



جامعة المنصورة
كلية التربية



فعالية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الاعدادي ذوي صعوبات التعلم

إعداد

إيمان عبدالباسط أنور محمد

باحثة دكتوراه بقسم الصحة النفسية
بكلية التربية- جامعة المنصورة

إشراف

أ.د/ نادية السعيد عبد الجواد

أستاذة الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية - جامعة المنصورة

أ.د/ عصام محمد زيدان

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٤ – أكتوبر ٢٠٢٣

فعالية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الاعدادي ذوي صعوبات التعلم

إيمان عبدالباسط أنور محمد

مستخلص البحث:

هدف البحث تحسين اليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الاعدادي ذوي صعوبات التعلم، وتحقيقاً لهذا الهدف أُجري البحث على عينة قوامها (٢٠) تلميذاً، وتلميذة من تلاميذ الصف الأول الاعدادي بمدرسة الشهيد يحيى الأدهم الإعدادية بإدارة ميت غمر، و تراوحت أعمارهم من (١٢,٠٠) - (١٢,٤) عاماً، وتم تقسيمهم إلى (١٠) تلاميذ مجموعة تجريبية بمتوسط عمر زمني (١٢,١٦) سنة، و انحراف معياري (٠,١٤٢٩٨٤)، (١٠) مجموعة ضابطة بمتوسط عمر زمني (١٢,١٦) سنة، وانحراف معياري (٠,١٣٤٩٩)، وتكونت كل مجموعة من (٥) ذكور، وإناث (٥)، وبعد تطبيق اختبار القدرة العقلية للأعمار (١٢ - ١٤)، اختبار الفرز العصبي السريع لذوي صعوبات التعلم، استمارة المستوي الاقتصادي، والاجتماعي، والثقافي، مقياس تقدير الخصائص السلوكية لذوي صعوبات التعلم، واستمارة جمع البيانات، كما تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، والبرنامج التدريبي، وأسفرت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي في تحسين اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

الكلمات المفتاحية: صعوبات التعلم - اليقظة العقلية - البرنامج التدريبي.

Abstract

The aim of the research is to improve mental mindfulness among first-year middle school students with learning difficulties. To achieve this goal, the research was conducted on a sample of (20) male and female students from the first middle school year at Martyr Yahya Al-Adgham Preparatory School, administered by Mit Ghamr, and their ages ranged from (12.00) - (12.4) years, and they were divided into (10) experimental group students with an average chronological age (12.16) years, and a standard deviation (0.142984), (10) a control group with an average chronological age (12.16) years, and a standard deviation (0.13499), and each group was formed. A group of (5) males and (5) females, and after applying the mental ability test for ages (12-14), the rapid neurological screening test for people with learning disability, the economic, social, and cultural level questionnaire, the scale for assessing the behavioral characteristics of people with learning disability, and a collection form. Data, mental mindfulness scale, and training program were applied, and the results of the research led to the effectiveness of the training program in improving mental mindfulness among middle school students with learning disability.

Keywords: learning disability- mental mindfulness - training program.

مقدمة:

يُعتبر مجال صعوبات التعلم أحد مجالات التربية الخاصة الحديثة نسبيًا، والتي نمت بشكل سريع، حازت علي اهتمام كبير من الباحثين في مجالات التربية الخاصة، وتُعتبر فئة صعوبات التعلم فئة شائكة لتعدد أسبابها، ومظاهرها، فقد يكون أحد التلاميذ ذوي صعوبات التعلم لديه صعوبة تعلم لسبب ما، وربما ترجع نفس الصعوبة لسبب آخر لدي تلميذ ثاني، وقد يكون التلميذ ذا صعوبات التعلم متأخرًا في مظهر، أو أكثر، لكنه قد يكون مُبدعًا في جوانب أخرى. وتزداد حدة صعوبات التعلم في المرحلة الإعدادية نظرًا لمتطلبات البحث في هذه المرحلة من مواد جديدة، وعلاقات اجتماعية جديدة، وتغيرات فسيولوجية، وانفعالية جديدة، فإذا لم يكن هناك تدخل علاجي مناسب، سيُنْتَج انخفاضًا في مستوى التحصيل الأكاديمي لدي الطلاب، بالإضافة لاكتساب الطلاب العديد من العادات الدراسية السيئة، وغيرهم من الصعوبات (عادل غنيم، ٢٠١٨، ٣٦).

ويتسم التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بمستوي ذكاء متوسط، أو فوق متوسط، وفضلًا عن ذلك فإنهم يعانون من ضعف الأداء الأكاديمي، والقلق، وارتفاع الضغوط، كما يعانون من مشكلات سلوكية، و انفعالية عديدة، ويميل التلاميذ ذوي صعوبات التعلم لتأجيل المهام المطلوبة منهم بدون مبرر، ويقومون بذلك رغم إحساسهم بعدم الارتياح من عدم البدء، أو الانتهاء منها، وهذه المهام تكون مصحوبة بمشاعر القلق، وعدم الرضا عن الدراسة، وهذا طبقًا لما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات كدراسة بوجويوي (Bojuwoye, 2019)، ودراسة كل من كلاسين و كراوتشوك (Klassen & Krawchuk, et, 2008)، ودراسة كل من جوروسجيت وهين (Gorogit & Hen, 2014).

ويعتمد برنامج اليقظة العقلية علي العلاج المعرفي كأحد أساليب العلاج النفسي الحديث، كما أنه يُعد مزيجًا من العلاج السلوكي المعرفي، والذي يُركز في التدريب المستمر علي الانتباه، ويرى إذا كان هناك شخص ما قادرًا علي التحكم في حالته الداخلية، فيمكنه الوعي بالأعراض، والسلوكيات الكامنة وراء الاضطرابات النفسية، والعمل علي الحد منها، أو التكيف معها (Mak & Whittingham, 2018).

ومما سبق يتضح أن هناك حاجة ضرورية للتدريب علي بعض مهارات اليقظة العقلية، فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات، والبحوث السابقة إلي فعالية تدريب ذوي صعوبات التعلم علي اليقظة العقلية مثل دراسة هايدكي (Haydicky, 2012)، ودراسة جونز فينش (Jones & Finch, 2020).

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في محاولة لتصميم برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية لدي تلاميذ الصف الأول الاعدادي ذوي صعوبات التعلم.

مشكلة البحث:

من خلال الاطلاع علي التراث النظري، والدراسات، والبحوث السابقة التي أُجريت علي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم تم التوصل إلي أن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم يعانون من العديد من الاحباطات، والفشل خاصة عند أدائهم المهام الأكاديمية، وانخفاض مستوى المثابرة الأكاديمية، وارتفاع القلق، كما أكدت نتائج العديد من الدراسات السابقة علي فعالية التدريب علي اليقظة العقلية في خفض العديد من المشكلات السلوكية لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم مثل دراسة جونز اند فينش (Jones&Finch,2020).

وفي حدود ما تم الاطلاع عليه من البحوث، والدراسات السابقة وجد أن برامج اليقظة العقلية لم تحظ بالاهتمام المناسب في مجال صعوبات التعلم رغم أنها تُعتبر من أهم المداخل في علاج، وخفض العديد من المشكلات السلوكية، وتوضح أهمية البرنامج التدريبي فيما يحتويه من فنيات متعددة، ووسائل تحقق الهدف الذي يسعى إليه البحث الحالي، وهو تحسين مستوى اليقظة العقلية لدي تلاميذ عينه البحث.

ومن خلال العمل مع التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية تم ملاحظة معاناتهم من نقص مهارات اليقظة العقلية لديهم، ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي لهذه المرحلة العمرية من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، ومن ثم يحاول البحث الحالي الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

- ما فعالية البرنامج التدريبي في تحسين اليقظة العقلية لدي تلاميذ الصف الأول الاعدادي ذوي صعوبات التعلم؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي لليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدي تلاميذ الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم؟
- ٢- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي لليقظة العقلية لدي تلاميذ الصف الأول الاعدادي ذوي صعوبات التعلم؟
- ٣- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي، والتتبعي لليقظة العقلية لدي تلاميذ الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم؟

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي تحقيق الأهداف التالية:

التعرف علي فعالية البرنامج التدريبي في اليقظة العقلية لدي تلاميذ الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم من خلال الكشف عن:

١- فعالية التدريب علي تحسين اليقظة العقلية لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية ذوي صعوبات التعلم .

٢- التعرف علي استمرار فعالية البرنامج التدريبي في تحسين اليقظة العقلية لدي تلاميذ الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تطبيق البرنامج خلال فترة التقييم .
التتبعي.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالية في جانبين هما:

أ- الأهمية النظرية:

١- أهمية موضوع البحث، وهو اليقظة العقلية الذي يؤثر بشكل كبير علي الجوانب المختلفة في شخصية التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

٢- تتبع أهمية البحث من الفئة التي تتناولها البحث، وهي فئة ذوي صعوبات التعلم التي تحتاج أساليب، وطرق، واستراتيجيات معينة في تدريبهم، وتعلمهم.

ب- الأهمية التطبيقية:

١- الاستفادة من الأنشطة التي تتناولها جلسات البرنامج التدريبي، ومن تعمل علي تحسين اليقظة العقلية لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

٢- توظيف الفنيات، والأدوات المستخدمة في البرنامج، والتي تعمل علي تحسين اليقظة العقلية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

مصطلحات البحث الإجرائية:

- اليقظة العقلية : Mindfulness

تُعرف إجرائيًا في البحث الحالي بأنها تركيز الانتباه بطريقة قصدية للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وملاحظتها، ووصفها، ووعي التلميذ بالطريقة التي يُوجه بها انتباهه بشكل يجعله يتخلص من مركزية الأفكار، ويدركها علي أنها أحداث عقلية مؤقتة، وتقبلها دون إصدار حكم تقييمي مُسبق".

- التلاميذ ذوي صعوبات التعلم Pupils With Learning Disabilities

يُعرف التلاميذ ذوي صعوبات التعلم إجرائيًا في البحث الحالي "بأنهم مجموعة من التلاميذ العاديين الذين يعانون من اضطرابات في عملية التعلم رغم امتلاكهم مستوى ذكاء عادي" ٩٠-١١٠ درجة، ويعانون من اضطرابات في واحدة، أو أكثر في العمليات النفسية الأساسية اللازمة لعملية التعلم و يرجع ذلك لوجود خلل في الأداء الوظيفي للجهاز العصبي المركزي، وهذه الاضطرابات لا تحدث نتيجة وجود إعاقات حسية، أو حرمان بيئي، أو اضطرابات انفعالية لديهم".

- البرنامج التدريبي : A training program

يُعرف إجرائيًا في البحث الحالي بأنه "برنامج تدريبي جماعي مخطط، ومنظم يقوم علي مجموعة من الجلسات التي تشتمل عدة أهداف، وفتيات يتم تدريب تلاميذ الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم لتحسين مهارات اليقظة العقلية لديهم".

محددات البحث:

- ١- **محددات بشرية:** تكونت عينة البحث النهائية من (٢٠) تلميذًا، وتلميذةً من تلاميذ الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم تراوحت أعمارهم من (١٢،٤:١٢)، ويتم تقسيمهم إلي مجموعتين احدهما تجريبية تكونت من (١٠) تلاميذ ، وأخري ضابطة تكونت من (١٠)، ويتم تطبيق البرنامج التدريبي علي المجموعة التجريبية.
- ٢- **محددات منهجية:** اعتمد البحث الحالي علي المنهج شبه التجريبي حيث تُمثل اليقظة العقلية المتغير المستقل، ويُمثل البرنامج التدريبي أحد أدوات البحث.
- ٣- **محددات مكانية:** تم تطبيق أدوات البحث بإدارة ميت غمر التعليمية في مدرسة كل من: الشهيد يحيي الأدهم، الوحدة، ميت محسن، كفر سرنجا الإعدادية، ميت الفرماوي الإعدادية.
- ٤- **محددات زمانية:** تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الثاني خلال العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ بواقع (٣) جلسات أسبوعيًا.
- ٥- **محددات موضوعية:** تتمثل المحددات الموضوعية للبحث الحالي في الأدوات التالية:
 - أ- أدوات قياس متغيرات البحث: مقياس اليقظة العقلية لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم (إعداد الباحثة)، والبرنامج التدريبي لتحسين اليقظة العقلية (إعداد الباحثة).

ب- أدوات ضبط عينة البحث: استمارة جمع البيانات الأولية (إعداد: الباحثة)، واختبار القدرة العقلية العامة للأعمار من (١٢-١٤) سنة (إعداد: فاروق عبدالفتاح، ٢٠٠٣)، ومقياس المستوي الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (إعداد: محمد سعفان، ودعاء خطاب، ٢٠١٦)، واختبار الفرز العصبي السريع لذوي صعوبات التعلم (إعداد: مصطفى كامل، ٢٠٠١)، ومقاييس تقدير الخصائص السلوكية لذوي صعوبات التعلم (إعداد: فتحي الزيات، ٢٠٠٠).

٦- محددات إحصائية: في ضوء أهداف، وفروض البحث الحالي تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات، واختبار صحة الفروض باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS، وهي: اختبار مان ويتني لعينتين مستقلتين (ضابطة، وتجريبية)، اختبار ويلكوسون للبيانات المرتبطة، واختبار قيمة (Z).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولا اليقظة العقلية:

مفهوم اليقظة العقلية:

هناك العديد من التعريفات لليقظة العقلية، ومنها:

يُعرفها بريانا وايس (٢٠٢٣، ٣٤٣) بأنها "الممارسة التي يُخصص فيها الفرد قدرًا مُحدد من الوقت، والجهد ليكون يقظًا، وواعيًا قدر الإمكان، وللوصول إلى حالة اليقظة الذهنية يُمكن ممارسة الاسترخاء، والتأمل، والتنفس العميق، و البطيء، وممارسة اليوغا".
ويُعرفها محمد عبدالرحمن (٢٠١٦، ٣) بأنها "الاهتمام الكامل للخبرات التي تحدث في اللحظة الحالية، أي التركيز علي الأفكار، والمشاعر، والمثيرات، والوعي بها دون إصدار أحكام عليها، أو تفسيرها".

فوائد اليقظة العقلية:

لليقظة العقلية العديد من الفوائد فيذكر نايك، و هاريس (Naik, Harris , 2015,2) عدة

فوائد لليقظة العقلية، وهي:

أولا الفوائد النفسية:

هناك العديد من الفوائد النفسية لليقظة العقلية، ومنها: زيادة وعي الفرد بقدراته العقلية وزيادة المرونة العقلية، والقدرة علي التركيز، وتحسين عمل الذاكرة العاملة، وزيادة الشعور بالتعاطف، واحترام مشاعر الآخرين، والتقليل من التوتر، الحد من الأفكار المُشتتة للانتباه، وفي

هذا السياق تُشير نتائج دراسة كل من براون وريان (Brown & Ryan, 2003) أن اليقظة العقلية تنبؤُ بسلوك منظم ذاتيًا، وحالات عاطفية إيجابية، وأن زيادة اليقظة مع مرور الوقت ترتبط بانخفاض اضطرابات المزاج، والتوتر.

ثانيًا الفوائد الفسيولوجية:

هناك العديد من الفوائد الفسيولوجية لليقظة العقلية، ومنها: تحسين أداء الجهاز المناعي، وخفض ضغط الدم، واضطرابات الأكل، والعمل على زيادة كتلة الدماغ، والتكامل العصبي في المناطق المسؤولة عن العواطف الإيجابية.

مكونات اليقظة العقلية:

نموذج كابت- زين (Kabat-Zinn, 1990) يعرض ثلاثة مكونات لليقظة، والتي تحدث كعملية واحدة في وقت واحد، ولا تنفصل عن بعضها البعض، وهي :

- **القصِد:** وهو العملية الأولى التي تعمل على تمهيد الطريق لما هو ممكن، ويذكر الشخص لماذا يرسمها أولًا، وتوضح أهمية هذه المرحلة في أنها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الأفراد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي لاستكشاف الذات.
- **الانتباه:** ويُشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث لدى الأفراد بين لحظة، وأخرى، وفي الخبرات الخارجية، والداخلية.
- **الاتجاه:** ويُشير إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتكون من التقبل، والفضول (في يوسف شلبي، عايض معيض، ٢٠٢٠، ٦١٩).

خصائص التلاميذ ذوي اليقظة العقلية:

- يذكر حيدر إبراهيم (٢٠١٧، ٧٤) أن التلاميذ ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يتسمون بالعديد من الخصائص التي يُمكن من خلالها التعرف عليهم، ومنها ما يلي:
- يستغلون كافة الأدوات المتاحة لتحسين قدراتهم على الاستيعاب، كما أنهم قادرين على إيجاد حلول متعددة للمشكلات التي تواجههم من خلال جمع المعلومات اللازمة لحلها.
 - يمتلكون مستوى عالي من الانتباه يساعدهم على حل المشكلات المختلفة يُظهرون استجابة سريعة للأفكار الجديدة، ويمتلكون القدرة على البحث، واكتساب المعرفة، والإصرار، والثبات الانفعالي، والثقة بالنفس، والنظرة الثاقبة للأمور، والشعور بالمسؤولية، والاستقلالية.

- أنواع اليقظة العقلية:

لليقظة العقلية عدة أنواع ، فقد قسمها جاراكاسمثيوي (, 2015, Jarakasemthwee, 32-33) إلى أربعة أنواع أساسية، وهي كما يلي:

١- اليقظة العقلية المعرفية:

وفيها يتحرر العقل من الرغبة، والكراهية، والتجاهل، فالرغبة تعني المشاعر الموجهة نحو الأشياء سواء المادية منها، أو المعنوية، وقد تكون هذه الرغبات مصدر للألم، والمعاناة النفسية، وذلك لكونها تدفع الفرد للوفاء بها، أما الكراهية تنتج عن مشاعر الغضب، أو التوتر، أو الضغط، وقد تكون موجهة نحو شخص، أو موقف معين وتمثل مصدر للمعاناة النفسية.

٢- اليقظة العقلية الانفعالية:

وتهدف لفهم الانفعالات الإيجابية ، والسلبية بصورة أفضل، فبدون اليقظة العقلية يُمكن أن تُسبب هذه الانفعالات أفكار غير عقلانية تؤثر علي انفعالات الفرد، وجسمه، و يؤكد ذلك ما أشارت إليه نتائج دراسة محمد أحمد (٢٠٢٠) بأن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي، ومباشر بالتعاطف الذاتي، كما أوضحت أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل سلبي بصعوبات تنظيم الانفعال.

٣- اليقظة العقلية الجسمية:

والتي تشمل التأمل، والوعي بالجسم، وتوظيفه لتنمية التركيز بشكل يُساعد علي ضبط النفس بصورة غير مباشرة، ويُعد الاسترخاء مظهر أساسي لممارسة اليقظة العقلية الجسمية، وفي هذا الإطار أشارت نتائج دراسة محمد حماد (٢٠١٨) إلي وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية، والتنظيم الذاتي، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية، وصعوبات الانتباه، وأظهرت النتائج تحسناً دالاً إحصائياً في اليقظة العقلية، وتنظيم الذات، ومستوي الانتباه لدي تلاميذ المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

تعددت النماذج المفسرة لأبعاد اليقظة العقلية بطبيعة النظرية لها، ومن هذه النماذج ما يلي:

- نظرية الأنظمة الديناميكية:

توفر نظرية الأنظمة الديناميكية إطاراً مفيداً في فهم كيفية تنظيم اليقظة، وتنظيمها من خلال التفاعلات الشخصية ، وتناقش عدة طرق يمكن من خلالها لنظرية الأنظمة الديناميكية أن تعلم مفهوم اليقظة كعملية تحدث داخل الأفراد، وفيما بينهم، كما تُقدم أمثلة على كيفية تطبيق الأساليب الدقيقة، والمتغيرة لفهم كيفية ظهور الذهن في العلاقات الشخصية، وبالإضافة إلي ذلك

ركزت برامج اليقظة العقلية على الشخصية البينية، أو الحدية، كما تتضمن اليقظة العقلية الإدراك اللحظي للتجربة الانسانية، ومن ذلك يُمكن اعتبار اليقظة العقلية بنية ديناميكية (Skoranski , Coatsworth & Lunkenheimer , 2019) .

- نظرية التصميم الذاتي:

تؤكد نظرية التصميم الذاتي أن عملية انعدام التنظيم تحدث بسبب إهمال الرموز، أو كبتها، فعندما يحدث انعدام التنظيم تكون هناك حاجة إلى اليقظة العقلية لإعادة بناء التواصل بين عناصر الأنظمة المختلفة " العقل، والبدن، والفكر، والسلوك"، وترى نظرية التصميم الذاتي أن الأشخاص المُستيقظين عقليًا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة عن غير المستيقظين (زينب بديوي، مها عبد، ٢٠١٨، ٤٢٤).

- نظرية الوعي الذاتي التأملي:

تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيس للسيطرة الواعية، وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يُراقبها تبعًا لاهتماماته، وأهدافه، لكي يؤدي كل من الوعي، والانتباه دوره في اختيار الهدف، ومتابعة تحقيقه، وفي إدراك الذات التأملي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة على العكس من نمط معالجة الوعي الذي يُركز على الذات، بينما تُركز لانجر على كيفية فهم الأفراد، وتنظيمهم للسلوك، والبيئة، وتؤكد نظرية الوعي الذاتي التأملي على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية، والخارجية (علا حميد، ٢٠١٩، ٦٥٣).

ثانياً: صعوبات التعلم learning disabilities

مفهوم التلاميذ ذوي صعوبات التعلم pupils with learning disabilities

وتعرف الجمعية الأمريكية صعوبات التعلم (The Associate Of Children And Adults With Learning Disabilities, 1984) بأنها حالة مُزمنة ذات منشأ عصبي تؤثر على نمو، أو استخدام المهارات اللفظية، وغير اللفظية، وتوضح صعوبات التعلم لدى الأفراد الذين يتسمون بدرجات عالية، أو متوسطة من الذكاء، ويمتلكون أجهزة حسية، وحركية طبيعية، وتتوفر لديهم فرص التعلم المناسبة، وتؤثر هذه الصعوبات على تقدير الفرد لذاته، ولنشاطاته المختلفة (السيد شريف، ٢٠١٤، ٢٠٧).

الخصائص العامة لذوي صعوبات التعلم:

١- الخصائص العقلية:

يُعاني التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من اضطراب العمليات التي تستلزم التفكير، والذاكرة السمعية، كما يعانون من ضعف القدرة على التفكير، وحل المشكلات، الشروذ الذهني،

والقصور في عمليات الانتباه، والإدراك، والذاكرة (عادل العدل، ٢٠١١، ٢٢٢). وفي هذا السياق سعت دراسة سارة شاهين (٢٠١٦) إلى التعرف على الذاكرة العاملة، وبعض مستويات معالجة المعلومات لدى التلميذات صعوبات التعلم، والعاديات، وتوصلت نتائجها إلى أن هناك فروق دالة إحصائية، لصالح التلميذات العاديات على إعادة الجمل، والذاكرة الرقمية التسلسلية، والذاكرة الرقمية العكسية، واستدعاء المسموع، والذاكرة العاملة.

٢ - الخصائص المعرفية:

يميل العديد من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم إلى استخدام أساليب معرفية غير ملائمة، كما يعانون من ضعف الخطط التي من شأنها مساعدتهم على التعلم بصورة أفضل، ولا يستطيعون تصنيف ما يتعلمونه، ويعانون أيضاً من ضعف القدرة على التفكير المجرد، وعدم القدرة على إتباع (فكري لطيف، ٢٠١٧، ١٤)، وفي هذا السياق توصلت نتائج دراسة لبنى النور (٢٠١٠) إلى أن مشكلات الانتباه ترتفع لدى التلاميذ ذوي صعوبات تعلم الرياضيات، واللغة العربية معاً مقارنة بالتلاميذ العاديين.

دراسات سابقة تناولت اليقظة العقلية لدى ذوي صعوبات التعلم:

هناك العديد من الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية لدى ذوي صعوبات التعلم، ومنها :

هدفت دراسة دعاء خطاب (٢٠٢١) التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، وتكونت العينة من (١٤) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم، وطُبق عليهم اختبار القدرات العقلية (إعداد فاروق موسى)، اختبار المسح النيورولوجي السريع إعداد (عبدالوهاب كامل)، مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي إعداد (محمد سعفان)، ودعاء خطاب)، و كل من البرنامج الإرشادي، و مقياسي اليقظة العقلية، والقلق الاجتماعي (إعداد الباحثة)، وأشارت النتائج إلى فعالية برنامج الإرشاد في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

بينما هدفت دراسة جونز وفينش (Jones & Finch, 2020) التعرف على فعالية تدخل جماعي يتضمن تقنيات مستتيرة إلى الذهن، واستراتيجيات الاسترخاء، وتكونت العينة من تسعة مجموعات من الحاضرين الذين يعانون من صعوبات تعلم خفيفة، والذي يتضمن تقنيات مستتيرة إلى الذهن واستراتيجيات الاسترخاء، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس غلاسكو للقلق للإعاقات الذهنية (GAS-ID)، ومقياس اليقظة المعرفية والوجدانية - المنقح (CAMS-R)

كمقياس مسبق ولاحق لتقييم فعالية تدخل المجموعة، وأشارت النتائج إلي أن الدرجات المتوسطة من المقاييس المذكورة أعلاه أظهرت انخفاضاً في القلق الأعراض، وزيادة في الصفات اليقظة. **تعقيب علي دراسات تناولت اليقظة العقلية لدي ذوي صعوبات التعلم:**

أكدت معظم الدراسات السالف ذكرها إلي فعالية التدريب علي مهارات اليقظة العقلية في خفض العديد من صعوبات التعلم النمائية، والمشكلات السلوكية، والانفعالية، وكذلك أكد البعض الآخر منها إلي فعاليتها في تحسين العديد من المهارات، والخصائص الانفعالية لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم، فقد أشارت نتائج دراسة دعاء خطاب (٢٠٢١) إلي فعالية برنامج الإرشاد المستخدم القائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، وكذلك أشارت نتائج دراسة كل من جونز وفينش (Jones & Finch, 2020) إلي أن الدرجات المتوسطة من المقاييس أظهرت انخفاضاً في القلق الأعراض، وزيادة في الصفات اليقظة، فالتدريب علي اليقظة يُعد آلية مناسبة لتقليل المشكلات النفسية الأخرى لدى الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم، ويُزيد هذا التدريب من انتباه الفرد لمشاعره، وأفكاره ونتيجة لذلك يمكن أن يقلل من التوتر.

ومن الملاحظ أن معظم الدراسات السالف ذكرها تناولت فئة التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بمراحل التعليم المختلفة، وبعضها اتخذ عينتها من تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم مثل دراسة: دعاء خطاب (٢٠٢١)، وهي نفس عينة البحث الحالي، ولكنها اختلفت في أهدافها، وأدواتها، ونتائجها تبعاً لطبيعة كل منها، واتفقت معظمها في الاعتماد علي وضع مقياس اليقظة العقلية، وبرنامج لليقظة العقلية كمدخل لخفض العديد من المشكلات السلوكية، و الانفعالية، وجميعها أكد فعالية التدريب علي مهارات اليقظة العقلية في خفض العديد من المشكلات، بالإضافة إلي فعاليتها في تحسين العديد من المهارات، والخصائص الانفعالية لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم من خلال استخدام العديد من الفنيات، والأنشطة، والأساليب، والوسائل، والأدوات وقد تم الاستفادة من ذلك في تحديد عينة البحث الحالي، وتصميم الأدوات، ووضع الفروض، وتفسير النتائج، ومن ثم يحاول البحث الحالي وضع برنامج تدريبي لتحسين مستوي اليقظة العقلية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

فروض البحث:

١- توجد فروق بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي لليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدي تلاميذ الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم .

٢- توجد فروق بين المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدى لليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم .

٣- توجد فروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدى، والتتبعي لليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم .

منهجية البحث واجراءاته:

منهج البحث: اعتمد البحث الحالي علي المنهج التجريبي للتحقق من فعالية البرنامج التدريبي في تحسين اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، كما اعتمدت الدراسة الحالية علي التصميم شبه التجريبي لمجموعتين متكافئتين: التجريبية، الضابطة في القياسين القبلي، والبعدى، والمقارنة بين المجموعتين.

مجتمع البحث وعينته: تألف مجتمع البحث من (٦١٥) تلميذاً، وتلميذةً من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بعدد من مدارس إدارة ميت غمر التعليمية، وتم الاعتماد علي محك الاستبعاد لانتقاء عينة الدراسة الأساسية طبقاً لمعايير القدرة العقلية (الذكاء)، والفرز العصبي السريع، واستمارة المستوي الاقتصادي، والاجتماعي، والاقتصادي، ومقياس تقدير الخصائص السلوكية لذوي صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة النهائية من (٢٠) تلميذاً، وتلميذةً من تلاميذ الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم بمدرسة الشهيد يحيي الأدم بإدارة ميت غمر، و تراوحت أعمارهم من (١٢،٤-١٢) عاماً، وتم تقسيمهم إلي (١٠) تلاميذ مجموعة تجريبية بمتوسط عمر زمني (١٢،١٦) سنة، وانحراف معياري (٠،١٤٢)، (١٠) مجموعة ضابطة بمتوسط عمر زمني (١٢،١٦) سنة، وانحراف معياري(٠،١٣٤٩)، وتكونت كل مجموعة من (٥) ذكور، و(٥) إناث خلال العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

أدوات البحث:

- مقياس اليقظة العقلية:

لبناء المقياس في صورته الأولية: تم الاطلاع علي بعض مقاييس اليقظة العقلية التي تم الاستعانة بها في الدراسات الأجنبية والعربية من خلال :

مراجعة الإطار النظري لليقظة العقلية، وما يتضمنه من مفهوم، وأهمية، وأهداف، وخصائص ، وكيفية ممارستها، و فنياتها، بالإضافة إلي الاطلاع علي الدراسات السابقة التي قُدمت في بعض الأبحاث العربية، والأجنبية، وبعض المقاييس، و الاختبارات التي تضمنت بنوداً، أو عبارات تُسهم في إعداد المقياس، فتم المسح لبعض الاختبارات، والمقاييس وذلك- في حدود

علم الباحثة - مثل: دراسة دعاء خطاب (٢٠٢١) ، و مقياس اليقظة العقلية إعداد أحمد داود (٢٠١٧)، محمد عبد الرحمن (٢٠١٦).

صدق وثبات المقياس:

(١) **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس بصورته الأولية علي (١٠) أساتذة من السادة المحكمين في مجالات الصحة النفسية، وعلم النفس، والتربية الخاصة، وذلك للتعرف علي آرائهم حول المقياس، والمفردات الخاصة بأبعاده الأربعة، وتم الموافقة علي أبعاد، ومفردات مقياس اليقظة العقلية بعد رصد كافة الملاحظات التي سُجلت من قبل المُحكّمين، وبلغت نسبة اتفاق المحكمون علي باقي عبارات المقياس (٨٠%) فأكثر، وبذلك يصبح عدد العبارات ٣٢ عبارة.

(٢) **صدق العبارات:** تم حساب صدق المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، بافتراض أن مجموع بقية درجات العبارات محكاً لدرجات العبارة، واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا (٥) عبارات أرقام: (٥) من بعد الملاحظة، (٢٦) من بعد الوصف، (٣)، (١٩) من بعد التصرف بوعي، (٨) من بعد التقبل، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها ودرجات البعد الذي تنتمي له (محذوفاً منها درجة العبارة) غير دالة إحصائياً يتم حذفها .

ثانياً: ثبات لمقياس اليقظة العقلية: تم تطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية، المكونة من (١٠٠) من تلاميذ، وتلميذات الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم، وحساب الخصائص السيكومترية، والنتائج كما يلي:

(١) **الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات، ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، والنتائج، واتضح من أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا (٥) عبارات أرقام: (٥) من بعد الملاحظة، (٢٦) من بعد الوصف، (٣)، (١٩) من بعد التصرف بوعي، (٨) من بعد التقبل؛ حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها ودرجات البعد الذي تنتمي له غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن هذه العبارات غير متسقة مع البعد، وتم حذفها.

(٢) **الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ):** تم حساب معاملات ألفا للأبعاد ثم حساب معاملات ألفا (مع حذف كل عبارة)، واتضح أن جميع معاملات ألفا (مع حذف العبارة) أقل من أو

تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، عدا (٥) عبارات أرقام: (٥) من بعد الملاحظة، (٢٦) من بعد الوصف، (٣) ، (١٩) من بعد التصرف بوعي، (٨) من بعد التقبل، حيث كانت معاملات ألفا (مع حذف كل منها) أكبر من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، وتم حذفها .

(٣) **الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:** تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية ، بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية للمقياس، باستخدام معامل الارتباط " بيرسون "

(٤) **الثبات بالتجزئة النصفية:** تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد المقياس وللمقياس ككل بطريقتي: سبيرمان / براون، وجتمان، واتضح أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية بطريقتي : سبيرمان/ براون، وجتمان، قيم مرتفعة نسبياً، وتدلل علي ثبات جميع الأبعاد وثبات المقياس ككل.

٤ - الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية:

وصف المقياس: بعد التأكد من كفاءة المقياس بحساب صدقه، وثباته، وإمكانية تطبيقه، فقد أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٧) عبارة موزعة علي أربعة أبعاد، وهي: بعد: الملاحظة (٧) عبارات، وبعد الوصف (٧) عبارات، وبعد التصرف بوعي (٦) عبارات، وبعد: التقبل (٧) عبارات، وبذلك يميل الحاصلون علي درجات عالية علي هذا المقياس إلي أن يكون لديهم مستوي عالي من اليقظة العقلية، بينما الحاصلون علي درجات منخفضة لديهم مستوي منخفض من اليقظة العقلية.

طريقة التصحيح: تم تقدير الدرجات في ضوء مقياس متدرج للاستجابة أمام كل عبارة (دائماً- أحياناً- نادراً)، وتم توزيع درجات المقياس علي النحو التالي: العبارات الإيجابية (دائماً=٣، أحياناً=٢، نادراً=١ أما العبارات السالبة فتقدير الدرجات يكون كالتالي (دائماً=١، أحياناً=٢، نادراً=٣).

ثانياً أدوات ضبط العينة، وتتضمن الآتي:

١- استمارة جمع البيانات عن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة) **الهدف من الاستمارة:** تم استخدام هذه الاستمارة لاستبعاد التلاميذ الذين يعانون من إعاقات حسية" سمعية، بصرية عقلية"، أو اضطرابات انفعالية، أو حرمان بيئي، و اقتصادي من خلال جمع بيانات عامة عن التلاميذ، والتعرف علي أوضاعهم الاجتماعية، والأسرية، والمرضية.

٢- مقياس المستوي الاقتصادي و الاجتماعي و الثقافي (إعداد: محمد سعفان، دعاء خطاب، ٢٠١٦).

ثبات المقياس : تم حساب الاتساق الداخلي بحساب ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأشارت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند (٠,٠١) باستثناء المفردة (٥) في المستوى الثقافي كانت دالة عند (٠,٠٥) مما يؤكد صدق المقاييس الفرعية الثلاثة: المستوى الاقتصادي، و الاجتماعي، والثقافي في قياس ما وضعت لقياسه، وقد أشارت النتائج أن جميع القيم الخاصة بألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية دالة مرتفعة إحصائيًا عند (٠,٠١) مما يدل علي ثبات المقياس.

٣- اختبار القدرة العقلية للأعمار (١٢-١٤) (إعداد: فاروق عبدالفتاح، ٢٠٠٣).

صدق الاختبار: قام مُعد الاختبار بحساب صدق للاختبار من خلال حسابه لمعامل الارتباط الثنائي الأصيل لدرجات أسئلة الاختبار، وحساب تمييز أسئلة الاختبار، وكذلك من خلال معادلة التمييز = معامل السهولة × معامل الصعوبة، وحساب معامل ارتباط درجات (٣٠٠) تلميذًا، وتلميذة، وحساب درجاتهم علي اختبار الذكاء المصور، واختبار القدرات العقلية الأولية، وقد خلص إلي معامل ارتباط بلغ (٠,٨٨,٠٠,٨٠) علي الترتيب، وكلاهما دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

ثبات الاختبار: قام مُعد الاختبار بحساب ثبات الاختبار من خلال حساب معامل ثبات الأسئلة المفردة لكل مستوى، وكذلك حساب معامل الارتباط باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وقد خلص إلي معامل الارتباط بلغ (٠,٩٥).

٤- اختبار الفرز العصبي السريع لذوي صعوبات التعلم (إعداد: مصطفى كامل، ٢٠٠١).

صدق الاختبار: استخدم مُعد الاختبار طريقة التحليل العاملي، و التي أسفرت نتائجها إلي (٣) عوامل فسرت (٤٩,٤)% من نسبة التباين الكلي للمصنوفة، كما استخدم مُعد المقياس الصدق المرتبط بالمحك حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمسح النيورولوجي السريع، والدرجات الفرعية، والكلية لمقياس تقدير سلوك التلميذ لفرز حالات صعوبات التعلم من (٠,٨٧٤) إلي (٠,٦٧٤).

ثبات الاختبار: حسب مُعد الاختبار معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للاختبار، ودرجات الاختبارات الفرعية، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٦٧-٠,٩٢) مما يدل علي تمتع الاختبار بدرجة عالية من الثبات، كما استخدم مُعد الاختبار طريقة ألفا لكرونباخ، وبلغت قيمة معامل الثبات بها (٠,٧٧).

- **مقاييس التقدير الخصائص السلوكية لذوي صعوبات التعلم (إعداد: فتحي الزيات، ٢٠٠٠).**
صدق المقياس: قام مُعد المقياس بحساب الصدق البنائي، وقد بلغت معاملات الارتباط بين جميع الفقرات، والدرجة الكلية للبعد الذي تدرج تحته ارتباطات دالة عند مستوي (٠,٠١)، و حساب الصدق التلازمي باستخدام التحصيل الدراسي في المواد الدراسية المختلفة كمحك لصدق المقياس؛ حيث كانت ارتباطات الأبعاد الفرعية للمقياس بالتحصيل الدراسي سالبة، ودالة عند مستوي (٠,٠١).

ثبات المقياس: قام مُعد المقياس بحساب ثبات المقياس علي عينة قوامها (٣٤٤) تلميذاً يُمثلون المرحلة الابتدائية، والاعدادية بطرق مُختلفة مثل: الاتساق الداخلي، وبلغ معامل الثبات (٠,٩٧)، وللجزئية النصفية كان معامل الثبات (٠,٩٧).

٥- البرنامج التدريبي لتحسين اليقظة العقلية (إعداد: الباحثة)

- أهمية البرنامج والحاجة إليه:

(أ) تُعتبر التدخلات القائمة علي اليقظة العقلية ذات أهمية كبيرة؛ لكونها تعمل علي تنمية درجة الوعي الذهني لدي الأشخاص.

(ب) تُسهم التدخلات القائمة علي اليقظة العقلية علي إكساب الأفراد أساليب، وطرق جديدة للتخلص من المشكلات الأكاديمية، والنفسية، والسلوكية التي تواجه الطلاب في يومهم.

خطوات الإعداد للبرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية:

مصادر بناء البرنامج: تم الاطلاع علي العديد من الأطر النظرية المتعلقة بخصائص مرحلة المراهقة في حامد زهران (١٩٨٦)، والاطلاع علي العديد من الأطر النظرية، والدراسات السابقة والبرامج المتعلقة باليقظة العقلية مثل دراسة هالة إسماعيل (٢٠١٧)، دعاء خطاب (٢٠٢١).

الأدوات المستخدمة في البرنامج: جهاز عرض "داتا شو، لاب توب، فيديو"، أوراق عمل، أقلام، استمارة تقييم، سبورة، صناديق، منضدة، كرسي، موسيقي، حلويات، فاكهة، غُماية، فيديوهات، مجسمات، مشروبات، صور، هدايا، ساعة إيقاف، قص ولزق، سيارة، صُفارة، شريط لاصق، قبعات، مقياس اليقظة العقلية.

الفنيات المستخدمة في البرنامج: يتضمن البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي مجموعة من الأساليب، والفنيات التدريبية التي تم تحديدها وفقاً لأهداف البرنامج، وطبيعة العينة، وأسباب المشكلة لديهم، ومن هذه الفنيات: التنفس اليقظ، إدارة الضغوط، الملاحظة، إدراك الحواس، التأمل اليقظ، مسح الجسم، بالإضافة للفنيات التالية: التغذية الراجعة، والنمذجة، والمناقشة الجماعية، والتعزيز، وقف الأفكار.

إجراءات البرنامج:

- (١) مكان الجلسات: تم تطبيق جلسات البرنامج التدريبي في غرفة الحاسب الآلي بمدرسة الشهيد يحيى الأدمم الإعدادية المشتركة بإدارة ميت غمر التعليمية.
 - (٢) البرنامج الزمني: تم تطبيق جلسات البرنامج خلال شهر، ونصف بواقع (٤) جلسات أسبوعياً، وتبلغ مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م.
 - (٣) الأسلوب التدريبي المستخدم في تنفيذ البرنامج: تم الاعتماد على أسلوب التدريبي الجماعي، و الفردي لتنفيذ البرنامج الحالي.
- أهداف البرنامج، وتضم:**

- (أ) الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج إلي تحسين مستوي اليقظة العقلية لدي أفراد عينة البحث.
- (ب) الأهداف الفرعية للبرنامج، وتضم تحسين قدرة الطلاب علي: الملاحظة ، والوصف، والتصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، والتقبل.

(ج) الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- أن يذكر الطالب أهمية اليقظة العقلية.
- أن يتدرب التلاميذ علي (الوعي الجسمي، الوعي الذاتي، قبول الذات وتقييمها، تقدير الذات، التقبل).

الفئة المستهدفة: تم تطبيق البرنامج علي عينة من تلاميذ الصف الأول بالمرحلة الإعدادية من ذوي صعوبات التعلم ممن يعانون من انخفاض مستوي اليقظة العقلية، والذين يمثلون أعضاء المجموعة التجريبية، والتي تكونت من (١٠) طالباً، وطالبة، تتراوح أعمارهم من (١٢-١٤) سنة.

خطوات إعداد البرنامج وتنفيذه:

- المرحلة الأولى (المرحلة التمهيديّة): و عددها جلستين، وهما الجلستين (١-٢) ، وهدفهما التعارف بين الباحثة، والتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية، والمشاركين في البرنامج التدريبي، كما تهدفان أيضاً إلي تقديم فكرة عن البرنامج التدريبي في تحسين اليقظة العقلية، والإطار الذي تم إتباعه خلال العلاقة التدريبيّة، والتعريف بالمفاهيم الأساسية للبرنامج، وهي اليقظة العقلية، وأهميتها.

- **المرحلة الثانية (المرحلة التدريبية):** وعددها ٢٧ جلسة، وتشمل الجلسات (٣إلى٢٩) وتمثل تلك الجلسات جوهر البرنامج، ومكوناته الأساسية، وهي المرحلة التي تهدف إلي تسليط الضوء علي كيفية ممارسة اليقظة العقلية ، وكذلك من خلال التدريب علي بعض الفنيات المرتبطة بالبرنامج كفنية الاسترخاء، والتأمل اليقظ، وغيرها من الفنيات، وتم ذلك في الجلسات (٣ - ٢٩)، وذلك من خلال الجلستين (الثالثة، والرابعة)، ثم تدريب التلاميذ علي استخدام مهارات اليقظة العقلية.

- **المرحلة الثالثة (المرحلة الختامية):** وعددها (٣٠) جلسة، تم اختبار فعالية البرنامج التدريبي لتحسين اليقظة العقلية، وذلك من خلال القياسين القبلي، والبعدي لهذه المجموعة علي مقياس اليقظة العقلية، ومقارنتها ببعضهما البعض النتائج القبلي، والبعدي.

- **المرحلة الرابعة (التقييم التبعي):**تم فيها التعرف علي استمرار فعالية البرنامج التدريبي، وتم ذلك من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج، ومن ثم مقارنة القياسين البعدي، و التبعي للمجموعة التجريبية علي مقياس اليقظة العقلية.

محتوي البرنامج التدريبي: تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي في ضوء الإطار النظري، والدراسات السابقة، وتم الاستفادة من محتوى بعض البرامج التي تم الاطلاع عليها، ويتكون البرنامج التدريبي الحالي من(٣٠) جلسة بواقع أربع جلسات أسبوعياً، والمدة الزمنية لكل جلسة (٤٥) دقيقة.

أساليب تقييم البرنامج التدريبي:

(أ) **تقييم قبلي:** يتم التقييم القبلي من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية علي التلاميذ أفراد العينة، وذلك بهدف انتقاء التلاميذ الذين يعانون من انخفاض مستوي اليقظة العقلية.

(ب) **تقييم أثناء التدريب:** لمعرفة مدي استفادة المجموعة التجريبية من البرنامج، ومدي ملائمة الإجراءات، والأساليب، والفنيات المستخدمة في العملية التدريبية.

(ج) **تقييم بعدي:** وذلك لقياس الأثر الذي حققه البرنامج في المجموعة التجريبية، والمقارنة بين القياسين القبلي، والبعدي للمجموعتين التجريبية، والضابطة علي مقياس اليقظة العقلية.

(د) **تقييم تتبعي:** بعد مرور شهر من توقف إجراءات البرنامج فيه يتم تطبيق مقياس الدراسة، وذلك بعد مرور شهر من انتهاء التطبيق البعدي للتأكد من استمرار فعالية البرنامج التدريبي، والمقارنة بين القياسين البعدي، و التبعي علي مقياس اليقظة العقلية.

إجراءات البحث:

- تمت إجراءات البحث الحالي من خلال الخطوات الآتية:
- (١) تم اختيار عينة البحث وفق الخطوات السالف ذكرها، وتم تقسيمها إلي مجموعتين أحدهما تجريبية، وأخرى ضابطة، وإجراء التكافؤ بينها.
 - (٢) تم إجراء القياس القبلي لليقظة العقلية لدي المجموعتين التجريبية، والضابطة.
 - (٣) تم تطبيق جلسات البرنامج التدريبي علي المجموعة التجريبية، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية بعد انتهاء جلسات البرنامج علي المجموعتين.
 - (٤) تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية لاختبار صحة الفروض، واستنتاج النتائج.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- (١) اختبار ويلكسون.
- (٢) اختبار مان ويتني.
- (٣) اختبار قيمة (Z).

نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض علي أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي لليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية". ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معادلة "مان ويتني" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، وتم حساب حجم التأثير بمعامل الارتباط الثنائي للرتب، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٢٤) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة

(من تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم) في القياس البعدي لليقظة العقلية

الدلالة	Z	W	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	اليقظة العقلية
٠,٠٠١	٣,٨٢٣	٥٥	صفر	١٥٥ ٥٥	١٥,٥٠ ٥,٥٠	١٠ ١٠	التجريبية الضابطة	(١) الملاحظة
٠,٠٠١	٣,٨٥١	٥٥	صفر	١٥٥ ٥٥	١٥,٥٠ ٥,٥٠	١٠ ١٠	التجريبية الضابطة	(٢) الوصف
٠,٠٠١	٣,٨٤٢	٥٥	صفر	١٥٥ ٥٥	١٥,٥٠ ٥,٥٠	١٠ ١٠	التجريبية الضابطة	(٣) التصرف بوعي
٠,٠٠١	٣,٨٤١	٥٥	صفر	١٥٥ ٥٥	١٥,٥٠ ٥,٥٠	١٠ ١٠	التجريبية الضابطة	(٤) التقبل
٠,٠٠١	٣,٨١٩	٥٥	صفر	١٥٥ ٥٥	١٥,٥٠ ٥,٥٠	١٠ ١٠	التجريبية الضابطة	اليقظة العقلية ككل

يتضح من الجدول أن جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لليقظة العقلية دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٠١) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، لصالح المجموعة التجريبية، ومستوي التأثير قوي جداً لجميع الفروق، وهذه النتائج قد ترجع للبرنامج المستخدم الذي ساهم في تحسن درجات (ورتب درجات) القياس البعدي لليقظة العقلية لدي المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذه النتائج تُحقق صحة الفرض الأول.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض علي أنه:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي" و لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معادلة "ويلكوكسون" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات، وتم حساب حجم التأثير بمعادلة " معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، والنتائج كما يلي :

جدول (٢٦) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (من تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم) في القياسين القبلي والبعدي لليقظة العقلية

البقظة العقلية	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة
(١) الملاحظة	سالبة موجبة محايدة	صفر ١٠ صفر	صفر ٥,٥٠	صفر ٥٥	٢,٨١٤	٠,٠٠١
(٢) الوصف	سالبة موجبة محايدة	صفر ١٠ صفر	صفر ٥,٥٠	صفر ٥٥	٢,٨١٠	٠,٠٠١
(٣) التصرف بوعي	سالبة موجبة محايدة	صفر ١٠ صفر	صفر ٥,٥٠	صفر ٥٥	٢,٨٢٩	٠,٠٠١
(٤) التقبل	سالبة موجبة محايدة	صفر ١٠ صفر	صفر ٥,٥٠	صفر ٥٥	٢,٨٢٩	٠,٠٠١
اليقظة العقلية ككل	سالبة موجبة محايدة	صفر ١٠ صفر	صفر ٥,٥٠	صفر ٥٥	٢,٨٠٧	٠,٠٠١

يتضح من الجدول أن جميع الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لليقظة العقلية دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) لصالح القياس البعدي، ومستوي التأثير قوي جداً لجميع الفروق.

مناقشة نتائج الفرضين الأول والثاني:

أوضحت نتائج تحليل البيانات وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي لليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية، بينما تلاميذ المجموعة الضابطة لم يحدث لديهم أي تحسن في القياس البعدي لليقظة العقلية، وهو ما كان متوقعاً، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي لليقظة العقلية لصالح القياس البعدي مما يعنى فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية.

وتتفق نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسة بسنت صليب (٢٠٢١) أكدت جميعها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي لليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية من التلاميذ ذوى صعوبات التعلم، كما اتفقت نتائج الفرض الثاني مع نتائج دراسة دعاء خطاب (٢٠٢١) والتي أشارت جميعها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة العقلية في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض علي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي لليقظة العقلية الأبعاد والدرجة الكلية واختبار صحه هذا الفرض استخدام معادلة ويلكوكسون" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

جدول (٣٢) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية)

اليقظة العقلية	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة
(١) الملاحظة	سالبة	٣	٤,٨٣	١٤,٥٠	٠,٩٧٩	٠,٣٢٧ غير دالة
	موجبة	٦	٥,٠٨	٣٠,٥٠		
	محايدة	١				
(٢) الوصف	سالبة	٣	٣,٣٣	١٠	٠,٦٨٠	٠,٤٩٦ غير دالة
	موجبة	٢	٢,٥٠	٥		
	محايدة	٥				
(٣) التصرف بوعي	سالبة	صفر	صفر	صفر	١,٨٩٠	٠,٠٦٠ غير دالة
	موجبة	٤	٢,٥٠	١٠		
	محايدة	٦				
(٤) التقبل	سالبة	٢	٢,٢٥	٤,٥٠	٠,٨١٦	٠,٤١٤ غير دالة
	موجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	محايدة	٧				
اليقظة العقلية ككل	سالبة	١	٣	٣	٠,٧٥٦	٠,٤٥٠ غير دالة
	موجبة	٣	٢,٣٣	٧		
	محايدة	٦				

يتضح من الجدول أن جميع الفروق غير دالة إحصائياً ، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي، والتتبعي لليقظة العقلية، وهذه النتائج تعني أن درجات، ورتب درجات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي لليقظة العقلية لم تختلف عن درجات، ورتب درجات القياس البعدي لديهم مما يدل علي استمرار الأثر للبرنامج المستخدم بعد فترة من نهايته

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

والتي أشارت إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي، والتتبعي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية عند مستوي (٠,٠١) فقد استمروا في الحفاظ علي مستوي تحسن يقظتهم العقلية، وهذا يُشير إلي استمرار فعالية البرنامج التدريبي.

وتتفق نتائج الفرض الثالث مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي اتخذت من البرامج التدريبية، والإرشادية وسيلة لتحسين مستوى اليقظة العقلية، والتي أشارت نتائجها إلي استمرار فعالية التدريب على اليقظة العقلية في خفض العديد من المشكلات لديهم حتي بعد انتهاء البرنامج التدريبي مثل: نتائج دراسة بسنت صليب (٢٠٢١)، ودراسة جهاسيمي (Ghasemi,2017) فعالية اليقظة التي تُركز على المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وبذلك تتفق تلك النتائج مع نتائج الفرض الحالي.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يمكن وضع مجموعة من التوصيات، والتي من الممكن أن تعمل على توفير الرعاية للتلاميذ، وهذه التوصيات تتمثل فيما يلي:

- إدراج البرامج التدريبية القائمة على اليقظة العقلية لتلاميذ المدارس كجزء لا يتجزأ من العملية التربوية؛ بحيث تضم التطبيقات التربوية، والمبادئ التي من شأنها مساعدة التلاميذ على اكتساب، وتطبيق الممارسات المتعلقة بتحسين مستوى يقظتهم العقلية، مما ينعكس بالإيجاب على حياتهم الشخصية، والعملية.

البحوث المقترحة:

بناءً على ما سبق يمكن اقتراح بعض البحوث، ومنها:

- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

- فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين دافعية الإنجاز الأكاديمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

- فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

المراجع

أحمد داود (٢٠١٧). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالخلل الوظيفي لدي مرضي الاكتئاب. رسالة ماجستير. كلية الآداب والعلوم. جامعة عمان الأهلية.

بريانا وايس (٢٠٢٣). ١٠١ حيلة نفسية لترويض العقل وتغيير الحياة . ترجمة دينا المهدي . القاهرة : دار دون للنشر والتوزيع.

-
- بسنت صليب (٢٠٢١). فاعلية برنامج لتحسين اليقظة العقلية لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. رسالة دكتوراه. كلية الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.
- حامد زهران (١٩٨٦). علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة - . القاهرة: دار المعارف للنشر والتوزيع.
- حيدر إبراهيم (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها. بغداد: دار كلكامش للنشر والتوزيع.
- دعاء خطاب (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي قائم علي اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم. مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة. ع ٥. م ٣. ج ١. ص ص ١٦٣١-١٦٧٨.
- زينب بديوي ومها عبد (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدي طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الانسانية. ع ١. م ٤٣. ص ص ٤١٨-٤٤٢.
- سارة شاهين (٢٠١٦). الذاكرة العاملة وبعض مستويات معالجة المعلومات لدي بعض فئات صعوبات التعلم. المجلة العلمية لكلية الآداب بأسسوط. ص ص ٢٢١- ٢٤٠.
- السيد شريف (٢٠١٤). مدخل إلي التربية الخاصة. القاهرة: دار الجوهرة للنشر والتوزيع.
- عادل العدل (٢٠١١). صعوبات التعلم والتدريس العلاجي . القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عادل غنايم (٢٠١٦). البرامج العلاجية لصعوبات التعلم . عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- علا حميد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدي طلبة الجامعة. مجلة الدراسات التاريخية والحضارية. ع ٤١. م ١١. ج ٢. ص ص ٢٠٨- ٢٤١.
- فاروق عبدالفتاح (٢٠٠٣). اختبار القدرة العقلية العامة للأعمار (١٢-١٤). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فتحي الزيات (٢٠٠٠). مقاييس تقدير الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم. القاهرة : دار النشر للجامعات.
- فكري لطيف (٢٠١٧). دراسة الحالة في مجال صعوبات التعلم. الرياض: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.
-

-
- لبنى النور (٢٠١٠). الخصائص المعرفية لدى التلاميذ ذوي صعوبات بالحلقة الثانية بمرحلة الأساس في ضوء بعض المتغيرات : دراسة مقارنة بمحليات أدرمان الكبرى بولاية الخرطوم. رسالة دكتوراه . جامعة أم درمان الإسلامية.
- محمد أحمد (٢٠٢٠). نموذج مقترح للدور الوسيط للتعاطف الذاتي وصعوبات تنظيم الانفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الثالث الإعدادي ذوي صعوبات التعلم. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية كلية التربية ابن رشد جامعة بغداد . ع ٢٤ . م ٥٩ . ص ص ٢١ - ٥٠.
- محمد حماد (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية بأسسوط. ع ٣٤ . م ٣٤ . ص ص ٤٤ - ١٥٥.
- محمد سفعان، دعاء خطاب (٢٠١٦). استمارة المستوي الاقتصادي، والاجتماعي، والثقافي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد عبدالرحمن (٢٠١٦). مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- مصطفى كامل (٢٠٠١). اختبار الفرز العصبي السريع. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- هالة إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية - دراسة تنبؤية. مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس. ع ٥٠ . ص ص ٢٨٧ - ٣٣٥.
- يوسف شلبي و عايض معيض (٢٠٢٠). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة سوهاج. ع ٨٤ . ج ٢ . ص ص ٦١٣ - ٦٦٧.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Ghasemi Bistagani, M., & Musavi Najafi, F. (2017). Effectiveness of child-centered mindfulness on social skills and self-efficacy of children with learning disabilities. *Social Behavior Research & Health*, 1(2), 91-99.
-

-
- Haydicky, J., Wiener, J., Badali, P., Milligan, K., & Ducharme, J. M. (2012). Evaluation of a mindfulness-based intervention for adolescents with learning disabilities and comorbid ADHD and anxiety. *Mindfulness*, 3(2), 151-164.
- Jarrukasemthawee, S. (2015). Putting Buddhist understanding back in to mindfulness training. **PhD Thesis**. School of Psychology. The University of Queensland. Australia.
- Jones, S. A., & Finch, M. (2020). A group intervention incorporating mindfulness-informed techniques and relaxation strategies for individuals with learning disabilities. **British Journal of Learning Disabilities**, 48(3), 175-189.
- Mak, C., Whittingham, K., Cunningham, R., & Boyd, R. (2018). Efficacy of Mindfulness-Based Interventions for Attention and Executive function in children and adolescents- a **Systematic Review**. *Mindfulness*, 9(1), 59-78.
- Naik, P., Harris, V., & Forthan, L. (2013). Mindfulness: an introduction. *EDis*, 2013(8).
- Skoranski, A., Coatsworth, J. D., & Lunkenheimer, E. (2019). A dynamic systems approach to understanding mindfulness in interpersonal relationships. **Journal of Child and Family Studies**, 28, 2659-2672.