



# فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الحاجة إلى الاستقلال لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم

إعداد

**تيسير فؤاد علي عطية**

مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية والتربية الخاصة

إشراف

**أ.د/ مصطفى علي رمضان مظلوم**

أستاذ بقسم الصحة النفسية والتربية الخاصة  
كلية التربية - جامعة بنها

**أ.د/ أشرف أحمد عبد القادر**

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة  
وعميد كلية التربية الأسبق - كلية التربية  
جامعة بنها

**أ.م.د/ حازم شوقي محمد الطنطاوي**

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة المساعد  
كلية التربية جامعة بنها

٢٠٢٤ م



**فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الحاجة إلى الاستقلال لدى عينة  
من الأطفال ذوي صعوبات التعلم  
إعداد  
تيسير فؤاد علي عطية**

**ملخص:**

هدف البحث الحالي إلى تحسين الحاجة إلى الاستقلال لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم من خلال استخدام برنامج التدريب على اليقظة العقلية والتحقق من فعاليته في تحسين الحاجة إلى الاستقلال بعد التطبيق والمتابعة ، وتكونت عينة البحث من (١٢) طفلاً ممن تتراوح أعمارهم من (٩-١٢) عامًا بمدرسة الشهيد شفيق معوض عبد العزيز بمحافظة المنوفية بمتوسط عمري (١٠,٣٣٣) عامًا، وانحراف معياري قدره (١,٠٧٣) ، واستخدمت الباحثة مقياس الحاجات النفسية بعد ( الحاجة إلى الاستقلال ) (إعداد/ أشرف احمد عبد القادر)، وبرنامج التدريب على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، وأشارت نتائج البحث إلى فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الحاجة إلى الاستقلال لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم وأيضًا استمرار فعاليته إلى ما بعد فترة المتابعة

**الكلمات المفتاحية:** التدريب على اليقظة العقلية ، الاستقلال ، صعوبات التعلم

---

**The effectiveness of mindfulness training in improving the need for independence among a sample of children with learning disabilities**

---

**Summary:**

The current research aimed to improve the need for independence among a sample of children with learning disabilities through the use of Mindfulness training program and to verify its effectiveness in improving the need for independence after application and follow-up. The research sample consisted of (12) children aged from (9- 12) years old at the Martyr Shafiq Moawad Abdel Aziz School in Menoufia Governorate, with an average age of (10,200) years, and a standard deviation of (1,063). The researcher used the psychological needs scale after (the need for independence) (prepared by Ashraf Ahmed Abdel Qader), and the Mindfulness training program. (Prepared by the researcher). The results of the research indicated the effectiveness of Mindfulness training in improving the need for independence among a sample of children with learning disabilities, as well as the continuation of its effectiveness beyond the follow-up period..

**key words:**

Mindfulness training, independence, learning disabilities

## مقدمة:

تعد فئات ذوي الاحتياجات الخاصة من أهم فئات المجتمع التي لا يمكن إغفالها، فهم بحاجة إلى أساليب خاصة لتدريبهم وتعليمهم، نظرًا لأن حاجتهم النفسية والتربوية تختلف بشكل أو بآخر عن حاجات الأفراد العاديين الأمر الذي يعيق إشباع حاجاتهم وإكمال تعلمهم بالطرق الطبيعية، مما يوجب على المجتمع ضرورة الاهتمام بهم ورعايتهم و توفير الاحتياجات الخاصة بهم، ومن أهم تلك الفئات التي تحتاج إلى اهتمام فئة ذوي صعوبات التعلم.

فالأطفال ذوو صعوبات التعلم لديهم العديد من المشكلات التي تعوق نموهم وتقدمهم، وقد ترجع هذه المشكلات إلى عدم تفهم الأسرة أو البيئة المدرسية إلى طبيعة ذوي صعوبات التعلم وقد تكون هذه المشكلات نابعة من الأطفال أنفسهم، حيث يواجهون العديد من المشكلات السلوكية والنفسية كالانسحاب أو تجنبهم الدخول مع أقرانهم في علاقات إجتماعية، مما يتطلب ضرورة تزويدهم بالمهارات من أجل مساعدتهم على إشباع حاجاتهم النفسية و تنمية قدرتهم إلى أقصى حد ممكن وتحقيق ذواتهم ومساعدتهم على التوافق مع هذه الظروف (منصور السويلم، ٢٠٢٠، ص ٣).

وأشار ريان (1995، p.399) إلى أن الحاجات النفسية أساسية لجميع مراحل النمو المتعددة، كالحاجة للاستقلالية وإشباعها يؤدي إلى مستوى متقدم من الصحة النفسية للطفل، فالأطفال ذوو صعوبات التعلم بحاجة إلى تنمية الإستقلالية حيث يظهر الأطفال عدم القدرة على اختيار ما يناسبهم من الأعمال التي تقدم لهم فتظهر لديهم خشية من القيام بأعمال منفردة كالذهاب إلى الجيران وارتداء وخلع الملابس فنجدهم يعتمدون على الآخرين بصورة دائمة تقريباً فلا نجد لديهم قدرة الاعتماد على النفس أو القدرة على اتخاذ القرارات.

وعلى ضوء ما سبق يتضح أن ثمة قصور واضح في الحاجات النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة بناء برامج تدريبية لمساعدة هذه الفئة من ذوي صعوبات التعلم في تحسين مستوى الرضا عن إشباع تلك الحاجات النفسية كالحاجة إلى الاستقلال، مما قد ينعكس آثاره الإيجابية لديهم في تحقيق أعلى مستويات التوافق والصحة النفسية، و تعد اليقظة العقلية أحد أهم تلك التدخلات التي تساعد الطفل على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به ويتم تدريب الطلاب عليها من خلال الممارسات التأملية المعدة إعداداً جيداً حيث

يتم توجيه إنتباههم الى ما هو إيجابي ومساعدتهم على الرضا عن حاجاتهم النفسية كالحاجة إلى الاستقلال وغيرها من الحاجات النفسية .

فاليقظة العقلية تعزز من شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط كما أنها تحسن من شعور الفرد بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الإنفتاح على الخبرات والشعور بها ، كما تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز فعند تركيز الإنتباه يكتسب الفرد مزيداً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ( عادل الصادق , ٢٠١٩ , ص ٢٣٠ )

### مشكلة البحث:

أظهرت العديد من الدراسات السيكولوجية كدراسة هرتوبيس وآخرين (Hurtubise et al., 2019), و دراسة نافين خان ( Naveen Khan, 2019), ودراسة هرتوبيس وآخرين (Hurtubise et al., 2018) ودراسة البستجاني والنجفي ( Bistagani & Najafi, 2017) ودراسة جرونليك وريان ( Grolnick & Ryan, 2014) ودراسة هايديكي وآخرون (Haydicky et al., 2012) أن الأطفال ذوي صعوبات التعلم لديهم قصور واضح في الحاجات النفسية فهم بحاجة الى إشباع تلك الحاجات النفسية<sup>[\*]</sup>، كالحاجة إلى الاستقلال لديهم، ولذا جاءت تلك الدراسة كمحاولة من الباحثة في تقديم برنامج تدريبي يستند إلي اليقظة العقلية لمساعدة تلك الفئة من ذوي صعوبات التعلم في تحسين مستوى الرضا عن إشباع تلك الحاجات النفسية , حيث تعد اليقظة العقلية أحد أهم هذه التوجهات الحديثة ,حيث أشارت دراسة هرتوبيس وفالور وماجو (Hurtubise & Falor & Mageau, 2019) و دراسة هرتوبيس وآخرين (Hurtubise et al., 2018) عن فعاليتها في إشباع بعض الحاجات النفسية فيتعرضهم لبرنامج اليقظة العقلية قد يخفف قلقهم وتحسن علاقاتهم بالآخرين , حيث إن التأمل والاسترخاء يخفف الشعور بالقلق ويعزز عوامل الإنتباه والتدريب علي الإدماج في السلوكيات الإجتماعية السوية وتقديم الدعم النفسي بتدريبهم علي بعض الأنشطة المحفزة لذاتهم.

تحدد مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤل الآتي: ما مدى فعالية التدريب علي اليقظة العقلية في تحسين الحاجة إلى الاستقلال لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم , وهل

[\*] باستقراء الباحثة للعديد من الدراسات السيكولوجية التي تناولت فئة ذوي صعوبات التعلم بالبحث والدراسة، تبين أن أهم الحاجات التي بها قصور لدى تلك الفئة هي الحاجة إلى الاستقلال.

يمتد تأثيره - إن وجد - فى تحسين الحاجات النفسية لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم إلى ما بعد فترة المتابعة (شهرين كمتابعة) ؟

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التحقق من فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الحاجة إلى الاستقلال لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم .

### أهمية البحث

الأهمية النظرية للدراسة :

١) التآصيل النظري لبرنامج التدريب على اليقظة العقلية مما قد يثري المكتبة العربية السيكولوجية .

٢) إلقاء الضوء على الدور الذي يسهم به برنامج التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الحاجة إلى الاستقلال لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم .

الأهمية التطبيقية للدراسة :

أ-الإفادة من نتائج الدراسة الحالية في مجال تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية للأطفال ذوي صعوبات التعلم من خلال برنامج التدريب على اليقظة العقلية.

ب-توجيه أنظار المهتمين بمجال التربية الخاصة عامةً ، وبصعوبات التعلم خاصة إلى الإهتمام بإشباع الحاجات النفسية ( كالحاجة إلى الاستقلال) في مرحلة الطفولة .

ج- تحسين الحاجة إلى الاستقلال لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم من خلال برنامج التدريب على اليقظة العقلية.

### مصطلحات البحث

الأطفال ذوو صعوبات التعلم Children with learning disabilities

هم الأطفال الذين لديهم تدن واضح في المهارات الأكاديمية وغير الأكاديمية، وفي توظيف استراتيجيات التعلم تسبب لهم عدم القدرة على مسايرة أقرانهم في التحصيل الدراسي دون وجود نوع آخر من أنواع الإعاقة، ولم تجد معه أساليب التعليم العام في الفصل، وليس لديهم ظروف أسرية، ما يستدعي التحاقه ببرامج صعوبات التعلم (وزارة التعليم ،٢٠٢٠، ص ١٣).

## الحاجات النفسية Psychological needs

هى تلك الحاجات التى تشبع دوافع الفرد بما يودى إلى الاتزان النفسى لديه ومن أهمها : الحاجة إلى الحب , الحاجة إلى الأمن , الحاجة إلى الانتماء , الحاجة إلى تقبل الذات , الحاجة إلى الإنجاز , الحاجة إلى اللعب , الحاجة إلى التقدير الاجتماعى , الحاجة إلى الاستقلال , الحاجة إلى حب الاستطلاع (أشرف عبد القادر , ٢٠٠٠ , ٢٦٥).

الحاجة إلى الاستقلال :

بمعنى شعور الطفل بأنه حر فيما يفعله, وأن يذهب ويجئ كما يريد وأن يكون مستقلاً عن الآخرين فى إتخاذ قراراته ويعمل أشياء جديدة وغير تقليدية وأن يعبر عن رأيه فى الموضوعات التى يناقشها مع الآخرين (أشرف عبد القادر , ٢٠٠٠ , ٢٧٤).

## التدريب على اليقظة العقلية Training Mindfulness Program

هو برنامج مخطط ومنظم يؤكد على انتباه الفرد إلى بيئته وأحاسيسه الداخلية , دون إصدار أحكام إيجابية أو سلبية, والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية , وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هى فى الواقع , وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها, و يتضمن البرنامج مجموعة من الخطوات والإجراءات المنظمة , وأيضاً مجموعة من الجلسات , و يتضمن جلسات فردية , وجلسات جماعية ويشتمل البرنامج على مجموعة من الفنيات والأساليب هي (التأمل , الاسترخاء, التنفس اليقظ , المشي التأملى , التعزيز الإيجابى , الفحص الجسمى , الواجبات المنزلية ) وذلك بهدف مساعدة الأطفال ذوي صعوبات التعلم على تحسين بعض الحاجات النفسية كالحاجة إلى الاستقلال (إعداد: الباحثة).

## محددات البحث

أولاً: محددات منهجية وتتضمن.

أ- منهج البحث:

سوف تتبع الباحثة المنهج التجريبي ذى المجموعة الواحدة ( القبلىة /البعدية).

ب - عينة البحث:

وتكونت عينة البحث من (١٢) طفلاً من ذوى صعوبات التعلم ممن تتراوح أعمارهم من (٩-

١٢) عامًا بمدرسة الشهيد شفيق معوض عبد العزيز بمحافظة المنوفية

محددات زمنية:

وتحدد بالفترة الزمنية التي يتم فيها تطبيق أدوات البحث على عينة البحث، وبالفترة الزمنية التي يستغرقها تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث.

### الإطار النظري للبحث :

الحاجة إلى الاستقلال :

تعد من الحاجات النفسية المهمة والأساسية في بناء الشخصية الإنسانية السوية، وبالرغم من حاجة الطفل إلى الاعتماد على الآخرين والاتصاق منذ بداية حياته بهم، تظهر الحاجة المضادة وهي الرغبة في الاستقلال عنهم.

فالحاجة إلى الاستقلال تعرف بأنها الحاجة إلى الشعور بأن أنشطة الفرد وأهدافه من اختياره وتتفق مع قيمة اهتماماته الداخلية وتعنى أيضاً النزعه إلى التحرر والتخلص من القيود والمسؤوليات ، والأسر والحبس ، وأن يكون حراً مستقلاً عن الآخرين (أسماء السرسى ، وأمانى عبدالمقصود، ٢٠٠١، ص ٧ ; Murray,1975,pp.153-155 ; Deci & Ryan,2008 ,p.666 .

وأكدت أسماء السرسى وأمانى عبدالمقصود (٢٠٠١ ، ص ٧ ) أن الأطفال ذوو صعوبات التعلم بحاجة إلى تنمية الإستقلالية حيث يظهر الأطفال عدم القدرة على اختيار ما يناسبهم من الأعمال التي تقدم لهم فتظهر لديهم خشية من القيام بأعمال منفردة كالذهاب إلي الجيران وارتداء وخلع الملابس فنجدهم يعتمدون على الآخرين بصورة دائمة تقريباً فلا نجد لديهم قدرة الاعتماد علي النفس أو القدرة علي اتخاذ القرارات .

وأشار علاء الدين كفاوي(٢٠٠٩ ، ص ص ١٠٥-١٠٦ ) أن بدون الاعتماد على الآخرين، لا يستطيع الطفل الصغير أن يشبع حاجاته الأساسية، وبدون تحقيق استقلالته وكيانه المميز لا يستطيع أن يكون شخصاً أصيلاً، فالاستقلالية بناء الشخصية المميزة .

وانفق كل من سهير كامل، وشحاته سليمان (٢٠٠٧ ، ص ١٤٨) و الكفاوين ( 2019 Al- kfaween (p, 55 فى أن الطفل الذى ينجح في تحقيق نزوعه إلى الاستقلالية، وبين الطفل الذى يفشل في ذلك إذ يرى أن الأول يشعر بالراحة في التعبير عن نفسه، ويتولد لديه إحساس بالقدرة على التحكم، وبأنه حر نوعاً ما فيما يؤديه أو لا يؤديه من سلوك، في حين تتولد لدى الطفل الذى يشعر الدهشة مشاعر الشك في قدرته على التحكم ومشاعر الخجل من عجزه فيحتاج الطفل في هذه المرحلة لأن يشعر بالحرية في القول والفعل ليتمكن من التعبير

عن الرأي دون خوف أو كبت، ويتمكن من القيام بما يرغب القيام به دون ضغط أو إحباط، مما يضيف على شخصيته بالكامل .

وإذا كانت الاستقلالية على هذا القدر من الأهمية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم فإن حاجة الطفل ذي صعوبات التعلم إلى الاستقلالية لا تقل أهمية عن الحاجة إلى الانتماء حيث تتمثل في أن أنشطة الطفل وأهدافه من إختياره تنفق كذلك مع قيمه واهتماماته الداخلية فالفرد يكافح باستمرار من أجل المزيد من الحرية ويزداد ظهور هذه الحاجة في دافعيتنا القوية للتعبير عن أنفسنا (عبد الحكيم محمد ، ١٩٨٨ ، ص ٨١ ؛ تيم كاسر، مترجم، ٢٠١٧، ص ٥٦).

وعلي ضوء ما سبق فإننا بحاجة إلى برامج تدريبية لمساعدة هذه الفئة من ذوي صعوبات التعلم في تحسين مستوى الرضا عن إشباع بعض الحاجات النفسية كالانتماء مما ينعكس آثاره الإيجابية لديهم في تحقيق أعلى مستويات التوافق والصحة النفسية ،وتعد اليقظة العقلية أحد أهم تلك التدخلات التي قد تساعد الطفل على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به . فاليقظة العقلية تعزز من شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الإستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط كما أنها تحسن من شعور الفرد بالتماسك ، لأن الوعي (الانتباه ) لحظة بلحظة ربما يسهل الإنفتاح على الخبرات والشعور بها ، كما تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز فعند تركيز الإنتباه يكتسب الفرد مزيداً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة .

أكد برانستروم وآخرون (Branstrom et al., (2011,pp. 313-314) على أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة فاعلية الفرد على التكيف الفعال ومواجهة المواقف الحياتية الضاغطة، وتساعد على الوقاية من التأثير السلبي للضغوط والتوتر والإجهاد، وعلى التصرف بشكل فعال في المواقف الطارئة من خلال تعزيز مستوى الوعي كما أنها تعزز من الاستجابة الكيفية لمواجهة الضغوط من خلال تعزيز الشعور بالقدرة على إدراك البيئة المحيطة، وتحسين الشعور بالتماسك والوعي لحظة بلحظة مما يساعد على الانفتاح على الخبرات الجديدة والإحساس بها، مع تعزيز الشعور بمعنى الحياة .

وأوضح كريسيويل وليندساي (Creswell & Lindsay ( 2014,p.1) إلى أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة تركيز الفرد على الحاضر دون الرجوع إلى الماضي أو القلق بشأن المستقبل مما يساهم في رفع مستوى الوعي لفرد للانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية فاليقظة

العقلية توسع الرؤية، وتزيد الفرص لتعلم الجديد، كما تعمل على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز التفكير والمراجعة لكثير من ردود الأفعال التلقائية وعاداتنا الروتينية اليومية فالأفراد اليقظون عقلياً يتسمون بالتأمل في واقعهم ومدركين لكلما حولهم ودائموا التواصل بنشاط مع البيئة المحيطة بهم.

ورأى باير ( Bear ( 2004,p.191 أن اليقظة العقلية تسهم في تحويل الانفعالات وردود الأفعال السلبية إلى حالة من التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد، الذين تعرضوا إلى علاج مستند على اليقظة العقلية والوعي، وذلك بعدم إصدار الأحكام على الأحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها من الأفكار والمشاعر السلبية والمواقف، كما تسهم اليقظة العقلية في توقع ردود الأفعال، وفي حالات القلق المثيرة للغضب، وتفسح المجال للاستجابات الإيجابية بالظهور وخلق فئات جديدة من رد الفعل بدلاً من استجابات السلبية، وتجعل الفرد قادراً على مواجهة ورد الفعل المناسب لقدرته على الاختيار بين البدائل المختلفة، وكما تجعل الفرد وأكثر توافقاً من الناحية الإجتماعية.

وتتضح فوائد اليقظة العقلية في كثير من الجوانب ومنها ما يلي :

- من حيث الجانب النفسي : تعمل اليقظة العقلية على خفض الضغوط، وأعراض الاكتئاب النفسي، والقلق، والتفكير الاجتراري ، والمخاوف المرضية، فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه، والرحمة بالذات، والتسامح.
- من حيث الجانب الفسيولوجي : تؤدي اليقظة العقلية إلى تغيرات فسيولوجية تحدث لدى الفرد، ومنها خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم.
- من حيث الجانب الشخصي : تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى وتغيير علاقة الفرد بأفكاره، وتجعله ينظر إلى هذه الأفكار على أنها شخصية وقصيرة المدى .
- من حيث الجانب المعرفي : تعمل على تنمية وعي ما وراء المعرفة Meta - Cognitive awareness الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل :التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق والتي نحتاج للعمل بموجبها، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق، وأنها لا تحتاج إلى أى إجراءات للتخفيف من التفكير وعلى الرغم من محاولة تغيير الأفكار إلا أنه يتم التأكيد على عدم تغيير الوعي بالأفكار والعلاقة بها.

▪ من حيث الجانب الاجتماعي : تعمل اليقظة العقلية على تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط و تحسين الشعور بالتماسك، لأن بالوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات أو الإحساس به ( Thompson, 2011,p. 6 ; Hasker, 2010,p. 15 )

و فى هذا الصدد تعد اليقظة العقلية أحد أهم هذه التوجهات الحديثة ,حيث أشارت دراسة هرتوبيس وفالور وماجو ((Hurtubise & Falor & Mageau,2019) و دراسة هرتوبيس وآخرين (Hurtubise et al. , 2018), و دراسة نافين خان ( Naveen Khan, 2019 ), ودراسة البستجاني والنجفي (Bistagani & Najafi , 2017) ودراسة جرونليك وريان ( Grolnick & Ryan,2014) ودراسة هايديكي وآخرون (Haydicky et al. , 2012) عن فعاليتها في إشباع بعض الحاجات النفسية فتعرضهم لبرنامج اليقظة العقلية قد يخفف قلقهم وتحسن علاقاتهم بالآخرين, حيث إن التأمل والاسترخاء يخفف الشعور بالقلق ويعزز عوامل الإنتباه والتدريب علي الإندماج في السلوكيات الإجتماعية السوية وتقديم الدعم النفسي بتدريبهم علي بعض الأنشطة المحفزة لذاتهم

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين : القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة ذوي صعوبات التعلم على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال ) ، وذلك لصالح القياس البعدي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين : البعدي وما بعد المتابعة (بعد مرور شهرين كمتابعة) لأفراد عينة الدراسة ذوي صعوبات التعلم على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال).

### الإجراءات المنهجية للبحث:

**أولاً منهج البحث:** سوف تتبع الباحثة المنهج التجريبي ذى المجموعة الواحدة ( القبلي /البعدي).

**ثانياً عينة البحث:** تكونت عينة الدراسة من اثني عشر طفلاً من أطفال ذوي صعوبات التعلم، وتراوح أعمارهم من (٩ - ١٢) عامًا، بمتوسط عمري (١٠,٣٣٣) عامًا، وانحراف معياري قدره (١,٠٧٣)، وقامت الباحثة بالتحقق من تجانس أفراد عينة الدراسة في: العمر الزمني، ومستوى

الذكاء، ودرجاتهم على مقياس الحاجات النفسية، ودرجاتهم على اختبار المسح النيورولوجي السريع، حيث قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء والتفرطح لمتغيرات الدراسة، والمتمثلة في العمر الزمني، ومستوى الذكاء، ودرجاتهم على مقياس الحاجات النفسية، ودرجاتهم على اختبار المسح النيورولوجي السريع، ويتضح ذلك فيما يأتي:

(أ) تجانس عينة الدراسة في متغير العمر الزمني:

للتحقق من تجانس عينة الدراسة في متغير العمر الزمني تم حساب معامل الالتواء ومعامل التفرطح لأعمار الأطفال، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (١) تجانس عينة الدراسة في متغير العمر الزمني (ن=١٢)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفرطح
السن	السنة	١٠,٣٣٣	١,٠٧٣	١٠,٠٠	٠,٢٥٥	-٠,٩٩٦

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء لعينة الدراسة في متغير العمر الزمني = ٠,٢٥٥، وأن هذه القيمة انحصرت ما بين (١±)، وهو ما يشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى، كما يتضح من الجدول أن قيمة معامل التفرطح لعينة الدراسة بلغت (-٠,٩٩٦)، وأن هذه القيمة انحصرت بين (٣±)، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتيادي، ويؤكد على تجانس عينة الدراسة في متغير العمر الزمني.

(ب) تجانس عينة الدراسة في متغير الذكاء:

للتحقق من تجانس عينة الدراسة في متغير الذكاء تم حساب معامل الالتواء ومعامل التفرطح لدرجات الأطفال في اختبار الذكاء المصور (إعداد / أحمد زكي صالح، ١٩٧٨)، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٢) تجانس عينة الدراسة في نتائج اختبار الذكاء (ن=١٢)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفرطح
الذكاء	درجة	٩٦,١٦٦	٤,٣٤٤	٩٦,٠٠٠	-٠,١٥١	١,٧٠٥ -

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء لعينة الدراسة في نتيجة اختبار الذكاء = -٠,١٥١، وأن هذه القيمة انحصرت بين (١±)، وهو ما يشير الى تماثل البيانات حول محور

المنحنى، كما يتضح من الجدول أن قيمة معامل التفرطح لعينة الدراسة = -١,٧٠٥، وأن هذه القيمة انحصرت بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتنالي، ويؤكد على تجانس عينة الدراسة فى نتيجة اختبار الذكاء.

### ج) تجانس عينة الدراسة فى الدرجة الكلية على مقياس الحاجات النفسية:

للتحقق من تجانس عينة الدراسة فى الدرجة الكلية على مقياس الحاجات النفسية؛ تم حساب معامل الالتواء ومعامل التفرطح لدرجات الأطفال على مقياس الحاجات النفسية، كما هو موضح فى الجدول الآتى:

### جدول (٣) تجانس عينة الدراسة فى الدرجة الكلية على مقياس الحاجات النفسية

(ن=١٢)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفرطح
الدرجة الكلية على مقياس الحاجات النفسية	درجة	٧٠,٧٥٠	٤.٩٠١	٧٠,٥٠٠	٠.٣٠٣ -	١,٠٧٣ -

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء لعينة الدراسة فى نتيجة الدرجة الكلية على مقياس الحاجات النفسية بلغت (-٠,٣٠٣)، وأن هذه القيمة انحصرت بين (١±)، وهو ما يشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى، كما يتضح من الجدول أن قيمة معامل التفرطح لعينة الدراسة بلغت (-١,٠٧٣)، وأن هذه القيمة انحصرت بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتنالي، ويؤكد على تجانس عينة الدراسة فى الدرجة الكلية على مقياس الحاجات النفسية.

### د) تجانس عينة الدراسة فى الدرجة الكلية على اختبار المسح النيورولوجي السريع:

للتحقق من تجانس عينة الدراسة اختبار المسح النيورولوجي السريع (إعداد تعريب وتقنين: عبد الوهاب محمد كامل, ١٩٨٩)؛ تم حساب معامل الالتواء ومعامل التفرطح لدرجات الأطفال على اختبار المسح النيورولوجي السريع، كما هو موضح فى الجدول الآتى:

### جدول (٤) تجانس عينة الدراسة فى الدرجة الكلية على اختبار المسح النيورولوجي السريع (ن=١٢)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفرطح
الدرجة الكلية على مقياس الحاجات النفسية	درجة	٤٩,٥٨٣	٣,٣٤٢	٤٩,٥٠٠	٠.٠٨٦	٠,٩٠١

يتضح من جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء لعينة الدراسة في نتيجة الدرجة الكلية على اختبار المسح النيورولوجي السريع بلغت (٠,٠٨٦)، وأن هذه القيمة انحصرت بين (١±)، وهو ما يشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى، كما يتضح من الجدول أن قيمة معامل التفرطح لعينة الدراسة بلغت (٠,٩٠١)، وأن هذه القيمة انحصرت بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة الدراسة في الدرجة الكلية على اختبار المسح النيورولوجي السريع.

أدوات البحث :

- ١- مقياس الحاجات النفسية للأطفال ( إعداد / أشرف عبد القادر , ٢٠٠٠ )
- ٢- برنامج التدريب على اليقظة العقلية للأطفال ذوي صعوبات التعلم ( إعداد / الباحثة )  
وفيما يلي توضيح لكل أداة على حدة :
- أولاً : مقياس الحاجات النفسية للأطفال ( إعداد / أشرف عبد القادر , ٢٠٠٠ )

مقياس الحاجات النفسية للأطفال .

قام معد المقياس بوضع مقياس الحاجات النفسية للأطفال ليناسب الاستخدام مع الاطفال المصريين وينبع عن البيئة المصرية وذلك نظراً لعدم وجود مقياس للحاجات النفسية لدى الأطفال وفيما يلي أهم الخطوات التي اتبعت لبناء مقياس الحاجات النفسية للأطفال :

وصف المقياس :

١- قام الباحث بإجراء عدة مقابلات شخصية مع عينة عشوائية من الأطفال عددهم ٢٠ طفلاً وطفلة تتراوح أعمارهم ما بين ٩-١٢ سنة، وكانت تدور هذه المقابلات في معرفة ما هية الحاجات النفسية وما مدى إشباعها لدى الأطفال في هذه المرحلة العمرية، و تجمع لدى الباحث ١١٥ عبارة مرتبطة بالحاجات النفسية لدى الأطفال، وقد أعيدت صياغة العبارات واستبعد منها العبارات التي قد تحتمل أكثر من معنى والعبارات المنفية مرتين، والعبارات الغامضة، والعبارات التي تعبر عن حقائق، وتم بناء على ذلك وضع المقياس في صورته الاولية، وقد بلغ عدد مفرداته ٩٥ مفردة.

حساب صدق المقياس :

أ- صدق المحكمين :

لجأ الباحث - للتأكد من صدق العبارات التي تكون المقياس - إلى آراء المحكمين المتخصصين، وتمت الاستعانة في ذلك بمجموعة من أساتذة علم النفس التعليمي والصحة النفسية وعلم الاجتماع بكليات التربية والآداب بجامعة بنها والزقازيق والمنوفية وطنطا، حيث قدمت إليهم العبارات التي وضعها الباحث لاختيار أصلح العبارات التي يجمعون عليها، ونتيجة لذلك تم حذف عدد ٩ عبارات وأصبح المقياس يتكون في صورته الأولية من ٨٦ عبارة.

ب- الصدق الظاهري :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٧٦) تلميذاً وتلميذة بالصفين الرابع والخامس الابتدائي بمدرسة بنها الحديثة المشتركة، و اتضح أن التعليمات الخاصة بالمقياس ملائمة وأن العبارات تتميز با لوضوح وسهولة الفهم، وقد استبعد الباحث بعض العبارات الغامضة والمتكررة في معانيها، ونتيجة لذلك تم حذف عدد ٥ عبارات وأصبح المقياس يتكون من (٨١) عبارة.

ج- الصدق العاملي :

لمعرفة العوامل التي يتكون منها المقياس تم إجراء التحليل العاملي على عينة بلغ قوامها ٤٥٠ تلميذاً وتلميذة منهم ٢٣٧ تلميذاً، ٢١٣ تلميذة بالصفين الرابع والخامس الابتدائي. وفيما يلي مصفوفة العوامل المستخرجة من المصفوفة الارتباطية لبنود مقياس الحاجات النفسية للأطفال قبل وبعد التدوير المتعامد (بطريقة فاريمكس).

حساب ثبات المقياس :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس على عينة قوامها (٧٦) تلميذاً وتلميذة بعدة طرق هي :

١- بطريقة إعادة المقياس : بفاصل زمني وقدره أسبوعان حيث وجد أن معامل الارتباط بين درجاتهم في المرتين هو = ٠.٧٨٢

٢- باستخدام معادلة كرونباخ : حيث وجد أن معامل ألفا = ٠.٧٤٣

٣- الاتساق الداخلي : تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة في كل مفردة على حدة ودرجاتهم الكلية على البعد الذي تنتمي إليه.

تصحيح المقياس :

يراعى عند تصميم المقياس وضع بعض العبارات في الاتجاه الإيجابي، أي أن الاختبارات الثلاثة المتاحة (تنطبق - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق) تأخذ أرقام (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب بينما وضعت العبارات الأخرى في الاتجاه السلبي، أي أن الاختبارات الثلاثة تعطي أرقام (١ ، ٢ ، ٣) على الترتيب، وبناء على مفتاح التصحيح هذا فإن الدرجة المرتفعة تشير إلى إشباع الحاجات النفسية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى عدم إشباع الحاجات النفسية.

### الكفاءة السيكومترية لمقياس الحاجات النفسية:

أولاً: صدق المقياس: لحساب صدق المقياس تم استخدام الصدق الظاهري، وصدق المفردات، وصدق المحك، وفيما يلي توضيح ذلك:

#### ▪ الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الحاجات النفسية على عينة الكفاءة السيكومترية، والتي بلغ قوامها (٣٠) طفلاً من ذوي صعوبات التعلم، وتراوح أعمارهم من (٩ - ١٢) عامًا، بمتوسط عمري (١٠,٢٠٠) عامًا، وبانحراف معياري قدره (١,٠٦٣)، واتضح للباحثة أن التعليمات الخاصة بالمقياس واضحة ومحددة، وأن العبارات تتصف أيضًا بالوضوح التام وسهولة الفهم؛ مما يؤكد أن مقياس الحاجات النفسية يتمتع بالصدق الظاهري.

## ▪ صدق المفردات:

وتمّ ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الحاجات النفسية والدرجة الكلية للمقياس (بعد الحذف)

الحاجة إلى الاستقلال							
رقم المفردة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
معامل الارتباط	*٠,٦٥٣	*٠,٦٦١	*٠,٧٢٣	*٠,٦٥٧	*٠,٧٧٢	*٠,٦٤٨	*٠,٥٧٨
ط	*	*	*	*	*	*	*

\*\* مفردات دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الحاجات النفسية، والدرجة الكلية للمقياس (بعد الحذف) دالة عند مستوى (٠,٠١).

**ثبات المقياس:** قامت الباحثة بحساب معامل الثبات على عينة الكفاءة السيكومترية، والتي بلغ عددها (٣٠) طفلاً من ذوي صعوبات التعلم، حيث رصدت نتائجهم في الإجابة عن المقياس، وقد استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لكل من سبيرمان Spearman، وجتمان Guttman، وطريقة إعادة التطبيق، باستخدام برنامج (SPSS 18) على النحو الآتي:

## ▪ طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للبيانات (SPSS.18)، حيث تم

حساب قيمة معامل ألفا للمقياس من خلال حساب قيمة ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل، كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول ( ٦ ) معاملات ألفا كرونباخ لمقياس الحاجات النفسية (ن = ٣٠)

البعد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
الحاجة إلى الاستقلال	٨	٠,٧٦٣

يتضح من جدول ( ٦ ) أن جميع قيم معاملات ألفا للأبعاد والدرجة الكلية قيم مرتفعة، وبناءً عليه يمكن الوثوق والاطمئنان إلى نتائج المقياس في الدراسة الحالية.

- الاتساق الداخلي:
  - الاتساق الداخلي للمفردات: وتمّ ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس
- جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الحاجات النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الحاجة إلى الاستقلال								رقم المفردة
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
**٠,٦٨١	**٠,٥٩٥	**٠,٦٤٨	*٠,٧٦٤	**٠,٦٣٨	**٠,٧٣١	**٠,٦٧٥	**٠,٦٨١	معامل الارتباط

\* مفردات دالة عند مستوى (٠,٠١).

\* مفردات دالة عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٧) وجود مستوى مرتفع من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس.

ثانيًا: برنامج التدريب على اليقظة العقلية للأطفال ذوي صعوبات التعلم ( إعداد / الباحثة )

برنامج التدريب علي اليقظة العقلية يعد برنامج مخطط ومنظم يؤكد على انتباه الفرد إلى بيئته وأحاسيسه الداخلية , دون إصدار أحكام إيجابية أو سلبية, والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية , وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع , وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها, وقد يساهم بشكل أو بآخر في تحقيق أعلى مستويات الرضا والتوافق النفسى لهذه الفئة المهمة .

ثانيًا : أهداف البرنامج التدريبي :

يهدف برنامج التدريب علي اليقظة العقلية إلي تحسين الحاجة إلي الاستقلال لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم حيث يتم تدريب الأطفال عليها من خلال الممارسات التأملية المعدة إعداداً جيداً كما أنها توجه إنتباههم الي ما هو إيجابى ومساعدتهم على الرضا عن حاجاتهم النفسية كالحاجة إلى الاستقلالية غيرها .

ثالثًا: مصادر بناء البرنامج :

اعتمدت الباحثة فى بناء محتوى البرنامج التدريبي ومادته العلمية وفنياته على مجموعة من المصادر هي:

التأصيل النظري لمتغيرين مهمين هما : برنامج التدريب على اليقظة العقلية والحاجة إلي الاستقلال لدى عينة من الأطفال ذوى صعوبات التعلم

الإطلاع علي الدراسات السيكولوجية والبحوث السابقة كدراسة هرتوبيس وآخرين (Hurtubise et al., 2019), و دراسة نافين خان ( Naveen Khan, 2019), ودراسة

هرتوبيس وآخرين( Hurtubise et al. , 2018 ) ودراسة البستجاني والنجفي (2017) ,

هايديكي وآخرون( Bistagani & Najafi ) ودراسة جروننيك وريان ( Grolnick & Ryan,2014 ) ودراسة

هايديكي وآخرون( Haydicky et al. , 2012 )

رابعًا- الأسس النفسية والتربوية التي يقوم عليها البرنامج :

يتضمن برنامج التدريب علي اليقظة العقلية مجموعة من الأسس النفسية والتربوية تتضح

فيما يأتي:

- مراعاة اختيار المكان المناسب والتوقيت المناسب لأطراف العملية العلاجية (الباحثة - الأطفال).
  - العمل على تقوية العلاقة بين الباحثة والمشاركين في البرنامج من خلال: تهيئة جو يسوده الاحترام المتبادل، والألفة، والثقة، والود، لتكون العلاقة العلاجية قوية، مما يخدم نجاح البرنامج (تكوين الطرح الموجب).
  - مراعاة خصائص الأطفال ذوي صعوبات التعلم، سواء أكانت اجتماعية سلوكية أو انفعالية.
  - مراعاة الجانب الأخلاقي في إعداد البرنامج التدريبي.
  - مراعاة السلاسة والوضوح في الأسلوب والمعاملة بما يتناسب مع المرحلة العمرية للأفراد المشاركين في البرنامج.
  - الاستفادة من بعض الجلسات الجماعية التي يتضمنها البرنامج في مساعدة المشاركين في البرنامج التدريبي على التحسن في إطار جماعي، حيث يشعرون بمشاركة الآخرين لهم في انفعالاتهم.
- خامساً : الفنيات والأساليب العلاجية المستخدمة في البرنامج::

في ضوء ما تم عرضه في الإطار النظري الخاص بهذه الدراسة الحالية سيتضمن البرنامج الفنيات والأساليب التالية:

مراحل البرنامج	مضمون الجلسات	عدد الجلسات	رقم الجلسة	نوع الجلسة ومدتها	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة
المرحلة الأولى: التمهيد للجلسات التدريبية.	التهيئة وبناء الثقة	٤	الأولى	جماعية (٦٠-٤٥) دقيقة	التهيئة والتعارف وبناء الثقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ أن يتم التعرف على أفراد العينة المشاركين في البرنامج التدريبي، وتعريفهم ببعضهم البعض.</li> <li>❖ أن تسود روح الألفة والمودة والأمان بين الباحثة وأفراد العينة.</li> <li>❖ أن يتم تشجيع المشاركين في البرنامج على التفاعل والمبادأة من خلال تقديم الذات.</li> <li>❖ أن يتم تهيئة المشاركين في البرنامج نفسياً من خلال تعزيز ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم.</li> <li>❖ أن يتم وضع بعض الضوابط والقواعد الخاصة بالجلسات التدريبية ومدى أهميتها بالنسبة للأفراد المشاركين والاتفاق على الخطوط الرئيسية للجلسات.</li> </ul>	الحوار والمناقشة - تقديم الذات - التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي
						<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ أن يتعرف المشاركون في البرنامج على أهداف البرنامج</li> </ul>	المحاضرة -

مراحل البرنامج	مضمون الجلسات	عدد الجلسات	رقم الجلسة	نوع الجلسة ومدتها	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	الفيئات والأساليب المستخدمة
التدريبات الميدانية والتهيئة التفاعلية	٧		الثانية	جماعية (٦٠-٤٥) دقيقة	بالبرنامج التدريبي	التدريبي وأهميته في تحسين مستوى الرضا عن إشباع بعض الحاجات النفسية لديهم وفائدته المأمولة. ❖ التنبيه على وجود نشاط منزلي (واجب منزلي)، وأنه جزء من البرنامج وسوف يناقش في بداية كل جلسة جديدة حتى تتضح آثار البرنامج الإيجابية أولاً بأول على المشاركين أفراد العينة. ❖ التوعية بضرورة إتمام البرنامج مع التأكيد على الالتزام بما تم الاتفاق عليه.	الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي
			الثالثة	جماعية (٦٠-٤٥) دقيقة	التعريف بصعوبات التعلم	❖ إعطاء صورة توضيحية وفكرة سريعة عن ماهية صعوبات التعلم وأسبابها وتصنيفها ومكاتب تشخيص ذوي صعوبات التعلم . ❖ وخلق مزيد من الألفة والمحبة والقبول والثقة والمشاركة الفعالة بين المشاركين والباحثة , وكذا بينهم وبين بعضهم البعض	المحاضرة- الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي
			الرابعة	جماعية (٦٠-٤٥) دقيقة	التعريف بالحاجات النفسية	❖ إعطاء صورة توضيحية وفكرة سريعة عن ماهية الحاجات النفسية وتصنيفها وخصائصها الأساسية وترتيبها لدى الإنسان . ❖ وخلق مزيد من الألفة والمحبة والقبول والثقة والمشاركة الفعالة بين المشاركين والباحثة , وكذا بينهم وبين بعضهم البعض .	المحاضرة- الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي
			الخامسة	فردية (٤٥-٦٠) دقيقة	الوعي والانتباه	❖ أن يتعرف المشاركون كيفية ملاحظة المواقف التي يمر بها. ❖ أن يتعرف المشاركون كيفية التفكير والتصرف.	الاسترخاء- الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي- التغذية الراجعة - الواجب المنزلي
			السادسة	فردية (٤٥-٦٠) دقيقة	التدريب على الاسترخاء	❖ أن تدرب الباحثة المشاركون على الاسترخاء لتحسين مستوى الرضا عن إشباع بعض الحاجات النفسية	الاسترخاء-الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي
			السابعة	جماعية (٦٠-٤٥) دقيقة	التدريب على الاسترخاء	❖ تدريب كل الأطفال المشاركين في البرنامج على الاسترخاء للتخفيف من التوتر والقلق.	الاسترخاء -الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي
			الثامنة	فردية (٤٥-٦٠) دقيقة	التدريب على التنفس اليقظ	❖ أن يتدرب المشاركون في البرنامج على كيفية التنفس اليقظ حيث يساعد التنفس اليقظ على تحسين الانتباه وإدراك الذات ويسهم في خفض حدة الضغوط التي يتعرض لها المشاركون	التنفس اليقظ - الاسترخاء - الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي
			التاسعة	جماعية (٦٠-٤٥) دقيقة	التدريب على التنفس اليقظ	❖ أن يتدرب المشاركون في البرنامج على كيفية التنفس اليقظ حيث يساعد التنفس اليقظ على تحسين الانتباه وإدراك الذات ويسهم في خفض حدة الضغوط التي يتعرض لها المشاركون	التنفس اليقظ - الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي
			العاشر	فردية (٤٥-٦٠) دقيقة	التدريب على التأمل	❖ أن يشعر المشاركون بالإسترخاء والتوقف عن دوامة القلق اليومي	التأمل ، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي.
			الحادية عشر	جماعية (٦٠-٤٥) دقيقة	التدريب على التأمل	❖ أن يشعر المشاركون بالإسترخاء والتوقف عن دوامة القلق اليومي	التأمل ، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي.

مراحل البرنامج	مضمون الجلسات	عدد الجلسات	رقم الجلسة	نوع الجلسة ومدتها	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	الفيئات والأساليب المستخدمة
			الثانية عشر	فردية (٤٥-٦٠ دقيقة)	تحمل المسؤولية	❖ أن يتم تدريب الطفل المشارك على تسبير أمورهِ بنفسه دون معونة من الآخرين	الاسترخاء- الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي- التغذية الراجعة - الواجب المنزلي
			الثالثة عشر	جماعية (٤٥-٦٠ دقيقة)	تحمل المسؤولية	❖ أن يتم تدريب الأطفال المشاركين على تسبير أمورهم بأنفسهم دون معونة من الآخرين	الاسترخاء، والحوار والمناقشة ، والتعزيز الإيجابي ، والتغذية الراجعة، التنفس البقظ والواجب المنزلي
			الرابعة عشر	فردية (٤٥-٦٠ دقيقة)	الاعتماد على النفس	❖ أن يتم تدريب المشارك في البرنامج على الاعتماد على نفسه في أي عمل يطلب منهم دون معونة من الآخرين مثل (حل المشكلات المتعلقة به - عمل واجباته المدرسية - ترتيب غرفة )	الاسترخاء، والحوار والمناقشة ، والتعزيز الإيجابي ، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي
			الخامسة عشر	جماعية (٤٥-٦٠ دقيقة)	الاعتماد على النفس	❖ أن يتم تدريب المشاركين في البرنامج على الاعتماد على أنفسهم في أي عمل يطلب منهم دون معونة من الآخرين مثل (حل المشكلات المتعلقة به - عمل واجباته المدرسية - ترتيب غرفة )	الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي- لعب الور وقلب الدور- التغذية الراجعة- الواجب المنزلي
			السادسة عشر	فردية (٤٥-٦٠ دقيقة)	اتخاذ القرارات	❖ أن يمتلك المشارك سلوكاً إيجابياً وحرية الرأي والاختيار والتعبير بأن انشطته وأهدافه من اختياره وتتفق مع قيمة واهتماماته الداخلية . . .	الاسترخاء - الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي- التغذية الراجعة- الواجب المنزلي
			السابعة عشر	جماعية (٤٥-٦٠ دقيقة)	اتخاذ القرارات	❖ أن يتمكن المشاركون من إدارة سلوكياتهم من خلال قدرتهم علي توجيه انتباههم والتحكم في انفعالاتهم . . .	الاسترخاء - التعزيز الإيجابي- الحوار والمناقشة- لعب الور وقلب الدور- التغذية الراجعة - الواجب المنزلي
		٨	الثامنة عشر والتاسعة عشر	جماعية (٤٥-٦٠ دقيقة)	التدريب على فحص الجسم	❖ يستشعر المشارك أجزاء جسمه بشئ من التفاعل حيث يساعد هذا التدريب على اكتساب المرونة في توجيه الانتباه وذلك من خلال تركيز الوعي على أجزاء الجسم	المحاضرة - التأمل - الاسترخاء- الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي

نتائج الدراسة ومناقشتها: وللوصول إلى نتائج الدراسة استخدمت الباحثة الإحصاء اللابارامترى المتمثل في اختبار ويلكوكسون Welcoxon Test للدلالة الإحصائية للعينتين المرتبطتين. نتيجة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول للدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين: القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (الأطفال ذوي صعوبات التعلم) على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال)، وذلك لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بالتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين: القبلي، والبعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال)، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Welcoxon Test، والجدول الآتي يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين: القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال):

جدول (٨) قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين: القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال)

مقياس الحاجات النفسية	نوع القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	توزيع الرتب وعددها	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة sig	مستوى الدلالة	حجم التأثير (rrb)	مستوى التأثير
الحاجة إلى الاستقلال	القبلي	١٢	٩,٧٥٠	٠,٨٦٦	السالبة	صفر	صفر	٣,٠٧١	٠,٠٠٢	دالة عند مستوى ٠,٠١	١	قوي جداً
	البعدي	١٢	٢١,٣٣٣	١,١٥٤	الموجبة	١٢	٧٨					
الدرجة الكلية	القبلي	١٢	٧٠,٧٥٠	٤,٩٠١	السالبة	صفر	صفر	٣,٠٦٢	٠,٠٠٢	دالة عند مستوى ٠,٠١	١	قوي جداً
	البعدي	١٢	١٥٠,٤١٦	٢,٦٠٩	الموجبة	١٢	٧٨					

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات رتب درجات القياسين: القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الحاجات النفسية بأبعاده، وذلك لصالح القياس البعدي؛ مما يُشير إلى تحقق الفرض الأول. كما يتضح وجود تأثير فعال وقوي جداً للبرنامج التدريبي في تحسين الحاجات النفسية لدى عينة الدراسة.

وقامت الباحثة بحساب حجم الأثر عن طريق حساب معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (Matched- Pairs Rank biserial correlation (rprb لمعرفة حجم تأثير البرنامج (أو قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع) الذي يتم حسابه من المعادلة التالية:

$$r_{prb} = \frac{4(T1)}{n(n+1)} - 1$$

حيث: rprb = حجم التأثير أو قوة العلاقة (معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة).

T1 = مجموع الرتب ذات الإشارة الموجبة. n = عدد أزواج الدرجات.

ويتم تفسير (rprb) كما يلي:

إذا كان: (rprb) > ٠.٤ فيدل علي علاقة ضعيفة أو حجم تأثير ضعيف.

إذا كان: (rprb) ≥ ٠.٤ > ٠.٧ فيدل علي علاقة متوسطة أو حجم تأثير متوسط.

إذا كان: (rprb) ≥ ٠.٧ > ٠.٩ فيدل علي علاقة قوية أو حجم تأثير قوي.

إذا كان (rprb) ≤ ٠.٩ فيدل علي علاقة قوية جداً أو حجم تأثير قوي جداً (عزت حسن،

(٢٠١١، ٢٨٠)\*

نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للدراسة على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

رتب درجات القياسين: البعدي، وما بعد المتابعة (بعد مرور شهرين كمتابعة) لأفراد عينة

الدراسة على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بالتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات

رتب درجات القياسين: البعدي، والتتبعي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الحاجات النفسية بعد

(الحاجة إلى الاستقلال)، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Welcoxon Test، والجدول

الآتي يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين: البعدي والتتبعي لأفراد عينة

الدراسة على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال):

\* عزت عبد الحميد حسن. (٢٠١١). الإحصاء النفسي والتربوي: تطبيقات باستخدام برنامج SPSS18. القاهرة: دار الفكر العربي.

جدول (٩) قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين: البعدي والتتبعي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال)

مستوى الدلالة	الدلالة sig	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	توزيع الرتب وعددها	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	نوع القياس	مقياس الحاجات النفسية
غير دالة	٠,٦٢٥	-٠,٤٨٩	٣٣	٥,٥٠	٦ السالبة	١,١٥٤	٢١,٣٣٣	١٢	البعدي	الحاجة إلى الاستقلال
			٤٥	٧,٥٠	٦ الموجبة	١,٢٤٣	٢١,٥٠٠	١٢	التتبعي	
غير دالة	٠,٦٣٦	-٠,٤٧٤	٣٣	٨,٢٥	٤ السالبة	٢,٦٠٩	١٥٠,٤١٦	١٢	البعدي	الدرجة الكلية
			٤٥	٥,٦٣	٨ الموجبة	٢,٩٧٩	١٥١,١٦٦	١٢	التتبعي	

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند أي من مستويات الدلالة بين متوسطات رتب درجات القياسين: البعدي والتتبعي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال)؛ مما يُشير إلى تحقق الفرض الثاني للدراسة.

**مناقشة النتائج :** يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥

بين متوسطات رتب درجات القياسين: القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال)، وذلك لصالح القياس البعدي؛ مما يُشير إلى تحقق الفرض الأول. وهذا يوضح وجود تأثير فعال وقوي جدا للبرنامج التدريبي في تحسين الحاجات النفسية لدى عينة الدراسة فالحاجات النفسية لها أهميتها في مختلف المراحل العمرية، فالطفل في كل مرحلة من مراحل نموه تحركه دوافع وحاجات أساسية منها الحاجات الفسيولوجية ومنها الحاجات النفسية والاجتماعية النابعة من إتصاله بمجتمعه وتعايشه فيه، فإرضاء الحاجات عامل مهم من العوامل التي تحقق الصحة النفسية، وإهمالها يؤدي إلى مشاكل نفسية وإنحرافات لا تتوقف عند الطفل ذوى صعوبات التعلم بل يتعداه إلى المجتمع الذي يعيش فيه فالطفل دائماً يسعى دائماً لإشباع حاجاته حتى يحقق توازنه، فإذا عجز عن إشباعها فإنه يجد نفسه في مواقف تؤثر على سلوكه وتوازنه بالإضطراب والإختلال وهذا ما أشار إليه ماسلو عندما رأى أن الحاجات للمحبة والانتماء والأمن حاجات أساسية لتوافق الفرد وعدم إشباعها يعد مصدراً للقلق والشعور بعدم الأمن فالطفل يحتاج للشعور بالإستقلال والحرية وتيسير أمور نفسه دون معونة من الآخرين مما يزيد ثقته بنفسه، ويجب تشجيعه على التفكير الذاتي، المستقل، ومعاملته على أن له شخصيته المستقلة ووجهة نظره الخاصة فمع حاجة الطفل إلى الإعتماد على الآخرين والإلتصاق منذ بداية حياته، تظهر الحاجة المضادة وهي الرغبة في الإستقلال عنهم، فالحاجة

إلى الإستقلال هامة وأساسية في بناء الشخصية الإنسانية السوية، فبدون الإعتماد على الآخرين لا يستطيع الطفل الصغير أن يشبع حاجاته الأساسية، وبدون تحقيق إستقلاليته وكيانه المميز لا يستطيع أن يكون شخصا سويًا.، فالإستقلالية بناء الشخصية المميزة

كما يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا عند أي من مستويات الدلالة بين متوسطات رتب درجات القياسين: البعدي والتتبعي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الحاجات النفسية بعد (الحاجة إلى الاستقلال) وهذا يوضح أن البرنامج التدريبي له أثر كبير في تحسين الحاجة إلى الاستقلال لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم مما يزيده ثقتهم بأنفسهم وشعورهم بالسعادة، وتحمل المسؤولية فاليقظة العقلية من أهم تلك التدخلات التي تساعد الطفل على التفاعل الايجابي مع البيئة المحيطة به و تعزز من شعور الطفل بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الإستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط كما أنها تحسن من شعور الطفل بالتماسك، لأن الوعي (الانتباه) لحظة بلحظة ربما يسهل الإفتاح على الخبرات والشعور بها، كما تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز فعند تركيز الإنتباه يكتسب الطفل مزيداً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة .

## أولاً: المراجع العربية

- أسماء محمد السرسى، وأمانى عبد المقصود عبد الوهاب. (٢٠٠٠). دراسة للحاجات النفسية لدى عينة من الأطفال في مراحل تعليمية متباينة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٤ (٤)، ١٥١ - ١٨٣ .
- أسماء محمد السرسى، أمانى عبد المقصود عبد الوهاب. (٢٠٠١). مقياس الحاجات النفسية لأطفال ما قبل المدرسة . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- أشرف أحمد عبد القادر. (٢٠٠١) . دراسة مقارنة لبعض الحاجات النفسية ، والمشكلات الانفعالية لدى عينة من الأطفال الأيتام والعاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة. مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ( ٣٤ ) ٣٢١ - ٢٥٩ .
- تيم كاسير. (٢٠١٧). الثمن الباهظ للمادية (ترجمة طارق العسيلي) . العتبة العباسية المقدسة : المركز الإسلامى للدراسات الاستراتيجية.
- عادل محمد الصادق، أسامة أحمد عطا. (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التميز الانفعالي لدى المراهقين الصم. مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة عبد الحكيم مصطفى أحمد. (١٩٨٨). حاجات الأطفال النفسية. مجلة التربية، اللجنة الوطنية النظرية للتربية والثقافة والعلوم ، (٨٥) ، ٨٠-٨٢.
- مصطفى على مظلوم وتحية محمد عبد العال. (٢٠١٢). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الانتماء لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، ٣ (٩١) ، ٣٠١-٣٤٨ .
- منصور عبد العزيز السويلم (٢٠٢٠). أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ صعوبات لتعلم في المرحلة الابتدائية بمملكة البحرين. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٤ (١٨).
- وزارة التعليم . (٢٠٢٠). دليل معلم صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- Al-Kfaween,E.,(2019). Psychological Needs of Female Students of HusseinBin Talal University and Their Relation to the Mothers' Education and Work as A Model, *https://doi.org/10.5296/jse.v9i4.15528*
- Baer,R.& Smith,G.& Hopkins, J.& Krietemeyer ,J.& Toney,L.(2006). *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. DOI: 10.1177/1073191105283504*
- Bajinski, A.,(2015). Attention regulation Emotion regulation ,and Cognitive Flexibility mindfulness and Academic Achievement in High school student, *Degree of master, Eastern ill lions university.*
- Bear, R.A., Smith, G.T., & Allen, K. B, (2004).Easement of mindfulness by elf reports the Kentucky in venture of mind fullness skills. *assessment, 11,191-206.*
- Bhatia , M . S ., ( 2009 ). *Dictionary Of Psychology And Allied Sciences : New Age International New Delhilindia*
- Bistagani,M.,& Najafi,F.(2017). *Effectiveness of Child-Centered Mindfulness on Social Skills and Self-Efficacy of Children with Learning Disabilities*
- Creswell, j., & Lindsay, E., (2017). *Mechanics of mind fullness training monitor and Acceptance theory (MAT) clinical psychology Review 51,45-59.*
- Deci, El. L., & Ryea , R. M. (2008). *Self determination theory :Amacrotheory of human motivation development and health Canadian Psychology, 29 (3), 182-185.*
- Hurtubise, C., & Falor, G., & Mageau, G., (2019). Impact of amindfulness – Based intervention on Basic Psychological Need Satis faction and internalized Symptoms in elementary school students with sever learning Disabilities. *https://doi.org/ 10.3389/fpsyg.2019.02715*
- Hurtubise, C.,& Joussemet, M.,& Taylor, G.,& Lacourse, E. (2018). Effects of a mindfulness-based intervention on the perception of basic psychological need satisfaction among special

- education students. 65, 33–44. [https:// doi.org/ 10.1080/1034912X.2017.1346236](https://doi.org/10.1080/1034912X.2017.1346236)
- in Counseling . Journal of Counseling & Developmen .January 2013*
- Kettler, N., (2013). Mind Fullness and Cardiva Scular risk in college Student, *Theory and Science*, 13 (4), 1-9.
- Lindsay. E., &Greswell, J. D. (2017). Mechanisms of mind fullness training : monitor and acceptance theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48-59  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>.
- Thompson, R. W, (2011). Mindfulness and acceptance as predictors of response to trauma memory activation. *Unpublished Doctoral Dissertation*, The Catholic University of America.