

فعالية برنامج إرشادي قائم على تأكيد الذات في تنمية السلامة النفسية لدى المراهقات المعاقات بصريا

إعداد

أ/ إيمان فتحي عشاوي شرف الدين
باحثة ماجستير في التربية تخصص (الصحة النفسية)

د/ محنان محمد الجمال
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنوفية

أ.د/نعيمة جمال شمس
أستاذة الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنوفية

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي قائم على تنمية تأكيد الذات لدى المعاقين بصريا ومعرفة اثره على السلامة النفسية لديهم، وقد تم تطبيق البحث على مجموعة تكونت من (٣٠) طالبة مراهقة معاقة بصريا تم تقسيمهم الى مجموعتين (١٥ طالبة مجموعة ضابطة، ١٥ طالبة مجموعة تجريبية) وكانت اعمارهن بين (١٢-١٥) سنة بمتوسط حسابي ١٣,٥٧ سنة وانحراف معياري ١,٨٩ سنة . بمدرسة النور للمكفوفين بشبين الكوم وذلك باستخدام التصميم شبه التجريبي ذو المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) ، تكونت جلسات البرنامج الإرشادي من ١٥ جلسة بواقع ثلاث جلسات اسبوعيا ومدة كل جلسة ٩٠ دقيقة ، وقد إستخدمت الباحثة الأدوات اللاتية مقياس السلامة النفسية لرايف Psychological Well-being (تعريب : نعيمة شمس وعماد السكرى ٢٠٠٩) ، البرنامج الإرشادي المستخدم (اعداد الباحثة) وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات افراد عينة البحث (المجموعة الضابطة) بين القياسين القبلي والبعدي للسلامة النفسية،توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات افراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) بين القياسين القبلي والبعدي للسلامة النفسية لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات افراد عينة البحث المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي للسلامة النفسية وفى ضوء الاطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج الدراسة الحالية تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة .

الكلمات المفتاحية : البرنامج الإرشادي - تأكيد الذات - السلامة النفسية - المراهقات المعاقات بصريا.

Abstract

This research aims to build a counseling program and know its effectiveness based on developing the visually impaired self-assertion . and to know its effect on their psychological well-being. consist of (30) teenager visually impaired students at Al-Nour School in Shebin Al-Kom and they were divided into two groups (15 control groups, 15 experimental groups) in ages range between (12-15) years. With amean of 13.57 years and standard deviation of 1,089 years, participated in this study (15) teenager visually impaired received counseling program user that has been built to achieve the objectives of this study .

Counseling program, consisted of (15) counseling carried out by 3 sessions a week each session ranged from(90) minutes, and the application measurements of the psychological well – being .

The results of Mann Whitney test showed that there are statistically significant differences between the mean ranks of scores of the study group's of visually impaired on two measurement pre and post psychological well-being in favor of post measurements.

The results also showed that there ara no statistically significant differences between mean ranks of scores of the study group's of visually impaired on two measurements post and follow up of psychological well-being.

Key words: Counseling program, self-assertion, psychological well being, visually impaired .

أولاً :- مقدمة البحث :

يعد الاهتمام بمفهوم السلامة النفسية من المفاهيم التي لاقت اهتماماً حديثاً نسبياً في دراسات علم النفس الإيجابي في الآونة الأخيرة لآنة مفهوم محوري رئيس في علم النفس الإيجابي، كما اهتم سيلجمان (2005: Seligman) بدراسة السلامة النفسية واستطاع ان يضع نموذج (PERMA) (مشاعر ايجابية - الاستغراق - العلاقات الايجابية - المعنى - الانجاز)، كما نجد أيضاً اهتمام كلا من رايف وسنجر (1989: Ryff & Singer) وقاموا بتعريف السلامة النفسية انها تتمثل في الاحساس الايجابي بحسن الحال.

كما ترصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، وسعية المتواصل لتحقيق اهدافه الشخصية ذات القيمة والمعنى واستقلالية في تحديد مسار حياته واقامة لعلاقات اجتماعية متبادلة مع الاخرين والاستمرار فيها وترتبط ايضا بالاحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية ووضعت رايف نموذج العوامل الستة للسلامة النفسية وهي (الاستقلالية والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الايجابية مع الاخرين، والاهداف في الحياة و تقبل الذات).

مما سبق يتضح ارتباط مفهوم السلامة النفسية بعلم النفس الايجابي، ورغم اختلاف الباحثين في تعريفها الا ان هناك اجماع بان المتطلبات للتعريف الاجرائي يتركز "حول شعور الفرد الداخلي بالرضا والسعادة والفاعلية في تحقيق اهدافه والاستقلالية والقدرة على مواجهة الحياة والشعور العام بحسن الحال ووجود ارتباط بين المفهوم بجميع المجالات والفئات في جميع المراحل العمرية واختلاف الثقافات لديهم . كما يعد الاهتمام بذوى الاحتياجات الخاصة من اهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمعات وتحضرها ومؤشرا مهما يمكن الحكم من خلاله على مدى تقدمها ورفيها ومع تزايد مكتسبات العصر وانجازات تزايدت الاخطار والحوادث والازمات التي اصبحت تعانى منها المجتمعات البشرية جمعاء وتهدد صحة افرادها وخاصة فئة المعاقين بصريا والتي حددت منظمة الصحة العالمية ان نسبتهم تقدر ٧٥ مليون من سكان العالم ، ٩٠ % منهم بالدول النامية في حاجة الى خدمات الرعاية المتكاملة والتاهيل .

واثبتت نتائج الدراسات السابقة لكل من (سهر واخرون 2014 , sahar et al)، (ماريا maria , 2013)، (بارك واخرون , 2014, وا Park et al) ، (احمدى 2015 , Ahmadi) ، (سميرة شفيق 2015 ، Samira)، (بنيامين 2016 , Bunyamin Ates)، (فاطمة حسين واخرون , fatma Hussen et al)، (بارى واخرون 2017 , Parry et al)، ايناس محروس واخرون 2020 , Enas et al) Mahrous على وجود علاقة ارتباطية بين تأكيد الذات والسلامة النفسية .
ثانيا: مشكلة البحث:

من خلال قيام الباحثة بزيارات لمدارس المعاقين بصريا في مرحلة المراهقة ، ووفقا لما اثبتت الدراسات التي اجراها (خضر بشير، ٢٠١٦)، (رقية عبد الله، ٢٠١٥)، التي توضح انخفاض تأكيد الذات لدى المكفوفين ، ودراسة بارى واخرون (Parry et al.2017)، ايناس محروس واخرون (Enas Mahrous et al. 2020) التي توضح وجود علاقة بين تأكيد الذات والسلامة النفسية وفي ضوء ما سبق فان الباحثة تسعى لتحسين السلامة النفسية لدى المكفوفين من خلال البرنامج الارشادي القائم على تأكيد الذات وجاء البحث لتلبية توصيات البحوث السابقة .
وبناء على ماسبق فان مشكلة البحث تتحدد في السؤالين التاليين:

١. ما فاعلية البرنامج الارشادي قائم على تأكيد الذات في تنمية السلامة النفسية لدى المعاقات بصريا؟

٢. هل يستمر تأثير البرنامج الارشادي المستخدم في تنمية السلامة النفسية لدى المعاقات بصريا بعد انتهاء فترة المتابعة لافراد عينة البحث؟

ثالثا: أهداف البحث:

١. التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي القائم على تأكيد الذات في تنمية السلامة النفسية للمعاقين بصريا .

وينبثق من الهدف الرئيس الاهداف التالية:

٢الكشف عن اثر البرنامج الارشادي المستخدم في تنمية السلامة النفسية لدى افراد عينة البحث.

٣. تحديد مدى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية السلامة النفسية لدى المعاقين بصريا بعد انتهاء فترة المتابعة لعينة البحث بشهر.

٤. التوصل الى مجموعة من التوصيات التي تعين من يتعامل مع المعاقين بصريا على الاخذ بها وتحقيق نتائج افضل.

رابعا: أهمية البحث:

أ. الأهمية النظرية: تظهر أهمية البحث من اهتمامه بفئة المعاقين بصريا، وهي الفئة التي لم تتال قدر كاف من اهتمام المجتمع والتي تعاني من مشكلات عديدة نظرا لاعاقته من خلال المرحلة العمرية التي يتناولها البحث وهي مرحلة المراهقة والتي تعد من اخطر المراحل في تكوين الشخصية و تشكيلها من خلال تسليط الضوء على متغيرين مهمين وهما تأكيد الذات وهو يشكل السلوك ويحدد ملامح الشخصية والسلامة النفسية وهي مفهوم اساسي في علم النفس الايجابي.

ب الأهمية التطبيقية: إعداد برنامج إرشادي قائم على تأكيد الذات لتحقيق السلامة النفسية للمعاقين بصريا كما أن الدراسة الحالية قد تسفر عن نتائج يمكن الاستفادة منها في اعداد برامج اخرى تطبق على عينة من المعاقين سمعيا او المراهقين غير المعاقين.

خامسا: مصطلحات البحث:

تأكيد الذات: Self-assertion رات(نعيمة شمس، ٢٠٠٦، ١١) ان تأكيد الذات هو "حق الفرد في التعبير عن ارائه وحاجاته وقراراته دون التعدي على حقوق الاخرين.

١. **السلامة النفسية: Psychological Well-being** رات رايف وسنجر(1989، 89) (Ryff&Singer) بانها تتمثل في الاحساس الايجابي بحسن الحال، كما ترصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، وسعية المتواصل لتحقيق اهدافه الشخصية ذات القيمة والمعنى واستقلالية في تحديد مسار حياة واقامة لعلاقات اجتماعية متبادلة مع الاخرين والاستمرار فيها وترتبط ايضا بالاحساس العام والسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.

المعاق بصريا: Visually – impaired عرف (عبد الله الزريقات، ٢٠٠٦، ١٢) ان مصطلح الاعاقة البصرية يعود الى حالة صحية لا يمكن فيها ان يصح الابصار بالعين الى الدرجة التي تعتبر طبيعية وقد تكون الاعاقة البصرية ناتجة عن فقدان المجال البصرى وهو المجال الكلى الذى

يراه الفرد بدون تحريك الاعين او الراس فالمصاب يعتقد ان يكون قادرا على رؤية او عدم رؤية الاجسام بوضوح ضمن مجاله البصرى المحدود.

٢. البرنامج الإرشادي **Counseling program** عرف (طه عبد العظيم ، ٢٦، ٢٠١٤)
بأنه " اسلوب اونظريه من نظريات الارشاد النفسى تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة العملاء فى التغلب على ما لديهم من افكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية ، والتي يصاحبها اضطراب فى سلوك وشخصية الفرد واستبدالها بافكار ومعتقدات اكثر عقلانية ومنطقية تساعده على التوافق مع المجتمع " .

الاطار النظرى :-

أولاً: الإعاقة البصرية:

مفهوم الإعاقة البصرية لغويًا: وبينت مرفت سلامة (٢٠١١، ٨) ان المفهوم اللغوى للإعاقة هو عاقبة عن الشئ، يعوقه، عوقاً صرفة وحبسة.

مفهوم الإعاقة البصرية اصطلاحاً:

اوضح عبد الله الزريقات (٢٠٠٦، ١٧) ان مصطلح الإعاقة البصرية يعود الى حالة صحية لا يمكن فيها ان يصح الابصار بالعين الى الدرجة التى تعتبر طبيعية وقد تكون الإعاقة البصرية ناتجة عن فقدان المجال البصرى وهو المجال الكلى الذى يراه الفرد بدون تحريك الاعين او الراس فالمصاب يعتقد ان يكون قادرا على رؤية او عدم رؤية الاجسام بوضوح ضمن مجاله البصرى المحدود.

ثالثاً: الإعاقة البصرية من المنظور التربوى:

بين احمد عواد و اشرف عبد الغنى (٢٠١١، ١٩) ان الكيفى تربويا هو الذى فقد القدرة كلية على الابصار او الذى لم تتح له النقايا البصرية القدرة على القراءة والكتابة العادية حتى بعد استخدام المصححات البصرية بما يحتم عليه استخدام حاسه اللمس لتعلم القراءة والكتابة بطريقة برايل.

رابعاً: الاعاقة البصرية من المنظور المهني:

عرف سعيد كمال (٢٠٠٩، ٢٢) الكفيف مهنياً بأنه "الحالة التي لا يستطيع الفرد ممارسة عمله الذي بسبب اعاقته البصرية.

خامساً: -الاعاقة البصرية من المنظور القانوني:

يرى (كمال زيتون، ٢٠٠٣، ٢٩٧) ان الكفيف هو "شخص لديه حدة بصر تبلغ (٢٠/٢٠٠) او اقل في العين الاقوى وذلك بعد اتخاذ الاجراءات التصحيحية اللازمة او لديه حقل ابصار محدود لا يزيد عن (٢٠) درجة. اما ضعيف البصر: هو شخص لديه حده بصر احسن من (٢٠ / ٢٠٠) ولكن اقل من (٧٠ / ٢٠) في العين الاقوى بعد اجراء التصحيح .

اسباب الاعاقة البصرية:

اوضح طارق عبد الرؤوف عامر وربيح عبد الرؤوف محمد (٢٠٠٨، ٤٧) ان الاعاقة البصرية ترجع الى :اسباب تعود الى ما قبل الولادة وهي التي ترتبط بكل من العوامل الوراثية والبيئية اسباب ترجع الى ما بعد الولادة وهي ترتبط بالعوامل البيئية كتعرض الفرد لبعض الحوادث التي تصيب الانسان في جهاز الابصار لديه.

ثانياً: تأكيد الذات Self – assertion

عرف فايز خضر (٢٠١٦، ٥٥) ان تأكيد الذات هو سلوك اجتماعي يمكن الفرد من الدفاع عن حقوقه الشخصية والتعبير عن ارأته ومشاعرة الايجابية والسلبية بصدق وتلقائية والقدرة على رفض مطالب وضغوط الاخرين غير المنطقية وعدم التردد في الطلب والمباداة والتفاعل الاجتماعي بصورة ايجابية بحيث تتم ممارسة تلك السلوك اما وجها لوجه او باستخدام وسائل الاتصال والتواصل الحديثة ، وكل ذلك في اطار من الحكمة والالتزام بالقيم والمعايير الاجتماعية والاخلاقية .

التدريب التوكيدي في النظريات المختلفة

اولاً: النظرية السلوكية

اوضح جوزيف ولبى (١٩٨٠، ٩٧) أن التدريب التوكيدي يعتمد على تدريب الفرد واكسابه جميع الأنماط السلوكية لكل متعلم ومكتسب من المجتمع، وأن القصور في المهارات الاجتماعية، وأي خلل

فى البيئة الاجتماعية يرجع إلى أساليب التعلم الاجتماعى التى تعرض لها الفرد من خلال أساليب المعاملة الوالدية والتنشئة الأسرية سوية أم غير سوية، وأنماط النماذج والقنوات الأسرية، والوسط الاجتماعى، ومنظومة القيم التى تربي عليها، ومدى الحرية المسئولة، حيث أن الخصائص السوية واللاسوية ليست إلا استجابة متعلمة نتيجة ارتباط لدى الفرد بخبرات شخصية واجتماعية.

نظرية التحليل النفسى:

راى صلاح مخيمر (١٩٨١ ، ٣٦) ان رواد التحليل النفسى النفس البشرية إلى ثلاثة قوى متمثلة فى الهى - الأنا- الأنا العليا، والأنا العليا هى المثل الأعلى للأنا والضمير الخلقى الذى هو المرجع الحقيقى لتقدير الذات من حيث البراءة أو مشاعر الاشمئزاز والشعور بالإثم والخزى بينما يكون المثل الأعلى للأنا الشعور بتقدير الذات من حيث الشعور بالكفاية والرضا عن الذات.

نظرية العلاج المتمركز حول العميل:

راى روجرز (١٩٥١ ، ٤٨٧) ان جوهر نظريته هو مفهوم الذات وان مفهوم الذات. يُعرّف بأنه "المجموعة المنظمة والمتناسقة من التصورات والمعتقدات حول الذات فالذات هى شخصيتنا الداخلية" وهناك مصدران أساسيان يؤثران على مفهومنا لذاتنا هما تجارب الطفولة وتقييم الآخرين، فأننا نشعر ونجرب ونتصرف بطرق تتسق مع صورتنا الذاتية والتي تعكس ما نود أن نكون عليه، و كلما اقتربنا من الصورة الذاتية كلما كنا أكثر اتساقاً أو متطابقاً، زاد إحساسنا بقيمة الذات.

تأكيد الذات وبعض المفاهيم المتداخلة:

العدوان Aggression : اوضح حنصالى (٢٠١٤ ، ١٤١) ان غياب فكرة عدم المساس بحقوق الاخرين واحترام حقوقهم يؤدي الى ظهور السلوك العدوانى .
التوكيد والمجارة Asseration & Conformity: راى طريف شوقى (٢٠٠٩ ، ٩١) ان المجارة هى "ميل الفرد لتعديل سلوكه او معتقداته كنتيجة لضغوط فعلية او متخيلة من جماعة اجتماعية معينة"

ثالثاً :- مفهوم السلامة النفسية Psychological Well-being

يوجد اختلاف في مسميات السلامة النفسية مثل (مايسة النيال، ماجدة خميس، ١٩٩٥، ٣٠)، والتي وصفتها بالسعادة، (Gonzalez & et al, 2007,15)، (Moe, 2012,1) إلا أن معظم الباحثين اتفقوا على أنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين .

النظريات المفسرة للسلامة النفسية :-

١- نظرية المقارنة الاجتماعية :

بين كوركوران وجان وتوماس (Corcoran,jan,Thomas (2011,119) ان المقارنة الاجتماعية هي عملية مقارنة بين الذات والآخرين فهي الية نفسية اساسية للتاثير على احكام وخبرات وسلوك الناس .

٢- نظرية تحديد الذات : اشارت ماري وهير (Maree & Haar(2010,1) انها هي نظرية الدافع والتي تقوم على فرضية ان الناس تسعى بنشاط لزيادة الفرص لتطوير امكانات الفرد على اكمال وجه وتسعى هذه الفرص الى تعزيز السلامة النفسية .

٣- نظرية المواجهة: يبين مالكوك (Malkoc(2011,577) ان المواجهه تؤثر على السلامة النفسية فاسلوب المواجهه الايجابية ينبا بوجود شخصى ايجابى فاسلوب المواجهه السلبية ينبا بوجود شخصى سلبى .

٤- النظرية المزاجية : بين دينر وآخرون (Diener,etal.(1999,279) انه يوجد فروق بين الافراد فى السلامة النفسية وتعتبر المكونات الوراثية هي سبب تلك الفروق .

دراسات سابقة:-

- أولاً: دراسات تناولت فاعلية برامج تأكيد الذات للمراهقين والمعاقين:

- هدفت دراسة سمر السيد (٢٠١٥) بعنوان فاعلية برنامج للتدريب على السلوك التوكيدي لخفض الخجل لدى المراهقين المكفوفين واشتملت عينة الدراسة على مجموعة تجريبية وضابطة من (٥) من المراهقين المكفوفين (٣ اناث، ٢ ذكور) واستخدم مقياس الخجل ومقياس توكيد

الذات واثبتت النتائج فاعلية البرنامج في خفض الخجل لدى المراهقين المكفوفين اثناء فترة المتابعة شهر ونصف.

- وكانت دراسة فارزاني وفارزاني وعلى (Farzaneh, Farzaneh, & Ali, 2015) بعنوان أثر التدريب على المهارات الحياتية على الوجود النفسي الأفضل والرضا لدى الفتيات المراهقات الى توضيح أثر التدريب على التوكيدية وحل المشكلات على السلامة النفسية للمراهقات وتألفت عينة البحث من (٦٠) فتاة واشتملت أدوات الدراسة على مقياس السلامة النفسية والرضا المدرسي، أثبتت النتائج إن التدريب التوكيدي له تأثير قوى على السلامة النفسية والرضا المدرسي اكثر من أي نوع تدريب اخر.

وقام (حامد أحمدى Hamed Ahmdi, 2017) بدراسة بعنوان فعالية التدريب الجماعي للتأكيد على القلق الاجتماعي لدى المراهقين الصم وضعاف السمع وهدفت الدراسة إلى وتكونت عينة الدراسة من (٤٨) طالبا منهم(٢٤) طالب اصمأ، (٢٤) طالب ضعيف السمع ويعانون من القلق الاجتماعي، وبعد إجراء التدريب خلال عشر جلسات اثبتت النتائج بعد التدريب فعالية البرنامج الجماعي القائم على تأكيد الذات للطلاب المراهقين ضعاف السمع وعدم فاعليته للصم. وهدفت دراسة ديا ميغا وسيجيت (Dea Mega , Sigit Sanyata,2019) الى توضيح فاعلية اسلوب تاكيد الذات فى تحسين الثقة بالنفس لدى المراهقين من طلاب المدارس الثانوية وتكونت العينة من (٥) من طلاب المدارس الثانوية واستخدم مقياس للثقة بالنفس وبرنامج التدريب التوكيدي واستخدمت المناقشة الجماعية ولعب الادوار واثبتت النتائج فاعلية اسلوب تاكيد الذات فى تحسين الثقة بالنفس لدى المراهقين .

وبناء على ما سبق اتضح اتفاق دراسة كلا من سمر السيد(٢٠١٥)، & Ali, 2015 ، Farzaneh, Farzaneh ، حامد أحمدى Hamed Ahmdi, 2017 ، Dea Mega , Sigi ، 2019 على فاعلية برامج تأكيد الذات في مواجهة المواقف الضاغطة .

ثانيا: دراسات تناولت العلاقة بين تأكيد الذات والسلامة النفسية

هدفت دراسة بنيامين (Benyamin Ates,2016) الى توضيح الى أي حد تأكيد الذات ينبىء بالسلامة النفسية واشتملت عينة الدراسة على (١٧٤) سيدة بنسبة (٥٦,٥) %، (١٣٤) رجل

بنسبة (٤٣,٥ %) وتمت الدراسة في كلية التربية بجامعة ارزكان في العام الأكاديمي ٢٠١٥ - ٢٠١٦ ويتراوح معدل سن العينة بين (٨٤ و٢٠) سنة واستخدم مقياس السلامة النفسية والدعم الاجتماعي وتأكيد الذات واستمارة البيانات الشخصية ووضحت النتائج ان متغيرات الدعم الاجتماعي من تجاه الاهد والاصدقاء والاشخاص المميزين وتأكيد الذات تتبىء بدلالة بالسلامة النفسية.

واوضحت دراسة هارسينج جور (Harsing Gour , 2017) الى توضيح تأثير برنامج التدريب على تأكيد الذات على مستوى تأكيد الذات والسلامة النفسية والانجاز الأكاديمي للمراهقين وتكونت العينة من (١٣) طالبا من اعمار تتراوح بين (١٦ - ١٩) عاما واستخدمت مقاييس روزنبرج لاحترام الذات، ومقياس والسلامة النفسية ومقياس الانجاز الأكاديمي وطبق البرنامج لمدة شهر وأظهرت النتائج تحسن ملحوظ في مستوى تأكيد الذات للطلاب واحترام الذات والسلامة النفسية لدى المراهقين.

وحاولت دراسة ناندا واخرون (Nanda et al . 2018) توضيح معدل تأكيد الذات والسلامة النفسية والسمات الكبرى للشخصية لدى طلاب التمريض وتم اجراء مسح وصفى من خلال تسجيل (١٠٥) طالب تمريض في معهد للعلوم النفسية بالهند واستخدم جدول Rathus لتأكيد الذات، ومقياس السلامة النفسية واستمارة الشخصية وأظهرت النتائج ان جميع طلاب التمريض ليس لديهم تأكيد ذات ووجود اختلاف في تأكيد الذات والسلامة النفسية بين طلاب الفرقة الثالثة والرابعة للتمريض كما اثبتت النتائج ارتباط تأكيد الذات بالمستوى الوظيفي و الدخل للأسرة والمستوى التعليمي.

وقامت دراسة ايناس محروس (Enas Mahrous ،2020) الى توضيح تأثير برامج التدريب على تأكيد الذات على السلامة النفسية والمشاركة في العمل بين ممرضات الطب النفسي المبتدئين وتم استخدام تصميم تجريبي لتقييم مجموعة واحدة قبل وبعد البرنامج واستخدمت (٤) ادوات لجمع البيانات صحيفة البيانات الاجتماعية والديموغرافية وجدول Rathus للتأكيد ومقياس السلامة النفسية واثبتت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين متوسطات مجموع درجات مهارات التوكيد ومتوسط درجات السلامة النفسية .

وبناء على ما سبق من عرض للدراسات السابقة التي توضح العلاقة بين تأكيد الذات والسلامة النفسية اتفقت دراسات كل من (بنيامين Bunyamin Ates,2016)،(2017) (Harisingh Gour)، (فاطمة fatma Hussen,2017)، (Enas Mahrous, 2020) على وجود علاقة بين تأكيد الذات والسلامة النفسية .

ثالثا :- دراسات تناولت العلاقة بين الإعاقة البصرية و السلامة النفسية

أجرت كريستين (Christine ،2017) دراسة تهدف الى فحص العلاقة بين التأقلم والسلامة النفسية بين البالغين الذين يعانون من فقد الحواس (سمع - بصر) وازواجهم وتكونت العينة من (١٨٣) فرد من فاقد للحواس و(١٣٣) زوجا واثبتت النتائج حاجة البالغين فاقدى الحواس وازواجهم للدعم لانخفاض سلامتهم النفسية.

اجرت جيان كارول (Gian carol,2017) دراسة تهدف الى تقييم أثر فقدان البصر على السلامة النفسية للمراهقين والشباب والبالغين فى منتصف العمر فيما يتعلق بالمزاج والتفاعلات الشخصية والاهداف الوظيفية وتكونت العينة من (١٠٣) فرد تتراوح اعمارهم بين (١٣ ، ٦٥) عام واثبتت النتائج ارتباط فقدان البصر للمراهقين والشباب والبالغين في منتصف العمر بتأثيرات نفسية واجتماعية سلبية شديدة.

اجرت استيفانو فيديسي ، (Stefanofederici 2019) دراسة تهدف الى توضيح السلامة النفسية وجودة الحياة للمعاقين بصريا الممارسين وغير الممارسين لرياضة البيسبول وتكونت العينة من (٤٣) لاعب مكفوف و(٤٣) مكفوف غير ممارس للرياضة واستخدم الاستبيان ومقياس السلامة النفسية ومقياس جودة الحياة للمجموعتين ووضحت النتائج ان درجات المكفوفين غير الممارسين للرياضة اقل فى السلامة النفسية من درجات الممارسين .

ومما سبق يتضح وجود اتفاق بين الدراسات لكل من (Christine ، ٢٠١٧) ، Gian carol,2017 (Stefanofederici 2019) على وجود علاقة دالة بين الاعاقة البصرية والسلامة النفسية .

فروض البحث:

- الفرض الأول: يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس السلامة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
- الفرض الثاني: "يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس السلامة النفسية لصالح التطبيق البعدي.
- الفرض الثالث: "لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس السلامة النفسية.

إجراءات البحث :**أولا : عينة البحث**

عينة البحث الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٠) مراهقة معاقة بصريا وتم اختيار العينة من الفتيات لحساسية هذه المرحلة المراهقة وما يتبعها من تغيرات الى جانب اعاقتهن ، و تم تقسيمهم الى مجموعتين (١٥ طالبة مجموعة ضابطة، ١٥ طالبة مجموعة تجريبية) وتم التكافؤ بينهم بمدرسة النور بشبين الكوم تتراوح اعمارهم بين (١٢-١٥) سنة ، بمتوسط حسابي (١٣,٥٧) سنة وانحراف معياري (١,٠٨٩) سنة.

ادوات البحث :-**أولا: مقياس السلامة النفسية:-**

١-صدق المقياس:-قامت بإعداد المقياس في الصورة الأجنبية كارول رايف (Ryff, 1989) وقام كل من نعيمة شمس وعماذ الدين السكرى (٢٠٠٩) بتعريبية والتأكد من صلاحيتها على البيئة المصرية حيث يتكون المقياس من (٨٤) عبارة موزعة على ستة أبعاد هي (تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الاخرين والاستقلالية و التمكن من البيئة و الاهداف في الحياة و النمو الشخصي)

أما صدق المقياس بالنسبة لمعربة :-

فقد قاما الباحثان بالتحقق من صدق السلامة النفسية بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٢) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة المنوفية.

صدق المقياس:- فقد تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

١- صدق المحكمين:-

الاتساق الداخلي للمقياس:- يتم من خلال حساب معاملات ارتباط مفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي اليه كل مفردة وبالدرجة الكلية للمقياس ككل، ثم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من الابعاد الستة والدرجة الكلية للمقياس، ووضحت النتائج الاتساق الداخلي لمفردات المقياس .

ثبات المقياس :-

قامت (ايمان فرحات) التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة اعادة الاختبار وذلك بتطبيق المقياس على عينة بلغت قوامها (٩) اطفال من مؤسسة الفتيات بسرس الليان يتراوح اعمارهم ما بين (٩-١٢) سنة، ثم اعيد التطبيق للمقياس بعد مرور اسبوعين على نفس العينة

صدق وثبات مقياس السلامة النفسية فى البحث الحالى:

- أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس فى البحث الحالى بطريقتين وهما:
 - أ- صدق المحكمين: تم تطبيق المقياس (ل ايمان فرحات) المكون من (٤٢) عبارة على عينة من (١٥) طالبة من المعاقات بصريا وتم استخدام المقياس لملائمة لعينة البحث.
 - صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلى لمقياس السلامة النفسية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول يوضح ذلك.

جدول رقم (٧) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس السلامة النفسية

السلامة النفسية	الاستقلالية	التمكن من البيئة	النمو الشخصي	الأهداف في الحياة	العلاقات تأكيد الذات	تقبل الذات	البعد
**٠.٨٨٢	*٠.٦٣٥	**٠.٧٨٣	**٠.٨٦٧	**٠.٦٤٤	**٠.٧٨٢	١	تقبل الذات
**٠.٨٦٦	**٠.٦٩٨	**٠.٧٨٨	**٠.٧٩٧	*٠.٥٣٨	١	**٠.٧٨٢	العلاقات تأكيد الذات
**٠.٨٢٢	**٠.٦٩٢	**٠.٧٤٥	**٠.٨٣٣	١	*٠.٥٣٨	**٠.٦٤٤	الأهداف في الحياة
**٠.٩٧١	**٠.٨٠١	**٠.٨٩٨	١	**٠.٨٣٣	**٠.٧٩٧	**٠.٨٦٧	النمو الشخصي
**٠.٩٤٤	**٠.٨٠٨	١	**٠.٨٩٨	**٠.٧٤٥	**٠.٧٨٨	**٠.٧٨٣	التمكن من البيئة
**٨٦.٤	١	**٨٠.٨	**٨٠.١	**٦٩٢	**٦٩٨	*٦٣٥	الاستقلالية

** دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١ * دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

ثانياً : الثبات: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، ويوضح جدول رقم (٨) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

السلامة النفسية	الاستقلالية	التمكن من البيئة	النمو الشخصي	الأهداف في الحياة	العلاقات تأكيد الذات	تقبل الذات	الابعاد
٤٢	٧	٧	٧	٧	٧	٧	عدد المفردات
٠.٨٣٨	٠.٨٣٥	٠.٨٣٩	٠.٨٤١	٠.٨٣١	٠.٧٩٣	٠.٧٩١	ألفا كرونباخ

ويتضح من الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات مرتفعة وتعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

أ- الثانية : الثبات بالتجزئة النصفية:

تم تطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية وتقسيمه الي نصفين (المفردات فردية الرتبة، المفردات زوجية الرتبة) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين وحساب معامل الثبات بطريقتي سبيرمان براون وجتمان للتجزئة النصفية كما يوضح ذلك الجدول (٩) التالي:

المعامل	معامل الارتباط بين النصفين
سبيرمان براون	٠,٨٥٧
جتمان	٠,٨٥٧

وهي قيم مرتفعة تدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

-البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة ببناء البرنامج الإرشادي بناء على الاطار النظرية لتأكيد الذات مثل طريف فرج ١٩٩٨، عبد الستار ابراهيم ١٩٩٨، والاطلاع على البرامج الارشادية التي اعدت فى مجال المشكلة التي تقوم بدراستها دراسة حنان سلامة ٢٠١٤، رانجيت مالهي وروبرت ريزنر ٢٠٠٥ Ranjit Malhi,Robwrt Reisner، والبرامج الارشادية عامة والاطلاع على المصادر والمراجع الخاصة بالارشاد النفسى مثل (حامد زهران ١٩٩٨، نادر الزيود ١٩٩٨، محمد الشناوى ١٩٩٦، مهدي هجرس ٢٠٠٧، حمدى عبد العظيم ٢٠١٣).

- أهداف البرنامج الإرشادي:

- **الهدف العام:-** يهدف البرنامج الى تنمية السلامة النفسية لدى عينة من المعاقين بصريا وتتراوح اعمارهم ما بين (١٢-١٥) سنة، وإيجاد تأثير ذلك على السلامة النفسية لديهم.
- **الهدف الارشادي:-** يتمثل فى التدريب على تأكيد الذات لدى المجموعة التجريبية والذي سيؤدى الى تحسين قدرتهم على مواجهة المواقف والتعامل مع الاشخاص والمشكلات اليومية والتخلص من السلبية والخوف والضغط وتنمية السلامة النفسية.
- **الهدف الوقائى:-** ويتمثل باكساب المسترشدين بعض الفنيات والاساليب الارشادية والتوكيدية التي تساعدهم على تحسين السلامة النفسية.

الاهداف الخاصة:

- ١- ان يتعرف المشاركون على ماهية السلوك التاكيدى.
- ٢- تدريبهم على كيفية الدفاع عن الحقوق الشخصية من خلال ممارسة السلوك التاكيدى.
- ٣- تدريب المسترشدين على التعبير عن الاراء والافصاح عن المشاعر من خلال ممارسة السلوك التاكيدى.

- ٤- تدريب المسترشدين على مهارة رفض المطالب او الضغوط غير المنطقية من الآخرين، والقدرة على قول لا عندما يتطلب الامر .
- ٥- التدريب على مهارة التقدم بالطلبات المشروعة دون تردد او خوف من الرفض والشعور بالندم والاحراج والتفاعل الاجتماعى ومواجهة المواقف الضاغطة وحل المشكلات .

الاسس التى يستند عليها البرنامج:-

راعت الباحثة بعد الاطلاع على الدراسات المتعلقة بتأكيد الذات والسلامة النفسية بإبعادها المختلفة اسس بناء البرامج الارشادية التى تبناها (حامد زهران، ٢٠٠٢، ٦١-٨٧) ومراعاة خصائص المرحلة النمائية والفروق الفردية وهذه الاسس هى:-

١- الاسس النفسية:-

نظرا للحاجة الماسة لتنمية السلوك التأكدي وزيادة فاعلية الذات والاداء الاكاديمى فلا بد من فهم طبيعة المرحلة التى يمر بها اعضاء العينة وهى فترة المراهقة والفروق الفردية ومراعاة الخصائص النفسية والجسمية والاداء الاكاديمى وخصائص الاعاقة البصرية للعينة والوسائل التعليمية المناسبة لتلك الخصائص.

٢- الاسس التربوية

أهتمت الباحثة أن تكون أهداف البرنامج متلائمة مع أهداف العملية التربوية من خلال بعض الفنيات المستخدمة فى البرنامج.

٣- الاسس الاجتماعية

حيث أن سلوك الانسان يتاثر بسلوك المحيطين به وبالتالي قامت الباحثة باستخدام فنيات واستراتيجيات فى البرنامج ذات صلة بالجوانب الحياتية ومجتمع العينة والتى من خلالها يستطيع الطالب التغلب على الخجل وتقوية شخصيتهم من خلال توفير جو من التقبل والتقدير والاحترام.

٤- الاسس الاخلاقية

اهتمت الباحثة بتحقيق ذلك من خلال التأكيد على سرية المعلومات المتداولة أثناء الجلسات وأن يكون هناك علاقة من الثقة المتبادلة مع المسترشدين والاخلاص فى العمل واحترام المسترشدين.

الفنيات والاساليب المستخدمة في البرنامج:

استخدمت الباحثة بعض الفنيات والاساليب المعرفية والفنية والسلوكية مثل

المحاضرات والمناقشات الاجتماعية

يرى حامد زهران (٢٠٠٢، ٣٣٠-٣٣) انها من أساليب الارشاد الجماعي التعليمي، حيث يغلب فيها المناخ شبه العلمي، ويلعب فيها عنصر التعليم واعادة التعليم دورا رئيسيا، حيث يعتمد اساسا على إلقاء محاضرات سهلة على العملاء يتخللها ويليه مناقشات. وتهدف المحاضرات والمناقشات الجماعية أساسا الى تغيير الاتجاهات لدى العملاء. واستخدمت هذه الفنية لتجانس مجموعة العينة .

١- لعب الدور

يوضح (محمد الشناوي، ١٩٩٦، ٤٩٠) أن أسلوب لعب الدور ينتمي لنظرية باندورا في التعلم الاجتماعي، كما يعد لعب الدور من الأساليب الإرشادية الفنية المستخدمة في النظريات المعرفية السلوكية، حيث أن لعب الدور يشمل أن يقوم المرشد بإعداد حوار او سيناريو لتلقين حدوث السلوك وليقوم اداء المرشد للسلوكيات المستهدفة.

ويرى بطرس حافظ (٢٠١٠، ٧٥-٧٦) ويقصد به تقليد أدوار إجتماعية من خلال تمثيل مشهد محدد من المرشد امام المجموعة، لإثارة ضغوط نفسية او توتر او احباط، وتدريبه على اداء الاستجابة الملائمة التي تؤدي إلى تأكيد ذاته وزيادة ثقته بنفسه ويعد لعب الدور احد طرائق السايكودراما psychodrama وهي وسيلة علاجية ضمن اطار الجماعة.

٢- التعزيز

يوضح ابوبكر مرسى (٢٠٠٢، ١٥٠) ان المرشد حين يوظف فنية التعزيز (التدعيم) فانه يسعى الى تعزيز كل سلوك ينسجم مع مقتضيات الواقع الاجتماعي، والمعززات منها ما هو مادي ومنها ما هو معنوي، ومنها ما هو اجتماعي واستخدمت هذه الفنية لتحفيز وتشجيع افراد العينة .

٤- الاصرار على الموقف

ويرى طريف شوقي (١٩٩٨، ٢٤٢) ان هذا الاسلوب يأخذ في مجال التدريب التأكيدي إشكالا متعددة مثل: التكرار المتواصل للجملة الاولى، ولكن يفضل ان يكون ذلك بصور أخرى في حالة ما إذا لم يستوعب الطرف الآخر الرسالة، مع إدخال بعض التعديلات والاضافات عليها حتى لا يتسبب

ذلك في الأضرار بالعلاقة فعلى سبيل المثال حين يدعوكم زميل لاصطحابه لشراء ملابس وانت لا تريد ذلك، فلتقل له: لن استطيع الذهاب معك اليوم، وان كرر دعوته، قل أن الوقت لا يناسبني واستخدمت هذه الفنية للتدريب على تأكيد الذات .

٥-العصف الذهني

يوضح مهدي هجرس (٢٠٠٧، ٦٩) ان العصف الذهني أسلوب يقوم على اساس قيام مجموعة من الافراد بالتفكير وإيجاد افكار جديدة لمواجهة حاجة ما يتم التعليق عليها مسبقا، ويكون الجو السائد في هذا الاسلوب عادة غير نقدي ومتسامح تماما.

واستخدم العصف الذهني لان هذه الفنية تسهم في خلق افكار ومعلومات جديدة، يستطيع المسترشدين من خلالها حل المشكلات التي تواجههم في حياتهم العلمية والعملية.

٧- الواجبات المنزلية

يرى محمد سعفان (٢٠٠٣، ٤١٥) ان الواجبات المنزلية هي مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة تعيينات يتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء أهداف الجلسة، ويكلف المسترشد بتنفيذها في المنزل أو في العمل بعد التدريب عليها في الجلسة، وتصمم هذه الواجبات في شكل متتابع بحيث يتم تنفيذها على مراحل، وهي تبدأ من البسيط الى المعقد ومن المعلوم الى المجهول واستخدمت هذه الفنية لتطبيق ما تم في الجلسات .

٨-الاسترخاء

ويرى عبد الرحمن العيسوي (١٩٩٧، ١٩٢-١٩٣) انه هو التدريب على الاسترخاء للتقليل من التوتر الذي يعوق السلوك الايجابي بهدف التعامل مع التواترات الداخلية والخارجية بالمقارنة بين حالتى التوتر والاسترخاء، او بتخيل مشهد مريح او بتوجيه عبارات مشجعة للذات .واستخدمت هذه الفنية لتقليل التوتر لدى المعاقات المراهقات .

٩- حل المشكلات

ويبين محمد عبد الرحمن، محمد الشناوى (١٩٩٨، ٢٣٣ - ٢٣٤) ان هناك خمس مراحل لحل المشكلات وهي تعريف المشكلة وتحديدها وتحليل المشكلة واختيار الاهداف وتقديم المحكات وتطبيق حل المشكلة والتقييم وتنشيط التفكير .

واستخدمت هذه الفنية لتدريب افراد العينة على استراتيجيه معينه لحل المشكله وفقا للخبرات التي مر بها من قبل .

١٠ - التصعيد

ويرى طريف شوقي (١٩٩٨،٨١) إن هذا النمط من التأكيد يقوم على مبدأ اقتصاد الجهد الفكري، فيما يمكن مواجهته بمستوى تأكيدي اقل لا داعي لان نستخدم فيه قدرا أكبر من التاكيد.

١١- تطويق الغضب

ويوضح طريف شوقي (٢٠٠٩، ٢٤٦) ان هذا الاسلوب يقوم على مبدأ قوامه ان يزيح الفرد غضب الاخر من الموقف اولا حتى تهدأ ثائرتة ثم يستجيب بصورة تأكيدية بعد ذلك. واستخدمت هذه الفنية للتدريب على الاستجابة للمواقف بهدوء وبدون غضب.

١٢-النمذجة

يرى لويس مليكة(١٩٩٠، ١٠٣) هي قدرة الانسان على التعلم عن طريق ملاحظة سلوك الاخرين وتعريضهم بصورة منتظمة للنماذج، حتى يعطى فرصة للشخص لملاحظة نموذج ويطلب منه اداء نفس العمل الذى يقوم به النموذج .

ملخص جلسات البرنامج الارشادى:-

تكونت جلسات البرنامج من (١٥) جلسة مدة كل منها ٩٠ دقيقة لمدة ٥ اسابيع بمدرسة النور بشيبن الكوم واستخدمت الفنيات الموضحة بالجلسات وتم تقييم لكل طالب بعد كل جلسة

مخطط جلسات البرنامج الارشادى :-

م	الجلسة	عنوان الجلسة	يوم وتاريخ تنفيذ الجلسة	مدة الجلسة
١	الاولى	تعريف وتعارف	٢٠٢٠/١٠/١٨ - الاحد	٩٠ دقيقة
٢	الثانية	تعريف بمفهوم تاكيد الذات	٢٠٢٠/١٠/٢٠ - الثلاثاء	٩٠ دقيقة
٣	الثالثة	الاقرار بوجود مشكله فى تاكيد الذات	٢٠٢٠/١٠/٢٢ - الخميس	٩٠ دقيقة
٤	الرابعة	الحقوق التاكيدية	٢٠٢٠/١٠/٢٥ - الاحد	٩٠ دقيقة

٥	الخامسة	التدريب على الجوانب اللفظية للتأكيد	٢٧/١٠/٢٠٢٠ - الثلاثاء	٩٠ دقيقة
٦	السادسة	التدريب على الجوانب غير اللفظية للتأكيد	٢٩/١٠/٢٠٢٠ - الخميس	٩٠ دقيقة
٧	السابعة	اعادة البناء المعرفى	١/١١/٢٠٢٠ - الاحد	٩٠ دقيقة
٨	الثامنة	رفض المطالب غير المنطقية	٣/١١/٢٠٢٠ - الثلاثاء	٩٠ دقيقة
٩	التاسعة	المبادأة والتقدم بمطالب	٥/١١/٢٠٢٠ - الخميس	٩٠ دقيقة
١٠	العاشرة	التفاعل الايجابى	٨/١١/٢٠٢٠ - الاحد	٩٠ دقيقة
١١	الحادية عشر	فن التعامل مع الشخصيات	١٠/١١/٢٠٢٠ - الثلاثاء	٩٠ دقيقة
١٢	الثانية عشر	ضبط الذات	١٢/١١/٢٠٢٠ - الخميس	٩٠ دقيقة
١٣	الثالثة عشر	حل المشكلات	١٥/١١/٢٠٢٠ - الاحد	٩٠ دقيقة
١٤	الرابعة عشر	الاقدام على الحياة	١٧/١١/٢٠٢٠ - الثلاثاء	٩٠ دقيقة
١٥	الخامسة عشر	الختام	١٩/١١/٢٠٢٠ - الخميس	٩٠ دقيقة
١٦	التقويم	تطبق بعد كل جلسة لمتابعة الطالبات	_____	_____

محتوى البرنامج :-

- تم الاعداد لتنفيذ البرنامج بمدرسة النور بشبين الكوم بعد القيام بزيارة لمدير المدرسة والمدرسين لتحديد افراد العينة ممن لديهم استعداد للمشاركة فى الجلسات ولتحديد موعد ومكان تنفيذ الجلسات الذى يتناسب معهم.
- تم تطبيق مقياس السلامة النفسية على أفراد العينة وتحديد مدة ٩٠ دقيقة للإجابة على المقياس مع التأكيد على سرية المعلومات التى يتم الحصول عليها من أفراد العينة وتم توضيح أهمية تأكيد الذات فى تحقيق السلامة النفسية.

تنفيذ خطة البرنامج:-

- زيارات ما قبل تطبيق البرنامج:- تم القيام بزيارات لمكان تطبيق البرنامج بمدرسة النور للمكفوفين بالمنوفية بغرض الاتفاق مع مدير المدرسة والمدرسين بها ومعرفة عدد الطلاب الذين لديهم رغبة في المشاركة وتحديد مكان التطبيق.
 - زيارات تطبيق البرنامج:- تم فيها تطبيق القياس القبلي للسلامة النفسية وتحديد ١٥ دقيقة للإجابة على المقياس مع مراعاة الدقة والسرية للإجابات والمعلومات ثم يتم شرح البرنامج وأهدافه وأهميته في حياتهم ثم تطبيق الجلسات.
 - تم تطبيق البرنامج بصورة مختصرة على العينة الضابطة حتى يستفيدوا من البرنامج .
 - تم التقييم لكل طالبة بعد كل جلسة للتأكد من الاستفادة من البرنامج .
- الصعوبات :- صعوبة في التعامل مع المعاقات بصريا والتقويم لكل طالبة وصعوبة في متابعة الطالبات وتأثير البرنامج عليهم بعد انتهاء البرنامج للتعرف على مدى استفادته كل منهم من البرنامج وتم التغلب عليها باستخدام أساليب المناقشة والمحاضرة والعصف والتعزيز والتواصل مع الطالبات بعد انتهاء البرنامج .

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها :-

أولاً :- نتائج الفرض الأول :

يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس السلامة النفسية لصالح المجموعة التجريبية. ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للمقياس، كما يوضحها الجدول التالي

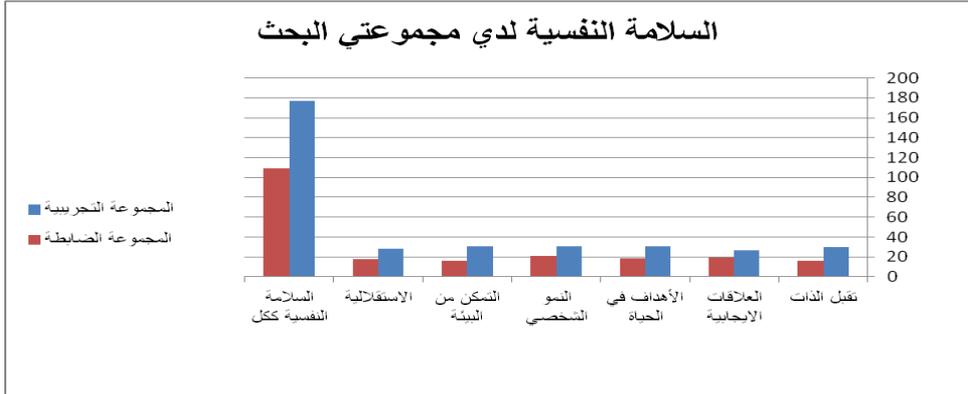
جدول رقم (٩) الاحصاءات الوصفية لدرجات المجموعتين التجريبيّة والضابطة في التطبيق

البعدي للمقياس

البعدي	التطبيقات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل درجة	أكبر درجة
تقبل الذات	المجموعة التجريبية	١٥	٣٠.٠٧	٢.٦٣	٢٤	٣٣
	المجموعة الضابطة	١٥	١٥.٧٣	٢.٠٥	١٢	٢٠
العلاقات الايجابية	المجموعة التجريبية	١٥	٢٦.٨٠	٢.٧٨	٢٠	٣١
	المجموعة الضابطة	١٥	١٩.٠٠	٢.٢٤	١٥	٢٢
الأهداف في الحياة	المجموعة التجريبية	١٥	٣٠.٦٧	٢.٢٩	٢٦	٣٤
	المجموعة الضابطة	١٥	١٨.٨٠	٢.١١	١٥	٢٢
النمو الشخصي	المجموعة التجريبية	١٥	٣٠.٦٠	٢.٩٢	٢٤	٣٥
	المجموعة الضابطة	١٥	٢١.٢٠	١.٤٧	١٨	٢٤
التمكن من البيئة	المجموعة التجريبية	١٥	٣٠.٢٧	٣.٢٨	٢٤	٣٤
	المجموعة الضابطة	١٥	١٦.٣٣	٢.٤٤	١٢	٢١
الاستقلالية	المجموعة التجريبية	١٥	٢٨.٤٧	٢.٥٩	٢٢	٣١
	المجموعة الضابطة	١٥	١٧.٧٣	٢.٧٤	١٢	٢١
السلامة النفسية	المجموعة التجريبية	١٥	١٧٦.٨٧	١٤.٧٨	١٤٠	١٩٢
	المجموعة الضابطة	١٥	١٠٨.٨٠	٨.٢٣	٩٣	١١٩

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة التجريبية بالنسبة للسلامة النفسية ككل بلغ (١٧٦.٨٧) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة الذي بلغ (١٠٨.٨)، مما يبين ارتفاع درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وذلك نتيجة

المعالجة التجريبية المتمثلة في برنامج إرشادي قائم علي تأكيد الذات الذي تعرضت له المجموعة التجريبية.



شكل رقم (١) يوضح الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات المجموعتين في التطبيق البعدي للمقياس

والتمثيل البياني السابق يوضح ارتفاع درجات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

وللتحقق من وجود فرق بين مجموعتي البحث تم استخدام اختبار مان ويتي (Z) للمجموعتين المستقلتين (حيث تم استخدام أساليب الاحصاء الاستدلالي اللابارامتري وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:-

أوضحت نتيجة الاختبار أن متوسط الرتب للمجموعة التجريبية أعلى منها للمجموعة الضابطة وأن الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين دال احصائيا عند مستوي ٠.٠٠١ ، بالنسبة للأبعاد الفرعية وللسلامة النفسية ككل وأن هذا التحسن والفرق دال لصالح المجموعة التجريبية.

أي أن للبرنامج الإرشادي القائم على تأكيد الذات له تأثير قوي و فاعلية مرتفعة في تنمية السلامة النفسية ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كل من (خضر بشير ، ٢٠١٦ ، رزان ايروجل ومصطفى زنجل ٢٠٠٩ ، Mustafa Zengel ,Rezan Erogul ، هانم عمر ٢٠١٠ ، كما يتفق مع ما توصلت اليه نتائج دراسات كل من (احمدى 2015 ، Ahmadi ، سميرة شفيق Samira) 2015، بنيامين 2016، Bunyamin Ates ، فاطمة واخرون fatma Hussen et

Enas Mahrous et al, 2020، وآخرون، 2017، إيناس محروس وآخرون، 2017، والتي توضح الارتباط بين تأكيد الذات والسلامة النفسية .

ويتضح مما سبق أن:

١- أفراد المجموعة الضابطة لم يتلقوا أي أنشطة للبرنامج القائم على برنامج إرشادي قائم على تأكيد الذات في تنمية السلامة النفسية لدى المعاقين بصريا.

ثانياً:- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها ومناقشتها:

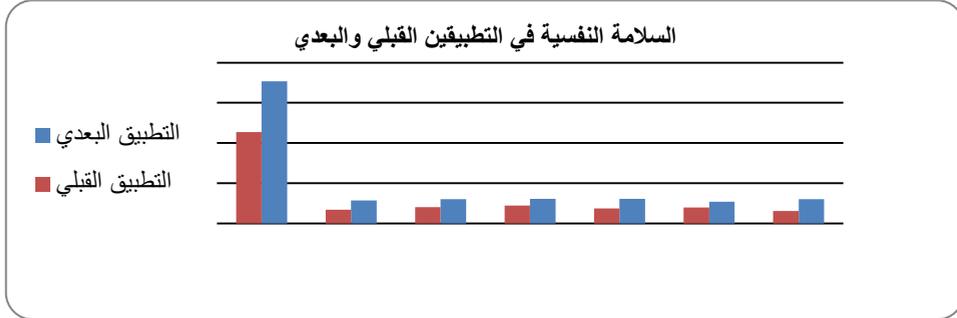
"يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس السلامة النفسية لصالح التطبيق البعدي.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأكبر درجة وأصغر درجة لدي عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في السلامة النفسية، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٠) الاحصاءات الوصفية لدرجات المجموعة التجريبية في التطبيقين في السلامة النفسية

البعدي	التطبيقين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل درجة	أكبر درجة
تقبل الذات	التطبيق البعدي	١٥	٣٠.٠٧	٢.٦٣	٢٤	٣٣
	التطبيق القبلي	١٥	١٥.٤٧	٢.٦٧	١١	١٩
العلاقات الايجابية	التطبيق البعدي	١٥	٢٦.٨٠	٢.٧٨	٢٠	٣١
	التطبيق القبلي	١٥	٢٠.٠٠	٣.٣٠	١٢	٢٤
الأهداف في الحياة	التطبيق البعدي	١٥	٣٠.٦٧	٢.٢٩	٢٦	٣٤
	التطبيق القبلي	١٥	١٨.٦٧	٢.٧٢	١٥	٢٣
النمو الشخصي	التطبيق البعدي	١٥	٣٠.٦٠	٢.٩٢	٢٤	٣٥
	التطبيق القبلي	١٥	٢٢.٢٧	٣.٥٦	١٣	٢٧
التمكن من البيئة	التطبيق البعدي	١٥	٣٠.٢٧	٣.٢٨	٢٤	٣٤
	التطبيق القبلي	١٥	٢٠.٢٠	٢.٨٦	١٥	٢٤
الاستقلالية	التطبيق البعدي	١٥	٢٨.٤٧	٢.٥٩	٢٢	٣١
	التطبيق القبلي	١٥	١٧.١٣	٢.٦٧	١٣	٢٣
السلامة النفسية	التطبيق البعدي	١٥	١٧٦.٨٧	١٤.٧٨	١٤٠	١٩٢
	التطبيق القبلي	١٥	١١٣.٧٣	١٠.٥٥	٩٨	١٣٤

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيق البعدي عن درجات التطبيق القبلي حيث المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق البعدي للمقياس ككل = ١٧٦.٨٧ وهي أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي للمقياس ككل الذي بلغ ١١٣.٧٣ (مما يعكس تنمية السلامة النفسية لدي عينة البحث في التطبيق البعدي) .



شكل رقم (٢) الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي ومن التمثيل البياني السابق يتضح وجود فروق بيانية بين درجات التطبيقين مما يعكس تحسين السلامة النفسية لدي العينة بعد تعرضهم للمعالجة التجريبية (برنامج إرشادي قائم علي تأكيد الذات). ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة كل من، احمدى 2015 , Ahmadi ، سميرة شفيق 2015 Issazadegan,&Manee, 2015 ، بنيامين 2016 Bunyamin ، فاطمة واخرون 2017 fatma Hussen et al, ، ايناس محروس واخرون Enas Mahrous et al والتي توضح تأثير برنامج التدريب التوكيدي القوي على السلامة النفسية وتفسر الباحثة ارتفاع السلامة النفسية في القياس البعدي لقيام الباحثة باتباع الآتي:

١. وذلك لاسهام البرنامج فى تنمية مستوى تاكيد الذات لدى افراد العينة وانعكس ذلك على سلامتهم النفسية .

٢. ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيرها ومناقشتها:

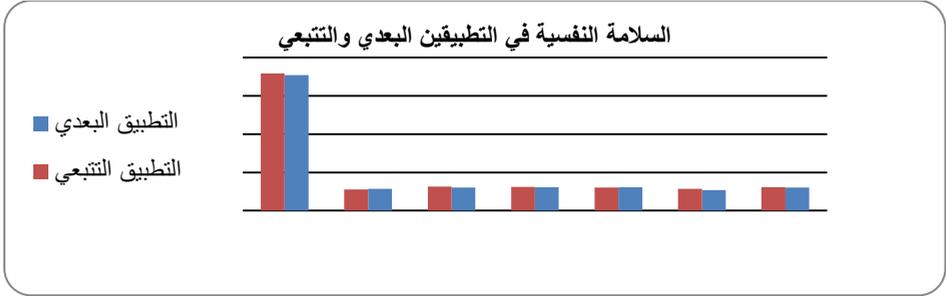
"لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس السلامة النفسية.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأكبر درجة وأصغر درجة لدي عينة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي في السلامة النفسية، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (١١) يوضح الاحصاءات الوصفية لدرجات المجموعة التجريبية في التطبيقين في السلامة النفسية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل درجة	أكبر درجة	التطبيقين	البعد
١٥	٣٠.٠٧	٢.٦٣	٢٤	٣٣	التطبيق البعدي	تقبل الذات
١٥	٣٠.٧٣	١.١٦	٢٨	٣٣	التطبيق التتبعي	
١٥	٢٦.٨٠	٢.٧٨	٢٠	٣١	التطبيق البعدي	العلاقات تأكيد الذات
١٥	٢٨.٣٣	١.٩١	٢٥	٣٢	التطبيق التتبعي	
١٥	٣٠.٦٧	٢.٢٩	٢٦	٣٤	التطبيق البعدي	الأهداف في الحياة
١٥	٣٠.٢٠	١.٢١	٢٩	٣٣	التطبيق التتبعي	
١٥	٣٠.٦٠	٢.٩٢	٢٤	٣٥	التطبيق البعدي	النمو الشخصي
١٥	٣٠.٨٧	٢.٢٦	٢٧	٣٤	التطبيق التتبعي	
١٥	٣٠.٢٧	٣.٢٨	٢٤	٣٤	التطبيق البعدي	التمكن من البيئة
١٥	٣١.٢٧	١.٤٩	٢٩	٣٤	التطبيق التتبعي	
١٥	٢٨.٤٧	٢.٥٩	٢٢	٣١	التطبيق البعدي	الاستقلالية
١٥	٢٧.٦٠	١.٨٨	٢٤	٣٢	التطبيق التتبعي	
١٥	١٧٦.٨٧	١٤.٧٨	١٤٠	١٩٢	التطبيق البعدي	السلامة النفسية
١٥	١٧٩	٦.٤٨	١٧١	١٩٣	التطبيق التتبعي	

ويتضح من الجدول السابق تقارب قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيقين البعدي والتتبعي حيث المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق البعدي للمقياس ككل = ١٧٦.٨٧ والمتوسط الحسابي لدرجات التطبيق التتبعي للمقياس ككل الذي بلغ ١٧٩، ويتمثل درجات عينة البحث في التطبيقين التتبعي والبعدي باستخدام شكل الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات التطبيقين.



شكل رقم (٣) الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات عينة البحث في التطبيقين التتبعي والبعدي للسلامة النفسية

ومن التمثيل البياني السابق يتضح عدم وجود فروق بيانية بين درجات التطبيقين مما يعكس بقاء أثر واستمرارية البرنامج الإرشادي في تنمية السلامة النفسية لدى العينة . وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولكوكسون (z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الاحصاء الاستدلالي اللابارامترى وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

اوضحت النتائج تقارب مجموع الرتب السالبة الاشارة للفرق بين التطبيقين البعدي والتتبعي ومجموع الرتب موجبة الاشارة مما يعني عدم وجود فروق بين درجات التطبيقين وتفسر الباحثة سبب عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي للسلامة النفسية لتطبيق البرنامج القائم على تأكيد الذات في تنمية السلامة النفسية للمعاقين بصريا مماير البرنامج يدل على استمرار تاثير البرنامج بعد فترة من تطبيقه .

توصيات البحث:

- ١- إعادة النظر في المناهج الجديدة للمعاقين بصريا لتتضمن بها أنشطة عن مهارات تأكيد الذات.
- ٢- إجراء دورات تدريبية لمعلمي المعاقين بصريا لتبصيرهم بتأكيد الذات وفتياته حتى تساعدهم على اكساب هذه المهارات للمعاقين بصريا.

- ٣- تقديم برامج تدريبية قائمة على تأكيد الذات للمعاقين بصريا بصورة مستمرة تساعدهم على تعديل سلوكياتهم واستمرارها .
- ٤- توجيه النظر لفئة المعاقين بصريا ودراسة مشاكلهم النفسية والاجتماعية وعرض الطرق المناسبة لحلها .
- ٥- إجراء برامج ارشادية قائمة على تأكيد الذات بطرق مبتكرة للأطفال المعاقين بصريا حتى نتيج لهم فهم معنى تأكيد الذات وكيفية اكتساب مهاراته وفتياته في سن مبكر .

البحوث المقترحة: تتمثل البحوث المقترحة فيما يلي :-

- تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على تأكيد الذات في تنمية السلامة النفسية للمعاقات بصريا .
- تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على تأكيد الذات في تنمية السلامة النفسية لدى فئة المراهقين الذكور المعاقين بصريا .
- إجراء بحوث توضح العلاقة بين تأكيد الذات و(الهدف في الحياة او الاستقلالية) لدى المعاقين بصريا .
- تطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة الحالية على فئة المراهقات المعاقات بصريا والمراهقات المبصرات دراسة مقارنة .
- إجراء دراسات عديدة تتطرق لمشكلات المعاقين بصريا وكيفية التغلب عليها والتعامل معها .

صعوبات البحث :-

صعوبة التواصل مع المعاقات بصريا نظرا لاعاقتهن وصعوبة متابعة الطالبات بعد انتهاء البرنامج وتم التغلب عليها باستخدام اساليب المناقشة والمحاضرة والعصف الذهني واجراء التقييم لكل طالبة بعد كل جلسة بطرح اسئلة عليها وتدوين الاجابات .

خلاصة النتائج :-

اثبتت النتائج وجود علاقة بين تاكيد الذات والسلامة النفسية وفعالية البرنامج القائم على تاكيد الذات في تنمية السلامة النفسية للمعاقات بصريا .

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- أحمد أحمد عوادو اشرف محمد عبد الغنى (٢٠١١). تنمية المهارات الاجتماعية للاطفال ذوى الاعاقة البصرية ، القاهرة : مؤسسة حورس الدولية، طبعة اولى.
- ايهاب عبد العزيز الببلاوى و محمد خضير (٢٠١٠). المعاقون بصريا ، طبعة ثانية .
- بطرس حافظ (٢٠٠٩). سيكولوجية الدمج فى الطفولة المبكرة، عمان : دار المسيرة.
- خضر محمد بشير (٢٠١٦). فاعلية برنامج لتنمية السلوك التوكيدى واثرة فى زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والاداء الاكاديمى لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الازهر .
- رقية عبد الله سليم (٢٠١٥). فاعلية برنامج ارشادى لتحسين مهارة توكيد الذات لدى الطالبات المرحلة المتوسطة فى محافظة الكرك ، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر .
- سعيد كمال عبد الحميد (٢٠٠٩). الاعاقة البصرية بين السواء واللاسواء . القاهرة : دار الوفاء للطباعة.
- سمر السيد حسن محمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج للتدريب على السلوك التوكيدي لخفض الخجل لدى المراهقين، رسالة دكتوراه، كلية تربية، جامعة كفر الشيخ.
- طارق عبد الرؤوف عامر وريبع عبد الرؤوف محمد (٢٠٠٨). الاعاقة البصرية. القاهرة. مؤسسة طيبة.
- طريف شوقى فرج (٢٠٠٩). توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية ، القاهرة : دار غريب
- عبد الله فرج الزريقات (٢٠٠٦). الاعاقة البصرية: دار المسير للطباعة والنشر، الطبعة الاولى.
- طه عبد العظيم (٢٠١٤). الارشاد النفسى النظرية والتطبيق ، ط٦، عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع
- مرفت عبد المنعم سلامة (٢٠١١) الاعاقة البصرية (مفهوم الذات وبعض الاضطرابات النفسية لدى الكفيف)، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر.
- مريامة حنصالى (٢٠١٤) ادارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتى الشخصية المناعية

- (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة محمد خضير ، بسكرة ، الجزائر .
- هوفمان اس جي (٢٠١٢). العلاج المعرفى السلوكى المعاصر (ترجمة مراد عيسى). القاهرة : دار النشر .

المراجع الأجنبية:

- Akbar Zadeh D, Ahmadi E (2015). Correlation between assertivness psychological well being and aggression with social anxiety.Journal .muq.ac.ir / article -1- 203 –en. html – volume 9 issue 1.
- Ates -Bunyamin (2016). Preceived Social Support and assertiveness AS apredictor of candidates psychological counselors psychological well being
- Christine M Lehane,Jesper Dammeyer & Walter Wittich, Intra –and – interpersonal(2017). effects of coping on the psychological well – being of adults with sensory loss and their spouses journal Disability and Rehabilitation, Volume, 41– issu 7.
- Dea Mega , Sigit Sanyata (2019) Use of Assertive Training Techniques to Improve Adolescents' Self – Confidence in High School Students of Class VIII , Kn E Social Science' Universitas Negeri Yogyakarta .
- Corcoran,. Jan crusius,. &Thomas Mussweiler.,(2011)Social comparison : Motives , Standards,and Mechaniss, Thories Social Psychology ,First Edition. Edited by Derek Chadee,p119-139.
- Diener,E.,Eunkook,M.,Richard,E., Smith,L.(1999) . subjective-well being: Thredecades of progress. Psychological Bulletin , 125 (2) , 276-302.
- Mahrous Enas, Abdelmotelb iman, Mohamed Marwa, Bassiouni Nadia, Ahmed Fadia (2020). The effectiveness of assertiveness training program on psychological well being and work engagement among novice psychiatric nurses Wiley online library,Nursing Forum / vol 55, issue3.
- Hussin Fatma (2017). psychological well being and and communication styles among medical
- Gonzalez , M,Cases, F and Coneders , G (2007). A Complexity Approach To psychological Well-Being In Adolescence:Major Strengths and Methodological Issues , Social Indicators Research , 80,267-295.

- -Hamed Ahmadi (2017). Effectiveness of group training of assertiveness on social anxiety among Deaf and Hard of Hearing Adolescents.the international tinnitus journal – volume 21, issue1-june.
- -Harisingh Gour (2017). Impact of Assertiveness Training on the Level of Assertiveness, Self-Esteem, Stress, Gour University, Indian jouynalof health and well being, dec 8 (12). .
- mahmoud, S. , zaki , R. (2014). relationship between assertiveness ,psychological well being with self efficacy among first year student female nurse- journal of education and practic.
- Perez (2012). Gender dfference In psychological well – being among Filipino college student samples , international journal of Humanities and Social Sience ,2 (13). ,84 -93.
- Gian Carol (2017). Profound vision loss impairs psychological well being in young and [Middle- aged individuals,national libraryof medicine, national institutes of health, an Italian national survery,plos one 14 \(6\). journal pone.](#)
- Ryff,C and Singer , B (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well – Being , Journal of Happiness Studies , 9, 13 – 39.
- Malkoc.,A.(2011) . Big five personality traits and coping styles predict subjective well being :Astudy with aTurkish Sample, procedia- Social and Behavioral Sciences,12,577-581.
- mahmoud Sahar, A zaki Rania (2014). relation ship between assertiveness, psychological well being with self efficacy among first year student female nurse- journal of education and practic.
- Maree Roche,&jorrod Harr.(2010) .Self-Determination Theory and inter – Role performance: the Moderating Effect of perceived autonomous support labour , Employment and work in newzealand.
- Zadeh, A. Ahmadi, E. (2015). Correlation between assertivness psychological well being and aggression with social anxiety. Journal. muq. ac. ir / article -1- 203 –en. html .