



بسم الله الرحمن الرحيم

∞∞∞∞

تم رفع هذه الرسالة بواسطة / سامية زكى يوسف

بقسم التوثيق الإلكتروني بمركز الشبكات وتكنولوجيا المعلومات دون أدنى

مسئولية عن محتوى هذه الرسالة.

ملاحظات: لا يوجد





كلية التربية النوعية  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
والتربية الخاصة

# فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتخفيف الضغوط النفسية للطلاب ذوي صعوبات التعلم

استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية النوعية قسم العلوم التربوية  
والنفسية والتربية الخاصة تخصص تربية خاصة مسار صعوبات التعلم

مقدمة من الباحث

**علي أبو زيد محمد السيد**

إشراف

**د. أحمد محمد عبد السلام**

**أ.د. نادية السيد الحسيني**

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والتربية الخاصة  
كلية التربية النوعية  
جامعة عين شمس

أستاذ علم النفس التعليمي ورئيس قسم العلوم التربوية  
والنفسية والتربية الخاصة  
كلية التربية النوعية  
جامعة عين شمس

1443هـ / 2022م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾

[سورة الإسراء، الآية 85]



كلية التربية النوعية

قسم العلوم التربوية والنفسية والتربية الخاصة

## مستخلص الدراسة باللغة العربية

اسم الباحث: علي أبو زيد محمد السيد

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتخفيف الضغوط النفسية للطلاب ذوي صعوبات التعلم

الدرجة العلمية: ماجستير

جهة الدراسة: قسم العلوم التربوية والنفسية والتربية الخاصة- كلية التربية النوعية- جامعة عين شمس

### المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (20) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، ممن يتراوح أعمارهم ما بين (12-14) سنة، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة العقلية (إعداد: محمد السيد عبد الرحمن، 2016)، ومقياس الضغوط النفسية (إعداد: الباحث)، وبرنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتخفيف الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم (إعداد الباحث). وأشارت النتائج إلى ما يلي:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس اليقظة العقلية ومكوناته الفرعية لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة الضابطة.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس اليقظة العقلية ومكوناته الفرعية لصالح القياس البعدي.
- 4- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس القبلي.
- 5- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس اليقظة العقلية ومكوناته الفرعية.
- 6- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس الضغوط النفسية ومكوناته الفرعية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، اليقظة العقلية، الضغوط النفسية، الطلاب ذوي صعوبات التعلم.



Faculty of Specific Education  
Department of Educational, Psychological  
and Special Education Sciences



## Abstract

**Name:** Ali Abu Zaid Mohamed Al-Sayed

**Title:** The effectiveness of A counseling Program Based on Mindfulness to Reduce psychological stress for Students with Learning Difficulties

### Abstract

The current study aims to verify the effectiveness of a counseling program based on Mindfulness in reducing the level of psychological stress among a sample of middle school students with learning difficulties. (12-14) years, the research tools included the Mindfulness scale (prepared by: Muhammad Al-Sayed Abdel Rahman, 2016; and the development of the researcher), the psychological stress scale (prepared by: the researcher), and a counseling program based on Mindfulness in reducing the level of psychological stress. Middle school students with learning difficulties (prepared by the researcher). The results indicated the following:-

1. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group of middle school students with learning difficulties on the mental alertness scale and its sub-dimensions in favor of the experimental group.
2. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group of preparatory stage students with learning difficulties on the psychological stress scale and its sub-dimensions in favor of the control group.
3. There are statistically significant differences between the mean scores of the pre- and post-measurement scores for the experimental group of preparatory stage students with learning difficulties on the mental alertness scale and its sub-dimensions in favor of the post-measurement.
4. There are statistically significant differences between the mean scores of the pre- and post-measurement scores for the experimental group of preparatory stage students with learning difficulties on the psychological stress scale and its sub-dimensions in favor of the pre-measurement.
5. There are no statistically significant differences between the mean scores of the post-measurement and follow-up scores for the experimental group of preparatory stage students with learning difficulties on the mental alertness scale and its sub-dimensions.
6. There are no statistically significant differences between the mean scores of the post-measurement scores and the follow-up measurement for the experimental group of preparatory stage students with learning difficulties on the psychological stress scale and its sub-dimensions.

**Keywords:** Counseling Program, Mindfulness, Psychological Stress, Students with Learning Disabilities

# شكر وتقدير

بسم الله والحمد لله حمداً يليق بجلاله وعظيم سلطانه والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن ولاه أما بعد ،،،،

أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى من أسهموا في إتمام هذا البحث وإخراجه بالصورة التي تليق به وأخص بالشكر والتقدير السادة المشرفين على البحث **الأستاذة الدكتور/ نادية السيد الحسيني** أستاذ ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس ، لما أفاضت به عليّ من علم غزير وتوجيهات سديدة، فكانت نعم الأستاذ ونعم العالم فجزاها الله عني خير الجزاء ومتعها بوافر الصحة والعافية.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى **الدكتور/ أحمد محمد عبد السلام** مدرس العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس ، لما قدمه من مساعدات وتوجيهات كثيرة كان لها أثرها القيم لإخراج هذا البحث بالصورة التي ينبغي أن يكون عليها، فلسيادته جزيل الشكر ووافر الاحترام.

كما يشرفني ويزيدني فضلاً أن يكون في لجنة الحكم والمناقشة أساتذة ذو قيمة وقامة أمثال **الأستاذ الدكتور/ حمدي محمد ياسين** أستاذ علم النفس بقسم علم النفس كلية البنات للآداب والعلوم والتربية – جامعة عين شمس و**الأستاذ الدكتور/ عبد الرحمن سيد سليمان** أستاذ التربية الخاصة بكلية التربية – جامعة عين شمس .

ولا أستطيع أن أنسى فضل أساتذتي وزملائي بقسم العلوم التربوية والنفسية والتربية الخاصة ، لما قاموا به من تقديم العون والمساعدة لإخراج هذا البحث بالصورة التي تليق به. فلهم منا جزيل الشكر ووافر الاحترام.

كما أتقدم بالشكر لإدارة مدرسة **سما مصر للغات** قسم الدعم التعليمي بقيادة السيدة الفاضلة د / **أمنية السعيد** على ما قدمته من تسهيلات لتطبيق هذه الدراسة .

ومسك الختام أن أتوجه بخالص الشكر والعرفان إلى من امتلكوا القلب والوجدان، **أمي وزوجتي وبناتي و صديقي أبانوب**، فكان لهم كثير الدعم نفسي والأثر الكبير على الاستمرار والمواصلة في البحث العلمي فلهم مني أسمى آيات الشكر والثناء.

**إنه نعم المولى ونعم النصير،،،**

**الباحث**

## قائمة المحتويات

### قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
ب	مستخلص الدراسة باللغة العربية .....
ج	Abstract .....
د	شكر وتقدير .....
هـ	قائمة المحتويات .....
هـ	قائمة الموضوعات .....
ح	قائمة الجداول .....
ي	قائمة الأشكال .....
ك	قائمة الملاحق .....
10-1	<b>الفصل الأول مدخل الدراسة .....</b>
2	مقدمة .....
4	مشكلة الدراسة .....
5	أهداف الدراسة .....
6	أهمية الدراسة .....
6	مصطلحات الدراسة .....
8	حدود الدراسة .....
41-11	<b>الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة .....</b>
12	المفهوم الأول: صعوبات التعلم .....
12	تعريف صعوبات التعلم .....
13	أسباب صعوبات التعلم .....
15	تصنيف صعوبات التعلم .....
16	خصائص صعوبات التعلم .....
19	المفهوم الثاني: الضغوط النفسية .....
20	مفهوم الضغوط النفسية .....

الموضوع	الصفحة
تعريف الضغوط النفسية.....	20
مصادر الضغوط النفسية.....	21
أنواع الضغوط النفسية.....	22
النظريات المفسرة للضغوط.....	24
أساليب مواجهة الضغوط.....	28
<b>المفهوم الثالث: اليقظة العقلية.....</b>	30
أهمية اليقظة العقلية.....	32
مكونات اليقظة العقلية.....	33
مقومات اليقظة العقلية.....	33
النظريات المفسرة لليقظة العقلية.....	34
خصائص الأشخاص المتيقظين عقلياً.....	37
<b>المفهوم الرابع: البرنامج الإرشادي.....</b>	37
مفهوم البرنامج الإرشادي.....	37
أهداف البرنامج الإرشادي.....	39
مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي.....	39
الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.....	39
خطوات بناء وتنفيذ البرامج الإرشادية.....	40
تعقيب عام على الإطار النظري.....	41
<b>الفصل الثالث الدراسات السابقة.....</b>	42-53
أولاً: الدراسات التي تتضمن برامج إرشادية قائمة علي اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية لدي عينات مجتمعية متنوعة.....	43
ثانياً: الدراسات التي تتضمنت برامج إرشادية قائمة علي اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية لدي الطلاب.....	46
ثالثاً: الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية عند ذوي صعوبات التعلم.....	49
التعقيب علي الدراسات السابقة.....	51
فروض الدراسة.....	52



96-54.....	<b>الفصل الرابع إجراءات الدراسة الميدانية</b>
55.....	أولاً: منهج الدراسة
56.....	ثانياً: عينة الدراسة وخطوات انتقائها
61.....	ثالثاً: أدوات البحث ووصفها
94.....	رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة
96.....	خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات
122-97 .....	<b>الفصل الخامس نتائج الدراسة وتفسيرها والتوصيات والمقترحات</b>
98.....	أولاً: نتائج الدراسة وتفسيرها
98.....	نتيجة الفرض الأول وتفسيره
102 .....	نتيجة الفرض الثاني وتفسيره
106 .....	نتيجة الفرض الثالث وتفسيره
110 .....	نتيجة الفرض الرابع وتفسيره
114 .....	نتيجة الفرض الخامس وتفسيره
117 .....	نتيجة الفرض السادس وتفسيره
120 .....	ثانياً: خلاصة نتائج الدراسة
121 .....	ثالثاً: توصيات الدراسة
122 .....	رابعاً: البحوث المقترحة
135-123.....	<b>قائمة المراجع</b>
216-136.....	<b>ملاحق الدراسة</b>
217 .....	<b>ملخص الدراسة باللغة العربية</b>
1 .....	<b>ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية</b>

## قائمة الجداول

رقم	الجدول	الصفحة
(1)	دلالات الفروق في العمر الزمني لدى عينة الدراسة باستخدام اختبار مان- ويتني.....	58
(2)	دلالات الفروق في نسبة الذكاء لدى عينة الدراسة باستخدام اختبار مان- ويتني	58
(3)	يوضح دلالات الفروق للمستوى الاقتصادي الاجتماعي لعينة البحث باستخدام مربع كاي.....	59
(4)	دلالات الفروق في مقياس اليقظة العقلية لدى عينة البحث باستخدام اختبار مان- ويتني.....	60
(5)	دلالات الفروق في مقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث باستخدام اختبار مان- ويتني.....	60
(6)	أراء المحكمين في عبارات مقياس اليقظة العقلية وتطويرها .....	62
(7)	معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.....	64
(8)	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.....	64
(9)	الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا على مقياس اليقظة العقلية .....	65
(10)	ثبات مقياس اليقظة العقلية وذلك بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية .....	66
(11)	توزيع عبارات مقياس اليقظة العقلية على الأبعاد الرئيسية (في صورته النهائية)	67
(12)	توزيع عبارات مقياس الضغوط النفسية على المحاور (في صورته الأولية) .....	69
(13)	معاملات التشعب لبنود العامل الأول من مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الاجتماعية).....	71
(14)	معاملات التشعب لبنود العامل الثالث من مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الدراسية).....	72
(15)	معاملات التشعب لبنود العامل الثالث من مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الشخصية).....	73
(16)	معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية والبعد المنتمية إليه.....	74
(17)	مصفوفة معامل الارتباط بين محاور مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية ...	75
(18)	ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقتي ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية ..	76

رقم	الجدول	الصفحة
(19)	توزيع عبارات مقياس الضغوط النفسية في صورتها النهائية	77
(20)	الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية باستخدام اختبار مان ويتني	99
(21)	الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لطلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم باستخدام اختبار مان ويتني	103
(22)	الفروق بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية لطلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم باستخدام اختبار إشارات الرتب Sign-rank لويلكسون	107
(23)	الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية باستخدام اختبار إشارات الرتب Sign-rank لويلكسون	111
(24)	الفروق بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية لطلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم باستخدام اختبار إشارات الرتب Sign-rank لويلكسون	115
(25)	الفروق بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لطلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم باستخدام اختبار إشارات الرتب Sign-rank لويلكسون	118

## قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	رقم
56.....	التصميم التجريبي للدراسة	(1)
99.....	الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية	(2)
104.....	الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية	(3)
108.....	الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية	(4)
112.....	الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية	(5)
116.....	الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية	(6)
119.....	الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية	(7)

## قائمة الملاحق

رقم	الملاحق	الصفحة
(1)	أسماء السادة المحكمين على أدوات الدراسة	137
(2)	الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية لطلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم	139
(3)	الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم	142
(4)	استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي من قبل المتخصصين	146
(5)	ملخص محتوى جلسات البرنامج الإرشادي	150
(6)	الجلسات التفصيلية للبرنامج الإرشادي	156
(7)	صور من التطبيق الميداني للدراسة	215

# **الفصل الأول**

## **مدخل الدراسة**

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- محددات الدراسة

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

#### مقدمة

يعتبر ميدان صعوبات التعلم من الميادين شديدة الأهمية والتي تحظى باهتمام بالغ في المرحلة الراهنة في مختلف دول العالم وبشكل خاص المتقدمة منها وقد بدأ الاهتمام بهذا المجال في مرحلة متأخرة نسبياً مقارنةً بباقي فئات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وكان عالم النفس والتربية الأمريكي الشهير كيرك هو أول من أطلق هذه التسمية على النسبة الكبيرة من الأطفال والتي تشكل 40% من ذوي الاحتياجات الخاصة في عام 1964 وقد بين كيرك أن هذه التسمية تختص بالنسبة الكبيرة من ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تشكل كذلك حوالي 5% من أطفال المدارس الابتدائية والتي لم تكن حتى ذلك الوقت تحظى بأية رعاية ولا يتوفر لها أية برامج خاصة على عكس فئة الإعاقة البصرية والسمعية والحركية. (ليلي كرم الدين، 2017، 1)

ولقد تزايدت ظاهرة الضغط النفسي في مجتمعنا الحالي، وأصبح الأفراد عرضة له نتيجة طبيعة العصر الحالي وتحدياته على العديد من الأصعدة. (محمد الغير شرفي، 2017، 5) ومما لاشك فيه أن الطلاب ذوي صعوبات التعلم يعانون من ضغوطات نفسية نتيجة لتحديات التي يواجهونها من الناحية التعليمية والناحية الاجتماعية

لقد استمد مفهوم اليقظة العقلية شعبيته من الجذور المفاهيمية للتقاليد البوذية القديمة قبل حوالي 25 قرناً، عندما قدمها بوذا وقد قصد بها حالة الوعي والانتباه والتركيز التي تمر خلال اللحظة العابرة والنقية قبل تصور الشيء والتعرف عليه. وتعتبر هذه اللحظة قصيرة جداً لذا فعلى الفرد المحافظة عليها ، كما يجب عليه مراقبة ما يراوده من أفكار ومشاعر من خلال تلك اللحظات العابرة للوعي الصافي التي يمر بها دون أي تحيزات (Dow, 2009) (Siegel, Germer & Olendzki, 2008) كما أن لليقظة العقلية أصولاً في الديانات أيضاً ويظهر ذلك في الممارسات التأملية والتعاليم الروحية والدينية لتلك الديانات (الضبع ومحمود، 2013).