



# مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة

فاعلية برنامج تدريبي قائم على أنشطة اليقظة العقلية لخفض العزلة الاجتماعية  
لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

**The effectiveness of a training program based on mindfulness  
activities to reduce social isolation among gifted with learning  
disabilities**

إعداد/

أ.د/ رمضان على حسن

أستاذ علم النفس التربوي - كلية التربية -  
جامعة بني سويف

أ.د/ غادة محمد عبد الغفار

أستاذ ورئيس قسم علم النفس - كلية  
الآداب - جامعة بني سويف

أ/ غادة موسى احمد موسى

باحثة دكتوراه - قسم صعوبات التعلم - كلية علوم ذوى الاحتياجات الخاصة

٢٠٢٤/١٤٤٥م

**المستخلص:**

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أثر البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية لخفض العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم. تكونت مجموعة الدراسة من (٦٠) طالب من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في الصف الأول الثانوي تراوحت أعمارهم من (١٦-١٧) متوسط أعمارهم ١٦.٥ عام وانحراف معياري (٠.٤٥٢) واستخدم المنهج شبه تجريبي على مجموعتين التجريبية والضابطة بقياس قبلي وبعدي، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية مقياس ستانفورد بينيه لقياس الذكاء ، مقياس تقدير خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وهو من اعداد (شرف الدين، ٢٠٠٥) ، مقياس العزلة الاجتماعي (عادل عبد الله ، ٢٠٠٨ ) البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية إعداد الباحثة، وكشفت النتائج عن تحسن أداء طلاب المجموعة التجريبية بعد البرنامج وانخفاض درجاتهم على مقياس العزلة الاجتماعية عن اداء المجموعة الضابطة ، وتحسن أداء طلاب المجموعة التجريبية بعد البرنامج وانخفاض درجاتهم على المقياس في الاداء البعدي عن الاداء القبلي مما يعني فعالية البرنامج ، واستمرارية البرنامج يؤكد فعاليته في تدريب المجموعة التجريبية على اليقظة العقلية في القياسين البعدي والتتبعي ، وذلك يؤكد استمرارية فعالية البرنامج عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية - العزلة الاجتماعية - الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

---

**Abstract**

The current study aimed to reveal the effect of a training program based on mindfulness to reduce social isolation among gifted people with learning difficulties. The study group consisted of (60) gifted students with learning difficulties in the first year of secondary school. Their ages ranged from (16–17), their average age was 16.5 years, and the standard deviation was (0.452). The semi-experimental approach was used on two groups, the experimental and the control, with a pre- and post-measurement. The study used tools. The following is the Stanford Binet scale for measuring intelligence, the scale for assessing the characteristics of gifted people with learning difficulties, which was prepared by (Sharaf El-Din, 2005), the social isolation scale (Adel Abdullah, 2008), the training program based on mental alertness prepared by the researcher, and the results revealed an improvement in the students' performance. The experimental group after the program had lower scores on the social isolation scale than the control group's performance. The performance of the experimental group students improved after the program and their scores on the scale decreased in post-performance from pre-performance, which means the effectiveness of the program, and the continuity of the program confirms its effectiveness in training the experimental group on mental alertness in the two measurements. Post and follow-up, this confirms the continuity of the effectiveness of the program at a significance level of 0.01.

**Keywords:** Mindfulness – Social isolation – Gifted people with learning difficulties.

**أولا : المقدمة**

تعد اليقظة العقلية من الموضوعات المهمة التي يتم مناقشتها حاليا وترجع اهميتها إلى التوجهات الحديثة لدى الباحثين بضرورة الاهتمام بالجوانب الايجابية في حياة الانسان بدلا من التركيز على الجوانب السلبية ، وتلعب نظرية اليقظة العقلية لما تلعبه من دور مهم في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية من خلال التخلص من تلك الافكار والعادات وانماط السلوك غير السوية ، ومعالجتها والتعايش معها بعقل منفتح ، مما ينعكس بشكل ايجابي على تعزيز التنظيم السلوكي لدى الفرد ( Hwang&Kearny,2013 )

الطالب الموهوب ذوي صعوبة التعلم يظهر بعض الصعوبات الاجتماعية / الانفعالية التي تتداخل مع قدرتهم على تكوين الصداقات والحفاظ على العلاقات الاجتماعية. بالاضافة إلى ذلك، غالبا ما ترتبط الصعوبات الاجتماعية / الانفعالية للطلاب الموهوب ذوي صعوبة التعلم مع المخاوف التعليمية ، ففي كثير من الاحيان تعمل هذه القضايا الاجتماعية / الانفعالية، مثل مشاعر الفشل، والغضب، والاكتئاب، والعزلة / الافكار انتحارية، على حجب الموهبة الخاصة بهم. لذا يحتاج هؤلاء الطلبة إلى أدوات للتغلب على هذه القضايا حتى يروا أنفسهم كمتعلمين ناجحين ( الصمادي ، ٢٠١٥ ).

ومن ناحية أخرى فقد ظهرت اليقظة العقلية تحت مظلة العلاج المعرفي السلوكي ضمن ما يطلق عليه بعلاجات الموجه الثالثة Third Wave (الفقي ، ٢٠١٦ ) وقد تلقت اهتماما واضحا خلال العقود القليلة الماضية كمفهوم نفسي مرتبط بعلم النفس الايجابي وذلك بالرغم من امتداد جذورها الى التقاليد البوذية منذ ما يقرب من ٢٥٠٠ عام ( Dobson,2010 ) ويعرفها رائد اليقظة العقلية كابات زين ( Kabat-zinn,2003 ) بأنها الوعي الذي يظهر من خلال التنبيه لغرض ما في اللحظة الآتية بدون اصدار ايه احكام وتهدف فنيات وممارسات اليقظة العقلية الى الملاحظة والتيقظ والتنبيه المستمر .

وتختلف التدخلات القائمة على اليقظة العقلية عن أنواع التدخلات الأخرى مثل العلاج السلوكي المعرفي والذي يتم فيه التركيز على تحديد الأفكار والمشاعر وتحليلها للتعرف على ما

إذا كانت مفيدة وواقعية وذلك على عكس العلاج القائم على اليقظة العقلية الذي يرى ان تحليل الأفكار والمشاعر غير ضروري ولا فائدة منه ، بل من الافضل ان يتم تقبلها دون تحليلها ، وذلك من خلال تدريبات بسيطة يتعلم ويتدرب من خلالها الأفراد على التعرف على الأحداث والخبرات التي تحدث في الوقت الراهن ( مثل الأحاسيس الجسمية ، والأفكار ، والمشاعر ) وتقبلها كما تحدث في الواقع ( Spek et al., 2013 )

### ثانيا : مشكلة الدراسة :

يعد مجال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم من المجالات الهامة في الوقت الحاضر واهتم بهذا المجال بعض علماء النفس والتربية إلى جانب اهتمام الآباء والمربين وقد تزايد الاهتمام في الوقت الحاضر بفئة الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ، نظرا لكونها فئة غامضة وصعبة الاكتشاف ، ولذا يطلق عليها فئة التناقضات . وفي ضوء ذلك وخبرة الباحثة الذاتية في مجال التعليم نجد اهمية دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والعزلة الاجتماعية ، ويمكن بلورة مشكلة البحث في السؤال الرئيسي :

ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ؟

ويتفرع من هذا السؤال سؤالين :-

- ١- ما فاعلية التدريب على أنشطة اليقظة العقلية في خفض العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم؟
- ٢- ما مدى استمرارية اثر التدريب على أنشطة اليقظة العقلية في خفض العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم؟

### ثالثا : أهداف الدراسة :

- ١- خفض العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم من خلال اعداد برنامج قائم على اليقظة العقلية.

٢- التعرف على مدى فعالية التدريب على اليقظة العقلية لخفض العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

٣- التعرف على تأثير البرنامج الحالي في تخفيف العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم خلال فترة المتابعة

رابعاً : أهمية الدراسة :

١- الأهمية النظرية :

١- يهتم البحث الحالي بفئة الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم حيث تحتاج هذه الفئة الى المزيد من الجهود التي تبذل لرعايتها والحد من المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية التي تعاني منها.

٢- يهتم البحث بمرحلة هامة من مراحل النمو وهي مرحلة المراهقة والتي تعد مرحلة حرجية في تكوين الشخصية وخاصة في فئة الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

٣- خطورة العزلة الاجتماعية ولما لها اثار سلبية على تكوين الشخصية خاصة لدى المراهقين الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

٤- يعد موضوع الدراسة من الموضوعات الجديدة التي تتناول التدريب على اليقظة العقلية في تخفيف العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

٢- الأهمية التطبيقية :

١- تقدم الدراسة دليلاً عملياً متمثلاً في البرنامج التدريبي المبني على اليقظة العقلية

لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

٢- قد تساعد نتائج هذه الدراسة في تقديم مقترحات للمختصين والمسؤولين عن التعليم

بصفة عامة والقائمين على برامج التربية الخاصة بصفة خاصة في حثهم على

تضمين بعض ممارسات أنشطة اليقظة العقلية ضمن بعض المقررات والأنشطة

المدرسية مما يساهم في تحسين جوانب النمو للأطفال بشكل عام والموهوبين ذوي

صعوبات التعلم بشكل خاص.

٣- قد تفيد الدراسة المختصين والقائمين على برامج التربية الخاصة نحو تعميم هذا البرنامج في حال ثبوت فاعليته لدى افراد المجموعة التجريبية على عينات اخرى من الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم مما ينعكس بشكل ايجابي على كافة الأنشطة والسلوكيات وعمليات التعلم لديهم ومن ثم استغلال تنمية اليقظة العقلية في كثير من البرامج والأنشطة التربوية .

#### خامسا :المفاهيم الاجرائية للدراسة:

##### اليقظة العقلية:

عرف لانجر ، ومولدوفينو ( Langer & Moldoveanu ,2000 ) اليقظة العقلية بأنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح والمراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الاحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها ، ومواجهة الاحداث كما هي في الواقع ، ودون إصدار أحكام تقييميه عليها.

عرفها ( Graham,2013 ) بانها تعنى المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة اكثر من الانشغال بالخبرات الماضية او الاحداث المستقبلية

تعرف ( رف الله ، ٢٠١٨ ) اليقظة العقلية بانها طريقة في التفكير تؤكد على انتباه ووعي الفرد ببيئته المحيطه واحاسيسه الداخلية دون اصدار احكام تقييمية وتقبل جميع التجارب الشخصية كالافكار والمشاعر والاحداث كما هي في اللحظة الراهنه ، ويعمل على التنقية الانفعالية المناسبة للموقف ويمتنع. عن التفكير بالطرق التلقائية والنمطية وعدم تطفل الافكار المشوهة في الافكار.

وفي الدراسة الحالية تبنت الباحثة تعريف لانجر لليقظة العقلية " حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح والمراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الاحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها ، ومواجهة الاحداث كما هي في الواقع ، ودون إصدار أحكام تقييميه عليها.

#### العزلة الاجتماعية :

هي محصلة عدم توافق الفرد في علاقاته الاجتماعية سواء في محيط أسرته أو خارجها حيث يفقد الفرد الشعور بالانتماء لجماعة الرفاق، ويزداد شعوره بالاغتراب ويؤدي إلى انسحابه من التفاعل الاجتماعي معهم (جلبي ، ٢٠١٠).

و يعرفها السلطان (٢٠٠٩) على أنها شكل متطرف من الاضطرابات في العلاقات مع الآخرين، حيث ينفصل الطفل عن رفاقه ويبقى منفردا معظم الوقت ولا يشارك أقرانه بالنشاطات الاجتماعية المختلفة.

تعرف الباحثة العزلة الاجتماعية : هي مدى ما يشعر به الفرد من وحدة وانعزال عن الآخرين وابتعاد عنهم وتجنب لهم، وانخفاض معدل تواصله معهم واضطراب علاقته بهم، وقلة عدد معارفه وعدم وجود أصدقاء حميمين له، ومن ثم ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها.

#### **الموهوبين ذوي صعوبات التعلم :**

يعرف الزيات الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بانهم أولئك الذين يمتلكون امكانات عقلية غير عادية تمكنهم من تحقيق مستويات اداء اكاديمية عالية مع ذلك يعانون من صعوبات نوعية في التعلم تجعل مظاهر التحصيل أو الانجاز الاكاديمي صعبة. وادائهم فيها منخفضا " انخفاضاً " ملموسا الزيات (٢٠١٢)

أما الباحثة فتعرف المتفوقون ذوي صعوبات التعلم اجرائيا " المتعلمون الذي يمتلكون مواهب أو إمكانات عقلية غير عادية تمكنهم من تحقيق مستويات أداء أكاديمية عالية، و مع ذلك يعانون من صعوبات نوعية في التعلم تجعل مظاهر التحصيل أو الإنجاز الأكاديمي صعبة، وأداؤهم فيها منخفضاً، وتظهر الصعوبات في : التهجئة والتعبير الشفوي او الفهم السمعي او التعبير الكتابي او العمليات الحسابية او المهارات الأساسية للقراءة والاستدلال الحسابي أو الرياضي.

سادسا : محددات الدراسة :

يتحدد البحث الحالي بالمحددات التالية :

١- المحددات الزمنية :

تم تطبيق أدوات الدراسة خلال شهرين وثلاث اسابيع ( جلستين أسبوعيا) وذلك خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، بواقع ٢٢ جلسة لتنفيذ البرنامج.

٢- المحددات المكانية :

تم تطبيق الدراسة على طالبات المرحلة الثانوية بمعهد فتيات بنى حسين الازهري بمحافظة اسيوط.

٣- المحددات المنهجية :أ- المنهج :

تستخدم الدراسة المنهج شبه التجريبي

ب- العينة :

تضمنت عدد (٦٠) من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وتم استخدام مقياس تقدير خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وهو من اعداد ( نبيل شرف الدين، ٢٠٠٥) لتحديد الموهوبين ذوي صعوبات التعلم الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس تقدير خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

ج- الأدوات :

١- مقياس ستانفورد بينيه لقياس الذكاء .

٢- مقياس تقدير خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وهو من اعداد (شرف الدين، ٢٠٠٥).

٣- مقياس العزلة الاجتماعي (عادل عبد الله ، ٢٠٠٨).

٤- البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية ( إعداد الباحثة ).

د- الاساليب الاحصائية :

استخدمت الباحثة عدداً من الأساليب الإحصائية هي:

- ١- النسب والتكرارات المئوية لصدق المحكمين.
- ٢- معادلة ماكدونالدز أوميجا للتحقق من ثبات الأدوات.
- ٣- المتوسط الحسابي.
- ٤- الانحراف المعياري.
- ٥- اختبار مان ويتني للفروق بين الأزواج المستقلة.
- ٦- اختبار ت للفروق بين الأزواج المرتبطة.
- ٧- معامل ارتباط بيرسون.
- ٨- معادلة فيلد لحجم التأثير.
- ٩- معادلة مربع ايتا لحجم التأثير.

#### سابعا : الاطار النظري

#### **أولا : اليقظة العقلية Mindfulness**

##### **-تعريف اليقظة العقلية:**

وعرف شابيرو وآخرون اليقظة العقلية على أنها " طريقة تستند إلى العقل والجسم معا، تساعد الناس أن يكونوا حاضرين بشكل كامل مع الحياة ليغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها بلطف وانفتاح وتقبل " ( Shapiro, et al , 2016, ) 109).

ومن خلال استعراض مفاهيم اليقظة العقلية ، يمكن القول : أن اليقظة العقلية تتضمن الوعي والانتباه ، والتركيز على الأحداث الايجابية أو السلبية في اللحظة الحالية دون تفسيرها ، أو إصدار

أحكام تقييمية عليها ، مما يساعد الفرد على التكيف وتحقيق التوافق النفسي اللذان ينعكسان على جوانب حياته المختلفة.

#### - مكونات اليقظة العقلية:

تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا اليقظة العقلية وفقا لتوجهاتهم النظرية ، فقد ذكر لانجر

( Langer, 1989 ) اربعة مكونات مترابطة لليقظة العقلية وهي :

١- البحث عن الجديد

٢- الارتباط

٣- تقديم جديد

٤- المرونة

ويشير كل من : البحث عن الجديد ، والارتباط إلى توجه الفرد نحو بيئته ويتضمن البحث عن جديد الميل بانفتاح وفضول نحو البيئة كما يسهم في عملية الارتباط بها . ويشير كل من : تقديم جديد ، والمرونة إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته . Haigh, Moore, Kashdan & Fresco. (2011)

وقام كابات زين ( Kabat – Zinn.2006 ) بتصميم نموذج لليقظة العقلية مرتكزا على ثلاثة حقائق ، وهذه الحقائق ليست منفصلة عن بعضها وانما متشابكة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد ، حيث تكون اليقظة العقلية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة . هذه الحقائق هي :

١- القصد :

يمهد القصد الطريق لما هو ممكن ، كما انه يذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول . وتكمن اهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات واخيرا التحرر الذاتي .

٢- الانتباه :

تشير المرحلة الثانية إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى ، وفي الخبرات الداخلية والخارجية ، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبأ بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة معا .

### ٣- الاتجاه :

يشير الاتجاه إلى نوعية اليقظة العقلية وأنه يعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل . وقد ذكر كل من شابيرو وكارسون وأستن وفريدمان (Shapiro , Carlson , Astin & Freedman.2006)

أربعة مكونات لليقظة العقلية وهي : تنظيم الذات ، وإدارة الذات ، والمرونة الانفعالية ، والمعرفية والسلوكية وتوضيح القيم والتعريض وهذه المكونات متسقة تماما مع حقائق اليقظة العقلية الثلاثة ( القصد والانتباه ، والاتجاه )

ونذكر هاسكر ( Hasker , 2010 ) مكونين رئيسيين لليقظة العقلية وهما : التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية ، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية .

### - نظريات اليقظة العقلية:

وقد ظهر الاختلاف بين المختصين حول نظريات اليقظة العقلية من حيث تناول العلمي المفسر لها . و اختلاف التعاريف المقدمة لها وسنتناول بعضها وفق ترتيب يعتمد على أهمها من حيث الاحاطة وشمولية تناول .

- **نظرية ايلين لانجر ( Ellen Langer ,1992 )** درست ايلين لانجر المتخصصة في علم النفس الاجتماعي بجامعة هارفارد سلوك اليقظة العقلية عن طريق ملاحظة السلوك اليومي للناس من مسارات متعددة في الحياة كالطلبة ورجال الاعمال والمتقاعدين والأطفال وقدمت فروقا جوهرية بين حاله اليقظة واللايقظة ( الغفلة ) فهي ترى اننا نكون يقظين عقليا عندما نصبح أقل آلية في سلوكنا اليومي . ( لوبيز ، بيدروتى ، سنيدر ، ٢٠١٨ ) .

طورت لانجر نظريتها بناء على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري حيث ترى ان السلوك لا يقتصر على حالة الرضا فقط بل هو اسلوب لمواجهة الحياه كاملة وقد توصلت لانجر بعد عديد من الدراسات إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى . فهي ترى ان اليقظة العقلية هي حاله من الوعي تتصف بالتميز النشط لرسم الاحداث التي تترك الفرد منفتحاً إلى كل ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور ( عيسى ، ٢٠١٨).

- **نظرية الوعي الذاتي التأملی :** ترى هذه النظرية ان الافراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق اهدافهم وان اليقظة توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد اساسى في تطور المعرفة الذاتية ، وان الفرق بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملی يتعلق بنوعية وطبيعته الانتباه ، ويمثل الوعي قدرتين اساسيتين هما التمكين والسيطرة ، اذ تؤكد هذه النظرية على الدور الاساسى للسيطرة الواعية للتجربة وان الكائن الواعى يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً للاهتمامات والاهداف كى يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه ( مجيد ، ٢٠١٩ )

- **نظرية تقرير المصير :** ترى هذه النظرية ان الوعي المتفتح له قيمه كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجات الفرد وقيمه واهتماماته وتؤكد هذه النظرية ان الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتى في مستوى منخفض لاعادة بناء التواصل بين عناصر اى نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك وترى هذه النظرية ان اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط واشباع الاحتياجات النفسية الاساسية ووفقاً لهذه النظرية فان الاشخاص المتقطين عقلياً يكونون اكثر تذكراً من الاشخاص المنخرطين في اعمال تشتت الانتباه ، وفي هذا الصدد بينت الدراسات ان الافراد اليقظين عقلياً لديهم شعور بالحيوية اثناء ادائهم للعمليات المعرفية ( مطلق ، ٢٠١٩ )

### البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في ضوء التوجهات النظرية :

نظرية "لانجر" (Langer, 1989) تعد من النظريات القديمة جدا في اليقظة العقلية، الا أن الباحثين تبني هذه النظرية لعدة أسباب؛ الأول: أنها من النظريات الأولى الموثقة في التراث النظري لعلم النفس التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية، الثاني: تعتبر من التصورات الأكثر وضوحاً من خلال مكوناتها الأربعة ، ثالثاً: أن باقي النماذج والتصورات النظرية اللاحقة انطلقت من الاساس النظري لها، وتعد البرامج القائمة على اليقظة العقلية استراتيجية بديلة تعمل على الوصول إلى الاداء الأفضل والأفضل، و يؤكد التدريب على اليقظة العقلية التأملية أن الاستعداد لتقبل أفكار الفرد وخبراته ومشاعره في اللحظة الحالية ودن إصدار الأحكام يساعد على تحسين الأداء ( Stankovic, 2015 )

تلعب البرامج القائمة على اليقظة الذهنية دورا مهما في تحسين وتنمية التدفق والثقة بالنفس والشعور بالضبط والتحكم والاداء الافضل ( Rafeeque&Sultana 2016 ) بالإضافة الى فاعليتها الاكلينكية والنفسية مثل تنظيم الانفعال ( Rowe et al ., 2016 ) وفي الحصول على النواتج الايجابية من الخبرات الشخصية و تساعد على زياده الشفقة بالذات وزياده الصمود وهذا بدوره يؤدي الى زياده الصحة النفسية وتحسين القدره على وضوح القيم والاهداف وتوجيه الحياه ( Keye & Pidgeon , 2013 )

واشار ( Stankovic, 2015 ) ان الهدف من التدريب على اليقظة الذهنية هو زياده قدره الفرد على اعطاء المزيد من الانتباه بطريقه مقصوده الى الخبرات الحاليه دون اصدار الاحكام حول افكاره وبهذه الطريقه يستطيع الفرد بناء عقل قوي من خلال تنميه القدره على ان يصبح اكثر وعيا باللحظه الراهنه او الحاليه.

#### - فنيات وتدريبات اليقظة العقلية

تتعدد فنيات وتدريبات اليقظة العقلية وفيما يلي عرض لبعض الفنيات والتدريبات المستخدمه في التدخلات أو البرامج القائمة على اليقظة العقلية :

#### ١- فنيه الاسترخاء:

يعد الاسترخاء طريقه فعاله لتخفيف الضغط في الجسم عبر بعض الأنظمة وهو عبارة عن توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضليه المصاحبه للتوتر وهو اكثر فائده في علاج القلق اذ يحتاج اجرائه إلى تدريب منظم وهو فنيه يربط بين الحركه الجسميه والحركه العقلية وتقييم التوازن بينهما

( Mayer & Salovey, 2001 )

## ٢- فنيه التأمل :

يعرف التأمل على انه نوع من المعالجه الذهنيه لتهدئه العقل وبث الاسترخاء في الجسم وهو ما ينعكس اثره بشكل ايجابي على كثير من المتاعب العضويه مثل ارتفاع ضغط الدم وهناك انواع عديده للتأمل مثل التأمل التركيزي ويتكون من الادراك الذي يركز على شيء معين مثل صوره أو صوت والتأمل الادراكي أو الواعي وينطوي على الاسترخاء وادراك المشاعر والافكار والاحاسيس عند ظهورها دون التركيز على شيء معين و يعد مثالاً في اداره الضغوط النفسيه والتأمل التعبيري ، ويعد من اقدم التأملات ويشمل تقنيات نشطه مثل الاهتزاز وسرعه التنفس . ومن خلال فنيه التامل يتم التدريب على الجلوس الهادئ وملاحظه ورصد اي شيء يدخل فيه مجال ادراك الفرد مثل الافكار والانفعالات والاحاسيس مع الحرص على ممارسه الاسترخاء الهادئ ، اذ يجعل الجسم في حاله راحة عميقه ويقلل من التوتر والقلق والاضطرابات العاطفيه ويزيد من مقاومة الفرد للانفعالات النفسيه والجسميه و يؤدي إلى هدوء العقل و تحسين قدره الفرد على الادراك الذاتي ( Coleman , 2004 )

هناك انواع كثيره من العلاج بالتأمل تشترك جميعها في الهدف وهو تهدئه و تركيز العقل وتنظيفه من الافكار المؤرقه و المسببه للقلق ويساعد هذا النوع من العلاج في حالات الامراض ذات العلاقه بالضغط والآلام المزمنه كالصداع ( السعيد ، ٢٠١٤ )

## ٣- فنيه مسح الجسم :

وهي مهاره من مهارات العقل واليدين وتستخدم في التركيز على اجزاء الجسم من خلال التعرف إلى اثارها وعلاقتها بالعقل من اجل الوعي بذاكره الجسد ولمعرفه نقاط القوه داخل الفرد ويحفز التدريب على هذه الفنيه الجسم على الحركه وتدريبه على ضبط سرعه التنفس ونبضات القلب

حتى يزيد من التزامه بالهدوء و زوال اعراض القلق وفيها يتم تدريب الفرد على الانتباه لأحاسيس الجسم من خلال قيامه بمسح الجسم بطريقة منهجية لتركيز انتباهه على اجزاء مختلفه من الجسم وصولا للدراك الكامل للجسم بدءا من اصابع القدم وصولا إلى الرأس مع توجيه الفرد للتفكير في شئ آخر غير الخبرة إلى يواجهها ( عورايب ، ٢٠١٥ ).

#### ٤- فنية إدراك الحواس :

وتتضمن الانتباه لجميع الحواس، وإدراك وتقدير الفرد لما يراه، ويسمعه، ويتذوقه، ويستشقه، ويشعر به ، ويستخدم تدريب الأكل إدراك الحواس أيضا، وهو يعد من تدريبات اليقظة العقلية، و يعد إدراك الحواس في الحياة اليومية أثناء المشي أحد فنيات اليقظة العقلية ، والتي تتضمن خطوات هي : البدء بالمشي في مكان فسيح وجو رائع وجميل ، وأثناء المشي يتم تركيز الفرد على الاحساس وهو يمشى والأرض تحت قدميه ، و التنفس أثناء المشي ، ومحاولة ملاحظة ما حول الفرد وهو يمشي، والبقاء في الوقت الحاضر ، وترك الأفكار المشتتة للفرد وعدم التفكير بها ، مع إلقاء نظرة على السماء ، واستشعار حركة الرياح ودرجة الحرارة على بشرته ، ومحاولة أن يستمتع باللحظة ، والانتباه للأحاسيس المختلفة مثل الاحساس بتحريك الرياح لشعره أو الاحساس بحرارة الشمس على وجهه ، ومحاولة أن يتنفس بهدوء في شهيق وزفير منتظم ( سنارى ، ٢٠١٧ )

#### ٥- تدريبات اليوجا :

تعتمد فكرة اليوجا على عنصرين أساسيين هما ؛ التنفس والإسترخاء ، إذ تعتمد اليوجا في الأساس على القيام بممارسة تمارين التنفس بشكل متكرر ومنتظم والعمل على استرخاء البدن وقدرة الشخص على التأمل، بالإضافة إلى كيفية ممارسة التمارين بوضعية اليوجا المختلفة. وتعتمد تمارين اليوجا بداية على تمرين التنفس الذي يقوم به الفرد عند ممارسة التمارين الأخرى كالشهيق والزفير، نظرا لأن هذه التمارين التي تعتمد على التنفس تعمل على إدخال الأكسجين للرئة ، مما يساعد على منح الفرد القدرة على التركيز بشكل أكبر ومنح الجسم طاقة أفضل ، ويساعد إغلاق العينين والتمدد بشكل مستوى على سطح مريح، بالإضافة إلى ارتداء ملابس تنسم

بالراحة، بالإضافة إلى القيام بالإسترخاء التام، حيث أنه العنصر الأساسي في تمارين اليوجا التفكير في أمور تمنح الفرد الشعور بالراحة والهدوء النفسي.

#### ٦- تدريبات التنفس :

تعد تدريبات التنفس أحد فنيات اليقظة العقلية ، إذ تؤدي إلى تناسق بين النظام العصبي الإرادي واللاإرادي ، ولهذا السبب فإن التنفس اليقظ يقدم فرصة للجمع بين الجسم والعقل، ويمكن القيام بالتنفس اليقظ في وضع الجلوس أو الوقوف أو الإستلقاء من خلال السماح للفرد بالتنفس شهيقا زفيرا كما يشاء مع ملاحظة تدفق الهواء شهيقا وزفيرا، وارتفاع وانخفاض البطن، وبداية التنفس، ونقطة الانعطاف قبل أن تبدأ في الزفير وطول مدة التوقف تماما قبل أن يبدأ الجسم دورة أخرى، والتركيز على ما هو مهم من أحاسيس تسهل عملية التركيز، وغرس الاحساس بأن كل نفس ينعكس كل خلية في الجسم ، والتنفس اليقظ المدرك

أو الوعي بالتنفس يدعم التنفس الهادئ تكامل الدماغ ويساعد في تحسين الانتباه، والادراك الذاتي، وتوفير الهدوء مما يسهم في خفض حدة الضغوط التي يتعرض لها الفرد ( عبد الستار ، ٢٠١٤ )

#### ٧- فنية الوعي بالذات :

هو قدرة الفرد على قراءة انفعالاته وإدراكه لتأثير تلك الانفعالات في سلوكه ، ومعرفته بنقاط القوة لديه وجوانب الضعف، ويشمل الوعي بالذات على جوانب مترابطة هي المشاعر والادراك و السلوك، ومراقبة الذات، ويتطلب تطويره اكتشاف رؤى وجوانب جديدة في الذات، لذلك لابد من التقييم الذاتي المنتظم، ويساعد الفرد على فهم القيم الخاصة به واحتياجاته وميوله، ونقاط القوة والضعف؛ لان معرفة نقاط القوة وفهم المشاعر يؤثر على السلوك، ويعمل على تعزيز العلاقات مع الآخرين ( التهامي ، محمد ، ٢٠١٨ )

#### ٨- إدارة الانفعالات:

تلعب الانفعالات دورا ووظيفة مهمة في تقديمها معلومات تتعلق بالاحداث الداخلية والخارجية، فهي تساعد على تنشيط الأفعال والأحداث ، وتواصل المعلومات مع الآخرين . و تعرف إدارة الانفعالات على أنها الوعي بالانفعالات وفهما وتقبلها ، والقدرة على ضبط أو التحكم في السلوك

الاندفاعي، والتصرف بطريقة مناسبة لتحقيق الأهداف المرغوبة عند الإخبار بالانفعالات السلبية، والقدرة على استخدام استراتيجيات ملائمة لتنظيم الانفعالات في المواقف المختلفة بطريقة أكثر مرونة لتعديل الاستجابات الانفعالية لمواجهة وتحقيق المطالب الموقفية وأهداف الفرد وهي القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية ، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم هذه المشاعر مما يؤدي إلى التوازن الانفعالي ( حسن ، ٢٠١٧ )

#### ٩- إدارة الضغوط :

ويعد التحكم في الضغوط وتعلم كيفية إدارتها عملية أساسية مهمة لتجنب كثير من الأمراض النفسية والجسمية ، وذلك من خلال برامج تتضمن فنيات واستراتيجيات للتعامل مع الضغوط. و تعرف الضغوط النفسية على أنها سلسلة من الاحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الاحداث تجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، للوصول إلى تحقيق التوازن ، وتعنى إدارة الضغوط تحديد وتحليل المشكلات المرتبطة بالضغوط وتطبيق الفنيات والاساليب المختلفة للتعامل مع مصادر الضغوط ، واتخاذ القرارات المتعلقة بالتعامل مع الضغوط للتخفيف من آثارها النفسية والاجتماعية على الفرد، وإدارة الضغوط هي قدرة الفرد على ضبط اندفاعاته ، ومشاعره ورغباته ، و تعديل المواقف الصعبة التي يمر بها من خلال توقعاته عن هذه المواقف، ومن خلال التدريب على التحكم في الضغوط. (Midkiff, Lindsey&Meadows,,2018)

#### ثانيا : مفهوم العزلة الاجتماعية :

تعرف العزلة الاجتماعية بأنها فقدان القدرة على اقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والانفصال عنهم ، وعن كل ما يمثلونه من معتقدات وقيم ومعايير ثقافية ، وتبنى افكار وعادات مخالفة لهم ، أى انعزال وغربة الفرد عن الأهداف الثقافية للمجتمع ( الشامى ، ٢٠١٤ ).

كما تذكر أبو عيشة " أن العزلة الاجتماعية هي انعزال الافراد بشكل إجباري وقسري والإرادي عن أنماط حياتهم العامة التي كانوا يعيشونها، نتيجة ظروف معينة قاهرة، مما يحدث اضطراباً في توافقهم الشخصي والاجتماعي " ( أبو عيشة ، ٢٠٢٠ ، ١٠ ).

### - النظريات المفسرة للعزلة الاجتماعية :

تناولت العديد من نظريات علم النفس العزلة الاجتماعية وتباينت في تناولها حول السلوك وفيما يلي عرض لبعض النظريات :

#### ١- نظرية التحليل النفسي :

يشير فرويد إلى أن الخبرات المكبوتة تبدأ كحياة جديدة شاذة في اللاشعور وتبقى مكبوتة هناك بطاقتها حتى تتحين فرصة للخروج ، وطالما ان اسباب الكبت لا زالت قائمة ، فان اللاشعور يظل مغتربا ومنفصلا عن الشعور ، ولذلك تحاول الأنا في التوفيق بين ضغط الواقع ومتطلبات الهو وأوامر الأنا الأعلى من خلال الأساليب الهروبية مثل انعزال الفرد عن الواقع الاجتماعي ، ولقد تحدث فرويد عن انعزال واغتراب الشعور ، حيث أن الخبرات يتم كبته لتقليل الألم الناتج منها اذ أن تذكرها أمر صعب يحتاج إلى مجهود كبير للتغلب على المقاومة التي تحول دون ظهور هذه الخبرات إلى الشعور ، وبذلك ينعزل الشعور عن الخبرات المكبوتة وهنا تشكل المقاومة مظهرا من مظاهر انعزال الشعور ( محمد ، ٢٠١٢ ) .

#### ٢- النظرية السلوكية :

تفسر النظرية السلوكية المشكلات السلوكية بأنها انماط من الاستجابة الخاطئة أو غير السوية المتعلمة كنتاج لمثيرات منفرة بحيث يحتفظ بها الفرد لفاعليتها في تجنب مواقف أو خبرات غير المرغوبة ، فالفرد وفقا لهذه النظرية يشعر بالانعزال عن ذاته بسبب خبراته تعلمه غير مناسبة ، ولا سيما اذا كانت هذه الخبرات معززة ، فالسلوك المتعلم عند السلوكين هادف وغرضي يرتبط بنتائج وقد يكون سلوك العزلة لدى الفرد معززا لأنه وسيلة لديه للتهرب من بعض مطالب المجتمع أو بعض الالتزامات الاجتماعية مع الآخرين ( الزغلول ، ٢٠١٢ )

#### ٣- النظرية الاجتماعية :

يؤكد باندورا أهمية التعلم من خلال الملاحظة والتقليد والتأثر بالنماذج حيث يرى أن الكثير من السلوكيات يتم تعلمها من خلال التفاعلات الاجتماعية وفقا لعملية الملاحظة والتقليد والتأثر بالنماذج ، وبالتالي فان العزلة الاجتماعية هي كباقي السلوك يتم تعلمها نتيجة لعدم امتلاك الفرد أو لفقدانه للمهارات الاجتماعية التي تعزز من ارتباطه بالآخرين بحيث يتعلمها من خلال التقليد

والتأثر بسلوك الآخرين ، هناك عوامل بيئية وشخصية تؤثر في هذا السلوك فالتفسيرات التشاؤمية والانهازامية وطرائق التفكير غير الموضوعية حول الذات والناس والأحداث التي يمر بها مثل الصدمات العاطفية المرتبطة بحالات الانفصال والترمل ،أو فقدان شخص عزيز هي خبرات متعلمة من عمليات التفاعل الاجتماعي وهي تسهم في عزلة الفرد وانسحابه من العلاقات الاجتماعية ( الحمد ، ٢٠٠٣ )

#### - عناصر تكوين العزلة الاجتماعية:

- ١- احساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من قبل الآخرين .
- ٢- احساسه بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الوسط المحيط يصاحبه أو يترتب عليه فقد الثقة بالآخرين .
- ٣- معاناته لعدد من الاعراض العصابية كالاحساس بالملل وانعدام القدرة على تركيز الانتباه والاستغراق في احلام اليقظة .
- ٤- احساسه بافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة لانخراطه في علاقات مشبعة مثمرة مع الآخرين .

وهناك أربعة عناصر ايضا تساهم في تكوينها وقد تم تحديدها في التالي :

- اغتراب الذات : وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي والانفصال عن الآخرين واغترابه عن نفسه وهويته والخط من قدر الذات .
- العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة : ويتمثل ذلك في مشاعر كون الفرد وحيد انفعاليا واجتماعيا وشعوره بعدم الانتماء ونقص في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يظهر في علاقته بالآخرين وغياب المودة وإدراكه للغياب الاجتماعي .
- ألم / صراع خفيف: يتمثل هذا العنصر في الاهتياج اى البحث في داخل الذات عن احتياجات تتزامن مع سرعة الحساسية والغضب وفقدان الاتجاه والاحساس بان العالم اصبح يبدو غير واقعي وغير معروف .
- ردود الأفعال الموجهة الضاغطة : يحدث ذلك نتاج الألم والمعاناة من الخبرة المعاشه للشعور بالوحدة النفسية (Dean Schuyler ,2009) .

ثالثا : الموهوبون ذوي صعوبات التعلم :

تعريف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم :

تعددت الاتجاهات التي وضعت تعريف للموهوبين ذوي صعوبات التعلم ومن اهم الاتجاهات التي تتأولت ذلك :

التوجه الأول : استند في التعريف على مستوى الذكاء مع وجود صعوبات التعلم :

استند هذا التوجه في تعريف التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على عاملين رئيسيين هما امتلاك التلميذ لمستوى ذكاء مرتفع مع وجود صعوبات تعلم نوعيه في مجال أو اكثر من المجالات الاكاديميه حيث يعرفهم ( McCoach et al,2001 ) بانهم هؤلاء التلاميذ الذين يمتلكون قدرات ذهنيه متفوقه ولكن يظهرون تناقض دال بين مستوى ادائهم الاكاديمي في القراءه أو الحساب أو التعبير الكتابي وبين قدراتهم العقلية فادائهم الاكاديمي اقل من المتوقع منهم اعتمادا علي قدراتهم الذهنيه العامه ولا يرجع السبب في ذلك لنقص في الفرص التعليميه أو لاي عاقه صحيه.

التوجه الثاني : واستند في التعريف على اساس الموهبة مع وجود صعوبات التعلم :

استند هذا التوجه في تعريف التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على عاملين رئيسيين هما امتلاك التلميذ لموهبة ما في احدى مجالات مع وجود صعوبات تعلم نوعية في مجال أو اكثر من المجالات الاكاديمية حيث يعرف التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في هذا التوجه بانهم " هؤلاء التلاميذ الذين يمتلكون موهبة بارزة ولديهم امكانات واستعدادات مرتفعة تمكنهم من القيام بأداء مميز في الانشطة المعبرة عن الموهبة من جهة وفي المواد الدراسية المختلفة من جهة اخرى لكنهم يظهرون تناقض واضح في المستوى الاكاديمي فيكون دون المتوقع وتعود صعوبة تعلمهم توظيف امكانات الموهبة لديهم ، مما يؤثر سلبا على صحتهم النفسية ( البحيري ، ٢٠٠٩ ) ، وفي ذات السياق تعرفهم ( رضوان ، ٢٠١١ ) بانهم التلاميذ الذين يمتلكون موهبة في جانب أو اكثر من مجالات الموهبة الاساسية ، ويعانون من احدى صعوبات التعلم في

المجالات الدراسية كالقراءة أو الكتابة أو الحساب أو التهجئة مما يؤثر على مستوى التلاميذ الدراسي ويؤدي إلى انخفاضه إذا ما قورن بمستوى ذكائهم ، وعرفه ايضا ( متولى والقحطاني ، ٢٠١٦ ) " هؤلاء التلاميذ الذين يمتلكون مواهب بارزة وقادرين على الانجاز المرتفع ولكنهم في الوقت نفسه يعانون من عجز تعليمي يجعل بعض جوانب التحصيل الاكاديمي صعبة بالنسبة لهم "

التوجه الثالث : واستند في التعريف على وجود مستوى ذكاء مرتفع وموهبة مع وجود صعوبات التعلم :

استند هذا التوجه في تعريف التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على ثلاث عوامل رئيسية هي امتلاك التلميذ لموهبة ما في احدى مجالات الموهبة بالاضافة إلى مستوى ذكاء مرتفع مع وجود صعوبات تعلم نوعيه في مجال أو اكثر من المجالات الاكاديميه حيث يعرفهم عبد المجيد ( ٢٠٠٢ ) بانهم " هؤلاء التلاميذ الذين يمتلكون موهبه أو ذكاء بارزا والقادمون على الاداه المرتفع ولكنهم في نفس الوقت يواجهون صعوبات في التعلم تجعل من تحقيق بعض جوانب التحصيل الاكاديمي امرا صعبا كما يعرفهم الزيات بانهم أولئك التلاميذ الذين يمتلكون مواهب وامكانيات عقلية غير عاديه بارزه تمكنهم من تحقيق مستويات اكاديميه عاليه ولكنهم يعانون من صعوبات نوعيه في التعلم تجعل بعض مظاهر التحصيل أو الانجاز الاكاديمي صعبه وادائهم فيها منخفض انخفاضاً ملموساً ، وتشترك (العربي ، ٢٠١١) في نفس التوجه حيث تعرف التلميذ الموهوب ذوي صعوبات التعلم بانه التلميذ الذي يمتلك قدره عقلية عامه مرتفعه على احد اختبارات الذكاء المقننه وتميز ملحوظ في جانب واحد أو اكثر من مجالات الموهبه الا انه يعاني من اعاقه شديده في قدره على القراءه تتمثل في وجود صعوبه في الربط بين الاحرف والاصوات المعبره عنها وتصور عام في مهارات القراءه سواء الجهرية أو الصامته .

- فئات الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وسبل تشخيصهم والتعرف عليهم:

توصلت نتائج العديد من الابحاث التربويه إلى تصنيف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم إلى ثلاث فئات وجاء هذا التصنيف بناء على شدة مستوى الصعوبه ومظاهر التفوق أو التميز لدي طلبه الفئه

### أولا : الفئه الأولى:

يطلق عليهم الزيات المتفوقين عقليا مع بعض الصعوبات الدقيقه بينما تطلق عليهم بأوم ( Baum ) الموهوبين ذوي صعوبات التعلم الخفيه وهو طلبة المتفوقون عقليا ومستوى ذكائهم يقع في الغالب فوق المتوسط و لديهم صعوبه تعلم نوعيه خفيه أو بسيطه أو خفيه يصعب رؤيتها أو تحديدها أو الكشف عنها مبكرا ويؤكد (جروان) صعوبه الكشف عن صعوبات التعلم لهذه المجموعه على مدار حياتهم التعليميه تقريبا ( جروان ، ٢٠١٦ )

### ثانيا: الفئه الثانيه:

تذكر بأوم ( Baum ) ان هذه المجموعه هي الاكثر عددا بين طلبه باقي المجموعه ويطلق عليهم الزيات ذوي صعوبات التعلم المتفوقين عقليا بما يسميهم الزغلول والصمادى بمجموعه الطلبة من ذوي صعوبات التعليميه والموهوبين بالوقت نفسه ( الزغلول والصمادى ، ٢٠١٥ ) ويصنف طلبه هذه المجموعه في الغالب كذوي صعوبات تعلم فقط على الرغم من قدراتهم العاليه في واحده واكثر من المجالات الاكاديميه أو العقلية وذلك لكون درجه صعوبات التعلم لديهم حاده وانحدار درجات الذكاء اللفظي لديهم ( ابو اسعد ، ٢٠١٤ ) .

### ثالثا : الفئه الثالثه

يطلق عليهم الزيات ثنائيو الغير عاديه المقنعه أوالمطموسة ، في حين يسميهم ( الحروب، ٢٠١٢ ) بالطلبه ذوي المواهب وصعوبات التعلم الخفيه وهم طلبة غير مصنفين كموهوبين أو كذوي صعوبات تعلم ويعتقد في الغالب انهم طلبه عاديون لذلك يطلق عليهم مجموعه المتعلمين الموهوبين ذوي صعوبات التعلم الذين لم يتم التعرف عليهم وهي المجموعه الاقل قابليه للاكتشاف بسبب الخصائص السلوكيه المشتركه لصعوبات التعلم والموهبه في ذات الوقت وكذلك بسبب خاصيه التقنيع أو الطمس أو الحجب في قدراتهم العقلية مثل الاستدلال وادراك العلاقات والتفكير

والبراعة في الحديث تخفي صعوباتهم وصعوباتهم مثل صعوبات القراءة أو ضعف التمييز والفهم السمعي تخفي مواهبهم الأكاديمية تحديدا فهم لا يظهرون أي دليل على إحقيتهم للاستفادة من خدمات برامج الموهوبين أو صعوبات التعلم وبالتالي هم المجموعه الأكثر حرمانا من الخدمات التربويه المقدمه للموهوبين وتلك المقدمه لذوي صعوبات التعلم (عيسى وخليفة ، ٢٠١٧ )

#### رابعاً:الفئه الرابعه

يطلق عليه (الحروب، ٢٠١٢) الطلبة ذوي المواهب و صعوبات التعلم الظاهره وتشمل الطلبة الذين تم التعرف واكتشاف ثنائيه الموهبه و صعوبات التعلم لديهم الا انهم غير قادرين على تلبية احتياجاتهم الأكاديمية لعدم وجود التوجيه والارشاد اللازمين من قبل المعنيين بالتربيه الخاصه وتربية الموهوبين والمتفوقين وهنا تظهر المشكله لدى المختصين والمعلمين ممن لم يتلقوا التدريب الكافي حول هذه الفئه من الطلبة على الرغم من كونها مكتشف ظاهره العديد من الابهاء والمعلمون

#### خامساً :الفئه الخامسه :

الطلبه الذين تلقوا تشخيصا تربويا خاطئاً حيث تم تقييم قدراتهم وتشخيصها بشكل خاطئ ك تصنيفهم من ذوي اضطرابات نقص الانتباه مع فرط النشاط أو من دونه وبالتالي تقدم لهم خدمات لا تتاسب احتياجاتهم ( واينبرينر وبرولز ، ٢٠١٧ )

#### ثامناً : الدراسات السابقه:

**المحور الأول : دراسات تناولت علاقة اليقظة العقلية والعزلة الاجتماعيه لدى ذوى صعوبات التعلم :**

هدفت دراسة ( عبد العزيز ، ٢٠١٧ ) إلى تحسين التفاعل الاجتماعى لدى طلاب المرحلة الاعداديه ذوى صعوبات التعلم باستخدام برنامج تدريبي قائم على انشطه اليقظة العقلية ، وتكونت عينه الدراسة من ( ٢٠ ) طالبا من طلاب المرحلة الاعداديه من ذوى صعوبات التعلم ترواحت اعمارهم بين ( ١٢ - ١٥ ) تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية عددها ( ١٠ )

طلاب ، والأخرى ضابطة عددها ( ١٠ ) طلاب واستخدمت الباحثة مقياس ستانفورد - بينه للذكاء ( الصورة الخامسة ) واختبار المسح النيورولوجي السريع ومقياس الكفاءة الاجتماعية والبرنامج التدريبي اعداد الباحثة واسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبي في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم .

هدفت دراسة ( خطاب ، ٢٠٢١ ) إلى خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ذوي صعوبات التعلم من خلال اعداد برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية ، وتكونت عينة الدراسة من ( ١٤ ) طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادي من ذوي صعوبات التعلم واستخدمت الدراسة اختبار القدرات العقلية ( اعداد موسى ) ، اختبار المسح النيورولوجي السريع ( اعداد كامل ) ومقياس اليقظة العقلية ( اعداد الباحثة ) والبرنامج الإرشادي المستخدم ( اعداد الباحثة ) وأشارت النتائج إلى فعالية برنامج الارشاد المستخدم القائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ذوي صعوبات التعلم واستمرار فعاليته بعد انتهاء البرنامج.

هدفت دراسة ( Teoh, Letchumanan & Han Lee, 2021 ) إلى تحديد فاعلية التدخل القائم على اليقظة العقلية في التخفيف من الشعور بالوحدة ، وتحسين الترابط الاجتماعي عند عينة مكونة ( ٨١٥ ) طالب ، وقد استخدمت الدراسة مقياس UCLA-Loneliness وقد اظهرت نتائج الدراسة تحسن كبير في مستوى الشعور بالوحدة .

هدفت دراسة ( Jahne R. Coutts-Smith · Wendy J. Phillips , 2023 ) لتقييم الشعور بالوحدة وتكونت عينة الدراسة ( ٢٩٧ ) شخصا بالغاً ( ٧٩.١٪ اناث ، ٢٠.٥٪ ذكور ) واستخدمت الدراسة استبياناً عبر الإنترنت لتقييم الشعور بالوحدة وسمة اليقظة العقلية وجوانبها (عدم الحكم، والوعي، وعدم التفاعل، والوصف، والملاحظة)، والضيق النفسي (الاكتئاب والقلق والتوتر) وظهرت نتائج الدراسة إن زيادة الجوانب العقلية قد تخفف من الضيق النفسي المرتبط بالوحدة.

هدفت دراسة ( خليفة ، ٢٠٢٣ ) إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين المناعة النفسية والطمأنينة الانفعالية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، حيث تم تطبيق البحث على عينة مكونة من (١٩) تلميذاً بالصف الخامس الابتدائي من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، بمدرستي القنطرة البيضاء الجديدة والقديمة، بمديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ، مقسمين إلى مجموعتين (تجريبية وعددها ١١ تلميذاً)، بالمدرسة الجديدة، بمتوسط زمني (١٣٣,٧) شهراً، وانحراف معياري (٣,٤)، وضابطة وعددها (٨) تلاميذ بالمدرسة القديمة، بمتوسط زمني (١٣٣,٥) شهراً، وانحراف معياري (١,٤١)، وتم اتباع المنهج شبه التجريبي، كما تم تطبيق مقياسي المناعة النفسية والطمأنينة الانفعالية إعداد الباحثين، والبرنامج القائم على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والتي تمثلت في الاستراتيجيات الإيجابية المتمثلة وهي: التقبل، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، ورؤية الموقف من منظور آخر، إعداد الباحثين، وعدد جلساته (١٩) جلسة، بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع، وتم استخدام اختبار مان ويتني، واختبار فريدمان، ومعادلة ويلكوكسون، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكل من المناعة النفسية والطمأنينة الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسات المتكررة (القبلي والبعدي والتتبعي) لكل من المناعة النفسية والطمأنينة الانفعالية لصالح القياسين البعدي والتتبعي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي.

هدفت دراسة ( الرشيدى ، ٢٠٢٣ ) إلى تنمية التفاعل الاجتماعي لدى الاطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم من خلال برنامج قائم على مشاركة الوالدين ، وتكونت العينة من (١٠) اطفال ذوي صعوبات التعلم تراوحت اعمارهم بين (٥-٦) سنوات واستخدمت الدراسة ادوات مقياس المصفوفات المتتابعة الملونة لقياس الذكاء تاليف جون رافن ، مقياس الكشف عن الموهوبين في مرحلة ما قبل المدرسة ، مقياس التفاعل الاجتماعي لأطفال الروضة اعداد الباحثة ، برنامج تدريبي اعداد الباحثة وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي

الرتب درجات الاطفال افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفاعل الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي .

**المحور الثاني : دراسات تناولت مفهوم اليقظة العقلية والعزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم :**

وهدفت دراسة (Ryan & ,Alberta ,Krochak ,2007) إلى توضيح تحديات تحديد هوية الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في أمريكا . واستخدمت الدراسة المنهج التحليلي على عينة قدرها ( ١٠٣ ) طفلا من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء ويكسلر للذكاء للأطفال ( WISC – IV ) قائمة سلوكية تتضمن الخصائص الايجابية والسلبية للموهوبين ذوي صعوبات التعلم (Reis & McCoach ,2002) ، وقد أظهرت النتائج أن الموهبة التي تحجب الإعاقة قد تؤدي إلى مشاكل أخرى مثل السلوكيات التخريبية والإحباط والاكتئاب والوحدة والعزلة ، ومن ناحية أخرى فإن الإعاقة التي تحجب الموهبة تؤدي إلى ضياع محتمل مع هؤلاء الطلاب الذين لم يحصلوا أو على الأقل تأخروا في الحصول على فرصة لتطوير مواهبهم الفريدة، لذلك يجب إجراء مزيد من ال دعم للبحوث في مجالات تحديد هوية الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وتقييمهم، وتطوير مواد اختبارية جديدة كمقياس ويكسلر للذكاء للأطفال ( WISC – IV ) يجعل البحث أكثر أهمية.

وهدفت دراسة نصر (٢٠٠٩) الى التعرف إلى سمات الشخصية لدى الأطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والتنبؤ بالأطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في ضوء بعض سماتهم الشخصية في مصر . وأجريت الدراسة على (٦٠) طفلا من أطفال مرحلة الرياض من (٦-٤) سنوات، وقسمت عينة الدراسة على النحو التالي : (٢٠) طفلا من الأطفال العاديين، (٢٠) طفلا من عينة الأطفال ذوي صعوبات التعلم، (٢٠) طفلا من عينة الأطفال ذوي صعوبات التعلم الموهوبين، حيث استخدمت الدراسة اختبار الرسم لجودانف - هاريس، وقائمة صعوبات التعلم النمائية لأطفال الروضة، واختبار التفكير الابداعي عند الأطفال باستخدام الحركات والأفعال،

وبطارية تقدير الخصائص النمائية لطفل الروضة (٤ - ٦) سنوات، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأطفال العاديين، والأطفال ذوي صعوبات التعلم، والأطفال ذوي صعوبات التعلم الموهوبين في أبعاد النمو الجسمي الحركي، والنمو الحسي، والنمو العقلي المعرفي، والنمو اللغوي، والنمو الاجتماعي، والنمو الخلفي، والنمو الانفعالي لصالح الأطفال ذوي صعوبات التعلم الموهوبين، ويمكن التنبؤ بالأطفال ذوي صعوبات التعلم الموهوبين في ضوء بعض سماتهم الشخصية

هدفت دراسة ( Rodynah , Riham, Malak , Amal, Badriya , Abdulhamid, 2021 ) إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الثانوية وعلاقته بذلك بالمهارات الاجتماعية وتكونت عينة الدراسة ( ٢١٤ ) طالب وطالبة واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية (Baer et al. 2006) وتم تقنيته " البحيري وآخرون " ، و أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط على مقياس اليقظة العقلية في جميع الصفوف بمتوسط حسابي قدره (٣.٣٥). بينما أظهرت نتائج مقياس المهارات الاجتماعية أن مستوى المهارات الاجتماعية كان عالي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند  $\alpha \geq 0.01$ . بين جميع أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية للمهارات مقياس الذهن واظهرت الدراسة ايضا وجود علاقة بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية.

#### - تعقيب عام على الدراسات السابقة :

استفادت الباحثة من هذه الدراسات في انتقاء العينة وصياغة الفروض وتحديد الخطوات الرئيسية للدراسة ويمكن توضيح ذلك في النقاط الآتية :

أ- من حيث المنهج :

تعد الدراسة الحالية من الدراسات شبه التجريبية التي تربط بين العزلة الاجتماعية للطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم واليقظة العقلية كما انها ذات اهمية كبيرة للموهوبين ذوي

صعوبات التعلم من خلال مساعدتهم على تعلم المهارات الاجتماعية من خلال البرنامج القائم على اليقظة العقلية .

ب- من حيث الهدف :

ركزت بعض الدراسات السابقة على وسائل القياس والبرامج العلاجية المناسبة التي يمكن تصميمها بهدف خفض العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم حيث هدفت بعض الدراسات إلى معرفة استراتيجيات التعامل مع المواقف الاجتماعية عند الموهوبين ذوي صعوبات التعلم كما هدفت بعض الدراسات إلى معرفة طرق التفاعل الاجتماعي عند ذوي صعوبات التعلم .

واتضح من نماذج الدراسات السابقة التي تم عرضها ضرورة اعداد برنامج قائم على اليقظة العقلية لخفض العزلة الاجتماعية التي يعاني منها الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم حيث اهتمت عدد من الدراسات باعداد برامج قائمة على اليقظة العقلية للعاديين أو ذوي صعوبات التعلم بوجه عام .

ج- من حيث العينة :

استقادت الدراسة الحالية مما سبق ، حيث تتكون عينة الدراسة الحالية من ( ٦٠ ) طالب من الصف الأول الثانوي من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تضم كل مجموعة ( ٣٠ ) طالب.

#### تاسعا : فروض الدراسة :

في ضوء اسئلة الدراسة والدراسات والشواهد الميدانية يمكن صياغة الفروض بصورة اجرائية كما يلي

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في الاداء القبلي والاداء البعدي في مقياس العزلة الاجتماعية لصالح البعدي

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في الاداء البعدي والاداء في المتابعة في مقياس العزلة الاجتماعية.

#### عاشرا : منهج الدراسة:

المنهج شبه تجريبي حيث يتطلب هذا المنهج التعامل مع متغيرين أحدهما تابع ، والآخر مستقل ، حيث يعد برنامج اليقظة العقلية بمثابة المتغير المستقل ، بينما درجات الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على مقياس العزلة الاجتماعية بمثابة المتغير التابع .

#### ١ - التصميم البحثي :

اعتمدت الدراسة على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بقياس القبلي والبعدي .

#### ٢ - عينة الدراسة :

##### أ- المشاركون بالدراسة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من عشرون طالبة من الصف الأول الثانوي من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم و ترواحت أعمارهم من (١٦-١٧) ، و قد هدفت هذه العينة إلى التحقق من- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة و كذلك التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة للعينة وكذلك من وضوح تعليمات الأنشطة التدريبية .

##### ب- المشاركون بالدراسة الاساسية:

اعتمدت الباحثة على طريقة العينة القصدية وتم اختيارهم من مدرسة بنى حسين الازهرية الثانوية وتكونت عينة الدراسة من ( ٦٠ ) طالبة وتم أخذ موافقة أولياء الأمور على العينة التي تم اختيارها و تم تقسيمهم إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية مكونة من ٣٠ طالبة و أخرى ضابطة مكونة من ٣٠ طالبة

تم استخدام مقياس بينيه وكان متوسط نسب ذكائهم جميعهم يتراوح بين (٩٠ - ١٠٠) تم استخدام مقياس تقدير خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وهو من اعداد ( نبيل شرف الدين، ٢٠٠٥) لتحديد الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وتم حصولهم على درجات مرتفعة في مقياس تقدير خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم استخدمت الباحثة مقياس العزلة الاجتماعية (عادل عبد الله، ٢٠٠٨) . وللتأكد من تكافؤ عينتي الدراسة في العزلة الاجتماعية بالاداء القبلي قامت الباحثة بحساب الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كما بالجدول التالي :

### جدول (١)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في القياس القبلي

| المقياس                 | المجموعة  | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | الدلالة الإحصائية |
|-------------------------|-----------|-------|-----------------|-------------------|--------|-------------------|
| مقياس العزلة الاجتماعية | الضابطة   | ٣٠    | ٩٠,١٧           | ٤,٥١              | ١,٤٥   | غير دال عند ٠,٠٥  |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ٩١,٢٠           | ٤,٤٦              |        |                   |

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين المجموعتين في مقياس العزلة الاجتماعية .

### الحادي عشر : أدوات الدراسة :

#### ١- مقياس ستانفورد بينيه لقياس الذكاء :

اختبار " ستانفورد بينيه " الصورة الخامسة : ( SB5 ) هو بطارية من الاختبارات المتكاملة والمستقلة في الوقت نفسه وهو يتكون من فئتين متناظرتين من المقاييس : غير اللفظية واللفظية تقيس المجموعة نفسها من العوامل الخمسة التي يتضمنها الاختبار والتي تعتمد على النموذج الهرمي للعوامل المعرفية وفق نظرية كارول وهورن وكاتل وقد اختيرت هذه العوامل الخمسة باعتبارها صاحبة اكبر تشبعات عاملية على عامل الذكاء العام في نموذج وهي الاستدلال التحليلي والاستدلال الكمي والمعالجة البصرية المكانية والذاكرة العاملة والمعلومات وبذلك يمكن الحصول على تقديرين مستقلين لكل من الذكاء اللفظي والذكاء غير لفظي علاوة على التقدير

الناتج عن المقياس كاملا لنسبة الذكاء الكلية وتعد الاكثر دقة وثباتا في تقدير الذكاء بوصفه قدرة عقلية عامة غير متجانسة .

وأصدر هذه النسخة جال رويد " Gale Roid " في عام ( ٢٠٠٣ ) وتضمنت تحديثا للصورة الرابعة من مقياس ستانفورد بينيه لقياس الذكاء من خلال تقنيين جديد تماما معتمد على بيانات تعداد الولايات المتحدة الأمريكية عام ٢٠٠٠ وتتميز الصورة الخامسة عن سابقتها بانها تستخدم اختبارين مدخلين لتقدير المستوى الذى يتعين بدء المفحوص منه في المجالين اللفظى وغير اللفظى وهما اختبار سلاسل الأشياء أو المصفوفات وينتمى للجزء غير اللفظى واختبار المفردات وينتمى للجزء اللفظى والدرجات الخام على هذين الاختبارين تؤدي لتخطيط طريقة اختبار المفحوص على بقية الاختبارات وتتضمن البطارية اختبارات فرعية لفظية وغير لفظية للوظائف نفسها وبالمسميات نفسها لقياس خمسة عوامل معرفية هي الاستدلال الخام – المعلومات – الاستدلال الكمي – العمليات البصرية المكانية – الذاكرة العاملة .

بينما تغطي الصورة الخامسة لأول مرة قياس خمسة عوامل معرفية في اطار قياس الذكاء إلا أن هذا لا يعنى أنها تغطي كل العوامل المعروفة والمسئولة عن الاداء العقلى أو انها توفر تقديرا شاملا للاداء العقلى للمفحوص ولكن القياس يستخرج نسبة ذكاء عامة أو كلية ونسبة ذكاء لفظية ونسبة ذكاء غير لفظية ( صفوت فرج ، ٢٠١١ )

**٢- مقياس تقدير خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وهو من اعداد (شرف الدين، ٢٠٠٥) :**

وهو يهدف إلى تقدير خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ويتكون من (٦٨) مفردة منها (١٨) مفردة عكسية موزعة في ستة مكونات.

**- المكون الأول :**

الخصائص الأكاديمية (٧) مفردات ويتعلق بالنمط التعليمي السائد كطرق التدريس وأنماط التعليم والمواد التعليمية والأوقات المناسبة للتعلم وأنظمة الامتحانات ومدى توافق البيئة الدراسية وملاءمتها لخصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

**- المكون الثاني:**

الخصائص التعليمية ( ١٢ ) مفردة ، و يتمثل في فهم الموضوعات الدراسية بأسلوب خاص ، والانشغال بفلسفتها ، والأسئلة المتعددة والاهتمام بالتفاصيل ، و تفضيل التجريب و خوض التجارب التعليمية عن طريق الخبرة المباشرة ، واتباع أساليب غير تقليدية والاختناح قبل تنفيذ التعليمات ، و تقبل جوانب الصعوبة التعليمية والوعى بها ، والاهتمام بالتمتع بالصحة الجسمية والميل إلى الاجادة والأداء بطريقة فنية، واتباع طقوس معوقة بما تؤدي إلى ظهور المشكلات التعليمية وانخفاض المستوى الدراسي

**-المكون الثالث :**

المهارات الدراسية ( ١٥ ) مفردة ، وترتبط بمدى كفاءة الطالب في تحديد الأهداف الدراسية ووضع الخطط وكفاءته في تنفيذها بمهارة وثقة ،ومدى امتلاك المهارات الدراسية الأساسية والتنظيمية ، والتغلب على جوانب القصور بحيل دراسية ملائمة مبتكرة ،والوقت المستخدم في التفكير والتعلم ، ومهارة تطبيق التعليمات وفهمها وتطوير جوانبها وقدرته في تنفيذ أفكاره الجديدة وتوصيلها للآخرين ، مستثمرا كافة امكاناته

**-المكون الرابع:**

الخصائص المعرفية ( ٨ ) مفردات وتتمثل في الامكانيات العقلية أو المعرفية العامة والابتكار للطلاب بما يمكنهم من الأداءات المتميزة في المواقف الدراسية وما تتضمنه من متابعة التعليمات والمعلومات واستقبالها عن طريق الحواس المختلفة والوقت المستخدم في فهمها وطرح الأسئلة بشأنها وكفاءة عمليات الذاكرة ، والفهم والحس النقدي وتوارد الأفكار إلى الذهن وثرائها والمنطق المختلف في فهم الأشياء أو الموضوعات مقارنة بالآخرين وما يمثله من كل ذلك من مشكلات دراسية مرتبطة بكفاءة الطلاب وانتقادات المحيطين بهم.

**- المكون الخامس:**

الخصائص الدافعية ( ١٩ ) مفردة، وتتمثل في فهم الفرد لذاته وثقته بنفسه وتأكيد الطموح واثارة الدافعية والمثابرة والعمل الجاد المتواصل واتساع مدى الاهتمامات والميول والحساسية للانتقادات الذاتية والموضوعية، ومدى وعيه بتصور الآخرين عن كفاءته والتمسك بالأمل في مستقبل موهبته، وحسن ادارته له، ومدى القدرة على مواجهة المواقف الدراسية الضاغطة، كمكافحة الملل وضبط التهور والاندفاعية والتبذل نحو الامتحانات الرسمية والتهيؤ للدراسة، وما يعكسه على نتائج التحصيل الدراسي .

#### -المكون السادس:

الخصائص الاجتماعية (٧) مفردات، وتتمثل في الخصائص المتعلقة بصعوبة التعامل مع الآخرين بالمجال التربوي، أو تأثيراتها غير المباشرة والمشكلات الناتجة عن ذلك في اطار الوعي بجوانب القصور التعليمي وتفضيل عدم المواجهة مع اعتبار هذه الجوانب الاجتماعية أصيلة في الصعوبة أو مسببة لها أو مصاحبة للصعوبة. ويقوم الطالب بالاستجابة على كل مفردة على المقياس المتدرج المكون من خمسة تقديرات هي ( 5 ) موافق بدرجة كبيرة جداً، ( ٤ ) موافق بدرجة كبيرة، ( ٣ ) موافق بدرجة متوسطة، ( ٢ ) موافق بدرجة قليلة، ( ١ ) غير موافق، وبذلك تكون أقل درجة على المقياس هي ( ٦٨ ) وأعلى درجة هي ( ٣٤٠ ) درجة، وتستخدم الدرجة الكلية للمقياس وذلك لأن الهدف منه تحديد الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وفقاً لمحك المقياس البالغ ثلثي الدرجة الكلية، ويوضح الجدول التالي أبعاد المقياس والعبارات الإيجابية والسلبية كما يلي:

(٢) جدول مكونات مقياس خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والعبارات الإيجابية

والسلبية

| العدد | العبارات السلبية           | العبارات الإيجابية                | المكونات           |
|-------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------|
| ٧     | ٣٤-٦                       | ٣٨-٢٢-١٤-١١-٨                     | الخصائص الأكاديمية |
| ١٢    | ١٣                         | ٥٢-٥١-٣٥-٢٦-١٣-٧-٢<br>٦٥-٦٢-٥٧-٥٣ | الخصائص التعليمية  |
| ١٥    | ٣٣-١٩-١٧-١٥-٩-٤-١<br>٤٥-٣٦ | ٦٦-٣٩-٢٩-٢٨-٢٤-١٦                 | المهارات الدراسية  |
| ٨     | ٢١                         | ٥٦-٥٠-٤٤-٤٠-٢٠-١٨-٣               | الخصائص المعرفية   |
| ١٩    | ٤٦-٣٢-٣٠-٢٥                | ٤٨-٤٣-٤١-٣٧-٢٧-١٠-٥               | الخصائص الدافعية   |

|   |    |                   |                      |
|---|----|-------------------|----------------------|
|   |    | ٦٧                | ٤٩-٥٤-٥٥-٥٨-٦٠-٦١-٦٣ |
| ٧ | ٦٨ | ٢٣-٣١-٤٢-٤٧-٥٩-٦٤ | الخصائص الاجتماعية   |

- الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة :

أ- مقياس الموهوبين ذوي صعوبات التعلم :

(١) الصدق Validity :

- صدق المحك:

من خلال تطبيق الباحثة لمقياس الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وقائمة الموهوبين (المحك، اعداد عبدالوهاب، ٢٠٢٢) تم حساب معامل الارتباط بين المقياس والمحك بعد تطبيقهما عل العينة الاستطلاعية وبلغت معامل الارتباط ٠.٨٦١ وهي قيمة كبيرة تؤكد صدق المحك للمقياس.

- الاتساق الداخلي لفقرات المقياس:

استخدمت الباحثة معامل بيرسون لحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة المقياس الكلية

| الفقرات | الارتباط بالدرجة الكلية | الفقرات | الارتباط بالدرجة الكلية | الفقرات | الارتباط بالدرجة الكلية | الفقرات | الارتباط بالدرجة الكلية |
|---------|-------------------------|---------|-------------------------|---------|-------------------------|---------|-------------------------|
| ١       | **٠.٦٥٤                 | ١٨      | **٠.٧٦٣                 | ٣٥      | **٠.٦٤٧                 | ٥٢      | **٠.٥٦٨                 |
| ٢       | **٠.٧١٣                 | ١٩      | **٠.٧٥٦                 | ٣٦      | **٠.٧٢٨                 | ٥٣      | **٠.٦٥٤                 |
| ٣       | **٠.٦٧٨                 | ٢٠      | **٠.٧٤٧                 | ٣٧      | **٠.٧٣٢                 | ٥٤      | **٠.٧٤٢                 |
| ٤       | **٠.٧٧١                 | ٢١      | **٠.٨٢٨                 | ٣٨      | **٠.٦٢٤                 | ٥٥      | **٠.٦٤٧                 |

|         |    |         |    |         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|
| **٠.٦٢٤ | ٥٦ | **٠.٧٤٥ | ٣٩ | **٠.٧٤٢ | ٢٢ | **٠.٧٦٤ | ٥  |
| **٠.٥٨٩ | ٥٧ | **٠.٦٢٧ | ٤٠ | **٠.٧٢٤ | ٢٣ | **٠.٨٤٩ | ٦  |
| **٠.٧٢٣ | ٥٨ | **٠.٦٩٦ | ٤١ | **٠.٧٨٥ | ٢٤ | **٠.٨٥٩ | ٧  |
| **٠.٨٢٩ | ٥٩ | **٠.٧٨٦ | ٤٢ | **٠.٦١٧ | ٢٥ | **٠.٧٣٤ | ٨  |
| **٠.٨٢٣ | ٦٠ | **٠.٧٧٣ | ٤٣ | **٠.٦٨٦ | ٢٦ | **٠.٦٤٨ | ٩  |
| **٠.٦٤٣ | ٦١ | **٠.٦٦٩ | ٤٤ | **٠.٧٧٦ | ٢٧ | **٠.٨٢٥ | ١٠ |
| **٠.٦١٧ | ٦٢ | **٠.٦٥٨ | ٤٥ | **٠.٧٨٣ | ٢٨ | **٠.٨٩٣ | ١١ |
| **٠.٦٤٩ | ٦٣ | **٠.٦٨٧ | ٤٦ | **٠.٦٨٩ | ٢٩ | **٠.٩٢١ | ١٢ |
| **٠.٥٤٨ | ٦٤ | **٠.٦٤٦ | ٤٧ | **٠.٦٩٨ | ٣٠ | **٠.٦٦٢ | ١٣ |
| **٠.٥٩٣ | ٦٥ | **٠.٦٤٥ | ٤٨ | **٠.٧٨٧ | ٣١ | **٠.٦٣٥ | ١٤ |
| **٠.٦١٨ | ٦٦ | **٠.٧٦٦ | ٤٩ | **٠.٦٣٦ | ٣٢ | **٠.٨٥١ | ١٥ |
| **٠.٦٣٩ | ٦٧ | **٠.٨١٢ | ٥٠ | **٠.٦٤٤ | ٣٣ | **٠.٨٢٣ | ١٦ |
| **٠.٦٤٨ | ٦٨ | **٠.٨٢٣ | ٥١ | **٠.٧٤٦ | ٣٤ | **٠.٨١٩ | ١٧ |

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٣) أن عبارات المقياس كانت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

## (٢) الثبات Reliability :

### - طريقة ماكدونالدز أوميغا McDonald's Omega Method :

استخدمت الباحثة معادلة McDonald's Omega وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبارات في حالة عدم توافر شروط معادلة ألفا كرونباك، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ٠,٨٦٧، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

### - طريقة التجزئة النصفية:

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وجدول (٤) يوضح معاملات الثبات.

جدول (٤) معاملات مكدونالد اوميغا ومعاملات التجزئة النصفية لثبات المقياس

| الأبعاد             | معامل سيرمان | McDonald's<br>Omega Reliability |
|---------------------|--------------|---------------------------------|
| درجة المقياس الكلية | ٠.٨٨٩        | ٠.٨٦٧                           |

يتضح من جدول (٤) ارتفاع معاملات الثبات للمقياس.

#### ب- مقياس العزلة الاجتماعي :

يتألف هذا المقياس من ( ٣٠ ) عبارة ويوجد امام كل منها ٥ اختيارات هي ( موافق بشدة - موافق بدرجة معقولة - متردد - ارفض إلى حد ما - ارفض تماما ) تؤخذ الدرجات ( ٤-٣-٢-١-صفر ) على التوالي باستثناء العبارات التي تحمل ارقام ( ١-٥-٧-١٦-١٩-٢٥-٢٦-٣٠ ) فتنعكس عكس هذا التدرج وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين ( صفر - ١٢٠ ) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع معدل احساس الفرد بالعزلة الاجتماعية والعكس صحيح .

الجدول (٥) بنود المقياس وفقا للأبعاد المكونة له

| الابعاد                                   | الفقرات             |
|-------------------------------------------|---------------------|
| الحرمان الشديد                            | ٢٨-٢٣-٢١-١٧-١٥-١٢-٦ |
| مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض مواقف المشكلة | ٢٤-٢٢-٢٠-١٤-٩-٤-٣   |
| فقد الصحبة                                | ٢٩-١٨-١١-٨-٢        |
| الاختلاط بالآخرين                         | ٢٧-٢٥-١٦-١٣-٥       |
| اقامة علاقات ذات المغزى وهدف              | ٣٠-٢٦-١٩-١٠-٧-١     |

#### - إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس العزلة الاجتماعية:

##### (١) الصدق Validity :

اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

##### - الصدق المنطقي ( صدق المحكمين ) Logical Validity

تم عرض الصورة الأولية للمقياس على أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس والتربية الخاصة، والذين كانت لهم دراسات أو أبحاث في هذا المجال أو أحد المتغيرات المرتبطة به ، وكان هدف العرض: التأكد من مناسبة العبارات للمفهوم المراد قياسه، وتحديد غموض بعض

العبارات لتعديلها، وحذف بعض العبارات غير المرتبطة بمفهوم التفضيلات، أو غير مناسبة لها لطبيعة وخصائص الطلاب، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم تعديل الفقرة ( ١٥ ) والفقرة ( ٢١ ) ، لتكرار بعضها ، والتي لم تحظ بنسبة اتفاق تتراوح بين ( ٩٠ % - ١٠٠ % ) ، ويوضح جدول (٦) بعض العبارات التي تم تعديلها.

#### جدول (٦) العبارات التي تم تعديل صياغتها للمقياس

| م | العبارات قبل التعديل                            | العبارات بعد التعديل                |
|---|-------------------------------------------------|-------------------------------------|
| ١ | لا يوجد هناك من يشغل نفسه بى و بأمورى.          | اشعر بانى وحيد لا احد يهتم بأمورى . |
| ٢ | ليس لدى فى الواقع اى اصدقاء حقيقين بمعنى الكلمة | ليس لدى صديق حقيقى اثق فيه          |

- أصبح المقياس بعد تعديل الفقرات التي لم تحظ بنسبة اتفاق تتراوح بين ( ٩٠ % - ١٠٠ % ) من السادة المحكمين في صورته الأولية يشتمل على (٣٠) فقرة، وتم تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية للاستقرار على الصورة النهائية للمقياس.

#### - صدق المحك:

من خلال تطبيق الباحثة لمقياس العزلة ومقياس العزلة الاجتماعية (المحك، اعداد محمد ، ٢٠٠٨) تم حساب معامل الارتباط بين المقياس والمحك بعد تطبيقهما على العينة الاستطلاعية وبلغ معامل الارتباط ٠.٨٩٦ وهي قيمة تؤكد صدق المحك للمقياس.

#### -الاتساق الداخلي لفقرات المقياس:

استخدمت الباحثة معامل بيرسون لحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس وكانت

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة المقياس الكلية

| الفقرات | الارتباط بالدرجة الكلية | الفقرات | الارتباط بالدرجة الكلية |
|---------|-------------------------|---------|-------------------------|
| ١       | ٠.٦٧٨ **                | ١٦      | ٠.٧٤٧ **                |
| ٢       | ٠.٧٧١ **                | ١٧      | ٠.٨٢٨ **                |

|         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|
| **٠.٧٤٢ | ١٨ | **٠.٧٦٤ | ٣  |
| **٠.٧٢٤ | ١٩ | **٠.٨٤٩ | ٤  |
| **٠.٧٨٥ | ٢٠ | **٠.٨٥٩ | ٥  |
| **٠.٦١٧ | ٢١ | **٠.٧٣٤ | ٦  |
| **٠.٦٨٦ | ٢٢ | **٠.٦٤٨ | ٧  |
| **٠.٧٧٦ | ٢٣ | **٠.٨٢٥ | ٨  |
| **٠.٧٨٣ | ٢٤ | **٠.٨٩٣ | ٩  |
| **٠.٦٨٩ | ٢٥ | **٠.٩٢١ | ١٠ |
| **٠.٦٩٨ | ٢٦ | **٠.٦٦٢ | ١١ |
| **٠.٧٨٧ | ٢٧ | **٠.٦٣٥ | ١٢ |
| **٠.٦٣٦ | ٢٨ | **٠.٨٥١ | ١٣ |
| **٠.٦٤٤ | ٢٩ | **٠.٨٢٣ | ١٤ |
| **٠.٧٤٦ | ٣٠ | **٠.٨١٩ | ١٥ |

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٧) أن عبارات المقياس كانت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

## (٢) الثبات Reliability :

### - طريقة ماكدونالدز أوميغا McDonald's Omega Method :

استخدمت الباحثة معادلة McDonald's Omega وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبارات في حالة عدم توافر شروط معادلة ألفا كرونباك، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ٠,٨٢١، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

### - طريقة التجزئة النصفية:

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وجدول (٨) يوضح معاملات الثبات.

جدول (٨) معاملات ماكدونالدز اوميغا ومعاملات التجزئة النصفية لثبات المقياس

| الأبعاد             | معامل سيرمان | McDonald's Omega Reliability |
|---------------------|--------------|------------------------------|
| درجة المقياس الكلية | ٠.٨٦٦        | ٠.٨٢١                        |

يتضح من جدول (٨) ارتفاع معاملات الثبات للمقياس.

### ج- برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية :

#### - أهداف البرنامج التدريبي:

##### - الهدف العام :

يهدف البرنامج إلى خفض العزلة الاجتماعية وزيادة قدره الفرد واستعداده على التفاعل الاجتماعي مع الظروف المحيطة من خلال التدريب على بعض فنيات وممارسات اليقظة العقلية .

##### - الاهداف الخاصة للبرنامج : وتشمل زيادة قدرة الطلاب على :

١- ممارسة فنيات اليقظة العقلية والتي تشمل : الاسترخاء ، التأمل ، والتنفس ، والمسح

الجسدي ، وتمارين اليوجا ، وإدراك الحواس .

٢- التحكم في الانفعالات

٣- الوعي بالذات

##### فنيات البرنامج التدريبي :

تم الاعتماد في اعداد وبناء البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية على بعض فنيات اليقظة العقلية بهدف خفض العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ومساعدتهم على الوعي بالذات والتحكم في الانفعالات والوعي بالاحاسيس الجسدية .  
وقد اعتمدت جلسات البرنامج الحالي على عدد من فنيات اليقظة العقلية التالية :

١- فنية الاسترخاء

٢- فنية التأمل

٣- فنية اليوجا

٤- فنية التنفس

٥- فنية ادراك الحواس

٦- الوعي بالذات

٧- ادارة الانفعالات

**الصدق المنطقي ( صدق المحكمين ):**

وقد تم عرضت الاستراتيجية العملية قبل تطبيقها على عدد من السادة المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وذلك لمعرفة آرائهم في هذا البرنامج بهدف التحقق من عدة أمور وهي كالتالي :

(١) ملاءمة محتوى الجلسات لأهداف الدراسة.

(٢) ملاءمة محتوى البرنامج لطبيعة قدرات الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

(٣) ملاءمة الفنيات والإجراءات المحددة لتحقيق أهداف الاستراتيجية .

(٤) ملاءمة عدد الجلسات لتحقيق أهداف الاستراتيجية كاملة .

(٥) ملاءمة الزمن المحدد لكل جلسة .

نسب اتفاق السادة المحكمين على عناصر البرنامج (فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم) (ن=٧) ويظهر ذلك في جدول (٩).

جدول(٩) نسب اتفاق المحكمين على بنود الاستراتيجية

| م | العناصر | عدد مرات<br>الاتفاق | عدد مرات<br>الاختلاف | نسبة الاتفاق<br>% |
|---|---------|---------------------|----------------------|-------------------|
|---|---------|---------------------|----------------------|-------------------|

|   |                                                         |   |   |      |
|---|---------------------------------------------------------|---|---|------|
| ١ | ملاءمة محتوى الجلسات لأهداف الدراسة                     | ٦ | ١ | ٨٥٪  |
| ٢ | ملاءمة محتوى البرنامج لطبيعة قدرات التلاميذ             | ٧ | - | ١٠٠٪ |
| ٣ | ملاءمة الفنيات والإجراءات المحددة لتحقيق أهداف البرنامج | ٧ | - | ١٠٠٪ |
| ٤ | ملاءمة عدد الجلسات لتحقيق أهداف البرنامج كاملة          | ٧ | - | ١٠٠٪ |
| ٥ | ملاءمة الزمن المحدد لكل جلسة                            | ٧ | - | ١٠٠٪ |

يتضح من الجدول أن هناك اتفاق بين السادة المحكمين بنسب مئوية تتراوح من (٨٥ - ١٠٠٪) على بنود عناصر البرنامج وتم تعديل البرنامج بناء على آراء المحكمين .

واسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على إجراء بعض التعديلات في البرنامج مفادها:

- تعديل مدة الجلسات من ٣٥ دقيقة إلى ٤٥ دقيقة حتى يمارسوا الطلاب التدريبات بشكل جيد

تطبيق بعض فنيات اليقظة العقلية بشكل فردي حتى يستوعب الطلاب النشاط جيدا

## جدول ( ١٠ ) جلسات البرنامج التدريبي

| رقم الجلسة | موضوع الجلسة | هدف الجلسة                                                                                                                                                                                                                     | الفنيات والاساليب المستخدمة                                                                                                                      | زمن الجلسة |
|------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١          | تعارف        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بأفراد المجموعة والتذكير بهدف المجموعة</li> <li>- تعرف أفراد المجموعة على بعضهم البعض</li> <li>- تشجيع الأعضاء على الشعور بانهم مرتاحون مع بعضهم البعض ومع الباحثة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- التوجيه واعطاء التعليمات</li> <li>- الحوار والنقاش والتغذية الراجعة</li> <li>- واجبات منزلية</li> </ul> | ٤٥         |

|    |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |                      |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|
|    |                                                                                                            | <p>وخلق جو من الثقة بين الاعضاء</p> <p>- الاتفاق على قواعد المجموعة والالتزام بها والتوقيع على عقد اتفاق وموافقه خاصة بقواعد العمل مع المجموعة .</p>                                |                      |   |
| ٤٥ | <p>- الحوار والمناقشة</p> <p>- طرح الاسئلة</p> <p>- التغذية الراجعة</p> <p>- العصف الذهني</p>              | <p>١- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على مفهوم اليقظة العقلية</p> <p>٢- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على مهارات اليقظة العقلية وكيفية اكتسابها من خلال البرنامج .</p> | ماهية اليقظة العقلية | ٢ |
| ٤٥ | <p>١- الحوار والمناقشة</p> <p>٢- الاسترخاء</p> <p>٣- تزويد الطلاب بالمعلومات</p> <p>٤- التغذية الراجعة</p> | <p>١- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على مفهوم التأمل</p> <p>٢- ان يمارسوا الموهوبين ذوي صعوبات التعلم تمارين الاسترخاء كواحدة من اهم اساليب اليقظة العقلية</p>               | فسحة التنفس          | ٣ |
| ٤٥ | <p>١- الحوار والمناقشة</p> <p>٢- طرح اسئلة</p> <p>٣- التغذية الراجعة</p>                                   | <p>١- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على مفهوم ملاحظة الذات</p> <p>٢- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على مهارات ملاحظة الذات</p>                                        | ملاحظة الذات         | ٤ |
| ٤٥ | <p>الحوار والمناقشة ، التعليمات ، التغذية الراجعة ، التدريب السلوكي ، التنفس ،</p>                         | <p>١- ان يتعلم الموهوبين ذوي صعوبات التعلم مهارة التنفس</p>                                                                                                                         | الاسترخاء العضلي     | ٥ |

|   |                           |                                                                                                                                                                                                                                               |    |                                                                                      |
|---|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   | الاسترخاء                 | لتقريب الانفعالات<br>٢- ان يتعلم الموهوبين ذوي<br>صعوبات التعلم الاسترخاء<br>واعتبارها كجزء من ممارستهم<br>اليومية                                                                                                                            |    |                                                                                      |
| ٦ | الاسترخاء العضلي )<br>( ٢ | ١- ان يتعرف الموهوبين ذوي<br>صعوبات التعلم على مفهوم<br>التأمل<br>٢- ان يتعرف الموهوبين ذوي<br>صعوبات التعلم على فوائد التأمل<br>كوسيلة لخفض التوتر<br>٣- ان يتدرب الموهوبين ذوي<br>صعوبات التعلم على مهاره التأمل<br>تأمر كوسيلة لخفض التوتر | ٤٥ | الحوار والمناقشة ، التعليمات ، التغذية<br>الراجعة ، التدريب السلوكي التأمل<br>التخيل |
| ٧ | الحديث الذاتي             | ١- التعرف على مفهوم الحديث<br>مع الذات<br>٢- التعرف على انواع الحديث<br>الذاتي<br>٣- اكتساب مهارة التحدث مع<br>الذات .                                                                                                                        | ٤٥ | الحوار والمناقشة ، العصف الذهني ،<br>الملاحظة الذاتية ، التعزيز ، الواجب<br>المنزلي  |
| ٨ | مهارة توكيد الذات         | تدريب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على توكيد                                                                                                                                                                                                   | ٤٥ | المناقشة والحوار - النمذجة - لعب                                                     |

|    |                 | الذات من خلال بعض المهارات السلوكية .                                                                                                                                                                                                            | الدور - التعزيز - الواجب المنزلي.                                |      |
|----|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------|
| ٩  | الانسجام النفسي | ١- اعداد الموهوبين ذوي صعوبات التعلم نفسيا وانفعاليا لخفض العزلة الاجتماعية وتعزيز الثقة بالذات<br>٢- السيطرة على الانفعالات غير سارة التي تعيق الاندماج الاجتماعي وذلك من خلال التركيز على تمرين الاسترخاء العضلي .                             | المناقشة والحوار - الاسترخاء - الواجب المنزلي                    | ٤٥ - |
| ١٠ | الوعي بالمشاعر  | ١- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على المشاعر السلبية وتأثيرها على التفاعل الاجتماعي<br>٢- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على طرق تفريغ المشاعر السلبية<br>٣- ان يتدرب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على تمارين تفريغ المشاعر السلبية. | المناقشة والحوار - التعليمات - التدريب السلوكي - الواجب المنزلي. | ٤٥ - |
| ١١ | مسح الجسد       | ١- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على تمرين مسح الجسد كتمرين من تمارين اليقظة العقلية لتخفيف العزلة<br>٢- ان يتدرب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على القدرة على التركيز واداء تمرين مسح الجسد                                                | المناقشة والحوار - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي.             | ٤٥ - |
| ١٢ | التقبل والتجنب  | ١- ان يتقبل الموهوبين ذوي صعوبات التعلم الخبرات المختلفة دون اصدار احكام مسبقة                                                                                                                                                                   | المناقشة والحوار - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي              | ٤٥ - |

|    |                     |                                                                                                                                                                |    |                                                            |
|----|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|
|    |                     | ٢- ان يتعلم الموهوبين ذوي صعوبات التعلم اللطف والوعي وتقبل انفسهم وعقلهم                                                                                       |    |                                                            |
| ١٣ | الحواس الخمس        | ١- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على ايقاظ الحواس باعتبارها احد تمارين اليقظة العقلية<br>٢- ان يتدرب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على كيفية ايقاظ الحواس | ٤٥ | المناقشة والحوار - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي        |
| ١٤ | الامتحان            | ١- ان يتعلم الموهوبين ذوي صعوبات التعلم التعاطف الذاتي باعتبارها احد تمارين اليقظة العقلية<br>٢- ان يتدرب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على كيفية التعاطف الذاتي | ٤٥ |                                                            |
| ١٥ | الوعي بوجهات النظر  | ١- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم مفهوم الوعي بوجهات النظر<br>٢- ان تناقش مع الموهوبين ذوي صعوبات التعلم فكرة ان الاختلاف في الرأي امر طبيعي             | ٤٥ | المناقشة والحوار - تقديم المعلومات - الواجب المنزلي        |
| ١٦ | العلاقات الاجتماعية | ١- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم على مفهوم العلاقات الاجتماعية<br>٢- ان يتعلم الموهوبين ذوي صعوبات التعلم خطوات تكوين العلاقات الاجتماعية               | ٤٥ | المناقشة والحوار - تغذية راجعة- التعليمات - الواجب المنزلي |
| ١٧ | تحفيز الذات         | ١- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم                                                                                                                        | ٤٥ | المناقشة والحوار - تغذية راجعة- طرح                        |

|    |                                                                             |                                                                                                                                                                               |                                                                   |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----|
|    | اسئلة - الواجب المنزلي.                                                     | مفهوم تحفيز الذات<br>٢- ان يتعلم الموهوبين ذوي صعوبات التعلم<br>تحفيز الذات بكفاءة عالية .                                                                                    |                                                                   |    |
| ١٨ | تحفيز الذات ( ٢ )                                                           | ١- ان يتعرف الموهوبين ذوي صعوبات التعلم<br>كيف تتحقق السعادة النفسية<br>٢- ان يتعلم الموهوبين ذوي صعوبات التعلم<br>طرق التفكير الايجابية .                                    | المناقشة والحوار - تغذية راجعة-<br>العصف الذهني - الواجب المنزلي. | ٤٥ |
| ١٩ | الاهتمام بالذات<br>بصورة افضل                                               | ١- ان يتعلم الموهوبين ذوي صعوبات التعلم<br>التمييز بين الاحداث السارة وغير سارة<br>٢- ان يتعلم الموهوبين ذوي صعوبات التعلم<br>ايجابية لتحسين الذات                            | المناقشة والحوار - تغذية راجعة-<br>تعليمات - الواجب المنزلي.      | ٤٥ |
| ٢٠ | تعميم مهارات اليقظة<br>العقلية في جميع<br>المواقف الاجتماعية<br>لخفض العزلة | ١- ان يتعلم الموهوبين ذوي صعوبات التعلم<br>استخدام تمارين اليقظة في حياته لخفض<br>العزلة لديه<br>٢- ان يتدرب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم<br>على تمارين اليقظة كجزء من حياته . | المناقشة والحوار - تغذية راجعة -<br>الواجب المنزلي.               | ٤٥ |
| ٢١ | الانهاء                                                                     | ١- ان يقيم الموهوبين ذوي صعوبات التعلم<br>مدى الاستفادة من البرنامج<br>٢- ان تنهى الباحثة البرنامج .                                                                          | المناقشة والحوار - تغذية راجعة -<br>التلخيص                       | ٤٥ |

تم اتباع الخطوات التالية في سبيل إنجاز هذه الدراسة :

- ١- اختيار عينة الدراسة من طلاب الصف الأول الثانوى بمدرسة بنى حسين الأزهرية الثانوية.
- ٢- تطبيق أدوات الدراسة على العينة.
- ٣- إجراء القياس التتبعى على أفراد المجموعة التجريبية وذلك بعد شهر من إجراء القياس البعدي وذلك للتحقق من استمرار فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم .
- ٤- معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة .

### الثالث عشر : التحليلات الإحصائية :

للتحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكمترية، ومعالجة الفروض استخدمت الباحثة عدداً من الأساليب الإحصائية هي:

- ١٠- النسب والتكرارات المئوية لصدق المحكمين.
- ١١- معادلة ماكدونالدز أوميجا للتحقق من ثبات الأدوات.
- ١٢- المتوسط الحسابي.
- ١٣- الانحراف المعياري.
- ١٤- وقامت بحساب اعتدالية البيانات لأفراد العينة الاساسية .

جدول (١١) يوضح اعتدالية البيانات لمقياس العزلة

| المقياس                 | المجموعة | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|-------------------------|----------|----------------|---------------|
| مقياس العزلة الاجتماعية | الضابطة  | ٠,١٥-          | ٠,٧٠-         |

|       |        |           |  |
|-------|--------|-----------|--|
| ٠,٢٧٤ | ٠,٢٩٨- | التجريبية |  |
|-------|--------|-----------|--|

يتضح من الجدول أن قيمة معاملي الالتواء والتقلطح قيم تؤكد اعتدالية البيانات. لذا

استخدمت الباحثة ما يلي من تحليلات لابارامترية .

١٥- اختبار مان ويتني للفروق بين الأزواج المستقلة.

١٦- اختبار ت للفروق بين الأزواج المرتبطة.

١٧- معامل ارتباط بيرسون.

١٨- معادلة فيلد لحجم التأثير.

١٩- معادلة مربع ايتا لحجم التأثير.

#### الرابع عشر - نتائج الدراسة ومناقشتها:

- الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في القياس البعدي" تم استخدام اختبار ت للعينات البارامترية للأزواج المستقلة من خلال البرنامج الإحصائي Spss V23، وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١٢) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في

القياس البعدي

| المقياس                 | المجموعة  | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | الدلالة الإحصائية | حجم الأثر بمعادلة ايتا |
|-------------------------|-----------|-------|-----------------|-------------------|--------|-------------------|------------------------|
| مقياس العزلة الاجتماعية | الضابطة   | ٣٠    | ٩٠,١٧           | ٤,٥١              | ١٣,٤٧  | دال عند ٠,٠١      | ٠,٨٦٢                  |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ٧١,٩٧           | ٥,٨٦              |        |                   |                        |

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في القياس البعدي، وذلك لتحسن أداء طلاب المجموعة التجريبية بعد البرنامج وانخفاض درجاتهم على المقياس مما يعني فعالية البرنامج وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ وتتفق هذه النتيجة مع دراسة

Teoh, Letchumanan & Han Lee, 2021

- بلغ حجم الاثر البرنامج على العزلة ٠.٨٦٢ وذلك يؤكد فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

### -الفرض الثاني

للتحقق من صحة الفرض الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في الاداء القبلي والاداء البعدي في مقياس العزلة الاجتماعية" تم استخدام اختبار ت للعينات البارامترية للأزواج المرتبطة من خلال البرنامج الإحصائي Spss ٢3، وجدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في القياسين القبلي والبعدي

| المقياس                 | الاداء | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | الدلالة الإحصائية | حجم الأثر بمعادلة ايتا |
|-------------------------|--------|-------|-----------------|-------------------|--------|-------------------|------------------------|
| مقياس العزلة الاجتماعية | القبلي | ٣٠    | ٩١,١٢           | ٤,٢٢              | ١٤,٢٨  | دال عند ٠,٠١      | ٠,٨٧٥                  |
|                         | البعدي | ٣٠    | ٧١,٩٧           | ٥,٨٦              |        |                   |                        |

يتضح من جدول (١٣) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي وذلك لتحسن أداء طلاب المجموعة التجريبية بعد البرنامج وانخفاض درجاتهم على المقياس مما يعني فعالية البرنامج وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( خطاب ، ٢٠٢١ )

- بلغ حجم الاثر لمقياس العزلة الاجتماعية ٠.٨٧٥ وذلك يؤكد فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض العزلة الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

- الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في الاداء البعدي والاداء في المتابعة في مقياس العزلة الاجتماعية" تم استخدام اختبار ت للعينات البارامترية للأزواج المرتبطة من خلال البرنامج الإحصائي Spss V23، وجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في القياسين البعدي والتتبعي

| المقياس                 | الاداء  | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | الدلالة الإحصائية |
|-------------------------|---------|-------|-----------------|-------------------|--------|-------------------|
| مقياس العزلة الاجتماعية | البعدي  | ٣٠    | ٧١,٩٧           | ٥,٨٦              | ٠,٢٣٥  | غير دال عند ٠,٠٥  |
|                         | التتبعي | ٣٠    | ٧٢,٣٣           | ٥,٧٨              |        |                   |

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في القياسين البعدي والتتبعي، وذلك يؤكد استمرارية البرنامج وفعاليته، عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( الرشيدى ، ٢٠٢٣ ).

#### - مناقشة نتائج الدراسة :

جاءت نتائج الفرض الأول والتي أوضحت من خلال جدول ( ٨ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في القياس البعدي، وذلك لتحسن أداء طلاب المجموعة التجريبية بعد البرنامج وانخفاض درجاتهم على المقياس وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الأول ، وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج العديد من الدراسات ومن هذه الدراسات

دراسة ( خليفة ، ٢٠٢٣ ) ودراسة ( James, MSW, Tiffany L. Hutchins, PhD, and Fiona, 2008 )، وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما تم ممارسته من فنيات التدريب على اليقظة العقلية مثل الاسترخاء العضلي و مهارة توكيد الذات و تحفيز الذات و الوعي بالمشاعر خلال البرنامج في مساعدة الطلاب على خفض العزلة الاجتماعية ومساعدتهم في التعبير عن انفسهم وما يشعرون به بكلمات مناسبة تصف بشكل ملائم افكارهم ومشاعرهم وايضا مساعدتهم على قبول الخبرات والاحداث والانفعالات الحياتية السارة وغير السارة دون الحكم عليها .

كما اشارت نتائج الفرض الثانى والتي أوضحت من خلال جدول ( ٩ ) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي وذلك لتحسن أداء طلاب المجموعة التجريبية بعد البرنامج وانخفاض درجاتهم على المقياس مما يعني فعالية البرنامج، وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ان البرنامج يتضمن العديد من الفنيات والانشطة التي ادت إلى رفع درجة اليقظة العقلية لدى المجموعة التجريبية وذلك من خلال اكسابهم الوعي بمشاعرهم وانفعالاتهم وتدريبهم على الاسترخاء والتأمل وغيرها من فنيات التدريب على اليقظة العقلية ، وقامت الباحثة من خلال جلسات البرنامج بتدريب الطلاب على التعامل مع الافكار السلبية على انها لحظية وتدريبهم ايضا على العيش في اللحظة الحاضرة كما ساعد البرنامج على اكساب طلاب المجموعة التجريبية بعض المهارات الاجتماعية لتحقيق التفاعل الاجتماعى واقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين كما ساهم البرنامج في تنمية الاساليب المقبولة اجتماعيا وبالتالي انعكس كل هذا على تنمية اليقظة العقلية لديهم وهذا بالتالى ساعد على خفض العزلة الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالقياس القبلي لهم قبل التعرض للبرنامج الارشادى.

وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج العديد من الدراسات ومن هذه الدراسات ودراسة ( Ryan & Alberta, Krochak, 2007 ) ودراسة ( Jahne R. Coutts-Smith & Wendy J. Phillips, 2023 ).

وقد اشارت نتائج الفرض الثالث إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في مقياس العزلة الاجتماعية في القياسين البعدي والتتبعي، وذلك يؤكد استمرارية البرنامج وفعاليته في تدريب المجموعة التجريبية على اليقظة العقلية حيث أن الأنشطة الخاصة بكل مهمة من مهام اليقظة العقلية مثل ( الوعي بالمشاعر - ايقاظ الحواس - التعاطف الذاتي - تحفيز الذات )، والتي تم تنفيذها في البرنامج كانت مناسبة لطبيعة أفراد العينة وكانت تعبر عن احتياجاتهم الفعلية، كما أن احساسهم بالفوائد التي عادت من ممارسة أنشطة اليقظة العقلية في مواجهة المواقف الحياتية المختلفة، واحساسهم بقدرتهم على تكوين علاقات اجتماعية والتحكم في انفعالاتهم وشعورهم بقيمة ونواتج ممارسة أنشطة اليقظة العقلية، ساهم بشكل كبير في استمرارهم في ممارسة هذه الأنشطة حتى بعد انتهاء البرنامج .

كما أن البرنامج اكسب المجموعة التجريبية طرقا جديدة في التفكير ساهمت في تعميم هذه التدريبات تكون أسلوب حياه ثم تعميمها في المواقف الحياتية المختلفة وعليه جاءت فترة المتابعة لتؤكد أن هذه التدريبات التي اكتسبوها خلال جلسات البرنامج ساعدت على خفض العزلة الاجتماعية، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين وهذا اتفق مع دراسة ( خطاب ، ٢٠٢١ ) ، - دراسة ( Rodynah , Riham, Malak , Amal, Badriya , Abdulhamid ، 2021 ) ،

- التوصيات :

- ١- اعداد برامج تدريبية قائمة على اليقظة العقلية لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة لتنمية الوعي باللحظة الحالية.
- ٢- توظيف مهارات اليقظة العقلية في تربية الابناء وخاصة الموهوبين ذوي صعوبات التعلم لما لها تأثير ايجابي ينعكس على مهارتهم بشكل عام.
- ٣- يجب أن تكون البرامج التدريبية للموهوبين ذوي صعوبات التعلم جزءا لا يتجزأ من العملية التربوية في برامج التربية الخاصة.

٤- إعداد المزيد من البرامج القائمة على تدخلات اليقظة العقلية لما ثبت فاعليتها في تحسين المهارات الاجتماعية والقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

- البحوث المقترحة :

- ١- فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية تنظيم الانفعال لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم.
- ٢- فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط لدى والدين التلاميذ ذوي صعوبات التعلم .
- ٣- فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب ذوي صعوبات التعلم المعرضين للتمر.
- ٤- فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في تنمية الدافعية الأكاديمية لدى طلاب ذوي صعوبات التعلم.

- المراجع العربية :

- أبو اسعد ، أحمد . ( ٢٠١٤ ) . ارشاد الموهوبين والمتفوقين . عمان : دار المسيره . (٢) .
- أبو عيشة، زاهدة جميل . ( ٢٠٢٠ ) . عوامل البيئة الاسرية كمنبئات للسلوكيات الانتحارية لمواجهة العزلة الاجتماعية اثناء الحجر الصحي المنزلي لكوفيد ٩ . مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط ، ٣٦ (٧) ، ٣٦-١
- البحيرى ، محمد رزق . ( ٢٠٠٩ ) . اسهام بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالألكسيثيميا لدى عينة من التلاميذ من ذوي صعوبات تعلم القراءة الموهوبين موسيقيا . مجلة دراسات نفسية ، ٤ (١٩) ، ٨١٥ - ٨٨٣
- التهامي ، السيد يس ، محمد ، رضا إبراهيم . ( ٢٠١٨ ) . فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدي معلمي الاطفال ذوي الاضطرابات طيف التوحد . مجلة كلية التربية الخاصة بجامعة الزقازيق ، ٢٤ ، ١-٨١ .
- الحمد ، اسماعيل . ( ٢٠٠٣ ) . العزلة الاجتماعية . عمان ، الاردن : دار الشرق للنشر والتوزيع .
- السعيد ، رأفت عوض . ( ٢٠١٤ ) . أثر إدارة الضغوط على جودة الحياة لدى الاطفال ذوي صعوبات التعلم . مجلة الارشاد النفسي ، ٣٩ ، ١ - ٧٢ .
- الفقى ، آمال ابراهيم ( ٢٠١٦ ) . فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام فى تنمية المرونة النفسية لدى امهات اطفال الاوتيزم ، مجلة الارشاد النفسى ، مصر ، ٤٧ (٢) ، ٩٣ - ١٣٦ .
- الرشيدى ، في . ( ٢٠٢٣ ) . فاعلية مشاركة الوالدين في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الاطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ، مجلة الطفولة جامعة القاهرة ، ( ٤٣ ) ، ٩٩٦ - ١٠٢٦ .

- الزغلول ، عماد والصمادي ، عبد الله . ( ٢٠١٥ ) . الموهوبين ذوي الاحتياجات الخاصة ، عمان ، دار الشروق .
- الزيات ، فتحي مصطفى (٢٠١٢). صعوبات التعلم الاستراتيجيات التدريسية والمداخل العلاجية ، دار النشر للجامعات، ط١، القاهرة.
- السلطان ، محمود ( ٢٠٠٩ ) . التطور الخلقى للمراهقين، عمان دار المجتمع العربي.
- الشامي ، محمود محمد . ( ٢٠١٤ ) . مظاهر الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب الجامعي الفلسطيني : دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الأقصى خان يونس . مجلة جامعة الأقصى ، سلسلة العلوم الانسانية ، ١٨ ( ٢ ) ، ٣٥-٧٤.
- الصمادي ، جميل ( ٢٠١٥ ) الموهوبون مزدوجو الاستثنائية (الموهوبون ذوو الاعاقة) المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، ١١٩-١٣١.
- الزغلول ، عماد عبد الرحيم . ( ٢٠١٢ ) . نظريات التعلم . الأردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع .
- العربي، حميدة السيد. ( ٢٠١١ ) .فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض الاضطرابات الاجتماعية والانفعالية لدى الاطفال الموهوبين ذوي عسر القراءة، مجلة كلية التربية ببورسعيد، ١١١، ١٠-١٦٠.
- الحروب، أنيس. ( ٢٠١٢ ) ، قضايا نظرية حول مفهوم الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ، المجلة الدولية للأبحاث التربوية بكلية التربية جامعة الامارات ، (٣١) ، ٣١ - ٦٠ .
- جروان ، فتحى . ( ٢٠١٦ ) . الموهبه والتفوق ، عمان ، دار الفكر.
- جلبي، علي (٢٠١٠) . الطب النفسي الاجتماعي، النظرية والتطبيق، دار المعرفة، دمشق

حسن ، سميرة أحمد . ( ٢٠١٧ ) . استراتيجيات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة وانعكاسها  
الحياة في العمل . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة  
قاصدي مرباح - ورقلة .

خطاب، دعاء محمد. ( ٢٠٢١ ) . فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض  
القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية: ذوي صعوبات التعلم . مجلة علوم ذوي  
الاحتياجات الخاصة ببنى سويف ، ٣ ( ٥ ) ، ١٦٣١-١٦٧٨

خليفة ؛ وليد بن السيد احمد ، على ؛ احمد بن غانم احمد ( ٢٠٢٣ ) ، فعالية برنامج قائم على  
الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات في تحسين المناعة النفسية والطمأنينة الانفعالية  
لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ، مجلة الجامعة الاسلامية للعلوم التربوية  
والاجتماعية بجامعة الاسلامية بالمدينة المنورة ، ١٢٤ - ١٨٨ .

رضوان ، مايفيل على مصطفى ( ٢٠١١ ) . فعالية برنامج علاجي في خفض اضطراب قصور  
الانتباه المصحوب بفط الحركة لدى الأطفال الموهوبين ذوي عسر القراءة ، كلية التربية،  
جامعة بورسعيد ، ١٠ (١٠) ، ٥٧٩-٦١٩ .

رف الله ، عائشة على ( ٢٠١٩ ) . الإسهام النسبي لليقظة العقلية و استراتيجيات مواجهة  
الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا . مجلة الجمعية  
المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (١٠٠) ، ص ٣٤٧-٤١٨ .

سنارى ، هالة خير (٢٠١٧) . المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طالب كلية التربية  
(دراسة تنبؤية) . مجلة الارشاد النفسي، ٥٠ (١) ، ٢٨٨-٣٣٥

شان لوبيز ، جونيفر بيدروتى ، س . ر سنيدر ( ٢٠١٨ ) . علم النفس الايجابى : الاستكشافات العلمية والعملية لنقاط القوة البشرية ، ترجمة : ثائر احمد غبارى . دار الفكر . عمان .

شرف الدين ، نبيل فضل ( ٢٠٠٥ ) . مقياس خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .

عبد الستار ، ابتسام محمد ( ٢٠١٤ ) . الاستراتيجيات الايجابية لادارة الضغوط وعلاقتها بالزواج الناجح لدى الأزواج والزوجات . مجلة البحث العلمى في الآداب ، ١٥ ( ٢ ) ، ٢٥٧ - ٢٨٦ .

عبد المجيد، أحمد زكريا؛ محمد، إسماعيل. ( ٢٠٠٢ ) . السلوك الانساني بين التفسير الاسلامي واسس علم النفس المعاصر . مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة.

عبد الوهاب ، صالح شريف ( ٢٠٢٢ ) ، الخصائص السيكومترية لمقياس الأطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ، المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية ، جامعة الزقازيق ، ١٧ ( ٨ ) ، ٤٣٥ - ٤٦٦ .

عواريب ، صفية. ( ٢٠١٥ ) . أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة في العمل. (رسالة ماجستير غير منشورة) . كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة .

عيسى ، مراد وخليفه ، وليد ( ٢٠١٧ ) . المنظور الحديث للأطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، الاسكندرية: دار الوفاء .

عيسى ، هبه مجيد ( ٢٠١٨ ) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير مأوراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والصرفة ( بناء وتطبيق ) ، مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية ، ( ٢ ) ٤٣ ، ٢٦٩ - ٢٩٥

عبد العزيز ، رشا عيد ( ٢٠١٧ ) ، فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الكفاءة الاجتماعية في خفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ذوي صعوبات التعلم . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الزقازيق.

فرج ، صفوت ( ٢٠١١ ) . ستانفورد بينيه - الصورة الخامسة المعايير العربية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

متولى ، فكرى والقحطاني ، شتوى ( ٢٠١٦ ) . صعوبات التعلم للمبتكرين والموهوبين . القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية .

محمد ، سوزان عبدالله ( ٢٠١٢ ) . العزلة الاجتماعية لدى أطفال الرياض ، مجلة كلية التربية للبنات بكلية التربية للبنات بجامعة بغداد ، ٢٣ ( ٤ ) ، ١١٥٨-١١٧٠ .

محمد ، عادل عبد الله (٢٠٠٨). مقياس العزلة الاجتماعية، دار الرشاد، عربية للطباعة والنشر، الطبعة الرابعة، القاهرة.

مجيد ، علا رافع ( ٢٠١٩ ) . اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الایجابی لدى طلبة الجامعة ، مجلة الدراسات التاريخية و الحضارية بجامعة تكريت ، ١١ (٤١) ، ٢٠٨-٢٤١ .

نصر، جاكليين (٢٠٠٩). سمات الشخصية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم الموهوبين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر .

واينبرز، سوزان وبرولز ، دينا ( ٢٠١٧ ) . دليل التجميع العنقودي ( ترجمة سهال جمال عمران). الرياض.

المراجع الأجنبية

Coleman, R. (2004). *Mindfulness –based, self –directed intervention as an adjunct method for couples therapy*. Unpublished Doctoral Dissertation University of Denver.

Dean Schuyler (2009), *Cognitive Therapy for Depression*, University of South Carolina Charleston, 80 – 85.

Dobson, K.S. (2010). *Handbook of cognitive behavioral therapies*. New York. The Guilford Press.

Graham, J. R. (2013). *Racism and anxiety in a black American sample: the role of Mediators and a brief mindfulness manipulation*. Ph. D., University of Massachusetts, Boston, USA.

Haigh, E.A., Moore, M.T., Kashdan, T.B., & Fresco, D.M. (2011). *Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer mindfulness/Mindlessness Scale*. *Assessment*, 18(1), 11–26.

Hasker, S.M. (2010). *Evaluation of the mindfulness – acceptance– commitment approach for enhancing athletic performance*, *DAL–B*, 71(09)

Hwang , Y.S. & Kearney , P.( 2013 ). *A Systematic Review of Mindfulness intervention for individuals With Developmental*

*Disabilities: Long-term Practice and Long Lasting Effects, in Developmental Disabilities. A Multidisciplinary Journal, 34(1),314-326.*

Jahne R. Coutts Smith · Wendy J. Phillips . ( 2023) . *The Role of Trait Mindfulness in the Association between Loneliness and Psychological Distress.* Original paper,14(8).1-17.

Kabat-Zinn, J. (2006). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156.*

Krochak L, Alberta C, and Ryan T. (2007) *The Challenge of Identifying Gifted/Learning Disabled Students. International Journal of Special Education, 22,44-53.*

Keye, M., & Pidgeon, A. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self- efficacy. *Open Journal of Social Sciences, 1(6),1-4.*

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness.* New-York: Addison-Wesley

Langer,E and Moldoveanu,M.(2000). *The Construct of Mindfulness. Journal of Social Issues, 56(1), 1-9.,*

- Mayer, D., Salovey, P., Caruso, R., & Sitarenios, G. (2001). *Emotional intelligence as a standard intelligence. Emotion*, 1, 232– 242 doi: 10.1037//1528-33542.1.3.232
- McCoach, D. B., Kehle, T. J., Bray, M. A., & Siegle, D. (2001). *Best practices in the identification of gifted students with learning disabilities. Psychology in the Schools*, 38(5), 403–411.
- Midkiff, M., Lindsey, C., & Meadows, E. (2018). *The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. Cogent Psychology*, DOI: <http://dx.doi.org/1501080/23311908.2018.1520437>.
- Rodynah Alfodhly , Riham Aljafari , Malak Alabdullatif , Amal Alghamdi , Badriya AlOtaibi , Abdulhamid Alarfaj. (2021). *Mindfulness and its relationship to social skills among gifted students . Journal of Gifted Education and Creativity*, 8( 2).33–55.
- Rafeeqe, A., & Sultana, D. (2016). Mediating role of mindfulness on the relationship between mental toughness and athletics performance of inter university track and field athletes. *International Journal of Physical Education, Sports, and Heath*, 3(2)4–7.
- Rowe, A., Shepstone, L., Carnelley, K., Cavanagh, K., & Millings, A. (2016). Attachment security the like hood that first– time engagers

in mindfulness mediation will continue with mindfulness training.

Mindfulness,7(3),642–650.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006).

*Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386

Shapiro,S.; de Sousa,S.& Jazaieri,H (2016).*Mindfulness ,Mental Health*

*Positve Psychology chapter*, 108–125.

Siew Li Teoh, Vengadesh Letchumanan and Learn–Han Lee. (2021).

*Can Mindfulness Help to Alleviate Loneliness? A Systematic Review and Meta–Analysis*. Monash University Malaysia, Selangor, Malaysia, (12).1–12

Spek, A., Ham, N.& Nyklicek, I. ( 2013). *Mindfulness – based therapy in*

*adults with an autism spectrum disorder : A randomized controlled trail. Research in Developmental Disabilities* , ( 34 ) , 246 – 253.

Stankovic, D. (2015). Mindfulness mediation training for tennis players.

A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of education. Boston University.

**Abstract:**

The current study aims to reveal the effect of a training program based on mindfulness to reduce social isolation among gifted people with learning difficulties. The study group consisted of (60) gifted students with learning difficulties in the first year of secondary school. Their ages ranged from (16–17) with an average age of 16.5 years. The semi-experimental approach was used on two groups, experimental and control, for pre- and post-measurement. The study used the following tools: the Stanford Binet scale to measure Intelligence, a measure for assessing the characteristics of gifted people with learning difficulties, prepared by (Sharaf El-Din, 2005), a measure of social isolation (Adel Abdullah, 2008), a training program based on mental alertness prepared by the researcher, and after statistical processing using the SPSS program and parametric statistical methods, the results revealed There are statistically significant differences between the average scores of the experimental group students and the control group of gifted people with learning difficulties in the social isolation scale in the post-measurement, due to the improvement in the performance of the experimental group students after the program and the decrease in their scores on the scale, which means the effectiveness of the program, and there are no statistically significant differences. Between the average scores of the experimental group of gifted students with learning difficulties on the social isolation scale in the post and follow-up measurements, this

confirms the continuity and effectiveness of the program, at a  
significance level of 0.01

**Keywords:** mental alertness – social isolation – gifted with learning  
disabilities