الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف– المسيلة–
كلية : العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم: علم النفس

رقم التسلسلي:...../2018

رقم التسجيل:.....

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي المراهقين ذوي صعوبات التعلم

دراسة ميدانية بثانوية مصطفي بن بولعيد

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في :

شعبة: علم التربية **تخصص: توجيه وإرشاد تربوي**

إعداد الطالب :
- بن عادل عمر

إشراف الدكتور:
- بودربالة محمد

السنة الجامعية :2018/2017.

إهداء :

اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى

إن أحق وأجدر الناس بالإهداء من قال فيهما الرب جل في علاه:

"ولا تقل لهما أف ولا تنرهما وقل لهما قولا كريما ، واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" الاسراء(24)

إلى الذي جاهد من أجلي حتى وصلت إلى ما أنا عليه "أبي الغالي" رحمه الله

إلى التي حملت، وسهرت، وأرضعت، وربت :"أمي الحنون" رحمت الله عليها
نسأل الله ان يرضى عنهما ،و يرزقهم جنة الفردوس إن شاء الله .

أما بعد:

اهدي ثمرت عملي المتواضع إلى الذين جمعتني معهم ظلمة الرحم، إخوتي الأعزاء كل باسمه ،ومقامه ،و خاصة قوام جسدي ،و ساعدي الأيمن، أخي الأكبر بلال.

والى كل الأصدقاء عامة وخاصة منهم : بن عادل عمر ،بن سباع جلال الدين، بن شريف عبد الحليم، بن نويوة علي.

والى عمتي الغالية .

إلى كل أخوتي وأخواتي وأسرة " بن حوة" ،كل باسمه ومقامه .

إلى الذين جمعني معهم في طلب العلم، والتنافس فيه.

والشكر الكبير الي مكتبة باب الجامعة

وإلى أرواح الشهداء.

فهرس الموضوعات	
شكر وعرفان	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1- الإشكالية	
2- فرضيات الدراسة	
3- أهمية الدراسة	
4- أهداف الدراسة	
4- الدراسات السابقة	
5- تعريفات إجرائية	
الفصل الثاني : اساليب مواجهة الضغوط النفسية	
تمهيد	
1-مفهوم الضغوط النفسية	
2- اعراض ومؤشرات الضغوط النفسية	
3- أسباب ومصادر الضغوط النفسية	
4 – النظريات المفسرة للضغوط النفسية	
5 – تعريف اساليب المواجهة	
6- انواع اساليب المواجهة	
7-النظريات المفسرة لأساليب المواجهة	
8-مقاييس اساليب المواجهة	
خلاصة الفصل	
الفصل الثالث: المراهقين ذوي صعوبات التعلم	
تمهيد	
1-مفهوم المراهقة	

2- التقسيمات الزمنية للمراهقة	
3- مظاهر نمو المراهقة	
4 – خصائص نمو المراهقة	
5 – النظريات المفسرة للمراهقة	
6- مفهوم صعوبات التعلم	
7-المحاكاة التشخيصية لصعوبات التعلم	
8-اسباب وعوامل صعوبات التعلم	
9-انواع صعوبات التعلم	
10-نظريات صعوبات التعلم	
خلاصة الفصل	
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإطار العملي للدراسة	
1- أسلوب الدراسة	
2 – مجتمع وعينة الدراسة	
3- أداة الدراسة	
4 – خصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة	
6- عرض وتحليل النتائج	
خاتمة	
الملاحق	
قائمة المراجع والمصادر	

قائمة الجداول :

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يبين قيمة معامل alpha cronbakhs	71
02	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الجنس	72
03	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات السن	74
04	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات التخصص	75
05	يبين قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني واتخاذ القرار	76
06	يبين الفروق في الذكاء الوجداني تعزى للتخصص	77
07	يبين الفروق في اتخاذ القرار تعزى للتخصص	78
08	يبين تحليل التباين الأحادي للفروق مستوئ الذكاء الوجداني يعزى إلى متغير الخبرة	79

قائمة الأشكال :

الرقم	الشكل	الصفحة
01	**يوضح مكونات الذكاء الوجداني كما يراها ماير وسالوفي**	19
02	**يوضح نموذج بار-أون لمكونات الذكاء الوجداني**	21
03	**يوضح نموذج جولمان للذكاء الوجداني .**	23
04	**خطوات إتخاذ القرار**	39
05	**نموذج سيمون لصنع القرار**	45

مقدمة

يعتبر التعليم الثانوي حلقة في سلسلة المراحل التعليمية لكونه يحتل داخل المنظومة التربوية موقعا وسيطا بين التعليم المتوسط والتعليم الجامعي مما جعله يمثل مرحلة متميزة واحد المحطات الهامة والفعالة في حياة الطلاب لأنها تصطدم بمرحلة حساسة وهي مرحلة المراهقة التي غالبا ما تكون بين السن 12 و20 سنة.

ففترة المراهقة كما يعرفها **ستانلي هول** بأنها فترة غامضة تتخللها توترات شديدة مؤثرة في السلوك وبالتالي تقوده الى حدوث تغيرات جسمية وغددية وتوترات سلوكية واضحة تنعكس سلبا على سلوك المراهق .

وهناك من الطلاب المراهقين الذين يعانون صعوبات ومشاكل اكبر عن بقية اقرأنهم ومن بين هذه الصعوبات نجد صعوبات التعلم والتي لم يتم الكشف عنها في المراحل التعليمية السابقة .

وكما هو معروف عن صعوبات التعلم حسب **محمد عدس 1998** انه الشخص الذي لديه اضطراب واحد في إحدى العمليات السيكولوجية حين يستخدم اللغة الشفوية أوحين يتعلم الكتابة أو القراءة والتي تبدو في عدم قدرته على أن يسمع أو يفكر أو يقرأ أو يتحدث أو يكتب أو يقوم بعمليات حسابية ويشمل ذلك بعض الحالات مثل صعوبة الإدراك أو تلف في المخ (إبراهيم سليمان عبد الواحد يوسف ،2010 ،ص28)

وهذا اضطرابات تدخل الفرد أو الطالب في دوامة من الصراع النفسي مع نفسه و مع أقرانه فتجعله يتعرض يوميا الى جملة من الضغوطات النفسية و التي هي حالة مزعجة

يتخللها الشعور بالضيق والارتباك فالضغوط النفسية حسب " سيلي "هي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل : التغير في الأسرة أو فقدانها ، أو فقدان العمل ، أو غيرها من الأمور التي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008 ،ص20)

وهنا وتحت هذا الضغط النفسي لا يقف الطالب موقفا سلبيا تجاه هذه الضغوط بل يسعى جاهدا الى التخلص أو التكيف مع مثل هذه الضغوط وبكل أنواعه لذا يلجأ الى عدة أساليب و طرق واستراتيجيات التي من شأنها أن تساعده على تخفيف هذا الضغط ومن هذا يرى "لطفي عبد الباسط (1994)أن أساليب المواجهة هي عمليات تحمل الضغوطات و يرى أنها مجموعة النشاطات أو الأساليب السلوكية و المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويق المواقف الضاغطة والحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه وهذا ما يسعى الفرد إليه.

وعليه جاءت دراستنا هذه مكملة للتراث النظري والتي وسمت بالعنوان التي " أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم "

ولقد تم تقسيم الدراسة الى جانبين ، جانب نظري وآخر تطبيقي ،وجاءت فصول الجانب التطبيقي كما يلي :

الفصل الأول : شمل إشكالية الدراسة و تساؤلاتها واهم المفاهيم الأساسية التي تم الاعتماد عليها في هذه الدراسة بالإضافة الى الفرضيات العامة والفرعية والدراسات السابقة .

الفصل الثاني : جاء بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وتم فيه التطرق الى مفهوم الضغوط النفسية ،وأعارضها و أسبابها ومصادرها إضافة الى النظريات المفسرة لها .

كما تم التطرق الى مفهوم أساليب المواجهة وأنواعها ونظريات المفسرة لها مع بعض المقاييس لأساليب المواجهة .

الفصل الثالث : والذي جاء بعنوان المراهقين ذوي صعوبات التعلم و تمخض فيه مفهوم المراهقة والتقسيمات الزمانية ومظاهر وخصائص نموها إضافة الى النظريات المفسرة لها

يليها مفهوم صعوبات التعلم وبعض المحاكاة التشخيصية لصعوبات التعلم وكذا أسباب وعوامل وأنواع صعوبات التعلم وأخير النظريات المفسرة لها .

هذا ما حواه الجانب النظري ، وأما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تناول فصلين :

الفصل الأول عنون بـ : إجراءات الدراسة الميدانية والذي احتوى على أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية ، بالإضافة الى عينة الدراسة ومنهج وحدود الدراسة وأهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

الفصل الثاني : تم تخصيصه الى عرض جملة النتائج المتحصل عليها وتحليلها ومناقشتها وتم التحقق من فرضيات دراستنا من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وبعدها تحليل الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة .

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. التساؤل العام للدراسة
3. التساؤلات الفرعية
4. الفرضية العامة
5. الفرضيات الفرعية
6. أهداف الدراسة
7. أسباب اختيار الموضوع
8. أهمية الدراسة
9. تعريف مصطلحات الدراسة
10. الدراسات السابقة
11. علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة

1. الإشكالية :

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من بين المراحل الأهم في حياة أي شخص طبيعي ،حيث تشهد هذه المرحلة غالبا تحديد مراحل حياته ففيها يضمن لإنسان أن يلتحق بجامعة مرموقة وكلية تساعده علي تحقيق أحلامه وطموحاته وتحدد هذه المرحلة مايمكن وصفه بالمستقبل كما أصبحت في نفس الوقت الشغل الشاغل لشخص العادي طوال عقديين الأولين في عمره الذي يتماشي مع مايسمي بسن المراهقة حيث أن هذه أخيرة تعتبر وتصنف من بين المراحل الحرجة في نمو وتطور لإنسان إذ أنها تتميز بتغير فيزيولوجي وتكوين معرفي وانفعالي وتحديد شخصيته.

إذ تعتبر فترة المراهقة مرحلة من مراحل الحياة تتميز بسرعة النمو والتغيير في مظاهر النمائية تقريبيا الجسدية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية وحسب تقدير معظم الباحثين فإن هذه الفترة تغطي السنوات الممتدة بين 10و20 سنة من العمر.

حيث ينتقل الفرد خلالها من عدم نضج الطفولة إلى نضج الرشد وبتالي فهي بمثابة الجسر الواصل بين هاتين المرحلتين **(رغدة شريم ،2009 ،ص17)**

وعلى الرغم من أن معظم المراهقين يعيشون سنوات المراهقة دون صعوبات كبيرة إلا أن بعضهم الآخر يواجهون صعوبات مثل صعوبات التعلم.

إن صعوبات التعلم تظهر لدى الطفل في المراحل الدراسية الأولى ولكنها لا تظهر بشكل واضح إلا في فترة المراهقة حيث أن التباين بينما هو متوقع من الفرد في هذا العمر وما يتم انجازه يكون كبيرا لهذا يجب التركيز على الكشف الدقيق ووضع البرامج التربوية الفردية المناسبة وأن تدرس بطريقة الفردية وحسب قدرات الطفل وإلا فإن المشكلة سوف تزداد سواء وتفاقم مع مرور الأيام. **(عصام جدوع، ص 28)**

يمتلك مراهق ذوي صعوبات التعلم قدرة عقلية مناسبة وعمليات حسية مناسبة واستقرار انفعالي إلا أن لديه عدد من الصعوبات الخاصة بالإدراك والتكامل والعمليات التعبيرية التي تأثر بشدة على كفاءته في التعلم مما تولد له ضغوط نفسية تجعله يشعر باليأس من المستقبل أو صعوبة التركيز أو الشعور بالتوتر والقلق وبذلك فإن تعرض التلميذ للضغوط النفسية المختلفة في سن المراهقة يعد مؤشرا هاما على سوء توافقه الدراسي والاجتماعي والنفسي كما تأثر على مستواهم التحصيلي ومن ثمة معاناتهم من الفشل المستمر نتيجة تلك الاضطرابات وتجعل المراهق يعيش في دوامة من المشاكل النفسية والانفعالية.

تظهر الضغوط النفسية نتيجة الأحداث والعوامل الخارجية والداخلية التي تأثر على توازن الفرد وتسبب له توتر داخل حجرة الصف بشكل خاص والمؤسسة التربوية بشكل عام .

حيث لاقت أساليب التعامل مع الضغوط النفسية اهتماما بالغا من قبل الباحثين في العديد من التخصصات وخاصة مجال التربية والتعليم حيث أشار **لازروس** إلى هذا المصطلح :"التغيير المستمر في الجهود المعرفية والذهنية لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للضغوط التي يعتمد الفرد انها متجاوزة لإمكاناتهأي أنه سلوك ديناميكي يطهر في موقف الضغط لتجنبه أو التقليل من أثاره المختلفة أو تحمله كاملا وتقلبه والرضى عنه لأنه لا مفر منه". (حسن وآخرون، 2006 ،ص209)

حيث أشار **لازروس** في دراسته إلى وجود نوعين، من أساليب المواجهة هما الأولى مواجهة متمركزة على المشكلةتعتبر فعالة في مواجهة الأزمة والتعامل معها والتي يتم اللجوء إليها في المادة في المواقف التي يعتقد فيها الفرد أن بإمكانه التأثير في الحدث الضاغط، والثانية المواجهة المتمركزة على الانفعال التي يقتصر دورها على تخفيض التوتر الناتج عن تعرض الفرد للازمة ويتم اللجوء إلى المواجهة القائمة على الانفعال عندما يعتقد الفرد أنه يتوجب عليه تحمل ضغوطات الموقف الذي يتعرض له لأنه ليس باستطاعته التغلب عليه.

ومما سبق نتطرق الي تساؤل الدارسة التالي :

2. التساؤل العام للدراسة :

- **ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ؟**

3. التساؤلات الفرعية:

- ما درجة استخدام المراهقين ذوي صعوبات التعلم للأسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة؟
- ما درجة استخدام المراهقين ذوي صعوبات التعلم للأسلوب المواجهة المتمركزة على الانفعال؟

4. الفرضية العامة:

يستخدم المراهقين ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية اسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة والمواجهة المتمركزة على الانفعال.

5. الفرضيات الفرعية:

- يستخدم المراهقين ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية اسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة بدرجة عالية .
- يستخدم المراهقين ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية اسلوب المواجهة المتمركزة علي الانفعال بدرجة متوسطة.

6. تحديد مفاهيم الدراسة

- **أساليب المواجهة:** هي مجموعة من العمليات يستخدمها الفرد في التعامل لايجابي مع مصادر القلق وتوتر......الخ وتتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث وتقييمه بصورة واقعية والسيطرة عليه وتغيير في الذات وتنظيم متطلبات الداخلية والخارجية وتركز على أسلوبين أساسيين هما مواجهة متمركزة حول المشكلة ومواجهة متمركزة حول لانفعال.

- **الضغوط النفسية:**هي تلك الأحداث والعوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على توازن الفرد وتسبب له التوتر أي أنها حالة التوتر التي تصاحب تعرض الفرد لمواقف تفوق قدرته علي التحمل.

- **المراهقين** :هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان تلي مرحلة الطفولة وتشمل سن من 10الي 20 سنة وهي مرحلة تتميز بنوع من النمو المتسارع في نواحي العقلية والنفسية والعضوية بحيث تسمح للفرد من زيادة الاعتماد على نفسه.

- **صعوبات التعلم:** هو اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات السيكولوجية الأساسية التي تشمل فهم او استخدام اللغة المنطوقة أو المكتوبة نتيجة عوامل بيئة أو وراثية أو أسرية أو مدرسية وتشمل ثلاثة أنواع أساسية هي: صعوبات تعلم نمائية ،صعوبات تعلم أكاديمية،صعوبات تعلم انفعالية واجتماعية.

7.أسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات التي تناولت موضوع المراهقين ذوي صعوبات التعلم.
- الرغبة الشخصية في دراسة موضوع المراهقين.
- حداثة الموضوع الدراسة في التربية.
- تخوف من عواقب الضغوط النفسية وتأثيرها على المراهقين.

8. أهمية الدراسة :

- لان أغلب الدراسات تناولت موضوع صعوبات التعلم لدى الاطفال وتجاهلت الموضوع لدى المراهقين.
- انها تناولت شريحة كبيرة وحساسة في المجتمع وهي شريحة المراهقين.
- مساعدة الطلاب المرحلة الثانوية وتدريبهم على مواجهة الضغط النفسي.

9. اهداف الدراسة :

- محاولة التعرف على موضوع صعوبات التعلم وما لها من تأثير على حياة الفرد وخاصة فئة المراهقين.
- محاولة إثراء المواضيع وأحداث تراكم معرفي لوضع أسس وقاعدة انطلاق للبحث في مجال صعوبات التعلم.
- محاولة التعرف على طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية أكثر استخداما لدى المراهقين.
- اثرا المكتبات بالأطر النظرية المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية من خلال تقديم مفهومها واساليب مواجهتها والنظريات المفسرة لها

10. الدراسات السابقة:

1-دراسة فاطمة الزهراء بيرم (2016) والتي تناولت موضوع الذكاء الانفعالي بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي الاساتذة الجامعيين هدفت الدراسة الي الكشف على وضعية العلاقة بين الذكاء الانفعالي واساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي الاساتذة الجامعيين وكذا التعرف علي الاسلوب اكثر استخداما في مواجهة الضغوط النفسية لدي الاساتذة الجامعيين والكشف علي الفروق اكثر استخدام في مواجهة الضغوط النفسية لدي الاساتذة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس.

كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها وقد توصلت الي جملة النتائج التالية: ان اسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكل هو اكثر استخداما من قبل الاساتذة الجامعيين لمواجهة الضغوط النفسية وكذا مع عدم وجود فروق في الاسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة لدي الاساتذة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس.

2-دراسة جدو عبد الحفيظ (2014) والتي تناولت موضوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدي المراهقين ذوي صعوبات التعلم وهدفت الدراسة الي التعرف على موضوع صعوبات التعلم ومراهقين ذوي صعوبات التعلم وكذا استراتيجيات المواجهة سلبية ولوم الذات واستراتيجية الانعزال واحلام اليقظة امام الضغوط.

3-دراسة شفيق ساعد(2010) بعنوان مصادر الضغط النفسي واستراتيجية المواجهة لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية هدفت الدراسة إلى تبيان أهم العوامل التي تشكل مصدرا للضغوط النفسية لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية والتعرف على استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل هؤلاء كما سعت الدراسة لبحث الفروق لمصادر واستراتيجيات المواجهة وفق متغيري الجنس ونمط المعيشة واستخدم الباحث استبيانا لقياس مصادر الضغط واستراتيجيات المواجهة من إعداده على عينة مكونة من(267) مراهق ومراهقة وتوصلت الدراسة إلى إن العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الأكبر للضغوط عند إفراد العينة تليها الضغوط الأسرية والدراسية ومن خلال اختبارات توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين في مصادر الضغوط الاجتماعية و الدراسية ، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتجيات المواجهة السلوكية التقريبية لصالح الذكور و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي نمط المعيشة الحضري و الريفي في كل من استراتيجيات المواجهة التجنبية ببعديها السلوكية والمعرفية.

4-أمل علاء الدين(2005) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لطلاب المرحلة الثانوية وذلك باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد منى

محمود ومقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة على عينة بلغت(891) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين 14 و 18 سنة منهم(434) ذكور و(457)من الإناث تم اختيارهم من أربع إدارات تعليمية وتوصلت الدراسة إلى أن أهم الأساليب التي اعتمد عليها الطلاب اللجوء إلى الله والمواجهة وتأكيد الذات، تحمل مسؤولية المواقف الصعبة كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة المدارس التابعة لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب المواجهة

5-أجنبية دراسة ايجور ونادا (2013) بعنوان السمات الشخصية وإحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة بهدف التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة باستخدام مقياس EPQو مقياس ضغوط الهدف على العينة من(265)ممن تتراوح أعمارهم بين 11 و 14 سنة وكشفت الدراسة عن التأثير الايجابي للانبساط في مواجهة المشكلة و أسلوب مواجهة الانفعال.

11. علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة:

بعد استعراض للدراسات السابقة التي تخص موضوع الدراسة الحالية وذات علاقة بمتغيرات الدراسة سواء المتغير التابع للدراسة والمتغير المستقل.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في جوانب عدة يمكن إيجازها فيما يلي:

- الاستفادة من الإطار النظري في صياغة موضوع الدراسة.
- التعرف على الأدوات البحثية وكيفية إعدادها وبنائها وعرضها على المحكمين للتأكد من صدقها.
- الاستفادة من الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

كما اختلفت معهم في بعض المواطن:

- الاختلاف في البيئة وسنة الدراسة.
- الاختلاف في بعض العينات الدراسة.
- الاختلاف مع بعض الدراسات في المنهج المستخدم.

الفصل الثاني

أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1. مفهوم الضغوط النفسية
2. أعراض و مؤشرات الضغوط النفسية
3. أسباب و مصادر الضغوط النفسية
4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
5. تعريف أساليب المواجهة
6. أنواع أساليب المواجهة
7. النظريات المفسرة لأساليب المواجهة
8. مقاييس أساليب المواجهة

خلاصة

تمهيد:

عادة ما كل فردا منا يواجه في حياته اليومية ضغوطا تعيقه تحول دون تحقيق أهدافه المستقبلية المسطرة فيحاول جاهد إلى السيطرة والتغلب عليها،ولكن تختلف هذه الضغوط من فردا إلى آخر من حيث شدة التأثير وقوه السيطرة وبما أنها أحداث مرتبطا باليوميات الفرد فإنها مستمرة الحدوث لذا لا بدا من وجود طريقة فعالة واسلوب راقي لمواجهة هذه الضغوط لأنها إذا كان الفرد ضعيفا أمام هذه الضغوط فإنه يبقي سجين القلق والتوتر ولانهيار الدائم وتراكم لأمراض النفسية والتي تبقي الحاجز الدائم أمام تقدمنا في حياتنا، لذا ارتقينا إلى تناول هذا الموضوع، والذي سوف نطرح فيه الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها .

1. مفهوم الضغوط النفسية:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المتعددة لأنها تتجلي في مضامين بيولوجية ونفسية ومهنية واقتصادية ،فهي تكوين افتراضي غير ملموس وواضح المعالم فمن الصعب قياسه وله أنواع وأشكال كما أشار **سيلي Selye** إلى أن الضغوط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغيير في لأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.

الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين لأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها لهذا فهي تنتج عن اي حدث بيئي اوموقف او حادثة وتحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد ، كما تعرف الضغوط النفسية بأنها هي حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح ويشترك في تكوينها عوامل عدة ،نفسية واجتماعية بيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الادرينإلين والشعور بالإحباط أمام موقف محرج لا مخرج منه او نقص التفهم، من قبل لأهل الأصدقاء او المعلمين .

كما تعرف الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن متطلبات او التغيرات ،التي تستلزم نوعا من اعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من اثار جسمية ونفسية الضغوط النفسية هي مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيمها الفرد علي نها تفوق مصادر التكيف لديه تؤدي إلى اختلال، في الوظائف النفسية والفيزيولوجية والجسمية لدي الفرد .(ماجدة بهاء الدين، 2008، 20- 21)

2. أعراض ومؤشرات الضغوط النفسية:

إن الضغط النفسي لا يضع رأس الفرد في الملزمة فقط بل يحدث أيضا خللا في أجهزة الجسم كلها بما فيها الجهاز العصبي وخاصة الدفاع حيث يمكن أن يؤدي إلى إتلاف

في بعض الخلايا العصبية التي لا تعوض وبالتالي تتعطل الوظائف المرتبطة بها مما ينعكس سلبا علي قدرة الفرد بالقيام بوظائفه النفسية والعضوية ويمكن تصنيف أعراض أو المؤشرات المرتبطة بالضغوط النفسية إلى ثلاث محاور:

1.2.المحور الفسيولوجي:ويتمثل في عدد من التغيرات الداخلية منها علي سبيل المثال : توتر العضلات، برودة الأطراف ،زيادة نبضات القلب. وارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس،الألم في الظهر والكتفين، وأحيانا حموضة واضحة في المعدة ،كزكزة في الأسنان ،اضطرابات جنسية متنوعة .

1.2. المحورالنفسي: ويتمثل في شعور الفرد بمشاعر سلبية متعددة ،مثل الخوف والقلق والتوتر والضيق التنفس وسرعة انفعال وعدم القدرة على التركيز والكآبة والحزن وفقدان لاهتمام وفرط النشاط وغيرها.

2.2. المحور السلوكي: حيث يستجيب الأفراد الذين يواجهون ضغوطا نفسية ظاهرية لأنواع من السلوكيات، ويكون الهدف منها الشعور الإيجابي نحو الذات او تقليل لأثار السلبية وذلك عن طريق اللجوء إلىما ينسي الفرد ويشغله عن مصادر التهديد ومثال ذللك لإكثار او التقليل من لأكل والإكثار او التقليل من النوم وانخفاض وتراجع الفعالية في الاداء. والتدخين وتناول العقاقير المهدئة وقضم الأظافر وضرب بالقدمين علي لأرض أو على الحائط ،والفرد بسلوكه هذا يحاول إقناع نفسه بعدم وجود خطر حقيقي يهدد .(محمد ابراهيم السفاسفة،2005، ص186)

3. أسباب ومصادرالضغوط النفسية:

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية وواقعية وهي كما يلي:

1.3. المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

1.1.3.الضغوط الأسرية الصرعات العائلية :كثرة المجادلات الانفصال الطلاق

2.1.3.ضغوط العمل

3.1.3.الضغوط المالية أو الاقتصادية: انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

4.1.3 الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية فالفرد إن كان متزوجا اوغير متزوج عدد الأطفال إن كان متزوجا كذلك الوضع البيئي الأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد وهذه المتغيرات ،تكون ضمن العامل الاجتماعي فهي تترك ردود أفعال معينة علي شكل ضغوط نفسية لدي الفرد وان اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها، ومن الضغوط الاجتماعية العزلة الإهمال للأطفال ولانحرافات السلوكية.

5.1.3.الضغوط الصحية او الفسيولوجية :مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته الجراثيم بها واختلاف النظام الغذائي.

6.1.3.ضغوط متغيرات الطبيعية : الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين وأعاصير .

7.1.3.ضغوط سياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصرعات السياسية في المجتمع.

8.1.3.ضغط العوامل العقائدية والفكرية :إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هوعليه من افكار ومعتقدات، وبين تسلط المؤسسات المركزية في حملة على تغييرافكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات المتباينة علي طبيعة علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه

9.1.3.ضغوط أكاديمية: تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى ومن مدرسه إلى اخرى.

10.1.3.الضغوط الانفعالية والنفسية : مثل القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية الضغوط الكيميائية:كإساءة استخدام الأدوية والعقاقير والكحول

3.2.المصادر الداخلية للضغوط النفسية: الطموح المبالغ فيه لأعضاء الحيوية والتهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض ضعف المقاومة الداخلية الشخصية (ماجدة بهاء الدين، ص30- 31)

4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة والتي تتجلي في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية ،مما أدي إلى تعدد النظريات التي فسرت هذه الظاهرة ومن بين هذه النظريات :

1.4. نظرية الجهد لهانز سيلي HansSelye يعد سيلي الطبيب المختص بالهرمونات ودراسة الفيزيولوجيا والأعصاب من أوائل الذين درسوا الضغوط النفسية دراسة علمية حيث يرى ان كل شخص يتعرض في حياته لعدد من الضغوط النفسية وانه يمتلك كمية من الطاقة يستعملها في التعامل مع هذه الضغوط وأن مقدار مناسبا من الضغوط يؤدي إلى تحدي لأفراد ليعملوا افضل ما بوسعهم ويعتقد ان الاستجابة للضغوط لا تعتمد علي طبيعة الضاغط كما لاختلف باختلاف النوع فهي ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية التي تعمل علي وقاية الكائن الحي والمحافظة علي وحدته الكلية، كما يؤكد أن الضغط النفسي ينشأ نتيجة الكيفية التي يقيم بها الفرد الحدث الضاغط وان هذا التقييم يأخذ أشكالا متباينة مثل الأذى والتهديد والتحدي.

2.4. نظرية التقدير العقلي المعرفي لازاروسLazarus: يؤكد صاحب هذه النظرية علي أن الضغوط تنشأ من خلال تعامل الفرد مع البيئة ،وذلك عندما يفسر الفرد أي مثير أوحدث علي انه خطر او اذى وانه مهدد لصحته وسلامته وانه غير قادر على مواجهته ويعرف الضغط النفسي علي انه علاقة الفرد والبيئة والتي يعيها في حالة الضغط بأنها مرهقة وتتجاوز قدرته في التكيف وتعرض وجوده للخطر ،ويرى لازاروس أن الأحداث والمواقف قد تكون ضاغطة لدي شخص وغير ضاغطة لدي شخص اخر وذلك من خلال إدراك الفرد للحدث ويوضح لازاروس أن هناك ثلاثة مكونات للضغوط تتمثل في المثيرات وتشمل الشخص، والبيئة والعالم الخارجي والمكون الثاني وهو لاستجابات وهي ردود لأفعال تجاه الضغط والمكون الثالث وهو التفاعلات بين العوامل المثيرة والمسببة للضغط.

3.4. نظرية بيك المعرفية: وتؤكد هذه النظرية ان لأشخاص الذين يعانون من مشاعر اكتئابية هو ضغوط نفسية هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم مما يحملونه من أراءواتجاهات ومعتقدات نحو انفسهم ونحو الأحداث الضاغطة ،فهم يتصورون المخاطر الصغيرة في صورة كوارث كبيرة ومع ان لأحداث الضاغطة هي في حقيقتها اقل من خطر الطريقة التي يدركها لأفراد ،كما تؤكد هذه النظرية قدرة لأفراد من مواجهة لأحداث الضاغطة بأنواعها كافة، فهم يمتلكون ميراثا ثقافيا وخبرة تجعلهم قادرين على استخدام أدوات المنطق او التفكير المنطقي فيشكلون الفروض ويختبرونها في مواجهة الاحداث الضاغطة وبالتالي فان مهمة العلاج المعرفي مساعدة الأفراد في استخدام الطرق العلمية لحل المشكلات التي تواجههم في الأوقات العادية في حياتهم سواء في الماضي اوفي المستقبل من خلال مجموعة من المبادئ الإجراءات القائمة على أساس ان العوامل المعرفية تؤثرفي السلوك، وان تغيرها يترتب عليه تغيير في سلوك الفرد وترى هذه النظرية أيضا أن الضغوط النفسية لا يمكن عزلها عما يتعلمه الفرد من البيئة اوالمجال المحيط به وان الضغوط النفسية تحدث اضطرابا في التنظيم العقلي وفي الوظائف العقلية من خلال عدد من لأحداث الايجابية

والشخصانية والتي يعد فيها الشخص نفسه سببا للأحداث الخارجية دون وجود مبرر يؤكد ذلك .

4.4. نظرية المقاومة اوالهروب /كانون Cannon: اعتمد كانون (وهو عالم فسيولوجي) على ان الجوانب البيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية وهو من الأوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد الفعل في حالة الطوارئ وتؤكد هذه النظرية ان الحياة البشرية تجلب معها العديد من لأحداث الضاغطة المرغوبة وغير مرغوبة التي ربما تهدد الحياة مما يحتم علي البشر ان يجاهدواويكافحوا لمقاومة هذه لأحداث او الهروب عندما يكون بعيدا عنها وهناك بعض المتغيرات التي قد تظهر علي لأشخاص الذين يتعرضون لمواقف ضاغطة وهي في غالب تغيرات فسيولوجية طارئةوتعمل هذه التغيرات علي تهيئةالجسم لمقاومة الخطرأوالهروب منه .

5.4. نظرية النسق النظري النفسي سبيلبرجSpielberger: وتفرق هذه النظرية بين القلق بوصفه سمةوالقلق بوصفه حالة فالقلق كسمة يعتمد على خبرة الماضية والقلق كحالة يعتمد على الظروف الضاغطة ويربط (سبيلبرجر) بين قلق الحالة والضغط وأن الضغط الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما يوضح سبيلبرجر طبيعة الظروف المحيطة التي تسبب الضغوط فضلا عن قدرته في استخدام الوسائل المناسبة لتخفيف الضغوط النفسية وتفرق هذه النظرية بين مفهومي الضغط والتهديد حيث يشير الضغط الى الاحداث والظروف والاحوال البيئة، التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما مفهوم التهديد فيشير إلى التقدير أو التفسير الذاتي لموقف خاص علي انه خطير او مخيف بمعني توقع خطر او إدراك ذاتي للخطر.

5. تعريف أساليب المواجهة

لقد تعددت التعريفات التي تناولت المواجهة Coping ولكنها تلتقي كلها حول معني مشترك للمواجهة وهي فاعلية الفرد في التعامل مع لأحداث التي يعيشها حيث يري ديفيد فونتانا ان أساليب المواجهة هي أساليب يمارسها الفرد في التعامل مع لأحداث التي يعايشها فهي التدريب الذاتي كي تتطابق مع التقييمات المدركة للحدث مع الاستجابة للموقف لتكون هذه الاستجابة أكثر فعالية في مواجهة الضاغط وعندما تكون التقييمات المدركة صحيحة فسوف تقود تفكير الفرد ومعتقداته لتكون اكثر فعالية واقرب للواقعية في مواجهة الموقف الضاغط الذي يعايشه.

ورأي شعبان ان أساليب المواجهة. التي يستخدمها لأفراد في مواجهة التعامل مع المواقف الضاغطة وازمات حياتهم تشمل مجموعة من لأساليب والوسائل التي يتصدى بها الفرد للضواغط ويتكيف معها. وعرف لازاروس وفولكمان المواجهة بأنها الجهود الثابتة المعرفية والسلوكية لتغيير آو التعامل مع المتطلبات الداخلية والخارجية التي تفوق قدرات الفرد لفهم هذه المطالب وتقليها جعلها أكثر احتمالا وأشار ايلس وآخرونElles إلى أن أساليب مواجهة الضغوط تعني الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة يفسرها ويقيمها وأسلوبه في التعامل معها حتى يصل إلى مستوي التوافق .(أحمد عرافي، ص30_31)

تعريف لطفي عبد الباسط 1994أساليب المواجهة عمليات تحمل الضغوط ويرى أنها مجموعة من النشاطات او الأساليب السلوكية او المعرفية التي يسعي من خلالها الفرد لتطويق المواقف الضاغط وحل المشكلة او تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه. (فاطمة الزهراء بيرم، 2016، ص55).

6. أنواع الأساليب المواجهة

قسم كل من **لازاروس وفلوكمان** أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هي المواجهة المتمركزة حول المشكلة والمواجهة المتمركزة حول الانفعال:

1.6. المواجهة المتمركزة حول المشكلة: تنقسم هذه المواجهة إلى عنصرين هما:

1.1.6. المواجهة السلوكية المتمركزة حول المشكلة: وهنا تعتبر الاستجابات افعال ظاهرة توجه مباشرة لمواجهة الموقف ومن هذه الاستجابات اسلوب حل المشكلة الفعال ومحاولات الضبط والتجنب والانسحاب او الهروب من الموقف وقد قام العلماء بدراسة تأثيرات الضبط السلوكي وضعف الضبط وفقدان السيطرة على الاحداث المنفرة لدي الفرد التي أدت زيادة الضغط النفسي وزيادة لاستجابات الفسيولوجية مقارنة بالظروف القابلة .

2.1.6. المواجهة المعرفية المتمركزة حول المشكلة: وهنا توجه استجابات المواجهة المعرفية بشكل مباشر لمواجهة الموقف، حيث تتضمن محاولات لضبط الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث الضاغطة وقد استخدم لازاروس مصطلح التقييم المعرفي ،للإشارة إلى النمط الذي يفسر فيه الناس الاحداث او المواقف الضاغطة ومن أساليب التقييم المعرفي: والانتباه التلقائي للمظاهر لإيجابية للموقف، إعادة تحديد تعريف الاحداث بنمط وأسلوب غير مهدد ويمكن ان تكون التقييمات المعرفية ذات تأثير قليل في مواجهة لأحداث الضاغطة .

2.6. المواجهة المتمركزة حول الانفعال وتنقسم أيضا إلى عنصرين:

1.2.6. المواجهةالسلوكية المتمركزة حول لانفعال: ان السلوكيات تحت هذا الفرع عن المواجهة متغيرة وتشترك بنفس الهدف وهو خفض عملية انفعال وخاصة المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال : تجنب البحث عن المعلومات حيث يختلف الإفراد في المدي الذي يبحثون فيه عن المعلومات المرتبطة بالأحداث المهددة ويؤدي التجنب إلى لاستجابات فسيولوجية منخفضة وضغط نفسي اقل من الانتباه إلى الموقف الضاغط وقد أشارت

الدراسات إلى ان البحث عن المعلومات يؤدي إلى ضغط نفسي اكثر من التجنب البحث عن المساندة الاجتماعية : والهدف منه هو تنظيم الاستجابات الانفعالية وقد اكد كل من كونت وويلسن سنة 1988 أن التأثيرات المباشرة للمساندة الاجتماعية تظهر عندما يقوم الفرد ببناء والتكامل ضمن الشبكات الاجتماعية التي تساعده علي التكيف.

2.2.6. المواجهةالمعرفيةالمتمركزة حول الانفعال: ويتعلق هذا النوع بطريقة مواجهة الافراد للانفعالالذي ينتج عن المواقف الضاغطة علي مستوي المعرفي ويتضمن التغيير الفعال عن الانفعال والمعالجة الانفعالية الفعالة في الموقف الضغط النفسي وهناك عدد من الأساليب المواجهة التي تؤدي إلى عدم الانشغال مع الانفعالات مثل الكف الانفعالي والتجنب الدفاعي ولأنكار وهناك مجموعة اخري من الاستجابات المواجهة وتتضمن : نقل المعرفة عن المشاعر الملازمة والتي تنشأ عن عدم معرفة الفرد بكيفيةمواجهته للضغط النفسي اما لطفي عبد الباسط 1994 فقد صنف أساليب مواجهة الضغط إلى خمسة أنواع وهي العمليات السلوكية المواجهة نحو المشكلة والعمليات السلوكية الموجهة نحو لانفعال والعمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة والعمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال والعمليات المختلطة (سلوكية معرفية) وتشمل هذه الأساليب على أساليب مواجهة إيجابية وتتمثل في قيام الفرد بأفعال مواجهة المشكلة واسترجاع الفرد لخبرته السابقة لمواجهة الضاغط اما أساليب المواجهة السلبية فتتمثل في نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط ،كالإفراط في ممارسة كالنوم ومشاهدة التلفزيون وعزل الذات والتنفس الانفعالي والانكار وانسحاب والاستغراق في احلام اليقظة بالإضافة إلى التحول إلى الدين ويتضح ذلك في اكثار الفرد من الدعاء وممارسة العبادات. (فاطمة الزهراء بيرم، 2016، ص59).

7. النظريات المفسرة للأساليب:

المواجهة للأساليب المواجهة عدة نظريات منها :

1.7. النموذج الحيواني:يعد مفهوم المواجهة حسب هذه النظرية انها مجموعة من الاستجابات السلوكية، تهدف لتكيف ولمواجهة مختلف التهديدات الداخلية والخارجية بغرض التخفيف من حدة الاضطرابات النفس فيزيولوجية الناجمة عن الضاغط.

ومن الميكانيزمات التكيفية ميكانيزمية(التجنب أو الهروب) الناتج عن الخوف ومكانيزم (المواجهة أو الهجوم) الناتج عن الغضب وفي هذا الصدد، يرى لازاروس وفلوكمان (1984) أن البحوث التي تشيد علي النموذج الحيواني تركز أساسا على ،ما يسمي بالسلوك ألتجنبي أو السلوك الهروب أو الفرار وهو الشيء الذي لا يمكن به الكشف عن باقي السلوكيات اوالأساليب التي يتضمنها مفهوم. المواجهة ويرادانترزDantzer ان معيار نجاح المواجهة يتمثل في التحكم في الوضعية الضاغطة أوفي التخفيف من حدة النشاط السيكوفزلوجي الناتج عنها.(فاطمة الزهراء بيرم، 2016، ص61)

2.7. النموذج السيكوديناميي (لفرويد 1933) ارتبط مفهوم المواجهة عند فرويد بمفهوم الدفاع الذاتي والذي عرفه انه نشاط الانا الموجه من أجمل حماية الفردمن المثيرات النزوية فاعتبر ان الفرد يستخدم آليات دفاعية لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية(الهوا والانا و الانا الأعلى) وديناميكية التفاعل بينهما فينتج، عن ذلك قلق قد يكون عصبي متولد عن الخوف من عدم القدرة على ضبط الرغبات او أخلاقي ناجم عن شعور الفرد بالذنب اتجاه التصرفات الغريزة او قلق واقعي ناتج عن الخوف من أخطار العالم الخارجي ومن اجل خفض شدة الألم المتولد عن الضغط يلجأ الفرد الى استخدام الآليات الدفاعية العاملة على مواجهة الصراعات الداخلية ومهددات البيئة الخارجية ،ومن بين أساليب الدفاع التي يستخدمها الفرد لتحقيق التوافق بين مكونات الشخصية الكبت الذي ينظر إليه وايت White

على انه محاولة نسيان الذكريات المؤلمة او المهددة او لإنكار والذي يقصد به رفض إدراك الواقع الاسقاط والذي يشير إلى توجيه القلق المسيطر علي الفرد نحو شخص أخر التثبيت الذي يستخدمه الفرد في مرحلة من مراحل النمو من اجل خفض توتر المرحلة الموالية النكوص والذي يقصد به الرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو عند التعرض الى خبرات صدمية. انا عن التبرير فقد يستخدمه الفرد أجل تعليل رد فعل معين ناهيك عن آليات اخري يستخدمها الفرد من منظور الضغوط الداخلية والخارجية إما عن <أنأ> فرويد جزأها إلى ميكانيزمات الدفاع إلى أساليب سوية تساعد الفرد علي مواجهة المشكلة ومجابهتها واخري غير سوية تؤدي في اغلب الاحيان إلى ظهور مشاكل وامراض نفسية .

3.7. الاتجاه التفاعلي: تعد دراسات لازاروس وفولكمان 1984 الرائدة في هذا لاتجاه بالإضافةإلى أعمال كل من نوس 1977 وميثيوم 1977 النى تعاملت مع مواجهة علي انها عملية اكثر من كونها سمة ضف الى ذلك فإن هذا الاتجاه يرفض النظرة الفاصلة للضغوط علي اساس المثير والاستجابة، وإنما يعتبرها نتاج تفاعل بين مطالب البيئة وإمكانات الفرد من خلال عملية التقييم المعرفي التي حددها هذا لاتجاه بمراحل منها مرحلة التقييم الاولي والثانوي وإعادة التقييم ان العلاقة الدينامية التي تربط الفرد بمحيطه تكشف عن استجابة الأفراد المختلفة لمصادرالمشتقة وتتم علي النحو التالي:

مصدر المشقة←تقييم معرفي←المواجهة.

وفي تحديد مفهوم ومصادر المشقة لدي كل لازاروس وفولكمان ورد أنها سيرورة تحتوي علي متطلبات البيئة الخارجية من ناحية والعلاقة بين الفرد والبيئة من ناحية اخري واطلق عليها ما يعرف بالتعاملات ،إذ أكد لازاروس علي أن المشقة تحتوي علي التهديد الذي يدفع الشخص الى التوقع والتوجه واستخدام القدرات المعرفية كالإدراك والتعلم والذاكرة من اجل توقع الضرر ودرجته وبالتالي تحديد أسلوب مواجهة ،اما أساليب التي يوظفها الفرد في التعامل مع الموقف والتهديدات في كل نظر من (لازاروس وفولكمان، 1980)هي :

1.3.7. المواجهة المتمركزة على المشكل: هي كل الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة صوب مصدر التهديد والمشقة، من اجل التحكم فيه ما يعكس قدرة الشخص وامكاناته علي ذلك .

2.3.7. المواجهة المتمركزة على الانفعال يعرفها الاتجاه على انها المجهودات المتعددة لتنظيم ردود افعالنا اتجاه موقف المشقة اكثر من محاولة تغيير الموقف

ان اعتماد الفرد عل المواجهة المركزة علي انفعال تجعله يبحث على الاسلوب الذي يستخدمه من اجل التحكم في الاستجابات الانفعالية من خلال طلب المساعدة الاجتماعية أو اللجوء الى استخدام الأدوية والمهدئات فقد تتخذ المواجهةالمركزة علي الانفعال احد النمطين اما منع وكبت الانفعالات الناتجةعن المشقة او البوح والإفصاح عنها لخفض شدة تأثيرها علي الفرد ما ينبغي التنويه به أن الفرد لا يعتمد على اسلوب واحد دون الاخر في مجابهة المشقة وانما يلجأ الى استخدامهما كلتيهما في موقف واحد او استخدام واحدة منها حسب تهديدات الموقف ، أن دراسات لازاروس وفولكمان المركزة استراتيجيات الضمنية لكلا الاسلوبين المواجهة والتجنب خلصت الى تحديد احدي عشر استراتيجية موزعة علي كلتي الطريقتين فأسلوب المواجهة المتمركزة علي المشكلة يحتوي علي مواجهة بالمجابهة اي بالتصدي الى مصدر المشقة واسلوب التخطيط لحل المشكلة الذي يعتمد علي التفكير في الطريقة وأكثر فعالية من اجل المواجهة أسلوب قمع النشاطات المتعارضة من خلال التركيز علي مصدر المشقة وإزاحة المثيرات الداخلية واسلوب المواجهة يكبح مصدر المشقة الذي يعتمد على جهد الفرد المبذول من اجل التخلص من مصدر التهديد.

اما الأساليب الضمنية للاستراتيجيات الانفعال هي كالتالي: اسلوب التحكم الذاتي والذي يعني تلك المساعي الرامية إلى تنظيم المشاعر والانفعالات الناتجة عن التهديد واسلوب الابتعاد الذي يسعي من خلاله الفرد إلى تجنب المشقة وأسلوب التأويل الإيجابي والذي يعني بيه محاولة الفرد إعطاء تفسير آخر إيجابي لمصدر المشقة اسلوب تقبل

المسؤولية الذي يعكس عدم فاعلية الفرد في تغيير المثير المهدد أسلوب الهروب او التجنب الذي يعتمد على استخدام التدخين أو العقاقير لخفض تأثير مصدر المشقة، ناهيك عن أسلوب التوجه إلى الدين من اجل تحقيق الطمأنينة عن علاقة الفرد بربه.

4.7. نظرية العوامل الشخصية السياق الموقفي: لقد كانت أعمال كل من لازاروس وفولكمان نقطة بداية لظهور تيارات اخري توسعت في مفهوم المواجهة من حيث التركيز على دور عوامل الشخصية والسياق الموقفي في تحديد أسلوب المواجهة. ومن بين رواد هذا الاتجاه ابرين Obrienوديلونجيس 1996 حيث عملا معا من اجل إبراز دور العوامل الموقفية والعوامل الشخصية في اعتماد اسلوب مواجهة دون الاخر. (وإلى وداد،2015)

8. مقاييس أساليب المواجهة مقياس لازاروس وفولكمان 1984:

يتكون هذا مقياس من قائمة طرق المواجهة (WCC)من67 بند والذي والذي تم تطبيقه علي 100 بند (52امرأة)و(48رجل) تتراوح أعمارهم مابين(40 _65)سنةولذيناجابوا علي مقياس لمدة سنه من التطبيق وذلك لسردهم لحدث ضاغط والطريقة التي تصرفوا بها إزاءهذا الحدث وبجمع الإجابات ونتائج التحليل العاملي تم الحصول 8ابعاد فرعية وموزعة بين اسلوبين رئيسين هما المواجهة المتمركزة حول المشكل والمواجهة المتمركزة حول الانفعال والسلالم الفرعية موزعة كالآتي : الهروب اتخاذ مسافة أو التقليل من قيمة التهديد التجنب إعادة التقييم البحث عن الدعم لاجتماعي التحكم في الذات. اتهام الذات وقد تم تعديل المقياس فيما بعد ليصبح 50بند.

1.8. مقياس أساليب مواجهة الضغوط: ويطلق عليه CopE من إعداد كارفروستايير 1989 ترجمة وتقنين زيري السيد إبراهيم 2006 كما طبق هذا القياس في البيئة السعودية من قبل السليمان 2011 والتي تشير إلى استخدامه على نطاق واسع في العديد من الثقافات كما استخدم دراسة نبيلة احمد الحسين 2010وقد ذكرت أن المقياس قد تم تعريبه من قبل

(عليان والكحلوت) وتميز المقياس بصدق وثبات عاليين حسب معديه ومستخدميه يتكون المقياس من (60) عبارة موزعة علي(15) بعد وفيما يلي إبعاد المقياس: اعادة تفسير الإيجابي التركيز علي الانفعالات المواجهة النشطة التريث تعاطي مواد نفسية تجميعالأنشطة التخطيط لابتعاد الذهني الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي الانكار الدعابة استعمال الدعم الاجتماعيالابتعاد السلوكي مقياس اندر وباركر 1990 مقياس (CISS) Coping Inventory Stressfull Situation. وقد تم تكييفه علي المجتمع الفرنسي من طرف رولون1998 Rolliond الذي نشر من قبل منشورات مركز علم النفس التطبيقي ويتكون هذا المقياس من 48 بند مقسمة إلى 3 سلالم فرعية مكونةمن 16 بند وهي مواجهة موجهة نحو المهمة مواجهة موجهة نحو الانفعال مواجهة موجهة نحو التجنب (فاطمة الزهراء، بيرم،2016)

خلاصة

لقد صارت أساليب مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى في وقتنا الحالي لأن الافراد يواجهون عدة مواقف ضاغطة بشكل يومي ومتزايد ولكن تختلف أساليب مواجهة الضغط النفسي من فرد لآخر، فهناك من يلجأ إلى أساليب إيجابية في حين هناك من يلجأ إلى أساليب سلبية في نفس الموقف الضاغط ،وهذا يرجع أساسا إلى كيفية ادراك الفرد للموقف الضاغط.

الفصل الثالث

المراهقين ذوي صعوبات التعلم

تمهيد

1. مفهوم المراهقة
2. تقسيمات الزمنية
3. خصائص النمو في المراهقة
4. النظريات المفسرة للمراهقة
5. مفهوم صعوبات التعلم
6. المحاكاة التشخيصية لصعوبات التعلم
7. اسباب وعوامل صعوبات التعلم
8. انواع صعوبات التعلم
9. النظريات المفسرة لصعوبات التعلم

خلاصة

تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة مرحلة شديدة حساسية ومن أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، إذ ينتقل الإنسان من سن الطفولة إلى سن الرشد و يصاحب هذه المرحلة الكثير من المشاكل واضطرابات نفسية أو سلوكية واضحة المظهر ومن بين هذه المشاكل نجد صعوبات التعلم فهي تؤثر بشكل كبير على حياة المراهق في جميع حياته الشخصية والاجتماعية والمهنية .

لذا ارتقينا إلى معرفة هذه الصعوبات ،وذلك من خلال هذا الفصل والذي تناولنا فيه مفهوم المراهقة وتقسيماتها الزمنية ومظاهر وخصائص النمو في المراهقة والنظريات المفسرة لها ،هذا من جانب ومن جانب آخر تم التطرق إلى، مفهوم صعوبات التعلم وبعض المحاكاة الشخصية لصعوبات التعلم وأسباب وعوامل و النظريات المفسرة لصعوبات التعلم.

1. مفهوم المراهقة

لغويا:مشتق من الفعل رهق اي لحق واقترب ودني.

والمراهق هو الفتي هو الفتي الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد(زيدان،1980ص67)

والمراهق مستمدا من الفعل راهق الغلام أي قارب من الحلم وبلغ مبلغه (الديدي عبد الغاني، 1990،ص7)

اصطلاحا:

– يعتبر ستانلي هول stanleyHall من أوائل الباحثين الذين اهتموا بهذا المفهوم ،فهو يرى أن المراهقة مرحلة صراع تتماثل مع مراحل البدائية لحياة الإنسان حيث يؤكد انه مهما يكن السياق الثقافي والاجتماعي فالمراهقة مرحلة أزمة او عدم توازن وان الفرق الكائن من مراهق الى آخر ومن ثقافة إلى اخري أو هو الحدة ،أو الشدة الازمة في لأشكال التي تتخذه والحلول التي تعطي له(Riveier R1990ipa1980)

– **المراهقة:**هي مرحلة انتقالية بدايتها البلوغ هذا ما أكدته اوزيل في تعريفها هي مرحلة التي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد(الهنداوي علي الفلاح ،2002 ،ص289)اما عن نهايتها فيكون مقرونة بسن الرشد و الذي يصعب تحديده، فقد يطول أو يقصر ارتباطا بالمتغيرات الاجتماعية ولاقتصادية والثقافية المحيطة بيه.

كما تشير كوب(cobb 2001) إلى ثلاث منطلقات لتعريف المراهقة وهي:

1.1. التعريف البيولوجي للمراهقة:هي التغيرات البيولوجية والجسدية لبلوغ التي تحول لأطفال إلى راشدين ناضجين جسديا وجنسيا وهذه التغيرات تحدث لدي كافة المراهقين بغض النظر عن الثقافة التي ينتمون إليها وفي الواقع فهي التغيرات الوحيدة، التي تعتبر عامة في مرحلة المراهقة وتحدث نتيجة مجموعة متنوعة من لافرزات الهرمونية القوية التي تؤدي الى أحداث الفروق الجسدية، بين الذكور والإناث في الطول والوزن وغيرها.

2.1. التعريف السيكولوجي للمراهقة: يركز هذا التعريف على أهمية تشكيل هوية مستقرة لدي المراهقين لتحقيق لإحساس بالذات ،على النحو يفوق التغيرات العديدة في الخبرات والأدوار مما يمكن المراهقين من تجسير الطفولة التي سيغادرونها بالرشد الذي عليهم الدخول فيه.

ويظهر التوتر علي نحو الطبيعي بسب الضغوط التي توجد في المراهقة المبكرةوالنمو المعرفي والتغيير في التوقعات الاجتماعية ويعتبر البلوغ هذه الضغوط التي يشعر بها المراهق بإضافة إلى التغيرات الواضحة في الوزن والطول،كما يستدعي البلوغ كذلك عالما داخليا من استثارات الجنسية كما، تتسم هذه المرحلة بتغيرات معرفية سريعة.

3.1. التعريف الاجتماعي للمراهقة:يعرف علماء اجتماع لأفراد بمصطلحات تتضمن مواقعهم في المجتمع، بما يعكس إلى حد بعيد مدي فعاليتهم الذاتية فمن وجهة نظر اجتماعية يظهر المراهقون الأفراد لا يتمتعون بالاكتفاء الذاتي وبالتالي فهم، غير راشدين وغير اعتماديين تماما لذا فهم ليسوا اطفال.

وينظر لمرحلة المراهقة علي انها فترة انتقالية تتحدد نهايتها بتشريعات تضع الحدود العمرية المتعلقة بالحماية الشرعية، لأولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين فقوانين التعليم لإلزامي شرعت من اجل لأطفال بين السادسة والثامنة عشر من العمر وهذه القوانين تضمن للأطفال تعليم مهارات الاساسية الضرورية للعمل المستقبلي.(رغد الشريم ،2006 ،ص24_25بتصرف)

2.المراحل وتقسيمات الزمنية للمراهقة:

ماكان يتصور عن مرحلة المراهقة في القديم انها مرحلة واحدة ضمن حياة الفرد ،لكن توسع الدراسات ادي إلى بروز عدة تقسيمات، فمنها من جزأ مرحلة المراهقة الى فترتين فرعيتين :المراهقة المبكرة والتي تمتد من11 إلى 15 سنة تقريبا والمراهقة المتأخرة والتي تمتد

من 16 إلى 19سنة ومنها من قسمها إلى ال ثلاث فترات فرعية مثل ذلك دراسة الكايندوايتر التي قسمها إلى فترةالمراهقة المبكرة، والتي تمتد من 11 إلى 18 والمراهقة المتوسطة 14 إلى 18 والمراهقة المتأخرة والتي تمتد من 18 إلى 21سنة .(رغد الشريم، 2009 ،ص23)

كما يوجد لحامد عبد السلام زهران تقسيم أخر الذي يقسم المراهقة إلى ثلاث تقسيمات:

***مرحلة المراهقة المبكرة 12_14سنة.**

***مرحلة المراهقة الوسطي 15_17 سنة.**

***مرحلة المراهقة المتأخر 18_21 سنة.**

3. خصائص النمو في المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بعدة خصائص والمميزات التي تجعلها مختلفة عن غيرها من مراحل النمو ومن بينها:

1.3. النمو الجسمي:تطرأ في هذه الفترة للمراهق عدة تغيرات والتي تحضي بأهمية بالغة في الدارسات الأبحاث وهذا من خلال عدة جوانب للنمو الجسمي للمراهق وذلك من خلال:

- **النمو العام للجسم:** يلاحظ في هذه المرحلة عدة تغيرات تطرا علي المراهق من حيث نمو لأعضاء التناسلية ونمو الخصائص الجنسية الأولية واكتمال نضج الجهاز التناسلي.

- **تغيرات تحدث علي مستوي الحنجرة ولأحبال الصوتية:**حيث تتكون لديه الحدة في الصوت ويكون مرتفع الطبقة.

- **تغيرات تحدث بالمخ وباقي الجهاز المركزي:**حيث هنا تصبح وظيفة المخ قوية لديه وتتغير وظائف الغدد الصماء وخاصة الفص الامامي للغدد وإفرازات الهرمونية.

- **تمتع جسم المراهقين بالمناعة ضد الكثير من لأمراض:** وهذا يدل على أن الجهاز المناعة يكون قادرا علي صد العديد من لأمراض والفيروسات.

2.3. النمو العقلي:نلخص اهم التغيرات التي تطرا علي النمو العقلي في فترة المراهقة في المظاهر التالية :

- **النمو العقلي الملحوظ:** وذلك بتطلعه الشديد للمعرفة وإقبالهم علي القراءة والقدرة علي التحليل والتعليل.

- **نقد الأفكار الآخرين:** وذلك بتوجيه النقد ما يذهب إليهآخرون من لآراء ومعتقدات سابقة.

- **نقد الذات**:حيت يتوجه المراهقون بتوجيه. النقد إلى انفسهم ومراجعة ماصدر عنهم من كلام وتصرفات وذلك بتأنيب الضمير وتوتر نفسي شديد.

- **الشغف بالجديد وحب الافاق المعرفية العديدة:** فالجديد لدي المراهق هو الخليق بالتقدير، أما القديم فيعتبر رمزا للركود والبلاء.

حيث ينتقل المراهقين إلى إقامة علاقات عديدة ومتنوعة والتعرف علي اصحاب الفكر والمشاهير سعيا لمعرفة أسرار نبوغهم وشهرتهم ونجاحهم .

3.3. النمو الاجتماعي :

هناك مجموعة من العناصر الأساسية التي تمثل لنا النمو الاجتماعي لدي المراهق ونستطيع ان نحددها فيما يلي:

- **الفطام النفسي عن لأسرة ولاستعداد لتولي المسؤولية**:وهنا المراهق ينتقل من مجتمع الاسرة إلى العالم الخارجي ليصبح رجلا مسؤولا اي اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي لديه.

- **الاهتمام بالجنس الاخر والبحث عن مثل أعلي:** وهنا يكون لاهتمام الشديد بالجنس آخر بوسيلة عدوانية دفاعية وتكون لديهم روح التنافس في مجالات مشتركة، كرياضية والعلمية لك بحث المراهق عن مثل اعلي له في أحد المدرسين او الممثلين اوالرياضيين وغيرهم .

- **الشغف بالتعاون ومساعدة الضعفاء والمسنين** : وهنا يبدي المراهق استعداد ممتازا لتعاون والتآزر والمساهمة في الخدمات والموصلات العامة وذلك للبحث علي اعتراف الافراد ولأقرانه بمكانته لديهم.**(يوسف ميخائيل اسعد، ص5_29 بتصرف)**

4. النظريات المفسرة للمراهقة

1.4. النظرية البيولوجية:يعتبر رواد هذه النظرية ان مرحلة المراهقة هي تللك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (النضج الجنسي) حتي اكتمال نمو العظام وهي الفترة الممتدة عادة بين الثانية عشر والثامنة عشر مع مرعاه الفروق الفردية(حاتم، 2005 ،ص14) وحسب هذه النظرية يختلف سن الذي يدخل فيها الفرد في سن المراهقة حسب الجنس والمنطقة فكلما كان الفرد يعيش في بيئةحارة المناخ كان البلوغ عنده في سن مبكر ويتأخر البلوغ كلما كان المناخ باردا اما المناطق البعيدة عن المدن يدخل فيها المراهق عالم الكبار مبكرا حيث توكل له المسؤوليات ويسمح له بالزواج ولإنجاب بينما في المناطق الحضرية يضل عبئا علي اهله حتي نهاية العشرينيات لاعتبارات اجتماعية واقتصادية وتتمثل في تدني مستوي المعيشة للأفراد والبطالة التي تمس فئة الشباب بصورة كبيرة .

اما المجتمعات الاسلامية فقد رسم الاسلام العلاقة بين سن المراهق واهله منذ ينال البلوغ والتغير الجسمي الذي يتبعه وذللك في قوله تعالى<وإذا بلغ لأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله آياته والله عليم حكيم > النور الآية 59.

وفي هذا تعبيرا صريح علي أن البلوغ هو بداية كل ماهو جنسي عند الفرد حيث تسكنه رغبة جياشة في ممارسة كل ما يتعلق بالجنس نظريا وتطبقينا إما التغيرات البيولوجية فتشمل الطول والصوت وتوزيع الشعر ونمو لأعضاء كلها وتتفجر لديه الشهوة الجنسية والرغبة في ممارسته ولاهتمام بالجنس يدفع المراهق للاهتمام بمظهره والتركيز عليه وهذه التغيرات تدخل المراهق في صراع ومشكلات توقفه.

2.4. النظرية التحليلية: يعتبر فرويد S Freud وأنصار التحليل النفسي ان مرحلة المراهقة هي الفترة التي تعتدل في نهايتها شخصية الفرد ويعاد فيها ترتيب الجهاز النفسي من جديد ففي مرحلة الطفولة كان الآنا يتوسط الهو والآنا لأعلى حيث يعمل علي تحقيق التوازن بين رغبات الهوا ومتطلبات الآنا لأعلى وفي هذه الفترة ينجح في تحقيق التوازن بينما في فترة المراهقة يطرأ جديد على رغبات الهوا التي تتأجج بالرغبة الجنسية نتيجة البلوغ وتأثير الحوافز الجنسية فيصبح اكثر ضغطا علي الآنا التي تصاب وضيفته نتيجة ذلك النوع من التشويش والاضطراب (مرسي، 2000، ص81 بتصرف)

3.4. النظرية الاجتماعية: يعتبر علماء الاجتماع فتره المراهقة تلك الفترة التي تتغير فيها التعاملات الاجتماعية مع الفرد، فبعدما يدخل الطفل في سن البلوغ تتغير معاملة البيئة الاجتماعية له وذلك التغير، هو الذي يسبب أزمة المراهقة ففي بعض المجتمعات يعامل المراهق كالراشدين ويمتلك نفس حقوقهم في ابدأ واتخاذ قرارات مهمة في أسرته وفي مجتمعات اخري، يعامل المراهق كطفل ولا يرقي إلى درجة الرشد ومجتمعات اخري تدخل المراهق في أزمة نتيجة التناقض في التعامل معه ومن هنا نقول أن علماء الاجتماع يعتبرون أزمة المراهقة من صنع المجتمع الأسرة والحضارة التي يعيش فيها المراهق (مرسي، 2002، ص36 بتصرف)

5. مفهوم صعوبات التعلم

- **صعوبات التعلم تعريف كيراك kirk1969 لصعوبات التعلم:** يشير كيرك في تعريفه عن اضطراب في جانب أو أكثر من العمليات النفسية التي لها علاقة بالفهم واللغة الصعوبات التعلم إلى وجود أطفال لديهم صعوبات تعليمة ناتجة شفوية و المنطوقةORAL أو المكتوبة ولها أعراض تتمثل في الانتباه Attentio والتفكير Thiking و القراءة Reading. أو الكتابة Writing و التهجئة Spelling والعمليات الحسابية Maths بحيث لا تشمل الأطفال ذوي الإعاقات الأخرى مثل الإعاقة العقلية أو السمعية أو البصرية أو الحركية على الرغم من أن مثل هذه الإعاقات قد تكون مرافقة لذوي صعوبات التعلم.

- **تعريف جمعية أطفال صعوبات التعلم:** صعوبات التعلم حالة متقادمة ومتزامنة Chronic لها منشأ عصبي يؤثر على قدرات الفرد اللفظية وغير اللفظية تحول دون تطوير وتكامل هذه القدرات، والاضطراب متباين في شدته ويؤثر على حياة الإنسان على تقديره لذاته Self_esteem وعلى تأهيله المهني وحياته الاجتماعية وعلى مستوى نشاطاته الحياتية اليومية.

- **تعريف بستBest:** صعوبات التعلم هي اضطراب Disorder عصبي نفسي في مجال التعليم قد تحدث في أي مرحلة من عمر الفرد ،قد تكون نتاج لعيوب في الجهاز العصبي المركزي وقد يكون ناشئا عن إصابة الفرد بالأمراض المختلفة أو التعرض للحوادث أو قد يعود إلى أسباب لها علاقة بالنضج النمو تعريف.

- **ليرنرLearner1976:** صعوبات التعلم اضطراب ناتج عن أسباب فسيولوجية وظيفية عن الفرد قد تكون ناتجة عن خلل وظيفي في الأعصاب والدماغ ،يؤثر الاضطراب على قدرات الفرد العقلية بحيث تؤثر على تحصيله الأكاديمي في مجال مهارات القراءة والكتابة والتهجئة والمهارات العددية Countingولا يرجع السبب إلى إعاقة عقلية أو حسابية

Mentalsensory مع ملاحظة تباين بين القدرة العقلية وأداء الفرد الأكاديمي Déffernce (سعيد حسني العزة، 2007، ص 43 _44)

6.المحاكاة التشخيصية لصعوبات التعلم:

بعد أن أشرنا إلى أن هناك عدة تعريفات متعددة لصعوبات التعلم وهي كحال أي فئة من فئات التربية الخاصة وقد يرتبط ذلك بالمحاكاة التي تستخدم في تحديد صعوبات التعلم إذ لم يتفق المختصون في هذا الجانب على محك واحد يعتمد عليه فهناك أكثر من محك فقد جعلها بعضهم ثلاث محاكات وآخرون ذكرو أربعة محاكات ولكن الجميع لا يختلف على محكين أساسيين هما محك التباينDiscrepony criterion ومحك الاستبعاد Exclusion criterion أما المحاكاة التي استخدمت في تحديد صعوبات التعلم فهي:

1.6. محك التباينDiscreponty criterion:وهو التباين بين القدرات الحقيقية للفرد والأداء وقد يكون التباين في الوظائف النفسية واللغوية وقد ينمو بشكل طبيعي في وظيفة ما ويتأخر في الجانب الحركي وقد يكون العكس أو يكون التفاوت بين القدرة العقلية العامة أو القدرات العقلية الخاصة والتحصيل الدراسي فمثلا قد يكون التباين في مستوى التحصيل والقدرة العقلية في واحدة أو أكثر من القدرة على التعبير اللفظي أو التعبير الكتابي أو القدرة على فهم المهارات الأساسية للقراءة أو القدرة على القيام بالعمليات الحسابية ولا بد من الذكر بأن هناك تحفظات حول جانبي هذا المحك المتمثلة بالقدرات العقلية والتحصيل الدراسي فليس سهلا أن تحدد بدقة القدرات العقلية للفرد فإذا اعتمدنها مثلا على اختبارات الذكاء فهي لا تغطي كل القدرات العقلية للفرد فهي على سبيل المثال لا تقيس القدرات الفنية و القدرات الميكانيكية والقدرات القيادية والتفكير ألابتكاري أما بالنسبة للتحصيل الدراسي فهو يتأثر كذلك بالدافعية و العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية كما قد لا يتسم بالموضوعية وقد يفتقر إلى الصلاحية والموثوقية.إضافة إلى ذلك عدم وجود معيار دقيق ليحدد تماما مدى تباين بين القدرات العقلية و التحصيل الدراسي ونجد إشارة إلى أن التباين. يزداد من المرحلة

الإعدادية وكذلك الحال بالنسبة للمرحلة الابتدائية وخاصة إذا لم يكن هناك علاج مبكر فاعل للأسباب التي تؤدي إلى صعوبات التعلم التي تتأثر. نسبة انتشارها تزداد وهذا الحال يشبه إلى حد كبير نسبة انتشار المتفوقين والموهوبين

2.6. محك الاستبعاد: وهو المحك الذي يعتمد علي التشخيص الدقيق بين صعوبات التعلم والإعاقات الأخرى لان مظاهر صعوبات التعلم والإعاقات الأخرى مثل الإعاقة العقلية الإعاقة الانفعالية مشتركة أو عندما يجري تعريف صعوبات التعلم ويستثني من ذلك الإعاقات الأخرى ذات المظاهر المشتركة كالإعاقة العقلية والانفعالية والحسية ويمكن الاستفادة من هذا المحك كموجه ومرشد للتعرف علي صعوبات التعلم ولابد من الإشارة إلى انه يمكن. أن يرافق صعوبات التعلم إعاقات أخري كفقدان البصر أو السمع أو الاضطرابات السلوكية.

3.6. محك التربية الخاصة: محك التربية الخاصة وهي أن لأطفال ذوي صعوبات التعلم يصعب عليهم. التعلم وفق الطرق التقليدية المتبعة مع الأطفال الذين ليسوا لديهم صعوبات التعلم كما أن الطرق الخاصة بالإعاقة الأخرى والمستخدمة مع المعاقين سمعيا وبصريا وعقليا هي الأخرى قد لا تتناسب مع ذوي صعوبات التعلم وإنما يحتاجون إلى طرق لذلك سيكون محك التربية الخاصة هو المحك الذي يمكن استخدامه لتحديد هذه الفئة.

وقد استبعدت عبد الرحيم محك التربية الخاصة عند تصنيفه لصعوبات التعلم وأضاف إلى محكي التباين والاستبعاد محكين آخرين هما محك صعوبات التعلم النضج الذي يعد احد أسباب الرئيسية لصعوبات التعلم معتمدا في ذلك علي الباحثين بندرا (Bender) وسلنجرSlinçer 1957 حيث ذكر ان الذكور أبطأ في اتجاه النضج من الاناث. ويذكر الباحثان ان الكثير من الذكور وبعض الاناث في سن 5 و6 يعانون من مشكلات ادراكية وحسية او حركية لها. اثر كبير في تعليم التمييز بين الحروف الهاجئة وهذا يعني ان يعود

إلى خطأ اوعيب وراثي والذي يرتبط بوظيفة من وضائف النضج هو المسبب لصعوبات التعلم الكلام واللغة .

4.6.محك النيرولوجية (العصبية) يركز هذا المحك علي التلف العضوي او النير ولوجي للتعرف على صعوبات التعلم ويكون الطبيب الفاعل في هذه المسألة في تشخيص أسباب صعوبات التعلم من بين فريق العمل. أما العلامات النيرولوجة فقد تكون بسيطة او شديدة وقد تظهر خلال بعض الصعوبات الخاصة في التعلم ويمكن ان ترتبط بالاضطرابات الادراكية كالأدراك البصري والسمعي والمكاني والسلوكيات الشائكة كالنشاط الزائد اوصعوبات الأداء الوظيفي الحركي. اما العلامات النيرولوجية الشديدة فهي ناتجة عن تلف او إصابة في الجهاز العصبي المركزي والذي يسبب مشكلات في التعلم ومشكلات في السلوك. (قحطان أحمد الظاهر،2004 ،ص25-28)

7. أسباب وعوامل صعوبات التعلم:

من خلال التطرق إلى مفهوم ومحاكاة صعوبات التعلم نستطيع الاستدلال أسبابها وتختلف باختلاف الاتجاهاتها المعرفية لها سواء كانت تربوية او طبية أو النفسية او بيئية او وراثية ويمكن أن نلخصها في المجالات التالية:

1.7. الأسباب الفيزيولوجية: (وظائف الأعضاء) إن دور الوراثة بما فيه من جينيات سائدة مسؤولة عن مشاكل النطق مثل الديسلكسيا على المثال فإذا كان الوالدين صعوبة في تعلم القراءة فإن مسألة وجود صعوبات تعليمية لدي الأطفال سيكون أمرا وارد وتشير الدراسات بأن التوائم المتطابقة Identicol twins لديهم مشكلات في صعوبات التعلم إذا. كان والديهم لديهم صعوبات تعلم بينما لم تظهر هذه الصعوبات عند الأطفال الذين هم من بوضيتينDizygatic حتي لو كانوا من ابوين لديهم صعوبات تعليمية. كما أن الخلل غي مجال الكيروموسمات لها دور في ذلك وتتمثل هذا الأسباب فيما يلى:

– **أسباب ما قبل الولادة** وتتضمن نقص التغذية عند الأم والحامل واصابتها بالأمراض من الحصبة الالمانية وكذا، تعرضها إلى الأشعة السينية تناولها المفرط للأدوية والعقاقير وكذا شرب الكحول والتدخين.

– **أسباب اثناء الولادة:** فتشمل نقص الاوكسجين أثناء عملية الولادة ويعود نقص الاوكسجين إلى عدة عومل منها طول مدة الولادة وعسرها وكذا الاصابات والحوادث نتيجة استخدام الادوات الخاصة بالولادة .

–**أسباب مابعد الولادة:** فتتضمن الالتهابات التي تصيب الطفل والتي تؤثر علي جهاز العصبي المركزي وكذا ،أصابته بالإمراض اخري مثل الحساسية والتسمم بالرضاعة.

2.7. العوامل النفسية والعقلية وتشمل اضطربات في الوظائف النفسية الاساسية وتشمل :

- ✓ لا دراك الحسي والتذكر.
- ✓ صياغة المفاهيم وفهم الاتجاهات.
- ✓ تذكر المادة وتنظيم الأفكار.
- ✓ بط الفهم وصعوبة في تفسير المفاهيم.
- ✓ ضعف القدرة علي التنظيم والتصميم والتعبير.
- ✓ تدني المهارات الحركية واللفظية.
- ✓ ضعف الذاكرة قصيرة المدى.
- ✓ قصور في الوصول إلى نهاية الافكار.
- ✓ عدم القدرة علي التكيف

3.7. العوامل التربوية وتشمل ما يلي :

- ✓ مشاكل التعلم المختلفة _الفروق الفردية.
- ✓ المنهج الواحد واختلاف طرف التدريس.

- ✓ عدم جاهزية غرف الصف لحاجات الطالب التعليمية.
- ✓ نقص مهارات المعلمين التدريبة وتوقعاتهم العالية والمنخفضة.
- ✓ أساليب التنشئة الاجتماعية من دلال وإهمال وتجاهل وعقاب وتمييز بين إخوة.

4.7. العوامل البيئة:

- عدم وجود التعزيز والتغذية الراجعة في بيئة الطفل الدراسية.
- عدم تشجيع الانجاز مهما كان الجهد المبذول.
- الفقر والحرمان المادي وسوء التغذية.
- عدم وجود نماذج ابوية تعليمة كنماذج للتعلم خلال نمو الطفل المبكر.
- المهددات الأمنية وعدم وجود الدف العاطفي في بيئاتهم.
- عدم تقبل واتجاهات الآخرين نحوهم.
- اتجاهات الأطفال وذويهم نحو المدرسة .(سعيدة حسني العزة، 2007 ،نص48 _50 بتصرف)

8. أنواع صعوبات التعلم :

لعل من التصنيفات الشهيرة لصعوبات التعلم ذلك الذي كيرك وكالفيت 1983 في كتبها الشهير صعوبات التعلم الأكاديمية والنمائية حيث يميزان في هذا الكتاب صنفين من صعوبات التعلم وهو ما صعوبات أكاديمية و نمائية.

1.8. صعوبات التعلم النمائية : وهي صعوبات تتعلق بنمو القدرات العقلية والنفسية بحيث يظهر هذا النمو مختلفا أو فيه من الخلل ما يجعل الطفل يقصر بالمهمات التي تتطلبها تلك القدرات عملية (ابو فخر ،2004 ،ص163) أو هي عبارة عن المهارات الأساسية الأولية التي يحتاجها الطفل ،يهدف التحصيل في المجالات الأكاديمية والدراسية وان الاضطراب

فيها يؤدي إلى تدني في تحصيل الطالب الأكاديمي المدرسي مثل مهارات الذاكرة والانتباه والإدراك. (عصام جدوع، 2007 ،ص23)

وتصنف صعوبات التعلم النمائية إلى صنفين هما أولية وثانوية:

أ. **صعوبات أولية**:وتشمل

أ.**1. صعوبة الانتباه:** وتحدد الجمعية. الأمريكية للطب النفسي انها مجموعة من المظاهر تدل على وجود صعوبة في الانتباه ومن بين هذه المظاهر نجد: ان المراهق لديه صعوبة في المحافظة علي الانتباه في أداء العمل أو ممارسة الأنشطة ويكون غير مصغ عند توجيه الحديث إليه كما لا يتابع التعليمات المقدمة له، ويخفق في إنهاء الواجب المدرسي كما لديه صعوبة في تنظيم المهام والأنشطة الموكلة إليه ويسهل تشتيت انتباهه بمنبه خارجي.(جمعية الطب النفسي الأمريكي، 2008 ،ص23 بتصرف)

أ.**2. صعوبة الذاكرة:** إن ذاكرة ذوي صعوبات التعلم غالبا ما تكون اقل كفاءة وفعالية لان القصور في الذاكرة يؤثر على العمليات التنظيم والتخزين وفي الاسترجاع والتعرف لان التنظيم والتخزين الجيد يساعد على الاسترجاع الجيد فالأشخاص الذين يعانون قصور في الذاكرة في المؤسسات التربوية وخاصة فئة الأطفال يشعرون أنهم أدنى من أقرانهم الآخرين وخاصة عندما يكون النمط المتبع هو الذي يعتمد على الحفظ والاسترجاع الأصم وقد يخلف موقفا سلبيا عند المعلمين وخاصة أولئك المعلمين التقليدين (عصام جدوغ، 2007 ،ص24)

أ.**3. صعوبة الإدراك:** يلاحظ على ذوي صعوبات التعلم أن الاستقبال المعلومات من احدي أدوات الاستقبال يتداخل مع المعلومات المستقبلة ما مع أداة أخري من جهة ويكونون غير قادرين على استقبال هذه المعلومة وإحداث التكامل بينهما في الوقت نفسه من جهة أخري مما يجعل الجهاز الإدراكي أكثر من طاقته ويعجزه عن القيام بوظيفته (الزيات ،1998، ص333) ويشير الروسان (2001) إلى أن المراهق ذو صعوبات التعلم يواجه مشكلة في

عملية التمييز بين الشكل والأرضية لموقف ما كما يصعب عليه أن يدرك الشكل آو المثير ككل فهو يري علي سبيل المثال الحرف Aعلى انه ثلاثة أجزاء غير مرتبطة كما يصعب عليه ان يميز الصورة الصحيحة والمعكوسة للحرف أو الأرقام أو الإشكال(الروسان، 2001 ،ص204)

ب. صعوبات ثانوية: وتشتمل علي مايلي:

ب.1.اللغة الشفهية يواجه ذوي صعوبات التعلم مشكلات تتعلق بالنطق والكلام وتظهر في عدم قدرتهم علي ترتيب الجمل بشكل سليم وغالبا ما تقتصر إجاباتهم على الأسئلة الموجهة إليهم بكلمة واحدة كما يعانون من صعوبة في بناء جملة تقوم على قواعد سليمةكما تظهر عندهم احيانا الاطالة في الاجابة دون الوصول إلى المطلوب ويظهر. التلعثم والبطء الشديدفي الكلام الشفهي وتكرار الاصوات بصورة مشوهة او محرفة(ابو فخر، 2004، ص184)

ب.2. اضطرابات التفكير ويقصد بها المشكلات التي يوجهها المراهق او الطفل في العمليات المعرفية اللازمة لتكوين المفهوم وتعميمه وربط الأفكار المتصلة بالأمور المعنوية لضعف في عدد المفردات أو ضعف في تمثل المعاني الكاملة للكلمات (عبد السلام، 2003،ص29)فالطلبة ذوي صعوبات التعلم لا يستطيعون استخدام استراتيجيات بشكل عفوي كما انهم غير قادرين على تكييف سلوكهم كما يفعل الطلبة الآخرين وذلك لافتقارهم إلى مهاره السيطرة على الذات لذا لك فهم بحاجة إلى تعلم استخدام استراتيجيات التفكير لتسهيل الاستيعاب لديهم والعمل على نقل اثر التدريب الى موقف جديد (خطاب ،2008،ص28)

2.8. صعوبات التعلم الأكاديمية:

1.2.8. صعوبة القراءة: ويمكن تعريفها بأنها اضطرابات عصبية في الغالب فقد تؤثر علي اكتساب اللغة ومعالجتها ولأنها تتنوع في درجة حدتها فأنها تظهر، من خلال صعوبات الإدراك والتعبير اللغوي بما فيها المعالجة الصوتية والقراءة والكتابة والخط والرياضيات ولا ترجع إلى نقص الدافعية أو الضعف الحسي ولكنها ،ربما تحدث مقترنة بأي هذه الظروف ومن مظاهر صعوبة القراءة نجد عيوب صوتية في اصوات الحروف اذا يعجز عن قراءة الكلمات وبالتالي، يعاني من عدم القدرة علي الهجاء والحذف لكلمات كاملة او الأجزاء منها مع الادخال لكلمات غير موجودة في النص مع الابدال والتكرار للكلمات وغيرها من الامور التي تحدث لدي ذوى صعوبات القراءة

2.2.8. صعوبة الكتابة :العسر الكتابي Dysgraphia يعد مايكل سيت اول من استخدم مصطلح العسر الكتابي ليشير إلى الاضطرابات التي تكون رمزية في طبيعتها وفي هذه الحالات فإن عسر الكتابي يحدث نتيجة اضطراب او خلل بين صورة العقلية للكلمة والنظام الحركي وتتجلي مظاهر صعوبات الكتابة في:

- كثرة أخطاء املائية في الكراريس وأوراق.
- عدم التفريق بين الحروف المتشابهة في الشكل.
- ارتباك وعدم وضع النقاط في أماكنها الصحيحة.
- الكتابة الجامحة أو غير عادية صعوبات تعلم الرياضيات يشي.

3.2.8. صعوبة تعلم الرياضيات أو الديسكلكوليا النمائية إلى وجود اضطراب معرفي في مرحلة الطفولة او اضطراب الاكتساب السوي للمهارات الحسابية وكل الجوانب الصعوبة الحسابية وكل جوانبها الحسابية والضعف في حل المسائل الرياضية ولعل أن مظاهر صعوبة تعلم الرياضيات تتجلي.

- **في أخطاء في التنظيم المكاني:** وتتضح في تبديل الإعداد التي يحتويها العمود الواحد.

- **أخطاء إجرائية:**وتتمثل في تنفيذ العمليات الحسابية كالجمع والطرح والضرب والقسمة.

-**أخطاءالوصف البصري:**وتظهر في قراءة المشكلات الرياضية التي تحتوي علي علامات عشرية

3.8. صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية:يشير فتحي الزيات (1998)وأن فوجت وهاجر 1994 قد عرفوا المتعلمين ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بأنهم المتعلمين الذين لا يتفاعلون ايجابيا مع الآخرين فهم أخر المتعلمين الذين يختارون في لأدوار والمواقف التفاعلية الجماعية القائمة علي التعاون وتضافر الجهود أقرانهم بسبب أنهم اقل تفاعلا من اقرأنهم ومعلميهم.

وتذكر سعدة أبو شقة (1994) أن المتعلمين ذوي صعوبات التعلم اقل إنصاتا للمعلم ويقضون وقتا أكثر في السلوك غير الأكاديمي بالمقارنة بأقرانهم العاديين، كما أنهم اقل التزاما بتنفيذ إرشادات المعلم داخل حجرة الدراسة وهم اقل احتفاظ بأصدقائهم (سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم، 2010،ص319_350)

9.النظريات المفسرةلصعوبات التعلم لصعوباتالتعلم:

عدة نظريات تناولتها من عدة مفاهيم و زوايا بحسب كل فئة من العلماء والمفسرين فليس هناك اتفاق حول الأسباب الفعلية لصعوبات التعلم ومن هذا تم التطرق إلى هذه النظريات والتي من أهمها :

1.9. النظرية الثيرولوجية: تتضمن هذه النظرية الخلل الوظيفي البسيط أو إصابة المخ كتفسيرات لصعوبات التعلم ،حيث يرى أصحابها أن إصابة المخ أو الخلل المخ البسيط من الأسباب الرئيسية لصعوبات التعلم إذا يمكن أن تؤدي الإصابة في نسيج المخ إلى ظهور سلسلة من الجوانب التأخير في النمو في الطفولة المبكرة وصعوبات في التعلم المدرسي بعد ذلك في حين أن الخلل المخ الوظيفي يمكن إن يؤدي إلى تغير في وظائف معينة تؤثر على

مظاهر معينة من سلوك الطفل إثناء التعلم مثل عسر القراءة واختلال الوظائف اللغوية وترجع إصابة المخ إلى أسباب عديدة منها:نقص الأوكسجين الذي يحدث أثناء حالات الغيبوبة الاختناق نقص التغذية او سيولة الدم ويحدث ذلك قبل أو أثناء أو بعد الولادة ويمكنتحديد إصابة المخ من خلال مؤشرات طبيعية تظهر في رسم موجات النشاط الكهربائي للمخ وقد سادت هذه النظرية فترة من الوقت وانعكست على بعض تعريفات صعوبات التعلم فقد استخدم (كليمنتش) مصطلح خلل المخ الوظيفي البسيط لإشارة إلى لأطفال الذين يظهرون علامات نيرولوجية بسيطة مصاحبة لصعوبات التعلم .

2.9. نظرية الاضطراب الإدراكي_ الحركي: تفترض هذه النظرية أن جميع أنماط التعلم تعتمد على أساس حسي _ حركي ثم تتطور هذه الأسس من المستوى الإدراكي _ الحركي إلى مستوى التنظيم الإدراكي ولذا يرى، أصحابها أن معظم الأطفال أصحاب صعوبات التعلم يعانون من اضطراب نيورولوجي المنشأ في المجال الإدراكي _ الحركي وأن هذا الاضطراب هو السبب في عدم قدرة الطفل على التعلم وحتى يتمكن من التعلم بشكل طبيعي يستلزم ذلك في علاج جذور المشكلة وهي اضطراب في المجال الإدراكي_ الحركي وقد تأثر بهذه النظرية كل من (بارش) و(جتمان) و(كيفارت) في نظريته أن الأطفال العاديين يتم نموهم الإدراكي _ الحركي بشكل ثابت وسليم بحلول الوقت الذي يبدأ فيه نشاط التعلم المدرسي أي في حلول سن السادسة في حين يضطرب هذا النمو عند بعضهم ويتكون لديهم إدراك غير مطابق للواقع مثل هؤلاء الأطفال يواجهون صعوبة في التعامل مع الأشياء الرمزية لافتقادهم إلى إدراك واقعي وثابت للعالم الذي يحيط بهم وفي ضوء ذلك نجد الأنشطة المقترحة في البرامج العلاجية المبنية على نظرية الاضطراب _ الحركي تتضمن التدريب على الأنشطة الحسية _ الحركية البصرية والرسم والتدريب على التوازن وأنشطة لتقوية الإحساس بالاتجاهات والأنشطة المرتبطة بتكوين الأشكال وغيرها

3.9. نظرية تجهيز المعلومات: تفترض هذه النظرية أن هناك مجموعة من آليات التجهيز أو المعالجة داخل الكائن العضوي كل منها يقوم بوظيفة أولية معينة وأن هذه العمليات تفترض تنظيما وتتابعا على نحو معين وتسعى هذه النظرية إلى فهم سلوك الإنسان حيث يستخدم إمكاناته العقلية والمعرفية أفضل استخدام فعندما تقدم للفرد المعلومات يجب عليه انتقاء عمليات في الحال من أجل إنجاز المهمة المستهدفة وتنظر هذه النظرية إلى المخ الإنساني باعتباره يشبه جهاز الحاسب الآلي فكلاهما يستقبل المعلومات ويجري عليها بعض العمليات ثم يعطي وينتج بعض الاستجابات المناسبة لذا تركز هذه النظرية على كيفية استقبال المخ للمعلومات ومن ثم تحليلها وتنظيمها وفقا لهذه النظرية ترجع صعوبات التعلم إلى حدوث خلل أو اضطراب في إحدى العمليات التي قد تظهر في التنظيم أو الاسترجاع أو تصنيف المعلومات.

4.9. النظريات المتصلة بمهام التعلم : تركز هذه النظرية على حقيقة أن العمل المدرسي غالبا ملائما للأنماط المميزة للأطفال في القدرة في أساليب التعلم وأنه يمكن أن تسهم هذه المهام في صعوبات التعلم إذا كان ما يدرسه المعلم و الكيفية التي يدرسه بها (الأسلوب المعرفي للتلميذ) وتتضمن هذه النظريات اتجاهين لتفسير صعوبات التعلم هما:

- بطء في النمو أو تأخر في النضج.
- الأساليب المعرفية.

أ. **تأخر في النمو (بطء في النمو)** : ويذهب أصحاب هذا الاتجاه في تفسير صعوبات التعلم إلى أنها تعكس بطئا في نضج العمليات البصرية والحركية واللغوية وعمليات الانتباه التي تميز النمو المعرفي وأنه نظرا لأن المنهج المدرسي يفوق مستويات استعداد الأطفال الذين يعانون من عدم كفاءة المخ بدرجة ما فإن هؤلاء الأطفال يفشلون في المدرسة.

ب.الأساليب المعرفية: ويفترض أصحاب هذا الاتجاه في تفسير صعوبات التعلم أن كثير من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم أن كثير من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ذوي قدرات سليمة ومع ذلك فإن أساليبهم المعرفية غير ملائمة لمتطلبات حجرة الدراسة وهي تتداخل وتؤثر في النتائج التي يتواصلون إليها من التعلم ويرون أن الطفل صاحب صعوبة التعلم يختلف عن أقرانه في أساليبهم في استقبال المعلومات وتنظيمها والتدريب على تذكرها (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص63 _54)

خلاصة:

وكخلاصة مما سبق يمكن القول بأن مشكلة المراهقين ذوي صعوبات التعلم من احدي القضايا المحورية الهامة التي يجب الاهتمام أكثر بهذه الفئة ومراعاتهم لأن هذه المشكلة ألفت بضلالها على إيقاع التطورات العلمية والمعرفية وذلك بدمجهم في المجتمع ودون تحسسيهم بنقص أو اختلاف عن بقية أقرانهم وذلك لتجنب شعورهم بالدونية وبالتالي دخولهم في حالة نفسية صعبة التعامل معها.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- حدود الدراسة

3- المنهج المستخدم

4- مجتمع الدراسة

5-عينة الدراسة

6- أدوات جمع البيانات

7- الأدوات الإحصائية المستخدمة

تمهيد:

بعد عرضنا للجانب النظري لدراستنا سوف نتطرق الى الجانب الميداني والذي استخدمنا فيه المنهج الوصفي التحليلي في دراستنا هذه لأنه يسعى للوصف الدقيق لهذا الموضوع ، كما هو موجود في الواقع وجمع ما امكن من المعلومات عنها وتحليلها وتفسيرها بشكل علمي منظم حيث كانت خطواته في البداية جمع المادة العلمية والمتمثلة في الجانب النظري للدراسة ولتطبيق الجانب الميداني قمنا بتوزيع استمارة استبيان على مجموعة من المعلمين وتليها تفريغ جداول واستخلاص نتائج الدراسة .

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة لإجراء البحوث العلمية وهي مرحلة يقوم به الباحث في دراسته الميدانية وتشمل العينة وإجراءات بناء الاداة وكذلك التعرف على مدى صدق وثبات الاختبار للتأكد من صلاحيته وبالتالي امكانية تطبيقه في الدراسة الاساسية.

وعليه قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ **عددها 20 أفراد** وتم إخضاع نتائج إجاباتهم لاختباري الصدق والثبات.

2- حدود الدراسة :

- **المجال المكاني:** اجريت الدراسة بثانوية مصطفي بن بولعيد _المعاضيد- المسيلة

- **المجال البشري:** اختيرت العينة بطريقة قصدية بحيث تمثلت في مراهقين ذوي صعوبات التعلم والمتمثلة في :50 حالة

- **المجال الزماني:**

زمان تجريب الدراسة: وبدأ تطبيق الدراسة الميدانية في مارس 2018

زمان تطبيق الفعلي للدراسة : وكان الوقت الفعلي في توزيع استمارة الاستبيان في

3 ماي2018

3- المنهج المستخدم:

طبيعة الدراسة يحتم علينا اختيار المنهج السببي المقارن فهو يحاول الكشف عن المظاهر المراد دراستها من خلال التوصل الى اجابات عن المشكلات التي تظهر من تحليل العلاقات وذلك بالإجابة عن كيف ولماذا تحدث هذه الظاهرةّ. (فاطمة عوض صابر، وميرقت علي خفاجة،2002،ص103)

4- مجتمع الدراسة:

اختار الباحث مجتمع الدراسة المتمثل في مجموعة من المراهقين ذوي صعوبات التعلم من مرحلة التعليم الثانوي خلال السنة الدراسية 2018/2017 واستعان الباحث قبل معاينته للميدان بالإحصائيات المقدمة له من طرف مشرف التربية ومستشار التوجيه ومجموعة الاساتذة المتواجدين بالمؤسسة.

5-عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في مراهقين ذوي صعوبات التعلم وتم اتباع الطريقة القصدية في اختيار عينة البحث اذ تم اختيار المراهقين ذوي صعوبات التعلم من السنة الاولي ثانوي ، وقد قام الباحث بتوزيع ادوات الدراسة عليهم خلال الفصل الاخير من السنة الدراسية الحالية.

6- أدوات جمع البيانات :

تما اعتماد على مقياس لازاروس للأساليب مواجهة الضغوط النفسية وقد تم تعديل بحذف بعض العبارات التي لا تخدم موضوع الدراسة الحالية

7- الخصائص السيكومترية للاستبيان:

1-الصدق:

1-1-الصدق: تم حساب صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

1-1-حساب معامل ارتباط عبارات البعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه: حيث تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي.

أولا: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور أساليب المستعملة لمواجهة المشكلة مع الدرجة الكلية للمحور:

الجدول رقم (..............) مصفوفة ارتباطات عبارات محور أساليب المستعملة لمواجهة المشكلة مع الدرجة الكلية للمحور					
		الدرجة الكلية **المحور**			الدرجة الكلية المحور
1	**معامل الارتباط**	,784**	**6**	**معامل الارتباط**	,855**
	مستوى الدلالة	,000		**مستوى الدلالة**	,000
	حجم العينة	20		**حجم العينة**	20
2	**معامل الارتباط**	,746**	**7**	**معامل الارتباط**	,563**
	مستوى الدلالة	,000		**مستوى الدلالة**	,010
	حجم العينة	20		**حجم العينة**	20
3	**معامل الارتباط**	,714**	**8**	**معامل الارتباط**	,488*
	مستوى الدلالة	,000		**مستوى الدلالة**	,029
	حجم العينة	20		**حجم العينة**	20
4	**معامل الارتباط**	,837**	**9**	**معامل الارتباط**	,784**
	مستوى الدلالة	,000		**مستوى الدلالة**	,000
	حجم العينة	20		**حجم العينة**	20
5	**معامل الارتباط**	,526*	**10**	**معامل الارتباط**	,729**
	مستوى الدلالة	,017		**مستوى الدلالة**	,000
	حجم العينة	20		**حجم العينة**	20
*الارتباط دال عند (0.05) **الارتباط دال عند (0.01)					

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور أساليب المستعملة لمواجهة المشكلة والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0,01) حيث تراوحت جميعها بين (56) و (0.85) ما عدا العبارة رقم (5) (8) جاءت دالة عند (0,05) حيث بلغت قيمة معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمحور (0,48/0,52) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الأول كمؤشر لصدق التكوين في قياس **أساليب المستعملة لمواجهة المشكلة**

ثانيا: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور المواجهة المتمركزة حول لانفعال مع الدرجة الكلية للمحور:

الجدول رقم (..............) مصفوفة ارتباطات عبارات محور المواجهة المتمركزة حول لانفعال مع الدرجة الكلية للمحور

		الدرجة الكلية **المحور**			الدرجة الكلية المحور
11	**معامل الارتباط**	**,830	**16**	**معامل الارتباط**	**,760
	مستوى الدلالة	,000		**مستوى الدلالة**	,000
	حجم العينة	20		**حجم العينة**	20
12	**معامل الارتباط**	**,659	**17**	**معامل الارتباط**	**,721
	مستوى الدلالة	,002		**مستوى الدلالة**	,000
	حجم العينة	20		**حجم العينة**	20
13	**معامل الارتباط**	*,552	**18**	**معامل الارتباط**	**,909
	مستوى الدلالة	,012		**مستوى الدلالة**	,000
	حجم العينة	20		**حجم العينة**	20
14	**معامل الارتباط**	**,911	**19**	**معامل الارتباط**	**,855
	مستوى الدلالة	,000		**مستوى الدلالة**	,000
	حجم العينة	20		**حجم العينة**	20
15	**معامل الارتباط**	**,911			
	مستوى الدلالة	,000			
	حجم العينة	20			

*الارتباط دال عند (**0.05**)

الارتباط دال عند (0.01**)

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور **المواجهة المتمركزة حول لانفعال** والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01= α) حيث تراوحت جميعها بين (0,65) و (0,91) ما عدا العبارة رقم (13) جاءت دالة عند (0,05) حيث بلغت قيمة معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمحور (0,55) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثاني كمؤشر لصدق التكوين في قياس **المواجهة المتمركزة حول لانفعال**

2-ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس:

والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (............) يوضع العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان وأبعاده الفرعية.

أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المواجهة المتمركزة حول المشكلة	**,731****	**0,01**
المواجهة المتمركزة حول لانفعال	**,682****	**0,01**

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد استبيان **اساليب مواجهة الضغوط النفسية** كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (**0,01 =α**)، حيث بلغت قيمها على التوالي (**0,68/0,73**) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس **أساليب مواجهة الضغوط النفسية**

2- ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات استبيان **اساليب مواجهة الضغوط النفسية** بطريقة:

1-معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي:

تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (...): يوضح معامل ألفا كرونباخ لاستبيان اساليب مواجهة الضغوط النفسية و ابعاده الفرعية

أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
المواجهة المتمركزة حول المشكلة	**,767**	**10**
المواجهة المتمركزة حول لانفعال	**,780**	**9**
الدرجة الكلية للاستبيان	**,750**	**19**

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان **اساليب مواجهة الضغوط النفسية** بلغت على التوالي (0,78/0,76) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ استبيان **اساليب مواجهة الضغوط النفسية** ككل (0,75) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن استبيان **اساليب مواجهة الضغوط النفسية** يمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية

خلاصة

وفي اخير يمكن القول ان هذا الفصل هو تمهيد للمناقشة الفرضيات وهوا مهم بنسبة الي كل الدراسات والبحوث فقد تم التطرق في هذا الفصل الي الإجراءات الميدانية بهدف التحقق من الفروض كما تم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات وذلك من أجل الوصول الي نتائج البيانات ومن ثمة عرضها ومناقشتها.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-عرض ومناقشة فرضيات الدراسة

1-1عرض ومناقشة الفرضية الأولي

1- 2 عرض ومناقشة الفرضية الثانية

استنتاج عام

1-عرض ومناقشة فرضيات الدراسة

1-1عرض ومناقشة الفرضية الاولي

✓ **عرض الفرضية الاولي**

الفرضية الأولى: " يستخدم المراهقين ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية أسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة بدرجة متوسطة ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار ($T_{.test}$) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة مع المتوسط النظري لمحور أسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (......) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة($T_{.test}$)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
أسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة	22,2333	1,63335	20	2,23333	7,489	,000	29	دال عند 0,01

لأجل اختبار هذه الفرضية جرى معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق استبيان **أساليب مواجهة الضغوط النفسية** على العينة المؤلفة من (**30**) وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور **أسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة** ومقارنته بالمتوسط النظري **أسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة** تبين أن متوسط درجات أفراد العينة في **أسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة** بلغ (**22.23**) درجة **وبانحراف معياري** قدره (**1,63**) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (**المحسوب**)

والمتوسط النظري البالغ (**20**) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (**2.23333**) درجات، [و باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة ($T_{.test}$) التي بلغت (**7,489**) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)] ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%هذا يعني أن مستوى استخدام المراهقين ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية أسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة بدرجة متوسطة أي تحقق الفرضية الجزئية الأولى.

- ✓ **مناقشة نتائج الدراسة:**

يتضح من خلال عرضنا نتائج الفرضية يتضح لنا وجود مستوي متوسط في استخدام المراهقين ذوي صعوبات التعلم اسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ويمكن تفسير هذا الي وجود تفسير غامض للمواقف الحياتية التي يمر بها المراهقين ذوي صعوبات التعلم وكذا تركيزهم على الجانب الايجابي في حياتهم وتصرفهم بطريقة متسرعة او اتباعهم للفكرة الاولي التي تنتابهم

وقد اختلفت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة (بيرم فاطمة الزهراء2016)والتي توصلت الى مستوي مرتفع في استخدام اسلوب مواجهة المتمركزة حول المشكلة اكثر استخداما وهذاما اكده لازاروس ان اساليب المواجهة القائمة حول المشكلة يتم اللجوء اليه في غالب الاحيان عند اعتقاد الفرد ان بإمكانه التأثير في الحدث الضاغط او الموقف الضاغط والسيطرة عليه.

1-2 عرض ومناقشة الفرضية الثانية

✓ **عرض نتائج الفرضية الثانية:**

يستخدم المراهقين ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية أسلوب المواجهة المتمركزة حول الانفعال بدرجة عالية '' ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار ($T_{.test}$) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة مع المتوسط النظري لمحور أسلوب المواجهة المتمركزة حول الانفعال كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (.....) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة($T_{.test}$)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
أسلوب المواجهة المتمركزة حول الانفعال	19,8333	1,83985	18	1,83333	5,458	,000	29	دال عند 0,05

لأجل اختبار هذه الفرضية جرى معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق استبيان **أساليب مواجهة الضغوط النفسية** على العينة المؤلفة من (30) وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور **أسلوب المواجهة المتمركزة حول الانفعال** ومقارنته بالمتوسط النظري لمحور أهمية الوقت تبين أن متوسط درجات أفراد العينة في **أسلوب المواجهة المتمركزة حول الانفعال** بلغ(19.83)درجة وبانحراف معياري قدره (1,83) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (18) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (**1,83333**) درجات، [و باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة ($T_{.test}$) التي بلغت (**5,458**) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)] ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

هذا يعني أن مستوى استخدام المراهقين ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية أسلوب المواجهة المتمركزة حول الانفعال بدرجة متوسطة

- ✓ **مناقشة الفرضية الثانية:**

يتضح لنا من خلال عرضنا لنتائج الفرضية وجود مستوي متوسط في استخدام مراهقين ذوي صعوبات التعلم اسلوب المواجهة المتمركزة علي الانفعال ويمكن تفسير هذا الانفعال عند التضايق او عجز المراهقين عند تغيير الوضعية او المشكلة التي يشعرون بها او تفكيرهم بالأمور الخيالية او الوهمية حتي يشعرون بتحسن وهذا ما اكده لا زاروس في ان الافراد يستخدمون اسلوب المواجهة القائمة على الانفعال عندما يعتقدون انه يتوجب عليهم تحمل ضغوطات مواقف ولايستطعون تغييره

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة درجة استخدام المراهقين ذوي صعوبات التعلم الأسلوبين المواجهة المتمركزة حول المشكلة و المواجهة المتمركزة على الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية .

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن وعلى الطريقة القصدية في اختيار العينة وهذا بعد اعتمادنا على 45مراهق ومراهقة وكانت الفرضيات على النحو الاتي:

– يستخدم المراهقين ذوي صعوبات التعلم اسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكلة واسلوب المواجهة المتمركزة على الانفعال.

– يستخدم المراهقين ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المشكلة بدرجة عالية.

– يستخدم المراهقين ذوي صعوبات التعلم في مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المشكلة بدرجة متوسطة.

Résumé de l'étude:

La présente étude visait à déterminer dans quelle mesure les adolescents ayant des difficultés d'apprentissage utilisaient les deux modes d'adaptation basés sur le problème et la confrontation basée sur l'émotion face au stress psychologique.

L'étude a été basée sur l'approche descriptive comparative et la méthode de choix dans la sélection de l'échantillon et ceci après que nous nous sommes appuyés sur 45 adolescents et adolescents et les hypothèses comme suit:

-Les adolescents ayant des difficultés d'apprentissage utilisent une approche conflictuelle centrée sur le problème et le mode de confrontation basé sur l'émotion.

-Les adolescents ayant des difficultés d'apprentissage sont habitués à faire face aux stress psychologiques centrés sur le problème.

-Les adolescents ayant des difficultés d'apprentissage sont utilisés pour faire face aux pressions psychologiques centrées sur le problème à moyen terme.