

## الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم

Psychological stress among people with learning disabilities

إعداد

موضي عبد الله حسون الحسنون

Moudhi Abdullah Hassoun Al-Hassoun

قسم التربية الخاصة مسار صعوبات التعلم - جامعة القصيم - Qassim University

Doi: 10.21608/jasht.2021.182629

قبول النشر: ٢٠٢١/٥/١٢

استلام البحث: ٢٠٢١/٥/٢

الحسون ، موضي عبد الله حسون (٢٠٢١). الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم. *المجلة العربية للإعاقة والموهبة*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، مج ٥، ع ١٧، ص ص ١٠٠ - ١٢٢.

## الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم

## المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها ذوي صعوبات التعلم وتحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عامة ولدى ذوي صعوبات التعلم خاصة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. اختتمت الدراسة بعدة نتائج وهي أن صعوبات التعلم تعد تربوياً نقص في القدرة عند بعض الأفراد في مجال تعليمي معين ويرجع ذلك إلى وجود اضطرابات في العمليات النفسية التي تتضمن سوء استخدام اللغة المكتوبة أو المنطوقة أما الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم فهي تتمثل في شعور ذوي صعوبات التعلم بالفشل وقصور قدراتهم في استيعاب مناهجهم الدراسية واستذكارها وشعورهم بالنقص أمام التوقعات الوالدية. كما توصلت الدراسة إلى أن صعوبة التعلم النمائية ترجع إلى اضطرابات وظيفية في الجهاز العصبي ويشير مصطلح صعوبات التعلم الأكاديمية إلى الاضطرابات التي تحدث في عملية التعلم. كما بينت الدراسة تعدد الخصائص التي يتميز بها الطلبة ذوي الصعوبات التعلم مقارنة بأقرانهم في التعليم العام. 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 أثارها، 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.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، الطلبة، التعليم، صعوبات التعلم.

## Abstract

The present study aimed to uncover the psychological pressures that people with learning disabilities are exposed to and to identify strategies for facing psychological pressures in general and for those with learning disabilities in particular. The study relied on the descriptive and analytical approach. The study concluded with several results, which is that learning disabilities are considered educational,

as a lack of ability for some individuals in a particular educational field, and this is due to the presence of disturbances in psychological processes that include the misuse of written or spoken language. By failure and lack of their abilities to absorb and recall their curriculum, and their feeling of inferiority in front of parental expectations. The study also found that developmental learning disabilities is due to functional disorders in the nervous system, and the term academic learning disabilities refers to disorders that occur in the learning process. The study also revealed the multiplicity of characteristics that characterize students with learning disabilities compared to their peers in general education. The results of the study revealed the existence of a number of important theories in the interpretation of psychological stress, such as the theory of confrontation and escape, the theory of Sealy and the theory of cognitive appreciation of Lazarus. The results of the study concluded that there is a set of strategies that can be used to confront psychological pressures, which are the positive strategies and are represented in the methods that the individual can employ in storming the crisis and overcoming its effects, or following the negative strategies represented in the methods that the individual employs in avoiding the crisis. The study included several recommendations, namely the necessity to provide training programs and seminars for families with learning disabilities to qualify them on how to deal with the psychological pressures that their children are exposed to, and to conduct applied studies on the most dangerous psychological pressures that people with learning disabilities are exposed to and ways to treat them, and the need to increase the health and psychological rehabilitation services provided to those with Learning disabilities.

**Keywords:** Psychological stress, students, education, learning disabilities.

## مقدمة الدراسة

لقد تعددت القضايا والمشكلات النفسية والتربوية بمجال علم النفس، وعلى رأسها مشكلة صعوبات التعلم والتي يعاني منها الأطفال والطلبة في بعض المواد الدراسية، وخاصة فيما يتعلق بمرحلة التعلم الأساسية لدى الطالب (أحمد، ٢٠١٦).

ونجد أن مجال صعوبات التعلم يتضح فيه الفروق الفردية بين الطلبة، حيث يتضح لدينا طلبة يبدون كالطلبة في التعليم العام، ولكن يعانون من عجز واضح في بعض المهارات الأكاديمية أو الإدراكية، إلا أنهم يمتلكون قدرات عادية في بعض المجالات، ولكن ما زاد الأمر تعقيداً هو وجود طلبة ليسوا بالصم أو المكفوفين أو المعاقين عقلياً، إلا أنهم غير قادرين على التعلم في النظم التعليمية العادية، وهذه الفئة تصنف إلى ذوي صعوبات التعلم، والتي تعتبر من أكثر فئات التربية الخاصة انتشاراً، وهي أكثر الفئات التي تنال اهتمام العلماء والباحثين، حيث أنها تشكل شريحة كبيرة من الطلبة، والعديد من طلبة ذوي صعوبات التعلم يعانون من صعوبات إدراكية تؤثر في تحصيلهم الدراسي مثل: المهارات الحاسوبية، والتمييز البصري، والعلاقات المكانية، والمهارات الحركية (آل زهير، ٢٠١٦).

وإن المشكلة التي تواجه ذوي صعوبات التعلم هي عدم استطاعتهم بالقيام بأكثر من عملية في الوقت نفسه، كما يفقدون لاستدعاء المعلومات أو استرجاعها من الذاكرة العاملة أو تخزينها بصورة صحيحة، ولذلك يعد مجال صعوبة التعلم من أكثر الإعاقات تعقيداً وغموضاً؛ نظراً لأنها إعاقة غير واضحة وغير معروفة ويوجد منها العديد من الأنواع وتشمل على العديد من المستويات المتفاوتة بحيث يجب تشخيصها وعلاجها إلى اختبارات ومقاييس وأساليب وبيئات تعليمية مختلفة وتكون مجهزة بأعلى إمكانيات بشرية ومادية متخصصة لخدمة ذلك النوع من الإعاقة ويكون ذلك في نطاق المدرسة التقليدية (العبري، ٢٠١٦).

وفي ظل ذلك يتعرض الطلبة ذوي صعوبات التعلم إلى ضغوطات ومشكلات نفسية، ولذلك سعت العديد من الدول والهيئات لتقليل وعلاج هذه الضغوط لدى ذوي صعوبات التعلم والتي قد تعرضهم لسوء التوافق النفسي والاجتماعي أكثر من غيرهم؛ نتيجة لما يعانون من صعوبات تربوية، واجتماعية، أو نفسية، وقد نجد أن ذوي صعوبات التعلم يكونون هادئين بشكل غير عادي، ومنسحبين عن أي موقف أو تفاعل اجتماعي، ولا تتواجد لديهم أي صداقات، والتي قد تؤدي إلى مشكلة العزلة والانسحاب الاجتماعي، وقد تتفاقم لتؤدي إلى بعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، والتكاسل، والقلق، والخوف، الأمر الذي يؤدي بالضرورة إلى ضعف التحصيل الدراسي وانعدام الرغبة في التعلم (القبطان، ٢٠١١).

## مشكلة الدراسة

بالرغم من التطور العلمي في العصر الحديث، إلا أنه لا يزال هناك مشكلات تربوية قائمة والتي أبرزها مشكلة صعوبات التعلم، وهي إحدى القضايا الهامة التي تثير جدل

التربويين وعلماء النفس، وهي صعوبات التعلم، والتي تظهر منذ مرحلة الطفولة المبكرة، وتؤثر بدورها في التحصيل الدراسي كما تؤثر على المراحل الدراسية المستقبلية للطلبة، وقد يواجه ذوي صعوبات التعلم بعض الضغوط النفسية مثل القلق، والخوف، والاكتئاب، والعزلة، ولذلك سلطت الدراسة الضوء على الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم، ومن هنا يمكننا صياغة مشكلة الدراسة في عدة تساؤلات وهي:

- ما هو مفهوم كلاً من الضغوط النفسية وصعوبات التعلم؟
- ما هي أنواع صعوبات التعلم؟
- ما هي خصائص ذوي صعوبات التعلم؟
- ما هي العوامل المسببة لصعوبات التعلم؟
- ما هي مظاهر الضغوط النفسية؟
- ما هي النظريات المفسرة للضغوط النفسية؟
- ما هي الضغوط النفسية التي تواجه ذوي صعوبات التعلم؟
- ما هي أساليب مواجهة الضغوط النفسية؟

#### أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في موضوع البحث نفسه حيث ترتبط بقضية صعوبات التعلم الأكاديمية، وهو البحث عن الضغوط النفسية التي تواجه ذوي صعوبات التعلم، حيث تفيد هذه الدراسة بالاهتمام بفئة محددة من ذوي صعوبات التعلم بتوضيح العلاقة القوية بين الضغط النفسي وصعوبات التعلم.

ومن الناحية العملية يمكن من خلال نتائج الدراسة وتوصياتها أن تساعد الجهات المختصة في تقديم برنامج تدريبي يهدف لمعالجة الضغوط النفسية لذوي صعوبات التعلم، مما يساهم بشكل إيجابي في تحسين المستوى التحصيلي والدراسي، كما تتيح الدراسة الحالية تقديم أفكار للباحثين في تطوير وعمل برامج تدريبية في علاج الطلبة ذوي صعوبات التعلم، كما تفيد الدراسة الأخصائيين والتربويين في مجال تحسين الحالة النفسية والتكيف البيئي والاجتماعي لذوي صعوبات التعلم والعمل على مساعدتهم بالاندماج مع أقرانهم في التعليم العام.

#### أهداف الدراسة

- تحديد مفهوم كلاً من الضغوط النفسية وصعوبات التعلم.
- توضيح أنواع صعوبات التعلم.
- التعرف على خصائص ذوي صعوبات التعلم.
- التعرف على العوامل المسببة لصعوبات التعلم.

- تحديد مظاهر الضغوط النفسية.
- توضيح النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
- التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه ذوي صعوبات التعلم.
- التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

#### منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج المناسب لجمع البيانات والمعلومات حول الدراسة ووصفها بشكل دقيق، من خلال ما يتوفر من أدبيات البحث بالمراجع والمصادر العلمية المتعلقة بالضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم.

#### الدراسات السابقة

**دراسة هدية (٢٠١٠)** بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبة القراءة في مرحلة الطفولة المتأخرة: دراسة وصفية مقارنة. هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبة القراءة. وأجريت الدراسة على عينة من الأطفال مكونة من (٨٠) ذكوراً وإناثاً من الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة. وتم استخدام مقياس رسم رجل لجودانف، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، مقياس فرز الأطفال ذوي صعوبات التعلم، استبانة الضغوط النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم، مقياس الذكاء الوجداني للأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة وبعد التأكد من ثباته وصدقته. وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والوعي بالذات وكانت دالة عند مستوى (٠,٠١).
- ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وإدارة الانفعالات وكانت دالة عند مستوى (٠,٠٥).
- ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والدرجة الكلية للذكاء الوجداني لذوي الصعوبات تعلم القراءة وكانت دالة عند مستوى (٠,٠٥)، وعلاقة غير دالة مع الدافعية الذاتية والتواصل والتعاطف لدى عينة الدراسة من ذوي صعوبات تعلم القراءة.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين (الذكور والإناث) على بعد التعاطف عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وعلاقة غير دالة في بعد الوعي بالذات وإدارة الانفعال والدافعية والذاتية والتواصل والدرجة الكلية للذكاء الوجداني.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين (الذكور والإناث) في الضغوط النفسية.



التعلم، وقد أظهرت نتائج الصدق والثبات أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يجعلنا نثق في صدق وثبات المقياس.

**دراسة مرعي (٢٠١٨)** بعنوان اضطرابات النطق وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من ذوي صعوبات تعلم القراءة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مدى انتشار اضطرابات النطق ودرجة الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات القراءة. وطبقت على عينة قوامها (N=40) من ذوي صعوبات القراءة، وتراوحت أعمارهم ما بين (٨-١٠) سنوات. طبق عليهم مقياس التقدير التشخيصي لذوي صعوبات التعلم ومقياس المصفوفات المتتابعة الملونة لرافن لقياس الذكاء- مقياس كفاءة النطق المصور. وأكدت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين معدل ظهور الاضطرابات النطقية ودرجة ظهور الاضطرابات الانفعالية لدى عينة الدراسة، فكلما كان معدل الاضطرابات النطقية عال كلما كانت درجة ظهور الاضطرابات الانفعالية عالية، وأكدت تباين اضطرابات النطق بتباين النوع (الذكور والإناث) في اتجاه الإناث، وكذلك تباين اضطرابات النطق بتباين المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة في اتجاه مرتفعي المستوى الاجتماعي الاقتصادي، وفيما يتعلق بتباين الاضطرابات الانفعالية بتباين النوع فقد أكدت على وجود تباين بين الذكور والإناث في كل من القلق الاجتماعي والخجل في اتجاه الذكور، مما يدل على أن الإناث أكثر قلقاً وخجلاً من الذكور، بينما لا توجد أي فروق في مستوى تقدير الذات يعزى للنوع (الذكور والإناث)، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين معدل الاضطرابات الانفعالية والمستوى الاجتماعي الاقتصادي.

**دراسة أبو عرب (٢٠١٧)** بعنوان التحديد الذاتي وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. هدف البحث إلى الكشف عن التحديد الذاتي وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. واستخدم البحث المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت عينة البحث من (٣٥) طفل من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. وتمثلت أدوات البحث في استخدام مقياس جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظي، ومقياس المستوي الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، ومقياس تشخيص مهارات القراءة، ومقياس الاكتئاب. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على أن الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة من الذكور لديهم فرصة أكبر في إيجاد العديد من الطرق التي يفرغون بها طاقاتهم ويعبروا عن أنفسهم وإيجاد بدائل أخرى لتحقيق ذواتهم سواء في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية أو الرحلات أو القيام بأنشطة متعددة تجلب لهم تقدير واحترام الذات من أنفسهم ومن الآخرين، بينما الإناث ذوات صعوبات التعلم يجدن صعوبة في التعبير عن الأفكار، ولديهن مستوي أقل لاحترام وتقدير الذات وحالهن أكثر حدة من الاكتئاب. وأوصى البحث بضرورة الكشف المبكر عند مدى انتشار صعوبات تعلم القراءة بين الطلاب في مدارس جمهورية مصر العربية، والكشف المبكر عن الأمراض والاضطرابات النفسية للطلبة عموماً والمصاحبة



لذوي صعوبات تعلم القراءة خصوصاً. كما أوصى البحث بضرورة عقد برامج تدريبية للأباء عن كيفية تجنب الأساليب التربوية الخاطئة في المذاكرة والتعامل مع بعض نقاط الضعف لدى أبنائهم من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة.

الإجابة على أسئلة الدراسة

إجابة السؤال الأول/ مفهوم كلاً من الضغوط النفسية و صعوبات التعلم

أولاً: مفهوم صعوبات التعلم

تعرف صعوبة التعلم تربوياً باعتبارها نقص في الإنجاز أو القدرة عند بعض الأفراد في مجال تعليمي معين ويرجع ذلك وجود اضطرابات في العمليات النفسية التي تتضمن سوء استخدام اللغة سواء المكتوبة أو المنطوقة، كما يعرفه البعض بأنه اضطراب في عملية وأكثر من العمليات النفسية الأساسية التي تشمل الفهم أو استخدام اللغة نطق وكتابة ويظهر ذلك الاضطراب في القدرة على الاستماع والتفكير والكلام والقراءة والكتابة وإجراء العمليات الحسابية كما يشمل التعريف إصابات المخ والحد الأدنى من الذكاء (سعدات، ٢٠١٤).

صعوبات التعلم هي مجموعة متنوعة من الاضطرابات التي تؤثر على اكتساب وحفظ أو تخزين وفهم المعلومات واستخدامها، سواء كانت تلك المعلومات لفظية أو غير لفظية، وهذه الاضطرابات تنتج عن خلل وضعف في عمليات الذاكرة المختصة بالتفكير والانتباه والإدراك والفهم (صابر، ٢٠١٦).

وتعد صعوبات التعلم إحدى الاختلالات في الجهاز العصبي التي ينتج عنها وجود عجز جوهري في اكتساب المهارات المدرسية والأكاديمية المرتبطة باللغة المكتوبة والتعبيرية وتشمل صعوبات التعلم مشكلات التعلم الناتج عن الإعاقة الإدراكية وإصابات الدماغ والاختلال الوظيفي البسيط في المخ، وتستبعد الأسباب الناتجة عن ضعف البصر أو فقدان السمع أو الإعاقة الذهنية أو الاضطراب العاطفي أو البيئي، ولذلك تعد صعوبات التعلم حالة توجد لدى الطالب تجعل أداءه اختبارات التحصيل أقل من المقبول بالنسبة إلى ذكائه وعمره ومستواه الدراسي (العبري، ٢٠١٦).

ثانياً: مفهوم الضغوط النفسية

الضغوط النفسية تعني عدم التوافق مع البيئة والذات ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من أجل المحافظة على الإحساس بالذات، وتشير إلى تغيرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى استجابة حادة ومستمرة، وإن الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم تتمثل في شعور ذوي صعوبات التعلم بالفشل وقصور قدراتهم وإمكاناتهم في استيعاب مناهجهم الدراسية واستذكارها وشعورهم بالنقص أمام التوقعات الوالدية (العدوي وآخرون، ٢٠١٨).

كما تم تعريف الضغوط النفسية على أنها عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الفرد إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقياً أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد، أي أن الضغوط ما هي إلا سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق (الضريبي، ٢٠١٠).

وتعرف الضغوط النفسية بأنها المثيرات التي تحدث في البيئة الخارجية والداخلية للفرد والتي تكون شديدة ودائمة والتي تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع بيئته وبالتالي تؤدي إلى اختلالات سلوكية ووظيفية، وترتبط تلك الضغوط بالاستجابات الجسدية والنفسية غير الصحية (سيد، ٢٠١٨).

كما عرف العامرية (٢٠١٤) الضغط النفسي باعتباره استجابات نفسية لتأثير سلبي وتوصف بالاستمرارية وخبرة ذات مستوى عالي من القلق أو التوتر، أي أنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، لذا فالضغط النفسي ينتج عن تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر.

#### إجابة السؤال الثاني/ أنواع صعوبات التعلم

يعتبر تصنيف " كيرك وكالفنت " لصعوبات التعلم هو التصنيف الأشهر والأكثر استخداماً بين العاملين في هذا المجال رغم وجود بعض الانتقادات لهذا التصنيف، وقد اتم تقسيمه إلى نوعين هما:

#### - صعوبة التعلم النمائية

نجد أن صعوبة التعلم النمائية ترجع إلى اضطرابات وظيفية في الجهاز العصبي المركزي وتشمل صعوبات التعلم النمائية على المهارات السابقة التي يحتاجها الطالب بهدف التحصيل في الموضوعات الأكاديمية مثل الإدراك والتناسق الحركي وتناسق حركة العين واليد والتسلسل والذاكرة وغيرها من المهارات ولذلك يمكن تعريف صعوبة التعلم النمائية بأنها تلك الصعوبة النمائية التي تتعلق بنمو القدرات العقلية والنفسية بحيث يظهر هذا النمو مختلفاً أو يوجد به بعض الخلل مما يجعل الطالب غير قادر على إكمال المهمات المرتبطة في تلك القدرات، ولذلك نجد على سبيل المثال إن الطالب الذي يعاني نقصاً في القدرة على الانتباه أو التذكر لا يستطيع ان يقوم بمهام مرتبطة بهذه القدرات، ويمكن تقسيم صعوبات التعلم النمائية إلى نوعين فرعيين وهما كما ذكرها أبو الديار (٢٠١٢):

- صعوبات أولية: مثل الانتباه والادراك والذاكرة.
- صعوبات ثانوية: مثل التفكير والكلام والفهم واللغة الشفوية.
- صعوبة التعلم الأكاديمية

يشير مصطلح صعوبات التعلم الأكاديمية إلى الاضطرابات التي تحدث في عملية التعلم مثل القراءة أو عملية الكتابة أو عملية التهجي أو الحساب أو التعبير الكتابي ويمكن ملاحظة هذه الصعوبات بوضوح في عمر المدرسة في حين يظهر الطالب القدرة كاملة على التعلم ويفشل في ذلك بعد تقديم التعلم المدرسي الملائم له. كما يوجد بعض التصنيفات لصعوبات التعلم وفقاً لنوعها إلى:

#### - عسر القراءة

يتضمن عسر القراءة الصعوبة التي تتعلق باللغة بحيث يواجه الطالب صعوبات محددة في القراءة والكتابة والتهجئة، فنجد بعض الطلبة يجدون صعوبة في قراءة نص، أو يجدون صعوبة في التمييز أو التفريق بين الحروف المتشابهة، ولذلك تعرف عسر القراءة بأنها تعطل القدرة على القراءة جهراً أو صمتاً أو فهم ما يقرأ وليس لهذا التعطيل صلة بأي عيب في النطق، وعليه فإن عسر القراءة هي مشكلة شائعة يواجهها الطلبة ذوي صعوبات التعلم (سعداوي، ٢٠١٨).

#### - عسر الحساب

عسر الحساب هو عبارة عن صعوبات تتعلق بالرياضيات حيث يواجه الطالب صعوبات محددة في حل مسائل الحساب كاستيعاب المفاهيم الرياضية، ويمثل عسر الحساب إحدى الصعوبات الأكاديمية، والتي تظهر من خلال عدم القدرة على التعامل مع الأرقام أو ترتيبها بشكل صحيح، حسب الأكبر أو الأصغر، وتعتبر أيضاً اضطراب خاص بالتفكير المنطقي الرياضي، و جزء من المخ مسؤول عن الإدراك الحسابي، ولكن بدون أن يصاحبها اضطراب ذهني (مدبولي، ٢٠١٧).

ومن مظاهر العسر الحسابي لدى الطلبة هو الفشل في تحديد العلاقات المكانية مثل (فوق - تحت)، وصعوبة في فهم المصطلحات الخاصة بالوقت مثل (أيام السبوع - فصول السنة - المواقيت - الشهور)، وصعوبة في قراءة الأعداد والعد، إلى جانب الصعوبة في تمييز بعض الأرقام مثل (٢-٦)، (٧-٨)، (٧١-١٧)، ومع تقدم المراحل الدراسية يعاني الطلبة من صعوبة في العمليات الحسابية مثل الجمع والطرح والضرب، وأحياناً صعوبة في التمييز بينهم مثل (٣×٢) و (٣+٢)، أو يقوم الطالب بعد الأرقام جميعها عند الجمع فمثلاً عند جمع (٦+٣) يعد (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩). (نجية، ٢٠٠٩).

#### - عسر الكتابة

تعد صعوبات الكتابة من صعوبات التعلم التي لها دور أساسي في التحصيل الدراسي الفعال للطلبة، فلا يمكن للطالب أن يكمل سير مراحل التعليم دون أن يتقن الكتابة، فهي تشكل إحدى أساسيات التعليم في المراحل المختلفة، ومن مظاهر العسر الكتابي الخلط بين كثير من الحروف نتيجة عدم التمييز بين أشكالها الكتابية والقصور في إدراكها البصري مثل الخلط بين: (ج-ح-خ، أو بين ف-ق، أو بين ط-ظ)، إلى جانب صعوبة إدراك

التطابق الفعلي بين عدد من الأصوات والحروف مثل: ص بدل س، أو د بدل ض، أو ت بدل ط، وبعض الطلبة يكتبون ( صيارة بدل سيارة، ) و (دفع مكان ضفدع) (المغراوي، ٢٠١٧).

#### - صعوبة التأزر الحركي النمائي

وهي صعوبة تتعلق بالعجز عن اكتساب المهارات الحركية وتنظيمها ولاسيما المهارات الحركية الدقيقة مثل ربط الحذاء أو إحكام أزرار الملابس ( أبو الديار، ٢٠١٢).

#### إجابة السؤال الثالث/ خصائص ذوي صعوبات التعلم

تتعدد الخصائص التي يتميز بها الطلبة ذوي الصعوبات التعلم مقارنة بالطلبة في التعليم العام، وأشارت دراسة بادي (٢٠١٥) و دراسة النوبي (٢٠١٠) إلى مجموعة من تلك الخصائص والتي تم تحديدها في النقاط التالية:

- **الخصائص اللغوية:** حيث يعاني بعض ذوي صعوبات التعلم من صعوبات في اللغة التعبيرية والاستقبلية كما يمكن أن يكون كلامهم مطولاً ويدور حول فكرة واحدة أو قاصراً على وصف خبرات حسية، بالإضافة إلى عدم وضوح بعض الكلام نتيجة حذف أو إبدال أو تشويه أو إضافة أو تكرار لبعض أصوات الحروف.

#### - الخصائص الحركية:

- مشكلات في التوازن وتظهر على شكل مشكلات في المشي كارتطامه بالأشياء وتعثره أثناء المشي، مشكلات في الرمي والقفز.
- مشكلات في معرفة الاتجاهات ، كما وقد يعاني الطلبة من ارتعاش بسيط في اليدين أو الأصابع أو الأقدام، أو يعاني من عدم الثبات في استخدام يد معينة.
- صعوبة في تنفيذ أكثر مطلب، وعدم القدرة على تنفيذ المهارات المركبة التي تتطلب تلاؤم العين واليد مثل: القص، التلوين والرسم والكتابة.
- ضعف القدرة على توظيف الأصابع أثناء متابعة العين بالشكل المطلوب.
- يفسر ما يراه بشكل عكسي عند كتابة الأحرف فقد يكتب كلمات معكوسة أو كتابة من اليسار إلى اليمين أو ينقل أشياء بطريقة عكسية.

- **الخصائص المعرفية:** وتتمثل في انخفاض التحصيل الواضح في واحدة أو أكثر من المهارات الأكاديمية الأساسية، مثل :

- صعوبة في القراءة بصوت مرتفع واضح وكثير ما يتم حذف أو زيادة بعض الكلمات.
- صعوبة في استخراج المفاهيم الأساسية في فقرة مكتوبة.
- إبدال بعض الكلمات بالأخرى التي قد تحمل بعضاً من معناها فمثلاً كلمة (العالية) بدلاً من الكلمة (المرتفعة).

- قلب الأحرف وتبديلها، وضعف في التمييز بينها عندما تتشابه رسماً مثل: (ع، غ) و (د، ذ)
- ضعف في التمييز بين أحرف العلة مثل قراءة كلمة ( فول ) ( فيل ).

- **الخصائص السلوكية الاجتماعية:** حيث يظهر على الطلبة ذوي صعوبات التعلم العديد من المشكلات السلوكية والاجتماعية والتي تميزهم عن غيرهم من الطلبة مثل: (النشاط الحركي الزائد، التغيرات الانفعالية السريعة، السلوك غير الثابت، الانسحاب الاجتماعي، صعوبة فهم التعليمات، الاندفاعية والتهور، البطء الشديد في إتمام المهمات، الافتقار في التنظيم)

#### إجابة السؤال الرابع/ العوامل المسببة لصعوبات التعلم

تعد صعوبات التعلم إحدى فئات التربية الخصائص التي يتم تصنيفهم بالإعاقة الخفية، لأنها لا ترجع إلى أسباب واضحة وظاهرة ولكنها تعود إلى أسباب خفية وكامنة وليست مثل أي مرض أو عرض لمرض يستطيع أن يشكو منه الفرد إلى المحيطين به، فقد تنشأ صعوبات التعلم نتيجة الاختلافات العصبية في بناء المخ وظيفته والتي تؤثر على قدرة الفرد على تخزين المعلومات ومعالجتها واستردادها، وقد أشارت دراسة العنيزات ( ٢٠٠٧ ) إلى بعض العوامل المسببة لصعوبات التعلم وهي:

- **العوامل الجسمية:** وتلك الأسباب تتضمن إصابات دماغية، واضطرابات الناقلات العصبية، تأخر نضج للجهاز العصبي والمؤشرات البسيطة العصبية والعوامل الجينية، ومضاعفات للحمل والولادة، والتشوّهات الولادية والخلل في عمليات التمثيل الغذائي ومستوي انخفاض السكر في الدم.
- **العوامل النفسية:** حيث يقوم بإظهار صعوبات التعلم اضطراباً بتلك الوظائف النفسية الأساسية مثل الانتباه والإدراك الحسي التي تقوم بالتأثير على الطلبة وعلى قدراتهم على التعلم سواء كانت بالكتابة والقراءة بسبب معلومات حسية أو سمعية أو بصرية لا يتم علاجها بشكل كامل أو صحيح.
- **العوامل التربوية والمدرسية:** هناك انخفاض يتعرض له ذوي صعوبات التعلم ويكون ناتج عن بعض المؤثرات داخل الصف، وكيف يتم التفاعل معها وتكون تلك الفروق الفردية بين الطلبة والمعلمين واختلاف الطرق التدريسية وكذلك مدى التناسب بين الأساليب والوسائل المتاحة وحاجات الطلبة التعليمية.
- **العوامل البيئية:** ففي ذلك المحيط يقوم الطالب بالنشأة بحيث يمكن أن تقوم بالتأثير بطريقة غير مباشرة بإدخال تلك التغيرات نمو الدماغ، وعليه يمكن أن يتحول للإهمال وسوء المعاملة وقلة المنثيرات وسوء التغذية والوسط غير الصحي بحيث

يقوم بالانعكاس على النمو داخل الجهاز العصبي المركزي مما ينتج عنه عدم قدرة الطالب على الاستفادة من الخبرات المعرفية المتوفرة.

إجابة السؤال الخامس/ أنواع الضغوط النفسية

لقد تعددت أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد وقامت دراسة الزغبى (٢٠٠٥) بتصنيفها إلى:

- الضغط النفسي السيء: الذي يجعل على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.
- الضغط النفسي الجيد: والذي يتمثل في متطلبات إعادة التكيف مثل ولادة طفل، السفر.
- الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث عندما يشعر الفرد بالممل، انعدام الإثارة والتغيير، الروتين.

أما دراسة العبد الله (٢٠١٤) فقد أشارت إلى تصنيف الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد وهو كالتالي:

- الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية: هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية والناتجة عن قدرته على اشباع حاجاته وحل مشكلاته.
- الضغوط النمائية: هي ضغوط ناتجة من التغييرات النمائية التي تتطلب تغيير مؤقت في أسلوب الحياة المعتاد.
- ضغوط الازمات الحياتية: هي الضغوط الناتجة عن الإصابة بالأمراض الخطيرة أو نتيجة تعرض لمصائب مثل الموت والتي لا يستطيع الفرد تحملها.

أما دراسة العامرية (٢٠١٤) فقد قامت بتصنيف الضغط النفسي إلى:

- ضغوط نفسية خارجية: وهي الضغوطات النفسية التي يتعرض لها الفرد نتيجة الأحداث الخارجية والبيئة المحيطة به، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.
- ضغوط نفسية داخلية: وهي الضغوطات التي يتعرض لها الفرد وتكون نتيجة التوجه الإدراكي والتفكير الذاتي نحو العالم الخارجي.

إجابة السؤال السادس/ النظريات المفسرة للضغوط النفسية

اختلف العلماء في تفسير الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد وتمثلت آرائهم في ثلاث اتجاهات وهي:

- الاتجاه الأول: ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغط كمثير، وأن هذا المثير قد يكون داخلي مثل الصراعات، وقد يكون خارجي من البيئة المحيطة.
- الاتجاه الثاني: ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغط كاستجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة.

- **الاتجاه الثالث:** هو الاتجاه التفاعلي أي تفاعل الفرد مع بيئته، بحيث أن الضغط يحدث عندما تتجاوز المطالب البيئية مصادر الفرد وإمكاناته للمواجهة (العامرية، ٢٠١٤).

وبناءً على ذلك ظهرت عدة نظريات مختلفة لتفسير الضغوط النفسية ومنها:

#### أولاً / نظرية كاتون (المواجهة والهروب)

تعتبر نظرية المواجهة والهروب من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفسيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي، حيث درس كاتون كيفية استجابة الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، حيث استخدم والتر كاتون في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على نزعة الكائن الحي للاستعانة بمصادره للمحافظة على حالة الإتزان، أي أن الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة ويستجيب له إما بالدفاع أو الهروب، ولقد شبه عملية الضغط النفسي بعملية "الكر والفر"، والتي هي مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في الجسم كزيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة معدل التنفس، زيادة الشد العضلي، زيادة الأيض، تقلص الشريان التاجي، تجمع الصفائح الدموية (الشافعي، ٢٠١٩).

#### ثانياً / نظرية سيللي

عمل هانز سيللي كطبيب وبالتالي فقد تأثر بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً، ونتيجة لتجاربه على حيوانات برية؛ وجد أن الضغط متغير غير مستقل وهي استجابة لعامل ضاغط، وأظهر سيللي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد سيللي عدة مراحل للدفاع ضد الضغط، والتي اطلق عليها مراحل التكيف العام وهي :

- **مرحلة الإنذار:** والتي يظهر الجسم فيها عدة تغيرات واستجابات عندما يتعرض الفرد لضغط؛ ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهك مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.
- **مرحلة المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.
- **مرحلة الإجهاد:** وهي مرحلة تلي المقاومة، ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها بعض الاضطرابات النفسية مثل اليأس والإحباط والانطواء على الذات (العامرية، ٢٠١٤).

ثالثاً / نظرية التقدير المعرفي لازاروس

بين العالم لا زاروس عام ١٩٦٦ أن الضغط لا يمكن أن ينظر إليه بأنه علاقة بسيطة بين السبب والنتيجة بل هو إدراك ديناميكي يحدث لدى الفرد ذاتياً ناتجة عن العلاقة بينه وبين البيئة المحيطة به، وهناك عمليتان تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة وهي:

١- عملية التقدير العقلي المعرفي: وتشمل عملية التقدير المعرفي نوعين أساسيين من التقدير وهما:

• التقدير الأولي الذي يحكم على الوضعية الموجود فيها الفرد ما إذا كانت ضاغطة أم لا.

• التقدير الثانوي الذي يعمل على تقويم الوسائل البديهة لمواجهة الخطر المدرك.

٢- مهارات المواجهة (العبد الله، ٢٠١٤).

رابعاً / نظرية هنري موراي (الضغط والحاجة)

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط أساسيان على اعتبار الحاجة تمثل المحددات الجوهرية للسلوك، أما الضغط فيمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويميز بين نوعين من الضغوط هما:

• **ضغط بيتا:** والذي يدل به الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

• **ضغط ألفا:** والذي يقصد به خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

كما يوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالضغط بيتا ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة ويطلق على هذا النوع مفهوم تكامل الحاجة، ولكن عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (بوبرك وآخرون، ٢٠١٧).

إجابة السؤال السابع/ الضغوط النفسية التي يواجه ذوي صعوبات التعلم

تتضح الضغوط النفسية التي تواجه ذوي صعوبات التعلم في عدة أعراض منها:

• **الأعراض الجسدية:** وتتمثل في ردة فعل الضغط العادية، وخفقان القلب بقوة وبسرعة، تتشنج العضلات، وتزداد سرعة التنفس، ويجف الحلق، التعرق، والإحساس باضطراب في المعدة.

• **الأعراض الذهنية:** والتي تتمثل في صعوبة في التركيز، تشتت الانتباه.

• **الأعراض العاطفية:** والتي تتمثل في شعور ذوي صعوبات التعلم بالقلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد بعض ذوي صعوبات التعلم متباطئين، محبطين، حزينين أو كئيبين.

• **الأعراض السلوكية:** وهي تتمثل في شعور الفرد بالضغط فإنه يحول التخلص منه بالقيام بسلوكيات منها هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التكلم بصوت عال (العامرة، ٢٠١٤).



## اجابة السؤال الثامن/ أساليب مواجهة الضغوط النفسية

أساليب مواجهة الضغوط هي عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق أهداف محددة، والتي تهتم بإتقان الفرد بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية، وأشارت دراسة الضريبي (٢٠١٠) إلى مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمواجهة الضغوط النفسية وهي:

**أولاً/ الاستراتيجيات الإيجابية:** وتتمثل الاستراتيجيات الإيجابية في الأساليب التي يمكن أن يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

- التحليل المنطقي للمواقف التي تسبب ضغط نفسي، بهدف فهمها وتهيئة الذهن لها ولمرتباتها.
  - إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
  - البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط .
  - استخدام أسلوب حل المشكلات للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.
  - ثانياً/ الاستراتيجيات السلبية:** تتمثل الاستراتيجيات السلبية في الأساليب التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والبعد عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:
  - الابتعاد عن التفكير الواقعي في الأزمة.
  - التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.
  - البحث عن التعزيزات أو المكافآت البديلة، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة.
  - التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعالياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.
- وهناك بعض الخدمات التي يمكن تقديمها والتي تساعد في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها ذوي صعوبات التعلم و تتمثل تلك الخدمات في الدعم والمساندة المقدمة لذوي صعوبات التعلم، والتي تهدف إلى دعم وتعزيز العملية التعليمية والتربوية للطلبة ذوي صعوبات التعلم وتساعدهم في الدمج مع أقرانهم في التعليم العام و تنمية مهاراتهم وإمكاناتهم وتشمل عدة خدمات وهي:

- **الخدمات الصحية:** تتضمن الخدمات الصحية التسهيلات الصحية البسيطة التي تعمل على دعم الاستقرار الصحي للطلاب، في ضوء احتياجاته الصحية المرتبطة بتعليمات الطبيب المختص.
- **الخدمات النفسية:** تتعلق الخدمات النفسية بعمليات التشخيص والتقييم للطلاب من ذوي صعوبات التعلم و تحديد مدى أهليتهم للخدمات التربوية المناسبة.
- **خدمات الإرشاد الطلابي:** وتعتبر خدمات الإرشاد الطلابي مجموعة الاستراتيجيات الإرشادية التي تساعد الطلبة ذوي صعوبات التعلم على الدمج و التعاون معهم في حل المشكلات التي تواجههم.
- **خدمات علاج النطق والكلام:** تتضمن خدمات علاج النطق والكلام تشخيص حالات الطلبة ذوي صعوبات التعلم من لديهم مشكلات في اللغة والنطق.
- **خدمة العلاج الوظيفي:** خدمة العلاج الوظيفي هي مجموعة من الأنشطة والتدريبات التي تعمل على تحقيق فاعلية النمو الحركي الحسي المطلوب للأداء الوظيفي.
- **خدمة الإرشاد والتدريب الأسري:** وخدمة الإرشاد والتدريب الأسري هي الخدمات التي يمكن تقديمها لأفراد الأسرة لفهم وإدراك نمو وتطور طفلهم واحتياجاته الخاصة، وإكسابهم المهارات التي يمكنهم من خلالها تنفيذ برامج تربوية لطفلهم والتي تمكنه من الاندماج مع المجتمع (دليل صعوبات التعلم، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٥).

#### نتائج الدراسة

- تعرف صعوبة التعلم تربوياً باعتبارها نقص في الانجاز أو القدرة عند بعض الأفراد في مجال تعليمي معين ويرجع ذلك إلى وجود اضطرابات في العمليات النفسية التي تتضمن سوء استخدام اللغة سواء المكتوبة أو المنطوقة.
- الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم تتمثل في شعور ذوي صعوبات التعلم بالفشل وقصور قدراتهم وإمكاناتهم في استيعاب مناهجهم الدراسية واستذكارها وشعورهم بالنقص أمام التوقعات الوالدية.
- أن صعوبة التعلم النمائية ترجع إلى اضطرابات وظيفية في الجهاز العصبي المركزي وتشمل صعوبات التعلم النمائية على المهارات السابقة التي يحتاجها الطالب بهدف التحصيل في الموضوعات الأكاديمية مثل الإدراك والتناسق الحركي وتناسق حركة العين واليد والتسلسل والذاكرة.
- يشير مصطلح صعوبات التعلم الأكاديمية إلى الاضطرابات التي تحدث في عملية التعلم مثل القراءة أو عملية الكتابة أو عملية التهجي أو الحساب أو التعبير الكتابي.

- تتعدد الخصائص التي يتميز بها الطلبة ذوي الصعوبات التعلم مقارنة بطلبة بالتعليم العام ومنها خصائص لغوية وأخرى حركية وخصائص معرفية وسلوكية واجتماعية.
- تعد صعوبات التعلم إحدى فئات التربية الخاص التي يتم تصنيفها بالإعاقة الخفية، لأنها لا ترجع إلى أسباب واضحة وظاهرة ولكنها تعود إلى أسباب خفية وكامنة وليست مثل أي مرض أو عرض لمرض يستطيع أن يشكو منه الفرد إلى المحيطين به، فقد تنشأ صعوبات التعلم نتيجة الاختلافات العصبية في بناء المخ وظيفته والتي تؤثر على قدرة الفرد على تخزين المعلومات ومعالجتها واستردادها.
- تعتبر نظرية المواجهة والهروب من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفسيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي والتي شُبِحت عملية الضغط النفسي بعملية " الكر والفر"، والتي هي مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في الجسم كزيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة معدل التنفس، زيادة الشد العضلي، زيادة الأيض، تقلص الشريان التاجي، تجمع الصفائح الدموية.
- حددت نظرية سيللي عدة مراحل للدفاع ضد الضغط، والتي أطلق عليها مراحل التكيف العام وهي: (مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، ومرحلة الإجهاد) وأكدت على أن الضغط متغير غير مستقل وهي استجابة لعامل ضاغط.
- نظرية التقدير المعرفي لازاروس أكدت على أن الضغط لا يمكن أن ينظر إليه بأنه علاقة بسيطة بين السبب والنتيجة بل هو إدراك ديناميكي يحدث لدى الفرد ذاتياً نتيجة عن العلاقة بينه وبين البيئة المحيطة به، وهناك عملتان تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة وهما: عملية التقدير العقلي المعرفي ومهارات المواجهة.
- هناك مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمواجهة الضغوط النفسية وهي الاستراتيجيات الإيجابية وتتمثل في الأساليب التي يمكن أن يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها، أو اتباع الاستراتيجيات السلبية وهي تتمثل في الأساليب التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والبعد عن التفكير فيها.

#### الخلاصة والتوصيات

في ضوء ما سبق يتضح لنا أن الضغوط النفسية تتمثل في مشاعر الفرد حيث يتعرض في حياته للعديد من المواقف الصعبة والأحداث التي تقابله وتؤثر على حياته اليومية، وعلى طاقته النفسية، فإذا كان الشخص من ذوي صعوبات التعلم فإن الأمر يكون أسوأ وأصعب خاصة إذا كان الفرد ما زال في مرحلة الطفولة، ونظراً لأهمية قضية صعوبات التعلم سلطت الدراسة الضوء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها ذوي صعوبات التعلم وكيفية مواجهتها، كما يجب 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، وعلى الجانب الآخر هناك حاجة ضرورية لزيادة الخدمات الصحية والتأهيلية النفسية المقدمة لفئة ذوي صعوبات التعلم خاصة في المدارس.

## المراجع

- آل زهير، علي سلمان (٢٠١٦). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الإدراكية البصرية في ضوء المهارات الإدراكية والمهارات الحسابية لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. جامعة دمشق، ١٤-١٥.
- أبو الديار، مسعد (٢٠١٢). القياس والتشخيص لذوي صعوبات التعلم. مركز تقويم وتعلم الطفل- الكويت، ١، ٧٠.
- أبو عرب، ماجد عبد المنعم (٢٠١٧). التحديد الذاتي وعلاقته بالاكْتئاب لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.
- أحمد، صفاء سيد أحمد برعي (٢٠١٦). برنامج تدريبي لتنمية بعض العمليات المعرفية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات تعلم الرياضيات، جامعة عين شمس، ٢.
- بادي، حياة، سمات الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ببعض المدارس بمدينة بسكرة. جامعة سطيف ٢.
- بوبكر وآخرون، مليكة (٢٠١٧). التفاوض واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى اساتذة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية على اساتذة من التعليم الابتدائي للمدارس المتواجدة بمركز دائرة عين تادلس، جامعة عبد الحميد\ بن باديس- مستغانم.
- دليل صعوبات التعلم (٢٠١٥). وزارة التعليم، المملكة العربية السعودية، ٨٩-٩٠.
- الزعيبي، نزار مجد يوسف (٢٠٠٥). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة أربد وعلاقتها بتقدير الذات، جامعة اليرموك. كلية التربية.
- سعداوي وآخرون، كريمة، (٢٠١٨). عسر القراءة والتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ التعليم الابتدائي، جامعة مولاي الطاهر سعيدة، ٢٠١٨م.
- السيد، وائل حامد، (٢٠١٨). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، جامعة الملك سعود.
- الشافعي، ايمان (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التعليم الفني. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٨٣، ١.
- صابر، بحري (٢٠١٦). صعوبات التعلم بين المفهوم والأسباب. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية. ١٧-١٨.
- الضريبي، عبد الله (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق، ٢٦.

العامة، منى عبد الله (٢٠١٤). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. جامعة نزوي. العبد الله، فائزة غازي (٢٠١٤). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. جامعة دمشق. العبري، الغالية بنت زاهر بن حمد (٢٠١٦). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الذاكرة العاملة لدى طالبات صعوبات تعلم القراءة في محافظة مسقط، جامعة نزوي، ١٥. العدوي وآخرون، دعاء محمد، (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية. جامعة عين شمس. علي، نشوة نبيل يوسف (٢٠١١). مقياس المعلم لتقدير المشكلات السلوكية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مرحلة الطفولة المتأخرة من ذوي صعوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. العنيزات، صباح حسن حمدان (٢٠٠٧). فاعلية برنامج تعليمي قائم على نظرية الذكاء المتعددة في تحسين مهارات القراءة والكتابة لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم، المؤتمر العلمي العربي الخامس لرعاية الموهوبين والمتفوقين - رعاية الموهوبين والمبدعين إنجازات عربية مشرقة، الأردن.

القطبان، جنان عبد اللطيف (٢٠١١). بعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة ذوي صعوبات التعليم في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة مسقط. جامعة نزوي، كلية العلوم والآداب.

مدبولي، أسامة أحمد (٢٠١٧). عسر الحساب، مركز تفؤل للخدمات التربوية الخاصة بالأطفال، مملكة البحرين، دت، ١.

مرعي، سعيد علي (٢٠١٨). اضطرابات النطق وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من ذوي صعوبات تعلم القراءة، جامعة عين شمس.

المغراوي، عمر (٢٠١٧). صعوبات القراءة والكتابة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي نحو مقارنة حديثة، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية/ جامعة بابل، ٣٥. نجية، آيات يحيى (٢٠٠٩). الحساب وصعوباته من خلال تقييم مستوى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في العمليات الحسابية الأربعة، جامعة الجزائر، ٨٩.

النوبي محمد علي (٢٠١٠). مقياس المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

هدية، فؤاد محمد علي (٢٠١٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات القراءة في مرحلة الطفولة المتأخرة: دراسة وصفية مقارنة، جامعة عين شمس.

