

## فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية فى تنمية المهارات الإجتماعية لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم

أ.د./شيرين محمد دسوقى

أستاذ علم النفس التربوى وعميد كلية التربية  
كلية التربية جامعة بورسعيد

أ.د./عبد الصبور منصور محمد

أستاذ ورئيس قسم التربية الخاصة  
كلية التربية - جامعة بورسعيد

شاهندة عادل أحمد إبراهيم غنيم

باحثة بقسم التربية الخاصة  
كلية التربية - جامعة بورسعيد

تاريخ استلام البحث : ٢٧ / ٤ / ٢٠٢٢م

تاريخ قبول البحث : ٢٩ / ٥ / ٢٠٢٢م

البريد الالكتروني للباحث : [shahinda.adel@edu.psu.edu.eg](mailto:shahinda.adel@edu.psu.edu.eg)

DOI: JFTP-2212-1244

## المخلص

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية المهارات الإجتماعية لدى ذوى صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من ١٤ تلميذاً ، وإعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي من خلال تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياسان القبلي والبعدي والتتبعي بهدف التعرف على فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية المهارات الإجتماعية لدى ذوى صعوبات التعلم إعتمدت الدراسة على الأدوات الآتية : مقياس المصفوفات المتتابعة الملون لجون رافن ( CPM ) ( تقديم عماد احمد حسن ، ٢٠١٦ )، بطارية مقياس التقدير التشخيصية لصعوبات التعلم (إعداد فتحي مصطفى الزيات ، ٢٠٠٧)، مقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال ( إعداد أمانى عبد المقصود عبد الوهاب ، ٢٠١٤)، والبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة )، وقد تمت التحليلات الإحصائية بإستخدام حزمة البرامج الإحصائية (21) SPSS للتحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات الدراسة ، أو إختبار فروض الدراسة الحالية ، وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على بعد المهارات الاجتماعية المناسبة، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على بعد المهارات الاجتماعية غير المناسبة، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على تقدير المهارات الاجتماعية ككل لصالح القياس البعدي.

## الكلمات المفتاحية

البرنامج الإرشادي، اليقظة العقلية ، المهارات الاجتماعية، ذوى صعوبات التعلم

## ABSTRACT

The current study aims to verify the effectiveness of a program based on mental alertness in developing social skills for people with learning difficulties. The study sample consisted of 14 students. The effectiveness of a program based on mental alertness in developing social skills for people with learning difficulties. The study relied on the following tools: John Raven's Colored Progressive Matrices Scale (CPM) (presented by Imad Ahmed Hassan, 2016), the Diagnostic Assessment Scales Battery for Learning Disabilities (prepared by Fathi Mostafa El-Zayat, 2007), a measure of assessment of social skills for children (prepared by Amani Abdel-Maksoud Abdel-Wahab, 2014), and the counseling program based on mental alertness (prepared by the researcher). The hypotheses of the current study, and the study resulted in the presence of statistically significant differences at the level of significance (0.001) between the average ranks of the total members' scores Experimental differences in the tribal and remote applications on the appropriate social skills dimension, and the presence of statistically significant differences at the level of significance (0.001) between the average ranks of the experimental group members in the two applications before and after on the dimension of inappropriate social skills, and the presence of statistically significant differences at the level of significance (0.001). ) between the mean ranks of the scores of the experimental group members in the two applications, the pre and post applications, on the assessment of social skills as a whole in favor of the post-measurement.

## KEY WORDS

Counseling program, Mindfulness, Social skills, Learning disabilities

## المقدمة:

يتفق معظم المشتغلين بالتربية الخاصة من التربويين المتخصصين في مجال صعوبات التعلم على أن ذوي صعوبات التعلم يشكلون مجموعة غير متجانسة ، فالمتعلمون ذوو صعوبات التعلم يوصفون بأنهم أذكاء إلا أنهم يفتقدون القدرة على التعلم بمستويات تتناسب مع قدراتهم العقلية، كما أنهم يعانون من صعوبات اجتماعية وانفعالية مثل: قصور المهارات والكفاءة الاجتماعية، وصعوبة اكتساب أصدقاء جدد، والتوتر والاندفاعية، والانسحابية والعنوانية، والاعتمادية، وضعف وانخفاض كل من مفهوم الذات وتقدير الذات، والاكنتاب، مما ينعكس سلباً على تحصيلهم الدراسي.

و تصف أدبيات التربية الخاصة صعوبات التعلم ( The Learning Disabilities ) بأنها إعاقة خفية محيرة، فالتلاميذ الذين يعانون من هذه الصعوبات يمتلكون قدرات تخفي جوانب الضعف في أدائهم ، فهم قد يسردون قصصاً رائعة بالرغم من أنهم لا يستطيعون الكتابة ، وهم قد ينجحون في تأدية مهارات معقدة جداً رغم أنهم قد يخفقون في اتباع التعليمات البسيطة ، وهم قد يبدو عاديين تماماً وأذكاء وليس في مظهرهم أي شئ يوحي بأنهم مختلفين عن الأطفال العاديين ، إلا أن هؤلاء يعانون من صعوبات جمة في تعلم بعض المهارات الاجتماعية في المدرسة ، وبعضهم يعاني من اضطرابات انفعالية مختلفة تؤثر في نشاطاتهم اليومية . ( أولفت محمود ، ٢٠٠٧ ، ص ١١٠ )

وعند دراسة التلاميذ ذوي صعوبات التعلم و معرفة خصائصهم والتعامل معهم نجد أن صعوبات التعلم أثناء الطفولة قد تكون سبباً مباشراً في الاصابة بالاضطرابات النفسية مثل ( اضطرابات الشخصية - القلق - الاكنتاب - ضعف المهارات الاجتماعية) نظرا لخبرات الفشل وأساليب الأمتهان والزجر التي لاقها طوال فترة تعليمه ( محمد السعيد ، ٢٠١٦ ، ص ٥٢٤ ) .

ويرتبط ضعف المهارات الاجتماعية بذوي صعوبات التعلم ؛ حيث أن المهارات الأساسية عند ذوي صعوبات التعلم هي تأسيس علاقات اجتماعية جيدة إلا أن هذا يكون صعباً جداً بالنسبة للفرد ذوي صعوبات التعلم حيث يستجيب للموقف الجديد بسلوكيات تتضمن مشاعر القلق ويبدو عصبياً تجاه الآخرين ويتصرف بطريقة لا تشجع الآخرين على التفاعل معه ، وهذا يقود إلى الانفعال السلبي وانخفاض تقدير الذات مما يؤدي بدوره إلى المشاركة الأقل في المواقف الاجتماعية.

(Mounts,N. et al .,2006,P .76)

ويعد الإرشاد القائم على اليقظة العقلية أحدث التدخلات الإرشادية لتنمية المهارات الاجتماعية، حيث يقوم هذا النوع من التدخل على تدريب المسترشد على ملاحظة الأفكار وفي ممارسة اليقظة العقلية فإن الشخص لا يقيم أو يحكم على أفكاره ليعيد هيكلتها بل يلاحظها كظواهر عابرة ومن خلال الممارسة فإن المسترشد يتعلم كيف يتحول من الفعل (حل المشكلات أو تحليلها ) إلى موجود ( خبرة حسية مباشرة للحظة الحاضرة بدون تغييرها أو تقييمها) ( فتحي عبد الرحمن ، أحمد على ، ٢٠١٣ ، ص ٥ ) .

فاليقظة العقلية تتألف من وصف عامل الانتباه والوعي ومما يجرى في الوقت الحاضر لذوى صعوبات التعلم وهي تتدرج ضمن المقدرة على دفع الانتباه الكامل إلى اللحظة الحاضرة وتساعد على انتقاء المثيرات الجديدة وغير العادية ، فاليقظة العقلية هي عملية نشطة لرسم الأحداث وإيجاد فئات جديدة ، مما يجعل التلاميذ ذوي صعوبات التعلم أكثر انفتاحاً على الواقع وحساسية لسياق الأحداث .  
( عادل الأشول ، ٢٠١٥ ، ص ٤٩٥ )

ومن هنا ينطلق البحث الحالى مستهدفاً التحقق من فعالية برنامج إرشادى قائم على اليقظة العقلية في خفض الاكتئاب لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

### مشكلة الدراسة

نبع الإحساس بمشكلة الدراسة من خلال ما لاحظته الباحثة أثناء عملها مع التلاميذ داخل الفصل الدراسى حيث لاحظت أن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم كغيرهم من الطلبة ذوي الاحتياجات التربوية يعانون من عقبات ومشكلات مدرسية كثيرة تتمثل في عدم تقبلهم من قبل المعلمين كأقرانهم الآخرين وكذلك عدم تقبلهم من أقرانهم الآخرين مما يؤدي إلى قصور في المهارات الاجتماعية وتكوين علاقات مع الآخرين في الصف والمدرسة هذا بالإضافة إلى التحيز ضدهم والتفكير النمطى عنهم مما يحد بالتالى من إمكاناتهم لتحقيق أقصى درجة من النمو تسمح بها قدراتهم مما يترتب عليه مشاعر الإحباط والفشل أكثر من أقرانهم من الطلبة الآخرين وهذا يستدعي ضرورة التدخل السريع لتنمية المهارات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

كما ورد في بعض الدراسات التي أشارت لانخفاض المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في الصفوف العادية حيث أنهم يكونوا أكثر شعوراً بالوحدة وغير محبوبين، ويتم تجاهلهم وإهمالهم، مما يشير إلى أنهم يدركون أنفسهم كمعزولين ومن هذه الدراسات دراسة كلاً من ( عبد الحميد حسن ، ٢٠٠٩ ؛ أحمد خالد ، ٢٠١١ ؛ منذر جمال ، ٢٠١٤ ).

وعلى الجانب الآخر نجد بعض الدراسات أشارت إلى فعالية التدخل الإرشادى القائم على اليقظة العقلية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى ذوي صعوبات التعلم مثل دراسة كلا من ( بيتشمين وآخرون Beauchemin,J,et al.,2008 ؛ ميكليجون وآخرون Meiklejohn,J,et al 2012 .، ؛ كاثرين Katherine,W.,2013 ) والتي أشارت إلى نتائج إيجابية في تطبيق البرنامج وتنمية المهارات الاجتماعية وتحسين الأداء الأكاديمي .

إن هذه العلاقة بين المهارات الاجتماعية وذوى صعوبات التعلم تتضمن أن تنمية المهارات الاجتماعية قد يترتب عليها استخدام استراتيجيات تعايش إيجابية في المواقف الاجتماعية التي يواجهها ذوي صعوبات التعلم ، وهذا ماتسعى الدراسة الحالية إلى اختباره من خلال البرنامج الإرشادى

القائم على اليقظة العقلية المستخدم والموجه إلى تنمية المهارات الاجتماعية ، ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي :

ما فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ؟

وعلى هذا الأساس يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية:

١- ما فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ؟

٢- ما فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بعد التطبيق والمتابعة؟

### أهداف الدراسة

- ١- تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.
- ٢- اختبار مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم .

### أهمية الدراسة

#### الأهمية النظرية:

- ١- حداثة اليقظة العقلية كأحد فنيات التدخل الإرشادي ، حيث يوجد دراسات أجنبية تناولت العلاج الإرشادي بفنيات عديدة ولكن نجد قلة في الدراسات العربية من تناولت هذه الفنية .
- ٢- أهمية متغير المهارات الاجتماعية لدى ذوي صعوبات التعلم.
- ٣- تتحدد الأهمية النظرية أيضاً في تأكيد الباحثين في مجال التربية الخاصة على أن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم يعانون من ضعف مهاراتهم الاجتماعية التي تحقق لهم التكيف .

#### الأهمية التطبيقية:

- ١- بناء وتطبيق برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية المهارات الاجتماعية ، والذي يمكن الاستعانة به من قبل الاخصائيين النفسيين العاملين بمجال التربية الخاصة.

### مصطلحات الدراسة

#### ١- فعالية Effectiveness

يعرف عادل عبدالله (٢٠١٠، ص ٣١) الفعالية بأنها قدرة البرنامج المستخدم أو النسق أيّاً كان نوعه على أن يحدث (أو حتى لا يحدث) تغيرات معينة في اتجاه ما ، وتقاس هذه الفعالية بتحقيق الأهداف أو التغيرات المستهدفة والتي تمثل في جوهرها تعديلاً للسلوك بحيث يتم تحقيق التنمية

المطلوبة أو التحسين المنتظر، أو يمكن الحد من الآثار المواتية التي يتم تحديدها وتقييم البرنامج في ضوءها .

وتعرف الفعالية في الدراسة الحالية بأنها "تأثير البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تنمية المهارات الاجتماعية و أثرها في الاكتئاب لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، ويقاس التأثير من خلال الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ، والتتبعي".

## ٢- البرنامج الإرشادي : Counseling program

مجموعة من الإجراءات المخططة والمنظمة وفقاً لأسس علمية موضوعية ، ويتضمن مجموعة الأنشطة والتدريبات والخبرات المصممة وفقاً لجدول زمني معين . ( حميده العربي ، ٢٠١١ ، ص ١٦ )

## ٣- اليقظة العقلية : Mindfulness

يعرف ( Cardaciotto,L, et al ., 2008 ) اليقظة العقلية كمفهوم نفسى وهو التعريف الذى يبنى عليه البرنامج ويشير إلى أن اليقظة العقلية تعنى المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هى فى الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.

ويعرف البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية إجرائياً فى الدراسة الحالية " بأنه مجموعة من الأنشطة والخبرات المنظمة والمخططة والمحددة بجدول زمني معين ، بهدف تنمية المهارات الاجتماعية وأثرها فى الاكتئاب لدى عينة الدراسة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، ويتم ذلك من خلال مجموعة من من الجلسات الإرشادية القائمة على فنية اليقظة العقلية " .

## ٤- المهارات الاجتماعية Social skills

هى قدرة الفرد علي التعبير الانفعالي والاجتماعي ، واستقبال انفعالات الآخرين وتفسيرها ، ووعيه بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل ، ومهارته فى ضبط وتنظيم تعبيراته غير اللفظية ، وقدرته علي لعب الدور وتحضير الذات اجتماعياً ( هدى إبراهيم ، ٢٠١٦ ، ص ١١ ) .

وتعرف إجرائياً على أنها عادات وسلوكيات مقبولة اجتماعياً يتدرب عليها الطالب إلى درجة الاتقان والتمكن من خلال التفاعل الاجتماعى الذى يعد عملية مشاركة بين الأطفال من خلال مواقف الحياة اليومية والتي من شأنها أن تفيده فى إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين فى محيط مجاله النفسى.

## ٥- التلاميذ ذوي صعوبات التعلم Students with learning disabilities

هم أولئك التلاميذ الذين يظهرون اضطرابات فى واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية التى تتضمن فهم واستعمال اللغة المكتوبة أو اللغة المنطوقة ، والتي تبدو فى اضطرابات السمع

والتفكير والكلام والقراءة والتهجى والحساب التى تعود إلى اسباب تتعلق بإصابات الدماغ البسيطة الوظيفية ، ولكنها لا تعود إلى اسباب تتعلق بالإعاقة العقلية أو السمعية أو البصرية أو غيرها من الاعاقات ( عبد الصبور منصور ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥٨ ) .

وتعرف صعوبات التعلم إجرائياً في الدراسة الحالية بأنهم الطلبة الذين صنفوا بأنهم يعانون من صعوبات تعليمية في المدارس العادية ويظهر ذلك فى انخفاض التحصيل الدراسى على الرغم من أن لديهم ذكاء متوسط وذلك لا يرجع إلى أسباب صحية أو أسرية وذلك كما تعكسه درجات التلميذ فى اختبار الذكاء ( ٩٠ ) والتحصيل الدراسى والمستوى الاقتصادى والاجتماعى.

### الإطار النظرى والدراسات السابقة

#### المحور الأول : صعوبات التعلم Learning Disability

##### تعريف صعوبات التعلم

يعرف ( عادل عبد الله ، ٢٠٠٦ ، ٢٧ ) صعوبات التعلم على أنها تعد بمثابة مصطلح عام يشير إلى مجموعة غير متجانسة من الاضطرابات التى تظهر على هيئة صعوبات ذات دلالة فى اكتساب واستخدام القدرة على الاستماع ، أو التحدث ، أو القراءة ، أو الكتابة ، أو التفكير ، أو القدرة الرياضية أى القدرة على إجراء العمليات الحسابية المختلفة . وتعد مثل هذه الاضطرابات جوهرية بالنسبة للفرد ، ويفترض أن تحدث له بسبب حدوث اختلال فى الأداء الوظيفى للجهاز العصبى المركزى .

ويعرف الطلبة ذوي صعوبات التعلم فى دراسة مثال عبدالله ( ٢٠١٠ ) ومُجد مصطفى ( ٢٠١١ ) على أنهم هم الذين يظهرون اضطرابات فى واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية مثل استيعاب اللغة المكتوبة أو المنطوقة أو التهجى أو فهم واستيعاب المفاهيم العلمية كالرياضيات ، أو اضطرابات فى التفكير أو قصور فى الإدراك أو التذكر أو ضبط الانتباه أو الحركة الزائدة مع أنهم يتمتعون بذكاء متوسط أو أكثر ، على أن تكون هذه الصعوبة ليست ناتجة عن أى إعاقة جسمية أو سمعية أو بصرية أو حركية أو اضطرابات سلوكية أو غيرها من الإعاقات . ( تيسير مفلح ، ٢٠١١ ، ٣٤ )

##### نسبة انتشار ذوي صعوبات التعلم

تشير بعض الدراسات إلى وجود تلميذ واحد فى كل فصل وحسب إحصائية الجمعية البريطانية لصعوبات التعلم تفيد بوجود ١٠% من الأطفال الذين يعانون من صعوبة التعلم ، ونسبة ١ % منهم تعاني من هذه الصعوبة بشكل حاد ، كما أنها أيضاً - حسب الدراسات - تصيب الأطفال الذكور بنسبة تزيد من ٣ - ٦ مرات عنها فى الإناث ، وهذا يدعونا إلى الإسراع فى البحث عن طريقة تقلل منها ، وتزيد من قدرات أطفالنا فأى أب أو أم عندما يعلم أن ابنه أو ابنته تعاني من صعوبات التعلم ، لا يلبث أن يصاب بحزن وذعر شديدين ، وسبب حزنه هو عجزه عن فعل أى شئ لابنه أو لابنته ، إذ انها مسئولية علمية وتربوية وحكومية . ( عبد المنعم الميلادى ، ٢٠٠٨ ، ٢٦ )



## مظاهر صعوبات التعلم :

١- مظاهر سلوكية : توجد مظاهر سلوكية كالصعوبة في تمييز الطفل بين الشكل و بين الخلفية واستمراره في النشاط المطلوب منه دون أن يدرك نهايته(أحمد الشاذلي ، ٢٠١٢ ، ١٩ )

٢- مظاهر عصبية : لمعرفة صعوبات التعلم هناك المظاهر العصبية ( البيولوجية ) مثل حدوث اضطرابات عصبية تعود إلى إصابة الدماغ قبل حدوث الولادة أو أثناءها . ( فاروق الروسان ، ١٩٨٩ ، ٩٣ )

٣- مظاهر لغوية :ويسرى هذا الضعف على القدرة على الكتابة والتي تسمى باسم (Dysgraphia) وتعود إلى أسباب تتعلق بالقدرة الحركية الدقيقة. ( أحمد الشاذلي ، ٢٠١٢ ، ٢٠ )

## الأسباب المؤدية لصعوبات التعلم :

١- الأسباب العضوية والبيولوجية :

قد تم اقتراح العديد من العوامل البيولوجية المرتبطة بصعوبات التعلم وذلك مثل سوء التغذية ، عدم التوازن البيوكيميائي ، أو عدم قدرة الدم على تكوين كمية طبيعية من الفيتامينات ، ولكن البحث التجريبي لم يؤكد هذه النظريات. ( Hunt,N.&Marshall,K.,2005,122)

٢- الأسباب الوراثية

حيث تشير الدراسات في موضوع أسباب صعوبات التعلم إلى أثر العوامل الجينية الوراثية ، وللجانب الوراثي أثر كبير لا يمكن تجاهله فيما يتعلق بظهور صعوبات التعلم .

(Hallahan,D.&Kauffman,J.,2003,3)

٣- الأسباب البيئية

تعتبر العوامل البيئية من العوامل المساعدة في موضوع أسباب صعوبات التعلم ، وتتمثل في نقص الخبرات التعليمية وسوء التغذية أو سوء الحالة الطبية أو قلة التدريب أو إجبار الطفل على الكتابة بيد معينة ونقص الخبرات البيئية والحرمان من المثيرات البيئية المناسبة.( فاروق الروسان ، ٢٠٠١ ، ٣٤ )

## تشخيص ذوى صعوبات التعلم

يمكن عرض مراحل تشخيص صعوبات التعلم كما يلي :

١- مرحلة التعرف ٢- ملاحظة ووصف السلوك ٣- التقييم غير الرسمي ٤- التشخيص المتكامل

٥- كتابة نتائج التشخيص ٦- تخطيط البرنامج العلاجي (عبد الصبور منصور، ٢٠٠٣ ، ١٦٨ )  
وإذا ألقينا الضوء على محكات التعرف على صعوبات التعلم فنجد أن العلماء يؤكدون على وجود خمسة محكات

١- محك التباعد : وهو تباعد المستوى التحصيلي للطالب في مادة عن المستوى المتوقع منه أي التفاوت بين القدرات العقلية والمستوى التحصيلي الحقيقي للطفل .

٢- محك الاستبعاد .

حيث يتم بواسطة هذا المحك استبعاد بعض الفئات عند تشخيص فئة صعوبات التعلم ومن هذه الفئات نذكر حالات التخلف العقلي والإعاقة الحسية وذوى الاضطرابات الانفعالية الشديدة لأسباب تخص الإعاقة كضعف الرؤيا والسمع ، أو التخلف العقلي ، أو الإعاقات البدنية والحركية ، أو الحرمان البيئي أو الثقافي أو التعليمي أو الاقتصادي ( السيد عبد الحميد ، ٢٠٠٣ ، ٢٩٥ ) .

٣- محك التربية الخاصة .

واستكمالاً للمحك السابق فإن ذوى الفئات الخاصة لهم نسق في التربية والتعليم تختلف عن العاديين ويختلف أيضا عن ذوى صعوبات التعلم ولذا يستبعد من هذه الفئة أولئك الأطفال الذين يحتاجون إلى مناهج التربية الخاصة . (عادل عبدالله، ٢٠٠٦، ٤٠ )

٤- محك المشكلات المتعلقة بتأخر النضج . تختلف معدلات النمو من طفل لآخر بل إن معدلات النضج تختلف حسب اختلاف الجنس أو السلالة وعلى هذا الأساس يجب مراعاة المعايير الخاصة بالنضج لكل مرحلة عمرية ، ويهدف هذا المحك لتحديد الخلل في عملية النضج كأحد الأسباب المؤدية إلى صعوبات التعلم والتي تختلف من طفل لآخر

٥- محك العلامات النيورولوجية .

حيث يمكن الاستدلال على صعوبات التعلم من خلال ملاحظة التلف العضوى أو الوظيفى فى المخ ويمكن الاستدلال عليها باستخدام رسام المخ الكهربى أو الأشعة المقطعية ومن الدراسات التى اهتمت بمحك العلامات النيورولوجية دراسة بهات وجريفيين (Bhat,P.&Griffin,C.(2003) إلى تحسين الوعى لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم ذو محك العلامات النيورولوجية وأوضحت النتائج فاعلية البرنامج فى تحسين مهارات الأطفال ذوى صعوبات التعلم ، ومن الدراسات التى تناولت محكات صعوبات التعلم بالدراسة دراسة أحمد فرحات وعوين مُجد الهادى (٢٠١٤ ) ودراسة سماح بشقة (٢٠٠٨) .

## تصنيف صعوبات التعلم

أولاً : صعوبات التعلم النمائية

ثانياً : صعوبات التعلم الأكاديمية

والتي تتضمن كما أوضحتها دراسة هين (Hen,M.(2014) صعوبات القراءة والكتابة والتهجى

والرياضيات وسوف يتم عرضها كمايلى :

١- صعوبات القراءة : وهى من أكثر الموضوعات انتشاراً بين الأطفال ذوى صعوبات التعلم وهى عبارة

عن حالة عصبية معقدة فى بنيتها الأساسية ، تظهر أعراضها فى العديد من جوانب التعلم

والوظائف ، وقد توصف كصعوبة معينة في القراءة ، والتهجى ، واللغة المكتوبة ، وتؤثر على واحدة أو أكثر من الجوانب التالية : الحساب ، ومجموعة المهارات الرمزية كرموز الموسيقى ، والوظائف الحركية ، والمهارات التنظيمية ( السيد عبد الحميد ، ٢٠٠٣ ، ١٦٦ )

٢- صعوبات الكتابة : يقصد بصعوبات التعلم فى الكتابة عدم القدرة على التعبير عن المعانى والأفكار من خلال مجموعة من الرموز المكتوبة. ( محمد مصطفى ، ٢٠١١ ، ٦٣ ) ، وهدفت دراسة صفاء برعى ( ٢٠٠٩ ) لمعرفة مدى فعالية برنامج علاج صعوبات التعلم فى الكتابة فى تحسين الأداء الكتابى .

٣- صعوبات التهجئة : يعانى العديد من الأطفال ذوى صعوبات تعلم الكتابة من مشكلات تشابه بعض الحروف واسترجاعها من الذاكرة ، وحفظ وتذكر أشكال مواقع الحروف فى الكلمات. ( سليمان عبد الواحد ، ٢٠٠٧ ، ٦٤ )

٤- صعوبات الرياضيات : عبارة عن الحالة التى تتأثر فيها القدرة على اكتساب المهارات الحسابية المتنوعة (عادل عبد الله ، ٢٠١٠ ، ١٥٥ )

### خصائص ذوى صعوبات التعلم

- الخصائص المعرفية : وتذكر دراسة بورين إيريك (Borin,E.(2012) أن هذه الخصائص تتعلق بعمل الأجهزة المعرفية لدى الإنسان ، والتي تقوم بدور حيوى فى تفاعل الإنسان مع محيطه
- الخصائص الحركية : توضح دراسة منير حمود ( ٢٠٠٩ ) أن الحركة الزائدة من سمات ذوى صعوبات التعلم وإن كانت غير منسجمة مع متطلبات الموقف أو المهمة التى يقوم الطفل بأدائها وتسبب إزعاجاً للصف والمعلم .
- الخصائص السلوكية : يتميز التلاميذ ذوو صعوبات التعلم بالكثير من الخصائص السلوكية ، والتي تمثل انحرافاً عن معايير السلوك السوى للتلاميذ العاديين فى مثل سنهم مما يعكس تلك الخصائص على تقدم التلميذ فى المدرسة وقابليته للتعلم ( إسماعيل إسماعيل، ٢٠٠٩، ٤١ )
- الخصائص الأكاديمية : إن التفاوت بين الأداء الأكاديمى والقدرة العقلية تصف الطلبة ذوى صعوبات التعلم ، ويحدد التعريف الفدرالى الجوانب الأكاديمية التى تظهر فيها الاضطرابات التعليمية أثناء الممارسات المدرسية ويتم إدراج القراءة والرياضيات والتهجى والكتابة ( مارتن هنلى وآخرون ، ٢٠٠٦ ، ٢١٩ )
- الخصائص اللغوية : الطالب ذوى صعوبات التعلم يعانى من مشكلات فى اللغة الاستقبالية وفى اللغة التعبيرية أو فيهما . ( حميدة العربى ، ٢٠١١ ، ١٢٢ )

- الخصائص الانفعالية : تتعين الإشارة إلى أن هذه الاضطرابات الانفعالية تعد ثانوية بالنسبة للمشكلات الأساسية حيث أنها نتيجة وليست سبباً للعجز عن التعلم ( فتحي الزيات ، ١٩٩٨ ، ٦٠٧ )

- الخصائص الاجتماعية : لقد عرف المتعلمين ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بأنهم المتعلمين الذين لا يتفاعلون إيجابياً مع الآخرين ، فهم آخر المتعلمين الذين يختارون في الأدوار والمواقف التفاعلية الجماعية القائمة على تعاون وتضافر جهود أقرانهم بسبب أنهم أقل تقبلاً من أقرانهم ومعلميهم . ( سليمان عبد الواحد ، ٢٠١٠ ، ٣٤٦ )

### المحور الثاني: المهارات الاجتماعية Social skills

تحتل المهارات الاجتماعية مكانا بارزا في حياة الفرد منذ طفولته وحتى نهاية عمره لما لها من أهمية في عملية التفاعل الاجتماعي الذي يعتمد على مهارات الفرد اللفظية وغير اللفظية في التواصل مع الآخرين ولها أثر فعال في عملية التوافق خاصة التوافق الاجتماعي الذي يساعد الفرد على تقدير وتحقيق ذاته من ناحية ومن ناحية أخرى يجعل الفرد يستشعر الادوار الاجتماعية المختلفة التي يقوم بها وتزيد في نفس الوقت ثقته بنفسه في التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة بلا خجل أو شك في الآخر ومن الآخر . ( السيد عبد العال ، ٢٠٠٦ ، ٣ )

فالمهارات الاجتماعية ضرورية لحياة الفرد ؛ لأن حياة الإنسان لا تستقيم إلا وسط جماعة تتطلب منه في كافة المواقف الحياتية أثناء تفاعله مع الآخرين علي كافة المستويات - ابتداء بالأسرة وانتهاء بجماعة العمل - مجموعة من المهارات تيسر وتضفي على علاقاته الاحترام والتقدير والحب والتعاطف والمشاركة والتواصل، والتي تجعل لحياته بشكل عام معني وقيمة ( فاروق السعيد ، ٢٠٠٧ ، ص ١٤٢ )

حيث أن المهارات الاجتماعية هي الاساليب التي يجب أن يعد لها الافراد إعدادا اجتماعيا سليما بما يجعلهم يسلكون سلوكا معينا ويترتب عليه فهم الاخرين ويترتب على هذا الفهم زيادة السرور والرضا واتخاذ القرارات السليمة وانجاز الاعمال والثقة بالنفس والمشاركة الاجتماعية وكسب الاصدقاء ( عباس راغب ، ٢٠٠٩ ، ٢٢ )

وإتقان الطفل للمهارات الاجتماعية يؤدي إلى تزايد توافقه النفسي والاجتماعي من خلال قدرته على القيام بالأعمال والأنشطة المميزة لأسلوب تفاعله الاجتماعي مع الأشخاص والأشياء من حوله ، لذا يقدر علماء التربية وعلم النفس أن قصور المهارات الاجتماعية لدى الطفل يسهم في حوث الخجل والقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية مما يجعل هؤلاء الأطفال مستحيين و مرفوضين ولا يتمتعون بأية شعبية بينما يؤدي التزويد بالمهارات الاجتماعية إلى ضبط السلوك عند التفاعل الاجتماعي ومما يتضمنه من سلوكيات تؤثر وتتأثر بسلوك الآخرين كما يؤدي التزويد بالمهارات

الإجتماعية أيضا إلى الانبساطية والقدرة على التصرف بنجاح والتوجه نحو الآخرين. (أمنه المطوع ،  
٢٠٠١ ، ٢٠ )

### أهمية المهارات الإجتماعية

١- تعد المهارات الإجتماعية عاملاً مهماً في تحقيق التكيف الإجتماعي داخل الجماعات ينتمون إليها الافراد وكذلك المجتمع.

٢- تفيد المهارات الإجتماعية للأفراد في التغلب على مشكلاتهم وتوجيه تفاعلاتهم مع البيئة المحيطة.

يساعد اكتساب المهارات الإجتماعية الأفراد على تحقيق فوز كبير من الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس والاستمتاع بأوقات الفراغ كما يساعدهم على ثقتهم بأنفسهم ومشاركة الآخرين في الأعمال التي تتفق مع قدراتهم وإمكانياتهم وتساعدهم على التفاعل مع الرفاق والابتكار والإبداع في حدود طاقتهم الفهمية والجسمية. ( أميرة السيد ، ٢٠١٢ ، ٢١١ )

ويتضح مما سبق مدى أهمية المهارات الإجتماعية بالنسبة للطفل ، حيث تساعده على إقامة علاقات إجتماعية ناجحة مع الآخرين والتفاعل معهم داخل سياق إجتماعي محدود وبأساليب محددة تلقى قبولاً إجتماعياً لاتفاقها مع المعايير الإجتماعية السائدة وتكيبه كذلك الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة والقدرة على تحمل المسؤولية ، أما قصور المهارات الإجتماعية لدى الطفل تؤدي إلى عجز الطفل عن التفاعل الناجح مع الآخرين وقد تكون سبباً للكثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية التي قد تصيب الطفل نتيجة ذلك ولذلك فلا بد من إتاحة الفرص المناسبة للطفل لكي يتعلم ويكتسب المهارات الإجتماعية التي تحقق له الإشباع والرضا من خلال تفاعله مع الآخرين لأن إخفاق الطفل وفشله في القيام بعلاقات إجتماعية ناجحة مع الآخرين قد يكون نتيجة عدم إتاحة الفرص أو الظروف الملائمة أمامه لكي يتعلم هذه المهارات الضرورية. ( أميرة السيد ، ٢٠١٢ ، ٢١٥ )

### مكونات المهارات الإجتماعية

المهارات الإجتماعية لها مكونان هما:

١- المكونات السلوكية:

تشير المكونات السلوكية للمهارات الإجتماعية إلى كثافة السلوكيات التي تصدر من الفرد والتي يمكن ملاحظتها عندما يكون في موقف تفاعل مع الآخرين ويمكن وضع المكونات السلوكية في تصنيفين رئيسيين هما :

- سلوك اجتماعي لفظي: وهذا النوع من السلوك له أهمية كبرى في مواقف التفاعل الاجتماعي ، فهو الذي يعمل على نقل الرسالة بشكل مباشر، ومن أمثلته إبداء الطلب مباشرة ورفض طلب معين والشكر أو الثناء والسلوك التوكيدي .
  - سلوك اجتماعي غير لفظي: وهذا السلوك لا يقل أهمية عن السلوك اللفظي وتشمل لغة الجسد والإيماءات والتواصل البصري وحجم الصوت وتعبيرات الوجه ، ويقال أن لها المصادقية الأكثر في التعبير من السلوك اللفظي. ( أحمد عواد و أشرف شريت ، ٢٠٠٢ ، ١٥٩ )
- ٢- المكونات المعرفية:

وهي غير ملاحظة وتشمل أفكار الفرد واتجاهاته ومدى معرفته بالاستجابات المناسبة في المواقف الاجتماعية وفهم السياقات الاجتماعية وبالتالي التصرف بما يناسب الموقف ، ويقصد بالجانب المعرفي الوعي بالأنظمة الاجتماعية التي تحكم السلوك في موقف ما ، ويلاحظ في بعض الاضطرابات النفسية والعقلية ، وأن يصدر من المرضى سلوكيات لا تناسب الموقف بل ما يميز مضطربي اكتئاب الهوس الدوري فعل عكس متطلبات الموقف مثل الضحك في موقف محزن . ( رضا طه ، ٢٠١٣ ، ١٠٩ )

### أنواع المهارات الاجتماعية

- لقد قام علماء التربية وعلم النفس بإجراء دراسات تربوية ونفسية عديدة للتوصل إلى مهارات لابد من تعليمها للمراهقين ليواجهوا بها الحياة الدراسية ، والمنزلية ، المستقبلية ، والأقران ، وتتمثل هذه المهارات في
- مهارات اجتماعية مبتدئة مثل (الإصغاء أو الاستماع ، البدء في الحوار ، تشكيل الحوار طرح السؤال).
  - مهارات اجتماعية متقدمة مثل (طلب المساعدة ، الاندماج مع الآخرين ، إعطاء التوجيهات) .
  - مهارات لازمة للتعامل مع المشاعر مثل (اعرف مشاعرك ، فهم مشاعر الآخرين) .
  - مهارات تشكل بدائل للحالة العدائية عند المراهقين مثل (طلب الإذن ، المشاركة ، المناقشة) .
  - مهارات لازمة للتعامل مع الضغط والإجهاد مثل (تقديم الشكوى ، التعامل مع الأقران) .
  - مهارات التخطيط مثل (التقرير لعمل شيء ، تحديد سبب المشكلة ، وضع هدف) .
- ( رضا المصري ، ٢٠١٥ ، ٥٤ )

### أبعاد المهارات الاجتماعية

- المهارات الاجتماعية العامة :
- وتشمل السلوكيات المختلفة المقبولة اجتماعيا والتي يمارسها الفرد بشكل لفظي أو غير لفظي .

• المهارات الاجتماعية الشخصية :

ويقصد بها التعامل بشكل ايجابي مع الأحداث والمواقف الاجتماعية

• مهارات المبادرة التفاعلية :

وتتمثل في القدرة على المبادرة بالحوار ، والمشاركة ، والتفاعل ، وفي هذه النقطة يتسم عمل المعلم الفعال بالمبادرة والنزول إلى الميدان ،ويجب أن يكون لديه القدرة على التفاعل ،والقدرة على المبادرة بالحديث والقدرة على تقديم المساعدة.

• مهارة الاستجابة التفاعلية:

القدرة على الاستجابة لمبادرات الغير من حوار أو شكوى أو طلب المساعدة ،أو المشاركة في الأنشطة ،ويجب على المعلم أن يكون مساهمة في الأنشطة الرياضية والفنية والدينية والأدبية ويستجيب للدعوات حتى يكون مشاركا ومتفاعلا مع الآخرين.

• المهارات الاجتماعية ذات العلاقة بالبيئة المدرسية :

وتتمثل في القدرة على إظهار المهارات اللازمة للتفاعل مع أفراد ومجريات وأحداث البيئة المدرسية،وتشمل العلاقات مع الطلاب والمعلمين وطاقم الإدارة وأصحاب الوظائف المساندة مثل الكاتب ومحضر المختبر ومع العمال وحراس المدرسة ،ويجب أن يوظف المعلم علاقته بجميع منسوبي المدرسة ويشاركهم الحديث عن مشكلاتهم ،واستخدام الألفاظ الطيبة معهم العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة مفتاح العديد من المشكلات:لكي نحول المدارس على نحو ناجح ينبغي أن ندرّب المدرسين على مهارات العلاقات الإنسانية التي يحتاجون إليها لإدارة الصف بطريقة إنسانية تعاونية وأن أكثر المشكلات التي تحدث بين المعلمين والطلبة هي بسبب القرارات التعسفية التي يتخذها المعلمين ضد الطلاب وأثبتت التجارب أن الفلسفة الديمقراطية في إدارة الفصول وداخل المدرسة أفضل من الإدارة التقليدية المبنية على المثير والاستجابة هذا يعني أن تكون المدارس والفصول من النوع الذي يساعد فيه الناس بعضهم البعض، ويستمتع كل منهم بصحبة الآخر ولا ينتقد أحد الآخر أو يتهم عليه أو يعيبه بعيوب فيه ويقدمون المساعدة لبعضهم البعض .

• المهارات الاجتماعية المتعلقة بالبيئة المنزلية:

ممارسة المهارات مع الزوجة و الأبناء ،الابتناسات و الهدايا والتعبيرات المناسبة لها مردودها الإيجابي على العلاقات الاسرية يقال أن الرجال يعانون من عسر في التعبير عن مشاعرهم لزوجاتهم.

( خالد العامري ، ٢٠٠٧ ، ٢١٧ )

• المهارات الاجتماعية المتعلقة بالبيئة المحلية من جيران ورفاق ومرافق .

وتؤدي تنمية واكتساب المهارات الاجتماعية إلى :

١- مساعدة الأبناء على تعلم تبادل المشاعر مع الآخرين، واستخدام أساليب فعالة للتوافق مع المواقف والصراعات اليومية في الحياة.

٢- مساعدة الأبناء على اكتساب مهارات التواصل، حيث يقابلون الكثير من الأفراد، الأمر الذي يساعدهم مستقبلاً على الحصول على الوظيفة التي يرغبونها، والتقدم في المهن والعلاقات.

٣- اكتساب المهارات الاجتماعية يوفر وسائل وأساليب للأفراد يمكنهم استثمارها، فتؤدي إلى أن يصبح الإنسان أكثر سعادة.

( عباس راغب ، ٢٠٠٨ ، ١٥٥ )

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت انخفاض المهارات الاجتماعية لدى ذوي صعوبات التعلم كدراسة عبد الحميد حسن ( ٢٠٠٩ ) هدفت الدراسة التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين التلاميذ ذوي صعوبات التعلم والتلاميذ الأسوياء. وقد بلغت عينة الدراسة ( ٦٠ ) تلميذا وتلميذة يعانون من صعوبات التعلم ، و( ٦٠ ) تلميذا من الأسوياء ، وقد تم استخدام نظام تقدير المهارات الاجتماعية وقد أظهرت النتائج أن هناك فروقا دالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة ذوي صعوبات التعلم والأطفال الأسوياء في الأبعاد الثلاثة ومقاييسها لصالح الأطفال الأسوياء في بعدي المهارات الاجتماعية والكفاية الاجتماعية، لصالح الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

ودراسة أحمد خالد ( ٢٠١١ ) هدفت هذه الدراسة إلى تقييم المهارات الاجتماعية والانفعالية للطلبة ذوي صعوبات التعلم وتألفت عينة الدراسة من ( ٢٣٨ ) طالبا من ذوي صعوبات التعلم. وقد تم تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية والانفعالية الذي استخرجت له دلالات صدق وثبات. وأشارت النتائج إلى أن متوسطات درجات الطلبة ذوي صعوبات التعلم على مقياس المهارات الاجتماعية والانفعالية كانت دون المتوسط على مجالات الأداة جميعها.

وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بتنمية المهارات الاجتماعية لذوي صعوبات التعلم باستخدام برامج ارشادية كدراسة ناجى السعيدة ( ٢٠٠٤ ) حيث هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج ارشادي في تنمية المهارات الاجتماعية للطلبة ذوي صعوبات التعلم وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ طالبا و ٣٠ طالبة من ذوي صعوبات التعلم وتم تقسيم العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وتكونت أداة الدراسة من مقياس ( جرشام واليوت ) الصورة المعربة ، وأسفرت النتائج عن أن هناك تحسناً في المهارات الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية .

ويأتي الارشاد عن طريق تدخلات اليقظة العقلية كأحدث الاساليب العلاجية الحديثة نسبيا

لتحسين المهارات الاجتماعية وهذا ما أشارت اليه دراسة James, B.et al ( 2008 )



وكان الهدف منها معرفة تأثير التأمل القائم على اليقظة العقلية في القلق وتعزيز المهارات الاجتماعية وتحسين الأداء الأكاديمي بين ذوي صعوبات التعلم ، وتكونت عينة الدراسة من ٤٣ طالب وطالبة من ذوي صعوبات التعلم وقد استخدم الباحثين البرنامج القائم على اليقظة العقلية ومقياس صعوبات التعلم ، وأظهرت جميع مقاييس النتائج تحسناً كبيراً مع المشاركين في البرنامج وانخفاض حالة القلق وتعزيز المهارات الاجتماعية وتحسين الأداء الأكاديمي وهذا ما يتفق مع نموذج التدخل الإدراكي .

ودراسة (Kimberly,A.,(2010) والتي هدفت إلى معرفة تأثير البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تنمية المهارات الاجتماعية وتكونت عينة الدراسة من ٢٤٦ طالب وتم مل الاختبار القبلي وتطبيق الأدوات عليهم وهي كالتالي تقرير الاختبار الذاتي والمفهوم الذاتي للمدرسة والبرنامج القائم على اليقظة العقلية وأظهرت النتائج ايجابية الاختبار البعدي عن القبلي ووجدت فوائد ايجابية عن تطبيق البرنامج القائم على اليقظة العقلية.

وفي دراسة قيس المقداد ( ٢٠١١ ) هدفت الدراسة الى استقصاء مستوى المهارات الاجتماعية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم والطلبة العاديين وفيما إذا كان ذلك المستوى يختلف تبعا لمتغيري الجنس أو الفئة العمرية أو التفاعل بينهما شارك في الدراسة ٢٧٨ طال وطالبة منهم ١٨١ من الطلبة العاديين و ٩٧ طالب وطالبة من ذوي صعوبات التعلم اختيروا من مدارس تحتوى على غرف مصادر التعلم فى فى مديرية التربية والتعليم ولغرض جمع البيانات استخدمت صورة معدلة من مقياس المهارات الاجتماعية للطلبة ذوي صعوبات التعلم ، وأشارت نتائج الدراسة أن الطلبة العاديين والطلبة ذوي صعوبات التعلم أظهروا مستوى متوسطا من المهارات الاجتماعية مع افضلية للطلبة العاديين وأشارت النتائج ايضا إلى وجود فروق دالة احصائيا ي مستوى المهارات الاجتماعية بين الطلبة العاديين والطلبة ذوي صعوبات التعلم لصالح الطلبة العاديين على الأداة بشكل عام وعلى ابعادها الفرعية.

وهذا ما أوضحته بعض الدراسات مثل دراسة ( John,M,et al., ( 2012 ) والتي درست تأثير استخدام برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطلاب والمعلمين مما له التأثير على التحصيل الاكاديمي ، واختيرت العينة من طلاب المرحلة الاعدادية ومعلميهم وتم تطبيق البرنامج القائم على اليقظة العقلية وأشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية.

وهذا ما أكدت عليه دراسة أحلام مهدى ( ٢٠١٣ ) حيث هدف البحث الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وتأثيرها على المهارات الاجتماعية على الطلبة وفق متغيري الجنس والتخصص ، وتحقيقا لأهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية اعتمادا على نظرية لانجر فى اليقظة الذهنية والابعاد التي حددها هي : "التمييز اليقظ ، الانفتاح على الجديد ، التوجه نحو الحاضر

، الوعى بوجهات النظر المتعددة " ، وطبق المقياس على عينة البحث البالغ عددها ٥٠٠ طالب وطالبة ، وتوصلت الباحثة الى النتائج التالية : أن مستوى اليقظة العقلية ارتفع مما كان له التأثير على المهارات الاجتماعية لدى الطلبة ووجدت فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس ( اناث - ذكور ) ولصالح الذكور ، ولا توجد فروق دالة احصائية تبعا للتخصص.

ودراسة ( Katherine,W., 2013 ) والتي هدفت لمعرفة أثر اليقظة العقلية على تنمية المهارات الاجتماعية لدى الشباب ، وتم تصميم مجموعتين تجريبية وضابطة قوامها ١٠ افراد وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية من اعداد الباحثة ، وأشارت النتائج إلى فعالية تأثير اليقظة العقلية الايجابية على تنمية المهارات الاجتماعية.

### المحور الثالث : اليقظة العقلية Mindfulness

#### تعريف اليقظة العقلية

تعرف اليقظة العقلية بانها توجيه الانتباه بطريقة خاصة عن عمد وفي اللحظة الحاضرة وبدون إصدار أحكام حيث انها تشير إلى تربية الوعى الشعورى والانتباه على أساس لحظة بلحظة ، ويتضمن الوعى الذى تهدف إليه اليقظة العقلية صفة الانفتاح أو الاستقبال وعدم إصدار الأحكام ، حيث اليقظة العقلية هى نقيض العادة العقلية أو رد الفعل التلقائى فهى ليست نشاطا يهدف إلى شئ ما رغم أنها نشاط له أثره الثانوى وليس أولى. ( Allen, 2006, 286 )

وقد ذكرت ( هالة النجار ، ٢٠١٩ ، ٢٥ ) تعريف قاموس أكسفورد ٢٠١٤ لليقظة العقلية بأنها حالة نفسية تتحقق بالتركيز على وعى الفرد فى الوقت الحاضر ، مع الاعتراف بهدوء ، وقبول المشاعر ، والأفكار ، والأحاسيس الجسدية وتستخدم كفنية علاجية .

حيث يمكن تحديد اليقظة العقلية خلال مكونين اثنين حيث تشمل عناصر من الانتباه المنظم ذاتيا اى الانتباه إلى ما يحدث لحظة بلحظة الآن ، واتجاه القبول والانفتاح على خبرات الفرد ، ويمكن تسهيل اليقظة العقلية بفتيات مثل الانتباه إلى توجيه الانتباه عمدا إلى الاشياء المحيطة بنا فى هذه اللحظة موجهين إليها حواسنا الخمس. ( Moore,2008,3)

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن طبيعة اليقظة العقلية ضد ردود الفعل التلقائية ، فعلينا أن نستجيب للخبرة بطريقة متعلمة ومعتادة وهى قبول للخبرة كما هى دون التوحد معها ، وأن تعميم فنيات اليقظة العقلية فى جميع أنشطة الفرد يتم بنفس الشروط.

#### عناصر اليقظة العقلية ( مكونات اليقظة العقلية )

قام كابات زين ( Kabat-zinn,2003 ) بتصميم نموذج لليقظة العقلية مرتكزا على ثلاثة حقائق وهى : القصد Intention ، والانتباه Attention ، والاتجاه Attitude وهذه الحقائق

ليست منفصلة عن بعضها وإنما هي متشابكة في عملية تحدث في وقت واحد ، حيث تكون اليقظة العقلية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة.

### فوائد اليقظة العقلية

- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسين الشعور بالتماسك ، لأن بالوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى .
- تغيير علاقة الفرد بأفكاره .
- لها فوائد فسيولوجية ونفسية تتمثل الفوائد الفسيولوجية في خفض الالم وتحقيق جودة النوم تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط واعراض الاكتئاب النفسى والقلق والتفكير الاجترارى والمخاوف المرضية.

(Weiss Becker et al., 2002)

### أبعاد مفهوم اليقظة العقلية

اما بالنسبة لأبعاد مفهوم اليقظة العقلية ، وفقا لنظرية ( لانجر) فقد تحددت بالآتى:

#### ١- التمييز اليقظ

ويتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر الى الاشياء . فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم ابداعا بتولد أفكار جديدة ، بمعنى ان اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة (سعد السندى ، ٢٠١٠ ، ص ٤٢).

#### ٢- الانفتاح على الجديد

ويتجسد بأستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها . فيتميز الأفراد المنفتحون على الافكار الجدية بالفضول وحسب الاستطلاع والتجريب والميل الى الافكار التي تتضمن تحديا عقليا ( اسمهان يونس ، ٢٠١٥ ، ص ٣٣).

#### ٣- التوجه نحو الحاضر

ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه أنيا ، فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الاحداث و أن الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقاتها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها (سعد السندى ، ٢٠١٠ ، ص ٤٣) .

### فنيات واستراتيجيات اليقظة العقلية

يذكر ماك ( Mace,2008) أن فنيات اليقظة العقلية تنقسم إلى ممارسات رسمية وغير رسمية:

- ممارسات رسمية وتتضمن:

- ١- تأمل الجلوس ( التنفس ، الأحاسيس الجسمية ، الأصوات ، الأفكار.....)
  - ٢- تأمل الحركة ( المشى ، اليوجا )
  - ٣- تبادل المجموعات ( تأدية تمارين ، مناقشة موجهة للخبرة )
- ممارسات غير رسمية وتشمل:
- ١- النشاط اليقظ ( الأكل ، التنظيف ، القيادة.....).
  - ٢- التمارين المنظمة ( المراقبة الذاتية ، حل المشكلات .....)
  - ٣- القراءة اليقظة ( خاصة قراءة الشعر ).
  - ٤- تأملات قصيرة ( تنفس لمدة ٣ دقائق مثلا )

### خصائص اليقظة العقلية

يذكر براون وريان وكريسويل (Brown,Rayan&Creswell,2007) أن أهم خصائص

اليقظة العقلية هي :

- ١- وضوح الوعي.
- ٢- الوعي اللاتمييزي.
- ٣- مرونة الوعي والانتباه.
- ٤- الموقف التجريبي نحو الواقع.
- ٥- الوعي الموجه الحاضر.
- ٦- استمرارية التنبه والوعي.

### التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية

العلاج المعرفى السلوكى يقوم على اساس ان الاضطرابات الانفعالية مثل الاكتئاب مرتبط بالافكار التلقائية السلبية والتشوه المعرفى الذى ينتج عن تنشيط المعتقدات السلبية عن الذات والعالم الخارجى ، حيث أن التفكير السلبى قد يكون ناتجا عن وليس سببا للاكتئاب وأن اتجاه سوء الوظيفة أثناء الاكتئاب يرجع إلى حالته الطبيعية بعد الشفاء (Nicole,2004,224)

ويعرف البرنامج المعرفى السلوكى القائم على اليقظة العقلية بأنه تدخل جمعى قائم على المهارات يستمر لمدة ثمانية اسابيع يدمج عناصر من برنامج تخفيف الضغوط القائم على اليقظة العقلية والعلاج المعرفى للاكتئاب(Wood,2008,45)

ويأتى العلاج عن طريق تدخلات اليقظة العقلية كأحدث الاساليب العلاجية الحديثة نسبياً ،

ومن هذه التدخلات العلاجية : الارشاد المبني على اليقظة العقلية Mindfulness Based

**Cognitive Therapy** والذي طوره كلاً من : تيسدال ، وسيجال ، ووليام ، (Segal, Wiliams, & Teasdale,2002) اعتماداً على مفهوم اليقظة التأملية .

وقد انتشر هذا النوع من العلاج في الدراسات الأجنبية في العقدين الأخيرين ، وخصوصاً في علاج الاكتئاب وتعزيز المهارات الاجتماعية ، لكنه لم يحظ باهتمام الباحثين في الدراسات العربية ، ولعل ذلك مرده إلى أصول اليقظة العقلية (Gemer,C.,2005; Cacciatore, G.,&Flint, M.,2012) ولذا يذكر (Kabat ,Z.,2003) أن مهارات اليقظة العقلية مهمة للتخلص من الضغوط وتحقيق التكيف بأسلوب صحي ، وقد استخدم العديد من المعالجين اليقظة العقلية بشكل محايد في البرامج العلاجية للصحة النفسية بعيداً عن التقاليد الثقافية أو الدينية في مجتمعاتهم ، ويمكن للباحثين العرب ترجمتها إلى مفهوم نفسى يشير إلى التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة وقبولها دون إصدار أحكام عليها أو تقييمها .

ويأتى الإرشاد عن طريق تدخلات اليقظة العقلية كأحدث الاساليب العلاجية الحديثة نسبياً لتحسين المهارات الاجتماعية وهذا ما أشارت اليه دراسة ( James, B.et al ( 2008 ) وكان الهدف منها معرفة تأثير التأمل القائم على اليقظة العقلية فى القلق وتعزيز المهارات الاجتماعية وتحسين الأداء الأكاديمي بين ذوي صعوبات التعلم ، وتكونت عينة الدراسة من ٤٣ طالب وطالبة من ذوي صعوبات التعلم وقد استخدم الباحثين البرنامج القائم على اليقظة العقلية ومقياس صعوبات التعلم ، وأظهرت جميع مقاييس النتائج تحسناً كبيراً مع المشاركين فى البرنامج وانخفاض حالة القلق وتعزيز المهارات الاجتماعية وتحسين الأداء الأكاديمي وهذا ما يتفق مع نموذج التدخل الإدراكي .

كما بحثت دراسة ( Jimenes,S., 2008 ) الاكتئاب فى مجتمع الطلاب واستخدام التدخلات القائمة على اليقظة العقلية لتخفيف أعراضه وتنمية المهارات الاجتماعية ، وطبقت على عدد ٨٠ طالب وتم استخدام التدخلات القائمة على اليقظة العقلية ، وأسفرت الدراسة على ان اليقظة العقلية ارتبطت بصورة ايجابية بخفض اعراض الاكتئاب والتدريب على الاسترخاء وتنمية المهارات الاجتماعية. ومن خلال العرض السابق يتضح اهمية الارشاد ، حيث تكمن أهمية الإرشاد فى أنه يدل التلميذ و الأسرة على الخيارات الطبية والعلاجية والتربوية والاجتماعية المتوفرة ويدلهم على كيفية الحصول على المعلومات والمشاركة الفاعلة فى تدعيم صور ايجابية عن ذوى الاحتياجات الخاصة وإيفائهم كافة الحقوق التى تكفل لهم حياة كريمة ولا يقتصر دور الإرشاد على توضيح كيفية التعامل مع الطفل ذوى الاحتياجات الخاصة بل يشمل مساعدتهم على التكيف والتوافق ، ويوضح كلاً من (Colin,H&Kory,F.,2008,P.793) أهمية الإرشاد النفسى مع الأشخاص الغير قادرين عن

التعبير عن المشاعر و إذا تم إتقان عملية الإرشاد ستكون مؤشراً رئيسياً للنجاح لأن العواطف ذات قيمة لهم لأنها تعرفهم على أنفسهم .

ويعد الإرشاد المعرفى السلوكى من أشكال الإرشاد النفسى الحديثة نسبياً ويركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها ، وإعطاء المعانى لخبراته المتعددة ويستند هذا النمط على نموذج التشغيل المعرفى للمعلومات الذى يرى أنه خلال فترات التوتر النفسى يصبح تفكير الفرد أكثر جموداً وأكثر تشويهاً ويمثل الارشاد السلوكى المعرفى فى هذا الإطار شكلاً من أشكال الإرشاد يتسم بالفاعلية والتنظيم ، كما يتحدد أيضاً بوقت معين ( عادل عبد الله ، ٢٠٠٠، ص ٢١).

### فروض الدراسة

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس المهارات الاجتماعية لصالح القياس البعدى.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى والقياس التتبعى على مقياس المهارات الاجتماعية .

### الإجراءات المنهجية للدراسة

#### أولاً : عينة الدراسة

تكونت العينة النهائية للدراسة من ( ن = ١٤ ) تلميذاً من تلاميذ الصف الاول الاعدادى من ذوى صعوبات التعلم بمدرسة عمرو بن العاص الرسمية للغات.

ثانياً : منهج الدراسة : تستخدم الدراسة المنهج شبه التجريبي من خلال تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياسين القبلى والبعدى .

#### ثالثاً : الأدوات المستخدمة فى الدراسة

١- مقياس المصفوفات المتتابعة الملون لجون رافن ( CPM ) ( تقديم عماد احمد حسن ، ٢٠١٦ )

٢- بطارية مقاييس التقدير التشخيصية لصعوبات التعلم (إعداد فتحى مصطفى الزيات ، ٢٠٠٧ )

٣- مقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال ( إعداد أمانى عبد المقصود عبد الوهاب ، ٢٠١٤ )

٤- البرنامج الإرشادى القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة )

### نتائج الدراسة وتفسيرها

#### اختبار (التحقق من) صحة الفرض الأول:

لاختبار صحة الفرض الأول الذى ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى على مقياس تقدير

المهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي". استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test لعينتين مترابطتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس تقدير المهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية، المتمثلة في: مهارات اجتماعية مناسبة، مهارات اجتماعية غير مناسبة، الاندفاعية، الثقة الزائدة، الغيرة لصالح القياس البعدي ، ويوضح الجدولين رقم ( ١ ، ٢ ) الاحصاءات الوصفية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والقبلي للمهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية، ونتائج الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس تقدير المهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية:

جدول (١). الاحصاءات الوصفية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والقبلي للمهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية

التطبيق البعدي		التطبيق القبلي		التطبيق	المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
4.98404	61.0714	1.63747	25.2857		مهارات اجتماعية مناسبة
3.33809	42.2857	1.40642	17.8571		مهارات اجتماعية غير مناسبة
1.87523	13.1429	.65044	5.5000		الاندفاعية
1.55486	12.5714	.36314	5.1429		الثقة الزائدة
.53452	10.8571	.26726	4.0714		الغيرة
12.38153	162.9286	2.96129	68		مقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال ككل

جدول ( ٢ ). نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس تقدير المهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			اتجاه الرتب المتغير
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	
٠.٠٠١	٣.٣٠٢	١٠٥	٧.٥	١٤	٠	٠	٠	مهارات اجتماعية مناسبة
٠.٠٠١	٣.٣٠١	١٠٥	٧.٥	١٤	٠	٠	٠	مهارات اجتماعية غير مناسبة
٠.٠٠١	٣.٣١٠	١٠٥	٧.٥	١٤	٠	٠	٠	الاندفاعية
٠.٠٠١	٣.٣١١	١٠٥	٧.٥	١٤	٠	٠	٠	الثقة الزائدة

٠.٠٠١	٣.٤٠٧	١٠٥	٧.٥	١٤	٠	٠	٠	الغيرة
٠.٠٠١	٣.٢٩٧	١٠٥	٧.٥	١٤	٠	٠	٠	مقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال ككل

ويتضح من الجدول رقم (٢)، ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على بعد المهارات الاجتماعية المناسبة، وبمقارنة متوسطي درجات أفراد على بعد المهارات الاجتماعية المناسبة في التطبيقين القبلي والبعدي نجد أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (٢٥.٢٨٥٧) وفي التطبيق البعدي (٦١.٠٧١٤) وهذا الفرق لصالح التطبيق البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على بعد المهارات الاجتماعية غير المناسبة، وبمقارنة متوسطي درجات أفراد على بعد المهارات الاجتماعية غير المناسبة في التطبيقين القبلي والبعدي نجد أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (١٧.٨٥٧١) وفي التطبيق البعدي (٤٢.٢٨٥٧) وهذا الفرق لصالح التطبيق البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على بعد الاندفاعية، وبمقارنة متوسطي درجات أفراد على بعد التخطيط في التطبيقين القبلي والبعدي نجد أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (٥.٥) وفي التطبيق البعدي (١٣.١٤٢٩) وهذا الفرق لصالح التطبيق البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على بعد الثقة الزائدة، وبمقارنة متوسطي درجات أفراد على بعد الثقة الزائدة في التطبيقين القبلي والبعدي نجد أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (٥.١٤٢٩) وفي التطبيق البعدي (١٢.٥٧١٤) وهذا الفرق لصالح التطبيق البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على بعد الغيرة، وبمقارنة متوسطي درجات أفراد على بعد الغيرة في التطبيقين القبلي والبعدي نجد أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (٤.٠٧١٤) وفي التطبيق البعدي (١٠.٨٥٧١) وهذا الفرق لصالح التطبيق البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على تقدير المهارات الاجتماعية ككل، وبمقارنة متوسطي



درجات أفراد على تقدير المهارات الاجتماعية ككل في التطبيقين القبلي والبعدى نجد أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (٦٨) وفي التطبيق البعدى (١٦٢.٩٢٨٦) وهذا الفرق لصالح التطبيق البعدى.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج الدراسات السابقة والتي أكدت فعالية الإرشاد المعرفى القائم

على اليقظة العقلية فى تنمية المهارات الاجتماعية مثل دراسة (Beauchemin, J, et al., 2008) بعنوان اليقظة العقلية تخفض القلق وتعمل على تحسين المهارات الاجتماعية وتحسين الاداء الاكاديمى ما بين الطلاب ذوى صعوبات التعلم ، إن الطلاب ذوى صعوبات التعلم لديهم معدلات عالية من القلق والضغط النفسى وانخفاض فى المهارات الاجتماعية مقارنة بأقرانهم العاديين ، واثبتت الدراسة العلاج القائم على اليقظة العقلية باستخدام الاسترخاء على تقليل معدلات القلق وتحسين المهارات الاجتماعية وتكونت عينة الدراسة من ٣٤ طالب وتم تطبيق برنامج اليقظة العقلية باستخدام الاسترخاء ، وأشارت النتائج إلى تحسن فى المهارات الاجتماعية وانخفاض معدلات القلق لدى الطلبة ذوى صعوبات التعلم. اختبار (التحقق من) صحة الفرض الثانى:

لاختبار صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدى والتتبعية على مقياس تقدير المهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية ، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test لعينتين مترابطتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية بين التطبيقين البعدى والتتبعية على مقياس تقدير المهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدى . ويوضح الجدولين رقم (٣ ، ٤) الاحصاءات الوصفية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدى والتتبعية للمهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية، ونتائج الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدى والتتبعية على مقياس تقدير المهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية:

جدول (٣). الاحصاءات الوصفية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدى والتتبعية للمهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية

التطبيق التتبعية		التطبيق البعدى		المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
4.93307	61.2143	4.98404	61.0714	مهارات اجتماعية مناسبة
3.41055	42.3571	3.33809	42.2857	مهارات اجتماعية غير مناسبة
1.84718	13.2143	1.87523	13.1429	الاندفاعية
1.55486	12.5714	1.55486	12.5714	الثقة الزائدة

فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم  
أ.د/ عبد الصبور منصور مُجَد، أ.د/ شيرين مُجَد دسوقي، شاهنדה عادل أحمد إبراهيم غنيم

الغيرية	10.8571	.53452	10.8571	.53452
مقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال ككل	162.9286	12.38153	163.2143	12.38596

جدول ( ٤ ). نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير المهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية

مستوي الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			اتجاه الرتب المتغير
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	
٠.١٥٧	١.٤١٤	٣	١.٥	٢	٠	٠	٠	مهارات اجتماعية مناسبة
٠.٣١٧	١	١	١	١	٠	٠	٠	مهارات اجتماعية غير مناسبة
٠.٣١٧	١	١	١	١	٠	٠	٠	الاندفاعية
١	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	الثقة الزائدة
١	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	الغيرية
٠.١٠٢	١.٦٣٣	٦	٢	٣	٠	٠	٠	مقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال ككل

ويتبين من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على تقدير المهارات الاجتماعية ككل ومهاراته الفرعية المتمثلة في: مهارات اجتماعية مناسبة، مهارات اجتماعية غير مناسبة، الاندفاعية، الثقة الزائدة، مما يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في تنمية المهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وهذا ما أوضحته بعض الدراسات مثل دراسة ( John,M,et al., ( 2012 ) والتي درست تأثير استخدام برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطلاب والمعلمين مما له التأثير على التحصيل الأكاديمي، واختيرت العينة من طلاب المرحلة الإعدادية ومعلميهم وتم تطبيق البرنامج القائم على اليقظة العقلية وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية.

## توصيات الدراسة

- من منطلق ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصى الدراسة بما يلي :
- الاهتمام بعمل تشخيص مبكر لفئة ذوي صعوبات التعلم بصفة عامة ، وذوي صعوبات التعلم الذين يعانون من ضعف المهارات الاجتماعية بصفة خاصة .
  - وضع خطة منظمة ومتكاملة على المستوى القومى من خلال مدارس التربية والتعليم .
  - ضرورة تضافر الجهود بين المدرسة وأسر هؤلاء الأطفال وذلك بإشراكهم فى البرامج المقدمة لأولادهم ، وإرشادهم لكيفية التعامل مع جوانب القوة و جوانب القصور لدى هؤلاء الأفراد .
  - تدريب كوادر خاص للتعامل مع هذه الفئة ، وإعداد دورات متخصصة لهم بصفة مستمرة لمواكبة المستجدات فى المجال.
  - أن يهتم أخصائيو الأنشطة المدرسية بإشتراك جميع التلاميذ فى الأنشطة المختلفة بغض النظر عن مستواهم التحصيلى حتى لا يتم إغفال هؤلاء الأطفال .
  - ضرورة تدريب طلاب كلية التربية على كيفية استخدام أدوات التشخيص اللازمة للكشف عن الأطفال ذوي صعوبات التعلم ، وكيفية إعداد وتنفيذ برامج تدخل علاجية وإرشادية لهم .

## المراجع

- أحلام مهدى عبدالله (٢٠١٣) . اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، بحث دكتوراة ، مجلة الاستاذ ، جامعة بغداد ، العدد ٥٠٢ (٢) ، ص ص ١٠٥-٥٠ .
- أحمد أحمد عواد ، أشرف شريت ( ٢٠٠٢ ) . دليل الاسرة والمعلمة فى تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال ذوي الاعاقة البصرية . الاسكندرية : مؤسسة حورس الدولية .
- أحمد خالد خزاعلة ( ٢٠١١ ) . المهارات الاجتماعية والانفعالية للطلبة ذوي صعوبات التعلم وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، مجلد ٣٨ ( ١ ) ، ص ص ٣٧٢-٣٨٩ .
- أحمد فرحات و عوين محمد الهادى ( ٢٠١٤ ) . نموذج تشخيصى وعلاجى لصعوبات التعلم الأكاديمية قائم على بيداغوجيا الإدماج ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الوادى ، العدد ٥ ، ص ص ١٨٠-٢٢٠ .
- أحمد محمد السيد الشاذلى ( ٢٠١٢ ) . برنامج علاجى قائم على النظرية السلوكية لخفض الكذب لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، قسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة بورسعيد .
- إسماعيل إسماعيل الصاوى ( ٢٠٠٩ ) . صعوبات الفهم القرائى المعرفية والميتا معرفية . القاهرة : دار الفكر العربى .
- اسمهان عباس يونس ( ٢٠١٥ ) . اليقظة العقلية وعلاقتها باساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة واسط ، كلية التربية .
- السيد عبد الحميد سليمان السيد (٢٠٠٣) . صعوبات التعلم "تاريخها، مفهوما، تشخيصها، علاجها"، الطبعة الثانية . القاهرة : دار الفكر العربى .
- السيد محمد عبد المجيد عبد العال ( ٢٠٠٦ ) . المهارات الاجتماعية فى علاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفى لدى عينة من معلمى ومعلمات المرحلة الابتدائية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ٦١ ( ٢ ) ، ص ص ٤٧ - ٣ .
- أمانى عبد المقصود عبد الوهاب ( ٢٠١٤ ) . مقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال ( ت . م . ج ) . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- أمنة سعيد حمدان المطوع ( ٢٠٠١ ) . المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالى لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتنبات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .

- أميرة السيد محمد رجب ( ٢٠١٢ ). العلاقة بين عزو النجاح والفشل الدراسيين والمهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوى صعوبات تعلم القراءة بالمرحلة الإبتدائية الأزهرية . مجلة كلية التربية ، جامعة بورسعيد، ١٢ ( ١ ) ، ص ص ٢٠٣ - ٢٢٥ .
- أنيس الحروب ( ٢٠١٢ ) . قضايا نظرية حول مفهوم الطلاب الموهوبين ذوى صعوبات التعلم ، المجلة الدولية للأبحاث التربوية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، العدد ٣١ ، ص ص ٩٥ - ١٤٧ .
- أولفت محمود ( ٢٠٠٧ ) . بعض سمات الشخصية والمهارات الاجتماعية لدى الأطفال من ذوى صعوبات التعلم . رسالة ماجستير ، جامعة بيروت ، كلية الآداب ، قسم علم النفس .
- تيسير مفلح كوافحة ( ٢٠١١ ) . صعوبات التعلم والخطة العلاجية المقترحة ، الطبعة الرابعة . عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- حميدة السيد العربى السيد على عبده (٢٠١١) . فعالية برنامج إرشادى فى خفض بعض الاضطرابات الاجتماعية / الانفعالية لدى الأطفال الموهوبين ذوى عسر القراءة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، جامعة بورسعيد .
- خالد العامرى ( ٢٠٠٧ ) . غرس المهارات الاجتماعية لدى الاطفال . القاهرة : دار الفاروق للاستثمارات العقارية.
- رضا المصرى ( ٢٠١٥ ) . السمات والمهارات الاجتماعية " كن اجتماعيا تحب وتألف " . القاهرة : دار اليقين للنشر والتوزيع .
- رضا طه الاتربى ( ٢٠١٣ ) . فاعلية برنامج قائم على استخدام الكمبيوتر لتنمية بعض المهارات الاكاديمية والاجتماعية لدى المكفوفين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة بورسعيد .
- سعد عبد الرحمن (١٩٩٨). القياس النفسى "النظرية والتطبيق" ، ط٢ . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠٠٧) . المخ وصعوبات التعلم " رؤية فى إطار علم النفس العصبى المعرفى " . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية
- سماح بشقة ( ٢٠٠٨ ) . المشكلات السلوكية لدى ذوى صعوبات التعلم الأكاديمية وحاجاتهم الإرشادية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة الحاج لخضر - باتنة .
- عادل أحمد عز الدين الأشول ( ٢٠١٥ ) . برنامج مقترح باستخدام بعض فنيات العلاج النفسى الايجابى لخفض الأعراض الإكتئابية لدى عينة من المراهقات . مجلة الارشاد النفسى ، العدد ٤١ ، ص ص ٤٩٣ - ٥٢٧ .

- عادل عبد الله ( ٢٠٠٠ ) . العلاج السلوكي الحديث أسس وتطبيقات . القاهرة : دار الرشاد .
- عادل عبد الله مُجد (٢٠٠٦) . قصور المهارات قبل الأكاديمية لأطفال الروضة وصعوبات التعلم . القاهرة : دار الرشاد .
- عادل عبد الله مُجد ( ٢٠١٠ ) . صعوبات التعلم والتعليم العلاجي . الرياض : دار الزهراء .
- عباس راغب علام ( ٢٠٠٨ ) . المهارات الاجتماعية في حياتنا المعاصرة . القاهرة : دار فرحة للنشر والتوزيع .
- عباس راغب علام ( ٢٠٠٩ ) . المهارات الاجتماعية في حياتنا المعاصرة . دار فرحة للنشر : المنيا .
- عبد الحميد سعيد حسن ( ٢٠٠٩ ) . دراسة مقارنة بالمهارات الاجتماعية بين الأطفال ذوى صعوبات التعلم والعاديين في سلطنة عمان ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد ١ ( ١ ) ، ص ص ٧٠-١١٢ .
- عبد الصبور منصور مُجد (٢٠٠٣) . مقدمة في التربية الخاصة "سيكولوجية غير العاديين وتربيتهم " . القاهرة : مكتبة زهراء الشرق .
- عبد المنعم الميلادي ( ٢٠٠٨ ) . صعوبات التعلم . الإسكندرية : مؤسسة شباب الجامعة .
- عماد أحمد حسن على ( ٢٠١٦ ) . اختبار المصفوفات المتتابعة الملون لجون رافن (CPM) . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- فاروق الروسان ( ٢٠٠١ ) . سيكولوجية الأطفال غير العاديين " مقدمة في التربية الخاصة " ، طه . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر .
- فاروق السعيد جبريل ( ٢٠٠٧ ) . تقدير الذات والمهارات الاجتماعية لدى الاطفال المتلجلجين ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد ٦٤ ، ص ص ١٢٧-١٦٢ .
- فتحي عبد الرحمن الضبع ، أحمد على طلب محمود ( ٢٠١٣ ) . فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الارشاد النفسى ، مركز الارشاد النفسى ، العدد ٣٤ ، ص ص ١-٧٥ .
- فتحي مصطفى الزيات ( ٢٠٠٧ ) . دليل بطارية مقاييس التقدير التشخيصية لصعوبات التعلم . دار النشر للجامعات ، مصر .
- قيس المقداد ، أسامة بطاينة ، عبد الناصر الجراح ( ٢٠١١ ) . مستوى المهارات الاجتماعية لدى الأطفال العاديين والأطفال ذوى صعوبات التعلم فى الأردن . مجلة العلوم التربوية ، مجلد ٧ ( ٣ ) ، ص ص ٢٥٣-٢٧٠ .
- مارتين هنلى و روبرتا رامزى و روبرت ألجوزين ( ترجمة زيدان أحمد السرطاوى ) ( ٢٠٠٦ ) .

خصائص الطلبة ذوي الإعاقات البسيطة . العين : دار الكتاب الجامعي .

- مثال عبدالله غنى ( ٢٠١٠ ) . صعوبات التعلم لدى الأطفال ، مجلة الدراسات التربوية ، العدد ١٠ ، ص ص ١٢٠-١٥٥ .
- محمد السعيد على المصرى ( ٢٠١٦ ) . فعالية برنامج تدريبي باستخدام الحاسوب فى تنمية الوعى الفونولوجى وأثره على التواصل اللفظى لدى الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة ، مجلة العلوم التربوية ، العدد الثانى ، ص ص ٥٢٢-٥٨٥ .
- محمد مصطفى شحده أبو رزق ( ٢٠١١ ) . السمات الشخصية المميزة لصعوبات التعلم وعلاقتها بالانتباه وبعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الإسلامية غزة .
- منذر جمال الخرشة ( ٢٠١٤ ) . فعالية برنامج إرشادى جمعى لتنمية المهارات الاجتماعية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم الملحقين بغرف المصادر بالأردن ، مؤته للبحوث والدراسات ، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، المجلد ٢٩ ( ٦ ) ، ص ص ١٢١-١٢٢ .
- منير حمود الذويبي ( ٢٠٠٩ ) . الحاجة إلى برامج مساندة للطلاب ذوي صعوبات التعلم فى المرحلة الجامعية " دراسة مسحية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .
- ناجى السعيدة ( ٢٠٠٨ ) . اتجاهات أولياء أمور الطلبة ذوي صعوبات التعلم نحو أبنائهم فى ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة بحوث التربية النوعية ، ص ص ٢١٢-٢٣٥ .
- هالة عمر النجار محمد ( ٢٠١٩ ) . فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى قائم على اليقظة العقلية فى تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة قناة السويس .
- هدى إبراهيم عبد الحميد وهبه ( ٢٠١٦ ) . المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
- Allen ,N.B., Blaski,G.,&Gullone,E. ( 2006 ).Mindfulness based psychotherapies : a review of conceptual foundations , empirical evidence and practical considerations. Australian and New Zealand journal psychiatry, vol 40, p p 285-294.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. Complementary Health Practice Review, vol 13(1), p p 34-45.

- **Bhat,P.,Griffin,C.,&Sindelas,P.(2003).Phonological awareness instruction for middle school students with learning disabilities , Learning Disabilities Quarterly,Vol26(2),pp 73-87.**
- **Brown,K.W.,Rayan, R .M ., & Creswell,J. D.(2007). Mindfulness: theoretical foundation and evidence for its salutary effects. Psychological inquiry, vol 18(4), p p 211-237.**
- **Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, vol 15(2), p p 204-223.**
- **Colin, H., & Kory, F. (2008). Affectionate experience mediates the effects of alexithymia on mental health and interpersonal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, vol 25(5), p p 793-810.**
- **Hunt,N.,Marshall,K.(2005).Exceptional Children and Youth-An Introduction to Special Education , Forth Edition,Boston,New York ,Houghtton Mifflin Company .**
- **John, M., & Catherine, Ph., & Gina, B., & Andy, R., & Jenny, F.,& Christine, B., & Laura, P., & Geoff, S.,& Roberta, I .,& Erica, S., & Laurie, G., & Amy, S. ( 2012 ). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students . Springer Science Business Media , 1 ( 1).**
- **Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future, *Clinical psychology: Science and practice*, vol 10(2), p p 144-156.**
- **Katherine, W. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context, *Journal of Children's Services*, vol 8(2), p p141-153.**
- **Kimberly ,A., Schonert,R.,& Molly, S., ( 2010 ) . The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence, Department of Educational and Counseling Psychology, and Special Education, University of British Columbia.**
- **Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students, *Mindfulness*, vol 3(4), p p291-307.**



- Moree,S.D.(2008) . Mindfulness, experiential avoidance and the narrative disclosure task, retrieved from proquest digital dissertations. ( AAT 3259910)
- Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L., & Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment, Journal of Youth and Adolescence, vol 35(1), p p68-77.
- Segal,Z.V., Williams, J.M.G.,&TeasdaleJ.D.(2002).Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford press.
- Weissbecker, I., Salmon, P.,Studts, J,L., Floyd,A R., Dedert,E., A &Sephton, S.E .( 2002 ) . Mindfulness – based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. Journal of clinical psychology in medical settings, vol 9(4),p p297-307.
- Wood,N .A .( 2008 ) . M indfulness based cognitive therapy for the symptoms of depression in a community . Retrieved from proquest digital dissertation .( ATT 3405210)