



**فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة
الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في سلطنة عُمان**

منى بنت علي بن محمد الرواحية

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة

الماجستير في التربية

تخصص: الإرشاد النفسي

قسم علم النفس

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة الشرقية

سلطنة عُمان

2024م / 1445هـ

**فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة
الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في سلطنة عُمان**

منى بنت علي بن محمد الرواحية

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة

الماجستير في التربية

تخصص: الإرشاد النفسي

لجنة الإشراف

مشرفاً رئيساً

د. جوخة بنت محمد بن سليم الصوافية

مشرف ثانٍ

د. أمجد عزات جمعة

2024م / 1445هـ

قرار لجنة المناقشة

فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى

ذوي الإعاقة الحركية في سلطنة عمان

أعدتها الطالبة:

منى بنت علي بن محمد الرواحية

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2024/2/14م

المشرف الثاني

المشرف الرئيس

أمجد عزات جمعة

جوخة بنت محمد الصوافية

أعضاء لجنة المناقشة

م	صفته في اللجنة	الاسم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	الكلية/ المؤسسة	التوقيع
1	رئيس اللجنة	د. أمينة بن قويدر	أستاذ مساعد	علم النفس الإكلينيكي	جامعة الشرقية	
2	المناقش الخارجي	أ.د. ناصر سيد عبد الرشيد	أستاذ	الإرشاد النفسي	جامعة ظفار	
3	المناقش الداخلي	د. شريف السعودي	أستاذ مساعد	القياس والتقييم	جامعة الشرقية	
4	المشرف الرئيس	د. جوخة الصوافية	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ تَعَالَى:

﴿أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ

﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾﴾

صَبَّحَهُ اللَّهُ الْعَظِيمَ

سورة العلق: 1- 5

إقرار الباحثة

الإقرار:

أقر بأن المادة العلمية الواردة في هذه الرسالة تم تحديدها مصدرها العلمي، وأن محتوى الرسالة غير مقدم للحصول على أي درجة علمية أخرى، وأن مضمون هذه الرسالة يعكس آراء الباحثة الخاصة، وهي ليست بالضرورة الآراء التي تتبناها الجهة المانحة.

الباحثة: منى بنت علي بن محمد الرواحية

التوقيع:

إِهْدَاء

إلى روح أبي الطاهرة أسأل الله العلي الكريم أن يدخله فسيح جناته.

إلى القلب الحنون التي زرعت في نفسي حب العلم وعلمتني الصبر والإصرار

لتحقيق الأمنيات

"أمي العظيمة"

إلى سندي وعزوتي في الحياة أشقائي الأعزاء وشقيقتي العزيزة

ولكل أفراد عائلتي الأوفياء وكل أحبائي وأصدقائي

إلى كل أساتذتي الأعزاء في طوال مسيرتي العلمية

أهديكم هذا العمل المتواضع

وأسأل الله أن يجعله علما نافعا ينتفع به.

شكر وتقدير

قَالَ تَعَالَى:

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾

إبراهيم: ٧

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على النبي المصطفى سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن اتبعه إلى يوم الدين، أحمده تعالى وأشكره على جزيل فضله وعطاياه الذي حبب وسهل لي طريق العلم وأعانني على إنجاز هذا العمل المتواضع.

كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى الدكتورة جوخة بنت محمد الصوافية المشرفة على الرسالة التي أعطتني الكثير من وقتها وجهدها الثمين، وأسهمت بتوجيهاتها وإرشاداتها البناءة في إخراج وإنجاز هذا العمل، لكِ مني كل الشكر والتقدير والاحترام وأدامك الله في خدمة العلم والمعرفة.

كذلك أتقدم بالشكر لمشرفي الثاني الدكتور أمجد على إرشاداته القيمة في إخراج هذا العمل.

كذلك أتقدم بالشكر والعرفان لجميع أساتذتي في جامعة الشرقية في كلية التربية والعلوم الإنسانية في قسم علم النفس سائلة الله التقدير أن يجزيكم عني جزيل الثواب.

ولا أنسى أن أخص بالشكر والامتنان جميع إدارة وأعضاء الجمعية العمانية للأشخاص ذوي الإعاقة لتعاونهم في إنجاز هذا العمل فشكرا لكم من أعماق قلبي.

والشكر الأخير لكل من مد يد العون والمساعدة لي طوال رحلتي العلمية سائلة الله لي ولهم

التوفيق والسداد.

الباحثة: منى بنت علي الرواحية

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	قرار لجنة المناقشة
ب	الآية الكريمة
ج	إقرار الباحثة
د	إهداء
هـ	شكر وتقدير
و - ح	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
ك	ملخص الرسالة باللغة العربية
ل	Abstract
8-1	الفصل الأول مشكلة الدراسة: أهدافها، وأهميتها
1	مقدمة
3	مشكلة الدراسة
5	فرضيات الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
6	أولاً: الأهمية النظرية
7	ثانياً: الأهمية التطبيقية
7	مصطلحات الدراسة
8	حدود الدراسة
8	متغيرات الدراسة
37-9	الفصل الثاني لإطار النظري والدراسات السابقة
9	أولاً: الإطار النظري
9	المحور الأول: صورة الذات

الصفحة	الموضوع
10	مفهوم صورة الذات
16	النظريات المفسرة لصورة الذات
19	صورة الذات والإعاقة
20	الخلاصة
21	المحور الثاني: العلاج بالمعنى
25	الخلاصة
26	المحور الثالث: الإعاقة الحركية
26	مفهوم الإعاقة الحركية
27	أسباب الإعاقة الحركية
29	المشكلات التي يعاني منها الأشخاص ذوو الإعاقة الحركية
30	ثانياً الدراسات السابقة
30	المحور الأول: دراسات عن صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية
33	المحور الثاني: دراسات عن الإرشاد بالعلاج بالمعنى للأشخاص ذوي الإعاقة
36	التعقيب على الدراسات السابقة
55-38	الفصل الثالث إجراءات الدراسة
38	تمهيد
38	منهج الدراسة
38	مجتمع الدراسة
39	عينة الدراسة
40	أدوات الدراسة
40	أولاً: مقياس صورة الذات
41	ثانياً: اختبار صدق المقياس
43	ثبات المقياس
44	ثالثاً: البرنامج الإرشادي
48	تقييم البرنامج الإرشادي

الصفحة	الموضوع
54	إجراءات الدراسة
55	الأساليب الإحصائية
65-56	الفصل الرابع نتائج الدراسة وتفسيرها
56	نتائج الفرض الأول وتفسيره
59	نتائج الفرض الثاني وتفسيره
62	نتائج الفرض الثالث وتفسيره
65	توصيات الدراسة
65	مقترحات الدراسة
71-66	قائمة المراجع
66	أولاً: المراجع العربية
71	ثانياً: المراجع الأجنبية
136-72	ملاحق الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
38	التصميم التجريبي للدراسة	1
39	نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي	2
42	ارتباط الفقرات مع المجالات والمقياس ككل لمقياس صورة الذات	3
42	معاملات ارتباط بين كل مجال من مجالات صورة الذات والمقياس الكلي	4
43	معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات التجزئة النصفية لمجالات المقياس والمقياس ككل لمقياس صورة الذات	5
53-49	مخطط جلسات البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات	6
56	نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للرضا عن صورة الذات	7
59	نتائج اختبار ولكوكسون ودلالته الإحصائية بين متوسط رتب أفراد المجموعة التدريبية لقياسين القبلي والبعدي لمقياس صورة الذات	8
62	نتائج اختبار ولكوكسون ودلالته الإحصائية بين متوسط رتب أفراد المجموعة التدريبية لقياسين البعدي والتتبعي لمقياس صورة الذات	9

قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع	الملحق
73	أسماء محكمين مقياس صورة الذات	1
76-74	خطاب تحكيم مقياس صورة الذات	2
78-77	مقياس صورة الذات بصيغته النهائية	3
79	أسماء محكمين البرنامج الإرشادي	4
80	تسهيل مهمة باحث	5
81	خطاب موافقة إقامة البرنامج	6
118-82	برنامج الإرشاد الجمعي القائم على العلاج بالمعنى بصورته النهائية دليل المرشدة	7
136-119	دليل المسترشدين	8

ملخص الدراسة

فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في سلطنة عُمان

اسم الباحثة: منى بنت علي بن محمد الرواحية

لجنة الإشراف

د. جوخة بنت محمد بن سليم الصوافية مشرفاً رئيساً

د. أمجد عزات جمعة مشرفاً ثانٍ

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى من أجل تحسين صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في سلطنة عُمان، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي (التصميم الشبه التجريبي) بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة باختبار قبلي وبعدي وتتبعي، أما أدوات الدراسة فقد تم استخدام مقياس صور الذات، وبرنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى من إعداد الباحثة، وقد تكونت عينة البحث من 16 شخص من ذوي الإعاقة الحركية تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة (ن=1، ن=8)، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية من الذين لديهم درجة منخفضة على مقياس صورة الذات، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطي رتب الدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس صورة الذات لصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس صورة الذات لصالح القياس البعدي، كذلك يوجد فروق غير دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، وبذلك أثبتت الدراسة الحالية فاعلية البرنامج الإرشاد القائم على العلاج بالمعنى في تحسين صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، وتوصي الباحثة بالاستفادة من البرنامج الإرشادي المقدم في الدراسة الحالية لإرشاد الأشخاص من ذوي الإعاقة الحركية من قبل الجهات والأفراد المهتمة والمختصة بتأهيل فئة ذوي الإعاقة.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالمعنى، صورة الذات، الأشخاص ذوو الإعاقة.

Abstract

The effectiveness of a group counseling program based on Logo Therapy to improve the Self-Image among people with motor disability in Sultanate of Oman

Researcher Name: Muna Ali Mohammed Al Rawahi

Under supervision of: Dr. Jokah Mohammed Al Sawafi

Dr. Amjad Joma Eza'at

The aim of current study to investigate the effectiveness of a group counselling program based on Log Therapy to improve the self-image among people with motor disabilities. To achieve the objective of the study, researcher used quasi-experimental approach, which consist of control group and experimental group. The study sample consisted of 16 people with motor disabilities divided into two groups, experimental and control groups ($n_1=8$, $n_2= 8$) who were selected intentionally from those with low scores on the self-image scale on pre-test and then assigned randomly into the groups. The study instruments included self-image scale designed by Al Jamaan & Al Ebadda and counseling program based on Logo Therapy designed by the researcher. The result of the study indicated there were statistically significant differences between the mean rank score of experimental group and control group on the post- test of self-image scale in favor of experimental group, also showed there were statistically significant differences of the mean rank score for the experimental group between per- and post-measurement of self-image scale in favor of post-test, as well as there were no statistically significant differences for the experimental group between the mean rank score of the post and follow up-measurement of self-image scale. So the current study demonstrated the effectiveness of the counseling program based on log therapy that applied in study, which contributed to improve the self-image of people with motor disabilities, the researcher recommended to use the program that presented in current study to guide people with motor disabilities by those interested and specialists rehabilitating the people with disabilities.

Keyword: *Logo therapy. Self-Image, people with motor disabilities*

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها

أولاً: مقدمة الدراسة

ثانياً: مشكلة الدراسة

ثالثاً: فرضيات الدراسة

رابعاً: أهداف الدراسة

خامساً: أهمية الدراسة

سادساً: مصطلحات الدراسة

سابعاً: حدود الدراسة

ثامناً: متغيرات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهدافها، وأهميتها

يتناول هذا الفصل مقدمة الدراسة، ومشكلة الدراسة، وفرضيات الدراسة، وأهداف الدراسة، كذلك يتطرق للحديث عن أهمية الدراسة ومصطلحاتها وحدودها ومتغيراتها.

مقدمة:

الإنسان هو القيمة الحقيقية والمرتكز الأساسي التي تقوم عليه الأمم، فهو العنصر الفعال وبه تستمر وتبقى وتحافظ على ديمومتها، لذلك كان الاهتمام الأول هو بناء وتنمية الإنسان في كافة المجالات التربوية، والاجتماعية، والصحية، والنفسية، والثقافية، ليكون قادرا على القيام بجميع الواجبات والمهام والمسؤوليات المنوطة إليه، ولكن في كثير من الأوقات ما يتعرض الإنسان للكثير من التحديات والمشكلات التي تؤدي إلى الحد من قدراته وتغوق أدائه لمهامه بالطريقة المثلى، سواء كان بسبب قدراته الجسمية، أو الفكرية، أو نتيجة لظروف وأسباب كثيرة ومن ضمن هذه التحديات إصابة الإنسان بالإعاقات الجسدية مثل الإعاقات الحركية.

فالشخص ذو الإعاقة الحركية هو ذلك الشخص الذي فقد قدرته على الحركة الطبيعية وقللت الإعاقة من قدرته على أداء أدواره الاجتماعية بالصورة الطبيعية نتيجة صعوبة أو ضعف حركته مقارنة بالأشخاص العاديين، الأمر الذي يكون له أثرا سلبيا على شخصية الفرد من الناحية النفسية والاجتماعية، وقد يشعر بالنقص والعجز فيؤثر ذلك سلبا على صورته الذاتية، وتعد صورة الذات الإطار المرجعي من أجل فهم شخصية الفرد وسلوكه، وتلعب دورا جوهريا في المنحى السلوكي الذي سوف يسلكه وكيفية تعامله وتفاعله مع البيئة المحيطة به، وهذا القصور البدني يعد من العوامل بالغة الأثر التي تعيق الفرد من تقبل ذاته (فراحي، وبوحميدي، 2020).

فصورة الذات عند الفرد من ذوي الإعاقة الحركية تنطوي تحتها أحلامه وطموحاته وأماله ومشاعره ومخاوفه، حيث يسعى جاهدا من أجل التأقلم مع إعاقته والتعايش معها بشتى الطرق الممكنة،

وفي بعض الأحيان قد يفشل الفرد بالتكيف والتأقلم مع هذه الإعاقة مما يشعره بخيبة الأمل واليأس والإحباط، وقد تؤدي الإعاقة الحركية كذلك إلى عجز حقيقي في قدرته الطبيعية على أداء دوره الاجتماعي مما يؤثر على نمط الحياة التي يعيشها، ويخلق شعورا بالنقص، وعدم الكفاءة وأنه أصبح عالة على المجتمع، وتتكون لديه صورة ذات غير حقيقية (خنتول، 2018).

تتكون صورة الذات نتيجة للخبرات والتجارب التي يمر بها الفرد ونتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به، فعندما تكون الخبرات السابقة متوافقة مع الفرد ومنسجمة مع قدراته وأحلامه وطموحاته يتمكن الفرد من تكوين صورة ذات إيجابية، وعلى العكس من ذلك عندما تكون خبرات الفرد غير متوافقة مع قدراته وإمكانياته وغير منسجمة مع مشاعره الداخلية وغاياته وأهدافه ينتج عنها سوء توافق وتكيف وبالتالي يؤدي إلى تكوين صورة ذات سلبية (الميسوم، 2016).

وقد بينت دراسة كل من (أحمد 2020)؛ فراحي وبوحميدي (2020)؛ سليمان وآخرون (2018)(2016) (Jozwiak) ؛ أن الأشخاص المصابين بالإعاقة الحركية يحملون صورة ذات سلبية أدت إلي العديد من المشكلات النفسية منها الاكتئاب والقلق وعدم التوافق الأسري، الأمر الذي يستدعي وجود برامج إرشادية من أجل مساعدتهم للتغلب على التحديات والمعاناة التي يمرون بها ومساعدتهم في إيجاد المعنى وهدف حقيقي لحياتهم وتكوين صورة ذات إيجابية.

ويعتبر العلاج بالمعنى من ضمن العلاجات النفسية التي أثبتت فعاليتها لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة للتغلب على المشكلات النفسية وإيجاد معنى لحياتهم، وتم تطويره على يد عالم النفس النمساوي (فيكتور فرانكل) الذي أنشأ طريقته العلاجية على أساس أن معنى الحياة هو جوهر الحياة، فعندما يجد الفرد معنى لحياته سوف يقبل على الحياة بكل نشاط ويمتلك صحة نفسية جيدة، ويمكن أن يجد الإنسان معنى لحياته حتى عندما يواجه تجربة أليمة وأكثر معاناة أو تلك الظروف الاجتماعية الضاغطة، حيث أن المعاناة الشديدة تعطي وتزيد المعنى لحياة الفرد (محمد ومعوض، 2012).

وقد أجريت العديد من الدراسات في مجال البحوث الإنسانية لتتحقق من فاعلية البرامج القائمة على العلاج بالمعنى في خفض العديد من المشاكل النفسية التي يعاني منها الأشخاص ذوو الإعاقة

وأثبتت فاعليتها في التخفيف من شدة المعاناة والمشكلات التي يعاني منها، كالدراسات التي قام بها كل من (خطاب (2015)؛ زيادة (2015)؛ عبد الرحمن (2016)؛ مراد وصابر (2021)).

تولي سلطنة عُمان اهتماما كبيرا لفئات ذوي الإعاقة من خلال العديد من المؤسسات والمراكز التأهيلية الحكومية والخاصة وسن اللوائح والتشريعات، حيث عملت الوزارة على تقديم خدمات خاصة لهذه الفئة، كالعديد من الأنشطة والبرامج التأهيلية التي تعمل على توفير البيئة المناسبة لتحقيق الدمج الاجتماعي لهم، وتمكينهم من الاعتماد على أنفسهم دون الاعتماد على الآخرين، ومساعدتهم على تحقيق طموحاتهم (وزارة التنمية الاجتماعية، 2019).

وبالرغم من تلك الجهود المبذولة في مساعدة فئة ذوي الإعاقة بشكل عام وفئة الإعاقة الحركية بشكل خاص، إلا أنه لا يزال هنالك ندرة في البرامج الإرشادية المقدمة لهذه الفئة المهمة من المجتمع من أجل مساعدتهم للتغلب على مشكلاتهم النفسية، ومن أجل الارتقاء بهم والوصول بهم إلى التوافق النفسي والصحة النفسية، من هنا تأتي الحاجة إلى برامج للإرشاد النفسي من أجل مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لتحسين صورتهم الذاتية، والذي سيكون له الأثر البالغ في تفاعل ذوي الإعاقة إيجابيا في جميع جوانب حياتهم وإيجاد هدف ومعنى لحياتهم، من هنا جاءت هذه الدراسة في محاولة من الباحثة للتحقق من فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

مشكلة الدراسة:

بينت الدراسات التي أجريت على فئة ذوي الإعاقة الحركية عن وجود صورة ذات سلبية كدراسة كل من عماري وآخرون (2015)؛ فراحي وبوحميدي (2020)؛ كلش (2018)؛ المهايره وآخرون (2018) مما أدى إلى إصابتهم بالعديد من المشاكل النفسية المرتبطة بتدني صورة الذات، الذي يظهر جليا في خصائصهم السلوكية: كسوء التكيف، وضعف تقدير الذات، والمعاناة من الاكتئاب.

من هذا المنطلق استشعرت الباحثة من احتمالية وجود صورة ذات سلبية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في السلطنة، ومن أجل التأكد من وجود هذه المشكلة قامت الباحثة بإجراء زيارة

ميدانية للجمعية العمانية لذوي الإعاقة - الجمعية المختصة في رعاية وتأهيل وتدريب الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية - من أجل الوقوف على الآثار النفسية التي تشكلها الإعاقة الحركية، فقد أجرت الباحثة مقابلات مع القائمين على إدارة الجمعية والفنيين وبعض الأعضاء المنتسبين لها، من أجل التقصي عن مستوى صورة الذات لديهم، اشتملت أسئلة المقابلة على جوانب من مظاهر وسلوكيات تدني صورة الذات في المواقف والتفاعل الاجتماعي، وكيف يدركون أنفسهم؟ وما طموحاتهم؟ وأهدافهم في الحياة؟ وما الذي يعيقهم عن تحقيق هذه الغايات؟ وماذا تعني لهم الإعاقة؟ وكيف أثرت عليهم؟ وقد توصلت الباحثة من خلال هذه المقابلات إلى أنهم يعانون من شعور بالنقص والعجز نتيجة إصابتهم بالإعاقة الحركية، نتج عنه الشعور بالدونية، وضعف تقدير الذات، والانسحاب والقلق من المواقف الاجتماعية، واستخدامهم للعديد من الحيل الدفاعية كالإسقاط والإنكار والتبرير، مما يجعله مؤشرا على وجود صورة ذات سلبية، ومن أجل التأكد طبقت الباحثة مقياس صورة الذات للكشف عن مستوى صورة الذات، على عينة استطلاعية أسفرت نتائجها على وجود درجات منخفضة في المقياس لدى البعض منهم، من هنا تأكدت الباحثة من وجود مستوى متدني لصورة الذات، الأمر الذي يدعو إلى التدخل من القائمين والمختصين في العلاج والإرشاد النفسي من أجل مساعدتهم للتخفيف من معاناتهم والتغلب على المشكلات النفسية لديهم، مما سيؤدي إلى تحسين صورة الذات.

ومن خلال ما أكدته الدراسات والبحوث السابقة كدراسة زيادة (2015)، عزام (2015)؛ وعلوية وآخرين (2021)، ومتولي (2018) على فعالية البرامج الإرشادية القائمة على العلاج بالمعنى لمساعدة ذوي الإعاقة الحركية في التغلب على العديد من المشكلات النفسية التي تصاحب إعاقتهم، فإن الباحثة تتوقع فعالية العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لما يحتويه من البعد الروحي للإنسان والذي يلعب المعنى المحوري الأساسي للحياة والذي يستحق أن يعيش الإنسان من أجله بالرغم من المعاناة الشديدة التي يعيشها الشخص من ذوي الإعاقة الحركية، وهذا ما تسعى الباحثة لتحقيقه من خلال اكتشاف نقاط القوة التي يمتلكها الفرد وصرف تركيزه عن المعاناة وعدم التركيز عليها وإيجاد معنى لحياته وأهداف يسعى لتحقيقها.

ونظرا لأهمية الفئة العمرية التي يستهدفها البرنامج من الشباب الراشدين الذي يعول عليهم في بناء وتقدم الأمم والمجتمعات، فقد أسفرت نتائج الدراسات السابقة - التي أجريت على فئة الراشدين من الشباب - عن وجود صورة ذات سلبية ومستويات عالية من وصمة الذات وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى المصابين بالإعاقة الحركية كالدراسات التي قام بها كل من (أحمد (2020)؛ ودراسة (Jozwiak(2016)، ونظرا لعدم وجود برامج إرشادية قائمة على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات في السلطنة للراشدين من ذوي الإعاقة الحركية- على حد بحث وإطلاع الباحثة- حيث لم يتم دراسة هذه المتغيرات من قبل، فقد ارتأت الباحثة إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى الأشخاص الراشدين من ذوي الإعاقة الحركية، وعليه فقد تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل التالي:

- ما فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في سلطنة عُمان؟

فرضيات الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس صورة الذات للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لصالح المجموعة التجريبية يعزى للبرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لصالح القياس البعدي تعزى لبرنامج الإرشاد الجمعي المطبق في هذه الدراسة.
3. توجد فروق غير دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية لتحقيق الأهداف التالية:

1. تصميم برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى الأشخاص من ذوي الإعاقة الحركية.
2. التحقق من فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي القائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
3. الكشف عن مدى استمرار فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي القائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى عينة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في القياس التتبعي.

أهمية الدراسة

تتبلور أهمية الدراسة الحالية النظرية والتطبيقية فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية

- تهتم الدراسة الحالية بفئة الأشخاص ذوي الإعاقة وبخاصة الإعاقة الحركية التي تتوافق مع الاهتمام العالمي والاهتمام المحلي بالسلطنة بتنمية هذه الفئة في كافة الأصعدة والمجالات النفسية والتربوية والثقافية والاجتماعية ومساعدتها من أجل استثمار قدراتها وإمكانياتها بالصورة المثلى وكى لا تكون عالة على الآخرين.
- تتبع الأهمية من خلال المتغيرات التي تقوم الدراسة على دراستها حيث تدرس متغيري العلاج بالمعنى كمنحى علاجي من خلال البحث عن المعنى لحياة الإنسان، ومتغير صورة الذات الذي يوضح الطريقة التي ينظر فيها الإنسان لنفسه وللآخرين، والتي تعتبر حجر الأساس لشخصية الفرد، والتي تؤثر على سلوكياته ومشاعره وتقديره لذاته وطموحاته وأهدافه التي يسعى لتحقيقها في حياته.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في تصميم برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.
- الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتطبيقه في مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لتحسين صورة الذات لديهم من قبل الباحثين والمهتمين في مجال الإرشاد النفسي والمرشدين النفسيين المختصين في إرشاد الأشخاص ذوي الإعاقة في مراكز وجمعيات تأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.
- استفادة أولياء الأمور والقائمين على العملية التربوية من البرنامج الإرشادي وتطبيقه على فئات ومشكلات أخرى.
- البرنامج المعد في الدراسة الحالية سيكون مرجعاً للباحثين والدراسات القادمة في مجال العلاج والإرشاد النفسي.

مصطلحات الدراسة

- **صورة الذات:** عرف ألبرت (Alport) صورة الذات بأنها " عامل معرفي متضمن في جهد المحافظة على وحدة الشخصية وأن صورة الذات تتضمن الأسلوب الذي يرى فيه الفرد قدراته الحالية وإمكاناته وأدواره أولاً وما يود أن يكون عليه مستقبلاً ثانياً وما هو موجود لدى الفرد ثالثاً" (الجمعان وعبادى، 2018، ص، 24).
- **صورة الذات إجرائياً:** الكيفية التي ينظر ويدرك بها الأشخاص ذوو الإعاقة الحركية ذاتهم، وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الأشخاص ذوو الإعاقة الحركية في مقياس صورة الذات المعد من قبل الباحثين الجمعان والعبادى (2018).
- **العلاج بالمعنى Logo Therapy:** عرف فرانكل (2004) العلاج بالمعنى حرفياً وببساطة شديدة على إنه " العلاج من خلال المعنى " (ص.14).

- **العلاج بالمعنى إجرائيا:** تعرف الباحثة العلاج بالمعنى إجرائيا على أنه أسلوب إرشادي قائم على الأساليب والفنيات الإرشادية التي وضعها فرانكل وآخرون.
- **البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى:** برنامج إرشادي قائم على فنيات واستراتيجيات العلاج بالمعنى من أجل مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لتحسين صورتهم الذاتية، وذلك بالتركيز على نقاط القوة واكتشاف نقاط الضعف لديهم والعمل على تقويتها واستغلال قدراتهم وإمكانياتهم، وإيجاد معنى أصيل لحياتهم من أجل تحسين صورة الذات.
- **الإعاقة الحركية:** عرفها الصفدي (2007) "حالات الأشخاص الذين يعانون من إشكال معين في قدرتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على نموهم الانفعالي والعقلي والاجتماعي" (ص.18).

حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات.
- **الحدود البشرية:** الأشخاص ذوو الإعاقة الحركية الراشدون الذين تتراوح أعمارهم من (30-42) عاما
- **الحدود المكانية:** الجمعية العمانية للأشخاص ذوي الإعاقة في محافظة مسقط في سلطنة عُمان.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق البرنامج في بداية شهر 5 سبتمبر إلي 15 اكتوبر 2023م.

متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل:** برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى.
- **المتغير التابع:** صورة الذات.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- المحور الأول: صورة الذات.
- المحور الثاني: العلاج بالمعنى.
- المحور الثالث: الإعاقة الحركية.

ثانياً الدراسات السابقة

- المحور الأول: دراسات تناولت صورة الذات لدى الأشخاص من ذوي الإعاقة الحركية.
- المحور الثاني: دراسات تناولت العلاج بالمعنى للأشخاص من ذوي الإعاقة الحركية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل الإطار النظري الذي ينقسم إلى صورة الذات، والعلاج بالمعنى، والإعاقة الحركية، ثم تناول الدراسات السابقة.

أولاً: الإطار النظري:

المحور الأول: صورة الذات

شهد مفهوم الذات اهتماماً وتطوراً كبيراً عبر التاريخ، ولاقى اهتماماً كبيراً من الفلاسفة والمفكرين القدماء الإغريق أمثال سقراط، والمفكرين العرب أمثال ابن سينا الذي يرى أن مفهوم الذات هي الصورة المعرفية للنفس الإنسانية، وكذلك الغزالي الذي بدوره قسم الذات إلى عدة أبعاد منها النفس مطمئنة، والنفس الملهمة والنفس البصيرة، والنفس الأمانة بالسوء واعتبر جميعها حميدة ما عدا النفس الأمانة بالسوء (الميسوم، 2016).

وفي العصر الحديث، فإن مفهوم الذات من المفاهيم الأكثر بروزاً التي درسها علم النفس الحديث، فالإنسان منذ بداية إدراكه يحاول فهم نفسه، من هو؟ وكيف أصبح على ما هو عليه الآن؟ فمفهوم الذات لا يعكس كيف يرى الفرد نفسه من خلال نظرة الآخرين له وإنما يتطور وينمو من خلال التفاعل المستمر مع البيئة المحيطة به (شعواط، ومالود، 2021).

ومن هذا المنطلق أشار سليجمان أن الشخص الذي ينظر لذاته بصورة إيجابية يطور أساليب تكيفيه تساعده على الاندماج في المجتمع ويتغلب على التحديات والصعاب، ويشعر بقيمة نفسه، ويكون واقعياً ومتفائلاً بدرجة عالية، كذلك يرى روجرز أن شخصية الفرد يحددها مدى إدراك الفرد لذاته، فكل ما يمر به الفرد لا يؤثر على سلوكه إلا إذا كان ذا معنى لحياته، وكيفية إدراكه لذاته، فالذي يحدد سلوكه هو مجاله الظاهري الذي يقصد به خبراته كما يدركها هو (شعواط، ومالود، 2021).

مفهوم صورة الذات

اختلف علماء النفس في تعريف مفهوم صورة الذات كل على حسب توجهاته ومدارسه الفكرية ومفهومه لها ونذكر بعضاً من هذه التعاريف:

فقد عرف شحاتة، وآخرون (2020) صورة الذات " على إنها مفهوم ووجهة نظر الفرد عن ذاته، وتلعب صورة الذات دوراً مهماً في شخصية الفرد وإمكانها أن تحدد نجاح علاقاته وشعوره بالرفاه النفسي والرضا عن الذات، وعادة ما تكون صورة الذات السلبية هي المسؤولة عن الاختلال الوظيفي وسلوكيات إيذاء الذات، أو تدمير الذات".

كذلك ورد عن عباس، ومحمود (2009) على "أنها الكيفية التي يدرك فيها الشخص ذاته، وهي مجموعة من الانطباعات التي كونها حول نفسه عبر الزمن، وهي أحلام الفرد وطموحاته، وما يشعر به وما يفكر فيه وما حققه وما يسعى لتحقيقه، ومن الممكن أن تكون صورة الذات إيجابية ترفع من ثقة الفرد بنفسه وأفكاره وأفعاله أو تكون سلبية تؤدي إلى اختلال في ثقة الفرد بقدراته وإمكاناته.

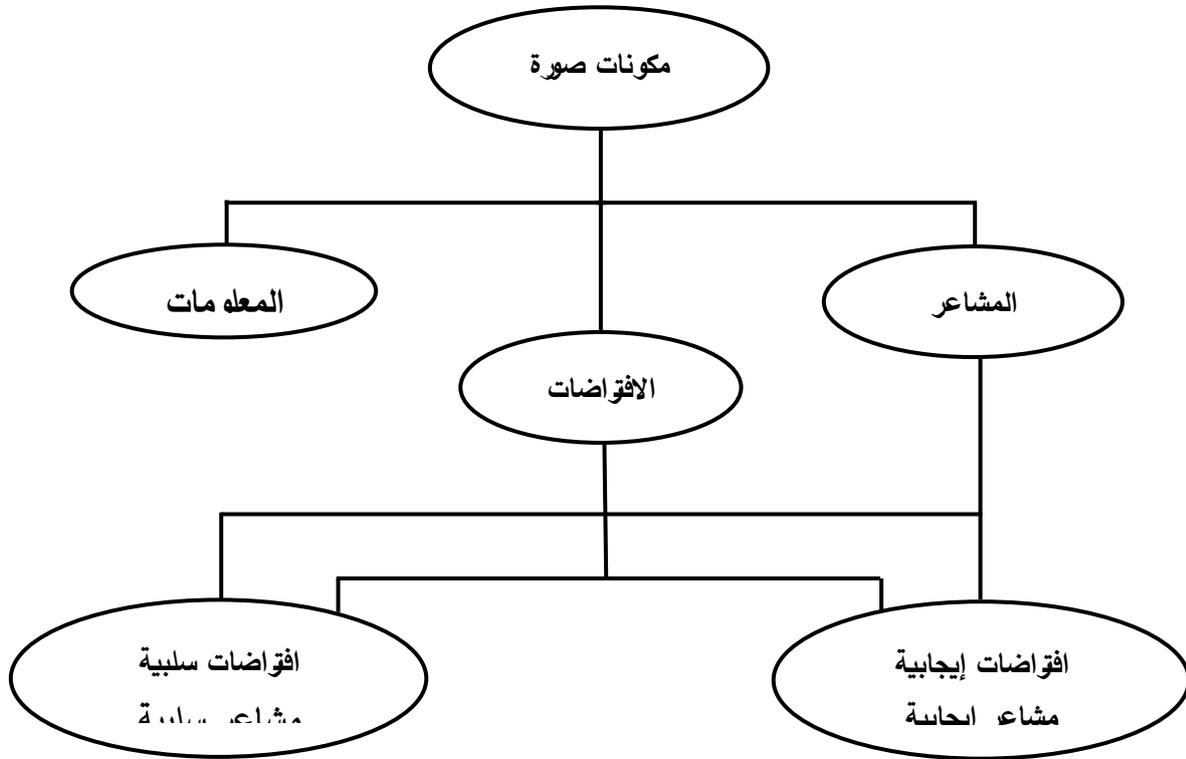
على حسب كارل روجرز فإن صورة الذات هي "مجموعة من المدركات المتميزة المتأثرة بعلاقة الفرد مع الآخرين والمحيط" (عماري وآخرون، 2015، ص.7).

من هذه التعاريف تستنتج الباحثة بأن صورة الذات هي الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه، وإمكاناته وقدراته، وهي مكون جوهري لشخصية الفرد فهي تتطوي على أحلام الفرد وآماله وطموحاته، وقيمه، وتحدد سلوكياته نحو ذاته والبيئة المحيطة به، فصورة الذات الإيجابية تحفز الفرد على العمل والنشاط والارتقاء بالذات وصورة الذات السلبية تؤدي إلى الاكتئاب وتدني الثقة بالنفس والعزلة والانسحاب من المجتمع.

أبعاد ومكونات صورة الذات:

تتكون صورة الذات من ثلاث مكونات وهي:

- **المعلومات:** وهي كل ما يعرفه الشخص عن نفسه كالعمر، والوظيفة، والمؤهل العلمي والعلاقات المهمة والغير مهمة في حياته، وهي حقائق صحيحة.
- **الافتراضات:** وهي ما نعتقده حول أنفسنا، وما تم تكوينها خلال مراحل العمر المختلفة ويصعب تغييرها بسهولة وتأثر حول رؤيتنا وتفاعلنا مع الواقع وقد تكون غير صحيحة ولكن نواة تكوينها صحيحة، فقد تكونت نتيجة للخبرات والتجارب الحياتية السابقة وبقيت كامنة في داخلنا، ومع تراكم هذه الاعتقادات من الممكن أن تتحول إلى معتقدات خاطئة.
- **المشاعر:** وهي ترتبط بالمعتقدات والافتراضات والمعلومات حول الذات فكلما كان اعتقاد الفرد إيجابيا كانت مشاعره هي القبول والحب والتسامح وعلى العكس تماما كلما كانت المعتقدات والافتراضات سلبية تؤدي إلى مشاعر سلبية (مسعودية، 2019).



مخطط (1) مكونات صورة الذات.

تحتوي صورة الذات على أبعاد متعددة ومختلفة فيما بينها، فهي تحتوي على جميع الأبعاد التي لها صلة بالعوامل الشعورية الداخلية والخارجية التي تحيط بالفرد من القيم والاتجاهات والمفاهيم والأشياء، وبكل ما يخص حياة الفرد بشكل عامة (الميسوم، 2016).

وتشتمل صورة الذات على ثلاث أبعاد كما أشار إليها كل من (مسعودية (2019)؛ والميسوم (2016)؛ والجمعان، والعبادي (2018)) والتي تشمل:

- **صورة الذات الاجتماعية:** وهي الطريقة التي يدرك ويرى فيها الفرد نفسه من خلال علاقته بالآخرين، أو كما يدرك الطريقة التي يراه بها الآخرون في المواقف الاجتماعية، فقد يرى نفسه شخصا محبوبا ومرغوبا به وقد يرى نفسه شخصا منبوذا، فالصورة الذاتية تتكون من خلال نظرة المحيطين به إليه.

- **صورة الذات المدركة:** وهي الطريقة التي يدرك فيها الشخص قدراته وإمكاناته، أي إنها الصورة المدركة للذات الواقعية في وصفه لذاته كما يدركها هو، فقد تكون لديه صورة عن ذاته بأنه كفاء وذو قوة جسدية ولديه جميع مؤهلات النجاح، وقد يرى نفسه غير كفاء وليست لديه قدرات أو مهارات أو مقومات للنجاح.

- **صورة الذات المثالية:** وتشمل تصور الفرد المثالي لطموحاته وغاياته وأمنيته التي يطمح للوصول إليها، وتشكل التصورات التي يكونها الفرد للوصول بذاته إلى ما يراه مثاليا.

وتصل الباحثة إلى الاستنتاج أنه كلما صغرت الفجوة بين صورة الذات المثالية وصورة الذات المدركة، كلما زاد نضج الفرد وأصبح متقبلا لذاته وزادت ثقته بنفسه وقدراته، في حين أن اتساع الفجوة بين هذين البعدين يؤدي إلى عدم تقبل الفرد لذاته، وتدني تقدير الذات، وتشوّه في إدراك الحقائق المحيطة بالشخص.

العوامل المؤثرة في صورة الذات:

صورة الجسم: تعد صورة الجسم من العوامل الرئيسية لتقييم الفرد لذاته وقد تختلف تأثيرها من مرحلة لمرحلة أخرى، فالتغييرات التي تحدث في جسم الفرد تؤدي إلى تغيير مفهوم الفرد عن ذاته (عمارى، وآخرون، 2015)، فصورة الجسم هي الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه، والطريقة التي ينظر بها إلي جسده، وهي أحد الأسباب المسببة للقلق، حيث يعتبر المظهر الجسمي مهم بالنسبة للجنسين على حد سواء (بدر، 2018).

وأشار العبد الله (2013) "أن صورة الجسم وما تحتويه من مشاعر وأفكار أحد العوامل التي تعمل على تحسين أو إعاقة التوافق النفسي الاجتماعي، فرضا الفرد عن صورة جسمه يرتبط بصورة مباشرة وغير مباشرة بالإحساس بالاطمئنان والسعادة، في حين عدم الرضا عن صورة الجسم يولد مشاعر الضيق ويؤدي إلى العديد من المشكلات والاضطرابات.

فالأشخاص الذين لديهم صورة جسم إيجابية ينظرون إلى أنفسهم بكل فخر ورضا، بينما الذين لديهم صورة جسم سلبية يتولد لديهم شعور بالنقص وينظرون لذواتهم بشكل مشوه وعدم استحسان، فأى تغيير في شكل الجسم الشخص أكان هذا التغيير سلبيا أو إيجابيا سيكون له تأثير مباشر على صورة الذات وسلوكه (يجي، 2019).

وعليه فإن الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية يتأثرون بصورتهم الجسدية، الأمر الذي من الممكن معه أن يكونوا صورة جسم سلبية وبالتالي إلى بناء صورة ذات مشوهة (عمارى، وآخرون، 2015).

• **التنشئة الأسرية:** تلعب الأسرة دورا محوريا في الطريقة التي يبني فيها الفرد صورته الذاتية، فالجو الأسري الذي ينشأ فيه الفرد يؤثر على نظرتة لنفسه وتقديره لذاته، فالفرد الذي ينشأ في أسرة متماسكة تحيطه بالحب والرعاية والتقدير يؤدي إلى ارتفاع تقدير الفرد لنفسه ولقدراته وبالتالي إلي تكوين صورة ذات سوية، في حين أن بعض أساليب التنشئة الوالدية الخاطئة التي يمارسونها - كالدلال الزائد- تعمل على إلغاء كيان الفرد، فيصبحون غير قادرين على التعامل مع المشكلات، وتصبح لديهم شخصيات اعتمادية، كما يصبحون أيضا جنبا ويفقدون الثقة

بأنفسهم، ومن جهة أخرى فإن الإهمال الزائد من قبل الوالدين يؤدي إلى الشعور بالقلق والاكتئاب وتدني تقدير الذات والشعور بالدونية مع فقدان الاستقرار والشعور بعدم الأمان، وكل هذه الأساليب الخاطئة تؤدي إلى تكوين صورة ذات مشوهة وغير حقيقية (يحيى، 2019).

وكلما كانت الأسرة قادرة على تلبية احتياجات الأبناء النفسية بدون زيادة أو نقصان كان له الأثر الإيجابي في تكون صورة ذات سوية، وهذا ما يحتاجه الشخص المصاب بالإعاقة الحركية من أسرته بأن تحيطه بالحب والعناية، وعدم النظر إليه كشخص عاجز ومختلف عن بقية أفراد الأسرة، مما سيكون له الأثر الكبير في نظرتة لذاته بصورة إيجابية (عماري، وآخرون، 2015).

• **المحيط الاجتماعي:** الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، يؤثر ويتأثر بالمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، فصورة الذات تنمو من خلال التفاعل الاجتماعي والأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد داخل المجتمع، فالتفاعل الاجتماعي الصحيح والعلاقات الاجتماعية السليمة تعزز الصورة الذاتية السوية، فمن خلال الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد خلال مراحل حياته فإنه يرى نفسه كما يراه الآخرون في هذه المواقف والأدوار الاجتماعية، ومن خلالها يمر الإنسان بتجارب وخبرات مريحة وإيجابية، وكذلك يمر بتجارب وخبرات مؤلمة سيكون لها الدور البالغ في نظرة الفرد لذاته سلبية كانت أو إيجابية (زلوف، 2008).

كما تلعب المعايير الاجتماعية التي تفرضها المجتمعات على الأفراد دورا محوريا في صورة الذات التي يحملها الفرد عن نفسه، فالعديد من المجتمعات تفرض معايير خاصة للجمال وما يجب أن تكون عليه هيئة الجسم والجاذبية التي يجب أن يتمتع بها الفرد من ناحية الوزن والطور ولون البشرة والعديد من المواصفات الجسمانية، فكلما كان الفرد قريبا من هذه المعايير كلما كان أكثر قدرة على تشكيل صورة ذات إيجابية وكلما ابتعد عن هذه المعايير كلما زادت قابليته لتكوين صورة ذات سلبية (بدر، 2018).

خصائص صورة الذات:

تتشكل صورة الذات من خلال الخبرات والتجارب الحياتية في المواقف المختلفة التي يمر فيها الإنسان عبر مراحل الحياة منذ الميلاد وحتى الوفاة، فالأشخاص يسلكون حسب الصورة الذهنية التي يحملونها وما يعتقدون في ذواتهم، فالإنسان لم يخلق ولديه صورة ذات ولكن تم اكتسابها وتشكيلها حسب القناعات والاعتقادات التي يعتقد بأنها صحيحة (مسعودية، 2019)، وقد يحمل الفرد صورة ذات إيجابية وقد يحمل صورة ذات سلبية، وتتميز هذه الصورة الذاتية بالعديد من الخصائص والسمات.

خصائص صورة الذات:

1. صورة الذات الإيجابية:

التي يبرز فيها الفكر الجيد للذات، فينمو الفرد متقبلاً لذاته ويشعر بالأمان وتزيد ثقته بنفسه، وهي من أهم السمات الشخصية التي تدفع الفرد للسعي لتحقيق أهدافه وطموحاته، والتغلب على العقبات، وتؤدي صورة الذات الإيجابية إلى تقبل الفرد لذاته وهو ما يعبر عن الصحة النفسية والتوافق النفسي، فتقبل الذات يلعب دوراً جوهرياً في عملية تكيف الفرد وتقبله للآخرين (يحيى، 2019).

هناك مجموعة صفات يتميز بها الأفراد الذين يحملون صورة ذات إيجابية منها: أنهم يتمتعون بثقة عالية بالنفس، ومتقبلون لذواتهم وللآخرين، ويكونون مطمئنين قليلي القلق، ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والاعتماد على أنفسهم، ولا ينكرون مشاعرهم ويستطيعون التعامل مع المواقف والمشاكل (الميسوم، 2016).

2. صورة الذات السلبية:

فسر مفهوم الذات السلبي على أساس الطريقة السلبية التي ينتهجها الفرد في سلوكياته وتصرفاته في الحياة، وتعبيره عن نفسه والآخرين، ويعتمد المفهوم السلبي للذات على نظرة الآخرين السلبية وعدم تقديرهم له (الميسوم، 2016).

وتعمل البرمجيات السلبية على فقدان الثقة بالنفس والنظر لقدراته وإمكاناته وقواه الكامنة بصورة مشوهة وغير حقيقية، فيصاب بالاضطرابات النفسية والسلوكية والاجتماعية نتيجة جملة من المعتقدات السلبية عن ذاته، وعلاقاته ومحيطه (مسعودية، 2020).

تؤدي صورة الذات السلبية إلى شعور الفرد بعدم الأمان، وفقدان الثقة بالنفس والشعور بالعجز الذي يعوق تحقيق أحلامه وطموحاته، والاعتقاد بأن كل محاولاته ستكون فاشلة، مما سيؤدي إلى انخفاض الدافعية والإداء (زلوف، 2008).

النظريات المفسرة لصورة الذات:

صورة الذات من الموضوعات المهمة التي لاقت اهتماما واسعا من قبل الباحثين في علم النفس، فقد اشتملت فلسفيات وأدبيات علم النفس الكثير من النظريات التي تطرقت واهتمت في مناقشة وتفسير صورة الذات، وطريقة تكوينها ومدلولاتها، وسوف نتطرق إلى البعض منها فيما يلي:

نظرية الذات لروجرز Self-theory

يرى روجرز أن شخصية الذات تنمو وتتحقق من خلال الاعتبار الإيجابي غير المشروط الذي يحصل عليه من البيئة المحيطة به بدءا من الوالدين والمعلمين والبيئة الاجتماعية المحيطة به، وبالتالي فهي تمثل صورة الفرد وجوهه، لذلك فإن فهم الشخص لذاته له أثر بالغ على سلوكه السوي وغير السوي على حد سواء، لذا من المهم أن يفهم الشخص نفسه كما يتصورها ويدركها هو نفسه (جمعة، 2021).

وأشار روجرز أن هناك مصطلحان يرتبطان بصورة الذات في نظريته وهما صورة الذات الواقعية وصورة الذات المثالية، فصورة الذات المثالية تتمثل في سعيها لتحقيق أهدافنا وطموحاتنا وقيمتنا العليا، ومن حيث الذات المثالية اقترح روجرز أن هناك بعض الأمور التي تقع خارج سيطرتنا والتي من الممكن أن تتسبب في حدوث فجوة بين الذات الواقعية والذات المثالية، وهي تتأثر بالتأثيرات الخارجية وتحمل القيم التي يمتصها الآخرون، ونشعر مثلما يعتقد الآخرون أنه يجب أن نكون عليه (Boeree, 2006).

أما صورة الذات الواقعية تحتوي على تصورنا لأجسامنا في جوهرها وهو كيف نرى أنفسنا؟ وهذه الصورة مهمة من أجل صحتنا النفسية فقد ندرك أنفسنا كشخص سيء، أو حسن، أو جميل أو قبيح، وفقا لهذه الصورة، لذلك فالصورة الذاتية لها تأثير مباشر على تفكيرنا وسلوكنا في عالمنا المحيط بنا (Grice, 2007).

وفي هذا الصدد أشار روجرز أنه كلما كان التقارب بين صورة الذات المثالية وصورة الذات الواقعية كلما كان الشخص متوافقاً وناضجاً ويفكر بموضوعية ويتقبل خبراته دون الشعور بالقلق والتهديد، أما في حالة حدوث الفجوة فيما بينهما فإن الفرد يشعر بأنه مهدد ويلجأ إلى الحيل الدفاعية من أجل حماية ذاته وعدم الشعور بالألم ويتصف سلوكه بالصرامة والتزمت (عباس ومحمود، 2009).

نظرية جوردن ألپورت Humanistic trait theory

اهتم ألپورت بدراسة الشخصية الإنسانية وتعتبر نظريته التي أطلق عليها نظرية سمات الشخصية من أهم وأول النظريات الأساسية في علم نفس الشخصية والتي تأثر بها العديد من العلماء والباحثين فيما بعد من أمثال ماسلو وغيرهم، الذي اعتبر أن الإنسان مدفوع لتحقيق الرغبة البيولوجية للبقاء وتشير إلى أداء انتهازي (opportunistic functioning) وهو أن السلوك الإنساني واعتقاداته يتم أدائها بطريقة كلها تعبر عن الذات، وهو ما أطلق عليها بروبيريوم (proprium) وهو الاسم الأساسي لمفهوم الذات، وقد ركز ألپورت على تعريف الذات أو البروبيريوم بأكبر قدر ممكن من الوضوح، وقد تناولها من اتجاهين : ظاهري ووظيفي (Alport, 1961).

من خلال الاتجاه الظاهري يرى ألپورت الذات كالخبرات، واقترح أنها تتكون من جوانب من الخبرات التي يراها الفرد جوهرية، أما الاتجاه الوظيفي فتعريفه أصبح بمفرده نظرية تطويرية انقسمت لسبع وظائف وتميل للظهور في مرحلة معينة من مراحل حياة الإنسان عبر الزمن، وهي:

- الذات الجسمية (sense of body): وتتشكل في بداية السنة الثانية من العمر، حيث يستطيع

الطفل التفريق بين جسمه والأشياء من حوله، ويدرك ذاته الجسمية.

- هوية الذات (Self-identity): وتنمو أيضاً في بداية السنة الثانية من عمر الإنسان، حيث

يدرك الشخص أن له حاضراً وماضياً ومستقبلاً وأن له كياناً منفصلاً ومختلفاً عن الآخرين.

- احترام الذات (Self-esteem): تنمو خلال السنة الثانية إلى السنة الرابعة من العمر، حيث يبدأ

الفرد يعي أن له قيمة بالنسبة للآخرين وبالنسبة لنفسه، ويستمر احترام الذات ينمو ويتطور من

خلال إحساس الفرد بكفاءته.

- امتداد الذات (Self-extension): وتتمو خلال السنة الرابعة والسادسة امتداد الذات وصورة الذات، وامتداد الذات مرحلة يعي الطفل الأشخاص والأشياء من حوله، ويبدأ تقييم أن هذه الأشياء والأشخاص تنتمي إليه بصلة ما، فيبدأ الطفل الكلام بصيغة (بيتي، مدرستي، بلدي).

- صورة الذات (Self-image): وهي الكيفية التي يرى فيها الطفل نفسه، وكيف يرغب أن يراها؟ وهي تمثل الصورة الفعلية (الواقعية) وصورة الذات المثالية، تنمو وتتطور بفضل التفاعل مع الآخرين كالوالدين والمعلمين والبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد، الذين يجعلون الفرد مدركاً لتوقعاتهم والمدى الذي يجب عليه تحقيقه ومدى رضاهم عن تحقيقه لتوقعاتهم.

- التكيف العقلاني أو التعامل العقلاني (Rational coping): يكتسبه الفرد وينمو لديه من عمر السادسة إلى الثانية عشرة، فتتمو وتتطور قدرات الفرد على التعامل مع مشكلات الحياة بعقلانية.

- السعي للتفرد (Propriate striving): تنمو منذ سن الثانية عشرة والمرحلة التي بعدها، ويدرك ذاته وأن لديه أشياء في نفسه تحمل مدى طويل كالنوايا والأهداف، ولديه نظرة واضحة للمستقبل ويخطط له (Allport, 1961).

يتفق ألبورت ويونغ أن الإنسان لا يملك الشعور بذاته حتى بلوغه الأعمار الوسطى من العمر حيث تنشأ السمات وينمو البروبريوم مبدئياً، ويتشكل من خلال مبادئ التعلم الاعتيادية كالتعزيز والعادات والاشراط، ففي مرحلة البلوغ ينبغي أن يتعلم الفرد ويطور قدراً كبيراً من التبصر المعرفي وتعريفاً صحيحاً للذات وصورة الذات، ويرى ألبورت أن وجودنا الشخصي وهويتنا يتوقف على مدى إحساسنا بالذات الأمر الذي يدفعنا للبحث في الذات (الجمعان والعبادي، 2018).

وقد قامت الباحثة بتبني نظرية السمات لألبورت (Allport) - من أجل تفسير صورة الذات ذلك لتأكيداً مبدأ التفاعل بين المواقف الاجتماعية والاستعدادات الشخصية والسمات، وتركيزه على الاستعدادات الشخصية للفرد (Personal disposition)، ذلك أن الإنسان مميز ومختلف عن غيره بصفاته الخاصة، وأيضاً اهتمت بنمو العميل في العملية الإرشادية من خلال تفعيل الذات.

نظرية الذات الزجاجية لكولي (Looking glass self) :

قام تشارلز هورتون كولي -Charles Horton Cooley- بتوسيع نظرية وليام جيمس عن الذات، الذي اعتبر أن الذات تتجلى في قدرة تأثير الأفكار على التصرفات، وقدم مصطلح نظرة الذات الزجاجية، ويقصد بها أن الذات كما يراها الآخرون أي إننا نرى أنفسنا بعيون الآخرين، والتي تدل على أن الفرد يسعى للمحافظة على صورته الذاتية من خلال الامتثال لنظرة الآخرين وتقليدهم، وهو يعني انعكاس صورة شخص يراه قدوة جيدة ويقوم بتقليده (علالي، 2014).

ويسعى الفرد لتكوين صورة إيجابية من خلال سعيه لتكون نظرة المحيطين به إيجابية فهو يرى نفسه من خلالهم، أي يقوم بتقييم ذاته من خلال تقييم الآخرين له، أي صورة الشخص عند الآخرين كما يدركها ويعيها هو، ووعي الشخص بحكم الآخرين عليه من التقبل أو الرفض، والاحترام أو عدم الاحترام، فالتقييم السلبي أو الإيجابي للذات يعتمد على مدى شعور الفرد بأهميته وقيمه لدى الآخرين (بدر، 2018).

صورة الذات والإعاقة

تعد الإصابة بالإعاقة الحركية من أهم العوامل التي تؤثر على طريقة تقييم الفرد لذاته، فقدرة الأشخاص المصابين بالإعاقة على بناء صورة ذات إيجابية ليست بالأمر اليسير، خاصة إذا كان الفرد يعيش في بيئة صعبة تدفعه للشعور بالحاجة لطلب الحب وشعوره بالعدوان، ذلك أن مشكلة الأشخاص ذوي الإعاقة ليست حركية، وإنما مجموعة من المشاكل: أهمها الصورة الذاتية التي قد تتكون من خلال المقارنة مع الآخرين، فالتشوهات الجسدية الظاهرة تجعله في موضع شفقة أو سخرية من الآخرين مما يؤدي إلى الانطواء والعزلة والانسحاب من المجتمع (عماري وآخرون، 2015).

كذلك اعتماد الشخص المصاب بالإعاقة الحركية اعتمادا كلياً أو جزئياً على الآخرين يؤدي به للشعور بالنقص الزائد وتبني صورة ذات سلبية، ويرفض التوافق مع مشكلته الجسدية، ويصاب بالتوتر والقلق والاكتئاب (عفاشه، 2017).

فقد أشار أبو زيد وآخرون (2017) في دراستهم أن الأطفال من ذوي الإعاقة الحركية يشعرون بكرهية الآخرين لهم وعدم تقبلهم واستحسانهم لهم لوجود الاختلاف الظاهر في القدرات الجسدية

والصورة الجسدية مما أدى بهم إلى تكوين مفهوم ذات سلبي منخفض، والذي يظهر جليا في بعض خصائصهم السلوكية كاليأس والإحباط والاكتئاب والقلق، الذي أدى بهم إلى اللجوء إلى العزلة الاجتماعية، وسوء التوافق الاجتماعي الأمر الذي سوف يجعل الطفل المصاب بالإعاقة الحركية غير قادر على تقبل نفسه والآخرين.

عموما على الشخص المصاب بالإعاقة الحركية أن يجاهد بشكل أكبر من الأشخاص الغير مصابين بالإعاقة الحركية للوصول إلى صورة جسم مثالية، والذي غالبا ما يصعب تحقيقه بسبب ردة فعل الأشخاص المحيطين بهم مما يشعرهم بكرهية الذات والعزلة الاجتماعية والخجل (عفاشة، 2017). وقد خلصت دراسة عماري وآخرون (2015) أن الإصابة بالإعاقة الحركية الناتجة من الحوادث المرورية أدت إلى خلل في الحالة النفسية للشخص المصاب وأثرت سلبا في صورته الذاتية مما جعله مكتئبا وحزينا لعدم تقبله لصورته الجسدية.

الخلاصة

من خلال استعراضنا لما سبق ترى الباحثة أن صورة الذات من المفاهيم الهامة التي حظيت باهتمام واسع من قبل الباحثين في علم النفس فهي الإطار المرجعي لشخصية الفرد وهي الطريقة التي يرى بها الإنسان نفسه وقدراته وإمكاناته، فصورة الذات هي انعكاس الفرد لذاته، فوفق نظرة الفرد لذاته يتحدد السلوك الذي يسلكه في جميع مناحي حياته المهنية والاجتماعية والعاطفية.

فصورة الذات تتأثر بالعديد من العوامل التي من الممكن أن تجعلها صورة ذات إيجابية أو سلبية، وتعتبر صورة الجسم من العوامل الهامة التي تأثر على نظرة الفرد لنفسه، فوجود التشوهات الجسدية الناتجة عن الإعاقة تجعل الفرد يشعر بالاختلاف عن الآخرين، كذلك قدراته الجسدية لا تتساوى مع قدرات أقرانه مما يجعله في كثير من الأحيان يخوض مقارنات مع المحيطين به، مما يؤدي إلى شعوره بالعجز والدونية والنظر إلى ذاته بطريقة مشوهة.

المحور الثاني: العلاج بالمعنى

العلاج بالمعنى من النظريات القائمة على الفلسفة الوجودية التي ركزت على طبيعة البشرية في البحث عن أصل وجود الإنسان التي ظهرت في أوروبا على يد (1855) Kirkegard وقام بتطويرها العديد من الفلاسفة فيما بعد من أمثال Gasper & Heidegger الذي اهتم بالقلق الوجودي، والفلسفة الوجودية أكدت على أن جوهر الإنسان هي جوهر وجوده، وأن الفرد مسؤول عن تصرفاته واتخاذ قراراته، وليس عليه أن يفكر ويمعن التفكير في ماضيه ومستقبله بل عليه أن يركز في اللحظة الحالية (محمد ومعوذ، 2012).

والعلاج بالمعنى قام بتأسيسه العالم النفساني النمساوي الدكتور فيكتور فرانكل، في القرن العشرين بعد الحرب العالمية الثانية بعد خروجه من معتقل الألمان، متبنياً المنهج الفلسفي الوجودي للوجود الإنساني، فالعلاج بالمعنى لم يدع إلى أن يبحث الإنسان عن أصل وجوده فحسب بل أيضاً البحث عن المعنى الهادف في حياته.

وقد عرف فرانكل العلاج بالمعنى على أنه العلاج الموجه روحياً (فرانكل، 2004).

مفهوم العلاج بالمعنى

العلاج بالمعنى (Logo therapy) من العلاجات الإنسانية الحديثة في علم النفس وتعني كلمة (logo) بالألمانية المعنى (meaning)، وقد أشار Fabry (1988) أن حياة الإنسان لها معنى في كل الأحوال والظروف، وإيجاد المعنى هو المحرك الأساسي لحياة الإنسان.

وعرف Corsini (1984) : على أنه علاج نفسي متمركز حول المعنى، يبحث ويركز حول نقص وافتقار المعنى الذي يميز مجتمعنا.

كذلك أشار (Goldenson) (1984) أن العلاج بالمعنى يهتم بالوضع الإنساني، ويقوم على مساعدة الفرد على التغلب على العصاب الوجودي، وهو عدم قدرة الفرد من إيجاد المعنى من حياته، ويعتمد الأسلوب العلاجي على ثلاث أنواع من القيم وهي

- القيم الخبراتية وهي التجارب السابقة للإنسان كالعلم، والحب، والفلسفة، والفن.

- القيم الابتكارية وهي الإنجاز والعمل

- القيم الاتجاهية وتعني مواجهة الفرد الظروف والمعاناة بكل شجاعة.

أنشأ فرانكل هذا المنهج العلاجي على أساس أن المعنى هو جوهر الوجود، ومن اعتقاده بأن وجود المعنى في حياة الناس يجعلهم أصحاء نفسياً، وأن المعنى يوجد حتى في أشد الظروف قسوة، والمعاناة تزيد المعنى لدى الفرد (محمد ومعوذ، 2012).

أهداف العلاج بالمعنى

يسعى العلاج بالمعنى إلى عدة أهداف يمكن تلخيصها كالتالي:

1. وصول المسترشد إلى معنى حياته والوعي إلى ما هو تواق إليه في داخله، فيكتشف المعاني الأصيلة.

2. التوجه الإيجابي نحو الذات، فالعلاج بالمعنى هو اتجاه تفاؤلي وليس تشاؤمياً، ويهدف إلى تحويل الجوانب السلبية إلى إنجازات إيجابية.

3. الوعي بالذات والقدرات والوعي بتحمل المسؤولية، حيث يسعى أن يفهم الشخص أنه مسؤول أمام نفسه وربه، ومسؤول باتخاذ قراراته والالتزام بها.

4. تحمل المعاناة وإيجاد المعنى بالرغم من شدة المعاناة فغياب المعنى يؤدي إلى الفراغ الوجودي المسبب للعديد من الاضطرابات النفسية (مهمل، ومخولف، 2022).

الأسس والمبادئ التي يقوم عليها العلاج بالمعنى:

يقوم العلاج بالمعنى على ثلاث ركائز أساسية تشكل سلسلة مترابطة: وهي حرية الإرادة،

وإرادة المعنى ومعنى الحياة وهي كالتالي:

- **حرية الإرادة:** وهي حرية الإنسان في أن يختار كيفية معيشة الحياة من خلال أفعاله وتصرفاته والخبرات والاتجاهات التي يتخذها للملائمة مع ما يحدث له في حياته.

- **إدارة المعنى:** وهي محاولة الفرد للبحث عن المعنى لحياته، وتعد القوة الجوهرية للحياة، وغياب المعنى عن الحياة يؤدي إلى خواء المعنى والذي يؤدي إلى الفراغ الوجودي المسبب للعصاب.

- **معنى الحياة:** بأن يكون هناك معنى لحياة الإنسان حتى في أشد الظروف قسوة والمعاناة الشديدة، فبالرغم من هذه المعاناة فهي تحمل في طياتها الكثير من المعاني الأصلية الهادفة (محمد ومعوذ، 2012).

الفنيات التي يقوم عليها العلاج بالمعنى:

يقوم العلاج بالمعنى على العديد من الفنيات والأساليب من ضمنها:

- **المقصد المتناقض:** وهو قدرة الفرد على التحرر أو الاستقلال عن ذاته الذي يمكنه من ان يخطو بعيدا عن ذاته وينظر إليها من الخارج، والتحرر الذاتي يظهر نفسه من خلال قوة تحدى الروح الإنسانية والإحساس بالفكاهة، فالمقصد المتناقض يجعل الإنسان يضحك على عصابة، حيث يقوم المرشد بتشجيع المسترشد على الانخراط في السلوك المتجنب بطريقة مبالغ فيها إلى درجة يصل فيها الأمر إلى السخرية من الفعل المتجنب، فعند قيام الفرد للتعرض للفكرة أو السلوك المثير للخوف والتوتر بطريقة ممنهجة ومتكررة وبطريقة فكاهية يؤدي إلى انخفاض الشعور بالضيق والتوتر والقلق وبذلك لا يكون هناك داعي لتجنب السلوك، فمن خلال هذه الفنية يدفع العميل إلى تحمل مسؤولية قراره وانفعالاته واتخاذ القرارات المسؤولة من خلال حرية الإرادة، فهي تعلم الفرد مواجهة مخاوفه مع الإحساس بالفكاهة التي هي مصدر من مصادر الروح الإنسانية، وبذلك يتعلم الشخص السخرية من الموقف وليس من نفسه (محمد ومعوذ، 2012)

- **الحوار السقراطي:** هو عملية توجيه أسئلة إلى العميل بقصد مواجهة العميل من أجل إيجاد و استكشاف المعنى المتفرد لديه بطرق مختلفة تشتمل على اكتشاف الذات، والتسامي بالذات، والاستبطان الذاتي، والمسؤولية والاختيار والتفرد، ومن خلال هذه الفنية يقوم المرشد بتوجيه عدة أسئلة لمساعدة العميل في الوصول إلى قيمة الشخصية التي لها معنى لديه، وهذه الاسئلة مصممة لتوضيح أن الاختيار لهذه القيم الذاتية ومعنى الحياة متاح حتى لو كان الاختيار نحو المرض والمعاناة (فرانكل، 2004).

- **تشتت التفكير (الفكر):** قام بتطويرها فرانكل بناءً على قدرة الإنسان على التسامي بالذات وهي القدرة على تجاوز الذات الذي يعني أننا قادرون على إبعاد أنفسنا عن الظروف الخارجية

والداخلية، وقادرون أيضا على الوصول خارج أنفسنا، ومن خلال فنية تشتيت التفكير يتعلم العميل النظر بعيدا عن ذاته منفصلا عنها وبركز على الأهداف من خلال التسامي، يوجه الفرد تفكيره لمعاني خارج نفسه ويقوم بفصل نفسه عن ظروفه ومعاناته من خلال اتخاذ قرارات مسؤولة وأصيلة (فرانكل، 2004).

- **التحليل بالمعنى:** قام بتقديمها كرونباخ في عام (1973) معتمدا على مبادئ العلاج بالمعنى التي أسسها فرانكلن، والتي تقوم على تحليل الفرد لخبراته السابقة للبحث عن معاني جديدة لها، وتقييم هذه الخبرات للوصول إلى مفاهيم جديدة يكتشف من خلالها معنى وإحساسا آخرًا مختلفا للهدف من الحياة، وذلك من خلال سلسلة منظمة من الأنشطة مكتوبة مكونة من سبع تدريبات والتي يقود بها المرشد المسترشد للسؤال عن الهدف والمعنى للحياة، وتحليل مواطن القوة في شخصيته ومساعدته في اكتشاف تفردته ومساعدته للانخراط في الأنشطة التي تحمل معنى بالنسبة له (محمد ومعوذ، 2012).

- **الوعي بالقيم:** تم تطوير هذه الفنية من أجل مساعدة الأشخاص للوصول واكتشاف القيم التجريبية والاتجاهية والابتكارية لإيجاد المعنى الفردي والشخصي لحياتهم، وتحتوي الفنية على سلسلة من التدريبات التي يمكن تنفيذها من خلال ثلاث خطوات وهي: إبراز القيم الذاتية، وتوسيع الوعي الخيالي، وإثارة الخيال الإبداعي.

- **القصة الرمزية:** أشار فرانكل لهذه الفنية على أنها مفيدة عند بعض الناس، وتقوم هذه الفنية من خلال سرد المعالج لقصة رمزية لشخص تشبه قصة المسترشد في المعاناة وذلك ليوضح للمسترشد بأنه ليس الوحيد الذي يعاني في هذه الحياة ولكن لكل شخص شكل مختلف للمعاناة والشدة (محمد ومعوذ، 2012).

- **المسرحيات الفنية القائمة على المعنى (اللوجودراما):** وهذه تقنية تقوم على التمثيل المسرحي النفسي من خلال تخيل الماضي، بهدف تعزيز المسؤولية نحو الوجود الشخصي، والربط بين الحاضر والمستقبل من أجل إنجاح المستقبل، حيث تستخدم هذه الفنية لمساعدة المسترشد لتحديد المعنى والهدف من الحياة وإدارة المعنى، بحيث يطلب المرشد من المسترشد أن يتخيل

أنه تقدم بالعمر وقد وصل إلى مرحلة العجز ويطلب منة التفكير بكل الاعمال والسلوكيات الخاطئة التي قام بها في جميع مراحل عمره السابقة، ويطلب منه أن يحدد ما هي الجوانب التي تعجبه؟ من حياته وما هي الأمور التي يريد تغييرها لو رجع به العمر؟، وتتيح هذه التقنية للمسترشد التفكير وتصحيح الأعمال الخاطئة قبل فوات الأوان (فرانكل، 1982).

الخلاصة:

مما سبق تستنتج الباحثة أن العلاج بالمعنى من العلاجات الإنسانية التي تركز على الوجود الإنساني والبحث عن المعنى لهذا الوجود، ومساعدة الإنسان للوصول واكتشاف المعنى المفقود لوجوده الذي يلعب الدور الرئيسي للاضطرابات، وذلك من خلال تبصيره والوصول به للوعي بقدراته وإمكاناته وإدراكه لمواطن القوة واستغلالها الاستغلال الصحيح، وكذلك إدراك مواطن الضعف والعمل على تقويتها من أجل التسامي والارتقاء بالذات.

فمعنى الحياة يوجد في الغنى والفقر، وفي الصحة والمرض وفي كل الظروف والأحوال فيجب على الإنسان البحث عن المعنى الذي يعطى معنى وهدفاً لحياته، ومن ثم تحمل مسؤولية قراراته واتجاهاته من خلال حرية الإرادة في معاشة هذه الظروف والمواقف الحاسمة في حياته.

كذلك ترى الباحثة أن العلاج بالمعنى من العلاجات النفسية الرائدة في العصر الحديث وما صاحبه من طفرة تكنولوجية دفعت الكثير من الناس إلى البحث عن المادة، وفقدان الشغف والمعاني الأصلية الهادفة للحياة، مما سبب الفراغ الوجودي المسبب الأول للعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كنتيجة لغياب المعنى الهادف.

المحور الثالث: الإعاقة الحركية

منذ اللحظة الأولى من ميلاد الطفل يتم التركيز والبحث على مدلولات وأنماط معين من السلوك الحركي للمولود، حيث يدل على وجود نمط عادي من القدرة الحركية لدى الطفل، وخلال تقدم الطفل بالعمر يكتسب قدر كبير من المهارات الحركية التي تمكنه من القيام بالعديد من الأنشطة والمهام الحياتية، فالنمو الحركي يعتبر عامل مهم من عوامل النمو العقلي، والاجتماعي والانفعالي، فهو يسهم في الأنشطة الاجتماعية والنفسية والعقلية.

ومظاهر النمو الحركي ينقسم لقسمين رئيسيين: القسم الأول نمو المهارات الحركية العامة، أما القسم الثاني فيشير إلى المهارات الحركية الدقيقة، والنمو الحركي يتأثر بالعديد من العوامل التي من الممكن أن تؤثر على قدرة الفرد الحركية مقارنة بالأشخاص من نفس الفئة العمرية، مما تؤدي في حدوث خلل في مظاهر النمو الحركي للفرد (الصفدي، 2007).

مفهوم الإعاقة الحركية

ذكر محمد (2018) أن المعاق جسدياً "هو ذلك الشخص الغير قادر على توفير كافة ضروريات حياته اليومية بمفرده نتيجة لعجز في قدراته الجسمية والحركية" (ص.398).

كما أشار سليمان (2001) على أن الإعاقة الحركية "عجز في وظيفة أعضاء الجسم المتصلة بالحركة كالأطراف والعضلات.

وعرف عبد الوهاب (2008) الفرد ذا الإعاقة الحركية بأنه "الفرد الذي يعاني من عجز حركي أو جسمي يحد من نشاطه وحيويته ويعوق حركته نتيجة عيب خلقي أو حادث (ص.36).

بينما يرى بوتشيشة وآخرون (2020) على أن الإعاقة الحركية هي فقدان الفرد القدرة الحركية، بحيث يكون غير قادر على التنقل وفقدان وظائف الأطراف العلوية، ويكون القصور في القدرة الحركية ناتجا عن عدة أسباب منها: ضعف التحكم في العضلات نتيجة خلل في الجهاز العصبي، أو عيب أو تشوه خلقي أو لأسباب وراثية.

وتستطيع الباحثة القول أن الإعاقة الحركية هي فقدان الفرد لقدرته الطبيعية للحركة والتنقل باستقلالية، والحاجة للاعتماد على الغير أو الاعتماد على الأجهزة المساعدة أو التعويضية، وتعتبر من الإعاقات الدائمة التي تؤثر على قدرة الفرد على الحركة الكلية أو الجزئية.

أسباب الإعاقة الحركية

تختلف صور الإعاقة الحركية وأسبابها فمنها ما يكون لأسباب وراثية تنتقلها الأجيال من جيل إلى آخر، وقد تكون نتيجة للحوادث والكوارث الطبيعية والمرورية والأمراض التي تصيب الإنسان في مرحلة ما من مراحلہ النمائية، ويمكن تلخيص أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالإعاقة الحركية كالتالي:

أولاً إعاقات الجهاز العصبي

هناك العديد من أشكال إعاقات الجهاز العصبي منها:

- **استسقاء الدماغى:** وهو تراكم سائل النخاع الشوكى داخل تجاويف المخ ويؤدي إلى ضرر في نسيج المخ، مما ينتج عنه الإصابة بالشلل وفقدان البصر وفقدان القدرة الحركية.
- **التصلب العصبى المتعدد:** وهو مرض ناتج عن خلل في الجهاز المناعى للفرد، فالجهاز المناعى يقوم بمهاجمة أعضاء الجسم الحوية والجهاز العصبى (متولى، 2018)
- **الشلل الدماغى أو الشلل المخى:** وهو اضطراب مستديم غير معدي يتمثل في ضعف الوظائف العصبية، ينتج عنه عجزا في الجهاز العصبى المركز ونموه يؤدي إلى اضطرابات حركة الجسم ويظهر على شكل عجز في أجزاء مختلفة من الجسم مرتبطة بالمهارات والقدرات الحركية، والاضطرابات الحركية يكون مصاحبا لها اضطرابات في الإدراك الحسى والانفعالى والمعرفى (عبيد، 2014).
- **الصلب المشقوق:** وهو عيب خلقى بسبب فتقا في العمود الفقري، يؤدي للإصابة بالإعاقة الحركية، والأشخاص المصابون بالتصلب المشقوق يتمتعون بقدرات عقلية طبيعية.
- **شلل الأطفال:** وهو مرض فيروسى معد ناتج عن الإصابة بفيروس سنجابى، يؤدي إلى الإصابة بشلل رخوى في الأطراف السفلية (متولى، 2018).

ثانياً إعاقات الجهاز العظمي:

- **الحدب:** وهو عيب خلقي يحدث في فترات نمو الجنين داخل الرحم، يعد من تشوهات القامة، حيث يحدث زيادة في التقوس والانحناء الطبيعي للظهر للخارج، مع تشوه في منطقة الصدر وضعف عضلي شديد (الصفدي، 2007).
- **مشكلات المفاصل:** وجود التهابات في غشاء المفاصل، قد يكون جرثومياً أو لأسباب مجهولة و يؤدي إلى الشعور بالألم ويقيد الحركة الطبيعية ويؤثر على الأنشطة التي يمارسها الفرد (الصفدي، 2007).
- **هشاشة العظام:** ناتج عن سحب المعادن من العظام وانخفاض في مستوى كثافة العظام مما يصيب العظام بالضعف والهشاشة وتكون قابلة للكسر بسهولة عند التعرض لأقل الصدمات، ويصعب التئامها وشفاء الكسور (الصفدي، 2007).
- **البتير:** إزاله أطراف الجسم، قد يتم إزالة العضو كاملاً أو جزءاً منه نتيجة الإصابة بالأمراض كالغرغرينا أو السرطان أو بسبب بتر العضو نتيجة الحوادث المختلفة مثل الحوادث المرورية أو إصابات العمل (الصفدي، 2007).

ثالثاً إعاقات العضلات

- **الوهن العضلي** ويحدث بسبب وجود الأجسام المضادة التي تسد مستقبلات الإستيل كولين في الموصلات العصبية في العضلات.
- **ضمور العضلات:** هو مرض وراثي يؤدي إلى ضمور العضل الشوكي، يصيب الأعصاب الموجودة في الحبل الشوكي، ينتج عنه ارتخاء شديد في العضلات وضمور عضلات الأطراف.
- **الحثل العضلي:** من الأمراض الوراثية التي تصيب جميع عضلات الجسم، فهو يتميز بضعف العضلات، ويبدأ من عضلات الحوض ثم ينتشر ليشمل كافة عضلات الجسم مما يؤدي إلى الإعاقة الحركية (متولي، 2018).

المشكلات التي يعاني منها الأشخاص ذوو الإعاقة الحركية:

الإصابة بالإعاقة بشكل عام والإعاقة الحركية بشكل خاص تترك العديد من الآثار السلبية على حياة الفرد وأسرته، فهي تؤثر على جميع نواحي حياته المختلفة، بما تفرضه من قيود وتحد من قدرة الشخص الحركية والتفاعل مع المحيط (محمد، 2019).

والأشخاص ذوو الإعاقة الحركية يعانون من العديد من المشكلات يمكن تحديدها على النحو التالي:

- **المشكلات البدنية:** حدوث تغير غير مرغوب في المظهر الخارجي للجسم وعدم قدرة الفرد على الحركة الطبيعية والتنقل، وإصابة العضلات بالوهن والضعف وفقدان مرونتها، كذلك صعوبة في استخدام بعض الأجهزة، وتفرض الإعاقة الحركية بذل جهد مضاعف لإنجاز مهمة معينة مما يؤدي إلى الإصابة بالإرهاق الجسدي، كل هذه المشاكل تؤثر سلباً على العلاقات الاجتماعية، من حيث عدم القدرة على إنجاز بعض الأعمال والتفاعل الاجتماعي (محمد، 2019).
- **المشكلات الاجتماعية:** يعاني الأشخاص ذوو الإعاقة الحركية من قلة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والانطواء والعزلة عن المجتمع نتيجة إحساسه بالعجز والاختلاف البدني عن الآخرين، ولدية أفكار سلبية عن الذات، وبأنه عالة على الغير وهذا الشعور يؤدي إلى سوء التوافق الاجتماعي وانحراف في السلوك ويؤثر على طريقة تعامله مع الآخرين، وصعوبة الاندماج في المحيط الاجتماعي (عماري وآخرون، 2015).
- **المشكلات النفسية:** يعاني الأفراد المصابون بالإعاقة الحركية من الشعور بالعجز، وهو صورة من أشكال الإحباط من عدم قدرة الفرد على إشباع حاجة من الحاجات أو عدم القدرة على إتمام عمل ما، فالشعور بالعجز حالة نفسية تتميز بالقلق والخوف والتوتر والاكتئاب، وقد ينتج عنه الشعور بعدم الكفاءة والدونية، وضعف تقدير الذات، ويلجأ الفرد في أحيان كثيرة إلي استخدام الحيل الدفاعية لحماية الذات (متولي، 2018).

ثانيًا: الدراسات السابقة:

المحور الأول: دراسات عن صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

توهامي ولكحل (2021): هدفت الدراسة للتعرف على نوعية التعلق لدى الطفل من ذوي الإعاقة الحركية، والكشف عن مدى تأثير الإعاقة على صورة الذات لدى الطفل، وقد اعتمد الباحثان منهج دراسة الحالة التي اشتملت على ثلاث حالات من الذكور، أما أدوات البحث فقد تم استخدام المقابلة العيادية، والملاحظة العيادية، ومقياس التعلق للباحثة كيرنز كاترين (1996) ويحتوي على (15) فقرة مقسمة على ثلاثة أبعاد (التعلق الآمن والتعلق القلق والتعلق التجنبي) في كل بعد خمس فقرات، ومقياس صورة الذات اشتمل على ثمانية مقاييس فرعية (القيمة الاجتماعية، الاتجاه نحو الحياة، والجسم والصحة، و النشاط، والثقة بالنفس، والقدرة العقلية، والاتزان العاطفي، والعدوانية)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود نمط تعلق آمن لدى الحالات الثلاثة، وصورة ذات إيجابية وخاصة لدى الطفل الثالث بمستويات جيدة، حيث ساهم نوع التعلق الآمن في تكوين صورة ذات إيجابية لدى الطفل ذي الإعاقة الحركية.

قدم فراحي وبوحميدي (2020): دراسة بعنوان صورة الذات وعلاقتها بالاكنتاب لدى الأشخاص المعاقين حركيا جراء حوادث المرور، سعت الدراسة إلى التعرف على صورة الذات لدى الأفراد ذوي الإعاقة الحركية، والكشف عن العلاقة بين الاكنتاب وصورة الذات، ومعرفة كيف تؤثر الإعاقة الحركية على صورة الذات والاكنتاب، والتحقق هل يعاني الأشخاص ذوو الإعاقة الحركية جراء الحوادث المرورية من الاكنتاب؟ ومن أجل التوصل إلى أهداف الدراسة استخدمت الباحثان المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة على عينة اشتملت حالة واحدة مفصلة وشاملة، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية من المركب الرياضي (إمام الياس) بمدينة المدية، واعتمد الباحثان في دراستهما على مجموعة من الأدوات تمثلت في الملاحظة، والمقابلة العيادية، ومقياس صورة الجسم من إعداد الباحث محمد علي النوبي (2009) ويتكون المقياس من (5) مجالات (المنظور النفسي لشكل الجسم، التناسق العام لأجزاء الجسم، والمحتوى الفكري لشكل الجسم، والمنظور الاجتماعي لصورة الجسم، والمنظور النفسي لشكل الجسم)، واستخدم مقياس صورة الذات من إعداد الباحث كوبر سمث يحتوي على أربعة

مقاييس فرعية وهي (الذات الاجتماعية، والذات العامة، والمنزل والوالدين، والعمل)، ومقياس بيك للاكتئاب من إعداد آرون بيك الذي نشر في عام (1961) الذي يتكون من مجموع (21) من أعراض الاكتئاب وقد أسفرت النتائج عن أن إصابة الفرد بالإعاقة الحركية أثرت على حالته النفسية مما نتج عنه تكون صورة ذات سلبية للفرد مما يجعل الفرد حزينا ومكتئبا لعدم تقبله لصورة جسمه.

كما أجرى أحمد (2020) دراسة بعنوان وصمة الذات كمتنبئ بالتشوهات المعرفية وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى ذوي الإعاقة الحركية، وسعت الدراسة للكشف عن مدى مستوى وصمة الذات، والعلاقة بين وصمة الذات وبين كل من التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية والتحقق من إمكانية التنبؤ بكل من صعوبة التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية من خلال الوصمة الذاتية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، اشتملت عينة الدراسة على (78) طالبا وطالبة من ذوي الإعاقة الحركية من جامعة المينا جميعهم يعانون من الشلل الولادي ولا يعانون من أية إعاقات أخرى منهم (31) طالبة و(47) طالبا بمتوسط عمر (20.7)، ومن أجل الوصول إلى أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، أما أدوات الدراسة فقد تم استخدام مقياس وصمة الذات من إعداد الباحث، ومقياس التشوهات المعرفية، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من إعداد (Bjureberg et al.,2016)، وتعريب (عبادي وسفيان وأمين،2019)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى عالي من وصمة الذات لدى عينة البحث من الأشخاص ذوي الإعاقة، ووجود علاقة طردية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) بين كل من وصمة الذات والتشوهات المعرفية وصعوبات التنظيم الانفعالي، كما يمكن التنبؤ بدرجات صعوبات التنظيم الانفعالي بنسبة (68%) وبدرجات التشوهات المعرفية بنسبة (52.7%) من خلال وصمة الذات ويعد بعد الرضا الاجتماعي الأعلى من حيث القدرة على التنبؤ بصعوبات تنظيم الذات والتشوهات المعرفية.

كما هدفت دراسة زيد وآخرون (2017) إلى الكشف عن الاختلافات في البيئة الثقافية والاجتماعية للأطفال ذوي الإعاقة الحركية من الجنسين الذكور والإناث وعلاقتها بمفهوم الذات لديهم، كذلك سعت الدراسة للتحقق من بعض متغيرات البيئة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، طبقت الدراسة على عينة اشتملت على (60) طفلا من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم بين

(9 - 12) سنة من الأطفال ذوي الإعاقة الحركية المترددين على العيادة الخارجية لكلية العلاج الطبيعي في جامعة القاهرة، وتم استخدام المنهج الوصفي المقارن، أما الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة فقد تم استخدام دليل تقدير الوضع الاجتماعي والثقافي والاقتصادي لأسرة الطفل ذي الإعاقة الحركية من إعداد الباحثين، ومقياس مفهوم الذات من إعداد الباحثين أيضاً يحتوي على (61) فقرة معبرة عن مفهوم الذات لدى الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، وأظهرت نتائج الدراسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال ذوي الإعاقة الحركية من الجنسين في مستوى مفهوم الذات، كذلك يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيري المستوى الاجتماعي والاقتصادي ومتغير مفهوم الذات، وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات ومتغير البيئة الفرعية (الحضر والريف) عند الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

وهدفت دراسة **Jozwiak (2016)** بعنوان الوصمة وصورة الذات في الأشخاص ذوي الإعاقة الجسدية إلى فحص كيف ينظر الأشخاص ذوو الإعاقات الجسدية إلى أنفسهم؟ وما إذا كانت صورتهم الذاتية تحتوي على صور نمطية اجتماعية للأشخاص ذوي الإعاقة. وتكونت العينة من (16) مستجيباً (13 امرأة) يعانون من إعاقات جسدية مختلفة ومتفاوتة الخطورة. كانت الدراسة استكشافية أجريت ضمن المنهج النوعي (أسئلة مفتوحة، مقابلات). استندت المقابلة شبه المنظمة على أسئلة تتعلق باحترام الذات، وصورة الجسد، والقدرات، ولحظات الاختراق في الحياة، وإدراك الآخرين، وردود أفعال الآخرين تجاه الإعاقة، والاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع ردود الفعل هذه. كما تم استخدام أجزاء من استبيان التصور الاجتماعي (Jarymowicz, 1994)، وقد ركز الأشخاص الذين تمت مقابلتهم بشكل أساسي على الجوانب الإيجابية لتصور الذات بدا أن صورتهم الذاتية لا تحتوي على قوالب نمطية وأنهم لم يتعرضوا للتمييز من المجتمع. ومع ذلك، أظهرت التحليلات التفصيلية أن الصور النمطية للإعاقة والتجارب الشخصية كان لها تأثير على بعض المجالات، مثل صورة الجسد وخدمة الأدوار الأبوية، وفي هذه المجالات تم ملاحظة المشاعر السلبية والآراء النمطية والتغيرات السلوكية.

دراسة **عماري وآخرون (2015)**: دراسة بعنوان صورة الذات لدى الطفل من ذوي الإعاقة الحركية، هدفت الدراسة إلى الكشف عن نوعية الصورة الذاتية التي يكونها الأطفال ذوي الإعاقة

الحركية عن أنفسهم، والتغيرات التي يمكن أن تحدث لذواتهم نتيجة إصابتهم بالإعاقة الحركية، ومعرفة العلاقة بين الإعاقة الحركية وصورة الذات عند الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، والتحقق من مستوى تأثير الإعاقة الحركية على إدراك لأطفال لذواتهم، اعتمد الباحثون في دراسة حالتين لم تتجاوزا (10) سنوات من العمر للكشف عن التصورات البنائية لصورة الجسم وصورت الذات وهي عينة قصدية وتم إجراء المقابلات في مدرسة محمد حميدوش ببلدية بوشراحيل بمدينة المدية، حيث استخدم المنهج العيادي لدراسة حالة، واستخدم الباحثون عدة أدوات من أجل الوصول إلى أهداف البحث حيث تم استخدام دراسة حالة، الملاحظة، والمقابلة، واختبار رسم الرجل، وبينت نتائج الدراسة ونتائج تأويل الاختبار الإسقاطي صورة الرجل أن الأطفال ذوي الإعاقة الحركية لديهم صورة ذات سلبية.

المحور الثاني: دراسات عن الإرشاد بالعلاج بالمعنى التي تم إجراؤها على الأشخاص ذوي الإعاقة:
دراسة عليوة وآخرون(2021): هدفت للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين الأمل لدى ذوي الإعاقة الحركية اشتملت عينة الدراسة على (16) مراهقا من ذوي الإعاقة الحركية تم تقسيمهم إلى مجموعتين (8) حالات في المجموعة الضابطة و(8) حالات في مجموعة التجريبية، وقد تم استخدام المنهج الشبة التجريبي الذي يحتوي على مجموعتين المجموعة التجريبية تم تطبيق عليها البرنامج والمجموعة الضابطة لم يتم تطبيق عليها البرنامج، والأدوات المستخدمة في الدراسة أداتان (مقياس الشعور بالأمل من إعداد الباحث وبرنامج العلاج بالمعنى من إعداد الباحث أيضا)، أما الأساليب الإحصائية فقد تم استخدام الأسلوب الإحصائي اللاباراميتري (ويلكوكسون - اختبار مان ويتني)، وقد أسفرت الدراسة عن أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى(0.01) بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تعرضهم للبرنامج، كذلك أثبتت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على المقياسين القبلي والبعدى لصالح المقياس البعدى، وأيضا لا يوجد فروق دالة إحصائية في متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في المقياسين البعدى والتتبعية.

وأجرى حنتول (2018) دراسة للكشف على فاعلية برنامج العلاج بالمعنى لتحسين مستوى التوافق النفسي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية الناتجة من الحوادث المرورية، تكونت عينة الدراسة من (8) طلاب ذكور من جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية تتراوح أعمارهم بين (18-22) سنة، واستخدم المنهج التجريبي المجموعة الضابطة (4) طلاب والمجموعة التجريبية (4) طلاب، واستخدم الباحث مقياس المستوي الثقافي والاجتماعي والاقتصادي ويتكون من ثلاثة أبعاد (المستوى الثقافي والمستوى الاجتماعي والمستوى الاقتصادي) ومقياس التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة الحركية ويتكون من (40) بندا تتوزع على (4) محاور (التوافق الاجتماعي، والتوافق الأسري، والتوافق الشخصي والتوافق الجسمي)، وأسفرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لصالح المجموعة التجريبية نتيجة خضوعهم للبرنامج الإرشادي بالعلاج بالمعنى.

وبينت دراسة زيادة(2015): التي قامت بها من أجل التعرف على فاعلية العلاج بالمعنى في خفض اضطراب صورة الجسم وتنمية الكفاءة الاجتماعية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية وأيضا من أجل الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والكفاءة الاجتماعية من خلال إدراك المعنى الإيجابي للحياة، تكونت عينة الدراسة من عينة استطلاعية تكونت من (108) أفراد من ذوي الإعاقة الحركية، وعينة أساسية من (100) فرد من ذوي الإعاقة الحركية طبقت عليهم أدوات الدراسة، أما البرنامج الإرشادي فقد طبق على (8) أشخاص من ذوي الإعاقة الحركية وتتراوح أعمار عينة الدراسة من (20-40) عاما، واستخدمت الباحثة المنهج الشبه التجريبي ذات المجموعة التجريبية الواحدة، والمنهج الوصفي لإيجاد العلاقة بين المتغيرات (اضطراب صورة الجسم والكفاءة الاجتماعية والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة)، والمنهج العيادي هو المنهج المعتمد في الدراسة، وأدوات البحث المستخدمة في البحث مقياس اضطراب صورة الجسم لذوي الإعاقة الحركية من إعداد الباحثة، ومقياس الكفاءة الاجتماعية من إعداد الباحثة، ومقياس إدراك المعنى الإيجابي للحياة إعداد الباحثة، ومقياس المصفوفات المتتالية من إعداد رافن وقام بتعريبه وتقنيته عماد احمد حسن(2014)، والبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى من إعداد الباحثة، وتبلورت نتائج الدراسة حول وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الاجتماعية واضطراب صورة الجسم وإدراك المعنى الإيجابي للحياة، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية

لمقياس اضطراب صورة الجسم في القياسين القبلي البعدي لصالح القياس القبلي، ووجود فروق دالة إحصائية على مستوى رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الكفاءة الاجتماعية لصالح القياس البعدي، في حين أثبت استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم من خلال القياس التتبعي.

وهدفت دراسة عزام(2015) للتأكد من فاعلية العلاج بالمعنى في تحقيق الرضا عن الحياة لدى ذوي الإعاقة الحركية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ويتكون من مجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) تحتوي كل مجموعة على (10) حالات من ذوي الإعاقة الحركية، وأداة البحث التي استخدمها الباحث هي المقابلة المهنية المؤسسية الفردية والجماعية، ومقياس الرضا عن الحياة لذوي الإعاقة الحركية من إعداد الباحث يتكون من (75) فقرة موزعة على 3 أبعاد (التوجه الإيجابي نحو المستقبل، والرضا عن الذات، والرضا عن العلاقات الاجتماعية)، وأسفرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الهدف من الحياة في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي.

كذلك أجرى (Moein& Houshyar) (2015) دراسة هدفت للتحقق من فاعلية العلاج بالمعنى لتحسين احترام الذات والتكيف لدى الأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية، استخدم المنهج التجريبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، واحتوت عينة البحث من (30) فردا من ذوي الإعاقات الجسدية المختلفة تم تقسيمهم على المجموعة الضابطة (15) حالة والمجموعة التجريبية (15) حالة، ومن أجل جمع البيانات استخدم الباحثان استبيان التكيف الاجتماعي من إعداد (Samani and Sohrabi,2011) ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات للراشدين (Coppersmith's Self-Esteem Inventory, CSEI, 1967) يتكون من (58) فقرة، وأشارت النتائج إلى أن العلاج بالمعنى أدى إلى تحسين مستوى درجات المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس التكيف (الجسمي، الاجتماعي، الشخصي، والعائلي، والتعليمي، والمهني)، ووجود فروق دالة إحصائية في مقياس تقدير الذات بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، وأوضحت النتائج وجود تأثير إيجابي للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى في تحسين تقدير الذات لدى الأفراد ذوي الإعاقة

الجسدية، وأثبتت الدراسة أن الإرشاد الجمعي القائم على العلاج بالمعنى أدى إلى تنمية التكيف وتقدير الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الجسدية باختلاف أنواعها.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة والتي أجريت على الأشخاص ذوي الإعاقة لاحظنا: أن الدراسات سعت لتحقيق أهداف مختلفة، واستهدفت فئات مختلفة من الأشخاص ذوي الإعاقة وذلك للكشف عن الآثار النفسية الناتجة عن الإصابة بالإعاقة من أجل مساعدتهم للتأقلم والتكيف مع إعاقاتهم والتخفيف من حدة وشدة الضغوطات والمعاناة النفسية الناتجة عن إصابتهم بالإعاقة، كذلك أجل إيجاد المعنى لحياتهم والسعي لتحقيق أحلامهم وطموحاتهم بكل عزم وإصرار، فقد كشفت الدراسات عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين الإصابة بالإعاقة وبين تشكيل صورة ذات سلبية عند ذوي الإعاقة الحركية مما أدى إلى إصابتهم بالاكتئاب الناتج من الشعور بالعجز البدني وعدم الكفاءة الاجتماعية بسبب القصور البدني نتيجة عدم التطابق بين الذات الواقعية المتمثلة في الذات الجسمية لديهم مع الذات المثالية التي يطمح لها الفرد، كذلك أثبتت الدراسات السابقة التي تم استعراضها وإطلاع الباحثة عليها فاعلية وكفاءة العلاج بالمعنى لمساعدة الأفراد ذوي الإعاقة للوصول إلى التوافق والصحة النفسية والبحث عن معنى وغاية لحياتهم بالرغم من معاناتهم.

وقد تشابهت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في العديد من الجوانب واختلفت عنها في بعض الجوانب فقد تشابهت دراسة كل من توهامي ولكحل (2021)، فراحي وبوحميدي (2020) حيث تناولت صورة الذات عند ذوي الإعاقة الحركية، ودراسة (Jozwiak 2016) في دراسته لمتغير صورة الذات، وركزت على عينة من ذوي الإعاقة الحركية، وجاءت جميع الدراسات السابقة للتحقق من فاعلية العلاج بالمعنى حيث تشابهت مع الدراسة الحالية، ولكنها اختلفت مع بعض الدراسات من حيث متغيرات الدراسة، حيث أن الدراسة الحالية تهدف لتحسين صورة الذات والدراسات السابقة قامت على متغيرات مختلفة كدراسة (حنتولي (2018)؛ وعليوة وآخرون (2021)؛ وزيادة (2015)؛ وعزام (2015)؛ (Moein & Houshyar 2015)، وتشابهت مع الدراسة الحالية من حيث عينة البحث وهي أفراد ذوو إعاقة حركية.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إعداد البرنامج الإرشادي وفي صياغة الإطار النظري، كذلك تم الاستفادة منها في اختيار مقياس الدراسة وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

تتميز الدراسة الحالية من حيث المتغيرات التي تقوم بدراستها حيث تقوم بدراسة فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى (كمتغير مستقل) في تحسين صورة الذات (كمتغير تابع) لدى عينة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، المتغيرات التي لم يتم التطرق ودراستها في دراسة واحدة من قبل في سلطنة عُمان خاصة والوطن العربي بشكل عام بحدود اطلاع وعلم الباحثة حيث سوف تكون هذه الدراسة الأولى التي تجمع متغيرين هما (العلاج بالمعنى - ومدي فاعليته في تحسين صورة الذات) على عينة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية التي على الرغم من الجهود المبذولة للاهتمام بهذه الفئة في السلطنة إلا أنه لا يزال هناك القليل من الدراسات وبرامج الإرشاد النفسي التي تناولت واهتمت بهذه الفئة من المجتمع وقد جاءت هذه الدراسة لتلبي هذه الحاجة بتصميم برنامج إرشادي يختص بهذه الفئة.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- مقياس صورة الذات.
- البرنامج الإرشادي.
- إجراءات الدراسة
- الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل إجراءات الدراسة والتي تمثلت في منهجية الدراسة، وعينة الدراسة، ومجتمع الدراسة، وأدوات الدراسة، كذلك تم التطرق إلى الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.

منهج الدراسة:

تبنت الدراسة الحالية المنهج التجريبي (التصميم الشبه التجريبي) لكونه يتناسب مع متغيرات البحث الحالي المتمثلة في السعي للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى (متغير مستقل) في تحسين صورة الذات (متغير تابع) لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، واعتمدت الباحثة تصميم المجموعتين "المجموعة التجريبية" بقياس (قبلي - بعدي - تتبعي) والمجموعة الضابطة بقياس قبلي وبعدي ومقارنة المجموعة الضابطة بالمجموعة التجريبية، والجدول (1) يوضح التصميم التجريبي الذي اتبعته الباحثة.

جدول (1)

التصميم التجريبي للدراسة

المجموعة	القياس القبلي	تطبيق البرنامج	القياس البعدي	قياس المتابعة
1G (التجريبية)	O1	✓	O2	O3
2G (الضابطة)	O1	-	O2	-

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية المنتسبين للجمعية العمانية لرعاية ذوي الإعاقة وهي جمعية تطوعية تقوم بتأهيل وتدريب وتوفير معدات وأجهزة مساعدة للأشخاص من ذوي الإعاقة الحركية، ويبلغ عدد المتطوعين المنتسبين للجمعية ما يزيد عن (600) فرد من ذوي الإعاقة الحركية الذين تتراوح أعمارهم من (18) سنة فأكثر (الجمعية العمانية لذوي الإعاقة، 2023).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية الحاصلين على درجات منخفضة على مقياس صورة الذات، وعددهم (16) شخصا من الراشدين تتراوح أعمارهم من (30-42) سنة، وتم اختيارهم بطريقة قصدية ثم تقسيمهم عشوائيا لمجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تحتوي على (8) أشخاص.

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

تم التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لصورة الذات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي من خلال استخدام اختبار Mann-Whitney U test، للعينات المستقلة والجدول (2) يوضح نتائج التحليل.

جدول (2)

نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي

مستوى الدلالة	قيمة الاختبار (U)	قيمة (z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب (Mdn)	ن	المجموعة	محاور المقياس
0.832	30	-0.21	70	8.75	8	التجريبية	صورة الذات
			66	8.25	8	الضابطة	الاجتماعية
0.915	31	-0.11	69	8.63	8	التجريبية	صورة الذات المدركة
			67	8.38	8	الضابطة	
0.872	30.50	-0.16	67	8.31	8	التجريبية	صورة الذات المثالية
			70	8.69	8	الضابطة	
0.596	27	-0.53	63	7.88	8	التجريبية	صورة الذات ككل
			73	9.13	8	الضابطة	

أظهرت نتائج اختبار مان ويتني في جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لصورة الذات حيث كانت القيمة الاحتمالية للاختبار (U) أعلى من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) على مستوى جميع محاور المقياس وكذلك على مستوى الدرجة الكلية للمقياس مما يدل ذلك على تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لصورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في المجموعتين.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس صورة الذات

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس صورة الذات من إعداد الجمعان وعبادي (2018)، يتكون المقياس من (28) فقرة موزعة على ثلاث محالات صورة الذات الاجتماعية (10) فقرات، صورة الذات المدركة (11) فقرة، وصورة الذات المثالية (7) فقرات، وتضمن المقياس ميزانا ثلاثيا يحدد نظام التدرج للمفحوصين على فقراته (كثيراً، أحياناً، نادراً)، وجميع فقرات المقياس فقرات سلبية.

وقد اختارت الباحثة هذا المقياس للأسباب التالية:

- اعتمدت في تصميم مجالات وفقرات المقياس على نظرية ألبورت (Allport) في مفهوم صورة الذات وتعريفه للمتغيرات، وتحديد أبعاده.
- يتميز المقياس بمستوى عالي من الصدق والثبات وتم التحقق من صدق وثبات المقياس بعدة طرق.
- تم استخدام المقياس في دراسات سابقة في بيئة عربية مشابهة للبيئة العمانية وأعطى نتائج موثوقة.

صدق وثبات المقياس:

قامت معدت المقياس بحساب الصدق والثبات بعدة طرق منها:

- **صدق المقياس:** فقد تم التأكد من الصدق الظاهري للفقرات من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس.

كذلك تم حساب القوة التمييزية من خلال أسلوب العينتين المتطرفتين على عينة البحث البالغة (200) طالب وطالبة، وقد تبين أن فقرات المقياس مميزة وبدرجة حرية (106) عند مستوى دلالة (0.05).

- **ثبات المقياس:** تم بحساب ثبات المقياس من خلال:

الاختبار وإعادة الاختبار: تم تطبيقه على عينة مكونة من (30) فردا بعد اسبوعين من الاختبار الأول، وبلغ معامل الارتباط (0.78) عند درجة حرية (28) وبمستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود ارتباط دال إحصائياً بين نتائج التطبيقين.

معامل ألفاكرونباخ: طبقت معامل ألفاكرونباخ ووجد أن معامل الثبات يساوي (0.77) وهذا يدل على تمتع المقياس بالثبات.

في الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الصدق والثبات لمقياس صورة الذات وللتأكد مدى ملائمته للدراسة الحالية، فتم حساب الصدق والثبات على عينة استطلاعية من ذوي الإعاقة الحركية بلغ عددها (46) شخصا من خارج عينة الدراسة، وتبين النتائج كما يلي:

ثانياً: اختبار صدق المقياس:

• **الصدق الظاهري للمقياس:**

قامت الباحثة بحساب الصدق الظاهري، من خلال عرضه على عدد (7) من المحكمين الخبراء في مجال الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية ملحق (1)، للتأكد من صلاحية وملائمة المقياس لعينة الدراسة الحالية من ذوي الإعاقة الحركية في سلطنة عُمان، فقد تم الإبقاء على الفقرات التي اتفقت عليها آراء أكثر من (5) محكمين، وتم حذف الفقرة رقم (19) لاتفاق آراء (5) محكمين على حذفها، وتم إعادة صياغة بعض الفقرات بما يتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية من دون الإخلال بمعنى العبارات في المقياس الأصلي، أيضا تم فصل الفقرة رقم (2) لكونها فقرة مركبة إلى فقرتين، وإضافة الفقرة رقم (12) في المجال الأول، وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس (29) فقرة.

• **الصدق الداخلي:**

من أجل التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين كل من الدرجات على العبارات والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (3) يوضح قيم معاملات الارتباط كالتالي:

جدول (3)

ارتباط الفقرات مع المجالات والمقياس ككل لمقياس صورة الذات

الارتباط مع المقاييس	الارتباط مع المجال	الفقرة	المجال	الارتباط مع المقاييس	الارتباط مع المجال	الفقرة	المجال	الارتباط مع المقاييس	الارتباط مع المجال	الفقرة	المجال
0.749	0.591	23		0.744	0.745	13		0.766	0.654	1	
0.554	0.807	24		0.651	0.584	14		0.672	0.594	2	
0.542	0.651	25		0.720	0.567	15		0.613	0.416	3	
0.422	0.678	26		0.628	0.568	16		0.538	0.528	4	
0.439	0.683	27	صورة الذات المثالية	0.595	0.637	17	صورة الذات المدركة	0.798	0.669	5	صورة الذات الاجتماعية
0.632	0.688	28		0.825	0.820	18		0.664	0.643	6	
0.403	0.557	29		0.670	0.684	19		0.732	0.602	7	
				0.672	0.519	20		0.578	0.581	8	
				0.712	0.616	21		0.714	0.657	9	
				0.631	0.495	22		0.772	0.777	10	
								0.529	0.575	11	
								0.849	0.816	12	

** دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (3) أن جميع قيم معامل الارتباط جيدة وتتراوح بين (0.403 - 0.849) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق على العينة الفعلية للدراسة.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات مقياس صورة الذات والمقياس الكلي

المجال	صورة الذات الاجتماعية	صورة الذات المدركة	صورة الذات المثالية	صورة الذات
صورة الذات الاجتماعية	1	0.750	0.614	0.919
صورة الذات المدركة	—	1	0.624	0.911
صورة الذات المثالية	—	—	1	0.802

** دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (4) معاملات الارتباط مرتفعة وتتراوح بين (0.614 - 0.750) بين كل مجال من مجالات القياس، وتراوح بين (0.802 - 0.919) بين المجالات والمقياس ككل ودالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق على العينة الفعلية للدراسة.

ثبات المقياس

تم حساب معامل ثبات كل مجال من مجالات المقياس ومعامل ثبات المقياس ككل بمعامل ثبات (ألفا كرونباخ) ومعامل التجزئة النصفية وجاءت النتائج كما هو في الجدول التالي:

جدول (5)

معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات التجزئة النصفية للمجالات والمقياس ككل في مقياس صورة الذات

المجال	عدد الفقرات	معامل ثبات التجزئة النصفية	معامل التجزئة النصفية Guttman	معامل ثبات ألفا كرونباخ
صورة الذات الاجتماعية	12	0.871	0.871	0.896
صورة الذات المدركة	10	0.881	0.881	0.872
صورة الذات المثالية	7	0.856	0.851	0.789
المقياس ككل	29	0.952	0.951	0.937

يتضح من الجدول (5) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية تتراوح ما بين (0.856 - 0.952)، وقيم معامل التجزئة النصفية لجوتمان (Guttman) تتراوح ما بين (0.851 - 0.951)، وقيم معامل ألفا كرونباخ تتراوح ما بين (0.789 - 0.937) وهي معاملات ثبات مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بمعدل ثبات ممتاز ويمكن الوثوق به عند استخدامه بالدراسة الحالية.

بعد الانتهاء من حساب الصدق والثبات لمقياس صورة الذات أصبح المقياس يحتوي على (29) فقرة موزعة على ثلاث مجالات كالتالي:

- المجال الأول: صورة الذات الاجتماعية وتحتوي على (12) فقرة.
- المجال الثاني: صورة الذات المدركة وتحتوي على (10) فقرات.
- المجال الثالث: صورة الذات المثالية وتحتوي على (7) فقرات.

وأعطيت ثلاث بدائل للإجابة على الفقرات وهي (كثيرًا، أحيانًا، نادرًا)، وتعطى الدرجات نادرًا (3)، أحيانًا (2)، وكثيرًا (1) لكون جميع فقرات المقياس سلبية، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (87) تدل على صورة ذات إيجابية مرتفعة، وأدنى درجة (29) وتدل على صورة ذات سلبية منخفضة، ويبلغ الوسط الفرضي للمقياس (56) درجة.

ثالثًا: البرنامج الإرشادي

البرنامج الإرشادي هو تدخل إرشادي علاجي يقوم على أسس علاجية منظمة وممنهجه من أجل مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشكلات وصعوبات في المواقف الحياتية المختلفة، من خلال فنيات وأساليب علاجية لمساعدة الأشخاص على استكشاف قدراتهم وإمكانياتهم وميولهم واستغلالها الاستغلال الأمثل للوصول إلى القرار الصائب والمناسب لهم، ولتحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة، والوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي والتربوي وتحقيق الصحة النفسية، ويهدف البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية إلى هدف رئيسي وهو مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لتحسين صورة الذات لديهم والذي يتفرع منه الأهداف التالية:

- تحسين صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية من خلال أسس ومبادئ العلاج بالمعنى.
- تنمية استحقاق واحترام الذات عند الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية عن طريق التغلب على عقدة النقص.
- القدرة على التعامل ومواجهة المواقف الضاغطة وتحديات الحياة.
- الوصول إلى التبصر أن الإعاقة ليست عائقًا لإيجاد المعنى للحياة ولا تمنع من تحقيق الذات.
- تغيير المشاعر والنظرة السلبية تجاه الإعاقة الحركية.
- رفع وزيادة تقدير الذات والثقة بالنفس لدى المسترشدين من ذوي الإعاقة.
- الوعي وإدراك قدرات وإمكانيات المسترشدين والتركيز على جوانب القوة والجوانب الإيجابية لشخصياتهم.
- النظرة الإيجابية للحياة والتفائل من خلال تحدي الإعاقة لإثبات الجدارة والأهلية وفاعلية الذات.
- إيجاد وتحديد هدف حقيقي وأصيل يسعون لتحقيقه وتنمية معنى وقيمة الحياة.
- القدرة على التوجه والتخطيط الإيجابي نحو المستقبل.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى:

يقوم البرنامج الإرشادي المقدم في الدراسة الحالي على أسس ومبادئ وفنيات العلاج بالمعنى الذي تأسس على يد الدكتور النفسي (فرانكل) والقائم على الفلسفة الوجودية للإنسان حيث يرى (فرانكل) أن العلاج بالمعنى هو العلاج الموجه روحياً من خلال المعنى للحياة. فالتوتر يحدث عندما تحدث الفجوة بين ما يريده الفرد في حياته وبين خواء المعنى، فوجود المعنى هو الذي يعطي معنى للحياة (فرانكل، 2004)، والذي يهدف إلى مساعدة الفرد على اكتشاف المعنى لحياته، ويقوم العلاج بالمعنى على ثلاث ركائز أساسية وتشكل سلسلة مترابطة وهي حرية الإرادة، وإرادة المعنى ومعنى الحياة وهي كالتالي:

- **حرية الإرادة:** وهي حرية الإنسان للاختيار في معاشة الحياة من خلال أفعاله وتصرفاته والخبرات والاتجاهات التي يتخذها للملائمة مع ما يحدث له في حياته.
- **إدارة المعنى:** وهي محاولة الفرد للبحث عن المعنى لحياته، وتعد القوة الجوهرية للحياة، وغياب المعنى عن الحياة يؤدي إلى خواء المعنى والذي يؤدي إلى الفراغ الوجودي المسبب للعصاب.
- **معنى الحياة:** بأن يكون هناك معنى لحياة الإنسان حتى في أشد الظروف قسوة والمعاناة الشديدة فعلى الرغم من هذه المعاناة فهي تحمل في طياتها الكثير من المعاني (محمد ومعوّض، 2012).

الفنيات التي يقوم عليها العلاج بالمعنى

يقوم العلاج بالمعنى على العديد من الفنيات والأساليب من ضمنها:

- المقصد المتناقض.
- الحوار السقراطي.
- تشتت التفكير (الفكر).
- التحليل بالمعنى.
- الوعي بالقيم.
- القصة الرمزية.
- المسرحيات الفنية القائمة على المعنى (اللوجودراما).

خطوات إعداد البرنامج الإرشادي:

تم إعداد البرنامج الإرشادي كالتالي:

1. مراجعة الأدبيات النفسية والدراسات السابقة التي تناولت صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية للوقوف على أهم العوامل المؤثرة عليها التي من الممكن أن تسبب في اضطرابها والتي تناولت الطرق والأساليب العلاجية والوقائية ومنها (أحمد(2020)؛ الجمعان وعبادي (2018)؛ جمعة(2021)؛ زيادة(2015)؛ زيد وآخرون (2017)؛ الشحادات(2017)؛ عماري وآخرون(2015)؛ فتيحة(2019)؛ فراحي وبوحميدي(2020)؛ مسعودية(2019)؛ الميسوم(2016)؛(2016) Jozwiak).

2. مراجعة الدراسات السابقة والبحوث والكتابات الأدبية في العلوم النفسية والتربية التي تناولت العلاج بالمعنى ومنها (حنتول (2018)؛ خطاب(2015)؛ خضير وآخرون(2016)؛ زيادة(2015)؛ عبدالرحمن(2016)؛ عليوة وآخرون(2021)؛ غمري وصديقي(2015)؛ فرانكل(2004)؛ محمد ومعوذ(2012)؛ مراد وصاير(2021)؛ Moein & Houshyar(2015).

3. صُمم البرنامج الإرشادي لتحسين صورة الذات لدى عينة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية بناءً على أسس وفنيات وأساليب نظرية العلاج بالمعنى في صورته الأولية بما يتناسب مع متغيرات وعينة الدراسة الحالية.

4. عُرض البرنامج الإرشادي المصمم على عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس والتربية لتحكيم البرنامج الإرشادي من حيث ملائمة البرنامج للهدف الذي صمم من أجله، ومناسبة الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج، وإضافة أية ملاحظات أو اقتراحات يرونها مناسبة.

5. تم تعديل البرنامج الإرشادي بناءً على توصيات ومقترحات المحكمين الأفاضل.

6. تم إخراج البرنامج بصورته النهائية.

مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى:

تم تنفيذ البرنامج الإرشادي المعد في الدراسة الحالية من خلال الخطوات التالية:

- **المرحلة الأولى:** تم تحديد الخط القاعدي للمجموعة التجريبية وبناء العلاقة الإرشادية بين المرشدة والمسترشدين والتعريف ببرنامج العلاج بالمعنى وتحديد أهم الأسباب التي أدت إلى اضطراب الصورة الذاتية لدى المشاركين في المجموعة الإرشادية، وذلك من خلال الحوار والمناقشة والسؤال السقراطي والتغذية الراجعة، وإعادة الصياغة.
- **المرحلة الثانية:** تمت العملية العلاجية والإرشادية من خلال الفنيات والأساليب العلاجية للعلاج بالمعنى من أجل اكتساب أعضاء المجموعة الإرشادية الطرق والمهارات اللازمة لاكتشاف معنى هادف للحياة، واتخاذ القرار المناسب لهم وتحمل المسؤولية من خلال حرية الإرادة وإرادة المعنى، واكتشاف القدرات الكامنة في شخصياتهم واستغلالها.
- **المرحلة الثالثة:** إنهاء وتقييم البرنامج الإرشادي بعد أن تم اكتساب المسترشدين المعنى الحقيقي لحياتهم وتحديد الهدف الذي ينبغي أن يسعوا لتحقيقه والذي يعطي معنى حقيقيا لحياتهم، واكتساب القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة في حياتهم، واكتساب الثقة في النفس وتقدير الذات وتحسن الصورة الذاتية عن طريق تغيير نظرتهم للإعاقة والمعاناة.
- **المرحلة الرابعة:** متابعة المجموعة التجريبية للتأكد من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي وإعطاء التغذية الراجعة.
- **الفئة المستهدفة:** الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية الذين يعانون من صورة ذات سلبية من الراشدين تراوحت أعمارهم من (30-42) سنة
- **عدد جلسات البرنامج الإرشادي:** بلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي (14) جلسة إرشادية بواقع جلستين كل أسبوع.
- **مدة الجلسة:** ساعة ونصف.
- **مكان إقامة جلسات البرنامج الإرشادي:** الجمعية العمانية لذوي الإعاقة محافظة مسقط، سلطنة عُمان.

تقييم البرنامج الإرشادي

- تم تقييم البرنامج الإرشادي من خلال المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي لمقياس صورة الذات والمقارنة بين المقياس القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية وإجراء مقارنة الفروق فيما بينهم.

جدول (6)

مخطط جلسات البرنامج القائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لذوي الإعاقة الحركية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
		<p>الهدف العام للجلسة الإرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التعرف وكسر الجليد بين المرشدة والمسترشدين وبناء العلاقة الإرشادية المهنية. <p>الأهداف الخاصة للجلسة الإرشادية:</p>	
1	بناء العلاقة الإرشادية	<p>1. التعرف بين المسترشدين.</p> <p>2. التعرف بالبرنامج الإرشادي وتعريف بأهداف وأهمية البرنامج الإرشادي.</p> <p>3. التعرف على توقعات المسترشدين للبرنامج الإرشادي وتصحيحها.</p> <p>4. وضع القواعد والقوانين حول سير جلسات البرنامج الإرشادي والتوقيع على عقد المشاركة بالبرنامج.</p>	الحوار والمناقشة، المحاضرة.
		<p>الهدف العام للجلسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اكتشاف معنى الحياة الهادف. <p>الأهداف الخاصة للجلسة:</p>	
2	حياتي الهادفة	<p>1. الوعي وإدراك معنى الحياة.</p> <p>2. التوصل إلى مفهوم معنى الحياة الهادف.</p>	الحوار والمناقشة، المحاضرة، القصة الرمزية، الحوار السقراطي، النشاط البيئي.
		<p>الهدف العام للجلسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • إدراك مفهوم صورة الذات. <p>الأهداف الخاصة للجلسة:</p>	
3	صورتني الذاتية	<p>1. التعرف على العوامل والأسباب الأسرية والاجتماعية التي تؤدي وتؤثر في تكوين صورة الذات.</p> <p>2. تعريف المسترشدين بعلاقة الإعاقة بصورة الذات ومدى تأثيرها عليها.</p> <p>3. الوعي بمظاهر وأعراض وخصائص صورة الذات الإيجابية والسلبية.</p>	الحوار والمناقشة، القصة الرمزية، السؤال السقراطي، الاسترخاء

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
4	معاني الحياة	<p>الهدف العام للجلسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوصول لمعنى الحياة من خلال مواقف المعاناة التي لا يمكن تغييرها <p>الأهداف الخاصة بالجلسة الإرشادية</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. التعرف على المعنى الأعمق للإعاقة والمعاناة. 2. أدراك المسترشدين قيمة الحياة من خلال المعاناة. 3. التفريغ الانفعالي. 4. تدريب المسترشدين على فصل أنفسهم ومشاعرهم (فصل الذات) 	الحوار والمناقشة، فصل الذات، السؤال السقراطي.
5	أنا لست أفكاري	<p>الهدف العام للجلسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تخفيض التفكير المفرط بالذات والسيطرة على المشكلات. <p>الأهداف الخاصة بالجلسة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. التدريب على خفض التفكير والتمركز حول الذات. 2. التدريب على البحث عن المعاني داخل وخارج ذات. 3. تحسين المعاني السلبية لصورة 4. الذات إلى معاني إيجابية. 5. إعادة البناء الموقفي. 	الحوار والمناقشة، السؤال السقراطي، القصة الرمزية، إيقاف الإمعان بالتفكير
6	أسمو بذاتي	<p>الهدف العام للجلسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تدريب المسترشدين على التسامي بالذات والتعامل مع المخاوف. <p>الأهداف الخاصة بالجلسة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. التدريب على التعامل مع المواقف التي تنطوي على تحديات ومواطن القلق 2. القدرة على تجاوز الذات والتسامي بها. 3. تعزيز الاتجاه الإيجابي. 	الحوار والمناقشة، القصد المتناقض، الحوار السقراطي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
7	لوجودي غاية	<p>الهدف العام للجلسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • إدراك المسترشدين معنى الحياة والغاية من وجودهم. <p>الأهداف الخاصة بالجلسة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. اكتشاف معنى الحياة والغاية من وجودهم. 2. التعرف على طرق إيجاد معنى الحياة. 3. إدراك المشاركين قيمة الحياة من خلال المشاركة المجتمعية. 	الحوار والمناقشة، القصة الرمزية، السؤال السقراطي
8	ذاتي مسؤوليتي	<p>الهدف العام للجلسة الإرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوعي بالذات <p>الأهداف الخاصة بالجلسة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تدريب وتعريف المسترشدين على تقييم الذات. 2. اكتشاف الوعي بالقدرات والإمكانات لدى المسترشدين. 3. معرفة وإدراك مواطن القوة ومواطن الضعف في ذواتهم. 	الحوار والمناقشة، التحليل بالمعنى، فنية تحسين الذات التعويضي، الحوار السقراطي
9	صورة الذات الإيجابية	<p>الهدف العام للجلسة الإرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحقيق صورة الذات الإيجابية. <p>الأهداف الخاصة بالجلسة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تكوين صورة ذات إيجابية متوافقة مع خصائصهم النفسية والاجتماعية 2. نمو وتعزيز الثقة بالنفس لدى المسترشدين. 3. اكتساب القدرة على عيش الحياة وفق القدرات التي يمتلكونها. 4. الوعي بالميول من خلال الأنشطة والكشف عن المهن المرتبطة بميولهم. 	الحوار والمناقشة، الحوار السقراطي، الحديث الإيجابي مع الذات، التغذية الراجعة، التحليل بالمعنى.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
		الهدف العام للجلسة: • تنمية العلاقات الاجتماعية	
10	علاقاتي الاجتماعية	الأهداف الخاصة بالجلسة: 1. تنمية التفاعل الاجتماعي. 2. تكوين علاقات اجتماعية سوية 3. تنمية التوجه الإيجابي نحو المواقف الاجتماعية.	الحوار السقراطي، الحوار والمناقشة، السيكودراما القائمة على المعنى، تعديل الاتجاه، النشاط البيئي
		الهدف العام للجلسة الإرشادية: • إدراك القيم ذات المعاني الهادفة.	
11	قيمي ذات معنى هادف	الأهداف الخاصة بالجلسة: 1. التوصل إلى مفهوم القيم 2. البحث وإيجاد القيم ذات المعاني الهادفة في حياة المسترشدين.	الحوار والمناقشة، السؤال السقراطي، التحليل بالمعنى للوعي بالقيم.
		الهدف العام للجلسة الإرشادية: • إيجاد المسترشدين أهداف ذات معنى لحياتهم.	
12	أهدافي حياتي	الأهداف الخاصة بالجلسة: 1. تنمية التخطيط الإيجابي للأهداف والوعي بالقيم الذاتية. 2. الوعي بأهمية وجود أهداف للحياة.	الحوار والمناقشة، الحوار السقراطي، التحليل بالمعنى، الوعي بالقيم.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
13	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	<p>الهدف العام للجلسة الإرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تنمية التوجه الإيجابي نحو المستقبل. 	الحوار والمناقشة، الحوار السقراطي، حرية الإرادة
		<p>الأهداف الخاصة بالجلسة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تدريب المسترشدين على التخطيط والتوجه الإيجابي نحو المستقبل. 2. الوعي بأهمية تحمل المسؤولية اتجاه تحقيق الاهداف. 3. تدريب المسترشدين على التخطيط الذكي للمستقبل. 	
		<p>الهدف العام للجلسة الإرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • إنهاء وتقييم البرنامج. 	
14	إنهاء وتقييم البرنامج	<p>الأهداف الخاصة بالجلسة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. مراجعة ما تم تعلمة في البرنامج الإرشادي 2. تقييم البرنامج الإرشادي ومدى تحقيقه للأهداف التي وضع من أجلها. 3. تطبيق المقياس البعدي لمقياس صورة الذات. 	الحوار والمناقشة، والتعزيز الإيجابي.
		<p>الهدف العام للجلسة الإرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • إنهاء وتقييم البرنامج. 	
		<p>الأهداف الخاصة بالجلسة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. مراجعة ما تم تعلمة في البرنامج الإرشادي 2. تقييم البرنامج الإرشادي ومدى تحقيقه للأهداف التي وضع من أجلها. 3. تطبيق المقياس البعدي لمقياس صورة الذات. 	

إجراءات الدراسة:

- إجراء دراسة استطلاعية وزيارة ميدانية للجمعية العمانية لذوي الإعاقة لتأكد من وجود مشكلة الدراسة.
- تحديد العينة المستهدفة للدراسة الحالية.
- اختيار مقاييس الدراسة مقياس صورة الذات من إعداد الجمعان والعبادي (2018)
- اختبار الصدق الظاهري (صدق المحكمين) لمقياس الدراسة من خلال عرض مقياس صورة الذات على (7) من الخبراء والمختصين في علم النفس والإرشاد النفسي لتحكيم ملحق رقم (1).
- إجراء التعديلات اللازمة على مقياس الدراسة التي أوصى بها المحكمين الأفاضل، وإخراج مقياس صورة الذات بصورته النهائية ملحق (3).
- اختبار الخصائص السيكومترية بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لحساب الصدق والثبات لمقياس الدراسة.
- تصميم البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى.
- اختبار الصدق الظاهري للبرنامج من خلال عرض البرنامج على (7) محكمين من المختصين والخبراء في علم النفس والإرشاد النفسي ملحق (4).
- إجراء التعديلات والتوصيات من المحكمين للبرنامج الإرشادي وإخراج البرنامج بصورته النهائية، دليل المرشدة ملحق (5) ودليل المسترشد ملحق (6).
- تطبيق مقياس الدراسة على مجتمع الدراسة واختيار عينة الدراسة الفعلية الحاصلين على درجات منخفضة في مقياس صورة الذات، وتم اختيار (16) شخص تم توزيعهم لمجموعتين تجريبية وضابطة (ن=1، ن=2=8).
- تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى بواقع جلستين في الأسبوع.
- إنهاء البرنامج الإرشادي وتطبيق المقياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- التأكد من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال المقياس التتبعي بعد شهرين (8 أسابيع) من انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي وإعطاء التغذية الراجعة.

- جمع بيانات الدراسة وتحليلها واستخراج النتائج.

- تفسير النتائج والخروج بتوصيات الدراسة.

الأساليب الإحصائية:

لتحليل بيانات الدراسة استخدمت الباحثة برنامج SPSS، واعتمدت على الاختبارات اللامعلمية

(اللابارمترية) نظرا لصغر حجم عينة الدراسة وهذه الأساليب تمثلت في:

1. اختبار Mann-Whitney U test للعينتين المستقلتين للتحقق من الفرضية الأولى، ولتحقق

من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في المقياس القبلي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

2. اختبار ولكوكسون (Wilcoxon signed rank test) للعينتين المرتبطتين للتحقق من صحة

الفرضتين الثانية والثالثة،

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

أولاً: نتائج الفرض الأول وتفسيره.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني وتفسيره.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيره.

رابعاً: توصيات الدراسة.

خامساً: مقترحات الدراسة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

تمهيد

نستعرض في هذا الفصل نتائج الدراسة وبيان تفسيرها من خلال اختبار فرضيات الدراسة وتحليل البيانات باستخدام برنامج الإحصائي SPSS، ومناقشة النتائج بحسب منظور الباحثة، وأخيرا عرض التوصيات والمقترحات بناء على ما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية.

• نتائج الفرض الأول وتفسيره: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس صورة الذات للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لصالح المجموعة التجريبية يعزي للبرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار Mann-Whitney U test، لمعرفة الفروق في الرضا عن صورة الذات في القياس البعدي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والجدول (7) يوضح النتائج.

جدول (7)

نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للرضا عن صورة الذات

محاور المقياس	المجموعة ن	متوسط الرتب (mdn)	مجموع الرتب	قيمة (z)	قيمة الاختبار (U)	مستوى الدلالة
صورة الذات	8	12.50	100	-	0.000	0.001
الاجتماعية	8	4.50	36	3.37		
صورة الذات	8	12.50	100	-	0.000	0.001
المدركة	8	4.50	36	3.39		
صورة الذات	8	11.69	93.50	-	6.500	0.007
المثالية	8	5.31	42.50	2.60		
صورة الذات ككل	8	12.50	100	-	0.000	0.001
	8	4.50	36	3.38		

أظهرت نتائج اختبار (مان ويتي) في جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للرضا عن صورة الذات ككل حيث كان متوسط الرتب للمجموعة التجريبية ($Mdn= 12.50$) أعلى بدلالة إحصائية من متوسط المجموعة الضابطة ($Mdn=4.50$)، حيث بلغت قيمة إحصائي الاختبار ($U=0.000$)، بقيمة احتمالية ($p=0.001$) أقل من مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$). وعلى مستوى المحاور الفرعية كانت جميع الفروق لصالح المجموعة التجريبية مما يدل ذلك على أن البرنامج الإرشادي المطبق أسهم في رفع مستوى رضا أفراد العينة عن صورة الذات لديهم. وفي ضوء ما سبق عرضه نقبل الفرضية السابقة.

تفسر الباحثة هذه النتائج إلى أن العلاج بالمعنى قد أسهم في تحسين صورة الذات السلبية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، من خلال مساعدتهم على إدراك أن الحياة تظل ذات قيمة ومعنى تحت كل الظروف ويمكن اكتشاف المعنى حتى في الجوانب المأساوية والسلبية التي يمر بها الفرد وأنه يمكن تحويل هذه الظروف المأساوية إلى انتصار حقيقي من خلال الاتجاه الذي نسلكه نحو هذه الظروف وتحمل المسؤولية تجاه قراراتنا وسلوكياتنا.

كما يمكن تفسير النتائج من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة حيث صورة الذات تتأثر بالعديد من العوامل منها صورة الجسم، ووجود الإعاقة الحركية تعيق الفرد من التنقل وتحد من قدراته الجسمانية مما يجعله يعتمد على الآخرين في العديد من جوانب حياته، فيشعره بالعجز والنقص فينظر إلى نفسه بصورة سلبية، ويركز على الجانب المفقود لديه دون النظر إلى الجوانب الإيجابية في شخصيته (العبد الله، 2013؛ Jozwiak, 2016)، فعملت فنيات واستراتيجيات العلاج بالمعنى على المساهمة في تقبل الفرد لذاته، وتحقيق الرضا نحو الذات وساعدتهم على التنفيس الانفعالي والتعبير عن مشاعرهم نحو الإعاقة بطريقة آمنة وصحية، والبعد عن التمرکز حول الذات، والنظرة التفاؤلية الإيجابية نحو الذات والمستقبل، والانشغال بهدف أصيل وقضايا يؤمنون بها ويجعلونها رسالة لحياتهم، كذلك مكنهم العلاج بالمعنى على استثارة الدافعية لديهم والبحث عن المعنى خارج ذاتهم، والانفتاح نحو الحياة والاستمتاع بما تحتويه من معاني إيجابية تستحق أن يعيشها الفرد منهم، وأيضاً ساعدتهم على تغيير نظرتهم للإعاقة على أنها تحدى وأنه يمكن إيجاد معنى للحياة برغم الألم والمعاناة فكان له

الأثر الإيجابي في تغيير نظرتهم لذواتهم وتقديرهم لأنفسهم مما أسهم في تحسن صورة الذات، بخلاف المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي ولم يتم مساعدتها لتخلص من الفراغ الوجودي الذي سببه خلو الحياة من المعنى فلم تتغير مفاهيمهم المرتبطة بالإعاقة الحركية التي أدت لتكوين صورة ذات سلبية.

وفد جاءت نتائج الدراسة الحالية متفقة مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت فاعلية العلاج بالمعنى للتخفيف والتخلص من الاضطرابات والمشكلات النفسية التي يعاني منها بعض فئات ذوي الإعاقة كدراسة البليهي (2022) والتي أشارت إلى فاعلية العلاج بالمعنى لتخفيف من قلق المستقبل على عينة من ذوي الإعاقة البصرية، ودراسة عليوة وآخرون (2021) والتي أثبتت فاعلية العلاج بالمعنى لتحسين الأمل في الحياة لذوي الإعاقة الحركية، ودراسة مراد وصابر (2021) والتي أشارت إلى فاعلية العلاج بالمعنى لتنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لذوي الإعاقة البصرية.

• نتائج الفرض الثاني وتفسيره: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لصالح القياس البعدي تعزى لبرنامج الإرشاد الجمعي المطبق في هذه الدراسة.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ولوكسون (Wilcoxon signed rank test) للعينتين المرتبطتين لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الرتب الموجبة والسالبة لدرجات أفراد العينة والجدول (8) يوضح النتائج.

جدول (8)

نتائج اختبار ولوكسون ودلالته الإحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس صورة الذات

الرتب	العدد	متوسط الرتب (Mdn)	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
السالبة	0	0.00	0.00	-2.52	0.012
الموجبة	8	4.50	36.00		
التساوي	0				
المجموع	8				
السالبة	0	0.00	0.00	-2.53	0.012
الموجبة	8	4.50	36.00		
التساوي	0				
المجموع	8				
السالبة	2	1.50	3.00	-2.53	0.012
الموجبة	6	5.50	33.00		
التساوي	0				
المجموع	8				
السالبة	0	0.00	0.00	-2.53	0.012
الموجبة	8	4.50	36.00		
التساوي	0				
المجموع	8				

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية السالبة والموجبة على مستوى صورة الذات ككل مما يدل ذلك على أن درجات أفراد العينة

في القياس البعدي أعلى بدلالة إحصائية من القياس القبلي، حيث بلغت قيمة إحصائي الاختبار ($z=-2.53$) وبقية احتمالية ($p=0.012$) أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وعلى مستوى المحاور الفرعية جاءت أيضا الفروق لصالح الرتب الموجبة مما يدل ذلك على أن درجات القياس البعدي أعلى من القياس القبلي، وفي ضوء ما تقدم نقبل الفرضية السابقة.

تفسر الباحثة أن ارتفاع استجابات الأفراد من المجموعة التجريبية في القياس البعدي يعود إلى طبيعة العلاج بالمعنى واحتوائه على العديد من الفنيات والأنشطة والتدريبات التي مكنتهم من مواجهة جوانب رئيسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، واكتساب المهارة والقدرة على التعامل مع ضغوطات وتحديات الحياة التي يمرون بها وإدارة القلق، حيث أشار (فرانكل، 2004) أن الفراغ الوجودي سببه خلو الحياة من المعنى، وهو المسبب الرئيسي للأمراض العصابية كالقلق والاكتئاب، فوجود المعنى يبعث على السعادة من خلال التمسك بهذا المعنى.

وفي هذا الصدد قامت الباحثة بالتركيز على تدريب المجموعة التجريبية على الفنيات التي تساهم من التخلص من العصاب الوجودي كالتدريب على إيقاف الإمعان الفكري وصرف التفكير وتشثيت الانتباه عن الإعاقة، والتدريب على تقييم الذات والتركيز على نقاط القوة والإمكانيات والقدرات واستغلالها الاستغلال الصحيح، كما ساهم تدريب المجموعة التجريبية على إعادة البناء المعرفي للمواقف التي تؤدي إلى انخفاض معنى الحياة وتحمل المسؤولية الذاتية، وذلك بإدراك أن هناك سلوكيات مريحة يمكن اتخاذها مهما بلغت شدة الموقف، كل هذه الاستراتيجيات والفنيات تم اختيارها بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والإطار النظري التي تناولت خصائص الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، وتم التأكد من فعاليتها في العديد من الدراسات السابقة.

وبما أن الإنسان جزء من المجتمع يؤثر ويتأثر به، ويسعى للمحافظة على صورته الذاتية من خلال التفاعل الاجتماعي، فالشخص الذي ينظر لذاته بصورة إيجابية يطور أساليب تكيفيه تساعده على الاندماج في المجتمع ويتغلب على التحديات والصعاب، ويشعر بقيمة نفسه، ويكون واقعا ومتفائلا بدرجة عالية، لذلك ركز البرنامج الإرشادي على إكساب أعضاء المجموعة التجريبية بعض المهارات الاجتماعية مثل

تتمية التفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعية سوية وتنمية التوجه الإيجابي نحو المواقف الاجتماعية، كل هذا ساهم في زيادة الانتماء للمجتمع والإيمان بأنهم جزء من هذا المجتمع وأن لهم دورا فعالا وبارزا فيه، أدى إلى زيادة الثقة بالنفس وتقديرهم لذاتهم وتحسين صورة الذات.

جاءت الدراسة الحالية متفقة مع الدراسات السابقة التي أثبتت أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ويوجد أثر إيجابي لاستخدام العلاج بالمعنى كدراسة كل من حنتول (2018) في تحسين مستوى التوافق النفسي لذوي الإعاقة الحركية، ودراسة خطاب (2015) في تحسين تقدير الذات وتنمية الذكاء الوجداني، ودراسة زيادة (2015) لتخفيض اضطراب صورة الجسم للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، ودراسة Moein& (2015) في تحسين احترام الذات والتكيف لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الجسدية.

- نتائج الفرض الثالث وتفسيره: توجد فروق غير دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ولكوكسون (Wilcoxon signed rank test) للعينتين المرتبطتين لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية والجدول (9) يوضح النتائج.

جدول (9)

نتائج اختبار ولكوكسون ودلالته الإحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي لمقياس صورة الذات

مستوى الدلالة	قيمة (z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب (Mdn)	العدد	الرتب	محاور المقياس
0.317	-1.00	1.00	1.00	1	السالبة	صورة الذات الاجتماعية
		0.00	0.00	0	الموجبة	
				7	التساوي	
				8	المجموع	
0.317	-1.00	1.00	1.00	1	السالبة	صورة الذات المدركة
		0.00	0.00	0	الموجبة	
				7	التساوي	
				8	المجموع	
0.317	-1.00	1.00	1.00	1	السالبة	صورة الذات المثالي
		0.00	0.00	0	الموجبة	
				7	التساوي	
				8	المجموع	
0.102	-1.633	6.00	2.00	3	السالبة	صورة الذات ككل
		0.00	0.00	0	الموجبة	
				5	التساوي	
				8	المجموع	

يتضح من خلال نتائج الجدول (9) أن قيمة اختبار ولكوكسون جاءت غير دالة إحصائياً لجميع محاور المقياس وللمقياس ككل حيث جاءت القيمة الاحتمالية للاختبار أعلى من مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) وعليه نقبل الفرضية السابقة مما يدل ذلك على وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي وهذا يعني ثبات أثر البرنامج التدريبي.

— تفسر الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين التتبعي والبعدي، ذلك يدل على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد مرور شهرين من الانتهاء من تطبيق البرنامج، ويعود إلى ما يتمتع به البرنامج الإرشادي المطبق من فنيات ساهمت باستمراريته، حيث كان توصلهم وإدراكهم للقيم ذات المعاني الهادفة، من خلال أسس ومبادئ العلاج بالمعنى كحرية الإرادة، وإدارة المعنى ومعنى الحياة، وغيرها من الفنيات المستخدمة ساهمت في اكتشاف القيم الابتكارية وإيجاد القيم التجريبية والاتجاهية، واكتسابهم مهارات تغيير الاتجاهات نحو المواقف القدرية التي لا يمكن تغييرها. وأيضاً التدريب على التحليل بالمعنى للأهداف والطموحات، واكتساب القدرة على التخطيط والتوجه الإيجابي نحو المستقبل والوعي بأهمية تحمل المسؤولية تجاه تحقيق الأهداف، كل ذلك ساهم في تغيير إيجابي لنظرة الفرد نحو نفسه وإيجاد معنى هادف لحياته والإقبال على الحياة بكل تفاعل رغم الإعاقة، وكان لاستخدام النشاط البيئي الأثر البالغ في انتقال مفعول التدريب من الجلسات الإرشادية إلى الحياة اليومية وجعله عادة من العادات التي يمارسونها كل يوم.

ومن منطلق أن الإنسان يسعى للمحافظة على صورته الذاتية من خلال الامتثال لنظرة الآخرين وتقليدهم، وهذا يعني انعكاس صورة شخص يراه قدوة جيدة، ويقوم بتقليده (علالي، 2014)، فقد احتوى البرنامج الإرشادي على العديد من النماذج الناجحة والمؤثرة من ذوي الإعاقات المختلفة الذين قهروا وتحذوا الإعاقة فأصبحوا قدوة يقتدى بها، مما دفع أفراد المجموعة التجريبية إلى تغيير نظرتهم نحو الحياة ونحو أنفسهم، وزيادة ثقتهم بقدراتهم والنظر إلي مواطن القوة لديهم، والانطلاق لتحقيق الأهداف، والنظر للإعاقة على إنها تحدي يمكنهم التغلب عليه.

وتأتي نتائج هذه الدراسة متفقة مع الدراسات السابقة التي أثبتت استمرارية فاعلية العلاج بالمعنى في خفض العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية على عينات مختلفة من ذوي الإعاقة (كإعاقة السمع والبصرية والحركية)، كدراسة عبد الرحمن (2016) التي أثبتت استمرار فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين الهدف عن الحياة لذوي الإعاقة السمعية، ودراسة عزام (2015) واستمرار فاعلية العلاج بالمعنى في تحقيق الرضا عن الحياة لذوي الإعاقة الحركية، ودراسة خضير وآخرون (2016) في استمرارية العلاج بالمعنى في تنمية الوعي المتسامي لذوي الإعاقة البصرية،

توصيات الدراسة

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من فاعلية البرنامج الإرشاد الجمعي القائم على العلاج بالمعنى في تحسين صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية وبما أثبتته الدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة فإن الباحثة توصي بالتوصيات التالية:

- 1- الاستفادة من البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة الحالية من قبل المختصين والمهتمين في علم النفس والإرشاد النفسي والعاملين في مراكز تأهيل ذوي الإعاقة لتحسين صورة الذات للذين يحملون صورة ذات سلبية.
- 2- تصميم برامج إرشادية قائمة على العلاج بالمعنى لمساعدة الأشخاص من ذوي الإعاقة على التغلب على الاضطرابات والمشكلات النفسية التي يعانون منها.

مقترحات الدراسة:

- 1- إجراء المزيد من الدراسات على فئة ذوي الإعاقة بشكل عام وذوي الإعاقة الحركية بشكل خاص للوقوف على أهم المشاكل والصعوبات والاضطرابات النفسية التي يعانون منها والعمل على إيجاد الحلول المناسبة للتغلب عليها.
- 2- تصميم برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لخفض قلق المستقبل، ولتحسين صورة الجسم لدى ذوي الإعاقة الحركية.

قائمة والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو زيد، نبيلة أمين، وشكري، كمال السيد، وعكاشة، خالد حسين. (2017). بعض متغيرات البيئة الاجتماعية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين حركياً، دراسة بين الذكور والإناث. *مجلة العلوم البيئية، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس*. 2(40)، 119-157.
- أحمد، أحمد عبد الملك. (2020). وصمة الذات كمنبئ بالتشوهات المعرفية وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى المعاقين حركياً. *المجلة التربوية*، (72)، 152-191.
- إسماعيل، حنان محمد سيد. (2020). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية إدارة الوقت وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة التربية*، 17(93)، 78-112.
- بدر، سعاد محمد راتب. (2018). الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للدورة الشهرية وعلاقتها بصورة الذات لدى عينة من العاملات في المؤسسات الصحية "المتزوجات وغير المتزوجات" (رسالة ماجستير منشورة). جامعة الخليل.
- البليهي، عبدالرحمن بن أحمد بن محمد. (2022). فاعلية برنامج إرشاد قائم على المعنى لخفض القلق الاجتماعي لدى المراهقين المكفوفين. *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية*، 22(1)، 69-91.
- بوتشيشة، فريال، وبوتشيشة، جميلة، وزواي، سعيده. (2020). تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين حركياً (مذكرة نيل الليسانس منشورة). جامعة محمد بوضياف - المسيلة.
- توهامي، سفيان، ولكحل، مصطفى. (2021). نوعية التعلق وصورة الذات عند الطفل المعاق حركياً. *مجلة روافد لدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية*، 5(2)، 660-681.
- الجمعان، صفاء عبد الزهرة حميد، والعبادي، فاطمة سايمان داود. (2018). صورة الذات العامة وعلاقتها بالتمرد التانفسي لدى طلبة مرحلة الدراسة المتوسطة. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، 43(1)، 22-47.

جمعة، رانية عبدالواحد حسين. (2021). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين صورة الجسم وأثره على تقدير الذات لدى عينة من المصابات بالسمنة بمحافظة غزة (رسالة ماجستير منشورة). جامعة الأقصى - غزة.

حنتول، أحمد بن موسى. (2018). فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تحسين التوافق النفسي لذوي الإعاقة الحركية الناجمة عن الحوادث المرورية" دراسة تجريبية على عينة من الشباب الجامعي". مجلة العلوم النفسية والتربوية، 1(6)، 212-238.

خضير، أسماء محمد، وحسين، محمد عبد المؤمن، وسعفان، محمد أحمد. (2016). فاعلية العلاج بالمعنى في تنمية الوعي المتسامي لدى المراهقين ذوي الإعاقة الحركية. مجلة التربية، (16)، 97-116.

خطاب، رأفت عوض السعيد. (2015). فاعلية العلاج بالمعنى في إدارة قلق المستقبل وأثره في تحسين تقدير الذات وتنمية النكاه الوجداني لدى الطلاب الصم. مجلة التربية الخاصة، (12)، 362-426.

زلوف، منيرة. (2008). علاقة صورة الذات ومستوى القلق بالتحصيل الدراسي لدى المراهقات المصابات بداء السكري المرتبط بالأنسولين - دراسة مقارنة بين طالبات الطور الثانوي - (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الجزائر.

زيادة، شيماء محمد سلطان. (2015). فاعلية العلاج بالمعنى في خفض اضطراب صورة الجسم وتنمية الكفاءة الاجتماعية لدى المعاقين حركياً (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أسيوط.

شحاتة، بسمة رجب محمد، أحمد، بدرية كمال، خليل، سناء محمد. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس صورة الذات للراشدين. المجلة العلمية لكلية الآداب، ملحق، 375 - 400.

الشحادات، بيان محمد سالم. (2017). أثر برنامج معرفي سلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض التوتر النفسي لدى أبناء الأجنين السوريين في الأردن (رسالة ماجستير منشورة). كلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية.

الصفدي، عصام محمد. (2007). *الإعاقة الحركية والشلل الدماغي*. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

عبد الرحمن، محمد عبد العزيز محمد. (2016). *فاعلية برنامج قائم على المعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم*. *مجلة التربية*، 4(168)، 398-447.

العبد الله، فايزة الغازي. (2013). *صورة الجسد لدى المرأة وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية*. *مجلة دراسات نفسية*، 8(8)، 59 - 82.

عبد الوهاب، أماني عبد المقصود. (2008). *الكفاءة الاجتماعية لنوي الاحتياجات الخاصة بين التشخيص والتحسين*. مكتبة الأنجلو المصرية.

عبيد، ماجدة السيد. (2014). *نوي التحديات الحركية (ط.2)*. دار صفاء للنشر والتوزيع.

عزام، شعبان عبد الصادق عوض. (2015). *العلاج بالمعنى كمدخل لتحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا*. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، 5(38)، 1009-1078.

عفاشة، هنادي محمد إسماعيل. (2017). *فاعلية برنامج إرشادي في تحسين صورة الجسم لدى الأطفال المعاقين حركيا*. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)*، 81(81)، 371-422.

علالي، نسمة. (2014). *ظروف ما بعد الطلاق وتأثيرها على التفاعل الاجتماعي للمرأة الجزائرية المطلقة دراسة ميدانية لعينة من المطلقات بولاية ورقلة (رسالة ماجستير غير منشورة)*. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

عليوة، سهام علي عبدالغفار، والحنوي، رجب محمد سامي، وحسن، عزة عبدالرحمن. (2021). *فاعلية برنامج بالمعنى لتحسين الأمل لدى المراهقين المعاقين حركيا*. *مجلة كلية التربية*، 102(102)، 23-46.

عمار، جميلة، وعابد، شهرزاد، وخواطبي، صبيحة. (2015). *صورة الذات لدى الطفل المعاق حركي (مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس نظام ل. م. د)*. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة

الدكتور يحيى فارس. المدينة.

الغول، حسين علي. (2014). فاعلية برنامج إرشادي لعلاج بعض الاضطرابات النفسية لدى المعاقين حركيا. مجلة الزيتونة، (12)، 383-358.

فتيحة، يحيى. (2019). العمر العاطفي وعلاقته بصورة الذات وظهور السلوك الجانح لدى الابن الوحيد المراهق (أطروحة دكتوراه منشورة). جامعة باتنة.

فراحي، سهيلة، وبوحميدي، حنان. (2020). صورة الذات وعلاقتها بصورة الذات لدى الأشخاص المعاقين حركيا جراء حوادث المرور - دراسة عيادية لحالة واحدة- (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة يحيى فارس.

فرانكل، فيكتور إيميل. (1982). الإنسان يبحث عن معنى مقدمة في العلاج بالمعنى التسامي بالذات (طلعة منصور، مترجم). دار القلم.

فرنكل، فيكتور إيميل. (2004). إرادة المعنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى (إيمان فوزي، مترجم). دار زهراء الشرق.

كلش، مصطفى ساهي مناتي. (2018). الأمن النفسي لدى التلامذة المعاقين حركيا. مجلة أبحاث النكاء والقدرات العقلية، (15)، 526-507.

متولي، فكري لطيف. (2018). مشكلات الإعاقة الحركية وطرق العلاج. دار المؤسسة العربية للنشر والتوزيع.

محمد، سيد عبد العظيم، ومعوض، محمد عبد التواب. (2012). العلاج بالمعنى النظرية - الفنيات - التطبيق. دار الفكر العربي.

محمد، محمد محمود سلام. (2019). احتياجات ومشكلات المعاقين حركيا. مجلة الخدمة الاجتماعية، (61)6، 415-395.

مراد، هاني فؤاد سيد محمد سليمان، وصابر، سارة عاصم رياض. (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة المكفوفين. مجلة البحث العلمي في التربية، 12 (22)، 478-430.

مسعودية، هاجر. (2019). صورة الذات عند المرأة المعنفة والديا (رسالة ماجستير منشورة). جامعة
العربي بن مهدي.

المهايرة، عبدالله، والعبداللات، بسام، والحويان، علا، والخوالدة، مصطفى، والنجادات،
حسين. (2018). مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الاحتياجات
الخاصة في الجامعة الأردنية. *دراسات العلوم التربوية، 45*(1)، 248-233.

المهايرة، عبدالله، والعبداللات، بسام، والحويان، علا، والخوالدة، مصطفى، والنجادات،
حسين. (2018). مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الاحتياجات
الخاصة في الجامعة الأردنية. *دراسات العلوم التربوية، 45*(1)، 248-233.

الميسوم، بكة. (2016). صورة الذات في العائلة في ضوء بعض المتغيرات- نوع العائلة، المستوى
التعليمي للوالدين (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة وهران.

وزارة التنمية الاجتماعية- سلطنة عُمان. (2019). *الأشخاص ذوي الإعاقة*.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Allport, Gordon.W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. Hotal, Rinehart and Winston, Inc.
- Boeree, George. (2006). *Personality theories Gordon Allport 1897-1967*. Psychology Department, Shippensburg University. https://bempsiuinisba.com/wp-content/uploads/2016/10/pt_allport.pdf.
- Grice, J. W. (2007). *Person centered structural analyses*. In R, Robins, C. Fraley, and R, Krueger (Eds). *Handbook or research methods in personality psychology*. New York, NY: Guilford Press.
- Jozwiak, Wioleta. (2016). Stigma and self- image in people with physical Disabilities: Qualitative Research Report. *Men disability Society*, 4 (34), 33-50.
- Moein, ladan, & Houshyar, Fatemah. (2015). The effect of logo therapy on Improving self-esteem and adjustment physical disabled people. *GESJ: Education science and psychology*, 5(37), 3-13.

ملاحق الدراسة

ملحق (1)

أسماء محكمين مقياس صورة الذات

م	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	جهة العمل
1	د. عصام عبد المجيد اللواتي	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	جامعة الشرقية
2	د. أمينة بن قويدر	أستاذ مساعد	علم النفس الإكلينيكي	جامعة الشرقية
3	د. شريف عبد الرحمن السعودي	أستاذ مساعد	القياس والتقويم	جامعة الشرقية
4	د. عامر بن سالم بن سعود الحبسي	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية
5	د. ميادة فارس	أستاذ مساعد	علم النفس الإرشادي	كلية مزون
6	د. خالد بن خميس بن سالم العبيداني	دكتورة	علم النفس (المجال، المجتمع، الثقافة)	وزارة التجارة والصناعة وترويج الاستثمار
7	د. خالد بن عباس بن حارث اليعربي	دكتورة	علم النفس الاجتماعي للنمو والتنظيمات	وزارة الشباب والرياضة

ملحق (2)



جامعة الشرقية
كلية الآداب والعلوم الإنسانية
قسم علم النفس

خطاب تحكيم مقياس صورة الذات

إلى الفاضل/ة: المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة بإجراء بحث بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى في تحسين صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في سلطنة عُمان"، وذلك من أجل استكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي في جامعة الشرقية، وسوف تقوم الباحثة باستخدام مقياس صورة الذات من إعداد الجمعان وعبادي (2018)، وبما أنكم من أهل الاختصاص والخبرة في هذا المجال، فقد تم اختياركم كأحد أعضاء لجنة التحكيم.

نتوجه لكم بهذا المقياس الذي يضم ثلاثة مجالات (صورة الذات الاجتماعية، وصورة الذات المدركة، صورة الذات المثالية)، وسوف تستهدف الدراسة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في الجمعية العمانية لذوي الإعاقة من سن (20) سنة فأكثر، وقد تبنت الباحثة تعريف ألبرت (1961) لصورة الذات حيث عرفها على أنها "هي عامل معرفي متضمن في جهد المحافظة على وحدة الشخصية وأن صورة الذات تتضمن الأسلوب الذي يري فيه الفرد قدرته الحالية وإمكاناته وأدواره أولاً، أو ما يود أن يكون عليه في المستقبل ثانياً، وما هو موجود لدى الفرد ثالثاً".

شاكرين لكم حسن تعاونكم، ولكم منا جزيل الشكر والتقدير

الباحثة: منى بنت علي الرواحي

المجال الأول: صورة الذات الاجتماعية

الرقم	العِبارة	صالحة	تعديل العبارة إلى	حذف
1	يحاول الآخرون التقليل من شأنني.			
2	يهمل الآخرون أفكارني وأرائني.			
3	يعاملني الناس كما لو كنت عدوا لهم.			
4	لست مهما بالنسبة لعائلتي ومجتمعي.			
5	يصعب على تكوين الصداقات مع الآخرين			
6	أنا غير محبوب بين أصدقائي.			
7	نظرة الآخرين تشعرني بالحرج.			
8	يهتمني الآخرون في النشاطات التي يقومون بها.			
9	أشعر بعدم أهميتي بالنسبة للآخرين.			
10	أكره أن يصفني الآخرون بصفات ليست في شخصيتي.			
المجال الثاني صورة الذات المدركة				
1	تتقضي القدرة على التخطيط بشكل جيد لحل مشكلاتي.			
2	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبني.			
3	أكره التواضع الذي يشعرني بالمدلة.			
4	أشعر بأني شخص مهمش وبدون قيمة.			
5	أجد صعوبة في التعبير عما في داخلي.			
6	أشعر بالاشمئزاز من نفسي.			
7	أتردد كثيرا قبل اتخاذ القرارات المهمة في حياتي.			
8	أخجل من مظهري الشخصي.			
9	ينتابني شعور بأني أقل قيمة من الآخرين.			
10	أتحسس من الكثير من المواقف التي أمر بها.			
المجال الثالث صورة الذات المثالية				
1	أتمنى لو كنت شخصا آخر.			
2	أتمنى لو أفهم نفسي بشكل أفضل.			
3	أتمنى لو أنني حققت ما كنت أرغب في الوصول إليه.			

الرقم	العِبارة	صالحة	تعديل العبارة إلى	حذف
4	أتمنى أن تكون لي القدرة على السيطرة على نفسي وتوجيهها.			
5	أتمنى لو أستطيع كسب المزيد من الأصدقاء.			
6	تتقضي القدرة على التخطيط لمستقبلي.			
7	أتمنى لو لم أكن متساهلا ومطيعا لهذا الحد.			

تقترح مفردات أخرى لإضافتها:

.....

.....

.....

ملحق (3)



جامعة الشرقية
كلية الآداب والعلوم الإنسانية
قسم علم النفس

مقياس صورة الذات بصيغته النهائية

عزيزي المسترشد/ عزيزتي المسترشدة المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة بدراسة للتحقق من فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، حيث يتكون المقياس من عدة فقرات وأمام كل فقرة يوجد بدائل ثلاثية للاختيار من ضمنها وهي كالتالي (كثيراً، أحياناً، نادراً)، لذلك أرجو قراءة الفقرات بكل عناية واختيار البدائل التي تصف حالتك بكل صدق وموضوعية، لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، وسوف يتم التعامل مع الإجابات التي نحصل عليها بكل سرية ولن يتم استخدامها إلا لغرض البحث العلمي فقط.

يرجى وضع إشارة (✓) أمام البديل المناسب.

الاسم:

العمر:

الجنس:

وتقبلوا مني جزيل الشكر والتقدير

الباحثة: منى بنت علي الرواحية

الرقم	العبرة	كثيرا	أحيانا	نادرا
1	يحاول الآخرون التقليل من شأنني.			
2	يتجاهل الآخرون آرائني.			
3	يهمل الآخرون أفكارني.			
4	يعاملني الناس كما لو كنت عدوا لهم.			
5	لست مهما بالنسبة لمن حولني.			
6	يصعب على تكوين الصداقات.			
7	أشعر بأنني غير محبوب بين الناس.			
8	نظرة الناس لي تشعرني بالحرج.			
9	يتم تهميشي في النشاطات الجماعية.			
10	أشعر بعدم أهميتي في المجتمع.			
11	لا أحب أن يصفني الآخرون بصفات ليست موجودة في شخصيتي.			
12	يقلل المجتمع من قدراتي وإمكانياتي.			
13	تتفصني القدرة على التخطيط بشكل جيد لحل مشكلاتي.			
14	أخشى أن أبدو مثيرا للسخرية أمام الآخرين.			
15	أكرة نفسي كلما تذكرت عيوبني.			
16	لا أرغب بالتواضع الذي يشعرني بالمدلة.			
17	أشعر أن علاقتني ليست على ما يرام مع الآخرين.			
18	أجد صعوبة في التعبير عما في داخلي.			
19	أشعر بالاشمئزاز تجاه نفسي.			
20	أتردد كثيرا قبل اتخاذ القرارات المهمة في حياتي.			
21	أخجل من مظهري الشخصي.			
22	أتحسس في الكثير من المواقف التي أمر بها.			
23	أتمنى لو كنت أمتلك سمات شخصية أخرى.			
24	أتمنى لو أفهم نفسي بشكل أفضل.			
25	أتمنى لو أنني حققت ما كنت أسعى إليه.			
26	أتمنى أن تكون لي القدرة للسيطرة على نفسي وتوجيهها.			
27	أتمنى لو أستطيع كسب المزيد من الأصدقاء.			
28	تتفصني القدرة على التخطيط لمستقبلي.			
29	أتمنى لو لم أكن متساهلا ومطيعا لهذا الحد.			

ملحق (4)

أسماء محكمين البرنامج الإرشادي

م	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	جهة العمل
1	د. أمينة بن قويدر	أستاذ مساعد	علم نفس إكلينيكي	جامعة الشرقية
2	د. عامر بن سالم بن مسعود الحبسي	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية
3	د. ميادة فارس	أستاذ مساعد	علم النفس الإرشادي	كلية مزون
4	د. خالد بن عباس بن حارث اليعربي	دكتورة	علم النفس الاجتماعي للنمو والتنظيمات	وزارة الشباب والرياضة
5	سالم بن راشد البوصافي	دكتورة	الإرشاد النفسي	وزارة التربية والتعليم

ملحق (5)

تسهيل مهمة باحث



جامعة الشرقية
A'SHARQIYAH UNIVERSITY

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

التاريخ: 26/2/2023

إلى من يهمه الأمر

تحية طيبة... وبعد

الموضوع/ تسهيل مهمة باحث

يرجى التكرم بتسهيل مهمة الطالبة منى بنت علي بن محمد الرواحية، الرقم الجامعي (2112288)، والمسجلة في برنامج ماجستير في التربية: تخصص إرشاد نفسي بجامعة الشرقية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، بقسم علم النفس من أجل تطبيق دراسة وصفية بعنوان: "فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى عينة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية"

وذلك خلال العام الدراسي 2022 / 2023م، ضمن متطلبات التخرج من البرنامج والحصول على درجة الماجستير.

شاكرين ومقدرين تعاونكم الدائم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير


د. محمد بن خلفان الصكري

قائم بأعمال عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية



ملحق (6)

موافقة إقامة البرنامج الإرشادي

Sultanate of Oman
Oman Association for
Persons with Disabilities
Muscat



سلطنة عُمان
الجمعية العمانية
للأشخاص ذوي الإعاقة
مسقط

Ref.:
Date:

الرقم : ٢٠٢٤ / ١٢١ /
التاريخ :
الموافق : ٢٠٢٤ / ١١ / ٢٣

المحترم

الدكتور / محمد بن خلفان الصقري

القائم بأعمال عميد كلية الآداب والعلوم الانسانية
جامعة الشرقية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

بالإشارة لرسالتكم للجمعية العمانية للأشخاص ذوي الإعاقة بتاريخ
2023/2/26 والمتضمنة طلب تسهيل مهمة الطالبة منى بنت علي بن
محمد الرواحية بالرقم الجامعي (2112288) والمسجلة في برنامج
ماجستير في التربية . تخصص ارشاد نفسي بجامعة الشرقية ، كلية الآداب
والعلوم الانسانية من أجل تطبيق دراسة تجريبية بعنوان ((فاعلية برنامج
ارشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى عينة من
الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية
يسعدنا اخطاركم بانته لا مانع لدينا من اقامة البرنامج ليستفيد منه أعضاء
الجمعية من الأشخاص ذوي الإعاقة .

شاكرين ومقدرين لكم كريم تعاونكم مع الجمعية
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام


مرهون بن بطي الغافري
رئيس مجلس الادارة



P.O. Box :331, Postal Code : 130 Sultanate of Oman
Tel. : (968) 24595216 - Fax : (968) 24625892

ص.ب : ٣٣١، الرمز البريدي : ١٣٠، سلطنة عمان
هاتف : ٢٤٥٩٥٢١٦ (٩٦٨) - فاكس : ٢٤٦٢٥٨٩٢ (٩٦٨)

www.oadisabled.org.om موقعنا على شبكة الإنترنت

ملحق (7)



جامعة الشرقية
كلية الآداب والعلوم الإنسانية
قسم علم النفس

برنامج الإرشاد الجمعي القائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات
لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في سلطنة عُمان بصورته النهائية

دليل المرشدة

جلسات برنامج الإرشاد الجمعي القائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة
الذات لذوي الإعاقة الحركية في سلطنة عُمان

الجلسة الأولى: بناء العلاقة الإرشادية

الهدف العام للجلسة الإرشادية:

1. بناء العلاقة الإرشادية المهنية.

الأهداف الخاصة بالجلسة:

1. التعرف وكسر الجليد بين المرشدة والمجموعة الإرشادية وبناء العلاقة الإرشادية المهنية.
2. التعرف بين أعضاء المجموعة الإرشادية.
3. التعرف بالبرنامج الإرشادي وتعريف بأهداف وأهمية البرنامج الإرشادي.
4. التعرف على توقعات المسترشدين للبرنامج الإرشادي وتصحيحها.
5. وضع القواعد والقوانين حول سير جلسات البرنامج الإرشادي والتوقيع على عقد المشاركة بالبرنامج.
6. تطبيق المقياس القبلي لصورة الذات.

الأساليب الفنية المستخدمة: الحوار والمناقشة، المحاضرة.

الأدوات المستخدمة: أقلام، أوراق ملونة، عرض بوربوينت،

إجراءات الجلسة:

• الإجراء الأول التعرف وكسر الجليد:

في بداية الجلسة قامت المرشدة باستقبال المسترشدين وشكرهم والثناء عليهم لحضورهم الجلسة مع إظهار الود والاحترام والقبول، ثم قامت المرشدة بعمل نشاط للتعرف وذلك بتقسيم المشاركين لمجموعات ثنائية عن طريق اختيار بطاقات ملونة كل بطاقتين تحمل نفس اللون، والذين يختارون نفس اللون يشكلوا فريق واحد، بعد تشكيل المجموعات يطلب من كل عضو التعرف على العضو المشارك معه في الفريق من خلال التعريف بالاسم الهوايات والاهتمامات وأية معلومات شخصية يحب مشاركتها مع الآخرين بعد ذلك يطلب من كل عضو بالتعريف بزميله في الفريق لبقية المجموعة الإرشادية حتى انتهاء جميع الفرق من التعرف على بعضهم البعض، وبعد ذلك تشارك المرشدة المسترشدين بالتعريف عن نفسها ودورها في قيادة المجموعة وتقديم المعلومات والتدريب على المهارات، ويتم هذا الإجراء في جو يسوده الاحترام والمودة وتقبل الغير شرطاً لجميع المسترشدين.

• الإجراء الثاني: التعريف بالبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى أهدافه وعدد الجلسات ومدة الجلسات.

قامت المرشدة بالتعريف بالإرشاد الجمعي على أنه أسلوب إرشادي علاجي يقوم على أسس علاجية منظمة وممنهجة وأنشطة من أجل مساعدة الأشخاص على تخطي صعوبات الحياة، من خلال فنيات وأساليب علاجية لمساعدة الأشخاص على استكشاف قدراتهم وإمكانياتهم وميولهم واستغلالها الاستغلال الأمثل للوصول إلى القرار الصائب والمناسب لهم، ولتحقق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة، ويتم ذلك من خلال مرشد ومجموعة من المسترشدين

يتشاركون سويًا في نفس التحدي أو الهدف أو المشكلة، ويريدون حلها ومشاركتها داخل مجموعة واحدة من أجل الشعور بالمساندة والدعم من قبل أعضاء المجموعة الآخرين.

عرفت بالبرنامج القائم على العلاج بالمعنى وأهدافه والأسس التي يقوم عليها وعدد الجلسات والفائدة التي ستعود عليهم من المشاركة بالبرنامج من خلال تحسين صورة الذات والمشاعر والأفكار والمعتقدات التي تؤثر على صورة الذات لدى الفرد وإيجاد معنى وهدف للحياة والمساعدة في تغيير نظرة الفرد للظروف والتحديات التي يمر بها، من خلال استغلال قدراتهم الكامنة ونقاط القوة لديهم، باستخدام فنيات وأساليب العلاج بالمعنى، وتقوم المرشدة بالإجابة عن جميع أسئلة واستفسارات المسترشدين عن البرنامج الإرشادي.

بعد ذلك طلبت المرشدة من المسترشدين كتابة توقعاتهم وأهدافهم من حضور البرنامج الإرشادي في استمارة التوقعات والأهداف المعدة في دليل المسترشد، ثم تم مناقشة التوقعات والأهداف وإعطاء التغذية الراجعة، وبعدها تم كتابة التوقعات والأهداف المشتركة لأعضاء المجموعة والاحتفاظ بها لمناقشتها في نهاية البرنامج لتقييم البرنامج.

• الإجراء الثالث: عقد الاتفاق ومناقشة القواعد وقوانين سير الجلسات الإرشادية

قامت المرشدة بمناقشة القواعد والقوانين التي يجب اتباعها أثناء سير الجلسات والقواعد الواجب اتباعها من

أجل إنجاز العملية الإرشادية وتحقيق الأهداف التي يسعى البرنامج الإرشادي لتحقيقها ومنها:

- التأكيد على مبدأ السرية في كل ما يخص الأعضاء وما يدور داخل الجلسات الإرشادية.

- الاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة والمرشد وما بين أعضاء المجموعة فيما بينهم.

- الالتزام بحضور البرنامج الإرشادي في وقته المحدد.

- الالتزام بتطبيق التدريبات والأنشطة التي يتم تطبيقها بالجلسات الإرشادية.

- الالتزام بتطبيق الواجب المنزلي.

بعدها وزعت المرشدة عقد المشاركة على المشاركين للاطلاع عليه ومناقشته والتوقيع عليه، ومن ثم تم تطبيق

المقياس القبلي لصورة الذات.

في نهاية الجلسة تم تلخيص ما تم مناقشته خلال الجلسة بمساعدة أعضاء المجموعة وتأكيد التأكيد على مبدأ

السرية وتحديد موعد ووقت الجلسة القادمة بما يتناسب مع أعضاء المجموعة الإرشادية وشكر وتوديع الأعضاء.

عقد المشاركة في البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج بالمعنى

اسم المرشدة:

اسم المسترشد/ة:

التاريخ:

اقر بأن مشاركتي في البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات برغبتني وأتعهد بالالتزام بجميع القواعد والقوانين التي تم الاتفاق عليها وهي كالآتي:

- 1.الالتزام بحضور الجلسات في الموعد المحدد لها.
- 2.الالتزام بمبدأ السرية التامة بكل المعلومات التي تخص المشاركين وبكل ما يدور داخل الجلسة الإرشادية.
- 3.الاحترام المتبادل بين المسترشدين والمرشد وبين المسترشدين فيما بينهم والالتزام بالسلوك اللائق خلال سير جلسات البرنامج الإرشادي.
- 4.الالتزام بتطبيق التدريبات والأنشطة التي يتم تطبيقها بالجلسات الإرشادية.
- 5.الالتزام بتطبيق الواجب المنزلي.

توقيع المرشدة: التاريخ:

توقيع المسترشد/ة: التاريخ:

الجلسة الثانية: حياتي الهادفة

الهدف العام للجلسة الإرشادية:

1. اكتشاف معنى الحياة الهادفة.

الأهداف الخاصة للجلسة:

1. الوعي وإدراك معنى الحياة.

2. التوصل إلى مفهوم معنى الحياة الهادفة.

مدة الجلسة: ساعة ونصف

الفنيات الأساليب الإرشادية المستخدمة في الجلسة: الحوار والمناقشة، المحاضرة، القصة الرمزية، الحوار السقراطي، النشاط البيئي.

الأدوات المستخدم: عرض بوربوينت، أقلام، أوراق

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

إجراءات الجلسة:

• **الإجراء الأول:** في بداية الجلسة رحبت المرشدة بالمشاركين، وشكرتهم على الالتزام بحضور الجلسة الإرشادية في موعدها المحدد، والسؤال عن أحوالهم، بعدها عرفت المشاركين على أهداف الجلسة وحثتهم على المشاركة الفعالة.

• **الإجراء الثاني: معنى الحياة**

قامت المرشدة بتوضيح معنى الحياة وأن حياة الإنسان ذات معنى في كل الظروف والأحوال فالمعنى يوجد في السعادة والغنى، وحتى عندما يواجه الإنسان أشد الظروف المحبطة أو الوقوع ضحية لمواقف يصعب تجاوزها وحتى في الأقدار الحتمية التي لا يمكن تجاوزها يمكن للمرء أن يجد المعنى من خلالها، فالفارق هنا كيف يمكننا تحويل هذه المأساة والمعاناة إلى انتصار شخصي عند استحالة تغيير هذه الظروف كموت شخص عزيز أو الإصابة بالمرض، أو الإعاقة؟

وبينت أن معنى الحياة يختلف من شخص لآخر ومن فترة زمنية من حياة الفرد لفترة زمنية أخرى، وأن المعنى يتغير بتغير الحياة التي يعيشها، وإن خلو المعنى يؤدي أن اضطراب الفرد وخواء المعنى الذي يؤدي للعصاب والشعور بالذنب وفقدان الهدف والرغبة من الحياة.

بعدها قامت المرشدة بذكر قصة (فرانكل) ومعاناته في المعتقل الألماني خلال الحرب العالمية الثانية وكيف أنه من خلال وجود المعنى في حياته مكنه من النجاة بينما العديد من المعتقلين الآخرين قرروا الانتحار للتخلص من المعاناة، وذلك بسبب فقدهم المعنى الهادف لحياتهم، وتكررت قصة الإعرابي الذي فقد كل ماله وأولاده وفقد بصره

وأصيب بالشلل وكان يحمد الله بأن له قلبا شاكرا ولسانا ذاكرا، فهو وجد معنى لحياته بالعبادة التي كانت الهدف من خلق الإنسان.

نشاط للمشاركين:

وضحت الباحثة للمسترشدين أن الإنسان خلق لهدف وغاية، وطلبت من أعضاء المجموعة تفسير قوله تعالى "وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون" (سورة الذاريات، 56)، وقوله تعالى "إنا خلقناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا" (سورة الحجرات، 13).

وأصغت لتفسيراتهم وأكدت أن الهدف من خلق الإنسان هو العبادة لله عز وجل وذلك هو أسمى المعاني لحياة الإنسان لما له من أثر إيجابي على حياة العبد، وأنه يجب علينا أن يكون لدينا هدف واضح في هذه الحياة بالرغم من الظروف المحيطة بنا، وتبين أن المعنى الهادف للحياة من خلال عمارة الأرض التي استخلفنا الله عليها بقوله تعالى "إني جاعل في الأرض خليفة" (سورة البقرة)، وقوله تعالى "هو أنشأكم من الأرض واستعمركم فيها" (سورة هود، 61) ، وأن صناعة الحضارة تكون بعمارة الأرض من خلال التعارف بين الناس، ويبرز المعنى عندما يشعر الإنسان بأن له قيمة وتأثير على الآخرين والانتماء للمجتمع، وأن لحياته قيمة ومعنى وهدف يسعى لتحقيقه بعدها طلبت المرشدة من المسترشدين ذكر قصص لأشخاص وجدوا معنى لحياتهم بالرغم من المعاناة والظروف المحيطة بهم وكيف أن هذا المعنى أدى لتغيير نظرهم للحياة والأثر الإيجابي في سلوكياتهم ومشاعرهم.

• الإجراء الثالث: اكتشاف معنى الحياة:

من خلال طرح الأسئلة والحوار السقراطي طلبت المرشدة من المسترشدين ذكر بعض المعاني الهادفة في حياتهم وتكون الأسئلة كالتالي:

1. هل يوجد معنى لحياتك؟

2. هل صادفت موقفا يوما ما استشعرت فيه معنى لحياتك؟

3. هل يتوقف معنى الحياة على الصحة والسعادة؟

استمعت المرشدة بكل إصغاء لإجابات المشاركين وقدمت لهم التغذية الراجعة وبعدها بينت أن الإنسان يمكن أن يجد المعنى عندما يكرس حياته لشخص آخر، أو من خلال العطاء أو الحب أو يكون في شيء خارج ذاته.

ويجب على الإنسان أن يبحث عن المعنى ويجده، فهو اكتشاف ذاتي للفرد يتوصل إليه الإنسان بنفسه، فقد يجده الفرد من خلال إنجاز، أو عمل يحب القيام به أو هوايات يمارسها، أو من خلال مواجهة موقف أو مصير محتوم يمر به ولا يمكنه تغييره.

وهذا يدل على وجود قوة إنسانية كامنة متفردة في أفضل صورها التي تتمثل من خلال تحويل المعاناة والآسي إلى انتصار وإنجاز شخصي ممكنا وما كان ليتحقق لو لم نمر بهذه المواقف والظروف، فهو يفرض علينا التحدي لنغير أنفسنا وتغيير اتجاهاتنا وأفكارنا عن الحياة.

أتاحت المرشدة للمسترشدين المداخلة وأثنت عليهم، وأضافت أن لكل منا يوجد معاني هادفة لحياته وواجبنا أن نبحث عنها ونجدها لأنها هي من تعطي قيمة ومعنى وهدف نسعى لتحقيقه في هذه الحياة.

• الإجراء الرابع: تلخيص وإنهاء الجلسة:

في نهاية الجلسة طلبت المرشدة من المسترشدين تلخيص ما تم مناقشته داخل الجلسة وتأكدت من تحقيق أهداف الجلسة وحددت وأكدت على موعد الجلسة القادمة، وشكرت المرشدة المسترشدين وأثنت على المشاركة الفعالة وإعطاء النشاط البيتي وودعت المسترشدين.

النشاط البيتي:

لو أنك تعرضت للموت، ثم أعطيت لك فرصة أخرى للحياة، ولكن بشرط أن تعطي سببا واحدا وجيها لماذا تريد الحياة؟
فماذا تقول؟

الجلسة الثالثة: صورتى الذاتية

الهدف العام للجلسة الإرشادية:

1. إدراك مفهوم صورة الذات.

أهداف الجلسة:

1. التعرف على العوامل والأسباب الأسرية والاجتماعية التي تؤدي وتؤثر في تكوين صورة ذات.

2. تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بعلاقة الإعاقة بصورة الذات ومدى تأثيرها عليها.

3. الوعي بمظاهر وأعراض وخصائص صورة الذات الإيجابية والسلبية.

الفنيات والأساليب المستخدمة: الحوار والمناقشة، القصة الرمزية، السؤال السقراطي، الاسترخاء.

الأدوات المستخدمة: أوراق. أقلام. سبورة، عرض بوربوينت.

إجراءات الجلسة

• الإجراء الأول: في بداية الجلسة رحبت المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الالتزام بحضور الجلسة

في الموعد المحدد، والاطمئنان على أحوالهم، بعدها تم مناقشة النشاط البيتي والاستماع إلى إجابات المشاركين عن

الأسباب الهادفة التي تجعلهم يتمسكون بالحياة وقدمت التغذية الراجعة.

• الإجراء الثاني التعرف على مفهوم صورة الذات:

عرضت المرشدة عرضاً مرئياً عن طريق البوربوينت عن صورة الذات، وبدأت بمناقشة قصة لفتاة تصف

نفسها بقول: يعتقد من حولي ومن يراني بأنني إنسانة ذكية ومميزة وواثقة بنفسي، إلا أنني في داخلي أشعر بالخوف

والتردد والقلق بعكس ذلك، ومعظم الوقت أعاني من انتقادي لنفسي ودائماً يراودني شعور أنني أقل من غيري، وأحاول

الهروب من إحساسي هذا من خلال العمل الجاد لإثبات نفسي.

- بعدها سألت المرشدة كيف ترى هذه الفتاة نفسها؟

- كيف يراها الآخرون؟

- يا ترى لماذا يوجد اختلاف بين نظرة الفتاة لنفسها ونظرة الآخرين لها؟

واستمعت المرشدة لرأي المسترشدين عن قصة الفتاة، وبعدها عقبته بأنه يوجد لكل إنسان صورة ذاتية قام

بتكوينها عن نفسه وتعتبر الجوهر الأساسي لتكوين شخصية الفرد، فهي الطريقة التي نرى وندرك فيها أنفسنا، ولأنها

جزء من شخصيتنا فإننا لا ننتبه لها ولا نعطيها اهتماماً لفحصها هل هي حقيقية أم لا، وبالرغم من ذلك فهي تؤثر على

سلوكياتنا وطريقة تفكيرنا وتعاملنا مع من حولنا، وكلما كانت صورتنا الذاتية قريبة من الواقع الذي نعيشه ورأي معظم

الناس المحيطين لنا، كلما كانت صورة الذات صحية وفعالة، وكلما كانت هذه الصورة الذاتية بعيدة عن الواقع، كلما

كانت صورة الذات مشوهة وأثرت على سلوكياتنا وعلاقاتنا وتفكيرنا بطريقة سلبية.

ثم قامت المرشدة بشرح عناصر مكونات صورة الذات ونشأة صورة الذات وأهمية أن تكون لدينا صورة الذات الإيجابية، وبعدها قامت المرشدة بمساعدة المسترشدين في التعرف على مظاهر وخصائص صورة الذات الإيجابية والسلبية من خلال السؤال السقراطي والمناقشة للإجابة على الأسئلة للتعرف على مفهوم صورة الذات لديهم من خلال ما تم عرضه:

- كيف ترى صورة الذات من منظورك الشخصي؟

- هل يمكن أن تكون صورة الذات غير حقيقية؟

- كيف يمكن أن تؤثر هذه الصورة الذاتية على مشاعرنا وسلوكياتنا وعلاقاتنا ومعنى حياتنا

- هل يمكننا تحسين هذه الصورة الذاتية؟

وتم إتاحة الفرصة لجميع المشاركين للإجابة عن الأسئلة ومناقشتها وإعطاء التغذية الراجعة.

• الإجراء الثالث: نشاط ترفيهي

قامت المرشدة بعمل نشاط ترفيهي للمشاركين من أجل تغيير الجو العام للجلسة وزيادة النشاط والتركيز وهي لعبة الفواكه، تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين وطلبت المرشدة من المجموعتين اختيار اسم فاكهة للمجموعة وبعدها قامت المرشدة بسرد قصة، وعند ذكر الفاكهة التي اختارتها المجموعة يرفعون أيديهم ويخفضونها بسرعة والذي يتأخر ينسحب من المجموعة وتستمر اللعبة حتى يبقى فائز واحد ويحصل الفائز على جائزة رمزية وتم شكر الجميع على المشاركة.

• الإجراء الرابع: التعرف على العلاقة بين الإعاقة وصورة الذات ومدى تأثيرها عليها:

قامت المرشدة بتمرين من أجل التعرف على علاقة صورة الذات بالإعاقة وكيف أثرت إصابة المشاركين بالإعاقة من خلال البطاقة المعدة لهذا النشاط في دليل المسترشد وتحتوي على بعض الأسئلة وإعطائهم الوقت الكافي من أجل الإجابة عليها، ووضحت أنه يجب على الجميع أن يكونوا صادقين وموضوعيين في الإجابة على السؤال، وأن عدم إعطاء الإجابة الصحيحة لا يصب في مصلحة الفرد ولا المجموعة الإرشادية، وشجعتهم على الإجابة بكل صدق وموضوعية.

بعد الانتهاء من إجابة الأسئلة يتم مناقشتها وتوضيح العلاقة بين إصابة الفرد بالإعاقة وصورته الذاتية التي تشكلت جراء الإصابة بالإعاقة وكيف أثرت على حياته الاجتماعية والمهنية والحياتية؟ وهذه الصورة الذاتية في كثير من الأحيان لا تكون صورة حقيقية ولكنها تكونت بسبب المعتقدات والافتراضات التي كونها الفرد لنفسه نتيجة المقارنات مع معايير معينة يفتقدها، وقام بتجاهل العديد من المهارات والقدرات التي يمتلكها والتركيز على المفقودات فقط.

• الإجراء الخامس: جلسة استرخاء:

قامت المرشدة بتطبيق جلسة استرخاء بالتنفس العميق للمشاركين من أجل التخلص من التوتر والقلق والضغط النفسي وحثهم على استخدام هذا التمرين في حياتهم اليومية عند مواجهة المواقف الضاغطة.

• الإجراء السادس: تلخيص وإنهاء الجلسة:

في نهاية الجلسة تم تلخيص كل ما دار داخل الجلسة والاستماع إلى انطباعات الأعضاء وإعطاء التغذية الراجعة والتأكيد على ضرورة حضور الجلسة القادمة في وقتها المحدد وإعطاء الواجب المنزلي وشكرت وودعت أعضاء المجموعة الإرشادية.

النشاط البيتي: انكري/ي موقف في حياتك أحسيت بعدم الرضى عن صورة الذات لديك وما هو السبب لهذا الشعور من وجهة نظرك؟ وما هو المعنى المفقود في هذا الموقف؟

الجلسة الرابعة: معاني الحياة

الهدف العام بالجلسة:

1. الوصول لمعنى الحياة في المواقف المعاناة التي لا يمكن تغييرها

الأهداف الخاصة بالجلسة الإرشادية

1. التعرف على المعنى الأعمق للإعاقة والمعاناة.

2. إدراك المسترشدين قيمة الحياة من خلال المعاناة.

3. التفرغ الانفعالي.

4. تدريب المسترشدين على فصل أنفسهم ومشاعرهم (فصل الذات)

الأساليب والفنيات الإرشادية: الحوار والمناقشة، فصل الذات، السؤال السقراطي.

إجراءات الجلسة:

• الإجراء الأول: في بداية الجلسة قامت المرشدة بالترحيب بالمسترشدين وشكرهم على الالتزام بالحضور في الوقت

المحدد والاطمئنان على أحوالهم. بعدها قامت المرشدة بعمل نشاط افتتاحي

• الإجراء الثاني: نشاط البذرة:

الهدف من النشاط: أن يتفكر المسترشدون كيف هي ثقة الكائنات بالله تعالى؟ وكيف يدبر الله حياة الكائنات وبرعاها؟

طريقة تنفيذ النشاط:

النشاط تخيلي وقد طلبت المرشدة من المسترشدين الجلوس بشكل نصف دائري، والاستماع وتنفيذ تعليمات

المرشدة، وسألت ما مراحل نمو البذرة بالتدرج حتى تصبح شجرة مثمرة يانعة؟ وطلبت من المسترشدين توضيح هذه

المراحل من خلال الحركات التي توضحها المرشدة قبل بدء النشاط، وبعد الانتهاء من التخيل تم مناقشة المسترشدين

حول النشاط ومشاعرهم.

وبعد الانتهاء من النشاط شكرت المرشدة المسترشدين على التفاعل الجيد، وبعدها تم مناقشة النشاط البيئي

من خلال مناقشة المواقف الحياتية التي يشعرون فيها بعدم الرضى عن صورة الذات ومناقشة الأسباب التي أدت إلى

ذلك وإعطاء التغذية الراجعة.

• الإجراء الثالث: معنى المعاناة

نشاط مكثف: سألت المرشدة المسترشدين بعض الأسئلة لمناقشتهم هل للحياة معنى بالرغم من المعاناة

وبالرغم من معرفتنا أن الموت هو نهاية الحياة؟ وهل من الممكن إيجاد هذا المعنى؟

تبدأ المرشدة بطرح الأسئلة التالية:

منذ إدراكك بأن لديك إعاقة وهذه الإعاقة تجعلك مختلف عن الآخرين من حولك:

- هل شعرت في يوم من الأيام بفقدان المعنى للحياة؟

- هل شعرت بأن الحياة لا تستحق أن تعيشها؟

- ما أفكارك عن الموت هل هو جيد أم لا؟

- ما الحكمة من المعاناة والموت؟

أنصت المرشدة لإجابات المسترشدين عن أفكارهم ومشاعرهم ومعتقداتهم عن الإعاقة والموت ومحاورتهم ومناقشتهم حول مخاوفهم نحو المعاناة التي يمرون بها والحكمة من المعاناة والابتلاء، والإيمان بتسليم الأمانة لخالقها في نهاية الحياة وهو ما نسميه الموت والإيمان بالقضاء والقدر والرضا بما قدره الله وحسن الظن بالله والتوكل عليه ومعرفة أجر وفضل الصبر مع الاستشهاد ببعض الآيات القرآنية لتوضيح فضل أجر الابتلاء والصبر عليه.

• الإجراء الثالث: التفريغ الانفعالي وفصل الذات

من خلال الحوار والمناقشة وطرح السؤال السقراطي قامت المرشدة بطرح أسئلة عن معاناة المشاركين من الإعاقة وما يشعرون به نحو الإعاقة وإتاحة الفرصة للمسترشدين للتعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم لكل جوانب حياتهم الحالية والمستقبلية والتركيز على الخبرات التي لها دلالات مهمة، ثم قامت المرشدة بتدريب المشاركين على فصل الذات، وهو فصل مشاعرهم عن أنفسهم، وأن المشاعر تتكون نتيجة أفكار ومعتقدات راسخة للفرد وتؤثر هذه الأفكار على مشاعر الفرد والمشاعر تؤثر على سلوكياته وتوجهاته نحو الحياة، فيجب أن نقوم بفصل الذات، وذلك بأن يرى الفرد نفسه شخصا آخرًا، بحيث التركيز على جعل الفكاهة -كصورة لفصل الذات ومحاولة جعل الخبرات التي يشعر فيها الفرد بغياب المعنى عن حياته- دعابة وسخرية، وتبين للمرشدة أن الموت هو ما يجعل اللحظة الحالية لها معنى من خلال إنجازاتنا التي تظل تذكر بعد موتنا والثواب الذي ننتظره بعد الموت، وهذا يبين لنا صورة الموت الإيجابية.

• الإجراء الرابع: إنهاء الجلسة.

في نهاية الجلسة قامت المرشدة بتلخيص ما تم خلال الجلسة بمشاركة المسترشدين والإجابة عن استفساراتهم وإعطاء التغذية الراجعة والتأكيد على موعد الجلسة القادمة وتحديد النشاط البيتي وشكرت وودعت المسترشدين.

النشاط البيتي: اكتب بعض النعم التي أنعم الله بها عليك.

الجلسة الخامسة: أنا لست أفكاري

الهدف العام للجلسة:

1. تخفيض التفكير المفرط بالذات والسيطرة على المشكلات

الأهداف الخاصة بالجلسة:

1. التدريب على خفض التفكير والتمركز حول الذات.

2. التدريب على البحث عن المعاني داخل وخارج الذات.

3. تحسين المعاني السلبية لصورة الذات إلى معاني إيجابية.

4. إعادة البناء الموقفي.

الأساليب والفنيات الإرشادية: الحوار والمناقشة، السؤال السقراطي، القصة الرمزية، إيقاف الإمعان بالتفكير.

الأدوات المستخدمة: أقلام، شاشة عرض، سبورة.

اجراءات الجلسة:

• الإجراء الأول: في بداية الجلسة رحبت المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية والاطمئنان على أحوالهم، وبعدها تمت مناقشة

النشاط البيتي والاستماع إلى آراء المسترشدين والتحدث عن الجلسة الماضية بصورة مختصرة وإعطاء التغذية الراجعة.

• الإجراء الثاني: تدريب المسترشدين على إيقاف الإمعان الفكري.

بدأت المرشدة بسرد قصة (أم أربعة وأربعين) عندما سألتها عدوتها عن سر الطريقة البديعة التي تحرك فيها

أرجلها والتتابع المنتظم الذي يحدث أثناء سيرها، من هنا بدأت (أم أربعة وأربعين) بالتركيز على طريقة مشيها والألية

التي تتم أثناءها ومحاولة تفسير الطريقة كيف ولماذا تتم بهذه الألية؟ حتى أصبحت غير قادرة على تحريك أرجلها،

ويقال إنها ماتت جوعاً أو يمكننا القول إنها ماتت من التفكير السلبي المفرط.

تتم مناقشة القصة من خلال طرح الأسئلة للوصول للأسباب التي أدت إلى تعطل حياة (أم أربعة وأربعين).

- برأيك ما الذي حدث (لأم أربعة وأربعين)؟

- ما الذي يحدث أثناء التركيز على المشكلات؟

- ما الحكمة المستوحاة من هذه القصة؟

بعد الانتهاء من المناقشة أضافت المرشدة أن الأشخاص الذين لديهم الوعي الزائد بالذات يقضون معظم

الوقت في التفكير بأنفسهم ويركزون على الأشياء بطريقة مبالغ فيها، مما يسهم في تعطيل حياتهم، فهم يركزون على

أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم وردة فعل الناس الآخرين. وهذا بعض مما يسببه لهم التفكير المفرط في إحداث القلق

والتوتر وانخفاض معنى الحياة، مما قد ينتج عنه فقدان الثقة بالنفس والعزلة والانسحاب من المجتمع، وعلى الفرد

التوقف عن الإمعان الفكري وبدل الانشغال بالمشكلات عليه التركيز على أعمال أخرى تجلب له الاطمئنان من خلال تقبل النفس وعدم جلد الذات والتسامي بالذات من خلال توجيه تفكيره إلى أشخاص أكثر حبا له، والتحول من التركيز على مواطن الضعف إلى التركيز على مواطن القوة وتقبل ذاته وضعفه ومعاناته المختلفة.

ويجب علينا ألا نركز على مخاوفنا بل يجب علينا أن نركز على أهدافنا التي نسعى لتحقيقها، والتي تعطي قيمة ومعنى لحياتنا، ونطلب المساعدة من الأشخاص المختصين والأهل والأصدقاء من أجل بلوغ الغاية المنشودة.

(نشاط 1): تدريب المشاركين على تغيير تركيز انتباههم في مواقف القلق والتحديات والتفكير في المواقف التي تحتوي على الصعوبات والتحدي والمعاناة واستبدالها ببدايل إيجابية بدلا من التركيز على الضعف والعجز، والتي تساعد على إيجاد معنى لحياتهم وتشعرهم بالسعادة والأمن وتمكنهم من التفاعل الجيد مع الآخرين. وذلك من خلال استمارة إعادة التركيز الموجودة في دليل المسترشد.

• **الإجراء الثالث: مساعدة المشاركين على إعادة البناء المعرفي للمواقف التي تؤدي لانخفاض معنى الحياة وتحمل المسؤولية الذاتية.**

شرحت المرشدة لأعضاء المجموعة الإرشادية الهدف من إعادة البناء الموقفي، وكيف يمكن للإنسان من خلال إعادة البناء الموقفي استعادة السيطرة على المشكلات التي تسببت في غياب المعنى عن الحياة وكونت صورة ذات سلبية، حيث يمر الإنسان في كثير من الأوقات بمواقف وظروف من غير الممكن تغييرها ولكن بإمكاننا تغيير الطريقة التي نتعامل بها في ذلك الموقف وتغيير أسلوب تفكيرنا، حيث الأفكار تؤثر على مشاعرنا التي بدورها تقوم بتوجيه ردة أفعالنا سواء كان بالإيجاب أو بالسلب.

(نشاط 2): يهدف إلى إدراك المسترشدين أن هناك سلوكيات وخيارات مريحة يمكن اتخاذها مهما كان شدة الموقف.

فمن خلال جدول النشاط الموجود في دليل المسترشد طلبت المرشدة من المسترشدين أن يحددوا ثلاثة مواقف مروا بها سابقا وتحديد المشاعر والأفكار والسلوك الغير مريح فيها، وبعدها تحديد نفس المواقف ولكن استبدال المشاعر والسلوك والأفكار المريحة.

وطلبت المرشدة من المسترشدين تقييم المواقف التي مروا بها وكيف يمكننا أن نعيد تقييم المواقف والسيطرة على المشكلات لرفع معنى الحياة وتحسين صورة الذات.

• **الإجراء الرابع: إنهاء الجلسة**

في نهاية الجلسة تم تلخيص ما تم التدريب عليه في الجلسة والإجابة على الاستفسارات وإعطاء التغذية الراجعة وشكر وتوديع المسترشدين.

النشاط البيتي: التدريب على إيقاف الإمعان الفكري، والتدريب على إعادة البناء الموقفي.

الجلسة السادسة: أسمو بذاتي

الهدف العام للجلسة:

1. تدريب المسترشدين على التسامي بالذات والتعامل مع المخاوف.

الأهداف الخاصة بالجلسة:

1. التدريب على التعامل مع المواقف التي تتطوي على تحديات ومواطن القلق

2. القدرة على تجاوز الذات والتسامي بها.

3. تعزيز الاتجاه الإيجابي.

الأساليب والفنيات الإرشادية: الحوار والمناقشة، القصد المتناقض، الحوار السقراطي

إجراءات الجلسة

• **الإجراء الاول:** في بداية الجلسة رحبت المرشدة بالمسترشدين وشكرتهم على الالتزام بالحضور تم بدأت بمناقشة النشاط البيتي وتلخيص ما استفاد منه المشاركون طوال الجلسات الماضية وتقديم التغذية الراجعة.

• **الإجراء الثاني:** التدريب على التعامل مع المخاوف والمواقف المسببة للقلق

أكدت المرشدة أن مواجهة المخاوف هو أفضل طريقة للتغلب على الخوف والقلق ثم طلبت منهم الإجابة عن

السؤال: ماذا يفعل أحدكم إذا سقط من على ظهر الحصان؟

- أتربط الحصان في مريطه ولا تمتطيه مرة أخرى؟

- أتطلق النار على الحصان لأنك وقعت من عليه؟

- أتعاد امتطاء الحصان مرة أخرى؟

استمعت المرشدة لإجابات المسترشدين وتبيرااتهم لإجاباتهم، ثم شرحت المرشدة فنية القصد المتناقض ظاهريا كوسيلة لتخلص من مخاوفنا التي ليس لها مبرر والسيطرة عليها، ومن أجل التخلص منه نقوم بتمني حدوث ما نخاف منه، فمثلا إذا كنا نخاف الكلام أمام الناس بسبب القلق من التلعثم في الكلام فإننا نقوم بالكلام أمام الناس ونتمنى أن نتلعثم بل ونتعمد التلعثم وبذلك سوف نتخلص من القلق التوقعي الذي نتوقع فيه التلعثم ومع مرور الوقت سوف نكون قادرين على التحدث دون قلق.

وسمحت المرشدة خلال الشرح بتقديم الآراء والمناقشة الحرة والإجابة عن الأسئلة مستعينة ببعض الأمثلة والإيضاحات التي قدمها (فرانكل)، ثم تقوم المرشدة بتدريب المسترشدين على بعض السلوكيات والمخاوف التي يقلقون حولها.

• الإجراء الثاني: التدريب على تعزيز التسامي بالذات.

قدمت المرشدة إطاراً نظرياً عن المعنى الفلسفي للتسامي بالذات وأنه أكثر ملائمة لطبيعة الوجود البشري الأصلي، الذي يتطلع دائماً إلى القيمة والمعنى وأنه يوجد فرق بين تحقيق الذات والتسامي بالذات حيث تحقيق الذات هي الرغبة الكامنة داخل الفرد لتحقيق كينونته للوصول لتحقيق أقصى ما يستطيع من الطموح والغايات وإشباع رغباته واحتياجاته، أما التسامي بالذات فهو يفوق ذات الفرد ويتجاوزه إلى الآخرين، فهو يضمن استمرار الحيوية والإثارة والحركة، والسلوك الإبداعي يتميز بالرغبة بالمخاطرة والتميز وهو ما يحقق مستوى عالياً من الإنجاز.

بعدها استمعت المرشدة لمدخلات المسترشدين وأتاحت الفرصة للمناقشة والإجابة عن الاستفسارات.

• الإجراء الثالث: التدريب على التسامي بالذات من خلال مساعدة الآخرين.

شرحت المرشدة للمسترشدين مفهوم المدينة الفاضلة بأنها أكثر المدن مثالية على وجه الأرض. يلتزم الناس فيها بالقيم الأخلاقية والمبادئ الإنسانية ولا يقومون بأي عمل مخل للقيم والمبادئ، بعدها تطبق المرشدة نشاط من خلال بطاقة النشاط المعدة في دليل المسترشد والطلب من المسترشدين الإجابة على الأسئلة الموجودة بالبطاقة.

بعدها تطلب المرشدة من المسترشدين التحدث عن هذه المدينة الفاضلة، ثم تطلب منهم الرجوع إلى الواقع وتطلب منهم تحديد ما هي الأشياء التي يمكن لنا نقلها من المدينة الفاضلة إلى حياتنا الواقعية؟ ومناقشة الإجابات التي يتوصلون إليها.

• الإجراء الرابع: تعزيز الاتجاه الإيجابي.

عرضت المرشدة عبارة عن المثل الشهير "تكمن السعادة في أن يكون لديك شيء تفعله، شخص تحبه، عملاً تود فعله مستقبلاً وطلبت من المسترشدين التأمل في العبارة، ثم بعدها الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما الشيء الذي يعطيك السعادة؟

- من الشخص الذي تحبه ويمنحك السعادة؟

- ما طموحاتك التي تسعى لتحقيقها وتتوقع أن تجد السعادة بتحقيقها؟

بعدها عمل جلسة نقاش حوارية بين أعضاء المجموعة الإرشادية لمناقشة إجابات الأسئلة.

• الإجراء الخامس: تلخيص وإنهاء الجلسة.

في نهاية الجلسة تم تلخيص ما دار خلال الجلسة وإعطاء التغذية الراجعة وشكر المسترشدين على التفاعل الجيد أثناء سير الجلسة وتوديع المسترشدين.

النشاط البيتي: العودة إلى تمرين المدينة الفاضلة، وعمل مبادرة بتنفيذ خطوة عملية تسهم في تغيير الواقع الذي يعيشه المسترشد حتى وإن كانت بسيطة. ومشاركة هذه الخطوة في الجلسة القادمة.

الجلسة السابعة: لوجودي غاية

الهدف العام للجلسة:

1. إدراك المسترشدين لمعنى الحياة والغاية من وجودهم.

الأهداف الخاصة بالجلسة:

1. اكتشاف معنى الحياة والغاية من وجودهم.

2. التعرف على طرق إيجاد معنى الحياة.

3. إدراك المشاركين قيمة الحياة من خلال المشاركة المجتمعية.

الفنيات والأساليب الإرشادية: الحوار والمناقشة، القصة الرمزية، السؤال السقراطي

الأدوات المستخدمة: عرض بوربوينت، أقلام، أوراق، مقطع فيديو

إجراءات الجلسة:

• **الإجراء الأول:** في بداية الجلسة رحبت المرشدة بالمشاركين والسؤال والاطمئنان عليهم، بعدها مناقشة الواجب وإعطاء الملاحظات، وتلخيص أهم ما دار في الجلسة السابقة.

• **الإجراء الثاني: معنى الحياة والغاية من وجودنا**

نشاط 1: افتتاحي الهدف منة استثارة معنى الحياة والهدف من وجودنا، في بطاقة تحتوي على أسئلة معدة لهذا النشاط في دليل المسترشد.

بعدها تم مناقشة كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية في إجابته ومستوى تصديقهم وإيمانهم بهذه الأهداف والأفكار، وكيف نشأت هذه الأفكار والمعتقدات سواء بالنسبة للحياة أو المستقبل؟، ويتم مناقشة إجابات الأعضاء والتركيز وتعزيز جوانب القوة والإيجابية لديهم وتقوية وتقويم الجوانب السلبية كاليأس والإحباط.

وأضافت المرشدة أن معنى الحياة هو الذي نسعى لتحقيقه وبدونه لا يكون هناك معنى لحياتنا فنجد كثيرا من الناس لديهم المال والصحة وبالرغم من ذلك يعيشون حياة بائسة ويقدمون على الانتحار، في حين نجد أناس آخرون يعانون من الفقر والمرض والإعاقة وبالرغم من ذلك يعيشون حياة سعيدة ويحققون العديد من الإنجازات فالفرق ما بين الحالتين هو وجود المعنى أو غيابه، فهذا المعنى يساعد ويعين الإنسان على الالتزام بالمسؤولية تجاه حياته التي يعيشها من أجل تحقيق الغاية أو الهدف من الحياة التي يعيشها، وتبين أن من أهم الطرق التي تساعد الفرد على إيجاد المعنى لحياته على حسب ما ذكر (فرانكل) ثلاث طرق رئيسية:

1. **إيجاد المعنى عن طريق الحب:** فوجود شخص عزيز يحبه كالأم والأب والزوج والزوجة والأبناء يجعل للحياة معنى، وسيساعده في تحمل وتخطي معاناته.

2. إيجاد المعنى عن طريق المعاناة: حيث من الممكن أن تكون فرصة للنمو والإنجاز حيث يتحدى الإنسان هذه المعاناة ويجعلها مصدرا للإنجاز ما كان ليحققه لولا وجود هذه المعاناة من حيث وجهة النظر التي تبناها حول المعاناة.
3. الموهبة المهنية: التي يجد الإنسان فيها نفسه وشغفه، كالرسم أو التأليف أو الاختراع فهو أمر يستحق أن يحيى الإنسان من أجله.

بعدها ظهرت على شاشة العرض عبارة (فرانكل) مع التساؤل

" أن من يوجد لديه سببا يعيش من أجله، فإنه غالبا ما يستطيع تحمل أي شيء في سبيله بأي شكل من الأشكال"

- ما السبب الذي تعيشون لأجله بالنسبة لكم؟

ثم طلبت منهم كتابته في ورقة النشاط في دليل المسترشد ومشاركة الإجابة ومن ثم الاحتفاظ بها.

• الإجراء الثالث: تدريب عملي لطريقة إيجاد المعنى للحياة.

عن طريق عرض مقاطع فيديو لقصص حياة أشخاص استطاعوا إيجاد المعنى لحياتهم وتحقيق العديد من الإنجازات وأصبحوا مصدر إلهام للآخرين برغم المعاناة عن طريق،

النموذج الأول: قصة حياة (هيلين كليير) الكاتبة الأمريكية التي أصيبت بالعمى والصمم في السنة الأولى والنصف من عمرها بالرغم من ذلك لم تمنعها الإعاقة من إيجاد معنى لحياتها فقد كانت حياتها مليئة بالإنجازات والعزم وقوة والإرادة منها الحصول على درجة الدكتوراه وتعلمها لغة الإشارة واللغة الإنجليزية بسن السابعة، وتمكنها من تعلم عدة لغات كالفرنسية والألمانية واليونانية واللاتينية في سن الجامعة، وألفت (١٨) كتابا وسافرت إلى (35) دولة حول العالم.

رابط الفيديو : <https://youtu.be/0zCKzQtI-bQ>

بعد ذلك تطلب المرشدة من المشاركين اختيار بطاقة ملونة مكتوب عليها عبارة من مقولات (هيلين) وشرح ما الذي ألهمتهم وفهموه من هذه العبارات؟ وتكون العبارات التالية:

-- عندما يغلق باب للسعادة يفتح باب آخر ولكننا في بعض الأحيان نظل ننظر طويلا للباب المغلق دون النظر للباب المفتوح.

- الحياة عبارة عن سلسلة من الدروس التي يجب أن تعاش لتفهم.

- لكل شيء عجائبه والصمت والظلام لهما عجائبهما أيضا.

- الشخصية لا تتطور بهدوء وسهولة، يمكن من خلال المعاناة أن تقوى الروح وتحقق النجاح وتلهم الروح.

- الحياة مليئة بالمعاناة، وكذلك مليئة بالانتصارات.

- سعادتك ونجاحك تكمن فيك.

-الإيجابية لا تعني عدم الحزن ولكن تعني فن التعامل مع الحزن.

يمكننا ترك تجاربنا أن تسحقنا ولكن أيضا يمكننا أن نحولها إلي قوي جديدة جيدة.

النموذج الثاني: قصة الشاب القطري المعجزة (غانم المفتاح) بطل حفل افتتاح مونديال قطر وهو شاب في بداية

العشرين من العمر رائد أعمال وطالب في العلوم السياسية ومؤثر قطري ولد بمتلازمة التراجع الذليلي

وهي حالة نادرة تتسبب في غياب الجزء السفلي من الجسم، لم يدع غانم إعاقته تتحكم في مستقبله

وتعرض لنتمر في المدرسة ولكنه كان يتعامل مع المتممرين بابتسامة ويشرح لهم مرضه، يمارس غانم

كرة القدم والسباحة والغطس وتسلق الجبال، وقام بتأليف بعض المؤلفات منها (كتاب غانم الراج دائما)،

ولدى غانم حلم بأن يعمل في السلك الدبلوماسي أو أن يكون وزيرا للخارجية، وهو واثق بأنه سوف يحقق

حلمه في يوم ما.

[رابط الفيديو https://youtu.be/d5f2DUKGlgw](https://youtu.be/d5f2DUKGlgw)

ثم عمل مناقشة جماعية حول أبرز النقاط والعبر التي لاسوها من القصة

• الإجراء الرابع: ربط الإعاقة بمعنى الحياة

قامت المرشدة بمساعدة المسترشدين بالربط بين الإعاقة ومعنى الحياة وذلك من خلال السؤال عن أهم المعاني

التي تضيفها الإعاقة وذلك عن طريق كتابتها في ورقة ومشاركتها للنقاش لمن يرغب

بعد ذلك تطلب المرشدة من المسترشدين كتابة ثلاث خبرات صعبة مرت عليهم خلال حياتهم وأن يكتبوا ثلاثة

معان إيجابية تم تعلمها من الخبرة كما موضح في البطاقة المعدة في دليل المسترشد.

الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة

في نهاية الجلسة قامت المرشدة بتلخيص ما تم داخل الجلسة ومناقشة استفسارات وملاحظات المسترشدين

وتقديم التغذية الراجعة وتحديد النشاط البيتي، وشكر وتوديع المسترشدين على أمل اللقاء بالجلسة القادمة.

النشاط البيتي: التأمل في المواقف الحياتية القادمة والبحث عن المعنى الذي يحمله الموقف، أو التأمل في خبرة

حياتية سابقة لم يدركوا المعنى في تلك اللحظة.

الجلسة الثامنة: ذاتي مسؤوليتي

الهدف العام للجلسة الإرشادية:

1. الوعي بالذات

الأهداف الخاصة بالجلسة:

1. تدريب وتعريف المسترشدين على تقييم ذات.

2. اكتشاف والوعي بالقدرات والإمكانات لدى المسترشدين.

3. معرفة وإدراك مواطن القوة ومواطن الضعف في ذواتهم.

الأساليب والعمليات الإرشادية: الحوار والمناقشة، التحليل بالمعنى، فنية تحسين الذات التعويضي، الحوار السقراطي.

الأدوات المستخدمة: أقلام، أوراق. سبورة، عرض بوربوينت

إجراءات الجلسة:

• الإجراء الأول: في بداية الجلسة رحبت المرشدة بالمسترشدين واطمأنت على أحوالهم وشكرتهم على المواظبة على

حضور الجلسات الإرشادية وعمل ملخص على ما تم تعلمه ومناقشته بالجلسات السابقة وبعدها مراجعة ومناقشة

الواجب وإعطاء التغذية الراجعة.

• الإجراء الثاني تقييم الذات: من خلال الحوار السقراطي تبدأ المرشدة بسؤال المسترشدين:

من أنت؟ ما الذي تعرفه عن نفسك؟

واستمعت المرشدة للإجابات مع التعزيز، وشاركت المرشدة بمناقشة المشاركات حول ما هو مفهوم تقييم

الذات، وأهمية أن يقوم الإنسان بتقييم نفسه، حيث يساعد ذلك الإنسان على بناء حياته على أساس آمن، وتقييم الذات

هي الخطوة الأولى من خطوات التحليل بالمعنى، حيث يقدم الفرد تقييماً شاملاً ومفصلاً لكل جوانب ذاته، كيف هي

حياته، قدراته، إمكاناته، نجاحاته، إخفاقاته، أهدافه، مسؤولياته.

ثم قامت المرشدة بشرح مفهوم تقييم الذات عن طريق عرض البوربوينت، فتقييم الذات هو معرفة جوانب

شخصية الفرد من كل النواحي كالقدرات والإمكانات، والميول، والقيم الشخصية، والمهارات، أي أنه معرفة الشخص

نفسه بصورة دقيقة وصحيحة. (Powell, 1995)

وتوضح أن تقييم الذات يتم عن طريق خطوتين أساسيتين

- الوعي بالموقف الحالي للفرد.

- الوعي وإدراك الإمكانيات والطاقات الكامنة التي لم يتم استغلالها والنجاحات التي لم يشعر بها واستعراضها جميعاً،

من أجل استغلالها وتوظيفها من أجل أن يصبح الشخص الذي يريد.

• الإجراء الثالث: التعرف على الإمكانيات والقدرات.

قامت الباحثة بمساعدة المسترشدين للتعرف على الفرق بين الإمكانيات والمهارات والقدرات من خلال الحوار والنقاش وبعدها أضافت أن القدرات هي صفات موجودة يتميز بها الشخص وهبها الله له، والإمكانيات هي الفرص والأمور التي تكتسبها وتكون متاحة لنا، أما المهارات فهي المعرفة التي يكتسبها الفرد من خلال التعلم والممارسة والتدريب، وأنه يمكن للإنسان أن يجد معنى الحياة من خلال القدرات والإمكانيات والمهارات.

بعدها قامت المرشدة بتوزيع المسترشدين إلى مجموعات ثنائية وطلبت منهم أن يقوموا بكتابة مثالين على القدرات، وإمكانيات، والمهارات التي يملكونها، وتم بعدها مناقشة الإجابات وأخذ نموذج ومناقشته أمام المجموعة الإرشادية.

نشاط 1: قام جميع المسترشدين بتعبئة بطاقة النشاط في دليل المسترشد بكتابة ثلاث إمكانيات وثلاثة قدرات وثلاثة مهارات يمتلكها المسترشد، وما المعنى الذي يجده من خلالها.

بعدها تم مناقشة الإجابات والتعزيز وإعطاء التغذية الراجعة من أجل زيادة استبصار المسترشدين بذواتهم.

نشاط 2: التدريب على تقييم الذات.

بعد أن تم تدريب المسترشدين على إدراك قدراتهم وإمكانياتهم ومهاراتهم، قسمت المجموعة الإرشادية إلى مجموعتين وطلب منهم أن يقوموا بوضع تصور عن كيفية تقييم الذات، من ثم مناقشة إجاباتهم وإعطاء التغذية الراجعة.

• الإجراء الرابع: الاستبصار بنقاط القوة ونقاط الضعف

مناقشة نقاط القوة ونقاط الضعف التي يراها المسترشدون في أنفسهم أو يعتقدون أن الآخرون يرونها فيهم وما هو المعنى التي تضيفه لهم من خلال تحديد جوانب القوة والنجاحات، أو الظروف أو الأحداث الجيدة في الحياة

نشاط تقييم الذات نقاط القوة ونقاط الضعف (التحليل بالمعنى)

قم بكتابة الخصائص والسمات الشخصية الإيجابية والمحبة التي تراها في نفسك أو يراك بها الآخرون، وأيضا نقاط الضعف والظروف السيئة والإخفاقات التي واجهتك بدون تضخيم للموقف، ثم قم بإضافة ما تتمنى من نقاط القوة وحذف ما لا تريد في شخصيتك، ويستمر هكذا حتى يستبصر ويدرك جوانب شخصيته.

تم مناقشة الإجابات وتعزيز جوانب القوة لديهم وحثهم على تحسين الذات من خلال تقوية وتنمية مواطن الضعف لديهم وتشجيعهم على استغلال هذه الجوانب في شخصياتهم التي قد تضيف معنى لحياتهم.

• الإجراء الخامس: تلخيص وإنهاء الجلسة الإرشادية

في نهاية الجلسة تم عمل تلخيص لجميع ما تم مناقشته والتدريب عليه والإجابة على جميع الاستفسارات وإعطاء التغذية الراجعة، وشكر وتوديع المسترشدين.

الواجب المنزلي: اكتب ثلاث صفات إيجابية تراها في نفسك وثلاث صفات إيجابية يراها الآخرون فيك.

الجلسة التاسعة: صورة الذات الإيجابية

الهدف العام للجلسة الإرشادية:

1. تحقيق صورة الذات الإيجابية.

الأهداف الخاصة بالجلسة:

1. تكوين صورة ذات إيجابية متوافقة مع خصائصهم النفسية والاجتماعية

2. نمو وتعزيز الثقة بالنفس لدى المسترشدين.

3. اكتساب القدرة على عيش الحياة وفق القدرات التي يمتلكونها.

4. الوعي بالممول من خلال الأنشطة والكشف عن المهن المرتبطة بميولهم.

الأساليب والفنيات الإرشادية: الحوار والمناقشة، الحوار السقراطي، الحديث الإيجابي مع الذات، التحليل بالمعنى.

الأدوات المستخدمة: أقلام، أوراق، سبورة، عرض بوربوينت، كرة صغيرة

إجراءات الجلسة:

• الإجراء الأول: الترحيب بالمسترشدين والاطمئنان على أحوالهم ومراجعة ومناقشة النشاط البيتي وتقديم التغذية الراجعة.

• الإجراء الثاني: التوجه الإيجابي نحو الذات:

من خلال الحوار والمناقشة قامت المرشدة بمراجعة مفهوم صورة الذات والعوامل التي تؤثر على صورة الذات

من ثم توضح أهمية أن يكون للفرد توجهها إيجابيا نحو ذاته مما يعزز ثقة الفرد بنفسه وتحقيق التوافق والصحة النفسية،

ثم طلبت من المسترشدين الإجابة عن الأسئلة التالية

كيف تقيم نفسك؟ ما الصورة التي كونتها عن ذاتك؟

بعدها استمعت المرشدة لإجابات المسترشدين ومن خلال المناقشة كشفت نوعية صورة الذات التي كونها

المسترشدين عن أنفسهم، تركز وتعزز المرشدة صورة الذات الإيجابية وتقدم التغذية الراجعة لصورة الذات السلبية.

وضحت المرشدة أن نوعية الحديث مع النفس يلعب دورا محوريا في تكوين صورة الذات، وأن هناك مستويات

للحديث مع الذات تؤثر في تصورنا نحو ذاتنا.

المستوى الأول: الحديث السلبي مع الذات: مثل أنا فاشل، أنا لا أستطيع، أنا خجول، لا أستطيع الوصول إلى هدفي

..... الخ.

ووضحت أن هذا النوع من الحديث يجعل الفرد فاقدا للأمل مكتئبا وحزينا ويرسل إشارات سلبية، ويجعل هذه

الكلام يتحول إلى معتقد ويؤثر على مشاعره وسلوكياته.

المستوى الثاني الحديث الإيجابي: مثل أنا قادر، أنا أستطيع، سوف أصل إلى هدفي في يوم ما، لدي الإمكانيات والقدرات للإنجاز، هذه العبارات تعزز ثقة الفرد بذاته مما يجعله مقبلا على الحياة بكل نشاط وحيوية، وتشجع المسترشدين على تبني المستوى الثاني من الحديث الإيجابي مع النفس.

نشاط 1: الحديث الإيجابي مع الذات.

طلبت المرشدة من المسترشدين التحدث عن أنفسهم بصورة إيجابية لمدة دقيقة واستمعت لهم حتى انتهى آخر فرد من المجموعة بعدها عززتهم وشجعتهم على الاستمرار بالحديث الإيجابي مع الذات لما له الأثر البالغ في مشاعرهم وسلوكهم واتجاههم نحو الحياة.

• الإجراء الثالث تنمية الثقة بالنفس:

طرحت المرشدة سؤال ماذا تعني الثقة بالنفس؟ وبدأت تستمع وتناقش إجابات المسترشدين تم تضيف لهم أن الثقة بالنفس هي أن يكون الفرد مؤمنا بقدراته وإمكاناته ومهاراته ومستغلا لها الاستغلال الأمثل، وأن الثقة بالنفس لها تأثير إيجابي على نجاحات الفرد في جميع النواحي الاجتماعية والمهنية والشخصية.

ووضحت أن للشخص الواثق من نفسه له عدة صفات، وطلبت من أعضاء المجموعة الإرشادية تكوين مجموعتين وكل مجموعة تقوم بكتابة خمس صفات للشخص الواثق من نفسه وبعدها تم مناقشة الإجابات وتقديم التغذية الراجعة.

نشاط 2: أستطيع ولا أستطيع.

جلس المسترشدون بطريقة دائرية، وبدأ أحد المسترشدين بالإمساك بكرة بيده ويقول: أنا فلان وأستطيع أن أفعل..... ولا أستطيع فعل.....، ثم يرمي الكرة لزميله الآخر ويقول نفس الشيء: أنا فلان وأستطيع فعل..... ولا أستطيع عمل.....، ومن ثم يرمي الكرة لزميله الآخر ويستمر هكذا حتى انتهاء الجميع. ومن بعد ذلك أدارت المرشدة نقاشا حول النشاط، وسألت ما هو إحساسكم عندما تقولون نستطيع أن نفعل كذا؟، وما شعوركم عند الحديث عن ما لا تستطيعون فعله؟ ومن ثم بينت أنه عندما يعي الإنسان أنه قادر على القيام بالأعمال فإن ذلك يزيد من ثقة الفرد بنفسه، وبالمقابل يسعى إلى تنمية قدراته وإمكاناته ليستطيع القيام بالأمر التي لم يكن قادرا على القيام بها.

(نشاط 3): المساعدة للتحويل إلى شخصية تتصف بالثقة بالنفس.

- صف سلوكا ترغب بتغييره دون إصدار أحكام عليه؟

- صف شعورك نحو هذا السلوك؟

- اذكر أثر هذا السلوك على حياتك؟

- الآن اذكر السلوك الذي ترغب فيه؟

- كيف يمكنك تحقيق السلوك المرغوب؟

نشاط 4: افعل كما لو كنت.

قامت المرشدة بعرض العبارات التالية

- لما لا تقوم بالمحاولة بدل القول لا أستطيع؟

- قم بإحصاء نجاحاتك وإنجازاتك التي قمت بتحقيقها وإن كانت بسيطة وستمر بذلك.

ومن أجل تحقيق ذلك قامت المرشدة بتدريب المسترشدين على.

- (افعل كما لو كنت) وهو التدريب على التحليل بالمعنى وهذا التدريب مبني على قوة الفعل الإيجابي، - (تصرف

كما لو كنت شخصا تريد أن تكون مثله) وهنا يطلب من الشخص أن يتصرف مثل شخص بارع ناجح وكفاء

يريد المسترشد أن يصبح مثله، هنا ينتقل الفرد من قوة التفكير الإيجابي إلى قوة الفعل الإيجابي.

ففي البداية طلبت منهم بتخيل شخص يكون قدوة له، ويفعل تصرفا واحد على الأقل يقوم به هذا الشخص،

وتشرح لهم المرشدة أنه كلما تصرفت بهذه الطريقة سيسهل عليك التصرف هكذا وسوف تعتاد على هذا الأمر فيصبح جزءا من شخصيتك مع الاستمرار.

طلبت المرشدة بعد ذلك من أعضاء المجموعة الإرشادية ذكر شخص يريدون أن يكونوا مثله والصفات

الإيجابية التي يتحلى بها هذا الشخص القدوة، ويقلد تصرفا واحدا لهذا الشخص للتدريب، تعزز المرشدة المسترشدين وتحثهم على تبني هذه الصفات الإيجابية من أجل تعزيز ثقتهم بأنفسهم.

• الإجراء الرابع أعيش وفق قدراتي.

بينت المرشدة أهمية أن يعيish الفرد وفقا لقدراته وإمكانياته بدلا من العيش وفق ما يمليه عليه الآخرون مدركا

لها معتمدا عليها بدون التأثير بالآخرين.

وتقوم المرشدة باستئارة المسترشدين بالأسئلة التالية

- هل ما تشعر به الآن هو انعكاس أو ناتج عن ما يتوقعه الآخرون منك؟

- هل تعيش حياتك وفق ما يمليه الآخرون عليك؟

استمعت المرشدة إجابات المسترشدين وعرضت نماذج من الإجابات للمناقشة، ووضحت أنه عندما يتخلص

الشخص من اعتماده على الآخرين يدرك أن لديه القوة والشجاعة اللازمة التي تمكنه من تحقيق الذات وتحدد هويته.

• الإجراء الخامس الوعي بالميول المهنية.

من أجل زيادة استبصار المسترشدين بأنفسهم تقوم المرشدة بمساعدة المسترشدين في التعرف على ميولهم

من خلال الحوار السقراطي، تستثير المرشدة لدى المسترشدين مفهوم الميول لديهم بطرح التساؤلات التالية

- هل يوجد لديكم أنشطة تحبون ممارستها؟

- ما الأنشطة التي تمارسونها وتثير اهتمامكم وانتباهكم؟

- هل تمارسون هذه الأنشطة بتكرار؟ وماذا تعني لكم؟

تصغي المرشدة جيدا إلى المسترشدين وتعزز إجاباتهم، ثم تضيف أن هذه الأنشطة التي يقومون بها ويكررونها تسمى ميولا، وأن لكل إنسان ميولا خاصة يستمتع عند القيام بها.

نشاط ربط المهن المرتبطة بالميول:

قامت المرشدة بسؤال المسترشدين هل هذه الأنشطة التي تقومون بها مرتبطة بمهنة معينة؟ وما المعنى التي تحملها هذه الأنشطة والمهن التي يتمنون أن يحيا بها مستقبليهم المهني وحياتهم؟ تقوم المرشدة بالطلب من المسترشدين عرض نماذج من الأنشطة والمهن المرتبطة بها ومناقشتها وتقديم التغذية الراجعة،
(نشاط 5): كتابة أنشطة يمارسها المسترشدين والمهن المرتبطة بها وما تحمله من معنى لهم في المكان المخصص في دليل المسترشد.

وبعدها ناقشت المرشدة إجابات المسترشدين وإعطاء التغذية الراجعة وتعزيزهم من أجل زيادة استبصار المسترشدين لأنفسهم.

• الإجراء السادس: تلخيص وإنهاء الجلسة:

في نهاية الجلسة تم تلخيص ما دار خلال الجلسة ومناقشة جميع الاستفسارات وإعطاء التغذية الراجعة، وشكر وتوديع أعضاء المجموعة الإرشادية.

النشاط البيتي: افعّل كما لو كنت الشخص الذي تريد أن تكون مثله إلى موعد الجلسة القادمة وسجل ملاحظتك.

الجلسة العاشرة: علاقاتي الاجتماعية

الهدف العام للجلسة:

1. تنمية العلاقات الاجتماعية

الأهداف الخاصة بالجلسة:

1. تنمية التفاعل الاجتماعي.

2. تكوين علاقات اجتماعية سوية.

3. تنمية التوجه الإيجابي نحو المواقف الاجتماعية.

الأساليب والفنيات الإرشادية: الحوار السقراطي، الحوار والمناقشة، السيكو دراما القائمة على المعنى، تعديل للاتجاه،

النشاط البيئي

الأدوات المستخدمة: أوراق، أقلام.

إجراءات الجلسة:

• الإجراء الأول: في بداية الجلسة ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتناقش النشاط البيئي وتقديم التغذية الراجعة.

• الإجراء الثاني: تنمية مهارة التفاعل الاجتماعي.

من خلال الحوار السقراطي وضحت المرشدة للمسترشدين أهمية التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وأن الإنسان

لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين، وتحقيق المعنى الإيجابي يتم من خلال محيط اجتماعي، والآمال والطموحات

تتحقق من خلال علاقاتنا بالآخرين.

نشاط 1: طلبت الباحثة من عضوين من المجموعة تخيل أنهم في مناسبة اجتماعية ويقومون بالحديث المتبادل فيما بينهم

وعلى بقية المجموعة الإرشادية الانتباه للحوار الذي يدور فيما بينهم، بعد انتهاء التمثيل تطلب المرشدة من

المجموعة الإرشادية تقييم السلوكيات الإيجابية وتعزيزها، وتعديل السلوكيات السلبية وإعطاء التغذية الراجعة.

وضحت المرشدة أن هناك أشياء يمكن أن تسهم في تنمية التواصل مع الآخرين وتضفي معنى للحياة وطلبت

منهم ذكر بعض الأمثلة ومناقشتها وإعطاء التغذية الراجعة.

نشاط 2: نشاط فردي طلبت المرشدة بشكل فردي من كل عضو بالمجموعة كتابة ثلاثة أشياء تسهم في تنمية التواصل

الاجتماعي والمعنى الذي تحمله.

بنهاية النشاط تم مناقشة الإجابات وتوضيح أنه يمكن للإنسان أن يجد المعنى من خلال إقامة علاقات شخصية عميقة

ذات مغزى ومعنى.

نشاط 3: طلبت المرشدة من المسترشدين ملء استمارة النشاط المعدة في دليل المسترشد عن لقاء مع شخص مهم يشكل معنى لحياة المسترشد.

تناقش المرشدة إجابات المسترشدين وتثني عليهم وتبين أن الفرد يمكن أن يعيش تغيرات دالة وذات معنى من خلال إقامة علاقات مع الآخرين حتى ولو كان شخصا واحداً.

• الإجراء الثالث: تقديم الدعم للآخرين.

شرحت المرشدة أن من الأشياء التي لها دور وإسهام هام في تنمية التواصل مع الآخرين وإعطاء معنى للحياة هو تقديم الدعم لبعضنا البعض حيث يساهم في تقوية العلاقة مع الأفراد المحيطين بنا لأننا نستطيع الاعتماد على بعضنا البعض عند الشدائد والمواقف الصعبة، ومن الممكن أن يكون هذا الدعم عبارة عن كلمة بسيطة، ويجب علينا أن نهتم بالأشخاص المهمين في حياتنا فنشعرهم بقيمتهم لدينا فنحس بقيمة ومعنى لحياتنا.

نشاط 4: كتابة ثلاث أمثلة للدعم الذي من الممكن أن يقوموا بتقديمه للآخرين، والمعنى الذي يضفيه في المكان المخصص في دليل المسترشد.

بعدها تم مناقشة الإجابات والإجابة على الاستفسارات وقدمت التغذية الراجعة.

• الإجراء الرابع: تعديل الاتجاهات نحو المواقف الاجتماعية.

وضحت المرشدة أن الإنسان يمر في كثير من الظروف بمواقف قدرية، والتي لا يمكن تغييرها وأنه في بعض الأحيان تكون الاتجاهات سلبية تجاه هذه المواقف، وتؤكد أن تحمل وتقبل الفرد لهذه المواقف - التي من غير الممكن تغييرها - تعتبر الخطوة الأولى نحو السعادة، لذلك من المهم التحلي بالشجاعة من أجل تغيير وتعديل اتجاهنا نحو هذه المواقف. وشرحت كيفية تعديل الاتجاهات السلبية للمواقف إلى اتجاهات إيجابية، حيث يوجد معنى لكل موقف وتختلف اتجاهاتنا نحوه فقد يتجه البعض منا نحو المواقف القدرية المحتومة بالاستسلام والخضوع وقد يتجه البعض الآخر لاستخلاص الفوائد والمعاني الهادفة.

ثم قامت بتدريب المسترشدين على تعديل اتجاه سلبي نحو موقف ما حتى تتكون لديهم مهارة تعديل الاتجاهات السلبية

نشاط 5: جماعي

مثال الانسحاب من التجمعات الأسرية.	
	ابحث عن جذور المعاناة.
	نقاط القوة.
	نقاط الضعف.
	ملاحظة الاتجاه السلبي.
	تحديد الأفكار تجاه المشكلة.
	تعديل الاتجاه نحو المشكلة.

تدرب المرشدة المسترشدين على تحليل الاتجاه والتعرف على الاتجاه السلبي وكيفية تعديل السوك السلبي وإعطاء التغذية الراجعة، بعدها تطلب من كل عضو بالقيام بعمل التدريب منفردا وعرض بعض الإجابات لمن يحب مشاركة إجاباته وتقديم التعزيز الازم والتغذية الراجعة.

• **الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة الإجراء .**

في نهاية الجلسة تم تلخيص ما دار بالجلسة بمساعدة المسترشدين والإجابة على استفساراتهم وتقديم التغذية الراجعة وشكر المسترشدين على التفاعل وتوديعهم.

النشاط البيتي: قم بلقاء شخص عزيز لم تتواصل معه من فترة طويلة، وسجل أثر ذلك عليك.

الجلسة الحادية عشرة: قيمي ذات معنى هادف

الهدف العام للجلسة الإرشادية

1. إدراك القيم ذات المعاني الهادفة.

الأهداف الخاصة بالجلسة

1. التوصل إلى مفهوم القيم.

2. البحث وإيجاد القيم ذات المعاني الهادفة في حياة المسترشدين.

الأساليب الفنية المتبعة في الجلسة الإرشادية: الحوار والمناقشة، السؤال السقراطي، التحليل بالمعنى للوعي بالقيم.

الأدوات المستخدمة: أقلام، أوراق، سبورة، شاشة عرض

إجراءات سير الجلسة:

• **الإجراء الأول:** في بداية الجلسة رحبت المرشدة بالمسترشدين وشكرهم على الالتزام بحضور الجلسات الإرشادية، ومناقشة الواجب المنزلي وإعطاء التغذية الراجعة.

• **الإجراء الثاني:** التعرف على مفهوم القيم ذات المعنى الهادف في الحياة.

في بداية قامت المرشدة بطرح بعض الأسئلة للتوصل لمفهوم القيم،

- ما الأشياء التي تقومون بها ولها دافع معين (شخصي او اجتماعي أو أسري)؟

- هل يوجد شعور بقيمة ما عند القيام به؟

- ماذا تعني كلمة قيمة؟

وصغت المرشدة للإجابات وكيف لهذه الأمور أن تشكل قيما في حياتهم وأثنت عليهم ،ويعد أن يتم توصل

المسترشدين لمفهوم القيم، وتضيف المرشدة أن القيم تشير إلى المعاني في الحياة التي تم خبرتها على حضارة بأجمعها

أو مجموعة من الناس".

ومن ثم تم شرح مختصر عن طريق البوربوينت عن أنواع القيم حيث تنقسم إلى ثلاث أنواع (القيم الخبراتية،

القيم الاتجاهية، القيم الابتكارية.)

• **الإجراء الثاني:** اكتشاف القيم الابتكارية.

نشاط 1: التفكير في ثلاث أمنيات والمعاني التي تحملها وكيفية تحقيقها

طلبت المرشدة من المسترشدين التركيز والإجابة على الأسئلة التالية مع محاولة عدم ترك أي سؤال بدون إجابة

- لو كانت لديك ثلاث آمال، اذكرها.

- ما المعنى الإنساني أو الحاجة الإنسانية التي تحققها هذه الآمال؟

- ما الوسائل العملية التي يمكن أن تحقق بها هذه الآمال؟

تستمع وتناقش المرشدة جميع الإجابات التي يدلي بها المسترشدون، وتعزيز إجاباتهم وتوضح أن هذه الأمنيات هي حاجات عميقة تتبع من داخل الفرد ويجب على كل منا السعي لتحقيقها ويمكن تحقيقها بعدة طرق ووسائل، لدى يجب علينا البحث عن الطرق المناسبة لتحقيقها.

نشاط 2: ما هي أحلامك؟

طلبت المرشدة من كل واحد من المسترشدين كتابة أحلامه الحالية، ويوضح أمله أو خوفه أو رغبته في كل حلم، والحاجات أو الأشياء الأساسية الغير محققة وخطة العمل لتحقيق أو إشباع كل حلم، كما موضح في دليل المسترشد. تم مناقشة وتحليل الأحلام من أجل إيجاد القيم الابتكارية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية وسبل تحقيقها وإعطاء التغذية الراجعة.

• الإجراء الثالث: إيجاد المعنى من خلال القيم التجريبية.

نشاط 3: من خلال استيعاب وفهم المسترشدين للقيم الخبراتية وهي إيجاد المعنى من خلال القيم الخبراتية والتجارب السابقة كالاستمتاع بجمال الطبيعة، أو اختراع شخص ما، أو الاستمتاع بالفن، أو المشاركة في الخدمة المجتمعية أو القيام برحلة أو القيام بالعبادات، وغيرها من التجارب الحياتية السابقة. طلبت المرشدة من المسترشدين ذكر الخبرات والتجارب السابقة وذكر المعاني والقيم أو الشعور الذي اكتسبه من هذه التجارب في الاستمارة المعدة في دليل المسترشد. بعدها تم مناقشة الإجابات والخبرات السابقة واستخلاص القيم والمعاني.

• الإجراء الرابع: البحث وإيجاد القيم الاتجاهية.

مناقشة القيم الاتجاهية التي تبقى عند الفرد عندما يعيش موقفا مؤلما وباعثا على الإحباط واليأس ولا يستطيع تغييره، وهذه القيم هي (حرية الإنسان في مواجهة هذه المواقف، وأن يكون قادرا على المواجهة، وأن يوجد هدفا للحياة). **نشاط 4:** تغيير الاتجاهات نحو المواقف القدرية التي لا يمكن تغييرها.

اذكر مواقف قدرية حدثت لك ولا يمكن تغييرها وواجهتها، والطريقة التي تعاملت بها. ثم اذكر موقفا قدريا لشخص تعرفه أو سمعت عنه والطريقة التي تعامل بها لمواجهة القدر المحتوم.

أولاً: المواقف التي تعرضت لها:

- كيف واجهتها وتعاملت معها؟

- كيف كان يجب عليك التعامل معها؟

- هذه المشكلة كيف ظهرت؟

- ماذا تعني هذه الحادثة في حياتك؟

ثانياً: المواقف القدرية التي حدثت للآخرين:

- كيف تم مواجهتها؟

- كيف كان يجب عليه مواجهتها؟

- هذه المشكلة كيف ظهرت؟

- ماذا تعني هذه الحادثة في حياته؟

تم مناقشة الإجابات وتعديل الاتجاهات نحو المواقف التي يصعب تغييرها من خلال تغيير النظرة إلي هذه المواقف واستخلاص القيم والمعاني العميقة للمواقف.

• الإجراء الخامس: تلخيص وإنهاء الجلسة

في نهاية الجلسة تم تلخيص ما دار بالجلسة والإجابة على الاستفسارات وتقديم التغذية الراجعة وشكر المسترشدين على تفاعلهم خلال سير الجلسة وتوديعهم.

النشاط البيتي: استخراج قيمة ابتكارية وقيمة خبراتية وقيمة اتجاهية. وما المعاني التي تحملها لك تلك القيمة؟ وما الشعور المترتب عليها؟

الجلسة الثانية عشرة: أهدافي حياتي

الهدف العام للجلسة الإرشادية:

1. أن يجد المسترشدون أهدافا ذات معنى لحياتهم.

الأهداف الخاصة بالجلسة:

1. تنمية التخطيط الإيجابي للأهداف والوعي بالقيم الذاتية.

2. الوعي بأهمية وجود أهداف للحياة.

الأساليب وفنيات الجلسة الإرشادية: الحوار والمناقشة، الحوار السقراطي، التحليل بالمعنى، الوعي بالقيم.

إجراءات سير الجلسة:

• الإجراء الأول: في بداية الجلسة رحبت المرشدة بالمسترشدين وشكرتهم على الالتزام بحضور الجلسات الإرشادية

وإطمأنت على أحوالهم وناقشت الواجب المنزلي وتقدم التغذية الراجعة.

• الإجراء الثاني: وضع الأهداف.

من خلال طرح بعض التساؤلات والحوار والمناقشة توضح المرشدة للمسترشدين أهمية وضع الأهداف حيث تعتبر الأهداف الأساس للبحث عن المعنى، فعدم وجود أهداف واضحة للفرد يجعل الحياة خالية من المعنى، كذلك تساعدنا الأهداف للتخطيط للمستقبل وبذلك يقلل من القلق المرتبط حول المستقبل، فوجود غاية نسعى لتحقيقها يزيد من الدافعية والإقبال على الحياة بكل نشاط وحيوية.

تستكمل المرشدة تساؤلاتها للمسترشدين من أجل تمكينهم للوعي بأهدافهم وتحديد المعوقات التي تواجههم بالطريقة التالية:

- اذكر أهدافك للحياة؟

- أذكر الأسباب التي تمنعك من فعل ما تريده في حياتك؟

تم مناقشة الإجابات وتحديد المعوقات وكيف يمكن تجاوز هذه المعوقات، بعدها تطبق النشاط التالي:

نشاط 1: تظهر عبارة على لوحة العرض: تخيل أنك في عرض البحر وتحطمت السفينة، وكان بجانبك لوح خشبي

يعتبر طوق للنجاة، فهل تمسك باللوح إلى حين وصول فرق الإنقاذ؟

إذا كانت الإجابة (لا) اذكر لماذا؟ وإذا كانت الإجابة (نعم) اذكر أهم الأسباب؟

بعدها تناقش المرشدة هذه الأسباب ويتم تعديل الاتجاهات السلبية وتعزيز الاتجاهات الإيجابية، بعدها تسأل المرشدة سؤالاً للتأمل، وتطلب منهم أن يجابوا عليه داخل أنفسهم بكل صدق ولا تطلب منهم مشاركة إجاباتهم إلا لمن يرغب هو بمشاركة الإجابة.

هل أهدافكم للحياة تتوافق مع الأسباب التي تجعلكم تتمسكون بالحياة؟

• الإجراء الثالث: الأهداف التي أرغب بتحقيقها.

نشاط 2: يوجد في دليل المسترشدين بطاقة تحتوي على مجموعة من الأسئلة بهدف مساعدة المسترشدين على ذكر الأهداف التي يريدون تحقيقها، ومن خلال الإجابة على هذه الأسئلة يقومون بكتابة قائمة من الأهداف، وتؤكد المرشدة على أنه يجب يكون للشخص أكثر من هدف واحد واضح للحياة فالهدف يعطي معنى وقيمة للحياة، ويجب أن تتطرق الأهداف من القيم التي تم التعرف عليها في الجلسة الماضية.

- بعد أن تتم كتابة الأهداف تطلب المرشدة من المسترشدين ترتيب الأهداف حسب الأولوية فبعض الأهداف تحتاج لتحقيقها أولاً، وبعضها يحتاج لوقت طويل.

- تم تطلب منهم تعبئة قائمة التحليل بالمعنى بالأهداف التي يرغبون بتحقيقها وما يمكن حذفه أو إضافته في استمارة التحليل بالمعنى بدليل المسترشد.

تناقش المرشدة الأهداف التي تم وضعها وتنتهي عليهم وتحثهم على ضرورة الالتزام بتحقيق هذه الأهداف التي تعطي معنى للحياة.

تدريب القيم الذاتية للأهداف.

نشاط 3: بعدها تطلب من المسترشدين أن يبرزوا أهم القيم الذاتية في الأهداف التي وضعوها من خلال وضع أربع قيم من أربعة أهداف في فترة زمنية محددة.

• الإجراء الرابع: إنهاء الجلسة الإرشادية.

في نهاية الجلسة تقوم المرشدة بتلخيص ما تم مناقشته والتدريب عليه أثناء الجلسة والإجابة على استفسارات وتقديم التغذية الراجعة وشكر وتوديع المسترشدين.

النشاط البيتي: قم على العمل بتحقيق هدف واحد على الأقل من الأهداف التي قمت بوضعها خلال الأسبوع.

الجلسة الثالثة عشرة: التوجه الإيجابي نحو المستقبل

الهدف العام للجلسة الإرشادية:

1. تنمية التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

الأهداف الخاصة بالجلسة:

1. تدريب المسترشدين على التخطيط والتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

2. الوعي بأهمية تحمل المسؤولية تجاه تحقيق الاهداف.

3. تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على التخطيط الذكي للمستقبل.

الأساليب والفنيات الإرشادية: الحوار والمناقشة، الحوار السقراطي، حرية الإرادة

الأدوات المستخدمة في الجلسة: أوراق أقلام، سبورة

إجراءات سير الجلسة:

• الإجراء الأول: في بداية الجلسة ترحب المرشدة بالمسترشدين وتطمئن على أحوالهم ووتقوم بعمل مراجعة مختصرة

للجلسة السابقة، وأهم ما تم التدريب عليه، ومراجعة الواجب المنزلي وتقديم التغذية الراجعة.

• الإجراء الثاني: تحمل المسؤولية في تحقيق أهداف الحياة.

من خلال المناقشة وطرح الأسئلة يتم مناقشة ماذا تعني المسؤولية؟ وما فائدة تحمل المسؤولية؟ وتبين أن

المسؤولية هي التزام الفرد بكل ما يصدر عنه من قول وفعل، وأن تحمل المسؤولية يعتمد على الاختيار الصحيح

للأهداف ذات المعاني للحياة، ويكون لدى الفرد الكفاح والإصرار من أجل تحقيقها، حيث يرى (فرانكل) أن الإنسان

يبقى مسؤولاً عن الاختيارات التي قام باتخاذها، وأن حرية الإرادة هي كيفية اختيارنا للطريقة التي نتصرف بها نحو

المواقف المختلفة، فهي حرية الاتجاه نحو أمر ما، وحرية الاتجاه لتحمل المسؤولية لموقف معين في حياته، وحرية

الإرادة فبدون تحمل الفرد للمسؤولية يجعل من الحياة فوضى عارمة، لذلك نحن مسؤولون نحو أنفسنا ونحو القيم

المجتمعية، ونحو الآخرين.

نشاط 1: التدريب على تحمل المسؤولية:

اكتب مسؤوليات تتحملها تجاه الفئات التالية:

- مسؤوليتي نحو نفسي.

- مسؤوليتي نحو ديني.

- مسؤوليتي نحو مجتمعي.

- مسؤوليتي نحو أسرتي.

في الاستمارة المعدة في دليل المسترشد.

بعدها تناقش المرشدة الإجابات وتقدم التغذية الراجعة وتحث المسترشدين على ضرورة تحمل المسؤولية لتغيير من أنفسهم، ومن أجل مواجهة مصير من غير الممكن تغييره فيجب عليهم الارتقاء والنمو بأنفسهم، وذلك بتغيير أنفسهم وتحمل مسؤولية ذلك التغيير.

• الإجراء الثالث: التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

من خلال الحوار والمناقشة توضح المرشدة التوجه الإيجابي نحو المستقبل بأنه تصور الفرد لمستقبله، فهو يعتبر المحرك الأساسي لتخطيط الأهداف والقرارات والاتجاهات التي يتخذها الفرد، والتوجه الإيجابي يزيد من ثقة الفرد بنفسه وتكوين صورة ذات إيجابية، ثم تطلب منهم كتابة ثلاث توجهات إيجابية نحو المستقبل، ومناقشة التوجهات التي قاموا بكتابتها.

• الإجراء الرابع: التخطيط الجيد والذكي للمستقبل.

تطرح المرشدة أسئلة عن المستقبل، منها ماهي خططكم نحو المستقبل؟ وكيف يمكن تحقيقها؟ ثم مناقشة الإجابات، وتقدم عرضاً عن التخطيط وأنواعه وشرحاً مفصلاً عن:

- التخطيط مدى الحياة.

- التخطيط لثلاث أو خمس سنوات.

- التخطيط السنوي.

- التخطيط لنصف السنوي

- التخطيط الشهري

- التخطيط الأسبوعي

- التخطيط اليومي

وبينت أنه يجب على الفرد أن تكون لديه خطة واضحة يمضي عليها، فعدم وجود خطة يجعل العمل عشوائياً وغير مرتب وإهداراً للوقت.

بعدها تشرح خصائص وصفات الأهداف الذكية حيث تتصف بالخصائص التالية

- واضحة ومحددة

- قابلة للقياس

- قابلة للتحقيق

- محددة بفترة زمنية

- ذات صلة بالأهداف الرئيسية

- محددة بمنطقة جغرافية

بعدها قامت بعرض قصة واقعية عن ضرورة كتابة الهدف بصورة ذكية

قصة الفنان التشكيلي -عمر النمرفي- سنة (1984) أخبر أصدقائه بأنه سيقوم بإقامة معرض للوحاته الفنية، ومرت سنوات ولم يتم بشيء وبدأ أصدقائه يسألونه عن موعد المعرض، وكان يتحجج بأنه مشغول وأحياناً أخرى أنه لم يحدد وقتاً للمعرض ولا متى سوف يقيمه؟ وفي عام (2023) بعد أن وصل للتقاعد قام الفنان بالتوجه لقاعة المعارض والسؤال متى تكون القاعة متاحة لعمل فني؟ فقال له في (14) إبريل أي بعد أربعة أشهر، فقام بحجز القاعة لإقامة المعرض، وأخذ قياسات القاعة ووجد أنها تتسع (30) لوحة لرسوماته، ثم توجه للبيت وأحصى عدد اللوحات المتوفرة لديه ووجدها (13) لوحة أي أنه يحتاج إلى لحوالي (17) لوحة من أجل اكتمال لوحات المعرض.

بهذا توجه إلى صديق له من أجل تصميم دعوات الحضور، فقال له صديقه: إن هنالك الكثير من الوقت ولكنه أصر عليه لعملها وكانت الدعوات جاهزة خلال يومين، فقام الفنان بالعمل على رسم اللوحات المتبقية ووضع بطاقة الدعوة أمامه في الرسم، واستطاع إكمال رسم (17) لوحة في أربعة أشهر في مقابل (13) لوحة في مدة تزيد عن عشر سنوات وأقام المعرض في الوقت المحدد.

سؤال المناقشة:

- ما الذي جعل الفنان يستطيع رسم (17) لوحة في أربعة أشهر في حين رسم (13) لوحة في مدة (20) سنة؟
بعدها تطرح المرشدة السؤال للمناقشة ويتم استخراج السبب من خلال عمل مقارنة بين هدف (1984) وخصائصه، وهدف (2003) وخصائصه والتوصل أن الهدف يجب أن يصاغ بطريقة ذكية ليتمكن المرء من تحقيقه.

نشاط 2: التخطيط الذكي لأهداف المستقبل.

طلبت من المسترشدين وضع أهداف مستقبلية يريدون تحقيقها وتطبيق صياغة الأهداف الذكية.
تم مناقشة نماذج من الأهداف وكيفية تحقيقها والمعوقات التي من الممكن أن تواجههم وسبل التغلب على العقبات، وإعطاء التغذية الراجعة.

• **الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة.**

في نهاية الجلسة تم تلخيص ما دار خلال الجلسة ومناقشة استفسارات المسترشدين والإجابة على تساؤلاتهم وإعطاء التغذية الراجعة وشكرهم والثناء عليهم وتوديعهم.

النشاط البيتي: ضع هدفاً ذكياً طويلاً المدى يعطي معنى لحياتك؟

الجلسة الرابعة عشرة: ختامية البرنامج

الهدف العام للجلسة الإرشادية:

1. إنهاء وتقييم البرنامج.

الأهداف الخاصة بالجلسة:

1. مراجعة ما تم تعلمه في البرنامج الإرشادي

2. تقييم البرنامج الإرشادي ومدى تحقيقه للأهداف التي وضع من أجلها

3. تطبيق المقياس البعدي لمقياس صورة الذات.

الأساليب والعمليات الإرشادية: الحوار والمناقشة، والتعزيز الإيجابي.

الأدوات المستخدمة: أقلام، أوراق، مقياس صورة الذات.

إجراءات سير الجلسة:

• الإجراء الأول: في بداية الجلسة رحبت المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرتهم على الالتزام بالحضور

والتفاعل الجيد أثناء الجلسات الإرشادية، بعدها تم مناقشة الواجب المنزلي والثناء عليهم وتقديم التعزيز الإيجابي

والتغذية الراجعة.

• الإجراء الثاني: تقييم البرنامج الإرشادي.

قامت المرشدة باستعراض البرنامج الإرشادي ومناقشة الإيجابيات والسلبيات في البرنامج وإتاحة المجال

للمسترشدين للتحدث عن البرنامج الإرشادي بكل صدق وموضوعية.

• الإجراء الثالث: مناقشة مدى الاستفادة من البرنامج.

عرضت المرشدة الأهداف والتوقعات التي تم صياغتها في الجلسة الأولى والمناقشة الأهداف والتوقعات التي

تحققت والتي لم تتحقق وذكر الأسباب، ومناقشة مدى استفادة المسترشدين من البرنامج الإرشادي.

• الإجراء الرابع: تطبيق المقياس البعدي لصورة الذات.

قامت المرشدة بتطبيق المقياس البعدي لمقياس صورة الذات والاتفاق مع المسترشدين على موعد الجلسة

القادمة من أجل التحقق من استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي وتطبيق المقياس التتبعي لصورة الذات.

• الإجراء الخامس: حفل إنهاء البرنامج.

في نهاية الجلسة تم إجراء حفل بسيط بمناسبة انتهاء البرنامج الإرشادي وتوزيع بعض الهدايا الرمزية التذكارية

على المشاركين بالبرنامج التدريبي وشكر وتوديع المشاركين مع إيجاد وسيلة للتواصل مع المرشدة إذا تطلب الأمر، والاتفاق

على موعد الجلسة التتبعية لتقييم استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي لتطبيق المقياس التتبعي لمقياس صورة الذات.



جامعة الشرقية
كلية الآداب والعلوم الإنسانية
قسم علم النفس

دليل المسترشد

أوراق عمل وأنشطة الجلسات الإرشادية

للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات للأشخاص

ذوي الإعاقة الحركية

الجلسة الأولى

استمارة النشاط

الاسم	
الهدف من حضور البرنامج:
التوقعات من البرنامج:

الجلسة الثانية

النشاط البيتي:

الإجابة عن السؤال: لو أنك تعرضت للموت، ثم أعطيت فرصة أخرى للحياة، بشرط أن تعطي سببا واحدا

وجيها لقبولك العودة للحياة. فماذا تقول؟

.....
.....
.....
.....

الجلسة الثالثة: صورة الذات.

بطاقة النشاط: التعرف على علاقة صورة الذات بالإعاقة

<p>• ماذا تعني لك الإعاقة؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• كيف أثرت الإعاقة على قدراتك ومهاراتك؟</p> <p>- المهنية:.....</p> <p>.....</p> <p>- الحياتية:.....</p> <p>.....</p> <p>- الاجتماعية:.....</p> <p>.....</p> <p>• كيف ترى نفسك مقارنة بأفراد أسرتك؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• كيف تشعر عندما ينظر الناس إليك في المناسبات والأماكن العامة؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• كيف تتصرف؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

النشاط البيتي: اذكر موقفا في حياتك أحسست فيه بعدم الرضى عن صورة الذات لديك. وما السبب لهذا الشعور من

وجهة نظرك؟ وما المعنى المفقود في هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

الجدول الثاني: تخیل الموقف حالياً.

الموقف	الأفكار والمشاعر المريحة	السلوك الحالي المريح

النشاط البيتي: قم بتطبيق التدريب على إيقاف الإمعان الفكري، والتدريب على إعادة البناء الموقفي على مواقف

أخرى تعرضت لها:

- التدريب على إيقاف الإمعان الفكري:

.....

.....

.....

.....

- التدريب على إعادة البناء المعرفي

.....

.....

.....

.....

الجلسة السادسة: التسامي بالذات والتعامل مع المخاوف

بطاقة النشاط

تخيل أنك تعيش في مدينة فاضلة، وأنها الأفضل والأكثر مثالية وجدت على الأرض.

- صف لنا القيم الإنسانية التي يجب أن يتحلى بها ساكنوها.....

.....

.....

- صف طبيعة العلاقة بين الأفراد.....

.....

.....

- ما دورك المتوقع منك داخل هذا المجتمع الفاضل؟

.....

.....

النشاط البيتي: قم بالعودة إلى تمرين المدينة الفاضلة، وقم بعمل مبادرة لتنفيذ خطوة عملية تسهم في تغيير الواقع الذي

تعيشه حتى وأن كانت بسيطة. ومشاركة هذه الخطوة في الجلسة القادمة.

ما هي تلك المبادرة؟

.....

.....

.....

الجلسة السابعة: معنى الحياة

بطاقة النشاط: معنى الحياة والهدف من وجودنا

..... ماذا تعني الحياة بالنسبة لك؟
.....
.....
.....
..... ماذا يعني لك المستقبل؟
.....
.....
..... هل يوجد لديك أهداف تسعى لتحقيقها؟
.....
.....

(2) " أن من يوجد لديه سببا يعيش من أجله، فإنه غالبا ما يستطيع تحمل أي شيء في سبيله بأي شكل من الأشكال"

• ما السبب الذي تعيش من أجله بالنسبة لكم؟

.....
.....
.....

نشاط 2:

اكتب ثلاث خبرات صعبة مررت بها، وثلاث معاني إيجابية تعلمتها من هذه الخبرات.

..... الخبرة الأولى:
.....
..... المعاني الإيجابية:
..... 1.
..... 2.
..... 3.
..... الخبرة الثانية:
..... المعاني الإيجابية:
..... 1.
..... 2.
..... 3.

- الخبرة الثالثة:

- المعاني الإيجابية:

1.

2.

3.

النشاط البيئي: تأمل في المواقف الحياتية القادمة وابتحث عن المعنى الذي تحمله الموقف، أو تأمل في خبرة حياتية سابقة لم تدرك المعنى في تلك اللحظة.

- الموقف:

- المعاني التي أضافها الموقف:

.....

.....

- الخبرات السابقة:

.....

.....

- المعاني التي تم إدراكها من الموقف:

.....

.....

.....

.....

.....

الجلسة الثامنة: الوعي بالذات

النشاط 1: اكتب ثلاث إمكانات وثلاث قدرات وثلاث مهارات يمتلكها المسترشد، وما المعنى الذي يجده من خلالها؟

بطاقة التدريب:

الإمكانات	المهارات	القدرات

المعنى:
.....
.....
.....
.....

نشاط جماعي: التدريب على تقييم الذات.

رقم المجموعة: ()

على أعضاء المجموعة القيام بوضع تصور كيف يمكن تقييم الذات على ضوء ما تم تعلمه من التدريب السابق؟

نشاط تقييم الذات: نقاط القوة ونقاط الضعف (التحليل بالمعنى)

قم بكتابة الخصائص والسمات الشخصية الإيجابية والمحبة التي تراها في نفسك أو يراك بها الآخرون، وأيضا

نقاط الضعف والظروف السيئة والإخفاقات التي واجهتها دون تضخيم للمواقف، ثم قم بإضافة ما تتمنى من نقاط القوة

وحذف ما لا تريده في شخصيتك؟

بطاقة تقييم الذات (2):

القائمة الأساسية/ نقاط القوة	الإضافة / الحذف	القائمة الأساسية (نقاط الضعف)	الحذف/ الإضافة

النشاط البيتي: اكتب ثلاث صفات إيجابية تراها في نفسك وثلاث صفات إيجابية يراها الآخرون فيك؟

الصفات الإيجابية التي تراها في نفسك	الصفات الإيجابية التي يراها الآخرون

الجلسة التاسعة: تحقيق صورة الذات الإيجابية

(نشاط 2): المساعدة للتحويل إلى شخصية تتصف بالثقة بالنفس.

- صف سلوكا ترغب بتغييره دون إصدار أحكام عليه:
 - صف شعورك نحو هذا السلوك:
 - اذكر أثر هذا السلوك على حياتك:
 - الآن اذكر السلوك الذي ترغب فيه:
 - كيف يمكنك تحقيق السلوك المرغوب؟
- (نشاط 4) اكتب الأنشطة التي تمارسها والمهن المرتبطة بها. وما تحمله من معنى لهم؟

النشاط	المهن المرتبطة	المعنى

النشاط البيتي: اعمل كما لو كنت الشخص الذي تريد أن تكون مثله إلي موعد الجلسة القادمة وسجل ملاحظاتك.

الملاحظات:

.....

الجلسة العاشرة: تنمية العلاقات الاجتماعية

نشاط فردي: اكتب ثلاثة أشياء تسهم في تنمية التواصل الاجتماعي والمعنى الذي تحمله؟

استمارة النشاط 2

ما الأشياء التي تسهم في تنمية التواصل بالآخرين؟
- المعنى:
.....
.....
.....

(نشاط 3): ملء استمارة عن لقاء مع شخص مهم يشكل معنى لحياتك:

اللقاء مع شخص

- تاريخ اللقاء
- من يكون هذا الشخص؟
- مكان اللقاء
- طبيعة العلاقة مع الشخص
- تأثير هذه العلاقة على حياتك ومشاعرك وسلوكك
.....
.....

(نشاط 4): اكتب ثلاث أمثلة للدعم الذي من الممكن أن تقوم بتقديمه للآخرين والمعنى الذي يضفيه.

- أذكر ثلاثة أمثلة لدعم الآخرين:
1.
2.
3.
- المعنى:
.....
.....

(نشاط 5): تدريب جماعي على تعديل الاتجاه السلبي نحو المواقف.

مثال الانسحاب من التجمعات الأسرية:	
	ابحث عن جذور المعاناة
	نقاط القوة
	نقاط الضعف
	ملاحظة الاتجاه السلبي
	تحديد الأفكار تجاه المشكلة
	تعديل الاتجاه نحو المشكلة

النشاط الفردي: تعديل الاتجاه السلبي نحو المواقف

مثال الانسحاب من التجمعات الأسرية	
	ابحث عن جذور المعاناة
	نقاط القوة
	نقاط الضعف
	ملاحظة الاتجاه السلبي
	تحديد الأفكار تجاه المشكلة
	تعديل الاتجاه نحو المشكلة

النشاط البيتي: قم بقاء شخص عزيز لم تتواصل معه من فترة طويلة؟ وسجل أثر ذلك عليك؟

- من الشخص الذي تم التواصل معه؟
- أثر ونتيجة اللقاء:
-

الجلسة الحادية عشرة: القيم ذات المعاني الهادفة

نشاط 1: اكتشاف القيم الابتكارية

قم بالإجابة على الأسئلة التالية مع محاولة عدم ترك أي سؤال بدون إجابة

لو كانت لديك ثلاثة آمال، فما هي؟

1.
2.
3.

ما المعنى الإنساني أو الحاجة الإنسانية التي تحققها هذه الآمال؟

1.
2.
3.

ما الوسائل العملية التي يمكن أن تحقق بها هذه الآمال؟

1.
2.
3.

(نشاط 2): ما هي أحلامك؟

أكتب أحلامك الحالية، ووضح أملك أو خوفك أو رغبتك في كل حلم، والحاجات أو الأشياء الأساسية الغير محققة وخطة العمل لتحقيق أو إشباع كل حلم.

بطاقة تدريب الأحلام:

م	الحلم في كلمات قليلة	الأمل أو الخوف في كل حلم	الحاجات الغير محققة وخطة العمل لتحقيقها
1			
2			
3			
4			
5			
6			

(نشاط 3): إيجاد المعنى من خلال القيم التجريبية.

اذكر الخبرات والتجارب السابقة واذكر المعاني والقيم أو الشعور الذي اكتسبته من هذه التجارب .

الخبرات السابقة	المعاني والقيم أو الشعور الذي حققته الخبرات

(نشاط 4): إيجاد القيم الاتجاهية.

تغيير الاتجاهات نحو المواقف القدرية التي لا يمكن تغييرها:

- اذكر مواقف قدرية حدثت لك ولم يمكنك تغييرها، وكيفية مواجهتها أو الطريقة التي تعاملت بها. ثم اذكر موقفا قدريا لشخص تعرفه أو سمعت عنه والطريقة التي تعامل بها لمواجهة القدر المحتوم.

أولاً: المواقف التي تعرضت لها:

- كيف واجهتها وتعاملت معها؟
- كيف كان يجب عليك التعامل معها؟
- هذه المشكلة كيف ظهرت؟
- ماذا تعني هذه الحادثة في حياتك؟

ثانياً: المواقف القدرية التي حدثت للآخرين

- كيف تمت مواجهتها؟
- كيف كان يجب عليهم مواجهتها؟
- هذه المشكلة كيف ظهرت لهم؟
- ماذا تعني هذه الحادثة في حياتهم؟

النشاط البيتي: استخرج الآتي

..... قيمة ابتكارية:

..... المعاني التي تحملها:

..... الشعور المترتب عليها:

..... وقيمة خيراتية:

..... المعاني التي تحملها:

..... الشعور المترتب عليها:

..... وقيمة اتحافية:

..... المعاني التي تحملها:

..... الشعور المترتب عليها:

الجلسة الثانية عشرة أهداف الحياة

(نشاط1): تخيل أنك في عرض البحر وتحطمت السفينة، وكان بجانبك لوح خشبي يعتبر طوق النجاة، هل تمسك

باللوح إلى حين وصول فرق الإنقاذ؟

إذا كانت الإجابة (لا) اذكر السبب. وإذا كانت الإجابة (نعم) اذكر أهم الأسباب.

.....
.....
.....

سؤال: أجب عن السؤال داخل نفسك بكل صدق وأنت غير ملزم بمشاركة إجابتك، إلا إذا رغبت بمشاركة إجابتك، هل

أهدافك للحياة تتوافق مع الأسباب التي تجعلك تتمسك بالحياة؟ ولماذا؟

.....
.....
.....

(نشاط2): الأهداف التي أرغب بتحقيقها.

من خلال الإجابة على الأسئلة الموجودة في البطاقة التالية اكتب قائمة بالأهداف التي ترغب بتحقيقها وتعطي

قيمة ومعنى لحياتك.

بطاقة الأسئلة

اسأل نفسك:

- ما الذي أريد أن أقدمه لنفسي؟
- ما الذي أريد تقديمه لمجتمعي؟
- كيف يمكن أن أطور شخصيتي؟
- كيف لحياتي أن تزدهر؟.....
- كيف لي أن أحقق ما أريد؟.....

تعبئة قائمة التحليل بالمعنى بالأهداف التي ترغب بتحقيقها وما يمكن حذفه أو إضافته.

استمارة تدريب التحليل بالمعنى الأهداف والطموحات

الحذف أو الإضافة		البند	
	1		1
	2		2
	3		3
	4		4
	5		5
	6		6

(نشاط 3): التدريب على القيم الذاتية للأهداف.

• ضع أربع قيم من أربعة أهداف في فترة زمنية محددة:

الأهداف	أهداف يومية	أهداف شهر واحد	سنة واحدة	خمسة سنوات
أنا				
أسرتي				
مهنتي				
دراستي				
مجتمعي				
ديني				
القيم				

النشاط البيتي: قم على العمل بتحقيق هدف واحد على الأقل من الأهداف التي قمت بوضعها خلال الأسبوع.

الهدف:

كيف تم تحقيق الهدف؟

.....

.....

الجلسة الثالثة: عشرة التوجه والتخطيط الإيجابي نحو المستقبل

(نشاط 1): التدريب على تحمل المسؤولية.

اكتب مسؤوليات تتحملها اتجاه الفئات التالية:

الفئات	مسؤوليتي اتجاهها
مسؤوليتي نحو نفسي	
مسؤوليتي نحو ديني	
مسؤوليتي نحو مجتمعي	
مسؤوليتي نحو أسرتي	

سؤال المناقشة:

ما الذي جعل الفنان يستطيع رسم 17 لوحة في أربعة أشهر في حين رسم 13 لوحة في مدة 20 سنة؟

.....

.....

.....

.....

.....

(نشاط 2): التخطيط الذكي لأهداف المستقبل

ضع أهدافا مستقبلية تريد تحقيقها، مع تطبيق قواعد صياغة الأهداف الذكية:

.....

.....

.....

.....

.....

النشاط البيتي: ضع هدفا ذكيا طويل المدى يعطي معنى لحياتك؟

.....

.....

.....