



# مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة



فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض  
القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية  
ذوي صعوبات التعلم

د. دعاء محمد خطاب

مدرس التربية الخاصة

كلية علوم الإعاقة والتأهيل - جامعة الزقازيق



### مستخلص البحث :

هدف البحث إلى خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم من خلال إعداد برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (١٤) طالبًا وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادي من ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٤) سنة من الطلاب الملتحقين بمدرسة شيبية الإعدادية ومجمع الشهيد طيار إبراهيم الحداد بشيية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية، تم تقسيمهم لمجموعتين: إحداهما تجريبية وعددها (٧) طلاب من الجنسين (٤ ذكور - ٣ إناث) والأخرى ضابطة وعددها (٧) طلاب من الجنسين (٢ ذكور - ٥ إناث)، طُبّق عليهم اختبار القدرات العقلية (إعداد فاروق موسى)، اختبار المسح النيورولوجي السريع (إعداد عبدالوهاب كامل)، مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (إعداد محمد سعفان، ودعاء خطاب)، مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، مقياس القلق الاجتماعي (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي المستخدم (إعداد الباحثة)، وأشارت النتائج إلى فعالية برنامج الإرشاد المستخدم القائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم واستمرار فعاليته بعد انتهاء البرنامج وخلال فترة المتابعة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - القلق الاجتماعي - صعوبات التعلم.

### مقدمة البحث:

تُعد صعوبات التعلم من المجالات الحديثة التي حازت على اهتمام الباحثين في مجالات التربية الخاصة، ولا يُعد مصطلح صعوبات التعلم وصفاً بالفشل، وإنما يعد وصفاً بالتوجيه السليم، والإشارد، والدعم، والمساندة، فلا يوجد حدود لما يستطيع الأفراد ذوي صعوبات التعلم تحقيقه (Cortiella & Horowitz, 2014, 2-6).

وعلى الرغم من أن صعوبات التعلم عرفت بالدرجة الأولى باعتبارها صعوبات أكاديمية؛ إلا أنها ذات آثار تتجاوز المجالات الأكاديمية. ويرى العديد من الباحثين والمربين أنه لا يكفي أن نتعامل مع الصعوبات الأكاديمية بمعزل عن الآثار الاجتماعية والانفعالية المترتبة على هذه الصعوبات (فتحي الزيات، ١٩٩٨، ٦٠١).

وقد أظهرت الدراسات والبحوث التي تناولت المهارات الشخصية والاجتماعية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، أن لديهم العديد من المشكلات المتعلقة بصعوبة التعامل مع المواقف الاجتماعية، وتكوين الصداقات والاحتفاظ بها، كما أنهم يعانون من مشكلات سوء الإدراك الاجتماعي وتفسير الدلالات والرموز والمؤشرات الاجتماعية ويكونون أكثر تمركزاً حول ذواتهم وأفكارهم، ويميلون إلى تجنب المشاركات واللقاءات والتفاعلات والعلاقات الاجتماعية (Vaughn & Haager, 2015, 253 - 260).

ويُعد القلق الاجتماعي من أكثر الاضطرابات التي تخلفها صعوبات التعلم، ويترتب عليها العديد من المشكلات مثل ضعف الثقة بالنفس وتدني تقدير الذات والشعور بالدونية وخفض في العلاقات الاجتماعية وعدم التوافق الاجتماعي، الأمر الذي يقودهم إلى تبني سلوكيات لا سوية (Miers, et al., 2013, 100).

وقد أشارت دراسة (Dyson, 2017) إلى أن الطلاب ذوي صعوبات التعلم لديهم مشكلات سلوكية أكثر من غيرهم ومستويات أعلى من القلق الاجتماعي مقارنة بأقرانهم الآخرين، كما أنهم يفتقرون إلى المهارات الاجتماعية في التعامل مع الأقران، ويفتقرون إلى الحساسية للآخرين، والإدراك الملائم للمواقف الاجتماعية، كما يعانون من الرفض الاجتماعي، وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي.

ويرتبط القلق الاجتماعي بعجز واضح في الأداء لدى الأفراد، كما أن معاناة بعض المراهقين من هذا الاضطراب من المحتمل أن يتعارض مع التطور الطبيعي للعلاقات الاجتماعية والبيئشخصية، وقد يؤدي إلى الرفض والتجنب والعزلة أو الاكتئاب، حيث أكد (Heiser, 2004) أن القلق الاجتماعي يؤثر بشكل واضح على أداء الأفراد، حيث نجد أن التجنب والمشاركة القلقة والعجز الذي يصيب هؤلاء الأفراد



في مواقف الأداء يؤثر بشكل واضح على حياتهم وعلى أدائهم التحصيلي والمهني وكذلك الأنشطة الاجتماعية والعلاقات، وينطبق ذلك على ذوي صعوبات التعلم بشكل خاص.

وسعيًا لمواجهة وخفض القلق الاجتماعي، قام الباحثون باستخدام العديد من الأساليب والطرق الإرشادية والعلاجية القائمة على نظريات مختلفة، ومن بين تلك الأساليب التدخلات القائمة على اليقظة العقلية.

وتُعد اليقظة العقلية فرع من فروع علم النفس الإيجابي الذي تم اعتماده كفرع رسمي من علم النفس، والذي أحدث تغييرات وتحولات كبيرة في مبادئ وأفكار علم النفس التقليدي الذي يركز على الحد من الاضطرابات النفسية إلى التركيز على دراسة وتنمية المفاهيم الإيجابية مثل الرضا والتفاؤل والسعادة في الوقت الحاضر (Lambert, 2015, 7).

وتختلف التدخلات القائمة على اليقظة العقلية عن أنواع التدخلات الأخرى مثل العلاج السلوكي المعرفي والذي يتم فيه التركيز على تحديد الأفكار والمشاعر وتحليلها للتعرف على ما إذا كانت مفيدة وواقعية، وذلك على عكس العلاج القائم على اليقظة العقلية الذي يرى أن تحليل الأفكار والمشاعر غير ضروري ولا فائدة منه؛ بل من الأفضل أن يتم تقبلها دون تحليلها، وذلك من خلال تدريبات بسيطة يتعلم ويتدرب من خلالها الأفراد على التعرف على الأحداث والخبرات التي تحدث في الوقت الراهن (مثل الأحاسيس الجسمية، والأفكار، والمشاعر)، وتقبلها كما تحدث في الواقع (Spek, et al., 2013, 247).

ويُحسّن التدريب على اليقظة العقلية الإدراك ما وراء المعرفي لدى الفرد، ويوجهه نحو ملاحظة ذاته، والإقرار والاعتراف الفوري بموضوعية المشاعر والانفعالات النفسية والجسمية الناتجة عن الخبرات التي يمر بها، مع عدم التسرع في إصدار أحكام واستجابات انفعالية تلقائية نحوها، ومن خلال ذلك المنظور الموضوعي غير المتحيز نحمل الفرد من التأثيرات السلبية الناتجة عن تلك المشاعر والانفعالات؛ مما يؤثر بصورة إيجابية على النواتج النفسية له (Graepel, 2015, 14; Matthew, et al., 2013, 279; Meppelink, et al., 2016, 681).

وقد أكدت نتائج البحوث والدراسات السابقة على أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية واعدة ومبشرة في خفض القلق الاجتماعي مثل دراسة كل من (Arana, 2016; Beauchemin, et al.,

2008; Blair, 2020; Cartwright – Hatton, et al., 2019; Goldin, et al., 2009; Tan, et al., 2016).

في ضوء ما سبق نجد أن القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم يخلف لديهم العديد من الآثار النفسية والاجتماعية والسلوكية والأكاديمية السلبية، ويؤثر بشكل عام على توافق الفرد الشخصي والاجتماعي وعلى صحته النفسية، وأن استخدام البرامج الإرشادية والعلاجية والتدريبية القائمة على نظريات متعددة واستراتيجيات مختلفة، والتي من بينها البرامج القائمة على اليقظة العقلية، يسهم بشكل كبير في خفض القلق الاجتماعي، وتحقيق قدر مناسب من التوافق الشخصي والاجتماعي والتمتع بصحة نفسية جيدة.

ومن هنا جاء البحث الحالي في محاولة لخفض القلق الاجتماعي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم من خلال إعداد برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية.  
**مشكلة البحث:**

في ضوء ما أشارت إليه نتائج البحوث والدراسات السابقة، مثل دراسة كل من بدوية رضوان (2015)؛ (2016)؛ Herner (2016)؛ Ekins (2018)؛ Crawford & Manassis (2011) من ارتفاع معدلات القلق الاجتماعي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم مقارنة بأقرانهم العاديين، والتأثير السلبي لهذا الاضطراب على كافة مجالات الحياة الشخصية والاجتماعية والأكاديمية، بالإضافة إلى تزايد انتشاره في مرحلة المراهقة، الأمر الذي يجعله بمثابة مشكلة تؤثر على توافق الفرد الشخصي والاجتماعي، وعلى صحته النفسية.

لذلك فهم بحاجة للعديد من البرامج لخفض القلق الاجتماعي لديهم لما له من آثار سلبية على الفرد في كافة مجالات الحياة، ونظراً للعلاقة الوثيقة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي فإن تنمية اليقظة العقلية ينعكس إيجابياً على خفض القلق الاجتماعي، حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي؛ فضلاً عن فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي، مثل دراسة كل من هيام شاهين (2017)؛ Bluth & Blanton (2013)؛ Goldin, et al. (2009)؛ Pepping, et al. (2014)؛ Tan, et al. (2016).

ومن هنا حاولت الباحثة التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.  
وتحدد مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية :



- (١) هل يوجد اختلاف بين المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياس البعدي على مقياس القلق الاجتماعي؟
  - (٢) هل يوجد اختلاف بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس القلق الاجتماعي؟
  - (٣) هل يوجد اختلاف بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس القلق الاجتماعي؟
- هدف البحث:**

يهدف البحث الحالي إلى:

- (١) خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم من خلال إعداد برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية.
  - (٢) التأكد من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وخلال فترة المتابعة.
- أهمية البحث:**

- (١) يهتم البحث الحالي بفئة الطلاب ذوي صعوبات التعلم؛ حيث تحتاج هذه الفئة إلى المزيد من الجهود التي تبذل لرعايتها، والحد من المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية التي تعاني منها.
- (٢) تناول البحث لمرحلة انتقالية مهمة من مراحل النمو ألا وهي مرحلة المراهقة والتي تعد مرحلة حرجة في تكوين وتوافق الفرد وخاصة لدى فئة ذوي صعوبات التعلم.
- (٣) خطورة القلق الاجتماعي وما يتركه من آثار سلبية على كافة مجالات الحياة الشخصية والاجتماعية والأكاديمية، خاصة لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم.
- (٤) يُمثل متغير اليقظة العقلية أحد متغيرات علم النفس الإيجابي التي تُسهم في الارتقاء بالصحة النفسية، وتؤثر في مختلف جوانب الحياة.
- (٥) لا توجد دراسة في البيئة العربية اهتمت بخفض القلق الاجتماعي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم من خلال برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية، وذلك في حدود إطلاع الباحثة.

**مصطلحات البحث الإجرائية:**

الطلاب ذوو صعوبات التعلم: Students with Learning Disabilities : "هم أولئك الطلاب الذين يُظهرون تباعدًا دالًا بين أدائهم المتوقع وأدائهم الفعلي وذلك مقارنة بمن هم في مستوى عمرهم

## دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

الزمني، ومستوى ذكائهم، وصفهم الدراسي، مع التأكد من أن القصور الموجود لديهم يُعد نيورولوجيًا، كما يُستثنى من أولئك الذين يُعانون من أي إعاقة حسية أو حركية أو عقلية أو حرمان بيئي أو ثقافي، وكذلك من يُعانون من اضطرابات انفعالية أو سلوكية وفقًا لتقارير معلمهم، وفي البحث الحالي هم طلاب الصف الأول الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٤) سنة.

القلق الاجتماعي Social Anxiety : "حالة من الخوف تنتج من خلال إدراك الفرد للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية بشكل يجعله يتجنب التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتجنب الاشتراك في المواجهات الاجتماعية لشعوره بعدم الراحة، وخوفه من التعرض للتقييم السلبي من قبل الآخرين، فضلًا عن وجود أعراض فسيولوجية مصاحبة". وذلك كما يقاس من خلال (الدرجة الكلية لمجموع استجابات الطلاب ذوي صعوبات التعلم على مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي).

اليقظة العقلية Mindfulness : "هي الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة، وملاحظتها، ووصفها، وتقبلها دون إصدار حكم تقييمي عليها". وذلك كما تقاس من خلال (الدرجة الكلية لمجموع استجابات الطلاب ذوي صعوبات التعلم على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي).

البرنامج الإرشادي المستخدم: Counseling Program : "عملية مخططة ومنظمة تتضمن مجموعة من الأنشطة والتدريبات المنظمة والمهام وفتيات التدريب على اليقظة العقلية التي يتم تقديمها لعينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم بغرض تنمية اليقظة العقلية لديهم، وذلك خلال فترة زمنية محددة، ويتم تدريبهم في عدد معين من الجلسات بما يحقق أهداف البرنامج".

**محددات البحث:**

**أولاً: المحددات المنهجية**

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي على المنهج التجريبي للتحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

**ثانياً: المحددات البشرية**

تكونت عينة البحث من (١٤) طالبًا وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادية من ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٤) سنة بمتوسط (١٣,٨٧) وانحراف معياري (٠,٥٢). وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين وهما:

- المجموعة التجريبية: وتتكون من (٧) طلاب من طلاب الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم (٤ ذكور - ٣ إناث) وأفراد المجموعة التجريبية جميعاً من الطلاب الملتحقين بمجمع الشهيد طيار إبراهيم الحداد بشيية، وخضعت هذه المجموعة للبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية.

- المجموعة الضابطة: وتتكون من (٧) طلاب من طلاب الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم (٢ ذكور - ٥ إناث)، وأفراد المجموعة الضابطة جميعاً من الطلاب الملتحقين بمدرسة شيية الإعدادية بشيية، ولم تخضع هذه المجموعة لإجراءات البرنامج الإرشادي.

ثالثاً: المحددات الزمنية :

تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وفي تلك الفترة تم تنفيذ البرنامج وإجراء القياسين البعدي والتتبعي.

رابعاً: المحددات المكانية :

تم تطبيق البحث الحالي بمجمع الشهيد طيار إبراهيم الحداد، ومدرسة شيية الإعدادية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية.

الإطار النظري والدراسات السابقة :

أولاً : القلق الاجتماعي

تعريف القلق الاجتماعي :

عرفه عادل محمد (٢٠٠٠، ١١٠) بأنه: "أفكار لا توافمية (لا تكيفية) مختلفة وظيفياً ترتبط بمجموعة من الأعراض الجسمية الدالة على عدم الراحة، وبالمواقف الاجتماعية التي يشعر فيها الفرد بعدم قدرته على مسايرة الآخرين، وتوقع الخطر، ويفقد ثقته بنفسه وبقدراته على أداء الأنشطة المختلفة بنجاح، ومن ثم تنشأ دوائر مفرغة ترتبط بتلك الأعراض الجسمية والتجنب الاجتماعي وفقد الثقة بالنفس". وعرفته هويدة محمود (٢٠١٣، ٥) بأنه "خبرة معرفية وانفعالية وسلوكية تستثار من خلال إدراك الفرد للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية، مع تركيزه على احتمالات التقييم السلبي له من قبل الآخرين، وهذه الخبرة ليس لها ما يبررها من الناحية الموضوعية؛ لأنها تولد معتقدات ليس لها أساس منطقي تُبني عليه، ويصاحب ذلك تغييرات فسيولوجية غير سارة ناتجة عن التعرض لمواقف اجتماعية".

وعرفه (Hesler, 2015, 21) بأنه: "خوف مستمر وغير واقعي وشديد من المواقف الاجتماعية

ويشمل الخوف من التعرض إلى الناس غير المؤلفين أو الغرباء، والخوف من التعرض للتقييم أو الحكم.

## دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم علي اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

في ضوء التعريفات السابقة للقلق الاجتماعي يتضح اختلاف هذه التعريفات، إلا أنها تتضمن أربعة مكونات للقلق الاجتماعي، وهي: المكون المعرفي، المكون الانفعالي، المكون السلوكي، المكون الفسيولوجي.

وتعرف الباحثة القلق الاجتماعي إجرائياً بأنه : "حالة من الخوف تنتج من خلال إدراك الفرد للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية بشكل يجعله يتجنب التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتجنب الاشتراك في المواجهات الاجتماعية لشعوره بعدم الراحة، وخوفه من التعرض للتقييم السلبي من قبل الآخرين، فضلاً عن وجود أعراض فسيولوجية مصاحبة".

وذلك كما يقاس من خلال (الدرجة الكلية لمجموع استجابات الطلاب ذوي صعوبات التعلم على مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي).

### مكونات القلق الاجتماعي :

صنف بشير معمريه (٢٠٠٩، ١٣٩) مكونات القلق الاجتماعي في أربعة مكونات أساسية، وهي:

( أ ) المكون المعرفي: ويتضح في إدراك الشخص للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية مع تركيزه على التقييم السلبي الذي يتعرض له من الآخرين.

(ب) المكون الفسيولوجي: ويتجسد في التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن استثارة الجهاز العصبي المستقل وتنشيطه، ومنها زيادة معدل ضربات القلب، ورعشة الصوت والأطراف، وإصفرار الوجه، وزيادة إفراز العرق.

(ج) المكون الانفعالي: ويتمثل في مشاعر الخوف والتوتر والهلع في المواقف الاجتماعية.

(د) المكون السلوكي: ويتمثل في السلوك التجنبي للمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق عند الفرد.

### أبعاد القلق الاجتماعي :

حددها فاروق عثمان (٢٠٠١، ٨٥) في البعدين الآتيين:

(١) قلق التفاعل: هو عبارة عن القلق الناشئ عن التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين وهو يحدث نتيجة الخجل، أو المواعدة، أو التفاعل مع أناس جدد أو غرباء.

(٢) قلق المواجهة: هو عبارة عن القلق الناشئ عن المواجهة غير المتوقعة ويظهر ذلك من خلال التحدث والاتصال.

### النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي :

(١) نظرية التحليل النفسي: يرى فرويد أن لظروف النشأة دورًا في ظهور القلق الاجتماعي، فهناك أشياء كثيرة تجعل الثقة بالنفس مهزوزة مما يجعل الإنسان لا يستطيع التعبير عن نفسه أمام الآخرين بسهولة، فيقلق ويتوتر إذ اضطر للتحدث أمام الناس أو مقابلتهم (أحمد عبدالخالق، ٢٠٠٠، ٤٨ - ٤٩).

(٢) النظرية السلوكية: ينظر السلوكيون إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد، تحت شروط التدعيم الإيجابي والسلبي، ويؤكد السلوكيون على أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد (Wong & Rapee, 2015, 23).

(٣) النظرية المعرفية: ترى أن إدراك الشخص لحادث ما على أنه مهدد للمجال الشخصي سيؤدي إلى ظهور استجابة انفعالية شديدة أو مرضية، وبذلك تُصبح المواقف الاجتماعية المقرونة بتوقعات سلبية عن تقييمات الآخرين مواقف تهديد يستجيب لها الفرد استجابة خوف مرضية (روبرت ليهي، ٢٠٠٦، ٢٨).

(٤) نظرية القلق (حالة - سمة): ترى أن سمة القلق تُشبه في تكوينها القلق العصابي أو القلق المزمن، وذلك لأن كل منها نتيجة تراكمات في الماضي لدى الفرد وأصبحت بمرور الزمن سمة ثابتة نسبيًا في الشخصية، وكذلك بالنسبة لحالة القلق فهي مؤقتة وتشبه القلق الموضوعي، حيث أنها تزول بزوال الخطر الذي تعرض له الفرد في المواقف المختلفة (Antony & Swinson, 2008, 31).

(٥) نظرية التعلم الاجتماعي: تُشير إلى أهمية التعلم من خلال ملاحظة الآخرين كنماذج، وبالتالي فإن الآباء لا يُمثلون فقط نماذج للسلوك الاجتماعي للأبناء، ولكنهم أيضًا يمتلكون فرصًا كبيرة لتشكيل سلوكيات أبنائهم، وبالتالي فإن التنشئة اللاسوية أو النمذجة والتعليمات التي تتم بأساليب غير مناسبة وخبرات التعريض المحدد للمواقف الاجتماعية، قد تكون من أسباب القلق الاجتماعي (Detwiler, et al., 2014, 270).

بناءً على ما سبق نجد أن القلق الاجتماعي يعود لأسباب عديدة حسب اتجاه كل نظرية، وأن هذه النظريات تباينت في تفسيرها للقلق الاجتماعي، وأن هذه التفسيرات لا تعمل بمعزل عن بعضها بل في تكامل وتفاعل مستمرين.

### أسباب القلق الاجتماعي:

تتعدد الأسباب التي تكمن وراء نشأة القلق الاجتماعي واستمراره، ومن هذه الأسباب ما يرتبط بالنواحي البيولوجية والوراثية، ومنها ما يرتبط بالتنشئة الاجتماعية وطبيعة العلاقة بين الطفل والوالدين

## دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

والأقران والمجتمع، ومنها ما يرجع إلى خصائص وسمات شخصية الفرد وأفكاره، وخوفه المستمر من المواقف والتفاعلات الاجتماعية، والخوف من أن يكون محل تقييم أو نظر الآخرين (طه حسين، ٢٠٠٩، ٦٦ - ٧٧).

ويشير Villiers (2009) إلى أنه لا يوجد عامل محدد مسئول عن التنبؤ بالقلق الاجتماعي أو بداية ظهوره، وبالتالي فإنه لا بد من الأخذ في الاعتبار ضرورة التعرف على جميع جوانب حياة الفرد وشخصيته ونشأته والمواقف والخبرات التي مر بها من أجل التوصل إلى تصور دقيق حول أسباب القلق الاجتماعي لديه.

### القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم:

لقد تعددت الدراسات والبحوث التي اهتمت بالقلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم، فقد اهتمت دراسة Crawford & Manassis (2011) بمعرفة العلاقة بين القلق الاجتماعي والأداء الاجتماعي وإيذاء الأقران، وطُبقت الدراسة على عينة قوامها (١٤٠) طالبًا من ذوي صعوبات التعلم والعاديين، تراوحت أعمارهم بين (٨-١٤) سنة، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى عددها (٥٥) طالبًا وطالبة من ذوي صعوبات التعلم، والأخرى عددها (٨٥) طالبًا وطالبة من العاديين، وأشارت النتائج إلى أن الافتقار إلى المهارات الاجتماعية يتنبأ بنوعية صداقة متدنية والتي بدورها تجعل الطفل عُرضة للقلق الاجتماعي ولإيذاء.

كذلك اهتمت دراسة لمياء بيومي، وسليمان يوسف (٢٠١٣) بخفض اضطراب قصور الانتباه وعلاقته بمستوى القلق الاجتماعي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية من خلال برنامج تدريبي قائم على السيوكودراما، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) تلميذًا وتلميذة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية عددها (١٠) تلاميذ، والأخرى ضابطة عددها (١٠) تلاميذ، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٠-١١) سنة، وبتطبيق أدوات الدراسة، أظهرت النتائج أن التدريب القائم على السيوكودراما أدى إلى خفض اضطراب قصور الانتباه والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة.

واستهدفت دراسة بدوية رضوان (٢٠١٥) الكشف عن علاقة الألكسيثيميا بالمناخ الأسري والقلق الاجتماعي لدى مجموعة من المراهقين الصغار ذوي صعوبات التعلم بالمعاهد الأزهرية، وقد تكون عدد المشاركين في البحث من (٨٥) ذكرًا، (٧٩) أنثى من المراهقين ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٤) سنة، وتم استخدام مقياس المناخ الأسري، ومقياس الألكسيثيميا، ومقياس القلق الاجتماعي، واختبار القدرة العقلية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الألكسيثيميا

والقلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم، وأشارت الدراسة أيضًا إلى ارتفاع القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم.

كما هدفت دراسة (Herner 2016) إلى معرفة تأثير ضغوط القلق الاجتماعي على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية والمعرفية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم، كما هدفت إلى بحث فعالية برنامج علاجي لخفض القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة النهائية من (٢٠) تلميذًا وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم بين (١١-١٤) سنة من تلاميذ الصف الخامس والسادس والسابع الابتدائي، وتم استخدام مقياس القلق الاجتماعي، واستمارة تقييم شخصي لأداء التلاميذ في المدرسة، والبرنامج المستخدم، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المستخدم في خفض القلق الاجتماعي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، كما توصلت النتائج إلى أن تعليم التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في المدرسة يتخلله اضطرابات وضغوط نفسية كالقلق الاجتماعي، ونتيجة لذلك فإنهم أقل ثقة في أنفسهم وفي إمكانياتهم مما يجعلهم يشعرون بعدم الأمان والإحساس بالعزلة وعدم المشاركة الاجتماعية الفعالة في المواقف الاجتماعية، مما ينعكس بالسلب على صحتهم النفسية وتوافقهم الشخصي والاجتماعي.

أيضاً اهتمت دراسة رشا عبدالعزيز (٢٠١٧) بخفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم وذلك من خلال برنامج تدريبي لتحسين الكفاءة الاجتماعية لديهم، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبًا من طلاب المرحلة الإعدادية من ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٢-١٥) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية عددها (١٠) طالب، والأخرى ضابطة عددها (١٠) طالب، واستخدمت الباحثة مقياس ستانفورد - بينه للذكاء (الصورة الخامسة)، واختبار المسح النيورولوجي السريع، ومقياس القلق الاجتماعي للمراهقين، ومقياس الكفاءة الاجتماعية، والبرنامج التدريبي إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبي لتحسين الكفاءة الاجتماعية في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم.

ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة الآثار السلبية للقلق الاجتماعي على ذوي صعوبات التعلم، دراسة (Epkins 2018) التي هدفت إلى معرفة الملامح السلبية للقلق الاجتماعي على ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (٨٢) تلميذًا وتلميذة، تراوحت أعمارهم بين (٨-١٢) سنة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين القلق الاجتماعي واضطراب الهوية، ويسود على ذوي القلق الاجتماعي

## دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

المخاوف العامة، والمشكلات الأكاديمية، والخوف المستمر من الفشل والانتقاد من قبل الآخرين، مع مستويات منخفضة من تقدير الذات، ومفهوم سلبي للذات، ويؤثر كل هذا على حياة التلميذ الشخصية والاجتماعية والأكاديمية، وأوصت الدراسة بضرورة التدخل الإرشادي والعلاجي لخفض القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم.

أيضا هدفت دراسة (Cartwright – Hatton, et al. (2019) إلى علاج القلق الاجتماعي في مرحلة الطفولة وذلك من خلال برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (١٨) تلميذاً وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم بين (١٠-١١) سنة ممن يعانون من قلق اجتماعي مرتفع، وتم استخدام مقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس القلق الاجتماعي، وبرنامج التدريب على المهارات الاجتماعية، وقد تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على الاشتراك في المحادثات مع الجنس الآخر، وتنمية أدائهم في مختلف المجالات بعد أن كانوا يعتمدون على الآخرين، وأشارت النتائج إلى فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم.

في ضوء ما سبق ووفقاً لما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة يتضح ارتفاع القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم، ويترتب على ذلك العديد من الآثار السلبية التي تحول دون توافقه الشخصي والاجتماعي والأكاديمي، لذلك اهتم الباحثون بدراسة القلق الاجتماعي والعمل على خفضه من خلال البرامج العلاجية والإرشادية والتدريبية المتعددة.

**ثانياً : اليقظة العقلية :**

**تعريف اليقظة العقلية :**

عرفها (Janssen, et al. (2015, 2) بأنها "القدرة على توجيه الانتباه بصورة عمدية إلى التجارب والخبرات التي تحدث في اللحظة الراهنة، وتقبلها، دون التسرع في إصدار أحكاماً عليها، مع المحافظة على الهدوء في جميع المواقف والأوقات".

وعرفها (Dapaz & Wallander (2017, 2) بأنها: "عملية من الإدراك العمدي للخبرات والأحداث التي يتعرض لها الفرد، دون التسرع في إصدار أحكاماً تقييمية عليها، مع تقبل الفرد لأفكاره ومشاعره الموجودة في اللحظة الحالية من خلال التفكير والتأمل فيها بدلاً من الاستجابة المباشرة لها".

كما عرفها (Lambert (2015, 8) بأنها: "الانتباه والاهتمام بطريقة معينة وقصدية على الخبرات الحالية، دون إصدار أحكاماً عليها".

في ضوء التعريفات السابقة ترى الباحثة أنها ركزت على ضرورة الوعي بالخبرات التي يمر بها الفرد عن طريق المراقبة المستمرة لها، مع التركيز على الخبرات الحالية بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية مع تقبلها كما هي دون إصدار أي أحكام تقييمية عليها. وتعرف الباحثة اليقظة العقلية إجرائياً بأنها: "هي الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة، وملاحظتها، ووصفها، وتقبلها دون إصدار حكم تقييمي عليها". وذلك كما تقاس من خلال (الدرجة الكلية لمجموع استجابات الطلاب ذوي صعوبات التعلم على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي).

### أهمية اليقظة العقلية :

وعن أهمية اليقظة العقلية أشار Groves (2016, 289- 293) إلى ما يلي:

- (١) اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة الإرادة عن طريق ملاحظة الذات الذي يُدعم الحد من الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات.
- (٢) تم توظيف اليقظة العقلية في علاج الكثير من الاضطرابات والضغوط النفسية والجسمية مثل القلق والاكتئاب.
- (٣) تُكسب اليقظة العقلية الفرد المرونة في تقبل الجديد في البيئة من إمكانات مختلفة.
- (٤) تُعزز الصحة البدنية والنفسية للطلاب.
- (٥) تُساعد الطلاب على إدراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل واضح.
- (٦) تُسهم في ارتفاع أداء الطلاب أكاديمياً، وتُعزز السلوك التوافقي لهم سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي.
- (٧) تُكسب الطلاب العديد من السمات الإيجابية المتمثلة في الرحمة والتعاطف والتسامح والرضا والسعادة. مما سبق يتضح أهمية اليقظة العقلية في خفض العديد من الضغوط وخفض القلق والاكتئاب، وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والتمتع بالصحة النفسية وجودة الحياة.

### أبعاد/ مكونات اليقظة العقلية في ضوء بعض التوجهات النظرية :

- اقترح Young نموذج يتكون من ثلاثة عناصر لليقظة العقلية يُعرف بنموذج CCE يتكون من ثلاث مهارات، هي:

## دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

( أ ) التركيز Concentration: ويتم من خلال البدء في ملاحظة مكان وموضوع الاهتمام والانتباه، وتزيد فعالية اليقظة بزيادة التركيز.

(ب) الوضوح الحسي Sensory Clarity: وهو القدرة على فهم وإدراك التجربة والخبرة الحسية التي يمر بها الفرد مباشرة دون أن يكون مقيدًا بالأفكار والأحكام حولها.

(ج) الإجماع Equanimity: وهي حالة من التوازن الداخلي التي لا تتضمن قمع التجربة أو الخبرة، ويؤكد هذا العنصر على ضرورة تقبل التغيرات المستمرة في طبيعة الخبرات التي يتعرض لها الفرد من خبرات سارة إلى خبرات غير سارة، وعدم مقاومة تلك التغيرات أو التشبث بهذه الخبرات (Barratt, 2017, 56).

• ويرى Kabat – Zinn أن اليقظة العقلية تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية، هي:

( أ ) القصد (الهدف) Intention: ويتضمن معرفة وإدراك الفرد لماذا يفعل؟، وسبب ما يفعل (سبب استجاباته)؟ ويساعد ذلك المكون في تحسين الاستبصار الذاتي، والتنظيم الانفعالي لدى الفرد.

(ب) الانتباه Attention: ويتضمن تركيز الفرد بشكل كامل على الخبرة التي يمر بها في اللحظة الحالية بدلاً من التفكير في الأحداث الماضية أو التوقعات المستقبلية.

(ج) الاتجاه Attitude: ويتضمن دعم وتعزيز قدرة الفرد على البقاء هادئًا، وتقبل الخبرات التي يمر بها (Harris, 2017, 122).

• في حين حددت Langer (2000, 7) أربعة مكونات/ أبعاد لليقظة العقلية، وهي:

( أ ) التمييز اليقظ: ويعني تطوير أفكار مُبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية، بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون على الأفكار والأحكام والسابقة.

(ب) الانفتاح على الجديد: ويعني ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، مع تفضيل الأعمال التي تُمثل تحديًا لهم.

(ج) التوجه نحو الحاضر: ويعني تركيز الانتباه في موقف معين.

( د ) الوعي بوجهات النظر المختلفة: ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي، مما يُمكن الفرد من الوعي التام للموقف مع اتخاذ الرأي المناسب.

في ضوء التوجهات النظرية السابقة نجد أنها أوضحت مكونات/ أبعاد اليقظة العقلية برؤى

مختلفة، إلا أنها جميعًا تتفق على أن اليقظة العقلية في مجملها لا بد أن تشمل ما يلي:

- ملاحظة الفرد لذاته ووعيه بالخبرات التي يمر بها.

- التركيز على الحاضر بدلاً من الانشغال بالماضي أو المستقبل.

- تقبل الخبرات الجديدة سواء سارة أو غير سارة.

ويأتي التدخل عن طريق اليقظة العقلية كأحد الأساليب الحديثة نسبياً والتي تم تطبيقها مع عدد من المشكلات والاضطرابات على فئات مختلفة من العاديين ومن ذوي الاحتياجات الخاصة، والذي أثبت جدواه في التغلب على العديد من المشكلات والاضطرابات وتحقيق قدر مناسب من التوافق الشخصي والاجتماعي، وهو ما دعا الباحثة لاستخدامه في البحث الحالي لخفض القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم.

### اليقظة العقلية لدى ذوي صعوبات التعلم

لقد تعددت الدراسات والبحوث التي اهتمت بدراسة اليقظة العقلية لدى ذوي صعوبات التعلم لما لها من آثار إيجابية على تحقيق التوافق والتمتع بصحة نفسية جيدة، فقد اهتمت دراسة Beauchemin, et al. (2008) بمعرفة تأثير التمارين التأملية القائمة على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي وتحسين المهارات الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (٣٤) مراهقاً ومراهقة من ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٨) سنة، وقد أشارت النتائج إلى فعالية اليقظة العقلية وفعاليتها في خفض القلق الاجتماعي، وتحسين المهارات الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم.

وفي هذا الصدد أيضاً أشارت دراسة McCloskey (2015) إلى دور اليقظة العقلية في تحسين التحصيل الدراسي وتعزيز النجاح الأكاديمي والوعي الذاتي للطلاب ذوي صعوبات التعلم، فضلاً عن دورها في التقليل من إجهاد الطلاب وأنها تُعد مؤشراً غير مباشر للإنجاز من خلال علاقتها بالتنظيم الذاتي.

كذلك هدفت دراسة Arana (2016) إلى الكشف عن أثر التمارين التأملية القائمة على اليقظة العقلية في التخفيف من أعراض الخجل المزمن والقلق الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالباً وطالبة من ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٥) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية عددها (١١) طالباً، والأخرى ضابطة عددها (١١) طالباً، تم تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع، وأظهرت النتائج فعالية اليقظة العقلية في خفض الخجل والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة Ghasemi & Musavi (2017) إلى معرفة فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلاً من ذوي صعوبات التعلم، تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى

## دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

ضابطة عدد كل منهما (١٥) طفلاً، تم استخدام مقياس فاعلية الذات، ومقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس اليقظة العقلية، والبرنامج القائم على اليقظة العقلية، وأسفرت النتائج عن فعالية برنامج اليقظة العقلية في تحسين المهارات الاجتماعية، وفاعلية الذات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. كما قدم محمد أحمد (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى اختبار نموذج مقترح للدور الوسيط للتعاطف الذاتي وصعوبات تنظيم الانفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الثالث الإعدادي ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثالث الإعدادي ذوي صعوبات التعلم، وتم استخدام مقياس المرونة الأكاديمية، ومقياس التعاطف الذاتي، ومقياس اليقظة العقلية، أشارت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل غير مباشر بالمرونة الأكاديمية من خلال التأثير الوسيط للتعاطف الذاتي.

أيضاً هدفت دراسة Blair (2020) إلى معرفة أثر استخدام اليقظة العقلية على القلق والاكتئاب والضغط والصحة النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (٦) أشخاص، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٥٣) سنة، تم تدريبهم على البرنامج لمدة (٦) أسابيع، وأشارت النتائج إلى الأثر الإيجابي لليقظة العقلية على كل من القلق والاكتئاب والضغط وتحسن الصحة النفسية للعينة المشاركة على أثر خفض القلق والاكتئاب والضغط لديهم، وأوصت الدراسة بضرورة جعل اليقظة العقلية مدخل نفسي تعليمي لتأثيره الواضح على النواحي الأكاديمية والنفسية.

ومن الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي، فضلاً عن فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي دراسة كل من (Edmunds, 2013; Goldin, et al., 2009; Jennings & Jennings, 2013; Rasmussen & Pidgeon, 2011; Tan, et al., 2016).

كما توصلت نتائج العديد من الدراسات إلى فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط، ومشكلات التنظيم الذاتي، وصعوبات تنظيم الانفعال، والاكتئاب، وتحسين نمط الحياة، وجودة الحياة، والرفاهية، والكفاءة الذاتية، والصلابة النفسية (السيد محمد، ورضا الأشرم، ٢٠١٨؛ بشرى العكايشي، ٢٠١٩؛ سامي الختاتنة، ٢٠١٩؛ علي الشلوى، ٢٠١٨؛ فتحي الضبع، وأحمد طلب، ٢٠١٣؛ محمد مصطفى، ٢٠١٩؛ مصطفى عطاالله، ٢٠١٩؛ هيام شاهين، ٢٠١٧).

في ضوء ما سبق ووفقاً لما أشارت إليه نتائج الدراسات والبحوث السابقة يتضح أن اليقظة العقلية من التدخلات العلاجية الناجحة التي أسهمت في الحد من العديد من المشكلات والاضطرابات، وهي من الأساليب الهامة التي يجب استخدامها مع جميع الفئات بما فيهم ذوي صعوبات التعلم وتدريبهم على

فنياتها، الأمر الذي يُسهم بشكل كبير في خفض العديد من المشكلات التي يعانون منها والتي من بينها القلق الاجتماعي والحد من وآثاره السلبية على الفرد من كافة النواحي الشخصية والاجتماعية والأكاديمية، بما يحقق لهم التوافق الشخصي والاجتماعي والتمتع بالصحة النفسية الجيدة.

### تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة :

في ضوء العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة يمكن استخلاص ما يلي :

- (١) يعاني ذوو صعوبات التعلم كغيرهم من الأفراد من القلق الاجتماعي سواء أكان هذا القلق الاجتماعي ناتجاً عن الصعوبات الأكاديمية التي يعانون منها وإحساسهم بأنهم أقل من غيرهم، أو ناتجاً عن عوامل التنشئة الأسرية وسوء المعاملة في الأسرة والمدرسة، أو ناتجاً عن افتقارهم للعديد من المهارات التي تُدعم التفاعل الاجتماعي الناجح مع الآخرين، لذلك فهم بحاجة لبرامج تعمل على خفض القلق الاجتماعي لديهم لما له من آثار سلبية على حياتهم وتوافقهم وصحتهم النفسية بشكل عام.
- (٢) أكدت العديد من الدراسات على أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية أسهمت بشكل كبير في خفض العديد من المشكلات والاضطرابات، ومن بينها القلق الاجتماعي، وقد استخدمت هذه التدخلات مع فئات مختلفة من العاديين ومن ذوي الإعاقة ومن بينهم ذوي صعوبات التعلم.
- (٣) أشارت العديد من الدراسات إلى ضرورة تدريب ذوي صعوبات التعلم على استخدام اليقظة العقلية بفنياتها المختلفة للحد من المشكلات التي يعانون منها وإكسابهم مهارات وسمات إيجابية يفتقرون إليها.
- (٤) أشارت معظم الدراسات إلى ارتفاع معدل القلق الاجتماعي في مرحلة المراهقة بما تشمله من أزمات وصدمات، ويزداد الأمر صعوبة مع ذوي صعوبات التعلم لأن خصائص هذه المرحلة تضاف لخصائصهم الشخصية التي يعانون منها، لذلك فمعدلات القلق الاجتماعي لديهم أعلى من العاديين.
- (٥) من جانب آخر ركزت معظم الدراسات على استخدام اليقظة العقلية في مرحلة المراهقة لأن ذلك من شأنه أن يُعزز لدى المراهقين مستويات أعلى من اليقظة العقلية، لأن قدراتهم العقلية في هذه المرحلة تمكنهم من معرفة الذات، والتأمل الذاتي، مما أسهم في تحديد عينة البحث الحالي.
- (٦) تم الاستفادة من المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة في إعداد المقاييس المستخدمة في البحث الحالي (القلق الاجتماعي - اليقظة العقلية) وتحديد أبعادهم، وكذلك الاستفادة من البرامج القائمة على اليقظة العقلية في تصميم البرنامج المستخدم في البحث الحالي.

## دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

(٧) تناولت دراسات عديدة القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم واستخدمت برامج مختلفة لخفضه، وتناولت دراسات أخرى برامج قائمة على اليقظة العقلية لديهم، ولكن لا توجد دراسة عربية هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم - وذلك في حدود إطلاع الباحثة - مما دفع الباحثة للقيام بالبحث الحالي.

### فروض البحث :

في ضوء نتائج الدراسات السابقة والرجوع إلى الإطار النظري يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياس البعدي على مقياس القلق الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل).
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق الاجتماعي لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل).
- (٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق الاجتماعي.

### إجراءات البحث:

#### أولاً : منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

#### ثانياً : عينة البحث:

أُجرى البحث الحالي على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية (الصف الأول الإعدادي) من ذوي صعوبات التعلم من الذكور والإناث، وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين: الأولى مثلت عينة التقنين، والثانية مثلت عينة البحث.

#### (١) عينة حساب الخصائص السيكومترية:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادي من ذوي صعوبات التعلم والملتحقين بمدرسة شعبة الإعدادية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية،

تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٤) سنة، ومن ذوي الذكاء المتوسط وتم اختيارهم بطريقة عشوائية ووفقاً لآراء المعلمين.

## (٢) عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأولية من (٩٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادي (٤٠ ذكور، ٥٠ إناث) من التلاميذ الملحقين بمدارس شعبة الإعدادية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية، تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٤) سنة، وضعت الباحثة عدة شروط لانتقاء العينة النهائية من بين أفراد العينة الأولية، وهذه الشروط هي:

(أ) أن يُظهر الطالب صعوبات في التعلم وفقاً لآراء معلميه، ووفقاً لدرجاته التحصيلية الرسمية المدونة في السجلات المدرسية.

(ب) أن يكون معامل ذكاء الطالب في المستوى المتوسط (٩٠-١١٠).

(ج) أن يحصل الطالب على درجة أعلى من (٥٠) على اختبار المسح النيورولوجي السريع.

(د) استبعاد الطلاب الذي يعانون من إعاقات حسية، أو حركية، أو عقلية، أو اضطرابات انفعالية، أو سلوكية.

(هـ) تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس القلق الاجتماعي - بطريقة جماعية - وتم استبعاد الطلاب الذين حصلوا على درجات أعلى من المتوسط (أعلى من ٣٠) على مقياس اليقظة العقلية، والتلاميذ الذين حصلوا على درجات أقل من المتوسط (أقل من ٣٥) على مقياس القلق الاجتماعي.

وفي ضوء تطبيق تلك الشروط أصبح عدد أفراد عينة البحث النهائية (١٤) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادي من ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٤) سنة بمتوسط

(١٣,٨٧) وانحراف معياري (٠,٥٢). وقد تم تقسيم أفراد العينة النهائية إلى مجموعتين متكافئتين وهما:

- المجموعة التجريبية: وتتكون من (٧) طلاب من طلاب الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم (٤ ذكور - ٣ إناث) وأفراد المجموعة التجريبية جميعاً من الطلاب الملحقين بمجمع الشهيد طيار إبراهيم الحداد بشيبة، وخضعت هذه المجموعة للبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية.

- المجموعة الضابطة: وتتكون من (٧) طلاب من طلاب الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم (٢ ذكور - ٥ إناث)، وأفراد المجموعة الضابطة جميعاً من الطلاب الملحقين بمدرسة شعبة الإعدادية بشيبة، ولم تخضع هذه المجموعة لإجراءات البرنامج الإرشادي.

دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي  
لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

تكافؤ العينة:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مجموعة من المتغيرات وهي: (العمر الزمني، والذكاء، والمسح النيورولوجي، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، واليقظة العقلية، والقلق الاجتماعي).

وقد تم اختبار التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات السابقة باستخدام اختبار (مان - ويتني) (Mann - Whitney U)، وذلك قبل تطبيق البرنامج، والنتائج موضحة في جدول (١).

جدول (١)

نتائج اختبار مان - ويتني (U) للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الخاصة

بالتكافؤ بينهما

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة																																																								
العمر الزمني	التجريبية	٧	٦.٧١	٤٧.٠٠	١٩.٠٠	-٠.٧٠٤	غير دالة إحصائياً																																																								
	الضابطة	٧	٨.٢٩	٥٨.٠٠				مستوى ذكاء	التجريبية	٧	٨.٠٧	٥٦.٥٠	٢٠.٥٠	-٠.٥١٥	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٦.٩٣	٤٨.٥٠	المسح النيورولوجي	التجريبية	٧	٩.٠٠	٦٣.٠٠	١٤.٠٠	-١.٣٥٧	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٦.٠٠	٤٢.٠٠	المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي	التجريبية	٧	٧.٨٦	٥٥.٠٠	٢٢.٠٠	-٠.٣٢١	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٧.١٤	٥٠.٠٠	اليقظة العقلية	التجريبية	٧	٧.٠٧	٤٩.٥٠	٢١.٥٠	-٠.٣٨٧	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٧.٩٣	٥٥.٥٠	القلق الاجتماعي	التجريبية	٧	٧.٥٧	٥٣.٠٠	٢٤.٠٠	-٠.٠٦٤	غير دالة إحصائياً
مستوى ذكاء	التجريبية	٧	٨.٠٧	٥٦.٥٠	٢٠.٥٠	-٠.٥١٥	غير دالة إحصائياً																																																								
	الضابطة	٧	٦.٩٣	٤٨.٥٠				المسح النيورولوجي	التجريبية	٧	٩.٠٠	٦٣.٠٠	١٤.٠٠	-١.٣٥٧	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٦.٠٠	٤٢.٠٠	المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي	التجريبية	٧	٧.٨٦	٥٥.٠٠	٢٢.٠٠	-٠.٣٢١	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٧.١٤	٥٠.٠٠	اليقظة العقلية	التجريبية	٧	٧.٠٧	٤٩.٥٠	٢١.٥٠	-٠.٣٨٧	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٧.٩٣	٥٥.٥٠	القلق الاجتماعي	التجريبية	٧	٧.٥٧	٥٣.٠٠	٢٤.٠٠	-٠.٠٦٤	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٧.٤٣	٥٢.٠٠								
المسح النيورولوجي	التجريبية	٧	٩.٠٠	٦٣.٠٠	١٤.٠٠	-١.٣٥٧	غير دالة إحصائياً																																																								
	الضابطة	٧	٦.٠٠	٤٢.٠٠				المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي	التجريبية	٧	٧.٨٦	٥٥.٠٠	٢٢.٠٠	-٠.٣٢١	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٧.١٤	٥٠.٠٠	اليقظة العقلية	التجريبية	٧	٧.٠٧	٤٩.٥٠	٢١.٥٠	-٠.٣٨٧	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٧.٩٣	٥٥.٥٠	القلق الاجتماعي	التجريبية	٧	٧.٥٧	٥٣.٠٠	٢٤.٠٠	-٠.٠٦٤	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٧.٤٣	٥٢.٠٠																				
المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي	التجريبية	٧	٧.٨٦	٥٥.٠٠	٢٢.٠٠	-٠.٣٢١	غير دالة إحصائياً																																																								
	الضابطة	٧	٧.١٤	٥٠.٠٠				اليقظة العقلية	التجريبية	٧	٧.٠٧	٤٩.٥٠	٢١.٥٠	-٠.٣٨٧	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٧.٩٣	٥٥.٥٠	القلق الاجتماعي	التجريبية	٧	٧.٥٧	٥٣.٠٠	٢٤.٠٠	-٠.٠٦٤	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٧.٤٣	٥٢.٠٠																																
اليقظة العقلية	التجريبية	٧	٧.٠٧	٤٩.٥٠	٢١.٥٠	-٠.٣٨٧	غير دالة إحصائياً																																																								
	الضابطة	٧	٧.٩٣	٥٥.٥٠				القلق الاجتماعي	التجريبية	٧	٧.٥٧	٥٣.٠٠	٢٤.٠٠	-٠.٠٦٤	غير دالة إحصائياً	الضابطة	٧	٧.٤٣	٥٢.٠٠																																												
القلق الاجتماعي	التجريبية	٧	٧.٥٧	٥٣.٠٠	٢٤.٠٠	-٠.٠٦٤	غير دالة إحصائياً																																																								
	الضابطة	٧	٧.٤٣	٥٢.٠٠																																																											

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (العمر الزمني - الذكاء - المسح النيورولوجي - المستوى الاقتصادي



والاجتماعي والثقافي - اليقظة العقلية - القلق الاجتماعي)، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في كل هذه المتغيرات.

#### أدوات البحث:

#### أدوات ضبط العينة:

- ١- اختبار القدرات العقلية (إعداد: فاروق موسى، ١٩٨٩).
- ٢- اختبار المسح النيورولوجي السريع (إعداد: مارجريت موتى وآخرين، تعريب: عبدالوهاب كامل، ١٩٩٩).
- ٣- مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (إعداد: محمد سغفان، ودعاء خطاب، ٢٠١٦).

#### أدوات القياس:

- ١- مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم (إعداد: الباحثة).
- ٢- مقياس القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم (إعداد: الباحثة).
- ٣- البرنامج الإرشادي المستخدم (إعداد: الباحثة).

وستقتصر الباحثة على شرح أدوات القياس، وذلك كما يلي:

#### (١) مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم (إعداد / الباحثة):

يهدف إلى قياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم. وقد مر إعداد

هذا المقياس بعدة خطوات، وهي:

- الإطلاع على التراث السيكولوجي والدراسات المتاحة العربية والأجنبية في مجال قياس اليقظة العقلية، مثل: مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه (إعداد: محمد عبدالرحمن، ٢٠١٦)، مقياس اليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003)، مقياس اليقظة العقلية (Brown, et al., 2011)، مقياس اليقظة العقلية (Baer, et al., 2004)، المقياس الشامل لليقظة العقلية (Bergomi, et al., 2013).

- قامت الباحثة بإعداد المقياس في صورته الأولية وعرضه على المحكمين وإجراء التعديلات المناسبة، وراعت الباحثة في إعداد المقياس أن يكون اختياريها للأبعاد وللعبارة مناسبة لعينة البحث وللعمر الزمني لها ولخصائصها.

- وتُعرف الباحثة بأبعاد مقياس اليقظة العقلية كالتالي:

(أ) الملاحظة: يقصد بها انتباه الفرد ووعيه بالأحاسيس والتعليق عليها، وهذه الأحاسيس تغطي كافة الحواس الخمس والانفعالات والأفكار.

## دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

(ب) الوصف: يقصد به قدرة الفرد على إيجاد كلمات مناسبة تصف بشكل ملائم أفكاره ومشاعره.  
(ج) التصرف بوعي: يقصد به قدرة الفرد على تركيز انتباهه لما يفعل، وأن يكون على وعي بما يفعل.  
(د) التقبل: يقصد به عدم إصدار الفرد أحكام تقييمية على أفكاره وانفعالاته وخبراته التي يمر بها، وتقبلها كما هي في الواقع.

- صاغت الباحثة (٢٤) عبارة، بحيث يحتوي كل بُعد من الأبعاد الأربعة للمقياس على (٦) عبارات، وتم صياغة عبارات المقياس بصورة موجبة وسالبة، حيث تم صياغة عبارات البُعدين الأول والثاني (الملاحظة، الوصف) بصورة موجبة، وصياغة عبارات البُعدين الثالث والرابع (التصرف بوعي، التقبل) بصورة سالبة.

أرقام العبارات الموجبة (١-٢-٥-٦-٩-١٠-١٣-١٤-١٧-١٨-٢١-٢٢).

وأرقام العبارات السالبة (٣-٤-٧-٨-١١-١٢-١٥-١٦-١٩-٢٠-٢٣-٢٤).

- رتبت الباحثة عبارات المقياس ترتيبًا دائريًا بحيث تكون العبارة رقم (١) للبعد الأول (الملاحظة)، والعبارة رقم (٢) للبعد الثاني (الوصف)، والعبارة رقم (٣) للبعد الثالث (التصرف بوعي)، والعبارة رقم (٤) للبعد الرابع (التقبل).... وهكذا حتى نتجنب معرفة المستجيب باتجاه العبارات في المقياس.

- تتم الاستجابة على عبارات المقياس باختيار استجابة واحدة من بين ثلاث استجابات، وهي (تتطبق دائمًا - تتطبق أحيانًا - لا تتطبق) ودرجاتها بالترتيب (٣-٢-١) في حالة العبارات الموجبة، (١-٢-٣) في حالة العبارات السالبة، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب على مقياس اليقظة العقلية هي (٧٢) درجة، أما (٢٤) فهي أقل درجة يمكن أن يحصل عليها، حيث تشير الدرجة العالية على المقياس إلى ارتفاع اليقظة العقلية لدى المستجيب، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى انخفاضها.

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بتقنين المقياس المستخدم وذلك من خلال تطبيقه على عينه قوامها (٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم من التلاميذ الملتحقين بمدرسة شبيهة الإعدادية بشيبة بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٤) سنة، وذلك بهدف التأكد من ثبات المقياس وصدقه ليصبح أداة مقننة تستخدم في التعرف على اليقظة العقلية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم.

## (١) حساب صدق المقياس:

صدق المحكمين: للتحقق من الصدق الظاهري اعتمدت الباحثة على آراء (٨) محكمين من أعضاء هيئة التدريس تخصص التربية الخاصة والصحة النفسية بكليتي التربية وعلوم الإعاقة والتأهيل - جامعة الزقازيق، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد وعبارات كل بُعد لقياس اليقظة العقلية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم، ومدى وضوح العبارات ودقتها، ومدى قدرة المقياس على تحديد مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية. وقد استبقت الباحثة العبارات التي وصلت نسبة الاتفاق عليها ٨٠٪ فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة على تعديل صياغة بعض العبارات، ولكن دون حذف أي من عبارات المقياس.

## (٢) حساب ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ

(ب) طريقة التجزئة النصفية

باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، ويوضح جدول (٢) معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم باستخدام معادلة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية.

## جدول (٢)

معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم باستخدام معادلة ألفا -

كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد اليقظة العقلية	معامل ثبات ألفا	جتمان	التجزئة النصفية
١	الملاحظة	٠.٦٨	٠.٧١	٠.٧١
٢	الوصف	٠.٧٦	٠.٦٩	٠.٦٨
٣	التصرف بوعي	٠.٧٣	٠.٧١	٠.٧٠
٤	التقبل	٠.٨١	٠.٧٥	٠.٧٥
٥	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩١	٠.٨٧	٠.٨٧

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الثبات الخاصة باليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس

مرتفعة إلى حد كبير مما يدل على ثبات المقياس.

دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي  
لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

(٣) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح ذلك من جدول (٣).

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

التقبل		التصرف بوعي		الوصف		الملاحظة	
معامل الارتباط	رقم العبارة						
**٠.٥٤	٤	**٠.٣٧	٣	**٠.٥٢	٢	**٠.٤٢	١
**٠.٣٨	٨	**٠.٤٩	٧	**٠.٣٩	٦	**٠.٣٤	٥
**٠.٤٧	١٢	**٠.٤٨	١١	*٠.٢٦	١٠	*٠.٢٥	٩
**٠.٥٥	١٦	**٠.٤٣	١٥	*٠.٣٢	١٤	**٠.٣٨	١٣
*٠.٢٨	٢٠	*٠.٣١	١٩	**٠.٤٩	١٨	*٠.٢٦	١٧
٠.١٧	٢٤	٠.٢١	٢٣	٠.١١	٢٢	٠.١٥	٢١

\* دالة عند (٠,٠٥)

\*\* دالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، (٠,٠١)، فيما عدا العبارات أرقام (٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤) فكانت غير دالة إحصائياً ومن ثم فقد تم حذفها.

ومن الإجراءات السابقة تؤكد للباحثة صلاحية مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم والذي أعدته الباحثة للتطبيق على العينة الأساسية في صورته النهائية والتي تحتوي على (٢٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، ويحتوي كل بعد على (٥) عبارات، ويتمتع المقياس ككل بدرجات صدق وثبات مناسبة، ويوضح الملحق (١) الصورة النهائية للمقياس.

وأصبحت الدرجة العظمى للمقياس (٦٠) درجة، أما الدرجة الصغرى فأصبحت (٢٠) درجة.

## (٢) مقياس القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم (إعداد / الباحثة).

يهدف إلى قياس القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم. وقد مر

إعداد هذا المقياس بعدة خطوات، وهي:

- الإطلاع على التراث السيكولوجي والدراسات المتاحة العربية والأجنبية في مجال قياس القلق

الاجتماعي، مثل: مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب (إعداد: أماني عبدالمقصود، ٢٠٠٧)،

مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب (إعداد: هويدة محمود، ٢٠١٣)، مقياس القلق الاجتماعي

للمراهقين (La Greca & Lopez, 1998)، مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والرشدين (إعداد:

إبراهيم إبراهيم، ٢٠١٨).

- قامت الباحثة بإعداد المقياس في صورته الأولية وعرضه على المحكمين وإجراء التعديلات

المناسبة، وراعت الباحثة في إعداد المقياس أن يكون اختيارها للأبعاد وللعبارات مناسبة لعينة البحث

وللعمر الزمني لها ولخصائصها.

- وتعرف الباحثة بأبعاد مقياس القلق الاجتماعي كالتالي:

(أ) قلق التفاعل الاجتماعي: هو مشاعر الخوف وعدم الإرتياح والانزعاج التي تنتج عن تقييمات الآخرين

السلبية للفرد، أو توقع حدوثها في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

(ب) قلق المواجهة الاجتماعية: هو انفعال غير سار وشعور مُكدر يصاحبه سلوك تجنبني من الفرد المصاب

بالقلق الاجتماعي أثناء مواجهته للمواقف الاجتماعية التي يتعرض لها.

(ج) الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي: هي مجموعة التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لقلق التفاعل

الاجتماعي وقلق المواجهة في المواقف الاجتماعية ومنها الصداع، الدوار، إحمرار الوجه، زيادة إفراز

العرق، سرعة ضربات القلب... وغيرها.

- صاغت الباحثة (٢٤) عبارة، بحيث يحتوي كل بُعد من الأبعاد الثلاثة للمقياس على (٨)

عبارات، تم صياغة كل عبارات المقياس بصورة موجبة.

- رتبت الباحثة عبارات المقياس ترتيباً دائرياً بحيث تكون العبارة رقم (١) للبعد الأول (قلق

التفاعل الاجتماعي)، والعبارة رقم (٢) للبعد الثاني (قلق المواجهة الاجتماعية)، والعبارة رقم (٣) للبعد

الثالث (الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي)... وهكذا حتى نتجنب معرفة المستجيب باتجاه العبارات

في المقياس.

## دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

- تتم الاستجابة على عبارات المقياس باختيار استجابة واحدة من بين ثلاث استجابات، وهي (تتطبق دائماً - تتطبق أحياناً - لا تتطبق) ودرجاتها بالترتيب (٣-٢-١)، وأقصى درجة يحصل عليها المستجيب على مقياس القلق الاجتماعي هي (٧٢) درجة، أما (٢٤) درجة فهي أقل درجة يمكن أن يحصل عليها، حيث تشير الدرجة العالية على المقياس إلى ارتفاع القلق الاجتماعي لدى المستجيب أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى انخفاضه.

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بتقنين المقياس المستخدم وذلك من خلال تطبيقه على عينه قوامها (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم من التلاميذ الملتحقين بمدرسة شبيهة الإعدادية بشيبة بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٤) سنة، وذلك بهدف التأكد من ثبات المقياس وصدقه ليصبح أداة مقننة تستخدم في التعرف على القلق الاجتماعي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم.

### (١) حساب صدق المقياس:

صدق المحكمين: للتحقق من الصدق الظاهري اعتمدت الباحثة على آراء (٨) محكمين من أعضاء هيئة التدريس تخصص التربية الخاصة والصحة النفسية بكليتي التربية وعلوم الإعاقة والتأهيل - جامعة الزقازيق، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد وعبارات كل بُعد لمقياس القلق الاجتماعي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم، ومدى وضوح العبارات ودقتها، ومدى قدرة المقياس على تحديد مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي. وقد استبقت الباحثة العبارات التي وصلت نسبة الاتفاق عليها ٨٠٪ فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة على تعديل صياغة بعض العبارات، ولكن دون حذف أي من عبارات المقياس.

### (٢) حساب ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس: وذلك عن طريق:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ.

(ب) طريقة التجزئة النصفية.

باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، ويوضح جدول (٤) معاملات ثبات مقياس القلق الاجتماعي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم باستخدام معادلة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية.



#### جدول (٤)

معاملات ثبات مقياس القلق الاجتماعي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم باستخدام معادلة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية	معامل ثبات ألفا	أبعاد القلق الاجتماعي	م
٠.٨٢	٠.٨٥	قلق التفاعل الاجتماعي	١
٠.٩٠	٠.٩٠	قلق المواجهة الاجتماعية	٢
٠.٨٢	٠.٨٧	الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي	٣
٠.٩١	٠.٩٥	الدرجة الكلية للمقياس	٥

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الثبات الخاصة بالقلق الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس

مرتفعة إلى حد كبير مما يدل على ثبات المقياس.

#### (٣) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل

عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح ذلك من جدول (٥).

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي		قلق المواجهة الاجتماعية		قلق التفاعل الاجتماعي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٥٠	٣	**٠.٥٥	٢	**٠.٥٩	١
**٠.٤٢	٦	**٠.٣٨	٥	**٠.٤١	٤
**٠.٣٩	٩	**٠.٤٨	٨	**٠.٦١	٧

دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي  
لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

**٠.٤٠	١٢	**٠.٤٢	١١	**٠.٤٢	١٠
**٠.٥٢	١٥	**٠.٥١	١٤	**٠.٥١	١٣
**٠.٤٦	١٨	**٠.٤٩	١٧	**٠.٦٢	١٦
**٠.٣٨	٢١	**٠.٤٣	٢٠	**٠.٥٣	١٩
٠.١٢	٢٤	**٠.٣٩	٢٣	**٠.٤٠	٢٢

\*\* دالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، فيما عدا العبارة رقم (٢٤) فكانت غير دالة إحصائياً ومن ثم فقد تم حذفها.

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحثة صلاحية مقياس القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم والذي أعدته الباحثة للتطبيق على العينة الأساسية في صورته النهائية والتي تحتوى على (٢٣) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، ويحتوي البعد الأول على (٨) عبارات، والبعد الثاني على (٨) عبارات، والبعد الثالث على (٧) عبارات، ويتمتع المقياس ككل بدرجات صدق وثبات مناسبة، ويوضح الملحق (٢) الصورة النهائية للمقياس.

وأصبحت الدرجة العظمى للمقياس (٦٩) درجة، أما الدرجة الصغرى فأصبحت (٢٣) درجة.

(٣) البرنامج الإرشادي المستخدم: (إعداد/ الباحثة):

يُعرف البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي على أنه "عملية مخططة ومنظمة تتضمن مجموعة من الأنشطة والتدريبات المنظمة والمهام وفتيات التدريب على اليقظة العقلية التي يتم تقديمها لعينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم بغرض تنمية اليقظة العقلية لديهم، وذلك خلال فترة زمنية محددة ويتم تدريبهم في عدد معين من الجلسات بما يحقق أهداف البرنامج".

أهمية البرنامج والحاجة إليه:

(أ) تُعد التدخلات القائمة على اليقظة العقلية على درجة كبيرة من الأهمية حيث أنها تساعد في تنمية درجة الوعي الذهني لدى الأفراد، وهذا الوعي يُشكل حدًا فاصلاً بين الحياة الأوتوماتيكية التي يعيشها الفرد والتي تكونت نتيجة النظرة المتدنية لذاته والخبرات التي عايشها في الماضي والحياة الواعية التي يعيشها الآن.

(ب) تُساعد التدخلات القائمة على اليقظة العقلية الأفراد على مواجهة المواقف التي تثير القلق الاجتماعي لديهم، وكذلك إكسابهم طرق جديدة للتغلب على المشكلات التي يواجهونها في حياتهم اليومية.



في ضوء ما سبق يتضح أهمية البرنامج الحالي في مساعدة طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على تنمية اليقظة العقلية وانعكاس ذلك على خفض القلق الاجتماعي لديهم.

#### أهداف البرنامج:

#### الهدف العام للبرنامج:

تنمية اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم من خلال برنامج إرشادي.

#### الأهداف الفرعية:

١- تنمية القدرة على الملاحظة.

٢- تنمية القدرة على الوصف.

٣- تنمية القدرة على التصرف بوعي.

٤- تنمية القدرة على التقبل.

#### الأهداف الإجرائية :

١- أن يُعد الطالب جوانب أهمية اليقظة العقلية.

٢- أن يحدد الطالب المشكلات النفسية والاضطرابات المرتبطة بانخفاض اليقظة العقلية.

٣- أن يمارس الطالب فنيات اليقظة العقلية بطريقة صحيحة.

٤- أن يكتسب الطالب مهارات اليقظة العقلية بشكل واضح.

٥- أن يمارس الطالب اليقظة العقلية في مواجهة القلق والتوتر والضغط.

٦- أن يطبق الطالب اليقظة العقلية على مجالات الحياة المختلفة بشكل مستمر، لتحقيق أكبر قدر من

التوافق والصحة النفسية.

#### العينة المطبق عليها البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على عينة من طلاب الصف الأول الإعدادي من ذوي صعوبات التعلم، وهم

أفراد المجموعة التجريبية والتي بلغ عددها (٧) طلاب من الجنسين، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٢-

١٤) سنة، ممن تنطبق عليهم الشروط السابق ذكرها عند اختيار أفراد العينة النهائية.

### خطوات إعداد البرنامج وتنفيذه:

#### محتوى البرنامج :

- استفادت الباحثة خلال تحديد البرنامج الإرشادي الحالي من الإطار النظري ومن محتوى بعض البرامج المتضمنة في الدراسات السابقة بما تشمله من فنيات وأنشطة وتدريبات مختلفة تم الاستفادة منها بما يتلاءم مع أهداف البرنامج.
- راعت الباحثة الالتزام بعدة أسس للبرنامج، منها: الأسس الفلسفية حيث راعت أن يكون البرنامج الإرشادي قائم على فنيات التدريب على اليقظة العقلية، الأسس النفسية من حيث مراعاة الحاجات الإرشادية لأفراد العينة، ومراعاة الخصائص المختلفة للطلاب ذوي صعوبات التعلم، كذلك مراعاة الأسس التربوية في كيفية التعامل مع أفراد العينة، وأيضا مراعاة الأسس الاجتماعية للبرنامج من خلال مساعدة للطلاب من خلال الجلسات الإرشادية المختلفة في تحقيق التفاعل والتواصل الاجتماعي الجيد مع الآخرين.

#### جلسات البرنامج :

يتألف البرنامج الإرشادي من (٢٥) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، ويتألف البرنامج من أربع مراحل تضم كل منها عدداً من الجلسات (ملحق ٣)، وفيما يلي وصف مختصر لمرحل البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية.

#### المرحلة الأولى: (المرحلة التمهيديّة)

وتتضمن هذه المرحلة جلستان (١-٢) ومدة كل جلسة تمهيديّة (٤٥) دقيقة، وتُمثل الجلسات الأولى وهدفها التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية والترحيب بهم وتعرف أفراد العينة بعضهم على بعض، وتهيئة أفراد العينة للبرنامج والتأكيد على أهمية المشاركة والتفاعل داخل جلسات البرنامج، وتقديم فكرة عامة عن البرنامج، والتعريف بالمفاهيم الأساسية في البرنامج وهي اليقظة العقلية وأهميتها في حياة الفرد.

#### المرحلة الثانية: (المرحلة الإرشادية)

وتتضمن هذه المرحلة (١٨) جلسة (٣-٢٠) ومدة كل جلسة إرشادية (٤٥) دقيقة، وتعد هذه المرحلة أساسية في البرنامج الإرشادي، حيث أنها مرحلة التطبيق الفعلي لجلسات البرنامج والتي يتم فيها تدريب الطلاب على مهارات اليقظة العقلية الأربع المتضمنة في البحث الحالي والعمل على تنميتها لديهم من خلال الإرشاد القائم على فنيات التدريب على اليقظة العقلية.

### المرحلة الثالثة: (مرحلة إعادة التدريب)

وتتضمن هذه المرحلة (٣) جلسات (٢١-٢٣) ومدة كل جلسة (٤٥) دقيقة، ويتم في هذه المرحلة إعادة تدريب الطلاب ذوي صعوبات التعلم أفراد العينة التجريبية على مهارات اليقظة العقلية، وذلك للتأكد من تنمية هذه المهارات لديهم وعدم حدوث انتكاسة.

### المرحلة الرابعة: (المرحلة الختامية)

وتتضمن هذه المرحلة جلستان (٢٤-٢٥) ومدة كل جلسة ختامية (٤٥) دقيقة، وتلعب هذه المرحلة دوراً مهماً في تقييم مستوى التحسن في مهارات اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، والتعرف على المستوى الذي وصلوا إليه، ومدى انعكاس هذا التحسن على خفض القلق الاجتماعي لديهم.

### الفيئات المستخدمة في البرنامج:

فيئات التدريب القائم على اليقظة العقلية:

(١) مسح الجسم: في هذه الفئية يتم تدريب الطلاب على الانتباه للأحاسيس الجسمية وذلك بشكل متتابع، حيث يتم البدء من أصابع القدم وصولاً إلى الرأس؛ وبذلك يصل الفرد إلى الإدراك الكامل للجسم، وتعد هذه الفئية نوعاً من التأمل يُسهم في تنمية القدرة على توجيه الانتباه بطريقة مقصودة بعيداً عن الخبرات السلبية التي يواجهها الفرد (Groves, 2016, 290).

(٢) التنفس اليقظ: يسهم في تحسين الانتباه وتوفير الهدوء النفسي، الأمر الذي يُسهم في خفض التوتر والضغوط النفسية التي يمر بها الفرد وذلك عن طريق توجيه الانتباه لعملية التنفس؛ ويتم التدريب على هذه الفئية عن طريق جلوس الأفراد بشكل مريح مع وضع اليدين على الساقين والتنفس بطريقة صحيحة (شهيق - زفير) عن طريق الأنف والفم؛ مع توجيه الانتباه لحركة البطن عن طريق وضع اليد عليها أثناء التنفس؛ ويساعد التنفس اليقظ على الاسترخاء التام الذي يؤدي إلى صرف الانتباه عن الأشياء المؤلمة (Bluth, et al., 2013, 205).

(٣) إدراك الحواس: تتضمن توجيه الانتباه إلى الحواس المختلفة ويمكن التدريب عليها عن طريق الأكل اليقظ حيث يتم تشجيع المتدرب على التركيز على حواسه أثناء تناول الطعام (الشكل - الرائحة - اللمس - التذوق)؛ حيث يتم توجيه انتباه المتدرب إلى التركيز على الطعام الموجود معه وصرف انتباهه عن أي شيء آخر؛ وفي حالة ورود أفكار غير سارة إلى ذهنه فعليه ذكرها والاعتراف بها دون إصدار أي أحكام عليها، ثم العودة إلى الطعام مرة أخرى (Harris, 2017, 125).

## دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

(٤) التأمل: يعد تدخل فعال في الحد من الآثار النفسية السلبية التي يمر بها الفرد، كما يُسهم في الهدوء وخفض التوتر والإجهاد ويساعد في تحسين القدرة على إدراك الذات؛ وفيه يتم توجيه العقل إلى اللحظة الحالية بدلاً من التفكير في الماضي أو المستقبل وذلك عن طريق الجلوس الهادئ والاستماع إلى موسيقى هادئة مع ضرورة توجيه الفرد إلى عدم التفكير في أي شيء مع التدريب على التنفس اليقظ أثناء عملية التأمل، وتدريب الفرد على ملاحظة ورصد أي انفعالات تدخل في مجاله الإدراكي مع توجيهه إلى عدم ممارسة أي رد فعل أو استجابة انفعالية تجاه هذه الانفعالات (Oord, et al, 2012, 140).

• بالإضافة إلى استخدام عدد من الفنيات الأخرى، مثل:

المحاضرة والمناقشة - النمذجة - التعزيز - التغذية الراجعة - لعب الأدوار - الواجبات المنزلية.

### مدة البرنامج:

تم تطبيق البرنامج في مدى زمني شهرين بواقع (٣) جلسات أسبوعياً ومدة كل جلسة (٤٥) دقيقة، وتم التطبيق خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م.  
مكان تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج في مجمع الشهيد طيار إبراهيم الحداد بشيبة بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية، وقد تم تطبيق جلسات البرنامج في حجرة المجالات الموجودة بالمدرسة.

### تقييم البرنامج:

تم إجراء تقييم مرحلي في نهاية كل جلسة، وبعد الانتهاء من التدريب على كل مهارة من المهارات الأربع لليقظة العقلية المتضمنة في البرنامج، وكذلك إجراء تقييم نهائي بعد الانتهاء من التدريب على كافة المهارات التي يشملها البرنامج، كما تم إجراء تقييم بعدي للمجموعة التجريبية بعد الانتهاء من البرنامج في متغير القلق الاجتماعي ومقارنة النتائج بنتائج القياس القبلي لنفس أفراد المجموعة، والاستفادة من نتائج هذا التقييم في التحقق من مدى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج، ومن ثم مقارنة القياس التتبعي بالقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير القلق الاجتماعي.

### خطوات البحث:

قامت الباحثة أثناء البحث الحالي بمجموعة من الخطوات يمكن تلخيصها على النحو التالي:

(١) قامت الباحثة بتطبيق مقاييس الدراسة وتشمل مقياس اليقظة العقلية ومقياس القلق الاجتماعي تطبيقاً جماعياً - لحساب الخصائص السيكومترية لكل مقياس - على عينة من طلاب الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم، قوامها (٥٠) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٤) سنة.



- (٢) تم اختيار أفراد العينة النهائية وفقاً للشروط السابق ذكرها، والتي تكونت من (١٤) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادي ذوي صعوبات التعلم، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية عددها (٧) طلاب والأخرى ضابطة عددها (٧) طلاب.
- (٣) تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الذكاء، العمر الزمني، المسح النيورولوجي، المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، اليقظة العقلية، القلق الاجتماعي.
- (٤) تم إجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرات الدراسة.
- (٥) تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية على مدى زمني شهرين، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدريب.
- (٦) تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي.
- (٧) تم إجراء القياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي.
- (٨) تم معالجة البيانات إحصائياً من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة، واستخلاص النتائج ومناقشتها، ثم صياغة توصيات الدراسة في ضوء تلك النتائج.

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

١- اختبار مان- ويتني (U) Mann-Whitney.

٢- اختبار ويلكوكسون (W) Wilcoxon.

#### نتائج البحث:

#### أولاً : اختبار صحة الفرض الأول ومناقشة نتائجه:

ينص الفرض الأول من فروض البحث على أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياس البعدي على مقياس القلق الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل)". وقد افترضت الباحثة هذا الفرض في ضوء التراث السيكولوجي المنشور حول فعالية البرامج التدريبية والإرشادية والعلاجية والتدخلات القائمة على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم، مثل دراسة كل من: (Beauchemin, et al. (2008); Blair Arana (2016); (2019); Cartwright –Hatton, et al. (2020)

دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي  
لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

(٢) عرض نتائج الفرض الأول:

ولاختبار صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار مان - ويتني (U) Mann-Whitney، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة في القياس البعدي. ويوضح الجدول (٦) نتائج اختبار مان - ويتني (U) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

جدول (٦)

نتائج اختبار مان - ويتني (U) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق الاجتماعي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
قلق التفاعل الاجتماعي	تجريبية	٧	٤.٢٩	٣٠.٠٠	٢.٠٠	٢.٨٨-	٠.٠١
	ضابطة	٧	١٠.٧١	٧٥.٠٠			
قلق المواجهة الاجتماعية	تجريبية	٧	٤.٠٧	٢٨.٥٠	٠.٥٠	٣.٠٨-	٠.٠١
	ضابطة	٧	١٠.٩٣	٧٦.٥٠			
الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي	تجريبية	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٠٠	٣.١٤-	٠.٠١
	ضابطة	٧	١١.٠٠	٧٧.٠٠			
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٠٠	٣.١٣-	٠.٠١
	ضابطة	٧	١١.٠٠	٧٧.٠٠			

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع أبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له وذلك لصالح المجموعة التجريبية (الوضع الأفضل). وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الأول.

(٣) مناقشة نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج الفرض الأول بشكل عام إلى انخفاض القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد المشاركة في برنامج الإرشاد القائم على اليقظة العقلية، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة

التي لم تشارك في البرنامج الإرشادي المستخدم، مما يشير إلى فعالية برنامج الإرشاد القائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي (أبعاده والدرجة الكلية له) لدى أفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة والتي لم تتعرض للبرنامج.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما تم ممارسته من فنيات التدريب على اليقظة العقلية مثل (التأمل - التنفس اليقظ - إدراك الحواس - مسح الجسم) خلال البرنامج وإتاحة الفرصة أمام المجموعة التجريبية للمشاركة في إرشاد جماعي وفردى في بعض الأحيان يُتيح لهم فرصة تنمية مهارات اليقظة العقلية لديهم، وذلك عن طريق استخدام تدريبات اليقظة العقلية في مساعدة الطلاب على تركيز الانتباه بصورة قصدية على اللحظة الراهنة، ودون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار التي يشعرون بها، وزيادة وعيهم وتركيز انتباههم لما يفعلون، ومساعدتهم في التعبير عن أنفسهم وما يشعرون به بكلمات مناسبة تصف بشكل ملائم أفكارهم ومشاعرهم، وأيضًا مساعدتهم على قبول الخبرات والأحداث والانفعالات الحياتية السارة وغير السارة دون الحكم عليها.

كما أتاحت جلسات البرنامج فرصة التفاعل بين الباحثة والطلاب وبين الطلاب وبعضهم البعض أثناء الجلسات سواء في مناقشة بعض الموضوعات، أو الاشتراك في أداء بعض الأنشطة؛ وقد ساهم ذلك في إكسابهم لبعض المهارات الاجتماعية مثل التعاطف والتسامح مع الآخرين وإكسابهم طرق جديدة في مواجهة المواقف المقلقة وأثناء التفاعل مع الآخرين، كل ذلك ساهم بشكل كبير في تنمية مهارات اليقظة العقلية لدى الطلاب أفراد المجموعة التجريبية فانعكس ذلك بشكل إيجابي على خفض القلق الاجتماعي لديهم، وذلك على عكس المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم.

وتتفق هذه النتيجة من نتائج دراسات كل من: Arana (2016); Beauchemin, et al.

(2016); Tan, et al. (2009); Goldin, et al. (2020); Blair (2008)، والتي أشارت جميعها

إلى الدور الإيجابي لليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي.

#### ثانيًا : اختبار صحة الفرض الثاني ومناقشة نتائجه:

ينص الفرض الثاني على أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات

المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق الاجتماعي لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل)".

دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي  
لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

وقد افترضت الباحثة هذا الفرض في ضوء التراث السيكولوجي المنشور حول فعالية البرامج التدريبية والإرشادية والعلاجية والتدخلات القائمة على اليقظة العقلية بما تتضمنه من تدريبات وممارسات مختلفة يكون من شأنها تنمية مهارات اليقظة العقلية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم؛ وذلك بعد إرشادهم لاستخدام هذه الفنيات وتدريبهم عليها من خلال إجراءات منظمة يقوم عليها البرنامج الإرشادي بهدف تنمية مهارات اليقظة العقلية وأثر ذلك في خفض القلق الاجتماعي لدى العينة التجريبية بعد الانتهاء من البرنامج وتحقيق الأهداف المرجوة منه، مثل دراسة (Singh, et al. (2014)، دراسة (Arana (2016)، دراسة (Blair (2020).

(٢) عرض نتائج الفرض الثاني:

ولاختبار صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (W) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المترابطة في القياسين القبلي والبعدي. ويوضح الجدول (٧) نتائج اختبار ويلكوكسون (W) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

جدول (٧)

نتائج اختبار ويلكوكسون (W) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق الاجتماعي

الأبعاد	نوع القياس	اتجاه الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
قلق التفاعل الاجتماعي	قبلي/بعدي	السالبة	٧	٤.٠٠٠	٢٨.٠٠٠	٢.٣٧٥-	٠.٠٠٥
		الموجبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
		التساوي	٠				
قلق المواجهة الاجتماعية	قبلي/بعدي	السالبة	٧	٤.٠٠٠	٢٨.٠٠٠	٢.٣٧١-	٠.٠٠٥
		الموجبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
		التساوي	٠				
الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي	قبلي/بعدي	السالبة	٧	٤.٠٠٠	٢٨.٠٠٠	٢.٣٨٨-	٠.٠٠٥
		الموجبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
		التساوي	٠				

الأبعاد	نوع القياس	اتجاه الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي/بعدي	السالبة	٧	٤.٠٠٠	٢٨.٠٠٠	٢.٣٦٦-	٠.٠٠٥
		الموجبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
		التساوي	٠				

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق الاجتماعي (أبعاده والدرجة الكلية) وذلك لصالح القياس البعدي (الوضع الأفضل).

وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثاني.

### (٣) مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أشارت نتائج الفرض الثاني بشكل عام إلى انخفاض القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد التعرض لبرنامج الإرشاد القائم على اليقظة العقلية، مقارنة بالقياس القبلي لنفس المجموعة قبل أن تتعرض لأي برنامج، مما يشير إلى وجود تأثير لأنشطة وفنيات البرنامج المستخدم في البحث على تنمية اليقظة العقلية والذي انعكس تأثيره على قدرة أفراد المجموعة التجريبية في الحد من القلق الاجتماعي لديهم بعد المشاركة في البرنامج.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء أن جلسات البرنامج تضمنت العديد من الأنشطة والفنيات والواجبات المنزلية التي أدت إلى رفع درجة اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك من خلال إكسابهم الوعي بطريقة تفكيرهم والوعي بمشاعرهم وانفعالاتهم وتدريبهم على التأمل والتنفس اليقظ وغيرها من فنيات التدريب على اليقظة العقلية، وتدريبهم على أن يتعاملوا مع الأفكار والمشاعر السلبية التي تثير القلق والتوتر لديهم على أنها ضوضاء خارجية لا يمكن التعامل معها أو السيطرة عليها بل مراقبتها فقط والوعي بها دون الحكم عليها، وتدريب الطلاب على التعامل مع الأفكار السلبية على أنها لحظية وسوف تمر وتمضي وأنها ليست جزءاً من الواقع الذي نعيشه، وكذلك تدريب الطلاب على العيش في اللحظة الحاضرة وعدم السماح للأحداث الماضية بأن تسيطر عليهم.

## دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

ومن ناحية أخرى أتاحت جلسات البرنامج التفاعل بين الأفراد وقد ساهم ذلك في كسر حاجز الخوف لديهم من التفاعل مع الآخرين ومواجهتهم، إكسابهم بعض المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق التفاعل الاجتماعي وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين من خلال تنمية مشاعر التسامح والتعاطف والتعايش الإيجابي مع بعضهم البعض، كما أن المشاركة في جلسات البرنامج الإرشادي بما تضمنه من العديد من الإجراءات قد ساهمت في إشباع كثير من حاجات المشاركين والذين لم يجدوا من يوجههم إلى كيفية تجنب الأساليب غير السوية وتعزيز الأساليب السوية المقبولة اجتماعياً، وبالتالي انعكس كل هذا على تحسن اليقظة العقلية، وكان له أثرًا إيجابيًا في خفض القلق الاجتماعي لديهم مقارنة بالقياس القبلي لهم قبل التعرض للبرنامج الإرشادي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Cartwright – Hatton, et al. (2019) والتي أشارت نتائجها إلى فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم بعد التعرض للبرنامج المستخدم.

وتتفق أيضًا مع دراسة كل من (Beauchemin, et al. (2008، دراسة (Arana (2016) والتي أشارت نتيجة كل منهما إلى فعالية التمارين التأملية القائمة على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى ذوي صعوبات التعلم بعد التعرض للبرنامج القائم على اليقظة العقلية.

### ثالثًا : اختبار صحة الفرض الثالث ومناقشة نتائجه:

ينص الفرض الثالث من فروض الدراسة على أن: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق الاجتماعي".

وقد افترضت الباحثة هذا الفرض في ضوء التراث السيكولوجي المنشور حول فعالية البرامج الإرشادية والتدريبية والعلاجية والتدخلات القائمة على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم، وذلك بما تتضمنه من إجراءات عديدة واستراتيجيات وفنيات مختلفة من شأنها أن تؤدي لتنمية مهارات اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وانعكاس ذلك على خفض القلق الاجتماعي لديهم، وأن هذا التحسن (خفض القلق الاجتماعي) يظل ثابتًا بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وخلال فترة المتابعة، مثل دراسة (Blair (2020، دراسة (Arana (2016).

### (٢) عرض نتائج الفرض الثالث :

ولاختبار صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon (W لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المترابطة في القياسين البعدي والتتبعي.



ويوضح الجدول (٨) نتائج اختبار ويلكوسون (W) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

### جدول (٨)

نتائج اختبار ويلكوسون (W) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق الاجتماعي

الأبعاد	نوع القياس	اتجاه الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
قلق التفاعل الاجتماعي	بعدي/تتبعي	السالبة	٤	٣.٠٠	١٢.٠٠	١.٢٣٦-	غير دالة
		الموجبة	١	٣.٠٠	٣.٠٠		
		التساوي	٢				
قلق المواجهة الاجتماعية	بعدي/تتبعي	السالبة	٣	٣.٠٠	٩.٠٠	٠.٤١٢-	غير دالة
		الموجبة	٢	٣.٠٠	٦.٠٠		
		التساوي	٢				
الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي	بعدي/تتبعي	السالبة	٥	٤.٥٠	٢٢.٥٠	١.٤٥٠-	غير دالة
		الموجبة	٢	٢.٧٥	٥.٥٠		
		التساوي	٠				
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي/تتبعي	السالبة	٤	٤.١٣	١٦.٥٠	١.٢٦١-	غير دالة
		الموجبة	٢	٢.٢٥	٤.٥٠		
		التساوي	١				

يتضح من الجدول (٨) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق الاجتماعي (أبعاده والدرجة الكلية له). وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثالث.

### (٣) مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أشارت نتائج الفرض الثالث بشكل عام إلى عدم وجود فروق بين درجات القياس البعدي والذي تم مباشرة بعد انتهاء البرنامج، والقياس التتبعي الذي تم تطبيقه بعد انتهاء البرنامج ومرور شهر على تطبيقه، وهذا يؤكد على استمرار تأثير البرنامج حتى بعد الانتهاء منه بفترة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء فعالية برنامج الإرشاد القائم على اليقظة العقلية حيث استمر تأثيره الإيجابي في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك فقد كان للبرنامج فعالية من خلال ما تضمنه من تدريبات عديدة شملت تنمية مهارات اليقظة العقلية عن طريق تنمية قدرة الطلاب على الملاحظة الواعية لأفكارهم ومشاعرهم وإحساساتهم الجسدية، قدرتهم على وصف مشاعرهم وانفعالات والتعبير عنها وانتقاء الكلمات المناسبة التي تصف شعورهم، قدرتهم على التصرف بوعي وتركيز انتباههم لما يفعلون ووعيهم بما يفعلون، وأيضاً قدرتهم على تقبل أفكارهم ومشاعرهم وخبراتهم التي يمرون بها كما هي في الواقع دون إصدار حكم تقييمي عليها، وذلك من خلال فنيات التدريب على اليقظة العقلية مثل (التأمل - التنفس اليقظ - إدراك الحواس - مسح الجسم) والتي كان لها أثراً إيجابياً في زيادة وعي الطلاب وتركيزهم على اللحظة الحالية وملاحظة ووصف الطلاب لأفكارهم ومشاعرهم سواء كانت سلبية أو إيجابية وتقبلها كما هي دون الحكم عليها.

كما أن البرنامج أكسب الطلاب طرفاً جديدة في التفكير ساعدت على أن تصبح تلك التدريبات والممارسات أسلوب حياة، الأمر الذي سمح لهم بتعميم ممارسة هذه المهارات في المواقف الحياتية المختلفة، وعليه فخلال فترة المتابعة، والتي كانت بمثابة تجربة عملية لأفراد المجموعة التجريبية، أكدت على أن المهارات والتدريبات التي اكتسبوها خلال مشاركتهم في البرنامج أدت بدورها إلى مساعدتهم في خفض القلق الاجتماعي ومواجهة أي موقف مقلق أو ضاغط بطرق إيجابية.

والنتيجة السابقة لا تساعد فقط على إثبات فرضية أن التدخل القائم على اليقظة العقلية ناجح في الحد من القلق الاجتماعي، وإنما تساعدنا أيضاً في ضرورة التأكيد على أهمية تدريب ذوي الإعاقة بصفة عامة على اليقظة العقلية مما يسهم في تحقق توافقهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة، مثل دراسة كل من: (Arana (2016); Ghasemi & Musavi (2017); Goldin, et Beauchemin, et al. (2008); Blair (2020); al. (2009) حيث أشارت جميعها إلى استمرار أثر التدريب على مهارات اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي الذي يعاني منه أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج، وخلال فترة المتابعة.

### التوصيات:

بعد العرض السابق وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث يمكن عرض أهم

التوصيات على النحو التالي :

- (١) تضمين مهارات اليقظة العقلية ضمن المناهج الدراسية.
- (٢) تدريب المعلمين على مهارات اليقظة العقلية حتى يتمكنوا من نقلها إلى طلابهم مما يُحسن مستوى اليقظة العقلية لديهم.
- (٣) التأكيد على أهمية تدريب ذوي الإعاقة بصفة عامة على اليقظة العقلية مما يسهم في توافقهم.
- (٤) الاهتمام بالتدخلات القائمة على اليقظة العقلية واستخدامها في الحد من المشكلات والاضطرابات النفسية الأخرى لدى ذوي صعوبات التعلم.
- (٥) الاهتمام ببرامج إرشادية وتدريبية تُحسن المهارات المختلفة لدى ذوي صعوبات التعلم لمساعدتهم في مواجهة القلق والتوتر والضغوط التي يعانون منها، لما لها من آثار سلبية على توافقهم وصحتهم النفسية.

دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي  
لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

المراجع

- إبراهيم الشافعي إبراهيم (٢٠١٨). مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والراشدين. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- أحمد محمد عبدالخالق (٢٠٠٠). الدراسة التطورية للقلق. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- السيد عيسى محمد، ورضا إبراهيم الأشرم (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مجلة التربية الخاصة، ٧ (٢٤)، ١ - ٨١.
- أمانى عبدالمقصود (٢٠٠٧). مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بدوية محمد رضوان (٢٠١٥). الألكسيثيميا وعلاقتها بالمناخ الأسري والقلق الاجتماعي لدى مجموعة من المراهقين الصغار ذوي صعوبات التعلم بالمعاهد الأزهرية. مجلة كلية الدراسات الإنسانية، (٥)، ١ - ١٠٢.
- بشرى أحمد العكايشي (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية جامعة الإمارات العربية المتحدة، ٤٣ (٣)، ٢٦٣ - ٢٩٠.
- بشير معمريه (٢٠٠٩). القلق الاجتماعي.. المواقف المثيرة للقلق.. نسب الانتشار.. الفروق بين الجنسين وبين مراحل عمرية. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، (٢١ - ٢٢)، ١٣٥ - ١٤٩.
- رشا عيد عبدالعزيز (٢٠١٧). فعالية برنامج تدريبي لتحسين الكفاءة الاجتماعية في خفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الزقازيق.
- روبرت ليهي (٢٠٠٦). العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات (ترجمة جمعة سيد يوسف، ومحمد نجيب الصبوة). القاهرة: دار إتراك.
- سامي محمد الختاتنه (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. دراسات العلوم التربوية، ٤٦ (١)، ٦١ - ٧٨.
- طه عبدالعظيم حسين (٢٠٠٩). استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي. عمان: دار الفكر.



- عادل عبدالله محمد (٢٠٠٠). دراسات في الصحة النفسية "الهوية - الاغتراب - الاضطرابات النفسية". القاهرة: دار الرشاد.
- على محمد الشلوي (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامى. مجلة البحث العلمي في التربية، (١٩)، ١ - ٢٤.
- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فاروق عبدالفتاح موسى (١٩٨٩). اختبار القدرات العقلية - كراسة التعليمات - (ط٤). القاهرة: مكتبة النهضة.
- فتحي عبدالرحمن الضبع، وأحمد على طلب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، (٣٤)، ١ - ٧٥.
- فتحي مصطفى الزيات (١٩٩٨). صعوبات التعلم: الأسس النظرية والتشخيصية والعلاجية (اضطراب العمليات المعرفية والقدرات الأكاديمية). القاهرة: دار النشر للجامعات.
- لمياء عبدالحميد بيومي، وسليمان عبدالواحد يوسف (٢٠١٣). فعالية برنامج تدريبي قائم على السيكدوراما في خفض اضطراب قصور الانتباه وعلاقته بمستوى القلق الاجتماعي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، (٧٨)، ١٣٣ - ١٦٩.
- مارجريت موتى، وهارولد سيزلنج، ونورما سبالدينج (١٩٩٩). اختبار المسح النيورولوجي السريع (تعريب عبدالوهاب محمد كامل). القاهرة: دار النهضة المصرية.
- محمد أحمد سعفان، ودعاء محمد خطاب (٢٠١٦). مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- محمد السيد عبدالرحمن (٢٠١٦). مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- محمد محمد أحمد (٢٠٢٠). نموذج مقترح للدور الوسيط للتعاطف الذاتي وصعوبات تنظيم الانفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الثالث الإعدادي ذوي صعوبات التعلم. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، (٢) ٥٩، ٢١ - ٥٠.
- محمد مصطفى مصطفى (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية جامعة سوهاج، (٦٢)، ٣٦٣ - ٤٥٣.

دعاء محمد خطاب فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الاجتماعي  
لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

مصطفى خليل عطاالله (٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥ (٢)، ١ - ٣٩.

هويدة حنفي محمود (٢٠١٣). مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

هيام صابر شاهين (٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. دراسات نفسية، ٢٧ (٤)، ٥٠٧ - ٥٦١.

Antony, M. & Swinson, R. (2008). *The shyness and social anxiety workbook: Proven, step by step techniques for overcoming your fear* (2<sup>nd</sup> ed.). Oakland: New Harbinger Publications.

Arana, D. (2016). The practice Mindfulness meditation to alleviate the symptoms of chronic shyness and social anxiety in students with learning disabilities. *Dissertation Abstracts International*, 67 (5-B), 22 – 28.

Baer, R., Smith, G. & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self – report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Psychological Assessment*, 11 (3), 191 – 206.

Barratt, C. (2017). Exploring how mindfulness and self – compassion can enhance compassionate care. *Nursing Standard*, 31 (21), 55-62.

Beauchemin, J., Tiffany, L. & Patterson, D. (2008). Mindfulness meditation may lessen social anxiety, promote social skills and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13 (1), 34 – 45.

Bergomi, C., Tschacher, W. & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: First steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4 (1), 18 – 32.

Blair, J. (2020). Using the technique of mindfulness in people with learning disabilities. *Learning Disability Practice*. Published: June 25<sup>th</sup>, 2020. [DOI: 10.7748/ldp.2020.e2083](https://doi.org/10.7748/ldp.2020.e2083).

Bluth, K. & Blanton, P. (2013). Mindfulness and self–compassion exploring pathways to adolscent emotional well – being. *Journal of Child and Family Studies*, (23), 1298 – 1309. [DOI: 10.1007/s10826-013-9830-2](https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2).

Bluth, K., Roberson, P., Billen, R. & Sams, J. (2013). A stress model for couples parenting children with autism spectrum disorders and the introduction of a mindfulness intervention. *Journal of Family Theory and Review*, 5 (3), 194 – 213.



- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in Psychological well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 822 – 848.
- Brown, K., West, A., Loverich, T. & Biegel, G. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23 (4), 1023 – 1033. DOI: 10.1037/a0021338.
- Cartwright – Hatton, S., Tschernitz, N. & Gomersall, H. (2019). Social anxiety in children: Social skills deficit, or cognitive distortion?. *Behavior Research and Therapy*, 43 (1), 131 – 141.
- Cortiella, C. & Horowitz, S. (2014). *The state of learning disabilities: Facts, trends, and emerging issues*. New York: National Center for Learning Disabilities.
- Crawford, A. & Manassis, K. (2011). Anxiety, social skills, friendship quality, and peer victimization: An integrated model. *Journal of Anxiety Disorders*, 25 (7), 924 – 931.
- Da Paz, S. & Wallander, J. (2017). Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. *Clinical Psychology Review*, (51), 1 – 14.
- Detwiler, M., Comer, J., Crum, K. & Albano, M. (2014). Social anxiety in children and adolescents: Biological, developmental, and social considerations. In S. Hofmann & P. Dibartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical developmental and social perspectives* (3<sup>rd</sup> ed.). (PP. 252 – 309). Elsevier Academic Press.
- Dyson, L. (2017). Children with Learning disabilities within the family context: A comparison with sibling in global self – concept, academic self – perception, and social anxiety. *Learning Disabilities Research and Practice*, 18 (1), 1-9.
- Edmunds, E. (2013). Mindfulness training and social anxiety reduction in adolescents: A model training program. *Ph.D. dissertation*. Alliant International University.
- Epkins, C. (2018). Affective confounding in social anxiety and dysphoria in children: Child, mother, and father reports of internalizing behaviors, social problems, and competence domains. *Journal of Social and Clinical psychology*, 15 (4), 449 – 470.
- Ghasemi, M. & Musavi, F. (2017). Effectiveness of child – centered mindfulness on social skills and self – efficacy of children with learning disabilities. *Social Behavior Research & Health*, 1 (2), 91 – 99.
- Goldin, P., Ramel, w. & Gross, J. (2009). Mindfulness meditation training and self – referential processing in social anxiety disorder behavioral and neural effects.

*Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23 (3), 242 – 257. DOI: 10.1891/0889-9391.23.3.242.

Graepel, J. (2015). Mindfulness attributes as predictors of treatment outcomes in children who stutter. *M.A. dissertation*. University of South Florida.

Groves, P. (2016). Mindfulness in psychiatry – where are we now?. *BJPsych Bulletin*, (40), 289 – 292.

Harris, K. (2017). A teacher's journey to mindfulness: Opportunities for joy, hope, and compassion. *Journal of Childhood Education*, 93 (2), 119 – 127.

Heiser, N. (2004). Differentiating social phobia from shyness in students with learning disabilities. *Ph.D. dissertation*. USA University of Maryland.

Herner, W. (2016). The effects of the children's social anxiety management program on learning disabled students. *Ph.D. dissertation*. Splanding University.

Hesler, K. (2015). Perfectionism, social support, and social anxiety in College students. *The Proceedings of Great Day*, 8 (2), 21 – 34.

Janssen, L., Kan, C., Carpentier, P., Sizoo, B., Hepark, S., Grutters, J., Donders, R., Buitelaar, J. & Speckens, A. (2015). Mindfulness based cognitive therapy versus treatment as usual in adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *BMC Psychiatry*, (15), 1-10.

Jennings, S. & Jennings, J. (2013). Peer – directed, brief mindfulness training with adolescents: A pilot study. *International Journal of Behavioral Consultation & Therapy*, 8 (2), 23-25.

La Greca, A. & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), 83 – 94.

Lamber, J., (2015). Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety: An exploratory study. *Ph. D. dissertation*. University of East London.

Langer, E. (2000). The construct of mind fulness. *Journal of Social Issues*, 56 (1), 1-9.

Matthew, M., Martha, D. & Patrick, F. (2013). *Messages: The communication skills book* (3<sup>rd</sup> ed.). Canada: Raincoast Books.

McCloskey, L. (2015). Mindfulness as an intervention for improving academic Success among students with executive functioning disorders. *Procedia – Social and Behaioral Sciences*, (174), 221 – 226.

Meppelink, R., Bruin, E., Wanders – Mulder, F., Vennik, C., & Bögels, S. (2016). Mindful parenting training in child psychiatric settings: Heightened parental mindfulness reduces parents and children's psychopathology. *Mindfulness*, (7), 680 – 689.



- Miers, A., Blöte, A., De Rooij, M., Bokhorst, C. & Westenberg, P. (2013). Trajectories of social anxiety during adolescence and relation with cognition, social competence, and temperament. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41 (1), 97 – 110.
- Oord, S., Bögels, S. & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, (21), 139 – 147.
- Pepping, C., O'Donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. & Hanishis, M. (2014). Emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress?. *Australian Journal of Psychology*, (66), 130 – 138. DOI: [10.1111/ajpy.12050](https://doi.org/10.1111/ajpy.12050).
- Rasmussen, M. & Pidgeon, A. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self – esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24 (2), 227 – 233.
- Singh, D., Suhas, A., Visweswaraiyah, K., Hongasandra, N. & Nagendra, R. (2014). Measures of mindfulness and anxiety in OM meditators and non – meditators. *International Journal of Medicine and Public Health*, 4 (1), 110 – 114.
- Spek, A., Ham, N. & Nyklicek, I. (2013). Mindfulness – based therapy in adults with an autism spectrum disorder: A randomized controlled trail. *Research in Developmental Disabilities*, (34), 246 – 253.
- Tan, J., Lo, P., Ge, N., Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among Chinese undergraduate students. *Social Behavior and Personality*, 44 (8), 1297 – 1304. DOI: [org / 10.2224/sbp.2016.44.8.1297](https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.8.1297).
- Vaughn, S. & Haager, D. (2015). Social competence as a multifacted construct: How do students with Learning disabilities fare ?. *Learning Disability Quarterly*, 17 (4), 253 – 266.
- Villiers, D. (2009). Perfectionism and social anxiety among college students. *Ph.D. dissertation*. USA, Northeastern University.
- Wong, J. & Rapee, R. (2015). The developmental psychopathology of social anxiety and phobia in adolescents. In K. Ranta, A. La Greca, L. Lopez & M. Marttunen (Eds.), *Social anxiety and Phobia in adolescents: Development, manifestation, and intervention strategies*. (PP. 11 – 38). Switzerland: Springer International Publishing.

## **The Effectiveness of a Counseling Program Based on Mindfulness on reducing Social Anxiety in Preparatory – School Students with Learning Disabilities**

### **Abstract:**

This study aimed to reduce social anxiety in preparatory – school students with learning disabilities through developing a counseling program based on mindfulness, participants were 14, 1<sup>st</sup> prep. grade, ranging in age from 12 – 14, and they were divided into two matched groups; experimental group (n=7), and control group (n=7). study tools: mental ability test, by Farouk Mousa (1989), quick neurological screening test, by Abdul Wahaab Kamel (1999), economic, social, and cultural scale, by Mohamed Saffan & Doaa Khattab (2016), social anxiety scale (by resercher), and mindfulness scale (by researcher). The results of study revealed that: there are effectiveness for a counseling program based on mindfulness to reduce social anxiety in preparatory – school students with learning disabilities.

**Keywords:** Mindfulness – Social Anxiety – Learning  
Disabilities