

الملاحق والمرفقات

ملحق رقم (١)

يبين اسماء المدارس / المراكز وعدد المعلمات والذي يعتبر اطار للمجتمع الاصلي.

الرقم	اسم المركز او المدرسة	عدد المعلمات اللواتي استجبن على الاستمارات بشكل صحيح			عدد المعلمات الكلي	النسبة المئوية
		معلمات	معلمات متخلفين عقليا	المجموع		
١	مركز المنار للتنمية الفكرية/عمان.	١٦	-	١٦	١٦	%١٠٠
٢	مركز المنار للتنمية الفكرية/المدينة	٧	-	٧	٨	%٨٧,٥
٣	مدرسة الأمل للضم / القويسمة .	٢٣	-	٢٣	٢٣	%١٠٠
٤	مدرسة الأمل للضم / الحمصي .	٧	-	٧	٧	%١٠٠
٥	المركز الاردني للتربية الخاصة	٦	-	٦	٦	%١٠٠
٦	مركز نازك الحريري للتربية الخاصة.	١٢	-	١٢	١٤	%٨٨
٧	المدرسة العربية للتربية الخاصة .	٣	٥	٨	٩	%٨٨
٨	مركز جنة الاطفال للتربية الخاصة	٦	-	٦	٦	%١٠٠
٩	مركز الصحة النفسية / اللويذة.	٤	-	٤	٤	%١٠٠
١٠	مركزو الصحة النفسية / وادي السير .	٤	-	٤	٤	%١٠٠
١١	مركز الصحة النفسية / البقعة.	٤	-	٤	٤	%١٠٠
١٢	مركز الصحة النفسية / سحاب .	٤	-	٤	٤	%١٠٠
١٣	مركز المنار للتنمية الفكرية / الزرقاء.	١٨	-	١٨	٢٠	%٩٠
١٤	مركز المنار للتنمية الفكرية الزواهرة.	٦	-	٦	٦	%١٠٠
١٥	مدرسة الأمل للضم / الرصيفة.	٢٢	-	٢٢	٢٣	%٩٦
١٦	روضة الأمل للضم / الزرقاء	٨	-	٨	٨	%١٠٠
١٧	مركز المنار للتنمية الفكرية / أربد	١٥	-	١٥	١٥	%١٠٠
١٨	مدرسة الأمل للضم / إربد .	٢٢	-	٢٢	٢٢	%١٠٠
١٩	مركز المنار للتنمية الفكرية /المزار الشمالي.	٦	-	٦	٦	%١٠٠
٢٠	مدرسة الكورة للتربية الخاصة .	٤	٢	٦	٧	%١٠٠
٢١	مركز المنار للتنمية الفكرية /عجلون.	٤	٣	٧	٧	%١٠٠
٢٢	مركز المنار للتنمية الفكرية / دير علا.	٢	٤	٦	٦	%١٠٠
٢٣	مدرسة الأمل للضم / الكرك .	٨	-	٨	٨	%١٠٠
٢٤	مدرسة الأمل للضم / الطفيلة .	٦	-	٦	٦	%١٠٠
٢٥	مركز المنار للتنمية الفكرية / معان	٢	٣	٥	٦	%٨٣

الملاحق

[٢١٧]

٢٦	المؤسسة السويدية للمتخلفين عقليا	١٤	١٢	-	١٢	%٨٦
٢٧	مركز الامل للتربية الخاصة /صخرة.	٦	٦	١	٥	%١٠٠
٢٨	مركز الامل للتربية الخاصة / مادبا .	٦	٦	١	٥	%١٠٠
٢٩	مدرسة الامل للتربية الخاصة / مادبا .	٤	٤	٤	-	%١٠٠
٣٠	مركز الامل للتربية الخاصة / السلط .	٦	٦	-	٦	%١٠٠
٣١	مركز المنار للتنمية الفكرية / المفرق .	٥	٥	-	٥	%١٠٠
٣٢	المركز العربي للتربية الخاصة .	٧	٦	٢	٤	%٨٦
٣٣	مدرسة الامل للصم / الرمثا .	٥	٥	٥	-	%١٠٠
٣٤	صفوف الجمعيات الخيرية للصم .	٢٢	٢٢	٢٢	-	%١٠٠
٣٥	المركز الوطني للتربية الخاصة	٦	٦	١	٥	%١٠٠
٣٦	مركز الرجاء للتربية الخاصة	٦	٦	٤	٢	%١٠٠
	المجموع الكلى	٣٣٢	٣٢٠	١٥١	١٦٩	%٩٦

ملحق رقم (٢)

توصيف بعض الجلسات الإرشادية

يتكون هذا البرنامج من عشرة جلسات إرشادية لكل مجموعة من المجموعتين التجريبيتين وبواقع تسعين دقيقة لكل جلسة تمتد أحيانا لتصل إلى (١٢٠) دقيقة.

والبرنامج الإرشادي بعنوان (برنامج إرشادي نفسي جماعي) يتم من خلاله استخدام أسلوب مجموعة المواجهات وحل المشكلات وبعض التقنيات المساعدة لمعلمات التربية الخاصة على مواجهة الضغوط النفسية، من خلال توظيف تلك الفنيات لإحداث تغيير وتعديل في السلوك وإكساب المعلمات مهارات وأنماط جديدة للتعامل مع المواقف الضاغطة وإسهامها في تغيير الاتجاهات وتحسين مفهوم الذات.

وسوف يتم عرض بعض الجلسات الإرشادية وذلك باختيار خمس جلسات من المجموعة التجريبية الأولى (ج٢، ج٤، ج٦، ج٨، ج١٠) وخمس جلسات من المجموعة التجريبية الثانية (ج١، ج٣، ج٥، ج٧، ج٩) وعلى النحو التالي :

الجلسة الأولى (مر.ت)*

اعتبر المرشد الجلسة الأولى افتتاحية وبنائية، حيث تم افتتاح البرنامج الإرشادي، الذي يهدف إلى إفادة أعضاء المجموعة الإرشادية من خلال بناء علاقة قائمة على الثقة العالية، وتعريفهم بالبرنامج وأهدافه وتوقعات الأعضاء نتيجة المشاركة الفاعلة، وتحديد الزمان والمكان ومواعيد الجلسات المتتالية وواجبات كل عضو في المجموعة، إضافة إلى عرض مختصر للمفاهيم ذات العلاقة بالإرشاد النفسي الجماعي.

وقد حققت الجلسة الأهداف التالية :

- إتاحة الفرصة لحدوث التعارف بين المشاركين بشكل مناسب.
- تحقيق درجة أفضل من الثقة والألفة والتقبل بين الأعضاء والمرشد.
- تحديد الهدف العام من البرنامج ومحتوياته والتوقعات الممكنة.
- الاتفاق على منهجية العمل والمواعيد والالتزام على المواظبة في الوقت المحدد.
- تحديد واجبات الأعضاء وتعلم قواعد السلوك والعمل بها.
- توضيح فكرة مفهوم الإرشاد النفسي الجماعي وتكوين نظرة كلية للأعضاء حولها.

النشاطات والإجراءات :

قدم المرشد نفسه لأعضاء المجموعة الإرشادية، حيث بدأ بالتحية عليهم .. صباحكم جميل .. أهلاً وسهلاً بكم، ويعرف عن شخصيته من خلال تعريف بسيط حول خلفيته (الاسم، المؤهل .. التخصص، العمل ..) ثم رحب بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكر الجميع على الحضور والاستجابة للانخراط في البرنامج الإرشادي بإرادتهن _دون ممارسة أي نوع من الترهيب أو الترغيب من أحد.

وبعد ذلك بدأ المرشد في توضيح الهدف باختصار من حضور المجموعة الإرشادية، وان هذه المجموعة هي عبارة عن معلمات التربية الخاصة ممن يعملن مع المتخلفين عقلياً وممن يواجهن ضغوطاً نفسية فوق المستوى العادي، وبحاجة إلى برنامج إرشادي تم تصميمه من قبل الباحث باسم البرنامج الإرشادي النفسي الجماعي لحالات الضغط النفسي، من خلال استخدام أسلوب حل المشكلات وأسلوب مجموعات المواجهة لتخفيف مستوى الضغوط النفسية .

وخلال الجلسة أتاح المرشد النفسي المجال لحدوث التعارف بين أعضاء المجموعة الإرشادية، وتقديم توضيح وتعريف بأن البرنامج عبارة عن عشرة جلسات إرشادية وبطريقة متسلسلة، يتم من خلالها إكساب المعلمات بعض المهارات والفنيات لتساعدهن على التعبير والإفصاح عن المشاعر وتشجيعهن على الحوار والمناقشة، وتفسير المفاهيم والتنفيس الانفعالي وإدراك المشكلات وأساليب حلها وكيفية التعامل معها، وتغيير أنماط السلوك الخاطئ وتحقيق مفهوم ذات إيجابي والتخلص من الانفعالات السالبة.

مثال : للتعارف : "المعلمة " نغم"

اسمي نغم... عمري ٢٤ سنة .. تخصصي بكالوريوس إرشاد وصحة نفسية واعمل معلمة للتربية الخاصة مع فئة الأطفال المتخلفين عقلياً من الفئة البسيطة والمتوسطة في مركز الأمل للتربية الخاصة .. السلط عدد الأطفال الذين اعلم معهم (٨) طلاب، عزباء وأنا الشقيقة لأخوة عددهم خمسة .. وحياتي تسير داخل الأسرة بصورة إيجابية .. أما على الصعيد العملي فأواجه ضغوط وصعوبات .. جئت إلى هذا البرنامج للمشاركة في جلساته بإرادتي ودون أي ضغط من أحد.

طلب من بقية الأعضاء التعريف بأنفسهم .. ثم اتى المرشد على كافة الأعضاء بعد إنهاء النشاط الخاص بالتعارف والذي استمر حوالي ١٥ دقيقة.

* قام المرشد بمناقشة عوامل نجاح الجلسات الإرشادية من خلال توضيح مفاهيم الألفة والتقبل وبناء الثقة والمشاركة والالتزام والتركيز والإصغاء . وتم شرحها بصورة مختصرة بحيث تصبح جزءاً من أنماط سلوك الأعضاء خلال الجلسات .. إضافة إلى توزيع نموذج قواعد السلوك بطاقة رقم (٢) للبرنامج الإرشادي .. ومناقشة مع أعضاء المجموعة من قبل الأعضاء واعتبارها قواعد أساسية وتوزيعها عليهم .. واعتبار أي خلل في تطبيقها سلبية تسجل من خلال

الملاحظة على سلوك المعلمة أثناء الجلسات الإرشادية ويتم رصدها وتسجيلها باستمرار وبشكل تراكمي أمام الأعضاء على لوحة .

مثال على أحد قواعد السلوك.. التقبل.. ويتم شرحها بأن يسود جو من التقبل من جانب المشاركين وخاصة المرشد.. أي تقبل من الطرفين والإصغاء للمناقشات خاصة للمسترشدين من الأعضاء واعتبار كل معلمة إنسان لها كرامة ويجب احترام شخصيتها وتقبل أفكارها.. واعتبار التقبل قاعدة أساسية تولد الثقة من جانب الأعضاء (المعلمات).. وكلا الطرفين يهيئون المناخ الإرشادي المناسب والفعال .. وتقبل العضو كإنسان قد يخطئ أو يصيب.. وان التقبل مفتاح وعنصر نجاح في العلاقة الإرشادية.

* ثم بدأ المرشد بالنشاط الثالث من خلال عرض موضوع الإرشاد النفسي ومفاهيم ومبادئ الإرشاد النفسي.. وذلك بتوضيح فكرة عامة عن الإرشاد النفسي ومؤثراته.. والطلب من كل عضو في المجموعة الإرشادية إعطاء فكرة عن فهمه للإرشاد..

مثال : نقول ميساء.. هو علاقة بين طرفين لمساعدة الفرد في حل ما يواجهه من مشكلات ... عملية تعاون بين مرشد ومسترشد لتقديم مساعدة .. عملية وقائية .. بعد عرض مجموعة من المفاهيم .. دار نقاش وحوار .. قام المرشد بإعطاء فكرة عن بعض التعريفات.. وتصحيح ما أورده الأعضاء .. والوصول إلى تعريف شامل للإرشاد النفسي بأنه عبارة عن " عملية بناءة هادفة لمساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته خلال طرق مساعدة إلى تحديد وتحقيق أهدافه وصحته النفسية وتوافقه الشخصي والمهني والحياتي .

ثم ينتقل بعد ذلك إلى تعريف معنى الإرشاد النفسي الجماعي GROUP COUNSELING حيث قدم المرشد شرحاً وافياً حول مفهوم الإرشاد النفسي والمؤثرات ذات العلاقة وأهميته وأهدافه، وبأنه يساعد الأفراد ممن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم، واعتباره إحدى الطرق الهامة في الإرشاد النفسي من خلال الجلسات الإرشادية الجماعية والمجموعة الإرشادية.

توضيح أحد نماذج تعريف الإرشاد النفسي الجماعي " جازدا (GAZADA , 1967) بأنه عملية دينامية تفاعلية تتم بين مجموعة من الأفراد، وتركز على سلوك وأفكار مثل التسامح والتفيس الانفعالي والثقة المتبادلة والدعم والعناية والفهم والتقبل .. ويتبع ذلك توضيح وأمثلة لبعض التعريفات .

وكذلك ركز المرشد على خصائص ومميزات الإرشاد النفسي الجماعي والتأكيد على أهمية الإرشاد النفسي بالنسبة لمعلمات التربية الخاصة في تحقيق مزيد من الثقة والأمن وجدانياً وانفعالياً وتعزيز قدراتهن على مواجهة المشكلات والتعايش مع الضغوط النفسية أثناء العمل .

وبعدها أدار المرشد حوار ونقاش بين الأعضاء وحوار ثنائي حتى تم الاقتناع بأن فكرة الإرشاد واضحة لدى المجموعة و تم إعادة إيجاز وباختصار معنى مفهوم الإرشاد النفسي.

في ختام الجلسة اثنى المرشد على أعضاء المجموعة الإرشادية.. وشكرهم على الحضور.. وحدثت المجموعة بأنها كانت مميزة في هذه الجلسة.. دعم الارتباك الذي ظهر في بداية الجلسة.. أنهى الجلسة طالبا من كل واحد في المجموعة كتابة تقرير مختصر والإطلاع على قراءات في الإرشاد النفسي الجماعي وتحديد موعد الجلسة القادمة.. مؤكداً على مبدأ السرية لكل ما دار في الجلسة.. والانتهاء من فعاليات وأنشطة الجلسة.

* حرص المرشد على تقييم هذه الجلسة من خلال تلخيص مفهوم الإرشاد النفسي والطلب من أعضاء المجموعة التحدث بما شعر فيه خلال الجلسة وبيان الرضا منهم والتقبل من كافة أعضاء المجموعة الإرشادية .. ولاحظ المرشد بان الجميع قد غادرن وعلامات الرضا والسعادة تبدو على الوجوه وجميعهن يطلبن الالتقاء في الجلسة التالية.. مما أكد من إن توقعات المرشد كانت بأفضل صورة.

بطاقة رقم (١)

يقول المرشد: بسم الله الرحمن الرحيم

"وبه نستعين"

نرحب بكم جميعاً أخوات فاضلات وزميلات عمل.

أهلاً بكن في هذا البرنامج الإرشادي

وهو بعنوان

برنامج في الإرشاد النفسي الجماعي لتخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة في الأردن.. ونحن اليوم مع المجموعة الإرشادية لمعلمات يعملن مع فئة المتخلفين عقليا في البداية وقبل شرح أهداف البرنامج وأهداف الإرشاد النفسي لا بد من أن يحصل بيننا تعارف..

يطلب من أعضاء المجموعة الإرشادية أن يعرف كل بنفسه من حيث

الاسم :

العمر :

المؤهل :

التخصص :

الفئة التي تعمل معها :

الخبرة :

مكان العمل :

يطلب من كل ثلاثة أعضاء إجراء حوار تبادلي كتعارف فيما بينهم.

بطاقة رقم (٢)

نموذج قواعد السلوك في البرنامج الإرشادي

نحن أعضاء المجموعة الإرشادية نلتزم في هذا البرنامج بما يلي :

١. أن نلتزم بمواعيد الجلسات والبرنامج التزاما دقيقا.

٢. الالتزام بجدول الأعمال اليومي .

٣. أن نناقش بكل حرية وان نعبر عن آرائنا بكل صراحة.

٤. أن نحترم آراء الآخرين حتى وان اختلفت عن آرائنا الشخصية .

٥. أن نشارك بشكل فاعل مع المجموعة .

٦. شخص واحد يتكلم في آن واحد .
 ٧. أن نسمع ونصغي للآخرين لكي يسمعوا ويصغوا إلينا بالمثل.
 ٨. جميعنا مسؤولون عن نجاح أو فشل البرنامج.
 ٩. لا توجد كلمة (أنا) في عالم الفريق.
 ١٠. أن نقبل بفكرة لعب الأدوار والأماكن وتبادلها خلال البرنامج .
 ١١. أن نلبي الواجب البيتي المطلوب.
 ١٢. أن نقيم أنفسنا باستمرار.
 ١٣. أن نقوم بتلخيص الأعمال المنجزة.
 ١٤. جميعنا قد نخطئ .
 ١٥. كل واحد يمكن أن يساهم بعمل شيء له قيمة .
 ١٦. العلاقة بين أعضاء المجموعة الإرشادية قائمة على الأخوة.
 ١٧. ليس هناك مشرف أو معلم أو مسئول العلاقة بين الجميع واحدة.
 ١٨. أن تبقى نشيطا ومتيقظا لمتابعة مجريات الجلسة .
 ١٩. أن نضع نصب أعيننا النجاح للمهمة التي نعمل من أجلها.
 ٢٠. أن نتعامل بمنتهى الثقة والصدق والصراحة مع بعضنا.
 ٢١. السرية في كل ما يقال أو يحدث داخل المجموعة الإرشادية.
- نتمنى للجميع حياة مليئة بالسعادة والتوفيق.

الجلسة الثانية (م.م) *

* بعد الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية طلب المرشد من المجموعة عرض الواجب البيتي المطلوب بإيجاز بسيط ولمدة خمس دقائق.. وبشكل مختصر بحيث تحدث اثنان في الموضوع الذي دار في الجلسة السابقة حول الإرشاد النفسي.. وكان جميع الأعضاء قد قاموا بعمل الواجب المطلوب.. باستثناء واحدة اعتذرت بسبب ظروف خاصة لم تتمكن من أداء الواجب المطلوب.

شرح المرشد أهداف الجلسة الثانية والتي تدور حول الأمور التالية :

١. توضيح مفهوم الضغط النفسي وأشكاله وأسبابه وآثاره وبعض المؤشرات الدالة عليه.

٢. توضيح العلاقة بين مفهوم الضغط النفسي ومفاهيم الذات والاتجاهات.

٣. مناقشة إستراتيجيات أسلوب حل المشكلات وأسلوب مجموعات المواجهة .

وبهذا يلاحظ إن هدف الجلسة تعليمي وهو استمرار للجلسة السابقة التي من خلالها عرف أعضاء المجموعة الإرشاد النفسي ويتبعها في هذه الجلسة موضوع الضغط النفسي .

قام بعدها المرشد بتوجيه سؤال لكافة أعضاء المجموعة الإرشادية.. قائلا : *ماذا تعرفون عن الضغط النفسي؟ باللغة الإنجليزية يعني (STRESS) .. وإعطاء فرصة للمجموعة للتفكير .. يلاحظ المرشد فترة صمت على كافة الأعضاء.. يدور نقاش وحوار بين الجميع ويثري المرشد النقاش من خلال تلميح إلى مصطلحات لها علاقة بمفهوم الضغط النفسي.*

قدم بعدها المرشد عرض لمفهوم الضغط النفسي باعتبار انه إحدى مشكلات العصر وان غالبية الجماعات والأفراد وفي كافة المجتمعات تواجه ضغوط ولا تكاد حياتها تخلو من هذه المشكلة أورد نماذج من تعريفات بعض العلماء (سيلبي، SELYE) ولازروس (LAZARUS).

تعريف "الضغط النفسي" استجابة غير المحددة للجسم تجاه أية وظيفة تتطلب منه سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة (SELYE, 1976).

وأنة نتيجة لعملية تقييمه بقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءته لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى ملائمة ما بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية (LAZARUS,1966).

تأكد المرشد من فهم أعضاء المجموعة لتعريف الضغط النفسي والانتقال إلى تحديد أشكال الضغط النفسي وشرح المواقف والمثيرات المؤدية إلى حدوث استجابة الضغط النفسي عند كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية، كما يطلب تحديد الأماكن والمواقف والأحداث والأشخاص والعوامل التي تعتبر مثيرات تستجر الضغط النفسي في حياة معلمة التربية الخاصة، وخاصة ما يتعلق منها بالمصادر الخارجية أو الداخلية التي تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي.

ثم قام المرشد بعرض آثار الضغوط النفسية والتركيز على الآثار ضمن الأبعاد التالية:

• الناحية الجسمية (الفسيولوجية) .

• الناحية النفسية والانفعالية.

• الناحية السلوكية.

• الناحية الاجتماعية.

• الناحية المعرفية.

باعتبار أنها مظاهر وآثار يمكن من خلالها معرفة الأفراد الذين يواجهون الضغوط النفسية وكيفية تقييم هذه الحالة لتمكين من التعامل معها.

ومن الأمثلة التي تم توضيحها وإدارة نقاش حولها:

الآثار الجسمية للضغوط النفسية مثل: زيادة دقات القلب، صداع في الرأس، تقلصات المعدة، التهابات وقرحات المعدة، الأم المعدة... الخ .

الآثار النفسية مثل القلق والاكتئاب وعدم الاتزان الانفعالي ... الخ.

الآثار السلوكية مشكلات الكلام، كالتلعثم والارتجاف ... الخ.

الآثار الاجتماعية كالعزلة وإنهاء العلاقات الشخصية.. الخ.

الآثار المعرفية عدم القدرة على التركيز والتشويش وعدم الانتباه... الخ.

وطلب المرشد من كل عضو إعطاء مثال لإثر من الآثار التي يواجهها نتيجة للضغوط النفسية .. بهدف التأكد من إدراك الأعضاء لمعرفة آثار الضغوط النفسية وتصنيفها حسب الأبعاد السابقة.

ثم انتقل المرشد موضحاً بعض الإستراتيجيات المناسبة وبشكل مختصر لأساليب مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها.. واعتبار أن أسلوب مجموعات المواجهة وأسلوب حل المشكلات من الأساليب الناجحة والمهمة للتعامل مع حالات الضغط النفسي.. وتوضيح هذه المفاهيم وإدارة حوار ونقاش حول ما يهدد الفرد من خارجية أو داخلية تسبب له مستوى شديد من الضغط النفسي.

تعيق من تكيف الفرد ونموه.. إضافة إلى توضيح التغيرات الممكن أن تطرأ نتيجة تعرض الفرد لمواقف ضاغطة سواء ما يظهر على النواحي الجسمية أو السلوكية أو غيرها.

ثم طلب المرشد من الأعضاء إجراء حوار مع بعضهم حول خبراتهم في مصادر الضغوط النفسية وآثارها.. وطلب منهم تسمية الأماكن والأحداث والأشخاص الذين يسببوا الضغط النفسي واعتبار انهم جزء من مصادر الضغط النفسي وإعطاء أمثلة :

كالمدراء في المدارس، المشرفون، الزملاء، الطلبة المعوقين، الأزواج، البيئة المدرسية، البيئة الصفية، .. الأماكن المكتظة، أحداث المدرسة كالمشاجرات والحالات الطارئة وغيرها.

بعد ذلك طلب من الأعضاء تلخيص ما دار من نقاش في الجلسة واختتم المرشد الجلسة طالباً من الأعضاء كتابة تقرير مختصر وبيان ملاحظاتهم وتعبئة نموذج يبين مصادر الضغوط وإحضاره في الجلسة التالية .. مع تأكيده على مبدأ السرية لكل ما يقال في الجلسة .

الجلسة الثالثة (مرت)

تضمنت هذه الجلسة مناقشة موضوع الضغط النفسي ، والتركيز على معرفة مدى قناعة المجموعة الإرشادية بوجود مشكلة الضغط النفسي في حياتهن، وتحديد درجة اهتمامهن بها وبحلها. وقد حققت هذه الجلسة عدة أهداف:

مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على كيفية تحديد نظرتهم ودرجة قناعتهم بالضغط النفسي وتحليل المواقف وردود الفعل تجاه المواقف الضاغطة.

ولاحظ المرشد بوجود قناعة تامة لدى أعضاء المجموعة بأن هناك ضغوط نفسية تسبب لهن مجموعة من المشكلات سواء على الصعيد المهني أو الشخصي.

وقد سارت الجلسة منذ بدايتها على اكمل وجه وتم مناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة باختصار . ولاحظ المرشد بأن استجابات إعطاء المجموعة الإرشادية قد بدأت تتغير باتجاه فهم اعمق واشمل للضغط النفسي ، ومحاولة الوصول إلى تحليل شامل وعلى نحو يؤكد قناعة تامة لدى الجميع بوجود مشكلات وضغوط نفسية لدى المعلمات.

وطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية قراءة كافة مصادر الضغوط التي تم رصدها والمواقف المسببة لهن وردود الفعل تجاه تلك المواقف والتصورات المناسبة لمواجهة الموقف أو التعامل معه من كل معلمة .

ونبين تاليا قائمة وأمثلة ببعض المواقف المسببة للضغط وردود الفعل تجاه كل موقف وأشكال التعامل معها في ضوء تصور المعلمة نفسها.

مثال : المعلمة "تغم"

في أول يوم عمل لي في المركز حاول طالب من صفي تسلق سور عالي الارتفاع عن الشارع وحاولت منعه دون فائدة.. وصرخت بصوت عالي وأنا متوترة جدا حتى حضرت بقية المعلمات أنزلنه عن السور (الطالب العاق يسبب لي ضغط نفسي) ، وبدأت منذ ذلك الحين .. قلقة ومتوترة وخائفة على الطلبة

وعلى نفسي ، غضب ، عدم خروج للساحة .. لوم النفس ، الانسحاب من بين مجموعات الطلبة المعاقين ، ظهور أعراض جسمية مستمرة كالصداع والتعرق والتعب والارتجاف وزيادة دقات القلب.

حين تعاملت مع الموقف بمحاولة إنزاله عن السور شعرت بأن قوتي الجسدية منهكة ولم أقوى على إنزاله .. حينها بدأت بالصراخ .. حتى وصول العلامات (تفريغ انفعالي) وأنا في قمة التوتر.. وعند وصول العلامات وقعت على الأرض مغمى علي.. منذ ذلك الحين وأنا أتذكر هذه الحادثة وتسيطر علي مشاعر متعددة عند تذكرها.

• طلب من الجميع رصد مواقف ينتج عنها ضغوط نفسية على شكل قائمة مكونة من (١٥) مصدرا للضغوط

(البطاقة رقم ٣).

مصادر الضغط النفسي	مشاعرك تجاه مصدر الضغط النفسي	الممارسات التي يمكنك أن تواجه بها الضغط النفسي

مثال آخر.. من خلال الحوار المناقشة التي ظهرت حول الضغط النفسي.. المعلمة حنان.. قامت بزيارة صديقتها التي أنجبت طفلا.. أرادت أن تبارك لها.. عند وصول حنان.. استقبلتها صديقتها بكل سرور.. جلست وكانت في نفس الوقت عند حنان وصديقتها جدة الطفل.. حاولت حنان بعد تهنئة الأم بالسلامة ومباركة المولود الجديد أن حملت الطفل وقبلته ومسحت على رأسه بيدها.. ثم أعادت الطفل إلى أمه والتي وضعت في السرير.. حينها اخذ الطفل يصرخ.. هزت الجدة كتفها وكأنها قد أصيبت برعشة موجهة كلاما للأم.. قلت لك اقربي عليه قرآن.. هنا أحست حنان وكان الدنيا تدور بها.. وبدأت تشعر بالتوتر وبكت بمرارة.. وأحست بالصدمة نتيجة الموقف.. وكأنها أصبحت متهمه.. عادت إلى البيت وهي تعاني من القلق والتوتر وأخذت بالبكاء ثم نامت.. بقي الموقف مؤثرا فيها حتى عادت مرة أخرى ورأت جدة الطفل وواجهتها وصارحتها.. وقالت لها أنا لست من اللواتي يحسدن الأطفال أو الآخرين.. لقد نظرتي لي نظرة حسد وبأنني حملت الطفل وحسدته فأرجو أن لا تفكرين بأنني بهذا الشكل.

* حنان متزوجة منذ سنتين ولم تتجب.. بقي هذا الموقف يسبب لحنان توتر وعصبية وقلّة شهية للأكل والثقة السلبية والصراع الداخلي.

الموقف الضاغط : حديث جدة الطفل ونظرتها الحاقدة .

استجابة حنان : ضغط (توتر، قلق، عصبية، بكاء..انسحاب).

لم تهدأ إلا عندما واجهت المصدر الضاغط (الجدة) وحدثتها بأنها ليست حاسدة.

* طرح بقية أعضاء المجموعة الإرشادية أمثلة لمواقف ضاغطة.. ثم مناقشة المواقف الضاغطة الداخلية والخارجية التي تواجه المعلمات أثناء حياتهن الشخصية والعملية.

* كذلك دار نقاش حول مدى التفكير بكيفية التفسيرات للمواقف الضاغطة من قبل المجموعة الإرشادية.. وكيفية تحديد تلك المواقف سواء في البيئة المحيطة بالمدرسة أو الإساءة أو المواقف المزعجة الطارئة والأمور الشخصية والاجتماعية. إضافة إلى تفسيرات المواقف الداخلية كالمعرفية من خلال مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية في معرفة كيفية إدراك واستبعاد الآليات التي تؤثر في التفكير على المشاعر، ومدى منطقية التفكير بالمشكلة وإدراك مسبباتها للتعامل معها ومع المواقف. إضافة إلى النواحي السلوكية ومدى استجابة المرشد للمواقف الضاغطة وهل ينعكس سلوك الفرد على مشاعره ويتأثر بها.

وكذلك النواحي الانفعالية ومدى شعور المرشد بالنتائج التي تظهر عند تعرضه لموقف ضاغط مثل التعب والإنهاك والصداع والألم والكآبة.. وكونه سعيدا أو حزين ومدى إحساسه بالمشكلة .

* دار نقاش وحوار بين أعضاء المجموعة الإرشادية وبينهم وبين المرشد من جهة أخرى.

* ثم وصل المرشد مع أعضاء المجموعة الإرشادية عبر المجالات الثلاث "المعرفية والسلوكية والانفعالية" باعتبارها الأساس في حدوث الاضطرابات لدى الفرد.. وهنا يحرص المرشد على مناقشة الأمور التالية:

• أن الضغط يزحف إلى الفرد شيئا فشيئا .

• انه مع تقدم العمر تتطور آثار الضغوط النفسية.

• ليس هناك كائن عضو بما فيهم الأفراد إلا ويتعرضون لضغوط.

• قد لا تدرك المعلمة الموقف الضاغط أو الضغط النفسي بشكل فوري.

• كلما زاد الضغط على الفرد كلما وجد صعوبة في التعامل والمواجهة.

* لخص المرشد الجلسة الإرشادية وقد أوصل أعضاء المجموعة الإرشادية إلى مرحلة قناعة بأنهم يواجهون ضغوط نفسية.

* طلب من أعضاء المجموعة كتابة ملاحظاتهم وانطباعاتهم عن الجلسة وتكليفهم في واجب بيتي بإعطائهم بطاقة رصد للخبرات التي حدثت معهم سواء الإيجابية أو السلبية.

* إنهاء الجلسة وتحديد موعد الجلسة القادمة .. التأكيد للأعضاء على أهمية المحافظة على سرية كل ما دار داخل الجلسة.

الجلسة الرابعة: (م.م)

تم تقسيم الجلسة إلى مجموعة من الأنشطة بحيث يستمر كل نشاط ما بين عشرة إلى خمسة عشر دقيقة وكل نشاط عبارة عن تمارين ونقاش وحوار بين أعضاء المجموعة، كذلك دار نقاش في بداية الجلسة حول أهمية برنامج مجموعات المواجهة **Encuontor Group** كبرنامج إرشادي يخفف من بعض مظاهر الضغط النفسي وما ينجم عنه من آثار تفقد المعلمة توازنها، محدثة عدم توافق نفسي واجتماعي، وقد عرف المرشد بأهمية البرنامج ومميزاته ومبادئ ومراحل العمل من خلاله، وانه برنامج يساعد المعلمات على القدرة أثناء مواجهتهن لمشكلات مما يسهم في المساعدة في التعبير والإفصاح عن المشاعر بحرية وإطلاق الانفعالات، وان تتعلم المعلمة أساليب مواجهة المشكلات بحلول مقترحة بدلا من تخزينها وكيف تتعرض لمواقف مصارحة بينها وبين بقية الأعضاء مما يؤثر على مفهومها لذاته وبالتالي التحول إلى المواقف الإيجابية بدل السلبية والمواجهة الإيجابية مما يحقق نوع من الرضا عن الذات وبالتالي القبول بالحياة، كذلك طرح المرشد تعريفا لمجموعات المواجهة وناقشه مع أعضاء المجموعة الإرشادية، وتوضيح وشرح للمراحل التي تمر بها المعلمة للتدريب على المواجهة والتي تركز على التعبير والوعي بالذات وتحسين التوازن بوجه عام حتى يصبح الفرد أكثر موضوعية في إدراكاته وأكثر فاعلية في حل مشكلاته وأكثر تقبلا للآخرين.

وكان الهدف الذي تنطلق منه هذه الجلسة مساعدة الأعضاء على فهم أسلوب مجموعات المواجهة وكذلك تعليمهم كيفية التعبير عن النفس بحرية والمساعدة في كشف مشاعرهم وبحث الثقة بالنفس.

* في بداية الجلسة رحب المرشد بأعضاء المجموعة الإرشادية .

* تم مناقشة الواجب البيتي من خلال الحوار مع المعلمات بالخبرات التي قمن برصدها حيث قمن جميعهن بكتابة الواجب، ورصد للخبرات الإيجابية والسلبية في حياتهن الشخصية والعملية ومناقشتها لمدة عشر دقائق.

* في النشاط الأول قسم المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية إلى مجموعات فرعية.. كل مجموعة فرعية ثلاثة أعضاء.. وطلب منهن البدء بأجراء حوار تبادلي يتضمن الإفصاح عن المشاعر الداخلية والقدرة على التعبير عن ما يجول في النفس والحديث عن ميول وهوايات

المعلمة وبعض الأنشطة التي تؤديها سواء في حياتها الاجتماعية أو المهنية، وقد لاحظ المرشد في بداية الحوار ارتباك لدى البعض من أنه سوف يعبر عن نفسه.. وبدأ المرشد بطمأننة الاعضاء وأنه بإمكان الفرد أن يتحدث ويعبر ويفصح عن مشاعره لما لها من فائدة على صحته النفسية والجسمية.. وقد بدأ الحوار والنقاش التبادلي بين أعضاء المجموعات الفرعية واستمر لمدة عشر دقائق.. بحيث عرض كل فرد أفكاره ومشاعره وخبراته ونشاطاته وهواياته والحوار مع المجموعة ولاحظ المرشد أن اثنتان من المعلمات وجدن أثناء الحديث صعوبة في الكشف عن المشاعر ما لبثن أن غيرن اسلوبهن عندما شاهدن الزميلات يتحدثن بشجاعة.. ولاحظ المرشد أن الاصغاء والتركيز بين أعضاء المجموعة كان عاليا، قام المرشد بتسجيل حوار المجموعات الفرعية.

مثال لحوار المجموعة رقم (٢)

أعضائها.. سونيا.. هند.. نادية

نقول هند.. أعيش حياة عادية وأحيانا تحصل ظروف تسبب لي الاربك.. أهلي يحبونني وعلاقتي جيدة بالوالد والاخوة وأزور صديقتي وألتقي معهن باستمرار.. أحس أنني متشائمة وغير متفائلة في الحياة.. ،انني غير مرتاحة.. وهناك أشياء ليست جميلة في نظري.. لدي خوف من المجهول.. ندمت احدى المرات على أنني أغلقت السماع في وجه الشخص الذي قرأ فاتحة من أجل خطبتي ولم يأتي بعدها.. أحيانا أشعر بأنني مشوهة التفكير ولا أركز على الامور.. أحب السفر والرحلات وسماع الموسيقى وأشاهد التلفزيون. وأشارك في احتفالات المدرسة وأطلع الكتب في المكتبة يوم واحد في الاسبوع.

سونيا.. عمري ٢٥ سنة .. جامعية.. محبوبة من زميلاتي.. متفائلة في الحياة.. لكن سوء العلاقات داخل اسرتي ومعاناتي من المشاكل معهم تسبب لي الضيق والتوتر فهم لا يفهموني بصورة مناسبة وهناك غموض في العلاقة.. هناك صعوبة في التعامل مع الأهل وخاصة والدي.. أشعر أحيانا بالاختناق.. وأحيانا بأنني لا أطيق الحياة.. ولكنني سرعان ما أعود وأنهض من جديد.. أحاول أن أقرأ دائما واسمع الموسيقى وأنام كثيرا حتى أتخلص من الهموم.. أحيانا أزور أقاربي وصديقتي..

ناديه.. ٣٦ سنة.. أواجه مشكلة أحيانا تسبب لي الازعاج.. لكنني سرعان ما أتغلب عليها بالواجهة.. تعرضت كثيرا لضغوط.. ظروف المادية صعبة وهاجسي دائما التوفير لأفراد الأسرة.. رغم كثرة الأعباء علي من الأسرة والمدرسة.. لكنني دائما أحاول التغلب عليها أنا طويلة وطوي أحيانا يسبب لي إحراج.. وجسمي أكبر من اللواتي في عمري.. ولكنني الجأ دائما لإقناع نفسي أنني محبوبة من الآخرين لأنني دائمة الابتسام رغم معاناتي المستمرة وأعباء العمل.. أقوم بزياراتي العائلية والصدقات.. واحب عملي كثيرا والطلبة ولكنني عندما ألاحظ الجو العام في المدرسة بأنه كئيب ولا أحد يفهمني.. والإدارة لا تتصل بنا كمعلمات.. لا أستطيع عندها أن أعطي بالقدر المطلوب حيث أن هناك أشياء تعطل وتنقص الدافعية لدي.

يدور حوار ونقاش حول المعلمات الثلاثة في المجموعة.. ويخرجن بانطباع جيد بأنهن يعبرن عن مشاعرهن وما يجول بداخلهن.

* في النشاط الثاني يطلب المرشد من المعلمات أن يكتبن على بطاقة المشاعر الخاصة التي لا يرغبن الإفصاح عنها داخل المجموعة.. بدون كتابة الاسم أو ما يدل على من هي صاحبة المشاعر .

أمثلة من المشاعر التي أفصحن عنها:

• إن كرهني للرجال شديد جدا ويسببون لي ضغوط نفسية عندما أفكر بهم.

• إن علاقتي مع والدي سيئة جدا وتسبب لي توتر وقلق.

• إن علاقتي الزوجية ليست على ما يرام أخشى من الطلاق وهذا ينعكس على عملي

داخل المدرسة .

يجري نقاش داخل المجموعة الإرشادية، بحيث أدار المرشد النقاش وحاول جعل أعضاء المجموعة الإرشادية يناقشوا هذه المشاعر وانه بإمكان كل واحدة أن تعبر عن هذه المشاعر أملم المجموعة.. لاحظ المرشد أن بعض المشاعر التي كتبت على الورق بإمكان أصحابها أن يعبروا عنها أمام المجموعة أما من كانت مشاعرهم فيها نوع من المجازفة فلاحظ المرشد بأنهن من

الصعوبة أن يعبرن عنها لأنهن يشعرن بأن الثقة بالآخرين في مستوى أقل.. مما يتطلب أن تزودن تقتهن بأنفسهن وبالآخرين والتأكد بأن ما يقال في هذه الجلسة سري للغاية.. ولاحظ المرشد أن الجميع يمكنه التعبير أمام أعضاء المجموعة الإرشادية.

* في النشاط الثالث طلب المرشد من كل عضو أن يصف مشاعره بشكل مختصر المراحل العمرية في حياته.. بحيث نتحدث المعلمة عن أيام طفولتها وهي فتاة شابه وهي امرأة تجاوزت سن الشباب... على أن تصف النواحي النفسية والانفعالية والسلوكية والسيولوجية والاجتماعية والاسرية والمهنية قدر استطاعتها وباختصار على أن لا تتجاوز مدة الحديث لكل عضو دقيقتين.

وقد رصد المرشد وسجل بعض المشاعر التي وضعتها احدى المعلمات وهي المعلمة نادية.. عمرها ٣٦ سنة وعلى النحو التالي:

كانت في طفولتها مدللة وتلبي حاجاتها بدون رفض.. لم تفقد الحب والحنان تحس أحيانا بالخوف.. ليس لديها شهية للأكل.. في رحلة الشباب كانت تحس بالقلق أحيانا كانت أكثر خجلا وتحزن أحيانا ولكن في مرحلة متقدمة من العمر بدأت عليها الاعباء ثقيلة ماديا وجسميا اسرة ومدرسة.. ثم أصبحت لديها مظاهر فسيولوجية كالصداع وألم في المعدة والام في الظهر.. تحس أحيانا بأنها متظايفة من كثرة الاعباء.. حياتها الاسرية على طول ممتازة.. هناك اضطراب في حياتها المهنية والعلاقات بالادارة والزملاء وتلاحظ أنها لا تعطي بالشكل المطلوب وأحيانا لا تبالي.. تحب الاختلاط بالناس والاشترك بالمناسبات والانشطة المختلفة.. تستطيع ولديها القدرة على التعامل مع المواقف ومواجهتها.

لاحظ المرشد.. أن اعضاء المجموعة الارشادية يركزون على الحياة في الطفولة أكثر وخاصة في الجانب الانفعالي والسلوكي.. استطاعت كل معلمة أن تصف المراحل العمرية ونفسها بصورة جيدة.

في النشاط الرابع دار حوار ونقاش لمدة عشر دقائق حول المراحل العمرية في حياة المعلمة .. وكان الحوار صريح حول أهم العوامل التي تسبب ضغوط نفسية أو اضطرابات للمعلمة .. من خلال عملية تحليل شاملة للعوامل الداخلية والخارجية المثيرة للضغوط .. ومن خلال ما تحدثت به كل معلمة وتم مناقشة والتعبير عنه تم حصر أهم العوامل وهي:

• لوحظ أن عبء العمل وكثرة المسؤوليات الوظيفية تؤدي للضغط.

• لوحظ أن العلاقة الزوجية وما يتخللها من مشكلات سبب معاناة للمعلمة وينعكس على العمل.

• لوحظ أن أنماط العلاقة بالإدارة والزملاء مثيرة للمعلمة وتخلق نوع من التوتر والقلق.

• لوحظ أن عدم تفسير المواقف بشكل منطقي والمعتقدات والأفكار غير الواقعية تسبب إرباك وتشويه.

• لوحظ أن التأخير عن العمل يحدث توتر لدى المعلمة.

• لوحظ البعض بأن مفهومه عن ذاته سلبي وغير منسجم مع ذاته ولا مع الآخرين.

• لوحظ أن بعض المعلمات علاقتهن الاجتماعية مع الزميلات ليس على ما يرام.

• لوحظ ضعف في جوانب الثقة بالنفس والقدرة على المواجهة لدى البعض.

هذه أمثلة مما تم رصده وكشفه من خلال حديث المعلمات والحوار معهن.

وقد علق المرشد على مجموعة من الأفكار والتساؤلات مع المعلمات من خلال..

هل تعني ما هي الأعراض والآثار التي تظهر على المعلمة؟

هل سلوك المعلمة ينعكس على مشاعرنا ويتأثر بها؟

ولوحظ بأن إجابات أعضاء المجموعة الإرشادية.. إن المواقف التي تسبب الضغط للمعلمة

مهمة وتعني لها شيء يجب أن تفكر فيه وتلجأ إلى حل .. ويمكن أن هذا الموقف يؤثر فيها

ومن الممكن أن يسبب لها إحباط أو فشل وان تصرفاتها وسلوكياتها أحيانا ناتجة عن مثل هذه

المواقف وقد تؤثر على السلوك لدى الطالب أحيانا.

وفي نهاية الجلسة وبعد أن ناقش المرشد باختصار ما دار في الجلسة اثنى على المجموعة الإرشادية وطلب تكليفهم بواجب بيتي من خلال كتابة ملاحظاتهم وانطباعاتهم عن الجلسة، إضافي إلى رصد للمواقف المسببة للضغط النفسي وشدتها ووقت حدوثها وأسلوب مواجهتها.. ومؤكدا على أن كل ما يقال في الجلسة سري ولا يجوز التحدث به خارج إطار المجموعة.

الجلسة الخامسة (مرت)

تم تقسيم الجلسة إلى مجموعة من الأنشطة، بحيث يستمر كل نشاط بحدود خمس عشرة دقيقة، يعقبه نقاش وحوار بين أعضاء المجموعة الإرشادية.. كان النشاط الأول عبارة عن حديث المعلمة حول إنجازاتها في الحياة.. والنشاط الثاني حوار ونقاش حول الإنجازات والمكافآت.. والنشاط الثالث إجراء موازنة بين الداخل والخارج لتحقيق مفهوم ذات إيجابي.

وقد هدفت الجلسة إلى ما يلي:

• مساعدة المعلمات (الأعضاء) على كيفية عرض إنجازاتهما وأهمية عملها مع المعوقين.

• مساعدة المعلمات على التفاعل مع الواقع والقدرة على استكشاف الذات.

• مساعدة المعلمات في تحسين مفهوم الذات والرضا عن الذات.

* في بداية الجلسة رحب المرشد بالمعلمات المشاركات وتم عرض الواجب البيتي المطلوب ومناقشته مع الأعضاء بشكل صريح ومكشوف.. بحيث تم رصد المواقف الداخلية والخارجية المسببة للضغط النفسي.. وحديث المعلمة مع ذاتها حول المواقف الضاغطة وشدتها ووقت حدوثها وأسلوب مواجهتها. وقد ظهر أن هناك نوع من الارتياح والثقة في الآخرين وان الحوار كان صريحا وموقفا. (التقرير الذاتي)

* قام المرشد بشرح أهداف الجلسة وعرض الأنشطة.. وطلب من كل معلمة أن تعرض وبتحود دقيقتين حديثا عن النفس حول أهم ما أنجزته في الحياة وفي العمل في الفترة الأخيرة.. وكذلك أهم المكافآت والامتيازات التي منحت لها.. والأشخاص الذين قدموا لها ومن لهم فضل عليها.. وعن أوجه القصور تجاه أفراد لها علاقة بهم كالأبناء أو الأهل أو الزميلات أو الجيران.. ودور المرشد هنا ميسرا لعملية الحديث وداعم لما طرحه الأعضاء من موضوعات.

مثال على الحديث حول الذات أو النفس..

تقول مريم : أنهيت الثانوية العامة التمريضي.. وحينها كنت مترددة ومشتتة في الالتحاق بعمل.. ولكن التحقت في كلية تدريب مستشفى البشير.. وتعرفت على إحدى زميلاتي.. وتوطدت العلاقة معها وبالعامل.. حتى طلبت مني بعد فترة الارتباط بشقيقتها.. كنت خائفة ومترددة.. رفضت وتركت التدريب في المستشفى.. وعدت إلى البيت وانتقلت إلى عمل جديد.. واستمررت في عملي لمدة ست سنوات.. تزوجت بعدها شخص قريب لي.. أنجبت أربعة أطفال.. وما لبثت أن حصلت خلافات زوجية.. وصلت إلى حد أن زوجي ارتبط بواحدة أخرى وتركني أواجه المستقبل.. جلست سنتين في البيت ثم انتقلت إلى عمل آخر في مركز المعاقين.. وها أنا اعمل حالياً مع هذه الفئات.. وهنا حصلت على تقدير من الأهل.. حتى زادت حدة الخلافات مع زوجي.. وصلت إلى حد الطلاق.. حينها أجبروني على أن أترك أطفالي وأترك بيتي.. كانت صدمتي كبيرة.. مررتي أكبر.. كل ذلك ولد لدي أشياء كثيرة خاصة عندما علمت بأن أبنائي عند أهل زوجي.. أصبحت أحس بأنني ارتكبت جريمة بحق أبنائي.. جريمة وذنوب لا يغتفر.. وأنا التي ما قصرت بحقهم وبتربيتهم.. كيف اتركهم؟ وفجأة حصل ما حصل.. كانت الحال التي أوصلتنا جميعاً إلى المحاكم وعدم اتفاق الأهل.. مما نشأ عنه اضطرابات وصراعات في حياتي وازدادت حدة الضغوط علي وانعكست في عملي وأرتباك وقلق مستمر وصل إلى حد لا يطاق.. ولم استطع رؤية أبنائي.. وأنا بحاجة لرؤيتهم.. بكيت صرخت لم يقف معي أحد.. ولم أرى أحد بجانبني سوى أنني الجأ الآن في هذا اللقاء الإرشادي إليكم لعلني أجد المساعدة.. هذا شيء يؤثر على حياتي وشخصيتي ومهنتي.. وأنا تزوجت حديثاً من شخص ولا أريد هذا أن يؤثر على حياتي.. بربكم ساعدوني.. حاولت أن أرى أبنائي ولو مرة ولكنني لم استطع.. وفي إحدى المرات لجأت أن أراهم من بعيد في المدرسة دون أن يلاحظوا.. فكانت بالنسبة لي مزيد من الاضطراب والارتباك وسببت لي الألم عندما شاهدتهم يخرجون من المدرسة.

يقول المرشد.. هذه مشكلتها وها هي تعاني من آثارها.. لا تستطيع رؤية أطفالها.. لا أحد يساعدها.. الضغوط تزداد نفسياً وجسماً وتؤثر عليها يوماً بعد يوم.. وصلت إلى حال صعب.. تشتتت عدم تركيز إرباك.. مازالت متأثرة.. لاحظوا كيف ارتاحت بعد الحديث والتفيس عنها.

* لاحظ المرشد في بداية حديثها ارتباك.. صعوبة كلام .. ساعدها شجعها على طرح مشكلتها ..حفزها بالقول تحدثي ولا تهتمي فالكل سوف يساعدك..الجميع شجعها على التحدث بكت وهي تتحدث .. وبكت بعد أن أنهت حديثها.. واعترفت بالراحة بعد الحديث.. دار نقاش وحوار بين أعضاء المجموعة وإعطاء مجموعة من البدائل للتعامل في مثل هذه الحالة.. وجدت نفسها أنها بالإمكان أن تراهم وتوسط أحدا وتتحدث مع الإدارة المدرسية وتتحدث مع أطفالها.. يمكنها أن تقنع نفسها بأنها يجب أن تتعامل مع الموقف بصورة أكثر واقعية وبشكل إيجابي.. بإمكانها أن تغير من المفاهيم السلبية حول الذات والآخرين.. أن يكون لديها استبصار أكثر بالواقع وبحال ابنائها.

* تحدثت مع بقية المعلمات.. دار حوار ونقاش بين الأعضاء حول المشكلات.. لاحظ المرشد قدرة المعلمات على الحديث حول الإنجازات وما حصل لديهن من أمور إيجابية.. ولاحظ بأن هناك نوع من التفاعل في الحوار والنقاش والتوجيه بين الأعضاء من المجموعة الإرشادية .

* تم إجراء مواجهة بين المعلمات خلال الحديث عن الذات وخاصة فيما يتعلق بالعمل مع المعوقين.. لوحظ بأن هناك محاولة من أعضاء المجموعة إبراز الجانب الإيجابي ونقاط القوية لتحمل كل السلبيات ونقاط الضعف.. وخاصة ما يتعلق بجانب معالجة القصور تجاه أحد الأشخاص المحيطين.

تقول ناديا: ارغب بشكل كبير أن أعالج قصوري تجاه والدتي.. وان أحقق لها شيئا كأداء فريضة الحج.. حيث أنني لم اعمل من اجلها أي شيء..

تقول هدى: ارغب في تحقيق شيء تجاه قصوري مع زميلاتي كأن اشترى لهن هدايا في العيد.. أنا محرجة مع أنهن يقمن بزيارتي في المناسبات .

تقول هند: شعوري بأنني قد قصرت في أداء التزاماتي وواجباتي تجاه زوجي.. ولكنه هو السبب.. تزوج علي من واحدة أخرى دون استشارتي مما سبب لي إزعاج.

* تم إجراء حوار ونقاش ومواجهة صريحة بين أعضاء المجموعة الإرشادية حول تأكيد الإيجابيات في الشخصية.. من خلال طرح كل شخص ودعمه للحديث عن الإيجابيات.. وكذلك العلاقة بين أفراد الأسرة والتركيز على الإيجابيات والإشارة إلى السلبيات وكيفية معالجتها.. إضافة إلى الحديث عن العلاقة بين الزوجين والجيران والأبناء والزميلات.

تقول هند: علاقتي مضطربة مع زوجي.. ولكن مع أهلي علاقتي جيدة.. لم اختلط في الجيران منذ فترة أن تزوج زوجي.. أما أبنائي فهم كل شيء في حياتي.. أعيش الآن لهم.. أطفال في الصف والمدرسة مهمين بالنسبة لي.. عملي فيه شيء من الإزعاج.. جميعها تراكمات تؤثر على علاقتي بزميلاتي وإدارة المدرسة.

دار نقاش وحوار ومواجهة حول علاقة بزميلاتي في البداية وقبل هذا الوقت على ما يرام.. ولكنها قبل شهر.. اضطرت بسبب حصول نوع من التمييز بين المعلمات من قبل الإدارة.. حيث يتقرب بعضهن من الإدارة وبناء علاقة على حساب ابتعادي عن الإدارة.. زميلاتي يحاولن إحداث شرخ بيني وبين الإدارة.. لا اعرف السبب لكني اعتقد إن نجاحي في عملي.. وحضوري دورات وبرنامج إرشاد وتدريب كهذا البرنامج مثلا قد يصبح موقفا مسببا لحدوث اضطرابات في العلاقة.

أما بخصوص الالتزام الديني وطاعة الله وأداء الفروض.. فقد دار نقاش وحوار ومواجهة بين أعضاء المجموعة الإرشادية.. أكد غالبية الأعضاء بأن هناك التزام وسعي مستمر لأداء الفرائض المطلوبة.

تقول نغم.. الحمد لله أودي فرائض الطاعة لله.. واعتبارها أساس في حياتي.. ولا اقطع فرض ابدا.. أخاف من عقاب الله.

تقول هند: التزم بشكل متوسط في أداء الواجبات الدينية واحتاج إلى من يعينني على الالتزام.

تقول سونيا: أنا ملتزمة جدا دينيا.. اعمل على أداء الواجبات والفرائض على أتم وجه.

* دار نقاش وحوار صريح.. لوحظ خلاله بأن هناك التزام لدى غالبية الأعضاء يلجأ إلى الله حال تعرضهن لمشكلات ويعملن بأداء الفروض وطاعة الله للتخلص من الكثير من المؤثرات والهموم والاضطرابات التي تحدث معهن.

* كان دور المرشد مشجعا على الحديث والإفصاح عن المشاعر وداعيا إلى الانفتاح أكثر في الحديث عن الذات وبعمق.. وكان هناك تجاوب من أعضاء المجموعة الإرشادية.

* تلخيص لما دار في الجلسة وطلب كتابة تقرير حول ما دار فيها من ملاحظات وانطباعات الأعضاء .

* الطلب من المعلمات تعبئة بطاقة للتدريب عليها وهي عبارة عن نموذج استكشاف للشخصية وإنجازاتها .

* شكر وثناء على حضور الأعضاء والتأكيد على مبدأ السرية لكل ما يقال والدعوة للجلسة القادمة.

الجلسة السادسة (م.م)

تم تقسيم هذه الجلسة إلى أربعة أنشطة رئيسية.. تضمنت حوارا ونقاشا أكثر صراحة وانفتاحا بين أعضاء المجموعة الإرشادية.. وتحقق من خلال عدد من الأهداف التي تساعد المعلمات على مواجهة مواقف الحياة والمكاشفة مع النفس من خلال كلمات ذات معنى وإجراء أدوار وظيفية أخرى بهدف تفريغ ما تبقى من شحنات انفعالية والتفيس الانفعالي للوصول إلى تحقيق مفهوم ذات إيجابي.. وقد لاحظ المرشد مدى تقدم أعضاء المجموعة الإرشادية وإقبالهم على البرنامج ونمو قدرتهم على التعبير والإفصاح عن المشاعر.. ومدى تأثرهم ببعض، من خلال طرح بعض المشكلات وإعطاء الحلول لبعضهم.

* بدأت الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية ومناقشتهم في الواجب البيتي من خلال جمع آرائهم في الجلسة السابقة.. والتي تتطلب منهم فيها تحديد أهم الإنجازات في الحياة والمواقف الإيجابية والسلبية وجوانب القوة والضعف في الشخصية.. وحدثت مكاشفة بعد إبواز بعض العيوب وصولا إلى مرحلة المواجهة مع الذات والآخرين.

دار حوار ونقاش بين أعضاء المجموعة الإرشادية والوصول إلى مرحلة فهم وبداية لتغيير مفهوم الذات إيجابيا وصولا إلى المواجهة من خلال عرض الواجب البيتي.

* طلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية إدارة حوار صريح ومكاشفة ومواجهة بشكل تام من خلال الحديث حول مدى تأثر الأعضاء بمشكلة إحدى الزميلات من الداخل، أي إحساس داخلي مؤثر تجاه المشكلة، والشعور تجاه تلك المشكلة.. والأسلوب الذي يمكنك من مساعدة الزميلة التي تعاني من مشكلة.

تحدثت ليلى : تقول تأثرت كثيرا بما حدث مع زميلتي أمل وأنني حزينة جدا إلى حد ما وصلت إليه من وضع متأزم مع الإدارة وعدم قدرتها على حل مشكلتها نتيجة تأخيرها المستمر لأوضاعها الأسرية في المنزل.. وعدم قدرتها على تنفيذ برنامجها.. تحاول ليلى وأمل على الحوار والبحث عن أسلوب مع بقية أعضاء المجموعة لإعادة العلاقة مع الإدارة إلى وضع متوازن.. ومساعدة أمل في برنامجها.. والبعض يبدي مشاعر الأسى والبعض يبدي مشاعر التجاوب.. أمل ما زالت متوترة وحزينة.. بدأ الجميع متأثرين تجاه مشكلتها.. فهي تطلب حل ومساعدة بأن تعبر

عن ذاتها بشكل أكثر .. مفهوم الذات لديها سلبي .. تفكيرها مشوش .. بدأ حوار ونقاش هناك رأي بعدم التفكير كثيرا بالأمر .. أن لا تذهب إلى الإدارة لوحدها .. تناقش المشكلة بحضور زميلاتها داخل الإدارة .. ثم توجيه سؤال لأمل لو أن مشكلتها مع زميلة أخرى .. ماذا تقترح لحلها .. أي عكس المشاعر تبدي أمل قدرا افضل من القبول وأبدت أكثر حماسا بالمساعدة لو أن المشكلة حدثت مع غيرها .. فهذا يساعد على حل المشكلة والانشغال بأمر آخر .. استطاعت إقناع نفسها وذاتها بأنها يجب أن تنسى وان تبدأ تتشغل بأمر آخر .. وهذا ما بدأ يحصل مع أمل.

طرحت المعلمات أمثلة من عملهن .. دار حوار ونقاش .. أوصل أفراد المجموعة الإرشادية إلى مرحلة أنهم لديهم القدرة على مواجهة المشكلة والمكاشفة سواء داخلية (ذاتية) أو خارجية (محيطية).

مثال : تقول عايذة يمكنني التحدث عن أي موقف يسبب لي التوتر أو انزعاج أو قلق نتيجة لحادث داخل العمل أو خارجه .. كحادث قتل صديق لي ولأهلي سبب لي توتر وقلق مستمر .

تقول هند .. يمكنني أن أواجه الزوج الذي يسبب لي مشكلة نتيجة عملي في المدرسة وان أصارحه أكاشفه في الأسباب التي تدعوني إلى الاستمرار في عملي .

هنا المرشد يعمل ميسرا ومساعدة لان تكون المعلمة أكثر قدرة على الإفصاح عن مشاعرها.

* النشاط الثالث: دار نقاش وحوار ومكاشفة حول بعض الكلمات التي تم انتقائها من خلال المعلمات وواقع عملهن وحياتهن الشخصية .. بحيث يتم الحديث عن مدلول كل كلمة في الحياة .. ويقوم المرشد بتوضيح لمعاني الكلمات في حال غموضها أو عدم وضوح النقاش . ومن الأمثلة التي تقولها المعلمات .. غضب .. موضوع العصر ، إحساس بالظلم ، سلاح يؤدي صاحبه ، عدم تحكم بالأعصاب .. انفعال زائد ، شعور باليأس وفقدان الأمل .

توضيح المرشد : عبارة عن انفعال يفقد فيه الفرد قدرته على ضبط أعصابه .

حرية .. ما أفعله بإرادتي ، الحرية مسؤولية ، الحرية أن لا توضع قيود في طريقي، ما يفعله الفرد ضمن القانون ..

الصبر .. عدم الاحتمال .. القوة .. ضيق النفس ...

توضيح المرشد .. هي الحالة التي يصل فيها الفرد إلى عدم قدرته على ضبط ذاته. وتم توضيح مصطلحات: إعاقة ، رحمة ، تشتت ، انفعال.. دار نقاش وحوار حول مدلول هذه الكلمات: وتعريفها بوضوح : وترديد عبارات إيجابية حول كل كلمة.

النشاط الأخير : طلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية.. إجراء تبادل ولعب الأدوار .. بحيث يؤدي كل عضو في المجموعة دورا جديدا غير الدور الحالي سواء في الوظيفة أو غير ذلك .

• تبدأ كل معلمة بتسجيل الدور الذي تتقنه وتتمنى أن تؤديه .

• ما هي الأفعال التي سوف تقومين بها خلال أداء الدورة.

• اختارت أعضاء المجموعة الأدوار التالية : دور ممرضة ، مريضة ، طبيب ، مهندسة، طيار ، معلمة نطق ، أخصائية اجتماعية ، أستاذة جامعية ، مديرة مدرسة.

قسم المرشد المعلمات إلى مجموعات كل حسب المهنة وطلب منهن تأدية تلك الأدوار لمدة خمسة دقائق بشكل ثنائي وثلاثي وتبادلي .

مثال طبية (مها) ممرضة (أمل) مريضة (ليلي) .

•المريضة : تدق الباب .. السلام عليكم.

•الممرضة : وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.. أهلا تفضلي .

•المريضة : ارغب في مراجعة الطبيبة ..

•الممرضة : تفضلي.. ما اسمك.....

تدخل الممرضة على الطيبة وتعود : تفضلي الطيبة بانتظارك .

- المريضة : صباح الخير يا دكتورة .
- الطيبة : تقف وتسلم على المريضة وتجلسها على الأريكة .. تفضلي .
- المريضة : اشكوا من ألم في معدتي .
- الطيبة : أين تحسین بالألم .
- المريضة : هنا في الزاوية العليا للمعدة .
- الطيبة : تحس النبض وتلمس مكان الألم .. انهضي يا بنتي .
- المريضة : ماذا افعل يا دكتورة .
- الطيبة : تكتب رشيئة دواء وتعطيها للمريضة .
- يدور نقاش وحوار صريح حول لعب الأدوار بين المعلمات وأهميتها في التفريغ الانفعالي والتنفيس وخفض التوتر حالما يجري الفرد حوار مع شخص آخر يلعب دوره .

المرشد .. هنا ميسر ومساعد للأعضاء أثناء لعب الأدوار .. يحاول تعديل الأدوار: وتمثيل موقف من المواقف داخل المجموعة .. ويشجع المعلمات على لعب الأدوار .
يتم عكس الأدوار بحيث تقوم كل معلمة بلعب دور الأخرى .. وهكذا ..

تعتبر كل واحدة من المعلمات بأنها قد شعرت بالراحة عقب أداء الدور وأنها خففت من حدة توترها .. واستطاعت أن تحسن من مفهومها عن ذاتها وأنها لديها قدرة على أداء دور صعب .. بدأت تتغير من الداخل .

* يطلب المرشد من المعلمات (الأعضاء) أن تمارس كل معلمة وتتبادل الأدوار مع الآخرين في المنزل أو العمل .

* انتهاء الجلسة والطلب من أعضاء المجموعة بالمحافظة على مبدأ السرية لكل ما يقال ويطلب منهن كتابة تقريراً حول كل ما دار في الجلسة باختصار وبيان ملاحظاتهم وانطباعاتهم عنها.. وإحضار الواجب المطلوب في الجلسة القادمة حول لعب الأدوار.

الجلسة السابعة (م.ت)

تم تقسيم هذه الجلسة إلى مجموعة من الأنشطة ذات العلاقة بالأسلوب العلمي لحل المشكلات، وتوضيح المفهوم وأهدافه ونماذجه ، وأهمية اكتساب أعضاء المجموعة الإرشادية مهارة أسلوب حل المشكلات.. والتدريب على خطوات ومراحل حل المشكلة التي تواجههن .. وسوف يتم في هذه الجلسة تعريف المعلمات على كيفية تحديد المشكلة بوضوح وبشكل مختصر.

في بداية الجلسة رحب المرشد بأعضاء المجموعة الإرشادية .. ثم مناقشة الواجب البيتي المطلوب في الجلسة السابقة .. حيث تمثل في كيفية لعب الأدوار .. و ثم مراجعة بعض الأدوار التي قام الأعضاء بالتدريب عليها في البيت وما قمن بتطبيقه (مثال: دور الأم والمرشدة والطفل المعاق) ومدى فائدته وهل كان الأداء مناسباً وأهميته في حياة المعلمة.

ثم قسم المرشد الأنشطة وأعطى لكل نشاط مدة زمنية بحدود (١٥) دقيقة ، بحيث عرض في النشاط الأول مفهوم أسلوب حل المشكلات والذي يعني:

انه أسلوب علمي معرفي يزود الفرد بتقنيات تعليمية وقوانين عامة عن المشكلة بهدف حلها ضمن إجراءات هادفة ومنتظمة .. حيث أن هذا الأسلوب منهج علمي محكم و ذو مردود إيجابي ويساهم في حل المشكلات اليومية الصغيرة والكبيرة .. والبسيطة والمعقدة.

طلب المرشد من الأعضاء إعطاء تعريفات حسب فهمهم لحل المشكلة وإعطاء وصف لأهمية الأسلوب وإطاره النظري وارتباطه بالنظريات العلمية .. ثم قام المرشد بتوضيح خطوات ومراحل أسلوب حل المشكلات وهي: (تعريف وتحديد المشكلة، جمع المعلومات، توليد البدائل والخيارات، اختيار وتطبيق طريقة العمل أو الاستراتيجية ، تقييم النتائج، إعادة العملية عند الضرورة).

تم مناقشة وشرح هذه الخطوات باعتبارها تساعد الفرد على حل المشكلة وتدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على ذلك .. ثم دار نقاش وحوار حولها بين الأعضاء وبين المرشد الذي يقوم بتوضيح بعض المفاهيم وإعطاء معنى لها .. وتوضيح بعض النماذج الحديثة والفعالة لحل المشكلات والتي طبقت على الطلبة والمهنيين والأطباء .. الخ باعتبارها أساليب فعالة في الإرشاد النفسي الجماعي.

ناقش اعضاء المجموعة الإرشادية بعض المشكلات ذات العلاقة من واقع حياة احدى
المعلمات .. وكيفية تحديد المشكلة واتباع المراحل الخاصة باسلوب حل المشكلة.

مثال :

هدى معلمة في مركز الأمل / سحاب .. عمرها ٢٢ سنة .. تحدث لديها ثورات غضب
وعصبية .. وتشعر بأن لديها حساسية من كل شئ حولها .. اثار العمل .. مايشير اعصابها .. عندما
يحاول احد ان يمس خصوصياتها .. تشعر بالأسى اذا ما وقع عليها ظلم .. وغالبا ما تحس بالندم ..
لاحظ المرشد والأعضاء .. انها ضيقة الأفق .. قليلة الخبرة .. لا تسامح ، ، تتعامل مع الآخرين بحذر
.. واحيانا كبرياء .. لا تستطيع تجنب الأنفعالات .. لا تسيطر على نفسها .. احيانا تصل الى حد
عض نفسها كما تقول .. فهي تفرغ عضها الى الداخل أكثر من المحيطين بها .. هذا الشئ يسبب لها
الضيق والتوتر والقلق .. خاصة في علاقاتها الاجتماعية .. والدها دائما بجانبها .. ولكن والدتها
واخواتها ضدها .. دائما تلقى التأييد منهم.

ببساطة .. بدأ حوار ونقاش حول مشكلة هدى من قبل الأعضاء (المعلمات) والوصول الى
تحديد المشكلة " بثورة غضب" وجمع بيانات حولها من خلال عوامل ذاتية وعوامل خارجية
وعوامل تتعلق بالعض مباشرة واسبابه .. اضافة الى توظيف كل هذه الأمور في ايجاد البدائل
والخيارات وتكوين قدرة لها على اختيار الأنسب من الحلول وإعطائها الخطوات المتسلسلة لأيجاد
الحل المناسب.

كان ذلك بهدف التوضيح لأعضاء المجموعة الإرشادية في كيفية تطبيق اسلوب حل
المشكلات ضمن خطوات متسلسلة ومراحل متتابعة للوصول الى قرار بشأن المشكلة.

أكد المرشد على اهمية اتخاذ القرار .. قائلا بأن هناك عديد من القرارات التي يتخذها الفود
في حياته تتراوح بين قرارات سهلة الى قرارات صعبة جدا .. دار نقاش وحوار بين قدرة أفراد
المجموعة على اتخاذ القرارات في حياتهم خلال حدوث المشكلة طالبا منهم ذكر امثلة من
واقعهم .. وتوضيح ان كثرة البدائل أو الخيارات يساعد في تحديد وحل المشكلة .. ان غالبية

الأعضاء يؤكدون أهمية هذا النهج وان زيادة البدائل يزيد من فرص تحديد المشكلة .. وصول الأفراد لقناعتهم بذلك.

* ثم انتقل المرشد الى النشاط الأخر .. وفيه تم عرض مفهوم تحديد المشكلة ويعني:

" وصول الفرد الى تعريف للمشكلة بشكل دقيق بجوانبها " .

أي بتحديد الأسباب التي تؤدي الى حدوث المشكلة .. وتقدير مستوى المشكلة .. وتحديد أهمية تغير المشكلة وتأثيرها ، وأعطاء امثلة :

سوء العلاقة بين الزميلات .. تدني مستوى اداء العمل .. الغضب والعصبية داخل الصف.

قام المرشد مع الأعضاء بشرح أهم العوامل التي تساعد الفرد في تحديد المشكلة وهي:

- عوامل داخلية .. الذات ، السلوك ، العواطف ، المشاعر ، وجميع ما يرتبط بالمعلمة.
- عوامل خارجية (محيطة) .. اطار ما يحدث او محتوى حدوثه .. كالمدرسة والبيت والعمل.
- عوامل تتعلق بالمشكلة نفسها : ما يؤثر في عملية تحديد المشكلة.

هنا يدور نقاش وحوار واعطاء امثلة وتطرح تساؤلات اثناء تحديد المشكلة مثل :

١.بماذا تشعر المعلمة؟ بماذا تفكر؟ ماذا تفعل لمواجهة المشكلة؟

٢.من معك؟ ماذا تفعلين؟ ومن يؤثر على المشكلة؟

٣.أين تحدث المشكلة؟ متى تحدث؟ ماذا يحدث قبل وبعد الموقف المسبب للمشكلة؟

٤.مدة حدوث المشكلة؟ تكرارها؟ نتائجها وسلبياتها؟

* يدور نقاش حول تدريب اعضاء المجموعة على تحديد المشكلة ويركز المرشد على

شرح بعض الاسئلة اثناء الحوار مثل هذه الاسئلة :

هل ضروري تحديد المشكلة؟ ... ما الشيء الناقص؟

هل انت راضية عن تحديد المشكلة؟ ... بهذه الصورة!

هل المشكلة حددت بدقة؟ ... وما الشيء الناقص؟

هل المشكلة محددة ببساطة وفاعلية؟ ... ما الشيء الضروري؟

يعطي المرشد تمرينا اضافيا لتحديد المشكلة واجراء التعديل اللازم .

ثم الطالب من كل معلمة عضو في المجموعة اعطاء امثلة لمشكلات شخصية وتحديدتها بشكل واضح .

قام المرشد بعرض عملية اختيار الهدف من اجل حل المشكلة .. أي ما يريد الفرد الوصول اليه .. ووصف الوضع كما يتمناه بغياب المشكلة .. ويؤكد المرشد على اهمية وضع الهدف وهنا يتم اختيار الهدف الأفضل ..

مثال .. مشكلة هدى ..

هدف .. " تنظيم الغضب والسيطرة عليه " .

.. " إضعاف نشاط الغضب قدر الامكان " .

قام المرشد بتدريب المعلمات (اعضاء المجموعة) على كيفية تحديد الهدف ومناقشتهم من خلال اعطاء مزيد من التمارين حول تحديد الهدف .

وقد طلب المرشد من كل عضو وضع هدف واحد للمشكلة التي تواجهه والطالب من كل عضو ان يقيم الهدف من خلال انه يؤدي الى حل المشكلة .. ويقوم المرشد بمساعدة الاعضاء على تحديد الاهداف .

مثال : ان هدفي الاساسي تخفيف حدة الغضب الذي يحدث اثناء دخولي الى صف الطلبة .

تعديل : " يجب تخفيف حدة غضبك تجاه طلاب الصف " .

قام المرشد بتلخيص عام بالجلسة من خلال خطوات اسلوب حل المشكلات والطلب من احد الاعضاء اعادتها والتركيز على الخطوة الاولى في تحديد المشكلة وتحديد الهدف وتعريفها.

طلب من كل عضو تحديد مشكلة وتعريفها وتحديد الهدف لحل المشكلة كواجب بيئي.

انهى المرشد الجلسة الارشادية بالثناء مركزا على مبدأ السرية لكل ما يقال والتذكير بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثامنة : (م.م)

تم في هذه الجلسة مناقشة موضوعا ذات علاقة بأسلوب حل المشكلات وتحديد خطوات جمع المعلومات او توليد بدائل او الخيارات باعتبارها خطوات ومراحل رئيسية في هذا الاسلوب العلمي .. وقد هدفت هذه الجلسة الى تعريف المعلمات (اعضاء المجموعة) بالطريقة المناسبة لجمع المعلومات المتعلقة بتحديد المشكلة وباعتبار ان هذه الخطوة ذات اهمية .. حيث ان معرفة هذه المعلومات الاساس الذي ينطلق منه الفرد في التفكير في ايجاد البديل المناسب وتقرير الاستراتيجية لحل المشكلة .. كذلك هدفت هذه الجلسة الى تدريب المعلمات على مهارة توليد البدائل او الخيارات كخطوة هامة من خطوات حل المشكلات واهمية ذلك في حل المشكلة .. واشتملت هذه الجلسة على فنيات المناقشة والحوار والتسجيل الصوتي والتقرير الذاتي والافصاح عن المشاعر.

لوحظ مدى الارتياح على الجو وتعابير وجوه المعلمات ونفوسهن كما عبرن عنه من خلال الحديث المباشر .. وقد تم تقسيم الجلسة الى مجموعة من الانشطة الرئيسية.

* في البداية رحب المرشد باعضاء المجموعة الارشادية وبدأ نقاش حول الواجب البيئي وطلب من الاعضاء تذكر ما حدث في الجلسة السابقة .. لاحظ مدى اهتمام المعلمات بالواجب البيئي وما دار من تعليقات وتلبية المطلوب .. ودار نقاش لفترة بسيطة .. تؤكد منها المرشد بمدى فهم الاعضاء للخطوة الاولى في اسلوب حل المشكلات ثم انتقل المرشد مبينا هدف الجلسة لارشادية والتي تتمثل فيما يلي:

- انها جلسة تساعد الأعضاء على كيفية جمع المعلومات المتعلقة بالمشكلة .

- انها جلسة تساعد على مهارة توليد البدائل او الخيارات.

- تدريب الأعضاء على كيفية اجراءات اساليب جمع المعلومات وتوليد البدائل.

لاحظ المرشد استعداد المعلمات (الأعضاء) وبدأ بتوضيح مرحلة جمع المعلومات وتوضيحها بانها عملية وصف للمحيط والبيئة التي يعيش منها الفرد من خلال معرفة وفحص أي قرار يمكن اتخاذه .. وهي مجموعة الخبرات والمناقشات والتعليقات التي تحصل عليها وذات علاقة بالمشكلة .

طلب المرشد من كافة الاعضاء ابداء الرأي حسب مفهومه حول جمع المعلومات واعطاء أمثلة تقول بديرية .. الى ان جميع المعلومات تشمل مايلي:

أ.معلومات لها علاقة بالشخصية كالاسم والعمر والمؤهل والمواهب... الخ.

ب.معلومات لها علاقة بالمحيط كالمدرسة والبيت والاسرة والمجتمع والعمل والاقربان، وهنا يتم تحديد المعلومة ذات العلاقة بالمشكلة والتي تفيد في الحل.

ج.ما يخص المشكلة من تعريف ومفهوم وأية ظروف ذات علاقة.

أعضاء المجموعة الارشادية يبذلون مزيدا من المرونة واعطاء الامثلة حول جمع المعلومات من واقعهم.. أبدت المعلمات كل ما هو مفيد حول المشكلة ودار نقاش وحوار حولها وأهمية المعلومات بالنسبة لكافة الاطراف ذات العلاقة بالمشكلة، ومعرفة مصدرها وكيفية الحصول عليها ومدى الثقة بها والتأكيد على صحتها.

بعد أن تأكد المرشد من المعلمات (الأعضاء) بأنهن استطعن تكوين فكرة حول جمع المعلومات وللتأكيد على فعالية أعضاء المجموعة في القدرة على جمع المعلومات فيما لو واجهتهن مشكلة. كذلك اجابة الاعضاء على مجموعة من الاسئلة هي:-

-هل المعلومات ذات فائدة في حل المشكلة؟

-هل هناك مصادر أخرى لجمع المعلومات؟

-هل اسلوب جمع المعلومات بهذه الطريقة مناسب؟

-هل هناك آثار سلبية للمعلومات التي تم جمعها؟

-هل يمكن أن نجمع معلومات أكثر من مصادر أخرى؟

في النشاط الثالث بدأ المرشد بتعريف مهارة توليد البدائل/الخيارات واعتبارها الخطوة الثالثة من مراحل اسلوب حل المشكلات وانها عملية توظيف للمعلومات المتوفرة لدينا لإيجاد أكبر عدد من البدائل أو الحلول الممكنة دون النظر لفعالية أي بديل. واعتبارها مرحلة معرفية

تتميز بالابداع أو التفكير في فروض لحل المشكلة. وهنا يفترض أمام المجموعة بأن أي عضو يجب أن يكون لديه معرفة عميقة وشاملة للمشكلة.

طلب المرشد من كل عضو أن يتحدث حول اقتراحات بايجاد بدائل/خيارات ممكنة لمواقف أو متغيرات تسبب لهم ضغوط نفسية. بحيث يتضمن البديل تنبؤ أو اجراء فوري أو مستقبلي حول ماذا سيحدث لو تم تبني بديل معين.. والوصول الى اتخاذ قرار في تبني بديل ممكن وتوليده بصورة يتم اختياره من خلال عملية موازنة بين ايجابيات وسلبيات كل بديل.. وتقييم احتمالية نجاح البديل ومستوى تفضيل الشخص للبديل:

مثال: احالة موضوع الشكوى على الطالب والاهل الى ادارة المدرسة وحكم الادارة على ذلك.

تم توزيع نموذج على المعلمات (الاعضاء) كأسلوب يمكن التدريب عليه وتطبيقه لإيجاد الحلول الممكنة لآية مشكلة... وهدف النموذج هو تدريب المعلمات على توليد البدائل أو الخيارات وتقييمها خلال الجلسة وكذلك في الواجب البيتي. بحيث يستطيع الفرد الوصول الى مرحلة قادرا من خلالها على توليد البدائل أو الخيارات فيما إذا كان في موقف أو مثير يسبب له ضغوطا نفسية.

رقم البديل	التبديل	تقييم البدائل	تقييم احتمالية	التفضيل الشخصي
١	الرسم	اجابيات البديل	نجاح البديل	لكل بديل
		تنفيس انفعالي	سلبيات البديل	
		+ تخلص من توتر	هدر الوقت	
		+ انشغال عن مشكلة		

مثال:

بديعة تقول: عندما أكون متوترة كثيرا وقلقة جدا أقوم بقضم أظفري داخل الصف وخارجه.. وخاصة عندما أكون في موقف انتظار أحد كالمشرف واستمر بهذا السلوك حتى ينتهي الشيء الذي يثيرني كحضور الشخص الذي أنتظره أو الشيء الذي أشاهده.

وضعت لنفسى بدائل بعد معرفتي بها للتخلص من هذه الحالة.. حيث عندما أرى شيء مثير أعتقد أنه السبب في هذه الحالة (قضم الأظافر) أحاول الانشغال بأخذ مقص لتقليم أظافري بالبرد أو استخدام مناكير على الأظافر وقد استخدم القلم للكتابة على أي شيء جميعها بدائل ممكنة. ولقد استطعت التقليل من عدد مرات قضم الأظافر من خلال استخدام البدائل السابقة.. وشعرت بتحسن خلال مدة قصيرة.

- أنهى المرشد الجلسة الإرشادية طالبا من المعلمات تسجيل ملاحظاتهم وانطباعاتهم عن الجلسة. وتحديد البديل المناسب من بين البدائل لأية مشكلة بعد جمع المعلومات حولها. واختتمت الجلسة * مؤكدا على مبدأ السرية لكل ما يقال والتذكير بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة (م. ت)

تم في هذه الجلسة مناقشة الخطوة الرابعة من خطوات أسلوب حل المشكلات وهي بناء وتنفيذ الاستراتيجية وأهمية تدريب المعلمات عليها بصورة أكثر فعالية.. وهدفت الجلسة الى تعريف المعلمات (الاعضاء) بماهية الاستراتيجية أو الطريقة وأهميتها في أسلوب حل المشكلات.. كذلك هدفت الجلسة الى تزويد المسترشدتين باستراتيجيات سلوكية لضبط الضغط النفسي.

* بدأ المرشد بمناقشة الواجب البيتي المطلوب في الجلسة السابقة والذي هو عبارة عن تحديد موقف يسبب الضغط النفسي والعمل على جمع معلومات حوله وتحديد البدائل الممكنة وتوليد أكبر قدر منها ثم تطبيق هذا البديل كوظيفة في الخطوة الحالية ومن خلال النموذج المحدد في الجلسة السابقة.

ناقش المرشد واستمع الى تعليقات وتفسيرات أعضاء المجموعة الارشادية مؤكداً على أن ايجاد البديل واتخاذ القرار بخصوصه هو استمرار لأسلوب حل المشكلات وهو أي الاستراتيجية أو الطريقة وهذا ما تحدث به أعضاء المجموعة في هذه الجلسة.

* قدم المرشد وبحوار مع المعلمات (الاعضاء) عرض لماهية الاستراتيجية أو الطريقة كخطوة مهمة في أسلوب حل المشكلات، حيث تعني مجموعة الاساليب والاجراءات العملية التي يتوقع أن يمارسها المسترشد لضبط مشكلة ما والتي تعتبر نتاج لعملية تقييم البدائل حيث أن أحد تلك البدائل يجب أن يتم اختياره ويكون على أساس الاجراء الذي يتم فيه حل المشكلة.

وكذلك كما أفادت المعلمات هي تحديد للطرق التي توصل الى الاهداف المطلوبة وهي عنصر مؤثر جداً في حل المشكلة، فالاستراتيجية الجيدة تؤدي الى حل للمشكلة وغير ذلك يؤدي الى الفشل.

يتم ادارة نقاش مع أعضاء المجموعة الارشادية بهدف الوصول الى فهم تام لخطوة بناء الاستراتيجية وتنفيذها بشكل مناسب.. والطلب من بعض الاعضاء اعطاء امثله لتحديد مشكلة من المشاكل التي تسبب لهم ضغط نفسي.. وايجاد البدائل أو الاستراتيجية المناسبة التي تسهم في تخفيف حدة الضغوط النفسية.

مثال:

تقول انتصار.. دائماً أواجه مستوى من الضغط النفسي ينتج عن وجود أطفال مضطربين ومشاعبين داخل غرفة الصف وتظهر الفوضى والانزعاج.. أحاول تهدئتهم... أعجز.. أتركهم الجأ للإدارة وبعض الزميلات.. عدد الطلبة (١٠) داخل الصف. يسبب لي تعب وتوتر مستمر.. جميعهم من فئة التخلف العقلي.. انعكس هذا على حياتي المهنية والشخصية والعائلية أحياناً.. أصبحت في حالة من عدم الاتزان، دائماً أبحث عن أحد يساعدني.. دون جدوى.

المشكلة.. ازعاجات الطلبة داخل الصف.

الحديث عن جمع معلومات عن طلبة الصف وتحديد من هم المزعجين وجمع أكبر قدر من المعلومات عن شخصية المعلمة انتصار.

اختيار بدائل.. كان البديل الانسب والايجابي..

أن يتم تقليل عدد الطلبة في الصف وتوزيع أربعة منهم على بقية الصفوف والاتفاق مع الادارة على هذا الاجراء.. التزمت المعلمة انتصار وبقية المعلمات كل واحدة بأخذ طالب.. طلب منها تجربة البديل أو الاستراتيجية اضافة الى قيامها بعملية تنظيم من جديد واشغال الطلبة وضبط تصرفاتها داخل الصف ومواجهة كل موقف في حينه.

لوحظ بعد اسبوعين ظهور تغيرات ايجابية على المعلمة انتصار وتحسنت بشكل أفضل من

الفترة السابقة.

مثال آخر:

حنان تقول.. مشكلتي.. الخجل المستمر من مواجهة المواقف

طلب منها الحديث عن ماذا يسبب له المشكلة.. ومعلومات حول شخصيتها ومواقف

الخجل.. وتحدثت وأشارت الى خبرات مرت بها أثناء الطفولة.. أثناء الدراسة.

اقتراح بدائل.. من قبل المجموعة لمواجهة الخجل بالتدريب.. أو عملية ضبط للذات.. ثم اجراء موقف تمثيلي مع احدى زميلاتها.. لعب أدوار.. فعرف بأنها يمكن أن تتحسن فيما إذا كررت مثل هذا الدور طلب منها تكرار هذا الدور التمثيلي مع الزميلات.

* دار نقاش وحوار من واقع عمل المعلمات وبمساعدة المرشد على كيفية بناء وتنفيذ الاستراتيجية.. واعطاء أمثل على النحو التالي:

-من خلال الصف/العمل.. هل أستطيع أن أفعل ما هو مطلوب؟

-الالتزام.. هل سأفعل ما هو مطلوب؟

-الصعوبات.. ما الذي يمنعني من فعل ذلك؟

-احتمال النجاح.. هل ستتجح الاستراتيجية؟

* قام المرشد بتوضيح فكرة بناء وتنفيذ الاستراتيجية وطرق وأساليب العمل بها مثل قائمة الشطب من خلال قيام الفرد بخطوات متسلسلة لحل المشكلة.. وبينان تقدم ذلك بحيث يحدد الأنشطة والعوائق على صفحة حل المشكلة حسب النموذج التالي:

العوائق	الأنشطة	الخطوات
		تحديد وتعريف المشكلة
		جمع المعلومات
		البديل/الخيارات
		الاستراتيجية
		التقييم
		الإعارة

وتكونت لدى الاعضاء (المعلمات) فكرة تامة حول اسلوب حل المشكلات حتى عملية بناء وتنفيذ الاستراتيجية.

طلب من الاعضاء مراجعة الخطوات السابقة.. وكتابة تقرير حول ما تم في الجلسة والانطباعات حولها.. وانهى المرشد الجلسة بالثناء على الجميع والتأكيد على مبدأ السرية والتذكير بموعد الجلسة الطارئة.

الجلسة العاشرة (م.م)

اعتبرت هذه الجلسة.. جلسة تقييم ومراجعة اسلوب لمجموعات المواجهة وأسلوب حل المشكلات.. حيث تم تقسيم الجلسة الى مجموعة من الانشطة.. والتركيز فيها على الخطوة الاخيرة من اسلوب حل المشكلات وهي التقييم وتدريب المعلمات (الاعضاء) على عملية التقييم.. ثم الطلب من الجميع اعادة خطوات اسلوب حل المشكلات وكيفية تقييم البرنامج الارشادي من خلال الحديث والتعبير الذاتي.. ومناقشة الاعضاء بفعالية الاسلوبين معا في احداث تحسن في حياة المعلمة من خلال تخفيف الضغوط واحداث تحسن في مفهوم الذات والاتجاه نحو المهنة.

* في بداية الجلسة رحب المرشد بأعضاء المجموعة الارشادية طالبا منهم مناقشة الواجب البيتي المطلوب في الجلسة السابقة.. وتم اجراء نقاش حول تصورات المعلمات ومدى معرفتهن بالاستراتيجية من حيث البناء والتنفيذ بهدف حل المشكلة أو ضبط الموقف المسبب للضغط النفسي... حيث لاحظ المرشد بأن المعلمات لديهن قدرة عالية على بناء وتنفيذ الاستراتيجية في حال مواجهتها مشكلة أو موقف بسبب ضغط نفسي لها.. كما وقام المرشد بتوضيح أهداف الجلسة الحالية والتركيز على الخطوة الاخيرة وهي التقييم.

وقد وضع المرشد مرحلة التقييم باعتبارها من المراحل الهامة في اسلوب حل المشكلات سواء كانت الحلول ناجحة أو فاشلة.. ويمكن التحقق من نجاح حل المشكلة من عدمه من خلال المشاركة في حل المشكلة وتحقيق الهدف من الحل ومدى الرضى عن الحل.. واعتبارها تساعد على تحديد الدرجة التي يمكن بها القضاء على المشكلة وتحقيق أهداف البرنامج الارشادي وبناء على النتيجة يمكن مراجعة أو اعادة عملية حل المشكلة، ومتى تنتهي

أورد الاعضاء مجموعة من الامثلة من واقع عملهن وهي:

نقول حنان.. لم تحصل على تقدير سنوي تتمناه.. عادة ما تحصل على الممتاز.. هذا التقدير

المدني جعلها قلقة ومتوترة.. علما بأن زميلاتها قد حصلن على علامة أفضل.

تحديد المشكلة: تدني تقدير المعلمة حنان بسبب لها ضغط مستمر. ناقش الجميع في المشكلة وأبدى كل عضو رأيه بعد أن استوعب الفكرة..

بين المرشد الاساليب الممكنة لتقييم العضو ويعرف من خلالها مدى اكتسابه لمهارة التقييم.. يلاحظ المرشد أن هناك معرفة جيدة باكتساب هذه المهارة لدى المعلمات.

المعلمة.. سمر.. تقول: لدي قدرة جيدة على أن أحدد المشكلة وأجمع المعلومات.. وتوليد البدائل واختيار البديل الأفضل.. لدي القدرة على أن أعرف كيف اتخذ القرار.. والقدرة على ادارة الواجبات والقدرة على تحليل مواقف الصراع.. ومدى اكتساب المهارة وبناء الاستراتيجية وتنفيذها.. وكذلك القدرة على تقييم نتائج الحل.

* طلب المرشد من كل معلمة (عضو) اعادة خطوات اسلوب مجموعات المواجهة واسلوب حل المشكلات.. مع طرح الامثلة لحل مشكلة ذات علاقة بالضغط النفسية.. وتطبيق اسلوب الارشاد بشكل متسلسل بحيث يكون المرشد مساعدا لتعديل وتصحيح وتوجيه المعلمة.

مثال: بدءا من الجلسة الأولى.. وانتهاء بالجلسة الأخيرة..

معلمة روان.. عمرها ٢٦ سنة.. وضعت نفسها في مواقف متعددة للضغوط النفسية.. نتيجة عملها مع العوقين.. تشعر بعدم الرضا.. وعدم التوافق مع العمل.. وأن دخلها غير مناسب.. وأنها ترغب في تغيير عملها.. علاقاتها بالادارة على غير ما يرام.. ساعات عملها طويلة.. لديها أعباء عمل زائدة..

طلب من روان اعداد قائمة بالضغوط النفسية وكانت على النحو التالي:

-طول ساعات العمل.

-قلة الراتب.

-عبء العمل الزائد.

-مشاكل الادارة والطلبة.

-عدم الاستقرار الوظيفي.

-ضعف المكانة الاجتماعية.

وضعت أولوياتها حسب أهمية مصدر الضغط النفسي.. زميلاتها المعلمات لاحظن عليها الانشغال المستمر في أمور خارج العمل.. وأنها تجلس أحيانا لوحدها.. وأنها لا تأبه بعملها وأن مسؤولياتها قليلة وأنها ترتبط بأعمال أخرى خارج الدوام.

بدأت روان بالتحدث عن نفسها والتحدث عن عملها وعن انجازاتها في الحياة وعن الصعوبات والمعوقات التي تواجهها في كل جلسة.. كانت تتقدم.. تقول روان.. أشعر بالراحة النفسية عندما أتحدث عن ذاتي وعن همومي ومشاكلي ومعاناتي.. أشعر بأنني اتحسن وأنني أخرج من نفق مظلم.. لدي أفكار كثيرة مشوشة ولا أستطيع التركيز.. أحس أحيانا بالاشمئزاز.. لا أعرف اسبابه.

الاجراءات التي بدأت تتخذها روان في كل جلسة تشعر بأنها تتقدم..

-اجراءات بعيدة المدى لحل بعض المشكلات.

-اجراءات فورية.

-تجاهل أو مواجهة وتكيف مع الموقف.

مثال: فيما يتعلق بحجم العمل والعبء الزائد.. أن تعطي نفسها فرصة لدراسة هذه المشكلة واتخاذ الاجراءات اللازمة لتخفيف العبء عنها.. اعادة تنظيم أمورها.. والاتفاق مع الادارة لحمل جزء من العمل عنها.. اعطاء نفسها قدر من الراحة أو التنفيس بالرحلات والنزهات.. وبدأت تطور لديها مهارات أما التجاهل لبعض الامور أو البحث عن مجال للتخطيط مع الادارة.

لاحظت أنها بدأت ينجح في الاتقان للإدارة على وضع حل لهذه المشكلة.. وإن الادارة

بدأت تتعاون من خلال ما جرى من نقاش وحوار..

لاحظت التقدم على حياتها وأنها بدأ تميل الى التحسن وأنها قادرة على بناء استراتيجيات عملية للتخلص من مشاكلها.. خاصة عند تعاون زميلاتها في الصفوف الاخرى بحمل جزء من المسؤولية عنها.

* انتهى المرشد الجلسة بعد توضيح مختصر لما دار في الجلسة وتوضيح مدى اكتساب مهارة التقويم ومدى تطبيق اسلوب مجموعات المواجهة واسلوب حل المشكلات والطلب من الاعضاء كتابة تقرير حول الجلسة وتتضمن تطبيق ما تعلموه وما تم تدريسهم عليه خلال الفترة الماضية وأن يعودوا في الاسبوع القادم لتعبئة استمارات القياس البعدي، وأثنى المرشد على الجميع حضورهم هذه الجلسة مذكرا بمبدأ سرية كل ما قيل في الجلسة وغيرها.

أدوات الدراسة

استمارة المعلومات العامة

الرقم المتسلسل ()

الاسم (اختياري)

الجنس	<input type="checkbox"/> ذكر	<input type="checkbox"/> أنثى		
السن	<input type="checkbox"/> ٢٩-٢٠	<input type="checkbox"/> ٣٩-٣٠	<input type="checkbox"/> ٤٩-٤٠	<input type="checkbox"/> ٥٠ فأكثر
المؤهل العلمي	<input type="checkbox"/> ثانوي	<input type="checkbox"/> دبلوم متوسط	<input type="checkbox"/> بكالوريوس	<input type="checkbox"/> دبلوم عالي / ماجستير
التخصص	<input type="checkbox"/> تربية خاصة	<input type="checkbox"/> تخصصات اخرى (حدد)		
الخبرة العملية	<input type="checkbox"/> سنة	<input type="checkbox"/> بين ١-٥ سنوات	<input type="checkbox"/> بين ٥-١٠ سنوات	<input type="checkbox"/> بين ١٠-١٥ سنة
	<input type="checkbox"/> ١٥ سنة فأكثر			
الفئة التي تعمل معها	<input type="checkbox"/> تخلف عقلي	<input type="checkbox"/> صم		
عدد طلبة الصف	()	() ذكور	() اناث (.)	
الفئة العمرية التي تعمل معها	<input type="checkbox"/> بين ٤-٦ سنوات			
	<input type="checkbox"/> بين ٦-١٢ سنة			
	<input type="checkbox"/> بين ١٢-١٤ سنة			
الحالة الاجتماعية	<input type="checkbox"/> أعزب	<input type="checkbox"/> متزوج	<input type="checkbox"/> اخرى (حدد)	

مقياس الشخصية للمعلم (أ.ن.)

زميلي المعلم/ زميلتي المعلمة

ستجد على الصفحات التالية عددا من العبارات التي تصف مشاعر المعلمين بصفة عامة نحو مهنة التدريس ، وهذه المشاعر بالطبع لا توجد بدرجة واحدة لدى جميع المعلمين ، كما انها لا توجد بدرجة واحدة عند المعلم الواحد في جميع الاوقات ، ومن هنا فانه ليست هناك اجابة خطأ او اخرى صحيحة ، فمقياس الصحة والخطأ هو ما تشعر انت به كمعلم خبرت المهنة وعرفت الكثير من مشكلاتها ومواقفها المختلفة .

والمطلوب منك يا عزيزي المعلم / عزيزتي المعلمة ان تقرأ كل عبارة على حدة جيدا وتحاول ان تحدد شعورك بمدى انطباقها عليك ، والاجابة تتراوح ما بين دائما (٥) وابدأ (١) فاذا كانت العبارة تنطبق عليك بصفة دائمة ضع علامة (✓) تحت دائما اما اذا كانت العبارة تنطبق عليك في معظم الاحيان فضع علامة (✓) تحت غالبا ، واذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فضع علامة (✓) تحت أحيانا ، واذا كان من النادر انطباق العبارة عليك فضع علامة (✓) تحت نادرا ، واذا لم تكن العبارة تنطبق عليك اطلاقا فضع علامة (✓) تحت أبدا .

العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١- اشعر انني استنفذ كل طاقتي عندما اكون في المدرسة .					
٢- الاحتكاك المباشر بالأخرين في المدرسة يسبب لي الشعور بالضغط النفسي .					
٣- اشعر انني انسان غير قادر على الاستمرار في العمل وغير قادر على تحقيق ذاتي .					
٤- اشعر بالتعب والاجهاد عندما اقوم من النوم صباح كل يوم دراسي .					
٥- اتجنب الحديث مع زملائي اذا لم يبادروني بالحديث .					
٦- ليس لدي الرغبة والطاقة للقيام بالاعمال التي اكلف بها في المدرسة .					
٧- تؤدي الضغوط والاعباء المرتبطة بالعمل الى شعوري بالضيق والارهاق .					
٨- لا استطيع التعامل مع مشكلات الطلاب الانفعالية لانها تجعلني عصبيا .					
٩- ضبط النظام في الفصل يكلفني الكثير من الوقت والجهد مما يعرقل عملي التربوي .					
١٠- اتكاسل عند الذهاب الى المدرسة وانتظر الاجازات بشوق كبير .					
١١- تراودني فكرة ترك المدرسة بسبب تنوع العلاقات الاجتماعية بها (اولياء امور- زملاء- ادارة) .					
١٢- ليس لدي دافعية للإنجاز .					
١٣- انام كثيرا بسبب الارهاق وضغوط العمل .					
١٤- لا استطيع التحدث بسهولة مع زملائي وطلابي .					
١٥- لا اجد وقتا للراحة اثناء اليوم الدراسي بسبب كثرة الأعمال التي لا تنتهي .					
١٦- اشعر بالام في معدتي وصداغ معظم الوقت .					

العبارة	دوما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١٧- مشكلاتي لا تنتهي مع الإدارة والمزملاء .					
١٨- لا يتوفر لي الوقت الكافي لاتمام واجباتي واعمالي .					
١٩- اشعر بالانهاك اثناء عملي مع الطلاب حتى من أقل مجهود .					
٢٠- لا اشعر بالرضى عن علاقتي المهنية مع زملائي وجميع العاملين بالمدرسة .					
٢١- عادة ما اتخلي عن تحقيق ما اريده اذا كلفني الكثير من المشاق .					
٢٢- اشعر بالضيق على الوقت الضائع في تدريس الطلاب الذين تنقصهم الدافعية للعمل .					
٢٣- اتضايق من وجود طلاب مشاغبين في الفصل .					
٢٤- اشعر بالسعادة عندما ير سب الطلاب الاغبياء في مادتي .					
٢٥- احس بان ادارة المدرسة تكلفني باعباء فوق طاقة البشر .					
٢٦- اشعر بعدم تقدير اولياء الامور لما ابذله من جهد مع ابنائهم في التدريس .					
٢٧- مهما بذلت من جهد فان الموجه لا يقدر هذا الجهد ويهتم بالنقد السالب ما أقوم به .					
٢٨- غالبا ما اشعر اثناء التدريس في الفصل الدراسي بان الطلاب كانوا لا يحتمل .					
٢٩- الطلاب هم اعدائي في الحياة .					
٣٠- اتضايق عندما يطلب الطلاب المزيد من الشرح والتوضيح .					
٣١- كثيرا ما افكر في ترك مهنة التدريس بسبب كثرة الاعباء والواجبات الوظيفية .					
٣٢- ادارة المدرسة تعامل المعلمين كما لو كانوا من الرقيق .					
٣٣- لا توجد امامي فرصة للتقدم .					
٣٤- لا اكاد اصنق نفسي عندما ينتهي اليوم الدراسي من كثرة التعب الذي اتيه طول اليوم .					
٣٥- لا اهتم بما يحدث من مشكلات واحداث يواجهها زملائي في المدرسة .					
٣٦- كثرة الاعباء المكتبية والإدارية تجعلني أقل حماسا للعمل كمعلم .					
٣٧- تسبب لي اعباء المهنة ضغوطا نفسية كثيرة .					
٣٨- القرارات المدرسية تفرض على المدرسين فرض .					
٣٩- اعتقد انني ابذل قصارى جهدي لملاحقة متطلبات مهنة التدريس دون رى .					
٤٠- اعاني من التعب والارهاق اثناء السنة الدراسية .					
٤١- اضطر مرغما لمشاركة الطلاب في انشطتهم .					
٤٢- اشعر بان التقدير الذي احصل عليه في شكل مادي او معنوي لا يشجع الانجاز .					
٤٣- تؤدي كثرة الواجبات والاعباء الى الشعور بالتعب وعدم القدرة على زها .					
٤٤- اشعر بالغيرة من المدرسين الناجحين في المدرسة .					
٤٥- يضايقتني سرعة الآخرين في انجاز واجباتهم .					

ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	العبارة
					٤٦- يبتأبني احساس بأني على وشك الانهيار .
					٤٧- اشعر بالخجل عندما انكر مهنتي امام الآخرين .
					٤٨- لا تتيح لي مهنتي كمعلم اظهار امكانياتي وقدراتي في التجديد والابتكار
					٤٩- اشعر بالضيق لعدم قدرتي الوفاء بمتطلبات مهنتي .
					٥٠- اصبحت اكثر جمودا في تعاملي منذ ان عملت بالمدرسة .
					٥١- افقد حماسي للعمل بسبب اعتراض زملائي على اي جهد ابذله في المدرسة .
					٥٢- اعاني من صعوبة التركيز وتجميع الافكار اثناء عملي مع الطلاب في الفصل الدراسي .
					٥٣- اتجاهل طلابي عندما اقابلهم في الطريق خارج المدرسة .
					٥٤- لا يهمني فشل او نجاح طلابي بالمدرسة .
					٥٥- لا استطيع الالتزام بمواعيد وواجبات العمل المدرسي بسبب كثرة الابعاء والضغوط .
					٥٦- اشعر بعدم تقدير المسؤولين للجهد الذي يبذله المعلم في تربية النشء .
					٥٧- لا احصل على ما استحق من تقدير من الموجه العام او المدير .
					٥٨- اشعر بالاحباط بسبب الاجراءات الروتينية والنظام والضبط في المدرسة
					٥٩- النظام التعليمي لا يتيح لي الفرصة للتعبير عن آرائي الشخصية بحرية دون خوف او عقاب .
					٦٠- لا اهتم بحضور الندوات الخاصة بمشكلات طلاب المرحلة وتعليمهم .
					٦١- تؤدي الضغوط والابعاء الى ارتفاع ضغط الدم لدي .
					٦٢- اشعر بالاتجاهات العدائية من زملائي نحوي.
					٦٣- رغم ما ابذله من جهود فلن ننتج المدرسين آخر العام أفضل من نتائجي
					٦٤- غالبا ما اشعر بالملل أثناء تواجدي بالمدرسة
					٦٥- غالبا ما تأتي صورة للمعلم في وسائل الاعلام غير مشجعة للإقبال على المهنة .
					٦٦- اشعر بأن الجهود التي أبذلها في المدرسة لا تحقق لي الوضع الذي أرجوه بين زملائي
					٦٧- ألجأ الى استخدام المهدئات يوميا بسبب كثرة ضغط العمل.
					٦٨- لا أهتم بمشاعر زملائي (أفراحهم وأحزانهم) في المدرسة .
					٦٩- يضايقتني عدم اهتمام الطلاب لما أقوم به من شرح لمادتي أثناء الحصة
					٧٠- اشعر بأن اليوم الدراسي أطول يوم في التاريخ .
					٧١- اشعر بالضيق عندما لا يستطيع إقناع الادارة بوجهة نظري.
					٧٢- اشعر بسعادة حينما لا يسأل الطلاب بعد الشرح
					مجموع الدرجات

قائمة الضغوط النفسية للمعلمين
د. طلعت منصور - د. فيولا البيلوي

يرجى تحديد مدى انطباق كل عبارة عليكم وذلك بوضع علامة (✓) امام كل عبارة في الخانة التي تجد انها تنطبق عليك .

لا تنطبق	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة عالية جدا	
					- لا أملك الا وقت قليل لاعداد دروسي او القيام بمسئولياتي
					■ ان وفائي بالتزاماتي الشخصية وتحقيق لأولويات الخاصة قد قل بسبب ميق الوقت
					- لدى عمل كثير للغاية لا بد ان أقوم به
					- ان العبء المكلف به في الفصل كبير جدا
					- ينقضى اليوم المدرسي بسرعة كبيرة
					- يزدحم عملي بالكثير من المكاتبات المتعلقة بالشئون الادارية
					- عملي تنقصه فرص الترقية والتقدم
					- انا لا اتقدم في عملي بالسرعة التي كنت اتمناها لنفسي
					- احتاج إلى ان تكون لي مكانة اكبر واحترام اكثر في عملي
					١- أشعر أنه ينقصني الاعتراف والتقدير لما أقوم به من عمل اضافي و لقيامي بالتدريس على أكمل وجه
					١- لا تتاح لي الفرصة الكافية للتعبير عن آرائي الشخصية
					١- اتقاضى راتبا غير ملائم بالنسبة للعمل الذي أقوم به
					١- ليس لي دور في القرارات التي تتخذ بشأن ما يجري من أمور في صل و (أو) المدرسة
					١- لا أجد ما يستثيرني ويشجعني نحو عملي انفعاليا وعقليا
					١- تنقصني الفرص اللازمة للتحسن في عملي
					١- أشعر بالاحباط .. حينما أحاول فهم حقيقة سلوك التلاميذ
					١- أشعر بالاحباط .. بسبب مشكلات الضبط والنظام في الفصل المدرسي
					١- أشعر بالاحباط .. حينما أحاول تدريس التلاميذ الذين تنقصهم الدافعية لم
					١- أشعر بالاحباط.. لأن هناك من التلاميذ ممن يتحسن أداءهم اذا حاولوا بجهد أكبر
					١- أشعر بالاحباط .. بسبب عدم ملاءمة الاجراءات المتبعة للضبط والنظام المدرسة .
					١- أشعر بالاحباط... حينما تلقى سلطتي رفضا من التلاميذ او الادارة .
					١- تؤدي الضغوط بي .. إلى الشعور بعدم الامان
					١- تؤدي الضغوط بي .. إلى أن أشعر بالعجز عن مواجهة تلك الضغوط
					١- تؤدي الضغوط بي .. إلى جرح مشاعري بسهولة
					١- تؤدي الضغوط بي .. إلى الشعور بالاكئاب
					■ تؤدي الضغوط بي .. الي الشعور بالقلق
					١- تؤدي الضغوط بي .. إلى التعرض للمرض .

لا تنطبق	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبير	تنطبق بدرجة عالية جداً	
					٢٨- تؤدي الضغوط بي .. الي استخدام عقاقير يقررها الاطباء
					٢٩- يؤدي للضعوط بي .. الي استخدام العقاقير التي تعطي تأثيرات مضادة
					٣٠- تؤدي الضغوط بي .. ان يصير تنفسي سريعاً و(او) غير عميق
					٣١- تؤدي الضغوط بي .. الي كثر التدخين
					٣٢- تؤدي الضغوط بي ..الي الشعور بزيادة ضغط الدم
					٣٣- تؤدي الضغوط بي .. الي شعور بشدة او سرعة ضربات القلب
					٣٤- تؤدي للضعوط بي .. الي ان تتأبني الام في المعدة لمدة طويلة
					٣٥- تؤدي الضغوط بي .. الي ان تتأبني تقلصات في المعدة
					٣٦- تؤدي الضغوط بي..الي الشعور بالانهاك الجسمي
					٣٧- تؤدي الضغوط بي ... الي الشعور بالضعف الجسمي
					٣٨- تؤدي الضغوط بي .. الي الشعور بالتعب في غضون فترة وجيزة
					٣٩- تؤدي الضغوط بي .. الي ان تتأبني حموضة في المعدة
					٤٠- تؤدي الضغوط بي .. الي ان انام اكثر ما هو معتاد
					٤١- تؤدي الضغوط بي .. الي ان الجا الي للماطلة او التاجيل او التسوييف
					٤٢- اني لسرع في كلامي
					٤٣- ليس هناك وقت كاف لعمل ما هو مطلوب من اشياء
					٤٤- لجد انه لزمأ علي ان احاول ان اقوم بعمل كثير من شئ واحد في وقت واحد
					٤٥- ينفذ صبري اذا لاحظت ان الآخرين يعملون ببطء شديد
					٤٦- ليس لدي وقت للاسترخاء والاستمتاع ببعض الوقت
					٤٧- من السهل ان ادين او لورد نفسي في متاعب او مشاكل
					٤٨- افكر أثناء الحديث في أمور غير مترابطة
					٤٩- أشعر بعدم الارتياح من ضياع الوقت

مقياس تنسي

لمفهوم الذات

وليم فيتس

ترجمة واعداد

صفوت فرج - سهير كامل

ستجد فيما يلي مجموعة من العبارات مصاغة كما لو كانت على لسانك وهي معدة لمساعدتك على وصف نفسك من وجهة نظرك الشخصية ، تكرم بالإجابة عليها كما لو كنت تصف نفسك لنفسك وليس لآخر ، اقرأ كل جملة بعناية ثم اختر أكثر اجابة تنطبق عليك من الاجابات الخمس المبينة ، وضع علامة (✓) تحت الخانة التي تختارها ، لا تترك اي جملة ، اجب عليها جميعا .

العبارة	غير صحيح اطلاقاً	غير صحيح غالباً	بين بين	صحيحة غالباً	صحيحة تماماً
1- صحتي كويسة قوي .					
1- أنا جذاب .					
1- أنا شخص مهرجل .					
1- أنا مهذب .					
1- أنا أمين .					
1- أنا شخص سيء .					
1- أنا مرح .					
1- أنا هادئ وأخذ الأمور ببساطة .					
1- أنا بدون قيمة .					
1- عيلتي دائما جنبي في اي مشكلة .					
1- أنا واحد من عائلة سعيدة .					
1- أصدقائي لا يتقون في .					
1- أنا ودود .					
1- أنا محبوب من الرجال .					
1- ما اشغلش بالي باللي بيعملوه للناس .					
1- لا أقول الصدق دائما .					
1- أحيانا اتور واضرب .					
1- احب ان لبقى نظيفا وفي احسن هيئة .					
1- أنا مليون لوجاع والام .					
2- أنا شخص عليل .					
2- أنا شخص متكين .					
2- أخلاقياتي دون المستوى .					
2- أخلاقي ضعيفة .					

العبارة	غير صحيح اطلاقا	غير صحيح غالبا	بين بين	صحيحة غالبا	صحيحة تماما
٢٤- أقدر كويس لتحكم في نفسي.					
٢٥- أنا حقود .					
٢٦- أنا مهروس .					
٢٧- أنا مهم في نظر عيشتي واصحابي .					
٢٨- محدش من عيشتي بيحيني .					
٢٩- أشعر ان عيشتي لا تثق في .					
٣٠- أنا محبوب من النساء .					
٣١- أنا تأثر على العالم كله .					
٣٢- صعب على اي احد ان يصاحبني .					
٣٣- ساعات فكر في حاجات وحشة ما اقدرش اقولها .					
٣٤- ساعات لما لكون مش مبسوط احس بالضياح .					
٣٥- لا أنا تخين ولا أنا رفيع .					
٣٦- أنا راضي بشكلي كدة .					
٣٧- يا ريت اقدر اغير بعض اجزاء جسمي .					
٣٨- أنا راضي بأخلاق وسلوكي.					
٣٩- أنا راضي بعلاقتي بربنا .					
٤٠- لازم ازود من ذهابي لبيوت الله .					
٤١- أنا راضي بحالي .					
٤٢- أنا كدة لطيف وكويس .					
٤٣- باحتر نفسي .					
٤٤- أنا راضي بعلاقتي العائلية .					
٤٥- أنا فاهم عيشتي كويس قوي .					
٤٦- لازم تثق في عيشتي لكتر من كدة .					
٤٧- أنا لاجتماعي على قد ما كنت احب .					
٤٨- دائما لحاول لكون مصدر سرور للناس من غير افراط .					
٤٩- أنا سيء من وجهة نظر اجتماعية .					
٥٠- مش بجدب كل معارفي .					
٥١- احيانا لضحك من نكتة بذيئة.					
٥٢- لا أنا طويل قوي ولا قصير قوي .					
٥٣- مش حاسس في على ما يرلم .					
٥٤- احب لكون جذاب لكتر عند الجنس الآخر .					
٥٥- أنا متكين زي ما كنت احب.					
٥٦- احب لبقى موضع ثقة لكتر دلوقت .					
٥٧- مش لازم لكذب كثير بعد كدة .					
٥٨- أنا بيكي ونكاتي مناسب جدا .					
٥٩- لست لشخص الذي كنت احب ان لكون .					
٦٠- كان نفسي ما بقاش سهل وطوع كدة .					
٦١- بأعامل (أو كنت بأعامل) والذي كما بجدب .					
٦٢- أنا حاسس من حاجات كثير من اللي بتقولها عيشتي					
٦٣- لازم احب عيشتي لكتر من كدة .					

العبارة	غير صحيح اطلاقا	غير صحيح غالبا	بين يمين	صحيحة غالبا	صحيحة تماما
٦٤- انا راضي بطريقتي في معاملة الناس .					
٦٥- لازم اكون مؤدب اكثر من كدة .					
٦٦- لازم اتسجم اكثر مع الناس الثانية .					
٦٧- لحياننا نتكلم في سيرة الناس (أغتابهم) .					
٦٨- ساعات احسن لني عاوز اسب واشتم .					
٦٩- بأعتني جدا بجسمي .					
٧٠- بأحاول اعنتي بمظهري .					
٧١- أنا خايب خالص في الأعمال اليدوية .					
٧٢- أنا عايش في حياتي العادية حسب معتقداتي .					
٧٣- بمجرد ما اغلط على طول أرجع عن غلطي .					
٧٤- ساعات اعمل حاجات وحشة قوي .					
٧٥- اقدر أخذ بالي من نفسي في اي وقت .					
٧٦- اقبل التائب بسهولة وبدون غضب .					
٧٧- بأصرف من غير ما افكر قبلها .					
٧٨- بأحاول اتصرف بنزاهة مع عيلتي واصحابي .					
٧٩- باهتم كويس قوي بعيلتي .					
٨٠- كلام والدي (كان) له السمع والطاعة .					
٨١- دائما احاول فهم وجهة النظر الاخرى .					
٨٢- علاقتي كويسة بالناس .					
٨٣- مش سهل اسامح .					
٨٤- يهمني قوي ابقى للكسبان في اللعبة .					
٨٥- بأحسن لني على ما يرام معظم الوقت .					
٨٦- أنا مش لعيب لا في الرياضة ولا في العاب للتسالي .					
٨٧- نومي قليل .					
٨٨- بأعمل المضبوط غالبا .					
٨٩- ساعات الجأ للوسائل الملتوية .					
٩٠- مش سهل علوچ الاتزام بالمعايير الاخلاقية في سلوكي .					
٩١- بأحل مشاكلي بسهولة .					
٩٢- دائما اغير رأبي .					
٩٣- دائما احاول اهرب من مشاكلي .					
٩٤- بأعمل نصيبي من شغل البيت .					
٩٥- بأخافق مع افراد عيلتي .					
٩٦- دائما بأخيب ظن عيلتي .					
٩٧- كل واحد اعرفه الاقي فيه ميزة معينة .					
٩٨- مش سهل ارتاح مع الناس .					
٩٩- صعب علي لني تكلم مع غرباء .					
١٠٠- لحياننا أوجل عمل اليوم الى الغد .					

النوع (نكر - أنثى)

العمر :

الاسم :

مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس

عزيزي المعلم

عزيزتي المعلمة

يهدف هذا المقياس الى التعرف على اتجاهك نحو مهنة التدريس فرجاء توضيح رأيك حول العبارات التالية بكل صدق وامانة حيث تتوقف دقة قياس الاتجاه على صدق الاستجابات وشكرا لتعاونك معنا

تعليمات :

الرجاء وضع علامة (✓) في الخانة التي تتفق مع رأيك .

معارض بشدة	غير موافق	غير متأكد	موافق	موافق بشدة	العبارات
					١- احس بالفخر عندما يعرف الآخرون أنني اعمل مدرسا .
					٢- اشعر بالرضى لاختياري لمهنة التدريس بالرغم مما يقال عن الصعوبات التي تواجه المدرس .
					٣- لو اتبحت لي فرصة العمل بمهنة اخرى غير التدريس لما ترددت في ذلك لحظة .
					٤- اخترت مهنة التدريس لاني لم اجد امامي غيرها .
					٥- افضل العمل بالتدريس رغم قلة الحوافز المادية .
					٦- اخترت مهنة التدريس لان الدراسة سهلة بكليات التربية والوظيفة مضمونة .
					٧- اعتقد ان مهنة التدريس مزعجة لانها ترغم المدرس على تدريس طلاب يتصفون بالمشاغبة والمشاكسة .
					٨- فرضت علي مهنة التدريس رغما عني استجابة لرغبة الاهل.
					٩- من يختار مهنة التدريس عادة ليس لديه طموحات عالية .
					١٠- المسؤولية الاجتماعية للمدرس لا تقل عن مسؤولية المهندس او الطبيب.
					١١- التدريس مهنة مملة لان المدرس يقوم بتدريس نفس المقرر عدة مرات.
					١٢- اي شخص ممكن ان يصبح مدرسا لان التدريس لا يحتاج الى كفاءات عالية .
					١٣- ارى ان التدريس مهنة رفيعة المستوى في المجتمع الذي نعيش فيه .
					١٤- يتيح التدريس للمدرس فرصا لممارسة القيادة والتوجيه .
					١٥- التدريس يتيح للمدرس فرصة لتطوير علاقات اجتماعية مع كثير من الناس .
					١٦- التدريس مهنة غير مرغوب فيها لان المدرس دائما تحت المراقبة ولا يتمتع بحرية كافية .
					١٧- يلتحق الطلاب عادة بكليات التربية عندما لا يستطيعون الالتحاق بكليات او معاهد اخرى.
					١٨- اعتقد ان الاناث يخترن مهنة التدريس لانها تناسب طبيعتهن الانثوية .

مَقْيَاسُ السُّلُوكِ التَّكْوِينِي
لِلْمَعْوِقِينَ عَقْلِيًّا

مقياس السلوك التكيفي

المجال الاول : السلوك الاجتماعي
أ . التحكم بالذات والشخصية

١ . الاستقرار:

- (٠) ينزعج بدون سبب واضح ، او غير واع لما يجري حوله .
- (١) ينزعج لاي استفزاز بسيط او توبيخ بسيط .
- (٢) يظهر احيانا شيئا من ضبط النفس للاستفزاز البسيط او التوبيخ البسيط .
- (٣) يظهر عادة ضبط النفس حتى لو استفز او وبخ .
- (٤) يحافظ على هدوئه الا اذا استفز بشكل خطير .

٢ . الاستجابة للسلطة والنظام (الامثال) :

- (٠) ليس هناك ما يشير الى انه يستجيب لاشخاص معروفين .
- (١) يطيع الاوامر عندما تصدر بحزم من اشخاص معروفين لهم سلطة .
- (٢) يستجيب للكلام من اشخاص معينين .
- (٣) يحترم قواعد السلوك والانظمة في غياب الاشخاص الذين لهم سلطة .
- (٤) يحترم السلطة بمعناها المجرد ممثلة باشخاص آخرين كالمعلم .

٣ . الشعور بالامن :

- (٠) يبدي عليه الخوف والشعور بعدم الامن حتى في المواقف العادية (المألوفة)
- (١) يبدي عليه الشعور بالامن في المواقف المألوفة فقط .
- (٢) يبدي عليه الشعور بالامن في المواقف الجديدة ولكنه يحتاج الى طمأنة .
- (٣) في المواقف الجديدة يبدي عليه الشعور بالامن تماما .
- (٤) يبدي عليه الشعور بالامن في مواقف جديدة ويطمئن الاخرين .

٤ . التصرف في الجماعة :

- (٠) في الغالب لا يمكن ضبطه في موقف الجماعة .
- (١) سلوكه في الجماعة مقبول ، اذا كان هناك ضبط بحزم .
- (٢) يكون سلوكه في الجماعة مقبولا اذا توفر التوجيه اللفظي والطمأنة .
- (٣) يحسن التصرف في موقف جماعي تحت اشراف .
- (٤) يحسن التصرف في مواقف العمل واللعب .

٥ . المحافظ على ممتلكاته :

- (٠) لا يحاول المحافظ على ممتلكاته الخاصة .
- (١) يعرف ما له لكنه يلجأ الى الاشخاص في السلطة (الكبار) لحماية ممتلكاته .
- (٢) يحاول ان يحافظ على ممتلكاته .
- (٣) يعرف ما له ويحافظ على ممتلكاته بشكل مناسب .
- (٤) يعرف ممتلكات الاخرين ويساعد في حمايتها والمحافظة على .

٠٦

الامانة :

- (٠) كثيرا ما يستولي على ممتلكات الاخرين .
- (١) يحدث احيانا ان يستولي على ممتلكات غيره .
- (٢) يستعير ممتلكات غيره بدون استئذان لكنه يعيدها .
- (٣) لا يأخذ ممتلكات غيره بدون استئذان .
- (٤) يشجع الاخرين ان يكونوا اماناء .

٠٧

الثقة (الى اية درجة يعتمد عليه ويوثق به)

- (٠) لا يمكن الاعتماد عليه حتى في مهمة محددة .
- (١) يمكن ان يقوم بمهام بسيطة تحت اشراف مباشر .
- (٢) يمكن ان يقوم بمهام بسيطة تحت اشراف عام .
- (٣) يمكن الاعتماد عليه بان يؤدي المهمات كما حددت له .
- (٤) يمكن الاعتماد عليه بان يؤدي المهمات دون ان يذكر بما يجب عمله

٠٨

التقبل من الرفاق :

- (٠) مرفوض من رفاقه او انهم يتجنبونه .
- (١) يجد تقبلا عند عدد قليل من الرفاق .
- (٢) يجد تقبلا من مجموعة الرفاق .
- (٣) يجد تقبلا عند الرفاق غير القريبين ولكن ضمن دائرة غير واسعة .
- (٤) يتقبله الرفاق ويرحبون به .

المجال الاول : السلوك الاجتماعي

ب . المشاركة والاداب الاجتماعية

٠١

المواصلات : (التصرف في سيارة او باص . . ووسائل المواصلات) :

- (٠) يتصرف بشكل غير لائق .
- (١) يتصرف بشكل لائق عندما يكون تحت رقابة مباشرة ومستمرة .
- (٢) يحسن التصرف بموجب توجيهات لفظية .
- (٣) حسن التصرف من روتينه .
- (٤) يشجع الاخرين على التصرف بشكل لائق .

٠٢

التصرف في الاماكن العامة :

- (٠) يتصرف بشكل غير لائق .
- (١) يتصرف بشكل لائق تحت رقابة او اشراف مباشر .
- (٢) يتصرف بشكل لائق اذا كان تحت اشراف عام .
- (٣) يحسن التصرف .
- (٤) يشجع الاخرين علم التصرف اللائق .

٠٣

المشاركة في النشاط الاجتماعي :

- (٠) يفسد نشاط الجماعة او انه منطو على نفسه .
- (١) يشارك ولكنه لا يستمتع بالمشاركة او انه يظل على بعد من الجماعة .
- (٢) يمكن ان يستمتع اذا امكن اقناعه بالمشاركة .
- (٣) يستمتع بالمشاركة في نشاط الرفاق .
- (٤) يساهم في نجاح المجموعة في الخبرات الاجتماعية .

الرحلات :

٠٤

- (٠) لا يمكن اخذه في رحلة و نزهة .
- (١) يمكن اخذه في رحلات ولكنه يحتاج الى مراقبة مباشرة .
- (٢) يمكن اخذه ولكنه يحتاج الى اشراف .
- (٣) يمكن اخذه في رحلات ويستجيب بشكل جيد لتوجيهات الجماعة .
- (٤) يعطي المثل الجيد لرفاقه .

نمط الجلوس :

٠٥

- (٠) لا يبقى جالسا في المواقف الاجتماعية .
- (١) يجلس لفترات قصيرة فقط .
- (٢) يجلس بهدوء ولكن بشكل غير لائق .
- (٣) يجلس بشكل لائق في مواقف معينة (مضبوطة) ، في الصف مثلا .
- (٤) يجلس بشكل لائق في مختلف المواقف الاجتماعية .

تحية الاصحاب والرفاق :

٠٦

- (٠) لا يحيي رفاقه واصحابه .
- (١) يحيي رفاقه عندما ينسبه .
- (٢) يحيي رفاقه ستجابة (ردا على) تحيتهم له فقط .
- (٣) يحيي رفاقه بشكل لائق .
- (٤) يحيي بحرارة تتناسب مع الموقف .

معاملة الزوار :

٠٧

- (٠) يتصرف بشكل غير لائق بحضور الزوار .
- (١) يتصرف بشكل لائق فقط بالتوجيه المناسب .
- (٢) يتصرف بشكل لائق لكن يحتاج الى بعض التذكير .
- (٣) يحسن التصرف مع الزوار ويجعلهم يشعرون بانهم مرحب بهم .
- (٤) يحسن التصرف ويشجع الاخرين على التصرف اللائق .

تقبل القرارات الجماعية :

٠٨

- (٠) يرفض ان يتقبل قرارات المجموعة او انه لا يعيها .
- (١) يتقبل قرارات المجموعة دون ان يفكر فيها .
- (٢) يتقبل قرارات المجموعة اذا وافق عليها شخص ذو سلطة (او معلم) .
- (٣) يتقبل القرارات التي حسب تفسيره لها انها صحيحة .
- (٤) يتقبل قرارات المجموعة ويشجع الاخرين بالرغم من استيائه الشخص .

المجال الثاني : العناية بالذات

أ . الوظائف الاستقلالية المتعلقة بالطعام واللباس .

٠ ١

استخدام الادوات (الملعقة ، الشوكة ، السكين) :

(٠) لا يستطيع ان يستخدم الملعقة والادوات الاخرى كالسكين والشوكة لاطعام نفسه .

(١) يستخدم الملعقة والادوات الاخرى لاطعام نفسه بشيء من الصعوبة .

(٢) يستخدم الملعقة والادوات الاخرى لاطعام نفسه الاطعمة اللينة بدون صعوبة

(٣) يستخدم الملعقة والادوات الاخرى لاطعام نفسه معظم الاطعمة بدون صعوبة .

(٤) يتحكم باستخدام الملعقة والادوات الاخرى لاطعام نفسه كافة الاطعمة .

السوائل :

٠ ٢

(٠) لا يمكنه ان يشرب من كوب او فنجان بدون ان يسكب منه شيء على الارض .

(١) يمكنه ان يشرب من كأس او فنجان عندما يكون هنالك شخص اخر يمسك به .

(٢) يمكنه ان يمسك بنفسه الكأس او الفنجان ولكن احيانا ينسكب منه شيء عندما يشرب .

(٣) يمكنه ان يشرب من كأس او فنجان بدون صعوبة ويمكنه ان يستخدم انبوبة (مصاصة) المشروبات الخفيفة .

(٤) يمكنه تناول السوائل والشراب من انواع الكؤوس والفناجين بكل سهولة .

الوجبات الرئيسية (كالغذاء) :

٠ ٣

(٠) يتناول فقرات وجبة (الغذاء) بغير نظام او ترتيب .

(١) يتناول فقرات الوجبة بالترتيب المناسب عندما يذكر بها .

(٢) يتناول فقرات الوجبة بترتيب ملائم لكنه يحتاج الى تذكير احيانا .

(٣) يتناول فقرات الوجبة بالترتيب المناسب .

(٤) يتناول فقرات الوجبة بالترتيب المقبول حتى عندما تضاف فقرات جديدة .

عادات النظافة في تناول الطعام :

٠ ٤

(٠) لا يراعي النظافة اثناء تناول الطعام .

(١) يراعي النظافة بمساعدة مباشرة وتوجيه .

(٢) يراعي النظافة ولكنه يحتاج الى التوجيه بالكلام .

(٣) يراعي النظافة بشكل مقبول اثناء تناوله انواعا مختلفة من الاطعمة .

(٤) لديه القدرة على التصرف اللائق في جميع المواقف التي تستلزم النظافة اثناء تناول الطعام .

٥ . خلع المعطف والالبسة المماثلة :
(.) لا يستطيع ان يخلع معطفه والالبسة المماثلة بنفسه ولا يتعاون مع الشخص الذي يخلعه عنه .

- (١) يمكنه ان يخلع معطفه والالبسة المماثلة عندما لا تكون ازرارها مطبقة .
- (٢) يخلع معطفه والالبسة المماثلة ويلبسها ولكن يحتاج الى مساعدة مباشرة .
- (٣) يخلع معطفه والالبسة المماثلة ويلبسها ولكنه يحتاج الي توجيه لفظي .
- (٤) يخلع معطفه والالبسة المماثلة ويرتديها بنفسه بكل سهولة وبدون مساعدة .

٦ . الازرار والسحاب :

- (.) لا يمكنه تطبيق (تزير) الازرار الامامية .
- (١) يمكنه ان يطبق الازرار لوحده من العرى الامامية .
- (٢) يستطيع ان يطبق اثنتين من الفتحات الامامية .
- (٣) يمكنه ان يطبق ثلاث فتحات امامية .
- (٤) يمكنه ان يطبق جميع الفتحات سواء كانت امامية او جانبية او خلفية .

٧ . ارتداء انواع الاحذية :

- (.) لا يستطيع ان يلبس الحذاء ولا يتعاون مع الشخص الذي يلبسه الحذاء .
- (١) يستطيع ان يلبس الحذاء ولكن يحتاج الى مساعدة مباشرة وتوجيهات لفظيا
- (٢) يستطيع ان يلبس الحذاء بشكل ملائم ولكن يحتاج الى توجيهات لفظية .
- (٣) يستطيع ان يلبس الحذاء بدون مساعدة .
- (٤) يستطيع ان يلبس الحذاء بسهولة .

٨ . ربط الحذاء :

- (.) لا يستطيع ان يربط حذاءه حتى وان قدم له مساعدة مباشرة وتوجيهات لفظية .
- (١) يستطيع ان يربط حذاءه فقط اذا اعطي مساعدة مباشرة وتوجيهات لفظية .
- (٢) يستطيع ربط حذاءه ولكن يحتاج الى توجيه لفظي .
- (٣) يستطيع ربط حذاءه بدون مساعدة .
- (٤) يستطيع ان يربط الرباط بسهولة ويتقن عملية ربط الحذاء .

المجال الثاني : العناية بالذات

ب . الوظائف الاستقلالية المتعلقة بالسلامة العامة والنظافة .

١ . استعمال المراض :

- (.) لا يعلن عن حاجته ولا يجعلها معروفة .
- (١) يعلن عن حاجته ولكن في كثير من الاحيان بعد فوات الوقت لتجنب الحوادث
- (٢) يعلن عن حاجته ويتجنب الحوادث .
- (٣) يستخدم المراض بشكل مناسب .
- (٤) يتوقع الحاجة ويستخدم المراض بشكل لائق .

العناية بنظافة الجسم :

- (٠) لا يعرف كيف يغسل وجهه ويديه ويعتني بنظافة اسنانه بنفسه .
 - (١) يغسل وجهه ويديه ويعتني بنظافة اسنانه ولكن يحتاج الى مساعدة مباشرة مع التوجيه .
 - (٢) يغسل وجهه ويديه ويعتني بنظافة اسنانه بشكل مقبول عند ما يطلب منه .
 - (٣) يغسل وجهه ويديه ويعتني بنظافة اسنانه بشكل كافيدون مساعدة .
 - (٤) يغسل وجهه ويديه ويعتني بنظافة اسنانه بشكل كاف ويلاحظ نظافتها .
- العناية بالمظاهر الاخرى (الشعر ، والاظافر ، والحذاء) :
- (٠) غير قادر على تمشيط شعره ، وتلميع حذائه والاعتناء باظافره .
 - (١) قادر على تمشيط شعره وتلميع حذائه والاعتناء باظافره ولكنه يحتاج الى مساعدة مباشرة وتوجيه لفظي .
 - (٢) يمكنه تمشيط شعره وتلميع حذائه والاعتناء باظافره ولكنه يحتاج الى توجيه لفظي .
 - (٣) يمكنه تمشيط شعره وتلميع حذائه والاعتناء باظافره بدون مساعدة .
 - (٤) قادر على تمشيط شعره بطريقة جذابة ، وتلميع حذائه والاعتناء باظافره بدون مساعدة ، ويلاحظ هذه المظاهر كلها .

الترتيب والهندام :

- (٠) لا يستطيع ان يهتم بهندامه وترتيبه .
- (١) يصلح هندامه وترتيبه بمساعدة مباشرة مع الاعاز بالكلام .
- (٢) يمكنه ان يصلح هندامه ويرتب نفسه بالتوجيه اللفظي .
- (٣) يمكنه ان يعتني بترتيبه وهندامه بدون مساعدة .
- (٤) يرتب نفسه وهندامه ويلاحظ نفسه بدقة .

الممرات والادراج :

- (٠) خطر على نفسه وعلى الاخرين
- (١) تصرفاته مأمونة عندما يكون تحت رقابة مباشرة .
- (٢) تصرفاته مأمونة عندما تكون هنالك رقابة عامة .
- (٣) يستخدم الممرات والادراج بطريقة مأمونة .
- (٤) يشجع الاخرين على التصرف المأمون عند صعود الادراج او السير في الممرات .

الوعي للاخطار والدفاع عن النفس :

- (٠) ليس واعيا للاخطار ولا يقوم بأي محاولة لحماية نفسه حتى عندما ينيه
- (١) يكون واعيا للاخطار ولا يحاول حماية نفسه عندما ينيه باستمرار .
- (٢) يدرك وجود الخطر ويحمي نفسه جزئيا ولكنه يحتاج الى تذكير احيانا .
- (٣) يبدي وعيا للاخطار في بيئته ويحمي نفسه بشكل ملائم .
- (٤) يحذر الاخرين من اجل ان يتجنبوا الخطر ويساعد الاخرين في تجنب الاخطار .

قطع الشارع :

٠٧

- (٠) ليس واعيا للاخطار في قطع الشارع.
- (١) يقف عند مقطع الشارع ولكن يجب ان يمسك من يده عند ما يقطع الشارع.
- (٢) يقطع الشارع بسلامة عندما يكون مصحوبا مع الاخرين .
- (٣) يتطلع في جميع الاتجاهات ويقطع الشارع عندما يكون خاليا .
- (٤) يمكن ان يساعد الاخرين في قطع الشارع.

الحماية من المخاطر المنزلية (الادوات الحادة ، الكهربا ، السموم) :

٠٨

- (٠) ليس لديه اية معرفة عن التعامل مع الادوات الحادة والسموم والكهرباء .
- (١) يستطيع ان يستعمل الادوات الحادة بمساعدة مباشرة وتوجيه لفظي ويدخ وصلة كهربائية الى مكانها ويميز المواد التي يقال له عنها انها سامة كالكاز والمبيدات الحشوية .
- (٢) يحتاج الى توجيه لفظي باستخدام الادوات الحادة وتمييز المواد السامة .
- (٣) يستخدم الادوات الحادة بشكل مأمون ، ويستعمل الادوات الكهربائى بطريقة آمنة وسليمة ويدرك ويميز المواد السامة .
- (٤) يحث الاخرين على ملاحظة قواعد السلامة في استخدام الادوات الكهربائى والادوات الحادة .

المجال الثالث : الاتصال

أ . المهارات السمعية والتعبيرية غير اللفظية .

التعبير بالاشارة :

٠١

- (٠) لا يمكن ان يعبر عن نفسه باليد او بتعابير الوجه .
- (١) يعبر عن حاجته بأن يقود السامع باليد الى ما يريد .
- (٢) يعبر عن حاجته بالاشارة باليد .
- (٣) يعبر عما يريد عن طريق سلسلة من الاشارات اليدوية وتعابير الوجه .
- (٤) يستطيع ان يستعمل الاشارات كعامل مساعد على الاتصال اللفظي .

التعرف على اصوات في البيئة :

٠٢

- (٠) لا يستطيع التعرف على خمسة اصوات في البيئة .
- (١) يتعرف على خمسة اصوات بالاسم .
- (٢) يتعرف على ثمانية اصوات بالاسم .
- (٣) يتعرف على عشرة اصوات بالاسم .
- (٤) يتعرف على اصوات جديدة عند حدوثها .

التعرف على الصور والاشياء المرئية :

٠٣

- (٠) لا يستطيع التعرف على الاشياء او صور عامة مألوفة .
- (١) يتعرف على الاشياء المألوفة بالمطابقة .
- (٢) يتعرف على الاشياء عندما تسمى له بأن يشير اليها .
- (٣) يستطيع ان يسمي الاشياء المألوفة .
- (٤) يتعرف على اشياء ذات صلة بوصفها مجموعات متجانسة .

الاتصال بالعينين (كمتكلم) :

- (٠) لا يتطلع الى السامع (لا يوجه عينيه نحو السامع) .
- (١) يتطلع الى السامع فقط . عندما يطلب منه ذلك .
- (٢) يتطلع الى السامع مع اتصال مناسب احيانا بواسطة العينين .
- (٣) يتطلع الى السامع مع اتصال مناسب عن طريق العينين .
- (٤) يستطيع ان يتنقل بعينه مع اكثر من شخص في مجموعة .

اللعب التمثيلي او التعبير :

- (٠) لا يشارك
- (١) يشارك عندما يجد التشجيع .
- (٢) يشارك بشكل محدود .
- (٣) يشارك بتشويق وبنجاح .
- (٤) يشارك بشكل مبدع بشكل لفظي وغير لفظي .

الاستماع والاصغاء ضمن مجموعة :

- (٠) لا يمكنه الاستماع والاصغاء الى حديث الرفاق والكبار او القصص او الموسيقى .
- (١) يمكنه الاستماع والاصغاء للرفاق والقصص والموسيقى اذا ذكر باستمرار واذا اعطي التوجيه اللفظي لكن سرعان ما يفقد اهتمامه .
- (٢) يستمع ويصغي الى الكبار والرفاق والقصص والموسيقى ويستجيب لهم احيانا بشكل مناسب ويحتاج الى تذكير في بعض الاحيان .
- (٣) يستمع ويصغي الى الكبار والرفاق والقصص والموسيقى ويستجيب لهم بشكل مناسب ويحاول نقل ما سمعه .
- (٤) يستمع ويصغي الى الكبار والرفاق والقصص والموسيقى ويستجيب لهم بالشكل المناسب وينقل ما سمعه ويفسره للاخرين ويشجع الاخرين على الاصغاء .

الاستجابة للتعليمات اللفظية :

- (٠) لا يستجيب للتعليمات .
- (١) يستجيب للطلبات البسيطة عندما تكرر له .
- (٢) يستجيب للتعليمات البسيطة .
- (٣) يستجيب لسلسلة من الطلبات .
- (٤) يتذكر ويستجيب للتعليمات اللفظية بعد انقضاء فترة عليها .

الاستجابة للدعابة :

- (٠) لا يستجيب للدعابة او المزاح .
- (١) يستجيب بشكل غير مناسب للدعابة .
- (٢) يستجيب بشكل مناسب للنكتة الواضحة .
- (٣) يستجيب بشكل واضح لدعابة كلامية .
- (٤) يستجيب الى النكتة الحاذقة .

المجال الثالث : الاتصال
ب . المهارات اللغوية

- ٠ ١ . وضوح الكلام :
 - (٠) كلامه غير مفهوم ، ويستخدم اصواتا غير متميزة .
 - (١) كلامه مفهوم فقط عندما يقرب بالاشارات .
 - (٢) كلامه مفهوم عندما يعرف المستمع موضوع الكلام .
 - (٣) كلامه مفهوم للاشخاص المالفين لديه ويستطيع نطق جميع الاصوات التي تتألف منها الكلمة بوضوح .
 - (٤) كلامه مفهوم بسهولة للكبار عامة ويستطيع نطق كلمات جديدة من اول محاو
- ٠ ٢ . التراكيب اللغوية القصيرة :
 - (٠) لا ينطق اكثر من كلمة في اى تركيب لغوي .
 - (١) ينطق اكثر من كلمة واحدة في الجملة في كلامه الطبيعي .
 - (٢) في بعض الاحيان يركب كلمات يؤلف فيما بينها تفكيرا مترابطا .
 - (٣) في معظم الاحيان يركب كلمات تؤلف فيما بينها تفكيرا مترابطا .
 - (٤) ينتج بشكل طبيعي كلمات وتراكيب تؤلف فيما بينها تفكيرا مترابطا .
- ٠ ٣ . نطق الكلام :
 - (٠) يستعمل فقط اصوات غير متميزة .
 - (١) الاصوات المتميزة عنده هي الاحرف الصوتية (العلة) .
 - (٢) يستعمل الاصوات الساكنة والعلة في بداية الكلمات بوضوح .
 - (٣) يستطيع نطق جميع الاصوات التي تتألف منها الكلمة بوضوح .
 - (٤) يستطيع نطق كلمات جديدة من اول محاولة .
- ٠ ٤ . ضبط شدة الصوت ونوعيته :
 - (٠) لا ينظم شدة صوته او قوته ولا يكون لصوته وقع مريح .
 - (١) ينظم صوته عن طريق المساعدة المباشرة والتوجيه اللفظي ويكون لصوته وقع مريح عندما يذكر بذلك .
 - (٢) يستخدم احيانا شدة الصوت المناسبة ويكون لصوته وقع مريح نوعا .
 - (٣) يستخدم شدة صوت مناسبة وصوت مريح في المواقف المختلفة .
 - (٤) يشجع الاخرين على استخدام شدة صوت مناسبة ويتكلم بصوت مريح حتى عند يكون منفعلا .
- ٠ ٥ . القراءة واستعمال الكتب :
 - (٠) لا يحاول ولا يظهر اى اهتمام بالقراءة او الحصول على منفعة من الكتب .
 - (١) يلعب بالكتب كالعاب و احيانا يظهر اهتماما بالقراءة .
 - (٢) يقلب الصفحات الموجودة بالكتاب ويستجيب لبعض الصور المألوفة ويظهر اهتماما بمحاولة قراءة الاحرف والكلمات الموجودة بها .
 - (٣) يختار الكتب التي بها صور مألوفة ويقرا في كتب الصفوف المبتدئة .
 - (٤) يختار الكتب التي تشير به اهتمامات جديدة ويستطيع قراءة واستيعاب كتب

الصف الثاني :

٠٦

الكتابة :

- (٠) لا يحاول ان يكتب او يخط اى شيء .
- (١) لا يستطيع ان يكتب احرفا مميزة حتى ولو كانت مخطوطة بشكل خطوط مقطعة
- (٢) يستطيع ان يكتب احرفا مميزة بطريقة التخطيط .
- (٣) يكتب احرفا مميزة وواضحة بطريقة النسخ .
- (٤) يكتب احرفا مميزة عندما تسمى له .

٠٧

المحادثة :

- (٠) لا يشارك في الحديث .
- (١) يشارك في حديث محدود فقط مع اشخاص مألوفين .
- (٢) يشارك في محادثة عندما يطلب منه .
- (٣) يشارك في الحديث مع اثنين او ثلاثة اشخاص .
- (٤) يشارك تلقائيا في الحديث ويضيف الي المحادثة .

٠٨

البناء اللغوي (القواعدي) :

- (٠) لديه تراكيب لغوية بسيطة تتكرر خطأ حتى بعد تصحيحها .
- (١) يمكن ان يستعمل التراكيب اللغوية البسيطة في سياقها الصحيح عند تذكره فقط .
- (٢) يستعمل التراكيب اللغوية البسيطة بشكل مناسب ويحتاج ان يصحح لها احيانا
- (٣) يستعمل التراكيب اللغوية البسيطة .
- (٤) يمكنه ان يصحح التراكيب اللغوية لاقرانه .

المجال الرابع : المعرفة الاساسية

أ . المفاهيم الاساسية

٠١

الحجوم :

- (٠) لا يميز الفروق في الحجم .
- (١) يمكنه ان يكتشف الفروق في الحجم بالمقارنات الحسية .
- (٢) يمكنه التمييز بين حجمين مختلفين بالمقارنة .
- (٣) يمكنه اكتشاف الفروق في العلاقات الحجمية بالمحاولة والخطأ .
- (٤) يمكنه تقدير الفروق في العلاقات الحجمية بصريا .

الاشكال :

- (٠) لا يمكنه المطابقة بين الاشكال المتماثلة .
- (١) يمكنه المطابقة بين الاشكال المتماثلة .
- (٢) يمكنه ان يتعرف بالاشارة او بالفعل او باللفظ على النجمة / مربع / دائرة .
- (٣) يمكنه ان يتعرف بالاشارة او بالفعل او باللفظ على مستطيل / مثلث .
- (٤) يمكنه ان يتعرف بالاشارة او بالفعل او باللفظ على مكعب / مخروط / كرة / اسطوانة .

مفهوم العسدد :

٠٣

- (٠) لا يميز بين الاشياء على انها واحد او اكثر.
- (١) يميز بين الاشياء على انها واحد او اكثر.
- (٢) يميز بين اشياء من حيث كونها : قليل ، بعض ، الاخر ، الاكثر.
- (٣) يمكنه ان يكون مجموعة عناصرها مؤلفة من ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ من العناصر
- (٤) يمكنه ان يكون مجموعات عناصرها مؤلفة من ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ من العناصر

التعرف على النقود و صرفها :

٠٤

- (٠) لا يمكنه التعرف على قطع النقود او صرفها .
- (١) يستطيع ان يميز بين النقود الحقيقية والكاذبة ويعرف خمسة قروش تساوي ش (قطعة الخمسة قروش) .
- (٢) يستطيع التعرف على قطع القروش والشلن والعشرة قروش و صرفها .
- (٣) يتعرف على جميع القطع المعدنية للنقود ويستطيع صرف قطعة الربع دينار وكم تساوي من القطع الاخرى .
- (٤) يتعرف على القطع النقدية الورقية ويستطيع صرفها .

الطقس :

٠٥

- (٠) لا يميز لفظا المطر والثلج .
- (١) يميز لفظا المطر ، الثلج ، الشمس .
- (٢) يميز لفظا المطر ، الثلج ، الشمس ، الريح ، الغيوم .
- (٣) يميز بين ظروف الطقس المألوفة ، البرد ، الحر ، الشتاء .
- (٤) يدرك المقصود بالنشرة الجوية .

الحيوانات :

٠٦

- (٠) لا يمكنه التعرف على الحيوانات البيئية الليفة .
- (١) يمكنه التعرف على الحيوانات المنزلية بتسميتها او التأشير اليها .
- (٢) يمكنه التعرف على خمس حيوانات (فيما يمكن مشاهدته في حديقة الحيوانات) بتسميتها او التأشير اليها .
- (٣) لديه معلومات اساسية عن حيوانات البيئة المحلية .
- (٤) يستطيع ان يصنف الحيوانات الى فئات او اصناف .

تعيين اماكن الاشياء :

٠٧

- (٠) لا يستطيع تعيين اماكن الاشياء التي تستعمل في العادة .
- (١) يمكن ان يعين مكان شيء عندما يوصف له كيف يجده .
- (٢) يمكنه ان يعين اماكن الاشياء المستعملة يوميا .
- (٣) يمكنه ان يعين اماكن بعض الاشياء التي قد لا تستعمل دائما .
- (٤) يمكنه ان يعين المكان المناسب لحفظ الاشياء الجديدة مع اخرى من نفس النوع .

٠ ٨

المهن والحرف :

- (٠) ليس عنده اية فكرة عن العامل او صاحب العمل .
- (١) يعرف مهنة والده فقط .
- (٢) يعرف عن خمس مهن .
- (٣) يميز بين الناس الذين يعطون كمستخدمين او مهنيين او اصحاب عمل (مستخدمين) .
- (٤) يستطيع ان يصف عدة اعمال من اسمائها .

المجال الرابع : المعرفة الاساسية

ب. الوعي والمعلومات العامة .

٠ ١

الاصدقاء وافراد العائلة :

- (٠) لا يعرف رفاقه بالاسم .
- (١) يعرف اثنين من رفاقه بالاسم .
- (٢) يعرف خمسة من رفاقه بالاسم .
- (٣) يمكنه ان يسمي جميع معارفه وافراد أسرته .
- (٤) يمكنه ان يسمي (لفظا) جميع معارفه وافراد أسرته من الذاكرة .

٢

الالوان الاساسية :

- (٠) لا يمكنه ان يطابق بين الالوان المتماثلة .
- (١) يمكنه المطابقة بين الالوان المتماثلة .
- (٢) يمكنه اختيار اى لون يسمى له من بين تسعة الالوان الاساسية .
- (٣) يمكنه تسمية الالوان الاساسية التسعة .
- (٤) يمكنه تسمية الوان غير اساسية مثل رمادى ، زهرى ، بيج .

٠ ٣

الايام :

- (٠) لا يعرف ايا من اسماء ايام الاسبوع .
- (١) يمكن ان يسرد ايام الاسبوع سردا .
- (٢) يتعرف على يوم معين بالاسم المعين .
- (٣) يعرف مفهوم امس وغدا ويسمي اسم هذين اليومين .
- (٤) يمكن له ان يسمي اسم اليوم السابق لامس او التالي لغد (قبل البارحة او بعد غد) .

الاشهر:

- (٠) لا يعرف اسم اى من اشهر السنة .
- (١) يسمي ثلاثة شهور على الاقل .
- (٢) يسمي ١٠٢ شهرا .
- (٣) يعرف اسم الشهر الحالي والشهر السابق والتالي .
- (٤) يعرف اى الاشهر في كل من فصول السنة .

- ٥ . قياس الطول :
- (٠) ليس عنده اية فكرة عن قياس الطول او المسافة .
- (١) يعرف معنى المصطلحات ، قريب ، بعيد ، قصير ، طويل .
- (٢) يمكنه المقارنة بين مسافات من حيث : (ايهما اطول من) ، او اقه من (. . .) .

- (٣) يمكنه قياس مسافة باستخدام مسطرة بالسنتمترات .
- (٤) يمكنه قياس مسافة باستخدام متر باجزاء المتر واجزاء السنتمترات .

٦ . مفهوم الزمن :

- (٠) لا يعرف معاني الصباح ، الظهر ، المساء ، الليل .
- (١) يعرف معاني الاوقات المذكورة .
- (٢) يعرف معاني اليوم ، أمس ، الغد .
- (٣) يعرف معاني حالا ، فيما بعد ، الحاضر ، قبل ، وبعد .
- (٤) يستخدم كثير من مفاهيم الوقت في حديثه العادي .

٧ . قراءة الساعة :

- (٠) لا يعرف قراءة الساعة .
- (١) يقرأ الوقت بالاشارة الى العقرب الكبير على الساعة .
- (٢) يمكنه ان يحدد الوقت حتى نصف ساعة .
- (٣) يمكنه ان يحدد حتى فترة ربع ساعة وخمس دقائق .
- (٤) يمكنه ان يحدد الوقت بالساعة والدقيقة .

٨ . الاتجاهات :

- (٠) لا يستجيب بشكل معقول للمفاهيم التي تتضمن الاتجاهات .
- (١) يقوم بافعال تتضمن استجابة الى مفاهيم الى اعلى ، الى اسفل ، الى الـ الى الخارج .
- (٢) يقوم بافعال تتضمن استجابة الى مفاهيم : فوق ، تحت ، قرب ، بعيد ، اعلى ، اوطأ .
- (٣) يقوم بافعال تتضمن استجابة الى مفاهيم يمين ، يسار .
- (٤) يقوم بافعال تتضمن استجابة الى مفاهيم : مقابل ، ضد ، التالي .

المجال الخامس : استعمال الجسم

أ . المهارات الحس حركية .

١ . تسلق الدرج :

- (٠) لا يستطيع صعود الدرج او نزوله حتى مع المساعدة المباشرة والتوجيه اللفظي .
- (١) يمكنه الصعود والنزول فقط عندما يمسك شخص بيده .
- (٢) يمكنه الصعود والنزول باستعمال قدميه بالتناوب ولكن يظل ممسكا بالدراب .
- (٣) يمكنه الصعود والنزول باستعمال قدميه بالتناوب وبدون مساعدة .
- (٤) يمكنه ان يصعد الدرج وينزله بدون مساعدة حتى عندما يحمل بيده بعض الاشياء الخفيفة .

التوازن (في المشي على خط مستقيم مرسوم) :

- (٠) لا يستطيع المشي بتوازن لثلاث خطوات بدون ان يمسكه احد .
- (١) يستطيع المشي خمس خطوات اذا امسك بيده احد .
- (٢) يستطيع المشي خمس خطوات بدون مساعدة .
- (٣) يستطيع ان يمشي عشر خطوات بدون مساعدة احد .
- (٤) يستطيع ان يمشي بشكل طبيعي .

استخدام الكرة :

- (٠) لا يمكنه رمي الكرة ولا يستطيع رد الكرة ومسكها حتي عندما تقدم لــــه مساعدة مباشرة وتعليمات مباشرة .
- (١) يمكنه رفس الكرة ورميها ولكنه يفشل في التحكم بالاتجاه ويستطيع فتح يديه في تلقيها .
- (٢) يمكنه رفس الكرة بالاتجاه المطلوب في مدى لا يتجاوز ١٠ متر ، ويستطيع رد الكرة ومسكها اذا كانت على مستوى يديه .
- (٣) يستطيع ضرب الكرة بالاتجاه المطلوب الى مدى يزيد عن ١٠ متر ، ويستطيع ان يرد الكرة خمس مرات بيد واحدة ويستطيع ان يمسك الكرة حتى ولو كانت مرتفعة عن يديه .
- (٤) يرد الكرة بشكل جيد ويتحكم بها وهي متحركة ويرمي الكرة بشكل صحيح ومتناسق ويستطيع ان يركض الى الكرة وان يمسكها .

الحجل (المسافة ٧ امتار تقريبا) :

- (٠) لا يستطيع ان يحجل حتى مع المساعدة والتوجيه .
- (١) يستطيع ان يحجل لمسافة قصيرة مع المساعدة والتوجيه .
- (٢) يستطيع ان يحجل لمسافة بدون مساعدة ولكن لا يحافظ على نمط الحركة .
- (٣) يستطيع ان يحجل لمسافة بدون مساعدة .
- (٤) يستطيع ان يحجل باتجاه مستقيم او بشكل دائري .

رسم الخط :

- (٠) لا يستطيع رسم خط مستقيم .
- (١) يستطيع رسم خط فوق آخر منقط .
- (٢) يستطيع رسم خط مستقيم دون مساعدة .
- (٣) يستطيع ان يوصل بين مجموعة من النقاط .
- (٤) يستطيع ان يلون داخل خطوط الشكل المرسوم .

٠٦ سكب السوائل : (من الابريق الى كوب) :

- (٠) لا يستطيع ان يسكب السائل في كوب .
- (١) يستطيع ان يسكب السائل ولكن مع اراقة كمية كبيرة منه .
- (٢) يستطيع ان يسكب السائل في كوب دون ان يريق الا القليل منه .
- (٣) يستطيع ان يسكب السائل بدون ان يريق منه شيئاً .
- (٤) يستطيع ان يملأ عدة اكواب بسهولة .

٠٧ ثني الورق :

- (٠) لا يستطيع ثني ورقة من منتصفها .
- (١) يستطيع ثني الورقة من منتصفها ولكن ليس بالتساوي .
- (٢) يستطيع ثني الورقة من منتصفها مع تطابق الزوايا .
- (٣) يستطيع ثني الورقة من منتصفها مرة ثم ثنيها مرة اخرى في المنتصف .
- (٤) يستطيع ثني الورقة على شكل مثلث .

٠٨ رسم الوجه :

- (٠) لا يستطيع رسم وجه له معالم مميزة .
- (١) يستطيع رسم شكل وجه مميز .
- (٢) رسم العينين ، الانف ، الفم ، في اماكنها الصحيحة .
- (٣) رسم العينين ، الانف ، الفم ، وكذلك المشعروالاذنين في اماكنها الصحيحة .
- (٤) يرسم للوجه تعابير متعددة .

المجال الخامس : استعمال الجسم

ب . اللياقة البدنية والعادات الصحية .

٠١ تنظيف الانف (المخط) :

- (٠) لا يمخط حتى عندما يكون هنالك ضرورة لذلك ولو نبه .
- (١) يمخط فقط عندما يطلب منه .
- (٢) يمخط ولكن يحتاج الى من يذكره احيانا .
- (٣) يمخط انفه عند الضرورة .
- (٤) يمخط انفه بشكل لا يلفت انتباه الاخرين .

٠٢ الاظافر :

- (٠) لا ينظف اظافره حتى عندما يكون ذلك ضروريا او عندما يطلب منه ذلك .
- (١) يحتاج الى تنبيه متكرر لينظف اظافره .
- (٢) يحتاج الى تذكير في بعض الاحيان .
- (٣) ينظف اظافره بتوجيه ذاتي .
- (٤) يشجع الاخرين على المحافظة على نظافة الاظافر .

وضع القامة :
(٠) لا يستجيب بالشكل الصحيح عندما يطلب منه الجلوس او الوقوف او المشي منتصباً القامة .

- (١) يحتاج الى تنبيه متكرر ليتخذ قامة معتدلة .
- (٢) يحتاج في بعض الاحيان الى تنبيه ليتخذ قامة معتدلة .
- (٣) يتخذ قامة معتدلة من تلقاء نفسه .
- (٤) يشجع الاخرين على اتخاذ الوضع الصحيح في قاماتهم .

النظافة والمظهر :—

- (٠) يهمل مظهره العام وليس لديه اى اهتمام بالنظافة على الدوام .
- (١) يتفقد مظهره العام دوماً ويبقى نظيفاً بشكل معقول عندما ينبه الى ذلك ويذكر .
- (٢) يتفقد مظهره العام دوماً ويبقى نظيفاً ولكنه يحتاج الى تنبيه احياناً .
- (٣) يتفقد مظهره العام ويحافظ على نظافته من تلقاء نفسه .
- (٤) يحافظ على نظافته باستخدام ملابس واقية بشكل صحيح (مريول) ويشجع الاخرين على ان يكونوا منبهين لمظهرهم .

الركض :

- (٠) لا يستطيع ان يركض لمسافة (١٠) امتار .
- (١) يركض لمسافة (١٠٠) متر ولكنه يحتاج الى (٤) وقفات .
- (٢) يركض لمسافة (١٠٠) متر ويحتاج وقفة واحدة للراحة .
- (٣) يركض لمسافة (١٠٠) متر بدون توقف .
- (٤) يركض لمسافة (١٠٠) متر باقل من (٢٥) ثانية .

ثني الركبة :

- (٠) لا يستطيع ان يجلس القرفصاء وان يوازن نفسه .
- (١) يستطيع ثني ركبته لمرة واحدة .
- (٢) يستطيع ان يثني ركبته لثلاث مرات .
- (٣) يستطيع ان يثني ركبته خمس مرات بشكل جيد .
- (٤) يستطيع ان يثني ركبته اكثر من خمس مرات .

لمس اصبع القدم :

- (٠) لا يستطيع ان يلمس بيده اصبع قدمه بدون ثني ركبته .
- (١) يستطيع ان يلمس بيده اصابع قدميه دون ان يثني ركبته .
- (٢) يلمس اصابع قدميه خمس مرات .
- (٣) يلمس اصابع قدميه عشر مرات .
- (٤) يلمس الارض بقبضة يده .

٠٨

الارتفاع بالجسم :

- (٠) لا يستطيع ان يرفع جسمه عن الارض .
- (١) يرفع جسمه عن الارض بدون صعوبة واضحة .
- (٢) يؤدي رفعة واحدة .
- (٣) يرفع جسمه ثلاث مرات .
- (٤) يرفع جسمه اكثر من ثلاث مرات .

المجال السادس: التكيف الاجتماعي والشخصي .

أ . التكيف الاجتماعي .

٠١

اللباقة في التعامل مع الاخرين :

- (٠) يصدر عنه سلوك مستهجن مثل الكلام عن قرب ، النفخ والتجشؤ في وجوه الاخرين ، تقبيل الاخرين والتمسح بهم ومعانقتهم والتعلق الزائد بهم .
- (١) تصدر عنه بعض السلوكات المستهجنة ولكنه يكف عنها بالتنبيه المتكرر .
- (٢) تصدر عنه بعض السلوكات المستهجنة ولكنه يكف عنها اذا اشعر انها مزعجة للاخرين .
- (٣) سلوكه مهذب ، لا تصدر عنه سلوكات مستهجنة .
- (٤) يلاحظ نفسه بانتباه ويلاحظ سلوكات الاخرين ويتضايق من السلوك المستهجن .

٠٢

السلوك النمطي المتكرر:

- (٠) يكرر اشكالا من السلوك غير مألوفة مثل تحريك يديه بشكل مستمر ، ضرب قد مع بعضهما البعض ، يلطم ويخمش ويحك جسمه باستمرار ، المشي ذهابا وائيا في الغرفة باستمرار ، البقاء برأسه مائلا ، المشي على رؤوس الاصابع باستمرار ، يمشي واصابعه في اذنيه او على راسه .
- (١) تصدر عنه اشكال السلوك غير المألوفة السابقة لكن سرعان ما يكف عنها اذا م نه اليها واعطي التوجيه اللفظي المناسب .
- (٢) لا تصدر عنه اشكال من السلوك غير مألوفة لكنه يحتاج الى تنبيه في بعض الاحيان .
- (٣) لا تصدر عنه سلوكات غير مألوفة من تلقاء نفسه .
- (٤) لا يلاحظ عليه سلوك غير مقبول ويلاحظ تصرفاته ويلاحظ الاخرين ويشجعهم على اتباع السلوك المقبول .

الخجل والانطواء :

- (٠) منطوعلى نفسه ، يخجل خاصة في المواقف الاجتماعية ، يبدو خاملا لا يتفاعل مع الافراد الذين حوله والمواقف التي يوضع بها .
- (١) يحاول مشاركة الجماعة في نشاطها عندما يكون معه مرافق يطمئن اليه ولكنه يخشى البقاء مع الجماعة ويفضل ان يكون لوحده .
- (٢) يشارك الجماعة نشاطاتها ولكنه لا يختلط بشكل جيد .
- (٣) يشارك الجماعة نشاطاتها ويكون مبادرا احيانا في التعرف على الجماعة والقيام بنشاطاتها .
- (٤) لا يبدو عليه الخجل او الحرج من الجماعة ويحاول ان يندمج مع الجماعة ويكون مبادرا في اكثر الاحيان .

التقيد بالقيم والاخلاق :

- (٠) كثيرا ما يسرق او لوحظ انه يسرق او يكذب باستمرار او يقلب الحقيقة لمصلحته الخاصة .
- (١) احيانا يسرق او يلاحظ عليه السرقة ، ويقول الصدق عندما تكون الحقيقة معروفة للسامع .
- (٢) يحاول الاستيلاء على ممتلكات الاخرين دون استئذان لكن يعيدها ويقول الصدق عندما لا يخشى النتائج .
- (٣) مؤتمن لا يأخذ ممتلكات غيره دون استئذان ويقول الحق مهما كانت النتائج .
- (٤) يشجع الاخرين ان يكونوا امنا وصادقين .

الامتثال للجماعة :

- (٠) سلبي لا يتقيد بالقواعد او المواعيد او الاوامر والقوانين في اكثر الاحيان .
- (١) احيانا يتقيد بالقواعد والمواعيد والاوامر والقوانين اذا كان هنالك مصدر للسلطة يرغمه على ذلك .
- (٢) احيانا يتقيد بالقواعد والقوانين والاوامر والمواعيد اذا نبه اليها وبوجود توجيه لفظي .
- (٣) يتقيد بالقواعد والقوانين والاوامر والمواعيد من تلقاء نفسه .
- (٤) يراعي قواعد السلوك الاجتماعي ، ويمثل للقواعد والقوانين والاوامر ويحافظ على مواعيده ويشجع الافراد الاخرين على الامتثال للجماعة وقوانينها واوامرها وقواعدها .

احترام الآخرين :

- (٠) لا يحترم الآخرين ويستغلهم ويفسد تجمعهم ويكون سببا في شجارهم وايقاعهم بالمشاكل ويفسد تجمعهم ولا يعطيهم اى اعتبار .
- (١) يراعي وجود اشخاص آخرين اذا كان هناك مصدر مباشر للسلطة .
- (٢) يحترم الآخرين ويقدرهم ويشاركهم باحترام اذا كان هنالك اشراف عام وتوجد لفظي .
- (٣) يحترم الآخرين ويقدرهم ويشاركهم باحترام من تلقاء نفسه .
- (٤) يحث الآخرين ويشجعهم على احترام بعضهم البعض وتقدير مشاعرهم ويكون قدوة لهم في اتباع ذلك .

السلوك العدواني اللفظي :

- (٠) يهدد ، يصرخ ، يستخدم لغة بذيئة ، واشارات تهديد .
- (١) لا يلجأ الى السلوك العدواني اللفظي بوجود مصدر للسلطة وتوجيه لفظي بدون ان يكون هنالك سبب ضروري .
- (٢) لا يلجأ الى السلوك العدواني اللفظي بوجود اشراف عام .
- (٣) كلامه مهذب ، هادئ عموما ، لا يصرخ بدون مبرر كاف ويقوم بذلك من تلقاء نفسه .
- (٤) كلامه مهذب ، هادئ عموما ، لا يصرخ بدون مبرر كاف ويشجع الآخرين على الاتصاف بذلك ويلاحظ سلوكهم .

السلوك العدواني الجسمي (الفيزيائي) :

- (٠) يعتدى على الآخرين بسلوكات من مثل الدفع ، والخمش والقرص ، العض والضرب والخنق ويتلف ممتلكات والديه او الآخرين عن طريق التمزيق ، وتوس الممتلكات وكسر النوافذ ، واغلاق المراوح بالاوراق ، واشعال النار بالممتلكات .
- (١) يلجأ الى السلوك العدواني (الفيزيائي) احيانا ولكن سرعان ما يكف عن مثل هذا السلوك اذا كان هنالك مصدر مباشر للسلطة .
- (٢) يلجأ الى السلوك العدواني الفيزيائي احيانا ولكن سرعان ما يكف عن ذلك اذا كان هنالك اشراف عام وتوجيه لفظي .
- (٣) منضبط ، يكبح نفسه ، لا يبدو عليه عدوانية في تصرفاته .
- (٤) يشجع الآخرين على الانضباط ويكبح النفس ، ويتعدى عن العدوانية في التصرف .

المجال السادس : التكيف الاجتماعي والشخصي
ب. التكيف الشخصي

٠١ المـزاج :

- (٠) يظهر عليه بعض الاعراض التالية :
- متقلب المزاج ، يصرخ وهونائم ، وعندما ينزعج قد يتقياً بيكي دون سبب واضح .
- (١) يظهر نوبات،عصبية احيانا ، او ينزوى بعيدا ، يضطرب لاسباب غيرواضحة اوغير معقولة .
- (٢) في بعض الاحيان يكون مزاجه متقلبا اذا تعرض للضبط.الجسماني .
- (٣) نادرا ما يحدث مزاجه ويستجيب بشكل مناسب .
- (٤) بيدو عليه الارتياح والرضا والتفاعل ، منضبط بشكل معقول ويعبر عن مشاعره بصدق .

٠٢ الصحة النفسية والعقلية :

- (٠) تبدو عليه اعراض مرضية متطرفة مثل الوسواس ونوبات الصرع واحلام اليقظة المتطرفة ، توهم المرض ، الهستيريا باستمرار .
- (١) تظهر عليه اعراض مرضية بعض الاحيان .
- (٢) تظهر عليه اعراض مرضية خفيفة عندما يواجهه بظغوط خارجية وداخلية .
- (٣) سلوكه طبيعي لا يتطرف في سلوكه ، ولكن يلاحظ عليه بعض السلوكات غير التكيفية في بعض الاحيان .
- (٤) سلوكه طبيعي لا يتطرف في سلوكه ولا يظهر اي سلوك دال على اعراض مرضية او سوء التكيف .

٠٣ مدى الحاجة للرعاية والحنان :

- (٠) يتمسح بالكبار ويتعلق بهم لجذب انتباههم باية طريقة وبشكل ملح .
- (١) تصدر عنه دائما سلوكات من مثل الكلام الزائد والبكاء لجذب انتباه الاخرين اليه والحصول على حنانهم ورعايتهم .
- (٢) تبدو عليه احيانا بعض السلوكات المستهجنة التي غرضها جذب الاهتمام والحصول على الحنان ويستجيب للحنان بشكل غير ملائم .
- (٣) يتقبل الحنان ويستجيب له بشكل غير ملائم لكنه لا يطلبه بالحاح .
- (٤) يتقبل الحنان ولا يطلبه بالحاح ويستجيب له بشكل ملائم .

٤ .

مقاومة الاحباط :

- (٠) متلبد ، غير واع لمواقف الاحباط ، بيد و عليه الذهول ، او الهيجان دون سبب ظاهر .
- (١) ينفعل بشدة او ينسحب بعيدا او يلجأ للسلوك العدواني لموقف احباط بسيط .
- (٢) مواقف الاحباط المتوسطة الشدة تستدعي فيه دفاعات من نوع الانفعال او الانسحاب العدواني او السلوك غير اللفظي .
- (٣) يلجأ في الحالات التي يكون فيها الاحباط شديدا الى سلوكات دفاعية من نوع العدوان او الانفعال والانسحاب .
- (٤) يبدي محاولات معقولة واقعية لمواجهة مواقف الفشل والاحباط .

٥ .

تقديره لذاته ولقدراته :

- (٠) غير واع لذاته او قدراته .
- (١) تقديره لذاته غير واقعي حتى عندما يكون الموضوع محدد او واضحا .
- (٢) تقديره لذاته واقعي اذا كان الموقف واضحا ومحددا وكان هنالك توجيه مباشر
- (٣) في كثير من الاحيان يدرك الحدود التي يمكن ان يتصرف فيها .
- (٤) تقديره لذاته واقعي ويعرف حدوده ويمكن ان يكون تقديرا عن غيره .

٦ .

السلوك الجنسي :

- (٠) ينزع الى انماط السلوك الجنسي المنحرف ، بدون وعي او ضابط .
- (١) ينزع الى السلوك الجنسي المنحرف ولكنه يكيح نفسه امام ضبط الكبار وتوجيههم
- (٢) ينزع الى السلوك الجنسي ولكن يضبط نفسه بوجود الاخرين .
- (٣) نادرا ما ينزع الى السلوك الجنسي المنحرف ويضبط نفسه بتوجيه عام .
- (٤) منضبط في سلوكه الجنسي .

٧ .

مستوى النشاط :

- (٠) لا يهدأ ، لا يستقر على حال ، مهدار يتكلم او يصدر عنه اصوات بشكل غير منقطع .
- (١) تصدر عنه السلوكات السابقة في اكثر الاحيان ولكن يمكن ضبطها بواسطة الضبط والاشراف والتوجيه المباشر .
- (٢) تصدر عنه السلوكات السابقة في اكثر الاحيان ولكن يمكن ضبطه اذا كان هنالك اشراف عام .
- (٣) تصدر عنه السلوكات السابقة احيانا ويمكن ضبطه عن طريق الاشراف العام .
- (٤) معتدل في حركته ونشاطه وكلامه .

التصرفات المستهجنة :

- (٠) يمارس عادات وتصرفات غير مقبولة مستهجنة مثل العبث بالنفايات ، اللعب بالبصاق والبراز ، يلوك او يمص اصابعه او اجزاء اخرى من جسمه .
- (١) تصدر عنه تصرفات مستهجنة دائما ولكن يمكن ضبطها اذا كان هنالك اشراف وتوجيه مباشر .
- (٢) تصدر عنه تصرفات مستهجنة دائما ولكن يمكن ضبطها اذا كان هنالك اشراف عام :
- (٣) تصدر عنه تصرفات مستهجنة احيانا ولكن سرعان ما يضبط نفسه من تلقاء نفسه .
- (٤) يحاول ان يكون مهذبا ، لبقا ، يلاحظ نفسه ويلاحظ الاخرين .

مقياس ولكر للأضطرابات السلوكية (WPBIC)

الرقم	الفقرة	نعم	لا
١	يشكو من ظلم الاخرين وتحيزهم ضده .		
٢	غير مرتاح ودائماً مرهق .		
٣	لايضع لنفسه حدوداً يتقيد بها إلا إذا ضبط من قبل الآخرين .		
٤	يصبح هستيريا ومتضايقاً وغازباً عندما لا تسيّر الامور كما يريد .		
٥	يدعى بأن لا أحد يفهمه .		
٦	مثالى ، حريص على أن تسيّر الامور بالشكل الصحيح تماماً .		
٧	يحطم أو يفكك الأشياء التى يصنعها بدلاً من ان يريها للآخرين أو يعرضها عليهم .		
٨	يتعامل الاطفال الآخرين معه كما لو إنه شخص نجس أو ملوث .		
٩	لديه صعوبة فى التركيز لأى فترة من الوقت .		
١٠	كثير الحركة ، غير مستقر يغير وضع جسمه باستمرار .		
١١	يعتذر بشكل متكرر عن نفسه أو تصرفاته .		
١٢	يحرف الحقيقة بقول عبارات مخالفة للحقيقة .		
١٣	تحصيله أقل مما هو متوقع منه فمستوى ادائه أقل من مستوى قدراته .		
١٤	يزعج الأطفال الآخرين يضايقهم ويفتعل مشاجرات معهم ويزعج الآخرين.		
١٥	يحاول تجنب لفت الأنتباه إليه .		
١٦	يظهر علامات الشك وعدم الثقة تجاه أفعال الآخرين الموجهة نحوه .		
١٧	عندما يتعرض للمواقف الضاغطة أو التغيير فى الروتين يأخذ يشكو من أوجاع عامة فى جسمة أو أوجاع فى الرأس أو البطن .		
١٨	يجادل ويحب أن تكون الكلمة النهائية له .		
١٩	يواجه المهمات والاضاع الجديدة بالقول " لا أستطيع أن أفعل ذلك" .		

الرقم	الفترة	نعم	لا
٢٠	يبدى بعض مظاهر " النرفزة " مثل إرتجاف عضلى أو رمش العين وقضم الأظافر أو فرك اليدين .		
٢١	من عاداته رفض الخبرات المدرسية قولاً وعملاً .		
٢٢	يتبول فى فراشة .		
٢٣	يتلفظ بمقاطع لامعنى لها أو يتمم مع نفسه .		
٢٤	يحاول لفت الإنتباه إليه باستمرار .		
٢٥	يدعى أن لا أحد يحبه .		
٢٦	يكرر نفس الفكرة أو نفس الفعل مراراً وتكراراً .		
٢٧	عنده نوبات يكون فيها حاد المزاج .		
٢٨	يصف نفسه بأنه بليد وغبى وعاجز .		
٢٩	لايشارك فى نشاطات جماعية .		
٣٠	عندما يستثيره الأطفال الآخرون أو يضايقونه فانه يتخلص من الإحباط " أوالفشل " بإلقاء اللوم على اشخاص أو أشياء لاعلاقة لهم بها .		
٣١	لديه تقلبات مزاج سريعة مكتئب فى لحظة وفرح جداً فى لحظة أخرى .		
٣٢	لايطيع إلا اذا هدد بالعقاب .		
٣٣	يشكو من الكوابيس والاحلام المزعجة .		
٣٤	يعبر عن قلقه من كونه وحيداً أو تعيساً " غير سعيد " .		
٣٥	يرد بغضب و عنف عندما يستثيره أو يضايقة الاطفال الآخرون .		
٣٦	يعبر عن قلقه من أشياء مزعجة ومخيفة تحدث له .		
٣٧	ليس لديه أصدقاء .		
٣٨	يحتاج إلى دعم وموافقة الآخرين على مهمات يحاول أن يقوم بها أو ينجزها .		
٣٩	يظهر عدواناً جسمى نحو الأشياء أو الأشخاص .		

الرقم	الفقرة	نعم	لا
٤٠	يبالغ فى إنتقاد نفسه .		
٤١	لايكمل المهمات التى يبدأها .		
٤٢	لايحتج عندما يؤذيه او يضايقه او ينتقده الاخرون .		
٤٣	يستعمل لغة بذئئة مع الاطفال الاخرين .		
٤٤	يسرق اشياء من الاطفال الاخرين .		
٤٥	لايبادر بإقامة علاقات مع الاطفال الاخرين .		
٤٦	يقف موقف المتحدى للتعليمات والوامر الصادره له .		
٤٧	يبكى او ينتحب بدون سبب كاف .		
٤٨	يتأتى او يتعلثم او ينحبس الكلام فى فمه .		
٤٩	يتشتت بسهولة عن المهمة التى يقوم بها بسبب مثيرات عادية داخل الصف مثل الحركات البسيطة من الاخرين او اصواتهم .		
٥٠	غالبا يحدق فى الفضاء واثناء ذلك لا يكون على وعى لما يدور حوله .		

Cairo University
Institute of Educational
Studies and Researches
Department of Counseling

**Effectiveness of a Group Counseling Program in Reducing the Stress
of Female Teachers of Special Education in Jordan, and
The Effect of That on Some Behavioral Variables
Of Deaf and Mentally Retarded Children**

Thesis Submitted By
Ahmad Nayle Hazza Al Ghrair
For Obtaining The Ph.D. Education
(Counseling Department)

Supervised by
Prof. Dr.
Gaber Abdel Hamid Gaber
Professor of Psychology
Institute of Educational Studies
Cairo University

**** 1998/1999 ****

Summary

Introduction:

Psychological stress is considered one of the phenomena that threaten and challenge the lives of individuals and groups in modern times, especially those who have and work in the different professions. The special education teacher is considered one of the specialists who work with handicapped persons, carries a huge burden, and plays a distinguished role in the process of training, teaching, and guidance. Therefore, he faces lots of stress that pose a physical, psychological, and cognitive threat to him as a result of working under difficult conditions with those groups.

Group counseling is considered one of the effective and important programs for dealing with cases of psychological stress. It helps the members who have similar problems and disorders, causing a change in their behavior in a more positive way. It gives individuals an opportunity to understand themselves and learn emotional, cognitive, and behavioral aspects that are conducive to an improvement in their attitudes and self-concept.

It was important to adopt some appropriate counseling methods to provide counseling to cases of psychological stress. The methods of encounter and problem solving groups and their counseling techniques are considered appropriate, integral, and harmonizing means in the individual's environment and being for dealing with psychological stress. They are programs of an emotional, cognitive, and behavioral nature that enables us to look for an adjustment and a change in non-positive behavior patterns. They help in finding the best ways to deal with psychological stress.

Questions of the research:

- How effective is the group counseling program in reducing psychological stress and improving each of: The attitude toward career and self-concept of female teachers of special education in Jordan, and the effect of that on some behavioral variables of deaf and mentally retarded children?
- Is it possible for the effect of the group counseling program to continue to reduce psychological stress and improve each of: The attitude toward career and self-concept of female teachers of special education in Jordan after 7 months of observation?

Objective of the research:

- Checking the effect of the counseling program, by testing, on reducing the level of psychological stress, adjusting negative attitudes, improving self-concept, and adjusting the behavior of deaf and mentally retarded children.
- Designing a counseling program (bag of counseling) that benefits the sides which train, prepare, and rehabilitate male and female teachers of special education, and that assists in improving the level of providing basic skills to deal with the situations that cause psychological stress.

Importance of the research:

The importance of the study stems from the fact that it touched on the subject of psychological stress for a group of female teachers who deal with deaf and mentally retarded children, and is considered one of the scarce studies in the Arab world in the field of counseling and special education. In addition, the importance of the study stems from the fact that it concentrates on important counseling techniques, such as the problem solving method and the encounter groups method, because of its

effective impact on achieving the counseling objectives of cases of psychological stress.

Sample of the research:

The sample of the study was composed of (60) female teachers, (30) teachers of the deaf and (30) teachers of the mentally retarded, of those who face a high level of psychological stress according to the psychological diagnosis. Their ages ranged from (20-43) years with an average age of (30.13) years and a standard deviation of (6.64). The sample of the students was composed of (60) male and female students, including (32) deaf and (28) mentally retarded. Their ages ranged from (6-14) years with an average age of (9.32) years and a standard deviation of (2.53).

The researcher divided the sample of the study (the female teachers) into four groups as follows:

The first experimental group (N=15) and the first control group (N=15)/ teachers of the deaf.

The second experimental group (N=15) and the second control group (N=15)/teachers of the mentally retarded.

The sample of the study (the students) was also divided into four groups as follows:

The first experimental group (N=16) and the first control group (N=16)/deaf students.

The second experimental group (N=14) and the second control group (N=14)/mentally retarded students.

Tools of the research:

1. **Psychometric Scales:** (1) The list of psychological stress of male teachers-Talaat Mansour and Viola Al-Biblawi (1989). (2) Tenesse's self-concept scale/Safwat Faraj and Sohair Kamel (1985). (3) The attitude

toward career scale/Laurence Thikra. (4) The adjustment behavior scale for the mentally retarded/Abdallah Zeid and Mohammad Walid Al-Batsh. (5) Walker's behavioral disorders scale/Mayada Al-Natour.

2. Group counseling program and methods of encounter groups and problem solving.

Procedures of the research:

The implementation period of the exploratory study and the counseling program on the population of the sample of the study lasted from 1/6/1997 to 30/6/1998. In the first stage, the exploratory study was conducted and the sample of the study was selected. The counseling program was implemented from 1/11/1997 to 30/6/1998. The number of sessions for each group was ten sessions—one session a week—for a period of 90-120 minutes. The pre, post, and follow-up measurements and the appropriate statistical analyses were also conducted.

Results of the research:

1. Female Teachers of the Deaf:

- The existence of statistically significant differences between the pre and post mean scale scores in each of psychological stress, attitude toward career, and self-concept in female teachers of the deaf (the experimental group) in favor of the post measurement.
- The existence of statistically significant differences between the post mean scale scores in female teachers of the deaf (the experimental group and the control group) in each of psychological stress, attitude toward career, and self-concept in favor of female teachers of the deaf (the experimental group).

2. Deaf Children:

- The existence of statistically significant differences between the pre and post mean scale scores on the behavioral disorders scale in deaf children (the experimental group) in favor of the post measurement.
- The existence of statistically significant differences between the post mean scale scores on the behavioral disorders scale in deaf children (the experimental group and the control group) in favor of deaf children (the experimental group).

3. Female Teachers of the Mentally Retarded:

- The existence of statistically significant differences between the pre and post mean scale scores in each of psychological stress, attitude toward career, and self-concept in female teachers of the mentally retarded (the experimental group) in favor of the post measurement.
- The existence of statistically significant differences between the post mean scale scores in female teachers of the mentally retarded (the experimental group and the control group) in each of psychological stress, attitude toward career, and self-concept in favor of female teachers of the mentally retarded (the experimental group).
- Members of the second experimental group (female teachers of the mentally retarded) did not maintain the continuation of the steady improvement in reducing psychological stress, with its seven dimensions.

4. Mentally Retarded Children:

- The existence of statistically significant differences between the pre and post mean scale scores on the adjustment behavior scale in mentally retarded children (the experimental group) in favor of the post measurement.
- The existence of statistically significant differences between the post mean scale scores in the members of the two groups (the experimental

group and the control group) on the adjustment behavior scale in favor of the children of the second experimental group.

Therefore, the findings of the study have shown the effectiveness of the group counseling program by its methods (the encounter and problem solving groups) for experimental groups, that it was an effective and efficient program in reducing the level of psychological stress and improving each of self-concept and attitude toward career, and also in influencing and modifying non-adjustment behavior in deaf and mentally retarded children.

The findings have also shown that there are differences and discrepancies in improvement levels in the members of experimental groups as compared to control groups through both the post and follow-up measurements, where improvement is significant and by a high percentage in the post and follow-up measurements.

* * *

Cairo University
Institute of Educational
Studies and Researches
Department of Counseling

**Effectiveness of a Group Counseling Program in Reducing the Stress
of Female Teachers of Special Education in Jordan, and
The Effect of That on Some Behavioral Variables
Of Deaf and Mentally Retarded Children**

Thesis Submitted By
Ahmad Nayle Hazza Al Ghrair
For Obtaining The Ph.D. Education
(Counseling Department)

Supervised by
Prof. Dr.
Gaber Abdel Hamid Gaber
Professor of Psychology
Institute of Educational Studies
Cairo University

**** 1998/1999 ****

Summary

Introduction:

Psychological stress is considered one of the phenomena that threaten and challenge the lives of individuals and groups in modern times, especially those who have and work in the different professions. The special education teacher is considered one of the specialists who work with handicapped persons, carries a huge burden, and plays a distinguished role in the process of training, teaching, and guidance. Therefore, he faces lots of stress that pose a physical, psychological, and cognitive threat to him as a result of working under difficult conditions with those groups.

Group counseling is considered one of the effective and important programs for dealing with cases of psychological stress. It helps the members who have similar problems and disorders, causing a change in their behavior in a more positive way. It gives individuals an opportunity to understand themselves and learn emotional, cognitive, and behavioral aspects that are conducive to an improvement in their attitudes and self-concept.

It was important to adopt some appropriate counseling methods to provide counseling to cases of psychological stress. The methods of encounter and problem solving groups and their counseling techniques are considered appropriate, integral, and harmonizing means in the individual's environment and being for dealing with psychological stress. They are programs of an emotional, cognitive, and behavioral nature that enables us to look for an adjustment and a change in non-positive behavior patterns. They help in finding the best ways to deal with psychological stress.

Questions of the research:

- How effective is the group counseling program in reducing psychological stress and improving each of: The attitude toward career and self-concept of female teachers of special education in Jordan, and the effect of that on some behavioral variables of deaf and mentally retarded children?
- Is it possible for the effect of the group counseling program to continue to reduce psychological stress and improve each of: The attitude toward career and self-concept of female teachers of special education in Jordan after 7 months of observation?

Objective of the research:

- Checking the effect of the counseling program, by testing, on reducing the level of psychological stress, adjusting negative attitudes, improving self-concept, and adjusting the behavior of deaf and mentally retarded children.
- Designing a counseling program (bag of counseling) that benefits the sides which train, prepare, and rehabilitate male and female teachers of special education, and that assists in improving the level of providing basic skills to deal with the situations that cause psychological stress.

Importance of the research:

The importance of the study stems from the fact that it touched on the subject of psychological stress for a group of female teachers who deal with deaf and mentally retarded children, and is considered one of the scarce studies in the Arab world in the field of counseling and special education. In addition, the importance of the study stems from the fact that it concentrates on important counseling techniques, such as the problem solving method and the encounter groups method, because of its

effective impact on achieving the counseling objectives of cases of psychological stress.

Sample of the research:

The sample of the study was composed of (60) female teachers, (30) teachers of the deaf and (30) teachers of the mentally retarded, of those who face a high level of psychological stress according to the psychological diagnosis. Their ages ranged from (20-43) years with an average age of (30.13) years and a standard deviation of (6.64). The sample of the students was composed of (60) male and female students, including (32) deaf and (28) mentally retarded. Their ages ranged from (6-14) years with an average age of (9.32) years and a standard deviation of (2.53).

The researcher divided the sample of the study (the female teachers) into four groups as follows:

The first experimental group (N=15) and the first control group (N=15)/ teachers of the deaf.

The second experimental group (N=15) and the second control group (N=15)/teachers of the mentally retarded.

The sample of the study (the students) was also divided into four groups as follows:

The first experimental group (N=16) and the first control group (N=16)/deaf students.

The second experimental group (N=14) and the second control group (N=14)/mentally retarded students.

Tools of the research:

1. **Psychometric Scales:** (1) The list of psychological stress of male teachers-Talaat Mansour and Viola Al-Biblawi (1989). (2) Tenesse's self-concept scale/Safwat Faraj and Sohair Kamel (1985). (3) The attitude

toward career scale/Laurence Thikra. (4) The adjustment behavior scale for the mentally retarded/Abdallah Zeid and Mohammad Walid Al-Batsh. (5) Walker's behavioral disorders scale/Mayada Al-Natour.

2. Group counseling program and methods of encounter groups and problem solving.

Procedures of the research:

The implementation period of the exploratory study and the counseling program on the population of the sample of the study lasted from 1/6/1997 to 30/6/1998. In the first stage, the exploratory study was conducted and the sample of the study was selected. The counseling program was implemented from 1/11/1997 to 30/6/1998. The number of sessions for each group was ten sessions—one session a week—for a period of 90-120 minutes. The pre, post, and follow-up measurements and the appropriate statistical analyses were also conducted.

Results of the research:

1. Female Teachers of the Deaf:

- The existence of statistically significant differences between the pre and post mean scale scores in each of psychological stress, attitude toward career, and self-concept in female teachers of the deaf (the experimental group) in favor of the post measurement.
- The existence of statistically significant differences between the post mean scale scores in female teachers of the deaf (the experimental group and the control group) in each of psychological stress, attitude toward career, and self-concept in favor of female teachers of the deaf (the experimental group).

2. Deaf Children:

- The existence of statistically significant differences between the pre and post mean scale scores on the behavioral disorders scale in deaf children (the experimental group) in favor of the post measurement.
- The existence of statistically significant differences between the post mean scale scores on the behavioral disorders scale in deaf children (the experimental group and the control group) in favor of deaf children (the experimental group).

3. Female Teachers of the Mentally Retarded:

- The existence of statistically significant differences between the pre and post mean scale scores in each of psychological stress, attitude toward career, and self-concept in female teachers of the mentally retarded (the experimental group) in favor of the post measurement.
- The existence of statistically significant differences between the post mean scale scores in female teachers of the mentally retarded (the experimental group and the control group) in each of psychological stress, attitude toward career, and self-concept in favor of female teachers of the mentally retarded (the experimental group).
- Members of the second experimental group (female teachers of the mentally retarded) did not maintain the continuation of the steady improvement in reducing psychological stress, with its seven dimensions.

4. Mentally Retarded Children:

- The existence of statistically significant differences between the pre and post mean scale scores on the adjustment behavior scale in mentally retarded children (the experimental group) in favor of the post measurement.
- The existence of statistically significant differences between the post mean scale scores in the members of the two groups (the experimental

group and the control group) on the adjustment behavior scale in favor of the children of the second experimental group.

Therefore, the findings of the study have shown the effectiveness of the group counseling program by its methods (the encounter and problem solving groups) for experimental groups, that it was an effective and efficient program in reducing the level of psychological stress and improving each of self-concept and attitude toward career, and also in influencing and modifying non-adjustment behavior in deaf and mentally retarded children.

The findings have also shown that there are differences and discrepancies in improvement levels in the members of experimental groups as compared to control groups through both the post and follow-up measurements, where improvement is significant and by a high percentage in the post and follow-up measurements.

* * *