



فعالية برنامج علاجي قائم على التقبل والالتزام  
ومقابلة الدافعية لتحسين الحيوية النفسية وأثره في  
مهارات فعالية الحياة والتمكين النفسي لدى الموهوبات  
رياضياً ذوات صعوبات التعلم بجامعة أسوان

إعداد

د. نجلاء إبراهيم أبوالوفا

دكتوراه الصحة النفسية - جامعة أسوان

د. وليد فتحي عبدالكريم عبدالقادر

دكتوراه علوم نفسية - جامعة القاهرة

مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية

المعرف الرقمي للبحث DOI

10.21608/MUSI.2025.344860.1197

الترقيم الدولي الموحد الالكتروني

**2636-2899**

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري

[musi.journals.ekb.eg](http://musi.journals.ekb.eg)



٢٠٢٤/هـ١٤٤٦م

## المستخلص:

استهدفت الدراسة الحالية، التحقق من فعالية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية لتحسين الحيوية الذاتية، وأثره في مهارات الحياة والتمكين النفسي لدى الطالبات الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم بجامعة أسوان، بالإضافة إلى قياس مدى استمرارية تأثير البرنامج خلال فترة المتابعة. تم تصميم الدراسة وفق المنهج شبه التجريبي، واعتمدت على استخدام مجموعة من الأدوات البحثية، بما في ذلك استبيان الحيوية الذاتية (Castillo, Tomás, & Balaguer, 2017)، واستبيان مهارات الحياة (Ozer, & Bertelsen, 2020)، واستبيان التمكين النفسي (Lei, & Xu, 2022)، إلى جانب مقاييس إضافية لتقييم الخصائص العقلية والابتكارية للطالبات.

شملت الدراسة عينة من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أسوان، حيث تم اختيار العينة الأساسية بعناية من المجتمع الكلي المكون من ٢٧٧ طالباً وطالبة، وبلغت العينة النهائية ٦ طالبات فقط. بمتوسط عمر (٣٣٢١.٠) سنة، وانحراف معياري (٠.٢) خضع البرنامج لمجموعة من التدخلات العلاجية المستندة إلى فلسفة العلاج بالقبول والالتزام. كما تم دمج مقابلة الدافعية كمنهج داعم يهدف إلى زيادة دافعية الطالبات للتغيير وتطوير مهارتهن.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعديّة لدى المجموعة التجريبية، مما يشير إلى تحسن كبير في مستويات الحيوية الذاتية، مهارات الحياة، والتمكين النفسي. كما بينت النتائج استمرارية تأثير البرنامج الإيجابي بعد فترة المتابعة، مما يعكس فعالية واستدامة التدخلات العلاجية المستخدمة. أوصت الدراسة بضرورة تصميم المزيد من البرامج العلاجية لفئات الطلاب الموهوبين رياضياً من ذوي الإعاقات المختلفة.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالقبول والالتزام، مقابلة الدافعية، الحيوية الذاتية، مهارات الحياة، التمكين النفسي، الموهوبات رياضياً، صعوبات التعلم.

## ***Effectiveness of Acceptance, Commitment Therapy, and Motivational Interview in Improving Psychological Vitality, Life Effectiveness, and Psychological Empowerment among Gifted Athletes with Learning Disabilities at Aswan University***

### **Summary**

The current study aimed to examine the effectiveness of a therapeutic program based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Motivational Interviewing (MI) in improving subjective vitality and its impact on life skills and psychological empowerment among athletically gifted female students with learning disabilities at Aswan University. The study also aimed to assess the sustainability of these improvements during a follow-up period.

The research employed a quasi-experimental design. The study sample was selected from 277 students enrolled in the Faculty of Physical Education at Aswan University. The final sample consisted of 6 females. With an average age of (21.33) years, and a standard deviation of (0.20). Study tools included the Subjective Vitality Questionnaire (Castillo, Tomás, & Balaguer, 2017), the Life Skills Questionnaire (Ozer, & Bertelsen, 2020), the Psychological Empowerment Questionnaire (Lei, & Xu, 2022), alongside other measures to evaluate mental abilities and innovative activities. The therapeutic program integrated ACT principles. Motivational Interviewing was also employed as a supportive approach to enhance participants' intrinsic motivation for change.

Results revealed statistically significant differences between pre- and post-intervention measurements in favor of the post-intervention results within the experimental group. These findings highlight notable improvements in subjective vitality, life skills, and psychological empowerment. Furthermore, the program's effectiveness was maintained during the follow-up period, underscoring its long-term impact. The study concluded with a recommendation to design additional therapeutic programs targeting athletically gifted individuals with various disabilities.

**Keywords:** Acceptance and Commitment Therapy, Motivational Interviewing, Subjective Vitality, Life Skills, Psychological Empowerment, Athletically Gifted, Learning Disabilities.

تحظى رعاية الموهوبين رياضياً باهتمام واسع من قبل المتخصصين، والمسؤولين في معظم الدول؛ حيث تسعى إلى تطوير امكاناتهم ومواهبهم في الارتقاء بالمنافسات الاقليمية والعالمية؛ وذلك بتوفير أساليب الرعاية بتشخيصهم، وطرق التعرف عليهم مبكراً، واشباع متطلباتهم النفسية والبدنية، وزاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بالموهوبين ذوي الاحتياجات الخاصة من قبل الدولة في قطاع الشباب والرياضة والارتقاء بهم في المنافسات المحلية والدولية وتوجيههم إلى المجالات الملائمة لقدراتهم، وميولهم، واستعداداتهم النفسية والبدنية، والعمل على اشباعها؛ لاستثمار مواهبهم.

تُعد الجامعات والمؤسسات التعليمية مسؤولة عن تلبية احتياجات طلابها، بما في ذلك الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم. وتتميز هذه الفئة بعدم التجانس، وغالبًا ما يُنظر إليهم على أنهم مثيرون للحيرة، نظرًا لما يظهرونه من أنماط سلوكية متميزة، ومستويات عالية من القدرات الفكرية، ومفردات متقدمة، وفهم استثنائي للأفكار والمفاهيم المجردة (Buică & Popovici, 2014) ومع ذلك، فإن هذه السمات الفريدة تجعل عملية التعرف عليهم معقدة. وتُظهر الدراسات أن الطلاب الموهوبين يتمتعون بخصائص فريدة تؤثر على أساليب تعلمهم وميولهم التعليمية. (García et al., 2022) على الجانب الآخر، يواجه ذوو صعوبات التعلم العديد من التحديات التي تعيق تقدمهم الأكاديمي، مثل الميل إلى صعوبة التعلم، والاعتماد الكبير على المعلم لحل المشكلات، وضعف الوعي الذاتي، وصعوبة تقبل التحديات والتكيف معها، وعدم القدرة على التخطيط ووضع أهداف واقعية، والتحفيز الزائد عن اللزوم.

توفر المناهج التعليمية القائمة على الأدلة دعمًا وتعليمًا يهدف إلى خلق بيئات تعليمية تُمكن الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم من النمو والازدهار. ونظرًا لأن الطالب ليس معاقًا بالكامل أو موهوبًا بالكامل، يقدم الخبراء رؤى شاملة حول أساليب تحديد الهوية، والتنمية الاجتماعية والعاطفية، والدعم اللازم لتلبية احتياجات هذه الفئة. وتبرز أهمية تبني نهج مرن في التعليم لتقديم الدعم الذي يحقق التوازن بين

مواهبهم وصعوباتهم. (Kaufman, 2018) مع ذلك، فإن هذه الفئة من الطلاب غالباً ما تتعرض للتجاهل داخل الفصول الدراسية، مما يُصعب تصنيفها كفئة تستحق خدمات تعليمية خاصة. ويشمل ذلك المواهب المتنوعة، سواء الفنية أو الرياضية (Susannah & Jean, 2018).

تشير الدراسات إلى أن معظم البالغين ذوي صعوبات التعلم يفتقدون إلى مهارات الحياة المستقلة والاعتماد على الذات في تأمين متطلبات الحياة الأساسية، حيث يرون أنفسهم غير قادرين على تحقيق أهدافهم؛ بسبب شعورهم بالعجز العقلي. هذه المشاعر تؤدي إلى انخفاض مستويات المثابرة والحيوية النفسية (عواد، ٢٠٠٤). ويُعد مفهوم الحيوية النفسية، المشتق من نظرية تقرير المصير ونظرية الدافع والتنمية والعافية، عاملاً مهماً يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة الذاتية والصحة النفسية. تعكس الحيوية النفسية الطاقة النفسية اللازمة للحياة، وتعزز الأداء بكفاءة، وتزيد من الحماس والتوجه الإيجابي نحو الحياة، وترتبط بالدافعية الداخلية، مما يُظهر سلوكيات مثل حب الاستطلاع والشعور بالسعادة والأمان النفسي (Ryan & Fredrick, 1997; Ju, 2017). أشار كل من Ozer و Bertelsen (2020) إلى أنها تتضمن مجموعة من الكفاءات النفسية والاجتماعية التي تساعد الأفراد على تحويل تحديات الحياة إلى أهداف واضحة ومفهومة وقابلة للتحقيق. وترتبط هذه المهارات بالصحة العامة، وتُعد ضرورية لتطوير حياة صحية وإيجابية للمجتمع (Valand, et al, 2022). فالمهارات الحياتية هي الكفاءات النفسية والاجتماعية الأساسية ومهارات التعامل مع الآخرين اللازمة لإدارة حياة المرء. كما توفر برامج المهارات الحياتية للشباب ذوي الإعاقات الجسدية بيئات تعليمية غنية؛ لاكتساب هذه المهارات. أما التمكين النفسي، فقد وصفه Harris (2016) بأنه عملية احترام الإنسانية والإيمان بإمكانات الأفراد بهدف خلق عالم أكثر عدلاً ومساواة. يتضمن التمكين النفسي تعزيز الدافعية الذاتية، وتنمية نقاط القوة، وتحقيق نجاحات شخصية، واحترام الذات، مما يُساهم في تعزيز جودة الحياة.

يُعد العلاج بالقبول والالتزام (ACT) أحد نماذج العلاج السلوكي الحديثة، حيث يهدف إلى تعزيز المرونة النفسية، وتطوير القدرة على التفاعل مع اللحظة الحالية، وقبول التحديات، مع التركيز على تحقيق الأهداف ذات القيمة. ويُعرف هذا النهج بفعاليتها في علاج مشكلات نفسية متعددة مثل القلق والاكتئاب. (Hayes&& Duckworth, 2006) من جهة أخرى، تُعد مقابلة الدافعية منهجًا تكامليًا يُركز على تعزيز دافعية الأفراد وتوجيههم نحو التغيير الإيجابي، حيث أثبتت فعاليتها في تقليل السلوكيات الخطرة وزيادة الالتزام بالبرامج العلاجية (Rodríguez et al., 2022).

كما يعتبر العلاج بالقبول والالتزام أحد نماذج الموجة الثالثة للعلاج السلوكي الذي يقوم على زيادة المرونة النفسية، والقدرة على الاتصال باللحظة الحالية، وردود الفعل تعتمد على الموقف، وتغيير السلوك من أجل أهداف ذات قيمة، ويتم تحقيق المرونة النفسية من خلال القبول والقيم والتفريغ المعرفي وعيش اللحظة الراهنة، والذات في السياق والقيم الذاتية، والذي استند على أسس نظرية وعملية تجعل منه علاجاً فريداً، فهو يرتكز على فلسفة براغماتية للعلم تُعرف باسم السياقية الوظيفية، ونظرية الإطار الارتباطي كوجهة نظر مرتبطة بلغة الإنسان ومعرفته. وباعتبار هذا المدخل كنهج، يمكن النظر إليه ببساطة على أنه تطبيق لنموذج موحد للأداء البشري؛ بهدف التخفيف من مجموعة واسعة من المعاناة البشرية من خلال تعزيز المرونة النفسية، أو القدرة على إجراء التعديلات السلوكية اللازمة للحفاظ على حياة ذات قيمة في مواجهة الأحداث الخاصة الصعبة.

وأشار أبو حلاوة (٢٠١٨،٤) بأن نموذج العلاج النفسي القائم على التقبل والالتزام أحد النماذج العلاجية الحديثة التي جذبت الانتباه في الآونة الأخيرة، له طابعه الخاصة وتميزه الذاتي؛ لما يتضمنه من تأكيد على أو قبول اللحظة الراهنة كما هي. على اعتبار أن كل شخص منا موجود في مكانه الحالي الذي اسمه " هنا الآن"، فليستمتع به مهما كان شكله أو لونه أو واقعه دون توجه نحو رفض الواقع أو التحسر على الماضي أو في تخيل مستقبل أفضل، ودون غرق في دوامة الأفكار والمشاعر السلبية تأنيبا

للذات وجلدًا لها، بل بالتوجه نحو التعهد الذاتي والالتزام الشخصي بفعل تغييره لمصادر تخليق ملامح الإزعاج والضيق النفسي وهو أمر لا يتحقق إلى بتمتية ما يسمى في نموذج العلاج بالتقبل والالتزام بالمرونة النفسية ومهارات اليقظة الذهنية.

وتعد مقابلة الدافعية أكثر فعالية في المراحل المبكرة للمرض هي أسلوب تواصل تعاوني موجه نحو الهدف مع اهتمام خاص بلغة التغيير (Rodríguez et al, 2022))، كما أن التدخل المختصر الذي يستخدم مقابلات الدافعية مع المراهقين، وصغار الراشدين قد يخفض من سلوك الخطر، ويحسن من معدلات الالتزام بالبرنامج، وتبدو مقابلات الدافعية واعدة بشكل خاص كمنهج للتدخل للوصول إلى الشباب، وصغار الراشدين الذين يتورطون في سلوكيات خطيرة، وتكون أكثر فائدة في تطوير برامج الوقاية المختارة أو الموصي بها، وتعمل ضمن برنامج عام للوقاية الشاملة التي تدمج كلا من الوقاية الأساسية، والوقاية الموصي بها، وتوضيح القيم، وتتمى المقاومة ومهارات الحياة ( ميلر وروولنيك، ٥٠٠٠).

#### مشكلة الدراسة:

#### نبعت وتبلورت مشكلة الدراسة الحالية مما يلي:

١. في ضوء ما توصلت إليه البحوث والدراسات الأجنبية والعربية السابقة حول ضرورة تصميم المزيد من البرامج التدريبية للموهوبين رياضياً ذوي صعوبات التعلم.
٢. عقد عدد من اللقاءات مع بعض أعضاء هيئة التدريس للوقوف على أهم المشكلات النفسية التي تواجه الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات تعلم ودورهن في تلبية احتياجاتهن.
٣. بعد تشخيص فئة الدراسة باستخدام مقاييس مقننه، وجد أن هناك مجموعة من الطلاب بجامعة أسوان يعانون من انخفاض التحصيل الدراسي في مادتين أو أكثر ولديهم نقاط قوة تتمثل في القدرات العقلية أو المواهب غير العادية في الألعاب الرياضية، بالإضافة إلى ضعف بعض المهارات النفسية.
٤. البيئة الأكاديمية في المرحلة الجامعية تمثل تحديات، وضغوط نفسية للموهوبين ذوي صعوبات التعلم والدراسة العملية التي تتطلب وقتاً ومجهوداً بديناً كبيراً؛ للقيام بالأنشطة الرياضية، والقاء اللوم من قبل والديهم

- على ممارسة الألعاب على حساب التحصيل الدراسي؛ مما يؤثر سلبياً على نموهم التربوي، وتهتم الدراسة الحالية بالعمل على تغيير نظام الحياة، بتدريبهم على أساليب العلاج بالتقبل والالتزام ومقابلة الدافعية في تنشيط الحيوية النفسية التي قد تحسن الأداء الأكاديمي لهم.
٥. كما تعد دراسة متغيرات علم النفس الايجابي الحيوية النفسية ومهارات الحياة الفعالة والتمكين النفسي ذات أهمية قد تمكنهم من زيادة الثقة بالنفس ومواجهة ضغوطات الحياة.
٦. من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجراها الباحثان بتقديم عدة استبيانات مفتوحة: لأفكارهم واعتقاداتهم وقيمهم حول الأداء الأكاديمي ومهارات فعالية الحياة وتمكينهم النفسي وحيويتهم في الحياة. وبعد تحليلها كمّاً وكيفاً تبين الآتي: أنهم يعانون من صراعات داخلية، وضغوطات؛ بسبب خبرات الفشل المتكررة وضعف الأداء الأكاديمي، والافتقار للإنجاز مصحوب بعزيمة مثبطة ورغم الاحباطات التي يواجهونها في التحصيل الدراسي وتأثيره بالسلب وفقدانهم للشغف والحماسة، والافتقار للدافعية لاستكمال المهام؛ فهم بحاجة ماسة إلى التدريب على عدة مهارات تحفز طاقاتهم المكبوتة، وتدفعهم للإقبال نحو الحياة، ومواجهة مشكلاتهم، بالتدرب على المرونة النفسية والاستقلالية، والاندفاع الايجابي نحو الهدف وبوجود حيوية نفسية ومهارات فعالة للحياة وتمكين نفسي لهم قد يسهم في زيادة فرص نجاحهم الأكاديمي، وزيادة ثقتهم بأنفسهم؛ لتحقيق ذواتهم.
٧. تتاب الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات تعلم بالجامعة بعض مظاهر التوتر والقلق؛ بسبب التحديات والمواقف الضاغطة؛ مما يؤثر على أدائهم الرياضي؛ لذا فهم بحاجة للشعور بالأمن والتعبير عن ذواتهم، وبحاجة إلى التقبل من وسطهم المحيط، حيث الاهتمام المفرط من قبل الوالدين بالتفوق الأكاديمي، وجهلهم باستعدادات أبنائهم الرياضية، وموقفهم من عدم ممارسة الأنشطة الرياضية؛ لأنها تعرقل أدائهم التحصيلي؛ مما يعرضهم إلى خبرات الفشل ويطمس موهبتهم؛ لذا فهم بحاجة للتدرب على بعض المهارات الهامة؛ لتغيير نمط حياتهم في التحصيل كمصدر للإنجاز الرياضي والتعامل مع المهام الرياضية كمحفزات؛ وتنظيم الذات والوقت لتستثمر طاقاتهم بنجاح.
٨. قد يكون العلاج بالتقبل والالتزام فعال في علاجهم وذلك؛ بتقديم استراتيجيات لتعديل السلوك واطلاق الأفعال الملزمة التي تزيد المرونة النفسية لهم، وتكون لحياتهم قيمة، وياتصالهم مع اللحظة الحالية قد يغير من

سلوكياتهم حسب ما يتطلبه الموقف الراهن، وأهدافهم الذاتية يبعدهم عن سلوكيات التجنب الانفعالي المعيقة لهم، كما تنمى أهدافهم الحياتية وقيمهم الملزمة لسلوكيات الالتزام والتعامل مع الآخرين بطريقه فعالة وبناءة، وتم فعاليتها مع الدراسات الآتية: دراسة كل من لطفي وعامر وحسانين وهاشم (٢٠١٣)، دراسة كل من واكلي وصحراوي (٢٠١٦)، دراسة عبدالرشيد وشعبان (٢٠١٩)، دراسة الشعراوي (٢٠٢١)، ودراسة خلاف وخليف (٢٠٢١)، دراسة كل من Sabet,&Towsyfyان (٢٠١٧)، دراسة أرنوط (٢٠١٩).

٩. استخدام مقابلات الدافعية بوصفها علاجاً مساعداً مع الطلاب الموهوبين؛ و بسبب نقص الدوافع الذاتية وعوامل خارجية يجعلها أحد الأساليب الواعدة، ويعزز من قوة التدخل، لتمييزها بسهولة دمجها مع البرامج الحالية المعرفية السلوكية؛ للوقاية من الانتكاسة لتشكيل إطار أوسع للعلاج، وتتميز التدخلات القصيرة بالتركيز على زيادة الوعي بالمشكلة، وتقديم الإرشاد بالتغيير بطريقة تكمل التدخلات السلوكية المعرفية، ويتكامل التدريب على المهارات معها ( ميلر ورولنيك، ٥٧٠ - ٥٧١).

١٠. كما أثبتت مقابلة الدافعية للتغيير فعاليتها في الدراسات السابقة الآتية: دراسة كل من larussi, Tyler, Little bear (2013) & Hinkle، دراسة (الرشيدي، ٢٠١٨)، و دراسة (Budak، Harmanci، & Budak، ٢٠٢٢)، دراسة كل من Iachini, Lee، (2018) ، Dinovo, Lutz دراسة (Crawford & Crawford (2019) ، larussi, Tyler. دراسة (Wang et al.2022).

ومن هنا تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن السؤال الآتي: ما فعالية العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية في تحسين الحيوية النفسية وفعالية الحياة والتمكين النفسي لدى الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم بجامعة أسوان ومدى استمرارية أثره بعد انتهائه وخلال فترة التتبع؟

#### أهداف الدراسة:

إعداد برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام ومقابلة الدافعية؛ لتحسين الحيوية النفسية، وفعالية الحياة، والتمكين النفسي لدى الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم بالجامعة، والتحقق من أثره.

## أهمية الدراسة:

١. تناول مفاهيم جديدة في التراث السيكلوجي: يتناول البحث الحالي مفاهيم حديثة نسبياً في علم النفس، مثل العلاج بالقبول والالتزام، مقابلة الدافعية، الحيوية الذاتية، التمكين النفسي، ومهارات الحياة. هذه المفاهيم تمثل مدخلاً تدريبياً وعلاجياً حديثاً وملائماً، خاصة في بيئتنا العربية، حيث لا تزال هذه الأساليب الحديثة قيد التكيف مع احتياجات المجتمع.
٢. ندرة الدراسات العربية: وأظهرت مراجعة الباحثين عدم وجود دراسات عربية- في حدود علم الباحث- تناولت استخدام العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية لتحسين الحيوية الذاتية، والتمكين النفسي، ومهارات الحياة لدى الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم.
٣. التركيز على الجانب النفسي للطالبات الموهوبات: يقدم البحث إسهاماً علمياً بدراسة مفهوم الحيوية النفسية لدى الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم، مع تسليط الضوء على أهمية تعزيز صحتهن النفسية لمواجهة ضغوطاتهن والتغلب مشكلاتهن.
٤. تحسين أسلوب الحياة: تبرز مقابلة الدافعية كأداة فعّالة؛ لتحسين نمط الحياة الصحي، وتعليم عادات حياتية إيجابية تعزز من الحيوية النفسية، وتنتشر الأمل، مع التأكيد على أهمية مهارات الحياة الفعّالة في تحسين السلوك والتمكين النفسي في المجتمع.
٥. تسليط الضوء على فئة نادرة الدراسة: تعتبر هذه الفئة من الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم غير مدروسة بشكل كافٍ، حيث لم تُجرَ أي دراسة عربية تناولت هذه الفئة تحديداً، مما يجعل البحث إضافة علمية فريدة في هذا المجال.
٦. الإسهام في تطوير البرامج التدريبية: تساهم نتائج الدراسة في تطوير مهارات هذه الفئة، وتوجيه الباحثين والمختصين في علم نفس الموهبة، والتربية البدنية؛ لتصميم برامج أكثر تخصصاً تلبي احتياجاتهم، مع تقديم توصيات لصناع القرار، لتحسين قدراتها.
٧. توفير أدوات التشخيص: قد تُسهّم الدراسة في توفير أدوات تساعد على تحديد واكتشاف هذه الفئة، خاصة لدى الطلاب الذين يعانون من ضعف في متغيرات الدراسة، مما يمكن المختصين في تصميم برامج علاجية وإثرائية تلائم احتياجاتهم.
٨. التطبيق العملي للنتائج: تمكن نتائج البحث المسؤولين من اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة وتقديم برامج علاجية وتدريبية شاملة؛ لتنمية متغيرات الدراسة، حيث يقدم البحث توصيات مفصلة للأسر والمعلمين والمختصين بشأن

تصميم برامج الدعم النفسي والتربوي مثل: تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية تسلط الضوء على مداخل العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية، والاستفادة منها في أغراض العلاج والتدريب، مع إمكانية تطبيقها على فئات أخرى.

### مصطلحات الدراسة:

يعرف الباحثان المصطلحات المستخدمة في الدراسة كما يلي:

١. **الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم:** هن الطالبات اللاتي يتمتعن باستعدادات، وقدرات جسمية يكون أدائهن الرياضي أداء متميزاً مقارنة بأقرانهن العاديات و تمكنهن من أداء التمرينات الرياضية بدقه ، وابداع حركي، ولديهن احتياجات نفسية تتطلب الإشباع والرعاية لتحقيق التفوق وإبراز مواهبهن. و لديهم ضعف في الأداء الأكاديمي في مادتين دراستين أو أكثر بسبب صعوبة تعليمية. وتقاس إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الموهوبين من ذوي صعوبات التعلم (شرف الدين، ٢٠٠٣).

٢. **الحيوية الذاتية:** هي امتلاك الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات تعلم، لمقومات الإقبال نحو الحياة بالحماسة، والتيقظ الذهني، وقدرتهن على ضبط انفعالاتهن، وهي مؤشر قوي للصحة النفسية لديهن حيث تعمل على رفع قدرتهن وبناء تواصل فعال وتعمل كدرع واقى للضغوط والتحديات والخبرات المؤلمة، وتقلل من القلق والتوتر، وتحررهن من الصراعات الداخلية، وترتبط بالرفاهية النفسية والاندفاع الايجابي نحو تحقيق ذواتهن. وتقاس اجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على استبانة الحيوية الذاتية.

٣. **مهارات الحياة الفعالة:** هي مجموعة المهارات والسلوكيات والانفعالات التي تميز الطالبة عن غيرها ،والتي تساعدها في الأداء الأكاديمي مثل المواقف المختلفة، وتكون بمثابة طريقة للتفكير تكسب ثقتها بنفسها وتواصلها مع الآخرين ووعيها بذاتها، وتنمية قدرتها على التفكير السليم، وتحسن بالمران وتشمل إدارة الوقت والذات وروح المبادرة والمرونة والكفاءة الذاتية والضبط الانفعالي، وتقاس اجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على استبانة مهارات الحياة.

٤. **التمكين النفسي:** وهو أحد مفاهيم علم النفس الايجابي بمثابة دافع نفسي داخلي تشعر من خلاله الطالبة بإدراكها لذاتها، وتعزيز فاعليتها وبتوفير بيئة داعمه لها تحقق أهدافها،

عن طريق تحديد أوجه العجز، والتخلص منها ومن ثم يسيطر على أدائها مهام ذات مغزى، ويشعرها بالاستحقاق، وحريتها في الاختيار، ويساهم في اتخاذ القرار، ويحفزها على الاندماج في المجتمع. ويقاس اجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على استبانة التمكين النفسي.

٥. **العلاج بالتقبل والالتزام:** هو علاج نفسي قائم على الخبرة ومظهره التقبل. يتم التدريب عليه من خلال جلسات البرنامج العلاجي بكيفية ما، وتنظم العمليات الذهنية فيما يتعلق بالمشاعر والأفكار وادراك العمليات الانفعالية واللغوية المكونة للواقع، ويتضمن ست عمليات للمرونة النفسية وهي التقبل، الاتصال باللحظة الحالية، وفك الاندماج، والذات كسياق، والقيم الموجهة، والفعل الملزم. ولا يركز على الاضطراب النفسي أو المشكلة السلوكية بل يتقبله ويتحملة؛ لكي يتمكن من مهامه ويصبح واعياً بأهدافه الشخصية؛ مما يساعد على البناء الفعال للحياة والقيم وتحقيق معنى للحياة.

٦. **مقابلة الدافعية:** هي طريقة متمركزة حول الطالبة؛ لتعزيز دوافعها الذاتية للتغيير، أي بمثابة أسلوب محادثة تعاوني؛ لاستكشاف دوافعها، وتوجيهها والزامها بالتغيير، دون اصدار أحكام مسبقة؛ وحل تناقضاتها الوجدانية، ويحدث التغيير وفق منهجية مرنة بخطوات معينة لبناء الدافعية للتغيير، والاستجابة لحديث التغيير، والاستجابة لمقاومة التغيير لزيادة ثقتها للقيام به، ثم تقوية الالتزام به ممزوجة باعتبارات أخلاقية، ويظهر تغييره في ضوء مشاركة طلابية وسلوك أكاديمي ايجابي.

**البرنامج العلاجي اجرائياً:** مجموعة من الخطوات والاجراءات، والأنشطة، والتدريبات العلاجية، وتمارين اليقظة العقلية، وبعض أوراق العمل؛ للتدريب على مهارات الحيوية النفسية والتمكين النفسي والحياة الفعالة باستخدام فنيات العلاج بالتقبل والالتزام، ومقابلة الدافعية للتغيير، والتي تهدف إلى تحسين تلك المتغيرات لدى الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم بالجامعة.

**الإطار النظري والدراسات المرتبطة:**

### الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم

تُعد الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم من الفئات التي تتمتع بقدرات جسمية وحركية متميزة، حيث يمكنهن أداء التمرينات الرياضية

بدقة وإتقان وإبداع حركي، إلا أنهم يعانون من ضعف في الأداء الأكاديمي في مادتين دراسيتين أو أكثر بسبب صعوبات تعليمية.

ويخلص الباحثان خصائص الموهوبين رياضياً ذوي صعوبات تعلم في الآتي: لديهم توازن جسمي، والتحكم في حركات الجسم، واستخدام عضلات اليد الصغرى بمهارة، كما لديهم استقلالية في القدرات وذكاء رياضي يتمثل في جسمي حركي ومكاني، وأكثر قدرة على سرعة البديهة في النشاط الرياضي، يمتلكون سمات دافعية؛ لبذل الجهد وتحقيق الهدف المرجو مثل الثقة بالنفس والحاجة للإنجاز، والتدريب بجد وفعالية، ولديهم قدرة متميزة في الربط بين الأحداث، والقدرة على التخيل واستخدام الصور الذهنية، والاحلال المكاني للشكل. وأخيراً لديهم ضعف في التحصيل الأكاديمي في مادتين أو أكثر، ومشاعر القلق والاحباط نتجة لخبرات الفشل المؤلمة. وأظهرت دراسة الحموري وروايده (2019) أن الطلبة الموهوبين رياضياً يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء العاطفي، مما يساعدهم على إدارة انفعالاتهم والتواصل الفعّال، ويعزز من قدرتهم على التعامل مع التحديات الرياضية. كما كشفت دراسة خليف والشعراوي وشاهين والدمهوري (2020) عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الصمود النفسي وإعاقة الذات، مما يشير إلى أن تعزيز الصمود النفسي يساعد في تقليل الإحباط وزيادة التكيف مع الضغوط. وأكدت دراسة لبيب والعرادي (2019) على أهمية السمات الدافعية النفسية والبيئية في انتقاء الموهوبين رياضياً، حيث أظهرت الدراسة السمات الدافعية المرتبطة بالأداء المتميز في الأنشطة الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة، والأنشطة الفردية. بينما تناولت دراسة نور، وحسانين، وحسين (2019) العلاقة بين الكمالية العصابية وقلق المنافسة لدى الطلبة الموهوبين رياضياً، وخلصت إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الكمالية العصابية وقلق المنافسة، مما يعكس تأثير الكمالية على الضغط النفسي أثناء المنافسات الرياضية. كما أظهرت دراسة الدخيل والليل والزغول (2017) العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الموهوبين رياضياً في الكويت، حيث كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

مستوى إدارة الوقت ومستوى التحصيل الأكاديمي، لصالح الطلبة الذين يمتلكون مهارات إدارة وقت عالية، مما يشير إلى أن تعزيز هذه المهارات يساهم في تحسين التحصيل الأكاديمي. من خلال هذه الدراسات، يتضح أن الطالبات الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم يتمتعن بخصائص فريدة وإمكانات كبيرة، إلا أنهن بحاجة إلى برامج دعم نفسي وتربوي موجهة لمعالجة التحديات الأكاديمية والنفسية.

### الحيوية النفسية: Subjective Vitality

الأفراد الحيويين يظهرون انتباهاً أكثر، ورغبة أكبر في أداء المهام وتحسين الذاكرة، وأنهم يكونون أكثر ابداعاً، وأقل ضرراً بصحتهم، ويمتازون بالهمة العالية وهي حالة نفسية ايجابية مقترنه بمشاعر الحمس والتشبع بالطاقة والانتشاء والاهتمام والإقبال على الحياة والترحيب بها والتحلي بروح المثابرة والمبادرة الذاتية والهمة العالية (العبيدي، ٢٠٢٠، ٢٢ - ٢٣).

تناولت العديد من الدراسات الحيوية النفسية كمتغير أساسي. هدفت دراسة مصطفى (2018) إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، وأظهرت نتائجها فاعلية البرنامج. فيما درست عبد الفتاح (2020) مدى إسهام الامتحان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية، وأوضحت النتائج أن الامتحان وجودة النوم لهما دور إيجابي في تعزيز الحيوية الذاتية، مع اختلافات دينامية بين الأفراد ذوي الحيوية المرتفعة والمنخفضة. كما أظهرت دراسة العبيدي (2020) أن طلاب الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الحيوية الذاتية، مع وجود فروق لصالح الذكور. كما استكشفت دراسة المصري (2020) الخصائص الدينامية للحالات الطرفية من حيث مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية، وأشارت إلى وجود اختلافات مميزة بين المجموعتين. كما بحثت دراسة (2017) Ju في دور النشاط البدني في تعزيز الحيوية الذاتية من خلال المعنى في الحياة، حيث تبين أن النشاط البدني كان مرتبطاً إيجابياً بالمعنى في الحياة والحيوية الذاتية. وتوصلت دراسة (2010) Moliver إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة اليوغا والصحة النفسية والجسدية والحيوية الذاتية. كشفت دراسة أبو الليمون والربيع (2022) عن وجود علاقات

إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية وكل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، مما يعزز أهميتهم في تحسين الأداء الأكاديمي. كما فحصت دراسة -Muyan (2022) Yılık & Bakalım العلاقة بين الحيوية الذاتية والسعادة الذاتية، ووجدت أن الأمل كان وسيطاً مهماً في هذا الارتباط، مما يُبرز دور الأمل في تعزيز السعادة لدى طلاب الجامعات. بينما هدفت دراسة (2022) Ayham Al Dulaimi & Essam Al Nahi إلى بناء مقياس للحياة الذاتية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية، وأوصت بإجراء مزيد من الدراسات حول النشاط الرياضي وتأثيره على الحيوية الذاتية. وأشارت دراسة Wang, Wu, & Chen (2023) إلى أن دعم استقلالية المدربين يرتبط بزيادة في مستويات الحيوية الذاتية لدى الطلاب الرياضيين، بينما يُعتبر التجنب التجريبي سمة سلبية تؤثر على تحقيق الأهداف، مما يؤكد أهمية دعم استقلالية الأفراد لتحفيز الحيوية الإيجابية. وتشير هذه الدراسات لتعزيز الحيوية النفسية من خلال برامج إرشادية ودعم اجتماعي ونفسي مستمر، لما لها من تأثير كبير على الصحة النفسية، الأداء الأكاديمي، والرفاهية العامة.

### مهارات الحياة Life skills:

تعرف مهارات الحياة بأنها مجموعة من المهارات والأنشطة والسلوكيات التي تميز الطالبة عن غيرها، وتساعد على الأداء الأكاديمي والنجاح في مختلف المواقف الحياتية. تُعد هذه المهارات بمثابة طريقة تفكير تُكسب الطالبة الثقة بالنفس، وتُعزز من تواصلها مع الآخرين، ووعيها بذاتها، وقدرتها على التفكير السليم. تتحسن هذه المهارات بالممارسة والمران، وتشمل إدارة الوقت، إدارة الذات، روح المبادرة، المرونة، الكفاءة الذاتية، والضبط الانفعالي. وأشار الفيل (116، 2021-2022) بأنها مجموعة من المهارات التي تكاد تضمن للطالب أن تمكن منها نجاحه في حياته شخصياً ومهنيًا وهي قابلة لتحسين، ويمكن ممارستها خارج قاعات الدراسة وتمكن الفرد ان يكون ايجابياً ومنتجاً وفعالاً في حياته . ويلخص الباحثان أهمية مهارات الحياة في كونها تزود الطالبة بمجموعة من المهارات التي تساعد على التخطيط لحل مشكلاتها،

مثل إدارة الوقت، التعامل بمرونة مع المواقف، زيادة الدافعية ، تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية الوعي بالذات. كما تساهم هذه المهارات في تحسين إدارة الضغوط، تعزيز الاستبصار الذاتي، وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي، مما يساعد الطالبة على مواجهة متطلبات الحياة بفعالية. كما يتم تصنيف مهارات الحياة في الدراسة الحالي إلى:

١. **مهارات معرفية:** مثل إدارة الوقت، الوعي بالذات، التخطيط، اتخاذ القرار، حل المشكلات، التفكير الناقد والإبداعي، والمرونة العقلية.
٢. **مهارات وجدانية:** مثل الضبط الانفعالي، المرونة الانفعالية، الكفاءة الانفعالية، التوقع الإيجابي، الثقة بالنفس، والتعاطف الوجداني.
٣. **مهارات اجتماعية:** مثل المبادرة، التواصل، التعاون، الكفاءة الاجتماعية، والقيادة.
٤. **مهارات سلوكية وتقنية:** مثل الرعاية الشخصية، واستخدام برامج الذكاء الاصطناعي.

وقد أظهرت دراسة (Haji, Mohammadkhani, & Hahtami (2011) فعالية التدريب على مهارات الحياة في تحسين السعادة وجودة الحياة وتنظيم الانفعالات لدى طلاب كلية التربية. وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مقياس السعادة والصحة النفسية. ركزت دراسة عيد (2021) على العلاقة بين المناعة النفسية ومهارات الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل، وكشفت عن وجود علاقة إيجابية بينهما. وبحثت دراسة الفيل (2018) تأثير برنامج تعليمي قائم على التعلم خارج الصف في تنمية الذكاء الإبداعي ومهارات الحياة لدى طلاب التربية الفنية، وأوضحت النتائج فاعلية البرنامج. كما أكدت دراسة عثمان (2022) فعالية برنامج إرشادي في تنمية مهارات الحياة لدى طالبات كلية التربية. وأظهرت دراسة Shau Na et al. (2019) أن برامج تعزيز مهارات الحياة تسهم في النمو الشخصي بين الشباب.

ركزت دراسة Valand et al. (2022) على أهمية تعليم مهارات الحياة الغذائية في المؤسسات التعليمية؛ لتعزيز العادات الصحية والحفاظ عليها. كما كشفت دراسة Sukumar (2022) عن وجود تحسن كبير في المهارات الحياتية بين المشاركين بعد التدريب، باستثناء التعاطف والوعي الذاتي. وأوضحت دراسة الحمد

(2022) أن استخدام استراتيجيات البيت الدائري في التدريس أثبتت كفاءته في تنمية مهارات الحياة لدى الطلاب، مما ساعدهم على الانخراط في الحياة.

### التمكين النفسي Psychological Empowerment :

التمكين النفسي هو أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، يمثل دافعاً نفسياً داخلياً يعزز إدراك الطالب الموهوب رياضياً ذي صعوبة التعلم لذاته، ويعزز من فاعليته الشخصية من خلال توفير بيئة داعمة تمكنه من إدارة ذاته، والتواصل مع الآخرين لتحقيق أهدافه. يتيح التمكين النفسي للفرد إدراك شعوره بالنقص والعجز، والعمل على التخلص منهما، مما يساعده على أداء مهام ذات مغزى، ويعزز شعوره بالاستحقاق والاختيار الحر. كما يساهم في اتخاذ القرارات وتحقيق التوافق، ويحفز الفرد على الاندماج في المجتمع. يساعد التمكين النفسي الطالب الموهوب رياضياً على التغلب على العجز، وتحديد أهدافه، وتطوير سلوك المبادرة، مما يتيح له الوصول إلى الأداء الفائق. كما يعزز التمكين النفسي مشاعر الكفاءة الذاتية، ويرفع وعي الفرد بذاته، ويمده بطاقة تمكنه من استثمار قوته لتحقيق المشاركة الإيجابية والتوجه المستقبلي. كما أثبتت دراسة شاهين (2017) فاعلية برنامج إرشادي قصير المدى في تنمية التمكين النفسي لدى طلاب الدراسات العليا، مع الحفاظ على أثره بعد انتهاء البرنامج. وتناولت دراسة صغير (2018) العلاقة بين الإبداع الوجداني ومكونات التمكين النفسي لدى المراهقين، وأظهرت وجود علاقة طردية بينهما. وأكدت دراسة حسن (2018) فاعلية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة. بحثت دراسة الشريفين (2020) في فاعلية طرق الإرشاد النفسي الإبداعية لتحسين التمكين النفسي لدى المراهقين، وأظهرت النتائج فاعلية هذه الأساليب واستمرار أثرها. وأوضحت دراسة العتيبي (2022) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التمكين النفسي والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث أظهرت مستويات مرتفعة من التمكين ومستويات متوسطة من السعادة. كما توصلت دراسة Sun et al. (2022) إلى أن التمكين النفسي والمشاركة في العمل يعملان

كمتغيرين وسيطين بين الهوية المهنية والرضا الوظيفي للمعلمين. في دراسة El-Smairy (2021)، تم تطوير نموذج سببي للعلاقة بين الثقة بالنفس، التمكين النفسي، والإرهاق الوظيفي، وأظهرت النتائج أن التمكين النفسي يساهم في التنبؤ بالإرهاق الوظيفي. واستهدفت دراسة (Munaf, Ali, & Dawood (2022) إعداد مقياسين لسلوك المواطنة التنظيمية والتمكين النفسي للعاملين في الاتحادات الرياضية، حيث أظهرت النتائج أن دعم تمكين المراهقين يساهم في تنمية الشباب. وبيّنت دراسة (Messman (2022 أن التمكين النفسي يُعد بناءً متعدد الأوجه يتضمن الكفاءة، التأثير، المعنى، وتقرير المصير، وهو ذو تأثير كبير على المتغيرات النفسية الأخرى. ويؤكد الباحثان أن غياب التمكين النفسي لدى الطالب الموهوب رياضياً ذي صعوبة التعلم يؤدي إلى معاناته من مشكلات متعددة، مثل ضعف تحقيق الذات نتيجة اعتقاداته الخاطئة وخبرات الفشل المتكرر.

#### مقابلة الدافعية

مقابلة الدافعية هي أسلوب إرشاد نفسي متركز حول الطالبة، يهدف إلى تعزيز دوافعها الذاتية للتغيير من خلال محادثة تعاونية تستكشف دوافعها وتدعم شخصيتها دون إصدار أحكام مسبقة. يُبنى هذا الأسلوب على العلاقة التشاركية بين المعالج والطالبة، ويرتكز على قيم مثل الحرية، الاستقلالية، التعاطف، واستحضار نقاط القوة والضعف. تتبع المقابلة منهجية مرنة تشمل خطوات بناء الدافعية للتغيير، التعامل مع مقاومة التغيير، وتعزيز الالتزام به لتحقيق أهداف شخصية.

تعد مقابلات الدافعية من الأساليب الحديثة التي تُستخدم في الوقاية والعلاج، وتركز على الشباب والمراهقين لتقليل السلوكيات الخطرة وتعزيز الفعالية الذاتية. أثبتت دراسة (larussi et al. (2013 أن دمج المقابلات التحفيزية في دورات المهارات الإرشادية يمكن أن يعزز كفاءة المستشارين في مساعدة العملاء على التغيير. كما أظهرت دراسة الرشيدي (2018) فاعلية برنامج علاجي قائم على مقابلات الدافعية في تحسين صورة الجسم ونمط الحياة الصحي لدى المراهقين الذين يعانون من السمنة.

ركزت دراسة (lachini et al. (2018) على تدريب طلاب الخدمة الاجتماعية على ممارسة مقابلات الدافعية في التعليم الميداني، حيث أظهرت النتائج فعالية هذا التدريب. وسلطت دراسة (larussi et al. (2019) الضوء على استخدام استراتيجيات مقابلات الدافعية لتسهيل جهود التغيير السلوكي. وأشارت دراسة (Harmanci & Budak (2022) إلى تأثير التنقيف النفسي باستخدام تقنيات مقابلات الدافعية على الالتزام بالأدوية والأمل والرفاهية النفسية لدى مرضى الفصام. خلصت هذه الدراسات إلى أن مقابلات الدافعية تُعد أداة فعالة في تعزيز التغيير الإيجابي، من خلال تمكين الأفراد من استكشاف دوافعهم الذاتية وتحقيق أهدافهم.

### العلاج بالقبول والالتزام

يعد العلاج بالقبول والالتزام Acceptance and Commitment Therapy أحد أشكال الموجه الثالثة في العلاجات النفسية المنبثقة من العلاج المعرفي السلوكي، والذي يساعد الأشخاص في معرفة أفكارهم وانفعالاتهم ومراقبتها دون اصدار أحكام عليها، لذا لا يركز على محاولة تغيير الأفكار او المشاعر ولكن يؤكد على كيفية تغيير السلوكيات التي تساعد الشخص على الحياة بشكل سوى. وهو علاج نفسي قائم على الخبرة ومظهره التقبل. يتم التدريب عليه من خلال جلسات البرنامج العلاجي بكيفية ما، وتنظم العمليات الذهنية فيما يتعلق بالمشاعر والأفكار وإدراك العمليات الانفعالية واللغوية المكونة للواقع، و يتضمن ست عمليات للمرونة النفسية التقبل، الاتصال باللحظة الحالية، وفك الاندماج، والذات كسياق، والقيم الموجهة، والفعل الملزم. ولا يركز على الاضطراب النفسي أو المشكلة السلوكية، بل يتقبله ويتحملة لكي يتمكن من مهامه ويصبح واعيا بأهدافه الشخصية؛ مما يساعد على البناء الفعال للحياة والقيم وتحقيق حياة مفعمة بالرضا. وتحققت دراسة كل من لطفي وعامر وحسانين وهاشم (٢٠١٣) من أثر برنامج قائم على التقبل والالتزام في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طلاب جامعة الاسماعيلية، وتعرفت دراسة كل من واكلي وصحراوي (٢٠١٦) على مدى مساهمة العلاج بالتقبل والالتزام في التخفيف من الاعراض الاكتئابية وتوصلت النتائج ان البرنامج العلاجي له فعالية، وكشفت

دراسة عبدالرشيد وشعبان (٢٠١٩) عن فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في خفض مستوى ممارسة الألعاب الالكترونية لدى المراهقين وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج الإرشادي أكثر مع المراهقات عنه لدى المراهقين وتعرفت دراسة الشعراوي (٢٠٢١) على فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين السكينة النفسية لدى طلاب ج الملك خالد، هدفت دراسة خلاف و خليف (٢٠٢١) التعرف على فاعلية البرنامج القائم على التقبل والالتزام في خفض الهزيمة النفسية لدى المراهقين المتلجلجين، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي واستمراريته، ويمكن اعتبار العلاج بالقبول والالتزام كطريقة فعالة لتحسين نتائج العلاج لمرضى الشره العصبي الذين يعانون من السمنة ومما سبق يستنتج الباحثان بأن استخدام العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية لكافة التحديات والمعوقات النفسية والأكاديمية التي تتعرض لها تلك الفئة بسبب خبرات الفشل الضاغطة تتحسن بوجود بعض متغيرات وهو ما أكدته دراسات العلاج بالقبول والالتزام ودراسات مقابلة الدافعية كعلاج تكميلي.

### العلاج بالتقبل والالتزام للطلاب الموهوبون رياضياً ذوي صعوبات التعلم بالجامعة

يوضح الباحثان كيفية ممارسة الموهوب رياضياً ذي صعوبات التعلم بالجامعة على العلاج بالتقبل والالتزام؛ لكي يتعافى من اخفاقاته ومشكلاته لديه والعمل على زيادة المرونة النفسية لديه بتدريبه على العمليات الستة المترابطة:

١. القبول: حيث يسمح لأحاسيسه الجسدية وانفعالاته ومعتقداته وتصوراتهِ الذهنية أن تأتي وتذهب دون أن يحتفظ بها ، أي يقبل خبرات الفشل المؤلمة التي تسبب له ازعاج ويبعد تماما عن مقاومتها؛ لكي يبعد عن الصراع ضدها ولا يفقده السيطرة على حياته.
٢. الاتصال باللحظة الحالية: ان يكون له القدرة على الوعي باللحظة الراهنة وعدم اصدار أحكام حيث يتم استخدام التنبه لكي يتمكن من بناء خبرة بطريقة جيد وجديدة فعالة يكتسب من خلالها مرونة في سلوكياته يقدم ملاحظته الذاتية دون تقييم لخبرته وسلوكه
٣. التوجه القيمي: وهي القيم التي يمنحها ويتجنب المشاعر المسيئة له والمواقف المزعجة.
٤. التصرف الملزم: يتخذ الطالب أهدافا ملائمة له مع القيم الموجهة ويعمل على تحقيقها بوعي ومسئولية ويمارسها في موقف ما لكي يعمل

على بناء أنماط سلوكية سوية ومسترشدا بأهداف واضحة وقابلة للتطبيق ويجزأ مهامه وأهدافه من البسيط الى الصعب.

٥. الذات كسياق: ويقوم فيها الطالب بمراقبة المواقف والأحاسيس والأفكار والانفعالات ويجعلها تأتي وتذهب بحرية لتعطي وعيا مستمرا وفهما للمواقف، مثلا اعتقاد الطالب الجامعي حول ذاته وشعوره الدائم بعدم الاستحقاق لا أستطيع القيام بمهامي الأكاديمية مما يؤدي الى جمود سلوكه ويؤثر على نموه النفسي

٦. فك الاندماج: فك الجمود والاعتقادات العقيمة حول ذاته من خلال الوعي والتيقظ لخبراته الذاتية ولا يدحض اعتقاداته حول ذاته ويأخذها كما هي ويسترخي ويتوقف عن التفكير بجدية ولا يصدر احكام مسبقة على شيء حتى لا يعيغه ويزداد استبصاره بذاته

### كيفية ممارسة مقابلة الدافعية للطلاب الموهوبين رياضياً ذوي صعوبات التعلم بالجامعة

يقدم الباحثان عرضاً للموهوبين رياضياً ذوي صعوبات التعلم مع مقابلة الدافعية وكيفية إحداث التغيير حيث يعانون من اعتقادات سلبية حول ذاتهم وتدن في الأداء الأكاديمي؛ بسبب ترددهم في التغيير والالتزام وضعف في فاعلية الذات، وبتقديم تدخل علاجي مختصر كمقابلة الدافعية لهم قد يكون سببا للتغيير الايجابي في سلوكهم ورفع كفاءتهم الذاتية واستكشاف خبراتهم وأن يكون المرشد يتميز بالقبول والدف والصدق والاستماع الجيد والبعد عن الذاتية حيث ان الإرشاد بطريقة مباشرة يزيد من مقاومة الطالب وجداله والانكار وتغييره للموضوع وخفض الارشاد المساند خلال فترات المواجهة والتوجه نحو التمركز حول الطالب واكسابه مهارات فعالة لاستمراره في العلاج والالتزام به وبناء توقعات ايجابية واستعداد ورغبة وقدرة للتغيير؛ ولكي يحدث تغييرا في السلوك فتتغير اعتقاداتهم في حالة الفشل في مادة يجعله يغير نظام حياته ويرتب أولوياته وكلما زادت حيوية الفرد ومهارات الحياة لديه زاد تمكينه النفسي. وكان أكثر مرونة وفاعلية على التخلص من إحباطاته ، وبتوفر رعاية صحية واشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية قد تمدهم بالطاقة النفسية التي تعمل على تقليل القلق، وتغيير اعتقاداتهم حول

ذواتهم مما يساعد في انجاز مهامهم وهي تعد أكثر أهمية لتمكينهم نفسيا واجتماعيا، كما أن الشعور بالحوية والنشاط البدني يرتبط بشعور الجدارة والاستحقاق والتوجه القيمي نحو الحياة. اختبرت دراسة Wang وآخرون (٢٠١٧) فعالية العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، مقارنة مع العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، في التخفيف من التسويف الأكاديمي. تم توزيع ما مجموعه ٦٠ (٥٣.٣٪ ذكور) من الطلاب الجامعيين الذين يعانون من التسويف الأكاديمي بشكل عشوائي إلى مجموعتين علاجيتين (ACT و CBT) ومجموعة مراقبة. تم تقييم أعراض المماثلة والآليات النفسية ذات الصلة مباشرة بعد انتهاء العلاج وبعد ٣ أشهر من المتابعة. أظهر كلا العلاجين تأثيرات ملحوظة على المدى القصير في تقليل التسويف، ولكن كان لـ ACT تأثير أفضل على المدى الطويل. حقق المشاركون تعزيز احترام الذات من خلال العلاج بكل من ACT و CBT، في حين أن العلاج السلوكي المعرفي قلل بشكل كبير من التأثير السلبي وحسن العصابية، كان للعلاج السلوكي المعرفي تأثير أقوى على إدارة الوقت تشير النتائج إلى أن كلا من العلاج السلوكي المعرفي (CBT) والـ ACT (العلاج السلوكي المعرفي) هما تدخلان فعالان للمماطلين، ولكن قد يكون لهما آليات علاجية مختلفة، كما هدفت دراسة كل من Sabet,&Towsyfy (٢٠١٧) هو دراسة فعالية علاج القبول والالتزام (ACT) في تحسين المرونة والتقاؤل لدى المراهقين الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب الشديد)). تم علاج المراهقين في المجموعة التجريبية طريق العلاج بالقبول والالتزام في ثماني جلسات، استمرت كل منها ٦٠-٩٠ دقيقة هم برنامج أظهرت النتائج أن العلاج بالقبول والالتزام كان له تأثير كبير على تحسين المرونة والتقاؤل وفقا لنتائج هذه الدراسة، فإن استخدام العلاج بالقبول والالتزام من أجل تحسين المرونة والتقاؤل لدى المراهقين الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب الشديد يوصى به لجميع الأطباء النفسيين والاستشاريين والأطباء النفسيين في المراكز العلاجية الخاصة والحكومية، والمدارس والمراكز التعليمية. كما هدفت دراسة أبوبكر (٢٠١٧) الى خفض مستوى التسويف الأكاديمي لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية وكشفت نتائج الدراسة عن فعاليته. وهدفت دراسة أرنوط (٢٠١٩) إلى

تصميم برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام لتنمية كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي من معلمات المرحلة الثانوية، والتحقق من فعالية البرنامج والتعرف على بقاء أثره. وإجمالاً يستنتج الباحثان أن زيادة فاعلية العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية لدى الموهوبات رياضياً نوات صعوبات قد يسهم في تحسين الحيوية الذاتية وفعالية الحياة والتمكين النفسي، وذلك لأنها تساعدهم في أحداث تغيير للأفضل واتخاذ منهج وفلسفة جديدة لذواتهم لمواجهة التحديات التي تنتج من وجود صعوبات التعلم لديهم. والمساعدة في ابراز مواهبهم ومجهوداتهم. والتقليل من القلق والتوتر لديهم. وزيادة الثقة بالنفس والشعور بالسعادة لديهم. وتقوية. ومن خلال العرض السابق لبعض الدراسات المتعلقة بمتغيرات الدراسة الحالية يتضح للباحثين ما يلي: لم تتضمن أي من الدراسات السابقة متغيرات الدراسة مجتمعة؛ حيث هدفت الدراسات التي تناولت أهداف مختلفة عن مشكلة البحث الحالي. وقلة الدراسات - في حدود علم الباحثان - في البيئة المصرية والعربية التي تناولت العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية لدى عينة الدراسة.

### ملاحظات عامة

١. العلاج بالقبول والالتزام أثبت فعاليته في تحسين الصحة النفسية وخفض أعراض الاكتئاب والتوتر، خاصة في المواقف الصعبة مثل اضطرابات الأكل والضغط الحياتية.
٢. مقابلة الدافعية أظهرت فعاليتها في تعزيز الالتزام العلاجي وتحفيز السلوك الإيجابي، خاصة في البيئات الأكاديمية والعلاجية.
٣. التمكين النفسي يُعد متغيراً هاماً في تحسين جودة الحياة وزيادة الاستقلالية والثقة بالنفس.
٤. مهارات الحياة تُسهم بشكل كبير في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي، وتعزيز المرونة في مواجهة التحديات.
٥. الحيوية النفسية تُعتبر مؤشراً قوياً للصحة النفسية والإقبال على الحياة، وترتبط إيجابياً بعوامل مثل النشاط البدني وجودة النوم.
٦. الجمع بين هذه المتغيرات قد يحقق نتائج متكاملة في تحسين الصحة النفسية والجسدية، وتطوير الأداء الشخصي والاجتماعي للأفراد، مما يؤكد أهمية تطبيق هذه المفاهيم معاً لتحقيق أفضل النتائج.

## فروض الدراسة:

ومما سبق يستنتج الباحثان الفروض التالية:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاختبار الحيوية الذاتية في اتجاه القياس البعدي
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاستبانة مهارات الحياة في اتجاه القياس البعدي
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاستبانة التمكين النفسي في اتجاه القياس البعدي
٤. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لاختبار الحيوية الذاتية
٥. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لاستبانة مهارات الحياة
٦. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لاستبانة التمكين النفسي.

## إجراءات الدراسة:

١. منهج الدراسة: تعتمد الدراسة الراهنة على المنهج شبه التجريبي.
٢. مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة الأصلي من جميع طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان المسجلين للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م وقد بلغ العدد الكلي ٢٧٧ طالب وطالبة بواقع ٧٧ اناث و ٢٠٥ ذكور
٣. عينة الدراسة: العينة جزء من المجتمع الكلي ، وهنا يجب أن تكون ممثلة للمجتمع تمثيلاً صادقاً، وهذا يتطلب تحديد هدف الدراسة ومجتمعها. وتنقسم عينة الدراسة إلى قسمين:
٤. العينة الاستطلاعية: قام الباحثان بعمل دراسة استطلاعية على عينة من طلاب الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية جامعة أسوان وقدمت بعض الأسئلة المفتوحة حول وجهة نظرهم أنفسهم وتلقت استجاباتهم والتي يُستنتج من خلالها مشكلة الدراسة، فصمم الباحثان استبانة أسئلة مفتوحة تضمنت الآتي: إليك عدد من المواقف التي من الممكن أن تكون

متفقاً معها، أرجو قراءتها بعناية ثم تحديد مدى اتفاقك معها، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل عبارة في خانة (أتفق). اكتب رأيك حول الحيوية الذاتية ومهارات الحياة والتمكين النفسي لديك.

٥. العينة الأساسية: تم اختيار العينة الأساسية من (٢٧٧) طالب ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢١ و ٢٢) سنة، بمتوسط ( ٢١.٣٣ ) سنة وذلك في الفصل الدراسي الأول من العام (٢٠٢٢-٢٠٢٣) بكلية التربية الرياضية الفرقة الرابعة، لتحديد الطلاب المنخفضين في كلٍ من الحيوية الذاتية ومهارات الحياة والتمكين النفسي. وتم تطبيق مقياس تشخيص خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، وذلك بهدف استخراج هذه الفئة، كذلك تم تطبيق مقياس الأنشطة الابتكارية. وقد تمثلت عينة الدراسة من ١٢ من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ٦ طلاب ٦ طالبات، وتم استبعاد مجموعة الطلاب لعدم التزامهم بمواعيد حضور الجلسات والأنشطة العلاجية وتم الإبقاء على مجموعة الطالبات؛ لأنهن أكثر التزاماً ولديهن بعض المشكلات الحساسة والتي يمكن قد تسبب بعض الخجل لديهن مما يتيح حسن إدارة الجلسة العلاجية

#### شروط اختيار العينة:

١. يتراوح العمر بين ٢١ و ٢٢ سنة بمتوسط ٢١.٣٣ راع الباحثين فاصلاً لتحديد العينة.
٢. أنهم جميعاً لا يعانون من أية إعاقات أخرى وفقاً لتقارير أعضاء هيئة التدريس.
٣. ألا تقل نسبة الذكاء عن ٩٠ في اختبار القدرة العقلية (موسى، ٢٠٠٤).
٤. شخّصوا بأنهم موهوبون في المجال الرياضي من قبل السادة أعضاء هيئة التدريس.
٥. حصلوا على درجة عالية في مقياس الأنشطة الابتكارية Torrance (عبد الكريم، ٢٠٠٨).
٦. حصلوا على درجة مرتفعة في خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم (شرف الدين، ٢٠٠٨).
٧. من ذوات الحيوية الذاتية المنخفضة على مقياس الحيوية الذاتية (ترجمة وتقنين الباحثان).
٨. من ذوات فعالية الحياة المنخفض على مقياس فعالية الحياة (ترجمة وتقنين الباحثان).

٩. من ذوات التمكين النفسي المنخفض على مقياس التمكين النفسي (ترجمة وتقنين الباحثان).

### تجانس المجموعة التجريبية:

التأكد من تجانس أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج من حيث مستوى القدرات العقلية: تم تطبيق اختبار القدرة العقلية للمراهقين من (عبد الفتاح، 2004) لكي تُستبعد من قلت درجة ذكائها عن 90.، مستوى الابتكارية؛ حيث تم تطبيق مقياس الأنشطة الابتكارية (عبد الكريم، 2008) لاختيار الطالبات الأعلى في درجة الابتكارية، ومن حيث خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم تم تطبيق اختبار مقياس خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم (شرف الدين، 2008) لاختيار الموهوبات من ذوي صعوبات التعلم كما في جدول (١).

#### جدول (١)

تجانس المجموعة التجريبية في كل من القدرات العقلية، الابتكارية، وخصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

الانحراف المعياري	المتوسط	6	5	4	3	2	1	
6.67	110.6	100	106	108	114	116	120	القدرة العقلية
1.2	66	68	67	66	66	65	64	الابتكارية
3.25	268	260	264	272	268	270	262	الخصائص

مستوى الدلالة عند  $2,58 = (.01)$  مستوى الدلالة عند  $1.96 = (.05)$

وقد تبين من جدول ١ رقم وجود تجانس بين أفراد المجموعة التجريبية قبل بداية البرنامج

العلاجي في كل من القدرات العقلية، الابتكارية، وخصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

### أدوات الدراسة:

تنقسم الأدوات المستخدمة إلى: أدوات لفرز وتجانس العينة، وأدوات لقياس وتشخيص

العينة وهي كما يلي:

### أولاً: أدوات لفرز وتجانس العينة، وهي كما يلي:

١. استمارة البيانات الشخصية (الباحثان): استمارة بيانات عامة للطالبات الموهوبات ذوات

صعوبات التعلم بالجامعة (إعداد الباحثان). استخدم الباحثان هذه الاستمارة بهدف ضبط

العينة في الدراسة الحالية، وهي تمثل مجموعة من البيانات تتعلق بالطالبة من حيث اسمها وعمرها الزمني، وعدد أفراد الأسرة، وترتيبها، ودرجة صعوبتها التعليمية، وموهبتها من حيث الوالدين من حيث وجود صعوبة تعلم لدى أحد الوالدين، معيشة الوالدين مع الطالبة في المنزل. عدد الأخوة، ومدى وجود صعوبات تعلم أو موهبة لديهم.

٢. اختبار القدرة العقلية (عبد الفتاح، ٢٠٠٤): صمم هذا الاختبار لقياس مظاهر القدرة العقلية للنجاح في العمل المدرسي، وتفسير درجات الطلاب كمقياس للقدرة العقلية العامة، وتستخدم في تقدير الذكاء العام أو القدرة العقلية العامة للأفراد بعد تحويل الدرجة الخام التي يحصلون عليها في الاختبار إلى نسبة الذكاء الانحرافية باستخدام جداول المعايير.

٣. قائمة الأنشطة الابتكارية (Torrance، ترجمة عبد الكريم، ٢٠٠٨): صمم هذه القائمة Torrance (١٩٦٩) للكشف عن مدى الأنشطة الابتكارية التي يقوم بها الطلاب. وقد قام مجدي عبد الكريم، بترجمة هذه القائمة واعدادها على البيئة المصرية، وتشتمل هذه القائمة على ٨١ نشاطاً يتضمن بعض السلوكيات والتصرفات والأعمال التي تكشف عن وجود الابتكارية كظاهرة واضحة وملموسة في فنون اللغة وبعض الجوانب الاجتماعية والعلمية والفنية. وقد حرص Torrance عند وضعه للاختبار على أن تصف وحداته السلوك الاجرائي الذي يعكس وجود الأنشطة الابتكارية من خلال الجوانب اللغوية، والعلمية، والفنية، والاجتماعية.

٤. مقياس خصائص الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم (شرف الدين، ٢٠٠٨): يتكون المقياس من (٦٨) مفردة تمثل ٦ أبعاد هي خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، صيغت على طريقة Likert ذات التدرج الخماسي الذي يأخذ أعلى مستوى موافقة فيه على ٥ درجات، وأدنى مستوى موافقة فيه على درجة (١) منها (١٨) عبارة عكسية الخصائص الأكاديمية المرتبطة بالبيئة المدرسية وبالطلاب خصائص الطلاب التعليمية المهارات الدراسية (الأساسية والتنظيمية الخصائص المعرفية (الإدراكية - الذاكرة - وتجهيز المعلومات الخصائص الدافعية (طموح ودافعية وجوانب وجدانية الخصائص التعليمية الاجتماعية)

ثانياً: أدوات قياس وتشخيص العينة، وهي كما يلي:

استبيان الحيوية الذاتية (Castillo, Tomás, & Balaguer, 2017):

تكون من سبع عبارات تم ترجمته للإسبانية من خلال ثلاث دراسات متتابعة علي عينات متنوعة (Castillo, Tomás, & Balaguer, 2017) للتعرف على علاقته بالرضا عن الحياة واحترام الذات والإرهاق الانفعالي والجسدي، أظهرت النسخة الإسبانية إلى أنه يمكن استخدام المقياس بثقة لقياس تجربة امتلاك الطاقة والحيوية. وقد قام الباحثان بالاعتماد عليها بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وصلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة الحالية وذلك بعد ترجمته ومراجعته من ناحية الصياغة اللغوية والوضوح، كما تم إرساله لعدد 5 من المختصين في علم النفس والتربية للتعرف على مدى ملائمة المقياس لطبيعة العينة وخصائصها، وقد تم التوصل إلى أن جميع العبارات ملائمة للتطبيق على عينة الدراسة، وللتأكيد على توافر الخصائص السيكومترية للمقياس تم إجراء ما يلي:

**صدق المقياس:** تم إجراء ما يلي:

**أولاً: الصدق العاملي:** إيجاد الصدق بطريقة التحليل العاملي لعبارات المقياس وذلك على عينة مكونة من 100 طالباً باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (Hoteling) كما تم التأكد على أن التشعبات الخاصة بكل عامل وهي تشعبات دالة إحصائياً حيث قيمة كل منها أكبر من 30. على محك جيلفورد. ومن النتائج المستخرجة نجد أن قيمة اختبار KMO تساوي 0.72. أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser، وتشير هذه القيمة إلى كفاية حجم العينة الاستطلاعية للتحليل وهي أبعد من الحد الأدنى الذي يصل إلى 0.5. كما تبين أن اختبار النطاق والمعروف باسم Bartlett's Test of Sphericity لقياس التجانس لاختبار فرضية عدم التطابق أو تماثل مصفوفة الارتباط الأصلية دال عند 0.01.

ثانياً: **صدق المقارنة الطرفية للمقياس:** وذلك من خلال التأكد من قدرة المقياس على التمييز بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي الدرجات عليه، حيث تم ترتيب درجات أفراد عينة الدراسة وعددهم (60) طالب تنازلياً، وجدت انهم دالة عند

(.001). بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الطلاب كما في جدول (2).

جدول (٢)

قيم (ت) ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأدنى والأعلى للمقياس

الدرجة الكلية	الإرباعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الأعلى	29	6.1	10.6	118	.001
	الأدنى	20	2.2			

**ثبات المقياس:** تم استخراج قيمة الثبات باستخدام الفا كرونباخ .78، سبيرمان - براون 9. ، قيمة جتمان 65.، واستخراج قيم الصدق الذاتي 88.، حيث يستعان بالصدق الذاتي، عندما يراد معرفة الحد الأعلى لثبات اختبار ما، ويقاس معامل الثبات الحقيقي بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجات الحقيقية للاختبار ونفسه، ولذا فإن هذه الطريقة تعتمد على إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات المستخرج من أي طريقة من الطرق السابقة وقيم معاملات الثبات الحقيقي تعطى إشارة إلى أن المقياس يتمتع بثبات.

استبانة مهارات الحياة (Ozer, & Bertelsen, 2020):

يتكون المقياس من ٢٠ عبارة تعبر عما يميز الفرد فيما يتعلق بالمهارات الحياتية، ويمثل التمييز في الأداء الذي يقوم به الفرد ست عبارات، التوافق ويعبر عنها ست عبارات، وأخذ وجهة النظر ويعبر عنها بثمان عبارات. تم تقدير الإجابة على مقياس ليكرت من ٧ نقاط يتراوح من (١) بقوة لا أوافق على (٧) أوافق بشدة. وقد بين المقياس كفاءة سيكو مترية في التعرف على مدى توافر المهارات الحياتية اللازمة للتعامل مع التحديات في الحياة. وقد قام الباحثان بالتحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياس وصلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة الحالية وذلك بعد ترجمته ومراجعته من ناحية الصياغة اللغوية والوضوح، كما تم إرساله لعدد 5 من المختصين في علم النفس والتربية للتعرف على مدى ملائمة المقياس لطبيعة العينة وخصائصها، وقد تم التوصل إلى أن جميع العبارات ملائمة للتطبيق على عينة الدراسة حيث

تم الإبقاء على جميع أبعاد المقياس بعد إن تم الاتفاق عليها من خلال ما يزيد عن 95 % من المحكمين، وللتأكيد على توافر الخصائص السيكو مترية للمقياس تم إجراء ما يلي:  
**أولاً: صدق الاستبانة:**

١. **الصدق العاملي** تم إيجاد الصدق بطريقة التحليل العاملي لعبارات المقياس وذلك على عينة مكونة من 100 طالباً باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (Hoteling) كما تم التأكد على أن التشبعات الخاصة بكل عامل وهي تشبعات دالة إحصائياً حيث قيمة كل منها أكبر من 30. على محك جيلفورد. ومن النتائج المستخرجة نجد أن قيمة اختبار KMO تساوى 67. أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser، وتشير هذه القيمة إلى كفاية حجم العينة الاستطلاعية للتحليل وهي أبعد من الحد الأدنى الذي يصل إلى ٥. كما تبين أن اختبار النطاق والمعروف باسم Bartlett's Test of Sphericity لقياس التجانس لاختبار فرضية عدم التطابق أو تماثل مصفوفة الارتباط الأصلية دال عند 01.

٢. **صدق المقارنة الطرفية للمقياس:** وذلك من خلال التأكد من قدرة المقياس على التمييز بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي الدرجات عليه، حيث تم ترتيب درجات أفراد عينة الدراسة وعددهم (٦٠) طالب تنازلياً، وجدت انهم أقل من (٠.٠٥). بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الطلاب كما في جدول رقم (٣).

#### جدول (3)

قيم (ت) ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأدنى والأعلى للمقياس

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإرباعي	
.081	118	13.19	11.9	158	الأعلى	الدرجة الكلية
			18.7	120	الأدنى	

٣. ثبات المقياس: تم استخراج قيمة الثبات باستخدام الفا كرو نباخ 9.٠، وجتمان وسبيرمان للتجزئة النصفية 74.٠ واستخراج قيم الصدق الذاتي 94.٠، حيث يستعان بالصدق الذاتي عندما يراد معرفة الحد الأعلى لثبات اختبار ما، ويقاس معامل الثبات الحقيقي بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجات الحقيقية للاختبار ونفسه، ولذا فإن هذه الطريقة تعتمد على إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات المستخرج من أي طريقة من الطرق السابقة. وقيم معاملات الثبات الحقيقي تعطى إشارة إلى أن المقياس يتمتع بثبات عال ومقبول.

### استبانة التمكين النفسي (Lei, & Xu, 2022):

قام (Lei, & Xu, 2022) بتصميم 24 عبارة بغرض التعرف على مدى توافر التصور الإيجابي للمعلمين عن خبراتهم، استقلاليتهم، والكفاءة المهنية، والتأثير المهني والوضع الاجتماعي ومدى تعزيز طاقاتهم وبالتالي تحسين العوامل التي قد تؤثر على أدائهم. وقد قام الباحثان بالتحقق من خصائصه السيكو مترية وصلاحيته للتطبيق بعد ترجمته وصياغته بما يتلاءم مع خصائص عينة الدراسة الحالي، كما تم إرساله لعدد 5 من المختصين في علم النفس والتربية للتعرف على مدى ملائمة المقياس لطبيعة العينة وخصائصها، وقد تم التوصل إلى أن جميع العبارات ملائمة للتطبيق على عينة الدراسة، وللتأكيد على توافر الخصائص السيكو مترية للمقياس تم إجراء ما يلي:

### صدق المقياس: تم إجراء ما يلي:

أولاً: الصدق العاملي: إيجاد الصدق بطريقة التحليل العاملي لعبارات المقياس وذلك على عينة مكونة من 100 طالباً باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (Hoteling) كما تم التأكد على أن التشبعات الخاصة بكل عامل وهي تشبعات دالة إحصائياً حيث قيمة كل منها أكبر من 30. على محك جيلفورد. ومن النتائج المستخرجة نجد أن قيمة اختبار KMO تساوى 81.٠ أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser، وتشير هذه القيمة إلى كفاية حجم العينة الاستطلاعية للتحليل وهي أبعد من الحد الأدنى الذي يصل إلى ٥.٠ كما تبين أن اختبار النطاق

والمعروف باسم Bartlett's Test of Sphericity لقياس التجانس لاختبار فرضية عدم التطابق أو تماثل مصفوفة الارتباط الأصلية دال عند 01.

ثانياً: صدق المقارنة الطرفية للمقياس: وذلك من خلال التأكد من قدرة المقياس على التمييز بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي الدرجات عليه، حيث تم ترتيب درجات أفراد عينة الدراسة وعددهم 60 طالب تنازلياً، وجدت انهم أقل من 05. بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الطلاب كما في جدول (٤).

#### جدول (4)

قيم (ت) ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأدنى والأعلى للمقياس

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإرباعي	
.001	118	12.7	7.7	101	الأعلى	الدرجة الكلية
			15.4	72.9	الأدنى	

#### ثبات المقياس:

تم إجراء ما يلي: تم استخراج قيمة الثبات باستخدام الفا كرونباخ 91، سبيرمان - براون 87، قيمة جتمان 86، واستخراج قيم الصدق الذاتي 95، حيث يستعان بالصدق الذاتي عندما يراد معرفة الحد الأعلى لثبات اختبار ما، ويقاس معامل الثبات الحقيقي بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجات الحقيقية للاختبار ونفسه، ولذا فإن هذه الطريقة تعتمد على إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات المستخرج من أي طريقة من الطرق السابق وقيم معاملات الثبات الحقيقي تعطى إشارة إلى أن المقياس يتمتع بثبات عال.

#### البرنامج العلاجي المستخدم (اعداد الباحثان):

قام الباحثان بإعداد وتصميم برنامج قائم مقابلة الدافعية؛ ليكون الأداة الرئيسية لهذه الدراسة؛ لتحقيق أهدافها وهو برنامج يهدف إلى تحسين مهارات الحيوية الذاتية وفعالية الحياه والتمكن النفسي لدى الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات تعلم بالجامعة، وقد تم عرضه على

مجموعة من السادة علماء التربية الخاصة والصحة النفسية وعلم النفس بالجامعات المصرية؛ لإبداء آرائهم فيه من حيث مدى مناسبة جلسات البرنامج، وأهدافه والأساليب المستخدمة فقد قام الباحثان بالتعديل المطلوب في ضوء توجيهاتهم.

### أهمية البرنامج: تتضح فيما يلي:

١. لا توجد دراسة عربية استخدمت مع الموهوب رياضياً ذوي صعوبات تعلم بالجامعة.
٢. العلاج بالالتزام الذي يقوم على زيادة المرونة النفسية والقدرة على الاتصال باللحظة الحالية وردود الفعل تعتمد على الموقف وتغيير السلوك من أجل أهداف ذات قيمة.
٣. ويتم تحقيق المرونة النفسية من خلال القبول والقيم وعيش اللحظة الراهنة والذات في السياق والقيم الذاتية و الاندماج في المجتمع من خلال الأنشطة الاجتماعية التطوعية.
٤. يساعد البرنامج القائم بمقابلة الدافعية في السيطرة وحسن ادراه ذواتهم والتدريب على حل المشكلات واتخاذ القرار وينمي الثقة بأنفسهم والاستقلالية وتنظيم الذات وتحقيقها.

### الخدمات التي يقدمها البرنامج:

١. الخدمات النفسية: يشخص بعض المشاكل النفسية التي يعاني منها أفراد المجموعة، ويدربهم على الاسترخاء والتأمل وتقليل التوتر مما يزيد من توافقهم النفسي والاجتماعي.
٢. الخدمات التربوية: يتم توجيه المجموعة وإعادة تعليمهم وتنمية توافقهم الاجتماعي والنفسي.
٣. الخدمات الترويحية: عن طريق بث روح التفاؤل بالمشاركة الفعالة في الألعاب الرياضية، وإتاحة الفرصة لإشباع الحاجات لديهم للتعرف على نواحي الضعف والقوة لديهم.
٤. الخدمات الاجتماعية: إضفاء جو من الدفء والتفاعل الإيجابي أثناء المشاركة الفعالة والتواصل الجيد في الجلسات وتنمية القدرة على الاندماج الذاتي في المواقف الاجتماعية.
٥. خدمات المتابعة: المتابعة المستمرة للبرنامج، للوقوف على التغيرات السلوكية التي يحدثها

### استراتيجيات والفنيات المستخدمة في البرنامج العلاجي:

فنيات تدريب على تحسين متغيرات الدراسة الحيوية الذاتية وفعالية الحياة والتمكين النفسي والتي تتلاءم مع مشكلة الدراسة وهي باختصار.

**المحاضرة:** تقديم المعلومات اللازمة والهامة لأفراد المجموعة العلاجية في عدة محاور احتواها البرنامج العلاجي أبرزها (مقابلة الدافعية - الحيوية الذاتية - مهارات الحياة الفعالة-التمكين النفسي - الموهوب رياضياً ذوي صعوبات تعلم- مرحلة المراهقة المتأخرة ومتطلباتها).

**الحوار والمناقشة:** تغيير اتجاهات وتفكير أفراد المجموعة العلاجية السلبي نحو صورتهم الجسمية والآخرين إلى إيجابي من خلال ما يدور من تدفق للأفكار وعصف ذهني معهم.

**النمذجة:** التغيير الذي يحدث في سلوك الطالبة؛ لملاحظتها لسلوك الآخرين واكتسابها نمط سلوكي كتوكيد الذات مهارات اجتماعية وانفعالية وتدريبها على التعبير عن انفعالاتها وتقديم التعزيز والدعم.

**التقبل غير المشروط (Unconditional Acceptance):** يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية الانفعالية الموجهة للعمل مع مشاعر الطالبة في تقوية العلاقة التي تنشأ مع المجموعة من خلال التقبل المتبادل ، وتتقبل كل منهم تقبلاً غير مشروط، بمعنى أن تتقبله كما هو وليس كما ينبغي أن يكون، فهي تقبله لشخصها ولا تقبلها معتقداتها، وجعلها أكثر ومرونة وتكيفاً.

**التعزيز:** تعزيز ما اكتسب من سلوكيات إيجابية؛ لتحسين متغيرات الدراسة.

**الاسترخاء:** مساعدتهن على تحقيق الاسترخاء ؛ للتغلب على الانفعالات السلبية كالإحباط.

**الواجب المنزلي:** تكليف أفراد المجموعة العلاجية بمهام وتدريبات أدائية و علاجية

### فنيات العلاج بالقبول والالتزام

١. الذات كسياق: يتم التدريب على كيفية التغلب على التصورات والاعتقادات السلبية والسياق الذي تحدث فيه. واتخاذ السلوكيات التي تقرب له تحقيق اهدافه القيمة
٢. القيم: هي تصرفات مختارة لأفعال هادفة وليست شئ مادي بل يمكن تفعيلها لحظة بلحظة، فالفرد يبني اختباره بناء على قيمه وتوجهه ويلتزم بتحقيقها
٣. الالتزام: يدعم العلاج بالقبول والالتزام السلوكيات الإيجابية المرتبطة بقيم الفرد التي يتبناها في حياته وتوجهه بإيجابية وفي سبيل ذلك يستخدم فنيات من العلاج السلوكي مثل التشكيل والواجبات المنزلية.

## فنيات مقابلة الدافعية:

١. طرح الأسئلة المفتوحة: خلال المرحلة الأولى من مقابلة الدافعية من المهم توفير مناخ من القبول والثقة داخل السياق الذي سيكشف فيه العميل عن همومه ويعني هذا ان العميل لابد ان يقوم بمعظم أحاديثه في هذه المرحلة مع إنصات المرشد باهتمام وتشجيع على التعبير وتشجيع العميل على الحديث وأحد مفاتيح التشجيع هو توجيه أسئلة مفتوحة والتي لا تتطلب اجابات مقتضبة وفيما يلي بعض الامثلة: افترض من حقيقة انك هنا، ان لديك بعض الموضوعات ترغب في الحديث عنها فماذا تحب ان تناقش؟ أرغب في فهم كيف ترى الاشياء؟ وتتطوي عملية المقابلة على استكشاف خبرتهم الذاتية بما فيها تناقضهم الوجداني والاسئلة المفتوحة تعيد توجيه انتباه العميل. (ميلر، ورولينيك، ٢٠١١، ١٢١-١٢٣)

٢. الإنصات بتمعن: وهو أحد أكثر المهارات المطلوبة في مقابلة الدافعية أهمية وتحديا ، في التصورات الشائعة، ينطوي الانصات فقط على البقاء صامتا (على الاقل لبعض الوقت) و سماع ما يجب أن يقوله شخص ما مع ذلك العنصر الاساسي في الانصات المتمعن هو كيف يستجيب المرشد لما يقوله العميل وجوهره هو انه عمل تخمين لما يقصده المتحدث، فقبل ان يتكلم العميل يكون لديه معنى معين للتواصل. (ميلر، ورولينيك، ٢٠١١، ١٢٧-١٢٤)

٣. التأكيد: يعد تأكيد العميل بشكل مباشر ومساندته في أثناء العملية الإرشادية طريقة أخرى لبناء علاقة علاجية ودعم الاستكشاف المفتوح، ويمكن أن يتم ذلك في شكل مجاملات او عبارات التقدير والتفهم ، ويمكن ان تكون عملية الإنصات المتمعن تأكيدية تماما في حد ذاتها ، مثال " شكرا لمجيتك اليوم في الميعاد " " اقدر لك انك اتخذت خطوة كبيرة لمجيتك اليوم " (ميلر، ورولينيك، ٢٠١١، ١٣٣)

٤. التلخيص: يمكن أن تستخدم عبارات التلخيص، لربط الموضوعات التي تمت مناقشتها معا ودعمها مثلا عندما تستخرج حديث التغيير من عميل من الحكمة ان تلخص على فترات وتدعم التلخيصات الزمنية ما قيل وتظهر ان المرشد انصت بعناية للعميل وتسمح له بالاستماع الى حديث التغيير الخاص به وتربط التلخيصات ما يقوله العميل وتساعد

في توضيح التناقض الوجداني لدى العميل ويسمح له بفحص الإيجابيات والسلبيات معا (ميلر، ورولينيك، ٢٠١١، ١٣٤-١٣٥).

٥. استخراج حديث التغيير: تعد المهارات الأربع السابقة (OARS)، مهارات أساسية في مقابلة الدافعية، ومع ذلك إذا تم توظيفها وحدها فقط سيكون من السهل تماما أن يظل العميل عالقا في التناقض الوجداني، لذلك من المهم أن يكون لدينا استراتيجية ارشادية لحل التناقض الوجداني هذا هو الهدف الذي تتطوي عليه الطريقة الخامسة ، وهي طريقة مباشرة تطبق بوعي ويمكن تطبيق المهارات الأربع السابقة داخل هذه الطريقة ذات الهدف المباشر، وتعد مقابلة الدافعية المنحى المقابل لمنحى المواجهة الذي يدافع فيه المرشد عن مشكلة التغيير ويدافع العميل ضدها، ومهمة المرشد لتسهيل تعبير العميل على مثل هذا التغيير مثل: التعبير عن النقاؤل تجاه التغيير أعتقد أنني أستطيع فعل ذلك إذا قررت ذلك، النية والقرار المباشر والضمني بالتغيير مثل لا بد من القيام بشئ ما- لا أدري كيف سأفعل ذلك، لكنني سأنجزه. وعادة ما يشعر الناس بتناقض دافعي تجاه التغيير وخصوصا التغيير الذي ينفعهم بطريقة ما ، مثال لملاحظة التناقض الدافعي في العبارة التالية : احتاج لخفض الوزن ، لكنى اكره التمرين . والمهمة الأساسية للباحث هي حث حديث التغير وليس المقاومة. (ميلر، ورولينيك، ٢٠١١، ١٣٨-١٤٠)

#### أهم المهارات التي ارتكز عليها البرنامج:

١. مهارات الحياة الفعالة وهي: إدارة الوقت ، المرونة، المبادرة، ضبط الانفعال، الدافعية
  ٢. مهارات الحيوية الذاتية وهي: الرضا والمثابرة ، التدفق ، اللياقة البدنية، السكينة النفسية
  ٣. مهارات التمكين النفسي وهي: الملاحظة الواعية، الانصات الجيد، المبادرة، تحمل المسؤولية، الاستقلالية، علو الهمة، الكفاءة، التوجه الايجابي نحو الحياة
  ٤. مهارات الاسترخاء العضلي وتمارين التنفس والتأمل
- الأدوات والوسائل في تنفيذ البرنامج: لاب توب - اوراق عمل -ألعاب للانتباه والتركيز- سجلات ونماذج، كما تكون البرنامج العلاجي من ٣٠ جلسة جماعية بمعدل ٣ جلسة أسبوعيا بإجمالي شهرين وأسبوع بالإضافة إلى جلسة القياس البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج وتتراوح المدة للجلسة ما بين ٦٠

- ٩٠ دقيقة مقسمة، وتم تطبيق الجلسات في نادي التحرير بنجع المحطة أسوان والتدريبات والأنشطة في الملعب. في العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ الفصل الدراسي الأول.

### تقويم البرنامج:

يهدف التحقق من مدى نجاح خطوات البرنامج مع الطالبات؛ ولضمان فاعلية التقويم لابد من استمراره من بداية الجلسات حتى نهاية التنفيذ وفترة المتابعة وهي على التوالي التقويم التكويني ويتمثل في توزيع أوراق عمل خاصة بكل جلسه، ثم الاستماع شفهيًا للتقويم، وثم الاستفادة من التغذية الراجعة التي تقدمها للطالبات، وملاحظات الباحثان بشكل مباشر، ومدى التحسن الذي يظهر على سلوكهن أثناء جلسات البرنامج، وبعد الانتهاء من تطبيقه، والقياس القبلي للطالبات و التقويم الختامي والتتبعي ويتمثل في تقديم القياس البعدي والتتبعي لمقاييس متغيرات الدراسة لمعرفة فعالية البرنامج واستمراريته.

### أهداف البرنامج:

تنقسم أهداف البرنامج إلى قسمين هما:

#### أولاً: الأهداف العامة

١. هدف نفسي: تحسين متغيرات الدراسة، لدى المجموعة التي تعاني من درجات منخفضة.
٢. هدف وقائي: التدريب على العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية، والتدريب على أهم فنياتها بالإضافة إلى التدريب على مهارات الحيوية الذاتية والتمكين النفسي والحياة الفعالة ، وتنظيم واكتشاف ذواتهم لمواجهة بعض المشكلات السلوكية وبث بعض القيم الموجهة.
٣. هدف نمائي: توفير أفضل السبل لتحقيق نمو نفسي متكامل وتشكيل شخصية المجموعة في ضوء حاجتهم وامكاناتهم، حيث يتم التعرف على العديد من الاتجاهات والقيم.

#### ثانياً: الأهداف الإجرائية

تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل الجاد والمنظم داخل الجلسات العلاجية وتتلخص تلك الأهداف فيما يلي: التدريب على بعض الأساليب مقابلة الدافعية والقبول والالتزام

وممارستهم للتغيير والتحسين والتعرف على متغيرات الدراسة المتدنية لدى عينة الدراسة وتأثير ضعفها عليها والتركيز على نقاط القوة والعمل على تنميتها وتعزيزها ومواجهة نقاط الضعف.

### الإعداد للبرنامج

اعتمد الباحثان على عدد من الإجراءات، على النحو الآتي:

١. التدريب على استخدام العلاج بالنقل والالتزام، ومقابلة الدافعية في مركز أسوان للصحة النفسية وعلاج الادمان بمدينة أسوان.
٢. معاونة بعض أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بجميع أقسام كلية التربية الرياضية جامعة أسوان في تقييم وتشخيص موهبة الطلاب رياضياً .
٣. فرز الطلاب الموهوبين رياضياً في اختيارهم، ثم اختيار الطلاب الذين يعانون صعوبة تعلم من خلال كشوفات نتائج السنوات السابقة والحاصلين على تقديرات أقل.
٤. تطبيق مقياس خصائص الموهوبين ذوي صعوبات التعلم عليهم واختيار الطلاب الأعلى.
٥. تطبيق استمارة تورانس للابتكارية واختيار الطلاب الأعلى.
٦. تطبيق اختبار القدرة العقلية لفاروق موسى واختيار الطلاب من ٩٠ فما فوق.
٧. اطلاع الباحثين على بعض الدراسات المرتبطة بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية والحيوية الذاتية. والتمكين النفسي ومهارات الحياة الفعالة كما تم ذكرها في الدراسات السابقة.
٨. الرجوع لكثير من الدراسات المرتبطة في العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية وأهمها كتاب مقابلة الدافعية (تهيئة الأفراد للتغيير) تأليف وليام ميلر وستيفن رولينك ترجمة صابر عبد الموجود ومراجعة محمد الرخاوي.
٩. دراسة استطلاعية من خلال عدة استبيانات للتعرف على أهم المشكلات النفسية التي تعاني منها الفئة المستهدفة والمرتبطة بالحيوية النفسية ومهارات الحياة والتمكين النفسي المتدن من خلال (أسئلة مفتوحة) وتم تطبيقه عليهم وتحليله وتبين وجود عدة مشكلات
١٠. تطبيق استبانة خصائص الموهوب رياضياً ذوي صعوبات تعلم بالجامعة وتم تحليلها والابقاء على ٦ طالبات وإجراء المقابلات الشخصية مع العينة للوقوف على مسببات تدن متغيرات الدراسة لديهم.

١١. حصر بعض المشكلات التي تؤدي إلى تدن متغيرات الدراسة لدى الفئة المستهدفة.
١٢. تنوع الأنشطة والتدريبات العلاجية والأسئلة المفتوحة المعدة اعدادا جيدا لمقابلة الدافعية النظرية التي يقوم عليها البرنامج العلاجي:

احتوي البرنامج على مزج العلاج بالتقبل والالتزام ومقابلة الدافعية كمكمل تدعيمي له. وتبنى الباحثان نظرية الذات لكارل روجرز Carl Rogers's self-theory لعلاج المرتكز على العميل Client-centered therapy اشتق روجرز نظريته "تحقيق الذات" من خلال دراساته على الأسوياء وعلى المرضى (علاجاته المرتكزة على العميل)، وهذه التسمية تمثل جزءا من رأيه في الشخصية الإنسانية، حيث يضع مسؤولية التغيير على عاتق العميل (المسترشد) أكثر من وضعها على عاتق المعالج (كما تفعل مدرسة التحليل النفسي)، ويفترض روجرز أن الإنسان يستطيع شعوريا وعقلانيا أن يتحكم في نفسه، وأن يتحول من الأساليب غير المرغوبة في الفكر والسلوك إلى الأساليب المرغوبة، وهو لا يعتقد أن الناس محكومون بالقوى اللاشعورية، أو بخبرات الطفولة المبكرة، ذلك أن الشخصية في نظره تتشكل بأحداث الحاضر وبرؤيتنا لهذه الأحداث كما تستند مقابلة الدافعية أيضا على منحى مباشر هو صنع القرار التعاوني المرتكز على العميل Client - centered والموجه نحو هدف تخفيف التناقض حول تغيير السلوك من خلال إظهار أو التأكيد على التناقض بين الأهداف الشخصية والسلوكيات الإيجابية، واستخدام هذا النمط من الإرشاد يساعد الأفراد على استكشاف مساوئ عدم تغيير السلوكيات غير الإيجابية مقابل المزايا التي سيحصلون عليها من جراء القيام بتغييرات ايجابية في نمط الحياة.

### الأسس التي يقوم عليها البرنامج

#### ١. الأسس العامة: وتشمل

- أ- مراعاة قابلية السلوك للتعديل والتغيير، وإمكانية التنبؤ به، وحق الطالبة في التوجيه والإرشاد واستمرارية التدريب وذلك باشتراكها في جلسات البرنامج ؛ لتدريبها على تنمية التركيز وزيادة الوعي ومهارات كل من

الحيوية النفسية والتمكين النفسي والحياة الفعالة.

ب- مراعاة خصائص نمو الطالبات وحاجاتهن واستعداداتهن ومراعاة الفروق الفردية.  
ج- إتباع الباحثان أسلوب التدعيم، التعزيز الإيجابي مع المجموعة عند الإتيان بالسلوكيات الإيجابية.

د- مراعاة التدرج في زمن الجلسات تصاعدياً من ٦٠ الى ٩٠ و العمل على استخدام التشويق والاثارة معظم الوقت؛ لتجنب الشعور بالملل.

٢. الأسس الفلسفية: استمد من الاطار السياقي التي تركز على اللغة والمعرفة الانسانية،

ومدى أثرها على المشكلة النفسية ، ومراعاة اخلاقيات المهنة القائمة على القبول و التقبل

٣. الأسس الاجتماعية: لأن سلوك الإنسانى فردي- جماعي يتم استخدام أسلوب العلاج

الجماعي والاهتمام بالفرد ودفعه إلى تحقيق توازن في العلاقات الاجتماعية.

٤. الأسس الأخلاقية: مراعاة أخلاقيات العمل العلاجي بالالتزام بأخلاقيات المهنة.

٥. الأسس التربوية: أهداف البرنامج تكون متوافقة مع أهداف العملية التربوية وممارسة

التمارين الذهنية، والتمرينات العلاجية، وتنمية الحس القيمي.

٦. الأسس النفسية: مراعاة المرحلة النمائية في بناء البرنامج، ومراعاة الفروق الفردية.

٧. الأسس الفسيولوجية: مراعاة توظيف الاسترخاء للتغلب الإحباط و فترة المراهقة المتأخرة

مراحل تطبيق البرنامج:

١. مرحلة ما قبل البرنامج: مقابلة طلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، وتوضيح الهدف

العام من الدراسة وإجراءات تطبيقها من تقنين لمقياس الدراسة، وتشخيص العينة،

وتهيئتهم، والاتفاق النهائي مع المجموعة العلاجية على الجدول الزمني لتطبيق البرنامج.

٢. مرحلة البدء: يتم بناء العلاقة بين الباحثين والعينة والتعريف بالهدف العام للبرنامج

والاتفاق على شروط البرنامج، وتوقيع ميثاق شرف أخلاقي والالتزام بقواعد السلوك الجيد.

٣. مرحلة الانتقال: التعريف الموهوب رياضياً ذوي صعوبات تعلم، الحيوية الذاتية والتمكين

النفسي ومهارات الحياة الفعالة، العلاج بالتقبل والالتزام ومقابلة الدافعية.

٤. **مرحلة البناء (العمل):** يتم التعرف على المشكلات التي تتسبب في ضعف متغيرات الدراسة لديهن، وتقديم الجلسة العلاجية من خلال الفنيات والتدريبات العلاجية .
٥. **مرحلة الإنهاء:** يتم إنهاء البرنامج، وإجراء القياس البعدي؛ للتحقق من فعالية البرنامج.
٦. **مرحلة ما بعد البرنامج:** يتم الإجراء القياس التتبعي للحالة بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج؛ للتحقق من استمرارية فعاليته. وجدول (٥) يوضح توزيع جلسات البرنامج حيث يشمل الممارسات العلاجية وأهدافه، وفنياته وأنشطته.

## جدول (5)

عرض مختصر للبرنامج يشمل جلساته، وأهدافه، وفنياته، والواجب المنزلي

عنوان الجلسة	الوقت	أهدافها وموضوعها	الفنيات والأنشطة
الأولى (التعارف) (تمهيدية) ٥-١	٦٠ د	التعارف بين الباحثين والطالبات وإقامة علاقة من التفاهم والثقة المتبادلة تتميز بالود والتقبل والمشاركة الفعالة وتعريفهن بأهم المبادئ وتوقيع ميثاق أخلاقي ونظام في إدارة الجلسات والتعريف بالبرنامج وتوقعاته- تقديم كتيب به كل ما هو نظري تزويدهن بمعلومات عن متغيرات الدراسة	المناقشة- التقبل الواجب المنزلي: حددي أهم نقاط قوتك وضعفك مع تحديد مشكلتك
الثانية القبول والالتزام	٦٠ د	تزويد الطالبات بمعلومات عن العلاج بالقبول والالتزام والتدريب على فنياته وتوضيح للطالبات بأنه عند استخدام ACT في سياق فك الاندماج، والتقبل ففي حالة الوعي التام يقل تأثير الأفكار والمشاعر على السلوك وتشعر بمرونة في التصرف مع الألم النفسي ومجابهة الأفكار المزعجة وليس التحكم فيها لخلق معنى للحياة. وعند تغيير الأهداف من خلال ACT تتعلم مهارات جديدة وفعالة للتعامل مع الأفكار والمشاعر وممارسة و اليقظة تقديم نشاط مركز الهدف	المحاضرة - التقبل الواجب المنزلي: ما القيم التي تريد تحقيقها؟ وطبيعة الحياة التي تتمناها؟
الثالثة مقابلة الدافعية	٦٠ د	تزويد المجموعة التجريبية بمعلومات عن مقابلة الدافعية وتقديم استبيان مفتوح لمستوى استعدادهن للتغيير والتعريف بمقابلة الدافعية وهي التي تجعل التغيير مبنيا على اختيار وحرية لهن دون ممارسة الى اي مدى التغيير وهل ضغوط عليهن و بناء دافعية ذاتية للتغيير حيث يميل الطالبات الى الدافعية الخارجية اما الدافع الداخلي هو الأقوى ويعمل على تحقيق التغيير؟ الأهداف الأكاديمية	المحاضرة، الإنصات الواجب المنزلي: أنت مستعدة وقادرة على التغيير؟

المحاضرة - القيم نشاط: استعد الواجب المنزلي: لو تم اشعارك بالسوء هل المرتبط بقيمة يرفع الدافع، تقديم نشاط استعد والقبول مقابل التجنب. ستتغير؟	عرض الباحثان الفكرة: اذا توفرت النية وقدرة على التغيير ولا يوجد استعداد، بمعنى ترغيبين ولكن غير مستعدة (عصف ذهني) وتوضيح بأنه يجب البعد عن الشعور بالذنب؛ لأنها خبرات معيقة، ولكن التغيير المرتبط بقيمة يرفع الدافع، تقديم نشاط استعد والقبول مقابل التجنب. ستتغير؟	د ٦٠	الرابعة الموهوب رياضياً ذوي صعوبات تعلم
الملاحظة الواعية الواجب المنزلي: انشطة اليقظة	تدريب المجموعة التجريبية على مهارات (الاسترخاء - التأمل - التنفس)، وأهميتها في مواقف القلق والتوتر والإحباط، نشاط استرخاء	د ٦٠	الخامسة استرخاء والتنفس
المناقشة-الذات كسياق الواجب المنزلي: هل تستطيع القيام بأنشطتك اليومية بمزاج؟ ما الكيفية؟	تعريف الحيوية النفسية بأنها تمثل مصدرا للطاقة النفسية وتزيد من أداء أنشطتهن بكفاءة، وشعورهن بالحماس، كما ترتبط بالحيوية البدنية والنفسية بالدافعية الداخلية كمشاغل متدفق ويعترف عليها بشعور الفرد الايجابي بالحيوية تعكس رفايته. وترتبط بالتحفيز الذاتي	د ٦٠	السادسة الحيوية الذاتية انتقالية (٦-٨)
التوكيد الذاتي -المناقشة الواجب المنزلي:مدى ثقتك في عمل تغيير ما؟	يعرفها الباحثان بأنها مجموعة المهارات والأنشطة والسلوكيات والانفعالات التي تميز الفرد عن غيره، و التي تساعده في الأداء الأكاديمي وتكسب الطالبة ثقتها بنفسها ووعيها وتحسن بالمران	د ٦٠	السابعة الحياة الفعالة
المناقشة استخراج لحديث التغيير الواجب المنزلي: هل تشعر بالرغبة في التغيير ولكنك غير قادر	هو دافع نفسي داخلي تشعر من خلاله بإدراكها لذاتها وتعزيز فاعليتها وتوفير بيئة داعمة لها حيث تكتسب إدارة لذاتها لتحقيق أهدافها، مثل ادراك المريض لمخاطر سلوكه الغذائي واهمية تغيير ذلك السلوك فيعمل الموهوبون على تنظيم ذواتهم وخفض الازعاج باستخدام حيل دفاعية مثل الإنكار حقا انه ليس أمر سيئا الفشل	د ٦٠	الثامنة التمكين النفسي
استخراج حديث التغيير، الفعل الملزم الواجب المنزلي ما مستوى استعدادك للتغيير وجهودك التي قمت بها لتحسين ممارسة النشاط الرياضي	يعرفها الباحثان بأنها قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون ملل، وتحقيق من خلال التغذية الصحية وممارسة التمارين والراحة الكافية، والتغير في نمط الحياة بسبب التقدم العلمي وقت الترفيه تجعلها مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية في المهام لتكون صحية ومن عناصرها السرعة والتوازن تقديم نشاط فيلم وثائقي لبناء دافعية ذاتية للتغيير واعطاء التفاصيل حول التغييرات التي ترغيب بالقيام بها	د ٦٠	التاسعة لياقتي البدنية بنائية (٩-٣٠)

<p>الفعل الملزم حديث استخراج التغيير، القيم الواجب المنزلي: اذكر أهمية المثابرة في حياتك؟ ودورها في رفع الدافعية؟</p>	<p>تعريف الطالبات ببعض القيم مع التركيز على قيمة المثابرة. و تقديم تدريب خشبة المسرح هدفه التمييز بين الافكار ومشاعر الطالبة والسلوكيات التي تتعلمها عندما تظهر هذه الافكار ثانياً، وتوضيح بان سلوكيات الأفراد تتأثر بكل ما يوجد علي خشبة المسرح وندركها بالأفكار و الحواس الخمسة حيث الأفكار والمشاعر لا تتحكم في التصرفات، ولكن عندما تكون الطالبة مطوقة بهم ومندمجة وهي تكافحها بكل طاقتها</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>العاشرة المثابرة</p>
<p>الواجب المنزلي: جربي الدخول لحالة التدفق في اداء مهمة حسب رغبتك</p>	<p>تعريف التدفق النفسي وابعاده وتدريبهن على ممارسته يحتاج الى التركيز فيما يقوم به في اللحظة الحالية وادماجه الواعي في النشاط وعدم شعورها بالوقت لاندماجها فيما تقوم به ويتدمج بهدف محدد وواقعي وقابل للتنفيذ وتوازن بين التحديات للمهمة ومهاراتها وتقدم للمهمة تغذية راجعة وتعديل مستوى كل من المهارة والتحدى. تقديم نشاط مسافة امان للبعد عن القلق الزائد وملاحظة أفكارها و ينتج بالالتزام والانخراط مع الذات والآخرين</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>الحادية عشر التدفق النفسي</p>
<p>الواجب المنزلي: كيف تتعززي الرضا الذاتي وما هي الاثار الايجابية له</p>	<p>تعريف المجموعة التجريبية بالرضا الذاتي وهو حالة نفسية تعبر عن سوية النفس ودرجة امتلائها بالقيمة والمعنى والتقبل والتصالح والانفعال الإيجابي باتجاه الإقبال على الحياة، وتقوية الالتزام بالتغيير وتوضيح لهن بأن الرضا نختاره لأنفسنا وحرية اختيارها يعطى تقرير الطالبات لمصيرهن بكيفية تحويل القيم الى أسلوب ومعنى للحياة.</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>الثانية عشر الرضا الذاتي</p>
<p>الواجب المنزلي: خلال تحبها فيها؟ كيف تتحولين من القلق الى السكينة النفسية.</p>	<p>وهي تركيب نفسي يشمل مكونات سلوكية ومعرفية وترتبط بمشاعر الطمأنينة النفسية والسلام مع الذات والآخرين بغض النظر عن ظروف الحياة المحيطة. لتقوية الالتزام بالتغيير ويقدم الباحثان تمرين علاجي متلازمة الباطو الابيض هدفه البعد عن توقع الكوارث والاحتمالات توضيح للمجموعة بان تجنب القلق الناتج عن الاسترخاء الواعي يتولد بفعل الانتباه في اللحظة والعيش فيها يولد السكينة والراحة النفسية</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>الثالث عشر السكينة النفسية</p>

<p>استشارة إعادة التلخيص، استشارة الالتزام نشاط: بحر الرمال العظيم الواجب المنزلي: عند وجود مهام غير ضرورية كيف تتعامل؟</p>	<p>وهي مهارة تنسيق المهام والأنشطة اليومية لضمان فعالية جهودهن لتمكينهن من لاستثمار الوقت بكفاءة، ويحتاج لتخطيط وترتيب الأولويات تمرين ادراة وقتي، وتهدف إلي زيادة الكفاءة الذاتية في استثمار الوقت. كما توضح أهميتها في انجاز المهمات في وقت قصير نشاط بحر الرمال العظيم هدفها أكثر وعيا واتخاذ الحل الاقل ضررا والاسرع</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>الرابعة عشر ادارة الوقت</p>
<p>استشارة الالتزام الواجب المنزلي: كيف تتكيفين مع التحديات التي تواجهك؟ وكيف تتحسن مرونتك النفسية؟</p>	<p>يعرفها الباحثان بانها قدرة الطالبة على الاستمرار وتحدى الظروف موظفه قدراتها على مواجهة الصعاب وتقديم نشاط كن مرنا والنظر للمعوقات كفرص للتمكين النفسي وتحويل الفشل لنجاح واحداث التغير. وتدريبهن على تحسين المرونة عن طريق كوني على أهبة الاستعداد لإحساسك بالمشاعر، ثم ارجعي خطوة للوراء ذهنيا، ثم لاحظي أفكارك وركزي على اللحظة الراهنة، وعيشي تحت مظلة قيمك، ثم ابني عادات سلوكية ايجابية قائمة على القيم يعني الانفتاح ثم الوعي والالتزام</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>الخامسة عشر المرونة</p>
<p>استشارة الالتزام الواجب المنزلي: قم عمل تطوعي اجتماعي سجل انطباعك</p>	<p>تمتية قدرة الطالبات على الطلاقة التعبيرية والاكتشاف وحب الاستطلاع وروح المبادرة وتدريبهن على المبادرة كقيمة في المجتمع وتقديم نشاط الفانوس السحري لزيادة الوعي بالذات والانتباه لها</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>السادسة عشر المبادرة</p>
<p>استشارة مراقبة الذات، استشارة الالتزام الواجب المنزلي: هل لديك الآن نظرة طيبة عن نفسك الآن؟ الأسباب وراء مبادرة الخير</p>	<p>تزويد الطالبات بمعلومات عن الدافعية وهي امكانية الطالبة من تحقيق اهدافها والقدرة على تنظيمها وادائها بشكل مستقل والتغلب على كافة التحديات التي تواجهها لتقوية المشاعر الداخلية وتحقيق الاهداف وتقديم نشاط الدافع المفقود في ادراة الذات وتنظيمها والسيطرة عليها وACT ينمي لدى الطالبات مهارات جديدة للعيش بالقيم في ظل وعي تام فهن بحاجة ماسة الى فهم الاسباب وراء سلوكهم و اعتقاداتهن وتنمية البحث عن الدافع الايجابي من خلال العمل التطوعي لبناء دافعية للتغيير</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>السابعة عشر الدافعية</p>
<p>الإنصات بتمعن الواجب المنزلي: قم بتسمية مشارك الان لاحظيها؟</p>	<p>تعريف المجموعة بالضبط الانفعالي وهو مجموعة من العمليات لضبط والاستجابة الانفعالية لما يتطلبه الموقف من استجابات مقبولة. تقوية الالتزام بالتغيير وتقديم نشاط عصي الساحرة هدفه وقف التحكم الانفعالي</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>الثامنة عشر ضبط الانفعال</p>

<p>يعرفه الباحثان بأنه القدرة على الاستماع، بشكل جيد، وفهم موقف الإنصات بتمعن الواجب المتحدث، ولغة الجسم التي يُبديها، ودون إطلاق أحكام عليه. مع المنزلي: لماذا خلق الله تقديم نشاط على صوتك توجيه اسئلة مفتوحة كيف يمكن ان تفعل ذلك؟ ما رايك؟ بم تنصحين لفعل ذلك؟ ركز على ما يقوله المتحدث السماح للمشاعر والسماح لها بان تأتي وتذهب دون التحكم بها. بالآخرين؟</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>التاسعة عشر الانصات الجيد</p>
<p>يعرفها الباحثان بانها القدرة على الحضور الكامل في اللحظة. ، نكون قادرين على التفاعل بشكل كامل مع محيطنا وتجربته بكل حواسنا؛ الواجب المنزلي: تخيل أنك لتتمية الوعي وزيادة الادراك الحسي وممارسة الملاحظات الواعية، تشي في الحديقة. بدلاً نصبح أكثر انسجاماً مع حواسنا، مما يسمح لنا بالتفاعل الكامل مع من التجول بلا هدف أثناء بينتنا يوضح الباحثان فوائدها كتقليل القلق والاحترار. كما تم ربط اليقظة الذهنية بتحسين التركيز والانتباه ويسمح بالمشاركة في الأنشطة البدنية، كاليوجا، تعزز رفاهية النفسية نمط حياة صحي. تنوق جمال اللحظة.</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>العشرون الملاحظة الواعية</p>
<p>ويعرف سلوك المبادأة بأنه استجابة الطالبة الايجابية المتسمة بالتحدي في مواجهة التحديات وتعلم مهارات جديدة وتحمل المسؤوليات واكتساب قدرات التفاعل الاجتماعي، كاللغة وحب الاستطلاع والضمير اليقظ وفقاً للقيم الأخلاقية ويقدم الباحثان استعارة الغابة التجنبي لتحديات الحياة والهدف منه ان تغامر من اجل حياة ذات قيمة السعي وراء قيمة في الحياة وتحقيق اهداف حياتك</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>الحادية والعشرون المبادأة</p>
<p>تدريب الطالبات على مهارات الاستقلالية وهي درجة مهمة لأجل مساعدة الطالبة في التخلص من اعتمادها على الآخرين وتعزيز ثقتها بذاتها. و صنع قرارها الذاتي لتحديد المسؤولية الأخلاقية - يقدم الباحثان تدريب تخيلي خريف الأفكار وهدفه زيادة الوعي والانتباه لتوجه انتباهك والمشاعر للأفكار وتوضيح كيفية اتصالها بأفكارها بمرونة وتنمية الاحساس بالحضور والتركز في الحاضر بدلاً من الاستغراق في الماضي</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>الثانية والعشرون الاستقلالية</p>
<p>توضيح معنى الهمة العالية بأنها سمه دافعية اخلاقية تتضمن استثارة مستمرة لتحقيق الهدف وتختص بالسلوكيات الخيرة، تدفع الطالبات وتوجه سلوكهن نحو الكمالية لها ولآخرين وتقوم على دوافع داخلية وتساعد على استثمار الطاقات للتغلب على التحديات والقيام بأعمالها دون تسويف والشعور بالحيوية والنشاط. وتقديم نشاط كرة المطاط</p>	<p>د ٦٠</p>	<p>الثالثة والعشرون علو الهمة</p>

<p>المناقشة- التقبل الواجب المنزلي: قومي بنشاط اكتساب المسؤولية الذاتية مع ذكر امثلة من حياتك ودوني انطباعك</p>	<p>وهي إحساس الطالبة بالمسئولية و يجعلها أكثر تحملا لأداء مهامها واتخاذ قرارها مما يدعم توافقها النفسي ويزيد من احترامها لذاتها ويحد من الاعتمادية وتغرس الانجاز وهي تؤثر في اداء الطالبات مع انفسهن والآخرين وتطور بالممارسة والمران وتقبلي افكارك وافعالك وتقديم نشاط الاسترخاء للتحكم في المشاعر والتخلص من القلق</p>	<p>٦٠ د</p>	<p>الرابعة والعشرون تحمل المسؤولية</p>
<p>استخراج حديث التغيير الواجب المنزلي اسال نفسك ما الذي كنت تفعله والاستحقاق وعدم تحديد جدول زمني لإنهائها والتعامل مع أداء المهام للحصول على النجاح؟ والاكتسابية باللامبالاة وتقديم نشاط الهروب ويبين الباحثان كيفية وكيف كان ذلك</p>	<p>يعرفها الباحثان بأنها اعتقادات الطالبات في قدرتهن على تنظيم وتنفيذ الاساليب المطلوبة لإنجاز مهمة ما و مواجهة التحديات الاكاديمية كما يوضح بأن المماثلة نتاج توقعاتهم المتدنية في الكفاءة والاستحقاق وعدم تحديد جدول زمني لإنهائها والتعامل مع أداء المهام للحصول على النجاح؟ والاكتسابية باللامبالاة وتقديم نشاط الهروب ويبين الباحثان كيفية وكيف كان ذلك</p>	<p>٦٠ د</p>	<p>الخامسة والعشرون الكفاءة الذاتية</p>
<p>المناقشة - استخراج حديث التغيير التعزيز الواجب المنزلي: ما الذي تريده في الحياة؟ وماهي الاثار الايجابية له</p>	<p>يعرفه الباحثان بأنه رؤية ذاتية ايجابية واستعداد داخلي للطالبات بشروط ما يمكنهن من إدراك كل ما هو ايجابي والتركيز عليه اكثر من السلبي ويشمل تقدير الذات والتفاؤل والرضا عن الحياة، لمواجهة الواقع والتفكير المستقبلي ويعمل على تحمس الطالبات للحياة. مع تقديم نشاط جرس انذار وتقديم بعض الارشادات كالبعد عن الافراط في التفكير، ويشجع رغبات سلبية. هل يخبرك ذهنك بسيناريو سيء</p>	<p>٦٠ د</p>	<p>السادسة والعشرون لتوجه الايجابي نحو الحياة</p>
<p>طرح الأسئلة المفتوحة نشاط: هدف الشخص الميت الواجب المنزلي: القيم الموجهة اهمية كبيرة، ماذا تريده فعلا (قيمك) ؟</p>	<p>يعرفها الباحثان بانها حكم يصدر على شيء ما في ضوء معايير ويتم تعلمها عن طريق التنشئة الاجتماعية وتمثل الاشياء الموجهة للرغبات والمرشدة للسلوك وتساعد على تعديل الاعتقادات والأفعال لكي يصل الى السمو الاخلاقي للذات وتتمى جوانب الشخصية في مستوى الوعي والادراك المعرفي، مع تدريب الطالبات على استعارة هدف الشخص الميت وتهدف الى الانتقال لأهداف موجهه بالقيم التوقف عن الفشل</p>	<p>٦٠ د</p>	<p>السابعة والعشرون قيم موجهه</p>

التامنة والعشرون مهاتري الاجتماعية	٥٦٠	تعريفها وهي الامكانيات التي تتوافر لدى الطالبة وتمكنها من التعامل والتواصل مع الآخرين وتتكيف اجتماعيا، مما يساعد في السلوك الاجتماعي الإيجابي وعرض لمكونات المهارات الاجتماعية وعرض سمات الشخصية المقبولة اجتماعيا ويتم اكتسابها من خلال نمذجة السلوك مع تقديم تدريب البوصلة هدفه الانتباه للحظة الحالية	استخراج حديث التغيير الواجب المنزلي: قيمي ذاتك؟ هل بإمكانك فعل شيء أفضل؟
التاسعة والعشرين تقييم ذاتي	٥٦٠	يعرفها الباحثان بأنها عملية منهجية تقوم فيها الطالبات بتقييم أدائهن ونقاط الضعف لديهن التي تتطلب التحسين بدقة في إطار زمني محدد، ويمكنهن من تحديد أهداف التحسين و تنمي الوعي الذاتي والمسؤولية والنمو الشخصي وحثهن على التفكير في أدائهن وكفاءتهن وإنجازتهن او تحديد أهداف واضحة قابلة للتحقيق من أجل تقدمهم المستمر و تحديد مجالات ضعف الأداء ليساعدهن في على مشكلتهن من خلال توجيه وضبط سلوكهن. توضيح أهميته، وتقديم نشاط الإقنعة المزيفة	استثارة الالتزام نشاط: التنفس الواعي الواجب المنزلي: حدي أحد المواقف التي كنت فيها تحت سيطرة فكرة العجز وقيمي ذاتك
الثلاثون (إعادة تدريب) (التغذية الراجعة)	٥٦٠	تعريف التغذية الراجعة وهي مجموعة من الارشادات التي توجه من فرد لآخر بهدف تحسين الاداء وتحفزه على المتابعة للوصول للهدف وتركز على الأداء ولغة جسده مع مراعاة الفروق الفردية وتطبيق التغذية الراجعة على كل من متغيرات الدراسة وعرض بعض المواقف لهما ، و نشاط تخيل اللاعب المثالي وتوضيح للمجموعة الفرق بين القيم والأهداف. واعطاء تغذية راجعة	استثارة الالتزام ، التعزيز الواجب المنزلي: مستعد لتجربة شيء ما ؟ حدي موقف ضاعطا مر بك وقدمي تغذية راجعة
قياس بعدي	٥٤٥	الوقوف على الأهداف التي حققها البرنامج العلاجي (القياس البعدي)	
جلسة لاحقة	٥٤٥	متابعة بعد شهرين من انتهاء البرنامج لمعرفة أثر البرنامج (القياس التنبعي)	

### الأساليب الإحصائية:

تم تفرغ البيانات عن طريق البرنامج الإحصائي المعروف ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وتم حساب معامل ارتباط مان ويتني واختبار ويلكسون لإثبات فروض الدراسة.

ويمكن تلخص نتائج الدراسة في كل من:

أولاً: نتائج المقارنات القبلية/البعديّة لكل من الحيوية النفسية، مهارات الحياة، والتمكين النفسي:

## الحيوية النفسية

وينص الفرض على ما يلي: "توجد فروق دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاستبانة الحيوية النفسية في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول رقم 4 يوضح ذلك حيث يتبين أن قيم Z المحسوبة لاستبانة الحيوية النفسية وقد بلغت 2 وهي أعلى من القيمة الحدية 1.96 مما يشير لوجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية عند مستوى 2. في القياسين القبلي والبعدي مما يؤدي لحدوث تحسن لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج التدريبي فقد قدم البرنامج مجموعة من التمارين والأنشطة.

## مهارات الحياة

وينص الفرض على ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاستبانة مهارات الحياة في اتجاه القياس البعدي وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول رقم 6 يوضح ذلك حيث يتبين أن قيم Z المحسوبة لاستبانة الحيوية النفسية وقد بلغت 2 وهي أعلى من القيمة الحدية 1.96 مما يشير لوجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية عند مستوى 2. في القياسين القبلي والبعدي مما يؤدي لحدوث تحسن لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج التدريبي فقد قدم البرنامج مجموعة من التمارين والأنشطة

## التمكين النفسي

وينص الفرض على ما يلي "توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاستبانة التمكين النفسي في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول رقم (6) يوضح ذلك حيث

يتبين أن قيم Z المحسوبة لاستبانة الحيوية النفسية وقد بلغت 2 وهي أعلى من القيمة الحدية 1.96 مما يشير لوجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية عند مستوى 2. في القياسين القبلي والبعدي مما يؤدي لحدوث تحسن لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج التدريبي فقد قدم البرنامج مجموعة من التمارين والأنشطة

## جدول رقم (6)

دلالة الفروق بين رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية (ن = ٦)

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الحيوية الذاتية	الرتب السالبة	0	0	0	2.	.05
	الرتب الموجبة	6	3.5	21		
	التساوي	0				
	الإجمالي	6				
مهارات الحياة	الرتب السالبة	0	0	0	2.2	.028
	الرتب الموجبة	6	3.5	21		
	التساوي	0				
	الإجمالي	6				
التمكين النفسي	الرتب السالبة	0	0	0	2.1	.05
	الرتب الموجبة	6	3.5	21		
	التساوي	0				
	الإجمالي	6				

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من الجدول السابق أن قيمة Z المحسوبة بلغت علي التوالي 2.2، 2.3، وهي أكبر من القيمة الحدية (1.96)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس التمكين النفسي في اتجاه القياس البعدي، مما يعنى ارتفاع درجات الطالبات المجموعة التجريبية وبالتالي تحسنهم بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

أولاً: مناقشة وتفسير نتائج المقارنات القبليّة/البعديّة لكل من الحيوية النفسية، مهارات الحياة، والتمكين النفسي

يمكن تفسير النتائج من خلال التراث السيكولوجي لكل من متغيرات الدراسة و تم تزويد المجموعة التجريبية بمعلومات وعن الحيوية النفسية، والحياة الفعالة، والتمكين النفسي،

الموهوبات ذوات صعوبات التعلم، وخصائص المراهقة المتأخرة، حيث انه يمكن تحسينها عن طريق تدريبهن على العلاج بالتقبل والالتزام ومقابلة الدافعية للتغيير، حيث تعاني تلك الفئة من خبرات الفشل الأكاديمي المؤلمة المتكرر، والشعور بالعجز، والافتقار للدافعية للتغيير، وتدن في احترام ذواتهن، وعدم حصولهن على التعزيز المناسب لتأكيد مواهبهن؛ مما يجعلهن تطمس بسبب صعوبة التعلم وأثرها النفسي، مما ينتج اعتقادات سلبية؛ تؤدي الى مشكلات واضطرابات نفسية تعوق تأدية أدائهن الأكاديمي وتشتت انتباههن وتركيزهن في تحقيق ذواتهن. كما لعب العلاج بالالتزام دورا أساسيا في التغيير، لما به تمارين خاصة تركز على الخبرة، وساعدت في التغلب على أوجه العجز والقصور لديهن، وفقا للقيم والأهداف الحياتية والمهام الملزمة، وخففت المعاناة والضغوطات ورفعت المرونة النفسية والشخصية والأسرية لديهن، كما حفز دافعيتهن نحو التعلم بكل حرية واستقلالية. كما تغيرت لدى الطالبات نظرتهم، واعتقاداتهن لتلك الضغوط والتزمين بذلك حيث تشير مراجعة ACT استخدامه في علاج الاضطرابات النفسية والتغلب على المشكلات الشخصية وتحسين جودة الحياة وخفض التوتر والقلق.

قدم البرنامج مجموعة من أنشطة اليقظة العقلية مثل: نشاط استرخاء ذهني والاسترخاء والتأمل اليوجا وتمارين اليقظة العقلية والتنفس، وتم استخدام بعض الانشطة وتمارين والاستعارات الخاصة بالعلاج بالتقبل والالتزام وتناسب الطالبات مثل: نشاط الفانوس السحري، والبوصلة، نشاط كرة المطاط، نشاط قرون الاستشعار، عيش اللحظة، متلازمة الباطو الأبيض، واستعارة الغابة، و خريف الأفكار، مسافة أمان وملاحظتها، استعارة الكلب المتوحش، نشاط جرس انذار، تمارين الاسترخاء والتأمل، وتمارين التنفس الواعي، استعارة الهروب ذهنيا، و بحر الرمال العظيم، خشبة المسرح، مفتش كرومبو والدافع، فيلم وثائقي، استعارة العصى الساحرة ، استعارة الشخص الميت، استعارة بيت الرعب، استعارة اللاعب المثالي . وتقيد تلك الأنشطة والاستعارات على التوالي في زيادة الانتباه الواعي، تنمية الاحساس بالحضور، والوعي والانتباه لأفكارك وزيادة التركيز، للتعرف عليها باستمرار، والتصرف بوعي وفعالية بعيدا عن دائرة التبرير، وملاحظة أفكارك مما يزيد مرونتك النفسية

ويتيح بالالتزام والانخراط مع الذات والآخرين، وتجنب القلق الناتج عن الاسترخاء، والتركيز على التوجه المستقبلي، والتركيز فيما هو متاح لك، رفع الوعي والانفتاح والتركيز على معنى الحياة. التحكم في المشاعر أو تغييرها للتخلص من التوتر والاحباط، وتحديد التركيز والحفاظ عليه في حالة نقص الانتباه واضطراب القلق وتحقيق التوازن، وأكثر وعياً واتخاذ الحل الأقل ضرراً والأسرع، التمييز بين الأفكار ومشاعر الطالبة والسلوكيات التي تتعلمها، وتنمية البحث عن الدافع الايجابي من خلال العمل التطوعي، واعطاء العديد من التفاصيل حول التغييرات المرغوبة لديهن، ووقف التحكم الانفعالي، والانتقال الى أهداف موجهه بالقيم، وتنمية مهارات الوعي التام. وتوضيح الفرق بين القيم والهدف. وتم استخدام فنيات مقابلة الدافعية للتغير ولعبت دوراً كبيراً في تحسين متغيرات الدراسة والتي ساعدت في تشجيع الطالبات بالتعبير عن أنفسهن والاستمرار فيه، وبناء علاقة علاجية فعالة، وربط الموضوعات التي تم مناقشتها، وتوجيه الطالبات لتخطيط في التغيير واتخاذ القرار، والتنبؤ بالسلوك الجديد، وأخذ المشورة والنصيحة من الباحثين. مثل: طرح الأسئلة المفتوحة، والإنصات بتمعن (الاستماع لحديث التغيير- الاستماع لحديث التغيير - استخراج حديث التغيير - التأكيد - التلخيص - إعادة التلخيص)، استخراج حديث التغيير، تحديد قائمة المهام، تقديم المعلومات والمشورة. كما قدم القبول من خلال بعض التدريبات العلاجية المجموعة العلاجية في إدراك كيفية ادارة الذات وتنظيمها والسيطرة عليها، وتضمنت الجلسات مهارات الدمج المعرفي، واليقظة العقلية، ومراقبة الذات، والتواصل بين الطالبة وبيئتها من خلال اليقظة العقلية، واستكشاف قيم الحياة الفعالة، وكيفية وضع خطط لتحقيق أهدافهن، ومهارات إدارة الوقت والفعل الملزم. كما ساعدت تدخلات العلاج ACT في مشكلات سلوك التسويف الأكاديمي والافتقار للدافعية لدى الطالبات واثبت فعاليته؛ في استهداف وعلاج الاضطرابات النفسية، مشكلات السلوكية. التي تساعد على بناء معنى للحياة، كما احتوى ACT على فنيات القبول وهو عمل موقف ايجابي واحتوائه، والتفكير المعرفي بإحداث تغيير في الوظائف السلبية للمواقف والأفكار ومساعدتهن على ملاحظتها،

والذات كسياق وتغيير مفاهيم الطلاب المرتبطة بذواتهم من ذات مقيمه متصورة الى ذات كوسيلة لمختلف المواقف، والاهتمام بما يحدث هنا والآن، بدلاً من الماضي أو المستقبل وتعلم تجربة الحاضر بطريقة غير تقييمية؛ و توضيح القيم، أي أن القيم هي اتجاه يتم تحقيقه باستمرار، وليست هدفاً واحداً محدداً يمكن تحقيقه، مما يساعد الطالبات على استكشاف الاتجاهات في مجالات الحياة المختلفة وبناء معنى للحياة وأخيرا العمل الملتزم، أي مساعدة الطالبات على تحويل قيمهن إلى أهداف ملموسة وتجزئتها وتنفيذ هذه الأهداف. ومن خلال التراث السيكولوجي سمات فئة الدراسة الاندفاعية والتهور، وهما مرتبطان بتكوين الذات. وعند تعزيز قدرتهن على قبول الأحداث السلبية، وتجارب الفشل الأكاديمي، وبالتالي يكون العلاج بالقبول فعال معهم وجعلهم أكثر تكيفا مع بيئتهن. وتخلصن من المشاعر والأفكار السلبية، واستبدالها بأخرى ايجابية ومواجهتها والتعامل مع ذكريات المؤلمة بشكل مختلفة وليس ازلتها. كما قاما الباحثان بتدريب الطالبات على كيفية تحسين المرونة النفسية وتعلم مهارات الحيوية والتمكين النفسي وفعالية الحياة من خلالها وهي أحد مؤشرات الهامة للصحة النفسية والرفاهية وتحسينها يعزز من الصحة النفسية لهن واتخاذ القرار بما يتوافق مع القيم، وتحسن عن طريق: كوني على أهبة الاستعداد لإحساس بالمشاعر والانفعالات، ثم ارجعي خطوة للوراء ذهنيا، ثم لاحظي أفكارك وركزي على اللحظة الراهنة، وعيشي تحت مظلة قيمك الخاصة، ثم ابني عادات سلوكية ايجابية قائمة على القيم يعني الانفتاح ثم الوعي والالتزام. كما أوضح الباحثان بأن الشعور المنفتح على المشاعر والخبرات المؤلمة والأفكار ذات الأثر السلبي، والتجنب من المواقف؛ يؤدي إلى ألم وخيبة؛ لأنه يتجنب المواقف الإيجابية؛ خوفا من أن تسبب ألما أخرا، تدريب الطالبات على التقبل وجعلهن أكثر تفتحاً، واستعداد للتعلم منها، وأعطى رغبة لديهن للعيش في حياة ممتعة. تم تدريب الطالبات على مساندة الكفاءة الذاتية وحديث التغيير، ففي البدء في حديث التغيير؛ لأن العجز المدرك لديهن لا يعوض من الرغبة والاستعداد فقط وتقديم تدريب أوافق ، لا اوافق ، مثل يجوز أن يفشل الطالبات الموهوبات رياضياً ويخفقوا حثهن على التغيير، وعمل استبصار وتنقيس

انفعالي بدون اصدار أحكام، وسمح لهن بالتعبير عن الرأي والإنصات للمجموعة.

استخدام الباحثان استراتيجيات مقابلة الدافعية مثل: الانصات المتمعن وشجع المجموعة على استكشاف ذواتهم المستمر والمبالغة وكبح التعبير مثل: هل أنت غاضبة من والديك؟

الطالبة: حسنا لست غاضبة هو أبي على كل حال. وكبح التعبير : الطالبة: نعم لأنه يحبطني دائما النقد والتوبيخ واستخدام التأكيد ومساندة الباحثان للطالبات في العلاج وبناء علاقة علاجية وعبرات تقدير ودعم انت شخصية جميلة لتواجهين تلك الصعوبات بمفردك هذا رأي صائب واقتراح جميل، واضح أنك انسانة مؤمنة، ولديكي ارداه قوية، استمتع بالحديث معي اليوم .

والتلخيص : تستخدم عبارات التلخيص لربط الموضوعات معا ودعمهم عند استخراج حديث التغيير من الطالبة مثل: اذن جعلك رسوبك في مادتي مناهج وعلم نفس رياضي تشعيرين بضعف وقلة حيلة؟ هل الرسوب ما يخيفك؟ وما يزعجك حقا هو انك عاجزة ولديك لا مبالاة وتريدين أعباء والدك؟؟ سمحت للطالبات بالاستماع الى حديث التغيير وتربط أقوال الطالبة السابقة وتوعيتها للاستمرار في تأمل العلاقة بين موضوعين تم مناقشتهم سابقا، وتوضيح التناقض الوجداني لدى الطالبات والتأكيد على وجود الايجابيات والسلبيات معا، وتحديد نقاط القوة والضعف. كما درب الباحثان الطالبات على تجنب الجدل من أجل تغيير حقيقي مثمر، وتقديم مبررات للتغيير، ودعوتهم إلى رؤى مستقبلية واستغلال مواهبهن وليس فرض طرق معينة واجبارهن عليها. كما أكد الباحثان على دعم ومسانده الكفاءة الشخصية لدى الطالبات من خلال تدريبهن، و تأكيد قدرتهن في تنفيذ الأهداف وتحقيق النجاح الأكاديمي، وتعزيز مواهبهن وتنمية ادراكهن بأن لديهن نقاط ضعف يجب معالجتها، و ايمانهن بإمكانية التغيير يعد محفزا لهن، و مسؤوليتهن عن اختيار التغيير وتنفيذه، ومخاطباتهن اذا أرادت التغيير سأقدم المساعدة وتذكيرهن بمواهبهن الرياضية وبطولتهن له دور في حديث التغيير كما قاما الباحثان بتدريبهن على استخراج حديث التغيير، وحل التناقض الوجداني حيث يدافع الباحثان عن مشكلة التغير وتدافع الطالبات ضدها. ويقومون بمناقشة التغيير بمشاركة الطرفين؛ مما ساعد على تكوين ارادة واعية

لديهن، واستكشاف الامور مثل: التعرف على مساوى الحالة الحالية - اعتقد أنه يوجد الكثير من المشكلات - فعلا هذا خطير - لقد عرضت نفسي لمخاطر عدة - ربما سأشعر بتحسن جيد - اعتقد أنني استطيع فعل ذلك - أنا فعلا انسانة قوية و لن أترك موهبتي تضيع. كما أوضح الباحثان للمجموعة بأن تجنب الأفكار والمشاعر ممكن، ولكن بطريقه ضارة للصحة مثل: نندمج مع الأفكار الغاضبة وتتصرف بعدوانية ومثال لذلك عندما تتناولين سندويتشا تشعرين بالقلق والاحباط هو تجنب تجريبي ولكن اذا تناولت وجبه في منتصف الليل مضر هو تجنب تجريبي للقلق واندماج مع الرغبات الافراط في الأكل والحكم بأن الأفكار سيئة ويجب ازالتها فورا اندماج وتجنب معا اندماج مع الفكرة المزعجة، والانصياع لها بشكل آلي ويكون السلوك عدائي.

كما بين الباحثان بأن الاندماج مع الماضي هو اجترار لخبراته المؤلمة كالفشل المتكرر والافتراضات غير الواقعية بأن لو لم تكن عندي صعوبة في التحصيل الأكاديمي؛ كانت حياتي سلسلة، والاندماج مع المستقبل مثل توقع المزيد من الكوارث وتكرار الفشل الأكاديمي، ومشاعر الرفض والنبذ، وتوقعات الفشل والألم، والاندماج مع الأحكام والتقييم للماضي والمستقبل والأفكار والمشاعر والسلوك والبيئة المحيطة سواء إيجابية أو سلبية.

فسر الباحثان للمجموعة بأن استراتيجيات الصراع القتال والفرار تتحكم في افكارنا ومشاعرنا إذا استخدمت بصورة واقعية ومعقولة ووفقا لقيمتنا وتصبح ضارة في الافراط فيها مع ضرب امثلة حية، لهن بأن الاشتباك مع التحكم في أفكارى ومشاعرى غير المرغوب بها، كالقمع للأفكار بشكل جلي، وطردها من ذهنك بكل قوة و مجادلة أفكارك الخاصة عندما ترد فكرة أنك فاشلة ترد عليه بقوة، لست كذلك أنا انسانة جميلة انظر إلى أعمالي ونصح الباحثان للمجموعة بأن تولي المسؤولية والتحكم بنفسك وطلب السكوت في حالة الاندفاع أو طلب الفرح في حالة الحزن أي تستبدل الفكرة السلبية بأخري ايجابية.

كما وظف الباحثان استراتيجيات الفرار من بعض الأفكار السيئة وتجنبها مثل الانسحاب:

تنسحب من المواقف التي تثير الأفكار المزعجة

لديكي بدافع الهروب من القلق، والالهاء لانتباهك عن مشاعرك وأفكارك والتركيز على شيء آخر، كما طلبا من المجموعة ملاحظة الأفكار الانتقادية اعتقاد أنه لا يمكنني فعل أي شيء بشكل جيد ثم راقب تلك الفكرة هل تتغير ما هو انفعالك المصحوب دون اصدار حكم؟ امتن لنفسك وعقليتك؟ بأن تذكرني بأنك جديرة وكفاء ثم اخرطي مع بيئتك وعالمك واخترتي التصرف وفقا أولوياتك في الحياة.

كما قدم البرنامج، عدة تدريبات مهمة لاكتساب عدة مهارات بخطوات متسلسلة مثل: كيفية وضع وتحديد الأهداف - الوعي بالذات وتنظيمه وضبطه وتقييم الذات واتباع التعليمات وتعلمها في الجلسات مما ساعد في رفع قدرتهن في التعرف على التعبير عن أنفسهن وحسن ادارة نواتهن واتباع نمط صحي في الحياة وخلق حياة ذات معنى. واعتمد البرنامج المستخدم على مجموعة من الفنيات الخاصة بالعلاج بالتقبل والالتزام التدريب على تنمية متغيرات مثل: وجود تأثير كبير لاستخدام الفنيات القبول والفصل المعرفي والفعل الملزم حيث العلاج يختلف عن غيره لا يخفف الأعراض ولكن تعمل على توعيتها واعادة توجيه حياتها بشكل شامل، ومساعد الطالبات على القيام بالسلوكيات الصحيحة من خلال فنية التقبل للمشاعر، والأفكار غير المقبولة بدلا من تجنبها، والفصل المعرفي للأفكار السلبية عن الأحداث والمواقف الشخصية؛ لتعزيز المرونة النفسية مع الانفعالات المصاحبة للأفكار، وفنية التواصل مع اللحظة الراهنة ومعايشتها، كما أحدث العلاج تحسنا ملحوظا وزيادة التقبل والمرونة والحيوية الذاتية، ومهارات الحياة الفعالة والتمكين النفسي، وتنمية ثقتن بأنفسهن وخلق توجهات لهن في الحياة ايجابية وبناءة. وتم التركيز على مساعدة المجموعة وتدريبهن على ادارة أنفسهن وضبط انفعالاتهن بالتركيز على اللحظة الراهنة وركزت على الحاضر بدلا من الماضي والمستقبل؛ مما أدى إلى زيادة الوعي الذهني للموقف.

كما كان للتدريب على الأسس والمبادئ التطبيقية التي يقوم عليها العلاج؛ فجعلهن أكثر حضورا في اللحظة الراهنة وصقلت توقعاتهن في السياق الخبراتي حيث واجهت الطالبة مواقفها

ومشاعرها واعتقاداتها برغبه منها، واختارت قيمها وفقا للموقف، وركزت على القيم الايجابية، واكتسبت بعض المهارات اللازمة لها كالمرونة في تصوراتها الذاتية و الحياة وعدم تحيزها لفكرة ما، وزيادة الوعي بذاتها دون الارتباط والتعلق بالأفكار والخبرات التي مرت بها من خلال التمارين العلاجية والأنشطة وأوراق العمل، كما تدريبها على التعامل بشكل ايجابي في المواقف وادراكها للفرق بين واقعها الشخصي، والسياق والفصل بينها، وتدريبها على فصل نفسها عن أفكار وانفعالاتها السيئة، ساعد على خفض الأفكار السلبية والتركيز على الواقع وادراكه المعرفي والتحرر من تجاربها الشخصية المؤلمة وتغيير أسلوبها في التعامل مع الغير كما قدم البرنامج مجموعة من المهارات الخاصة بتنمية مهارات الحيوية النفسية وهي: الرضا والمثابرة، والتدفق، واللياقة البدنية، والسكينة النفسية، بالإضافة إلى مهارات الحياة الفعالة وهي: ادارة الوقت، المرونة، والمبادرة، وضبط الانفعال، والدافعية

وأخيرا مهارات التمكين النفسي وهي: الملاحظة الواعية، الانصات الجيد، المبادرة، تحمل المسؤولية، الاستقلالية، علو الهمة، الكفاءة، التوجه الإيجابي نحو الحياة. كما قاما الباحثان بتوضيح دور القيم كأسلوب للسلوك، ومحفزا ودافعا ايجابيا، ووسيلة قيمية وتمثل أساليب ضرورية للوصول للهدف النهائي مثل: قيمة الطاعة والمساعدة والحب حيث تعمل القيم كأحكام لكل ما هو جيد بمطابقة السلوك، بما يتسق مع المعتقدات مثل: قيمة التراحم بين الناس، والتي تدعو الى عدم القسوة وإلحاق الأذى اللفظي والجسدي، أو كغاية مثل الحكمة والتقدير الاجتماعي واللذة وتمثل القيم الغائية هدف نهائي، وتفضيل الخبرة إي توجه القيم الطالبات للسعي للمواقف التي يشعرون فيها باسترخاء، أو تنافس، أو انتماء، واثارة. ويكون الفرد لديه معتقدات تتسق مع تلك النشاطات مثل أشعر بالتيقظ والوعي في حالة استرخاء العضلي. كما راعي الباحثان بأن مقابلات الدافعية الجماعية تميل إلى أن تكون متابعة لاهتمامات ومخاوف الطالبات من أجل تعزيز الدافعية، والتعبير عن المواجهة، والتعامل مع المقاومة، وتقديم الارشاد والتوجيه وتقييم سلوكيات المجموعة، والسماح بالتعبير عن أنفسهم وتقديم الآراء من أفراد المجموعة، وتغيير واعادة صياغة لبعضها؛ مما يزيد من

حديث التغيير لديهن، كما ساعد زيادة الوعي لهن على الاعتراف بالمشكلة، وحاجاتهن للمساعدة، و استكشاف دورهن في العلاج، وتدريبهم على التوازن في اتخاذ القرار بدعم ومساندة من الباحثان والطالبات بعضهن لبعض. كما حقق البرنامج اتساق بين القيم والسلوك؛ فالطالبات اللاتي تؤمن بالصدق لا يكذبن، وهو ما اتضح في تدريبهن على القيم الموجهة، وتأسيس لقيم الأمانة والتطوع ومساعد لخير ومشاركتهن في مبادرة الخير بالجامعة، وتأثير المواقف على السلوك والتصرف بمسئولية، وفقا للقيم الأخلاقية وتم تعزيز الاحساس بالكفاءة والجدارة لديهن، عند اختيارهن قيما أعلى وفق أهداف سلوكية مهمة. كما شجع الباحثان الطالبات على اكتشاف ذواتهن وفهم العلاقة بين القيم الشخصية وسلوكياتهن، وتحديد الأهداف وزيادة الأمل والتفاؤل ومهارات الحياة الفعالة من ادراك منظومة القيم لديهن، وتطابقها مع سلوكياتهن. كما ساعد البرنامج في زيادة الدافع للتغيير والمرونة النفسية لديهن والتوافق النفسي وادراكن لتصرفاتهن، وانفعالاتهن، وفهمها ومراقبتها، وكيفية التعبير السليم عنه، والتعامل مع المجموعة بكفاءة من خلال المواقف المختلفة. واتفق الباحثان مع نتائج الدراسات الأتية في تنمية الحيوية الذاتية مع متغيرات أخرى مثل: دراسة (مصطفى، ٢٠١٨)، دراسة العبيدي (٢٠٢٠)، و ابو الليمون و الربيع (٢٠٢٢)، ودراسة (Ju,2017)، ودراسة (Moliver,2010)، دراسة (Muyan-Yılık, 2022) (M., & Bakalim, O. 2022). واتفق الباحثان مع نتائج الدراسات الأتية في تنمية مهارات الحياة الفعالة مع متغيرات أخرى مثل: دراسة كل من (khan, & Haji, Mohammad Khatami (٢٠١١)، دراسة الفيل (٢٠١٨)، دراسة عثمان (٢٠٢٢)، دراسة (al, ٢٠١٩ Shau)، دراسة (Sukumar, ٢٠٢٢)، واتفق الباحثان مع نتائج الدراسات الأتية في تنمية التمكين النفسي مع متغيرات أخرى مثل: دراسة شاهين (٢٠١٧)، دراسة حسن (٢٠١٨)، واتفق الباحثان مع نتائج الدراسات الأتية في العلاج بالقبول والالتزام: دراسة كل من لطفي وعامر وحسانين وهاشم (٢٠١٣)، دراسة كل من واكلي وصحراوي (٢٠١٦)، دراسة عبدالرشيد وشعبان (٢٠١٩)، دراسة الشعراوي (٢٠٢١)، ودراسة خلاف و خليف (٢٠٢١)، دراسة كل

من Sabet,&Towsyfyان (٢٠١٧)، دراسة أرنوط (٢٠١٩). واتفق الباحثان مع نتائج الدراسات الأتية في العلاج مقابلة الدافعية للتغيير: دراسة كل من larussi, Tyler, Little (2013) bear & Hinkle، دراسة (الرشيدي، ٢٠١٨)، و دراسة (& Budak، Harmanci)، دراسة كل من (٢٠٢٢)، دراسة كل من (2018) Iachini, Lee, Dinovo, Lutz، دراسة larussi, Tyler. Crawford & Crawford(2019)، دراسة (Wang et al.2022).

ثانياً: نتائج المقارنات البعدية/المتابعة لكل من الحيوية النفسية، مهارات الحياة، والتمكين النفسي:

### الحيوية النفسية

وينص الفرض على ما يلي: "لا توجد فروق دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على استبانة الحيوية النفسية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول رقم 7 يوضح ذلك حيث يتبين أن قيم Z المحسوبة لاستبانة الحيوية النفسية وقد بلغت 95. وهي أعلى من القيمة الحدية 1.96 مما يشير لوجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية عند مستوى 2. في القياسين القبلي والبعدي مما يؤدي لحدوث تحسن لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج العلاجي.

### مهارات الحياة

وينص الفرض على ما يلي: "لا توجد فروق دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على استبانة مهارات الحياة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول رقم 6 يوضح ذلك حيث يتبين أن قيم Z المحسوبة لاستبانة الحيوية النفسية وقد بلغت 81. وهي أقل من القيمة الحدية 1.96 مما يشير لعدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي مما يؤدي لاستمرار تحسن لدى طالبات المجموعة

التجريبية بعد التعرض للبرنامج التدريبي فقد قدم البرنامج مجموعة من التمارين والأنشطة  
التمكين النفسي

وينص الفرض على ما يلي " لا توجد فروق دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية  
في القياسين البعدي والتتبعي على استبانة التمكين النفسي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test  
اللابارامترى، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك حيث يتبين أن قيم Z المحسوبة لاستبانة الحيوية  
النفسية وقد بلغت 31. وهي أقل من القيمة الحدية 1.96 مما يشير لعدم وجود فروق دالة  
إحصائية بين درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي مما يؤدي  
لاستمرار تحسن لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج التدريبي فقد قدم البرنامج  
مجموعة من التمارين والأنشطة

#### جدول رقم (7)

دلالة الفروق بين رتب طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للعينات التجريبية (ن=٦)

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الحيوية الذاتية	الرتب السالبة	3	3.7	11	.95	.35
	الرتب الموجبة	2	2	4		
	التساوي	1				
	الإجمالي	6				
مهارات الحياة	الرتب السالبة	1	2.5	2.5	.81	.41
	الرتب الموجبة	4	3.1	12.5		
	التساوي	1				
	الإجمالي	6				
التمكين النفسي	الرتب السالبة	3	3	9	.31	.75
	الرتب الموجبة	3	4	12		
	التساوي	0				
	الإجمالي	6				

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من الجدول السابق أن قيمة Z المحسوبة بلغت علي التوالي، 31،.81،.95. مما  
يعني أنها كلها قيم أقل من القيمة الحدية 1.96 مما يشير لعدم وجود فروق دالة إحصائية بين  
درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

## ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج المقارنات البعدية/المتابعة لكل من الحيوية النفسية، مهارات الحياة، والتمكين النفسي

فسر الباحثان استمرارية أثر البرنامج لدى الطالبات بعد انتهاء تطبيقه وبقاء أثر التعلم لفترة طويلة، حيث قام البرنامج العلاجي على مساعدة الطالبة على بناء أهدافها، وتحديد خططها المستقبلية، وقيمتها الذاتية، وتعليمها كيفية ادراك الفوائد العائدة من التوقف في الدخول في صراعات مع خبرات الألم القاسية، وتقبلها وتشجيعها بالالتزام بالقيم، وتوجيهها بسلوكيات الانجاز من خلال المناقشات، والعصف الذهني، والتدريبات اليقظة العقلية والواجب المنزلي وفتيات كل من العلاج بالتقبل والالتزام ومقابلة الدافعية للتغيير؛ مما يساعدهن في تبني رؤية جديدة ذات معنى للحياة. كما قاما الباحثان بإعادة التدريبات العلاجية في فترة المتابعة، وممارسة الحالة الذهنية، والتركيز على الوعي، والاتصال باللحظة الحالية، وبعض التمارين مثل: مشي الحالة الذهنية، والذهن الصافي للتقليل من الخطر المعرفي والتقبل كبديل للتجنب المعرفي وتنمية التواصل والاتصال المستمر مع الأحداث، والالتزام بالإجراءات والقيم، واستعراض الواجبات المنزلية ومراجعة تحديد الأهداف القيمة والالتزام بالمهام التي تنمي القيم كالأعمال التطوعية وفق القيم الملزمة. كما أوضح الباحثان من خلال التدريبات العلاجية والاستعارة المعدة لكل مهارة من مهارات متغيرات الدراسة بأن سلوكيات المماثلة، والتسويق تنشأ من التجنب التجريبي. وهو الميل إلى تجنب الأداء الأكاديمي، وعدم رغبة الموهوبة رياضياً ذات صعوبات التعلم في الدخول في مهام دراسية أكاديمية، وهروبها من مشاعرها السلبية المحبطة. وافتقارها للالتزام القيمي، والمفاضلة للمتعة الشخصية على القيم مثل تحسين من أداء واتقان عملي بالرغم من أن الأفراد مجبولين بالرغبة في توجه الذات، وتحقيق امكاناتهم وطاقتهم وعندما يتلقون رفضاً اجتماعياً ونبذ من والديهم ومعلميهم هم أكثر حرماناً في التعرف على مشكلاتهم وضعف رغبتهم في التغيير وغير قابلين في التواصل. كما ساعد الباحثان على توفير جو يساعد على زيادة الوعي والاستبصار لديهن، ومما زاد تواصلهن مع الآخرين وجعلهن أكثر قبولاً ووعياً لخبراتهم وقيمتهم، كما أعاد الباحثان التدريب على أسلوب

مقابلة الدافعية والتي ساعدت على التغيير المبني على اختيار العميل وحرية دون ممارسة اي ضغوط عليه، وزاد في تكوين دافع داخلي قوى عمل على تحقيق الأهداف الأكاديمية وتقرير المصير والاستقلالية وحب الاستطلاع والرضا الذاتي لديهم. كما تم اعطائهن كتيب ونشرات تعريفية وأوراق عمل لبقاء أثر التعلم واستمرارية فعالية البرنامج، لذلك فقد قدم البرنامج مجموعة من التدريبات والأنشطة اليقظة العقلية، ولعبت الأنشطة دوراً كبيراً في تحسين متغيرات الدراسة الثلاث لدى الطالبات. كما تم اعادة التدريب على اكتساب المهارات الاجتماعية من خلال نمذجة السلوك، والاستعارات المتعددة السابق ذكرها، وتدريب المجموعة التجريبية على بعض مهارات اليقظة العقلية (الاسترخاء - التأمل - التنفس) لأهميتها في الحد من القلق والتوتر والخوف؛ مما ساعد على التوافق النفسي والاجتماعي، ويدل على استمرارية فعالية البرنامج المستخدم في تنمية كل من الحيوية النفسية والحياة الفعالة والتمكين النفسي. كما قدم البرنامج مجموعة من المهارات الخاصة بمتغيرات الدراسة واعاد التدريب عليها في فترة المتابعة واعاد الباحثان التركيز على الطالبات بأن المرونة النفسية توجهنا نحو القيم والشعور بالمعنى يوفر احساساً بالأهداف الموجه ذاتياً من خلال فنيات العلاج المستخدم، وقدم الباحثان النصائح ببناء عادات فعالة على الاتصال بالقيم واتباع معايير النجاح تعتمد على كيفية عمل الطالبات (القيم) وليس على النتيجة (الأهداف).

تم التأكيد على بناء أنماط من العمل الملزم يرفع المرونة في التصرفات، ويعطي احساساً بالجدارة الحقيقية مستندا لقيم الطالبة. كما اعاد الباحثان التأكيد على الطالبات بأن استخدام العلاج بالقبول والالتزام يساعد على قبول الخبرة بدل من التجنب لها، وقبول الافكار واستبدالها بأخري ايجابية، والالتزام بالتغيير الايجابي المرن مما ساعد في تحسين كل من الحيوية النفسية التي بدورها ساعدت في خلق وبناء مرونة نفسية كان لها كبير الاثر في احداث التغيير بما يشمله من خبرات واساليب سمحت للطالبات بالاندماج والتفاعل المثمر وتقبل الافكار وخلق توجه ايجابي نحو الحياة، وكيفية مراقبة المواقف والأحداث والافكار والمشاعر والاعتقادات

كيف تأتي وتذهب وتنمية متغيرات الدراسة للأفضل. ويتفق نتيجة الدراسة مع فعالية بعض البرامج الارشادية والتجريبية العلاج بالتقبل والالتزام مع متغيرات أخرى في القياس التتبعي مثل: دراسة كل من لطفي وعامر وحسانين وهاشم (٢٠١٣)، دراسة كل من واكلي وصحراوي (٢٠١٦)، دراسة عبدالرشيد وشعبان (٢٠١٩)، دراسة الشعراوي (٢٠٢١)، ودراسة خلاف و خليف (٢٠٢١)، دراسة كل من Sabet,&Towsyfyان (٢٠١٧)، دراسة أرنوط (٢٠١٩). أظهرت نتائج الدراسة الحالية فعالية البرنامج العلاجي الذي اعتمد على تقنيات العلاج بالقبول والالتزام (ACT) ومقابلة الدافعية في تحسين متغيرات الدراسة: الحيوية النفسية، مهارات الحياة، والتمكين النفسي لدى الطالبات الموهوبات رياضياً ذوات صعوبات التعلم. والدمج بين العلاجين ساهم في تنمية متغيرات الدراسة بشكل ملحوظ، حيث قدم البرنامج أدوات متكاملة للتعامل مع الضغوط النفسية وتعزيز التكيف. كما حسن جودة حياة الطالبات على المستويين النفسي والاجتماعي، و دعم تطورهن الأكاديمي.

**التوصيات العامة:**

#### ١. إجراء دراسات متنوعة حول فئة الموهوبين رياضياً ذوي صعوبات التعلم:

➤ التركيز على تطوير البرامج التدريبية الهادفة المستندة على التوجهات النفسية الحديثة في مجال الموهوبين من ذوي صعوبات التعلم.

➤ دراسة الاحتياجات التعليمية الخاصة لتعزيز دعمهم النفسي والأكاديمي لهم.

#### ٢. تقديم عدد من المقترحات للجهات المختصة ومتخذي القرار:

➤ تصميم اختبارات بهدف قياس السمات الابتكارية كأحد معايير القبول في كليات التربية الرياضية.

➤ تنظيم ورش عمل لأعضاء هيئة التدريس للتعرف على أساليب الكشف عن الموهوبين من ذوي صعوبات التعلم ورعايتهم.

➤ تأهيل الأخصائيين النفسيين والمعلمين لتقديم برامج متخصصة.

#### ٣. تطوير أدوات تشخيصية:

➤ تطوير أدوات قياس متنوعة لقياس الحيوية النفسية، التمكين النفسي، ومهارات الحياة.

➤ تحديث المقاييس المستخدمة لتتلاءم مع التغيرات التي يمر بها الطلاب.

#### ٤. تعزيز الاستفادة من البرامج القائمة:

➤ تهيئة وتفعيل البرامج الموجهة للموهوبين من ذوي صعوبات التعلم.

➤ إثراء البحث العلمي في مجال صعوبات التعلم وتطبيقاته العملية.

#### ٥. تنمية الكفاءات الأكاديمية والإرشادية:

➤ تزويد العاملين بالإرشاد الأكاديمي بالجامعات المصرية ببرامج تدريبية متخصصة؛

لتعزيز مهارات الحياة الفعالة، الحيوية الذاتية، والتمكين النفسي.

➤ تنظيم أنشطة عملية؛ لتعريفهم بفنيات العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية.

#### الدراسات المقترحة:

➤ دراسة أثر العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية كعلاج مساعد في علاج

مشكلات سلوكية أو نمائية أخرى.

➤ اختبار فعالية العلاج بالقبول والالتزام ومقابلة الدافعية مع عينات متنوعة من ذوي

الإعاقة في الجامعات.

#### مراجع الدراسة:

أبو الليمون، نانسي، والربيع، فيصل خليل. (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٣٠ (3)، ١٣٩-١٧٢.

أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٨). نموذج العلاج النفسي القائم على التقبل والالتزام. *مؤسسة العلوم النفسية العربية*، ٥٨ (1)، ١-٤٢.

أبويكر، أحمد سمير. (٢٠١٧). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في خفض التسويف الأكاديمي لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية. *رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا*.

أرنوط، بشرى إسماعيل. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين التطبيقين التقليدي وعبر الإنترنت. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٦٣ (3)، ١-٣٦.

حسن، أماني عبد التواب. (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة. جامعة الأزهر - كلية التربية، ١٨٠ (1-2)، ١٢-٧٢.

خلاف، حمادة سليمان، و خليف، أحمد عبدالمعطي. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لخفض الهزيمة النفسية لدى المراهقين المتعلمين. مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية، ٣١ (2-4)، ١٩٥-٢٢٠.

خليف، أحمد عبدالمعطي، الشعراوي، سحر محمد، شاهين، هيام صابر، والدمهوري، ناجي محمد. (٢٠٢٠). الصمود النفسي وعلاقته بإعاقه الذات لدى المراهقين الموهوبين رياضياً. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١ (11)، ١٥٦-١٧٨.

الدخيل، عبدالرحمن، الليل، محمد، و الزغول، عماد. (٢٠١٧). العلاقة بين مهارة إدارة الوقت والتحصيل الدراسي لدى الطلبة الموهوبين رياضياً في المرحلة الثانوية بدولة الكويت. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١ (2)، ٥٧-٧٤.

الرشيدى، بدر بن شريد، و العنزي، فلاح بن محروت. (٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم على مقابلة الدافعية في تحسين صورة الجسم ونمط الحياة الصحي لدى عينة من المراهقين البدناء ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس العيادي العملي جامعة تبوك. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ١١ (1)، ١٢٠-١٥٦.

سليم، عبدالعزيز إبراهيم. (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي، ٤٧ (1)، ١٧١-٢٦٢.

شاهين، إيمان فوزي. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي مختصر قصير المدى قائم على اكتشاف المنفعة وتحديد الأهداف في تنمية التمكين النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة الإرشاد النفسي، ١ (1)، ٥٢-٥٩.

الشريفيين احمد(٢٠٢٠).فعالية طرق الارشاد النفسي الابداعية في تعديل معتقدات الضبط وتحسين التمكين النفسي لدى المراهقين، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مج ١٦، ١٤، ٤٥ - ٦٣.

الشعراوي، صالح فؤاد. (٢٠٢١). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين السكينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٣٧ (1)، ٥١-٨٠.

عبد الرشيد، ناصر جمعة، و شعبان، منى أحمد. (٢٠١٩). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في خفض مستوى ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين. دراسات تربوية ونفسية كلية التربية جامعة الزقازيق، ١٠٥ (1)، ٣٨٨-٢٩٣.

العبيدي، عفراء إبراهيم. (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء المتغيرات. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، ٢ (1)، ٢٠-٤٤.

- عثمان، لمياء أحمد. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. *مجلة الطفولة والتربية*، ١٤ (51)، ٢٧٠-٢١٧.
- عواد، أحمد عواد. (٢٠٠٤). صعوبات التعلم لدى البالغين بين الواقع والمأمول. *المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي*، ٣ (1)، ١٤١٨-١٤٢٧.
- عيد، أسماء محمد. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية. *مجلة الطفولة والتربية*، ١٣ (48)، ٣٩٣-٤٤٩.
- الفيل، حلمي محمد. (٢٠١٨). أثر برنامج تعليمي قائم على التعلم خارج الصف في تنمية الذكاء الإبداعي ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب التربية الفنية بكلية التربية النوعية. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، ٣٧ (177)، ١٣-٧٣.
- الفيل، حلمي محمد. (٢٠٢١). ملخص كتاب متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية (تأصيل وتوطين). *المجلة العلمية كلية التربية جامعة الوادي الجديد*، ٣٧ (1)، ٩١-١٢٢.
- ليبيب، عبدالعزيز، و العرادي، عذاري حسين. (٢٠١٩). محددات انتقاء الموهوبين رياضياً النفسية بدولة الكويت. *مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة*، ٣٢ (خاص)، ١٧٣-١٨٦.
- لطفي، نهال حامد، عامر، عبدالناصر السيد، حسانين، اعتدال عباس، وهاشم، سامي موسى. (٢٠١٣). أثر برنامج قائم على التقبل والالتزام في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسماعيلية*، ١٥ (25)، ١٦٧-٢٠٤.
- مصطفى، سارة حسام الدين. (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٦ (1)، ٣٣-١١٢.
- ميلر، وليام، و رولنيك، ستيفن. (2011). *مقابلة الدافعية* (ترجمة صابر أحمد عودة ومحمد يحيى الرخاوي). القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- نور، محمد إبراهيم، حسانين، اعتدال عباس، و حسين، إيمان عطية. (٢٠١٩). العلاقة بين الكمالية العصابية وقلق المنافسة لدى الموهوبين رياضياً. *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية*، ٤٣ (1)، ٣٨٧-٤١٩.
- واكلي، بديعة، و حاج صحراوي، نسرين. (٢٠١٦). مساهمة العلاج بالتقبل والالتزام في التخفيف من الأعراض الاكتئابية. *دراسات*، ٤١ (1)، ١١٤-١٣١.

Ayham Al Dulaimi, & Essam Al Nahi. (2022). Construct and application of the sports subjective vitality scale for special secondary school students in the city center of Mosul. *Al-Rafidain Journal of Mathematical Sciences*, 25(79), 149-163. <https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.33899/rjss.2022.175906>

- Buică–Belciu, C., & Popovici, D. V. (2014). Being twice exceptional: Gifted students with learning disabilities. *Procedia–Social and Behavioral Sciences*, *127*, 519–523.
- Castillo, I., Tomás, I., & Balaguer, I. (2017). The Spanish–version of the Subjective Vitality Scale: Psychometric properties and evidence of validity. *The Spanish Journal of Psychology*, *20*.
- El–Smairy, N. A. (2021). Self–confidence as an intermediary variable between psychological empowerment and job burnout among special education teachers in Gaza governorates. *International Journal of Childhood, Counselling & Special Education (CCSE)*, *3*(1), 1–19.
- García–Alba, L., Postigo, Á., Gullo, F., Muñoz, J., & Valle, J. F. D. (2022). Assessing independent life skills of youth in child protection: A multi–informant approach. *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, *14*(1), 1–10.
- Haji, T. M., Mohammadkhani, S., & Hahtami, M. (2011). The effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, *30*, 407–411.
- Harmanci, P., & Budak, F. K. (2022). The effect of psychoeducation based on motivational interview techniques on medication adherence, hope, and psychological well–being in schizophrenia patients. *Clinical Nursing Research*, *31*(2), 202–216.
- Harris, R. B. (2016). Empowerment: Cross–cultural perspectives, strategies and psychological benefits. *Nova Science Publishers, Inc.*
- Hayes, S. C., & Duckworth, M. P. (2006). Acceptance and Commitment Therapy and Traditional Cognitive Behavior Therapy Approaches to Pain. *Cognitive and Behavioral Practice*, *13*(3), 185–187. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.04.002>
- Kaufman, S. B. (Ed.). (2018). *Twice exceptional: supporting and educating bright and creative students with learning difficulties*. Oxford University Press.

- Iachini, A. L., Lee, J., DiNovo, R., Lutz, A. C., & Frey, A. J. (2018). Integrating motivational interviewing into social work education: A practical example. *Journal of Social Work Education, 54*, S103–S112.
- Iarussi, M. M., Tyler, J. M., Crawford, S. H., & Crawford, C. V. (2019). Outcomes of incorporating motivational interviewing into basic counselor skills training. *Journal of Counselor Preparation and Supervision, 12*(1).
- Ju, H. (2017). The relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 73*, 120–124.
- Iarussi, M. H., Tyler, J., Littlebear, S., & Hinkle, M. S. (2013). Integrating motivational interviewing into a basic counseling skills course to enhance counseling self-efficacy. *The Professional Counselor, 3*(1), 161–174.
- Lei, P., & Xu, J. (2022). Development of Chinese College English Teachers' Psychological Empowerment Scale: A Validation Study. *Frontiers in Psychology, 13*, 846081
- Messman, E., Scott, B., Smith-Darden, J., Cortina, K., Thulin, E., Zimmerman, M., & Kernsmith, P. (2022). Psychological empowerment as a route for positive adjustment during adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology, 83*.
- Moliver, N. (2010). Psychological wellness, physical wellness, and subjective vitality in long-term yoginis over 45. *Doctoral Dissertation, North Central University*.
- Munaf, S. M., Ali, A. A., & Dawood, M. S. (2022). Psychological empowerment and its relationship to organizational citizenship behavior for workers in the Olympic Committee Sports Federations. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 17*(4), 183–190.
- Muyan-Yılık, M., & Bakalım, O. (2022). Hope as a mediator of the link between subjective vitality and subjective happiness in university students in Turkey. *Journal of Psychology, 156*(3), 241–255.
- Ozer, S., & Bertelsen, P. (2020). Developing and validating a short scale assessing generic life skills. *Psychological Studies, 65*(3), 327–335.

- Sukumar, G. M., et al. (2022). Effectiveness and factors associated with improved life skill levels of participants of a large-scale youth-focused life skills training and counseling services program (LSTCP): Evidence from India. *Behavioral Sciences, 12*(6), 191.
- Sun, B., et al. (2022). How is professional identity associated with teacher career satisfaction? A cross-sectional design to test the multiple mediating roles of psychological empowerment and work engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(15).
- Susannah, M. W., & Jean, S. P. (2018). Counseling gifted students: A guide for school counselors. *Springer Publishing Company*.
- Ryan R, Frederick C. On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *J Pers.* 1997 Sep;65(3):529-565. doi: 10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x. PMID: 9327588.
- Rodríguez-R. et al. (2022). motivational interview program for cardiac rehabilitation after acute myocardial infarction: study protocol of a randomized controlled trial in primary healthcare. *BMC Prim Care.* 6;23(1):106. doi: 10.1186/s12875-022-01721-y.
- Valand, I. U., et al. (2022). "It is really just brilliant to get credits for something that is so important to you!" Skills for Life: University students' perceptions of a planned dietary life skills course. *PLoS One, 17*(4), e0260890.
- Wang, H., et al. (2022). Effect of cross-theoretical model of behavior change and motivation interview on self-management behavior. *Journal of Oncology, 1-9*.
- Wang, S., et al. (2017). Acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy as treatments for academic procrastination: A randomized controlled group session. *Research on Social Work Practice, 27*(1), 48-58.
- Wang, Y., Wu, C. H., & Chen, L. H. (2023). A longitudinal investigation of the role of perceived autonomy support from coaches in reducing athletes' experiential avoidance: The mediating role of subjective vitality. *Psychology of Sport & Exercise, 64*.