاختلاف عن الآخرين، فنظرة الآخرين نحو إعاقته تؤثر عليه سلباً أكثر من تأثير الإعاقة نفسها عليه، وبالتالي فإن وجود خلل في صورة الجسم له دور سلبي في التأثير على تقدير الفرد لذاته (الامام والجودة، ٢٠١٠) كما أن اتجاهات الوالدين نحو طفلهم المعاق ذهنياً إذا كانت تتسم بالرفض فإنها ستعمل على تقليل ثقته بنفسه، وأيضاً اهتمام الوالدين الزائد قد يعطي نفس النتائج السلبية أحياناً، وانخفاض التوقعات الاجتماعية من الفرد المعاق ذهنياً، وتكرار خبرات الفشل كلها تجعله غير واثق من نفسه (المعاينة والقمش، ٢٠١٤).

### المحور الثالث: الإرشاد النفسي والبرنامج الإرشادي

#### نظريات الإرشاد النفسي

#### أولاً: النظرية الوجودية (العلاج بالمعنى)

يعتبر الاتجاه الوجودي اتجاهاً فلسفياً أكثر منه علاجياً يستخدم طرقاً علاجية وإرشادية خاصة به، ويرفض أسباب ودوافع السلوك التي جاءت بها النظريات التقليدية، ويركز اهتمامه على حرية الفرد وإمكانية في إيجاد الظروف المساعدة على التوافق، فالفرد ليس ضحية الظروف المحيطة به، لأن له دور كبير في اختيارها، لذلك كان أهم هدف علاجي يرمي إليه هذا الاتجاه هو دفع وتحديد المسترشد إلى اكتشاف وطرح الاختيارات واختيار المناسب منها، ويجب أن يكتسب المسترشد الإحساس بالتبصر في الأمور ويتعلم كيف يستطيع التمييز بين ملامح حياته وما فيها من تناقض وما الذي يمكن تغييره منها، وما الذي لا يمكن، كما يجب أن يتعلم المسترشد هنا كيفية تقبله لحياته وما فيها من تعقيدات وتناقضات (الليل، ٢٠٠١).

ويقوم المرشد بمساعدة المسترشد على اكتشاف جوهره الحقيقي من خلال الحوار الداخلي والخارجي المتبادل ومواجهة الفرد لنفسه وللآخرين، وقد كان الموضوع الأساسي في هذه النظرية هو مسألة المعنى في الحياة (Berra, et al., 2016).

#### ثانياً: نظرية الإرشاد المتمركز حول العميل - كارل روجرز

الهدف الرئيسي من هذه النظرية هو مساعدة المسترشد على النمو النفسي السوي والتطابق بين مفاهيم الذات الواقعية والذات المدركة والذات المثالية والذات الاجتماعية، ويقتصر دور المرشد فيها على إيجاد بيئة آمنة للمسترشد ومن ثم تحفيزه وتشجيعه لكي يصل بنفسه لما يود الوصول إليه (المصري، ٢٠١٠)، كما يقوم المرشد في تعديل سلوك الفرد وتحقيق التوافق لديه وإشعاره بالرضى بتنمية المفهوم الإيجابي والواقعي للذات، فمن كان

عنده مفهوم سالب ومنخفض عن ذاته يشعر بسوء التوافق وبأنه لا ينال احترام الناس وتقديرهم لأنه أقل منهم (سمارة ونمر، ١٩٩٩).

#### **ثالثاً: نظرية الجشطالت**

الهدف الأساسي في الإرشاد الجشطالتي هو تسهيل تحرك المسترشد من الاعتماد على البيئة وتلقي المساعدة منها إلى الاعتماد على الذات والنمو والنضج وتكامل الشخصية وإعادة توحيد وإدماج الأجزاء المنفصلة منها، ويهتم الإرشاد هنا بالتأكيد على الاتجاهات الإيجابية وأهداف الحياة عن طريق مساعدة المسترشد على التعبير عن مشاعره الحاضرة للمرشد (حافظ وشمس وزهران، ٢٠١٢).

#### **رابعاً: نظرية ألفرد أدلر في الإرشاد**

تركز النظرية على أن إرادة القوة وإرادة بلوغ الكمال وقهر الإحساس بالدونية أو النقص هي الدافع الرئيسي لدى الإنسان، وكأن سعي الإنسان كله يهدف إلى أن يكون محققاً لذاته، ويعطي أدلر لشعور الفرد بالقصور الدور الأكبر في سعيه نحو القوة والسيطرة لتعويض هذا القصور ورد الاعتبار للذات، وركز على أهمية التعويض الزائد كحيلة من حيل التوافق التي تلجأ إليها الشخصية لعلاج موقف الإحباط الذي تكون فيه، ولقهر عقدة النقص التي تشعره بالضعف والعجز وبهذا تعيد الشخصية ثقها بنفسها في امتلاك القوة والتفوق فتندفع وتهيئ لنفسها الظروف (عبده، ٢٠٠٠). كما تركز النظرية على تنمية الاهتمام الاجتماعي لدى الفرد، ثم تنمية الرغبة في الكفاح لتحقيق الأهداف، ومساعدة الآخرين، والبحث عن معنى لهذه الحياة، والتركيز على إمكانيات الفرد الإيجابية ليعيش في المجتمع بشكل تعاوني (Corey, 2009).

#### **خامساً: نظرية الإرشاد السلوكي المعرفي (الإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني)**

تهدف هذه النظرية إلى تخفيض مشاعر القلق والعداء وتزويد الفرد بوسيلة لملاحظة الذات وتقييم الذات، ويرتكز الإرشاد هنا على أربع دعائم هي أن البشر يكونون في أسعد حالاتهم عندما تكون لديهم أهداف محددة ويسعون لتحقيقها بروح إيجابية، وأن العقلانية هي الوسيلة التي تساعد الناس على تحقيق أهدافهم لأنها عملية ومنطقية وواقعية، وأن اللاعقلانية تحول بين الناس وبين تحقيق أهدافهم، وأن الاضطراب النفسي ينبع من مصدرين هما المطالب التي نرفضها على أنفسنا وتعود إلى انتقاد ولوم الذات والبدل الصحي لها هو قبول الذات، والمصدر الثاني المطالب التي نريدها وتوقعها من الآخرين والعالم الواقعي من حولنا، والبدل الصحي لها هو تنمية القدرة على تحمل الإحباط والانزعاج من أجل التغلب على المعوقات التي تعوق تحقيق الأهداف (العاسمي، ٢٠١٢)، فمشاكل الإنسان تنتج من طريقة تفكيره ومعالجته للأحداث الخارجية ابتداءً من الفرضية القائلة إن عواطف وانفعالات الإنسان ناتجة عن عقائده وما يؤمن به وعن تقييمه للأمور وتعريفه لها، والأفكار التي يؤمن بها الفرد تنقسم إلى أفكار عقلانية وأخرى لا عقلانية، ودور المرشد هو أن يبذل الأفكار اللاعقلانية بأخرى عقلانية (الزيود، ١٩٩٨).

### سادساً: نظرية الإرشاد السلوكي

يركز الإرشاد السلوكي على أن السلوك الملاحظ هو التغيير الوحيد ذو الأهمية في عملية الإرشاد، وهو المعيار الوحيد الذي من خلاله يتم تقويم نتيجة العملية، فالإشراف الإجرائي الذي اقترحه سكينر يعتمد على فكرة أننا نتجه إلى تكرار التصرفات التي تؤدي إلى نتائج إيجابية وعدم تكرار التصرفات التي تثير استجابات سلبية (موسى وبلجريشي، ٢٠٠٩)، بمعنى أن نوع النتائج التي يحدثها السلوك قد تعزز وتزيد من حدوثه أو تؤدي إلى تقليله وحذفه، أما الإشراف التقليدي لبافلوف يتمثل في استبدال المنبه غير المشروط بمنبه مشروط لأغراض علاجية سلوكية وذلك بإقرانهما معاً عدة مرات أو فترات. ويستخدم الإرشاد السلوكي مبادئ وقوانين السلوك ونظريات التعلم في الإرشاد النفسي، (ملحم، ٢٠٠١).

### سابعاً: النظرية الواقعية في الإرشاد

يعتقد المرشدون الواقعيون أن السلوك اللاتكفي يمكن تغييره، بحيث يعمل هذا النوع من الإرشاد على إعادة التربية الأبوية الأصلية، فالمرشد يفعل ما يجب أن يفعله الأبوان، وتقوم هذه النظرية على عدة مبادئ، منها مبدأ الاندماج وهو الخطوة الأولى في الإرشاد والتي تكون بقيام علاقة بين المرشد والمسترشد مبنية على الاهتمام والفهم والتقبل والاحترام، وتقوم أيضاً على مبدأ التركيز على السلوك الحاضر، إضافة إلى مبدأ تقييم السلوك، فالمسترشد هو الذي يحكم على سلوكه صواب أم خطأ، ومبدأ التخطيط للسلوك المسؤول بمعنى أن المسترشد هو المسؤول عن سلوكه، ومبدأ الالتزام بتنفيذ الخطة الإرشادية، ورفض الأعداء أثناء تطبيق الخطة وعدم الاستسلام وكذلك عدم اللجوء إلى العقاب كوسيلة لتغيير السلوك (الزيود، ١٩٩٨).

### ثامناً: النظرية التكاملية في الإرشاد النفسي

النظرية التكاملية في الإرشاد تدمج بين عدة تقنيات من مختلف نظريات الإرشاد النفسي، والتي تعتمد بشكل رئيسي على تجميع وسائل وطرق مختلفة في الممارسة الإرشادية، حيث أن هذه النظرية تمنح المرشد أن يكون انتقائياً في اختيار الوسائل التي يراها فعالة مع الفئة التي يعمل معها دون أن يلتزم بأية نظرية أنتجت هذه الوسائل (كوري، ٢٠١١/٢٠٠٩)، وذلك لأن الالتزام بنظرية واحدة يمكن أن يكون نوعاً من الجمود، وقد يحجب هذا الالتزام عن المرشد والمسترشد إجابيات كثيرة قائمة ومتاحة في نظريات أخرى، ومن الأفضل للمرشد أن يحاول الاستفادة من وجهات النظر المختلفة، وعليه أن يختار أنسب النظريات والأساليب والفنيات العملية التي تناسب كل مسترشد ويستطيع من خلالها أن يقدم المساعدة له (كفافي، ١٩٩٩)، وقد تم اعتماد هذه النظرية في البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث.

### مفهوم البرنامج الإرشادي

البرنامج الإرشادي هو دليلاً على أن الممارسة الإرشادية هي مجموع تفاعل علم وفن وممارسة وتربية وتعلم وتعليم، وهو برنامج يعمل وفق نظريات الإرشاد النفسي على مساعدة وتبصير الأفراد في فهم مشكلاتهم التي تؤدي إلى سوء التوافق، كما يعمل البرنامج

على تبصير الأفراد على حل هذه المشكلات بما يحقق سعادة الفرد مع الآخرين، بحيث يصل الفرد إلى أفضل مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية (عبد العظيم، ٢٠١٢). ويعرفه ملحم (٢٠٠١) بأنه مجموع الأنشطة التي تقدم للفرد، تهدف إلى مساعدته على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يستغل إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول، وأن يستغل إمكانيات بيئته، فيتمكن بذلك من حل مشكلاته حلولاً عملية تؤدي إلى تكيفه مع نفسه ومع مجتمعه فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو المتكامل في شخصيته.

#### أهمية البرنامج الإرشادي

تكمن أهمية البرنامج الإرشادي في أنه يعتبر جانباً وقائياً بالدرجة الأولى يعمل على وقاية الفرد والأسرة من الوقوع في بعض المشكلات الاجتماعية والنفسية والاضطرابات النفسية (الداهري، ٢٠٠٥)، وبسبب التغيرات السريعة والمتلاحقة في العصر الحالي أصبحت هناك حاجة ضرورية إلى الإرشاد النفسي واستخدامه في المؤسسات الاجتماعية كالأسرة والمدرسة وفي المجتمع عامة، فهو يعمل على تحقيق مجموعة من الأهداف تتمثل في فهم وتقبل الذات وتحقيق الفرد لذاته وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي مع الذات والمجتمع، وكذلك تحقيق الصحة النفسية من خلال القدرة على حل مشكلات الحياة بشكل إيجابي، وأيضاً تحسين العملية التعليمية في المؤسسات التعليمية من أجل توفير مناخ ملائم للعملية التعليمية للتلاميذ (حسين، ٢٠٠٤)، ومن خلال البرنامج الإرشادي يمكن تسهيل عملية تغيير السلوك وزيادة مهارات المواجهة والتعامل مع المواقف الضاغطة والنهوض بعملية اتخاذ القرارات للمسترشد، وتمكينه من اتخاذ قرارات حاسمة وهامة في حياته وكذلك تحسين العلاقات الشخصية في إطار العمل والمدرسة والأسرة، والمساعدة على تنمية طاقات وإمكانيات المسترشد (حنفي، ٢٠١٤).

#### إرشاد الأفراد المعاقين ذهنياً

يهدف الإرشاد النفسي في التربية الخاصة إلى تنمية ثقة الفرد بنفسه وفي البيئة التي يعيش فيها، من خلال مساعدته على إشباع حاجاته الأساسية من الأمن والطمأنينة، والاعتماد على النفس، وحب الاستطلاع، والانجاز، وحصوله على الاستحسان والتقدير من الآخرين حتى يشعر بالكفاءة، ويتكون لديه مفهوم الذات الطيب، ولا يقصد بالإرشاد النفسي للمعاقين ذهنياً مقابلات في العيادات أو مراكز الإرشاد، وإنما يقصد به عملية فنية يقوم بها المرشد في أي مكان مناسب لإرشاد الطفل ومساعدته على التعبير عن نفسه، وتفريغ انفعالاته وطاقاته الجسمية في أنشطة مفيدة يستطيع القيام بها، ويشعر فيها بالكفاءة (مرسي، ٢٠١١).

ولكي تكون عملية الإرشاد النفسي للأفراد المعاقين ذهنياً ناجحة يجب تنمية مفهوم ذات إيجابي لديهم من خلال إشعارهم بالاهتمام والتقدير الإيجابي غير المشروط من جانب المرشد وتقبلهم على ما هم عليه بغض النظر عن مشكلاتهم وإعاقتهم ومنحهم الاحترام والتقدير وإتاحة الفرصة الكاملة لهم لإظهار ما لديهم من قدرات لزيادة ثقتهم بأنفسهم وكذلك إتاحة الفرصة كاملة لهم للتعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم والتحدث بحرية عن مشكلاتهم ومخاوفهم واستخدام استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك الملائمة لطبيعة مشكلاتهم مثل

التعزيز والتشكيل والنمذجة والتدريب على المهارات الاجتماعية وحل المشكلات والتدريب على الضبط الذاتي واستخدام أساليب إرشادية معرفية بقصد إزالة الأنماط السلوكية السلبية وإكسابهم سلوكيات اجتماعية جديدة (حسين، ٢٠٠٨).

#### ثانياً: الدراسات السابقة

فيما يلي عرض مجموعة من الدراسات التي تناولت موضوع الثقة بالنفس سواء كمتغير مستقل في حد ذاته أم من خلال الأبعاد المكونة له مثل مفهوم الذات، الوعي بالذات، فاعلية الذات، تقدير الذات، تأكيد الذات، الكفاءة الاجتماعية، المهارات الاجتماعية والاستقلالية والسلوك التوافقي، وذلك على النحو التالي:

هدفت دراسة شعبان (٢٠١٧) إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الشخصي وتحسين الثقة بالنفس للمعاقين ذهنياً بدرجة بسيطة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طفلاً من الأطفال المعاقين ذهنياً بدرجة بسيطة، تراوحت أعمارهم ما بين (٩ إلى ١٢) عام، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، قوام كل منهما (١٠) أطفال، وقام الباحث باستخدام اختبار ستانفورد بينيه للذكاء (الصورة الخامسة)، ومقياس الذكاء الشخصي للمعاقين ذهنياً بدرجة بسيطة، ومقياس الثقة بالنفس للمعاقين ذهنياً، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي، وأسفرت النتائج عن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج كما استمر أثر البرنامج في تحسين الثقة بالنفس بعد مرور فترة شهر على التطبيق.

وهدفت دراسة أوهندلي وآخرون (O'Handley et al., 2016) إلى الكشف عن فعالية برنامج يجمع بين التدريب السلوكي على المهارات الاجتماعية والنمذجة عن طريق الفيديو في تعليم ثلاثة من المهارات الاجتماعية هي التعبير عن الرغبات والحاجات والمحادثة وأخذ الدور، واستخدمت الدراسة مقياس ستانفورد بينيه (الطبعة الخامسة) واستبيان تقييم دقة المهارات الاجتماعية وتم تطبيق القياس القبلي والبعدي على العينة التي تكونت من (٤) مراهقين من ذوي الإعاقة الذهنية تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٦) سنة، واستمر البرنامج لمدة ثلاثة أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، وقد أظهر جميع المشاركين تحسناً جوهرياً في المهارات المستهدفة سواء في سياق التدريب أو تعميم استخدام تلك المهارات لاحقاً في المواقف العادية وفقاً لتقديرات المعلمين الخاصة بالأداء الوظيفي الاجتماعي.

كما أجرى البحيري وآخرون (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية فاعلية الذات لدى عينة من الأطفال المعاقين ذهنياً بدرجة بسيطة، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٠ طفلاً تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٩ إلى ١٢) عام، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين (١٠) أطفال في المجموعة التجريبية، و(١٠) أطفال في المجموعة الضابطة، وقام الباحث باستخدام مقياس ستانفورد بينيه للذكاء (الصورة الخامسة)، مقياس السلوك التوافقي، مقياس فاعلية الذات، برنامج تنمية فاعلية الذات، مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، سجلات الأطفال المعاقين ذهنياً في مدارس التربية الفكرية،

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك تحسناً في أداء المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات بعد تطبيق البرنامج وأن هذا التحسن كان ثابتاً للقياس التتبعي.

وهدفت دراسة أديبشيرشكي وآخرون (Adibsereshki et al., 2014) إلى الكشف عن فاعلية التدريب على نظرية العقل في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب من ذوي الإعاقة الذهنية من خلال إنشاء العلاقات الاجتماعية والمحافظة عليها والاختلاط مع الآخرين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب وطالبة من مدرستين ابتدائيتين من المدارس الخاصة في إيران، وتم اختيار العينة بطريقة عنقودية، وقسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطين كل مجموعة فيها (١٥) طالب، مجموعة تجريبية وضابطة للإناث ومجموعة تجريبية وضابطة للذكور، وتم استخدام اختبار نظرية العقل واختبار وكسلر، و (٩) دورات تدريبية قدمت للمجموعات التجريبية، وأسفرت النتائج عن تحسن المهارات الاجتماعية لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين.

بينما هدفت دراسة أبو زيد و عثمان (٢٠١٤) إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي سلوكي في تنمية تأكيد الذات والتعرف على أثر ذلك في تنمية تقدير الذات وخفض السلوك العدوانية، وتكونت عينة الدراسة من (١٣) طالب من ذوي الإعاقة الذهنية تراوحت أعمارهم ما بين (١٤-١٦) عام، وقد قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية عدد أفرادها (٧)، ومجموعة ضابطة عدد أفرادها (٦)، وتحقق الباحثان من تجانس المجموعتين على متغيرات الدراسة، وتم استخدام مقياس تأكيد الذات، ومقياس تقدير الذات، ومقياس السلوك العدواني، بالإضافة إلى البرنامج العلاجي السلوكي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية برنامج العلاج السلوكي في تنمية تأكيد وتقدير الذات، وخفض السلوك العدواني.

كما أجرى إراتاي (Eratay, 2013) دراسة هدفت إلى معرفة أثر برنامج قائم على أنشطة وقت الفراغ في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض المشكلات السلوكية لدى الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية في تركيا، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة واحدة عددها (٣٢) فرد من المعاقين ذهنياً تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-٣٩) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس تقييم المهارات الاجتماعية واستمارة التقدير السلوكي للمراهقين والراشدين وتقارير المعلمين، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر لبرنامج أنشطة وقت الفراغ في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض المشكلات السلوكية لدى المعاقين ذهنياً أدى إلى تحسن الضبط الذاتي لدى الأفراد المعاقين ذهنياً وزيادة القدرة على مواجهة العدوان والدفاع عن النفس.

وهدفت دراسة (Avcioglu, 2012) إلى معرفة أثر أحد البرامج التعليمية القائمة على أساس استراتيجيات إدارة الذات في تدريب الأطفال المعاقين ذهنياً على اكتساب المهارات الاجتماعية واعتمدت الدراسة على أسلوب الملاحظة للمهارات الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (٩) طلاب من المعاقين ذهنياً بأحد المدارس الابتدائية في تركيا، تراوحت أعمارهم ما بين (١٠-١٢) سنة، وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج في تعليم المهارات المستهدفة وامتداد أثر التعلم لدى المعاقين ذهنياً حتى فترة شهر من انتهاء التدريب.

كما هدفت دراسة خطاب (٢٠١١) إلى معرفة مدى فاعلية برنامج تدريبي لإدارة الانفعالات في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طفل تراوحت نسبة ذكائهم بين (٥١ - ٥٤) وأعمارهم ما بين (١٠-١٣) عام، في معهد التربية الفكرية بجازان بالمملكة العربية السعودية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، (١٠) أطفال في المجموعة التجريبية، و(١٠) في المجموعة الضابطة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس ستانفورد بينيه (الصورة الرابعة)، ومقباسي إدارة الانفعالات والمهارات الاجتماعية من إعداد الباحث، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي الذي أعده الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تحسن أداء المجموعة التجريبية في إدارة الانفعالات وفي المهارات الاجتماعية.

وأجرى خير الله (٢٠١٠) دراسة هدفت إلى قياس أثر برنامج إرشادي لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى المعاقين ذهنياً بدرجة بسيطة، وتكونت عينة الدراسة من (٧) طلاب معاقين ذهنياً بدرجة بسيطة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٥) سنة من الملحقين بمدرسة التربية الفكرية في بنها، وقد تم استخدام مقياس الكفاءة الاجتماعية لدى المعاقين ذهنياً بدرجة بسيطة، الذي يحتوي على أربعة أبعاد هي: البعد المعرفي الأكاديمي والبعد الانفعالي وبعد النمو والوعي الاجتماعي وبعد القدرة على حل المشكلات الاجتماعية البسيطة، وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الكفاءة الاجتماعية في جميع الأبعاد.

كما هدفت دراسة عبد العاطي (٢٠٠٩) إلى معرفة أثر برنامج مقترح بالألعاب الترويحية على مفهوم الذات لدى المعاقين ذهنياً، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طفل تراوحت نسبة ذكائهم ما بين (٥٠-٧٠) درجة، وعمرهم الزمني ما بين (١٥-١٨) عام، بمدرسة قنا للتربية الفكرية، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد تم استخدام مقياس مفهوم الذات لتنسي (Tennessee Self Concept Scale) والبرنامج الترويحي الرياضي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك تحسن في مفهوم الذات لصالح المجموعة التجريبية.

#### التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة اتضح أن جميعها اتفقت على هدف مشترك وهو مدى تأثير البرامج والأنشطة والمهارات في تنمية جوانب مختلفة لدى الأطفال والمراهقين المعاقين ذهنياً إعاقة بسيطة مثل (الثقة بالنفس، الكفاءة الاجتماعية والمهارات الحياتية والاجتماعية وفاعلية الذات والوعي بالذات وتأكيد الذات ومفهوم الذات وتقدير الذات). كما أجمعت الدراسات السابقة على أن الأفراد المعاقين ذهنياً بدرجة بسيطة في حاجة دائمة للدعم من خلال برامج تدريبية وسلوكية وإرشادية لتنمية جوانب عديدة في الشخصية تؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس.

وقد تم الاستفادة من معظم الدراسات السابقة في بناء مقياس البحث وذلك من خلال معرفة جوانب القصور لدى المعاقين ذهنياً والتي تؤدي إلى ضعف ثقتهم بأنفسهم، كما تم توظيف الكثير من الجهود السابقة في الدراسات في إثراء الإطار النظري.

### ثالثاً: فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس.

### المنهج

#### منهج البحث

تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وذلك باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، حيث يتناسب هذا التصميم مع هدف البحث في التحقق من فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى المراهقات المعاقات ذهنياً اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (١٥-٢١) سنة، وتم اعتماد أسلوب المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة الواحدة.

#### متغيرات البحث

#### المتغير المستقل

البرنامج الإرشادي بفنياته وأنشطته.

#### المتغير التابع

الثقة بالنفس لدى عينة من الطالبات المعاقات ذهنياً بدرجة بسيطة.

#### مجتمع وعينة البحث

يتكون مجتمع البحث المستهدف من جميع الطالبات المعاقات ذهنياً بدرجة بسيطة، الملتحقات بمدرسة التربية الفكرية للتأهيل المهني - بنات في دولة الكويت في الفصل الأول للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩، البالغ عددهن ٢٠٧ طالبة حسب إحصائية المدرسة. وتكونت عينة البحث من (٨) طالبات تراوحت أعمارهن ما بين (١٥-٢١) سنة وبمتوسط عمر ١٨ سنة، تم اختيارهن بطريقة قصدية من مدرسة التربية الفكرية للتأهيل المهني

#### أدوات البحث

تم استخدام الأدوات التالية:

#### ١. مقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحثون، ٢٠١٨)

يهدف المقياس إلى الكشف عن مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقات المعاقات ذهنياً بدرجة بسيطة، كما تقدره المعلمة داخل البيئة المدرسية.

**خطوات بناء المقياس:** تم تصميم مقياس الثقة بالنفس للمراهقات المعاقات ذهنياً بدرجة بسيطة، بعد عمل مقابلة المتخصصين في المجال، و مقابلة الأخصائيات الاجتماعيات والنفسيات والمعلمات في مدارس التربية الخاصة بدولة للتعرف على مظاهر نقص الثقة بالنفس لدى الطالبات ذوات الإعاقة الذهنية البسيطة، كما تم الاطلاع على الأدب النفسي والتربوي والدراسات السابقة والمقاييس في مجال الثقة بالنفس لدى العاديين أو لدى ذوي الإعاقة الذهنية، وذلك للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس، مثل دراسة الخطيب والمجالي



(١٩٩٩)، ودراسة ريشان (٢٠٠٨)، ودراسة خطاب (٢٠١١)، والدرغلي (٢٠١١)، ودراسة بوعلي (٢٠١٠)، ودراسة خير الله (٢٠١٠)، والعنزي (٢٠١٢)، ودراسة العزاوي (٢٠١٦). من خلال الخطوات السابقة تم تحديد الصورة الأولية للمقياس والذي يتكون من أربعة أبعاد هي: بعد تأكيد الذات، بعد المهارات الاجتماعية، بعد الشعور بالنقص. و تم عرض المقياس بصورته الأولية على محكمين من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والتربية الخاصة من جامعة الخليج العربي، وجامعة البحرين، وجامعة الكويت وبعض العاملين في مراكز التربية الخاصة وبعض الاختصاصيين في علم النفس

#### الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس

تم حساب الصدق والثبات على عينة مكونة من (٢٥) طالبة ممن تراوحت أعمارهن ما بين (١٤-٢١) بمتوسط عمري ١٧ سنة، وانحراف معياري ١.٦٥

#### أولاً: حساب الصدق

تم حساب الصدق للمقياس بطريقتين:

#### ١. الصدق الظاهري:

تم حساب الصدق الظاهري عن طريق عرض المقياس في صورته الأولية على محكمين، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول العبارات، وتم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق ٨٠% فما فوق وحذف العبارات التي حصلت على نسبة موافقة دون ذلك.

#### صدق الفقرات:

للتحقق من صدق الفقرات تم حساب معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الثقة بالنفس مع درجة البعد الكلية كما هو موضح في جدول 1 التالي:

#### جدول 1 معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الثقة بالنفس مع درجة البعد الكلية

رقم العبارة	تأكيد الذات الارتباط بالبعد	رقم العبارة	الاعتماد على النفس الارتباط بالبعد	رقم العبارة	المهارات الاجتماعية الارتباط بالبعد
١	.354	١	.164	1	.612**
٢	.535**	٢	.493*	2	.486*
٣	.715**	٣	.785**	3	.110
٤	.750**	٤	.701**	4	.352
٥	.647**	٥	.800**	5	.718**
٦	.680**	٦	.530**	6	.775**
٧	.509**	٧	.392	7	.409*
٨	.645**	٨	.613**	8	.812**
٩	.605**	٩	.615**	9	.280
١٠	-.018-	١٠	-.028-	10	.489*

## فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى... موزي بوجروه وآخرين

.548**	11	.638**	١١	.752**	١١
.242	12	.804**	١٢	.282	١٢
.559**	13			.533**	١٣
.452*	14				
.186	15				

\*دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥      \*\*دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول 1 أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين معظم فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت غالبية معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠.٠١)، وقد تم حذف بعض العبارات التي لا ترتبط بالبعد وعددها (١١)، ليصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٢٩) عبارة.

### ثانياً: حساب الثبات

للتحقق من ثبات المقياس تم حساب الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما هو موضح في جدول ٢

### جدول ٢ حساب الثبات لمقياس الثقة بالنفس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
تأكيد الذات	٨٦٤.	٧٨١.
الاعتماد على النفس	٨٤٨.	٧٥٢.
المهارات الاجتماعية	٨٢٤.	٨٤٧.
الدرجة الكلية	٩٢٢.	٨٤٥.

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات السابقة معاملات مرتفعة ودالة على الثبات.

### البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى المراهقات ذهنياً بدرجة بسيطة

يتكون البرنامج الإرشادي من مجموعة من الجلسات المتتابعة من أجل رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقات ذهنياً بدرجة بسيطة واللاتي تتراوح أعمارهن ما بين ١٥ إلى ٢١ سنة في مدرسة تأهيل التربية الفكرية (بنات) بدولة الكويت.

**الهدف العام:** يهدف البرنامج الإرشادي المقترح إلى تنمية الثقة بالنفس لدى المراهقات المعاقات ذهنياً بدرجة بسيطة.

### الأهداف الخاصة (الفرعية):

١. يهدف البرنامج إلى تنمية مفهوم تأكيد الذات لدى الطالبات المعاقات ذهنياً بدرجة بسيطة من خلال البرنامج الإرشادي المستخدم.

٢. إكساب الطالبات المعاقات ذهنياً بدرجة بسيطة القدرة على الاعتماد على النفس من خلال البرنامج الإرشادي المستخدم.

٣. تحسين المهارات الاجتماعية التي تجعل الطالبات المعاقات ذهنياً بدرجة بسيطة أكثر ثقة بأنفسهن من خلال البرنامج الإرشادي المستخدم.

#### خطوات تصميم البرنامج

تم الاعتماد على نتائج تطبيق الاختبار القبلي لمقياس الثقة بالنفس المعد لأغراض البحث الحالي بوصفه مؤشراً للاحتياجات الإرشادية للطالبات المستفيدات من البرنامج، وقد تبين من خلال النتائج أن بعد تأكيد الذات هو أكثر بعد انخفضت به درجات الطالبات، يليه بعد الاعتماد على النفس، ثم بعد المهارات الاجتماعية، فأصبح مجموع الجلسات الإرشادية لتأكيد الذات (٨) جلسات، ولل اعتماد على النفس (٦) جلسات، والمهارات الاجتماعية (٥) جلسات.

وبناءً على ما سبق تم حصر المهارات التي تحتاج فيها الطالبات إلى جلسات إرشادية تدريبية، وقد تم الاطلاع على الأدب النفسي والتربوي والدراسات السابقة في مجال الإرشاد النفسي في تحسين الثقة بالنفس. وتم عرض البرنامج على ٥ محكمين متخصصين في التربية الخاصة والإرشاد النفسي العاملين في جامعة الكويت وجامعة الخليج العربي، ومراكز التربية الخاصة ومدارس وزارة التربية، وأخذ ملاحظاتهم وإجراء التعديلات اللازمة.

#### محتوى البرنامج

يتضمن البرنامج (٢١) جلسة إرشادية جماعية منهم (٢) جلسات تمهيديتين للتعرف والتهيئة وتكوين العلاقة الإرشادية بين الباحثة والطالبات، وتعريفهن بالبرنامج، وعدد (٨) جلسات لتأكيد الذات، وعدد (٦) جلسات في الاعتماد على النفس، وعدد (٥) جلسات في المهارات الاجتماعية.

#### جدول ٣ جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة	الموضوع	البعد المنتمي إليه	الزمن
الأولى	التمهيد والتعارف	-	٣٠ دقيقة
الثانية	التمهيد والتعارف	-	٣٠ دقيقة
الثالثة	الأفكار الايجابية عن الذات	تأكيد الذات	٣٠ دقيقة
الرابعة	التصرف الصحيح في المواقف الطارئة	الاعتماد على النفس	٣٠ دقيقة
الخامسة	إعداد وجبة صغيرة	الاعتماد على النفس	٣٠ دقيقة
السادسة	التعبير عن الفرح	تأكيد الذات	٣٠ دقيقة
السابعة	التعبير عن المحبة	تأكيد الذات	٣٠ دقيقة
الثامنة	طلب المساعدة	تأكيد الذات	٣٠ دقيقة
التاسعة	التعبير عن الرفض	تأكيد الذات	٣٠ دقيقة
العاشر	المشاركة الجماعية	المهارات الاجتماعية	٣٠ دقيقة
الحادية عشرة	شكر الآخرين	المهارات الاجتماعية	٣٠ دقيقة

## فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى... موزي بوجروه وآخرين

الثانية عشرة	المشاركة أمام الآخرين	تأكيد الذات	٣٠ دقيقة
الثالثة عشرة	اللعب الجماعي	المهارات الاجتماعية	٣٠ دقيقة
الرابعة عشرة	تعزير تأكيد الذات	تأكيد الذات	٣٠ دقيقة
الخامسة عشرة	استخدام النقود	الاعتماد على النفس	٣٠ دقيقة
السادسة عشرة	التعاون	المهارات الاجتماعية	٣٠ دقيقة
السابعة عشرة	الأعمال اليدوية	الاعتماد على النفس	٣٠ دقيقة
الثامنة عشرة	النظافة	الاعتماد على النفس	٣٠ دقيقة
التاسعة عشرة	الاهتمام بالمظهر الخارجي	الاعتماد على النفس	٣٠ دقيقة
العشرون	تكوين الصداقات	المهارات الاجتماعية	٣٠ دقيقة
الواحدة والعشرون	الدفاع عن النفس	تأكيد الذات	٣٠ دقيقة

### جدول ٤ ملخص جلسات البرنامج الإرشادي

البعد	عدد الجلسات	زمن كل نشاط	عدد الأنشطة الكلي
تأكيد الذات	8	30 دقيقة	٢١
الاعتماد على النفس	٦	٣٠ دقيقة	١٢
المهارات الاجتماعية	٥	٣٠ دقيقة	١١

### الفتيات المستخدمة في البرنامج

تم الاعتماد في إعداد وتنفيذ البرنامج على أساليب واستراتيجيات عدة حسب ملاءمتها للجلسة الإرشادية، ومن هذه الأساليب: لعب الدور الحوار، النمذجة، التوجيه الجسدي، التعزيز الإيجابي، المشاركة الشفهية، اللعب، التدريب التوكيدي، الحث، التلقين اللفظي، السرد القصصي، التسلسل، العمل التعاوني، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي، فنيات العلاج بالمعنى، فنيات العلاج العقلاني الانفعالي، والاسترخاء.

### أساليب تقويم البرنامج:

١. **تقويم مبدئي:** وهو عبارة عن قياس قبلي يهدف لتوفير درجات أولية عن مستوى أداء الطالبة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وذلك من خلال تطبيق مقياس الثقة بالنفس لتحديد مدى احتياج الطالبة للبرنامج.
٢. **تقويم نهائي:** وهو عبارة عن قياس بعدي يكشف عن مستوى درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج لمعرفة مدى تحقق أهداف البرنامج.
٣. **تقويم تتبعي:** وهو عبارة عن قياس تتبعي للتأكد من احتفاظ الطالبات بمستواهم في الثقة بالنفس، وقد تم تطبيقه بعد أسبوعين من القياس البعدي.

### أساليب المعالجة الإحصائية

إدخال بيانات الدراسة وتحليلها بواسطة الحاسب الآلي، باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS من خلال المعالجات الإحصائية التالية:

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
٢. اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للعينات الصغيرة المرتبطة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات.

### نتائج البحث ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة الفرض الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في القياسين القبلي والبعدي، كما هو موضح بالجدول ٥

جدول ٥ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في القياسين القبلي والبعدي

القياس	عدد الطالبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القبلي	٨	٧٦.٨٧	١٠.٦٠
البعدي	٨	١٢٤.٧٥	١١.٢٢

وللتحقق من دلالة الفرق الحاصل بين المتوسطين تم استخدام اختبار ولوكوكسون للعينات المرتبطة كما هو موضح بالجدول ٦

جدول ٦ نتائج اختبار ولوكوكسون للعينات المرتبطة للفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس

الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
السالبة*	٠	٠	٠		
الموجبة**	٨	٣٦	٤.٥٠	-٢.٥٢١	٠.١٢
المتساوية***	٠				

\*البعدي > القبلي      \*\*البعدي < القبلي      \*\*\*البعدي = القبلي  
أظهرت النتائج الموضحة بالجدول (٦) اعتماداً على عدد الرتب الموجبة ارتفاع في مستوى الثقة بالنفس لدى جميع الطالبات في المجموعة، ويتضح أن الفرق الحاصل بين

## فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى... موزي بوجروه وآخرين

متوسطي المجموعة في الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي كان دالاً إحصائياً ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة تساوي (٠.٠١٢) وهو أقل من (٠.٠٥).  
**النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:** والذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس.

للتحقق من صحة الفرض الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في القياسين البعدي والتتبعي، كما هو موضح بالجدول ٧

جدول ٧ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في القياسين البعدي والتتبعي

القياس	عدد الطالبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعدي	٨	١٢٤.٧٥	١١.٢٢
التتبعي	٨	١٢٤.٧٥	١١.٢٢

وللتحقق من دلالة الفرق الحاصل بين المتوسطين تم استخدام اختبار ولكوكسون للعينات المرتبطة كما هو موضح بالجدول (٨).

جدول ٨ نتائج اختبار ولكوكسون للعينات المرتبطة للفروق بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس

الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
السالبة	٠	٠	٠		
الموجبة	٠	٠	٠		١
المتساوية	٨				

من خلال النتائج الموضحة بالجدول ٨ واعتماداً على عدد الرتب المتساوية نجد أن هناك ٨ طالبات في المجموعة كانت درجاتهن في القياس البعدي والتتبعي متساوية، حيث بلغ مستوى الدلالة (١) وهو أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وبالتالي نخلص إلى أنه لا يوجد فرق حاصل بين متوسطي درجات المجموعة في الثقة بالنفس في القياسين البعدي والتتبعي، مما يشير إلى ثبات درجة الطالبات في الثقة بالنفس.

### مناقشة النتائج وتفسيرها

أشارت نتائج الفرض الأول إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي كما هو موضح في جدول ٥، ووفق المعطيات المدونة في الجدول يتضح

تحسن أداء المجموعة على القياس البعدي عن القياس القبلي، ويعود السبب في ذلك إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي على أفراد العينة وتطور مستوى الثقة بالنفس لديهم عما كانوا عليه قبل بداية البرنامج.

وقد كان للاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي دور واضح في تحسن مستوى الطالبات في الثقة بالنفس، والتمثلة في الحوار والمشاركة الشفهية، اللعب، التعزيز الايجابي، التدريب التوكيدي، الحث، التلقين اللفظي، التوجيه الجسدي، النمذجة، سرد القصة، التسلسل، لعب الأدوار، العمل التعاوني، الاستماع للموسيقى، التغذية الراجعة، كما تم استخدام فنيات العلاج بالمعنى، وفنيات التدريب على التعليم الذاتي، والعلاج العقلاني الانفعالي، فنيات الاسترخاء، وكمثال تم استخدام فنية التدريب التوكيدي في جلسة التعبير عن الرفض، حيث تم عرض من خلال برنامج عرض الشرائح على الحاسب الآلي عدة مواقف يتوجب فيها استخدام كلمة لا، وكل طالبة طلب منها أن تجيب إجابة مناسبة عندما تكون في موقف لا ترغب فيه بقول نعم كما تعلمت من الأنسة لا، وكذلك مثال على فنية العلاج العقلاني الانفعالي تم استخدامها في جلسة طلب المساعدة، حيث تم تصحيح الأفكار الخاطئة (أخجل من طلب المساعدة ، لا أحد يريد أن يساعدي، أخشى أن يستهزأ بي الآخرون) إلى أفكار صحيحة عن طريق مسرح العرائس (حوار بين فتاتين إحداها أفكارها خاطئة عن طلب المساعدة والأخرى تصحح لها هذه الأفكار)، ثم تم وضع خانتين على السبورة، خانة بها رمز خطأ باللون الأحمر والخانة الأخرى رمز صح باللون الأخضر وتم قراءة مجموعة من الأفكار الخاطئة والصحيحة عن طلب المساعدة المكتوبة على البطاقات، وتقوم الطالبة بوضع كل فكرة في الخانة الصحيحة، وكذلك فنيات العلاج بالمعنى في جلسة المشاركة الجماعية في نشاط تنسيق الزهور تم إعطاء كل مجموعة من الطالبات مجموعة من الزهور وأدوات تنسيق الزهور، وطلب منهن تصميم أفضل باقة، وكل طالبة أضافت لمساتها في تنسيق باقة الزهور، بحيث ساعدها هذا النشاط عندما قامت بصنع شيء جميل من يديها وقدمته للمديرة المساعدة في المدرسة على أن تشعر بمعنى لحياتها مما يساعدها على مقاومة الاحباطات التي تواجهها في بيئتها ويزيدها تقبل لذاتها ويغير اتجاهاتها نحو الحياة.

كما يمكن تفسير تحسن الطالبات إلى الحرص على تكوين علاقة مهنية جيدة قائمة على الاحترام والتقبل غير المشروط وتفهم حاجات الطالبات المراهقات داخل البيئة المدرسية، وهذا يتوافق مع أهداف الإرشاد النفسي في التربية الخاصة من تنمية ثقة الفرد بنفسه وتنمية شخصيته من خلال شعور المسترشد بالتقبل والتسامح والدفاء العاطفي، وهذا ما تم السعي إليه أثناء تكوين العلاقة المهنية مع الطالبات وحتى أثناء الجلسات اللاحقة، حيث تم تشجيعهن على التعبير عن انفعالاتهن بما يتناسب مع هدف الجلسة وسعت لإكسابهن الخبرات والمعلومات، وقد تم استخدام الإرشاد الفردي والجمعي في إرشاد الطالبات المعاقات ذهنياً، حيث أن المرشد النفسي يجب عليه اختيار الأسلوب المناسب للفرد بحسب سنه ومستوى ذكائه وشخصيته وحاجاته.

ومما ساعد على تفاعل الطالبات بشكل مستمر الإشارة للطالبات بأن هناك تكريم لهن في طابور الصباح بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي والذي تم تسميته ببرنامج المميزات، وقد تم استخدام أساليب تعزيز متنوعة مثل لوحة التعزيز بالنجوم، وتم وضع صور الطالبات عليها، بحيث توضع نجمة بجانب صورة طالبة التي تتفاعل أثناء الجلسة، وأيضاً تعزيزهن معنوياً، ومادياً من خلال تقديم الهدايا المحببة إليهن، وعرض بعض إنجازاتهن للإدارة المدرسية.

إضافة إلى أنه يمكن تفسير نجاح البرنامج الإرشادي في تطوير مهارات أفراد العينة من خلال مجموعة الموضوعات التي كانت تطرح في الجلسات الإرشادية والتي لامست واقع الطالبات وهمومن وحاجتهن لرفع مستوى ثقتهن بأنفسهن لمواجهة ضرورات الحياة اليومية والتعامل مع الآخرين، وإن كان البرنامج الإرشادي قد أدى إلى تحسين الثقة بالنفس في جميع الأبعاد محل الدراسة المتمثلة في تأكيد الذات والاعتماد على النفس والمهارات الاجتماعية، فإن هذا يتفق مع عدد من الدراسات التي أشارت إلى فعالية البرامج المستخدمة تنمية المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس وفاعلية الذات، تأكيد الذات، وتقدير الذات لدى الأطفال المعاقين ذهنياً (شعبان، ٢٠١٧؛ الرمادي، ٢٠٠٧؛ البحيري، ٢٠١٦؛ عبد العاطي، ٢٠٠٩؛ خير الله، ٢٠١٠؛ أبو زيد وعثمان، ٢٠١٤، Avcioglu, 2012).

#### **توصيات البحث**

١. إعداد برامج خاصة للاختصاصيين النفسيين في مدارس التربية الخاصة تعمل على تمكينهم من إرشاد طلابهم من ذوي الإعاقة الذهنية.
٢. إعداد برامج تثقيفية خاصة لأولياء أمور الأفراد المعاقين ذهنياً في كيفية احتواء أبنائهم في فترة المراهقة، وكيفية إكسابهم الثقة بالنفس.
٣. التنسيق مع وزارة التربية لتقديم دورات في الثقة بالنفس للطلبة ذوي الإعاقة الذهنية من مختلف الفئات العمرية.
٤. تعزيز دور البيئة المنزلية في غرس الثقة بالنفس لدى الأطفال والمراهقين المعاقين ذهنياً.
٥. توعية الأفراد من غير ذوي الإعاقة بضرورة تقبل واحترام الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية من خلال وسائل الإعلام المختلفة.

#### **البحوث المقترحة**

١. دراسة حول العلاقة بين الثقة بالنفس والضغوط النفسية لدى المراهقات المعاقات ذهنياً.
٢. دراسة حول العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى الأفراد المعاقين ذهنياً.
٣. دراسة حول التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأفراد المعاقين ذهنياً.
٤. فاعلية برنامج إرشادي لمعلمات التربية الخاصة في كيفية رفع الثقة بالنفس لدى الطالبات داخل البيئة المدرسية.
٥. فاعلية برنامج إرشادي لأولياء الأمور لتنمية الثقة بالنفس لدى الأبناء المعاقين ذهنياً داخل المنزل.



## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- أبو زيد، أحمد وعثمان، أحمد. (٢٠١٤). فعالية برنامج علاجي سلوكي في تنمية مهارات تأكيد الذات لدى المراهقين المتخلفين عقلياً وأثره على بعض المتغيرات النفسية. مجلة التربية الخاصة-جامعة الزقازيق، مصر (٦)، ٦٠-١٠١.
- الإمام، محمد والحوالدة، فؤاد. (٢٠١٠). سلسلة نظرية العقل في التربية الخاصة؛ ١: الإعاقة العقلية ومهارات الحياة في ضوء نظرية العقل. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- البحيري، محمد وسنة، شيماء والدسوقي، محمد. (٢٠١٦). تنمية فاعلية الذات لدى عينة من الأطفال المتأخرين عقلياً القابلين للتعلم. داراسات الطفولة - مصر ١٩ (٧٣)، ١٤٧-١٥٢.
- حافظ، نبيل وشمس، نعيمة وزهران، أيمن. (٢٠١٢). العلاج الجشطلتي تيار متميز في العلاج الحديث. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- حسين، طه. (٢٠٠٤). الإرشاد النفسي: النظرية التطبيق التكنولوجيا. عمان: دار الفكر.
- حسين، طه. (٢٠٠٨). الإرشاد النفسي: للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة: دار الجامعة الجديدة.
- حنفي، علي. (٢٠١٤). العمل مع أسر ذوي الاحتياجات الخاصة: دليل المعلمين والوالدين (ط.٤). الرياض: دار الزهراء.
- حواشين، مفيد وحواشين، زيدان. (٢٠٠٧). إرشاد الطفل وتوجيهه (ط.٣). عمان: دار الفكر.
- خطاب، رأفت. (٢٠١١). فاعلية برنامج تدريبي لإدارة الانفعالات في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقلياً. مجلة كلية التربية- جامعة بنها، مصر ٢٢ (٨٥)، ١٤٨-٢١٩.
- الخطيب، جمال والمجالي، عرين. (١٩٩٩). التكيف الشخصي للأشخاص المتخلفين عقلياً وعلاقته التكيف المهني. مجلة رسالة التربية وعلم النفس - السعودية، (١٠)، ١٣٧-١٧٣.
- خير الله، سحر. (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بنها، مصر.
- الداهري، صالح. (٢٠٠٥). علم النفس الإرشادي. عمان: دار وائل للنشر.
- الدرغلي، ربي. (٢٠١١). فاعلية برنامج مقترح في إكساب طفل الروضة مهارة الاعتماد على النفس. مجلة العلوم التربوية - كلية التربية بجامعة أم درمان الإسلامية - السودان، (١٠)، ١٥٣-١٨٥.

## فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى... موزي بوجروه وآخرين

- الرمادي، نورا. (٢٠٠٧). فعالية برنامج تدريبي سلوكي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم. مجلة كلية التربية، (٧)، ٢٤٩-٣٠٧.
- ريشان، حامد. (٢٠٠٨). قياس مهارة توكيد الذات لدى طلبة كلية التربية: دراسة ميدانية مقارنة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية-العراق، ٢ (٣)، ١٦٧-١٨٠.
- الزبيد، نادر. (١٩٩٨). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الفكر.
- سليم، مريم. (٢٠٠٢). علم نفس النمو. بيروت: دار النهضة العربية.
- سمارة، عزيز ونمر، عصام. (١٩٩٩). محاضرات في التوجيه والإرشاد (ط.٣). عمان: دار الفكر.
- شعبان، عمرو. (٢٠١٧). فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الشخصي وتحسين الثقة بالنفس للمعاقين ذهنياً القابلين للتعليم (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة عين شمس، مصر.
- ضميرية، عثمان. (٢٠٠٩). الأسرة وتربية الأبناء في مرحلة المراهقة. مجلة شؤون اجتماعية، ٢٦ (١٠١)، ٢٠١-٢٣٠.
- الطواري، سعود. (٢٠١٣). الخجل الاجتماعي والثقة بالنفس. الكويت: دار المسيلة.
- الظاهر، قحطان. (٢٠١٠). اضطرابات اللغة والكلام. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- العاسمي، رياض. (٢٠٠٨). أهمية برامج الإرشاد النفسي في تحقيق تفاعل الأدوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الإعاقة العقلية وذوي المعوقين. متاح من عنوان الموقع [http://www.gulfkids.com/pdf/Ahmeat\\_Ershad\\_MR.pdf](http://www.gulfkids.com/pdf/Ahmeat_Ershad_MR.pdf)
- العاسمي، رياض. (٢٠١٢). المبادئ العامة لعلم النفس الإرشادي. عمان: دار الشروق.
- عاطف، ريهام ومحمد، رشا وحمودي، أحمد. (٢٠٠٦). بحث استطلاعي عن مشاكل المراهقين من ذوي الاحتياجات الخاصة. جمعية شموع لرعاية حقوق الانسانية للمعاقين، الهرم، مصر.
- عبدالعاطي، أحمد. (ديسمبر، ٢٠٠٩). فعالية برنامج مقترح بالألعاب الترويحية على تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين ذهنياً. ورقة بحث عرضت في المؤتمر العلمي الدولي الرابع لكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.
- عبدالعظيم، حمدي. (٢٠١٢). البرامج الإرشادية مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية. القاهرة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
- عبدالله، محمد. (٢٠٠٤). مدخل إلى الصحة النفسية (ط.٢). عمان: دار الفكر.
- عبده، أشرف. (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق. القاهرة: كلية الآداب جامعة أسيوط.
- الغزاوي، نضال. (٢٠١٦). بناء برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى مراهقات دور الدولة. عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.

- العنزي، عواد. (٢٠١٢). فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.
- العنزي، فيصل. (٢٠١٢). مفهوم الذات والإعاقة الذهنية. الكويت: دار المسيلة للنشر والتوزيع.
- الفرماوي، حمدي والنساج، وليد. (٢٠١٠). في التربية الخاصة الخاصة الإعاقة العقلية (الاضطرابات المعرفية والإنفعالية). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- القيوتي، يوسف والسرطاوي، عبد العزيز والسمادي، جميل. (٢٠١٢). المدخل إلى التربية الخاصة (ط.٣). دبي: دار القلم للنشر والتوزيع.
- القمش، مصطفى والمعاطة، خليل. (٢٠١٤). سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مقدمة في التربية الخاصة (ط.٦). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- كفافي، علاء. (١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري: المنظور النسقي الاتصالي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كوافحة، تيسير وعبد العزيز، محمد. (٢٠١٠). مقدمة في التربية الخاصة (ط.٤). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- كوري، جيرأولد. (٢٠١١). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي (ترجمة: سامح الخفش). عمان: دار الفكر.
- الليل، محمد. (٢٠٠١). الإرشاد النفسي الجماعي. كلية التربية. جامعة أم القرى.
- مراد، صلاح. (٢٠١٥). مقياس الشخصية للأطفال. الكويت: وزارة التربية
- مرسي، كمال. (٢٠١١). مرجع في علم التخلف العقلي (ط.٣). القاهرة: دار النشر للجامعات المصرية.
- المصري، إبراهيم. (٢٠١٠). الإرشاد النفسي أسسه وتطبيقاته. عمان: عالم الكتب الحديث.
- ملحم، سامي. (٢٠٠١). الإرشاد والعلاج النفسي الأسس: النظرية والتطبيقية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- موسى، رشاد وبلجريشي، ناصر. (٢٠٠٩). الإرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Adibsereshki, N., Rafi, M., Karmilo, M., Aval, M. (2014). The effectiveness of theory of mind training on the adaptive behavior of students with intellectual disability. *Journal of Special Education and Rehabilitation*, 15(1-2), 91-107.
- American psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American psychiatric Pub.

- Avcioglu, H. (2012). The effectiveness of the instructional programs based on self-management strategies in acquisition of social skills by the children with intellectual disabilities. *educational sciences: Theory and Practice*, 12(1), 345- 351.
- Berra,L., Risatti,E., Brancaleon,F., Buffardi,G., Crestanello,F., Benedetto,A., Frola,A., Porrovecchio,R., Rezzi,A., Terminio,N., Varrasi,R., Zorzi,L. (2016). Existential psychotherapies. *Dasein Official Journal of the Italian Society of Existential Psychotherapy*. ISFiPP Edizioni. Italian
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Thomson learning academic resource center.USA.
- Eratay, E. (2013). Effectiveness of leisure time activities program on social skills and behavioral problems in individuals with intellectual disabilities. *Educational Research and Reviews*, 8(16), 1437-1448.
- Garaigordobil, M., Pérez, J. (2007). Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms in persons with intellectual disability. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 141-150.
- Michel, juna. (2013). Enhancing the ability of adults with mild mental retardation to recognize facial expression of emotions. *Dissertation Abstracts International*, 92, 02-75.
- O'Handley, R. D., Ford, W. B., Radley, K. C., Helbig, K. A., & Wimberly, J. K. (2016). Social skills training for adolescents with intellectual disabilities: A school- based evaluation. *Behavior Modification*, 40(4), 541-567.
- Paterson, L., McKenzie, K., Lindsay, B., (Mar, 2011). Stigma, social comparison and self-esteem in adults with an intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 25(n), 166-176.
- Schalock, R.L., Borthwick-Duffy S.A., Bradley, V.J., Buntinx, W.H.E., Coulter, D.L., Craij, E.M., Jomez, S.C., Lachapelle, Y., Luckasson, R., Reeve, A., Shojren, K.A., Snell, M.E., Spreat, S., Tasse, M.J., Thompson,G.R., Verdugo-Alonso, M.A., Wehmeyer, M.L., & Yeager, M.H. (2010). *Intellectual disability: Definition, classification, and systems of supports* (11<sup>th</sup> ed.). Washington, D.C.: AAIDD.