

فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند على الإرشاد التكاملي الانتقائي لتنمية المرونة
النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان

إعداد الطالبة:

سمية بنت غاسي بن العبد المشايخية

رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل درجة الماجستير

في التربية تخصص الإرشاد النفسي

قسم علم النفس

جامعة الشرقية

سلطنة عمان

1445هـ 2024م

فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند على الإرشاد التكاملي الانتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان

رسالة ماجستير مقدمة من الطالبة:

سمية بنت غاسي بن العبد المشايخي

لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير

في التربية تخصص الإرشاد النفسي

لجنة الإشراف:

د. جوخة بنت محمد بن سليم الصوافية مشرف رئيسيا

د. عامر الحبسي مشرف ثانيا

2024-2023

إجازة الرسالة:

(فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات صعوبات التعلم في سلطنة عمان)
أعدتها الطالبة: سمية بنت غاسي العبد المشايخي

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 7 / 10 / 2024م

المشرف الثاني
عامر الحبسي

المشرف الرئيس
جوخة الصواقي

أعضاء لجنة المناقشة						
م	صفته في اللجنة	الاسم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	الكلية/ المؤسسة	التوقيع
1	رئيس اللجنة	د. أحمد الرمي	أستاذ مساعد	اللغة العربية	جامعة الشرقية	
2	المناقش الخارجي	مصلح مسلم الجهالي	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة ظفار	
3	المناقش الداخلي	د. شريف السعودي	أستاذ مشارك	القياس والتقويم	جامعة الشرقية	
4	المشرف الرئيس	د. جوخة الصواقي	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى:

(وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)

صدق الله العظيم

سورة طه الآية: (114)

إقرار الباحثة

أقر أنا/ سمية بنت غاسي بن العبد المشايخية بأن المادة العلمية الواردة قد تم تحديد مصدرها العلمي، وبأن محتوى هذه الرسالة غير مقدم للحصول على درجة علمية أخرى، وأن مضمون هذه الرسالة يعكس آراء الباحثة الخاصة وليس بالضرورة الآراء التي تتبناها الجهة المانحة.

التوقيع:

الباحثة : سمية بنت غاسي بن العبد المشايخية

الإهداء

وتلوح آمال الحياة فأنتشي

و أقول من فرط الطموح أنا لها

ظللت أسعى خلفها في همة

حتى عانقت غاياتي ونلتها

ما سلكنا البدايات إلا بتيسيره ، وما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه ، وما حققنا الغايات إلا بفضلته ،

فالحمد لله حبا وشكرا وامتنانا ، والحمد لله عند البدء وعند الختام ، أما بعد أهدي بكل مشاعر الحب والفرح هذا الإنجاز

البحثي إلى:

من شرفني بحمل اسمه.. إلى من دعمني بلا حدود وأعطاني بلا مقابل، الى من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم، إلى

من بذل الغالي والنفيس من أجلنا، إلى من استمدت منه قوتي من بعد الله إلى فخري واعتزازي والدي الحبيب حفظه

الله.

إلى نور عيني وضوء دربي ومهجة حياتي .. إلى التي ساندتني، ووقفت بجاني، إلى داعمي الأولى في مسيرتي، إلى التي وهبتني

الحياة والأمل، واحتضنتني قلبها قبل يدها وسهلت لي الشدائد بدعائها، إلى والدي الحبيبة حفظها الله.

إلى ضلعي الثابت وأمان أيامي، إلى ملهبي نجاحي إلى من شددت عضدي بهم فكانوا لي ينبوع ارتوي منها .. إلى خيرة أيامي

وصفوتها إلى قرّة عيني، أخي الغالي وأخواتي الغاليات.

إلى بقية أهلي الغالين كافة وأحبائي .. إلى الصديقة الوفية وبقية الأصدقاء المخلصين ورفقاء السنين وأصحاب الشدائد.

إلى أساتذتي الكرام ممن لم يتوانوا في مد يد العون لنا .. إلى كل من كان عوننا وسندا في هذا الطريق.

أهديكم هذا الإنجاز الذي طالما تمنيته، ها أنا اليوم أتممت أول ثمراته بفضل الله عز وجل، فالحمد لله على ما وهبني ، و

أسأله سبحانه وتعالى أن يعينني ويجعلني مباركة أينما كنت.

شكر وتقدير

قال تعالى: "وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ" (سورة لقمان، آية 12)

الشكر لله من قبل ومن بعد على تمام نعمته علينا بإتمام هذا البحث.

ليس بعد تمام العمل ألد من الحمد، فالحمد لله كما ينبغي لجزيل فضله وعظيم إحسانه، والصلاة والسلام على سيد المرسلين سيد الخلق أجمعين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، يشرفني أن أقف وقفة عرفان ينسب فيها الفضل إلى أهله والجميل إلى أصحابه.

ولا يسعني بعد الانتهاء من مجهودي البحثي هذا إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والمحبة للدكتورة الفاضلة والمشرفة الأولى على هذا الإنجاز البحثي الدكتورة جوخة بنت محمد الصوافية، لما قدمته لي من توجيه وجهد ونصح ومعرفة طيلة هذا البحث، فكانت لي نورا كلما أظلم الطريق أمامي لجأت إليها فأنارتته لي وكلما دب اليأس في نفسي زرعت فيها الأمل لأمضي قدما، فشكرا جزيلا لك على دعمك وتشجيعك المستمر، لقد كنت أكثر من مجرد دكتورة ومشرفة، أسأل الله أن يجزيك عني خير الجزاء وأن يبارك لك في علمك ويزيدك من فضله.

والشكر موصول لبقيّة أساتذتي الكرام، أساتذة قسم علم النفس في كلية الاداب والعلوم الإنسانية بجامعة الشرقية، فشكرا لكم على تفانيكم، لقد كان لحضوركم وتعليمكم ودعمكم المستمر أثر كبير في نجاحي وتوسيع آفاقي العلمية طيلة مرحلة البكالوريوس والماجستير، أسأل الله أن يجزيكم عني خير الجزاء ، وأن يبارك في علمكم و يزيدكم من فضله.

وأخيرا فالشكر موصول أيضا لنفسي على الصبر و العزيمة والإصرار رغم كثرة أشواك الإحباط وشكرا لكل من ساندني ووقف بجانبني ولو بكلمة أو حتى بابتسامة دافئة، فالحمد لله من قبل ومن بعد.

قائمة المحتويات:

إقرار الباحثة.....	5
الإهداء.....	6
شكر وتقدير.....	7
قائمة الجداول.....	11
قائمة الملاحق.....	12
ملخص الدراسة.....	13
الفصل الأول: مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميتها.....	16
مقدمة.....	16
مشكلة الدراسة.....	20
فرضيات الدراسة.....	22
أهداف الدراسة.....	23
أهمية الدراسة.....	23
مصطلحات الدراسة:.....	24
حدود الدراسة.....	25
متغيرات الدراسة.....	26
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة.....	28
أولاً: الإطار النظري.....	28
المحور الاول / المرونة النفسية.....	28
المحور الثاني/ صعوبات التعلم.....	28
المحور الثاني / الإرشاد التكاملي الإنتقائي.....	35
ثانياً: الدراسات السابقة.....	46

المحور الأول/دراسات وصفية تدرس متغيرات نفسية لدى طلبة صعوبات التعلم.....	46
المحور الثاني/ برامج إرشادية إستهدفت طلبة صعوبات التعلم.....	49
التعليق على الدراسات السابقة.....	52
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة.....	57
منهج الدراسة.....	57
مجتمع الدراسة.....	58
عينة الدراسة.....	58
أدوات الدراسة.....	58
إجراءات الدراسة.....	77
الأساليب الإحصائية.....	78
الفصل الرابع : نتائج الدراسة وتفسيره.....	80
نتائج الفرض الأول وتفسيره.....	80
نتائج الفرض الثاني وتفسيره.....	85
توصيات الدراسة.....	88
مقترحات الدراسة.....	89
المراجع.....	90
ملاحق الدراسة.....	96
الملحق (1) أسماء محكمين مقياس المرونة النفسية.....	97
الملحق (2) استمارة طلب تحكيم لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم.....	98
الملحق(3) مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية.....	103
الملحق (4) أسماء محكمين البرنامج الإرشادي.....	106

الملحق (5) تسهيل مهمة باحث	107
الملحق (6) البرنامج الإرشادي	108

قائمة الجداول:

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
60	التصميم التجريبي للدراسة	1
64	ارتباط الفقرات مع المجالات و المقياس ككل لمقياس المرونة النفسية	2
65	معاملات ارتباط كل مجال من مجالات المرونة النفسية والمقياس الكلي	3
66	معاملات ارتباط (ألفا كرونباخ) ومعامل ثبات التجزئة النصفية لمجالات المقياس والمقياس ككل لمقياس المرونة النفسية	4
67	نتائج اختبار (مان ويتني) لدلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	5
82-72	مخطط جلسات البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد التكاملي الإنتقائي	6
87	نتائج اختبار (مان ويتني) لدلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية	7
91	نتائج اختبار ولكوكسون ودلالته الإحصائية بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية للقياسين البعدي و التتبعي لمقياس المرونة النفسية	8

قائمة الملاحق

رقم الملحق	الموضوع	رقم الصفحة
1	أسماء محكمين مقياس المرونة النفسية	102
2	خطاب تحكيم مقياس المرونة النفسية	103-106
3	مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية	107-109
4	أسماء محكمين البرنامج الإرشادي	110
5	تسهيل مهمة باحث	111
6	برنامج الإرشاد الجمعي القائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي بصورته النهائية	112-164

ملخص الدراسة

فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند على الإرشاد التكاملي الانتقائي

لتنمية المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان

سمية بنت غاسي بن العبد المشايخية

المشرف: د.جوخة بنت محمد الصوافية

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند على الإرشاد التكاملي الانتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي (التصميم الشبه تجريبي) بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة باختبار قبلي وبعدي وتتبعي، استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية من إعداد أوشايو وآخرون، وبرنامج إرشاد جمعي قائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي من إعداد الباحثة، حيث تكونت عينة الدراسة من 14 طالبة من الطالبات ذوي صعوبات التعلم تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (ن=17، ن=27)، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية من اللواتي لديهن درجة منخفضة على مقياس المرونة النفسية، وقد أشارت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطي رتب الدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية تعزى إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم في هذه الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، وتوصي الباحثة بالاستفادة من البرنامج الإرشادي المقدم في الدراسة الحالية الذي يعمل على تنمية العديد من المهارات التي تسهم في رفع المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم.

الكلمات المفتاحية: صعوبات التعلم، الإرشاد التكاملي الانتقائي، المرونة النفسية.

Abstract

The Effectiveness of a Group Counseling Program Based on Integrative Selective Therapy in Developing Psychological Resilience among Female Students with Learning Disabilities in the Sultanate of Oman Supervisor: Dr. Jokha bint Mohammed Al-Sawafiya

The current study aimed to investigate the effectiveness of a group counseling program based on integrative eclectic therapy in enhancing psychological resilience among female students with learning difficulties. To achieve the objectives of the study, the researcher adopted the experimental approach (quasi-experimental design) with a design of experimental and control groups using pre-, post-, and follow-up tests. The researcher used the Psychological Resilience Scale by Oshio et al., and a group counseling program based on integrative eclectic therapy developed by the researcher. The study sample consisted of 14 female students with learning difficulties, who were divided into two groups: control and experimental ($n_1=7$, $n_2=7$). The sample was purposively selected from those with low scores on the Psychological Resilience Scale. The results indicated statistically significant differences in the post-test between the mean ranks of the scores of the experimental and control groups on the Psychological Resilience Scale, favoring the experimental group. These differences were attributed to the effectiveness of the counseling program provided to them. Additionally, the study found no statistically significant differences between the mean ranks of the scores of the experimental group's post-test and follow-up test. The researcher recommends utilizing the counseling program presented in the current study, which works to develop various skills that contribute to enhancing psychological .resilience among female students with learning difficulties

Keywords: learning difficulties, integrative eclectic therapy, psychological resilience

الفصل الأول

مشكلة الدراسة: أهدافها، وأهميتها

أولا : مقدمة الدراسة

ثانيا: مشكلة الدراسة

ثالثا: فرضيات الدراسة

رابعا: أهداف الدراسة

خامسا: أهمية الدراسة

سادسا: مصطلحات الدراسة

سابعاً: حدود الدراسة

ثامنا : متغيرات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة: أهدافها، وأهميتها

مقدمة:

مع تغير العصر واجتياح التكنولوجيا العالم، وظهور العديد من التحديات والضغوطات والأزمات في شتى مجالات الحياة، أصبح الفرد بحاجة الى اكتساب مهارات تمكنه من مواجهة هذه التغيرات الملحوظة في جميع نواحي حياته إبتداء من المنزل وإلى المدرسة والعمل، حيث تعد المرونة النفسية أحد أهم المهارات الضرورية التي يجب تلميتها مع جميع أفراد المجتمع بمختلف الأعمار؛ حتى نصل إلى مجتمع يضم أفرادا قادرين على اجتياز الأزمات والضغوطات المرافقة لجميع التغيرات التي تظهر في حياتهم.

تعد المرونة النفسية من الموضوعات والمصطلحات المهمة والحديثة في الإرشاد النفسي نظرا لارتباطها بالتوافق النفسي والصحة النفسية، وقدرة الفرد على الحفاظ على استقراره النفسي وثباته أمام ما يعترضه من ضغوطات ومحن. تعددت وتنوعت تعريفات المرونة النفسية فقد عرفها (آل جلاله، 2020، ص.9) بأنها "إملاك القدرة على التعامل مع المشكلات والتحديات والتوتر والضغوط النفسية، وكذلك النهوض مجددا بعد التعرض للعقبات والنكسات والمصائب، والتعافي بعد الصدمة".

لذلك فإن الاهتمام بتمية المرونة النفسية لدى الأفراد لها العديد من التبعات والنتائج الإيجابية التي يلمسها ويلاحظها الفرد على حياته، فتتطور مجموعة من القدرات لديه مثل: قدرة الفرد على التكيف، وقدرته على التخفيف من وطأة الضغوط وآثارها السلبية على الفرد، وأيضا قدرته على التأقلم ومواجهة التغيرات والمحن بطريقة فعالة (Ahern et al., 2006).

لذلك يجب على المجتمعات والأفراد أن يولوا اهتماما بالغا بتنمية المرونة النفسية لدى مختلف الفئات العمرية في المجتمعات لكي يتمتع أفرادها بالتوافق النفسي و التربوي والاجتماعي. فنرى أن المجال التربوي من المجالات الهامة التي نلاحظ فيها العديد من الضغوطات والأزمات سواء على مستوى المعلمين أو الطلبة وهنا تكمن الحاجة الملحة لتنمية المرونة النفسية لديهم، فيمكن أيضا ملاحظة مدى تكيف الطلبة، حيث أنه يعكس العديد من سلوكيات الطلبة التكيفية والغير تكيفية، وإحدى السلوكيات والمظاهر الواضحة لعدم تكيف الطلبة تبرز وتظهر في مشكلة صعوبات التعلم(البطائنة واخرون،2005). فهذه المشكلة تتعاظم أثارها وتزيد مع تزايد تعقد المناهج الدراسية وتكرار الإخفاق الدراسي والرسوب لدى الطالب(الوقفي، 2003). فقد عرفت الحكومة الاتحادية الأمريكية(1968) طلبة ذوي صعوبات التعلم على أنهم: "هم أولئك الأطفال الذين يعانون من اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات السيكلوجية الأساسية المتضمنة في فهم أو استخدام اللغة المنطوقة أو المكتوبة، وهذا الاضطراب قد يتضح في ضعف القدرة على الاستماع، أو التفكير أو التكلم، أو الكتابة، أو التهجئة، أو الحساب"(علي،2011، ص24). حضرت هذه الفئة من الطلبة باهتمام بالغ في الجانب الدراسي، حيث طبقت وزارة التربية والتعليم في السلطنة برنامج خاص لمعالجة ومساعدة ذوي صعوبات التعلم، وهو يعد برنامجا تربويا وتوعويا يهدف الى تقديم عدة خدمات تربوية وتعليمية للطلبة الذين يعانون من صعوبات التعلم لكي يتم تقديم الدعم والعناية الخاصة بهم وحتى يتمكنوا من مسايرة المناهج الدراسية المقدمة لهم، فقد بدأت السلطنة متمثلة بوزارة التربية والتعليم وبدائرة التربية الخاصة بتطبيق البرنامج على مدراس الحلقة الأولى عام(2000\2001) وكان بمدريتين فقط ومن ثم توسع ليشمل (355) مدرسة وكان ذلك عام (2009)، بعد ذلك تم تعميم هذا البرنامج على جميع المدراس في محافظات السلطنة وشمل مدراس الحلقة الأولى التي كانت من(1-4)، ومدراس الحلقة الثانية من(5-10) والتي كان عددها(613)

مدرسة في عامي (2014\2015)، حيث أن أحد أهداف البرنامج هو توفير خدمات تعليمية وتربوية لهؤلاء الطلبة بعدما يتم تشخيصهم واكتشافهم (البحرانية وآخرون، 2016). ومن خلال الإحصائيات التي ذكرت في الكتاب السنوي للإحصائيات التعليمية للعام الدراسي (2021\2022) وصل عدد المدارس الحكومية التي تطبق هذا البرنامج للعام الدراسي (2021\2022) إلى 600 مدرسة حكومية (الكتاب السنوي للإحصائيات التعليمية، 2022)، ولكن هذه الفئة لم تحضى باهتمام ملحوظ من الجانب النفسي. فهؤلاء الطلبة لا يواجهون فقط مشكلات دراسية ونمائية وإنما أيضا يواجهون مشاكل نفسية شتى، حيث ذكر إبراهيم (2010) عدة مشاكل واضطرابات نفسية يعاني منها الطلبة ذوي صعوبات التعلم وقد تواجه الإحصائيين النفسيين عند التعامل معهم مثل اضطراب الانتباه والنشاط الزائد والذي يميز الفرد المصاب بهذا الاضطراب أنه كثير الحركة ولايستطيع أن يكون هادئا في المواقف التي تستدعي التركيز فيصاب بالملل مباشرة، أيضا السلوك العدوانى الذي ينقسم إلى عدوان لفظي ويكون منتشرا أكثر عند الإناث بينما الذكور فينتشر لديهم العدوان الجسدي، والسؤال الذي يطرح نفسه دائما في مجال البحث فيما يختص بالتربية الخاصة هو أن ما السبب وراء السلوك الغير سوي مثل القلق والخوف والعدوان والإنطواء وغيرها من سلوكيات سوء التوافق؟ هل هو بسبب مشكلة صعوبات التعلم أم بسبب البيئة التي يعيش فيها ذوي صعوبات التعلم، فكان هذا التساؤل محل جدل لدى الباحثين، حيث توصلت الدراسات إلى عدة عوامل هي السبب في السلوك الغير سوي عند ذوي صعوبات التعلم: وهي الصراع الذي ينشأ بسبب تشتت الانتباه والإدراك، والإحباط الذي يتلقاه ذوي صعوبات التعلم بسبب عدم وصولهم للهدف المرغوب، أيضا القلق الذي يكون بسبب خبرات مؤلمة عاشها ذوي صعوبات التعلم، فتكون هذه العوامل سببا في فقدان اتزانه وتدني ثقته بنفسه وعدم قدرته على مسايرة مطالب الحياة. ذكرت دراسة أبوالاعلا(2017) أن طلبة ذوي صعوبات التعلم يعانون من إنخفاض ملحوظ في

المهارات الاجتماعية أثناء تعاملهم مع أقرانهم، وأنهم يفتقرون للحساسية مع من حولهم، والإدراك المناسب للمواقف الاجتماعية وهم أيضا يتعرضون لقلّة الاهتمام الاجتماعي وعدم قدرتهم على التكيف، فجميع هذه الأمور تؤدي بهم إلى الشعور بالنقص والقصور مقارنة مع غيرهم، فنرى أن هؤلاء الطلبة من الفئات التي تحتاج إلى تنمية المرونة النفسية نتيجة فشلهم المتكرر في إنجاز المهام الدراسية مما يؤدي بهم إلى الإحباط وشعورهم بعدم الكفاءة مقارنة بأقرانهم الآخرين، حيث وضحت نتائج دراسة (Theron, 2004) أنهم أيضا يعانون من القلق المستمر وانخفاض مستوى تقدير الذات والتوتر ونقص في المهارات الاجتماعية، فالأمر لم يقتصر فقط على الجانب الدراسي وإنما شمل أيضا الجانب الاجتماعي مما ولد لديهم صعوبات في التفاعل الاجتماعي و أدى بهم الى الانطواء و العزلة عن باقي أقرانهم. وتكمن أهمية المرونة النفسية عندما يتم تتميتها مع هذه الفئة من الطلبة في أنها تركز على نقاط القوة التي توجد في هؤلاء الطلبة بدلا من التركيز والانتباه على نقاط الضعف، حيث أن هذه الفئة من الطلبة معرضون للكثير من الإحباطات والصعوبات، فمشكلة صعوبات التعلم في حد ذاتها تعتبر نقطة ضعف لديهم، فتقوية المرونة النفسية لديهم تساعدهم وتمكنهم من التغلب على هذه الصعوبات التي تواجههم بسبب تكرار إخفاقهم الدراسي (أبوزيد، 2017). فسيتم في هذه الدراسة تنمية المرونة النفسية وفق برنامج ارشاد جمعي مستند على الإرشاد التكاملي الإنتقائي، تم اختيار هذا النوع وذلك بسبب شموليته وتعدد النظريات الارشادية التي يمكن للمرشد أن يأخذ منها فنياته وأساليبه الإرشادية وفق ما يتناسب مع حالة المستشردين الذي يقدم لهم البرنامج .

مشكلة الدراسة :

حظيت مجالات التربية الخاصة باهتمام بالغ ومن بينها مجال صعوبات التعلم الذي يعد من ضمن مجالات التربية الخاصة، والذي تم التركيز فيه على الجانب الدراسي وتقديم الدعم المناسب لهم، ولكن أثناء تدريب الباحثة كإخصائية نفسية في أحد المدارس ولمدة سنة كاملة وأيضا عندما قامت الباحثة بزيارة استطلاعية لمدارس ولاية إبراء، لاحظت حاجة طلبة ذوي صعوبات التعلم الى الدعم النفسي حتى يستفيدون من الجهود العظيمة التي تقدمها المدارس لهم في الجانب الدراسي. فطلبة ذوي صعوبات التعلم لا يعانون فقط من مشكلات دراسية ونمائية وإنما أيضا تظهر لديهم العديد من المشكلات النفسية والسلوكية، حيث ذكرت دراسة الرياح (2022) أن الطلبة ذوي صعوبات التعلم يعانون من اضطرابات سلوكية تتمثل في وجود إنحراف ظاهر في انفعالات الفرد حول ذاته والآخرين فقد يتصرف الفرد تصرفا يؤذي به نفسه والآخرين من حوله، ودراسة القبطان (2011) التي وضحت أكثر الاضطرابات النفسية انتشارا مع طلبة صعوبات التعلم، حيث وضحت نتائج الدراسة أن المخاوف المرضية من أكثر الاضطرابات انتشارا مع هذه الفئة، فكانت هذه المخاوف المرضية متمركزة في عدة مجالات كالخوف الاجتماعي، الخوف من المستقبل، المخاوف البسيطة، والخوف من الأماكن الغير مألوفة، حيث أنهم يخافون من الانطلاق في الحديث أمام الآخرين وذلك بسبب عدة أسباب منها وجود ظاهرة التعلثم لديهم، وكذلك تعرضهم للنقد المستمر والتوبيخ، وأن تطلب منهم مطالب تفوق قدراتهم وإمكانياتهم، وأيضا أساليب التربية الخاطئة لدى الوالدين، فهذا بدوره يولد لديهم شعور الخوف من الفشل بسبب ردة فعل الآخرين تجاههم ويؤدي ذلك الى تأثر حياتهم المستقبلية بسبب ما واجهوه من صدمات في بداية حياتهم.

كذلك وضحت نتائج دراسة القبطان (2011) أن حدة هذه الاضطرابات النفسية المتمثلة في المخاوف المرضية والقلق والاكتئاب كانت لصالح الإناث وذلك بسبب قلة خروجهن من البيت واتصالهن الدائم بالوالدين، فخروجهن للعالم الخارجي والعمل على مواجهته، وهذا ما يولد لديهن القلق وعدم قدرتهن على التعبير عن مداخلهن من أفكار وقلة احترامهن لذاتهن، فهن أكثر في إصابتهن بالاكتئاب مقارنة بالذكور، وأيضا دراسة الحسون (2021) التي كشفت عن أهم الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة ذوي صعوبات التعلم والتي تتمثل في إحساسهم بالفشل والقصور في قدراتهم وإمكانياتهم وقدرتهم على الاستيعاب وإحساسهم بالعجز أمام التوقعات التي يفرضها عليهم الآباء والأمهات.

كما طبقت أيضا العديد من البرامج والبحوث التجريبية على عينات من الطلبة ذوي صعوبات التعلم واتضح بالفعل أن هذه العينة تعاني من انسحاب اجتماعي كما في دراسة الحميري (2021) الذي تم فيها تطبيق برنامج علاجي قائم على الإرشاد باللعب في خفض السلوك الانسحابي عند أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم فكان له الدور الفعال في خفض الانسحاب والعزلة لديهم، ومما ورد سابقا يتضح لدى الباحثة أن الطلبة ذوي صعوبات التعلم يعانون من مشاكل نفسية وسلوكية إضافة الى المشكلات الدراسية فجميعها تتطلب تنمية المرونة النفسية لدى هؤلاء الطلبة.

فيجب التركيز على هذه الفئة والعمل على تنمية مختلف المهارات اللازمة التي تساعدهم كطلبة للتغلب على مختلف الأزمات والمحن والمشكلات النفسية وحتى يستفيدوا من الخدمات الدراسية التي تقدمها المدارس لمساعدتهم على تحسين مستواهم الدراسي، فهناك العديد من البرامج الإرشادية التي طبقت على هذه العينة والتي وضحت النتائج فاعليتها في تنمية المرونة النفسية كدراسة أبوزيد (2017)، دراسة مغربي (2017) ودراسة لاشين (2022)، وفعاليتها في تحسين الصحة النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم ومنها دراسة

الخطيب(2020)، ودراسة الحميري(2021)، ودراسة السعيد(2021)، وكذلك دراسات استهدفت التخفيف من المشاكل السلوكية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم والحد منها كدراسة النجاح (2018).

وحسب ما لاحظته الباحثة أثناء تدريبها في المدارس كما ذكر سابقا، أن هذه الفئة تحتاج الى تنمية المرونة النفسية لديهم، حيث أنه يتم التمر عليها نتيجة إخفاقهم المستمر في الجانب الدراسي مما يؤدي بهم إلى تدني نظرتهم لذواتهم والانطواء بعيدا عن أقرانهم واضطرابهم للتغيب عن المدرسة وعن حصص الدعم الذي يتلقونها من معلمي صعوبات التعلم، أيضا بعد البحث والتقصي اكتشفت الباحثة قلة الدراسات التي تناولت تنمية المرونة النفسية لهذه الفئة، من هنا جاءت الحاجة الماسة إلى تنمية المرونة النفسية مع هذه الفئة وإقامة برامج إرشادية لدعمهم من خلال تعليم الطلبة العديد من المهارات التي تساعدهم على التغلب ومواجهة ما يعانونه من ضغوطات وأزمات داخل البيئة المدرسية وحتى يتمكنوا من مواصلة المسير نحو أداء أفضل دراسيا واجتماعيا.

فرضيات الدراسة:

1- " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ في المرونة النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة".

2- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ في المرونة النفسية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة".

أهداف الدراسة:

- 1- قياس الفروق في المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة.
- 2- التحقق من مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية لدى عينة من الطالبات ذوي صعوبات التعلم في القياس التتبعي.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تناولت الدراسة فئة من أهم فئات المدرسة والتي نادرا ما يتم الاهتمام بها نفسياً، فجاءت هذه الدراسة لتوضح أهمية الاهتمام بالطلبة ذوي صعوبات التعلم نفسياً حتى يستفيدوا من الجهود المبذولة والتي تقدمها معلمات متخصصات في تعليم ذوي صعوبات التعلم من الناحية الدراسية.
- إكساب الطالبات ذوي صعوبات التعلم المهارات اللازمة لتنمية المرونة النفسية لديهن وتقديم الدعم والمساندة النفسية لهن لتتكيفن مع مختلف المحن والصعوبات التي تواجههن.
- قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع مع ذوي صعوبات التعلم وندرتهما في البيئة العمانية أو العربية بحد علم الباحثة وبالتالي تعتبر إضافة للأدب النظري في الدراسات النفسية في البيئة العمانية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تقديم برنامج يسهم في رعاية الطالبات ذوي صعوبات التعلم ويكون مرجعاً للعاملين في المجال النفسي كإخصائيين نفسيين حيث يتم الاستفادة منه واستخدامه كأحد الأساليب والفنيات الإرشادية المقدمة لهذه الفئة.

- مساعدة الطالبات ذوي صعوبات التعلم على تغيير تفكيرهن وتعاملهن مع الصعوبات التي تواجههن.
- توظيف البرنامج الإرشادي المقدم في الدراسة الحالية من قبل وزارة التربية والتعليم وبالإخص من قبل المدارس لاستمرار تقديم الدعم لهذه الفئة.
- الاستعانة بما سوف تتوصل إليه الدراسة الحالية من نتائج في الوصول لتوجيهات وتوصيات تخص طلبة ذوي صعوبات التعلم، بالإضافة الى مقترحات لبحوث وبرامج أخرى لتنمية مهارات أخرى بحاجة لها هذه الفئة.

مصطلحات الدراسة:

- برنامج إرشاد جمعي: وهو "خطة أو تصميم هادف تم وضعه وفق فروض معينة لتطبيق العمليات بدقة و بطريقة متدرجة داخل الغرفة المناسبة لذلك وتبعا لخطة زمنية محددة، كما أنه مزود بإسلوب محدد من التغذية الراجعة المستمرة" (عاشور، 2016، ص.7).
- إجرائيا: هو برنامج قائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي ويحتوي على مجموعة من الفنيات والمهارات والأساليب الإرشادية والأنشطة الهادفة والمخطط لها يتم تطبيقها في جلسات إرشادية بهدف تحسين و تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم.
- الإرشاد التكاملي الإنتقائي: "هو منظومة من الإجراءات التي تتسق فيما بينها وتتضمن عددا من الفنيات التي تنتمي كل فنية منها الى نظرية إرشادية علاجية معينة، ويتم اختيار هذه الفنيات بحيث تسهم كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقا لمنهج تكاملي" (سميرة محمد، 2008، ص.209).

إجرائيا: ويقصد به في الدراسة الحالية مجموعة من الفنيات المأخوذة من عدة نظريات كالنظرية المعرفية السلوكية والنظرية التحليلية والنظرية السلوكية ونظرية الجشالت، فتم إختيار الفنيات بما يتناسب مع هدف كل جلسة.

المرونة النفسية : تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية"(APA,2002).

إجرائيا: هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس أوشايو واخرين(2003) للمرونة النفسية المكون من ثلاث أبعاد هي: التطلع لما هو جديد، التنظيم الانفعالي، التخطيط للمستقبل.

الطلبة ذوي صعوبات التعلم: عرفتهم الحكومة الاتحادية الأمريكية(1968) بأنهم " أولئك الأطفال الذين يعانون من اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات السيكولوجية الأساسية المتضمنة في فهم أو استخدام اللغة المنطوقة أو المكتوبة، وهذا الاضطراب قد يتضح في ضعف القدرة على الاستماع، أو التفكير أو التكلم، أو الكتابة، أو التهجئة، أو الحساب" (علي،2011، ص24).

إجرائيا: هن مجموعة من طالبات الصفي الخامس والسادس اللواتي لديهن صعوبة في كلا من القراءة والكتابة والحساب وذلك بسبب أسباب مكتسبة أو وراثية أو بيولوجية، حيث يتلقين دعما وخدمات خاصة بهن في غرفة خاصة ومع معلمة متخصصة .

حدود الدراسة :

- **الحدود الموضوعية:** برنامج إرشاد جمعي في تنمية المرونة النفسية.

- الحدود البشرية: طالبات الصف الخامس والسادس من الطالبات ذوي صعوبات التعلم.
- الحدود المكانية: مدرسة سيح العافية ومدرسة الثابتي بولاية إبراء في محافظة شمال الشرقية.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2023\2024

متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: برنامج إرشاد جمعي قائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي.
- المتغير التابع: المرونة النفسية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- المحور الأول: المرونة النفسية
- المحور الثاني: صعوبات التعلم
- المحور الثالث: الإرشاد الانتقائي التكاملي

ثانياً: الدراسات السابقة

- المحور الأول: دراسات وصفية تدرس متغيرات نفسية لدى طلبة صعوبات التعلم
- المحور الثاني: برامج إرشادية استهدفت طلبة صعوبات التعلم

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد:

أولاً: الإطار النظري:

المحور الاول : المرونة النفسية :

مفهوم المرونة النفسية : هي "عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات، أو الضغوط النفسية العقلية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية، كما تعنى المرونة القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات او الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار" (APA، 2002، د.ت).

فكما ذكر في نتائج الدراسات فإن المرونة النفسية هي ليست شيئاً خارجاً عن العادة وإنما هي شيء طبيعي، وعندما نسقط جملة المرونة النفسية على شخص معين فإننا هنا لايمكننا القول أن هذا الشخص خال من الهموم والمصائب والمتاعب والضيق وإنما الضيق والألم الانفعالي سنة هذه الحياة، فالإنسان تارة يكون سعيداً وتارة يكون مليناً بالضغوطات والمتاعب، والمرونة النفسية ليست سمه وصفة قد يمتلكها الناس وقد لايمتلكونها، حيث أنها تتضمن سلوكيات وأفكار ومعتقدات وأفعال يمكن تطويرها وتمييتها لدى جميع الأشخاص (APA، 2002، د.ت).

محددات المرونة النفسية:

ذكر البهاص (2011) في دراسته بعض المحددات للمرونة النفسية التي استنتجها من تعاريف سابقة وهي:

- المرونة النفسية هي خاصية وسمه لها تبعات إيجابية في الشخصية، تنمو هذه السمة بسبب تفاعل بين عوامل الخطر البيئية والوقاية الشخصية.
- المرونة النفسية لا تقتصر على مرحلة تحمل الصعوبات ولكن تجاوز هذه الصعوبات الى جانب استخدام طرق متعددة لمواجهتها.
- المرونة النفسية تتضمن الصمود والصلابة والتخلي بالتقائل و العزم والإصرار على تحقيق الأهداف.

العوامل المكونة للمرونة النفسية :

تسهم عدة عوامل في تنمية المرونة النفسية، حيث توضح نتائج العديد من الدراسات أن الأمر الذي يسهم بشدة في تنمية المرونة النفسية لدى الأطفال هو العلاقات الاجتماعية حيث أن الطفل عندما يتربى في أسرة تملؤها الألفة والمساندة فذلك ينمي لديه المرونة النفسية، فكما تم ذكره في المنظمة الأمريكية لعلم النفس أن العلاقات الاجتماعية التي يسوها الحب، والمساندة والألفة والتشجيع تنمي وتعزز المرونة النفسية (APA، 2002، د.ت).

ومن العوامل التي تسهم في تنمية المرونة النفسية :

1- قدرة وإمكانية وضع خطط مستقبلية واقعية والعمل على تنفيذها.

2- النظر إلى الذات نظرة ايجابية .

3- الثقة بالمهارات وبالامكانيات الشخصية والقدرة على اكتساب مهارات التواصل الفعال ومهارة حل المشكلات، التحكم بالانفعالات والاندفاعات القوية والعمل على ترويضها، فهذه عدة عوامل ممكن تتميتها وتعليمها وتطويرها لدى الناس (APA، 2002، ا.د.ت).

أهمية المرونة النفسية :

ترى أمال (2020) أن المرونة النفسية هي جزء مهم من الشخصية ومركب من مركبات الشخصية القاعدية التي بدورها تساعد الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة التي يمر بها، حيث أنها تجعله مرنا نفسيا ومتفائلا وتنمي لديه القدرة على مواجهة مشاكله الضاغطة والتغلب عليها.

و لقد وضحت عدة نقاط جسدت فيها أهمية المرونة النفسية سيتم ذكرها في الآتي:

- تعمل المرونة النفسية كعامل من العوامل التي تحمي وتقي الانسان من الاضطرابات النفسية والمشاكل والأمراض الجسدية .
- تعمل على التخفيف من حدة الضغوط التي يتعرض لها الفرد.
- تكسب الفرد أساليب مواجهة فعالية.
- تجعل الفرد أقل وطأة وأقل حدة في إدراك الأحداث.
- تؤثر على أسلوب المواجهة بشكل غير مباشر وذلك من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- يكتسب الفرد الالتزام والسيطرة على نفسه.
- تجعل الفرد أكثر مقاومة للمشاكل الصحية والأمراض التي سببها الضغوط النفسية وطريقة الإدراك.

أما بالنسبة لأهمية المرونة النفسية لطلبة صعوبات التعلم: جسد الرغبي (2017) هذه الأهمية في النقاط

التالية:

- 1- تقديم المساعدة لهم لتغيير وتنويع الطرق التي يتعاملون بها مع ما يواجهونه من صعوبات.
- 2- تعديل وتنظيم خبراتهم ومعارفهم لكي يحققوا النتائج المتوقعة.
- 3- تنمية معتقداتهم وأفكارهم حول قدرتهم وإمكانياتهم بالتحكم بانفعالاتهم في مواجهة ما يعترضهم من فشل وإحباط .
- 4- العمل على إعادة تشكيل تصورهم ونظرتهم لحياتهم ومكانتهم الاجتماعية والتوضيح لهم أنهم قادرون على القيام بالعديد من أدوارهم بشكل مناسب في بيئتهم، والعمل على تغيير نظرتهم لذواتهم من سلبية إلى إيجابية.

أبعاد المرونة النفسية :

ذكر مخيمر (2002) في مقياسه ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية :

- بعد الالتزام: والمتمثل في الوقاية والمقاومة للأحداث الضاغطة لأن الفرد يدرك قيمته وقيمة ما يفعله وغياب الالتزام يؤدي إلى القلق والاكتئاب حيث ينقسم الالتزام إلى عدة أنواع:
 - الالتزام الديني: الالتزام بالقيم والمعتقدات التي ينص عليها القرآن الكريم والسنة النبوية.
 - الالتزام الاجتماعي: يتمثل في التزام الفرد بمشاركته في المحافل الاجتماعية وشعوره بالمسؤولية تجاه مجتمعه.
 - الالتزام الأخلاقي: وهي التزام الفرد بالقيم الأخلاقية السائدة في مجتمعه.
 - الالتزام القانوني: والذي يعنى بتقبل القوانين الشرعية والموضوعه في المجتمع .

- بعد التحكم: ويقصد بها قدرة الفرد على تحمل مسؤولية ما يحدث والتنبؤ به ويحتوي على أربعة أنواع وهي:
 - التحكم في اتخاذ القرار: ويقصد به تقبل الموقف والتعايش معه أو تجنبه ويعتمد ذلك على نوع الموقف وطبيعته.
 - التحكم المعرفي: ويقصد به قدرة الفرد على تفسير المواقف بشكل إيجابي ومنطقي والتفكير الإيجابي والنظر للموقف من عدة جوانب .
 - التحكم السلوكي: قدرة الفرد على التحكم بسلوكيات وقيامه ببعض السلوكيات التي تجعله يتقبل الموقف ويتعايش معه أو يتجنبه .
 - التحكم الاسترجاعي : ويقصد به إعطاء معنى للمواقف تمكن الفرد من التعايش وتخفف عنه حدة الموقف حيث يرتبط بمعتقدات الفرد تجاه الموقف.
- بعد التحدي: ويقصد به مواجهة المواقف الضاغطة والأزمات والمشكلات وحلها والعمل على التعايش معها وعدم جعلها شيئاً يهدد صحة الفرد النفسية، والتخلص من فكره أنه شيء يهدد صحته النفسية والعمل على مواجهته من خلال استخدام استراتيجيات مناسبة .

النظريات المفسرة للمرونة النفسية :

وضح كلا من دراسة (Fenk,1992) و كوبازا (1979) و (Lazours,1961) الواردات في دراسة رضوان واخرون(2018) عدة نظريات فسرت المرونة النفسية وهن:

نظرية كوبازا: من أهم النماذج التي قامت واعتمدت عليها نظرية كوبازا هو نموذج لازورس وذلك من خلال ارتباطه بعدة عوامل وهي:

شعور الفرد بالتهديد والإحباط، وبيئة الفرد الداخلية، وأسلوب الفرد الإدراكي المعرفي .

نظرية فينك الذي طور نظريو كوبازا: قام فينك بإعادة النظر في نظرية كوبازا وعدل فيها عن طريق دراسته التي اجريت بهدف معرفة العلاقة بين كل من المرونة النفسية والإدراك المعرفي والتقبل والتعايش الفعال من جانب والصحة العقلية من جانب آخر، حيث اعتمد على الأحداث الشاقة والسيئة الواقعية في توضيحه لدور المرونة النفسية، وقام الباحث بقياس المرونة النفسية والإدراك المعرفي للأحداث والمواقف الصعبة، حيث قام بالقياس قبل المدة التدريبية التي أعطيت للمشاركين والتي كانت ستة أشهر، حيث توصل إلى وجود ارتباط بين الالتزام والتحكم وبين الصحة العقلية للأشخاص، حيث ارتبط الالتزام بالصحة العقلية من خلال تخفيف وخفض الشعور بالتهديد والعمل على استخدام استراتيجيات التقبل والتعايش الفعال وبالأخص استراتيجيات ضبط الانفعال، وارتبط أيضا بعد التحكم بشكل إيجابي بالصحة العقلية وتم ذلك من خلال إدراك المواقف بشكل أقل حدة وأنها أقل مشقة والعمل على استخدام مهارة حل المشاكل بالتعايش.

كما ذكر أيضا كل من المقبالية والفواعير (2022) نظرية كوبازا التي اهتمت بالوقاية من الأمراض النفسية والجسمية وعلاقة ذلك بالمرونة النفسية، حيث ترى كوبازا أن المرونة النفسية لديها دور في احتمالية الإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية وفسرت هذا الارتباط من خلال ماحدده من الصفات التي تميز الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة مرتفعة، حيث استهدفت واهتمت نظريتها بمعرفة المتغيرات الاجتماعية والنفسية ودورها في تخفيف وإدراك الضغوط والإصابة بالمشاكل الجسمية والأمراض، حيث شملت نظريتها عينة مختلفة الاحجام والنوعية واستخدمت عدة مقاييس أبرزها اختبار المرونة النفسية واختبار للمرض النفسي والجسمي اسمه (وايلز) واختبار (هولمز) وهي للأحداث السلبية والضاغطة والشاقه، فتوصلت كوبازا إلى عدة نتائج كانت الأساس لنظريتها وهي :

توصلت إلى وجود مصدر مفيد ألا وهو المرونة النفسية بأبعادها الثلاثة حيث يستخدم للوقاية من الأمراض النفسية والجسدية، كشفت عن صفات وخصائص الأشخاص الأكثر مرونة والأقل مرونة، توصلت كوبازا إلى أن الأفراد لا يتأثرون بالضغط وذلك بسبب وجود عوامل بين الضغوط ونواتجها حيث قدمت أول نموذج يخص العلاقة بين الضغوط والأمراض عام 1979 .

-نظرية مادي: حيث تشير إلى أن الفرد يختار دائما الماضي أو المستقبل في أي موقف من مواقف الحياة، فاختيار المستقبل وما يصاحبه من أمنيات وتطلعات تؤدي بالفرد إلى القلق ، أما عندما يعيش الفرد ولديه هدف فهذا يجعل لحياته معني حيث يتحمل القلق والمتاعب معتمدا على امكانياته وقدراته الشخصية .

استراتيجيات بناء المرونة النفسية:

عملية بناء المرونة النفسية هي عبارة عن رحلة شخصية لدى كل فرد ، فكما نعلم فإن طريقة استجابة الاشخاص للأحداث الضاغطة تختلف وتتباين وكذلك الازمات المؤلمة ولذلك نحن لا نستطيع أن نعمم طريقة دون الأخرى لأن كل شخص ولديه طرقه المختلفة في مواجهة الضغوط، فكما نعلم أن عامل الثقافة له الدور الواضح في هذا الأمر فنجد أن لكل فرد طريقة خاصة للتعبير عن مشاعره وانفعالاته وله طرقه الخاصة التي يواجه بها أحداث حياته الضاغطة وذلك بناء على ثقافته فمثال على ذلك هو إقدام أو إحجام الشخص على طلب المساعدة والعون من الآخرين حيث ذلك يعتمد على ثقافة الفرد بناء على ما يراه عند المحيطين به وبناء على ما يتعلمه من بيئته (APA،2002، اد.ت).

حيث وضعت جمعية علم النفس الأمريكية (2002) عشر طرق لبناء المرونة النفسية وهي:

- العمل على إقامة روابط كثيرة مع الآخرين.
- عدم رؤية المشاكل والمحن والأزمات على أنها شيء لايمكن التخلص منه .

- العمل على تقبل التغيير الذي هو أساس الحياة .
- تحديد أهداف والاندفاع إلى تحقيقها .
- العمل على اتخاذ قرارات قطعية وحاسمة .
- تبني جميع الفرص التي توجه الفرد وتدفعه نحو تحقيق ذاته .
- عدم تضخيم الأمور وإنما وضعها في سياقها العادي والطبيعي .
- وضع نظرة إيجابية عن الذات .
- الاعتناء بالنفس والجسم .
- توقع الخير دائما وتلمسه في جميع الامور .

المحور الثاني / صعوبات التعلم

تعريف صعوبات التعلم :

تعددت وتنوعت تعريفات صعوبات التعلم، حيث ذكرت دراسة الحفيظ (2014) عدة تعريفات من بينها :

- تعريف اللجنة القومية المشتركة لصعوبات التعلم:

وهم عبارة عن مجموعة متباينة من الاضطرابات التي تكون واضحة على هيئة مشكلات في اكتساب القدرة على الاستماع أو الكتابة أو التفكير أو التحدث أو القدرة على إجراء العمليات الحسابية، بالإضافة إلى السلوك الذي يدل على التنظيم الذاتي والإدراك الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي.

- تعريف مجلس الرابطة الوطنية لصعوبات التعلم:

وهو عبارة مصطلح يحتوي على عدد من الاضطرابات التي توضح لدى الأفراد في استخدام الاستماع و استخدام الكلام و القراءة والاستدلال والكتابة والقدرات الرياضية ، فتظهر هذه الاضطرابات على أداء الفرد

وتنشأ من عوامل داخلية وخارجية فمن المفترض ترجع هذه الاضطرابات الى وجود خلل في الجهاز العصبي المركزي.

تعريف صموئيل كيرك(1963) الوارد في دراسة الحفيظ (2014):

ويقصد بهم الأطفال ذوي صعوبات التعلم هم من لديهم مشكلة أو اضطراب في العمليات النفسية الأساسية التي تخص الفهم أو استخدام اللغة، أو الكتابة، أو أي صعوبة أخرى مثل نقص القدرة على الاستماع و الإصغاء، أو القراءة، أو الكتابة، أو الحساب، فيتضمن هذا المصطلح حالة الإعاقة الإدراكية التي سببها إعاقة دماغية، وأيضاً الخلل الوظيفي الدماغي، وعسر القراءة، والحبسة النمائية، ولا يتضمن حالة الأطفال الذين يعانون من مشكلات في التعلم الناتجة عن مشكلات بصرية أو سمعية أو نتيجة اضطرابات انفعالية أو نتيجة التأخر العقلي أو حرمان ثقافي أو بيئي أو اقتصادي.

أيضاً ذكر المؤلف ابراهيم (2010) في كتابه العديد من التعريفات التربوية لعدد من العلماء والباحثين ومن بينما تعريف عادل الاشول(1987) والذي نص على "نقص في الإنجاز أو القدرة عند بعض الأفراد في مجال تعليمي معين مقارنة بإنجاز أو قدرة عند بعض الأفراد ذوي القدرة العقلية المتشابهة معهم، ويرجع ذلك إلى وجود اضطرابات في العمليات النفسية التي تتضمن فهم استخدام اللغة سواء المكتوبة أو المنطوقة".

تصنيفات صعوبات التعلم :

ذكرت دراسة بحري(2016) أنه تم وضع العديد من التصنيفات لذوي صعوبات التعلم ، ومن خلال مراجعة

الأدب النظري الذي كتب حول ذوي صعوبات التعلم، إتضح أن أهم تصنيف لذوي صعوبات التعلم هو:

صعوبات تعلم نمائية: والتي تتعلق بتطوير القدرات والعمليات العقلية التي تلعب دوراً في التوافق الدراسي

والشخصي والاجتماعي والمهني لدى الطلاب، وتشمل صعوبات (الانتباه والإدراك والتفكير والتذكر وحل

المشكلات)، حيث يعتبر الانتباه الخطوة الأولى في التعلم، وبدونه لا يمكن أن يحدث الإدراك والعمليات العقلية اللاحقة التي تؤدي في النهاية إلى التعلم، وبالتالي لوحظ أن ضعف أي من هذه العمليات يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستويات الطلاب في المواد الدراسية المتعلقة بالقراءة والكتابة وغيرها.

صعوبات تعلم أكاديمية: وتشمل هذه الصعوبات صعوبات في القراءة والكتابة والحساب، والتي هي نتيجة لصعوبات التعلم النمائية، حيث أنه عدم مقدرة الطالب على تعلم هذه المواد يؤثر هذا على عملية تعلمه في المراحل التعليمية التالية.

ويشير هذا إلى وجود علاقة قوية بين صعوبات التعلم النمائية وصعوبات التعلم الأكاديمية. على سبيل المثال، إذا كان الطالب لا يستطيع القراءة كصعوبة أكاديمية، فقد يكون ذلك بسبب عدم القدرة على تركيب ودمج الأصوات داخل الكلمة الواحدة.

عوامل وأسباب صعوبات التعلم :

يرى إبراهيم (2010) أن صعوبات التعلم ماهي إلا " نتيجة قصور نمائي لعمليات الإدراك البصري التي تؤثر بشكل عكسي على اكتساب الفرد لقدرات الإدراك الضرورية لتحصيل الأكاديمي".

فيمكن تقسيم الأسباب والعوامل المسببة لحدوث صعوبات التعلم إلى:

- عوامل بيولوجية وعضوية: وضح الكاتب أن اضطرابات الجهاز العصبي المركزي من أكثر الأسباب المؤثرة في عملية تعلم الفرد حيث حدوث أي خلل في وظائف الجهاز العصبي المركزي؛ أي في الوظائف المعرفية الانفعالية لمخ المتعلم يؤدي به إلى حدوث خلل في العمليات العقلية التي تشمل كلا من (الإدراك والتذكر والقراءة والكتابة والانتباه وتكوين المفهوم وحل المشكلات)

وبتالي يحدث خلل في الوظائف الأكاديمية والمدرسية مثل القراءة والكتابة والحساب والمقررات والمواد الدراسية .

• **عوامل وراثية :** أشار الكاتب للعديد من الدراسات التي وضحت علاقة الوراثة بصعوبات التعلم

ومن بينها ما وضعه عادل عبدالله (2003) الوارد في كتاب ابراهيم (2010)، حيث أشارت دراسته الى زيادة حدوث صعوبات التعلم عند الناس الذين لديهم تاريخ مرضي لصعوبات التعلم في العائلة وهذا ما وضع أهمية عامل الوراثة في ظهور صعوبات التعلم.

وأشارت أيضا الدراسات أن 20 إلى 35 من صعوبات التعلم تحدث ما بين الأخوة ونسبة 60-100% ما بين الأخوة التوأم وهذا أن دل يدل على أن صعوبات التعلم يتم توارثها .

• **العوامل البيئية :** بيئة المتعلم من البيئات المؤثرة والتي قد تكون سببا في نشوء صعوبات التعلم

لديه، حيث أشارت نصره جلجل(2000) الواردة في كتاب ابراهيم (2010)، إلى أن عدة ظروف قد تحدث في المنزل والتي قد تكون سببا في نشوء صعوبات التعلم عند الأشخاص المتعلمين مثل سوء التغذية وعدم حصول المتعلم على الرعاية الصحية المناسبة والتي بدورها قد تحدث خلا في الأنظمة العصبية وبالتالي تحدث معوقات في طريقة تعلم الطالب أو الفرد.

وهناك العديد من الدراسات التي ذكرت أن هناك أسبابا تربوية أدت الى هذه المشكلة حيث ذكرت دراسة كريمان منشار(1994) الواردة في كتاب ابراهيم (2010)، عدة أسباب تربوية متعلقة بالبيئة المدرسية وبالمناهج التعليمية حيث أن هذه المناهج لا تتناسب مع ميول واتجاهات المتعلمين. حيث يتفق الكاتب مع الدراسة السابقة ويرى أن الأسباب المتعلقة بالعملية التعليمية لها الأثر الواضح والجلي في عرقلة العملية التعليمية ونشوء صعوبات التعلم عند الطلب.

خصائص صعوبات التعلم:

ذوي صعوبات التعلم من الفئات التي تتباين لديها السمات والخصائص ، حيث ذكر عبد السلام (2009)

الوارد في دراسة الرباح (2022) عدة خصائص هي الأكثر شيوعا لدى فئة ذوي صعوبات التعلم:

1- فرط النشاط: تظهر هذه الخاصية بشكل واضح لدى الطلبة الذين يعانون من صعوبات مركبة مثل

ضعف التركيز وضعف الإنتباه وفرط النشاط والاندفاعية، حيث سميت باضطرابات الإصغاء و

التركيز والحركة الزائدة.

2- اضطرابات في الإنتباه: يعتبر كلا من شرود الذهن، والعجز عن الانتباه، والتشتت بسرعة للمثيرات

الخارجية، من أكثر السمات البارزة لهؤلاء الطلبة فهم لا يميزون بين ما يسمى بالمثير الرئيسي

والمثير الثانوي، حيث أنه يمل الطالب من متابعة الانتباه للمثير نفسه بعد وقت قصير جدا، فعادة لا

يستمر أكثر من عدة دقائق، فهم يبذلون جهد قليل في متابعة أي أمر، أيضا هؤلاء الطلبة يتشتتون

بسهولة نحو الأشياء والمثيرات الخارجية مثل: مراقبة أقرانهم الاخرين و النظر من نافذة الفصل.

3- صعوبات مختلفة في اللغة: تظهر لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم اضطرابات في كلا من النطق

والصوت ومخارج الصوت، وأيضا في فهم اللغة المحكية، فتظهر عليهن صعوبات في القراءة

والكتابة.

4- الاندفاعية : يميل طلبة ذوي صعوبات التعلم للتسرع في ردود فعلهم وفي سلوكياتهم العامة وأيضا

في إجاباتهم، فقد يشرع الطالب في الإجابة عن أسئلة المعلم الشفوية أو الكتابية قبل سماع السؤال أو

حتى قراءته.

5- صعوبات في التعبير الشفوي اللفظي: يجدون طلبة ذوي صعوبات التعلم صعوبة في ما يسمى في التعبير اللغوي الشفوي، فهم يتحدثون بجملة غير واضحة وغير مفهومة، حتى أنهم لا يتمكنون من اختيار الكلمات المناسبة أحياناً ويقومون بتكرار العديد من الكلمات وأيضاً يستخدمون بعض الجمل المتقطعة الغير واضحة.

6- صعوبة في الذاكرة: توجد لدى الإنسان ثلاثة أقسام للذاكرة: وهي الذاكرة قصيرة المدى، وطويلة المدى، والذاكرة العاملة، فتتفاعل هذه الأجزاء الثلاثة مع بعضها البعض لتعمل على تخزين المعلومات واستخراج المثيرات والمعلومات الخارجية عندما يتم الحاجة إليها، ولكن الطلبة الذي يعانون من صعوبات التعلم يفقدون المقدرة على توظيف هذه الأقسام الثلاثة وبالتالي يفقدون العديدين من المعلومات ويجدون صعوبة في تخزينها مما يجعلهم يطلبون من المعلمين تكرار التعليمات.

7- صعوبات في تكوين علاقات اجتماعية جيدة: نقص الطالب في أحد المهارات الاجتماعية يؤثر بشكل واضح على باقي جوانب حياته، وذلك بسبب عدم مقدرتهم على فهم الآخرين، لذلك نجد الطلبة غير قادرين على بناء علاقات اجتماعية صحية.

8- عدم ثبات السلوك: أحياناً يكون الطالب مستمتعاً ومتواصلاً في أداء المطلوب منه، وأحياناً يتصرف عكس ذلك ولا يستجيب لما يطلب منه.

9- البطء في إتمام المهمات: تنشأ هذه المشكلة في معظم المهام التعليمية التي تتطلب تركيزاً متواصلًا وجهدًا بدنيًا وذهنيًا في آن واحد، مثل الكتابة والواجبات المنزلية.

10-صعوبة في التازر الحسي- الحركي: يبدأ الطالب برسم كلا من الأحرف و الأشكال كما يراها أمامه، ولكن الطالب يفسرها بشكل عكسي، فذلك يجعل الطالب يكتب بطريقة خاطئة غير صحيحة مثل الكتابة من اليمين الى اليسار، أو كتابة الكلمات بطريقة معكوسة.

ذكر أيضا ابراهيم (2010) الخصائص النفسية التي يتميز بها طلبة ذوي صعوبات التعلم وهي تدني تقدير الذات، تدني الدافعية للإنجاز، تدني مستوى الطموح، ظهور ضعف وتدني في تقدير السلوك.

الاتجاهات النظرية المفسرة لصعوبات التعلم :

تم ذكر عدة نظريات فسرت صعوبات التعلم في كتاب إبراهيم(2010) ومن بينها:

- النظرية النيولوجية : تقترض وتتص النظرية النيولوجية على أن أغلب الأطفال ذوي صعوبات التعلم يعانون من إصابة مخية حيث يُظهرون بشكل واضح من الإشارات العصبية البسيطة أكثر من الأشخاص العاديين، حيث يتفق أغلب العلماء والمنظرين أن صعوبات التعلم تنتج عن إصابة مكتسبة في المخ وعدم وجود اتزان في قدرات التجهيز المعرفي أو ما يسمى بالسطيرة المخية بين نصفي المخ، وأيضاً بسبب العوامل الحيوية والكميائية.

- نظرية المدخل النمائي: يفسر أصحاب النظرية ما يحدث مع صعوبات التعلم بأنه عبارة عن ببطء في نضج عدة عمليات مثل العمليات البصرية والحركية واللغوية وعمليات الانتباه التي لها دور في تميز النمو المعرفي، حيث أن كل شخص من ذوي صعوبات التعلم يعاني من ببطء النضج في أحد الجوانب، فكل شخص لديه معدل وأسلوب مختلف يجتاز به مراحل النمو، فيفشل هؤلاء الطلبة في المدرسة بسبب أن المناهج الدراسية تفوق قدرات المخ لديهم (Lerner,2000).

- نظرية المدخل السلوكي: يرى أصحاب هذا المدخل أن هناك عدة أسباب تعليمية وتحصيلية تحدث للطالب وظروف بيئية وأسرية تتسبب في حدوث صعوبات التعلم، حيث تمثلت الأسباب التعليمية في وجود أساليب دراسية خاطئة والتي سببها استخدام طرق تدريسية غير ملائمة وعدم وجود الدافعية للتعلم، أما الظروف البيئية والأسرية فبسبب عدم وجود بيئة ملائمة للطالب في كل من مدرسته ومجتمعه وأسرته تؤدي به إلى معاناته من صعوبات التعلم.

- نموذج العمليات النفسية : ركز هذا النموذج على ما يسمى بالتجهيز المعرفي للمعلومات حيث أنه يعتمد على القدرات الإدراكية وقدرات الذاكرة والانتباه. فأظهرت العديد من الدراسات أن الطلاب ذوي صعوبات التعلم لديهم قصور في الانتباه أكثر من الطلاب العاديين، ونكرت أيضا أن صعوبات التعلم ماهي إلا حالة من التأخر في الانتباه الانتقائي(Conte,1998) .

فالأضطراب في هذه العمليات النفسية الأساسية دليل و إشارة على وجود اضطراب وظيفي بسيط ومشكلات أكاديمية واضحة لدى هؤلاء الطلبة.

- المدخل المعرفي: يركز هذا المدخل على كيفية استقبال مخ الإنسان للمعلومات التي يتلقاها وكيفية تحليلها وتنظيمها، فهذا الاتجاه يهتم بكيفية استقبال الفرد للمعلومة، وكيف يخزنها؟ وكيف يستعيدها عندما يحتاجها؟ فاهتم بدراسة الأنماط التي تستخدم في معالجة المعلومات، فشبه المخ الإنساني بالآلة الحاسبة، حيث أن كلاهما يستقبل المعلومات ويُجرى عليها بعض العمليات ومن ثم تصدر الاستجابة وكذلك مخ الانسان.

المحور الثالث / الإرشاد الانتقائي التكاملي:

تطور الإرشاد الانتقائي Eclectic Therapy على يد العالم فريدريك ثورن Frederick Thorne فهو نظام علاجي يعمل على تحديد الاستراتيجيات الفعالة في الإرشادات الأخرى، وخاصة تلك المبادئ التي ثبتت فعاليتها في ارشاد وعلاج المشكلة وتلائم حاجة المسترشد، حيث يعد الإرشاد الإنتقائي مزيجا نظريا من الإرشاد السلوكي والإرشاد الإنساني الوجودي والإرشاد التحليلي والإرشاد المعرفي (سيد وأخرون، 2010)

حيث أن المسترشدين قد يعانون من عدة مشاكل والمرشد هنا يستخدم عدد من الفنيات المحددة لحل المشكلة المعنية (بلان، 2015). وعندما يتعرض المرشد الذي يستخدم النظرية الانتقائية لأي حالة إرشادية، فإنه يسأل نفسه السؤال التالي: ما أنسب نظرية مع هذه الحالة؟، وبذلك يكون الإرشاد فردي بالطبع ويركز هنا المرشد على الفروق الفردية لأنها من أهم القواعد الإرشادية.

افتراضات النظرية:

ذكر محمود عطا حسين (2000) أن النظرية الإنتقائية تنطلق من عدد من الافتراضات كما وضحا لآزاروس وهي:

1- يتأثر السلوك البشري بالعوامل الوراثية والبيولوجية والبيئية، حيث تتمثل هذه العوامل في العلاقات الشخصية مع الناس وأيضا في كلا من الظروف الاجتماعية والبيئية الثقافية التي تحيط به وفي عملية التعلم عن طريق الآخرين.

2- الاضطرابات النفسية ترجع الى تعلم غير مناسب أو إدراك أنماط سلوكية غير صحية وغير سوية، أو نقص المعلومات أو الخبرة، أو وجود أخطاء أو تعارض بينها، حيث تفشل ذاكرة الفرد في توفير طرق للتعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة. ويظهر هذا الاضطراب على شكل استجابة انهزامية غير قادرة على التكيف.

3- يعاني المضطربون نفسيا من عدة مشاكل حيث انه يجب التعامل مع كل مشكلة بأساليب إرشادية ثبتت فاعليتها، حتى ولو كانت هذه الأساليب من نظريات مختلفة ، فيتم إختيار الأسلوب الإرشادي المناسب حسب حاجة المسترشد له.

4- كل مسترشد هو شخصا فريد من نوعه، فقد ينجح نوع من الأساليب لدى هذا المسترشد ولكنه لا ينجح مع الآخر رغم اشتراكهم في نفس المشكلة، فالأمر يرجع الى تفرد كل مسترشد في خصائصه وأسباب مشكلته.

أهداف النظرية:

ذكر الشناوي(1994) كما ورد في دراسة الطائي(2016) عدة أهداف يركز عليها الإرشاد الإنتقائي وفيما مايلي تم ذكرها:

- العمل على تغيير السلوكيات الى سلوكيات إيجابية فعالة.
- العمل على تغيير المشاعر السلبية الى مشاعر إيجابية
- تغيير الاحاسيس السلبية الى احاسيس إيجابية
- العمل على تغيير الصورة العقلية للذات من الصورة السلبية الى الإيجابية.
- العمل على تغيير وتحويل الجوانب المعرفية الغير منطقية الى جوانب منطقية.

- تصحيح الأفكار السلبية الخاطئة

- اكساب المسترشد مهارة تكوين علاقات اجتماعية جيدة

نظرة النظرية الانتقائية التكاملية للاضطراب النفسي:

وضح لازورس أن سبب نشوء المرض النفسي هو ظروف التعلم، حيث أنه عندما يتعرض الفرد للمثيرات التي تخص هذه الظروف والاستجابات الشرطية، وأيضاً يتعرض للاستجابات التي تتطابق معها أو يقلدها سواء أكان ذلك بقصد أو بغير قصد، تحدث العديد من أنواع الدفاعات وأيضاً الكف وعندما يكتسب الفرد معلومات خاطئة ومتصارعة .

ومن هنا نجد أن الاضطرابات النفسية لا تنشأ فقط من الأحداث الصادمة ووجود المعلومات الخاطئة ومن الصدمات، وإنما أيضاً تنشأ من الفجوات التي نلقاها موجود في ذاكرة الفرد والتي لم تزود بالمعلومات والعمليات اللازمة للمواجهة وللتعامل مع مختلف المواقف وذلك يجعلها غير قادرة وغير مجهزة لمواجهة المتطلبات الاجتماعية (بلان، 2015).

فنيات النظرية الانتقائية التكاملية:

تنوعت أساليب الإرشاد الانتقائي التكاملية كما ذكرها الشناوي (1997) في كتاب بلان (2015)، حيث يمكن للمسترشد أن يستخدم أكثر من طريقة ومنها:

1- في الجانب السلوكي (B): التعزيز الإيجابي، التعزيز السلبي، الغمر، الإنطفاء، الممارسة السالبة،

منع الإستجابة، سلب الحساسية التدريجي، الإشرط المضاد.

2- في الجانب الوجداني (A): التنفيس: تعبير المسترشد عن الجوانب الانفعالية في حياته والعمل على

استعادة الأحاسيس والمشاعر .

3- في جانب الإحساس(S): التخلص من التوتر عن طريق الاسترخاء والتغذية الراجعة وبعض التدريبات الجسدية.

4- في جانب التخيل(I): تغيير صورة الذات، تخيلات المواجهة الإيجابية لمختلف المواقف .

5- في الجانب المعرفي(C): تبصير المسترشد بالأحداث السابقة وعلاقة هذه الأحداث بسلوكيات الفرد الحالية.

6- العلاقات البينشخصية(i): النمذجة، التقبل الذي لا يحتوي على النقد.

7- العقاقير(D): بالإضافة الى الوصفات الطبية، هناك بعض التمرينات الرياضية والتغذية السليمة والإقلاع عن تناول المواد الضارة وفي بعض الأحيان تستخدم الأدوية النفسية.

ثانيا/ الدراسات السابقة :

قامت الباحثة بالتقصي والبحث عن الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث، حيث وجدت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع المرونة النفسية لمختلف الأعمار والعديد من الدراسات التي تناولت فئة صعوبات التعلم و دراسات قليلة جدا تناولت موضوع البحث الحالي وفيما يلي سيتم عرض الدراسات القريبة من فئة عينة البحث:

المحور الأول / دراسات وصفية تدرس متغيرات نفسية لدى طلبة صعوبات التعلم:

هدفت دراسة القبطان(2011) الى دراسة الاضطرابات النفسية الأكثر انتشارا لدى طلبة صعوبات التعلم من حيث كلا من النوع و الدرجة في الصفوف (خامس و سادس و سابع و ثامن) والكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في شدة الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وفقا لمتغير النوع، حيث تكونت عينة

الدراسة من 153 طالب وطالبة من طلبة صعوبات التعلم، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وقامت ببناء أداة لقياس الاضطرابات النفسية لدى طلبة صعوبات التعلم حيث تضمنت ثلاثة مقاييس وهي : مقياس القلق لدى الأطفال ومقياس الاكتئاب و مقياس المخاوف المرضية، فتوصلت الدراسة الى أن من أكثر الاضطرابات النفسية المنتشرة عند العينة هي المخاوف المرضية، وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في شدة القلق والمخاوف المرضية من حيث متغير النوع وكانت لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في شدة القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية بناء على متغير المرحلة الدراسية ووجود فروق دالة إحصائياً في شدة القلق والاكتئاب وفق المنطقة السكنية لصالح طلاب صعوبات العلم في ولاية بوشر مقابل السيب، ووجود فروق في اضطراب المخاوف المرضية لصالح طلبة منطقة قريات مقابل السيب .

دراسة الحفيظ (2014) والتي سلط الضوء فيها على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، وتم إجراء الدراسة على عينة من المراهقين من ذوي صعوبات التعلم مكونة من أربع حالات في ثانوية بادي مكي-زريبة الوادي-بسكرة، حيث تم استخدام المنهج العيادي واستخدمت عدة أدوات وهي دراسة الحالة، المقابلة، نصف المواجهة، وتحليل محتوى المقابلات، ومقياس مواجهة الضغوط النفسية وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية وهي: يستخدم المراهقون ذوي صعوبات التعلم استراتيجيات سلبية وسيئة لمواجهة الضغوط النفسية واستراتيجيات لوم الذات والاستسلام واستراتيجيات الانعزال وأحلام اليقظة واستراتيجيات التنفيس الانفعالي والدعابة أمام الضغوط النفسية .

دراسة التازي(2020) والتي هدفت إلى التعرف على البروفيل النفسي لكل من أسلوب حل المشكلات والمشكلات السلوكية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وعلاقة حل المشكلات بالمشكلات السلوكية لدى هؤلاء الأطفال في مملكة البحرين، حيث تكونت العينة من 45 طفل من ذوي صعوبات التعلم، استخدمت

الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وكانت أدوات الدراسة من: مقياس أسلوب حل المشكلات ومقياس المشكلات السلوكية وتوصلت لعدة نتائج منها: كانت أكثر الأبعاد ارتفاعا على مقياس أسلوب حل المشكلات أبعاد التوجه العام وتحديد المشكلة وكان الأكثر انخفاضا هو المراقبة الذاتية، أما أبعاد المشكلات السلوكية فأظهرت النتائج أن اضطراب الانتباه والتركيز وفرط الحركة كانت أكثر الأبعاد ارتفاعا، ويأتي بعده الاضطراب السلوكي والقلق والانسحاب، وأيضا وجدت علاقة عكسية بين أسلوب حل المشكلات وبين المشكلات السلوكية .

دراسة المطيري(2021) والتي هدفت إلى معرفة مستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية والتعرف على مهارات ما وراء الانفعالات، فتكونت عينة الدراسة من 407 طالبا وطالبة من طلاب صعوبات التعلم واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي ومقياس مهارات ما وراء الانفعالات من إعداد الباحث، ومقياس إدارة الانفعالات، حيث توصل الباحث إلى أن مستوى إدارة الانفعالات ومهارات ما وراء الانفعالات كانت متوسطة لدى الطلبة من ذوي صعوبات التعلم، أيضا توصل إلى أن مهارات ما وراء الانفعالات لا تختلف باختلاف الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية في دولة الكويت.

المحور الثاني/ برامج إرشادية استهدفت طلبة صعوبات التعلم:

هدفت دراسة أبوزيد(2014) إلى معرفة فعالية وتأثير برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، حيث كانت عينة البحث مكونة من(15) تلميذا من صعوبات التعلم في مدينة الرياض والتي تتراوح أعمارهم ما بين(13 الى 15) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، حيث استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي وطبق عليهم عدة مقاييس مثل مقياس كفاءة الذات العامة، وبروفيل مهارات واتجاهات المرونة النفسية، وطبق عليهم برنامجا قائما على الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية وتوصل الباحث إلى فعالية الكفاءة الذاتية في رفع وتحسين المرونة النفسية لدى تلاميذ صعوبات التعلم.

أجرت مغربي وآخرون(2017) دراسة هدفت إلى تنمية المرونة النفسية لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة حيث تكونت العينة من(20) طفلا من ذوي صعوبات التعلم وكانت أعمارهم ما بين(9 الى 12) سنة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي واستخدموا مقياس المرونة النفسية ومقياس ستنافورد بينيه ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي ومقياس عسر القراءة وتم تطبيق برنامج المرونة النفسية عليهم، فتوصل الباحثون إلى فاعلية البرنامج في تنمية المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

دراسة الرغبي(2017) والتي هدفت إلى معرفة أثر برنامج مبني على المرونة النفسية في تطوير وتحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض وتخفيف قلق المستقبل المهني لدى طالبات الجامعة ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، وتكونت العينة من(60) طالبة من طالبات صعوبات التعلم الأكاديمية، استخدم الباحث المنهج شبه تجريبي وكانت أداة الدراسة مقياس فاعلية الذات الإيجابية ومقياس قلق المستقبل المهني، فتم تطبيق برنامج الدراسة ومن ثم تم تطبيق المقياسين سابقا كاختبار بعدي لمعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي واختبار

ت لمعرفة الفروق وتم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية في بين متوسطات المجموعتين في مقياس فاعلية الذات الانفعالية وكانت لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق أيضا في مقياس قلق المستقبل المهني لصالح المجموعة الضابطة.

دراسة النجاح(2018) هدفت إلى استصقاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي في مهارات التواصل وأثره في تخفيف وخفض مستوى العنف المدرسي لدى طلبة صعوبات التعلم في الصفوف الثلاثة الأولى في العاصمة عمان، فتكونت العينة من (48) طالبا من طلبة صعوبات التعلم، حيث استخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي، واستخدم أداتين لتحقيق هذا البرنامج وهما مقياس العنف المدرسي واستخدم برنامج إرشادي جمعي في مهارات التواصل، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات في القياس البعدي وفي القياس التتبعي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة إبراهيم(2019) وهي دراسة اهتمت بتقديم برنامج علاجي تكاملي لتحسين التمييز السمعي والبصري لدى التلميذات ذوات عسر القراءة، حيث طُبق البرنامج على (15) تلميذة من ذوات عسر القراءة فاعتمد الباحث على المنهج شبه التجريبي، وكانت أدوات الدراسة بطارية اختبار التمييز السمعي وبطارية اختبارات التمييز البصري، فتوصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب علامات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكلا التمييزين لصالح المجموعة التجريبية وعدم وجود فروق في متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في المقياس التتبعي وذلك دليل على فاعلية البرنامج.

دراسة الخطيب(2020) والتي كشفت عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما في تخفيف إعاقة الذات وتحسين المرونة النفسية لدى طلبة صعوبات التعلم في مدينة إربد، وكانت عينة الدراسة مكونة

من (30) طالبا من الذكور من طلبة صعوبات التعلم واستخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي، فكانت أدوات الدراسة هي مقياس فريدريك ردوليت لإعاقة الذات، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية من إعداده وبرنامجا مبنيا على السيكدراما وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبي، جاءت لصالح التجريبية وأيضا فاعلية البرنامج في تحسين المرونة النفسية.

دراسة نور الدين (2021) والتي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي مبني على الوظائف التنفيذية لخفض صعوبات تعلم الحساب لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث تكونت عينة الدراسة من (24) تلميذا من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، واستخدم الباحث المنهج الشبه التجريبي وتم استخدام عدة مقاييس تشخيصية مثل الاختبار التحصيلي في الحساب اختبار ستانفوردبينيه ومقياس تقدير الوظائف التنفيذية، واختبار المسح العصبي السريع، حيث توصلت الدراسة إلى مدى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على بعض الوظائف التنفيذية في تخفيف صعوبات تعلم الحساب وتحسين المستوى التحصيلي للعينة.

دراسة الحميري (2021) والتي قدمت برنامجا إرشاديا قائما على الإرشاد باللعب في تخفيف مستوى الانسحاب الإجتماعي لدى أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم، حيث استخدمت الباحثة المنهج الشبه تجريبي وكانت العينة مكونة من (40) طفلا من أطفال الروضة واستخدمت الباحثة مقياس الانسحاب الاجتماعي الخاص بالأطفال والذي كان من إعدادها والبرنامج الإرشادي كأدوات للدراسة الحالية، وأخيرا توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في متوسطات رتب أفراد المجموعتين وكانت لصالح المجموعة التجريبية .

دراسة لاشين (2022) والتي أعدت برنامجا إرشاديا لتنمية المرونة النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات التعلم، فتكونت عينة الدراسة من (30) طالبا وطالبة من طلاب الصف الخامس والسادس من

الطلبة ذوي صعوبات التعلم، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واستخدمت أدوات لتطبيق البرنامج وهي مقياس المصفوفات المتتابعة المطور لجون رافن ومقياس الفرز العصبي السريع ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة (إعداد اعداد العزير الشخص) ومقياس المرونة النفسية لطلبة المرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات التعلم وبرنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية وتوصلت الباحثة الى فعالية البرنامج الإرشادي المقدم لتنمية المرونة النفسية عند طلبة المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم واستمرار فعاليته حتى بعد فترة من التطبيق.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال الدراسات التي تم عرضها أعلاه أن الدراسات السابقة انقسمت الى محورين:

المحور الاول: الذي اهتم بالدراسات الوصفية التي طُبقت على عينة من ذوي صعوبات التعلم حيث أن جميع الدراسات الموجودة في المحور الأول أثبتت أن الطلبة ذوي صعوبات التعلم يعانون من مشكلات وضغوط نفسية (كدراسة القبطان(2011)، ودراسة الحفيظ(2014))، ومشكلات سلوكية(كدراسة التازي(2020)، ودراسة سماح(2008))، وانفعالية كدراسة المطيري(2021)، تشابهت(دراسة سماح(2008)، ودراسة المطيري(2021)) في منهج الدراسة والذي كان المنهج الارتباطي، أيضا تشابهت (دراسة القبطان(2011)، ودراسة التازي(2020)) في المنهج الوصفي التحليلي، وتفردت دراسة الحفيظ(2014) في المنهج المستخدم حيث استخدم المنهج العيادي، أيضا اشتركت الدراسات المذكورة في هذا المحور في عينة الدراسة فجميعها استهدفت فئة ذوي صعوبات التعلم، كما اختلفت هذه الدراسات في أدوات الدراسة فكل دراسة استخدمت أدوات تناسب متغيراتها.

أما المحور الثاني: فاهتم بالبرامج الإرشادية التي قامت بتنمية وتحسين المرونة النفسية(كدراسة أبوزيد (2014)، ودراسة مغربي وآخرين(2017)، ودراسة الزغبي(2017)، ودراسة لاشين(2022)، ودراسة الخطيب(2020)) التي اعتمدت على السيكدراما في تخفيف إعاقة الذات وتحسين المرونة النفسية، وأيضا تنمية عدة مهارات أخرى تمكن الطلبة ذوي صعوبات التعلم من مسايرة الضغوطات والأزمات التي تواجههم كدراسة النجاح(2018) التي طبقت برنامجا إرشاديا يقيس أثر مهارات التواصل في خفض مستوى العنف المدرسي، أيضا دراسة إبراهيم(2019) التي قدمت برنامجا قائما على الإرشاد التكاملي لتحسين التمييز السمعي والبصري عند ذوي عُسر القراءة ودراسة نور الدين(2021) الذي قدم برنامجا تدريبيا اعتمد على الوظائف التنفيذية لخفض صعوبات تعلم الحساب لدى هذه الفئة ودراسة الحميري(2021) والتي استخدمت الإرشاد باللعب للتخفيف من مستوى الانسحاب الإجتماعي.

هذا وقد اشتركت وتشابهت جميع الدراسات في عينة الدراسة و تشابهت أيضا في المنهج المستخدم فكان المنهج شبه التجريبي ماعدا دراسة مغربي آخرين(2017) فاستخدمت المنهج التجريبي، أما من حيث الأدوات فتشابهت جميع الدراسات باستخدام البرنامج الإرشادي كأداة للبحث وتشابهت أيضا(دراسة أبوزيد(2014)، ومغربي وآخرين(2017)، والخطيب(2020)،ولاشين(2022)) في استخدام مقياس المرونة النفسية، أيضا اشتركت(دراسة مغربي واخرين(2017) ودراسة نورالدين(2021)) في استخدام مقياس ستانفوردبينه، فأدوات الدراسة بشكل عام كانت مختلفة بناء على متغيرات كل دراسة فدراسة أبوزيد(2014) استخدمت أيضا مقياس كفاءة الذات العامة، أيضا استخدمت دراسة مغربي وآخرون(2017) مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي ومقياس عُسر القراءة، بينما استخدمت أيضا دراسة الرغبي(2017) مقياس فاعلية الذات الإيجابية ومقياس قلق المستقبل المهني، أما دراسة النجاح(2018) فاستخدمت مقياس العنف المدرسي، واستخدمت أيضا

دراسة نورالدين(2021) عدة مقاييس تشخيصية مثل الاختبار التحصيلي وكما ذكر سابقا مقياس ستنافوردينيه ومقياس تقدير الوظائف التنفيذية واختبار المسح العصبي السريع، بينما اكتفت دراسة الحميري(2021) بمقياس الانسحاب الاجتماعي، أخيرا استخدمت دراسة لاشين(2022) عدة مقاييس أيضا مثل مقياس المصفوفات المتتابعة ومقياس الفرز العصبي السريع ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، وبالنسبة لنتائج الدراسات فجميع الدراسات توصلت إلى فاعلية البرامج الإرشادية المقدمة لطلبة ذوي صعوبات التعلم.

فيتضح مما سبقت أن هذه الفئة هي بحاجة شديدة لتنمية المرونة النفسية لديها بسبب ما تواجهه من محن وأزمات.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إعداد وتصميم البرنامج الإرشادي، وفي الحصول على المعلومات المناسبة لصياغة الإطار النظري، وأيضا تم الاستفادة منها في اختيار مقياس المرونة النفسية للدراسة الحالية وفي تفسير نتائجها.

تميزت الدراسة الحالية بأنها تناولت فئة من فئات المجتمع المهمة التي تحتاج إلى تنمية المرونة لديها فرغم حاجة هذه الفئة للمرونة النفسية إلا أن الدراسات التي تناولت تنمية هذا الأمر عند هذه الفئة قليلة جدا في المجتمع العربي كدراسة مغربي(2017) ولاشين(2022)، ونادرة في المجتمع العماني على حد علم الباحثة، فنحن لا نخفي بأنه تم الاهتمام بهذه الفئة من الناحية الدراسية ولكنها من وجهة نظر الباحثة فإنها لم تتلق الاهتمام الكافي من الجانب النفسي والذي يعد من أهم الجوانب التي يجب مراعاتها مع هذه الفئة حتى تستفيد مما يقدم لها من دعم أكاديمي من الطاقم المدرسي، حيث سيقدم لها برنامجا قائما على الإرشاد التكاملي الذي

من شأنه سيفيد العينة المعنية والإحصائيين النفسيين الذين يعملون في الحقل النفسي.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

أولا : منهج الدراسة .

ثانيا : أدوات الدراسة .

*مقياس المرونة النفسية

*البرنامج الإرشادي

ثالثا : إجراءات الدراسة .

رابعا : الأساليب الإحصائية .

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل عدد من الإجراءات اللازمة لتطبيق الدراسة الحالية، كتوضيح عنية الدراسة ومجتمعها وحساب صدق وثبات أداة الدراسة والتأكد من تكافؤ المجموعتين وإجراءات إعداد البرنامج ومخطط جلسات البرنامج الإرشادي.

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي بالتصميم (شبه التجريبي)، وتم استخدام هذا المنهج لصغر حجم عينة الدراسة، كما أن الدراسة الحالية تدرس العلاقة بين متغيرين وهما برنامج إرشاد جمعي قائم الإرشاد التكاملية الإنتقائي والمرونة النفسية، واستخدمت الدراسة الحالية أيضا مجموعتين متكافئتين.

جدول(1): التصميم التجريبي للدراسة.

المجموعة	القياس	اختبار التكافؤ	تطبيق	(القياس	(قياس المتابعة)
	القبلي		البرنامج)	البعدي)	
G1	O1	√	√	O2	O3
(التجريبية)					
G2	O1	√	×	O2	-
(الضابطة)					

مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة الحالية بطلبة ذوي صعوبات التعلم في مدراس شمال الشرقية حيث بلغ عددهم (432) في عام العام الدراسي 2023-2024، حيث تم الحصول على هذه الإحصائية من المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة شمال الشرقية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من الطالبات ذوي صعوبات التعلم الحاصلات درجات منخفضة على مقياس المرونة النفسية، حيث بلغ عددهن 14 طالبة من طالبات الصف السادس والصف الخامس، فتم تطبيق المقياس عليهن من خلال جلوس الباحثة بمساعدة معلمة الصعوبات مع كل طالبة على حده وتطبيق المقياس عليها، وتم اختيارهن بطريقة قصدية ومن ثم تقسيمهن بشكل عشوائي إلى (7) طالبات في المجموعة الضابطة و(7) طالبات في المجموعة التجريبية.

أدوات الدراسة:

أولاً/ مقياس المرونة النفسية :

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس المرونة النفسية من إعداد أوشايو واخرون Oshio et al.,2003) بجامعة شويو في اليابان عام 2000، حيث تألف المقياس من إحدى وعشرين فقرة تم توزيعها على ثلاث محاور يتم الإجابة عليها عن طريق إحدى العبارات التي تنطبق على الفرد وفق متدرج ليكرت الخماسي وهي (لا ينطبق عليك أبداً، تنطبق عليك قليلاً، تنطبق عليك بدرجة متوسطة، تنطبق عليك بدرجة كبيرة، تنطبق عليك تماماً)، وطُبق على 207 طلاب من الجنسية اليابانية، مقسمة إلى 104 من الذكور و103 من الإناث، حيث تراوحت أعمار الطلبة بين 19 سنة إلى 23 سنة.

حيث تكون المقياس من ثلاثة محاور وهي:

- التطلع للجدة والمقصود به البحث عن التحديات وحب استكشاف الأشياء الجديدة والمثيرة للاهتمام ويحتوي هذا المحور على 7 فقرات.
- التنظيم الانفعالي و المقصود به قدرة الفرد على ضبط مشاعره والتحكم بها والمحافظة على الهدوء عند التعرض للمحن و الصعوبات ويحتوي هذا المحور على 9 فقرات.
- التوجه الإيجابي للمستقبل والمقصود به معرفة وضوح الأهداف لدى الفرد ومعرفة مدى تخطيطه للمستقبل ويحتوي هذا المحور على 5 فقرات.

قامت **الصلاحى(2017)** بترجمة هذا المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية وعرضه على عدد من الباحثين المجيدين للغة الإنجليزية، للتحقق من الهدف والمعنى من ترجمة محاوره وفقراته ومن ثم تم عرضه على نخبة من المتخصصين في الإرشاد والتوجيه وعلم النفس في جامعة السلطان قابوس وجامعة نزوى؛ لتحكيمة من حيث الترجمة ووصول المعنى والصياغة.

فقامت بتطبيقه على 700 طالب وطالبة من الطلبة العمانيين والطلبة الوافدين بجامعة السلطان قابوس وعدد من الكليات والجامعات الخاصة مثل جامعة نزوى، كلية كالدونيا الهندسية، والكلية العلمية لتصميم.

فتم استخدام هذا المقياس مع عينة الدراسة الحالية بعد التأكد من صدقه وثباته ومناسبته للعنية وهي طالبات ذوي صعوبات التعلم من مدرستي سيح العافية والثابتي وتطبيق المقياس عليهن من خلال جلوس الباحثة بمساعدة معلمة الصعوبات مع كل طالبة على حده وتطبيقه عليها، فإحتوى المقياس بعد التأكد من صدقه وثباته في صورته النهائية على 21 فقرة موزعة على ثلاث محاور، وأعطيت ثلاث بدائل للإجابة على

الفقرات وهي (غالبا، أحيانا، نادرا)، وتعطى الدرجات غالبا(3)، وأحيانا(2)، نادرا(1) لكون جميع فقرات المقياس إيجابية.

صدق المقياس:

تم التأكد من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري، والاتساق الداخلي للمحاور وذلك من خلال التأكد من ارتباط درجة المحاور بدرجة المقياس الكلي، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.62 و 0.72)، أيضا كان معامل ثبات الكلي ألفا كرونباخ يساوي (0.69) وهو معامل ثبات مقبول.

قامت الباحثة في هذه الدراسة الحالية بحساب الصدق والثبات لمقياس المرونة النفسية للتأكد من ملائمة المقياس لمجتمع الدراسة وللدراسة الحالية، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها 30 طالبة من الطالبات ذوي صعوبات التعلم من مدارس ولاية ابراء ووضحت النتائج مايلي:

أولا صدق وثبات المقياس

الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بحساب الصدق الظاهري، من خلال عرض المقياس على 5 محكمين من الخبراء في مجال الإرشاد النفسي والتربية الخاصة والعلوم النفسية والتربوية ملحق (1)، للتأكد من ملائمة المقياس لعينة الدراسة الحالية من الطالبات ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان، فتم تحويل بعض الفقرات السلبية مثل (6) من المحور الأول، والفقرات (7)، (8)، (9) من المحور الثاني إلى فقرات إيجابية لتوحيد الفقرات نحو الإيجابية بناء على اتفاق كل المحكمين، ولم يتم حذف أية فقرة وبذلك يكون عدد المقياس كما هو 21 فقرة.

الصدق الداخلي:

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

جدول (3): ارتباط الفقرات مع المجالات والمقياس ككل لمقياس المرونة النفسية.

المجال	الفقرة	الارتباط	الارتباط	المجال	الفقرة	الارتباط	الارتباط	المجال	الفقرة	الارتباط	الارتباط
		مع	مع			مع	مع			مع	مع
		المجال	المجال			المجال	المجال			المقياس	المقياس
		ككل	ككل			ككل	ككل			ككل	ككل
التطلع	1	.950	.731	التنظيم	1	.847	.738	التخطيط	1	.820	.825
لما هو	2	.863	.803	الانفعالي	2	.694	.683	للمستقبل	2	.707	.409
جديد	3	.891	.735		3	.827	.781		3	.819	.758
	4	.862	.731		4	.522	.664		4	.843	.700
	5	.756	.788		5	.702	.578		5	.516	.325
	6	.942	.743		6	.717	.584				
	7	.942	.743		7	.797	.654				
	8				8	.553	.407				
	9				9	.796	.833				

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط ممتازة لأغلب الفقرات وتتراوح بين (407-950)، ماعدا الفقرة 5 في المحور الثالث فكان معامل ارتباطها (325). وهو معامل ارتباط جيد جدا، فنستنتج مما سبق أنه لا حاجة لحذف أية فقرة من الفقرات، مما يدل على صلاحية المقياس لعينة الدراسة.

جدول (4): معاملات الارتباط بين كل مجالات مقياس المرونة النفسية والمقياس ككل

المجال	التطلع لما هو جديد	التنظيم الانفعالي	التخطيط للمستقبل	المقياس ككل
التطلع لما هو جديد	1	.584	.523	.850
التنظيم الانفعالي		1	.708	.906
التخطيط للمستقبل			1	.804

وضحت نتائج الجدول (4) أن معاملات الارتباط بين المقياس والمجالات ممتازة حيث تراوحت بين (.804-906)، وتراوحت بين (.523-708). فيما بين المجالات وهي معاملات ارتباط ممتازة، ويتضح مما سبق صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة الفعلية للدراسة.

ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات لكل مجال من مجالات المقياس ومعامل ثبات المقياس ككل بمعامل ثبات ألفا

كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية والجدول (5) يوضح النتائج:

جدول (5) : معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات التجزئة النصفية لمجالات المقياس والمقياس ككل في

مقياس المرونة النفسية .

المجال	عدد الفقرات	معامل ثبات ألفا	معامل ثبات التجزئة النصفية
التطلع لما هو جديد	7	.925	.970
التنظيم الانفعالي	9	.878	.881
التخطيط للمستقبل	5	.778	.774
المقياس ككل	21	.933	.884

يتضح من الجدول (5) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية تراوحت فيما بين (.774-.970)، وقيم معامل ألفا كرونباخ تتراوح فيما بين (.778-.925)، وهي معاملات ثبات مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات ممتاز ويمكن الوثوق به عند استخدامه في الدراسة الحالية.

بعد الانتهاء من حساب الصدق والثبات لمقياس المرونة النفسية لم يتم حذف أي من الفقرات، وتم تطبيقه على عينة الدراسة بالطريقة التي تم توضيحها سابقا في خانة عينة الدراسة.

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية:

تم التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس المرونة النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي من خلال استخدام اختبار مان ويتي للعينات المستقلة و الجدول 2 يوضح نتائج التحليل:
جدول (2): نتائج اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي.

محاور	المجموعة	ن	متوسط	مجموع	قيمة (z)	قيمة (U)	مستوى
المقياس			الرتب	الرتب		الاختبار	الدلالة
التطلع لما هو جديد	الضابطة	7	7.71	54	-.198	23	.843
	التجريبية	7	7.29	51			
التنظيم الانفعالي	الضابطة	7	8	56	-.451	21	.652
	التجريبية	7	7	49			
التخطيط للمستقبل	الضابطة	7	8.57	60	-1.011	17	.312
	التجريبية	7	6.43	45			
المقياس ككل	الضابطة	7	9.14	64	-1.478	13	.140
	التجريبية	7	5.86	41			

أظهرت نتائج اختبار مان ويتي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للمرونة النفسية حيث كانت القيمة الاحتمالية للاختبار أعلى من مستوى

الدلالة (0.05) على المقياس الكلي وعلى جميع محاوره الثلاثة مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للمرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم في المجموعتين.

ثانيا/ البرنامج الإرشادي

البرنامج الإرشادي هو عملية منظمة ومخطط لها قائمة على أساس علمي منظم، تهدف إلى تقديم العون والمساعدة للأفراد الذين يعانون من مشاكل وصعوبات في مختلف مواقف الحياة، وذلك باستخدام فنيات وأساليب علاجية تهدف إلى مساعدة الأفراد على اكتشاف قدراتهم وإمكانياتهم وميولهم والعمل على استغلالها الاستغلال الأمثل للمضي بهم إلى القرار المناسب لهم، لتحقيق أهدافهم الحياتية وطموحاتهم المرجوة وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتربوي وتحقيق الصحة النفسية، ويهدف البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية الى تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم والذي يتفرع إلى الأهداف التالية:

- أهداف نمائية: استخدام فنيات الإرشاد التكاملية الانتقائي في تنمية المرونة النفسية لدى العينة المستهدفة.
- أهداف وقائية: العمل على إكساب طالبات المجموعة التجريبية مهارات تمكنهن من مواجهة التحديات والمصاعب التي قد يواجهنها لاحقا بسبب إخفاقهن الدراسي.
- أهداف علاجية: والتي تتمثل في مجموعة من الأهداف السلوكية والمعرفية التي تم وضعها للعمل على تحقيقها من خلال تطبيق الجلسات الإرشادية .

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد التكاملية الإنتقائي:

تم بناء البرنامج اعتمادا على النظرية التكاملية الانتقائية، حيث تم استخدام عدة نظريات مثل:

- النظرية السلوكية .

- النظرية التحليلية .
- نظرية الجشتالت .
- النظرية السلوكية المعرفية .

الفنيات التي يقوم عليها الإرشاد التكاملي الانتقائي :

يقوم هذا الإرشاد على العديد من الفنيات أهمها:

* الحوار والمناقشة، فنية الأسئلة، فنية الإيضاح، فنية لعب الدور، فنية التخيل، فنية التداعي الحر، فنية الكرسي الخالي، فنية التثقيف النفسي، فنية التعزيز، فنية الواجب المنزلي، فنية السهم الهابط، فنية التصور المعرفي، فنية النمذجة، فنية التعبير عن الرأي الحر، فنية العصف الذهني، فنية الإرشاد بالرسم، فنية الإرشاد باللعب، فنية الكف المتبادل، فنية الاستبصار.

خطوات إعداد البرنامج الإرشادي:

- مراجعة الأدبيات النفسية والدراسات السابقة التي تناولت طلبة ذوي صعوبات التعلم لمعرفة ما الذي تعانيه هذه الفئة من صعوبات واضطرابات يجب على الباحثة التركيز عليها عند وضع البرنامج؟ ومنها(أحمد(2018)؛ يعقوب وعلاونه(2016)؛ يعقوب(2019)؛ النجاح(2018)؛ الخطيب(2020)؛ مغربي وآخرون(2017).

- مراجعة الدراسات السابقة والبحوث والكتابات الأدبية في العلوم النفسية والتربوية التي تناولت الإرشاد التكاملي الانتقائي ومنها(البهاص(2011)؛ عزب(2016).

- صُمم البرنامج الإرشادي لتنمية المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات ذوي صعوبات التعلم بناء على أسس وفنيات نظرية الإرشاد التكاملي الانتقائي في صورته الأولية بما يتناسب مع متغيرات وعينة الدراسة الحالية .

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

- تم تعديل البرنامج الإرشادي بناء على توصيات ومقترحات المحكمين الأفاضل.

- تم إخراج البرنامج بصورته النهائية.

مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي:

- المرحلة الأولى: تم تحديد الخط القاعدي للمجموعة التجريبية وبناء العلاقة الإرشادية بين المرشدة والطالبات والتعريف ببرنامج الإرشاد التكاملي الانتقائي وإتاحة مساحة لتقمن الطالبات بالتفريغ عما بداخلهن ولمعرفة الاضطرابات والمشاكل التي يعانين منها بسبب مشكلة صعوبات التعلم وذلك من خلال الحوار والمناقشة والتداعي الحر وطرح الاسئلة.
- المرحلة الثانية: تمت العملية الإرشادية والإرشادية من خلال الفنيات والأساليب الإرشادية للعلاج التكاملي الانتقائي من أجل إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية بعض المهارات والطرق اللازمة لتنمية المرونة النفسية من خلال عدة فنيات مشتقة من عدة نظريات.
- المرحلة الثالثة: إنهاء وتقييم البرنامج الإرشادي بعد أن تم إكساب الطالبات المهارات اللازمة التي ترفع من مرونتهن النفسية وترفع من تقتهن بنفسهن وإكسابهن القدرة على مواجهة المواقف الصعبة

والضاغطة في حياتهن والتي تسبب لهن الإحباط وتقلل من المرونة النفسية لديهن في مواجهة الظروف الصعبة.

• المرحلة الرابعة: متابعة المجموعة التجريبية للتأكد من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي وإعطاء التغذية الراجعة.

- الفئة المستهدفة: الطالبات ذوي صعوبات التعلم من الصف الخامس والسادس.

- عدد جلسات البرنامج الإرشادي : 15 جلسة

- مدة الجلسات : 60 دقيقة

- مكان إقامة الجلسات البرنامج الإرشادي : غرفة معلمة الصعوبات.

- تقييم البرنامج الإرشادي: تم تقييم البرنامج الإرشادي من خلال المقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية والمقارنة بين المقياس القبلي والمقياس البعدي والمقياس التبعي للمجموعة التجريبية والضابطة وإجراء مقارنة الفروق فيما بينهم.

جدول (6): مخطط جلسات البرنامج الإرشادي.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
1	التعارف	الهدف العام للجلسة:	-الحوار والمناقشة
		إقامة علاقة إرشادية تملؤها الألفة بين المرشدة	- التلخيص
		وأفراد المجموعة الإرشادية .	-طرح الأسئلة
			- التعزيز

الأهداف الفرعية للجلسة : - فنية الإيضاح

- أن تتعرف الطالبات على البرنامج الإرشادي
- أهدافه ومدته وعدد الجلسات وموعيدها ومكان
- تنفيذها .
- التغذية الراجعة
- أن تتفق المرشدة والطالبات على إقامة عقد
- التعاقد السلوكي
- سلوكي فيما بينهن يوضح مسؤوليات وواجبات
- اللعب
- كل طرف .

أن تحدد الطالبات أهدافهن وتوقعاتهن من
البرنامج الارشادي .

أن تتعرف الطالبات على قواعد العمل
الجماعي ومعاييرہ .

-الحوار والمناقشة

التفريغ

2

-التلخيص

الهدف العام للجلسة

الإنفعالي

مساحة لتنفيس وتفريغ الطالبات عما
يجول بداخلهن من مشاعر وانفعالات
نفسية .

- طرح الأسئلة

-التعزيز

الأهداف الفرعية للجلسة:

-فنية الإيضاح

أن تفرغ الطالبة عن مشاعرها
وانفعالاتها .

-التداعي الحر

أن تتعلم الطالبة طرق جديدة لتفريغ
الانفعالي .

-النمذجة

-التغذية الراجعة	-الحوار والمناقشة	<p>الهدف العام للجلسة : استبصار الطالبات بالمرونة النفسية وأهميتها لمواجهة ما يمرن به من صعوبات</p>	المرونة	3
-التلخيص	-طرح الأسئلة	<p>الأهداف الفرعية للجلسة : أن تتشارك الطالبات في الحديث تفريغ عما يحدث لهن من صعوبات أن تتعرف الطالبات على المقصود بالمرونة النفسية. أن تدرك الطالبات أهمية تنمية المرونة النفسية لديهن.</p>	النفسية	
-النمذجة	-التغذية الراجعة			
-الحوار والمناقشة	-التلخيص	<p>الهدف العام للجلسة: اكتشاف الأفكار الغير عقلانية لدى الطالبات.</p>	الأفكار غير	4
-طرح الأسئلة	-التعزيز	<p>الأهداف الفرعية للجلسة: أن تتعرف الطالبات على جدول رصد الافكار.</p>	العقلانية	
-فنية الإيضاح	-التثقيف النفسي	<p>أن تتدرب الطالبات على جدول رصد الأفكار. أن تدرك الطالبات تأثير الافكار الغير عقلانية عليهن.</p>		
-النمذجة	-التغذية الراجعة			
-العصف الذهني				

5	مواجهة	الهدف العام للجلسة:	-الحوار والمناقشة
	الأفكار غير	مواجهة الأفكار اللاعقلانية والتشوهات	-التلخيص
	العقلانية	المعرفية لدى الطالبات.	-طرح الأسئلة
		الأفكار الفرعية للجلسة:	-التعزيز
		أن تتوصل كل طالبة لأفكارها الغير عقلانية .	-فنية الإيضاح
		أن يتم تحديد التشوهات المعرفية لديهن .	-التثقيف النفسي
		أن تدرك الطالبات تأثير هذه التشوهات المعرفية	-النمذجة
		على حياتهن .	-التغذية الراجعة
		أن يتم مواجهة الأفكار الغير عقلانية و التشوهات	-السهم الهابط
		المعرفية	-التصور المعرفي
			-الإرشاد باللعب
			-الواجب المنزلي
6	تابع مواجهة	الهدف العام للجلسة:	-الحوار والمناقشة
	الأفكار غير	متابعة مواجهة الأفكار الغير عقلانية	-التلخيص
	العقلانية	الأهداف الفرعية للجلسة:	-طرح الأسئلة
		أن تستمر الطالبات في اكتشاف التشوهات	-التعزيز

-فنية الإيضاح

المعرفية

-التثقيف النفسي

أن تتقن الطالبات عملية المواجهة لتشوهات

-النمذجة

المعرفية

-التغذية الراجعة

-السهم الهابط

-التصور المعرفي

-الإرشاد باللعب

-الواجب المنزلي

-الحوار والمناقشة

الهدف العام للجلسة:

الاسترخاء

7

-التلخيص

تدريب الطالبات على فنية الاسترخاء

الأهداف الفرعية للجلسة:

-طرح الأسئلة

أن تعرف الطالبات كيفية تطبيق فنية
الاسترخاء.

-التعزيز

-التثقيف النفسي

أن تدرب الطالبات على أداء فنية الاسترخاء.

-النمذجة

-التغذية الراجعة

-الواجب المنزلي

8

تحدي ما

الهدف العام للجلسة:

تدريب الطالبات على مواجهة التحديات التي
تعرضهن.

يواجهني

-الحوار والمناقشة

-التلخيص

الأهداف الفرعية للجلسة:

أن تعبر الطالبات عن التحديات التي
تواجههن.

-طرح الأسئلة

-التعزيز

أن تنشئ الطالبة مدرج للتحديات التي
تخافهن الطالبات.

-التثقيف النفسي

-النمذجة

أن تتدرب الطالبات على مواجهة التحديات
التي تعرضها.

-التغذية الراجعة

-الواجب المنزلي

-عصف ذهني

-الكف المتبادل

-لعب الدور

9

الثقة بالنفس

الهدف العام للجلسة:

تعليم الطالبات بعض الطرق التي تزيد ثقتهن
بنفسهن

-الحوار والمناقشة

-التلخيص

الأهداف الفرعية للجلسة:

أن تكتسب الطالبات بعض الطرق لزيادة
ثقتهن بأنفسهن.

-طرح الأسئلة

-التعزيز

-التخيل

-النمذجة

-التغذية الراجعة

-لعب الدور

-الإرشاد باللعب

-الإرشاد بالرسم

-الحوار والمناقشة

10 تابع الثقة

الهدف العام للجلسة:

-التلخيص

الاستمرار في تنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات

بالنفس

-طرح الأسئلة

الأهداف الفرعية للجلسة:

-التعزيز

أن تلقي الطالبات الانتباه على الجوانب الإيجابية فيهن .

-التخيل

أن تركز الطالبات على الإنجازات الصغيرة التي تقوم بها .

-النمذجة

-التغذية الراجعة

-فنية الإيضاح

-فنية الإستبصار

-فنية العصف الذهني

-الحوار والمناقشة

11 توكيد الذات

الهدف العام للجلسة :

-التلخيص

تدريب الطالبات على أساليب توكيد الذات

-طرح الأسئلة

الأهداف الفرعية للجلسة :

-التعزيز

أن تدرب الطالبات على إظهار مشاعرهن الحقيقية بدل من الموافقة على كلام الناس

<p>أن تدرب الطالبات على تحويل مشاعرهن الى كلمات منطوقة</p>	<p>-التخيل</p>
<p>-النمذجة</p>	<p>-التغذية الراجعة</p>
<p>-لعب الدور</p>	<p>-التعبير عن الرأي الحر</p>
<p>(أسلوب توكيدي)</p>	<p>-الكرسي الخالي</p>
<p>12</p>	<p>تابع توكيد</p>
<p>الهدف العام للجلسة:</p>	<p>الاستمرار في تدريب الطالبات على أساليب توكيد الذات</p>
<p>-الحوار والمناقشة</p>	<p>-التلخيص</p>
<p>الأهداف الفرعية للجلسة:</p>	<p>أن تتعلم الطالبات قول "لا" في المواقف التي تطلب ذلك</p>
<p>-طرح الأسئلة</p>	<p>-التعزيز</p>
<p>-التخيل</p>	<p>أن تقوم الطالبات بتمثيل أدوار اجتماعية تحتاج التدرب عليها</p>
<p>-النمذجة</p>	<p>-التغذية الراجعة</p>
<p>-لعب الدور</p>	<p>-الحوار والمناقشة</p>
<p>13</p>	<p>الأدوار</p>
<p>الهدف العام للجلسة:</p>	<p>تدريب الطالبات على كيفية الرد على الإساءات التي يتعرضن لها.</p>
<p>-التلخيص</p>	<p>الاجتماعية</p>
<p>الأهداف الفرعية للجلسة:</p>	<p>أن تدرب الطالبة الرد على الإساءة اللفظية</p>
<p>-طرح الأسئلة</p>	

أن تدرب الطالبة الرد على الإساءة الجسدية -التعزيز

-التخيل

-النمذجة

-التغذية الراجعة

-لعب الدور

14 الحوار الهدف العام للجلسة: -الحوار والمناقشة

تدريب الطالبات على إعتقاد الحوار الإيجابي بدل الحوار السلبي.

الحوار السلبي

-التلخيص

الأهداف الفرعية للجلسة:

-طرح الأسئلة

أن تتعرف الطالبات على المقصود بالحوار الإيجابي والسلبي.

والإيجابي

-التعزيز

أن تدرك الطالبات تأثير الحوار السلبي و الإيجابي عليهن.

-التخيل

-النمذجة

أن تعتمد الطالبات الحوار الإيجابي في حياتهن.

-التغذية الراجعة

-لعب الدور

-التمثيل

-الواجب المنزلي

15 الجلسة الهدف العام للجلسة: -الحوار والمناقشة

إنهاء البرنامج الإرشادي ومراجعة الجلسات السابقة

الجلسة الختامية

-التلخيص

الأهداف الفرعية للجلسة:

-طرح الأسئلة

أن تقدم الطالبات تلخيص مختصر عن ما تطرقنا -التعزيز

إليه في الجلسات الماضية -التغذية الراجعة

أن تقيم الطالبات البرنامج الإرشادي ككل

أن يعبرن عن استفادتهن بأي طريقة تعبير مناسبة

إجراءات الدراسة:

- قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية وزيارة ميدانية لمدراس ولاية إبراء شمال الشرقية لتأكد من وجود المشكلة.

- حددت العينة المستهدفة للدراسة.

- اختارت الباحثة مقياس الدراسة مقياس المرونة النفسية من إعداد إعداد أوشايو وآخرون (Oshio et al.,2003)

- قامت الباحثة باختبار الصدق الظاهري (صدق المحكمين) لمقياس الدراسة من خلال عرض مقياس المرونة النفسية على (5) خبراء ومختصين في الإرشاد النفسي وصعوبات التعلم ملحق (1).
- أجرت الباحثة التعديلات اللازمة على مقياس الدراسة التي أوصى بها المحكمون الأفاضل، وإخراج مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية ملحق (3).

- قامت الباحثة باختبار الخصائص السيكومترية بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الطالبات ذوي صعوبات التعلم لحساب الصدق والثبات لمقياس الدراسة.

- صممت الباحثة البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي.

- قامت الباحثة باختبار الصدق الظاهري من خلال عرض البرنامج على (4) محكمين من المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي وصعوبات التعلم ملحق (4).

- أجرت الباحثة التعديلات التي أوصى بها المحكمون للبرنامج الإرشادي وإخراج البرنامج بصورته النهائية ملحق (6).

- قامت الباحثة بتطبيق مقياس المرونة النفسية على مجتمع الدراسة و اختيار عينة الدراسة الفعلية وهن الحاصلات على درجات منخفضة في مقياس المرونة النفسية، وتم اختيار (14) طالبة تم توزيعهن على مجموعتين ضابطة وتجريبية (ن=7، ن=7).
- طبقت الباحثة البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي بواقع أربع جلسات في الأسبوع.
- أنهت الباحثة البرنامج الإرشادي وطبقت القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- تأكدت الباحثة من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال المقياس التتبعي بعد شهرين من انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي و إعطاء التغذية الراجعة.
- جمعت الباحثة بيانات الدراسة وتحليلها واستخراج النتائج.
- فسرت الباحثة النتائج ووضحت توصيات الدراسة ومقترحات لبرامج إرشادية أخرى تهتم بهذه الفئة.

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة في دراستها الأساليب الإحصائية الآتية:

- اختبار Mann-Whitney U test للعينتين المستقلتين للتحقق من الفرضية الأولى، وللتحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.
- اختبار ولكوكسون Wilcoxon signed rank test للعينتين المرتبطتين للتحقق من صحة الفرضية الثانية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

أولا : نتائج الفرض الأول وتفسيره.

ثانيا : نتائج الفرض الثاني وتفسيره.

ثالثا : توصيات الدراسة .

رابعا : مقترحات الدراسة .

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

تمهيد:

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

التوزيع الطبيعي:

تم تطبيق اختبار Shaoiro لفحص بيانات الدراسة ، واتضح أن بيانات الدراسة الحالية لا تتبع التوزيع الطبيعي وذلك لأن قيمة $sig = 0.02$ وهي أقل من (0.05) ، وبناء على ذلك قامت الباحثة باستخدام الاختبارات اللامعلمية في التحقق من صحة الفروض.

نتائج الفرض الأول وتفسيره: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية للطالبات ذوي صعوبات التعلم لصالح المجموعة التجريبية يعزي للبرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار Mann-Whitney U test، لمعرفة الفروق في مقياس المرونة النفسية في القياس البعدي لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والجدول (7) يوضح النتائج.

جدول(7): نتائج اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في المقياس البعدي

للمرونة النفسية

مقاييس	المجموعة	ن	متوسط	مجموع	قيمة(z)	قيمة (U)	مستوى حجم	مقاييس
			الرتب	الرتب	الاختبار	الدلالة	التاثير	
التطلع	الضابطة	7	4	28	-3.165	.000	1.19	
لما هو جديد	التجريبية	7	11	77				
التنظيم	الضابطة	7	4.57	32	-2.637	4	.008	.99
الانفعالي	التجريبية	7	10.43	73				
التخطيط للمستقبل	الضابطة	7	4.86	34	-2.396	6	.017	.90
	التجريبية	7	10.14	71				
المقاييس ككل	الضابطة	7	4	28	-3.141	.000	.002	1.18
	التجريبية	7	11	77				

أظهرت نتائج اختبار(مان ويتي) في الجدول(7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس ككل حيث كان متوسط الرتب للمجموعة التجريبية أعلى

بدلالة إحصائية من متوسط المجموعة الضابطة، حيث بلغت قيمة إحصائي الاختبار ($U=0.000$) بقيمة احتمالية ($p=0.002$) أقل من مستوى الدلالة ($p=0.05$). وعلى مستوى المحاور الفرعية كانت جميع الفروق لصالح المجموعة التجريبية مما يدل ذلك على أن البرنامج الإرشادي المطبق أسهم في تنمية المرونة النفسية لدى أفراد العينة، وفي ضوء ما سبق نقبل الفرضية السابقة، أيضا عندما تم حساب حجم التأثير إتضح فعالية تأثير البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة .

تفسر الباحثة نجاح البرنامج إلى فاعلية الإرشاد التكاملي الانتقائي في تنمية المرونة النفسية، وذلك من خلال المرونة في اختيار واستخدام الفنيات والأساليب الإرشادية وعدم الالتزام بفنيات محددة وإنما التنوع في استخدام الفنيات الإرشادية بما يتناسب مع الطالبات ومع مشكلاتهن، وذلك ما سهل عملية إيصال الأهداف المرجوه بشكل يسير وسهل للطالبات، فعينة الدراسة تصنف من ضمن فئة الطفولة المتأخرة فلا يمكن للمرشد أن يكتفي بنظرية معينة، وإنما من المناسب أن يختار ما يتناسب مع فئتهن العمرية.

أيضا هذا النوع من الإرشادات يتناسب مع متغير المرونة النفسية وذلك لأنه عندما يتم تنمية المرونة النفسية يتم تنمية عدة مهارات معها، فما يميز هذا الإرشاد هو الشمولية وعدم الاقتصار على فنيات معينة، فكما نعلم أن هذا النوع من الإرشادات لا يقتصر فيه المرشد على نظرية واحدة وإنما يركز على جميع النظريات ويختار منها الفنيات المتناسبة مع المشكلة (بلان، 2015)، وبذلك تستطيع المرشدة أن تختار ما يتناسب مع كل مهارة وما يتناسب مع فئة الطالبات.

أيضا من أحد الأسباب التي ساهمت في نجاح البرنامج هو قدرة المرشدة على إقامة علاقة إرشادية تملؤها الألفة والاحترام بينها وبين الطالبات، ممها أسهم في تقبل الطالبات للجلسات ولما تحتويه والتزامهن بقواعد

المجموعة الإرشادية. أيضا مساهمة البرنامج في تنمية عدد من المهارات اللازمة لتنمية المرونة النفسية لديهم مثل مهارة التفريغ الانفعالي وذلك من خلال تثقيف الطالبات بالعديد من أشكال التفريغ الانفعالي التي تساعدن على إخراج ما يشعرن به من مشاعر سلبية تجاه أنفسهن وتجاه العالم الخارجي. أيضا مهارة رصد الأفكار السلبية التي يفكرن بها والتي لها الدور في نشوء صور محبطة عن أنفسهن والنظر إلى أنفسهن نظرة دونية، فكما ذكر ابراهيم(2010) ان هؤلاء الطلبة من خصائصهم النفسية تدني مستوى تقدير الذات، فتنم التركيز في هذا البرنامج الإرشادي على تعليمهن كيفية رصد أفكارهن السلبية وكيفية مواجهتها والتغلب عليها. تم تعليمهن وتدريبهن أيضا على فنية الاسترخاء والتي بدورها تسهم في التخفيف من التوتر والقلق الذي يصاحبهن وتم تعليمهن كيفية مواجهة التحديات والصعوبات التي تعترض طريقهن، كما تم أيضا تنمية مهارة الثقة بالنفس لحاجتهن الماسة لهذه المهارة ذلك، حيث اتفقت دراسة كلا من ديمتروفسكى واخرون(Dimimtrovesky ct al,1998,2000) ,وكان وجوى (Kane&Joy,2002) وحسن مصطفى (2003: 198-199)، ان هذه الخاصية من ضمن الخصائص الاجتماعية الذي يتميز بها طلبة ذوي صعوبات التعلم فهم يعانون من تدني في مستوى الثقة بالنفس(ابراهيم،2010). أيضا قامت الباحثة بتنمية مهارة توكيد الذات وتم تدريبهن على الحوار الإيجابي والسليبي والذي له دور مهم في تغيير نظرتهن للأمور التي تحدث معهن، فكما وضع الرغبى(2017) أهمية تغير تصور هؤلاء الطلبة للبيئة التي تحيط بهم وتغير نظرتهم لأنفسهم ومكانتهم الاجتماعية فهذه الأهمية تدرج تحت أهمية تنمية المرونة النفسية لديهم. تم تدريبهن أيضا على بعض الأدوار الاجتماعية التي يحتجن لها وتعليمهن الدفاع عن أنفسهن عند التعرض لمختلف الإساءات، فكل هذه المهارات كان لها الدور الواضح في تنمية المرونة النفسية لديهن وقدرتهن على مواصلة السعي رغم الصعوبات التي تعترضهن ممها أسهم في نجاح البرنامج الإرشادي.

كما يمكن تفسير النتائج من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة حيث أن الطلبة ذوي صعوبات التعلم تميزهم عدة خصائص وصعوبات نفسية مثل تدني تقدير الذات وتدني الثقة بالنفس، أيضا خصائص وصعوبات اجتماعية مثل صعوبات واضحة في تكوين صداقات وسوء التوافق الاجتماعي، كما وضحت دراسة القطبان(2011) أن هذه الفئة تعاني من عدة مخاوف نفسية مثل الخوف من المستقبل والخوف الاجتماعي، حيث فسرت الباحثة هذا الخوف بأنه مرتبط بمشكلة صعوبات التعلم والأعراض والسلوكيات المرتبطة بهم، حيث أن هؤلاء الطلبة غير قادرين عن التعبير عن مشاعرهم وغير قادرين على التحدث بشكل سلس بسبب ظاهرة التعلثم لديهم مما خلف لهم خوف من التحدث وخوف من الانتقادات التي يتلقونها من المجتمع. وأيضا دراسة أبو العلا(2017) التي قدمت برنامجا إرشاديا جمعيا قائما على الإرشاد التكاملي الانتقائي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى هؤلاء الطلبة وذلك سبب افتقارهم للمهارات الاجتماعية اللازمة في التعامل مع الآخرين. فجميع هذه الصعوبات التي تعاني منها هذه الفئة تؤدي بهم إلى اهتزاز نظرتهم بأنفسهم وسوء التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي، فركز البرنامج على تغيير نظرة الطالبات لأنفسهن من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية في أنفسهن والتي يتميزن بها دون غيرهن، فوضح الرغبى(2017) أهمية تنمية وتغيير معتقداتهم وأفكارهم حول قدراتهم وإمكاناتهم التي تميزهم وهذا بدوره ينمي المرونة النفسية لديهم. أيضا العمل على توجيه الانتباه الى الأمور الصغيرة التي يفعلنها وتعتبر إنجاز في حد ذاتها، أيضا تم التركيز على تنمية الثقة بالنفس لديهن وتدريبهن على الرد على الإساءات اللفظية والجسدية التي يتعرضن لها.

وقد جاءت نتائج الدراسة الحالية متفقة مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم مثل دراسة أبو زيد(2017) التي أشارت إلى فاعلية

برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم، ودراسة مغربي وآخرون (2017) والتي هدفت إلى تنمية المرونة النفسية لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة، أيضا دراسة لاشين (2022) التي أثبتت نجاح برنامج إرشادي في تنمية المرونة النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات التعلم ودراسة الرغبي (2017) التي أكدت فاعلية برنامج إرشادي مبني على المرونة النفسية في تطوير وتحسين فاعلية الذات الانفعالية وتخفيف قلق المستقبل لدى طالبات الجامعة ذوي صعوبات التعلم.

نتائج الفرض الثاني وتفسيره: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي و التتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم. وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ولكوكسون (Wilcoxon signed rank test) للعينتين المرتبطتين لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي بعد مرور شهرين من تطبيقه والتتبعي للمجموعة التجريبية والجدول (8) يوضح النتائج.

جدول (8): نتائج اختبار ولكوكسون ودلالته الإحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية بين

القياسين البعدي و التتبعي لمقياس المرونة النفسية.

المحور	الرتب	العدد	متوسط الرتب (Mdn)	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
التطلع لما هو جديد	السالبة	5	3.30	16.50	-1.27	0.202
	الموجبة	1	4.50	4.50		
	التساوي	1				
	المجموع	7				
التنظيم الانفعالي	السالبة	5	3.80	19.00	-1.81	0.071

		2.00	2.00	1	الموجبة	
				1	التساوي	
				7	المجموع	
0.892	-0.14	8.00	2.67	3	السالبة	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
		7.00	3.50	2	الموجبة	
				2	التساوي	
				7	المجموع	
0.149	-1.44	22.50	3.75	6	السالبة	المتوسط الحسابي ككل
		5.50	5.50	1	الموجبة	
				0	التساوي	
				7	المجموع	

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

تفسر الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي، ذلك يدل على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد مرور شهرين من الانتهاء من تطبيق البرنامج، ويعود ذلك إلى ما يتمتع به البرنامج الإرشادي المطبق على العينة من فنيات ساهمت في استمراريته، مثل فنية الاسترخاء التي وصت بها الباحثة الطالبات على الاستمرار في تأديتها عندما يشعرن أنهن بحاجة لها، حيث وضحت الباحثة أيضاً الأوقات التي يمكن أن يستخدمنها فيها، فكما ذكر بلان (2015) أن هذه الفنية تعتبر من أحد فنيات الإرشاد الانتقائي التكاملي التي تسهم في التخلص من التوتر. أيضاً فنية الواجبات المنزلية التي كان لها دور فعال

في ترسيخ ما يتم تعلمه أثناء الجلسات وتطبيقه على أرض الواقع، وفنية رصد الأفكار وفنية الحوار الإيجابي التي أوصت الباحثة الطالبات على المداومة على آدائهن. كما كان لأسلوب النمذجة دور كبير في إيصال المعلومة للطالبات ورسوخها في مخيلتهن لأن الباحثة اعتمدت على هذه الفنية بشكل كبير في جلسات البرنامج .

أيضا بسبب توفر جو مناسب وداعم يتميز باحترام الطالبات واحترام آرائهن وأفكارهن ومعتقداتهن وعدم التصغير من آرائهن ومقترحاتهن، فهذا الأمر ساهم أيضا في تفهم الطالبات وإقبالهن على الجلسات ورغبتهن في تعلم المزيد وحضور المزيد من الجلسات بما فيها من موضوعات تجسد مشاكلهن الواقعية، فكما ذكرت منظمة علم النفس الأمريكية ان العلاقات الإجتماعية التي يملؤها الحب و الألفة والمساندة والتشجيع تنمي وتعزز المرونة النفسية (APA،2002،ابو حلاوة،د.ت).

كما كان لفنية التغذية الراجعة التي تقدمها الباحثة للطالبات دور فعال في حصول الطالبات على معلومات منظمة وواضحة يسهل عليهن استخدامها واستيعابها ودمجها في البناء المعرفي الخاص بكل واحدة . ولا ننسى دور الإرشاد الانتقائي التكاملي في ترسيخ المعلومات لدى الطالبات وذلك بسبب ميزة المرونة في استخدام الفنيات المختلفة بما يتناسب مع كل مشكلة وكل فئة عمرية، حيث وضح بلان(2015) أن هذه النظرية تأخذ مفاهيمها وتقنياتها من عدة نظريات أخرى مثل: نظرية أدلر، ونظرية الجشطات، ونظرية روجرو، والإرشاد بالواقع، ونظرية أريكسون، وتحليل العامل وايضا نظرية التعلم الاجتماعي وأليات الدفاع والعمليات الغير شعورية(لازورس2002،ص48-49).

وتأتي نتائج هذه الدراسة متفقة مع الدراسات السابقة التي أثبتت استمرارية فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية المرونة النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم مثل دراسة مغربي وآخرون (2017) ودراسة لاشين (2022)، ودراسة أبو زيد (2017).

توصيات الدراسة:

بناء على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي القائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي في تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم وبما أثبتته الدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة فإن الباحثة توصي بالتوصيات التالية:

- 1- الاستفادة وتوظيف البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية لتنمية المرونة النفسية لدى جميع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في مختلف المدارس.
- 2- الاستفادة من مقياس المرونة النفسية بعد التحقق من صدقه وثباته وبيان ملائحته للطلبة ذوي صعوبات التعلم.
- 3- تلبية الحاجات النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم وعدم الاقتصار على الحاجات الدراسية فقط.

مقترحات الدراسة:

1- تنفيذ المزيد من الدراسات والبرامج تستهدف الطلبة ذوي صعوبات التعلم للوصول إلى أهم المشكلات والاضطرابات النفسية والصعوبات التي تواجه هذه الفئة والعمل على إيجاد الحلول المناسبة للتغلب عليها.

2- تطبيق برامج إرشاد جمعي لمتغيرات (القلق، تقدير الذات، صورة الذات) لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم.

3- إقامة برامج إرشادية توعوية للأباء والأمهات وتثقيفهم بكيفية التعامل الصحيح مع هذه الفئة، وتسهيل الضوء للاهتمام بالجانب النفسي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم.

4- عمل برامج إرشادية لتدريب وتوعية كلا من الإخصائيين النفسيين والمعلمين بالمشاكل النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم وكيفية التعامل الصحيح مع هذه الفئة بدون إلحاق أي ضرر نفسي بهم يعرقل تقدمهم دراسياً.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبوزيد، أحمد محمد جاد الرب (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. *مجلة التربية الخاصة*، 18، 228-298.
- ابراهيم، منى توكل السيد (2019). فعالية برنامج تدخل علاجي تكاملي في تعزيز التمييز السمعي البصري لدى تلميذات ذوات العسر القرائي. *مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية*، 3، 1-38.
- امال، زياني (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي (العاديين والمتفوقين). [رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، جامعة محمد بشير].
- إبراهيم، سليمان عبدالوهاب يوسف (2010). *المرجع في صعوبات التعلم*. مكتبة الأنجلو المصرية.
- أبوالعلا، نوال أحمد البدوي سيد (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الإجتماعية للأطفال ذوي صعوبات التعلم في مرحلة الطفولة المتأخرة. *مجلة دراسات الطفولة*، 20 (77)، 151-139.
- البطاينة، أسامة محمد؛ الرشدان، مالك أحمد؛ السبايلة، عبيد عبد الكريم؛ والخطاطبة، عبدالمجيد محمد (2005). *صعوبات التعلم: النظرية و الممارسة*. (ط1). دار الميسرة لنشر والتوزيع.
- البحرانية، منى عبدالله صالح؛ الوشاحي، مريم أحمد؛ البحراني، و داد عبدالله؛ الجامودي، سليمان عبدالله؛ الخواجة، عبدالفتاح؛ عجوة، عائشة محمد محمود (2016). برامج صعوبات التعلم في سلطنة عمان: دراسة تقييمية. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، 3 (10)، 140-177.

بحري، صابر، وخرموش، منى(2016). صعوبات التعلم:بين المفهوم والاسباب.مجلة جيل العلوم الانسانية و الاجتماعية.18(17)، 11-22.

باطة، امال عبد السميع مليجي، شحاتة، مريم عبد السلام فتوح، والسماحي، فريدة عبد بلان، كمال يوسف(2015). نظريات الإرشاد والإرشاد النفسي.(ط.1). دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

البهاص، سيد أحمد أحمد محمد(2011).فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين المرونة النفسية لدى الطلاب المساء معاملتهم. الجمعية المصرية لدراسات النفسية، ع73، 295-251.

التازي، نادية(2020).طبيعة العلاقة بين اسلوب حل المشكلات والمشكلات السلوكية لدى الاطفال ذوي صعوبات التعلم. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، 15(5)، 205-234.

جمعية علم النفس الأمريكية(د.ت). الطريق الى المرونة النفسية. (محمد السعيد أبو حلاوه، مترجم). مجلة ذوي الاحتياجات الخاصة (نشر العمل الأصلي2002).

ال جلالة.بندر(2020).المرونة النفسية.(ط.2).تشكيل للنشر والتوزيع.

الحميري، ساهرة قحطان عبد الجبار(2022).فعالية برنامج علاجي باستخدام اللعب في خفض الانسحاب

الاجتماعي لدى طفل الروضة من ذوي صعوبات التعلم.مجلة الباحث، 38(1)، 275-296 .

الحسون، موزي عبدالله حسون(2021). الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم. المجلة العربية

للاعاقة و الموهبة، 5(17)، 100-122

حنور، قطب عبده خليل، محمد، فاطمة الزهراء الدمرداش محمد، وفاطمة ابراهيم محمد(2022).فعالية برنامج

إرشادي سلوكي لتحسين المرونة النفسية لدى الاطفال.مجلة كلية التربية. 105. 242-262.

الحفيظ، جوعبد(2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرهقين ذوي صعوبات التعلم. [رسالة

ماجستير، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة سطيف].

الخطيب، ابراهيم محمد علي(2020). فاعلية برنامج قائم على السيكوودراما في خفض اعاقه الذات وتحسين

المرونة النفسية لدى طلبة صعوبات التعلم في مدينة إربد. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث

والدراسات التربوية والنفسية ، 11(32)، 19-33.

الرغبي، أمل عبد المحسن زكي(2017). أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات

الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية. مجلة البحث

العلمي في التربية، 18 (12) ، 249-283 .

الرياح، يارا عبد الرحمن(2022). الاضطرابات السلوكية لدى ذوي صعوبات التعلم. مجلة العلوم التربوية و

النفسية، 6(58)، 158-179 .

سماح، بشقة(2008). المشكلات السلوكية لدى ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية وحاجاتهم الإرشادية. [دراسة

ماجستير، كلية الاداب والعلوم الانسانية، جامعة الحاج لخضر].

السعيد، سعودي(2021). برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة وعلاقته بالإكتئاب للتلاميذ ذوي صعوبات

التعلم بالمرحلة الإبتدائية في دولة الكويت. الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة. 77-125.

سيد، عبدالعظيم محمد، فضل، إبراهيم، عبد الصمد، محمد، عبد التواب أبو النور(2010). فنيات الإرشاد النفسي

وتطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربي.

شند، سميرة محمد ابراهيم(2008). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة

من المرهقين. مجلة القراءة والمعرفة، ع75، 204-266.

- الصلاحى، عزة محمد (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الوافدين والعمانيين في جامعة السلطان قابوس وبعض الكليات والجامعات الخاصة. [رسالة ماجستير، جامعة نزوى].
- الطائي، إيمان محمد حمدان (2016). الإرشاد الإنتقائي و دوره في خفض مستوى ظاهرة الخوف الاجتماعي مجلة العلوم النفسية، ع(22)، 182-235.
- عاشور، منال محمود (2014). استخدام برنامج لعلاج صعوبات القراءة لدى الاطفال ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية بمشاركة الوالدين. المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي و الارشادي. 2. 1-82
- عزب، حسام الدين محمود (2016). فاعلية برنامج تكاملي لعلاج اضطرابات ما بعد صدمة الطلاق والتلع. مجلة الإرشاد النفسي، ع(48)، 251-290.
- علي، محمد النوبي (2011). صعوبات التعلم بين المهارات والإضطرابات. (ط1). دار صفاء لنشر والتوزيع.
- الغني (2019). فاعلية برنامج ارشادي انتقائي قائم على المرونة النفسية لتخفيف من الميل لاعاقة الذات لدى المراهقين الصم . مجلة كلية التربية، 19 (1) ، 441-464.
- القبطان، جنان (2011). بعض الإضطرابات النفسية لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم في مدارس التعليم الأساسي في محافظة مسقط. [رسالة ماجستير منشورة، كلية الأداب و العلوم الإنسانية، جامعة نزوى]
- مغربي، اسماء السيد احمد، كرم الدين، ليلي احمد السيد، والبحيري، محمد رزق. (2017). فاعلية برنامج لتنمية المرونة النفسية لدى عينة من الاطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. مجلة البحث العلمي في الأداب. 18 (1). 21-40.
- المقبالية، رحمة عبدالله، والفواعير، احمد محمد جلال (2020). أثر برنامج ارشاد جمعي في تحسين الصلابة النفسية لدى معلمات الطلبة ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان. المجلة الدولية للدراسات التربوية و

منيب، تهاني محمد عثمان، رضا خيرى عبد العزيز حسين، وحسام الدين فؤاد عبد التواب محمد (2021).
برنامج مقترح قائم على عادات العقل في علاج بعض صعوبات تعلم الرياضيات لدى الاطفال. مجلة
الارشاد النفسي، 67، 33-96

المطيري، عبدالعزيز ناصر (2021). إدارة الانفعالات وعلاقتها بمهارات ما وراء الإنفعالات لدى طلبة
صعوبات التعلم في ضوء بعض المتغيرات في دولة الكويت. المجلة العربية لعلوم الاعاقة
والموهبة، 5(16)، 61-74.

مخيمير، عماد محمد (2002). "استبيان الصلابة النفسية". القاهرة : جامعة الزقازيق.
محمود، عطا حسين (2000). الإرشاد النفسي والتربوي (المدخل النظرية- الواقع- الممارسة). ط2،
الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.

نور الدين، أمين محمد صبري (2021). فاعلية برنامج تدريبي قائم على الوظائف التنفيذية لخفض صعوبات
تعلم الحساب لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية لدراسات النفسية، 31 (112)، 167-
234.

النجاح، حسين عبد المجيد مفلح (2018). فاعلية برنامج ارشادي جمعي في مهارات التواصل في تقليل
مستوى العنف المدرسي لدى طلبة صعوبات التعلم. مجلة العلوم التربوية، ع15، 295-348.
وزارة التربية والتعليم (2022). الكتاب السنوي للإحصائيات التعليمية. الإصدار 52

الوقفي، راضي (2003). صعوبات التعلم النظري و التطبيقي. منشورات كلية الأميرة ثروت: عمان.
اليوسفي، مشيرة عبد الحميد، سباق، أسماء محمود أحمد، مفضل، مصطفى أبو المجد سليمان، زعبد

الظاهر، عبد الجابر عبد اللاه(2015). الإرشاد الانتقائي: التعريف- النظرية- المبادي - الفعالية.
مجلة العلوم التربوية، ع(25)، 24، 287-310.

ثانيا: المراجع الأجنبية

Ahern,N.,Kiehl,E.,Sole,M.&Byers,J.(2006).A review of instruments measuring
resilience.Issues in Comprehensive Pediatric Nursing.29 (2),103-125.

Theron,L.(2004).The role of personal protective factors in anchoring
psychological Resilience in adolescents with learning difficulties. South African
Journal of Nursing,24(4):317-321.

ملاحق الدراسة

ملحق (1)

أسماء محكمين مقياس المرونة النفسية

م	الإسم	الدرجة العلمية	التخصص	جهة العمل
1	د. أمجد عزات جمعة	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	جامعة الشرقية
2	د. عصام عبد المجيد اللواتي	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	جامعة الشرقية
3	د. شريف السعودي	أستاذ مشارك	القياس والتقويم	جامعة الشرقية
4	د. هدى بنت علي بن ناصر البوسعيدية	دكتوراه	الإرشاد النفسي	وزارة التربية والتعليم
5	د. سالم بن راشد البوصافي	دكتوراه	الإرشاد النفسي	وزارة التربية والتعليم

ملحق (2)



جامعة الشرقية

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس

استمارة طلب تحكيم لمقياس المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم

..المحترمة

الفاضل الدكتورة /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..... وبعد،،،

تقوم الباحثة: سمية بنت غاسي المشايخية، بإجراء دراسة بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد التكاملية الانتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان "؛ وذلك لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي، ونظرًا لما تتمتعون به من خبرة

ودراية علمية، أرجو التكرم بتحكيم أداة الدراسة المرفقة، والتي أخذتها الباحثة من دراسة الصلاحي (2017) التي تمت ترجمتها إلى اللغة العربية ويحتوي على أربعة أبعاد وهي : التطلع للحدة، التنظيم الانفعالي، التوجه الإيجابي نحو المستقبل، حيث يتكون من إحدى وعشرين فقرة تقوم الطالبات ذوي صعوبات التعلم في الصفين الخامس و السادس بالإجابة عليه من بين أربعة بدائل للإجابة وهي كالتالي (لا تنطبق، تنطبق قليلا، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق كثيرا، تنطبق تماما) بناءً على ماينطبق عليهن ومالا ينطبق من فقرات المقياس.

ونظرًا لما عُرف عنكم من خبرة واسعة في مجال البحث العلمي ولدرايتكم العلمية والعملية في مجال الإرشاد؛ أرجو تكرمكم بإبداء آرائكم حول عبارات المقياس، ووضوح الصياغة وسلامتها، ومدى ملاءمتها للبيئة العمانية، وتقديم التعديلات المقترحة التي ترونها مناسبة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

يرجى التكرم بتعبئة البيانات التالية:

اسم المحكم:

الدرجة العلمية:

التخصص:

جهة العمل:

الوظيفة:

البعد الأول: التطلع لما هو جديد								
الرقم	العبارة	انتماء العبارة		الصياغة اللغوية		ملاءمتها للبيئة العمانية		ملاحظات
		تنتمي	لا تنتمي	صحيحة	خاطئة	ملائمة	غير ملائمة	
١	أبحث عن تحديات جديدة							
٢	أحب ما هو جديد ومثير للاهتمام							
٣	لدي اهتمام بالاستطلاع							
٤	أحب استكشاف الأشياء الجديدة							
٥	أعتقد أن الصعوبات التي تعترض الإنسان تشكل جزءاً من الخبرات المهمة							
6	أحب فعل الأشياء الغير معتادة بالنسبة لي							
7	لا أشعر بالضيق عند ممارسة أنشطة جديدة							
البعد الثاني: التنظيم الانفعالي								
الرقم	العبارة	انتماء العبارة		الصياغة اللغوية		ملاءمتها للبيئة العمانية		ملاحظات
		تنتمي	لا تنتمي	صحيحة	خاطئة	ملائمة	غير ملائمة	
١	أتحكم بمشاعري بشكل جيد.							
٢	أستطيع البقاء هادئاً							

							في الظروف الصعبة	
							أبذل جهدي للحفاظ على هدؤني	٣
							لدي قدرة على الاستمرار في العمل الموكل لي	٤
							أتخطى التجارب والتحديات الصعبة	4
							أستطيع تحمل الصعوبات التي تواجهني	٦
							أتحكم بسلوكي بدون أن يتأثر بمزاجي اليومي.	٧
							أتحكم بعدم فقد اهتمامي بسرعة	٨
							أتحكم بغضبي بسهولة	٩
البعد الثالث: التوجه الإيجابي نحو المستقبل								
ملاحظات	ملاءمتها للبيئة العمانية		الصياغة اللغوية		انتماء العبارة		العبارة	الرقم
	غير ملائمة	ملائمة	خاطئة	صحيحة	لا تنتمي	تنتمي		
							أعتقد أن المستقبل يدخر لي أمورا جيدة	١
							أفائل بأن المستقبل أفضل من الحاضر	٢
							أخطط لمستقبلي بشكل إيجابي.	٣

							لدي هدف واضح للمستقبل	٤
							أسعى نحو تحقيق هدفي المستقبلي	5

ملحق (3)

مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية

✚ عزيزتي الطالبة:

أرجو منك قراءة كل عبارة بتمعن لمعرفة ما إذا كانت تصف مشاعرك أو سلوكك أم لا، ومن ثم حددي انطباقها عليك وذلك باختيار الرقم المناسب ومن ثم وضع إشارة () أمام العمود الذي يصف انطباقها عليك، علما بأن الأعمدة تحتوي على خمسة خيارات مرقمة من (1-3) وهي: (نادرا، أحيانا، غالبا)، مع العلم بأن الإجابات ستكون في أتم السرية وسوف تستخدم فقط لأغراض البحث العلمي .

❖ الصف:

❖ العمر:

❖ المدرسة:

✚ تعليمات المقياس :

- يجب حل جميع الفقرات وعدم ترك أية فقرة بدون حل.
- لا تهتم هوية الطالبة في هذا المقياس .
- لا توجد إجابات صحيحة وخاطئة في هذا المقياس، جميع الإجابات صحيحة .
- ضرورة التأكد من كتابة اسم المدرسة والصف .

■ البعد الأول: التطلع لما هو جديد :- ويقصد به البحث عن التحديات وحب استشفاف ما هو جديد ومثير للاهتمام				
الرقم	العبرة	نادرا (1)	أحيانا (2)	غالبا (3)
١	أبحث عن تحديات جديدة			
٢	أحب ما هو جديد ومثير للاهتمام			

				٣	لدي اهتمام بالاستطلاع
				٤	أحب استكشاف الأشياء الجديدة
				٥	أعتقد أن الصعوبات التي تعترض الإنسان تشكل جزءا من الخبرات المهمة
				6	أحب فعل الأشياء الغير معتادة بالنسبة لي
				7	لا أشعر بالضيق عند ممارسة أنشطة جديدة
<p>■ البعد الثاني: التنظيم الانفعالي :- ويقصد به قدرة الطالبة على ضبط المشاعر والتحكم بها والمحافظة على الهدوء عند التعرض للصعوبات والمحن</p>					
				الرقم	العبارة
			نادرا	(1)	أتحكم بمشاعري بشكل جيد.
			أحيانا	(2)	أستطيع البقاء هادئا في الظروف الصعبة
			غالبا	(3)	أبذل جهدي للحفاظ على هدوئي
					لدي قدرة على الاستمرار في العمل
					أتخطى التجارب والتحديات الصعبة

			٦	أتحمل الصعوبات التي تواجهني
			٧	أتحكم بسلوكي بدون أن يتأثر بمزاجي اليومي.
			٨	أتحكم بعدم فقد اهتمامي بسرعة
			٩	أتحكم بغضبي بسهولة
<p>البعد الثالث: التوجه الإيجابي نحو المستقبل :- ويقصد به لمعرفة وضوح الأهداف لدى الطالبة ومعرفة مدى تخطيطها للمستقبل.</p>				
	غالباً (3)	أحيانا (2)	نادراً (1)	العبرة
			١	أعتقد أن المستقبل يدخر لي أموراً جيدة.
			٢	أنفعل بأن المستقبل أفضل من الحاضر .
			٣	أخطط لمستقبلي بشكل جيد
			٤	لدي هدف واضح للمستقبل
			5	أسعى نحو تحقيق هدفي المستقبلي

شاكراً لكن حسن تعاونكم

ملحق (4)

أسماء محكمين البرنامج الإرشادي

م	الإسم	الدرجة العلمية	التخصص	جهة العمل
1	د. أمجد عزات جمعة	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	جامعة الشرقية
2	د. محمد بن ناصر الصوافي	دكتوراه	الإرشاد النفسي	وزارة التربية والتعليم
3	د. هدى بنت علي بن ناصر البوسعيدي	دكتوراه	الإرشاد النفسي	وزارة التربية والتعليم
4	د. سالم بن راشد البوصافي	دكتوراه	الإرشاد النفسي	وزارة التربية والتعليم

ملحق (5) تسهيل مهمة باحث



جامعة الشرقية
ASHARQIYAH UNIVERSITY

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

التاريخ: 2023/12/26

إلى من يهمه الأمر

تحية طيبة... وبعد

الموضوع/ تسهيل مهمة باحث

يرجى التكرم بتسهيل مهمة الطالب سميح بنت غاسي بن العبد المشايخية ، الرقم الجامعي (2214075)، والمسجلة في برنامج ماجستير في التربية: تخصص إرشاد نفسي بجامعة الشرقية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، بقسم علم النفس من أجل تطبيق دراسة وصفية بعنوان: " فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات صعوبات التعلم في سلطنة عمان "

وذلك خلال العام الدراسي 2023/2024م، ضمن متطلبات التخرج من البرنامج والحصول

على درجة الماجستير.

شاكرين ومقدرين تعاونكم الدائم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير



د. محمد بن خلفان الصقري

عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية



ملحق (6)

البرنامج الإرشادي



جامعة الشرقية

كلية الآداب و العلوم الإنسانية

قسم علم النفس

الإرشاد النفسي

فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي
لتنمية المرونة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان

إعداد الباحثة:

سمية بنت غاسي المشايخية

إشراف الدكتورة:

جوخة بنت محمد الصوافية.

المقدمة:

تقديم برنامج علاجي مكون من جلسات إرشاد جمعي لعدد من الطالبات ذوي صعوبات التعلم في إحدى مدارس السلطنة لتنمية المرونة النفسية لديهن ومساعدتهن على التغلب على التحديات والصعوبات التي تواجههن وتقف أمام تقدمهن الدراسي و تؤثر عليهن من الجانب النفسي، حيث يستند البرنامج على الإرشاد التكاملي الانتقائي المعتمد على العديد من النظريات ولا يقتصر على نظرية واحدة فقط بل يشمل عدة نظريات.

فنيات البرنامج الإرشادي:

تم استخدام عدة فنيات إرشادية في هذا البرنامج وهن: فنية الحوار والمناقشة، فنية التخيل، فنية الإيضاح، فنية الكرسي الخالي، فنية طرح الأسئلة، فنية لعب الدور، فنية الاسترخاء، فنية الواجب المنزلي، فنية التعزيز، فنية النمذجة، فنية التعبير عن الراي الحر وغيرها من الفنيات الإرشادية.

الأسس العامة للبرنامج:

يقوم البرنامج الإرشادي على عدة أسس عامة ونفسية وأخلاقية وتربوية، متمثلة هذه الأسس في مراعاة مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتغير والتعديل، ومراعاة الخصائص النمائية التي تمر بها العينة وهي فترة المراهقة حيث أن هذه الفترة لها سماتها وتحدياتها المميزة، وأحقيه المراهق في الحصول على خدمات الإرشاد والتوجيه، وحقه في إتخاذ قراراته وتقبلها والعمل على مساعدته، وقد راعت الباحثة الفروق الفردية بين أفراد العينة والحرص على استمرار العملية الإرشادية، أيضا مراعاة الميثاق الأخلاقي للإرشاد النفسي، كما حرصت الباحثة على مناسبة وتوافق أهداف البرنامج مع أهداف العملية التربوية.

أهداف البرنامج الإرشادي :

يهدف البرنامج الإرشادي التالي للوصول الى الأهداف الآتية :

-أهداف نمائية: استخدام فنيات الإرشاد التكاملي الانتقائي في تنمية المرونة النفسية لدى العينة المستهدفة.

-أهداف وقائية: العمل على إكساب طالبات المجموعة التجريبية مهارات تمكنهن من مواجهة التحديات والمصاعب التي قد يواجهنها لاحقا بسبب إخفاقهن الدراسي .

-أهداف علاجية: والتي تتمثل في مجموعة من الأهداف السلوكية والمعرفية التي تم وضعها للعمل على تحقيقها من خلال تطبيق الجلسات الإرشادية .

عناوين الجلسات :

الجلسة الأولى : التعارف

الجلسة الثانية :التفريغ الانفعالي المرونة النفسية

الجلسة الثالثة : المرونة النفسية

الجلسة الرابعة: الأفكار غير العقلانية

الجلسة الخامسة: مواجهة الأفكار غير العقلانية

الجلسة السادسة: تابع مواجهة الأفكار غير العقلانية

الجلسة السابعة: الاسترخاء

الجلسة الثامنة: تحدي ما يواجهني

الجلسة التاسعة: توكيد الذات

الجلسة العاشرة: تابع توكيد الذات

الجلسة الحادية عشر: الثقة بالنفس

الجلسة الثانية عشر:تابع الثقة بالنفس

الجلسة الثالثة عشر: الأدوار الاجتماعية

الجلسة الرابعة عشر : الحوار السلبي والإيجابي

الجلسة الخامسة عشر: الإنهاء

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
التعارف	60 دقيقة	غرفة الإخصائية النفسية

الهدف العام للجلسة:

❖ إقامة علاقة إرشادية تملؤها الألفة بين المرشدة وأفراد المجموعة الإرشادية .

الأهداف الفرعية للجلسة :

- أن تتعرف الطالبات على البرنامج الإرشادي وأهدافه ومدته وعدد الجلسات وموعيدها ومكان تنفيذها .
- أن تتفق المرشدة والطالبات على إقامة عقد سلوكي فيما بينهما يوضح مسؤوليات وواجبات كل طرف .
- أن تحدد الطالبات أهدافهن و توقعاتهن من البرنامج الإرشادي.
- أن تتعرف الطالبات على قواعد العمل الجماعي ومعاييره .

أهداف الجلسة والمدة	الإجراءات	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التعارف والترحيب 15دقيقة	-ترحيب المرشدة بالطالبات. -تعرف المرشدة بنفسها بطريقة ودودة ومحترمة - توضيح هدف المجموعة الإرشادية للطالبات. - تقوم المرشدة بشرح لعبة البطاقة التعريفية والتي تحصل عليها كل طالبة ومن ثم تقوم بتعبئتها ومشاركة المجموعة بقرائنها أمام الجميع وذلك حتى يتم التعرف بين الطالبات أنفسهن وبين المرشدة .	الحوار والمناقشة كسر الجليد طرح الأسئلة لعبة التعارف (بطاقة التعريفية)	أوراق

<p>قلم سبورة</p>	<p>الحوار والمناقشة النمذجة فنية الإيضاح التعزيز</p>	<p>- تقدم المرشدة شرح مبسط عن الإرشاد الجمعي من خلال نمذجة الفكرة بالرسم . - توضح المرشدة لطالبات أنهن يشتركن في مشكلة واحدة والجميع يعاني منها. - تبين المرشدة لطالبات أنهن سيكونّ المجموعة التجريبية وسيتم تطبيق البرنامج عليهن والذي يتكون من 15 جلسة إرشادية ومدة كل جلسة 60 دقيقة وكل جلسة لها هدف معين يكون الطريق لتحقيق الهدف العام للبرنامج. - تشرح المرشدة هيكله الجلسات الإرشادية بلغة سهلة يسهل فهمها لدى الطالبات والتي تكون بشكل التالي : * تلخيص الجلسات الماضية * متابعة الواجبات المنزلية * إعطائهن تمارين لتحقيق هدف الجلسات * إعطائهن واجب منزلي * تقييم الجلسات وإعطائهن تغذية راجعة وإنهاء الجلسات.</p>	<p>تعريف الطالبات بالبرنامج الإرشادي 20 دقيقة</p>
<p>أوراق مطبوعة</p>	<p>طرح الأسئلة الحوار والمناقشة التغذية الراجعة</p>	<p>تسأل المرشدة الطالبات عن توقعاتهن من البرنامج ومناقشة ما أدلين به وتصحيح التوقعات الخاطئة إذا وجدت. سؤالهن ما هي قواعد المجموعة الإرشادية في حد علمكن؟، ومن ثم الاستماع لما قلنه ومناقشتهم فيه وإعطائهن ورقة مطبوعة تحتوي على قواعد المجموعة الإرشادية</p>	<p>قواعد المجموعة الإرشادية 8 دقائق</p>
<p>أوراق مطبوعة أقلام</p>	<p>الحوار والمناقشة التعاقد السلوكي</p>	<p>- تشرح المرشدة المقصود بالتعاقد السلوكي وتوضح أهميته لضمان نجاح البرنامج . - توزع المرشدة العقد للطالبات وتطلب منهن توقيعها .</p>	<p>التعاقد السلوكي 7 دقائق</p>
	<p>التلخيص</p>	<p>الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث</p>	<p>الإنهاء</p>

أوراق مطبوعة	الحوار والمناقشة التعزيز التغذية الراجعة	ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدث في الجلسة تحديد موعد الجلسة القادمة تكرار تذكيرهن بمبدأ السرية توزيع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن	10 دقائق
--------------	--	--	----------

ملاحق الجلسة الأولى :

عقد الإتفاق

الاسم:..... الصف:.....

- أقر بأنني انضمت إلى البرنامج الإرشادي (القائم على الإرشاد التكاملي الانتقائي في تنمية المرونة النفسية) برغبة مني، ولهذا سألتزم بكافة شروط البرنامج وقوانينه التي تم الاتفاق عليها، وتشمل:
- ❖ المحافظة على السرية والخصوصية، ولا أفشي أسرار أو معلومات شخصية تتعلق بأعضاء المجموعة.
 - ❖ الاحترام المتبادل بين الأعضاء .
 - ❖ احترام آراء الطالبات .
 - ❖ الإنصات والاستماع بشكل جيد .
 - ❖ الالتزام بمواعيد الحضور حسب المتفق عليه .
 - ❖ المشاركة الفعالة أثناء الجلسات لضمان الاستفادة القصوى .
 - ❖ الالتزام بأداء الواجبات المنزلية
- التاريخ:..... التوقيع:.....

استمارة تقييم الجلسة:

الأسم:		الصف:	
معارض	محايد	موافق	الفقرة
			كانت الجلسة مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			تهتم المرشدة بجميع الطالبات
			أشعر بالارتياح في هذه الجلسة

البطاقة التعريفية:

بطاقة تعريفية :

أسمك يا جميلة :

عدد أخوتك :

ترتيبك بين أخوتك:

هواياتك :

حلم وظيفة المستقبل :

المواد التي تحبينهن
وتستمتعين فيهن 😍:



الجلسة الثانية

مكان التنفيذ	مدة الجلسة	عنوان الجلسة
غرفة الإخصائية النفسية	60 دقيقة	التنفيس الانفعالي

❖ الهدف العام للجلسة:

إيجاد مساحة يتم من خلالها تنفيس وتفريغ الطالبات عما يجول بداخلهن من مشاعر وانفعالات نفسية.

❖ الأهداف الفرعية للجلسة:

أن تفرغ الطالبة عن مشاعرها وانفعالاتها.
أن تتعلم الطالبة طرق جديدة لتفريغ الانفعالي

الأدوات و الوسائل	الأساليب والفنيات	الإجراءات	أهداف الجلسة و المدة
-----	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة. تذكير الطالبات بقواعد المجموعة الإرشادية.	التمهيد (15 دقائق)
-----	الحوار التداعي الحر فنية الإيضاح	- تطلب المرشدة من كل طالبة أن تحكي عن كل ما يجول بداخلها من مواقف واجهتها وما صاحب هذه المواقف من أفكار ومشاعر مع تذكيرهن بالسرية حتى يشعرن بالراحة في الحديث.	إيجاد مساحة لطالبات لتفريغ عما بداخلهن من مشاعر وأفكار

			وسلوكيات و مواقف (20 دقيقة)
أوراق مطبوعة سبورة مغناطيس قلم	طرح الأسئلة الحوار والمناقشة فنية الإيضاح النمذجة	بعد انتهاء الطالبات من تفريغ ما بداخلهن ، توضح لهن المرشدة ماذا يسمى الذي قامن به وتذكر لهن مثال وهو) لها لتضايق تبكي مباشرة) ومن ثم تسألهن بالعادة كيف تفرغن ما بداخلكن؟، وبعد مناقشة الردود توضح المرشدة طرق التفريغ والتنفيس من خلال عرض صور لكل طريقة	تقديم أساليب تساعد الطالبات على التفريغ (15 دقيقة)
أوراق مطبوعة	التلخيص الحوار والمناقشة التعزيز التغذية الراجعة	الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدث في الجلسة تحديد موعد الجلسة القادمة وتوزيع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن	الإنهاء 10 دقائق

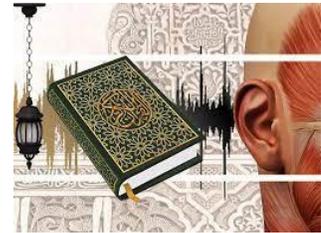
ملاحق الجلسة ١

استمارة التقييم:

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			كانت الجلسة مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			تهتم المرشدة بجميع الطالبات
			أشعر بالارتياح في هذه الجلسة

صور طرق التفرغ:

قراءة القرآن



الكتابة



التلوين



البكاء



الرياضة



الرسم



الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
المرونة النفسية	60 دقيقة	غرفة الإحصائية النفسية

❖ الهدف العام للجلسة :

تعريف الطالبات بالمرونة النفسية وأهميتها لمواجهة ما يمرن به من صعوبات

❖ الأهداف الفرعية للجلسة :

- أن تتشارك الطالبات في الحديث تفريغ عما يحدث لهن من صعوبات
- أن تتعرف الطالبات على المقصود بالمرونة النفسية.
- أن تدرك الطالبات أهمية تنمية المرونة النفسية لديهن.

أهداف الجلسة و المدة	الاجراءات	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التمهيد (10 دقائق)	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة . تذكير الطالبات بقواعد المجموعة الإرشادية.	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	-----
يتم تشارك الطالبات في	- تطلب المرشدة من كل طالبة عرض بعض الصعوبات التي سببت لهن أذى نفسي وذلك مع	الحوار	--

	<p>والمناقشة والمناقشة المنهجية فنية الإيضاح طرح الاسئلة</p>	<p>ذكر مثال عليها ومن ثم تناقشهن بها.</p>	<p>شرح معاناتهن وصعوباتهن التي يواجهنها (10) دقائق)</p>
<p>كمبيوتر</p>	<p>طرح الاسئلة الحوار والمناقشة فنية الإيضاح التثقيف النفسي</p>	<p>تقدم المرشدة فيديو يشرح المرونة النفسية بطريقة مناسبة لعمر الطالبات ومن ثم تطلب منهن أن يخبرنها ما الذي فهمنه بعد ما يصل المفهوم - الى الطالبات تسأل المرشدة الطالبات ما رأيهن الشخصي في المرونة النفسية هل هن بحاجة لها؟ بعد سماع ردودهن تخبرهن المرشدة أن هذا البرنامج صمم لتنمية هذا الأمر لديهن .</p>	<p>توضيح المقصود بالمرونة النفسية 20 دقيقة</p>
<p>-----</p>	<p>التثقيف النفسي الحوار و المناقشة المنهجية</p>	<p>تشرح المرشدة النفسية أهمية المرونة النفسية في جعل الطالبات يجتزن المصاعب التي تعترضهن عن طريق عرض قصة للأشخاص تمتعوا بالمرونة النفسية وكيف تحسنت حياتهم للأفضل.</p>	<p>أهمية المرونة النفسية(10) دقائق)</p>
<p>أوراق مطبوعة</p>	<p>التلخيص الحوار</p>	<p>الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن</p>	<p>الإنهاء 10 دقائق</p>

والمناقشة
التعزيز
التغذية الراجعة

ثم تلخص المرشدة
جميع ما حدث في
الجلسة
تحديد موعد الجلسة
القادمة
وتوزيع ورقة تقييم
الجلسات وشكرهن على
حضورهن

ملاحق الجلسة :

رابط الفيديو:

<https://youtu.be/VGk1g9Wxdjl?si=7LCEqkeLFTIvSv40>

قصة توضح أهمية المرونة النفسية :

كان يا مكان كان هناك فتاتين سلمى ونهى في نفس الفصل الدراسي، نهى فتاة مجتهدة رغم أنها تتعرض للكثير من المشاكل و الإخاقات في دراستها و التتنمر من قبل بنات الفصل ورغم ذلك تواصل السعي والذاكرة رغم درجاتها المنخفضة ولا زالت تحاول حتى وصلت لأهدافها وحصلت على درجات جيدة وكونت صداقات جيدة بينما نهى فهي تتعرض لنفس ما تتعرض له سلمى ولكنها تنهار وتبكي كلما تحصل على درجات منخفضة وتكره المذاكرة ولا تذاكر وعندما يتم التتمر عليها تنعزل وتتضايق وتتغيب عن المدرسة مما أدى بأن درجاتها تنخفض وأدى بها الى الرسوب .

تقييم الجلسة :

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			الجلسة كانت مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			المرشدة تهتم بجميع الطالبات
			أشعر بالارتياح في هذه الجلسة

الجلسة الرابعة |

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
الأفكار غير عقلانية	60 دقيقة	غرفة الإحصائية النفسية

- ❖ الهدف العام للجلسة:
- اكتشاف الأفكار غير العقلانية لدى الطالبات
- ❖ الأهداف الفرعية للجلسة:
- أن تتعرف الطالبات على جدول رصد الأفكار
- أن تتدرب الطالبات على جدول رصد الأفكار
- أن تتعرف الطالبات على تأثير الأفكار غير العقلانية عليهن

أهداف الجلسة و المدة	الإجراءات	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التمهيد 10 دقائق	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة. تذكير الطالبات بقواعد المجموعة الإرشادية.	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	-----
تعرف الطالبات بمعنى الأفكار السلبية وتأثيرها عليهن 15 دقيقة	تكتب المرشدة مصطلح الأفكار السلبية في السبورة وتطلب من الطالبات أن يذكرن الكلمات التي يتذكرنها عند سماع هذا المصطلح ومن ثم تبدأ المرشدة	الحوار والمناقشة فنية الإيضاح طرح الأسئلة العصف الذهني	قلم سبورة

بتوضيحه		
الحوار والمناقشة النمذجة التثقيف النفسي	تبدأ المرشدة بقص قصة لفتاتين الأولى تفكر بطريقة إيجابية والثانية لديها أفكار سلبية وتأثر ذلك على حياتهن حتى توصل المرشدة المعنى بشكل يسير لطالبات.	معرفة تأثيرها على حياتنا 10دقيقة
اوراق مطبوعة	الحوار والمناقشة فنية الإيضاح التثقيف النفسي النمذجة	تعريف الطالبات بجدول رصد الأفكار وتوضيحه لهن وتدريهن عليه 15دقيقة
أوراق مطبوعة	التلخيص الحوار والمناقشة التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي	الإنهاء 10 دقائق الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدث في الجلسة وإعطائهن واجب كتابة فكرتين على الأقل في جدول رصد الأفكار تحديد موعد الجلسة القادمة وتوزيع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن

ملاحق الجلسة:

جدول رصد الأفكار :

واقعية الأفكار البديل	الأفكار البديلة	الأفكار التلقائية	الحدث المثير

استمارة تقييم الجلسة:

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			كانت الجلسة مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			تهتم المرشدة بجميع الطالبات
			أشعر بالارتياح في هذه الجلسة

الجلسة الخامسة |

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
مواجهة الأفكار غير العقلانية	60 دقيقة	غرفة الإخصائية النفسية

❖ الهدف العام للجلسة:

مواجهة الأفكار غير العقلانية والتشوهات المعرفية لدى الطالبات.

❖ الأفكار الفرعية للجلسة:

أن تتوصل كل طالبة لأفكارها غير العقلانية .

أن يتم تحديد التشوهات المعرفية لديهن .

أن تدرك الطالبات تأثير هذه التشوهات المعرفية على حياتهن .

أن يتم مواجهة الأفكار غير العقلانية و التشوهات المعرفية.

الوسائل و الأدوات	الأساليب والفنيات	الإجراءات	اهداف الجلسة و المدة
-----	الحوار و المناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة . مراجعة الواجب المنزلي	التمهيد (10 دقائق)
أقلام هايلايت	الحوار و المناقشة	بعد مراجعة المرشدة الواجب معهن تبدأ بتوضيح الأفكار السلبية لدى كل واحدة وتوزع عليهن أقلام هايلايت وتطلب منهن أن يضعن هايلايت	رصد الأفكار الغير عقلانية لديهن

	<p>فنية الإيضاح طرح الأسئلة</p>	<p>(10 دقائق) على كل فكرة .</p>
<p>فيديو كمبيوتر</p>	<p>الحوار والمناقشة التصور المعرفي السهم الهابط الإرشاد باللعب</p>	<p>مواجهة التشوهات المعرفية 15 دقيقة</p> <p>تبدأ المرشدة بتوضيح معنى التشوهات المعرفية من خلال عرض فيديو للطالبات وبعد ذلك يتم تبسيط المعنى أكثر من خلال تمثيل المعنى وذلك بالطلب منهن الوقوف طابور ومن ثم توضح المرشدة كيف تتكون الأفكار السلبية وأين موقع التشوه المعرفي؟ ومن ثم الطلب منهن كتابة التشوه الذي يشعرن بأنه موجود لديهن وبعد ذلك تقوم المرشدة بالتعاون معهن باستنتاج التشوهات المعرفية وتحديد لها لدى كل طالبة منهن عن طريق التصور المعرفي و السهم الهابط.</p>
	<p>الحوار والمناقشة فنية الإيضاح التثقيف النفسي النمذجة</p>	<p>تثقيف الطالبة كيف تؤثر هذه التشوهات على حياتهن (15 دقيقة)</p> <p>تقوم المرشدة بتوضيح تأثير هذه التشوهات على حياتهن من خلال عرض أمثلة واقعية مثل: (لا أشارك مع المعلمة بسبب إخفاقي في قراءة الجمل بشكل صحيح أمام طالبات الفصل وبتالي سيقمن بالتنمر علي – إخفاقي في الإجابة يشعرنني بأنني شخص فاشل ولا فائدة منه)</p> <p>فتوضح المرشدة عواقب هذا الأمر وهي عدم حصول الطالبة على درجات في المشاركة والسبب هذه التشوهات الموجودة لديها.</p>

أوراق مطبوعة	التلخيص الحوار والمناقشة التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي	الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدث في الجلسة والطلب منهن الاستمرار في رصد أفكارهن . تحديد موعد الجلسة القادمة وتوزيع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن	الإنهاء 10 دقائق
--------------	---	---	---------------------

ملاحق الجلسة |

رابط فيديو التشوهات المعرفية :

<https://youtu.be/bmEzeMNkRLA?si=p9VB8AFzTKinOtGH>

استمارة التقييم :

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			كانت الجلسة مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			تهتم المرشدة بجميع الطالبات
			أشعر بالارتياح في هذه الجلسة

الجلسة السادسة

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
تابع مواجهة الأفكار غير العقلانية	60 دقيقة	غرفة الإحصائية النفسية

❖ الهدف العام للجلسة:

متابعة مواجهة الأفكار غير العقلانية

❖ الأهداف الفرعية للجلسة:

أن تستمر الطالبات في اكتشاف التشوهات المعرفية

أن تتقن الطالبات عملية المواجهة لتشوهات المعرفية

أهداف الجلسة و المدة	الإجراءات	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التمهيد (10 دقائق)	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة . مراجعة الواجب المنزلي	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	-----
متابعة رصد الأفكار غير العقلانية	بعد مراجعة المرشدة الواجب معهن توضح الأفكار السلبية لدى كل واحدة وتوزع عليهن أقلام هايلات نفس الجلسة الماضية وتطلب منهن	الحوار والمناقشة	أقلام هايلات

	<p>أن يضعن هايلات على كل فكرة . فنية الإيضاح طرح الأسئلة</p>	<p>لديهن (10 دقائق)</p>
<p>-----</p>	<p>الحوار والمناقشة التصور المعرفي السهم الهابط التغذية الراجعة طرح الأسئلة الإرشاد باللعب</p>	<p>مواجهة التشوهات المعرفية 30 دقيقة</p> <p>تراجع المرشدة معنى التشوهات المعرفية معهن من خلال سؤالهن ومن بعد الاستماع لإجاباتهن تصحح لهن وتوضحه مرة أخرى، من ثم تطلب من كل واحدة أن تستخرج من افكارها التي تم رصدها سابقا التشوهات المعرفية وذلك من خلال ملاعبتهن لعبة وهي تقسيم السبورة الى جزئين (تشوه – لا يوجد تشوه) والطلب منهن أن تحدد التشوه المعرفي وبمساعدة المرشدة وتكتبه وتضعه تحت المكان الصحيح وسيتم ذلك عن طريق التصور المعرفي و السهم الهابط.</p>
<p>أوراق مطبوعة</p>	<p>التلخيص الحوار والمناقشة التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي</p>	<p>الإنهاء 10 دقائق</p> <p>الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدث في الجلسة والطلب منهن الاستمرار دائما في رصد أفكارهن واستخراج تشوّهاتهن . تحديد موعد الجلسة القادمة وتوزيع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن</p>

ملاحق الجلسة:

استمارة تقييم الجلسة:

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			الجلسة كانت مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			المرشدة تهتم بجميع الطالبات
			أشعر بالإرتياح في هذه الجلسة

الجلسة السابعة

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
الإسترخاء	60 دقيقة	غرفة الإخصائية النفسية

❖ الهدف العام للجلسة:

تدريب الطالبات على فنية الاسترخاء

❖ الأهداف الفرعية للجلسة:

أن تعرف الطالبات كيفية تطبيق فنية الاسترخاء

أن تدرب الطالبات على أداء فنية الاسترخاء

أهداف الجلسة و المدة	الإجراءات	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التمهيد 10 دقائق	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة . مراجعة الواجب المنزلي	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	-----
تعريف الطالبات بفنية الاسترخاء وطريقة تطبيقها 10 دقائق	توضح المرشدة ماهو الاسترخاء، حيث انه عبارة عن طريقة للتنفس بشكل مختلف عن المعتاد يتم فيه إخراج النفس بشكل مريح وتوضح لهن فوائده ومتى يمكن أن نستخدمه مع ضرب أمثلة لكل مثال لإيصال المعلومة	الحوار والمناقشة التثقيف النفسي النمذجة	-----
توضيح طريقة	تقوم المرشدة بعرض فيديو يجسد ويوضح طريقة الاسترخاء وبعد ذلك	النمذجة الحوار	فيديو كمبيوتر

	طرح الأسئلة	تكرر المرشدة شرح الطريقة مجددا الإسترخاء 15 دقيقة
-----	الحوار والمناقشة طرح الأسئلة النمذجة	تنقيف الطالبة كيف تؤثر هذه التشوهات على حياتهن 15 دقيقة تطبق المرشدة الذي تم مشاهدته في الفيديو أمام الطالبات ومن ثم تطلب منهن تطبيقه معها وبعد ذلك تطبيقه بمفردهن . تسأل ماذا شعرن بعد تطبيق هذه الفنية ؟ وتستمع الى إجاباتهن.
أوراق مطبوعة	التلخيص الحوار والمناقشة التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي	الإنهاء 10 دقائق الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدث في الجلسة والطلب منهن تكرار تطبيق فنية الاسترخاء في المنزل وتوزع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن

ملاحق الجلسة :

رابط الفيديو:

<https://youtu.be/tGrb7jmdhT4?si=RwBh41ZQrQEzMfzt>

فوائد فنية الاسترخاء :

مساعدة الطالب على التركيز

المثال: (لديك مسألة رياضيات صعبة ويتبادر إلى ذهنك العديد من الأفكار مثل : إنني لا أستطيع حلها فعند تطبيق هذه الفنية تصبحين أكثر تركيزا وتستطيعين السيطرة على الأشياء التي تشغلك)

الشعور بالراحة والسكينة

مثال: (عند الشعور بالضيق بسبب حصولك على درجة منخفضة في أحد الأنشطة الصفية تقومين بتطبيق هذه الفنية وبالتالي تخففين عنك الضيق وتمنحك الراحة)

حل مشاكل النوم

مثال: (عند عدم القدرة على النوم هذه الفنية تساعد على النوم)

يخفف من الغضب والعصبية

مثال: (عند حدوث مشاجرة بينك وبين أحد زميلاتك تمرين الاسترخاء يخفف العصبية)

إستمارة تقييم الجلسة:

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			كانت الجلسة مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			تهتم المرشدة بجميع الطالبات
			أشعر بالارتياح في هذه الجلسة

الجلسة الثامنة

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
تحتوي ما يواجهني	60 دقيقة	غرفة الإخصائية النفسية

❖ الهدف العام للجلسة:

تدريب الطالبات على مواجهة التحديات التي تعترضهن.

❖ الأهداف الفرعية للجلسة:

أن تعبر الطالبات عن التحديات التي تواجههن.

أن تنشئ الطالبة مدرج للتحديات التي تخافها.

أن تتدرب الطالبات على مواجهة التحديات التي تعترضها.

أهداف الجلسة و المدة	الإجراءات	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التمهيد (10 دقائق)	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة . مراجعة الواجب المنزلي	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	-----
تعبر الطالبات عن ما يعترضهن من تحديات (15 دقيقة)	توضح المرشدة معنى كلمة تحديات عن طريق تمثيل المعنى وتجسيده وذلك بالطلب من إحدى الطالبات الوقوف مواجهة للمرشدة وتسلم عليها وكأنها تشد يدها لجانبها فالمرشدة هي بمثابة المشكلة و الطالبة هي نفسها الطالبة وبذلك إذا شددت المرشدة الطالبة إلى صفها	الحوار والمناقشة لعبة الدور النمذجة التمثيل	-----

	<p>تتغلب المشكلة على الطالبة والعكس صحيح .</p> <p>تطلب المرشدة من الطالبات أن ينقسمن مجموعتين وكل مجموعة تقوم بتمثيل عدة تحديات تواجهها أفرادها</p>
<p>بطاقات</p> <p>الحوار عصف ذهني نمذجة الاسترخاء</p>	<p>إنشاء مدرج للتحديات التي تخاف منها الطالبات</p> <p>(10 دقائق)</p> <p>تقوم المرشدة بتطبيق فنية الاسترخاء مع الطالبات ومن ثم توزع المرشدة بطاقات فارغة لكل طالبة وتطلب من كل واحدة كتابة التحديات من الأقل الى الأكثر وذلك بمساعدة المرشدة .</p> <p>تطلب المرشدة من الطالبات إعطاء هذه التحديات درجات من صفر الى 100 مع ذكر مثال توضيحي على ذلك ومن ثم الطلب منهن ترقيم هذه البطاقات .</p>
<p>الحوار والمناقشة التثقيف النفسي التخيل الكف المتبادل الاسترخاء</p>	<p>تدريب الطالبات على مواجهة التحديات 15 دقيقة</p> <p>تمسك المرشدة الطالبات كل واحدة تلو الأخرى وتطلب منهن الاسترخاء و حين وصولهن لدرجة الإسترخاء المطلوبة ومن ثم تطلب منهن تخيل مشهد لتحدي من التحديات التي تمت كتابتها في البطاقات وكأنها تعيشهن الآن ومن ثم تنتقل الى مشهد آخر الى أن تشعر بالتوتر وترجع الى ممارسة الاسترخاء وتكرر ذلك مع عدد من التحديات، حيث تكرر مشهد التحدي الواحد 3 مرات او 4 مرات ويتم عرض هذه المشاهد بشكل تصاعدي.</p>
<p>أوراق مطبوعة</p>	<p>الإنهاء 10 دقائق</p> <p>الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن ثم تلخص المرشدة جميع التلخيص الحوار والمناقشة</p>

التعزيز
التغذية الراجعة
الواجب المنزلي

ما حدث في الجلسة والطلب منهم
الاستمرار في التدريب على مواجهة
التحديات.
تحديد موعد الجلسة القادمة
وتوزيع ورقة تقييم الجلسات
وشكرهن على حضورهن

ملاحق الجلسة :

استمارة التقييم:

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			كانت الجلسة مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			تهتم المرشدة بجميع الطالبات
			أشعر بالإرتياح في هذه الجلسة

الجلسة التاسعة

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
الثقة بالنفس	60 دقيقة	غرفة الإحصائية النفسية

- ❖ الهدف العام للجلسة:
تعليم الطالبات بعض طرق زيادة الثقة بالنفس
- ❖ الأهداف الفرعية للجلسة:
أن تكتسب الطالبات بعض طرق زيادة الثقة بالنفس

اهداف الجلسة و المدة	دور المرشدة	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التمهيد (10دقائق)	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد.	الحوار والمناقشة	-----
	تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة .	التلخيص طرح الأسئلة	
	مراجعة الواجب المنزلي	التعزيز	
لعبة أنا خائف ولكن ... (10 دقائق)	توزع المرشدة على الطالبات أوراق وتطلب منهن كتابة جميع مخاوفهن و ذلك ومن ثم كتابة الحل البديل لهن ومن ثم مناقشتهن فيما كتبن.	الحوار والمناقشة الإرشاد باللعب	أوراق فارغة وأقلام
رسم صورة ذاتية لنفس	توزع المرشدة أوراق مرة ثانية وأقلام وتطلب منهن أن يرسمن		

أوراق فارغة و أقلام	الحوار الإرشاد بالرسم	أنفسهن وبعد الانتهاء من الرسم تطلب منهن المرشدة أن يعبرن عن ما قامن برسمه (10 دقائق)
الحوار والمناقشة لعبة الدور التخيل التعزيز	تمثل الطالبات أدوار لشخصيات مفضلة لديها (20دقيقة)	تسأل المرشدة الطالبات عن أفضل شخصية يتمنين أن يصبحن نفسها ومن ثم تطلب من كل واحدة تمثيل الشخصية المفضلة لديها
أوراق مطبوعة	التلخيص الحوار والمناقشة التعزيز التغذية الراجعة	الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدث في الجلسة وتحدد موعد الجلسة القادمة . توزع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن 10 دقائق الإنهاء

ملاحق الجلسة:

إستمارة تقييم الجلسة:

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			كانت الجلسة مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			تهتم المرشدة بجميع الطالبات
			أشعر بالارتياح في هذه الجلسة

الجلسة العاشرة

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
تابع :- الثقة بالنفس	60 دقيقة	غرفة الإخصائية النفسية

- ❖ الهدف العام للجلسة:
الاستمرار في تنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات
- ❖ الأهداف الفرعية للجلسة:
أن تلقي الطالبات الانتباه على الجوانب الإيجابية فيهن .
أن تركز الطالبات على الإنجازات الصغيرة التي تقوم بها .

الاهداف والجلسة و المدة	الاجراءات	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التمهيد (10 دقائق)	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة .	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	-----
تسليط الضوء على الجوانب الإيجابية في شخصيات الطالبات (20 دقيقة)	توزع المرشدة على الطالبات أوراق وتطلب منهن تقسيم الورقة إلى قسمين القسم الأول وهو إيجابياتهن والقسم الثاني هو سلبياتهن وتعطينهن بضع دقائق لكتابة هذا التمرين ومن ثم مناقشتهن وتسليط الضوء على المميزات التي يتحلين بها بينما غيرهن لا توجد لديهن هذه المميزات	الحوار والمناقشة فنية الاستبصار العصف الذهني	أوراق
تبصيرهن بالإنجازات	تبدأ المرشدة بعرض إنجازات		

سبورة و أقلام	الحوار والمناقشة فنية الإيضاح طرح الأسئلة العصف الذهني الاستبصار	صغيرة تفعلها هي كإبتسامة في وجهة أحد ومساعدة الام في البيت والصلاة في وقتها و حب المساعدة للغير ومن ثم تسألهن عن بعض إنجازاتهن الصغيرة وكتابتها علي السبورة ومناقشتها معهن والعمل على توضيح أنهن يقمن بإنجازات لا يقوم بها غيرهن حتى تتغير نظرتهن لدواتهن.	الصغيرة التي يقوم بها خلال يومهن 20 دقيقة
أوراق مطبوعة	التلخيص الحوار والمناقشة التعزيز التغذية الراجعة	الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدث في الجلسة. تحديد موعد الجلسة القادمة وتوزيع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن	الإنهاء 10 دقائق

ملاحق الجلسة:

استمارة تقييم الجلسة :

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			كانت الجلسة مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			تهتم المرشدة بجميع الطالبات
			أشعر بالارتياح في هذه الجلسة

الجلسة الحادية عشر

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
توكيد الذات	60 دقيقة	غرفة الإخصائية النفسية

❖ الهدف العام للجلسة :

تدريب الطالبات على أساليب توكيد الذات

❖ الأهداف الفرعية للجلسة :

أن تتدرب الطالبات على إظهار مشاعرهن الحقيقية بدلا من الموافقة على كلام الناس .

أن تتدرب الطالبات على تحويل مشاعرهن الى كلمات منطوقة .

الأدوات و الوسائل	الأساليب والفنيات	الإجراءات	اهداف الجلسة و المدة
-----	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة .	التمهيد (10 دقائق)
-----	الحوار والمناقشة التخيل لعب الدور الكرسي الخالي التعبير عن الرأي الحر (أسلوب توكيدي).	تطلب المرشدة من الطالبات تخيل موقف لشخص طلب منها أمر ما وأنتي لا تحبيه ولكنك لا تقدرين أن تقولي لا ومن ثم تطلب منها أن تتخيل الموقف وهي جالسة على كرسي والكرسي المقابل هو ذلك الشخص وتخبره بمشاعرها وانزعاجها آنذاك	تدريب الطالبات على إظهار المشاعر الحقيقية بدلا من الموافقة على ما يريدونه 20 دقيقة
		تقوم المرشدة بتقديم مثال لتحويل	أن تدرب الطالبات

	<p>المشاعر الداخلية الى كلمات منطوقة ومن ثم تطلب منهن تخيل أن يقال لهن بأنهن فاشلات ولا يجدن شيء، بعد ذلك تقوم المرشدة بسؤالهن ما الذي يشعرن به ؟ وتطلب منهن أن يعبرن بكلمات عما بداخلهن</p>	<p>تحويل مشاعرهن الداخلية الى جمل وكلمات منطوقة (20 دقيقة)</p>
<p>أوراق مطبوعة</p>	<p>الطلب من الطالبات تلخيص ما حدثت ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدثت في الجلسة وتحدد موعد الجلسة القادمة . توزع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن</p>	<p>الإنهاء 10 دقائق</p>

ملاحق الجلسة :

استمارة التقييم :

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			كانت الجلسة مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			تهتم المرشدة بجميع الطالبات
			أشعر بالارتياح في هذه الجلسة

الجلسة الثالثة عشر |

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
تابع : توكيد الذات	50 دقيقة	غرفة الإخصائية النفسية

- ❖ الهدف العام للجلسة:
الاستمرار في تدريب الطالبات على أساليب توكيد الذات .
- ❖ الأهداف الفرعية للجلسة:
أن تتعلم الطالبات قول "لا" في المواقف التي تتطلب ذلك .
أن تقوم الطالبات بتمثيل أدوار اجتماعية تحتاج التدرّب عليها .

اهداف الجلسة و المدة	الإجراءات	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التمهيد (10 دقائق)	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة .	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	-----
تدريب الطالبات على قول لا في بعض المواقف التي تتطلب ذلك 20 دقيقة	تقوم المرشدة بذكر مواقف معينة يتطلب فيها قول كلمة لا ومن ثم تطلب من الطالبات تمثيل عدد من المواقف يتطلب فيها قول لا ومن ثم سؤالهن عن مشاعرهن بعد انتهاء الموقف والمقارنة بين مشاعرهن الحالية والسابقة في نفس هذه المواقف	الحوار والمناقشة التخيل لعب الدور النمذجة طرح الأسئلة	-----

	<p>الحوار والمناقشة لعب الدور التعزيز النمذجة طرح الأسئلة</p>	<p>تمثل الطالبات لأدوار اجتماعية تتعرض فيهن للاساءة (20دقيقة)</p>
<p>أوراق مطبوعة</p>	<p>التلخيص الحوار والمناقشة التعزيز التغذية الراجعة</p>	<p>الإنهاء 10دقائق</p> <p>الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدث في الجلسة وتحدد موعد الجلسة القادمة . توزع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن</p>

ملاحق الجلسة:

استمارة تقييم الجلسة:

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			كانت الجلسة مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			تهتم المرشدة بجميع الطالبات
			أشعر بالارتياح في هذه الجلسة

الجلسة الثالثة عشر

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
الأدوار الإجتماعية	60 دقيقة	غرفة الإخصائية النفسية

❖ الهدف العام للجلسة:
تدريب الطالبات على كيفية الرد على الإساءات التي يتعرضن لها.

❖ الأهداف الفرعية للجلسة:
أن تتدرب الطالبة على الرد على الإساءة اللفظية .
أن تتدرب الطالبة على الرد على الإساءة الجسدية .

اهداف الجلسة و المدة	الإجراءات	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التمهيد (10 دقائق)	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة .	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	-----
تدريب الطالبات الرد على الإساءة اللفظية) 20 دقيقة)	تطلب المرشدة من الطالبات أن يذكرن لها عدة مواقف تعرضن فيها للإساءة اللفظية ومن ثم تطلب منهن تمثيل هذه المواقف وتوضح لهن الرد الصحيح لكل موقف	الحوار والمناقشة التخيل لعب الدور	-----

	<p>الحوار والمناقشة لعب الدور التخيل</p>	<p>تطلب المرشدة من الطالبات أن يذكرن لها عدة مواقف تعرضن فيها للإساءة اللفظية ومن ثم تطلب منهن تمثيل هذه المواقف و توضح لهن الرد الصحيح لكل موقف</p>	<p>أن تتدرب الطالبات الرد على الإساءة الجسدية (20 دقيقة)</p>
<p>أوراق مطبوعة</p>	<p>التلخيص الحوار والمناقشة التعزيز التغذية الراجعة</p>	<p>الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدث في الجلسة وتحدد موعد الجلسة القادمة . توزع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن</p>	<p>الإنهاء 10 دقائق</p>

ملاحق الجلسة:

استمارة تقييم الجلسة:

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			كانت الجلسة مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها مناسب
			تهتم المرشدة بجميع الطالبات
			أشعر بالارتياح في هذه الجلسة

الجلسة الرابعة عشر

عنوان الجلسة	مدة الجلسة	مكان التنفيذ
الحوار الإيجابي والسلبى	60 دقيقة	غرفة الإخصائية النفسية

❖ الهدف العام للجلسة:
تدريب الطالبات على اعتماد الحوار الإيجابي بدلا من الحوار السلبى.

❖ الأهداف الفرعية للجلسة:
أن تتعرف الطالبات على المقصود بالحوار الإيجابي والسلبى.
أن تدرك الطالبات تأثير الحوار السلبى و الإيجابي عليهن.
أن تعتمد الطالبات الحوار الإيجابي في حياتهن.

الإجراءات و المدة	الإجراءات	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التمهيد (10 دقائق)	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تلخيصا لما حدث في الجلسة السابقة .	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	-----
تعريف الطالبات على المقصود بالحوار الإيجابي والسلبى (20دقيقة)	تبدأ المرشدة بتعريف المقصود بالحوار الإيجابي والسلبى عن طريق قيام المرشدة بشرح المعنى عن طريق تمثيل الحوار السلبى و الإيجابي لطالبات .	الحوار والمناقشة النمذجة التمثيل	-----
تعريف الطالبات	تقوم المرشدة بعرض قصة لفتاتين إحداهن عندما تخفق تحدث نفسها		

<p>الحوار والمناقشة القصة أو النمذجة التخيل</p>	<p>بكلمات جيدة وحنونة مثل (لاباس ، إنني ممتازة والمرة القادمة سيعالفك الحظ، سيعوضني الله لأنني استحق) والأخرى بعكس الأولى تماما فكانت كل ما تخفق تصف نفسها بكلمات سيئة مثل (انتي غبية، فاشلة، لا يمكنك النجاح أبدا)، فالأولى رغم أنها تعثرت ولكنها نجحت وتخطت الفصل والثانية بسبب حديثها السلبي مع نفسها هذا زاد الأمر سوء وأصبحت ترى نفسها لا تستطيع فعل شيء فرسبت. بعد ذلك تطلب المرشدة من الطالبات أن يخبرنها بمواقف كانن يحدثن أنفسهن بشيء من الإيجابية وبشيء من السلبية وكيف كانت النتيجة.</p>	<p>على تأثير الحوار السلبي والإيجابي عليهن. (20 دقيقة)</p>
<p>أوراق مطبوعة</p>	<p>التلخيص الحوار والمناقشة التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي</p>	<p>الإنهاء 10 دقائق</p> <p>الطلب من الطالبات تلخيص ما حدث ومن ثم تلخص المرشدة جميع ما حدث في الجلسة وتحدد موعد الجلسة القادمة و توزع المرشدة ورقة تحتوي على جمل إيجابية وتطلب من الطالبات ترديدها إلى موعد الجلسة القادمة</p> <p>توزع ورقة تقييم الجلسات وشكرهن على حضورهن</p>

ملاحق الجلسة:

إستمارة التقييم:

معارض	محايد	موافق	الفقرة
			الجلسة كانت مفيدة
			مدة الجلسة وتوقيتها
			مناسب
			تهتم المرشدة بجميع
			الطالبات
			أشعر بالارتياح في
			هذه الجلسة

ورقة الجمل الإيجابية:

الجمال الإيجابية التي يجب عليك
ترديدها كل يوم :

- أنا ذكية
- أنا ناجحة
- أنا لذي مميزات تميزني عن غيري
- سأصل ما دمت أحاول
- أنا قدها
- أنا مجتهده و بإذن الله سوف انجح
- لن أتخلى عن طموحي
- الجميع يخطئون ويقومون مرة
أخرى لمواصلة الطريق و الوصول
لنجاح

الجلسة الخامسة عشر

مكان التنفيذ	مدة الجلسة	عنوان الجلسة
غرفة الإحصائية النفسية	60 دقيقة	الإنهاء

❖ الهدف العام للجلسة:

إنهاء البرنامج الإرشادي ومراجعة الجلسات السابقة

❖ الأهداف الفرعية للجلسة:

أن تقدم الطالبات تلخيص مختصر عن ما تطرقنا إليه في الجلسات الماضية .

أن تقيم الطالبات البرنامج الإرشادي ككل .

أن يعبرن عن استفادتهن بأي طريقة تعبير يحببنها.

الإجراءات و المدة	دور المرشدة	الأساليب والفنيات	الأدوات و الوسائل
التمهيد (10 دقائق)	ترحب المرشدة بالطالبات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المحدد. تقدم المرشدة تمهيدا لإنهاء البرنامج وتقدم تلخيصا لما حدث في الجلسات السابقة بشكل مختصر.	الحوار والمناقشة التلخيص طرح الأسئلة التعزيز	-----
تلخيص الطالبات للجلسات السابقة (10دقائق)	تطلب المرشدة من الطالبات تقديم تلخيص لما حدث في الجلسات السابقة	الحوار والمناقشة التلخيص	-----

<p>قصاصات ملونة إنانين</p>	<p>الحوار والمناقشة طرح الأسئلة</p>	<p>توزع المرشدة قصاصات ملونة بلونين الأحمر للسلبيات والأزرق للإيجابيات وتحضر إنانين إحداها يمثل الإيجابيات و الآخر السلبيات وتوزع لكل طالبة لونين من القصاصات وتطلب منهن بعد الانتهاء من الكتابة أن يخبرنها كي تغلق عينيها ومن ثم تقوم الطالبات بوضعهن في الصندوق المخصص وذلك كي يشعرن بالراحة</p>	<p>إيجابيات وسلبيات البرنامج من وجهة نظر الطالبات (15 دقيقة)</p>
	<p>الحوار والمناقشة التعزيز</p>	<p>تطلب المرشدة من الطالبات التعبير بأي شكل كان عن مدى استفادتهن سواء بالرسم أو الكتابة أو التحدث</p>	<p>مدى إستفادة الطالبات من البرنامج (15 دقيقة)</p>
<p>أوراق مطبوعة</p>	<p>التلخيص الحوار والمناقشة طرح الأسئلة التعزيز التغذية الراجعة</p>	<p>تودع المرشدة الطالبات وتشكرهن على التزامهن بالوقت وحضورهن ومشاركتهن الفعالة وعلى انفتاحهن و تجاوزهن مع المرشدة و توزع عليهن ورقة التقييم</p>	<p>الإنهاء 10 دقائق</p>

ملاحق الجلسة:

استمارة تقييم النهائي للبرنامج:

عزيزتي الطالبة / أضع بين يديك استمارة تقييم البرنامج الإرشادي بشكل عام، يرجى ملء النموذج بكل مصداقية شاكرة لك حسن تعاونك.

م	العبرة	دائما	أحيانا	نادرا
1	أرى أن المواضيع التي طرحت في البرنامج مفيدة لي.			
2	أشعر أن بقيمة العمل الجماعي في إحداث التغيير			
3	البرنامج ينسجم مع توقعاتي			
4	التفاعل بيني وبين المرشدة وباقي الطالبات كان إيجابيا			
5	كنت استمتع بالواجبات التي أعطيت لي بعد كل جلسة			
6	اكتسبت ثقة أكبر بنفسني			
7	لن أتردد في الإنضمام مرة أخرى لو أتاحت لي الفرصة			
8	اكتسبت صداقات جديدة من البرنامج			
9	أصبح تعاملني مع الضغوطات التي تواجهني أفضل عن قبل			
10	أصبح بإمكانني الرد على الإساءات التي أتعرض لها			
11	أصبحت لدي القدرة على تحدي ما يواجهني من تحديات			
12	اكتسبت طرق مذاكرة صحيحة			
13	أصحت قدرة على كشف أفكار السلبية			