

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي في

### خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي

#### صعوبات التعلم

د. دعاء محمد خطاب

مدرس التربية الخاصة

كلية علوم الإعاقة والتأهيل – جامعة الزقازيق

#### مستخلص البحث:

هدف البحث إلي خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم من خلال إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي لديهم، وتكونت عينة البحث من (١٢) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الإعدادي من ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٥) سنة من الطلاب الملحقين بمدرستي الحسينية الإعدادية، والزهراء الإعدادية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية، تم تقسيمهم لمجموعتين: إحداهما تجريبية وعددها (٦) طلاب من الجنسين (٣ ذكور – ٣ إناث)، والأخرى ضابطة وعددها (٦) طلاب من الجنسين (٢ ذكور – ٤ إناث)، طُبق عليهم اختبار القدرات العقلية (إعداد فاروق موسى)، اختبار المسح النيورولوجي السريع (إعداد عبدالوهاب كامل)، مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (إعداد محمد سعفان، ودعاء خطاب)، مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثة)، مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي المستخدم (إعداد الباحثة)، وأشارت النتائج إلي فعالية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدم لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، واستمرار فعاليته بعد انتهاء البرنامج وخلال فترة المتابعة.

**الكلمات المفتاحية:** الإرشاد المعرفي السلوكي – الصمود النفسي – الضغوط النفسية – صعوبات التعلم.

## **Effectiveness of a Cognitive Behavioral Counseling Program to enhance Psychological Resilience on reducing Psychological Stress in Preparatory – School Students with Learning Disabilities**

### **Abstract:**

The search aims to reduce psychological stress in preparatory school students with learning disabilities through developing a cognitive behavioral counseling program to enhance psychological resilience, participants were 12, 2<sup>nd</sup> prep. grade, ranging in age from 13-15. They were divided into two matched groups; experimental (n = 6), and control (n = 6), search tools: mental ability test, by Farouk Mousa (1989), quick neurological screening test, by Abdul Wahaab Kamel (1999), economic, social, and cultural scale, by Mohamed Saffan & Doaa Khattab (2016), psychological resilience scale, (by researcher), psychological stress scale, (by researcher). The results showed the effectiveness of a cognitive behavioral counseling program to enhance psychological resilience on reducing psychological stress in preparatory school students with learning disabilities.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Counseling – Psychological Resilience – Psychological Stress – Learning Disabilities.

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي في

### خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي

#### صعوبات التعلم

د. دعاء محمد خطاب

مدرس التربية الخاصة

كلية علوم الإعاقة والتأهيل – جامعة الزقازيق

#### مقدمة :

تُعد الضغوط سمة من سمات حياة الإنسان، وهي تجربة فردية للغاية حيث أن الأحداث التي تُسبب ضغوطاً لفرد ما قد لا تسبب ضغوطاً لفرد آخر وقد يرجع ذلك إلي خصائص الفرد وخبراته؛ كما أن الضغوط قد تكون لها بعض الفوائد الإيجابية حيث قد تكون بمثابة حافز وتحدي يدفع الفرد لإحداث تغييرات إيجابية في حياته مثل تعلم مهارات جديدة، وإجراء تغييرات في نمط حياته؛ وبناءً علي ذلك فقد تكون الضغوط إيجابية وهي ضرورية لمواجهة الفرد للتحديات اليومية التي يتعرض لها وتدفعه لتحقيق أهداف محددة، وقد تكون سلبية وفيها تفوق الضغوط قدرات الفرد؛ مما يؤثر بصورة سلبية عليه (Plamer, 2005, 380).

ويفضل كثير من الأفراد في مواجهة الضغوط والتعامل معها (خاصةً إذا استمرت لفترة طويلة) مما يؤثر بصورة سلبية علي النواحي النفسية لديهم مثل زيادة مستوى أعراض الاكتئاب وانخفاض التوافق النفسي (Sonntag & Frese, 2012, 453).

ويحدث ذلك بصورة خاصة لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم الذين يشعرون بالعديد من الضغوط النفسية التي قد تدفعهم إلي الهروب من المدرسة، وتُشعرهم بعدم التوافق في أسرهم ومجتمعاتهم، نظراً لما يعانونه من قصور في المهارات الانفعالية كالعزلة عن الأقران، وتدني مفهوم الذات، وصعوبة في ترجمة المشاعر والانفعالات لدى الآخرين،

وقد يتعرض بعضهم للاكتئاب وذلك بسبب الرفض الاجتماعي الذي يواجهونه؛ بالإضافة إلي أن لديهم مشكلات في الدافعية، وقلق حول قدراتهم الحالية، وغالباً ما يعززون مشكلاتهم إلي عوامل خارجية كعوامل الحظ وليس إلي عوامل داخلية، وتُعاني هذه الفئة نزعة من التوقعات السلبية لأنهم يعتقدون أنهم مهما حاولوا إنجاز عمل ما فإنهم في النهاية يتوقعون الفشل (Ganson, et al., 2003, 289).

كما يواجه الطلاب ذوي صعوبات التعلم صعوبة في المواقف التفاعلية الجماعية القائمة علي العمل الجماعي، وحتى عندما يحاول بعض هؤلاء الطلاب أن يُبدي أو يُنشئ تفاعلاً اجتماعياً مع المدرس أو الأقران فإنهم يواجهون نوعاً من التجاهل لذا تكون علاقاتهم الاجتماعية مضطربة (فتحي الزيات، ١٩٩٨، ٦٠٥).

ويُعد مفهوم الصمود النفسي من المفاهيم التي فرضت نفسها في الآونة الأخيرة علي ساحة البحث في العلوم النفسية فالصمود النفسي هو السمات النفسية التي تصف سلوك الفرد كالمرونة، والمثابرة، والتحلي بالصبر وبالإيمان، والصلابة النفسية، والتوقعات المستقبلية الإيجابية، التي تغير من التفاعل المتبادل بين البيئة بما تحمله من أزمات ومحن وتهديدات وشدائد ومخاطر وصددمات، واستجابات الفرد السلوكية لها (محمد البحيري، ٢٠١١، ٤٨٧).

كما يُعد الصمود النفسي أحد السمات النفسية التي لا تتأثر بالنوع أو نسبة الذكاء، فقد قسمها الله بين خلقه ووهبها لهم علي حد سواء ليعينهم علي تخطي تحديات الحياة، إلا أن الخبرات الحياتية وتقدير الذات المرتفع والتفكير بصفاء وعقلانية في مواجهة الضغوط الحياتية، والتنشئة الاجتماعية السليمة كلها تعمل كعوامل وقائية تُدعم ظهور الصمود النفسي بنسبة مرتفعة عند مواجهة الضغوط والأزمات (محمد عيد، ٢٠٠٢، ١٨٦).

وترجع أهمية الصمود في أنه لا يوجد أحد لديه مناعة ضد الضغوط في بيئتنا المليئة بالتوترات، وحتى الأطفال الذين أسعدهم الحظ ولم يتعرضوا لمحن أو صدمات؛ فإنهم يستشعرون الضغوط المحيطة بهم والتوقعات التي تلحقهم؛ فالمعتقد إذن أن كل طفل قادر

## د. دعاء محمد خطاب

علي تنمية الصمود سوف يكون أكثر قدرة علي التعامل بكفاءة مع الضغوط والتوترات، وعلي مواجهة التحديات اليومية، وعلي وضع أهداف واضحة وواقعية وعلي حل مشكلاته، وعلي التواصل بكفاءة مع الغير (جولد ستين، وبروكس، ٢٠١٠، ٢٦).

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (إيناس جوهر، ٢٠١٤؛ تامر إبراهيم، ٢٠١٤؛ عطاق أبو غالي، ٢٠١٧؛ Leak, 2003; Daniel, 2018) إلي الدور الإيجابي لتنمية الصمود النفسي في خفض ومواجهة الضغوط النفسية، وإلي العلاقة الإيجابية بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية.

في ضوء ما سبق يتضح أهمية الصمود النفسي في حماية ذوي صعوبات التعلم والعاديين من خطر الفشل أو التسرب الدراسي لما له من دور وقائي يلعبه لمواجهة الصعوبات والضغوط التي يتعرض لها الأفراد بجانب مساعدتهم علي التكيف الإيجابي مع هذه الصعوبات لارتباطه ببعض المتغيرات الإيجابية مثل الأمل وتقدير الذات والاستقلالية والرضا عن الحياة وأساليب مواجهة الضغوط والكفاءة الاجتماعية.

ومن هنا جاء البحث الحالي بهدف خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم من خلال إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي لديهم.

### مشكلة البحث:

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 تخلفها 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 علي توافقه وحياتهم.

ومن ناحية أخرى يفتقر هؤلاء الأفراد ذوي صعوبات التعلم إلي التمتع بقدر من الصمود النفسي الذي يؤهلهم لمواجهة تلك الضغوط التي يواجهونها أو الحد منها، حيث أشارت

دراسة كلاً من (إسراء شلبي، ٢٠١٧؛ مي عمر، ٢٠١٧) إلى انخفاض الصمود النفسي لدى ذوي صعوبات التعلم مقارنة بالعاديين.

كما أشارت دراسة (Miller (2002) إلى أن ذوي صعوبات التعلم يُعانون من ضعف شديد في الصمود النفسي مقارنة بالآخرين.

ونظراً لأهمية الصمود النفسي في خفض ومواجهة الضغوط النفسية، فإن تنميته ينعكس إيجابياً علي مساعدة الفرد علي اكتساب العديد من المهارات الإيجابية التي تساعده في خفض الضغوط التي يُواجهها والتكيف معها، بما يُحقق له التوافق الجيد ويُجنبه الفشل والإحباط والاكنتاب، وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة كل من سماح الغبور (٢٠١٩)؛ عطاف أبو غالي (٢٠١٧)؛ محمد عبدالرازق (٢٠١٢)؛ Seale (2019)؛ (2003)؛ Leak (2018)؛ Daniel إلى الدور الإيجابي لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية.

ومن هنا حاولت الباحثة التعرف علي فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

#### وتتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ١- هل يوجد اختلاف بين المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياس البعدي علي مقياس الضغوط النفسية؟
- ٢- هل يوجد اختلاف بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم علي مقياس الضغوط النفسية؟
- ٣- هل يوجد اختلاف بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم علي مقياس الضغوط النفسية؟

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم من خلال إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي لديهم، والتأكد من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وخلال فترة المتابعة.

### أهمية البحث:

- 1- الاهتمام المستمر بفئة ذوي صعوبات التعلم من منطلق حقهم في اكتساب السمات والمهارات الإيجابية التي تُحقق لها العيش بسعادة وتوافق.
- 2- يُعد مفهوم الصمود النفسي من السمات الإيجابية التي لا بد أن يتحلى كل فرد بقدر معقول منها، بما يساعده في مواجهة تحديات وضغوطات الحياة.
- 3- تُعد الضغوط النفسية من المتغيرات الهامة التي لا بد من العمل علي خفضها ومواجهتها لما لها من آثار نفسية سيئة علي مستقبل حياة الفرد وتوافق.
- 4- لا توجد دراسة في البيئة العربية اهتمت بخفض الضغوط النفسية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم من خلال برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي لديهم، وذلك في حدود إطلاع الباحثة.
- 5- ترجع أهمية هذا البحث أيضاً إلي الأسلوب الإرشادي المستخدم وهو الإرشاد المعرفي السلوكي بما يشمله من فنيات عديدة يمكن استخدامها في تحقيق هدف البحث الحالي.

### مصطلحات البحث الإجرائية:

#### الطلاب ذوو صعوبات التعلم: Students with Learning Disabilities

"هم أولئك الطلاب الذين يُظهرون تباعداً دالاً بين أدائهم المتوقع وأدائهم الفعلي وذلك مقارنة بمن هم في مستوى عمرهم الزمني، ومستوى ذكائهم، وصفهم الدراسي، مع التأكيد أن القصور الموجود لديهم يُعد نيورولوجياً، كما يُستثنى من أولئك الذين يُعانون من أي

إعاقة حسية أو حركية أو عقلية أو حرمان بيئي أو ثقافي، وكذلك من يُعانون من اضطرابات انفعالية أو سلوكية وفقاً لتقارير معلمهم، وفي البحث الحالي هم طلاب الصف الثاني الإعدادي ذوي صعوبات التعلم، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٥) سنة".

### **الضغوط النفسية: Psychological Stress**

"هي مجموعة المواقف والخبرات غير السارة التي يتعرض لها الفرد من مصادر متعددة قد تكون خارجية كالأسرة والمدرسة والمجتمع، أو داخلية كشعوره بالقلق والتوتر والفشل والإحباط والصراع، ينتج عنها عدم قدرته علي تحقيق التوازن بين متطلبات البيئة وقدراته، مما يُؤثر علي الجوانب الجسمية والنفسية وحدث حالة من عدم التوافق داخل الفرد".  
وذلك كما يُقاس من خلال (الدرجة الكلية لمجموع استجابات الطلاب ذوي صعوبات التعلم علي مقياس الضغوط النفسية المستخدم في البحث الحالي).

### **الصمود النفسي: Psychological Resilience**

"هو عملية ديناميكية تتمثل في قدرة الفرد علي التكيف الإيجابي علي الرغم مما يواجهه من صعوبات وضغوط وتحديات، ويُساعده في ذلك كفاءته الشخصية، وكفاءته الاجتماعية، وشعوره بالمساندة الاجتماعية من قبل الآخرين، وقدرته علي حل مشكلاته".  
وذلك كما يُقاس من خلال (الدرجة الكلية لمجموعة استجابات الطلاب ذوي صعوبات التعلم علي مقياس الصمود النفسي المستخدم في البحث الحالي).

### **الإرشاد المعرفي السلوكي: Cognitive Behavioral Counseling**

"عملية مخططة ومنظمة تقوم علي توظيف النظرية المعرفية السلوكية وفتياتها والتي تتضمن مجموعة من الأنشطة والتدريبات المنظمة والمهام التي يتم تقديمها لعينة البحث من الطلاب ذوي صعوبات التعلم بغرض تنمية الصمود النفسي لديهم، وذلك خلال فترة زمنية محددة، ويتم تدريبهم في عدد معين من الجلسات بما يحقق أهداف البرنامج".



**محددات البحث:**

**أولاً: المحددات المنهجية**

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي علي المنهج التجريبي للتحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

**ثانياً: المحددات البشرية**

تكونت عينة البحث من (١٢) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الإعدادي من ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٥) سنة بمتوسط (١٤,٧) وانحراف معياري (٠,٥٣٢). وقد تم تقسيم أفراد العينة إلي مجموعتين متكافئتين وهما:  
- المجموعة التجريبية: وتتكون من (٦) طلاب من طلاب الصف الثاني الإعدادي ذوي صعوبات التعلم (٣ ذكور – ٣ إناث)، وأفراد المجموعة التجريبية جميعاً من الطلاب الملتحقين بمدرسة الحسينية الإعدادية، وخضعت هذه المجموعة للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

- المجموعة الضابطة: وتتكون من (٦) طلاب من طلاب الصف الثاني الإعدادي ذوي صعوبات التعلم (٢ ذكور – ٤ إناث)، وأفراد المجموعة الضابطة جميعاً من الطلاب الملتحقين بمدرسة الزهراء الإعدادية، ولم تخضع هذه المجموعة لإجراءات البرنامج الإرشادي.

**ثالثاً: المحددات الزمنية:**

تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وفي تلك الفترة تم تنفيذ البرنامج وإجراء القياسين البعدي والتتبعي.

**رابعاً: المحددات المكانية:**

تم تطبيق البحث الحالي بمدرستي الحسينية الإعدادية، والزهراء الإعدادية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية.

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

### أولاً: الضغوط النفسية

#### مفهوم الضغوط النفسية:

عرفتها زينب شقير (٢٠٠٢، ٤) بأنها "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته علي إحداث الاستجابة المناسبة للمواقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر علي الجوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد".

وعرفها حسن عبدالمعطي (٢٠٠٩، ٣٧٥) بأنها "تلك المثيرات الداخلية أو البيئية التي تكون علي درجة من الشدة والدوام بما يتقل القدرة التوافقية للفرد التي قد تؤدي في ظروف معينة إلي حدوث الاختلال الوظيفي أو السلوكي".

كما عرفها Chan (2012, 150) بأنها "تلك الظروف المرتبطة بالتوتر، والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع، والإحباط، والحرمان، والقلق".  
يتضح من التعريفات السابقة أن الضغوط النفسية لها مصادر خارجية وداخلية ضاغطة، وتؤثر الأحداث الخارجية علي ردود الفعل الداخلية (النفسية والجسمية) والناشئة عن التهديد الذي يُدركه الفرد، مما يؤثر علي توافق الفرد، وعلي عدم قدرته علي الاستجابة بشكل مناسب لما يتعرض له من مواقف ضاغطة.

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: "هي مجموعة المواقف والخبرات غير السارة التي يتعرض لها الفرد من مصادر متعددة قد تكون خارجية كالأسرة والمدرسة والمجتمع، أو داخلية كشعوره بالقلق والتوتر والفشل والإحباط والصراع، ينتج عنها عدم قدرته علي تحقيق التوازن بين متطلبات البيئة وقدراته، مما يُؤثر علي الجوانب الجسمية والنفسية وحدث حالة من عدم التوافق داخل الفرد".

## د. دعاء محمد خطاب

وذلك كما يُقاس من خلال (الدرجة الكلية لمجموع استجابات الطلاب ذوي صعوبات التعلم علي مقياس الضغوط النفسية المستخدم في البحث الحالي).

### مصادر الضغوط النفسية:

ذكر علي حنفي (٢٠٠٧، ٤٥ - ٤٨) أن مصادر الضغوط النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة تتمثل في ثلاثة مصادر أهمها:

( أ ) الإحباطات: تُعبر الإحباطات لذوي الاحتياجات الخاصة عن الحالة النفسية التي يمر بها الفرد بسبب العقبات أو الموانع التي تحول دون تحقيق الفرد لحاجاته البيولوجية والمكتسبة، وقد تكون الإحباطات بيئية أو اجتماعية.

(ب) الصراعات: نتيجة لجوانب النقص التي يُعاني منها المعاق وطريقة الآباء لمحاولة حل المشاكل والصعاب التي تُعاني منها الأسرة نتيجة الإعاقة لفرد من أفرادها، ويضطر المعاق إلي قبول أي فعل للآباء والأخوة لأن الإعاقة تفرض عليه قيود مقارنةً بالعاديين.

(ج) المطالب الاجتماعية: وتشير إلي توقعات المجتمع نحو ذوي الاحتياجات الخاصة، والآثار المترتبة عليها فكلما كانت التوقعات تصعب تحقيقها فإنها تُؤدي إلي مزيد من الشعور بالضغط النفسي وعدم التوافق.

واستكمالاً لما سبق ترى الباحثة أنه بالنسبة لذوي صعوبات التعلم يمكن إضافة الفشل الأكاديمي وعدم القدرة علي تكوين صداقات والعلاقات المضطربة بالآخرين سواء في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع كمصادر أخرى للضغوط النفسية لديهم.

### أنواع الضغوط:

قسم (Babu 2007, 2-3) الضغوط النفسية حسب طبيعة تأثيراتها إلي نوعين هما:

( أ ) الضغوط النفسية الإيجابية: هي الضغوط الجيدة التي تُساعدنا علي تحسين أدائنا، وهناك كمية من الضغط النفسي الإيجابي يُعد ضرورياً لمواجهة جميع التحديات، كما أنه ضروري لبقائنا علي قيد الحياة والتقدم فيها.

(ب) الضغوط النفسية السلبية: عندما يخرج الضغط النفسي عن السيطرة يُصبح سلبياً أو سيئاً، ويُظهر الضعف في أجسامنا ويجعلنا عرضة للتعب والمرض. وإذا استمر الضغط في التأثير علي الشخص وخرج عن السيطرة فإن ذلك سوف يؤدي إلي ظهور مختلف التأثيرات السلبية للضغوط.

كما أشار (Shillinglaw & Dillingham, 2009, 98) إلي أن الضغوط قد تكون مؤقتة، وقد تكون دائمة، وحدد عدة أنواع للضغوط النفسية وهي: الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الانفعالية، والضغوط الصحية. في ضوء ما سبق ترى الباحثة أن هناك عدة أنواع وتصنيفات للضغوط، وتتنوع هذه التصنيفات للضغوط حسب الأسس التي يستخدمها الباحثون في التصنيف، ولا نستطيع حصر أنواع الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها وقدرة الإنسان علي تقبلها والتعامل معها ومدى قدرته علي التوافق معها.

### **الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم:**

يواجه ذوو صعوبات التعلم العديد من الضغوط النفسية سواء كان مصدرها الأسرة أو المدرسة أو الفشل في النواحي الأكاديمية والاجتماعية أو عدم القدرة علي التكيف مع متطلبات المجتمع التي تفوق قدراتهم.

وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة (Herter 2016) إلي أن تعليم التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في المدرسة يتخلله اضطرابات وضغوط نفسية، ونتيجة لذلك فإنهم أقل ثقة في أنفسهم وفي إمكانياتهم مما يجعلهم يشعرون بعدم الأمان والإحساس بالعزلة وعدم المشاركة الاجتماعية الفعالة.

وعلي الرغم من ذلك فهناك بعض الدراسات القليلة التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم، ومن بينها دراسة جهاد يوسف (٢٠١٠) التي هدفت إلي التعرف علي علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الوجداني، تكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً وطالبة من ذوي صعوبات التعلم بالصفوف (الرابع، الخامس، السادس الابتدائي)،

## د. دعاء محمد خطاب

تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) سنة، تم استخدام مقياس رسم الرجل لوجود أنف، مقياس الذكاء الوجداني (إعداد الباحثة)، استبانة الضغوط النفسية (إعداد مديحة الجمل، ٢٠٠٤)، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى ذوي صعوبات التعلم، كما أشارت النتائج إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين منخفضي ومرتفعي المستوى الاجتماعي والاقتصادي في الضغوط النفسية. كما اهتمت دراسة جدو عبدالحفيظ (٢٠١٤) بالتعرف علي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (٤) حالات، تم تطبيق دراسة الحالة، المقابلة، ومقياس مواجهة الضغوط النفسية، وأشارت النتائج إلي أن المراهقين ذوي صعوبات التعلم يستخدمون استراتيجيات مواجهة سلبية أمام الضغوط النفسية، ومنها استراتيجيات الاستسلام ولوم الذات، الانعزال، وأحلام اليقظة. كذلك اهتمت دراسة إسراء عبدالغفار (٢٠١٨) بالكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من أساليب المواجهة والطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم والمتفوقين دراسياً بالمرحلة الإعدادية، وتحديد مدى إسهام أساليب المواجهة والطموح الدراسي في التنبؤ بالضغوط النفسية لديهم، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً وطالبة، (٥٠) من ذوي صعوبات التعلم و(٥٠) من المتفوقين دراسياً من الصفين الأول والثاني الإعدادي، تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٤) سنة، تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية، مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الطموح الدراسي، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وأساليب المواجهة وبين الضغوط النفسية والطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم والمتفوقين دراسياً بالمرحلة الإعدادية، كما أشارت النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية والطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم والمتفوقين دراسياً بالمرحلة الإعدادية، وكشفت النتائج أيضاً عن إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال أساليب المواجهة ومستوى الطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم والمتفوقين دراسياً بالمرحلة الإعدادية.

أيضاً هدفت دراسة سامية مصطفى (٢٠١٨) إلي التعرف علي العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصف الثالث والرابع الابتدائي ذوي صعوبات التعلم، تم تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية (إعداد مها حسن، ٢٠٠٤)، استبانة الضغوط النفسية (إعداد مديحة الجمل، ٢٠٠٤)، وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم، وأوصت الدراسة بضرورة تقديم الدعم والمساندة بصورها المختلفة لمساعدة ذوي صعوبات التعلم في تخفيف الضغوط الحياتية لديهم، كما أوصت الدراسة بإعداد البرامج المختلفة لخفض الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم.

كما هدفت دراسة (Geisthardt & Munsch (2020) إلي مقارنة الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم والعاديين، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) مراهقاً من ذوي صعوبات التعلم، (٤٠) مراهقاً من العاديين، طُبق عليهم مقياس الضغوط النفسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلي ارتفاع معدل الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم مقارنةً بالعاديين، وجاءت الضغوط الأكاديمية والضغوط المرتبطة بالأقران في مقدمة تلك الضغوط التي يُعانيها ذوي صعوبات التعلم، كما أشارت النتائج إلي استخدام المراهقين ذوي صعوبات التعلم استراتيجيات سلبية في مواجهة الضغوط النفسية بدرجة أكبر من العاديين. وقد أوصت الدراسة بوضع ذوي صعوبات التعلم وما يعانونه من ضغوط محل دراسات عديدة للحد منها.

في ضوء ما سبق ووفقاً لما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة نجد أن الضغوط النفسية من المخاطر التي نتعرض لها جميعاً ويتعرض لها ذوي الاحتياجات الخاصة وأسره بشكل متزايد وأكثر حدة يصعب عليهم مواجهتها ومن بينهم ذوي صعوبات التعلم، لذلك

## د. دعاء محمد خطاب

لابد من التدخل بالبرامج المختلفة لخفض هذه الضغوط ومساعدة الأفراد علي تحملها والتوافق معها.

### ثانياً: الصمود النفسي

#### مفهوم الصمود النفسي:

عرفته هيام شاهين (٢٠١٣، ٦٢٩) بأنه "عملية ديناميكية تشير إلي تعامل الفرد بفاعلية مع المحن والشدائد والسيطرة عليها، فضلاً عن إمكانية استعادة الثقة والتعافي بعد التعرض للأحداث الضاغطة".

وعرفته بدوية رضوان (٢٠١٩، ١١٦) بأنه "سمة إيجابية تساعد علي التوافق الجيد والثبات الانفعالي والمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية في ضوء ما يمتلكه الفرد من كفاءة شخصية ومساندة اجتماعية وقيم أخلاقية وروحانية".

كما عرفه Goldstein & Brooks (2015, 290) بأنه "قدرة الفرد علي التعامل بفاعلية مع الضغوط، ومواجهة تحديات وصعوبات الحياة اليومية، وقدرته علي التخلص من الإحباطات وخيبة الأمل، ليضع أهدافاً واقعية ويقوم بحل مشكلاته والتوافق مع الآخرين، كما تتضمن قدرته علي مواجهة تحديات الحياة بالتحمل والثقة والمسؤولية والتعاطف والأمل".

مما سبق يتضح أن الصمود النفسي هو متغير إيجابي في الشخصية يساعد علي التكيف والتوافق مع الأحداث الضاغطة والمشكلات الحياتية، وإدارتها بصورة إيجابية، مما يُمكن الفرد من تحقيق التوازن والتوافق النفسي.

وتُعرف الباحثة الصمود النفسي إجرائياً بأنه: "هو عملية ديناميكية تتمثل في قدرة الفرد علي التكيف الإيجابي علي الرغم مما يواجهه من صعوبات وضغوط وتحديات، ويُساعده في ذلك كفاءته الشخصية، وكفاءته الاجتماعية، وشعوره بالمساندة الاجتماعية من قبل الآخرين، وقدرته علي حل مشكلاته".

وذلك كما يُقاس من خلال (الدرجة الكلية لمجموعة استجابات الطلاب ذوي صعوبات  
التعلم علي مقياس الصمود النفسي المستخدم في البحث الحالي).

### النماذج المفسرة للصمود النفسي:

#### ( أ ) نموذج (Masten & Coatsworth (1998):

حدد في مجموعة من الخصائص أطلقا عليها "خصائص المرونة في المراهقة والشباب"  
وهي كالتالي:

(١) علي مستوى الفرد: أن يكون جذاب، توظيف ثقافي جيد، اجتماعي كفاء، تقدير  
عالي للذات، وموهوب.

(٢) علي مستوى الأسرة: يتمتع بعلاقات أسرية جيدة ووطيدة، ويتلقى الدعم من الأفراد  
داخل العائلة.

(٣) خارج نطاق الأسرة: لديه حضور اجتماعي قوي مع الآخرين، ومع المنظمات  
الاجتماعية (Rutter, 2007, 205).

#### (ب) نموذج (Covey (1990):

يرى هذا النموذج أن العيش والعمل بشكل متأنٍ نابع من المبادئ الدائمة التي تُعزز  
الصمود، وهي: النشاط والفاعلية، تحمل المسؤولية، الوعي الذاتي، تنظيم وإدارة الوقت،  
احترام الفرد لآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم، والتعاون والعمل بروح الفريق  
(Letzring, et al., 2005, 398).

#### (ج) نموذج (Richardson (2002):

يرى هذا النموذج أنه عندما يكون لدى الفرد مستوى عالي من الوقاية وهي الصفات التي  
تُعزز الصمود النفسي فإنها تكون قادرة علي التصدي للشدائد والمحن والضغوط وأحداث  
الحياة، وعندما ينخفض مستوى عوامل الوقاية لدى الفرد ينخفض مستوى الصمود  
النفسي لديه فيلجأ إلي أساليب التكيف السلبي والسلوكيات المدمرة للذات مثل التعاطي  
والسلوك العدواني وغيرها (Coutu, 2012, 50 – 51).



## د. دعاء محمد خطاب

يتضح من النماذج السابقة أنها جميعاً تشترك في تحديد خصائص الشخص المتمتع بالصمود النفسي، وكذلك الصفات التي تُعزز الصمود النفسي، وأن هذه الصفات أساسية للنجاح والتوافق والتغلب علي الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الفرد.

### أبعاد الصمود النفسي:

يُمثل الصمود النفسي بنية متعددة الأبعاد تنطوي علي مهارات خاصة تُمكن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة، ولقد اختلفت الآراء حول أبعاد الصمود النفسي، فقد أشار Wicks (2005, 15-16) إلي عدة أبعاد للصمود النفسي وهي: الرؤية الشخصية – القدرة علي حل المشكلات – المساندة الاجتماعية.

وذكر Ming – Hui (2008, 312) أن الصمود النفسي يتضمن ثلاثة أبعاد هي: المساندة الاجتماعية – القيم الروحية – العلاقات مع الآخرين.

كما أشار Fayombo (2010, 110) أن الصمود النفسي يتضمن أربعة أبعاد هي: الأمل والتفاؤل – التحمل – الكفاءة الذاتية – الشعور بالتماسك.

أيضاً ذكر Ness (2013, 45) أن الصمود النفسي يتضمن تسعة أبعاد هي: الكفاءة الشخصية – حل المشكلات – المرونة – المثابرة – القيم الروحية – الصلابة النفسية – القدرة علي تحقيق الأهداف – التفاعل الاجتماعي.

يتضح مما سبق تعدد وجهات النظر التي تناولت أبعاد الصمود النفسي، إلا أن جميعها يهدف إلي إكساب الفرد مهارات إيجابية تُعينه علي تحمل الضغوط بكل أنواعها للتكيف والتعامل مع ظروف الحياة.

### الصمود النفسي لدى ذوي صعوبات التعلم:

يرى Snap & Miller (2008, 227) أنه يمكن تنمية الصمود النفسي لدى الطلاب وذلك من خلال بعض العوامل أهمها العلاقات الاجتماعية التي يتوافر فيها الحب، الثقة، نماذج الدور الإيجابي، والتشجيع والمساندة، بالإضافة لعوامل أخرى كالقدرة علي تحديد

أهداف واقعية والعمل علي تطبيقها وتنفيذها، النظرة الإيجابية للذات، الثقة في الإمكانيات الشخصية والقدرة علي إدارة الانفعالات.

ويذكر (Welleman & Templeton, 2007, 84) أن هناك أدلة واضحة علي أن كل الطلاب قادرون علي الصمود، وأنه لا توجد عوامل محددة هي المسؤولة عن ذلك ولكن من الممكن تنمية الصمود لديهم من خلال طريقتين هما: العمل علي التقليل من المخاطر التي يتعرض لها الطلاب، والعمل علي زيادة العوامل الوقائية أو الحماية، وذلك من خلال توفير بيئة آمنة ومستقرة تسعى للحفاظ علي الأدوار الأسرية والطقوس والتماسك الأسري وإعطاء الوقت والاهتمام الذي يحتاجه الطالب، والحفاظ علي العلاقات الأسرية، والأنشطة العائلية.

ونظراً لما يُعانيه ذوو صعوبات التعلم من انخفاض في الصمود النفسي مقارنةً بأقرانهم العاديين، لذلك فهم بحاجة لتنميته لديهم وإكسابهم مهاراته المختلفة التي تُساعدهم علي التوافق في حياتهم، وقد اهتمت العديد من الدراسات بدراسة الصمود النفسي لدى ذوي صعوبات التعلم سواء في علاقته ببعض المتغيرات الأخرى أو العمل علي تنميته لديهم بالبرامج المختلفة، فقد أكدت دراسة (Theron, 2006) علي إمكانية تعزيز الصمود النفسي لذوي صعوبات التعلم من خلال بناء عوامل وقائية تقلل من عوامل الخطر التي يتعرض لها ذوي صعوبات التعلم، وتتضمن هذه العوامل عوامل وقائية شخصية منها (التصور الإيجابي للذات – الاستقلالية – القدرة علي حل المشكلات – الدافعية) وعوامل وقائية أسرية وعوامل وقائية بيئية.

وفي هذا الصدد هدفت دراسة إسرائ شلبي (٢٠١٧) إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم والعاديين، تكونت عينة الدراسة من (٣٧١) طالباً وطالبة منهم (٢٠٠) طالباً وطالبة من العاديين و(١٧١) طالباً وطالبة من ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٤) سنة، طُبّق عليهم مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس الصمود النفسي، وتوصلت

## د. دعاء محمد خطاب

الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والصدود النفسي لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب ذوي صعوبات التعلم والعاديين علي مقياس الصدود النفسي وأبعاده لصالح العاديين. وقد أوصت الدراسة بإجراء برامج تدريبية تسهم في تنمية الصدود النفسي لذوي صعوبات التعلم.

كذلك هدفت دراسة مي عمر (٢٠١٧) إلي خفض صعوبات التعلم النمائية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم من خلال برنامج لتنمية الصدود النفسي لديهم، تكونت عينة الدراسة من (٨٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) سنة، طُبق عليهم مقياس الصدود النفسي، مقياس صعوبات التعلم النمائية، وبرنامج معرفي سلوكي لتنمية الصدود النفسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المستخدم في خفض صعوبات التعلم النمائية لدى عينة الدراسة.

أيضاً اهتمت دراسة أمنية منصور (٢٠١٧) بالكشف عن قدرة الصدود النفسي والوعي بالذات علي التنبؤ بصعوبات القراءة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، تكونت عينة الدراسة من (٦١) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، تراوحت أعمارهم ما بين (٨-١٢) سنة، طُبق عليهم مقياس صعوبات القراءة، مقياس الوعي بالذات، ومقياس الصدود النفسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بصعوبات القراءة لدى عينة الدراسة من خلال الصدود النفسي، والوعي بالذات.

في حين هدفت دراسة سماح الغبور (٢٠١٩) إلي معرفة فاعلية برنامج إرشادي لبعض استراتيجيات الصدود النفسي وأثره في خفض العجز المتعلم ورفع الكفاءة الاجتماعية والتوافق المدرسي لدى المراهقات ذوات صعوبات التعلم، طُبق عليهن مقياس العجز المتعلم، مقياس الصدود النفسي، مقياس الكفاءة الاجتماعية، مقياس التوافق المدرسي، والبرنامج الإرشادي المستخدم، وأشارت نتائج الدراسة إلي فاعلية البرنامج المستخدم

والقائم علي استراتيجيات الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية، وتحسين الكفاءة الاجتماعية، والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة.

بينما هدفت دراسة (Seale 2019) إلي معرفة تأثير برنامج لتنمية الصمود النفسي علي تحسين جودة الحياة لدى ذوي صعوبات التعلم، تكونت العينة من (٢٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٦) سنة، طُبق عليهم مقياس جودة الحياة، مقياس الصمود النفسي، والبرنامج المستخدم، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج المستخدم في تنمية الصمود النفسي وتحسين جودة الحياة لدى عينة الدراسة. وأوصت الدراسة بإجراء مزيد من الدراسات حول موضوع الصمود النفسي لدى ذوي صعوبات التعلم.

كذلك هدفت دراسة (Magnano 2020) إلي معرفة العلاقة بين الصمود النفسي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (٩٧) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم، تراوحت أعمارهم ما بين (٥-١٢) سنة، طُبق عليهم مقياس الصمود النفسي، ومقياس فاعلية الذات، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى ذوي صعوبات التعلم.

في ضوء ما سبق ووفقاً لما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة نجد أن تنمية الصمود النفسي لدى ذوي صعوبات التعلم من الأمور الهامة التي يجب الاهتمام بها بالبحث والدراسة نظراً لانخفاض الصمود النفسي لديهم مقارنةً بالعادين من ناحية، ولأهمية الصمود النفسي في مواجهة الضغوط والحد منها وتحقيق النجاح والتوافق في الحياة من ناحية أخرى.

### ثالثاً: الصمود النفسي والضغوط النفسية

يُواجه الإنسان عبر مراحل حياته المختلفة العديد من المخاطر والمواقف الضاغطة والمحن والشدائد التي تعد بمثابة خبرات غير سارة تُشكل تهديداً للذات، وتزداد هذه

#### د. دعاء محمد خطاب

الضغوط لدى ذوي الاحتياجات الخاصة ومن بينهم ذوي صعوبات التعلم لتعدد مصادر الضغوط التي يُعانيها هؤلاء الأفراد بشكل يجعلهم غير قادرين علي خلق بيئة نفسية مواتية للنمو النفسي السليم (Geisthardt & Munsch, 2020, 21).

وإزاء هذه المخاطر والضغوط التي يُعاني منها الأفراد لابد من تدعيم جوانب القوة الإيجابية في شخصياتهم من خلال تنمية الصمود النفسي كقوة ذاتية إيجابية دافعة تجعلهم قادرين علي تحمل الضغوط النفسية التي تواجههم والتعامل معها من أجل حياة نفسية سوية متوافقة (Leak, 2003, 6).

ولأهمية الصمود النفسي في خفض ومواجهة الضغوط النفسية، فقد اتجهت العديد من الدراسات والبحوث لدراسة هذين المتغيرين لدى عينات مختلفة، فمن الدراسات التي اهتمت بالتعرف علي العلاقة بين الصمود النفسي والضغوط النفسية، دراسة تامر إبراهيم (٢٠١٤) والتي أشارت إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي والضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

في حين اهتمت دراسات أخرى بدراسة العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية مثل دراسة كل من (إيناس جوهر، ٢٠١٤؛ حواء أبو سطاتش، وحنان العوراني، ٢٠١٨؛ كوثر أبو قورة وآخرون، ٢٠١٩) وأشارت جميعها إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الصمود النفسي والأساليب السلبية لمواجهة الضغوط.

ومن الدراسات التي اهتمت بتنمية الصمود النفسي كمدخل لمواجهة الضغوط دراسة كلا من (محمد عبدالرازق، ٢٠١٢؛ عطف أبو غالي، ٢٠١٧) حيث أشارت نتائج كلا منهما إلي فعالية البرامج القائمة علي الصمود النفسي في الحد من الضغوط.

وفي الاتجاه نفسه اهتمت دراسة (Daniel (2018 بالتعرف علي العلاقة بين الصمود النفسي، الضغوط، وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصمود النفسي والضغوط،

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط. وأوصت الدراسة بتدعيم الصمود النفسي لدى ذوي صعوبات التعلم.

### تعقيب عام علي الإطار النظري والدراسات السابقة:

في ضوء العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة يمكن استخلاص ما يلي:  
(١) يُعاني ذوو صعوبات التعلم من ضغوط نفسية عديدة منها ما هو مرتبط بالأسرة، أو المدرسة، أو الأقران، أو الفشل الدراسي، أو توقعات الآخرين في المجتمع التي تفوق قدراتهم، وذلك بشكل متزايد يجعلهم غير قادرين علي التصدي لهذه الضغوط وحلها، مما يؤثر علي حياتهم النفسية، لذلك فهم بحاجة لدعم ومساندة لخفض هذه الضغوط والحد منها لتحقيق التوافق.

(٢) يفتقر ذوو صعوبات التعلم إلي العديد من السمات الإيجابية التي تُساعدهم في مواجهة ضغوط الحياة، ومنها ضعف الصمود النفسي لديهم، والذي يُعد من القوى الإيجابية لخفض الضغوط وتحملها والتكيف معها، الأمر الذي يستدعي التدخل ببرامج مختلف لتنمية وتعزيز الصمود النفسي لديهم.

(٣) أوصت العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة الصمود النفسي والضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم بضرورة تنمية الصمود النفسي لديهم لمساعدتهم في خفض الضغوط العديدة التي يُواجهونها.

(٤) ركزت معظم الدراسات التي اهتمت بدراسة الصمود النفسي أو الضغوط النفسية علي دراسة هذين المتغيرين لدى فئات مختلفة ومن بينها ذوي صعوبات التعلم، ومراحل عمرية مختلفة (ابتدائي – إعدادي – ثانوي – جامعة)، وركزت معظمها علي مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة تزايد الضغوط لدى المراهق من ناحية، وكون الشخص من ذوي الاحتياجات ذلك يُعرضه لضغوط أخرى من ناحية أخرى، لذلك فمعدل الضغوط لديهم أعلى من العاديين، مما أسهم في تحديد عينة البحث الحالي.

## د. دعاء محمد خطاب

(٥) استفادت الباحثة من المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة في إعداد المقاييس المستخدمة في البحث الحالي (الضغوط النفسية – الصمود النفسي) وتحديد أبعادهم، وكذلك تم الاستفادة من البرامج المستخدمة لتنمية الصمود النفسي في تصميم البرنامج المستخدم في البحث الحالي.

(٦) يُعد الإرشاد المعرفي السلوكي من المداخل العلاجية ذات الفعالية فهو يضم العديد من الفنيات السلوكية والمعرفية التي يمكن استخدامها لتنمية الصمود النفسي لمساعدة الطلاب ذوي صعوبات التعلم في خفض الضغوط النفسية لديهم.

(٧) اهتمت بعض الدراسات بدراسة الصمود النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى لدى ذوي صعوبات التعلم، وهناك دراسات قليلة اهتمت بتنميتهم لديهم، واهتمت دراسات أخرى بدراسة الضغوط النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط لدى ذوي صعوبات التعلم ولكنها لم تتطرق إلي التدخل ببرامج لخفض الضغوط النفسية لديهم، ولا توجد دراسة عربية هدفت إلي التحقق من فعالية برنامج لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم، وأيضا ندرة الدراسات الأجنبية التي اهتمت بدراسة المتغيرين معا لدى ذوي صعوبات التعلم – وذلك في حدود إطلاع الباحثة – مما دفع الباحثة للقيام بالبحث الحالي.

### فروض البحث:

في ضوء نتائج الدراسات السابقة والرجوع إلي الإطار النظري يمكن صياغة فروض البحث علي النحو التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياس البعدي علي مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل).

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل).

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الضغوط النفسية.

#### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

#### ثانياً: عينة البحث

أجرى البحث الحالي علي عينة من طلاب المرحلة الإعدادية (الصف الثاني الإعدادي) من ذوي صعوبات التعلم من الذكور والإناث، وقُسمت عينة البحث إلي مجموعتين الأولى مثلت عينة التقنين، والثانية مثلت عينة البحث الأساسية.

#### (١) عينة التقنين:

تكونت عينة التقنين من (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الإعدادي من ذوي صعوبات التعلم والملتحقين بمدرسة الحسينية الإعدادية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية، تراوحت أعمارهم بين (١٣ - ١٥) سنة، ومن ذوي الذكاء المتوسط وتم اختيارهم بطريقة عشوائية ووفقاً لآراء المعلمين، واستخدمت لحساب الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة.



(٢) عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأولية من (٨٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الإعدادي (٥٠ ذكور، ٣٠ إناث) ومن الطلاب الملتحقين بمدركتي الزهراء الإعدادية، والحسينية الإعدادية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية، تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٥) سنة، وضعت الباحثة عدة شروط لانتقاء العينة النهائية من بين أفراد العينة الأولية، وهذه الشروط هي:

(أ) أن يُظهر الطالب صعوبات في التعلم وفقاً لآراء معلميه، ووفقاً لدرجاته التحصيلية الرسمية المدونة في السجلات المدرسية، وقد أسفرت هذه الخطوة عن استبعاد (١٠) طلاب.

(ب) أن تكون نسبة ذكاء الطالب في المستوى المتوسط (٩٠ - ١١٠)، وقد أسفرت هذه الخطوة عن استبعاد (٢٥) طالباً.

(ج) أن يحصل الطالب علي درجة أعلى من (٥٠) علي اختبار المسح النيورولوجي السريع، وقد أسفرت هذه الخطوة عن استبعاد (١٣) طالباً.

(د) استبعاد الطلاب الذين يعانون من أى إعاقات أخرى، وقد أسفرت هذه الخطوة عن استبعاد (٥) طلاب.

(هـ) تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصمود النفسي - بطريقة جماعية - وتم استبعاد الطلاب الذين حصلوا علي درجات أعلى من المتوسط (أعلى من ٤٨) علي مقياس الصمود النفسي، وقد أسفرت هذه الخطوة عن استبعاد (٧) طلاب. والطلاب الذين حصلوا علي درجات أقل من المتوسط (أقل من ٥١) علي مقياس الضغوط النفسية، وقد أسفرت هذه الخطوة عن استبعاد (٨) طلاب.

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

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

(١٣-١٥) سنة بمتوسط (١٤,٧) وانحراف معياري (٠,٥٣٢). وقد تم تقسيم أفراد العينة

النهائية إلي مجموعتين متكافئتين وهما:

- المجموعة التجريبية: وتتكون من (٦) طلاب من طلاب الصف الثاني الإعدادي ذوي صعوبات التعلم (٣ ذكور – ٣ إناث)، وأفراد المجموعة التجريبية جميعاً من الطلاب الملحقين بمدرسة الحسينية الإعدادية، وخضعت هذه المجموعة للبرنامج الإرشادي المستخدم.

- المجموعة الضابطة: وتتكون من (٦) طلاب من طلاب الصف الثاني الإعدادي ذوي صعوبات التعلم (٢ ذكور – ٤ إناث)، وأفراد المجموعة الضابطة جميعاً من الطلاب الملحقين بمدرسة الزهراء الإعدادية، ولم تخضع هذه المجموعة لإجراءات البرنامج الإرشادي.

#### تكافؤ العينة:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مجموعة من المتغيرات وهي:

(العمر الزمني – الذكاء – المسح النيورولوجي – المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي – الصمود النفسي – الضغوط النفسية).

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

جدول (١)

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

| المتغيرات                             | المجموعة  | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | U     | Z     | مستوى الدلالة     |
|---------------------------------------|-----------|---|-------------|-------------|-------|-------|-------------------|
| العمر الزمني                          | التجريبية | ٦ | ٦,٢٥        | ٣٧,٥٠       | ١٦,٥٠ | ٠,٢٤٦ | غير دالة إحصائياً |
|                                       | الضابطة   | ٦ | ٦,٧٥        | ٤٠,٥٠       |       |       |                   |
| الذكاء                                | التجريبية | ٦ | ٦,٩٢        | ٤١,٥٠       | ١٥,٥٠ | ٠,٤١٠ | غير دالة إحصائياً |
|                                       | الضابطة   | ٦ | ٦,٠٨        | ٣٦,٥٠       |       |       |                   |
| المسح النيورولوجي                     | التجريبية | ٦ | ٦,٨٣        | ٤١,٠٠       | ١٦,٠٠ | ٠,٣٢٠ | غير دالة إحصائياً |
|                                       | الضابطة   | ٦ | ٦,١٧        | ٣٧,٠٠       |       |       |                   |
| المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي | التجريبية | ٦ | ٦,٥٠        | ٣٩,٠٠       | ١٨,٠٠ | ٠,٠٠٠ | غير دالة إحصائياً |
|                                       | الضابطة   | ٦ | ٦,٥٠        | ٣٩,٠٠       |       |       |                   |
| الصمود النفسي                         | التجريبية | ٦ | ٥,١٧        | ٣١,٠٠       | ١٠,٠٠ | ١,٢٩٠ | غير دالة إحصائياً |
|                                       | الضابطة   | ٦ | ٧,٨٣        | ٤٧,٠٠       |       |       |                   |
| الضغوط النفسية                        | التجريبية | ٦ | ٥,٢٥        | ٣١,٥٠       | ١٠,٥٠ | ١,٢٠٠ | غير دالة إحصائياً |
|                                       | الضابطة   | ٦ | ٧,٧٥        | ٤٦,٥٠       |       |       |                   |

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (العمر الزمني - الذكاء - المسح النيورولوجي - المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي - الصمود النفسي - الضغوط النفسية)، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في كل هذه المتغيرات.

أدوات البحث:

أدوات ضبط العينة:

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

## أدوات القياس:

١- مقياس الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم (إعداد: الباحثة).

٢- مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم (إعداد: الباحثة).

٣- البرنامج الإرشادي المستخدم (إعداد: الباحثة).

وستقتصر الباحثة علي شرح أدوات القياس، وذلك كما يلي:

(١) مقياس الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم (إعداد / الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس ليناسب عينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، ويهدف إلي قياس الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم. وقد مر إعداد هذا المقياس بعدة خطوات، وهي:

- الإطلاع علي التراث السيكولوجي والدراسات المتاحة العربية والأجنبية في مجال قياس الصمود النفسي، مثل: مقياس الصمود النفسي (إعداد: إيمان سرميني، ٢٠١٥)، مقياس الصمود النفسي (إعداد: بدوية رضوان، ٢٠١٩)، مقياس الصمود النفسي (Ryan & Caltabiano, 2009)، مقياس الصمود النفسي (Windle, et al., 2011).

- قامت الباحثة بإعداد المقياس في صورته الأولية وعرضه علي المحكمين وإجراء التعديلات المناسبة، وراعت الباحثة في إعداد المقياس أن يكون اختيارها للأبعاد وللعبارات مناسباً لعينة البحث وللعمر الزمني لها ولخصائصها.

- وتُعرف الباحثة أبعاد مقياس الصمود النفسي كالتالي:

( أ ) الكفاءة الشخصية: يُقصد بها قدرة الفرد علي بذل الجهد، والميل إلي الاتقان، وتحمل المسؤولية فيما يُكلف به من مهام وأعمال، وقدرته علي التخطيط لأهدافه بدقة.

#### د. دعاء محمد خطاب

(ب) **الكفاءة الاجتماعية:** يُقصد بها قدرة الفرد علي التواصل الإيجابي مع الآخرين، وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة معهم.

(ج) **المساندة الاجتماعية:** يُقصد بها شعور الفرد بوجود أشخاص يُمكن الاعتماد عليهم يُساعدونه، ويُشجعونه، ويدعمونه في الأوقات الصعبة والمواقف الضاغطة، ويُمكنه اللجوء إليهم وقت الحاجة.

(د) **حل المشكلات:** يُقصد بها قدرة الفرد علي تحديد المشكلة تحديداً دقيقاً، وجمع معلومات عنها، وإيجاد بدائل وحلول للوصول لحل مناسب للمشكلة.

- صاغت الباحثة (٣٢) عبارة، بحيث يحتوى كل بعد من الأبعاد الأربعة للمقياس علي (٨) عبارات، وتم صياغة كل عبارات المقياس بصورة موجبة ما عدا العبارتين أرقام (٧-١٩) فتم صياغتهما بصورة سالبة.

- رتبت الباحثة عبارات المقياس ترتيباً دائرياً بحيث تكون العبارة رقم (١) للبعد الأول (الكفاءة الشخصية)، والعبارة رقم (٢) للبعد الثاني (الكفاءة الاجتماعية)، والعبارة رقم (٣) للبعد الثالث (المساندة الاجتماعية)، والعبارة رقم (٤) للبعد الرابع (حل المشكلات)..... وهكذا حتى نتجنب معرفة المستجيب باتجاه العبارات في المقياس.

- تتم الاستجابة علي عبارات المقياس باختيار استجابة واحدة من بين ثلاث استجابات، وهي (دائماً – أحياناً – نادراً) ودرجاتها بالترتيب (٣-٢-١) في حالة العبارات الموجبة، (١-٢-٣) في حالة العبارات السالبة، وأقصى درجة يُمكن أن يحصل عليها المستجيب علي مقياس الصمود النفسي هي (٩٦) درجة، أما (٣٢) فهي أقل درجة يمكن أن يحصل عليها، حيث تُشير الدرجة العالية علي المقياس إلي ارتفاع الصمود النفسي لدى المستجيب، أما الدرجة المنخفضة فتُشير إلي انخفاضه.

## الخصائص السيكومترية للمقياس:

### (١) حساب صدق المقياس:

( أ ) صدق المحكمين: للتحقق من الصدق الظاهري اعتمدت الباحثة علي آراء (١٠) محكمين من أعضاء هيئة التدريس تخصص الصحة النفسية والتربية الخاصة بكليتي التربية، وعلوم الإعاقة والتأهيل – جامعة الزقازيق، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد وعبارات كل بُعد لقياس الصمود النفسي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم، ومدى وضوح العبارات ودقتها، ومدى قدرة المقياس علي تحديد مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي. وقد استبقت الباحثة العبارات التي وصلت نسبة الاتفاق عليها ٩٠٪ فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة علي تعديل صياغة بعض العبارات، ولكن دون حذف أي من عبارات المقياس.

(ب) الصدق المرتبط بمحك: تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب عينة التقنين علي مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثة)، ودرجاتهم علي مقياس الصمود النفسي إعداد (إيمان سرميني، ٢٠١٥)، وقد بلغ معامل الارتباط بين أداء العينة علي الدرجة الكلية للمقياسين (٠,٧٥) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على تمتع مقياس الصمود النفسي بدرجة عالية من الصدق.

### (٢) حساب ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق:

أ- معادلة ألفا كرونباخ

ب- طريقة التجزئة النصفية

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

جدول (٢)

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

| م | أبعاد الصمود النفسي   | معامل ثبات ألفا | التجزئة النصفية |                 |
|---|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|   |                       |                 | جتمان           | سيبرمان - براون |
| ١ | الكفاءة الشخصية       | ٠,٩٣            | ٠,٨٥            | ٠,٨٥            |
| ٢ | الكفاءة الاجتماعية    | ٠,٦٩            | ٠,٧٠            | ٠,٧٠            |
| ٣ | المساندة الاجتماعية   | ٠,٧٦            | ٠,٧٦            | ٠,٧٦            |
| ٤ | حل المشكلات           | ٠,٦٥            | ٠,٦٠            | ٠,٦٠            |
| ٥ | الدرجة الكلية للمقياس | ٠,٨٣            | ٠,٨٣            | ٠,٨٣            |

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الثبات الخاصة بالصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة إلى حد كبير مما يدل على ثبات المقياس.

(٣) الاتساق الداخلي:

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

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

| الكفاءة الشخصية |                | الكفاءة الاجتماعية |                | المساندة الاجتماعية |                | حل المشكلات |                |
|-----------------|----------------|--------------------|----------------|---------------------|----------------|-------------|----------------|
| رقم العبارة     | معامل الارتباط | رقم العبارة        | معامل الارتباط | رقم العبارة         | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط |
| ١               | **٠,٥٨         | ٢                  | **٠,٥٧         | ٣                   | **٠,٥٦         | ٤           | **٠,٥١         |
| ٥               | **٠,٦٦         | ٦                  | **٠,٥٨         | ٧                   | **٠,٥٣         | ٨           | **٠,٥٧         |
| ٩               | **٠,٦٨         | ١٠                 | **٠,٥٦         | ١١                  | **٠,٤٨         | ١٢          | **٠,٥٣         |
| ١٣              | **٠,٧٣         | ١٤                 | **٠,٥٤         | ١٥                  | **٠,٤٩         | ١٦          | **٠,٥٢         |
| ١٧              | **٠,٧٥         | ١٨                 | **٠,٤٧         | ١٩                  | **٠,٥١         | ٢٠          | **٠,٥٦         |
| ٢١              | **٠,٧١         | ٢٢                 | **٠,٤٣         | ٢٣                  | **٠,٥٥         | ٢٤          | **٠,٤٦         |
| ٢٥              | **٠,٧٦         | ٢٦                 | **٠,٤٩         | ٢٧                  | **٠,٥٢         | ٢٨          | **٠,٤٧         |
| ٢٩              | **٠,٨١         | ٣٠                 | **٠,٥٥         | ٣١                  | **٠,٥٤         | ٣٢          | **٠,٥٠         |

\*\* دالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على اتساق البناء الداخلي لمقياس الصمود النفسي.

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحثة صلاحية مقياس الصمود النفسي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم والذي أعدته الباحثة للتطبيق على العينة الأساسية في صورته النهائية والتي تحتوي على (٣٢) عبارة، ويتمتع المقياس ككل بدرجات صدق وثبات مناسبة، ويوضح الملحق (١) الصورة النهائية للمقياس.

(٢) مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم (إعداد  
/ الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس ليناسب عينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، ويهدف إلى قياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم. وقد مر إعداد هذا المقياس بعدة خطوات، وهي:

- الإطلاع على التراث السيكولوجي والدراسات المتاحة العربية والأجنبية في مجال قياس الضغوط النفسية، مثل: مقياس الاستجابة للضغوط النفسية (إعداد: فوقية رضوان، ٢٠١٥)، مقياس الضغوط الأسرية والنفسية (إعداد: أماني عبدالوهاب، ٢٠٠٧)، مقياس الضغوط النفسية (Einar & Sidsel, 2015).

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

- وتُعرف الباحثة بأبعاد مقياس الضغوط النفسية كالتالي:

( أ ) الضغوط الأسرية: هي تلك الضغوط المتعلقة بعدم توافر الدعم والمساندة الأسرية للفرد، وعدم قدرته على تحمل مسؤولياته الشخصية دون مساعدة أفراد الأسرة، ووجود خلافات ومشكلات مستمرة بين الفرد وأسرته.



#### د. دعاء محمد خطاب

**(ب) الضغوط المدرسية:** هي تلك الضغوط المتعلقة بعدم قدرة الفرد علي تحقيق النجاح الأكاديمي، وعدم قدرته علي مجاراة الأقران وتكوين صداقات، ووجود مشكلات مستمرة في علاقته بمعلميه.

**(ج) الضغوط الاجتماعية:** هي تلك الضغوط المتعلقة بكثرة الأعباء والمتطلبات الاجتماعية التي تفوق قدرات الفرد، وسوء العلاقات بالآخرين، وعدم القدرة علي التفاعل معهم.

**(د) الضغوط الانفعالية:** هي تلك الضغوط المتعلقة بشعور الفرد بالقلق والتوتر واليأس والفشل والإحباط والصراع، بشكل يجعله غير قادر علي تحقيق الاتزان الانفعالي.

- صاغت الباحثة (٣٤) عبارة، بحيث يحتوي البُعد الأول (الضغوط الأسرية) علي (٩) عبارات، والبُعد الثاني (الضغوط المدرسية) علي (٩) عبارات، والبُعد الثالث (الضغوط الاجتماعية) علي (٨) عبارات، والبُعد الرابع (الضغوط الانفعالية) علي (٨) عبارات، وتم صياغة كل عبارات المقياس بصورة موجبة ما عدا العبارات أرقام (٤ - ٥ - ١١ - ٣٤) فتم صياغتها بصورة سالبة.

- رتبت الباحثة عبارات المقياس ترتيباً دائرياً بحيث تكون العبارة رقم (١) للبُعد الأول، والعبارة رقم (٢) للبُعد الثاني، والعبارة رقم (٣) للبُعد الثالث، والعبارة رقم (٤) للبُعد الرابع... وهكذا حتى نتجنب معرفة المستجيب باتجاه العبارات في المقياس.

- تتم الاستجابة علي عبارات المقياس باختيار استجابة واحدة من بين ثلاث استجابات، وهي (دائماً - أحياناً - نادراً) ودرجاتها بالترتيب (٣-٢-١) في حالة العبارات الموجبة، (١-٢-٣) في حالة العبارات السالبة، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب علي مقياس الضغوط النفسية هي (١٠٢) درجة، أما (٣٤) درجة فهي أقل درجة يُمكن أن يحصل عليها المستجيب، حيث تُشير الدرجة العالية علي المقياس إلي ارتفاع الضغوط النفسية لدى المستجيب، أما الدرجة المنخفضة فتُشير إلي انخفاضها.

## الخصائص السيكومترية للمقياس:

### (١) حساب صدق المقياس:

( أ ) صدق المحكمين: للتحقق من الصدق الظاهري اعتمدت الباحثة علي آراء (١٠) محكمين من أعضاء هيئة التدريس تخصص الصحة النفسية والتربية الخاصة بكليتي التربية، وعلوم الإعاقة والتأهيل – جامعة الزقازيق، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد وعبارات كل بُعد لقياس الضغوط النفسية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم، ومدى وضوح العبارات ودقتها، ومدى قدرة المقياس علي تحديد مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية. وقد استبقت الباحثة العبارات التي وصلت نسبة الاتفاق عليها ٩٠٪ فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة علي تعديل صياغة بعض العبارات، ولكن دون حذف أي من عبارات المقياس.

(ب) الصدق المرتبط بمحك: تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب عينة التقنين علي مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)، ودرجاتهم علي مقياس الضغوط النفسية إعداد (أمانى عبدالوهاب، ٢٠٠٧)، وقد بلغ معامل الارتباط بين أداء العينة علي الدرجة الكلية للمقياسين (٠,٧١) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على تمتع مقياس الضغوط النفسية بدرجة عالية من الصدق.

### (٢) حساب ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق:

أ- معادلة ألفا كرونباخ

ب- طريقة التجزئة النصفية

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

جدول (٤)

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

| م | أبعاد الضغوط النفسية  | معامل ثبات ألفا | التجزئة النصفية |                 |
|---|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|   |                       |                 | جتمان           | سبيرمان - براون |
| ١ | الضغوط الأسرية        | ٠,٨٧            | ٠,٨٦            | ٠,٨٩            |
| ٢ | الضغوط المدرسية       | ٠,٨١            | ٠,٧٧            | ٠,٧٩            |
| ٣ | الضغوط الاجتماعية     | ٠,٩٠            | ٠,٨٤            | ٠,٨٧            |
| ٤ | الضغوط الانفعالية     | ٠,٨٦            | ٠,٧٨            | ٠,٨٠            |
| ٥ | الدرجة الكلية للمقياس | ٠,٩١            | ٠,٩٠            | ٠,٩١            |

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الثبات الخاصة بالضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة إلى حد كبير مما يدل على ثبات المقياس.

(٣) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح ذلك من جدول (٥).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

| الضغوط الانفعالية |             | الضغوط الاجتماعية |             | الضغوط المدرسية |             | الضغوط الأسرية |             |
|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-----------------|-------------|----------------|-------------|
| معامل الارتباط    | رقم العبارة | معامل الارتباط    | رقم العبارة | معامل الارتباط  | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة |
| **٠,٧٦            | ٤           | **٠,٦٥            | ٣           | **٠,٧٣          | ٢           | **٠,٨٠         | ١           |
| **٠,٧١            | ٨           | **٠,٥٤            | ٧           | **٠,٨٠          | ٦           | **٠,٨٢         | ٥           |
| **٠,٨٣            | ١٢          | **٠,٦٦            | ١١          | **٠,٦٥          | ١٠          | **٠,٧٨         | ٩           |
| **٠,٦٩            | ١٦          | **٠,٦٩            | ١٥          | **٠,٧٧          | ١٤          | **٠,٧١         | ١٣          |
| **٠,٧٠            | ٢٠          | **٠,٤٩            | ١٩          | **٠,٦٠          | ١٨          | **٠,٨٤         | ١٧          |

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

| الضغوط الأسرية |                | الضغوط المدرسية |                | الضغوط الاجتماعية |                | الضغوط الانفعالية |                |
|----------------|----------------|-----------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|
| رقم العبارة    | معامل الارتباط | رقم العبارة     | معامل الارتباط | رقم العبارة       | معامل الارتباط | رقم العبارة       | معامل الارتباط |
| ٢١             | **٠,٧٥         | ٢٢              | **٠,٥٩         | ٢٣                | **٠,٥٢         | ٢٤                | **٠,٧١         |
| ٢٥             | **٠,٧٨         | ٢٦              | **٠,٦٢         | ٢٧                | **٠,٧٠         | ٢٨                | **٠,٦٩         |
| ٢٩             | **٠,٦٥         | ٣٠              | **٠,٦٩         | ٣١                | **٠,٤٨         | ٣٢                | **٠,٦٥         |
| ٣٣             | **٠,٨٣         | ٣٤              | **٠,٥٧         |                   |                |                   |                |

\*\* دالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على اتساق البناء الداخلي لمقياس الضغوط النفسية.

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحثة صلاحية مقياس الضغوط النفسية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم والذي أعدته الباحثة للتطبيق على العينة الأساسية في صورته النهائية والتي تحتوي على (٣٤) عبارة، ويتمتع المقياس ككل بدرجات صدق وثبات مناسبة، ويوضح الملحق (٢) الصورة النهائية للمقياس.

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

يُعرف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في البحث الحالي على أنه "عملية مخططة ومنظمة تقوم على توظيف النظرية المعرفية السلوكية وفنيتها والتي تتضمن مجموعة من الأنشطة والتدريبات المنظمة والمهام التي يتم تقديمها لعينة البحث من الطلاب ذوي صعوبات التعلم بغرض تنمية الصمود النفسي لديهم، وذلك خلال فترة زمنية محددة، ويتم تدريبهم في عدد معين من الجلسات بما يحقق أهداف البرنامج".

### أهمية البرنامج والحاجة إليه:

( أ ) يُعد الصمود النفسي أحد القوى الإيجابية الفعالة التي يحتاجها كل فرد وبالأخص ذوي الاحتياجات الخاصة باعتباره أحد عوامل الوقاية ضد مخاطر الضغوط النفسية، مما يُسهم في تحقيق الاتزان والتوافق النفسي لدى الفرد.

(ب) يُعد الإرشاد المعرفي السلوكي أحد المداخل الإرشادية التي تُساعد الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة التي يمر بها، ويوجد نوع من التوافق بين أهداف هذا الأسلوب الإرشادي وأهداف البرنامج، الأمر الذي يُساعد في تنمية الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

في ضوء ما سبق يتضح أهمية البرنامج الحالي في مساعدة الطلاب ذوي صعوبات التعلم علي تنمية الصمود النفسي وانعكاس ذلك علي خفض الضغوط النفسية لديهم.

### أهداف البرنامج:

#### الهدف العام للبرنامج:

تنمية الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم من خلال برنامج إرشادي معرفي سلوكي.

#### الأهداف الفرعية:

- 1- تنمية الكفاءة الشخصية.
- 2- تنمية الكفاءة الاجتماعية.
- 3- تنمية الشعور بالمساندة الاجتماعية.
- 4- تنمية القدرة علي حل المشكلات.

#### الأهداف الإجرائية:

- 1- أن يذكر الطالب مفهوم الصمود النفسي.
- 2- أن يُعدد الطالب جوانب أهمية الصمود النفسي.
- 3- أن يُمارس الطالب مهارات الصمود النفسي بشكل واضح.

- ٤- أن يُمارس الطالب الصمود النفسي في المواقف الصعبة والضغوط والأزمات.  
٥- أن يكتسب الطالب سمات إيجابية تسهم في تعديل أفكاره ومشاعره السلبية لأخرى إيجابية.  
٦- أن يُطبق الطالب الصمود النفسي بشكل مستمر في حياته ليحقق الاتزان والتوافق النفسي.

#### العينة المطبق عليها البرنامج:

تم تطبيق البرنامج علي عينة من طلاب الصف الثاني الإعدادي من ذوي صعوبات التعلم، وهم أفراد المجموعة التجريبية والتي بلغ عددها (٦) طلاب من الجنسين، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٣-١٥) سنة، ممن تنطبق عليهم الشروط السابق ذكرها عند اختيار أفراد العينة النهائية.

#### خطوات إعداد البرنامج وتنفيذه:

#### محتوى البرنامج:

- استفادت الباحثة خلال تحديد البرنامج الإرشادي الحالي من الإطار النظري والدراسات السابقة ومن محتوى بعض البرامج المتضمنة في الدراسات السابقة بما تشمله من فنيات وأنشطة وتدريبات مختلفة تم الاستفادة منها بما يتلاءم مع عينة البحث الحالي وبما يتلاءم مع أهداف البرنامج.
- راعت الباحثة الالتزام بعدة أسس للبرنامج تشمل الأسس الفلسفية من حيث مراعاة أن يكون البرنامج في ضوء نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي (اتجاه بيك)، والأسس النفسية من حيث مراعاة الحاجات الإرشادية لأفراد العينة، ومراعاة الخصائص المختلفة للطلاب ذوي صعوبات التعلم، والأسس التربوية من حيث مراعاة كيفية التعامل مع أفراد العينة، والأسس الاجتماعية من حيث مساعدة الطلاب من خلال الجلسات الإرشادية المختلفة للبرنامج على إقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين من أجل تحقيق التفاعل الاجتماعي الجيد.

### جلسات البرنامج:

يتألف البرنامج الإرشادي من (٢٤) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، ويتألف البرنامج من أربع مراحل يضم كل منها عدداً من الجلسات (ملحق ٣)، وفيما يلي وصف مختصر لمراحل البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية الصمود النفسي:

#### المرحلة الأولى: (المرحلة التمهيدية)

وتتضمن هذه المرحلة (٤) جلسات (٤-١) ومدة كل جلسة تمهيدية (٤٥) دقيقة، وهدفها التعرف بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية والترحيب بهم وتعرف أفراد العينة بعضهم علي بعض، وتهيئة أفراد العينة للبرنامج والتأكيد علي أهمية المشاركة والتفاعل داخل جلسات البرنامج، وتقديم فكرة عامة عن برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي، والتعريف بالمفاهيم الأساسية في البرنامج وهي الصمود النفسي وأهميته في تحقيق الاتزان والتوافق النفسي للفرد.

#### المرحلة الثانية: (المرحلة الإرشادية)

وتتضمن هذه المرحلة (١٤) جلسة (٥-١٨) ومدة كل جلسة إرشادية (٤٥) دقيقة، ويتم فيها تدريب الطلاب علي مهارات الصمود النفسي الأربع المتضمنة في البحث الحالي (الكفاءة الشخصية - الكفاءة الاجتماعية - المساندة الاجتماعية - حل المشكلات)، والعمل علي تنميتها لدى هؤلاء الطلاب من خلال الإرشاد المعرفي السلوكي بفنياته المختلفة.

#### المرحلة الثالثة: (مرحلة إعادة التدريب)

وتتضمن هذه المرحلة (٤) جلسات (١٩-٢٢) ومدة كل جلسة (٤٥) دقيقة، ويتم في هذه المرحلة إعادة تدريب أفراد المجموعة التجريبية علي مهارات الصمود النفسي، وذلك للتأكد من تنمية هذه المهارات لديهم وعدم حدوث انتكاسة.

### المرحلة الرابعة: (المرحلة الختامية)

وتضم هذه المرحلة جلستان (٢٣ - ٢٤) ومدة كل جلسة ختامية (٤٥) دقيقة، وتلعب هذه المرحلة دوراً مهماً في تقييم مستوى التحسن في مهارات الصمود النفسي لدى أفراد العينة، والتعرف علي المستوى الذي وصلوا إليه ومدى انعكاس هذا التحسن علي خفض الضغوط النفسية لديهم.

### الفنيات المستخدمة في البرنامج:

#### أهم الفنيات المستخدمة طبقاً للنظرية المعرفية السلوكية:

تم استخدام بعض الفنيات بما يتفق وطبيعة المشكلة والعينة المشاركة، وأهداف البحث وهي كالتالي:

- التقبل غير المشروط.
  - الدعابة والمرح.
  - التعرف علي الأفكار المشوهة التلقائية والعمل علي تصحيحها.
  - التدرب علي أسلوب حل المشكلات.
  - التعزيز.
  - النمذجة.
  - التغذية الراجعة.
  - لعب الأدوار.
  - الواجبات المنزلية.
  - المحاضرة والمناقشة.
- بالإضافة إلي العصف الذهني كأحد الفنيات الإرشادية المساندة.



### مدة البرنامج:

تم تطبيق البرنامج في مدى زمني شهرين بواقع (٣) جلسات أسبوعياً ومدة كل جلسة (٤٥) دقيقة، وتم التطبيق خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م.

### مكان تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج في مدرسة الحسينية الإعدادية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية وتم تطبيق جلسات البرنامج في حجرة مناهل المعرفة الموجودة بالمدرسة.

### تقييم البرنامج:

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

### خطوات البحث:

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

١- قامت الباحثة بتطبيق مقاييس البحث وتشمل مقياس الصمود النفسي ومقياس الضغوط النفسية تطبيقاً جماعياً - لحساب الخصائص السيكومترية لكل مقياس - علي عينة من طلاب الصف الثاني الإعدادي ذوي صعوبات التعلم، قوامها (٥٠) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٥) سنة.

- ٢- تم اختيار أفراد العينة النهائية وفقاً للشروط السابق ذكرها، والتي تكونت من (١٢) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الإعدادي ذوي صعوبات التعلم، تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما تجريبية عددها (٦) طلاب، والأخرى ضابطة عددها (٦) طلاب.
  - ٣- تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الذكاء، العمر الزمني، المسح النيورولوجي، المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، الصمود النفسي، والضغوط النفسية.
  - ٤- تم إجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة علي متغيرات البحث.
  - ٥- تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي علي المجموعة التجريبية علي مدى زمني شهرين، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدريب.
  - ٦- تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الضغوط النفسية.
  - ٧- تم إجراء القياس التبعي للمجموعة التجريبية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج علي مقياس الضغوط النفسية.
  - ٨- تم معالجة البيانات إحصائياً من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة، واستخلاص النتائج ومناقشتها، ثم صياغة توصيات البحث في ضوء تلك النتائج.
- الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

١- اختبار مان ويتني (U) Mann – Whitney

٢- اختبار ويلكوكسون (W) Wilcoxon

**نتائج البحث:**

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

وينص الفرض الأول من فروض البحث علي أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب المرحلة الإعدادية

#### د. دعاء محمد خطاب

ذوي صعوبات التعلم في القياس البعدي علي مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل)".

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

#### جدول (٦)

نتائج اختبار مان ويتني (U) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي مقياس الضغوط النفسية

| الأبعاد               | المجموعة  | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | U    | Z     | مستوى الدلالة |
|-----------------------|-----------|-------|-------------|-------------|------|-------|---------------|
| الضغوط الأسرية        | التجريبية | ٦     | ٣,٥٠        | ٢١,٠٠       | ٠,٠٠ | ٢,٨٩٠ | ٠,٠١          |
|                       | الضابطة   | ٦     | ٩,٥٠        | ٥٧,٠٠       |      |       |               |
| الضغوط المدرسية       | التجريبية | ٦     | ٣,٥٠        | ٢١,٠٠       | ٠,٠٠ | ٢,٩١٠ | ٠,٠١          |
|                       | الضابطة   | ٦     | ٩,٥٠        | ٥٧,٠٠       |      |       |               |
| الضغوط الاجتماعية     | التجريبية | ٦     | ٣,٥٠        | ٢١,٠٠       | ٠,٠٠ | ٢,٨٨٠ | ٠,٠١          |
|                       | الضابطة   | ٦     | ٩,٥٠        | ٥٧,٠٠       |      |       |               |
| الضغوط الانفعالية     | التجريبية | ٦     | ٣,٧٥        | ٢٢,٥٠       | ١,٥٠ | ٢,٦٦٠ | ٠,٠١          |
|                       | الضابطة   | ٦     | ٩,٢٥        | ٥٥,٥٠       |      |       |               |
| الدرجة الكلية للمقياس | التجريبية | ٦     | ٣,٥٠        | ٢١,٠٠       | ٠,٠٠ | ٢,٨٨٠ | ٠,٠١          |
|                       | الضابطة   | ٦     | ٩,٥٠        | ٥٧,٠٠       |      |       |               |

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

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

#### تفسير نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج الفرض الأول بشكل عام إلي حدوث انخفاض في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد المشاركة في برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي

لتنمية الصمود النفسي، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تشارك في البرنامج الإرشادي المستخدم، مما يُشير إلى فعالية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية الصمود النفسي وتأثيره على أفراد المجموعة التجريبية في خفض الضغوط النفسية (أبعادها والدرجة الكلية لها) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة والتي لم تتعرض للبرنامج.

وتُفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما تم ممارسته من فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي ودور هذه الفنيات في مساعدة أفراد العينة علي اكتساب مهارات الصمود النفسي وتدعيمها لديهم، حيث تم إتاحة الفرصة أمام أفراد المجموعة التجريبية للمشاركة في جلسات إرشاد جماعي أتاحت لهم التعبير عن أنفسهم بكل حرية والاستماع لخبرات الآخرين والاستفادة منها وكذلك التعرف علي الأفكار والمشاعر الخاطئة فيما تم عرضه من خبرات ومواقف مختلفة من جانب أفراد العينة والعمل علي تصحيحها بأفكار ومشاعر إيجابية تحقق الاتزان والتوافق النفسي لديهم، كما تم إتاحة الفرصة لبعض اللقاءات الفردية (بخلاف جلسات البرنامج) بين الباحثة والطلاب الذين كانوا يدخلون من الحديث عن أفكارهم ومشاعرهم وخبراتهم أمام زملائهم في الجلسات الأولى من البرنامج إلي أن تم إدماجهم ومشاركتهم بشكل إيجابي في جلسات البرنامج، كما كان لتدريب الطلاب علي مهارات الصمود النفسي المتضمنة في البحث الحالي (الكفاءة الشخصية – الكفاءة الاجتماعية – المساندة الاجتماعية – القدرة علي حل المشكلات) وتقييمها أول بأول بعد الانتهاء من كل مهارة وأيضاً بعد الانتهاء من التدريب علي كل المهارات أثراً كبيراً في إكساب هذه المهارات لأفراد المجموعة التجريبية واستخدامهم لها بشكل صحيح في مختلف المواقف، كما كان لاستخدام الباحثة فنيتي الدعابة والمرح والتقبل غير المشروط أثناء الجلسات أثراً كبيراً في تقبل الطلاب لتوجيهات وإرشادات الباحثة لهم ورغبتهم في الاستمرار في الجلسات والمداومة عليها لأنها كانت بمثابة متنفس انفعالي لأفكارهم ولمشاعرهم السلبية التي يرغبون في التخلص منها، كل ذلك ساهم بشكل كبير في تنمية مهارات الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية

#### د. دعاء محمد خطاب

فانعكس بشكل إيجابي علي خفض الضغوط النفسية لديهم، وذلك علي عكس المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: دراسة محمد عبدالرازق (٢٠١٢)، دراسة عطاف أبو غالي (٢٠١٧)، دراسة (Leak 2003) والتي أشارت جميعها إلي وجود تأثير إيجابي لتنمية الصمود النفسي في خفض ومواجهة الضغوط.

وتتفق أيضاً مع دراسة أشرف عبدالحميد (٢٠١٦) التي تناولت الصلابة النفسية كأحد أبعاد الصمود النفسي والتي أشارت نتائجها إلي فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

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

وينص الفرض الثاني من فروض البحث علي أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل)".

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

#### جدول (٧)

نتائج اختبار ويلكوكسون (W) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات

المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الضغوط النفسية

| الأبعاد        | نوع القياس | اتجاه الرتب | عدد الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|----------------|------------|-------------|-----------|-------------|-------------|--------|---------------|
| الضغوط الأسرية | قبلي/بعدي  | السالبة     | ٦         | ٣,٥٠        | ٢١,٠٠       | ٢,٢٠٠- | ٠,٠٥          |
|                |            | الموجبة     | ٠         | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        |        |               |
|                |            | التساوي     | ٠         |             |             |        |               |
| الضغوط         | قبلي/بعدي  | السالبة     | ٦         | ٣,٥٠        | ٢١,٠٠       | ٢,٢١٠- | ٠,٠٥          |

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

| الأبعاد               | نوع القياس | اتجاه الرتب | عدد الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-----------------------|------------|-------------|-----------|-------------|-------------|--------|---------------|
| المدرسية              |            | الموجبة     | ٠         | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        |        |               |
|                       |            | التساوي     | ٠         |             |             |        |               |
| الضغوط الاجتماعية     | قبلي/بعدي  | السالبة     | ٦         | ٣,٥٠        | ٢١,٠٠       | ٢,٢٢٠- | ٠,٠٥          |
|                       |            | الموجبة     | ٠         | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        |        |               |
|                       |            | التساوي     | ٠         |             |             |        |               |
| الضغوط الانفعالية     | قبلي/بعدي  | السالبة     | ٦         | ٣,٥٠        | ٢١,٠٠       | ٢,٢١٠- | ٠,٠٥          |
|                       |            | الموجبة     | ٠         | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        |        |               |
|                       |            | التساوي     | ٠         |             |             |        |               |
| الدرجة الكلية للمقياس | قبلي/بعدي  | السالبة     | ٦         | ٣,٥٠        | ٢١,٠٠       | ٢,٢٠٠- | ٠,٠٥          |
|                       |            | الموجبة     | ٠         | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        |        |               |
|                       |            | التساوي     | ٠         |             |             |        |               |

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

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

وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثاني.

#### تفسير نتائج الفرض الثاني:

أشارت نتائج الفرض الثاني بشكل عام إلي انخفاض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد التعرض لبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدم لتنمية الصمود النفسي، مقارنة بالقياس القبلي لنفس المجموعة قبل أن تتعرض لأي برنامج، مما يشير إلي وجود تأثير إيجابي لأنشطة وفتيات البرنامج المستخدم في البحث الحالي لتنمية الصمود النفسي والذي انعكس تأثيره علي خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد المشاركة في البرنامج.

وتُفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء أن تنمية مهارات الصمود النفسي المتضمنة في البرنامج وذلك من خلال الإرشاد المعرفي السلوكي كان له أثر إيجابي في تنمية هذه المهارات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج، حيث تم إرشادهم

## د. دعاء محمد خطاب

وتدريبهم خلال جلسات البرنامج علي تنمية الكفاءة الشخصية بما تتضمنه من التخطيط للأهداف وبذل الجهد لتحقيقها وتحمل المسؤولية في أداء المهام، وتنمية الكفاءة الاجتماعية بما تتضمنه من مهارات التواصل الإيجابي مع الآخرين وتكوين علاقات ناجحة معهم، وتنمية الشعور بالمساندة الاجتماعية من قبل الآخرين والثقة في مساعدتهم وقت الحاجة إليهم وشعورهم بالرضا عن هذه المساندة والدعم الأسري والمدرسي والمجتمعي، وتنمية القدرة علي حل المشكلات من خلال إكسابهم مهارات حل المشكلات، وقد تم التدريب علي كل هذه المهارات في إطار الإرشاد المعرفي السلوكي بفنياته وأساليبه المختلفة مثل (النمذجة – التعزيز – الدعاية والمرح – لعب الأدوار – التدريب علي أسلوب حل المشكلات – التعرف علي الأفكار المشوهة التلقائية والعمل علي تصحيحها.... وغيرها، مما كان له أثر إيجابي في تدعيم وتعزيز مهارات الصمود النفسي لدى أفراد العينة التجريبية حيث أنهم يفتقرون لهذه المهارات، ويحتاجون من يُرشدهم ويُساعدهم في اكتسابها وممارستها بشكل جيد في المواقف المختلفة وفي حياتهم بشكل عام، وقد ساهم البرنامج الإرشادي بما تضمنه من إجراءات وفنيات مختلفة في إشباع كثير من الحاجات الإرشادية لأفراد العينة، كما كان لمشاعر الود والألفة وكسر حاجز الخوف بين الباحثة والطلاب أثر إيجابي في دفعهم للاستمرار والمشاركة في جلسات البرنامج لنهايته، وبالتالي انعكس كل هذا علي تنمية الصمود النفسي لدى أفراد العينة التجريبية، وكان له أثر إيجابي في خفض الضغوط النفسية لديهم مقارنة بالقياس القبلي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد عبدالرازق (٢٠١٢)، دراسة عطا ف أبو غالي (٢٠١٧)، دراسة أشرف عبدالحميد (٢٠١٦) والتي أشارت نتائجها إلي انخفاض الضغوط النفسية ومواجهتها بشكل إيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج لتنمية الصمود النفسي أو أحد أبعاده.

وتتفق أيضاً مع دراسة Pires (2004) والتي أشارت نتائجها إلي فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية الصمود النفسي.

ومن ناحية أخرى نجد أن هذه النتيجة تتفق مع دراسات أخرى أشارت نتائجها بشكل غير مباشر إلي تأثير الصمود النفسي في خفض الضغوط، حيث أشارت نتائج دراسة سماح الغبور (٢٠١٩) إلي فاعلية برنامج قائم علي الصمود النفسي في خفض العجز المتعلم ورفع الكفاءة الاجتماعية والتوافق المدرسي لدى المراهقات ذوات صعوبات التعلم، ودراسة Seale (2019) والتي أشارت نتائجها إلي الدور الإيجابي لتنمية الصمود النفسي في تحسين جودة الحياة لدى ذوي صعوبات التعلم.

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

وينص الفرض الثالث من فروض البحث علي أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الضغوط النفسية". ولاختبار صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (W) Wilcoxon، ويوضح الجدول (٨) نتائج اختبار ويلكوكسون (W) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.



جدول (٨)

نتائج اختبار ويلكوسون (W) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الضغوط النفسية

| الأبعاد               | نوع القياس | اتجاه الرتب | عدد الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-----------------------|------------|-------------|-----------|-------------|-------------|--------|---------------|
| الضغوط الأسرية        | بعدي/تتبعي | السالبة     | ٣         | ٤,٠٠        | ١٢,٠٠       | ٠,٣١٤- | غير دالة      |
|                       |            | الموجبة     | ٣         | ٣,٠٠        | ٩,٠٠        |        |               |
|                       |            | التساوي     | ٠         |             |             |        |               |
| الضغوط المدرسية       | بعدي/تتبعي | السالبة     | ١         | ١,٥٠        | ١,٥٠        | ١,٣٠٠- | غير دالة      |
|                       |            | الموجبة     | ٣         | ٢,٨٣        | ٨,٥٠        |        |               |
|                       |            | التساوي     | ٢         |             |             |        |               |
| الضغوط الاجتماعية     | بعدي/تتبعي | السالبة     | ٤         | ٢,٨٨        | ١١,٥٠       | ١,٠٨٩- | غير دالة      |
|                       |            | الموجبة     | ١         | ٣,٥٠        | ٣,٥٠        |        |               |
|                       |            | التساوي     | ١         |             |             |        |               |
| الضغوط الانفعالية     | بعدي/تتبعي | السالبة     | ٢         | ٢,٢٥        | ٤,٥٠        | ٠,٨١٦- | غير دالة      |
|                       |            | الموجبة     | ١         | ١,٥٠        | ١,٥٠        |        |               |
|                       |            | التساوي     | ٣         |             |             |        |               |
| الدرجة الكلية للمقياس | بعدي/تتبعي | السالبة     | ٤         | ٤,٠٠        | ١٦,٠٠       | ١,١٦٠- | غير دالة      |
|                       |            | الموجبة     | ٢         | ٢,٥٠        | ٥,٠٠        |        |               |
|                       |            | التساوي     | ٠         |             |             |        |               |

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الضغوط النفسية (أبعاده والدرجة الكلية له).

وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثالث.

**تفسير نتائج الفرض الثالث:**

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

وُفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء فعالية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي وتأثيره في تنمية مهارات الصمود النفسي حيث استمر تأثيره الإيجابي في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك فقد كان للبرنامج فعالية من خلال محتوى البرنامج ومناسبه لطبيعة عينة البحث، حيث ركز علي تطوير جوانب الشخصية لتكون قوية وقادرة علي استكشاف الذات، والتعامل مع الآخرين، وتنمية التفكير الإيجابي تجاه الأشخاص والمواقف، وبناء وتخطيط الأهداف والسعي إلي تحقيقها، وحل المشكلات، وذلك باستخدام عدد كبير من الفنيات الإرشادية القائمة علي الإرشاد المعرفي السلوكي.

كما أتاحت المناقشة الجماعية فرصة لتدريب أفراد المجموعة التجريبية علي التفكير الموضوعي والمنطقي، وهذا أسهم في إعادة بناء الأفكار وتغيير الأفكار السلبية وتصحيحها بشأن العجز والخوف والقلق والإحباط واليأس والصراعات المختلفة، وإكسابهم مفاهيم ومهارات جديدة ساعدت علي الوثوق بقدراتهم في مواجهة العقبات والشدائد، بالإضافة إلي اكتسابهم لمهارة حل المشكلات التي جعلتهم أكثر قدرة علي التعامل مع المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية، وهذا بدوره ساهم في مساعدة أفراد المجموعة علي التعامل مع المشكلات المستقبلية والسيطرة علي الظروف المحيطة.

أيضاً كان للواجبات المنزلية، والتدريب علي التعميم دور هام في تعميم ما تم التدريب عليه من مهارات خلال الجلسات وممارستها في مواقف اجتماعية مختلفة، وذلك لترسيخ ما تم التدريب عليه، وتعميم التغيرات الإيجابية التي أنجزت في الجلسات في المواقف الواقعية في حياتهم، وعليه فخلال فترة المتابعة، والتي كانت بمثابة تجربة عملية لأفراد المجموعة التجريبية، أكدت علي أن المهارات التي اكتسبوها خلال مشاركتهم في البرنامج أدت بدورها إلي خفض الضغوط النفسية لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: دراسة محمد عبدالرازق (٢٠١٢)، دراسة عطف أبو غالي (٢٠١٧)، دراسة أشرف عبدالحميد (٢٠١٦) حيث أشارت جميعها إلي

#### د. دعاء محمد خطاب

استمرار أثر التدريب علي مهارات الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج، وخلال فترة المتابعة.

#### التوصيات:

بعد العرض السابق وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث يمكن عرض أهم التوصيات علي النحو التالي:

- ١- تفعيل برامج تنمية الصمود النفسي لخفض الضغوط النفسية لدى الطلاب بشكل عام وذوي صعوبات التعلم بشكل خاص.
- ٢- الاهتمام ببرامج تنمية الصمود النفسي لدى المراهقين بشكل خاص بحيث تكون البرامج الإرشادية وقائية وإنمائية وعلاجية.
- ٣- الاهتمام ببرامج خفض الضغوط النفسية لدى فئات عديدة من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٤- العمل علي تنمية الصمود النفسي لدى فئات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرههم لأهميته في مواجهة الضغوط.
- ٥- تدريب المعلمين علي كيفية إكساب الطلاب مهارات الصمود النفسي.
- ٦- إرشاد أولياء الأمور لدعم ومساندة أبنائهم وتعزيز الصمود النفسي لديهم.
- ٧- إعداد ندوات وبرامج توعية للحد من الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها ذوي صعوبات التعلم.

## المراجع

- إسراء خالد عبدالغفار (٢٠١٨). الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المواجهة والطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم والمتفوقين دراسياً بالمرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- إسراء رضا شلبي (٢٠١٧). الذكاء الوجداني وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم والعاديين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.
- أشرف محمد عبدالحميد (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٤٦، ٢٥٩ - ٣٣٥.
- أمني عبدالمقصود عبدالوهاب (٢٠٠٧). مقياس الضغوط الأسرية والنفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أمينة فاروق منصور (٢٠١٧). الصمود النفسي والوعي بالذات كمحددین لصعوبات التعلم لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٥). مقياس الصمود النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- إيناس سيد جوهر (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٢٥ (٩٧)، ٢٩٣ - ٣٣٣.
- بدوية محمد رضوان (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية، ٢٩ (٦)، ١١١ - ١٧٣.

#### د. دعاء محمد خطاب

تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٤ (٨٥)، ١٣٧ - ٢٠٠.

جدو عبدالحفيظ (٢٠١٤). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف.

جهاد فتحي يوسف (٢٠١٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من أطفال ذوي صعوبة القراءة في مرحلة الطفولة المتأخرة. *رسالة ماجستير غير منشورة*، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

جولد ستين، وبروكس (٢٠١١). *الصمود لدى الأطفال* (ترجمة صفاء الأعسر). القاهرة: المركز القومي للترجمة.

حسن مصطفى عبدالمعطي (٢٠٠٩). *المقاييس النفسية المقتنة*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

حواء بشير أبو سطات، وحنان سعيد العوراني (٢٠١٨). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط (النفسية - الاجتماعية) لدى بعض من أمهات أطفال التوحد المترددات علي مركز المقريف للتوحد بمدينة الخمس. *مجلة التربوي جامعة المرقب*، ١٣، ٢٩٥ - ٣٢٣.

زينب محمود شقير (٢٠٠٢). *مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية - سعودية)*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

سامية موسى مصطفى (٢٠١٨). دور المساندة الاجتماعية في تخفيف ضغوط الحياة لدى الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم. *رسالة ماجستير غير منشورة*، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.

سماح محمد الغبور (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي لبعض استراتيجيات الصمود النفسي وأثره في خفض العجز المتعلم ورفع الكفاءة الاجتماعية والتوافق المدرسي لدى عينة من المراهقات ذوات صعوبات التعلم. *رسالة دكتوراه غير منشورة*، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية.

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم

عطاف محمود أبو غالي (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً. مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة البحرين، ١٨ (١)، ٤٠٧ - ٤٤٤.

علي عبدالنبي حنفي (٢٠٠٧). العمل مع أسر ذوي الاحتياجات الخاصة (دليل المعلمين والوالدين). القاهرة: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

فاروق عبدالفتاح موسى (١٩٨٩). اختبار القدرات العقلية (ط٤). القاهرة: مكتبة النهضة.

فتحي مصطفى الزيات (١٩٩٨). صعوبات التعلم: الأسس النظرية والتشخيصية والعلاجية (اضطراب العمليات المعرفية والقدرات الأكاديمية). القاهرة: دار النشر للجامعات.

فوقية حسن رضوان (٢٠١٥). مقياس الاستجابة للضغوط النفسية. القاهرة: دار الرشاد.

كوثر قطب أبو قورة، وشيماء محمد الجوهري، وسعدة أحمد أبو شقة (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، ١٩ (٤)، ٦٥٩ - ٦٨٨.

مارجريت موتى، وهارولد سيزلنج، ونورما سبالدينج (١٩٩٩). اختبار المسح النيورولوجي السريع (تعريب عبدالوهاب محمد كامل). القاهرة: دار النهضة المصرية.

محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٢). الهوية والقلق والإبداع. القاهرة: دار القاهرة للطباعة والنشر.

محمد أحمد سعفان، ودعاء محمد خطاب (٢٠١٦). مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

محمد رزق البحيري (٢٠١١). تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطيبي التعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢١ (٧٠)، ٤٧٩ - ٥٣٦.

محمد مصطفى عبدالرازق (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٣٢، ٤٩٩ - ٥٧٩.

مي فاروق عمر (٢٠١٧). تنمية الصمود النفسي كمدخل لخفض أعراض صعوبات التعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

هيام صابر شاهين (٢٠١٣). الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع. *مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة البحرين*، ١٤ (٤)، ٦١٣ – ٦٥٣.

Babu, H. (2007). *What are the different types of stress?*. India: Partidge Publishing.

Chan, D. (2012). Stress, Coping strategies, and Psychological distress among secondary school teachers in Hong kong. *American Educational Research Journal*, 35, 145 – 163.

Coutu, D. (2012). How resilience works?. *Harvard Business Review*, 80 (5), 46 – 55.

Daniel, J. (2018). Stress, coping, and psychological resilience among students with learning disabilities. *European Journal of Special Needs Education*, 32 (1), 18 – 37.

Einar, M., & Sidsel, S. (2015). Job satisfaction, stress, and coping strategies in the teaching profession: What do teachers say?. *International Education Studies*, 8 (3), 16 – 36.

Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits & psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*. 2(2). 105-116.

Ganson, A., Kenny, M., & Ghany, D. (2003). Comparing the self – concept of students with and with out learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 36 (3), 287 – 295.

Geisthardt, C., & Munsch, J. (2020). Coping with school stress: A comparison of adolescents with and without learning disabilities. *Learning Disabilities Quarterly*, 65 (2), 20 – 33.

Goldstein, S., & Brooks, R. (2015). *Handbook of resilience in children*. New York: MCV Graw – Hill.

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

Leak, J. (2003). A qualitative study of resilience among African American adolescent male students in North Carolina. *Unpublished Ph.D. dissertation*. North Carolina State University.

Letzring, T., Block, J., & Funder, D. (2005). Ego – control and ego resiliency: Generalization of self – report scales based on personality descriptions from acquaintances clinicians, and the self. *Journal of Research in personality*, 39 (4), 395 – 422.

Magnnano, P. (2020). Resilience and academic self – efficacy in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 9 (4), 15 – 30.

Miller, M. (2002). Resilience elements in students with learning disabilities. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (3), 291 – 298.

Ming – Hui., L. (2008). Relationship among stress coping, secure attachment, and the trait of resilience among Taiwanese college students. *Journal Of College Students*, 42 (2), 312 – 327.

Ness, M. (2013). Happiness, daily stress and resilience in adolescents. *Unpublished M.A. dissertation*. Norwegian University of Science and Technology.



Palmer, C. (2005). Therapeutic interventions. In R. Elder, K. Evan, & D. Nizette (Eds.), *Psychiatric and mental health nursing*. (PP.379- 403). Australia, Elsevier.

Pires, D. (2004). The effects of a cognitive behavioral emotional resilience program on the emotional resilience, Social competence, and school adjustment of elementary on school students. *Unpublished M.A. dissertation*. California States University.

Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31 (3), 205 – 209.

Ryan, L., & Caltabiano, M. (2009) Development of a new resilience scale, the resilience of midlife scale. *Asian Social Science*, 5 (11), 39 – 51.

Seale, J. (2019). Effectiveness of a program to enhance resilience in improving the quality of life in students with learning disabilities. *Journal of Disability Research*, 15 (3), 233 – 248.

Shillinglaw, R., & Dillingham, R. (2009). Social status and stress full life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 357 – 370.

Snap, J., & Miller, D. (2008). A challenge of living: Understanding the psycho-social processes of the child during primary – secondary transition through resilience and self – esteem theories. *Education Psychological Review*, 20, 217 – 236.

Sonnentag, S., & Frese, M. (2012). Stress in organization. In W. Borman, D. Ilgen, & R. Klimoski (Eds.), *Handbook of psychology*. (PP. 453 – 492). New Jersey, John Wiley.

Theron, L. (2006). Critique of an intervention program to promote resilience among learners with specific learning difficulties. *South African Journal of Education*, 26 (2), 199 – 214.

Welleman, R., & Templeton, L. (2007). Understanding and modifying the impact of parents ' substance misuse on children. *Advances In Psychiatric Treatment*, 13, 79 – 89.

Wicks, C. (2005). Resilience: An integrative framework for measurement. *Unpublished Ph.D. dissertation*. Loma Linda University.

Windle G., Bennett, K. & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scale. *Health & Quality Of Life Outcomes*, 10(3) – 2-11.