

**فاعلية برنامج إرشادي مستند على العلاج بالقبول والالتزام
 لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من الطالبات الموهوبات
 بالصف العاشر ببعض مدارس محافظة مسقط، سلطنة عمان**

إعداد

د/ أمينة بن قويدر
أستاذ مساعد في علم النفس الاكلينيكي
جامعة الشرقية سلطنة عمان

أ/ رضية بنت حمود بن سيف الشيداني
جامعة الشرقية سلطنة عمان

المخلص:

هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الصمود النفسي لدى عينة من الطالبات الموهوبات بالصف العاشر ببعض مدارس محافظة مسقط سلطنة عمان، وبالاعتماد على المنهج تجريبي بتصميمه الشبه تجريبي؛ واستخدام الأدوات التالية: مقياس الصمود النفسي لـ (Oshio et al. , 2003)، والبرنامج الإرشادي المقترح من إعداد الباحثين، وتطبيقها على عينة مكونة من ٢١ طالبة موهوبة من بعض مدارس محافظة مسقط مشخصات من قبل وزارة التربية والتعليم (١١ ضابطة و ١٠ تجريبية) متوسط أعمارهن ١٥.١٥ بانحراف معياري قدره ٠.٦٠، وبعد تطبيق البرنامج بواقع ١٠ جلسات على مدار ٥ أسابيع، ورصد كل من القياس القبلي والبعدى للمجموعتين، وكذلك رصد القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد ست أسابيع من التطبيق، وبعد التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS الإصدار ٢١ توصلنا إلى ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات القياس البعدى لصمود النفسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، لصالح المجموعة التجريبية، بحجم أثر مرتفع. كذلك اشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدى للمجموعة التجريبية وكان حجم الأثر أيضا مرتفع. وبينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدى ومتوسط درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية. وتوصلت الباحثتان إلى أن: البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالقبول والالتزام فعال في تنمية الصمود النفسي لدى عينة البحث، وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالقبول والالتزام-الصمود النفسي- الطالبات الموهوبات.

ABSTRACT

The research aimed to identify the effectiveness of a counseling program based on acceptance and commitment therapy in developing psychological resilience among a sample of gifted female students in the tenth grade in some schools in the Sultanate of Oman, and by relying on the semi-experimental approach. And the use of the following tools: the measure of psychological resilience, the proposed counseling program, and its application to a sample of 21 gifted students from some schools in Muscat Governorate, diagnosed by the Ministry of Education (11 female and 10 experimental), After applying the program in 10 sessions over a period of 5 weeks, and monitoring both the pre and post measurement of the two groups, as well as monitoring the follow-up measurement of the experimental group after six weeks of application, and after the statistical analysis of the results obtained, the following results were reached: There are statistically significant differences in the mean scores of the post-measurement of psychological resilience between the control and experimental groups, in favor of the experimental group, and the effect size is high. It also indicated that there were statistically significant differences between the mean scores of the pre-measurement and the mean scores of the post-measurement of the experimental group, and the effect size was also high. The results also showed that there were no statistically significant differences between the mean scores of the post-measurement and the mean scores of the follow-up measurement of the experimental group. The two researchers concluded that: The training program based on acceptance and commitment therapy is effective in developing psychological resilience among a sample of gifted female students.

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

مقدمة:

يعتبر الموهوبون والمتفوقون الفئة المعول عليها في أي بلد، وهذا لدورهم البارز في دعم مسيرة التنمية، لما يمتلكونه من قدرات وإمكانات تتحول الى إبداع حقيقي قد يغير وجه التاريخ، ولكن لا يتحقق هذا الأمر إلا إذا تم اكتشافهم وتم تقديم الدعم والرعاية المناسبة لهم، ومن أوجه الرعاية والدعم: الإرشاد النفسي، فيعتبر الموهوبون من ذوي الاحتياجات الخاصة، ولهم مشكلاتهم التي تستدعي تدخل وإرشاد، ودون ذلك فلا يمكننا أن نستفيد من قدراته وقد يتحولون إلى مصدر تهديد وخطر في المجتمع.

فحسب الزهراني (٢٠١٧) انخفاض الحاجات النفسية للموهوب أو نقصها سواء الانفعالية أم الاجتماعية قد يكون عاملاً يقلل من مستوى تفوق الطلبة الموهوبين، وقد يؤثر ذلك لاحقاً على إنجازهم وكذلك تكيفهم وتوافقهم مع الحياة.

وقد بين العجمي (٢٠١٧) أن أهمية التوجيه للطلبة الموهوبين والمتفوقين عقلياً تزداد نظراً لما يعانونه من احتياجات ومشكلات لا ينتبه إليها كثير من التربويين، بحجة أن هؤلاء الطلاب أذكىء ومتفوقين وقائمين بذواتهم.

وفئة الموهوبين حسب Silverman (٢٠٠٩) من الفئات المعرضة للخطر إذا لم تتوفر الرعاية الكافية من المحيطين بهم وتقبلهم وتلبي احتياجاتهم المختلفة، وتطور طرق تعليمهم ومحاولة إرشادهم وإرشاد المحيطين بهم نفسياً للحالة الوجدانية الانتقالية التي تميزهم عن العاديين.

وقد أرجع كل من لعزب ورشا (٢٠٢٠) الحاجات النفسية للموهوبين إلى ضعف الصمود النفسي، فضعف الصمود النفسي قد يزيد من عمق المشكلات الانفعالية والاجتماعية لدى الموهوب.

ومن أبرز التدخلات النفسية التي قد تنمي الصمود النفسي وهو حسب Hayes وزملاؤه (١٩٩٩): هو علاج سلوكي يعتمد على إجراءات يتخذها الفرد نحو قيمه، كما يجعل الفرد قادر على اتصال باللحظة الراهنة بالإضافة الى الوعي الكامل والمنفتح على تجارب الفرد.

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى فعاليته في تنمية الصمود النفسي مثل دراسة (الفي، ٢٠١٦، البهنساوي، ٢٠١٩) ولكن على عينات أخرى من غير الموهوبين.

وانطلاقاً من الحاجات النفسية للموهوبين الانفعالية والاجتماعية التي تم ذكرها سابقاً، وأهمية الصمود النفسي للموهوبين في اتزانهم الانفعالي وتكيفهم الاجتماعي، وانطلاقاً من أهمية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الصمود النفسي، جاءت فكرة هذا البحث وهي: اختبار فعالية برنامج إرشادي مستند إلى القبول والالتزام في تنمية الصمود النفسي لدى المراهقات الموهوبات.

مشكلة البحث:

تعتبر فئة الموهوبين كغيرها من الفئات الخاصة التي تحتاج إلى دعم واهتمام من الباحثين خاصة في مجال الإرشاد النفسي، وهذا نظراً لما يبديه الموهوب من مشكلات وصعوبات قد تعيق تطوره ونموه، وبالتالي تقلل من الاستفادة من إمكانياته وقدراته، حيث أكدت دراسة بن يعقوب (٢٠١٥) أن هناك نسبة ليست قليلة من الموهوبين يعانون من معوقات مختلفة في بيئتهم وفي داخل ذواتهم، مما يهدد أمنهم النفسي ويخلق داخلهم التوتر والصراع، ومن الممكن أن يفقدوا الشعور بالثقة والحماس وضغور مواهبهم وطمس معالمها. فبالرغم مما يتمتعون به من استعدادات ومهارات وقدرات إلا أنهم بأمر الحاجة إلى خدمات إرشادية تساعدهم في التغلب على العقبات وتعينهم على التوافق النفسي والتمتع بمستوى عال من الصحة النفسية.

وهذا ما لاحظته أيضاً الباحثتان من خلال عملهما في مجال التربية والإرشاد المدرسي أن العديد من الطلبة الموهوبين يعانون من بعض المشكلات الانفعالية رغم تفوقهم وموهبتهم، وهم بحاجة إلى الدعم النفسي، فهم وفقاً للعزب ورشا (٢٠٢١) يواجهون تحديات كبيرة في حياتهم، وضغوطات وأزمات متزايدة واضطرابات نفسية؛ لعدم امتلاكهم لمهارات الصمود النفسي (المرونة النفسية).

وأكدت نتائج دراسة الصرايرة (٢٠١٦) أن الإنسان صاحب الصمود النفسي يستطيع الاستجابة لمتغيرات البيئة استجابة ملائمة تحقق الانسجام بين دوافعه وحاجاته من جهة وضغوطات المحيط

من جهة أخرى فهو يتصرف بطريقة إيجابية متقنة والقيام بدوره في الحياة بإجادة، ولديه القدرة ومهارة في التعامل مع الواقع بما يتناسب مع الموقف فيقبله أو يتحايل عليه أو يغيره.

والصمود النفسي له علاقة موجبة بعدة متغيرات حسب دراسات عديدة من بينها: الدافعية للإنجاز (مليبار، ٢٠١٦) والقدرة على حل المشكلات (الشبول، ٢٠١٧، صالح، ٢٠١٧) ومهارات التواصل والصحة النفسية (الهاشمية، ٢٠١٧، الصلاحي، ٢٠١٧) اليقظة العقلية (العاسمي، ٢٠١٨). وحسب أبو حماد (٢٠١٧) فالصمود النفسي يمكن تعليمه وتنميته لدى أي شخص، فالشخصية الناضجة المرنة تملك القدرة على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة وخاصة المواقف التي بحاجة إلى صمود.

ومن أهم برامج التدخل النفسي الحديثة التي قد تكون فعالة في تنمية الصمود النفسي، نجد العلاج بالقبول والالتزام، وهو من أهم التدخلات النفسية التي جاءت مع الموجة الثالثة لعلم النفس الإيجابي وقد ظهرت فعاليته في تطوير الصمود النفسي حسب العديد من الدراسات من بينها دراسة الفقي (٢٠١٥)، البهنساوي (٢٠١٩) ودراسة بودساموت، وآحاجي وزعيم (٢٠١٩)، ودراسة السيد (٢٠١٩) عبد الفتاح (٢٠٢٠)، ومن المتوقع أن يسهم هذا العلاج في تنميته لدى فئة الموهوبين.

إن العلاج بالقبول والالتزام يطور لدى الفرد سمة عمليات وهي: القدرة على الاتصال بالحظة الحالية، التقبل، الذات كسباق، فك الاندماج، القيم، الالتزام (يسري، ٢٠٢٢، ١١). وأشارت بوقفة (٢٠٢٠) إلى أن العلاج بالقبول والالتزام يختلف عن بقية علاجات الموجة الثالثة، في نظرته للوعي الكامل، حيث يرى أن الوعي الكامل لا يقتصر على التأمل بل يبني من خلال المكونات الأساسية: التقبل، فك الاندماج، الاتصال بالحظة الحالية، والأنا الملاحظ.

وحسب أكتوف (٢٠٢٢) فإن العلاج بالقبول والالتزام جاء؛ ليقبل من عمليات التجنب للخبرات المزعجة، في الوقت الذي يعمل فيه على توسيع المجال للسلوكيات الإيجابية؛ لمواصلة الفرد لنشاطاته رغم وجود مشاعر، وأفكار مزعجة؛ لأن فكرة التقبل تسمح للفرد بمواجهة الوضعية التي تشير الانفعالات السلبية، والاتفاق مع القاعدة اللفظية التي تسهل فهم الوضعية.

إذن فتطوير العمليات الستة: القدرة على الاتصال باللحظة الحالية، التقبل، الذات كسياق، فك الاندماج، القيم، الالتزام، ورفع الوعي الكامل لدى الموهوب قد يساهم في تنمية الصمود النفسي لديه.

وانطلاقاً مما سبق فقد تحاول هذه الدراسة اختبار فعالية برنامج ارشادي قائم على العلاج القبول والالتزام في تنمية الصمود النفسي لدى الطالبات الموهوبات، كتدخل ذو هدف إنمائي وهذا لما لمتغير الصمود النفسي من علاقة بالدافعية للإنجاز واليقظة الذهنية وحل المشكلات. من المتغيرات التي تم ذكرها سابقاً، وأيضاً نظراً لأهمية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الصمود النفسي، وهذا في ظل ندرة الدراسات التي لها نفس الغايات على حد علم الباحثين.

وعليه فقد تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل البرنامج الارشادي المستند على العلاج بالقبول والالتزام فعال في تحسين الصمود النفسي لدى الطالبات الموهوبات بالصف العاشر؟

أهداف البحث:

هدف البحث إلى التعرف على فعالية البرنامج الارشادي المستند إلى العلاج بالقبول والالتزام في تحسين الصمود النفسي لدى الطالبات الموهوبات بالصف العاشر من خلال:

- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في الصمود النفسي بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- التحقق فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في الصمود النفسي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- التأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في الصمود النفسي بين متوسطي درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للعينة التجريبية.

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث فيما يلي:

- يسלט البحث الضوء على شريحة مهمة من الطلبة الموهوبين، والذين يُعدون ثروة الوطن والفئة المستقبلية، وعماد المستقبل.
- تبرز أهمية البحث من أهمية المتغيرات التي تدرسها كالعلاج بالقبول والالتزام والصمود النفسي وهي من المتغيرات التي جاءت في إطار علم النفس الايجابي الذي عرفت مفاهيمه وفنياته رواجاً في السنوات الأخيرة ومن الضروري ان نختبر فعاليتها على فئات مختلفة مثل الموهوبين.
- بالرغم من الانتشار الواسع للبحوث والدراسات الوصفية التي تعني بالموهوبين وحاجاتهم النفسية وصمودهم إلا ان الدراسات التي اهتمت بالعلاج بالقبول والالتزام لفئة الموهوبين تعد قليلة جداً وقد تكون منعقدة في حدود علم الباحثين.
- اكتسب البحث أهميته من استخدام العلاج بالقبول والالتزام، وهو أحد النماذج العلاجية الحديثة التابعة للعلاج المعرفي السلوكي الموجة الثالثة.
- موضوع البحث (فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالقبول والالتزام لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من الطالبات الموهوبات بالصف العاشر ببعض مدارس سلطنة عمان) يعتبر من المواضيع النادرة في البيئة المحلية.
- يقدم البحث الحالي نموذجاً لبرنامج إرشادي مبني وفقاً لنظرية القبول والالتزام لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من الطالبات الموهوبات حيث يمكن أن يستفيد منه الاخصائيين النفسيين في مدارس السلطنة.
- توظيف البرنامج من قبل وزارة التربية والمؤسسات والمراكز التي تقدم خدمات للموهوبين في السلطنة.

مصطلحات البحث:

الطالبات الموهوبات:

الموهوبون هم "الطلبة الذين لديهم استعدادات وقدرات استثنائية تميزهم عن بقية أقرانهم، والمحققين لمستويات عالية من الإنجاز في مجال أو أكثر من المجالات التي يحددها المختصون ويقدرها المجتمع، وهم بحاجة خاصة لتنمية قدراتهم واستثمارهم" (وزارة التربية والتعليم، ٢٠٢١).

وتعرف الباحثة الطالبة الموهوبة بأنها الطالبة التي لديها ما يميزها عن أقرانها اللواتي هن من نفس الفئة العمرية في المجالات العقلية والإبداعية، وقد اعتمدت الباحثين على تشخيص وزارة التربية والتعليم للموهوبة.

الصمود النفسي Psychological resilience:

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

وتعرف الباحثتان الصمود النفسي إجرائيًا على أنه: الدرجة التي تتحصل عليها كل طالبة من الطالبات الموهوبات من خلال إجابتهن على فقرات مقياس الصمود النفسي لـ (Oshio et al. , 2003).

العلاج بالقبول والالتزام: Acceptance and Commitment Therapy

يُعرف العلاج بالقبول والالتزام بأنه "أحد نماذج الموجه الثالثة للعلاج المعرفي السلوكي الحديث، والذي يقوم على زيادة الصمود النفسي، والقدرة على الاتصال باللحظة الحالية وردود الفعل النفسية التي تنتجها، وكإنسان واعيًا تمامًا، وتعتمد على المواقف للاستمرار في أو تغيير السلوك من

أجل اعراض ذات قيمة وتعتمد على ست فنيات أساسية هي: القبول، الفصل المعرفي، عيش الحاضر، الذات في سياق، القيم الذاتية، والالتزام" (Harris,2007).

وتعرفه الباحثتان إجرائياً: على أنه برنامج قائم على نظرية العلاج بالقبول والالتزام مكون من ١٠ جلسات وفقاً للمراحل الست للعلاج بالقبول والالتزام يساعد الطالبات الموهوبات على رفع الوعي الكامل.

حدود البحث:

تحدد نتائج هذا البحث بالمحددات الآتية:

- **الحدود الموضوعية:** يرتبط موضوع الدراسة بفعالية برنامج إرشادي مستند على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الصمود النفسي لدى الطالبات الموهوبات بالصف العاشر ببعض مدارس محافظة مسقط.
- **الحدود المكانية:** محافظة مسقط، حيث كانت العينة التجريبية من مدرسة شمساء الخليفي، أما العينة الضابطة كانت من مجموعة من المدارس وهي: (مدرسة دوحة الأدب، مدرسة شاطئ القرم، مدرسة أروى عبد المطلب، مدرسة عبيدة مسلم، مدرسة الإبداع العالمية، مدرسة الولجة، مدرسة الرميس للتعليم الأساسي، مدرسة روي للتعليم الأساسي).
- **الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

الاحتياجات الإرشادية للموهوبين والإرشاد النفسي لهم:

أول من تكلم عن احتياجات الطلبة الموهوبين هي "هولينغويرت" حيث عبرت عنهم بعبارة بليغة بقولها: "أكتاف صغيرة تحمل أدمغة كبيرة، وقولها: "أن تجمع بين عقل راشد وعواطف طفل في جسم طفولي معناه مواجهة صعوبات معينة". حيث تظهر لدى الموهوبين عدة مشكلات تعكس حاجتهم للإرشاد النفسي، ومن بين هذه الاحتياجات مشكلات معرفية كعدم كفاية المناهج الدراسية وتدني

التحصيل، مشكلات انفعالية كالحساسية الانفعالية والكمالية العصابية، ومشكلات مهنية كصعوبة اختيار المسار المهني المناسب لقدراتهم (جروان، ٢٠٢١).

أما فيما يخص الإرشاد النفسي، فيستخدم عادة الإرشاد الفردي في مساعدة الموهوبين على التعبير بحرية عن مشاعرهم وأفكارهم واستكشاف مشكلاتهم، وتعميق استبصارهم الذاتي، وفهم مواطن قوتهم وضعفهم، وعلاج ما قد يعانونه من مشكلات انفعالية وسلوكية (جروان، ٢٠٠٢)

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

ومن بين أهم الفنيات الإرشادية التي تستخدم في إرشاد الموهوبين والمتفوقين فنيات الإرشاد السلوكي والعقلاني الانفعالي والمعرفي، والتدريب على مهارات التعامل مع الضغوط النفسية، وقد ركزت بعض البحوث والدراسات على أهمية فنية الذكريات الأولى المبكرة في إرشاد الموهوبين والمتفوقين، كما تستخدم أيضاً الكتابة التعبيرية كفنية إرشادية وعلاجية مع الموهوبين والمتفوقين؛ وكذلك التمثيل أو الدراما النفسية (السيكو دراما)، بالإضافة إلى المحاضرات والندوات والمناقشات (القرطي ٢٠١٣).

أهمية تنمية الصمود النفسية:

ذكر صالح (٢٠١٨) أهمية الصمود النفسي في أنها تُساعد الإنسان على التكيف مع مختلف ظروف الحياة، والموازنة بين مجالات الحياة الهامة، بأن تكون السلوكيات الملتزمة تتفق مع القيم، ويعتبر الصمود النفسي الحجر الزاوية في الأداء الصحي الاجتماعي الشخصي، والقدرة النسبية للانتعاش بعد الأحداث المجهدة. ويُعدّ ضبط النفس أو السيطرة الذاتية أو القدرة على تعديل الميول المعرفية والسلوكية هو عامل يُساعد لتمكين الصمود النفسي، إذ أنّ الأفراد الذين يتمتعون بأقوى

درجات ضبط النفس يكون أدائهم الاجتماعي أفضل، بذلك يكونوا أكثر صمود وتظهر هذه المرونة في الفضول والمثابرة.

وينظر للصمود النفسي على أنه أحد الجوانب الهامة في بناء الشخصية السوية، كونها تمكن الفرد من تحسين بيئته الشخصية والاجتماعية، وتُساعد على التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة، كما تمثل عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية والقدرة على التعافي من تأثيراتها، وتخطيها بشكل إيجابي، ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية، ٢٠٠٩، ٣).

العلاج بالقبول والالتزام **Acceptance and Commitment Therapy**:

العلاج بالقبول والالتزام هو أحد علاجات الموجه الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، ويُعدّ هذا العلاج فعال لمجموعة متنوعة من الاضطرابات منها الاكتئاب، والقلق، والقلق الاجتماعي، والوسواس القهري، سوء استخدام المواد المخدرة، والذهان. ويستخدم هذا النوع من العلاج استراتيجيات التقبل والتعقل والأفعال؛ لتغيير السلوك بهدف زيادة المرونة النفسية، ويقصد بالمرونة النفسية: القدرة على الاتصال باللحظة الحالية، والتفكير في الأمور بطريقة أقلّ تصلبًا، والتصرف بمرونة تسمح لنا بعيش حياة قيمة وذات معنى. (أبو زيد، ٢٠٢٢، ٩).

يعرفه كل من هايز وآخرون Hayes, Luoma, Bond, & Lillis (٢٠٠٦) بأنه مدخل للعلاج الوظيفي السياقي يعتبر مشكلات الإنسان ناتجة عن عدم المرونة النفسية التي يسببها التعبئة المعرفية وتجنب الخبرات والهدف الرئيسي للعقل هو زيادة المرونة النفسية والقدرة على التواصل مع اللحظة الراهنة بشكل واع .

ويعرفه كل من هانز وستروسال وويلسون (Hayes & Strosahl, & Wilson, 2011) بأنه: أحد أشكال العلاج النفسي المعرفي المعاصر (ACT) تم وضعه؛ لينمي مهارات المواجهة والتصدي والصمود النفسي والمرونة النفسية (التلقائية والإبداعية)، والازدهار بحيث تصبح أسلوب حياة لدى

مرضى اضطرابات كرب ما بعد الصدمة، يتميّز بالانفتاح على الخبرات السيئة والوعي بها والتماسك والترابط الداخلي.

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

ويختلف العلاج بالتقبل والالتزام كتدخل عن الأساليب العلاجيّة الأخرى أنّه لا يعتمد على نموذج تقبل الأعرض. بل تتمثّل أهدافه لزيادة السلوكيات القائمة على القيمة، وفي الوقت نفسه يدير العقبات الداخليّة التي تنشأ في هذه العمليّة بمهارة. وبالرغم من أنّ الحدّ من الأعراض ليس هو محور العلاج بالقبول والالتزام إلا أنّ الأعراض تقل كثيراً، أو تبدأ في الظهور في ضوء مختلف. كما يُساعد العلاج بالقبول والالتزام على استكشاف ما هو مهم للفرد في الحياة. وأحياناً يصبح كعلاج وجودي ك طرح أسئلة كبيرة وتكون الإجابات ليست كبيرة، وأحياناً تكون هادئة وذات صلة شخصيّة ولكنها ثمينة ذات معنى. (سيد، ٢٠٢١، ٧٣).

من خلال ما سبق يتضح أن الموهوبين يعانون مشكلات نفسية عديدة وتظهر لديهم حاجة للإرشاد، وفي نفس الوقت تنمية الصمود النفسي لديهم قد يكون مفيد في التكيف مع الظروف والضغط، وقد يساهم في ذلك العلاج بالقبول والالتزام، وهذا ما توضحه الدراسات السابقة.

الدراسات السابقة :

أجريت العديد من الدراسات حول ارشاد الموهوبين وحول العلاج بالتقبل والالتزام والصمود النفسي ولكن اخترنا من هي أقرب لموضوع الدراسة:

فأما فيما يخص ارشاد الموهوبين فقد أجرى خفاجي (٢٠١٦) دراسة هدفت للكشف عن فعالية برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، وباستخدام المنهج التجريبي وعلى عينة من ٨ تلاميذ بالمرحلة الاعدادية، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في تنمية فعالية الذات لدى التلاميذ الموهوبين من ذوي صعوبات التعلم.

أما فيما يخص فعالية العلاج بالقبول والالتزام في إرشاد المراهقين، فقد بينت دراسة Matthew J. Beck (٢٠١٩) التي كانت حول استخدام علاج القبول والالتزام (ACT) معالجة مخاوف الطلاب القلق الاجتماعي وتقليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عن طريق دراسة الحالة، إلى أهمية استخدام ACT في الإرشاد المدرسي وعلاج هذه المشكلات.

كما بينت دراسة Bernal-Manrique وزملاؤه (٢٠٢٠) والتي كانت حول أثر العلاج بالقبول والالتزام في تطوير المهارات اليبشخصية لدى المراهقين، وقد أجريت الدراسة على ٤٢ مراهقا تتراوح أعمارهم ما بين ١١-١٧ عاما، وباستخدام المنهج التجريبي، أثبت العلاج فعاليته في تحسين المهارات اليبشخصية لمن يعانون من مشاكل في التكيف الاجتماعي والمدرسي والتقليل من الأعراض الانفعالية.

كما أجرى دراسة بودساموت وآخرون (٢٠١٩) حول برنامج تدخلي سيكوتربوي للوقاية من المشكلات الانفعالية والسلوكية لدى المراهقين وفق مقارنة العلاج بالقبول، هدفت الدراسة إلى تحقيق الصمود النفسي للوقاية من المشكلات السلوكية لدى عينة مكونة من ٢٠٠ طالب وطالبة مراهقين، وباستخدام المنهج التجريبي، اظهرت النتائج أهمية تنمية الصمود النفسي في الوقاية هذه المشكلات النفسية والسلوكية، بالمقابل تحقق الأمن التعليمي وتحسين التحصيل والانجاز.

أما فيما يخص فعالية العلاج بالقبول والالتزام في على عينة الموهوبين فقد وجدت واحدة وهي دراسة Fang و Ding (٢٠٢٠) والتي درست فعالية ACT في تنمية رأس المال النفسي والمشاركة المدرسية: دراسة تجريبية على عينة من المراهقين الصينيين، على عينة مكونة من ٣٥ طالب وقد بينت النتائج أن العلاج بالقبول والالتزام له فعالية في تعزيز رأس المال النفسي والمشاركة المدرسية للطلاب انطلاقا من تنمية المرونة النفسية.

يتضح من خلال الدراسات السالفة الذكر أن العلاج بالقبول والالتزام له أهمية في الإرشاد المدرسي وكذلك في إرشاد الموهوبين وتطوير الصمود النفسي، ولكن لا توجد دراسات-على حد علم الباحثين- عن فعالية ACT في تنمية الصمود النفسي لدى الموهوبين.

فرضيات البحث:

الفرضية الرئيسية: البرنامج الارشادي المستند على العلاج بالقبول والالتزام فعال في تحسين الصمود النفسي لدى الطالبات الموهوبات بالصف العاشر.

وتتفرع عن هذه الفرضية ثلاث **فرضيات جزئية:**

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

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اتبع في هذا البحث المنهج التجريبي بتصميمه الشبه تجريبي، للمجموعتين (ضابطة، تجريبية) نظرا لدقة هذا التصميم بالمقارنة مع تصميم المجموعة الواحدة، وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي والتتبعي (قياس قبلي، تطبيق البرنامج، قياس بعدي، قياس تتبعي).

مجتمع البحث وعينته:

بعد التوصل إلى عينة من الإناث الموهوبات واللاتي صنفتهم وزارة التربية والتعليم على أنهم موهوبات، والبالغ عددهن ٣٢ طالبة، تم توزيعهن بشكل عشوائي على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية مع الأخذ بعين الاعتبار موافقتهم على المشاركة في البحث كمجموعة تجريبية أو مجموعة ضابطة، فتعذر على البعض الحضور؛ كونهن من مدارس بعيدة، وعدم موافقة البعض

على المشاركة في المجموعة التجريبية، فاقترضت العينة في النهاية على ٢١ طالبة (الضابطة: ١١ طالبة-التجريبية ١٠ طالبات) ، متوسط أعمارهن ١٥.١٥ بانحراف معياري قدره ٠.٦٠، تم توزيعهن إلى مجموعتين: المجموعة الأولى وهي المجموعة الضابطة مكونة من (١١) طالبة، والمجموعة الثانية وهي المجموعة التجريبية مكونة من (١٠) طالبات، وقد تم اختيارهن بالطريقة القصدية.

اعتدالية التوزيع وتجانس أفراد العينة في مقياس الصمود النفسي:

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

جدول (١) قيم اختبار كولموغوروف سيميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) للقياس القبلي

الاختبار الإحصائي Kolmogorov-Smirnov			
القياس	المجموعة	القيمة	العينة
القياس القبلي للصمود النفسي	الضابطة	0.128	11
	التجريبية	0.180	10

يتضح من الجدول (١) أن كل قيم اختبار كولموغوروف سيميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) غير دالة إحصائياً مما يعني أن متوسطات المتغيرات في الاختبارات القبلي للمجموعتين تتبع التوزيع الطبيعي، وبهذا يكون قد تحقق شرط الاعتدالية.

بعد التأكد من اعتدالية التوزيع قامت الباحثتان باستخدام اختبار (T. Test) لعينتين مستقلتين؛ لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين متوسطي كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس الصمود النفسي، تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كل من

العينة التجريبية والضابطة في مقياس الصمود النفسي، وتمت المقارنة بين المتوسطين، كما يوضح ذلك الجدول (٢).

جدول (٢) قيمة T لدلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس للصمود النفسي.

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

يتضح من نتائج الجدول (٢) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط العينة التجريبية ومتوسط العينة الضابطة في الاختبار القبلي لمقياس الصمود النفسي مما يعني تكافؤ عينة البحث الأساسية في اختبار مقياس الصمود النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

أدوات البحث:

بما أن هدف البحث الحالي هو التعرف على فعالية برنامج الإرشادي القائم على العلاج بالقبول والالتزام لتنمية الصمود النفسي لدى الطالبات الموهوبات فقد استخدمت الباحثتان الأدوات التالية:

- استمارة ضبط العوامل الدخيلة.
- المقابلة.
- استمارات العلاج بالقبول والالتزام.
- البرنامج الإرشادي المستند على العلاج بالقبول والالتزام

- مقياس الصمود النفسي:

اعتمدت الباحثتان على مقياس الصمود الذي أعده أوشايو وآخرون (Oshio etai, ٢٠٠٣) بجامعة شويو في اليابان عام ٢٠٠٠. وتألف في صيغته الأصلية من ثلاثة أبعاد تم توزيعها على إحدى وعشرين بنداً لقياس المرونة النفسية، وقد طُبق على عينة مكونة من ٢٠٧ طالباً يابانياً، موزعة على ١٠٤ من الذكور و ١٠٣ من الإناث تراوحت أعمارهم من ١٩ إلى ٢٣ سنة ومتوسط أعمارهم ٢٠ سنة.

تكون المقياس من ثلاثة أبعاد وهي:

- البُعد الأول: كان التطلع للجدة، واحتوى على سبع عبارات تقيس مدى البحث عن التحديات وحب ما هو جديد ومثير والاستطلاع وحب الاستكشاف.

- البعد الثاني: التنظيم الانفعالي وهو عبارة تسع عبارات تقيس التحكم بالمشاعر والمحافظة على الهدوء وعدم الانفعال والصعوبات في ضبط المشاعر.

- البُعد الثالث: التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وركز هذا البُعد على قياس مدى وضوح الأهداف والتخطيط للمستقبل.

تصحيح المقياس:

احتوى مقياس الصمود النفسي على ٢١ بند موزعة على ثلاثة أبعاد، ويطلب فيها من المفحوص اختيار إمكانية الإجابة وفق التدرج الخماسي (لا ينطبق عليك أبداً، تنطبق عليك قليلاً، تنطبق عليك بدرجة متوسطة، تنطبق عليك كثيراً، تنطبق عليك تماماً)، وفق التدرج الخماسي (ليكرت) للأوزان (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي حيث تشير الدرجة المنخفضة (١) إلى انخفاض المرونة النفسية، والدرجة العالية (٥) إلى ارتفاع الصمود النفسي.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

تم إعادة الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي في الدراسة الحالية على عينة مكونة من ٣٢ طالبة موهوبة، وذلك بالتأكد من الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي، والثبات عن طريق ألفا كرونباخ.

١- الصدق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي عن طريق التأكد من دلالة الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لبعدها وبين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٢٣ و ٠.٨٥ وقد تم التوصل إلى أن كل فقرات مقياس الصمود النفسي مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه عند مستوى الدلالة (٠.٠١ أو ٠.٠٥) ما عدا عبارة رقم ٦ التي كانت مرتبطة بالبعد فقط دوناً عن الدرجة الكلية، وبهذا فالمقياس لديه درجة مقبولة من الصدق الداخلي للفقرات.

ثبات المقياس:

لغرض تحقق من ثبات مقياس الصمود النفسي تم استخدام معامل كرونباخ ألفا لكل من الأبعاد والمقياس ككل، وقد تم التوصل أن معامل الفا كرونباخ للمقياس ككل ٠.٧٦٧ أما الأبعاد فهي على التوالي: ٠.٦٧١-٠.٥٠-٠.٧٦، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

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

برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام لتنمية الصمود النفسي للموهوبين:

قامت الباحثة ببناء البرنامج الإرشادي في ضوء نظرية العلاج بالقبول والالتزام، وبعد الاطلاع على بعض المراجع؛ لتحديد خطواته ومحتوى جلساته مثل دراسة أرنوط، ٢٠١٩، ودراسة بوقفة ٢٠٢٠، ودراسة أكتوف ٢٠٢٢. وتم عرض البرنامج في صورته الأولية على سبعة أساتذة مختصين في علم النفس الإكلينيكي والإرشاد النفسي، وعلى ضوء آرائهم فقد أصبحت الصورة النهائية للبرنامج مكونة من (١٠) جلسات، بواقع جلستين اسبوعياً.

رؤية وأهمية البرنامج: لماذا اخترنا التدخل القائم على القبول والالتزام تحديدا لتطوير الصمود النفسي للموهوب؟

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

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

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

مخطط جلسات البرنامج الإرشادي:

ويشمل المخطط ما يلي: رقم الجلسة، موضوع الجلسة، اهداف الجلسة، الفنيات المستخدمة، زمن الجلسة، كما موضح بالجول رقم (٤):

جدول (٤) مخطط الجلسات

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
1	تعارف وبناء الثقة	١. تقديم حول البرنامج. ٢. تعريف المشاركين ببعضهم البعض. ٣. التعاقد. ٤. شرح حدود السرية. ٥. بناء العلاقة الإرشادية	عرض مرئي مناقشة وحوار التعاقد استعارة الجبلين الواجب المنزلي	60 دقيقة
2	بناء الإشكالية العامة	١. التقييم الوظيفي. ٢. تقييم الجلسة الماضية. ٣. مناقشة الواجب المنزلي وبناء الإشكالية العامة. ٤. تقديم المصروفة ومبدأها.	عرض مرئي مناقشة وحوار تقديم المصروفة استعارة الحفرة استعارة النمر الصغير واجب منزلي	60 دقيقة
3	تقييم سلوكيات التجنب	١. التقييم الوظيفي. ٢. تقييم الجلسة الماضية. ٣. مناقشة الواجب المنزلي وتحديد سلوكيات التجنب. ٤. بدء التدريب على اليقظة الذهنية ٥. ممارسة التحليل الوظيفي باستخدام المصروفة (استهداف استراتيجيات التجنب).	عرض مرئي مناقشة وحوار تمرين اليقظة الذهنية استعارة الدب القطبي تمرين التحليل بالمصروفة واجب منزلي	75 دقيقة
4	التقبل مقابل التجنب	١. التقييم الوظيفي. ٢. تقييم الجلسة الماضية. ٣. توضيح العمليات الست للمرونة النفسية. ٤. التدريب على التقبل مقابل الكرب. ٥. إدراك الفرق بين الألم والمعاناة.	عرض مرئي مناقشة وحوار العمليات الست للمصمود النفسي تمرين قبول الكرب النفسي تمرين الألم مقابل المعاناة استعارة المقياسين التقبل بالانفتاح وفسح المجال واجب منزلي	90 دقيقة

75 دقيقة	<p>عرض مرئي مناقشة وحوار تمرين مشاهدة الأفكار ملاحظة الأفكار عقولنا المركزة على التهديد استعارة السماء استعارة الشطرنج استعارة القطة واجب منزلي</p>	<p>١. التقويم الوظيفي. ٢. تقييم الجلسة الماضية. ٣. مناقشة الواجب المنزلي. ٤. تقوية الأنا الملاحظ ٥. استدخال الذات كسياق ٦. استدخال مفهوم التعاطف مع الذات.</p>	5	الأنا الملاحظ
60 دقيقة	<p>عرض مرئي مناقشة وحوار البقطة من الحواس تفريش الأنسان ببقطة لماذا الطيار الألي الواجب المنزلي</p>	<p>١. التقويم الوظيفي. ٢. تقييم الجلسة الماضية. ٣. مناقشة الواجب المنزلي. ٤. التدريب على البقطة الذهنية</p>	6	البقطة الذهنية
90 دقيقة	<p>عرض مرئي مناقشة وحوار تمرين خذ عقلك في نزهة استعارة مذبح الكوارث استعارة آلة التصوير استعارة الجنود الأقرام عصير الليمون استعارة الحافلة الواجب المنزلي</p>	<p>١. التقويم الوظيفي. ٢. تقييم الجلسة الماضية. ٣. تنمية الأنا الملاحظ ٤. تقديم مهارات فك الاندماج أو الازالة. ٥. التعامل مع الأفكار السلبية.</p>	7	فك الاندماج
75 دقيقة	<p>عرض مرئي مناقشة وحوار تمرين البقطة استعارة معجزة كيف تريد أن تذكر؟ حان وقت العمل الواجب المنزلي</p>	<p>١. التقويم الوظيفي. ٢. تقييم الجلسة الماضية. ٣. تقديم مفهوم القيمة. ٤. التعرف على قيم الطالبات. ٥. تدريب الطالبات على تحديد قيمهن.</p>	8	القيم

90 دقيقة	١. التقييم الوظيفي.	9 إنهاء البرنامج
	٢. تقييم الجلسة الماضية.	
	٣. التذكير بالعمليات الست للمرونة.	
	٤. التذكير بالصفوفة ومبداها.	
	٥. الحفاظ على المرونة.	
	٦. تعزيز سلوكيات الالتزام ومنع الانتكاسة.	
	٧. الاقتراب من المواقف الصعبة.	
	٨. ماذا أفعل بشكل مختلف الآن؟	
	٩. تطبيق القياس البعد للصدود النفسي وإنهاء البرنامج.	
60 دقيقة	١. التعرف على مدى استمرار أثر البرنامج	10 جلسة المتابعة
	٢. تطبيق القياس التتبعي	

الأساليب الإحصائية:

لاختبار فرضيات الدراسة والتحقق من صحتها تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة معتمدين على الحزمة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) إصدار ٢١ والأساليب المستخدمة هي:

- اختبار (T. test) لمجموعتين مستقلتين ولمجموعتين مرتبطتين للإجابة على فرضيات البحث.
- اختبار (T. test) للمجموعة الواحدة لفحص دلالة الفروق في مستوى الصدود النفسي.

نتائج البحث ومناقشتها:

سعت الدراسة إلى التحقق من الفرضية الرئيسية وهي أن: البرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام فعال في تنمية الصدود النفسي لدى الطالبات الموهوبات.

وللتحقق من هذه الفرضية تم تجزئتها إلى ثلاث فرضيات جزئية، تم معالجتها إحصائياً.

عرض وتحليل الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على أنه: توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي درجات الصمود النفسي لعينة الدراسة في المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

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

جدول (4) اختبارات لدلالة الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في الصمود النفسي في القياس البعدي.

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

يوضح الجدول (4) نتيجة اختبار ت (Independent Samples Test) لدلالة الفروق في الصمود النفسي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وكما هو واضح أن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي ٠.٠٠٠٨ وهي أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥، وعليه نقبل الفرضية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الصمود النفسي.

كما نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة حجم الاثر ١.٣ ووفقاً لتفسيرات كوهين (١٩٨٨) وهاتي (٢٠٠٩) يظهر أن التأثير مرتفع.

الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للسمود النفسي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي.

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

جدول (5) اختبار T لدلالة الفروق في السمود النفسي بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

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

يوضح الجدول (5) اختبار (Paired Samples Test) لدلالة الفروق في السمود النفسي بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وكما هو واضح أن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي ٠.٠١٣ وهي أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥، وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمود النفسي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، كما نلاحظ أن حجم الأثر بلغ ٠.٩٩ وهي قيمة مرتفعة وفقاً لتفسيرات كوهين (١٩٨٨) وهاتي (٢٠٠٩).

نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: لا توجد فروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي للصمود النفسي للعينة التجريبية:

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

جدول (6) اختبار ت لدلالة الفروق بين القياس البعدي والتتبعي للصمود النفسي للعينة التجريبية.

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

يوضح الجدول (6) اختبار (Paired Samples Test) لدلالة الفروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي للصمود النفسي للمجموعة التجريبية، وكما هو واضح أن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي ٠.١٧٤ وهي أكبر من مستوى الدلالة ٠.٠٥، وعليه نقبل الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي والتتبعي للصمود النفسي للمجموعة التجريبية.

وبما أن كل الفرضيات الجزئية تحققت فإن الفرضية الرئيسية القائلة بأن البرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام فعال في تنمية الصمود النفسي لدى الطالبات الموهوبات.

مناقشة النتائج:

بعد التحليل الإحصائي، توصلت الدراسة إلى تحقق الفرضيات الثلاثة، وهذا ما يعكس فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الصمود لدى الطالبات الموهوبات، وهذا ما أكدته أيضا تصريحات الطالبات أثناء الجلسات، وكذلك تحليل نتائج استمارات التقييم المرحلي (استمارة قيم تجربتك).

إن النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية تدعم وتؤكد النتائج التي توصل إليها كل من البهنساوي (٢٠١٩)، والفقي (٢٠١٦)، والذين قاما بتتبع التغيرات التي طرأت على الصمود النفسي أثناء تطبيق البرنامج العلاجي القائم على العلاج بالقبول والالتزام، وأدت إلى تحسن ملحوظ لدى أفراد العينة التجريبية، مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي تم تدريبها على تمارين الاسترخاء التدريجي، واليقظة، وجاءت النتائج لصالح العينة التي خضعت للبرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام.

كما أنها تدعم وتؤكد النتائج التي توصل إليها كل من دراسة أرنوط (٢٠١٩)، ودراسة بودساموت وآخرون (٢٠١٩)، دراسة سيد (٢٠١٩)، ودراسة Matthew J. Beck (٢٠١٩)، ودراسة Bernal-Manrique وزملائه (٢٠٢٠)، ودراسة Fang و Ding (٢٠٢٠)، ودراسة عبد الفتاح (٢٠٢٠)، ودراسة بوقفة (٢٠٢٠)، ودراسة أكتوف (٢٠٢٢)، ودراسة Petersen وزملاؤها (٢٠٢٢) والتي توصلت جميعها إلى فاعلية العلاج بالقبول والالتزام بالرغم من اختلاف المتغيرات.

وقد يرجع هذا إلى أن تطوير العمليات الست الأساسية لـ ACT أسهم في تنمية أبعاد الصمود النفسي لدى الطالبات فمن خلال التدريب على الاتصال باللحظة الحالية والانتباه بمرونة وتضييق نطاق التركيز أو توسيعه أو تحويل التركيز من شيء إلى آخر أو الحفاظ عليه، واعتماد على ما هو أكثر فائدة، وفك الالتحام أو الانفصال عن الأفكار والتخيلات والذكريات، من خلال التدريب على مراقبة التفكير بدلاً من التشابك معها والانغماس فيها أو مقاومتها، وهذا من خلال التمارين والاستعارات التي تضمنها البرنامج كالتدريب على المصفوفة تمارين اليقظة واستدخال الذات كسياق وتقوية الأنا الملاحظ، وهذا ما طور من بُعد التطلع للجدة، وعدم الخوف والقلق أو التردد من تجربة أشياء جديدة، وقد تأكد هذا من خلال تصريحات الطالبات أثناء الجلسات، حيث أكدت الطالبة

(ف.ع) "كنت أخاف وأتردد عند تجريب أي شيء جديد ولكن بعد تطبيق البرنامج أشعر أن لدي الرغبة في تجريب كل ما هو جديد".

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

أما فيما يخص بُعد التوجه الإيجابي نحو المستقبل فمن أكثر الأبعاد التي لمسنا تطورها عند الطالبات، حيث أكدت الطالبة (ر.م): "أصبحت أكثر تقبلا من السابق، أشعر أنني أصبحت أكثر ثقة وأكثر تركيزا ويقظة، لم أعد أقلق من المستقبل"، أما (م.ن) "ما أخاف ولا أقلق مثل السابق، ولم أعد أتعلق بالأمور التي تزيد التوتر، أصبحت عندي أهداف وقيم واضحة"، وأضافت (خ.أ) "أصبحت أكثر يقظة وأكثر إيجابية، أنا متفائلة ولدي هدف واضح لمستقبلي".

ويرجع التغيير إلى تدريب الطالبات على تحديد قيمهن وتدريبهن على العمل الملتمزم، واتخاذ إجراءات فعالة للاسترشاد بالقيم، فعند وضع القيمة موضع التنفيذ تصبح الحياة ثرية وممتلئة وذات معنى.

وفي نفس السياق فقد أشار يسري (٢٠٢٢) إلى أن أهمية العلاج بالقبول والالتزام تكمن في أهدافه، فببساطة هدفه هو تعظيم للإمكانات والقدرات البشرية لخلق حياة غنية ذات معنى، ويهدف إلى ذلك من خلال مساعدة الفرد في توضيح ما هو مهم وذي معنى، أي توضيح القيم واستخدام هذه المعرفة للتوجيه والإلهام والتحفيز على القيام بتلك الأشياء التي من شأنها إثراء الحياة وتعزيزها،

كما يهدف إلى تعليم المهارات النفسية (مهارات اليقظة) التي تمكن الفرد من التعامل مع الأفكار والمشاعر الصعبة بشكل فعال، والانخراط الكامل في كل ما يقوم به، وتقدير وتذوق جوانب الحياة التي تحقق الرضا.

ومن النتائج المهمة التي توصلت إليها الدراسة: حاجة الطالبات الموهوبات إلى الإرشاد، فمن خلال إجابتهن عند تحديد الإشكالية العامة، اتفقت ردود أغلبية الطالبات على أنهن يعانين من القلق والتوتر والخوف من المستقبل ورغبتهم في مواصلة الإرشاد، وقالت (خ.أ): " أشعر بالإحباط والتوتر وسقف توقعاتي دائماً عالي، وأحتاج لمثل هذا البرنامج؛ لزيادة الثقة بالنفس " أما الطالبة (م.ن) قالت: " دائماً أشعر بالضغط والتوتر والخوف من عدم الوصول للهدف والشعور بالإحباط، وأضافت (ر.م) " الخوف من الفشل والتوتر والتفكير الزائد بالمستقبل أفقدي الشغف وأتمنى من خلال هذا البرنامج أن أستعيد ما فقدت، وهذه النتيجة جاءت متوافقة مع دراسات كل من دراسة رابح (٢٠١٦)، ودراسة الزهراني (٢٠١٧)، ودراسة أيوب والزهراني (٢٠١٨)، حيث أن نتائج هذه الدراسات أكدت على أهمية تقديم خدمات إرشادية للطلاب الموهوبين.

أما فيما يخص استمرارية الأثر البرنامج بعد انتهاء التطبيق فقد يرجع أيضا إلى فعالية فنيات العلاج بالتقبل والالتزام في إكساب الطالبات مهارات الصمود النفسي من خلال العمليات الست التي يركز عليها ACT، والتي لا يكون أثرها معرفيا فقط، بل انفعالي وسلوكي وهذا ما يسهم في استمرارية الأثر، بالإضافة إلى أن دور الواجبات المنزلية التي ساعدت بدورها في ترسيخ التمارين و التدريبات التي تم تنفيذها داخل الجلسات، كما أتاحت لأعضاء المجموعة التجريبية فرصة نقل الخبرات التعليمية من داخل الجلسات إلى واقعهم وحياتهم اليومية.

خلاصة النتائج:

توصلت الدراسة الحالية الى ما يلي

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في الصمود النفسي بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في الصمود النفسي بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للصمود النفسي للمجموعة التجريبية، لصالح درجات القياس البعدي، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية.
- لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في الصمود النفسي بين متوسط درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للعينة التجريبية.
- أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة $(a \geq 0,05)$ في الصمود النفسي بين متوسط درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للعينة التجريبية. وبالتالي استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المنفذ في هذه الدراسة حتى بعد توقف البرنامج، وهذا يدل على أن طالبات المجموعة التجريبية استطعن الاستفادة من الإرشادات والتدريبات المقدمة لهن في البرنامج. وبناء على هذه النتائج توصي الدراسة بما يلي:
- العمل على تلبية الحاجات النفسية للطلبة الموهوبين من خلال فريق عمل يشمل المعلمين والإخصائيين وأولياء الأمور.
- قيام وزارة التربية والتعليم بتوسيع نطاق تطبيق اختبارات ومقاييس الموهبة على جميع الفئات العمرية في وقت مبكر، وتطوير الاختبارات الخاصة بالكشف عن الموهوبين وخاصة متدني المستوى التحصيلي والأخذ بترشيحات أولياء الأمور، وترشيحات المعلمين والأقران، بالإضافة إلى ذلك ضرورة تدريب المعلمين بكل مدارس السلطنة على استخدام اختبارات الإبداع والتفكير الإبداعي وكيفية تصحيحها ووضع الخطط المناسبة لتبني الموهوبين.
- تعميم البرنامج المنفذ في هذه الدراسة على الإخصائيين النفسيين بمدارس السلطنة من الصف التاسع وحتى الصف الثاني عشر، والعمل على تقديم ندوات وورش تدريبية وبرامج توعوية تسهم في رفع مستوى الصمود النفسي لدى الطلبة الموهوبين وزيادة الثقة بالنفس وتساعدهم في التنظيم الانفعالي والتطلع الإيجابي نحو المستقبل.
- كما تقترح الدراسة:
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجالات الإرشاد النفسي وبالذات في الخدمات الإرشادية المقدمة للموهوبين، سواء كانت دراسات تجريبية أو سببية أو سيكومترية إكلينيكية.
- إجراء دراسات حول فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الصمود النفسي لدى عينات أخرى، كالطلاب العاديين.

المراجع

- أبو حلاوة ، محمد السعيد، والحديبي، مصطفى عبد المحسن. (٢٠٢٢). علم النفس الإيجابي، أسسه-قضاياها-نظرياته-وتوجهاته المستقبلية. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم. (٢٠١٧). المهارات الحياتية، الشخصية-الاجتماعية-المعرفية. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (٢٠١٨). إرشاد الموهوبين والمتفوقين. (ط٣). دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- إسماعيل، هالة خير سناري. (٢٠١٧، ابريل). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، (٨٧٦)، ٢٨٨-٣٣٥.
- إبراهيم، محمد علي حسن. (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الموهوبين. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. مج ٤ - ع ١٣.
- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين التطبيقين التقليدي وعبر الانترنت للبرنامج. المجلة التربوية، ع ٦٣. (ISSN Print: 1687-2649) Online: (ISSN 2536-9091)
- أكتوف، نسيم. (٢٠٢٢). فعالية برنامج علاجي مقترح لتنمية الالتزام النفسي للتخفيف من المعاناة النفسية ورفع من الرفاه النفسي لدى الأمهات المتزوجات الماكثات بالبيت. -دراسة ميدانية بجمعية كافل اليتيم لبلدتي السحالة والدويرة-. [أطروحة دكتوراه، جامعة البليلة [الجزائر.
- البيحيري، عبد الرقيب أحمد وإمام، محمود محمد (٢٠١٨). تربية الموهوبين في مرحلة الرياض، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- البهنساوي، أحمد كمال عبد الوهاب. (٢٠١٩). مدى فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المرونة النفسية لدى نوي الشعور بالوحدة النفسية من المعاقين بصريًا. دراسات في مجال

- الإرشاد النفسي والتربوي، مركز الإرشاد النفسي والتربوي - جامعة أسيوط، العدد (٦)، ص ١-٢٤. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- البارقي، مرام عبد الله محمد. (٢٠٢٢). الحاجات النفسية والاجتماعية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الموهوبين بمدينة جدة. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، ٥١(٩)، [./https://www.eimj.org](https://www.eimj.org)
 - الدوسري، منيرة عنان وعبد الكريم، محمد الصافي. (٢٠٢١). الإبداع الانفعالي وعلاقته بهوية الأنا لدى المراهقين الموهوبين في مدينة الرياض. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية، ١٨ (١) A، <https://doi.org/10.36394/jhss/18/1A/10>
 - الرابطة الأمريكية للصحة النفسية (٢٠٠٩). الطريق إلى المرونة النفسية، ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة.
 - الزهراني، محمد علي حسن. (٢٠١٧). الأمن الفكري وعلاقته بتلبية الحاجات النفسية ومرونة الأنا لدى الطلبة الموهوبين في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. قاعدة معلومات درا المنظومة.
 - السويقي، محمد (٢٠٢١). تنمية مهارات نوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة: المؤسسة الدولية للكتاب.
 - الشبول، لانا باسل محمد. (٢٠١٧) المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك. [رسالة ماجستير، جامعة اليرموك].
 - الشماط، مازن فواز. (٢٠١٣). مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار. [رسالة ماجستير، جامعة دمشق].
 - الصرايرة، خالد شاکر تركي. (٢٠١٦). درجة المنعة النفسية لدى الطلبة الموهوبين في الأردن. قاعدة معلومات دار المنظومة.
 - الصلاحي، عزة محمد. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الوافدين والعمانيين في جامعة السلطان قابوس وبعض الكليات والجامعات الخاصة. [رسالة ماجستير، جامعة نزوى]. قاعدة بيانات دار المنظومة.

- العاسمي، رياض نايل. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- العجمي، فائق مانع، والعتيبي، نشمة نوار. (٢٠٠٩). الموهبة والتفوق العقلي قضايا وإرشادات. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- العزب، أشرف محمد وعبد الرحمن، رشا محمد. (٢٠٢١). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان-الامارات العربية المتحدة. جامعة عجمان.
- الفقي، آمال إبراهيم. (٢٠١٦). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم. مجلة الإرشاد النفسي، ع٤٧، ج٢.
- القريطي، عبد المطلب أمين. (٢٠١٣). ارشاد ذوي الاحتياجات الخاصة واسرهم. عالم الكتب.
- القماش، مصطفى نوري. (٢٠١١). مقدمة في الموهبة والتفوق العلمي. (ط٤). دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- الكيناني، أحمد بن ضيف الله. (٢٠١٩). درجة الاكتئاب وعلاقتها بالنزعة الكمالية لدى الطلاب الموهوبين بمدينة جدة. المجلة العلمية لكلية التربية -جامعة أسيوط، ٢٥ (٥) الجزء الثاني، <http://www.aun.edu.eg/faculty-education/Arabic>.
- المحمودي، نائلة. (٢٠١٦). لموهوب: خصائصه وسماته وأساليب اكتشافه ورعايته. مجلة كلية الفنون والاعلام. جامعة طرابلس.
- اليكس، م.وود، وجونسون، جوديث. (٢٠٢٢). مصنف وايلي. في أحمد عمرو عبد الله (محرر)، علم النفس الإيجابي الاكلينيكي. (أحمد عمرو عبد الله، أحمد صابر الشركسي، راقية جلال الدويك، مُترجم). مكتبة الانجلو المصرية.
- الهاشمية، سعاد بنت عيد بن خلفان. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عُمان في ضوء بعض المتغيرات. [رسالة ماجستير، جامعة نزوى].

- اوريدة، حورية (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الثالثة علم النفس، الجزائر: جامعة محمد بوضياف-المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس العيادي، مذكرة لنيل شهادة ليسانس.
- أيوب، علاء والزهراني، علي بن عطية بن علي (٢٠١٨، سبتمبر). تقييم واقع الخدمات الإرشادية للطلبة الموهوبين في منطقة الشرقية استنادًا للمعايير العالمية. المجلة الدولية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة JRSN، (١١)، ١٣٢ - ٢١٩.
- بودساموت، حسن وأحاجي، خالد وزعيم، سعيد. (٢٠١٩). برنامج تدخل سيكوتربوي للوقاية من المشكلات الانفعالية والسلوكية لدى المراهقين وفق مقاربة العلاج بالقبول والالتزام (الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي). المجلة المغربية والبحث التربوي. ع ٢٤.
- بنات، سهيلة، مقدادي، يوسف، غيث، سعاد، الشويكي، نايفة، الرشدان، عز، ودرويش، منى. (٢٠١٠). نظريات وفنيات الإرشاد الأسري. المجلس الوطني لشؤون الأسرة. الأردن.
- بن يعقوب، نعيمة. (٢٠١٥). حاجة الموهوبين والمتفوقين للمساعدة النفسية: دراسة تحليلية. مجلة العلوم الإنسانية. ٢٦ (٤٤). ٠٧-٢٩.
- بوقفة، إيمان. (٢٠٢٠). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في التخفيف من أعراض الوسواس القهري. [أطروحة دكتوراه]. جامعة باتنة الجزائر.
- جروان، فتحي عبد الرحمن. (٢٠٢١). الموهبة والتفوق (ط.٨). دار الفكر.
- خفاجي، دنيا محمد عرفة. (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم [رسالة ماجستير]، جامعة بور سعيد مصر.
- خوري توما جورج (١٩٩٦). الشخصية، بيروت-لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- رايح، انس الطيب الحبيب، رايح، المعتز حمادة يوسف. (٢٠١٦). بعض الحاجات النفسية للموهوبين وعلاقتها بدافعية الإنجاز بمدارس الموهبة والتميز ورية الخرطوم. قاعدة معلومات دار المنظومة.

- راجا، شيليا. (٢٠١٩). دليل علمي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية واضطرابات كرب ما بعد الصدمة (العلاج المعرفي السلوكي، والجدلي السلوكي والتقبل والالتزام والعلاج بمعالجة المعلومات الصدمية والعلاج النفسي السلوكي). (محمد نجيب أحمد صبوة، مُترجم). مكتبة الانجلو المصرية.
- رضا، أحمد (١٩٦٠). معجم متن اللغة موسوعة لغوية حديثة، ج ٥، بيروت: دار مكتبة الحياة.
- رضوان، سامر جميل. (٢٠٢٠، ايناير). علاج القبول والالتزام 2020 Online Version .
- سليمان، عبد الرحمن السيد، ومنيب، تهاني محمد عثمان. (٢٠١١). المتفوقون والموهوبون والمبتكرون. مكتبة الانجلو المصرية.
- سليمان، علي. (١٩٩٤). طفلك الموهوب (اكتشافه - رعايته-توجيهه)، مصر: شركة السفير "إعلام-دعاية-نشر".
- سيد، سعاد كامل قرني. (٢٠١٩). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- شيفل، ماريان. (٢٠٢١). الطفل الموهوب في الفصل الدراسي العادي، ترجمة محمد نسيم رأفت، مصر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون).
- شنين، فاتح الدين. (٢٠٠٨). فاعلية التدريس بأسلوب حل المشكلات في التحصيل الدراسي لمادة الرياضيات. "دراسة تجريبية على عينة من تلاميذ السنة السادسة أساسي بمدينة ورقلة. [رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة].
- صالح، عبد الله خلف. (٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن [رسالة ماجستير، جامعة آل البيت].
- عامر، طارق عبد الرؤوف محمد. (٢٠٠٩). الاتجاهات الحديثة لرعاية الموهوبين والمتفوقين: رعايتهم-خصائصهم-اكتشافهم. المكتبة الأكاديمية.

- عامر، نادية فتحي إسماعيل. (٢٠١٥). برنامج إرشادي لزيادة المرونة النفسية وخفض العنف الأسري لدى بعض الحالات المعنفة من النساء بالمملكة العربية السعودية. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- عبد الله، سهير محمود أمين، صابر، سارة عاصم رياض، والمصري، فاطمة الزهراء محمد. (٢٠١٩). سيكولوجية الموهوبين والمتفوقين عقليًا، الخصائص-المشكلات-طرق وبرامج الرعاية. مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الحميد مدحت عبد الحميد (١٩٩٩). الصحة النفسية والتفوق الدراسي، الاسكندرية-مصر: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الفتاح، أسماء فتحي لطفي. (٢٠٢٠). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين الصمود النفسي لدى الطلاب ذوي الإعاقة الجسمية والصحية "الإصابة بمرض السكري" في مرحلة التعليم الأساسي. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- عبد القادر، أبو بكر ساسي. (٢٠٢١). المرونة النفسية بين المفهوم واستراتيجيات البناء. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- عبد الكريم، ملياني. (٢٠١٧). النكاه الاجتماعي وعلاقته بالكفاءات القيادية لدى مديري المؤسسات التربوية "دراسة ميدانية بالمؤسسات التربوية بولاية المسلة". [أطروحة دكتوراه]. جامعة محمد خيضر -سكرة الجزائر.
- عسل، خالد. (٢٠١٢). نوو الاحتياجات الخاصة رؤى نظرية وتدخلات إرشادية، مصر- الاسكندرية: درا الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- فخرو، أنيسة. (٢٠١٥، مايو ١٩-٢١). متطلبات وأساليب الكشف عن الموهوبين والمبدعين [عرض الورقة]. المؤتمر الدولي الثاني-للموهوبين والمتفوقين. قسم التربية الخاصة، جامعة الامارات العربية المتحدة.
- فريمان، جوان. (٢٠١٤). سيكولوجية الموهبة: مفهومها-مصادرها-مشكلات الموهوبين وتحدياتهم المتعددة-تجاربهم مع اسرهم ومعلميهم في مدارسهم-أساليب التعلم والتعليم المختلفة للموهوبين (سعيد حسني العزة، مُترجم). دار الثقافة للنشر والتوزيع.

- محمد، أحمد حسن حمدان. (٢٠١٥، مايو ١٩-٢١). اكتشاف ورعاية الموهوبين بسلطنة عمان بين الواقع والمأمول: تجربة مشروع بحثي ممول بجامعة السلطان قابوس [عرض الورقة]. المؤتمر الدولي الثاني-للموهوبين والمتفوقين. قسم التربية الخاصة، جامعة الامارات العربية المتحدة.
- محمد، محمد السيد القلبي. (٢٠١٦). البيئة العالمية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية. عدد ٣، ص ٢٤٢-٢٨٣.
- مليباري، نجاته عبد الله محمد. (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز. [رسالة ماجستير، منشورة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- ميلاد، محمود محمد. (٢٠١٩). المرونة النفسية وفق بعض المتغيرات: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كليتي الهندسة المدنية والتربية في جامعة دمشق. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- هاريس (٢٠٢٢)، أدوات هاريس للعلاج بالتقبل والالتزام (أحمد حلمي يسري، مُترجم). ترجمات مختارة من كتاب *ACT made simple*. (العمل الأصلي نشر في ٢٠١٩).
- وزارة التربية والتعليم. الوثيقة الإجرائية للكشف عن الطلبة الموهوبين (٢٠١٦-٢٠٢١).
- يوسف، سليمان عبد الواحد. (٢٠١٢). الموهوبون والمتفوقون عقليًا نورو صعوبات التعلم خصائصهم، اكتشافهم، رعايتهم، مشكلاتهم. دار الكتاب الحديث.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Armstrong, Laura Lynne, Desson, Stephanie, John, Elizabeth St, & Watt, Emmalyne. (2018). *The D.R.E.A.M. Program: developing resilience through emotions, attitudes, & meaning (gifted edition) – a second wave Positive Psychology approach*. Counselling psychology Quarterly, DOI: 10.1080/0951070.2018.1559798.
- Beck, Matthew J, Lane, Erin M. D. (2019). *Using Acceptance and commitment Therapy to support a Multi-Tiered System of School Counseling Supports*. Westem Illinois University-Quad Cities.
- DongyanDing, ShuanghuFang. (2020). *The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents*. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 134-143
- Patricia, JuliePetersenM.S, Clara, D.bMooreaBlythePsy, TwohigPh, Michael. (2022) *Intensive outpatient acceptance and commitment therapy with exposure and response prevention for adolescents*. *Journal of Contextual Behavioral Science* Volume 23, January 2022, Pages 75-84
- Sinclair, M., & Beadman, M. (2016). *ACT WARK BOOK*. Hodder & Stoughton.
- Ruiz, Francisco J, Bernal, Koryn N, García-Martín, María B. (2020). *Effect of acceptance and commitment therapy in improving interpersonal skills in adolescents: A randomized waitlist control trial*. *Journal of Contextual Behavioral Science* 17 86–94.
- Hayes .S & Strosahl. K & Wilson. K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Psychology.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*. New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, S., Luoma, J. Bond, F. & Lillis, J. (2006). *Acceptance and Commitment Therapy: Model processes and outcomes*, Psychology Faculty Publications.
- Hebert, T. p. (2002). Gifted males. In M. Neihart, S. M. Reis, N. M. Robinson, & S. M. Moon (Eds.), *The social and emotional development*

- of gifted children: what do we know?* (137-144). Washington, DC: Nationat Association for Gifted Children.
- Kerr, B. A., & Multon, K. D. (2015). The development of gender identity, gender roles, and gender relations in gifted students. *Journal of counseling & Development*, 93, 183-191.
 - Luthar, S. et al. (2014). Resilience and positive psychology. Lewis, M. & Rudolph, K. (Eds), *Handbook of Development Psycpathogy*. New York: Springer.
 - Reis, S. M. (2002). Gifted females in elementary andsecondary school. In M. Neihart, S. M. Reis, N. M. Robinson, & S. M. Moon (Eds.), *The social and emotional development of gifted children: What at do we Know?* (pp.125.135). Washington, D. C.: National Association for Gifted Children.
 - VicHealth .(2015). *Current theories relating to resilience and young people: a literature review*, Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne.
 - Silverman. L. K., & Miller, N. B. (2009). A feminine perspective of giftedness. In L. V. Shavinina (Ed.), *International handbook on giftedness* (pp.99-128). New York, N Y: Springer.
 - Wald, J.; Taylor, S.; Asmuundson, G.; Jang, K. & Stapleton, J. (2006). *Theories of resiliency*. Tornato: Scientific Authority.
 - Wiatrowski Lamar, & Lewis- Driver (2014(. *Acceptance and Commitment Therapy: An Overview of Techniques and Applications*, *Journal of Service Science and Management*, 7, 216- 221.

المواقع الإلكترونية

- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٣). الطريق إلى المرونة النفسية. موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. <http://www.gulfkids.com/ar/books-36.htm>
- السليمان، نوره. (٢٠٢١). مشاكل الموهوبين والمتفوقين. موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. <http://www.gulfkids.com/ar/books-36.htm>
- خليفة، هشام إبراهيم (٢٠١٠). أهداف إرشاد الموهوبين والمتفوقين، موقع الدكتور جهاد الترك التخصصي في التربية الخاصة. <https://specialty.yoo7.com/t541-topic>