

فاعلية برنامج إرشادى قائم على استراتيجية إدارة الذات لتحسين جودة الحياة لدى عينة من الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة

د. إسراء عبد المقصود عبد الوهاب

مدرس علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس

ملخص:

هدف البحث إلى إعداد برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة، والكشف عن فعاليته من خلال استخدام استراتيجية إدارة الذات، وذلك على عينة قوامها (ن=٢٠) طفلاً وطفلة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (١٠) أطفال من الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٢) سنوات، مستخدمة أدوات تضمنت: استمارة بيانات أولية، مقياس إدارة الذات، مقياس جودة الحياة والبرنامج وجميعهم من إعداد الباحثة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدى على مقياس إدارة الذات لصالح القياس البعدى، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدى على مقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدى، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادى - إدارة الذات - الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة

The effectiveness of a counseling program based on a self-management strategy to improve the quality of life for a sample of children with reading difficulties

Abstract:

The aim of the research is to prepare a counseling program to improve the quality of life for children with reading difficulties, and to reveal its effectiveness through the use of the self-management strategy, on a sample of (n = 20) male and female children divided into two experimental and control groups, each of (10) children from Children with reading difficulties, aged between (9-12) years, using tools that included: a preliminary data form, a self-management scale, quality of life scale and the program, all prepared by the researcher. The results showed that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group children in the tribal and remote measurements on the self-management scale in favor of the post-measurement, and there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group children in the pre and post measurements on the quality of life scale in favor of the post-measurement, and there were significant differences Statistically significant between the mean scores of the experimental and control group members on the self-management scale, and there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control group members on the quality of life scale.

Keywords: Counseling program- self-management- children with reading difficulties

مقدمة:

فى ظل التحديات المعاصرة التى تواجه العملية الإدارية كان لابد من ظهور مفاهيم إدارية حديثة تتفاعل مع تلك التحديات، ومنها مفهوم إدارة الذات الذى لعب دوراً "إيجابياً" فى تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، وتساعده على التفاعل والتواصل ومن ثم التعايش فى المجتمع بشكل سليم، وهذا يعنى أن مهارة إدارة الذات تعد عاملاً "مهماً" يساعد على النجاح فى الحياة الأكاديمية والاجتماعية (Minzer,2008:15).

فالنجاح فى الحياة بصفة عامة يعتمد على مهارة إدارة الذات، والتعامل مع النفس بفاعلية: وحكمه، والفشل مع الذات يودى إلى الفشل فى الحياة عموماً" (سليمان عبد الواحد يوسف، ٢٠١٠ ١٧١)، ويعنى ذلك أن مهارة إدارة الذات هى مهارة تركز على العمليات السابقة من تخطيط وتنظيم ورقابه وتوجيه، وتحمل مهارات متعددة (رجوة بنت سمران الهزلى، ٢٠١٠: ١٤).

وكذلك فإن عدم النجاح فى إدارة الذات يعنى أنه من المحتمل أن نفقد الهدف والباعث والوقت اللازم لإنجاز حياتنا، وعندما نكون قادرين على إدارة ذاتنا فإننا نستطيع فهم أهدافنا واقتناص الفرص، وهذا يساعدنا على إعطاء الهدف الأكبر الأهمية الأولى عند التنفيذ (أيمن الشربيني، ٢٠١٣: ٥٥)، وهذا ما أكدته دراسة (Jennifer,Marie,2013) التى أوضحت وجود علاقة موجبة ودالة بين إدارة الذات وإدارة الوقت وجودة الحياة، كما أن لإدارة الذات مردود إيجابى على الطفل (منى الزناتى، ٢٠١٩: ٣٠٣)، فالطفل الذى لديه مستوى مرتفع فى إدارة ذاته يتسم ببعض صفات مميزة للشخصية مثل الإحساس بقيمة الوقت، الثقة بالنفس، المنافسة، المثابرة، تحمل المسؤولية (جابر عبد الحميد جابر، ٢٠٠٤)، وهذا يعنى أن مهارة إدارة الذات تجعل الطفل أكثر إنتاجية، وتزيد من تحصيله الدراسي فهى تعد عاملاً مهماً مساعداً على النجاح (Minzer, 2008:66).

ويعد التلاميذ ذوى صعوبات التعلم بحاجة إلى الخدمات الداعمة لمساعدتهم للوصول إلى أقصى مدى تسمح به قدراتهم، وهذا ما توفره استراتيجيات إدارة الذات حيث تعد أحد المداخل العلاجية والتربوية الحديثة التى تستخدم فى مجال علم النفس والصحة النفسية فهى تحسن الجوانب الإيجابية للتلميذ وتعمل على خفض الجوانب السلبية التى تعوق قدراته، وتجعل التلاميذ ذوى صعوبات التعلم أكثر كفاءة وانضباطاً فى الصف الدراسي (Nonnomacher, 2008:4).

ويرى إمبرجتس (Embregts, Petri, J.C.M., 2003) أن الأطفال من ذوى صعوبات تعلم القراءة فى مرحلة الطفولة هم الأشد احتياجاً للمساعدة، للوصول إلى مستويات أعلى فى الأنشطة الوظيفية والاجتماعية والتعليمية والترفيهية، وإكساب الطفل المهارات والسلوكيات المناسبة والتي من خلالها يعتمد على نفسه، وبالتالي يقل اعتماده على الآخرين. وتقوم مهارة إدارة الذات على تعليم الأطفال ذوى صعوبات التعلم تلك السلوكيات التى تساعدهم على التعامل مع البيئة التى يعيشون فيها، فالقراءة أداة للتواصل والترابط بين أفراد المجتمع، ومضاعفة للخبرة الإنسانية، كما أنها وسيلة من وسائل التعبير عن المشاعر والانفعالات، والتذوق، ونقل التراث من جيل إلى آخر بالإضافة إلى أنها من أهم عوامل النمو العقلي والانفعالي للفرد، ولذلك تعد أحد أهم المهارات التي يمتلكها الفرد فى المجتمع الحديث. ويعانى الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة من العديد الاضطرابات النفسية كالقلق، التوتر، والاضطرابات السلوكية كالاندفاعية والسلوك العدواني (إيناس مصطفى، ٢٠١٥). لذا تعد إدارة الذات أحد الأساليب المفيدة والناجحة فى مساعدة الأفراد ذوى الاضطرابات والأفراد صعوبات التعلم بشكل عام (Embregts, 2003:288).

وتعتبر جودة الحياه مؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية الجيدة، وهو مفهوم إيجابى تسعى العديد من المنظمات والهيئات لتحقيقه، مما جعل الولايات المتحدة الأمريكية تضع شعارا بعنوان "أشخاص أصحاء لعام ٢٠١٠"، وذلك بغرض تحسين جودة الحياة وتنمية التوقعات الإيجابية لدى الأفراد (Ring, 2007:178).

ويذكر عدد من الباحثين أن امتلاك الفرد مهارات الحياة هو السبيل الوحيد لسعادته وتقبله للآخرين وتقديره لهم ومن ثم ينبغى دعم الأشخاص ذوى الاحتياجات الخاصة كي يلعبوا دورا فاعلا فى البرامج المصممة للحفاظ على نوعية وجودة حياتهم وتحسينها (Dejong, 1997; Schneider, 2004).

وأكد "تايلور" Taylor (٢٠٠٥) أن جودة حياة التلميذ هى وصوله إلى درجة الكفاءة والجودة فى التعليم مما يؤدي إلى نجاحه فى الحياة، وشعوره بالرضا والسعادة أثناء أدائه الأعمال المدرسية، والتي تتميز بالجودة فى الحياة وشعوره بالمسئولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتى والفعال فى حياته وبيئته وقدرته على حل مشكلاته مع ارتفاع مستوى الدافعية الداخلية نتيجة تفاعل مع بيئة تعليمية جيدة يشعر فيها بالأمن النفسى وإمكانية النجاح وإدارة جيدة من المعلم يشعر بالمساندة الاجتماعية من زملائه ومعانيه.

وأشار كلا من "فوقية عبد الفتاح ومحمد حسين" (٢٠٠٦) إلى وجود فروق جوهرية بين التلاميذ العاديين وذوى صعوبات التعلم فى جودة الحياة لصالح التلاميذ العاديين.

وأضاف "كيليسون وآخرون" (Cillison,et al.,2008) أن الدعم لتلبية الاحتياجات للحكم الذاتى والقدرة على الاتصال بالآخرين من شأنه أن يوفر الطريق الأكثر نجاحا لتعزيز جودة حياة التلميذ للانتقال إلى مراحل دراسية أخرى، وأن جودة الحياة مرتبطة أيضاً بإحدى متغيرات التحصيل الأكاديمي وهى الثروة اللغوية، فضعف التحصيل الأكاديمي اللغوى له تأثير سلبي على جودة الحياة النفسية للطفل.

مشكلة البحث:

تعد صعوبات تعلم القراءة من أكثر صعوبات التعلم الأكاديمية انتشارا على الإطلاق، حيث أشارت الدراسات إلى تزايد نسبة انتشار هؤلاء الطلاب حيث يمثلون ما بين (١٥:١٠%) من مجتمع أطفال المدارس، وتتراوح نسبتهم ما بين (٨٥:٩٠%) من مجتمع ذوى صعوبات التعلم (محمد إسماعيل، ٢٠١٧)، كما أشار محمد سعد العبيد وفكرى متولى (٢٠١٨) إلى أن حوالى (٢٠%) من الأطفال حول العالم يعانون من صعوبات التعلم و(١٠%) منهم يعانون من صعوبات تعلم القراءة. وتعطي المؤشرات الإحصائية تحذيراً بأن الأفراد غير الناجحين فى المجتمع لا يقرأون ويعيشون بتقدير ذات منخفض، بالإضافة إلى الإحساس بالقلق وعدم الرضا عن الحياة، مما يجعلهم أكثر عرضة للتسرب من المدرسة (منى عبد العزيز إبراهيم، ٢٠١٧: ١٤٠)، وتكمن المشكلة الرئيسية للطلاب ذوى صعوبات تعلم القراءة فى استمرار افتقارهم إلى النجاح، فالمحاولات غير الناجحة التى يقوم بها الطفل تجعله يبدو أقل قبولا لدى مدرسيه وأقرانه (فتحي مصطفى الزيات، ٢٠٠٧: ٣).

كما تعد صعوبات تعلم القراءة من المشكلات الأكاديمية التى تؤثر بصورة مباشرة على سلوكيات الطفل وتعامله مع المجتمع، مما ينتج عنه ظهور العديد من المشكلات السلوكية والانفعالية والاجتماعية وانخفاض تنظيم الذات وفقدان الدافعية (Ducharine&Harris,2005).

وتعتبر مهارة إدارة الذات من المهارات الإيجابية التى تساعد الطفل ذوى صعوبات تعلم القراءة على تحسين مهارته وقدراته على الإنجاز والتحصيل الدراسي، كما تؤثر على نوعية الأنشطة والمهام التى يختارها الطفل، ويعد انخفاض إدارة الذات من المؤشرات التى تؤدى لفشل بعض الطلاب (سمر محمد عبد العزيز، ٢٠١٥)، وبالعكس فإن ارتفاع إدارة الذات

تحسن من الصحة النفسية للطفل وقبوله للحياة وبالتالي تحسين جودة الحياة لدى الطفل ذوى صعوبات تعلم القراءة.

وقد أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات أن التلاميذ ذوى صعوبات التعلم يعانون من إنخفاض فى مستوى جودة الحياه، الأمر الذى يؤثر بصورة سلبية على كافة مجالات النمو لديهم بما فى ذلك التحصيل الدراسى، مما يجعلهم فى حاجة إلى وجود برامج علاجية وتربوية تهدف إلى رفع معدلات جودة الحياة لديهم (Buck,etal.,2007;Derek,S.,2008; Papaeleftheriou,et al., 2011).

ومن ثم يتضح وجود ضرورة ملحة لإعداد برنامج إرشادى قائم على مهارة إدارة الذات لتحسين جودة الحياة لدى عينة من ذوى صعوبات تعلم القراءة.

وتتثير مشكلة البحث التساؤلين التاليين:

- ❖ ما فاعلية برنامج إرشادى قائم على مهارة إدارة الذات لتحسين جودة الحياة لدى عينة من الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة ؟
- ❖ هل توجد فروق دالة بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج القائم على استراتيجية إدارة الذات فى كل من مستوى إدارة الذات ومستوى جودة الحياة لدى عينة من الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التحقق من فاعلية برنامج باستخدام مهارة إدارة الذات لتحسين جودة الحياة لدى عينة من الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة. كما يهدف إلى بيان استمرار فاعلية البرنامج فى تحسين جودة الحياة لديهم.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث فى الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية كالتالى:

أولاً: الأهمية النظرية:

١-ندرة الدراسات التى تناولت برامج باستخدام مهارة إدارة الذات لتحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة.

٢-قد يساهم البحث فى التعرف الدقيق على أهمية استخدام مهارة إدارة الذات وبيان مدى فوائدها للأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة.

- ٣- اهتمام المجتمع بالأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بصفة عامة والأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة بصفة خاصة باعتبارهم من أكثر النسب انتشارا فى مجال التربية الخاصة.
- ٤- قد يزودنا هذا البحث بمعلومات عن البرامج المستخدمة لتحسين جودة الحياة من خلال مهارة إدارة الذات ومميزاتها وتأثيرها على سلوك الأطفال بصفة عامة.
- ٥- تعتبر مهارة إدارة الذات وجودة الحياة من المتغيرات الإيجابية فى علم النفس الإيجابي ولها تأثير على حياة الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة.
- ٦- الخروج ببعض التوصيات والمقترحات التى تفيد الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة.
- ٧- قد يساهم هذا البحث فى نشر الوعي لدى القائمين على التعامل مع الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة وكيفية إكسابهم الرضا بالحياة والثقة بالنفس.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- يساعد هذا البحث فى غرس وتعليم الأطفال ذوى صعوبات التعلم سلوكيات تساعدهم على زيادة ثقتهم بأنفسهم وتقبل الحياة وكيفية التعامل مع الآخرين وتقبلهم لذواتهم والتى من شأنها تحسين جودة الحياة لديهم.
- ٢- يسعى البحث إلى تمكين الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة من ضبط ذواتهم والتحكم فى انفعالاتهم.
- ٣- يقدم البحث أداة لقياس إدارة الذات لدى الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة.
- ٤- قد يساعد هذا البحث المهتمين من التربويين والأخصائيين النفسيين والإجتماعيين فى حل مشكلات هذه الفئة من الأطفال .
- ٥- كما يزود هذا البحث القائمين على العملية التعليمية بالتعرف على كيفية التعامل مع هذه الفئة من خلال إتاحة البرامج الخاصة بفئة صعوبات تعلم القراءة التى تساعدهم على تخطى هذه المرحلة.
- ٦- قد تفيد نتائج هذا البحث المختصين بمجال التربية الخاصة فى وضع برامج تدريبية من شأنها خفض المشكلات السلوكية وعلاج الاضطرابات النفسية وتنمية المهارات التى من شأنها تحسين قدرات الأطفال ذوى صعوبات القراءة.

مفاهيم البحث:

أولاً: إدارة الذات: Self- Management

تعرف إجرائياً بأنها "مجموعة من المهارات تظهر فى شكل إجراءات يمارسها الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة، وأن هذه الإجراءات تتضمن مراقبة الذات فى أدائها، وتقييم الذات

لهذا الأداء فى ضوء ضوء الأهداف المراد تحقيقها، وأخيراً تعزيز الذات بناء على إنجازها. ويقاس إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الطفل فى المقياس المستخدم (الباحثة).

ثانياً: جودة الحياة: Quality of life

تعرف إجرائياً جودة الحياة بأنها " قدرة الطفل ذوى صعوبات تعلم القراءة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين تشعره بالرضا عن ذاته وبالسعادة ويشعر بأن حياته لها معنى" ويظهر ذلك من خلال الدرجة التى يحصل عليها الطفل ذوى صعوبات تعلم القراءة فى مقياس جودة الحياة (الباحثة).

ثالثاً: البرنامج الإرشادى: Program Counseling

يعرف إجرائياً بأنه "مجموعة من الإجراءات المنظمة والمهارات التى تقوم على استراتيجية إدارة الذات، تتم من خلال من الأنشطة التى تم اختيارها بهدف مساعدة الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة على تنمية إدارة ذواتهم ومشاعرهم وسلوكياتهم وإدارة علاقاتهم الإيجابية مع الآخرين لتحسين مستوى جودة الحياة لديهم خلال مدة زمنية محددة (الباحثة).

رابعاً: الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة:

تعرف إجرائياً بأنها "انخفاض مستوى تحصيل التلميذ فى القراءة ليصبح أقل من مستوى العمر والذكاء ومستوى الصف المتوقع من الطفل، وتتمثل فى ضعف القدرة على التهجى أو التعرف على الكلمة، وأخطاء القراءة، وتؤدى للعديد من المشكلات الحياتية للفرد، وهم الأطفال عينة البحث الذين يعانون من صعوبات تعلم القراءة والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٢) سنة ويتم تشخيصهم من خلال درجاتهم على مقياس تشخيص العسر القرائى، وملاحظات رائدة الفصل والأخصائى بالمدرسة.

الإطار النظرى:-

أولاً: إدارة الذات: Self-Management

يعرف كل من "كوبيلاند وسوزان" (Copeland, Susan, 2000) إدارة الذات بأنها "إجراء يتم فيه تعليم وتدريب الأفراد أن يصفوا سلوكهم المستهدف وأن يسجلوا حدوث أو عدم حدوث هذا السلوك المستهدف". كما أشار "باكمان" (Buckman, 2000)، إلى إدارة الذات بأنها أسلوب لمساعدة الطلاب على الاستقلالية، وجعل الطالب أكثر قدرة على توجيه ذاته وأقل اعتماداً على الإشراف المستمر.

كما تعرف بأنها "مجموعة من الإجراءات لتوجيه سلوك الأطفال خارجياً ثم الانتقال إلى إدارة الأطفال لسلوكهم داخلياً، حيث تجعل هذه الإجراءات الأطفال على وعى بالسلوكيات الملائمة التي عليهم القيام بها (Barry, L.M. & Messer, J., 2003).

وترى "ريما سعد أبو حميد" (٢٠٠٧) أن أول طريق النجاح في الحياة هو النجاح في إدارة الذات والتعامل مع النفس بفعالية، فالإنسان الذي يرغب في إدارته لذاته هو الذي يحاول أن يصل إلى الحد الأقصى للتحكم في حياته، والذي يتم تغذيته عن طريق الأهداف المحددة بوضوح. كما أشار "كينج سيرس" (King, Sears, 2008) إلى أن أهمية إدارة الذات ترجع إلى إمكانية استخدامها مع أنماط متعددة من الأطفال ومع أعمار مختلفة، وتستخدم كوسيلة لزيادة الاستقلالية لدى الطفل، كما تسهم في تنمية بعض المهارات والسلوكيات الاجتماعية المقبولة التي تصدر من الطفل. كما أنها تعد بعد من أبعاد اليقظة العقلية (ليلي الدغيدى، صبحي الكفوري، وفريدة سماحة، ٢٠١٩).

وهي قدرة الشخص على ضبط سلوكه عن طريق الجمع بين المهارات والمعتقدات التي تحدد السلوك المستقل (Carter, S., 2013:19).

وأشار "فادي حسن عقيلان" (٢٠١٤: ١٣) إلى أن إدارة الذات تعنى "وضع خطة وجدول لشخص ما لإنجاز أعماله وتنظيم أموره وفق إمكانياته وقدراته في زمن يحدده بحيث يجبر ذاته على الاشراف على إدارة الوقت، وكيف يجبر نفسه على إدارة هذا الوقت.

وقد توصل "أنور فتحى عبد الغفار" (٢٠٠٣) إلى أن مهارة إدارة الذات مهمة للطلاب، فهي تقوم على استراتيجيات مختلفة مثل: مراقبة الذات، وتقييم الذات، والتعزيز الإيجابي لتعليم الطلاب كيف ينظمون سلوكياتهم، ويكونون مسئولين عن هذه السلوكيات أكاديمياً واجتماعياً، وتعمل هذه الاستراتيجيات على تطوير السلوك الدراسي للطلاب.

وتتفق "أسماء أحمد عبد العال" (٢٠١٦) مع سابقتها في أن مهارات إدارة الذات المراد تعلمها هي: مراقبة الذات، تعزيز الذات، تقويم الذات، وتوجيه الذات، بغرض تنظيم آدائه وتنظيم أفعاله، وذلك بعد تلقى التدريب المناسب على القيام بهذه المهارات بالشكل المطلوب بالاستعانة ببعض الأدوات والإجراءات.

وهي قدرة الفرد على التوافق مع المجتمع، والتفاعل معه بشكل فعال من خلال التمتع بالمرونة والاستقلال، عن طريق وضع أهداف وخطط تتوافق مع الظروف المتغيرة (Ercoskun, 2016:1127). وتحقيق التوازن في أداء أنشطته الحياتية المختلفة بما يزيد من رضى الطفل عن نفسه وقدرته على تعديل السلوك والتعامل مع الضغوطات المختلفة" (أسامة محمود حمدان، ٢٠١٨).

وتعرف "أيات قاسم عبد اللطيف" (٢٠٢٠) إدارة الذات بأنها "قدرة الطالب ذوى صعوبات التعلم على الوعى بسلوكه والتعبير عنها بشكل مقبول ومناسب مع الآخرين بعد تلقى التدريب المناسب على أداء هذه السلوكيات". لذلك تعد أحد الأساليب الهامة المستخدمة فى تعديل سلوك ذوى الاحتياجات الخاصة (محمد عبد الرحمن سليمان، ٢٠١٢: ٢٧٠؛ أسماء أحمد عبد العال، ٢٠١٦: ٣٤٣).

وتمر إدارة الذات بعدة مراحل يجب على الطفل اجتيازها أولها: الإدراك الواعى لمعنى وجود الإنسان فى هذه الحياة، وثانيها: منظومة القيم والمثل والمبادئ التى تشكل هذه الذات، وثالثها: مجموعة الأهداف التى تسعى إلى تحقيقها، وأخرها الوسائل والآليات التى يتم اجتيازها للوصول إلى هذه الأهداف (خالد أحمد عبد الرحمن، ٢٠١١: ١١).

وبذلك يعد مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التى تؤدى دوراً حيوياً فى تنظيم حياة الإنسان بشكل سليم وتساعد على التعامل مع المجتمع الذى يعيش فيه، كما أن نمو مفهوم الذات يجعل الطفل أكثر إنتاجية، مما يعنى أن مهارة إدارة الذات تعد عاملاً مهماً مساعداً على النجاح (هناء فؤاد على، ٢٠١٨).

كما أن إدارة الذات تعنى التطبيق المنظم من قبل الطفل لاستراتيجيات تعديل السلوك على نفسه، بما يؤدى إلى إحداث التعديل المطلوب فى سلوكه (Cooper, et al., 2007:32).

ويرى "جونسون" (Johnson,2012) أنها تدخل فردى يتضمن قيام التلاميذ بمراقبة أدائهم للسلوكيات أو المهام المطلوبة، وتسجيل تقييمهم لها من وجهه نظرهم، وعليه تعد إدارة الذات استراتيجية متقدمة لتحسين سلوك الصف الدراسي، وتتضمن توجيه الذات للقيام بالأنشطة التى تتطلب من الأطفال مراقبة ذاتهم وتقييم سلوكياتهم خلال فترة زمنية محددة. وهى من أنسب أساليب التدخل للحد من اضطراب اللغة، وذلك لما لها من المزايا التى تفتقر إليها فنيات تعديل السلوك الأخرى عموماً (Barry&Messer,2003:239). بالإضافة إلى نجاحها فى زيادة التواصل والتفاعل الاجتماعى، وتعليم مهارات الحياة اليومية لدى الأطفال (Miltenberger,2011:50).

ويرى كاشداف كايروتنشى (Kashdav& Ciarrochi) أنه عند إجراء برامج لإدارة الذات يجب تحديد نوع التدريب تعليمى أم علاجى والذى يتضمن بصفة أساسية تعلم مهارات حل المشكلات. كما يجب تعريف إدارة الذات كعائد، إذ تشير إلى أن يحصل الأفراد ذوى الظروف المرضية على المعرفة والمهارات والثقة، التى تمكنهم من التحكم فى صحتهم، وأن يكتسبوا سلوكيات خاصة من خلال التدريب (فى: عبد العزيز الشخص وآخرون، ٢٠١٠).

وأشارت "منى الزناتى" (٢٠١٩) أن إدارة الذات هي مجموعة من المهارات التي تساعد الأبناء على إدارة أمور حياتهم المختلفة بنجاح لتحقيق الأهداف المنشودة.

ومن ثم تتضح أهمية إدارة الذات في تعلم المهارات الأكاديمية الأساسية وتنمية قدرة الاعتماد على الذات والنمو النفسي والاجتماعي السوي، والتمتع بمستوى مرتفع في التحصيل الدراسي، وتحسين مستوى الإنجاز الشخصي الذاتي، وتنمية الذاكرة السمعية والبصرية لدى الأطفال (Berger,2003:4).

أبعاد إدارة الذات:

هي مجموعة من الإجراءات المستخدمة أثناء التدريب على إدارة الذات وتتضمن: ١- مراقبة الذات: Self- Monitoring هي الملاحظة والتسجيل لسلوك الفرد الذاتي، والهدف من مراقبة الذات هو تعليم الطفل أن يصبح أكثر وعياً بسلوكه (Hughes,etal.,2002:267-269). وبالنسبة للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة يتم اختيار أحد السلوكيات المستهدفة ويتم تعليم الطفل أن يراقب السلوك عند حدوثه وإحدى استراتيجيات مراقبة الذات تتمثل في تعليم الطفل أن يراقب سلوكه الشخصي، خلال فترات زمنية قصيرة تقل تدريجياً، حتى يصل في المرحلة النهائية ليراقب سلوكه بنفسه (Stephen,M.,et al.,2008). ٢- تقييم الذات Self-Assess: وهي تقييم الأطفال لأنفسهم وتسجيل سلوكهم بأنفسهم، ومقارنة أدائهم الخاص بالمعايير التي يتم وضعها من قبل أنفسهم أو المعلم. ٣- تعزيز الذات: Self-Reinforcement وهي مكافأة الطفل لذاته بعد الوصول إلى الأهداف التي تم وضعها (Buckman,S.,2000;Arundel, etal., Instruction حيث ذكر عدد من الباحثين (Mooney,P.,etal,2005;Hughes,2015:302) أن تعليمات الذات هي تقديم مساعدة أو تدريبات إضافية للفرد ليقوم بتأدية سلوكيات جديدة مرغوبة. ويذكر "هينسن" وستشولز (Hansen,2016:225;Schulze,2011:2) أن القاسم المشترك في معظم دراسات إدارة الذات يتضمن استراتيجيات مراقبة الذات، تقييم الذات، وتعزيز الذات، وهو ما يسمى بحزمة إدارة الذات Self- Management Packages.

كما يرى عدد من الباحثين (Jones,Greenberg& Crowley,2015) أن إدارة الذات تتضمن الأفكار والمشاعر وسلوك الفرد، لذلك ترتبط المهارات العاطفية الاجتماعية المبكرة بكيفية تأثير المهارات في وقت لاحق في الحياة.

خطوات تعليم إدارة الذات:

يرى "محمد عبد الرحمن سليمان" (٢٠١٢) أن خطوات إدارة الذات تتمثل فى خمس خطوات هي: ١- تحديد السلوك المطلوب تغييره: - أى تحديد السلوك المراد ملاحظته، و٢- تحديد المعززات: - حيث أثبت التعزيز فعاليتها فى زيادة معدل السلوك المستهدف، و٣- اختيار أداة إدارة الذات: - يعتمد اختيار أدوات الذات المستخدمة على نوع السلوك المراد تعديله، و٤- تعليم الطفل كيفية استخدام إدارة الذات، و٥- تعليم الطفل الاستقلالية. فى حين يرى جيرهارد ميغان (Gerhardt, M.W.,2004) أن خطوات إدارة الذات هي: تقييم الذات وتحديد الاحتياجات وتحديد الأهداف، والتحكم الذاتى الفعال فى عناصر الوقت والبيئة والمشكلات، وتقييم الذات من خلال قياس مستوى النجاح فى تنفيذ الخطط، وإعادة ضبط العناصر المؤثرة. ويحدد عبد العزيز الشخص وآخرون (٢٠١٠: ٥٨٢) إجراءات إدارة الذات فى خمسة إجراءات هي: مراقبة الذات (ملاحظة الذات، والتقارير الذاتية)، التعليقات والتغذية الراجعة الذاتية وتقييم الذات، وتعزيز الذات وتوجيه الذات. كما اشار جاليتز Galitz إلى مجموعة من النقاط حول كيفية إدارة الذات منها: أعرف نفسك، وحدد أهدافك، وحدد نقاط ضعفك ونقاط قوتك، واتخذ الاجراءات اللازمة (فى: خيرى محمد شعيب، ٢٠١١: ٢٣).

ويرى الجاديف (Aljadeff,Abergle,et al.,2015:35) أن التدريب على إدارة الذات يوفر للأفراد المهارات اللازمة لإدارة سلوكياتهم الخاصة، فيتعلم الفرد واحدة أو أكثر من المهارات التالية: تمييز وتسجيل حدوث أو عدم حدوث السلوك المستهدف (مراقبة الذات)، وإدارة نتائج الأداء (تعزيز سلوك الفرد نفسه)، وتقييم الأداء مقابل الهدف المحدد سلفاً (تقييم الذات). وعادة ما تتضمن برامج إدارة الذات توليفة من بعض أو كل المكونات التالية: مراقبة الذات، وملاحظة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات، ومن ثم يحتاج الأفراد الذين يواجهون صعوبات فى التعلم، التدريب على مهارات إدارة الذات لتحسين الداء طوال حياتهم (Reinecke,etal.,2016:3-4).

نظريات إدارة الذات:-**-نظرية التحكم والسيطرة:**

يتحدد سلوك الأفراد من خلال الأهداف التى يضعها الفرد والطرق التى يختارها لتحقيق هذه الأهداف، واستناداً إلى ذلك فإن سلوك إدارة الذات يتطلب من الأفراد تحديد الأهداف ورصد التقدم المحرز نحو تحقيقها، ومحاولة الحد من التناقض بين الأساليب التى يتبعها الفرد لتحقيق

أهدافه، وذلك طبقاً للحالة الراهنة والموقف وشخصية الفرد (Denise, T.D. & John, B.F., 2006: 5)، ومن الفروض الأساسية لهذه النظرية أن يمتلك الإنسان جهازاً عصبياً يستطيع من خلاله إدارة ذاته ويتميز بالآتي: أ- أن جهاز الضبط الذاتي للسلوك قادر على أن يبعث في نفسه الاستثارة وأن يوجه حركاته بنفسه. ب- يستطيع هذا الجهاز أن يبين الفروق بين الحركات الذاتية وبين الأهداف التي يسعى إليها الفرد. ج- أن عملية إدارة الذات وإعادة توجيه السلوك في الاتجاه المطلوب تتم بواسطة عملية التغذية الرجعية. د- أن عملية التكامل بين أجهزة الاستقبال (الحواس) وبين مكونات الاستجابة المتعددة الأبعاد تتحقق بواسطة التغذية الرجعية. هـ- تخصص أنماط إدارة الذات وتنظيم الذات في ضوء الخصائص الزمنية والمكانية والعضلية للتغذية الرجعية، وبذلك تكون النتيجة النهائية هي سلسلة من الأهداف تساعد في التوصل إلى إدارة الذات، وتنظيمها وتحديدها يساعد الفرد في الوصول إلى الهدف النهائي الذي تم وضعه (عبد الرحمن شحود، ٢٠١٠: ٧؛ Denise, T.D. & John B.F., 2006).

٢- نظرية تحديد الأهداف:

تعد من النظريات البسيطة التي تفسر بشكل مباشر لماذا ينجز بعض الأفراد واجباتهم ويكون أدائهم أفضل من الآخرين؟ وتقوم هذه النظرية على أن سلوك الفرد هو سلوك هادف، وأن الأفراد يقومون بإدارة ذواتهم وتنظيمها لتحقيق الأهداف التي يضعونها لأنفسهم، حيث يعود السبب وفق هذه النظرية إلى الأهداف التي يضعها الفرد لذاته، فإذا كانت أهداف بسيطة وواقعية فإن أداء الأفراد يكون عالي ومميز، أما إذا كانت الأهداف الموضوعية صعبة ومعقدة فإن ذلك سوف يؤثر سلباً على الأداء، أي أن هذه النظرية ترى أن تحديد الأهداف متضمناً إدارة الذات، لأن تحديد الأهداف وترجمتها إلى إجراءات في مرحلة لاحقة هي عملية إرادية، وبالتالي تؤدي إلى مستوى مقبول من الأداء ووضع خطط العمل والحفاظ على الجهد والمثابرة والاتجاه لتحقيق الهدف.

٣- النظرية الاجتماعية المعرفية:

تعد هذه النظرية حلقة وصل بين النظريات السلوكية والنظريات المعرفية (عماد عبد الرحيم الزغلول، ٢٠١٠: ١٣٩)، وتفترض النظرية الاجتماعية المعرفية "الباندورا"، أن الفرد يمتلك نظام للذات يمكنه السيطرة على أفكاره ومشاعره ودوافعه ويسمى بالنظام المعرفي العاطفي، فهو يتضمن الآليات المعرفية والمرجعية التي توفر الآلية الضرورية لفهم السلوك (Robert, Cobb, J., 2003; Ben, Asher, 2018: 1-6).

وتشير "سهير عبد العزيز" (٢٠١٥) إلى أن النظرية الاجتماعية المعرفية ترجع إدارة وتنظيم الذات إلى الانسجام والتكامل بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد، وترى أن العمليات المعرفية تؤثر على طريقة استجابة الفرد للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة المحيطة به، وبالتالي تتحقق إدارة الذات من خلال قدرة الفرد على انتقاء استجابات مناسبة للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة، وسلوك إدارة الذات لدى الفرد يتأثر بالتفاعل الاجتماعي للفرد مع الأفراد الذين يعيش معهم. ويرى البعض أن تحسين إدارة الذات للأفراد وتطويرها يحتاج إلى أدوات لقياسها ومعرفة كيفية إدارة الأفراد لأنفسهم في الحياة اليومية (Gang&Xiaomin,2011:147).

ثانياً: جودة الحياة: Quality of Life

اختلفت الآراء حول مفهوم جودة الحياة، حيث تباينت هذه المفاهيم بتباين الأطر النظرية التي طرحت بها هذه التعريفات، وقد تشابه هذا المفهوم مع مفاهيم مشابهة معه مثل السعادة، الرضا عن الحياة، الرضا الذاتي (فى: عبد الله عبد العزيز محمود، ٢٠١٨). وتعد جودة الحياة من المفاهيم الإيجابية المهمة فى الآونة الأخيرة لما لها من أثر إيجابي فى توافق الطفل ذوى صعوبات تعلم القراءة مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه.

ويرتبط مفهوم جودة الحياة بأسلوب حياة الفرد، وبما يقوم به من نشاطات وقدرات للتحكم فيما يدور من حوله، وهناك العديد من الأسباب التى تعوق الإنسان عن الشعور بجودة الحياة منها: ضغوط الحياة، وفقدان الشعور بمعنى الحياة، وافتقاد القدرة على التصرف فى المواقف الحياتية المختلفة، وقلة الخدمات المقدمة للأفراد (محمد عبد الله إبراهيم وسيدة عبد الرحيم صديق ٢٠٠٦: ٢٧٨؛ صفاء عجاجة، ٢٠٠٧).

وتعرف منظمة الصحة العالمية (W.H.O) World Health Organization جودة الحياة بأنها "انطباع الفرد تجاه حياته وضمن النسق والمعايير الثقافية فى مجتمعه ومستوى العلاقة بين تحقيق أهدافه وتوقعاته وفق مفاهيم معيارية محددة لديه". ومن وجهة نظر أخرى هى عملية الدمج والتكامل بين جوانب صحة الفرد الفسيولوجية والنفسية ومستوى عدم الاعتمادية independency والعلاقات الاجتماعية، وعلاقة ذلك بما يبرز فى المستقبل من أحداث بيئية (هاالاهان وكوفمان، ٢٠٠٨).

وعرف "رأفت عوض السعيد" (٢٠١٢) جودة الحياة بأنها "قدرة الطفل ذوى صعوبات التعلم على إقامة علاقات إيجابية متبادلة، وتنمية قدراته التعليمية والتحصيلية، ورضاه عن الرعاية الصحية المقدمة له". وقد عرفها "ريان" (Reine,G.,2013) بأنها "إحساس الأفراد بالسعادة والرضا فى ضوء ظروف الحياة الحالية، وأن الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر باستبصار الفرد للأحداث من حوله".

وأشارت "مريم شبيحه" (٢٠١٤) " إلى مؤشرات قياس جودة الحياة وهى: المؤشرات النفسية: تتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة، المؤشرات الاجتماعية: تتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية، المؤشرات المهنية (المدرسية): تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله، المؤشرات الجسمية والبدنية: تتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية.

كما حدد "أحمد على حسب الرسول" (٢٠١٨) مؤشرات لجودة الحياة تتمثل فى: مؤشرات جسمية: تتضح من خلال العلاقة الشخصية ونوعيتها، مؤشرات وجدانية: تظهر من خلال شعور الطفل بالقلق أو الاكتئاب أو السعادة، مؤشرات مادية: وهى الشعور الذى يجعل الطفل يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة، ومؤشرات استخدام الوقت: وهى قدرة الطفل على الاستخدام الجيد وإدارة الوقت.

وتعرف "أيات قاسم عبد اللطيف" (٢٠٢٠) جودة الحياة بأنها "قدرة الطالب ذوى صعوبات التعلم على تحقيق السعادة الذاتية والشعور بالرضا عن الحياة".

ومما سبق يتضح عدم وجود تعريف واحد إجرائى متفق عليه، إلا أن هناك إجماع بأدنى المتطلبات للتعريف الإجرائى لجودة الحياه ويتركز حول إدراك الفرد لجودة حياته أو أن حياته تتسم بأنها طبيعية (Mendlowicz,M.V.&Stein,M.B.,2000).

وقد تؤثر خصائص الأطفال ذوى صعوبات التعلم فى إدراكهم للحياة التى يعيشونها. وقد تؤثر على جودة حياتهم، وقد أكدت نتائج دراسة لويس (Lewis,D.,2002) وبومجارتن (Baumgarten,V.,2004) على أن جودة حياة الأفراد ترتبط بالنمو الانفعالى والتحكم فى المشاعر السلبية لهم.

مكونات جودة الحياة:-

يتكون مفهوم جودة الحياة من ثلاثة مكونات رئيسية هي: ١- جودة الحياة الموضوعية: وتشمل الإحساس الداخلى بحسن الحال والرضا عن الحياة التي يعيشها المرء. ٢- جودة الحياة الذاتية: وهي القدرة على رعاية الذات والوفاء بالأدوار الاجتماعية. ٣- جودة الحياة الوجدانية: وتمثل الحد المثالى لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق نفسي مع ذاته ومجتمعه (حسن مصطفى عبد المعطى، ٢٠٠٥؛ محمد سعد العبيد، ٢٠١٨). كما تتضمن مجموعة من المهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد وما يتصل بها من معارف وقيم واتجاهات يتعلمها بصورة مقصودة ومنظمة عن طريق الأنشطة والتطبيقات العملية التي تجعله يتحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح (Clarken,R.,2011;Beckman,et al., 2015).

فى حين يرى فنتجودت وأندرسن (Ventegodt&Andersen,2003) نظرية تفسر جودة الحياة فى ضوء عدة أبعاد هي: أ-جودة الحياة الموضوعية، ب-جودة الحياة الذاتية، ج-الوجهة البيولوجية التي تشير إلى وجودنا البشرى.

ويذكر فلاسفير (Flaspohler,2009) أن مكونات جودة الحياة تشمل مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع الأشياء، ممثلاً ذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية وفهم الذات والغير وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وتقادى حدوث الأزمات.

وأشار "محمد سعيد أبو حلاوة" (٢٠١٦) إلى أن مفهوم جودة الحياة يتكون من ثلاث مكونات رئيسية هي: الإحساس الداخلى بحسن الحال والرضا عن الحياة التي يعيشها الفرد، القدرة على رعاية الذات والوفاء بالأدوار الاجتماعية، والقدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة. ويرى "منصور عبد الله" (٢٠١٧) أن جودة الحياة هي نتاج التفاعلات التي تحدث بين الطفل والمواقف الحياتية المختلفة، وهي درجة استمتاع الطفل بإمكاناته المهمة فى حياته، أو بصورة أخرى إلى أى حد يرى الطفل حياته جيدة.

ثالثاً: العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى ذوى صعوبات التعلم:-

تعد إدارة الذات من أهم المؤشرات الإيجابية الدالة على التمتع بالصحة النفسية، كما أنها مجموعة من المهارات التي تساعد على تخطى الصعاب وتمنحه الثقة فى النفس بشكل يحقق الأهداف المرغوبة (Neini,et al.,2003).

وتتضمن عملية إدارة الذات كثير من المهارات الذاتية التي تساعد الفرد على مواجهة ضغوط الحياة، والبعد عن الاكتئاب، والتحكم فى انفعالاته المتغيرة، وفى عواطفه وضبطها، ومواجهة الإحباط وغيرها من الضغوط التي يعانى منها الفرد، بهدف تحقيق التوازن النفسي، والتوافق مع النفس والأسرة والمجتمع بطريقة تساعد على تحقيق الأهداف. ومن هذه المهارات: مهارة حل المشكلات، حيث تقتضى هذه المهارة وعى الفرد بالعوامل الإيجابية لحل المشكلات، كما تعتبر إدارة الفرد لوقته من مقومات السعادة، والتي تعنى التقدير الدقيق للوقت، واستغلاله فى الأعمال الأكثر أهمية بأحسن وسيلة (Redman, B., 2004: 33; Fox, N.C., 2003؛ الشيماء محمود، ٢٠١٧: ٣٩-٤٠).

كما أن تأثير استخدام استراتيجيات وطرائق وضع الأهداف والقياس والتقويم الذاتى على أداء المهارات الدراسية للطلبة، يودى إلى تحسن فى أداء المهارات المدرسية، وإدراك الطلبة لهذا التحسن فى أدائهم ووصولهم لأهدافهم المختارة (Copeland, 2000: 186).

وقد اتفقت العديد من الدراسات (مهند عبد العلى، ٢٠٠٣: ٥٥؛ حسن عبد الرحمن صايغ، ٢٠٠٧: ٤؛ غازى محمود وشيماء مطر، ٢٠١١: ٦؛ أسامة شاهين، ٢٠١٨: ٥٤) على أن الأشخاص القادرين على إدارة الذات هم المتقبلين لذواتهم ومدركين لحدود قدراتهم ومعاييرهم وقدراتهم دون تأثير من الآخرين وما يبدو منه من آراء، كما يدركون نواحي قصورهم دون اللجوء إلى لوم أنفسهم، فهم قادرين على التحكم فى مشاعرهم واتجاهاتهم تجاه القضايا والأحداث، وهم مبادرين، ولديهم الكفاءة والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدى، وهم واثقون من أنفسهم يتميزون بالاستقلال الذاتى وقادرين على تحمل المسئولية ومتفائلين تجاه الحياة والناس.

وقد أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات أن التلاميذ ذوى صعوبات التعلم يعانون من إنخفاض فى مستوى جودة الحياة، الأمر الذى يؤثر بصورة سلبية على كافة مجالات النمو لديهم بما فى ذلك التحصيل الدراسى، مما يجعلهم فى حاجة إلى وجود برامج علاجية وتربوية تهدف الى رفع معدلات جودة الحياة لديهم (Buck, et al., 2007; Derek, 2008; Papaeleftheriou, et al., 2011). وقد أوضح "تومنتشر" (Nonnomacher, 2008: 4) وجود علاقة قوية وواضحة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى طلاب صعوبات التعلم، فعندما يقوم الطالب بالضبط الذاتى والتحكم فى أنشطتهم الحياتية فذلك يزيد من مستوى جودة الحياة لديهم.

كما أكدت دراسات أخرى أن ارتفاع مستوى إدارة الذات لدى الطلاب ينعكس على قدراتهم لمواجهة المشكلات التي تعترض طريقهم، وتحسين مستوى تعاملهم مع الآخرين والقدرة على الاستفادة منهم، مما يؤثر بشكل إيجابي على جوانب الحياة وأبعادها لديهم فيحقق لهم الشعور بالسعادة والرضا عن مستوى حياتهم، وبالتالي فإن ذلك يحسن من جودة الحياة لديهم كما أوضح البعض أن إدارة الذات لها أثر إيجابي في تحسين جودة الحياة (أسامة محمود حمدان، ٢٠١٨؛ آيات قاسم، ٢٠٢٠: ٢٠٩)، وأكدت دراسة بينشوب وآخرون (Bishop, et al., 2008) على وجود علاقة موجبة بين إدارة الذات وكل من جودة الحياة والتحكم المدرك لدى الطفل، فكلما ارتفع مستوى إدارة الذات ارتفعت جودة الحياة لديه.

وأظهرت نتائج دراسة "فوقية أحمد عبد الفتاح ومحمد حسين" (٢٠٠٦) وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ العاديين وذوى صعوبات التعلم فى مستوى جودة الحياة لصالح التلاميذ العاديين. كما أوضحت نتائج دراسة "أحلام على أحمد" (٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية دالة بين الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز.

رابعاً: صعوبات تعلم القراءة Reading Difficulties:

تعد اللغة من أهم الظواهر الاجتماعية التي انتجها التطور البشري فهي أداة التفاهم والتعبير، ووسيلة من أهم وسائل الاتصال بين أفراد المجتمع، كما تعد اللغة أداة الطفل للاتصال بالآخرين والتعبير عن آرائه وأفكاره ورغباته ومشاعره واحتياجاته، وهي الوسيلة الأولى لتحصيل المعرفة وتكوين الخبرة (نهى محمد عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٩: ١٤١).

ويذكر "صبحى عبد الفتاح الكفورى وآخرون" (٢٠١٩: ٢٤٩) أن صعوبات التعلم من أكثر المشكلات التربوية، التي قد تواجه الأبناء والآباء سواء كانت صعوبات أكاديمية أو نمائية، ونحن فى أمس الحاجة إلى صياغة وتطوير برامج تدريبية لتنمية وبناء وتقوية مكامن القوة والفضائل الإنسانية لدى الأفراد على مختلف قدراتهم وإمكاناتهم الشخصية والاجتماعية والنفسية.

ويذكر أن كثير من البحوث انتهت إلى أن صعوبات التعلم فى أى مجال أكاديمى فى معظم الحالات بهى صعوبات فى القراءة، خاصة فى المرحلة الابتدائية، فإن المدخل الصحيح لفهم صعوبات التعلم فى المرحلة الابتدائية يتمثل فى دراسة وعلاج صعوبات القراءة، وتتمثل صعوبات القراءة فى المظاهر التالية: حذف أو إضافة كلمات كاملة، أو أجزاء منها، حذف أو إضافة أصوات إلى الكلمة التي يقرأها، تكرار قراءة بعض الكلمات أو الجمل، نطق الكلمات

بطريقة عكسية، إبدال حرف أو كلمة مكان كلمة أخرى، عدم القدرة على تتبع السطور أثناء القراءة، القراءة السريعة، وغير الصحيحة، القصور فى القدرة على الاستيعاب والفهم (أميمة رياض صادق، ٢٠١٠؛ سليمان عبد الواحد يوسف، ٢٠١٠؛ Soriano, et al., 2011؛ نهى محمد عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٩).

ويعرفها "فتحي مصطفى الزيات" (٢٠٠٧) بأنها قصور أو صعوبات أكاديمية ذات جذور عصبية تعبر عن نفسها فى صعوبات تعلم القراءة والفهم القرائي للمدخلات اللفظية المكتوبة. عموماً رغم توافر القدر الملائم من الذكاء وظروف التعليم والتعلم والإطار الثقافي والاجتماعي. كما تعرفها "ماجدة السيد عبيد" (٢٠١٥) بأنها اضطراب نوعى مبنى على أساس اللغة المنتقاة من كتب الصنفين الثالث والرابع الابتدائي، وتتضمن عملية تمييز بكيفية استجابة الطفل للأساليب المختلفة فى تعلم القراءة، وخاصة تلك الأساليب التى تعتمد على التواصل البصرى والسمعى أو اللغوى.

والأطفال ذوى صعوبات القراءة هم الذين يعانون من قصور فى واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية التى تدخل فى فهم واستخدام اللغة المنطوقة أو المكتوبة، ويظهر هذا القصور فى القدرة على الاستماع أو الكلام، وهى اضطرابات ذاتية المنشأ Intrinsic ويفترض أن تكون راجعة إلى خلل فى الجهاز العصبى المركزى ولا تشمل الأطفال ذوى صعوبات التعلم الناتجة عن إعاقة بصرية أو سمعية أو حرمان بيئى وثقافى واقتصادي (Jonson, S.K, 2012).

وترى "خديجة محمد سعيد" (٢٠٢٠) أن صعوبات تعلم القراءة هى انخفاض مستوى تحصيل التلميذ فى القراءة ليصبح أقل من المستوى منه فى العمر، الذكاء، والصف الدراسي، وتتمثل فى صعوبة التعرف على الكلمات والقراءة، ولا تشمل من يعانون من إعاقة جسدية، أو عقلية، أو حسية التى من شأنها أن تؤثر على الأداء القرائى للتلميذ.

خامساً: البرنامج الإرشادى:

يعرف بأنه "مجموعة الفاعليات والأنشطة والفنيات التى تعمل لمساعدة الفرد على تنمية قدراته وتوجيه نفسه توجيهها مناسباً فى المواقف المختلفة وتدريبه على الاتزان الانفعالى، والإدارة الذاتية ومواجهة التحديات والأزمات (آمال أحمد يعقوب، ١٩٨٩: ٢٤٣).

ويعد التلاميذ ذوى صعوبات التعلم بحاجة إلى الخدمات الداعمة لمساعدتهم للوصول إلى أقصى مدى تسمح به قدراتهم، وهذا ما توفره استراتيجية إدارة الذات حيث تعد أحد المداخل العلاجية والتربوية الحديثة التى تستخدم لتحسن الجوانب الإيجابية للتلميذ وتعمل على خفض الجوانب السلبية التى تعوق قدراته، وتجعل التلاميذ ذوى صعوبات التعلم أكثر كفاءة وانضباطاً فى الصف الدراسى (Nonnomacher,2008:4).

وقد يعانى الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة من العديد الاضطرابات النفسية كالقلق، التوتر، والاضطرابات السلوكية كالاندفاعية والسلوك العدوانى(إيناس مصطفى،٢٠١٥). لذا تعد إدارة الذات أحد الأساليب المفيدة والناجحة فى مساعدة الأفراد ذوى الاضطرابات والأفراد صعوبات التعلم بشكل عام(Embregts,2003:288).

وقد توصل "أنور فتحى عبد الغفار" (٢٠٠٣) إلى أن مهارة إدارة الذات مهمة للطلاب، فهى تقوم على استراتيجيات مختلفة مثل: مراقبة الذات، وتقييم الذات، والتعزيز الإيجابى لتعليم الطلاب كيف ينظمون سلوكياتهم، ويكونون مسئولين عن هذه السلوكيات أكاديمياً واجتماعياً، وتعمل هذه الاستراتيجيات على تطوير السلوك الدراسى للطلاب.

وتستخدم مهارات إدارة الذات مع نماذج مختلفة من الأفراد فى مواقف متعددة ومن خلال أنماط سلوكية متنوعة كوسيط يدل على فاعليته فى تحسين السلوك وتشمل مهارات الانضباط الوجدانى والثقة والتكيف الواعى بالضمير والتفاؤل (عيسى جابر عبد الله،٢٠٠٩). ومن ثم تعد إدارة الذات أحد الأساليب الهامة فى المستخدمة فى تعديل سلوك ذوى الاحتياجات الخاصة(محمد عبد الرحمن سليمان،٢٠١٢: ٢٧٠؛ أسماء أحمد عبد العال،٢٠١٦: ٣٤٣).

وقد أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات أن التلاميذ ذوى صعوبات التعلم يعانون من انخفاض فى مستوى جودة الحياه، الأمر الذى يؤثر بصورة سلبية على كافة مجالات النمو لديهم بما فى ذلك التحصيل الدراسى، مما يجعلهم فى حاجة إلى وجود برامج علاجية وتربوية تهدف الى رفع معدلات جودة الحياه لديهم (Buck,etal.,2007;Derek,2008; Papaeleftheriou,et al.,2011).

ويذكر "صبحى عبد الفتاح الكفورى وآخرون" (٢٠١٩: ٢٤٩) أن صعوبات التعلم من أكثر المشكلات التربوية، التى قد تواجه الأبناء والآباء سواء كانت صعوبات أكاديمية أو نمائية،

ونحن فى أمس الحاجة إلى صياغة وتطوير برامج تدريبية لتنمية وبناء وتقوية مكامن القوة والفضائل الإنسانية لدى الأفراد على مختلف قدراتهم وإمكاناتهم الشخصية والاجتماعية والنفسية.

ومما سبق يتضح أهمية وجود برنامج إرشادى قائم على استراتيجيات إدارة الذات بهدف تحسين مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ ذوى صعوبات تعلم القراءة من خلال مجموعة من الجلسات تتضمن عددا من الأنشطة المعدة للوصول لهذا الهدف.

دراسات سابقة:

تستعرض الباحثة فى هذا الجزء بعض الدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة بمتغيرات هذه الدراسة، ويمكن تقسيم الدراسات السابقة إلى المحاور الآتية:

المحور الأول: دراسات تناولت إدارة الذات لدى صعوبات تعلم القراءة.

قام جريندي (Greenday,2007) بدراسة هدفت إلى استخدام استراتيجيات التدريس التبادلى واستراتيجيات تنظيم الذات، تحديد الهدف، مراقبة الذات، ومراقبة الفهم) على مهارات الفهم القرائى لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم، وذلك على عينة قوامها(٥) تلاميذ من الصف الثالث والرابع الإبتدائى من ذوى صعوبات التعلم، وقد تدرّب التلاميذ على استراتيجيات التدريس التبادلى لمدة (١٢) أسبوع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة، مستخدمة أدوات تضمنت: قائمة تطبيق الاستراتيجيات، والبرنامج التدريبي. وأظهرت النتائج تحسن مهارات القراءة والفهم لدى التلاميذ ومهارات تنظيم الذات.

قامت سوريانو وآخرون (Soriano,et al.,2011) بدراسة تهدف إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي متعدد المحاور فى تنمية القراءة والفهم القرائى لدى عينة من التلاميذ الأسبان، وذلك على عينة قوامها(٣٢) تلميذا من صعوبات تعلم القراءة، ومقسمين إلى مجموعتين تجريبية (٢٢) تلميذا، وضابطة(١٠) تلميذا، مستخدمين أدوات تضمنت:اختبار الطلاقة فى القراءة، وفهم القراءة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تحسن ملحوظ فى مهارات القراءة باستثناء الفهم القرائى.

قام محمد الشبراوى أحمد(٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى التحقق من استخدام فنيات إدارة الذات فى علاج صعوبات تعلم القراءة لدى الأطفال لتنمية المهارات الأكاديمية، وذلك على عينة قوامها(٢٠) طفلا وطفلة، مستخدماً المنهج التجريبي، ومستخدماً أدوات تضمنت: مقياس

تشخيص صعوبات التعلم ومقياس تقدير مهارات إدارة الذات للأطفال، اختبار الذكاء المصور. وأظهرت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على فنيات إدارة الذات فى علاج صعوبات تعلم القراءة لدى عينة من الأطفال.

-وقامت "خديجة محمد سعيد" (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى تنمية مهارات إدارة الذات لتحسين صعوبات تعلم القراءة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، على عينة قوامها (٣٠) تلميذ من ذوى صعوبات تعلم القراءة من المرحلة الابتدائية، مستخدمة المنهج التجريبي، ومستخدمة أدوات تضمنت: مقياس إدارة الذات، مقياس تشخيص صعوبات التعلم واختبار مصفوفات رافن الملونة. وأظهرت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات، وتحسين صعوبات القراءة، ووجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

المحور الثانى: دراسات تناولت جودة الحياة لدى صعوبات تعلم القراءة.

-قام "رأفت عوض السعيد" (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى تحسين جودة الحياة لدى ذوى صعوبات التعلم من خلال تنمية استراتيجيات إدارة الضغوط، وذلك على عينة قوامها (٤٠) طالب من ذوى صعوبات التعلم، مستخدماً المهج التجريبي، ومستخدماً أدوات تضمنت: مقياس تشخيص صعوبات التعلم، ومقياس جودة الحياة للأطفال ذوى صعوبات التعلم، ومقياس إدارة الضغوط. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج المستخدم فى إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة لدى الأطفال من ذوى صعوبات التعلم.

-كما قام "محمد إسماعيل حميدة" (٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقات السببية بين المهارات الأكاديمية، وجوده الحياة، لتلاميذ المدرسة الإعدادية من ذوى صعوبات التعلم، وذلك على عينة قوامها (١٧٨) تلميذ وتلميذه من ذوى صعوبات التعلم، مستخدماً المنهج الوصفى، ومستخدماً أدوات تضمنت: مقياس المهارات الأكاديمية، مقياس التحديد الذاتى، ومقياس جودة الحياة. وأظهرت النتائج: وجود مطابقة جيدة للنموذج المقترح للعلاقات بين المهارات الأكاديمية، التحديد الذاتى، وجوده الحياة.

- وقام كل من "محمد سعد العبيد وفكرى لطيف متولى" (٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين جودة الحياة والتحصيلى الأكاديمي للتلاميذ ذوى صعوبات التعلم، على ست مدارس فى المرحلة الابتدائية فى شرق الرياض، وذلك على عينة قوامها (١٠٠) تلميذ من ذوى

صعوبات التعلم وتتراوح أعمارهم ما بين ٧-١٢ سنة، مستخدماً المنهج الوصفي المقارن، ومستخدماً أدوات تضمنت: مقياس جودة الحياة للأطفال، وأختبار (رياضيات ولغة عربية) لقياس درجة التحصيل الأكاديمي. وأظهرت النتائج: أنه كلما ارتفعت جودة الحياة الأسرية انعكس بالسلب على التحصيل الدراسي، وذلك لأن الرفاهية الزائدة تؤدي للبطء في عملية التحصيل الأكاديمي للتلاميذ، وفقدان القدرة على التحصيل الدراسي يسلب الشعور بجودة الحياة النفسية داخل المدرسة وخارجها، كما أن زيادة الإنتاجية والشعور بالألفة وسط الجماعة يرفع من مستوى التحصيل الأكاديمي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وجودة الحياة النفسية لها تأثير على التحصيل الأكاديمي في البيئة المدرسية.

المحور الثالث: دراسات تناولت إدارة الذات وعلاقتها بجودة الحياة لدى صعوبات تعلم القراءة.

- قامت "أيات قاسم عبد اللطيف" (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، مستخدمة المنهج الوصفي، على عينة قوامها (٤٠) طالب من ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٥) عاماً، ومستخدمة أدوات تضمنت: مقياس إدارة الذات، ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم. وعدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات الطلاب وفقاً للعمر الزمني، ووجود فروق بين متوسطي درجات الطلاب في المستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع-منخفض) لصالح المستوى المرتفع على مقياس أبعاد الذات، وأيضاً بالنسبة لجودة الحياة، وعدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات الطلاب وفقاً للعمر الزمني وعلى مقياس جودة الحياة.

المحور الرابع: دراسات تناولت البرامج الخاصة بتحسين جودة الحياة لدى صعوبات تعلم القراءة:

وقام "عبد العزيز إبراهيم سليم" (٢٠٠٩) بدراسة عن "فاعلية برنامج علاجي في خفض حدة الإعاقة اللغوية النوعية وتحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، بهدف التعرف على تأثير برنامج علاجي على تحسين جودة الحياة النفسية من خلال تنمية اللغة لدى التلاميذ ذوي الإعاقة اللغوية، مستخدماً المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) تلميذاً وتلميذة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (١٥) تلميذاً. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج العلاجي في خفض حدة الإعاقة اللغوية النوعية مما كان له أثر إيجابي لتحسين جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- قامت "سحر أحمد حسين" (٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى تنمية الكفاءة الاجتماعية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من الأطفال ذوى صعوبات التعلم، وذلك على عينة قوامها (١٧) طالب من ذوى صعوبات التعلم، مستخدمة المنهج شبه التجريبي، ومستخدمة أدوات تضمنت: مقياس الكفاءة الاكاديمية لذوى صعوبات التعلم، ومقياس جودة الحياة للأطفال ذوى صعوبات التعلم، والبرنامج الإرشادى. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادى فى تنمية الكفاءة الاكاديمية وتحسين جودة الحياة لدى لأطفال ذوى صعوبات التعلم.

وقام "محمد عبد العزيز محمد" (٢٠١٧) بدراسة عن فاعلية برنامج إرشادى لتنمية مهارات التنظيم الذاتى وأثره على الاستمتاع بالحياة لذوى صعوبات التعلم، بهدف التعرف على أثر البرنامج لتنمية مهارات التنظيم الذاتى وأثره على الاستمتاع بالحياه لدى عينة قوامها (١٠) طلاب من ذوى صعوبات التعلم، مستخدماً أدوات تضمنت: مقياس للتنظيم الذاتى لذوى صعوبات التعلم، مقياس الاستمتاع بالحياة، والبرنامج الإرشادى. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس التنظيم الذاتى لصالح القياس البعدى، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الاستمتاع بالحياه لصالح القياس البعدى، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتبعي على مقياس الاستمتاع بالحياه.

وقام "عبد الله عبد العزيز محمود" (٢٠١٨) بدراسة عن "فاعلية برنامج لتحسين مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم، بهدف التحقق من فاعلية البرنامج فى تحسين مستوى جودة الحياة على ذوى صعوبات التعلم قوامها (٢٠) تلميذا، مقسمه على مجموعتين تجريبية وضابطة، ومستخدماً أدوات تضمنت: مقياس جودة الحياة، والبرنامج العلاجى. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج المستخدم فى تحسين جودة الحياه لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم.

تعقيب على الدراسات السابقة:

- ❖ ندرة الدراسات التى تناولت تحسين جودة الحياه من خلال برنامج يعتمد على إدارة الذات- فى حدود علم الباحثة- خاصة لدى ذوى صعوبات تعلم القراءة.
- ❖ الأطفال ذوى صعوبات التعلم بصفة عامة وذوى صعوبات تعلم القراءة بصفة خاصة يعانون من إنخفاض إدارة الذات مقارنة بأقرانهم العاديين.

- ❖ الأطفال ذوى صعوبات التعلم بصفة عامة وذوى صعوبات تعلم القراءة بصفة خاصة يعانون من إنخفاض فى مستوى جودة الحياة مقارنة بأقرانهم العاديين.
- ❖ فاعلية التدخلات القائمة على إدارة الذات فى تحسين مهارات التلاميذ فى مختلف جوانب النمو.
- ❖ وجود ندرة فى الدراسات التى تناولت برامج إدارة الذات لتحسين مستوى جودة الحياة بصفة عامة ولذوى صعوبات تعلم القراءة بصفة خاصة.

فروض البحث:

- فى ضوء نتائج البحوث والدراسات السابقة وأهداف البحث، تمت صياغة الفروض التالية:
- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الذات لصالح القياس البعدي.
 - ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية ومتوسطى رتب درجات أطفال المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدي.
 - ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية ومتوسطى رتب درجات أطفال المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس جودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج البحث:

يعتمد البحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة (القياس القبلي والبعدي والتتبعي).

ثانياً: عينة البحث:

أ- العينة الاستطلاعية: تكونت عينة البحث من (٥٥) تلميذاً بالمدرسة الابتدائية من غير العينة الأساسية وبنفس خصائصها وذلك لتقنين أدوات البحث.

ب- العينة الأساسية:

تكونت عينة البحث من (٢٠) تلميذاً من التلاميذ ذوى صعوبات تعلم القراءة، ممن تتراوح أعمارهم بين (٩-١٢) سنة، بمتوسط عمرى قدره (١٠.٦٩٣)، وانحراف معيارى قدره (٠.٩٣٦)، وتم اختيارهم بطريقة قصدية من مدرسة حمامات القبة الابتدائية المشتركة التابعة

لإدارة الزيتون التعليمية، بمحافظة القاهرة، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية (ن=١٠)، والأخرى ضابطة (ن=١٠).

وقد روعى فى اختيار العينة اتفاق معلمة اللغة العربية بالفصل، والأخصائية على وجود قصور فى تعلم القراءة، وتأكيد ذلك بحصولهم على درجات مرتفعة فى مقياس العسر القرائى، بالإضافة إلى عدم وجود أى أمراض صحية أو أى إعاقة بخلاف صعوبات تعلم القراءة، ومن منطقة وحى واحد. وقد روعى تجانس المجموعتين فى العمر الزمنى والذكاء ومهارات إدارة الذات وجودة الحياه. وفيما يلى جدول (١) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج فى هذا الصدد.

جدول (١)

نتائج اختبار مان وتنى Mann-Whitney لدلالة الفروق بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى العمر الزمنى، الذكاء، إدارة الذات، وجودة الحياة

المتغيرات	التجريبية (ن=١٠)		الضابطة (ن=١٠)		Z	الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
العمر بالشهور	١٢.٤٢	١٤٩.٠	١٢.٥٨	١٥١.٠	٠.٠٥٨	غير دال
الذكاء	١٠.٨٣	١٣٠.٠	١٤.١٧	١٧٠.٠	١.١٥٧	غير دال
المستوى الاجتماعى الاقتصادى الثقافى	١٦.٥	٢٤٧.٥	١٤.٥	٢١٧.٥	٠.٦٣٢	غير دال
إدارة الذات	١٢.٦٧	١٥٢.٠	١٢.٣٣	١٤٨.٠	٠.١١٧	غير دال
جودة الحياه	١٣.٢٥	١٥٩.٠	١١.٧٥	١٤١.٠	٠.٥٢١	غير دال

يتضح من الجدول السابق (١) تكافؤ مجموعتى البحث من حيث العمر، الذكاء، المستوى الاجتماعى الاقتصادى والثقافى، مستوى إدارة الذات، وجودة الحياة.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- استمارة بيانات أولية

(إعداد: الباحثة)

بغرض جمع معلومات عن التلاميذ ذوى عسر القراءة (ملحق ١) واشتملت على (اسم الطفل- السن- المرحلة الدراسية- تاريخ الميلاد- الحالة الاجتماعية للوالدين - الحالة الاقتصادية للوالدين- ترتيب الطفل- عدد الاخوة- وظيفة الام- وظيفة الاب- مستوى تعليم الأم- مستوى تعليم الأب، وقد تم عرضها على (٧) من المحكمين حتى تكون فى صورتها النهائية.

٢- مقياس المستوى الاجتماعى الاقتصادى والثقافى: إعداد: محمد ابراهيم سعبان ودعاء محمد حسن خطاب (٢٠١٦).

يتكون المقياس من ثلاثة مقاييس فرعية الاقتصادى والاجتماعى والثقافى، وكل مقياس فرعى له عدة عبارات وكل عبارة لها بدائل (استجابات) تمثل وجود الظاهرة بمقدار معين وتبدأ بوجودها كاملا وتنتهى بوجودها بدرجة ضعيفة أو عدم وجودها وهذا يتوقف بالطبع على طبيعة الظاهرة المقاسة، وقد تم حساب الصدق والثبات على عينة بلغ حجمها (٥٠) من الجنسين وحسب صدق الاتساق الداخلى للمستوى الاقتصادى (٠.٦٣/٠.٤١) . والمستوى الاجتماعى (٠.٨٢/٠.٦٥). والمستوى الثقافى (٠.٦٠/٠.٢٣)، وكانت جميع القيم دالة عند مستوى (٠.٠١)، وقد تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وكانت الدرجة الكلية (٠.٨٥) ومعامل ألفا وكانت الدرجة الكلية (٠.٨٦).

٣- اختبار جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظى: إعداد: طه المستكاوى (٢٠٠٠)
اختبار ذكاء جماعى يتكون من (٦٠) مفردة، يستخدم لتقدير القدرة العقلية العامة للأفراد الذين تتراوح اعمارهم ما بين (٨-٢٠) عامًا، وقد استخدم فى هذه الدراسة لاستبعاد الذى يقل معامل ذكائه عن المتوسط، ولحساب التجانس بين الذكور والإناث من الأطفال ذوى الضعف السمعى. وحسب طه المستكاوى صدق الاختبار بطرق؛ الارتباط بالمحك (بعض الاختبارات الفرعية والدرجة الكلية لاختبار وكسلر - بلفيو لذكاء الراشدين والمراهقين) وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٣٩٦ / ٠.٩٠١)، والتميز بين الأعمار الزمنية المتباينة، وقد تراوحت قيم "ت" الدالة عند ٠.٠٠١ بين (٤.٩٤ / ٢٤.٣٥)، والصدق العاملى من الدرجة الأولى، كما حسب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ٠.٨٦٣، وإعادة التطبيق ٠.٨٣٩

٤- مقياس العسر القرائى (إعداد: نصره محمد جلجل، ٢٠١٥).

يتكون المقياس من (٨٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد: التعرف على المفردات، وفهم المفردات، وفهم الجمل، وفهم الفقرة (القراءة الصامتة)، وتم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا وكان معامل الثبات (٠,٧٢) وتم حساب صدق الاتساق الداخلى للمقياس وتراوحت بين ٠.٧٤٢ و ٠.٢٩٣ وبعضها دال عند مستوى (٠,٠١)، وبعضها دال عند مستوى (٠,٠٥).

٥- مقياس إدارة الذات: (إعداد: الباحثة)

تم إعداد المقياس بهدف تقدير مستوى إدارة الذات حيث تكون من أربع أبعاد هى: مراقبة الذات، تقييم الذات، تعزيز الذات، تعليمات الذات.

ويقصد بمراقبة الذات: الملاحظة والتسجيل لسلوك الفرد الذاتى، كما يقصد بتقييم الذات: تقييم الأطفال لأنفسهم وتسجيل سلوكهم بأنفسهم، ومقارنة أدائهم الخاص بالمعايير التى يتم وضعها من قبل أنفسهم أو المعلم، ويقصد بتعزيز الذات: مكافأة الطفل لذاته بعد الوصول إلى الأهداف التى تم وضعها، ويقصد بتعليمات الذات: توجيه الفرد لذاته من خلال تعليمات أو توجيهات بغرض ضبط سلوكه وتقليل الاعتماد على الآخرين (المعلم-الوالدين).

وقد قامت الباحثة بمراجعة الإطار النظرى والدراسات السابقة التى تناولت إدارة الذات وذلك للاستفادة منها فى صياغة بنود المقياس. كما قامت بمراجعة مقاييس إدارة الذات (ناجى محمد حسن، ٢٠١٠؛ هويدا حنفى محمود، ٢٠١٣؛ أسماء أحمد عبد العال، ٢٠١٦؛ خديجة محمد سعيد، ٢٠٢٠؛ آيات قاسم عبد اللطيف، ٢٠٢٠).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس من خلال تطبيق المقياس على (٥٠) طفلاً وطفلة من تلاميذ المدرسة الابتدائية، ممن تتراوح أعمارهم بين ٩-١٢ سنة للتعرف على مدى صلاحية العبارات ووضوحها ومدى فهم الأطفال لها.

صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس فى صورته الأولية على مجموعة من المحكمين فى مجال علم النفس والصحة النفسية لإبداء الرأى فى دقة ووضوح العبارات ومدى انتمائها لما وضعت لقياسه، وقد تم تعديل بعض العبارات فى ضوء ملاحظات المحكمين.

٢- الاتساق الداخلى للمقياس:

تم حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد وبين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وفيما يلى جدول ٢، ٣ يوضح ما تم التوصل إليه.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد

البعد الأول "مراقبة الذات"			البعد الثانى تقييم الذات"			البعد الثالث "تعزيز الذات"			البعد الرابع "تعليمات الذات"		
رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٤٥	٠.٠١	٢	٠.٧٢	٠.٠١	٣	٠.٤٨	٠.٠١	٤	٠.٣٢	٠.٠١
٥	٠.٦١	٠.٠١	٦	٠.٦٤	٠.٠١	٧	٠.٥٢	٠.٠١	٨	٠.٧٤	٠.٠١
٩	٠.٤٦	٠.٠١	١٠	٠.٦١	٠.٠١	١١	٠.٦١	٠.٠١	١٢	٠.٦٦	٠.٠١
١٣	٠.٣٩	٠.٠١	١٤	٠.٥٦	٠.٠١	١٥	٠.٧٠	٠.٠١	١٦	٠.٧٠	٠.٠١
١٧	٠.٦١	٠.٠١	١٨	٠.٦٧	٠.٠١	١٩	٠.٦٠	٠.٠١	٢٠	٠.٣٢	٠.٠١
٢١	٠.٧١	٠.٠١	٢٢	٠.٣٨	٠.٠١	٢٣	٠.٥٣	٠.٠١	٢٤	٠.٥٣	٠.٠١
٢٥	٠.٥٣	٠.٠١	٢٦	٠.٧٣	٠.٠١	٢٧	٠.٣٩	٠.٠١	٢٨	٠.٥٦	٠.٠١
٢٩	٠.٦٤	٠.٠١	٣٠	٠.٧١	٠.٠١	٣١	٠.٦١	٠.٠١	٣٢	٠.٦٧	٠.٠١
٣٣	٠.٥٣	٠.٠١	٣٤	٠.٥٣	٠.٠١	٣٥	٠.٧١	٠.٠١	٣٦	٠.٣٨	٠.٠١
			٣٧	٠.٦٤	٠.٠١	٣٨	٠.٦٧	٠.٠١	٣٩	٠.٧٣	٠.٠١
			٤٠	٠.٣٩	٠.٠١	٤١	٠.٣٨	٠.٠١	٤٢	٠.٥٦	٠.٠١

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	مراقبة الذات	تقييم الذات	تعزيز الذات	تعليمات الذات	الدرجة الكلية
مراقبة الذات	-	**٠.٥٣	**٠.٥٨	**٠.٧٠	**٠.٧١
تقييم الذات		-		**٠.٥١	**٠.٧٥
تعزيز الذات			-	**٠.٥٧	**٠.٨٣
تعليمات الذات				-	**٠.٦٥

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٢، ٣) أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد ، وبين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام فيما صمم من أجله.

الثبات:**١- طريقة إعادة الإجراء:**

تم إجراء تطبيق الأداة مرتين بفاصل زمني قدره اسبوعين، وبحساب معامل الارتباط في الاجراء الاول والثانى بلغ معامل الارتباط ٠.٧٧ وهو دال عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى أن المقياس على قدر مناسب من الثبات.

٢- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وقد بلغ معامل الارتباط للنصفين (٠.٧٥) وهو معامل ارتباط مرتفع يدل على تمتع المقياس بقدر مناسب من الثبات.

طريقة التصحيح:

يقوم الطفل/التلميذ بالإجابة على بنود المقياس، فإذا كانت الإجابة تنطبق دائما على الطفل يضع علامة في خانة دائما وتأخذ ٣ درجات، وإذا كانت الإجابة تنطبق فى بعض الأحيان على الطفل يضع علامة في خانة أحيانا وتأخذ درجتين، وإذا كانت الإجابة لا تنطبق على الطفل يضع علامة في خانة لا وتأخذ درجة واحدة، وتعكس الدرجة فى حالة العبارات السلبية وأرقامها ٢٧-٣١-٣٥.

٦- مقياس جودة الحياة:**إعداد: الباحثة**

تم إعداد المقياس بهدف قياس جودة الحياة للأطفال حيث يتكون من أربع أبعاد هي: مؤشرات نفسية، مؤشرات جسمية وبدنية، مؤشرات اجتماعية، ومؤشرات مدرسية.

ويقصد بالمؤشرات النفسية: شعور الطفل بالرضا عن نفسه، وشعوره بالسعادة أو التوافق مع المرض، ويقصد بالمؤشرات الجسمية والبدنية: رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش معها، والشهية في تناول الغذاء والقدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية دون الشعور بالتعب، ويقصد بالمؤشرات الاجتماعية: نوعية العلاقات الشخصية وقدرة الفرد على التفاعل الاجتماعى، وممارسة الفرد الأنشطة الاجتماعية والترفيهية مع أقرانه، ويقصد بالمؤشرات المدرسية: درجة رضا الطفل عن دراسته، وحبها لها والقدرة على تنفيذ المهام المطلوبة منه، وقدرته على التوافق مع نظام مدرسته، ودرجة انتظامه في المدرسة.

وقد قامت الباحثة بمراجعة الإطار النظرى والدراسات السابقة التى تناولت جودة الحياة للأطفال، وذلك للاستفادة منها فى صياغة بنود المقياس. كما قامت بمراجعة مقاييس جودة الحياة (رأفت عوض السعيد، ٢٠١٢؛ السيد يس التهامى، ٢٠١٣؛ مريم شيخه، ٢٠١٤؛ رأفت عوض السعيد، ٢٠١٢؛ سحر أحمد حسين، ٢٠١٥؛ عبد الله عبد العزيز محمود، ٢٠١٨؛ محمد سعد العبيد وفكرى لطيف متولى، ٢٠١٨).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس من خلال تطبيق المقياس على (٥٠) طفلا وطفلة من تلاميذ المدرسة الابتدائية، ممن تتراوح أعمارهم بين ٩-١٢ سنة للتعرف على مدى صلاحية العبارات ووضوحها ومدى فهم الأطفال لها.

صدق المقياس:

تم إتخاذ عدة إجراءات للتحقق من صدق الأداة هى: صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلى. ف فيما يتعلق بصدق المحكمين: فقد اعتمدت الباحثة على آراء عدد من المحكمين "عشرة" من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بالجامعات المصرية، حيث كان الاتفاق بنسبة ٩٠% على البنود التى يتضمنها المقياس. وقد تم حذف عبارات وتعديل عبارات بحيث أصبح العدد الكلى لعبارات المقياس (٤٠) عبارة بدلا من (٥٦) عبارة. وفيما يلى جدول (٤) يوضح الأبعاد وأرقام عبارات كل بعد.

جدول (٤)

ابعاد مقياس جودة الحياة وأرقام عبارات كل بعد

أبعاد المقياس	أرقام العبارات
المؤشرات النفسية	١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣-٣٧
المؤشرات الجسمية والبدنية	٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠-٣٤
المؤشرات الاجتماعية	٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١-٣٥-٣٩
المؤشرات المدرسية	٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣٢-٣٦-٤٠

وفيما يتعلق بالاتساق الداخلى: فقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات المتضمنة فى المقياس والدرجة الكلية للمقياس. وفيما يلى جدول (٥) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج فى هذا الصدد.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠.٦٥٧	٠.٠١	١٥	٠.٣٩٤	٠.٠١	٢٩	٠.٦٢٤	٠.٠١
٢	٠.٥٨٠	٠.٠١	١٦	٠.٥٣٨	٠.٠١	٣٠	٠.٥٦٤	٠.٠١
٣	٠.٤٧٨	٠.٠١	١٧	٠.٥١١	٠.٠١	٣١	٠.٨٢٣	٠.٠١
٤	٠.٦٨١	٠.٠١	١٨	٠.٦١١	٠.٠١	٣٢	٠.٨٢١	٠.٠١
٥	٠.٥١٧	٠.٠١	١٩	٠.٧٤٣	٠.٠١	٣٣	٠.٦٢٣	٠.٠١
٦	٠.٦٢٢	٠.١	٢٠	٠.٥٣٣	٠.١	٣٤	٠.٥٣٧	٠.٠١
٧	٠.٨١١	٠.٠١	٢١	٠.٤٩٤	٠.٠١	٣٥	٠.٤٩٤	٠.٠١
٨	٠.٥٥٩	٠.٠١	٢٢	٠.٥٤٤	٠.٠١	٣٦	٠.٧٤١	٠.٠١
٩	٠.٦١٤	٠.٠١	٢٣	٠.٦١٤	٠.٠١	٣٧	٠.٤٧٨	٠.٠١
١٠	٠.٥٦٤	٠.٠١	٢٤	٠.٨١١	٠.٠١	٣٨	٠.٦٨١	٠.٠١
١١	٠.٨٢٣	٠.٠١	٢٥	٠.٥٥٩	٠.٠١	٣٩	٠.٥١٧	٠.٠١
١٢	٠.٨٢١	٠.١	٢٦	٠.٦٢٤	٠.١	٤٠	٠.٤٧٨	٠.٠١
١٣	٠.٥٦٤	٠.٠١	٢٧	٠.٥٦٤	٠.٠١			
١٤	٠.٦٢٠	٠.٠١	٢٨	٠.٦٢١	٠.٠١			

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق، مما يثبت صلاحيته للاستخدام فيما صمم من أجله.

ب- الثبات:

تم حساب الثبات بعدة طرق تمثلت في:

١- طريقة إعادة الإجراء Test-retest، حيث تم تطبيق الأداة مرتين بفواصل زمنية أسبوعين على مجموعة قوامها (٥٠) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المدرسة الابتدائية، وبحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في التطبيقين الأول والثاني كان (٠.٦٥١)، وهو معامل ارتباط عال، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدر عال من الثبات.

٢- طريقة ألفا كرونباخ:

تم تطبيق المقياس على مجموعة كلية قوامها (٥٠) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المدرسة الابتدائية، حيث بلغ معامل الثبات "ألفا" (٠.٧١٥) وهو معامل عال، مما يطمئن معدة المقياس إلى إمكانية استخدام المقياس.

مفتاح التصحيح:

يتكون المقياس من (٤٠) بنداً، وقد تم تقدير جميع بنود المقياس على مقياس متدرج من ١-٣ درجات هو: نعم، أحياناً، لا. وتعكس الدرجة للعبارات السلبية وأرقامها: ٤-٩-٣٠-٣٤-٣٨، وتتراوح درجات المقياس من (١-١٢٠)، وتشير الدرجة المرتفعة التي تزيد عن ٦٠ درجة إلى مستوى مرتفع من الشعور بجودة الحياة.

٧- البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة (إعداد: الباحثة)

بناء على اطلاع الباحثة على الاطار النظرى والدراسات السابقة المرتبطة بذوى الاحتياجات الخاصة وصعوبات تعلم القراءة، فقد أتضح أهمية البرامج المتعلقة بتحسين جودة الحياة لهذه الفئة من الأطفال، كما أن الاهتمام بإعداد برامج لتحسين جودة الحياة للأطفال ذوى صعوبات القراءة يعد ضرورياً وله مردود إيجابى على مناحى نموهم الاجتماعى والانفعالي والأكاديمي.

وقد قامت الباحثة بتصميم برنامج لتحسين جودة الحياة باستخدام استراتيجية ادارة الذات طبقاً للأسس والخطوات العلمية، وطبقاً لاستراتيجيات وأساليب ومبادئ العمل مع ذوى صعوبات تعلم القراءة.

خطوات إعداد البرنامج:

- الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة من حيث تحديدها بدقة لجودة الحياة والتعرف على استراتيجيات إدارة الذات والتعرف على أبعادها والطرق والأساليب التي تعتمد عليها الباحثة فى تصميم البرنامج الإرشادي بهدف تحسين جودة الحياة، والاطلاع على البرامج التي هدفت للارتقاء بها.

- قامت الباحثة بالاستفادة مما سبق فى تحديد البرنامج وتصميم جلساته واختيار وتحديد أهدافه، والأنشطة والفنيات المستخدمة.

أهمية البرنامج:

تتضح أهمية البرنامج في تحسين جودة الحياة باستخدام استراتيجيات إدارة الذات لدى الأطفال ذوى صعوبات القراءة، الأمر الذى يؤثر بصورة إيجابية على كافة مناحى النمو لديهم بصورة عامة، وعلى النمو الاجتماعى والانفعالي بصورة خاصة.

أهداف البرنامج:

- الهدف العام: استخدام استراتيجيات الذات في تحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة.

- الأهداف الإجرائية: تتمثل فى الآتى:

- ١- أن يستطيع الطفل التمييز بين خصائص السلوك السوي والسلوك غير السوي.
- ٢- أن يستطيع التعامل السوى مع الآخرين.
- ٣- أن يكتسب مهارة التعاون مع الآخرين.
- ٤- أن يستطيع التواصل والتفاعل مع الآخرين.
- ٥- أن يتقبل الآخرين.
- ٦- أن يستطيع حل المشكلات التي تواجهه.
- ٧- أن يستطيع التغلب على المخاوف من المستقبل.
- ٨- أن يشعر بتقدير الذات.
- ٩- أن يزيد لديه الشعور بالثقة بالنفس.
- ١٠- أن يراعى مشاعر الآخرين.

الأساليب والفنيات المستخدمة فى البرنامج:

قامت الباحثة باستخدام العديد من الفنيات فى البرنامج، وفيما يلي عرض مختصر لها:

١- المناقشة الجماعية:

تستخدم المناقشة الجماعية فى تغيير اتجاهات الأطفال حيث يمكن استخدامها فى تغيير الاتجاهات من خلال إتاحة الفرص المختلفة للأطفال للتعبير عن آرائهم وأفكارهم بحرية، كما أنها تساعد على تبادل الآراء والأفكار حول موضوعات مختلفة مما يساعد على تحسين الثقة بالنفس، وتنمية الوعي والإدراك الاجتماعي، وتغيير المعتقدات السلبية لديهم، الأمر الذى يجعلهم يشعرون بجودة حياتهم (صفاء محمد بحيرى، ٢٠٠١).

٢- المساعدة الذاتية:

هو أسلوب مهني يستخدمه المعلمين مع الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بصورة عامة وذوى صعوبات تعلم القراءة بصورة خاصة للتنفيس عن قدراتهم الحقيقية وإدارة الذات بشكل موضوعي يساعد فى إشباع حاجاتهم أو التغلب على المشكلات التي تواجههم، حيث يركز هذا الأسلوب على تحسين التفاعلات الاجتماعية بين الأطفال الأمر الذى يساعد بدوره لتحسين جودة الحياة لديهم. ويتيح استخدام المساعدة الذاتية مع الأطفال ذوى صعوبات القراءة، واستثمار قدراتهم الذاتية من خلال الاعتماد على أنفسهم فى تحمل بعض المسئوليات والقيام ببعض الأدوار داخل الجماعة مما يساهم فى تنمية بعض الاهتمامات والأمور المختلفة الخاصة

بجوانب حياتهم، ويعتبر هذا الأسلوب ملائماً مع طبيعة جودة الحياة، حيث أن متطلبات تحسين جودة الحياة تهدف إلى استخدام الأطفال المساعدة الذاتية لإكسابهم المعارف والمعلومات والمهارات التي تساهم لتحسين جودة الحياة لديهم (عبد الله عبد العزيز محمود، ٢٠١٨).

٣- لعب الأدوار:

يتم استخدام لعب الدور مع فئة الأطفال ذوى صعوبات القراءة من خلال قيامهم بتمثيل بعض الأدوار الحياتية لإكسابهم الثقة بأنفسهم واستثمار قدراتهم واكتسابهم العديد من المهارات، والعمل على تعديل اتجاهاتهم ومعتقداتهم الخاطئة الأمر الذى يساعد لتحسين جودة الحياة لديهم (عبد الكريم حبيب، ٢٠٠٦).

٤- الواجب المنزلي:

يعد الواجب المنزلي أحد الفنيات المهمة التي تهدف إلى مساعدة الأفراد على نقل وتعميم الخبرات والمهارات التي اكتسبها الأطفال خلال الجلسات العلاجية إلى المواقف الحياتية، ومساعدتهم على تدعيم سلوكياتهم الجديدة، وذلك بتشجيعهم على تنفيذ بعض الواجبات المنزلية التي تكون مرتبطة بأهداف جلسات البرنامج، وتزداد فاعلية هذه الواجبات إذا أخذ في الاعتبار عدة نقاط هي:- أن تكون مرتبطة بما يحدث في جلسات البرنامج،- أن يتم إعدادها وتقديمها بطريقة إجرائية واضحة تجعل الأطفال قادرين على ملاحظة وتقييم نجاحه عند القيام به (صفاء محمد بحيرى، ٢٠٠١).

٥- التعزيز:

هي عملية تغيير السلوك نتيجة ملاحظة سلوك الآخرين، وهذه العملية أساسية فى معظم مراحل التعلم الأنساني لأننا نتعلم معظم الاستجابات من ملاحظة الآخرين وتقليدهم، وكثيرا ما تكون عملية التعلم بالتقليد أو النمذجة عملية عفوية لا حاجة لتصميم برامج خاصة لحدوثها، ولكن هذا غير صحيح بالنسبة للأطفال المعاقين لأن كثيراً منهم ما يعانون من قصور فى التقليد والمحاكاة ولذا على معلميههم والقائمين على تنشئتهم تعليمهم مهارات التقليد (صفاء محمد بحيرى، ٢٠٠١).

٦- التغذية الراجعة:

تعرف التغذية الراجعة بأنها: المعلومات التي تعطى الفرد بعد إجابته تزوده بمستوى أدائه الفعلى، وللتغذية الراجعة أهمية فى استثارة دافعية المتعلم من خلال مساعدته على اكتشاف الاستجابات الصحيحة فيثبتها، وحذف الاستجابات الخاطئة (صفاء محمد بحيرى، ٢٠٠١).

الأسس التي يعتمد عليها البرنامج:

يستند البرنامج على مجموعة من الأسس التي تساعد فى تحقيق أهدافه وهي: أن يكون سلوك التلميذ متعلم وقابل للتغيير، مراعاة تقبل التلاميذ كما هم عليه، مراعاة الفروق الفردية بين

التلاميذ، مناسبة البرنامج وجلساته لقدرات التلاميذ، تنوع الأنشطة والفنيات والمهام المقدمة أثناء جلسات البرنامج، وتوفير الوقت الكافي والمناسب لجلسات البرنامج لقدرات التلاميذ ذوى صعوبات تعلم القراءة.

البرنامج الزمني للتنفيذ:

تم تنفيذ البرنامج على مدار شهرين تقريباً، بواقع (٢٤) جلسة، ثلاث جلسات أسبوعياً، وتم إعداد جدول زمني للبرنامج ومراعاة المرونة فى التطبيق، وفيما يلي جدول يوضح جلسات البرنامج.

جدول (٦) ملخص جلسات البرنامج

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
١	تهيئة وتمهيد للبرنامج جلسة تعارف	١- إقامة علاقة تفاعل بين الباحثة والأطفال وأمهاتهم. ٢- كسر الحاجز النفسي والتفاعل بين المشاركين. ٣- تعريف الأطفال وأمهاتهم بالبرنامج وجلساته وماهيته وآليات التعامل معه. ٤- توضيح أهداف البرنامج المراد تنفيذه فى الفترة الزمنية المحددة.	المناقشة الجماعية مع الأمهات- التعزيز
٢	تطبيق أدوات البحث (قياس قبلى)	تطبيق مقياس إدارة الذات- مقياس جودة الحياة	المناقشة والحوار- التعزيز
٣	التعبير عن الذات وتعلم سلوكيات جديدة	-أن يتعلم الطفل سلوكيات جديدة ومقبولة اجتماعياً، وأن يكون أكثر وعى بسلوكه، ويتعلم الطفل المشاركة والتفاعل الاجتماعى.	المناقشة الجماعية- التعزيز- التقويم الجماعى
٤	التعبير عن الذات وعكس المشاعر	- تعليم الأطفال كيفية إدارة مشاعرهم وعواطفهم الشخصية وكيفية التنفيس الانفعالى والتعبير عن ذواتهم بإيجابية..	التنفيس الحر- التقارير الذاتية- التغذية الرجعية- التعزيز.
٥	إدارة الذات وإدارة المجموعة	- تقييم الطفل لسلوكه وملاحظة سلوك الآخرين، وتعزيز الذات، وكيفية إدارة الذات والمجموعة.	الاختيار الحر- تقديم نموذج- لعب الأدوار- التعزيز
٦	تقويم السلوك وعدم إيذاء الآخرين	- التدريب على مهارة إدارة الذات وتحديد السلوك الأيجابى وصياغته بصورة بسيطة، والتفاعل بإيجابية.	المناقشة والحوار- التغذية الرجعية- العصف الذهنى- التعزيز.

٧	فعالية من أنا ومن أنت؟ وماذا تريد أن تكون؟	- أن يعرف كل طفل عن نفسه أمام الآخرين، ويعبر عن أهدافه في الحياة وأمنيته، ويصف صفات الأطفال الآخرين الذين يفضل التعامل معهم.	المناقشة والحوار - العصف الذهني-التعزيز .
٨	فعالية من أنا ومن أنت؟ وماذا تريد أن تكون؟	- أن يعرف كل طفل عن نفسه أمام الآخرين، ويعبر عن أهدافه في الحياة وأمنيته، ويصف صفات الأطفال الآخرين الذين يفضل التعامل معهم.	المناقشة والحوار - العصف الذهني - التعزيز .
٩	التخطيط الأفضل للحياة (التخطيط لتحقيق الأهداف المدرسية).	-أن يعرف الطفل معنى التخطيط والتنظيم، واختيار طرق مناسبة للتخطيط، وعمل جدول حياة منظم، وأن يصل بوعي إلى الحلول المقنعة.	المناقشة والحوار - العصف الذهني - التعزيز .
١٠	الأداء الصحيح والسلوكيات المقبولة	-أن يؤدي السلوكيات بشكل مقبول أمام الآخرين، وملاحظة وتقويم سلوك الآخرين.	المناقشة والحوار - التعزيز - لعب الأدوار
١١	التعبير عن الذات وعكس المشاعر وسلوكيات إيجابية.	-أن يتعلم الأطفال كيفية إدارة مشاعرهم وعواطفهم وعكسها بإيجابية والتنفيس الانفعالي والتعبير عن ذواتهم.	التفيس الحر - التقارير الذاتية- التغذية الرجعية- التعزيز .
١٢	فعالية من أنا ومن أنت؟ وماذا تريد أن تكون؟	-أن يعرف كل طفل عن نفسه أمام الآخرين، ويعبر عن أهدافه في الحياة وأمنيته، ويصف صفات الأطفال الآخرين الذين يفضل التعامل معهم.	المناقشة والحوار - لعب الأدوار - التعزيز
١٣	تقويم السلوك وعدم إيذاء الآخرين	-أن يتدرب على مهارة إدارة الذات وتحديد السلوك الأيجابي وصياغته بصورة بسيطة، والتفاعل بإيجابية.	المناقشة والحوار-التغذية الرجعية- العصف الذهني- التعزيز
١٤	مراجعة الواجبات المنزلية.	-أن يعزز الطفل نفسه في حالة تحقيق الهدف، والتأكد من تنفيذ الطفل لأهداف البرنامج.	المناقشة والحوار ولعب الأدوار والتعزيز
١٥	مراجعة الواجبات المنزلية.	-أن يعزز الطفل لنفسه في حالة تحقيق الهدف، والتأكد من تنفيذ الطفل لأهداف البرنامج.	المناقشة والحوار ولعب الأدوار والتعزيز
١٦	إدارة الذات وإدارة المجموعة	-أن يتعلم المشاركة مع أفراد المجموعة، زيادة الثقة بالنفس	المناقشة والحوار ولعب الأدوار والتعزيز
١٧	فعالية من أنا ومن أنت	-أن يعرف كل طفل عن نفسه أمام الآخرين، ويعبر عن أهدافه في الحياة وأمنيته، ويصف صفات الأطفال الآخرين.	المناقشة والحوار ولعب الأدوار والتعزيز
١٨	التخطيط لمواقف	-أن يتعلم كيف يسرد قصة، يخطط لترتيب	المناقشة والحوار ولعب

الأدوار والتعزيز	الأحداث، يعى السلوكيات الإيجابية وتغيير السلوكيات السلبية.	الحياة وتغير السلوكيات	
المناقشة والحوار والتعزيز	- التعبير عن الذات بإيجابية وزيادة الثقة بالنفس.	تحديد السلوكيات الايجابية وتغير السلبية	١٩
النمذجة- العصف الذهني- رواية قصة- التعزيز	- التعلم من الخبرات السابقة، وتغيير المشاعر السلبية، مواجهة الصعوبات، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين.	أعادة التقييم الايجابي للذات والتفاعل مع الآخرين	٢٠
العصف الذهني- النمذجة- التدعيم- التشكيل- التعزيز- المقارنة- التحليل- التمثيل-	- أن يستطيع التخطيط للوصول إلى الأهداف وتغير السلوك للأنجاز، والشعور بجودة الحياة.	التخطيط للأداء والوعي بالسلوك	٢١
المناقشة والحوار- اللعب الحر- التعزيز	-أن يتمتع بالقدرة على الاختيار، والتتفيس الأنفعالي، وتعزيز الذات.	تعزيز الذات والقدرة على التتفيس	٢٢
المناقشة الجماعية- التغذية الرجعية-التعزيز	-أن يتعلم كيفية وضع الأهداف وتحقيق الأمنيات واللعب الحر بالتعاون مع الآخرين.	التغذية الرجعية لأشطة البرنامج الإرشادي	٢٣
المناقشة والحوار- التعزيز	-التأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة.	تطبيق القياس البعدى لمقايى البحث	٢٤

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- ١- اختبار ولكسون لدلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين.
٢- اختبار مان وتى لدلالة الفروق لمجموعتين مستقلتين.

نتائج البحث وتفسيرها:

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الذات لصالح القياس البعدي".
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق في القياسين القبلي والبعدي. ويوضح جدول (٧) ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق

البرنامج التدريبي، وذلك على مقياس إدارة الذات كدرجة كلية وكأبعاد فرعية (ن = ١٠)

المقياس	نتائج القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
مراقبة الذات	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠٣	٠.٠١	٠.٩٧٦ قوي جداً
	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥	٥٥			
	الرتب المتعادلة	٠					
	الإجمالي	١٠					
تقييم الذات	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠١	٠.٠١	٠.٩٧٦ قوي جداً
	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥	٥٥			
	الرتب المتعادلة	٠					
	الإجمالي	١٥					
تعزير الذات	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١٠	٠.٠١	٠.٩٧٦ قوي جداً
	الرتب الموجبة	١٠	٨	١٢٠			
	الرتب المتعادلة	٠					
	الإجمالي	١٠					
تعليمات الذات	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١٣	٠.٠١	٠.٩٧٦ قوي جداً
	الرتب الموجبة	١٠	٨	١٢٠			
	الرتب المتعادلة	٠					
	الإجمالي	١٠					
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠٠	٠.٠١	٠.٩٧٦ قوي جداً
	الرتب الموجبة	١٠	٨	١٢٠			
	الرتب المتعادلة	٠					

					١٠	الإجمالي	
--	--	--	--	--	----	----------	--

يتضح من الجدول السابق (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس إدارة الذات كدرجة كلية وكأبعاد فرعية في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (Z) الخاصة بالمقارنة (٢.٨٠٣) لبعدها مراقبة الذات، و(٢.٨٠١) لبعدها تقييم الذات، و(٢.٨١٠) لبعدها تعزيز الذات، و(٢.٨١٣) لبعدها تعليمات الذات، و(٢.٨٠٠) للدرجة الكلية لإدارة الذات، مما يدل على تحقق الفرض الأول للبحث.

مما يوضح أهمية البرنامج المتضمن مهارات إدارة الذات وهي: مراقبة الذات، تقييم الذات، والتعزيز الإيجابي، في تعديل سلوك ذوى الاحتياجات الخاصة (أنور فتحى عبد الغفار، ٢٠٠٣؛ محمد عبد الرحمن سليمان، ٢٠١٢؛ أسماء أحمد عبد العال، ٢٠١٦).

كما يتضح من الجدول السابق أن حجم التأثير كان كبير جداً، ويعزى التباين فى الأداء على مقياس إدارة الذات إلى تأثير المعالجة باستخدام البرنامج القائم على إدارة الذات الذى وفر مواقف وتدريباً وأنشطة ساهمت فى تحسين جودة الحياة لدى التلاميذ.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد الشبراوى أحمد (٢٠١٥) التى أوضحت فاعلية البرنامج التدريبي القائم على فنيات إدارة الذات فى علاج صعوبات تعلم القراءة لدى عينة من الأطفال.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة خديجة محمد سعيد (٢٠٢٠) التى أوضحت فاعلية البرنامج التدريبي المتضمن مهارات إدارة الذات، وتحسين صعوبات القراءة. مما يوضح أهمية استخدام إدارة الذات لدى التلاميذ ذوى صعوبات تعلم القراءة التى تفيد فى تحسين الجوانب الإيجابية لديهم (Nonnomacher, 2008:4).

ثانياً: نتائج الفرض الثانى ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية ومتوسطى رتب درجات أطفال المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية" على مقياس إدارة الذات.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان وتنى Mann-Whitney للكشف عن دلالة الفروق بين أطفال المجموعة التجريبية والضابطة. ويوضح جدول (٨) ما تم التوصل إليه من نتائج فى هذا الصدد.

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس إدارة الذات

إدارة الذات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مج الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
مراقبة الذات	تجريبية	١٠	١٦.٥	١٦٥	٣.٧٨١-	٠.٠١	٠.٩٩٧
	ضابطة	١٠	٥.٥	٥٥			
تقييم الذات	تجريبية	١٠	١٥.٥	١٥٥	٣.٧٧١-	٠.٠١	٠.٩٩٨
	ضابطة	١٠	٥.٥	٥٥			
تعزير الذات	تجريبية	١٠	١٥.٠	١٥٠	٣.٥٩١-	٠.٠١	٠.٩٩٨
	ضابطة	١٠	٥.٧٥	٥٧.٥			
تعليمات الذات	تجريبية	١٥	١٦.٥	١٦٥	٣.٧٨١-	٠.٠١	٠.٩٩٧
	ضابطة	١٥	٥.٥	٥٥			
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	١٥	١٦.٥	١٦٥	٣.٧٨٥-	٠.٠١	٠.٩٩٨
	ضابطة	١٥	٥.٥	٥٥			

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس إدارة الذات كدرجة كلية وكأبعاد فرعية لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (Z) الخاصة بالمقارنة (٣.٧٨١) لبعدها مراقبة الذات، و(٣.٧٧١) لبعدها تقييم الذات، و(٣.٥٩١) لبعدها تعزير الذات، و(٣.٧٨١) لبعدها تعليمات الذات، و(٣.٧٨٥) للدرجة الكلية لإدارة الذات، مما يدل على تحقق الفرض الثانى للبحث.

كما يتضح من الجدول السابق أن حجم التأثير كان كبير جداً، ويعزى التباين فى الأداء على مقياس إدارة الذات إلى تأثير المعالجة باستخدام البرنامج القائم على إدارة الذات الذى وفر مواقف وتدريباً وأنشطة ساهمت فى تحسين جودة الحياة لدى التلاميذ.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة خديجة محمد سعيد (٢٠٢٠) التى أوضحت وجود فروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية التى تعرضت للبرنامج على مقياس إدارة الذات.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين أطفال المجموعة في القياسين القبلي والبعدي. ويوضح جدول (٩) ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك على مقياس جودة الحياة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية (ن = ١٠)

المقياس	نتائج القياس بعدي/ تنبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
العوامل الجسمية والصحية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢.٨٠٣-	٠.٠١	١ قوي جداً
	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥	٥٥			
	الرتب المتعادلة	٠					
	الإجمالي	١٠					
العوامل النفسية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢.٨٠١-	٠.٠١	١ قوي جداً
	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥	٥٥			
	الرتب المتعادلة	٠					
	الإجمالي	١٠					
العوامل الاجتماعية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢.٨١٢-	٠.٠١	١ قوي جداً
	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥	٥٥			
	الرتب المتعادلة	٠					
	الإجمالي	١٠					
الجوانب المعرفية والأكاديمية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢.٨٤١-	٠.٠١	١ قوي جداً
	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥	٥٥			
	الرتب المتعادلة	٠					
	الإجمالي	١٠					
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢.٨١٣-	٠.٠١	١ قوي جداً
	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥	٥٥			
	الرتب المتعادلة	٠					
	الإجمالي	١٠					

يتضح من الجدول السابق (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس جودة الحياه كدرجة كلية وكأبعاد فرعية في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (Z) الخاصة بالمقارنة (٢.٨٠٣) لبعء العوامل الجسمية والصحية، و(٢.٨٠١) لبعء العوامل النفسية، و(٢.٨١٢) لبعء العوامل الاجتماعية، و(٢.٨٤١) لبعء الجوانب المعرفية والأكاديمية، و(٢.٨١٣) للدرجة الكلية لجودة الحياة، مما يدل على تحقق الفرض الثالث للبحث.

كما يتضح من الجدول السابق أن حجم التأثير كان قوى جداً. ويعزى التباين فى الأداء على مقياس جودة الحياه إلى تأثير المعالجة باستخدام البرنامج الذى وفر مواقف وتدريبات وأنشطة ساهمت فى تحسين جودة الحياة لدى الأطفال.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "رأفت عوض السعيد" (٢٠١٢) التى أوضحت فاعلية البرنامج المستخدم فى إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة لدى الأطفال من ذوى صعوبات التعلم.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "عبد العزيز إبراهيم سليم" (٢٠٠٩) التى أظهرت فاعلية البرنامج العلاجى فى خفض حدة الإعاقة اللغوية النوعية مما كان له أثر إيجابى لتحسين جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية التى تعرضت للبرنامج. فى حين أظهرت نتائج "سحر أحمد حسين" (٢٠١٥) فاعلية البرنامج الإرشادى القائم على تنمية الكفاءة الأكاديمية بهدف تحسين جودة الحياة لدى أطفال ذوى صعوبات التعلم.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "محمد عبد العزيز محمد" (٢٠١٧) التى أوضحت فاعلية البرنامج الإرشادى القائم على مهارة التنظيم الذاتى بهدف تحسين مستوى الاستمتاع بالحياة لدى لأطفال ذوى صعوبات التعلم.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "عبد الله عبد العزيز محمود" (٢٠١٨) أظهرت فاعلية البرنامج المستخدم فى تحسين جودة الحياه لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم.

وكذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التى أوضحت أن التلاميذ ذوى صعوبات التعلم يعانون من إنخفاض فى مستوى جودة الحياه، الأمر الذى يؤثر بصورة سلبية على كافة مجالات النمو لديهم بما فى ذلك التحصيل الدراسى، مما يجعلهم فى حاجة إلى وجود

برامج علاجية وتربوية تهدف الى رفع معدلات جودة الحياة لديهم (Buck,etal., 2007; Derek, 2008; Papaeleftheriou,et al.,2011).

رابعاً: نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أطفال المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان وتنى Mann-Whitney للكشف عن دلالة الفروق بين أطفال المجموعة التجريبية والضابطة. ويوضح جدول (١٠) ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس جودة الحياة

إدارة الذات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الجسمية والصحية	تجريبية	١٠	١٤.٥	٥٠	٤.١٥٨-	٠.٠١
	ضابطة	١٠	٤.٩	١٤٥		
النفسية	تجريبية	١٠	١٤.٥	٥٢	٤.٠٠٦-	٠.٠١
	ضابطة	١٠	٥.٢	١٤٣		
الاجتماعية	تجريبية	١٠	١٤.٣	٥٤	٣.٨٥٥-	٠.٠١
	ضابطة	١٠	٥.٤	١٥٥		
المعرفية والأكاديمية	تجريبية	١٠	١٥.٥	٥٥	٣.٧٨١-	٠.٠١
	ضابطة	١٠	٥.٥	١٤٥		
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	١٠	١٤.٥	٥٠	٤.١٥٨-	٠.٠١
	ضابطة	١٠	٤.٩	١٤٥		

يتضح من الجدول السابق (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس جودة الحياة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (Z) الخاصة بالمقارنة (٤.١٥٨) لبعدها الجسمية والصحية، و(٤.٠٠٦) لبعدها النفسية، و(٣.٨٥٥) لبعدها الاجتماعية و(٣.٧٨١) لبعدها المعرفية والأكاديمية، و(٤.١٥٨) للدرجة الكلية لجودة الحياة، مما يدل على تحقق الفرض الرابع للبحث.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج المستخدم والذي تتضمن العديد من الأنشطة المتنوعة مثل: الأنشطة البدنية والترفيهية، والعديد من المهارات والفنيات مثل: المساعدة الذاتية، المناقشة، التعزيز، لعب الأدوار، النمذجة، التغذية الراجعة والواجب المنزلي، الأمر الذي أدى إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى أطفال المجموعة التجريبية مقارنة بأطفال المجموعة الضابطة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات التي أوضحت وجود تحسنا في جودة الحياة لدى المجموعة التي تعرضت للبرنامج التنموي (Gerber;Baud;Giroud;Gali,2008)، ودراسة عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠٠٩) التي أوضحت فاعلية البرنامج العلاجي في خفض حدة الإعاقة اللغوية مما كان له أثر إيجابي لتحسين جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

التوصيات والبحوث المقترحة:

أولاً: التوصيات التربوية:

في ضوء النتائج التي تم الوصول إليها توصي الباحثة بالآتي:

- ١- الاستفادة من البرنامج التدريبي المستخدم لتحسين مهارات إدارة الذات وتحسين جودة الحياة لدى عينات أخرى.
- ٢- تدريب أخصائي التخاطب والمعلمين على كيفية استخدام استراتيجيات إدارة الذات في تحسين جودة الحياة.
- ٣- توعية الوالدين بأهمية إدارة الذات وكيفية تنفيذها مع أبنائهم لتحسين القدرة على القراءة.
- ٤- الاهتمام بالأنشطة اللاصفية لتنمية مهارات إدارة الذات، وكذلك تحسين جودة الحياة.
- ٥- إعداد برامج تدريبية لوالدي التلاميذ ذوي صعوبات القراءة لمساعدتهم على تحسين جودة الحياة لدى أطفالهم.
- ٦- الاستفادة من البرنامج الحالي في تطبيقه على ذوي الإعاقات المختلفة بهدف تحسين جودة حياتهم.

ثانياً: البحوث المقترحة:

- ١- فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين مهارات إدارة الذات لدى المعاقين سمعياً.
- ٢- فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة الحياة لدى التلاميذ ذوي صعوبات تعلم القراءة.
- ٣- دراسة للعلاقة بين إدارة الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من المعاقين عقلياً.
- ٤- جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من المعاقين سمعياً.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحلام على أحمد الزهراني (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز. مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، م٢٨، ع١٤، ص ص ٢١٩-٢٤٤.
- ٢- أحمد على حسب الرسول (٢٠١٨). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أخصائي علم النفس والعاملين مع أطفال التوحد بمراكز التربية الخاصة بولاية الجزيرة، كلية الدراسات العليا، كلية الآداب، جامعة النيلين.
- ٣- أحمد عيسى اللوغى وآخرون (٢٠١٨). العوامل البيئية المساهمة فى جودة الحياة لدى عينة من الأطفال ذوى صعوبات التعلم بدولة الكويت، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (٧). العدد (٨) - أب .
- ٤- أحمد محمد جاد المولى (٢٠٠٩). استخدام إجراءات إدارة الذات مع بعض فئات ذوى الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس، ع ٣٣ (١)، ص ص ٧١٣-٧٥٠.
- ٥- أسامة شاهين (٢٠١٨). الثقة بالنفس وتطوير الذات، ط١. القاهرة: شمس للنشر والإعلام.
- ٦- أسامة محمود حمدان (٢٠١٨). فاعلية برنامج علاج وظيفي لتحسين إدارة الذات لذوى الإعاقة الحركية فى قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ٧- أسماء أحمد عبد العال (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة الذات للأطفال ذوى الإعاقة العقلية البسيطة. مجلة كلية التربية فى العلوم النفسية، ع (٤٠)، الجزء الأول "أ".
- ٨- السيد يس التهامى (٢٠١٣). جودة الحياة وعلاقتها باضطراب قصور الانتباه المصحوب بجودة الحياة لدى التلاميذ فى ضوء بعض المتغيرات. مجلة الإرشاد النفسى. جامعة عين شمس، ٣٥.
- ٩- الشيماء محمود سالماني (٢٠١٧). أثر برنامج قائم على التدخل الإيجابي المختصر لتنمية بعض مهارات إدارة الذات على خفض استخدام المواد لدى طلاب دبلوم العام الواحد. مجلة كلية التربية-جامعة عين شمس، ع٤١ (١).
- ١٠- أمال أحمد يعقوب (١٩٨٩). علم النفس الاجتماعى. وزارة التعليم العالى والبحث العلمى. بغداد.
- ١١- أميمة رياض صادق (٢٠١٠). فاعلية استخدام استراتيجيات متعددة لعلاج صعوبات تعلم القراءة لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائى. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٢- أنور فتحى عبد الغفار (٢٠٠٣). الذكاء الوجدانى وإدارة الذات وعلاقتها بالتعليم الموجه ذاتيا لدى طلاب الدراسات العليا، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة. ع٥٣، جزء أول، ص ص ١٣٣-١٦٨.

- ١٣- آيات قاسم عبد اللطيف (٢٠٢٠). العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب ذوى صعوبات التعلم الأكاديمية فى مرحلة التعليم الأساسى، مجلة البحث العلمي فى التربية، العدد (٢١)، يوليو.
- ١٤- أيمن الشربيني (٢٠١٣). " تطوير الشخصية وتنمية قدرات التعامل مع الآخرين"، ط٢. الجيزة: هلا للنشر والتوزيع.
- ١٥- إيناس مصطفى (٢٠١٥). الأساليب الخاطئة فى المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بصعوبات تعلم القراءة فى المرحلة العمرية (٩-١٢) سنة. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.
- ١٦- جابر عبد الحميد جابر (٢٠٠٤). علم النفس التربوى، ط(٣). القاهرة: دار النهضة العربية.
- ١٧- حسن بن عبد الرحمن صايغ (٢٠٠٧). مفهوم الذات دراسة ميدانية مقارنة بين السجناء والأحداث <http://www.nesasy.org>
- ١٨- حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٥). الإرشاد النفسى وجودة الحياة فى المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمى الثالث "الانماء النفسى والتربوى للإنسان العربى فى ضوء جودة الحياة، كلية التربية جامعة الزقازيق فى الفترة من ١٥-١٦ مارس، ص ص ١٣-٢٤.
- ١٩- خالد أحمد عبد الرحمن (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية بعض مهارات إدارة الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة (رسالة ماجستير) معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية. القاهرة مصر.
- ٢٠- خالد رمضان عبد الفتاح (٢٠١٥). التدريب باستخدام التكنولوجيا المساندة المعتمدة على إدارة الذات فى تنمية الذاكرة لذوى الإعاقة الفكرية. مجلة الطفولة والتربية، العدد ٢٤، ج٢ - السنة السابعة، أكتوبر.
- ٢١- خديجة محمد سعيد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وتحسين صعوبات تعلم القراءة لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية- رسالة دكتوراة- كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ٢٢- خيرى محمد شعيب (٢٠١١). أثر إدارة الذات على فرص التشغيل "دراسة تطبيقية على خريجي مجتمع تدريبي بغزة الأقسام الداخلية، رسالة ماجستير. كلية الإدارة. الجامعة الإسلامية.
- ٢٣- رأفت عوض السعيد (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادى لإدارة الضغوط فى تحسين جودة الحياة الأطفال ذوى صعوبات التعلم، معهد الدراسات العربية، جامعة القاهرة.
- ٢٤- رجوة بنت سمران الهزلى (٢٠١٠). إدارة الذات وعلاقتها بالابداع الإدارى لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٢٥- ريماء سعد أبو حميد (٢٠٠٧). علاقة إدارة الذات بالقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية - دراسة على عينة من السيدات السعوديات العاملات وغير العاملات فى مدينة جدة، رسالة ماجستير. جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.

٢٦- سحر أحمد حسين (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادى سلوكى فى تنمية الكفاءة الأكاديمية وتحسين جودة الحياة لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم، العدد (٨)، مجلة التربية الخاصة والتأهيل. مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل.

٢٧- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٠). "المرجع فى صعوبات التعلم". القاهرة: الأنجلو المصرية.
٢٨- سمر محمد عبد العزيز (٢٠١٥). تنمية إدارة الذات لتحسين الفاعلية الأكاديمية وهرمون الدوبامين لدى طلاب الجامعة - رسالة دكتوراه- كلية البنات، جامعة عين شمس، القاهرة. مصر.

٢٩- سهير عبد العزيز (٢٠١٥). إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمى فى التربية، العدد السادس عشر، كلية البنات، جامعة عين شمس.

٣٠- صبحى عبد الفتاح الكفورى وفريدة عبد الغنى السماحى ولىلى صبحى عنتر (٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات فى تخفيف السلوك العدوانى لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، مج ١٩، ع ١، ص ٣٩١-٤١٩.

٣١- صفاء عجاجة (٢٠٠٧). النموذج السببى للعلاقة بين الذكاء الوجدانى وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

٣٢- صفاء محمد بحيري (٢٠٠١). أثر برنامج تدريبي لذوى صعوبات التعلم فى مجال الرياضيات فى ضوء نظرية تجهيز المعلومات، رسالة دكتوراه- معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

٣٣- عبد الرحمن شحود (٢٠١٠). تنمية تنظيم الذات فى علاقتها بفاعلية الاداء لدى عينة من العمال- رسالة ماجستير- كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

٣٤- عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠٠٩). دراسة فعالية برنامج علاجى فى خفض حدة الإعاقة النوعية للغة وأثره لتحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه، كلية التربية بدمنهور، جامعة الأسكندرية.

٣٥- عبد العزيز الشخص، تهانى منيب، وفاطمة محمد (٢٠١٠). برنامج مقترح لتدريب الأطفال التوحديين على إدارة الذات لتحسين سلوكهم التكيفى ومواجهة مشكلاتهم السلوكية. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس، ٣٤ (١)، ٥٧٩-٦٠٠.

٣٦- عبد الله عبد العزيز محمود (٢٠١٨). فاعلية برنامج لتحسين مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم. رسالة ماجستير، كليات الشرق العربى. المملكة العربية السعودية.

٣٧- عبد الكريم حبيب (٢٠٠٦). فعالية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الانجاز عند طلبة الثانوى العام والثانوى الفنى، رسالة ماجستير- معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

٣٨- عماد عبد الرحيم الزغول (٢٠١٠). الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال، ط ١. الأردن : دار الشروق للنشر والتوزيع.

٣٩- عيسى جابر عبد الله (٢٠٠٩). إدارة الذات وعلاقتها بالتعلم الموجه ذاتيا لدى معلمى المدرسة المتوسطة بالكويت. مجلة بحوث التربية النوعية. جامعة المنصورة، ع(١٤)، ص ص ٤٢٤-٤٥٥.

٤٠-غازى محمود وشيماء مطر(٢٠١١). مفهوم الذات. عمان: المجتمع العربى للنشر والتوزيع.

٤١-فادى حسن عقيلان (٢٠١٤). إدارة الذات، ط١. عمان: دار معتز للنشر.

٤٢- فتحي مصطفى الزيات(٢٠٠٧). صعوبات التعلم(الأسس النظرية والتشخيصية والعلاجية. القاهرة: دار النشر للجامعات.

٤٣- فوقيه عبد الفتاح ومحمد حسين (٢٠٠٨). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية لدى ذوى صعوبات التعلم بمحافظة بنى سويف، المؤتمر العلمي الرابع، دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني فى اكتساب ورعاية ذوى الاحتياجات الخاصة من ٣-٤ مايو، القاهرة، جامعة بنى سويف، كلية التربية، ص١٨٩.

٤٤-ليلى الدغيدى، صبحى الكفورى، وفريدة السماحة(٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارة إدارة الذات لتخفيف السلوك العدوانى لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٩(١).

٤٥- ماجدة السيد عبيد(٢٠١٥). صعوبات التعلم وكيفية التعامل معها. القاهرة: دار صفاء.

٤٦-محمد أحمد إبراهيم سغان، ودعاء محمد حسن خطاب(٢٠١٦). مقياس المستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافى. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

٤٧- محمد اسماعيل حميدة (٢٠١٧). العلاقات السببية بين المهارات الأكاديمية والتحديد الذاتى وجودة الحياة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ذوى صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس.

٤٨- محمد الشبراوى أحمد حسنين (٢٠١٥). استخدام فنيات إدارة الذات فى علاج صعوبات تعلم القراءة لدى الأطفال- رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

٤٩- محمد سعد العبيد وفكرى لطيف متولى (٢٠١٨). جودة الحياة النفسية لتلاميذ ذوى صعوبات التعلم وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، المجلة العربية لعلم الإعاقة والموهبة، العدد (٤)، يوليو، ص ص ٤٧-٨٨.

٥٠- محمد سعيد أبو حلاوة (٢٠١٦). علم النفس الإيجابى، نشأته وتطوره، ونماذج من قضاياها، ط١. القاهرة: عالم الكتب.

٥١- محمد عبد الرحمن سيد سليمان(٢٠١٢). فعالية برنامج تدريبي باستخدام إدارة الذات لتعديل بعض أنماط السلوك اللاتكيفى لدى الأطفال ذوى الإعاقة العقلية، رسالة ماجستير. معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

- ٥٢- محمد عبد العزيز محمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وأثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوى صعوبات التعلم. بحوث فى مجال علم النفس والصحة النفسية، المجلد ٣٦، ١٧٤، ج ١، ص ص ١٠٣-١٤٥
- ٥٣- محمد عبد الله إبراهيم وسيدة عبد الرحيم صديق (٢٠٠٦). دور الأنشطة الرياضية فى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط ١٧-١٩ ديسمبر، ص ص ٢٧٧-٢٧٨
- ٥٤- مريم شيخه (٢٠١٤). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية فى ظل بعض المتغيرات-رسالة ماجستير- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. الجزائر.
- ٥٥- منصور عبدالله (٢٠١٧). أبعاد جودة الحياة للطلبة ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية- رسالة ماجستير- كلية الدراسات العليا، البحرين.
- ٥٦- منى الزناتى (٢٠١٩): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الذات لذوى الإعاقة السمعية لتنمية مهارات إدارة الذات لذوى الإعاقة السمعية. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، العدد (٢١)، يناير.
- ٥٧- منى عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٧). أبعاد جودة الحياة للطلبة ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربى.
- ٥٨- مهند عبد العلى (٢٠٠٣). مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسى لدى معلمى المرحلة الثانوية الحكومية فى محافظة جنين ونابلس، [http://scholar.najah.edu/sites/default/files/all-20%th esis/2924786.pdf](http://scholar.najah.edu/sites/default/files/all-20%th%20thesis/2924786.pdf)
- ٥٩- ناجى محمد حسن (٢٠١٢). اختبار إدارة الذات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٦٠- نصره عبد المجيد جلجل (٢٠١٥). العسر القرائى الدسلكسيا التشخيص والعلاج. مجلة الأنجلو المصرية.
- ٦١- نهى محمد عبد الرحمن وحسن السيد شحاتة وعطاء عمر بحيرى (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على مدخل الحواس المتعددة فى علاج تعلم القراءة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، مج ٣٠، ع ١١٩، ص ص ١٣٩-١٥٩
- ٦٢- هالاهان وكوفمان (٢٠٠٨). سيكولوجية التلاميذ غير العاديين وتعليمهم، ترجمة محمد عبد الله. عمان، الأردن: دار الفكر.
- ٦٣- هناء فؤاد على (٢٠١٨). فاعلية ممارسة التلاميذ المعاقين بصرياً لمهارة العزف فى تنمية مستوى الذكاء الموسيقى وإدارة الذات لديهم، مجلة التربية. ع ١٧٨، ج ٢. كلية التربية. جامعة الأزهر.
- ٦٤- هويدا حنفى محمود (٢٠١٣). مقياس إدارة الذات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 65-Andelman,R.B.;Attkisson,C.C.;Zima,B.T.&Rosenblatt,A.B.(1999). **Quality of life children:Toward conceptual clarity**. In M.E. Maruish (Ed). The use of psychology Testing for Treatment planning and Outcomes Assessment. (pp 1383-1413). Mahwah. New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates.
- 66-Arundel,F.,Cradock,S.,Noeken,J.&Skkiner, T.C.(2003).**Phase evaluation of starting out with type2 Diabetes: A Self-management education workshop for the newly diagnosed**.Vol.20 (2),P.76.
- 67-Avcioglu,Hasan(2012).**The Effectiveness of the Instructional Programs based on Self-Management Strategies in acquisition of social skills by the children with intellectual disabilities**. Educational Science: Theory and Practice, 12(1), PP.345-351.
- 68-Barry, J.I& Messer, J.J (2003).A Practical application of self-management for students diagnosed with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. **Journal of Positive Behavior Interventions**,5(4),238-248.
- 69-Barry, J.I (2007).The international family quality of life project: Golas and description of a surrey tool. **Journal of policy and practice in intellectual Disabilities**, Vol. 4, No.3, PP. 185.
- 70-Ben Asher,M.(2018).**Essentials of social Learning theory**.Overview,P.1-6.
- 71-Baumgarten,V.(2004).Job characteristics in the united states air force and mental health service utilization.**Dissertation Abstracts International Section A Humanities and Social Science**,Vol.65(2-A),PP697.
- 72-Berger,Donnes.S.(2003). **The effects of learning self-management on student desire and ability to self-management, self-efficacy, academic performance, and retention**. (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and theses database.(UMINo.311134).
- 73-Buck,D.Smith,M;Appleton,R.;Baker,G.&Jacoby,A.(2007).The development and validation of the Epilepsy and Learning Disabilities Quality of Life Scale (ELDQOL). **Epilepsy& Behavior**, Vol. 10(1),Feb,PP.38.
- 74-Bishop,M.,P.&Tshopp,M. K.(2008). "Self- Management, perceived control, and Subjective quality of life in multiple sclerosis: an exploratory study". **Rehabilitation Counseling Bulletin**.
- 75-Buckman, Steve (2000). **Don't forget about self-management Bloomington**. in: Indiana Resource Center for Autism.
- 76-Beckman, Line; Svensson, Mikael &Frisen,Ann(2015). Preference-based health-related quality of life among Victims of bullying. **Quality of life Research**, ISSN 0962-9343, E-ISSN 1573-2649,DOI 10.1007/ s11136-015-1101-9.**Article of Journal Sweden**.
- 77-Carter,Sharon,D.(2013).**Self-Management Skills: An important link to Successful Special Education Postsecondary Transition Planning**. Doctoral dissertation. Available from ProQuest Dissertations and These database, (Umino.3567851).
- 78-Cillison,Fiona & Stand age, Marten & Skevington, Suzanne (2008). Change in Quality of Life and Psychological Need British. **Journal of Educational Psychology**, Vol. 78, No. 1, PP. 149.

- 79-Cooper,J.O.,Heron,T.E.&Heward,W.L.(2007). **Applied behavior analysis** (3rd ed). New Jersey. Memll Prentice Hall.
- 80-Copeland,Susan,R.(2000).**Using Self-Management improve study skills performance of high school students with mental retardation in general education classrooms.**unpublished ph.D.Thesis,Vanderbilt University, PP. 186-292.
- 81-Clarcken,R.(2011).**Authenticity, autonomy and altruism:Keys for transformation.** Paper presented at the (21st) anual equality within the classroom conference Houghton, Michigan.
- 82-Denise,T.D.&John B.F.(2006). **Self- Regulation in Health Behavior.** west Sessex Vol.19,8sq, England.
- 83-Derek,Skea(2008). **Quality of Life for adults with Learning Disabilities in private Residential Care:**Monitoring Aspect of life experiences over time.Mental Health And Learning Disabilities Research And Practice,Vol.5(25),PP.2-265.
- 84-Ducharine&Harris(2005).Errorless embedding for children with on-task and conduct. Difficulties: Rapped in Children-based, success-focused intervention in the classroom.**Behavior Therapy**,36(3):213-215.
- 85-Ercoskun,M.H.(2016). Adaptation of Self Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish Culture: A study on reliability and validity. **Educational Sciences: Theory & Practice**, Vol. (16).No.(4),PP.1125-1145.
- 86-Embregts,Petri,J.C.M(2003).Using Self-Management,Video Feedback, and Graphic Feedback, to Improve Social Behavior of Youth with Mild Mental Retardation. **Education and Training in Developmental Disabilities.** Vol.38, No (3), PP.283-295.
- 87-Flaspohler,P.D.&Elfstrom, J.L.&Sink, H. E., & Birchmeier, Z. (2009). Stand by me: The effects of peer and teacher support in mitigating the impact of bullying on quality of life. **Psychology in the Schools**, 46, 636-649.
- 88-Fox,N.Calkins,S.(2003).**The development of self control of emotion.** Maturation and Emotion, 27(1), PP.7-26.
- 89-Gang,Xue&Xiaomin,Sun(2011).Construction and Validation of Self-Management Scale, for Undergraduate Students, Beijing Normal University. **Beijing China Creative Education**, Vol.2, No.2, PP.142-147.
- 90-Gerber; Baud; Giroud; Gali (2008). Quality of life of adults with pervasive developmental disorders and intellectual disabilities, **Autism Dev Disord Epub.**, 38(9): 1654-65.
- 91-Gerhardt,M.W.(2004).**Individual Self-Management.**Miami,U.S.A.,P3.
- 92-Greenday,K.L.(2007).**Reciprocal teaching and self-regulation strategies:** The effects on the strategy acquisition and self-determination of student with disabilities. PhD Dissertation, Arcadia Univeristy.
- 93-Hansen,B.D.(2011).**The effects of function - based self-management interventions** (Doctoral dissertation). University of Kansas.
- 94-Hughes,C.,Copeland,S.R.,Agran,M.,Wehmeyer,M.,L.,Rodi,M.S.&Presly,J.A. (2002). Using Self-Monitoring to improve performance in general education high school classes. **Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities**, Vol.(37),PP.262-272.

- 95-Jennifer, Marie (2013). **Aging and Teachnology Presticives of web based chronic disease Self- Management**,M.S.W.,California State University.
- 96-Jones,Greenberg,M.&MaxCrowley (2015). Early Social Emotional Functioning and Public Health: The Relationship between Kindergarten Social Competence and future wellness.**American Journal of Public Health, Published online eahead of print**, July,16,PP.1-8.
- 97-Jonson, S.K.(2012). **The efficacy of the scientific research associated corrective reading program for students with reading disabilities**. PhD dissertation, Walden University.
- 98-Johnson,C.D. (2012). **Self-management of classroom transitions for students with attention disorders**. (Master, thesis),Rowan University.
- 99-King-Sears, M. E. (2008).Using teacher and researcher data to evaluate the effects Of self- management in an inclusive classroom. **Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth**, Vol.52 (4), 25-36.
- 100-Lewis,D.(2002).Responding to a Vilont incident physical Restraint or Anger Management as Therapeutic Intervention.**Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**,Vol.9(1),PP.57-63.
- 101-Mendlowicz,M.V.&Stein,M.B.(2000) .Quality If Life in invididuals with anxiety Disorder.**American Journals with Psychiarty**,157,PP.669-682.
- 102-Minzer,K. E. (2008).Using **Self- Management to improve homework completion and grades of student with learning disabilities**, (doctoral dissertation, university of Cincinnati).
- 103-Miltenberger,R.G.(2011).**Behavior modification: Principles and procedures**(5 ed). California: Cengage Learning.
- 104-Mooney,P.,Ryan,J.B.,Uhing,B.M.,Reid, R.&Epstein,M.H. (2005). A review of self- management interventions targeting academic outcomes for students with emotional and behavioral disorder.**Journal of Behavioral Education**, 14 (3), 203-221.
- 105-Neini,H.;Nevgi,Virtanen,P.(2003).Towards self-gelation in web based learning. **Journal of Education Media**,Vol(28),No.(1),PP.49-71.
- 106-Nonnomacher,S.(2008).**I am supposed to be in charge: Self-advocates Perspectives on supporting their self- determination**. Presented to the Graduate and Research Committee of Lehigh University in Candidacy in Candidacy for the Degree of.
- 107-Papaeleftheriou,E.Sakellariou,K.Rotsika,V.; Oulos,M. ; Anagnostopoulos, D.C.& Kokkevington,S.(2011).Does the subjective quality of life of children with specific learning disabilities agree with their parents,proxy reports.Quality of Life Research :**An International Journal**.
- 108-Redman,B.(2004).**Patient Self-Management of chronic disease**:The health care providers challenge Sudbury,MA:Jonen& Barttett publishers.
- 109-Reine,G.(2013).Depression and Subjective quality of life in chronic phase schizophrenic patient. **Act Psychiatric Scandinavia**,Vol.(108),PP.297-303.
- 110-Reinecke,Dana,R.,Krokowski,Ashley&Newman,Bobby,C.(2016).Self- magement for building independence:Research and future direction. **International Journal of Educational Research**, [http://doi.org/ 10. 1016 /j. ijer. 2016. 08.006](http://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.08.006).

- 111-Ring,L.(2007).**Quality of Life**: In S.A Boum,C.Mc Manus.S.,Psychology. Health and Medicine, Cambridge University.
- 112-Robert Cobb J.(2003).**The relation between self-regulated learning behaviors and academic performance in web basurses**, PhD. Virginia polytechnic institute and state university.
- 113-Schulze,Margaret,A.(2016).Self-mangement Strategies to support students with ASD.**Teaching Exceptional Children**, 48 (5), 225-231 .doi.10.1177/004005991664 0759.
- 114-Soriano,N.;Mirand,A.Soriano,E.,Nievas (2011).Examining the efficacy of an intervention to improve fluency and reading comprehension in spanish children disabilities international. **Journal of Disability Development and Education**, 58(1),47-59.
- 115-Stephen, M. Edelson (2008). **Self-Management in http**: www. Autism. org/ self-manage. Html.
- 116-Stephen, Bowkett, Wendy, Bowkett(2008). **Ideas for Teaching Creative Development** 100.London.New York. Continuum.
- 117-Taylor,M.(2005). **Motivation of adolescent students toward success in school** Eileen Friday. http//by Fgcu. edu./1-4.
- 118-Aljadeff-Abergle,Elian,Schenk,Yannick,Walmsley,Christopher,Peteson, Stephanie, M.,Frider,Jessica,E.&Acker,Nicholas(2015).**The effectiveness of self-management interventions for children with autism-A literature review**. Research in Autism Spectrum Disorders,18,34-50.http:// dx.doi.org/ 10. 1016/j.rasd.2015.07.001.
- 119-Ventegodt S.,Merrick J.,&Andersen,N.(2003). **Quality of life theory I. The IQOL Theory**: An integrative theory of the global quality of the life concept. The Scientific World Journal, 3,1030-1040.