

البحث الثالث :

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لخفض مستوى الشعور
بالوحدة النفسية لدى عينة من الموهوبات التابعات لإدارة
الموهوبات في الإدارة العامة بتعليم جدة

المصادر :

أ. أريج حامد محمد اليوبي
ماجستير إرشاد نفسي بجامعة الملك عبدالعزيز
جدة، المملكة العربية السعودية
د. فاطمة حمدي نافع الغنّامي
أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد في جامعة الملك عبدالعزيز
جدة، المملكة العربية السعودية

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الموهوبات التابعات لإدارة الموهوبات في الإدارة العامة بتعليم جدة

أ. أريج حامد محمد اليوبي

ماجستير إرشاد نفسي بجامعة الملك عبدالعزيز

جدة، المملكة العربية السعودية

د. فاطمة حمدي نافع الغنّامي

أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد في جامعة الملك عبدالعزيز

جدة، المملكة العربية السعودية

• المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الموهوبات التابعات لإدارة الموهوبات في الإدارة العامة بتعليم جدة، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة القصدية من (٣٠) موهوبة، وتراوح أعمارهن بين (١٣ - ١٨) سنة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين (١٥) تجريبية، و(١٥) ضابطة، وطبق عليهن مقياس اليرموك للشعور بالوحدة النفسية (حداد وسوالمة، ١٩٩٨)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين على مقياس الوحدة النفسية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس الوحدة النفسية لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - المتبعي) على مقياس الوحدة النفسية، وهذا يعني نجاح البرنامج المستخدم في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعة التجريبية، وكانت من أهم التوصيات: ربط إتمام متطلبات التخرج من المرحلة الثانوية باجتياز برنامج إرشادي لتلبية احتياجاتهم النفسية، واستحداث مؤهل رخصة مهنية (أخصائي نفسي - موهبة وإبداع) بما يضمن تأهيل ورفع كفاءة الخدمات النفسية المقدمة لهذه الفئة من قبل الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.

الكلمات المفتاحية: (الوحدة النفسية، برنامج إرشادي، موهوبات، برنامج إرشادي انتقائي تكاملي، مستوى الوحدة النفسية، الموهبة، فاعلية برنامج إرشادي)

The effectiveness of a selective integrative program to reduce the level of psychological loneliness among gifted female students who are affiliated with the Gifted Management in the Public Administration of Jeddah education

Areej Hamed Mohammed Alyoubi & Dr. Fatimah Hamdi Nafea Alganami

Abstract

The current study aimed to verify the effectiveness of a selective integrative program to reduce the level of psychological loneliness among gifted female students who are affiliated with the Gifted Management in the Public Administration of Jeddah education. The quasi-experimental approach was

used where the purposeful study sample consisted of (263) gifted students, whose ages ranged (13-18) years. The gifted students who got the highest scores on the psychological loneliness scale were sorted, as their number reached (30) gifted students. They were divided into two equal groups (15) experimental and (15) control. Both Yarmouk Scale for feeling psychological loneliness (prepared by Haddad and Swalma, 1998) and the counseling program (prepared by the researcher) was applied. The results concluded that there are statistically significant differences between the mean scores of the two groups on the psychological loneliness scale in favor of the experimental group after applying for the program. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group (pre-and post-measures) on the psychological loneliness scale in favor of the post-measure. There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the two measurements (post and follow-up measures) on the psychological loneliness scale, and this means the success of the program to reduce the level of psychological loneliness of the experimental group. The study concluded several recommendations, the most important ones are linking the completion of secondary school graduation requirements to passing a counseling program in order to meet the psychological needs of gifted students, and creating a professional license qualification (psychologist - gifted and creative) to ensure the qualification and upgrading of psychological services provided to this category by the Saudi Commission for Health Specialties.

Keywords:(Counseling program, Loneliness, Talented, Level of loneliness Selective integrative counseling program).

• المقدمة:

يعد مجال رعاية الموهوبين أحد الموضوعات التي لاقت اهتماماً على الصعيد المحلي والعالمي، فقد تم تشكيل العديد من الجمعيات وعقد الندوات والمؤتمرات العلمية المتخصصة للنظر في هذه الفئة وكيفية استثمارها باعتبارها ثروة وطنية وقومية تسهم في بناء الوطن، والأمة، وفي التطور العلمي والثقافي (الكناني، ٢٠١٩).

لذا ينبغي أن تحظى هذه الشريحة من الطلاب ببيئة تهتم بتقديم البرامج الإرشادية المتنوعة التي تساعد في إشباع حاجاتهم؛ لتحفيزهم ومساعدتهم على مواصلة التفوق والاستفادة منهم بصورة مثلى في كافة المجالات من علوم وفنون وثقافة حيث إن عدم وضع البرامج الإرشادية التي تلبي حاجات الموهوبين المختلفة، وتعمل على تعليمهم كيفية حل المشكلات التي تواجههم، وزيادة استبصارهم بذواتهم سيفقدتهم الحماس والثقة بالنفس وسيوجهون مواهبهم في النهاية إلى الوجهة غير السليمة التي ستضر بهم وبمجتمعهم (حسين، ٢٠١٥).

إن الاتجاهات الحديثة في البرامج التربوية والمناهج الدراسية عموماً تنادي بضرورة تضمينها خططا وبرامج إرشادية لا تتجزأ عنها؛ لمساعدة الطلاب على فهم أنفسهم والتغلب على مشكلاتهم الدراسية والانفعالية، واكتشاف إمكاناتهم

واستثمارها، والوصول إلى تحقيق أهدافهم وتوافقهم النفسي عموماً داخل المدرسة وخارجها، حيث يعتقد البعض أن الموهوبين والمتفوقين ليسوا بحاجة إلى برامج توجيهية وإرشادية لكونهم أذكىء ومبدعين ولديهم القدرة على التعلم والنجاح بمفردهم وعلى حل ما يواجههم من مشكلات (أبو أسعد، ٢٠١٨)، إذ أنهم يواجهون صعوبات بالغة في توافقهم مع الآخرين، كالشعور بالعزلة، والوحدة، والانطواء، وفي تنمية مفهوم إيجابي عن ذاتهم، كما يكونون عرضة للصراع النفسي بين أن يعبروا عن أفكارهم الإبداعية الفريدة، ويمارسوا اهتماماتهم المتنوعة بحرية وانطلاق، ويكبتوا هذه الأفكار ويضحون باستعداداتهم ومواهبهم من أجل مسانيرة الآخرين والحصول على رضاهم، وهو ما يبدد طاقتهم النفسية ويؤدي إلى الانسحاب والاعترا، والاككتاب والتفكير الانتحاري (أبو حماد، ٢٠١٥). حيث أكدت دراسة (Dunn & Wayment 2016) إلى أن الوحدة النفسية تعد من أهم التحديات التي تواجه الطلاب المتفوقين دراسياً، وأنهم ربما يتعرضون بسببها إلى مشكلات دراسية تؤدي بهم إلى التأخر الدراسي. ودراسة (بدوي، ٢٠٢٠) التي أشادت على أن المتفوقين دراسياً لديهم شعور بالوحدة النفسية أكثر من أقرانهم العاديين، لا سيما أن عدد الموهوبات بمدينة جدة من (٥٤٦) موهوبة بالمرحلة الثانوية، (١٨٦) موهوبة في مدرسة الموهوبات، و(٣٦٠) موهوبة في مدارس فصول الموهوبات.

ولا يفوت الباحثة أن تنوه بأن هناك مصطلحات مرادفة للموهبة مثل التميز، والعبقرية، والتفوق، ويعود هذا الاختلاف للمجموعة المرجعية التي يجب اعتمادها في تحديد الموهبة، وللتجاهات والنظريات والخبرات العلمية التي ينطلقون منها في تحديد مجالات التفوق (أبو أسعد، ٢٠٢٠؛ والحمد، ٢٠١٥)، واختلف الباحثون حول تعريف الموهبة والتفوق، إلا أنهم اتفقوا على المعنى العام والإطار الشامل له، وأكدوا على أن الفرد الموهوب أو المتفوق هو "الفرد الذي يظهر سلوكاً في المجالات العقلية المختلفة يفوق كثيراً من أقرانه الآخرين" (القمش، ٢٠١٧، ص. ٢٤)، وعليه تم استخدام مصطلحي موهوب والتفوق بشكل تبادلي في هذه الدراسة.

تعتبر الوحدة النفسية مجموعة من المشاعر المعقدة التي تشمل ردود الفعل تجاه غياب الحاجات الحميمية، والاجتماعية، وعلى الرغم من كونها عابرة لبعض الأفراد إلا أنها قد تكون مزمنة للبعض الآخر، كما أن الشعور بالوحدة النفسية له جذور في الطفولة، وعمليات التعلق المبكرة، إن الأفراد الذين يتعرضون للوحدة المزمنة يكونون أكثر عرضة للتفاعل بشكل سلبي، ويتصرفون بشكل انسحابي اجتماعياً، ويفتقرون إلى الثقة بالذات والآخرين، وغير راضين عن علاقاتهم مقارنة بالأفراد غير الوحيدين، وترتبط الوحدة النفسية بالفروق الفردية المختلفة كالتشاؤم، والانسحاب الاجتماعي، والعزلة، والخجل، والتأثير الإيجابي المنخفض، كما أنها مصاحبة لاضطرابات أكثر شدة كالاكتئاب

السريري، واضطراب الشخصية الحدية، والفصام (Panda, 2016). كما ذكر Chinedu et al., (2017) أن الشعور بالوحدة النفسية على الرغم من أنه ذاتي تماماً إلا أنه يخلق شعوراً مؤلماً بالتناقض بين مستوى التواصل الاجتماعي المرغوب والفعلي، ونوه على دور البرامج الإرشادية التي تهدف إلى خفض الشعور بالوحدة النفسية في تعزيز الصحة النفسية، بالإضافة إلى تأكيد الغامدي (٢٠٢٠) على أهمية تعزيز البرامج الإرشادية التي تدعم خفض الشعور بالوحدة النفسية.

ومن هنا تأتي الحاجة للعمل على خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى الموهوبات وتركيز الاهتمام على فئة الموهوبين. حيث أشار أبو عيطه (٢٠١٥) إلى أن الموهوبين من الفئات الخاصة التي تتميز بالحيوية، والقدرة العالية في الأداء، وهم يحتاجون إلى برامج إرشادية خاصة تختلف عن الأخرى التي تقدم للطلبة العاديين، وذلك بهدف مساعدتهم على استغلال قدراتهم أو تنميتها، وتحقيق الفائدة المرجوة من وراء ذلك لصالحهم، أو لصالح المجتمع، وفي إطار ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الموهوبات التابعات لإدارة الموهوبات في الإدارة العامة بتعليم جدة؟

وينبثق من التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- ◀ هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) على مقياس الوحدة النفسية بعد تطبيق البرنامج؟
- ◀ هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسين (القبلي – البعدي) على مقياس الوحدة النفسية؟
- ◀ هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسين (البعدي – التتبعي) على مقياس الوحدة النفسية؟

• أهداف الدراسة:

- ◀ تصميم برنامج إرشادي لخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الموهوبات التابعات لإدارة الموهوبات في الإدارة العامة بتعليم جدة.
- ◀ التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة الدراسة.

• أهمية الدراسة:

• الأهمية النظرية:

- ◀ تندرج الدراسة الحالية ضمن المواضيع التنموية التي ركزت عليها رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ في رعاية ودعم الموهوبين، وتقديم الخدمات النفسية والاجتماعية والمادية لهم نحو الوصول إلى مجتمع المعرفة والتنمية المستدامة.

« أهمية الموضوع الذي تتصدى له الدراسة الحالية والمتمثل في الوحدة النفسية لدى الموهوبات حيث تعد من احدى أهم المشكلات النفسية التي تواجهها الموهوبات.

« اهتمت الدراسة بتطبيق برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لدى الموهوبات يتمثل في ثلاث نظريات علاجية منها العلاج الجدلي السلوكي والتي لم تجد الباحثة - في حدود اطلاعها على قواعد البيانات - دراسات تتناول مهارات هذا العلاج في خض الوحدة النفسية للموهوبين، كما تعد هذه النظرية حديثة من نوعها.

« تفتح المجال للباحثين والمهتمين لإجراء دراسات أخرى على نفس الفئة من خلال النتائج والتوصيات والمقترحات المطروحة.

« إثراء للمكتبة العربية والسعودية حيث تمثل الدراسة إضافة جديدة لمجالي الإرشاد النفسي والموهبة والإبداع في السعودية.

• الأهمية التطبيقية:

« توجيه نظر المسؤولين لأهمية تصميم وتنفيذ البرامج الإرشادية للموهوبين.
« الاستفادة من نجاح هذا البرنامج الإرشادي في اعتماده كبرنامج أساسي في الجهات التي تهتم بالموهوبين.

« مساعدة المهتمين بموهبة وإبداع في إعداد برامج مشابهة لمعالجة مشكلات أخرى قد يعاني منها الموهوبين.

« يمكن تطبيق البرنامج لمعالجة مشكلات أخرى قد يعاني منها الموهوبين ك (تدني مفهوم الذات، سوء التوافق النفسي، العزلة الاجتماعية).

• مصطلحات الدراسة:

• الوحدة النفسية:

اصطلاحياً: عرفها بدوي (٢٠٢٠) أنها "حالة يشعر فيها الفرد بضعف القدرة على الاندماج مع الآخرين، وافتقاد إشباع بعض الحاجات النفسية، مثل: الحب، والتقبل، والفهم، والانتماء، والثقة المتبادلة، وغيرها" (ص. ٤٢٩).

وعرفتها Lisitsa et al., (2020) أنها "حالة انفعالية مؤلمة تنشأ من الضجوة بين العلاقات الاجتماعية المتوقعة والواقعية" (P. 709).

إجرائياً: شعور سلبي يعانيه الفرد عند افتقاده للعلاقات الاجتماعية وعدم انسجامه مع محيطه مما ينتج عنه العزلة والشعور بالقلق والضيق الذي قد يصل للشعور بالنعاسة، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الموهوبة في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، وتحدد الدرجة الكلية للوحدة النفسية من خلال أربعة أبعاد (العلاقات الاجتماعية، والعلاقات الأسرية، والمشاعر النفسية، والعلاقات الحميمة)

• **الموهوبات:**

اصطلاحياً: عرفها إبراهيم بأنه " هو ذلك الطفل النادر الذي يتمتع بنسبة عالية من الذكاء على إحدى مقاييس الذكاء بالإضافة الى أنه يتسم بقدرة عالية في التحصيل الأكاديمي والرياضي والمهارات الحياتية المختلفة والابداع الفني والادراك البصري والقدرة على تذكر الصورة الذهنية وتخيل الأشياء من خلال منطق فني خاص به" (٢٠٢٠، ص. ٢٧٧).

حيث عرفتها وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية بأنهم "الطلاب الذين يوجد لديهم استعدادات وقدرات غير عادية أو أداء متميز عن بقية أقرانهم في مجال أو أكثر من المجالات التي يقدرها المجتمع وبخاصة في مجالات التفوق العقلي والتفكير الابتكاري والتحصيل العلمي والمهارات والقدرات الخاصة ويحتاجون إلى رعاية تعليمية خاصة لا تتوافق لهم بشكل متكامل في برامج الدراسة العادية" (مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والابداع).

إجرائياً: هنّ اللاتي يتميّزن عن أقرانهن بأن لديهن القدرة العقلية والاستعداد العالي للتميز بالأداء في مجال واحد أو عدة مجالات، ويتم انتقائهن عن طريق إدارة الموهوبات في الإدارة العامة بتعليم جدة، وتدرس في مدارس وفصول دراسية للموهوبات في المرحلة الثانوية، حيث يكون تحصيلها الدراسي مرتفع وخضعت لاختبار الذكاء الجمعي.

• **برنامج إرشادي:**

اصطلاحياً: هو "برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي" (زهران، ٢٠١٠، ص. ٤٩٩).

كما وتعرف بأنها "مجموعة من الأنشطة المنظمة التي تتضمن خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها" (أبو أسعد، ٢٠١٨، ص. ٣٤٣).

• **إرشاد تكاملي انتقائي:**

اصطلاحياً: عرفتها بركات (٢٠١٩) بأنه "الاتجاه التكاملي الذي يمثل النضج الإرشادي، والصورة المثلى للممارسة الإرشادية المتخصصة، تتكامل فيه الفنيات الإرشادية وتعمل على مواجهة الاختلافات والفروق والتغيرات في المواقف والحالات والمشكلات والمسترشدين، كما يعد الصورة الإرشادية الحديثة الفعّالة التي تحقق المرونة، والاتزان والشمول، وتقوم على التنظيم والتنوع، والاختيار بأسلوب متلاحم منسجم ومتسق" (ص. ٣١٨). في حين عرفتها شند (٢٠٠٨) أنها "منظومة من الإجراءات التي تتسق فيما بينها وتتضمن عدداً من الفنيات التي تنتمي كل فنية

منها إلى نظرية ارشادية علاجية معينة، ويتم اختيار هذه الفنية بحيث تسهم كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقاً لمنهج تكاملي" (ص. ٢٠٩).

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي إجرائياً: أنها منظومة ارشادية متكاملة تهدف إلى انتقاء بعض أساليب وفتيات متنوعة من نظرية العلاج بالمعنى (Logo Therapy)، والعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (REBT)، والعلاج الجدلي السلوكي (DBT) حيث تقدم في صورة (١١) جلسات ارشادية اسبوعية خلال (٥) أسابيع متتالية، وتتم بأسس منهجية علمية تتمثل في أنشطة وواجبات منزلية ومناقشات، وفيما يلي سيتم عرض الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لهذه الدراسة:

• العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي:

تقوم هذه النظرية على بعض الافتراضات والتصورات ذات العلاقة بطبيعة الإنسان والاضطرابات العاطفية التي يعاني منها ومن هذه الافتراضات والأسس هي أن يولد الإنسان ولديه استعداد أن يكون منطقياً في تفكيره عقلانياً واقعياً، وفي نفس الوقت يكون لديه استعداد لأن يكون غير منطقي وغير عقلاني، ويقوم الإنسان عادة بعمليات متتالية فهو يدرك فيفكر فيسلك (إدراك، تفكير، سلوك)، وتتفاعل هنا العمليات فيما بينها (المصري، ٢٠١٠)، ويعرفها Ellis (2002) على أنها "النموذج الثلاثي في التعامل مع الاضطرابات الانفعالية، وهو أن الفرد يجب أن يفكر ويشعر ويسلك في الاتجاه المعاكس لمعتقداته وأفكاره اللاعقلانية حتى يمكن أن يحدث تغييراً بنائياً في حياته" (P. 61).

• العلاج الجدلي السلوكي:

هو نهج يجمع بين تقنيات العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، والاسترخاء والمهارات المساعدة، وتعزيز مهارات وفتيات المعالجة الأساسية كحل المشكلات، والتدريب على مهارات التعرض، وإدارة الطوارئ، وتعديل المعارف، وتم تطويره في أواخر الثمانينات من قبل Linehan Marcha لمساعدة الأفراد على إدارة المشاعر السلبية، وزيادة قدرتهم على التعامل مع عدم الاستقرار العاطفي والمعرفي، والمشاعر المزمّنة، والمشكلات الشخصية، وفقدان السيطرة على الانفعالات، وإدارة الغضب والتصرف بشكل هادئ، واضطرابات سلوك إيذاء النفس، بالإضافة لعلاج النساء المصابات باضطرابات الشخصية الحدية (Linehan, 1993) من خلال التركيز على استراتيجيات التغيير والقبول، وخفض التفكير والسلوكيات اللاتوافقية، وتنمية المهارات السلوكية الفعالة التالية: (مهارات اليقظة الذهنية) وهي عبارة عن ممارسة نوعية من الوعي الذي يجعل الشخص مدركاً لكل ما يجري حوله، وتتكون من مجموعة مهارات؛ فهي عملية من الملاحظة الهادفة، والوصف والمشاركة في الحياة الواقعية دون إصدار للأحكام، والبقاء في اللحظة الحالية مع فاعلية عالية، و(مهارات الفاعلية البين شخصية) التي تساعد العميل

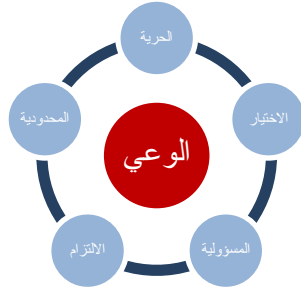
على بناء العلاقات الجديدة وتقوية الموجودة والتعامل الأفضل مع المواقف الاجتماعية الصعبة، و(مهارات تنظيم المشاعر) والهدف الأساسي من تنظيم المشاعر هو التخلص من الأثر النفسي، وليس التخلص تماماً من العواطف السيئة نفسها نظراً لأهميتها في حياتنا، ستساعد في تغيير العواطف التي ترغب بها أنت (وليس غيرك) في تعديلها أو التقليل من شدتها، ويتطلب تنظيم المشاعر منك استخدام مهارات اليقظة الذهنية وبخاصة مهارات وصف المشاعر الحالية والملاحظة الخالية من إصدار الأحكام بحيث تتمكن من التعرف إلى نوع العاطفة، وما الذي تفعله بك قبل أن تبدأ في تنظيمها أو السيطرة عليها، و(مهارات تحمل الضغط) التي تساعد في تعلم التعامل مع المواقف الصعبة وتجنب حدوث الأسوأ من خلال مهارات النجاة من الأزمة ومهارات تقبل الواقع ومهارات حينما تكون الأزمة بسبب الإدمان (لينهان، ٢٠٢٠/٢٠١٥)، ويعتبر العلاج الجماعي هو المكان المثالي لتعلم وممارسة مثل هذه المهارات لأنه يوفر بيئة آمنة وداعمة للعملاء (القرني والكشكي، ٢٠٢٠).

قامت الباحثة بالدمج بين العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج الجدلي السلوكي من خلال مناقشة الأفكار غير العقلانية بالطريقة الجدلية التي تبدأ بطرح الفكرة غير العقلانية ومناقشتها، وذكر نقيضها، ونفي النقيض، ثم تنتهي بتوليف وجهات النظر المختلفة، كما ركزت على تنمية مهارات تنظيم المشاعر التي تساعد الموهوبات على فهم مشاعرهن، وكيف للمشاعر أن تحفز أفعالهن، وتقلل الحساسية تجاه اتخاذ القرارات العاطفية، وتحد من المعاناة العاطفية من خلال ممارسة تمارين اليقظة الذهنية، إضافة إلى التدريب على مهارات الفاعلية البين شخصية لتعلم الطريقة المناسبة للوصول إلى ما يريدون من الآخرين مع المحافظة على العلاقة معهم، واحترام الذات.

• العلاج بالمعنى:

يركز العلاج بالمعنى على أن الإنسان إذا وجد معنى في أي جانب من جوانب حياته فإن هذا يكون هدفا يسعى إليه ويعيش من أجله، ويعتبر الإنسان كائناً ينصب اهتمامه الرئيسي على تحقيق المعنى وتحقيق القيم بدلا من اهتمامه بحل الصراع بين المطالب التي تفرضها الهو والأنا والأنا الأعلى، أو بدلا من تركيزه على المواءمة والتكيف للمجتمع والبيئة، كما إن بحث الإنسان عن المعنى وسعيه نحو تحقيق القيمة قد يثير قلقا داخليا بدلا من أن يؤدي إلى اتزان داخلي، ومع ذلك، فإن هذا القلق هو بالضبط المتطلب الذي لا بد منه للصحة النفسية (فرانكل، ١٩٧٤/٢٠١٩).

وقد تكونت هذه النظرية من عدة مفاهيم تم اختيار عددا منها في تطبيق هذه الدراسة لتشكل منظومة متكاملة وحصيلة معرفية أسهمت في توضيح معنى الوعي بالذات كسلسلة ترابطية تبدأ بالحرية، ثم الاختيار ثم المسؤولية ثم المحدودية وتنتهي بالالتزام.



الشكل (١): يوضح معنى الوعي بالذات كسلسلة ترابطية بعدة مفاهيم من وجهة نظر الباحثة ويوضح الشكل (١) طبيعة العلاقة بين المفاهيم التالية: (الحرية، والاختيار، والمسؤولية، والمحدودية، والالتزام) وتلك العلاقة تبين أن رحلة الوعي بالذات مستمرة طوال فترة الحياة، وزيادة الوعي بالذات يزيد من الوعي بكيفية الشعور والتصرف مع الذات والآخرين، كما أن للآخرين وتوقعات الآخرين القدرة على التأثير في الفرد وطريقة تفكيره، والتي خلقت تراكمًا معرفيًا يقيد الفرد بأفكار من حوله، فتسلب منه الحرية للتعبير عن رأيه.

وعند فهم الذات بشكل عميق سيصل الفرد لمرحلة الحرية التي تعني التحرر من قيود الآخرين، وافترضااتهم، وتوقعاتهم، ويكون كما هو، وبالتالي تكون لديه القدرة على الاختيار من بين كثير من البدائل والخيارات المتاحة أمامه، وعندما يختار، ويتخذ قرار الاختيار لابد أن يتحمل نتيجة هذا الاختيار بإيجابياته وسلبياته يعني أن يتحمل المسؤولية الناتجة عن اختياراته، أي: مسؤوليته عن آرائه، وسلوكياته، وتفاعله مع الآخرين، وتحقق المسؤولية عند الالتزام بالاختيار، الذي يشير إلى وجوب الوقوف عند حدود معينة بالاختيار، وبالنهاية ينشأ لديه الإحساس بالمحدودية الذي يجعله يركز على ما يستطيع فعله، وترك ما لا يستطيع فعله، فيؤدي ذلك إلى الحرية التي تحقق معنى الوعي بالذات.

الجميع يمر بهذه الحلقة من المفاهيم، وينتقل فيما بينها، وتظهر المشكلة لدى الفرد عندما يقف عند مفهوم أو يتجنبه، ويتجاوز الآخر دون النظر إليه، فيبدأ الشعور بالذنب، والسعي للكمال، ومشاعر الدونية، والوحدة، والعزلة، وبالتالي تنخفض الثقة بالنفس، وتجر خلفها الكثير من المشاكل النفسية.

• حدود الدراسة:

- ◀ الحدود الموضوعية: تتحدد نتائج هذه الدراسة في ضوء الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة لموضوع الدراسة وهو: فاعلية برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لخفض مستوى الوحدة النفسية لدى عينة من الموهوبات.
- ◀ الحدود البشرية: يتمثل المجال البشري في هذه الدراسة عينة من الموهوبات في المرحلة الثانوية التابعة لإدارة الموهوبات بتعليم جدة.

- ◀ الحدود المكانية: يتمثل المجال المكاني لهذه الدراسة إدارة الموهوبات بتعليم جدة.
 ◀ الحدود الزمانية: نفذت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٢ - ١٤٤٣هـ.

• الدراسات السابقة:

• دراسات تناولت برامج إرشادية لخفض الوحدة النفسية:

تناولت دراسة شند (٢٠٠٨) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية فاعلية الذات، والتوكيدية، والثقة بالنفس لدى عينة من المراهقين، واستخدمت المنهج شبه التجريبي، تراوحت أعمارهن بين (١٢ - ١٤) سنة، استخدمت مقياس الفاعلية العامة للذات، والتوكيدية، والثقة بالنفس، وبرنامج إرشادي انتقائي تكاملي، وكشفت النتائج عن فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي.

وأشارت دراسة الشافعي (٢٠١٢) إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية من خلال تحسين بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بهذا الشعور والتي تمثلت في (مفهوم الذات، المهارات الاجتماعية، التوكيدية)، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب وطالبة من بين طلبة وطالبات الصف الأول الثانوي العام الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٦) سنة، أدوات الدراسة: مقياس الشعور بالوحدة النفسية (إعداد الباحث)، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصرية، ومقياس المهارات الاجتماعية، مقياس تنسى لمفهوم الذات، ومقياس التوكيدية، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحث)، ومقياس استمارة جمع البيانات (إعداد الباحث)، وأثبتت النتائج أنه يمكن التخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال استخدام برنامج إرشادي يعتمد على أسلوب الإرشاد الجماعي مستخدماً في ذلك بعض أساليب النظرية السلوكية المعرفية مع الاستعانة ببعض الأنشطة التربوية الاجتماعية لتحسين بعض المتغيرات المرتبطة بهذا الشعور.

حيث أجرى الشاذلي (٢٠١٤) دراسة للتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتنمية الإفصاح عن الذات في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الطلاب الموهوبين، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) طلاب طبقت عليهم أدوات الدراسة متمثلة في مقياس الإفصاح عن الذات والشعور بالوحدة النفسية وبرنامج إرشادي سلوكي لدى العينة من إعداد الباحث، كما استخدم الباحث الأدوات الآتية للكشف عن الموهوبين: اتيار المصفوفات المتتابعة لـ "رافان" (Raven)، واختبار الدافع للإنجاز لـ "هيرمانز"، واختبار "إبراهام" للتفكير الابتكاري، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية سلوك الإفصاح عن الذات لدى الطلاب الموهوبين مما أدى إلى خفض الشعور بالوحدة النفسية.

كما أجرى اليوسف (٢٠١٥) دراسة تهدف إلى معرفة أثر برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج الأسري البنائي في خفض الشعور بالوحدة النفسية، وتحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من الذكور من كبار السن المقيمين في إحدى مؤسسات رعاية كبار السن في الأردن، وتألفت أفراد الدراسة من (٢٠) مسن، تم توزيعهم تبعاً لحالتهم الصحية ولرغبتهم في المشاركة في البرنامج الإرشادي إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (١٠)، ومجموعة ضابطة (١٠)، حيث تكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشاد جمعي، جستان أسبوعياً، مدة الجلسة (٦٠ - ٩٠) دقيقة، تم تطبيق مقاييس الشعور بالوحدة النفسية، والرضا عن الحياة في القياسات القبليّة والبعديّة والتتبعية، ولاختبار فرضيات الدراسة، استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، واختبار (ت) لعينات مزدوجة، وأسلوب تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياسي الوحدة النفسية والرضا عن الحياة (القبلي والبعدي) لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي الوحدة النفسية والرضا عن الحياة (البعدي والتبعية).

وهدفت دراسة التركي (٢٠١٥) إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي -سلوكي، وتحديد فاعليته في خفض الوحدة النفسية وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الكويت، والتعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الوحدة النفسية والأمن النفسي بعد تطبيق البرنامج، وتكونت العينة من (٢٠) طالباً من طلاب المدارس الثانوية بدولة الكويت الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٦ عاماً مقسمة بالتساوي بين المجموعة التجريبية والضابطة، حيث استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، كما استخدمت الأدوات التالية: مقياس الوحدة النفسية، ومقياس الأمن النفسي، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين المجموعتين في الوحدة النفسية والأمن النفسي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، حيث انخفض الشعور بالوحدة النفسية وارتفع الشعور بالأمن النفسي مما يشير إلى فاعلية البرنامج.

حيث هدفت دراسة عليوة (٢٠١٨) إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي على المهارات الوجدانية في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين، والتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين لما بعد مرور فترة المتابعة، تكونت عينة البحث من (٢٠) مراهقاً ومراهقة كمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة من مدرسة سيدي غازي الإعدادية بنات ومدرسة الحديثة بنين بمحافظة كفر الشيخ بمتوسط عمري (١٤.٥) سنة

وانحراف معياري (٧٨،٠)، تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين، وتم تطبيق عليها عدة أدوات جميعها من إعداد الباحثة وهي مقياس المهارات الوجدانية ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين والبرنامج التدريبي على المهارات الوجدانية، واستخدم البحث المنهج شبه التجريبي، توصلت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي على المهارات الوجدانية في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين، واستمرارية فاعلية البرنامج لما بعد فترة المتابعة.

وهدفت دراسة علوية وآخرون (٢٠١٩) إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على المساندة الاجتماعية لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال ضعاف السمع، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) طفل، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (٨)، ومجموعة ضابطة (٨) ممن تراوحت أعمارهم من (٦- ٨) سنة بمتوسط حسابي (٠.٧)، وانحراف معياري (١.٠٤)، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، كما استخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس الوحدة النفسية (إعداد الباحثة)، وبرنامج قائم على المساندة الاجتماعية (إعداد الباحثة)، واختبار المساندة الاجتماعية (إعداد الباحثة)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال ضعاف السمع.

وأشارت دراسة معوض (٢٠١٩) إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعال لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى مريضات سرطان الثدي، والتحقق من استمرارية فعاليته، وتكونت عينة البحث من (٢٤) مريضة سرطان ثدي، بمركز العلاج الإشعاعي بمحافظة كفر الشيخ، وتراوحت أعمارهن بين (٢٥- ٣٥) عاماً، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة ضابطة (١٢)، ومجموعة تجريبية (١٢)، واشتملت أدوات البحث على مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى مريضات سرطان الثدي، ومقياس تنظيم الانفعال المعرفي، والبرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات تنظيم الانفعال (إعداد الباحثة)، وكشفت نتائج البحث عن فاعلية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات تنظيم الانفعال لتحسين الاستراتيجيات التكيفية وخفض الاستراتيجيات غير التكيفية والشعور بالوحدة النفسية لدى مريضات سرطان الثدي، وكذلك استمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة.

حيث هدفت دراسة المجالي (٢٠١٩) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي انتقائي، قائم على فنيات بعض النظريات الإرشادية في تحسين أبعاد الكفاءة الذاتية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً في سلطنة عمان، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (٣٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين (تجريبية - ضابطة)، وتحليل البيانات

بالأساليب الإحصائية المتمثلة بالمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية واختبار مان -ويتني واختبار ويلكوكسون للحكم على المتوسطات والتعرف على اتجاهات الفرق قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وأظهرت النتائج إلى وجود فروق بين المجموعتين في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما لم تظهر فروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي مما يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي.

• **تعليق عام على الدراسات السابقة:**

- ◀ تركيز معظم الدراسات على برامج إرشادية لخفض الوحدة النفسية لعينات مختلفة كالمراهقين، ومرضى سرطان الثدي، وكبار السن.
- ◀ عدم وجود دراسة واحدة على الأقل - في حدود اطلاع الباحثة على قواعد البيانات - تتناول برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لخفض الوحدة النفسية لدى عينة من الموهوبات.
- ◀ استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في الوقوف على تعريف الوحدة النفسية، والبرامج الإرشادية، وتحديد الأدوات والفضيات والأنشطة التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.

• **فروض الدراسة:**

- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس الوحدة النفسية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس الوحدة النفسية لصالح القياس البعدي.
- ◀ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس الوحدة النفسية.

• **المنهجية:**

• **منهج الدراسة:**

يعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي الذي يستهدف اختبار صحة فرضيات معينة حيث استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين، والقائم على استخدام التجربة لاختبار الفروض، والذي يتطلب إحداث تغيير ما في الواقع (المتغير المستقل)، وملاحظة آثار ونتائج هذا التغيير على (المتغير التابع).

وفي هذا البحث فإن المتغير المستقل هو "البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي"، أما المتغير التابع فهو "الوحدة النفسية"، كما تم ضبط إجراءات

التجربة - ما أمكن - من خلال حرص الباحثة على أن يكون أفراد العينتين التجريبية والضابطة من الموهوبات التابعات لإدارة الموهوبات بتعليم جدة، وأن يكن من ذوات الدرجات المنخفضة في مقياس الوحدة النفسية، ولم يسبق لأي منهن المشاركة بأي برنامج إرشادي.

• عينة الدراسة:

تم اختيار عينة قصدية، لمناسبتها لأهداف الدراسة المتمثلة بالتحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي، لذا توجب اختيارهن كعينتين تجريبية، وضابطة بوصفهن يعانين من ارتفاع مستوى الوحدة النفسية.

• خصائص العينة:

تكونت العينة الكلية للدراسة (٢٦٣) موهوبة من إدارة الموهوبات بتعليم جدة، تم فرز الموهوبات اللاتي حصلن على أعلى درجات في مقياس الوحدة النفسية، ومن خلال النتائج تبين أن غالبية الموهوبات ينتمون الى مدرسة ثانوية الموهوبات بجدة، ولذا تم اختيار عينة من هذه المدرسة قدرها (٣٠) موهوبة، تم تقسيمهن الى مجموعتين، المجموعة التجريبية اشتملت على (١٥) موهوبة، والمجموعة الضابطة اشتملت على (١٥) موهوبة، تراوحت أعمارهن بين (١٣ - ١٨) سنة من الصف الأول والثالث ثانوي، بمستوى تحصيل دراسي (ممتاز)، وفق الخصائص التالية :

جدول (١) خصائص افراد عيني الدراسة (مجن = ٣٠)

المتغير	الفئات	تجريبية		ضابطة		المجموع	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
العمر	من ١٣ الى ١٥ سنة	4	27%	3	20%	7	23%
	من ١٦ الى ١٨ سنة	11	73%	12	80%	23	77%
اسم المدرسة	ث/ الموهوبات	15	100%	15	100%	30	100%
السنة الدراسية	اولى ثانوي	9	60%	9	60%	18	60%
	ثالث ثانوي	6	40%	6	40%	12	40%
مستوى التحصيل الدراسي	ممتاز	15	100%	15	100%	30	100%
كيف تقيمي حالتك الصحية	جيدة جداً	3	20%	9	60%	12	40%
	جيدة نوعاً ما	7	47%	5	33%	12	40%
	لدي بعض المشاكل الصحية	5	33%	1	7%	6	20%

• التحقق من تكافؤ المجموعتين:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس الوحدة النفسية لصالح المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار Mann-Whitney Test (اختبار مان - ويتني)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٢) اختبار (مان - ويتني) للتعرف على تكافؤ المجموعتين

مستوى الدلالة	قيمة Z	مان ويتني	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	المجموعات	الابعاد
0.950	-0.062	111	234.00	15.60	15	تجريبية	العلاقات الاجتماعية
			231.00	15.40	15	ضابطة	
0.134	-1.498	77	268.50	17.90	15	تجريبية	العلاقات الأسرية
			196.50	13.10	15	ضابطة	
0.632	-0.479	101	244.00	16.27	15	تجريبية	المشاعر النفسية (الناقية)
			221.00	14.73	15	ضابطة	
0.617	-0.500	101	220.50	14.70	15	تجريبية	العلاقات الحميمة
			244.50	16.30	15	ضابطة	
0.709	-0.374	104	241.50	16.10	15	تجريبية	الوحدة النفسية ككل
			223.50	14.90	15	ضابطة	

يتضح من بيانات الجدول السابق ان المجموعتين متكافئتين حيث جاء متوسط الرتب للمجموعتين في جميع الابعاد وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس متقارب، وغير دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس الوحدة النفسية لصالح المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، وهذا يعني ان المجموعتين متكافئتين.

• خطوات اختيار العينة:

- ◀ الحصول على الموافقات لتطبيق المقياس والبرنامج الإرشادي على عينة الدراسة عن طريق إرسال عدة خطابات "تسهيل مهمة بحث" للإدارة العامة بتعليم جده، وإدارة التخطيط والمعلومات، وإدارة الموهوبات.
- ◀ وزعت الباحثة مقياس الوحدة النفسية لجميع الموهوبات التابعات لإدارة الموهوبات بتعليم جده من خلال التوزيع الورقي والالكتروني للمقياس، وتمت الإجابة على المقياس بعدد (٢٦٣) موهوبة.
- ◀ تم فرز واختيار الموهوبات اللاتي حصلن على أعلى درجات في مقياس الوحدة النفسية، وكان عددهن (٣٢) موهوبة من مدرسة ثانوية الموهوبات.
- ◀ تم التواصل معهن عن طريق رسالة نصية، وإخبارهن بالموعد المحدد للقاء ما قبل البرنامج.
- ◀ التقت الباحثة ب(٣٢) موهوبة، وعرضت عليهن فكرة البرنامج، وأهدافه، وقامت بتوزيع "إقرار موافقة ولي أمر" لمن ترغب بالمشاركة في البرنامج الإرشادي داخل المدرسة.
- ◀ تم استبعاد موهوبتين لاعتذارهن لعدم مناسبة وقت البرنامج مع ظروفهن الدراسية.

« استقر اختيار الباحثة لعدد (٣٠) موهوبة، تم تصنيفهن إلى مجموعتين إحداهما (١٥) موهوبة في المجموعة التجريبية، والأخرى (١٥) موهوبة في المجموعة الضابطة.

• أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية ولتحقق من فروضها استخدمت الباحثة أداتان، مقياس اليرموك للشعور بالوحدة النفسية، والبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية.

• مقياس اليرموك للشعور بالوحدة النفسية إعداد: حداد وسوالمه (١٩٩٨):

طبق الباحثان المقياس على عينات من طلبة جامعة اليرموك، وقام الباحثان بإجراء التحليل العاملي وفقاً لطريقة المكونات الرئيسية، وأفرز التحليل ثمانية عوامل الجذر الكامن لكل منها يزيد على واحد صحيح، وبلغت نسبة التباين المفسر للعامل الأول ٢٥٪، وبغرض تفحص دلالات فاعلية فقرات المقياس، تم حساب معامل الارتباط المصحح بين درجة الفقرة، والدرجة الكلية على المقياس، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وتم تقدير ثبات الاتساق الدالي وفقاً لطريقة الفا كرونباخ، وكانت قيمة الفا المحسوبة للمقياس الكلي (٠,٩١) وتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة موزعة على أربعة أبعاد: العلاقات الاجتماعية، العلاقات الأسرية، المشاعر الذاتية، العلاقات الحميمية، وتكون الاستجابة على تدرج ليكرت رباعي: بدرجة معدومة (١)، بدرجة قليلة (٢)، بدرجة متوسطة (٣)، بدرجة كبيرة (٤)، ويعكس نمط التصحيح في الاتجاه العكسي للعبارات، وهي العبارات ارقام (٢، ٣، ٤، ٥، ٨، ١٢، ١٣، ١٤، ١٩، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧) (حداد وسوالمه، ١٩٩٨).

• ضبط المقياس في الدراسة الحالية:

وللتأكد من امتلاك المقياس لخصائص المقياس الجيد عند تطبيقه على عينات أخرى، طبق على عينة استطلاعية تكونت من (٣٣) موهوبة من خارج عينة الدراسة، وأظهرت النتائج ما يلي:

• صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق الأداة وذلك باستخدام طريقة الصدق البنائي والتي تعتمد على حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية للأداة بحساب معاملات الارتباط لأبعاد الأداة مع الأداة ككل تبعاً لاستجابات أفراد العينة.

أ- صدق البناء الداخلي لفقرات ابعاد الاداة مع الدرجة الكلية لكل بعد:

تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه الفقرة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٣) معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) بين الفقرة والبعد التي تنتمي إليه

العلاقات الاجتماعية		العلاقات الأسرية		المشاعر النفسية (الذاتية)		العلاقات الحميمة	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
.578**	1	.759**	9	.523**	2	.860**	6
.776**	4	.924**	11	.740**	3	.720**	16
.715**	7	.718**	14	.639**	5	.843**	17
.587**	8	.954**	22	.750**	12	.837**	24
.771**	10	.864**	28	.423**	19	.836**	29
.653**	13	.795**	30	.741**	25		
.644**	15			.569**	27		
.637**	18						
.595**	20						
.765**	21						
.699**	23						
.705**	26						

♦♦ دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١، ♦ دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١). وهذه النتيجة تشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الأداة، وأن الفقرات ذات علاقة ارتباطية دالة إحصائية بالبعد الذي تنتمي إليه.

ب- صدق البناء الداخلي لأبعاد أداة الدراسة:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للأبعاد مع الدرجة الكلية للأداة تبعاً لاستجابات أفراد العينة، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٤) معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين البعد والدرجة الكلية للأداة.

م	البعد	عدد الفقرات	معامل ارتباط بيرسون
1	العلاقات الاجتماعية	12	.886**
2	العلاقات الأسرية	6	.729**
3	المشاعر النفسية (الذاتية)	7	.874**
4	العلاقات الحميمة	5	.890**

♦♦ دال إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة كانت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، وجميعها قيم موجبة.

• ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل الاتساق الداخلي معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA)، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٥) معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's ALPHA) للتأكد من ثبات الأداة

البعد	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
العلاقات الاجتماعية	12	0.894	0.884
العلاقات الأسرية	6	0.905	0.882
المشاعر النفسية (الذاتية)	7	0.739	0.687
العلاقات الحميمة	5	0.876	0.874
الأداة ككل	30	0.943	0.933

يتضح من الجدول السابق أن أداة الدراسة ككل تتمتع بدرجة ثبات جيدة، فقد بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA) للأداة ككل (0.943)، وبلغت التجزئة النصفية (0.933) مما يدل على أن الأداة ككل تتمتع بدرجة جيدة من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجها.

• البرنامج الإرشادي: (إعداد الباحثة):

لتحقيق هدف الدراسة؛ قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لخفض الشعور بالوحدة النفسية، وذلك بالاطلاع على العديد من المراجع والدراسات التي تناولت الوحدة النفسية وأبعادها، والبرامج التي صُممت لخفض الوحدة النفسية والبرامج الإرشادية التي تستند على النظريات العلاجية المستخدمة في هذا البرنامج، وبناءً على ذلك تم تحديد محاور البرنامج.

• فكرة البرنامج:

هو برنامج إرشادي انتقائي تكاملي يطبق على الموهوبات اللاتي حصلن على درجات مرتفعة في مقياس الوحدة النفسية بإدارة الموهوبات التابع لإدارة التعليم بجدة، وهو قائم على عدد من الجلسات المخططة والمنظمة، (١١) جلسة، وكل جلسة لها موضوع وأهداف وفتيات محددة، ومدة كل جلسة ساعتين أو ساعتين ونصف. أي: (١٢٠ - ١٥٠) دقيقة.

• الهدف العام للبرنامج:

يهدف هذا البرنامج إلى خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الموهوبات، وهو بالتالي له هدف إرشادي علاجي، حيث يعمل على إبدال الأفكار غير المنطقية بأخرى واقعية، وفحص مصدر نظام قيمهم الحالية بعمق والتي تنتهي باستبصارات وقيم واتجاهات جديدة، وأيضاً تعمل على تنمية المهارات التي تساعد الأشخاص على زيادة التفكير والسلوك التكيفي.

• الأهداف الإجرائية الخاصة بالبرنامج:

مساعدة المسترشدات على:

«التفاعل في البرنامج الإرشادي ببيئة تتسم بالأمان والسرية والثقة والاحترام المتبادل.

«تحفيز المشاركات لإيجابية التفاعل بأنشطة البرنامج وفاعليته.

«خفض السلوكيات التي تؤثر سلباً على سير العلاج ثم العمل على محوها مثل: عدم الالتزام بإتمام تكليفات الواجب المنزلي بصورة منتظمة، وعدم المواظبة على حضور الجلسات، وعدم التعاون مع المرشد.

- ◀◀ زيادة الوعي حول موضوع الوحدة النفسية.
- ◀◀ رفع الوعي بذواتهم من خلال فحص قيمهم والكشف عن الطرق التي قيّدت وعيهم باستخدام العديد من التمارين.
- ◀◀ وضع تصور جديد لأهدافهم وقيمهم.
- ◀◀ التدريب على مراقبة وتفنيد الأفكار غير المنطقية وإحلالها بأفكار منطقية واقعية.
- ◀◀ التدريب على المهارات السلوكية الفعّالة (مهارات تنظيم المشاعر، والعلاقات البين شخصية الفعّالة).
- ◀◀ تنمية معنى هادف للحياة.

• النظريات المستند عليها في البرنامج:

اعتمدت الباحثة على نظرية العلاج بالمعنى (Logo Therapy)، والعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (REBT)، والعلاج الجدلي السلوكي (DBT).

• حدود البرنامج:

- ◀◀ عدد أفراد المجموعتين الإرشادية: (١٥) موهوبة في المجموعة التجريبية، والأخرى (١٥) موهوبة في المجموعة الضابطة.
- ◀◀ مكان التطبيق: معمل الفيزياء بثانوية الموهوبات بجدة.
- ◀◀ الوسائل المستخدمة في البرنامج: جهاز حاسب آلي، جهاز عرض، عرض بوربوينت، سبورة، أقلام سبورة، أوراق عمل.
- ◀◀ المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج: تم إجراء الجلسات الإرشادية بواقع يومين في الأسبوع (الاثنين - الأربعاء)، اعتباراً من تاريخ ١٤٤٣/٥/٢هـ حتى ١٤٤٣/٦/٣هـ وأما جلسة المتابعة فكانت بعد مرور شهر بتاريخ ١٤٤٣/٧/٣هـ، استغرق البرنامج ما يقارب (٢٥) ساعة.
- ◀◀ إجراءات الجلسة الإرشادية: تم تنفيذ كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي وفقاً للإجراءات التالية: الترحيب بأفراد المجموعة، ومناقشة موضوع الجلسة والهدف منها، ومناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة إن وجد، والتدريب على الأنشطة التي سيتم تطبيقها بالجلسة، وممارستها، والتعزيز، وقت استراحة، ومن ثم تلخيص ختامي للجلسة، ومناقشة الواجبات التي يجب أن يؤديها أفراد المجموعة.

• مراحل سير الجلسات الإرشادية:

- ◀◀ المرحلة المبدئية: تم في هذه المرحلة مقابلة أفراد المجموعة التجريبية والتعارف، وتعريفهم بالبرنامج والهدف منه، ودور كل منهن في البرنامج.
- ◀◀ مرحلة التثقيف السيكلوجي: تم فيها التعريف بمفهوم الوحدة النفسية، وأسبابه، وآثاره.
- ◀◀ مرحلة الإرشاد: تم في هذه المرحلة عقد الجلسات لرفع وعي الأفراد بذواتهم، وتدريبهم على المهارات اللازمة من خلال استخدام بعض الفنيات الإرشادية لخفض الشعور بالوحدة النفسية لديهن.

◀ المرحلة الختامية: تم فيها تقييم البرنامج من خلال الوقوف على النتائج التي حققها البرنامج، وتطبيق القياس البعدي.

◀ مرحلة المتابعة: تم فيها التحقق من مدى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية وذلك من خلال تطبيق المقياس التتبعي بعد شهر من تطبيق القياس البعدي.

• التحقق من كفاءة البرنامج:

للتحقق من كفاءة البرنامج الإرشادي تم عرضه على مجموعة من المحكمين الخبراء في ميدان الإرشاد النفسي؛ لإبداء رأيهم في محتوى البرنامج، ومدى ملائمته لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وإبداء مقترحاتهم من حيث عدد الجلسات والزمن المناسب لكل جلسة، وقد أخذ بهذه الآراء، وتم إجراء التعديلات، وللإطلاع على تفاصيل البرنامج انظر إلى الجدول التالي:

جدول (٦) الجلسات الإرشادية للبرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي

الجلسة الأولى	
عنوان الجلسة	لنتعارف
الهدف العام	التعارف وبناء علاقة إرشادية
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف أفراد المجموعة على المرشدة ثم على بعضهم البعض. • أن يتعرف الأفراد على البرنامج وسياسة الاشتراك فيه (مواعيد البرنامج، مدته، أهميته، أهدافه، الحقوق والواجبات لكل من المرشدة وأعضاء المجموعة). • أن يوقع الأفراد على نموذج الموافقة للانضمام للمجموعة الإرشادية. • أن يتم التقييم القبلي لتقدير الدراسة (الوحدة النفسية).
العمليات المستخدمة	الحوار، الإنصات، التعزيز، المحاضرة، الواجب المنزلي
التمارين المستخدمة	تمرين كسر الحاجز النفسي (تعريف الآخر)
زمن الجلسة	ساعتين ونصف
الواجب المنزلي	اذكري مظاهر معاناتك مع الوحدة النفسية
الجلسة الثانية	
عنوان الجلسة	التكيف السيكولوجي لوحدة النفسية
الهدف العام	توضيح مفهوم الوحدة النفسية وتوظيف التغذية الراجعة من الواجب المنزلي للكشف عن أوجه معاناة الأعضاء - من وجهة نظرهم - حول الشعور بالوحدة
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم الوحدة النفسية، وعناصرها، وأبعادها، ومكوناتها، وأسبابها، والأضرار النفسية التي تنتج عنها. - أن يتعرف الأفراد على كيفية التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية. - أن يتعرف الأفراد على المدارس العلاجية المستخدمة في البرنامج. - أن يناقش الأفراد المواقف اليومية التي تزيد من معاناتهم وشعورهم بالوحدة، وأن يحددوا الأسباب التي تسببت في الشعور بها.
العمليات المستخدمة	المحاضرة، المناقشة، الواجب المنزلي
زمن الجلسة	ساعتين
الواجب المنزلي	تحديثي عن نفسك في صفحة واحدة
الجلسة الثالثة	
عنوان الجلسة	من أنا؟
الهدف العام	توسيع وعي أفراد المجموعة من خلال فحص قيمهم
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهومي الوعي بالذات والقيم. - أن يعي الأفراد بذواتهم عن طريق تعليمهم ارتباط الوعي بعدة مفاهيم مثل: المسؤولية، والالتزام، والاختيار، والحرية، والمحدودية. - أن يكتب الأفراد قائمة استرشادية لقيمهم. - أن يعيد الأفراد القيم التي يعطونها للعالم المحيط.

- أن يذكر الأفراد القيم التي تعلمها من العالم المحيط. - أن يشرح الأفراد القيم التي توجه معتقداتهم واتجاهاتهم. - أن يرسم الأفراد تسلسل هرمي للقيم.	الغيات المستخدمة
المحاضرة، المناقشة، الحوار السقراطي، الوعي بالقيم، لوحة المعنى	الغيات المستخدمة
قائمة استرشادية للقيم	الغيات المستخدمة
ساعتين ونصف	الغيات المستخدمة
اكتبي أهدافك	الغيات المستخدمة
الجلسة الرابعة	
من أنا؟	عنوان الجلسة
تحديد الأهداف والمزج بين القيم والأهداف	الهدف العام
- أن يكتب أفراد المجموعة أهدافهم. - أن يذكر الأفراد كيف سيتصرفون إذا ما طرأ حادث على حياتهم يؤثر في كيفية تحقيق أهدافهم. - أن يضع الأفراد قائمة جديدة بالأهداف الفعلية بعد التعديل في الهدف الإجرائي السابق. - أن تتساءل المسترشدة هل أهدافها وقيمها مناسبة أم لا؟ - أن تقيم المسترشدة أهدافها وقيمها إن كان ينقصها شيء؟ - أن تضع المسترشدة تصور جديد لأهدافها وقيمها إن كانت ناقصة.	الأهداف الإجرائية
المحاضرة، المناقشة، الوعي بالقيم، تحليل المعنى	الغيات المستخدمة
تمرين الأهداف، تمرين مزج الأهداف والقيم	الغيات المستخدمة
ساعتين ونصف	الغيات المستخدمة
اذكري مواقف أثرت على نفسيته في الأيام الماضية وما الذي شعرت به خلالها؟ وما هو سلوكك تجاهها؟	الغيات المستخدمة
الجلسة الخامسة	
أفكارى	عنوان الجلسة
التعرف على مفهوم الجدلية، ومناقشة الأفكار غير المنطقية	الهدف العام
- أن يتعرف الأفراد على مفهوم الجدلية، والأثر الإيجابي للجدلية. - أن يربط الأفراد بين المبادئ التوجيهية للتفكير الجدلي وما يفكرون ويشعرون به في المواقف الحياتية. - التعرف على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك. - مناقشة الأفكار غير المنطقية المتعلقة بصورة الذات والآخرين والعالم. - توضيح وشرح الأفكار غير المنطقية التي تسبب لهم الأثار السلبية. - التدريب على رصد وتقنيده الأفكار والمشاعر والسلوك ومراقبتها من خلال تطبيق نموذج ABCDEF.	الأهداف الإجرائية
المحاضرة، الحوار، لعب الدور بالمواقف المذكورة سابقا، تنفيذ المعتقدات غير المنطقية، لعب الدور العكسي، تفسير المفردات اللغوية، القصة الرمزية	الغيات المستخدمة
نموذج ABCDEF	الغيات المستخدمة
ساعتين ونصف	الغيات المستخدمة
أوراق عمل: ممارسة الجدالات، قائمة الجدالات	الغيات المستخدمة
الجلسة السادسة	
تنظيم المشاعر	عنوان الجلسة
التعرف والتدريب على مهارات تنظيم المشاعر	الهدف العام
- أن يتعرف الأفراد على مفهوم وأهداف مهارات تنظيم المشاعر. - أن يتعرف الأفراد على مهارات تنظيم المشاعر. - أن يتدرب الأفراد المجموعة على مهارات تنظيم المشاعر والانفعالات، وتطبيقها في الحياة اليومية، وتتحدد تلك المهارات فيما يلي: • مهارة تسمية وفهم مشاعرهم لرفع القدرة على تنظيمها والتحكم بها.	الأهداف الإجرائية
المحاضرة، المناقشة، لعب الدور	الغيات المستخدمة
أوراق عمل: تحديد ما الذي تفعله المشاعر لي، خرافات حول المشاعر، ملاحظة ووصف المشاعر	الغيات المستخدمة
ساعتين ونصف	الغيات المستخدمة

الواجب المنزلي	استمارة تسجيل المشاعر
الجلسة السابعة	
عنوان الجلسة	تنظيم المشاعر
الهدف العام	متابعة التدريب على مهارات تنظيم المشاعر
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتابع أفراد المجموعة التدريب على مهارات تنظيم المشاعر: <ul style="list-style-type: none"> • مهارة تغيير الاستجابات العاطفية من خلال التقليل من تأثير العواطف المؤلمة أو السيئة، وإخبارهم عن الكيفية التي يتم بها تغيير المواقف التي تسبب لنا تلك المشاعر. • مهارة التحكم الفعلي بالمشاعر الصعبة من خلال اليقظة بالمشاعر والانفعالات الحالية وإدارتها واستكشاف الأخطاء بها وإصلاحها.
الفتيات المستخدم	المناقشة، لعب الدور
التمارين المستخدمة	أوراق عمل: التأكد من الحقائق، التعرف إلى أساليب تغيير المشاعر المزعجة، الفعل المعاكس، حل المشكلة، اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية
زمن الجلسة	ساعتين ونصف
الواجب المنزلي	ورقة عمل اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية
الجلسة الثامنة	
عنوان الجلسة	العلاقات الفعالة
الهدف العام	التعرف والتدريب على مهارات العلاقات البين شخصية الفعالة
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الأفراد على مفهوم وأهداف مهارات العلاقات البين شخصية الفعالة. • أن يتعرف الأفراد على مهارات العلاقات البين شخصية الفعالة. • تدريب أفراد المجموعة على مهارات العلاقات البين شخصية الفعالة، وتطبيقها في الحياة اليومية، وتتحدد تلك المهارات فيما يلي: • مهارة الحصول على الأهداف بمهارة من خلال تعلم الطريقة المناسبة لنيل ما تريد من الآخرين مع المحافظة على العلاقة معهم والاحترام الذاتي ثابتاً لا يتغير (DEAR-MAN, GIVE, FAST).
الفتيات المستخدم	المحاضرة، المناقشة، لعب الدور
التمارين المستخدمة	أوراق عمل: تحدي الخرافات التي تقف في طريق تحديد الأهداف، تحديد الأولويات في المواقف البين شخصية، كتابة نصوص عن الفاعلية البين شخصية، لعبت الريلات
زمن الجلسة	ساعتين ونصف
الواجب المنزلي	ورقة عمل تتبع مهارات الفاعلية البين شخصية
الجلسة التاسعة	
عنوان الجلسة	العلاقات الفعالة
الهدف العام	متابعة التدريب على مهارات العلاقات البين شخصية الفعالة
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتابع أفراد المجموعة التدريب على مهارات العلاقات البين شخصية الفعالة: • مهارة بناء العلاقات الشخصية وإنهاء الضار منها من خلال التركيز على كيفية إيجاد الأصدقاء، والحفاظ على استمرار العلاقات، والتدريب على كيفية إنهاء العلاقات الضارة أو المدمرة. • مهارة السير منتصف الطريق من خلال التدريب على العمل المتوازن بين القبول والنفور في العلاقات الاجتماعية.
الفتيات المستخدم	المناقشة، التعزيز
التمارين المستخدمة	أوراق عمل: الحصول على أشخاص يبادلونك المحبة، إنهاء العلاقات، الثقة بالآخرين، الثقة بالذات واحترام النفس.
زمن الجلسة	ساعتين ونصف
الواجب المنزلي	أوراق عمل: اليقظة الذهنية مع الآخرين، ما الذي يجعل لحياتك معنى هادف؟
الجلسة العاشرة	
عنوان الجلسة	ابحث عن المعنى
الهدف العام	البحث عن المعنى الهادف في الحياة
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يضع أفراد المجموعة تصور جديد لأنفسهم من خلال تقييم ذواتهم مع الالتزام.

- أن يطبق الأفراد تدريب افعال كما لو (Act as if). - أن يجد الأفراد الهدف من علاقاتهم من خلال إقامة مواجهة. - أن يهي الأفراد هدف خلقهم في الحياة من خلال تفسير بعض الإيات من القرآن الكريم: (وَمَا خَلَقْتِ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ)، (وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا)، (هُوَ أَنشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا). - أن يبحث الأفراد عن قيم ذات معنى. - أن يضع الأفراد معنى هادف لحياتهم.	
الغنيات المستخدمة	تحليل المعنى، المناقشة
التمارين المستخدمة	أوراق عمل: افعال كما لو (Act as if)، البحث عن القيم ذات المعنى، خبراتي المرضية.
زمن الجلسة	ساعتين ونصف
الجلسة الحادية عشر	
عنوان الجلسة	الختام
الهدف العام	التقييم البعدي لتغير الدراسة (الوحدة النفسية)
الأهداف الإجرائية	- أن يتعرف أفراد المجموعة على خلاصة ما تم تقديمه في الجلسات السابقة. - أن يدرك الأفراد أهمية الانتظام في تطوير المهارات التي تحققت خلال البرنامج. - تطبيق المقياس البعدي للوقوف على مدى تأثير جلسات البرنامج ومدى فاعليته.
الغنيات المستخدمة	الحوار والمناقشة
زمن الجلسة	ساعة

• إجراءات الدراسة:

- ◀ الاطلاع على الدراسات السابقة والإطار النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة وتصميم البرنامج الإرشادي.
- ◀ تحديد المقياس المستخدم بالدراسة، وإعداد البرنامج الإرشادي من خلال الاطلاع على العديد من المراجع المتعلقة بمتغيرات الدراسة.
- ◀ الحصول على الموافقات لتطبيق المقياس والبرنامج الإرشادي على عينة الدراسة.
- ◀ الاتفاق على تحديد موعد جلسات البرنامج الإرشادي مع ثانوية الموهوبات ثم تطبيق المقياس والبرنامج الإرشادي على العينة.
- ◀ مناقشة النتائج وتقديم عدد من التوصيات والبحوث المقترحة.

• الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- للإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من فروضها تم استخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والمعروفة باسم (Statistics package for social science) في إجراء التحليلات الإحصائية، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- ◀ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- ◀ معامل ارتباط بيرسون (*Pearson correlation*) لحساب صدق الأداة من خلال التعرف مدى ارتباط كل فقرة بالبعد التي تنتمي إليه.
- ◀ معامل الفا - كرونباخ (*Cronbach's ALPHA*) لحساب ثبات أداة الدراسة.
- ◀ اختبار مان ويتني *Mann-Whitney* للفروق بين العينات اللابرامترية، وذلك للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس الوحدة النفسية.

« اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي وكذلك في التطبيقين البعدي والتبقي لمقياس الوحدة النفسية.

• النتائج:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الموهوبات التابعات لإدارة الموهوبات بتعليم جدة، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة وفقاً للفروض.

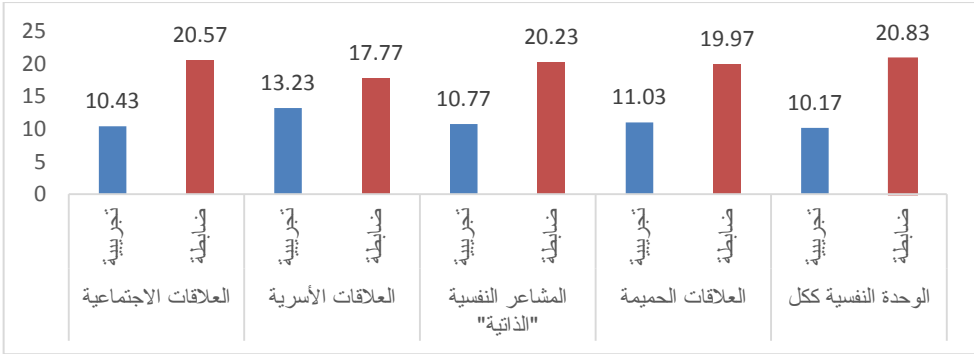
• نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس الوحدة النفسية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج". للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار Mann-Whitney Test (اختبار مان - ويتني)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٧) اختبار (مان - ويتني) للتعرف على الفروق بين درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس الوحدة النفسية بعد تطبيق البرنامج

مستوى الدلالة	قيمة Z	مان ويتني	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	المجموعات	الابعاد
0.002	-3.163	37	156.50	10.43	15	تجريبية	العلاقات الاجتماعية
			308.50	20.57	15	ضابطة	
0.156	-1.419	79	198.50	13.23	15	تجريبية	العلاقات الأسرية
			266.50	17.77	15	ضابطة	
0.003	-2.955	42	161.50	10.77	15	تجريبية	المشاعر النفسية "الذاتية"
			303.50	20.23	15	ضابطة	
0.005	-2.810	46	165.50	11.03	15	تجريبية	العلاقات الحميمة
			299.50	19.97	15	ضابطة	
0.001	-3.320	33	152.50	10.17	15	تجريبية	الوحدة النفسية ككل
			312.50	20.83	15	ضابطة	

يتضح من بيانات الجدول السابق ان مستوى الدلالة للدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية وكلا من الابعاد (العلاقات الاجتماعية، والمشاعر النفسية "الذاتية"، والعلاقات الحميمة) جاء دال احصائياً عند مستوى دلالة اقل من (٠.٠٥)، فيما تبين ان بعد العلاقات الأسرية جاء غير دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يعني ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس الوحدة النفسية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، مما يعني ان درجة الوحدة النفسية انخفضت لدى المجموعة التجريبية بدرجة اكبر مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذا يعني ان البرنامج المستخدم قد نجح في تخفيض الشعور بالوحدة النفسية لدى افراد العينة التجريبية، وذلك في ثلاثة ابعاد وهي (العلاقات الاجتماعية، والمشاعر النفسية (الذاتية)، والعلاقات الحميمة).



شكل (٧) متوسط الرتب بين أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس الوحدة النفسية بعد تطبيق البرنامج

• نتائج الفرض الثاني:

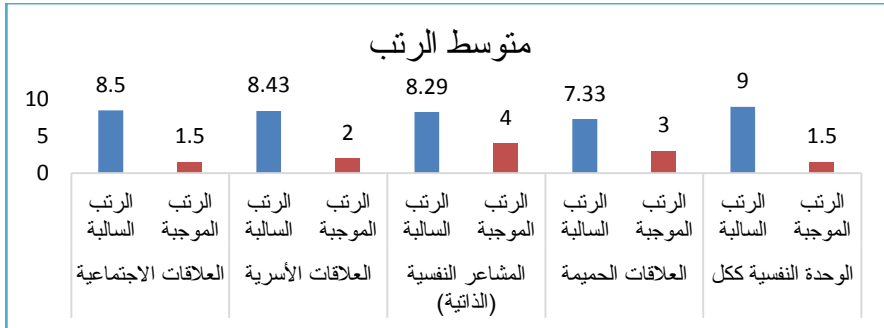
والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس الوحدة النفسية لصالح القياس البعدي"، وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon Signed Ranks Test (اختبار ويلكوكسون)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٨) اختبار (ويلكوكسون) للتعرف على الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	توزيع الرتب	البعدي
0.002	-3.108 ^c	102.00	8.50	12 ^d	الرتب السالبة	العلاقات الاجتماعية
		3.00	1.50	2 ^e	الرتب الموجبة	
				1 ^d	المتساوية	
0.001	-3.307 ^c	118.00	8.43	14 ^e	الرتب السالبة	العلاقات الأسرية
		2.00	2.00	1 ^f	الرتب الموجبة	
				0 ^g	المتساوية	
0.001	-3.187 ^c	116.00	8.29	14 ^h	الرتب السالبة	المشاعر النفسية (الذاتية)
		4.00	4.00	1 ⁱ	الرتب الموجبة	
				0 ^j	المتساوية	
0.003	-2.979 ^c	88.00	7.33	12 ^k	الرتب السالبة	العلاقات الحميمة
		3.00	3.00	1 ^l	الرتب الموجبة	
				2 ^m	المتساوية	
0.001	-3.241 ^c	117.00	9.00	13 ⁿ	الرتب السالبة	الوحدة النفسية ككل
		3.00	1.50	2 ^o	الرتب الموجبة	
				0 ^p	المتساوية	

يتضح من بيانات الجدول السابق ان مستوى الدلالة للدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية وجميع الابعاد جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة اقل من (٠.٠٥)، مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس الوحدة النفسية لصالح القياس البعدي، مما يعني ان مستوى الشعور

بالوحدة النفسية قد انخفض في القياس البعدي بمستوى دال احصائياً عند مستوى اقل من (٠.٠٥) وهذا يعني نجاح البرنامج المستخدم في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعة التجريبية.

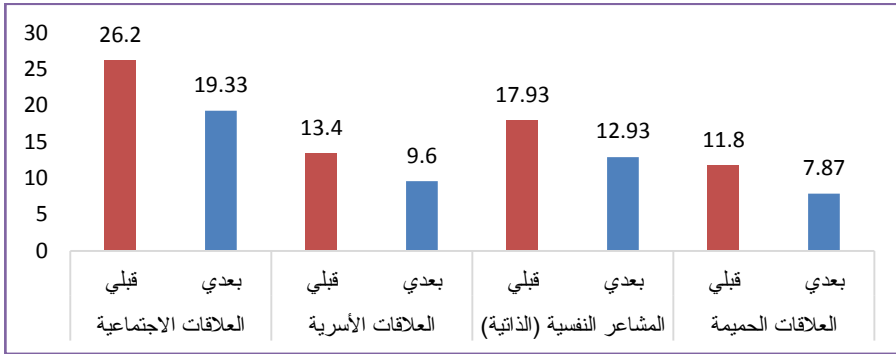


شكل (٣) متوسط الرتب بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي) على مقياس الوحدة النفسية وللتحقق من حجم تأثير البرنامج الإرشادي في ضوء الفروق والمكاسب التي حققتها عينة الدراسة في القياس البعدي، تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة كوهن كما يلي:

جدول (٩) قيمة حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في ضوء الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في ابعاد الوحدة النفسية

مقدار التأثير	حجم الأثر باستخدام قيمة Z	قيمة كوهن	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	الابعاد
كبير	0.80	1.15	7.360	26.20	قبلي	العلاقات الاجتماعية
			4.835	19.33	بعدي	
كبير	0.85	2.41	4.896	13.40	قبلي	العلاقات الأسرية
			3.641	9.60	بعدي	
كبير	0.82	1.42	4.044	17.93	قبلي	المشاعر النفسية (الذاتية)
			3.807	12.93	بعدي	
كبير	0.77	1.09	4.109	11.80	قبلي	العلاقات الحميمة
			3.357	7.87	بعدي	
كبير	0.84	1.50	17.459	69.33	قبلي	الوحدة النفسية ككل
			12.887	49.73	بعدي	

يتضح من بيانات الجدول السابق وجود تأثير كبير للبرنامج في الوحدة النفسية ككل، بجميع ابعادها، فقد بلغ حجم الأثر للوحدة النفسية ككل بمقدار (٠.٨٤)، وهي قيمة كبيرة، حيث انخفض المتوسط الحسابي من (٦٩.٣٣) الى (٤٩.٧٣)، وجاء لبعده العلاقات الاجتماعية بقيمة (٠.٧٧) حيث انخفض المتوسط الحسابي من (٢٦.٢) الى (١٩.٣٣)، وجاء لبعده العلاقات الأسرية بقيمة (٢.٤١) حيث انخفض المتوسط الحسابي من (١٣.٤) الى (٩.٦)، وجاء لبعده المشاعر النفسية (الذاتية) بقيمة (١.٤٢) حيث انخفض المتوسط الحسابي من (١٧.٩٣) الى (١٢.٩٣)، وجاء لبعده العلاقات الحميمة بقيمة (١.٠٩) حيث انخفض المتوسط الحسابي من (١١.٨) الى (٧.٨٧)، والشكل التالي يوضح هذه النتائج:



شكل (٤) المتوسط الحسابي بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي) على مقياس الوحدة النفسية

• نتائج الفرض الثالث:

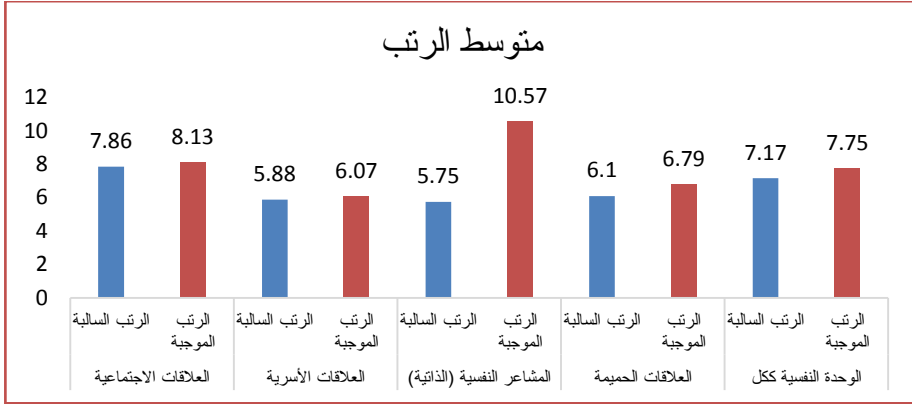
والذي ينص على "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التبعي) على مقياس الوحدة النفسية"، وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon Signed Ranks Test (اختبار ويلكوكسون)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٠) اختبار (ويلكوكسون) للتعرف على الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (البعدي - التبعي)

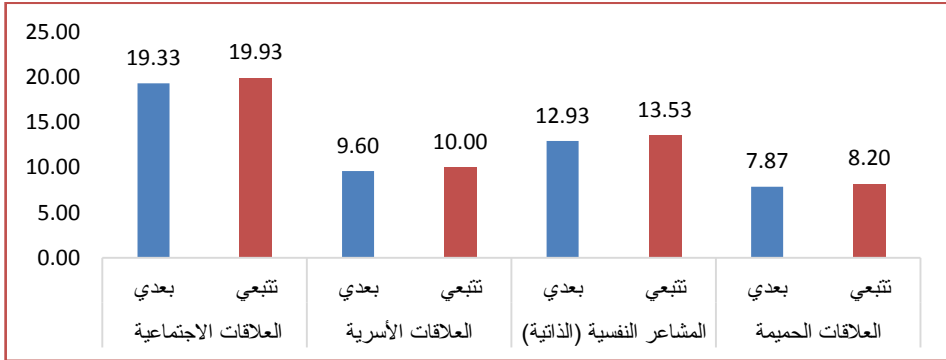
مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	توزيع الرتب	البعد
0.775	-285 ^{-b}	55.00	7.86	7 ^a	الرتب السالبة	العلاقات الاجتماعية
		65.00	8.13	8 ^b	الرتب الموجبة	
				0 ^c	المتساوية	
0.393	-854 ^{-b}	23.50	5.88	4 ^u	الرتب السالبة	العلاقات الأسرية
		42.50	6.07	7 ^v	الرتب الموجبة	
				4 ^w	المتساوية	
0.423	-801 ^{-b}	46.00	5.75	8 ^y	الرتب السالبة	المشاعر النفسية (الذاتية)
		74.00	10.57	7 ^z	الرتب الموجبة	
				0 ^z	المتساوية	
0.502	-671 ^{-b}	30.50	6.10	5 ^j	الرتب السالبة	العلاقات الحميمة
		47.50	6.79	7 ⁿ	الرتب الموجبة	
				3 ⁱ	المتساوية	
0.550	-597 ^{-b}	43.00	7.17	6 ⁱⁱⁱ	الرتب السالبة	الوحدة النفسية ككل
		62.00	7.75	8 ⁱⁱ	الرتب الموجبة	
				1 ^v	المتساوية	

يتضح من بيانات الجدول السابق ان مستوى الدلالة للدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية وجميع الأبعاد جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يعني أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين

متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس الوحدة النفسية، مما يعني ان مستوى الشعور بالوحدة النفسية ظل منخفضاً في القياس التتبعي وهذا يعني نجاح البرنامج المستخدم في استمرار خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعة التجريبية.



شكل (٥) متوسط الرتب بين أفراد المجموعة التجريبية (بعدي - تتبعي) على مقياس الوحدة النفسية وتوضح المتوسطات الحسابية كذلك هذه النتيجة في الشكل التالي:



شكل (٦) المتوسط الحسابي بين أفراد المجموعة التجريبية (بعدي - تتبعي) على مقياس الوحدة النفسية

• المناقشة والاستنتاجات:

تؤكد نتيجة الفرض الأول الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في ثلاثة أبعاد في مقياس الوحدة النفسية، وهي (العلاقات الاجتماعية، والمشاعر النفسية (الذاتية)، والعلاقات الحميمة) على أن الموضوع ذو أهمية من حيث أنه يلبي احتياجات أفراد المجموعة التجريبية النفسية مما أثر على مشاعرهن وعلاقاتهن الاجتماعية والحميمة بشكل كبير نتيجة لعدة عوامل منها: طبيعة البرنامج، فقد حرصت الباحثة على أن يكون مناسب لعينة الدراسة

التي تنتمي إلى مرحلة عمرية مهمة (مرحلة المراهقة)، والتي تعتبر من أهم المراحل التي يحتاج بها الفرد إلى الإرشاد والتوجيه نظراً للتغيرات الفسيولوجية والنفسية التي يمرون بها، بالإضافة إلى أن العينة من فئة الموهوبات اللاتي يتميزن بالحيوية، والقدرة العالية بالأداء حيث وفرت الباحثة لهن الفرصة لمشاركة ومناقشة صديقاتهن الموهوبات اللاتي يمتلكن خبرات متقاربة بأفكارهن ومشاعرهن بتطبيق هذا البرنامج الإرشادي الذي يساعدهن على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي من خلال تهيئة وخلق جو من الحرية، والتقبل، والفهم المتبادل، والإصغاء، والتواصل الفعال بين أفراد المجموعة، أما بالنسبة إلى (بعد العلاقات الأسرية) بأنه جاء غير دال إحصائياً، ربما يعود ذلك لاختلاف نوعية العلاقات الأسرية في بيئتهن التي قد تكون متزعزعة أو يشوبها الكثير من المشاكل لانخفاض وعي الوالدين بأبنائهم أثناء التفاعل معهم من خلال الانصات إليهم، وتقبلهم، ومشاركتهم اهتماماتهم، وعدم فهم شخصية المراهقة الموهوبة ذات الحساسية الزائدة، إذ تعتبر هذه السمة أحد أهم خصائصهم الواضحة، وذلك ما تؤكد دراسة الشاذلي (٢٠١٩) بوجود درجة مرتفعة من الحساسية الزائدة لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الوالدية اليقظة عقلياً والحساسية الزائدة.

وتشير نتيجة الفرض الثاني إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس الوحدة النفسية لصالح القياس البعدي، مما يعني أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية قد انخفض في القياس البعدي، وهذا يعني نجاح البرنامج المستخدم في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى شخصية الباحثة وكفاءتها التي تعتبر من العوامل الأساسية لنجاح هذا البرنامج حيث خلقت المرونة، والجرأة في الحديث والمثابرة، وأنها لم تقدم نفسها كمرشدة تقوم بالتوجيه والإرشاد، وتطبيق البرنامج بالشكل الأمثل فقط بل كمشاركة ومتعاونة للوصول إلى الأهداف المتفق عليها، وأنها تمتلك مهارات تفاعلية فعّالة، وهذا ما أكدته أفراد المجموعة التجريبية من خلال تقييمهن للبرنامج أشادوا بأن ما يدفعهن للاستمرار في البرنامج دون ملل هي شخصية وأسلوب الباحثة بالإضافة إلى واقعية البرنامج، وتجنب الإيجابية الزائدة، والتثقيف النفسي في أغلب الجلسات. ومن الرؤى الداعمة لذلك رأي العطاس (٢٠١٠) الذي أكد على أن المرشد النفسي يجب أن يكون على درجة من الكفاءة والفاعلية لاستخدام الأسلوب الانتقائي.

إضافةً إلى أن اللقاء الأول بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية قبل البدء الفعلي للبرنامج، جاء على شكل بداية ودودة للتعريف بالبرنامج، وإعطائهم حرية الاختيار بين المشاركة في البرنامج، والالتزام بالحضور مع إمكانية الانسحاب من

البرنامج في أي وقت وبين عدم المشاركة من البداية، كما أكدت الباحثة على مبدأ السرية، وأن البرامج الإرشادية لا تعني وجود علة فيهن وإنما صُمم لخفض الشعور بالوحدة النفسية حيث نوهت على أن العديد من أصحاب العلم والنفوذ والعباقرة ينضمون إلى البرامج الإرشادية لمحاولة حل معاناتهم والمشاكل التي تواجههم، وأيضاً اكتشاف ذواتهم، وذلك مما حدا أفراد المجموعة التجريبية إلى الالتزام بالبرنامج كاملاً، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه عجوة (٢٠١٧) بأن ملاحظة وفهم الذات من أهم الوسائل والخطوات في العملية الإرشادية، والتي يجب على الفرد اتباعها لكي يبلغ درجة عالية من الوعي، والنضج النفسي، وعلى الرغم من أنه خلال فترة البرنامج تعرّضن للتنمر من قبل زميلاتهن في الفصول الدراسية بسبب مشاركتهن بالبرنامج إلا أنهن أصررن على الاستمرار بالبرنامج، وأثنت الباحثة على تصرفهن وشجعتهن على الاستمرار دون النظر لانتقادات الآخرين.

ومن عوامل نجاح البرنامج أيضاً تسليط الضوء على الأفكار غير المنطقية الإحدى عشر في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والذي يعتبر له دور كبير في نجاح البرنامج، حيث أن الباحثة دمجت بين نظريتي العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج الجدلي السلوكي بمناقشة الأفكار الإحدى عشر غير المنطقية بالطريقة الجدلية، أي: يتم البدء بعرض الفكرة غير العقلانية ومناقشتها، وذكر نقيضها، ثم تنتهي بنفي النقيض أو بتوليف وجهات النظر المختلفة، كما ناقشتها باستخدام بعض من الاستراتيجيات الجدلية مثل (استخدام المجاز (الاستعارة)، وتفعيل العقل الحكيم، صنع عصير الليمون من ثمرة الليمون أي: (تحويل السلبيات إلى إيجابيات -تفاؤل واقعي -))، وأكدت الباحثة أننا جميعاً لدينا أفكار غير عقلانية، وجميعنا نتبنى هذه الأفكار بناءً على موروثاتنا الفكرية من البيئة المحيطة بنا، وأن الوحدة النفسية تنشأ من فوضى عمليات التفكير غير المنطقي، وذلك ما أكدته ألبرت أليس أن الإنسان وُلد ولديه ميل لأن يكون عقلانياً بتفكير سليم وغير عقلانياً بتفكير مشوه، فيبدأ في مرحلة الطفولة بتبني المعتقدات والأفكار من المحيطين به الذين لهم أهمية في حياته، ومن ثم يجعل هذه المعتقدات عقيدة يتمسك بها، فعندما يتعرض لأي حدثٍ ما سيتعامل معه وفق ما تمليه عليه توقعاته عن الحياة والآخرين (القرني والكشكي، ٢٠٢٠؛ كوري، ٢٠١١/٢٠٠٩)، كما أثبتت نتائج دراسة (الغامدي، ٢٠٢٠) أن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية، وعليه اعتمدن أفراد المجموعة التجريبية على تفنيد الأفكار غير العقلانية بالطريقة الجدلية طوال فترة البرنامج الإرشادي.

وتشير نتيجة الفرض الثالث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي -

التبعية) على مقياس الوحدة النفسية، مما يعني ان مستوى الشعور بالوحدة النفسية ظل منخفضاً في القياس التبعي وهذا يعني نجاح البرنامج المستخدم في استمرار خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية بعد مرور شهر لدى المجموعة التجريبية، وتؤكد هذه النتيجة أهمية دور البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي في مساعدة الموهوبات على خفض مشاعر الوحدة النفسية، وقد يعود ذلك إلى تأثير الخبرات التي اكتسبها خلال الجلسات الإرشادية مما ساعدهن على بناء علاقة صحية مع ذواتهن، وبالتالي أصبح لديهن القدرة على إقامة علاقات اجتماعية، كما ترى الباحثة إمكانية عزو هذه النتيجة إلى أن استخدام الإرشاد التكاملي الانتقائي كان له أثر فعال؛ لسده عيوب ونقص نظرية بنظرية أخرى، ويتفق هذا مع الأطر النظرية التي جاء بها العالم Thorn والذي يدعو إلى عدم التحيز النظري وذلك باستخدام المنهج العلمي لتمييز الفنيات والتقنيات الأكثر فاعلية في الإرشاد، إذ يعتبره التطبيق العملي لأسس وتقنيات تؤخذ من عدة مجالات ونظريات نفسية؛ لرسم استراتيجية علاجية مناسبة للمشكلة أو الحالة التي وضعت من أجلها (ملحم، ٢٠١٥)، كما ذكر سوازو وهيرد (٢٠١٧) بأن الانتقائية الأسلوبية تعد أكثر الأشكال ذات التوجه الإكلينيكي لتحقيق مبدأ التكامل في العلاجات النفسية، وهي الأكثر شمولية واستيعاباً للأساليب والنظريات المختلفة، والتي يمكن عن طريقها إحداث التغير المنشود لدى المسترشد.

ومن العوامل التي ساعدت في نجاح هذا البرنامج توظيف التمارين وأوراق العمل باستخدام عدد من الفنيات الإرشادية المناسبة، والمهارات التدريبية من مختلف النظريات بأسلوب شيق التي كان لها بالغ التأثير مثل: فنية الحوار والمناقشة، والحوار السقراطي، وتفنيد المعتقدات غير المنطقية، والقصة الرمزية، ولوحة المعنى، ولعب الدور، والوعي بالقيم التي كانت تحفز أفراد المجموعة على إتاحة الفرصة للتعبير عن آرائهن وأفكارهن، وزيادة استبصارهن بذواتهن، والكشف عن جوانب نفسية مهمة لم يتم النظر عليها، ولفت نظرهن نواحي القصور لديهن.

أما المهارات التدريبية المستخدمة في هذا البرنامج أتاحت لهن الفرصة لتنظيم مشاعرهن، والتحكم بها من خلال تسميتها، وفهمها، والإفصاح عنها، والتقليل من تأثير العواطف المؤلمة أو السيئة، وكيفية تغيير المواقف التي تسبب لهن تلك المشاعر بالإضافة إلى بناء علاقات جديدة لهن وتحسين الحالية أو تغيير التوقعات من خلال التركيز على تعلم الطريقة المناسبة لنيل ما يريدونه من الآخرين مع المحافظة على العلاقة معهم، واحترام الذات، وكيفية إنهاء العلاقات الضارة، مما أدى ذلك إلى الوصول للعمل المتوازن بين القبول والنفور في العلاقات الاجتماعية، وذلك ما أكد عليه Perlman and Peplau (1981) أن تغيير التوقعات حول أنواع العلاقات الممكنة في موقف معين تسهم في الحد من الوحدة وتخفيفها.

واتفقت نتائج الدراسة نسبياً مع ما انتهت إليه نتائج دراسة الشافعي (٢٠١٢) من حيث تحسين بعض المتغيرات المرتبطة بحدة الشعور بالوحدة النفسية المتمثلة في (مفهوم الذات، والمهارات الاجتماعية، والتوكيدية)، ودراسة الشاذلي (٢٠١٤) من حيث فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتنمية الإفصاح عن الذات في خفض الشعور بالوحدة النفسية، ودراسة التركي (٢٠١٥) من حيث استخدام فنيات معرفية سلوكية وانفعالية لخفض الوحدة النفسية، ودراسة محمد وآخرون (٢٠١٨) من حيث فاعلية البرنامج التدريبي على المهارات الوجدانية في خفض الشعور بالوحدة النفسية، ودراسة Banat et al., (2020) من حيث فاعلية الإرشاد الجماعي في تعزيز القدرة على تكوين صداقات لدى الموهوبين.

اتفقت أيضاً نتائج هذه الدراسة مع دراسة المجالي (٢٠١٩) من حيث فاعلية البرامج الإرشادية الانتقائية التكاملية للموهوبين كما تؤكد الباحثة - في حدود اطلاعها على قواعد البيانات - قلة الأبحاث التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي للموهوبين بالمرحلة الثانوية حيث تُطبَّق على عينات مختلفة كالموهوبين ذوي صعوبات التعلم أو الصم أو الموهوبين في مرحلتها المتوسطة والابتدائية، فهي تعد حديثة من نوعها.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة اليوسف (٢٠١٥)، ومعوذ (٢٠١٩)، وعلوية وآخرون (٢٠١٩) من حيث استخدام برامج إرشادية لخفض الوحدة النفسية لدى عينات مختلفة مثل الأطفال مرضى الفشل الكلوي، والمسنين، وضعاف السمع.

• التوصيات:

- ◀ إمداد المعلمات بالدورات التثقيفية والتوعوية حول مطالب النمو لفئة الموهوبين واحتياجاتهم الإرشادية، وأساليب التعامل مع الطالبات الموهوبات.
- ◀ تصميم وتنفيذ دورات تثقيفية للمعلمات والموهوبات وأسهرن بأهمية دور البرامج الإرشادية في صقل شخصية الموهوب من قبل إدارة الموهوبات بتعليم جدة.
- ◀ استحداث مؤهل رخصة مهنية (أخصائي نفسي - موهبة وإبداع) بما يضمن تأهيل ورفع كفاءة الخدمات النفسية المقدمة لهذه الفئة من قبل الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.
- ◀ تفعيل البرامج الإرشادية التي تعنى بتنمية جوانب شخصية الموهوب والتي من شأنها أن تعزز من قدرته على الاستفادة من الملكات والقدرات التي يمتلكها من قبل إدارة الموهوبات بتعليم جدة.
- ◀ ربط إتمام متطلبات التخرج من المرحلة الثانوية باجتياز برنامج إرشادي لتلبية احتياجاتهم النفسية.

• المراجع العربية:

- أبو العلا، زينب محمد، ٢٠١٧. برنامج إرشادي سلوكي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، مجلد (9)، العدد (1).
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، 2018. "إرشاد الموهوبين والمتفوقين". دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط٣.
- أبو أسعد، أحمد عبداللطيف وعربيات، أحمد عبدالحليم، 2020. "نظريات الإرشاد النفسي والتربوي". دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط٥.
- أبو حماد، ناصر الدين، 2015. "أسس التوجيه والإرشاد النفسي للطلبة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة". عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، إربد، شارع الجامعة.
- أحمد، معتز محمد عبيد، 2017. برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور، مجلة الإرشاد النفسي، مجلد (1)، العدد (52).
- أبو عبيطه، سهام درويش، 2015. "مبادئ الإرشاد النفسي". عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون، ط3.
- التركي، نازك عبدالصمد، 2015. فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الوحدة النفسية وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، مجلة التربية: جامعة الأزهر - كلية التربية، مجلد (1)، العدد (162)، صفحة: 9-66.
- الحمد، حمد، 2015. دافعية الإنجاز وعلاقتها بأنواع الموهبة بالمرحلة المتوسطة في دولة الكويت، رسالت غير منشورة، جامعة الخليج العربي، مملكة البحرين.
- الرويلي، أسماء بنت مضحي بن هزيم، ٢٠١٠. فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية لعينة من الموهوبات في مدينة القريات في المملكة العربية السعودية، أطروحة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- الشاذلي، أحمد وائل، ٢٠١٩. الوالدية البيقظة عقلياً وعلاقتها بالحساسية الزائدة لدى عينة من الوالدين وأبنائهم الموهوبين بالمرحلة الثانوية، المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج، مجلد (67)، العدد (6).
- الشاذلي، وائل أحمد، 2014. فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتنمية الإفصاح عن الذات في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الطلاب الموهوبين، جامعة سوهاج، كلية التربية، الصحة النفسية.
- الشافعي، رافت محمد، 2012. مدى فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالت دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، القاهرة .
- العرجان وتيسير شواش، سنة الترجمة: 2020، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- العطاس، عبدالله أحمد، 2010. فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين مستوى النضج المهني لدى عينة من الطلبة المستجدين بجامعة أم القرى، دراسة شبه تجريبية، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية، القاهرة، مجلد (1)، صفحة: 51-82.
- العمري، محمد أحمد، ٢٠١٨. أثر برنامج إرشادي جمعي للأمن النفسي في تنمية التفكير الإبداعي لدى الطلبة الموهوبين، مجلة كلية التربية، أسبوط، مجلد (34)، العدد (12).
- الغامدي، أحلام أحمد، 2020. الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الباحة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلد (5)، العدد (110).
- القرني، محمد سالم، والكشكي، مجده السيد، 2020. "العلاج النفسي في الممارسة العيادية (المهارات والفنيات)". مكتبة الرشد، الرياض.

- القمش، مصطفى نوري، 2017. "مقدمة في المهبة والتفوق العقلي". دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط4.
- الكشكي، مجددة السيد علي، 2018. فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكيفيات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، شؤون البحث العلمي والدراسات العليا، مجلد (26)، العدد (6).
- الكنانى، أحمد ضيف الله، ودخيخ، صالح أحمد، ٢٠١٩. درجة الاكتئاب وعلاقتها بالنزعة الكمالية لدى الطلاب المهويين بمدينة جدة، مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط - كلية التربية، مجلد (٣٥)، العدد (٥)، صفحة: 1-53.
- المجالي، مصلح مسلم مصطفى، 2019. فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مستوى أبعاد الكفاءة الذاتية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً في سلطنة عمان، مجلة مجمع، جامعة المدينة العالمية، العدد (30)، صفحة: 387-421.
- المصري، إبراهيم سليمان، 2010. "الإرشاد النفسي أسسه وتطبيقاته". عالم الكتب الحديث، الأردن.
- اليوسف، تهاني صالح محمود، ٢٠١٥. أثر برنامج إرشاد جمعي مستند إلى العلاج الأسري البنائي في خفض الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من كبار السن الأردنيين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء.
- بدوي، ممدوح محمود مصطفى، ٢٠٢٠. الوحدة النفسية وفقاً لمستوى النرجسية لدى المتفوقين دراسياً والعادين من طلاب كلية التربية بجامعة الأزهر، مجلة التربية، جامعة الأزهر - كلية التربية، مجلد (3)، العدد (185)، صفحة: 423-483.
- بركات، فاطمة سعيد أحمد، 2019. فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين في المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد (85)، العدد (24).
- حسين، طه عبدالعظيم، 2015. "الإرشاد النفسي - النظرية - التطبيق - التكنولوجيا". دار الفكر ناشرون وموزعون، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان، ط7.
- حداد، عفاف وسواله، يوسف، 1998. قياس الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين وتحديد أبعاده وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية، مؤتمراً للبحوث والدراسات، مجلد (3)، العدد (1)، صفحة: 73-102.
- رفاعي، محمد أحمد عربي، ٢٠١٥. فاعلية برنامج إرشادي في خفض الإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق.
- زهران، حامد عبد السلام، 2010. "التوجيه والإرشاد النفسي". عالم الكتب، القاهرة.
- سواز، ميشيلا وهيرد، هايدي، 2017. "العلاج الجدلي السلوكي: الفلسفة والأساليب"، ترجمة: محمود عيد مصطفى، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- شند، سميرة محمد، 2008. برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين، مجلة القراءة والمعرفة، مصر، مجلد (٧٥)، صفحة: 204-266.
- كوري، جيرالد، 2009. "النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي"، ترجمة: د. سامح وديع الحفش، سنة الترجمة: 2011، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- عجوة، عائشة، 2017. "العملية الإرشادية مهارات وتطبيق". دار المسيرة، عمان.

- عليوة، سهام علي عبدالغفار ومحمد، لبنى والسماحي، فريدة، ٢٠١٩. أثر برنامج قائم على المساندة الاجتماعية لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى ضعاف السمع، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، مجلد (19)، العدد (4)، صفحة: 377-398.
- فيكتور فرانكل، 1974. "الإنسان يبحث عن المعنى". ترجمة: د. طلعت منصور، ومراجعة وتقديم أ.د. عبدالعزيز القوصي، سنة الترجمة: 2019، دار القلم، الكويت، ط2.
- لينهان، مارشا، 2015. "التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي DBT – الأدلة وأوراق العمل". ترجمة: سامي محمد، رويح عبدالحמיד، 20٢٠. فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأطفال مرضى الفشل الكلوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- محمد، علي عودة، 2011. "علم النفس التجريبي". صفحات للدراسات والنشر، سورية – دمشق.
- محمد، ياسمين محمود، وعليوة، سهام علي عبدالغفار، وحسن، عزة، ٢٠١٨. فاعلية برنامج تدريبي على المهارات الوجدانية في خفض الوحدة النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، مجلد (18)، العدد (2)، صفحة: 559-588.
- ملحم، سامي محمد، 2015. "الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر". دار الإعصار العلمي، عمان.
- (مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع)
- <https://services.mawhiba.org/MAWHIBA/pages/SubjectDetails.aspx?Suld=198>

• المراجع الأجنبية:

- Dunn,G. & Wayment, H. (2016). Loneliness: As a problem among high achievers students. Journal of Learning Disabilities, 61(2), 113-138.
- Panda, Satyananda. (2016). Personality Traits and the feeling of loneliness of post-graduate university students. The international Journal of Indian psychology, Vol. 3, No.1, pp. 27-37.
- Chinedu, Ugwu., Kalu, T., Sampson, K., Patience, N., & Steven, I. (2017). Personality, Loneliness and mental health in a Nigerian sample of university students. Nigerian journal of psychological research, Department of psychology, university of Nigeria, Nsukka, vol 13, 14-21.
- Lisitsa, E., Benjamin, K. S., Chun, S. K., Skalisky, J., Hammond, L. E., & Mezulis, A. H. (2020). Loneliness among Young Adults During Covid-19 Pandemic: The Mediatlional Roles of Social Media Use and Social Support Seeking. Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 39, No. 8, pp. 708– 726

- Ellis, Albert (2002). Overcoming Resistance Irrational Emotive Behavior therapy integrated Approach, New York: Springer Publishing company ,p 61
- Linehan, M.M. (1993) Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. The Guilford Press, New York and London.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Banat, S. , Al-taj, H. , Alshoubaki, N. & Younes, W. (2020). The effectiveness of a group counseling program in enhancing the ability to form friendship among academically talented students . Journal for the Education of Gifted Young Scientists , 8 (2) , 701-710 .

