



البحث الثالث

فاعلية برنامج تدريبي في تحسين تقدير الذات والتوافق النفسي والإجتماعي

لدى الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية

إعداد

أ.د/ أيمن مصطفى عبد القادر
أستاذ المناهج وطرق التدريس
عميد كلية التربية-جامعة مطروح

أ.د/ عادل السعيد البنا
أستاذ علم النفس التربوي
عميد كلية التربية السابق جامعة دمنهور

أ/ شيماء أحمد السباعي

باحثة دكتوراه بكلية التربية جامعة مطروح

تخصص (علم نفس التربوي)

٢٠٢٣م - ١٤٤٤هـ

فاعلية برنامج تدريبي في تحسين تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي

لدى الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحسين تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية من خلال برنامج قائم على التدريب التوكيدي. تكونت عينة البحث من (١٠) من المراهقين المكفوفين تتراوح أعمارهم الزمنية من ١٦ - ١٩ سنة. وتم تطبيق مقياس تقدير الذات ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي على المشاركين في البحث قبل وبعد البرنامج، وتم تدريبهم على جلسات البرنامج التدريبي المقترح. وباستخدام الإحصاء اللابارامترى ولكوكسن Wilcoxon أظهرت نتائج البحث فاعلية البرنامج المعد في هذا البحث؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين المكفوفين في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات وذلك لصالح درجاتهم في القياس البعدي، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين المكفوفين في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي وذلك لصالح درجاتهم في القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي ، تقدير الذات، التوافق النفسي والاجتماعي، المراهقين المكفوفين.

The Effectiveness of a Training Program on Improving Self-Esteem and Psychological and Social Adjustment among Blind Students at the Secondary Stage

Abstract

The current research aims to improve self-esteem and psychological and social adjustment among blind Students at the Secondary stage through a program based on assertive training. The research sample consisted of (10) blind adolescents whose ages ranged from 16-19 years. The self-esteem scale and the psychosocial adjustment scale were applied to the research participants before and after the program, and blind adolescents were trained on the proposed training program. Using non-parametric statistics Wilcoxon, the results of the research indicated the following: The effectiveness of the program prepared in this research, through the presence of statistically significant differences between the mean scores of the experimental group of blind adolescents in the pre and post measurements on the self-esteem scale in favor of the measurement dimensional. And there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group of blind adolescents in the pre and post measurements on the psychological and social adjustment scale, in favor of improvement in the post measurement.

Key words: Self-esteem, psychological and social adjustment, Blind Students.

مقدمة البحث:

اهتمت المنظمات العالمية بالاحتفال في اليوم الثالث من شهر ديسمبر من كل عام باليوم العالمي لذوي الإعاقة، وهو اليوم الذي أقرته الأمم المتحدة عام ١٩٩٢ للإعتراف بحقوق ذوي الإحتياجات الخاصة، ومناقشة مشكلاتهم عالمياً وإقامة الفعاليات المحلية والدولية في هذا الشأن، وتوفير فرص تضمن لهم الرعاية الصحية والتعليم والعمل والمشاركة في المجتمع بشكل لائق وإنساني. وعلى المستوى المحلي كان تخصيص عام ٢٠١٨ عامًا لذوي الإحتياجات الخاصة من أبرز دلائل اهتمام الدولة المصرية بهم، فخلال هذا العام تحقق العديد من المطالب التي كان ذوي الإعاقة ينادون بها، ومن بينها قانون ذوي الإعاقة رقم ١٠ لسنة ٢٠١٨، الذي ينص على حقوق وإمميزات عديدة لهؤلاء الأشخاص سواء في مجال التعليم أو الصحة أو العمل أو المعاش، لحمايتهم من الأزمات والكوارث وتحقيق الإستقرار الأقتصادي والعدالة الإجتماعية لهم.

وبما أن الذات الإنسانية تتشكل لدى الفرد منذ الصغر وخلال مراحل العمرية المختلفة متأثره بعوامل نفسية وإجتماعية وتربوية، وكذلك الإعاقة البصرية حيث تؤثر علي إستقلالهم وتقديرهم لذاتهم، كما إنها تفرض قيودًا على التواصل الإجتماعي حيث يزداد لديهم السلوك التجنبي للمواقف الإجتماعية، فينظر الكفيف لذاته علي أنه غير كفء اجتماعيًا، وأنه شخصية غير جذابة، مع الشعور بالدونية؛ الأمر الذي يمكن بموجبه صياغة إضطراب الشخصية التجنبية بأنه اضطراب تقدير الذات المنخفض، فالمجالات الأكثر إضطرابًا لدى الكفيف هي مفهوم الذات، فهو يرى أنه غير قادر على التحكم في الأحداث الضاغطة وأنه أقل كفاءة من المبصرين (البحيرى والحديبي، ٢٠١٤؛ عطا الله، ٢٠١٧؛ أبو رياح وحسين ٢٠١٩؛ Halder, & Datta, 2012 ؛ Pfeiffer & Pinqart, 2012؛ Garaigordobil & Bernaras, 2009 لهذا يعد تقدير الذات حاجة أساسية لدى الفرد نحو تأكيد ذاته، وتحقيق إمكاناته، ويعتبر المفتاح للشخصية السوية.

ومن الجدير بالذكر بالتطرق إلى الفرض الأساسي للنظرية المعرفية السلوكية التي أكدت على أن الإختلالات التي تطرأ على تفكير الفرد تكون هي العامل الرئيسي لوجود الإضطرابات النفسية؛ حيث إنها بيّنت في تفسيرها للإضطرابات النفسية على أن تأولينا للأحداث هو السبب وليست الأحداث نفسها. وكنتيجة لذلك تنامي الإهتمام بتقديم البرامج القائمة على الفنيات السلوكية والمعرفية والتوكيدية لإثراء المجال المعرفي

المرتبط بالسلوك التوكيدي وبناءً على ذلك يعتمد هذا البحث على تقديم يد العون للمكفوفين بمساعدتهم على فهم أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم، من خلال مجموعة من المبادئ والإجراءات والفنيات المعرفية والسلوكية التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك (عليوة وآخرون، ٢٠٢١).

مشكلة البحث:

ظهرت مشكلة البحث بعد الإطلاع على أدبيات التربية الخاصة ذات العلاقة بالمشكلات النفسية والاجتماعية للمراهقين المكفوفين مثل دراسات: (نايف، ٢٠١٢؛ الشورى وآخرون، ٢٠١٤؛ عبد الكريم، ٢٠١٥؛ الكشكى، ٢٠١٨؛ الفروي وآخرون، ٢٠٢٠؛ عبد الغفار، ٢٠٢٠؛ السيد وآخرون، ٢٠٢١؛ البحري وحجاج، ٢٠٢١) حيث بينت إنهم يعانون من اضطرابات وضغوط نفسية عديدة؛ فتأتى الضغوط المستقبلية تليها الضغوط المدرسية، ثم الضغوط الأسرية، وضغوط الإعاقة البصرية. كما إن لديهم نقص في المهارات الاجتماعية، وكذلك تنقصهم الثقة بالنفس وينخفض لديهم تقدير الذات ولديهم شعور بالعجز والإغتراب والشعور بالضياع الذي يظهر في معاناة الكفيف من التفكك الشخصى والشعور باليأس وعدم الرضا. كما إن التكوين المعرفى للكفيف يجعله يدرك ويضخم الأحداث من حوله وخاصة السلبيات ويقلل من الإيجابيات ويعمم خبرة الفشل، كما أشار البليهي (٢٠٢٠، ٢٨٣) إلى أن الأفكار اللاعقلانية التى تسيطر على الكفيف تؤدي إلى عدم تكيفه مع محيطه الاجتماعى وبالتالي تؤدي إلى الإنسحاب؛ ويضيف معللاً أن السبب يرجع إلى طبيعة الإعاقة البصرية ذاتها والتي تعوق صاحبها عن إكتساب العديد من المهارات الاجتماعية وبالتالي تكوين أفكار لاعقلانية.

وتبين من خلال الإطلاع على الأدبيات الحديثة مثل دراسات: (أبو رياح وحسين، ٢٠١٩؛ عطا الله، ٢٠٢١؛ حنور وآخرون، ٢٠٢١؛ رزق، ٢٠٢٢؛ عليوة وآخرون، ٢٠٢١؛ محمد وآخرون، ٢٠٢١) أن برامج التدريب التوكيدي والبرامج المعرفية السلوكية تعتبر من أفضل البرامج فى التعامل مع القصور فى بعض المهارات الشخصية والاجتماعية التى يعاني منها المكفوفين. وإستناداً لما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث فى السؤال الرئيسى التالي: "ما فاعلية برنامج قائم على التدريب التوكيدي فى تحسين تقدير الذات والتوافق النفسى والاجتماعى لدى عينة من الطلاب المراهقين المكفوفين بالمرحلة الثانوية؟"

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على التدريب التوكيدى لتحسين تقدير الذات والتوافق النفسى والاجتماعى والتحقق من فاعليته لدى عينة من الطلاب المراهقين المكفوفين بالمرحلة الثانوية.

أهمية البحث:

تتحدد أهمية البحث فيما يلي:

١- الأهمية النظرية:

- تتمثل أهمية البحث فى الاهتمام بتتمية مهارات السلوك التوكيدى لدى المراهقين المكفوفين والتي تساعدهم فى الاعتداد بذواتهم وتدريبهم على ممارسة بعض الحقوق التوكيدية.
- العمل على تحسين العوامل التى قد تكون مسئولة عن تدنى تقدير الذات وسوء التوافق النفسى والاجتماعى لدى المكفوفين والتي قد تكون متمثلة فى الأفكار اللاعقلانية التى يحاول البرنامج التدريبى استبدالها بأفكار إيجابية، وكذلك تعديل السلوكيات اللاتوكيدية.

٢- الأهمية التطبيقية:

يمكن أن يفيد البحث العاملين فى مجال نوى الإحتياجات الخاصة المهتمين بالمكفوفين فى إعداد دورات تدريبية فى مدارس النور للمكفوفين تستند إلى برنامج البحث الذى يحتوى على فنيات معرفية وسلوكية لتعزيز قدرات المكفوفين فى كيفية التوقف عن الأفكار السلبية وإعادة هيكلتها واستبدالها بأفكار إيجابية، وكذلك تعزيز سلوكيات إيجابية تعتمد على مهارات السلوك التوكيدى وذلك بهدف تطوير قدراتهم وإمكاناتهم وصقل شخصياتهم.

مصطلحات البحث:

- **البرنامج القائم على التدريب التوكيدى:** تعرفه الباحثة بأنه: جملة من الإجراءات والنشاطات والفنيات المخططة والمنظمة التي تستند إلى النظرية المعرفية السلوكية (وتستهدف الجانب المعرفى للتوكيدية) وتهدف إلى تعديل سلوك المراهقين المكفوفين وتدريبهم من خلال مجموعة من الفنيات المعرفية

السلوكية والتوكيدية للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم والدفاع عن حقوقهم وتنمية ثقتهم بأنفسهم بهدف تحسين تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لديهم.

- **تقدير الذات:** يُعرف بأنه: تقييم الكفيف لمجموع الخبرات والاتجاهات التي يكونها عن ذاته بما فيها من قدرات وكفاءات وإحترامه وتقبله المستحق لنفسه وإدراكه لإهميته وجدارته أكاديمياً وإجتماعياً وجسمانياً بتوازن وثقة، كما تتضمن تقييم الفرد لتقدير الآخرين له ومدى إحترامهم له ومكانته عندهم (رضوان والدقوشى، ٢٠١٣، ١١). أما التعريف الإجرائى لتقدير الذات فهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الكفيف على مقياس تقدير الذات المستخدم فى الدراسة (إعداد رضوان والدقوشى، ٢٠١٣).

- **التوافق النفسى والإجتماعى:** يعرف بأنه: قدرة الفرد على تعديل بنائه النفسى وسلوكه ليستجيب طبقاً لظروف المحيط الطبيعى والإجتماعى وقدرته على إقامة علاقات إيجابية مثمرة مع الآخرين، تتسم بالتعاون والتفاعل الإجتماعى كما يتسم سلوك الفرد بالشعور بالرضا عن النفس والآخرين. ويتضمن التوافق الإجتماعى وجود علاقة منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم المطالب البيولوجية والإجتماعية فهو يشمل كل التباينات والتغيرات فى السلوك حتى يتم الإشباع فى إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة (رضوان والدقوشى، ٢٠١٣، ١١). وتتبنى الباحثة هذا التعريف فى البحث الحالى، كما تستخدم المقياس الذي يقيسه وذلك لمناسبته لعينة الدراسة الحالية. أما التعريف الإجرائى للتوافق النفسى والإجتماعى فهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الكفيف على مقياس التوافق النفسى والإجتماعى المستخدم فى الدراسة (إعداد رضوان والدقوشى، ٢٠١٣).

- **المكفوفين:** حددت الباحثة مفهوم الطالب الكفيف فى هذا البحث على أنه: الطالب الذي يفترق القدرة على الإبصار كلياً، ويتعلم فى إحدى مدارس تعليم المكفوفين بالمرحلة الثانوية ويتراوح عمره ما بين (١٥-١٧) سنة، والذي تم تشخيصه من قبل لجان طبية متخصصة وتم تصنيفه على أنه كفيف كلياً، ونتيجة لذلك وقّرت له الدراسة فى مدارس النور للمكفوفين.

الإطار النظري والدراسات السابقة:**التدريب التوكيدي:**

لوحظ في سبعينيات القرن العشرين استخدام التوكيدية كوسيلة لحماية الحقوق الفردية حيث أعد جاكوبوفسكي بالتعاون مع لانج، أول قائمة نشرت بالحقوق التوكيدية الأساسية؛ أنه يحق لكل إنسان بغض النظر عن الجنس أو العرق أو الانتماء الديني: الحق في التصرف بطريقة تعزز كرامته واحترام الذات، الحق في المعاملة باحترام الحق في قول "لا" دون الشعور بالذنب مع الأخذ في الاعتبار في المقام الأول احتياجاتهم ورغباتهم. الحق في الشعور والتعبير عن المشاعر الخاصة، الحق في تغيير الرأي وهي مرونة في التفكير والقدرة على التكيف. الحق في يتحدث عن احتياجاته والحق في طلب المعلومات عندما يجب عليه ذلك اتخاذ قرار مهم في حياته. وفي الثمانينيات والتسعينيات من القرن العشرين، التوكيد كان يعتبر وسيلة لتطوير الذات وتحقيق أقصى قدر من الإشباع الشخصي ومع تزايد التوقعات بشأن الكفاءة الاجتماعية للفرد لفت القرن الحادي والعشرون الانتباه إلى الاستخدام المتخصص للتوكيد والقدرات التوكيدية في العديد من مجالات الاتصال.

حيث بيّنت البرامج التدريبية والعلاجية فعالية استخدام التدريب النفسي القائم على فنيات العلاج السلوكي والمعرفي والتدريب التوكيدي كونها فنيات أثبتت فعالية كبيرة في مواجهة مشكلات سلوكية ونفسية وإجتماعية مع الأفراد العاديين وذوي الإعاقات المختلفة. فقد أشار أبوريح وحسين (٢٠١٩) أن التدريب التوكيدي يستند في معظم ممارساته وإجراءاته على العديد من المعطيات النظرية للنظرية السلوكية وعلم النفس المعرفي؛ والتي تستهدف خفض الأعراض المرضية المرتبطة بإضطرابات الشخصية، من خلال مساعدة الأفراد على التخلص من بعض جوانب القصور الشخصية لديهم، ومساعدتهم على الإعتداد بذواتهم وتدريبهم على التلقائية الإنفعالية والسلوكية، وممارسة بعض الحقوق التوكيدية.

اهتمت أبحاث الإعاقة البصرية بشكل عام بالمشكلات النفسية والإجتماعية والسلوكية للمكفوفين، وفي محاولة رصد المؤشرات الدالة على مستوى السلوك التوكيدي لدى المكفوفين يتضح إنها أشارت إلى أن للإعاقة البصرية أثراً سلبية على الإستجابات المعرفية والسلوكية والإجتماعية والإنفعالية؛ تمثلت في ضعف مفهوم الذات، وضعف في المهارات الإجتماعية حساسية إنفعالية، وجمود المعتقدات بالإضافة إلى أنهم

يعانون من مشاعر مختلطة وهي الشعور بالعجز والإرتباك في المواقف الاجتماعية والخوف والخزي والقلق؛ بسبب صعوبة التعبير عن المشاعر الذاتية والدفاع عن حقوقهم والإنصياح وراء الآخرين وتزداد لديهم الروح الإنهزامية، والإحساس بفقدان الكفاءة، كما يرون أنفسهم عديمي القيمة بالإضافة إلى ذلك تؤثر الإعاقة البصرية تأثيراً كبيراً على المهارات الحياتية والاجتماعية وتجنب المشكلات والشعور بالعجز واللامبالاة الإنفعالية التي تتحول إلى سلوكيات غير سوية مثل الإنسحاب والشعور بالإغتراب (البارقي، ٢٠١٠؛ إسماعيل، ٢٠١٢؛ الشورى وآخرون، ٢٠١٤؛ عبد الكريم، ٢٠١٥؛ المنجم وآخرون، ٢٠٢٠؛ عبد الغفار، ٢٠٢٠؛ Stevelink, et al.,2015؛ Hadidi, & Al Khateeb, 2014 Yildiz&Duy,2013؛ Bolat, et al.,2011؛ Lee & Oh, 2017؛ Brunes, et al.,2019). فضلاً عن ذلك فإن الكفيف يضخم الأحداث من حوله وخاصة السلبيات ويقلل من الإيجابيات ويعمم خبرة الفشل (البحيري وحجاج، ٢٠٢١).

وتعد هذه المظاهر من المؤشرات الدالة على إنخفاض السلوك التوكيدي، والجدير بالذكر أن البرامج التدريبية والإرشادية بوجه عام كما نوه إلى أهميتها أبو حماد (٢٠١٤) من الأدوات المهمة في تحقيق قدر أكبر من التوافق والقدرة على الاندماج في الحياة العامة بما تقدمه من خبرات وما تتيحه من فرص للتدريب على العديد من السلوكيات الإيجابية المدعمة للشخصية السوية للفرد. حيث تعد برامج التدريب التوكيدي من أقوى البرامج في بناء الشخصية السوية، والتي تعتبر بمثابة برامج حماية نفسية، لما تتيحه من حماية نفسية للذات بحرية التعبير الانفعالي، وحماية مادية بالمحافظة على الحقوق، وحماية إجتماعية لأنها تعتبر أداة مهمة لتعلم المهارات الإجتماعية.

وبمراجعة التراث البحثي العربي والأجنبي المتعلق بفاعلية التدريب على السلوك التوكيدي أظهرت نتائج العديد من الدراسات فاعليته وتأثيره: كدراسة أبو رياح (٢٠١٢) والتي كشفت عن أثر التدريب التوكيدي في خفض بعض اضطرابات الشخصية (التجنبيه والإعتمادية والإكتئابية) وأشار بحث أحمد وزكى (٢٠١٣) أن هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي. والجدير بالذكر الإشارة إلى بحث الريدي (٢٠١٣) حيث صممت برنامجاً للتدريب على السلوك التوكيدي والمهارات الإجتماعية لمواجهة ضعف تقدير الذات واعتمد التدريب على التوكيدية الإجتماعية. ولزيادة التأكيد بينت دراسة (2015)

Yusefi, et al. أن التدريب على مهارات توكيد الذات كانت إيجابية وذات فاعلية، حيث أثبتت أن التدريب على مهارات توكيد الذات كان لها تأثير على الجانب الاجتماعي لتقدير الذات. ومما سبق عرضه يتضح أن التدريب على السلوك التوكيدي كان فاعلاً ومؤثراً في تنمية جوانب نفسية وسلوكية.

وهو ما دفع الباحثة إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين المكفوفين بالمرحلة الثانوية، ويرتكز البرنامج على استخدام النظرية المعرفية السلوكية وليس فقط مهارات السلوك التوكيدي Towards a Cognitive-Behavioral Understanding of Assertiveness؛ وذلك استناداً إلى ما أظهرته نتائج بحوث (Vagos & Pereira, 2010-2016-2019) على أهمية المتغيرات المعرفية كأحد محددات السلوك التوكيدي وهي من المتغيرات التي تمارس تأثيراً في السلوك التوكيدي، حيث أوضح مدى ملاءمة تطبيق مبادئ النظرية المعرفية (حيث إن الإدراك ينشط الحالات العاطفية التي بدورها تؤدي إلى تعبيرات سلوكية)، ومن ذلك يمكن استنتاج إن انخفاض التوكيدية لدى الأفراد يتأثر بالعامل المعرفي حيث أن الأفراد غير التوكيديين يعانون من انخفاض تقدير الذات، ويجدون صعوبة في الدفاع عن أنفسهم لأنهم يرون أن أفكار ومشاعر وحقوق الآخرين أكثر أهمية من أفكارهم ومشاعرهم وحقوقهم الشخصية (Kirst, 2011).

وأشار عبد اللطيف (٢٠١٨) أنه توجد علاقة بين توكيد الذات والقدرة على تجهيز المعلومات، فعندما يشعر الفرد بأنه مؤكد لذاته فيكون قادراً على أن يجهز ويمحور ويتعرف ويصنف المعلومات التي في محيط ذاكرته وإدراكه بصورة عميقة أكثر وهذا يعني أن توكيد الذات يعني له حسن تكيف وتوافق، بل وتوكيد الذات يستجلب له صحة نفسية وعقلية عالية، حيث أن توكيده لذاته أعطاه الفرصة ليزداد عقله فاعلية.

وعلى المستوى التطبيقي ووفق تلك الأسس فإن البرنامج يعتمد على مجموعة من الأساليب السلوكية المعرفية التي تهدف إلى تدريب المكفوفين على معالجة عدم الثقة بالنفس، والشعور بالخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية، وعدم القدرة على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم واتجاهاتهم أمام الآخرين، الإستراتيجيات المعرفية: تستخدم للحد من عملية تكرار الأفكار السلبية التي تساعد في استمرار المشكلة، وهي مهمة بالذات في بداية البرنامج قبل أن يتدرب المفحوصين على إيجاد بدائل للأفكار التلقائية السلبية،

وربما لا تحدث هذه الفنيات تغيرات معرفية جوهرية، ولكنها تحد من تكرار الأفكار السلبية، وبالتالي تحسن مزاج الكفيف الأمر الذي يساعده في حل مشكلته.

من هذه الفنيات المعرفية:

(١) فنية المناقشة الجماعية: وتقوم على التفاعل الذي تثيره المادة العلمية المقدمة في المحاضرة مع تفكير الفرد الداخلى الخاص به بما فى ذلك أفكاره واتجاهاته ومشكلاته والتي ينتج من خلالها تصوراً ومفهوماً جديداً لدى الفرد يدخل من خلاله فى المناقشة الجماعية.

(٢) فنية المحاضرة: يتم تقديم المعلومات المرتبطة بمضمون الجلسة وأهدافها، كتعريف المهارة.

(٣) فنية تحدى الأفكار الآلية السلبية: تقوم تلك الفنية على فحص الأفكار التلقائية وتحديد استخدامها باستخدام أسلوب الحوار السقراطى، توليد أفكار بديلة، إختبار الأفكار من خلال تجارب سلوكية.

(٤) فنية المراقبة الذاتية: يقصد بها قيام الفرد بملاحظة وتسجيل ما يقوم به فهى تساعد على إعداد صياغة مشكلة الفرد، وتساعد فى إنخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوبة.

(٥) فنية وقف الأفكار: غالباً ما تكون الأفكار الخاطئة لها تأثير متزايد، ونجد أن الفكرة الخاطئة ربما تستدعي فكرة أخرى، وعندما تكون هذه هي المشكلة نجد أن الحل هو أن يتعلم كيفية وقف تدفق وتزايد هذه الأفكار كي يستطيع أن يتعامل معها بشكل أكثر فاعلية.

(٦) فنية الحوار الذاتى: فالإنسان يسلك بحسب ما يفكر، إن الحوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث المرء مع نفسه وما يحويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه، هو السبب في تفاعله المضطرب. ولهذا يعتمد على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد على التغلب على اضطرابه.

(٧) فنية إعادة البناء المعرفي: تعلم كيفية استبدال الأفكار السلبية بأخرى واقعية فهى عملية جوهرية لإجراء التغيير في تفكير الفرد ولها تأثير قوي على المشاعر والأداء.

ومن الفنيات السلوكية:

- ١) فنية الإسترخاء: يتم تعريف الطلاب بمهارة الإسترخاء، وعلاقتها بتخفيف بعض الضغوط النفسية وتخفيف حدة الأفكار الآلية الأوتوماتيكية، والتشوهات المعرفية التي تراودهم بالتدريب على أسلوب الإسترخاء العضلي والتدريب على التنفس.
- ٢) فنية الواجبات المنزلية: حيث يتم تكليف الافراد ببعض الأنشطة العقلية والسلوكية ويطلب فيها من الفرد أن يوظف أفكاره وما تعلمه في مواقف الحياة الفعلية.
- ٣) فنية النمذجة: وتعنى بمراقبة سلوكيات الآخرين ويطلب من الفرد أن يقلد تلك النماذج وذلك لتعديل السلوك.
- ٤) فنية لعب الأدوار: وتعد من الفنيات التي تُستخدم مع المكون الإنفعالي في العلاج المعرفي السلوكي، إذ تتيح هذه الفنية الفرصة للتنفيس الانفعالي وتفرغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، على أن يقوم المعالج بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة. ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب.
- ٥) فنيات السلوك التوكيدي: (كمهارة مواجهة الآخرين، مهارة التفاعل مع الآخرين وتكوين علاقات جديدة، مهارة الدفاع عن الحقوق الخاصة، مهارة التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، مهارة إظهار الاختلاف مع الآخر، حل الصراعات مع الآخرين).

تقدير الذات لدى الكفيف:

يعد الإرتقاء بمستوى تقدير الذات هدف رئيسي من أهداف التربية الخاصة؛ ويتطور دافع تقدير الذات انطلاقاً من المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه وعن قدراته وإمكاناته؛ نتيجة الخبرات الناجحة والفاشلة، وبما أن تقدير الذات ليس متغيراً أحادياً، بل يتضمن بعدين: أحدهما شخصي والآخر إجتماعي، فإن الشعور الزائد بالنقص والعجز، والشعور بعدم الأمن والخوف وكذلك المجتمع و حكمه على الكفيف وتقييمه، يسهم بقوة في بناء صورة متدنية لمفهوم الذات صورة تغذيها الخبرات الفاشلة في المواقف المتعددة، وعدم القدرة

على الأداء الاجتماعي، وتعمق هذه المشاعر السلبية الإحباطية لدى الكفيف لتنعكس بشكل واضح على تقديره لذاته (الفروي وآخرون، ٢٠٢٠، ٢٧٢).

أشارت العديد من الأبحاث إلى أن المراهقين المكفوفين لديهم صعوبات في تقدير الذات بسبب الاعتماد على المساندة والدعم الاجتماعي من الأسرة، ومن ثم فهم أقل في تقييم خصائصهم وقدراتهم الشخصية، حيث بينت دراسة عرابي وآخرون (٢٠٢١) أن هناك ارتباط قوي بين تقدير الذات المتدنى وبين استخدام الآباء لإتجاهات الرفض والإهمال وكذلك الفكرة السلبية عن قدرات الكفيف، ومحدودية التواصل الاجتماعي مع أقرانهم، وهو أمر مهم لتطوير تقدير الذات من خلال مقارنة أنفسهم بأقرانهم، لذلك فإن تقدير الذات لديهم يختلف عن تقدير الذات لدى أقرانهم الأصحاء (Miklyeva, & Gorkovaya, 2019, 95). ومن العوامل التي برزت ووجد إن لها تأثيراً كبيراً وأجمع عليها عدد من الباحثين هي اتجاهات المجتمع نحو المعاق بصرياً، ونقص المهارات الاجتماعية، وجنس المعاق بصرياً، وسن ودرجة فقد البصر وكذلك الدعم الاجتماعي؛ والأفكار اللاعقلانية المسيطرة على الكفيف حيث أنه يرجع فشله في أي موقف إلى كونه كفيفاً، مما يشعره بعدم القيمة ويؤثر على تقدير الذات لديه. ولذا يعتبر الدمج الاجتماعي وبرامج التدريب عاملاً أساسياً في تعزيز الصحة النفسية للكفيف (البهاص، ٢٠٠٩؛ غنايم، ٢٠١٠؛ الحجري، ٢٠١١؛ المهداوي، ٢٠١٢؛ الشركسي، ٢٠١٣؛ الكشكي، ٢٠١٨؛ عرابي وآخرون، ٢٠٢١؛ Ramgopal, et al., 2020).

التوافق النفسي والاجتماعي لدى الكفيف:

يعد التوافق مظهراً من مظاهر الصحة النفسية، حيث يعتبر عملية ديناميكية بين الفرد وبيئته الاجتماعية. فهو مؤشر للقدرة على الاعتماد على الذات للتغلب على مشاعر النقص والألم الناجم عن الإعاقة والتقليل من الآثار السلبية الناجمة عنها فضلاً عن القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين (صالح، ٢٠١٦). وفي نفس الصدد يرى البنا (٢٠١٦) أنها عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل سلوكه في بيئته الطبيعية والاجتماعية، وتقبل ما لا يمكن تعديله فيهما ليتحقق التوازن النسبي بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة المحيطة به؛ وذلك لإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى تغييب الأمراض النفسية والتوترات

والصراعات، وأظهرت النتائج أن أولى احتياجات الكيف النفسية والاجتماعية هي الحاجة إلى الإختلاط بالمجتمع ويليهما في المرتبة الثانية الحاجة إلى القضاء على الوحدة، ثم الحاجة إلى تقبل الآخرين ويليهما الحاجة إلى تحقيق الذات ثم الحاجة إلى التقدير. وأظهر بحث البنا (٢٠١٦) أن مواقع التواصل الإجتماعي رغم استخدام المكفوفين لها بشكل كبير إلا إنها لم تستطع أن تحقق لهم التوافق النفسي والاجتماعي بل قادتهم إلى الإنشغال الزائد وإضطراب السلوك الإجتماعي كما جعلتهم يهملون واجباتهم المدرسية والأسرية والاجتماعية وقل تواصلهم مع أفراد المجتمع الواقعي والذي يؤدي إلى سوء التوافق.

إن تطور التوافق لدى الكيف المراهق قد يعيقه إنخفاض تقدير الذات والضغط والإكتئاب الناتج عن ضعف العلاقات الإجتماعية وعدم تقبل الآخرين له، مما يمنعه من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية (Kef, 2002). ووفقاً للنظرية المعرفية فإن الشعور بالضغط النفسي يحدث عندما يدرك الفرد أن ما يتعرض له الفرد من أحداث تفوق قدرته على التعامل معها، ويدركها على أنها تمثل له تهديداً مع ظهور اضطرابات كثيرة منها القلق والاكئاب؛ بالإضافة إلى ذلك فإن الشعور بالعجز والإنطواء واليأس الذي يؤثر على القيام بمهارات التفاعل الإجتماعي كنتيجة للشعور بالضيق، فهو يشعر برفض المجتمع له مما يدفعه للإسحاب والعزلة؛ ويتجنب التفاعل الاجتماعي (غنايم، ٢٠١٠؛ السيد، ٢٠١١؛ سماحة، ٢٠١٣؛ اليجيائي، ٢٠١٣؛ فرحات، ٢٠١٤؛ Lee & Oh, 2017؛ Bolat et al., 2011).

وأشار عبد القادر وآخرون (٢٠١٨) إلى أن أهم مصادر للضغط التي يعاني منها الكيف الضغوط الناتجة عن إتجاهات المجتمع نحو الاعاقة وإتجاهات الأسرة نحوه، أو إتجاهاته هو حيال إعاقته. فهم يواجهون مشكلات في العلاقات الإجتماعية حيث يجدون صعوبة في عمل علاقات قوية مع زملائهم ويشعرون بالاحباط والوحدة النفسية. وفي نفس السياق اتفقت معه نتائج بحث الرفاعي (٢٠٢٠) أن المكفوفين نتيجة الضغوط يكونوا أكثر قلقاً وإكتئاباً بسبب قضاء كثير من وقت الفراغ بمفردهم وصعوبة عقد علاقات اجتماعية. ففي هذا الصدد أوضحت نتائج دراسة الصلاحات وبنى حمد (٢٠١٨) أن مستوى التوافق النفسي والاجتماعي كان منخفضاً لأنه لم يتم دمجهم مع العاديين. ومن هذا المنطلق بين السيد وآخرون (٢٠٢١) أن مشكلة التوافق الإجتماعي تنشأ نتيجة نظرة وطبيعة المجتمع وتقاليد بخصيص عملية التقبل

للكفيف وعدم توفير المساندة الإجتماعية اللازمة له، وأشار إلى أن الأسرة والمدرسة والمجتمع مسؤولين على مساعدة الكفيف على تقبل إعاقته.

ولذا يرى الباحثون أنه لا بد من الإشارة إلى أبرز العوامل التي تؤدي دوراً أساسياً في التطور النفسي، والتقبل الاجتماعي للكفيف والتي تتمثل في: الأسرة حيث أنها الداعم الأساسي للكفيف فلقد أشار عبد المجيد وآخرون (٢٠١١) أنه رغم أن المدارس الداخلية توفر للكفيف النظام والإقامة والرعاية الصحية إلا أنها تجرده من حاجات مهمة مثل الإدماج والتوافق الشخصي الاجتماعي التي تؤثر عليه سلباً؛ لذلك يكون الكفيف المقيم مع أسرته أكثر توافقاً نفسياً واجتماعياً من الكفيف المقيم داخلياً في المؤسسة التعليمية. بالإضافة إلى تعظيم نجاحات المكفوفين الأكاديمية حيث يعتبر أمر مهم لأن الكفيف يشعر بالإحباط والعجز عند حصوله على درجات متدنية في المدرسة وكذلك ممارسة الرياضة مع الأسوياء الذين يتفاعلون معه ويتقبلونه ولا يشعرونه بالنقص والتي تكون مشاركته معهم إيجابية. ولكن رغم ذلك فقد يساعد تكوين صداقات ناجحة وقضاء وقت مع طلبة آخرين مماثلين لهم تعطى شعور بالتوافق لأنهم لا يشعرون معهم بالإختلاف ولا النقص مع تهيئة بيئة مساعدة لتطوير المهارات الإجتماعية الملائمة لهم، كل ذلك يؤدي إلى تحسن كبير في التوافق النفسي والاجتماعي، وتقدير الذات وقبول الإعاقة (Heppe, etal., 2020؛ ملاوى وبنى هانى، ٢٠٢١؛ الدوسرى، ٢٠٢١).

إجراءات البحث:

منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي. والتصميم شبه التجريبي المستخدم هو تصميم المجموعة الواحدة مع القياس القبلي والبعدي.

المشاركون: تم إختيار عينة قصدية عددها (١٠) من الطلاب المقيدون بالمرحلة الثانوية والبالغ عددهم (٤٢) طالباً من مدرسة النور بنين إدارة شرق التعليمية زيزينيا بعد الإطلاع على ملفات الطلاب بمساعدة الإخصائيين الاجتماعيين والنفسيين بالمدرسة ممن لديهم (كف بصر كلي - وخالي من أى إعاقات أخرى).

أدوات البحث:

تم استخدام الأدوات الآتية:

■ مقياس تقدير الذات: إعداد شعبان جاب الله رضوان وحليمة الدقوشى ٢٠١٣

■ مقياس التوافق النفسي والاجتماعي: إعداد شعبان جاب الله رضوان وحليمة الدقوشى ٢٠١٣

■ البرنامج التدريبي القائم على التدريب التوكيدي

■ مقياس تقدير الذات للمكفوفين (إعداد شعبان رضوان وحليمة الدقوشى، ٢٠١٣)

مبررات اختيار المقياس: يستخدم المقياس مع المكفوفين فى المرحلة الثانوية، ويكشف عن رؤية وفكرة الكفيف عن نفسه فى تفاعله مع الآخرين وهو يناسب عينة البحث.

■ وصف المقياس: يتكون هذا المقياس من (٤٠) عبارة وتتضمن الأستجابة على المقياس الأختيار بين

أربعة اختيارات (لا تنطبق) صفر (تنطبق) ١، (تنطبق بدرجة كبيرة) ٢، (تنطبق تماما) ٣، فى حالات

العبارات الإيجابية أما فى حالة العبارات السلبية فتعكس الدرجة. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما

بين (صفر - ١٢٠) درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى إرتفاع درجة تقدير الذات للمكفوفين.

■ الخصائص السيكومترية للمقياس:

■ الصدق: تم حساب الصدق باستخدام صدق المحك باختبار تقدير الذات إعداد فاروق عبد الفتاح

على عينة ن=١٠ وكان معامل الارتباط ٠.٦٥. وهى دالة ٠.

■ الثبات: تم حساب الثبات من خلال: اعادة تطبيق الاختبار بفاصل زمنى شهر ووصل معامل الثبات

الى ٠,٨١ وتعتبر كافية للثقة فى ثبات الاختبار .

■ مقياس التوافق النفسى والإجتماعى للمكفوفين (إعداد: شعبان رضوان وحليمة الدقوشى، ٢٠١٣)

مبررات اختيار المقياس: يستخدم المقياس مع المكفوفين فى المرحلة الثانوية، ويكشف عن مدى اتزان

الكفيف مع نفسه ومدى انسجامه مع الآخرين. والمقياس يناسب عينة البحث.

■ وصف المقياس: يتكون المقياس من (٣٥) عبارة موزعة على بعدين هما: التوافق الشخصى

الإنفعالى والجسمى، والتوافق الأسرى والإجتماعى. وتتضمن الأستجابة على المقياس الأختيار بين

أربعة بدائل (لا تنطبق) صفر، (تنطبق الى حد ما) ١، (تنطبق بدرجة كبيرة) ٢، (تنطبق تماما) ٣،

وتتراوح الدرجة الكلية ما بين (صفر - ١٠٥) وتشير الدرجة المرتفعة الى إرتفاع درجة التوافق النفسى

والإجتماعى بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض التوافق النفسى والإجتماعى.

■ الخصائص السيكومترية للمقياس:

■ الصدق: تم حساب الصدق باستخدام صدق المحك باختبار التوافق النفسي والاجتماعي إعداد فاروق سيد عبد السلام على عينة ن=١٠ وكان معامل الارتباط ٠.٧٣. وهي تشير الى تمتع المقياس بالصدق.

■ الثبات: تم حساب الثبات من خلال: إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمنية أسبوعين ووصل معامل الثبات الى ٠,٧٧ وتعتبر كافية للثقة في ثبات الاختبار.

البرنامج التدريبي

■ الأهداف العامة (الرئيسية)، والتي تحدد في هدفين: هدف البرنامج الأساسي: هو تنمية تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي من خلال تعديل الأفكار وأخطاء التفكير التي يتمسكون بها وتعديل السلوكيات اللاتوكيدية. وهدف وقائي: من خلال إكسابهم عددًا من الفنيات المعرفية والسلوكية التي تمكنهم من مواجهة مواقف الحياة التي يتعرضون لها بصورة توكيدية.

■ يركز البرنامج في بنائه الأساسي على النظرية السلوكية المعرفية ومهارات السلوك التوكيدي: حيث يقوم على محاولة تعديل السلوك من خلال التأثير في عمليات التفكير حيث يؤدي تغيير المعارف الى تغيير السلوك. وفي الوقت ذاته ينتج عن تغيير السلوك تغيير في المعارف.

■ مدة البرنامج: ٧ أسابيع. عدد الجلسات: ٢٤ جلسة. مدة الجلسة: ساعة تقريبا.

■ تقويم البرنامج: التقييم البنائي: يتم أثناء تنفيذ البرنامج من خلال طرح الأسئلة والمناقشات، ومن خلال إعطاء تكليفات في نهاية الجلسة للتأكد من تحقق أهداف الجلسة، بالإضافة إلى الواجبات المنزلية ويتم مناقشتها في الجلسة التالية. والتقييم النهائي: من خلال المقارنة بين القياس القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتحديد مدى التحسن بعد تطبيق البرنامج.

جدول (١) جلسات البرنامج

م	عنوان الجلسة	الاهداف الاجرائية	الفنيات
١	جلسة تعارف	التعارف و أن تسود الالفة بين الطلاب والباحثة. التعرف على هدف البرنامج	المحاضرة- الحوار والمناقشة
٢	توكيد الذات	يتعرف الكفيف على معنى التوكيدية -أن يعرف مدى أهمية السلوك التوكيدي في حياته-أن يحدد الفرق بين السلوك التوكيدي والعدواني والسلبي	المحاضرة-الحوار والمناقشة- لعب الدور-الواجب المنزلي
٣	السلوك التوكيدي	يتعرف الكفيف على سلوكياته اللاتوكيدية في المواقف الإجتماعية -يتعرف على حقوقه للحفاظ عليها	المحاضرة-المراقبة الذاتية- تنطبق المشاعر -لعب الدور- الواجب المنزلي
٤	التعبير الحر	يتدرب الكفيف على كيفية توصيل الرسالة التي يريد لها للآخرين بنجاح-يتدرب على مواجهة الآخرين-يتدرب على التواصل الجيد مع الآخرين	المحاضرة- لعب الدور-الواجب المنزلي
مرحلة الإستبصار والمراقبة الذاتية			
٥	الوعي الذاتي	يتدرب الكفيف على التعبير عن الآراء -التدريب على الوعي بمشاعره-يتدرب على بعض تمارين الاسترخاء	المحاضرة- تنطبق المشاعر- الاسترخاء- الواجبات المنزلية
٦	الفرق بين السلوكيات	أن يتعرف الكفيف على السلوكيات التوكيدية -أن يتعرف الكفيف على الصفات التي يتميز بها صاحب السلوك التوكيدي	المحاضرة - الحوار والمناقشة- التخيل -الواجب المنزلي
٧	مراقبة السلوك والمشاعر السلبية	يتدرب الكفيف على مراقبة سلوكياته المختلفة للمواقف التي يتعرض لها. ومراقبه مشاعره في تلك المواقف وتحليلها. والتعرف على المشاعر السلبية.	فنية المراقبة الذاتية- تحديد المشاعر لعب الدور-الحوار والمناقشة- الواجبات المنزلية
٨	مراقبة الأفكار	أن يتعرف الكفيف على الأفكار السلبية التي تؤدي الى السلوك اللاتوكيدي-أن يتعلم الكفيف كيف يراقب أفكاره-ان يعرف العلاقة بين السلوك والأفكار	فنية المراقبة الذاتية- تحديد المشاعر لعب الدور-الحوار والمناقشة- الواجبات المنزلية
٩	التعرف على الأفكار	أن يتعرف الكفيف على الافكار السلبية التي يقيم بها نفسه -أن يتعلم الكفيف كيف يراقب أفكاره-أن يتعرف على أسباب التفكير السلبي	فنية المراقبة الذاتية- تحديد الأفكار الحوار والمناقشة-الواجبات المنزلية
١٠	تقدير الذات	التعرف على معنى تقدير الذات- أن يتعرف الكفيف على الأفكار التي تعوق تقديره لذاته. يتعلم كيف يتقبل ذاته وإعاقته ويعظم من إنجازاته.	المحاضرة -الحوار والمناقشة- فنية المراقبة الذاتية- تحديد الأفكار - الواجبات المنزلية

م	عنوان الجلسة	الاهداف الاجرائية	الغنيات
١١	الوعى بالحوار الداخلي والمشاعر المصاحبة له	أن يتدرب الكفيف على تحسين تقديره لذاته وأن يعي الكفيف بالحوار الذاتي الذي يدور بداخله-أن يمتلك القدرة على التفريق بين مشاعر الغضب والحزن- أن يكتسب القدرة على تحديد الأفكار التلقائية المتكررة.	المحاضرة- المراقبة الذاتية التعرف على أساليب التفكير الخاطئ الاسترخاء
١٢	التعرف على الحوار السلبي الذي يعوق توافقه الاجتماعي	أن يكتسب الكفيف القدرة على معرفة الافكار المشوهة التي تؤثر على توكيده لذاته في المواقف الاجتماعية-أن يعي الحوار الذاتي السلبي المسيطر عليه والمشاعر المصاحبة لها.	المراقبة الذاتية-التعرف على أساليب التفكير الخاطئ - فنية صرف الانتباه الاسترخاء- الواجب المنزلي
مرحلة معالجة الافكار واعادة البناء المعرفي			
١٣	وقف الأفكار السلبية	أن يتعلم الكفيف وقف تدفق الأفكار السلبية- أن يتدرب على تغيير الحوار الذاتي السلبي-أن يتدرب الكفيف على تبديل الحوار الذاتي السلبي بأخر ايجابي	فنية وقف الأفكار- فنية الحوار الذاتي إعادة البناء المعرفي-الحوار والمناقشة الواجبات المنزلية
١٤	تعديل البناء المعرفي عن الذات	أن يتعلم تبديل الافكار السلبية الى ايجابية عن الذات- أن يتدرب على تغيير الحوار الذاتي السلبي عن نفسه وقدراته إلى ايجابي والتي نساوده على رفع تقديره لذاته.	المناقشة-وقف الأفكار- فنية الحوار الذاتي - إعادة البناء المعرفي الاسترخاء
١٥	تعديل البناء المعرفي عن قدراته على التواصل الاجتماعي	تنمية الحوار الذاتي الايجابي لتوكيد الذات. تنمية القدرة على التخيل الايجابي للتواصل مع الاخرين- يتعلم توليد الافكار الايجابية عن الذات. تصحيح الافكار الخاطئة المتسببة في ضعف التوكيد	المناقشة-وقف الأفكار- فنية الحوار الذاتي - إعادة البناء المعرفي الاسترخاء
١٦	تعديل البناء المعرفي	أن يكتسب القدرة لتدعيم الثقة بالنفس-أن يتعلم الكفيف ترديد العبارات الايجابية لتكون معتقد ثابت لتغيير المعتقدات الاخرى أن يتدرب الكفيف على تخيل مواقف يظهر فيها قدرته على توكيد ذاته	المناقشة- فنية الحوار الذاتي الايجابي التخيل- لعب الدور- الاسترخاء- الواجب المنزلي
مرحلة التدريب التوكيدي وبناء القناعات الايجابية			
١٧	القدرة على المواجهة قول (لا) في الوقت المناسب	أن يعبر عن مشاعره بالرفض وقول لا - او بالايجاب بحرية- أن يعبر عن ذاته خلال مواقف يمارس فيها الدفاع عن حقه دون خوف يعي ويدرك المواقف التي يمارس الاخرين ضغوط عليه - وأن يمارس الرفض للضغوط التي لا يتقبلها من الاخرين	الجماعية-المناقشة-المحاضرة فنية الحوار الذاتي الايجابي-التخيل لعب الدور-تنطبق المشاعر-الواجب المنزلي

م	عنوان الجلسة	الاهداف الاجرائية	الفنيات
١٨	إدارة الحوار الاجتماعي	أن يتدرب الكفيف على أن يشعر بقيمته - أن يتدرب على ممارسة الثقة بالنفس أن يتدرب على كيفية إدارة الحوار وتقبل الرأي الآخر - أن يمارس الاعتراف بالخطأ دون خجل - أن يتدرب الكفيف على الدفاع عن حقه دون تردد او خوف.	الجماعية المناقشة. المحاضرة فنية الحوار الذاتي الايجابي -التخيل لعب الدور-تنطيق المشاعر الواجب المنزلي
١٩	ممارسة السلوك التوكيدي	أن يمارس استخدام الافكار التوكيدية- أن يمارس الكفيف المهارات الاجتماعية- أن يكتسب مهارة البدء بالحديث مع الاخرين- أن يكتسب القدرة على التواصل الاجتماعي الفعال أن يكتسب القدرة على حل الصراعات بشكل لائق	الجماعية -المناقشة. المحاضرة إيقاف التفكير-فنية الحوار الذاتي الايجابي -تنطيق المشاعر -التخيل- التلوين الانفعالي- الواجب المنزلي
٢٠	ممارسة السلوك التوكيدي	أن يصغى للآخرين- أن يتكيف ويتعامل مع انفعالات الآخرين وتجريدها من قوتها- ان يكتسب مهارة استمرارية المحادثة- أن يمارس الكفيف مهارة إنهاء المحادثة	الجماعية -المناقشة. المحاضرة تنطيق المشاعر-لعب الدور -الواجب المنزلي
٢١	مهارات السلوك التوكيدي	أن يتدرب على حل النزاع - أن يتعرف على إستراتيجيات حل النزاع- يتعلم إستراتيجية الإنسحاب- وإستراتيجية المساومة والتعاون في حل النزاع	الجماعية المحاضرة- المناقشة تنطيق المشاعر-لعب الدور- الواجب المنزلي
٢٢	مهارات السلوك التوكيدي	يتدرب على المرونة الاجتماعية والإنفعالية- ويتدرب على التعاطف والمشاركة الوجدانية- وإبداء الرأي. تكوين صدقات والحفاظ عليها والتعاون مع الآخرين أن يمارس الكفيف مهارة تقديم السؤال- أن يمارس الكفيف مهارة المجاملة والامتنان	الجماعية المحاضرة- المناقشة تنطيق المشاعر-لعب الدور الواجب المنزلي
٢٣	تحقيق الهدف	أن يدرك الكفيف أهمية البرنامج والمهارات التي تدرب عليها أن يعي أهمية النصائح والمهارات التي تعلمها- أن يدرك التغيير في سلوكياته وأفكاره.	الجماعية- تنطيق المشاعر المناقشة
٢٤	الجلسة الختامية	تشجيع الكفيف على تطبيق ما تعلمه واستعراض أهم المميزات التي أعجبه في البرنامج والتطبيق البعدي لمقياس تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي.	المناقشة - الدعابة والمرح - التذعيم

نتائج البحث ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى في حالة العينات الصغيرة لدراسة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للتعرف على التغيرات التي حدثت لمستوى تقدير الذات. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لتقدير الذات للمجموعة

التجريبية (ن = ١٠)

نوع القياس	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٦٦٠-	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٩	٥	٤٥		
	التساوى	١				

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات في اتجاه القياس البعدي، مما يعنى تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج. ويرجع ذلك الي ملاءمة جلسات البرنامج والفنيات المعرفية والسلوكية المستخدمة فيه.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

بالنظر إلى النتائج المتوصل إليها أشارت النتائج إلى فاعلية التدريب التوكيدي وفنيات النظرية المعرفية السلوكية وهذا يعنى أن المكفوفين الذين أشاركوا في التدريب قد أستفادوا من المضامين التربوية والخبرات والمهارات التي احتوى عليها البرنامج، فلقد اتبع البرنامج التدريبي أنشطة وفنيات متدرجة؛ حيث تم تقديم المعلومات والمهارات في كل جلسة؛ وبتعريف الكفيف بكل مهارة والتشجيع على الحوار والمناقشة وتطبيق المشاعر وتعنى التعبير المتعمد والتلقائي عن الانفعالات بكلمات صريحة ومنطوقة أى تحويل المشاعر والانفعالات الداخلية إلى كلمات صريحة حيث أتاحت المناقشة الجماعية الفرص للمكفوفين للتعبير عن الأفكار التي تدور في أذهانهم، وتبادل الخبرات والآراء مع تقديم التشجيع المستمر لهم في كل جلسة.

فنية الواجبات المنزلية أيضا التي تعتبر جزءاً مهماً في البرنامج؛ كانت ذا فاعلية كبيرة حيث ساهمت في مساعدة الكفيف على تطبيق ما تعلمه في الجلسات ومناقشته مع في بداية كل جلسة.

كما استهدف البرنامج الجانب السلوكي ممارسة السلوك التوكيدي والذي زاد من تقدير الكفيف لذاته حيث شعر بالاجابية تجاه نفسه والآخرين. فمن خلال لعب الدور والنمذجة للمواقف الاجتماعية والتغذية الراجعة يمثل الكفيف موقفاً من المواقف الأسرية أو الحياتية في الماضي والحاضر وما يتوقعه من أوضاع أو مواقف مستقبلية، وذلك من أجل أن يتوصل إلى فهم أفضل لمشاكله، أو تنفيس انفعالاته، ليصل للتكيف مع متطلبات ذاته والبيئة المحيطة به، ويعتبر لعب الدور من أهم التكنيكات المستخدمة في التدريب التوكيدي، حيث إنه يساعد الكفيف على التعبير عن مشاعره التي لم يعبر عنها حتى الآن (سليم، ٢٠١٧؛ أبوزيد، ٢٠٢١).

وتعتقد الباحثة أن التغيير في القياس البعدي يعود إلى أنه من خلال البرنامج استطاع الكفيف أن يكتسب عدد من المهارات كمواجهة الآخرين وأن يبدأ وينهي محادثة، وتدريب على الدفاع عن الحقوق الشخصية والتعبير عن الغضب بدون عنف وكيفية المواجهة وكذلك التعبير عن المشاعر والأفكار الإيجابية مما جعلهم أكثر أستبصاراً وأكثر قدرة على التفاعل الاجتماعي. كذلك كان لفنية الاسترخاء دور في تفرغ الطاقة، وخاصة عند التدريب على التعبير عن المشاعر السلبية مثل الغضب والضيق وكذلك المشاعر الإيجابية مثل الفرح والحب. كذلك فنية الحوار الذاتي تعد من أنجح الوسائل للتغلب على المعتقدات الخاطئة، حيث تساعد على الانتباه أكثر للأفكار أو الآراء التي يرددها بينه وبين نفسه، ويرى أن الحوار مع النفس عند أداء نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية في سلوكه، حيث يردد عبارات معدلة للفكرة الخاطئة، مثل: توقف، فكر قبل أن تجيب.

وفيما يتعلق بالجديد الذي يضيفه هذا البحث؛ يقوم البرنامج على التعديل المعرفي للسلوك والهدف الرئيسي له هو أن الاضطرابات تكون ناتجة عن التشوهات المعرفية وهي تؤدي الى السلوك غير المؤكد للذات. حيث أن المكفوفين يواجهون تحديات معرفية وانفعالية وسلوكية، ويعانون من مشكلات في علاقاتهم الاجتماعية؛ فيقررون ممارسة أقل للأنشطة الاجتماعية مقارنةً بالمبصرين، فضلاً عن أنهم يندمجون في أنشطة سلبية ويعانون من ضغوط نفسية واجتماعية. ولذا ساهم البرنامج في تعديل الأفكار وتغييرها وإحلالها

بمعتقدات عقلانية تسهم في الوصول الى السلوك التوكيدي حيث أن التفكير العقلاني والسلوك التوكيدي مؤشر للصحة النفسية للفرد. حيث تعتمد فكرة تغيير الأفكار الخاطئة على عملية إعادة البناء المعرفي، حيث نجح البرنامج التدريبي المقترح في تنمية عدد من المهارات المعرفية والتي اعتمدت على فنية الحوار للوصول للأفكار اللاعقلانية وتشجيع الكيف على تعديلها وأستبدالها بأفكار إيجابية عن ثقته بنفسه وقدراته، فقد أكد محمد وآخرون (٢٠٢٢) أن التدريب على دحض الافكار اللاعقلانية لدى المكفوفين الذي يعانون من إختلال صورة الجسم أدى إلى زيادة تقديرهم بذاتهم.

وبمقارنة نتيجة البحث الحالي بنتائج الدراسات السابقة يتضح أنها تتفق ما أظهرته أدبيات التربية الخاصة من أن التوكيدية تزيد من الثقة في العلاقات البينشخصية، وترفع من مستوى تقدير الذات فالتوكيدية تؤدي الى زيادة الشعور بالكفاءة الذاتية (Yusefi, et al., 2015, 201). وبهذا يتفق البحث مع نتائج العديد من الدراسات كدراسة أبو حماد (٢٠١٤) والتي بينت دور التوكيدية في تحسين قدرة الفرد على اتخاذ القرارات المهمة في المواقف الإجتماعية المختلفة بكفاءة. كما يتفق مع نتائج بحث سليم (٢٠١٧) من حيث الفنيات الحوار والمناقشة ومناقشة الافكار اللاعقلانية التي تدور حول مفهوم الذات وتؤثر سلبا على سلوكهم، وأتفق مع بحث الكشكى (٢٠١٨) في أهداف البرنامج وفنياته حيث أستند البرنامج إلى النظرية المعرفية والفنيات السلوكية ولكنه اختلف في أنه أعتمد على العلاج المتمركز على العميل، وأتفق في تدريب المكفوفين على المراقبة الذاتية للأفكار السلبية والتدريب على الحديث الذاتي الإيجابي وتعديل صورة الذات أثناء المواقف الإجتماعية. وكذلك أتفق مع البحث الحالي في إستخدام فنيات المحاضرة ولعب الدور والاسترخاء والأساليب التوكيدية وإعادة البناء المعرفي والواجبات المنزلية.

وتأكيدًا على أهمية الوعي الذاتي للكيف التي أعتمد عليها البحث الحالي أنه يتمثل في قدرة الكيف على معرفة ذاته وفهمها حيث يحدد رغباته ويدرك مشاعره وقيمة ذاته وواقعية قدراته وإمكانياته وهو في ذلك يتفق مع بحث رزق (٢٠٢٢) في أنه يؤدي دورا كبيرا في تكوين شخصية الكيف الأساسية والمستقرة والتي تساعده على إتخاذ القرارات الصحيحة التي توفر له الرضا عن الحياة حيث أنه يكون قادر على تمييز المشاعر والعواطف والمعتقدات التي تدور في بيئته. وأتفق البحث الحالي مع بحث على وآخرون (٢٠٢٠) في تأثير تدريب المكفوفين على بعض الفنيات المستخدمة مثل لعب الدور والحديث الذاتي الإيجابي والواجب

المنزلى فى نتائج البحث حيث أدى التدريب إلى تحسين تقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين. وفى نفس السياق اتفق أيضا مع بحث حنور وآخرون (٢٠٢١) حيث كان هناك تأثير دال للفنيات المعرفية كالحوار والفنيات السلوكية كفنية الإستبصار والتعزيز والإسترخاء والتدريب التوكيدي فى برنامجهم العقلانى الإنفعالى السلوكى على رفع مستوى تقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين.

نتائج الفرض الثانى:

ينص الفرض الثانى على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدي على مقياس التوافق النفسى والاجتماعى لدى المجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي" وللتحقق من صحة الفرض أستخدمت الباحثة إختبار (ولكوكسن) فى حالة العينات الصغيرة لدراسة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي للتعرف على التغيرات التى حدثت لمستوى التوافق النفسى والاجتماعى لدى أفراد العينة ويبين ذلك الجدول (٣)

جدول (٣): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلى والبعدي للتوافق النفسى والاجتماعى

للمجموعة التجريبية (ن = ١٠)

المستوى الدلالة	(Z) قيمة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس القبلى / البعدي	البعد
٠,٠١	٢,٥٢٠-	٣٦	٤.٥	-	الرتب السالبة	الدرجة الكلية للمقياس
				٨	الرتب الموجبه	
				٢	التساوى	

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسى والاجتماعى فى اتجاه القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

بقراءة وتحليل هذه النتيجة فى ضوء الأدبيات السيكولوجية؛ فقد اتسقت نتيجة هذا البحث مع ما أكده الباحثون أن أمتلاك الكيف لمهارات توكيد الذات، يساعده على التوافق بشكل أفضل، حيث تعد التوكيدية جانباً هاماً من جوانب الصحة النفسية للفرد، ومؤشراً مهماً على التوافق النفسى والاجتماعى. فبمقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة يتضح أنها تتفق مع ما توصل إليه كل من بحث (خليفة، ٢٠٠٤؛

شلبى، ٢٠١٠؛ الزامل، ٢٠١١) حيث اتفقوا على أن المؤكدون لذواتهم يكونوا على توافق نفسي واجتماعي يؤهلهم بالتمتع بالصحة النفسية.

ويرجع الفرق الدال في في القياس البعدى لدى افراد العينة الى نجاح البرنامج التدريبي المقترح حيث اعتمد البرنامج خلال تدريب المكفوفين على فنية مراقبة الذات والتي كان لها دوراً في خفض معدل تكرار الأفكار والسلوكيات السلبية وفنية إيقاف التفكير وإعادة البناء المعرفي وهي عملية جوهرية لإجراء التغيير في تفكير الفرد ولها تأثير قوي على المشاعر والسلوك بتبصيره بمدى تأثير فكره وتفسير سلوكه، وتعليمه كيفية إستبدالها بأفكار أخرى واقعية، حيث كان لها أثراً في توافق الكفيف نفسياً بالإضافة إلى مهارات السلوك التوكيدي التي من خلالها تعلم التواصل الإجتماعي الفعال. فمن خلال التدريب زادت قدرة الكفيف على تقبل ذاته وظهر التأثير على أبعاد التوافق النفسي حيث شمل التوافق الجسمي القدرة على السيطرة على الانفعالات وتم ذلك من خلال التدريب التوكيدي حيث ساعد الكفيف على تعلم مهارات لمقاومة الضغوط وأستخدام الاسترخاء والتوافق الشخصي من خلال إحترامه وثقته بنفسه وتكوين مفهوم إيجابي عن ذاته.

ووفقاً لنموذج بيك فإن الإعتقادات السلبية تؤدي إلى الإضطرابات الإنفعالية والسلوكية غير السوية، حيث ظهر في السنوات الأخيرة أهمية التوجه للتركيز على الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في توافقتهم النفسي والاجتماعي بوجه عام، وفي تكيفهم مع متطلبات البيئة الإجتماعية التي يعيشون فيها ويتفاعلون مع مختلف عناصرها، وكذلك دور هذا الجانب المعرفي في تقدير إنفعالات الأفراد وما يؤدي إليه من بعض أشكال سوء التوافق (معوض، ٢٠١٩). وإستنتاجاً من دراسة عطا الله (٢٠٢١) فالمرهقين المكفوفين الذين يعانون من القلق الاجتماعي لديهم تحيزات معرفية تؤثر سلباً على تقديرهم لذواتهم في المواقف الإجتماعية

ولقد أتفق البحث الحالي مع بحث رضوان وآخرون (٢٠١٧) في فاعلية تدريب المكفوفين على مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية التي تدعم التفكير الإيجابي والتي كان لها أثر في تحسن مفهوم الكفيف عن ذاته وهي الفكرة التي يكونه الكفيف عن نفسه في ضوء علاقته بالآخرين؛ والتعبير عن مشاعر القبول والإعجاب وتقديم الشكر والمديح والتعبير عن الغضب بشكل لائق بدون عنف مما قلل من سوء التوافق النفسي والاجتماعي؛ وفي نفس السياق أتفق مع برنامج على (٢٠١٨) في بعض الاهداف وهي أن يتعرف

المراهق الكفيف على الأفكار اللاعقلانية وأن يتمكن الكفيف من إدراك ذاته والوعي بها لتحسين التوافق النفسي. واستخدام فنيات معرفية (المحاضرة، والمناقشة) وفنيات سلوكية (الواجبات المنزلية، والاسترخاء). والتدريب على مهارات التواصل والحوار الذاتى وتنظيم الانفعالات والتي كان لها الأثر فى تحسين التوافق النفسى لدى المراهقين المكفوفين.

كذلك أتفقت نتائج البحث الحالى مع الفكرة التى قام عليها بحث (Bulantika & Sari (2019) فى أهمية وفعالية الدمج بين التدريب التوكيدى وفنية التوقف عن الأفكار السلبية فى دعم مهارات السلوك التوكيدى وإحداث تغييرات إيجابية فى السلوك الإجتماعى. واتفق أيضاً مع برنامج حمد(٢٠٢٠) فى تأثير استخدام الإستراتيجيات المعرفية كالمناقشة والحوار الذاتى وإعادة البناء المعرفى واستراتيجيات ومهارات السلوك التوكيدى ومهارة الانصات للاخرين وتقبل الاخرين لدعم قدرة الكفيف على التواصل الاجتماعى الجيد حيث نمى لديهم القدرة على المشاركة الاجتماعية. وكذلك أتفق مع برنامج عطا الله (٢٠٢١) فى فنية إدارة الذات والحوار الذاتى ولعب الدور والمناقشة والواجب المنزلى، حيث أن مراجعة الواجبات المنزلية يتوقف عليها درجة نجاح أي عملية تدريب مهاري ويتوقف على قدرة الفرد فى أن يضع ما تعلمه موضع التنفيذ في البيئة الواقعية.

وأتاح لعب الدور الفرصة للتنفيس الإنفعالى وتبادل الأدوار للتوافق إجتماعياً؛ حيث ساعد الكفوفين على مواجهة ما يتعرضون له من مشكلات إجتماعية بالتدريب على تمثيل لأحداث الحياة بطريقة أفضل للتوافق مع أنفسهم بالتعبير عن أنفسهم وتعديل الفكرة عن قدرتهم وتشجيعهم على الاستقلال والاعتماد على الذات. البحث الحالى أتفق مع بحث أبو زيد (٢٠٢١) فى الفنيات وتنمية قدرة المكفوفين على التواصل الإجتماعى من خلال الحوار والمناقشة ولعب الدور وقلب الدور؛ واتفق ايضا فى الاهداف والنتائج مع بحث محمد وآخرون (٢٠٢١) و Heppe, et al. (2021) فى ان تدريب المكفوفين فى برنامج جمعى أدى إلى نتائج فعالة فى شعورهم بالرضا والإستقلالية، وتقدير الذات وقبول الإعاقة.

وأتفق البحث الحالى مع دراسة كل من شويفر(٢٠١٧) وحبوش وصالحى(٢٠٢٠) وعبد اللاه وآخرون (٢٠٢١) أن هناك علاقة بين التوافق النفسى والاجتماعى لدى الكفيف بالقبول حيث أن التقبل يجعل

المكفوف أكثر إنبساطية ولا يميل للإنسحاب حيث أنه ينمى لديه الوظائف الإجتماعية والإنفعالية، فضلا على ذلك كلما كانت الاتجاهات الإجتماعية نحو المعوقين إيجابية سهلت عليهم فرص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين. وأكد معتوق ومجاهدى (٢٠٢١) إن تدريب المكفوفين على تنظيم إنفعالاتهم عند تعرضهم للضغوط الحياتية والمدرسية يشجعهم على التعبير عن إنفعالاتهم وتشجيع الأنشطة التي تحدد التوافق النفسي مثل الالعاب الجماعية والرحلات والمناقشات والعمل الجماعي (ص ٩٥). وتجدر الإشارة إلى نتائج بحث عبد الصبور وآخرون (٢٠٢١) أن الإعاقة تفرض على المراهقين المكفوفين قيود تحد من قدرتهم على إكتساب المعلومات والتفاعل مع المحيطين والبيئة وتقل فرصهم في خوض التجارب والخبرات مما يجعلهم بحاجة للمساندة الإجتماعية (ص ١٧٣١) كما بينت نتائج بحث العقيلي (٢٠٢١) أن المساندة ترتبط إيجابيا بالسعادة عند المكفوفين.

فضلا عن أن التدريب التوكيدي أسهم في تشجيع المكفوفين على إكتساب عدد من المهارات الضرورية وهي القدرة على التحدث بصراحة عن الرغبات والإحتياجات؛ القدرة على قول "لا"؛ القدرة على التحدث بصراحة عن المشاعر الإيجابية والسلبية الخاصة والقدرة على إقامة اتصالات مع الآخرين لبدء محادثة والحفاظ عليها وإنهائها. كما ساهمت المشاركة في الأنشطة داخل الجلسات على التخلص من الصعوبات والاضطرابات في عملية المشاركة الإجتماعية مع الآخرين. فالعلاقات الإجتماعية الناجحة، ومهارات التواصل الفعال هي المنبئ الأكثر دلالة للتوافق مع الضغوط التي يتعرض لها الكفيف (خالد، ٢٠١٤). كما أن التدريب على المهارات الإجتماعية خلال الجلسات وكيفية تكوين علاقات صداقة بالتدريب على المبادأة في الحوار وإدارة المناقشات الإجتماعية كان له دورا فاعلا في تحقيق الثقة بالنفس والتوافق النفسي والاجتماعي بشكل جيد. كما يعد التدريب على الاسترخاء من أهم الأساليب التي تم التدريب عليها خلال البرامج التوكيدية، حيث تم مناقشة فوائد الاسترخاء، وأهميتها في التخلص من التوتر والقلق، حيث أشار Bhuvanewari, et al., (2016) أن القلق يؤثر سلبا في التوافق الشخصي والاجتماعي. فالتوافق النفسي للكفيف يعتمد على استمتاعه بحياه خالية من الصراعات والاضطرابات النفسية وعلاقات إجتماعية حميمة ومشاركة في الأنشطة الإجتماعية (طه وفرح، ٢٠١٨).

التوصيات:

في ضوء ما توصل اليه البحث من نتائج فإن الباحثة تقدم بعض التوصيات والتي قد تفيد في هذا المجال بما يلي:

1. ضرورة تضمين وتطبيق برامج نفسية وإجتماعية داخل المدارس لتأهيل المكفوفين للحد من المشكلات التي تواجههم داخل المدرسة وخارجها.
2. تفعيل دور وزارة التضامن الاجتماعي لعمل ورش تعليمية للوالدين والمعلمين على برامج التأهيل النفسى والإجتماعى وتعليمهم تلك المهارات لمساعدة أبنائهم.
3. إقامة العديد من البرامج والإعلانات التوعوية للمجتمع فى مؤسسات الدولة للتوعية بأهمية تقديم يد العون والتقبل لذوي الإحتياجات الخاصة.

البحوث والدراسات المقترحة:

في ضوء ما تم عرضه، يتم عرض التوصيات التالية:

1. تصميم برامج تعتمد على العلاج الجدلى السلوكى للتغلب على الأفكار السلبية لدى المكفوفين.
2. ضرورة إجراء بحوث تقوم على تصميم برامج معرفية وسلوكية لتدريب أسرة الكفيف والاختصاصيين النفسيين على الطرق والفنيات الجديدة لتأهيل الكفيف النفسى والاجتماعى.

المراجع:

أبو زيد، ثناء سعيد (٢٠٢١). فعالية برنامج قائم على الدراما النفسية في تعزيز القيم الإجتماعية لدى الفتيات المعاقات بصرياً في مرحلة المراهقة. *مجلة كلية علوم نوى الإحتياجات الخاصة*، ٣(٢)، ٢٩٣٥-٢٩٦٨.

<https://doi.org/10.21608/JSHM.2021.54582.1085>

أبو رياح، محمد مسعد ، و حسين، رفاعي شوقي (٢٠١٩). فعالية برنامج علاجي في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطلاب المكفوفين. *مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية*، (٢٠)، ٢٢٥ - ١٨١.

أبو رياح، محمد مسعد (٢٠١٢). أثر التدريب التوكيدي في خفض بعض اضطرابات الشخصية لدى المعوقين بصرياً. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الفيوم.

أبو حماد، ناصرالدين إبراهيم (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٢(٣)، ١٢٩-١٥٣.

البارقي، عبدالمجيد محمد (٢٠١٠). تقدير الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي وقلق المستقبل لدى الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

البحيري، محمد رزق، وحجاج، زهوة منير (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١(١١١)، ٤١٩-٤٥٦.

البحيري، عبد الرقيب، الحديبي، مصطفى عبد المحسن (٢٠١٤). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات وأعراض الشخصية التجنبية لدى المراهقين المعوقين بصرياً. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٥(٢)، ٤٧٧ - ٥١٩.

البليهي، عبد الرحمن أحمد (٢٠٢٠). نموذج سببي للعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والإنسحاب والتكيف الإجتماعي وبعض المتغيرات لدى المراهقين المكفوفين بمدينة الرياض. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، ١٢(٤)، ٢٢٩-٢٩٢.

<https://doi.org/10.21608/JEHS.2022.215945>

البنا، حازم أنور محمد (٢٠١٦). استخدام المكفوفين لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى التوافق

النفسي الاجتماعي لديهم. *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام*، جامعة القاهرة، ١٥(٤)، ٧٥-١٦٧.

البهاص، سيد أحمد (٢٠٠٦). دراسة للمساندة الاجتماعية من حيث علاقته بتقدير الذات وبعض المتغيرات

الديموجرافية لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٢٠)، ٢٤١-٢٩٠.

الحجري، سالمة راشد (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا

في سلطنة عمان. رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم، جامعة نزوى.

أحمد، أسماء فتحى، وزكى، ميرفت عزمى (٢٠١٣). التفكير الإيجابي و السلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد

التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين. *المجلة المصرية للدراسات*

<https://doi.org/10.21608/EJCJ.2013.98527>. ٩٧-٥٧، (٧٨)٢٣، النفسية،

حنور، قطب عبده، سعيد، محمد خميس والطار، محمود مغازى. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني

إنفعالي سلوكي لتحسين تقدير الذات في تخفيف القلق الاجتماعي لدى المكفوفين. *مجلة كلية*

التربية، جامعة كفر الشيخ، (١٠٠)، ١٥٨-١٩٠.

حمد، أمل محمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

المكفوفين. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين

<https://doi.org/10.21608/jssa.2020.105663> شمس، ٤(٢١)، ١٠١-١٣٦.

خالد، جيهان عبد الغنى (٢٠١٤). العلاقة بين ضغوط الحياة اليومية وجودة الحياة لدى الأشخاص

المكفوفين والمبصرين. *دراسات نفسية*، ٢٤(٣)، ٣٢٣-٣٦٣.

الدوسرى، فاطمة على (٢٠٢١). القبول والرفض الوالدي لدى تلاميذ مدرسة النور للمكفوفين بمدينة الرياض

وعلاقته بتوافقهم النفسي والاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة التربوية*، جامعة الكويت،

مجلس النشر العلمي، (١٣٩)٣٥، ١٢٢-١٩٧.

الريدى، هويده (٢٠١٣). فاعلية برنامج قائم على التدريب التوكيدي في تحسين مستوى تقدير الذات لدى

عينة من الفتيات من ذوي الإعاقة البصرية. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، جامعة

دمهور، ٥(٣)، ٧٢-١٩.

<https://doi.org/10.21608/JEHS.2013.97343>

رضوان، هالة ممدوح، باظة، أمال عبد السميع والطار، محمود المغازي (٢٠١٧). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين الكفوفين. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٧(٤)، ٦١٣-٦٣٤.

رضوان، شعبان جاب الله، الدقوشى، حليلة سعد (٢٠١٣). بطارية مقاييس مؤشرات الصحة النفسية لدى المعاقين بصريا، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

رزق، بسام السيد (٢٠٢٢). العلاقة بين ممارسة العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد وتنمية مهارات تقرير المصير لدى المراهقين المكفوفين. مجلة كلية الخدمة الإجتماعية للدراسات والبحوث الإجتماعية، ٢(٢٧)، ٢٦١-٣٠٠. <https://doi.org/10.21608/jfss.2022.238624>

الرفاعى، عزة محمد (٢٠٢٠). الفروق بين المراهقين ذوى الإعاقة البصرية والمبصرين فى الإجتزاز والضغط والقلق والإكتئاب. مجلة علوم نوى الإحتياجات الخاصة، ٢(٢)، ٦٧٠-٧٢٣. <https://doi.org/10.21608/jshm.2020.35600.1032>

إسماعيل، بسمة أحمد (٢٠١٢). فعالية برنامج الإرشاد بالمعنى في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقات الكفيفات. رسالة ماجستير، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي.

السيد، حنان السيد، السرسى، أسماء محمد والبحيرى، محمد رزق (٢٠٢١). الشعور بالضيق وعلاقته بضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ٢٤(٩١)، ٤٥-٥٣.

السيد، أسماء محمد (٢٠١١). النموذج السببى للعلاقة بين القلق الاجتماعى وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين المعاقين بصريا. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

حبوش، سعاد آيت، صالحى، سعيدة (٢٠٢٠). أثر المساندة الإجتماعية على التخفيف من قلق المستقبل لدى المكفوف المتمدرس. مجلة الباحث فى العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ١٢(٤)، ٩١-١٠٠.

سليم، صهيب سليم (٢٠١٧). فاعلية برنامج قائم على الدراما العلاجية فى تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا. مجلة جامعة القدس المفتوحة، ٥(١٨)، ١-١٦.

سماحة، إيمان محمد (٢٠١٣). مدي فاعلية برنامج لتنمية بعض المهارات الإجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط لدى الطفل الكفيف. رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

الشورى، فؤاد حامد، البناء، إسعاد عبد العظيم، وعسران، كريم منصور (٢٠١٤). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المراهقين مكفوفي البصر والحاجات الإرشادية لرعايتهم. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، (٣٣)، ٨٠٠-٨٢٩.

الشركسى، أحمد صابر (٢٠١٣). الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة وتقدير الذات لدى عينة من المكفوفين والعاديين. مجلة كلية الآداب، جامعة أسيوط، (٤٦)، ٤٣٦-٤٨٨.

الصلاحات، محمد موسى، بنى حمد، حسان على (٢٠١٨). التكيف النفسى الإجتماعى لدى الطلاب العاديين والمعاقين الملتحقين فى برامج الدمج. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، (٨)، ١٢٥-١٥١.

طه، إلهام عبد الله وفرح، على فرح (٢٠١٨). نوعية الحياة لدى المعاقين بصريا وعلاقتها بالتوافق النفسى بمركز بحرى لتأهيل المكفوفين. مجلة الدراسات العليا، جامعة النيلين، (٤٦)، ٢٦١-٢٧٤.

العقلى، سماح مصطفى (٢٠٢١). العلاقة بين المساندة الإجتماعية و السعادة لدى طلبة الجامعة المكفوفين. مجلة البحث العلمى فى التربية، جامعة عين شمس، (١١)، ١١٣-١٣٧.

<https://doi.org/10.21608/JSRE.2022.106100.1400>

عبد اللاه، يوسف عبد الصبور وبكر، وفاء محمد و أحمد، مروة أبو الوفا (٢٠٢١). السلوك الإجتماعى الإيجابى وعلاقته بمشكلات التفكك السرى لدى عينة من المراهقين المكفوفين. مجلة شباب

الباحثين، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٩)، ١٠٨-١٤٧. <https://doi.org>

[/10.21608/JYSE.2021.149412](https://doi.org/10.21608/JYSE.2021.149412)

عبد الصبور، يوسف، الشاذلى، وائل أحمد، عبد الحميد، عواطف حسان و طه، هبة حمد (٢٠٢١). المساندة الإجتماعية وعلاقتها برتب الهوية لدى عينة من المراهقين المكفوفين. مجلة شباب الباحثين، جامعة

سوهاج، (٥)، ١٦٩٠-١٧٣٦. <https://doi.org/10.21608/JYSE.2020.113379>

عرابي، أسماء سيد، الرمادي نور أحمد، وطه، نوره محمد (٢٠٢١). إتجاهات الآباء نحو أطفالهم المكفوفين وعلاقتها بتقدير الذات لديهم. *مجلة بحوث ودراسات الطفولة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الفيوم*، ١٣(١)، ١٨٤-١٥٣. [https://doi.org/ 10.21608/OJOM.2021.129230](https://doi.org/10.21608/OJOM.2021.129230)

عبد الغفار، سعد عبد المطلب (٢٠٢٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإنسحاب والإغتراب لدى الأطفال المكفوفين بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي، *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ١٠٩(٢)، ٩٧٥، ١٠١١ -

[https://doi.org/ 10.21608/MAED.2020.131607](https://doi.org/10.21608/MAED.2020.131607)

عبد الكريم، محمد المهدي (٢٠١٥). المشكلات السلوكية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية في ضوء بعض المتغيرات الأسرية بمنطقة بالقصيم بالمملكة العربية السعودية. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل، كلية التربية، جامعة بنها*، ٢(٦)، ٧٥-١١٢.

عبد القادر، عبد الله وعيسى، الهادي، ومحمد، حبارة (٢٠١٨). مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصريا الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة، *مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية*، ٣٣(٣)، ٣٣٥-٣٥٦.

عبد اللطيف، آية هشام (٢٠١٨). التوكيدية لدى الطلبة ذوي الاعاقة البصرية وعلاقتها بالقدرة على تجهيز المعلومات. رسالة ماجستير، كلية التربية، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الإسلامية بغزة.

عبد المجيد، فايزة يوسف، البحيري، محمد رزق، عبد الله، أحمد جوده (٢٠١١). دراسة مقارنة بين عينة من المكفوفين المقيمين في المؤسسه والمقيمين مع أسرهم على التوافق النفسي والاجتماعي من (١٣-١٨) سنة. *مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس*، ١٤(١٠) _____

[https://doi.org/ 10.21608/JSC.2011.62951](https://doi.org/10.21608/JSC.2011.62951).

عطا الله، مصطفى خليل (٢٠٢١). فاعلية التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي في خفض التحيزات المعرفية لدى المراهقين المكفوفين ذوي اضطراب القلق الاجتماعي. *مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بنى سويف*، ٣(٦)، ٢٥٩٩-٢٦٥٦.

[https://doi.org 10.21608/JSHM.2021.71374.1101](https://doi.org/10.21608/JSHM.2021.71374.1101)

على، طلعت أحمد (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي في خفض السلوك العدواني وقلق المستقبل وتحسين التوافق النفسي لذوى الإعاقة البصرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٨(٩٨)، ١٤١-٢٢٢. <https://doi.org/10.21608/EJCJ.2018.97847>

[10.21608/EJCJ.2018.97847](https://doi.org/10.21608/EJCJ.2018.97847)

على، عماد احمد عمر، نور الهدى ،محمد، جمال عثمان(٢٠٢٠). أثر برنامج إرشادي قائم على نظرية سنايدر للأمل في تحسين تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة، مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٨(٩)، ٦٤-٩١. <https://doi.org/10.21608/DAPT.2020.185992>

[10.21608/DAPT.2020.185992](https://doi.org/10.21608/DAPT.2020.185992)

عليوة، سهام على، صحصاح، أمل حامد، محمد، فاطمة الزهراء الدمرداش (٢٠٢١). فاعلية برنامج معرفى سلوكى لتحسين الهناء النفسى لدى المراهقين المكفوفين، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٢(١)، ٤٨٩-٥١٤.

غنايم، أمل محمد (٢٠١٠). فاعلية برنامج رشادى لتحسين معنى الحياة واثره فى تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا. رسالة ماجستير، كلية التربية بالاسماعيلية، جامعة قناة السويس.

فرحات، سعاد مصطفى (٢٠١٤). أهمية تنمية المهارات الإجتماعية فى تعديل السلوك العدواني للطفل من ذى الاعاقة البصرية. مجلة الجامعة، كلية الاداب، جامعة الزاوية، ليبيا، ١(١٦)، ٩٣-١١٨.

الفروى، صدام على، السباعى،خلود و الحدية، مصطفى (٢٠٢٠). تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية الدارسين بمعهد المنظمة العلوية لرعاية المكفوفين بالدار البيضاء. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، جامعة ذمار، كلية الآداب، ٨، ٢٦٠-٢٩٣.

الكشكى، مجدة السيد(٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدي عينة من طالبات الجامعة الكفيفات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٦(٦)، ٦٣-٢٩٤.

المهداوي، حمد الحسين. (٢٠١٢). أثر برنامج لدفاعية الإنجاز فى رفع مستوى تقدير الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة المعاقين بصريا بالمملكة العربية السعودية.رسالة ماجستير،معهد الدراسات التربوية،جامعة القاهرة.

محمد، عبد الصبور منصور، إبراهيم، رفعت إبراهيم و إسماعيل، إيمان أحمد (٢٠٢١). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية صورة الجسم لدى الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد*، (٣٧)، ٢٦٨٢-٣٢٦٨.

[https://doi.org/](https://doi.org/10.21608/JFTP.2021.74046.1138)

[10.21608/JFTP.2021.74046.1138](https://doi.org/10.21608/JFTP.2021.74046.1138)

محمد، عبد الصبور منصور، إبراهيم، رفعت إبراهيم و إسماعيل، إيمان أحمد (٢٠٢١). نموذج إرشادي مقترح لتنمية الكفاءة الاجتماعية وصورة الجسم لدى الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد*، (٣٦)، ٧٣٢-٧٨٢.

[https://doi.org/](https://doi.org/10.21608/JFTP.2021.55979.1107)

[10.21608/JFTP.2021.55979.1107](https://doi.org/10.21608/JFTP.2021.55979.1107)

ملاوي، خير الله أحمد، بنى هانى، زين العابدين محمد (٢٠٢١). أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى المعاقين بصريا من وجهة نظر أولياء أمورهم، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

معوض، دينا (٢٠١٩). الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة المنصورة في علاقتها بمهارات تقرير المصير، *مجلة تطوير الاداء الجامعي*، ٢(٨)، ١٠٤-١٤٠.

معتوق، خولة، ومجاهدى، الطاهر (٢٠٢١). التوافق النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى المكفوفين دراسة ميدانية بمدرسة المكفوفين بالمسيلة. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، ٦(١)، ٧٢-٩٩.

المنجم، خالد على والمناحي، عبد الله بن عبد العزيز وطه، هبة حسين (٢٠٢٠). مستوى المهارات الحياتية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى المكفوفين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس*، (١٢)، ٢٤٠-٢٥٣.

<https://doi.org/10.21608/JSRE.2020.107544>

نايف، هادية ركان (٢٠١٢). بعض المتغيرات ذات الصلة بالتوافق النفسي والتوافق الاجتماعي لدى الطلاب المكفوفين في الجمهورية العربية السورية. رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة. اليحيائي، فاطمة سعيد (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطلبة المكفوفين في سلطنة عمان. رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.

- Bhuvaneswari, M., Selvaraj, C. I., Selvaraj, B., & Srinivasan, T. (2016). Assessment of psychological and psycho-physiological problems among visually impaired adolescents. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences, 10*(1). <http://doi.org/10.17795/ijpbs-3895>
- Bolat, N., Dogangun, B., Yavuz, M., Demir, T., & Kayaalp, L. (2011). Depression and anxiety levels and self-concept characteristics of adolescents with congenital complete visual impairment. *Turk Psikiyatri Derg, 22*(2), 77-82.
- Brunes, A., B Hansen, M., & Heir, T. (2019). Loneliness among adults with visual impairment: prevalence, associated factors, and relationship to life satisfaction. *Health and quality of life outcomes, 17*(1), 1-7. <http://doi.org/10.1186/s12955-019-1096-y>
- Brunes, A., & Heir, T. (2020). Social interactions, experiences with adverse life events and depressive symptoms in individuals with visual impairment: a cross-sectional study. *BMC psychiatry, 20*, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02652-7>
- Bulantika, S., & Sari, P. (2019). The Effectiveness of Assertive Training Techniques and Thought-Stopping Techniques to Increase Student Assertiveness Ability. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan, 2*(3), 109-116. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v2i3.3736>
- Garaigordobil, M., & Bernarás, E. (2009). Self-concept, self-esteem, personality traits and psychopathological symptoms in adolescents with and without visual impairment. *The Spanish journal of psychology, 12*(01), 149-160.
- Halder, S., & Datta, P. (2012). Insights into Self-Concept of the Adolescents Who Are Visually Impaired in India. *International Journal of Special Education, 27*(2), 86-93.
- Heppe, C., Willemen, M., Kef, S., & Schuengel, C. (2021). Evaluation of a community-based mentoring program on psychosocial functioning of adolescents with a visual impairment: A randomized controlled trial. *British*

Journal of Visual Impairment, 39(3), 251-265.
<https://doi.org/10.1177/0264619620935944>

Hadidi, M., & Al Khateeb, J. (2014). A Comparison of Social Support among Adolescents with and Without Visual Impairments in Jordan: A Case Study from the Arab Region. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 108(5), 414-427.
<https://doi.org/10.1177/0145482X1410800506>

Kef, S. (2002). Psychosocial adjustment and the meaning of social support for visually impaired adolescents. *Journal of Visual Impairment & Blindness (JVIB)*, 96(01).

Lee, S. M., & Oh, Y. (2017). The mediator role of perceived stress in the relationship between academic stress and depressive symptoms among E-learning students with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 111(2), 123-134. <https://doi.org/10.1177/0145482X1711100204>

Miklyaeva, A., & Gorkovaya, I. (2019). self-esteem of teens with visual impairments as a predictor of hardiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2(8), 94-105.

<https://doi.org/10.21277/sw.v2i8.331>

Pinquart, M., & Pfeiffer, J. P. (2012). Body image in adolescents with and without visual impairment. *British Journal of Visual Impairment*, 30(3), 122-131.
<https://doi.org/10.1177/0264619612458098>

Ramgopal, N., Roshini, R., & Gopal, R. (2020). Effects of Self Esteem Enhancement Training Program Among Visually Impaired and Blind People. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23, 231-502.

Stevellink, S. A., Malcolm, E. M., & Fear, N. T. (2015). Visual impairment, coping strategies and impact on daily life: a qualitative study among working-age UK

ex-service personnel. *BMC public health*, 15(1), 1-7.
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-2455-1>

Stevellink, S.&Fear,T.(2016). Psychosocial impact of visual impairment and coping strategies in female ex- service personnel. *JR Army Med Corps* ,0:1-5.
<https://doi:10.1136/jramc-2015-000518>

Vagos, P., & Pereira, A. (2010). A Proposal for Evaluating Cognition in Assertiveness. *American Psychological Association*, 22, (3), 657-665.
<https://doi.org/10.1037/a0019782>

Vagos, P., & Pereira, A. (2016). A cognitive perspective for understanding and training assertiveness. *European Psychologist*, 21(2), 109.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000250>

Vagos, P., & Pereira, A. (2019). Towards a cognitive-behavioral understanding of assertiveness: effects of cognition and distress on different expressions of assertive behavior. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(2), 133-148.
<https://doi.org/10.1007/s10942-018-0296-4>

Yusefi, V., Moein, L., & Honarprvaran, N. (2015). The Efficacy of the Teaching Group Method Self-Assertiveness Skills on Blind Students' Self-Esteem. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(1), 200-206.

Yildiz, M. A., & Duy, B. (2013). Improving Empathy and Communication Skills of Visually Impaired Early Adolescents through a Psycho-Education Program. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(3), 1470-1476.