كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي– كلية التربية– جامعة أسيوط

=======

أثر برنامج إرشادى قائم على نظرية سنايدر للأمل فى تحسين تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

إعداد

أ. د /عماد أحمد حسن على أ .م .د/ نور الهدى عمر محمد
أ / جمال عثمان جمال الدين محمد

﴿ المجلد الثامن ☐ العدد التاسع ☐ أبريل ٢٠٢٠م ﴾

https://dapt.journals.ekb.eg

Your username is: ali_salah790@yahoo.com

Your password is: ztu6y8qupw

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلي التحقق من فعالية برنامج إرشادى قائم على نظرية سنايدر للأمل فى تحسين تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية, وطبقت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية (ذكور) من ذوى الإعاقة البصرية بمدرسة النور والمكفوفيين بمحافظة سوهاج وعددهم (٩) طلاب واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الأمل لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية(إعداد الباحث) , مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث) , البرنامج الإرشادي القائم على نظرية سنايدر للأمل (إعداد الباحث) .

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الامل لصالح القياس البعدى ووجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدى.

الكلمات المفتاحية :

نظرية سنايدر للأمل , تقدير الذات, المعاقين بصرياً

الموضوعات الرئيسية

الصحة النفسية

abstract

The present study aimed to verify the effectiveness of a counseling program based on Snyder's theory of hope in improving the self-esteem of adolescents with visual impairment, and the study was applied on a sample of high school students (males) from those with visual impairment in Al-Noor School and the blind in Sohag governorate, numbering (9) students The researcher used the following tools: The Hope Scale for Adolescents with Visual Impairment (Researcher's Preparation), Self-Esteem Scale for Adolescents with Visual Impairment (Researcher's Preparation), and the counseling program based on Snyder's theory of hope (researcher preparation,The study resulted in the following results: The presence of statistically significant differences between the mean grades of adolescents with visual impairment, the study group in the pre and post measurements on the hope scale in favor of the post measurement, and the presence of statistically significant differences between the mean grades of the adolescents with visual impairment The study group in the pre and post measurements Self-esteem scale in favor of telemetry.

key words:

Snyder's theory of hope, self-esteem, the visually impaired

Main topics

Psychological health

مقدمة الدراسة :

تؤدى حاسة البصر دوراً حيوياً في النمو الإنسانى السليم, لذا فإن فقدان هذه الحاسة بصورة كلية أوجزئية يؤدى إلى مواجهة الأفراد للكثير من المشاكل والصعوبات والعوائق المادية والنفسية والاجتماعية ، التى قد تعوق التكيف السليم لديهم، ويكون سبباً أساسياً في عدم تحقيق الأهداف وانخفاض مستوى الطموح لديهم ، ولقد اختلفت النظرة الاجتماعية في الوقت الحاضر عن النظرة القديمة لذوى الاحتياجات الخاصة ، وأصبح ينظر على أنهم أفراد يشكلون جزءًا من المجتمع ومن حقهم الاندماج فيه والمشاركة في أنشطته ، ومساعدتهم في اكتساب وتطوير المهارات اللازمة للاستقلال والحركة بطريقة آمنة نفسياً وحركياً.

وتعد حاسة البصر من الحواس المهمة للاتصال البصرى مع العالم الخارجى، حيث إنها تقوم بنقل معظم جوانب البيئة الاجتماعية، والمادية المحيطة بالإنسان، وما تحتويه من تفاعلات وعلاقات إلى العقل ليترجمها في ضوء الخبرات والمعلومات السابقة إلى موضوعات ذات معنى، حيث تقع الإعاقة البصرية في مدى متصل من الرؤية الضعيفة إلى الإعاقة البصرية الشديدة جداً (Kirt, et al, 2003,88)[*] .

والإعاقة البصرية تقف حائلاً بين الفرد وتحقيقه للتكيف الاجتماعى و التوافق النفسى ونجد أن بعض ذوى الإعاقة البصرية يعانون من ضعف في القدرة على التعبير عن المشاعر, مما يجعله عرضه للاضطرابات النفسية والسلوكية والفسيولوجية، حيث يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، والعصابية، وانخفاض الانبساطية، وانخفاض جودة الحياة ، وانخفاض الرضا عن الحياة. (Pickard. E. 2008.95)

وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد رغم أنها مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق .

وتظهر أهميتها من خلال أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه، ويتحمل مسئولية نفسه و يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة .كما يسعى إلى تحقيق ميوله وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة ويحاول الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية ويحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكيره كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي والعقلي، المعرفي والاجتماعي، والجنسي الذي تطرأ على حياة المراهق والتي تساعده على أن يكون راشدا مهيئا للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد.(مجدي أحمد عبد الله ، ٢٠٠٣، ٣٤٧).

ويعد تقدير الذات حاجة أساسية للمراهق سواء كان مبصراً أم مكفوفاً, فهى بمثابة القوة الدافعة له نحو تأكيد ذاته, وطريقة استجابته للاخرين وتحقيق إمكاناته, ويعتبر مفتاح الشخصية السوية وطريق الوصول إلى النجاح فى كثير من المجالات مثل مجال العلاقات الاجتماعية والتوافق الشخصى والمهنى والاجتماعى والمجال الإبداعى (شادية محمد مرزوق,٢٠٠٣،٥).

وهناك العديد من الدراسات أكدت على انخفاض تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً, ومنها دراسة حمدى سعد شعبان (٢٠٠٢) و دراسة أحمد على الكبير (٢٠٠٣) ودراسة رمضان محمود درويش (٢٠١٥).

ويمثل الأمل إحدى متغيرات علم النفس الإيجابى الذى اهتمت به البحوث فى الآونة الأخيرة حيث يعد علم النفس الإيجابى من التوجهات الحديثة فى عملية الإرشاد النفسى ,

لأنه يقدم أساليب وتكنيكات إيجابية فى الإرشاد , ويقوم على الإهتمام بالخصال الإيجابية بجانب علاج نقاط الضعف لدى الفرد وتنمية ودعم مناطق القوة لدى الفرد (مصطفى خليل عطا الله , فضل إبراهيم عبد الصمد, ٢٠١٣, ٣٤٩) .

وأثبتت الدراسات السابقة أن الأمل له آثار إيجابية عديدة على الفرد متل تحسين جودة الحياة وتحمل الألم والضغوط , ومقاومة المشكلات الحياتية, وإعطاء معنى للحياة, وتحقيق الذات, وتنمية الصمود النفسى وخفض أعراض الاكتئاب وتحقيق السعادة، مثل دراسة روبلكسى (Wrobleski,2005) ودراسة (هيام صابر,٢٠١١) ودراسة (آمال جودة وحمدى أبو جراد , ٢٠١١) ودراسة (خلود محمد نجيب ,٢٠١٥) ودراسة (عبد المجيد صالح, ٢٠١٧).

ووضع سنايدرSnyder, وزملاؤه عام (١٩٩١) نظرية لتفسير الأمل وتركز نظرية الأمل لسنايدر على مفهومى الطاقة والمسارات, ويرى سنايدر أنه من أجل أن يصل الشخص إلى أهدافه يجب أن يكون قادراً على انتاج طرق عمليةلأهدافه, هذه العملية يطلق عليها مسارات التفكير, وهى تعبر عن قدرة الشخص على توليد مسارات تفكيرية إلى أهدافه المرغوبة, كما أن مسارات التفكير تتطلب وجود القدرة على إيجاد مسار على الأقل وفى بعض الأحيان أكثر من مسار عملى أو نافع للوصول إلى الهدف المرغوب, وأن الاشخاص ذوى الأمل المرتفع يتصورون أنهم قادرون على إيجاد طرق بديلة , أما العامل التحفيزى فى تلك النظرية فهو الطاقة التفكيرية , وهى قدرة تصورية لإستخدام مسار تفكيرى واحد رغبة للوصول للهدف المرغوب, وعنما يواجه الأشخاص عوائق تأتى الطاقة التفكيرية لاختيار طريق اخر مناسب قادر على تلبية المتطلبات أو الوصول إلى الهدف (Snyder,etal,1998) ، وقد اعتمدت هذه النظرية على التقارير الذاتية حول أساليب التفكير للأهداف الشخصية والأساليب التى يتبعها الشخص لبلوغ هذه الأهداف, لهذا يعتبر الأمل أسلوبًا ووجهة لتخطيط الأهداف (Snyder,2000,6).

ويعتمد البرنامج القائم على الأمل على مجموعة من الإجراءات العملية ، التى تبنى فى ضوء أسس إرشادية وتربوية ونفسية ، يعتمد فيها الباحث على مفهوم وأساليب علم النفس الإيجابى فى العلاج من خلال تنمية بعض الانفعالات الإيجابية والمتمثلة فى الأمل كوسيلة لتحسين تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

اعتمد برنامج الدراسة الحالى على الفنيات والاستراتيجات الأساسية لنظرية سنايدر والتى من أهمها (التركيز على نجاحات الماضى والحديث الذاتى الإيجابى والقصة وإيجاد السحابة الفضية ونموذج (C) (B) (A) وقائمة مسارات التفكير الإيجابى) بالإضافة إلى الفنيات المساعدة مثل(المحاضرة والمناقشة والتعزيز والعصف الذهنى ولعب الدور والتغذية الراجعة والنمذجة و الواجب المنزلى)

ثانياً: مشكلة الدراسة:

تظهر مشكلة الدراسة من خلال عينتها ، ومتغيراتها الديموجرافية منها والدينامية ، وما يدور حولهما من أدبيات ذات طبيعة جدلية، مما يستنفر الإحساس بها ومن ثم ولوج أبوابها وتلمس أدبياتها وتحليل نظرياتها.

إن أول أركان مشكلة هذه الدراسة تتمثل في عينتها، وهى ذات طبيعة مركبة، فهى تمثل فترة المراهقة، وما أوضحه التراث من كونها فترة عواصف وأزمات، فهى تمثل مرحلة مهمة وحرجة في حياة الإنسان , لأنها السن الذى يتحدد فيه المستقبل إلى حد كبير، وهى الفترة التي يمر فيها المراهق بكثير من الصعوبات أو يعانى من الصراعات والقلق ، فضلاً عن كونها فترة انتقال من الطفولة إلى النضج، ومن الاعتماد على العائلة وعدم المسئولية الاجتماعية إلى الاعتماد على النفس وتحمل المسئولية، علاوة على أنها مرحلة مهمة من مراحل التعليم ، فهى تمتد من نهاية المرحلة الإعدادية وحتى أبواب الجامعة (محمود عطية ،٢٠١٠، ٩) فإذا نظرنا إلى الكفيف فسنجد أنه يحيا حياة نفسية غير سوية ، فتظهر لديه بعض السمات مثل القلق والانطواء ، ويعيش في صراع بين التمتع بمباهج الحياة والاستقلالية ودافع الانطواء لطلب الأمن والرعاية، فهو يرغب أن يكون شخصية مستقلة ، ويدرك أنه سيظل إلى درجة غير محدودة لا يستطيع الاعتماد على نفسه (أسماء خضير ،٢٠١١ ,٧١).

وأشار(جمال عطية فايد ,٢٠٠٦، ١٩٥) إلى أن الكفيف يعانى من نقص البدلائل السلوكية المتاحة وكذلك من تدنى مستوى التوقعات الاجتماعية بسبب الاتجاهات السلبية نحوه كما يعانى أو يشعر بضيق حركته , مما يؤثر على إشباع حاجاته وأول هذه الحاجات هى الحاجة إلى تقدير الذات.

كما ذكر عبد الرحمن إبراهيم حسين ,٢٠٠٣،٥٩) أن المعاق بحاجة إلى أن يشعر بقيمته الذاتيه , وأنه قادر على النجاح , وأنه موضع تقدير واحترام من الاخرين.

وأكت الدراسات وجود علاقة إيجابية بين الأمل وتقدير الذات مثل دراسة (Ronan, K., 2009). ودراسة (Joseph R.et al ,2012)

ودراسةi(Movahedi ,M.,etal,2015) وهناك العديد من الدراسات التى أشارت إلى انخفاض تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً, ومنها دراسة (Ann,1990) ودراسة حمدى سعد شعبان (٢٠٠٢) و دراسة أحمد على الكبير ورمضان محمود درويش (٢٠٠٦)

كما أثبتت الدراسات وجود علاقة إرتباطية موجبة بين كل من الأمل وتقدير الذات وجودة الحياة مثل دراسة (Fatemeh.et al,2018)

ورغم تعدد الدراسات في مجال الإعاقة البصرية ، فإن الدراسات التى تناولت المعاقين بصرياً في مرحلة المراهقة قليلة على حد علم الباحث ، ونظراً لأهمية الدور الذى يلعبه تقدير الذات للمراهقين المعاقين بصرياً في توافقهم وإقبالهم على الحياة ، ظهرت مشكلة الدراسة الحالية ، والتى يمكن صياغتها في الأسئلة الآتية:

ما فعالية برنامج إرشادى قائم على نظرية سنايدر للأمل في تحسين تقدير الذات لدى عينة من المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية .

ما تأثير البرنامج الإرشادى بعد تطبيق البرنامج بعد مرور شهرين؟

ثالثاً: أهداف الدراسة :

- التعرف على فعالية برنامج إرشادى قائم على نظرية سنايدر للأمل في تحسين تقدير الذات لدى عينة من المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية.

- التعرف على مدى استمرارية أثر هذا البرنامج في فترة المتابعة (بعد شهرين من تطبيق البرنامج).

رابعاً: أهمية الدراسة:

- تعتبر هذه الدراسة استجابة لما يوصى به العلماء من ضرورة إجراء البحوث في مجال علم النفس الإيجابى، حتى يحدث تكامل بين الجوانب السلبية والإيجابية في مجال علم النفس خاصة وأن علم النفس في الوقت الحالى يعانى من عدم التوازن في هذه البحوث، وإهمال بعض الجوانب الضرورية للحياة الإنسانية .

- مسايرة الاتجاهات العالمية المعاصرة في الاهتمام برعاية ذوى الاحتياجات الخاصة بصفة عامة والمعاقين بصرياً بصفة خاصة ، حيث إن وجود عدد كبير من الدراسات عن هذه الفئة يساعد على فهم أفضل لمشكلة الإعاقة البصرية ، ويساعد في رعاية هؤلاء التلاميذ وتعلمهم ، وزيادة كفاءتهم الاجتماعية وتنمية قدراتهم ليندمجوا مرة أخرى للتفاعل مع أفراد المجتمع العاديين.

- أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة من المراهقين المعاقين بصرياً.

- إعداد برنامج قائم على فنيات الإرشاد بالأمل في تحسين تقدير الذات للمراهقين المكفوفيين وأثر ذلك على جودة الحياة لديهم .

- خامساً: مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

المعاقون بصريًا visual impairment :

يشير مصطلح المعاقين بصرياً إلى درجات متفاوتة من الفقدان البصرى تتراوح بين حالات العمى الكلى ممن لا يملكون الإحساس بالضوء ولا يرون شئياً على الإطلاق، ويتعين عليهم الاعتماد الكلى على حواسهم الأخرى فى حياتهم اليومية وتعليمهم ، وحالات الإبصار الجزئى التى تتفاوت مقدرة أصحابها على التميز البصرى للأشياء المرئية ويمكنهم الإفادة من بقايا بصرهم مهما كانت درجاتها فى التوجه والحركة وعمليات التعلم المدرسى سواء باستخدام المعينات البصرية أم بدونها (عبد المطلب أمين القريطى، ٢٠٠٥، ٣٨٧).

ويعرف الباحث المعاق بصرياً إجرائياً: هم أولئك الذين ولدوا بدون إبصار أو فقدوا إبصارهم بعد الولادة, وتكون حدة إبصار أقوى عينى الكفيف تصل إلى (٢٠/٢٠٠) أو أقل بإستخدام العدسات الطبية, وتتراوح أعمارهم ما بين (١٥–١٨) عاماً.

تقدير الذات self– esteem :

يعرف تقدير الذات بأنه: تقييم الفرد لذاته , ومعرفته لحدود إمكانياته ورضاه عنها, وثقته فى نفسه وفى قدرته على تحمل المسئولية ومواجهة المواقف المختلفة مع الاخرين, وشعوره بحب واهتمام وتقدير الاخرين له.(محمد شوكت,١٩٩٣,٣٤).

ويعرفه الباحث إجرائياً: هو تقييم المعاق بصرياً لذاته من خلال صورته عن نفسه وصفاته وثقته بها، وتقييم تلك الذات من خلال تفاعله مع المحيطين به ونظرتهم إليه كالأسرة والمدرسة, ويظهر ذلك من خلال الدرجة التى يحصل عليها الطالب المعاق بصرياً على مقياس تقدير الذات المستخدم فى الدراسة الحالية بأبعاده الأربعة وهى البعد الشخصى والبعد الأسرى والبعد الاجتماعى والبعد الدراسى.

الأمل Hope :

يعرفه سنايدر (Snyder, 2002,235) بأنه وجهة معرفية موجهة نحو تحقيق هدف متضمنة كل من التخطيط والدافعية للوصول إلى الهدف.

وتعرفه الدراسة الحالية إجرائياً بأنه: حالة انفعالية دافعية تعكس ثقة المعاق بصرياً بنفسه وحسن توقعه لإنجاز أهدافه المستقبلية رغم ما يواجهه من معوقات , ويظهر ذلك من خلال الدرجة التى يحصل عليها الطالب المعاق بصرياً على مقياس الأمل المستخدم فى الدراسة الحالية بأبعاده:

البعد الأول: النظرة الإيجابية للمستقبل والبعد الثانى بالأهداف والبعد الثالث طرق تحقيق الأهداف والبعد الرابع قوة الإرادة.

سادساً: منهج الدراسة:

يستخدم الباحث المنهج شبه التجريبى ذو المجموعة الواحدة لمعرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادى القائم على نظرية سنايدر للامل في تحسين تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية

سابعاً: حدود الدراسة:

الحدود البشرية:

تتمثل في العينة المختارة من الطلاب المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية الكلية وهم طلاب المرحلة الثانوية (ذكور).

ثانياً : عينة الدراسة :

انقسمت عينة الدراسة إلى عينة استطلاعية ، وعينة إرشادية تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها .

أ - عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢٥) من طلاب المرحلة الثانوية المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (ذكور)

ب- عينة البرنامج الإرشادى :

تكونت عينة البرنامج من مجموعة تجريبية مكونة من (٩) من طلاب المرحلة الثانوية المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (ذكور) تم اختيارهم من العينة الاستطلاعية وذلك اعتماداً على درجة القطع.

الحدود المكانية:

تتحدد الدراسة الحالية بمكان إجرائها وهو مدرسة النور للمكفوفيين بمحافظة سوهاج .

الحدود الزمانية:

تتمثل في الفترة الزمانية لتطبيق برنامج الدراسة في العام الدراسى ٢٠١٩/٢٠٢٠.

أدوات الدراسة :

١ – مقياس الأمل للمرهقين لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث).

٢ – مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية (إعداد الباحث).

٣- البرنامج الإرشادي القائم على نظرية سنايدر للأمل (إعداد الباحث).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١-نتائج الفرض الاول ومناقشتها:

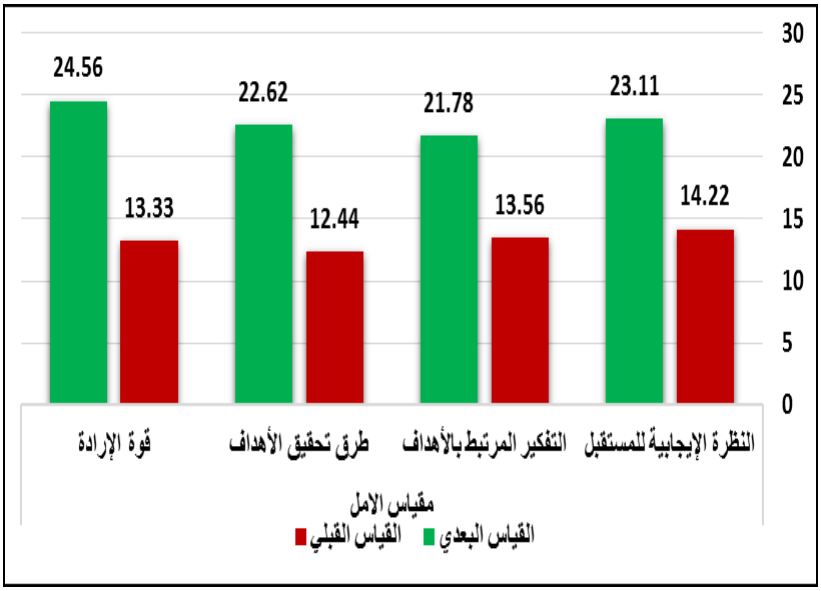
ينص الفرض الأول على انه " **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الامل لصالح القياس البعدى** "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الامل:

جدول (١٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الامل

		القياس القبلى (ن=٩)		القياس البعدى (ن=٩)	
المقياس	الابعاد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
مقياس الامل	النظرة الإيجابية للمستقبل	١٤.٢٢	٢.٠٩	٢٣.١١	٢.٠٤
	التفكير المرتبط بالأهداف	١٣.٥٦	٢.٦٤	٢١.٧٨	٢.٢٦
	طرق تحقيق الأهداف	١٢.٤٤	٢.٣٧	٢٢.٦٢	٢.٤٣
	قوة الإرادة	١٣.٣٣	٢.٧٦	٢٤.٥٦	٢.٢١
	الدرجة الكلية للمقياس	٥٣.٥٥	٦.٦٢	٩٢.٠٧	٧.٤١



شكل (٢)

المتوسطات الحسابية لدرجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية

مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس الامل

وقد تم استخدام **اختبار ويلكوكسون Wilcoxon signed-rank test** للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس الامل والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

جدول (١٨)

نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين

ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الامل

المقياس	الابعاد	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة الاحصائية	حجم الأثر
مقياس الامل	النظرة الإيجابية للمستقبل	السالبة	٠	٠	٠	٢.٦٨٠	٠.٠١	٠.٦٣٢
		الموجبة	٩	٥	٤٥			
		المتساوية	٠					
	التفكير المرتبط بالأهداف	السالبة	٠	٠	٠	٢.٦٩٢	٠.٠١	٠.٦٣٥
		الموجبة	٩	٥	٤٥			
		المتساوية	٠					
	طرق تحقيق الأهداف	السالبة	٠	٠	٠	٢.٦٧٧	٠.٠١	٠.٦٣١
		الموجبة	٩	٥	٤٥			
		المتساوية	٠					
	قوة الإرادة	السالبة	٠	٠	٠	٢.٦٨٠	٠.٠١	٠.٦٣٢
		الموجبة	٩	٥	٤٥			
		المتساوية	٠					
	الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	٠	٠	٠	٢.٦٧٠	٠.٠١	٠.٦٢٩
		الموجبة	٩	٥	٤٥			
		المتساوية	٠					

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى للدرجة الكلية **لمقياس الامل** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٢.٦٧٠) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين الامل لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق ان قيمة حجم بلغت

(٠.٦٢٩) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين الامل لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (النظرة الإيجابية للمستقبل) **لمقياس الامل** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٢.٦٨٠) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (النظرة الإيجابية للمستقبل) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق ان قيمة حجم بلغت (٠.٦٣٢) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (النظرة الإيجابية للمستقبل) لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (التفكير المرتبط بالأهداف) **لمقياس الامل** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٢.٦٩٢) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (التفكير المرتبط بالأهداف) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق ان قيمة حجم بلغت (٠.٦٣٥) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (التفكير المرتبط بالأهداف) لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (طرق تحقيق الأهداف) **لمقياس الامل** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٢.٦٧٧) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (طرق تحقيق الأهداف) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من

الجدول السابق ان قيمة حجم بلغت (٠.٦٣١) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (طرق تحقيق الأهداف) لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لبعد (قوة الإرادة) **لمقياس الامل** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٢.٦٨٠) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (قوة الإرادة) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق ان قيمة حجم بلغت (٠.٦٣٢) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (قوة الإرادة) لدى مجموعة الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة كدراسة (Snyder C.etal.1991) ودراسة تشافينز واخرون (Cheaven J.et al 2006) ودراسة سوسنا واخرون(Susana C.et al.2011) دراسة (آمال جودة وحمدى أبو جراد ٢٠١١) ودراسة هيام صادق شاهين ,٢٠١١) ودراسة (غادة محمد كامل ,٢٠١٤) ودراسة(**Movahedi** .M.etal.,2015) ودراسة (خلود محمد نجيب ,٢٠١٥) ودراسة(عبد الناصر عبد الرحيم محمد ,٢٠١٥) ودراسة (عبد المجيد صالح ,٢٠١٧) ودراسة (جميلة شارف ,٢٠١٨), ودراسة (Tian,M.,etal,2018) والتى أثبتت فاعلية البرامج القائمة على الأمل فى تحسين الجوانب الإيجابية لدى الفرد وعلاج الاضطرابات النفسية ،

ويفسر الباحث النتيجة السابقة في ضوء عدة محاور:

١ – المحور الأول : استخدام البرنامج الإرشادي:

يُرجع الباحث ارتفاع درجات الأمل في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلى لدى عينة الدراسة إلى استخدام البرنامج الإرشادي وحضور الطلاب بشكل منتظم لجلسات

البرنامج والتي أعدت بشكل علمى ومتخصص، وهذا البرنامج وفر العديد من الدوافع وراء تحسين الأمل لدى عينة الدراسة ومنها:

أ – **التنوع الكمي والكيفي للفنيات والاستراتيجيات :** حيث اعتمد البرنامج الإرشادى على مجموعة متنوعة من الفنيات والاستراتيجيات أثناء الجلسات ساهمت بدورها في تحقيق الأهداف المرجوة من العمليات العملية الإرشادية ومن هذه الفنيات:

- **فنية لعب الدور** والتي ساهمت بشكل واضح في إكساب الطلاب أبعاد الأمل، حيث شاهدوا مواقف مختلفة تدل على أهمية هذا السلوك في حياتنا وقاموا بتمثيل هذه المواقف عملياً مما أكسبهم الكثير من المهارات اللازمة للقيام بهذا السلوك، وساعد على ذلك استخدام التغذية الراجعة.

- **فنية الواجب المنزلى:** وهي من الفنيات التي تساعد المسترشد على ممارسة التدريبات – التي مارسها أثناء الجلسة – مرة أخرى أو عدة مرات بعد انتهاء الجلسة مما يؤكد على إتقان هذه المهارات ويساعد على نقلها خارج جلسات البرنامج.

- **فنية الحديث الذاتى الإيجابى:** والتى جعلت الطلاب ينظرون إلى أنفسهم وإلى العالم من حولهم نظرة إيجابية مليئة بالأمل نحوالمستقبل وذلك من خلال التصورات الذاتية الإيجابية التى تم تنميتها عبر جلسات البرنامج , وهذه التصورات هى بذرة الأمل التى تمثلت في توقعاتهم الإيجابية للأحداث الهامة في حياتهم المستقبلية فجعلتهم ينظرون إلى الأفضل ويتوقعون حدوث الخير والنجاح , وهذا التصور جعلهم في حالة دافعية موجبة اعتمدت على الشعور المستمد من التفاعل الناجح لكل من الإرادة التى تمثلت في التوجه نحو الهدف والمسارات التى تمثلت في التخطيط لتحقيق الأهداف.

- **فنية التركيز على نجاحات الماضى:** والتى لعبت دوراً فعالاً في استجابة الطلاب حيث أن استدعاء النجاحات السابقة التى حدثت لهم في الماضى ساعدت في تقوية إرادتهم

وتحفيزهم واختيار أهدافهم بدقة عالية واختيار أفضل المسارات والطرق لتحقيق تلك الأهداف.

والتحسن في الجلسات التدريبية أثناء البرنامج لا يستمر بشكل واضح إلا إذا تم ممارسة المهارة التي تتناولها الجلسات الإرشادية في مواقف الحياة الاجتماعية، مما يعمل على إتقانها لدى المسترشد، فهذه الممارسة خارج الجلسات التدريبية تمثل ضمان للتحسن المنشود في سلوك المسترشد.

٢ – المحور الثاني : إدارة الباحث للجلسات:

حيث حاول الباحث أثناء الجلسات توفير جو مناسب لطلاب المجموعة الإرشادية حتى يمارسوا ويكتسبوا بعض اكتساب مهارات ومكونات الأمل ، والعمل علي توجيههم التوجيه الصحيح.

٣ – المحور الثالث : تفاعل ومشاركة العينة:

ساهم التفاعل الإيجابي من قبل طلاب المجموعة الإرشادية عينة البحث خلال الجلسات في الوصول إلي النتيجة السابقة ويرجع هذا التفاعل الإيجابي والمشاركة الفعالة إلي رغبة هؤلاء الطلاب الأكيدة فى اكتساب مهارات الأمل، وهذا ما لمسه الباحث أثناء جلسات البرنامج.

ثانياً–نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على انه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدى "

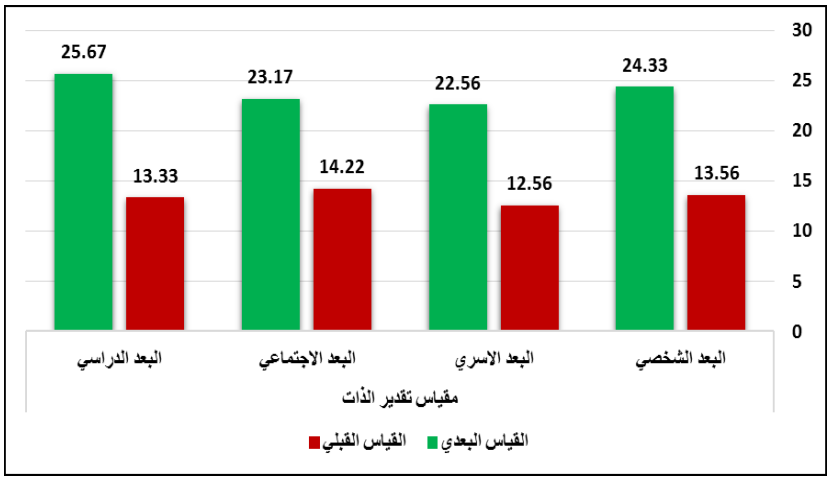
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات:

جدول (١٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين ذوي الاعاقة

البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات

المقياس	الابعاد	القياس القبلى (ن=٩)		القياس البعدى (ن=٩)	
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
مقياس تقدير الذات	البعد الشخصي	١٣.٥٦	٢.٧٧	٢٤.٣٣	٢.٣٦
	البعد الاسري	١٢.٥٦	٢.٢٩	٢٢.٥٦	٢.٣١
	البعد الاجتماعي	١٤.٢٢	١.٧٩	٢٣.١٧	٢.٣٩
	البعد الدراسي	١٣.٣٣	٢.٥٠	٢٥.٦٧	٢.٤٨
	الدرجة الكلية للمقياس	٥٣.٦٧	٥.٤٢	٩٥.٧٣	٦.٧٤



شكل (٣)

المتوسطات الحسابية لدرجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات

وقد تم استخدام **اختبار ويلكوكسون Wilcoxon signed-rank test** للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

جدول (٢٠)

نتائج اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تقدير الذات

المقياس	الابعاد	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
مقياس تقدير الذات	البعد الشخصي	السالبة	٠	٠	٠	٢.٦٧٣	٠.٠١	٠.٦٣٠
		الموجبة	٩	٥	٤٥			
		المتساوية	٠					
	البعد الاسري	السالبة	٠	٠	٠	٢.٦٨٠	٠.٠١	٠.٦٣٢
		الموجبة	٩	٥	٤٥			
		المتساوية	٠					
	البعد الاجتماعي	السالبة	٠	٠	٠	٢.٦٧٧	٠.٠١	٠.٦٣١
		الموجبة	٩	٥	٤٥			
		المتساوية	٠					
	البعد الدراسي	السالبة	٠	٠	٠	٢.٦٧٠	٠.٠١	٠.٦٢٩
		الموجبة	٩	٥	٤٥			
		المتساوية	٠					
	الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	٠	٠	٠	٢.٦٦٦	٠.٠١	٠.٦٢٨
		الموجبة	٩	٥	٤٥			
		المتساوية	٠					

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى للدرجة الكلية **لمقياس تقدير الذات** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "z" مساوية (٢.٦٦٦) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين تقدير الذات لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق ان قيمة حجم بلغت (٠.٦٢٨) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين تقدير الذات لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى (للبعد الشخصي) **لمقياس تقدير الذات** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٢.٦٧٣) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (البعد الشخصي) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق ان قيمة حجم بلغت (٠.٦٣٠) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (البعد الشخصي) لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى (للبعد الاسري) **لمقياس تقدير الذات** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٢.٦٨٠) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (البعد الاسري) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق ان قيمة حجم بلغت (٠.٦٣٢) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (البعد الاسري) لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى (للبعد الاجتماعي) **لمقياس تقدير الذات** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٢.٦٧٧) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (البعد الاجتماعي) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول السابق ان قيمة حجم بلغت (٠.٦٣١) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (البعد الاجتماعي) لدى مجموعة الدراسة.

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات المراهقين ذوي الاعاقة البصرية مجموعة الدراسة في القياسين القبلى والبعدى (للبعد الدراسي) **لمقياس تقدير الذات** وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٢.٦٧٠) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين (البعد الدراسي) لدى مجموعة الدراسة، كما يلاحظ من الجدول

السابق ان قيمة حجم بلغت (٠.٦٢٩) وهي قيمة كبيرة مما يدل على ان البرنامج له فاعلية كبيرة في تحسين (البعد الدراسي) لدى مجموعة الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة مع كل من دراسة (Balbis,1995) ودراسةi(Movahedi ,M.,etal,2015)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى الاتى:

- **طبيعة البرنامج القائم على نظرية سنايدر للأمل** : الذى خضع له أفراد المجموعة الإرشادية, والذى كان له الأثر الأكبر في تحسين تقدير الذات لديهم وذلك من خلال الجلسات من حيث الأبعاد الأربعة (النظرة الإيجابية للمستقبل, الأهداف والطرق والمسارات, وقوة الإرادة) فقد اهتم الباحث بتغيير نظرتهم التشاؤمية للمستقبل والتفكير في المستقبل الذى ينتظرهم , كما ساعدهم على تحديد أهدافهم بشكل دقيق والتى تم فيها مراعاة المعايير الواجب توافرها في تللك الاهداف حتى يسهل تحقيقها, وهدف الباحث من هذه الجلسات زيادة وعى واستبصار افراد العينة بأهمية التحديد الدقيق للأهداف وصياغتها.

وراعى الباحث في ذلك ما أشار إليه تشافينز وجام .Cheavens J.&GumA (2010) بشأن تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على تقسيم الهدف العام والأساسى إلى مجموعة من الأهداف النوعية الفرعية ليسهل تحقيقها, بالإضافة إلى زيادة مسارات التفكير لديهم من خلال استخدام فنية العصف الذهنى تحفيزاً لتحقيق الأهداف, كما قام الباحث بتدريب أفراد المجموعة الإرشادية على رسم الخطط وتحديد المسارات والطرق التى تؤدى إلى تحقيق الأهداف سالفة التحديد , وذلك من خلال تحديد العوامل التى تيسر ذلك ,ومنها (تحديد الطرق المتاحة, والمعايير الواجب توافرها ومراعاتها عند اختيار الطريقة المناسبة لكل هدف, والمدى الزمنى المتاح , والعقبات والمشكلات التى تقف عائقاً أمام استخدام هذه الطرق, وكيفية تحديد طرق ومسارات بديلة لها) وهذا ساعد على تحسين صورة الذات لدى

أفراد المجموعة الإرشادية مما أدى إلى زيادة تقدير الذات لديهم وإحساسهم بقيمتهم ودورهم فى الحياة.

كما أن الشعور بالاحترام المتبادل والقبول من الآخرين في أثناء البرنامج الإرشادي والذي تعاقد عليه جميع الأطراف جعل الطلاب يخرجون عن عزلتهم الشعورية ويحاولون مشاركة الآخرين في مشاعرهم وعواطفهم.

وهذا الشعور كان ظل غطاء من الخبرات المشتركة، والاهتمامات الواحدة لدى أفراد العينة، حيث يشتركون في القدرات العقلية والسمات المتشابهة إلي حد كبير، مما أدي إلي اندماجهم مع بعضهم البعض في حيز من الشعور بالأمن والانتماء الذي يخلق ويحسن تقدير الذات لديهم في ظل هذا الجو من التناغم والأهداف المشتركة والارتباط الحقيقي.

فالخبرات المشتركة تعد حلقة الوصل الأساسية للشعور بالارتباط مع الآخرين والتفاعل معهم، حيث تشعر هذه الخبرات أننا نشترك في قيم وتوقعات أساسية وأن عالمنا المباشر واضح ومتوافق إلي حد كبير بالنسبة لنا .

توصيات الدراسة:

١-ضرورة الاهتمام بالطلاب المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية ومشكلاتهم ومحاولة التغلب عليها وبحاجاتهم ومحاولة إشباعها حتى يتسنى للمجتمع الاستفادة من هذه الفئة.

٢- ضرورة الاهتمام بتصميم وتنفيذ برامج تربوية نفسية وإرشادية لتدريب المعلمين بالتربية والتعليم على تطبيقات نظرية الأمل لسنايدرللتخيف من حدة المشكلات التى يعانى منها الطلاب المراهقين.

٣- ضرورة إجراء بحوث فى مجال علم النفس الإيجابى للتعرف على نقاط القوة والفضائل الإنسانية لدى الأفراد والجامعات خاصة المعاقين بصرياً, واستثمارها فى الإنجاز المتميز والعمل الجاد والابتكار والإبداع والجودة.

المراجـــــع

أولاً: المراجع العربية:

مجدى أحمد محمد عبد الله (٢٠٠٣).علم النفس التربوى بين النظرية والتطبيق,الاسكندرية , دار المعرفة الجامعية.

- **شادية محمد مرزوق (٢٠٠٣)**. تقدير الذات والاتجاه نحو الاعاقة لدى أمهات الأطفال المعوقين عقليا وعلاقتهما بالسلوك التوافقى لهؤلاء الأطفال , رسالة ماجستير, معهد الدراسات العربية والتربوية, جامعة القاهرة , ص ص ١٤٩-١٨٦.

- **حمدى سعد شعبان (٢٠٠٢)**. برنامج إرشادى قائم على المساندة الإجتماعية لتنمية تقدير الذات لدى الأطفال المكفوفيين , رسالة ماجستير, معهد الدراسات التربوية, جامعة القاهرة.

- **أحمد على الكبير(٢٠٠٣)**. فعالية برنامج للتدريب على أسلوب حل المشكلة في تنمية فعالية الذات وتخفيف حدة القلق لدى عينة من طلاب الجامعة , مجلة كلية التربية , جامعة الأزهر,العدد (١١٦).

-**أحمد على الكبير ورمضان محمود درويش (٢٠٠٦)**. المخاوف المرضية ومفهوم الذات لدى عينة من التلاميذ ذوى الإعاقة البصرية فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية" دراسة مقارنة تنبؤية, المجلة المصرية للدراسات النفسية, العدد ٥٠ , المجلد ١٦, ص ص١-٧٩.

- **رمضان محمود درويش(٢٠١٥)**. أثر التفاعل بين التخصص الدراسى والنوع والإقامة على أبعاد مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة, مجلة البحث العلمى في التربية , كلية البنات للاداب والعلوم والتربية, جامعة عين شمس, المجلد (٥) ,العدد (١٦).

- **مصطفى خليل عطاله, فضل إبراهيم عبد الصمد(٢٠٠١٣)**. علم النفس الإيجابى وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية" , مجلة البحث في التربية وعلم النفس , كلية التربية, جامعة المنيا , المجلد ٢٦ , العدد ١, ص ص٣٣٩-٣٥٧.

- **هيام صابر شاهين (٢٠١١)**.فاعلية برنامج قائم على الأمل والتفاؤل في تنمية الصمود النفسى لدى عينة من التلاميذ ضعاف السمع، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، المجلد ٢٤ ، العدد ٢، أكتوبر، ص ص١-٤٦.

- **خلود محمد نجيب (٢٠١٥)**. اختبار فاعلية العلاج بالأمل داخل جلسات العلاج الجمعى في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من المترددين على العيادات النفسية الخارجية، رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة المنيا.

- **عبد المجيد صالح المضحى (٢٠١٧)**. جودة الحياة وعلاقتها بالأمل ومفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

- **أسماء خضير(٢٠١١)** . النموذج السببى للعلاقة بين القلق الاجتماعى وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين المعاقين بصرياً، رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

- **جمال عطية فايد (٢٠٠٦).** علم نفس الفئات الخاصة, المنصورة, المحمدية للطباعة والنشر.
- **عبد الرحمن إبراهيم حسين (٢٠٠٣).** تربية المكفوفين وتعليمهم, ط١, القاهرة, عالم الكتب.
- **عبد المطلب القريطى(٢٠٠٥).** سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة وتربيتهم , ط٤, القاهرة, دار الفكر العربى.
- **محمد شوكت (١٩٩٣).** تقدير الذات وعلاقته بالاتجاهات الوالدية والعلاقات مع الأقران, مركز البحوث التربوية, كلية التربية , جامعة الملك سعود.
- **غادة محمد كامل (٢٠١٤).** فعالية برنامج تدريبى في تنمية التفاؤل المتعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى العجز المتعلم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة بنى سويف.
- **عبد الناصر عبد الرحيم محمد (٢٠١٨).**التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية (دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابى على طلبة جامعة الاستقلال بفلسطين). المجلة العربية للدراسات الأمنية, الرياض, المجلد ٣٣ العدد٧١ ، ص ص ١٩١-٢٢٤ .
- **جميلة شارف (٢٠١٨).** أثر التفاؤل لدى الأمهات على تحقيق جودة الحياة لدى الأبناء : دراسة ميدانية على عينة من الأمعات بمدينة وهران ، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ع ١٤، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر، ص ص ٢٢٤-٢٤٢.

ثانيًا : المراجع الأجنبية :

- Cheavens ., Fledman D.,Gum A.,Scott T and Snyder C. (2006) .Hope therapy In Community sample : Apilot Investigation , Social Indicators Resarch,Vol. (77).PP,61-78.
- Kirt, S.,& Gallagher, J ., & Anastasiow, N. (2003). Educating Exceptional Children, Tenth Edition, Houghton Mifflin Company, Boston, New York.
- Snyder, C,R, (2000). Hypothesis: there is hope,(in) Snyder (Eds) Handbook, California , Academic Press.
- Snyder,C.R.,Cheavens,J.,Shorey,H.,Pulvers , K.M.,adam .H.& wikllun ,c.(1991):Hope and Academic Success College .Journal of Educational Psychology ,VOL,94,PP:820-828.
- Tian, M., Yan, S. & Wang, N. (2018). Evaluating the Effectiveness of Snyder's Theory-Based Group Hope Therapy to Improve Self-Efficacy of University Students in Finance. NeuroQuantology, 16 (6), 118-124
- Susans C.,Lopez S.&Ribero J.(2011):Building hope for the future:A program to foster stdedents , Journal of Happinss Studies, Vol,(12), Issue (1),PP,139-152.

- Wrobleski,K.K.&Snyder,C.R.(2005)."Hopeful Thinking In Older Adults: Back To the Future". Experimental Aging Research,31,PP.217-233.
- Ronan, K., (2009). Hope, Humor, and Quality of Life in a Low Income Sample. (Master Thesis, Education and the Graduate Faculty, University of Kansas), ProQuest Dissertations Publishing, 1464108.
- Movahedi, M., Kariminejad, K., Kheirodin, J. & Movahedi, Y. (2015). The Effectiveness of Hope Therapy base on Groups to increase the Components of Self-esteem and Psychological Health in Depressed People. Journal of Zanjan University of Medical Sciences and Health Services, 23(98), 132-144.