

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة فى تنمية تقدير الذات لدى المراهقين المعوقين فكرياً

د/ محمد سعد الدين أحمد القاضى

استاذ مساعد - قسم التربية الخاصة

كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الإمام محمد بن سعود
الاسلامية

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات الصداقة فى تنمية تقدير الذات لدى المراهقين ذوى الإعاقة الفكرية. وتكونت عينة الدراسة من (١٠) مراهقين من ذوى الإعاقة الفكرية البسيطة من معهد التربية الفكرية بالرياض، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٣-١٥) عاماً، كما تتراوح درجات ذكائهم ما بين (٥٠-٧٠) درجة. يعانون من انخفاض فى تقدير الذات علي مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة الحالية، كما أن لديهم قصوراً في مهارات الصداقة علي مقياس الصداقة المستخدم في الدراسة الحالية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي وذلك علي مقياس تقدير الذات في اتجاه القياس البعدي. كما أسفرت نتائج الدراسة إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد شهر من المتابعة علي مقياس تقدير الذات، مما يدل علي فاعلية برنامج التدريب علي مهارات الصداقة فى تنمية تقدير الذات لدي الاشخاص المعاقين فكرياً. كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي وذلك علي مقياس مهارات الصداقة فى اتجاه القياس البعدي. كما أسفرت نتائج الدراسة إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد شهر من المتابعة علي مقياس مهارات الصداقة، مما يدل علي أن مهارات الصداقة تجعل الطلاب يشعرون بالراحة

فاعةفة الفرفب على مهارة الصءاءة فف ففمفة فءفر الفاء

والاطمئنان وءءافظ على الفوازن بفن الأفءقاء؁ والقرة على إءراك الففاعلاء الاءءماعفة؁ والمءافظة على الفوافق الففسف والاءءماعف وءءم الشعور بالءزلة؁ والءرص على وءوء أفءقاء لءفهم.

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة فى تنمية تقدير الذات لدى المراهقين المعوقين فكراً

د/ محمد سعد الدين أحمد القاضى

استاذ مساعد قسم التربية الخاصة

كلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

مقدمة:

يُعد تقدير الذات أحد الأبعاد الأساسية للشخصية، وهو مطلب حيوي وشرعي يطمح له جميع الأشخاص للصمود في مجتمع يسوده التنافس يوماً بعد يوم، إذ تستمر الحاجة إليه مدي الحياة، فهو الذي يعيننا علي حسن التصرف أمام صعوبات الحياة ويجعلنا نشعر بالرضا والارتياح النفسي (فتيحة ديب، ١٧، ٢٠١٤). وأشار z,Campbell, r, Baumeister (Krueger, z, & Vohs, k, :2003;10) إلي أن تقدير الذات عاملاً أساسياً للنجاح في حياة الأشخاص.

يُعتبر تقدير الذات من أهم العوامل التي تؤثر تأثيراً كبيراً على سلوك الشخص وصحته النفسية وهو عامل من عوامل الصحة العقلية، وهو أساس وحدة الشخصية حيث يساعد الشخص طفلاً أو مراهقاً علي تخطي الصعاب ومواجهة الضغوط (Duclos, ٢٠٠٤:٣٥) لذلك يري (kohenetkorman) أن الأشخاص الذين لديهم تقدير مرتفع للذات هم أقل تأثراً بالمؤثرات الخارجية من الذين لديهم تقدير ذات منخفض (حورية جاب الله ٦٦:٢٠١٠) إذ تمثل طريقة إدراك الذات وإدراك الآخرين المحور الرئيسي لتنظيم الشخصية وتحديد السلوك، حيث يعد تقدير الذات الإطار المرجعي الذى يعطى القوة والمرونة للسلوك الإنساني، وقد يختلط على الشخص إدراك ذاته نتيجة لتعدد خبراته وتجاربه مع الآخرين ونتيجة لاستجاباته للمواقف التى يتعرض لها والصورة التى يرى من خلالها إدراك الآخرين لسلوكه، وتُعد صورة الشخص عن ذاته ذات أثر كبير وهام فى مستقبل حياته تعكس تصورات الشخص ورؤيته عن ذاته وما لهذه الذات من احترام وتقدير لديه، والشعور بالذات وتقديرها أمر طبيعى لدى

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

الإنسان حتى يتبين الوجود النفسى الذاتى للشخص والذي يتصف به غيره (محمد أبو العلا، ٢٠١٠، ٣٤٩).

ويتركز تقدير الذات علي ثلاثة مكونات هي حب الذات والنظرة إلي الذات والثقة في الذات، فتوجد هذه المكونات الثلاث وبنفس القدر ضروري لتحقيق تقدير ذات متزن. فحب الذات يساعد الشخص علي مواجهة الصعوبات التي تعترضه في حياته ويحميه من الوقوع في اليأس، والنظر إلي الذات تمثل تقييم الشخص لصفاته المختلفة وإمكانياته، وقد يكون هذا التقييم ايجابيا أو سلبيا مبنيا علي أسس حقيقية أو غير حقيقية، أما ثقة الشخص بذاته تجعله يفكر بأنه يستطيع التصرف بطريقة مناسبة إزاء المواقف الهامة.

فالإنسان كائن اجتماعي بطبيعته والعلاقات بين الأشخاص خاصية إنسانية والتفاعل بينهم حتمية كونية فهو لا يستطيع الوفاء بمطالبه المادية والمعنوية بمفرده، حيث يتفاعل مع الآخرين ليقوم العمران البشرى، وهو طالب للأنس بفطرته، ولا يكتمل استقراره النفسى حتى يسكن إلى غيره، كما أن الحياة بدون صداقة درب من دروب العدم (عبد الرحمن الزيندى، ٢٠٠١، ٥)، وأن الصداقة والعلاقات الإنسانية السوية من المقومات الأساسية للأشخاص المعاقين فكريا قبل العاديين، ومن السمات الشخصية الناجحة اجتماعياً أن تكون قادراً دائماً على تكوين صداقات جديدة، فالصداقة هي علاقة اجتماعية بين شخصين أو أكثر ينتج عنها توافق مع بعضهما البعض، فضلاً عن تعزيز المشاعر والعواطف والعمل على تقارب الصفات والميول والاتجاهات، وتعميق الاحترام والتقدير المتبادل والتأكيد على الملجأ الآمن الأمين، والسعى للمساعدة والمساندة وتخطى الخلافات حرصاً على استمرار العلاقة (حمدى ياسين،نادية الحسيني،محمد عبدالرازق، ٢٠١١، ٥٢).

كما أن النفس البشرية عادة تخشى كل ما هو جديد وترهبه، وخاصة في وقتنا الحاضر حيث قلت الصداقات التي يشعر الإنسان فيها بقيمة الصديق، إذ غلبت المصلحة والمنفعة على علاقات الناس بعضهم البعض. فالصداقة الحقيقية مبنية على أسس واحترام متبادل، والتي لا تهزها الرياح، ولا تخترنها السنون، فكيف للإنسان أن يكون صداقات جديدة في حياته. فالإنسان الذي يقدر ذاته يكون قوى الشخصية، وقوة الشخصية قوة دافعة نحو تكوين صداقات جديدة بعيداً عن الخوف من الناس.

ولهذا كان الاهتمام بإجراء هذه الدراسة، حيث العناية بمهارات الصداقة بين الأشخاص المراهقين من المعاقين فكريا بعضهم البعض سواء فى الفصل الدراسى، أو خارجه، أو بين المعاق فكريا وأقرانه الآخرين مما يساعد فى عملية دمج هؤلاء فى المجتمع.

مشكلة الدراسة:

لاحظ العاملون فى ميدان الإعاقة الفكرية أن سلوك ذوى الإعاقة الفكرية غالباً ما يتميز بالتردد والتكرار، وأنه من الصعب أن نحصل على استجابة منهم إلا بعد أن نشعرهم بالأمن والطمأنينة. وقد نضطر فى كثير من الأحيان عند القيام بعمليات التشخيص إلى استدعاء الحالة عدة مرات حتى نستطيع أن نحصل منها على الاستجابات المناسبة التى تيسر لنا التشخيص، وفى أثناء مقابلاتنا مع الشخص ذى الإعاقة الفكرية قد نشعر بأنه لا يهتم بالتفكير فيما نسأله من أسئلة، أو قد يجيب بالنفى مريحاً نفسه من عناء التفكير، وقد يكرر الاستجابات التى سبق أن أعطاها لنا، وقد يتردد كثيراً قبل أن يستجيب لأى موقف مهما سهلت الاستجابة. وتعكس هذه الأنماط السلوكية عدم شعوره بالأمن والكفاءة، وكلاهما يؤدى إلى عدم تقديره لذاته، فالمعاق فكريا يشعر بأنه غير كفؤ لأداء ما يطلب منه من أعمال يطلبها منه الآخرون، ولهذا يشعر بأنه عديم القيمة ولا وزن له (عبد السلام عبد الغفار ويوسف الشيخ، ١٩٨٥، ٧٠-٧١).

وتعمل الصداقة على تحسين جودة الحياة لدى الكبار ولدى طلاب المدارس، ومرضى الشيزوفرنيا، والأشخاص ذوى الإعاقة الفكرية. وعموماً فعندما يمتلك الأشخاص علاقات إيجابية مع الأقران فإن جودة الحياة لديهم سوف تتحسن. وبمعنى آخر عندما تكون العلاقات مع الأقران متوترة فقد تكون هناك آثاراً سلبية على حياة الشخص . وتعتبر جودة الصداقة عنصراً مهماً لمجموعات الصداقات (Ryan,2006) ؛ وقد أكدت العديد من الدراسات أن الصداقة الجيدة والقوية هي مصدر مهم لاحترام وتقدير الذات المرتفع لدي المراهقين (Palmen, 2009 ; Demmings ,2009 ; Abraham , 2008) (Lee , 2010 ; Hinkle, 2010 ; Roberts, 2009 . وقد كشفت نتائج الدراسات والبحوث عن وجود علاقة إيجابية بين جودة الحياة والمساندة من شبكة العلاقات الاجتماعية

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

بما فيها الأصدقاء لدى ذوي الإعاقة الفكرية. ويمكن ترسيخ الصداقة لدى ذوي الإعاقة الفكرية داخل المدرسة في نظام الدمج وفي أنشطة الترفيه وفي أسرهم. ومما سبق عرضه تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل التالي :

ما مدى امكانية تنمية تقدير الذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية من خلال برنامج تدريبي لمهارات الصداقة ؟

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية.

أهمية الدراسة:

انطلاقاً من أهمية الصداقة في إقامة وتدعيم العلاقات الانسانية بين الأشخاص، وتحقيق قدرأ عالياً من التوافق والاستقرار النفسي وتقدير الذات للمراهقين كان الاهتمام بدراستها والوقوف علي أهميتها وفوائدها.

الأهمية النظرية:

- محاولة إجراء دراسة تتناول مهارات الصداقة ودورها في تنمية تقدير الذات لدي الاشخاص ذوي الإعاقة الفكرية من المراهقين مما يسهم في إثراء المكتبة العربية والتي لا يتوفر فيها إلا القليل في هذا المجال - في ضوء علم الباحث -.
- تناول مرحلة من أهم مراحل النمو النفسي وهي مرحلة المراهقة وهي مرحلة ذات طبيعة خاصة تستلزم بدورها اهتماما خاصا بهؤلاء المراهقين من ذوي الإعاقة الفكرية.
- تعتبر الصداقة وتقدير الذات من المتغيرات ذات الأهمية الكبيرة في مرحلة المراهقة.

الأهمية التطبيقية:

- محاولة الاستفادة من نتائج الدراسة في التعرف علي أهمية مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات لدى المراهقين من ذوي الإعاقة الفكرية.
- إعداد مقياس للصداقة في مرحلة المراهقة.

- إعداد مقياس لتقدير الذات في مرحلة المراهقة
- إعداد برنامج تدريبي لتنمية مهارات الصداقة للمراهقين من ذوي الإعاقة الفكرية.
- تشجيع الوالدين والمعلمين والمختصين وكل من يتعامل مع هذه الفئة علي إقامة علاقات صداقة جيدة وإثراء المناهج بأهمية الصداقة الإيجابية وأثرها في حياتهم.

مصطلحات الدراسة:

- ١- المعاقين فكريا بدرجة بسيطة :
عرفت الجمعية الامريكية للإعاقة الفكرية والتطورية (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities 2013) "الإعاقة العقلية هي إعاقة تتميز بانخفاض ملحوظ في كل من الأداء العقلي والسلوك التكيفي الذين تمثلهما المهارات المفاهيمية والاجتماعية و التكيفية العملية، وهذه الإعاقة تظهر قبل بلوغ الشخص الثامنة عشر من عمره".

ويعرفهم الباحث اجرائياً :بأنهم الأشخاص الذين تتراوح درجات نكائهم ما بين (٧٠-٥٠) درجة، ويمكن تعليمهم واكسابهم بعض المهارات حتي يصبحوا مستقلين معتمدين علي ذواتهم.

٢- تقدير الذات:

يعرف الباحث تقدير الذات إجرائياً بأنه نظرة الشخص لذاته ومدى تقديره لها من الجوانب المختلفة كالل دور والمركز الأسرى والمهني وبقية الأدوار التي يمارسها فى مجال العلاقة بالواقع. ويقاس من خلال المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

٣- الصداقة:

ويعرفها الباحث اجرائياً بأنها "علاقة حميمة متبادلة بين المراهقين من أبناء الجنس الواحد أساسها التقارب النفسي والمكاني والفكري بين الصديقين وينتج عن هذا التقارب تفاعل ايجابي ومشاركة ومساندة بكافة أشكالها وإفصاح عن الآراء والمشاعر والأسرار الشخصية والتعاون والمساعدة والاهتمامات في الميول المختلفة وتجاوز الخلاف والحرص علي دوام هذه العلاقة وتنمية تقدير الذات ". وتقاس من خلال المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

٤ - البرنامج التدريبي على مهارات الصداقة :

ويعرفه الباحث اجرائياً بأنه برنامج يتضمن تدريب المراهقين ذوى الإعاقة الفكرية على المهارات التى تمكنهم من تكوين الأصدقاء والاحتفاظ بصدقائهم لتنمية تقدير الذات لديهم.

الإطار النظري:

يتضمن الإطار النظري للدراسة الحالية عرض تفصيلي لمفهومى الدراسة وهما تقدير الذات، والصداقة.

. تقدير الذات :

يُعد إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للشخص من الحاجات الأساسية التي لا غني له عنها، ويُعد تقدير الذات حاجة أساسية لدي الشخص فهي بمثابة القوة الدافعة له نحو تأكيد ذاته وتحقيق امكاناته، ويعتبر مفتاح الشخصية السوية وطريقة الوصول إلي النجاح في كثير من المجالات مثل مجال العلاقات الاجتماعية والتوافق النفسي والاجتماعي والابداع. وقد صنّفه ماسلو في نظريته " سلم الحاجات" ضمن الحاجات الشخصية المعنوية العليا بعد الحاجات الأساسية وحاجة الانتماء، وأن درجة تقدير الشخص لذاته تؤثر علي مختلف جوانب ومجالات حياته.(محمد الجراحشة، ٢٠١٢، ٩٣). وأن اشباع الحاجة إلي تقدير الذات يؤدي إلي ثقة الشخص بذاته وشعوره بقيمة نفسه، وعلي العكس من ذلك فإن عجزه عن اشباع تلك الحاجة قد تؤدي به إلي الاحساس بالدونية والضعف مما ينعكس بدوره في شعوره بالإحباط ويؤثر علي مستوي أدائه ونشاطاته (Mooney,1991).

ويُعتبر تقدير الذات بعدا أساسيا في شخصية الشخص، فهو يؤثر علي سلوكنا وعلي أحاسيسنا وعلي قدراتنا التكيفية، وتظهر الحاجة إلي التقدير الايجابي للذات من بين الحاجات الحيوية للشخص وأي قصور في هذه الحاجة يترتب عليه مشكلات نفسية كثيرة، لهذا ينبغي الأخذ في الاعتبار هذا البعد عند تعاملنا مع الآخرين نظرا لأهميته في تمكين الشخص من العيش بانسجام مع نفسه ومع الغير (Duclos,2004,34).

كما يؤدي تقدير الذات دورا مهما في زيادة دافعية الشخص للإنجاز والتعلم وفي تطوير الشخصية فيرتبط تقدير الذات المرتفع بالسعادة وحب الإنجاز في حين يرتبط تقدير الذات

المنخفض بعدم الاستقرار النفسي وتدني الإنجاز وعدم الرغبة بتعزيز العلاقات الاجتماعية (Mruk, 1995).

وقد تعددت وجهات النظر في تعريف تقدير الذات، فيري صفوت فرج (١٧ ، ١٩٩١) بأنه تقييم من الشخص لذاته فى سعى نحو التمسك بهذا التقييم بما يتضمنه من ايجابيات تدعوه إلى احترام هذا التقييم؛ وسلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين فى الوقت الذى يسعى فيه إلى التخلص منها.

ويعرفه عبد المجيد منصور (١٩٩٣، ٢٢٨) بأنه عبارة عن تقويم الشخص لنفسه فى حدود إدراكه لأداء الآخرين نحوه، وفكرة المرء عن نفسه هى نمط إدراكه لذاته، وعندما يريد الشخص أن ينقل إلى الآخرين جوهر مفهومه لذاته فإنه فى العادة لا يقدم هذا المفهوم فى كلمة واحدة بل فى مجموعة من العبارات يصف بها ذاته.

ويعرفه فهد القشعان (٢٠٠٠، ٢٠٤) بأنه نظره الشخص لنفسه مقارنة مع الآخرين ودرجة الثقة بقدراته الذاتية والاجتماعية إنجاز مهماته الحياتية باقتدار.

ويري كلا من **Maria & Harnish** (٢٠٠٠) تقدير الذات بأنه شعور الشخص بالإيجابية عن نفسه متمثلة في الكفاءة والقوة والإعجاب بالذات، واستحقاق الحب.

ويري **Jean & Keith** (٢٠٠١، ٣٢٣) أن درجات تقدير الذات تزداد بتقدم العمر، وأن تقدير الذات يشمل علي القبول الاجتماعي والكفاءات وثقافة الدفئ الذاتي.

ويذكر أحمد طه (٢٠٠٣ ، ١٣) أن تقدير الذات عبارة عن تقييم عام يضعه الشخص بنفسه ولنفسه، ويتضمن هذا التقييم الاتجاهات الايجابية والسلبية نحو الذات.

ويعرف تقدير الذات فى معجم علم النفس المعاصر بأنه تقييم الشخص لذاته وآماله المستقبلية ومن ذاته ووضعه بين الآخرين، وهو منظم هام لسلوك الشخص، وتعتمد علاقات الشخص مع غيره وصدقه مع نفسه، ونقده لها، وموقفه من نجاحه وفشله على تقدير الذات، وبهذه الطريقة يؤثر هذا التقدير فى كفاءة الإنسان ومراحل تطور شخصيته، ويرتبط تقدير الذات بشكل وثيق بمستوى التطلعات، وعندما لا تتطابق مطالب الشخص مع قدراته الفعلية يؤدي هذا إلى تقدير خاطئ للذات وما يترتب عليه من سلوك غير مناسب يتسم بالإحباط والقلق المتزايد (أ.ف. بتروفيسكى، ١٩٩٦ ، ٢٧٦).

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة فى تنمية تقدير الذات

ومما سبق يتضح أن تقدير الذات هو الفكرة التى يدركها الشخص عن كيفية رؤية الآخرين، وتقييمهم له، وأن كل التعريفات السابقة تؤكد على الدور الاجتماعي، أو دور الآخرين والتفاعل معهم فى تقدير الشخص لذاته، وهذا يوضح أهمية التفاعل مع الآخرين فى تكوين تقدير الذات لدى الشخص.

ويذهب فاروق عبد الفتاح (١٩٨٧، ٢١) إلى أن العوامل التي تؤثر فى تقدير الشخص لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالشخص نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأشخاص الذين يتعامل معهم، فإذا كانت البيئة تهيئ للشخص المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع فإن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمام الشخص بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فإن تقدير الشخص لذاته ينخفض، كذلك فإن نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل ذكاء الشخص وقدراته العقلية وسمات شخصيته والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها.

ويتصف ذوى تقدير الذات المرتفع بأنهم صادقون مع مشاعرهم وهم فى الحقيقة يعبرون عنها قولاً وعملاً لا يخبئون وراء قناع أو يتصرفون وفقاً للأدوار الاجتماعية، كما أنهم يلتزمون عادة بإنجاز ما يتصدون إليه من أعمال لتحقيق أهداف معينة أو الدفاع عن قضية ما أو خدمة رسالة (سيد عبد المجيد، ١٩٩٢، ٤٨).

وكذلك يتصف ذوى تقدير الذات المرتفع بأنهم بعيدين عن القلق حتى أعتبر البعض أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الشخص للحصول على حالة التوافق ويستطيع مواجهة الفشل واقتحام المواقف الجديدة دون أن يشعر بالحزن والانهايار، أما ذوى التقدير المنخفض للذات فإنهم يشعرون بالهزيمة حتى قبل أن يقتحموا المواقف الجديدة أو الصعبة لأنهم يتوقعون الفشل مسبقاً (فاروق عبد الفتاح، ١٩٨٧، ١٩).

الصداقة :

تعد الصداقة إحدى الحاجة الضرورية للحياة التي يسعى الانسان إلى إشباعها، فالإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمفرده، فالتفاعل الايجابي مع الآخرين من أهم مقومات الصحة النفسية ووصولاً إلى التوافق النفسي والاجتماعي العام، ويشعر الانسان بالرضا اكثر عندما يتواجد مع صديق من نفس الجنس، حيث يزوده بالدعم والمساندة

الاجتماعية، ويساعده على التوافق مع مختلف المواقف الاجتماعية، كما انه يشعر بالرضى عندما يتواجد مع صديقه ويتحدث إليه ويفصح له عما يدور في داخله، ويشعر بأن له قيمة عند الآخرين. وانه يحقق من خلاله التقرب من الآخرين الذين يحملون نفس الأفكار والميول والمساهمة في مختلف الأنشطة الاجتماعية.

فالأصدقاء لا يوفرولهم فقط الصحة والترويح عن النفس، ولكن يعملون علي تلبية احتياجاتهم المتبادلة، فمن خلال التفاعل مع بعضهم يكتسب الأشخاص المهارات الاجتماعية ويتعلمون كيفية تكوين العلاقات والمشاركة في مجموعات لحل المشكلات وإدارة المناقشات والنزاعات وتوفر كذلك البيئة المناسبة، حيث يجد الشخص الفرصة للتعبير عن نفسه بوضوح، وتتزايد فرص النمو الانفعالي والتطور الأخلاقي (صالح أبو جادو، ٢٠٠٤، 395).

وتكوين صداقة مهمة معقدة لأي شخص بل أكثر تعقيدا للأشخاص المعاقين، فالأشخاص المعاقين لديهم صعوبة في التفاعل مع الآخرين. (Brown, Odom, & Conroy,

فالصداقة في حياة المعاقين فكريا لا تقل أهمية عن الأشخاص العاديين بل أكثر أهمية نظرا لما يعانونه من انخفاض المهارات الاجتماعية وانخفاض في مستوى التحصيل الأكاديمي، حيث أشارت دراسة كل من (Jacobson, & Brudsal, 2012). كما أشارت العديد من الدراسات إلي أن وجود الصداقة أو مستوى عالي من القبول من الأقران يساعد علي زيادة المهارات الاجتماعية والتحصيل الأكاديمي، ووجود الرفض من الأقران يؤدي إلي انخفاض مستوى المهارات الاجتماعية والتحصيل الأكاديمي. (Wentzel & Watkins, 2002; Fantuzzo, & Sekino, 2004; Zitzmann, 2005) فالصداقة تجعلنا نتخلص من سلوك الأنانية، والأخذ بالوفاء والاخلاص المتبادل، وهي تمارس من خلال المودة والتفاعل المثمر الذي يشكل سياجا يحمي الأصدقاء من الوقوع في الأخطاء، وهي تدفع إلي التقدم والارتقاء من خلال التطلع الخصب الذي ينسجه كل صديق علي منوال المحبة والوفاء. وبذلك تكون الصداقة المخلصة غرس نبيل يجعل كل صديق

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

يري غرسه الطيب في كل موسم الحصاد فيلمسه في عين كل صديق (المجدوب، ١٥، ٢٠٠١).

كما أن الصداقة هي علاقة بين شخصين أو أكثر تتسم بالمشاركة في الهوايات المختلفة والتعاون بين كل من الطرفين لتحقيق هدفاً مشتركاً وغير مشترك، والتعاطف في الأحداث السارة أو غير السارة، وتعبير كل منهما للآخر عما بداخله من مشاعر (هانم عبد الجواد، ١٩٩٩، ٢١-٢٢)

وتعرف الصداقة بأنها علاقة اجتماعية وثيقة تقوم على مشاعر الحب والجاذبية المتبادلة بين شخصين أو أكثر وتميزها عدة خصائص من بينها : الدوام النسبي والاستقرار، والتقارب العمري في معظم الحالات بين الأصدقاء، مع توافر قدر من التماثل بينهم فيما يتعلق بسمات الشخصية والقدرات العقلية والاهتمامات والتفضيلات والاتجاهات والقيم والظروف الاجتماعية. ويتسم التفاعل بين الأصدقاء بعدة خصائص منها الفهم العميق المتبادل، والاستعداد للإفصاح عن الآراء والخبرات والمشاعر والأسرار الشخصية، مع وجود قدر من الاعتماد المتبادل يتضح من تبادل التأثير والتأثر فيما بينهم. وينطوي التفاعل بين الأصدقاء على العديد من ضروب السلوك الاجتماعي الايجابي، من قبيل المشاركة الوجدانية والتشجيع والتعاون وتقديم العون والمساندة بكافة مظاهرها، مع تبادل الخبرات والمعارف، وتقويم الآراء والمعتقدات وتأكيد صحتها أو تصحيح الخطأ منها، بالإضافة إلى المشاركة في الميول والاهتمامات وشغل أوقات الفراغ (أسامة أبوسريع، ١٩٩٣، ٤٠)

وتعرف الصداقة بأنها علاقة اجتماعية بين شخصين، يتميزان بوجود جاذبية مشتركة وتعاون فيما بينهما، على أن تخلو هذه العلاقة من الرغبة الجنسية. أو هي علاقة اجتماعية حميمة بين شخصين أو أكثر، تتميز بأنها بناءة وذات درجة عالية من المودة والثقة والإخلاص والمساندة والاعتماد المتبادل والشعور بالاستمتاع بالتواجد معاً (صافية فتح الباب، ٢٠٠٤، ٢٤) .

ويري (Ozen,s &Demir(2010 أن الصداقة هي الارتباط الطوعي بين شخصين اثنين وتشمل تبادل المودة والألفة والصحبة، بينما أشار (Serwik(2010,48-49 أن الصداقة تعزي إلي التفاعلات الموجبة بين شخصين، وإدراكهما لتلك التفاعلات، والصداقة تمثل النموذج الموجب للتفاعل بين الأشخاص.

وتعرف الصداقة بأنها علاقة شخصية ذات طابع اجتماعي بين اثنين أو أكثر تؤدي إلي خفض مشاعر الوحدة، ودعم المشاعر الإيجابية السارة، وتيسر اكتساب المودة والمحبة وعدد من المهارات والقدرات والسمات الشخصية المرغوب فيها اجتماعيا (جرجيس، ٢٥٤، ٢٠١١). وتعرف الصداقة بأنها استعداد الشخص وأصدقائه لمواجهه المشكلات والضغوط الحياتية اليومية، والمشاركة الوجدانية وطلب وتقديم المساعدة، والثقة والاهتمام والاحترام المتبادل بينهم، ومحاولة التغلب علي الصعوبات والمشكلات التي قد تحدث في العلاقة بين الأصدقاء (عبدالمنعم السيد، ١٥، ٢٠١٣)

وتعرف الصداقة كذلك بأنها علاقة ثنائية اختيارية، ورابطة فعالة تتطور بين طرفي العلاقة، هذه الروابط وعوامل أخرى تعمل على تشكيل وحفظ الصداقة مثل : الجاذبية المتبادلة، الاهتمامات المشتركة تعطي سياقاً مناسباً من أجل استمراريتها، والتفاعلات التي تيسر ليس فقط الكفاءة والتقدم في العلاقة، لكنها كذلك تمنح حرية مطلقة لكل مشترك أو طرف في العلاقة، والصداقة تجعل الاشخاص أفضل في جوانب الصدق والاهتمام، والمساعدة لبعضهم البعض، والافصاح عن الذات بشكل جيد (Ladd , 1997 , 1183). وتري سامية عبد النني (٢٠٠١، ٢١١) أن الصداقة هي علاقة اجتماعية، اختيارية، ومستمرة بين شخصين أو أكثر من نفس الجنس، ويكون بينهما تقارب في العمر، والسلوك، والافكار، والاخلاق، والاهتمامات، وتبادل الكثير من المظاهر الموجبة المميزة للصداقة الجيدة.

وتعرف الصداقة بأنها علاقة خاصة بين شخصين أو أكثر قوامها الانسجام والمويل والاتجاهات وتقارب الصفات والود المتبادل الذي يعتمد علي المساندة والحب والتواصل والحفاظ علي استمرار العلاقة (حمدي ياسين، هيام شاهين، إيمان سرميني، ٣٥٧، ٢٠١٤). وتعرف الصداقة بأنها علاقة تتسم بالاختيار الحر الإرادي بين شخصين والذي يهدف إلى تيسير وتدعيم الأهداف الاجتماعية والعاطفية للأطراف المشتركة في العلاقة، ويمكن أن تتضمن أنماط ودرجات مختلفة من المصاحبة والإخلاص، والتعاطف، والمساعدة المتبادلة (Boonstra, 2005 , 2-3).

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

ويري (Burr; Ostrov; Jansen; CullertonSen; & Crick, . (2005 , 163) أن الصداقة هي العلاقات الخاصة والشديدة والقوية بين اثنين من الأشخاص، ويكون بها عاطفة متبادلة ومشتركة. ويعرف (Abraham, 2008 , 7) الصداقة بأنها علاقة قريبة جداً بين شخصين. وأشار (Smith , 2009 , 16) إلي أن الصداقة هي علاقة إيجابية بين إثنين بالغين.

وأوضح (Vorbach , 2002 , 29) أن للصداقة خصائص هي أن الصداقة تتيح التعبير عن المشاعر/ وتتيح التعاون والمشاركة والمساعدة، وهي تجربة انفعالية أكبر من العلاقات مع الأقران، حيث أن الأصدقاء يكونون أقرب كثيراً من الأقران.

ويضيف (Abraham , 2008) إلي أن هناك خصائص مميزة وفريدة لصداقة الآخرين، وتتضمن مظاهر ايجابية هي التبادلية، الرضا والإشباع المتبادل/ تبادل العاطفة، الألفة/ المودة، العاطفة الموجبة والرفقة، والتدعيم، والتعاون، وحل الصراع، ومظاهر سالبة وهي الصراع، والمنافسة، والتنافس، ومحاولات السيطرة.

كما أن الصداقة رابطة بين شخصين متشابهين في المزاج والشخصية، وتتميز علاقة الصداقة بالمشاركة المتبادلة في اهتمامات مشتركة مع وجود ارتباط عاطفي قوي. أو هي علاقة اجتماعية تضم مشاعر المودة والمحبة والثقة والاحترام والرغبة في التضحية المتبادلة، وتقوم على التفاعل الايجابي لسلوكياته وتصرفاته معه ويجد منه المساندة الاجتماعية في كل المواقف. وهي كذلك علاقة اجتماعية بين فردين من نفس الجنس ليس بينهما علاقة قرابة، قامت طواعية بطريقة اختيارية إرادية واستمرت لمدة طويلة (سيد الطواب، ١٩٩٧، ٣٩٩ ؛ كمال مرسى، 2000، ١٨٨؛ عصام زيدان، ٢٠٠١، ٢٥٣)

وتكتسب الصداقة أهمية خاصة بالنسبة للمراهق بالنظر لتأثيرها الكبير علي النمو النفسي والاجتماعي له الذي لا يشعر بمكانته الحقيقية إلا بين رفاقه.

وقد أوضحت نتائج الدراسات أن الأصدقاء يلعبون دوراً مهماً في النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي للمراهقين حيث تكون الأساس في العلاقات الاجتماعية والعاطفية اللاحقة في المستقبل، فالصداقة تمنح الفرص لنمو المهارات الضرورية للتفاعلات بين الأشخاص، وكذلك المهارات الضرورية للعلاقات في المستقبل مثل التعاون والمساعدة (Yogon , 2008) والمشاركة والإيثار وإدارة الصراع، والمودة والألفة والاهتمام بالآخرين.

McCandless, 2009 ; Gleason, et al 2009 ; Baker, 2009 ; Whitehouse&Ziates, 2009 ; Roberts , 2009 ; Goede & Meeus , 2009 ; Serwik, 2010 ; Theran, 2010 ; Lee, 2010).

وتمنح الصداقة الطمأنينة والشعور بالأمن والتشجيع والإرشاد والتدعيم الاجتماعي وتمنع السلوك العدواني (Raypahl, 2000,1 ; Handayani,et al ,2006 ; Mitchell, (11 , 2010 ; Doyle, 2010 , 11 ؛ وإن امتلاك أصدقاء جيدين يرتبط بالحياة الهانئة، والتوافق النفسي، والاستمتاع بالعمل , Palmen, 2009 , 16 -17 ; Abraham, 2008 , 16 -17 ; Smith, 2009 , 16-17- Bakr, 2009 , 4 ; Ozen et al, 2010 ; Gaertnez, et al , 2010 – Bagwell& Schmidt, 2011, 214 ; Lopes, 2011) وفي داخل الجماعة قلما يتعرض المراهق للنقد من طرف الآخرين، وتماثل جماعة الرفاق من حيث العمر والاهتمامات... ألخ حيث تسود العلاقات التبادلية بينهم، يسمح لهم بالقيام بمهام مشتركة وبأنشطة محببة (رياضية، رحلات، حفلات...ألخ) تمنح كل شخص منهم شعورا بالجدارة وتقدير الذات.

فالصداقة باعتبارها من أهم مصادر الدعم الاجتماعي تشكل درعاً واقياً للشخص من العزلة والاكتئاب والأمراض النفسية وبالتالي تقيه من خطر الانحرافات مما يجعله يشعر بالاطمئنان

والنفس والراحة وفهم الذات، كما تساعده هذه العلاقات الاجتماعية علي أن يكون شخصا فعالا في المجتمع (أسماء الجابري وآخرون، ٢٠١٢، ٤١) لذلك فإن الرغبة في الاتصال بالآخرين وتكوين علاقات صداقة وثيقة حاجة إنسانية أساسية وهذه الرغبة في الانتماء تزداد خاصة خلال مرحلة المراهقة. كما يبدأ المراهقون في اكتشاف نفسه واكتشاف العالم من حوله وينفق الكثير من الوقت مع رفقاءه من نفس الفئة العمرية ولديه أهمية في زيادة العلاقات والقبول من أقرانه. (Benner,a(2011,559)

ويزداد تأثير جماعة الأقران في مرحلة المراهقة في اتجاهات المراهق وميوله وقيمه وسلوكه، ويزداد أثر جماعة الأقران حدة مع زيادة رغبة المراهق في أن يصبح عضوا مقبولا في هذه الجماعة (آمال صادق، وفؤاد أبو حطب، ٢٠٠٨، ٣١)

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

وقد أوضحت العديد من نتائج البحوث والدراسات أن العلاقات القوية مع الاصدقاء تساعد المراهقين علي أن يتحملوا الحياة المليئة بالضغط النفسية، وتزيد من أساليب التعايش الموجبة لديهم كما يؤدي إلي الشعور بجودة حياة عالية (Ray, 2010 ; Handayani, et al , 2006 ; Yagon, 2008 ; Baker, 2009 ; Mitchell, 2010 ; Theron, 2010 ; Bagwell& Schmidt , 2011). وقد أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات أن المراهقين الذين لديهم مهارات الصداقة قليلة يعانون من القلق الاجتماعي، والاكتئاب، والشعور بالعزلة، والوحدة النفسية، ومستويات عالية من العدوان الاجتماعي (Soenens , et al., 2008 ; Gleason et al., 2009 ; Whitehouse , et al., 2009 ; Serwik , 2010 ; Hinale , 2010) ويشير (Dawely , 2000 , 20) إلى أن فشل بعض الأشخاص في تكوين الصداقات قد يرجع إلى الخجل، ونقص المهارات الاجتماعية، والقلق الاجتماعي، والشعور بعدم الكفاية، وانخفاض تقدير الذات، وأنهم غير محبوبين من الآخرين، والشعور بعدم الأمن. وترتبط مهارات الصداقة وجودتها علي نحو موجب بالتحصيل الأكاديمي والدراسي المرتفع (Lee, 2010 ,11 ; Marvroveli, et al , 2009 , 261).

ولذلك تُعد المدرسة من أكثر الأماكن التي يحتك فيها الطفل بكثير من الأقران بشكل

يومي

ومنظم، وبالتالي فهي تُعد مجالاً ممتازاً لتدريب الأشخاص على تكوين الصداقات وانتقاء الرفقة والأصحاب، فضلاً عن النوادي، وأماكن تحفيظ القرآن، والجيران، والأقارب وغيرهم. ومن الطبيعي قبل البدء في تدريب الأشخاص على مهارات اختيار الأصدقاء أن نوعيهم بأسس الصداقة وأهميتها في حياتهم.

دراسات سابقة :

قام Ann (1995) بدراسة هدفت إلى فحص تقدير الذات لدى المعاقين عقلياً، وتكونت عينة الدراسة من (144) فرداً من البنين والبنات العاديين والمعاقين عقلياً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، مجموعة أولى في المرحلة العمرية من (9 - 10) سنوات، والمجموعة الثانية (11 - 12) سنة، والمجموعة الثالثة من (13 - 14) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس

تقدير الذات، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن المعاقين عقلياً يعانون من انخفاض في تقدير الذات مقارنة بالعادين، وأن الذكور أقل في تقدير الذات مقارنة بالإناث.

وقام . Johnson,c;Ironsmith,m;sonw,c;Poteat,michael (٢٠٠٠) بدراسة هدفت إلي التعرف علي تأثير مهارات الصداقة علي ضبط الذات لدي الأطفال في رياض الأطفال، وكانت عينة الدراسة (٦٠) طفلاً، واستخدم مقياس مهارات الصداقة ومقياس ضبط الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن الأطفال الذين يتمتعون بصداقات عديدة أكثر قدرة علي ضبط الذات من الأطفال الذين ليس لديهم أي صداقات.

كما قام كلاً من Jennifer & Kimberly (٢٠٠١) بدراسة هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين تقدير الذات والصداقة، وتكونت عينة الدراسة من (٩٧) مراهقاً من الذكور والإناث، واستخدمت الدراسة بطارية تقدير الذات لكوبر سميث، وقائمة الصداقة، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة بين تقدير الذات والصداقة.

وقامت كلا من Betts & Rothenberg (٢٠٠٧) بدراسة هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين الطلاب وأقرانهم وقدرتهم علي التكيف في المدرسة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢١١) طالباً وطالبة في المملكة المتحدة واستخدم الباحثان مقياس مهارات الصداقة ومقياس ضبط الذات. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مهارات الصداقة وضبط الذات كانا أكثر العوامل المؤثرة علي تكيف الطلاب مع مدرستهم.

كما قام كلا من Thomas,c&Yngying,d(2007) بدراسة هدفت معرفة العلاقة بين الصداقة والسلوك الاجتماعي ومؤشرات الأداء المدرسي والصحة النفسية للمراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٩٠١) من المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من منطقة بيرنس بواشنطن. واستخدم الباحثون مقياس الصداقة ومقياس السلوك الاجتماعي ومقياس الأداء الأكاديمي. وأشارت نتائج الدراسة إلي أن الصداقة الايجابية تؤثر ايجابيا علي الأداء المدرسي والتقدم الأكاديمي الذي يؤثر بدوره علي مستوى الصحة النفسية للمراهقين، كما أشارت النتائج إلي أن المراهقين الذين لديهم صداقات كانوا أكثر اشتراكاً في الأنشطة اللاصفية أكثر مما ليس لديهم صداقات.

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

وقام سعيد الساقطي (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين متغيرات التوجه نحو الأقران، وتقدير الذات، والمكانة الاجتماعية، والصداقة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٩) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة أبها بالمملكة العربية السعودية، واستخدمت الدراسة مقياس التوجه نحو الأقران، وتقدير الذات، والمكانة الاجتماعية، والصداقة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات ومهارات الصداقة، وبين التوجه نحو الأقران والصداقة، وبين المكانة الاجتماعية والصداقة.

وقام كل من Chan,&Poulin,(2008) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين عدم الاستقرار في الصداقات وأعراض الاكتئاب لدى المراهقين، وما إذا كان عدم الاستقرار في الصداقة يزيد من أعراض الاكتئاب أم لا، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٢) مراهقاً بالصف الأول الثانوي وقسمت العينة إلى (٥١) من ذكور، (٥١) من الإناث، واستخدم الباحثان مقياس الاكتئاب والمقابلة الهاتفية المقننة للتأكد من استقرار الصداقات من عدمه، ومؤشرات استقرار الصداقة. وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن عدم الاستقرار في صداقات أكثر من خمسة أشهر كان مرتبطاً بشكل كبير مع زيادة الاكتئاب للمشاركين في الدراسة، كما لم يختلف الذكور عن الإناث في ذلك، كما أشارت الدراسة إلى أن هناك فروق بين الذكور والإناث في الصداقة، حيث أن الإناث يملن إلى أن تظهرن اهتماماً أكثر بالصداقة والمحافظة عليها من الذكور.

كما قام Michelle (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والصداقة وتكونت عينة الدراسة من (١٤٧) فرداً من الصف السابع والثامن، واستخدمت الدراسة مقياس تقدير الذات، وقائمة الصداقة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين تقدير الذات والصداقة، كما توصلت أيضاً إلى أن جودة الصداقة الموجبة تعمل على تعزيز تقدير الذات.

وقام Boker,&Rubin,(2009) بدراسة هدفت إلى الكشف عن إمكانية وجود علاقة بين الوعي بالذات واستيعاب المشكلات الصعبة والصداقة خلال مرحلة المراهقة، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٧) مراهقاً، متوسط أعمارهم (١٤) عام ومقسمة إلى (٨٧) من الإناث، (٥٠) من الذكور، واستخدم الباحثان مقياسي الوعي بالذات والصداقة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباط بين الصداقة الجيدة والوعي بالذات والقدرة على استيعاب

الصعوبات والمشكلات التي تواجه المراهقين في مرحلة المراهقة، حيث يكون الوعي بالذات أعلى عند الذين لديهم صداقات عن الذين ليس لديهم صداقات الأمر الذي يساعد المراهق علي مواجهه الصعوبات والمشكلات في مرحلة المراهقة، كما أوضحت نتائج الدراسة أن الإناث أكثر وعيا بالصداقة خلال مرحلة المراهقة من الذكور، وأكثر إدراكا بأهمية الصداقة في استيعاب المشكلات والصعوبات.

كما قام Frankel , et al., (٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية المهارات الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من أطفال توحديين تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس المهارات الاجتماعية، وبرنامج التدريب على مهارات الصداقة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية المهارات الاجتماعية.

وقام Okada (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصداقة وكلاً من العدوان وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٢) طالباً من طلاب الجامعة باليابان، واستخدمت الدراسة مقياس دافعية الصداقة، ومقياس تقدير العدوان، ومقياس تقدير الذات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الصداقة وتقدير الذات، وأن جودة الصداقة تؤدي إلى انخفاض السلوك العدواني.

وقام Thames (٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الصداقة وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٣) من المراهقين ذوي الإعاقة العقلية، واستخدم مقياس للصداقة، ومقياس لتقدير الذات. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الصداقة وتقدير الذات.

قامت هديل العجلان (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلي التعرف علي فاعلية برنامج سلوكي في تحسين مهارات الصداقة لدي التلميذات ذوات صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (١٧) تلميذه بالصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي، وقسمت اشخاص العينة إلي مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت مقياس مهارات الصداقة وبرنامج سلوكي اعتمد علي فنيات النمذجة ولعب الدور وعكس الدور والواجب المنزلي، واستمر البرنامج ١٥ جلسة.

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

وأُسفرت النتائج إلى فعالية البرنامج السلوكي في تحسين مهارات الصداقة لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم.

تعقيب علي الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق لهذه الدراسات يتضح ما يلي:

هناك شبه إجماع علي أن هناك انخفاض في مهارات الصداقة وتقدير الذات لدي الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية، وأن هناك علاقة ارتباطية بين مهارات الصداقة وتقدير الذات حيث تشير نتائج الدراسات إلى تأثير كل منهما بالآخر فزيادة مهارات الصداقة يؤدي إلى زيادة تقدير الذات.

ضرورة وجود برامج تدريبية لتنمية مهارات الصداقة وتقدير الذات لدي فئة الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية.

لهذا قام الباحث الحالي بإعداد برنامج تدريبي علي مهارات الصداقة لتنمية تقدير الذات وكذلك مهارات الصداقة، واستخدم مجموعة من الأساليب المختلفة لتنمية مهارات الصداقة وتقدير الذات منها المحاضرة، والمناقشة، النمذجة، ولعب الدور، التعزيز، الأنشطة.

فروض الدراسة :

في ضوء أهداف الدراسة وإطارها النظري وفي ضوء استعراض الدراسات السابقة، صاغ الباحث فروض الدراسة على النحو التالي:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أشخاص المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس تقدير الذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية في اتجاه القياس البعدى.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أشخاص المجموعة التجريبية في القياس البعدى ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة في القياس التتبعي على مقياس تقدير الذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أشخاص المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس مهارات الصداقة لدى المراهقين ذوى الإعاقة الفكرية فى اتجاه القياس البعدى.

٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أشخاص المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة فى القياس التتبعى على مقياس مهارات الصداقة لدى المراهقين ذوى الإعاقة الفكرية.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالحدود التالية:

١- الحدود الموضوعية: وتتمثل فى إعداد برنامج يتضمن التدريب على مهارات الصداقة لتنمية تقدير الذات لدى المراهقين ذوى الإعاقة الفكرية بدرجة بسيطة.

٢- الحدود البشرية: وتتمثل فى عينة من المراهقين ذوى الإعاقة الفكرية البسيطة فى مدارس التربية الفكرية.

٣- الحدود المكانية: وتتمثل فى معهد التربية الفكرية بمدينة الرياض.

٤- الحدود الزمنية : وتتمثل فى التطبيق فى الفصل الدراسى الأول للعام الدراسى ١٤٣٦ - ١٤٣٧ هـ

منهج الدراسة:

اعتمد الباحث فى الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي، حيث يُعد البرنامج التدريبي القائم على مهارات الصداقة بمثابة المتغير المستقل، ويُعد تقدير الذات بمثابة المتغير التابع.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (١٠) مراهقين من ذوى الإعاقة الفكرية البسيطة من معهد التربية الفكرية بالرياض، تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين ١٣ - ١٥ عاماً، كما تتراوح درجات ذكائهم ما بين ٥٠ - ٧٠ درجة. ويعانون من انخفاض فى تقدير الذات على مقياس تقدير الذات المستخدم فى الدراسة الحالية، كما أن لديهم قصوراً فى مهارات الصداقة على مقياس مهارات الصداقة المستخدم فى الدراسة الحالية.

أدوات الدراسة :

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

١- مقياس تقدير الذات (إعداد / الباحث).

٢- مقياس مهارات الصداقة (إعداد / الباحث).

٣- البرنامج التدريبي (إعداد/ الباحث).

وفيما يلي عرضاً لهذه الأدوات:

١- مقياس مهارات الصداقة: (ملحق ١)

أعد الباحث هذا المقياس لقياس مهارات الصداقة لدى الأشخاص المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من ٤٠ عبارة وضعت بجانبها ثلاثة بدائل (موافق تماماً، موافق، غير موافق) يختار منها المفحوص أحد البدائل التي يجدها ملائمة لوجهة نظره، وتأخذ الدرجات (٢، ١، ٠) على التوالي، وتشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع مهارات الصداقة والعكس صحيح. وقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) مراهقاً معاق عقلياً، ثم قام بحساب صدق وثبات المقياس على النحو التالي :

أ- الصدق **Validity** :

تأكد الباحث من صدق المقياس من خلال الطرق الآتية:

- صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الخاصة والصحة النفسية لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس مهارات الصداقة لدى المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة، ثم قام الباحث بإجراء التعديلات التي أبدأها المحكمين، وبلغت عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٤) عبارة وذلك بعد استبعاد (٦) عبارات.

- صدق الاتساق الداخلي :

قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والتي يوضحها الجدول التالي :

د. محمد سعد الدين القاضي

جدول (١)

صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط

بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
١	٠,٣٨١	٠,٠١
٢	٠,٢٦٥	٠,٠١
٣	٠,٤٥٥	٠,٠١
٤	٠,٦٢٧	٠,٠١
٥	٠,٨٥٩	٠,٠١
٦	٠,٨٠٤	٠,٠١
٧	٠,٧٨٩	٠,٠١
٨	٠,٨٨٣	٠,٠١
٩	٠,٩٣٣	٠,٠١
١٠	٠,٩١٣	٠,٠١
١١	٠,٩٦١	٠,٠١
١٢	٠,٩٤١	٠,٠١
١٣	٠,٩٦٧	٠,٠١
١٤	٠,٩٧٣	٠,٠١
١٥	٠,٩٥٢	٠,٠١
١٦	٠,٩٨٥	٠,٠١
١٧	٠,٩٧٦	٠,٠١
١٨	٠,٩٧٢	٠,٠١
١٩	٠,٩٦٩	٠,٠١
٢٠	٠,٩٨٠	٠,٠١
٢١	٠,٩٨٤	٠,٠١
٢٢	٠,٩٨٢	٠,٠١
٢٣	٠,٩٨٩	٠,٠١
٢٤	٠,٩٨٤	٠,٠١

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

رقم العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
٢٥	٠,٩٧٧	٠,٠١
٢٦	٠,٩٨٤	٠,٠١
٢٧	٠,٩٩٠	٠,٠١
٢٨	٠,٩٨٦	٠,٠١
٢٩	٠,٩٩١	٠,٠١
٣٠	٠,٩٩٢	٠,٠١
٣١	٠,٩٩٢	٠,٠١
٣٢	٠,٩٩٢	٠,٠١
٣٣	٠,٩٩٢	٠,٠١
٣٤	٠,٩٩٣	٠,٠١

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة، والدرجة الكلية للمقياس أكبر من ٠,٢، لذلك لم يتم حذف أيًا من المفردات، ومن هنا تكون دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب- الثبات Reliability :

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس بالطريقتين الآتيتين:

- معامل ألفا كرونباخ :

قام الباحث الحالي بحساب معامل ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات المقياس، وقد بلغت قيمته (٠,٩٨٧) وهو معامل ثبات مرتفع.

- طريقة التجزئة النصفية :

تمت تجزئة المقياس الكلي إلي نصفين (البند الشخصية، والبند الزوجية) وتم حساب معامل الارتباط بين النصفين، وقد بلغت قيمته (٠,٩٩١) ؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

٢- مقياس تقدير الذات : (ملحق ٢)

أعد الباحث هذا المقياس لقياس تقدير الذات لدى الأشخاص المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة، بعد اطلاعه على العديد من المراجع والمقاييس الخاصة بتقدير الذات، وقد

د. محمد سعد الدين القاضي

تكون المقياس من (٣٤) عبارة في صورته الأولية وضعت بجانبها بديلين (ينطبق، لا ينطبق) يختار منها المفحوص أحد البدائل التي يجدها ملائمة لوجهة نظره، وتأخذ الدرجات (١، ٠) على التوالي، وتشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع تقدير الذات والعكس صحيح. وقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) مراهقاً معاق عقلياً، ثم قام بحساب صدق وثبات المقياس على النحو التالي

أ- الصدق Validity:

تأكد الباحث من صدق المقياس من خلال الطرق الآتية :

- صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الخاصة والصحة النفسية لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس تقدير الذات لدى المراهقين ذوى الإعاقة الفكرية البسيطة، ثم قام الباحث بإجراء التعديلات التي أبدأها المحكمين، وبلغت عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٠) عبارة وذلك بعد استبعاد (٤) عبارات.

- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والتي يوضحها الجدول التالي :

جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
١	٠,٢٥٥	٠,٠١
٢	٠,٢٨٤	٠,٠١
٣	٠,٣١٨	٠,٠١
٤	٠,٢٨٣	٠,٠١
٥	٠,٤٩٥	٠,٠١
٦	٠,٣٢٠	٠,٠١
٧	٠,٢٩٤	٠,٠١

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

رقم العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
٨	٠,٣٣٠	٠,٠١
٩	٠,٣٨٠	٠,٠١
١٠	٠,٣٢٠	٠,٠١
١١	٠,٤٥١	٠,٠١
١٢	٠,٤٣٠	٠,٠١
١٣	٠,٢٨٠	٠,٠١
١٤	٠,٢٧١	٠,٠١
١٥	٠,٣٩٣	٠,٠١
١٦	٠,٢٦٠	٠,٠١
١٧	٠,٢٨١	٠,٠١
١٨	٠,٢٩٠	٠,٠١
١٩	٠,٣٥٢	٠,٠١
٢٠	٠,٢٧٠	٠,٠١
٢١	٠,٣٩١	٠,٠١
٢٢	٠,٣١١	٠,٠١
٢٣	٠,٢٨١	٠,٠١
٢٤	٠,٣٤١	٠,٠١
٢٥	٠,٤٧٧	٠,٠١
٢٦	٠,٣٩٩	٠,٠١
٢٧	٠,٣٨٩	٠,٠١
٢٨	٠,٣٠٠	٠,٠١
٢٩	٠,٣٨٠	٠,٠١
٣٠	٠,٤٥٥	٠,٠١

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة، والدرجة الكلية للمقياس أكبر من ٠,٢، لذلك لم يتم حذف أيّاً من المفردات، ومن هنا تكون دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب - الثبات Reliability :

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس بالطريقتين الآتيتين:

- حساب معامل ألفا كرونباخ:

قام الباحث الحالي بحساب معامل ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات المقياس، وقد بلغت قيمته (٠,٨٥٠) وهو معامل ثبات مرتفع.

- طريقة التجزئة النصفية:

تمت تجزئة المقياس الكلي إلي نصفين (البنود الشخصية، والبنود الزوجية) وتم حساب معامل الارتباط بين النصفين، وقد بلغت قيمته (٠,٧٩٥) ؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

٣- البرنامج التدريبي : (ملحق ٣)

قام الباحث الحالي بإعداد برنامج تدريبي قائم على مهارات الصداقة (أهمية الصداقة، المصاحبة والمساعدة، والشعور بالأمان، والتقارب، والعمل الجماعي، والتعاون، والاحترام وتقدير

الآخرين). ويعتمد البرنامج علي مجموعة من المسلمات: هي أن كل سلوك متعلم سواء كان مقبولاً أم غير مقبول، وبالتالي يمكن تغييره أو تعديل غير المرغوب فيه، كما يمكن تغيير البيئة التي تسهل عملية تغيير السلوك غير المرغوب فيه عند الطالب، كما أن الطالب موجه لاكتساب السلوك المرغوب فيه وإبعاد الاستجابات غير المرغوب تعلمها.

أهداف البرنامج :

يسعي الباحث الحالي من خلال جلسات البرنامج تحقيق الأهداف التالية :

- تنمية القدرة علي تقدير الذات سواء داخل المنزل أو المدرسة أو المجتمع.

- تنمية القدرة علي التعاون المتبادل بينه وبين اشخاص المجتمع.

- تنمية القدرة علي تكوين الصداقات والتواصل مع الآخرين.

- تحقيق تغيرات في سلوك الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية، تجعل حياتهم وحياة المحيطين بهم أكثر إيجابيه وفعالية.

مصادر البرنامج: الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة الذي تناولت تقدير

الذات والصداقة ومهارتها والانشطة التي تعمل علي تميمتها وتحسينها.

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

وهناك العديد من الفنيات التي يمكن استخدامها والاعتماد عليها في تحقيق أهداف البرنامج التدريبي في تنمية مهارات الصداقة وتقدير الذات منها فنيات انفعالية وتتمثل في : المحاضرة، والمناقشة، النمذجة، ولعب الدور، وفنيات سلوكية تتمثل في : الاسترخاء، والقصة، والواجبات المنزلية، والتعزيز .

ويتضمن برنامج الدراسة علي (١٨) جلسة تم تطبيقها على ست أسابيع، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، وتراوحت مدة الجلسات ما بين (٤٥ - ٦٠) دقيقة ؛ وطبقت الجلسات بصورة جماعية على المهارات المستهدفة.

وفيما يلي عرضاً لبعض الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي للدراسة الحالية: النمذجة : وهي تعلم الشخص بطريقة مقصودة أو غير مقصودة معظم السلوكيات من خلال ملاحظة سلوكيات الآخرين الذين يمثلون أهمية له، مثل المعلم المفضل والاصدقاء والاباء. وبمعني آخر تعني النمذجة أن يقوم شخص بملاحظة شخص آخر يقوم بالسلوك المستهدف. ووجدت البحوث والدراسات أن الأشخاص يتعلمون بسهولة باستخدام النمذجة (أحمد أبوزيد، ٢٠١٦، ٢٠٩).

ويري الباحث الحالي أن النمذجة هي تقديم النموذج للسلوك المرغوب فيه بطريقة صحيحة ويلاحظ الشخص ويطلب منه محاكاة هذا السلوك، فالنمذجة تحدد السلوك المطلوب محاكاته وليس غيره، ولذا نجد أن النمذجة تتوقف علي عملية الانتباه لسلوك المشاهد وحفظه وتذكره وكيفية أدائه في المواقف المستقبلية، كما نجد أن هذه العملية مستمرة في جميع مراحل الحياة مع اختلاف الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الشخص.

لعب الدور: وتعرفه حنان العناني (٢٠٣،٧) بأنه طريقة تعليمية يقوم الطلاب من خلالها بتمثيل المواقف والانشطة عن طريق النمط الحواري، والنمط اللغوي، ويبرز دور المعلم في هذه الطريقة بتهيئة المجموعة واختيار الطلاب المشاركين وإعداد مذكرات التحضير التي تناسب هذه الطريقة.

ويذكر صبري عربي (٢٠٠٧، ٨٠) بأن لعب الدور عبارة عن نشاط يحدث من خلال المواجهة وتكريس الشخص لوعيه ونشاطه بصورة متكاملة، أي التركيز في عملية التعلم بجهد وعاطفته وتصورات ونيته بعمل شيء ما، من خلاله يمكن للطلاب أن يفهموا

د. محمد سعد الدين القاضي

ويندمجوا في العالم المحيط بهم، والميل إلي التلقائية في التعبير عن الذات ومن حيث تنمية للشخصية وتطوير وتقدير الذات.

ويعرف الباحث الحالي لعب الدور بأنه " نشاط إرادي يؤدي في زمان ومكان محددين، وفق قواعد و أصول معروفة ويختار فيها المشاركون الأدوار التي يقومون بتأديتها.

التعزيز: هو عملية تدعيم السلوك المناسب أو زيادة احتمالات تكراره في المستقبل بإضافة مثيرات إيجابية أو إزالة مثيرات سلبية بعد حدوثه. ولا تقتصر وظيفة التعزيز على زيادة احتمالات تكرار السلوك في المستقبل، فهو ذو اثر إيجابي من الناحية الانفعالية أيضا حيث يؤدي التعزيز إلى تحسين مفهوم تقدير الذات، وهو أيضا يستثير الدافعية ويقدم تغذية راجعة بناءة.

فالتعزيز الفاعل هو التعزيز المشروط الذي يتوقف على طبيعة السلوك . ذلك يعني ضرورة تعزيز السلوك المناسب وعدم تعزيز السلوك غير المناسب.

والجدول التالي يوضح عدد الجلسات وعنوانها وأهدافها والفنيات المستخدمة

جدول (٣)

يوضح جلسات البرنامج التدريبي (عنوان الجلسة، أهدافها، الفنيات المستخدمة)

رقم الجلسة	عنوانها	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
٢+١	التعارف	اتاحة المجال للتعارف بين الأعضاء والباحث. اتاحة الفرصة للتعارف بين الأعضاء أنفسهم. تحديد واجبات وحقوق كل عضو في المجموعة. تعديل الاعتقادات الخاطئة لدي الاعضاء. الاتفاق علي مكان وزمان الالتقاء.	الحوار - المناقشة لعب الدور وعكس الدور
٤+٣	استخدام العبارات الذاتية الإيجابية	توضيح معني استخدام العبارات الذاتية الإيجابية كمهارة من مهارات تقدير الذات. توضيح الفرق بين العبارات السلبية والإيجابية الذاتية . توضيح أهمية استخدام العبارات الذاتية الإيجابية عند مواجهة أي موقف. وتدريب الأعضاء علي استخدام العبارات الإيجابية عند مواجهه أي موقف.	الحوار والمناقشة التعزيز
٦+٥	تعريف بالصديق	توضيح معني الصديق الوفي المخلص التعرف علي صفات الصديق الوفي. تقوية العلاقة بين اشخاص المجموعة.	التمنجة التعزيز الحوار والمناقشة

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

	توضيح طلب المساعدة وقت الحاجة. توضيح أهمية مساعدة الآخرين إذا ما احتجونا. تدريب الأعضاء علي خصائص الصديق الوفي.		
٨+٧	وردة الذات (تقدير الذات)	توضيح معني الصفات الايجابية لدي الشخص. تعريف الاشخاص علي الصفات الايجابية التي يتميزون بها. وتوضيح لهم أثر اكتساب صفات ايجابية تنمي لديهم تنمية مهارات الصداقة وتقدير الذات.	لعب الدور التعزيز الحوار والمناقشة
١٠+٩	تنمية العمل الجماعي للتخلص من التمرکز حول الذات	تنمية العمل الجماعي (فريق العمل). التخلص من التمرکز حول الذات	التعزيز لعب الدور-الحوار -والمناقشة
١٢+١١	صاحبنا	اكتساب الاشخاص حب الاصدقاء والأخبار عنهم. الاحترام المتبادل بين الاصدقاء وتقدير الآخرين	النمذجة التعزيز والمناقشة
١٤+١٣	العمل كفريق	تعلم الطالب حب العمل الجماعي. كيفية احترام وتقدير الدور الذي يلعبه كل فرد منهم. الوقوف علي أهمية الدور حتي لو كان صغيراً لأنه مؤثر .	لعب الدور التعزيز الحوار والمناقشة
١٦+١٥	صديقي مراتي	تنمية مهارة التقارب بين الاصدقاء تنمية تقدير الذات بين الأشخاص تقبل النصيحة من الاصدقاء تنمية الثقة في الاصدقاء	النمذجة لعب الدور
١٨+١٧	القصة	تأكيد أهمية الصداقة تأكيد العمل الجماعي والعمل كفريق والتعاون والاحترام وتقدير الآخرين	النمذجة لعب الدور والمناقشة

نتائج الدراسة ومناقشتها :

يمكن عرض نتائج الدراسة ومناقشتها حسب الفروض التي صاغها الباحث على النحو

التالي:

١- نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس تقدير الذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية في اتجاه القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج التدريبي، بمتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد

تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك على مقياس تقدير الذات، وقد استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين.

ويوضح الجدول (٤) ما تم التوصل إليه الباحث الحالي من نتائج في هذا الصدد :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية

قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك على مقياس تقدير الذات (ن = ١٠)

المقياس	نتائج القياس قبلي/ بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مقياس تقدير الذات	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٢,٨١٨	دالة عند مستوى ٠,٠٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٠				
	الإجمالي	١٠				

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي حيث كانت قيمة $Z = 2,818$ وهي دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١، وذلك على مقياس تقدير الذات في اتجاه القياس البعدي، مما يدل على تحقق الفرض الأول للدراسة. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما أكده عبدالمطلب القريطي (١٩٩٦) على أهمية استخدام البرامج التدريبية والإرشادية لتمكين الاشخاص المعاقين فكرياً من تحقيق ذواتهم والاسهام بإيجابية في تحقيق السلوك الاستقلالي والتوافقي لديهم. وفي هذا الإطار أيضاً أكد كل من (har pearson & lac, paul et al, 1994) علي أن إعداد المعاق فكرياً للحياة والاندماج في المجتمع معتمداً علي ذاته وما لديه من قدرات عقلية محدودة يتطلب تدريباً جيداً من خلال البرامج التدريبية التي تساعده علي اكتساب العديد من المهارات الشخصية والاجتماعية ومنها تقدير الذات ومهارات تكوين الأصدقاء وخاصة من العاديين، ويرى (peck & Hong, 1988) أن القصور في التدريب علي المهارات الاجتماعية ومنها تقدير الذات وتكوين الصداقات مع الآخرين من نفس الفئة العمرية يترتب عليه الكثير من المشكلات والسلوكيات السلبية التي تحول بين المعاق عقلياً وبين إمكانية التعايش الكفاء مع الآخرين وخاصة العاديين. مما يؤدي إلي الشعور بالنقص والدونية وينخفض تقديره لذاته، وقد يأتي بسلوكيات مضادة للمجتمع. وأشار جوردن

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

Gordon (1993) إلي أن تقدير الذات يعتبر من أهم الحاجات النفسية للفرد كما صنفها ماسلو في نظريته، أن تقدير الشخص لذاته له أثر في سيطرة الشخص علي عمله وإنجازه في العمل، وأن درجة تقدير الشخص لذاته تؤثر علي مختلف جوانب ومجالات حياته. كما أشار Mooney (1991) إلي أن إشباع الحاجة إلي تقدير الذات يؤدي إلي ثقة الشخص بذاته وشعوره بقيمة نفسه، ويرى Marsh & Craven (1997) أن تقدير الشخص لذاته له أثر علي دافعية ومستوي التحصيل التعليمي للفرد.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (1991) Julia & Heidi، ودراسة Jennifer & Kimberly (2001)، ودراسة (2008) Michelle، ودراسة (2012) Okad (علي أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات ومهارات الصداقة، وأن جودة الصداقة تعمل علي تعزيز وتنمية تقدير الذات. كما أشارت بعض الدراسات (Denis, Brattko & Ken, Rotenberg & Lucy, Betts 2007، Goran , Bubas , 2008) التي تناولت تقدير الذات والصداقة إلي أن الأشخاص الذين لديهم أصدقاء أكثر يتمتعون بتقدير ذات مرتفع.

نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض علي: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة في القياس التتبعي على مقياس تقدير الذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، بمتوسطات رتب درجات نفس المجموعة بعد شهر من تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك على مقياس تقدير الذات، وقد استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي.

ويوضح الجدول (٥) ما تم التوصل إليه الباحث الحالي من نتائج في هذا الصدد :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد شهر من المتابعة، وذلك على مقياس تقدير الذات (ن = ١٠)

المقياس	نتائج القياس بعدي/ تنبئي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مقياس تقدير الذات	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة الإجمالي	٢ ٠ ٨ ١٠	١,٥٠ ٠٠	٣,٠٠ ٠٠	١,٣٤٢	غير دالة إحصائياً

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد شهر من المتابعة حيث كانت قيمة $Z = ١,٣٤٢$ وهي غير دالة إحصائياً، وذلك على مقياس تقدير الذات، مما يدل على تحقق الفرض الثاني للدراسة. وهذا يؤكد ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة ونتائج البحث الحالي إلى فاعلية برنامج التدريب علي مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات لدي الاشخاص المعاقين عقليا وهي نتائج تتفق مع الاتجاه العام السائد في هذا الصدد.

٢- نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس مهارات الصداقة لدى المراهقين ذوى الإعاقة العقلية فى اتجاه القياس البعدى.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج التدريبي، بمتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك على مقياس الصداقة، وقد استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين.

ويوضح الجدول (٦) ما تم التوصل إليه الباحث الحالي من نتائج فى هذا الصدد :

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك على مقياس مهارات الصداقة (ن = ١٠)

المقياس	نتائج القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مقياس الصداقة	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٢,٨٠٣	دالة عند مستوى ٠.٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٠				
	الإجمالي	١٠				

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي حيث كانت قيمة $Z = ٢,٨٠٣$ وهي دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١، وذلك على مقياس الصداقة في اتجاه القياس البعدي، مما يدل على تحقق الفرض الثالث للدراسة. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Ken, Rotenberg (2007 أن تقدير الذات والصداقة كانا أكثر العوامل المؤثرة علي تكيف الاشخاص المعاقين **t;vdh** مع مدرستهم، وكذلك اتفقت مع دراسة Maralyn (1980) والتي توصلت إلي أن الاهتمام بالأنشطة المختلفة يؤدي إلي ارتفاع تقدير الذات والثقة بالنفس كما يؤدي إلي تنمية مهارات الصداقة لديهم وتتفق مع دراسة Julia & Heidi (1991) والتي توصلت إلي أن الطلاب الذين لديهم أصدقاء لديهم تقدير ذات مرتفع، ووجود علاقة بين قبول الاقران والصداقة وتقدير الذات، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة Michelle(2008) والتي أشارت إلي أن جودة الصداقة الموجبة تعمل علي تعزيز تقدير الذات، ودراسة Frankel,et al., 2010 والتي أشارت إلي أن تنمية مهارات الصداقة يؤدي إلي تنمية المهارات الاجتماعية لدي المعاقين فكرياً.

ومما سبق يتضح أن الصداقة لها دورا مهما في النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي للمراهقين، كما أنها مصدر مهم لاحترام وتقدير الذات المرتفع لديهم، وتمنح الصداقة أيضاً الطمأنينة والشعور بالأمن النفسي والتشجيع والإرشاد والتدعيم الاجتماعي وتمنع السلوكيات غير المرغوبة اجتماعياً.

٣- نتائج الفرض الرابع :

ينص هذا الفرض على: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة فى القياس التتبعى على مقياس مهارات الصداقة لدى المراهقين ذوى الإعاقة الفكرية. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، بمتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد شهر من تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك على مقياس الصداقة، وقد استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياس البعدى والقياس التتبعى.

ويوضح الجدول (٧) ما تم التوصل إليه الباحث الحالي من نتائج في هذا الصدد :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد شهر من المتابعة، وذلك على مقياس مهارات الصداقة (ن = ١٠)

المقياس	نتائج القياس بعدى/ تتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مقياس الصداقة	الرتب السالبة	٥	٥,٤٠	٢٧,٠٠	٠,٠٥١	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٥	٥,٦٠	٢٨,٠٠		
	الرتب المتعادلة الإجمالي	١٠				

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات اشخاص المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد شهر من المتابعة حيث كانت قيمة $Z = ٠,٠٥١$ وهي غير دالة إحصائياً، وذلك على مقياس الصداقة، مما يدل على تحقق الفرض الرابع للدراسة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع جميع الدراسات في أن مهارات الصداقة تجعل الطلاب يشعرون بالراحة والاطمئنان وتحافظ على التوازن بين الأصدقاء، والقدرة على إدراك التفاعلات الاجتماعية،

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة فى تنمية تقدير الذات

والمحافظة على التوافق النفسى والاجتماعى وعدم الشعور بالعزلة، والحرص على وجود أصدقاء لديهم.

توصيات :

- ١- التأكيد على دور الأسرة والمدرسة فى تنمية تقدير الذات، وتحسين مهارات الصداقة.
- ٢- ضرورة التركيز فى المناهج التعليمية على أهمية وجود مهارات الصداقة.
- ٣- إعداد دورات تدريبية للمعلمين والوالدين لتوضيح أهمية تقدير الذات وجودة مهارات الصداقة لدى أبنائهم المعاقين.

بحوث مقترحة :

- ١- دراسة العلاقة بين الصداقة والوحدة النفسية لدى الاشخاص المعاقين.
- ٢- دراسة العلاقة بين الصداقة ومهارات التواصل لدى الاشخاص المعاقين.
- ٣- أثر برنامج ارشادى على آباء المعاقين فى تحسين مهارات الصداقة لدى أبنائهم.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد طه محمد (٢٠٠٣): المخاطر الأكاديمية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس، ٢٧.
- ٢- أحمد المجدوب (٢٠٠١). الصداقة والشباب. بيروت، الدار المصرية اللبنانية.
- ٣- أحمد أبو زيد (٢٠١٦). تحليل وتعديل السلوك الإنساني، الرياض، طار النشر الدولي.
- ٤- أسامة سعد أبوسريع (١٩٩٣): الصداقة من منظور علم النفس، عالم المعرفة، العدد ١٧٩. الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- ٥- أسماء الجابري، وثناء النجيجي، والهام عمران (٢٠١٣) : الصداقة وعلاقتها بمستويات الأمن النفسى. ابريل، دراسات الطفولة، جامعة عين شمس.
- ٦- أ.ف. بتروفسكي (١٩٩٦) : معجم علم النفس المعاصر. ترجمة حمدي عبدالجواد، وعبد السلام رضوان، القاهرة : دار العالم الجديد.
- ٧- أمال صادق وفؤاد أبو حطاب (٢٠٠٨). نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلي مرحلة المسنين، ط٥، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- ٨- حمدي ياسين، نادية الحسيني، محمد عبد الرازق (٢٠١٢): مهارات الصداقة وضبط الذات لدى الموهوبين والعاديين. مجلة علم النفس، العدد ٩٠-٩٣، يوليو ٢٠١١- يونيو ٢٠١٢، السنة ٢٥، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ٩- حنان العناني (٢٠٠٣). الدراما والمسرح في تربية الطفل، عمان، دار الفكر.
- ١٠- حورية حسن جاب الله (٢٠١٠): النمو والاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، الجزائر، مركز زيروكس للطباعة.
- ١١- سامية محمد عبد النبي (٢٠٠١): الذكاء الإنفعالي وعلاقته بجودة الصداقة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. رسالة نكتوراه، كلية التربية، جامعة بنها.
- ١٢- سيد عبدالمجيد (١٩٩٢) : علم النفس الاجتماعي، القاهرة : الانجلو المصرية.

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

- ١٣- سيد محمد الطواب (١٩٩٧): *النمو الانساني وتطبيقاته*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ١٤- صالح محمد أبو جادو (٢٠٠٤): *علم النفس التطوري - الطفولة والمراهقة*، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ١٥- صبري عربي (٢٠٠٧). فاعلية تدريس وحدة مقترحة في التكنولوجيا الحيوية باستخدام نموذج قائم علي لعب الدور لتنمية بعض القيم البيوجتماعية لدي طلاب المرحلة الثانوية بلبيا، *مجلة التربية العلمية*، ١٠(٢)، ٥٢-٩٠، القاهرة.
- ١٦- صفية فتح الباب أمين سيد (٢٠٠٤): *أبعاد الثقة بين الأصدقاء وعلاقتها بالإيثار والإفصاح عن الذات، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة*.
- ١٧- صفوت فرج (١٩٩١): *مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية مجلة دراسات نفسية*، ١(٢)، ٩-٦٢.
- ١٨- عبد السلام عبد الغفار ويوسف الشيخ) *سيكولوجية الطفل غير العادي، والتربية الخاصة*. القاهرة : دار النهضة العربية.
- ١٩- عبد الرحمن الزنيدى (٢٠٠١): *الصداقة في الإطار الشرعي - نظرات إسلامية في هذه العلاقات الإنسانية*. بيروت : دار الوراق.
- ٢٠- عبد المجيد منصور (١٩٩٣): *مفهوم الذات عند الكبار، مجلة جامعة الملك سعود* ١، الرياض.
- ٢١- عبدالمطلب أمين القريطي(١٩٩٦): *سيكولوجية نوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم، دار الفكر العربي، القاهرة*.
- ٢٢- عبد المنعم عبدالله السيد(٢٠١٣): *الخجل والوحدة النفسية وجودة الصداقة لدي طلاب الجامعة المستخدمين وغير المستخدمين للفسبوك. مجلة الطفولة والتربية*، ١٣-٢٩٣-٣٥٨
- ٢٣- عصام محمد زيدان (٢٠٠١): *دوافع إقامة-قطع الصداقة بين الشباب في ضوء بعض المتغيرات، جامعة المنصورة، دراسة إمبريقية. مجلة كلية التربية، العدد ٤٥، ص ٢٤٢-٢٨٢*
- ٢٤- فاروق عبد الفتاح سلامه (١٩٨٧): *مقارنة نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة (دراسة ميدانية)، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٣، ٢.*

د. محمد سعد الدين القاضى

- ٢٥ - فتحة ديب (٢٠١٤): أهمية تقدير الذات في حياة الشخص. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامع قاصدي مرياح، الجزائر، ع ١٧، ديسمبر، ١٧-٢٤.
- ٢٦- فهد القشعان حمود (٢٠٠٠): تأثير العقم علي تقدير الذات والتوافق الزوجي في الأسر الكويتية. دراسة ميدانية مقارنة، مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع ١٧
- ٢٧-- كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الشخص في علم النفس). ج ١. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ٢٨- محسن محمد عبدالنبي (١٩٩٩): مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية تقدير الذات لطلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، بدمياط، ١٦٩، ١، ٣٢-٢١١.
- ٢٩- محمد أشرف أبو العلا (٢٠١٠): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات والطموح، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، ٩ (٢)، ٣٣٩-٣٩٨.
- ٣٠- محمد الجراشنة (٢٠١٢): تقدير الذات وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي: دراسة مسحية علي الطلبة الضباط في أكاديمية العلوم الشرطية بإمارة الشارقة، ج ٢٩، ع ١١٥، ص ٨٩-١٠٩.
- ٣١- محمد السيد عبد الوهاب (٢٠١١): أبعاد تقدير الذات المنبئة بالعنف: دراسة علي طلاب الثانوي بمحافظة قنا مجلة دراسات عربية في علم النفس، ج ١٠، ع ٤، ص ٧٠١-٧٥٢
- ٣٢- مؤيد اسماعيل جرجس (٢٠١٦). دوافع الكذب وعلاقتها بالصدقة الشخصية لدي طلبة الجامعة، مجلة التربية والعمل، ٢٤٨، ٢، ١٨-٢٧٠.
- ٣٣- هديل بنت عبد الرحمن العجلان (٢٠١٦): برنامج سلوكي مقترح لتحسين مهارات الصداقة لدي تلميذات ذوات صعوبات التعلم، مجلة التربية الخاصة، كلية التربية جامعة الزقازيق، ج ٤، ع ١٥، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية.
- ٣٤- هانم معوض شهاب عبد الجواد (١٩٩٩). فاعلية استخدام مسرح العرائس في تنمية مهارات الصداقة لدى أطفال الرياض. رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 35- Abraham, M. (2008). *Early Adolescent Friendship and Self - Esteem*. phd thesis. Kent State University.

- 36-Ann.L(1995):The development of self-esteem in young adolescents with mild mental retardation. *Phd* thesis. University of Missouri.
- 37- Bagwell, C. & Schmidt, M. (2011). *Friendships in Childhood and Adolescence*. NewYork.Guilford Publications.
- 38- Baker, S. (2009). *An Examination of Friendship Quality and Affective representations of Friendship in Children Perinatally infected with HIV, Children with ASTHMA, and Healthy Children of HIV positive Mothers*. *Phd* thesis. Central Michigan University.
- 39-Baumeister,r,Campbell,j,Krueger,j,&Vohs,k,(2003).*Doeshigh self-esteem cause better per formance ,inter personal success,happinse,or healthier lifestyles?* Psychological science in the public interest ,4,(1),pp;1-44
- 40 - Benner,A(2001): Lation Adolescents ,academic performance, and Buffering nature of friendship.*Journal of youth adolescence*. 40:pp 556- 667.
- 41- Betts, L ; Rothenberg,J.(2007): Trustworthiness, friendship and self-control: factors that contribute to young childrenes school adjustment ; infant &child development ; sep/oct2007,vol.16 issue 5,pp, 491- 508.
- 42- Boker, J & Rubin,K.(2009):Self- consciousness friendship quality and adolescent inter nalizing problem. *British journal of development psycology* 27:pp249-267.
- 43-Brookmeyer, K., Henrich; C. & Kuperminc, G. (2009). Aggressive Behavior and Quality of Friendships Linear and Gurvilinear Associations. *Journal of Early Adolescence*, 29, 6, 826 - 838.
- 44- Bubas, G; Bratko,D. (2008):*Factor Analysis of rules in friendship* : relation with personality traits and friendship quality. Conference papers—International communicationAssociation; 2008 Annual Meeting, p1- 38,38p,3charts.
- 45- Burr, J., Ostrov, J., Jansen, E., Cullerton - Sen, C. & Crick, N. (2005). *Relational Aggression and Friendship During Early Childhood: "I Won't be Your Friend"*. *Early Education & Development*, 16, 2. 161 - 182.
- 46- Dawley, H. & Frazier, M. (2000). *How to Make & Keep Friends*. USA. Wellness Institute, Inc.

- 47- Demmings, J. (2009). *Examining Ethnic Identity and Friendship Quality Among High School Aged Same - Sex Interracial Friendship Dyads*. Master Degree of Arts. Kent State University.
- 48- Duclos, G. (2004). *L'estime de soi: un passeport la vie*. Editions de l'hopital sainte Justine Montreal (quebec).
- 49- Frankel, F. et al (2010): Erratum to: A Randomized Controlled study of parent -assisted children friendship training with children having autism spectrum disorders. *Journal of Autism dev disorder*, 40-843. Doi 10.1007/s10803-010- 1016-9.
- 50- Gaertner, A., Fite, P. & Colder, C. (2010). *Parenting and Friendship Quality as Predictors of Internalizing and Externalizing Symptoms in Early Adolescence*. *J Child Fam Stud*, 19, 101 - 108.
- 51- Gleason, K ; Compball, L & Lckes, W (2009). *The role of empathic accuracy in adolescents peer relation and adjustment*. *Personality and Social Psychology Bullation*, v35, pp997-1000.
- 52- Goede, D., Branje, S. & Meeus, W. (2009). *Developmental Changes and Gender Difference in Adolescent Perceptions of Friendships* Irene H.A. *Journal of Adolescence*, 32, 1105 - 1123.
- 53- Gordon, R. (1993). *Adiagnostic approach to organizational behavior, 4th edition Boston*. ally and bocon, pp:125-126
- 54- Handayani, P., Taganing, N., & Mpsi, P. (2006). *Relationship between the Quality of Friendship with the Loneliness of Single Women*. Gunadarma University. <http://www.gunadarma.ac.id>.
- 55- Hinkle, H. (2010). *Exploring Connections between Psychologically Controlling Parenting and Social Aggression: Predicting Alcohol Use, Friendship Quality, Perceived Social Standing, and Loneliness*. Master of Arts. Morthern Illinois University. Umi N. 1488420.
- 56- Hong, Yan, Xiaoqing, & Ying. (2008). *Structure of Adolescents Emotional Intelligence and its Relation to Five - Factor Personality and Friendship Quality*. *Journal of Beijing Normal University (Social Science Edition)*, N. 1, 57 - 64.
- 57- Isaacs. (1982). *Self-esteem giftedness talent creativity and suicide*. *The Creative Child and Adult Quarterly*. v11, p5.

- 58- Jean & Keith.(2001). Age and birth cohort differences in self-esteem :Acrooss-temporal meta-andyiss . *Journal of personality and social psychology review* ,5,(4),pp321-344
- 59- Jennifer, &Kimberly.(2001). *The relationship between friendship quality and self-esteem in adolescent girls and boys.* Sex Roles 45.1/2 (jul2001):53-65.
- 60- Johnson , Christine; Ironsmith,Marsha; Snow,Charles; P0teat, Michael. (2000): Peer acceptance and social adjustment in preschool and kindergarten, early childhood education. *Journal.* v27, n4 ,pp 207-212.
- 61- ladd , garg , & Mize (1983). *A cognitive social learning model social skills training psychological review.* v90 , p2.
- 62- Lee, J. (2010). *A Study of Friendship Quality in Selected Korean High School Students and its Possible Relationship to Spirituality.phd tesis.* Southwestern Baptist Theological Seminary. Umi N. 3438481.
- 63- Lopes, P., Nezelek, J., Extremera, N., Hertel, J., Berrocal, P., Schutz, A., & Salovey, P. (2011). *Emotion Regulation and the Quality of Social Interaction: Does the Ability to Evaluate Emotional Situations and Identify Effective Responses Matter?.* Personality & Individual Differences, 79, 2,429-467.
- 64- March , Groven,&Debus, (1991). Self concept of young children 5 to 8 years of age. *Journal of Education Psychology.*
- 65-Maria,k &Harnish,c (2000):Self-steem in children.*British Journal of educational psychology*,70,pp229-242
- 66- Marvroveli, S., Petrides, K., Sangareau, Y., &Furnham, A. (2009). Exploring The Relationships between Trait Emotional Intelligence and Objective Socio - Emotional Outcomes in Childhood. *British Journal of Educational Psychology*, 79, 259 - 272.
- 67- McCandless, M. (2009). *Adolescents and Young Adults Decisions, Judgments and Reasoning about Conflicts between Friendship and Individualism.* Master of Science. Purdue University. UmiN. 1469888.
- 68- Michelle,M.(2008):Early adolescent friendship and self-esteem. *Phd thesis* , kent state university, DAI-B69/06.

- 69- Mitchell, N. (2010). *The Correlation between Self- Esteem, Friendship and Communal ism on Psychological Stress in African American Adults*.
Phd thesis. New York University. Umi N. 3404546.
- 70- Mooney, S., (1991), "Academic Locus of control: Self-esteem and Perceived Distance From Home as Predicators of College Adjustment", *Journal of Counseling and Developing*, Vol.5,no,69, No. 69, PP:445- 448.
- 71- Okada, P.(2012):*Friendship Mohivation,Aggression ,and self-esteem in Japanese Undergraduate students*. *Psychology*,3,1,7-11 ,published online January 2012 in Scres (<http://www.Scirp.Org/journal/psych..>).
- 72- Ozen, A., Sumer, N. &Demir,M. (2010). Predicting Friendship Quality With Rejection Sensitivity and Attachment Security. *Journal of Social And Personal Relationships*, 000 (00), 1-19.
- 73- Palmen, J. (2009). *Friendship and Aggression in Elementary School*. The Friendships of Aggressive Children and the Effects of Having Aggressive Friends. Social Wetenschappen Proefschriften. Dissertation. Utrecht University.
- 74- Paul,F,et al (1991):*Relationship between social status and peer assessment of social behavior among*. Mentally retarded and non retarded children , child development.
- 75 - Pearson,D & Lachar,D(1994) :Using behavior questionnaires to identify adaptive deficits in elementary School children.*Journal of school psychology* vol,32,no.1.
- 76- Peck ,& Hong,c.(1998): *Living skills for mentally handicapped people*. Landon chapm and hall.
- 77- Poule,et al (1991):*Relationship between social stas and peer assessment of social behavior among*.Mentally retarded and nonretarded children, child development.
- 78- Ray, R. (2000). *On Friendship*. new york. Blackwell Publishers Inc.
- 79- Roberts, J. (2009). "My Friends Effect on Me" *The role of Social Support, Friendship Quality and Personality in the Depression of Adolescents and Young Adults*. Master of Arts. Southern Illinois University Carbondale. Umi N. 1473980.

- 80-Ryan, K. (2006). Attachment Style, Centrality of Groups Membership, Reported Emotional Intelligence and Friendships in Children and Adolescents. *pdh* thesis. Adelphi University. Umi N. 3212765.
- 81- Serwik, A. (2010). The Effects of negative Social Processes on Depression and Friendship Quality in Adolescent Females. *Phd* thesis. University of Maine. Umi N. 3415489,
- 82- Smith, R. (2009). *Social Perspective - Taking in The Friendships of Adolescents: Implications for Friendship Quality and Emotional Adjustment*. Master of Arts. University of Missouri - Columbia. Umi N. 1481488.
- 83- Sloan, K., Erwin, K. & Brachard, K. (2003). *Sex Differences in Friendship*. Poster Presented at the Nevada State Psychological Association Annual Meeting, Las Vegas, NV, May. 17.
- 84- Theran, S. (2010). Authenticity with Authority Figures and Peers: Girls Friendships, Self - Esteem and Depressive Symptomatology. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27,4,519-534.
- 85-Thomus,c,Yingying,d,(2007):Friendship in flunces during early adolescent :The special role of friends grade point average. *Journal of researches adolescence*,17,2,pp.325-356
- 86-Yi-Ching,L; Stanley,B.(1993):*Enhancing Cultural Adaptation through friendship training :A single- case study*. *Elementaryschool Guidance and Counseling*,28,2.
- 87- Whitehouse, et al., (2009). Friendship , loneliness and depression in adolescent with Asperger syndrome. *Journal of Adolescence* , v32 , pp309-322.
- 88-Zitzmann,n(2005).*Peer relation and academic achievement in early elementary school*. Mas louisiana state university

الملاحق

ملحق رقم (١)

مقياس تقدير الذات

عززي الطالب:

فيما يلي مجموعة من العبارات حول نفسك ، ضع علامة (√) داخل الخانة المناسبة التي تبين مدى موافقتك علي العبارة التي تصفك كما تري نفسك ، أجب عن كل عبارة بصدق ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تشعر بها ، مع العلم أن الإجابات والمعلومات التي ستقدمها ستكون موضع السرية التامة ولن يطلع عليها إلا الباحث ، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط .

م	العبارة	تطبيق	لا تتطبق
١	اعتمد علي نفسي في أمور حياتي		
٢	أعبر عن أفكاري أمام الآخرين		
٣	استطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة تواجهني		
٤	لدي القدرة علي اتخاذ القرارات		
٥	اتحمل المسؤولية الملقاة علي عاتقي		
٦	أؤمن بحقيقة أنني مختلف عن الآخرين		
٧	يهمني رأي الآخرين فيما أقوم به من أعمال		
٨	أن محبوب بين الأشخاص من نفس سني		
٩	أري أنني عضو هام في أسرتي		
١٠	اعترف بأخطائي		
١١	اشعر بالرضا عن حياتي		
١٢	أشعر أنني جدير باحترامي لنفسي		
١٣	أشعر بالسعادة عندما يطلب مني التحدث أمام الناس		
١٤	أشعر بقدرتي علي القيام بالأعمال التي تطلب مني		
١٥	أشعر بالقدرة علي التغلب علي الصعوبات التي تواجهني		
١٦	يشعرنني الآخرون بأني فردا منهم		
١٧	أشعر بالضيق من عملي غالبا		

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

١٨	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس
١٩	إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة
٢٠	تقهمني عائلتي
٢١	معظم الناس محبوبون أكثر مني
٢٢	يلجأ لي زملائي في حل بعض مشكلاتهم
٢٣	لا ألقى التشجيع فيما أقوم به من أعمال
٢٤	أري أن إعاقتي تقلل من قيمتي داخل الأسرة
٢٥	أشعر أن لوجودي قيمة في الحياة
٢٦	ألاحظ أنني جدير باحترام الآخرين لي
٢٧	أشارك أصدقائي في مناسباتهم
٢٨	أسعي إلي الدخول في منافسات مع الآخرين
٢٩	أحب أن ارتبط مع الآخرين
٣٠	اطلب من والدي الذهاب معهم في زيارتهم

ملحق رقم (٢)

مقياس مهارات الصداقة

عزيزي الطالب:

أرجو التكرم بقراءة بنود المقياس المرفق، والإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعورك الحقيقي، وما تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة على أسئلة المقياس.

وفي الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء معنا في هذه الدراسة العلمية، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة .

م	الأسئلة	موافق تماما	موافق	غير موافق
1	أثق بصديقي فلا أشك يوما فيه			
2	أصدقائي أمناء على حفظ أسرارى			
3	يرتاح صديقي لى ويخبرنى عن خصوصياته			
4	أسارع بمساعدة أصدقائى			
5	أحب صديقى كثيرا			
6	أرتبط مع صديقى وجدانيا			
7	أناقش أسباب الخلاف مع صديقى دائما .			
8	صديقك من صدقك القول وليس من صدقك .			
9	من أسباب السعادة ووجود علاقات الصداقة .			
10	أضحي بكل عزيز من أجل إسعاد صديقى .			
11	أثق برأى صديقى .			
12	أساعد أصدقائى في أداء الواجبات .			
13	أحسن الظن بسلوكيات صديقى .			
14	أنا وصديقى متكاملين .			
15	أختلف مع صديقى أحيانا .			
16	أشعر بالراحة النفسية لأن لى أصدقاء مخلصين .			
17	أنتسجم في التعامل مع صديقى .			
18	أصدقائى يهتمون بشئونى .			
19	أطلع صديقى على أسرارى .			
20	أخدم نفسى عندما أكون مع صديقى .			
21	أحاول صديقى في خلافاتنا .			
22	أتردد قبل أن أحكى سرا لصديقى .			
23	ألزم صديقى في أوقات الشدة .			
24	أواجه صديقى بعبويته .			
25	أؤجل خلافى مع صديقى حتى أهدأ			
26	أشعر بالراحة حين أخبر صديقى بأدق خصوصياتى .			
27	أشارك صديقى الأنشطة الحياتية المختلفة .			
28	أتشابه مع صديقى في أمور كثيرة .			
29	أشارك أصدقائى في الأفراح والأحزان .			
30	أساعد صديقى في كل ما يحتاج إليه .			
31	أثق في آراء صديقى وأخذ بها .			
32	أشترى لصديقى ما يطلبه في أثناء التسوق .			
33	أبنى الصداقة على الحب والاهتمام والرعاية الخاصة .			
34	من الأجل تكوين صداقات جيدة .			

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

ملحق رقم (٣)

البرنامج التدريبي

قام الباحث الحالي بإعداد برنامج تدريبي قائم على مهارات الصداقة (أهمية الصداقة، المصاحبة والمساعدة، والشعور بالأمان، والتقارب، والعمل الجماعي، والتعاون، والاحترام وتقدير الآخرين). ويعتمد البرنامج علي مجموعة من المسلمات: هي أن كل سلوك متعلم سواء كان مقبولاً أم غير مقبول، وبالتالي يمكن تغييره أو تعديل غير المرغوب فيه، كما يمكن تغيير البيئة التي تسهل عملية تغيير السلوك غير المرغوب فيه عند الطالب، كما أن الطالب موجه لاكتساب السلوك المرغوب فيه وإبعاد الاستجابات غير المرغوب تعلمها.

ويهدف البرنامج التدريبي إلي تنمية مهارات الصداقة وتقدير الذات لدي المراهقين المعاقين فكرياً من خلال برنامج تدريبي لتحسين مهارات الصداقة وتنمية تقدير الذات لديهم، وذلك من خلال قيامهم بأداء الانشطة والمهام المختلفة التي تتضمنها الجلسات لمساعدة الأشخاص علي تطوير أكثر كفاءة، وقدرة التعبير عن احتياجاتهم وفهم ما يدور حولهم بشكل أفضل باستخدام جمل بسيطة حتي يمكن أن تؤدي إلي تحسين فهمهم لمعاني الكلمات وزيادة مفرداتهم اللغوية، وتحسين التوافق بين الشخص والاصدقاء والأسرة، وفي سبيل ذلك استخدم الباحث فنيات التدريب علي بعض المهارات الاجتماعية، والتعبير عن المشاعر وتنمية مهارات الصداقة وتقدير الذات، وهذا ما أكده عبد المطلب القريطي (١٩٩٦) علي أهمية استخدام البرامج التدريبية والإرشادية لتمكين هؤلاء الأشخاص المعاقين فكرياً من تحقيق ذواتهم وتقديرها والاسهام بإيجابية في تحقيق السلوك الاستقلالي والتوافقي لديهم. وفي هذا الإطار أكد كل من pearson&lachar (١٩٩٤)، poule et al (١٩٩١) علي أن إعداد المعاق فكرياً للحياة والاندماج في المجتمع معتمدا علي ما لديه من قدرات عقلية محدودة يتطلب تدريباً جيداً من خلال البرامج التدريبية التي تساعده علي اكتساب العديد من المهارات الشخصية والاجتماعية. ولاشك أن القصور في التدريب علي المهارات الاجتماعية ومنها تقدير الذات وتكوين صداقات يترتب عليه الكثير من المشكلات والسلوكيات السلبية التي تحول بين المعاق فكرياً وبين إمكانية التعايش الكفاء مع الآخرين، مما يؤدي إلي الشعور بالنقص والدونية وانخفاض تقديره لذاته وقد يأتي بسلوكيات مضادة للمجتمع.

أهداف البرنامج :

يسعى الباحث الحالي من خلال جلسات البرنامج تحقيق الأهداف التالية:

- تنمية القدرة علي تقدير الذات سواء داخل المنزل أو المدرسة أو المجتمع.
- تنمية القدرة علي التعاون المتبادل بينه وبين اشخاص المجتمع.
- تنمية القدرة علي تكوين الصداقات والتواصل مع الآخرين.
- تحقيق تغييرات في سلوك الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية، تجعل حياتهم وحيوة المحيطين بهم أكثر إيجابيه وفعالية.

مصادر البرنامج: الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة الذي تناولت تقدير الذات والصداقة ومهارتها والانشطة التي تعمل علي تميمتها وتحسينها.

وصف البرنامج:

يتضمن برنامج الدراسة (١٨) جلسة يتم تطبيقها على ست أسابيع، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، وتتراوح مدة الجلسة (٥٠) دقيقة؛ وكل جلسة تتكون من نشاط أو اثنين، وتطبق الجلسات بصورة جماعية على المهارات المستهدفة وتكون الانشطة في حدود امكانية عينة الدراسة.

وهناك العديد من الفنيات التي يمكن استخدامها والاعتماد عليها في تحقيق أهداف البرنامج التدريبي في تنمية مهارات الصداقة وتقدير الذات منها فنيات انفعالية وتتمثل في: المحاضرة، والمناقشة، النمذجة، ولعب الدور، وفنيات سلوكية تتمثل في: الاسترخاء، والقصة، والواجبات المنزلية، والتعزيز.

وفيما يلي عرضاً لبعض الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي للدراسة الحالية: النمذجة: وهي تعلم الشخص بطريقة مقصودة أو غير مقصودة معظم السلوكيات من خلال ملاحظة سلوكيات الآخرين الذين يمثلون أهمية له، مثل المعلم المفضل والاصدقاء والاباء. وبمعني آخر تعني النمذجة أن يقوم شخص بملاحظة شخص آخر يقوم بالسلوك المستهدف. ووجدت البحوث والدراسات أن الأشخاص يتعلمون بسهولة باستخدام النمذجة (أحمد أبوزيد، ٢٠٩، ٢٠١٦).

ويري الباحث الحالي أن النمذجة هي تقديم النموذج للسلوك المرغوب فيه بطريقة صحيحة ويلاحظ الشخص ويطلب منه محاكاة هذا السلوك، فالنمذجة تحدد السلوك المطلوب

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

محاكاته وليس غيره، ولذا نجد أن النمذجة تتوقف علي عملية الانتباه لسلوك المشاهد وحفظه وتذكره وكيفية أدائه في المواقف المستقبلية، كما نجد أن هذه العملية مستمرة في جميع مراحل الحياة مع اختلاف الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الشخص.

لعب الدور: وتعرفه حنان العناني (٢٠٣،٧) بأنه طريقة تعليمية يقوم الطلاب من خلالها بتمثيل المواقف والانشطة عن طريق النمط الحواري، والنمط اللغوي، ويبرز دور المعلم في هذه الطريقة بتهيئة المجموعة واختيار الطلاب المشاركين وإعداد مذكرات التحضير التي تناسب هذه الطريقة.

ويذكر صبري عربي (٢٠٠٧،٨٠) بأن لعب الدور عبارة عن نشاط يحدث من خلال المواجهة وتكريس الشخص لوعيه ونشاطه بصورة متكاملة، أي التركيز في عملية التعلم بجهد عاطفته وتصوراته ونيته بعمل شيء ما، من خلاله يمكن للطلاب أن يفهموا ويندمجوا في العالم المحيط بهم، والميل إلي التلقائية في التعبير عن الذات ومن حيث تنمية للشخصية وتطوير وتقدير الذات.

ويعرف الباحث الحالي لعب الدور بأنه " نشاط إرادي يؤدي في زمان ومكان محددين، وفق قواعد وأصول معروفة ويختار فيها المشاركون الأدوار التي يقومون بتأديتها.

التعزيز: هو عملية تدعيم السلوك المناسب أو زيادة احتمالات تكراره في المستقبل بإضافة مثيرات إيجابية أو إزالة مثيرات سلبية بعد حدوثه. ولا تقتصر وظيفة التعزيز على زيادة احتمالات تكرار السلوك في المستقبل، فهو ذو اثر إيجابي من الناحية الانفعالية أيضا حيث يؤدي التعزيز إلى تحسين مفهوم تقدير الذات، وهو أيضا يستثير الدافعية ويقدم تغذية راجعة بناءة.

فالتعزيز الفاعل هو التعزيز المشروط الذي يتوقف على طبيعة السلوك. وذلك يعني ضرورة تعزيز السلوك المناسب وعدم تعزيز السلوك غير المناسب.

جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى والثانية: (التعارف)

الأهداف:

- إتاحة المجال للتعارف بين الأعضاء والباحث.
- إتاحة الفرصة للتعارف بين الأعضاء أنفسهم.

د. محمد سعد الدين القاضى

- تحديد واجبات وحقوق كل عضو في المجموعة.
 - تعديل الاعتقادات الخاطئة لدي الاعضاء.
 - الاتفاق علي مكان وزمان الالتقاء.
- يتم في هاتين الجلستين التعرف بين أشخاص المجموعة فيما بينهم، وبين الباحث، بحيث يعرف الباحث عن نفسه وعن وظيفته، ثم يطلب الباحث من كل عضو في المجموعة التعريف عن نفسه بذكر اسمه والصف والفرقة. يقدم الباحث بعض التمارين التي تساعد علي ايجاد نوع من الراحة والالفة بين أشخاص المجموعة مثل تمرين (ابحث عن صديق) وهو تمرين يتضمن محاولة كل فرد من الأعضاء اختيار شخصا آخر بالمجموعة يكون قريبا منه من حيث الشكل واللبس والصف، ويتحدث كل عضو في المجموعة مع الآخر لفترة معينة من الزمن يحددها الباحث بقصد التعرف.
- ويعمل الباحث عند إعطاء الأسماء عكس أدوار علي أن يقوم كل عضو بالتعريف عن الآخر بذكر الاسم والصف والعمر، وبعد تأكد الباحث من معرفة جميع الاشخاص لأسماء بعضهم البعض، يتحدث عن البرنامج التدريبي لمهارات الصداقة وتقدير الذات، ويناقش آراء الاشخاص، ويعمل علي تصحيح الأفكار الخاطئة ويقدم تعزيزا للأفكار الصحيحة وبعد ذلك يقوم بسؤالهم السؤال التالي: ماذا تتوقعون من جلسة البرنامج هذه ؟
- ويعمل الباحث علي الاتفاق مع الأشخاص علي كيفية الالتقاء والاجتماع مع بعض ومدة كل لقاء .
- ويناقش مع الاشخاص هدف البرنامج بأنه محاولة اكتساب مهارات الصداقة وتحسين مستوى تقدير الذات لديهم.
- ويتحدث الباحث عن قواعد ومعايير الجلسات والتي يجب أن يلتزم بها الأعضاء داخل الجلسات وهي:
- الالتزام بالحضور والتواجد في الوقت المحدد.
 - المشاركة ضمن نشاطات وتفاعلات الجماعة.
 - عدم الغياب إلا للضرورة.
 - السرية والحرص علي عدم التحدث عن الخصوصيات التي تناقش داخل الجلسات.

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

- الصراحة والصدق في المشاركة.
- ويتحدث الباحث عن تسلسل الجلسات.
- الواجب المنزلي: يطلب الباحث من كل شخص أن يكتب أسماء أصدقائه وإرسال رساله لهم.
- الجلسة الثالثة والرابعة: (استخدام العبارات الذاتية الايجابية)
- يقدم الباحث تلخيصا حول الجلسات السابقة ويعمل علي مناقشة الواجب المنزلي المعطي لهم ويعمل علي التأكيد والتركيز علي أهمية حل الواجبات باستمرار لأهميتها في المساعدة علي التعلم وتصحيح الأخطاء التي وقع فيها بعض الأعضاء أثناء التطبيق.
- الأهداف: توضيح معني استخدام العبارات الذاتية الايجابية كمهارة من مهارات تقدير الذات.
- توضيح الفرق بين العبارات السلبية والايجابية الذاتية.
- توضيح أهمية استخدام العبارات الذاتية الايجابية عند مواجهة أي موقف.
- تدريب الأعضاء علي استخدام العبارات الايجابية عند مواجهه أي موقف.
- يقسم الباحث الطلاب إلي صفين، ثم القيام بتمارين إحماء (تحريك الرأس في جميع الاتجاهات، وتحريك الزراع في دوائر صغيرة، ثم في دوائر كبيرة، القفز في المكان)
- ويناقش الباحث معهم السؤال التالي: لماذا من المهم أن نقول لأنفسنا عبارات ذاتية ايجابية؟
- يقوم الباحث بتوضيح أثر العبارات الذاتية الايجابية علي سلوك الشخص. فالحديث مع الذات يلعب دورا دورا مهما في زيادة قدرة الشخص علي مواجهه الموقف في تنمية تقدير ذاته لأنه قد يؤثر علي سلوكه ومشاعره وثقته بنفسه، ويوضح أن استخدام العبارات الذاتية الايجابية قد يشعر الشخص بنوع من التحسن. ويقدم الباحث مجموعة من العبارات الايجابية الذاتية.
- الواجب المنزلي: يطلب من كل فرد تسجيل العبارات الايجابية الذاتية التي يوجهها لنفسه في أي موقف، وذكر تأثيرها علي سلوكه ومشاعره وتقديره لذاته كواجب منزلي.
- ويقوم الباحث علي الاتفاق مع الاشخاص علي كيفية الالتقاء والاجتماع مع بعض ومدة كل لقاء.

الجلسة: الخامسة والسادسة (تعريف صديق)

يقدم الباحث تلخيصاً حول الجلسات السابقة ويعمل على مناقشة الواجب المنزلي المعطى لهم ويعمل على التأكيد والتركيز على أهمية حل الواجبات باستمرار لأهميتها في المساعدة على التعلم وتصحيح الأخطاء التي وقع فيها بعض الأعضاء أثناء التطبيق.

الأهداف: توضيح معنى الصديق الوفي المخلص

- التعرف على صفات الصديق الوفي.

- تقوية العلاقة بين اشخاص المجموعة.

- توضيح طلب المساعدة وقت الحاجة.

- توضيح أهمية مساعدة الآخرين إذا ما احتجونا.

- تدريب الأعضاء على خصائص الصديق الوفي.

يقسم الباحث الطلاب إلى صفتين، ثم القيام بتمارين إحماء (تحريك الرأس في جميع

الاتجاهات، وتحريك الزراع في دوائر صغيرة، ثم في دوائر كبيرة، القفز في المكان)

ويناقش الباحث معهم السؤال التالي: لماذا من المهم أن نعرف صفات الصديق ؟

يقوم الباحث بتوضيح أثر معرفة صفات وخصائص الصديق. وتقوية العلاقة بين

الاشخاص، ومساعدة الآخرين وقت الحاجة، وطلب المساعدة من الآخرين.

يقوم الباحث بتوزيع مجموعة من الأطباق والمجسمات الصغيرة على الأرض بشكل عشوائي

في مكان تنفيذ النشاط، ويختار المدرب فردين يقفان في مواجهة بعضهما البعض احدهما

معصوب العينين بمنديل والشخص الآخر مواجهها له بحيث يفصل بينهما المسافة التي وضع

عليها الاطباق والمجسمات.

يقوم الشخص معصوب العينين باجتياز العوائق التي وضعت في طريقة ليصل إلى

المكان الأيمن. وعلى الشخص الآخر الذي يقف مواجهها له أن يقوم بتوجيه حركاته لتجنب

الارتطام بها. إذا لمس الشخص المعصوب العينين أحد العوائق الموجودة، يتم استبدال

الشخص الآخر بفرد آخر.

تنتهي اللعبة إذا نجح الشخص الموجه بتوجيه الصديق بدون أن يلمس أي من العوائق.

ويمكن تكرار اللعبة مع اشخاص آخرين.

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

الواجب المنزلي: يطلب الباحث من كل شخص أن يكتب خصائص وصفات الصديق. ويقوم الباحث علي الاتفاق مع الاشخاص علي كيفية الالتقاء والاجتماع مع بعض ومدة كل لقاء .

الجلسة: السابعة والثامنة (تقدير الذات)

يقدم الباحث تلخيصا حول الجلسة السابقة ويعمل علي مناقشة الواجب المنزلي المعطى لهم ويعمل علي التأكد والتركيز علي أهمية حل الواجبات باستمرار لأهميتها في المساعدة علي التعلم وتصحيح الأخطاء التي وقع فيها بعض الأعضاء أثناء التطبيق. الأهداف:

- توضيح معني الصفات الايجابية لدي الشخص.
- تعريف الاشخاص علي الصفات الايجابية التي يتميزون بها.
- توضيح لهم أثر اكتساب صفات ايجابية تنمي لديهم تنمية مهارات الصداقة وتقدير الذات.

يقسم الباحث الطلاب إلي صفتين، ثم القيام بتمارين إحماء (تحريك الرأس في جميع الاتجاهات، وتحريك الزراع في دوائر صغيرة، ثم في دوائر كبيرة، القفز في المكان) يطلب الباحث من الاشخاص كتابة أشياء جميلة عن أنفسهم أو صفات جميلة من خلال رسم وردة علي ورق ، يكتب في داخل الوردة اسمه وعلي أوراقها يكتب الصفات الجميلة عن ذاته.

يقوم الباحث باختيار أحد الاشخاص ويختار له شريك يتحدث عن موضوع الشكل الذي رسمه، يقوم كل فرد بتعليق ما رسمه علي الجدار.وقد يسمع الباحث من بعض الاشخاص أنهم لا يعرفون الرسم فيقوم بتشجيعهم بكلام جميل حتي يتسني لهم الرسم، وقد يري الباحث بعض الاشخاص يسخرون من رسم أصدقائهم، فيحاول معالجة ذلك معهم. الواجب المنزلي: يطلب الباحث من كل شخص أن يكتب الخصائص الإيجابية التي يتميز بها.

ويقوم الباحث علي الاتفاق مع الاشخاص علي كيفية الالتقاء والاجتماع مع بعض ومدة كل لقاء .

الجلسة: التاسعة والعاشره (تنمية العمل الجماعي للتخلص من التمرکز حول الذات)

د. محمد سعد الدين القاضي

يقدم الباحث تلخيصاً حول الجلسة السابقة ويعمل علي مناقشة الواجب المنزلي المعطي لهم ويعمل علي التأكد والتركيز علي أهمية حل الواجبات باستمرار لأهميتها في المساعدة علي التعلم وتصحيح الأخطاء التي وقع فيها بعض الأعضاء أثناء التطبيق.
الأهداف:

- تنمية العمل الجماعي (فريق العمل).

- التخلص من التمرز حول الذات.

يقسم الباحث الطلاب إلي صفيين، ثم القيام بتمارين إحماء (تحريك الرأس في جميع الاتجاهات، وتحريك الزراع في دوائر صغيرة، ثم في دوائر كبيرة، القفز في المكان) يطلب الباحث من الاشخاص تشكيل مجموعات عمل، ويقوم بتوزيع علي كل مجموعة نموذج طباعة زهرة، أوراق للرسم، ويقوم بعمل نموذج طباعة زهور بالألوان المائية أمام الطلاب، ثم توجيههم خطوة خطوة، ثم يقوم كل طالب بعرض ما قام برسمه وشرح الفكرة التي رسمها وما تعبر عنه.

الواجب المنزلي: يطلب الباحث من كل شخص أن يرسم زهرة ويشرح الفكرة التي رسمه وما تعبر عنه، ويقوم الباحث علي الاتفاق مع الاشخاص علي كيفية الالتقاء والاجتماع مع بعض ومدة كل لقاء .

الجلسة: الحادية عشر والثانية عشر (صاحبنا)

يقدم الباحث تلخيصاً حول الجلسة السابقة ويعمل علي مناقشة الواجب المنزلي المعطي لهم ويعمل علي التأكد والتركيز علي أهمية حل الواجبات باستمرار لأهميتها في المساعدة علي التعلم وتصحيح الأخطاء التي وقع فيها بعض الأعضاء أثناء التطبيق.
الأهداف: اكساب الاشخاص حب الأصدقاء والأخبار عنهم.

- الاحترام المتبادل بين الأصدقاء وتقدير الآخرين

يقسم الباحث الطلاب إلي صفيين، ثم القيام بتمارين إحماء (تحريك الرأس في جميع الاتجاهات، وتحريك الزراع في دوائر صغيرة، ثم في دوائر كبيرة، القفز في المكان) يجلس الباحث والاشخاص بشكل نصف دائرة ويختار فرد من بين الاشخاص المشاركين يلقبونه " صاحبنا" ويقف في وسط الدائرة، ويطلب الباحث من الاشخاص المشاركين أن

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

يخبره شيئاً عن الشخص "صاحبنا" أي شيء يتعلق بهذا الشخص اسمه، لون حذائه، لون شعره، عمره، بعد ذلك يعود هذا الشخص وله حق في اختيار الشخص الذي يحل مكانه أي "صاحبنا" الجديد وهكذا.

الواجب المنزلي: يطلب الباحث من كل شخص أن يكتب عن كل ما يتعلق بصديقه. ويقوم الباحث علي الاتفاق مع الاشخاص علي كيفية الالتقاء والاجتماع مع بعض ومدة كل لقاء.

الجلسة: الثالثة عشر والرابعة عشر (العمل الجماعي)

يقدم الباحث تلخيصاً حول الجلسة السابقة ويعمل علي مناقشة الواجب المنزلي المعطى لهم ويعمل علي التأكيد والتركيز علي أهمية حل الواجبات باستمرار لأهميتها في المساعدة علي التعلم وتصحيح الأخطاء التي وقع فيها بعض الأعضاء أثناء التطبيق.
الأهداف:

- تعلم الطالب حب العمل الجماعي.

- وكيفية احترام وتقبل الدور الذي يلعبه كل فرد منهم.

- الوقوف علي أهمية الدور حتي لو كان صغيراً لأنه مؤثر.

يقسم الباحث الطلاب إلي صفتين، ثم القيام بتمارين إحماء (تحريك الرأس في جميع الاتجاهات، وتحريك الزراع في دوائر صغيرة، ثم في دوائر كبيرة، القفز في المكان) يقوم الباحث بتقسيم الطلاب إلي مجموعات، ويطلب من كل مجموعة أن تختار أله من البيئة وتركيبها (سيارة - قطار) وتختار كل مجموعة قائد لها يقوم بتوزيع الأدوار لأجزاء الألة، ويطلب الباحث من الطلاب أن يقوموا بتقليد صوت الألة وحركتها في كل مره يقوم أحد الطلاب بدور البناء، ويختار البناء طلاب كل مره ليكونوا أجزاء الألة.

الواجب المنزلي: يطلب الباحث من كل شخص أن يكتب عن أهمية العمل الجماعي.

ويقوم الباحث علي الاتفاق مع الطلاب علي كيفية الالتقاء والاجتماع مع بعض ومدة كل لقاء.

د. محمد سعد الدين القاضى

الجلسة: الخامسة عشر والسادسة عشر: (صديقي مرايتي)
يقدم الباحث تلخيصا حول الجلسة السابقة ويعمل علي مناقشة الواجب المنزلي المعطي لهم ويعمل علي التأكد والتركيز علي أهمية حل الواجبات باستمرار لأهميتها في المساعدة علي التعلم وتصحيح الأخطاء التي وقع فيها بعض الأعضاء أثناء التطبيق.
يقسم الباحث الطلاب إلي صفيين، ثم القيام بتمارين إحماء (تحريك الرأس في جميع الاتجاهات، وتحريك الزراع في دوائر صغيرة، ثم في دوائر كبيرة، القفز في المكان) ويناقدش الباحث معهم السؤال التالي: لماذا من المهم أن نقول لأنفسنا صديقي مرايتي؟
الأهداف: تنمية مهارة التقارب بين الأصدقاء
تنمية تقدير الذات بين الأشخاص
تقبل النصيحة من الأصدقاء
تنمية الثقة في الأصدقاء
يقوم الباحث بتقسيم الطلاب إلي مجموعات، كل مجموعة مكونة من اثنين، يجلس كل شخص مقابل للشخص الآخر ويتظاهر كل شخص منهما بأنه مراية لصديقه ويقاد جميع حركات عينين ووجه زميله وتكرر اللعبة بين الأشخاص.
الواجب المنزلي: يطلب الباحث من كل شخص أن يكتب عما يري من صديقة من محاسن لقول الرسول المؤمن مرآة أخية.
ويقوم الباحث علي الاتفاق مع الطلاب علي كيفية الالتقاء والاجتماع مع بعض ومدة كل لقاء.

الجلسة: السابعة عشر والثامنة عشر (القصة)

يقدم الباحث تلخيصا حول الجلسة السابقة ويعمل علي مناقشة الواجب المنزلي المعطي لهم ويعمل علي التأكد والتركيز علي أهمية حل الواجبات باستمرار لأهميتها في المساعدة علي التعلم وتصحيح الأخطاء التي وقع فيها بعض الأعضاء أثناء التطبيق.
يقسم الباحث الطلاب إلي صفيين، ثم القيام بتمارين إحماء (تحريك الرأس في جميع الاتجاهات، وتحريك الزراع في دوائر صغيرة، ثم في دوائر كبيرة، القفز في المكان)

فاعةفة الففرفب على مهارة الصءافة فف ففمفة ففءفر الفاء

فقوم الباءف باصطءاب الفلاب إلى ءرفة المكفبة أو اصطءاب بعض الفقص وففزفع الفلاب إلى مءموعات وإعفاءهم بعض الفقص لقراءفها، ومن ثم اءففار الاشءاص لأءء الفقص.

فقوم الباءف فءكف الفصة للطلاب، ومن ثم فمفلها ففقومون بلعب الأءوار وذلء بمشاركفة الباءف، وبعء ذلك فسأل الباءف عن الفروس المسفءاة من الفصة.

Effectiveness of training on the skills of friendship in the development of self-esteem among intellectually disabled adolescents

Dr / Mohamed Saad El-Din Elkady
Assistant Professor - Department of Special
Education - Faculty of Social Sciences - Imam
Muhammad bin Saud Islamic University

The current study aimed to identify the effectiveness of a training program on the skills of friendship in the development of self-esteem among adolescents with intellectual disabilities. The sample of the current study consisted of (10) adolescents with a minor intellectual disability from the Institute of Intellectual Education in Riyadh, whose ages ranged between (13-15) years, and degrees of intelligence between (50-70) degree.

They suffer from a low self-esteem on the self-esteem scale used in the current study, and they have a lack of friendship skills on the friendship scale used in the current study. The results of the study revealed that there were statistically significant differences between the average rank of the experimental group members before and after the application of the training program on the self-assessment scale in the direction of post-measurement.

The results of the study showed that there were no statistically significant differences between the average grade of the experimental group after the application of the training program, and the average grade of the same group after one month of follow-up on the self-esteem scale, Indicating the effectiveness of the training program on the skills of friendship in the development of self-esteem of intellectually disabled individuals.

The results of the study indicate that there were statistically significant differences between the average rank of the experimental group members before and after the application of the training program on the scale of friendship skills in the direction of post-measurement.

The results of the study resulted in the absence of statistically significant differences between the average grades of the experimental group after the application of the training program, and the average

فاعلية التدريب على مهارات الصداقة في تنمية تقدير الذات

grades of the same group after a month of follow-up on the scale of friendship skills , Which shows that the skills of friendship make students feel comfortable and secure and maintain the balance between friends, and the ability to recognize social interactions, and maintain the psychological and social harmony and the absence of sense of isolation, and the need for the presence of friends in their lives.