



الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في دولة الكويت
والاستراتيجيات المستخدمة لمواجهتها

إعداد

أ.د/ مناحي فلاح العازمي

أستاذ مشارك كلية التربية الأساسية
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي

د/ ريم يعقوب التميمي

أستاذ مشارك كلية التربية الأساسية
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي

د/ عبدالعزيز صادق العوض

كلية التربية الأساسية الهيئة العامة للتعليم التطبيقي

المجلد (٩٠) العدد أكتوبر (ج ٢) ٢٠٢٤ م

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة لتحديد الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم والاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة تلك الضغوط. تم استخدام منهجية بحثية مختلطة اشتملت على مرحلة كمية فيها تم استخدام منهج الدراسة المسحي الوصفي والمقارن، ومرحلة نوعية فيها تم استخدام منهج الدراسة الفينومينولوجي، وذلك من خلال تصميم مختلط تتابعي تفسيري Sequential Explanatory Design. تم تطبيق المرحلة الكمية من الدراسة على عينة قوامها (٧٨) من الطلبة ذوي صعوبات التعلم بالمرحلتين الابتدائية والمتوسطة في محافظات دولة الكويت، بينما تم تطبيق المرحلة النوعية على (٩) من الطلبة ذوي صعوبات التعلم ممن شاركوا في المرحلة الكمية. تم جمع البيانات الكمية باستخدام مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثون وتضمن أربعة أبعاد (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية)، بينما تم جمع البيانات النوعية باستخدام مقابلة جماعية مركزة. تم تحليل البيانات الكمية باستخدام أساليب الإحصاء الوصفي والاستدلالي، بينما تم استخدام التحليل الموضوعاتي لتحليل البيانات النوعية. وأسفرت نتائج الدراسة عن مستوى مرتفع من الضغوط النفسية بمختلف أبعاده (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية) لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم المشاركين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية إجمالاً وكأبعاد فرعية وفقاً لمتغيري الجنس، والمرحلة التعليمية. كما أبرزت نتائج التحليل النوعي عن موضوعين رئيسيين وبعض الموضوعات الفرعية. اشتمل الموضوع الأول على استراتيجيات مواجهة الضغوط التي استخدمها الطلبة (طلب السند والمساعدة، التبرير، الإنكار وتجنب المواجهة، المواجهة الانفعالية السلبية، لوم الذات)، أما الموضوع الثاني فقد تمثل في تأثيرات هذه الاستراتيجيات (إضعاف القدرة على مواجهة فعالة للضغوط، العجز المتعلم في مواجهة الضغوط). وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحثون بتقديم برامج إرشادية وتدريبية للطلاب ذوي صعوبات التعلم لتدريبهم على أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط.

الكلمات الدالة: ذوي صعوبات التعلم، الضغوط النفسية، استراتيجيات مواجهة الضغوط، نظرية التقدير المعرفي.

Abstract

This study aimed to identify types of stress faced by students with learning disabilities and the strategies they use to cope with this stress. A mixed research methodology was employed, consisting of a quantitative phase using a descriptive comparative survey design and a qualitative phase using a phenomenological approach, following a sequential explanatory design. The quantitative phase was applied to a sample of (78) students with learning disabilities from elementary and middle stages in the governorates of Kuwait, while the qualitative phase involved (9) students with learning disabilities who participated in the quantitative phase. Data were collected quantitatively using a stress scale developed by 'iiedad albahithun, which included four dimensions (social stress, academic stress, family stress, and personal stress). Qualitative data were collected through a focus group. Quantitative data were analyzed using descriptive and inferential statistical methods, while thematic analysis was used for qualitative data. The results revealed a high level of stress across its various dimensions (social stress, academic stress, family stress, and personal stress) among students with learning disabilities, with no statistically significant differences in overall stress or its sub-dimensions based on gender or educational stage. The qualitative analysis highlighted two main themes and several sub-themes. The first theme focused on the coping strategies used by students (seeking support and help, rationalization, denial and avoidance, negative emotional confrontation, and self-blame), while the second theme represented the impacts of these strategies (weakened ability to cope effectively with stress and learned helplessness in facing stress). In light of these results, 'iiedad albahithun recommended providing counseling and training programs for students with learning disabilities to train them in positive coping strategies for stress.

Keywords: Learning disabled, stress, coping strategies, cognitive appraisal theory.

مقدمة الدراسة:

يعد ذوو الاحتياجات الخاصة من بين مكونات المجتمع ولهم نفس الحقوق على قدم المساواة مع باقي أفرادهم وعليهم مسؤوليات مشابهة، وإدراكاً من الدولة لاحتياجات وحقوق هذه الفئة من الأفراد، فقد كان هناك اهتمام على كافة المستويات برعاية وتعليم وتأهيل وتدريب ودمج هذه الفئة من أفراد المجتمع بشكل ناجح. ومن بين الفئات المتنوعة لذوي الاحتياجات الخاصة، يأتي ذوي صعوبات التعلم والذين هم بحاجة إلى خدمات تربوية وإرشادية ونفسية تتناسب مع احتياجاتهم.

يُعتبر ذوي صعوبات التعلم من المجالات الحديثة نسبياً في التربية وعلم النفس، حيث بدأ الاهتمام به في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن الماضي لتقديم الخدمات التربوية والبرامج العلاجية لهم. وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام العلماء والمتخصصين في مجالات متعددة مثل التربية، علم النفس، والصحة النفسية، وطب النفس العصبي، مما أدى إلى استخدام مصطلحات متعددة لوصف هذه الفئة، مثل الخلل الوظيفي البسيط في المخ والإعاقات الإدراكية، وصولاً إلى مصطلح "ذوي صعوبات التعلم" (إبراهيم، ٢٠٠٧).

تستفد صعوبات التعلم جزءاً كبيراً من طاقات الطلبة العقلية والانفعالية، مما يؤدي إلى مشكلات توافقية تؤثر سلباً على شخصيتهم وتزيد من شعورهم بسوء التوافق الشخصي والانفعالي والاجتماعي تنشأ لديهم صورة سلبية عن أنفسهم، ورغم امتلاكهم لمستوى ذكاء عادي أو أعلى، فإنهم يصبحون أكثر اهتماماً بفشلهم الدراسي، مما يؤدي إلى إحباطات مستمرة نتيجة الفشل المتكرر (مزرارة، ٢٠١٥).

ومن بين المشكلات النفسية الرئيسية التي يعاني منها الطلبة ذوي صعوبات التعلم، الضغوط النفسية المتنوعة. وفي هذا السياق، يلاحظ أن الضغوط النفسية تمثل سمة من سمات هذا العصر ولا يقتصر التعرض لها على الكبار والراشدين إنما أيضاً يتعرض لها الطلبة بالمدارس بمختلف أنواع الضغوط الاجتماعية والأسرية والأكاديمية والشخصية، والتي ترجع لعوامل متباينة في بيئتهم المدرسية والأسرية والاجتماعية، وهو ما يمكن أن يؤثر عليهم بطرق متنوعة تأثيرات قد تدفعهم لاتخاذ إجراءات فعالة أو قد تؤثر عليهم بشكل سلبي إذا ما فاقت ما لديهم من موارد نفسية وذهنية ومادية للتعامل معهم.

إذ تُعَدُّ الضغوط النفسية من أبرز المشكلات التي تواجه الأفراد في العصر الحالي، نظرًا لتأثيرها الواضح على حياتهم. فقد أصبحت متطلبات الحياة المعاصرة مليئة بالتعقيدات والمشكلات، مما أدى إلى ارتفاع مستويات الضغط النفسي. تشير العديد من الإحصائيات إلى خطر يهدد الصحة النفسية والجسدية، مما يستدعي ضرورة التعرف على المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية. من المهم أيضًا اتباع أساليب علاجية فعالة لتقليل آثارها السلبية على الأفراد، بالإضافة إلى استخدام استراتيجيات فعالة لمواجهةها (سليمان، وآخرين، ٢٠٢١).

وعلى وجه الخصوص، يعاني الطلبة ذوي صعوبات التعلم من مجموعة متنوعة من الضغوط النفسية قد تؤثر على مدى تفهمهم مع بيئاتهم ومع من حولهم ومع ذواتهم ضغوط تمثل أحداث أو خبرات أو حالات أو مواقف أو عوامل محفزة تسبب الإجهاد النفسي والعصبي والبدني لهم؛ مما يكون له مردود سلبي على كافة جوانب حياة الطالب (محمد، وآخرون، ٢٠٢٤).

حيث يواجه ذوو صعوبات التعلم العديد من الضغوط النفسية سواء كانت ناتجة عن مشكلاتهم مع أسرهم، أو الناتجة عن فشلهم الأكاديمي وعدم تقبلهم من الآخرين، أو الناتجة عن خصائصهم المختلفة التي تسببها عليهم الصعوبات التي يعانون منها، كل هذه المشكلات التي يتعرضون لها بشكل مستمر تفرض عليهم العديد من الضغوط النفسية التي لا يستطيعون تحملها أو مواجهتها، الأمر الذي ينعكس بالسلب على توافقهم وحياتهم (خطاب، ٢٠٢١).

وقد تدفعهم هذه الضغوط النفسية للهروب من المدرسة، والشعور بعدم التوافق مع أسرهم ومجتمعهم. يعود ذلك لقصور في المهارات الانفعالية مثل العزلة عن الأقران، تدني مفهوم الذات، وصعوبة فهم مشاعر الآخرين. قد يصاب بعضهم بالاكنتاب نتيجة الرفض الاجتماعي، إلى جانب مشاكل في الدافعية والقلق حول قدراتهم، ويميلون إلى عزو مشكلاتهم لعوامل خارجية مثل الحظ، ويتوقعون الفشل حتى مع بذل الجهد (Ganson et al., 2003).

ويمكن أن يؤدي استمرار تعرض الطلاب ذوي صعوبات التعلم لتلك الضغوط إلى تأثيرات سلبية على صحتهم النفسية، مما يستدعي ضرورة التدخل السريع والفعال لتوعيتهم وتوجيههم نحو أساليب وطرق تساعد في التعامل مع الضغوط النفسية بشكل إيجابي. وتشمل مصادر الضغوط التي يواجهها هؤلاء الطلاب الأسرة، والمدرسة، والعلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى الضغوط الشخصية، وغالبًا ما يتعاملون معها باستراتيجيات سلبية (الدالي، وآخرين، ٢٠٢١؛ Hardiniet al., 2022).

ويمكن أن تلعب استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية دورًا حيويًا في قدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية وإدارتها بشكل فعال، ومن ثم تحقيق التوافق النفسي للطلاب؛ حيث يتمثل ذلك في التوازن بين متطلبات الموقف وقدراته النفسية الشخصية؛ فعندما تكون عملية المواجهة فعّالة، يشعر الطالب بصحة نفسية جيدة (العاتي، ٢٠٢٠؛ Wu et al., 2024).

يستخدم العديد من الطلاب استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية، ولكن لا توجد استراتيجية واحدة تناسب الجميع، كما أن بعض استراتيجيات مواجهة الضغوط إيجابية إقداميه والبعض الآخر سلبية إجمالية. فقد تنجح طريقة ما مع شخص معين، بينما تفشل مع آخر، بسبب تباين أنماط شخصياتهم ومستويات قدراتهم وخبراتهم السابقة، بالإضافة إلى طريقة تقييمهم للمواقف، كما أن استخدام الفرد للاستراتيجية نفسها قد يتغير من موقف لآخر (حامد، ٢٠٢١؛ Manley et al., 2024).

وقد تباينت آراء العلماء والباحثون حول تصنيف الاستراتيجيات الأكثر أهمية، حيث ترتبط هذه الاستراتيجيات بالموقف الضاغط وكيفية إدراك الفرد له في تلك اللحظة. يعتمد ذلك على نمط الشخصية والاختلافات الفردية، بالإضافة إلى تقييم الشخص للموقف وخبراته السابقة في التعامل مع الضغوط. بعض الأفراد يميلون إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط، بينما يفضل آخرون استراتيجيات سلبية. ولذلك، نظرًا لعدم وجود قاعدة ثابتة في اختيار استراتيجيات التعامل، يُفضل استخدام أساليب متعددة لتحقيق تكامل الفرد واتزانه، حيث يتمثل معيار هذا التصنيف في التوافق النفسي ورضا المجتمع (الزبيدي، ٢٠٢١).

وبشكل عام، يميل الطلاب ذوو صعوبات التعلم إلى استخدام أساليب سلبية في مواجهة الضغوط، مما يؤدي إلى انسحابهم من مواقف المنافسة والمشاركة، ويشعرهم بالإحباط والفشل، مما يزيد من عزلتهم. لذلك، يحتاجون إلى تعلم مهارات واستراتيجيات إيجابية تساعدهم في إدارة هذه الضغوط بشكل فعال (الدالي، وآخرين، ٢٠٢١؛ Bolla, 2014).

وبشكل عام يعد موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم واستراتيجيات مواجهتها من الموضوعات الحديثة نسبياً والتي لم تحظ بعد بالاهتمام الكاف؛ وتوجد حاجة لمزيد من الدراسات والبحوث سيما في البيئة العربية وفي دولة الكويت بشكل خاص. ومن ثم تأتي الدراسة الحالية للكشف عن الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في دولة الكويت. **مشكلة الدراسة:**

بحكم قرب الباحثون من ميدان صعوبات التعلم والطلبة ذوي صعوبات التعلم، لاحظوا وجود العديد من مجالات المشكلات النفسية التي يعاني منها هؤلاء الطلبة، وتعدد مصادر ما يواجهونه من ضغوط نفسية في البيئة المدرسية (مثل سوء معاملة معلمهم وضغوطهم المستمرة عليهم، وتتم زملاتهم وضعف قدرة هؤلاء الطلبة على الاندماج مع أقرانهم العاديين في علاقات اجتماعية طبيعية) أو في بيئتهم الأسرية (بسبب عدم فهم الوالدين لطبيعة صعوبة التعلم لديهم أو توقعاتهم العالية وغير الواقعية من الطلبة، والمقارنات المستمرة بينهم وبين أخواتهم وأقاربهم) أو في البيئة الاجتماعية بشكل عام؛ وهو ما دفع الباحثون إلى التفكير في استخدام منهجية علمية لدراسة مصادر وأنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة ذوي صعوبات التعلم، إضافة إلى الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة تلك الضغوط.

وتُبرز الدراسات السابقة التي أجريت في بيئات متنوعة وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية بمختلف أنواعها لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم مقارنة بأقرانهم العاديين كالضغوط الدراسية مثل الناجمة عن أداء الواجبات المنزلية، والأداء الأكاديمي والتسويق الدراسي، والقلق من الاختبار، والضغوط النفسية المتعلقة بأساليب معاملة الوالدين،

والضغوط النفسية المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية (Stein et al., 2024 ; Jabeen, & Rauf, 2023; Niazov et al.,2022; Katz et al.,2022; Anuar et al., 2021; Francis, 2020; Hinds, 2020; Alias et al.,2019; Santos et al.,2016; Geisthardt, & Munsch, 1996)

وبالرغم من وجود هذه الدراسات، إلا أنه هناك حاجة لمزيد من الدراسة في هذا الموضوع على ضوء عدة عوامل وهي: تباين أنواع صعوبات التعلم وما قد يرتبط بها من أنواع ضغوط نفسية معينة، وقلة الدراسات التي أُجريت-بحدود علم الباحثون الحاليين- عن الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في دولة الكويت بالتحديد، والحاجة إلى التركيز على دور بعض المتغيرات الشخصية للمشاركين مثل (الجنس، المرحلة الدراسية) في التأثير على الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم.

ومن ناحية أخرى، فإن هناك حاجة لمزيد من التعمق في دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يستخدمها الطلبة ذوي صعوبات التعلم لمواجهة الضغوط النفسية المتنوعة والراجعة إلى طبيعتهم وخصائصهم الشخصية؛ حيث لاحظ الباحثون بشكل عام أن الدراسات التي ركزت على الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة ذوي صعوبات التعلم لمواجهة الضغوط النفسية بوجه عام قليلة وبالأخص الدراسات التي استخدمت بيانات نوعية متعمقة للكشف عن طبيعة استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. واستناداً إلى ما تقدم، تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في "الحاجة إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم والاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهتها".

أسئلة الدراسة:

تركز الدراسة على الإجابة عن سؤال رئيسي مفاده "ما الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في دولة الكويت والاستراتيجيات المستخدمة لمواجهتها؟". ويتفرع من هذا السؤال الرئيس مجموعة الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظرهم؟

- ٢- هل تختلف الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم اختلافاً دالاً وفقاً لمتغيري الجنس، والمرحلة الدراسية؟
- ٣- ما استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يستخدمها الطلبة ذوي صعوبات التعلم؟
- أهمية الدراسة:**

يمكن تحديد أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- ١- من الناحية العلمية/الدراسة، تمثل هذه الدراسة إضافة مهمة إلى أدبيات الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم لقلة الدراسة التي أُجريت في هذا الموضوع بشكل عام وفي دولة الكويت بشكل خاص بحدود علم الباحثون الحاليين، كما تقدم الدراسة إضافة قوية من خلال استخدام منهجية الدراسة النوعي للكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يستخدمها الطلبة ذوي صعوبات التعلم وكيفية استخدامها لها.
- ٢- يمكن أن يستفيد الأخصائيون والمرشدون النفسيون والتربويين في دولة الكويت العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم من نتائج هذه الدراسة لتحديد أهم مصادر الضغوط النفسية، وكيفية تعامل الطلاب معها مما يساعد في بناء برامج إرشادية مناسبة.
- ٣- يمكن أن تكون هذه الدراسة ذات أهمية لمعلمي الطلبة ذوي صعوبات التعلم، وكذلك معلمي غرف المصادر لتحديد أهم مصادر الضغوط النفسية، ومن ثم تجنبها والتقليل من أثرها على الطلاب، فضلاً عن تدريبهم على أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط المناسبة والفعالة.
- ٤- قد تفيد هذه أولياء أمور الطلبة ذوي صعوبات التعلم من خلال إلقاء الضوء على دورهم في زيادة أو تقليص الضغوط النفسية على أبنائهم، فضلاً عن تحديد أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط التي قد تفيد أبنائهم.
- حدود الدراسة:**

تلتزم الدراسة بالحدود التالية:

- أ- **الحدود المكانية والبشرية:** تطبيق الدراسة على عينة من الطلبة ذوي صعوبات التعلم في محافظات دولة الكويت.

ب- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال العام الدراسي الحالي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

ج- حدود الموضوع: تم تطبيق الدراسة لتحديد أربعة مصادر للضغوط النفسية على الطلبة ذوي صعوبات التعلم وهي (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية)، كما اقتصرَت الدراسة على الاستراتيجيات الفعلية التي وظيفها الطلبة ذوي صعوبات التعلم لمواجهة هذه الضغوط، كما تضمنت الدراسة تأثير اثنين من المتغيرات الشخصية الخاصة بالطلبة (الجنس، المرحلة الدراسية).

مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية:

الضغط النفسي يعرف بأنه عبارة عن الاستجابة للأحداث والصعوبات التي يعيشها الفرد

في الحياة، والتي تسبب له انفعالات سلبية، وشعور بعدم الراحة، كما تسبب له المشكلات المختلفة، وتتطلب منه المواجهة ومضاعفة الجهد للتكيف والتأقلم معها (الشويات، ٢٠٢٠، ص ١٣). وتعرف الضغوط النفسية في هذه الدراسة بأنها حالة من التوتر النفسي والجسدي تحدث عندما يواجه الطلبة ذوي صعوبات التعلم تحديات أو مطالب تتجاوز قدراتهم أو تفوق موارد التأقلم المتاحة لديهم. تنتج هذه الضغوط عن مواقف حياتية متنوعة، مثل الضغوط الأكاديمية أو الأسرية أو الاجتماعية، وتؤدي إلى استجابة نفسية وجسدية يمكن أن تشمل القلق، الاكتئاب، الإرهاق، والتغيرات في السلوك. تختلف شدة وتأثير الضغوط النفسية بناءً على طبيعة المواقف وشخصية الطلاب، ويمكن أن تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية إذا لم يتم التعامل معها بفعالية. وتقاس الضغوط النفسية في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس الضغوط النفسية الذي أعده الباحثون لهذا الغرض والذي تضمن الأبعاد التالية (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية).

استراتيجيات مواجهة الضغوط:

تشير استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى مجموعة من الإمكانيات والقدرات التي يمتلكها الفرد ويوظفها للتوافق مع المواقف الضاغطة التي يواجهها من طرق المحيط

الخارجي (العاتي، ٢٠٢٠، ص ٤١). وفي الدراسة الحالية يتم تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أنها مجموعة من الطرق والأساليب التي يعتمد عليها الأفراد للتعامل مع لضغوط النفسية التي يواجهونها في حياتهم اليومية. تهدف هذه الاستراتيجيات إلى تقليل التأثير السلبي للضغوط وتحسين القدرة على التأقلم مع التحديات النفسية بغض النظر عن كون هذه الاستراتيجيات إيجابية أو سلبية في تأثيراتها على الضغوط النفسية فعلياً. وتقاس استراتيجيات مواجهة الضغوط في هذه الدراسة بطريقة نوعية وليس كمية من خلال تحليل البيانات الناجمة عن المقابلات الجماعية المركزة مع الطلاب ذوي صعوبات التعلم لتحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يستخدمونها فعلياً لمواجهة الضغوط النفسية.

الطلبة ذوي صعوبات التعلم:

صعوبات التعلم هي حالة عصبية تؤثر في قدرة الفرد على تخزين المعلومات أو معالجتها أو إنتاجها، مؤثرة في قدرة الفرد على القراءة والكتابة والتحدث والتهجئة والعمليات الحسابية والتعليل، ويمكن أن تؤثر في الانتباه والذاكرة والتأزر والمهارات الاجتماعية، وعند تقديم الدعم والتدخل المناسبين للطلاب ذوي صعوبة التعلم يستطيع عندها أن ينجح في المدرسة وأن يكون لديه مهنة ناجحة وفي بعض الأحيان متميزة في حياته اللاحقة (جانن وليمر، وبيرمي جونز، ٢٠١٤، ص ٣٣). ويعرف الباحثون الطلبة ذوي صعوبات التعلم بأنهم: الطلاب ذوو صعوبات التعلم هم أولئك الذين يظهرون تبايناً ملحوظاً بين مستوى ذكائهم العام ومستوى أدائهم الأكاديمي، ويعانون من مشكلات دائمة تؤثر على قدرتهم على تعلم واستخدام مهارات أكاديمية معينة مثل القراءة، والكتابة، والحساب، على الرغم من امتلاكهم لقدرات ذهنية طبيعية أو فوق الطبيعية. تختلف هذه الصعوبات من طالب إلى آخر، وقد تكون ناجمة عن اضطرابات في عمليات الإدراك، أو الانتباه، أو الذاكرة، أو اللغة.

ثانياً: مراجعة الأدبيات

يتضمن هذا القسم مراجعة الأدبيات وثيقة الصلة بموضوع الدراسة والمتغيرات، وتتضمن التكامل بين العرض النظري ونتائج الدراسات الميدانية المتعلقة بالضغوط النفسية على الطلبة ذوي صعوبات التعلم واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لديهم، وكذلك

إلقاء الضوء على المفاهيم النظرية التي تخص الطلبة ذوي صعوبات التعلم والضغط النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

مفهوم الطلبة ذوي صعوبات التعلم

يمكن تعريف صعوبات التعلم من ناحيتين:

– **التعريف الطبي:** يركز هذا التعريف على الأسباب العضوية لمظاهر صعوبات التعلم، والتي تتمثل في الخلل العصبي أو تلف الدماغ.

– **التعريف التربوي:** يركز على نمو القدرات العقلية بطريقة غير منتظمة، كما يركز على مظاهر العجز الأكاديمي للطفل، والتي تتمثل في العجز عن تعلم اللغة والقراءة والكتابة والتهجئة والتي لا تعود لأسباب عقلية أو حسية، وأخيرًا يركز التعريف على التباين بين التحصيل الأكاديمي والقدرة العقلية للفرد (بطرس، ٢٠٠٩، ص ١٩).

كما يشير مصطلح صعوبات التعلم وفقًا لتعريف آخر إلى مجموعة غير متجانسة من الأفراد ذوي ذكاء متوسط أو فوق متوسط يظهرون اضطرابًا في العمليات النفسية الداخلية، والتي يظهر أثرها في انخفاض مستوى أدائهم في مجال أو أكثر من المجالات النمائية (الانتباه، الإدراك، التذكر)، وربما ترجع الصعوبة لديهم إلى الخلل أو الاضطراب في وظائف نصفي المخ؛ المعرفية والانفعالية، كما أن هؤلاء الأفراد لا يعانون من مشكلات حسية سواء كانت سمعية أم بصرية أم حركية، وأنهم ليسوا متخلفين عقليًا ولا يعانون من حرمان بيئي سواء كان ثقافي أم اقتصادي أم تعليمي (العريشي، وآخرين، ٢٠١٣، ص ١٨).

ويمكن إبراز أهم ملامح تعريف الطلبة ذوي صعوبات التعلم في النقاط التالية:

– يقع مستوى الذكاء لمن لديهم صعوبات التعلم في المستوى المتوسط إلى المستوى المتفوق.

– تتدرج صعوبات التعلم من حيث الشدة من البسيطة إلى الشديدة.

– قد تظهر صعوبات التعلم في واحدة أو أكثر من العمليات العقلية كالانتباه والذاكرة، والإدراك، والتفكير، وكذلك اللغة الشفوية.

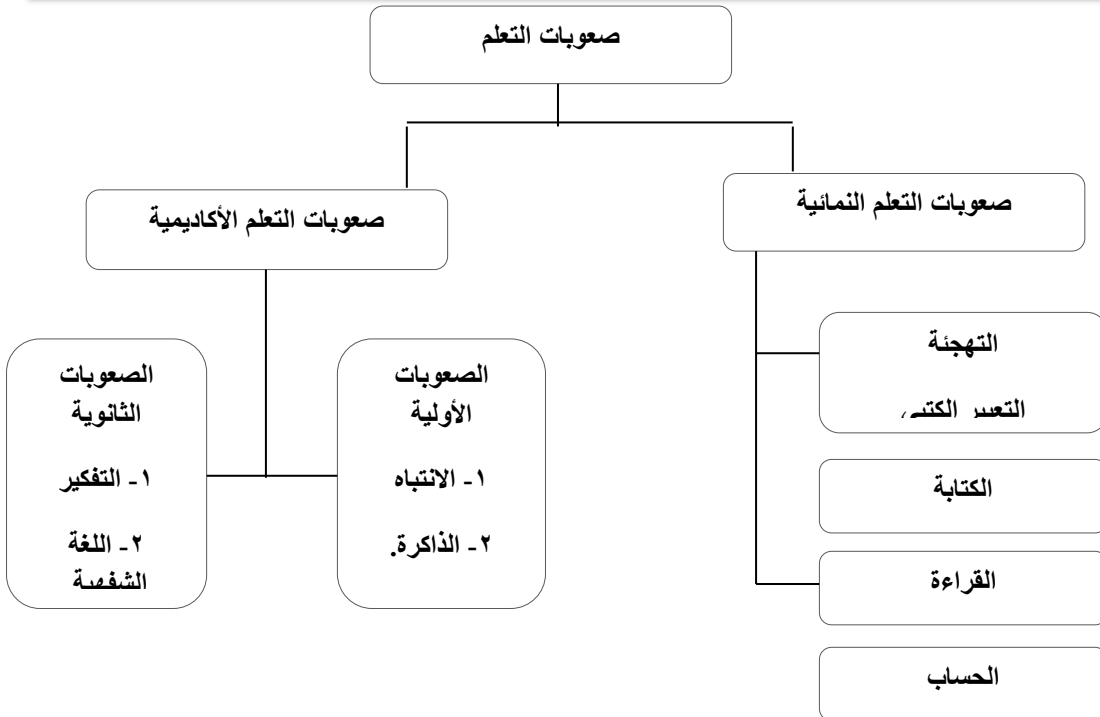
– تظهر على مدى حياة الفرد، فليست مقصورة على مرحلة الطفولة أو الشباب.

- قد تؤثر على النواحي المهمة كالنواحي الاجتماعية والنفسية والمهنية وأنشطة الحياة.
- قد تكون مصاحبة للتفوق أو الموهبة.
- قد تظهر بين الأوساط المختلفة ثقافياً واقتصادياً واجتماعياً.
- ليست نتيجة مباشرة لأي من الإعاقات المعروفة، أو تدنى الوضع الاقتصادي أو الاجتماعي أو الحرمان البيئي أو عدم وجود فرص للتعلم العادي (العزازي، ٢٠١٤، ص١٦).

أنواع الطلبة ذوي صعوبات التعلم

يمكن تقسيم أنواع صعوبات التعلم وفقاً لما يلي:

- ١- **صعوبات تعلم نمائية:** تتعلق بنمو القدرات العقلية والعمليات المسؤولة عن التوافق الدراسي للطالب وتوافقه الشخصي والاجتماعي والمهني وتشمل: (الانتباه-الإدراك، التفكير، التذكر، حل المشكلة (نبهان، ٢٠٠٨).
 - ٢- **صعوبات التعليم الأكاديمية:** تتمثل في الصعوبات المتعلقة بالقراءة، والكتابة، والتهجى والتعبير الكتابي، والتعبير الشفهي، والحساب (العريشي، وآخرين، ٢٠١٣).
- والشكل التالي يوضح تصنيف صعوبات التعلم.



شكل (١): تصنيفات صعوبات التعلم (المصدر: آل عزيز، ٢٠١٣، ص ٢٠)

خصائص الطلبة ذوي صعوبات التعلم

الطلبة ذوو صعوبات التعلم يتميزون بخصائص فريدة تتطلب اهتمامًا خاصًا من قبل المعلمين وأولياء الأمور. تتمثل هذه الخصائص في تباينات واضحة بين مستوى الذكاء العام للطلاب وأدائه الأكاديمي في مهارات مثل القراءة، الكتابة، والحساب. يواجه هؤلاء الطلبة تحديات في استخدام المهارات الأساسية رغم عدم وجود إعاقة حسية أو عقلية واضحة. وفيما يلي إلقاء مزيد من الضوء على مختلف جوانب خصائص الطلبة ذوي صعوبات التعلم.

تتمثل الخصائص الجسمية لذوي صعوبات التعلم فيما يلي: (محمود، ٢٠١٠،

ص ٢٦).

- معدل نموهم الجسدي أقل في تقدمه عن متوسط نمو أقرانهم العاديين.
- أقل طولًا ووزنًا وأقل تناسقًا مع أقرانهم العاديين.
- أقل نشاطًا وحيوية من الأطفال العاديين.

- قد يبدون في بعض الأحيان أطول قامة وأضخم بنية من أقرانهم في نفس الصف الدراسي. وتتمثل الخصائص المعرفية في انخفاض التحصيل الواضح في واحدة أو أكثر من المهارات الأكاديمية الأساسية المتمثلة في القراءة، والكتابة، والحساب (النجار، ٢٠١٧).

أما الخصائص اللغوية: فقد يعاني ذوو صعوبات التعلم من صعوبات في اللغة الاستقبالية واللغة التعبيرية، كما يمكن أن يكون كلام الشخص الذي يعاني من صعوبات التعلم مطوًلاً ويدور حول فكرة واحدة أو قاصراً على وصف خبرات حسية، هذا بالإضافة إلى مشكلة فقدان القدرة المكتسبة على الكلام وذلك بسبب إصابة الدماغ (متولي، والقحطاني، ٢٠١٦).

والخصائص السلوكية لذوي صعوبات التعلم والمشكلات المرتبطة بها قابلة للتحديد والتمييز على الرغم من تباين أنماط هذه المشكلات لدى أفراد هذه الفئة، إلا أن هناك خصائص سلوكية مشتركة يشبع تكرارها وتواترها لديهم وترتبط بنمط الصعوبة النوعية، التي تمثل فئات فرعية أو نوعية داخل مجتمع ذوي صعوبات التعلم، ومن ثم فهي تمثل نقطة البداية في أي برنامج للكشف عنهم وتصنيفهم (العريشي، وآخرين، ٢٠١٣).

مفهوم وخصائص الضغوط النفسية

تعد الضغوط النفسية من أهم المفاهيم المحورية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وتتعدد التعريفات التي تم تقديمها لمفهوم الضغوط النفسية والتي تتضمن الكثير من العناصر المشتركة فيما بينها والتي استقر عليها العلماء والمنظرون خلال عقود من الدراسة في هذه البنية النفسية المحورية.

إن الضغط النفسي يشير مفهومه إلى الاستجابة الفيزيولوجية والنفسية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الخارجية التي يواجهها بعض الأفراد (العاتي، ٢٠٢٠، ص ٢٧). والضغوط النفسية وفقاً لتعريف آخر هي الحالة الناجمة عن إدراك الفرد بوجود متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته سواء الشخصية أو الاجتماعية أو الدراسية مما يؤدي إلى

ظهور استجابات وردود أفعال سلوكية وفسولوجية وانفعالية لا توافقية (حامد، ٢٠٢١، ص ١٨).

ويمكن تعريف الضغوط النفسية كحالة يمر بها الفرد حينما لا يكون هنالك انسجام بين المهام المدركة والقدرة المدركة على التوافق، وهو الميزان بين كيف يرى الفرد المهام وكيف يعتقد أن باستطاعته التوافق مع تلك المهام، ما يحدد شعوره بعدم وجود ضغوط أو شعوره بالضغوط الإيجابية أو بالضغوط السلبية (لوكر، وجريسون، ٢٠١٤، ص ٣٦). وفي ضوء هذه التعريفات وبعض المصادر الأخرى (أبيو، ٢٠٢٠؛ شاهين، ٢٠١٨؛ مجلي، ٢٠١١؛ أبو الحصين، ٢٠١٠)، يمكن استخلاص أهم الخصائص التي تميز الضغوط النفسية كما يلي:

١. تحدث الضغوط النفسية عندما يدرك الفرد الضغوط البيئية أو الداخلية على أنها تهديد، ويعتمد ذلك على كيفية تفسير الشخص لهذه الضغوط.
٢. تتسم الضغوط بتغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، مما يؤدي إلى سلوك لفظي وحركي غير متوافق.
٣. يمكن أن تنشأ الضغوط من مثيرات سارة أو مؤلمة، إلا أن الضغوط الناتجة عن الخبرات غير السارة تكون أكثر شيوعاً.
٤. قد تدفع الضغوط النفسية الأفراد للتحرك والتكيف، مما يعزز من قدراتهم العقلية والنفسية.
٥. الطبيعة الديناميكية للضغوط النفسية: فالضغوط النفسية ليست ثابتة، وتتأثر بعدة عوامل، مثل الوعي الذاتي، والمستوى الاقتصادي، والثقافة.
٦. عمومية الضغوط النفسية: رغم وجود فروق فردية، فإن هناك ظروفًا تجعل الجميع معرضين للشعور بالضغوط النفسية.
٧. عادةً ما ترتبط الضغوط النفسية بخبرات سلبية أو مثيرات غير متوقعة من البيئة، وقد لا يمكن التحكم فيها.
٨. قد تمثل الضغوط النفسية علامات على تكيف الفرد؛ فالمطالب المتناسبة مع القدرة تؤدي إلى التكيف، بينما المطالب الزائدة تؤدي إلى سوء التكيف.

مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم

يواجه الطلبة ذوي صعوبات التعلم العديد من أنواع ومصادر الضغوط النفسية التي تنشأ بالتزامن مع مواجهة مختلف تحديات الحياة في ظل ما يعانونه من صعوبات تعلم سواء في البيئة الصفية والمدرسية، أو البيئة الأسرية والعائلية، أو حتى في المجتمع ككل.

ومن خلال مراجعة الأدبيات (الدالي وآخرين، ٢٠٢١؛ الحسون، ٢٠٢١؛ القحطاني، والقحطاني، ٢٠٢١؛ الربيعان، ٢٠٢٠؛ أبو غازي، وعربي، ٢٠١٦؛ العبري، ٢٠١٦؛ خطاب، ٢٠١٤؛ القبطان، ٢٠١١؛ جميل، ٢٠١٣؛ الظفيري، وابن جدعان، ٢٠١٠؛ البراك، ٢٠٠٦؛ الإمام، ٢٠٠٥؛ عبد الرحيم، وبشاي، ١٩٩١؛ Alizade et al., 2024; Jabeen & Rauf, 2023; Jena, 2020; Arthur, 2007) تصنيف أهم مصادر الضغوط النفسية على الطلبة ذوي صعوبات التعلم في الفئات التالية:

١- **الضغوط الأكاديمية:** يواجه الطلاب ذوو صعوبات التعلم ضغوطاً نفسية كبيرة في المدرسة نتيجة الفشل في التحصيل الأكاديمي والتكيف مع متطلبات البيئة المدرسية. يتعرض هؤلاء الطلاب للضغط الناتج عن عدم قدرتهم على تحقيق التوقعات الأكاديمية المطلوبة، مما يؤدي إلى تدني درجاتهم والتحصيل الضعيف. يؤثر هذا الفشل المستمر على ثقتهم بأنفسهم ويعزز شعورهم بالإحباط، حيث يجدون صعوبة في مواجهة التحديات الأكاديمية بنجاح، وقد يتعرضون للعقوبات البدنية أو النفسية من قبل المعلمين، مما يزيد من إحساسهم بالضيق وعدم الرضا عن حياتهم المدرسية.

٢- **الضغوط الاجتماعية:** يتمثل هذا النوع من الضغوط في التفاعل الاجتماعي مع رفاق الفصل والمجتمع المدرسي. غالبًا ما يشعر الطلاب ذوو صعوبات التعلم بالنزب والسخرية من زملائهم بسبب فشلهم الأكاديمي، ما يؤدي إلى الإحباط والقلق والشعور بعدم الأمان. يُحرم هؤلاء الطلاب من فرص المشاركة الاجتماعية بشكل طبيعي، مما يزيد من شعورهم بالعزلة والانطواء، ويؤثر سلبيًا على تقديرهم لذاتهم وتوقعاتهم للمستقبل.

٣- **الضغوط الشخصية:** يعاني الطلبة ذوي صعوبات التعلم من مشكلات تتعلق بثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذاتهم. الفشل المتكرر يجعلهم يشعرون بالعجز عن مواجهة التحديات،

ما يؤدي إلى انخفاض في مفهوم الذات وتوقع الفشل المستمر. يحاول بعض الطلاب بذل جهود إضافية لتغيير هذه التوقعات، لكن الإحساس بالفشل وانخفاض القيمة الذاتية غالبًا ما يكون له تأثير نفسي عميق، مما يؤدي إلى تراجع الدافعية والطموح.

٤- **الضغوط الأسرية:** يتعرض الأطفال لضغوط أسرية نتيجة التوتر والإجهاد الناجم عن التحديات التي تفوق قدراتهم والتوقعات العالية من جانب الوالدين والمقارنة المستمرة بينهم وبين إخوتهم. غالبًا ما يشعرون بعدم الرضا عن حياتهم الأسرية. وفي كثير من الأحيان تجهل الأسرة متطلبات واحتياجات هؤلاء الطلبة وطبيعة الصعوبة لديهم.

وتقدم الدراسات التالية أدلة ميدانية على أنواع الضغوط النفسية الأكاديمية والاجتماعية والشخصية والأسرية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم.

هدفت دراسة العمايرة، والقمش (٢٠٢٣) إلى الكشف عن الضغط النفسي وعلاقته بالسيطرة الدماغية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في مدينة السلط. وتم استخدام المنهج البحث الوصفي الارتباطي، وطُبقت الدراسة على عينة قوامها (٢١٥) من طلبة ذوي صعوبات التعلم في مدينة السلط. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس السيطرة الدماغية، وكذلك استبيان الضغط النفسي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم، وظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية الأكاديمية، وكذلك أشارت النتائج إلى أن أنماط السيطرة الدماغية الشائعة لدى عينة الطلبة ذوي صعوبات التعلم كانت نحو النمط الأيمن، وتبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية وأنماط السيطرة الدماغية لدى العينة وباتجاه سلبي، وبينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا لمستوى الضغوط النفسية وأنماط السيطرة الدماغية لدى الطلبة وفقًا لمتغير الجنس، وفي ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج أوصت الدراسة بضرورة وضع برامج تعليمية تساعد الطلبة على مواجهة الضغوط النفسية.

وهدف دراسة (Jabeen and Rauf (2023 إلى الكشف عن العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والضغوط الأكاديمية لدى الأطفال والمراهقين ذوي صعوبات التعلم النوعية وغير النوعية. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحثان منهج مسحي كمي مع تصميم بحثي مقارنة على عينة قوامها (٦٠) من الطلبة ذوي صعوبات التعلم والعاديين

ممن تتراوح أعمارهم بين (٦ و ١٧) عامًا في مدينة كراتشي، باكستان. تم جمع البيانات باستخدام مقياس الدعم الاجتماعي المدرك المتعدد الأبعاد ومقياس الضغوط الأكاديمية. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الدعم الاجتماعي المدرك والضغوط الأكاديمية لدى طلاب المجموعتين لصالح الطلبة ذوي صعوبات التعلم، كما وُجدت علاقة ذات دلالة إحصائية سلبية بين مستويات الدعم الاجتماعي المدرك والضغوط الأكاديمية.

وهدفت دراسة الحسون (٢٠٢١) إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها ذوي صعوبات التعلم وتحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عامة ولدي ذوي صعوبات التعلم خاصة. وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي القائم على تحليل المحتوى للأدبيات السابقة، ومن خلال هذه الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج لعل من أبرزها أن الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم تتمثل في شعورهم بالفشل وقصور قدراتهم في استيعاب مناهجهم الدراسية واستذكارها وشعورهم بالنقص أمام التوقعات الوالدية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود عدد من النظريات الهامة في تفسير الضغط النفسي كنظرية المواجهة والهروب، ونظرية سيالي، ونظرية التقدير المعرفي لازاروس. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمواجهة الضغوط النفسية وهي الاستراتيجيات الإيجابية وتتمثل في الأساليب التي يمكن أن يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها، أو اتباع الاستراتيجيات السلبية وتتمثل في الأساليب التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة. وتضمنت الدراسة عدة توصيات وهي ضرورة تقديم برامج تدريبية وندوات لأسر ذوي صعوبات التعلم لتأهيلهم حول كيفية معالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها أبنائهم، وعمل دراسات تطبيقية حول أخطر الضغوط النفسية التي يتعرض لها ذوي صعوبات التعلم وسبل علاجها، وضرورة زيادة الخدمات الصحية والتأهيلية النفسية المقدمة لذوي صعوبات التعلم.

وهدفت دراسة (Jena 2020) إلى دراسة تصورات الطلبة ذوي صعوبات التعلم عن الضغوط النفسية ذات الطابع الأكاديمي. استخدمت الدراسة منهج الدراسة الوصفي بالتطبيق على عينة قوامها (١٢٠) من الطلبة ذوي صعوبات التعلم (٦٠ طالبًا ذكرًا،

و ٦٠ طالبة أنثى) يدرسون في الصف العاشر، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من منطقة بالاسور (أوديشا). تم جمع البيانات باستخدام قائمة فحص صعوبات التعلم التي أعدها فرزان وآخرون في عام ٢٠١٤، ومقياس الضغوط الأكاديمية من إعداد سينا وآخرون لعام ٢٠٠١. كشفت النتائج عن علاقة ارتباطية موجبة بين صعوبات التعلم والضغوط الأكاديمية، تشير إلى أن الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم قد يواجهون ضغوطاً أكاديمية أعلى. بينما لم تقف الدراسة على فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغيري الجنس ومنطقة الإقامة.

وهدف دراسة (Alqahtani 2016) إلى الكشف عن الضغوط المدرسية التي تواجهها الفتيات ذوات صعوبات التعلم في المدارس السعودية، فضلاً عن تحديد كيفية استجابة هؤلاء الفتيات لمسببات الضغوط المدرسية. استخدمت الدراسة نظرية المواجهة لـ Lazarus و Folkman كإطار عمل نظري موجه. تم استخدام منهج الدراسة النوعي، وتم تطبيق الدراسة على خمس فتيات تتراوح أعمارهن بين (٨ و ١١) عاماً في أربع مدارس سعودية. تم جمع البيانات من خلال مقابلات مع الفتيات وذويهن ومعلميهن. وقد تم دعم بيانات المقابلات بملاحظات تمت في البيئة الصفية والمدرسية. أشارت النتائج إلى أن سلوكيات إساءة المعاملة من قبل المعلمين تجاه هؤلاء الفتيات كانت من أكثر مجالات الضغط شيوعاً والتي كان لها الأثر السلبي الأكبر. كما تم تحديد العلاقات السيئة مع الطالبات الأخريات كمصدر مهم للضغط. بالإضافة إلى ذلك، كان نموذج المواجهة لـ Lazarus و Folkman مفيداً في توضيح كيفية استجابة الفتيات ذوات صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية للضغوط المدرسية.

وتمثل الهدف من دراسة الظفيري، وابن جدعان (٢٠١٠) في تحديد العلاقة بين شدة ضغوط الوالدية وبين وجود الطفل من ذوي صعوبات التعلم، وتحديد ما إذا كان جنس الابن وجنس الوالد يحدث فرقاً في شدة هذه الضغوط. كذلك فإن الدراسة تهدف إلى التعرف على مدى التصاحب بين ضغوط الوالدية المتصلة بالطفل وضغوط الوالدية المتصلة بالوالد. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٨) من الطلبة ذوي صعوبات التعلم، وكذلك مجموعة من الطلبة العاديين. ولجمع

البيانات تم استخدام اختبار رسم الرجل لجودانيف- هاريس للذكاء أعداد كمال مرسي لعام ١٩٩٣، واختبار الذكاء غير اللغوي إعداد محمد غالي ورجاء أبو علام لعام ١٩٨٥، كما تم تطبيق اختبار تحصيلي في مهارات القراءة للصف الرابع الابتدائي والمقنن على البيئة البحرينية. وكذلك تم تطبيق مقياس ضغوط الوالدية تأليف أبيدين (الصورة السادسة) لعام ١٩٨٣. وبينت النتائج أن آباء وأمهات التلاميذ ذوي الصعوبات كانوا الأكثر عرضة لضغوط الوالدية من آباء وأمهات العاديين في جميع أبعاد الدراسة عدا البعد المتعلق بالتقلب المزاجي الذي ظهر من خلاله زيادة شدة ضغوط الوالدية لدى آباء وأمهات العاديين مقارنة بآباء وأمهات التلاميذ ذوي الصعوبات، وأن الآباء هم الأكثر عرضة لضغوط الوالدية مقارنة بالأمهات، وذلك في جميع أبعاد الدراسة عدا الأبعاد المتعلقة بإمكانية تقبل الطفل وتعزيز الطفل لوالديه. كما أوضحت النتائج أن آباء وأمهات التلاميذ (الذكور) هم الأكثر عرضة لضغوط الوالدية مقارنة بآباء وأمهات التلميذات، وذلك في جميع أبعاد الدراسة عدا الأبعاد المتعلقة بكثرة الإزعاج والإلحاح والتقلب المزاجي والقابلية للتشتت وتعزيز الطفل لوالدية والإحساس بالكفاءة. بالإضافة إلى ذلك، فقد وجدت الدراسة أن مقدار الفروق بين الآباء والأمهات يعتمد في بعض الأحيان على جنس التلميذ وفي بعضها الآخر على شدة الصعوبات. وبينت النتائج أيضا أن العلاقة بين شدة ضغوط الوالدية المتصلة بخصائص الوالدين وشدة ضغوط الوالدية المتصلة بخصائص الطفل أقوى لدى ذوي الصعوبات بالمقارنة مع العاديين.

تعقيباً على هذه الدراسات، يمكن تحديد الفجوات الدراسية المتعلقة بالضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم التي تستدعي إجراء دراسات أخرى، فمن الملاحظ عدم وجود أي دراسات سابقة في البيئة الكويتية. كما نجد أن بعض الدراسات ركزت على الضغوط الأكاديمية، مثل دراسة العميرة والقمش (٢٠٢٣) ودراسة Jena, (2020)، بينما ركزت دراسات أخرى على الضغوط المدرسية والاجتماعية، مثل دراسة (Alqahtani, 2016). وفي هذا السياق، توجد حاجة لدراسة تتناول الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم من منظور أكثر شمولاً. كما توجد حاجة لدراسة تأثيرات

متغيرات مثل الجنس، والمرحلة العمرية على الضغوط النفسية. وفي الفجوات الدراسية التي تسعى الباحثون للتغلب عليها من خلال الدراسة الحالية.

مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط:

تُعرف استراتيجيات المواجهة بأنها عملية إعادة إدراك وتقييم وتكيف تحدث كرد فعل للضغوط، وتهدف إلى مقاومة الضغوط والتخفيف من الآثار السلبية المرتبطة بها، فالأفراد ليسوا دائماً ضحايا مستسلمين وسلبيين للمواقف الضاغطة التي يواجهونها، فهم عادة يحاولون تقليل أو تخفيف الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو السلوك بطرق متعددة، بمعنى مواجهتها، والأفراد يواجهون الضغوط بطرق متنوعة، بعضها ناجح والبعض الآخر أقل فعالية وتأثيراً (الخفاف، ٢٠١٩، ص ٥٥).

وتعرف أساليب مواجهة الضغوط بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الديناميكية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها، كما تُعرف بأنها لطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم (النوايسة، ٢٠١٣، ص ٨٢).

أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط

إن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أصبحت ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم كون أن الأفراد يواجهون بشكل مستمر مواقف ضاغطة معقدة، وهي عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط، فالفرد يسعى دائماً لتجاوز تلك الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، بلجوءه إلى هذه الأساليب سواء المركزة على المشكلة أو المركزة على الانفعال أو كلاهما، فاستراتيجيات المواجهة تساعد الأفراد كثيراً على خفض القلق وخاصة عندما يواجهون الكثير من المواقف الضاغطة، فاستخدامها هو مناورة مناسبة لتحقيق التوازن الداخلي للإنسان. وقديماً قيل: "لا يفزع الناس من الأشياء ذاتها، ولكن من الأفكار التي ينسجونها حولها". فاختلاف الأشخاص ينتج عنه اختلاف في رد الفعل الناتج عن الضغوط التي حدثت، وذلك يقود

إلى أسلوب التعامل المناسب مع هذه الضغوط حسب طبيعتها (مكناسي، وقدور، ٢٠٢٣، ص ١٣١).

ولأساليب مواجهة الضغوط دور توافقي ووقائي إزاء الوضعية الضاغطة، بالإضافة إلى وظيفة تقييم كل ما يجب فعله تجاه المواقف، فإذا استقر التقييم أنه بالإمكان السيطرة على الموقف فإن المواجهة هنا تركز على المشكل، أما إذا نتج عن التقييم بأنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا تركز المواجهة على الانفعال (العاتي، ٢٠٢٠، ص ٧٤).

خصائص استراتيجيات مواجهة الضغوط

تعد استراتيجيات مواجهة الضغوط جزءاً مهماً من عملية تكيف الأفراد مع الظروف المحيطة بهم. فهي لا تتعلق فقط بالجهود الناجحة، بل تشمل كل المحاولات التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط، سواء كانت فعالة أم لا. الهدف من هذه الاستراتيجيات هو التقليل من الضغوط أو تجنبها أو تحملها أو السيطرة عليها. وفيما يلي خصائص استراتيجيات مواجهة الضغوط: (مكناسي، وقدور، ٢٠٢٣؛ الزبيدي، ٢٠٢١؛ مرجان، ٢٠١٧؛ زروال، ٢٠١٠؛ السهلي، ٢٠١٠؛ حمودة، ٢٠٠٦)

– يتبنى الفرد ذاته استراتيجيات مواجهة الضغوط ولا يملئها عليه أحد.
– تستهدف استراتيجيات مواجهة الضغوط مع الموقف الضاغط.
– تتسم استراتيجيات مواجهة الضغوط بقابلية للتغيير والتعديل وفقاً لتغير المواقف الضاغطة.

– تتمحور استراتيجيات مواجهة الضغوط حول المشكلة أو التحكم في الانفعال.
– قد تكون استراتيجيات مواجهة الضغوط ظاهرة مثل الابتعاد عن المشكلة أو ضامرة/ضمنية مثل التفكير الإيجابي.

– تتسم بأنها متنوعة بطبيعتها، وتشمل جوانب معرفية أو سلوكية أو انفعالية.
– تتسم استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها معقدة ومتداخلة مع بعضها البعض.

- ترتبط المواجهة بتقييم القدرة على تغيير الموقف: إذا أمكن حل المشكلة، تركز الاستراتيجية على حل المشكل، وإذا لم يكن هناك شيء يمكن القيام به، تركز على جوانب أخرى.

- بعض الاستراتيجيات ثابتة نسبياً مثل التفكير الإيجابي، بينما يتغير الدراسة عن دعم اجتماعي بناءً على السياق الاجتماعي.

- تعتمد فعالية أي استراتيجية على نوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية للفرد.

استراتيجيات مواجهة الضغوط في ضوء نظرية التقدير المعرفي

نشأت نظرية التقدير المعرفي لـ ريتشارد لازاروس "نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين، الأولى تتضمن تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط والثانية هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (الخفاف، ٢٠١٩).

ينقسم التقدير المعرفي للضغوط عند لازاروس إلى مرحلتين: الأولى تتضمن التقييم الأولي، حيث يقيم الفرد الموقف الخارجي لمعرفة ما إذا كان يشكل تهديداً أو تحدياً سواء بإيجابية أو سلبية. الثانية، التقييم الثانوي، حيث يقيم الفرد موارده وقدرته على مواجهة التحدي. يعتمد هذا التقدير على إدراك الفرد للضغوط، إذ قد يكون حدث ما ضاغطاً لشخص وغير ضاغط لآخر، وهذا ما يسميه لازاروس بالتقدير المعرفي (الخفاف، ٢٠١٩).

ومن وجهة نظر الباحثون الحاليين، تعد نظرية التقدير المعرفي لريتشارد لازاروس من النظريات المهمة في تفسير الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها، وهي مفيدة بشكل خاص عند تطبيقها على الطلبة ذوي صعوبات التعلم. هؤلاء الطلبة غالباً ما يواجهون تحديات تعليمية وضغوطاً أكاديمية تفوق ما يواجهه أقرانهم، ما يجعل عملية التقدير المعرفي حاسمة في استجاباتهم لهذه المواقف. تنص النظرية على أن الضغوط تنشأ نتيجة لتناقض بين متطلبات الفرد وقدراته، ويتم التفاعل مع هذا التناقض من خلال مرحلتين:

التقييم الأولي، حيث يدرك الطالب أن المهمة أو التحدي الذي يواجهه قد يكون مصدر ضغط، والتقييم الثانوي، حيث يقيم قدراته وموارده الشخصية لمواجهة هذا التحدي. بالنسبة للطلبة ذوي صعوبات التعلم، تتعدد مصادر الضغوط لتشمل بالإضافة إلى الضغوط الأكاديمية مثل الامتحانات والواجبات المدرسية، الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء والضغوط الأسرية. العلاقات الاجتماعية قد تشكل تحدياً لهؤلاء الطلبة، إذ قد يشعرون بالعزلة أو عدم القبول بين أقرانهم، مما يفاقم شعورهم بالضغط. التقدير الأولي يساعدهم على تحديد مدى تهديد هذه العلاقات على صحتهم النفسية، بينما التقدير الثانوي يمكنهم من تقييم كيفية التكيف مع هذه الضغوط، سواء من خلال تحسين مهارات التواصل أو طلب الدعم من أفراد الأسرة أو المعلمين. أما الضغوط الأسرية، فقد تنشأ نتيجة توقعات مرتفعة من الأهل أو شعور الطالب بالعبء من أجل تحقيق إنجازات معينة، وهنا يلعب التقدير المعرفي دوراً في مساعدة الطالب على تحديد التهديدات الناجمة عن هذه الضغوط وإيجاد وسائل تكيف فعالة. وتشير هذه النظرية إلى أن استجابة كل طالب للضغط قد تختلف بناءً على إدراكه الشخصي للحدث، ما يعني أن الطالب الذي يدرك الضغوط كفرصة للتحدي قد يستخدم استراتيجيات تكيف أكثر فعالية، في حين أن الطالب الذي يشعر بأن هذه الضغوط تفوق قدراته قد يعاني من تأثيرات سلبية أكبر. وفي الدراسة الحالية يتم تبني هذه النظرية كإطار عمل مرجعي لدراسة الضغوط النفسية على الطلبة ذوي صعوبات التعلم واستراتيجيات مواجهتها.

تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط

تتعدد تصنيفات أساليب المواجهة، فمنها ما صُنف على أساس معرفي كتصنيف كل من "فلكمان ولازاروس" Folkman & Lazarus ومنها ما صُنف على أساس سلبي وإيجابي كتصنيف "هولاهان وموس" Holahan & Moos، أما "موس وبيلينجر" Moos & Billinger فقد صنفها تبعاً للهدف إلى واجهة متركزة على تقدير الموقف ومواجهة متركزة على المشكلة في حد ذاتها، ومواجهة متركزة في الانفعال أما "لويس وفريدنبرغ" Frydenberg & Lewis فقد قسمها إلى مواجهة منتجة وظيفية وغير منتجة تعتبر غير وظيفية (حساني، ٢٠١٥، ص ٣٩).

وفي ضوء الاطلاع على التصنيفات المتعددة التي عرضها كل من (العزي، ٢٠٢٢؛ أيو، ٢٠٢٠؛ أبو العيش، ٢٠١٦؛ سليمان وآخرين، ٢٠٢٠؛ النوايسة، ٢٠١٣؛ الضريبي، ٢٠١٠)، يمكن تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط على النحو التالي:

أولاً: استراتيجيات المواجهة الإيجابية (التصدي المباشر للضغوط)

تعتمد هذه الاستراتيجيات على مواجهة الضغوط بشكل نشط من خلال محاولة فهمها والتكيف معها أو إيجاد حلول فعالة. يُظهر الأفراد الذين يستخدمون هذه الاستراتيجيات توجهًا نحو التعامل مع المشكلات بشكل مباشر وإيجابي، وهي تشمل:

- ١- **التحليل المنطقي:** تفكيك الموقف الضاغط إلى عناصره الأساسية وفهم الأسباب والنتائج الممكنة، مما يساعد على تقليل الغموض وزيادة القدرة على التحكم بالموقف.
- ٢- **إعادة التقييم الإيجابي للموقف:** إعادة تفسير الموقف الضاغط بشكل إيجابي، في محاولة الدراسة عن الجوانب المفيدة أو الدروس المستفادة، والوصول لحل مناسب.
- ٣- **الدراسة عن السند الاجتماعي:** استراتيجية يعتمد فيها الفرد على الآخرين للحصول على الدعم النفسي والعاطفي والمساعدة العملية عند مواجهة الضغوط. تتضمن هذه الاستراتيجية اللجوء إلى الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء أو المتخصصين، وتلقي الدعم أو النصائح، أو حتى الحصول على مساعدة فعلية لحل المشكلة.
- ٤- **حل المشكلة:** يتجه الفرد نحو اتخاذ إجراءات محددة لحل المشكلة مباشرة، من خلال تحليل الخيارات المتاحة واختيار الأنسب للتنفيذ. تعد هذه الاستراتيجية الأكثر فعالية في التخفيف من الضغوط على المدى الطويل.

ثانيًا: استراتيجيات المواجهة الإيجابية (تجنب الضغوط)

تركز هذه الاستراتيجيات على الابتعاد عن الموقف الضاغط أو التخفيف من الضغوط النفسية دون محاولة التعامل معها بشكل مباشر. تعتمد هذه الاستراتيجيات على تجنب المشكلة أو الهروب منها مؤقتًا، مما قد يوفر راحة نفسية قصيرة الأمد لكنه لا يحل المشكلة أو الضغوط التي يتعرض لها الفرد بشكل جذري. تشمل هذه الاستراتيجيات:

١- **الإحجام المعرفي:** يتجنب الفرد التفكير في الموقف الضاغط بشكل متعمد، من خلال تشتيت الانتباه أو الانشغال بأمر آخرى، بهدف تقليل المشاعر السلبية المرتبطة بالضغط.

٢- **التقبل الاستسلامي:** يتكيف الفرد مع الموقف الضاغط دون محاولة تغييره، حيث يستسلم للأمر الواقع ويقبل الأمور كما هي، مما قد يوفر شعوراً مؤقتاً بالراحة ولكنه قد يؤدي إلى الإحباط على المدى الطويل.

٣- **الدراسة عن الإثبات أو المكافآت البديلة:** يلجأ الفرد إلى أنشطة أخرى توفر له الشعور بالإشباع والراحة بعيداً عن الموقف الضاغط، مثل ممارسة الهوايات أو الترفيه، دون أن يتعامل مباشرة مع أصل المشكلة.

٤- **التنفيس والتفريغ الانفعالي:** يعبر الفرد عن المشاعر السلبية المرتبطة بالضغط من خلال التحدث عنها أو ممارسة أنشطة جسدية مثل الرياضة أو البكاء، مما يساعد على تخفيف التوتر النفسي بشكل مؤقت ولكنه لا يغير الموقف الأساسي.

٥- **الإنكار:** تتضمن هذه الاستراتيجية تجاهل الضغوط وإنكار وجودها. يتصرف الفرد وكأن المشكلة لم تحدث على الإطلاق، مما قد يوفر راحة نفسية مؤقتة، ولكن على المدى الطويل قد يؤدي إلى تصاعد المشكلة.

٦- **الفكاهة (الدعابة):** تتضمن هذه الاستراتيجية استخدام الفكاهة للتعامل مع الضغوط. من خلال التعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة مرحة وخفيفة، يمكن للفرد أن يقلل من حدة التوتر ويعزز المشاعر الإيجابية.

استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يستخدمها الطلبة ذوي صعوبات التعلم

يُعد الدراسة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يوظفها الطلبة ذوي صعوبات التعلم من الموضوعات الحديثة نسبياً والتي لم تلقى بعد الاهتمام الكاف من الباحثون في الصحة النفسية وعلم النفس، وتوجد حاجة لمزيد من الدراسات والبحوث في هذا الموضوع سيما في دولة الكويت. وفيما يلي عرض لبعض الدراسات العلمية المتاحة حول استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم.

هدفت دراسة الدالي، وسالم، والشورى (٢٠٢١) إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، والكشف عن فعاليته. واتبعت الدراسة منهجية البحث شبه التجريبي قائمة على التصميم القبلي والبعدي والتتبعي لمجموعتين (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة). وتمثلت عينة الدراسة من عينة من طلاب الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم قوامهم (٤٠) طالبًا وطالبة مقسمين إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المصفوفات المتتابعة المعياري المطور لجون رافن (SPM)، واختبار الفرز العصبي السريع (QNST)، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم، كما تم إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. وبينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، واستمرار فعاليته بعد فترة من التطبيق.

وهدف دراسة Bagnato (2020) إلى تحديد ما إذا كانت هناك فروق بين الطلبة ذوي صعوبات التعلم والطلبة العاديين في استراتيجيات مواجهة الضغوط التي قد تكون وظيفية لحل المواقف الإشكالية التي يتعرضون لها. استخدمت الدراسة منهج البحث المقارن، واشتملت عينة الدراسة على (٦٤) طفلًا في إيطاليا ممن تتراوح أعمارهم بين (٨ و١١) عامًا تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين منهم (٣٢) طفل من ذوي صعوبات التعلم، و(٣٢) طفل من العاديين. وقد أوضحت النتائج أن الأطفال ذوي صعوبات التعلم استخدموا استراتيجيات مواجهة ضغوط أقل تكرارية وفاعلية مقارنة بأقرانهم من ذوي النمو التعليمي، مما يوضح الحاجة إلى اتخاذ إجراءات تعليمية بأسرع وقت ممكن لتعزيز قدرة الطلبة ذوي صعوبات التعلم على استخدام الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة المواقف الإشكالية.

وهدفت دراسة (Khodadadi et al. 2017) إلى الكشف عن أثر التدريب على مواجهة الضغوط في تنمية التكيف الاجتماعي للطلاب ذوي صعوبات التعلم. لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج شبه التجريبي المستند إلى تصميم المجموعة التجريبية والضابطة مع اختبار قبلي واختبار بعدي. تمثل المجتمع الإحصائي في جميع الطلاب الذكور ذوي صعوبات التعلم في مركز صعوبات التعلم بمدينة إيلام في إيران، حيث تم اختيار (٣٤) طالبًا بالطريقة الطوعية. استخدمت الدراسة استبيان التكيف الاجتماعي، وتلقى أفراد المجموعة التجريبية تدريبًا على استراتيجيات المواجهة. أظهرت النتائج أن التدريب على استراتيجيات المواجهة زاد على نحو دال إحصائيًا من التكيف الاجتماعي والتكيف العاطفي والتعليمي لطلاب المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

كما هدفت دراسة (Somerville 2015) إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط وتقنيات التعلم التي يعتبرها الطلاب ذوو صعوبات القراءة (مثل الديسلكسيا) فعالة ويستخدمونها بشكل شائع للتكيف مع متطلبات التعليم العالي. استخدمت الدراسة تصميم بحثي نوعي تفسيري لاكتشاف وفهم وجهات نظر وخبرات الطلاب الذين تمت مقابلتهم في هذه الدراسة. تم جمع البيانات باستخدام مقابلات نوعية شبه مقننة. واستند تحليل البيانات الناتجة من هذه المقابلات إلى نظرية المرونة. وقد أظهرت النتائج ثلاث مواضيع رئيسية تجسد استراتيجيات مواجهة الضغوط التي وظيفها الطلاب وهي: (١) النضال من أجل التعلم: إدراك أثر صعوبات التعلم على الفرد وقدراته؛ (٢) تقبل الإيجابيات والسلبيات؛ (٣) البقاء في خبرة التعلم: استخدام استراتيجيات المواجهة وتقنيات التعلم للتغلب على صعوبات التعلم. وعلى الرغم من الصعوبات التي واجهها المشاركون في هذه الدراسة، أوضح الجميع عن حالات تمكنوا فيها من التأقلم والتكيف بشكل إيجابي لتحقيق النجاح والمرونة في حياتهم.

وهدفت دراسة (Bolla 2014) إلى تحديد ومقارنة استراتيجيات المواجهة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم مع الأطفال في نفس العمر وذوي مستوى ذكاء متقارب والذين يكتسبون مهارات القراءة والكتابة أو العد دون صعوبة كبيرة. تم توظيف منهج الدراسة المقارن على أطفال تتراوح أعمارهم بين (٩ و ١٥) عامًا (بمتوسط عمر ١٢.٦)،

تألفت مجموعة الأطفال ذوي صعوبات التعلم من (١٠٨) طفل بينما تألفت مجموعة الأطفال العاديين من (١١٠ طفل) متطابقة من حيث العمر والذكاء مع مجموعة ذوي صعوبات التعلم. تم جمع البيانات باستخدام اختبار الإحباط المصور، ومقياس تفضيل المواجهة ومقياس القلق. وخلصت نتائج الدراسة إلى تفضيل الطلبة ذوي صعوبات التعلم بالعدوان المباشر تجاه بيئتهم، بينما حاول أعضاء المجموعة الضابطة تجنب الإحباط، وكان عدوانهم موجهاً بشكل أكبر نحو أنفسهم بدلاً من بيئتهم. بناءً على مقياس تفضيل المواجهة، فضّل الأطفال ذوو صعوبات التعلم ردود الفعل العاطفية، على الرغم من أن المجموعة الضابطة استخدمت استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو الحلول بشكل أكبر. كما كان لدى مجموعة الطلاب ذوي صعوبات التعلم درجة أعلى بشكل ملحوظ على مقياس القلق التعليمي والاجتماعي مقارنة بمجموعة الأطفال العاديين.

وهدف دراسة (Lambert and Spinath (2013 إلى الكشف عن أثر برنامج Waterglass التداخلي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم في الرياضيات. تم استخدام منهج شبه تجريبي قائم على تصميم المجموعة الواحدة مع اختبار قبلي وبعدي بالتطبيق على عينة قوامها (٤٦) طفلاً ممن تتراوح أعمارهم بين (٧ و ١٢) عاماً. تم استخدام مقياس يركز على بعض الضغوط النفسية التي يواجهها الأطفال منها. أظهرت النتائج أن الأطفال الذين حضروا برنامج Waterglass شهدوا انخفاضاً دالاً في الضغوط النفسية وقلق الاختبارات، ومشكلات الانتباه، وكانت لديهم رغبة أقوى في الذهاب إلى المدرسة، وكانت هذه التغيرات مرتبطة بتحسّن في درجاتهم الدراسية في الرياضيات.

هدفت دراسة خطاب (٢٠١٢) إلى تنمية قدرة الأطفال ذوي صعوبات التعلم على إدارة الضغوط من خلال برنامج إرشادي معرفي سلوكي يعتمد على بعض الفنيات الإرشادية المناسبة، والتعرف على مدى التحسّن في إدارة الضغوط للأطفال ذوي صعوبات التعلم بعد تطبيق البرنامج، والكشف عن مدى فعالية البرنامج في إدارة الضغوط لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، ومن ثم تحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم من خلال تنمية إدارة الضغوط. واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي القائم على

التصميم التجريبي لمجموعتين متجانستين، إحداها تجريبية والأخرى ضابطة. وتمثلت عينة الدراسة في (٤٠) طفل من ذوي صعوبات التعلم، بمدرسة محمد سلامة الإعدادية بنين بإدارة كرداسة التعليمية بالجيزة. تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة كلاً منهما (٢٠) من الأطفال من ذوي صعوبات التعلم. وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس تشخيص صعوبات التعلم (١٢٩ عبارة) والمتضمن للأبعاد: تقدير وتشخيص القدرات الحسية؛ قياس وتشخيص صعوبات الإدراك؛ قياس وتشخيص الصعوبات اللغوية؛ قياس وتشخيص صعوبات النمو الانفعالي والاجتماعي؛ وقياس وتشخيص صعوبات الأداء الأكاديمي؛ وكذلك تم إعداد مقياس إدارة الضغوط للأطفال ذوي صعوبات التعلم والذي تضمن ثلاث محاور: أولاً: إدارة الضغوط النفسية المدرسية (إدارة الضغوط النفسية الأكاديمية، إدارة الضغوط النفسية للمعلمين، إدارة الضغوط النفسية لرفاق الفصل، إدارة الضغوط النفسية للإدارة المدرسية). ثانياً: إدارة الضغوط النفسية الأسرية. ثالثاً: إدارة الضغوط النفسية الذاتية. كما تم إعداد مقياس جودة الحياة للأطفال ذوي صعوبات التعلم وتضمن أربع أبعاد (الوجود الانفعالي الأفضل، العلاقات البينشخصية، الوجود البدني الأفضل، النمو الشخصي)، وتم بناء برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. وأوضحت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المستخدم في إدارة الضغوط لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، مما أدى إلى تحسن جودة الحياة لديهم، إذ تبين وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من إدارة الضغوط وجودة الحياة، بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إدارة الضغوط وجودة الحياة لصالح القياس البعدي.

وهدفنا دراسة علي، علياء (٢٠١٢) إلى تحديد العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط لدى أسر الأطفال الذين يعانون من نقص الانتباه والنشاط الزائد وإدراك الطفل للأداء الوظيفي الأسري. وتم الاعتماد على منهجية الدراسة الوصفية. وتم تطبيق الدراسة على عينة من الأطفال ذوي نقص الانتباه والنشاط الزائد من الأطفال المترددين على المستشفيات والعيادات النفسية والذين تتراوح أعمارهم بين (١٠-١٢) عاماً، وعدد من آباء

وأمهات هؤلاء الأطفال والذين بلغ عددهم (٢٠٠) من الآباء والأمهات. ولجمع بيانات الدراسة طبق مقياس أساليب مواجهة الضغوط على عينة الآباء والأمهات؛ كما تم تطبيق مقياس الأداء الوظيفي الأسري على عينة الأطفال. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين إدراك الطفل للأداء الوظيفي الأسري، وأساليب مواجهة الضغوط لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي نقص الانتباه والنشاط الزائد، كما بينت النتائج وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين درجات الآباء والأمهات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط لصالح الآباء.

وكذلك هدفت دراسة (Firth et al. (2010 إلى مقارنة استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم بالمتوسطات العامة الخاصة باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلاب الأستراليين. استخدمت الدراسة منهج الدراسة المقارن بالتطبيق على عينة قوامها (٩٨) طالبًا من الصف السابع إلى التاسع، الذين تم تقييمهم على أنهم يعانون من صعوبات التعلم. تم استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين كأداة جمع بيانات. أشارت النتائج إلى أن الطلاب ذوي صعوبات التعلم استخدموا أسلوب مواجهة غير منتج بشكل أكبر، مثل تجاهل المشكلة وعدم مواجهة التحديات.

وأخيرًا، هدفت دراسة (Givon and Court (2010 إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة المتبعة لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. وظفت الدراسة منهج الدراسة الطولي على مدار ثلاث سنوات بالتطبيق على عينة قوامها (٢٠) من طلاب المدرسة الثانوية بالكيان الصهيوني ممن يعانون من صعوبات التعلم. باستخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، تم تحديد أربع استراتيجيات عاطفية-معرفية استخدمها الطلبة ذوي صعوبات التعلم وهي: "التجنب"، "التمرد"، "المصالحة"، و"الإصرار". ظهرت هذه الاستراتيجيات بترتيب هرمي، مما أدى إلى توافق الطلاب، وقبولهم، وتقبلهم لصعوبات التعلم لديهم. وكانت التدخلات المتعلقة بالتشخيص المبكر والدقيق للصعوبات، مصحوبة بالتدريس العلاجي مع تقديم الدعم الاجتماعي، مهمة في تطوير الطلاب لأساليب مواجهة فعالة.

- استنادًا إلى هذه الدراسات، يمكن استخلاص قائمة استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يستخدمها الطلبة ذوي صعوبات التعلم كالتالي:
١. **التجنب:** يتجنب الطلاب المشكلة أو الضغوط بدلاً من مواجهتها مباشرة (Givon and Court, 2010; Firth et al., 2010).
 ٢. **التمرد:** يُظهر الطلاب سلوكيات متمرّدة كرد فعل على الضغوط النفسية التي يواجهونها (Givon and Court, 2010).
 ٣. **تقبل الوضع والتكيف:** تقبل الضغوط النفسية والتعايش معها كما هي بدون أي رد فعل (Givon and Court, 2010; Somerville, 2015).
 ٤. **الإصرار:** الثبات والإصرار على تحقيق الهدف الذي يسعى إليه الفرد رغم الضغوط (Givon and Court, 2010; Somerville, 2015).
 ٥. **العدوان:** يتمثل في ردود فعل عدوانية، سواء كانت تجاه البيئة المحيطة أو الذات (Bolla, 2014).
 ٦. **المواجهة غير المنتجة:** تجاهل المشكلة أو عدم اتخاذ خطوات فعالة لحلها (Firth et al., 2010).
 ٧. **استراتيجيات معرفية سلوكية:** تحسين التفكير الإيجابي واستخدام تقنيات سلوكية لتخفيف الضغوط (الدالي، وسالم، والشورى، ٢٠٢١؛ خطاب، ٢٠١٢).
 ٨. **مواجهة الضغوط بالأفعال الموجهة نحو الحلول:** في بعض الأحيان يستخدم الطلبة ذوي صعوبات التعلم التركيز على حل المشكلات بدلاً من التركيز على العواطف (Bolla, 2014).
 ٩. **التكيف الاجتماعي والعاطفي:** تنمية مهارات التكيف مع المواقف الاجتماعية والضغوط العاطفية (Khodadadi et al., 2017).
- رغم أن الدراسات السابقة قد سلّطت الضوء على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم، إلا أن هناك حاجة ملحة لمزيد من الأبحاث لاستكشاف هذه الاستراتيجيات بشكل أعمق باستخدام بيانات نوعية متعمقة، خاصة في البيئات العربية وفي دولة الكويت بشكل خاص. فقد ركزت معظم الدراسات على التدخلات الإرشادية أو

المقارنات مع الطلبة العاديين في دول أخرى، بينما لم يتم بعد تقديم فهم شامل لكيفية تفاعل هؤلاء الطلبة مع ضغوط الحياة الأكاديمية والاجتماعية في السياق الكويتي. ومن ثم، تظهر فجوة بحثية واضحة تتمثل في الحاجة لدراسات تستهدف تحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط المناسبة لثقافة المجتمع الكويتي، مع مراعاة العوامل الاجتماعية والأسرية التي قد تؤثر على فعالية استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم.

ثالثاً: منهج وإجراءات الدراسة منهج وتصميم الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، وظف الباحثون منهج بحثي مختلط يتضمن الجمع ما بين منهج الدراسة الكمي الوصفي ومنهج الدراسة النوعي. تضمن المنهج الدراسي الكمي المستخدم في الدراسة الحالية الاعتماد على منهج الدراسة الوصفي المسحي والوصفي المقارن، وذلك لتحديد أهم الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم من نظرهم (الإجابة عن السؤال الأول)، ودراسة مدى اختلاف الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم باختلاف متغيري الجنس، والمرحلة الدراسية (الإجابة عن السؤال الثاني). أما المنهج النوعي فقد تمثل في منهج الدراسة الفينومينولوجي والذي تم استخدامه للكشف عن خبرات عدد محدود من الطلبة ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية من خلال تحديد كيفية مواجهة تلك الضغوط والاستراتيجيات التي يستخدموها في ذلك (الإجابة عن السؤال الثالث). وقد كان التصميم المختلط لهذه الدراسة من نوعية التصميم التتابعي التفسيري Sequential Explanatory Design (Creswell & Plano Clark, 2017). ووفقاً لهذا التصميم، تم البدء في هذه الدراسة بالمرحلة الكمية من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة كبيرة نسبياً من الطلبة ذوي صعوبات التعلم، ثم تم تحليل البيانات الكمية باستخدام أساليب التحليل الإحصائي، وفي ضوء المرحلة الكمية تم اختيار عينة المرحلة النوعية وجمع البيانات النوعية من خلال المقابلة الجماعية المركزة. ثم تحليل البيانات النوعية ثم عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

مجتمع وعينة الدراسة:

اشتمل المجتمع الأصلي لهذه الدراسة على جميع الطلبة ذوي صعوبات التعلم بالمرحلتين الابتدائية والمتوسطة في مدارس دولة الكويت بجميع المحافظات. ومن هذا المجتمع تم اختيار عينة الدراسة للشقين النوعي والكمي منها، وذلك على النحو التالي:

أ- عينة الشق الكمي للدراسة:

لاختيار المشاركين في المرحلة الكمية من الدراسة الحالية تم استخدام أسلوب العينة العشوائية العنقودية: وذلك لاختيار الطلبة ذوي صعوبات التعلم من محافظات دولة الكويت. وتم تشخيص الطلبة ذوي صعوبات التعلم استنادًا إلى التقارير الرسمية المدرسية الخاصة بالطلبة وتشخيص معلمي غرف المصادر. وتضمنت العينة (٧٨) من الطلبة ذوي صعوبات التعلم في المرحلتين الابتدائية والمتوسطة وفيما يلي توزيع العينة وفقًا لمتغيري (الجنس، والمرحلة الدراسية).

أ- توزيع العينة وفقًا لمتغير "الجنس":

جدول (١): توزيع عينة الدراسة وفقًا لمتغير "الجنس"

الجنس	العدد	النسبة المئوية
طالب	٣٣	٤٢.٣%
طالبة	٤٥	٥٧.٧%
الإجمالي	٧٨	١٠٠.٠%

يتضح من الجدول رقم (١) أن عينة الدراسة قد اشتملت على (٣٣) طالب بنسبة (٤٢.٣%)، و(٤٥) طالبة بنسبة (٥٧.٧%).

ب- توزيع العينة وفقًا لمتغير "المرحلة الدراسية":

جدول (٢): توزيع عينة الدراسة وفقًا لمتغير "المرحلة الدراسية"

المرحلة الدراسية	العدد	النسبة المئوية
المرحلة الابتدائية	٣٥	٤٤.٩%
المرحلة المتوسطة	٤٣	٥٥.١%
الإجمالي	٧٨	١٠٠.٠%

يتضح من الجدول رقم (٢) أن عينة الدراسة قد اشتملت على (٣٥) من طلبة المرحلة الابتدائية بنسبة (٤٤.٩%)، و(٤٣) من طلبة المرحلة المتوسطة بنسبة (٥٥.١%).

ب- المشاركون في المرحلة النوعية للدراسة:

اشتملت عينة المرحلة النوعية للدراسة على (٩) من الطلبة ذوي صعوبات التعلم تم اختيارهم بطريقة هادفة/مقصودة وفقاً لضوابط منهج الدراسة النوعي الفينومينولوجي، وذلك في ضوء عدة معايير أولها أن يكونوا من طلبة الصف السادس أو المرحلة المتوسطة، وأن يكونوا من الطلبة الذين شاركوا في الإجابة عن المقياس في المرحلة الكمية، وأن يكونوا قد عبروا عن درجة مرتفعة من الضغوط النفسية في المقياس، وأن يبدو استعداداً لتقديم المعلومات وإجراء مقابلة جماعية مركزة معهم بعد أخذ الموافقات الرسمية منهم ومن والديهم أو أولياء أمورهم.

أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات اللازمة للدراسة الحالية تم استخدام أداتين، الأولى هي الأداة الكمية التي تم استخدامها في المرحلة الكمية للدراسة والتي تمثلت في مقياس من إعداد الباحثون للضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. أما الأداة المستخدمة في المرحلة النوعية للدراسة، فقد اشتملت على استمارة مقابلة جماعية مركزة عقدتها الباحثون مع (٩) من الطلبة ذوي صعوبات التعلم المشاركون في المرحلة الكمية. فيما يلي وصف الاجراءات المتبعة وتقييم هاتين الأداتين.

أولاً: مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم (من إعداد الباحثون):

قام الباحثون بإعداد مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم بهدف تحديد أهم أنواع الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة ذوي صعوبات التعلم في دولة الكويت. وقد تم تحديد الأبعاد الرئيسية لتلك الأداة في ضوء مراجعة الأدبيات لتتضمن أربعة أبعاد تمثل أربعة أنواع للضغوط التي يمكن أن يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم وهي: (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية) وذلك استناداً لمراجعة الأدبيات والدراسات والبحوث التالية:

(Alizade et al.,2024; Doğru, & Bozdoğan, 2022; Hardini et al.,2022; Bansal, & Kaur, 2021; Bagnato, 2020; Hinds, 2020; Alias et al.,2019; Isa et al., 2017; Somerville, 2015; Bolla, 2014; Firth et al.,2010; Givon, & Court, 2010)

وفي ضوء هذه المراجعة قام الباحثون بإعداد الأداة بصورتها الأولية متضمنة (٣٢) عبارة موزعة بالتساوي بين الأبعاد الأربعة سابقة الذكر. وقد تم التحقق من صدق الأداة بعرضها على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية وذوي الاحتياجات الخاصة، والحكم عليها من حيث مدى شموليتها لأنواع الضغوط النفسية التي يمكن أن يعاني منها الطلبة ذوي صعوبات التعلم، ودقة تصنيف العبارات تحت الأبعاد الرئيسية لها، ودقة الصياغات العلمية للعبارات. واعتبرت الباحثون معيار إجماع (٨٠%) من المحكمين على كل عبارة بمثابة مؤشر للصدق الظاهري؛ وعليه فقد تم استبعاد العبارات التي لم تحصل على إجماع (٨٠%) من المحكمين ليتم استبعاد ثماني عبارات، وتشتمل الصورة المحكمة من الأداة في نهاية المطاف على (٢٤) عبارة موزعة بالتساوي على الأبعاد الأربعة سابقة الذكر.

وللتحقق من ثبات أداة الدراسة، تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha (α) مع حذف العبارة للتأكد من ثبات المقياس. وقد تراوحت معاملات الثبات لعبارات المقياس ما بين (٠.٧٧٥) و(٠.٩٠٦)، وهذا يدل على أن جميع العبارات جيدة ولا يتم حذف أي عبارة حيث إنها لم تؤثر على حساب قيمة الثبات. كما يوضح الجدول التالي قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ الإجمالي للمقياس:

جدول (٣) معامل الثبات ألفا كرونباخ الإجمالي للمقياس (ن=٣٦)

م	الأبعاد الرئيسية	عدد العبارات	معامل الثبات
١	البعد الأول: الضغوط الاجتماعية	٦	٠.٨٩٢
٢	البعد الثاني: الضغوط الأكاديمية	٦	٠.٩٠٥
٣	البعد الثالث: الضغوط الأسرية	٦	٠.٨٣٤
٤	البعد الرابع: الضغوط الشخصية	٦	٠.٨٩٣
	معامل الثبات العام للمقياس	٢٤	٠.٩٤٧

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معامل الثبات العام للمقياس بلغ (٠.٩٤٧)، كما تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية ما بين (٠.٨٣٤) و(٠.٩٠٥) وهذا يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني. وإضافة لذلك، تم التحقق من الاتساق الداخلي لأداة الدراسة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (٣٦) من الطلبة ذوي صعوبات التعلم من غير المشاركين في الدراسة. حيث تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات الطلبة على كل عبارة ودرجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه، وجاءت جميع معاملات الارتباط بين درجات الطلبة على كل عبارة من عبارات أبعاد المقياس ودرجاتهم الإجمالية على البعد الذي تنتمي إليه العبارات ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٦٢٩) و(٠.٨٩٧)، وهذا يدل على أن جميع عبارات المقياس تتمتع بالاتساق الداخلي. كما تم التحقق من الاتساق الداخلي بين درجات الطلبة على كل بعد وبين الدرجة الإجمالية للمقياس. وجاءت النتائج كما يتبين من الجدول رقم (٤) التالي:

جدول (٤): الاتساق الداخلي بين درجات الطلبة على كل بعد وبين الدرجة الإجمالية

للمقياس

م	الأبعاد الرئيسية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	البعد الأول: الضغوط الاجتماعية	٠.٨٢٠**
٢	البعد الثاني: الضغوط الأكاديمية	٠.٩١٥**
٣	البعد الثالث: الضغوط الأسرية	٠.٨٧٠**
٤	البعد الرابع: الضغوط الشخصية	٠.٨٠٧**

** دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

يتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الطلبة على كل بعد ودرجاتهم على المقياس ككل ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٠٧) و (٠.٩١٥) وهذا يدل على أن جميع أبعاد المقياس تتمتع بالاتساق الداخلي، مما يعد مؤشراً على الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

واستناداً إلى الإجراءات السابقة اتخذت الأداة صورتها النهائية والتي تضمنت أربعة أبعاد (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية)، ويتضمن كل بعد ست عبارات تدرج تحته وأمام كل عبارة مقياس ليكرتي خماسي التدرج يتضمن البدائل التالية (موافق تماماً، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق تماماً). ويمكن أن تتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطلبة ذوي صعوبات التعلم باستخدام هذا المقياس ما بين (٢٤-١٢٠) درجة بحيث تعبر الدرجة الأعلى على مستوى أكبر من الضغوط النفسية، بينما تعبر الدرجة الأقل على مستوى أقل من الضغوط النفسية في مختلف الأبعاد.

ثانياً: استمارة المقابلة الجماعية المركزة:

بهدف تحديد خبرات الطلبة ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية وتحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط التي استخدموها وكيفية استخدامها وتأثيراتها، أعد الباحثون استمارة مقابلة جماعية مركزة شبه مقننة ركزت على أسئلة مفتوحة من نوعية: ما

المشكلات والمواقف الضاغطة التي تعرضت لها في المدرسة والمنزل والمجتمع ككل، كيف واجهت هذه المشكلات؟ ما الطريقة التي اتبعتها وكيف كان أثرها؟. وتم تحكيم هذه الأداة والتحقق من صلاحيتها العلمية من خلال عرضها على بعض المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية وسيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة للحكم على ما إذا كانت تساعد في الحصول على البيانات النوعية المطلوبة، ورأى المحكمون صلاحية الأسئلة لجمع البيانات اللازمة.

إجراءات الدراسة:

تم تنفيذ الدراسة من خلال الاجراءات الفعلية التالية:

- ١- إعداد الصورة الأولية لأداتي الدراسة (مقياس الضغوط النفسية، واستمارة المقابلة الجماعية المركزة).
- ٢- التحقق من الصدق والثبات لمقياس الضغوط النفسية وصلاحية استمارة المقابلة الجماعية المركزة.
- ٣- اختيار عينة المرحلة الكمية من الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية.
- ٤- جمع البيانات الكمية من العينة وتحليلها إحصائيا باستخدام أساليب الإحصاء الوصفي والاستدلالي.
- ٥- من بين عينة الدراسة الكمية تم الاختيار المقصود لعينة الدراسة النوعية.
- ٦- تم إجراء المقابلة الجماعية المركزة مع عينة المرحلة النوعية من الدراسة.
- ٧- تم تحليل البيانات النوعية باستخدام أسلوب التحليل الموضوعاتي Thematic analysis.
- ٨- تم عرض النتائج المتعلقة بكل سؤال من أسئلة الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.

رابعًا: نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

يتضمن هذا القسم من الدراسة عرض النتائج المتعلقة بكل من أسئلة الدراسة باستخدام كلا من تحليل البيانات الكمية المستمدة من تطبيق مقياس الضغوط النفسية والبيانات النوعية المستمدة من تطبيق المقابلات الجماعية المركزة، مع مناقشة وتفسير النتائج في ضوء النظريات المناسبة، وفي ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:

نص السؤال الأول على "ما الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظرهم؟". وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام أساليب الإحصاء الوصفي. ويوضح الجدول رقم (٥) التالي النتائج الإجمالية المتعلقة بـ "مستوى الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظرهم".

جدول (٥): مستوى الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم إجمالاً

(ن=٧٨)

الأبعاد الرئيسية	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة	الرتبة
البعد الأول: الضغوط الاجتماعية	٦	٤.٠٨٨	١.٠٤٤	٨١.٨%	كبيرة	٢
البعد الثاني: الضغوط الأكاديمية	٦	٤.١٢٢	٠.٩٩٩	٨٢.٤%	كبيرة	١
البعد الثالث: الضغوط الأسرية	٦	٤.٠٣٢	١.٠١٠	٨٠.٦%	كبيرة	٣
البعد الرابع: الضغوط الشخصية	٦	٣.٧٤١	١.١٢٤	٧٤.٨%	كبيرة	٤
المتوسط الحسابي العام للمقياس	٢٤	٣.٩٩٦	١.٠٤٤	٧٩.٩%	بدرجة كبيرة	

يتضح من الجدول رقم (٥) أن المتوسط الحسابي العام للمقياس ككل بلغ (٣.٩٩٦) وهو يعبر عن مستوى (مرتفع) من إدراك الطلبة ذوي صعوبات التعلم للضغوط النفسية التي يواجهونها من وجهة نظرهم، كما يتضح أن مستوى الضغوط النفسية في جميع الأبعاد (مرتفع).

وقد جاء في المرتبة الأولى كأعلى الأبعاد في الرتبة "البعد الثاني: الضغوط الأكاديمية" وبدرجة (كبيرة) ومتوسط حسابي (٤.١٢٢)، تلاه في المرتبة الثانية "البعد الأول: الضغوط الاجتماعية" وبدرجة (كبيرة) ومتوسط حسابي (٤.٠٨٨)، تلاه في المرتبة الثالثة "البعد الثالث: الضغوط الأسرية" وبدرجة (كبيرة) ومتوسط حسابي (٤.٠٣٢)، وقد جاء في المرتبة الرابعة والأخيرة كأقل الأبعاد في الرتبة "البعد الرابع: الضغوط الشخصية" وبدرجة (كبيرة) ومتوسط حسابي (٣.٧٤١). ويوضح الجدول رقم (٦) التالي النتائج

المتعلقة بـ "مستوى الضغوط الاجتماعية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظرهم".

جدول (٦): الإحصاءات الوصفية لمستوى الضغوط الاجتماعية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظرهم (ن=٧٨)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة	الترتيب
١	أشعر بالضغط بسبب أسلوب المعلمين في التعامل معي.	٤.١٥٤	١.٠٢٠	%٨٣.١	كبيرة	٢
٢	أجد نفسي محرجًا عند التحدث وعرض أفكارى أمام الزملاء أو المعلمين.	٤.٢٣١	٠.٩٥٢	%٨٤.٦	كبيرة جدًا	١
٣	أعرض للسخرية والتنمر من زملائي بسبب أدائي الدراسي أو صعوبة التعلم لدي.	٤.٠٧٧	١.٠٧٨	%٨١.٥	كبيرة	٤
٤	أشعر بالتوتر عند المشاركة في الأنشطة الجماعية داخل وخارج الصف.	٣.٩٣٦	١.٠٤٩	%٧٨.٧	كبيرة	٦
٥	أواجه صعوبة في الاندماج مع زملائي خلال أوقات الاستراحة.	٤.٠٩٠	١.٠٠٩	%٨١.٨	كبيرة	٣
٦	أخشى من أن يرفضني الآخرون بسبب صعوبات التعلم التي أعاني منها.	٤.٠٣٨	١.١٥٦	%٨٠.٨	كبيرة	٥
المتوسط الحسابي العام للبعد الأول		٤.٠٨٨		%٨١.٨	بدرجة كبيرة	

يتضح من الجدول رقم (٦) السابق أن المتوسط الحسابي للبعد الأول ككل قد بلغ (٤.٠٨٨)، وهو يعبر عن مستوى (مرتفع) من إدراك الطلبة ذوي صعوبات التعلم للضغوط الاجتماعية التي يواجهونها، كما يتضح أن مستوى العبارات قد تراوح بين (مرتفع) و(مرتفع جدًا).

وقد أتت العبارة رقم (٢) "أجد نفسي محرجًا عند التحدث وعرض أفكارى أمام الزملاء أو المعلمين" في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤.٢٣١)، بينما جاءت العبارة

رقم (٤) "أشعر بالتوتر عند المشاركة في الأنشطة الجماعية داخل وخارج الصف" في المرتبة السادسة والأخيرة كأقل العبارات في الرتبة بمتوسط حسابي (٣.٩٣٦). ويوضح الجدول (٧) النتائج المتعلقة بـ "مستوى الضغوط الأكاديمية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظرهم".

جدول (٧): الإحصاءات الوصفية لمستوى الضغوط الأكاديمية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظرهم (ن=٧٨)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	المتوسط المعياري	النسبة المئوية	الترتيب	المرتبة
١	أشعر بالتوتر من أداء المهام المرتبطة بصعوبة التعلم لدي (مثل القراءة أو الكتابة أو الرياضيات).	٤.١٦٧	٠.٩٨٦	%٨٣.٣	٢	كبيرة
٢	أشعر بالتوتر بسبب صعوبة التركيز أثناء الحصص الدراسية.	٤.٠٢٦	١.٠٨١	%٨٠.٥	٦	كبيرة
٣	أبذل الكثير من الجهد والوقت في محاولة فهم الواجبات الدراسية وحلها في الميعاد المناسب.	٤.٢٣١	٠.٩٦٦	%٨٤.٦	١	كبيرة جدًا
٤	أجد صعوبة في فهم المواد الدراسية بالشكل المطلوب.	٤.٠٧٧	١.٠٥٤	%٨١.٥	٥	كبيرة
٥	أشعر بالإرهاق المستمر بسبب كثرة الواجبات والأنشطة الدراسية.	٤.١٢٨	٠.٩١٧	%٨٢.٦	٣	كبيرة
٦	أشعر بالضغط بسبب صعوبة تنظيم أفكاري وترتيب المعلومات بشكل منطقي.	٤.١٠٣	٠.٩٨٨	%٨٢.١	٤	كبيرة
المتوسط الحسابي العام للبعد الثاني		٤.١٢٢		%٨٢.٤	بدرجة كبيرة	

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للبعد الثاني ككل (الضغوط الأكاديمية) قد بلغ (٤.١٢٢)، وهو يعبر عن مستوى (مرتفع) من إدراك الطلبة ذوي صعوبات التعلم للضغوط الأكاديمية التي يواجهونها من وجهة نظرهم، كما يتضح أن مستوى جميع العبارات قد تراوح بين (مرتفع) و(مرتفع جدًا).

وقد أتت العبارة رقم (٣) "أبذل الكثير من الجهد والوقت في محاولة فهم الواجبات الدراسية وحلها في الميعاد المناسب" في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤.٢٣١)، بينما جاءت العبارة رقم (٢) "أشعر بالتوتر بسبب صعوبة التركيز أثناء الحصص الدراسية" في المرتبة السادسة والأخيرة كأقل العبارات في الرتبة بمتوسط حسابي (٤.٠٢٦). ويوضح الجدول (٨) النتائج المتعلقة بـ "مستوى الضغوط الأسرية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم".

جدول (٨): الإحصاءات الوصفية لمستوى الضغوط الأسرية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظرهم (ن=٧٨)

م	العبارات	النسبة المئوية	الترتيب	الدرجة	الترتيب
١	أشعر بالضغط بسبب توقعات والدي العالية من أدائي الدراسي.	٧٩.٥%	١.٠٨١	كبيرة	٦
٢	أشعر بالضغط عندما أتعرض للانتقاد من أفراد الأسرة عند تحقيق نتائج دراسية ضعيفة أو بسبب صعوبة التعلم لدي.	٨١.٣%	٠.٩٨٥	كبيرة	٢
٣	أشعر بالذنب عندما أخفق في تحقيق توقعات والدي من في الدراسة.	٧٩.٧%	١.٠٩٩	كبيرة	٥
٤	أشعر بالمقارنة المستمرة بيني وبين إخوتي في الإنجازات الدراسية.	٨١.٠%	٠.٨٩٦	كبيرة	٣
٥	أشعر بالإحباط عندما لا يتفهم أفراد أسرتي صعوبة التعلم التي أعاني منها.	٨٠.٣%	١.٠٠٠	كبيرة	٤
٦	أشعر بخيبة أمل عندما لا تقدم لي أسرتي الدعم الكافي لكي أتغلب على صعوبة التعلم لدي.	٨٢.١%	١.٠٠١	كبيرة	١
المتوسط الحسابي العام للبعد الثالث		٨٠.٦%	٤.٠٣٢	بدرجة كبيرة	

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للبعد الثالث ككل قد بلغ (٤.٠٣٢)، وهو يعبر عن مستوى (مرتفع) من إدراك الطلبة ذوي صعوبات التعلم

للضغوط الأسرية التي يواجهونها من وجهة نظرهم، كما يتضح أن مستوى جميع العبارات جاء (مرتفع).

وقد أتت العبارة رقم (٦) "أشعر بخيبة أمل عندما لا تقدم لي أسرتي الدعم الكافي لكي أتغلب على صعوبة التعلم لدي" في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤.١٠٣)، بينما جاءت العبارة رقم (١) "أشعر بالضغط بسبب توقعات والدي العالية من أدائي الدراسي" في المرتبة السادسة والأخيرة كأقل العبارات في الرتبة بمتوسط حسابي (٣.٩٧٤). ويوضح الجدول (٩) النتائج المتعلقة بـ "مستوى الضغوط الشخصية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظرهم".

جدول (٩): الإحصاءات الوصفية لمستوى الضغوط الشخصية التي يواجهها الطلبة ذوي

صعوبات التعلم من وجهة نظرهم (ن=٧٨)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	المتوسط	النسبة المئوية	درجة الموافقة	ترتيب
١	أشعر بعدم الثقة في قدرتي على النجاح في المدرسة، وأني أقل قدرة من زملائي على تحقيق النجاح.	٣.٨٢١	٠.٩٦٤	٧٦.٤%	كبيرة	٣
٢	أجد صعوبة في التركيز في الدراسة والتعلم بسبب التوتر والقلق.	٣.٦٩٢	١.١٨٨	٧٣.٨%	كبيرة	٤
٣	أشعر بالعجز عن التغلب على صعوبة التعلم وتحسين أدائي رغم محاولاتي المتكررة.	٣.٦١٥	١.٠٧٢	٧٢.٣%	كبيرة	٥
٤	أواجه صعوبة في التحكم في مشاعري عندما أتعرض للنقد من الآخرين أو عندما أفشل في الدراسة.	٣.٢٤٤	١.٢٩١	٦٤.٩%	متوسطة	٦
٥	أجد نفسي قلقاً بشأن قدرتي على مواصلة الدراسة والعمل في المستقبل.	٤.١٠٣	١.٠٢٧	٨٢.١%	كبيرة	١
٦	أجد صعوبة في قبول نفسي كما أنا، وألوم نفسي على صعوبات التعلم التي أواجهها.	٣.٩٧٤	١.٢٠٦	٧٩.٥%	كبيرة	٢
المتوسط الحسابي العام للبعد الرابع		٣.٧٤١		٧٤.٨%	بدرجة كبيرة	

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للبعد الرابع ككل قد بلغ (٣.٧٤١)، وهو يعبر عن مستوى (مرتفع) من إدراك الطلبة ذوي صعوبات التعلم للضغوط الشخصية التي يواجهونها من وجهة نظرهم، كما يتضح أن مستوى العبارات قد تراوح بين (متوسط) و(مرتفع).

وقد أتت العبارة رقم (٥) "أجد نفسي قلقًا بشأن قدرتي على مواصلة الدراسة والعمل في المستقبل" في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤.١٠٣)، بينما جاءت العبارة رقم (٤) "أواجه صعوبة في التحكم في مشاعري عندما أتعرض للنقد من الآخرين أو عندما أفشل في الدراسة" في المرتبة السادسة والأخيرة كأقل العبارات في الرتبة بمتوسط حسابي (٣.٢٤٤). وبذلك يكون الباحثون قد أجابوا عن السؤال الأول لهذه الدراسة، والذي منه يتضح وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية بمختلف أبعاده (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية) لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم المشاركين في الدراسة.

وبذلك تأتي هذه النتائج متفقة مع نتائج عدد من الدراسات أشارت إلى مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم مثل دراسة Jena (2020)، ودراسة (Alqahtani 2016)؛ بينما تتعارض هذه النتائج مع نتائج دراسة العميرة، والقمش (٢٠٢٣) التي أشارت لمستويات متوسطة من الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة ذوي صعوبات التعلم.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء خصائص وطبيعة هذه الفئة من الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة. يواجه الطلبة ذوو صعوبات التعلم تحديات معرفية وأكاديمية تجعل من الصعب عليهم مواكبة زملائهم في المدرسة. تتنوع هذه التحديات ما بين صعوبات في القراءة، الكتابة، الحساب، أو حتى في فهم التعليمات وتنظيم الأفكار. كما أن لديهم أحيانًا مشكلات في الانتباه أو التركيز، مما يجعلهم بحاجة إلى وقت أطول وجهود مضاعفة لفهم المواد الدراسية والمهام المطلوبة منهم. إن هذه المشكلات في تفاعلها مع المهام والمتطلبات اللازمة من الطلبة ذوي صعوبات التعلم بجانب رود فعل المحيطين من معلمين وزملاء وأسر وأصدقاء يمكن أن تُوجد أنواع مختلفة ومعقدة من الضغوط النفسية.

من الناحية الاجتماعية، هؤلاء الطلبة قد يعانون من مشاعر العزلة نتيجة عدم قدرتهم على التواصل الفعال مع زملائهم أو مواجهة التمر والسخرية. ويمكن أن يكون التفاعل مع الأقران مصدرًا للضغط، خاصة إذا لم يتمكنوا من التعبير عن أفكارهم بسهولة، أو إذا تعرضوا للتمر بسبب أدائهم الأكاديمي المتدني. أكاديميًا، فإن صعوبات التعلم تجعل العملية التعليمية مرهقة لهؤلاء الطلبة، حيث يحتاجون إلى بذل جهود كبيرة لتحقيق مستويات أقل من زملائهم، مما يزيد من شعورهم بالتوتر والإحباط. يتفاقم هذا الشعور عندما تتراكم الواجبات الدراسية أو تتطلب منهم المواد الدراسية مهارات يعانون فيها. وعلى المستوى الأسري، يتعرض الطلبة للضغوط من توقعات الأسرة التي قد لا تكون على دراية كاملة بطبيعة صعوبات التعلم. عندما يتوقع الوالدان تحقيق أداء أكاديمي عالٍ، قد يشعر الطالب بالفشل والإحباط عندما يعجز عن تحقيق تلك التوقعات، مما يزيد من الضغط العاطفي والنفسي عليه. أما شخصيًا، الطلبة ذوو صعوبات التعلم قد يعانون من تدني الثقة بالنفس والشعور بالعجز، إذ يواجهون صعوبة في قبول أنفسهم كما هم. مع تكرار الفشل أو الانتقادات من المحيطين بهم، قد تتزايد لديهم مشاعر القلق والضغط النفسي، مما يؤثر على قدرتهم على التعلم والتكيف.

وفي ضوء نظرية التقدير المعرفي التي تم تبنيها في الدراسة الحالية، فإن الضغوط النفسية على الطلبة ذوي صعوبات التعلم تنشأ من كيفية تفسيرهم وتقديرهم للأحداث التي يواجهونها، عندما يدركون أن هناك توازنًا مختلفًا بين متطلبات الموقف وقدرتهم على التعامل مع هذه المتطلبات. بناءً على هذه النظرية، يمكن تفسير مستوى الضغوط المرتفع لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم بأنهم يرون التحديات التي يواجهونها أكبر من قدراتهم. فيما يتعلق بالضغوط الاجتماعية، يمكن تفسير شعور الطلبة بالإحراج أو الخوف من التحدث أمام الزملاء أو المشاركة في الأنشطة الجماعية نتيجة تقديرهم السلبي لأنفسهم، حيث يرون أن قدراتهم لا تؤهلهم للاندماج الاجتماعي بسهولة. أما فيما يتعلق بالضغوط الأكاديمية، فإن الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم قد يشعرون بأن الجهود التي يبذلونها ليست كافية لتحقيق النجاح المطلوب، مما يزيد من مستوى القلق والتوتر الأكاديمي لديهم. وعلى المستوى الأسري، شعور الطلاب بالضغط نتيجة لتوقعات الأسرة

يعزز من الفجوة بين ما يشعرون به من قدرات وما يتوقعه منهم الآخرون. وفيما يتعلق الضغوط الشخصية، فإن شعورهم بعدم الثقة في الذات والعجز عن مواجهة الصعوبات يُعد انعكاساً لتقديرهم السلبي لقدرتهم على النجاح والتكيف مع البيئة المحيطة بهم.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

نص السؤال الثاني على "هل تختلف الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم اختلافاً دالاً باختلاف متغيري (الجنس، والمرحلة الدراسية)؟". وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحثون بصياغة الفرضين الإحصائيين التاليين:

١. لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات الطلبة المشاركين حول تحديد مستوى الضغوط النفسية وفقاً لمتغير (الجنس).

٢. لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات الطلبة المشاركين حول تحديد مستوى الضغوط النفسية وفقاً لمتغير (المرحلة الدراسية).

لاختبار الفرض الأول للدراسة، تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples T.Test) كما يوضح الجدول (١٠):

جدول (١٠): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات الطلبة المشاركين

في الدراسة حول تحديد مستوى الضغوط النفسية وفقاً لمتغير (الجنس) (ن=٧٨)

أبعاد المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: الضغوط الاجتماعية	طالب	٣٣	٢٥.١٨٢	٤.٤٦٨	٧٦	٠.٨٦٧	٠.٣٨٩	غير دالة
	طالبة	٤٥	٢٤.٠٤٤	٦.٤٨٨				
البعد الثاني: الضغوط الأكاديمية	طالب	٣٣	٢٥.٣٩٤	٤.١٠٧	٧٦	٠.٩٢٦	٠.٣٥٧	غير دالة
	طالبة	٤٥	٢٤.٢٤٤	٦.١٩٤				
البعد الثالث: الضغوط الأسرية	طالب	٣٣	٢٥.٠٦١	٤.٤٣٠	٧٦	١.١٩٩	٠.٢٣٤	غير دالة
	طالبة	٤٥	٢٣.٥٥٦	٦.١٢٩				
البعد الرابع: الضغوط الشخصية	طالب	٣٣	٢٢.٨١٨	٤.١٦٤	٧٦	٠.٦١١	٠.٥٤٣	غير دالة
	طالبة	٤٥	٢٢.١٧٨	٤.٨٤٤				
الدرجة الإجمالية	طالب	٣٣	٩٨.٤٥٥	١٥.٥٨١	٧٦	٠.٩٦٨	٠.٣٣٦	غير دالة
	طالبة	٤٥	٩٤.٠٢٢	٢٢.٦٣٧				

وتشير نتائج الجدول رقم (١٠) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات الطلبة المشاركين وفقاً لمتغير الجنس فيما يتعلق بالدرجة الإجمالية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية). وبذلك يتم قبول الفرض الفرعي الأول للدراسة. ويوضح الجدول (١١) نتائج اختبار الفرض الإحصائي الثاني للدراسة باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات استجابات الطلبة المشاركين في إدراك الضغوط النفسية وفقاً لمتغير "المرحلة الدراسية".

جدول (١١): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات الطلبة المشاركين في الدراسة حول تحديد مستوى الضغوط النفسية وفقاً لمتغير (المرحلة الدراسية) (ن=٧٨)

أبعاد المقياس	المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: الضغوط الاجتماعية	المرحلة الابتدائية	٣٥	٢٣.٨٥٧	٥.٨٤٢	٧٦	٠.٩٣١	٠.٣٥٥	غير دالة
	المرحلة المتوسطة	٤٣	٢٥.٠٧٠	٥.٦٢١				
البعد الثاني: الضغوط الأكاديمية	المرحلة الابتدائية	٣٥	٢٤.١١٤	٥.٢٦٢	٧٦	٠.٩٠٧	٠.٣٦٧	غير دالة
	المرحلة المتوسطة	٤٣	٢٥.٢٣٣	٥.٥٣٧				
البعد الثالث: الضغوط الأسرية	المرحلة الابتدائية	٣٥	٢٣.٣٧١	٥.٤٢٩	٧٦	١.١٩٤	٠.٢٣٦	غير دالة
	المرحلة المتوسطة	٤٣	٢٤.٨٦٠	٥.٥١٩				
البعد الرابع: الضغوط الشخصية	المرحلة الابتدائية	٣٥	٢١.٧٤٣	٥.٢٤٣	٧٦	١.٢٤٠	٠.٢١٩	غير دالة
	المرحلة المتوسطة	٤٣	٢٣.٠٢٣	٣.٨٧٠				
الدرجة الإجمالية	المرحلة الابتدائية	٣٥	٩٣.٠٨٦	٢٠.٩٠١	٧٦	١.١٢٤	٠.٢٦٤	غير دالة
	المرحلة المتوسطة	٤٣	٩٨.١٨٦	١٩.١٠٨				

وتشير نتائج الجدول رقم (١١) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات الطلبة المشاركين وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية فيما يتعلق بالدرجة الإجمالية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية). وبذلك يتم قبول الفرض الثاني للدراسة، ويكون الباحثون قد أجابوا عن السؤال الثاني لهذه الدراسة، والذي أوضحت نتائجه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية إجمالاً وكأبعاد فرعية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم وفقاً لمتغيري الجنس، والمرحلة التعليمية.

تأتي النتائج المتعلقة بمتغير الجنس متفقة مع نتائج دراسة العميرة، والقمش (٢٠٢٣)، وكذلك نتائج دراسة Jena (2020)، بينما لم يقف الباحثون على أي دراسات

سابقة -بحدود علم الباحثونالحاليين- تناولت الفروق في الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم وفقاً لمتغير المرحلة العلمية.

وبذلك، تشير النتائج إلى أن جميع الطلبة ذوي صعوبات التعلم، بغض النظر عن الجنس أو المرحلة العمرية، يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية في مختلف الأبعاد (الاجتماعية، الأكاديمية، الأسرية، والشخصية). يمكن تفسير ذلك بناءً على عدة عوامل: أولها طبيعة صعوبات التعلم؛ فالطلبة الذين يعانون من صعوبات التعلم على اختلاف جنسهم ومرحلتهم الدراسية غالباً ما يشعرون بالإحباط وعدم الكفاءة بسبب التحديات التي تواجههم في الأداء الأكاديمي والاجتماعي. يمكن أن تساهم هذه الصعوبات في الشعور بالضغوط النفسية المتزايدة، حيث يتعرض هؤلاء الطلبة لضغوط متكررة من البيئة التعليمية والاجتماعية. كما تتضمن البيئة التعليمية قدر كبير من التنافسية، حيث يُطلب من الطلبة تحقيق مستويات معينة من الأداء. قد لا يتمكن الطلبة ذوو صعوبات التعلم من تلبية هذه التوقعات، مما يزيد من شعورهم بالضغط والإجهاد بغض النظر عن جنسهم أو مرحلتهم العمرية.

في السياق الكويتي بشكل خاص، يحظى التعليم بقدر كبير من الأهمية، مما يزيد من الضغوط على الطلبة ذوي صعوبات التعلم، كما أن المعايير الثقافية والتوقعات من الأسر والمجتمع موحدة بشكل كبير، مما يؤدي إلى خبرات مماثلة من الضغوط النفسية لدى جميع الطلبة، وعدم وجود فروق دالة في الضغوط النفسية بين الجنسين أو المراحل التعليمية يشير إلى أن هذه الضغوط تؤثر على جميع الطلبة بنفس القدر، سواء كانوا في المرحلة الابتدائية أو المتوسطة، بغض النظر عن جنسهم.

في ضوء نظرية التقدير المعرفي، تبرز أهمية كيفية تقييم الطلبة للمواقف التي تواجههم. وهنا، يشير عدم وجود فروق دالة وفقاً لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية إلى أن جميع الطلبة ذوي صعوبات التعلم قد يقومون بتقييم خبراتهم بشكل متشابه، مما يؤدي إلى شعورهم بضغط نفسي متساوٍ بغض النظر عن الجنس أو المرحلة التعليمية. وفيما يخص التقدير الأولي، فإن جميع الطلبة قد يرون صعوبات التعلم كتهديد، مما يؤدي إلى استجابة عاطفية متشابهة. وفيما يخص التقدير الثانوي، فمن المحتمل أن يشعر جميع الطلبة ذوي

صعوبات التعلم بأنهم يفتقرون إلى الموارد أو الدعم الكافي للتعامل مع هذه الضغوط، مما يزيد من مستوى الإجهاد بشكل متساوٍ.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

نص السؤال الثالث على "ما استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة ذوي صعوبات التعلم؟". للإجابة عن هذا السؤال، تم تحليل البيانات النوعية المستمدة من المقابلات الجماعية المركزة (مجموعات التركيز) مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم المشاركين فيها وعددهم (٩) طالب وطالبة. وقد تم التحليل باستخدام التحليل الموضوعاتي Themes analysis التحليل الموضوعاتي، وهو أسلوب تحليل نوعي يُستخدم لفهم الأنماط الرئيسية الموجودة في البيانات النصية، وتحديد الموضوعات المتكررة التي تبرز خبرات المشاركين بخصوص الضغوط النفسية والأساليب التي يستخدمونها لمواجهتها. وأسفر التحليل النوعي للبيانات عن موضوعين رئيسيين Main themes وتحتهما عدد من الموضوعات الفرعية. اشتمل الموضوع الأول على استراتيجيات مواجهة الضغوط التي استخدمها الطلبة، أما الموضوع الثاني فقد تمثل في تأثيرات هذه الاستراتيجيات. وفيما يلي توضيح لذلك:

الموضوع الرئيسي الأول: استراتيجيات مواجهة الضغوط

اشتمل هذا الموضوع الرئيس على (٥) موضوعات فرعية تجسد استراتيجيات متميزة استخدمها الطلبة ذوي صعوبات التعلم لمواجهة الضغوط النفسية عليهم كما يلي:

١. طلب السند والمساعدة:

لجأ جميع المشاركين في مجموعة التركيز إلى الدراسة عن السند والمساعدة في مواجهة الضغوط النفسية والمتطلبات اللازمة سوءاً من الوالدين أو الإخوة أو معلمهم في بعض الأحيان، أو من الأصدقاء، أو الحصول على مساعدة من أشخاص عبر شبكات التواصل الاجتماعي، أو استخدام المصادر المتاحة عبر الإنترنت. والاقتباسات التالية من المقابلة الجماعية المركزة توضح هذا الموضوع:

"لما أواجه شي ما هو مفهوم، أروح لأمي وأطلب مساعدتها، دائماً تشجعني وتفهمني، خاصة لما أكون تحت ضغط الواجبات."

"إذا حسيت بالضغط، أطلب مساعدة صديقتي المقربة، لأنها تعرف شلون تساعدني وتسمع لي. أحيانًا حتى أشاركها مشاعري، وهذا يريحني."
"أحيانًا أطلب من معلمتي المساعدة، خاصة في المواد اللي صعبة علي. بتكون دايماً مستعدة تساعدني لو طلبت منها شي"

٢. التبرير:

لجأ بعض الطلبة (٤ من أصل ٩ طلبة) بشكل متكرر إلى التبرير كوسيلة لتخفيف الضغط النفسي. شعروا بالراحة عندما ألقوا اللوم على الظروف الخارجية أو أخطاء الآخرين لتفسير تعثرهم. أشاروا إلى أن إلقاء اللوم على الأقدار وسوء الحظ يساعد في تخفيف مشاعر الضيق. اعتبروا أن هذا النوع من التفكير يبعدهم عن الألم ويقلل من شعورهم بالعجز. والاقتراسات التالية من المقابلة الجماعية المركزة توضح هذا الموضوع:

"لما ما أنجح في اختبار، أقول إن الأسئلة كانت صعبة أو الحظ ما كان معاي. هذا يشعرنني براحة، وأقول لنفسي إن مو غلطتي."
"أحيانًا ألوم الظروف مثل الزحمة أو إن أصدقائي ما ساعدوني. كل هالأعذار تخلي الضغوط أخف علي."

٣. الإنكار وتجنب المواجهة:

تم استخدام أساليب التجنب والهروب من المواقف الضاغطة بشكل متكرر من قبل أغلب الطلبة المشاركين (٧ من أصل ٩ طلبة)، من خلال سلوكيات من قبيل الابتعاد عن المكان، أو حاولوا إقناع أنفسهم بأن المواقف لا تستحق كل هذا الاهتمام، أو لجئوا لمشاهدة مقاطع فيديو عبر الويب، أو استخدام لعبة إلكترونية، أو الهروب لأحلام اليقظة لتعويض شعورهم بالفشل. والاقتراسات التالية من المقابلة الجماعية المركزة توضح هذا الموضوع:

"أحيانًا أشاهد التلفاز لساعات طويلة، عشان ما أفكر في ضغوط الدراسة. هذا يساعدني أهرب من الواقع."

"لما أشعر بالإحباط، أفضل أنام أو ألعب ألعاب إلكترونية أحتاج وقت لنفسي".

٤. المواجهة الانفعالية السلبية:

تعامل بعض الطلبة (٤ من أصل ٩ طلبة) مع الضغوط عبر التعبير عن مشاعر سلبية مثل الغضب، والقلق، والسلوك العدواني أحياناً، والذي كان كثيراً موجهاً نحو الأشياء والذات. شعروا بالعجز عن التغلب على صعوبات التعلم، مما جعلهم يسلمون بأن تلك المواقف كانت أكبر من قدرتهم. كان من الواضح أن هؤلاء الطلبة يجدون صعوبة في التحكم في مشاعرهم عند التعرض للنقد أو الفشل في الدراسة. والاختبارات التالية من المقابلة الجماعية المركزة توضح هذا الموضوع:

"لما انضغط، بأكون غاضب وأصرخ على أصدقائي. ما أقدر أتحكم بمشاعري، وهذا يزعلني بعد."

"لما أكون في حالة قلق، أبدأ أكسر أشياء حولي. أحياناً أحس أنني مو قادرة مرة"

٥. لوم الذات:

استخدم بعض الطلبة (٣ من أصل ٩ طلبة) أحياناً لوم الذات كوسيلة لمواجهة الضغوط. أشاروا إلى أنهم كانوا يلومون أنفسهم على الأحداث الضاغطة التي مروا بها، مؤكدين أن شعورهم بالفشل كان يحفزهم على التفكير في أنهم كانوا السبب وراء تلك الضغوط. استخدموا عبارات مثل "أنا فاشل"، أو "أنا مقصر" كوسيلة للتعبير عن مشاعرهم السلبية، مما زاد من التوتر النفسي لديهم. والاختبار التالي من المقابلة الجماعية المركزة يوضح هذا الموضوع:

"كلما حسيت بالمشاكل والفشل، ألوم نفسي وأقول إنني فاشلة. هالشي يخلي حالي أسوأ، وأقول لنفسي إنني أستحق هذا."

الموضوع الرئيسي الثاني: تأثير الاستراتيجيات

تضمن هذا الموضوع الرئيس اثنين من الموضوعات الفرعية التي تجسد تأثيرين رئيسيين لاستراتيجيات مواجهة الضغوط التي وظفها الطلبة ذوي صعوبات التعلم في هذه الدراسة وهما: إضعاف القدرة على مواجهة فعالة للضغوط، العجز المتعلم في مواجهة الضغوط. كما يلي:

١. إضعاف القدرة على مواجهة فعالة للضغوط

أوضح أغلب الطلبة المشاركون (٨ من أصل ٩ طلبة) إدراكهم أن استراتيجياتهم المتبعة لمواجهة الضغوط النفسية لم تكن فعالة أو ناجحة في حل المشكلات وتخفيف الضغوط النفسية، بل إنها بمرور الوقت تزيد من هذه الضغوط وتفاقم من حدتها، مما يوقعهم في حلقة مفرغة من المشكلات النفسية والاجتماعية والدراسية التي تزيد يوماً بعد الآخر. وعلى الرغم من محاولاتهم استخدام أساليب مثل طلب المساعدة أو التبرير، إلا أنهم وجدوا أن هذه الاستراتيجيات كانت قصيرة المدى ولا تؤدي إلى نتائج إيجابية. وأكدوا أن اعتمادهم على التهرب من المشكلات أو تجنب المواجهة لم يؤدي إلا إلى تفاقم الأوضاع، مما جعلهم يشعرون بأنهم محاصرون في ضغوط مستمرة. كما عبر بعضهم عن شعورهم بالإحباط العميق نتيجة لعدم قدرتهم على تحقيق التقدم، مما أثر سلباً على أدائهم الدراسي وعلاقاتهم الاجتماعية. والافتقار التالى من المقابلة الجماعية المركزة توضح هذا الموضوع:

"جربت أطلب المساعدة، بس ما حسيت بتحسن. ضغوط الدراسة زادت، وكنت أنام أفكر فيها، وأشعر إن الحلول اللي استخدمتها ما تفيد".
"أذكر مرة جربت أقول لنفسي إن الأمور مو بيدي، بس مع الوقت، شعرت إن الضغوط زادت بشكل مو طبيعي. صرت أحس إنى عايش في دوامة، وكل ما أخرج منها، ألقى نفسي داخلها مرة ثانية. حتى الدراسة تأثرت، لأن هالضغوطات صارت تأثر على تركيزي وحالتي النفسية. صرت أنام وأنا أفكر في هالمشاكل، وأحس إن كل شي ضدي".

٢. العجز المتعلم في مواجهة الضغوط

طور بعض الطلبة المشاركون (٦ من أصل ٩ طلبة) شكل من أشكال العجز المتعلم في مواجهة أي من الضغوط النفسية التي يواجهونها فيما يشبه انتقال أثر تعلم من خبرات فاشلة سابقة، حتى في مواجهة مواقف ومتطلبات بمقدورهم التعامل معها. تجلى هذا العجز في تراجع ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على مواجهة الضغوط، حيث أصبحوا يتجنبون المواقف الصعبة ولا يحاولون الدراسة عن حلول، مما زاد من إحساسهم بالعجز. بعض الطلاب أشاروا إلى أنهم لم يعودوا يحاولون حتى مواجهة التحديات البسيطة، لأنهم

اعتقدوا سلفاً أنهم سيفشلون. بالتالي، أدى ذلك إلى تدهور في جودة حياتهم الدراسية والاجتماعية، حيث غاب الأمل في تحسين ظروفهم. لم تؤدي استراتيجيات المواجهة التي اعتمدوا عليها فقط إلى تفاقم الضغوط، بل أيضاً ساهمت في تشكيل عقلية سلبية تعزز من شعورهم بالعجز، مما أدى إلى تدهور حالتهم النفسية بشكل عام. والاقتباسات التالية من المقابلة الجماعية المركزة توضح هذا الموضوع:

"عشت تجارب صعبة، وصرت أشعر إن ما أقدر أواجه أي ضغط جديد. حتى الأمور البسيطة تخوفني، وأقول لنفسني 'ليش أحاول؟'... تعلمت إنه من الأفضل لي إنني أسكت، حتى لو كان عندي فرصة للحديث. صرت أخاف من أي تحدي لأنه علموني إنه ممكن أفشل".

كل ما أواجه ضغوطات، صرت أتجنب حتى التفكير فيها، لأنه تجاربي السابقة علمتني إن محاولتي راح تكون بلا جدوى. مرة كنت أواجه مشكلة مع أحد المدرسين، وحسيت إنه مهما حاولت ما راح يغير رأيه. لذا، قررت أترك الأمور تمشي على هواها، وبتنا أتجنب النقاشات أو المواقف اللي أعرف إن راح تضغطني. نتيجة لذلك، شعرت إنني صرت أعيش في حالة من الانسحاب، وكل ما كانت تجيني فرصة للتغيير، أقول لنفسني 'ليه تعب نفسي؟'.

وبذلك يكون الباحثون قد أجابوا عن السؤال الثالث لهذه الدراسة، والذي أنتت نتائجه متفقة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أشارت إلى استخدام الطلبة ذوي صعوبات التعلم لاستراتيجيات سلبية لمواجهة الضغوط مقارنة بأقرانهم العاديين مثل دراسة (Bagnato (2020، ودراسة (Bolla (2014، ودراسة (Firth et al. (2010. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء نظرية التقدير المعرفي كما يلي: بالنسبة للطلبة ذوي صعوبات التعلم، قد يكون لديهم تصورات سلبية عن قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة، مما يؤدي إلى تبني استراتيجيات سلبية مثل الإنكار أو لوم الذات. على سبيل المثال، عندما يواجه هؤلاء الطلبة تحديات دراسية، قد يقومون بتقييم تلك التحديات على أنها فوق طاقاتهم، مما يؤدي إلى عجز متعلم وفقدان الثقة في القدرة على المواجهة. وفيما يتعلق التقدير الثانوي بتقييم الأفراد لخياراتهم المتاحة لمواجهة الضغوط، نجد أنه في حالة

الطلبة ذوي صعوبات التعلم، قد يكون لديهم اعتقاد بأن الاستراتيجيات المتاحة لهم غير فعالة أو غير ملائمة. وبالتالي، يلجؤون إلى استراتيجيات سلبية مثل التبرير، أو الهروب؛ مما يزيد من مستويات الضغط بدلاً من تخفيفها.

توصيات الدراسة:

- ١- تقديم برامج تدريبية لمعلمي الطلبة ذوي صعوبات التعلم لتعريفهم بتأثيرات تفاعلاتهم على طلابهم وكيف يمكن أن يسهموا في زيادة أو تقليل الضغوط النفسية عليهم.
- ٢- تقديم برامج للتربية الوالدية لآباء الطلبة ذوي صعوبات التعلم لتوعيتهم بمصادر الضغوط النفسية على أبنائهم وسبل مواجهتها.
- ٣- تعزيز الأنشطة الصفية واللاصفية التي تهدف لتقوية العلاقات الاجتماعية ما بين الطلبة ذوي صعوبات التعلم وأقرانهم العاديين في المدارس الدمج.
- ٤- تقديم برامج إرشادية لمساعدة الطلبة ذوي صعوبات التعلم على فهم طبيعة الضغوط النفسية التي يواجهونها وتدريبهم على أساليب إيجابية لمواجهة تلك الضغوط.
- ٥- إعادة النظر في متطلبات المناهج الدراسية لتكون أكثر ملاءمة للطلبة ذوي صعوبات التعلم، مما يقلل من الضغوط الأكاديمية عليهم.
- ٦- تشجيع التواصل الفعال بين المدرسة وأسر الطلبة ذوي صعوبات التعلم لمتابعة تقدم الطلبة وطرق تلبية احتياجاتهم وتخفيف الضغوط النفسية عليهم وتوفير بيئة داعمة.

الدراسة المقترحة:

- ١- فاعلية برنامج تدريبي مقترح في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم.
- ٢- إعادة تطبيق الدراسة الحالية على عينة من الطلبة ذوي صعوبات التعلم بالمرحلتين الثانوية والجامعية.
- ٣- برنامج إرشادي مقترح لأولياء أمور الطلبة ذوي صعوبات التعلم وأثره في خفض إحساس أبنائهم بالضغوط النفسية.
- ٤- استراتيجيات مواجهة الضغوط: دراسة مقارنة بين الطلبة ذوي صعوبات التعلم وأقرانهم العاديين بالمرحلة الثانوية في دولة الكويت.

٥- أثر الضغوط النفسية على الأداء الأكاديمي والمهارات الاجتماعية للطلبة ذوي صعوبات التعلم: دراسة تتبعية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو الحصين، محمد (٢٠١٠). الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو العيش، هيا (٢٠١٦). استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل - المملكة العربية السعودية. *المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي*، ٩، (٢٦)، ٨٣-١٠٧.
- أبو غازي، كريمة، وعربي، سعيدة (٢٠١٦). الإرشاد الأسري لأباء الأطفال ذوي صعوبات التعلم. *مجلة جبل العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (١٧، ١٨)، ٢١٢-٢٥٥.
- آل عزيز، محسن (٢٠١٣). دمج برنامج (TRIZ) في تدريس ذوي صعوبات التعلم. عمان: مركز ديبونو لتعليم التفكير.
- آل عوض، علياء، وحمد، محمد (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية أساليب مواجهة التمر لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم. *المجلة العربية لعلوم الإعاقات والموهبة*، ٢٤، ١٢٩ - ١٧٠.

- الإمام، محمد (٢٠٠٤). فاعلية التدعيم في علاج قصور الانتباه مع فرط النشاط لدى أطفال غرف المصادر بمدارس التعليم الأساسي بمدينة عمان، مجلة القراءة والمعرفة، القاهرة: الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة جامعة عين شمس، كلية التربية، العدد (٣٢).
- الأنصاري، شيخة (٢٠١٦). الفروق في القلق والضغط النفسية بين الطلاب المتفوقين عقليا ذوي صعوبات التعلم والعاديين بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الخليج العربي.
- أيوب، نائف علي. (٢٠٢٠). الضغط النفسية. دار المعرفة الجامعية.
- البراك، بدر (٢٠٠٦). أثر برنامج إرشادي في خفض الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في دولة الكويت. رسالة دكتوراه، جامعة عمان العربية.
- بطرس، حافظ (٢٠٠٩). تدريس ذوي صعوبات التعلم. دار المسيرة.
- بن رزوال، فتحية (٢٠١٠). الإجهاد على مستوى المنظمة، المصادر، التأثيرات واستراتيجيات المواجهة، مجلة دراسات جامعة عمار التليجي، ١٤.
- جانت وليمر، وبفرمي جونز، ترجمة هاشم (٢٠١٤). صعوبات التعلم والإعاقة البسيطة ذات العلاقة: خصائص، واستراتيجيات تدريس، وتوجهات حديثة. (مترجم، الحسن، سهى محمد هاشم). دار الفكر.
- جميل، سميرة (٢٠١٣). الوحدة النفسية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم وأثرها على التوافق النفسي والاجتماعي. المؤتمر الدولي الأول بعنوان طفل اليوم أمل الغد. كلية رياض الأطفال، جامعة الاسكندرية، ١٤، ١٨١-١٩٢.
- حامد، ديمة (٢٠٢١). أثر برنامج تدريبي قائم على استخدام عادات العقل في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الصف التاسع الأساسي في مدينة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة البلقاء التطبيقية، السلط.
- حدار، عبد العزيز (٢٠٠٦). الاكتئاب وعلاقته باختلال التفكير والتحكم المدرك من منظور الاتجاه المعرفي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.
- حساني، فاطمة (٢٠١٥). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (١٣ - ١٤ - ١٥ سنة): دراسة ميدانية على بعض المتوسطات بولاية الوادي) رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ورقلة.
- الحسون، موزي (٢٠٢١). الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، (١٧)، ١٠٠-١٢١.

- حمودة، حكيمة (٢٠٠٦). دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية . رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر .
- خطاب، دعاء (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي معرفي ل تنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم .مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٥، (١)، ٧٢-١٣.
- خطاب، رأفت (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 وحدائث التطبيق، ج ١ ، القاهرة: معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة والجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، ٩٥ - ١٦٢.
- خطاب، رأفت (٢٠١٤). أثر إدارة الضغوط على جودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم .مجلة الإرشاد النفسي، (٣٩)، ٧٢-١.
- الخفاف، إيمان عباس (٢٠١٩). الضغوط النفسية. دار غيداء للنشر والتوزيع.
- الدالي، غادة، سالم، محمود، والشورى، فؤاد (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم .مجلة كلية التربية بالمنصورة، (١١٣)، ٢، ٧٣٩-٧٠٢.
- الربيعان، عبدالله (٢٠٢٠). الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم وعلاقتها باتجاهاتهن نحو أطفالهن .مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ١٢، ٤-٦٨.
- الزبيدي، سعاد (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة الثانوية بالقنفذة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة جازان، جازان.
- الزهراني، هالة (٢٠٢٣). النزعة الشرائية عبر الانترنت وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الطائف، الطائف.
- سليمان، محمد، سليمان، السر، وفضل السيد، عثمان (٢٠٢١). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٥، (٢)، ١٣٦-١٥٢.
- السهلي، (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى. أطروحة دكتوراه، جامعة أم القرى.
- شاهين، نيرة (٢٠١٨). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بدافعية الإنجاز الدراسي: بحث ميداني على طلاب جامعة قطر. رسالة دكتوراه، جامعة أم درمان الإسلامية.

- الشويات، سعد (٢٠٢٠). إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة جرش، جرش.
- الضريبي، عبد الله نحيلي، على النجار، مسعد (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق، ٢٦ (٤).
- الظفيري، راشد، وابن جدعان، منصور (٢٠١٠). علاقة ضغوط الوالدية بشدة صعوبات التعلم لدى الأطفال: دراسة مقارنة بين التلاميذ ذوي صعوبات القراءة والعاديين. مجلة القراءة والمعرفة، ع ١٠٢، ١٠٦-١٢٩.
- العاتي، سعاد (٢٠٢٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ورقلة.
- عبدالمعطي، حسن، الأدغم، إيمان، وعبدالفتاح، فائق (٢٠٢٠). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية. مجلة التربية الخاصة، (٣٣)، ١٤٥-١٧٧.
- العبري، الغالية (٢٠١٦). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الذاكرة العاملة لدى طالبات صعوبات تعلم القراءة في محافظة مسقط، جامعة نزوي، ١٥.
- العريشي، جبريل، بنت رشاد، وفاء، وعلي، عيد (٢٠١٣). صعوبات التعلم النمائية ومقترحات علاجية. دار صفاء.
- العزازي، هند (٢٠١٤). صعوبات التعلم والخوف من المدرسة. المكتب العربي للمعارف.
- علي، علياء (٢٠١٢) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأطفال ذوي نقص الانتباه والنشاط الزائد وعلاقتها بادراك الطفل للأداء الوظيفي الأسري. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القاهرة، القاهرة.
- العنزي، ريم (٢٠٢٢). الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية: المفهوم واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٦، (٣)، ٩٣-١٣٠.
- القبطان، جنان (٢٠١١). بعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة ذوي صعوبات التعليم في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة مسقط. جامعة نزوي، كلية العلوم والآداب.

- القحطاني، خالد، والقحطاني، عبدالله (٢٠٢١). سمة الصبر وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم. *مجلة الدراسة العلمي في التربية*، ٢٢، (٢)، ١٢٤.٣-٧٦
 - لوكر، تيري، وجريسون، أولجا. (٢٠١٤). *سيكولوجية إدارة الضغوط: الفنيات- البرامج- التطبيقات*. (مترجم، سلامة، هشام، وعبدالعزیز، حمدي). القاهرة: دار الفكر العربي.
 - متولي، فكري، والقحطاني، شنوي (٢٠١٦). *صعوبات التعلم للمبتكرين والموهوبين*. الأنجلو.
 - مجلي، شايع عبد الله (٢٠١١). الأفكار اللاعقلانية وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة. *مجلة جامعة كلية دمشق*، (٢٧)، ١٩٣-٢٤١.
 - محمد، إمام، محمد، خضر، والعجمي، ناصر (٢٠٢٤). الضغوط النفسية وعلاقتها بالإبداع الوجداني لدى الطلبة الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. *دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي*، ٧، (١)، ٩٨-١١٧.
 - محمود، أحلام (٢٠١٠). *صعوبات التعلم: بين النظرية والتشخيص العلاجي*. مركز إسكندرية.
 - مرجان، سعاد (٢٠١٧). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة. *مجلة التربوي*، (١١)، ١٥٨-١٨١.
 - مزرارة، نعيمة (٢٠١٥). أساليب مواجهة الضغوط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية القراءة، الكتابة، الحساب " وعلاقتها بالتكيف المدرسي: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصفين الرابع والخامس من مرحلة التعليم الابتدائي. *عالم التربية*، ١٦، (٥١)، ٣٣-١.
 - مكناسي، محمد، وقدور، كمال. (٢٠٢٣). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: تحليل ومناقشة. *مجلة العلوم الإنسانية*، ٣٤، (٣)، ١٢١-١٣٤.
 - نبهان، يحيى (٢٠٠٨). *الفروق الفردية وصعوبات التعلم*. عمان: دار البيازوري.
 - النجار، عبير (٢٠١٧). *صعوبات التعلم والتدخل المبكر في رياض الأطفال*. مكتبة المتنبى.
 - النوايسة، فاطمة (٢٠١٣). *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. دار المناهج.
- ثانيًا: المراجع الأجنبية
- Alias, N. A., Ghafar, I. H., & Azizan, A. (2019). Stress Coping Mechanism of Children with Learning Disabilities and Effects on Life Satisfaction of Caregivers. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 4(12), 11-16.
 - Alizade, J., Ashiani, H., Hashemi, J., & Dastranj, P. (2024). The Effectiveness of Self-Efficacy Training on Academic Adjustment and Perceived Academic Stress in Students with Specific Learning Disabilities. *Research Strategies in Educational Sciences*, 2(1), 3-15.

-
- Alqahtani, F. (2016). *School-related stress and coping process of primary school girls with learning disabilities in Saudi Arabia*. Doctoral dissertation, Queensland University of Technology.
 - Anuar, A., Aden, E., Yahya, F., Ghazali, N. M., & Chunggat, N. A. (2021). Stress and coping styles of parents with children with learning disabilities. *Global Business and Management Research*, 13(2), 146-157.
 - Arthur, C. M. (2007). Little Rain Each Day. *Californian Journal of Health Promotion*, 5(SI), 58-67.
 - Bagnato, K. (2020). Coping strategies of primary school students with specific learning disabilities. In *Accessibility and diversity in education: Breakthroughs in research and practice* (pp. 356-367). IGI Global.
 - Bansal, S., & Kaur, H. (2021). Perception of Inclusive School and Perceived Preparedness and Concerns among School Principals in Chandigarh, India. *Voices of Teachers and Teacher Educators*, 10(1), 30.
 - Bolla, V. (2014). Coping strategies of children diagnosed with learning disability/ Coping strategies of children diagnosed with learning disabilities. *Hungarian Psychological Review*, 69(1), 163-180.
 - Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*
 - Doğru, S. S. Y., & Bozdoğan, G. (2022, June). Evaluation of Classroom Teachers' Problems and Coping Strategies with Students with Specific Learning Disability. In *Book of Proceedings* (p. 179).
 - 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.
 - Francis, H. H. (2020). Students With and Without Learning Disabilities: The Effects of Socioeconomic Status, Perceived Academic Support, Stress, and Self-efficacy on Academic Success.
 - Ganson, A., Kenny, M., & Ghany, D. (2003). Comparing the self – concept of students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 36 (3), 287 – 295.
 - Geisthardt, C., & Munsch, J. (1996). Coping with school stress: A comparison of adolescents with and without learning disabilities. *Journal of learning disabilities*, 29(3), 287-296.
 - Givon, S., & Court, D. (2010). Coping strategies of high school students with learning disabilities: A longitudinal qualitative study and grounded theory. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 23(3), 283-303.
 - Hardini, F., Tarigan, S. J. B., & Trang, V. T. T. (2022). Barriers and Coping Strategies of Students with Disability During Inclusive Learning in Higher

- Education. *Journal of Innovation and Learning Technology (JINOTEP) Study and Research in Learning Technology*, 9(2).
- Hinds, J. A. (2020). *The Relationship of Stress and Test Anxiety in Children with Learning Disabilities*. The University of Toledo.
 - Isa, S. N. I., Ishak, I., Ab Rahman, A., Saat, N. Z. M., Din, N. C., Lubis, S. H., & Ismail, M. F. M. (2017). Perceived stress and coping styles among Malay caregivers of children with learning disabilities in Kelantan. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*, 24(1), 81.
 - Jabeen, T., & Rauf, K. (2023). Academic Stress and Perceived Social Support in Children and Adolescents with and without Specific Learning Disabilities: a Comparative Study. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 22(1).
 - Jena, D. (2020). A study of student with learning disability have more tendency towards academic stress. *International Journal of Indian Psychology*, 8(3).
 - Katz, I., Alesi, M., & Moè, A. (2022). Homework stress and learning disability: the role of parental shame, guilt, and need frustration. *Learning Disabilities Research & Practice*, 37(4), 231-241.
 - Khodadadi, S., Adibsereshki, N., & Movallali, G. (2017). Effect of coping with stress training on the social adjustment of students with learning disability. *Journal of Research and Health*, 7(4), 915-920.
 - Lambert, K., & Spinath, B. (2013). Changes in psychological stress after interventions in children and adolescents with mathematical learning disabilities. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 23-34.
 - Manley, A. E., Biddle, L., Savović, J., & Moran, P. (2024). The positive and negative consequences of stress and its relationship with coping in medical students: A qualitative study. *Medical Teacher*, 1-6.
 - Niazov, Z., Hen, M., & Ferrari, J. R. (2022). Online and academic procrastination in students with learning disabilities: the impact of academic stress and self-efficacy. *Psychological Reports*, 125(2), 890-912.
 - Santos, J. B. G., Gonçalves, T. D. S., Lima, R. F. D., & Crenitte, P. D. A. P. (2016). Suggestive signs of stress in school children with learning disabilities. *Revista CEFAC*, 18, 854-863.
 - Somerville, K. (2015). *Postsecondary students with reading difficulties/disabilities: exploring coping strategies and learning techniques*. Doctoral dissertation, University of Saskatchewan.
 - Stein, B., Hoeft, F., & Richter, C. G. (2024). Stress, resilience, and emotional well-being in children and adolescents with specific learning disabilities. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 58, 101410.



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgmt.journals.ekb.eg>
المجلد (٩٠) أكتوبر ٢٠٢٤ م



-
- Wu, Y., Ding, Y., Ridgard, T., Zusho, A., & Hu, X. (2024). Stress, Coping, and Adjustment of International Students during COVID-19: A Quantitative Study. *Behavioral Sciences*, 14(8), 663.