



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



مخوان المذكرة

أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف المقبل على الإمتحانات

- مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس عيادي -

إشراف الأستاذة:

طليعة حدودة

إعداد الطالبة:

سعاد باشه

السنة الجامعية: 2012-2013



"أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا
أَوْ أَذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ
تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ"

الآية 46 من سورة الحج

"قُلْ مَنْ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلِ اللَّهُ ۚ قُلْ أَفَاتَّخَذْتُمْ
مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ لَا يَمْلِكُونَ لِأَنْفُسِهِمْ نَفْعًا وَلَا ضَرًّا ۚ قُلْ
هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَى وَالْبَصِيرُ أَمْ هَلْ تَسْتَوِي الظُّلُمَاتُ
وَالنُّورُ ۗ أَمْ جَعَلُوا لِلَّهِ شُرَكَاءَ خَلَقُوا كَخَلْقِهِ فَتَشَابَهَ الْخَلْقُ
عَلَيْهِمْ ۚ قُلِ اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ"

الآية 16 من سورة الرعد

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات، بمدرسة حسين لصغار المكفوفين ببسكرة، للتعرف على أسلوب المواجهة وجملة من الأهداف الأخرى المتمثلة في:

- الكشف عما إذا كان المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات يستخدم التجنب كأسلوب لمواجهة الضغط النفسي.

- الكشف عما إذا كان المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات يستخدم التكيف كأسلوب لمواجهة الضغط النفسي.

- الكشف عما إذا كان المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات يستخدم الإنفعال كأسلوب لمواجهة الضغط النفسي.

منهج الدراسة: المنهج المتبع هو العيادي لكونه الأنسب لدراسة الحالات الفردية التي تمثل الظاهرة المراد دراستها .

أداة الدراسة: المقابلة و اختبار الوضعيات المرهقة CISS .
حدود الدراسة:

- **الحدود المكانية:** تم إجراء التبرص بمدرسة طه حسين لصغار المكفوفين ببسكرة.

- **الحدود الزمانية:** بدأت الدراسة ب 17 فيفري 2013 وإنتهت بتاريخ 28 فيفري 2013

- **الحدود البشرية:** تكونت من 3 حالات، ذكر و 2 إناث تتراوح أعمارهم ما بين 16

و 19.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها "التجنب وسيلة لمواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف" والتي لم تحقق .

أما الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "التكيف وسيلة لمواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف" والتي تحققت في الحالة الأولى 1x والحالة الثالثة 3 x، حيث أنهما متكيفان مع المواقف الضاغطة .

أما الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها " الإنفعال وسيلة لمواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف" والتي تحققت في الحالة الثانية 2x، ونرى أنها تتفاعل مع المواقف الضاغطة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله الذي جعل أعلى منزلة العلم، لقوله عز وعلى :

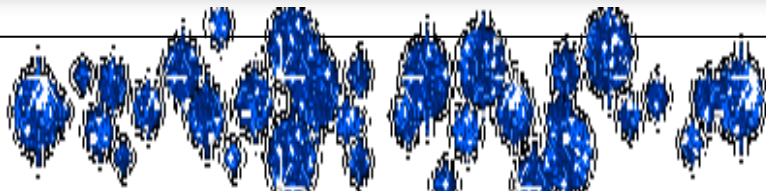
" إنما يخشى الله من عباده العلماء " .

سورة فاطر، الآية 28 .

والصلاة والسلام على من كان مشعلا يضيء طريق الهدى والحق
أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير - بعد حمدنا وشكرنا الله عز
وجل - للأستاذة المحترمة :عدودة صليحة التي تفضلت بالإشراف
على مذكرتي ورافقتي بتوجيهاتها ونصحها طيلة المدة التي إستغرقتها
لإتمام وإنجاز هذه المذكرة، نفعنا الله بعلمها وجزاها عني خير الجزاء

ثم الشكر لأساتذتي الأفاضل الذين مروا عليا خلال فترة الدراسة
حيث استنرت بعلمهم .

للجميع كل الود والتقدير



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الأهداء

إلى أعذب كلمة نقشت في ذاكرتي ...

ونطق بها لساني ...

إلى أمي الحبيبة

إلى من زر عني بذرة ...

واعتنى بي على أن قطفني ثمرة

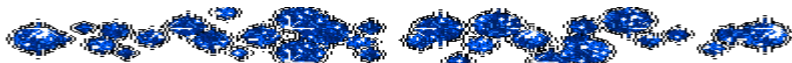
بعطفه وحنانه ...

إلى أبي العالي

إلى إخوتي حفظهم الله ورعاهم

إلى من أرجو لها الشموخ و الرقي

إلى الجزائر الحبيبة



فهرس المحتويات

ملخص الدراسة

شكر وتقدير

الإهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

أ- ب

مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: موضوع الدراسة

5	1. الإشكالية
7	2. أهداف الدراسة
7	3. أهمية الدراسة
7	4. التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث
8	5. الدراسات السابقة
12	6. الفرضيات

الفصل الثاني: أساليب مواجهة الضغط النفسي

14	تمهيد
14	أولاً: الضغط النفسي
14	1. لمحة تاريخية عن إستخدام مصطلح الضغط
15	2. تعريف الضغط النفسي
16	3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
21	4. أنواع الضغوط

22	5. مصادر الضغوط
23	ثانيا: أساليب المواجهة
23	1. تعريف المواجهة
24	2. نظريات المواجهة
25	3. مصادر المواجهة
25	4. أساليب مواجهة الضغوط
27	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة لذوي الإعاقة البصرية	
29	تمهيد
29	أولا: المراهقة
29	1 . تعريف المراهقة
30	2. النظريات المفسرة للمراهقة
32	3 . تحديد فترة المراهقة
32	4 . مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
33	5 . خصائص المراهقة
34	6. مشكلات المراهقة
34	7. المراهق المتمدرس والضغط
35	8. المراهقون ذو الإعاقة البصرية
36	ثانيا: الإعاقة البصرية
36	1 . نظرة تاريخية لتطور رعاية المعاقين بصريا
37	2. تعريف الأعاقة البصرية
38	3. تصنيف المعاقين بصريا
39	4. أسباب الإعاقة البصرية
40	5. خصائص المعاقين بصريا
42	6. مشكلات المعاقين بصريا
43	7. الوقاية من الإعاقة البصرية

43	8. الضغط النفسي والأمن لدى الكفيف
44	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية	
47	تمهيد
47	1. الدراسة الأساسية
47	2. منهج الدراسة
48	3. حدود الدراسة
48	4. العينة
49	5. أدوات الدراسة
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
53	1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج كل حالة
53	1.1 الحالة الأولى
56	1. 2 الحالة الثانية
59	1. 3 الحالة الثالثة
62	2. مناقشة عامة
64	الخاتمة
65	إقتراحات
66	قائمة المراجع
الملاحق	

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
--------	--------------	-------

21	يوضح المقارنة بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي	01
40	يوضح تقييم هول وهيل أسباب الإعاقة البصرية	02
48	يبين خصائص حالات الدراسة	03
54	يبين نتائج إختبار الوضعيات المرهقة CISS على الحالة الأولى (1x)	04
57	يبين نتائج إختبار الوضعيات المرهقة CISS على الحالة الثانية (2x)	05
60	يبين نتائج إختبار الوضعيات المرهقة CISS على الحالة الثالثة (3x)	06

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	الرقم
18	يوضح تخطيط عام لنظرية سييلي	01
19	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط	02
23	يوضح العوامل الضاغطة وتأثيراتها	03
27	يوضح أنماط المواجهة مع الضغط النفسي	04



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كان الإنسان وما زال هو محور إهتمام الباحثين في علم النفس، وذلك بهدف التعرف بشكل أفضل عليه و دراسته بالشكل الذي يؤدي في النهاية إلى محاولة الوصول به الى أقصى درجات السوية إن إستطاع، ومحاولة تجنب كل ما يؤثر عليه، وعلى أدائه في مختلف المجالات.

ونظرا لإختلاف الناس في القدرات والمهارات تكون قدراتهم مختلفة في مستوى الأداء، وكذلك قدراتهم على مواجهة المشكلات، وهناك العديد من العوامل التي تلعب أدوار بارزة في ذلك، ولعل من العوامل هو تعرض الشخص لإعاقة تجعله يشعر بهذا الإختلاف.

فوجود إعاقة بصرية لدى الفرد قد تدفعه إلى العديد من المشكلات النفسية التي تؤثر على حياته بشكل عام، و على المواقف الاجتماعية المختلفة مع بيئته ومدى قدرته على تحمل ما تحمله البيئة من حوله من ضغوط، لا سيما في فترة المراهقة حيث أن الطفل يحاول إثبات نفسه، وهذه المشاكل تولد له عائق وتولد له الضغوطات النفسية.

ومن المعروف أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي. فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب ، وهنا تكمن الصعوبة، فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب أو الإنفعال أو التكيف معها، كما أن أساليب مواجهة الضغوط الفعالة تساعد الأفراد على حل المشكلات و اتخاذ القرارات، حيث فشل الأفراد في مواجهة وإدارة الضغوط بشكل فعال يؤثر سلبا على أهدافهم وعلى حياتهم بطرق مختلفة.

وقد جاءت هذه الدراسة والتي تسعى إلى تسليط الضوء على الإعاقة البصرية لدى المراهق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتضم هذه الدراسة جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي.

ويتضمن الجانب النظري الفصل الأول الذي بعنوان موضوع الدراسة وتعرضه فيه إلى الإشكالية ثم أهداف وأهمية الدراسة، التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث وبعدها الدراسات السابقة ثم الفرضيات، والفصل الثاني يدور حول أساليب مواجهة الضغط النفسي أولاً: الضغط النفسي ويتضمن لمحة تاريخية وتعريف الضغط النفسي، النظريات المفسرة، أنواع الضغوط، مصادر الضغوط، أما ثانياً: أساليب المواجهة ففيه تعريف المواجهة، مصادر المواجهة نظريات المواجهة، أساليب مواجهة الضغوط، الفصل الثالث بعنوان المراهقة لذوي الإعاقة البصرية ويتضمن أولاً: المراهقة وفيها تعريف المراهقة، تحديد فترة المراهقة، مظاهر النمو في مرحلة المراهقة، خصائص المراهقة، النظريات المفسرة، مشكلات المراهقة، المراهق المتمدرس والضغط، المراهقون ذوي الإعاقة البصرية، ثانياً: الإعاقة البصرية وفيها نظرة تاريخية تعريف الإعاقة البصرية تصنيف المعاقين بصريا أسباب الإعاقة البصرية خصائص المعاقين بصريا مشكلات المعاقين بصريا الوقاية من الإعاقة البصرية الضغط النفسي والأمن لدى الكفيف.

أما الجانب التطبيقي فيتضمن الفصل الرابع الذي يعني إجراءات الدراسة الميدانية والمتمثلة في التذكير بالفرضيات، الدراسة الأساسية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، العينة، أدوات الدراسة، الفصل الخامس بعنوان عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة ويتضمن عرض وتحليل ومناقشة كل حالة ومناقشة عامة، ثم تأتي الخاتمة واقتراحات وقائمة المراجع المعتمدة في الدراسة وفي الأخير الملاحق.

الاجانب

التنظري

المفصل الأول

موضوع الدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- أهداف الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث
- 5- الدراسات السابقة
- 6- الفرضيات

1-الإشكالية

تعتبر مرحلة المراهقة فترة حرجة لدى كثير من الأفراد، حيث تعترهم فيها تغيرات جسمية متعددة، وتواجههم قيم اجتماعية يتلقونها في الأسرة والمدرسة والمجتمع، وعموماً يكون المراهقون عرضة للوقوع تحت تأثير الضغوط النفسية، ومن الدراسات التي اهتمت بالضغوط والمراهق دراسة السلطاني 1994 التي اجريت في العراق وكان من بين أهدافها التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي، وقد أظهرت النتائج أن هناك ضغوطاً نفسية تواجه المراهق العراقي من بينها : التعرض للعقوبة المدرسية، كثرة الامتحانات والواجبات المدرسية . (محسن محمود أحمد الكيكي، 2007، ص 261)

حيث ينتج عن هذه الضغوط الكثير من الأعراض مثل: القلق والصراع والإحباط. وهذه بدورها تؤدي إلى تأثيرات وأضرار نفسية و جسمية وآثار اجتماعية بالغة الخطورة؛ فقد كشفت الدراسات عن أهم هذه النواتج تغير المزاج والأمراض الجسمية والعقلية والنفسية الجسمية، والتأثير السلبي على الإنجاز والأداء البشري بصفة عامة فحالة القلق كإحدى نواتج الضغط لها تأثير ضار على سعة الذاكرة والانتفاع بها، وتحت تأثير الضغط يضعف الأداء الحسي الحركي. كما أن من أضرار الضغوط الإنهاك النفسي والإحباط والشعور بالتعب، حيث يرى سيلبي Selye أن الضغوط استجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة . (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 24)

وما يزيد من حدة هذه الضغوط وجود إعاقات بدنية مثل الإعاقة البصرية، وبما أن المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات يواجه مشكلة التوتر والضغط، وهذا ما يؤدي الى مواقف أكبر من إمكانياته مما قد يخل بتوازن الشخص فتجعله يسعى جاهدا الى التخفيف منها عن طريق استعمال أساليب تتناسب معه وتساعد في تجاوز هذه الضغوطات، حيث أن

المراهق الكفيف أكثر تعرضاً للضغوط النفسية وهذا ما بينته دراسة براون **1983 Brown** والتي بعنوان "التعرف على سيكولوجية المراهقين المكفوفين مقارنةً بسيكولوجية المبصرين" استهدفت الدراسة التعرف على سيكولوجية المراهقين المكفوفين مقارنةً بسيكولوجية المبصرين، و قد أشارت نتائج الدراسة الى أن المكفوفين أكثر تعرضاً للاضطرابات والضغوط النفسية من المبصرين، وأن فقدان البصر يؤدي الى سوء التكيف وأنهم أكثر ميلاً للانطواء وأكثر تعرضاً للقلق والتوتر، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من المكفوفين حيث كانت الإناث أكثر تعرضاً للقلق والانطواء . (مراد علي عيسى سعد، وليد السيد أحمد خليفة، 2008، ص ص 147- 148)

و في هذا الصدد يرى ماثيني و آخرون **1986 Matheny et al** أن مواجهة الضغط النفسي هو "أي جهد صحي أو غير صحي، شعوري أو لا شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط، أو للمساعدة على تحمل تأثيراتها وبأقل طريقة مؤلمة"، في حين يطلق لطفي عبد الباسط **1994** على أساليب المواجهة "عمليات تحمل الضغوط"، ويرى أنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه" . (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص ص 97- 98)

إن من بين أهم الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغط النفسي لدى الأفراد هي التكيف والتجنب والانفعال، وقد توصلت دراسة وينجر **1990 Wenger** التي هدفت إلى قياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعة الأمريكية، وقامت بترتيبها على حسب نسبة استخدام الطلبة لها، إلى أن : أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي جاء في المرتبة الأولى، ثم التجنب والابتعاد، ثم التعبير عن المشاعر، فالتحول والانصراف، وفي المرتبة الخامسة جاءت الاستراتيجيات المعرفية . (عبد الله بن حميد السهيلي، 1430هـ، ص 68)

وبناءً على ما سبق فالدراسة الحالية تسعى بدورها إلى الإجابة على التساؤل التالي

:

ما هي أهم الأساليب التي يلجأ إليها المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات في مواجهة الضغط النفسي؟

تهدف الدراسة إلى:الكشف على أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات .

- الكشف عما إذا كان المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات يستخدم التجنب كأسلوب لمواجهة الضغط النفسي .

- الكشف عما إذا كان المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات يستخدم التكيف كأسلوب لمواجهة الضغط النفسي .

- الكشف عما إذا كان المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات يستخدم الانفعال كأسلوب لمواجهة الضغط النفسي .

3-أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذا البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله وهو أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف المقبل على شهادة التعليم المتوسط، كما أعتبر الضغط النفسي مرض العصر المهدد لصحة الإنسان وخاصة المراهق الكفيف،حيث لوحظ أن المعوق بصرياً أكثر من أقرانه المبصرين عرضه للقلق، خاصة في مرحلة المراهقة نظراً لعدم وضوح مستقبله الدراسي والاجتماعي وما يواجهه من صعوبات في تحقيق درجة عالية من الاستقلالية والتي يسعى لها جميع المراهقين في العادة .

4-التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث

4-1-أساليب مواجهة الضغط النفسي:

و هي الدرجة الكلية المتحصل عليها من اختبار ciss .

4-2-المراهقة:

هي المرحلة التي يكون فيها المراهق متمدرسا في الإكتمالية والذي يكون عمره (16-

19) ويعيش من خلالها فترات من الضغط النفسي من طرف المدرسة والأسرة .

4-3- الإعاقة البصرية:

هم أولئك الأفراد الذين تم تشخيصهم، وأدخلوا إلى معاهد متخصصة لينالوا الرعاية والاهتمام وإتمام الدراسة في هذه المدارس المتخصصة .

5- الدراسات السابقة

في مجال الدراسة الحالية (أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف المقبل على شهادة التعليم المتوسط) تحصلت على دراسات مشابهة بمعنى دراسات تناولت موضوع الضغط النفسي والإعاقة البصرية لكن من جوانب مختلفة حيث قمت بتقسيمها الى دراسات عربية وأخرى أجنبية وفيما يلي عرض لتلك الدراسات .

أولاً: دراسات تناولت الضغط النفسي:

ويتناولها الباحث من خلال المحورين التاليين :

المحور الأول: الدراسات العربية :

ومن هذه الدراسة :

- **دراسة السلطاني 1994:** التي أجريت في العراق وكان من بين أهدافها

التعرف

على الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي، تألفت عينة البحث من (640) طالبا وطالبة وقد تم بناء مقياس للضغوط النفسية مكون من (45) فقرة توزعت على ثلاثة مجالات منها الضغوط المدرسية واستخراج للمقياس الصدق الظاهري والصدق التمييزي له أما الثبات فتم حسابه بطريقة الاتساق الداخلي، كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار الثاني بمثابة وسائل إحصائية، وقد أظهرت النتائج أن هناك ضغوطاً نفسية تواجه المراهق العراقي من بينها : التعرض للعقوبة المدرسية، كثرة الامتحانات والواجبات المدرسية . (محسن محمود أحمد الكيكي، 2007، ص 261)

- **دراسة الدكتور لوكيا الهاشمي وآخرون 2002-2003 :** دراسة بعنوان "الضغط

النفسي لدى المكتبيين الجامعيين"، وجاء من خلال دراسة نفسية اجتماعية وتنظيمية بمكاتب جامعة منتور قسنطينة .

قد استعمل الباحث وزملائه الاستبيان لتحديد أغراض بحثهم، إن أهم نتائج هذا البحث تظهر بأن العاملين بالمكتبات الجامعية لجامعة منتوري يولون بشكل عام اهتماما خاصا بالعوامل والتي تكون أهم المصادر التي تسهل في نشوء توتر نفسي لديهم وهي: الحوافز، ظروف العمل، الإدارة والنظرة الاجتماعية لمهنة المكتبي . (سعاد مخلوف ، 2005-2006، ص 8)

- دراسة زكريا 2004: هدفت الدراسة إلى "التعرف على مستوى ونوعية الطموح وعلاقته بضغوط أحداث الحياة لدى المراهقات فاقدرات البصر"، واشتملت عينة الدراسة على (62) فردا من المراهقات فاقدرات البصر والمبصرات ممن تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (12-20) سنة، ويمثلن مجموعتين، المجموعة الأولى: فاقدرات البصر وعددهن 31 فردا ممن فقدن بصرهن تماما ولا يعانين من أي إعاقة بدنية أخرى، ويقمن إقامة داخلية بمعهد النور للمكفوفين المشترك بالجيزة، المجموعة الثانية: المبصرات وعددهن 31 فردا ممن لا يعانين من أي عيوب بصرية واضحة أو أية إعاقات بدنية أخرى .

واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية، مقياس مستوى ونوعية الطموح من إعداد "العارف بالله الغندور ومحمد صبري" ومقياس الضغوط النفسية من إعداد "رشا راغب" ومقياس عمليات تحمل الضغوط من إعداد "لطفى عبد الباسط"، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فاقدرات البصر والمبصرات ويعني ذلك انخفاض مستوى الطموح لدى فاقدرات البصر مقارنة بالمبصرات ويرجع ذلك إلى التأثير السلبي للإعاقة البصرية على فاقدرات البصر، وما يترتب عليها من ظروف تحد من حركتهن بشكل يؤثر على طموههن وأهدافهن في الحياة كما أظهرت النتائج التالية أيضا أن هناك ارتباطا سلبيا ودالا إحصائيا بين مصادر الضغوط وخاصة الضغوط الأسرية و الذاتية ونوعية الطموح لدى فاقدرات البصر وخاصة في بعد التخلي عن التوقعات لعدم القدرة على تحقيق الأهداف. (فتحي عبد الرحمان الضبع، 2007، ص ص 148-149)

المحور الثاني: الدراسات الأجنبية :

- دراسة William 1983: بعنوان "الضغوط كعوامل مسببة للاكتئاب والأمراض النفسجسمية والتفكير الانتحاري لدى المراهقين".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط وكل من الاكتئاب والأمراض النفسجسمية والتفكير الانتحاري لدى عينة من المراهقين، واستخدمت الدراسة عينة قوامها 26 مراهقا من مستويات اجتماعية متوسطة في المرحلة الثانوية، وتكونت الدراسة من مقياس الاكتئاب، وقائمة الأعراض النفسجسمية، ومقياس الضغوط والذي يقيس أثر بعض المواقف التي يتعرض لها المراهق في حياته وتسبب له ضغوطا، وقد أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين في كيفية إدراكهم للمواقف الضاغطة المسببة للضغط، كما وجدت تلك الدراسة علاقة موجبة بين الضغوط والأمراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة، وهناك ارتباط موجب بين الضغوط والأمراض النفسجسمية دال بين الاكتئاب وفكرة الانتحار، بينما لا يوجد ارتباط دال بين الإصابة بالأمراض النفسجسمية وظهور فكرة الانتحار . (مروان عبد الله دياب ، 2006، ص 87)

- دراسة ستون ونيل Stone,Neale 1984: تحت عنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية".

بهدف معرفة الأساليب التي يتبعها الأفراد في المجتمع الأمريكي في مواجهة الضغوط النفسية، والفروق بين الذكور والإناث في استخدام هذه الأساليب، وقد تألفت العينة من 120 فردا تمت مقابلتهم في بيوتهم وصنفت الأساليب التي تضمنتها إجاباتهم الى ثمانية أساليب هي: التحول، إعادة تعريف الموقف، الفعل المباشر، التفريغ، الحصول على الدعم الاجتماعي، الاسترخاء، التقبل، النشاط الديني، وبينت الدراسة أن هذه الأساليب أكثر استخداما عند الإناث، في حين أن أساليب الفعل المباشر كانت أكثر استخداما عند الذكور. (عبد الله بن حميد السهيلي، 1430هـ، ص 65)

- دراسة سكت وآخرون scottw ,etall 2000: دراسة بعنوان "الضغوط النفسية والانفعالية التي تتعرض لها الأسرة وأفرادها".

أوضحت الدراسة أن هناك أربعة عوامل أساسية مرتبطة بالاضطرابات النفسية بشكل عام، ومفادها: نقص الثقة في العلاقات بين الوالدين، وسوء العلاقات القائمة، وتزايد خيبة الأمل، لسوء الأوضاع الاقتصادية، الى جانب عدم وجود هدف يتم السعي لتحقيقه، وعليه أوضحت الدراسة أهمية التركيز على تلك العوامل بهدف تحسين التعامل مع الضغوط

الأسرية بصفة عامة التخلص من العزلة الاجتماعية . (سعد بن عبد الله بن عمار، 2010، ص 46-47)

- دراسة إيجور نادا Igor, Nada 2003: بعنوان "السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة"، بهدف التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة، وذلك باستخدام (مقياس E.P.G، ومقياس ضغوط الهدف) على عينة بلغت 265 ممن تتراوح أعمارهم ما بين 11 الى 14، وكشفت الدراسة عن التأثير الإيجابي للانبساط في مواجهة المشكلة، وأسلوب مواجهة الانفعال، بينما كان للذهانية والعصابية تأثيرات مباشرة في تجنب أسلوب المواجهة . (عبد الله بن حميد السهيلي، 1430هـ، ص ص 71-72)

ثانيا: دراسات تناولت الإعاقة البصرية:

ويتناولها الباحث من خلال المحورين التاليين :

المحور الأول: الدراسات العربية :

ومن هذه الدراسة :

- دراسة خيرى 1995: بعنوان "القلق لدى التلميذات الكفيفات في المرحلتين

الإعدادية والثانوية".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق لدى التلميذات الكفيفات في المرحلتين الإعدادية والثانوية، وتكونت عينة الدراسة من 30 تلميذة كفيفة من المرحلتين الإعدادية والثانوية، من مدرسة النور بمصر، حيث بلغ عدد كل مرحلة 15 تلميذة وطبق على أفراد العينة بمقياس القلق من إعداد عادل الأشول وعبد العزيز الشخص، استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) حيث توصلت النتائج الى ارتفاع مستوى القلق للتلميذة الكفيفة في المرحلة الإعدادية، وأن التلميذات الكفيفات في المرحلة الثانوية ذوات قلق متوسط أو عادي . (رائد محمد أبو كاس ، 2008)

- دراسة عقل 2009: بعنوان "الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا".

هدفت الدراسة الى الكشف عن علاقة الأمن النفسي بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا، ومعرفة مستوى مفهوم الذات لدى المعاقين بصريا، وتكونت عينة الدراسة من (65) من الطلبة المعاقين، واستخدمت الباحثة في الدراسة مقياس الذات إعداد (سمير منصور). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في مستوى مفهوم الذات تعزى لمتغير الجنس أو درجة الإعاقة، ووجود فروق في مستوى مفهوم الذات تعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طلبة المرحلة الثانوية. (عبد ربه علي شعبان، 2010، ص 120)

المحور الثاني: الدراسات الأجنبية :

ومن هذه الدراسة :

- دراسة نوريس "Nouris" سنة 1957: تم فيها دراسة المشكلات التكيفية لدى الأطفال المكفوفين يكف بصر نتيجة التلف الشبكي خلف العدسي الولادي والأطفال المصابين يكف بصر نتيجة أسباب أخرى وبلغت عينة الدراسة 290 طفل كفيف في سن ما قبل المدرسة وجاءت النتائج مشيرة إلى أنه كلا المجموعتين أظهرت نفس الاضطرابات السلوكية والأداء العقلي بحيث لم تظهر فروق دالة بين المجموعتين.

- دراسة جيرهاروت "Gerherdt" سنة 1982: حيث قام بدراسة تطور موضوع اللعب ومهارات التصنيف وأجريت على عينة مكونة من 11 طفل مكفوف وجاءت النتائج مشيرة إلى أن هناك مشكلات تواجه الأطفال في هذه المجالات وانتهت إلى أن لعب الأطفال المكفوفين في هذه المرحلة العمرية من 4-6 سنوات لا يتسم بالتلقائية وأنهم يحتاجون إلى تعلم كيف يلعبون . (السيد خالد عبد الرزاق، 2002، ص ص 58- 60)

- دراسة براون Brown 1983: والتي بعنوان "التعرف على سيكولوجية المراهقين المكفوفين مقارنة بسيكولوجية المبصرين"

استهدفت الدراسة التصرف على سيكولوجية المراهقين المكفوفين مقارنة بسيكولوجية المبصرين، وقد تكون عينة الدراسة من (218) كفيفا من الذكور (122) من الإناث و (359) من الذكور و (181) من الإناث، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أن المكفوفين أكثر تعرضا للاضطرابات والضغط النفسية من المبصرين، وأن فقدان البصر يؤدي إلى سوء التكيف وأنهم أكثر ميلا للانطواء وأكثر تعرضا للقلق والتوتر، وأن هناك فروق ذات دلالة

إحصائية بين الجنسين من المكفوفين حيث كانت الإناث أكثر تعرضاً للقلق والانتواء . (مراد علي عيسى سعد، وليد السيد أحمد خليفة، 2008، ص ص 147-148)

تعقيب على الدراسات السابقة:

لقد تعددت الدراسات التي اهتمت بالضغط النفسي ومن بين هذه الدراسات، دراسة الدكتور لويا الهاشمي وآخرون 2002-2003، ودراسة زكريا 2004 دراسة William 1983، ودراسة ستون ونيل Stone,Neale 1984، دراسة سكت وآخرون 2000 scottw ,etall، دراسة إيجور نادا Igor ,Nada 2003، أما الدراسات التي اهتمت بالإعاقة البصرية فهي: دراسة خيرى 1995، دراسة عقل 2009 دراسة نوريس "Nouris" سنة 1957، دراسة جيرهاروت "Gerherdt" سنة 1982.

تتضح من هذه الدراسات أهمية موضوع الضغط النفسي والإعاقة البصرية، إلا أننا نجد أنهما منفصلين في تناولهما لهذا الموضوع، ولعل من بين الدراسات القريبة الى موضوع الدراسة الحالية، دراسة زكريا 2004 التي تناولت موضوع "التعرف على مستوى ونوعية الطموح وعلاقته بظغوط أحداث الحياة لدى المراهقات فاقدرات البصر"، ودراسة ستوب ونيل 1984 تحت عنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية" بهدف معرفة الأساليب التي يتبعها الأفراد في المجتمع الأمريكي في مواجهة الضغوط النفسية . وعليه فإن الدراسة الحالية تحاول أن تثبت أو تنفي بعض ما توصلت إليه الدراسات السابقة، باستخدام منهج دراسة الحالة على عينة مكونة من ثلاث حالات .

6- الفرضيات

6-1- الفرضية العامة:

- يستخدم المراهق الكفيف أساليب لمواجهة الضغط النفسي.

6-2- الفرضية الجزئية:

- التجنب وسيلة لمواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف .
- التكيف وسيلة لمواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف .
- الانفعال وسيلة لمواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف .

الفصل الثاني

أساليب مواجهة الضغط النفسي

تمهيد

أولاً: الضغط النفسي

7- لمحة تاريخية عن إستخدام مصطلح الضغط

8- تعريف الضغط النفسي

9- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

10- أنواع الضغوط

11- مصادر الضغوط

ثانياً: أساليب المواجهة

1- تعريف المواجهة

2- نظريات المواجهة

3- مصادر المواجهة

4- أساليب مواجهة الضغوط

خلاصة

تمهيد:

الضغوط شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية، فهي ظاهرة من ظواهر الحياة موجودة في كل مجالات الحياة فلقد أصبح الفرد يواجه ألوان شتى من الضغوط في المدرسة والعمل وفي الأسرة وبين الأصدقاء وفي كل جوانب الحياة وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية حتى أصبح يطلق على هذا العصر عصر الضغوط.

إن ظاهرة الضغوط لدى الأفراد تعد من الظواهر السلوكية المعقدة وشديدة التشابك والتي لا يمكن إهمالها، فالتعامل معها وإدارتها جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية، كما أن الضغوطات النفسية تعد من أهم المعوقات التي تحول دون قيام الفرد بالممارسات اليومية الطبيعية، والضغوط من المفاهيم التي أصبحت مألوفة في وقتنا الحاضر، حيث أن الأشخاص وباختلاف أوضاعهم يتأثرون بهذه الضغوطات ودرجة حدتها، بحيث يكون هذا التأثير متعلق إما بالشخصية أو بمستوى الإنجاز للفرد، ويواجه الأشخاص في عصرنا الحالي شتى أنواع الضغوط، حيث تطرقت في هذا الفصل إلى العناصر التالية: أولاً الضغوط النفسية وتتضمن لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغط، ثم تعريف الضغط النفسي النظريات المفسرة ، ثم الأنواع ومصادر الضغوط، أما ثانياً أساليب المواجهة وتتضمن تعريف المواجهة والنظريات وأخيراً أساليب مواجهة الضغوط.

أولاً: الضغط النفسي

1- لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغط

لقد شاع استخدام مصطلح الضغط على نطاق واسع من مجالات مختلفة كالطب والفيزياء، وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات فقد تعددت الآراء، حول تعريفه، ومن ثم لا توجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط. (طه عبد العظيم حسين،

سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 16)

إن هناك من يرى أن أول من استعملها هو "ابن سينا" من خلال تجربته "الحمل والذئب" التي تبين أثر الضغط النفسي على الحيوان والذي قد يؤدي إلى الموت كما حدث مع الحمل. (محمد عبد الرحمان مرحبا، محمد أحمد النابلسي، 1991، ص 80)

وفي سنة 1920 تكلم الفيزيولوجي الأمريكي "ولتر كانون" عن مفهوم الاتزان الحيوي **Hemeostasis** حيث تعامل مع الضغط في سياق كلامه عن المستويات الحرجة للضغط **CriticalLevel Of Stres** والاستعمال الحديث لهذا المفهوم كان يفضل الطبيب وعالم الغدد الكندي "هانس سيلبي" **Hans Selye** حيث كتب أول مقال له في هذا الموضوع سنة 1936 في مجلة **Nature 1** ، ثم في سنة 1956 أصدر كتاب بعنوان الضغط **Stress** فعرفه في البداية بأنه الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة. (عمار الطيب كشرود، 1995، ص 303)

وفي عام 1956 لاحظ العالم "هانز سيلبي" **Hans Selye** أن الأفراد بالرغم من اختلاف مصادر الأمراض لديهم، إلا أنهم يشتركون في الأعراض التي تصف المرض الخاص بكل منهم، ما جعل سيلبي يطلق مصطلح الضغط.

ويرجع "سميث" **Smith 1993** المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني، فكلمة الضغط **Stress** مشتقة من الكلمة اللاتينية **Stictus** وهي تعني الصرامة، وهي تدل ضمنيا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل **Stringere** والذي يعني يشد **Tighten**.

وفي أواخر القرن الثامن عشر يشير مصطلح الضغط إلى القوة **Foroce** أو الضغط أو التوتر أو الإجهاد **Strain**، وفي القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة.

ولقد أدى الاختلاف بين العلماء في تعريف الضغط إلى جعل بعضهم يستخدم كلمة الضغط أحيانا ليشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد وتسبب له الشعور بعدم الارتياح والضيق، وفي هذه الحالة يكون الضغط توليفة لكل من المثير والاستجابة، حيث أن الضغط

يحدث عندما تكون مطالب الموقف أو الحدث الضاغط تتجاوز خيارات المواجهة لدى الفرد، والمطالب هي عبارة عن مواقف وأحداث تتطلب الانتباه والإدراك الفرد ويكون الحدث ضاغطا عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهته غير كافية. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 17-18)

2- تعريف الضغط النفسي:

إن الضغوط النفسية **STRESS** هي إحدى الظواهر في حياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة، مما يتطلب من الفرد توافقا أو إعادة توافق مع البيئة، ولأهمية موضوع الضغوط النفسية فقد ركز كثير من علماء الطب وعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع والعلوم الأخرى على وضع عدة تعريفات للضغط النفسي. (أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 18)

ويعرف الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر النفسي الشديد، و الإنعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع إلى متغيرات بيئية خارجية كالطلاق والوفاة، وخسارة مادية، والهجرة، ترك العمل، ومنها ما يرجع إلى متغيرات داخلية كالصراع النفسي، والطموح الزائد، والتنافس وطريقة التفكير. (محمد قاسم عبد الله، 2001، ص 115)

الضغط حسب بعض العلماء:

لقد عرف "سبيلبيرجر" **1971 Spielberger** الضغوط بأنها القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد، كخواص موضوعات البيئة، أو ظروف مثيرة، تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي.

ويعرف **1979Kyriaco** الضغط بأنه استجابة فسيولوجية ونفسية تنتج من محاولة الفرد في التوافق والتكيف مع كل الضغوط التي يتعرف لها. (وليد السيد أحمد خليفة، مراد علي عيسى سعد، 2008، ص 129)

يعرف **Fontana** الضغوط بأنها حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي .

كما يعرف **Mandler** الضغوط النفسية بأنها الظروف المرتبطة بالضغط وبالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية أو نفسية. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 18)

يعرف ريس **Rees** الضغط بأنه مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام، بحيث يتقل القدرة التكيفية للفرد إلى حدة الأقصى.

وكذلك نجد طلعت منصور و فيولا البلاوي يعرفان الضغوط على أنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط، وبالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 20)

ويعرف أحمد عزت راجح 1973 الضغوط على أنه حالة انفعالية مؤلمة تنشأ من الإحباط .

وتعرف راوية دسوقي 1996 الضغوط بأنها معظم التراكبات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للأزمات والتوترات والظروف الصحية أو القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها، كما تتغير عبر الوقت تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد، كما أنها قد تستمر وقتاً طويلاً، إذا ما استمرت الظروف المنبهة لها وتترك آثار نفسية سيئة على الفرد. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص ص 87-88)

3- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

3-1- النظرية الفسيولوجية:

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة، ولهذا فهي تمثل ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث، وبالتالي يتناول هذا الاتجاه

الضغط على أنه متغير تابع، بمعنى أن الضغوط هي استجابة للحدث، وهذه الاستجابة قد تعمل مرة أخرى كمثير يؤدي إلى ظهور المزيد من الاستجابات، وهذه الاستجابات متعددة الأوجه حيث تتضمن تغيرات في الوظائف المعرفية والانفعالية والسيولوجية للجسم، وفي ضوء ذلك فإن هذا الاتجاه يركز على الحالة الداخلية للكائن العضوي، ولذلك يشار للضغط على أنه ردود الفعل الانفعالية والسيولوجية التي تتجم عن التعرض للأحداث، ولقد ركزت الدراسات التي تناولت ردود الفعل الفسيولوجية نحو الضغط على الجهاز العصبي المركزي، وركزت الدراسات التي تناولت ردود الفعل الانفعالية نحو الضغط على المشاعر السلبية مثل القلق والغضب وغيرها. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم ، 2006 ، ص ص 50-51)

سمي هذا الاتجاه النظري بالاتجاه الفسيولوجي للضغط من أهم رواده "كانون" و "هانس سيللي" وفيما يلي سوف نقدم التفسير الفسيولوجي للضغط حسب هاتين النظريتين.

3-1-1- نظرية ولتر كانونWalter Canon: يعتبر الباحث الفسيولوجي الأمريكي ولتر كانون أول من استخدم مصطلح الضغط، وذلك من خلال دراسته عن فسيولوجية الانفعال، بينما في ذلك القلق .

وقد حاول كانون تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط، في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي، ولقد وجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابة التي تستثير الغدد والأعصاب، لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب، والتي أطلق عليها أعراض المواجهة أو الهروب .

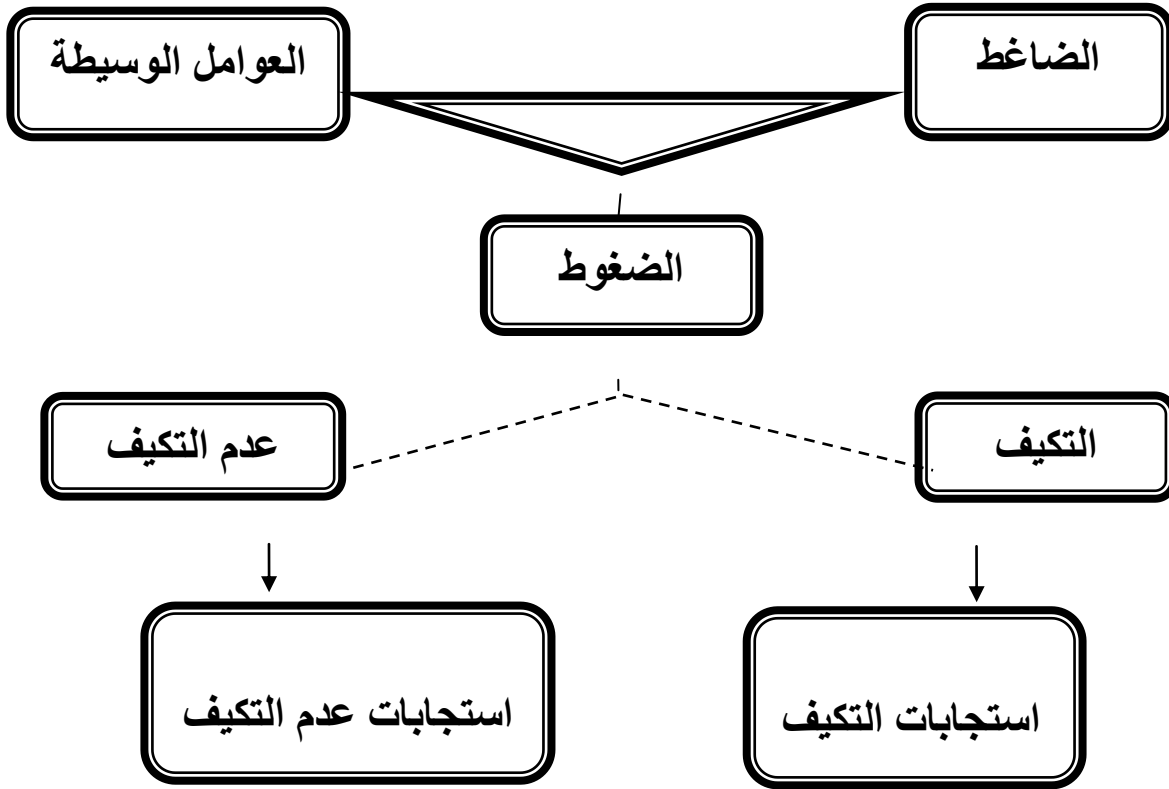
كما بين أن هناك تغيرا في الوظائف الفسيولوجية، وذلك بإفراز هرمون الغدة الكظرية التي تهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، وكذا دور النظام السمبثاوي في الاستجابات الدفاعية، فقد مهدت نتائج أبحاث كانون لأعمال هانس سيللي مراكز على الطريقة التي يتكيف بها الجسم لمختلف وقائع الحياة. (صالح نصيرة، 2010-2011، ص 77)

3-1-2- نظرية هانس سيلبي Hans Selye: لقد وضع سيلبي نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الحيوان والإنسان، وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي، يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستشارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل، وأن هذه الاضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض السيكوسوماتية Psychosomatic Disorders الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين وقد أطلق سيلبي على الأعراض التي تظهر على العضوية أثناء ذلك اسم "زملة تناذر أعراض التكيف العام" هذه الزملة تحدث من خلال ثلاثة مراحل:

• **المرحلة الأولى:** وتسمى استجابة الإنذار **AlarmResponse** ، وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فتحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيبا لها، مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض، ويرتفع الضغط الشرياني فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد. (محمد قاسم عبد الله، 2001، ص 116)

• **المرحلة الثانية:** وتسمى مرحلة المقاومة **The Stage Of Resistance** إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة مقاومة الحدث الضاغط ، فيستخدم الفرد مصادره لمواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه، فيقوم بمقاومة الحدث الضاغط، ففي هذه المرحلة تختفي التغيرات التي حدثت في المرحلة السابقة وتتم المقاومة، وإذا نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية، عندئذ يشعر الفرد بأنه قد تغلب على الضغط، ونجاح المقاومة يعتمد على قدرة الشخص على استخدام مصادره جيدا والتغلب على آثار المرحلة الأولى والتي يصاحبها القلق والتوتر غالبا، وإذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فسيعمل إلى الاستمرار في المقاومة وتصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة ومجهدة، ثم تضعف وسائل مقاومته، ويصبح عاجزا على التكيف بشكل عام، فيدخل الفرد في المرحلة التالية.

- **المرحلة الثالثة:** وتسمى مرحلة الإنهاك تظهر هذه المرحلة بشكل غير متوقع، فتكون الطاقة قد استنفذت فيحدث الانهيار، ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثل الاضطرابات السيكوسوماتية والإجهاد، وقد يؤدي استمرار الضغط دون مواجهة إلى الوفاة. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص ص 128 - 129)



هذا الشكل (1) يوضح تخطيط عام لنظرية سيللي

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 100)

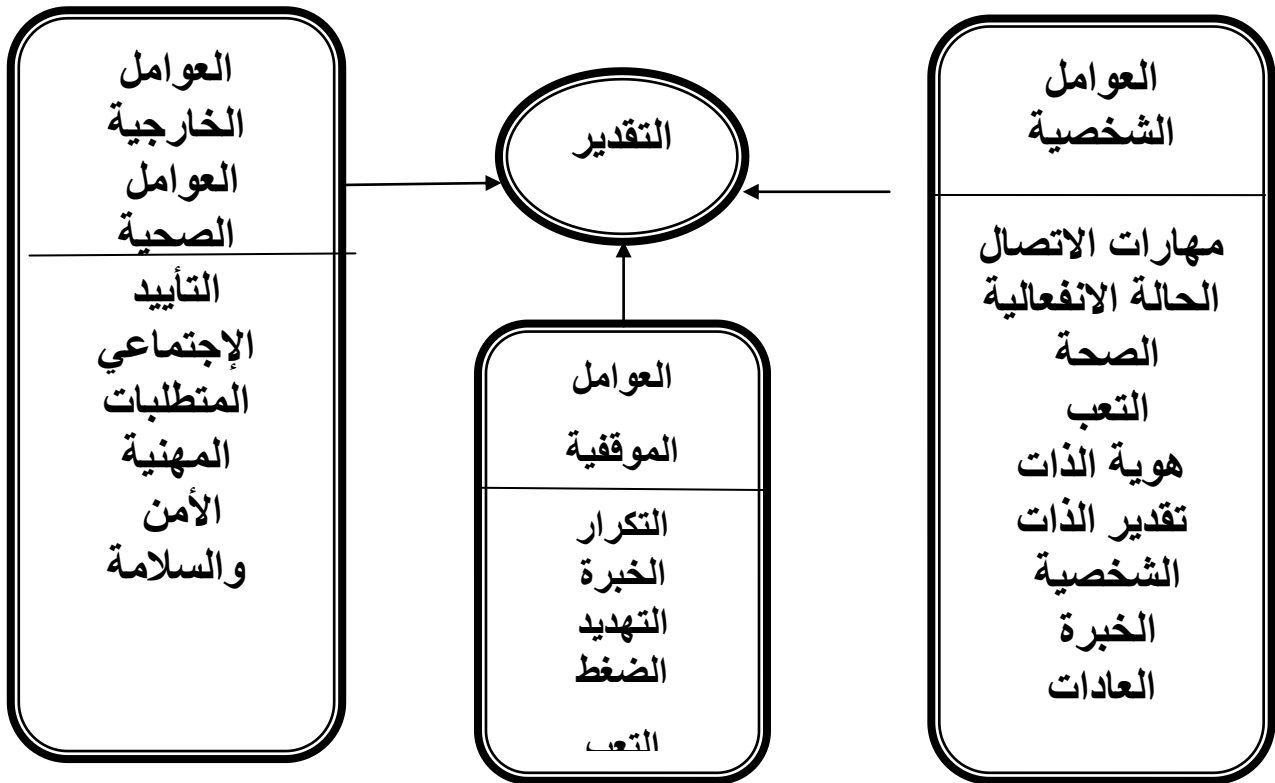
وهذا المنحنى يوضح العلاقة بين التكيف العام للجسم عند وقوعه تحت الضغط من خلال ثلاث مستويات: الإنذار، المقاومة، الإنهاك.

3-2- نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس Lazarus 1970، وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي والإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك

يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- **المرحلة الأولى:** وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
- **المرحلة الثانية:** وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



شكل (2) يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص ص 100-101)

3-4- نظرية موراي MURRAY:

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة هي المحددات الجوهرية، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة موضوع بيني تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا Beta-Stress:** يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد .
- **ضغط ألفا Alfa-Stress:** يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

كما يوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا أما يعبر عنه بمفهوم "ألفا".
(لعريط بشير، 2006-2007، ص 116)

3-5- نظرية سبيلرجر SPIELBERGER:

تعتبر نظرية سبيلرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يرتبط سبيلرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطة مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عنا لقلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا. (وليد السيد أحمد خليفة، مراد علي عيسى سعد، 2008، ص ص 152-153)

كما تركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد، فيحدد سبيلرجر مفهوم الضغط في ثلاث مراحل هي: مصدر الضغط وإدراكه، رد الفعل المناسب.

ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل مع شدة رد الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. (عمر مصطفى محمد النعاس، 2008، ص 55)

3-6- نظرية التحليل النفسي:

حسب وجهة نظر فرويد (الهو) يحاول السعي نحو إشباع الغرائز ولكن دفاعات الأنا تسد الطريق، ولا تسمح لل رغبات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، أما حينما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات من ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط النفسي. (ماجدة بهاء الدين السيد عبید، 2008، ص 132)

وتأسيسا على ما سبق ينظر أنصار التحليل النفسي إلى الكدر أو المشقة النفسية من منظور داخلي.

فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية عن طريق الكبت أو الإنكار. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 62)

كما تشير هذه النظرية إلى أن التجربة الوجدانية للضغوط ومحاولة التكيف معها ما هي إلا تجربة خاضعة بالدرجة الأولى إلى عمليات الإدراك والتوقع التي يمر بها الفرد في المواقف الضاغطة. (محمد الصيرفي، 2008، ص 99)

4- أنواع الضغوط

4-1- تعددت أنواع الضغط النفسي منها:

4-1-1- الضغوط الإيجابية: وتظهر في حالة زيادة الموارد والإمكانيات المتاحة عن متطلبات الحياة، وبرغم وجود حالة عدم التوازن إلا أنها مرغوبة، وينتج عنه الثقة والقدرة على التحكم والتصرف في المهام والمتطلبات. (أحمد ماهر، 2008، ص 13)

4-1-2- الضغوط السلبية: تذكر ألين Allen أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي فتجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه وأيضا يعجز عن التفاعل مع الآخرين ومن ثم الأعراض النفسية والجسمية. (وليد السيد خليفة، 2008، ص ص 137-138)

يتوقف جانب الضغط الذي يسيطر على الفرد وعلى الكيفية التي يتعامل بها مع المواقف والأحداث ومسببات الضغط، وعلى إدراكه لها، ومن ثم اعتبار الضغط مفيدا وحسنا أم سيئا ومزعجا.

والجدول الموالي يوضح المقارنة بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي:

الضغط السلبي	الضغط الإيجابي
1-يسبب إنخفاض في الروح المعنوية	1-يمنح دافعا للعمل
2-يولد ارتباكا	2-يساعد على التفكير
3-يدعو للتفكير في المجهود المبذول	3-يحافظ على التركيز على النتائج
4-يجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه	4-يجعل الفرد ينظر الى العمل بتحد
5-يشعر الفرد بأن كل شيء ممكن أن يقاطعه ويشوش عليه	5-يحافظ على التركيز على العمل
6-الشعور بالأرق	6-النوم جيدا
7-ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	7-القدرة على التعبير عن الانفعالات
8-الإحساس بالقلق	8-يمنح الإحساس بالمتعة
9-يؤدي إلى الشعور بالفشل	9-يمنح الشعور بالإنجاز
10- يسبب للفرد الضعف	10- يمتد الفرد بالقوة والثقة
11- التشاؤم من المستقبل	

جدول رقم (1) يوضح المقارنة بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي

(بوبر عائشة ، 2007، ص ص 36-37)

4-2- الضغوط في شدتها والمدة التي تستغرقها:

4-2-1- ضغوط مؤقتة: هي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات أو الزواج الحديث، وهذه الضغوط تكون سوية في أغلبها إلا إذا زادت وتجاوزت قدرة الفرد وإمكاناته على تحملها، فإنها عندئذ تدفع الفرد إلى الوقوع في براضن الأعراض المرضية.

4-2-2- ضغوط مزمنة: أما الضغوط المزمنة فإنها تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل وجود الفرد في ظل الظروف الأسرية الاجتماعية والاقتصادية غير ملائمة، وتلك الضغوط المزمنة هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهتها. (عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 34)

4-3- تصنيف موراي 1975: الذي قسمها إلى ثلاثة أنواع :

4-3-1 - الضغوط الناتجة عن التوترات الاعتيادية: ويراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.

4-3-2- الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية: وتشمل الضغوط الناجمة عن التغييرات التي تتطلب تغييرا مؤقتا من العادات وفي أسلوب الحياة.

4-3-3- ضغوط الأزمات الحياتية: وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة. (شايح عبد الله مجلي 2011، ص 207)

5- مصادر الضغوط

5-1- مصادر داخلية: وهي التي تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.

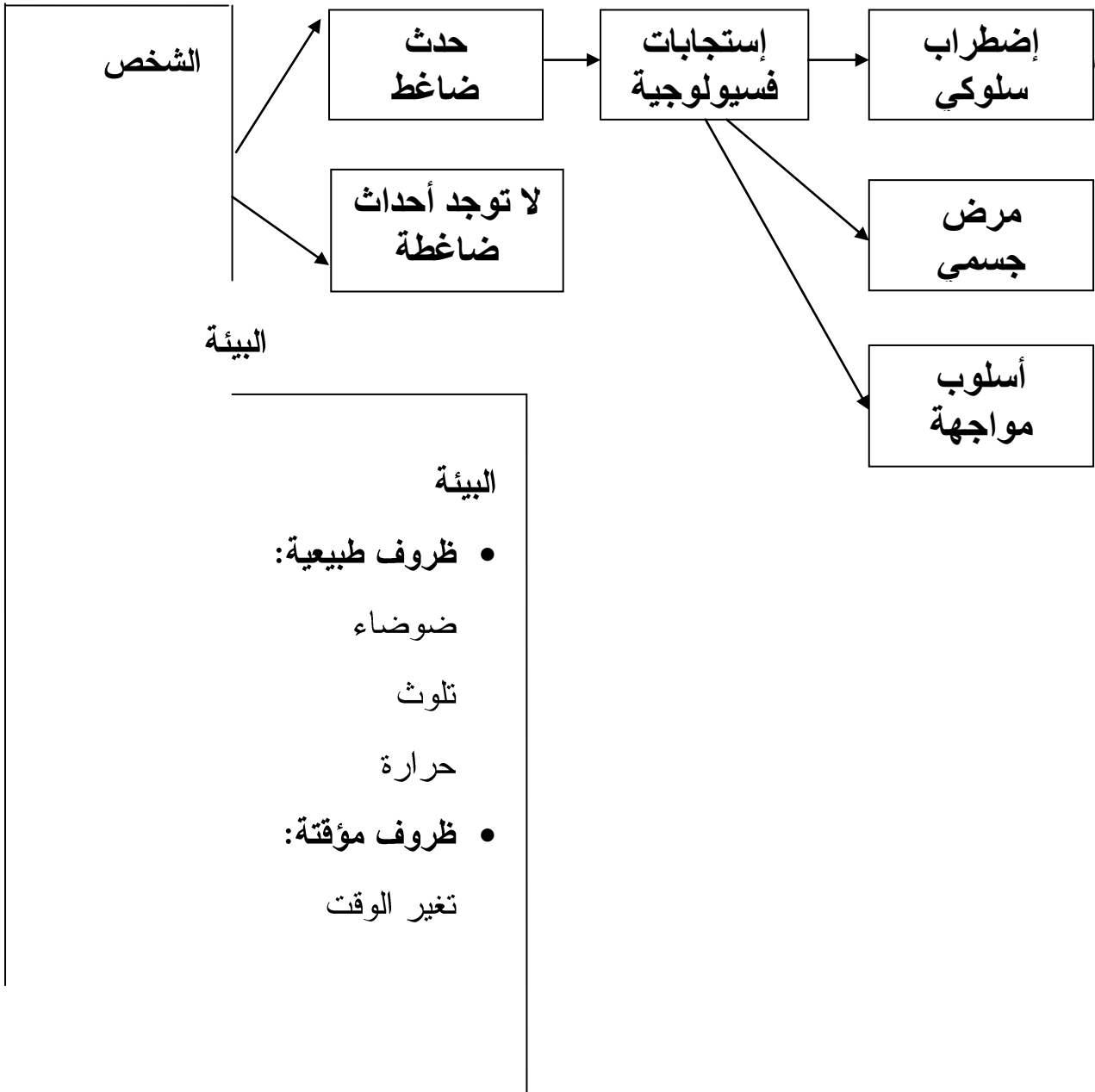
5-2- مصادر خارجية: وهي التي تأتي من البيئة الخارجية وهي كثيرة مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد

التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب للفرد ضغوط مرتفعة.

5-3- مصادر اجتماعية: وتشمل المكانة الاجتماعية والاقتصادية والفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.

5-4- مصادر شخصية: وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتعبه والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة والمشروبات عن طيب خاطر والأدوية والمسكرات التي يتعاطاها الشخص بكامل إرادته. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص

ص 38-39)



- جدول أعمال
مواعيد محددة
- ظروف نفسية إجتماعية:
خلاف زوجي
زحام
هجرة أو إعادة إستيطان
-

شكل (3) يوضح العوامل الضاغطة وتأثيراتها

(حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 40)

ثانيا: أساليب المواجهة

1- تعريف المواجهة

تعددت التعريفات التي تناولت المواجهة **Coping** ولكنها تتفق جميعها حول معنى مشترك هو فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها.

أما إستراتيجية المواجهة **Strategy Coping** فهي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف، واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر الشعوري لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية، واللفظ يطلق على الإستراتيجية التي تصمم لمعالجة القلق: فالطالب القلق بالنسبة لامتحان قادم يقوم بالدرس والاستذكار ساعات طويلة للتصدي له أما الحيل الدفاعية فتوجه للقلق وليس لمصدره وأساسه. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص ص 97-

(98)

تعرف المواجهة بأنها الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في حياته التي تمثل تهديدا وضررا أو تحديا لشخصية الفرد وهي تعني ببساطة مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في

التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه. (مصطفى رشاد مصطفى، 2010، ص ص 64-65)

المواجهة حسب بعض العلماء:

ويعرف **فيلمنج وآخرون Felmmaing Et Al 1984** المواجهة بأنها جزء مركزي في عملية الضغوط، وهي تبين كيف يدرك الأفراد ويستجيبون للضواغط، وعلى هذا فهي تتضمن جميع الاستجابات التي يقوم بها الفرد تجاه الخطر وأي شكل من التهديد وجوهريا، فهي توجه إلى خفض الضغوط كليا، وتتضمن أي محاولة للتقليل أو لتجنب التعامل مع الآثار الناجمة عن الضواغط. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 82)

يعرف **لازاروس Lazarus** المواجهة بأنها تلك الجهود المتعمدة المنضبطة (السلوكية، المعرفية) التي يتم بذلها كرد فعل للضغوط النفسية.

ومن أكثر تعريفات المواجهة شهرة وشيوعا وانتشارا تعريف **لازاروس Lazarus** و **فولكمان Folkman 1984** اللذان ركزا على التفاعل بين الإنسان، والبيئة في تعريفهما لمفهوم المواجهة حيث عرفا المواجهة بأنها ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية، والسلوكية من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية، التي يعتبرها الفرد أنها ترهق أو تفوق إمكاناته.

وقد نظرا إلى المواجهة على أنها عملية ديناميكية تتغير عبر الزمن وهي عملية تعاملية بطبيعتها حيث تضع هذه العملية الفرد، والبيئة في علاقة ديناميكية تبادلية مع المواجهة بوصفها أحد العمليات الوسيطة بين المتغيرات الشخصية والمتغيرات البيئية. (نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص 42)

2-نظريات المواجهة

2-1-المدخل السيكودينامي:

هو التحليل النفسي فهو يعد بمثابة النظرية الأولى عن المواجهة حيث ركز على استخدام ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية لدى الشخص. (مصطفى رشاد مصطفى الإسطنبول ، 2010، ص68)

لقد تناول فرويد 1933 مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق، حيث أن ميكانيزمات الدفاع هي بمثابة إستراتيجية مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية، ومن أمثلة هذه الميكانيزمات: الكبت، الإنكار، التبرير، التجنب، الإسقاط والنكوص وغيرها، وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث، وذلك لكي تقلل من حدة الشعور بالضيق أو المشقة لدى الفرد. (مصطفى رشاد مصطفى الإسطنبول ، 2010، ص 86)

2-2- المدخل التفاعلي:

ينظر المدخل التفاعلي إلى المواجهة أنها عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية، لذلك حل هذا المدخل الجديد عن المواجهة محل المدخل السيكودينامي، وارتبط هذا المدخل بأعمال ودراسات كل من لازاروس وفولكمان 1984 وموس 1977 وميتشنيوم 1977 ، والتي أكدت أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد. (طه عبد العظيم ،سلامة عبد العظيم ، 2006، ص ص 86 - 89)

2-3- مدخل التقارب بين الشخصية والمواجهة:

وهو يركز على دور كل من خصائص الموقف الضاغط الذي يتعرض له الفرد والمتغيرات الشخصية لدى الفرد في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف. (مصطفى رشاد مصطفى الإسطنبول ، 2010، ص 68)

إضافة إلى ذلك يمكن تفسير المواجهة من المنظور الاجتماعي البيئي، والذي يؤكد على أهمية تفاعل الفرد مع الظروف المادية والثقافية والاجتماعية للبيئة، ومفهوم مصادر المواجهة البيئية ينشأ من هذا المنظور، كما أن هناك جانبا آخر هاما في هذا المنظور وهو

شبكة العلاقات الاجتماعية التي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط.(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 90 - 91)

3- مصادر المواجهة

إن للمواجهة نوعين من المصادر:

- مصادر شخصية.
- مصادر بيئية.

وإن لكل منهما مؤثرا هاما في سلوك المواجهة:

3-1- المواجهة الشخصية:

وهي تتمثل في مركز الضبط وتقدير الذات وفعالية الذات وانخفاض العصابية.

3-2- المواجهة البيئية:

وهي تضمنت المساندة الاجتماعية وترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية. (مصطفى

رشاد مصطفى الإسطل ، 2010 ، ص 65)

4- أساليب مواجهة الضغوط

لقد ميز لازاروس بين نوعين من أساليب مواجهة الضغوط.

4-1- المواجهة النشطة المتمركزة حول المشكلة:

وفيما يتم السعي لتغيير المواقف مباشرة لاستيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع

آثار المشكلة ومن أساليب هذا النوع:

- البحث عن معلومات، الحصول على نصيحة من شخص ما، للوصول إلى حلول للموقف.

- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة من خلال إعداد خطة بديلة وتعلم مهارات جديدة للتعامل

مع الموقف والتغلب على المشكلة. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 46)

4-2- المواجهة السلبية المتمركزة على الانفعال المصاحب للمشكلة:

يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر والضغط والاحتفاظ بآتزان وجداني، وعادة ما كون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة.

أ- **التنظيم الوجداني:** مثل الضبط الانفعالي، معايشة الانفعالات والتعامل معها وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.

ب- **التقبل المدعن:** كالانتظار بعض الوقت مع توقع الأسوأ، وتقبل الموقف كما هو الإقرار بان لا شيء يمكن عمله والاستسلام للقدر.

ت- **التفريغ الانفعالي:** يدخل فيه الأساليب المشتملة على التعبيرات الكلامية والبكاء، والتدخين، زيادة الأكل، والانغماس في أنشطة اندفاعية موجهة إلى الخارج . (وليدة مرزاقه، 2008-2009، ص 73)

هناك أساليب في مواجهة عناصر البيئة ومشكلاتها الضاغطة لتحقيق قدر أكبر من التعايش معها وتخفيف وطأة الانضغاط الناتج عنها، تناول علماء النفس لمواجهة ضغوط الحياة منها:

■ **الأساليب البدنية (النفسجسمية) ومنها:**

ممارسة التمرينات الرياضية، النشاط الجسمي المنتظم، التغذية، الاسترخاء، التغذية الراجعة البيولوجية.

■ **الأساليب النفسية المعرفية السلوكية ومنها:**

التحكم في الاستثارة، إعادة التقييم المعرفي (إيقاف التفكير) التصور والتركز الذهني، التوليد الذاتي، إزالة الحساسية المنظمة، الوعي الانتقائي، إعادة البرمجة الذهنية، التطعيم الانفعالي.

■ **تغيير أسلوب الحياة ويعتمد على:**

تخطيط الأهداف وإدارة الوقت، الحزم واتخاذ القرارات وحل المشكلات، تنمية مهارات الضبط الذاتي، تنمية شبكة التدعيم الاجتماعي، الهندسة الاجتماعية.

▪ الأساليب الوجودية والروحية ومنها:

التفكير في معنى الحياة، التمسك باليدين. (حسن مصطفى عبد المعطى، 2006، ص 100)

المواجهة Coping

المشكلة
Problem

الإنفعال
Emtion

سلوكي

معرفي

سلوكي

إنفعالي

محاولات لحل
المشكلة
التجنب
التهرب
التعامل السلبي

إعادة تحديد
الموقف البناء
المعرفي التفكير
المرغوب
التباعد

البحث عن الدعم
الإجتماعي
البحث عن
المعلومات
التحويل
التشتت
تجنب البحث عن
المعلومات

التعبير الإنفعالي
الكف الإنفعالي
الإنكار
الكبت

شكل (4) يوضح أنماط المواجهة مع الضغط النفسي

(أمل سليمان تركي العنزي، 1464هـ، ص 57)

خلاصة:

من الواضح أن الضغط يعني أشياء مختلفة تحدث لأشخاص مختلفين، وما هو ضاغط لشخص معين ليس بالضرورة ضاغط لشخص آخر، ولكن تجدر الإشارة إلى أن الضغوط والحياة تسيران جنباً إلى جنب، وذلك لأن حياة الأفراد تتسم بتعدد مصادر الضغوط وتنوعها خاصة في المجتمع المعاصر، ولكن تكرار تلك الضغوط واستمرارها وعجز الفرد على مواجهتها، قد تتحول إلى مصدر للقلق والتوتر والإحباط ... الخ.

تمهيد

أولاً: المراهقة

- 1- تعريف المراهقة
- 2- النظريات المفسرة للمراهقة
- 3- تحديد فترة المراهقة
- 4- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
- 5- خصائص المراهقة
- 6- مشكلات المراهقة
- 7- المراهق المتدرس والضغط
- 8- المراهقون ذو الإعاقة البصرية

ثانياً: الإعاقة البصرية

- 1- نظرة تاريخية لتطور رعاية المعاقين بصريا
- 2- تعريف الإعاقة البصرية
- 3- تصنيف المعاقين بصريا
- 4- أسباب الإعاقة البصرية
- 5- خصائص المعاقين بصريا
- 6- مشكلات المعاقين بصريا
- 7- الوقاية من الإعاقة البصرية
- 8- الضغط النفسي والأمن لدى الكفيف

خلاصة

تمهيد

المراهقة فترة يمر بها كل فرد، وهي تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة المتأخرة، طويلة أو قصيرة، وطولها أو قصرها يختلف من مجتمع لآخر، ومن طبقة اجتماعية لطبقة اجتماعية أخرى، بل وتختلف أيضا في المجتمع الواحد تبعا للظروف الاقتصادية.

وهذه المرحلة تكون أكثر تعقيد إذا تعلق بإعاقة، حيث يواجه الفرد بعض المشاكل والصعوبات خاصة إذا كانت هذه الإعاقة هي فقدان حاسة البصر كما أنها نافذة الإنسان على عالم المرئيات من حوله، وتعتبر من أهم الحواس لما لها من دور كبير في التفكير والتدبير والوعي وإدراك العلاقات والأوضاع والإشكال وترسيخ صور المدركات.

حيث إذ يتباين تأثير فقدان حاسة البصر، فبعض الأفراد يتقبلون الوضع ويتفاعلون معه رغم الحرمان من حاسة البصر، فبينما نجد آخرين يفضلون الانعزال ويتجنبون أي تفاعل مع المجتمع، كما تفرض الإعاقة البصرية على الطفل الكفيف قيودا ومحددات تقلل من قدراته على أداء أدواره الاجتماعية على الوجه الأكمل، وهذه المحددات بعضها مرتبط بالإعاقة نفسها، وبعضها الآخر يعود لرعاية المحيطين ونظرتهم السلبية نحوه، ولقد تطرقت في الفصل الثالث للعناصر التالية: أولا المراهقة وفيها تعريف المراهقة، النظريات المفسرة للمراهقة وتحديد المراهقة، مظاهر النمو في مرحلة المراهقة، خصائص المراهقة، مشكلات المراهقة، المراهق المتمدرس والضغط، المراهقون ذو الإعاقة البصرية ثانيا: الإعاقة البصرية وفيها نظرة تاريخية لتطور رعاية المعاقين بصريا، ثم تعريف الإعاقة البصرية وتصنيفها، قياس وتشخيص ثم أسباب وخصائص ومشكلات المعاقين بصريا، شخصية الكفيف، الوقاية من الإعاقة، وأخيرا الضغط النفسي والأمن لدى الكفيف.

أولا: المراهقة

1- تعريف المراهقة

1-1- لغة: تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية، الاقتراب والذنو من اللحم، يقال رهق إذ غشي أو لحق أو دنا، وراهن أي قارب، والمراهق هو الفتى الذي يذنو من اللحم واكتمال الرشد. (عفاف أحمد عريس، 2003، ص 256)

1-2- اصطلاحا: تعرف المراهقة في علم النفس بأنها مرحلة الابتعاد عن الطفولة والاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكن ليس النضج نفسه لأن

الفرد لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 9 سنوات. (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 37)

وتعرف المراهقة في علم النفس الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكن ليس النضج نفسه، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات. (أحسن بوبازين، 2008، ص 237)

1-3- المراهقة حسب بعض العلماء:

تعريف جون بياجيه 1969: المراهقة يعني العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار، العمر الذي لم يعد فيه الطفل يشعر أنه أقل ممن هم أكبر منه سناً، بل هو مساو لهم في الحقوق على الأقل. (سامي محمد ملحم، 2004، ص 341)

يرى دوبيس DEBESSE أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية، التي تحدث بين الطفولة وسن المراهقة.

أما كستيمبرغ KESTEMBERG فترى بأن المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفلية، على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون. (نادية شرادي، 2006، ص ص 235-236)

2- النظريات المفسرة للمراهقة

2-1- الاتجاه البيولوجي:

انطلقت الدراسات البيولوجية للمراهقة في أمريكا مع كل من العالمين ستانلي هول Stanly Hall وجزل Arnold Gesel مركزة على عمليات النمو الجسمية والجنسية الى جانب الملاحظات الطبية معتبرة أن الحياة النفسية عند المراهقين يحددها النمو البيولوجي والتغيرات الخارجية والتغيرات الداخلية التي تحدث في مرحلة المراهقة لها تأثير كبير وعميق في تحديد شخصية المراهق. (مريم سليم، 2002، ص 379)

يعتبر ستانلي هول Stanly Hall أول من قدم نظرية حول المراهقة، ولقب بالأب العلمي لدراسة المراهقة، اعتبر هول أن النمو مقيد بعوامل فسيولوجية محددة وراثيا، وأن للبيئة دورا ضئيلا جدا في النمو خاصة خلال مرحلتي المهد والطفولة، إلا أنه أشار الى أن البيئة تتحمل مسؤولية أكبر في التغيرات النمائية في المراهقة من الفترات السابقة للنمو، وهكذا فإن هول يعتقد كما هو الحال في الوقت الحاضر، بتفاعل المؤشرات البيئية والوراثية في توجيه النمو. (رغدة شريم، 2009، ص 38)

لقد أشار جنزلى الى أن الوراثة هي المسؤولة عن السلوك، وأن للبيئة دور في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها وليس لها تأثير على توليدها أو إحداثها. (عبد المنعم الميلادي، 2004، ص 65)

2-2- الاتجاه الاجتماعي:

تؤكد مرغريت ميد والتي تمثل الاتجاه الاجتماعي، بأن القلق في فترة المراهقة واضطرابها فكرة ليست قاطعة ونهائية، ولا تفسر سلوك المراهقين في كل المجتمعات كما ذهبت ميد الى أن أزمة المراهقة أو بداية الشباب تختلف في شكلها ومضمونها وحدتها من مجتمع الى آخر ومن حضارة الى حضارة أخرى، فالأزمة لا تكون استجابة لتغيرات داخل الفرد نفسه وإنما تكون الاستجابة البقعة، بالإضافة الى أن درجة الضغط والصراع التي يتعرض لها المراهق إنما تعود بالدرجة الأولى للفارق الحضاري والثقافي من مجتمع لآخر، فالمراهقة كفترة انتقالية يمكن أن تتصف بالهدوء النسبي في المقابل العاصفة الشديدة، والأمر قد يتوقف على الأبعاد الاجتماعية والثقافية المحيطة بالفرد.

فلقد أرجعت ميد مشاكل المراهقين الى وجود معايير متصارعة، وقيم ثقافية متعارضة، فخبرة المراهق تتغير بتغير المناخ الثقافي. (أبو بكر مرسي محمد مرسي، 2002، ص 31-

2-3- الاتجاه السيكولوجي:

يعبر **سيجموند فرويد** المنظر الرئيسي لنظرية التحليل النفسي، ومن آراءه بالمراهقة:

- الجنس والغريزة تظهر في فترة مبكرة قبل البلوغ.
 - للطفل نشوة تأتي منه ومن الخارج.
 - الغريزة الجنسية ضبطها وحصرها واجب مع إعطاء التنفيس الجنسي لكي ينمو الفرد بعيدا عن العقد.
 - يعزو الحضارة والتقدم الى إعطاء الدافع الجنسي حقه لدى المراهق بحيث يفسح المجال للجوانب الأخرى من النمو بالتطور.
 - يصبح الفرد عضوا مقبولا في المجتمع بعد أن يتحرر بنفسه من سلطة الوالدين ليتوقف سلوكه الصبياني. (ثائر أحمد غباري، خالد أبو شعيرة، 2009، ص 229)
- كما نجد العالم النفساني **ليفن كيرت LIVEN 1952** الذي يرى أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة الى عالم الراشدين هو الذي يسبب التوتر الذي يسيطر على حياة المراهق وللانتقال الحاصل أوجه عديدة منها:

أن الفرد في انتقاله من الطفولة الى الرشد يواجه مستقبلا غامضا، لا يملك عنه ما يوضحه، وقد يؤدي هذا الغموض في أغلب الأحيان الى صراعات نفسية قد ينتج عنه اضطراب في سلوكه وتصرفاته.

بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة ونظرة الفرد الى جسمه كأنه مجهول، قد يؤدي الى عدم الثقة بالنفس وما ينتج عنها من تردد، صراع وعدوان وصعوبة التمييز ما بين ما هو خيالي وواقعي والتناقض الذين يقعون فيه، الأمر الذي يؤدي الى حالات شديدة من التوترات والصعوبات فنجدهم يعيشون حالات عدم الاستقرار والتذبذب، الخجل، الانطواء والعدوان. (صالح حسين الدايري، 2005، ص ص 239-240)

3- تحديد فترة المراهقة

3-1- مرحلة ما قبل المراهقة: ويطلق عليها أحيانا مرحلة التحفز والمقاومة تمتد بين سن (10 سنوات و12 سنة) تقريبا، حيث تظهر لدى الفرد عملية التحفز كتمهيد للانتقال إلى المرحلة الثانية من النمو، وتبدو مقاومة نفسية تبذلها الذات ضد تحفز الميول الجنسية، ومن علامات هذه المرحلة:

- زيادة إحساس الفرد بجنسه ونفور الفتى من الفتاة
- تتجنب الفتاة الفتى، فالطفل الذي كان في المرحلة السابقة لا يجد مشكلة في اللعب مع فتيات من سنه، أصبح يشعر بالحرج الشديد من أقرانه إذا ما شاهدوه يلعب مع الفتيات حتى لا يتهم أن شعور الرجولة ينقصه، كذلك الحال عند الفتاة التي يزداد إحساسها ونفورها من الفتيان لتفوقهم وخشونتهم. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006)
- وتتميز كذلك بالتحويلات الجسدية والتزايد الكمي لقوة النزوات والغرائز وكذلك الاندفاعات العاطفية. (أحسن بوبازين، 2009، ص 98)

3-2- المراهقة المبكرة: تمتد هذه المرحلة من (13 سنة إلى 16 سنة)، وهي تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد البلوغ بسنة تقريبا، عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لدى الفرد إحساس بذاته وكيانه. (خليل ميخائيل معوض، 2000، ص 331)

3-3- المراهقة المتأخرة: تمتد هذه المرحلة من (17 سنة إلى 21 سنة)، هناك من يطلق عليها مرحلة الشباب، تتميز هذه الأخيرة بالتوازن واتخاذ القرارات، إذ يتميز المراهق بالقوة والشعور بالاستقلالية ووضوح الهوية والالتزام والاستقرار في اتخاذ القرارات. (أحمد محمد الزغبى، 2001، ص 323)

4- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

4-1- النمو الجنسي الجسمي: يتلخص ما يحدث من نمو جنسي في مرحلة المراهقة في نضج الغدد التناسلية، أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات الخاصة بها، وما يتبع ذلك من أعراض جسمية أخرى، يحدث النمو الجنسي في تتابع منتظم، ولا يتغير من حالة إلى أخرى إلا نادراً، إلا أن السن الذي تبدأ عنده عملية النمو الجنسي تختلف من الولد إلى البنت، ويختلف من فرد إلى آخر. (محمد عماد الدين إسماعيل، 1989، ص 189-190)

4-2- النمو العقلي: تكمن أهمية النمو العقلي في هذه المرحلة في تكوين شخصية المراهق وتكيفه الاجتماعي، وينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نمواً مطرداً حتى الثانية عشر من العمر ثم يتعثر قليلاً في أوائل فترة المراهقة نظراً لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح، ففترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة. (بدر إبراهيم الشيباني، 2000، ص 205)

4-3- النمو الانفعالي: تكثر انفعالات المراهق وتتنوع كما وتختلف استجاباته للمثيرات نوعاً عن استجاباته في المراحل السابقة، ومن بعض مظاهر النمو الانفعالي:

- يتحول انفعال المراهق من الانفعال الموحد أو البسيط إلى الانفعال المركب أو المعقد.
- انفعال الطفولة مثيراتها مادية محسوسة بينما تكون في المراهقة مادية أو معنوية أو مادية ومعنوية في آن واحد.
- انفعالات المراهق كثيرة ومتشعبة وحادة لا سيما في بداية المرحلة فتلاحظ عدم الاتزان الانفعالي والثورة لأبسط الأمور والعجز عن التحكم فيها مثل الصراخ والبكاء.
- يبرز انفعال حب الذات كأهم انفعال لهذه المرحلة فهو يعتني بذاته البدنية والتخلي بالصفات التي تجذب انتباه الآخرين. (بدر إبراهيم الشيباني، 2003، ص 205)

4-4- النمو الاجتماعي: يبدأ المراهق في تكوين علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره من المراهقين والشبان، وعندما يشتد ارتباطه بجماعات معينة منهم، ويزداد ولاءه لهذه الجماعات، وتتكون هذه العلاقات والارتباطات في العادة على حساب ارتباطه بالأسرة،

وإحساسه بالأمن والراحة عن طريق انتمائه إليها وإلى الأبوين بالذات، وشعوره بالحب والعطف والحنان في المحيط الذي يجمعه بهما ويضمه إلى رحابهما. (إبراهيم وجيه محمود، 1981، ص 60)

5- خصائص المراهقة

يمكن تلخيص فترة المراهقة كالتالي:

- فترة تغيرات شاملة وسريعة في نواحي النفس والجسد والعقل والروح.
- فترة انتقالية تتوسط الطفولة والرشد وهذا يعني أن القلق والاضطرابات ليسا حتميين.
- المجال الزمني لفترة المراهقة تتحكم فيه حضارة المجتمع وطبيعة الأدوار التي يقوم بها الفرد.
- النمو الجنسي عند المراهق لا يتسبب بالضرورة في أزمات وإن حدث هذا فيجب التعامل معه بوعي وعلاجه لعجزه على التكيف نتيجة تعرضه لعوامل إحباطية في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع. (سعيد رشدي الأعظمي، 2007، ص 59)

6- مشكلات المراهقة

إن البحث في مشكلات المراهقة لا يعني أن مشكلات هذه المرحلة تفوق تلك الموجودة في مراحل النمو الأخرى، فالهدف الأساسي من عرضها هو التعريف بها من جهة وكذا تبصير الآباء والمربين بأسبابها وأبعادها من جهة أخرى.

فمن بين المشكلات الشائعة في هذه المرحلة نذكر:

6-1- **المشكلات النفسية (الانفعالية):** يعد هذا النوع من المشكلات بالنسبة للمراهق نتاج عوامل كثيرة، بعضها اجتماعي راجع إلى ظروف البيئة التي يعيش فيها وبعضها الآخر فيزيولوجي ونجد:

- الحساسية للنقد والتجريح.

- الشعور بالندم لأفعال يقوم بها أثناء غضبه.
 - عدم تمكنه من السيطرة على أحلام اليقظة.
 - الخشية من ارتكاب خطأ.
 - الشعور بالضيق دون سبب. (سامي محمد ملحم، 2004، ص 388)
- 6-2- المشكلات الجنسية:**

يرى أصحاب مدرسة التحليل النفسي أن المشكلات الجنسية أساس جميع المشكلات السلوكية، وذلك لأنهم يرون أن الجنس أو الدافع الجنسي هو مصدر الطاقة البشرية، ولأن دافع الجنس تحيط به تقاليد وقيود فإن هذه الأخيرة يؤدي بها إلى الكذب، ومن ثم إلى ظهور أنواع مختلفة من السلوكيات الشاذة، فالمرهق في هذه المرحلة يعاني من عدم إشباع ومعرفة كل ما يتعلق بالجنس معرفة حقيقية وطبيعة مشكلاته تتمثل في:

- عدم القدرة على مناقشة الوالدين في المسائل الجنسية.
 - التفكير في الحصول على زوجة مناسبة له.
 - الشعور بالذنب لقيام المرهق بأفعال جنسية متكررة.
 - الحاجة إلى معرفة الأضرار الناجمة عن استعمال العادة السرية وكيفية التخلص منها.
- (أحمد محمد الزغبى، 2001، ص 430)

7- المرهق المتمدرس والضغط

أثار موضوع الضغط لدى المرهقين المتمدرسين العديد من الدراسات والبحوث ومنها ما توصل إليه الباحث فريدينبرق Frydenbeng عام 1997 أن اهتمامات التلميذ تقع في ثلاث فئات وهي:

- النجاح الدراسي في الامتحانات.
- القيام بالعلاقات الاجتماعية (تشمل الأسرة وجماعة الرفاق).
- القضايا المتعلقة بالمساواة بين الجنسين.

ولقد حدد جور **Jore** خمس فئات رئيسية للعوامل الضاغطة لدى المراهقين باعتبارها خاصة بالذات والعائلة، الأصدقاء والتفاعل بين الذات والأصدقاء، التفاعل بين الذات والأسرة.

ويشير **Dialy** ديالي إلى أن العوامل التي تشكل ضغطا للمراهقين تشمل المتغيرات البدنية الفيزيولوجية، والانتقال من مدرسة لأخرى، تغيير العلاقات بالرفاق والوالدين، الطلاق بين الوالدين والتفكك الأسري، وفي النهاية المشاحنات اليومية.

في حصر للمراهقين وجد **Frydenbeng** أن مصدر الضغوط لدى المراهقين تتمثل في: درجات المدرسة، تقدير الذات، الصحة البدنية (الهرمونات البيولوجية).

وتزيد معاناة المراهق المتمدرس، حينما يقترب ميعاد الامتحانات المدرسية، حيث يريدون النجاح والانتقال الى أعلى مستوى تعليمي، وهنا تظهر مظاهر الضغط والمتمثلة التوتر والضيق، والاضطرابات النفسية والاجتماعية، وكذا السلوك المضاد اجتماعيا. (عبدي سميرة ، 2010-2011 ص ص 136-137)

8- المراهقون ذوي الإعاقة البصرية

المراهقة محطة نمائية بين كل من الطفولة والرشد، تختلف حدثها وفق تطور النظام الاقتصادي والأدوار الاجتماعية.

إن مرافقة الكفيف ليست عالما متميزا له بناؤه الخاص ومشكلاته الخاصة، وإنما هي قطاع جزئي من مراحل النمو بشكل عام تتسجم مع السمات العامة التي تميز هذه المراحل، وتتفرد ببعض السلوكيات والاحتياجات والمشاكل التي تغذيها بدرجة أساسية كل من إعاقة البصر ونوع الرعاية الاجتماعية المتوفرة، وتتأثر الشخصية الإنسانية عموما بعوامل البيئة وعملية التنشئة الاجتماعية.

إن المراهق الكفيف يجد صعوبة كبيرة في استغلال الأطراد السريع الذي حل بنموه الجسمي وتوظيفه بالشكل المناسب، الأمر الذي يعمق شعوره بالخجل والارتباك من جهة

ويحرمه من جهة ثانية من نشوة التمتع التي تغمر المراهق الذي اكتسب شيئاً جديداً تحققت معه رجولته وقوته واستقلاله، بل الأكثر من ذلك فإن الكفيف يحرم نشوة الإحساس البصري بصورة البدن.

إن حاسة الإبصار هي الصلة التي تربط بين الإنسان والمبصر والعالم الخارجي فإن حاسة اللمس تقوم بنفس هذه الوظيفة عند الكفيف وباستخدامها يمكن أن يتصل بالآخرين، غير أن الكفيف المراهق يواجه صعوبات كثيرة في استثمار قدراته، كما تتسم المراهقة بالقدرة الفائقة على الفكر التجريدي، مما يسهم في توظيف المعاني والألفاظ اللغوية بشكل موفق في حياة المراهق، بل إن المشكلات الانفعالية التي تثقل كاهل الكفيف يمكن أن تعزله في دائرة التفكير الانطوائي الذي يسد الطريق أمام التفكير المجرد ومن ثم فتكيفه مع البيئة محصورة في إطار ضيق يتحدد بناء على معرفته بها.

إن المراهقين ذوي الإعاقة البصرية يمكن أن نطلق عليهم أصحاب البؤرة الخفية في حمل وتبني الأفكار المضادة للمجتمع، أو المسايرة لقيم المجتمع وأعرافه وتقاليد، حيث تتميز فترة المراهقة بتبلور الوعي الاجتماعي المتمثل في الزيادة الواضحة المتصلة بالحاجة الملحة للانتماء إلى الجماعة، باعتبارها بديلاً عن المجتمع الأسري الذي لا يلبي مطالب المراهق، وهنا تبرز أهمية البيئة التي تلعب دوراً في تحفيز المراهق لألوان مختلفة من الاستدلال وحل المشاكل حتى يكيف نفسه معها. (محمد صالح الإمام، فؤاد عيد الجوادة، 1430هـ، ص ص 11-13)

ثانياً: الإعاقة البصرية

1- نظرة تاريخية لتطور رعاية المعاقين بصرياً:

1-1- قديماً :

لم تكن هناك أي رعاية تربوية تذكر أبان تلك العصور حيث عاش المعاق بصرياً عيشة بؤس وشقاء حيث يلجأ بعض الآباء إذا كف بصر بعض أبنائهم ليستدروا عطف الناس

عند التسول ،ولقد ورد في الكتابات القديمة لأفلاطون وأرسطو ضرورة التخلص من المعاق بصرياً بالإعدام أو النفي خارج البلاد ، وجاء ذلك في قوانين ليكروجوس وسولون ، وفي روما ظل الناس فترة طويلة من الزمان يغرقون المعاق بصرياً في نهر التيبر حتى جاء رمولوس فحد من هذا التصرف بعض الشيء إذ طلب ضرورة تشكيل جمعيات أهليه للبت في مدى صلاحية المعاق بصرياً للمواطنة الصالحة من عدمه ، ولعل مراد هذا النبذ للمعاق بصرياً يرجع إلى بعض المعتقدات والخرافات الثقافية التي كانت سائدة عنه تلك الفترة كالخرافة الثقافية القائلة بأن لمس المعاق بصرياً قد ينقل العدوى إلى الملامس وأن يديه خطرتان على الصحة العامة حتى إن بعض الأمهات لا يسمحن للمعاق بصرياً بلمس أطفالهن ، وتظهر طبيعة ذلك النبذ الاجتماعي في رفض المجتمعات القديمة للمعاق بصرياً بممارسة أي عمل إلا في أضيق الحدود ، ففي مصر القديمة مثلاً عين المعاق بصرياً في بعض الأعمال البسيطة .

كما إن بعض المجتمعات كانت تعتبر المعاق بصرياً تجسيداً للعنة الآلهة ولذلك كان المعاق بصرياً يلقي ألواناً من الاضطهاد والإذلال قد تصل إلى حد القتل ، وبعض الجماعات القديمة كانت تعتبر المعاق بصرياً عالة على المجتمع وأنه يضعف من قوتها وشأنها فلا مناص من الخلاص منه عملاً بالمبدأ الذي كانوا يؤمنون به وهو ضرورة الاستغناء عن كل عضو ضعيف في المجتمع.

1-2- حديثاً:

صدر في إنجلترا عام 1601 قانون إليزابيث للفقراء ولقد استفاد المعاق بصرياً من هذا القانون بحسبانه من الفقراء إلى جانب المنح التي كانت تمنح له من وقت إلى آخر حيث كان الإحسان فقط هو وسيلة لتكيف المعاق بصرياً آنذاك . أما في فرنسا فقد أتيحت له حرية البحث عن الطعام في الطرقات واستثارة الناس بشتى الوسائل حتى أسس الملك لويس ملجأً لإيواء ثلاثمائة معاق بصرياً وكانت الخدمات التي تقدم له تستهدف رفع معنوياته وتكيفه مع من حوله وما حوله.

وكانت أول محاولة للرعاية التربوية للمعاق بصرياً في تلك الفترة على يد **فالتين هوى** في **باريس** إذ التقط معاقاً بصرياً من الشارع كان يستجدي وأدخله مدرسة أسسها هو بنفسه وأطلق عليها اسمه وسرعان ما أصبح عدد تلاميذها اثني عشر تلميذاً قامت بتمويلها جمعية رعاية ضعاف البصر في **باريس** ، ولقد استخدم **فالتين** مجموعة من الأحرف البارزة التي يتمكن المعاق بصرياً بلمسها بأصابعه أن يقرأ ، ثم أنشأت بعد ذلك عدة مدارس للمعاقين بصرياً في: **ليفربول**، **أدنبره**، **بريستول**، **لندن**، وفي أغلب العواصم الأوروبية، وهكذا بدأت الرعاية التربوية للمعاق بصرياً تنمو باطراد نتيجة مقالات **فولتير** التي ابرز فيها أن المعاق بصرياً يستطيع الاعتماد على نفسه إذا ما أُتيح له فرص التأهيل والتدريب المهني السليم.

(<http://aljobran.net/vb/t4026.html>)

3-1 القرن العشرين الحالي:

مع بداية هذا القرن بدأت صيحات المربين تصل إلى كل مكان منادية بضرورة اضطلاع الدولة بمسئوليتها نحو المعاق بصرياً حتى صدر في **إنجلترا** عام **1920** قانون للمعاق بصرياً يضمن له مستوى معيشي أمناً ومن ثم أصبح عمل الجمعيات الخيرية وهيئات الإحسان الأهلية بمجرد تقديم المساعدات الثانوية للمعاق بصرياً.

وفي الوطن العربي كانت أول محاولة لتعليم المعاق بصرياً في **مصر** في صورة مدرسة خاصة. (<http://www.alsaalem.com/vb/showthread.php?t=1123>)

2- تعريف الإعاقة البصرية:

إن الإعاقة البصرية تشير إلى قصور أو عجز في حاسة البصر وأن هذا القصور يجعله غير قادر على القيام بعمل ما .

وحاول الكثير من العلماء تحديد مفهوم دقيق لمصطلح الإعاقة البصرية فكانت عدة تعاريف متقاربة تارة ومتفاوتة الدقة تارة أخرى وفي ما يلي تعريفات الإعاقة البصرية حسب كل مجال :

2-1 التعريف الطبي: هي الحالات التي تتراوح ما بين الكف الكلي أي فقد قوة الإبصار كلية والحالات القريبة من ذلك والتي تبلغ حدة البصر فيها 20/200 أو أقل في العين الأقوى بعد استخدام العدسات الطبية .

2-2- التعريف التربوي: يعرف **mittler** أصحاب الإعاقة البصرية بأنهم: "أولئك الفاقدين للبصر كلية أو هم أولئك الذين يكون البصر لديهم شديد القصور والضعف بحيث يتطلب تربية بمناهج لا تتضمن حاسة البصر وتعتمد على طريقة برايل أو طرق أخرى".
(خالد عبد الرزاق، 2002، ص 17)

المعاق بصريا هو الفرد الذي يعجز عن استخدام بصره في عملية التعلم كما يستخدمه المبصر مما يتطلب ضرورة تقديم الخدمات التربوية اللازمة لنموه بأسلوب يتفق مع ذلك العجز ويتمشى معه، المعاق بصريا هو الشخص الذي لا يستطيع استخدام بصره في عملية التعلم. (محمد عبد الحميد بيومي، 2004، ص 20)

وبحسب التعريف الذي أقرته هيئة اليونسكو التابعة للأمم المتحدة " هو الشخص الذي يعجز عن استخدام بصره في الحصول على المعرفة". (سوسن شاكر مجيد، 2008، ص 91)

2-3- التعريف الوظيفي: اقترحه **هارلي 1973** أن المعاق بصريا "هو ذلك الشخص الذي تبلغ إعاقته البصرية درجة من الحدة تحتم عليه القراءة بطريقة برايل، أما الطفل ضعيف البصر فهو الذي يستطيع بوجه عام قراءة الحروف الكبيرة تحت أفضل الظروف الممكنة".
(ماجدة السيد عبيد، 2000، ص 142)

2-4- تعريف منظمة الصحة العالمية:

- **الإعاقة البصرية الشديدة:** حالة يؤدي الشخص فيها الوظائف البصرية على مستوى محدود.
- **الإعاقة البصرية الشديدة جدا:** حالة يجد فيها الإنسان صعوبة بالغة في تأدية الوظائف البصرية.

- شبه العمى: حالة اضطراب بصري لا يعتمد فيها على البصر.
- العمى: فقدان القدرات البصرية. (خالد عبد الرزاق السيد، 2002، ص 48)

3- تصنيف المعاقين بصريا

➤ يمكن تقسيم المكفوفين إلى الفئات الأربع الآتية:

1. مكفوفون كلية: ولدوا أو أصيبوا بالعمى قبل سن الخامسة.
2. مكفوفون كلية: أصيبوا بالعمى بعد سن الخامسة.
3. مكفوفون جزئيا: ولدوا أو أصيبوا بالعمى قبل سن الخامسة.
4. مكفوفون جزئيا: أصيبوا بالعجز بعد سن الخامسة. (خليل عبد الرحمان المعاينة ، مصطفى القمش، محمد عبد السلام البواليز، 2000، ص 34)

➤ وهناك تصنيف يستند إلى تأثير الإعاقة البصرية على الأنشطة الحسية وخبرات التذكر، وحسب ذلك التصنيف يمكن أن نميز الدرجات المختلفة التالية من الإعاقة البصرية.

- 1- فقد بصر تام ولادي أو مكتسب يحدث بعد سن الخامسة.
- 2- فقد بصر تام مكتسب بعد سن الخامسة.
- 3- فقد بصر جزئي ولادي.
- 4- فقد بصر جزئي مكتسب.
- 5- ضعف بصر ولادي.
- 6- ضعف بصر مكتسب. (فؤاد عيد الجوالده، 2012، ص ص 30-31)

ويرجع عبد المحي محمود صالح 1999، إبراهيم عباس الزهيري 2003 السبب في اختيار سن الخامسة كحد لتقسيم هذه الفئات، إلى افتراض مؤداه أن من يفقد بصره - جزئيا أو كليا- قبل سن الخامسة لا يمكنه الاحتفاظ بصورة بصرية نافعة للخبرات التي مروا بها، أما الأطفال الذين يفقدون أبصارهم كليا أو جزئيا بعد سن الخامسة ف لديهم فرصة للاحتفاظ بإطار من الصور البصرية بدرجة أو بأخرى من الدقة. (مراد علي عيسى، وليد السيد خليفة،

4- أسباب الإعاقة البصرية

4-1- الأسباب الوراثية: هناك أسباب وراثية عديدة قد تؤدي الى حدوث الإعاقة البصرية لدى الشخص نذكر منها:

- انتقال بعض الحالات المرضية من الوالدين الى ابنائهم من خلال الكروموزومات الحاملة لصفات سالبة مثل ضعف العصب البصري.
- عوامل سالبة تتعرض لها الأم الحامل فتؤثر على الجهاز البصري للجنين مثل الامراض الخطيرة مثل: الحصبة الالمانية، الهربس، الحمى...الخ.
- التسمم بالعقاقير التي تتناولها الام الحامل.
- إدمان الأم الحامل على المخدرات أو المسكرات.
- الولادة المتعسرة أو الطويلة مما يؤدي الى نقص الأكسجين عن الجنين مما يترتب عليه موت الخلايا البصرية.
- الولادة المبكرة قبل اكتمال نمو الجنين، مما يؤدي ويعرض الطفل الى الإصابة ببعض الأمراض ومنها اضطرابات في الجهاز البصري مما يؤدي الى نقص المناعة عنده.
- إصابة المركز البصري في المخ بحيث يعجز الشخص عن تمييز وإدراك الصور وتفسيرها. (مدحت أبو النصر، 2005، ص ص 98-99)

4-2- الأسباب البيئية: وتتمثل في الأمراض المعدية، والأمراض غير المعدية، والحوادث والإصابات(الإصابة بالآلات الحادة والحجارة والسقوط المفاجئ على الأرض، والاصطدام. (مراد علي عيسى، وليد السيد خليفة، 2008، ص 122)

4-3- الأسباب التشريحية: وهي أسباب تعطل العين عن وظيفتها وتنقسم الى:

- أسباب خارجية: تتعلق بكرة العين، وتشمل عيوب الاجزاء المكونة للعين كالطبقة القرنية والشبكة والعدسة.

➤ أسباب داخلية: تتعلق بالعصب البصري وبالمراكز العصبية للدماغ.(عبد ربه

علي شعبان، 2010، ص 84)

ويقسم هول وهيل أسباب الإعاقة البصرية الى ثلاث مجموعات كما هو موضح في

الجدول أدناه:

شكل طبيعي للعين لكل السلوك النظري ليس طبيعي	أسباب مختفية وراء العدسات	أسباب تتضح بمجرد النظر للعينين
- أخطاء الانكسار - قصور الأنسجة - العدوى الولادية - التأخر في نضج البصر	- تليف العدسة الخلفية	- المياه الزرقاء - إعتام القرينة - المياه السوداء - المهاق - تذبذب المقلتين - العمى الحركي

جدول (2) يوضح تقييم هول وهيل لأسباب الإعاقة البصرية

(رضا إبراهيم محمد الأشرم، 2008، ص 16)

4- خصائص المعاقين بصريا:

إذا كنا بصدد وصف مجموعة من الأفراد العاديين فإنه من دون شك تكون مهمة صعبة لأننا من خلال هذا الوصف، سوف نصل الى تحديد خصائص هؤلاء الأفراد وتكون المهمة أكثر صعوبة، إذا ما كنا نبحث عن تحديث خصائص وسمات ذوي الحاجات الخاصة وهذا لأنهم يمتلكون طبيعة سيكولوجية خاصة. (ماجدة السيد عبيد، تعليم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة،

2000، ص 152)

5-1- الخصائص العقلية:

إن الإعاقة البصرية ليس لها تأثير في أداء المعاقين بصريا على اختبارات الذكاء اللفظية، وإنما يتضح تأثيرها في أدائهم على اختبارات الذكاء الادائية، ونظرا لأن الباحثين يستخدمون اختبارات الذكاء المصممة للمبصرين لتقدير ذكاء المعاقين بصريا، فإن هناك ضرورة لتصميم اختبارات تقيس ذكاء المعاقين بصريا تتفق مع طبيعة إعاقتهم حتى يمكن تقدير ذكاء فاقد البصر بطريقة موضوعية، وعلاوة على ذلك فإن المعاقين بصريا يعتمدون على الحواس الأخرى كاللمس، السمع، الشم والتذوق كنوع من التعويض لفقد حاسة الإبصار، ولكن من المؤكد أن هذه الحواس على الرغم من أنها تعوضهم الى حد ما عن فقد حاسة الإبصار إلا أنها لا تمدهم بالقدرة الكافي من المثيرات عن العالم المحيط بهم، ولا تتميز بالدقة والإدراك الموضوعي لأحجام الأشياء، ولا يستطيعون من خلالها الانتباه بشكل دقيق لما يحيط بهم، وإدراكه بشكل جيد. (فتحي عبد الرحمان الضبع، 2007، ص 80-81)

ومن المحاولات الحديثة لقياس مستوى الذكاء لدى الاطفال المعاقين بصريا هو اختبار الذكاء للمعاقين بصريا والذي اعتمد في تصميمه على عوامل عديدة، وقد حدد مصممو هذا الاختبار أربعة مجالات لقياسها وهي: مجال التوجيه، مجال التفكير، مجال إدراك المكان، ومجال القدرات اللفظية ويرتبط مجالا القدرات اللفظية والتفكير بالأداء والتحصيل المدرسي. (عبد الناصر ذياب الجراح، أسامة بطانية، مأمون غوانمة، 2007، ص 257)

5-2- الخصائص الأكاديمية:

هناك عوامل كثيرة تؤثر على الخصائص الأكاديمية للمعاق بصريا مثل درجة الذكاء زمن الإصابة بالإعاقة، وطبيعة الاتجاهات الاجتماعية (سالبة أو موجبة) ودرجة تقبله للإعاقة. (ماجدة السيد عبيد، 2000، ص 153)

ويلخص كمال سيسالم 1996 أهم الخصائص الأكاديمية للمعوقين بصريا:

- 1-بطء معدل سرعة القراءة، سواء بالنسبة للبرائل أو الكتابة العادية.
- 2-أخطاء في القراءة.
- 3-انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي.
- 4-مشكل في تنظيم الكلمات والسطور وترتيبها.
- 5-رداءة الخط.
- 6-صعوبة تنقيط الكلمات والحروف.
- 7-كثيري التساؤلات والاستفسارات للتأكد مما يسمعون.(عبد المطلب أمين القريطي، 2001، ص 399)

5- مشكلات المعاقين بصريا

يتعرض الكفيف الى العديد من المشكلات التي تكون نتيجة لإصابته حيث أكدت دراسة برييلاندو سومرز سمير أبو زيد 1988 أشارت الى أن الأطفال المكفوفين يواجهون الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية كالقلق والاكتئاب والعزلة والانطواء والإحساس بالنقص والدونية فقدان الشعور بالأمن والطمأنينة وسوء العلاقات مع الآخرين وهذا تزامنا مع تنامي شعور الخوف. (طارق عبد الرؤوف عامر، ربيع عبد الرؤوف محمد، 2008، ص 128)

5-1- المشكلات النفسية: هناك بعض السمات المحدودة لعالم المعوقين، وقد انتهى المؤتمر الدولي الثمن للمعوقين عام 1968، بنيويورك الى مجموعة من السمات نخصها بما يلي:

- الشعور الزائد بالنقص، مما يعوق تكيفه الاجتماعي.
- الشعور الزائد بالعجز، مما يولد لديه الإحساس بالضعف والاستسلام.
- عدم الشعور بالأمن، مما يولد لديه القلق والخوف من المجهول.
- عدم الاتزان الانفعالي مما يولد لديه مخاوف وهمية مبالغة فيها.
- سيادة مظاهر السلوك الدفاعي وأبرزها الانكسار والتعويض والإسقاط. (ماجدة السيد عبيد، المبصرون بآذانهم، 2000، ص 189)

5-2- المشكلات الاقتصادية: تسبب الإعاقة مشكلة كبيرة وهي مشكلة العلاج والتي قد تدفع أسرة المريض الى دفع مبالغ باهضة، وقد يكون غير قادر على دفع التكاليف.

5-3- المشكلات الأسرية: إن الإعاقة البصرية بطبيعة الحال تؤثر على الأسرة وقد تكون إعاقة للأسرة في حد ذاتها، وذلك أن الأسرة هي بناء متكامل يخضع للتوازن، وأي خلل بطبيعة الحال سوف يؤثر على هذا البناء الاجتماعي فالمعوق داخل الأسرة يخلق لها نوع الاضطراب، ذلك لأن إعاقة تفرض على الأسرة التدخل وتغيير نمط الرعاية فالمعوق لا يستطيع أداء دوره الاجتماعي بالكامل. (ماجدة السيد عبيد، المبصرون بآذانهم، 2000، ص 188)

5-4- المشكلات الاجتماعية: وتتمثل فيما يلي:

- فقدان فنيات الحياة اليومية كعمليات الأكل والشرب والتبول والإخراج ومراعاة النظافة البدنية وحسن الهندام.

- المشكلات الأسرية والمتمثلة في عدم قدرة الأسرة على إشباع حاجات الطفل المعاق بصريا وعدم تعاملها معه بأساليب تربوية نتيجة تدني المستوى الثقافي للأبوين.

- الكذب ويلجأ إليه الطفل المعاق بصريا للتعويض عن العجز والقصور وعدم التكافؤ مع الزملاء..

- الشعور بالنقص والدونية والحساسية المفرطة.

- عدم قدرة المعاق بصريا على التوافق مع جماعة الأقران. (محمد بيومي، 2004، ص 55)

6- الوقاية من الإعاقة البصرية

ويتم ذلك عن طريق:

- علاج أمراض سوء التغذية والجفاف عند الأطفال وعلاج الطفيليات في البلاد التي يكثر بها الأنكوسركا.
- التطعيم للأم الحامل والطفل ضد الأمراض المعدية.

- رفع الوعي الصحي لدى الأمهات والآباء ودور الحضانه ورياض الأطفال.
- عدم استخدام قطرات أو أدوية أو قطرة للعين دون استشارة الطبيب.
- النظافة الدائمة وغسل الأيدي والعين والوجه باستمرار.
- تجنب الإصابة بالطفيليات.
- عدم غسل الطفل بعد الولادة ورأسه الى الأسفل حتى لا يستقر الماء الذي غسل جسمه في عينيه.
- تجنب تعرض الأم الحامل للأشعة السينية (أشعة إكس).
- وقاية العين من الجروح.
- إرضاع الطفل من ثدي أمه قدر الإمكان والمثابرة على ذلك.
- الكشف الدوري على الأطفال كل عام، واكتشاف حالات الحول مبكرا. (محمد عبد الحميد بيومي، 2004، ص ص 29-30)

7- الضغط النفسي والأمن لدى الكفيف

الكفيف له حاجاته الخاصة التي يجب أن تشبع ومن الأكثر احتمالاً أن يتعرض الكفيف لأنواع من الضغوط التي يجب أن تشبع، ومن الأكثر احتمالاً أن يتعرض الكفيف لأنواع من الضغوط التي قد تؤثر على توافقه النفسي إزاء عدم إشباع تلك الحاجات لذا تنحصر مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الباحث للتعرف على الضغوط النفسية للكفيف وأثرها على توافقه النفسي، فالضغوط النفسية لدى المراهق الكفيف تكون عند عدم إشباعه لحاجاته وشعوره بالتوافق وذلك من خلال الضغوط النفسية التي يتعرض لها، ويزداد الضغط النفسي لديه بزيادة الاتجاهات السلبية لدى أفراد أسرته نحو الإعاقة البصرية.

فالقرن الحالي يتصف بالتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مجالات الحياة وأصبح الإنسان في حالة من الاضطرابات مع عالمه وترتب على ذلك أن صار مزاج الإنسان يتأثر بتلك التغيرات خاصة المراهقين، الذين يرون في ذلك التغير تهديدا صارخا لمستقبلهم وبالتالي يفقدون الكثير من الأمن النفسي خاصة ذوي الاحتياجات الخاصة ومنهم المكفوفين.

ولعل حاجة الطفل الى الأمن النفسي من أهم الحاجات في تكوين أساس الشخصية وإمدادها بأنماط من القيم والمعايير والسلوك والاتجاهات السليمة السوية، وهي من أهم شروط الصحة النفسية، ويعد الامن النفسي المصدر الأول لإحساس الطفل بالأمن النفسي.

على أن فقدان الشعور بالأمن النفسي قد يشعر الأمن النفسي قد يشعر المرء بعدم الاطمئنان والخوف والشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس، كما أنه يؤدي الى كراهية فمن خاف شيئاً كرهه، والأثر التهذيبي للخوف في تقديم النفس المعوجة أثر طفيف وهو أثر سلبي في كل حال. (عالم نور، 14 أكتوبر، ص 11)

خاتمة:

من خلال كل ما تم التطرق إليه يمكن القول أن المراهقة مرحلة حساسة فتعتبر من طرف الكثيرين من الباحثين مرحلة انتقالية وأزمة نظراً للتحويلات الكثيرة التي تمس مختلف جوانب حياة المراهق الانفعالية والجسدية وغيرها، وهذا ما يؤدي إلى صراعات.

في حين أن مشكلة الإعاقة البصرية يجب التكيف معها كذلك، كما أن الطفل الكفيف قد يعتبر عادياً إذا كانت لديه القدرة الكافية من التحدي، ومواجهة المشكلات التكيفية بكل أنواعها النفسية والاجتماعية، ومحاولة فرض الذات وعلى أي مستوى يكون التقبل الأسري لابنهم الكفيف.

الأحياء

التطبيقات

تمهيد

12- الدراسة الأساسية

13- منهج الدراسة

14- حدود الدراسة

15- العينة

16- أدوات الدراسة

خلاصة

تمهيد:

لا تخلو أي دراسة من جانب نظري باعتباره أساس قاعدي لها، يتبع بجانب تطبيقي الذي يمكنه من استثمار معلوماته، وبالتالي تناولنا في هذا الفصل إجراءات الدراسة من المنهج المتبع، حدود الدراسة، العينة، مجال التربص، أدوات الدراسة.

1. الدراسة الأساسية:

أجريت هذه الدراسة بمدرسة طه حسين لصغار المكفوفين ببسكرة وذلك بعد حصولي على ترخيص من الجامعة ثم أخذته إلى مدير المدرسة وسمح لي بإجراء التربص في المدرسة وتلقيت مساعدات وتسهيلات من طرف جميع أعضاء المدرسة.

• إجراءات الدراسة الأساسية:

من خلال الزيارة الاستطلاعية لميدان البحث لمدرسة طه حسين لصغار المكفوفين ببسكرة قمت بأخذ نظرة عامة حول الميدان ويتمثل في ذلك التعرف على المدرسة وعلى أقسامه والتعرف على التلاميذ وكيفية الدراسة والعيش في المدرسة. كما قمت من خلال هذه الزيارة بطرح أسئلة على حالات الدراسة والحضور معهم في الأقسام والراحة والإقامة وهذا للتعرف جيدا عليهم، والتعرف على الصعوبات التي تواجه التلاميذ وهذا من خلال التحدث مع الأساتذة والمربين.

2. منهج الدراسة:

كما هو معلوم دائما فإنه لا يخلو أي بحث علمي من منهج أو منهج أي طريق بين وواضح، وذلك لقوله سبحانه وتعالى: " لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا " المائدة 48. المنهج المستخدم في الدراسة هو الأسلوب الذي يعتمده الباحث أثناء دراسته الميدانية، يتحدد وفقا للموضوع المراد دراسته. (فرج عبد القادر طه، دس، ص ص 90-91)

بمأنموضوع دراستنا هو أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف المقبل على الامتحانات، فإن المنهج المتبع هو العيادي لكونه الأنسب لدراسة الحالات الفردية التي تمثل الظاهرة المراد دراستها، حيث يقوم الباحث باستخدام أدوات البحث النفسي المختلفة والتي تمكنه من دراسة شاملة ومعقدة للحالات حتى يصل إلى فهم العوامل العميقة في شخصية المبحوث التي تأثرت بظاهرة موضوع الدراسة وأثرت فيها. (فرج عبد القادر طه، د س، ص 91)

ومن مميزات هذا المنهج الدراسة بموضوعية دون تدخل العوامل الذاتية ويعتمد هذا المنهج على أدوات عديدة منها: المقابلة الإكلينيكية، الاختبارات إلخ.

3. حدود الدراسة:

3-1- الحدود المكانية: تم إجراء التربص بمدرسة طه حسين لصغار المكفوفين بسكرة.

التعريف بمدرسة طه حسين:

أنشئت مدرسة طه حسين لصغار المكفوفين بسكرة في أكتوبر سنة 1976، مبنية على شكل متاهة وطريقة البناء هذه تساعد على حسن توجه المكفوفين داخلها، وتتوفر بالمدرسة قاعتين للنشاطات ومطعم، وقاعات للتدريس ومختلف المرافق الضرورية الأخرى مثل المراقد والمغسلة أيضا، مسكن للمدير وبعض الموظفين بالمدرسة وأيضا فلقد أضيف بها منذ سنة مبنى جديد للإدارة، وبها كذلك مكتبة تتوفر على كتب للمبصرين من مختلف المجالات من قصص إلى كتب في علم النفس وعلم الاجتماع إلى متفرقات أخرى، وأيضا على مجموعة ضئيلة من كتب البرايل العامة، ولكنها تتوفر على كتب القراءة المدرسية لكل أطوار التعليم الأساسي، وأيضا على مطبعة خاصة بطباعة الكتب في حالة تلفها ولكنها يدوية.

تستقبل المدرسة التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 18 سنة من ذكور وإناث وهذا من أرجاء الوطن الشرقية والجنوبية الشرقية ولهذا فالمدرسة تتمتع بنظام داخلي وبها 3 مرافد، مرقدين للذكور ومرقد للإناث.

الأهداف الرئيسية للمدرسة:

1- إعداد الكيفيف للاندماج في الوسط الاجتماعي.

2- تهذيب سلوك التلميذ الكيفيف.

3- تعليم التلميذ الكيفيف حتى السنة التاسعة من التعليم الأساسي.

3-2- الحدود الزمانية: بدأت الدراسة ب 17 فيفري 2013 وانتهت بتاريخ 28

فيفري 2013.

3-3- الحدود البشرية: تتكون عينة التربص من 3 حالات.

الحالات	السن	الجنس	المستوى الدراسي
الحالة الأولى	18 سنة	أنثى	السنة الرابعة أساسي
الحالة الثانية	19 سنة	أنثى	السنة الرابعة أساسي
الحالة الثالثة	16 سنة	ذكر	السنة الرابعة أساسي

جدول رقم (3) يبين خصائص حالات الدراسة

4. العينة:

قمنا باختيار عينة قصدية تكونت من 3 حالات ذكر و 2 إناث من مدرسة طه حسين لصغار المكفوفين ببسكرة، وتتحدد في 3 تلاميذ يعانون من ضغط نفسي، مما أدى إلى ظهور أساليب بمواجهة تلك الضغوطات النفسية التي يعانون منها، ويتراوح سن أفراد العينة ما بين 16 و 19، أين اهتمنا باختيار فترة المراهقة واستبعدنا عينة الأطفال الصغار، وذلك لعدم

تمكنهم من فهم الأسئلة والاختبار، حيث حددنا هذه العينة في التلاميذ الذين يدرسون سنة رابعة متوسط ويعانون من كف بصر تام.

5. أدوات الدراسة:

يرتبط أي بحث علمي بمدى فاعلية الأدوات التي استخدمت كونها الوسيلة التي يستعين بها الباحث في جمع البيانات ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وقد استعنا في هذه الدراسة:

5-1- المقابلة الإكلينيكية:

وتعرف المقابلة الإكلينيكية على أنها أداة هامة للحصول على المعلومات من خلال مصادرها البشرية، وهي تتكون في أبسط صورها من مجموعة من الأسئلة أو البنود التي يقوم بعد ذلك بتسجيل البيانات. (سامي ملحم، 2000، ص 247)

5-2- المقابلة النصف الموجهة:

والتي هي عبارة عن علاقة بين العميل والأخصائي النفسي للحصول على معلومات، حيث يستعين فيها الفاحص بالأسئلة بطرحها على المفحوص وبالتالي لا يخرج العميل عن إطار الموضوع والسير في اتجاه واضح مع المحافظة على حرية التعبير للحالة ويدور الموضوع المستعمل في المقابلة حول البحث فقط. (عبد الفتاح دويدار، 2006، ص 247)

وهي كذلك نظام من الأسئلة من جهة مرن وفي نفس الوقت مراقب، لأنها تعتمد على بساطة وتعبير المفحوص نحو موضوع البحث المراد دراسته، وترك نوع من الحرية له.

(عبد الباسط عبد المعطي، 1997، ص 97)

والهدف من استخدام المقابلة النصف موجهة:

أولاً: يتمثل في الحصول على معلومات تخص تاريخ الحالة.

ثانياً: إتاحة فرصة للمبحوث (حالات الدراسة) حتى يشعرون بالتنفيس والتحدث بأسرارهم في إطار من الثقة المطلقة.

لقد قمت ببناء مقابلة واحدة وهي مع الحالة، حيث قسمت المقابلة الى محاور تتعلق بالأساليب مواجهة الضغط النفسي، حيث تضمنت المقابلة مع الطفل 5 محاور كالتالي:

- المحور الأول: عبارة عن تمهيد مع الحالة.
- المحور الثاني: حول الضغط النفسي.
- المحور الثالث: حول التجنب.
- المحور الرابع: حول التكيف.
- المحور الخامس: حول الانفعال.

5-3- الملاحظة:

وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات، تتميز الملاحظة العلمية عن غيرها من أدوات جمع البيانات بأنها تفيد في جمع بيانات تتصل بسلوك الأفراد الفعلي في بعض المواقف الواقعية في الحياة بحيث يمكن ملاحظتها دون عناء كبيراً أو التي يمكن تكرارها بدون جهد. (عبد الفتاح محمد دويدار، 1999، ص 192)

حيث قمنا بملاحظة حالات الدراسة في القسم وكيفية الدراسة وكذلك في الرياضة والإقامة من اهتمام بالنفس والأكل وغيرها وهذا لمعرفة طريقة أسلوبهم وتعاملهم مع الآخرين وكيفية تجاوبهم والصعوبات التي يواجهونها.

5-4- إختبار الوضعيات المرهقة CISS:

Endler.N.S.Parker.J.D.A 1998

وصف الإختبار:

Inventaire de استخدمت الطالبة في هذه الدراسة إختبار جرد الوضعيات المرهقة

coping pour situation stresantes CISS

قد يجد الفرد نفسه في وضعيات معيشية مختلفة يكون أثرها شديداً، حيث يرى أنها مرهقة، إنها عبارة عن حوادث أو وضعيات تضعه في مأزق وتتطلب منه قوى لأجل مجابهتها.

هناك طرق عديدة تسمح بمواجهة الوضعيات المرهقة، لذلك يطلب منك تحديد ما تقوم به أو ما تحس به عادة، عندما تجد نفسك تعيش وضعيات صعبة أو مراحل إرهاق مهمة.

تعليمات الاختبار:

أجب على كل عبارة من العبارات التالية برسم دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط رد فعلك عادة.

تصحيح الاختبار:

علما أن طريقة الإجابة عبارة عن سلم من :

ليس على الإطلاق إلى 5 : كثيرا، مرورا بإجابات وسطية (4، 3، 2، 1)، تسمح لك بتحديد الدرجة التي تتناسبك.

محاور السلم:

- محور العمل أو المهمة: Tache

01، 02، 06، 10، 15، 21، 24، 26، 27، 36، 39، 41، 42، 43، 46، 47،

- محور الإنفعال: L emotion

05، 07، 08، 13، 14، 16، 17، 19، 22، 25، 28، 30، 33، 34، 38، 45.

- محور التجنب: L evitement

03، 04، 09، 11، 12، 18، 20، 23، 29، 31، 32، 35، 37، 40، 44، 48.

- محور الشرود الحيرة: Distraction

09، 11، 12، 18، 20، 40، 44، 48.

- محور اللهو الإجتماعي: Diversion sociale

04، 29، 31، 35، 37.

(بوسنة عبد الوافي زهير، 2012، ص ص 210-213)

الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

تم حساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) في البيئة الأجنبية وترجم وكيف في البيئة العربية.

الفصل الخامس

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج كل حالة

1.1. الحالة الأولى

1.2. الحالة الثانية

1.3. الحالة الثالثة

2- مناقشة عامة

1- عرض ومناقشة النتائج :

1-1- الحالة الأولى (1x):

1-1-1- تقديم الحالة الأولى:

رمز الحالة: 1 x
الجنس: أنثى
1995 باتنة
تاريخ الدخول: 30 سبتمبر 2006
المستوى الاقتصادي: متوسطة
المستوى التعليمي: 4 متوسط
تاريخ الميلاد: 19 ماي

1-1-2- ملخص المقابلة مع الحالة الأولى (1x):

الحالة (1x) أنثى، تبلغ من العمر 18 سنة، تدرس السنة الرابعة أساسي، تقطن في بيئة بسيطة بولاية باتنة، تعيش في أسرة ذات ظروف اقتصادية متوسطة، وفي حالة اجتماعية مستقرة، الأب من مواليد 1964 يعمل حارس، أما الأم من مواليد 1972 مائكة بالبيت صلة القرابة بينهما أبناء العم، أما عدد الإخوة ذكر واحد وأنثى واحدة وهي الأولى في العائلة، ولديهم إعاقة أخرى الأخ الأصغر الذي يعاني من إعاقة بصرية، حيث أن الحمل كان مرغوب فيه فلم تتعرض الأم أثناء الحمل إلى أي مشاكل نفسية أو صحية، أما أسباب الإعاقة فهي وراثية، أما من ناحية الدراسة فهي تتجاوب معها ومستواها حسن معها حيث تتحصل على معدل 10.28 وتطمح أن تكون أستاذة أدب وهذا لأنها من محبي الشعر والأدب لذلك تبذل مجهود كبير في دراستها.

1-1-3 - تحليل المقابلة مع الحالة الأولى (1x):

من خلال المقابلة التي أجريت مع الحالة (1x) والتي أظهرت تجاوبا حسنا أثناء سير المقابلة، حيث أنها كانت جد متفهمة ولكن خجولة، وأجابت على كل الأسئلة المقابلة دون أدنى تردد وبصراحة تامة.

انطلاقاً من ما طبق ميدانياً في مدرسة صغار المكفوفين بسكرة من ملاحظة ومقابلة نصف موجهة وتطبيق اختبار Ciss الوضعيات المرهقة، وجدنا أن الحالة (1x) تحب الدراسة وترى أنها مستقبلها وهذا في قولها: **(هي حياتي ومستقبلي)**، حيث تعاني الحالة من ضغط نفسي ويتجلى وجوده حين أجابت بنعم في سؤالنا هل تعاني من ضغط نفسي ، ونجد أن سبب هذه الأخيرة هو الدراسة وهذا ما نراه في قولها: **(دروس بزاف، لهليا، نفكر كيفاه راح تكون)**، **(فترة الامتحانات كيما ذرك)**، وهذا ما نجده مؤكداً في نظرية هنري موراي **(نموذج كوبر 1981)**، "حيث يذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدر للضغوط مما يؤدي لوجود تهديد لحاجات الفرد أو يشكل خطر يهدد الفرد وأهدافه في الحياة ويشعر بحالة الضغط".

الحالة (x1) تجد ضغوطات كبيرة من عدة أطراف وهذا في قولها: **(نحس من بعض الأساتذة والمربين وبابا بزاف)**، حيث أن الحالة تعاني من خوف كبير من الامتحانات لأنها مصيرية ولكن هي تحاول عدم التفكير فيها وهذا في قولها: **(نحاول ما نفكرش فيها)**، **(نخلي الدراسة شوي ونرتاح، ومن بعد نرجعلها)**، الحالة (x1) تحب الدراسة وهذا ما ظهر في قولها: **(علاخاطر مستقبلي ولازم نرجعلها، وما نقدرش نخليها)**، حيث تحاول الحالة إثبات نفسها في الدراسة وهذا ما جعلها تعاني من تعب، وهذا ما صرحت به في قولها: **(نحس اعصابي تضرتني)**.

الحالة (1x) في المواقف الضاغطة تتجنب الدراسة وكل هذه الضغوطات نجد هذا عندما قالت: **(في بعض الأحيان)**، فقد صرحت الحالة عن سبب تجنبها وانسحابها أحيانا من المواقف الضاغطة هو عدم وجود حل وكذا عندما يكون الضغط أكثر من طاقتها وهذا ما نجده في قولها **(كيمنلقاش حل ويكون الضغط فوق طاقتي)**.

كما تجد الحالة (1x) التجنب في بعض الأحيان وسيلة للتخلص من الضغط النفسي وتصديق ذلك في قولها: **(في بعض الأحيان، بصح ما شي ديما)**، **(كينتجنب بزاف يتراكموا وقادر نمرض ونتعب بزاف)**، بالرغم من أن الحالة النفسية للحالة الغير مستقرة التي تمر بها نتيجة الضغط النفسي إلا أنها تواجه ضغطها النفسي بواسطة التكيف الذي تستطيع أن تمارسه وهذا

ما أجابت عنه بنعم عند سؤالنا لها (هل تستطيعين التكيف مع المواقف الضاغطة) كما يظهر تكيفها في المدة التي تستغرقها لكي تتكيف مع الموقف الضاغط ونجد ذلك في العبارة التالية (نصف ساعة أو ساعة)، فالحالة (1x) تجد في التكيف الحل لكي تتوقف هذه الضغوطات النفسية ، وهذا ما قالته: (أكيد علا خاطر حلينوا وتجاوبت معاه مخليتوش)، كما أخبرتنا أنها تجد في التكيف مع المواقف الضاغطة أحسن حل ويناسبها تماما وهذا حين قالت: (نحسوا هو أحسن حل وأنا يوالمني بزاف).

أما بالنسبة لفكرة انفعالها والتي لم يظهر من خلال إجراءنا لمقابلة فهي لا تتفعل وتجده يؤثر سلبا على من يتخذه وهذا حيث قالت: (علا خاطر كنفعل نزيد على روي). ترى الحالة (1x) أن من أسباب الانفعال عدم وجود حل لمشكلة ما أو لموقف ضاغط وهذا حين قالت: (كيما يكون حتى حل)، ولا تجد في الانفعال حلا للتخلص من الضغط النفسي.

1-1-4- تحليل تطبيق إختبار (Ciss) على الحالة (1x) وتحليل نتائجه:

محور العمل	محور الانفعال	محور التجنب	محور الشرود	محور اللهو الاجتماعي
62	59	46	15	21

الجدول رقم (4) يبين نتائج اختبار الوضعيات المرهقة CISS على الحالة الأولى (1x)

بعد تطبيق اختبار (Ciss) على الحالة تظهر ردود أفعالها على الجدول (أنظر ملحق رقم 4)، ويظهر أن الحالة (1x) تواجه الضغط النفسي بواسطة العمل بأعلى درجة بمجموع (62) نقطة، وتظهر علامات العمل لدى الحالة بأعلى درجتين (4،5) في فعل ما تظنه مجديا، وتحسن تنظيم وقتها ، وتحاول تنظيم الأمور للسيطرة على الوضعية أحسن، كما تنتهز الفرصة من الوضعية لإظهار ما بوسعها فعله، وتضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل، وتقوم بفعل مجهود إضافي لسير الأمور، وتقوم بتحليل المشكل قبل فعل أي شيء وتحدد طريقة ما وتتبعها، كما تفعل ما تضنه مجديا.

وثاني ما تواجهه به الحالة الوضعية المرهقة هو أسلوب الانفعال بمجموع (59) نقطة و الدرجتين (5،4)، وتظهر هذه الأخيرة من خلال النقاط التالية: الارتباك من جراء مشاكلها، تلوم نفسها على تواجدها في هذه الوضعية، تقول لنفسها انه من الواقع أن يحصل لي هذا، تلوم نفسها لعدم معرفة ما ستفعله كما تقوم بالقلق إزاء ما ستفعله، فالقلق هو خبرة انفعالية مؤلمة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده بدقة أو وضوح.

وتظهر بعض علامات التجنب بمجموع (46) ويمثل ذلك بدرجتين (5،4) من الاختبار حيث تمثلان محاولة التواجد مع الآخرين، الذهاب إلى المطعم لأجل تناول وجبة ما، وزيارة صديق، والذهاب في نزهة للترفيه عن النفس، والحديث مع شخص تحب نصائحه، أو الاتصال هاتفياً بصديق، كما تقوم الحالة بمواجهة الوضعية المرهقة بأسلوب اللهو الاجتماعي بمجموع (21) نقطة، وتظهر في الدرجتين (5،4) من خلال قيام الحالة بمحاولة التواجد مع أناس آخرين، وزيارة صديق، والحديث مع شخص تحب نصائحه، و الاتصال هاتفياً بصديق. وآخر ما تواجهه به الحالة وضعياتها المرهقة وهو الشرود والحيرة بمجموع (15) نقطة والدرجتين (5،4) تظهر من خلال الذهاب إلى المطعم لأجل تناول وجبة ما.

1-1-5- التحليل العام للحالة (1x):

من خلال الملاحظة والمقابلة الإكلينيكية النصف موجهة و اختبار (Ciss) تبين أن الحالة تواجه الضغط النفسي بإتباعها أسلوب التكيف.

فالحالة تواجه ضغوطاتها النفسية في مشوارها الدراسي نتيجة لاجتيازها الامتحان المصيري بالنسبة لها، حيث أن الإعاقة هي التي زادت من الضغوطات عليها، كما تبدو الحالة هادئة من خلال طريقة أجوبتها على الأسئلة وملاحظتنا لها في القسم والساحة والغرفة، ولا يبدو عليها أي توتر أو قلق.

أما بالنسبة لاختبار الوضعيات المرهقة والذي أثبت أن الحالة تواجه الضغط النفسي بواسطة أسلوب العمل بأعلى درجة 62 نقطة، نظرا لأن الحالة (1x) مهتمة بدراستها جيدا فتراها الشيء الوحيد في حياتها.

كما تواجه الحالة الضغوط بواسطة أسلوب الانفعال الذي قدر بـ59 نقطة وهذا نظرا لما تعانيه من ضغوطات مستمرة في الدراسة والمنزل، فكلاهما يسببان لها ضغط مستمر بالإضافة إلى إعاقتها التي تشكل لها حاجز كبير وصعب أثناء سير الدراسة، وتواجهه بواسطة التكيف ومسايرة الوضع الذي نشأت عليه.

آخر ما تلجأ لهم من وسائل دفاعية لمواجهة الضغط النفسي وهم: التجنب والشروود والحيرة واللهو الاجتماعي الذين يقدر بـ 46-15-21 نقطة.

وأخيرا وتقييما للحالة ووفقا للنتائج المتحصل عليها يتضح أن المفحوصة تقاوم الضغط عن طريق التكيف.

1-2-1- الحالة الثانية (2x) :

1-2-1- تقديم الحالة الثانية:

رمز الحالة: 2x المستوى التعليمي: 4 متوسط

الجنس: أنثى تاريخ الميلاد: 10 أفريل 1994 الوادي (المغير)

تاريخ الدخول: 22 أكتوبر 2000 المستوى الاقتصادي: متوسطة

1-2-2-1 ملخص المقابلة مع الحالة الثانية (2x):

الحالة (2x) أنثى، تبلغ من العمر 19 سنة تدرس السنة الرابعة أساسي، تقطن في ولاية الوادي بلدية المغير، تعيش في أسرة ظروفها الاقتصادية متوسطة، وفي حالة اجتماعية مستقرة فالأب يعمل نجار والأم تعمل حلاقة وهما أبناء العم، أما عدد الإخوة ذكراين وأنثى واحدة وهي الأولى في العائلة، لا توجد في العائلة من لديه إعاقة بصرية، حمل الأم بالطفلة كان أمر مرغوب فيه ولم تكن أية مشاكل صحية لهما ولكن كان للجانب النفسي أثر كبير فقد أثر على الطفلة بدلا من الأم فعند سماع الأم بحدوث حادث سيارة كبير لأخيها العزيز عليها

تأثرت نفسيا وهذا ما جعل الطفلة تولد بإعاقة بصرية، أما من ناحية الدراسة فهي تدرس جيدا وتتحصل على معدل 11.07 حيث تطمح في المستقبل أن تكون صحافية لذلك تبذل مجهود كبير في الدراسة .

1-2-3- تحليل المقابلة مع الحالة الثانية (2x):

من خلال المقابلة التي أجريت مع الحالة (2x) والتي أظهرت تجاوبا حسنا أثناء سير المقابلة، وأجابت على كل الأسئلة المقابلة دون أدنى تردد وبصراحة تامة.

انطلاقا من ما طبق ميدانيا في مدرسة صغار المكفوفين بسكرة من ملاحظة ومقابلة نصف موجهة وتطبيق اختبار Ciss الوضعيات المرهقة، وجدنا أن الحالة (2x) تجد في الدراسة هي المستقبل وهذا في قولها: (هي مستقبلي)، لكنها تجد في بعض الأحيان صعوبة في مواد معينة حيث قالت: (نحسهم كامل نورمال بصح الفيزيا نحسها تعبني وصعبة عليا)، تعاني الحالة من ضغط نفسي ويتجلى ذلك لديها حين أخبرتنا أنها تعاني من ضغط نفسي، حيث يعرف سيلبي الضغط النفسي بأنه: "مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو إستجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل". (ماجدة بها الدين السيد عبيد، 2008، ص 20)

ونجد أن سبب هذه الأخيرة الدراسة وهذا ما نراه في جوابها لنا حين سألناها عن سبب ضغطها النفسي فقالت: (لقراية)، وكذا حين سألناها عن أوقات حدوث هذا الضغط فأجابت: (في فترة الفروض والامتحانات)، (علا خاطر نحس روعي نسيت كلش وكأني مقريتش)، كل هذه الضغوطات حسب سيلبي: "هي ضغوط سلبية حيث تكون غير سارة وسيئة، و الضغط النفسي هنا هو حالة انفعالية مؤلمة يحاول الفرد تجنبها وتؤثر سلبا على أدائه". (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص18)

الحالة (2x) تحاول التوافق بين إعاقته والمشاكل والضغوطات في الدراسة والمنزل فهي تجد في كل من الأسرة والمدرسة يضغطان عليها لكسب النجاح فقالت: (حاسا ماما خايفا عليا بزاف وثاني بعض الأساتذة والمربين)، (علا خاطر باغيينا ننجحوا)، فهي تواجه هذه

الضغوطات النفسية بالاسترخاء وأخذ قسط من الراحة وهذا ما نلمحه حين قالت: (نسترخي في السرير) بالإضافة إلى وجود أعراض سلبية تظهر على الحالة عندما تكون في حالة ضغط نفسي فقال: (نحس بالدوخة والغثيان).

الحالة (2x) في المواقف الضاغطة تقوم في بعض الأحيان بالتجنب والانسحاب من دراستها ونجد ذلك في قولها: (في بعض الأحيان نتجنب)، (علا خاطر نخاف ن فشل). فالانسحاب هو أن يتجنب الشخص المتأزم للناس أو المواقف أو الأشياء التي تسبب الفشل أو التي تؤدي إلى النقد أو العقاب.

ترى الحالة (2x) أن أسباب التجنب هو الهروب من المشكلة لفترة مؤقتة فقالت: (بصح ماشي ديما باش نريح روعي برك)، فالحالة (2x) لا تتكيف مطلقاً مع المواقف الضاغطة فهي قالت: (لا أستطيع)، وأتضح لنا ذلك من خلال المدة التي تستغرقها للتكيف مع المواقف الضاغطة أو الضغط النفسي وهذا حين أجابت عن هذه المدة بكلمة (ممكن نصف ساعة)، بالإضافة إلى أن الحالة (2x) لا ترى في التكيف الحل المناسب لمواجهة الضغط النفسي فقالت: (ليس هو الحل الأنسب، لو أتكيف معه يبقى يتراكم).

أما بالنسبة إلى الجانب الانفعالي فنجد وسيلة لمواجهة الضغط النفسي وهذا حين قالت: (نعم)، (علا خاطر نحس روعي مضغوطة)، حيث ترى الحالة أن في الانفعال التفرغ والتنفيس عن النفس لذلك تقوم به في المواقف الضاغطة وهذا ما نلمحه في قوله: (علا خاطر نفرغ ونريح)، فالانفعال هو تغير مفاجئ ولكن يخص الفرد وحده دون أن يختص بها جزء معين من جسمه فيزول بزوال المثير الذي أثارها.

1-2-4- تحليل تطبيق اختبار (Ciss) على الحالة (2x) وتحليل نتائجه:

محور العمل	محور الإنفعال	محور التجنب	محور الشرود	محور اللهو الاجتماعي
52	65	33	19	11

الجدول رقم (5) يبين نتائج اختبار الوضعيات المرهقة CISS على الحالة الثانية (2x)

بعد تطبيق اختبار (Ciss) على الحالة (2x) تظهر ردود أفعالها على الجدول (أنظر ملحق رقم 5)، ويظهر أن الحالة 2x تواجه الضغط النفسي بواسطة الانفعال بأعلى درجة بمجموع (65) نقطة، وتظهر علامات العمل لدى الحالة بأعلى درجتين (4،5) في لوم نفسها على تضييع الوقت، الارتباك من جراء مشاكلها ، تلوم نفسها على تواجدها في هذه الوضعية، أن أصبح في وضع محرج أو منقبض crispe، لوم نفسي على حساسيتي المفرطة و انفعالي أمام المشكل، تلوم نفسها لعدم معرفة ما ستفعله، أن أكون مشددا bloqué ولا أجد ما أفعل، تمنى القدرة على تغيير ما حدث أو ما أحس به، كما تقوم بالقلق إزاء ما ستفعله، القول لنفسي أن هذا لن يحدث أبدا بعد اليوم، تكرار الحديث عن نقصي وعدم تكيفي العام، والغضب.

وثاني ما تواجه به الحالة الوضعية المرهقة هو أسلوب العمل بمجموع (52) نقطة و الدرجتين (4،5) ، في الاهتمام بالمشكل لأرى كيف يمكن حله، فعل ما تظنه مجديا التفكير في ما حدث واستخلاص أخطائي ، مراقبة الوضعية جيدا، وتقوم بفعل مجهود إضافي لسير الأمور، كما تنتهز الفرصة من الوضعية لإظهار ما بوسعها فعله

وتظهر بعض علامات التجنب بمجموع (33) ويمثل ذلك بدرجتين (4،5) من الاختبار حيث تمثلان الذهاب إلى المطعم لأجل تناول وجبة ما، و الاتصال هاتفيا بصديق، كما تقوم الحالة بمواجهة الوضعية المرهقة بأسلوب اللهو الاجتماعي بمجموع (19) نقطة، وتظهر في الدرجتين (4،5) من خلال قيام الحالة الذهاب إلى المطعم لأجل تناول وجبة ما.

وآخر ما تواجه به الحالة وضعياتها المرهقة وهو الشرود والحيرة بمجموع (11) نقطة والدرجتين (4،5) تظهر من خلال محاولة تنظيم الأمور للسيطرة على الوضعية أحسن.

1-2-5- التحليل العام للحالة (2x):

من خلال الملاحظة والمقابلة الإكلينيكية النصف موجهة و اختبار (Ciss) تبين أن الحالة تواجه الوضعية المرهقة بواسطة أسلوب الانفعال فترى فيه الوسيلة المثلى لمواجهة ضغوطها النفسية الآتية من الدراسة وما سبب في ذلك الأخير إعاقته البصرية.

أما بالنسبة لاختبار الوضعيات المرهقة فقد ترجم لنا الطرق التي تسلكها الحالة لمواجهة الضغوط النفسية إذ قدر الانفعال بالدرجة الأولى ب 62 نقطة، فإعاقتها البصرية جعلتها لا تستوعب أكثر ولا تفهم بعض الدروس فولد لديها ضغط نفسي أدى إلى الانفعال فتقع في بعض الأحيان فتقع في بعض الأحيان فريسة للقلق إزاء المشاكل التي تتعرض لها. أما العمل فقد قدر ب 52 نقطة حيث أنها مجتهدة في دراستها وتحب أن تكون في المدرسة، وهذا ما تظهره إجاباتها الواردة في المقابلة واختبار Ciss . أما باقي الأساليب والمتمثلة في التجنب الشرود والحيرة، اللهو الاجتماعي الذين قدروا على التوالي ب 33-19-11 نقطة، فهم آخر ما تلجأ إليهم الحالة. وأخيرا تقييما للحالة وفقا للنتائج المتحصل عليها يمكن القول أن الحالة تواجه الضغط النفسي بإتباعها أسلوب هو الانفعال.

1-3-1- الحالة الثالثة (3x):

1-3-1- تقديم الحالة الثالثة:

رمز الحالة: 3x
المستوى التعليمي: 4 متوسط
الجنس: ذكر
تاريخ الميلاد: 17 ماي 1997
بغرداية
تاريخ الدخول: 26 سبتمبر 2004
المستوى الاقتصادي: جيد

1-3-2- ملخص المقابلة مع الحالة الثالثة (3x):

الحالة (3x) ذكر، يبلغ من العمر 16 سنة، يدرس السنة الرابعة أساسي، يقطن في بيئة بسيطة بولاية غرداية، يعيش في أسرة ذات ظروف اقتصادية جيدة، وفي حالة اجتماعية مستقرة، الأب من مواليد 1963 يعمل مدير مصنع، أما الأم من مواليد 1965 مائكة بالبيت، صلة القرابة بينهما ابن خال أم الزوجة، أما عدد الإخوة ذكر واحد وثلاث بنات وهو الرابع

في الصف العائلي، ولديهم إعاقة بصرية في العائلة، حيث أن الحمل كان مرغوب فيه فلم تتعرض الأم أثناء الحمل الى أي مشاكل نفسية أو صحية، تغذية أثناء الحمل كانت جيدة ولادة طبيعية في وقتها وحدثت في المنزل، أما أسباب الإعاقة فهي وراثية، أما من ناحية الدراسة فهو متميز في القسم ومن الأوائل حيث يتحصل على معدل 11.89 ويطمح أن يكون أستاذ في الجامعة في الحقوق، وإصراره الكبير والمجهودات التي يبذلها هي التي جعلت منه أن يتميز.

1-3-3- تحليل المقابلة مع الحالة الأولى (3x):

من خلال المقابلة التي أجريت مع الحالة والتي أظهرت تجاوبا حسنا أثناء سير المقابلة، حيث أنه كان جد متفهم ، وأجاب على كل أسئلة المقابلة دون أدنى تردد وبصراحة تامة. انطلاقا من ما طبق ميدانيا في مدرسة صغار المكفوفين بسكرة من ملاحظة ومقابلة نصف موجهة وتطبيق اختبار Ciss الوضعيات المرهقة، وجدنا أن الحالة (3x) يجد في الدراسة هي المستقبل حيث أنه لا يستطيع الاستغناء عنها وهذا في قوله: (هي مستقبلي في حياتي وما نقدرش نستغنى عليها)، لكنه يجد في بعض الأحيان صعوبة في مواد معينة أما مواد أخرى فهو يستطيع فهمها حيث قال: (كاين مواد مساعدتني ولاقي روعي فيها وكاين مواد صعبة شوي عليا باش نفهما كل خطرا وكيفاش)، يعاني الحالة من ضغط نفسي كبير في مشواره الدراسي وهذا ما نجده حين قال: (نعم، وكبير)، (في فترة الدراسة بصفة عامة وخصوصا العام هذا علاخاطر راني في عام مصيري)، ويعرف ليفين وسكوتش الضغط النفسي بأنه: " حالة من الاضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد ان هناك فرق بين ما يطلب منه سواء كان داخليا أو خارجيا وقدرته على الاستجابة لها". (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص ص 92-93)

يرى الحالة (3x) أن الذات من أهم الأسباب التي تؤدي لحدوث الضغط النفسي فقال: (نحس في روعي أنا لي نضغط على روعي) ، ويعرف كوكس ومكاي Cox/ Mackay الضغط النفسي بأنه: "ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على

مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها يحدث ضغطا وتظهر الاستجابة الخاصة به". (وليد السيد أحمد خليفة، 2008، ص 132)

يرى الحالة (3x) أن المحيط الخارجي سواء الأسرة أو المدرسة أشخاص يهتمون به وليس لهم أي دخل في ظهور الضغط النفسي لديه فقال: (ماشي يضغطو عليا هو ما الناس إلي يهتموا بيا)، (علاخاطر خايفين عليا)، كما يستخدم الحالة (3x) طريقة لمواجهة ضغوطاته النفسية وهي السكوت والهدوء فقال: (نسكت ونبقى في بلاصتي)، (نرتاح ومن بعد نرجع)، بالإضافة إلى وجود أعراض سلبية تظهر لدى الحالة (3x) في حالة وجود ضغط نفسي في: (يضرني راسي).

أما بالنسبة لوسيلة التجنب فالحالة لا يعتمد عليها في مواجهة ضغوط نفسية إلا أحيانا وهذا لضمان الراحة فقد أكد على هذا مرتين حيث قال: (في بعض الأحيان)، (باش نرتاح)، وحين قال أيضا: (راني قتلك ما نتجنبش غير في بعض الأحيان)، فالانسحاب هو إبعاد الفرد عن نفسه وعن القيام بمهام الحياة العادية، وهذا مع مرافقة الإحباط والتوتر وخيبة الأمل. كما يرى الحالة (3x) في التجنب أحيانا قد يكون حل لمواجهة الضغوط النفسية وهذا ما قاله: (ساعات يكون مليح)، (باش يرتاح الإنسان).

وجد الحالة (3x) يستخدم التكيف كوسيلة لمواجهة الضغوطات النفسية التي يمر بها وهذا ما يتضح لنا من خلال إجابته بنعم على كل من السؤالين هل تستطيع التكيف مع الضغط النفسي؟ هل تجد في التكيف حل لمواجهة الضغط النفسي؟ كما أن التكيف يؤثر على الحالة (3x) وهذا لبذله مجهود إزاء هذا الموقف الضاغط فقال: (نحس روجي تعبان علا خاطر درت مجهود كبير بصح نفرح)، يعتبر الحالة (3x) التكيف أمثل أسلوب لمواجهة الضغط النفسي وهذا ما بدا لنا رأيه حين قال: (نحسوا هو أحسن حل وأنا يوالمني بزاف علا خاطر ما نشتيش نهرب وبالخصوص في قرابتي).

وجد الحالة (3x) لا يستخدم الانفعال كأسلوب لمقاومة الضغط النفسي الذي يعتبر ميزة من ميزاته فهو لا يعبر عنه بواسطة القلق بل بالهدوء هذا حين قال: (على خاطر أنا هادئ

بطبعي)، يعتبر الحالة (3x) أن من أسباب حدوث الانفعال وجود ضغط خارجي وهذا حين قال: (كيحس الإنسان روحاً راح يطرطق)، حيث أن الانفعال هو حالة توتر في الكائن الحي المصحوب بتغيرات فيسيولوجية داخلية وتغيرات حركية أو لفظية خارجية. كما أن الحالة (3x) لا يجد في الانفعال أسلوب لمواجهة الضغط النفسي.

1-3-4- تحليل تطبيق اختبار (Ciss) على الحالة (X3) وتحليل نتائجه:

محور العمل	محور الانفعال	محور التجنب	محور الشرود	محور اللهو الإجتماعي
56	52	50	31	10

الجدول رقم (6) يبين نتائج اختبار الوضعيات المرهقة CISS على الحالة الثالثة (X3)

1-3-5- التحليل العام للحالة (X3):

من خلال الملاحظة والمقابلة الإكلينيكية النصف موجهة و اختبار (Ciss) تبين أن الحالة تواجه الوضعية المرهقة بواسطة أسلوب التكيف.

فمن ملاحظتنا أثناء المقابلة النصف موجهة نجد أن السلوك العام للحالة هادئ ولطيف وجد حسن في داخل القسم والساحة، وهذا نظراً لطبيعته الهادئة وتربيته في الأسرة.

أما بالنسبة لاختبار الوضعيات المرهقة والذي أثبت أن الحالة تواجه الضغط النفسي بأسلوب بواسطة العمل بأعلى درجة بمجموع (56) نقطة، وتظهر علامات العمل لدى الحالة بأعلى درجتين (4،5) في تحسين تنظيم الوقت، والتفكير الطريقة التي عالجت بها مشاكل مشابهة، وتحديد طريقة ما ثم إتباعها، تحليل المشكل قبل فعل أي شيء، مراقبة الوضعية جيداً، وضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل، انتهاز الفرصة من الوضعية لإظهار ما بوسعي فعله، محاولة تنظيم الأمور للسيطرة على الوضعية أحسن.

وثاني ما تواجه به الحالة الوضعية المرهقة هو الانفعال بدرجة مجموع (52) نقطة و الدرجتين (4،5) ، تظهر من خلال النقاط التالية القول لِنفسي أنه ليس من الواقع أن يحصل لي هذا، أن أكون مشدداً bloqué ولا أجد ما أفعل، تمنى القدرة على تغيير ما حدث أو ما أحس به، القلق إزاء ما أفعل لأنها لم تستطع تجاوز الوضعية في حين أن القلق هو "حالة من

التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف".
(حسن منسي، 1998، ص 36)

والقول لنفسي أن هذا لن يحدث أبدا بعد اليوم، تكرار الحديث عن نقصي وعدم تكيفي العام،
الغضب، إفشاء غليلي في الآخرين.

أما محور التجنب فهو بمجموع (50)، وتظهر علامات التجنب لدى الحالة بأعلى درجتين
(5،4) في إعادة التفكير في أقات جميلة قضاها، محاولة التواجد مع أناس آخرون، تناول
الأكلات التي أشتيهاها، الذهاب إلى المطعم لأجل تناول وجبة ما، شراء شيء ما، الحديث مع
شخص أحب نصائحه، مشاهدة فيلم، إيجاد طريقة لتفادي التفكير بالتالي تفادي كامل
الوضعية.

كما يقوم الحالة بمواجهة الوضعية المرهقة بأسلوب الشرود أو الحيرة بمجموع (31) نقطة،
وتظهر في الدرجتين (5،4) من خلال تناول الأكلات التي أشتيهاها، الذهاب إلى المطعم لأجل
تناول وجبة ما، الذهاب إلى المطعم لأجل تناول وجبة ما، مشاهدة فيلم، إيجاد طريقة لتفادي
التفكير بالتالي تفادي كامل الوضعية، مشاهدة التلفاز.

وآخر ما تواجه به الحالة وضعياتها المرهقة وهو اللهو الاجتماعي بمجموع (10) نقطة،
وتظهر في الدرجتين (5،4) من خلال محاولة التواجد مع أناس آخرين، الحديث مع شخص
أحب نصائحه.

2- مناقشة عامة:

من خلال الملاحظة وتحليل مقابلات النصف الموجهة واختبار الوضعيات المرهقة CISS
للحالات الثلاث والتي يلجؤون إلى استخدام أساليب معينة لمواجهة الضغط النفسي، توصلنا
إلى نتائج سوف نناقشها على ضوء الفرضيات.

• مناقشة نتائج الفرضية الأولى: الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها "التجنب وسيلة
لمواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف" والتي لم تحقق.

• مناقشة نتائج الفرضية الثانية: أما الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "التكيف وسيلة لمواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف" والتي تحققت في الحالة الأولى 1x والحالة الثالثة 3 x، حيث أنهما متكيفان مع المواقف الضاغطة، وهذا ما نلمحه في نموذج لازاروس وفولكمان 1988 **Lazarus . Folkman** ويركز هذا النموذج على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة ويرى أن الضغط النفسي علاقة متبادلة ويرى أن الضغط النفسي علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة يقيما الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر، ويشير لازاروس وفولكمان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطا من وجهة نظر دينامية نشطة، وترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل جهدا ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر، مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة ومستمرة وليست عملية سلبية وجامدة. (احمد نايل، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، 2009، ص 65)

وقد أكدت دراسة **1984 Moss & Billing** أن أساليب المواجهة التي تعتمد على التحليلات المنطقية للموقف الضاغط ترتبط بشكل كبير بالتكيف مع تلك المواقف الضاغطة في حين أن الإستراتيجيات غير الفعالة والتي تتطوي على تجنب المشكلة والانسحاب من الممكن أن تؤدي إلى الاضطراب الجسمي والنفسي، ويتفق ذلك مع دراسة **1978 Ress** التي توصلت إلى أن استخدام الفرد للإستراتيجيات الغير فعالة في مواجهة ضغوط الحياة كالانسحاب والتبرير والإنكار لا تؤدي إلى حسم الموقف الضاغط بل تؤدي إلى زيادة معاناة الفرد النفسية والجسمية. (أمل سليمان تركي العنزي، 2004، ص 22)

• مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: أما الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها "الانفعال وسيلة لمواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف" والتي تحققت في الحالة الثانية 2x، ونرى أنها تتفعل مع المواقف الضاغطة، حيث أن الانفعالات عبارة عن نواتج لمفاهيم وأفكار حول الذات ومحيطها، فإن هناك إمكانية لضبط هذه العوامل التي تحدث اضطراب انفعالي، ويشير نموذج جلاس وسنجر **1981 Class.Singer** أن أي موقف مثير للضغط النفسي يتطلب من الفرد إدراك الأحداث الضاغطة المثيرة ومستوى شدتها واستمرارها. (احمد نايل، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، 2009، ص 59)

تناولت الدراسة موضوع "أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف المقبل على الإمتحانات" من خلال المقابلة و تطبيق إختبار الوضعيات المرهقة، توصلنا إلى أن المراهق الكفيف يعاني من ضغوطات نفسية والتي يتعرض لها خاصة في فترة الفروض والإمتحانات من طرف العائلة والمدرسة والمجتمع، إلا أنه يلجأ إلى أساليب مختلفة في المواجهة.

إن المدرسة هي جزء من العالم الخارجي الذي يشكل ضغطاً على الكفيف من حيث المبني والإدارة المدرسية والعلاقة مع المعلمين، المناهج، الأقران والإمتحانات، ومن ثم تتأثر شخصيته وتوافقه مع ذاته، وتقييم قدراته وإمكاناته، فتنشأ الضغوط الإنفعالية وبعدها تنشأ الضغوط الأسرية من تعامله داخل الأسرة والخوف الشديد عليه.

وهذا ما اتضح لنا من خلال ردود أفعال المراهق الكفيف المتمدرس أمام الضغط النفسي، والتي تمحورت حول إتباع أساليب معينة تمركزت حول التكيف والمتمثل في التأقلم والتجنب المتمثل في الهروب والإنسحاب و الإنفعال المتمثل في القلق.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من دراستنا نجد أن الفرضيات المطروحة مسبقاً قد تحققت منها فرضيتين والتي مفادها أن المراهق الكفيف يواجه الضغط بواسطة التكيف والإنفعال.

وأخيراً يبقى المجال مفتوحاً في إنتظار دراسات أخرى تسلط الضوء على هذا الموضوع لكن من جوانب أخرى.

تناولت الدراسة موضوع "أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى المراهق الكفيف المقبل على الإمتحانات" من خلال المقابلة و تطبيق إختبار الوضعيات المرهقة،توصلنا إلى أن المراهق الكفيف يعاني من ضغوطات نفسية والتي يتعرض لها خاصة في فترة الفروض والإمتحانات من طرف العائلة والمدرسة والمجتمع، إلا أنه يلجأ إلى أساليب مختلفة في المواجهة.

إن المدرسة هي جزء من العالم الخارجي الذي يشكل ضغطاً على الكفيف من حيث المبني والإدارة المدرسية والعلاقة مع المعلمين، المناهج، الأقران والإمتحانات،ومن ثم تتأثر شخصيته وتوافقه مع ذاته، وتقييم قدراته وإمكاناته، فتنشأ الضغوط الإنفعالية وبعدها تنشأ الضغوط الأسرية من تعامله داخل الأسرة والخوف الشديد عليه.

وهذا ما اتضح لنا من خلال ردود أفعال المراهق الكفيف المتمدرس أمام الضغط النفسي، والتي تمحورت حول إتباع أساليب معينة تمركزت حول التكيف والمتمثل في التأقلم والتجنب المتمثل في الهروب والإنسحاب و الإنفعال المتمثل في القلق.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من دراستنا نجد أن الفرضيات المطروحة مسبقاً قد تحققت منها فرضيتين والتي مفادها أن المراهق الكفيف يواجه الضغط بواسطة التكيف والإنفعال.

وأخيراً يبقى المجال مفتوحاً في إنتظار دراسات أخرى تسلط الضوء على هذا الموضوع لكن من جوانب أخرى.

الكتب:

- 1- أبوبكر مرسي محمد مرسي، أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة الأنجلوا المصرية، ط2، مصر، 2002.
- 2- أحسن بوبازين، سيكولوجية الطفل والمراهق، دار المعرفة باب الوادي، الجزائر، 2008.
- 3- أحمد محمد الزغبي، علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، الأردن، 2001.
- 4- أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 2009.
- 5- أحمد ماهر، سلسلة ابن مهارتك وتدريب على كيفية التعامل مع وإدارة ضغوط العمل، الدار الجامعية للنشر، الإسكندرية، 2008.
- 6- إبراهيم وجيه محمود، المراهقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف، 1981.
- 7- السيد خالد عبد الرزاق، سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب 2002.
- 8- بدر إبراهيم الشيباني، سيكولوجية النمو، منشورات مركز المخطوطات والتراث والوثائق، ط1، الكويت، 2000.
- 9- بطرس حافظ بطرس، التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2008.
- 10- بوسنة عبد الوافي زهير، تقنيات الفحص الإكلينيكي، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2012.
- 11- ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2009.

- 12- حسن مصطفى عبد المعطي، الأسرة ومشكلات الأبناء، دار رحاب للنشر والتوزيع، ط1، مصر، 2006.
- 13- حسن منسي، الصحة النفسية، دار الكندي ودار طارق للنشر والتوزيع، عمان، 1998.
- 14- خالد عبد الرزاق السيد، سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2002.
- 15- خليل عبد الرحمان المعاينة، مصطفى القمش، محمد عبد السلام البواليز، الإعاقة البصرية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2000.
- 16- خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية النمو، الطفولة والمراهقة، الناشر دار الفكر الجامعي، ط4، الإسكندرية، 2000.
- 17- رعدة شريم، سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان، 2009.
- 18- سامي محمد ملحم، علم النفس النمو، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2004.
- 19- سعيد رشدي الأعظمي، أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة، نظريات حديثة ومعاصرة، جبهة للنشر والتوزيع، عمان، 2007.
- 20- سوسن شاكر مجيد، اتجاهات معاصر في رعاية تنمية مهارات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2008.
- 21- صالح حسين الداھري، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، الأردن، 2005.
- 22- طارق عبد الرؤوف عامر، ربيع عبد الرؤوف محمد، الإعاقة البصرية، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2008.

- 23- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، ط1، عمان، 2006.
- 24- عبد الباسط عبد المعطي، البحث الإجتماعي، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1997.
- 25- عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2005.
- 26- عبد الفتاح دويدار، مناهج البحث في علم النفس، دار المعرفة الجامعية السويس ط2، مصر، 2000.
- 27- عبد المطلب أمين القريطي، سيكولوجية ذوي الإحتياجات الخاصة وتربيتها، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 2001.
- 28- عبد المنعم الميلادي، سيكولوجية المراهقة، مؤسسة باب الجامعة الإسكندرية، مصر، 2004.
- 29- عبد الناصر ذياب الجراح، أسامة بطانية، مأمون غوانمة، علم نفس الطفل غير العادي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان، ط1، الأردن، 2007.
- 30- عثمان فاروق السيد، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2001.
- 31- عفاف أحمد عريس، النمو النفسي للطفل، دار الذكر القاهرة، ط1، مصر، 2003.
- 32- عمار الطيب كشرود، علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، منشورات قار يونس، تونس، 1995.
- 33- عمر مصطفى محمد النعاس، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، بيروت، 2008.
- 34- فؤاد عيد الجوالده، الإعاقة البصرية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2012.

- 35- فتحي عبد الرحمان الضبع، المعاقون بصريا، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2007.
- 36- فرج عبد القادر طه، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة، بيروت، د.س.
- 37- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2008.
- 38- ماجدة السيد عبيد، المبصرون بآذانهم، الإعاقة البصرية، دار الصفاء للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2000.
- 39- ماجدة السيد عبيد، تعليم الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة، دار الصفاء للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2000.
- 40- محمد الصيرفي، الضغط والقلق الإداري، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2008.
- 41- محمد عبد الحميد بيومي، المعاقون بصريا، دار الكلمة للنشر والتوزيع، ط1، مصر، 2004.
- 42- محمد عبد الرحمان مرحبا، محمد أحمد النابلسي، مبادئ السيكوسوماتية وتصنيفاته، دار الهدى، الجزائر، 1991.
- 43- محمد عماد الدين إسماعيل، الطفل من الحمل إلى الرشد، دار القلم للنشر والتوزيع، ط1، الكويت، 1989.
- 44- محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2001.
- 45- مدحت أبو النصر، الإعاقة الحسية (المفهوم، الأنواع، برامج الرعاية)، مجموعة النيل العربية، ط1، 2005.

46- مراد علي عيسى، وليد السيد خليفة، الكمبيوتر ونزوي الإعاقة البصرية (المكفوفين) النظرية والتطبيق، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2008.

47- مريم سليم، علم النفس النمو، دار النهضة بيروت، ط1، لبنان، 2002.

48- مديحة حسن محمد، تدريس الرياضيات للمكفوفين دراسات وبحوث شكلية، جامعة القاهرة، ط1، مصر، 1998

49- مفتاح محمد عبد العزيز، مقدمة في علم النفس الصحة، مفاهيم، نظريات، نماذج، دراسات، دار وائل، ط1، الأردن، 2010.

50- نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006.

51- وليد السيد أحمد خليفة، مراد علي عيسى سعد، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2008.

المجلات:

52- إعداد دينا، عالم النور، 14 أكتوبر، العدد 15016، 8 ديسمبر 2010، ص 11

www.14oktober.com، 2012/12/25، 21:30.

53- شايع عبد الله مجلي ، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده، جامعة عمران، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، ملحق 2011.

54- محسن محمود أحمد الكيكي، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والتميزات في مركز محافظة نينوى، مجلة التربية والعلم - المجلد (14) العدد (4) لسنة 2007 .

مواقع الإنترنت والمنتديات:

55- مجالس السالم، بحث عن الإعاقة البصرية، 2012/12/20، 09:00

<http://www.alsaalem.com/vb/showthread.php?t=1123>

56- ملتقى العالم العربي لذوي الإحتياجات الخاصة، نظرة تاريخية لتطور رعاية

المعاقين بصريا، <http://aljobran.net/vb/t4026.html>، 2012/12/20

.10:16

رسائل الماجستير:

57- أمل سليمان تركي العنزي ، أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات

بالاضطرابات النفسجسمية (دراسة مقارنة)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة

الملك سعود قسم علم النفس، العربية السعودية، 2004.

58- بوبكر عائشة، العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة،

مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة، 2007.

59- رائد محمد أبو كاس ، رعاية المعاقين في الفكر التربوي الإسلامي في ضوء

المشكلات التي يواجهونها، قسم أصول التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، 2008.

60- رضا إبراهيم محمد الأشرم، صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة

البصرية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الزقازيق، مصر، 2008.

61- سعاد مخلوف ، الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين

بالمراكز الصحية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة،

.2006-2005

62- سعد بن عبد الله بن عمار ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالإغتراب النفسي لدى

عينة من الدبلوماسيين السعوديين العاملين خارج المملكة العربية السعودية، مذكرة

لنيل شهادة الماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية،

الرياض، 2010.

- 63- صالح نصيرة ، أثر ضغوط الحياة على الإتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج،
مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 2010-2011.
- 64- عبد الله بن حميد السهيلي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى،
مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 1431هـ.
- 65- عبد ربه علي شعبان ، الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية في الجامعة الإسلامية، غزة، 2010.
- 66- عبدي سميرة ، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15-17) سنة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 2010-2011.
- 67- لعريط بشير ، الانعكاسات النفسية والسلوكية لنظام العمل بالمناوبة، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، سكيكدة، 2006-2007.
- 68- محمد صالح الإمام، فؤاد عيد الجوالدة، المناخ الأسري وعلاقته بالأمن الفكري لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، بحث مقدم للمؤتمر الوطني الأول للأمن الفكري، الأردن، 1430 هـ.
- 69- مروان عبد الله دياب ، دور المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية للجامعة الإسلامية، غزة، 2006.
- 70- مصطفى رشاد مصطفى الأسطبل ، الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة، 2010.

71- نبيلة أحمد أبو حبيب ، الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير،جامعة الأزهر بغزة، فلسطين، 2010.

72- وليدة مرازقة، مركز ضبط الألم وعلاقته بإستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2008.

الملحق رقم 1:

المقابلة كما وردت مع الحالة X1

المحور التمهيدي:

س: صباح الخير

ج: صباح النور

س: كيف هي أحوالك؟

ج: الحمد لله.

س: راكم في فترة فروض وامتحانات؟

ج: ايه.

س: كيف حتى دخلت المدرسة؟

ج: أنا قبل كنت في المدرسة نقرا عادي، ومن بعد الشوف نتاعي ضعف بزاف حتان وصلت

كيما راكي تشوفي ودخلت المدرسة.

س: كيف حتى حدث هذا لك؟

ج: بابا واما ولات العم علا خاطر عندي خويا الصغير هو ثاني ما يشوفش خلاص.

س: واش راك في الدراسة؟

ج: هي حياتي ومستقبلي.

س: قوليلي المواد الي تحبها وتلقاها ساهلا عليك؟

ج: نحسهم كامل نورمال ولاقيا فيهم روعي.

محور الضغط النفسي:

س: هل تعاني من ضغط نفسي؟

ج: نعم

س: ما هي الأسباب التي أدت إلى هذا الضغط النفسي؟

ج: دروس بزاف، لهليا، نفكر كيفاه راح تكون.

س: من الذين تحس أنهم يضغتون عليكم؟

ج: نحس من بعض الأساتذة والمربين وبابا بزاف.

س: لماذا؟

ج: علا خاطر خايفين علينا بزاف هوما ماهمش باغيين يضرونا خايفين علينا برك.

س: متى يحدث لك هذا الضغط؟

ج: في فترة الإمتحانات كيما ذرك.

س: لماذا؟

ج: علا خاطر عندي خوف كبير من الإمتحانات.

س: كيف تواجه هذه الضغوطات النفسية؟

ج: نحاول ما نفكرش فيها.

س: كيف تتعامل مع الدراسة وأنت في حالة ضغط نفسي؟

ج: نخلي الدراسة شوي ونرتاح، ومن بعد نرجعلها.

س: لماذا؟

ج: علا خاطر مستقبلي ولازم نرجعلها، مانقدرش نخليها.

س: ما هي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكون في حالة ضغط نفسي؟

ج: نحس أعصابي تضرني.

محور التجنب:

س: هل تتجنب دراستك وأنت في موقف ضغط؟

ج: في بعض الأحيان.

س: لماذا؟

ج: علا خاطر ما نشتيش نهرب.

س: ما هي أسباب التجنب؟

ج: كيما نلقاش حل ويكون الضغط فوق طاقتي.

س: في رأيك هل التجنب هو الحل لمواجهة الضغط النفسي؟

ج: في بعض الأحيان، بصح ماشي ديما.

س: لماذا؟

ج: كي نتجنب بزاف يتراكموا عليا وقادر نمرض ونتعب بزاف.

محور التكيف :

س: هل تستطيع التكيف مع الضغط النفسي؟

ج: نعم.

س: ما هي المدة التي تستغرقها لكي تتكيف مع الضغط النفسي؟

ج: نصف ساعة ولا ساعة.

س: كيف يؤثر التكيف عليك؟

ج: نحس روي نريح بزاف.

س: في رأيك هل التكيف هو الحل لمواجهة الضغط النفسي؟

ج: أكيد، علا خاطر حليتوا وتجاوبت معا هم وما خليتوش.

س: أعطيني رأيك فيه؟

ج: نحسو هو أحسن حل وأنا يوالمني بزاف.

محور الإنفعال:

س: هل تنفعلين وأنت في موقف ضغط؟

ج: لا.

س: لماذا؟

ج: علا خاطر كي ننفل نزيد على روي.

س: ما هي أسباب الإنفعال؟

ج: كيما يكون حتى حل.

س: في رأيك هل الإنفعال هو الحل لمواجهة الضغط النفسي؟
ج: ما نضنش.

الملحق رقم 2:

المقابلة كما وردت مع الحالة X2

المحور التمهيدي:

س: صباح الخير

ج: صباح النور

س: كيف هي أحوالك؟

ج: الحمد لله.

س: راكم في فترة فروض وامتحانات؟

ج: ايه.

س: كيف حتى دخلت المدرسة؟

ج: أنا ملي زدت وأنا ما نشوفش وماما وبابا بغاوني نقرا وسقساوا، ومن بعد جابوني للمدرسة هادي.

س: كيف حتى حدث هذا لك؟

ج: تعرضت ماما لحادث.

س: ما هو هذا الحادث؟

ج: توفي خالي بحادث كبير ومن بعد ماما طلعتها لاطانسيوا وجات فيا وأنا في كرشها ومن بعد زيدت بيا وأنا مكفوفة.

س: وانش رايك في الدراسة؟

ج: هي مستقبلي.

س: قوليلي المواد إلي تحبها وتلقاها ساهلا عليك؟

ج: نحسهم كامل نورمال بصح الفيزيا نحسها تعبني وصعبية عليا.

محور الضغط النفسي:

س: هل تعاني من ضغط نفسي؟

ج: نعم

س: ما هي الأسباب التي أدت إلى هذا الضغط النفسي؟

ج: لقرايا.

س: من الذين تحس أنهم يضغطون عليكم؟

ج: حاسا ماما خايفا عليا بزاف وثاني بعض الأساتذة والمربين.

س: لماذا؟

ج: علا خاطر باغيينا ننجحوا.

س: متى يحدث لك هذا الضغط؟

ج: في فترة الفروض والإمتحانات.

س: لماذا؟

ج: علا خاطر نحس روجي نسييت كلش وكأني ما قريتش.

س: كيف تواجه هذه الضغوطات النفسية؟

ج: نسترخي في السرير.

س: كيف تتعامل مع الدراسة وأنت في حالة ضغط نفسي؟

ج: نكمل الدراسة واش راح ندير.

س: لماذا؟

ج: علا خاطر نحب لقراية.

س: ما هي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكون في حالة ضغط نفسي؟

ج: نحس بالدوخة والغثيان.

محور التجنب:

س: هل تتجنب دراستك وأنت في موقف ضغط؟

ج: في بعض الأحيان نتجنب.

س: لماذا؟

ج: علا خاطر نخاف نفشل.

س: ما هي أسباب التجنب؟

ج: كي نتجنب حاجة إيجابية بصح ماشي ديما باش نريح روعي برك.

س: في رأيك هل التجنب هو الحل لمواجهة الضغط النفسي؟

ج: ماشي ديما.

س: لماذا؟

ج: باش نقدر نكمل.

محور التكيف:

س: هل تستطيع التكيف مع الضغط النفسي؟

ج: لا أستطيع.

س: ما هي المدة التي تستغرقها لكي تتكيف مع الضغط النفسي؟

ج: ممكن نصف ساعة.

س: كيف يؤثر التكيف عليك؟

ج: نحس روعي مزالني مضغوطة.

س: في رأيك هل التكيف هو الحل لمواجهة الضغط النفسي؟

ج: ليس هو الحل الأنسب، لو أتكيف معه يبقى يتراكم.

محور الإفعال:

س: هل تنفعلين وأنت في موقف ضغط؟

ج: نعم.

س: لماذا؟

ج: نحس روعي مضغوطة.

س: ما هي أسباب الإنفعال؟

ج: علا خاطر ما نلقاش حلول.

س: في رأيك هل الإنفعال هو الحل لمواجهة الضغط النفسي؟

ج: إيه.

س: لماذا؟

ج: علا خاطر أنفرغ ونريح.

المقابلة كما وردت مع الحالة 3X

المحور التمهيدي:

س: صباح الخير

ج: صباح النور

س: كيف هي أحوالك؟

ج: الحمد لله.

س: راكم في فترة فروض وامتحانات؟

ج: ايه وتعبنا بزاف معاهم.

س: كيف حتى دخلت المدرسة؟

ج: أنا من غرداية وبابا بغاني نقرا مليح نعتلوا صاحبوا المدرسة وجابني هنا.

س: كيف حتى حدث هذا لك؟

ج: أنا ملي زدت وأنا هكا يقولو خليقة ربي.

س: واش رايك في الدراسة؟

ج: هي مستقبلتي في حياتي وما نقدرش نستغنى عليها.

س: قولي المواد إلي تحبها وتلقاها ساهلا عليك؟

ج: كاين مواد مساعدتني ولاقي روعي فيها وكاين مواد صعبية شوي عليا باش نفهما كل

خطرا وكيفاش.

محور الضغط النفسي:

س: هل تعاني من ضغط نفسي؟

ج: نعموكبير

س: ما هي الأسباب التي أدت إلى هذا الضغط النفسي؟

ج: نحس في روعي أنا الي نضغط على روعي.

س: من الذين تحس أنهم يضغطون عليكم؟

ج: ما شي يضغطوا ممكن يخافوا عليا وهو ما الناس إلي يهتموا بينا.
س: لماذا؟

ج: علا خاطر خايفين علينا.

س: متى يحدث لك هذا الضغط؟

ج: في فترة الدراسة بصفة عامة وخصوصا العام هذا .
س: لماذا؟

ج: علا خاطر رانا في عام مصيري.

س: كيف تواجه هذه الضغوطات النفسية؟

ج: نسكت ونبقى في بلاصتي.

س: كيف تتعامل مع الدراسة وأنت في حالة ضغط نفسي؟

ج: نرتاح ومن بعد نرجع.

س: لماذا؟

ج: علا خاطر ما نقدرش نتخلى عليها ونحبها قرائتي.

س: ما هي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكون في حالة ضغط نفسي؟

ج: يضرني راسي.

محور التجنب:

س: هل تتجنب دراستك وأنت في موقف ضغط؟

ج: في بعض الأحيان.

س: لماذا؟

ج: باش نرتاح.

س: ما هي أسباب التجنب؟

ج: راني قتلك ما نتجنبش ما غير في بعض الأحيان.

س: في رأيك هل التجنب هو الحل لمواجهة الضغط النفسي؟

ج: ساعات يكون مليح .

س: لماذا؟

ج: باش يرتاح الإنسان.

محور التكيف:

س: هل تستطيع التكيف مع الضغط النفسي؟

ج: نعم.

س: ما هي المدة التي تستغرقها لكي تتكيف مع الضغط النفسي؟

ج: على حساب الضغط الي صادفني.

س: كيف يؤثر التكيف عليك؟

ج: نحس روعي تعبان علا خاطر درت مجهود كبير بصح نفرح .

س: في رأيك هل التكيف هو الحل لمواجهة الضغط النفسي؟

ج: نعم .

س: أعطيني رأيك فيه؟

ج: نحسو هو أحسن حل وأنا يوالمني بزاف علاخاطر ما نشتيش نهرب وبالخصوص في

قرايتي .

محور الإنفعال:

س: هل تنفعل وأنت في موقف ضغط؟

ج: لا.

س: لماذا؟

ج: علاخاطر أنا هادئ بطبعي.

س: ما هي أسباب الإنفعال؟

ج: كبحس الإنسان روجوا راح يطرطق.

س: في رأيك هل الإنفعال هو الحل لمواجهة الضغط النفسي؟

ج: لا لا.

الملحق رقم 4:

جدول تطبيق اختبار (Ciss) للحالة الأولى

الخيارات	اللهو الاجتماعي	الشروود والحيرة	التجنب	الانفعال	العمل أو المهمة	المحاور البنء
5 4 3 2 1					5	1
5 4 3 2 1					4	2
5 4 3 2 1			2			3
5 4 3 2 1	5		5			4
5 4 3 2 1				3		5
5 4 3 2 1					4	6
5 4 3 2 1				5		7
5 4 3 2 1				4		8
5 4 3 2 1		1	1			9
5 4 3 2 1					2	10
5 4 3 2 1		1	1			11
5 4 3 2 1		1	1			12
5 4 3 2 1				4		13
5 4 3 2 1				4		14
5 4 3 2 1					5	15
5 4 3 2 1				4		16
5 4 3 2 1				3		17
5 4 3 2 1		5	5			18
5 4 3 2 1				3		19
5 4 3 2 1		1	1			20
5 4 3 2 1					5	21
5 4 3 2 1				4		22
5 4 3 2 1			5			23
5 4 3 2 1					3	24

5 4 3 2 1				5		25
5 4 3 2 1					2	26
5 4 3 2 1					4	27
5 4 3 2 1				3		28
5 4 3 2 1	4		4			29
5 4 3 2 1				5		30
5 4 3 2 1	4		3			31
5 4 3 2 1			4			32
5 4 3 2 1				5		33
5 4 3 2 1				3		34
5 4 3 2 1	4		4			35
5 4 3 2 1					4	36
5 4 3 2 1	4		4			37
5 4 3 2 1				3		38
5 4 3 2 1					4	39
5 4 3 2 1		1	1			40
5 4 3 2 1					2	41
5 4 3 2 1					5	42
5 4 3 2 1					4	43
5 4 3 2 1		4	4			44
5 4 3 2 1				1		45
5 4 3 2 1					4	46
5 4 3 2 1					5	47
5 4 3 2 1		1	1			48
/	21	15	46	59	62	المجموع

الملحق رقم 5:

جدول تطبيق إختبار (Ciss) للحالة الثانية :

الخيارات	التهو الإجتماعي	الشروود والحيرة	التجنب	الإنفعال	العمل أوالهمة	المحاور البند
5 4 3 2 1					1	1
5 4 3 2 1					4	2
5 4 3 2 1			1			3
5 4 3 2 1	1		1			4
5 4 3 2 1				5		5
5 4 3 2 1					4	6
5 4 3 2 1				5		7
5 4 3 2 1				5		8

5 4 3 2 1		1	1			9
5 4 3 2 1					3	10
5 4 3 2 1		4	4			11
5 4 3 2 1		3	3			12
5 4 3 2 1				2		13
5 4 3 2 1				4		14
5 4 3 2 1					5	15
5 4 3 2 1				1		16
5 4 3 2 1				4		17
5 4 3 2 1		5	5			18
5 4 3 2 1				1		19
5 4 3 2 1		1	1			20
5 4 3 2 1					1	21
5 4 3 2 1				4		22
5 4 3 2 1			1			23
5 4 3 2 1					3	24
5 4 3 2 1				5	5	25
5 4 3 2 1					2	26
5 4 3 2 1					4	27
5 4 3 2 1				5		28
5 4 3 2 1	1		1			29
5 4 3 2 1				5		30
5 4 3 2 1	1		1			31
5 4 3 2 1			1			32
5 4 3 2 1				4		33
5 4 3 2 1				5		34

5 4 3 2 1	3		3			35
5 4 3 2 1					1	36
5 4 3 2 1	5		5			37
5 4 3 2 1				5		38
5 4 3 2 1					3	39
5 4 3 2 1		2	2			40
5 4 3 2 1					4	41
5 4 3 2 1					4	42
5 4 3 2 1					3	43
5 4 3 2 1		2	2			44
5 4 3 2 1				5		45
5 4 3 2 1					4	46
5 4 3 2 1					1	47
5 4 3 2 1		1	1			48
/	11	19	33	65	52	المجموع

الملاحق رقم 6:

جدول تطبيق اختبار (Ciss) للحالة الثالثة :

الخيارات	اللهو و الاجتماعي	الشه رود والحي رة	التجن ب	الانفع ال	العم ل أو المهمة	المحا ور البند
5 4 3 2 1					5	1
5 4 3 2 1					1	2
5 4 3 2 1			4			3
5 4 3 2 1	4		4			4
5 4 3 2 1				1		5
5 4 3 2 1					3	6
5 4 3 2 1				1		7
5 4 3 2 1				1		8
5 4 3 2 1		2	2			9
5 4 3 2 1					3	10
5 4 3 2 1		1	1			11
5 4 3 2 1		5	5			12
5 4 3 2 1				3		13
5 4 3 2 1				2		14
5 4 3 2 1					5	15
5 4 3 2 1				4		16
5 4 3 2 1				3		17

5 4 3 2 1		4	4			18
5 4 3 2 1				3		19
5 4 3 2 1		5	5			20
5 4 3 2 1					4	21
5 4 3 2 1				3		22
5 4 3 2 1			1			23
5 4 3 2 1					2	24
5 4 3 2 1				4		25
5 4 3 2 1					3	26
5 4 3 2 1					2	27
5 4 3 2 1				5		28
5 4 3 2 1	1		1			29
5 4 3 2 1				4		30
5 4 3 2 1	1		1			31
5 4 3 2 1			1			32
5 4 3 2 1			5	5		33
5 4 3 2 1				4		34
5 4 3 2 1	5					35
5 4 3 2 1					4	36
5 4 3 2 1	2		2			37
5 4 3 2 1				4		38
5 4 3 2 1					3	39
5 4 3 2 1		5	5			40
5 4 3 2 1					4	41
5 4 3 2 1					3	42
5 4 3 2 1					5	43

5 4 3 2 1		4	4			44
5 4 3 2 1				5		45
5 4 3 2 1					4	46
5 4 3 2 1					5	47
5 4 3 2 1		5	5			48
/	10	31	50	52	56	المجموع
						وع

اختبار الوضعية المرهقة CISS
Inventaire de Coping pour Situation Stressante

تعليمة الإختبار :

- قد يجد الفرد نفسه في وضعيات مختلفة يكون أثرها شديد، حيث يرى أنها مرهقة ،وهي عبارة عن حوادث أو وضعيات تضعه في مأزق وتطلب منه قوى لأجل مجابتهها .

- هناك طرق عديدة تسمح بمواجهة الوضعيات المرهقة لذلك يطلب منك تحديد ما تقوم به أو ما تحس به عادة، عندما تجد نفسك تعيش وضعيات صعبة أو مراحل إرهاق مهمة.

- أجب على كل عبارة من العبارات التالية برسم دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط رد فعلك عادة. علما أن طريقة الإجابة عبارة عن سلم من رقم 1-ليس على الإطلاق إلى 5- كثيرا، مرورا بإجابات وسطية (2،3،4) تسمح لك بتحديد الدرجة التي تناسبك.

تقديم السلم :

العبارات	ليس على الإطلاق				كثيرا
1	أحسن تنظيم وقتي				
2	الاهتمام بالمشكل لأرى كيف يمكن حله				
3	إعادة التفكير في أوقات جميلة قضيتها				
4	محاولة التواجد مع أناس آخرون				
5	لوم نفسي على تضييع الوقت				
6	فعل ما أظنه مجديا				
7	الارتباك من جراء مشاكلي				
8	لوم نفسي على تواجدي في هذه الوضعية				
9	القيام بقضاء حوائجي				
10	تحديد أولوياتي				
11	محاولة النوم				
12	تناول الأكلات التي أشتيتها				
13	الإحساس بقلق لأنني لم أستطيع				

					تجاوز الوضعية
					أن أصبح في وضع محرج أو منقبض , crispé,
					التفكير في الطريقة التي عالجت بها مشاكل مشابهة
					القول لنفسى أنه ليس من الواقع أن يحصل لى هذا
					لوم نفسى على حساسيتى المفرطة وإنفعالى أمام المشكل
					الذهاب إلى المطعم لأجل تناول وجبة ما
					أن أصبح أكثر عندا
					شراء شىء ما
					تحديد طريقة ما ثم إتباعها
					لوم نفسى لعدم معرفتى ما سأفعل
					الذهاب إلى السهرة أو حفلة عند الأصدقاء
					أن أجهد نفسى فى تحليل الوضعية
					أن أكون مشددا bloqué ولا أجد ما أفعل
					مباشرة أفعال تكيف دون تحديد آجالها
					التفكير فيما حدث و استخلاص أخطائى
					تمنى القدرة على تغيير ما حدث أو ما أحس به
					زيارة صديق
					القلق إزاء ما سأفعل
					قضاء وقت مع صديق (حميم)
					الذهاب فى نزهة
					القول لنفسى أن هذا لن يحدث أبدا بعد

					اليوم	
					تكرار الحديث عن نقصي و عدم تكيفي العام	34
					الحديث مع شخص أحب نصائحه	35
					تحليل المشكل قبل فعل أي شيء	36
					الاتصال هاتفيا بصديق	37
					الغضب	38
					ضبط أولوياتي (حساباتي)	39
					مشاهدة فيلم	40
					مراقبة الوضعية جيدا	41
					فعل مجهود إضافي لسير الأمور	42
					وضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل	43
					إيجاد طريقة لتفادي التفكير بالتالي تفادي كامل الوضعية	44
					إفشاء غليلي في الآخرين	45
					انتهاز الفرصة من الوضعية لإظهار ما بوسعي فعله	46
					محاولة تنظيم الأمور للسيطرة على الوضعية أحسن	47
					مشاهدة التلفاز	48

