



جامعة المنصورة  
كلية التربية



# فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

إعداد

الباحثه/ غادة عبد المنعم إبراهيم عبد العزيز الدالي  
باحثة دكتوراة الفلسفة في التربية  
الصحة النفسية (التربية الخاصة)

إشراف

أ.د./ محمود مندوه محمد سالم  
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة  
ووكيل كلية التربية لشئون خدمة المجتمع  
وتنمية البيئة  
كلية التربية – جامعة المنصورة

أ.د./ فؤاد حامد الموافي  
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة  
(المتفرغ)  
كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١١٣ – يناير ٢٠٢١

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

غادة عبد المنعم إبراهيم عبد العزيز الدالي

مستخلص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، والكشف عن فعاليته. وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) تلميذاً وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم بالصف الثاني بالمرحلة الإعدادية، مقسمين إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وتتضمن (٢٠) تلميذاً وتلميذة (١٠ إناث، و ١٠ ذكور)، ومجموعة ضابطة وتتضمن (٢٠) تلميذاً وتلميذة (١٠ إناث، و ١٠ ذكور)، بمتوسط عمر زمني (١٣,٦٠٨) سنة، وانحراف معياري (٠,٣٣٦). واشتملت أدوات الدراسة على: تقديرات الأخصائي النفسي والاجتماعي والمعلمين، ملاحظة الباحثة لأداء التلاميذ في أثناء الحصص، استمارة جمع بيانات التلميذ (إعداد الباحثة)، مقياس المصفوفات المتتابعة المعياري المطور لجون رافن (SPM)، اختبار الفرز العصبي السريع (QNST)، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم (إعداد الباحثة)، برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الباحثة). واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، اختبار مان-ويتني، واختبار ويلكوسون، وحجم الأثر (r) للإحصاء اللابارامتري وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS Ver. 21. وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، واستمرار فعاليته بعد فترة من التطبيق.

**الكلمات المفتاحية:** الإرشاد المعرفي السلوكي، الضغوط النفسية، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ذوي صعوبات التعلم، تلاميذ المرحلة الإعدادية.

### Abstract

This research aimed to preparing a cognitive behavioral counseling program to improve coping strategies of psychological stress among preparatory school students with learning disabilities, and identified. The sample of the current research consisted of (40) students with learning disabilities in the second grade of preparatory school, divided into two groups: an experimental group which included (20) students: (10 females, 10 males), and a control group which included (20) students: (10 females, 10 males), average age (13,608 ± 0.336). The research included the following instruments: Psychologists, Social Workers and Teachers'

---

Assessments, The Researcher's Observation of Students' Performance during Lessons, Data Collection Form for Students (by: the researcher), The Developed Standard Progressive Matrices scale (SPM) (for: John Raven), Quick Neurological Screening Test (QNST), The Family's Social and Economic Level Scale, Coping Strategies of Psychological Stress Scale for Learning Disabilities Students (by: the researcher) and A Cognitive Behavioral Counseling Program to Improve Coping Strategies of Psychological Stress (by: the researcher). The researcher used the following statistical techniques: Mean, Standard Deviation, the Mann-Whitney test, the Wilcoxon test and the Effect Size (r) for Nonparametric Statistics, using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Ver. 21. The research findings revealed the effectiveness of the Cognitive Behavioral Counseling Program to improve coping strategies of psychological stress among preparatory school students with learning disabilities, and its continued effectiveness after a period of application.

**Key words:** Cognitive Behavioral Counseling, Psychological Stress, Coping Strategies of Psychological Stress, Students with Learning Disabilities, Preparatory School Students.

مقدمة:

لقد سمي هذا العصر بعصر الضغوط النفسية نظرًا لما يعيشه الفرد من ضغوط نفسية مستمرة بأشكالها المختلفة والتي تؤثر على جميع جوانب شخصيته، ويمكن أن تؤثر إيجابياً على حياته فتزيد من دافعيته للعمل وللتوصل إلى حلول فعالة لمواجهةها أو تؤثر سلبياً على حياته وتعوق مسيرته فتجعله يسلك بشكل غير سوي أو غير مرغوب، كما يمكن أن تهدد وضعه الاجتماعي وصحته وسعادته.

كما أصبح الاهتمام بفئة صعوبات التعلم أمر ضروري وحيوي فهم يمثلون نسبة لا يستهان بها، فقد تناولها العديد من الباحثين بالبحث والدراسة وهدفت بعض الدراسات إلى تناول صعوبات التعلم -بنوعها: النمائية والأكاديمية- من حيث تشخيصها وعلاجها وإعداد المقاييس والبرامج التدريبية، واهتمت دراسات أخرى بخصائصهم الشخصية وإعداد البرامج الإرشادية لهم ولأسرهم ولمعلميهم.

ويوضح رأفت خطاب (٢٠١٢، ٩٧) أن أكثر الفئات تعرضًا للضغوط النفسية هم ذوي الاحتياجات الخاصة مقارنة بالعاديين، ويعد ذوي صعوبات التعلم أكثر عرضة للضغوط النفسية، فهم يتعرضون لضغوط أكاديمية، وضغوط من المعلمين، ومن رفاق الفصل، ومن الإدارة المدرسية، وضغوط أسرية، وضغوط ذاتية. وكشفت نتائج دراسة شانكر وبارك (Shankar, & Park, 2016) عن وجود تأثير للضغوط النفسية على جوانب متعددة في شخصية التلاميذ، حيث تؤثر على الصحة

---

الجسدية، والصحة النفسية، والصحة العقلية، وتشير إلى أهمية التدخلات المختلفة لتدريبهم على مواجهة تلك الضغوط.

وتوصلت نتائج دراسة كل من (رأفت خطاب، ٢٠١٢؛ جدو عبد الحفيظ، ٢٠١٤) إلى أن ذوي صعوبات التعلم يواجهون ضغوط نفسية متعددة، منها **ضغوط نفسية خارجية**: أسرية، مدرسية، اجتماعية، و**ضغوط نفسية داخلية**: خاصة بالفرد ذاته، كما توصلت إلى أنهم يستخدمون أساليب سلبية في مواجهته منها: المواجهة السلبية، الاستسلام، لوم الذات، الانعزال، أحلام اليقظة، التنفيس الانفعالي، الدعابة.

وتشير نتائج دراسة (Vanitallie, 2002؛ Salleh, 2008؛ عبد الحميد شحام، ٢٠١٥؛ سلاف مشري، ٢٠١٦) إلى أن تكرار التعرض للضغوط يساهم في ظهور مجموعة متنوعة من الأمراض منها: ارتفاع ضغط الدم والسكري وتصلب الشرايين ومقاومة الأنسولين وتغير من تركيز حمض المعدة، بالإضافة إلى اضطرابات في وظيفة المناعة، وأيضًا مشكلات في الذاكرة والإدراك. كما يوضح أحمد عربيات (٢٠٠٥) أن استمرار الأحداث الضاغطة يؤدي إلى سوء التكيف والذي قد ينجم عنه انقطاع التلميذ عن الدراسة أو التسرب من المدرسة أو الرسوب في صفه، وهذا يمثل إهدارًا تربويًا ينتج عنه مشكلات اقتصادية واجتماعية. كما أشارت نتائج دراسة فرث وجريفو وفريدنبرج (Firth, Greaves, & Frydenberg, 2010) إلى أن ذوي صعوبات التعلم الذين تتراوح أعمارهم (١٢-١٣) سنة يستخدمون بشكل كبير استراتيجيات مواجهة غير فعالة، وذوي صعوبات التعلم الذين تتراوح أعمارهم (١٤-١٥) سنة يستخدمون استراتيجيات سلبية لمواجهة المشكلات التي يتعرضون لها بشكل أكبر.

ومما سبق يتضح أن ذوي صعوبات التعلم يتخذون أساليب سلبية في مواجهة الضغوط، تجعلهم ينسحبون من مواقف المنافسة والمشاركة ويشعرون بالإحباط والفشل ويكونون أكثر عزلة. فهم بحاجة لتعلم مهارات واستراتيجيات إيجابية لمواجهة هذه الضغوط وإدارتها بشكل جيد. لذلك تسعى الباحثة الحالية إلى تناول الضغوط التي تواجه التلاميذ نتيجة لما يعانونه من صعوبات التعلم، من خلال إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط لديهم لكي يكونوا أكثر وعيًا بها وقدرةً على التعامل معها بشكل صحيح وأيضًا إمدادهم بفنيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

## مشكلة الدراسة:

ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثة من خلال عملها مع ذوي الاحتياجات الخاصة ومقابلاتها مع أولياء الأمور، حيث لاحظت كثير من المشكلات والضغوط المتنوعة التي تواجه ذوي صعوبات التعلم، وإن استمرار تعرضهم لتلك الضغوط قد يؤدي إلى نتائج سيئة على صحتهم النفسية، مما يتطلب التدخل السريع والفعال للتوعية والتبصير بأن هناك طرقًا وأساليب يمكنها أن تساعدهم في مواجهة الضغوط النفسية، وتتمثل مصادر الضغوط التي تواجه ذوي صعوبات التعلم في الأسرة، المدرسة، العلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى الضغوط الشخصية، وقيامهم بمواجهتها باستراتيجيات سلبية، لذلك تهدف الباحثة إلى تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم.

### وفي ضوء ما سبق أمكن للباحثة تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

1. هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية؟
2. هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية؟
3. هل توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية؟

### أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، والتعرف على فعاليته.
- تنمية قدرة التلاميذ ذوي صعوبات التعلم على مواجهة الضغوط النفسية من خلال برنامج إرشادي معرفي سلوكي يعتمد على الفنيات الإرشادية المتنوعة.

### أهمية الدراسة: تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

#### أ- الأهمية النظرية:

- تناول الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ نتيجة لما يعانونه من صعوبات التعلم، واستراتيجيات مواجهتهم لتلك الضغوط النفسية.
- الاستفادة من نظرية العلاج المعرفي السلوكي ومبادئها وفنيتها والبحوث والدراسات السابقة في إعداد برنامج إرشادي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم.

- إثراء المكتبة العربية بمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وبرنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

#### ب- الأهمية التطبيقية:

- إمكانية استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من قبل المؤسسات التربوية، ومراكز التربية الخاصة، والمعلمين، وأخصائيين الأطفال ذوي صعوبات التعلم.
  - الاستفادة من البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي الحالي في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.
  - توعية المعلمين وأولياء الأمور بأهمية مراعاة الأثر النفسي الذي تتركه صعوبات التعلم لدى التلاميذ، والوضع في عين الاعتبار مستوى قدراتهم وتقديمهم في التحصيل الدراسي.
- المفاهيم الإجرائية للدراسة: فيما يلي أهم مفاهيم الدراسة الحالية:

#### A Cognitive Behavioral Counseling البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي :Program

تعرف الباحثة البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي الحالي إجرائياً بأنه "خطة إرشادية دقيقة ومنظمة تنطلق من نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي لأرون بيك، تتضمن مجموعة من الأنشطة والفنيات المتنوعة، تُقدم في صورة جلسات محددة الهدف والمحتوى والزمن، تهدف لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يتبناها التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية".

#### استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية Coping Strategies of Psychological Stress:

تعرف الباحثة الحالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها "هي الأساليب التي يلجأ إليها التلاميذ ذوي صعوبات التعلم لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة التي يمرون بها، وتمثل في: الاستراتيجيات الإيجابية الاقدامية (كالمواجهة النشطة والفعالة للمشكلة، التحليل المنطقي للموقف، التركيز على حل المشكلة، طلب المساعدة، البحث عن المعلومات، اللجوء إلى الدعم الديني)، والاستراتيجيات السلبية الإحجامية (كالتنفيس الانفعالي السلبي، التقبل والاستسلام، الإنكار، لوم الذات، الالتفات إلى أنشطة أخرى، اللجوء إلى الخيال)".

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المعد للدراسة الحالية. وتشير الدرجة المرتفعة على

---

كل استراتيجية إلى كثرة استخدام التلميذ للاستراتيجية عند مواجهة الضغوط النفسية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى قلة استخدامه للاستراتيجية عند مواجهة الضغوط النفسية. المفاهيم الأساسية للدراسة (إطار نظري ودراسات سابقة):

المحور الأول: الإرشاد المعرفي السلوكي:

قد بدأ بيك وآخرون في تنمية أفكار عن العلاج المعرفي أثناء الخمسينيات وبداية الستينيات وأصبح لأفكارهم تأثير كبير، وكانت بمثابة الشرارة للثورة المعرفية، وخلال السنين اللاحقة تطور كل من العلاج السلوكي والعلاج المعرفي معاً وأثر كل منهما في الآخر إلى أن أصبح هذا المزيج الناتج يعرف الآن باسم العلاج المعرفي السلوكي (إبراهيم معالي وبسمة الشريف، ٢٠١٨، ٢٠).

#### تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يعرف رأفت خطاب (٢٠١٢، ١٠٤) البرنامج الإرشادي بأنه "هو عملية مخططة ومنظمة تحتوي على مجموعة من الجلسات الإرشادية، تشتمل على أنشطة مخططة ومقصودة تقدم إرشاد يتناول تعديل أفكار ذوي صعوبات التعلم للتدريب على إدارة الضغوط النفسية، خلال فترة زمنية محددة، بهدف تحسين جودة الحياة لديهم".

يعرف عبد الرحمن صالح (٢٠١٣، ٣٧) العملية الإرشادية والعلاجية المتبعة ضمن الاتجاه المعرفي السلوكي هي عملية عقلية معرفية تنحصر في دائرة المعتقدات والأفكار واللاعقلانية التي يحملها الفرد أكثر ما تنحصر في المشكلة الحياتية التي يتعرض لها الفرد قبل أن يأتي للإرشاد.

#### مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

يشير عادل عبد الله (٢٠٠٠، ٢٣) إلى أن هناك مجموعة من المبادئ التي تمثل أساس الاتجاه المعرفي السلوكي في العلاج تتضمن المعالج والعميل والخبرة العلاجية وما يرتبط بكل منها من جوانب. وتتمثل تلك المبادئ فيما يلي:

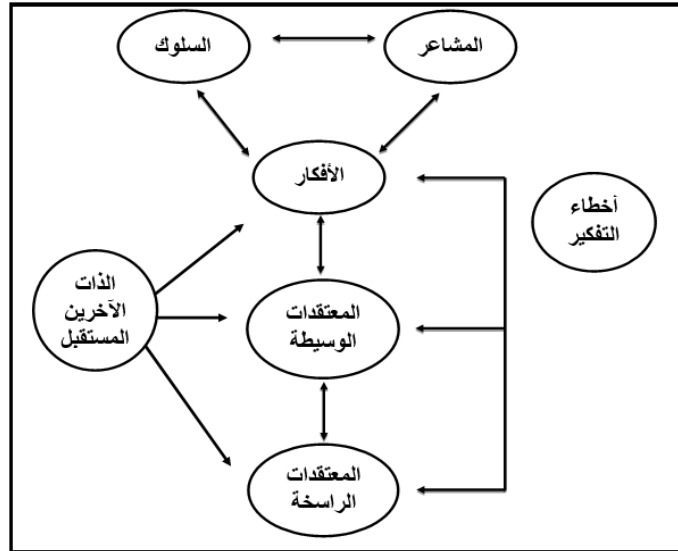
- أن العميل والمعالج يعملان معاً في تقييم المشكلات والتوصل إلى الحلول.
  - أن المعرفة لها دوراً أساسياً في معظم التعلم الإنساني.
  - أن المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو سببي.
  - أن الاتجاهات والأنشطة المعرفية لها دوراً في إنتاج وفهم السلوك وتأثيرات العلاج والتنبؤ بهما.
  - أن العمليات المعرفية تندمج معاً في نماذج سلوكية.
- يجب استخدام تلك المبادئ وتوظيفها بشكل جيد عند التخطيط للبرنامج وإدارة الجلسات الإرشادية مع المريض حتى يحقق العلاج النتائج المرجوة منه.

### نموذج الإرشاد المعرفي السلوكي:

توضح جوديث بيك وآرون بيك (٢٠٠٧) أن العلاج المعرفي يقوم أساسًا على النموذج المعرفي، والذي يفترض أن مشاعر الناس وسلوكياتهم تتأثر بإدراكهم للأحداث. وأنه ليس موقفًا بذاته هو الذي يحدد كيف يشعر الناس، ولكنها الطريقة التي يفسرون بها ذلك الموقف، ويهتم المعالج المعرفي على وجه الخصوص بمستوى التفكير الذي يعمل في اللحظة نفسها أثناء الموقف أي الأفكار التلقائية أو المعطلة.

توضح الباحثة الحالية العلاقة بين عناصر العلاج المعرفي السلوكي في النموذج التالي شكل

(١):



شكل (١) نموذج العلاج المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة)



## الحاجات الإرشادية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم:

تعتبر فئة صعوبات التعلم كغيرها مثل باقي الفئات التي تحتاج للتوجيه والإرشاد النفسي والتربوي والسلوكي، حيث تشير (سماح بشقة، ٢٠١٦؛ مي موسى، ٢٠١٦) إلى أن كل التلاميذ يحتاجون إلى خدمات الإرشاد التربوي، التي ينبغي أن يهتم به ويشارك فيه كل العاملين في ميدان التربية والتعليم، ومن الفئات التي يهتم بها الإرشاد ذوي صعوبات التعلم.

وأوضحت نتائج دراسة جموعي بلعربي (٢٠١٨) وجود ١٣ حاجة إرشادية للمراهقين العدوانيين تحتاج إلى تدخل. كما توصلت دراسة محمد مهيدات (٢٠١٣) إلى أن درجة إدراك المرشدين المدرسين للخدمات الإرشادية المقدمة لذوي صعوبات التعلم في المدرسة كانت متوسطة، إذ جاء في المرتبة الأولى مجال الخدمات المقدمة لأسر ذوي صعوبات التعلم، وفي المرتبة الثانية مجال الخدمات المقدمة لذوي صعوبات التعلم، وفي المرتبة الأخيرة مجال الخدمات المقدمة للمعلمين.

وتشير نتائج دراسة كريستوفر وسوجانيا (Christopher, & Suganya, 2018) أنه من المهم أن يكون الوالدين والمعلمين على دراية بما يعاني منه الأطفال ذوي صعوبات التعلم من قلق وكيف يمكن أن يؤثر ذلك عليهم، وأن يكونوا على استعداد لمساعدتهم في التغلب على تحدياتهم والعيش حياة سعيدة.

يتضح مما سبق حاجة التلاميذ ذوي صعوبات التعلم لتلقي خدمات إرشادية تساعدهم على التغلب على المشكلات التي تواجههم، حتى لا تتفاقم تلك المشكلات وتستمر معهم لسنوات. المحور الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية أحد مظاهر القلق الأساسية، وكالعادة فإن البشر يتعاملون مع الضغوط من خلال منظورين كما يوضح محمد غانم (٢٠٠٩، ١١) هما:

**الأول:** منظور سوي صحي من خلال تعلم استراتيجيات كيفية مواجهة الخطر والضغوط (وهم قلة من الأفراد). **الثاني:** منظور غير سوي وغير صحي من خلال اللجوء إلى: تناول العقاقير المهدئة، تناول العقاقير المنومة، اللجوء إلى الإدمان (بكافة صورته وأشكاله).

### تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

كما تعرفها ريهام عنان (٢٠٠٨، ٣٧١) بأنها "هي قدرة الفرد على تحمل الضغوط الكثيرة التي تأتي من المهام الصعبة وإدارتها والتحكم في الضغوط وتحويلها من الجانب السلبي إلى الجانب

---

الإيجابي". وتتضمن استراتيجيات إدارة الضغوط ما يلي: (التوجه نحو التسلط، التوجه نحو التجنب، التوجه نحو الهجوم على الموقف وإدارته).

ويعرفها محمد ذكي (٢٠١٥، ٢٣٩) بأنها "أساليب ومهارات سلوكية ومعرفية إرادية يستخدمها الفرد للتعامل الفعال مع الضغوط النفسية التي يواجهها، للتقليل من حدتها أو إزالة الآثار السلبية لها.

### أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تتعدد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتختلف في مدى استخدامها وتوظيفها من فرد لآخر، وأيضًا تختلف حسب الموقف الذي يتعرض له الفرد.

وقد قسم لطفي عبد الباسط (١٩٩٤) أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى إحدى عشر أسلوب تقيس الأساليب الإيجابية والأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية، وهي كما يلي:

**الأساليب الإيجابية للمواجهة وهي:** المواجهة النشطة، إعادة التفسير الإيجابي، التفكير الإيجابي، البحث عن المعلومات، التريث الموجه، التنفيس الانفعالي، التحول إلى الدين. **الأساليب السلبية للمواجهة وهي:** السلبية ولوم الذات، الانسحاب المعرفي، القبول، الإنكار.

ويصنف سعيد سرور (٢٠٠٣، ١٦) أساليب مواجهة الضغوط إلى: الأساليب السلبية والإحجامية في المواجهة مثل: أسلوب التوجه الانفعالي، وأسلوب التوجه نحو التجنب. كما تتضمن بعض الأساليب الإيجابية والإقدامية في المواجهة مثل: أسلوب التوجه النشط نحو الأداء، وأسلوب المواجهة المباشرة.

وقد ذكر محمد ذكي (٢٠١٥، ٢٣٩) مجموعة الأساليب لمواجهة الضغوط النفسية، وهي **كالتالي:** وسائل الدفاع النفسي، حل المشكلات، الدعم الاجتماعي، الأسلوب الروحي، الاسترخاء، الترفيه، التمارين الرياضية، الضبط الذاتي.

### العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وذوي صعوبات التعلم:

إن تكرار خبرات الفشل لدى ذوي صعوبات التعلم يقودهم إلى الاعتقاد بأنهم غير قادرين على المصاعب التي تواجههم وهذا الاعتقاد يؤثر على جهودهم الإنجازي ونجاحهم، وكذلك فإن التلميذ ذي الصعوبة في التعلم حينما ينمو لديه توقع الفشل فإنه يحاول أن يبذل جهدًا أكبر لكي يغير هذا التوقع، كما أن رسوب هؤلاء التلاميذ يؤدي إلى إحساسهم بانخفاض قيمة الذات والذي

---

يؤدي بدوره إلى انخفاض مفهوم الذات لديهم وإحساسهم بعدم الثقة بالنفس وانخفاض توقع النجاح (سمية جميل، ٢٠١٣، ١٨٨).

وقد توصلت دراسة بانكر وشيلا (Panicker, & Chelliah, 2016) إلى أن (٧٥%) من الأطفال والمراهقين ذوي صعوبات التعلم لديهم مستوى منخفض من المرونة، وكما توصلت إلى أنهم يعانون من ضغوط شديدة بنسبة (١٦,٦%)، واكتئاب حاد بنسبة (١٤,٢%)، وقلق شديد بنسبة (٢٣,٤%). وكان (٩٠%) من آباء الأطفال والمراهقين ذوي صعوبات التعلم يدركون أن أبنائهم يعانون من صعوبات التعلم، إلا أن (٣٩%) فقط منهم هم من يقدمون مساعدات لأبنائهم في دراستهم.

كما أشارت نتائج دراسة أكون وكاروشي (Akgun, & Ciarrochi, 2003) إلى أن الضغوط الأكاديمية تؤثر سلبًا على التحصيل الأكاديمي للطلاب. وتشير نتائج دراسة بندر وروزنكرانز وكران (Bender, Rosenkrans, & Crane, 1999) إلى أن المراهقين ذوي صعوبات التعلم يواجهون ضغوط مدرسية أكبر من العاديين، وأن الضغوط النفسية التي يعانون منها والتي ترجع إلى ما لديهم من صعوبات أكاديمية وعدم القدرة على التكيف الأكاديمي قد تؤدي بهم إلى الاكتئاب وربما إلى الانتحار. كما تشير نتائج دراسة واشيلكا وكاتز (Wachelka, & Katz, 1999) إلى أن ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية والجامعة يعانون من قلق الامتحان ومفهوم ذات أكاديمي منخفض كما توصلت إلي فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تقليل القلق الاختبار وتحسين مفهوم الذات الأكاديمي.

من خلال العرض السابق يتضح أن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم يتعرضون لضغوط نفسية متعددة وفي نفس الوقت لا يمكنهم مواجهة تلك الضغوط بطريقة صحيحة، وينعكس ذلك على أدايهم الأكاديمي وتواصلهم والتفاعلهم مع زملائهم ومعلميهم.

المحور الثالث: صعوبات التعلم:

أصبح الاهتمام متزايدًا بصعوبات التعلم، فأجريت دراسات وبحوث عديدة، اهتم بعضها بصعوبات التعلم من حيث عواملها، تشخيصها، علاجها؛ ويركز بعضها الآخر على الأثر النفسي لصعوبات التعلم.

## تعريف صعوبات التعلم:

فيما يلي التعريف الفيدرالي لصعوبات التعلم الذي اقترحتة اللجنة الاستشارية القومية للأطفال المعاقين بقيادة صموئيل كيرك Kirk الذي طرحه أثناء المؤتمر القومي الذي انعقد في مدينة شيكاغو في أبريل عام ١٩٦٣ بالولايات المتحدة الأمريكية، حيث عرف كيرك صعوبات التعلم بأنها "اضطرابًا في واحدة أو أكثر من العمليات السيكولوجية الأساسية التي تتدخل في الفهم أو استخدام اللغات المنطوقة أو المكتوبة. وقد يتجلى ذلك في اضطرابات الاستماع أو التفكير أو الكلام أو القراءة أو الكتابة أو التهجئة أو الحساب. وتتضمن هذه الاضطرابات الحالات التي سبقت الإشارة إليها مثل: الإعاقات الإدراكية، والإصابة الدماغية، والإصابة الدماغية البسيطة، وعسر القراءة والحبسة الكلامية النمائية وغيرها، ولا تتضمن مشكلات التعلم التي ترجع بصفة أساسية إلى الإعاقات البصرية أو السمعية أو الحركية أو التأخر العقلي أو الاضطراب الانفعالي أو الحرمان البيئي" (وليام ن. بيندر، ٢٠١١).

## العلاقة بين متغيرات الدراسة في ضوء الأدبيات ونتائج الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق لمشكلة الضغوط النفسية لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم توصلت الباحثة إلى نتيجة مفادها أن للضغوط النفسية جوانب إيجابية وأخرى سلبية على الفرد فقد تزيد دافعيته للتقدم والتحسين وقد تعرقل تقدمه وتشعره بالإحباط والفشل، وما تتناوله الدراسة الحالية هو التأثير السلبي لها وما ينتج عن معاناة التلميذ من صعوبات التعلم، كما أن استمرار التعرض لهذه الضغوط وعدم وعي الفرد بآثارها واستراتيجيات مواجهتها يجعله فريسة سهلة للوقوع في دائرة الاضطراب النفسي.

وقد قامت هانم مصطفى (٢٠١٣) بمراجعة نتائج (١٤) دراسة ماجستير ودكتوراه وبحوث منشورة في المجالات العلمية المحكمة تناولت فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية في تخفيف الضغوط النفسية. وأظهرت النتائج أن أكثر البرامج المستخدمة في تخفيف مستوى الضغوط هي البرامج الإرشادية مقابل البرامج التدريبية، وهي أكثر فاعلية في علاج الضغوط. كما توصلت نتائج دراسة حدة يوسف (٢٠١٢) إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط، وخفض مستوى الضغوط لديهم والتعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج بعد فترة من التطبيق.

ويتضح زيادة معاناة ذوي صعوبات التعلم نتيجة للصعوبات التي يعاني منها، بالإضافة إلى التأثير النفسي لصعوبات التعلم والضغط المصاحبة لها فلا يمكنه مجاراة مستوى زملائه الدراسي، وذلك يتطلب تدخل سريع للتعامل مع الأثر النفسي لصعوبات التعلم حتى لا تتفاقم المشكلة، لذلك استخدمت الباحثة الإرشاد المعرفي السلوكي كمدخل لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى ذوي صعوبات التعلم.

فروض الدراسة: في ضوء ما سبق أمكن للباحثة صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
  ٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي.
  ٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، واتبعت التصميم (القبلي، البعدي، التتبعي) لمجموعتين: مجموعة تجريبية (ذكور، وإناث)، ومجموعة ضابطة (ذكور، وإناث).  
ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية الذين يعانون من صعوبات التعلم، في العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، والعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م.

عينة الدراسة: تتمثل في عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالصف الثاني الإعدادي، بسبعة مدراس: مدرسة الشهيد محمد جمال سليم الإعدادية بنين (الحديثة سابقاً)، ومدرسة ابن لقمان الإعدادية بنين، ومدرسة جاد الحق على جاد الحق الإعدادية بنين، ومدرسة شجرة الدر الإعدادية بنات، ومدرسة الأيوبية الإعدادية بنات، ومدرسة ثمر الحياة الإعدادية بنات التابعين لإدارة غرب المنصورة التعليمية، ومدرسة المنصورة الإعدادية بنات التابعة لإدارة شرق المنصورة التعليمية، بمحافظة الدقهلية، تنقسم إلى:

- 
- 
- عينة استطلاعية وهي مكونة من (٣٠) تلميذاً وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم.
  - عينة التقنين وهي مكونة من (١٣٠) تلميذاً وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم.
  - عينة الدراسة الأساسية وهي مكونة من (٤٠) تلميذاً وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم، بمتوسط عمر زمني (١٣,٦٠٨) سنة، وانحراف معياري (٠,٣٣٦).

#### ولاختيار عينة الدراسة اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

- ١- قامت الباحثة بمقابلة الأخصائيين النفسيين والمعلمين للحصول على تقديراتهم عن مستوى التلاميذ، والتعرف على التلاميذ الذين ينخفض تحصيلهم الدراسي ومشاركتهم في الفصل مقارنة بزملائهم.
- ٢- الحصول على درجات التلاميذ التحصيلية الفعلية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م محذوف منها درجات أعمال السنة والمقررات الإضافية.
- ٣- إجراء تشخيص فردي للتلاميذ من قبل الباحثة، وتطبيق محكات تشخيص صعوبات التعلم.
- ٤- تطبيق أدوات الدراسة لاختيار التلاميذ ذوي صعوبات التعلم والتحقق من تكافؤ أفراد العينة في مجموعة متغيرات هي: العمر الزمني (١٣-١٤) سنة، نسبة الذكاء المتوسط (٩٠-١١٠)، المستوى الاقتصادي الاجتماعي، والحاصلين على درجة عالية على اختبار الفرز العصبي.
- ٥- التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج باستخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney Test لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين وقيم (Z)؛ وذلك على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، كما يتبين جدول (١):

جدول (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (U) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المواجهة النشطة والفعالة للمشكلة	تجريبية	٢٠	٢٠,٠٠	٤٠٠,٠٠	٠,٥٥	٠,٦٨٦	١٩٠,٠٠٠	-٠,٣٠١	غير دالة
	ضابطة	٢٠	٢١,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠,٧٥	١,٠٧٠			
التحليل المنطقي للموقف	تجريبية	٢٠	١٩,٥٣	٣٩٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٦٠٧	١٨٠,٥٠٠	-٠,٥٨٩	غير دالة
	ضابطة	٢٠	٢١,٤٨	٤٢٩,٠٠	٠,٧٥	٠,٩٦٧			
التركيز على حل المشكلة	تجريبية	٢٠	٢١,٦٠	٤٣٢,٠٠	٠,٩٠	٠,٨٥٢	١٧٨,٠٠٠	-٠,٦٤٥	غير دالة
	ضابطة	٢٠	١٩,٤٠	٣٨٨,٠٠	٠,٨٥	١,٢٢٦			
طلب المساعدة	تجريبية	٢٠	٢٣,٢٠	٤٦٤,٠٠	٠,٥٥	٠,٦٨٦	١٤٦,٠٠٠	-١,٧٨٢	غير دالة
	ضابطة	٢٠	١٧,٨٠	٣٥٦,٠٠	٠,٢٠	٠,٤١٠			
البحث عن المعلومات	تجريبية	٢٠	٢٢,٠٨	٤٤١,٠٠	٠,٨٥	٠,٧٤٥	١٦٨,٥٠٠	-٠,٩٢٠	غير دالة
	ضابطة	٢٠	١٨,٩٣	٣٧٨,٠٠	٠,٧٠	٠,٩٧٩			
اللجوء إلى الدعم الديني	تجريبية	٢٠	١٩,٥٠	٣٩٠,٠٠	١,٥٠	١,٠٠٠	١٨٠,٠٠٠	-٠,٥٧٤	غير دالة
	ضابطة	٢٠	٢١,٥٠	٤٣٠,٠٠	١,٧٥	١,٤٨٢			
التفيس الانفعالي	تجريبية	٢٠	١٧,٩٣	٣٥٨,٠٠	٢,٩٠	١,٤١٠	١٤٨,٥٠٠	-١,٤٢٤	غير دالة
	ضابطة	٢٠	٢٣,٠٨	٤٦١,٠٠	٣,٥٥	١,٥٠٤			
التقبل والاستسلام	تجريبية	٢٠	١٨,١٠	٣٦٢,٠٠	٣,٤٥	١,٢٧٦	١٥٢,٠٠٠	-١,٣٣٥	غير دالة
	ضابطة	٢٠	٢٢,٩٠	٤٥٨,٠٠	٣,٩٠	١,٣٣٤			
الانكار	تجريبية	٢٠	٢٢,٩٥	٤٥٩,٠٠	٣,٧٠	١,٦٢٥	١٥١,٠٠٠	-١,٣٥٨	غير دالة
	ضابطة	٢٠	١٨,٠٥	٣٦١,٠٠	٢,٩٥	١,٥٠٤			
لوم الذات	تجريبية	٢٠	١٩,٤٥	٣٨٩,٠٠	٢,٥٠	١,٢٧٧	١٧٩,٠٠٠	-٠,٥٨٤	غير دالة
	ضابطة	٢٠	٢١,٥٥	٤٣١,٠٠	٢,٧٥	١,٥٥٢			
الالتفات إلى أنشطة أخرى	تجريبية	٢٠	١٩,٠٨	٣٨١,٠٠	٢,٩٠	١,٢١٠	١٧١,٥٠٠	-٠,٧٩٤	غير دالة
	ضابطة	٢٠	٢١,٩٣	٤٣٨,٠٠	٣,٣٥	١,٧٨٥			
اللجوء إلى الخيال	تجريبية	٢٠	٢٣,٦٥	٤٧٣,٠٠	٣,٣٠	٢,٥٠	١٣٧,٠٠٠	-١,٧٥٢	غير دالة
	ضابطة	٢٠	١٧,٣٥	٣٤٧,٠٠	٢,٨٣٥	١,٢٧٧			

ويتضح مما سبق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية؛ وهذا يدل على تحقق التكافؤ بين أفراد المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

ثالثًا: أدوات الدراسة:

١- **تقديرات الأخصائي النفسي والمعلمين:** قامت الباحثة بمقابلة الأخصائيين النفسيين والمعلمين الذين يدرّسون للتلاميذ للحصول على تقديراتهم وأحكامهم عن مستوى التلاميذ، والتعرف على التلاميذ الذين ينخفض مستوى تحصيلهم الدراسي ومشاركتهم في الفصل مقارنة بزملائهم.

٢- **مقياس المصفوفات المتتابعة المعياري المطور لـ (جون رافن):**

قامت الباحثة الحالية بالاطلاع على مقاييس واختبارات الذكاء التي تتناسب مع المرحلة العمرية لعينة الدراسة، ومقاييس الذكاء المستخدمة في البحوث الحديثة، واختارت هذا المقياس، للأسباب التالية:

- ١- أنه من أشهر اختبارات الذكاء المتحررة من أثر الثقافة واللغة فيتضمن جانب غير لفظي فقط.
- ٢- يتناسب مع المرحلة العمرية لعينة الدراسة الحالية.
- ٣- يسهل استخدامه كما أنه لا يستغرق وقت كبير في التطبيق.
- ٤- استعانت الباحثة به بغرض مسحي لفرز عينة الدراسة.

٣- **اختبار الفرز العصبي السريع (QNST) (لفرز التلاميذ ذوي صعوبات التعلم):**

يتكون من (١٥) اختبارًا فرعيًا، وهو يستخدم مع المراهقين والراشدين الذين يعانون من مشكلات في التعلم. كما أنه يتمتع بمعدلات ثبات وصدق جيدة.

٤- **مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة (إعداد/ عبد العزيز الشخص، ٢٠١٣م):**

**الهدف من المقياس:** استخدمت الباحثة هذا المقياس من أجل تحقيق التكافؤ بين أفراد العينة، حيث اختارت جميع أفراد العينة من المستوى المتوسط، كما أنه يتمتع بمعدلات ثبات وصدق جيدة.

٥- **مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم (إعداد الباحثة):**

**الهدف من المقياس:** قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس بهدف التعرف على مدى استخدام ذوي صعوبات التعلم بالصف الثاني بالمرحلة الإعدادية للاستراتيجيات السلبية والاستراتيجيات الإيجابية عند مواجهة الضغوط النفسية، وقد راعت الصعوبة التي لديهم حيث قامت بتبسيط الصياغة اللغوية لعبارات المقياس، لأن التلميذ هو من سيجيب على أسئلة المقياس.

واتبعت الباحثة الخطوات التالية لإعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:



- (١) الاطلاع على بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية الإطار النظري الخاص بالضغط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى ذوي صعوبات التعلم والفئات الأخرى.
- (٢) الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات التي تقيس مصادر الضغوط النفسية، مثل التي أعدها: (صبحي الكفوري، ٢٠٠٠؛ أحمد عربيات، ٢٠٠٥؛ عبد الله جاد، ٢٠٠٦؛ نشوة دردير، ٢٠١٠؛ حسام صبار، ٢٠١١؛ حدة يوسف، ٢٠١٢؛ محمد بوفاتح، ٢٠١٢؛ مرزوق العمري، ٢٠١٢؛ إيمان كاشف، ٢٠١٧).
- (٣) وأيضاً الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات التي تقيس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، مثل التي أعدها: (لطفى عبد الباسط، ١٩٩٤؛ سعيد سرور، ٢٠٠٣؛ حكيمة الطويل، ٢٠٠٨؛ كريم عسران، ٢٠١٢؛ أحمد هارون، ٢٠١٧).
- (٤) القيام بدراسة استطلاعية: قد قامت الباحثة بإعداد استبيان وتوزيعه على (٣٠) تلميذ وتلميذة بالصف الثاني بالمرحلة الإعدادية، وذلك بهدف: التعرف على أشكال الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ، وكيفية مواجهة تلك الضغوط النفسية.
- (٥) صياغة عبارات المقياس، وبناء الصورة الأولية له: حيث يتكون المقياس في صورته الأولية من (٢٤) موقف يمثلون المواقف الضاغطة التي يتعرض لها ذوي صعوبات التعلم، موزعين على أربعة مصادر هي: الضغوط المدرسية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الشخصية، وتتضمن كل مصدر (٦) مواقف، يندرج تحت كل موقف أربعة بدائل تمثل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، منهم بديلان يمثلان استراتيجيات إيجابية، وآخران يمثلان استراتيجيات سلبية.
- (٦) حساب الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

#### أولاً: الاتساق الداخلي Internal Consistency:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل استراتيجية والدرجة الكلية للاستراتيجية التي تنتمي لها (الإيجابية، والسلبية)، قد تراوحت معاملات الارتباط (٠,٤٤٩ - ٠,٧٣٤)، للاستراتيجيات الإيجابية، وتراوحت معاملات الارتباط (٠,٤٤٠ - ٠,٦٧٤) للاستراتيجيات السلبية، وكانت جميع القيم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

ثانياً: صدق المقياس Validity: تحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال:

• **الصدق الظاهري Inter-Rater Validity:** قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، بكليات التربية بجامعة المنصورة وجامعة دمياط الجديدة وكلية آداب بجامعة المنصورة، وكلية علوم الإعاقة والتأهيل بجامعة الزقازيق<sup>(\*)</sup>، لإبداء الرأي في مدى صلاحية المقياس للاستخدام مع تلاميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية (عينة الدراسة الحالية)، ومدى دقة الصياغة اللغوية للمواقف والبدائل ووضوحها، وتم إجراء التعديلات بناء على توجيهات المحكمين.

• **صدق المحك Criterion validity:** قامت الباحثة بتطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (الصيغة المختصرة) لتشارلز كارفر (1997)، وحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الاستراتيجيات الإيجابية لكلا المقياسين وبلغت (0,734) وهي دالة عند مستوى (0,01)، وحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الاستراتيجيات السلبية لكلا المقياسين وبلغت (0,716) وهي دالة عند مستوى (0,01)، مما يشير إلى صدق المقياس.

#### ثالثاً: ثبات المقياس Reliability:

تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وبلغ معامل ثبات للاستراتيجيات الإيجابية (0,648) وبلغ معامل ثبات الاستراتيجيات السلبية (0,660)، وطريقة إعادة التطبيق وبلغ معامل ثبات للاستراتيجيات الإيجابية (0,687) وبلغ معامل ثبات الاستراتيجيات السلبية (0,680)، وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (0,01) مما يشير إلى ثبات المقياس.

إعداد الصورة النهائية للمقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (24) موقف، موزعين على أربعة مصادر للضغوط النفسية، تقيس (12) استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية، بواقع (6) استراتيجيات سلبية، و(6) استراتيجيات إيجابية، وتكرر الاستراتيجية الواحدة (8) مرات في المقياس.

**طريقة تطبيق المقياس وتصحيحه:** يتم تطبيق المقياس بطريقة فردية أو جماعية، ولا يوجد زمن محدد للإجابة، وبعد الانتهاء من التطبيق وتصحيح المقياس يتم تفرغ إجابات التلميذ في

(\*) أ.د./ إيمان كاشف، أ.د./ إيهاب البيلاوي، أ.د./ السيد عيد المجيد، أ.د./ عصام زيدان، أ.د./ مصطفى جبريل، أ.د./ أكرم زيدان، د/ سناء زهران.

---

استمارة الإجابة وحساب درجة تكرار كل استراتيجية، وتكرارات كل من الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية، وتتراوح درجات كل استراتيجية (صفر: ٨)، وتشير الدرجة المرتفعة على كل استراتيجية إلى كثرة استخدامه للاستراتيجية عند مواجهة الضغوط، وتشير الدرجة المنخفضة إلى قلة استخدامه للاستراتيجية عند مواجهة الضغوط.

٦- برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الباحثة):  
أهداف البرنامج الإرشادي:

**الهدف العام للبرنامج الإرشادي:** من المتوقع في نهاية البرنامج أن يتمكن ذوي صعوبات التعلم من التعرف على الأفكار التلقائية الخاطئة لديهم وتقييمها والتحكم فيها باستخدام فنيات الإرشاد المعرفي والسلوكي المختلفة، وبالتالي تبني التلاميذ استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط النفسية.

**الأهداف الفرعية للبرنامج الإرشادي:** من المتوقع في نهاية البرنامج أن يتم:

- التعرف على مفهوم الضغوط النفسية، ومصادرها، وآثارها السلبية، واستراتيجيات مواجهتها.
- التدريب على الاسترخاء العضلي التصاعدي ليساعد في التغلب على التوتر والانفعال.
- التعرف على ماهية العلاج المعرفي السلوكي، ونموذج العلاج المعرفي السلوكي.
- التدريب على بعض المهارات المرتبطة بمواجهة الضغوط: حل المشكلات، التعبير عن الأفكار والمشاعر، مواجهة الأفكار والمعتقدات، الحديث الذاتي الإيجابي، تغيير أسلوب الحياة.

**الأسس النفسية والتربوية التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:** راعت الباحثة مجموعة من الأسس عند إعداد وتنفيذ البرنامج الحالي، منها: ضرورة وعي الفرد بمشكلاته، وحرصه على مواجهتها، وحاجته إلى السعي نحو تحسين وتطوير ذاته، حق جميع الأفراد في الإرشاد النفسي بغض النظر عن السن والجنس، وحاجة ذوي صعوبات التعلم إلى الشعور بالحب والتقبل غير المشروط من الآخرين.

**خطوات إعداد البرنامج الإرشادي:** الاطلاع على الإطار النظري ودراسات وبحوث سابقة التي تناولت: صعوبات التعلم، ونظرية العلاج المعرفي السلوكي لأرون بيك، والضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها ومنها: (جوديث بيك وآرون بيك، ٢٠٠٧؛ أحمد حسن، ٢٠١٢؛ نبيل الفحل، ٢٠١٤؛ محمد أبو النور وآمال عبد الفتاح وأحمد عبد الفتاح، ٢٠١٥؛ إيمان كاشف، ٢٠١٧)، والاطلاع على دراسات تناولت برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في التعامل مع الضغوط النفسية

ومنها دراسة: (صبحي الكفوري، ٢٠٠٠؛ أحمد عربيات، ٢٠٠٥؛ حدة يوسف، ٢٠١٢؛ رأفت خطاب، ٢٠١٢).

**صدق البرنامج الإرشادي:** بعد إعداد التصور الأولي للبرنامج قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، بكليات التربية بجامعة المنصورة وجامعة دمياط الجديدة، وكلية آداب بجامعة المنصورة، وكلية علوم الإعاقة والتأهيل بجامعة الزقازيق<sup>(\*)</sup>، للاستفادة من آرائهم حول مدى مناسبة كل من: محتوى البرنامج لتحقيق أهدافه، الفترة الزمنية للبرنامج، ومدى مناسبة الجلسات من حيث: الموضوع، الأهداف، الإجراءات، الفنيات، التكاليف المنزلية، وقد قامت الباحثة بتعديل البرنامج في ضوء آراء ومقترحات وتعليمات السادة المحكمين.

#### الإطار العام للبرنامج الإرشادي:

- ١) **الفئة المستهدفة:** التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالصف الثاني بالمرحلة الإعدادية (ذكور، إناث) الذين يعانون من ضغوط نفسية ويواجهونها باستراتيجيات سلبية.
- ٢) **محتوى البرنامج:** تم ترتيب جلسات البرنامج بشكل منطقي يتناسب مع طبيعة المشكلة الحالية، وبلغ عدد الجلسات (٣٣) جلسة، ويتراوح زمن كل جلسة (٤٥-٦٠) دقيقة.
- ٣) **المحددات الزمنية:** استغرق تطبيق البرنامج على عينة الدراسة الفترة من ١٧/١٠/٢٠٢٠م إلى ١٥/١٢/٢٠٢٠م، بواقع أربعة جلسات أسبوعيًا، وبلغ إجمالي عدد الجلسات (٣٣) جلسة، خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وكان زمن كل جلسة (٤٥-٦٠) دقيقة، وبعد انتهاء تطبيق جلسات البرنامج تم عمل قياس بعدي لأدوات الدراسة على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وبعد مرور ثلاثة أسابيع من الاختبار البعدي تم عمل قياس تتبعي عليهم.

٤) **بروتوكول البرنامج الإرشادي:** تعرض الباحثة في الجدول التالي بروتوكول جلسات البرنامج:

جدول (٢) يوضح بروتوكول البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

(\*) أ.د/ إيمان كاشف، أ.د/ إيهاب البيلاوي، أ.د/ السيد عبد المجيد، أ.د/ عصام زيدان، أ.د/ مصطفى جبريل، أ.د/ أكرم زيدان، د/ سناء زهران.

مدة الجلسة	الفنيات المستخدمة	عدد الجلسات	عنوان الجلسة	رقم الجلسة
مدة كل جلسة (٤٥-٦٠) دقيقة	الحوار والمناقشة	٢	التعارف والتمهيد	الجلسة ١-٢
	المحاضرة، الحوار والمناقشة	١	ماهية الضغوط النفسية ومصادرها	الجلسة ٣
	المحاضرة، الحوار والمناقشة، قائمة الأنشطة السارة	١	الآثار السلبية للضغوط النفسية	الجلسة ٤
	المحاضرة، الحوار والمناقشة	١	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	الجلسة ٥
	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الاسترخاء	٢	التدريب على الاسترخاء العضلي التصاعدي	الجلسة ٦-٧
	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الاسترخاء	١	ماهية العلاج المعرفي السلوكي	الجلسة ٨
	المحاضرة، الحوار والمناقشة، سجل الأفكار المشوهة، جدول أخطاء التفكير	٢	نموذج العلاج المعرفي السلوكي	الجلسة ٩-١٠
	المحاضرة، الحوار والمناقشة، حل المشكلات، العصف الذهني، الحديث الذاتي الإيجابي، مراقبة الذات، التنفيس الانفعالي، التخيل، وقف الأفكار السلبية/الخاطئة، التساؤل السقراطي، المتصل المعرفي، المكاسب والخسائر، رسم الدائرة	١٠ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢	تممية بعض المهارات المرتبطة بمواجهة الضغوط النفسية: التدريب على حل المشكلات التعبير عن الأفكار والمشاعر مواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة الحديث الذاتي الإيجابي تغيير أسلوب الحياة وتوظيف وقت الفراغ	الجلسة ١١-٢٠
	الحوار والمناقشة، حل المشكلات، الحديث الذاتي الإيجابي، مراقبة الذات، التنفيس الانفعالي، التخيل، وقف الأفكار السلبية/الخاطئة، التساؤل السقراطي، المتصل المعرفي، المكاسب والخسائر، رسم الدائرة	١٢ ٣ ٣ ٣ ٣	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف مصادرها: (١) مواجهة الضغوط المدرسية (٢) مواجهة الضغوط الأسرية (٣) مواجهة الضغوط الاجتماعية (٤) مواجهة الضغوط الشخصية	الجلسة ٢١-٣٢

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	عدد الجلسات	الفنيات المستخدمة	مدة الجلسة
الجلسة ٣٣	الجلسة الختامية	١	الحوار والمناقشة، التعزيز	

الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة بتحليل البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS Ver. 21، واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار مان-ويتني اللابارامتري، واختبار ويلكوسون اللابارامتري، وحجم الأثر ( $r$ ) للإحصاء اللابارامتري.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول: وينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية".

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الحالي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، واستخدمت اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test اللابارامتري (ممدوح الكنان، ٢٠٠٧)، بالإضافة إلى حساب حجم التأثير Effect Size لاختبار مان ويتني، باستخدام المعادلة التالية  $r = \frac{Z}{\sqrt{n}}$ ، كما هو موضح بجدول (٣):

جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (U) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير (r)
الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية	المواجهة النشطة والفعالة للمشكلة	تجريبية	٢٠	٢٧,٧٥	٥٥٥,٠٠	٢,٢٥	١,٥٥٢	٥٥,٠٠٠	٠,٠١	٠,٦٣٢٦
		ضابطة	٢٠	١٣,٢٥	٢٦٥,٠٠	١,٠٥	١,٢٣٤			
	التحليل المنطقي للموقف	تجريبية	٢٠	٢٩,٨٨	٥٩٧,٠٠	٢,٨٥	٠,٩٨٨	٢١,٥٠٠	٠,٠١	٠,٨٢١١
		ضابطة	٢٠	١١,١٣	٢٢٢,٠٠	٠,٥٥	٠,٦٨٦			
	التركيز على حل المشكلة	تجريبية	٢٠	٢٩,٨٥	٥٩٧,٠٠	٤,١٠	١,٢٩٤	١٣,٠٠٠	٠,٠١	٠,٨٠٩٧
		ضابطة	٢٠	١١,١٥	٢٢٣,٠٠	١,٠٥	٠,٩٩٩			
	طلب المساعدة	تجريبية	٢٠	٢٦,١٠	٥٢٢,٠٠	٢,٣٥	١,٧٥٥	٨٨,٠٠٠	٠,٠١	٠,٤٩٥١
		ضابطة	٢٠	١٤,٩٠	٢٩٨,٠٠	٠,٧٠	٠,٨٦٥			
	البحث عن المعلومات	تجريبية	٢٠	٣٠,١٣	٦٠٢,٥٠	٣,٨٠	١,٤٣٦	٧,٥٠٠	٠,٠١	٠,٨٤٢٤
		ضابطة	٢٠	١٠,٨٨	٢١٧,٥٠	٠,٤٥	٠,٦٨٦			
	اللجوء إلى الدعم الديني	تجريبية	٢٠	٢٩,١٥	٥٨٣,٠٠	٤,٩٥	٢,٥٨٥	٢٧,٠٠٠	٠,٠١	٠,٧٥١٠
		ضابطة	٢٠	١١,٨٥	٢٣٧,٠٠	٠,٨٠	٠,٨٩٤			
الاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط النفسية	التنفيس الانفعالي	تجريبية	٢٠	١١,١٠	٢٢٢,٠٠	٠,٣٥	٠,٥٨٧	١٢,٠٠٠	٠,٠١	٠,٨٢٨٠
		ضابطة	٢٠	٢٩,٩٠	٥٩٨,٠٠	٣,٦٠	١,٧٢٩			
	التقبل والاستسلام	تجريبية	٢٠	١٠,٨٠	٢١٦,٠٠	٠,٥٥	٠,٧٥٩	٦,٠٠٠	٠,٠١	٠,٨٤٦٧
		ضابطة	٢٠	٣٠,٢٠	٦٠٤,٠٠	٣,٧٥	١,٣٧٢			
	الانكار	تجريبية	٢٠	١١,٤٣	٢٢٨,٥٠	٠,٥٥	٠,٦٨٦	١٨,٥٠٠	٠,٠١	٠,٧٩٣٤
		ضابطة	٢٠	٢٩,٥٨	٥٩١,٥٠	٣,٥٥	١,٧٣١			
	لوم الذات	تجريبية	٢٠	١١,٧٠	٢٣٤,٠٠	٠,٢٥	٠,٦٣٩	٢٤,٠٠٠	٠,٠١	٠,٧٩٤٧
		ضابطة	٢٠	٢٩,٣٠	٥٨٦,٠٠	٢,٥٥	١,٢٣٤			
	الالتفات إلى أنشطة أخرى	تجريبية	٢٠	١١,٤٠	٢٢٨,٠٠	٠,٢٠	٠,٤١٠	١٨,٠٠٠	٠,٠١	٠,٨١٤٤
		ضابطة	٢٠	٢٩,٦٠	٥٩٢,٠٠	٢,٩٥	١,٥٧٢			
	اللجوء إلى الخيال	تجريبية	٢٠	١١,٩٠	٢٣٨,٠٠	٠,٨٠	٠,٨٣٤	٢٨,٠٠٠	٠,٠١	٠,٧٥٣١
		ضابطة	٢٠	٢٩,١٠	٥٨٢,٠٠	٣,٠٠	١,٢١٤			

---

يتضح من جدول (٣) تحقق الفرض الأول؛ حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. ويتضح أن:

أ- متوسط رتب المجموعة التجريبية الخاصة بالاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية كانت أكبر من متوسط رتب المجموعة الضابطة في القياس البعدي؛ أي أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

ب- متوسط رتب المجموعة التجريبية الخاصة بالاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط النفسية كانت أصغر من متوسط رتب المجموعة الضابطة في القياس البعدي؛ أي أن الفروق لصالح المجموعة الضابطة.

وكانت قيم (Z) أكبر من القيمة الجدولية؛ ويتضح من قيم حجم التأثير Effect Size تأثير البرنامج الإرشادي في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية كانت تتراوح ما بين (٠,٤٩٥١ : ٠,٨٤٦٧)، مما يشير إلى أن من (٤٩,٥١% : ٨٤,٦٧%) من التباين في أبعاد المقياس يمكن إرجاعه للبرنامج الإرشادي الحالي، وأن النسب المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى. وهي نسب مرتفعة تدل على تأثير كبير للبرنامج الإرشادي الحالي في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المختلفة لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي، ما عدا بعد (طلب المساعدة) كان تأثير البرنامج على تحسينه لدى أفراد المجموعة التجريبية متوسط.

**نتائج الفرض الثاني:** وينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي".

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية (قبل وبعد) تطبيق البرنامج على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، واستخدمت اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب Wilcoxon Signed Ranks اللابارامترى (رجاء أبو علام، ٢٠٠٣؛ ممدوح الكنانى، ٢٠٠٧)، بالإضافة إلى حساب حجم التأثير Effect



Size لاختبار ويلكوسون، باستخدام المعادلة التالية  $r = \frac{Z}{\sqrt{n}}$ ، كما هو موضح بجدول (٤) وجدول (٥):

جدول (٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس	أبعاد المقياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس	أبعاد المقياس
١,٤١٠	٢,٩٠	قبلي	التنفيس الانفعالي	٠,٦٨٦	٠,٥٥	قبلي	المواجهة النشطة والفعالة للمشكلة
٠,٥٨٧	٠,٣٥	بعدي		١,٥٥٢	٣,٢٥	بعدي	
١,٢٧٦	٣,٤٥	قبلي	التقبل والاستسلام	٠,٦٠٧	٠,٥٠	قبلي	التحليل المنطقي للموقف
٠,٧٥٩	٠,٥٥	بعدي		٠,٩٨٨	٢,٨٥	بعدي	
١,٦٢٥	٣,٧٠	قبلي	الانكار	٠,٨٥٢	٠,٩٠	قبلي	التركيز على حل المشكلة
٠,٦٨٦	٠,٥٥	بعدي		١,٢٩٤	٤,١٠	بعدي	
١,٢٧٧	٢,٥٠	قبلي	لوم الذات	٠,٦٨٦	٠,٥٥	قبلي	طلب المساعدة
٠,٦٣٩	٠,٢٥	بعدي		١,٧٥٥	٢,٣٥	بعدي	
١,٢١٠	٢,٩٠	قبلي	الالتفات إلى أنشطة أخرى	٠,٧٤٥	٠,٨٥	قبلي	البحث عن المعلومات
٠,٤١٠	٠,٢٠	بعدي		١,٤٣٦	٣,٨٠	بعدي	
١,٤١٨	٣,٧٠	قبلي	اللجوء إلى الخيال	١,٠٠٠	١,٥٠	قبلي	اللجوء إلى الدعم الديني
٠,٨٣٤	٠,٨٠	بعدي		٢,٥٨٥	٤,٩٥	بعدي	

جدول (٥) قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

حجم التأثير (r)	مستوي الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	اتجاه فروق الترتيب	أبعاد المقياس		
							حجم التأثير (r)	مستوي الدلالة	
٠,٦٠٨٧	٠,٠٠١	٣,١٧٢٥-	٢٠,٤٠٠	٦,٠٠٠	١	السالبية	الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية		
							الموجبة	الموجهة	
								المساوية	
								الكلية	
								السالبية	
								الموجبة	
٠,٦٠٨٣	٠,٠٠١	٣,٨٠٢-	١٧١,٠٠٠	٩,٥٠٠	١٨	الموجبة	التحليل المنطقي للموقف		
							المساوية	الكلية	
								السالبية	
								الموجبة	
								المساوية	
								الكلية	
٠,٦٠٧٦	٠,٠٠١	٣,٩٤٩-	٢١,٠٠٠	١٠,٥٠٠	٢٠	الموجبة	حل المشكلة التركيز على		
							المساوية	الكلية	
								السالبية	
								الموجبة	
								المساوية	
								الكلية	
٠,٥٧٧٩	٠,٠٠١	٣,١٥٠-	١٤٢,٥٠٠	٣,٥٠٠	٣	السالبية	طلب المساعدة		
							الموجبة	المساوية	
								الكلية	
								السالبية	
								الموجبة	
								الكلية	
٠,٦٢٤٨	٠,٠٠١	٣,٩٥١-	٢١,٠٠٠	١٠,٥٠٠	٢٠	الموجبة	البحث عن المعلومات		
							المساوية	الكلية	
								السالبية	
								الموجبة	
								المساوية	
								الكلية	
٠,٦٠٦٩	٠,٠٠١	٣,٤١٧-	١٦٢,٥٠٠	٩,٦٢٠	١٧	الموجبة	اللجوء إلى الدعم النفسي		
							المساوية	الكلية	
								السالبية	
								الموجبة	
								المساوية	
								الكلية	
الاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط النفسية									
٠,٦٠٨٧	٠,٠٠١	٣,١٨٥٠	١٩,٠٠٠	١,٠٠٠	١٩	السالبية	أبعاد المقياس		
							الموجبة	التفكير الانفعالي	
								المساوية	التفكير
									الاستسلام
									الانكار
									٠,٦٠٨٣
المساوية	الانتقادات إلى أنشطة أخرى								
	الكلية	اللجوء إلى الخيال							
		السالبية							
		الموجبة							
		٠,٦٠٧٦	٠,٠٠١	٣,٨٤٣	١٩,٠٠٠	١,٠٠٠	١٧	الموجبة	
المساوية	الكلية								
	السالبية								
	الموجبة								
	المساوية								
	الكلية								
٠,٥٧٧٩	٠,٠٠١	٣,٢١٥٥	١٥٢,٠٠٠	٩,٠٠٠	١٧	السالبية			
							الموجبة	الكلية	
								السالبية	
								الموجبة	
								المساوية	
								الكلية	
٠,٦٢٤٨	٠,٠٠١	٣,٤٩٣	٢١,٠٠٠	١,٠٥٠	٢٠	السالبية			
							الموجبة	الكلية	
								السالبية	
								الموجبة	
								المساوية	
								الكلية	
٠,٦٠٦٩	٠,٠٠١	٣,٨٣٩	١٩,٠٠٠	١,٠٠٠	١٩	السالبية			
							الموجبة	الكلية	
								السالبية	
								الموجبة	
								المساوية	
								الكلية	

يتضح مما سبق تحقق الفرض الثاني؛ حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. ويتضح أن:

أ- متوسط الرتب السالبة الخاصة بالاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية كانت أصغر من متوسط الرتب الموجبة؛ أي أن الفروق لصالح القياس البعدي.

ب- متوسط الرتب السالبة الخاصة بالاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط النفسية كانت أكبر من متوسط الرتب الموجبة؛ أي أن الفروق لصالح القياس القبلي.

وكانت قيم (Z) المحسوبة أكبر من القيم الجدولية؛ وتتراوح قيم حجم التأثير Effect Size ما بين (٠,٤٩٨١ : ٠,٦٢٩٨) مما يشير إلى أن من (٤٩,٨١% : ٦٢,٩٨%) من التباين في أبعاد المقياس يمكن إرجاعه للبرنامج الإرشادي الحالي، وأن النسب المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى، وهي نسب مرتفعة تدل على تأثير كبير (\*) للبرنامج الإرشادي الحالي في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المختلفة لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، ماعدا بعد (طلب المساعدة) كان تأثير البرنامج على تحسينه لدى أفراد المجموعة التجريبية متوسط، وتُرجع الباحثة ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها التلاميذ بداية مرحلة المراهقة التي يصاحبها حب الظهور والشعور بالاستقلالية وغيرها مما يجعلهم يعرضون عن طلب المساعدة من الآخرين والاعتماد على أنفسهم في مواجهة مشاكلهم.

نتائج الفرض الثالث: وينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية".

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

---

(\*) يختلف تفسير حجم الأثر باختلاف الأساليب الإحصائية وتوصل كوهين Cohen إلى عدة مستويات لحجم التأثير وهي تنطبق على أحجام التأثير الموجبة والسالبة فحجم التأثير (r) عندما يكون (٠,١) يعني حجم أثر ضعيف، وعندما يكون (٠,٣) يعني حجم أثر متوسط، وعندما يكون (٠,٥) يعني حجم أثر كبير (Field, 2009, 558؛ جولي بالانت، ٢٠١٥).

النفسية، واستخدمت اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب اللابارامتري، كما هو موضح بجدول (٦) وجدول (٧):

جدول (٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية القياسين البعدي والتتبعي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	أبعاد المقياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	أبعاد المقياس
٠,٥٨٧	٠,٣٥	بعدي	التنفيس	١,٥٥٢	٣,٢٥	بعدي	المواجهة
١,١٦٤	٠,٧٥	تتبعي	الانفعالي	١,٤٢٩	٣,٤٠	تتبعي	النشطة والفعالة للمشكلة
٠,٧٥٩	٠,٥٥	بعدي	التقبل والاستسلام	٠,٩٨٨	٢,٨٥	بعدي	التحليل المنطقي للموقف
٠,٩٦٨	٠,٩٠	تتبعي		١,٢٦٨	٢,٣٥	تتبعي	
٠,٦٨٦	٠,٥٥	بعدي	الانكار	١,٢٩٤	٤,١٠	بعدي	التركيز على حل المشكلة
١,٢٦٨	١,١٥	تتبعي		١,٥٠٤	٣,٥٠	تتبعي	
٠,٦٣٩	٠,٢٥	بعدي	لوم الذات	١,٧٥٥	٢,٣٥	بعدي	طلب المساعدة
١,٠٥٦	٠,٨٠	تتبعي		١,٢٧٦	٢,٠٥	تتبعي	
٠,٤١٠	٠,٢٠	بعدي	الالتفات إلى أنشطة أخرى	١,٤٣٦	٣,٨٠	بعدي	البحث عن المعلومات
٠,٦٨٨	٠,٥٠	تتبعي		١,٣٠٢	٣,٧٠	تتبعي	
٠,٨٣٤	٠,٨٠	بعدي	اللجوء إلى الخيال	٢,٥٨٥	٤,٩٥	بعدي	اللجوء إلى الدعم الديني
٠,٨٥١	١,٢٥	تتبعي		٢,١١٠	٣,٦٥	تتبعي	

جدول (٧) قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس استر التوجهات موجهة الضغوط النفسية

مستوي الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	اتجاه فروق الرتب	أبعاد المقياس	
						التنفس الانفعالي	التنفس
غير دالة	١,٥٥٢-	٥,٠٠٠	٢,٥٠	٢	المسالبة	١,٥٥٢-	غير دالة
		٧٢,٠٠٠	٤,٦٠	٥	الموجبة		
		-	-	١٣	المتساوية		
		-	-	٢٠	الكلية		
غير دالة	١,٣٧٤-	٢٢,٠٠٠	٥,٥٠	٤	المسالبة	١,٣٧٤-	غير دالة
		٥٦,٠٠٠	٧,٠٠٠	٨	الموجبة		
		-	-	٨	المتساوية		
		-	-	٢٠	الكلية		
٠,٠٠٥	١,٩٦٤-	١٤,٥٠٠	٤,٨٣	٣	المسالبة	١,٩٦٤-	غير دالة
		٦٢,٥٠٠	٧,٠٦	٩	الموجبة		
		-	-	٨	المتساوية		
		-	-	٢٠	الكلية		
غير دالة	١,٥٣٩-	٢٤,٠٠٠	٨,٠٠٠	٣	المسالبة	١,٥٣٩-	غير دالة
		٦٧,٠٠٠	٦,٧٠	١٠	الموجبة		
		-	-	٧	المتساوية		
		-	-	٢٠	الكلية		
غير دالة	١,٨٩٧-	٣,٥٠٠	٣,٥٠	١	المسالبة	١,٨٩٧-	غير دالة
		٢٤,٥٠٠	٤,٠٨	٦	الموجبة		
		-	-	١٣	المتساوية		
		-	-	٢٠	الكلية		
٠,٠٠٥	٢,٠٦٦-	١٨,٠٠٠	٦,٠٠٠	٣	المسالبة	٢,٠٦٦-	غير دالة
		٧٣,٠٠٠	٧,٣٠	١٠	الموجبة		
		-	-	٧	المتساوية		
		-	-	٢٠	الكلية		

الاتجاهات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية							
مستوي الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	اتجاه فروق الرتب	أبعاد المقياس	
						التحليل المنطقي للموقف	المواجهة النشطة والفعالة للمشكلة
غير دالة	١,٣٦٢-	٩,٤٠٠	٨,٥٥	١١	المسالبة	١,٣٦٢-	غير دالة
		٤٢,٠٠٠	٨,٤٠	٥	الموجبة		
		-	-	٤	المتساوية		
		-	-	٢٠	الكلية		
غير دالة	٠,٩٤٨-	٦,٤٠٠	٨,٠٠٠	٨	الموجبة	٠,٩٤٨-	غير دالة
		-	-	٢	المتساوية		
		-	-	٢٠	الكلية		
		١٠,٧٠٠	١,٠٧٠	١٠	المسالبة		
غير دالة	٠,٥٧٤-	٧,٠٠٠	٨,٧٥	٨	المسالبة	٠,٥٧٤-	غير دالة
		٥٠,٠٠٠	٧,١٤	٧	الموجبة		
		-	-	٥	المتساوية		
		-	-	٢٠	الكلية		
غير دالة	١,٥٩٠-	٤٣,٠٠٠	٧,١٧	٦	الموجبة	١,٥٩٠-	غير دالة
		-	-	٣	المتساوية		
		-	-	٢٠	الكلية		
		١١,٠٠٠	١,٠٠٠	١١	المسالبة		

---

يتضح مما سبق تحقق الفرض الثالث جزئياً؛ حيث تشير النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ماعدا بعدي (الإنكار) و(اللجوء إلى الخيال) كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).  
مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

#### **تفسير نتائج الفرض الأول:**

تحقق الفرض الأول؛ حيث تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (محمود عطية، ٢٠٠٢؛ حدة يوسف، ٢٠١٢) حيث توصلت إلى فعالية البرامج الإرشادية والعلاجية في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ويعزو سبب فعالية البرنامج الإرشادي الحالي إلى توفير المناخ الصفي الملائم لتطبيق جلسات البرنامج الذي يتميز بالحب والمودة والتعاون والمشاركة وحرية التعبير عن الأفكار والآراء دون الشعور بالخجل والخوف؛ حيث اتفقت الباحثة مع التلاميذ على بعض قواعد لتنظيم سير الجلسات، ولاحظت أثناء الجلسات التزام بعض التلاميذ بتلك القواعد، ويعد ذلك من المؤشرات الإيجابية لسير الجلسات بشكل جيد.

وتوضح الباحثة أن من الفنيات التي أظهرت نتائج سريعة أثناء الجلسات هي فنية الاسترخاء العضلي التصاعدي، حيث مكنت التلاميذ من التحكم في انفعالاتهم الزائدة وغير المناسبة للموقف بشكل جيد، وساعدتهم في التعرف على انفعالاتهم وتقييمها وتحديد مدى مناسبتها للموقف وأيضاً التعبير عنها بشكل مناسب. كما قامت بشرح باقي الفنيات والتي لا تقل أهمية عن فنية الاسترخاء، وأوضحت كيفية توظيفها في المواقف المختلفة، وعرضت العديد من الأمثلة لتوظيفها بشكل أكثر واقعية.

#### **تفسير نتائج الفرض الثاني:**

تحقق الفرض الثاني؛ حيث تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي؛ وتتفق مع هذه النتيجة مع نتائج دراسة (وحيد كامل، ٢٠٠٥؛ أماني

سالم، ٢٠٠٦؛ نشوة دردير، ٢٠١٠؛ أحمد حسن، ٢٠١٢؛ فوزية الدعيكي، ٢٠١٢؛ انتصار رضوان، ٢٠١٢؛ جابر جابر، ٢٠١٤) حيث توصلت إلى فعالية البرامج الإرشادية والعلاجية في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الثاني في ضوء إجراءات البرنامج الإرشادي الحالي فقد قامت الباحثة بتوظيف الفنيات المعرفية والسلوكية والانفعالية المتنوعة في أثناء جلسات البرنامج الإرشادي المناقشة والحوار ووقف الأفكار السلبية والحديث الذاتي الإيجابي والاسترخاء والتساؤل السقراطي وغيرها، حيث قامت بشرح كل فنية وكيفية استخدامها وتوظيفها، وتطبيقها على مواقف حياتية مختلفة من المواقف التي يتعرض لها التلاميذ. بالإضافة إلى قيام الباحثة بشرح الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية التي يستخدمها الأشخاص عند مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وتوضيح الآثار المترتبة على تبني تلك الاستراتيجيات بنوعها: الإيجابية والسلبية.

#### تفسير نتائج الفرض الثالث:

تحقق الفرض الثالث جزئياً، وهذا يدل على استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية ذوي صعوبات التعلم بعد فترة من تطبيق جلساته، واستمرار استخدامهم للاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط مقارنة باستخدامهم للاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط النفسية.

تشير نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ماعدا بعدي (الإنكار) و(اللجوء إلى الخيال) كانت الفروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح القياس التتبعي؛ وتفسر الباحثة هذا التأثير حيث كانت درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية مرتفعة في القياس البعدي وأستمر ذلك الارتفاع في القياس التتبعي، وكانت درجاتهم على الاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط قبل تطبيق البرنامج منخفضة وأستمر ذلك الانخفاض في القياس التتبعي ماعدا بعدي (الإنكار) و(اللجوء إلى الخيال)، أي أنهم ظلوا يستخدمون الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية مقارنة بالاستراتيجيات السلبية.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (محمود عطية، ٢٠٠٢؛ وحيد كامل، ٢٠٠٥؛ أحمد حسن، ٢٠١٢؛ رانيا عبد القوي، ٢٠١٣) التي أجريت على العاديين باختلاف أعمارهم، ودراسة

---

(انتصار رضوان، ٢٠١٢) التي أجريت على صعوبات التعلم، حيث أكدت تلك الدراسات على وجود أثر للبرنامج الإرشادية والعلاجية في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتنوعة.

تفسر الباحثة استمرار فعالية البرنامج الإرشادي؛ من خلال نجاحه في بقاء أثر التدريب على استخدام الفنيات المتنوعة وتوظيفها في المواقف المختلفة وأيضًا استخدام الاستراتيجيات الإيجابية عند مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها ذوي صعوبات التعلم أفراد المجموعة التجريبية.

وتشير إلى أن استمرار فعالية البرنامج الإرشادي يرجع إلى تنوع المهارات التي قامت بتدريب التلاميذ عليها (حل المشكلات، التعبير عن الأفكار والمشاعر، مواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الحديث الذاتي الإيجابي، تغيير أسلوب الحياة وتوظيف وقت الفراغ) وهي مرتبطة بمواجهة الضغوط.

وأخيرًا تعكس نتائج الفروض حدوث التقدم الملحوظ في مستوى أفراد المجموعة التجريبية ذوي صعوبات التعلم في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي واستمرار ذلك التقدم بعد فترة من تقديم البرنامج، وبذلك يمكن القول إن البرنامج الإرشادي الحالي فعال ويمكن تطبيقه مع أفراد مماثلين لعينة الدراسة الحالية. توصيات الدراسة وتطبيقات تربوية:

**في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:**

- ضرورة التعرف على التلاميذ الذين يعانون من صعوبات التعلم بالمدرسة من أجل تقديم الخدمات التي تتناسب معهم والتعرف على الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرضون لها.
  - تفعيل دور الاختصاصي النفسي المدرسي في التعامل مع ذوي صعوبات التعلم.
  - التعاون بين المدرسة والأسرة لمتابعة الضغوط والمشكلات التي تواجه ذوي صعوبات التعلم.
  - ضرورة اشعار التلميذ ذوي صعوبات التعلم بالتقبل والاهتمام من قبل من يتعاملون معه.
  - إعداد برامج التدريبية والإرشادية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم وأولياء الأمور.
- بحوث مقترحة:

**في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج يمكن اقتراح عدد من البحوث:**

- التعرف على المشكلات السلوكية التي تصدر عن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.



- 
- 
- التعرف على الاضطرابات الانفعالية والسلوكية التي يعاني منها ذوي صعوبات التعلم مع التقدم في السن واستمرار معاناته من صعوبات التعلم.
  - إعداد برنامج إرشادي لتخفيف الاضطرابات الانفعالية والسلوكية التي يعاني منها الراشدون ذوي صعوبات التعلم.

المراجع:

- إبراهيم باجس معالي وبسمة عيد الشريف (٢٠١٨). مقدمة في العلاج المعرفي السلوكي المهارات والتطبيقات. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- أحمد حسنين أحمد حسن (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال جامعة الإسكندرية، ٤، (١٠)، ٤٧-١٠٤.
- أحمد عبد الحليم عربيات (٢٠٠٥). فاعلية برنامج إرشادي إلى استراتيجيات حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، ١٧، (٢)، ٢٤٥-٢٩٠.
- أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق.
- أحمد هارون (٢٠١٧). بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أماني سعيدة سيد سالم (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي). مجلة كلية التربية بالإسماعيلية. (٤)، ١٠٥-١٦٩.
- انتصار أحمد رضوان (٢٠١٢). أثر تنمية التفكير الإيجابي في خفض الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة قناة السويس.
- إيمان فؤاد كاشف (٢٠١٧). التربية الخاصة: مشكلات ذوي الاحتياجات الخاصة وأساليب إرشادهم. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

- 
- جابر عبد الحميد جابر (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية مهارة حل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. *مجلة العلوم التربوية، مصر، ٢٢ (٣)، ٣٧١-٤٠٢.*
- جدو عبد الحفيظ (٢٠١٤). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف-الجزائر.
- جموعي بلعربي (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي (معرفي-سلوكي) للتخفيف من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وفقاً لحاجاتهم الإرشادية. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين، الجزائر.
- جوديث بيك وآرون بيك (٢٠٠٧). *العلاج المعرفي الأسس والأبعاد*. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- حدة يوسف (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي (معرفي-سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة شبة تجريبية. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر بالجزائر.
- حسام محمود صبار (٢٠١١). الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدي طلبة الجامعة. *مجلة آداب الفراهيدي، (٩)، ٢٥٦-٣٠٤.*
- حكيمة فتحي الطويل (٢٠٠٨). أنماط المساندة الاجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي أمهات الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مصر: جامعة الأزهر، ١٣٥، (٣)، ٢١٩-٢٥٢.*
- رأفت عوض السعيد خطاب (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط في تحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. المؤتمر الدولي العلمي التاسع- التعليم من بعد والتعليم المستمر أصالة الفكر وحداثة التطبيق- الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، ١، ٩٥-١٦٢.
- رجاء محمود أبو علام (٢٠٠٣). التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج SPSS. القاهرة: دار النشر للجامعات.
-

- ريهام مصطفى عنان (٢٠٠٨). الذكاء الوجداني والمعرفي وأثرهما على إدارة الضغوط الصفية لدى معلمي المرحلة الإعدادية. مجلة رعاية وتنمية الطفولة، جامعة المنصورة، (٦)، ٣٦٣-٣٩٢.
- سعيد عبد الغني سرور (٢٠٠٣). مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم. مصر: مجلة مستقبل التربية العربية، ٩، (٢٩)، ٦٣-٩.
- سلاف مشري (٢٠١٦). الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. جامعة بابل. ٢٩. ٣-١٦.
- سماح بشقة (٢٠١٦). المشكلات السلوكية لدى ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية وحاجاتهم الإرشادية. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز جيل البحث العلمي، الجزائر، ١٨، (١٧)، ١١٣-١٠١.
- سمية طه جميل (٢٠١٣). الوحدة النفسية لدى الاطفال ذوي صعوبات التعلم وأثرها على التوافق النفسي والاجتماعي. المؤتمر الدولي الأول بعنوان طفل اليوم أمل الغد، كلية رياض الأطفال، جامعة الاسكندرية، ١، (٤)، ١٨١-١٩٢.
- صبحي عبد الفتاح الكفوري (٢٠٠٠). فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية جامعة المنوفية، ١٥، (٣)، ٩٦-١٥٩.
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي. القاهرة: دار الرشاد.
- عبد الحميد شحام (٢٠١٥). الضغوط الحياتية والاضطرابات السيكوسوماتية. مجلة العلم الإنسانية، جامعة قسنطينة، الجزائر، ٤٣، ٥٤١-٥٥٨.
- عبد الرحمن إسماعيل صالح (٢٠١٣). فنيات وأساليب العملية الإرشادية. عمان: دار المناهج.
- عبد الرحمن بن سليمان الطريفي (١٩٩٤). الضغط النفسي مفهومه - تشخيصه - طرق علاجه ومقاومته. المملكة العربية السعودية: مطابع شركة الصفحات الذهبية.
- عبد العزيز السيد الشخص (٢٠١٣). مقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- عبد الله جاد محمود (٢٠٠٦). السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان. مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر

---

العولمة، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية- جامعة المنصورة، ١٢-١٣ أبريل، ٣٩٥-٤٦٩.

- فوزية عبد القادر الدعيكي (٢٠١٢). تنمية بعض المهارات الاجتماعية لذوي صعوبات التعلم لخفض الضغوط النفسية لديهم. رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والتربية، جامعة عين شمس.

- كريم منصور عسران (٢٠١٢). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدي المراهقين مكفوفي البصر والحاجات الإرشادية لرعايتهم. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة.

- لطفي عبد الباسط ابراهيم (١٩٩٤). مقياس عمليات تحمل الضغوط. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- م. موتي، ه. ستيرلينج، ن. سبولنج (د. ت). إختبار الفرز العصبي السريع (لفرز التلاميذ ذوي صعوبات التعلم). (اقتباس: مصطفى كامل، ١٩٨٩). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- محمد بوفاتح (٢٠١٢). مقياس الضغط النفسي المدرسي. مجلة دراسات- جامعة عمار ثلجي الأغوار- الجزائر، (٢١ ب)، ٨٦-١١٠.

- محمد حسن غانم (٢٠٠٩). كيف تهزم الضغوط النفسية؟ أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر. السلسلة الطبية. القاهرة: دار أخبار اليوم السلسلة الطبية.

- محمد خلف ذكي (٢٠١٥). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي المدارس الحكومية والخاصة بالمنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس. ٢٨، (١)، ج ٣، ٢٣٦-٢٦٧.

- محمد عبد التواب أبو النور وآمال جمعة عبد الفتاح وأحمد سيد عبد الفتاح (٢٠١٥). برامج التوجيه والارشاد النفسي "النظرية والتطبيق". الدمام: مكتبة المتنبى.

- محمد محمود مهيدات (٢٠١٣). إدراكات المرشدين المدرسيين للخدمات الإرشادية المقدمة للطلبة ذوي صعوبات التعلم في المدارس النظامية في محافظة إربد. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، فلسطين، ٢١ (١)، ٤٣٥-٤٦٧.

- محمود محمد عطية (٢٠٠٢). مدى فاعلية تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

- 
- ممدوح عبد المنعم الكنانى (٢٠٠٧). الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم السلوكية والاجتماعية، ط٣. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مي محمد موسى (٢٠١٦). التوجيه والإرشاد النفسي والسلوكي. عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.
- نبيل محمد الفحل (٢٠١٤). دليلك لبرامج الإرشاد النفسي من التصميم إلى التطبيق في البحوث والإرشاد الطلابي. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- هانم مصطفى مصطفى (٢٠١٣). دراسة تحليلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية باستخدام الأسلوب الإحصائي (ما وراء التحليل). دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٤٢)، ١٤٧-١٧٤.
- وحيد مصطفى كامل (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة. مصر: دراسات مصرية، ١٥، (٤)، ٥٦٩-٥٩٨.
- وليام ن. بيندر. (٢٠١١). صعوبات التعلم (الخصائص والتعرف واستراتيجيات التدريس). (ترجمة/ عبد الرحمن سليمان، السيد التهامي، محمود الطنطاوي). القاهرة: عالم الكتب.
- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance. *Education Psychology*, 23(3), 287-294.
- Bender, W. N., Rosenkrans, C. B., & Crane, M. K. (1999). Stress, Depression, and Suicide among Students with Learning Disabilities: Assessing the Risk. *Learning Disability Quarterly*, 22(2), 143-156.
- Cheshire, G. L. & Campbell, M. A. (1997). Adolescent coping: differences in the styles and strategies used by learning disabled compared to non learning-disabled adolescents. ***Australian Journal of Guidance and Counselling***, 7(1), 65-74.
- Christopher, S., & Suganya, R. L. (2018). Understanding Anxiety in Children with Learning Disability - Key to Mental Health. *International Journal of Scientific Research*, 4(10), 275-276.
- Field, A. (2009). **Discovering statistics using SPSS**. (3<sup>rd</sup> ed.). Sage Publications.
- Firth, N., Greaves, D. & Frydenberg, E. (2010). Coping Styles and Strategies: A Comparison of Adolescent Students With and Without Learning Disabilities. ***Journal of Learning Disabilities***, 43(1), 77-85.
-

- 
- 
- Hassan, A. (2015). Emotional and Behavioral Problems of Children with Learning Disabilities. **Journal of Educational Policy and Entrepreneurial**, 2(10), 66-74.
  - Panicker, A. S., & Chelliah, A. (2016). Resilience and Stress in Children and Adolescents with Specific Learning Disability. **Journal of the Canadian Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, 25(1), 17-23.
  - Salleh, M. R. (2008). Life Event, Stress and Illness. **The Malaysian journal of medical sciences**, 15(4), 9-18.
  - Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. **International Journal of School & Educational Psychology**, 4(1), 5-9.
  - Vanitallie, T. B. (2002). Stress: A risk factor for serious illness. **Metabolism: Clinical and Experimental**, June 2002, 51(6), Suppl 1, 40-45.
  - Wachelka, D., & Katz, R. C. (1999). Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 30(3), 191-198.