

فاعلية برنامج تدريبي قائم علي استراتيجيات علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب لدي طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم

إعداد

أ.د/ حسن عبد الفتاح حسن الفجرى* أ.م.د/ نهاد مرزوق عبد الخالق قابيل**
د/ غادة عبد الحميد عبد العاطي*** ياسمين صالح عبد الله عبده الزغبى^١

المقدمة:-

تحتل التربية الخاصة مكانه مهمة علي الساحة العلمية الان لأنها تقدم الخدمات والمساعدات لذوى الاحتياجات الخاصة فهم موجودين في كل مجتمع ولكي يُمكن مساعدتهم وتأهيلهم وتطورهم للأحسن وتسهيل الضوء عليهم ليصبحوا في المستقبل عناصر مهمة وفعالة فى هذا المجتمع .

ومن ضمن هذه الفئات فئة صعوبات التعلم هذه الفئة التي تناولتها الكثير من الدراسات في مراحل التعليم ما قبل الجامعي في حين نجد أن صعوبات التعلم بالمرحلة الجامعية تناولتها الدراسات من منظورين مختلفين وهما أن البعض يري أنه لا يوجد صعوبات تعلم بالجامعة بينما يري البعض وجودها بالجامعة وأكد ذلك الدراسات السابقة في هذا المجال.

(دراسة سيد، ٢٠٢١) (دراسة حسانين والخصومي، ٢٠١٦) وعليه نجد أن الدراسات التي تناولت صعوبات التعلم بالجامعة أظهرت نتائجها أنهم يعانون من العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي ومن ثم فهم في أمس الحاجة إلى الدعم لمساعدتهم في التغلب على هذه المشكلات . وتعتبر مشكلة العجز المكتسب من ضمن المشكلات الأساسية للطلاب ذوي صعوبات التعلم فعندما يرتفع مستوى العجز المكتسب لديهم يفقدون الثقة بأنفسهم وينخفض تحصيلهم الدراسي (May & Stone، 2014).

فنلاحظ أنهم لا يستطيعون المتابعة مع ما يلقى عليهم من معلومات نظرية أو علمية مما يؤدي إلى عدم الإتقان العلمى، مما يسبب لهم مشكلة نفسية إذ يلاحظ أنهم أقل مستوى من بقية زملائهم، حيث يؤدي هذا إلى تأثيرات سلبية مدمرة

^١ باحثة ماجستير بقسم العلوم التربوية والنفسية كلية التربية النوعية - جامعة بنها

* أستاذ الصحة النفسية المتفرغ ورئيس قسم العلوم التربوية الأسبق كلية التربية النوعية - جامعة بنها

** أستاذ مساعد التربية الخاصة ورئيس قسم العلوم التربوية كلية التربية النوعية - جامعة بنها

*** مدرس علم النفس التربوي كلية التربية النوعية - جامعة بنها

لشعورهم بقيمتهم الذاتية ولعلاقاتهم الشخصية الإجتماعية، بالإضافة إلى ضعف فرص حصولهم على عمل مناسب وعلى هذا فإن لم يتلق الطالب برامج إرشادية مناسبة، في مراحل ما قبل الجامعة للتغلب على صعوبات التعلم وللمساعدة الإجتماعية والإنفعالية ستتفاقم المشكلة.

وفي نفس إطار المشكلات التي تعاني منها هذه الفئة نجد أنهم يعانون من صعوبة في التعبير عن مشاعرهم وليس لديهم ثقة بأنفسهم ويعانون أيضا من اليأس في تحديد اتجاهات حياتهم فهم أكثر قلقاً وتوتراً وإكتئاباً وإن لديهم سلبية عامة وعدم المسؤولية عن نتائج أفعالهم الخاصة ويفتقرون إلى الإحساس بوجود سيطرة داخلية على هذه الأحداث (منتصر، ٢٠١٨، ص ٥٤).

وإذا نظرنا إلى مجال تحسين هذه المتغيرات لدى هذه الفئة نجد بعض الدراسات مثل دراسة كلاً من (الضامن، ٢٠١٧) (Elizo&Tulin, 2013) (Misarell,) (2010) (أبو حميدان والرواد، ٢٠٠٧) قامت بخفض نسبة العجز المكتسب لديهم، في حين نجد أنه لا توجد دراسة في حدود علم الباحثة استخدمت علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب لدى هذه الفئة.

ولذا تسعى الباحثة من خلال الدراسة الحالية إلى استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي مثل استراتيجية الأمل التي مفادها أنه حالة دافعية إيجابية تتكون من قدرة الأفراد على تخليق مسارات لتحقيق أهدافهم وتقوية دافعيتهم، واستراتيجية التحدث الذاتي التي مفادها التخلص من الأفكار السلبية والمواقف والذكريات المؤلمة حتى يصل إلى أن يأمر ذهنه بالتوقف فوراً عن التفكير السلبي ويحل محلها أفكار إيجابية، واستراتيجية التفاؤل التي مفادها أن النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات والطموح في المستقبل، واستراتيجية المرونة التي مفادها أن الفرد قادر على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله والارتداد عن المشكلات والتعامل بقوة وبذكاء أكثر معها.

العجز المكتسب :

أنهو سلوك مكتسب وإتجاية شرطية تؤدي إلى انخفاض في المجالات المعرفية والإنفعالية والسلوكية والدافعية تدعو الطلاب الإنسحاب من الأنشطة وعدم بذل الجهد الكافي للتغلب على المشكلات الحياتية والدراسية وتشعره بالإتكالية وتدني القيمة. (الصبيح، ٢٠١٥، ص ٢٠٠٩)

وبناءً على ما سبق فالدراسة تسعى إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي وتطبيقه على طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم وقياس أثره في خفض العجز المكتسب لديهم.

مشكلة الدراسة :-

تحاول الدراسة الحالية خفض العجز المكتسب باستخدام إستراتيجيات علم النفس الإيجابي والتي لم تستخدمها دراسات سابقة في حدود علم الباحثة .
وتتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي :

ما أثر برنامج القائم على خفض العجز المكتسب في ضوء آليات علم النفس الإيجابي لدى طلاب ذوي صعوبات التعلم؟

أهداف الدراسة:-

- الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب لدى طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم والفهم والتفسير الجيد للبرنامج.
- التنبؤ بأسباب العجز المكتسب لدى طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم .

أهمية الدراسة:-

- تقديم مصطلحات إجرائية للعجز المكتسب وآليات علم النفس الإيجابي .
- تقديم إطار نظري لكيفية التدريب على آليات علم النفس الإيجابي لخفض العجز المكتسب.

مصطلحات الدراسة

العجز المكتسب :-

هو حالة مزمنة من الإحجام والعزوف عند البدء أو الاستمرار في أداء مهمة يحتاج الطالب لأدائها وتعتبر ممكنة بالنسبة لقدراته (الدوة وأخرون، ٢٠١٧، ص١٨٢).

علم النفس الإيجابي :-

هو الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات الإيجابية ولخصال الشخصية الإيجابية التي تعمل على تيسير تنمية هذه الخبرات والخصال والإرتقاء بها لخلق إنسان ذو شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة تهتم بالإضافة إلى ما هو كائن بما ينبغي أن يكون (رمضانى و تبانى، ٢٠٢٢، ص ٢٠).

الإطار النظري للبحث:-

أولاً العجز المكتسب Learning Difficulties among University Students

العجز المكتسب هو حالة نفسية يشعر بها الفرد حينما يبلغ درجة من الوعي السالب أو ضمور الثقة بالنفس وإنعدام الحيلة وغياب الكفاءة الذاتية لتحقيق الأهداف وإنجاز المهام المنوطة به وهو محصلة الفشل المتكرر في إكتساب خبرات مؤلمة سابقة أو نتيجة الإحفاق في ضبط الإنفعالات الناشئة عن الأحداث والمؤثرات الخارجية حتى يفقد الرؤيه الناجمة في تقدير الذات وتضعف قدرته في السيطرة والتحكم في المواقف الضاغطة فيغلب عليه اعتقاده بأن لا فائدة من جهده وتخطى الأحداث الضاغطة ولا تؤثر على النتائج (ضاهر، ٢٠١٤، ص ٦١).

وتعرفه الباحثة بأنه شخص متوقع الفشل بصفة مستمرة وغير متفائل وغير قادر علي تنفيذ المهام وبالتالي يتجنب التعامل مع الآخرين وموصوف بالاعتمادية والسلبية وعدم الثقة بالنفس لذا لديه صعوبة في حل المشكلات .

ويحدث العجز المكتسب للفرد نتيجة لنوعين من الاسباب وهما:-
أسباب فسيولوجية: حيث أن حالات العجز المكتسب ترتبط بصورة مباشرة بالإحباط والاكئاب ومرد ذلك إلى بعض العوامل البيولوجية الناتجة عن انخفاض مستوى بعض الإفرازات في الدماغ خاصة (السيروتونين)
أسباب نفسية : وتتمثل في أسباب ترجع إلى بعض العوامل أثناء التنشئة في الطفولة مثل العنف والحساسية والإهمال والنذب وتدنى الحالة الإقتصادية وكما تلعب البيئة المدرسية علي نظام العقوبات وعدم تقبل ما يقوله الطفل في الاسرة وكثره الرسائل المتناقضة للطفل وهناك عده عبارات لا يجب أن يسمعها الطفل مثل غبي، كسول، مخبول، وهذه العبارات المتكررة تساعد الطفل في تعزيز فكره عن نفسه أنه عاجز وبالتالي يصبح الطفل ضحية العجز المكتسب وتبدأ طريقة تفكيره قاصره ويقول لنفسه (إني لا أستطيع عمل شيء بشكل صحيح لماذا احاول) كل هذه العبارات تشعره بعدم قدرته على النجاح في أي وقت وتساعد في تعزيز فكره الطفل عن نفسه على أنه عاجز عن تحقيق أي هدف(زينب، ٢٠٢٠، ص ١٩)(عبد الغنى وراوى، ٢٠١٩، ص ٢٩ - ٣٠)،

وقد تعدد النظريات المفسرة للعجز المكتسب لدي الأفراد ومنها

نموذج سليجمان وزملاؤه (١٩٧٢) :- ويوضح هذا النموذج أن العجز المكتسب يبدأ من عدم الإقتران بين الإستجابة والنتائج مروراً بإدراك الفرد إستقلالية الإستجابة عن النتيجة مع الموقف فيصبح الفرد تفسيراً سببياً لحدوث هذه النتيجة وبالتالي يؤثر هذا التفسير على توقع إستقلالية الإستجابة ونتيجة مواقف جديدة فى الحياة وفى الأخير يتحدد طبيعه ونوع سلوك العجز، وتركز هذه النظرية على ظهور سلوك العجز لدى الفرد من خلال أسلوب التفسير الذى يعزز سلوكيات العجز المكتسب وهذا التفسير يتجسد في أعراضه التى تتمثل في تقدير منخفض للذات وتوقعات منخفضة للنجاح في المستقبل بتجسد الإضطراب الناتج عن العجز المكتسب فى خلال معرفى ودافعى وإفعالى، فالتألم مثلاً يقرر الفشل نتيجة ضعف الثقة بالنفس وبالتالي يتوقع أداء غير جيد فتضعف قدراته إذ يتعلم التلاميذ العجز عندما يفسر خبرات فشله مع مواقف الحياة سواء كانت في الدراسة أو فى معاملاته مع الناس . ويمكن تحديد ثلاث جوانب أساسية لتفسر الأحداث وهى الديمومة والشمولية والذاتية فالتألم الذى يستسلم بسهولة يعتقد أن أسباب الفشل تنصّب بالديمومة حيث أنها عوامل ثابتة لا يستطيع تغييرها ومنها يشعر بالعجز والديمومة متعلقه بالزمن والشمولية والمواقف الذاتيه للفرد (Seligman, 1972, p408).

نموذج هايدر (١٩٨٧) :- ويفسر هايدر العجز المكتسب بأنه سلوك عجز نتيجة للقوى الشخصية والقوى البيئية أى أن التحكم فى النتائج يعتمد على تفاعل قوتين هما القوى البيئية والقوى الشخصية كما أن أسباب النجاح والفشل التى قدمها هايدر هي القدرة وسهولة أو صعوبة المهمة ويعد الحظ فى كثير من الأحيان عامل للنجاح والفشل وهذا يعنى أن إدراك التحكم فى النتائج نابع من عوامل القدرة والجهد والحظ والمهمة وتتمثل القوى الشخصية فى القدرة و الذكاء والقوى البيئية تتمثل فى المهمة والظروف المحيطة بها لإنجازها فإذا كانت إحدى القوتين سواء الشخصية أو البيئية ضعيفة فالسلوك الذى يمكن حدوثه هو سلوك العجز وحتى تم إختزال إحدى القوتين فإن السلوك سيظهر كذلك.

نموذج كيلي (١٩٨٧) :- يرى أن هذا النموذج العجز المكتسب من خلال التمييز بين الحالة التى يكون عليها الفرد والآخرين حين لا يمكنهم التحكم فى نتائج الأحداث التى تسمى بعجز عام والحالة التى يكون عليها الفرد دون الآخرين لا يستطيع التحكم فى نتائج الأحداث التى تسمى بالعجز الشخصى وهذا ينطوى على مدى إتفاق الفرد والآخرين فى نتائج الأحداث فإذا إتفقت نتيجة الفرد فى إنجاز مهمه ما مع نتائج الآخرين فى نفس المهمه فى هذه الحالة نقول عجز عام ومعلومات الإتفاق مرتفعة إذا

اختلفت نتيجة الفرد مع الآخرين في إنجاز نفس المهمة فهو في هذه الحالة عجز شخصي ومعلومات الاتفاق مع الآخرين منخفضه (Kelley,1987, p20) .
خصائص الطلاب ذوي العجز المكتسب:-

الفرد ذو العجز المكتسب يتسم بعدم قدره على مواجهة الصعاب لتحقيق أهدافه ودائم لتوقع الفشل ويعتمد على الخطأ والصدفة في النتائج وعدم التفاؤل وعدم قدره على تنفيذ مهامه بانتباه ويتجنب التعامل مع المحيط وقليل الإنتاجية ويتصف دائم بتوقع الفشل والحظ والكسل والإنسحاب والإعتمادية على الآخرين والسلبية والكمال الشخصي ولوم الذات والقضاء والقدر (زينب، ٢٠٢٠، ص ٢٥)، فالطلاب من ذوي العجز المكتسب يفضلون المهام البسيطة التي سبق أن نجحوا فيها لأن مستوى أدائهم وتحصلهم منخفض ويضعون لأنفسهم دائماً أهداف بسيطة لأنهم يحاولون تجنب الفشل ولا يعترفون به إلا بعد أن يفشلوا لأن لديهم قلق وإحباط عن مواجهة المصاعب والإستسلام بسهولة ولا يشعرون بالفخر نتيجة أى إنجاز لأنهم يفتقدون أنهم السبب فيها وهذا يرجع إلى إفتقار الثقة بالنفس لديهم وإنخفاض تقدير الذات وعدم قدره على حل المشكلات وإنعدام روح المنافسة (قدورى، ٢٠١٦، ص ٢٠) .

كما أنهم يختلفون عن غيرهم في الذكاء وفي التحصيل والإنجاز خاصة عندما يكون العوائق متباينة لأن ثقتهم في قدراتهم وأدائهم منخفضة ويميلون إلى تجنب معالجة المعلومات ويفقدون دوافعهم بسهولة ويستخدمون دائماً عبارات (لا أعرف – أنا غالباً أفشل) ولا يقيمون المهام بيقظة وليس لديهم القدره على تحمل مواجهه الصعوبات من أجل تحقيق أهدافهم وهم أقل توقعا للنجاح وإذا نجحوا لا يستطيعوا تصديق أن نجاحهم من جهدهم ويرجعون دائماً أن أسباب فشلهم بسبب ضعف القدره والإمكانات العقلية وبالتالي يوجد علاقة إرتباطية موجبة بين الإساءة النفسية والعجز المكتسب (أبو زيد، ٢٠٢٢، ص ٣٥٩) .

ويرى (Seligman, 2000, p10) هؤلاء الأفراد أنهم سلبيين وخائفين من المحاولة وأن الجهد بالنسبة لهم يبذوا عديم الجدوى وتنمو لديهم إستراتيجيات هدم الذات التي تؤدي في النهاية إلى فشل أكثر وهم ينجزون المهام التي تتطلب أقل جهد وهم مكتئبين وأحد أشكال الإكتئاب الغضب .

وكما إنهم يستخدمون إستراتيجيات فقيرة لحل المشكلات ويشنت إنتباههم ويشعرون بأن جهدهم وإصرارهم من أجل لاشيء وعجزهم يقف خلف الإنجاز المنخفض وهو أداة لضعف المهارات الإجتماعية وفي النهاية يحصلون على رسالة

توحى لهم بأنهم عديمو القيمة ويائسون ويشعرون بالعجز بإتقان أى مهمة
(Dweck, 1986, p 145).

ومن العرض السابق لاحظت الباحثة أن الخصائص التي يمتاز بها الطلبة
ذوى العجز المكتسب توضح مدى القصور فى مختلف الجوانب وقد تصل إلى
درجه الإعاقة لهذا يجب التكفل بهذه الحالات لعلاج أو التخلص من العجز الذى
يعانون منه، كما أن هذه الصفات متداخلة وتؤدى إلى بعضها البعض.

ثانياً: علم النفس الإيجابي Positive Psychology

علم النفس الإيجابي هو أحد العلوم التي تهتم بالسمات الشخصية لتنشئه إنسان ذو
شخصية إيجابية وفعالة وموثرة تهتم بما هو كائن وما ينبغى أن يكون (الصبوة،
٢٠١٠، ص ١) ويتعلق علم النفس

وتعرفه الباحثة بأنه العلم الذى يهتم بتنشئه إنسان ذو شخصية إيجابية وفعالة وموثرة
ويكون لديه مهارة الكفاح من أجل الوصول للهدف .

ويتضمن علم النفس متغيرات متعددة (التفاؤل – المرونة - السعادة – الامل –
الرفاهية والاجتماعية والثقة والقدرة على الحب والعطاء والشجاعة والإخلاص
والتسامح بالإضافة إلى الفضيلة والمسؤولية والتحمل وغيرها من السمات الإيجابية
لل فرد. (Magyer et al, 2015, p512).

فالتفاؤل يعد إحدى الموضوعات البحثية التي يهتم بدراستها علم النفس الإيجابي
باعتباره من الخصال الإيجابية ذات التأثير الواضح على الأداء الأكاديمي المتعلم
وتوقعاته حول المستقبل وتحقيق السعادة والوصول إلى الأهداف المنشوده وإلى أن
التفاؤل يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحيه وإلى إنتعاش أسرع بعد الأحداث
المؤلمة كالموت أو المرض. (عبد الخالق، ٢٠٠٠، ص ١٥).

وتعد المرونة عملية تنموية تلعب البيئه دورا حاسما فى تحديدها وهذا يشير إلى
قابليتها للتغيير وقد أدت وجهه النظر هذه الى النظر فى مصادر المرونة وهى الدعم
المحسوس لما يمتلكه الفرد من معتقدات والصلابة النفسية للفرد وهذا يعد عاملاً داخليا
وأخيرا مهارات وقدرات حل المشكلات (Mestre, et al, 2017 24).

كما تُعد السعادة مؤشر مهم للصحة العقلية والنفسية والجسدية حيث أن
الأشخاص السعداء هم أقل عرضه للمعاناة من المشاكل والأمراض الأسرية وبالتالي
هم أكثر عرضه لعيش حياة أكثر نشاطاً (الهيبيده و الحربي، ٢٠٢٢، ص ٦١).

ومن ضمن متغيرات علم النفس الإيجابي الأمل وهو أحد المتغيرات التي تم تحسينها من خلال أليات علم النفس الإيجابي و وجود إرتباط موجب بين كلا من التفاؤل والأمل ومصدر الضبط والحسم كما أن الأمل والتفاؤل يعملان معاً باعتبارهما مؤشرين تنبؤيين للشعور بالرضا عن الحياة لدى كل من الطلاب ذوى الإدراك المعرفى المنخفض والمرتفع. (Shogren et al, 2007, p491) .
فتقبل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوى المحيط به ويكون متوافقا مع نفسه ومع المحيطين به ويشعر بقيمته قادرا على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته وقانعا بحياته (اشراق وآخرون، ٢٠٢٢، ص ٢٤).

علم النفس الإيجابي وعلاقته بصعوبات التعلم :-

إن المرونة النفسية عامل يساعد ذوى صعوبات التعلم على التغلب على الصعوبات الاكاديمية والاجتماعية والسلوكية التي يمرون بها وتمثل عامل وقائي للأفراد المعرضين للخطر وتركز على بناء نقاط القوى للتغلب على المخاطر بدلان من التركيز على نقاط الضعف لدى ذوى صعوبات التعلم وهى أيضا تساعدهم على التغلب على عوامل المخاطرة وبالتالي يصبحوا اكثر قدرة على التوافق لتعزيز قدراتهم على مواجهة الصعوبات.

ودراسة (Margalit, 2003, p 71) أثبتت أن تنمية وتطوير المرونة لدى ذوى صعوبات التعلم موضوع مهم يساعدهم فى التغلب على مشكلاتهم ويرى أن الباحثين إهتموا بدراسة العلاقة بين صعوبات التعلم والمرونة من خلال نموذج المرونة والذي يركز على عوامل المخاطرة والمرونة تؤثر على التوافق النفسي لدى ذوى صعوبات التعلم .

وأیضا دراسة (ابو زيد، ٢٠١٧، ص ٢٣٥) تناولت المرونة بشكل دورى تعزيز الإستراتيجيات وتنمية القدرة على التكيف عند الضروره وتوصل الباحثين إلى أنه يمكن تنمية وتحسين المرونة النفسية لدى ذوى صعوبات التعلم بإستخدام التدخلات الإرشادية والتربوية ويمكن تحسين المرونة النفسية لطالب ذوى صعوبات التعلم من خلال الكفاءه الذاتية لأن الكفاءه تعد عامل ووقائي ومهم فى تطوير المرونة.

وتلخص الباحثة من خلال عرض الفقرات السابقه أن الكفاءه الذاتيه تعد دوراً مفتاحياً فى قدره على المواجهه والمثابرة فى الشدائد التي تؤدي بدورها إلى المرونة فى التفاعل مع المواقف لأن المرونة النفسية هى قدره الفرد على التكيف والتوافق لدى

الأحداث السلبية والحفاظ على الاستقرار النفسي لديه في المواقف الضاغطة وبالتالي يكون لديه القدرة والامكانية لإنجاز المهام والأنشطة .

فالكفاءة الذاتية تعد جانباً مهماً من الجوانب الشخصية الإنسانية تؤثر بشكل كبير في سلوك الفرد وتصرفاته التي يقوم بها سواء بشكل إيجابي أو سلبي فهي عملية تبادلية بمعنى أن الفرد عندما يكون لديه فكره عن نفسه أنه مجتهد وذكي فهو يميل إلى التصرف وفقاً لهذا الاعتقاد ويمكن تنمية مفهوم الكفاءة الذاتية لدى الطلاب ذوى صعوبات التعلم من خلال عدد من العوامل التي تؤثر في هذا المفهوم باعتبارها مجالات تتضمنها أبعاد مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة ومن هذه العوامل التحصيل الدراسي والقدرة الذهنية والكفاءة التعليمية والعلاقات الإجتماعية والمسئولية الفردية والإجتماعية والمهارات البدنية والحركية وهذا تعد من ضمن الخصائص الجسمية أما الخصائص الإنفعالية وهي الأنشطة والإتجاهات والمهارات والإهتمامات والقيم الخلقية ومدى الإحساس.

وتستخلص الباحثة أهمية تطوير وتحسين مفهوم الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ ذوى صعوبات التعلم من خلال مجموعة من الأنشطة والإجراءات وبعض البرامج التدريبية التي تضع الطلاب في ظروف جماعية لتوفير فرص التفاعل الإجتماعي مع أقرانهم العاديين وتعمل على توظيف العوامل التي تؤدي إلى تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى هذه الفئة .

وإتفق (متولى، ٢٠٢١، ص ٣٥٧-٣٥٨ وقابيل و الفنجري، ٢٠١٦، ص ١٦٢) أن علم النفس الإيجابي يركز على زيادة مشاركة الطلاب في العملية التعليمية وهذا يعد اسهاماً في سد فجوات الانجاز وتحسين التعلم ويؤدي إلى طلاب مفكرين وناقدين وقادرين على حل المشاكل في عالم يتجه نحو العولمة ويتغير ويتطور باستمرار.

كما أن الصورة الذاتية للطلاب ذوى صعوبات التعلم أقل إيجابية عن أقرانهم العاديين وهو يشعر بعدم الأمان ولا يحترم ذاته وينفضها وعندما يصل هؤلاء الطلاب إلى الجامعة فانهم يحاولون إخفاء إعاقاتهم وعدم الكشف عنها ويخشون أن يعتبرهم أعضاء هيئة التدريس غير قادرين على دراسته في تخصصهم وأن أقرانهم يعتبرونهم من الطلبة الفاشلين .

وتستخلص الباحثة أن هذا ما يعاني منهم طلبة الجامعة ذوى صعوبات التعلم حيث عدم الثقة في قدرتهم الشخصية تجعلهم يعانون من مشاكل على المستوى الفردي والجماعي مواجهة تحديات فرضتهم عليهم إعاقاتهم فضلان عن الضغوط اليومية

للحياه الجامعية الناتج عن معاناتهم من نقص فى المهارات الإجتماعية التى تمنع بدورها العلاقات المتبادلة بينهم وبين الاخرين .

إجراءات الدراسة

أولا العينة :-

تم اختيار عينة الدراسة من بين طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية جامعة بنها، شعبة التربية الفنية، حيث توصلت الباحثة باتباع الخطوات العلمية إلي خمسة طلاب من ذوي صعوبات التعلم ويعانون من العجز المكتسب.

ثانياً أدوات الدراسة :-

اعتمدت الدراسة على استخدام الأدوات التالية:

١- اختبار القدرات العقلية الأولية :إعداد: أحمد زكى صالح (د.ت) استخدمت الباحثة

هذا الاختبار لقياس ذكاء الطلاب أثناء تحديد عينة الدراسة وذلك للتحقق من محك التباعد ثم للتأكد من تجانس عينة الدراسة من حيث الذكاء.

وهذا الاختبار مؤسس على اختبار ثيرستون Thuriston في القدرات العقلية الأولية ويقسأ أربعاً من القدرات العقلية وهي:

✓ القدرة اللغوية.

✓ القدرة على الإدراك المكاني.

✓ القدرة على التفكير) الاستدلال.

✓ القدرة العددية.

وقد استخدمت الباحثة النسخة المُبرمجة من هذا الاختبار والتي أعدها محمد إبراهيم محمد محمد استاذ علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة المنيا، حيث يُقدم الاختبار (٦٠) سؤال كل سؤال يضم (٥) صور بينهم (٤) صور متشابهة في المضمون أو خاصة ولكن توجد صورة واحدة تختلف عنهم، ويمكن استخدام الاختبار مع عينات كبيرة وزمنه (١٠) دقائق، وبعد انتهاء الاختبار تظهر النتيجة مباشرة.

٢- قائمة تشخيص طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم. (إعداد: جاب الله، ٢٠٠٩).

استخدمت الباحثة هذه القائمة لمناسبتها لموضوع وعينة الدراسة الحالية وقد قامت معدة القائمة بحساب صدق وثبات القائمة كما يلي:

صدق القائمة من خلال المحكمين، وحساب الاتساق الداخلي للقائمة من خلال حساب الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للقائمة حيث تراوحت

معاملات الارتباط بين ٠.٥١ و ٠.٩٥، كما تم حساب معامل ثبات ألفا وكان ٠.٩١ بينما كان معامل جتمان ٠.٩٢ وكان معامل سبيرمان ٠.٩٢. كما قام (الفنجري وقابيل، ٢٠١٦) بحساب صدق الاتساق الداخلي بين مفردات القائمة والدرجة الكلية وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٤١ و ٠.٧٧، وحساب معاملات ثبات القائمة باستخدام ألفا كرو نباخ وتراوحت معاملات الأبعاد والقائمة ككل بين ٠.٧٨ و ٠.٩٧.

٣- مقياس العجز المكتسب (إعداد: الدوة وجمال والنجاشي، ٢٠١٧). هدف الباحثون من إعداد هذا المقياس إلي قياس العجز المكتسب لدي الطالبات الجامعيات، وقد قام معدي المقياس بالتأكد من خصائصه السيكمترية من خلال تطبيقه علي عينة (٥٥٩) من طالبات الجامعة. وقد تم حساب معامل ثبات ألفا لكل مكون من خلال معرفة تأثير حذف العبارات علي ثبات عبارات المكون من المقياس، وكذلك حساب معامل ألفا لكل مكون ككل وتراوحت ما بين ٠.٨٤ و ٠.٩٢. كما تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية عن طريق معاملات ألفا وسبيرمان براون وجتمان وتراوحت ما بين ٠.٦٩ و ٠.٩٠.

كما تم التحقق من صدق المقياس بواسطة معدي المقياس عن طريق صدق التكوين الفرضي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي وقد أظهرت نتائج التحليل عن تشبع العبارات لكل عامل من العوامل المختلفة المكونة للمقياس بصورة مستقلة، حيث تراوحت معاملات تشبع العامل الأول "السلبية" (١٣) عبارة بين ٠.٨٠ و ٠.٤١، وتراوحت معاملات تشبع العامل الثاني "الهروبية" (١٢) عبارة بين ٠.٨٠ و ٠.٥٦، وتراوحت معاملات تشبع العامل الثالث "عدم المرونة" (١١) عبارة بين ٠.٨٠ و ٠.٨٩، وتراوحت معاملات تشبع العامل الرابع "الرضا بالنتائج الضعيفة" (١١) عبارة بين ٠.٨٢ و ٠.٥٦، وهذا يؤكد مدي قوة الارتباطات بين مكونات المقياس العملية.

أما في الدراسة الحالية فقد قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكمترية التالية للمقياس، حيث تأكدت الباحثة من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق تطبيقه علي عينة استطلاعية مكونة من ٧٠ طالب وطالبة بالفرقة الرابعة شعبة التربية الفنية بكلية التربية النوعية- جامعة بنها، وتراوحت معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بين ٠.٢٦٠ و ٠.٧١٦، بينما تراحت معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين ٠.٦٧٧ و ٠.٨١٨، وذلك فيما

فيما عدا العبارة رقم (١٣) والعبارة رقم (٣٧) وقد تم حذفهما، وبذلك فالمقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي تجعله صالح للتطبيق. كما تم التأكد من صدق المقارنة الطرفية للمقياس وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين مجموعتي الطلاب مرتفعي ومنخفضي العجز المكتسب مما يعد مؤشراً على القدرة التمييزية للمقياس. كما تم حساب معاملات الثبات للمقياس بطريقة ألفا - كرونباخ وتراحت المعاملات بين ٠.٦١٥ و ٠.٧٥٥، كما قامت الباحثة بحساب التجزئة النصفية للمقياس عن طريق تقسيم العبارات إلى نصفين نصف أول، ونصف ثاني حيث كان معامل جتمان ٠.٧٧١ ومعامل سبيرمان ٠.٧٧٢.

٤- برنامج الدراسة (إعداد الباحثة):-

برنامج الدراسة (قائم على خفض العجز المكتسب في ضوء علم النفس الإيجابي لطلاب الجامعة ذوى صعوبات التعلم)

بعد الإطلاع على البحوث والدراسات والأدبيات المتعلقة بالدراسة الحالية مثل دراسة كلا من (محمد السعيد ٢٠٢١ ؛ الحارثي ٢٠٢٠ ؛ الضامن ٢٠١٧ ؛ الفنجري، قابيل ٢٠١٦) تم وضع البرنامج الخاص بالدراسة وعنوانه " برنامج قائم على خفض العجز المكتسب في ضوء علم النفس الإيجابي لطلاب الجامعة ذوى صعوبات التعلم " .

وصف البرنامج :-

اولاً: أهداف البرنامج :-

تعد أهداف البرنامج من اهم المراحل التي يتكون منها البرنامج حيث أنه من خلالها يتبنى الفرصة للباحثة أن تحدد نوعية الأنشطة وكيفية تنفيذها وكذلك أساليب التقويم المتضمنة داخل البرنامج . وتتمثل اهداف البرنامج في (هدف عام تنبثق منه أهداف فرعية).

الهدف العام للبرنامج :-

تدريب طلبة الجامعة ذوى صعوبات التعلم على بعض الإستراتيجيات (علم النفس الايجابي) لخفض شعورهم بالعجز المتعلم .

ومن هذا الهدف العام تنبثق الأهداف الفرعية للبرنامج (أهداف معرفية – أهداف وجدانية – أهداف نفس حركية أو مهارية) وهى :-

اولاً: الأهداف المعرفية :-

• أن يعرف الطالب كيف يتحدث مع نفسه .

- أن يعرف الطالب قيمة القدرة على مواصلة الجهد .
- أن يعبر الطالب شفويًا بالحديث عن نفسه بشكل إيجابي .
- أن يحدد الطالب نقاط القوة في شخصيته .
- أن يكتب الطالب الهدف الذي يسعى إليه .
- أن يحدد الطالب أفكاره بشكل صائب يدعو إلى تحويل الأفكار السلبية إلى أمر بناء .
- أن يعيد الطالب بناء موقف تعلق به .
- أن يربط الطالب المواقف ببعضها البعض .
- أن يتذكر الطالب المواقف الجميلة باستمرار .
- أن يميز الطالب بين المشاعر السلبية والإيجابية .
- أن يفرق الطالب بين مشاعرة التي تمر في عقله والتي تمر في قلبه .
- أن يتقبل أحزانه ويتعامل معها بشكل صحيح .
- أن يوضح الطالب مدى استفادته من التجارب الشخصية .
- أن يعرف الطالب قيمه اكتساب الخبرة والمهارة .
- أن يفضل الطالب الوضوح واختيار نبرة الصوت المناسبة .
- أن يتذكر الطالب أحاسيسه الإيجابية مهما كانت الظروف .
- أن يحدد الطالب نجاحاته .
- أن يستكشف الطالب نقاط قوته .
- أن يتذكر الطالب قدرته على تغلب نقاط ضعفه .
- أن يعرف الطالب أهمية الأمل في حياته .
- ثانيًا: الأهداف الوجدانية :-
- أن يشعر الطالب بالراحة النفسية .
- أن يبدأ الطالب بإصلاح أموره .
- أن يستمع الطالب لنصائح الآخرين من حوله .
- أن يبدأ الطالب في التخلص من الأفكار السلبية .
- أن يختار الطالب التعامل مع الأمور بشكل هادئ .
- أن يشارك الطالب في الأنشطة والهوايات التي يستمتع بها .
- أن يجيد الطالب القدرة على إدارة الانفعالات وتجاوزها بشكل صحيح .

- أن يذكر الطالب قيمة التفاؤل في حياته .
 - أن يتمكن الطالب من مساعدة الآخرين .
 - أن يشعر الطالب بمشاعره ويعبر عنها .
 - أن يقدر الطالب قيمة التفاؤل في حياته .
 - أن يقدر الطالب مستوى صعوبة المشكلة .
- ثالثاً: الأهداف المهارية :-
- أن يكتب الطالب هدفة ويذكر خطوات تحقيقه .
 - أن يبدي الطالب الدعم النفسي لذاته .
 - أن يذكر الطالب كيف يستخدم المرونة في الظروف الصعبة .
 - أن يكتب الطالب مشاعره السلبية في ورقة .
 - أن يظهر الطالب الاهتمام والرغبة في تحقيق أهدافه .

أهمية البرنامج :-

- ١- تكمن أهمية البرنامج الحالي في كونه يعتمد على رؤية علم النفس الإيجابي والتركيز على جوانب القوة لدى الفرد في خصائصه (العقلية – الاجتماعية – الانفعالية).
 - ٢- ندرة الدراسات على حدود علم الباحثة التي اعتمدت على فنيات علم النفس الإيجابي لدى طلاب الجامعة ذوى صعوبات التعلم .
 - ٣- المرحلة الجامعية (لطلاب الجامعة) هي من المراحل الهامة في حياة الفرد .
- مسلمات البرنامج :-
- ١- يقوم البرنامج على مجموعة من الأنشطة قائمة على علم النفس الإيجابي .
 - ٢- مراعاة أن تكون أنشطة البرنامج تتلاءم مع مستوى أفراد العينة (المرحلة الجامعية).
 - ٣- استخدام أنشطة ذات طابع يخص الجانب الأكاديمي للطلاب .
 - ٤- استخدام التعزيز المناسب للعينة اثناء البرنامج .
 - ٥- تكرار تنفيذ بعض الجلسات لتأكد من وصول المعلومة للطلاب .
 - ٦- تقديم جلسات متنوعة وجذابة .
 - ٧- عمل عملية التقويم المستمر عقب كل جلسة لتأكد من نتائجها .
- مصادر اشتقاق البرنامج :-

تم اشتقاق البرنامج من عدة مصادر ومنها الدراسات السابقة والبحوث السابقة والإطار النظري منها (دراسة الحارثي (٢٠٢٠)، دراسة منتصر (٢٠١٨)، الضامن (٢٠١٧)، الفجرى وقابيل (٢٠١٦)، حسائين والخصوصي (٢٠١٦)، (Warnecke (2014)، (Elizo&Tulin (2013)، (Misarell (2010)، (Gill&pierce (2004)، بالإضافة إلى الاطلاع على بعض المواقع الإلكترونية والاستفادة من الأنشطة المستخدمة لخفض العجز المكتسب وتم الرجوع إلي بعض مواقع الإنترنت.

النظرية التي يستند عليها البرنامج :-

صمم برنامج الدراسة في ضوء نظرية التفاؤل لسليجمان والتي اشتقت من سياق العجز المتعلم وتستند إلى مفهوم الأسلوب الاستقصائي الذي طوره سليجمان من تحليلات الأفراد وأنماطهم المعرفية حول كيفية تفسير الأحداث التي تواجههم وهي تعتمد بشكل كبير على فكرة أن انخفاض درجة العجز يؤدي إلى إرتفاع درجة التفاؤل لذا ركزت تطبيقات التفاؤل المتعلم على خفض العجز والأكتئاب في ضوء نماذج العلاج المعرفي. (Gordon&Gordon, 2006, 42).

فالتفاؤل في نظرية سيلجمان عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي حيث قدم أسلوب الإعزاء المتفائلة على أنه نموذج من الإعزاء الداخلية مثلث نقطة محورية للنظرية وتعتبر هذه الإعزاء المتفائلة لأحداث الحياة نوعاً من الافتراض الضمني للنتائج الإيجابية وأكد سيلجمان على أن أسلوب التفسير التشاؤمي يؤدي إلى الوقوع في التحكم فيها فإنه يستسلم للحدث في حين أن البعض يبذلون جهداً لتغيير تلك الأحداث السلبية وبذلك يكون اختلاف الناس في تفسيرهم لفشلهم هي جوهر الاختلاف بينهم في التفاؤل والعجز ويختلف عزو الأسباب تبعاً لاتجاهات الفرد في التفسير والسيطرة على الأحداث فالأفراد ذوو التحكم العالي والإيجابية يتجنبون النتائج السلبية (جرجس، ٢٠٢١، ص ٥١) الوسائل والمواد والأدوات المستخدمة في البرنامج :-

يتكون البرنامج من مجموعة من الأدوات البسيطة المتوفرة في البيئة لتنفيذ البرنامج حسب متطلبات كل جلسة وقد يتكرر استخدام الأدوات في أكثر من جلسة ومن الأدوات المستخدمة فديوهات - أوراق - أقلام - سبورة - اللاب توب - أقلام سبورة.

الإستراتيجيات المستخدمة في البرنامج :-

يقوم البرنامج على عدة من الإستراتيجيات التي تم توظيفها بشكل عملي من خلال الأنشطة التي يتضمنها البرنامج وهذه الإستراتيجيات هي :-

• استراتيجية التحدث الذاتي

• استراتيجية غرس الأمل

• استراتيجية التفاؤل

• استراتيجية المرونة

١- استراتيجية التحدث الذاتي :-

يدرب الطلاب على التخلص من الأفكار السلبية والأحداث السلبية والوساوس والمواقف والذكريات المؤلمة بحيث يصل إلى درجة أن يأمر ذهنه بالتوقف فوراً عن التفكير في هذه الأفكار السلبية أو أن يطردها من ذهنه ويحل محلها أفكاراً إيجابية تشحن طاقاته النفسية وتحفزها للإنطلاق من جديد في الإتجاه الصحيح (منتصر، ٢٠١٨، ص ١٢٨) ومن طرق التحدث الذاتي هي التركيز على الأسباب الإيجابية التي خلقت من أجلها لتحقيقها والحد من وقتك مع الأشخاص السلبيين والعثور على الأشياء التي تشعر بالامتنان لها في الحياة اليومية يساعد على تحسين موقفك مما سيساعدك على التحدث بشكل أفضل وأكثر إيجابية ولا تقارن نفسك بالآخرين ويجب أن تخبر نفسك أنك تستطيع النجاح في أي شيء تضعه في ذهنك ولا تخف من الفشل لأنه الطريق إلى النجاح في حياتك و عليك استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية ولا تسكن في الماضي كل شخص لديه أشياء سيئه في الماضي عليك أن تتركها وتركز عقلك على المستقبل وضع تصور نجاحك امامك للحفاظ على استمرارك في الأوقات الصعبة واحلم وحدد أهدافك عندما تصل إلى هذه الأهداف الصغيرة ستصبح أكثر إيجابية حول قدراتك ومهاراتك التي تساعدك على تحقيق هذه الإنجازات .

٢- استراتيجية غرس الأمل :-

حالة دافعية إيجابية تتكون من قدرة الأفراد على تخليق مسارات لتحقيق أهدافهم وتقوية دافعيتهم

(الدواش و ابو حلاوة، ٢٠١٩، ص ٣٦) ومن طرق غرس الأمل البحث عن الأخبار الجيدة والجوانب المشرقة من الامور وعود نفسك على الامتنان وتذكر اللحظات السعيدة والإيمان بأن المستقبل سيكون أفضل من الحاضر والاعتقاد أن لديك القدرة على تحقيق هذه الرؤية .

٣- استراتيجية التفاؤل :-

هو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات والطموح في المستقبل والإعتقاد في حدوث الخير وهو إستعداد كامل داخل الفرد يركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية للأحداث القادمة (عوض، ٢٠٢١، ص ٢٠١) ومن خطوات استراتيجية التفاؤل تعتبر الابتسامة الدائمة أولى خطوات التفاؤل فعندما يقنع الفرد نفسه بأنه سعيد سيحصل السعادة الحقيقية بسبب هذه التوقعات ويجب على الفرد تسجيل كل إنجاز يقوم به حتى يستطيع الرجوع الية عند شعوره بالضعف أو اليأس وعلى الفرد تغيير الروتين حتى لا يشعر بالملل والاحباط ويجب على الفرد الابتعاد عن الأشخاص السلبيين وإختيار أشخاص إيجابيين يمنحون الفرد التفاؤل والطاقة الإيجابية وممارسة التأمل ويساعد التأمل على تخلص الفرد من كافه المشاعر السلبية التي ترافقه ويستطيع التأمل تحويل كافه هذه المشاعر إلى مشاعر إيجابية بحتة ويجب على الفرد تخيل مستقبله بشكل مستمر ويجب أن يكون هذا التخيل مشرقاً ويجب على الفرد تقبل الصفات التي لا يستطيع تغييرها بنفسه فالقناعة كنز لا يفنى .

٤- استراتيجية المرونة :-

٥- هي قدرة الفرد على التوافق بنجاح مع المحن التي تقابلة ومواجهة المشكلات بطرق مختلفة أكثر ذكاءً (العازمي، ٢٠٢٢، ص ١٤٣) ومن خطوات المرونة هي ثق بنفسك وأمن بقدراتك وكن متفائلاً واعتنى بنفسك وطور مهارات حل المشكلات لديك والالتزام بالتمارين الرياضية التي تزيد من مرونتك وتخصص وقت للنوم والراحة حيث ثبت علمياً أن الانفصال عن العمل يقوى القيادة المرنة وممارسة الامتنان واعترف بالإنجازات الصغيرة وقدرها دائماً وتقبل النقد ووجهات النظر الجديدة .

مراحل إعداد البرنامج :-

١- مرحلة الإعداد

٢- مرحلة التنفيذ

مرحلة الإنهاء والتقييم وتشمل :-

• التقييم المبدئى

• التقييم التكوينى

• التقويم النهائي

تقويم البرنامج :-

التقويم المبدئي :-

يتم ذلك في بداية تطبيق البرنامج من خلال تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في اختبار القدرات العقلية، مقياس تشخيص صعوبات التعلم (جاب الله، ٢٠٠٩ ، مقياس العجز المكتسب (إعداد: الدوة وجمال والنجاشي، ٢٠١٧) .

التقويم التكويني :-

يتم ذلك أثناء تنفيذ البرنامج ويقدم في نهاية كل جلسة للتأكد من تحقيق الهدف من الجلسة.

التقويم النهائي :-

يتم ذلك في نهاية تطبيق البرنامج من خلال تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في اختبار القدرات العقلية، مقياس تشخيص صعوبات التعلم (جاب الله، ٢٠٠٩)، مقياس العجز المكتسب (إعداد: الدوة وجمال والنجاشي، ٢٠١٧) .

نتائج الدراسة :-

فروض الدراسة تتمثل في فرض واحد وهو يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي، للطلاب ذوي صعوبات التعلم في العجز المكتسب (مكون السلبية، مكون الهروبية، مكون عدم المرونة، مكون الرضا بالنتائج الضعيفة)، بعد تطبيق البرنامج القائم علي استراتيجيات علم النفس الايجابي وذلك لصالح القياس البعدي"

وللتحقق من الفرض تم استخدام ثلاثة أساليب إحصائية لا بارامترية تتمثل في كل من، وويلكوكسون (W) ، وذلك لأن حجم العينة صغيرة حيث بلغ عدد أفراد المجموعة (٦) طلاب، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي

جدول (١٢) قيم U ، W ، Z لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات

القياسين القبلي والبعدي لمستوى الطلاب في العجز المكتسب.

المقياس	التطبيق	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان ويتني	ويلكسون	قيمة Z	مستوى الدلالة
المكون الأول	القبلي	٦	٩.٥	٥٧	٠.٠٠٠	٢١	٢.٨٩٢	٠.٠٠٤
	البعدي	٦	٣.٥	٢١				
المكون	القبلي	٦	٩.٥	٥٧	٠.٠٠٠	٢١	٢.٨٩٢	٠.٠٠٤

المقياس	التطبيق	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان ويتني	ويلكسون	قيمة Z	مستوى الدلالة
الثاني	البعدي	٦	٣.٥	٢١				
المكون الثالث	القبلي	٦	٩.٥	٥٧	٠.٠٠٠	٢١	٢.٩١٣	٠.٠٠٤
	البعدي	٦	٣.٥	٢١				
المكون الرابع	القبلي	٦	٩.٥	٥٧	٠.٠٠٠	٢١	٢.٨٩٨	٠.٠٠٤
	البعدي	٦	٣.٥	٢١	٠.٠٠٠	٢١	٢.٨٨٧	٠.٠٠٤
المجموع الكلي	القبلي	٦	٩.٥	٥٧	٠.٠٠٠	٢١		
	البعدي	٦	٣.٥	٢١				

يتضح من الجدول (١٢) أنه قد تحقق الفرض حيث أكد علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي لدرجات مقياس العجز المكتسب لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدي، مما يعد مؤشرا علي فعالية البرنامج في خفض مستوى العجز المكتسب لدى الطلاب عينة الدراسة.

وبالتالي يتضح أن الفرض قد تحقق حيث زادت أن الدلالة كانت (٠٠ ، ٠٠) أي أنها مرتفعة وهذا يؤكد فاعلية البرنامج القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي وما يدعم الدراسة الحالية دراسة (الفنجري وقابيل، ٢٠١٦) القائمة على نظرية علم النفس الإيجابي حيث كانت نتيجة الدراسة انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات ذوي صعوبات التعلم على المقياس في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يعني فعالية علم النفس الإيجابي في تحسين حياة ذوي صعوبات التعلم في الجامعة.

ويمكننا تفسير نتيجة الفرض في ضوء أن العجز المكتسب يمكن خفضه لدى الأفراد وهذا ما اكدت عليه الكثير من الدراسات العربية والأجنبية ولكن تختلف في الكيفية التي خفضت بها العجز المكتسب حيث أن هناك دراسات خفضت العجز المكتسب ولكن اختلفت مع الباحثة في طريقة الخفض فقد استخدمت الدراسات السابقة (البرامج الإرشادية، البرامج العلاجية، برامج الإرشادى الجمعي، البرامج المعرفية السلوكية) كدراسة (الضامن، ٢٠١٧) و ميساريل (Misareli، 2010) و (ابو حميدان والرواد، ٢٠٠٧) وجيل وبيرسى (Gill&Pierce، 2004) ومن هنا يمكننا القول أن هذه الدراسات تتفق مع

الدراسة الحالية في خفض العجز المكتسب ولكن تختلف معهم في المتغير حيث تناولت الدراسة الحالية استراتيجيات علم النفس الإيجابي واثرة في خفض العجز المكتسب ومعرفة اثاره أيضا في تغيير حالة مركز الضبط من خارجي إلى داخلي. وتفسر الباحثة خفض العجز المكتسب لدى طلاب عينه الدراسة في ضوء الاثر الواضح لاستخدام بعض استراتيجيات نظرية علم النفس الإيجابي أثناء تنفيذ الجلسات كل استراتيجية بحسب الأنشطة المستخدمة فيها فمثلا :-

● ساعدت استراتيجية الأمل الباحثة في بعض الأنشطة حيث انها اعطت املاً للطلاب فبعض الطلاب بعد ما كانوا ليس لديهم أمل ويتوقعون عدم وجود فرص عمل بعد التخرج ولكن بعض جلسات البرنامج ساعدتهم في تحديد مستقبلهم المهني والتخطيط له، وايجاد أكثر من فكرة لما بعد التخرج.

مثال :- أحد الطالبات بشكل خاص كان لديها صعوبة ومشاكل في منزلها مما أثر عليها بشكل كبير في التخطيط لمستقبلها وكانت تري أنه لا يوجد شيء لفعله بعد التخرج، ولكن بعد بعض الجلسات استطاعت هذه الطالبة ان تفكر ما الذي تريده وتفعله بعد تخرجها.

● ساعدت استراتيجية التحدث الذاتي الباحثة في جعل الطلاب يركزون على الأسباب الإيجابية التي خلقهم الله من اجلها لتحسينها والحد من وقتهم مع الأشخاص السلبيين والتأكيد على عدم مقارنة أنفسهم بأحد آخر، وأنهم يستطيعون النجاح فيما يضعونه.

مثال :- أحد الطلاب كان لديه فكرة مشروع يريد أن يبدأ فيه ولكن بعد تفكير طويل مع نفسه وجد أنه من الصعب تنفيذه، ولكن بعد شرح هذه الجلسات والحديث مع نفسه وجد البداية الذي يقوم بها المشروع وتكون حافز له.

● ساعدت استراتيجية التفاؤل في نجاح البرنامج حيث ساعدت الطلاب في النظر إلى الإيجابيات والإمكانيات لديهم التي تساعدهم في تحقيق الرغبات والطموح في المستقبل، فمثلاً عن تنفيذ نشاط الصندوق الأسود الذي عرضته على الطلاب في أحد الأنشطة هذا الصندوق كان بداخله ورود وطلبت الباحثة ان يتوقعون ما بداخل الصندوق فكانت بعض توقعاتهم سلبية ولكن من خلال هذا النشاط تعلموا أن مظهر الشيء لا يعبر عن ما بداخله.

● ساعدت استراتيجية المرونة الطلاب على التعايش مع مشكلاتهم الحياتية والتعامل معها بشكل إيجابي واكسابهم القدرة علي حلها مث، فمثلاً احدى الطالبات كانت

- تواجه مشكلة عاطفية وأثرت عليها بشكل سلبي مما أدى إلي تعرضها إلي مشكلة نفسية ولكن بعد عرض مجموعة من الفيديوهات الإيجابية خلال بعض الجلسات التي كانت عن كيفية التأقلم مع الانفصال استطاعت أن تتأقلم مع الموقف وتتعايش مع الظروف الحياتية الجديدة بالتدرج خلال الجلسات .
- كما تعزى الباحثة نجاح البرنامج إلي عدة امور وهي :-
- استخدام الباحثة للمعززات الفورية سواء كان متابعتهم في السكاشن أو مساعدتهم في جزء من المادة من خلال التحدث مع دكتور المادة .
 - التنوع في عرض أنشطة البرنامج حيث كانت بعض أنشطة البرنامج تعتمد على الباحثة والطلاب يسمعون والأنشطة الأخرى اعتمدت على الطلاب بشكل مباشر والباحثة موجه فقط وهناك أنشطة اعتمدت على العصف الذهني وهناك أنشطة اعتمدت على التخطيط للمستقبل.
 - التنوع في استخدام الوسائل أثناء تنفيذ البرنامج وهي صندوق اسود وسلة مهملات حيث ساعدت هذه الوسائل في تنفيذ الإستراتيجيات القائم عليها البرنامج حيث ساعدت في معرفه إيجابيات وسلبيات كل طالب والتخلص من سلبياته وايضا معرفه أن مظهر الشيء لا يعبر عما بداخله.
 - استخدام الوسائل التكنولوجية مثل اللاب توب التي تم عرض عليه الفيديوهات التي ساعدتهم بشكل كبير ان يغيرو في تفكيرهم، بالاضافة الي استخدام الواتساب حيث قامت الباحثة بعمل جروب لمجموعة البرنامج وذلك للتواصل الجماعي قبل وبعد الجلسات ونشر الفيديوهات مرة اخري في حال الحاجة إلي ذلك.
 - استخدام الباحثة لنماذج ناجحة مشهورة تحدثت نفسها رغم كل الضغوط وهو ما ساعد أفراد العينة في إعادة النظر إلي أنفسهم مرة أخرى وعلو همتهم.
 - استخدام الواجبات المنزلية في الجلسات حيث أدى هذا الي زيادة فعالية البرنامج حيث استخدمهم لاستراتيجيات علم النفس الايجابي خارج الجلسات وفي أمورهم الشخصية.
 - الجلسات الفردية التي قامت بها الباحثة مع أفراد العينة ساعدت كثيراً في تخطيطهم للكثير من مشكلاتهم وساعدتهم علي اعادة النظر في الكثير منها والتفكير بطريقة عقلانية أكثر، فقد كانت هذه الجلسات بمثابة جلسات محفزة لأنها اعتمدت علي

الطالب بشكل شخصي فردي جعله يتحدث بصراحة وطمأنينة أكثر وبالتالي الاستخدام الجيد لاستراتيجيات البرنامج والتنفيذ الحرفي لتكليفاته.

• استخدام أمثلة حياتية ونماذج تمس الواقع الفعلي لطلاب الجامعة وحياتهم الأكاديمية والتخطيط لمستقبلهم الشخصي والاجتماعي والمهني.

المراجع :-

أولاً: المراجع العربية

- أبو حميدان، يوسف و الرواد، حسان . (٢٠٠٧). أثر برنامج إرشادي جمعي في معالجة العجز المتعلم لدى الطلبة الصف العاشر الأساس في مدارس وعلاقتة ببعض المتغيرات مؤته للبحوث والدراسات، الأردن . مج ٢٢ . ٤٤ - ٥٧ - ٧٦ .
- أبو زيد، أحمد محمد . (٢٠١٧) . فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم . كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق . مج ٥ . ١٨٤ ، ج ٢ . ٢٢٨ - ٢٩٨ .
- أبو زيد، أيه أبو زيد . (٢٠٢٢) . فاعلية برنامج قائم على الأنشطة المتكاملة لخفض العجز المتعلم لدى الطفل الإعتمادي بمرحلة رياض الأطفال . مجلة كلية التربية بجامعة المنوفية . ١٤ ، ج ٣ .
- إشراق، بلاعه و أمال، جلال و سامية، بورنان . (٢٠٢٢) . الرضا عن الحياة والوصمة لدى الشباب المدمن . رسالة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف . ٥ - ٧٩ .
- جاب الله، منال عبدالخالق . (٢٠٠٩) . نحو جودة حياة طلاب الجامعة ذوى صعوبات التعلم ...ماذا يمكن أن يقدم الإرشاد المهني ؟ . مجلة المؤتمر الدولي السابع التعلم في مطلع الألفية الثالثة الجوده - الإتاحة - التعلم مدى الحياة . جامعة القاهرة . معهد الدراسات التربوية . مج ١ . ٣٢٠ - ٤١٠ .
- جرجس، مريم ادوارد . (٢٠٢١) . فاعلية برنامج قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في خفض سلوك التمر لدى عينه من أطفال المرحلة الابتدائية ذوى صعوبات التعلم . رسالة دكتوراة . كلية التربية النوعية، جامعة بنها .

- جوهر، إيناس سيد . (٢٠١٤) . الصمود النفسي وعلاقتة بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات الأطفال ذوى الإحتياجات الخاصة . مجلة كلية التربية . كلية التربية، جامعة بنها . مج٢٥. ع٩٧٤، ج١ . ٢٩٣ - ٣٣٣ .
- الحارثي، صبحي سعيد . (٢٠٢٠).العجز المتعلم وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية . مجلة الدراسات التربوية والنفسية . جامعة السلطان قابوس . مج١٤ . ع٢٤ . ٢٨٩ - ٣٠٦ .
- حسانين، السيد الشبراوى احمد و الخصوصي، ايمن منير حسن . (٢٠١٦) . علاقه بين تقدير الذات وكل من اساليب التفكير والتفائل لدى طلبة جامعة الازهر فى ضوء متغيري النوع والتخصص الدراسى : دراسته تنبؤيه فارقه . كلية التربية، جامعة الازهر .
- الدواش، فؤاد محمد و أبو حلاوة، محمد السعيد . (٢٠١٩) . الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعى العمدى الأنى لدى طلاب الجامعة . مجلة الدراسات التربوية والإنسانية . كلية التربية، جامعة دمنهور . مج١١ . ع٣٤ .
- الدوة، أمل محمود السيد و النجاشي، سمية عبدالله، خليل، منير حسن جمال.(٢٠١٧). المكونات العاملة لمقياس العجز المكتسب: دراسة سيكومترية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج٢٧، ع١٨١-٢١٢ .
- رمضان، سارة وتبانى، يمينة . (٢٠٢٢) . فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض مفاهيم علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوى . رسالة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .
- زينب، سعودى . (٢٠٢٠). العجز المكتسب وعلاقتة بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة دراسته ميدانية على عينة من طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة . رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة .

- الصبوة، محمد نجيب . (٢٠١٠) . دور علم النفس الإيجابي فى تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسى . رابطة الإخصائيين النفسيين المصريين المصرية، مجلة دراسات عربية . مج ٩ . ١٤ . ١ - ٢٥ .
- الضامن، صلاح الدين و سمور، قاسم . (٢٠١٧) . فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم فى المدارس الحكومية فى لواء بنى كنانة . المجلة الأردنية فى العلوم التربوية . كلية التربية، جامعة اليرموك . مج ١٣ . ٢٤ . ١٧١ - ١٩١ .
- ضاهر، حنان أحمد . (٢٠١٤) . السلوك البيئى فى مرحلة المراهقة و علاقتة بالعجز المتعلم ومهنة المستقبل لدى عينة من الطلبة فى محافظة دمشق . رسالة ماجستير . كلية التربية، جامعة دمشق .
- العازمى، عائشة عبيد الله . (٢٠٢٢) . المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين . مجلة كلية التربية . كلية التربية، جامعة عين شمس . ع ٤٦٤ ، ج ٣ . ١٣٣ - ١٧٣ .
- عبد الخالق، أحمد محمد . (٢٠٠٠) . التفاؤل والتشاؤم عرض لدراسات عربية . الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس . مج ١٤ . ٥٦٤ - ٦ - ٢٧ .
- عبد الغنى، سلوى عبد السلام و راوى، وفاء رشاد . (٢٠١٩) . العجز المتعلم كمنبئ للتنمر لدى أطفال الروضة العاديين . مجلة الطفولة والتربية . كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا . ع ٤٠٤ ، ج ٣ .
- عوض، ابتسام عبدالحميد . (٢٠٢١) . التفاؤل الأكاديمى وعلاقته بالسعادة والرضا عن الدراسة لدى طلاب الثانوية العامة والفنية . رسالة ماجستير . مجلة التربية فى القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية . كلية التربية ، جامعة مدينة السادات . ١٧٤ .
- قابيل، نهاد مرزوق والفنجرى، حسن عبد الفتاح . (٢٠١٦) . فاعلية استخدام التفكير الإيجابي فى تحسين بعض مكونات سلوك الإنجاز الإجتماعى لدى طلبة الجامعة ذوى صعوبات التعلم . رابطة التربويين العرب، مجلة الدراسات عربية فى التربية وعلم النفس . ع ٧١٤ ، ج ٢ . ١٨٢ - ١٥٥ .

- قدورى، احلام . (٢٠١٦) . العجز المتعلم وعلاقتة بالإفكار الإنتحارية والتدين لدى طلبة الجامعة . رسالة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة قاصدى مرباح ورقلة .
- متولى، وائل عبد السميع . (٢٠٢١) . الذكاء الروحى وعلاقتة بكل من التفكير الإيجابى والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ذوى صعوبات التعلم . مجلة العلوم التربوية . جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية . ٢٦٤ . ٣٢٩ - ٤٤٢ .
- منتصر، غادة عبد الحميد . (٢٠١٨) . تحسين مركز الضبط والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية بإستخدام برنامج قائم على نموذج التفاؤل المتعلم . رسالة دكتوراة . كلية التربية النوعية ، جامعة بنها . ١٦٧ - ٢ .
- الهبيدة، جابر مبارك و الحربي، سعود نامى . (٢٠٢٢) . علم النفس الإيجابى ودوره فى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية التربوية الأساسية . مجلة كلية التربية . كلية التربية، جامعة المنصورة . ١١٧٤ . ٥١ - ٩٤ .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- Dweck C.S (1986). Motivational Process affecting American Psychologist . 41(10) 1040 – 1048. (فى (منال، ٢٠٢١، ص ٣٥)
- ElioZ ،m. ،Tulin ،A.N.mehment ،C.E.B.i ،&im amogl m.(2013).THEEFFECTS of sport ING HABIT on STUDENT ، SACADMIC ACHEVEMENTS NND LEVEL of LEARNED HELPLESSNESS. Beden Egitimivespor Bilimler Dergisi ، 7(2) ،188-193.
- Gill ، R.& pierce ،(2004). Constructing and assessing the effectiveness of behavioral and cognitive program and evaluate it in decreasing the learned helplessness and improving the motivation level among the primary students ، child Abuse Review ، 13(2) ،51- 64.

- Gordon ، R. ،& Gordon ،M.(2006).The turned- offchild: learned helplessness and school failure :American Book Publishing. (منتصر، ٢٠١٨، ص١٢٥)
- Kelley ، H. H. (1987). Attribution in social interaction. In Attribution: Perceiving the causes of behavior. (pp. 1-26). Lawrence Erlbaum Associates ، Inc.
- Magyer – Moe ، J.L. ، Owens ، R. L. ، & Conoley ، c . w . (2015) . positive psychological Interventions in Counseling . What Every Counseling Psychologist should Know . The Counseling Psychologist . 43 .4 . 508 – 557.
- Margalit ، M. (2003). Resilience model among individuals with learning disabilities. proximal and distal influences. Learning Disabilities Research & Practice. 18. 2. 82-86.
- Mestre ، J . M ، Nunez – Lozano ، JM ، Gomez – Molinero ، R.G ،Zayas ، A . & ، R . (2017) . Emotional Regulation ability and resilience in a sample of adolescents from suburban Area . frontiers in psychology . 8. 1-13.
- Misarell ، J.(2010). The Effect of using some strategies of cognitive Behavioral on Reducing learned Helplessness Among the Abused children. Ph.D.Dissertation ، fordham university ، new york.
- Seligman ، M. E. P. (1972). Learned Helplessness. Annual Review of Medicine ، 23(1) ، 407- 412.
- Seligman ، M.E ، Csikszent mihalyi M.(2000) Postive Psychology : An Introduction. American psychologist ، 55 (1) ، 5-14.
- Shogren ، K. A. ، Wehmeyer ، M. L. ، Palmer ، S. B. ، Soukup ، J. H. ، Little ، T. D. ، Garner ، N. ، & Lawrence ، M. (2007). Examining individual and ecological predictors of the self-

determination of students with disabilities. *Exceptional Children* , 73(4) , 51-488 .

- Warnecek , A. , Baum , c. , peer ,J ,&Goreczny , A.(2014). Intercorrelations between individual personality factors and anxiety. *College student Journal* , 48(1) ,23-33.