

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة المعاقات (حركياً) بجامعة الطائف

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد

كلية العلوم الإدارية والمالية بجامعة الطائف

المخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة (المعاقات حركياً) بجامعة الطائف، وذلك عن طريق تصميم برنامج إرشادي قائم على فنيات الإرشاد النفسي وتتمثل الفنيات المستخدمة فى البرنامج فى (المناقشة والحوار - المحاضرات -التفريغ الانفعالي التخيل - الحديث عن الذات- أنشطة) ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة باختيار عينة تجريبية واحدة من الطالبات المعاقات حركياً والحاصلات على أدنى الدرجات على مقياس الثقة بالنفس، واستخدمت الباحثة أدوات البحث وهما: مقياس الثقة بالنفس، والبرنامج الإرشادي المعد لتنمية الثقة بالنفس. (إعداد الباحثة)، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية وعددها (٥) طالبات بواقع (٢٠) جلسة على مدار (١٠) أسابيع بواقع (٢) جلسة فى الأسبوع، ثم التطبيق البعدي لأدوات البحث وتحليل النتائج ومعالجتها بأساليب إحصائية علمية تتمثل فى (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار وليكوكسن).

وقد توصلت النتائج إلى إنه:

١- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (ل ≥ 0.05) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوى الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الإرشادي وبين درجاتهم قبل البرنامج على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية- البعد الاجتماعي- البعد النفسى) - لصالح القياس البعدي".

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

- ٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى ($l \geq 0,05$) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الإرشادي وبين درجاتهم قبل البرنامج على مقياس الثقة بالنفس (ككل) - لصالح القياس البعدي.
- ٣- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الإرشادي وبين درجاتهم التتبعية على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسى).
- ٤- عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الإرشادي وبين درجاتهم التتبعية على مقياس الثقة بالنفس (ككل).
- الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي- الثقة بالنفس - ذوى الاحتياجات الخاصة - المعاقات حركياً - طالبات الجامعة.

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة المعاقات (حركياً) بجامعة الطائف

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد

كلية العلوم الإدارية والمالية بجامعة الطائف

المقدمة:

تؤثر الإعاقة بصفة عامة على جوانب نمو الشخصية للفرد، ويترتب عليها مشكلات في التوافق قد تختلف من فرد لآخر حسب نوع الإعاقة ودرجتها ورد فعل الآخرين نحوها. وقد أشار كابوزي وكروس (Capuzzi & Cross, 1997) إلى أن الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة يعانون من العديد من المشكلات، أهمها: ضعف الدافعية، والاكتئاب وتصور جسمي ومفهوم ذات سلبي، وفقدان الضبط الذاتي، وفقدان مصادر المكافأة والمتعة. والصعوبة في تقبل الإعاقة والتوافق معها، والاعتمادية على الآخرين في شتى المجالات الطبية والنفسية، والاجتماعية والاقتصادية، والاضطراب في الأدوار الاجتماعية ونقص في المهارات الاجتماعية المناسبة. كما أن التعامل السلبي مع المعاق من قبل مجتمعه يعد من أهم الأسباب التي تؤثر على ثقته بذاته وبقدراته، ويترتب على ذلك العديد من المشكلات النفسية، فالمحيط الاجتماعي الذي لم يأخذ بيد المعاق ولم يشجعه ولم يتقبله أصبح مجتمعاً معيقاً أكثر من الإعاقة ذاتها، (أبو علام، العادل 1978م، 2951) وتمتع الفرد بصحة جسدية جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب، وخلوه من العاهات والأمراض يحقق له درجة من الثقة بنفسه، ولكن في حال وجود مشكلة جسدية معينة فإن درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد قد تحدد كيفية تقبله لتلك الإعاقة وتعامله مع الآخرين، وتؤثر الإعاقة الحركية بصفة خاصة تأثيراً سلبياً في اتجاه الفرد، وميوله، وكثيراً ما تؤدي إلى زيادة حساسيته وشعوره بالنقص، وخاصة عندما يقارن حالته الجسمية بإقرانه، والحالة النفسية المعاقين حركياً تفرض عليهم ظروفاً، وعبئاً كبيراً، مما يجعلهم أكثر عرضة لحالات الانطواء، والعدوانية،

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

لذا تعتبر تنمية الثقة بالنفس لديهم خطوة في مساعدتهم للتخلص مما يعانونه من مشكلات باعدت بينهم وبين التوافق النفسي السليم، والتوافق مع الواقع الاجتماعي الذي يعيشون فيه.

المشكلة :

إن شريحة المعاقين من أكثر شرائح المجتمع احتياجاً لتنمية الثقة بالنفس لما يتعرضون له من تحديات نفسية واجتماعية واقتصادية صعبة ومعقدة، وتلك التحديات تجعل المعاقين حركياً بصفة خاصة أكثر عرضة للشعور بانخفاض الثقة بالنفس لما يواجهونه من مشكلات شخصية واجتماعية هي في الأساس لا ترتبط بالإعاقة بل في الإطار الاجتماعي واتجاهات المجتمع نحوهم، لذا فالمعاق حركياً في أمس الحاجة إلى عون خارجي واع مرتكز على أسس علمية وتكنولوجية تعيده إلى المستوي الطبيعي أو إلى ما يقربه منه (شكور، جليل ١٩٩٥م ، ٣٠). ومن هنا جاءت فكرة الحاجة الضرورية إلى تصميم برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى المعوقات حركياً حتى يستعيدون ثقتهم بأنفسهن وتوافقهن النفسي والاجتماعي.

ويحاول البحث الحالي الإجابة على السؤال الآتي:

ما أثر برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات من ذوى الاحتياجات الخاصة (المعاقات حركياً) بجامعة الطائف؟

هدف البحث:

- التحقق عن فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة (المعاقات حركياً) بجامعة الطائف.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

- بهتم هذا البحث بشريحة هامة من شرائح المجتمع ألا وهي ذوى الاحتياجات الخاصة المعاقات حركياً.
- قد يسهم هذا البحث في إثراء المكتبة العربية بموضوع يتسم بالندرة في البيئة العربية.
- مساعدة أفراد العينة على تحقيق قدر عالي من الثقة بالنفس.

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

الأهمية التطبيقية:

- الاستفادة من البرنامج الإرشادي القائم على فنيات الإرشاد النفسي (المحاضرات، المناقشة والحوار، التفريغ الانفعالي، التخيل ، الحديث مع الذات ،أنشطة) مع الحالات المماثلة.
- إعداد مقياس الثقة بالنفس لطالبات الجامعة
- تزويد أفراد العينة ببعض الأسس والمهارات التي تساعدن على مواجهة الصعاب والمواقف الحرجة بطريقة إيجابية ورفع مستوى الثقة بالنفس لديهم وكيفية تعزيزها وتدعيمها لمساعدتهن على تحقيق التوازن النفسي
- يفيد البرنامج الإرشادي فى حالة ثبوت فاعليته القائمين بالعمل مع هذه الشريحة بوضع البرامج المماثلة التي تساعد على تنمية جوانب النمو المختلفة لديهم.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي من خلال النقاط التالية:

- الموضوع الذي تتصدى الباحثة لدراسته: فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة (المعاقات حركياً) بجامعة الطائف.
- البعد المكاني: التطبيق على عينة من الطالبات المعاقات حركياً بجامعة الطائف.
- طريقة اختيار العينة: (عدد ٥) عينة قصدية من الطالبات من ذوى الاحتياجات الخاصة (معاقات حركياً)

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي: **Counseling Program**

إجراءياً بأنه عبارة عن خطة عمل تصمم وتنظم في وضع أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة من أجل تحقيق أهداف الإرشاد النفسي النمائية والوقائية.

الثقة بالنفس: **Self-Confidence**

هي إدراك الفرد لكفائه الذاتية والاجتماعية، ومهارته على ضبط انفعالاته والتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة.

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

وتعرف إجرائياً "بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوصات على اختبار الثقة بالنفس المعد لأغراض البحث الحالى".

المعاقات حركياً:

هن اللاتى تختلفن عن الأفراد العاديين فى النواحي الحسية والحركية، وغير قدرات على تحصيل أكبر عائد ممكن من استخدام مجهوداتهن العضوية إلى الحد الذي يحتاج فيه إلى خدمات طبية، تأهيلية، تربوية، نفسية، واجتماعية خاصة (أبو مصطفى، نظمي، ٢٠٠٠ م ، ٢٩)

طالبات الجامعة

والمعاقات حركياً فى البحث الحالى هن فئة من الطالبات ذوى الاحتياجات الخاصة اللاتى يعانن من خلل ما فى قدراتهن الحركية، أو نشاطهن الحركي بجامعة الطائف .

الإطار النظري للبحث

أولاً: الثقة بالنفس (Self-Confidence)

أ- مفهوم الثقة بالنفس:

يعرف (محمد ، عادل ، ١٩٩٧) الثقة بالنفس على أنها إدراك الفرد لكفائته، أو مهارته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة ، وتتطلب أن يحيا في أمان وان يشعر بالطمأنينة، أما عندما يشعر بالخوف، أو يفقد شعوره بالأمن فيبدو عليه عدد من المظاهر منها ضعف الروح الاستقلالية، والتردد، وانعقاد اللسان في وجود الآخرين، والخجل وعدم القدرة على التفكير في المستقبل، واتهام الظروف عند الإخفاق، والخوف من نقد الآخرين، إضافة إلى أحلام اليقظة، والتظاهر بطيب الخلق.

أما العنزى، فريح ، ٢٠٠١ م ، ٥١) فقد عرف الثقة بالنفس على أنها قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة.

ب- أهمية الثقة بالنفس:

يرى (ميخائيل، يوسف ، د:ت، ٣٣- ٥٥) أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في النقاط التالية:

- تحقيق التوافق النفسي: هناك علاقة وثيقة بين كلاً من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد بصفة أساسية

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة ، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسياً وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي ، والصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع المتغيرات الاجتماعية والنفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس .

- استمرار اكتساب الخبرة: يرى البعض ان الخبرة مكتسبة ، وهناك نوعان من الخيارات المكتسبة: خيارات لا شعورية ولا إرادية ، وخيارات شعورية وإرادية، ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخيارات الشعورية والإرادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها ، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس، فبغير توافر حد أدنى معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خيارات جديدة، فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في النضج الخبري والتطلع لدرجات أعلى من الخيارات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرجة.

- حب الآخرين: إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبا للآخرين، فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حباً بحب، فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس ومن حبه للناس ومن حب الناس لهم وسيلة للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم، فحب الواثق من نفسه للآخرين، واستقباله حبه لهم يقوم أساساً على احترام الشخصية الإنسانية، حيث أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه .

- مواجهة الصعاب والمشكلات: إن الحياة لا تسير وفق ما نهواه، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا، أو على النحو الذي علقنا به آمالنا، بل كثيراً ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافاً لآمالنا التي وطنا النفس عليه، هنا تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً وحاسماً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

حياته والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها أماله وعلق عليها مطامحه، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة، والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة، هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة التي يمكن أن يغلب فيها قياد الشخص، فمثل هذه الطاقة إن لم يكن الشخص مجهزاً بالطاقة النفسية المطلوبة، لا يورث الإنسان وقتها سوى الندم. كما أن الثقة بالنفس ليست عملاً ينبغي ممارسته بل هي ثمرة يجنيها الإنسان نتيجة بذور غرسها ورعاها، فالثقة بالنفس تتطلب معرفة الإنسان لنفسه، الثقة بالنفس هي العمود الفقري لشخصية الإنسان إذ بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته ويصبح عرضة لانتقاد الآخرين واستغلالهم له وبالتالي عيشه في حياة بئيسه، وعكس ذلك الإنسان المتمتع بالثقة في نفسه يكون محط احترام الجميع وتكون نظرتة للحياة متفائلة.

- وتسهم الثقة بالنفس بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي للأفراد وهي ترتبط بمفهوم الفرد الإيجابي عن ذاته وتقديره المرتفع للذات، ومن ثم فهي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له أكبر الأثر في تحقيق الهوية الإيجابية. (محمد، عادل، ١٩٩٧م، ٦٧).

ج- العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ولعل من أبرزها:

١- العوامل الجسمية:

إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزءاً لا بأس به من الثقة بالنفس، هذه هي القاعدة، ولكن في حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فإن درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة، إضافة إلى ذلك فإن الثقة بالنفس تدفع إلى تأكيد الاتساق الحركي، فمن الملاحظ أن الشخصية المنهزمة أو المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة لفقدان

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

انساقها الحركي، وعليه فيمكن القول أن هناك تبادلاً في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس (مخائيل ، يوسف، ب:ت: ٨٥-٩٠).

٢- العوامل العقلية:

يعتبر الذكاء عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد وتجنب العديد من الأخطاء والأخطار، وجعله محبوباً بين الآخرين، هذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بالنفس، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حول له .

٣- العوامل الاجتماعية:

الفرد لا يعيش بمعزل منفصل عن المجتمع ، بل هو جزء منه ، يؤثر فيه ويتأثر به ، فالمجتمع يقدم العلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنساناً واثقاً من نفسه يشعر بإنسانيته قادراً على مواجهة الحياة، ومجابهة المستقبل بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصراً فعالاً فيه ، لكن في بعض الأحيان تكون العلاقة بينهما ليست ثابتة بحيث أنه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه يصبح من الصعب عليه التكيف معه، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفاً مضاداً وبالتالي يصبح غير مقبول اجتماعياً عندها سيشعر بعدم الثقة بالنفس ويكون ذلك سبباً في انسحابه وانعزاله عنه. (العبيد ، محمد ، ١٩٩٥ م ، ٧).

٤- العوامل الوجدانية:

ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقةً بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية، والشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدان ثقته بنفسه أو اهتزازها، وكذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات بغير استعلاء أجوف أو احتقار مهين للذات، إضافة إلى الابتعاد عن التذرع بالنكوص المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد، ثم إن افتقاد الثقة بالنفس يتسبب ببث شعور الحزن والاكتئاب المرضي في نفس الفرد، ذلك أن الفرد الذي لا يجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعي إحساسه بالأنس، ولا يعرف سبباً لما يشعر به من حزن دفين داخل أحشائه ، فإنه سينتهي في نهاية المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه. (مخائيل يوسف ، ب:ت: ١٠٠).

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

د- معوقات نمو الثقة بالنفس:

إن الثقة بالنفس أمر مطلوب، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتوافق الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء، إلا إنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلباً فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات:

١- المعوقات الصحية:

من المعوقات الصحية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي: الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين كالشخص الذي يفقد حاسة البصر، أو السمع نتيجة تعرضه لحادث ألم به وتسببت له في هذه العاهة. والذي يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب على التمرس عليه وكسب رزقه عن طريقه، وإحساسه بأنه أصبح عاجزاً عن الاعتماد على نفسه وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانباً كبيراً من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها (ميخائيل ، يوسف، د:ت : ١١٤).

٢- المعوقات العقلية:

الإنسان باعتباره كائناً حياً لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته، وعن معوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة ونقصان فالحياة العقلية تشكل للفرد كياناً وقواماً جوهرياً، فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان بالافتقار إلى الثقة بالنفس، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:

انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المتشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.

هـ- مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

يرى (بدران ، عمرو ، ١٩٩٠م) إن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من سلوك سلبي، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل، الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد.

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

وذكر (العنزي ، فريح ، ١٩٩٩م ، ٤١٨) بعضاً من مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل فيما يلي:

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية.
- الميل إلى التردد، والتراجع، والمغالاة في الحرص.
- القلق حول التصرفات، والصفات الشخصية.
- الحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم.
- الخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة، والشعور بنقص الجدارة، والمسايرة خوفاً من النقد، والشعور بالخجل، والارتباك، والخجل في المواقف الجديدة.

و- مظاهر التمتع الثقة بالنفس:

أشار (أبو علام، العادل، ١٩٧٨) أن الشخص المتمتع بثقة عالية في نفسه يتميز بما يلي: الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل، والقدرة على البت في الأمور واتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول، مقابل الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية، والإحساس بالحاجة إلى تأييد الآخرين، ومساندتهم، والميل إلى التردد والتراجع، والمغالاة في الحرص.

ز- الثقة بالنفس في ضوء بعض النظريات النفسية:

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتباره من مظاهر السواء ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسياً واجتماعياً، لمحاولة التوصل إلى انجح الحلول المناسبة لمساعدة الأفراد على تحقيق الصحة النفسية، وقد اتبعت كل نظرية أسلوباً من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم.

١- اتجاه التحليل النفسى الاجتماعي

جاءت نظريات هذا الاتجاه لتؤكد على أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية وتشير إلى أهمية نوعية العلاقات بين الفرد والمحيط الإنساني والاجتماعي الذي ينتمي إليه ، كما جاءت إسهامات نظريات هذا الاتجاه أكثر نضجاً في تناولها للشخصية الإنسانية من الاتجاه التحليلي الكلاسيكي، ولهذا فإن نظريات هذا الاتجاه الذي يتزعمه هورني وفروم وسوليفان

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة

تأثرت واستفادت من التحليلية الفرويدية ومن نظريات أدلر ويونج وقدمت رؤية انتزعت من خلالها هيمنة الرؤية الحتمية لضعف الأنا وسلبيتها وكانت هذه الرؤية إسهاماً أثرى الحركة المعرفية والبحثية وأدى إلى ظهور رؤى أكثر إيجابية وموضوعية كان أبرزها التحليلية الشاملة الذي جاء بها إريسون. وترى هورني " أن السلوك الإنساني سلوك متعلم وأنه قابل للتغيير وأن الإنسان في سلوكه يحاول أن يحقق لنفسه الأمن والرضا كما أولت اهتماماً لأثر البيئة في السلوك، ولقد ركزت على العلاقات الشخصية وترى بأن طرق التنشئة الأسرية السوية تعزز النمو السوي وتساعد على تحقيق الذات وتشجع الحب والاحترام، ويجب أن تجنب الأسرة استخدام السيطرة والتساهل المفرط والمتطلبات الزائدة لأنها تعيق حدوث النمو والسلوك السليمين. (حسن ، سعيد ، وعزت، جودت ، ١٩٩٩م، ٣٩). أما فروم فيتناول الثقة بالنفس تحت مصطلح الحب الذاتي حيث يؤكد فروم على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية، فيجب على الفرد أن يكافح من أجل النظر إلى الناس الآخرين والأشياء بطريقة موضوعية ويعترف بتلك الأوقات والتي كان فيها مقيد بمشاعر ذاتية، فالفرد يحتاج إلى الاعتراف بأن الفرق بين تصوره لشخص آخر، وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاته وانفعالاته في الحكم عليه؛ إن مفهوم فروم للحب الذاتي يوازن بظهور تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو للاعتراف والتقدير الذاتي. أما سوليفان فينظر للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تظهر كنتيجة لتفاعلات الفرد مع بيئته من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية فحينها يصبح الفرد واعياً بنفسه وبكيفية ارتباطه بالناس الآخرين. وهذا ما وضحه (زهرا ن ، حامد ، ٢٠٠٣ م ، ١٢٤) بأن الثقة بالنفس كما ينظر إليها سوليفان تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص والآخرين وهو في المبادئ والافتراضات الرئيسية التي قامت عليها نظرية سوليفان.

٢- الاتجاه العقلاني الانفعالي " البرت أليس "

ينتمي الاتجاه العقلاني الانفعالي إلى النظرية التي طورها ألبرت أليس، حيث يعتبر أحد رواد هذا الاتجاه إلى أن الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية، وحدد ثلاثة عشر معياراً للشخصية السوية منها:

- اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.
- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

- تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية.
- قدرة الفرد على توجيه ذاته، واعتماده على نفسه.
- القدرة على الحصول على السعادة.
- القدرة على التفكير العلمي.
- الواقعية وتقبل الذات.
- تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي، وعدم لوم الآخرين.

٣- اتجاه ميكتيوم "التعليمات الذاتية"

ينتمي هذا الاتجاه إلى إسهامات ميكتيوم لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية)، وأشار إلى تأثيرها على السلوك وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك، وهو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديته الذاتية إيجابية.

وهذا الاتجاه المعرفي يوحي بأن ثقة الفرد بنفسه هي محصله لأحاديث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس. (الشناوي، محروس، ١٩٩٨م، ٢١٣-٢٢٢)

ثانياً: الإعاقة الحركية:

إن شريحة المعاقين من أكثر شرائح المجتمع احتياجاً للثقة بالنفس، لما يتعرضون إلى تحديات نفسية واجتماعية واقتصادية صعبة، ومعقدة وخاصة المعوقين حركياً وتلك التحديات تجعل المعوقين حركياً عرضة بالشعور بالنقص نحو الثقة بالنفس، لذا هم بحاجة ماسة لذلك، كما يواجه المعوقين مشكلات شخصية واجتماعية في نفس الوقت، والأساس في تلك المشكلات التي ترتبط بالإعاقة لا تكمن في الانحراف في حد ذاته، بل في الإطار الاجتماعي، واتجاهات المجتمع نحو المعاق، وان المعاق يعيش في مجالين مختلفين من الناحية النفسية: فهو كأى إنسان يعيش في مجال الغالبية العظمى من العاديين، وفي نفس الوقت يعيش في عالم سيكولوجي خاص تفرضه عليه إعاقته إلا أن هذين العالمين متداخلان ينتج عنهما حالة نفسية مزدوجة يترتب عليها سوء التوافق الاجتماعي والنفسي (البيومي، محمد، ٢٠٠٣م، ٢٩٥).

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة

وتمثل الإعاقة الحركية حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما فى قدراتهم الحركية، أو نشاطهم الحركي، بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي، مما يستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة، وذلك لأن خصائص شخصية المعاقين حركياً تختلف تبعاً لاختلاف مظاهر الإعاقة الحركية، ودرجتها، وقد تكون مشاعر القلق، والخوف، والرفض، والعدوانية، والانطوائية، والدونية من المشاعر المميزة لسلوك المعاقين ذوي الاضطرابات الحركية، وتتأثر مثل تلك الخصائص الشخصية بمواقف الآخرين وردود فعلهم نحو مظاهر الاضطرابات الحركية. (منشورات جامعة القدس المفتوحة ٢٠٠٨م، ٤٤٣، ٤٥٠)

ولا شك أن الإعاقة توهن من قدرة صاحبها، وتجعله في أمس الحاجة إلى عون خارجي واع مرتكز على أسس علمية وتكنولوجية تعيده إلى المستوى الطبيعي أو إلى ما يقربه منه. (شكور، جليل ١٩٩٥، ٣٠) وأن إشعار المعاق حركياً بالرأفة والعطف والمواساة بشكل دائم يشعره بالعجز والضعف المستمر، ومن أن شأنه يشعر المعاق باليأس، والإحباط والسلبية وفى بعض الأحيان يفكر بوسائل الانتحار (حابس، العوامل، ٢٠٠٣، ٣٦).

وتؤثر الإعاقة الحركية تأثيراً سلبياً في اتجاه الفرد، وميوله، وكثيراً ما تؤدي إلى زيادة حساسيته وشعوره بالنقص وخاصة عندما يقارن حالته الجسمية بأقرانه وتواجه المعاقين حركياً مشكلات انفعالية مثل الخوف ومشاعر العجز والغيرة ومشكلات متصلة بالمستقبل كمشكلة الزواج والإقلاع عنه بشكل إجباري بسبب الإعاقة أو الزواج من شريك معوق أو غير معوق أو الخوف من تأثير عامل الوراثة أو مشكلات تربية الأبناء. (أبو فخرى، غسان، ٢٠٠٣م، ١٤٠،)

وأن المعاقين بإعاقات جسدية يعانون من الإحساس الدائم بالنقص مما يؤدي إلى الضعف العام ونقص الحركة بصفة عامة يؤدي إلى الاختلال بالشخصية العامة المميزة، وكذلك النقص في الاتزان الانفعالي والعاطفي. (النجار، محمد، ١٩٩٧م، ٢٢) وإن سلوك المعاق حركياً وانفعالاته يتأثران من جهة بإعاقته الحركية بشكل أو بآخر، ومما يدفعه إلى البحث عن وسائل تخفف من شعوره بالنقص والدونية، والضيق، ومن جهة ثانية يتأثر سلوكه الاجتماعي مع الآخرين بدرجة إعاقته وطبيعتها الأمر الذي يدفعه إلى تغيير سلوكه الاجتماعي حتي وإن بدا غير مقبول لدي الآخرين لأن تلك المشاعر تؤثر في المعاقين حركياً فتظهر ملامح الخوف والقلق والإحباط في الأفق، وتنعكس نتائجها سلباً على علاقته

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

مع الأقران وخاصة الأسوياء إذا كانت نظرتهم إليه تتسم بالعمور والحاجة (عبد اللطيف، آذار، ٥، ٢٠٠١).

دراسات وبحوث السابقة:

أ- البرامج التي تناولت الثقة بالنفس:

١-دراسة علوان، نعمات، والطلاع، عبدالرؤوف (٢٠١٤ م): هدفت الدراسة إلى التحقيق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية، وبلغ قوام عينة الدراسة (٣٦) شرطياً من العاملين في جهاز الشرطة الفلسطينية بمحافظة خانينونس ، تم اختبارهم بطريقة قصدية، وتوزعت العينة إلى مجموعتين بالتساوي الأولى تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد بينت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، كما بينت وجود فروق دالة إحصائياً في القياسات القلبية والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي الثقة بالنفس والمرونة الإيجابية لصالح القياسات البعدي .

٢-دراسة شراب، عبد الله (٢٠١٣): هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة كلا من الثقة بالنفس والمسئولية الاجتماعية والتحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسئولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. وقد أظهرت النتائج أجمالاً وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس والمسئولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت الدراسة أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياسي الدراسة أظهرت نتائجها بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية في الثقة بالنفس والمسئولية الاجتماعية بين القياسين البعدي والتبعي .

٣-دراسة النجار، محمد (٢٠١٢): هدفت الدراسة إلى معرفة أثر فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي لدى المعاقين حركياً، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات المعاقين حركياً في المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، ومتوسطات درجات المعوقين في المجموعة الضابطة على مقياس الأمن النفسي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات درجات المعوقين حركياً في المجموعة التجريبية على مقياس الأمن النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، ثم بعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات درجات المعوقين حركياً في المجموعة التجريبية على مقياس الأمن النفسي في القياسين: البعدي والتتبعي.

٤-دراسة رجب، سمية (٢٠١٠ م) : عن فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وتكونت عينة الدراسة عينة تجريبية فقط وكان عددها طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية، وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان للثقة بالنفس وجلسات البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس، في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه .

٥-دراسة يونس ،عبد الكريم (٢٠١٠م): عن فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة ، وهدفت الدراسة إلى تنمية الثقة بالنفس لطفل الروضة وذلك من خلال برنامج الثقة بالنفس، وتكونت عينة الدراسة الكلية من ٦٢ طفل وطفلة مقسمة إلى (١٢ ذكور، ١٢ إناث) مجموعة تجريبية ذكور، ٢١ إناث مجموعة ضابطة ٢١ ذكور، ٢٥ إناث ، و أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من أطفال الروضة على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج ، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في القياس بعد تطبيق البرنامج والقياس التتبعي.

٦-دراسة التونى، سهير (٢٠١٠): عن تنمية الثقة بالنفس باستخدام فنيات من البرمجة اللغوية العصبية والعلاج المعرفي السلوكي لعلاج الأطفال المتلعثمين، هدفت الدراسة إلى الكشف عن المواقف الشائعة للتلعثم ورفع مستوى الثقة بالنفس وخفض شدة التلعثم لدى عينة من الأطفال المتلعثمين، ذكور، من خلال تصميم برنامجين (الأول: برمجة لغوية عصبية، والثاني: معرفي سلوكي (تكونت عينة الدراسة من ٤٤ طفل، وقد قسمت إلى مجموعتين

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

تجربيتين، الأولى ٢٢ طفل وخضعوا لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية، والثانية ٢٢ طفل خضعوا لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي، وأظهرت النتائج وجود فروق بين القياسات القبلي - البعدي والتتبعي على متغيري الدراسة) شدة التلعثم - الثقة بالنفس (لدى أطفال المجموعة التجريبية الثانية والتي خضعت لبرنامج ا لعلاج المعرفي السلوكي لصالح التطبيق التتبعي، وأنه بارتفاع مستوى الثقة بالنفس، انخفضت شدة التلعثم، ووجود فروق بين القياسات البعدي والتتبعي على متغير يشده التلعثم والثقة بالنفس لدى أطفال المجموعة التجريبية الأولى وأطفال المجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

٧-دراسة: (Zuhda Husaina et al, 2010) هدفت إلى التعرف على حالة العزلة الاجتماعية الناتجة عن الإصابة بالإعاقة الجسدية لدى المعوقين حركياً، وقد أظهرت نتائج الدراسة، وأن غالبية المعوقين حركياً يفضلون البعد عن أفراد المجتمع المحيط بهم وخاصة أقرانهم، وأفراد مجتمعهم الآخرين وذلك بسبب الشعور بالخجل، والحرج من الآخرين، وأن المعوقين بحاجة إلى الخروج من عالمهم الذي يلي الإعاقة، كي يتمكنوا من بناء مستقبلهم بشكل أفضل، وعدم الاعتماد كلياً على الآخرين، والاندماج معه.

٨-دراسة حسيب ، حسيب (٢٠٠٩م) هدفت الدراسة إلى تقديم برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطراب اللججة في الكلام لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية، وأسفرت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية الذكور ومتوسطات درجات أطفال المجموعة الضابطة الذكور في مقياس الثقة بالنفس لصالح أطفال المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج وكذا بعد انتهاء فترة المتابعة

٩-دراسة المزوغي، حنان (٢٠٠٧م): عن مدى فاعلية استخدام برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لطلبة السنة الأولى بالثانويات التخصصية وهدفت الدراسة إلى معرفة إلى أي مدى يمكن أن يؤثر البرنامج في رفع وتنمية الثقة بالنفس، اتبعت الباحثة التصميم التجريبي الأحادي ذو المجموعة الواحدة، والمعتمد على القياس القبلي وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة في القياس القبلي والبعدي للثقة بالنفس لصالح القياس البعدي وخلصت الباحثة إلى أن البرنامج الإرشادي له أثر واضح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات.

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة

١٠- دراسة بامبلا جولدبرج (Goldberg P.,2004) برنامج Make believe لتنمية الثقة بالنفس لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، وهدفت الدراسة إلى تقديم مفهوم مشترك للأباء والمعلمين، وتعمل المواد التي يستخدمها البرنامج على وضع معيار جديد للاستراتيجيات والأنشطة الابتكارية التي تساعد جميع الأطفال، ويعمل هذا البرنامج التعويضي على تعليم الآباء كيفية إدارة صراعات الأسرة مع التركيز على الترابط والمسئولية تم استخدام عدة تقنيات مثل لعب الأدوار والصور المرئية وسرد القصص والفنون والألعاب والأنشطة المصممة خصيصاً ذات المكافآت والنتائج التي تعمل على مساعدة الأطفال على تحسين صنع القرار لديهم وقدرتهم على حل المشكلات وصورتهم الذاتية ، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج عمل على خلق أطفال أكثر مسئولية وذوى مهارات اجتماعية أفضل، وقدرة أفضل على التقييم وثقة أعلى في النفس وتقدير الذات.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة تبين للباحثة ما يلي :

- ١- أن البرامج التي تناولت تنمية الثقة بالنفس منها من اهتم بالعاملين فى جهاز الشرطة كدراسة علوان، وعبدالرؤوف (٢٠١٤ م)، ومنها من ركز على طلاب المرحلة الثانوية كدراسة شراب (٢٠١٣ م)، ودراسة المزوغي (٢٠٠٧)، وبعضها ركز على أطفال مرحلة ما قبل المدرسة كدراسة بامبلا جولدبرج (Goldberg.,2004) ودراسة يونس (٢٠١٠) ، ودراسة حسيب (٢٠٠٩) دراسة التونى (٢٠١٠ م) فى خفض اضطراب اللججة فى الكلام لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية
- ١- ولم تكن هناك دراسات اهتمت بطالبات الجامعة فى تنمية الثقة بالنفس سوى دراسة رجب (٢٠١٠) عن فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، فهى الدراسة الوحيدة التى اهتمت بطالبات الجامعة
- ٢- قلة البرامج التنموية الخاصة بالثقة بالنفس لدى المعاقين حركياً، فلم يكن هناك سوى دراسة دراسة النجار(٢٠١٢) التى اهتمت بتصميم برنامج لتنمية الأمن النفسى، وذلك على حد علم الباحثة

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

٣- ندرة البرامج الإرشادية بالبيئة السعودية التى تناولت تنمية الثقة بالنفس وخاصة فئة ذوى الاحتياجات الخاصة من المعاقات حركياً ، حيث إهمال وعدم نظرة المجتمع لهذه الفئة.

كما أن جميع الدراسات اهتمت بفئات عمرية مختلفة ماعدا دراسة رجب (٢٠١٠ م) التى اهتمت بتنمية الثقة بالنفس لطالبات الجامعة .

وأخيراً بالرغم من أن شريحة المعاقين من أكثر شرائح المجتمع احتياجاً للثقة بالنفس ، لما يتعرضون من تحديات نفسية واجتماعية واقتصادية صعبة ، ومعقدة وخاصة المعوقين حركياً وتلك التحديات تجعلهم عرضة بالشعور بالنقص ، كما يواجه المعوقين مشكلات شخصية واجتماعية في نفس الوقت، ولم تكن هناك دراسات اهتمت بتنمية الثقة بالنفس لدى المعاقات حركياً من طالبات جامعة الطائف، لذا هم بحاجة ماسة لعمل برنامج إرشادى نفسى لتنمية الثقة بالنفس، وعليه يعد البحث الحالى من الدراسات الهامة في ميدان علم نفس الإعاقات .

فروض البحث:

١- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى ($l \geq 0,05$) بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية ذوى الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الارشادى وبين درجاتهم قبل البرنامج على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعى- البعد النفسى)- لصالح القياس البعدي.

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى ($l \geq 0,05$) بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية ذوى الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الإرشادى وبين درجاتهم قبل البرنامج الإرشادى على مقياس الثقة بالنفس (ككل) - لصالح القياس البعدي.

٣- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى ($l \geq 0,05$) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوى الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الارشادى وبين درجاتهم التتبعية على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعى- البعد النفسى)- لصالح القياس البعدي.

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

٤- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى ($l \geq 0,05$) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الإرشادي وبين درجاتهم التتبعية على مقياس الثقة بالنفس (ككل)

منهج البحث وإجراءاته :

أ- عينة البحث:

العينة الاستطلاعية للبحث:

تم تطبيق المقياس على (٦٩) طالبة من طالبات جامعة الطائف في نفس العمر الزمني. للعينة الأساسية (من سن ٢٠ : ٢٣) وذلك لتطبيق، مقياس البحث عليهن. وتهدف التجربة الاستطلاعية إلى:

التعرف على الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق.

- مدى مناسبة ووضوح المقياس بالنسبة لعينة البحث.
- حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس.

٢- العينة الأساسية للبحث :

- تم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد عينة البحث التجريبية في الفترة من : (١٤٣٦/٣/٥ هـ - ١٤٣٧/٥/٤ هـ) حيث روعي في اختيارهن حصولهن على درجات متدنية على مقياس الثقة بالنفس، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية من الطالبات المعاقات حركياً الملتحقات بجامعة الطائف وعددهم (٥) طالبات لمجموعة واحدة تجريبية.

أ- منهج البحث

استخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة، كأحد أنواع التصاميم في البحث التجريبي وذلك من خلال القياس القبلي للمجموعة، ثم تطبيق برنامج البحث، والقياس البعدي لبيان دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي والتتبعية .

ج- أدوات البحث:

من خلال مشكلة البحث وأهميتها وفروضها وأهدافها أمكن تحديد الأدوات كما يلي:

- ١- مقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحثة).

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

٢- برنامج إرشادى نفسى لتنمية الثقة بالنفس (إعداد الباحثة)

وفيما يلي عرض موجز لهذه الأدوات:

١- مقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحثة)

أ- وصف المقياس: يتكون المقياس من ٢٧ عبارة موزعة على ثلاث أبعاد فرعية وهى:

- **بعد الكفاءة الذاتية**: ويعنى القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات اعتماداً على القناعة بالقدرات الذاتية فى تنفيذ القرارات، وعدد عباراته (٩) عبارات (من ٩:١). وأرقام العبارات السالبة (٦، ٧، ٨)
- **البعد الاجتماعي**: ويعنى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين ، وعدد عباراته (٩) عبارة (من ١٠:١٨). وأرقام العبارات السالبة (١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٦).

• **البعد النفسى**: ويعنى القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات، وعدد عباراته

(٩) عبارات (من ١٩:٢٧). وأرقام العبارات السالبة (٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٦)

مفتاح تصحيح المقياس:

وضعت الباحثة سلم تدرج ثلاثى حيث وضعت ثلاث خيارات لكل فقرة هي :

- موافق بشدة (٣) موافق (٢) ، غير موافق (١) للعبارات الموجبة

- غير موافق (١)، موافق (٢) ، موافق (٣) للعبارات السالبة

وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع الثقة بالنفس ، وأعلى درجة للمقياس هي

(٨١) درجة، وأدنى درجة (٢٧) درجة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس

أولاً: حساب الاتساق الداخلي:

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق فى أداء الأفراد على فقرات المقياس، وعندما يكون

متجانساً فإن كل فقرة فيه تقيس نفس العوامل العامة التي يقيسها المقياس، ويتم حسابه

بطريقة معاملات الارتباط بين درجة كل مؤشر فرعي والمحور الذي تنتمي إليه، ومعاملات

الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس (ككل) وكانت النتائج كما يلي:

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

أ- معاملات الارتباط بين درجة كل بند والمحور الذي تنتمي إليه:
١- البعد الأول: الكفاءة الذاتية

جدول (١)

يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين المؤشرات الفرعية للبعد الأول (الكفاءة الذاتية)

رقم المفردة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ككل
1	1	.259*	.182	.065	.077	.173	.011	-.053-	.001	.348**
2		1	.163	-.029-	.352**	.341**	.054	.079	.034	.455**
3			1	.319**	.077	.250*	.175	.250*	.028	.542**
4				1	.228	.191	.110	.233	.029	.503**
5					1	.153	.157	.272*	.068	.516**
6						1	.173	-.101-	.313**	.575**
7							1	.290*	.126	.531**
8								1	-.235-	.404**
9									1	.404**
ككل										1

*دالة عند مستوى ٠.٠٥، **دالة عند مستوى ٠.٠١

باستقراء الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين كل مؤشر فرعي والبعد (ككل) هي معاملات ارتباط طردية قوية، وهي دالة عند مستوى ٠.٠٥، وعند مستوى ٠.٠١ وبناءً على ما سبق فإن هذه النتائج تدل على أن المؤشرات الفرعية للبعد تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس ببنوده.

٢- البعد الثاني: البعد الاجتماعي

جدول (٢)

يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين المؤشرات الفرعية للبعد الثاني (البعد الاجتماعي)

رقم المفردة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ككل
1	1	.259*	.182	.034	.077	.201	.032	-.053-	.001	.355**
2		1	.163	-.019-	.352**	.306*	.053	.079	.034	.451**
3			1	.245*	.077	.283*	.208	.250*	.028	.550**
4				1	.194	.175	-.053-	.245*	.031	.441**

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

.495**	.068	.272°	.128	.094	1					5
.592**	.257°	-.048-	.276°	1						6
.520**	.120	.180	1							7
.401**	-.235-	1								8
.394**	1									9
1										ككل

*دالة عند مستوي ٠.٠٥،،،،، **دالة عند مستوي ٠.٠١

باستقراء الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين كل مؤشر فرعي والبعد (ككل) هي معاملات ارتباط طردية قوية، وهي دالة عند مستوي ٠.٠٥، وعند مستوي ٠.٠١ وتأسيساً علي ما سبق فإن هذه النتائج تدل علي أن المؤشرات الفرعية للبعد تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس ببنوده.

٣- البعد الثالث: البعد النفسي

جدول (٣)

يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين المؤشرات الفرعية للبعد الثالث (البعد النفسي)

رقم المفردة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ككل
1	1	.230	.214	.104	.094	.178	.084	-.056-	.015	.384**
2		1	.144	-.029-	.352**	.341**	.085	.094	.085	.462**
3			1	.363**	.098	.262°	.254°	.243°	.098	.588**
4				1	.228	.191	.101	.227	.012	.497**
5					1	.153	.196	.289°	.074	.526**
6						1	.215	-.081-	.290°	.570**
7							1	.296°	.136	.568**
8								1	-.210-	.411**
9									1	.411**
ككل										1

*دالة عند مستوي ٠.٠٥،،،،، **دالة عند مستوي ٠.٠١

باستقراء الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين كل مؤشر فرعي والبعد (ككل) هي معاملات ارتباط طردية قوية، وهي دالة عند مستوي ٠.٠٥، وعند مستوي ٠.٠١

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة

وتأسيساً علي ما سبق فإن هذه النتائج تدل علي أن المؤشرات الفرعية للبعد تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس بينوده.

ب- معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ككل):

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والمقياس ككل (الدرجة الكلية للمقياس)

المقياس ككل)	البعد النفسي	البعد الاجتماعي	الكفاءة الذاتية	
.996**	.972**	.991**	1	الكفاءة الذاتية
.993**	.964**	1		البعد الاجتماعي
.987**	1			البعد النفسي
1				(المقياس ككل)

*دالة عند مستوي ٠.٠٥،،،، **دالة عند مستوي ٠.٠١

باستقراء الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد والأبعاد (ككل) هي معاملات ارتباط طردية قوية، وهي دالة عند مستوي ٠.٠٥، وعند مستوي ٠.٠١ وتأسيساً علي ما سبق فإن هذه النتائج تدل علي أن المؤشرات الفرعية للبعد تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي مع المقياس (ككل) بينوده.

٤- ثبات المقياس

لحساب ثبات المقياس تم التطبيق على عينة تتوافر فيها نفس شروط عينة الدراسة وبعد التطبيق تم حساب الثبات بطريقة:

أ- حساب معامل ألفا -كرونباخ (حساب الثبات الكلي للمقياس) :- تم حساب ثبات المقياس **Reliability** باستخدام معامل الفا - كرونباخ **Alpha Cronbach** وهو نموذج الاتساق الداخلي المؤسس علي معدل الارتباط البيني بين العبارات والذي يستخدم لحساب معامل الثبات الكلي للمقياس عن طريق حساب معامل ألفا ل كرونباخ وذلك من خلال رصد درجات العينة الاستطلاعية لمؤشر كل بعد، كما تم حساب معامل ألفا لكل محور وللمحاور ككل وهي كانت كما يلي:-

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

جدول (٥)

معامل الفا ل كرونباخ Cronbach Alpha لمؤشرات كل بعد

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Corrected Item–Total Correlation	المفردة	المحور
0.547	.543	.152	1	الكفاءة الذاتية
	.509	.292	2	
	.485	.373	3	
	.504	.289	4	
	.493	.351	5	
	.474	.391	6	
	.501	.295	7	
	.549	.153	8	
	.591	.083	9	
0.519	.510	.157	1	البعد الاجتماعي
	.478	.286	2	
	.448	.381	3	
	.497	.206	4	
	.466	.325	5	
	.432	.421	6	
	.484	.248	7	
	.518	.147	8	
	.565	.069	9	
0.582	.574	.188	1	البعد النفسي
	.549	.305	2	
	.514	.434	3	
	.548	.289	4	
	.533	.368	5	
	.521	.390	6	
	.528	.352	7	
	.585	.167	8	
	.618	.109	9	

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة

باستقراء الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين كل مؤشر والبعد التابع له هي معاملات ارتباط طردية قوية، وهي دالة عند مستوي ٠.٠١ مما يؤكد علي أن المؤشرات الفرعية لكل بعد تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول (٦)

معامل ألفا لـ كرونباخ Alpha Cronbach للأبعاد ككل

المحور	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Cronbach's Alpha
الكفاءة الذاتية	.990	.981	0.992
البعد الاجتماعي	.984	.986	
البعد النفسي	.970	.995	

باستقراء الجدول السابق يتضح أن:

- ١- معامل الثبات الكلي للمقياس يساوي (٠.٩٩٢) وهو معامل ثبات مرتفع.
- ٢- يوضح Cronbach's Alpha if Item Deleted أن في كل مرة يتم حذف درجات المحاور من الدرجة الكلية للمقياس أن جميع المحاور ثابتة أو تسهم في رفع الثبات الكلي للمقياس، حيث وجد أن معامل ألفا الكلي للمقياس عند حذف كل محور علي حدة أقل من أو يساوي معامل ألفا الكلي للمقياس بدون حذف أي محور حيث امتدت معاملات ألفا عند حذف المحاور بين (٠.٩٨١ ، ٠.٩٩٥) وجميعها أقل من أو تساوي معامل ألفا الكلي للمقياس بدون حذف أي عبارة الذي يساوي ٠.٩٩٢، أي أن تدخل جميع العبارات لا يؤدي إلي انخفاض معامل الثبات الكلي مما يدل علي ثبات جميع المحاور للمقياس .
- ٣- يوضح Corrected Item-Total Correlation أن ارتباط المحور بالدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجته من الدرجة الكلية للمقياس، وهذا المعامل يشير إلي صدق عبارات المقياس وذلك باعتبار بقية المحاور محكاً، ويتضح من هذا الجدول أن معاملات الارتباط تمتد من (٠.٩٧٠ ، ٠.٩٩٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ مما يدل علي ثبات جميع محاور المقياس .

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

ب- حساب ثبات المقياس **Reliability** باستخدام التجزئة النصفية **Split - Half** حيث تتمثل هذه الطريقة في تطبيق المقياس مرة واحدة ثم يجرأ إلى نصفين متكافئين ويتم حساب معامل الارتباط بين درجات هذين النصفين وبعد ذلك يتم التنبؤ بمعامل ثبات الاختبار.

جدول (٧)

معامل الثبات الكلي باستخدام التجزئة النصفية **Split - Half** لسبيرمان/ براون، وجتمان

جوتمان	سبيرمان / براون		البعد
	في حالة عدم تساوي نصفي الاختبار Unequal Length	في حالة تساوي نصفي الاختبار Equal Length	
.533	.535	.533	الكفاءة الذاتية
.500	.503	.501	البعد الاجتماعي
.579	.582	.579	البعد النفسي
.951	.953	.953	(ككل)

يتضح أن معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان / براون يساوي (٠.٥٣٣) وذلك في حالة تساوي نصفي الاختبار **Equal Length**، وفي حالة عدم تساوي نصفي الاختبار **Unequal Length** وذلك للمحور الأول ، فضلا عن أن معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لـ جوتمان فيساوي (٠.٥٣٣) مما يشير إلى ارتفاع معامل الثبات الكلي للبعد الأول.

يتضح أن معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان / براون يساوي (٠.٥٠١) وذلك في حالة تساوي نصفي الاختبار **Equal Length**، وفي حالة عدم تساوي نصفي الاختبار **Unequal Length** وذلك للمحور الثاني ، فضلا عن أن معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لـ جوتمان فيساوي (٠.٥٠٠) مما يشير إلى ارتفاع معامل الثبات الكلي للبعد الثاني.

يتضح أن معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان / براون يساوي (٠.٥٧٩) وذلك في حالة تساوي نصفي الاختبار **Equal Length**، وفي حالة عدم تساوي نصفي الاختبار **Unequal Length** وذلك للمحور الثالث ، فضلا عن أن

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لـ جوتمان فيساوي (٠.٥٧٩) مما يشير إلي ارتفاع معامل الثبات الكلي للبعد الثالث.

يتضح أن معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان / براوان يساوي (٠.٩٣٥) وذلك في حالة تساوي نصفي الاختبار Equal Length، وفي حالة عدم تساوي نصفي الاختبار Unequal Length وذلك للمحاور (ككل)، فضلاً عن أن معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لـ جوتمان فيساوي (٠.٩٥١) مما يشير إلي ارتفاع معامل الثبات الكلي للمحاور (ككل)، وتأسيساً على ما سبق أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من ٣ محاور مقسمة إلي مؤشرات فرعية ملحق (١) المقياس في صورته النهائية.

٢- البرنامج الإرشادي (اعداد الباحثة) .

الأهداف العامة للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية الثقة بالنفس ويستدل عليها من خلال زيادة الدرجات المعيرة عن مستوى الثقة بالنفس (من خلال مقياس الثقة بالنفس الذي أعدته الباحثة) وذلك بفعل التعرض لتأثيرات برنامج إرشادي تنمية الثقة بالنفس معتمداً على بعض أساليب وفنيات الإرشاد النفسي وهي المحاضرات - المناقشة والحوار -التفريغ الانفعالي - الحديث مع الذات - كرسى الاعتراف- أنشطة).

ويعتمد هذا الهدف على بعض المسلمات وهي:

إن الثقة بالنفس يمكن تنميتها وزيادتها. ويمكن أن تحدث هذه الزيادة من خلال فننيات الإرشاد النفسي مثلما يحدث في هذا البرنامج.

الثقة بالنفس يمكن قياسها بالأدوات المعتمدة في المجال قياساً أقرب ما يمكن إلى درجة الدقة المتاحة للباحثين في المرحلة الحالية من تطور العلم الإنساني والاجتماعي بشرط مراعاة أصول القياس النفسي والتربوي.

أن تنمية الثقة بالنفس هدف تربوي مرغوب في باعتبار أن هذه التنمية تتم في اتجاه المرنة الإيجابية.

ب- الأهداف الفرعية للبرنامج:

- تعريف المشاركات بمفهوم الثقة بالنفس، وأسباب ضعفها، وكيفية رفع مستواها.

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

- محاولة الوصول بهؤلاء المشاركات إلى درجة معقولة من الثقة بالنفس، ومن ثم رفع مستوى الصحة النفسية لديهن.
 - مساعدة المشاركات على الاستبصار بأنفسهن وسبر أغوار ذواتهن؛ للتعرف على الطاقات الكامنة لديهن.
 - مساعدة المشاركات على استثمار نقاط القوة لديهن، والرضا بنقاط الضعف لديهن وتقويتها.
 - تزويد أفراد العينة بالأسس والمهارات التي تساعدن على الثقة بالنفس لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.
 - تنمية الاتجاهات الإيجابية لدى أفراد العينة نحو ذواتهن.
 - مساعدة المشاركات فى التخلص من المشاعر السلبية والتجارب السلبية.
 - تحقيق الكفاءة الذاتية كونها من محددات الثقة بالنفس.
 - إكساب المشاركات مهارات حل المشكلات بأسلوب فعال واتخاذ القرار.
 - إكساب المشاركات مهارات إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين بصفة عامة.
 - تعريف المشاركات الوسائل والمهارات لتنمية ثقتهن بأنفسهن.
- عينة البرنامج:** طالبات جامعة الطائف من المعاقات حركياً.
- مكان البرنامج:** مقر التربية الخاصة بجامعة الطائف.
- نوع الإرشاد:** جماعي - فردى.
- عدد الجلسات:** (٢٠) جلسة (جلستان فى الأسبوع).
- مدة البرنامج:** (١٠) أسابيع بواقع ساعتان لكل جلسة.
- فنيات البرنامج:** محاضرات - مناقشة وحوار - التفريغ الانفعالي - الحديث مع الذات " تخيل أنشطة).
- الفنيات المستخدمة فى البرنامج:**
- المحاضرة: حيث تم تقديم معلومات للمشاركات فى المجموعة الإرشادية عن بعض المفاهيم كالحديث عن تنمية الثقة بالنفس من حيث: مفهومها، وأسباب ضعفها وكيفية تنميتها والفرق بينها وبين الغرور.

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

المناقشة والحوار : حيث تمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي والتحاور حول موضوع المحاضرة، مما أدى إلى تغيير المعرفة بشكل دينامي وتعديل الأفكار الخاطئة لأعضاء المجموعة الإرشادية، وتعزيز التواصل بين أعضاء المجموعة الإرشادية.

التفريغ الانفعالي: حيث تم إفساح المجال لأفراد المجموعة للتعبير عن مشاعرهم السلبية، وتقديم الدعم الاجتماعي لهم من خلال أفراد المجموعة.

التخيل: أصبح التخيل وسيلة مألوفة للتدخل العلاجي النفسي بنوعيه الوقائي والعلاجي، فبمراقبة الضغط المتولد من بل التخيلات الداخلية السلبية، يمكننا أن ندرك أننا والآخرين والعالم الخارجي وبالتعلم نستطيع تغيير التخيلات الضاغطة إلى تخيلات إيجابية.

الحديث مع الذات: تظهر أهمية هذه الفنية في تعديل الأنماط السلوكية السلبية كنقص الثقة بالنفس والخلل من المواقف الاجتماعية، حيث تعد تعبيراً عقلياً ولفظياً عن الصورة التي يحملها الفرد لنفسه والمشكلة من تراكم خبراته الحياتية وتفاعل الخصائص الشخصية مع المؤثرات الأسرية والبيئية، ومن الاستراتيجيات التي يعتمد عليها أسلوب الحديث عن الذات: تدريب المسترشد على إدراك وتحديد الأفكار والأحداث السلبية وتنمية وعيه بتأثيراتها السلبية ونمذجة أنماط السلوك المرغوب والتعبير اللفظي عن الطرق والأساليب الفعالة من شرح للمتطلبات والتعليمات الذاتية التي تقود للتحسن المتدرج والمقولات الذاتية التي تزيد من الكفاءة ، والتعزيز الذاتي للأداء الناجح .

يقوم المسترشد بأداء السلوك المرغوب و يعطي لنفسه التعليمات الذاتية الإيجابية بصوت عالي ثم بشكل مستتر في ظل مساعدة المرشد وتأكيد على أن ما يقوله المسترشد لنفسه إيجابياً قد حل محل الأفكار والأحداث السالبة التي كانت تسبب المشكلة (الشناوي ١٩٩٦م ، ٣٩٥)

تقويم البرنامج:

التقويم القبلي: قبل البرنامج الإرشادي.

التقويم البعدي: بعد الانتهاء من البرنامج.

التقويم التتبعي: بعد الانتهاء من البرنامج بشهر للتأكد من استمرار أثر البرنامج على المجموعة التجريبية.

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

الخطوات الإجرائية للبحث:

- ١- الاطلاع على الأدبيات التي تناولت الثقة بالنفس
 - ٢- الاطلاع على الأدبيات التي تناولت إعداد برامج خاصة تنمية الثقة بالنفس تحديد المنهج المستخدم وهو المنهج شبه التجريبي.
 - ٣- إعداد قائمة مبدئية لكل من المهارات الخاصة بالثقة بالنفس والمراد إكسابها لطالبات ذوى الاحتياجات الخاصة (المعاقات حركياً)
 - ٤- عرض القائمة على السادة المحكمين المتخصصين من الأساتذة
 - ٥- إجراء التعديلات اللازمة والوصول بالقائمة إلى صورتها النهائية في ضوء آراء المحكمين.
 - ٦- إعداد مبدئي للبرنامج الذى يهدف إلى تنمية الثقة بالنفس لدى ذوى الاحتياجات الخاصة عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المتخصصين لتحديد مدى مناسبتها للتطبيق، وتعديلها وفق نتائج التحكيم.
 - ٧- إجراء الدراسة الاستطلاعية وحساب الخصائص السيكومترية للاختبار.
 - ٨- تطبيق مقياس الثقة بالنفس.
 - ٩- تطبيق البرنامج الإرشادي .
 - ١٠- تطبيق الاختبار تطبيقاً بعدياً.
 - ١١- تصحيح الاختبار وإجراء المعالجات الإحصائية.
 - ١٢- مناقشة نتائج البحث.
 - ١٣- تقديم مقترحات وتوصيات البحث.
- الأساليب الإحصائية المستخدمة :**
- تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- ١- المتوسط الحسابي.
 - ٢- الانحراف المعياري.
 - ٣- اختبار وليكوكسن.

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة

مناقشة النتائج وتفسيرها:

تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً وحاسماً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه ، فهي تكسبه قوة الاحتمال ، وطاقة ينفذ بها مراميه، كما أن الثقة بالنفس ليست عملاً ينبغي ممارسته بل هي ثمرة يجنيها الإنسان نتيجة بذور غرسها ورعاها، فالثقة بالنفس تتطلب معرفة الإنسان لنفسه، الثقة بالنفس هي العمود الفقري لشخصية الإنسان إذ بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته ويصبح عرضة لانتقاد الآخرين، وتسهم الثقة بالنفس بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي للأفراد وهي ترتبط بمفهوم الفرد الإيجابي عن ذاته وتقديره المرتفع للذات، ومن ثم فهي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له أكبر الأثر في تحقيق الصحة النفسية.

جدول (٨)

يوضح التكرارات والمتوسطات للتطبيق القبلي والبدي والتتبعي

لمقياس الثقة بالنفس

رقم السؤال	التطبيق القبلي					التطبيق البدي					التطبيق التتبعي				
	موافق بشدة	موافق	غير موافق	المتوسط النسبي	الوزن	موافق بشدة	موافق	غير موافق	المتوسط النسبي	الوزن	موافق بشدة	موافق	غير موافق	المتوسط النسبي	الوزن
1	1	1	3	1.60	0.53	3	2	0	2.60	0.87	3	2	0	2.60	0.87
2	0	2	3	1.40	0.47	1	3	1	2.00	0.67	1	3	1	2.00	0.67
3	2	1	2	2.00	0.67	4	1	0	2.80	0.93	3	1	1	2.40	0.80
4	2	1	2	2.00	0.67	2	3	0	2.40	0.80	2	3	0	2.40	0.80
5	1	1	3	1.60	0.53	3	2	0	2.60	0.87	3	2	0	2.60	0.87
6	1	1	3	2.4	0.80	1	1	3	2.4	0.80	1	1	3	2.4	0.80
7	2	2	1	1.8	0.60	2	2	3	2.6	0.87	2	2	3	2.6	0.87
8	1	2	2	2.20	0.73	1	4	0	1.80	0.60	2	2	2	2.20	0.73
9	3	1	1	2.40	0.80	2	3	0	2.40	0.80	3	0	0	2.40	0.80
10	1	3	1	2.00	0.67	0	5	0	2.00	0.67	5	0	0	2.00	0.67
11	3	0	2	1.8	0.60	1	4	0	1.8	0.60	2	2	2	2.2	0.73
12	3	1	1	1.6	0.53	1	3	1	2	0.67	3	1	1	2	0.67
13	3	1	1	1.6	0.53	1	1	3	2.4	0.80	1	1	3	2.4	0.80
14	3	1	1	2.40	0.80	4	1	0	2.80	0.93	1	1	4	2.80	0.93
15	2	1	2	2	0.67	4	1	0	2.8	0.93	1	1	4	2.8	0.93
16	2	1	2	2	0.67	2	2	2	2.2	0.73	2	2	2	2.2	0.73
17	1	3	1	2.00	0.67	0	2	3	2.60	0.87	1	1	3	2.40	0.80
18	0	1	4	1.20	0.40	2	1	2	2.00	0.67	1	1	2	2.00	0.67
19	0	1	4	1.20	0.40	3	0	2	1.60	0.53	2	2	2	1.80	0.60

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

0.73	2.2	2	2	1	0.73	2.2	2	2	1	0.47	1.4	0	2	3	20
0.80	2.4	3	1	1	0.80	2.4	3	1	1	0.53	1.6	1	1	3	21
0.73	2.2	2	2	1	0.73	2.2	2	2	1	0.60	1.8	1	2	2	22
0.60	1.80	2	2	1	0.60	1.80	2	2	1	0.80	2.40	1	1	3	23
0.73	2.2	2	2	1	0.73	2.2	2	2	1	0.53	1.6	1	1	3	24
0.80	2.40	1	1	3	0.87	2.60	0	2	3	0.60	1.80	2	2	1	25
0.80	2.4	3	1	1	0.80	2.4	3	1	1	0.67	2	2	1	2	26
0.80	2.40	1	1	3	0.87	2.60	0	2	3	0.73	2.20	2	0	3	27

يتضح من نتائج الجدول أن متوسطات استجابات عينة البحث علي عبارات مقياس الثقة بالنفس قبل البرنامج أقل من متوسطات الاستجابة علي عبارات مقياس الثقة بالنفس بعد البرنامج وثبتت هذه النتائج في التطبيق التتبعي مما يدل علي فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس بأبعادها الثلاثة (الكفاءة الذاتية ، والبعد الاجتماعي، والبعد النفسي) لدي عينة البحث.

لماذا تم عرض ما سبق إذا كان لا يوضح المتوسطات فيمكن إضافتها الى جدول مباشرة الخاصة بعرض نتائج الفروض أو تعرض بالملاحق وقد اشتمل البحث الحالي على أربعة فروض، يمكن عرضها ومناقشة النتائج المتعلقة بهم على النحو التالي:

الفرض الأول:

وللتحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص علي: "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($l \geq 0,05$) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الإرشادي وبين درجاتهم قبل البرنامج على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسي) - لصالح القياس البعدي".

قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسي)، والجدول التالي يلخص هذه النتائج.

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة

جدول (٩)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسي)

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الأداء	
3.21	12.40	5	قبلي	الكفاءة الذاتية
4.39	21.40	5	بعدي	
1.95	9.60	5	قبلي	البعد الاجتماعي
5.63	21.80	5	بعدي	
0.55	10.60	5	قبلي	البعد النفسي
1.58	22.00	5	بعدي	

يتضح من النتائج التي يلخصها الجدول السابق أن هناك تحسناً في أداء المجموعة التجريبية بعدياً ويستدل على ذلك من نتائج مقارنة المتوسطات والانحرافات المعيارية لأداء المجموعة القبلي والبعدي. تم تطبيق اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Rank Test الذي يسمى اختبار الرتب الإشاري وهو من الاختبارات اللابارامترية التي تستخدم كبديل لاختبار (ت) للعينتين المرتبطتين من البيانات وذلك في حالة عدم تحقيق شروط استخدام اختبار ت للقيم المرتبطة وذلك لصغر حجم العينة. والجدول التالي يلخص هذه النتائج.

جدول (١٠)

قيمة " z " ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطيات رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي و البعدي على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسي)

رتب الإشارات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	إحصائي " z "	مستوي الدلالة	معامل الارتباط التثائي للرتب (حجم التأثير = r_{ptb})
السالية	.00	.00	1.841	0.066	0.33
الموجبة	2.50	10.00			

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

0.86 تأثير قوي	0.08	1.753	1.00	1.00	السالية	البعد الاجتماعي
			14.00	3.50	الموجبة	ي
1.00 تأثير قوي جدا	0.042	2.032	.00	.00	السالية	البعد النفسي
			15.00	3.00	الموجبة	

نتبين من النتائج التي يلخصها الجدول السابق أن قيمة "Z" دالة عند مستوى (0.05)؛ مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدى على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسى) لصالح الأداء البعدى، وبالتالي يمكن للباحثة قبول الفرض الذي ينص على: يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($l \geq 0.05$) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الإرشادى وبين درجاتهم قبل البرنامج على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسى) - لصالح القياس البعدى. وبين درجاتهم قبل البرنامج على مقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى.

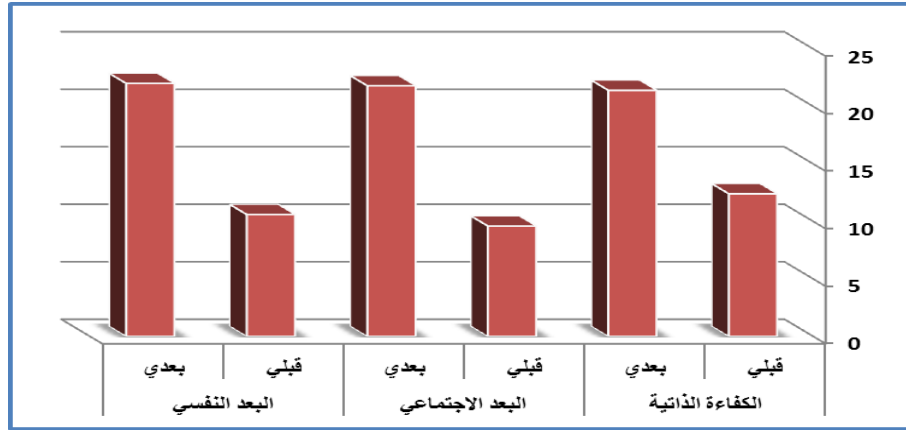
بالرغم من أن نتيجة الاختبار توضح أن الاختلاف بين متوسط أداء المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدى اختلافاً معنوياً أي لا يرجع للصدفة، فهو لا يخبرنا بالكثير عن قوة برنامج إرشادى لزيادة الثقة بالنفس لذوي الاحتياجات الخاصة بجامعة الطائف، ولذلك نقوم بحساب معامل الارتباط الثنائي للرتب الأزواج المرتبطة Matched - Pairs Rank biserial correlation لمعرفة حجم التأثير المتغير المستقل على المتغير التابع. و يمكن حسابه من المعادلة:

$$r_{prb} = \frac{4(T1)}{n(n+1)} - 1$$

بلغت قوة العلاقة عند استخدام معامل الارتباط الثنائي للرتب لأبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسى) على الترتيب (0.33، 0.86، 1.00) وهذا يعني أن 33%، 86%، 100% من الحالات يمكن أن يعزى

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة

التباين في الأداء إلي تأثير المعالجة باستخدام البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس عند كل بعد من أبعادها مما قد يكون له أثر كبير.



شكل (١)

المتوسطات لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسي)

الفرض الثاني

وللتحقق من صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص علي: " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($0,05 \geq L$) بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الإرشادي وبين درجاتهم قبل البرنامج على مقياس الثقة بالنفس (ككل) - لصالح القياس البعدي. قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس (ككل)، والجدول التالي يلخص هذه النتائج.

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

جدول (١١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس (ككل)

الأداء	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
قبلي	5	32.60	4.61
بعدي	5	65.20	6.72

يتضح من النتائج التي يلخصها الجدول السابق أن هناك تحسنا في أداء المجموعة التجريبية بعديا ويستدل على ذلك من نتائج مقارنة المتوسطات والانحرافات المعيارية لأداء المجموعة القبلي والبعدي.

تم تطبيق اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Rank Test الذي يسمى اختبار الرتب الإشاري وهو من الاختبارات اللابارامترية التي تستخدم كبديل لاختبار (ت) للعينتين المرتبطتين من البيانات وذلك في حالة عدم تحقيق شروط استخدام اختبار ت للقيم المرتبطة وذلك لصغر حجم العينة. والجدول التالي يلخص هذه النتائج.

جدول (١٢)

قيمة " Z " ودالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس (ككل)

رتب الإشارات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	إحصائي " z "	مستوي الدلالة	معامل الارتباط الثنائي للرتب (حجم التأثير = r_{prb})
السالبة	.00	.00	2.023	0.043	1.00
الموجبة	3.00	15.00			تأثير قوي جدا

نتبين من النتائج التي يلخصها الجدول السابق أن قيمة "Z" دالة عند مستوي (٠.٠٥)؛ مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس (ككل) - لصالح الأداء البعدي، وبالتالي يمكن للباحثة قبول الفرض الذي ينص على: يوجد فرق دال إحصائيا عند مستوى

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة

($l \geq 0,05$) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الارشادي وبين درجاتهم قبل البرنامج على مقياس الثقة بالنفس (ككل) - لصالح القياس البعدي.

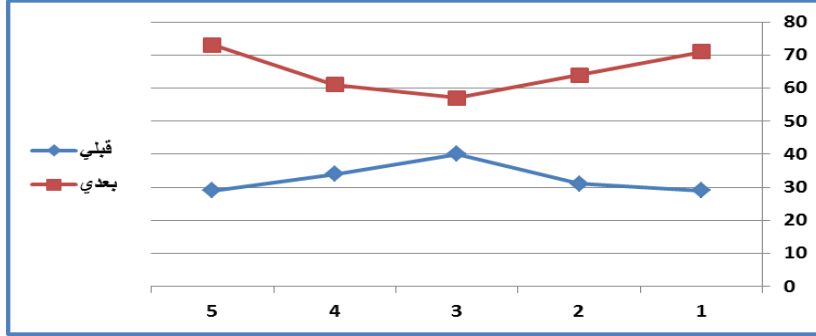
وفي ضوء تفسير نتائج الفرض الأول والثاني يمكن للباحثة أن تعزي التباين في الأداء على مقياس الثقة بالنفس علي قدرة أفراد المجموعة التجريبية على تكوين علاقات واقعية والتواصل الإيجابي مع الآخرين كمهارة فرعية من مهارات الثقة بالنفس وحصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين ، الأمر الذي أكدته نظرية التحليل الاجتماعي التي أشارت إلى أهمية العلاقات بين الفرد والمحيط الاجتماعي، وان السلوك الإنساني سلوك متعلم وأنه قابل للتغيير وأن الإنسان في سلوكه يحاول أن يحقق لنفسه الأمن والرضا ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه سوليفان في أن الثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تظهر كنتيجة لتفاعلات الفرد مع بيئته من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية فحينها يصبح الفرد واعيا بنفسه وبكيفية ارتباطه بالناس الآخرين. وهذا ما وضحه (زهرا ن ٢٠٠٣ م ، ١٢٤) والثقة بالنفس كما ينظر إليها سوليفان تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص والآخرين اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية وقدرة الفرد على توجيه ذاته، واعتماده على نفسه وتقبل الذات والقدرة على التفكير العلمي في حل مشكلاته واتخاذ قراراته بنفسه، تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي، وعدم لوم الآخرين وتقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية، وإلي تأثير البرنامج باستخدام فنيات الإرشاد النفسي من عرض بوربوينت - مناقشة وحوار - فنيات الاسترخاء والتخيل والتنفيس الانفعالي والأنشطة. التي وظفت فيها الباحثة أساليب إرشادية مناسبة لتحقيق أهداف مواقف إرشادية بعينها... وهذا يتفق مع ما أكدته الباحثة العقلاني الانفعالي، وهنا تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً وحاسماً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابه في الحياة، والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفه في سبيل تحقيق أهدافه بحاجة ماسة إلى قوة احتمال، والى طاقة نفسية كبيرة، هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة، كذلك كان لعامل الضغوط النفسية وآلية التعامل معها دور كبير في

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

تحقيق فعالية أكبر للبرنامج حيث أنها الأساس في مفهوم الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع العواطف ونمو القدرة على ضبط انفعالات والعواطف بحيث يتم التعامل معها بثقة، والوعى بالعواطف لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، وفسح المجال بالتعبير عن الرأى حيثما يتطلب الأمر من خلال القدرة على حل المشكلات، وأيضاً التكيف الإيجابي مع الضغوط، وإن لم يكن الشخص مجهزاً بالطاقة النفسية المطلوبة، لا يورث الإنسان وقتها سوى الندم. كما أن الثقة بالنفس ليست عملاً ينبغي ممارسته بل هي ثمرة يجنيها الإنسان نتيجة بذور غرسها ورعاها، فالثقة بالنفس تتطلب معرفة الإنسان لنفسه، الثقة بالنفس هي العمود الفقري لشخصية الإنسان إذ بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته ويصبح عرضة لانتقاد الآخرين واستغلالهم له وبالتالي عيشه في حياة بئيسه، وعكس ذلك الإنسان المتمتع بالثقة في نفسه يكون محط احترام الجميع وتكون نظرتة للحياة متفائلة (محمد ١٩٩٧م ، ٦٧) وتتفق مع نتائج التي توصلت إليه كلا من (رجب ، ٢٠١٠ م) (المزوعي ، ٢٠٠٧ م) (عبدالرؤوف ، ٢٠١٤ م).

بالرغم من أن نتيجة الاختبار توضح أن الاختلاف بين متوسط أداء المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي اختلافاً معنوياً أي لا يرجع للصدفة، فهو لا يخبرنا بالكثير عن قوة برنامج إرشادي لزيادة الثقة بالنفس لذوي الاحتياجات الخاصة بجامعة الطائف، ولذلك نقوم بحساب معامل الارتباط الثنائي للرتب الأزواج المرتبطة **Matched – Pairs Rank** **biserial correlation** لمعرفة حجم التأثير المتغير المستقل علي المتغير التابع، وبلغت قوة العلاقة عند استخدام معامل الارتباط الثنائي للرتب علي مقياس الثقة بالنفس (ككل) علي الترتيب (١.٠٠) وهذا يعني أن ١٠٠% من الحالات يمكن أن يعزى التباين في الأداء إلي تأثير المعالجة باستخدام البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس (ككل) مما قد يكون له أثر كبير.

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة



شكل (٢)

درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس (ككل)

الفرض الثالث:

وللتحقق من صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص علي: " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($0,05 \geq L$) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الإرشادي وبين درجاتهم التتبعية على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسي) - لصالح القياس التتبعية"

قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعية على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسي)، والجدول التالي يلخص هذه النتائج.

جدول (١٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعية على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسي)

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الأداء	
2.19	22.60	5	التتبعية	الكفاءة الذاتية
4.39	21.40	5	البعدي	
1.87	24.00	5	التتبعية	البعد الاجتماعي
5.63	21.80	5	البعدي	
2.70	21.60	5	التتبعية	البعد النفسي
1.58	22.00	5	البعدي	

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

ينضح من النتائج التي يلخصها الجدول السابق أن هناك تحسنا في أداء المجموعة التجريبية في القياس التتبعي ويستدل علي ذلك من نتائج مقارنة المتوسطات والانحرافات المعيارية لأداء المجموعة البعدي والتتبعي.

تم تطبيق اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Rank Test الذي يسمى اختبار الرتب الإشاري وهو من الاختبارات اللابارامترية التي تستخدم كبديل لاختبار (ت) للعينتين المرتبطتين من البيانات وذلك في حالة عدم تحقيق شروط استخدام اختبار ت للقيم المرتبطة وذلك لصغر حجم العينة والجدول التالي يلخص هذه النتائج.

جدول (١٤)

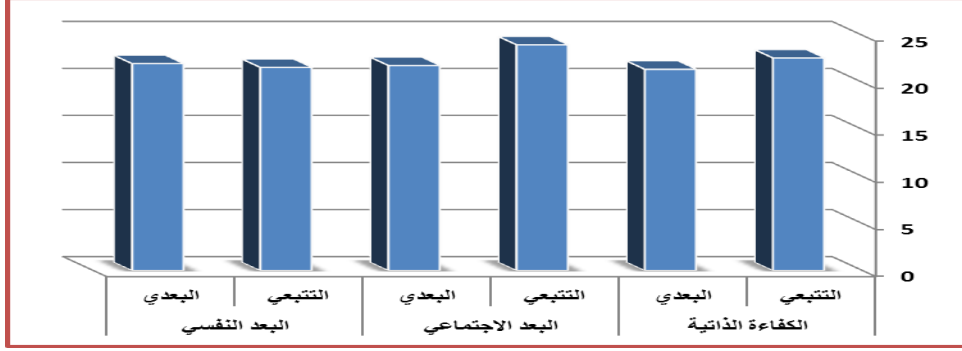
قيمة " Z " ودالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي علي أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسى)

معامل الارتباط الثنائي للمرتب (حجم التأثير = r_{prb})	مستوي الدلالة	إحصائي " z "	مجموع الرتب	متوسط الرتب	رتب الإشارات	
تأثير ضعيف	0.713	0.368	4.00	4.00	السالبة	الكفاءة الذاتية
			6.00	2.00	الموجبة	
تأثير ضعيف	0.465	0.730	7.00	2.33	السالبة	البعد الاجتماعي
			3.00	3.00	الموجبة	
تأثير ضعيف	0.892	0.135	7.00	2.33	السالبة	البعد النفسى
			8.00	4.00	الموجبة	

نتبين من النتائج التي يلخصها الجدول السابق أن قيمة "Z" غير دالة عند مستوي (٠.٠٥)؛ مما يدل علي عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي علي أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسى) وبالتالي يمكن للباحثة رفض الفرض وقبول الفرض البديل والذي ينص علي: لا يوجد فرق دال إحصائيا عند مستوى (ل) $\geq 0,05$ بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية ذوي الاحتياجات الخاصة

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة

بعد تلقى البرنامج الإرشادي وبين درجاتهم التتبعية على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسى).



شكل (٣)

المتوسطات لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البيدي والتتبعي على أبعاد مقياس الثقة بالنفس (بعد الكفاءة الذاتية - البعد الاجتماعي - البعد النفسى)

الفرض الرابع:

وللتحقق من صحة الفرض الرابع من فروض البحث والذي ينص علي: " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($0.05 \geq l$) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوى الاحتياجات الخاصة بعد تلقى البرنامج الإرشادي وبين درجاتهم التتبعية على مقياس الثقة بالنفس (ككل) - لصالح القياس البيدي.

قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البيدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس (ككل)، والجدول التالي يلخص هذه النتائج.

جدول (١٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البيدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس (ككل)

الأداء	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
التتبعي	5	68.20	1.92
بيدي	5	65.20	6.72

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

يتضح من النتائج التي يلخصها الجدول السابق أن هناك تحسنا في أداء المجموعة التجريبية تتبعيا ويستدل علي ذلك من نتائج مقارنة المتوسطات والانحرافات المعيارية لأداء المجموعة البعدي، والتتبعي.

تم تطبيق اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Rank Test الذي يسمي اختبار الرتب الإشاري وهو من الاختبارات اللابارامترية التي تستخدم كبديل لاختبار (ت) للعينتين المرتبطتين من البيانات وذلك في حالة عدم تحقيق شروط استخدام اختبار ت للقيم المرتبطة وذلك لصغر حجم العينة والجدول التالي يلخص هذه النتائج.

جدول (١٦)

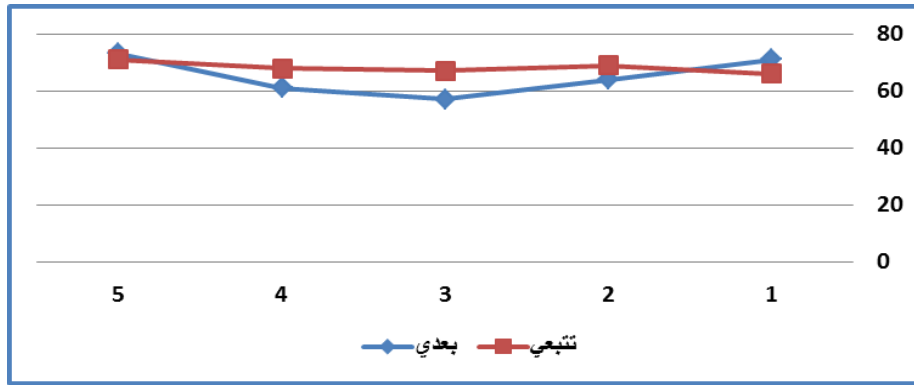
قيمة " Z " ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي علي مقياس الثقة بالنفس (ككل)

رتب الإشارات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	إحصائي " z "	مستوي الدلالة	معامل الارتباط الثنائي للرتب (حجم التأثير = r_{ptb})
السالبة	3.83	11.50	1.084	0.279	تأثير ضعيف جدا
الموجبة	1.75	3.50			

نتبين من النتائج التي يلخصها الجدول السابق أن قيمة "Z" غير دالة عند مستوي (٠.٠٥)؛ مما يدل علي عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي علي مقياس الثقة بالنفس (ككل)، وبالتالي يمكن للباحثة رفض الفرض وقبول الفرض البديل الذي ينص علي: لا يوجد فرق دال إحصائيا عند مستوي ($0.05 \geq l$) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تلقي البرنامج الإرشادي وبين درجاتهم التتبعية علي مقياس الثقة بالنفس (ككل). وفي ضوء تفسير نتائج الفرض الثالث والرابع يمكن للباحثة أن تعزي عدم وجود فروق في الأداء البعدي والتتبعي علي اختبار الثقة بالنفس إلي تأثير البرنامج الإرشادي باستخدام فنيات الإرشاد النفسي من عرض بوربوينت - مناقشة وحوار - فنيات الاسترخاء والتخيل والتنقيص الانفعالي والأنشطة التي وظفت فيها الباحثة أساليب إرشادية مناسبة لتحقيق أهداف مواقف إرشادية بعينها. وإلى مدى تأثير البرنامج الإرشادي

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة

إيجابياً على أفراد المجموعة التجريبية ، حيث تم إعداد وبناء البرنامج بشكل علمي متضمن لجميع أبعاد الثقة بالنفس والتي تم قياسها بمقياس الثقة بالنفس المعد لأغراض البحث الحالي ، و أن البرنامج الإرشادي له أثر واضح فى تنمية الثقة بالنفس وأن أثره مازال موجود حتى بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج وذلك من خلال التطبيق التتبعي على المجموعة التجريبية وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كلا من شراب (٢٠١٣ م) والتونى (٢٠١٠ م) وحسيب (٢٠٠٩ م) و(رجب ، ٢٠١٠ م). وفى النهاية تسهم الثقة بالنفس بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي للأفراد وهي ترتبط بمفهوم الفرد الإيجابي عن ذاته وتقديره المرتفع للذات، ومن ثم فهي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له أكبر الأثر في تحقيق الهوية الإيجابية. (محمد ١٩٩٧ م ، ٦٧).



شكل (٤)

درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس (ككل) يتضح من الجدول ومن الشكل السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، مما يعني استمرار فعالية البرنامج بعد مدة شهر من انتهاء ويرجع استمرار فعالية البرنامج إلى متانة جلساته، وقيامه على أرضية علمية صلبة، واعتماده أساليب وفنيات مدروسة عملياً كما سبق .

التوصيات:

- الإهتمام بإعداد البرامج الإرشادية للطالبات المعاقات حركياً لرفع الثقة بالنفس لديهن ومساعدتهن على التوافق مع المجتمع.
- الإهتمام بالإرشاد الأكاديمي للطالبات المعاقات حركياً وإشراكهن فى الأنشطة المجتمعية المختلفة لرفع الثقة بالنفس لديهن .
- الإهتمام بالمعاقات حركياً فى مختلف مراحل التعليم ومساعدتهن على التوافق النفسى الاجتماعى.

بحوث مقترحة:

- دراسة مقارنة للثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الطائف المعاقين حركياً من الجنسين (ذكور - إناث).
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طلاب ذوى الاحتياجات الخاصة المعاقين حركياً بجامعة الطائف
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طلاب ذوى الاحتياجات الخاصة بجامعة الطائف
- الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف المعاقين حركياً.

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو علام، العادل محمد. (١٩٧٨). *قياس الثقة بالنفس لدى الطالبات، الكويت، مؤسسة على جراح الصباح للنشر والتوزيع.*
٢. أبو فخرى، غسان. (٢٠٠٣): *التربية الخاصة للأطفال المعوقين، منشورات جامعة دمشق، الطبعة الثانية، دمشق، سوريا.*
٣. أبو مصطفى، نظمي. (٢٠٠٠). *مدخل إلى التربية الخاصة، مكتبة القادسية، محافظة خان يونس، فلسطين.*
٤. بدران، عمرو حسن. (١٩٩٠). *كيف تبني ثقافتك بنفسك، مكتبة جزيرة الورد، القاهرة.*
٥. البيومي، محمد. (٢٠٠٣). *الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية، دار الكتب الجامعية الحديثة،*
٦. التونى، سهير محمد. (٢٠١٠). *تنمية الثقة بالنفس باستخدام البرمجة اللغوية والعصبية والعلاج المعرفي السلوكي لعلاج الأطفال المتلعثمين، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة.*
٧. حابس،العوامله. (٢٠٠٣). *سيكولوجية الأطفال غير العاديين: (الإعاقة الحركية).*
٨. حسني، سعيد العزة، عزت، جودت عبد الهادي. (١٩٩٩). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي.*
٩. حنان ، عبد الله المرزوقى (٢٠٠٧) : *مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لطلبة السنة الأولى الثانويات التخصصية بمدينة مصراته، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة ٧ أكتوبر، مصراته الجماهيرية الليبية.*
١٠. حسيب، حسيب محمد. (٢٠٠٩). *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض إضراب اللججة فى الكلام لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية. موقع المركز القومي للامتحانات والتقييم التربوي.*
١١. زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٣). *دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي القاهرة: عالم الكتب.*

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

١٢. شراب، عبد الله راغب. (٢٠١٣م). *فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، جامعة عين شمس.*
١٣. شكور، جليل. (١٩٩٥ م). *معاقون لكن عظماء، الدار العربية للعلوم والنشر، لبنان.*
١٤. الشناوي، محمد محروس. (١٩٩٨م) *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الغريب للنشر والطباعة*
١٥. عامر، طارق عبد الرؤوف محمد. (٢٠٠٨). *الإعاقة الحركية: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.*
١٦. عبد اللطيف، آذار عباس. (٢٠٠١). *العلاقة بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى المعوقين جسدياً: دراسة ميدانية في مدينة دمشق. رسالة ماجستير، جامعة دمشق، سوريا.*
١٧. علي، سمية مصطفى رجب. (٢٠٠٩). *فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، عمادة الدراسات العليا كلية التربية.*
١٨. العنزي، فريح عويد. (١٩٩٩). *الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، دراسات نفسية، م ٧، ع ٢، القاهرة، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسية المصرية، ص ٤١٧ - ٤٣٩.*
١٩. العنزي، فريح عويد. (٢٠٠١). *المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، دراسة ارتباطيه عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، ع ٢، مجلد ٢٩.*
٢٠. العبيد، محمد حسين. (١٩٩٥). *الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الأردن، الجامعة الأردنية.*
٢١. منشورات جامعة القدس المفتوحة (٢٠٠٨). *رعاية ذوي الحاجات الخاصة، الطبعة الأولى، فلسطين.*
٢٢. علوان، نعمات شعبان، وعبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٤). *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية "دراسة على عينة من أفراد الشرطة*

== فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة ==

- الفلسطينية، مجلة جامعة الأقصى سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد الثامن عشر، العدد الثاني، ص ١٧٥، ٢١١، يونيو).
٢٣. المحمدي، أيمن أحمد. (٢٠٠١ م). فعالية الدراما للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية وأثره في تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين بمرحلة ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
٢٤. محمد، عادل عبد الله. (١٩٩٧ م). قياس الثقة بالنفس. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٢٥. المرزوقي، حنان عبد الله. (٢٠٠٧ م). مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لطلبة السنة الأولى بالثانويات التخصصية بمدينة مصراته، رسالة ماجستير، جامعة ٧ أكتوبر مصراته الجماهيرية الليبية.
٢٦. منصور، أيمن أحمد المحمدي. (٢٠٠١ م). فعالية الدراما للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية وأثره في تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين بمرحلة ما قبل المدرسة.
٢٧. النجار، محمد. (١٩٩٧ م). تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى معاقى الانتفاضة جسماً بقطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
٢٨. النجار، يحيى محمود (٢٠١٢ م). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي لدى المعوقين حركياً، مجلة الجامعة العلوم الإسلامية للدراسات التربوية (العدد الأول، يناير ص ٥٥٧، ٥٩٤).
٢٩. ميخائيل، يوسف أسعد. د.ت: (الثقة بالنفس، القاهرة، دار نهضة مصر).
٣٠. يونس، عبد الكريم قاسم. (٢٠١٠) فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، معهد دراسات الطفولة، الدراسات النفسية. (١١٥٥.١٧٦).
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

31. Goldberg, Pamela (2004): *Comp make-believe, Where kids learn to believe in themselves*. Camp make-believe INC profession Pubescent Psychological Dietetic, J 35 (1), PP.32-39.
32. Husain, Z., & Ahmad, N. S. (2010). *Isolation: Willingness of Disabled Person to Integrate with its Community in the Context of*

- Relationship after Disabled due to Accidents*. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 7, 274-281.
33. Koubekova, E. (2000). Personal and social adjustment of physically handicapped pubescent. *Psychologia A patopsychologia Dietata*, 35(1), 23-33.
34. Minchom, P., Ellis, N., Appleton, P., Lawson, V., Böll, V., Jones, P., & Elliott, C. (1995). *Impact of functional severity on self concept in young people with spine bifida*. Archives of disease in childhood, 73(1).
35. Plecha, M. (2002). *The Impact of Motivation, Student-Peer, and Student-Faculty Interaction on Academic Self-Confidence*.
36. Turner, J. B., & Turner, R. J. (2004). *Physical Disability, Unemployment, and Mental Health*. Rehabilitation Psychology, 49(3).

Abstract:

The Present research aim to the discover effectiveness of a counseling program for the development of self-confidence among students with special needs(disabled physically) in Taif Universit, throug by designing a Counseling program based on (the techniques of psychological counseling and represent the arts used in the program (the discussion and dialogue-lectures Emotional discharge imagination - talk about self- -And activities) -In order to achieve the goal of research, the researcher choose to one experimental sample of students with disabilities are physically and with lower scores on the self-confidence scale,the (researcher used) the research tools:- the measure of self-confidence, and Indicative Program prepared for the development of self-confidence .(prepared by the researcher), also used group-experimental approach with the design of the same group as a control and experimental and the (5) students from special needs(disabled physically)inTaif University, and to answer the questions of the study and is applied to the program extension on the experimental sample to and the, rate of (20) sessions over the (10) weeks of (2) sessions a week and- then dimensional application of the research tools and results analysis and processing methods of scientific statistical represented in the (arithmetic mean - standard deviation and test and wilcoxon test).

The results concluded that: -

There is a statistically significant difference at the level of ($1 \leq 0.05$) among the middle ranks of the experimental group of individuals with special needs after the program received a guiding and between Drjathn before Indicative Programme on each dimension of self-confidence measure dimensions (self-efficacy – social dimension - psychological dimension), and the total score for the measure as a whole "in favor of the post test.

2- There is no a statistically significant difference at the level of ($1 \leq 0.05$) among the middle ranks of the experimental group of individuals with special needs after the program received a guiding and between Drjathn before Indicative Programme on each dimension of self-confidence measure dimensions (self-efficacy – social dimension - psychological dimension), and the total score for the measure as a whole after

1- There is a statistically significant difference at the level ($s \leq 0,05$) ranks among the middle grades members of the experimental group after

د. نادية فتحى إسماعيل عامر

receiving counseling program and the scores before the program on measure of self-confidence (Self-efficacy dimension - the social dimension - psychological dimension) in favor of the dimensional measurement

2- There is a statistically significant difference at the level ($s \leq 0,05$ ranks among the middle grades members of the experimental group after receiving counseling program and the scores before the program Consecutive on the self-confidence measure as a whole in favor of the dimensional measurement

3- There is no a statistically significant difference at the level ($s \leq 0,05$ ranks among the middle grades members of the experimental group after receiving counseling program and grades Consecutive on measure on the self-confidence (Self-efficacy dimension - the social dimension - psychological dimension)

4- There is no a statistically significant difference at the level ($s \leq 0,05$ ranks among the middle grades members of the experimental group after receiving counseling program and grades Consecutive on the self-confidence measure as a whole)

Keywords: Physically Handicapped- A Counseling program - of self-confidence- special needs