



فعالية برنامج إرشادي مستند على العلاج بالتقبل والالتزام لتنمية
المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات الموهوبات بالصف العاشر
ببعض مدارس محافظة مسقط

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Acceptance and
Commitment Therapy to Develop Psychological Resilience Among
a Sample of Gifted Female Students in the Tenth Grade
in Some Schools in Muscat Governorate

إعداد الطالبة:

رضية بنت حمود بن سيف الشيدانية

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة

الماجستير في التربية

تخصص: الإرشاد النفسي

قسم علم النفس

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة الشرقية

سلطنة عمان

2023/2022م

فعالية برنامج إرشادي مستند على العلاج بالتقبل والالتزام لتنمية
المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات الموهوبات بالصف العاشر
ببعض مدارس محافظة مسقط

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Acceptance and
Commitment Therapy to Develop Psychological Resilience Among
a Sample of Gifted Female Students in the Tenth Grade
in Some Schools in Muscat Governorate

رضية بنت حمود بن سيف الشيدانية

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة
الماجستير في التربية

تخصص: الإرشاد النفسي

لجنة الإشراف

مشرفاً رئيساً

د. أمينه بن قويدر

مشرف ثانٍ

د. جوخة الصوافي

2023/2022م

إقرار اللجنة المناقشة

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالتقبل والالتزام في تحسين المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات الموهوبات بالصف العاشر ببعض مدارس محافظة مسقط.

أعدتها الطالبة: رضية بنت حمود بن سيف الشيدانية

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2023/03/22م

المشرف الرئيس

الدكتورة أمينة محمد بن فوير

المشرف المساعد

الدكتورة جوخة بنت محمد الصوالية

أعضاء لجنة المناقشة

رقم	صفحة في اللجنة	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	الكلية/ المؤسسة	التوقيع
1	رئيس اللجنة	د. شريف عبدالرحمن السعودي	أستاذ مساعد	القياس والتقويم	كلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة الشرقية	
2	المناقش الخارجي	د. عبدالصالح الخواجة	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي والتربوي	كلية الآداب والعلوم- جامعة تروبي	
3	المناقش الداخلي	د. عامر الحسني	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	كلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة الشرقية	
4	المشرف الرئيس	د. أمينة محمد بن فوير	أستاذ مساعد	علم النفس الإكلينيكي	كلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة الشرقية	

الإقرار

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

الباحثة: رضية بنت حمود بن سيف الشيدانية.

التوقيع:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ تَعَالَى:

﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾

صِدْقَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

سورة طه الآية 114

إِهْدَاء

أهدي رسالتي التي غلفت بأسمى معاني الجهد والمحبة وتدعمت سطورها
بتشجيع وإلهام الأعبة

إلى أبي الغالي ...

الذي فارقت روحه جسده لكنها بقيت تتجول في أنفسنا وقلوبنا ... أي من كنت
لي قمرًا منيرًا أضواء الليالي ... وفي شموخك يا أبي كنت تنافس الجبال ... يا من علمتني أن
الارتقاء لن يأتي بالاتكال ... (رحمة الله تغشاك).

إلى زوجي العزيز ...

رفيق دربي وشريك دنياي ... إلى معلمي، سرمدي العطاء ... من كان ضياء دربي
ومزيل كربتي ... يا من تدفق العطاء من بين يديك كتدفق البحور ... يا من كنت لي شمسًا
تضيء سمائي بالنور ... يامن بعثت في قلبي بعد الحزن السرور ... (دمت لي).

إلى عائلتي المحبة الكريمة ...

منبع إلهامي، ومن تزينت بهم أيامي وزهور قلبي ... أردت شكركم ففاق كرمكم
الكلمات ... يا من كنتم لي مرشدين عند مواجهتي للعقبات ... يا من كنتم لي ضياء عندما
امتلاً دربي بالصعوبات ... (شكرًا لكم جميعًا).

إلى كل أهلي الغاليين وأصدقائي الأوفياء المخلصين ورفقاء مسيرتي العلمية
والعملية ... إلى كل من نبض أيسره بحب للعلم وأنار عقله بالمطالعة والبحث... أوليس
العلم كالقمر المنير ... الذي تهتدي به القوافل وبنوره السفن تسير..

الباحثة

شكر وتقدير

أشكر الله على ما يسر من إتمام البحث ... ولا يسعني بعد هذا إلا أن أقدم شكري إلى مشرفي الأول ... الدكتورة أمينة بن قويدر ... على ما تفضلت به من مساعدات وتوجيهات ومساندة في جميع مراحل العمل.

وإلى مشرفتي الثانية ... الدكتورة جوخة بنت محمد الصوافية ... على ما قدمته من نصح وإرشاد. كما لا يفوتني تقديم الشكر للدكتور إبراهيم الوهبي ... لما قدمه من توضيح وتصويب في الجانب الإحصائي للعمل، والدكتور عامر الحبسي والدكتور أمجد جمعة على ما قدماه من تعليمات؛ لتحسين البرنامج التدريبي.

بالإضافة إلى شكر طالبات عينة الدراسة وأولياتهم؛ لتعاونهم أثناء العمل وشكر خاص إلى مديرة وطالبات مدرسة شمساء الخليلي على ما قدمته من تسهيلات.

كما أقدم شكري إلى جميع من قدم لي المساعدة وكان له الفضل في إنجاز هذه الدراسة.

الباحثة

ملخص الدراسة

فعالية برنامج إرشادي مستند على العلاج بالتقبل والالتزام لتنمية المرونة النفسية لدى عينة من

الطالبات الموهوبات بالصف العاشر ببعض مدارس محافظة مسقط.

إعداد: رضية بنت حمود بن سيف الشيدانية

إشراف الدكتورة: أمينة بن قويدر

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات الموهوبات بالصف العاشر ببعض مدارس سلطنة عمان، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الشبه تجريبي؛ لتحقيق هدف الدراسة، كما استخدمت الأدوات التالية: مقياس المرونة النفسية، والمقابلة، واستمارات خاصة بالعلاج بالتقبل والالتزام.

تكونت عينة الدراسة من (21) طالبة موهوبة من بعض مدارس محافظة مسقط، تم تشخيص موهبتهم من قبل وزارة التربية والتعليم، وتم تقسيمهن إلى: مجموعة تجريبية، بلغت (10) طالبات، ومجموعة ضابطة، بلغت (11) طالبة، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المكون من 10 جلسات على مدار 5 أسابيع، ورصد كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، وكذلك رصد القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد ستة أسابيع من التطبيق، وبعد التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها تم التوصل إلى النتائج الاتية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات القياس البعدي للمرونة النفسية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، لصالح المجموعة التجريبية، كما أن حجم الأثر مرتفع. كما اشارت أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية وكان حجم الأثر أيضا مرتفع. كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي ومتوسط درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية. وقد تم دعم نتائج التحليل الكمي بتحليل كفي، وتوصلت الباحثة إلى أن كل من التحليل يدعم الفرضية الأساسية القائلة أن: البرنامج التدريبي القائم على العلاج بالتقبل والالتزام فعال في تنمية المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات الموهوبات.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالتقبل والالتزام-المرونة النفسية- الطالبات الموهوبات

ABSTRACT

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Acceptance and Commitment Therapy to Develop Psychological Resilience Among a Sample of Gifted Female Students in the Tenth Grade in Some Schools in the Sultanate of Oman.

Prepared by: Rathiya Hamood Saif Al Shidhani

Supervision: Dr: Amina Benkouider

The study aimed to identify the effectiveness of the training program based on acceptance and commitment to the mental flexibility in a sample of tenth students in the tenth of some of the Sultanate of Oman schools. The researcher has adopted the researcher Demo; To achieve the goal of the study, as the following tools were used: psychological flexibility measure, interview, and formulatory forms for acceptance and commitment.

The study sample of 21 was a talented student from some of the conservative schools of Muscat. They were diagnosed by the Ministry of Education, and were divided into: a pilot group, amounted to (10) students, and an officer, amounted to 11 students Apply the 10 sessions of 5 sessions over 5 weeks, monitor both the tribal and backy measurement of the two groups, as well as monitor the experimental group of the experimental set after six weeks of application, and after statistical analysis of the results obtained The following results were reached: there are statistically significant differences in the average distance measurement of psychological flexibility between the control group and the experimental group for the experimental group, and the size of the high impact. He also referred to statistically significant differences between the average tribal measurement and average measurement of the experimental group, and the impact was also high. The results also showed no statistically significant differences between the average dimensions of the distance measurement and average measurement of the experimental group. The results of quantitative analysis have been strengthened. The researcher reached that each analysis supports the basic hypothesis that: the training program based on the treatment and adherence is effective in the development of psychological flexibility in a sample of talent students.

Keywords: acceptance and commitment therapy - psychological resilience - gifted female students.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	قرار اللجنة المناقشة
ب	إقرار الباحث
ج	الآية الكريمة
د	الإهداء
هـ	شكر وتقدير
و	ملخص الدراسة باللغة العربية
ز	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ح - ك	قائمة المحتويات
ل	قائمة الجداول
م	قائمة الأشكال
ن	قائمة الملاحق
11-1	الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها
2	المقدمة
4	1. مشكلة الدراسة
7	2. فرضيات الدراسة
7	3. أهداف الدراسة
8	4. أهمية الدراسة
8	الأهمية النظرية
8	الأهمية التطبيقية
9	5. حدود الدراسة
10	6. مصطلحات الدراسة
10	- الطالبات الموهوبات
10	- المرونة النفسية
10	- العلاج بالتقبل والالتزام: Acceptance and Commitment Therapy
76-12	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
12	أولاً: الموهوبون Talented
13	تعريف الموهبة والموهوب

الصفحة	الموضوع
15	النظريات المفسرة للموهبة
15	1. نظرية الحلقات الثلاث لرينزلي Renzulli
15	القدرة الأعلى من المتوسط
16	الالتزام بالمهمة
16	الإبداع
16	2. نظرية جانبيه للموهبة Giftedness
17	3. نظرية الذكاء المتعدد "جاردرن" Gardner
18	4. نظرية الهرم الثلاثي لستيرنبرغ
20	خصائص الموهوبين والمتفوقين
22	مشكلات وتحديات الموهوبين والمتفوقين
23	1. مشكلات الطالبات الموهوبات
24	2. مشكلات خارجية (مصدرها البيئة الأسرية)
24	3. مشكلات خارجية (مصدرها البيئة المدرسية)
25	أساليب الكشف والتعرف على الموهوبين والمتفوقين
27	1. دور الأسرة في الكشف عن الموهوبين
28	2. دور الأقران في الكشف عن الموهوبين
28	3. دور المدرسة في الكشف عن الموهوبين
29	4. دور المعلم في تحديد الطفل الموهوب
29	الاحتياجات الإرشادية للموهوبين والمتفوقين
30	1. خصائص البرامج الإرشادية المقدمة للموهوبين
30	2. الأسس العامة للبرامج الإرشادية المعدة للموهوبين
32	3. أهداف إرشاد الموهوبين والتفوقين
36	4. الطرق والفنيات الإرشادية
39	ثانياً: المرونة النفسية: Psychological Resilience
39	تعريف المرونة النفسية
41	النظريات المفسرة لمفهوم المرونة النفسية
42	1. نظرية (Garmezy,1991)
42	2. نظرية ريتشارد سون (Richardson, 2002)
43	3. نظرية روتر (Rutter,2006)

الصفحة	الموضوع
43	العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية
44	أهمية المرونة النفسية
45	الخصائص وسمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية
47	العمليات الأساسية لتعزيز المرونة
49	استراتيجيات بناء المرونة النفسية
51	ثالثاً: العلاج بالتقبل والالتزام: Acceptance and Commitment Therapy
51	تعريف العلاج بالتقبل والالتزام
53	الأصول النظرية للعلاج بالتقبل والالتزام
54	أهداف العلاج بالتقبل والالتزام
55	العمليات الأساسية في العلاج بالتقبل والالتزام
58	نشأة الاضطرابات النفسية من وجهة نظر العلاج بالتقبل والالتزام
60	العلاج بالتقبل والالتزام (من النظري إلى التطبيق)
64	رابعاً: الدراسات السابقة
64	1. دراسات حول المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات
68	2. دراسات تتعلق باحتياجات الموهوبين وارشادهم
70	3. دراسات حول فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية
73	التعليق عن الدراسات السابقة
92-77	الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها
77	منهج الدراسة
78	مجتمع وعينة الدراسة
78	1. مجتمع الدراسة
78	2. عينة الدراسة
78	إجراءات اختيار العينة
79	تجانس أفراد العينة
81	أدوات الدراسة
82	1. استمارة ضبط المتغيرات الدخيلة
82	2. مقياس المرونة النفسية
82	أولاً: وصف المقياس

الصفحة	الموضوع
82	ثانياً: تصحيح المقياس
83	ثالثاً: الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية
83	1. الصدق الداخلي
84	2. ثبات المقياس
85	3. دليل المقابلة
85	4. استمارات العلاج بالتقبل والالتزام
86	برنامج تدريبي قائم على التقبل والالتزام لتنمية المرونة النفسية للموهوبين
86	1. رؤية وأهمية البرنامج
87	2. الأسس التي يقوم عليها البرنامج
87	1. الأهداف الرئيسية
87	2. الأهداف الفرعية والاجرائية
87	مخطط لجلسات البرنامج التدريبي
90	إجراءات الدراسة
91	الأساليب الإحصائية
108-93	الفصل الرابع: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة
93	عرض وتفسير النتائج
102	خلاصة التحليل الكيفي
107	التوصيات
107	مقترحات الدراسة
117-109	قائمة المراجع
168-188	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	جدول
61	يبين ما يمكن ولا يمكن التحكم فيه	1
80	خصائص العينة	2
80	قيم اختبار كولموغروف سيميرنوف (KOLMOGOROV-SMIRNOV) للقياس القبلي	3
81	قيمة T لدلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس المرونة النفسية	4
84	صدق الداخلي لمقياس المرونة النفسية	5
85	معامل الثبات الداخلي (كرونباخ ألفا) لمقياس المرونة النفسية	6
89-88	مخطط جلسات البرنامج التدريبي المستوحى لتنمية المرونة النفسية	7
94	اختبارات لدلالة الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في المرونة النفسية في القياس البعدي	8
95	اختبار T لدلالة الفروق في المرونة النفسية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية	9
95	اختبار T لدلالة الفروق بين القياس البعدي والتتبعي للمرونة النفسية للعينة التجريبية	10
102	مقارنة إجابات الطالبات على أسئلة المقابلة قبل وبعد التطبيق	11
167	تتبع مقدار ردود الأفعال في المواقف الصعبة	12

قائمة الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	الشكل
17	الذكاء المتعدد واكتشاف العباقرة	1
55	نموذج العلاج بالقبول والالتزام	2
59	العمليات التي تقود لعدم الثبات النفسي	3
77	تصميم الدراسة	4
135	بناء الاشكالية العامة من خلال ملأ المصفوفة بناءً على إجابات الطالبات	5
142	العمليات الست للمرونة النفسية	6

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
119	استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة	1
121-120	مقياس المرونة النفسية	2
122	المقابلة	3
123	العقد السلوكي	4
125-124	الاستراتيجيات التي استخدمتها لتجنب أو التخلص من المشاعر أو الأفكار أو الأحاسيس الجسدية غير السارة أو -إصلاحها-تعديلها	5
126	ما مدى نجاح استراتيجيات التجنب	6
127	قيم تجربتك	7
128	جدول التطبيق الأسبوعي	8
129	من أنا؟	9
130	أبعد ألمك	10
131	القيم بمجالات الحياة المختلفة	11
132	البرنامج التدريبي القائم على التقبل والالتزام	12
168-132	قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج	13
170	تسهيل مهمة باحث	14
171	موافقة وزارة التربية والتعليم على الدراسة البحثية	15
172	صور من تطبيق البرنامج	16

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- تعريف مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة:

يعد الموهوبون الثروة الحقيقية لأي مجتمع يسعى لمواكبة المجتمعات المتقدمة؛ وذلك لما لهذه الفئة من أهمية ودور بارز و متميز في دعم مسيرة التنمية بسبب ما تمتلكه من طاقات وقدرات ومواهب تؤهلها لرسم ملامح الحاضر، والتعبير عن سيناريوهات المستقبل من خلال توظيف طاقاتهم وقدراتهم الإبداعية. وتعتبر السلطنة من الدول العربية التي اهتمت بجانب الإبداع والموهبة لدى طلبة المدارس، إلا أن هذه الجهود مبعثرة، وغالبًا لا تخضع لتقييم الأثر، وتفتقد إلى الاستمرارية والديمومة والتوثيق والتكاملية، وتفتقر إلى الاختصاص والخبرة سواء على مستوى الموارد البشرية، أو المؤسسات، أو البرامج الإرشادية (محمد، 2019).

ومن جهة أخرى، هناك من يرى أن الطلبة الموهوبين والمتفوقين ليسوا بحاجة إلى رعاية خاصة؛ لأن لديهم القدرة على تدبير أمورهم بأنفسهم، ولكن هذا لا يعني خلو حياتهم من المشكلات، فهم حالهم كحال بقية الطلبة يحتاجون لخدمات إرشادية متنوعة (أبو اسعد، 2018، ص17).

وقد أشار أيوب والزهراني (2018) إلى أن كثيرًا من الطلبة الموهوبين تكون حاجاتهم غير مشبعة، وقدراتهم غير مدركة. فيصاب بعضهم بالملل، ويتظاهرون بالمرض وخلق الأعذار؛ لتجنب بعض الأمور، والبعض الآخر وبسبب التقدم البطيء ونقص التحدي تتكون لديهم عادات دراسية سيئة، ويصل البعض الآخر إلى مرحلة اليأس بشكل كلي من المدرسة.

وقد أرجع كل من العزب ورشا (2020) الحاجات النفسية للموهوبين إلى ضعف المرونة النفسية، فضعف المرونة النفسية قد يزيد من عمق المشكلات الانفعالية والاجتماعية لدى الموهوب.

وأشارت الصلاحي (2017) أن المرونة النفسية نسيجٌ متأكلٌ من الأبعاد الجسمية والعقلية والروحية والاجتماعية والأكاديمية، جمعت في مجموعة عوامل؛ تكمن في معرفة الفرد لمكوناته

الشخصية والنفسية ولقدراته، وقدرته على العمل والإنتاج وتحقيق الأهداف، وقدرته على إدراك ومعرفة ذاته، وقدرته على الاحتفاظ بالسعادة، ومدى معرفته بكينوته ومدى احتياجه للآخرين، وترك مسافة في التواصل والاحتكاك الاجتماعي للمحافظة على العلاقات وديمومتها.

ومن أبرز التدخلات النفسية لتنمية المرونة النفسية: العلاج بالتقبل والالتزام، وهو طريقة واعدة في تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية، وهو أسلوب معرفي سلوكي يدمج بين القبول النفسي واليقظة العقلية والقيم وتغيير السلوك.

ويعد العلاج بالتقبل والالتزام وفقا لـ: بودساموت وآخرين (2019) نموذجًا جديدًا من العلاج قصير المدى، وهو نسخة مختصرة من الموجة الثالثة للعلاج المعرفي السلوكي CBT. و يهدف إلى مساعدة الناس على تغيير علاقتهم مع تجاربهم المؤلمة غير المرغوب فيها، وأفكارهم ومشاعرهم وذكرياتهم غير السارة، وأعراضهم الجسدية غير المريحة، وهذا النموذج لا يسعى فقط لمساعدة الفرد على التخلص من المحتويات الشعورية، بل أنّ الجهد الأكبر مبذول من طرف الناس لمحاولة التحكم في الأفكار السلبية وفي الرغبة باستبدالها بأخرى إيجابية، هو الذي يشكل جوهر المشكلة، عندما يصبح العميل منشغل بتدبير انفعالاته، ومحاولة تجنب الذكريات المؤلمة أو استبدال الأفكار غير العقلانية والسلبية بأفكار عقلانية إيجابية، فإنه يصبح غير قادر على تلبية حاجاته الحياتية المباشرة. فيصبح متصلبًا ذهنيًا، غير فعّال في حلّ مشكلاته. فالعلاج بالتقبل والالتزام يُدرب العميل على التعامل مع الانفعالات والأفكار والمشاعر والذكريات المؤلمة كما هي كونها مجرد مشاعر نفسية داخلية.

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية مثل دراسة (الفقي، 2016، البهنساوي، 2019) ولكن على عينات أخرى من غير الموهوبين.

وانطلاقًا من الحاجات النفسية للموهوبين الانفعالية والاجتماعية التي تم ذكرها سابقًا، وأهمية تنمية المرونة النفسية للموهوبين في اتزانهم الانفعالي وتكيفهم الاجتماعي، وانطلاقًا من أهمية العلاج التقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية، جاءت فكرة هذا البحث وهي: اختبار فعالية برنامج قائم على العلاج التقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات.

1. مشكلة الدراسة:

شهد مطلع القرن العشرين اهتماما ملحوظا بالأفراد ذوي القدرات الخاصة، فالدول المتقدمة وصلت إلى قمة التقدم والتطور نتيجة الاكتشاف المبكر للموهوبين ومحاولة التفكير العلمي في وضع الخطط والاستراتيجيات الاكتشافية والإنمائية لهم، حيث أن المواهب والكفاءات العلمية قد تغير وجه التاريخ بفضل اختراعاتها، إذ تعمل على تطوير الأمم وتقدمها (عامر، 2009، ص21).

ومن المجالات التي اهتمت بدعم الموهوبين ورعايتهم ودعمهم مجال الإرشاد النفسي، حيث أكد الزهراني (2017) أن انخفاض الحاجات النفسية للموهوب أو نقصها سواء الانفعالية أم الاجتماعية قد يكون عاملاً يقلل من مستوى تفوق الطلبة الموهوبين، وقد يؤثر ذلك لاحقاً على إنجازهم وكذلك تكيفهم وتوافقهم مع الحياة.

وقد بين العجمي (2017) أن أهمية التوجيه للطلبة الموهوبين والمتفوقين عقلياً تزداد نظراً لما يعانون من احتياجات ومشكلات لا ينتبه إليها كثير من التربويين، بحجة أن هؤلاء الطلاب أذكى ومتفوقين وقائمين بذواتهم.

وفئة الموهوبين حسب Silverman (1993) من الفئات المعرضة للخطر إذا لم تتوفر الرعاية الكافية من المحيطين بهم وتقبلهم وتلبي احتياجاتهم المختلفة، وتطور طرق تعليمهم ومحاولة إرشادهم وإرشاد المحيطين بهم نفسياً للحالة الوجدانية الانتقالية التي تميزهم عن العاديين.

كما أكدت دراسة يعقوب (2015) أن هناك نسبة ليست قليلة من الموهوبين يعانون من معوقات مختلفة في بيئتهم وفي داخل ذواتهم، مما يهدد أمنهم النفسي ويخلق داخلهم التوتر والصراع، ومن الممكن أن يفقدوا الشعور بالثقة والحماس وضمور مواهبهم وطمس معالمها. فبالرغم مما يتمتعون به من استعدادات ومهارات وقدرات إلا أنهم بأمر الحاجة إلى خدمات إرشادية تساعدهم في التغلب على العقبات وتعينهم على التوافق النفسي والتمتع بمستوى عالٍ من الصحة النفسية.

وهذا ما لاحظته أيضاً الباحثة من خلال عملها في مجال التربية حيث أن العديد من الطلبة الموهوبين يعانون من بعض المشكلات الانفعالية رغم تفوقهم وموهبتهم، وهم بحاجة إلى الدعم النفسي.

فهم يواجهون تحديات كبيرة في حياتهم، وضغوطات وأزمات متزايدة واضطرابات نفسية؛ لعدم امتلاكهم لمهارات المرونة النفسية (العزب، رشا، 2021).

وفيما يخص المرونة النفسية فحسب أبو حلاوة (2008) فإن التوافق الإيجابي مع ظروف الحياة الصعبة والأحداث الضاغطة تضمن عددًا كبيرًا من المتغيرات منها المرونة النفسية وهي عملية تتطلب وقتًا ومجهودًا، واندماج البشر في اتخاذ عدد من خطوات المواجهة أو المواجهة والتأقلم الإيجابي.

وأكدت دراسة الصرايرة (2016) أن الإنسان المرن يستطيع الاستجابة لمتغيرات البيئة استجابة ملائمة تحقق الانسجام بين دوافعه وحاجاته من جهة وضغوطات المحيط من جهة أخرى فهو يتصرف بطريقة إيجابية متقنة والقيام بدوره في الحياة بإجادة، ولديه القدرة ومهارة في التعامل مع الواقع بما يتناسب مع الموقف فيقبله أو يتحايل عليه أو يغيره.

والمرونة النفسية لها علاقة موجبة بعدة متغيرات حسب دراسات عديدة من بينها: الدافعية للإنجاز (مليبار، 2016) والقدرة على حل المشكلات (الشبول، 2017، صالح، 2017) ومهارات التواصل والصحة النفسية (الهاشمية، 2017، الصلاحي، 2017) اليقظة العقلية (العاسمي، 2018) وحسب أبو حماد (2017) فالمرونة النفسية يمكن تعليمها وتنميتها لدى أي شخص، فالشخصية الناضجة المرنة تملك القدرة على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة وخاصة المواقف التي بحاجة إلى مرونة.

ومن أهم برامج التدخل النفسي الفعالة في تنمية المرونة النفسية نجد العلاج بالتقبل والالتزام، وهو من أهم التدخلات النفسية التي جاءت مع الموجة الثالثة لعلم النفس الإيجابي وقد ظهرت فعاليته في تطوير المرونة النفسية حسب العديد من الدراسات من بينها دراسة الفقي (2015)، البهنساوي (2019) ودراسة بودساموت، وآخرون (2019)، ودراسة السيد (2019) عبد الفتاح (2020)، ومن المتوقع أن يسهم هذا العلاج في تنمية المرونة النفسية عند الموهوبين.

إن العلاج بالتقبل والالتزام يطور لدى الفرد ستة عمليات وهي: القدرة على الاتصال بالحظة الحالية، التقبل، الذات كسياق، فك الاندماج، القيم، الالتزام (يسري، 2022. ص11).

وأشارت بوقفة (2020) إلى أن العلاج بالتقبل والالتزام يختلف عن بقية علاجات الموجه الثالثة، في نظرته للوعي الكامل، حيث يرى أن الوعي الكامل لا يقتصر على التأمل بل يبنى من خلال المكونات الأساسية: التقبل، فك الاندماج، الاتصال بالحظة الحالية، والأنا الملاحظ.

وحسب أكتوف (2022) فإن العلاج بالتقبل والالتزام جاء؛ ليقبل من عمليات التجنب للخبرات المزعجة، في الوقت الذي يعمل فيه على توسيع المجال للسلوكيات الإيجابية؛ لمواصلة الفرد لنشاطاته رغم وجود مشاعر، وأفكار مزعجة؛ لأن فكرة التقبل تسمح للفرد بمواجهة الوضعية التي تثير الانفعالات السلبية، والاتفاق مع القاعدة اللفظية التي تسهل فهم الوضعية، ويفترض العلاج بالتقبل والالتزام أن كل المحاولات التي يقوم بها الفرد للرفع من مستوى التقبل، وخفض مستوى التجنب لتجاربه المزعجة سيكون لها أثرًا إيجابيًا، وهو ما يتماشى مع مقولة كارل قوستاف (Carl Gustav): "إن الأمر الذي نقاومه يفرض وجوده، وما نتقبله يُمحي".

إذن فتطوير العمليات الستة: القدرة على الاتصال باللحظة الحالية، التقبل، الذات كسياق، فك الاندماج، القيم، الالتزام، ورفع الوعي الكامل لدى الموهوب قد يساهم في تنمية المرونة النفسية لديه. وانطلاقا مما سبق فقد تحاول هذه الدراسة اختبار فعالية برنامج ارشادي قائم على العلاج التقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات، كتدخل ذي هدف إنمائي وهذا لما لمتغير المرونة النفسية من علاقة بالدافعية للإنجاز واليقظة الذهنية وحل المشكلات. من المتغيرات التي تم ذكرها سابقا، وأيضا نظرا لأهمية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية، وهذا في ظل ندرة الدراسات التي لها نفس الغايات على حد علم الباحثة.

وعليه فقد تم طرح التساؤل الرئيس التالي:

- هل البرنامج التدريبي القائم على التقبل والالتزام فعال في تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات بالصف العاشر؟

2. فرضيات الدراسة:

- الفرضية الرئيسية: البرنامج التدريبي القائم على التقبل والالتزام فعال في تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات بالصف العاشر.

وتتفرع عن هذه الفرضية ثلاث فرضيات جزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في المرونة النفسية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في المرونة النفسية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمرونة النفسية للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في المرونة النفسية بين متوسط درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للعينة التجريبية.

3. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

- التعرف على مدى فعالية البرنامج الارشادي المستند إلى العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات بالصف العاشر.
- التأكد من مدى استمرار أثر البرنامج.

4. أهمية الدراسة:

ويمكن تقسيمها إلى أهمية نظرية وأهمية تطبيقية على النحو التالي:

• الأهمية النظرية:

- تسلط الدراسة الضوء على شريحة مهمة من الطلبة الموهوبين، والذين يُعدون ثروة الوطن والفئة المستنيرة، وعماد المستقبل.
- تبرز أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التي تدرسها كالعلاج بالتقبل والالتزام والمرونة النفسية وهي من المتغيرات التي جاءت في إطار علم النفس الايجابي الذي عرفت مفاهيمه وفنياته رواجاً في السنوات الأخيرة ومن الضروري ان نختبر فعاليتها على فئات مختلفة مثل الموهوبين.
- بالرغم من الانتشار الواسع للبحوث والدراسات الوصفية التي تعني بالموهوبين وحاجاتهم النفسية ومرورتهم إلا ان الدراسات التي اهتمت بالعلاج بالتقبل والالتزام لفئة الموهوبين تعد قليلة جداً وقد تكون منعدمة في حدود علم الباحثة.
- اكتسبت الدراسة أهميتها من استخدام العلاج بالتقبل والالتزام، وهو أحد النماذج العلاجية الحديثة التابعة للعلاج المعرفي السلوكي الموجة الثالثة.
- موضوع الدراسة (فعالية برنامج تدريبي قائم على التقبل والالتزام لتنمية المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات الموهوبات بالصف العاشر ببعض مدارس سلطنة عمان) يعتبر من المواضيع النادرة في البيئة المحلية.

• الأهمية التطبيقية:

- تقدم الدراسة الحالية نموذجاً لبرنامج تدريبي مبني وفقاً لنظرية التقبل والالتزام لتنمية المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات الموهوبات.
- يستفيد من هذا البرنامج الاخصائيين النفسيين في مدارس السلطنة.
- توظيف البرنامج من قبل وزارة التربية والمؤسسات المراكز التي تقدم خدمات للموهوبين في السلطنة.

5. حدود الدراسة:

تحدد نتائج هذه الدراسة بالمحددات الآتية:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت هذه الدراسة على تصميم برنامج تدريبي قائم على التقبل والالتزام اختبار فعاليته في تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات بالصف العاشر ببعض مدارس سلطنة عمان.

- **الحدود البشرية:** اقتصرت هذه الدراسة على فئة الطالبات الموهوبات بالصف العاشر ببعض مدارس محافظة مسقط.

- **الحدود المكانية:** محافظة مسقط، حيث كانت العينة التجريبية من مدرسة شمساء الخليلي، أما العينة الضابطة كانت من مجموعة من المدارس وهي: (مدرسة دوحة الأدب، مدرسة شاطئ القمر، مدرسة أروي عبد المطلب، مدرسة عبيدة مسلم، مدرسة الابداع العالمية، مدرسة الولجة، مدرسة الرميس للتعليم الأساسي، مدرسة روي للتعليم الأساسي).

- **الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2022-2023).

- **حدود الأدوات:** تحدد البحث بالأدوات التالية:

1. مقياس المرونة النفسية الذي أعده أوشايو وآخرون (Oshio et al. , 2003) في جامعة شوبو في اليابان عام 2000. وترجمه الصلاحي 2017.

2. المقابلة.

3. استمارات العلاج بالتقبل والالتزام.

6. مصطلحات الدراسة:

- الطالبات الموهوبات:

الموهوبون هم "الطلبة الذين لديهم استعدادات وقدرات استثنائية تميزهم عن بقية اقرانهم، والمحققين لمستويات عالية من الإنجاز في مجال أو أكثر من المجالات التي يحددها المختصون ويقدرها المجتمع، وهم بحاجة خاصة لتنمية قدراتهم واستثمارهم" (وزارة التربية والتعليم، 2021).

وتعرف الباحثة الطالبة الموهوبة بانها الطالبة التي لديها ما يميزها عن اقرانها الذين هم من نفس الفئة العمرية في المجالات العقلية والإبداعية، وقد اعتمدت الباحثة على تشخيص وزارة التربية والتعليم للموهبة.

- المرونة النفسية:

تعرفها جمعية علم النفس الامريكية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الاخرين، المشكلات الصحية الخطيرة وضغوطات العمل والمشكلات المالية (APA, 2014).

وتعرف الباحثة المرونة النفسية إجرائيًا على أنها: مجموع الدرجات التي تحصل عليها كل طالبة من الطالبات الموهوبات من خلال إجابتهن على فقرات مقياس المرونة النفسية لـ (Oshio et al. , 2003).

- العلاج بالتقبل والالتزام: Acceptance and Commitment Therapy

يعرف العلاج بالقبول والالتزام بأنه "أحد نماذج الموجه الثالثة للعلاج المعرفي السلوكي الحديث، والذي يقوم على زيادة المرونة النفسية، والقدرة على الاتصال باللحظة الحالية وردود الفعل النفسية التي تنتجها، وكنسان واعي تمامًا، وتعتمد على المواقف للاستمرار في أو تغيير السلوك من أجل اعراض ذات قيمة وتعتمد على ست فنيات أساسية هي: القبول، الفصل المعرفي، عيش الحاضر، الذات في سياق، القيم الذاتية، والالتزام" (Harris، 2007).

وتعرفه الباحثة إجرائيًا: هو برنامج قائم على نظرية العلاج بالتقبل والالتزام مكون من 10 جلسات وفقا للمراحل الستة للعلاج بلتقبل والالتزام يساعد الطالبات الموهوبات على رفع الوعي الكامل.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- تمهيد
- الموهوبون
- المرونة النفسية
- العلاج بالتقبل والالتزام
- الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

بما أن الهدف الأساسي للدراسة هو التعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على التقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات، فقد انقسم هذا الفصل الى أربعة أجزاء أساسية، وفقا لمتغيرات الدراسة وعينتها، وقد خصص القسم الأول للموهوبين، أما القسم الثاني فقد خصص للمرونة النفسية، أما القسم الثالث فقد خصص للعلاج بالتقبل والالتزام، في حين خصص القسم الأخير للدراسات السابقة والتعقيب عليها.

أولاً: الموهوبون Talented

تعددت المفاهيم المختلفة للموهوبين وأخذت عدّة مناحي، منها ما يُركّز على السمات والخصائص الشخصية للموهوبين والمبدعين، ومنها ما يُركّز على نسبة الذكاء والقدرات العقلية العامة، ومنها ما يُركّز على القدرات الابتكارية وعلى العملية الإبداعية وعلى النتاج الإبداعي للموهوب والمبدع أو الكيفية التي يبديع الموهوب من خلالها، ولهذا نجد أنّ الكثير من المهتمين بمجال تعليم الطلبة المتفوقين والموهوبين يستخدمون عامل الذكاء كمؤشر للتفوق ووضعو نسبة محددة 130 كحد مناسب للتمييز بين الطالب المتفوق من الطالب العادي، إلا أنّ هذه النظرة وجدت معارضة بعد وجود ملاحظات عديدة على اختبارات الذكاء وعدم القدرة على قياس جوانب أخرى من التفوق، ومنهم من يرى أنّ الاقتصار على مستوى الذكاء فقط يؤدي إلى إغفال جوانب أخرى، كالدافعية والموهب الخاصة في الرسم والشعر والموسيقى والقيادة، ومن النقد الموجه لاختبارات الذكاء كذلك أنّ هناك خلل في صدقها وثباتها، وبأنّها تميل إلى قياس جانب الرياضيات أكثر من جانب الذكاء، كذلك تأثرها بالجانب اللغوي والثقافي مما يعني تحيزها لثقافات دون الأخرى (السبيعي، 2009).

يعبر مفهوم الموهبة عن امتلاك القدرات الطبيعية غير المدربة، التي يعبر عنها بطريقة تلقائية (تسمى الاستعدادات أو الموهبة)، واستخدامها في مجال واحد على الأقل من مجالات القدرة التي

تصنف الفرد كحد أدنى ضمن أعلى 10% من أقرانه من العمر نفسه. أما مفهوم النبوغ، فيعبر عن الأداء الفائق في القدرات والمهارات والمعرفة، التي تتطور بطريقة نظامية في أحد مجالات النشاط الإنساني على الأقل، بحيث تصنف الفرد كحد أدنى ضمن أعلى 10% من أقرانه، الذين كانوا فاعلين في ذلك المجال، أو تلك المجالات (عجيلات، 2016).

1. تعريف الموهبة والموهوب

الموهبة لغةً: اسم من وهب وجمعها مواهب وهي كل ما وهبه الله لك (رضا، 1960، 821).
والموهبة بمعنى القدرة في عمليات وأفعال مميزة عن غيرها، وهي تشير إلى قوة ناضجة. (البحيري وإمام، 2018، ص 21).

الموهبة اصطلاحاً: هي استعداد طبيعي أو قدرة تساعد الفرد الوصول إلى مستوى أداء مرتفع في مجال معين، رغم عدم تميزه بمستوى ذكاء مرتفع بصورة عادية. (أبو أسعد، 2018، ص 21).

كما ذكر المحمودي (2016). مجموعة من التعريفات وهي:

هناك تعريفات تعتمد على الأساس الكمي بدلالة الذكاء أو التوزيع النسبي للقدرة العقلية حسب منحني التوزيع الطبيعي، والذي يمكن ترجمته إلى نسب مئوية أو أعداد، وإذا اعتمدت نسبة الذكاء كمحك فإنّ النقاط الفاصلة المقترحة تمتد بين نسب الذكاء من (115-180) لكن معظم النقاط الفاصلة المستخدمة فعلياً تقع بين (125 و135).

وتتطوي التعريفات المرتبطة بحاجات المجتمع على استجابة واضحة لحاجات المجتمع وقيمه من دون اعتبار يذكر لحاجات الفرد نفسه، ولما كانت حاجة المجتمع وقيمه السائدة خاضعة للتغير من بلد لآخر، ومن عصر لآخر تبعاً لنوع الأيديولوجية السياسية والاقتصادية والمعتقدات السائدة، فإنّ الموهوب في مجتمع بدائي غير الموهوب في مجتمع متقدم تقنياً أو صناعياً، فيعرف على أنه ذلك الفرد الذي يتصف بالتميز في أيّ ميدان ذو قيمة للمجتمع من ميادين الحياة.

أما التعريفات التربوية فيقصد بها جميع التعريفات التي تتضمن إشارة واضحة للحاجة إلى مشروعات أو برامج تربوية متميزة لتلبية احتياجات الموهوبين في مجالات عدّة، ومن أشهر التعريفات

تعريف دير (1964) Durr الذي يشير إلى أنّ الموهوب يتصف بنمو لغوي يفوق المعدل العام، ومثابرة في المهمات العقلية الصعبة، وقدرة على التعميم، ورؤية العلاقات، وفضول غير عادي وتنوع في الميول.

ويشير مارلند (1972) Marland إلى أنّ الموهوب: هو ذلك الفرد الذي يظهر أداء متميز في التحصيل الأكاديمي وفي القدرة العقلية العامة والاستعداد الأكاديمي المتخصص، وفي التفكير الابتكاري ولقدرة القيادة أيضًا في المهارات الفنية والحركية والموهوب: هو ذلك الفرد الذي يظهر أداء متميزًا مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها في واحد أو أكثر من القدرة على القيام بمهارات متميزة.

وقد عرف رينزلي (1986) Renzulli الموهبة بأنها: "تتكون من تفاعل ثلاث مجموعات من السمات الإنسانية، وهي: قدرات عامة فوق المتوسطة، مستويات مرتفعة من الالتزام بالمهام الدفاعية، ومستويات مرتفعة من القدرات الإبداعية (الابداع)، والموهوبون: هم أولئك الذين يمتلكون أو لديهم القدرة على تطوير هذه التركيبة من السمات واستخدامها في مجال قيم للأداء الإنساني".

أما السرور (2002) فقد عرف الموهبة بأنها: "سمات معقدة تؤهل الفرد للإنجاز المرتفع في بعض المهارات والوظائف". وعرفت الموهوب بأنه: "الفرد الذي يملك استعدادًا فطريًا وتصقله البيئة الملائمة، لذا تظهر الموهبة في الغالب في مجال محدد مثل الشعر أو الرسم وغيرها".

أما التعريف الذي لاقى قبولًا في أوساط الباحثين هو التعريف الذي تبناه مكتب التربية الأمريكي الذي ينص على أنّ الأطفال الموهوبين "هم أولئك الأطفال الذين يتم تحديدهم والتعرّف عليهم من قبل أشخاص مهنيين مؤهلين، والذين لديهم قدرات عالية والقادرين على القيام بأداء عالٍ. إنهم الأطفال الذين يحتاجون إلى برامج تربوية مختلفة وخدمات إضافية إلى البرامج التربوية العادية التي تقدم لهم في المدرسة، وذلك من أجل تحقيق مساهماتهم لأنفسهم وللمجتمع". (القمش، 2011، ص25).

ظهرت الكثير من الانتقادات للتعريفات السيكومترية للموهوب في السبعينات من القرن الماضي، ومن بين هذه الانتقادات أنّ مقياس الذكاء كمقياس (ستانفورد بينيه) أو مقياس (وكسلر) لا يقيس قدرات الموهوب، كالقدرة الإبداعية أو السمات العقلية، بل تظهر فقط قدرت العقلية العامة، وقد اعتمدت التعريفات الحديثة للمواهب على جوانب متعددة مثل قيمته الاجتماعية، وتحصيله الأكاديمي والتفكير الإبداعي، والسمات الشخصية كمعايير أساسية في تعريف الموهوب.

تري الباحثة أنّ التعريفات التي تناولت الموهبة تنقسم إلى أربع مجموعات: المجموعة الأولى: تعتمد على الأساس الكمي لدلالة الذكاء أو على التوزيع النسبي للقدرة العقلية. أمّا المجموعة الثانية فتتظنر للموهوبة باعتبارها استجابة واضحة لحاجات المجتمع وقيمه. بينما المجموعة الثالثة فتعرّفه بالحاجة إلى مشروعات أو برامج تربوية متميزة لتلبية احتياجات الموهوبين في مجالات عدّة. والتعريفات الحديثة التي اعتمدت على جوانب متعدّدة مثل القيم الاجتماعية، والتحصيل الأكاديمي والتفكير الإبداعي، والسمات الشخصية كمعايير أساسية. وتتفق التعريفات السابقة في أنّ الموهبة سمات معقدة تؤهل الفرد للإنجاز ولدى الموهوب مستويات مرتفعة من الإبداع، والتفكير الإبداعي.

النظريات المفسرة للموهبة

تنوّعت واختلّفت النظريات التي فسّرت الموهبة ووضّحت أسباب نشوّها، ومن أبرزها ما يلي:

1. نظرية الحلقات الثلاث لرينزلي **Renzulli**:

حسب فراج (2020) الحلقات الثلاث للموهبة *The Three Ring Conception of Giftedness* هي نظرية تحاول تصوير الأبعاد الرئيسة للقدرة الإنسانية الضرورية للإنتاجية الإبداعية. وقد استمدّ اسم هذا المفهوم من الإطار المتخيل للنظرية أيّ ثلاث مجموعات وسمات متداخلة (قدرة فوق المتوسط، الالتزام بالمهمة، والإبداع) وعلاقتها بمجالات الأداء الإنساني العامة والخاصة.

القدرة الأعلى من المتوسط:

يمكن تعريف هذه القدرة بطريقتين: قدرة عامة تتكوّن من سمات يمكن أن تنطبق على كل المجالات (الذكاء العام) أو المجالات الواسعة (مثل القدرة اللفظية العامة التي تنطبق على كل أبعاد فنون اللغة). وتتكوّن هذه القدرات من القدرة على معالجة المعلومات، وعلى دمج الخبرات الناشئة في الأوضاع الجديدة، والقدرة على ممارسة التفكير التجريدي. وتتضمن الأمثلة على القدرة العامة الاستدلال الرقمي واللفظي، العلاقات الفراغية أو البصرية، والذاكرة والطلاقة اللغوية. وتقاس هذه القدرات عادة باختبار الذكاء أو الاستعداد العام، وهي تُطبّق بصورة واسعة على الأوضاع التعليمية التقليدية المتنوعة.

الالتزام بالمهمة:

المجموعة الثانية من السمات التي يعثر عليها باستمرار في الأشخاص المبدعين والمنتجين، وهي صورة من صور الدافعية المركزة، التي سميت بالالتزام بالمهمة. ومع أنّ الدافعية تعرف عادة على أنها عملية شحن عامة تثير الاستجابة في الكائنات الحية، إلا أنّ الالتزام بالمهمة يمثل الطاقة المبذولة في حلّ مشكلة (مهمة) أو مجال أداء محدد. أمّا المصطلحات الشائعة المستخدمة في وصف الالتزام بالمهمة فهي: المثابرة، والجلد، والتحمل، وتكريس الوقت للممارسة، والثقة بالنفس، وإيمان الشخص بقدرته على القيام بعمل مهم، والعمل المطبق في مجال الاهتمام.

الإبداع:

تتألف مجموعة السمات الثالثة من العوامل التي تندرج معاً تحت العنوان العام (الإبداع). وكلما راجعنا الكتابة المتعلقة بهذا الأمر، يتضح لنا أنّ مصطلحات موهوب وعبقري ومتميّز، أو الأشخاص ذوي الإبداع العالي، تستخدم في صورة مترادفات. وفي كثير من مشاريع الدراسات التي ذكرت سابقاً، فإنّ الأشخاص الذين اختيروا للدراسة المكثفة كانوا في الحقيقة قد حددوا بسبب انجازاتهم الإبداعية.

2. نظرية جانبيه للموهبة Giftedness:

حسب عبد الله وآخرون (2019) اعتبر جانبيه الموهبة حالة خاصة واستعداد فطري لدى الفرد، وقد تكون مواهب كامنة مع وجود القدرة والاستعداد، وذكر جانبيه أربع مجالات للقدرة أو للاستعداد وهي:

- القدرة العامة: ويقصد بها التفكير المرن والذي يظهر من خلال توظيف الاستدلال والاستنتاج والقدرة اللفظية.

- القدرة الإبداعية: وهي القدرة على الاتيان بالجديد وبأفكار متعدّدة ومتنوعة، وحلّ المشكلات بأساليب متميّزة وخيالية.

- القدرة الوجدانية الاجتماعية: ويقصد بها الذكاء الاجتماعي، ومهارة التواصل مع الآخرين والتأثير عليهم بالقدرة على اقناعهم.

- القدرة النفس-حركية: تظهر هذه القدرة من خلال سلامة الحواس، فهي تعتمد على استخدام جزء من الجسد أو كله، وتظهر خلال اللعب، أو العزف والمهن الحرفية. (ص.56،57).

3. نظرية الذكاء المتعدد "جاردنر Gardner":

تكر بهاء الدين (2017) أن نظرية جاردنر Gardner أشارت إلى أن الذكاء يختلف ليس في الدرجة فقط بل في النوع أيضًا. وتستمر برامج المدارس للأطفال الموهوبين في التركيز أساسًا على النواحي الأكاديمية من الموهبة، لكن هناك أنواع أخرى من الذكاء تكون على الأغلب مهملة في المدارس.

تركز البرامج المدرسية، من بين هذه الذكاءات السبعة ل جاردنر Gardner، على ذكاءين فقط، بهدف تحديد الأطفال الموهوبين، هما الذكاء اللغوي، والذكاء المنطقي الرياضي. وقد أجرت بعض المدارس تجارب شملت المجالات السبعة في تدريسها، ولكن الذكاءات الأخرى نادرًا ما تدخل في عملية التحديد بسبب صعوبة في تحديد المعايير التي تكون سلوك الموهوب في هذه الذكاءات، إذ لا توجد اختبارات سريعة وسهلة لاكتشاف المجالات الأخرى من الذكاء



شكل (1) الذكاء المتعدد واكتشاف العبارة (بهاء الدين، 2017، ص 42)

- الذكاء اللغوي: براعة لغوية مثل التي تقاس باختبارات الذكاء واختبارات التحصيل.
- الذكاء الموسيقي: القدرة على إدراك الفروق الدقيقة ونماذج الألحان والإيقاعات، والموهبة في الأداء الموسيقي.
- الذكاء المنطقي الرياضي: القدرة على فهم السببية من خلال التفكير العقلي الاستقرائي والاستنتاجي، وإدراك النماذج النظرية باستعمال الرموز والأرقام.

- الذكاء البصري الفراغي: القدرة على تصور الأبعاد الفراغية، وإيجاد التخيلات الداخلية وترتيب الأشياء على نحو فعال ذي معنى.

- الذكاء الجسمي الحركي: القدرة على الشعور بحركات الجسم وضبطها في ممارسة الرياضة والرقص... إلخ.

- الذكاء الاجتماعي: تعزيز القدرة الاتصالية والعلاقات بين الأشخاص، والقدرة على الشعور بالآخرين وقيادتهم.

- الذكاء الشخصي: الوعي القوي بالذات، والقدرة على تطوير حالات روحية داخلية من الوعي والتأمل الذاتي.

وحتى عام 2016م، أضاف غاردنر ذكائين على النظرية وهما: ذكاء عالم الطبيعة وذكاء التعليم. (بهاء الدين، 2017. ص 41-43).

4. نظرية الهرم الثلاثي لستيرنبرغ:

أشار عبد الله وآخرون (2019) إلى أنّ نظرية ستيرنبرغ نظرية ذات الأبعاد الثلاثية في الذكاء أو نظرية سترنبرج في الذكاء (Triarchic theory of intelligence) طور روبرت سترنبرج Sternberg في جامعة Yale خلال العقدين الماضيين عدّة نظريات حديثة في الذكاء ذات مضامين مهمة في الكشف عن الموهوبين وتعليمهم. ففي عام 1985م عرض نظريته الثلاثية في الذكاء الإنساني (Sternberg, 1985)، وفي عام 1997م قدم صورة مطوّرة عن هذه النظرية سماها نظرية الذكاء الناجح (Sternberg, 1997)، وعرف الذكاء الناجح بأنه القدرة على تحقيق النجاح في الحياة العملية طبقاً لمفهوم الفرد نفسه وتعريفه للنجاح في محيطه الاجتماعي الثقافي، وذلك عن طريق توظيف عناصر القوة لديه والتعويض عن عناصر ضعفه، من أجل التكيف مع محيطه بتشكيله أو تعديله أو تغييره بتأزر وحشد قدراته التحليلية والإبداعية والعملية.

واستنادًا على نظرية سترنبرج فإنّه يصنف الموهبة والموهوبين في أربع فئات، هي:

- **الموهوب تحليليًا: Analytically Gifted** وهو القدرة على التحليل وإصدار الأحكام والنقد والمقارنة والتقييم والتفسير، وعادة من يكون الموهوب في هذه الفئة أدائه في المدرسة واختبارات الذكاء جيد.

- **الموهوب إبداعيًا: Creatively Gifted** وهو القدرة على الابتكار والاكتشاف والتخيل ووضع الافتراضات وتوليد الأفكار، وهذه الفئة لا يتم الكشف عنها باختبارات الذكاء بل تحتاج إلى مهام تتطلب توليد أفكار جديدة ومبتكرة، مثل الرسومات وحلّ مشكلات رياضية جديدة، كتابة قصص.

- **الموهوب المتوازن: Balanced Gifted** يمتلك الموهوب في هذه الفئة مستويات جيدة من القدرات التحليلية الإبداعية والعملية ويعرف متى يوظفها.

- **الموهوب عمليًا: Practically Gifted** وهو القدرة على حلّ المشكلات الحياتية غير المحددة وتظهر الموهبة لديه في المهام العلمية التي تتطلب التطبيق والاستخدام والتنفيذ للمعرفة الضمنية، وهو يعرف ما الذي يحتاجه في بيئته، ويكشف عنه في أوضاع ذات إطار أو محتوى محدد. (ص.52-54).

وتوصلت دراسات وبحوث كثيرة مثل دراسات (تيرمان وهولينجويرث) إلى نتيجة مفادها: أنّ الموهوبين يظهرون أنماطًا من السلوك والسمات التي تميزهم عن غيرهم، ومن أبرز سمات الموهوبين: حب الاستطلاع، تنوع الميول، سرعة التعلم والاستيعاب، الاستقلالية، حب المخاطرة، القيادة، المبادرة والمثابرة وغيرها.

بعد هذا العرض المقتضب لعدد من النظريات المتنوعة التي تناولت الموهبة والموهوبين والذكاء وذكرت الأنواع والتصنيفات للمواهب والموهوبين، نلاحظ وجهات النظر المختلفة. فنظرية الحلقات الثلاث لرينزولي Renzulli تصوّر الأبعاد الرئيسية للقدرة الإنسانية الضرورية للإنتاجية الإبداعية، وتستند إلى ثلاث مجموعات وسمات متداخلة (قدرة فوق المتوسط، الالتزام بالمهمة، والإبداع). أمّا نظرية جانيه Janeh فتري أن الموهبة استعدادًا فطريًا لدى الفرد وقد تكون هذه المواهب

كامنة وتترافق مع وجود القدرة والاستعداد، كما ذكر جانیه Janeh أربع مجالات للقدرة أو للاستعداد وهي: القدرة العامة، القدرة الإبداعية، القدرة الوجدانية الاجتماعية، والقدرة النفس-حركية. في المقابل نظرية الذكاء المتعدد لجانر Gardner تشير إلى أن الذكاء يختلف ليس في الدرجة فقط، بل في النوع أيضًا، ومن بين أنواع الذكاءات السبعة (الذكاء اللغوي، الذكاء الموسيقي، الذكاء المنطقي الرياضي، الذكاء البصري الفراغي، الذكاء الجسمي الحركي، الذكاء الاجتماعي، والذكاء الشخصي) تركز البرامج المدرسية على ذكاءين فقط بهدف تحديد الأطفال الموهوبين وهما: الذكاء اللغوي، والذكاء المنطقي الرياضي، وفي عام 2016م أضاف جانر Gardner ذكائين وهما: ذكاء عالم الطبيعة وذكاء التعليم. وأخيرًا، نظرية الهرم الثلاثي لستيرنبرغ Sternberg فهي ثلاثية الأبعاد وقدم Sternberg صورة مطوّرة عن هذه النظرية سماها نظرية الذكاء الناجح، كما صنف الموهبة والموهوبين في أربع فئات هي: الموهوب تحليليًا والموهوب إبداعيًا والموهوب المتوازن والموهوب عمليًا.

خصائص الموهوبين والمتفوقين

اتفق العلماء على أنّ الموهوبين والمتفوقين يتمتعون بمجموعة من السمات والخصائص: الجسميّة، العقلية والمعرفيّة، اللغويّة، المزاجية والانفعالية.

وأشار الدوسري وآخرون (2020) أن لفهم خصائص الموهوبين المعرفية، والانفعالية، والاجتماعية أعدّ ماهوني (Mahony, 1998) نموذج تشكل هوية "أنا الموهوب" هدف إلى تجسير الجانب النظريّ مع العمليّ، من خلال سد الفجوات النظرية المتعلقة بشكل هوية الأنا لدى المراهقين الموهوبين مع الجوانب العلمية لتقديم الارشاد والمشورة لهم من الاخصائيين والمرشدين والمعلمين، باستخدام هوية الأنا كخط أساسي للتدخل؛ مما يساعد على استكشافها وتعزيزها لدى المراهقين الموهوبين، الذي يؤدي بدوره إلى تعزيز نمو الذات، باعتبار الموهبة قدرة استثنائية في مجالات متنوعة تشمل الفكر والابداع والفنون.

وبهذا فإن مفهوم هوية الأنا يركز على تصور المراهق لذاته ضمن خط زمني متصل، والمحيط الاجتماعي داعم، يشعر من خلاله بالاستقرار، وهذا الشعور بمثابة قاعدة متينة تمكنه من التطلع

للمستقبل، واتخاذ قرارات بشكل مستقل بعيداً عن تأثير الآخرين أو المحيطين به. أما إذا كان المراهق يشعر بخلاف ذلك، فقد تكون القاعدة ضعيفة، مما يعرضه للأضطرابات النفسية، والمشكلات الاجتماعية، والمراهق الموهوب تكون حاجته أكثر لبناء هويته بما يتوافق مع موهبته؛ بالإضافة إلى دور المحيطين به في دعم هذه الموهبة.

أما بالنسبة لخصائصهم الجسمية واللغوية فقد كشفت نتائج الدراسات التي أجريت على الموهوبين والمتفوقين، والتي من أشهرها الدراسات التتبعية لتيرمان أنهم أفضل من أقرانهم العاديين من حيث الصحة الجسمية، كما كانوا أكثر تفوقاً من حيث المرونة الجسمية والسرعة والسيطرة العضلية واللياقة البدنية (البحيري وإمام، 2018، ص 91). وأما من حيث اللغة يتميز الموهوبون والمتفوقون بالتفكير في النطق والكلام وفي تعلم القراءة والكتابة، وبسرعة معدل النمو اللغوي. كما يتسمون بثناء الذخيرة اللغوية، والطلاقة اللفظية واللغوية (سليمان، 1994، ص 24)، وتتسم لغتهم بالثناء والتعبير الأصيل، ومهارات القراءة والكتابة والاستماع، والتركيب. (البحيري، وإمام، 2018، ص 197).

أما فيما يتعلق بالخصائص المزاجية فتكاد تصادق نتائج الدراسات بدءاً من دراسة تيرمان الشهيرة التي بدأها 1925م على أن الموهوبين والمتفوقين يتميزون عن أقرانهم العاديين بكونهم أكثر ثباتاً وتوافقاً انفعالياً، وثقة بالنفس، ومبادأة ويقظة، ونضجاً في الشخصية، وتمتعاً بروح الدعابة والمرح والحس الفكاهي. كما يتمتعون بمستوى رفيع من حيث النضج الأخلاقي والقيمي، والحساسية تجاه متاعب الآخرين واحتياجاتهم، والتعاطف معهم وتقديم المساعدة لهم. ويتصفون بالاستقلالية، والاعتماد على النفس، والاكتفاء الذاتي، والعزيمة والمثابرة والطموح وقوة الإرادة، ولديهم دافعية عالية للإنجاز وسعيًا حثيثاً؛ لتحقيق الذات، ومقدرة على اتخاذ القرارات، وعلى التوافق بسهولة مع ما يستجد عليهم من تغيرات ومواقف، كما يستمتعون بالمغامرة والمجازفة ومواجهة التحديات. ويتميز الموهوبون والمتفوقون بثلاث خصائص أخرى فريدة تعكس في جوهرها ذلك الثراء النفسي الذي يتمتعون به ومع ذلك فإنه غالباً ما يترتب عليها عدد من الصعوبات الانفعالية والتوافقية لديهم كالحيرة والتوتر والقلق والذنب والانطواء وربما المشاعر الاكتئابية، مما يستلزم التدخل الاسترشادي المبكر لمواجهتها وتتمثل هذه الخصائص في كل من:

- **النزعة الكمالية:** ترتبط الكمالية ارتباطاً وثيقاً بالطلبة الموهوبين، ويظهر ذلك من خلال الدراسات التي أجريت في هذا المجال حيث يتبين انتشار الكمالية لدى الموهوبين عن الطلاب غير الموهوبين، فقد أوضح (Schuler,2000) أن الكمالية إحدى مشكلات التي يواجهها الموهوبين كفئة خاصة، وأشار أن (46%) من الطلاب الموهوبين يطلبون المساعدة لتعلم كيفية سماحهم لأنفسهم بالفشل في بعض الأحيان، وألا يحددوا لأنفسهم آمالاً وتوقعات مرتفعة (الكيلاني، 2019).

- **الحساسية المفرطة والحدة الانفعالية:** بسبب حساسيتهم وقوة استجاباتهم للمثيرات والمواقف والأحداث التي تجري من حولهم، أو لما ينبعث من داخلهم من مشاعر أو هواجس أو أفكار (سليمان، 1994، ص 27).

- **النمو غير المتزامن:** ويُشير إلى اختلاف معدلات النمو العقلي والانفعالي والجسمي والاجتماعي للطفل الموهوب والمتفوق، ووجود فجوة بين نضجه أو مستوى نموه العقلي المتزايد ومستوى نموه النفس-حركي أو الانفعالي العادي مما قد يجعله نهياً لمشاعر القلق والإحباط نتيجة ما قد يفكر فيه من قضايا أكبر من مستوى تحمله الانفعالي. (القريطي، 2013).

4. مشكلات وتحديات الموهوبين والمتفوقين

يواجه الموهوبين مجموعة متنوعة من التحديات الفريدة -الداخلية والخارجية- خلال تطوّرهم الأكاديمي والشخصي والنفسي (Hebert,2002; Kerr & Multon,2015; silverman& Miller,2009). وعلى الرغم من ذلك فإنهم يمتلكون عدداً من نقاط القوة والميزات التي يمكن أن تساعد على اكتشاف التحديات التي يواجهونها نتيجة لطبيعة النمو المختلفة نوعاً ما عن أقرانهم، والتي ترسل لهم رسائل معقدة وقد تكون في بعض الأحيان مضللة حول هويتهم والمتوقع منهم.

1. مشكلات الطالبات الموهوبات:

قد تؤثر التوقعات المجتمعية في الإناث ذوات الموهبة في سن مبكر. إن الافتراض بأن الإناث يتطورن بسرعة أكبر من الذكور قد يمنع القائمين على رعايتهن من مراقبة تقدم أسرع من خلال مراحل النمو، على سبيل المثال: التحدث، العد، الزحف. (silverman& Miller,2009)

لقد أظهرت الدراسات وجود استثارة عاطفية فائقة لدى الإناث الموهوبات (Bouchet & Falk, 2001) أعلى من أقرانهن الذكور مما يشير إلى حساسية عالية لمشاعرهن الخاصة والمشاعر التي يمر بها الآخرون.

وبغض النظر عن ذلك فإن عملية التنشئة الاجتماعية قد تنقص من ثقة الإناث الموهوبات بأنفسهن وتزعزع قدرتهن على الدعم والتأييد الذاتي، وكلاهما الثقة بالنفس والدعم الذاتي يميل إلى التراجع مع الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة (Reis,2002; silverman& Miller,2009). في مرحلة المراهقة تصبح التحديات التي تواجه الطالبات الموهوبات أكثر وضوحاً نسبياً، وكنتيجة لهذه التأثيرات الاجتماعية فإنه غالباً ما ترى الطالبات تحقيق التميز الأكاديمي والقبول من الآخرين مفهومي متناقضين، مما يلجئ بعضهن إلى إخفاء ذكائهن (Reis,2002).

ومما يزيد الأمر تعقيداً بالنسبة إلى الطالبات الموهوبات هو ميلهن نحو الكمالية وتجنب الأخطاء بشكل مبالغ فيه، ويغلب فيه الجانب العاطفي، بسبب المعايير العالية الخاصة بهن، إضافة إلى حرصهن على إرضاء الآخرين بدلاً من أنفسهن. وفي كثير من الأحيان تنتظر هذه الطالبات إلى الكمال لدى والديهن بشكل سلبي (Reis,2002).

ومن المشكلات التي تعاني منها الموهوبات الخلل في إدراك الذات، فأشار جروان (2008) إلى أن الحساسية الزائدة، وقوة المشاعر المظهر الأكثر وضوحاً في النمو الانفعالي للموهوب، وأن الميل إلى جلد الذات وعدم الكفاية، والشعور بالعجز أو النقص من أوضاع السلوكيات التي تعكس هذه الحساسية.

وذكر أبو حلاوة (2010) أبرز مظاهر الخلل في إدراك الذات لدى الموهوبين هو الشعور بالاختلاف وعدم التقبل مما يترتب عليه الإحساس بالوحدة والعزلة، والشك في الذات والاعتقاد بوجود

شيء خطأ في تركيبتهم النفسية. وأيضاً تصورهن أنهن فوق النقد، ويرجع هذا التصور إلى اعتقادهم بأنهم الأكثر فهماً، والأكثر نكاءً والأكثر إحاطة بالأمر، وبالتالي ليس من حق العاديين لفت نظرهم أو توجيه النقد لهم، وهذا ما يفسر تجاهلهم للآخرين في بعض الأوقات أو معاملتهم للآخرين بنوع من العدائية. كما أن ظاهرة الفزع الوجودي من مظاهر الخلل في إدراك الذات فغالباً ما توصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة المعاناة من الفزع أو الخوف الوجودي، وإذا كان هذا هو حال المراهق العادي في هذه المرحلة، فإن المراهقين غير العاديين والموهوبين منهم على وجه التحديد، وبحكم تكوينهم النفسي، أكثر احتمالاً للمعاناة القاسية في واقع الأمر من خبرة الفزع أو الخوف الوجودي هذه.

2. مشكلات خارجية (مصدرها البيئة الأسرية):

- إهمال الطالب من قبل المجتمع وعدم الاكتراث بطاقات الطفل واستعداداته العالية وتجاهلها.
 - النظر إليهم على أنهم غريبو الأطوار أو مغرورون (سليمان، 1994، ص 25-26).
 - عدم توفير الحاجات والأدوات اللازمة للاكتشاف والمعالجة والتجريب (السويفي، 2021).
 - عدم إشباع احتياجاته النفسية والاجتماعية والعقلية وإهمالهما.
 - الأساليب الوالدية اللاسوية في التنشئة، كالتقييد والإكراه والحماية الزائدة.
 - طموحات الأهل وتشديدهم على الأداء العالي، والحماية الزائدة.
 - إكراه الطفل على مجال دراسي لا يتفق مع اهتماماته وميوله.
 - سوء التوافق بين الموهوب وأخوته نتيجة شعورهم بتميزه وإنجازاته.
 - الشعور بالغيرة والوحدة والإحباط؛ لنقصان فرص الاهتمام والتشجيع من قبل من هم حولهم.
- (سليمان، 1994، ص 32).

3. مشكلات خارجية (مصدرها البيئة المدرسية)

- الشعور بالملل من المناهج الدراسية التي تؤكد على التلقين والحفظ. (سليمان، 1994، ص 33).
- الشعور بالإحباط من معاملة المعلمين غير المقتدرين مهنيًا
- افتقار المدرسة إلى التجهيزات والمواد اللازمة للتجريب والبحث والاستكشاف.
- الشعور بالتقييد والتهديد وعدم الأمن داخل المدرسة.

- استخدام أساليب تدريس نمطية لا تسمح بالتعلم الذاتي والدراسة المستقلة، وإجراء التجارب والبحوث.
- استخدام أساليب تقييم تعني بالتفكير التقاربي واسترجاع المعلومات، وليس بالفهم والتحليل والتكريب وحلّ المشكلات.
- الافتقار لمراعاة ميولهم واهتماماتهم، وإشباع احتياجاتهم العقلية. (القريطي، 2013، ص258).
- فتور الحماس من الجو المدرسي، سوء التوافق المدرسي والهروب من المدرسة.
- المبالغة في تنمية الميول الثقافية على حساب النمو الجسدي والاجتماعي.
- التباين بين النمو العقلي وتطور الطفل الموهوب، وبين نضجه الجسدي والاجتماعي (شيفل، 2021، ص52-53).

أساليب الكشف والتعرف على الموهوبين والمتفوقين

حسب فخرنا (2015) عملية الكشف عن الطلبة الموهوبين والمبدعين هي عملية منظمة، ولكنها في غاية الصعوبة والتعقيد، وتحتاج إلى فريق عمل متدرب على مهارات الاتصال، وجهة مشرفة ومحددة، وجهاز من الأفراد المتخصصين في علم النفس والاجتماع والتربية والمواد الأكاديمية العلمية ذات العلاقة. ولا بد أن يتحلّى فريق العمل المسئول عن عملية الكشف بالعديد من الخصائص كالموضوعية والديمقراطية والواقعية والمثابرة والمرونة والانفتاح الفكري.

ومن أهم متطلبات عملية الكشف عن الموهوبين تحديد أمور خمسة قبل الشروع وهي:

- تحديد واعتماد التعريف العام للموهبة والإبداع، من الضروري تحديد التعريف العام للموهبة والتفوق الذي تعتمده الجهة المشرفة على العملية، فهناك مئات التعريفات لهذه المصطلحات، لذا علينا اعتماد الأساس النظري القاعدي الذي تستند عليه عملية الكشف بشكل عام.
- تحديد المجال سواء كان (أدائي أو أكاديمي).
- تحديد التعريف الخاص للموهبة بدقة.
- تحديد التعريف الإجرائي للبحث.
- تحديد الهدفين العام والخاص من عملية الكشف.

وأشار آن روبونسون، وآخرون Anne Robinson et al (2015) إلى أنه يجب أن يكون القياس شيئاً نفعه مع الطفل، وقد انتقد روجرز أساليب تعريف المواهب فقال: إنَّ هذه الأساليب تختلف في العنوان فقط وليس في الجوهر، وفي محاولة منه لتوجيه التفكير في هذا الخصوص فقد دافع عن طرائق قياس جديدة نظراً إلى أنّها:

- تتصف بالبساطة والمنطقية وتنفذ بناء على جدول زمني موثوق به كما تتمتع بثبات أيكولوجي.
- تستخدم أدوات قياس ذكاء غير متحيزة، وتستخدم قياسات متعددة.
- تراعي الفروق الفردية، ومستويات النمو، وأشكال الخبرات.
- تستخدم مواد محفزة جوهرية مثيرة للاهتمام، وتطبق لفائدة الطالب.

وقد أضاف كورنهاير Kornhaber في أثناء عمله بمختبر مشروع الصفر الذي أسسه غاردنر إلى هذه القائمة شرطين آخرين مرتبطين بالذكاءات المتعددة، هما: تركيز طرائق القياس على قياس قدرات أعمق من تلك التي تقاس تقليدياً، واستنادها إلى المجال.

من جانب آخر ركزت معظم البحوث المستندة على الذكاءات المتعددة على اكتشاف الموهبة لدى الأطفال من ذوي الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية المتدنية، أو المتنوعة ثقافياً.

وتتمثل إحدى طرائق تعرف الموهبة عن طريق نظرية الذكاءات المتعددة في البحث عن الأطفال البارعين في حلّ المشكلات ضمن نشاطين، أو مجالين، أو أكثر على سبيل المثال قَوْم ليوفتزر وستارنيز أطفالاً تتراوح أعمارهم بين 3 و9 سنوات؛ لاكتشاف الموهبة ونقاط القوة عند الأطفال الصغار المحرومين. وقد استخدم المعلمون قائمة شطب مرتين في العام لتحديد قوّة التعلّم. بناءً على نظرية الذكاءات المتعددة. ثم تلقوا تغذية راجعة واقتراحات من الباحثين في فريق غاردنر ضمن مشروع الطيف. واستعملت ملفات عمل الأطفال لمراقبة التقدم وجوانب القوة في كل من هذه الذكاءات. وقد غير البرنامج الطريقة التي كان ينظر بها المعلمون إلى الأطفال، ويقومونهم بناءً عليها ومع تغيير طرائق المعلمين واتجاهاتهم، فإنّهم أصبحوا معلمين باحثين.

1. دور الأسرة في الكشف عن الموهوبين:

الأسرة تلعب دوراً رئيساً وحيوياً في تشكيل شخصية الطفل وصياغتها، في كافة مراحل النمو، كما أنّها تسهم بشكل فعّال في اكتشاف مواهب أطفالها وتقييمها، وذلك لتوفر فرصة ملاحظة أطفالها ومتابعتهم لفترات طويلة، ويستطيع الآباء والأمهات تقدير مستوى ذكاء أطفالهم بشيء من الوعي والفهم وبقدر مناسب من الموضوعية وعدم التحيز، وبملاحظة دقيقة ومقصودة لجوانب النمو الشامل عند طفلهم. وللأسرة دور خطير في حياة وشخصية ومستقبل الطفل، فهي إما أن تسهم في تنمية شخصيته وتطورها وتكسيبها اتجاهات وقيماً إيجابياً وميولاً علمياً من خلال توفير عوامل الاستثارة العقلية والتقدير والتعزيز وتهيئة الظروف المناسبة للنمو السوي الشامل المتكامل المتوازن الأبعاد (سليمان، 1994، ص 51-52)، أو إنها تسهم في طمس شخصيته وتحطيمها من خلال سلبيتها وعدم تقديرها لمواهب طفله وإهمالها وعدم اعترافها بقدراته المبدعة المتميزة.

وأشار شعيب (2013) أنّه يتمّ الحصول على معلومات عن الأطفال الموهوبين عن طريق طرح عدّة أسئلة محدّدة للأهل حول ملاحظاتهم عن مرحلة النمو المبكرة ومرحلة المراهقة عندهم، وقبل كل شيء تعريف الوالدين بمفهوم الموهبة وخصائص الطلبة الموهوبين لكي تكون الإجابة دقيقة وقد تكون الأسئلة عن مرحلة طفولتهم المبكرة وعن مراحلهم الدراسية. ولكي تقوم الأسرة بدورها في معرفة ما إذا يتمتع طفلها بمواهب غير عادية في مرحلة الطفولة المبكرة لا بد من أن تقوم بإجراء مقارنات بين صفاته وبين صفات أقرانه من الأطفال والتي من أبرزها:

- التفوق على أقرانه في المشي والكلام واستخدام حصيلته اللغوية الوفيرة بسهولة ويسر .
- كثرة التساؤل والبحث عن المزيد من المعرفة، القدرة على الابتكار وسعة الخيال أثناء مواجهته للمشكلات.
- حب القراءة وطلب المساعدة على تعلم القراءة قبل عمر السادسة، الاهتمام المبكر بالوقت والتقاويم السنوية.
- القدرة على التركيز، والتميز بالطول والصلابة مقارنة بأقرانه.

2. دور الأقران في الكشف عن الموهوبين:

تُعتبر العلاقة بين الأطفال وأقرانهم خاصة ومميّزة فهم يعرفون بعضهم بعضًا جيدًا ولكونهم دائمي الاتصال والتفاعل يحكم البعض على أقرانهم من خلال الملاحظة فمنهم من يستطيع إنهاء مسألة رياضيات بسرعة فائقة، أو أنه يتمتع بأفضل أسلوب للقراءة أو يجيب عن معظم الأسئلة المركبة بشكل صحيح بمعنى آخر: يدركون جيدًا الثروة المعرفية عند التلميذ ويعرفون مقدرته اللغوية والكتابية وأفكاره الخلاقة والمشاريع العملية التي يقوم بها أقرانهم في الصف سواء كانت داخل المدرسة أم خارجها (شعيب، 2013).

ولكن الأقران يعرفون بعضهم جيدًا منذ عدّة سنوات فيمكن أن يؤخذ بملاحظاتهم؛ لترشيح الطالب المتفوق ويمكن أن نسأل القرين الأسئلة التالية:

- من هو أذكى طالب في الصف؟

- لمن تلجأ؛ ليساعدك في حلّ مسألة رياضيات ...؟

3. دور المدرسة في الكشف عن الموهوبين:

- تلعب المدرسة دورًا كبيرًا في التعرف على الموهوبين واكتشاف استعداداتهم الخاصة الكامنة في وقت مبكر ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل المتوازن الأبعاد وتحفيزهم للحصول على الكفاية القصوى لقدراتهم ومواهبهم.

- ذكر يوسف (2012): هناك بعض طرق وأساليب مدرسية للكشف عن الموهوبين نذكر بعضًا منها: الطرق الموضوعية: وهي مقاييس مقننة تمتاز بدرجة عالية من الصدق والثبات، بمعنى آخر هي: الاختبارات التي جربت قبل استخدامها النهائي لعدد من العينات أو المجموعات تحت ظروف مقننة واشتقت له معايير أو محكات، ومن أهم هذه الاختبارات المستخدمة في التقييم الموضوعي كـ اختبارات الذكاء الفردية والجمعية واختبارات القدرات الخاصة أو الاستعدادات. (ص، 29، 30).

4. دور المعلم في تحديد الطفل الموهوب:

نكر شعيب (2013) أنّ معلم الطالب الموهوب يجب أن يكون شخصاً متميزاً ذا كفاءة عالية في التحكم في الموارد التعليميّة؛ لأنّه يتعامل مع طلبة لديهم قدرات تختلف عن بقية الطلاب فلا بد أن يكون هذا المعلم ميالاً للتّحليل والنقد وينطلق في نقاشه من مواقف واضحة. ومتفهماً لحالة عدم الانسجام أو التعارض التي تحصل بين الموهوبين وبين أقرانهم من وقت إلى آخر، كما عليه أن يكون متعاطفاً مع حالة الإحباط والعزلة التي تطرأ على الموهوب نتيجة تقدم تطوره العقلي على تطوره العاطفي والجسمي. يعرف ويتفهم المتطلبات الخاصة للطلاب الموهوب والاعتراف بوجود حاجات عاطفيّة واجتماعيّة شبيهة بحاجات أقرانهم من الطلبة الآخرين منها (الانتماء إلى جماعة - اللعب مع هذه الجماعة - القبول من الآخرين - الانخراط بأنشطة تؤدي إلى الاسترخاء والمتعة الخاصة). الاعتراف بأنّه قد لا يعرف ما يعرفه الموهوبون في بعض المواضيع المختلفة على ألا يؤثر ذلك على موقفه بل يقبل ذلك بروح رياضية.

كما يجب أن يشجع المعلم التلاميذ على أن يتعلموا بأنفسهم ويفكروا بشكل مرّن وأن يكون متعاوناً واجتماعياً وأن يشجع النقد الذاتي والتقييم الذاتي، بالإضافة إلى ضرورة أخذ أسئلة واقتراحات التلاميذ بمأخذ الجد ومنحهم الفرص للعمل بمجموعات متعددة من المواد وتحت ظروف مختلفة.

الاحتياجات الإرشاديّة للموهوبين والمتفوقين

كان الاهتمام بالحاجات الإرشاديّة للموهوبين متأخراً بأكثر من ثلاثة عقود عند بداية الاهتمام بحاجاتهم التربويّة والتعليميّة. ويعود الفضل في إثارة الاهتمام بحاجاتهم الإرشاديّة للباحثة "ليتا هولينغويرت" ولقد أسهمت دراسات وأبحاثها في تسليط الأضواء على الطلبة الموهوبين كإحدى الفئات التي تنتمي لمجتمع ذوي الحاجات الخاصة من الناحيتين التربويّة والإرشاديّة. وعبرت المربية "هولينغويرت" بعبارة بليغة عن الطلبة الموهوبين والمتفوقين بقولها: "أكتاف صغيرة تحمل أدمغة كبيرة، وقولها: "أن تجمع بين عقل راشد وعواطف طفل في جسم طفولي معناه مواجهة صعوبات معيّنة". ومنذ عام (1950) بدأ تأسيس مراكز الإرشاد وتطوير البرامج الإرشاديّة للموهوبين وعائلاتهم في الولايات

المتحدة الأمريكية، إلا أن قضايا الإرشاد لهذه الفئة لم تشغل حيزاً يتناسب مع أهميتها، ولم ينظر إليها بجدية حتى بداية الثمانينات من القرن العشرين. (جروان، 2021، ص206).

1. خصائص البرامج الإرشادية المقدمة للموهوبين:

فحسب أبو أسعد (2018) هناك خصائص يجب مراعاتها عند تقديم البرامج الإرشادية للطلبة الموهوبين والمتفوقين:

- أن يكون البرنامج قائم على الحاجات التطويرية وخصائص الموهوبين.
- أن يستخدم فنيات الإرشاد الفردي والجمعي.
- أن يتضمن البرنامج بعداً وقائياً؛ لتجنب الوقوع في بعض المشكلات المتوقعة.
- أن يكون شاملاً ويتضمن مادة تعليمية تعرف في الأدب التربوي بالمنهاج الانفعالي.
- أن يوظف في تطبيقه أساليب التقييم الاختيارية وغير الاختيارية.

2. الأسس العامة للبرامج الإرشادية المعدة للموهوبين:

يعتمد البرنامج الإرشادي على عدة أسس تُسهم في إنجاح البرنامج:

● احتياجات نفسية:

- الحاجة إلى فهم معنى الموهبة، وأعبائها، والتكيف مع هذه الأعباء، والحاجة إلى الاعتراف بمواهبهم ومقدراتهم، واحترام أفكارهم غير التقليدية والتي تبدو غريبة أو شاذة.
- الحاجة إلى فهم الذات، والاستبصار الذاتي باستعداداتهم غير العادية، وإدراك جوانب تفوقهم وامتيازهم، وجوانب ضعفهم وقبولها، والتعبير عن أفكارهم والتنفيس عن مشاعرهم وانفعالاتهم في جو آمن خال من التهديد والخوف من النبذ.
- الحاجة إلى الفهم المبني على التعاطف والتقدير والمساندة، وإلى التقبل غير المشروط من الآخرين، والحاجة إلى احترام أسئلتهم وأفكارهم (البارقي، 2022).
- الحاجة إلى بلورة مفهوم موجب عن الذات، وتقبلها والعمل على تحقيقها.
- الحاجة إلى الاستقلالية وتوكيد الذات، وتبني أهداف واقعية، وإلى تقبل الأخطاء، والتعلم من خبرة الفشل، والتقييم الموضوعي للذات.

- الحاجة إلى التخفيف من الحساسية المفرطة والحدّة الانفعاليّة، والنزعة الكمالّيّة، والخوف الزائد من الفشل، ومشاعر القلق والإحباط، والميل إلى إيلاّم الذات والانطواء (القريطي، 2013).

● احتياجات عقلية - معرفية وتعليمية:

- الحاجة إلى الاستطلاع والاستكشاف والتجريب واكتساب مهارات التعلّم الذاتي، والدّراسة المستقلة، واستثمار مصادر التعلّم والمعرفة.

- الحاجة إلى تعلم أساليب البحث العلمي، ومهارات حلّ المشكلات، وإجراء المشروعات البحثية، وأسس إجراء التجارب وضبطها، واقتراح الفروض، وتجميع البيانات وتصنيفها، وتحليلها واستخلاص النتائج ومناقشتها. (القريطي، 2013).

- توفير الوسائل التي تساعد على التعبير الابتكاري.

- الرجوع إلى المصادر الفنيّة، يمكن للمدرس الذي يرغب في تعميق فهم الفن والإبداع الفني للأطفال الموهوبين أن يساعدهم في الرجوع إلى العديد من المصادر الفنيّة الغنية والكشف عن المؤسّسات الاجتماعيّة التي تدعم الفن مثل المكتبات والمتاحف والمعارض... (السويفي، 2021، ص 138).

- الحاجة إلى برامج ومناهج تعليمية خاصة أكثر اتساعاً وعمقاً وأنشطة وطرقاً تدريسية متنوعة وغير تقليدية متحدية لاستعداداتهم، وملائمة لأساليبهم الخاصة في التفكير والتعلّم.

- الحاجة إلى معلمين مستنيرين متسامحين مقتدرين، يستمتعون بالعمل مع الموهوبين والمتفوقين، ويفهمون احتياجاتهم الخاصة، ويرحبون بالمغايرة والاختلاف والاستجابات غير المألوفة.

- الحاجة إلى مواجهة المشكلات الدراسيّة، وتعلّم مهارات الاستنكار الجيد، وإدارة الوقت وحسن استثماره.

- الحاجة إلى التوجيه والمساعدة في تحديد الأهداف والاختيارات التربويّة والمهنيّة الملائمة بما يضمن أفضل توظيف واستثمار ممكن لطاقتهم واستعداداتهم من ناحية، ويُسهم في تبيد شعورهم بالحيرة والتردد إزاء عمليّة الاختيار الدراسي والمهني نظراً لكثرة الاهتمامات والفرص

والخيارات الممكنة من ناحية أخرى (القريطي، 2013).

- تدريس يرتبط بالقدرات غير العاديّة (السويفي، 2021، ص 131).

● احتياجات اجتماعية:

- الحاجة إلى الاندماج الاجتماعي، وتكوين علاقات اجتماعية مثمرة مع الآخرين.
- الحاجة إلى اكتساب المهارات الاجتماعية والتواصل، والتعاون، والعمل الفريقي.
- تقديم جوائز ذات قيمة لصاحب الموهبة؛ لانهماكه في النشاط الذي يجتذبه (السويفي، 2021، ص 131)

3. أهداف إرشاد الموهوبين والتفوقين:

- للموهوبين والمتفوقين مشكلات واحتياجات تتطلب توفير الرعاية الإرشادية النفسية الإنمائية والوقائية والعلاجية اللازمة لهم، فإذا كانت الموهبة هي الاستعداد الخام أو الطاقة الكامنة الواعد، والتفوق هو الهدف الذي نسعى إلى بلوغه، فالإرشاد النفسي هو وسيلتنا إلى تحقيق هذه الغاية.
- ويمكن تصنيف أهداف إرشاد الموهوبين فيما يلي:

● الأهداف الإرشادية العامة:

- الكشف عن استعدادات الطفل واهتماماته وميوله، وتقييم خبراته واحتياجاته ومتطلبات نموه، وقدراته حتى يتسنى توجيهه، وتخطيط البرنامج التعليمي والأنشطة المناسبة؛ لتنمية استعداداته واهتماماته، وإشباع احتياجاته ورغباته. (سليمان، 1994، ص 38).
- تشخيص المشكلات التوافقية والاضطرابات الانفعالية التي قد يعانيها الطفل ومعرفة أسبابها والعمل على إزالتها.
- تأمين الصحة النفسية للطفل ومساعدته على التوافق الشخصي والمدرسي والاجتماعي.
- إحداث التغييرات اللازمة في البيئة المدرسية والمنزلية لإشباع احتياجات الطفل ولتحقيق نموه المتكامل.
- تقديم الخدمات الوقائية للمحافظة على استعدادات الطفل.
- تقديم قدر عال من التدريب والممارسة للقدرة أو القدرات الخاصة (السويفي، 2021، ص 131).
- تشجيع اهتماماته؛ ليكسب الثقة بنفسه، وكي يبني مكانته بين الناس. (سليمان، 1994، ص 38).

● الأهداف الإرشادية بالنسبة للطالب الموهوب والمتفوق ذاته:

- مساعدة الطالب على فهم حقيقة نفسه وتقبلها، والوعي بجوانب تفوقه وامتيازه، وإدراك أهميتها بالنسبة له للمجتمع، والالتزام بتطويرها.
- مساعدة الطالب على الوعي بمشاعره وتعزيز ثقته بنفسه، وتقبل ذاته كفرد مختلف عن الآخرين، والعمل على إكسابه المهارات اللازمة؛ لتحقيق التوازن بين نزعتيه للمخاطرة والمغايرة والتفرد من ناحية، والتوافق الاجتماعي واحترام المعايير الاجتماعية من ناحية أخرى.
- مساعدة الطالب على حل الصراعات والتعامل مع الضغوط، وتنمية مهاراته؛ لمواجهة مشكلاته المختلفة كالوحدة والعزلة والشعور بالملل والإحباط واضطراب مفهوم الذات، والخوف من الفشل، وعدم التوافق الدراسي والاجتماعي، والتشاؤم والنزعة الكمالية، وفرط الحساسية.
- مساعدته على تقبل ذاته وإدراك حدود إمكاناته ومقدراته، وأوجه قوته وضعفه، وعلى بلورة مفهوم أكثر واقعية وإيجابية عن الذات.
- تنمية مهاراته القيادية وإحساسه بالمشاركة والمسؤولية الاجتماعية.
- ترشيد نزعاته وتعزيز الاستقلالية والتوكيدية لديه بحيث لا يعاني من العزلة والوحدة أو النبذ والتجاهل من قبل الآخرين، أو تقوده إلى العدوانية تجاه الآخرين. (سليمان، 1994، ص 53).
- مساعدة الطالب الموهوب والمتفوق على تقبل الأخطاء والنظر إليها كتجارب تعليمية وحثه على التعلّم من خبرة الفشل، بل واتخاذها مثيراً للمزيد من الاهتمام والتحدي بحيث لا تؤثر سلباً على مفهومه عن ذاته أو تززع من ثقته بنفسه أو تثبط من عزيمته ودافعيته أو تدفع به إلى جلد الذات، أو إلى الاحجام وتجنب المخاطر.
- مساعدة الطالب على الاستبصار باحتياجاته النفسية والمعرفية والاجتماعية وفهمها، وتوعيته بالسبل والمصادر المتاحة لإشباعها داخل المدرسة وخارجها.
- تنمية شعور الطفل بالمسؤولية الذاتية، ومقدرته على توجيه الذات وتحقيقها.

- توجيه الطالب إلى النشاطات التي توافق احتياجاته واستعداداته، ومساعدته على وضع أهداف خاصة يمكن تحقيقها وعلى التخلص من النزعة العصابية للكمالية.
- تطوير مهارات الاتصال الاجتماعي لدى الطفل وتعزيز علاقاته وتفاعلاته مع الآخرين.
- مساعدة الطالب على تنظيم وقت استذكاره وفراغه، وعلى حسن إدارة الوقت واستثماره بالكيفية التي تحقق نمو استعداداته وتطوير وقدراته.
- تطوير مهارات التعاون والعمل الجماعي، وتقبل المساعدة من الآخرين، وتقديم العون اللازم في المواقف التي تقتضي ذلك.
- تنمية مهارات حلّ المشكلات، واتخاذ القرار.
- تزويد الطالب بالمعلومات التي تمكنه من التعرف على المجالات الدراسية والمهنية المتاحة، وتوسيع مداركه عنها، ومساعدته على الاختيار الدراسي والمهني بما يضمن تنمية استعداداته ثم حسن استثمارها في المجالات التربوية والمهنية المناسبة.

● الأهداف الإرشادية في مجال البيئة الأسرية:

- تبصير الأسرة باستعدادات الطفل الموهوب وخصائصه، ومشكلاته ومتطلبات نموه واحتياجاته.
- إرشاد أفراد الأسرة بالآثار السلبية والإيجابية لسلوكهم وأساليب معاملتهم السلبية والإيجابية على شخصية الطفل، وتبصير الوالدين بأهمية أساليب المعاملة الوالدية السوية كالدفء والحنان، والتفهم والتقبل والاهتمام، والتقدير والتشجيع والمساندة في نمو شخصية الطفل الموهوب والمتفوق (السويفي، 2021، ص 130-131).
- توعية الأسرة بضرورة تهيئة بيئة أسرية غنية بالمواد والمصادر والخبرات الثقافية والاجتماعية اللازمة؛ لتمكين الطفل الموهوب والمتفوق من تنمية طاقاته واستثمار إمكاناته من خلال الاطلاع والتجريب والبحث وممارسة الهوايات والأنشطة التي يميل إليها داخل المنزل.
- العمل على توثيق اتصال الأسرة بالمدرسة؛ لمتابعة إنجازات الطفل وتقديمه داخل الصف الدراسي، وما قد يعترضه من مشكلات والتعاون في حلها.

- توعية الأسرة بمضار الاهتمام الزائد والتمركز حول الطفل الموهوب من دون بقية أشقائه، والتوقعات المرتفعة التي يعقدونها عليه، وضغوطهم المستمرة؛ لتحقيق مستويات فائقة من الإنجاز، ودفعه دوماً إلى التنافس.

- تعديل اتجاهات أفراد الأسرة نحو الطفل الموهوب والمتفوق بما يعزز شعوره بالكفاءة والثقة والأمن والطمأنينة.

- توعية الوالدين بأهمية التواصل الحميم مع الطفل من خلال المناقشة والحوار، والتشجيع، والأنشطة المشتركة، وتقبل استجاباته وأفكاره غير المألوفة وتقديرها (عسل، 2012، ص 123-124).

● الأهداف الإرشادية في مجال البيئة المدرسية:

- الكشف عن الموهوبين والمتفوقين من التلاميذ ومعاونة المعلمين في تطوير الوسائل التي يعتمدون عليها في هذا الصدد في مجال تخصصهم.

- تخطيط البرامج والأنشطة المدرسية الفنية والرياضية والاجتماعية والثقافية والترفيهية، بحيث تقابل الاستعدادات المتنوعة والميول المختلفة لدى التلاميذ والمشاركة في تقييمها والعمل على زيادة فعاليتها؛ لتحقيق أفضل عائد ممكن منها.

- تقديم المشورة فيما يتعلق بتوزيع التلاميذ المتفوقين على فصول المدرسة.

- تزويد المعلمين بالمعلومات اللازمة؛ لتطوير مفاهيمهم عن الطفل الموهوب والمتفوق، وأساليب تعاملهم معه.

- تنظيم لقاءات إرشادية للمعلمين؛ لتبادل الآراء، وبحث المشكلات الناجمة عن سوء تكيف التلاميذ عموماً والمتفوقين خاصة مع الأوضاع المدرسية.

- اقتراح ما يلزم لتحسين الجو المدرسي عموماً والمنهج الدراسي خصوصاً بما يشبع الاحتياجات الخاصة للأطفال المتفوقين والموهوبين. (خليفة، 2010، .) <https://specialty>

4. الطرق والفنيات الإرشادية:

يستخدم الإرشاد الفردي في مساعدة الموهوبين على التعبير بحرية عن مشاعرهم وأفكارهم واستكشاف مشكلاتهم، وتعميق استبصارهم الذاتي، وفهم مواطن قوتهم وضعفهم، وعلاج ما قد يعانونه من مشكلات انفعالية وسلوكية وتزويدهم بخبرات ومهارات جديدة لتطوير استعداداتهم الذاتية ومقدراتهم على التعامل مع الضغوط والمشكلات، واتخاذ القرارات.

ويفضل استخدام الإرشاد الفردي عندما يكون علاجياً في حالات الاضطراب العاطفي والسلوكي، ومن بين المؤشرات التي تُساعد على تحديد الحالات التي تتطلب إرشاداً: المنافسة المحمومة مع الأقران، العزلة الاجتماعية، اختلال العلاقات الأسرية، عدم المقدرة على ضبط النفس عند الغضب، الاكتئاب والملل المستمر، تدني مستوى التحصيل المزمّن، الانحراف السلوكي والانفعالي (جروان، 2002)

كما يستخدم الإرشاد الجماعي مع من تتشابه احتياجاتهم وطبيعتهم ومشكلاتهم؛ لتنمية العلاقات والمهارات الاجتماعية بين أعضاء الجماعة الإرشادية ولتنمية الإحساس الإيجابي بالآخر بدلاً من التمرّك حول الذات، ومناقشة القضايا والمشكلات المشتركة وتبادل الخبرات، وتنمية مهارات الاتصال، واستكشاف مشاعر الآخرين، وفي الإرشاد المهني.

ومن بين أهم الفنيات الإرشادية التي تستخدم في إرشاد الموهوبين والمتفوقين فنيات الإرشاد السلوكي والعقلاني الانفعالي والمعرفي، وذلك لما تسهم به في تصحيح الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية واستبدالها بأفكار أخرى جديدة وفي التخلص من المشاعر السلبية تجاه الذات وتجاه الآخرين، ومواجهة الاحباطات والشعور باليأس والاكتئاب.

وبعد التدريب على مهارات التعامل مع الضغوط النفسية، والشعور المتزايد بالإرهاك العقلي والانفعالي بطرق بناءة وإيجابية، من أهم ما تسعى برامج الإرشاد إلى تحقيقه بالنسبة للموهوبين، ذلك عن طريق التحصين التدريجي ضد الضغوط، والتدريب على الاسترخاء العضلي، وحسن توزيع فترات العمل وراحة، وممارسة الأنشطة الترويحية، والخدمات التطوعية.

وقد ركزت بعض البحوث والدراسات على أهمية فنية الذكريات الأولى المبكرة في إرشاد الموهوبين والمتفوقين والتي تتضمن قص ذكرياتهم الأولى عن الحياة المدرسية والآخرين، ومناقشتها وتأملها واستكشاف معانيها الضمنية وتدوينها في مذكرات وتحليلها، والنظر بموضوعية لوقائعها، مما يجعلهم أكثر وعياً بذواتهم ومشاعرهم وخبراتهم، كما تُعدّ فنية الإرشاد بالقراءة لسير المشاهير من المبدعين والعباقرة أحد أهم الوسائل الإرشادية التي تعين الموهوبين على استكشاف المشكلات والصعوبات والتحديات التي واجهها هؤلاء العباقرة وأساليب مواجهتها والتغلب عليها، مما يُساعدهم على التعلّم منها وزيادة رصيدهم المعرفي والخبري، واستخلاص بعض الدروس المستفادة؛ لتطبيقها في حياتهم.

وتستخدم الكتابة التعبيرية كفنّية إرشادية وعلاجية مع الموهوبين والمتفوقين؛ لمساعدتهم في التعبير عن الذات بحرية، والكشف عن الصور الذهنية والخبرات الشعورية واللاشعورية، والتنفيس الانفعالي والإفصاح، عن الخبرات المؤلمة مما يُساعدهم على التخفيف من التوتر والقلق بصورة بناءية، كما أن توفر المادة المكتوبة تنطوي عليه من صور وأحداث ورموز وأماكن مصدرًا هامًا للمعلومات بالنسبة للمرشد يعينه على التعرف على مشكلات الموهوب.

ويُعدّ التمثيل أو الدراما النفسية (السيكو دراما) من أنجح الفنيات الإرشادية التي تكفل للموهوب والمتفوق التعبير الحر عن مشاعره وأفكاره وتطلعاته وصراعاته ومشكلاته عن طريق المواقف التمثيلية، كما تساعد مناقشة أحداث التمثيلية وتحليلها وتفسيرها، وتقييم مواقف الممثلين وأفكارهم في زيادة العوائد الإرشادية ومن بينها فهم الذات، والآخرين وتعلّم طرق بديلة جديدة؛ لمواجهة المشكلات، وتحسن مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي، وتوكيد الذات وتبادل المناقشة والحوار مع أعضاء الجماعة الإرشادية. (القريطي 2013)

كما تستخدم المحاضرات والندوات والمناقشات في إرشاد الموهوبين؛ لإشباع شغفهم إلى المعرفة، وطرح آرائهم بشأن بعض القضايا الفكرية والجدلية والفلسفية التي تشغلهم، إضافة إلى التدريب التوكيدي، والحديث عن الذات ببعض العبارات الإيجابية تعزيزًا لثقتهم بأنفسهم وتحفيزهم لمزيد من العمل والإنجاز.

ويُشير جروان (2008) إلى أنّ برنامج الإرشاد المتوازن للطلبة الموهوبين والمتفوقين يتكوّن من عدّة عناصر تغطي مجالات النمو الانفعالي والمعرفي والمهني في ضوء احتياجاتهم ومستواهم الدراسي أو فئتهم العمريّة.

- **المجال الانفعالي:** ويشمل عناصر فهم الذات والنمو غير المتوازن، والعلاقات مع الأقران، ومهارات الاتصال، والخوف من الامتحان، ومن الفشل، والصراعات الداخليّة والخارجيّة، وتوقعات الآخرين، والنزعة الكمالية، ومهارات التفاوض، والمسئولية الاجتماعيّة، والحساسيّة الزائدة، وعلاقات المدرسة بالأسرة.

- **المجال المعرفي:** ويشمل تدني التحصيل، وعادات الدّراسة، وتنظيم الوقت، ومهارات إدارة الامتحان وحلّ المشكلات، والتفكير الناقد، والتلمذة أو القدوة الأكاديميّة.

- **المجال المهني:** ويشمل الاستكشاف المهني، وتحليل المهن وتصنيفها، ومصادر المعلومات المهنيّة، واتجاهات سوق العمل، وكشف الميول والاهتمامات المهنيّة، اختبار القبول للجامعات، اختيار المواد والمسارات الدراسيّة، مهارات اتخاذ القرار المهني.

ثانيًا: المرونة النفسية: Psychological Resilience

إنّ المرونة النفسية تلعب دورًا هامًا في تكيف الفرد مع بيئته بحيث يعتبر الإنسان الصحيح نفسيًا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، وأنّ الفرد لكي يتمتع بمستوى جيّد من الصّحة النفسية فلا بد من توافر قدر من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يمرّ بها ومواجهتها بشكل يقلّل من عوامل الخطورة التي تؤثر عليه وعلى حياته اليومية بشكل سلبي.

وتتملّ المرونة النفسية عمليّة التوافق الجيّد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، والنكبات، والقدرة على التعافي من تأثيرها وتخطيها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعاليّة واقتدار (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية، 2009، 3).

تعريف المرونة النفسية

ظهر مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود مع بدايات ظهور علم النفس الإيجابي، والذي اهتم بدراسة وتنمية الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية للأفراد بدلاً من التركيز فقط على الاضطرابات النفسية (العزب، عبد الرحمن 2020).

وأشار الصلاحي (2017) تعد المرونة النفسية من المتغيرات الحديثة، بدأت بالظهور قبل ما يقارب 60 عامًا. كانت من ضمن اهتمام بعض الباحثين على نطاق ضيق، ركزت على آليات التنمية وما العوامل لحماية الأفراد، وبعدها انتقلت لمرحلة الأشخاص المعرضين للخطر؛ لتركز على الشباب الذين تميزوا بقدرتهم على تجاوز مشكلاتهم العاطفية والاقتصادية وغيرها.

وقد صيغت عدّة تعريفات للمرونة النفسية، وسنعرض بعض التعاريف اللغويّة والاصطلاحية لمفهوم المرونة النفسية:

المرونة في اللغة: قال ابن فارس: "مرن" الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة (ابن فارس، 1979، ص313)، وجاء في لسان العرب: مَرْنٌ يَمْرُنُ مَرَانَةً وَمُرُونَةً: وهو لين في صلابته، وَمَرَنْتَ يَدَ فُلَانٍ عَلَى الْعَمَلِ، أَي صَلَبْتُ وَاسْتَمَرْتُ، وَالْمَرَانَةُ: اللينُ (ابن منظور، 710هـ، ص403).

المرونة اصطلاحًا: يرجع أصل المرونة إلى المصطلح اللاتيني "Salive" تعني الرجوعية (to spring)، ومن "resilire" وتعني الرجوع إلى الحالة السوية (spring back)، أما الأصل الإنجليزي للكلمة (Resilience) فهو مشتق من الكلمة الإنجليزية (الليونة، شدة المقاومة، والدونة)، ويقصد بها قدرة الشخص، أو منظومة اجتماعية على التعامل بنجاح مع ظروف الحياة المرهقة والعواقب السلبية للتوتر. (الهاشمية، 2017).

وعرفها ستوديجير Staudiger وزملاءه (1993) بأنها: المحافظة على النمو الصحي والشفاء من الصدمة برغم من وجود التهديد. كما عرفها ولين Wolin وزملاءه (1999) بأنها المثابرة والكفاح ضد الأذى.

ويرى غروتبرغ Grotberg (2003) أنّ المرونة النفسية هي قدرة الإنسان على التعامل والتغلب والتعلم أو حتى التغيير من صعوبات الحياة التي يستحيل اجتنابها.

وذكر أبو حماد (2018) تعرف الجمعية النفسية الأمريكية المرونة بأنها "عملية جيدة للتكيف؛ لمواجهة الشدائد والصدمات والأسى والتهديدات أو حتى المصادر المهمة من الضغوط مثل المشكلات العائلية والاجتماعية والمشاكل الصحية الخطيرة أو الضغوط المالية والعمل، إنّها تعني الارتداد إلى الحالة السوية من الخبرات الصعبة" (ص.42).

ويشير أبو حلاوة (2013) أنّ المرونة النفسية "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية لشدائد، صدمات، نكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية. كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار".

أنّ التعريف المعياري للمرونة النفسية ينجم عن بعض المشكلات؛ لكونه لا يولي انتباهًا للفروق الثقافية والسياقة وتأثيراتها في التباين في طرق تعدد الناس عن هذه المرونة، وتأكيدًا لذلك تظهر دراسة أونجر Ungar وزملائه (2008) بمركز البحوث التي أجريت على عيّات من إحدى عشرة

دولة وجود تأثيرات دالة للثقافة والعوامل السياقية على طبيعة ومستوى المرونة النفسية لدى المعرضين للخطر، فقد افترض المرونة النفسية تكوينًا نفسيًا يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة، إذ أنه اعتبرها فرصة وقدرة للأفراد للإبحار في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والثقافية.

فحسب أليكس Alex وزملاءه (2022) مصطلح المرونة مصطلح شائع في كافة مجالات علم النفس، ولكنه من المفاهيم التي لم يتم تعريفها بشكل دقيق، فهناك عدّة مصطلحات في وصفها: المرونة النفسية، المرونة الانفعالية، الصلابة العقلية والصلابة، إلا أنه من الصعب إيجاد تعريفات حاسمة للمرونة.

وهناك إجماع على أن المرونة هي قدرة الفرد على إظهار أدلة نحو تجاوز المعاناة والاحتفاظ الفعّال بحالة نفسية جيّدة؛ لمواجهة المخاطرة أو الخبرات الصعبة، ومع ذلك لا توجد معايير واضحة يجب الالتزام بها لتحديد متغيّر المرونة، كما نتج عن اختلاف المفاهيم استخدام مجموعة واسعة من المناهج والتصاميم للبحث فيها. (عبد الله، 2022، ص177).

وبناءً على ما سبق من تعريفات تعرف الباحثة أن المرونة النفسية على إنها: مجموعة من أفكار واعتقادات، وأفعال يمكن تعليمها وتنميتها لدى أي شخص، والقدرة على التعامل بنجاح مع ظروف الحياة المرهقة والتوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة واعتبارها فرصة للنمو.

النظريات المفسرة لمفهوم المرونة النفسية:

مَعَ تَزَايُدِ البُحُوثِ فِي مَوْضُوعِ المُرُونَةِ النَّفْسِيَّةِ كَرَّسَ البَاحِثُونَ جُلَّ جُهْدِهِمْ فِي اكْتِشَافِ عَوَامِلِ الوِقَايَةِ الَّتِي تَقْفُ وَرَاءَ تَمَكِينِ النَّاسِ مِنَ التَّكْيِيفِ مَعَ الظُّرُوفِ الصَّعْبَةِ مِثْلَ التَّعَرُّضِ لِسُوءِ المُعَامَلَةِ، وَالحَيَاةِ الصَّادِمَةِ أَوْ المَأسَاوِيَةِ أَوْ الفَقْرِ المُدْقِعِ، وَهَنَّاكَ العَدِيدُ مِنَ النُّظَرِيَّاتِ الَّتِي تَتَاوَلَّتِ المُرُونَةُ النَّفْسِيَّةِ وَفَسَّرَتْهَا، مِنْ أَبْرَزِهَا يُدَكَّرُ مَا يَلِي:

1. نَظَرِيَّة (Garmezy,1991):

نَشَر جَارْمِيزِي أَوَّل نَتَائِج بَحْثٍ أُجْرِي فِي الْمُرُونَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِخْدَمَ مُصْطَلَحَ الْوَبَائِيَّاتِ وَالَّذِي يَدْرُسُ مَنْ الَّذِي يَتَعَرَّضُ لِلْمَرَضِ وَمَنْ الَّذِي لَا يَتَعَرَّضُ، وَلِمَاذَا؟، وَذَلِكَ بِهَدَفِ الْكَشْفِ عَنْ عَوَامِلِ الْخُطُورَةِ وَعَوَامِلِ الْوَقَايَةِ الَّتِي تَسَاعِدُ فِي تَعْرِيفِ الْمُرُونَةِ، وَوَجَدَ جَارْمِيزِي أَنَّ كَثِيرَ مِنَ الْأَطْفَالِ الَّذِينَ نَشَأُوا فِي بَيْتَةٍ دَافِئَةٍ وَبَيْنَ أَنْاسٍ أَكْفَاءٍ أَصْبَحُوا قَادِرِينَ عَلَى التَّاقُّلِ عِنْدَ الْكِبَرِ، وَأَنَّ مَعَايِيرَ الثِّقَةِ الَّتِي وَضَعَهَا كَانَتْ ذَاتَ تَأْثِيرٍ فَاعِلٍ وَهِيَ: اللَّعِبُ وَالْعَمَلُ وَالْحُبُّ، إِنَّ التَّالُوثَ الَّذِي اسْتِخْدَمَهُ جَارْمِيزِي لِتَفْسِيرِ الْمُرُونَةِ النَّفْسِيَّةِ يَتَضَمَّنُ النَّصْرَفَ بِالشَّخْصِيَّةِ، الدَّاعِمَةَ لِلسُّرَّةِ، وَنِظَامَ الدَّعْمِ الْخَارِجِي فَبِالتَّالِي نَجِدُ نَظَرِيَّةَ جَارْمِيزِي رَكَّزَتْ عَلَى دُورِ الشَّخْصِيَّةِ وَدُورِ الدَّعْمِ الْأُسْرِيِّ وَالِدَّعْمِ الْخَارِجِي فِي تَحْقِيقِ الْمُرُونَةِ النَّفْسِيَّةِ (VicHealth,2015:8-10).

2. نظرية ريتشارد سون (Richardson, 2002):

نَظَرِيَّةُ رِيتشارد سون تُعْتَبَرُ مِنْ أَوَائِلِ النَّظَرِيَّاتِ لِتَفْسِيرِ صِيَاغَةِ الْمَفَاهِمِ لِلْمُرُونَةِ وَالْقُوَّةِ الَّتِي تُوجَدُ دَاخِلَ الْفَرْدِ، وَالَّتِي تَدْفَعُهُ إِلَى تَحْقِيقِ الذَّاتِ وَالْإِيثَارِ وَالْحِكْمَةِ، وَيَكْمُنُ الْفَرَضُ الْأَسَاسِي لِهَذِهِ النَّظَرِيَّةِ فِي فِكْرَةِ التَّوَاظُنِ الْبِيُولُوجِي النَّفْسِي الرَّوْحِي "التَّوَاظُنِ الَّذِي يَسْمَحُ لَنَا بِالتَّكْيُفِ"، حَيْثُ تُؤَثِّرُ الضُّغُوطُ النَّفْسِيَّةُ وَالْأَحْدَاثُ السَّيِّئَةُ، وَالْأَحْدَاثُ الْآخَرَى فِي الْحَيَاةِ وَتَتَأَثَّرُ بِصِفَاتِ الْمُرُونَةِ وَإِعَادَةِ التَّكَامُلِ مَعَ الْمُرُونَةِ السَّابِقَةِ، وَالتَّفَاعُلِ بَيْنَ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ وَالْعَوَامِلِ الْوَقَائِيَّةِ، وَتُؤَدِي عَمَلِيَّةُ إِعَادَةِ التَّكَامُلِ بِالْفَرْدِ إِلَى أَرْبَعِ نَتَائِجٍ هِيَ:

- إِعَادَةُ تَكَامُلِ الْمُرُونَةِ، يُؤَدِي التَّكْيُفُ إِلَى مُسْتَوَى أَعْلَى مِنَ التَّوَاظُنِ.
- الْعُودَةُ إِلَى التَّوَاظُنِ جُهْدٌ يُبْذَلُ لِتَجَاوِزِ التَّمَرُّقِ.
- الشِّفَاءُ مَعَ الْفَقْدِ مِمَّا يُرْسَخُ مُسْتَوَى أَدْنَى لِلتَّوَاظُنِ.
- تَكُونُ حَالَةٌ مَخْتَلَفَةً وَظَيْفِيًّا، حَيْثُ الْإِسْتِرَاتِيجِيَّاتُ سَيِّئَةُ التَّكْيُفِ، السُّلُوكِيَّاتُ الْمُدْمِرَةُ لِلذَّاتِ، تَسْتَعْمَلُ لِمُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ، وَمِنْ ثَمَّ يُمْكِنُ اعْتِبَارُ أَنَّ الْمُرُونَةَ تَتَجَهُّ نَحْوَ قُدْرَاتِ الْمُوَاجَهَةِ النَّاجِحَةِ (Wald et al.,2006: 15-17).

3. نظرية روتر (Rutter,2006):

قدّم روتر مقارنة بين المرونة النفسية كعملية أو آلية وبين كونه عامل أو متغيّر، لأنّ من الممكن لأيّ من هذه المتغيّرات قد تشكل عامل خطر في أحد الطُروف وعامل ضعف في ظروف أخرى، وقد تحدّث روتر عن مفهوم الآليات والتي تحمي الأفراد من الاضطرابات النفسيّة التي تصاحب حدوث الشدائد والمحن، أنّ التغيّر في هذه الاضطرابات يقل ويخف من حدّته عندما يتغيّر التقييم لعوامل الخطر، وعندما يستطيع الفرد التكيّف النّاجح في بعض الطُروف فإنّ تأثير الدرجة الكبيرة لهذا الخطر يقل وبشكل واضح، إنّ عوامل الحماية كما يُذكر روتر تعمل في الوقت المناسب لتخفيف الخطر والخبرات الصّادمة، هذه العوامل تتمثل في قوة الشّخصية والثّماسك الأسري والدعم الاجتماعي، وتتضمّن في محتواها الاستقلاليّة، والكفاءة الذاتيّة، والثّقة بالنّفس والآفاق الاجتماعيّة الإيجابيّة لبناء شبكة من العلاقات الاجتماعيّة تُساهم في طُروف الحياة القاسية (VicHealth,2015:5-8).

من خلال ما سبق يمكن القول أنّ النظريات اختلفت في تفسير عوامل المرونة النفسية حيث نجد نظرية جارميري ركزت على دور الشّخصية ودور الدّعم الأسري والدّعم الخارجي في تحقيق المرونة النفسيّة، وأوضح في نظريته أنّ البيئة الجيدة تنشأ جيدين قادرين على التأقلم. بينما أشارت نظرية ريتشارد سون أنّ المرونة النفسيّة القوة الموجودة داخل الفرد، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، واعتبر المرونة النفسية كنتيجة لقدرات التعامل الناجحة، بينما اشارت نظرية روتر الى مقارنة المرونة النفسية كعملية أو كآلية وبين كونه متغيراً أو عامل حيث الآليات التي تحمي الأفراد من الاضطرابات النفسية المصاحبة للمحن والشدائد، وأنّ التغيّر في هذه الاضطرابات يقل ويخف من حدّته عندما يتغيّر التقييم لعوامل الخطر، ومن وجهة نظر الباحثة فإن العوامل المؤثرة في المرونة النفسية هي تفاعل لكل العوامل السابقة الذكر.

العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية

حسب أبو حماده (2017) هناك عوامل مرتبطة بالمرونة مثل المساندة والرعاية وخلق الحب والثقة وتقديم التشجيع، تطوير مهارات الاتصال، القدرة على إدارة المشاعر، بالإضافة إلى ذلك هناك عدد من العوامل ذات قيمة مثل:

1. الفعالية: يرى بن سيرا Bin-Sira آلية تمنع التوتر الذي يعقب التعامل الملائم للحالات الطارئة بدل أن يتحول إلى ضغط دائم، فهي محصلة خبرات الماضي الناجحة في التعامل التي اشتملت على التفوق وتقييم الذات، بالمقابل فإنّ الفعالية الضعيفة حصيلة خبرات غير ناجحة. ويعرف Sira الفعالية على أنّها الثقة الدائمة للفرد في قدراته، بالإضافة إلى الثقة في بيئته الاجتماعية.
2. السببية الشخصية: يرى دي شام De Charms أنّ الميل الدافعي الأساس لشخص هو أنّ يكون فعالاً في إنتاج التغيرات في بيئته، ويُشير De Charms إلى أنّ عملية إنجاز الهدف هي الأسمى، وأنّ جوهر السببية الشخصية يذكرها كالاتي: الإنسان مصدر للطاقة، وهو ليس آلة توجيهه لسلك ناتج من الطاقة الآتية من داخله، إنّ الإنسان هو أصل سلوكه.

أهمية المرونة النفسية

نكر صالح (2018) أهمية المرونة النفسية في أنّها تُساعد الإنسان على التكيف مع مختلف ظروف الحياة، والموازنة بين مجالات الحياة الهامة، بأنّ تكون السلوكيات الملتزمة تتفق مع القيم، وتعتبر المرونة حجر الزاوية في الأداء الصحي الاجتماعي الشخصي، والقدرة النسبية للانتعاش بعد الأحداث المجهدة. ويُعدّ ضبط النفس أو السيطرة الذاتية أو القدرة على تعديل الميول المعرفية والسلوكية هو عامل يُساعد لتمكين المرونة النفسية، إذ أنّ الأفراد الذين يتمتعون بأقوى درجات ضبط النفس يكون أدائهم الاجتماعي أفضل، بذلك يكونوا أكثر مرونة وتظهر هذه المرونة في الفضول والمثابرة.

ينظر للمرونة النفسية على أنّها أحد الجوانب الهامة في بناء الشخصية السوية، كونها تمكن الفرد من تحسين بيئته الشخصية والاجتماعية، وتُساعد على التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة، كما تمثّل عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية والقدرة على التعافي من تأثيراتها، وتخطيها بشكل إيجابي، ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية، 2009، 3).

كما تعبر عن قدرة الفرد على التكيف الفعّال والتوافق الناجح والصمود في مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية والنهوض من الأزمات المختلفة دون كسر أو هزيمة والمحافظة على أمنه النفسي

والاجتماعي، علاوة على أنها عنصر أساسي في قدرة الفرد على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد، وهي أحد مكونات المتممة للصحة النفسية (محمد القلبي، 2016، 245).

الخصائص وسمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية:

ذكر العزب وعبد الرحمن (2020) أنّ العديد من الباحثين تناولوا الحديث حول خصائص المرونة النفسية، ومنهم هرت، وآخرون (Hart et al, 2007) حيث أشاروا إلى ست خصائص أساسية لدى الأفراد ممن يملكون المرونة النفسية، تمثل عوامل وقائية تُساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد، ويمكن إجمالها فيما يلي:

- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية، وتُسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فضلاً عن كونها مصدرًا للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي.

- الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات، والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع الآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات.

- مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حلّ المشكلات، ومهارات التفكير قبل الفعل، والتروي وعدم الاندفاع؛ تجنبًا للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.

- النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.

- القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية، على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فضلاً عن الإحساس بالكفاءة الشخصية.

- المثابرة والاجتهاد، وقد تمّ اعتبارهما من الضروريات لتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب.

كما أشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2010) إلى عشرة طرق لبناء المرونة

النفسية يمكن إجمالها فيما يلي:

- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة، وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.

- تجنب الاعتقاد بأنّ الأزمات أو الأحداث الضاغطة لا يمكن حلها.

- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة.
- التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
- تنمية الثقة بالذات.
- فهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق الذي تحدث فيه.
- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
- رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة الترفيهية والاسترخاء.
- التعلّم والاستفادة من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.
- وتُسهم مجموعة من العوامل المتفاعلة في تكوين المرونة النفسيّة العامة. أنّ العامل الرئيسي في تكوين أو تنمية المرونة النفسيّة لدى البشر بشكل عام والأطفال على وجه الخصوص العلاقات الاجتماعيّة السوية المساندة والدافئة داخل وخارج الأسرة. فالعلاقات الاجتماعيّة التي يتوافر فيها: الحب، والتشجيع والمساندة والثقة، نماذج الدور الإيجابيةّ تقضي إلى تنمية وتعزيز المرونة النفسيّة. وتُعدّ المرونة النفسيّة ظاهرة تمكّن الشخص من التعافي من التأثيرات السلبية، أو الصدمات ذات الطابع الممتد، أو المخاطر الفعّالة والضغط النفسيّة التي يتعرّضون لها في الوقت الحالي (أبو حلاوة، 2013).

كما حدد أبو حلاوة (2013) مجموعة من العوامل المرتبطة بالمرونة النفسيّة:

- القدرة على وضع خطط واقعيّة واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها.
- النظرة الإيجابية إلى الذات، والثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية.
- مهارات التواصل الإيجابي وحلّ المشكلات.
- القدرة على ترويض أو إدارة الانفعالات القويّة والاندفاعات.

ولقد ذكر صالح (2018) أنّ هناك مميّزات للأفراد الذين يمتلكون المرونة النفسيّة يستخدمون المشاعر الإيجابيّة لتحقيق المواجهة الفعّالة والتكيّف مع المواقف، ويمتلكون الاستكشاف الإبداعي والاسترخاء والتفكير المتفائل وسيلة للتكيّف، وأوضح صالح في دراسته أنّ هناك عدد من العوامل المرتبطة بالمرونة النفسيّة ومنها:

1. **عوامل تعويضيّة:** وهي تقلل من أخطار التعرّض للخطر، وهي جوانب فرديّة أو بيئيّة، مثل الإيمان بالمواقف الإيجابيّة تجاه الحياة، واستحضار الشخصيّة، التي يكون لها نتائج إيجابيّة للأطفال والشباب عندما يكبرون.

2. **عوامل التحدي:** مثل التحديات في أشكال المرض والخسارة الكبيرة أو اختلال الأسرة، والتي بدورها تقلل من الاجتهاد في المستقبل.

3. **عوامل الحماية والعوامل الوقائيّة:** وهذه العوامل تتفاعل مع الخطر للحدّ من احتمالات النتائج السلبيّة، أمّا العوامل الوقائيّة تستهدف بنشاط خطر معين للحدّ من آثاره.

العمليات الأساسيّة لتعزيز المرونة:

أشارت دراسة ليوما وآخرين yuma et al (2007) الوارد في (Ciarrochi & Bilich, 2010, P7-8) أنّ هناك ست عمليات أساسيّة مرتبطة ومتفاعلة تعمل على زيادة المرونة:

1. **اتصال الشخص مع اللحظة الراهنة:** بمعنى الإدراك الواعي واستغلال الخبرات في الموقف في

اللحظة الراهنة وتمكن الشخص من وضع تصوّر حسب المعلومات المتوفرة لديه، فيما إذا كان في استطاعته التغيير وإمكانية الاندماج المعرفي.

2. **تقبل الذات:** النظرة الإيجابيّة للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.

3. **القدرة على ترويض الانفعالات القويّة والاندفاعات:** التخلص من الأفكار غير المرغوب فيها؛ للحدّ من تأثير العمليات المعرفيّة غير مقيدة للسلوك، لتسهيل وجوده في الموقف والمشاركة فيه.

4. **إدارة الذات:** غالبًا ما يُطلق عليها مراقبة الذات، ووعي النفس.

5. القيم: القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانيّة والخلقيّة، واختيار اتجاهات الحياة التي تكون نابعة من أعماقك وتعبر عن اختياراتك الشخصية واعتقاداتك، توفير الحافز والإلهام، تقديم التوجيه لأفعالك، إعطاء معنى الحياة بحيث تكون نابعة من أحاسيسك وتعبر عن أهدافك.

6. الالتزام في العمل: وقد يتطلّب التدريب على المهارات، ويُساعد في ذلك الاتجاهات والقيمة. وترى الباحثة أنّ الأفراد المرنين يمتلكون القدرة على انتزاع أنفسهم من زحمة الحياة ومشاغليها؛ ليقرأوا واقعهم الخاص ويحسنوا تقديره؛ ليرسموا صورة واضحة من المستقبل وما يخبئه لهم، بعيداً عن تأثير المغريات والمحسنات المؤقتة.

ولقد ذكر كلاً من الشبول (2017) وصالح (2018) السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية وهي:

- الاستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه والآخرين.
- الاستقلال: عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، ويشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه.
- الإبداع: ويشمل إجراء خبرات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بالإضافة للاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر).
- روح الدعابة: تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به (فن التعامل في الحياة لمواجهة تحدياتها).
- المبادرة: وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة وتمثّل قدرة الفرد الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.
- تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد المرن على والبيئشخصي تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقويّة من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي مع من يحيطون به ومع ذاته.
- القيم الموجهة (الأخلاق): وتشمل البناء الخُلقي الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم أخلاقية وتطبيقاتها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالفه؛ ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانيّة وخلقية في حياته العامة والخاصة.

- وهناك سمات أخرى للشخص الذي يتمتع بالمرونة مثل: (تقبل النقد، التعلّم من الأخطاء، تحمّل المسؤولية، اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه).

استراتيجيات بناء المرونة النفسيّة:

ذكر أبو حلاوة (2013) بناء المرونة النفسيّة وتتميتها رحلة شخصيّة. والمعلوم أنّ البشر لا يستجيبون بنفس الطريقة للصدّات أو لأحداث الحياة الضاغطة. وبالتالي فإنّ الطريقة التي تكون فعّالة في بناء أو تأسيس المرونة لشخص معيّن، قد لا تكون فعّالة بالنسبة لشخص آخر. ويستخدم البشر استراتيجيات تأقلم أو مواجهة أو توافق متنوعة. وتعكس التباينات في استراتيجيات التوافق أو التأقلم مع مواجهة الضغوط وأحداث الحياة العصيبة الفروق الثقافيّة بين البشر. فقد يكون لتقافة الشخص تأثيرات واضحة على طرق تعبيره عن مشاعره وانفعالاته وعلى طرق تعامله مع أو تصديه للشدائد والصدّات. على سبيل المثال تؤثر الثقافة على مدى إقبال أو إجمام الشخص عن طلب المساندة من الآخرين.

لقد أوضح أبو حلاوة (2013) وجود طرق لبناء المرونة النفسيّة وهي:

1. إقامة روابط مكثفة مع الآخرين: فالعلاقات الاجتماعيّة الإيجابيّة مع أعضاء الأسرة والأصدقاء، وغيرهم من أهمّ متطلّبات بناء المرونة النفسيّة. وتقبّل المساعدة والدّعم من الأشخاص الذين نحبهم والاستماع إليهم يقوي المرونة النفسيّة.
2. تجنّب رؤية الأزمات على أنّها مشكلات لا سبيل منها أو التغلّب عليه: فإمكان الفرد تغيير الطريقة التي يدرك ويفسّر ويستجيب بها للأحداث الضاغطة، وأن يتجاوز ظروف الحاضر ويتطلّع إلى المستقبل ويعتقد عن يقين أنّ المستقبل أفضل من الحاضر، ويحاول أن يخفف أو يلطف من مشاعر الكدر أو الحزن من العثرات التي يواجهها.
3. تقبل التغيّر واعتباره جزءاً متضمناً بنيويّاً في الحياة: تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعدك في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة.

4. **الدافعية تجاه تحقيق الأهداف:** من خلال وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق ومبنية على قراءة دقيقة للإمكانيات والقدرات الشخصية مع الواقع المحيط.

5. **اتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة:** فهي تدفع بالفرد باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي، بدلاً من الالتصاق بالمشكلات والضغط واجترار آلامها.

6. **تلمس جميع الفرص التي تعطي دافعاً لاستكشاف الذات للفرد:** فإنّ البشر يتعلمون الكثير عن أنفسهم، بحيث يكتشفون جوانب نفسية لديهم قد تطوّرت أو نمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم أو تأقلمهم الإيجابي مع خبرات الفقد أو الخسارة أو الأحداث الضاغطة.

7. **النظرة الإيجابية للذات:** بأن يكون الفرد متيقناً من قدرته لحلّ المشكلات.

8. **وضع الأمور أو الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي:** ينبغي تجنب التفكير التضخيمي للأحداث الضاغطة والمؤلمة كما يجب تقييم الموقف الضاغط في سياقه الواسع والنظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتويه مثل هذا الموقف.

9. **النظرة التفاضلية للمواقف:** وتوقع واستبشار الخير بدلاً من الحذر والقلق مما يخاف منه الفرد وعدم فقدان الأمل.

10. **العناية بالنفس:** يُساعد الفرد في التماسك والاستعداد لأيّ حدث طارئ.

وتأتي أهمية المرونة النفسية في قدرة الفرد على ضبط نفسه وإدارة المواقف والأزمات غير الاعتيادية بعد إدراكها، بحيث تصبح لديه القدرة على تغيير مجرياتها ووضع خطط واستراتيجيات حلّ مناسبة للمشكلات.

ثالثًا: العلاج بالتقبل والالتزام: Acceptance and Commitment Therapy

تعريف العلاج بالتقبل والالتزام:

العلاج بالتقبل والالتزام ACT Acceptance and Commitment Therapy يُعدّ أحد أشكال العلاج النفسي الذي يُساعد الناس في مراقبة أفكارهم، وانفعالاتهم بدون إصدار أي حكم، كما أنّه يؤكد على أنّ الحاجة للتعرف على القيم يحتاج الالتزام بالسلوكيات المحترمة، بغض النظر عن المشاعر والأفكار الداخليّة، ويؤكد أيضًا على سلوكيات مساعدة لحياة أفضل. حيث أنّ هذا العلاج يعمل على تحسين مستوى المرونة النفسيّة، والتي تعكس القدرة على إِبصار الأشياء من وجهات نظر متعددة والتفاعل من المواقف الضاغطة بمستوى من المرونة. (الصبوة، 2019، ص81)

العلاج بالتقبل والالتزام هو أحد علاجات الموجهة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، ويُعدّ هذا العلاج فعّال لمجموعة متنوعة من الاضطرابات منها الاكتئاب، والقلق، والقلق الاجتماعي، والوسواس القهري، سوء استخدام المواد المخدرة، والذهان. ويستخدم هذا النوع من العلاج استراتيجيات التقبل والتعقل والأفعال؛ لتغيير السلوك بهدف زيادة المرونة النفسيّة، ويقصد بالمرونة النفسيّة: القدرة على الاتصال باللحظة الحالية، والتفكير في الأمور بطريقة أقلّ تصلبًا، والتصرف بمرونة تسمح لنا بعيش حياة قيمة وذات معنى. (أبو زيد، 2022، ص9).

وقد ذكر حمودة (2018) المشار إليه في أكتوف (2022) أنّ هناك عدّة تعريفات للعلاج بالتقبل والالتزام، منها: تعريف هانز Hayes الذي يرى أنّ هذا العلاج عبارة عن مقارنة علاجية تستخدم عمليات التقبل وتقنيات اليقظة الواعيّة وعمليات الالتزام والتغيير السلوكي بهدف الوصول إلى المرونة النفسيّة، إلا أنّه عدل تعريفه عام 2016 للعلاج بالتقبل مُبينًا أنّه لا يركز في المقام الأوّل على تقبل الأعراض، ولكنه يعمل على توجيه العميل نحو القيم المهمة بالنسبة له.

يعرفه كل من هايز وآخرون Hayes, Luoma, Bond , & Lillis (2006) بأنّه مدخل للعلاج الوظيفي السياقي يعتبر مشكلات الإنسان ناتجة عن عدم المرونة النفسيّة التي يسببها التعبئة المعرفيّة وتجنب الخبرات والهدف الرئيسي للعقل هو زيادة المرونة النفسيّة والقدرة على التواصل مع اللحظة الراهنة بشكل واع (ص، 382).

ويعرفه كل من هانز وستروسال وويلسون (Hayes & Strosahl, & Wilson, 2011) بأنه: أحد أشكال العلاج النفسي المعرفي المعاصر (ACT) تم وضعه؛ لينمي مهارات المواجهة والتصدي والصمود النفسي والمرونة النفسية (التلقائية والإبداعية)، والازدهار بحيث تصبح أسلوب حياة لدى مرضى اضطرابات كرب ما بعد الصدمة، يتميز بالانفتاح على الخبرات السيئة والوعي بها والتماسك والترابط الداخلي.

أما سيزنك (2015) Seznec فأضاف أن: العلاج بالتقبل والالتزام هو علاج محدود بفترة زمنية كما هو الحال في العلاج المعرفي السلوكي، لكن الاختلاف يكمن في أن العلاج بالتقبل لا يعتمد على آلية تعلم بسيطة إنما يبنى على مفهوم السياق لإعطاء معنى السلوك المُدرج.

العلاج بالتقبل والالتزام يشجع الأفراد على الاستجابة للمواقف البناءة وقبول الأحداث المعرفية الصعبة وما يقابلها من المشاعر بدلاً من استبدالها (Lamar wiatrowski, and Lewis- Driver, 2014, 220).

أما من وجهة نظر الفقي (2016) أن العلاج بالتقبل والالتزام عبارة عن عملية استخدام الأمثلة والخبرات الراهنة للحالات، ويعتمد على أساليب المواجهة والتقبل للخبرات والأفكار والمعتقدات الخاطئة وصولاً إلى التقليل من الخطر المعرفي والتعامل مع الذات كسياق تصرف التزامي (ص 99).

وحسب أبو حلاوة (2018) العلاج بالتقبل والالتزام هو تمكين من إدراك مشاعر العميل وانفعالاته غير السارة، ومن ثم تعليمه عدم الانقياد لها وعدم تجنب مثيراتها، بل تعليمه إدراك ما تتضمنه من دلالات إيجابية مع التعهد بالقيام بسلوكيات تغير من حالته الانفعالية.

من خلال التعاريف التي وردت أعلاه تعرف الدراسة الحالية العلاج بالتقبل والالتزام بأنه: أحد أشكال العلاج النفسي الذي يُساعد الأفراد في مراقبة أفكارهم، وضبط انفعالاتهم، ويستخدم هذا النوع من العلاج استراتيجيات التقبل والتعقل والأفعال؛ لتغيير السلوك بهدف زيادة المرونة النفسية.

الأصول النظرية للعلاج بالتقبل والالتزام:

تم إنشاء العلاج بالتقبل والالتزام من طرف ستيفن سي هايز في منتصف الثمانينات. ثم تطوّر الأمر فتطوّرت النظرية من أحد مجالات علم النفس إلى مجال تحليل السلوك مستنداً إلى النظرية السلوكية المعرفية تعرف باسم نظرية الإطار العلائقي (RFT). ويأتي (ACT) كذلك من نظرية تعرف باسم السياقية الوظيفية (Functional Contextualism) حيث يكون الاهتمام بأفكار الناس ومشاعرهم وسلوكهم في سياق معيّن، هل هو تكيفي أم عكس ذلك؟ و ACT هو جزء مما يسمى بالموجة الثالثة من العلاجات المعرفية السلوكية، جنباً إلى جنب مع العلاج الجدلي السلوكي (DBT)، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT)، والعلاج المركز على التعاطف (CFT)، والعلاج النفسي التحليلي الوظيفي (FAP)، وعلاجات أخرى تركز تركيزاً كبيراً على التقبل واليقظة، بالإضافة إلى التداخلات السلوكية التقليدية. (صياح، 2022، ص7).

وأشار رضوان (2020) إلى أنّ العلاج بالتقبل والالتزام انطلق من الخبرة الإكلينيكية القائلة: إنّ التحليلات المنطقية والتفسيرات العقلانية غالباً تكون غير كافية من أجل دفع العمليات العلاجية وتعديل السلوكيات المهمة في الحياة اليومية. أمّا لماذا يحدث هذا؟ فهو ما يتضح في نظرية الإطار العلائقي Relational frame theory ويرمز لها اختصاراً RFT. وهذه النظرية هي برنامج تحليلي سلوكي بدأ في أوائل ثمانينات القرن العشرين، درس اللغة والاستعارات الإنسانية، بنيت على أساس الجذور الفلسفية للسياقية الوظيفية.

وقد بيّن بودساموت وآخرون (2019) أنّ: العلاج بالتقبل والالتزام نموذج جديد من العلاج القصير المدى وهو نسخة مختصرة من الموجة الثالثة للعلاج المعرفي السلوكي CBT. وأكدت الدراسات والبحوث النفسية على نجاح هذا النموذج الذي يهدف إلى مساعدة الناس على تغيير علاقتهم مع تجاربهم المؤلمة غير المرغوب فيها، وأفكارهم ومشاعرهم وذكرياتهم غير السارة، وأعراضهم الجسدية غير المريحة، وهذا النموذج الإرشادي لا يسعى فقط لمساعدة الفرد على التخلص من المحتويات الشعورية، بل أنّ الجهد الأكبر مبذول من طرف الناس؛ لمحاولة التحكم في الأفكار السلبية وفي الرغبة باستبدالها بأخرى إيجابية، هو الذي يشكل جوهر المشكلة، عندما يصبح العميل منشغل بتدبير

انفعالاته، ومحاولة تجنب الذكريات المؤلمة أو استبدال الأفكار غير العقلانية والسلبية بأفكار عقلانية إيجابية، فإنه يصبح غير قادر على تلبية حاجاته الحيائية المباشرة. فيصبح متصلباً ذهنياً غير فعال في حل مشكلاته. فالعلاج بالتقبل والالتزام يُدرب العميل على التعامل مع الانفعالات والأفكار والمشاعر والذكريات المؤلمة كما هي كونها مجرد مشاعر نفسية داخلية.

أهداف العلاج بالتقبل والالتزام:

يختلف العلاج بالتقبل والالتزام كتدخل عن الأساليب العلاجية الأخرى أنه لا يعتمد على نموذج تقبل الأعراض. بل تتمثل أهدافه لزيادة السلوكيات القائمة على القيمة، وفي الوقت نفسه يدير العقبات الداخلية التي تنشأ في هذه العملية بمهارة. وبالرغم من أن الحد من الأعراض ليس هو محور العلاج بالقبول والالتزام إلا أن الأعراض تقل كثيراً، أو تبدأ في الظهور في ضوء مختلف. كما يُساعد العلاج بالتقبل والالتزام على استكشاف ما هو مهم للفرد في الحياة. وأحياناً يصبح كعلاج وجودي ك طرح أسئلة كبيرة وتكون الإجابات ليست كبيرة، وأحياناً تكون هادئة وذات صلة شخصية ولكنها ثمينة ذات معنى. إن مجرد الإجابة على مثل هذه الأسئلة ليست كافية، بل يجب أن تستخدم بنشاط كأضواء إرشادية في الظلام، وهو ما يُشير إلى مسارات جديدة إلى الأمام. (سيد، 2021، ص73).

وحسب الفقهي (2016) يهدف العلاج بالتقبل والالتزام إلى:

- تغيير وظائف الخبرات الخاصة عن طريق السياق الاجتماعي واللفظي.
- مساعدة الفرد على استيضاح قيمة الشخصية وأهميتها في توجيه الخبرات وانعكاس ذلك على سلوكياته الراهنة واللاحقة.
- التعامل مع السياق بصورة شعورية.
- معالجة الأحداث.
- الاهتمام بالجانب المعرفي والانفعالي والسلوكي للفرد.

كما أضافت أكتوف (2022) بلورة تلخيصية لأهم أهداف العلاج بالتقبل والالتزام في العناصر التالية:

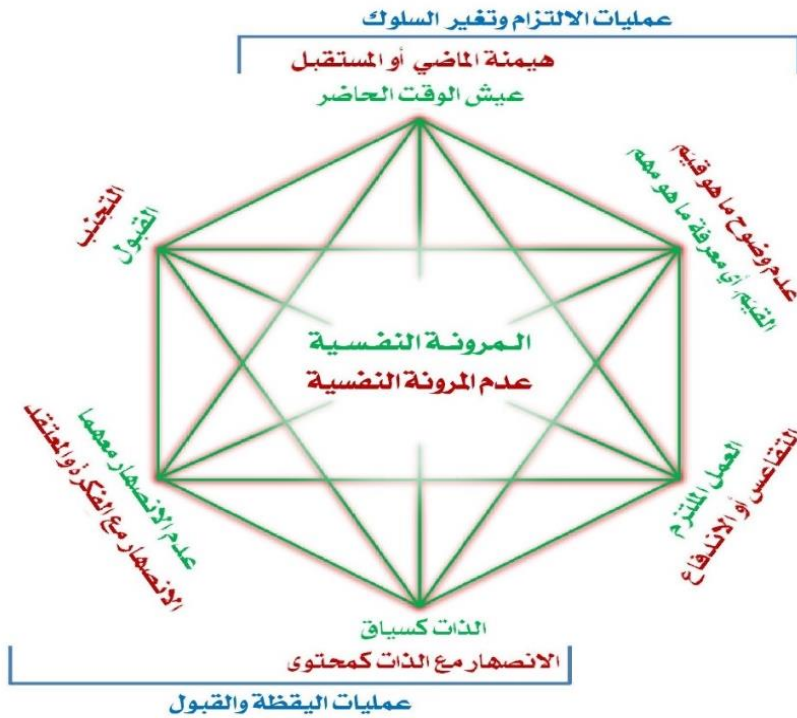
- إن تطبيق العلاج بالتقبل والالتزام يُلقن المتعالج بعض المهارات النفسية لمواجهة الانفعالات المؤلمة بشكل يجعلها أقل وطأة وتأثيرًا.

- يُساعد على توضيح ما هو مهم وما له معنى للفرد، أي إبراز القيم التي تخصه وتعنيه، وهذا الذي يُساعد على حسن توجيه الطريق نحو الحياة الميسورة.

- يسعى العلاج بالتقبل والالتزام إلى تغيير كلي للعلاقة الوظيفية القائمة مع الذات.

العمليات الأساسية في العلاج بالتقبل والالتزام.

وفقاً لرضوان (2020) يشمل العلاج بالتقبل والالتزام ستة أبعاد تلامس اتجاه المعالج من جهة ومن جهة أخرى طرق المعالجة، وفي الوقت نفسه تعرف هذه الأبعاد كفاءات محدّدة على المريض تعلمها وممارستها في مجرى العلاج. وهذه المكونات ليست منفصلة عن بعضها، وإنما هي وجوه لحدث كلي. في العلاج بالتقبل والالتزام التعامل مع العمليات النفسية الستة يقود إلى الخروج من المشكلة ويهدف إلى تخفيف المعاناة، ورفع المرونة النفسية، وتحفيز حياة مثمرة.



شكل (2) نموذج العلاج بالقبول والالتزام (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999)

1. **القبول Acceptance**: يُعتبر التقبل القبول الفعلي والواعي للأحداث الدّاتية التي يسببها تاريخ الفرد والظروف الحالية دون محاولات لتغيير تكرارها أو شكلها، خاصة عندما يتسبب ذلك في إحداث ضرر نفسي. التقبل في العلاج بالتقبل والالتزام ACT ليس غاية في حدّ ذاته، ولكن يتمّ تعزيز التقبل كوسيلة لزيادة العمل القائم على القيم. (Hayes & Feeney، 2022، ص905).

2. **الانفصال المعرفي (فك الالتحام) Cognitive Defusion**: تحاول فنيات الانفصال المعرفي تغيير الوظائف غير المرغوب فيها للأفكار والأحداث، وتعلّم "التراجع خطوة للخلف" أو الانفصال عن أفكارنا وذكرياتنا وتخيلاتنا، ننراجع خطوة ونراقب تفكيرنا بدلاً من التشابك معه والانغماس فيه أو مقاومته. يحاول العلاج بالتقبل والالتزام ACT تغيير الطريقة التي يتفاعل بها الفرد مع أفكاره أو يرتبط بها. (صياح، 2022، ص10).

3. **الذّات كـ سياق Self-as-Context**: توصيف النفس في العلاج بالقبول والالتزام بأنّها تتألف من ثلاثة أجزاء، الذّات كمحتوى، الذّات كعملية، والذّات كسياق. فالذّات كمحتوى هو مصطلح يجمع التجارب الداخليّة كالأفكار والمشاعر والأحاسيس والذكريات والمعتقدات، وهذا يتناقض مع الذّات كسياق، التي تعكس السياق الذي تحدث فيه كل هذه التجارب الداخليّة ولا يتكون من هذا الجزء فقط بل يُعتبر الحاوية التي تحمل كل شيء. (سيد، 2021، ص88). تعتبر الذّات كسياق لظهور جميع الأحداث النفسيّة، حيث أنّه يُمكن الفرد من أن يكون على دراية بتدفق الخبرات الخاصة به دون الارتباط بها أو الاستثمار في تجارب معيّنة، وبالتالي إنّ الشعور بالذّات يُعزز الانفصال والتقبل. ويتمّ تعزيز الذّات كسياق في العلاج بالتقبل والالتزام ACT من خلال تمارين اليقظة الذهنيّة والاستعارات والعمليات الخبراتيّة. (Hayes & Feeney، 2022، ص906).

4. **اللحظة الراهنة Being Present**: يُعزز العلاج بالتقبل والالتزام ACT الاتصال المستمر بدون إصدار حكم بالأحداث النفسيّة والبيئيّة عند حدوثها، مع القدرة على التركيز أو تحويل الانتباه للاستجابة للمتطلّبات المهمة، والهدف من ذلك هو جعل الفرد يمرّ بتجاربه نحو العالم داخلياً وخارجياً بشكل مباشر وطوعي أكثر، بحيث يمكن أن يكون السلوك أكثر مرونة وتوافقاً مع القيم الأساسيّة. (Hayes & Feeney، 2022، ص905).

5. **القيم Values:** القيم هي الصفات المختارة لأنماط السلوك المستمرة ويتناول العلاج بالقبول والالتزام تعريف القيم على أنها: "النتائج المختارة بحرية والمحددة لفظيًا، لأنماط النشاط المستمرة والديناميكية المتطورة، والتي تُنشئ معززات لهذا النشاط والتي تكون منخرطة في النمط السلوكي القيم ذاته" (Wilson & Dufrene, 2009). إنَّ القيم هي الأشياء التي يمكننا أن نختارها لأنفسنا، وهي الإرشادات للقيام بإجراءات في الوقت الراهن، فالقيم تعمل كبوصلة تُشير إلى اتجاه السلوك الذي يمكن القيام به، ويستخدم العلاج بالقبول والالتزام مجموعة متنوعة من التمارين لمساعدة الفرد على اختيار اتجاهات الحياة في مجالات مختلفة أثناء إضعاف العمليات اللفظية التي قد تؤدي إلى خيارات على أساس التجنب، والامتنال الاجتماعي، أو الاندماج. في العلاج بالقبول والالتزام النقبل والانفصال والتواجد ليست غايات بل تمهيد الطريق لحياة أكثر حيوية وذات قيمة. (سيد، 2021، ص 94-95).

6. **الفعل اللازم (أفعل ما يتطلبه الأمر) Committed Action:** يمثّل الإجراء المُلزم، إلى جانب القيم، الجانب الأيمن من النموذج السداسي للمرونة النفسيّة، ويمثّل جانب التغيير السلوكي النشط للنموذج، وتدعو العملية إلى التغيير في خدمة القيم، بطريقة مرنة بدلاً من المتابعة بشكل صارم مع سلوكيات غير قابلة للتطبيق. (سيد، 2021، ص96). ويعني بالعمل اللازم اتخاذ إجراءات فعّالة والاسترشاد بالقيم، ويتضمن ذلك كلاً من الفعل الجسدي والعمل النفسي، وبينما يتخذ مثل هذا الإجراء ستظهر مجموعة واسعة من الأفكار والمشاعر بعضها مرغوب والبعض الآخر مؤلم للغاية. لذا فإنّ العمل اللازم يعني القيام بما يلزم للعيش وفق القيم، حتى عندما تستثار الأفكار والمشاعر الصعبة. ويتضمن العمل اللازم تحديد الأهداف، وتخطيط العمل والتدريب على المهارات، وحلّ المشكلات، ولتنشيط السلوكي، والتعرض مع تقبل الخبرات الداخلية. ومن الممكن أيضًا تعلّم وتطبيق أيّ مهارة تعزز وتنثري الحياة من مهارات التفاوض ومهارات التوكيد والتهدئة الذاتية والتعامل مع الأزمات ومهارات اليقظة التي يسعى العلاج بالقبول والالتزام اكسابها للفرد. (صياح، 2022، ص10-11).

نشأة الاضطرابات النفسيّة من وجهة نظر العلاج بالتقبل والالتزام.

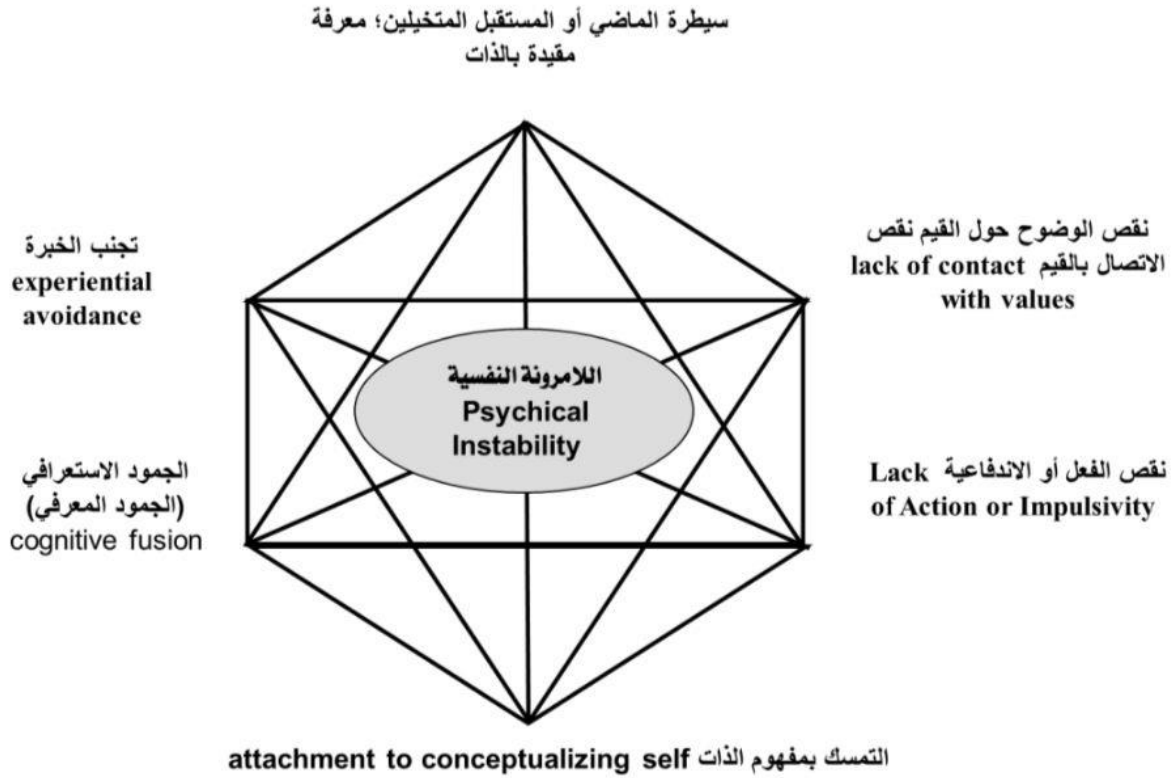
قدم Hayes نموذجًا لتفسير نشأة الاضطرابات من وجهة نظر العلاج بالقبول والالتزام، حيث يرون أنّ عدم المرونة النفسيّة نتيجة سيطرة المخاوف الماضيّة والمستقبليّة وضعف المعرفة الذاتيّة، وهذا الأمر يؤدي إلى حدوث تجنب معرفي ودمج معرفي، مما يترتب عليه فقدان الشعور باللحظة الحاليّة والتعلق بالذات، ونقص القيم مما ينتج عنه عدم القيام بالفعل والاندفاعيّة والتجنب. (Hayes et al , 2006,5).

وقد أشار سيد (2019) أنّ هناك مجموعة من الأسباب التي تؤدي لحدوث المشكلات النفسيّة من وجهة نظر العلاج بالتقبل والالتزام منها:

- رفض الفرد الإفصاح عن أعراض القلق الطبيعي أو الخبرات الخاصة التي أدت لحدوث القلق.
- اعتبار الفرد أنّ الأحداث المرتبطة بالقلق مصدرًا لتهديد الصحّة ويجب إزالته أو التحكم فيه.
- قد ترتفع حدّة القلق إلى مستويات غير مقبولة نتيجة محاولة الفرد التحكم في الأحداث المرتبطة بالقلق.
- تكرار استخدام التجنب والهروب الانفعالي للحصول على راحة قصيرة المدى وقد يؤدي ذلك إلى ضيق نفسي وسلوكي شديد وفقدان دودة الحياة.

وذكر رضوان (2020) أنّ المعاناة النفسيّة غالبًا ما تكون من خلال تجنب الخبرة ويسبب انصهار معرفي أو تشابك وما ينجم عن ذلك من عدم مرونة نفسيّة أو جمود نفسي تجعل الإنسان يتمسك بتصورات لا تثبت صحتها، وتجعل في سلوكه التخلي عن خطوات تجعله منسجم مع قيمه الخاصّة وتمنحه الحيوية والمعنى.

ويتم تلخيص هذه الرؤية من خلال الحروف المختصرة التالية: FEAR وتعني:



شكل (3) العمليات التي تقود لعدم الثبات النفسي (Luoma, et al., 2009, p 40)

Fusion with your thoughts	التحم بأفكارك
Evaluation of Experience	قيم تجربتك
Avoidance of your experience	تجنب تجربتك
Reason giving for your behavior	أعط السبب لسلوكك

ووفقاً لعلاج القبول والالتزام ACT فإنّ البديل يكمن في:

Accept	اقبل استجاباتك وكن حاضراً
Choose	اختر خطأً مُقَدَّر
Take action	تصرف

العلاج بالتقبل والالتزام (من النظري إلى التطبيق):

العلاج بالتقبل والالتزام من العلاجات المحددة بالوقت، ويتطلب مشاركة فاعلة من العميل حيث إنه لا بد أن يعلم ويوافق على السيرورة النشطة لإجراءات العلاج، يجب على العميل أن يشارك في العديد من التمارين، مثل تمارين الوعي الكامل والمراقبة الذاتية والكتابة أثناء تواجده أثناء الجلسة أو في منزله، بالتالي لا بد من أخذ موافقته لفظية أو خطية منه.

وتشير بوقفة (2020) كما تجدر الإشارة إلى أنه لا يوجد بروتوكول ثابت بترتيب معين لكل عميل، وعليه فإن للعميل الحرية التامة في اختيار تسلسل التمارين، وذلك حسب نقاط الضعف والقوة عند العميل. فأهم نقطة لا بد أن يتميز المعالج هو الانفتاح والمرونة في التعامل مع الحالات النفسية، فيكون نموذجًا لعميله؛ لأن الهدف الأساسي من العلاج هو رفع المرونة النفسية، فمن الغير منطقي وضع إطار صارم لتسلسل العلاج بهدف الحصول على المرونة النفسية.

1. اليأس الإبداعي: أشار Seznec (2015) أن عادة ما تكون هذه أول مرحلة للعلاج، يبدأ عند عرض العميل مشكلته من الأفكار والصور والذكريات أو الأحاسيس الجسدية المزعجة والتي دفعته للبحث عن المساعدة، ويقوم المعالج بطرح سؤال على العميل عن المحاولات التي قام بها للتخلص من مشكلته أو مواجهتها. ومن خلال إجابة العميل على السؤال هنا يشير المعالج لفكرة وجود العميل بالجلسة العلاجية، وبحثه عن حلول جديدة هو دليل قاطع على إن الحلول التي قام بها ليست فعالة على المدى البعيد. في هذه المرحلة يحاول المعالج أن يوضح للعميل أن السلوكيات التي قام بها كانت من مبدأ التحكم فيما يشعر أو يفكر، وأن محاولة التحكم ذاتها هي المشكلة وليست الحل (بوقفة، 2020).

2. التحكم هو المشكلة: ذكر Seznec (2015) أن هذه المرحلة ترتبط بشكل مباشر بمرحلة اليأس الإبداعي، فالتمارين التجريبية والاستعارات تؤدي بالعمل تدريجيًا إلى الوعي، وأن كل ما يشعر به من صراع وضغط نفسي يرجع فقط لخبرته السلبية من أفكار وأحاسيس جسدية ومشاعر، ومحاولة التخلص منها تجعل الأمر أكثر تعقيدًا. زيادة وعي العميل بأن السيطرة والتحكم فيما يشعر به يمنعه من القيام هو مهم، تكون مقدمة لمرحلة علاج جديدة. (بوقفة، 2020).

ويرى Harris (2019) أنه يفضل استبدال مصطلح التحكم، بمصطلح الصراع؛ لتجنب الملاحظات وبهدف تقوية الأشخاص. ولا بد من مساعدتهم على التركيز على الأمور التي يمكنهم السيطرة عليها. ومن خلال العلاج بالتقبل والالتزام يمكن مساعدة العملاء على:

- تحديد الأمور التي يمكن التحكم فيها والأمور الخارجة عن السيطرة.
- التخلي عن التحكم في الأمور التي يصعب التحكم فيها.
- ممارسة التحكم بشكل نشط على ما يمكن التحكم به.

جدول (1) ما يمكن ولا يمكن التحكم فيه.

أستطيع التحكم فيه (يحتمل)	خارج عن تحكم
الكيفية التي أستجيب بها لمشاعري وانفعالاتي	الغالبية العظمى من مشاعري انفعالاتي.
كيفية الاستجابة مع أفكاري	الغالبية العظمى من أفكاري.
كيفية استجابتي لأحاسيسي.	الغالبية العظمى مع أحاسيسي.
كيفية الاستجابة لذكرياتي.	ذكرياتي.
ماذا يمكنني قوله أو فعله؛ لرفع احتمالية تحقيق ما أريد تحقيقه.	تحقيق ما أريد أو عدمه.
التركيز والاندماج مع ما أقوم به.	الشعور بالارتياح لما أنا بصدد القيام به.
قولي وفعلي لأؤثر على الآخرين.	أقوال وأفعال الآخرين.
أتصرف كالشخص الذي أريد أن أكون أو عكسه.	كيف ينظر ويحكم عليّ الآخرين.
ما أقول أو أفعل للتأثير على المستقبل.	ماذا سيحدث في المستقبل.
استجابتي للأفكار المتعلقة بالماضي.	أحداث الماضي.
كيف أتعامل مع ذاتي بتعاطف مع مواجهة الفقد.	ألم الفقد.
ما أعيشه من قيم وأنصرف من خلالها سواء حصلت أو لم أحصل على ما أريده في الحياة.	الحصول على ما أريده في الحياة أولاً.
القيم التي أعيشها وأنصرف من خلالها؛ لمواجهة تحديات الحياة المختلفة، ودرجة تعاطفي مع ذاتي أثناء حدوثها.	تحديات الحياة المختلفة: (مشاكل العمل، الأمراض، الإصابات، معاناة شخص عزيز، الكوارث الطبيعية، الأزمات الاقتصادية..)

من خلال الجدول نشير إلى مصطلح (يحتمل) في الجزء الأيسر للجدول، ويقصد بذلك بأن العميل يمكنه أن يحتمل أن يتحكم في هذه الأمور لم يكن في حالة اندماج معرفي كلي، مما ينتج عنه سلوكيات هروبية تجنبية، وبناء عليه كلما ارتفعت المرونة النفسية وزادت درجة الوعي بالصراع النفسي، ارتفعت القدرة على التحكم في العناصر المذكورة في الجزء الأيسر من الجدول. (بوقفة، 2020).

3. الاستعداد لاستقبال المعاناة الشخصية: هذه المرحلة يستطيع العميل أن يتخذ وضعية انفتاح وتقبل الخبرات السلبية، بدلاً من الاستمرار في الصراع النفسي والاستثمار في التحكم والسيطرة.

4. الوعي التام: حسب ما ذكر Seznec (2015) أنه كان ينصح في السابق برفع الوعي التام لدى العميل من خلال الاستعانة بتمارين مكثفة ولفترة أطول. إلا أن دراسات العلاج بالانتقال والالتزام أثبتت فعالية التمارين القصيرة، والتي تلعب دوراً فعالاً لرفع وعي العميل، كالملاحظة والوعي بمبدأ هنا والآن، تمرين الأنا الملاحظ والأنا كسياق، وفك الاندماج من خلال استخدام الاستعارات، فسح المجال للخبرات الداخلية وتقبلها والتدريب على الانفتاح.

أما Harris (2017) فيرى أن الوعي التام هو حالة عقلية تجمع بين الإدراك والانفتاح ويحتوي على ثلاث مهارات أساسية:

- مهارة إبطال الفاعلية: عندما يتعلم العميل إبطال فاعلية الأفكار غير السارة والأليمة، والانتقاد للذات، والمعتقدات المقيدة للذات، فسوف يقل تأثير هذه الأمور عليه.

- مهارة التوسع: تخصيص مساحة للأفكار والمشاعر المؤلمة، والسماح لها بالسريان بداخل العميل بدون الانجراف معها.

- مهارة الاتصال: بمعنى العيش في الحاضر بدلاً من التعلق بالماضي أو القلق من المستقبل. خلاصة القول إن إبطال الفاعلية والتوسع والاتصال تعرف معاً بالوعي التام. (بوقفة، 2020).

5. المماثلة والاستعارات: ذكر Seznec (2015) أن المماثلة والاستعارات تساعد على نقل وظيفة مثير إلى مثير آخر، من خلال تحديد العلاقات بين الوضعيتين، حيث أن هذه الأدوات تكشف عن اشتراك اللغة والاندماج المعرفي، وتساعد على التعلم من خلال التجريب، وعدم التردد في استخدام المماثلات والاستعارات بكثرة لمساعدة العميل ورفع الوعي لديه، وعن وضعه الحالي والطرق التي يمكن أن يتبعها. (بوقفة، 2020).

6. التمارين في البيت: أشار Seznec (2015) إلى أمر في غاية الأهمية وهو القيام بالتمارين في البيت؛ لأنها تساعد العميل على استيعاب ما يتم التدريب عليه خلال الجلسات، ويمكن أن

تتمثل هذه التمارين في تمارين مراقبة الذات، تمارين رفع الوعي الكامل، تمارين لتوضيح القيم والاندماج في سلوكيات واتجاه القيم. وفي حالة أن رفض العميل القيام بالتمارين بالبيت، فيمكن استخدام هذه الوسعية عن طريق دمجها في القيم وسؤاله ما إذا كان سلوكه يقربه مما هو مهم أم عكس ذلك. (بوقفة، 2020).

رابعاً: الدراسات السابقة

وجدت العديد من الدراسات المتعلقة بعينة البحث ومتغيراته وقد اختارت الباحثة الدراسات الأقرب للموضوع، والتي تخدم إشكالية البحث وتساهم في تفسير نتائجه، وقد تم تقسيمها إلى ثلاث أقسام، واختتم هذا العنصر بتعليق عام، يبرز مكانة الدراسة من بين هذه الدراسات:

1. دراسات حول المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

دراسة الشماط (2013) حول مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار، وقد تكونت عينة البحث من (915) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة دمشق. استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في استخلاص النتائج مطبقاً في ذلك ثلاثة مقاييس: مقياس مرونة الأنا ومقياس الاكتئاب للأطفال والمراهقين (ACDI) - مقياس بيك للأفكار الانتحارية. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: وجود مستويات مرتفعة من مرونة الأنا ومستويات منخفضة من الأفكار الانتحارية ومستويات منخفضة من الميول الاكتئابية لدى أغلبية أفراد العينة، كما إنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات إجابات أفراد العينة المتعلقة بمقياس مرونة الأنا وفقاً للمتغيرين الجنس والصف.

دراسة عامر (2015) حول برنامج إرشادي لزيادة المرونة النفسية وخفض العنف الأسري لدى بعض الحالات المعنفة من النساء بالمملكة العربية السعودية وهدفت هذه الدراسة للكشف عن مدى فعالية البرنامج الإرشادي لزيادة المرونة النفسية وخفض العنف الأسري بالسعودية. استخدم المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة على عينة (10) طالبات من جامعة الطائف الحاصلات على أعلى درجات في مقياس العنف ضد المرأة وأدنى الدرجات على مقياس المرونة النفسية.

دراسة مليباري (2016) حول المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة (150) امرأة سعودية من أسر بمستويات اقتصادية مختلفة من المجتمع السعودي. هدفت إلى التعرف على أبعاد المرونة النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة (المستوى التعليمي، العمر، العمل، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة، مستوى الدخل الشهري)، التعرف على الفروق بين أفراد عينة البحث في دافعية الإنجاز ومعرفة

العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة. اعتمد في جمع البيانات والحقائق وتحليلها تحليلاً دقيقاً على المنهج الوصفي التحليلي. تم استخدام ثلاث أدوات للدراسة (الاستمارة العامة، استبانة المرونة النفسية، استبانة دافعية الإنجاز). وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في المرونة النفسية لمتغيرات الدراسة، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في دافعية الإنجاز تبعاً لمتغيرات الدراسة.

دراسة إسماعيل (2017) حول المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية: دراسة تنبؤية على عينة (223) طالباً وطالبة من طلبة الكلية، وتوصلت النتائج إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود مستويات أعلى من المتوسطات من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية.

دراسة الشبول (2017) حول المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، إلى الكشف عن مستوى المرونة ومستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك والتعرف إلى درجة اختلاف المرونة والقدرة على حل المشكلات باختلاف متغيرات الدراسة. متبعة في ذلك المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من (149) طالباً ومن (467) طالبة من جامعة اليرموك، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس القدرة على حل المشكلات. وأشارت النتائج إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة كان مرتفعاً وقد يعزى ذلك إلى أن الطلبة يتعرضون للكثير من التغيرات النفسية والاجتماعية، بينما جاء مستوى الطلبة متوسطاً في القدرة على حل المشكلات.

دراسة الصلاحي (2017) حول المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الوافدين والعمانيين في جامعة السلطان قابوس وبعض الكليات والجامعات الخاصة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة العمانيين والوافدين، وقد طبقت الدراسة على مؤلفة من (777) طالباً وطالبة من جامعة السلطان قابوس وبعض الكليات والجامعات الخاصة، بواقع (476) من الطلبة العمانيين و(301) من الطلبة الوافدين، متبعة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، كما

استخدمت العينة القصديّة الممثلة للمجتمع الأصلي، واستخدمت مقياس المرونة النفسية ومقياس الصحة النفسية، وتوصلت الباحثة إلى أن أفراد العينة تتمتع بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية وكذلك في جميع الأبعاد عدا بُعد التنظيم الانفعالي فقد كانت الدرجة متوسطة، كما أنه اتضح تمتع أفراد العينة بدرجة متوسطة في الصحة النفسية وكذلك في أبعاد القلق والاكتئاب والانفعال الإيجابي العام، بدرجات للطلبة الوافدين أعلى من الطلبة العمانيين، ودرجات مرتفعة في أبعاد الرضا عن الحياة والارتباط العاطفي وفقدان التحكم السلوكي والانفعالي بدرجات للطلبة العمانيين أعلى من الطلبة الوافدين.

هدفت دراسة الهاشمية (2017) إلى معرفة علاقة المرونة النفسية بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومهارات التواصل والصحة النفسية. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من (1000) طالب وطالبة من جامعة نزوى (403) طالب و(597) طالبة استخدمت عدة مقاييس بعد ترجمتها كـ مقياس المرونة النفسية (Conner & Davidson, 2013)، وقائمة مهارات التواصل الشخصي (Millard. Bienvenu, 1969)، مقياس الصحة النفسية لأحمد عبد الخالق (2011). وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستويات مرتفعة في المرونة والصحة النفسية ومستوى متوسط في مهارات التواصل لدى أفراد عينة الدراسة وكانت هناك ارتباطات عالية بين المتغيرات المدروسة بشكل عام.

دراسة صالح (2018) والتي هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن. ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (98) معلمًا من معلمي التربية الاجتماعية الوطنية في محافظة المفرق (لواء القصبية) بالأردن. وقد قام الباحث بتصميم استبانة لقياس المرونة النفسية والذي تضمن (25) فقرة موزعة على (4) مجالات وهي: (الصلابة النفسية، التفكير الإيجابي، تعدد المصادر، الغرض أو الهدف) واستبانة أخرى تضمنت (15) فقرة لقياس القدرة على حل المشكلات. وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع في المرونة النفسية لدى معلمي التربية الاجتماعية الوطنية في لواء القصبية كما أظهرت وجود مستوى مرتفع في

قدرة المعلمين على حل المشكلات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة ككل يعزى لمتغير المؤهل العلمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة ككل يعزى لمتغير الخبرة كان لصالح (15 سنة فأكثر).

دراسة العاسمي وجمال (2018) حول اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء لدى عينة مكونة من (40) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية في المرونة النفسية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، كما أن هناك وجود أثر دال إحصائيًا في اليقظة العقلية بين متغيري المرونة النفسية والجنس بارتفاع المرونة النفسية لصالح الإناث ووجود تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من المرونة النفسية والجنس كل على حدة في اليقظة العقلية.

دراسة ميلاد (2019) حول المرونة النفسية وفق بعض المتغيرات: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كليتي الهندسة المدنية والتربية في جامعة دمشق، لدى عينة (115) من طلبة الجامعة، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى العينة، والتعرف على الفروق في مستوى المرونة النفسية وفق متغير التخصص ومتغير لجنس. استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته وأظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى العينة مرتفع، وتوجد فروق في مستوى المرونة النفسية بين طلبة كلية التربية وكلية الهندسة لصالح كلية التربية ووجود فروق في مستوى المرونة النفسية وفق متغير الجنس لصالح الذكور.

دراسة العزب وعبد الرحمن (2020) إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في بعض المتغيرات الديموغرافية، استخدمت هذه الدراسة لمنهج الارتباطي، لبيان نموذج المتغيرات المنبئة. وتكونت العينة من طلبة جامعة عجمان بالإمارات العربية المتحدة والتي بلغت (260) طالب بواقع (78%) طالبات و(22) طلاب. تم استخدام وتطبيق مقياس المرونة النفسية، ومقياس الرضاء عن

الحياة ومقياس الطموح. وأشارت النتائج إلى تمتع غالبية أفراد عينة الدراسة بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية، بالإضافة إلى وجود فروق في المرونة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

2. دراسات تتعلق باحتياجات الموهوبين وارشادهم:

دراسة رايح (2016) حول بعض الحاجات النفسية للموهوبين وعلاقتها بدافعية الإنجاز بمدارس الموهبة والتميز ولاية الخرطوم وتكونت العينة من (253) طالبًا وطالبة، وكانت الأداة المستخدمة في الدراسة مقياس الحاجات النفسية لموراي (1988)، وأهم النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة أن الحاجات النفسية للموهوبين تتسم بالانخفاض وتوجد علاقة بين الحاجات النفسية ودافعية الإنجاز لدى الطلاب الموهوبين بينما لا توجد فروق بين الحاجات النفسية لدى الطلاب الموهوبين تعزى لمتغيرين الجنس والموطن الأصلي، كما أشارت إلى وجود فروق دالة احصائيًا في بعد السيطرة لصالح الإناث.

دراسة أيوب والزهراني (2018) حول تقييم واقع الخدمات الإرشادية للطلبة الموهوبين في منطقة الشرقية استنادًا على المعايير العالمية، وكانت الدراسة على عينة (40) مرشدًا طلابيًا من مرشدي المدارس الحكومية، بهدف الاطلاع على الخدمات الإرشادية المقدمة للطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمملكة العربية السعودية، والكشف عن مدى مطابقة الخدمات الإرشادية المقدمة للموهوبين في المنطقة للمعايير العالمية، وأشارت النتائج إلى أن تطبيق الخدمات الإرشادية جاءت أغلبها مطابقة للمعايير العالمية بدرجة مرتفعة ما عدا البعد المهني فقد كان بدرجة متوسطة، ولم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى مطابقة الخدمات الإرشادية المقدمة للمعايير العالمية وفقًا لأي من متغير المرحلة التعليمية والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة.

دراسة الزهراني (2017) والتي هدفت إلى التعرف على علاقة الأمن الفكري بالحاجات النفسية ومرونة الأنا لدى الطلبة الموهوبين بالمملكة العربية السعودية في مدينة جدة، وبلغت عينة الدراسة (145) طالبًا موهوبًا مستخدمًا معهم مقياس الأمن الفكر للزهراني (2016)، ومقياس مرونة الأنا لفحجان (2010)، وتطوير مقياس للحاجات النفسية. وتوصلت النتائج لوجود علاقة إيجابية بين الأمن

الفكري ومرونة الأنا. كما توصلت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين الأمن الفكري والحاجات النفسية، كما إنها توصلت إلى وجود اختلافات حسب التخصصات العلمية لصالح طلبة المرحلة المتوسطة في المحور الثاني ولصالح طلبة المرحلة الثانوية في المحور الثالث.

أجرى خفاجي (2016) دراسة هدفت الكشف عن فعالية برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، والتأكد من مدى استمرارية فعالية هذا البرنامج على المجموعة التجريبية. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من (8) تلاميذ بالمرحلة الإعدادية وتراوحت أعمارهم ما بين (12-13) سنة، وتمثلت أدوات الدراسة فيما يلي: (اختبار القدرات العقلية العامة، مقياس التقدير التشخيصي لصعوبات تعلم الرياضيات، اختبار التفكير الابتكاري، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسر، مقياس فاعلية الذات للمراهقين الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات). وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الرتب لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، كما إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الرتب لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات بعد تطبيق البرنامج والمتابعة.

دراسة إبراهيم (2015) حول فاعلية برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الموهوبين، لدى عينة (11) طالب لديهم ارتفاع بمستوى الفوبيا الاجتماعية على حسب نتائج المقياس المستخدم بالدراسة. وأسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات رتبهم بعد التطبيق على مقياس الفوبيا الاجتماعية للمراهقين في اتجاه انخفاض المتوسط بعد تطبيق البرنامج، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد العينة في التطبيق البعدي بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات رتبهم بعد فترة المتابعة على الفوبيا الاجتماعية للمراهقين.

دراسة Armstrong وزملاؤه (2018) حول برنامج تطوير المرونة من خلال العواطف والمواقف والمعنى للموهوبين - نهج علم النفس الإيجابي الموجة الثانية- على عينة تكونت من (30)

طفل موهوب استخدم البرنامج لغات المنشأ والحروف والدراما والمناقشات والقصص والألعاب لتعليم المهارات، هدف البرنامج إلى بناء المرونة وتعزيز قدرة الموهوبين للوصول إلى إمكاناتهم، تم تقييم البرنامج التجريبي وأثبتت النتائج أن البرنامج مقبول وقابل للتنفيذ وذو مصداقية وكانت النتيجة الرئيسية يجب أن تكون أهداف البرنامج تعزيز رفاهية الطفل أو صحته العقلية، ومهارة تنظيم المشاعر، وتقدير الذات، والترابط الاجتماعي وتقليل الكمال، والأمل في المستقبل

3. دراسات حول فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية:

دراسة الفقي (2016) حول فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم، على عينة (10) باستخدام المنهج التجريبي (المجموعة الواحدة) استهدفت الدراسة التعرف على ACT في تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم والتعرف على استمراريته. وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأمهات قبل وبعد تطبيق البرنامج وبعده على مقياس المرونة النفسية وأبعاده، لصالح القياس البعدي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأمهات في القياسين البعدي والتبقي على مقياس المرونة النفسية وأبعاده.

دراسة أرنوط (2019) حول فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين التطبيقين التقليدي وعبر الإنترنت للبرنامج على عينة بلغت (205) من المعلمات. هدفت الدراسة إلى تصميم قائم على التقبل والالتزام لتنمية كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي وتطبيقه بطريقتين التقليديتين وعبر الإنترنت والتحقق من فاعلية البرنامج، استخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج لكل من الطريقتين التقليديتين وعبر الإنترنت، إذ وجدت فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي وعبر الإنترنت في التطبيقين البعدي والتبقي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي، وبالتالي تحققت استمرارية التحسن وبقاء أثر البرنامج في كلا التطبيقين.

دراسة سيد (2019) حول فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة لدى عينة تكونت من (3) طلاب و (6) طالبات وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على الاختلاف بين الذكور والإناث في فعالية البرنامج العلاجي، ومدى استمرارية فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في القياس التتبعي (بعد مرور شهر ونصف) في خفض قلق المستقبل المهني، وقد أسفرت النتائج عن فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني وأبعاده واتضح ذلك من القياسين البعدي والتتبعي، ولم تختلف فعالية البرنامج العلاجي باختلاف الجنس.

دراسة البهنساوي (2019) حول مدى فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تحسين المرونة النفسية لدى ذوي الشعور بالوحدة النفسية من المعاقين بصرياً، أجريت الدراسة على (20) معاقٍ بصرياً، طبق عليهم مقياس المرونة النفسية، برنامج العلاج بالقبول والالتزام لتنمية المرونة النفسية لدى المعاقين بصرياً الذين يشعرون بالوحدة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج في تنمية المرونة النفسية لدى هذه الفئة من المعاقين.

دراسة بودساموت وآخرون (2019) حول برنامج تدخلي سيكوتربوي للوقاية من المشكلات الانفعالية والسلوكية لدى المراهقين وفق مقارنة العلاج بالتقبل، هدفت الدراسة إلى تحقيق المرونة النفسية للوقاية من المشكلات السلوكية لدى المراهقين (12-17 سنة)، بلغت عينة الدراسة (200) طالب وطالبة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، ومن خلال تطبيق العلاج بالتقبل والالتزام تحققت نتائج حسنة للتصدي لعدد من هذه المشكلات النفسية والسلوكية، بالمقابل تحقق الأمن التعليمي وتحسين التحصيل والانجاز.

دراسة Matthew J. Beck (2019) حول استخدام علاج التقبل والالتزام (ACT) في الإرشاد المدرسي وكانت عينة الدراسة عبارة عن (دراسة حالة) هدفت هذه الدراسة إلى معالجة مخاوف الطلاب مثل القلق الاجتماعي وتقليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أهمية استخدام ACT من قبل الإخصائيين النفسيين بالمدرسة مع الطلاب الذين يعانون من القلق الاجتماعي والعاطفي وغير ذلك، وقد يستفيد الإخصائي من استخدام ACT في القبول الإدراكي والسلوكي بالإضافة إلى الالتزام بإجراء تغييرات أساسية في نقاط القوة لمساعدة الطلاب.

دراسة عبد الفتاح (2020) فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين الصمود النفسي لدى الطلاب ذوي الإعاقة الجسمية والصحية "الإصابة بمرض السكري" في مرحلة التعليم الأساسي لدى عينة الدراسة الاستطلاعية من (31) طالب والعينة الأساسية من (10) مدارس بمدينة المنيا، واستخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فعالية لبرنامج العلاج بالقبول والالتزام كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للعينة في اتجاه التطبيق البعدي، ووجدت فروق بين متوسطي رتب الذكور والإناث من أفراد العينة في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي. كما وجدت فروق غير دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي للعينة على مقياس الصمود النفسي.

دراسة بوقفة (2020) حول فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في التخفيف من أعراض الوسواس القهري لدى عينة (ن=20 18-55 سنة) من مركز برايبوري بدبي و(ن=10) من مركز ماجيك للتدريب والتطوير والاستشارات النفسية بالجزائر، والذين تم تشخيصهم باضطراب الوسواس القهري. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بهدف رفع المرونة النفسية من خلال خفض التجنب التجريبي والاندماج المعرفي، وأثبتت نتائج الدراسة انخفاض أعراض الوسواس القهري والاندماج المعرفي بشكل ملحوظ، كما زاد مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة.

دراسة أكتوف (2022) حول فعالية برنامج مقترح لتنمية الالتزام النفسي للتخفيف من المعاناة النفسية والرفع من الرفاه النفسي لدى الأمهات المتزوجات الماكثات بالبيت. وتكونت العينة من (28) أم مأكثة بالبيت (14) مجموعة تجريبية (14) مجموعة ضابطة، هدفت هذه الدراسة إلى البحث في فعالية برنامج علاجي لتنمية الالتزام النفسي بهدف التخفيف من المعاناة النفسية والرفع من الرفاه النفسي، تم استخدام ثلاثة مقاييس: مقياس الالتزام النفسي، ومقياس المعاناة النفسية، ومقياس الرفاه النفسي، وتوصلت النتائج إلى أنه لا توجد فعالية كبيرة للبرنامج العلاجي المستمد من العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الالتزام النفسي لدى الأمهات بينما توجد فعالية للبرنامج في تخفيف المعاناة النفسية لديهن. كما أظهرت النتائج أنه لا يعتبر الالتزام النفسي كمتغير وسيط للتخفيف من المعاناة النفسية والرفع من الرفاه النفسي لدى الأمهات الماكثات بالبيت.

دراسة Bernal-Manrique وزملاؤه (2020) والتي كانت حول أثر العلاج بالتقبل والالتزام في تطوير المهارات البينشخصية لدى المراهقين، وقد أجريت الدراسة على 42 مراهقا تتراوح أعمارهم ما بين 11-17 عاما، وباستخدام المنهج التجريبي، تم تصميم المجموعة الضابطة والعشوائية وقد أثبت العلاج فعاليته في تحسين المهارات البين شخصية لمن يعانون من مشاكل في التكيف الاجتماعي والمدرسي والتقليل من الأعراض الانفعالية.

دراسة Fang و Ding (2020) والتي كانت حول فعالية العلاج بالتقبل والالتزام على رأس المال النفسي والمشاركة المدرسية: دراسة تجريبية على عينة من المراهقين الصينيين، وقد شملت العينة 35 مشاركا تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية، وباستخدام المنهج التجريبي ومقياس رأس المال النفسي الإيجابي (PPQ) ومقياس المشاركة الطلابية (UWES-s) ومقياس المرونة النفسية (II-AAQ) وقد بينت النتائج أن العلاج بالتقبل والالتزام له فعالية في تعزيز رأس المال النفسي والمشاركة المدرسية للطلاب انطلاقا من تنمية المرونة النفسية.

دراسة Petersen وزملائها (2022) والتي حاولت معرفة فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في التخفيف من أعراض الوسواس القهري على عينة مكونة من 3 حالات باستخدام منهج دراسة الحالة حيث تلقى المشاركون في البحث علاجا مكثفا 15 ساعة في الأسبوع ولمدة ثلاثة أسابيع وقد أثبتت النتائج انخفاض أعراض الوسواس القهري بنسبة 32-60%. كما أكدت النتائج تحسنا في المرونة النفسية والاكتئاب والقلق والتوتر.

التعليق على الدراسات السابقة:

بالنسبة للمحور الأول: أثبتت الدراسات علاقة طردية مع متغيرات إيجابية مثل الدافعية للإنجاز (دراسة مليباري 2016) ودراسة (الشبول 2017) وكذلك أثبتت علاقة عكسية مع المشكلات النفسية (دراسة صالح 2018) أثبتت علاقة عكسية مع المشكلات الاجتماعية و(دراسة عامر 2015) والتي أثبتت علاقة عكسية مع خفض العنف الاسري.

وانطلاقاً من هذه الدراسات تتضح أهمية التدخلات النفسية لتنمية المرونة النفسية، لما لتطويرها من آثار إيجابية في التقليل من المشكلات السلوكية والانفعالية وزيادة الاتزان الانفعالي.

المحور الثاني: يتبين من خلال الدراسات أن الموهوبين تنخفض لديهم الحاجات النفسية وهذا ما يؤثر في دافعيتهم للإنجاز (رابح، 2016)، كما أن الحاجات النفسية لها علاقة بمرونة الأنا دراسة (الشماط، 2013).

أما فيما يخص الدراسات التي عنيت ببرامج إرشادية للموهوبين فوجدت ثلاث دراسات، دراسة كانت واقع الخدمات الإرشادية (ايوب والزهراني، 2018)، وبرنامج لتنمية فعالية الذات (خفاجي، 2016) ودراسة لخفض القوبيا الاجتماعية (إبراهيم، 2015).

أما التدخلات الإرشادية لتنمية المرونة النفسية لدى الموهوب قليلة ما عدا (دراسة Armstrong وزملائه 2018) وهي دراسة أجنبية وحيدة على حد علم الباحثة أما على البيئة العربية والبيئة العمانية فلا توجد أي دراسة.

المحور الثالث: فيما يخص الدراسات المتعلقة بالتقبل والالتزام، وجدت العديد من الدراسات التي أثبتت فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية، والتخفيف من المشكلات النفسية كقلق المستقبل (دراسة سيد 2019) والمعاناة النفسية والوسواس القهري... إلخ وانطلاقاً من تنمية المرونة النفسية؛ لأن الهدف من العلاج بالتقبل والالتزام هو تنمية المرونة ولكن تنميتها يخفف من المشكلات النفسية.

ولكن الدراسات العربية ركزت على عينات مختلفة مثل المعاقين (مثل دراسة البهنساوي 2019)، الطلاب (دراسة عبد الفتاح 2020)، النساء (دراسة أرنوط 2019)، ذوي الاضطرابات النفسية (دراسة أكتوف 2022)،

أما الدراسات الأجنبية فقد كانت كثيرة ولكن اختارت الباحثة الدراسات التي أجريت على فئة المراهقين، ولكن الدراسات التي أجريت؛ لتنمية المرونة النفسية لدى الموهوبين فقد كانت دراسة واحدة وهي دراسة (Armstrong، وزملائه، 2018)

وانطلاقاً من هذه الدراسات تظهر أهمية الدراسة الحالية، فالمرونة النفسية تخفف من المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الموهوبين وتعزز الدافعية للإنجاز والاستقرار الانفعالي وكذلك أهمية التدخلات القائمة على التقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية. وهذا في ظل ندرة الدراسات حول موضوع البحث.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

مجتمع وعينة الدراسة

● مجتمع الدراسة

● عينة الدراسة

أدوات الدراسة

إجراءات الدراسة

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

تضمن هذا الفصل وصفاً للخطوات المنهجية التي تم اتباعها للتحقق من فرضيات الدراسة، بدءاً بالمنهج المستخدم في الدراسة، والعينة المستخدمة في كل من الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات، والإجراءات الدراسية، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الشبه التجريبي، والتصميم المستخدم هو التصميم القائم على تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (ضابطة، تجريبية)، وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدى والتتبعي (قياس قبلي، تطبيق البرنامج، قياس بعدي، قياس تتبعي).

G1	O1	X	O2	O3
G2	O1	-	O2	

شكل (4) تصميم الدراسة

G1	Experimental Group	المجموعة التجريبية
G2	Control Group	المجموعة الضابطة
O		القياس
X		المعالجة

وعليه يمكن تحديد متغيرات الدراسة على النحو التالي:

- **المتغيرات المستقلة:** تضمن الدراسة الحالية على متغير مستقل واحد وهو البرنامج الإرشادي المستند على العلاج بالتقبل والالتزام.
- **المتغيرات التابعة:** تحددت المتغيرات التابعة في هذه الدراسة بمتغير تابع وهو متوسطات درجات أفراد الدراسة في مقياس المرونة النفسية.

مجتمع وعينة الدراسة:

1. مجتمع الدراسة:

تألف مجتمع الدراسة من طلبة الصف العاشر الذين تم تصنيفهم كموهوبين من قبل وزارة التربية والتعليم ويتكون من (88) طالب وطالبة، بواقع (56) طالب و(32) طالبة، موزعين على مدارس محافظة مسقط تتراوح أعمارهم بين (15 - 16) سنة.

2. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (32) طالبةً مقيّدةً بالصف العاشر الأساسي من المدارس التالية: (مدرسة شمساء الخليفي، مدرسة دوحة الأدب، مدرسة شاطئ القرم، مدرسة أروى عبد المطلب، مدرسة عبيدة مسلم، مدرسة الإبداع العالمية، مدرسة الولجة، مدرسة الرميس للتعليم الأساسي، مدرسة صفية بنت الخطاب، مدرسة روي للتعليم الأساسي) بمحافظة مسقط، تم تصنيفهن على أنهن طالبات موهوبات من قبل وزارة التربية والتعليم، وقد كان الهدف من اختيار هذه العينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

• إجراءات اختيار العينة:

بعد التوصل إلى عينة من الإناث الموهوبات واللاتي صنفتهن وزارة التربية والتعليم على أنهن موهوبات، والبالغ عددهن 32 طالبة، تم توزيعهن بشكل عشوائي على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية مع الأخذ بعين الاعتبار موافقتهن على المشاركة في البحث كمجموعة تجريبية أو مجموعة ضابطة، فتعذر على البعض الحضور؛ كونهن من مدارس بعيدة، وعدم موافقة البعض على المشاركة في المجموعة التجريبية، فاقترنت العينة في النهاية على 21 طالبة (الضابطة: 11 طالبة-التجريبية 10 طالبات) ، تتراوح أعمارهن ما بين (15-16) سنة تم توزيعهن إلى مجموعتين: المجموعة الأولى وهي المجموعة الضابطة متكونة من (11) طالبة، والمجموعة الثانية وهي المجموعة التجريبية مكونة من (10) طالبات، وقد تم اختيارهن بالطريقة القصدية، وفقا للشروط التالية:

- أن يكون كل أفراد العينة من الإناث؛ وهذا لصعوبة الجمع بين الجنسين نظرا لأن المدارس غير مختلطة.

- أن تكون الطالبة مصنفة من قبل وزارة التربية والتعليم على أنها موهوبة.

- أن يكن كلهن من الصف العاشر.

- أن توافق الطالبة وولي أمرها على المشاركة، سواء في العينة الضابطة أو العينة التجريبية.

• تجانس أفراد العينة:

حرصا من الباحثة على التقليل من المتغيرات الدخيلة، فبالإضافة إلى توحيد كل من الجنس

والسن والمستوى الدراسي، وزعت الباحثة استمارة للتأكد من تجانس أفراد العينة فيما يلي:

1. المستوى الاجتماعي.

2. المستوى الاقتصادي.

3. المستوى التعليمي للوالدين.

4. التأكد من أن الأسر غير مفككة.

5. التأكد من تجانس أفراد العينة في مقياس المرونة النفسية.

وبعد تطبيق الاستمارة تبين أن هناك تجانس بين أفراد العينتين متقاربات سواء في السن أو

عدد أفراد الأسرة أو المستوى الاقتصادي حيث يتراوح بين المتوسط والجيد، وكذلك المستوى التعليمي

للوالدين ما بين بكالوريوس ودراسات عليا، بالإضافة إلى أن كل أفراد العينة لا ينتمين إلى أسر مفككة،

ولا إلى أسر فيها شخص مدمن أو معاق أو مريض نفسي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (2) خصائص العينة

المتغيرات	البدائل	العينة الضابطة	العينة التجريبية
العمـــــر	14 سنة	1	1
	15 سنة	7	7
	16 سنة	3	2
عدد أفراد الأسرة	4 أفراد فأقل	2	3
	من 5 أفراد إلى 7 أفراد	5	4
	من 8 أفراد فأكثر	4	3
المستوى الاقتصادي	متوسط	7	7
	جيد	3	2
	ضعيف	1	1
تعليم الوالدين	دراسات عليا	1	3
	بكالوريوس أو دبلوم	6	5
	دبلوم التعليم العام	1	1
	الإعدادية العامة	1	0
	يقرأ ويكتب	2	1
	أمي (لا يقرأ ولا يكتب)	0	0
تفكك الأسرة	نعم	0	0
	لا	11	10
وجود شخص معاق أو مريض نفسياً أو مدمن في العائلة	نعم	0	0
	لا	11	10

اعتدالية التوزيع وتجانس أفراد العينة في مقياس المرونة النفسية:

قبل إجراء اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية، تم التأكد من التوزيع الاعتدالي للعينة، حيث قامت الباحثة باستخدام اختبار (Kolmogorov-Smirnov) بغرض التأكد من شرط اعتدالية التوزيع، وهذا لتحديد أي الأساليب الإحصائية التي تصلح للمعالجة:

جدول (3) قيم اختبار كولموغوروف سيميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) للقياس القبلي

القياس	المجموعة	القيمة	العينة
القياس القبلي للمرونة النفسية	الضابطة	0.128	11
	التجريبية	0.180	10

يتضح من الجدول (3) أن كل قيم اختبار كولموغوروف سيميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) غير دالة إحصائيًا مما يعني أن متوسطات المتغيرات في الاختبارات القبلية للمجموعتين تتبع التوزيع الطبيعي، وبهذا يكون قد تحقق شرط الاعتدالية.

بعد التأكد من اعتدالية التوزيع قامت الباحثة باستخدام اختبار (T. Test) لعينتين مستقلتين؛ لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين متوسطي كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس المرونة النفسية، تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كل من العينة التجريبية والضابطة في مقياس المرونة النفسية، وتمت المقارنة بين المتوسطين، كما يوضح ذلك الجدول (4).

جدول (4) قيمة T لدلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس المرونة النفسية.

المتغير	نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية	النتيجة
المرونة النفسية	ضابطة	11	68.36	5.896	0.436	غير دالة إحصائيًا
	تجريبية	10	70.60	6.99		

يتضح من نتائج الجدول (4) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط العينة التجريبية ومتوسط العينة الضابطة في الاختبار القبلي لمقياس المرونة النفسية مما يعني تكافؤ عينة البحث الأساسية في اختبار مقياس المرونة النفسية قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

أدوات الدراسة

بما أن هدف البحث الحالي هو التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على التقبل والالتزام لتنمية المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات فقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- استمارة ضبط العوامل الدخيلة.
- مقياس المرونة النفسية.
- المقابلة.
- استمارات العلاج بالتقبل والالتزام.

وسيتم التطرق إليها بالتفصيل كما يلي:

1. استمارة ضبط المتغيرات الدخيلة:

قامت الباحثة بإعداد استمارة لضبط المتغيرات الدخيلة، وقد احتوت الاستمارة على المعلومات التالية:
السن، المستوى الاقتصادي، مهنة الأم ومهنة الأب، المستوى التعليمي للوالدين، عدد أفراد الأسرة، هل الأسرة مفككة، هل يوجد في العائلة مدمن أو معاق أو مريض نفسي (انظر الملحق رقم:01).

2. مقياس المرونة النفسية

أولاً: وصف المقياس:

اعتمدت الباحثة على مقياس المرونة النفسية الذي أعده أوشايو وآخرون (Oshio ,etai,2003) بجامعة شويو في اليابان عام 2000. وتألف في صيغته الأصلية من ثلاثة أبعاد تم توزيعها على إحدى وعشرين بنداً لقياس المرونة النفسية، وقد طُبق على عينة مكونة من 207 طالباً يابانياً، موزعة على 104 من الذكور و103 من الإناث تراوحت أعمارهم من 19 إلى 23 سنة ومتوسط أعمارهم 20 سنة.

تكون المقياس من ثلاثة أبعاد وهي:

- البُعد الأول: كان التطلع للجدة، واحتوى على سبع عبارات تقيس مدى البحث عن التحديات وحب ما هو جديد ومثير والاستطلاع وحب الاستكشاف.
- البعد الثاني: التنظيم الانفعالي وهو عبارة تسع عبارات تقيس التحكم بالمشاعر والمحافظة على الهدوء وعدم الانفعال والصعوبات في ضبط المشاعر.
- البُعد الثالث: التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وركز هذا البُعد على قياس مدى وضوح الأهداف والتخطيط للمستقبل (انظر الملحق رقم:2).

ثانياً: تصحيح المقياس:

احتوى مقياس المرونة النفسية على 21 بند موزعة على ثلاثة أبعاد، ويطلب فيها من المفحوص اختيار إمكانية الإجابة وفق التدرج الخماسي (لا ينطبق عليك أبداً، تنطبق عليك قليلاً،

تتطبق عليك بدرجة متوسطة، تتطبق عليك كثيرًا، تتطبق عليك تمامًا)، وفق التدرج الخماسي (ليكرت) للأوزان (1،2،3،4،5) على التوالي حيث تشير الدرجة المنخفضة (1) إلى انخفاض المرونة النفسية، والدرجة العالية (5) إلى ارتفاع المرونة النفسية.

قامت الصلاحي (2017) بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية وعرضه على نخبة من الباحثين المجيدين للغة الإنجليزية، للتحقق من الهدف والمعنى من ترجمة بنوده، وأبعاده، ومن ثم تم عرضه على عدد من المتخصصين في علم النفس والإرشاد والتوجيه في كل من جامعة السلطان قابوس وجامعة نزوى؛ لتحكيمه وإبداء رأيهم من حيث الترجمة والصياغة وفهم المعنى.

وطبقت المقياس على (777) طالبًا وطالبة من الطلبة الوافدين والعمانيين بجامعة السلطان قابوس وبعض الكليات والجامعات الخاصة (جامعة نزوى، كلية كالدونيان الهندسية، والكلية العلمية للتصميم) بواقع (476) من الطلبة العمانيين، و(301) من الطلبة الوافدين.

وقامت بالتأكد من الصدق عن طريق: الصدق الظاهري، والاتساق الداخلي للأبعاد من خلال التأكد من ارتباط درجة البنود منفردة بالدرجة الكلية للمقياس. وبينت النتائج أن معاملات ارتباط البنود منفردة قد تراوحت بين (0,62 و 0,72)، وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس ألفا-كرونباخ (0,69) وهو مؤشر مقبول لأغراض الدراسة.

ثالثًا: الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

تم إعادة الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية على عينة مكونة من 32 طالبة موهوبة، وذلك بالتأكد من الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي، والثبات عن طريق ألفا كرونباخ.

1. الصدق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي عن طريق التأكد من دلالة الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لبعدها وبين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم (5) يوضح نتيجة التحليل.

جدول (5) صدق الداخلي لمقياس المرونة النفسية

البعد	رقم البند	الاتساق مع المقياس	الاتساق مع البعد	
التطلع للجدة	1	.501**	.656**	
	2	.528**	.676**	
	3	.476**	.733**	
	4	.430**	.661**	
	5	.443**	.541**	
	6	0.236	.379**	
	7	.292*	.495**	
التنظيم الانفعالي	8	.288*	.480**	
	9	.583**	.805**	
	10	.583**	.805**	
	11	.445**	.271*	
	12	.525**	.550**	
	13	.584**	.389**	
	14	.374**	.648**	
	15	.406**	.341**	
	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	16	.323*	.349**
		17	.501**	.684**
18		.587**	.801**	
19		.742**	.808**	
20		.587**	.777**	
21		.672**	.850**	

من خلال الجدول (5) نلاحظ أن كل فقرات مقياس المرونة النفسية مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه عند مستوى الدلالة (0.01 أو 0.05) ما عدا عبارة رقم 6 الذي كان مرتبطاً بالدرجة الكلية للبعد فقط دوناً عن الدرجة الكلية، وبهذا فالمقياس لديه درجة مقبولة من الصدق الداخلي للفقرات.

2. ثبات المقياس:

لغرض تحقق من ثبات مقياس المرونة النفسية تم استخدام معامل كرونباخ ألفا لكل من الأبعاد والمقياس ككل، والنتائج موضحة فيما يلي:

جدول (6) معامل الثبات الداخلي (كرونباخ ألفا) لمقياس المرونة النفسية

البُعد	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
التطلع للجدة	7	0.671
التنظيم الانفعالي	8	0.50
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	6	0.766
مقياس المرونة النفسية	21	0.767

تراوحت قيم الارتباطات لمجالات المقياس ما بين (0.50، 0.766)، وللمقياس ككل (0.767) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

وبما أن المقياس يتمتع بصدق وثبات مقبولين، فالمقياس يعتبر أداة موثوقة لجمع البيانات.

3. دليل المقابلة:

لدعم نتائج التحليل الكمي، فقد استعانت الباحثة أيضا بالتحليل النوعي، موظفه أداة المقابلة، والتي تحتوي على مجموعة من الأسئلة المفتوحة التي تعكس مدى التغيير الذي حصل في متغير (المرونة النفسية)، بتطبيق البرنامج التدريبي المستند على التقبل والالتزام، وقد تم تطبيق المقابلات قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده.

وقد كان محتوى الأسئلة، مقسم إلى ثلاث أقسام أساسية، وهي:

- مشكلات وتحديات الموهوب
- تقييم المرونة النفسية بأسئلة مفتوحة (التعرف على تجارب الطالبات ومدى استخدامهم للمرونة النفسية في الحياة اليومية).
- أسئلة تقييمية للعمليات الستة التي يقوم عليها العلاج بالتقبل والالتزام. (أنظر الملحق رقم:3).

4. استمارات العلاج بالتقبل والالتزام:

أثناء تطبيق البرنامج، تم استخدام العديد من الاستمارات حول (ملحق 5: الاستراتيجيات التي استخدمتها؛ لتجنب أو التخلص من المشاعر أو الأفكار أو الأحاسيس الجسدية غير السارة أو -إصلاحها- تعديلها، ملحق 6: مدى نجاح هذه الاستراتيجيات، ملحق 7: قيم تجربتك، ملحق 8: جدول التطبيق الأسبوعي، ملحق 9: من أنا؟، ملحق 10: أبعد أملك، ملحق 11: ما القيم بمجالات الحياة المختلفة).

برنامج تدريبي قائم على علاج بالتقبل والالتزام لتنمية المرونة النفسية للموهوبين.

قامت الباحثة ببناء البرنامج التدريبي في ضوء نظرية العلاج بالتقبل والالتزام، وبعد الاطلاع على بعض المراجع؛ لتحديد خطواته ومحتوى جلساته مثل دراسة أرنوط، 2019، ودراسة بوقفة 2020، ودراسة أكتوف 2022. وتم عرض البرنامج في صورته الأولى على سبعة أساتذة مختصين في علم النفس الإكلينيكي والإرشاد النفسي، وعلى ضوء آرائهم فقد أصبحت الصورة النهائية للبرنامج مكونة من (9) جلسات، بواقع جلستين اسبوعياً (انظر الملحق رقم:12).

1. رؤية وأهمية البرنامج:

لماذا اخترنا التدخل القائم على التقبل والالتزام تحديدا لتطوير المرونة النفسية للموهوب؟

يعيش الموهوب جملة من العوائق مثل عدم تفهم الأسرة لاحتياجاته، التمر، احباطات بعض المدرسين، الإحساس بالاختلاف..... إلخ ويقابل هذه العوائق استجابة انفعالية شديدة وضائقة نفسية تتركه يركز في عالمه الداخلي والابتعاد عن أهدافه وقيمه الخاصة التي تسمح له باستغلال إمكانياته وقدراته ومواهبه وتطويرها.

وبالتالي ضرورة الدعم النفسي للموهوب وتطوير مهاراته بحيث يصبح قادرا على تحديد قيمه والسعي نحوها رغم وجود معيقات تخلق له معاناة نفسية، وهذا الأمر يحققه العلاج بالتقبل والالتزام فالتدخل النفسي القائم على التقبل والالتزام يسعى إلى:

- جعل الموهوب على وعي بانفعالاته ومشاعره وعلى اتصال بها.
 - تقبل المشاعر المزعجة الناتج عن بيئته بدون السيطرة عليها.
 - فهم وتحديد أهدافه وقيمه بشكل واضح والالتزام بقيمه وأهدافه.
 - اكتساب المرونة بحيث يصبح لديه إمكانية السعي نحو الأهداف والقيم رغم المعيقات.
- ونتوقع أن تطوير العمليات الستة التي يستند إليها البرنامج القائم على التقبل والالتزام، تطور لدى الطالبات الموهوبات، التطلع نحو الجدة، وتساعدنهم على تنظيم الانفعالات وكذلك تطور لديهن التوجه نحو المستقبل وهي أبعاد المرونة النفسية.

2. الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

أ. **الأسس العامة:** قامت الباحثة باتباع الأسس العامة للإرشاد النفسي عند بناء البرنامج التدريبي والتي تتمثل في: احترام حق الطالبات في الدخول للبرنامج، مرونة السلوك الإنساني، التعزيز المستمر، التقبل الإيجابي الغير مشروط، مبدأ السرية التامة.

ب. **الأسس النفسية:** أخذت الباحثة في الاعتبار مساعدة الطالبات الموهوبات على التحلي بالمرونة النفسية، ومواجهة التحديات والمشكلات بإيجابية، والتخطيط الجيد للمستقبل.

3. **الأسس الاجتماعية:** مساعدة الطالبات الموهوبات على تقبل التغييرات والضغوطات والتعايش معها، وتحقيق التوافق الاجتماعي.

أهداف البرنامج:

1. الأهداف الرئيسية:

- **الهدف العام:** تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات.
- **الهدف الوقائي:** العمل على إكساب الطالبات الموهوبات مجموعة من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تمكنهن من مواجهة التحديات بإيجابية مما يؤدي ذلك إلى تحقيق الذات، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتحقيق الصحة النفسية.

2. الأهداف الفرعية والاجرائية:

هي الأهداف التي يتم تحقيقها من العمل البناء داخل الجلسات من خلال تنفيذ التمارين والواجبات المنزلية من قبل الطالبات.

مخطط لجلسات البرنامج التدريبي:

ويشمل المخطط ما يلي: رقم الجلسة، موضوع الجلسة، اهداف الجلسة، الفنيات المستخدمة،

زمن الجلسة، كما موضح بالجول رقم (7):

جدول (7) مخطط جلسات البرنامج التدريبي المستوحى لتنمية المرونة النفسية.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
1	تعارف وبناء الثقة	1. تقديم حول البرنامج. 2. تعريف المشاركين ببعضهم البعض. 3. التعاقد. 4. شرح حدود السرية. 5. بناء العلاقة الإرشادية	عرض مرئي مناقشة وحوار التعاقد استعارة الجبلين الواجب المنزلي	60 دقيقة
2	بناء ية العامة	1. التقييم الوظيفي. 2. تقييم الجلسة الماضية. 3. مناقشة الواجب المنزلي وبناء الإشكالية العامة. 4. تقديم المصفوفة ومبدأها.	عرض مرئي مناقشة وحوار تقديم المصفوفة استعارة الحفرة استعارة النمر الصغير واجب منزلي	60 دقيقة
3	تقييم سلوكيات التجنب	1. التقييم الوظيفي. 2. تقييم الجلسة الماضية. 3. مناقشة الواجب المنزلي وتحديد سلوكيات التجنب. 4. بدء التدريب على اليقظة الذهني ممارسة التحليل الوظيفي باستخدام المصفوفة (استهداف استراتيجيات التجنب).	عرض مرئي مناقشة وحوار تمرين اليقظة الذهنية استعارة الدب القطبي تمرين التحليل بالمصفوفة واجب منزلي	75 دقيقة
5	الأنا الملاحظ	1.التقويم الوظيفي. 2.تقييم الجلسة الماضية. 3.مناقشة الواجب المنزلي. 4.تقوية الأنا الملاحظ 5. استدخال الذات كسياق 6. استدخال مفهوم التعاطف مع الذات.	عرض مرئي مناقشة وحوار تمرين مشاهدة الأفكار ملاحظة الأفكار عقولنا المركزة على التهديد استعارة السماء استعارة الشطرنج استعارة القطة واجب منزلي	75 دقيقة
6	اليقظة الذهنية	1. التقويم الوظيفي. 2. تقييم الجلسة الماضية. 3. مناقشة الواجب المنزلي. 4. التدريب على اليقظة الذهنية	عرض مرئي مناقشة وحوار اليقظة من الحواس تفريش الأنسان بيقظة لماذا الطيار الآلي الواجب المنزلي	60 دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
7	فك الاندماج	1. التقييم الوظيفي. 2. تقييم الجلسة الماضية. 3. تنمية الأنا الملاحظ 4. تقديم مهارات فك الاندماج أو الازالة. 5. التعامل مع الأفكار السلبية.	عرض مرئي مناقشة وحوار تمرين خذ عقلك في نزهة استعارة مذيع الكوارث استعارة آلة التصوير استعارة الجنود الأقزام عصير الليمون استعارة الحافلة الواجب المنزلي	90 دقيقة
8	القيم	1.التقويم الوظيفي. 2.تقييم الجلسة الماضية. 3.تقديم مفهوم القيمة. 4.التعرف على قيم الطالبات. 5.تدريب الطالبات على تحديد قيمهن.	عرض مرئي مناقشة وحوار تمرين اليقظة استعارة معجزة كيف تريد أن تتذكر؟ حان وقت العمل الواجب المنزلي	75 دقيقة
9	إنهاء البرنامج	1.التقويم الوظيفي. 2. تقييم الجلسة الماضية. 3. التذكير بالعمليات الست للمرونة النفسية. 4. التذكير بالمصفوفة ومبدأها. 5. الحفاظ على المرونة النفسية. 6. تعزيز سلوكيات الالتزام ومنع الانتكاسة. 7. الاقتراب من المواقف الصعبة. 8. ماذا أفعل بشكل مختلف الآن؟ 9. انتهاء البرنامج.	عرض مرئي مناقشة وحوار تمرين اجلس: قف ماذا أفعل بشكل مختلف الآن تمرين اليقظة قبل العمل المتفاني	90 دقيقة

صلاحية البرنامج وضبطه:

تم تحكيم البرنامج من طرف سبعة أساتذة مختصين في علم النفس الإكلينيكي والإرشاد النفسي للتأكد من صلاحيته، وتحقيق الأهداف المتوقعة منه، والتأكد من صياغة الأهداف الخاصة بكل جلسة والأنشطة المصاحبة للجلسات، والتأكد من مدى ملائمة المحتوى المقدم، والتأكد من وضوح

ومناسبة أسلوب العرض والتمارين المستخدمة في التدريب، وقد أدلى المحكمون بالعديد من الملاحظات وتم إخراج البرنامج بالشكل النهائي بناءً عليها (انظر لقائمة المحكمين في الملحق رقم:11).

تقويم البرنامج:

يتم تقويم الجلسات عن طريق استمارة قيم تجربتك (انظر الملحق رقم5) توزع على الطالبات من خلالها يمكن قياس مدى رضا الطالبات وتقويم وضوح وفهم التمارين، ومدى استفادتهن من الجلسات، ومقترحاتهن للجلسات القادمة، وهذه استمارة تستفيد منها الباحثة في المراجعة المستمرة، وتقييم الأداء بهدف التقويم، كما تشعر الطالبات بأهمية ما يقدمه من مقترحات ويزيد من إقبالهن على البرنامج.

بالإضافة إلى هذه الاستمارة تم إعداد دليل مقابلة موجه للطالبات للتحقق من أثر البرنامج، وقد تم محتواه في عنصر دليل المقابلة.

إجراءات الدراسة:

- التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة من خلال التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس (المرونة النفسية)، وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (32) طالبة موهوبة.
- إعداد البرنامج المقترح والمستوحى من العلاج بالتقبل والالتزام وتحكيمه من قبل المختصين النفسيين من داخل وخارج السلطنة، انظر الملحق (11)..
- الحصول على خطاب (تسهيل مهمة الباحث) من عمادة كلية الآداب والعلوم والإنسانية بجامعة الشرقية متمثلة في قسم علم النفس التربوي، انظر الملحق (12).
- الحصول على (الموافقة على دراسة بحثية) من وزارة التربية والتعليم من دائرة الدراسات التربوية والتعاون الدولي، انظر الملحق (13).
- الحصول على كشف ببيانات وإعداد الطالبات الموهوبات بمحافظة مسقط من قسم رعاية الموهوبين بوزارة التربية والتعليم.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس.
- إجراء القياس القبلي للمرونة النفسية على العينيتين (الضابطة والتجريبية).

- تطبيق البرنامج على العينة التجريبية.
- إجراء القياس البعدي للمرونة النفسية على العينتين (الضابطة والتجريبية).
- إجراء القياس التتبعي للعينة التجريبية بعد ستة أسابيع من انتهاء البرنامج.

الأساليب الإحصائية:

- لاختبار فرضيات الدراسة والتحقق من صحتها تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة معتمدين على الحزمة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) والأساليب المستخدمة هي:
- اختبار (T. test) لمجموعتين مستقلتين ولمجموعتين مرتبطتين للإجابة على فرضيات الدراسة.
 - اختبار (T. test) للمجموعة الواحدة لفحص دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية.

الفصل الرابع

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

عرض وتحليل نتائج الدراسة.

• التحليل الكمي.

• التحليل الكيفي.

مناقشة النتائج.

استنتاج عام

الفصل الرابع

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

خصص هذا الفصل من الدراسة لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، وقد قُسم الفصل إلى ثلاثة عناصر أساسية وهي: عرض وتحليل نتائج الدراسة، وقد تجزء هذا العنصر إلى تحليل كمي وتحليل كفي، يعقبه مناقشة وتفسير النتائج، وختم الفصل باستنتاج عام.

عرض وتفسير النتائج:

سعت الدراسة إلى التحقق من الفرضية الرئيسية وهي أن: البرنامج التدريبي القائم على التقبل والالتزام فعال في تنمية المرونة لدى المراهقات الموهوبات. وللتحقق من هذه الفرضية تم تجزئتها إلى ثلاث فرضيات جزئية، تم معالجتها إحصائياً، وقد دعم التحليل الكمي بتحليل كفي يعزز النتائج المتوصل إليها.

أولاً: التحليل الكمي

نصت الفرضية الرئيسية على ما يلي: البرنامج التدريبي القائم على التقبل والالتزام فعال في تنمية المرونة لدى المراهقات الموهوبات.

وللإجابة على هذه الفرضية تم صياغة ثلاث فرضيات جزئية، تم اختبارها بعد التحقق من اعتدالية التوزيع، حيث قامت الباحثة باستخدام اختبار (Kolmogorov-Smirnov)؛ وهذا لتحديد أي الأساليب الإحصائية التي تصلح للمعالجة، وقد اتضح أن كل قيم اختبار كولموغوروف سيميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) غير داله إحصائياً مما يعني أن كل متوسطات المتغيرات في الاختبارات القبلية والبعديّة والتتبعية تتبع التوزيع الطبيعي، وبهذا يكون قد تحقق شرط الاعتدالية، وبالتالي يمكن اختبار الفروق بالاعتماد على (T. Test) لحساب الدلالة العملية.

1. نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمرونة النفسية بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

وللاختبار هذه الفرضية تم إجراء اختبار (Independent Samples Test) للتعرف على دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعًا لمتغير نوع العينة (ضابطة وتجريبية) في القياس البعدي، كما تم حساب حجم الأثر عن طريق حساب معادلة COHEN وكانت النتائج كالتالي:

جدول (8) اختبار ت لدلالة الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في المرونة النفسية في القياس البعدي.

نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
الضابطة	11	68.72	6.34	19	2.985	0.008	1.30
التجريبية	10	77.10	6.50				

يوضح الجدول (8) نتيجة اختبار ت (Independent Samples Test) لدلالة الفروق في المرونة النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وكما هو واضح أنّ قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.008 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05، وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية لبديلة الفائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى المرونة النفسية.

كما نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة حجم الاثر 1.3 ووفقا لتفسيرات كوهين (1988) وهاتي (2009) يظهر أن التأثير مرتفع.

2. الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمرونة النفسية للمجموعة التجريبية".

لاختبار هذه الفرضية تم إجراء اختبار ت (Paired Samples Test) للتأكد من دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعًا لمتغير نوع الاختبار (قبلي وبعدي)، للعينة التجريبية، كما تم حساب حجم الأثر عن طريق حساب معادلة COHEN وكانت النتائج كالتالي:

جدول (9) اختبار T لدلالة الفروق في المرونة النفسية بين القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية.

القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الاحصائية	حجم الأثر
القبلي	10	70.60	6.99	9	3.081	0.013	0.99
البعدي	10	77.10	6.50				

يوضح الجدول (9) اختبار (Paired Samples Test) لدلالة الفروق في المرونة النفسية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وكما هو واضح أنّ قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.013 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05، وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، كما نلاحظ أن حجم الأثر بلغ 0.99 وهي قيمة مرتفعة وفقا لتفسيرات كوهين (1988) وهاتي (2009).

3. نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: لا توجد فروق بين القياس البعدي للمرونة النفسية والقياس التتبعي للعينه التجريبية:

لاختبار هذه الفرضية تم اجراء اختبار ت (Paired Samples Test) لدلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير نوع الاختبار (قبلي وبعدي)، للعينه التجريبية وجاءت النتائج بالشكل التالي:

جدول (10) اختبار ت لدلالة الفروق بين القياس البعدي والتتبعي للمرونة النفسية للعينه التجريبية.

القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
البعدي	10	6.505	77.10	9	1.475	0.174
التتبعي	10	5.478	73.70			

يوضح الجدول (10) اختبار (Paired Samples Test) لدلالة الفروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمرونة النفسية للمجموعة التجريبية، وكما هو واضح أنّ قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.174 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وعليه نقبل الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي والتتبعي للمرونة النفسية للمجموعة التجريبية.

وبما أنّ كل الفرضيات الجزئية تحققت فإن الفرضية الرئيسة القائلة بأن البرنامج التدريبي القائم على التقبل والالتزام فعال في تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات.

ثانياً: التحليل الكيفي

بهدف دعم نتائج التحليل الكمي، تم طرح مجموعة من الأسئلة قبل التطبيق أو أثناء الجلسات، ومجموعة من الأسئلة بعد التطبيق البرنامج، على مجموعة مكونة من 3 طالبات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، كما تم الاستعانة بإجابات الطالبات أثناء التطبيق والتي لها علاقة بأسئلة المقابلة، والنتائج موضحة فيما يلي:

تحليل المقابلات:

1. ما الذي جعلك تشاركين معنا في البرنامج التدريبي؟

كانت إجابات أفراد العينة حول هذا السؤال متقاربة نوعاً ما حيث علقت الطالبة (م.م) رغبتني في تجربة أشياء جديدة وحبتي لعلم النفس، أما الطالبة (ش.ي) حبيت أتعلم أكثر وأستفيد أكثر، حيث كان تعقيب الطالبة (ق.س) كتجربة جديدة ولتعلم الأشياء المفيدة، أما الطالبة (م.ن) قلت أنا شخص مهتم بأمور علم النفس، أما (خ.أ) التجربة شيء جديد يمكن الاستفادة منه.

2. ما هي التحديات المشكلات التي تعيشينها كموهوبة.

سعيًا في هذا السؤال للتعرف على التحديات والمشكلات التي تعيشها الطالبات الموهوبات، ف أشارت (م.م) إني أشعر أنه لا بد أن يكون كل شيء كامل وبدون أي أخطاء كما أشعر بأهمية السيطرة على كل شيء، الشعور بالمسؤولية يحدث توتر وأشعر بالضغط وعدم وجود أوقات فراغ، وفي بعض الأحيان قلقي يزيد عند الإحساس بالمسؤولية، وعقبت (ش.ي) أنا أعيش تحديات كثيرة، وقالت (م.ن) الخوف من المستقبل وعدم الثقة بالنفس والقلق والتفكير الزائد، أما (خ.أ) قالت الموقف السلبية والتعليقات السلبية والفشل والإحباط واليأس.

3. هل أثرت هذه التحديات في أدائك المدرسي والأسري والاجتماعي؟

هدفنا من هذا السؤال معرفة أثر التحديات على حياة الطالبات في الجانب المدرسي والأسري والاجتماعي فكانت كل الإجابات بـ "نعم" وعقبت (ش.ي) ولكن أحاول أتجاهل، بينما كان تعقيب (ق.س) أثرت بدرجة متوسطة، أما (م.ن) اضافت أثرت بشكل واضح خاصة في حياتي الاجتماعية.

4. هل تحسين بأن لديك القدرة على تجريب كل ما هو جديد؟ وضح ذلك؟

اقتصر هذا السؤال للتعرف على مدى قدرة الطالبات لـ تجريب الجديد فكان أغلب الإجابات بـ "نعم"، وعقبت الطالبة (ش.ي) لأنه يؤدي إلى رؤية مستقبلي، ما عدا (ف.ع) أتردد وأتوتر من الخوض في تجارب جديدة. أما الطالبة (ش.ي) قالت: نعم ولكن يصحبه الكثير من التردد والقلق وأخاف من الفشل أو عدم الوصول للهدف والتعرض للانتقاد.

5. هل تحسين بأن لديك استجابات وردود انفعالية مناسبة للموقف؟

ركزنا في هذه السؤال على معرفة ردة الفعل والتصرف في المواقف المختلفة فكانت إجابات الطالبات حول هذا السؤال متفاوتة، فأجابت (ق.س)، (م.ن) بـ "لا"، أما (م.م) فقالت أحياناً ردت فعلي مناسبة وأحياناً أشعر أنها غير مناسبة أبداً. وأجابت (خ.أ) نعم ولكن ليس بالشكل الكافي، أما (ف.ع) أنفعل بقوة تجاه الأشياء التي تحدث حولي.

6. هل ترين بأن لديك رؤية واضحة تجاه المستقبل؟

يعد هذا السؤال تحديد رؤية الطالب الموهوب نحو المستقبل فاختلقت إجابات الطالبات بين نعم ولا، حيث كان أن (ف.ع)، (ق.س) أجابت بـ "لا" فعقبت (ق.س) حيث أنني أشعر بخوف من المستقبل وأخاف من الفشل، أما باقي الإجابات فكانت "نعم" وقالت (ش.ي) لكن بشكل غير واضح لي، أما (خ.أ) ولكن ليس بالشكل الكافي.

7. هل تحاولين تجنب الأفكار والانفعالات المؤلمة؟

ساهم هذا السؤال في توضيح نقطة التجنب وعدم الاندماج مع الأفكار حيث كانت جميع إجابات الطالبات بـ "نعم"، فقالت الطالبة (ش.ي) أرى أفضل تجنبها، أما (ق.س) الأفكار تشغل بالي

وأفكر بها كثيرًا، واتفقت إجابات كل من (م.ن) و(خ.أ) أحيانًا كثيرة أتجنبها، أما (م.م) نعم أحاول قدر الإمكان، وفي مرات كثيرة لا أنجح بالرغم من محاولتي.

8. هل تتقبلين الأمور والأشياء التي لا تستطيعين تغييرها في حياتك؟

تكمن أهمية هذا السؤال في توضيح مدى تقبل الأمور والأشياء التي تمر عليهم في حياتهم وكانت إجابات الطالبات في هذا السؤال اختلفت من طالبة لأخرى فكانت إجابة (ش.ي) نعم أنا من النوع الذي يتقبل كل شيء، أما (ق.س) أنا مجبرة على تقبلها، وقالت (م.ن) أحيانًا ولكن في أغلب الوقت لا أستطيع تقبلها، وقالت (خ.أ) لا وإن استطعت تغييرها فسأغيرها، أما (م.م) قالت نعم وأحاول تقبلها، وقالت (ف.ع) لا وأفكر في أشياء أخرى لتجاهلها.

9. هل تعيشين اللحظة بكل وعي؟

هدفنا في هذا السؤال إلى معرفة هل الطالبات يمتلكن مهارة عيش اللحظة واتضح من إجابات الطالبات أن الأغلبية لا تمتلك هذه المهارات حيث إن الإجابات أغلبها كانت "لا" والبعض أجاب بـ "أحيانًا" وهناك من أجاب "قليلاً".

10. عندما تتذكرين المواقف المحزنة والمؤلمة هل تحسین أنك جزء منها؟

ساهم هذا السؤال في توضيح مدى امتلاك الطالبات لمهارة فك الاندماج وكانت إجابات جميع الطالبات بـ "نعم" وأن المواقف المحزنة والمؤلمة جزء منها.

11. هل لديك قيم حياتية واضحة؟ ما هي قيمك؟

كانت إجابات جميع الطالبات حول هذا السؤال بـ "نعم"، ولكن عند سؤالهن عن ماهي القيم، كانت إجاباتهن غير دقيقة عن معنى القيمة، كالدراسة والعائلة، كما إن الطالبات لم يكن يفرقن بشكل واضح بين القيمة والهدف.

12. هل تحسين بأنك ملتزمة بتحقيق قيمك وأهدافك في الحياة؟

ساهم هذا السؤال بتوضيح مدى الالتزام الذي تمتلكه الطالبات وكانت الإجابات مختلفة، حيث اتفقت إجابات (ش.ي) و(خ.أ) فكانت نعم، أما (ق.س) و(م.م) كانت لا، حيث كانت إجابة (م.ن) أحياناً.

الأسئلة بعد تطبيق البرنامج:

1. هل ترين بأن البرنامج ساعدك على تخطي التحديات والصعوبات التي تعيشينها كموهوبة؟

هدفنا من خلال هذا السؤال استيضاح هل للبرنامج أثر وهل ساعد الطالبات على تخطي التحديات والصعوبات فأجابت جميع الطالبات بـ "نعم" وقالت الطالبة (م.ن) نعم ساعدني كثيراً تعلمت كيف أصبح أكثر مرونة والحمد لله أشعر بأنني أفضل حالا من الناحية النفسية، أما الطالبة (م.م) ساعدني في زيادة المرونة النفسية بشكل ملحوظ والقدرة على رؤية الأمور من منظور آخر". وقالت الطالبة (ق.س) نعم ساعدني في تخطي الصعوبات والمشكلات التي واجهتني وأشعر بأن لدي القدرة في تقبلها، حيث أضافت الطالبة (ش.ي) نعم بشكل إيجابي كبير وبصراحة استعدت كثير من البرنامج وأنا حبيت هذا الشيء وأنا كثير فخورة بنفسي، وهذا البرنامج علمني أنه ما أستسلم عندما أواجه الصعوبات في الحياة وإنه لا تغلبنى التحديات.

2. هل ساعدك البرنامج على تحسين أدائك المدرسي والعائلي والاجتماعي؟

كانت جميع إجابات الطالبات على هذا السؤال بـ "نعم ساعدنا كثيراً"، وعلقت الطالبة (م.م) نعم خصوصاً المدرسي وأحاول تخطيها، وأضافت الطالبة (ق.س) كانت لدي مشاكل وصعوبات في حياتي الدراسية ولقد ساعدني هذا البرنامج بتخطيها وحلها بسهولة، أما (ش.ي) نعم ساعدني كثيراً في تقبلي على الأداء المدرسي والعائلي والاجتماعي.

3. هل ترين أن البرنامج زاد من قدرتك على تجريب كل ما هو جديد؟

أجابت جميع الطالبات على هذا السؤال بـ "نعم" حيث قالت الطالبة (ف.ع) كنت أخاف وأتردد عند تجريب أي شيء جديد ولكن بعد تطبيق البرنامج أشعر أن لدي الرغبة في تجريب كل ما هو جديد، وأضافت (م.م) البرنامج أعطاني القوة على الخوض والتجربة وكسر القيود.

4. هل ترين بأن البرنامج جعلك تحسنين من ردودك واستجاباتك الانفعالية بما يناسب الموقف؟

كانت جميع إجابات أفراد الدراسة على هذا السؤال بـ "نعم" حيث قالت الطالبة (ش.ي) نعم وصرت أواجه الصعوبات بسلاسة، أما (م.م) فقالت لقد تحسنت لدي المرونة النفسية فلم أعد أخاف من الفكرة أو المواقف السلبية ولا أستبعدها صرت أتقبل الفكرة سلبية أم إيجابية وأتعاش معها، لم أعد أهتم وأركز كثيرًا في الانتقادات الموجهة لي، وأضافت (خ.أ) أشعر بأنني أصبحت أكثر إيجابية وتقبلاً للمواقف والتعامل معها بحسب الموقف.

5. هل ترين بأن البرنامج ساعدك بأن تكون لديك رؤية واضحة تجاه المستقبل؟

اتفقت جميع إجابات الطالبات على هذا السؤال أن البرنامج ساعدهم على أن تكون لديهم رؤية واضحة تجاه المستقبل، وأضافت الطالبة (ق.س) نعم ساعدني كثيرًا فلم تكن لي رؤية واضحة للمستقبل ولكن بعد تطبيق بعض الأنشطة في البرنامج تغير لدي الوضع، أما الطالبة (م.م) قالت نعم جعلني اكتسب مهارات تساعدني في المستقبل.

6. هل ساعدك البرنامج في تقبل الأفكار والانفعالات بدل تجنبها؟

في هذا السؤال كانت إجابات الطالبات جميعها "نعم"، فقالت الطالبة (ق.س) نعم أصبحت أكثر تقبلاً من السابق وأكثر يقظة وزيادة الثقة بالنفس، كما قالت الطالبة (م.ن) نعم أصبحت أكثر تقبلاً وما أخاف ولا أقلق وعدم التعلق بالأمر التي تزيد من التوتر. وأضافت (م.م) نعم تقبلي للأمور أصبح واضحاً ولم أعد أهتم كثيرًا بما يقال، أما (ف.ع) كنت أتجاهل ما شا في الماضي وأفكر في أشياء أخرى لتجنبها أما الآن أتقبلها وأتجاوز معها وزاد ذلك من ثقتي بنفسي.

7. هل طور لديك البرنامج القدرة على اليقظة الذهنية وعيش اللحظة الراهنة بكل وعي؟

سعيًا من خلال هذا السؤال للتعرف على أثر ومدى اكتساب الطالبات لتمارين اليقظة الذهنية ومدى القدرة على عيش اللحظة الراهنة وكانت إجابات جميع الطالبات وبدون أي استثناء بـ "نعم"، حيث علقت الطالبة (م.م) نعم وهذه أكثر مهارة تطورت لدي، وأن اليقظة الذهنية ساعدتني كثيرًا وخلصتني أفكر في اللحظة الحالية وأعيشها ما يكون عندي أي خوف أو القلق من الماضي. أما الطالبة

(م.ن) أضافت قائلة إن البرنامج طور عندي اليقظة الذهنية كثيرًا خاصة في دراستي، صرت ما أخاف من المستقبل وأحب أعيش اللحظة، مارست تمارين اليقظة في فترة الامتحانات وبالذات امتحان مادة الفيزياء من خلال التمارين استطعت التركيز في اللحظة الحالية ولا أشغل نفسي بنتيجة العام الماضي.

8. هل تشعرين بأنك تدريب بشكل كاف على الأنا الملاحظ؟

كانت جميع إجابات الطالبات على هذا السؤال "نعم"، وعلقت الطالبة (ش.ي) نعم ساعدني كثيرًا وكنت أحتاج لاستمرار البرنامج لوقت أطول، (ف.ع) نعم وليس بشكل كلي. اما (م.م) نعم ساعدني ولكن في البداية واجهت صعوبة ومع التكرار والمحاولة تحسنت بشكل كبير لأن الأنا الملاحظة تتطلب تدريب ومع التدريب المستمر أحس أني تدريب بشكل كاف.

9. هل ساعدك البرنامج على تحديد قيم حياتية واضحة؟

جميع إجابات الطالبات حول هذا السؤال كانت "نعم" حيث علقت الطالبة (ف.ع) نعم ساعدني البرنامج وحددت أهداف هذه السنة بشكل واضح جدا وأصبحت ما أريده أنا بالضبط، وأضافت الطالبة (ش.ي) نعم ساعدني كثيرًا وبشكل واضح تمامًا، أما الطالبة قالت (م.م) أصبحت أكثر دقة في تحديد القيم الحياتية وتقدير تلك القيم وجعلها محفز يساعدي في تحقيق أهدافي.

10. هل ساعدك البرنامج على الالتزام بتحقيق قيمك واهدافك في الحياة:

أجابت كل الطالبات بأن البرنامج ساعدهن على الالتزام بتحقيق قيمهم وأهدافهن في الحياة خاصة الجانب المدرسي والجانب الاجتماعي.

11. ما هي الصعوبات التي واجهتك في تطبيق البرنامج.

اتفقت جميع الإجابات أنه "لا توجد" أي صعوبات واجهت أفراد الدراسة في تطبيق البرنامج، حيث كانت إجابة (م.ن) لا توجد تحديات أو صعوبات برنامج رائع كنت أحتاج للاستمرار في البرنامج لوقت أطول، أما الطالبة (م.م) واجهتني بعض الصعوبات في بداية البرنامج مثل الالتزام بالتمارين وممارستها خارج الجلسات الإرشادية". وكانت إجابة الطالبة (ش.ي) على هذا السؤال "واجهتني القليل من الصعوبات أثناء تنفيذ التمارين خاصة تمارين اليقظة ما دائمًا تضبط معي، ولكن أعجبتني البرنامج كثيرًا بشكل عام".

خلاصة التحليل الكيفي:

من خلال تحليل المقابلات كشفت إجابات الطالبات أن البرنامج ساهم في تنمية العمليات الستة التي يركز عليها العلاج بالتقبل والالتزام وأن هذه العمليات ساعدت الطالبات في تنمية التطلع للجدة وتنظيم الانفعالات والتوجه نحو المستقبل وهي أبعاد المرونة النفسية، وهذا يعكس فعالية البرنامج التدريبي القائم على التقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات، وهذا ما يؤكد ويدعم نتائج التحليل الكمي، والجدول التالي يوضح الفروق من الناحية الكيفية وفقا لإجابات الطالبات.

جدول (11) مقارنة إجابات الطالبات على أسئلة المقابلة قبل وبعد التطبيق

النُبة	قبل التطبيق	بعد التطبيق
التطلع للجدة	- تردد وخوف عند البعض عند تجريب ما هو جديد مثال: (ش.ي) قالت: نعم ولكن يصحبه الكثير من التردد والقلق وأخاف من الفشل أو عدم الوصول للهدف والتعرض للانتقاد.	- أصبحت أكثر رغبة وقوة على خوض التجربة وكسر القيود. مثال: إجابة (ف.ع) كنت أخاف وأتردد عند تجريب أي شيء جديد ولكن بعد تطبيق البرنامج أشعر أن لدي الرغبة في تجريب كل ما هو جديد.
التنظيم الانفعالي	- الأغلبية يفضل تجنب الأفكار. - انعدام مهارك فك الاندماج والتعلق بالأفكار السلبية. - الخوف من الفكرة السلبية واستبعادها.	- التعايش والتكيف مع الأفكار. - أكثر تقبل وزيادة الثقة بالنفس. - عدم التعلق بالمواضيع والأفكار التي تزيد القلق والتوتر.
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	- رؤية غير واضحة تجاه المستقبل - عدم التقريب بين الهدف والقيمة - خطط غير واضحة للمستقبل - القلق والخوف من المستقبل والفشل. مثال: إجابة (ش.ي) أرى أفضل تجنبها. إجابة (خ.أ) أحيانا كثيرة أتجنبها.	- رؤية واضحة تجاه المستقبل. - اكتساب مهارة التمييز بين القيمة والهدف والتخطيط الجيد للمستقبل بدون خوف وقلق. - أصبحت أكثر دقة في تحديد القيم الحياتية وتقدير تلك القيم وجعلها محفز لتحقيق الأهداف. مثال: إجابة (ق.س) نعم ساعدني كثيرا فلم تكن لي رؤية واضحة للمستقبل ولكن بعد تطبيق بعض الأنشطة في البرنامج تغير لدي الوضع.
		إجابة (م.م) أصبحت أكثر دقة في تحديد القيم الحياتية وتقدير تلك القيم وجعلها محفز يساعدني في تحقيق اهدافي.

2. مناقشة النتائج:

سعت الدراسة إلى التحقق من فرضية رئيسة مفادها أن: البرنامج التدريبي القائم على التقبل والالتزام فعال في تنمية المرونة النفسية لدى المراهقات الموهوبات.

وقد تجزأت عن هذه الفرضية الرئيسية ثلاث فرضيات جزئية، وهي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في المرونة النفسية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في المرونة النفسية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمرونة النفسية للمجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في المرونة النفسية بين متوسط درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للعينة التجريبية.

وبعد التحليل الإحصائي، توصلت الدراسة إلى تحقق الفرضيات الأربعة، وهذا ما يعكس فعالية البرنامج التدريبي في تنمية المرونة النفسية لدى المراهقات الموهوبات، ولقد دعمت نتائج التحليل الكيفي نتائج التحليل الكمي.

كما أن تحليل نتائج استمارات التقييم المرحلي (استمارة قيم تجربتك) كانت إيجابية وتدعم التحليل الكمي والنوعي.

إن النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية تدعم وتؤكد النتائج التي توصل إليها كل من البهنساوي (2019)، والفقي (2016)، والذين قاما بتتبع التغيرات التي طرأت على المرونة النفسية أثناء تطبيق البرنامج العلاجي القائم على العلاج بالتقبل والالتزام، وأدت إلى تحسن ملحوظ لدى أفراد العينة التجريبية، مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي تم تدريبها على تمارين الاسترخاء التدريجي، واليقظة، وجاءت النتائج لصالح العينة التي خضعت للبرنامج التدريبي القائم على التقبل والالتزام.

كما أنها تدعم وتؤكد النتائج التي توصل إليها كل من دراسة أرنوط (2019)، ودراسة بوساموت وآخرون (2019)، دراسة سيد (2019)، ودراسة Matthew J. Beck (2019)، ودراسة

Bernal–Manrique وزملائه (2020)، ودراسة Fang و Ding (2020)، ودراسة عبد الفتاح (2020)، ودراسة بوقفة (2020)، ودراسة أكتوف (2022)، ودراسة Petersen وزملاؤها (2022) والتي توصلت جميعها إلى فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام بالرغم من اختلاف المتغيرات.

وقد يرجع هذا إلى أن تطوير العمليات الستة الأساسية لـ ACT أسهم في تنمية أبعاد المرونة لدى الطالبات فمن خلال التدريب على الاتصال بال اللحظة الحالية والانتباه بمرونة وتضييق نطاق التركيز أو توسيعه أو تحويل التركيز من شيء إلى آخر أو الحفاظ عليه، واعتماد على ما هو أكثر فائدة، وفك الالتحام أو الانفصال عن الأفكار والتخيلات والذكريات، من خلال التدريب على مراقبة التفكير بدلاً من التشابك معها والانغماس فيها أو مقاومتها، ينمي بُعد التطلع للجدة، وعدم الخوف والقلق أو التردد من تجربة أشياء جديدة، وقد تأكد هذا من خلال التحليل النوعي، حيث أكدت الطالبة (ف.ع) "كنت أخاف وأتردد عند تجريب أي شيء جديد ولكن بعد تطبيق البرنامج أشعر أن لدي الرغبة في تجريب كل ما هو جديد".

ويركز ACT في عملياته الستة أيضاً على التقبل وإفساح المجال للتجارب الخاصة غير المرغوب فيها أو المؤلمة بدلاً من تجنبها ومحاربتها ومقاومتها والهروب منها، حيث نفسح لها المجال ونسمح لها بالتدفق بحرية، وهذا ساهم بشكل واضح في تنمية بُعد التنظيم الانفعالي، حيث أن التقبل يعتبر استراتيجية من استراتيجيات التنظيم الانفعالي المتكيفة في حين أن التجنب استراتيجية غير متكيفة. وظهر ذلك في تحليل النتائج الكيفية حيث أكدت الطالبة (ق.س) "أصبحت أكثر تقبل من السابق وأكثر يقظة وزيادة الثقة بالنفس، وأضافت (م.م) تقبلي للأمور أصبح واضحاً ولم أعد اهتم كثيراً بما يقال. وهذا يؤكد أن البرنامج ساهم في أن تكون لديهن رؤية متجددة وكذلك ساعدها على تنظيم انفعالاتها وعلى أنها متطلعة للمستقبل.

أما فيما يخص بُعد التوجه الإيجابي نحو المستقبل فمن أكثر الأبعاد التي لمسنا تطورها عند الطالبات، حيث أكدت الطالبة (ر.م): "أصبحت أكثر تقبلاً من السابق، أشعر أنني أصبحت أكثر ثقة وأكثر تركيزاً ويقظة، لم أعد أقلق من المستقبل"، أما (م.ن) "ما أخاف ولا أقلق مثل السابق، ولم أعد

أتعلق بالأمور التي تزيد التوتر، أصبحت عندي أهداف وقيم واضحة"، وأضافت (خ.أ) "أصبحت أكثر يقظة وأكثر إيجابية، أنا متفائلة ولدي هدف واضح لمستقبلي".

ويرجع التغيير إلى تدريب الطالبات على تحديد قيمهن وتدريبهن على العمل الملتزم، واتخاذ إجراءات فعالة للاسترشاد بالقيم، فعند وضع القيمة موضع التنفيذ تصبح الحياة ثرية وممتلئة وذات معنى. وفي نفس السياق فقد أشار يسري (2022) إلى أن أهمية العلاج بالتقبل والالتزام تكمن في أهدافه، فببساطة هدفه هو تعظيم للإمكانات والقدرات البشرية لخلق حياة غنية ذات معنى، ويهدف إلى ذلك من خلال مساعدة الفرد في توضيح ما هو مهم وذو معنى، أي توضيح القيم واستخدام هذه المعرفة للتوجيه والإلهام والتحفيز على القيام بتلك الأشياء التي من شأنها إثراء الحياة وتعزيزها، كما يهدف إلى تعليم المهارات النفسية (مهارات اليقظة) التي تمكن الفرد من التعامل مع الأفكار والمشاعر الصعبة بشكل فعال، والانخراط الكامل في كل ما يقوم به، وتقدير وتذوق جوانب الحياة التي تحقق الرضا.

ومن النتائج الهامة التي توصلت إليها الدراسة: حاجة الطالبات الموهوبات إلى الإرشاد، فمن خلال إجابتهن عند تحديد الإشكالية العامة، اتفقت ردود أغلبية الطالبات على أنهن يعانين من القلق والتوتر والخوف من المستقبل ورغبتهم في مواصلة الإرشاد، وقالت (خ.أ): " أشعر بالإحباط والتوتر وسقف توقعاتي دائماً عالي، وأحتاج لمثل هذا البرنامج؛ لزيادة الثقة بالنفس" أما الطالبة (م.ن) قالت: " دائماً أشعر بالضغط والتوتر والخوف من عدم الوصول للهدف والشعور بالإحباط، وأضافت (ر.م) " الخوف من الفشل والتوتر والتفكير الزائد بالمستقبل أفقدي الشغف وأتمنى من خلال هذا البرنامج أن أستعيد ما فقدت، وهذه النتيجة جاءت متوافقة مع دراسات كل من دراسة رايح (2016)، ودراسة الزهراني (2017)، ودراسة أيوب والزهراني (2018)، حيث أن هذه الدراسات أكدت على أهمية تقديم خدمات إرشادية للطلاب الموهوبين.

أما فيما يخص استمرارية أثر البرنامج بعد إنتهاء التطبيق فقد يرجع أيضا الى فعالية فنيات العلاج بالتقبل والالتزام في إكساب الطالبات مهارات المرونة النفسية من خلال العمليات الستة التي يركز عليها ACT، والتي لا يكون أثرها معرفيا فقط، بل انفعالي وسلوكي وهذا ما يسهم في استمرارية

الاثر، بالإضافة إلى أن دور الواجبات المنزلية التي ساعدت بدورها في ترسيخ التمارين والتدريبات المنفذة داخل الجلسات، كما أتاحت لأعضاء المجموعة التجريبية فرصة نقل الخبرات التعليمية من داخل الجلسات إلى واقعهم وحياتهم اليومية.

3. الاستنتاج العام:

بغرض التحقق من فعالية البرنامج التدريبي المستند إلى التقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى المراهقات الموهوبات، حيث بلغت العينة 21 طالبة مصنفة على أنها موهوبة من قبل وزارة التربية والتعليم (10 منهن في المجموعة التجريبية و11 منهن في العينة الضابطة، وباستخدام المنهج التجريبي، بالإضافة إلى استخدام كل من مقياس المرونة النفسية، والبرنامج المستند إلى التقبل والالتزام، تم التوصل النتائج إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0,05 \geq a)$ في المرونة النفسية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0,05 \geq a)$ في المرونة النفسية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمرونة النفسية للمجموعة التجريبية، لصالح درجات القياس البعدي، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية.

- لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة $(0,05 \geq a)$ في المرونة النفسية بين متوسط درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للعينة التجريبية.

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة $(0,05 \geq a)$ في المرونة النفسية بين متوسط درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للعينة التجريبية. وبالتالي استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المنفذ في هذه الدراسة حتى بعد توقف البرنامج، وهذا يدل على أن طالبات المجموعة التجريبية استطعن الاستفادة من الإرشادات والتدريبات المقدمة لهن في البرنامج.

ولقد دعمت الباحثة نتائج التحليل الكمي بتحليل كفي، وقد أشارت نتائج كلا التحليلين إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على التقبل والالتزام في تطوير المرونة النفسية لدى الطالبات الموهوبات.

التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، يمكن تقديم التوصيات الآتية:
 - إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجالات الإرشاد النفسي وبالذات في الخدمات الإرشادية المقدمة للموهوبين.
 - العمل على تلبية الحاجات النفسية للطلبة الموهوبين من خلال فريق عمل يشمل المعلمين والإخصائيين وأولياء الأمور.
 - قيام وزارة التربية والتعليم بتوسيع نطاق تطبيق اختبارات ومقاييس الموهبة على جميع الفئات العمرية في وقت مبكر، وتطوير الاختبارات الخاصة بالكشف عن الموهوبين وخاصة متدني المستوى التحصيلي والأخذ بترشيحات أولياء الأمور، وترشيحات المعلمين والأقران، بالإضافة إلى ذلك ضرورة تدريب المعلمين بكل مدارس السلطنة على استخدام اختبارات الإبداع والتفكير الإبداعي وكيفية تصحيحها ووضع الخطط المناسبة لتبني الموهوبين.
 - تعميم البرنامج المنفذ في هذه الدراسة على الإخصائيين النفسيين بمدارس السلطنة من الصف التاسع وحتى الصف الثاني عشر، والعمل على تقديم ندوات وورش تدريبية وبرامج توعوية تسهم في رفع مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة وزيادة الثقة بالنفس وتساعدتهم في التنظيم الانفعالي والتطلع الإيجابي نحو المستقبل.

مقترحات الدراسة:

- تقترح الباحثة بناء على نتائج الدراسة الحالية إجراء العديد من الدراسات التي ترتبط بالمتغيرات الدراسية الحالية:
 - إجراء دراسة مماثلة لرفع مستوى المرونة النفسية على طلاب المدارس من الصف العاشر وحتى الصف الثاني عشر.
 - تقترح الباحثة إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تنطرق لتطبيق البرنامج التدريبي المطبق في هذه الدراسة والقائم على العلاج بالتقبل والالتزام ومتابعة الطالبات لفترة زمنية أطول قد تمتد

لعامين دراسيين؛ للتأكد من استمرارية تطبيق الطالبات للمهارات التي تم التدريب عليها وتعميمها على وضعيات مختلفة.

- تطبيق تقنيات وأسس البرنامج العلاجي القائم على التقبل والالتزام على فئات طلابية مختلفة كطلاب الصف الثاني عشر؛ لرفع مستواهم في المرونة النفسية بهدف التخلص من رهاب الامتحانات وقلق المستقبل وغيرها من اضطرابات مصاحبة لهذه المرحلة.

- أن تشكل وزارة التربية والتعليم لجنة متخصصة تضم عددًا من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي تشرف على البرامج المنفذة في المدارس والقائمين عليها والخدمات الإرشادية المقدمة للطلبة بشكل عام والطلبة الموهوبين بشكل خاص.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، محمد علي حسن. (2015). فاعلية برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الموهوبين. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. مج 4- ع13.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2018). إرشاد الموهوبين والمتفوقين. (ط3). دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

أبو حلاوة، محمد السعيد، والحديبي، مصطفى عبد المحسن. (2022). علم النفس الإيجابي، أسسه- قضاياها- نظرياته- وتوجهاته المستقبلية. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم. (2017). المهارات الحياتية، الشخصية- الاجتماعية- المعرفية. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد. (2019). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين التطبيقين التقليدي وعبر الانترنت للبرنامج. المجلة التربوية، ع 63. (ISSN Print: 1687-2649 Online: (ISSN 2536-9091)

إسماعيل، هالة خير سناري. (2017، ابريل). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، (876)، 288-335.

أكتوف، نسيمة. (2022). فعالية برنامج علاجي مقترح لتنمية الالتزام النفسي للتخفيف من المعاناة النفسية والرفع من الرفاه النفسي لدى الأمهات المتزوجات الماكثات بالبيت. دراسة ميدانية بجمعية كافل اليتيم لبلدتي السحولة والدويرة-. [أطروحة دكتوراه، جامعة البليدة] الجزائر.

أوريدة، حورية (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة ثانئة علم النفس، الجزائر: جامعة محمد بوضياف- المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس العيادي، مذكرة لنيل شهادة ليسانس.

أيوب، علاء والزهراني، علي بن عطية بن علي (2018، سبتمبر). تقييم واقع الخدمات الإرشادية للطلبة الموهوبين في منطقة الشرقية استناداً للمعايير العالمية. المجلة الدولية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة JRSN، (11)، 132-219.

البارقي، مرام عبد الله محمد. (2022). الحاجات النفسية والاجتماعية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الموهوبين بمدينة جدة. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، 51(9)، [./https://www.eimj.org](https://www.eimj.org)

بنات، سهيلة، مقدادي، يوسف، غيث، سعاد، الشويكي، نايفة، الرشدان، عز، ودرويش، منى. (2010). نظريات وفنيات الإرشاد الأسري. المجلس الوطني لشؤون الأسرة. الأردن.

البهنساوي، أحمد كمال عبد الوهاب. (2019). مدى فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تحسين المرونة النفسية لدى ذوي الشعور بالوحدة النفسية من المعاقين بصرياً. دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، مركز الإرشاد النفسي والتربوي - جامعة أسيوط، العدد (6)، ص 1-24. قاعدة معلومات دار المنظومة.

بودساموت، حسن وأحاجي، خالد وزعيم، سعيد. (2019). برنامج تدخلي سيكوتربوي للوقاية من المشكلات الانفعالية والسلوكية لدى المراهقين وفق مقاربة العلاج بالتقبل والالتزام (الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي). المجلة المغربية والبحث التربوي. ع2.

بوقفة، إيمان. (2020). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في التخفيف من أعراض الوسواس القهري. [أطروحة دكتوراه]. جامعة باتنة الجزائر.

البيحيري، عبد الرقيب أحمد وإمام، محمود محمد (2018). تربية الموهوبين في مرحلة الرياض، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

جروان، فتحي عبد الرحمن. (2021). الموهبة والتفوق (ط.8). دار الفكر.

خفاجي، دنيا محمد عرفة. (2016). فعالية برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم [رسالة ماجستير]، جامعة بور سعيد مصر.

- خوري توما جورج (1996). الشخصية، بيروت-لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- الدوسري، منيرة عنان وعبد الكريم، محمد الصافي. (2021). الإبداع الانفعالي وعلاقته بهوية الأنا لدى المراهقين الموهوبين في مدينة الرياض. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية، 18 (1) [https://: doi.org/10.36394/jhss/18/1A/10](https://doi.org/10.36394/jhss/18/1A/10)، A
- رايح، انس الطيب الحبيب، رايح، المعتر حمادة يوسف. (2016). بعض الحاجات النفسية للموهوبين وعلاقتها بدافعية الإنجاز بمدارس الموهبة والتميز وريّة الخرطوم. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- الرابطة الأمريكية للصحة النفسية (2009). الطريق إلى المرونة النفسية، ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة.
- راجا، شيلا. (2019). دليل علمي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية واضطرابات كرب ما بعد الصدمة (العلاج المعرفي السلوكي، والجدلي السلوكي والتقبل والالتزام والعلاج بمعالجة المعلومات الصدمية والعلاج النفسي السلوكي). (محمد نجيب أحمد صبوة، مُترجم). مكتبة الانجلو المصرية.
- رضا، أحمد (1960). معجم متن اللغة موسوعة لغوية حديثة، ج 5، بيروت: دار مكتبة الحياة.
- رضوان، سامر جميل (2020، 1يناير). علاج القبول والالتزام 2020 Online Version .
- الزهراني، محمد علي حسن. (2017). الأمن الفكري وعلاقته بتلبية الحاجات النفسية ومرونة الأنا لدى الطلبة الموهوبين في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. قاعدة معلومات درا المنظومة.
- سليمان، عبد الرحمن السيد، ومنيب، تهاني محمد عثمان. (2011). المتفوقون والموهوبون والمبتكرون. مكتبة الانجلو المصرية.
- سليمان، علي (1994). طفلك الموهوب (اكتشافه - رعايته-توجيهه)، مصر: شركة السفير "إعلام-دعاية-نشر".
- السويفي، محمد (2021). تنمية مهارات ذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة: المؤسسة الدولية للكتاب.
- سيد، سعاد كامل قرني. (2019). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة. قاعدة معلومات دار المنظومة.

الشبول، لانا باسل محمد. (2017) المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك. [رسالة ماجستير، جامعة اليرموك].

الشماط، مازن فواز. (2013). مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار. [رسالة ماجستير، جامعة دمشق].

شنين، فاتح الدين. (2008). فاعلية التدريس بأسلوب حل المشكلات في التحصيل الدراسي لمادة الرياضيات. "دراسة تجريبية على عينة من تلاميذ السنة السادسة أساسي بمدينة ورقلة". [رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة].

شيفل، ماريان (2021). الطفل الموهوب في الفصل الدراسي العادي، ترجمة محمد نسيم رأفت، مصر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون).

صالح، عبد الله خلف. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن [رسالة ماجستير، جامعة آل البيت].

الصريرة، خالد شاكر تركي. (2016). درجة المنعة النفسية لدى الطلبة الموهوبين في الأردن. قاعدة معلومات دار المنظومة.

الصلاح، عزة محمد. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الوافدين والعُمانيين في جامعة السلطان قابوس وبعض الكليات والجامعات الخاصة. [رسالة ماجستير، جامعة نزوى]. قاعدة بيانات دار المنظومة.

العاسمي، رياض نايل. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء. قاعدة معلومات دار المنظومة.

عامر، طارق عبد الرؤوف محمد. (2009). الاتجاهات الحديثة لرعاية الموهوبين والمتفوقين: رعايتهم-خصائصهم-اكتشافهم. المكتبة الأكاديمية.

عامر، نادية فتحي إسماعيل. (2015). برنامج إرشادي لزيادة المرونة النفسية وخفض العنف الأسري لدى بعض الحالات المعنفة من النساء بالمملكة العربية السعودية. قاعدة معلومات دار المنظومة.

عبد الحميد مدحت عبد الحميد (1999). الصحة النفسية والتفوق الدراسي، الاسكندرية-مصر: دار المعرفة الجامعية.

عبد الفتاح، أسماء فتحي لطفي. (2020). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين الصمود النفسي لدى الطلاب ذوي الإعاقة الجسمية والصحية "الإصابة بمرض السكري" في مرحلة التعليم الأساسي. قاعدة معلومات دار المنظومة.

عبد القادر، أبو بكر ساسي (2021). المرونة النفسية بين المفهوم واستراتيجيات البناء. قاعدة معلومات دار المنظومة.

عبد الكريم، ملياني. (2017). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالكفاءات القيادية لدى مديري المؤسسات التربوية "دراسة ميدانية بالمؤسسات التربوية بولاية المسلة". [أطروحة دكتوراه]. جامعة محمد خيضر -سكرة الجزائر.

عبد الله، سهير محمود أمين، صابر، سارة عاصم رياض، والمصري، فاطمة الزهراء محمد. (2019). سيكولوجية الموهوبين والمتفوقين عقلياً، الخصائص-المشكلات-طرق وبرامج الرعاية. مكتبة الأنجلو المصرية.

العجمي، فائق مانع، والعتيبي، نشمة نوار. (2009). الموهبة والتفوق العقلي قضايا وإرشادات. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

العزب، أشرف محمد وعبد الرحمن، رشا محمد. (2021). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان-الامارات العربية المتحدة. جامعة عجمان.

عسل، خالد (2012). نوو الاحتياجات الخاصة رؤى نظرية وتدخلات إرشادية، مصر-الاسكندرية: درا الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

فخرو، أنيسة (2015، مايو 19-21). *متطلبات وأساليب الكشف عن الموهوبين والمبدعين* [عرض الورقة]. المؤتمر الدولي الثاني-للموهوبين والمتفوقين. قسم التربية الخاصة، جامعة الامارات العربية المتحدة.

فريمان، جوان. (2014). *سيكولوجية الموهبة: مفهومها-مصادرها-مشكلات الموهوبين وتحدياتهم المتعددة-تجاربهم مع اسرهم ومعلميهم في مدارسهم-أساليب التعلم والتعليم المختلفة للموهوبين* (سعيد حسني العزة، مُترجم). دار الثقافة للنشر والتوزيع.

الفاقي، آمال إبراهيم. (2016). *فعالية العلاج بالنقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم*. مجلة الإرشاد النفسي، ع47، ج2.

القريطي، عبد المطلب أمين. (2013). *ارشاد ذوي الاحتياجات الخاصة واسرهم*. عالم الكتب. القماش، مصطفى نوري. (2011). *مقدمة في الموهبة والتفوق العلمي*. (ط4). دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

الكيثاني، أحمد بن ضيف الله. (2019). *درجة الاكتئاب وعلاقتها بالانزعة الكمالية لدى الطلاب الموهوبين بمدينة جدة*. المجلة العلمية لكلية التربية -جامعة أسيوط، 25 (5) الجزء الثاني،

<http://www.aun.edu.eg/faculty-education/Arabic>.

محمد محمد السيد القلي (2016). *البيئة العاملة للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة*. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية. عدد 3، ص242-283.

محمد، أحمد حسن حمدان (2015، مايو 19-21). *اكتشاف ورعاية الموهوبين بسلطنة عمان بين الواقع والمأمول: تجربة مشروع بحثي ممول بجامعة السلطان قابوس* [عرض الورقة]. المؤتمر الدولي الثاني-للموهوبين والمتفوقين. قسم التربية الخاصة، جامعة الامارات العربية المتحدة.

المحمودي، نائلة. (2016). *الموهوب: خصائصه وسماته وأساليب اكتشافه ورعايته*. مجلة كلية الفنون والاعلام. جامعة طرابلس.

مليباري، نجاه عبد الله محمد. (2016). *المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز*. [رسالة ماجستير، منشورة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

ميلاد، محمود محمد. (2019). *المرونة النفسية وفق بعض المتغيرات: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كليتي الهندسة المدنية والتربية في جامعة دمشق*. قاعدة معلومات دار المنظومة.

هاريس (2022)، *أدوات هاريس للعلاج بالتقبل والالتزام (أحمد حلمي يسري، مُترجم)*. ترجمات مختارة من كتاب *ACT made simple*. (العمل الأصلي نشر في 2019).

الهاشمية، سعاد بنت عيد بن خلفان. (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عُمان في ضوء بعض المتغيرات*. [رسالة ماجستير، جامعة نزوى].

وزارة التربية والتعليم. *الوثيقة الإجرائية للكشف عن الطلبة الموهوبين (2016-2021)*.

اليكس، م.وود، وجونسون، جوديث. (2022). *مصنف وايلي. في أحمد عمرو عبد الله (محرر)، علم النفس الإيجابي الاكلينيكي*. (أحمد عمرو عبد الله، أحمد صابر الشركسي، راقية جلال الدويك، مُترجم). مكتبة الانجلو المصرية.

يوسف، سليمان عبد الواحد. (2012). *الموهوبون والمتفوقون عقليًا ذوو صعوبات التعلم خصائصهم، اكتشافهم، رعايتهم، مشكلاتهم*. دار الكتاب الحديث.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Armstrong, Laura Lynne, Desson, Stephanie, John, Elizabeth St, & Watt, Emmalyne. (2018). *The D.R.E.A.M. Program: developing resilience through emotions, attitudes, & meaning (gifted edition) – a second wave Positive Psychology approach*. Counselling psychology Quarterly, DOI: 10.1080/0951070.2018.1559798.
- Beck, Matthew J, Lane, Erin M. D. (2019). *Using Acceptance and commitment Therapy to support a Multi-Tiered System of School Counseling Supports*. Westem Illinois University-Quad Cities.
- DongyanDing, ShuanghuFang. (2020). *The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents*. Journal of Contextual Behavioral Science Volume 16, April 2020, Pages 134-143
- Patricia, JuliePetersenM.S, Clara, D.bMooreaBlythePsy, TwohigPh, Michael. (2022) *Intensive outpatient acceptance and commitment therapy with exposure and response prevention for adolescents*. Journal of Contextual Behavioral Science Volume 23, January 2022, Pages 75-84
- Sinclair, M., & Beadman, M. (2016). *ACT WARK BOOK*. Hodder & Stoughton.
- Ruiz, Francisco J, Bernal, Koryn N, García-Martín, María B. (2020). *Effect of acceptance and commitment therapy in improving interpersonal skills in adolescents: A randomized waitlist control trial*. Journal of Contextual Behavioral Science 17 86–94.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*. New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, S., Luoma, J. Bond, F. & Lillis, J. (2006). *Acceptance and Commitment Therapy: Model processes and outcomes*, Psychology Faculty Publications.
- Hebert, T. p. (2002). Gifted males. In M. Neihart, S. M. Reis, N. M. Robinson, & S. M. Moon (Eds.), *The social and emotional development of gifted children: what do we know?* (137-144). Washington, DC: Nationat Association for Gifted Children.
- Kerr, B. A., & Multon, K. D. (2015). The development of gender identity, gender roles, and gender relations in gifted students. *Journal of counseling & Development*, 93, 183-191.

- Lamar wiatrowski, and Lewis- Driver (2014). Acceptance and Commitment Therapy: An Overview of Techniques and Applications, *Journal of Service Science and Management*, 7, 216- 221.
- Luthar, S. et al. (2014). Resilience And Positive Psychology. Lewis, M. & Rudolph, K. (Eds), *Handbook of Development Psycpathogy*. New York: Springer.
- Wald, J.; Taylor, S.; Asmuundson, G.; Jang, K. & Stapleton, J. (2006). *Theories of resiliency*. Tornato: Scientific Authority.
- Reis, S. M. (2002). Gifted females in elementary andsecondary school. In M. Neihart, S. M. Reis, N. M. Robinson, & S. M. Moon (Eds.), *The social and emotional development of gifted children: What at do we Know?* (pp.125-135). Washington, D. C.: National Association for Gifted Children.
- Silverman. L. K., & Miller, N. B. (2009). A feminine Perspective of giftedness. In L. V. Shavinina (Ed.), *International handbook on giftedness* (pp.99-128). New York, N Y: Springer.
- VicHealth 2015, *Current theories relating to resilience and young people: a literature review*, Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne.

ثالثاً: المواقع الإلكترونية

- أبو حلاوة، محمد السعيد. (2013). الطريق إلى المرونة النفسية. موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. <http://www.gulfkids.com/ar/books-36.htm>.
- خليفة، هشام إبراهيم (2010). أهداف إرشاد الموهوبين والمتفوقين، موقع الدكتور جهاد الترك التخصصي في التربية الخاصة. <https://specialty.yoo7.com/t541-topic>.
- السليمان، نوره. (2021). مشاكل الموهوبين والمتفوقين. موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. <http://www.gulfkids.com/ar/books-36.htm>.

الملاحق

ملحق رقم (1) استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة

الاسم: اليوم: التاريخ:

العمر الزمني بالسنوات: يوم شهر سنة

عزيزتي الموهوبة تود الباحثة أن تتوجه بجملة من الأسئلة الخاصة بالأسرة راجية منك الإجابة عليها بصراحة وموضوعية علمًا أن إجابتك لن يطلع عليها إلا الباحثة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

المطلوب وضع علامة (✓) في الخانة المناسبة التي تنطبق على أسرتك، رجاء عدم ترك أي فقرة دون

الإجابة عليها.

عدد أفراد الأسرة: 4 أفراد فأقل من 5 أفراد إلى 7 أفراد من 8 أفراد فأكثر

المستوى الاقتصادي: جيد متوسط ضعيف

مستوى تعليم الوالدين: الأب الأم

دراسات عليا: بكالوريوس أو دبلوم عالي دبلوم التعليم العام الإعدادية العامة

يقرأ ويكتب أمي (لا يقرأ ولا يكتب)

هل أسرتك مفككة: نعم لا

هل يوجد شخص معاق أو مريض نفسيًا أو مدمن في العائلة:

نعم لا

شاكرة لكم حسن تعاونكم معي،،،

ملحق رقم (2) مقياس المرونة النفسية

عزيزتي الطالبة:

اقرأ من فضلك كل عبارة بعناية، وقرري إلى أي حد تصف كل منها مشاعرك وسلوكك وآرائك، ثم بين مدى انطباقها عليك بوجه عام وذلك باختيار الرقم المناسب، ثم ضعي إشارة (✓) في العمود الذي يشير إلى ذلك، علمًا بأنه يوجد خمس خيارات (لا تنطبق، تنطبق قليلاً، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق كثيرًا، تنطبق تمامًا).

.....	الاسم:
.....	العمر:
.....	الصف:
.....	المدرسة:

ملاحظة: الإجابات تتمتع بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

تعليمات المقياس:

- نرجو بأن لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة.
- يرجى الإجابة عن كل عبارة ولا تترك أي عبارة بدون إجابة.
- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لهذا المقياس.

شاكرين لكم جهودكم وتعاونكم معنا

م	الفقرة				
	لا تنطبق	تنطبق قليلاً	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق كثيراً	تنطبق تماماً
	1	2	3	4	5
التطلع للجدّة					
1					أبحث عن تحديات جديدة.
2					أحب ما هو جديد ومثير للاهتمام.
3					لدي اهتمام بالاستطلاع.
4					أحب استكشاف الأشياء.
5					اعتقد أن الصعوبات التي تعترض الإنسان تشكل جزءاً من الخبرات المهمة للحياة.
6					لا أحب فعل الأشياء غير المعتادة بالنسبة لي.
7					أضايق عند ممارسة أنشطة جديدة.
التنظيم الانفعالي					
8					أستطيع التحكم بمشاعري.
9					أستطيع البقاء هادئاً في الظروف الصعبة.
10					أبذل جهدي للبقاء بهدوء.
11					لدي قدرة على الاستمرار في العمل.
12					أجد صعوبة إذا مررت بتجربة حياتية صعبة.
13					أستطيع تحمل الصعوبات.
14					يتأثر سلوكي وفقاً لمزاجي اليومي.
15					أفقد اهتمامي بسرعة.
16					أجد صعوبة في التحكم بغضبي.
التوجه الإيجابي نحو المستقبل					
17					أنا متأكدة من أن المستقبل يدخر لي أموراً جيدة
18					أنا متفائلة بأن المستقبل أفضل من الحاضر.
19					أخطط لمستقبلي بشكل إيجابي.
21					لدي هدف واضح للمستقبل.
21					أسعى نحو تحقيق هدفي المستقبلي.

ملحق رقم (3) المقابلة

الأسئلة قبل تطبيق البرنامج:

1. ما الذي جعلك تشاركين معنا في البرنامج التدريبي.
2. ما هي التحديات المشكلات التي تعيشينها كمهوبة.
2. هل أثرت هذه التحديات في أدائك المدرسي والأسري والاجتماعي؟
3. هل تحسین بأن لديك القدرة على تجريب كل ما هو جديد؟
4. هل تحسین بأنك لديك استجابات وردود انفعالية مناسبة للموقف؟
5. هل ترين بأن لديك رؤية واضحة تجاه المستقبل؟
7. هل تحاولين تجنب الأفكار والانفعالات المؤلمة؟
8. هل تتقبلين الأمور والأشياء التي لا تستطيعين تغييرها في حياتك؟
9. هل تعيشين اللحظة بكل وعي؟
10. عندما تتذكرين المواقف المحزنة والمؤلمة هل تحسین أنك جزء منها؟
11. هل لديك قيم حياتية واضحة؟
12. هل تحسین بأنك ملتزمة بتحقيق قيمك وأهدافك في الحياة.

الأسئلة بعد تطبيق البرنامج:

1. هل ترين بأن البرنامج ساعدك على تخطي التحديات والصعوبات التي تعيشينها كمهوبة.
2. هل ساعدك البرنامج على تحسین أدائك المدرسي والعائلي والاجتماعي؟
3. هل ترين أن البرنامج زاد من قدرتك على تجريب كل ما هو جديد؟
4. هل ترين بأن البرنامج جعلك تحسین من وردودك واستجاباتك الانفعالية بما يناسب الموقف؟
5. هل ترين بأن البرنامج ساعدك بأن تكون لديك رؤية واضحة تجاه المستقبل؟
7. هل ساعدك البرنامج في تقبل الأفكار والانفعالات بدل تجنبها؟
8. هل طور لديك البرنامج القدرة على اليقظة الذهنية وعيش اللحظة الراهنة بكل وعي؟
9. هل تحسین بأنك تدريب بشكل كاف على الأنا الملاحظ؟
10. هل ساعدك البرنامج على تحديد قيم حياتية واضحة؟
11. هل ساعدك البرنامج على الالتزام بتحقيق قيمك وأهدافك في الحياة.
12. ما هي الصعوبات التي واجهتك في تطبيق البرنامج.

ملحق رقم (4) "العقد السلوكي"

أنا الطالبة:

أتعهد بالالتزام بمعايير المجموعة الإرشادية، وبحضور الجلسات الإرشادية حسب موعد ومكان انعقادها، وأن ألتزم بالنظام والاحترام المتبادل والمشاركة في النشاطات والانتباه لما يقوله الأعضاء، وتقديم وتلقي التغذية الراجعة البناءة حول ما يطرح وما يمارس خلال الجلسات الإرشادية، وأن أقوم بأداء ما يطلب من واجبات وأنشطة خلال وبعد الجلسات، وأن أعمل كل ما بوسعي لتحسين نفسي، وممارسة تمارين العلاج بالتقبل والالتزام المطروحة ضمن هذا البرنامج كما أتعهد بتقديم الدعم النفسي اللازم لزملائي في المجموعة الإرشادية، وعدم استخدام الألفاظ البذيئة والسيئة، والسعي إلى تحقيق أهداف البرنامج المنعقد حاليًا وهو ممارسة تمارين العلاج بالتقبل والالتزام المطروحة ضمن البرنامج الإرشادي وذلك أثناء وبعد الجلسات الإرشادية، بحيث لا تتعارض هذه الأمور مع الواجبات والالتزامات المدرسية.

اسم العضو:

توقيع العضو:

توقيع المرشد:

ملحق رقم (5) الاستراتيجيات التي استخدمتها لتجنب أو التخلص من المشاعر أو الأفكار أو

الأحاسيس الجسدية غير السارة أو -إصلاحها-تعديلها.

1. التجنب: هل سبق أن أتجنب أو أنسحب من الأشخاص أو الأماكن أو الأنشطة أو المواقف أو الأحداث لأنك

شعرت بالسوء أو أردت تجنب الشعور بالسوء؟

على سبيل المثال، تجنب التجمعات الكبيرة، تجنب الحفلات، تجنب البقاء بمفردك، تجنب المواعيد، أو البقاء في السرير؟

2. إبعاد عقلك عن ذلك: كيف حاولت تشتيت انتباهك أو إبعاد تركيزك عن المشاعر غير المرغوب فيها أو الأفكار أو

الأحاسيس الجسدية؟

على سبيل المثال: مشاهدة التلفزيون، والدراسة بدون توقف، التمارين الرياضية المفرطة، لعب ألعاب الكمبيوتر، استخدام

هاتفك المحمول، الاستماع إلى الموسيقى الصاخبة.

3. الأشياء التي اعتدت عليها وتشعرك بتحسن:

على سبيل المثال: الطعام أو الأكل، البحث عن حالتك عبر الانترنت، الحصول على الاطمئنان من الأطباء.

4. استراتيجيات التفكير: كيف حاولت بالتفكير في طريقك للشعور بتحسن (tried to think your way to feeling better

عندما تظهر المشاعر غير المرغوب فيها أو الأفكار أو الاحاسيس الجسدية؟

على سبيل المثال: التبرير، القلق، التفكير في الماضي، التخيل بشأن المستقبل، تحليل نفسك أو موقفك، تخيل

سيناريوهات معينة للهروب، أحلام اليقظة، التفكير السلبي، انتقاد نفسك أو لوم الآخرين، حجب أفكار معينة.

5. القيام بالمزيد من الأشياء المعينة:

على سبيل المثال: ممارسة الرياضة والاسترخاء، اليوغا، التنفيس العميق، التحدث الذاتي الإيجابي، الادوية التكميلية،

العلاج النفسي.

أي شيء آخر؟

ما هي التجارب غير المرغوب بها التي أحاول التخلص منها؟

- ما هي أكثر المشاعر التي تزعجك والتي ترغب في التقليل منها أو التخلص منها؟ حاول تحديد المشاعر بدلاً من الفكرة أو الشعور الجسدي (المشاعر فقط).

على سبيل المثال: القلق-الغضب-الحزن-الغيرة.

1. المشاعر التي أود التخلص منها هي:

- (أ)
- (ب)
- (ج)

- ما هي الأفكار التي تميل إلى الشعور بالضيق منها وتريد تقليلها أو التخلص منها؟

حاول تحديد الفكرة بدلاً من المشاعر أو العواطف، تأتي الفكرة عادة في مجموعة من الكلمات التي تتبادر إلى أذهاننا ولكنها قد تكون أيضاً صوراً أو تكريات.

على سبيل المثال: سيحدث شيء سيء-لست جيد بما فيه الكفاية-ما كان يجب أن أقول/ أفعل ذلك -أنا فاشل. قد تكون الأفكار عن نفسك أو عن الآخرين، المستقبل أو الماضي، أو أمر مختلف تمامًا.

2. الأفكار التي أود التخلص منها هي؟

- (أ)
- (ب)
- (ج)

- ما هي بعض الأحاسيس الجسدية التي تشعر بعدم الراحة والتي ترغب في تقليلها أو التخلص منها؟

على سبيل المثال: زيادة معدل ضربات القلب-الارتجاف الجسدي-التعب المستمر-الأوجاع والآلام.

3. الاحاسيس الجسدية التي أود التخلص منها هي؟

- (أ)
- (ب)
- (ج)

ملحق رقم (6) ما مدى نجاح استراتيجيات التجنب؟

هل كانت هنالك أي تأثيرات أخرى على جودة حياتك؟	هل جعلتك تشعر بالتحسن؟		محاولاتك؟
	على المدى الطويل	على المدى القصير	
شعرت بالإرهاق حين أردت قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء	لا، شعرت بالإرهاق	نعم، أبقى عقلي مشغولاً	مثال 1: الانشغال بالدراسة.
تحسنت لياقتي وكسبت صداقة جديدة	نعم، شعرت بتحسن	نعم، شعرت بتحسن	مثال 2: اليوغا
			.1
			.2
			.3
			.4
			.5
			.6

ملحق رقم (7) قيم تجربتك

قيم تجربتك من خلال استبانة مخصصة من أربع فقرات على طيف يمتد من 1 إلى 5 بوضع دائرة على الرقم المناسب، حيث أن الرقم 5 يشير إلى الرضى التام وانطباق الفقرة تمامًا بينما يشير الرقم 1 إلى عدم الرضى التام وعدم انطباق الفقرة تمامًا.

1	2	3	4	5	أشعر بالرضا تمامًا على استطاعتي الإجابة.
1	2	3	4	5	كانت التمارين مفهومة وواضحة
1	2	3	4	5	أصبحت أكثر استبصارًا بمشكلتي
1	2	3	4	5	لاحظت تحسن (دراستي) بعد قيامي وممارستي للتمارين
1	2	3	4	5	ازدادت دافعتي في إكمال بقية التمارين اللاحقة.

ملاحظات تود إضافتها:

.....

.....

ملحق رقم (8) جدول التطبيق الأسبوعي:

يتم تعبئة الجدول لمدة خمسة أسابيع متواصلة، يتم تطبيق تمرينين بانتظام كحد أدنى:

الأسبوع:

اليوم	التمارين المطبقة	المدة الزمنية للتطبيق
السبت		
الأحد		
الاثنين		
الثلاثاء		
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		

ملحق رقم (9) من أنا؟

عزيزتي الطالبة الموهوبة نود منك تعبئة النقاط الستة التالية، لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، لا يهم ما إذا كانت الأفكار صحيحة أو إذا فشلت في استيعاب كل جانب من جوانب هويتك، ببساطة أكمل ملف الجمل مع أي كلمات تخطر بذهنك (إيجابية أو سلبية) عندما تفكري في نفسك.

عرفي بنفسك:

1. أنا
2. أنا
3. أنا
4. أنا
5. أنا
6. أنا

ما نوع الكلمات التي استخدمها عقلك لإكمال الجمل عن نفسك؟ ربما بعض الكلمات الإيجابية مثل "أنا متميزة"، ربما بعض الكلمات السلبية "أنا مملة"، ربما بعض الكلمات التي تبدو حميدة أو وصفية بحتة، مثل "أنا ابنة". أيا كان ما كتبتة فهذا مثال جيد على تفكيرك الذاتي.

ملحق رقم (10) أبعد "ألمك"

إن الاستراتيجيات التي نستخدمها للتحكم في المشاعر والأفكار والأحاسيس والجسدية غير المرغوب فيها أو تقليلها أو تجنبها أو القضاء عليها، يمكن أن تجعلنا نشعر أحيانًا بالتعثر وتأخذنا بعيدًا عن القيام بما يهمنا كما يمكننا أيضًا جلب المزيد من المعاناة في حياتنا. لنأخذ دقيقة أو اثنتين لاستكشاف هذه بطريقة مختلفة قليلًا، مع التمرين التالي:

إذا كنت تقرأ هذا الملف داخل المنزل، فأرجو منك إما الوقوف أو التأكد من أن المكان الذي تجلس فيه يمكنك من وضع يديك بثبات على الحائط (إذا كنت في الخارج يمكنك الارتجال عن طريق تثبيت قدميك بقوة على الأرض). تخيل أن كل ما تريد تجنبه أو التخلص منه موجود داخل هذا الحائط (أو الأرض) الآن (كما تحاول عادة التخلص من التجارب الغير مرغوب فيها) حاول أن تدفع الحائط بيديك (أو الأرض بقدميك) وبينما تستمر في فعل هذا لاحظ ما يحدث لك لا شك أن جسمك قد بدأ يشعر بالتوتر الشديد! إذا فعلت ذلك لفترة طويلة، فمن المحتمل أن تبدأ بالشعور بالألم والتعب جنبًا إلى جنب مع هذا التوتر الجسدي والارهاق (الذي ينتج عن إبعاد الأفكار والعواطف) ضع في اعتبارك ما إذا كنت تضغط على الحائط/ الأرض طوال اليوم. إلى أي مدى يمكنك الانخراط في فعل الأشياء التي تهتمك؟ استمر في الضغط على الحائط/ الأرض وفكر في مدى قدرتك على مساعدة صديق، والنجاح في المدرسة، والمساهمة في المجتمع، الاعتناء بنفسك... عندما تكون مستعدًا، من فضلك توقف عن الضغط على الحائط/ الأرض ولاحظ تحرير التوتر وأنت تفعل ذلك... ما رأيك في ذلك؟

مساحة لتعليقك:

.....

.....

.....

ملحق رقم (11) القيم بمجالات الحياة المختلفة

هناك طريقة أخرى لتوضيح قيمك وهي التفكير في عدد من المجالات المختلفة في حياتك. عزيزتي الموهوبة

لقد اقترحنا لك بعض مجالات الحياة لكي تفكري فيما هي قيمة في كل من هذه المجالات المهمة.

ما أنواع الكلمات التي تصف ما تريد أن تكون في كل من هذه المجالات	مجال الحياة
	العائلة
	الأصدقاء
	الفنون والموسيقى
	المحن والصعوبات
	الروحانيات
	المدرسة والدراسة
	الصحة
	المجتمع
	الترفيه واللعب

1.1 الجلسة الأولى: تعارف وبناء الثقة

المدة: ساعة وربع

التاريخ: 2022-11-14

أهداف الجلسة:

- تقديم حول البرنامج.

- تعريف المشاركين ببعضهم البعض.

- التعاقد.

- شرح حدود السرية.

- بناء العلاقة الإرشادية

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

➤ التقديم: في البداية تقوم الباحثة بالترحيب بالطالبات بطريقة ودية وشكرهن على الحضور وتقديم نفسها كباحثة، وإعطاء فرصة لكل طالبة في المجموعة للتعريف بنفسها، كما تعرف الباحثة الطالبات بالبرنامج والهدف منه.

كما يجب التأكد من مدى فهم الطالبات لما سنقوم به، وأنه ستكون هناك جلسات إرشادية نمائية عبارة عن 9 جلسات متتابعة من العلاج بالتقبل والالتزام، وأن الجلسات ستكون بشكل أسبوعي مرتين في الأسبوع، وكل طالبة مطالبة بحضور كل الجلسات وفي حال أن حدث ظرف لأي طالبة عليها الاستئذان ومحاولة تلخيص الجلسة لها في الجلسة الموالية وذلك لضمان استمرارية البرنامج وحسن النتائج.

➤ حدود السرية: يتم التوضيح للطالبات أن كل ما سيحصل داخل الجلسة يتسم بالسرية التامة، ولن يتم الاطلاع عليه من قبل أي شخص ليس له علاقة بالبرنامج.

➤ التعاقد: يتم إعلام الطالبات بأن نتائج البرنامج المستوحى من العلاج بالتقبل والالتزام لا تظهر من الجلسة الأولى بل التحسن سيكون خلال الجلسات، وتوضيح أن عليهن إعطاء أنفسهن الفرصة الكافية للحكم على مدى نجاح البرنامج، كما تم التوضيح للطالبات أهمية الالتزام وتطبيق التمارين.

كما يوضح للطالبات أنه ستؤخذ موافقة خطية منهم بالالتزام بالجلسات الإرشادية، 9 جلسات وذلك بمعدل جلستين في الأسبوع (نموذج العقد السلوكي في الملحق رقم:4).

➤ بناء العلاقة الإرشادية: تبدي الباحثة للطالبات التفهم والتقبل الامشروط والتعاطف والدفء كما تبادلهم الاحترام والثقة، وتوضح لهن أن مهمتها كإخصائية هي الاستماع لمشكلاتهن وتفهمها وتدريبهن على مجموعة من العمليات والتي قد تساعدهن على تخطي المشكلات التي يواجهنها كمهوبات. كما تنكر بأن هذا البرنامج هو

عبارة عن وجهة نظر تم تطبيقها على فئات مختلفة وأعطت نتائج إيجابية، وأن الباحثة ترى بأن هذا البرنامج قد يكون مناسباً لكُن.

وتتبعه الباحثة على أن البرنامج لا يعطي نتائج إيجابية إلا إذا كان هناك تعاون بين المختص والطالبات، وأن التغيير يتوقف على الطالبة في حد ذاتها، وتوضح المعنى أكثر باستعارة الجبلين.

➤ استعارة الجبلين: تخيل نفسك بصدد تسلق جبل صعب جداً وملء بالصخور العملاقة ومخيف، ولا يمكنك أن تكون معك بنفس المستوى للتسلق معاً، تجنب أن يفاجئنا شيء ما، يصعب علينا رؤيته حيث لا أنت بإمكانك رؤيته ولا أنا، ولكن بإمكانني أن أكون من الناحية المقابلة على قمة جبل آخر في نفس مستوى الجبل الذي أنت فيه، ومن هناك بإمكانني توجيهك: "خذ يمين، لا توجه يسار، الطريق مسدد غير الاتجاه....." لكن في النهاية من الذي سيتسلق الجبل؟

وهنا يمكن التوضيح للطالبات أحد الأهداف الأساسية للبرنامج هو الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، وأن دوري توجيهي فقط، كما أنه بمرور الوقت واكتساب مهارات معينة، لن تكون بحاجة لأي دعم كونك قادرة على التعامل مع مختلف الضغوط والتكيف مع محيطه. أي أن البرنامج المستند إلى التقبل والالتزام لا يشجع نهائياً الاعتمادية النفسية.

➤ الواجب المنزلي: تبدأ الباحثة في بناء الإشكالية العامة، لحصر المشكلات المشتركة التي تعاني منها الموهوبات، كما تخلق لديهن الدافعية لمواصلة البرنامج.

تطرح الباحثة الأسئلة التالية، وتطلب من الطالبات التفكير فيها والإجابة عليها في الجلسة القادمة:

- ما الذي جعلك تشاركين معنا في البرنامج.
- ماهي التحديات التي تعيشينها كموهوبة.
- ماهي الصعوبات النفسية التي تواجهك.
- هل أثرت هذه التحديات في أدائك المدرسي أو العائلي والاجتماعي

➤ إنهاء الجلسة:

- تلخيص ما دار في الجلسة والاستماع إلى أسئلة الطالبات.
- إعطاء فكرة مبسطة عن محور الجلسة القادمة وتحديد الموعد.
- شكر الطالبات على الحضور والتأكيد على مبدأ السرية والتشجيع على الاستمرار في مواصلة الجلسات لما في ذلك من مصلحة في حدوث التغيير.

2.1 الجلسة الثانية: بناء الإشكالية العامة

التاريخ: 2022-11-17

المدة: ساعة وربع.

أهداف الجلسة:

- التقييم الوظيفي.
- تقييم الجلسة الماضية.
- مناقشة الواجب المنزلي وبناء الإشكالية العامة.
- تقديم المصفوفة ومبدئها.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالطلبات وشكرهن على الالتزام والحضور في الموعد المتفق عليه.
- التقييم الوظيفي: في البداية علينا التحقق كيف كان أسبوع الطالبات، وتحديد الضغوطات الخارجية التي ظهرت خلال هذا الأسبوع، كصعوبات في المدرسة أو تحديات في الأسرة، والتي لا تعتبر هدفًا نمائي مباشر وذلك لمساعدة الطالبات للتعامل معها. لأنها تؤثر بطريقة غير مباشرة في سير البرنامج.
- مناقشة رأي الطالبات في الجلسة الماضية: هنا نطلب من الطالبات رأيهن في الجلسة الماضية، وإن كانت لديهن أي ردة فعل فيما يخص الجلسة، وهذا يفتح لهن المجال لطرح الأسئلة أو أن نتقاسم مع بعضنا البعض خبرات وأحاسيس شعرت بها الطالبات خلال الجلسة الإرشادية.
- ومهما كانت ردة فعل الطالبات للجلسة الماضية فهي جيدة، لأن في بعض الحالات يكون البرنامج واضحًا للبعض بينما يتسم بالغموض والضبابية للبعض الآخر، ولا يتطلب الأمر التبرير بل التوضيح أن للطالبات الحرية التامة الموافقة أو الرفض بصفة عامة.
- مناقشة الواجب المنزلي وبناء الإشكالية العامة: هنا نقوم بمناقشة الطالبات في الواجب المنزلي وفي حالة عدم قيام إحدى الطالبات بالواجب المنزلي يطلب منها مشاركة الأسباب التي منعتها من القيام به، بهدف مساعدتها على تحديد الأسباب التي منعتها من القيام بذلك، وفي العادة تكون نفس الأسباب التي تمنعها من عيش اللحظة ومحاولة الهروب منها، وسيكون الأمر أسهل بعد تقديم المصفوفة خلال هذه الجلسة، فيمكن أن يختلف السبب من طالبة إلى أخرى، مثلًا من الممكن أنها لم تقم بالواجب لأن إقدامه عليه يحفز لديها مشاعر وأحاسيس قوية تخاف منها، ويمكن أن يكون ذلك بسبب قلة الوقت، أو أنها لا ترغب القيام بذلك.

نستمع الى إجاباتهم المتعلقة بالأسئلة التي طرحتها في الحصة السابقة:

- ما الذي جعلك تشاركين معنا في البرنامج.

- ماهي التحديات التي تعيشينها كموهوبة.

- ماهي الصعوبات النفسية التي تواجهك.

- هل أثرت هذه التحديات في أدائك المدرسي أو العائلي والاجتماعي

بعد الاستماع إلى كل الاجابات، تُصيغ الباحثة إشكالية عامة وتكتبها في السبورة ثم تسألهن إذا هن موافقات

على أن تكون إشكالية عامة يقوم عليها البرنامج.

➤ تقديم المصفوفة ومبدئها: هنا نقدم المصفوفة على أنها وسيلة تساعدنا على تتبع أفكار ومشاعر الطالبات

والأحاسيس الجسدية السلبية، وكذا ردود الأفعال التي تقوم بها الطالبات في محاولة الهروب أو التحكم أو

السيطرة على العناصر السلبية وفي هذه المرحلة نشرح لطالبات أن أول إدراك لنا للعالم الخارجي يكون من

خلال حواسنا الخمسة، أي أن الإنسان عند ولادته يدرك العالم من خلال حواسه، وعندما تتكون اللغة لديه يصبح

قادرًا على التعامل مع العالم الخارجي من خلال القدرة العقلية، ولكن في بعض الحالات يكون التداخل بين

الخبرتين حيث يصبح الشخص يتعامل مع الخبرات العقلية على إنها واقع موجود.

يتم شرح المصفوفة انطلاقا من الإشكالية العامة، وبالنقاش مع الطالبات وملاً المصفوفة بناءً على إجابات

الطالبات.



شكل (5) بناء الاشكالية العامة من خلال ملاً المصفوفة بناءً على إجابات الطالبات.

1-2-5 استعارة الحفرة: هنا نقدم استعارة الحفرة حيث ترسم شخص ونقول للطالبات ما يلي:

تخيل انني طلبت منك إغماض عينيك وأعطيتك كيس من الأدوات وطلبت أن تركض حول هذا الحقل، وأنت تركضين وقعت بحفرة، فبدأت تفكرين في الخطوات الخاطئة التي قمت بها حتى وقعت بالحفرة، خطوتين إلى اليمين، ثلاث خطوات إلى اليسار، خطوة ونصف إلى اليمين، أربع خطوات للييسار، هذا النوع من التفكير ماذا سيغير؟

- الحفرة = القلق. كل الناس يقعون في فجوات من وقت لآخر = يشعرون بالقلق أو القلق. لا يمكن تجنب هذا.

- الحفرة = هكذا نتفاعل عندما نكون في حفرة.

- المجرفة = طالما لم تقم الطالبات بتحرير الجرافة، فلن يحدث شيء جديد.

- الأشياء التي تعلمت القيام بها لا تعمل، على الرغم من أنها تعمل بشكل جيد في مجالات أخرى. المشكلة ليست الأداة (الجرافة) إنها الحالة التي تستخدمها فيها.

- انت تعلمين أن كل هذا لم ينجح، وما أقوله هو أنه لا يمكن أن يعمل. إذا كنت لا تصدقني، فكر في تجاربك الخاصة. لا يمكنك تحت أي ظرف أن تحفر نفسك من حفرة إنها مثل لعبة مزورة، إنها ميووس منها!

- هذا لا يعني أنه لا يوجد مخرج. ولكن مع النظام الذي استخدمته، حيث تتمثل استراتيجيتك في الحفر، بغض النظر عن مدى تحفيزك، ومدى صعوبة عملك في الحفر لا يوجد طريقة أنت عالق!

- ربما اتيت إلى هنا على أمل أن أعطيك "مجرفة ذهبية" أو أساعدك على الحفر لا أستطيع ولن أفعل لأن ذلك لا يحل مشكلتك، بل يزيد الأمر سوءًا.

- لا يمكنك فعل أي شيء مثمر حتى تترك الجرافة وتترك جدول أعمالك للحفر عليك أن تفسح المجال لشيء آخر بين يديك!

- هل عانيت بما فيه الكفاية؟ هل أنت مستعد للتوقف عن الحفر والقيام بشيء آخر؟

ردود الفعل المتوقعة على الاستعارة من الطالبات:

- ربما يجب أن أحمل الأمر، ربما يكون له معنى أن حياتي هكذا لا يزال التسامح جزءًا لإيجاد طريق الخروج، لكنك لا تحاول بعد الآن، أقترح تغيير جدول أعمالك!

- يجب أن أفهم الماضي، إن معرفة الخطوات والتجارب التي مررت بها قبل أن تسقط في الحفرة لن تساعدك على الخروج من الحفرة.

- هل ألوم على مشكلتي، هل يجب أن ألوم نفسي لكوني في الحفرة؟ إلقاء اللوم على نفسك هو مثل الوقوف على قمة الحفرة ورمي التربة على رأس الشخص والقول، احفر نفسك، أخرج نفسك، إنه ميووس منه.

- إذن، ما هو المخرج؟ عليك أن تعطيني أداة أخرى، لنبدأ بالنظر إلى ما لا يعمل. عليك تحرير الجرافة قبل أن تتمكن من فعل أي شيء آخر.

في هذه المرحلة نقوم بإعادة تقديم المصفوفة ونقيس مع الطالبات مدى فعالية سلوكيات كحلول تقربهن مما هو مهم بالنسبة للطالبات في الحياة.

➤ استعارة النمر الصغير: العرض من هذا التمرين هو خلق مركز جيد للطالبات في نهاية الجلسة، الغرض ليس الاسترخاء أو التحرر من الأفكار فهذه اثار جانبية عشوائية لطيفة، الغرض هو تنمية وممارسة كونك مراقبًا غير قضائي وتطوير موقف واعٍ اتجاه الاحاسيس الجسدية عند ظهورها واختفائها، هذا يزيد من الرغبة في تجربة احاسيس عاطفية وجسدية قوية دون الاستجابة لها تلقائيًا.

هذه الاستعارة تساعد الطالبات على إدراك مفهوم التجنب وكيف يمكن أن يكون سبب في سوء الحالة ويمكن تقديمها كالتالي:

تخيل أنك فتحت باب بيتك فوجدت نمرًا صغيرًا جائعًا وكان يصدر أصوات مزعجة ومخيفة فقررت اطعامه لكي يهدأ بعد اطعامك له هذا النمر الصغير وارتحت من صوته المزعج المخيف، ولكن لأنه اكل وشبع فهو كبير وجاع أكثر فأصدر أصوات مزعجة ومخيفة أكثر، وأنت في كل مرة تطعمه لكي يتوقف كنت تتعم بالهدوء لفترة ولكنه كان في كل مرة يشعر بالجوع أكثر إلى أن صار نمرًا كبيرًا جالسًا عند باب بيتك كيف لك أن تتصرف؟؟

هكذا الخوف كلما تجنبت الشيء المخيف سوف ترتاح لفترة لكن بهذا السلوك جعلت هذا الخوف يكبر وبالتالي سيعيقك عن التحرك بحرية. في كل مرة تطعم مخاوفك، فإنك تساعد نمر القلق أكبر وأقوى قليلاً، لا يمكن تجنب المخاوف أو السيطرة عليها إلا لفترة قصيرة، ستصبح أكثر شدة بمرور الوقت وتلعب دورًا أكبر في حياتك ممكن يتطلب المزيد والمزيد من انتباهك في النهاية قد يحدث أن يطغى هذا على كل جزء اخر من حياتك وستقضي كل وقتك وطقتك في محاولة السيطرة عليها. قد يبدو من الحكمة تغذية القلق بهذه الطريقة، حيث يزمجر "النمر القلق" بشراسة ليحذرك من أنك إذا لم تطعمه، فسوف يلتهمك. لقد فعلت أفضل ما يمكنك القيام به. لقد قاتلك وقاتلت. ليس الأمر أنك فعلت شيئًا خاطئًا، ولكن حتى أفضل محاولاتك وجهودك الكبيرة كانت جزءًا من المشكلة التي تحاول حلها.

➤ إنهاء الجلسة:

وهنا تنتهي الجلسة الثانية بسؤال الطالبات ما إن كان لديهن أسئلة حول ما تم تقديمه، وإن وجد أي غموض علينا توضيح الأمور. كما يتم الاستماع للطالبات في حالة رغبتهن بإضافة أي شيء أو طرح أسئلة فيما يخص الجلسة.

➤ الواجب المنزلي: يتم تقديم الواجب المنزلي للطالبات وهو كتابة الاستراتيجيات التي استخدمتها لتجنب أو التخلص من المشاعر أو الأفكار أو الأحاسيس الجسدية غير السارة أو -إصلاحها-تعديلها(ملحق:5).

3.1 الجلسة الثالثة: تقييم سلوكيات التجنب

المدة: ساعة وربع.

التاريخ: 2022-11-21

أهداف الجلسة:

- التقييم الوظيفي.
- تقييم الجلسة الماضية.
- مناقشة الواجب المنزلي وتحديد سلوكيات التجنب.
- بدأ التدريب على اليقظة الذهنية
- ممارسة التحليل الوظيفي باستخدام المصفوفة (استهداف استراتيجيات التجنب).

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالطالبات وشكرهن على الالتزام والحضور في الموعد المتفق عليه.
- التقييم الوظيفي: بعد الترحيب بالطالبات يجب علينا التعرف على ما كان أسبوع الطالبات، تحديد الضغوطات الخارجية التي ظهرت خلال هذا الأسبوع، كصعوبات في المدرسة أو تحديات في الأسرة، والتي لا تعتبر هدفًا نمائي مباشر وذلك لمساعدة الطالبات للتعامل معها. لأنها تؤثر بطريقة غير مباشرة.
- تقييم الجلسة الثانية: نطلب من الطالبات رأيهن في الجلسة الماضية، وإن كانت لديهن أي ردة فعل فيما يخص الجلسة، وهذا يفتح لهن المجال لطرح الأسئلة أو أن نتقاسم مع بعضنا البعض خبرات واحاسيس شعرت بها الطالبات خلال الجلسة.
- مناقشة لواجب المنزلي (تحديد استراتيجيات التجنب): ينبغي التأكد من قيام الطالبات بالتمارين التي تم التدريب عليها في الجلسة الثانية وكتابة الاستراتيجيات التي استخدمتها لتجنب أو التخلص من المشاعر أو الأفكار أو الأحاسيس الجسدية غير السارة أو -إصلاحها-تعديلها، وهنا نقيم استراتيجيات التجنب التي تستخدمها الطالبات.
- كما يطلب من الطالبات أن تذكر موقفًا سلبيًا حدث وكيف استجابت له بطريقة سلبية، ولموقف ثاني ولكن استجاب له بشكل إيجابي.

- تمرين اليقظة الذهنية: يهدف هذا التمرين إلى مساعدة الطالبات على الوجود في الغرفة بكل المشاعر والأفكار وردود الفعل التي قد تكون موجودة في هذا الوقت بالذات.

اجلس بشكل مريح على الكرسي، دع جسمك يشير إلى أنك متيقظ بظهر ورقبة مستقيمة، دون أن يكون هناك أي توتر غير ضروري في جسمك. انتبه إلى مكان اتصالك بالكرسي والمقعد وظهر الكرسي. انتبه لتقديمك على الأرض وإذا شعرت بالراحة أغمض عينيك خذ لحظة للانتباه إلى الأصوات داخل وخارج الغرفة، اسمح للأصوات بأن تكون

موجودة كجزء من تجربتك. لا داعي للقضاء على الأصوات. فقط دعهم يظهرون ويختفون مرة أخرى. دع الأصوات تتحسر ببطء في الخلفية وتحول انتباهك إلى جسمك. خذ انفاسًا عميقة وانتبه لما يشعر به جسمك الآن. ثم اخرج الزفير بالكامل، حتى الحد الذي سيفعله جسمك. انتبه لما يشعر به جسمك الآن، بغض النظر عما إذا كان الشعور بالراحة أو عدم الراحة. الآن دع تنفسك يجد إيقاعه الطبيعي كما هو في الوقت الحالي. ليس عليك إجبار نفسك على التنفس بأي طريقة معينة. إذا كان التنفس متوترًا وضحلًا، فعليك الانتباه إليه. كيف تشعر هذا. اترك تنفسك كما هو. انتبه إلى انفاسك الهواء يدخل ويخرج. انتبه لكيفية تنفس الجسم تمامًا من تلقاء نفسه. لا داعي للسيطرة على تنفسك أو التحكم فيه. كن فضوليًا لمعرفة كيف يشعر التنفس حقًا. انتبه إلى المكان الذي تكون فيه على دراية بتنفسك بشكل أفضل. يمكن أن يكون أسفل معدتك... في صدرك... حلقك... أو في أنفك حيث يتحرك الهواء الداخل والخارج. سرعان ما ستدرك أن أفكارك قد شددت انتباهك على تنفسك. هذا طبيعي تمامًا. هذا ما يحدث باهتمامك فهو يتجول. لاحظ ما إذا كان يمكنك السماح بحدوث ذلك ثم أعد انتباهك مرة أخرى بلطف إلى تنفسك في هذا الوقت. ربما ستكتشف أنك بدأت في التقييم والتقدير. أنك قد بدأت في التفكير إلى أي مدى. ما زلت تفعل ذلك بشكل صحيح. أو ما إذا كان تنفسك صحيحًا أو عميقًا بدرجة كافية. إذا حدث هذا، فما عليك سوى الإقرار بأن انتباهك قد شرد للأفكار والتقييمات وببساطة أعد توجيهه برفق ولكن بحزم إلى تنفسك. فقط خذ بعض الوقت للتسجيل والاهتمام بتنفسك... وعندما تشعر بأنك جاهز أعد انتباهك إلى الغرفة التي تجلس فيها... الكرسي الذي تجلس عليه... وعندما تشعر بأنك جاهز افتح عينيك.

➤ استعارة الدب القطبي: الان سأطلب منك الجلوس وترك عقلك يتجول. فكر في ما تريد. هناك شيء واحد فقط أريد أن أسألك عنه وهو عدم التفكير في الدب القطبي. لذلك فقط دع أفكارك تتجول كما تشاء، ولكن دون التفكير في دب قطبي أبيض. دون الحصول على صورة لدب قطبي أو سماع دب قطبي. خلاف ذلك فكر في أي شيء تريده للدقيقة التالية، أي شيء بخلاف الدب القطبي. سأخبرك عندما تنتهي دقيقة واحدة.

- كم عدد الطالبات اللاتي فكرن في الدب القطبي في مرحلة ما؟ عادة جميع الطالبات.

- كم منكن كان سيفكر في دب قطبي، لو لم أطلب منكن ألا تفكرن فيه؟ عادة لا أحد.

يعتبر الدب القطبي بالنسبة لمعظمكم كائنًا محايدًا لم يكن لديك أي خبرة مباشرة به. إنها ليست جزءًا من حياتك اليومية وليس لديك سبب مباشر للخوف من الدببة القطبية. ومع ذلك، فإن التعليمات بعدم التفكير في الدب القطبي تحمل الكثير من القوة على عقلك لدرجة أنها تنتج في الواقع ما تحاول تجنبه بالضبط. فكر فيما إذا كان هذا الاتجاه المتناقض صحيحًا أيضًا بالنسبة للأفكار المقلقة التي تحاول تجنبها والسيطرة عليها بطرق مختلفة. الأفكار المقلقة ليست أشياء محايدة بل هي أفكار مرتبطة بأحاسيس جسدية قوية. ماهي القوة التي تمتلكها إذا حاولنا تجنبها والهروب منها؟ أنا لا أحاول إقناعك بهذا، تحقق من تجاربك الخاصة بمحاولة الهروب أو السيطرة على الأفكار المقلقة. هل نجحت على المدى الطويل؟ هل أصبح الفكر أكثر أم أقل قوة؟

➤ تمرين لا يتعلق الأمر بالشعور بالتحسن ولكن التحسن في الشعور: الغرض من هذا التمرين، ليس تغيير هذه التجارب بأي شكل من الأشكال، ولكن بدلا من ذلك لإفساح المجال لهم والتخفيف والسماح لهم بالتواجد هناك كما هم.

ابدائي بإيجاد وضع مريح للجلوس أو الوقوف وخذي بعض لحظات للتواصل مع الأحاسيس الجسدية في جسمك مع كرسيك أو الأرض. وخاصة إحساس اللمس أو الضغط حيث يتلامس جسمك مع كرسيك أو الأرض. لاحظي بعض الأحاسيس الجسدية التي تنطوي عليها التنفس، بما في ذلك صعود وهبوط صدرك ودرجة حرارة الهواء أثناء مروره داخل وخارج أنفك وفمك، ما عليك سوى السماح لهذه الأحاسيس أن تكون كما هي، دون الحاجة إلى تغييرها بأي شكل من الأشكال.

الآن حولي انتباهك برفق إلى شيء تشعر بالقلق أو الخوف أو الغضب أو الحزن بشأنه، لاحظي أي أفكار أو مخاوف أو شكوك أو أحاسيس جسدية غير مرغوب فيها قد تأتي، عندما تلاحظ هذه الجوانب من تجربتك، اعترفي بوجودها دون الوقوع في فخها، ومحاولة العمل عليها أو تغييرها بأي شكل من الأشكال.

- استمري في التركيز على هذه الفكرة أو على موقف يزعجك كهما كانت المشاعر أو الاحاسيس الجسدية التي تظهر، ما عليك سوى تحويل انتباهك إلى هذا الازعاج بفضول، تنفس بجانب الشعور بعدم الراحة، هناك شعور بعدم الراحة ثم هناك انت، تتنفس بجانبها، مما يسمح لها بالتواجد هناك، لا يوجد شيء يمكن تغييره، ولا يوجد حالة معينة يجب تحقيقها، فقط ابق مع كل ما تواجهه.

- إذا لاحظت أنك تقاومين أو تكافحين أو تحاولين تقليل العواطف أو الأحاسيس الجسدية التي لديك، ببساطة لاحظي حدوث هذا الميل وحاولي بدلاً من ذلك إفساح المجال لهذه التجارب، وكوني منفتحة على هذه المشاعر، وافسحي المجال لها بالتواجد هناك.

- كوني فضولية قدر الإمكان ولاحظي إذا كانت هذه المشاعر أو الأحاسيس الجسدية ترتفع أو تنخفض أو تأتي على شكل موجات أو تظل كما هي. فقط لاحظي الطبيعة المتغيرة لهذه التجارب. اسمحي لهم بالذهاب. كما يفعلون بشكل طبيعي مع استمرار التنفس والاسترخاء.

- اسمحي لهذه المشاعر بالبقاء لفترة من الوقت وأنت تلاحظين بفضول،

- متى كنت مستعدة لإنهاء هذا التمرين، يرجى القيام بذلك.

➤ ممارسة التحليل الوظيفي باستخدام المصفوفة: في هذه المرحلة سنتطرق لاستراتيجيات التجنب وسنحاول سويًا خلال هذه الجلسة معرفة الوسائل والطرق التي تستخدمها كل واحدة منكن للهروب وذلك باستخدام المصفوفة.

هذا "ماشا" وهو يمثل كل الأفكار والمشاعر السلبية، والأحاسيس الجسدية التي لا تريدي أن تشعر بها، أو تفكري فيها وهروبًا من ماشا أنت تحاول القيام بسلوكيات تعتبر ردود فعل للضغط الذي تشعر به وخلال هذه الجلسة سنحاول تحديد ردود الفعل هذه، ومدى فعاليتها مع التجنب على المدى القريب.

هنا نوضح للطالبات أنه عندما نستشعر خطرًا تم استقباله عن طريق حواسنا الخمسة، فإن السلوك الإنساني مثله مثل السلوك الحيواني يكون إما هروبًا أو مواجهة، باستخدام المصفوفة سنحاول معرفة مختلف السلوكيات التي تلجئ إليها للتخلص من الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية السلبية.

سنقوم الآن بتدوين الأفكار والمشاعر السلبية للطالبات ونقوم بتدوينها في الناحية اليسرى السفلية للمصفوفة، ثم نقوم بتسجيل ردود أفعال لهذه الأفكار والمشاعر السلبية من الناحية اليسرى العلوية، ومن ثم نشرح للطالبات أننا سنقوم بقياس مدى فعالية ردود الفعل وهل لها أن تخلصهن من مختلف الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية السلبية، وذلك على المدى القريب وكذا على المدى البعيد، وفيما إذا كانت تقرب الطالبات مما هو مهم بالنسبة لهن. وبعد تدوين الأفكار هنا يمكن أن استخدام العبارات التالية: (بعد أن قمنا بتدوين مختلف الأفكار والمشاعر السلبية، سنقوم سويًا بتحديد مدى فعاليتها، لكن أولًا أحتاج أن تفهم ما معنى حل قريب ويعيد المدى). الحل قريب المدى، يعني أتخلص من مشكلتي لفترة لكنها ترجع مرة أخرى، بينما الحل بعيد المدى هو الحل الذي سيساعدني للتخلص نهائيًا من مشكلتي. لذلك يجب أن نضع مساحة أو المجال لماشا ونحاول تقليل المقاومة وقمع الأحداث الأفكار أو المواقف السلبية والتعايش معها وعدم التجنب والهروب.

➤ إنهاء الجلسة: تنتهي الجلسة الثالثة بسؤال الطالبات ما إن كان لديهن أسئلة حول ما تم تقديمه، وإن وجد أي غموض علينا توضيح الأمور. كما يتم الاستماع للطالبات في حالة رغبتهم بإضافة أي شيء أو طرح أسئلة فيما يخص الجلسة، وشكرهن على الانضباط والالتزام بمواعيد الجلسات، كما تم التذكير بمبدأ السرية والتحفيز لمواصلة الجلسات القادمة وأهمية التدريب على التمارين.

➤ الواجب المنزلي: يتم تقديم الواجب المنزلي للطالبات وهو تطبيق المصفوفة وتدوين مختلف الأفكار والمشاعر السلبية وتحديد مدى فعاليتها وتحديد ما إذا كانت تطبق الحلول قريبة المدى أو بعيدة المدى بالإضافة إلى جدول يتم تعبئته خاص بمدى نجاح الاستراتيجيات المستخدمة (انظر الملحق رقم:6).

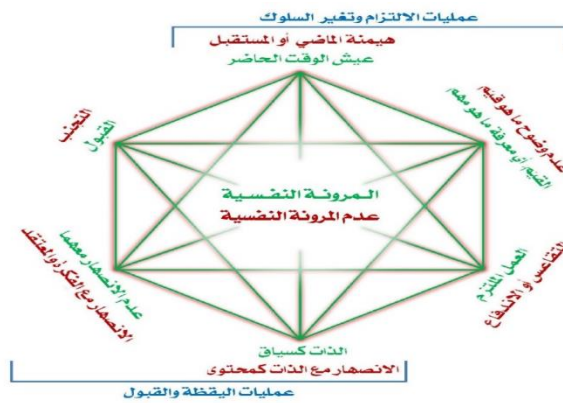
4.1 الجلسة الرابعة: التقبل مقابل التجنب

التاريخ: 2022-11-24

المدة: ساعة ونصف.

أهداف الجلسة:

- التقويم الوظيفي.
 - تقييم الجلسة الماضية.
 - توضيح العمليات الست للمرونة النفسية.
 - التدريب على التقبل مقابل الكرب
 - إدراك الفرق بين الألم والمعاناة
- التقويم الوظيفي: في بداية كل جلسة إرشادية لابد من القيام بالتقويم الوظيفي، وذلك من خلال سؤال الطالبات عن الأمور التي حصلت ما بين الجلستين، وكيف تعاملن معها.
- تقييم الجلسة الماضية: وهنا نفتح المجال أمام الطالبات لإبداء رأيهن فيما يخص الجلسة السابقة، وهذا يزودنا بالكثير من المعلومات، على سبيل المثال سلوكيات التجنب والهروب، وكذلك فهمهن للتمارين المقدمة خلال الجلسة بشكل خاطئ، أي هل أخذت منحى التحكم والسيطرة. وهنا نقوم بتوضيح أكثر للطالبات أن النتائج المتحصل عليها من خلال هذه التمارين ليست هدفًا في حد ذاتها، بل هي نتائج ثانوية ولا يتم استخدامها من باب التحكم والسيطرة على الأفكار والمشاعر السلبية، بل هي أدوات لرفع الوعي الكامل والتقبل والمرونة النفسية.
- مناقشة الواجب المنزلي: في بداية كل جلسة علينا مناقشة الطالبات في الواجب المنزلي، والتأكد من تنفيذ الواجبات وممارسة التمارين، ومحاولة معرفة الأسباب الكامنة وراء عزوف البعض عن القيام بالواجبات، وتوضيح أهمية القيام بالواجب المنزلي وهذا لكي نتوصل سويًا للنتائج المرجوة.
- العمليات الست للمرونة النفسية: هنا نعطي الطالبات شرح مفصل عن المرونة النفسية مع توضيح الأسباب المانعة من اتسامنا بالمرونة النفسية.



شكل (6) العمليات الست للمرونة النفسية

1. **القبول: Acceptance** يُعتبر القبول الفعلي والواعي للأحداث الذاتية التي يسببها تاريخ الفرد والظروف الحالية دون محاولات لتغيير تكرارها أو شكلها، خاصة عندما يتسبب ذلك في إحداث ضرر نفسي. القبول في العلاج بالقبول والالتزام ACT ليس غاية في حد ذاته، ولكن يتم تعزيز القبول كوسيلة لزيادة العمل القائم على القيم.
2. الانفصال المعرفي (فك الالتحام) **Cognitive Defusion** تحاول فنيات الانفصال المعرفي تغيير الوظائف غير المرغوب فيها للأفكار والأحداث، وتعلم "التراجع خطوة للخلف" أو الانفصال عن أفكارنا وذكرياتنا وتخييلاتنا، نتراجع خطوة ونراقب تفكيرنا بدلاً من التشابك معه والانغماس فيه أو مقاومته. يحاول العلاج بالقبول والالتزام ACT تغيير الطريقة التي يتفاعل بها الفرد مع أفكاره أو يرتبط بها.
3. الذات كـ سياق **Self-as-Context** توصيف النفس في العلاج بالقبول والالتزام بأنها تتألف من ثلاثة أجزاء، الذات كمحتوى، الذات كعملية، والذات كسياق. فالذات كمحتوى هو مصطلح يجمع التجارب الداخلية كالأفكار والمشاعر والأحاسيس والذكريات والمعتقدات، وهذا يتناقض مع الذات كسياق، التي تعكس السياق الذي تحدث فيه كل هذه التجارب الداخلية ولا يتكون من هذا الجزء فقط بل يُعتبر الحاوية التي تحمل كل شيء. تعتبر الذات كسياق لظهور جميع الأحداث النفسية، حيث أنه يُمكن الفرد من أن يكون على دراية بتدفق الخبرات الخاصة به دون الارتباط بها أو الاستثمار في تجارب معينة، وبالتالي إن الشعور بالذات يُعزز الانفصال والقبول. ويتم تعزيز الذات كسياق في العلاج بالقبول والالتزام ACT من خلال تمارين اليقظة الذهنية والاستعارات والعمليات الخبراتية.
4. اللحظة الراهنة **Being Present** يُعزز العلاج بالقبول والالتزام ACT الاتصال المستمر بدون إصدار حكم بالأحداث النفسية والبيئية عند حدوثها، مع القدرة على التركيز أو تحويل الانتباه للاستجابة للمتطلبات المهمة، والهدف من ذلك هو جعل الفرد يمر بتجاربه نحو العالم داخلياً وخارجياً بشكل مباشر وطوعي أكثر، بحيث يمكن أن يكون السلوك أكثر مرونة وتوافقاً مع القيم الأساسية.
5. القيم **Values** القيم هي الصفات المختارة لأنماط السلوك المستمرة ويتناول العلاج بالقبول والالتزام تعريف القيم على أنها: "النتائج المختارة بحرية والمحددة لفظياً، لأنماط النشاط المستمرة والديناميكية المتطورة، والتي تُنشئ معززات لهذا النشاط والتي تكون منخرطة في النمط السلوكي القيم ذاته". إن القيم هي الأشياء التي يمكننا أن نختارها لأنفسنا، وهي الإرشادات للقيام بإجراءات في الوقت الراهن، فالقيم تعمل كبوصلة تُشير إلى اتجاه السلوك الذي يمكن القيام به، ويستخدم العلاج بالقبول والالتزام مجموعة متنوعة من التمارين لمساعدة الفرد على اختيار اتجاهات الحياة في مجالات مختلفة أثناء إضعاف العمليات اللفظية التي قد تؤدي إلى خيارات على

أساس التجنب، والامتثال الاجتماعي، أو الاندماج. في العلاج بالتقبل والالتزام، التقبل والانفصال، والتواجد ليست غايات بل تمهيد الطريق لحياة أكثر حيوية وذات قيمة.

6. الفعل اللازم (أفعل ما يتطلبه الأمر) **Committed Action** يمثل الإجراء الملزم، إلى جانب القيم، الجانب الأيمن من النموذج السداسي للمرونة النفسية، ويمثل جانب التغيير السلوكي النشط للنموذج، وتدعو العملية إلى التغيير في خدمة القيم، بطريقة مرنة بدلاً من المتابعة بشكل صارم مع سلوكيات غير قابلة للتطبيق. ويعني بالعمل اللازم اتخاذ إجراءات فعالة والاسترشاد بالقيم، ويتضمن ذلك كل من الفعل الجسدي والعمل النفسي، وبينما يتخذ مثل هذا الإجراء ستظهر مجموعة واسعة من الأفكار والمشاعر بعضها مرغوب والبعض الآخر مؤلم للغاية. لذا فإن العمل اللازم يعني القيام بما يلزم للعيش وفق القيم، حتى عندما تستثار الأفكار والمشاعر الصعبة. ويتضمن العمل اللازم تحديد الأهداف، وتخطيط العمل والتدريب على المهارات، وحل المشكلات، والتنشيط السلوكي، والتعرض مع تقبل الخبرات الداخلية. ومن الممكن أيضاً تعلم وتطبيق أي مهارة تعزز وتثري الحياة من مهارات التفاوض، ومهارات التوكيد، والتهديئة الذاتية، والتعامل مع الأزمات، ومهارات اليقظة التي يسعى العلاج بالتقبل والالتزام اكسابها للفرد.

➤ تمرين: قبول الكرب النفسي: في تمرين اليقظة هذا سوف نستكشف كيف يعاني الجسم من الكرب النفسي فيستخدم هذا التمرين كمركز أولي ولتذكير الطالبات بوظيفة اليقظة فيما يتعلق بالتعامل مع الكرب بطريقة جديدة، أي بموقف منفتح وجذاب (يتنفس مع المشاعر والأحاسيس الصعبة).

"اجلس بشكل مريح على كرسيك. حافظ على استقامة ظهرك ورقبتك، دون أن يكون هناك أي توتر غير ضروري. لاحظ كيف يدعم الكرسي ظهرك ورقبتك. لاحظ ملامسة قدميك للأرض وإذا شعرت بالراحة أغمض عينيك. خذ أنفاساً عميقة قليلة واسمح لجسمك بالاستقرار على الكرسي. تحقق من وضعك مرة أخرى ومعرفة ما إذا كان يمكنك الغوص أعمق قليلاً في المقعد دون أن تفقد وضعك من اليقظة. توقف لحظة لملاحظة الأصوات داخل وخارج الغرفة. دع الأصوات تتلاشى ببطء في الخلفية. لا تحتاج إلى ترك هذا يزعجك الآن، ولست بحاجة إلى دفع الأصوات بعيداً أيضاً. الآن أعط انتباهك الكامل للحظة الحالية، وركز على مكانك الآن. استكشف بفضول ما تختبره وما تتركه. فكر في الموقف الأخير الذي شعرت فيه بأنك عالق في اجترار الأفكار بشأن الكرب النفسي. تخيل الآن أنك عالم، تقوم بالتحقق في الكرب النفسي وملاحظته لأول مرة. بادئ ذي بدء، لاحظ أين تشعر في جسمك بوضوح بالكرب... أين هو مركز هذا؟

اذهب الآن إلى أبعد من ذلك وأبحث: ما حجم هذا الكرب... ما هو لونه... ما هو شكله؟ إذا شعرت أن بعض هذه الأسئلة صعبة أو سخيفة، فلا يزال بإمكانك محاولة استخدامها للتعرف على الكرب بشكل أفضل قليلاً. حاول الآن أن تتنفس الهواء في الكرب. تخيل أنك تمد الهواء النقي إلى الكرب وأنت تخرج الهواء المستعمل مع

نفاياته... إذا ومتى ظهرت أفكارك وشروود انتباهك ما عليك سوى ملاحظتها وإعادة تركيزك إلى أنفاسك. حاول الآن أن تنفس الهواء في الكرب مرة أخرى، لكن تخيل أنه في كل مرة تقوم فيها بالزفير، تنشر الكرب إلى بقية جسمك... وإلى الغرفة بأكملها... تنشر الكرب بقدر ما يمكنك أن تتخيله... يجب ألا تحاول التخلص من الكرب أو السيطرة عليه، لكن حاول ما إذا كان من الممكن ببساطة ملاحظة الكرب على حقيقته. قرب نهاية التمرين، توقف لحظة لتلامس تنفسك مرة أخرى ولاحظ كيف يضمن جسمك تمامًا بمفرده حصولك على الأكسجين الذي تحتاجه. توقف لحظة لملاحظة الأصوات داخل وخارج الغرفة. وكلما شعرت أنك مستعد، يمكنك فتح عينيك مرة أخرى.

➤ تمرين: الألم مقابل المعاناة: الهدف من هذا التمرين زيادة قدرة الطالبات على التمييز بين الألم الطبيعي الذي هو جزء من حياة الإنسان والمعاناة الإضافية التي ننتجها كبشر عن طريق إضافة المزيد من الألم: الكثير من الأحكام والتنبؤات والتحليلات والتفسيرات السببية، وما إلى ذلك من خلال العمل على الألم من خلال محاولة السيطرة عليه أو منعه، ويمكن توضيح ذلك باستخدام المثال التالي: عندما نحاول الهروب من فكرة مؤلمة أو غير سارة أو شعور أو إحساس جسدي فإن هذا التفكير ينتشر بشكل غير مباشر المزيد والمزيد من الاهتمام، ويتطلب المزيد والمزيد من الجهد. مما يزيد من احتمالية حدوثه بكثافة وتكرار أكبر لذلك، غالبًا ما يعني سلوك التجنب أننا نمنع أفكارنا غير السارة والمخيفة من أن تصبح أكثر مصداقية وواقعية (بعد مرور الوقت، لم يعد هذا مجرد فكرة عابرة مزعجة ومخيفة، لكنك مقتنع، أنت تقضي، تعلق كثيرًا من هذا الأمر، بالإضافة إلى تجنب تذكرك به. يمكنك أيضًا التركيز على إنكار أو تأكيد مخاوفك). والنتيجة هي أنك تشعر بمزيد من الانزعاج وتعلق في المعاناة، الحلقات الخارجية تنمو وتنمو مثل طبقات البصل، تتحول الحياة إلى وضع الاستعداد بينما تكافح لدفع الأشياء غير السارة بعيدًا.

➤ استعارة المقياسين: هذه الاستعارة هي جزء محوري في البرنامج، تساعد الطالبات على فهم م يحصل معهن. ونوعية الاستجابة التي تساعد على التعامل مع الأفكار والمشاعر السلبية عند ظهورها على مستوى الوعي لديه. ويمكن استخدامها بالشكل التالي: نقوم برسم دائرتين جنب بعضهما البعض في ورقة بيضاء، الدائرة الأولى بها مؤشر ومركمة من واحد إلى عشرة ويكتب تحت الدائرة كل الأفكار والمشاعر السلبية نحاول التخلص منها، ويكتب فوق الدائرة "محاولة التحكم والسيطرة" ويضع المؤشر على رقم عشرة، أما الدائرة الثانية تكون هي الأخرى مركمة من واحد إلى عشرة والمؤشر يكون في رقم صفر ويكتب فوقها الاستعداد للشعور. ويكون تقديم الاستعارة كالتالي:

أريد أن أدعوك للقيام بتمرين بسيط يلخص ما تطرقنا له في الجلسات الماضية، ويوضح لك كيفية التي يستحسن أن تسلك بها. أريدك أن تتخيل كل دائرة من الدائرتين على أتهما العجلة التي توجد بالخزنة، حيث أن العجلة الأولى مركمة من واحد إلى عشرة، والمؤشر مثبت على العشرة. هذه العجلة تمثل كل الأفكار والمشاعر السلبية لديك، الآن أنت تحاول إنزال هذه الأشياء التي تشعر بها وتفكر فيها للصف، وبالرغم من كل جهودك إلا أن المؤشر عالق في العشرة، فالعجلة تتحرك يمينًا

وتتحرك يسار لكن المؤشر عالق، وكأنك فقدت السيطرة، ولا يمكنك إنزال هذه الأفكار والمشاعر للصفر، ولكن المشكلة ليست هنا، المشكلة في العجلة الثانية (ونشير للعجلة الثانية)، هذه العجلة تمثل استعدادك للشعور بكل هذه الأمور (ثم نشير إلى القائمة التي وضعتها الطالبات)، إذا كان استعدادك للشعور بالقلق، والخوف، والدخول في اتصال مع التجنب صفر، واستعدادك للمشاعر والأفكار السلبية في القمة أي في العشرة، كيف ستكون حياتك؟

بعدها (نشير إلى العجلة الثانية) كلما زاد استعدادك للشعور وتقبل الأفكار والمشاعر السلبية كلما تناقص المؤشر في العجلة الأولى، أي أن التحكم يمكن في العجلة الثانية وليس الأولى. ولكن لا بد أن تنتبه لأمر مهم، إذا كنت غير مستعد لتقبل الأفكار والمشاعر السلبية والشعور بها أو الدخول في اتصال معها (نشير للعجلة الثانية)، فإنك ستشعر بها في القمة (ونشير للمؤشر العالق في العشرة). أما إذا استعدادك للشعور بها وسمحت لها بالتواجد، فإنها تتناقص تدريجيًا إلى أن تختفي. أما إذا كنت مستعدًا للشعور بها من أجل التخلص منها، فإنك ستشعر بها في القمة أي ستظل عالقة في العشرة.

➤ التقبل والانفتاح وفسح المجال:

بعد التطرق لاستعارة المقياسين يصبح للطالبات قدر أكثر لفهم ما يحصل معه، وبالتالي يبدأ في إبداء الرغبة ومحاولة الانفتاح وفسح المجال للأفكار والمشاعر السلبية أن توجد دون أن يحاول وقفها، حتى وإن كان يجد نفسه عاليًا مرات عديدة في صراع معها ولكن سرعان ما ينتبه ويعيد تنظيم السلوكيات من جديد وإيقاف الصراع النفسي. وهنا نشجع الطالبات للانفتاح أكثر، والشرح لهن أن ما يقومن به هو بداية الطريق للتعامل مع ما يؤرقهن وبإمكاننا الاستعانة بوسائل عديدة، كأن نسأل الطالبات ما القصة التي رواها لها الدماغ، أو تخيل غرفة تضع فيها كل الأفكار والمشاعر السلبية لكي نسمح لها بالتواجد، أو أن تجعل لها مكان داخل قلبك، ثم تخيل قلبك يكبر لكي يحتوي كل ما يوجد بداخله بعب وافتتاح دون الحكم على الأشياء السلبية وهكذا.

➤ إنهاء الجلسة: وهنا تنتهي الجلسة الرابعة بسؤال الطالبات ما إن كان لديهن أسئلة حول ما تم تقديمه، وما إذا كان هناك أي غموض يتوجب علينا توضيحه. كما يتم الاستماع للطالبات في حالة رغبتهن بإضافة أي شيء أو طرح أسئلة فيما يخص الجلسة.

➤ الواجب المنزلي: تم تقديم واجب منزلي للطالبات وهو عبارة عن "قيم تجربتك" وكان عبارة عن استبانة مخصص فيها مجموعة من فقرات بوضع دائرة على الرقم المناسب، وكانت الفقرات كالتالي: "أشعر بالرضى تمامًا على استطاعتي الإجابة، كانت التمارين مفهومة وواضحة، أصبحت أكثر استبصارًا بمشكلكتي، مارست التمارين المذكورة بانتظام، لاحظت تحسن دراسي بعد قيامي وممارستي للتمارين، ازدادت دافعي في إكمال بقية التمارين اللاحقة" (انظر الملحق رقم:7).

5.1 الجلسة الخامسة: الأنا الملاحظ

التاريخ: 2022-11-28

المدة: ساعة وربع.

أهداف الجلسة:

- التقييم الوظيفي.
- تقييم الجلسة الماضية.
- مناقشة الواجب المنزلي.
- تقوية الأنا الملاحظ
- استدخال الذات كسياق
- استدخال مفهوم التعاطف مع الذات.

محتوى الجلسات:

- التقييم الوظيفي: في بداية كل جلسة أحاول التطرق للأمور التي حدثت مع الطالبات في الأيام ما بين الجلستين؛ لتفقد حالة الطالبات في مجملها، وقد تكون هناك بعض العوامل المؤثر بشكل غير مباشر، كالحالة المزاجية والمشاكل الأسرية، أو فترة الامتحانات، وغيرها من الأمور والتي يمكن أن تؤثر بشكل غير مباشر على فلا بد الانتباه لها والتعامل معها وذلك لتسهيل سيرورة البرنامج.
- تقييم الجلسة الماضية: عند مناقشة رأي الطالبات فيما يتعلق بالجلسة الماضية، فهذا يفسح المجال بالتعرف على الكيفية التي يتعامل بها مع الأحداث الضاغطة بكل مرونة من خلال المعلومات والتمارين المقدمة خلال الجلسة الماضية، وتحديدًا إن كان هناك أخطاء في فهم التمارين التي تم التدريب عليها، فمن الضروري سؤال الطالبات لاستيضاح أي شيء مبهم.
- مناقشة الواجب المنزلي: في بداية كل جلسة يتوجب علينا مناقشة الطالبات في الواجب المنزلي حيث أن واجب الجلسة السابقة يقيم لنا مدى فهم الطالبات للتمارين وإذا كان هناك أي تحسن أو اكتساب لأي من مهارة التي يسعى إليها البرنامج.
- تمرين شاهد أفكارك: لا يتعلق هذا التمرين بتغيير أي شيء. بل يتعلق فقط بملاحظة الأفكار التي ينتجها عقلك في لحظة معينة. بعد قليل سنطلب منك إغلاق عينيك واتباع التعليمات أدناه. كم نقترح عليك قراءة التعليمات عدة مرات قبل البدء حتى لا تضطر إلى تذكير نفسك بما يجب القيام به أثناء التمرين.
- اعثر على مكان مريح للجلوس، هذا ليس تمرين استرخاء لذا حاول الحفاظ على وضعية يقظة نسبيًا.
- عندما تكوت جاهزًا وبمجرد أن تقرأ التعليمات أغضض عينيك.

- ركز انتباهك على الأحاسيس التي ينطوي عليها الشهيق والزفير، ما عليك سوى لفت انتباهك لملاحظة كيف يكون الهواء أكثر برودة قليلاً أثناء الشهيق وأقرب دفئاً أثناء الزفير، ما عليك سوى ملاحظة الإحساس بدرجات الحرارة هذه، جنباً إلى جنب مع الأحاسيس الأخرى في صدرك وبطنك وحيث يساعدك الحجاب الحاجز والعضلات على تنفس هذا التنفس.

- حاول لفترة من الوقت أن تركز فقط على أنفاسك، بما في ذلك أحاسيس وإيقاع تنفسك، فقط نفسك في كل مرة بأفضل ما يمكنه.

- خلال هذا التمرين من شبه المؤكد أن عقلك سيبتعد عن أنفاسك وهذا أمر طبيعي تماماً ومتوقع، ومن الشائع أن تشتت الأفكار عقولنا، في كل مرة يشرود فيها عقلك لاحظ ببساطة الفكرة التي تخطر ببالك لا تحاول تغييرها بأي شكل من الأشكال أو دفعها بعيداً ليست هناك حاجة أيضاً للوقوع في فخ الفكرة، ببساطة اعترف بها، ثم اتبع انتباهك برفق مرة أخرى للتركيز على أنفاسك.

- استمر في هذه التمرين حتى تمنح نفسك فرصة كافية لملاحظة أنواع الأفكار التي تظهر، يجب أن تكون حوالي ثلاث دقائق كافية، لكن الوقت المحدد ليس مهماً.

1-5-5 ملاحظة الأفكار كأفكار: توقف لحظة لتحديد فكرة صعبة بشكل خاص «فكرة تواجهها غالباً» ربما عن نفسك أو العالم أو الآخرين أو المستقبل. قد يكون خوفاً أو قلقاً أو شكاً أو انتقاداً أو ندماً له تأثير كبير عليك عندما يظهر، على سبيل المثال، «سأفشل في الأمر أو أنا فاشل للغاية».

استمر في التفكير في الفكرة لبعض الوقت، وكررها لنفسك، ولاحظ ما يحدث عندما تتغمس الفكر بداخلك. هل تلاحظ أي أحاسيس جسدية تأتي مع الفكرة؟ هل لاحظت أي مشاعر تظهر؟ استمر في السماح لهذه الفكرة بالسيطرة عليك لبعض الوقت، ربما يستغرق 30 ثانية أو نحو ذلك.

بعد ذلك استمر في التفكير في هذه الفكرة، لكن هذه المرة حاول تكرار عبارات معينة أمامها. العبارة هي «ألاحظ أن لدي فكرة أن...» على سبيل المثال: «لاحظت أن لدي فكرة أنني سأفسد الأمر» كرر هذا.

بعد ذلك استمر في التفكير في هذه الفكرة، لكن هذه المرة أضف عبارة مختلفة قليلاً أمامها. هذه العبارة هي «ألاحظ في الوقت التالي أن لدي فكرة أنني سأفسد الأمر» كرر هذا عدة مرات: "ألاحظ في الوقت الحالي أن لدي فكرة... (ضع أفكارك هنا)". ماذا لاحظت؟

➤ عقولنا المركزة على التهديد: توقف لحظة عن النظر في أي مجموعة من العبارات التالية يمكنك أن ترتبط بشكل أفضل: المجموعة الأولى: "لقد قمت بعمل رائع هناك"، "لقد كنت صديقة رائعة" "أنا متأكدة من أنها ستجح كذلك".

المجموعة الثانية: "لم أفعل ذلك بشكل جيد هناك"، "لقد خذلت الناس في الآونة الأخيرة"، "قد ينجح الأمر، لكن لا شك أن سيكون هناك الكثير من المشاكل على طول الطريق".

ماذا لاحظت؟ ربما يتعرف معظمنا على هذه الأفكار الأكثر سلبية وانتقادًا بسهولة أكبر، للتأكيد على وجهة نظرنا، وما ترغب في تجريب تجربة موجزة أخرى مع التمرين التالي:

يرجى قضاء بعض اللحظات في البحث حول مكان جلوسك، وقوفك الآن ومعرفة ما إذا كان يمكن لعقلك أن يقيم كل شيء من حولك بطريقة سلبية، حاول أن تجد خطأ في كل ما يمكن رؤيته من حولك، من المحتمل أن تجد أن عقلك جيد جدًا في القيام بذلك! جرب ذلك للحظة أو اثنتين الآن.

➤ استدخال الذات كسياق (استعارة السماء): مفهوم الذات كسياق من المفاهيم المحورية في العلاج بالتقبل والالتزام من خلاله يستطيع المرء بشكل مرن بين ذاته وبين الأفكار والمشاعر والأحاسيس والذكريات السلبية، فالأغلبية لديهم تداخل بين الذات كمحتوى والذات كسياق، ومن خلال التركيز على هذه الجزئية يتمكن المرء من النظر للأعراض التي يعاني منها على أنها أشياء منفصلة عنه فينتقل من مفهوم "أنا مكتئب" مثلاً إلى مفهوم آخر وهو "أنا أشعر بالاكئاب". وهناك العديد من الاستعارات والتي بإمكانها مساعدة الطالبات على استيعاب مفهوم الذات كسياق، ولعل أبسطها استعارة السماء، فهذه الاستعارة جميلة جدًا وتساعد على استيعاب الفرق بين الذات كسياق ومحتوى الذات من مشاعر وأفكار وذكريات سلبية، ويمكن أن نستخدمها كالتالي:

تخيل أن خرجنا سويًا إلى الشارع وننظر للسماء ونصرخ بقوة "لا نريد سحبًا في السماء"، ماذا يحصل؟، لا شيء، معناها السحب موجودة فوق إرادتنا في السماء، ولكن هل السحب جزء من السماء أم هي تمثل السماء، طبعًا هي جزء، الآن هناك سحابة بيضاء وبعد قليل ستأتي الرياح وتأخذها بعيدًا، فهي جزء من السماء ولا تمثل السماء، وبنفس الطريقة الخوف والقلق والحزن والأفكار السلبية هي جزء من حياتنا وليست حياتنا، مثلما السحب جزء من السماء وليست السماء.

➤ استعارة الشطرنج: في هذه الاستعارة تتم مقارنة اللاعبين السود بالأفكار السلبية التي لدينا في أنفسنا، واللاعبين البيض الذين لديهم أفكارًا إيجابية لدينا عن أنفسنا، يتم استخدام الاستعارة لاستكشاف ما يعنيه بالنسبة لنا أن نكون اللاعبين، أي إذا حددنا أنفسنا بالأفكار عن أنفسنا، إذا كنا نحن اللاعبين، فعلينا دائمًا أن نقاتل ضد الطرف الآخر نحن بحاجة للقتال من أجل البقاء تحت السيطرة للحفاظ على صورة ذاتية المعينة، إذا كنا لاعبين بيض "أفكار إيجابية" يجب أن نتجنب التحكم باستمرار في اللاعبيين السود، أي أن تكون في حالة قتال. من خلال تجربتك كيف تم ذلك؟ في بعض الأحيان قد نجد أن القطع البيضاء لدينا موضوعة بحيث لا تتمكن من رؤية القطع السوداء بصعوبة... لكنها عادة ما تعود... إذا كنا من يحرك القطع، فإننا نحاول دائمًا أن نفعل

شيئاً حيال الأفكار، تحقق من تجربتك، هل هذا شيء تفعله؟ كيف عملت؟ إذا كنا على حد سواء القطع السوداء والبيضاء يصبح الأمر محيرًا. سنكون بالتناوب جانبًا واحدًا ثم العكس. عالق في الأسئلة والحوار في كل وقت. ماذا يحدث إذا لم يكن علينا أن نكون اللاعبين؟ إذا تخلينا عن محاولة الفوز باللعبة، فهذا يعني التخلي عن التعريف بقصص عن أنفسنا؟ هل هناك خيارات أخرى؟ ماذا يعني لو كنا اللوحة التي تحمل كلا القطعتين البيضاء والسوداء؟

أسئلة للتأمل والمناقشة:

- ماذا يعني أن تكون رقعة الشطرنج بالنسبة لأفكارنا؟
- يمكننا التخلي عن الصراع مع صورنا الذاتية وتوفير الطاقة، استخدام الطاقة لشيء ذي قيمة.
- لن نعتمد على أن يكون لدينا قصص إيجابية فقط.
- قد يكون هناك المزيد من السلام في اذهاننا.
- رقعة الشطرنج موجودة باستمرار وتجعل من الممكن حمل أفكارنا دون الحاجة إلى فعل أي شيء.
- سنكون قادرين على التصرف بحرية أكبر لأننا سنكون قادرين على الاحتفاظ بصورة ذاتية متضاربة دون ارتباك.
- استدخال مفهوم التعاطف مع الذات: عادة ما يعامل المرء ذاته بقسوة شديدة، وذلك بسبب الاندماج المعرفي والقصة التي يقصها عليه دماغه. وعليه فإن كل من التفريغ المعرفي، والتقبل، وإدراك الذات كسياق، وتنمية الذات الملاحظ لديه ستساعده للتصالح مع ذاته مع الخبرة الداخلية بالتدرج، أي لا بد من مساعدة الطالبات للتدريب على التعاطف الذاتي وعدم الحكم بقسوة على الذات ونعتها بمختلف المصطلحات السلبية، لأن ما يحصل معه شيء إنساني وأغلبية الناس في نفس وضعيته سيستجيبون بنفس الأسلوب تقريبًا. نقوم هنا بمساعدة الطالبات على تقبل الأخطاء واحتوائها، ويمكن صياغة ذلك بالشكل التالي:

تخيل أن خبرتك الداخلية غير مريحة، هي عبارة عن طفل صغير في حالة هلع، وهذا الطفل اصطدم بك وهو يركض ويحمل معه الخوف والقلق والأسى، كما يمكن أن يكون هذا الطفل متسخًا ورائحته سيئة جدًا وشاحب الوجه، والسؤال المطروح: كيف ستستقبل هذا الطفل؟ هل ستفتح له ذراعيك وتحتويه وتهدهه وتخبره بأن الأمور ستكون بخير؟ أم أنك ستصرخ في وجهه وتحاول معرفة لماذا ملابسه متسخة ورائحته سيئة، ولماذا هو في حالة قلق وهلع؟ كيف ستكون ردة فعلك؟

وهنا نقوم بإعطاء عدة خيارات في توضيح ما تقدمنا به، فمثلًا يمكننا أن نشرح للطالبات أن هذا الطفل الصغير يمثل ذاك وهي في محنة ومن ثَمَّ يستخدم استعارة القطة بالشكل التالي: بطرح تساؤل، هل هناك فرق كبير بين السلوك الإنساني والحيواني، فمثلما القطة الأم عندما تنجب قططًا صغيرة، وإحدى هذه القطط ضيعت طريقها، ولأنها صغيرة وعيناها مغمضتين فهي لا تعرف كيف ترجع للمكان الذي توجد فيه أمها وأخواتها، فتبدأ في إصدار

أصوات تسمح لأمها بالعثور عليها، وعندما تجدها القطة الأم تحملها من رقبتها، وهذا المكان لا يؤلم القطط، ثم ترجعها إلى المكان وجودها، وعند وضعها مع إخوتها تقوم بلحسها كي تهدأ. أما السلوك الإنساني فهو يختلف تمامًا، فالأم إن دخلت ووجدت ابنتها يضع أصابعه في وصلة الكهرباء فأول ردة فعل لها تكون الصراخ عليه، وبعدها يمكن أن تلجأ للتعنيف أو الضرب. فكيف تريد أن تعامل ذاتك لحظة المحن، هل تحتويها وتهديها مثلما فعلت القطة الأم؟ أم تصرخ في وجهها وتؤنبها بشدة مثلما فعلت الأم الإنسانية؟

من خلال هذه الاستعارة يمكننا استنباط مدى استعداد الطالبات لاحتوى المشاعر السلبية والألم، ونبين لهن مدى القسوة مع الذات، ولابد من محاولة معرفة أسباب هذا السلوك، ويمكن الرجوع للمصفوفة لتسهيل ذلك.

➤ إنهاء الجلسة: تنتهي الجلسة الخامسة بسؤال الطالبات ما إن كان لديهن أسئلة حول ما تم تقديمه، وإن وجد أي غموض علينا توضيح الأمور. كما يتم الاستماع للطالبات في حالة رغبتهن بإضافة أي شيء أو طرح أسئلة فيما يخص الجلسة، وشكرهن على الالتزام والتحفيز لمواصلة حضور الجلسات والاهتمام بالتدريب على التمارين.

➤ الواجب المنزلي: نقوم هنا بتقديم الواجب المنزلي وهو عبارة جدول يتم تعبئته بالتمارين المطبقة ويتم تطبيق تمرينين بانتظام كحد أدنى، (أنظر الملحق رقم:8).

6.1 الجلسة السادسة: اليقظة الذهنية

التاريخ: 2022-12-01

المدة: ساعة.

أهداف الجلسة:

- التقويم الوظيفي.
- تقييم الجلسة الماضية.
- مناقشة الواجب المنزلي.
- التدريب على اليقظة الذهنية

محتوى الجلسة:

- التقويم الوظيفي: لا بد من القيام بالتقييم الوظيفي في بداية كل جلسة ومناقشة مختلف الأمور والصعوبات التي تظهر من بعد آخر جلسة، وقد لا يكون لديها علاقة مباشرة بالبرنامج، ولكن تؤثر بشكل أو بآخر على سيرورة البرنامج كما سبق لنا توضيح ذلك من قبل.
- تقييم الجلسة الخامسة: كما وضعنا سابقاً يجب سؤال الطالبات عن رأيهن في الجلسة الماضية بهدف تحديد ما إذا كانت هناك بعض الأمور غير الواضحة بالجلسة، وتحديد ما إذا كانت هناك بعض المشاعر السلبية نحو البرنامج أو المشرف على البرنامج من حيث المعلومات والأساليب المقدمة خلال الجلسات.
- مناقشة الواجب المنزلي: مناقشة الواجب المنزلي أمر ضروري؛ لتحديد درجة التحسن، وكذا مراقبة التطورات والتأكد من الطريقة التي تعاملت بها لطالبات مع التحديات والأحداث هل كان التطبيق من منطلق انفتاح ومرونة نفسية، أم هناك محاولات تحكم وسيطرة.
- ما هي اليقظة: هي جذب الانتباه إلى اللحظة الحالية عمداً بدون أحكام ويمكن تعميق التعريف بتقسيمته إلى 3 أجزاء: إنه اهتمام متعمد. هذا يعني أنه موجود نحو شيء ما، وبالتالي يختلف عن انتباهنا الشارد المعتاد.
- * ونحو ماذا تتجه؟ إنه موجه نحو اللحظة الحالية، واللحظة لها علاقة بما ندركه. يمكن أن تكون أشياء خارجية نستمع إليها أو نراها أو نشمها. أو قد تكون أشياء داخلية، مثل الأفكار والمشاعر وأحاسيس الجسد. يستخدم التنفس في العديد من التمارين حيث أن التنفس موجود دائماً ومتوفر في الوقت الحالي.
- * الاهتمام موجود بجودة خاصة، ألا وهي عدم إصدار الأحكام أو قبول الاهتمام. انتباهنا اليومي هو في الواقع حكمي بشكل لا يصدق. إنه يقسم كل شيء نواجهه إلى "أنا أحب"، "أنا لا أحب" أو "لا أهتم". لكن اليقظة الذهنية تركز انتباهنا على أن نكون حاضرين في اللحظة دون الإضافة إليها أو الحذف منها.

من خلال التدريب على اليقظة الذهنية، يتم تدريب الطالبات القدرة على إدراك ما وراء الوعي، أي الوعي بالانتباه. يسمح لك أن تكون على دراية بـ "الحلقة المفرغة" بين الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية.

➤ اليقظة من الحواس :على مدار اليوم، توقف للحظة، أينما كنت وأياً كان ما تفعله، توقف ولاحظ تجاربك، وخذ وقتك وافعلها وأحد تلو الآخر .

- ألق نظرة حولك ولاحظ خمسة أشياء "واحدًا تلو الآخر" يمكنك رؤيتها.

- استمع إلى ما يحيط بك ولاحظ أربعة أصوات "واحدًا تلو الآخر" يمكنك سماعها، قد ترغب في ملاحظة ما إذا كانت قريبة أم بعيدة.

- اجذب انتباهك إلى جسمك ولاحظ ثلاث أحاسيس "واحدًا تلو الآخر" يمكنك أن تشعر بها، قد تلاحظ إحساس ساعتك على معصمك، الهواء على وجهك، قدميك على الأرض أو ظهرك على المقعد. اجعل انتباهك على حاسة الشم لديك وميز شيئين يمكنك شمهما "واحدًا تلو الآخر".

5. والآن اجعل انتباهك على حاسة التذوق ولاحظ شيئًا واحد يمكنك تذوقه وأشعر بطعمة.

عندما يتشتت انتباهك، ما عليك سوى ملاحظة الإلهاء ثم برفق ولكن بشكل معتمد أعد وعيك إلى أي مشاهد وأصوات وأحاسيس تلاحظها في تلك اللحظة.

➤ تفرش الأسنان بيقظة: يمكن أن تكون ممارسة اليقظة الذهنية للأنشطة اليومية البسيطة التي نقوم بها عادة بشكل آلي طريقة رائعة لتنمية مهاراتك على عيش اللحظة لتكون على دراية حقيقية بتجاربك.

- التقط فرشاة أسنانك ولاحظ وزنها في يدك.

- ضع بعضًا من معجون الأسنان على فرشاة أسنانك، ولاحظ مقدار الضغط من أصابعك اللازم للقيام بذلك، بعد ذلك بفضول خذ لحظة لتلاحظ لونها وملمسها ورائحتها.

- ابدأ بتنظيف أسنانك ولاحظ حركات ذراعك ويدك ولاحظ الأصوات القادمة من فمك.

- لاحظ أي حث على البلع أو بصق أو قبل البلع أو البصق.

- اشطف معجون الأسنان من فمك بالماء، واستمتع بعناية إلى صوت الماء الذي يحوم حول فمك.

- اعترف بالحاجة إلى البصق واسمح لتلك الرغبة بالتدفق من خلالك قبل أن أفعل ذلك.

- إذا كانت هناك أي أفكار (حول التمرين أو غير ذلك) أو أي مشاعر (مثل الأرق أو الملل) تصرف انتباهك بعيدًا

عن تجارب تنظيف أسنانك، فقط اعترف بهذه الأفكار والمشاعر قبل إعادة وعيك بلطف إلى تجربة تنظيف أسنانك،

مرة بعد مرة.

➤ لماذا الطيار الآلي: الطيار الآلي هو تعبير يشير إلى أن عقولنا تصبح كالطائرة التي تتحكم بنفسها بشكل إلكتروني دون «يد» أو تحكم واعي، مما يمنح قائد المركبة استراحة من التحكم، ذلك جيد لكن يمكن أن يصبح ذلك وسيلة أقل فعالية خاصة إذا اتخذنا قرار الاتجاه بشكل مختلف عن المعتاد، فتحن هنا بحاجة إلى عملية واعية في التحكم. وهذا ما اعتدنا عليه في حياتنا أن نقضي أغلب أوقاتنا في وضع الطيار الآلي نكون فيها أقل يقظة ويمكن في كثير من الأحيان أن يكون ذلك مفيد لنا ولكن. بعض الأحيان إلى ذلك الانتباه والتركيز. "إذا لم نقرر إلى أين نذهب، فسوف ينتهي بنا الأمر إلى حيث نتجه".

➤ نهاية الجلسة: وهنا تنتهي الجلسة السادسة بسؤال الطالبات ما إن كان لديهن أسئلة حول ما تم تقديمه، وإن وجد أي غموض علينا توضيح الأمور. كما يتم الاستماع للطالبات في حالة رغبتهن بإضافة أي شيء أو طرح أسئلة فيما يخص الجلسة.

➤ الواجب المنزلي: هنا قمنا بإعطاء الطالبات تطبيق تمرين تفريش الأسنان بيقظة كواجب منزلي بالإضافة إلى ذلك جدول متابعة تطبيق التمارين.

7.1 الجلسة السابعة: فك الاندماج

التاريخ: 2022-12-05

المدة: ساعة ونصف.

أهداف الجلسة:

- التقييم الوظيفي.
- تقييم الجلسة الماضية.
- تنمية الأنا الملاحظ
- تقديم مهارات فك الاندماج أو الإزالة.
- التعامل مع الأفكار السلبية.

محتوى الجلسة:

- التقييم الوظيفي: بنفس الطريقة السابقة الذكر، لابد أن نتطرق لكل الأمور التي حصلت خارج الجلسة، والتي ليس لها علاقة مباشرة بأهداف البرنامج، ولكن من الممكن أن تؤثر بشكل أو بآخر على النتائج المرجوة من البرنامج.
- تقييم الجلسة الماضية: من الضروري كذلك سؤال الطالبات عن رأيهن في الجلسة الماضية؛ لأن ذلك يفسح مجالاً أمامنا لالتقاط أي مشاعر سلبية اتجاه الجلسات أو اتجاه البرنامج بشكل عام، وبالتالي يمكن أن نتعامل مع الموضوع قبل أن يتفاقم، كذلك بإمكاننا أن نستشف أي إبهام لدى الطالبات فيما يخص البرنامج أو الاضطرابات التي تعاني منها إحداهن.
- مناقشة الواجب المنزلي: هنا نقوم بمناقشة الطالبات عن الواجب المنزلي، ونعرف من قام بالواجب ومن لم يتم به وهل هناك مقاومة للأفكار أو أي ردود فعل تجنب أو تحكم وسيطرة، وكذلك لابد من التنبيه أن هذه النتائج التي نحصل عليها من خلال الجلسات والتي تساعد على اختفاء الأفكار السلبية هي بمثابة هدية ثانوية، وليست هدفاً في حد ذاتها، ولو استمرت في محاولة التخلص من الأفكار السلبية باستخدام التمارين فالنتيجة ستكون سلبية سيأخذ البرنامج منحني مختلفاً، لأن الهدف من البرنامج هو رفع المرونة النفسية والوعي الكامل وليس التخلص من الأفكار السلبية.
- تمرين خذ عقلك في نزهة: اجلس في أزواج واكتب بعض الأفكار التي يمكن أن تجعلك أكثر خوفاً أو انزعاجاً، يمكن أن تكون أفكارك متعلقة بالكرب النفسي أو أفكار أخرى قد تكون لديك عن نفسك أو حياتك ومع ذلك، في هذه المرحلة يجب ألا تختار أكثر الأفكار صعوبة أو رعباً، يتبادل المشاركون الملاحظات. أطلب من المشاركين أن يتجولوا بينما يلعب أحد المشاركين (أ) دور أفكار الآخر (ب) ارتجال محتوى الفكر من الأفكار التي دونها شريكه في الجولة الأولى. يُطلب من الشخص (ب) أن يجادل ضد أفكاره بينما الشخص (أ) يتحدث عن

الأفكار، بنفس الطريقة التي قد يجري بها الناس حوارات داخلية مع أفكارهم. في الجولة الثانية أطلب من الشخص (ب) أن يترك الأفكار كتعليق في الخلفية أو كراديو يعمل في الخلفية. في هذه الجولة يجب ألا يجادل الشخص (ب) مع الأفكار الشخص (أ) لكن اتركها هنا بينما يذهب إلى أي مكان يريده. ويتم استخدام التمرين لتقديم العمل مع العلاقة مع الأفكار بدلاً من محتوى الأفكار. على سبيل المثال، الاندماج هو المكان الذي ينغمس فيه المشارك ويقاوم بالفكر ويكون التشويش عندما يكون المشارك بعيداً عن الفكرة، يمكن للمرء أن يفحص أي من الحالتين يتطلب معظم الطاقة وأي ردود فعل جسدية أثناء الاستماع إلى الأفكار والتالي فإن الغرض ليس خلق التشويش على الفور إنما للبدء في تقديم فكرة أنه قد تكون هناك طرق مختلفة لربط الأفكار. الهدف من هذا التمرين فحص كيفية ومدى ارتباطنا بأفكارنا، هذا جزء مهم في العلاج بالتقبل والالتزام حيث يمكن لأفكارنا أن تضللنا بسهولة.

➤ استعارة مذياح الكوارث: تخيل أنه يوجد بجانبك مذياح وظيفته الأساسية هو إذاعة الكوارث، معكم راديو الكوارث: "أولاً سوف نعيد بث برنامج جرح من الماضي، ثم يليه برنامج مواكبة أحداثنا السيئة، ثم يعقبه برنامج توقعات الأحران...". والمشكلة أنك لا يمكنك إطفائه. وفي الحقيقة كلما اجتهدت في المحاولة زاد صوته علواً. "تخيل أنك تقول له اصمت، اصمت، اصمت" فيكون الرد: هناك المزيد والمزيد من الكوارث".

➤ تنمية الأنا الملاحظ - الفرق بين الأنا المفكرة والملاحظة (استعارة آلة التصوير): هنا نقوم بالشرح للطلبات أن كل واحد منا هناك نوعين من الأنا، الأنا المفكر والأنا الملاحظ ويمكن صياغة ذلك بالشكل التالي:

"اجلس بشكل مريح على الكرسي ودع جسمك يعكس اليقظة، لاحظ الاتصال بالكرسي، لاحظ قدميك على الأرض، إذا شعرت بالرحمة أغمض عينيك. توقف لحظة لملاحظة الأصوات داخل وخارج الغرفة. اسمح للأصوات بأن تكون موجودة كجزء من تجربتك. ثم دع الأصوات تتلاشى ببطء في الخلفية وتحول انتباهك إلى جسمك. خذ أنفاساً عميقة وخذ بعض الوقت لتلاحظ كيف يشعر جسدك الآن، لاحظ تنفسك داخل جسمك. ابدأ الآن في تخيل نفسك في موقف تكون فيه النسخة المثالية من نفسك. أنت ما تريد حقاً أن تكون عليه. ربما لم تختبر نفسك من قبل بهذه التجربة ولكن حول أن تتخيل كيف يمكن هذا. كيف ستبدو؟ ماذا سيكون وضعك؟ وتعبيرات وجهك؟ كيف سيرى الآخرون؟ ما الذي سوف يعجبون به، ويتطلعون إليه فيك؟ يمكنك التقاط صورة وضع بعض الكلمات عليها، والتي تصف ما انت عليه هنا: على سبيل المثال "قوي"، "مرح" إلى آخره. ما هو نوع الشعور المرتبط بهذه الصورة لك؟ لاحظ كيف يمر جسمك بهذا، سأدعوك لإطلاق هذه الصورة. تخيل أنك تنظر إليها عن قرب، لكنك تبدأ ببطء في التحرك للخلف مع السماح للصورة بأن تصبح أصغر وأصغر فأصغر. أخيراً أصبحت نقطة، وستختفي صورتك تماماً. اكتشف الآن كيف تشعر عندما تكون على مسافة من هذه الصورة المعينة لك. ماذا بقي الآن؟ من رحل؟ من لاحظ؟ من يراقب الآن؟ كرر نفس العملية بصورة ذاتية "سلبية": صورة لنفسك. تخيل نفسك في موقف تكون فيه أسوأ نسخة من الشخص الذي تود

أن تكونه. كيف ستبدو؟ ماذا سيكون وضعك؟ وتعبيرات وجهك؟ كيف سيراك الآخرون؟ كيف سيكون رد فعلهم عليك؟ ما هي المشاعر المرتبطة بهذه الصورة لك؟ لاحظ كيف يمر جسمك بهذا. والآن ابتعد ببطء عن الصورة. تخيل أنك تنظر إليه عن قرب، لكنك تبدأ ببطء في التحرك للخلف وترى الصورة تصبح أصغر وأصغر. أخيرًا، ستظهر نقطة فقط، وستختفي صورتك تمامًا. اكتشف الآن كيف تشعر عندما تكون على مسافة من هذه الصورة المعينة لك. ماذا بقي الآن؟ من رحل؟ من لاحظ؟ من يراقب الآن؟ الآن خذ بعض الوقت للتفكير: ما هي الصورة الذاتية الأكثر "أنت"؟ يمكن أن يكون، أن أيًا من هؤلاء الصور هي أنت أن هذه الصور ليست أكثر من مجرد صور مبسطة لشخص كامل وأكثر تعقيدًا؟ اكتشف هذا. هل هناك جزء مما تسميه "أنت"، والذي كان معك طوال حياتك؟ أيهما يمكن أن يستوعب صورًا مختلفة ومتباينة من أنت. وأيها ثابت، حتى لو تغيرت الصورة الذاتية؟ الآن اسمح لاهتمامك بالعودة إلى تنفسك... خذ بعض الوقت للتسجيل والتفكير في تنفسك دون اتخاذ أي حكم... وعندما تشعر بأنك جاهز، أعد انتباهك إلى الغرفة التي تجلس فيها... الكرسي الذي أنت جالس عليه... وعندما تشعر أنك جاهز افتح عينيك".

➤ تقديم مهارة فك الاندماج أو إزالته: يعتبر فك الاندماج من أهم عناصر العلاج بالتقبل والالتزام، فهو يساعد كل طالبة لجعل مسافة بينها وبين الفكرة السلبية، وبالتالي تتعامل معها على أنها مجرد فكرة وليست واقع موجود. وهناك ثلاث خطوات رئيسية ينبغي من اتباعها عند التطرق لجزئية فك الاندماج، سواء تعلق الأمر بالأفكار أو المشاعر السلبية المرافقة لها:

➤ التعامل مع الأفكار السلبية (استعارة الجنود الأرقام):

المرحلة الأولى: ألاحظ الفكرة السلبية.

المرحلة الثانية: أسمى الفكرة على شكل قصة "قصة القذارة ظهرت من جديد..."

المرحلة الثالثة: مهارات فك الاندماج والمتمثلة في العديد من الطرق نذكر منها ما يلي:

- أن تعيد الطالبة صياغة الفكرة بالشكل التالي: "أنا فاشلة، أنا لا أستطيع انجاز أي عمل" وغيرها من الأفكار السلبية.
- أن تتخيل الطالبة الفكرة وكأنها تمر في شاشة كمبيوتر بأحرف كبيرة ثم بأحرف صغيرة وكذلك تتخيل الفكرة مكتوبة بألوان مختلفة.
- أن تكرر للفكرة طبقات صوتية مختلفة بشكل مضحك، وكأنه يقلد صوتًا لرسوم متحركة أو غيرها.
- أن تغني الفكرة على إيقاع معين "إيقاع أغنية عيد ميلاد".
- العمل على مستوى الخيال، وهنا نطبق نفس تقنية الاسترخاء ونركز على تطبيق فك الاندماج على مستوى الخيال بالشكل الآتي:

حاول أن تجلس في وضعية مريحة، أرخ كتفيك وتحسس قدميك على الأرضية. الآن حاول أن تقوم بإغلاق عينيك، كما يمكنك أن تتركهما مفتوحتين إن كنت تفضل ذلك (3ثوان). حاول الآن أن تركز على مسار الهواء، ركز على حركة الهواء (5ثوان). الآن حاول أن تتقل كل التركيز للكرسي الذي تجلس عليه، وأنت جالس على الكرسي في نقاط اتصال بين جسمك وهذا الكرسي، ركز على نقاط الضغط الأكثر (5ثوان). بهدوء حاول أن تتقل تركيزك للغرفة، حاول التركيز على صوت المكيف أو أي صوت تسمعه هنا والآن، حاول أن تتقل الآن تركيزك للهواء المنبعث من المكيف، انعكاس الضوء على العينين، اجعل تركيزك على أي شيء تستقبله عن طريق الحواس (5ثوان). حاول أن تتخيل نفسك في مكان هادئ، فيه أشجار وحشيش أخضر، الجو جميل والسماء صافية (5ثوان)، على يمينك يوجد نهر، مياهه صافية وتجري بسرعة معتدلة، وعلى يسارك طابور من الجنود الأقزام، كل جندي قزم منهم يحمل لافتة في يده (5ثوان). الآن يتقدم منك القزم الأول، حاول أن تدون على لافتة أول فكرة سلبية تخطر بذهنك (5ثوان). والان حاول أن تراقب الجندي القزم وهو يحمل هذه اللافتة ويركض نحو النهر ثم يقفز فيه. وتحمله مياه النهر بعيداً عنك وهو مبتهج وفرح وهو يأخذ معه هذه الفكرة (5ثوان). بنفس الطريقة يتقدم منك الجندي القزم الثاني، وبإمكانك أن تسجل ثاني فكرة سلبية بنفس الطريقة وتراقب الجندي القزم الثاني وهو يبتعد بها وهكذا، وفي أي لحظة أحسست أنك لا تستطيع القيام بهذا التمرين، دون هذه الفكرة على لافتة أي جندي من الأقزام وراقبه وهو يبتعد بها (5ثوان). الآن حاول أن تركز على الهواء الذي حولك، صوت النهر، وصوت الشجر من حولك، وأنت تستمتع بهذه اللحظة (5ثوان). حاول الآن أن تتقل تركيزك من جديد للغرفة، ركز على صوت المكيف، الهواء المنبعث من المكيف، انعكاس الضوء على عينيك، الآن بهدوء حاول أن تتقل تركيزك لضغط جسمك على الكرسي، ثم حاول التركيز على نقاط الالتقاء بين جسمك والكرسي، حاول التركيز على نقاط الضغط الأكثر (5ثوان). حاول الآن أن تتقل تركيزك على حركة الرئتين عند دخول وخروج الهواء (5ثوان). ساعد للثلاثة بعدها افتح عينيك، واحد، اثنين، ثلاثة.

والآن أود معرفة الشعور، وهل تمكنت من تخيل الجنود والأقزام، وهل استطعت مراقبة الفكرة وهي تبتعد، ومن ثم نوضح الهدف من هذا التمرين ليس التخلص من الفكرة السلبية، بل هو وضع مسافة بينها وبين الفكرة كي تتعامل معها أنها مجرد فكرة، ويجب التنبيه أن هذا التمرين لا يستخدم من مبدأ التحكم والسيطرة، وإن كان له آثار إيجابية جعلت تأثير الفكرة أقل هذا لا يعني أنه أسلوب للتخلص منها. وإذا حاولت ذلك قد لا ينفعه التمرين في كل الحالات لأن الهدف منه هدف مختلف، والذي نصبو له من خلال هذا البرنامج هو تغيير علاقتنا بالأفكار السلبية ليس من أجل التحكم والسيطرة عليها.

➤ عصير الليمون: في الدقيقتين التاليتين (بمجرد قراءة التعليمات) يرجى إغلاق عينيك والتفكير في الليمون، حاول إحضار الليمون إلى ذهنك، ولاحظ لونه وشكله وملمس قشرته، بمجرد أن تضع في صورة حية للليمون، تخيل

استنشاق قشرته، لاحظ ما إذا كان يمكنك ملاحظة أي رائحة حمضية، بعد ذلك تخيل أنك تمسك الليمون بإحكام بين يديك وقم بتمزيقه إلى نصفين، مع ملاحظة أن العصير يخرج من معصميك، بعد ذلك تخيل أنك تأخذ قضمه عميقة في نصف ليمونة وتخيل طعمها الحامض مع إحساس عصير يقطر على ذقنك.

يوضح لنا هذا التمرين أنه حتى بدون وجود ليمون فعليًا فإن مجرد استحضار الأفكار حول الليمون يمكن أن

يخلق لك التجربة! وضع في اعتبارك ما قد يحدث إذا استبدلت الليمون بـ:

- قصص عن أخطائك الماضية أو ندمك "لو فقط".
- صور وذكريات حادث صادم وربما تعرضت له.
- أحكام قاسية على نفسك.
- مستقبلك المتخيل بكل مشاكله التي تلوح في الآفاق. من المحتمل أنه إذا أعطيت كل هذه الأفكار من عقلك نفس النوع من الاهتمام كما فعلت مع الليمون فقد لا تشعر فقط بالضيق ولكن قد تبدأ أيضًا في السماح لهذه الأفكار بالتأثير على حياتك بطرق لا تبدو على ما يبدو معاونة، مفيدة، خيرة.

➤ استعارة الحافلة: تخيل أنك سائق حافلة وتقود حافلة تمثل حياتك. الاتجاه الذي تقود فيه يتبع القيم التي تهتمك،

أي الاتجاه في الحياة الذي تريد التوجه نحوه. الشمس مشرقة وأنت في مزاج جيد، أنت تتحكم في الحافلة الخاصة بك، الركاب يصعدون وينزلون. البعض يبتسم ويقول "مرحبًا" و "إلى اللقاء" وهم في مزاج جيد. لكن يبدو البعض الآخر سئماً أو متعباً ويشكو من طريقة قيادتك أو الاتجاه الذي تسافر إليه. قد يعتقدون أنه يجب عليك أن تسلك طريقاً مختلفاً. إنهم يذكرونك بالأوقات الأخرى التي دفعت فيها في هذا الاتجاه وخضعت لتجربة سيئة. يتنبؤون بأشياء يمكن أن تسوء وتكون مزعجة. إنهم يجعلون من الصعب أن تكون سائق حافلة ويتأثر مزاجك كلما تحدثوا أكثر وظهر المزيد من الكرب مثلهم. كانت هناك أوقات حاولت فيها الجدل معهم. لقد حاولت أن تجعلهم يرون السبب من خلال إقناعهم بأن اتجاهك صحيح وأنت أنتقته. لكن كل هذا يجعلك متعباً. في كل مرة يصعد فيها راكب واحد جيد، يصعد راكب جدد صعبون أيضاً. ربما ترفض وصول هؤلاء الركاب إلى الحافلة. أنت تقود أمام الركاب الذين يبدو غضبين. لكنهم في اليوم التالي وقفوا هناك مرة أخرى. والآن هم أكثر غضباً. في بعض الأحيان قد تشعر بالتعب والإحباط لدرجة أنك تبدأ في الاستماع إلى الركاب والقيادة في الاتجاه الذي يريدونه. أخيراً، ربما نسيت تماماً إلى أين كانت الحافلة ذاهبة؟ ذلك ما يمكن أن تفعله؟ تريد أن تتحرك في الاتجاه الذي تريده، لكن حافلتك دائماً ما تكون عالقة عندما تحتاج إلى مناقشة الركاب الصعبين. تشعر بالتعب والانزعاج لأن الحافلة تتوقف أو أنك تقود أحياناً في اتجاه مختلف تماماً. هل هناك خيارات أخرى؟ إذا كانت الحافلة تعمل، يبدو أن الاحتمال الوحيد المتبقي لك هو اصطحاب الركاب معه التركيز على قيادة الحافلة الخاصة بك وقبول كل من الركاب السعداء والغاضبين هو جزء من كونك سائق حافلة الركاب،

كما قد تكون خمنت هم صورة لأفكارك وتميل الأفكار الصعبة إلى الظهور عندما نبدأ في اتخاذ خطوات في الاتجاه الذي نريده لا يمكن تجنبه، فهو جزء من الإنسان، والأفكار غير السارة لا يمكن إلا أن تؤثر على مزاجك في بعض الأيام هناك ستكون قليلة، أيام أخرى كثيرة هل أنت على استعداد للترحيب بجميع الركاب إذا كان هذا يعني أن الحافلة الخاصة بك ستعمل! لاحظ أنه يمكنك قبول وجودهم دون الاضطرار إلى فعل ما يقولون. ما زلت تتحكم في الحافلة بينما يكون الركاب معك في الرحلة. ضع في اعتبارك ما إذا كنت قد قاومت لفترة كافية أو إذا كان لديك استراتيجيات أخرى تريد تجربتها. ضع في اعتبارك ما إذا كانت استراتيجياتك ستجعل الحافلة تتطلق أو تتعثر. فكر فيما إذا كان الوقت قد حان لتجربة طريقة جديدة؟

➤ نهاية الجلسة: تنتهي الجلسة السابعة بسؤال الطالبات ما إن كان لديهن أسئلة حول ما تم تقديمه، وإن وجد غموض علينا توضيح الأمور. كما يتم الاستماع للطالبات في حالة رغبتهم بإضافة أي شيء أو طرح أسئلة فيما يخص الجلسة، وشكرهن على الانضباط والالتزام بمواعيد الجلسات، كما تم التذكير بمبدأ السرية والتحفيز لمواصلة الجلسات القادمة وأهمية التدريب على التمارين.

➤ الواجب المنزلي: سيكون الواجب هذه المرة كتابة ست جمل، أنا.....، لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، لا يهم ما إذا كانت هذه الأفكار صحيحة أو إذا فشلت في استيعاب كل جانب من جوانب هويتك، ببساطة أكمل الجمل مع أي كلمات (إيجابية أو سلبية) يأتي بها عقلك عندما تفكر في نفسك (انظر الملحق رقم:9). بالإضافة إلى نشاط "أبعد ألمك" للتعرف على مدى قدرة الطالبات على فك الاندماج وهو عبارة عن تمرين بسيط (انظر الملحق رقم:10).

8.1 الجلسة الثامنة: القِيم

أهداف الجلسة:

- التقويم الوظيفي.
- تقييم الجلسة الماضية.
- تقديم مفهوم القيمة.
- التعرف على قيم الطالبات.
- تدريب الطالبات على تحديد قيمهن.

محتوى الجلسة:

➤ التقويم الوظيفي: في بداية كل جلسة تحاول الباحثة التطرق للأمور التي حدثت مع الطالبات ما بين الجلستين؛ لتفقد حالة الطالبات في مجملها، وقد تكون هناك بعض العوامل المؤثر بشكل غير مباشر، كالحالة المزاجية والمشاكل الأسرية، أو فترة الامتحانات، وغيرها من الأمور والتي يمكن أن تؤثر بشكل غير مباشر على سيرورة البرنامج.

➤ تقييم الجلسة الماضية: عند مناقشة رأي الطالبات فيما يتعلق بالجلسة الماضية، فهذا يفسح المجال بالتعرف على الكيفية التي يتم التعامل بها مع الأحداث الضاغطة بكل مرونة من خلال المعلومات والتمارين المقدمة خلال الجلسة الماضية، وتحديدًا إن كان هناك صعوبة في فهم التمارين التي تم التدريب عليها، فمن الضروري سؤال الطالبات لاستيضاح أي شيء مبهم.

➤ مناقشة الواجب المنزلي: في بداية كل جلسة يتوجب علينا مناقشة الطالبات في الواجب المنزلي حيث إن واجب الجلسة السابقة يقيم لنا مدى فهم الطالبات للتمارين وإذا كان هناك أي تحسن أو اكتساب لأي من المهارة التي يسعى إليها البرنامج.

➤ ما هي القيمة بالنسبة لك؟: في هذه الجلسة سنقوم باستدخال مفهوم القيم وتوضيحها أكثر؛ لأن الهدف الأساسي من العلاج بالتقبل والالتزام هو نقل الفرد لكي يعيش في اللحظة الحالية، وذلك ضمن ما هو مهم بالنسبة له في الحياة، عوض عن الصراع مع الأفكار والمشاعر السلبية سواء تعلق بالماضي أو أنها أفكار ومخاوف تتعلق بالمستقبل، كما نقوم بتحديد وتوضيح قيمنا الخاصة من أجل الحصول على التوجيه المناسب والمعين لنا على المدى الطويل. ويتم تقديم العمل القائم على القيمة كفرصة لتوسيع الذخيرة بأنشطة أخرى غير سلوك التجنب أو التحكم أو الانشغال المفرط بالأحاسيس الجسدية. القيم الواعية والمحدودة ضرورية أيضًا لسياق محفز لممارسة القبول. نتعرف على القيم أكثر من خلال العناوين التالية:

- القيم هي اختيار مستمر.
- القيم ديناميكية وتحدث في الوقت الحاضر.

- الفرق بين الأهداف والقيم.

- الفرق بين القيم والواجب.

➤ تمرين اليقظة لتقديم مفهوم القيمة: سيساعد هذا التمرين الطالبات على التركيز على ما هم عليه الآن وعلى القيمة التي تركز عليها أكثر، "أغمض عينيك واسمح لجسدك وأفكارك بالاسترخاء، ابحث عن وضعية جلوس مريحة قدر الإمكان. ضع قدميك بشكل مسطح على الأرض... لاحظ كيف يدعم الكرسي ظهرك... وجه تركيزك نحو نفسك... وإلى الأحاسيس التي تشعر بها. ابدأ بتذكر الخطوة القائمة على القيمة التي اخترتها من القيم التي قمت بكتابتها يجب أن يكون نشاطاً واقعيًا ولموسًا... حاول أن تكون صورة داخلية عن نفسك أثناء قيامك بالنشاط. كيف يبدو قوامك؟ كيف تبدو تعبيرات وجهك؟ حول أن تتخيل الملابس التي سترتديها في هذه الحالة. كيف يبدو محيطك وهل هناك آخرون حاضرون؟ أين هم وكيف يشاركون؟ ماذا يفعلون؟ بعد أن تعطي لنفسك فكرة جيدة عن الموقف، حاول ملاحظة المشاعر والأحاسيس الجسدية الموجودة... كيف يبدو تنفسك، هل هناك أي أفكار مزعجة أو مقلقة؟ إذاً هذا هو الحال، ما مدى شدة الأفكار المزعجة؟ حاول الآن أن تتخيل ما ستفكر فيه أثناء قيامك بالإجراء القائم على القيمة. ما الذي يدور في ذهنك عادة عند القيام بهذا النشاط؟ ما هي الأحاسيس الأخرى الحاضرة بصرف النظر عن الانزعاج، ماذا تلاحظ أيضًا؟ لاحظ الأصوات الموجودة، إذا كانت هناك أي روائح وما الذي تلاحظه عند ملامستك للأشياء. إذا كان هناك أشخاص آخرون يقدمون ما يقولونه، ما هي الأصوات التي يمكنك سماعها؟ لاحظ رائحة العطر والزهور، والهواء والنباتات الأخرى والطعام، التي تتناسب مع مكانك وما تفعله. حاول أن تلاحظ كيف تشعر بالتواصل مع الأشياء المختلفة أو الأشخاص الآخرين الذين يشكلون جزءًا من النشاط... اسمح لنفسك بتجربة أي أفكار مزعجة أو أحاسيس جسدية كجزء من جميع الانطباعات الحسية الأخرى التي تحدث عندما تقوم بالنشاط... ركز على جميع الانطباعات والأحاسيس الحسية الموجودة وامنح نفسك متسعًا من الوقت؛ لتجربة كل هذه الانطباعات والأحاسيس. حاول أن تبقي وعليك مفتوحًا وتجنب التمسك أو إبعاد أي جزء من تجربتك. الآن ذكر نفسك بالقيمة التي تعززها في حياتك من خلال تنفيذ هذا الإجراء. لماذا هو مهم بالنسبة لك؟ ما هو الغرض الأكبر الذي يخدمه هذا العمل؟ واسأل نفسك: هل أنا على استعداد للمضي قدمًا بكل هذه الأفكار والمشاعر، لأن هذا مهم بالنسبة لي؟ استكشف هذا السؤال بينما تأخذ أنفاسًا عميقة قليلة، حيث تلاحظ حقًا كل ما هو موجود في نفس الوقت مع الحفاظ على ملامسة تنفسك. هل يوجد شيء هنا لا يمكنك تحمله؟ لاحظ أن الجواب هو أنت فقط. لديك خيار هنا. هل هو مهم بما فيه الكفاية بالنسبة لك؟ الآن دع المشهد يتلاشى ببطء في الخلفية. أعد انتباهك إلى الغرفة التي أنت فيها الجلوس والأصوات من حولك، والتنفس والكرسي الذي تجلس فيه. فكر فيما ستراه عندما تقف عينيك. ببطء، عندما تشعر أنك جاهز، أفتح عينيك".

➤ استعارة معجزة: تخيل أن معجزة حدثت وفي صباح الغد عندما تستيقظ تكون قد حققت كل ما يهيك في الحياة، تخيل أنك تشعر بالثقة والسعادة بنسبة 100% وحينها لن تضطر أبداً إلى اثبات نفسك أو إثارة إعجاب أي شخص مرة أخرى، ويمكنك الآن فعل أي شيء تريده في الحياة، تخيل ذلك وضع في اعتبارك ما يلي:

- ماذا ستفعل بحياتك؟

- كيف سيختلف تصرفك؟

- كيف سيختلف سلوكك؟

- كيف سيختلف تحدثك مع نفسك أو مع الآخرين؟

- ما هي الصفات الشخصية التي ستظهرها؟

- ما الذي سيرى الآخرون أنه مختلف فيك وكيف سيكون حالك؟

➤ كيف تريد أن تذكر؟ ضع في اعتبارك ما تريد أن يذكر عنك عندما ينتهي وقتك على هذه الحياة الدنيا؟

إذا وصلنا حياتنا منشغلين بمحاولة السيطرة على كل الأفكار أو المشاعر غير المرغوب فيها، فيمكننا البدء في تقدير كيف يمكن أن يصفنا الأشخاص بصفات معينة لا تعكس حقيقتها أو ما نكون عليه حقاً. على سبيل المثال قد يتجنب الشخص الذي يشعر بالقلق الاجتماعي المواقف الاجتماعية (الخروج والتعرف على أشخاص جدد)، وبالتالي يوصف بأنه "منعزل ويفضل حياته الخاصة" في حين أنه في الواقع يفضل وصف نفسه بأنه "شخص يقدر العلاقات، والاتصال والانتماء".

ماهي أكثر الأشياء التي تود أن تذكر بها؟

حان وقت العمل: استخدام نقطة التركيز لاختيار قيمة واحدة ترغب في العمل عليها، ما الذي قد تكون على

استعداد للالتزام به والذي من شأنه أن يدفعك خطوة واحدة نحو الهدف، مهما كانت الخطوات كبيرة أو صغيرة؟

- القيمة التي ستعمل عليها هي:

- خلال الساعات التالية سيكون الإجراء الذي سألتزم به هو:

- خلال اليوم التالي سيكون الإجراء الذي سألتزم به هو:

- خلال الأسبوع القادم سيكون الإجراء الذي سألتزم به هو:

- خلال الشهر المقبل سيكون الإجراء الذي سألتزم به هو:

- خلال العام المقبل سيكون الإجراء الذي سألتزم به هو:

عندما تلزم نفسك بإجراءات اتجاه قيمك، فمن المحتمل أن تواجه تجارب غير مرغوب فيها وعوائق قد تعيق تقدمك، قد تتضمن هذه الأفكار أمور عدة (مثل سأفعل ذلك لاحقًا أو أنا مشغول الآن) ومشاعر مختلفة (مثل الخوف أو الشعور بالعار والذنب أو الشعور بالإحباط)، لكن من المهم أن تضع في اعتبارك المشاعر والأفكار التي قد تظهر وكيف يمكنك البقاء على المسار الصحيح، لذا أكمل التمرين بالتفكير في الأسئلة أدناه:

1. ما هي الأفكار التي من المحتمل أن تظهر ومن الممكن أن تعرقل تقدمي؟
 2. ما هي المشاعر التي من المحتمل أن تظهر ومن الممكن أن تعرقل تقدمي؟
 3. ما الأساليب التي استخدمها للرد على هذه الأفكار والمشاعر عندما تظهر؟
 4. على مقياس من 1 إلى 10 ما مدى رغبتني في تجربة هذه الأفكار والمشاعر بينما أتابع ما يهمني تحقيق هدفني؟
- إنهاء الجلسة: تنتهي الجلسة الثامنة كالعادة بسؤال الطالبات ما إن كان لديهن أسئلة حول ما تم تقديمه، وإن وجد أي غموض علينا توضيح الأمور. كما يتم الاستماع للطالبات في حالة رغبتهن بإضافة أي شيء أو طرح أسئلة فيما يخص الجلسة، التمهيد لإنهاء البرنامج.
- الواجب المنزلي: هناك طريقة أخرى لتوضيح قيمك وهي التفكير في عدد من المجالات المختلفة في حياتك في هذه الواجب اقترحنا لك بعض مجالات الحياة لكي تفكر في ماهية قيمك في كل من هذه المجالات المهمة من خلال تعبئة الجدول الذي بين يديك (أنظر الملحق رقم:11).

9.1 الجلسة التاسعة: إنهاء البرنامج

التاريخ: 2022-12-12

المدة: ساعة ونصف.

أهداف الجلسة:

- التقييم الوظيفي.
- تقييم الجلسة الماضية.
- التذكير بالعمليات الست للمرونة النفسية.
- التذكير بالمصفوفة ومبدئها.
- الحفاظ على المرونة النفسية.
- تعزيز سلوكيات الالتزام ومنع الانتكاسة.
- الاقتراب من المواقف الصعبة.
- ماذا أفعل بشكل مختلف الآن؟
- إنهاء البرنامج.

محتوى الجلسة:

- التقييم الوظيفي: بنفس الطريقة السابقة الذكر، لابد لنا أن نتطرق لكل الأمور التي حصلت خارج الجلسة والتي ليس لها علاقة مباشرة بالبرنامج، ولكن يمكن أن تؤثر بشكل أو بآخر على البرنامج.
- تقييم الجلسة الماضية: من الضروري كذلك سؤال الطالبات عن رأيهن في الجلسة الماضية، لأن ذلك يفسح أمامنا المجال لالتقاط أي مشاعر سلبية تجاهنا أو تجاه البرنامج، وبالتالي يمكن أن نتعامل مع الموضوع قبل أن يتفاقم، كذلك بإمكاننا أن نستشف أي إبهام لدى الطالبات فيما يخص البرنامج أو ما يخص التمارين المطبقة خلال الجلسات.
- مناقشة الواجب: هنا نقوم بمناقشة الواجب المنزلي مع الطالبات، وتحديد ما تم القيام به وما لم يتم، وهل هناك مقاومة للأفكار أو أي ردود فعل تجنبية أو تحكم وسيطرة من قبل الطالبات، كذلك من خلال مناقشة الواجب المنزلي يجب التثبيح والتأكيد على ممارسة التمارين المقدمة في الجلسات الماضية بهدف رفع مستوى المرونة النفسية وليس التخلص أو التحكم في المشاعر السلبية.
- التذكير بالعمليات الست للمرونة النفسية: أن المبادئ الستة للمرونة النفسية تعمل مع بعضها البعض؛ لمساعدتنا في خلق حياة ذات معنى. لا يهدف علاج التقبل والالتزام إلى الحد من تعرضنا للتجارب السلبية، بل مواجهتها والخروج من الجانب الآخر بتركيز أقل على هذه التجارب، وأن الإنسان ليس مجرد مجموعة من التجارب أو

الأفكار أو العواطف. تقدم عملية الذات كسياق مفهومًا بديلاً مفاده أن هناك ذاتًا خارج التجربة الحالية. نحن لسنا فقط ما يحدث لنا. نحن من يختبر ما يحدث لنا. نحن جميعًا نتمسك بالقيم التي توجه خطواتنا، بوعي أو بغير وعي في العلاج بالتقبل والالتزام، نستخدم الأدوات التي تساعدنا على عيش حياتنا وفقًا للقيم التي نعتز بها. كما أن ACT يساعدنا على الالتزام بالإجراءات التي تساعدنا في تحقيق أهدافنا طويلة المدى وعيش حياة تتفق مع قيمنا، لا يمكن أن تحدث التغييرات الإيجابية في السلوك دون الوعي بكيفية تأثير سلوك معين علينا.

➤ التذكير بالمصفوفة ومبدئها: سبق وأن قدمت لكم من قبل المصفوفة على أنها وسيلة تساعدنا في تتبع الأفكار والمشاعر والاحاسيس الجسدية السلبية، وردود الأفعال التي نقوم بها في محاولة الهروب أو التحكم أو السيطرة على هذه العناصر السلبية، وتحدثنا عن "ماشأ" وهو يمثل كل الأفكار والمشاعر السلبية، والاحاسيس الجسدية التي لا تريد أن تشعر بها، أو تفكر فيها، وهروبًا من "ماشأ" أنت تحاول القيام بسلوكيات تعتبر ردود فعل للضغط الذي تشعر به.

➤ الحفاظ على المرونة النفسية: على الرغم من أننا قمنا بتقديم المهارات والأفكار بشكل متتالٍ إلى أنه من المهم توضيح أن هذه العمليات الأساسية تميل إلى التفاعل والتأثير ببعضها البعض في أي لحظة، لذلك بدلا من العمل عليهم بشكل منفصل قم بدمجها بهذه الطريقة ساعد أنفسنا على تنمية مرونة نفسية أكبر أي أنها تساعدنا على الاستجابة بشكل أكثر فاعلية للأفكار والمشاعر التي قد نكافح معها بشكل سليم وبدون دفاع، بطريقة تسمح لنا التحرك بنشاط نحو عيش نوع الحياة التي نهتم بها وأن نكون الشخص الذي نريد أن نكونه.

➤ تمرين اجلس: قف: إذا كنت في موضع غير الجلوس الآن فابحث عن مكان لتجلس فيه، وإذا لم تستطع الجلوس لأي سبب من الأسباب فعد إلى هذا التمرين لاحقًا. الآن بعد أن جلست في مكان ما ونأمل أن يكون مريحًا، نريدك أن: تحاول الوقوف من فضلك (حاول) وبمجرد الانتهاء تابع القراءة. إذا ماذا حصل؟ من المحتمل أنك وقفت بشكل صحيح على الفور دون الكثير من التفكير أو التأخير أو المحاولة على الإطلاق، ومع ذلك كانت التعليمات هي عن محاولة الوقوف، حسنًا ما الآثار المترتبة على هذا الاختلاف برأيك (المهم والدقيق)؟

حين يتعلق الأمر بالتغيير السلوكي فالمطلوب هو القيام به، والحقيقة أن المحاولة في هذه المواقف لا توصلنا إلى أي مكان لذا فالفكرة هي أنه بدل محاولة العمل وفقًا لقيمنا يمكننا فقط المضي قدمًا والقيام بشيء قائم على هذه القيمة. حتى إذا اتخذت أصغر خطوة سلوكية يمكنك تخيلها تجاه إحدى قيمك فمن المحتمل أن تحدث فرقًا في الطريقة التي تعيش بها في الحياة.

➤ تعزيز سلوكيات الالتزام ومنع الانتكاسة: تحدث الانتكاسة من منظور ACT عندما يبدأ شخص ما بالانحراف عن توجيهه سلوكه حول قيمه وبالطبع يحدث لنا هذا جميعًا! بشكل منتظم كما تعد الانتكاسات جزءًا طبيعيًا من

الحياة وبغض النظر عن مقدار التقدم الذي أحرزته نحو قيمك وبغض النظر عن صعوبة المحاولة، ربما ليس من المهم بالضرورة ما إذا كانت هذه الانتكاسات تحدث أم لا، ولكن الأهم كيف تستجيب لها عندما تحدث؟

➤ الاقتراب من الموقف الصعب: ربما يكون تعرض المرء لمواقف عاطفياً بطريقة فعالة لإثراء حياتنا، فالاستمرار في اتخاذ تحركات جريئة في حياتنا أثناء الاستجابة لأفكارنا ومشاعرنا بطريقة مفيدة يوصلنا إلى عيش حياة ذات مغزى وهادفة، لذلك اغتنم فرصك للمضي قدماً في هذه المواقف التي تمثل تحدياً لك.

يمكن أن يساعدك النموذج أدناه في تتبع ما تفعله في هذه المواقف:

التحكم: ما مقدار الجهد الذي تبذله لمحاولة التخلص من الأفكار الصعبة و/أو تجنب المشاعر غير المرغوب فيها؟

استعداد: ما مدى انفتاحك وقبولك تجاه هذه الأفكار والعواطف؟

العمل القيم: ما مدى انخراطك في سلوك يتفق مع قيمك وأهدافك؟

الاستفادة: استجابة للمواقف الصعبة عاطفياً، ما مدى فائدة هذه المستويات من التحكم والاستعداد والعمل القيم بتحريك نحو الحياة التي تريدها؟

جدول (12) تتبع مقدار ردود الأفعال في المواقف الصعبة

الموقف الصعب	التحكم (من 1 إلى 10)	الاستعداد (من 1 إلى 10)	العمل القيم (من 1 إلى 10)	الاستفادة (من 1 إلى 10)
--------------	-------------------------	----------------------------	------------------------------	----------------------------

➤ ماذا أفعل بشكل مختلف الآن؟: هنا نطلب من الطالبات كتابة 3 أشياء اكتسبتها من هذا البرنامج كنقطة انطلاق، فكروا معنا في الأشياء التي تقومون بها بشكل مختلف الآن مقارنة بوقت بدء المجموعة، قد تكون خطوات اتخذتها وطرقاً جديدة للتعامل مع الأفكار والمشاعر والاستعارات والصور التي تشير إليها عندما يكون الأمر صعباً أو تمارين الذهن أو الخبرات من الآخرين في المجموعة. هل لاحظ الأشخاص من حولك أي تغييرات؟ يمكن أن يكون أي شيء من التغييرات الصغيرة إلى الخطوات الرئيسية التي اتخذتها. لا شيء صغير جداً أو غير مهم. بمرور الوقت غالباً ما ننسى الأشياء الصغيرة، وبالتالي من المهم جداً تدوينها حتى تتمكن من العودة إليها في الأوقات التي تكون فيها الأمور صعبة.

من خلال كتابة جميع التغييرات المناسبة يمكن أن يلمح كل منا الآخر: "ما الذي أفعله بشكل مختلف الآن".

➤ تمرين اليقظة قبل العمل المتقاني: الغرض من هذا التمرين هو ممارسة القدرة على تجربة المشاعر والأفكار الصعبة. تنشأ على طول الطريق بحرية وبدون تجنب أو دفاع. الهدف من التمرين هو أيضاً تدريب الانتباه على عناصر أخرى غير الأفكار المؤلمة أو الأحاسيس غير المرغوب فيها. قد يؤدي التمرين إلى زيادة القدرة

على التركيز على جميع العناصر الحسية المختلفة في أداء النشاط، حتى في حالة وجود قلق. الفكرة هي أن القلق يجب أن يكون جزءًا من التجربة الحسية وليس التجربة المركزية في التركيز. "أغمض عينيك ولتأخذ وضعا مريحًا على الكرسي. الآن تواصل مع تنفسك الطبيعي واسمح لأي مشاعر وأحاسيس وأفكار قد تطرأ أن تكون حاضرة... سجلها... ودعها تمر... وتعود... مرارًا وتكرارًا عد إلى وجودك هذا في الغرفة - هنا والآن- انظر ما إذا كان من الممكن بالنسبة لك متابعة ما يحدث الآن... دعه يحدث ودعه يمر... دون التمسك بأي شيء سواء كان مريحًا أو غير مريح. مثل تيار... حيث تضع مشاعرك وأحاسيسك وأفكارك ليسوا أنت... ولا يتحكمون في حياتك، لأنك دائمًا هنا، في تنفسك، هذا في الغرفة. الآن حول انتباهك إلى قيمك وخذ لحظة للتواصل مع قيمة مهمة جدًا بالنسبة لك. حاول ملاحظة مقدار الحيوية والرعاية الذاتية التي ستخبرها عندما تحيا قيمك إلى حد أكبر، ابدأ في الاستعداد في غضون دقيقة، إذا كنت ترغب في ذلك، لإخبار الآخرين في هذه المجموعة بماهية فعملك المتقاني. ربما ستسجل الآن مجموعة من الأفكار التي قد تكون مخفية بعض الشيء، حاول أن تلاحظ مدى سهولة اختيار ضبط هذه "القناة" ولكن في نفس الوقت حاول أيضًا بلطف ولكن بشكل متعمد ضبط نفسك في "القناة الأخرى" -قناة الاستعداد هنا والآن-ومرة أخرى توقف لحظة لملاحظة مقدار الحيوية التي ستعطيها لحياتك عندما تحيا قيمك إلى حد أكبر. سأطلب منك الآن التخلي عن هذه الأفكار والصور الأخيرة والبدء في تجهيز نفسك للعودة إلى الغرفة التي تجلس فيها. خذ دقيقة لتوجه انتباهك إلى الشعور بالكرسي الذي تجلس فيه، تنفسك، والأصوات في الغرفة، وعندما تشعر بالاستعداد، افتح عينيك ووجه انتباهك مرة أخرى إلى الغرفة.

➤ فسح المجال أمام الطالبات للتعبير عن رأيهن وإنهاء البرنامج: هنا قمنا بفسح المجال للطالبات والتعبير عن رأيهن في البرنامج وما الإضافات التي أضفتها لهن التمارين المطبقة، كما قمنا بشكر الطالبات على الثقة التي وضعتها فينا والسماح لنا بمشاركتهن الكثير من الأمور الشخصية، ومرافقتنا في هذه الخبرة الغنية بالنسبة للطرفين، كما قمنا بإخبار الطالبات أنه بإمكان أي طالبة التواصل معنا في أي وقت إن شعرت بالحاجة لذلك.

ملحق رقم (13) قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج

قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي قائم على التقبل والالتزام لتنمية المرونة النفسية لدى

المراهقات الموهوبات

اسم المحكم	الرتبة والتخصص	جهة العمل	التوقيع
د. أمينة بن فويذر	أستاذ مساعد في علم النفس الاكلينيكي	جامعة الشرقية سلطنة عمان	
أ.د. فتحية كركوش	أستاذ في علم النفس	جامعة البليدة 2 الجزائر	
د. عامر الحيسي	أستاذ مساعد في الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية سلطنة عمان	
د. أكتوف نسيم	أستاذ مساعد في علم النفس العيادي	المعهد الوطني للتكوين العالي للإطارات الشباب والرياضة - الجزائر	
د. محمد روبي	أستاذ مساعد في الصحة النفسية	جامعة البحرين مملكة البحرين	
د. أحمد صرو عبد الله	أستاذ علم النفس الاكلينيكي المساعد	جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل المملكة العربية السعودية	
د. نوال بوكصاص	أستاذ مشارك في علم النفس العيادي	جامعة ابن خلدون تيارت الجزائر	

ملحق رقم (14) تسهيل مهمة باحث



التاريخ: 2022/05/18

الى من يهمه الامر.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع/ تسهيل مهمة باحث

يرجى التكرم بتسهيل مهمة الطالبة رضية بنت حمود بن سيف الشيدانية والتي تحمل الرقم الجامعي 2009936 المسجلة في برنامج ماجستير في التربية: تخصص الإرشاد النفسي بجامعة الشرقية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، بقسم علم النفس من أجل تطبيق دراسة تجريبية بعنوان: " فعالية برنامج تدريبي قائم على التقبل والالتزام لتنمية المرونة النفسية لدى المراهقات الموهوبات بسلطنة عمان "

وذلك خلال العام الدراسي 2021 / 2022م، ضمن متطلبات التخرج من البرنامج والحصول على درجة الماجستير، علما أن البيانات تستخدم للدراسة وليست للنشر. كما يمكنكم التواصل مع الطالبة المذكورة أعلاه على رقم الهاتف: 95353234.

شاكرين ومقدرين تعاونكم الدائم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،



د. محمد بن خلفان الصقري

قائم بأعمال عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية

ملحق رقم (15) موافقة وزارة التربية والتعليم على الدراسة البحثية



لمن يهمة الأمر

الموضوع/ الموافقة على دراسة بحثية

عنديكم أطيب التحية، وبسرنا إفادتكم بموافقة وزارة التربية والتعليم على تطبيق أدوات الدراسة المعنونة بـ "فعالية برنامج تدريبي قائم على التقبل والالتزام لتنمية المرونة النفسية لدى عينة من الموهوبات بمدارس سلطنة عمان" المقدمة من قبل الدارسة رضية بنت حمود بن سيف الشيدانية، إدارية، ويتم السماح لها بتطبيق أدوات الدراسة على عينة من الطالبات، وقد أعطيت لها هذه الرسالة بناءً على رغبتها دون تحمل الوزارة أية مسؤولية تجاه ذلك، وفي حالة وجود أي استفسار لديكم نرجو تواصلكم مع المكتب الفني للدراسات والتطوير على هاتف رقم 24255303 أو 24255134 أو على البريد الإلكتروني tosd@moe.om.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام،...



ملحق رقم (16) صور من تطبيق البرنامج

