وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم التربية

الضغط النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المعاقين بصريا

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في: علوم التربية

تخصص: تربية خاصة وتعليم مكيف

إعدادالطلبة:
جهينة بلقاسمي
عبد المجيد دقعة

إشراف الدكتور:
د.غربي عبد الناصر

نوقشت المذكرة علنا يوم:2023/06/08

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة:

اللجنة	الرتبة	الجامعة	الصفة
د.ليلى خنيش	محاضر ب	جامعة الشهيد حمة لخضر	رئيسا
د.غربي عبد الناصر	أستاذ تعليم عالي	جامعة الشهيد حمة لخضر	مشرفا ومقررا
د.إبتسام بينين	محاضر ب	جامعة الشهيد حمة لخضر	مناقشا

السنة الجامعية: 2023/2022

وزاة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم التربية

الضغط النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المعاقين بصريا

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في: علوم التربية

تخصص: تربية خاصة وتعليم مكيف

إعدادالطلبة:
جهينة بلقاسمي
عبد المجيد دقعة

إشراف الدكتور:
د.غربي عبد الناصر

السنة الجامعية: 2023/2022

شكر وتقدير

نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والأمتنان للسيد **الدكتور** "**غربي عبد الناصر** " الذي تفضل بالقبول على الإشراف على مذكرتنا والذي لم يبخل على بجهد و بنصيحة في سبيل انجازها في الآجال المطلوبة.الشكر موصول أيضا إلى أعضاء اللجنة الكريمة الذين تحملوا عبء تفحص المذكرة رغم كثرة الإلتزامات نتقدم بشكرنا وتقديرنا كذلك لكل أصحاب الفضل الذين ساهموا من قريب أو من بعيد في إنجاز مذكرتنا هذه وعلى رأسهم. "**دكتور غربي رزيقة** " إلى كل هؤلاء نقول" :بارك الله فيكم وجزاكم الله عنا كل خير وجعلكم دوما في خدمة العلم والبحث العلمي

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة للكشف على العلاقة بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى المعاقين بصريا، حيث انطلقت الدراسة من الفرضية التالية: توجد علاقة ذات دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى المعاقين بصريا، وتندرج تحت هذه الفرضية فرضيات جزئية، وللتأكد من صحة الفرضيات، اعتمدت هذه الدراسة على استخدام أداتين لجمع البيانات هما: مقياس الضغط النفسي، مقياس فاعلية الذات.

كما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي الذي يتوافق مع موضوع الدراسة، حيث طبقت على عينة استطلاعية مكونة من (39)معاقا ومعاقة بصريا ،تم اختيارهم بطريقة قصدية.

اعتمدت هذه الدراسة على أساليب إحصائية مناسبة والمتمثلة في: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وكانت النتائج الدراسة كما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (الذكور).
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (إناث).
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (ذوي إعاقة ولغادية).
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (ذوي إعاقة المكتسبة).
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا .

Abstract

The study aims to reveal the relationship between psychological stress and self-efficacy among the visually impaired. The study started from the following hypothesis: There is a statistically significant relationship between psychological stress and self-efficacy among the visually impaired. Partial hypotheses fall under this hypothesis. Two tools were used to collect data: the psychological stress scale, and the self-efficacy scale.

The study also relied on the descriptive correlative approach that corresponds to the subject of the study, as it was applied to an exploratory sample consisting of (39) handicapped and visually impaired, who were chosen by chance.

This study relied on appropriate statistical methods represented in: the arithmetic mean, the standard deviation, and the statistical package for social sciences SPSS. The results of the study were as follows:

- There is a statistically significant correlation between psychological stress and self-efficacy among the visually impaired (males).

- There is a statistically significant correlation between psychological stress and self-efficacy among the visually impaired (females).

- There is a statistically significant correlation between psychological stress and self-efficacy among the visually impaired (people with visual impairment and visual impairment).

- There is a statistically significant correlation between psychological stress and self-efficacy among the visually impaired (people with acquired disability).

- There is a statistically significant correlation between psychological stress and self-efficacy among the visually impaired.

فهرس محتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
	شكر وتقدير	IV
	ملخص البحث	V
	فهرس المحتويات	VII
	قائمة الجداول	IX
	قائمة الأشكال	X
	قائمة الملاحق	XI
	مقدمة	أ
الجانب النظري		
الفصل الأول تقديم الدراسة		
I	الإشكالية	16
II	فرضيات الدراسة	17
III	أهداف الدراسة	18
IV	أهمية الدراسة	18
V	تحديد مصطلحات الدراسة	19
VI	الدراسات السابقة	20
VII	التعقيب عن الدراسات السابقة	23
الفصل الثاني الضغط النفسي		
	تمهيد	26
I	مفهوم الضغط النفسي	27
II	نظريات الضغط النفسي	28
III	آثار الضغط النفسي	31
IV	مصادر الضغط النفسي	32
V	مراحل الضغط النفسي	33
VI	أعراض الضغط النفسي	34
VII	الضغوط النفسية في ظل وجود إعاقة بصرية	36
VIII	علاج الضغط النفسي	36
	خلاصة الفصل	40
الفصل الثالث فعالية الذات		
	تمهيد	42
I	تعريف فعالية الذات	43
II	أنواع فعالية الذات	44
III	مصادر فعالية الذات	45
IV	العوامل المؤثرة في فعالية الذات	46
V	نظريات فعالية الذات	48
VI	أبعاد فعالية الذات	50
VII	مقارنة بين فعالية الذات العالية والمتدنية	50
	خلاصة الفصل	52

فهرس محتويات

الفصل الرابع الإعاقة البصرية		
	تمهيد	54
I	تعريف الإعاقة البصرية	55
II	خصائص شخصية الكفيف	56
III	تصنيفات الإعاقة البصرية	58
IV	أسباب الإعاقة البصرية	59
V	الأثار المترتبة عن كف البصر	60
VI	مشكلات ذوي الإعاقة البصرية	61
VII	المهرات التي يحتاجها الكفيف	62
	خلاصة الفصل	64
الجانب التطبيقي		
الفصل الخامس إجراءات الدراسة المنهجية		
	تمهيد	67
I	الدراسة الإستطلاعية	68
	أهداف الدراسة الإستطلاعية	68
	إجراءات الدراسة الإستطلاعية	68
	عينة الدراسة الإستطلاعية	68
	أدوات الدراسة الإستطلاعية	68
II	الدراسة الأساسية	68
	منهج الدراسة	68
	عينة الدراسة	69
	أدوات جمع بيانات الدراسة	69
	الإساليب الإحصائية	70
	خلاصة الفصل	75
الفصل السادس عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها		
	تمهيد	77
I	عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتحليلها ومناقشتها	78
II	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتحليلها ومناقشتها	79
III	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتحليلها ومناقشتها	81
IV	عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة وتحليلها ومناقشتها	83
V	عرض نتائج الفرضية العامة وتحليلها ومناقشتها	84
	خلاصة الفصل	93
	خاتمة	94
	قائمة المراجع	96
	الملاحق	98

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	جدول يمثل آثار الضغط النفسي حسب ماجدة بهاء الدين	31
2	جدول يمثل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرونباخ	72
3	جدول يوضح الثبات بمقياس الضغوط النفسية بالتجزئة النصفة	72
4	جدول يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية لفعالية الذات	73
5	جدول يوضح ثبات مقياس فعالية الذات بطريقة ألفا كرونباخ	74
6	جدول يوضح ثبات مقياس فعالية الذات بالتجزئة النصفية	74
7	جدول يوضح نتائج أفراد العينة (ذكور) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات	78
8	جدول يوضح نتائج معامل الإرتباط بين مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى أفراد العينة (ذكور)	79
9	جدول يوضح نتائج أفراد العينة (إناث) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات	79
10	جدول يوضح نتائج معامل الإرتباط بين مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى أفراد العينة (إناث)	80
11	نتائج أفراد العينة (إعاقة ولادية) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات	81
12	نتائج معامل الإرتباط بين مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى أفراد العينة (ذوي إعاقة ولادية)	82
13	نتائج أفراد العينة (ذوي الإعاقة المكتسبة) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات	83
14	نتائج معامل الإرتباط بين مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى أفراد العينة (ذوي الإعاقة المكتسبة)	84
15	نتائج أفراد العينة المكفوفين على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات	84
16	نتائج معامل الإرتباط بين مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى أفراد العينة (المكفوفين)	85

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	منحنى يمثل نتائج أفراد العينة (الذكور) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات	78
2	منحنى يمثل نتائج أفراد العينة (الإناث) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات	80
3	منحنى يمثل نتائج أفراد العينة (إعاقة ولادية) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات	82
4	منحنى يمثل نتائج أفراد العينة (ذوي الإعاقة المكتسبة) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات	83
5	منحنى يمثل نتائج أفراد العينة المكفوفين على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات	85

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
I	نتائج الفرضية الجزئية أولى	99
II	نتائج الفرضية الجزئية الثانية	99
III	نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	99
IV	نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	100
V	نتائج الفرضية العامة	100
VI	مقياس ليفانستاين لضغط النفسي	101
VII	مقياس فعالية الذات "بشير معمرية	103

مقدمة:

نال مجال الإعاقة إهتماما بالغا في السنوات الأخيرة، ويرجع هذا الإهتمام إلى الإقتناع المتزايد في المجتمعات المختلفة بأن ذوي الإعاقة كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة وفي النمو بأقصى ما يمكنهم منهم، قدراتهم وطاقاتهم، وهذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن إهتمام المجتمعات بفئات ذوي الإعاقة يرتبط بتغيير النظرة المجتمعية إلى هؤلاء الأفراد، والتحول من إعتبارهم عالة إقتصادية على مجتمعاتهم إلى النظر إليهم كجزء من الثروة البشرية مما يحتم تنمية هذه الثروة والإستفادة منها إلىأقصى حد ممكن بحيث يستوجب رعايتهم وتأهيلهم ليكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع.حتى لا تتشكل عندهم صور سلبية لذاتهم ، فتتشكل لديهم مجموعة ضغوطات نفسية .

كون هذه الضغوط تشكل حاجزا يحد من توافق الفرد مع المحيط وتعيقه من عدم التقدم والإستمرار في الحياة كشخص قادر على الإنتاج، وتحرمه بذلك من البرامج المتاحة له.

إذ يعاني المعاق بصريا غالبا من الإحباطات والكبت نتيجة الصعوبات التي يواجهها في حياته بالإضافة إلى الضعف الثقة بالنفس وتؤدي هذه الأخيرة إلى شعور المعاق بالتبعية للآخرين والإعتماد عليهم وإنخفاض فعالية الذات لديهم ولهذا أنصب إهتمام الباحثين على دراسة الشخص المعاق بصريا من جميع جوانبه الاجتماعية والشخصية والنفسية ورغم تعدد وجهات نظرهم في طرح معنى واضح لمفهوم فعالية الذات وذلك للوصول إلى فهم أعمق .

فإن فاعلية الذات تعد من أهم المفاهيم النظرية والعملية الجوهرية لعلم النفس الحديث والتي أوردها" باندورا" في أكثر من مصدر منها على سبيل المثال لا الحصر: الأحكام التي يصدرها الفرد في القدرة على تنفيذ محتويات الحدث اللازمة للتعامل مع مواقف معينة، وإعتقادات الأفراد في قدرتهم على التحكم في الأحداثالمؤثرةفي حياتهم.

وإنطلاقا مما سبق تركز الدراسة الحالية على موضوع فاعلية الذات والضغط النفسي لدى المعاقين بصريا.

تضم الدراسة الحالية ستة فصول بحيث يدرس الفصل الأول تقديم موضوع الدراسة من خلال عرض الإشكالية وفرضيات الدراسة إضافة لأهدافها وأهميتها وكذا تحديد مصطلحات متغيراتها والدراسات السابقة والتعقيب عليها.

ويدرس الفصل الثاني متغير الضغط النفسي الذي يضم مفهوم الضغط النفسي والنظريات المفسرة له، آثاره ومراحله ومصادره، وكذا أعراض الضغط النفسي، والضغوط النفسية في ظل وجود إعاقة بصرية وأخيراإلى علاج الضغط النفسي.

أما الفصل الثالث يعالج متغير فاعلية الذات حيث يقسم الفصل إلى سبعة عناصر، أولا تعريف فاعلية الذات، ثم أنواع فاعلية الذات، وثالثا مصادر فاعلية الذات، العوامل المؤثرة في فاعلية الذات، ثم نظريات فاعلية الذات، سادسا أبعاد فاعلية الذات، وأخيرا مقارنة بين فاعلية الذات العالية والمتدنية.

أما الفصل الرابع يعالج متغير الإعاقة البصرية، حيث تناول مفهوم الإعاقة البصرية وخصائص الشخص الكفيف، ثم تصنيفات الإعاقة البصرية وأسبابها والآثار المترتبة عنها،ثم التطرق إلى مشكلات ذوي الإعاقة البصرية والمهارات التي يحتاجون إليها.

أما الفصل الخامس: تم التطرق لإجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية حيث تناولت كل ما يتعلق بالمنهج المتبع وبإجراءات التطبيق الدراسة الإستطلاعية إضافةإلى تعريف بعينة الدراسة مع التعريف بالأدوات المعتمدة لجمع البيانات وخصائصها السيكومترية.

وفي الفصل السادس تم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وذلك في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة والإطار النظري للموضوع.

وفي الأخير يتم تقديم خلاصة للموضوع بهدف ترشيد ورفع مستوى فاعلية الذات والتخفيف من الضغوطات النفسية لدى المعاقين بصريا.

وأخيرا قائمة المراجع مرتبة حسب ترتيب الحروف الهجائية ثم ملاحق الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول :تقديم الدراسة

I. الإشكالية

II. فرضيات الدراسة

III. أهداف الدراسة

IV. أهمية الدراسة

V. تحديد مصطلحات الدراسة

VI. الدراسات السابقة

VII. التعقيب على الدراسات السابقة

I. الإشكالية :

تعتبر فئة ذوي الإحتياجات الخاصة جزء لا يتجزأ من المجتمع ،بحيث لا يخلو أي مجتمع مهما بلغ من سبل التقدم والتطور من الإعاقات على إختلاف أنواعها و درجاتها و مهما أتخذت إجراءات الوقاية و الحماية، إذ على المجتمع الإعتناء بهذه الفئات من أجل تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص بين جميع الأفراد لأنه مطلب مهم حتى يتمكن الجميع من المشاركة في بناء المجتمع حسب طاقاته وإمكانياته، ورغم أن الإعاقة توهن من قدرة صاحبها و تجعله في أمس الحاجة إلى العون الخارجي الواعي و المرتكز على أسس علمية و تكنولوجية تعيده إلى المستوى الطبيعي أو إلى ما يقرب منه فالمسؤولية تقع على عاتق الأسرة أولا و على المؤسسات التعليمية ثانيا وعلى المحيط الاجتماعي ثالثا دون أن ننسى ما ومطلوب من الفرد نفسه.

ومن أهم الفئات التي تحتاج إلى رعاية خاصة ذوي الإعاقة البصرية،لأن نظرتهم للحياة تختلف عن نظرة الآخرين وخاصة فئة المكفوفين وهم فاقدي البصر كليا، فقدان البصر يحرم الفرد من التمتع بمدى واسع من الكفاءات التي يتميز بها الأفراد المبصرين، إذ لا يختلف إثنان في أهمية الدور الذي تلعبه حاسة البصر ، في المدخلات البصرية تلعب دورا حيويا في تعلم الفرد و نموه، و الكف البصري يعطل هذه المدخلات أو يحدها مما يجعل الفرد مرغما على الإعتماد على حاستي السمع و اللمس رغم أنها لا توفر إلا خبرات محدودة.

(أسماء محمد شحادة ، 2012 ، ص 3)

ومما لاشك فيه أن الإعاقة البصرية تفرض على الفرد المكفوف مجموعة من الضغوطات النفسية والإجتماعية والتربوية، وتؤثر بشكل أو بآخر على مدىتكيفه مع نفسه من جهة ومع مجتمعه بكافة مؤسساته من جهة أخرى.

فالضغوط التي نعاني منها اليوم على إختلاف مسبباتها وأنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي أفرز انحرافات شكلت عبئا على كاهل الأفراد ،فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدفه للنفس البشرية من خلال زيادة الضغوط النفسية، و تدهور الحالة الصحية والنفسية والجسدية للأفراد ،إذ يترجم كل ذلك إلى جملة من أعراض الفيزيولوجية والنفسية التي يشكو منها الأفراد في مختلف مراحل العمر.

(احمد غريب وأحمد عبد اللطيف ابو سعد ،2009، ص 18)

ولا سيما إن الإعاقة البصرية تفرز كثيرا من الآثار السلبية على شخصية المعاق وتوافقه السليم،الذي يترتب على المعاق بصريا إدراك العالم من حوله بحواسه الأخرى فهو يعتمد اعتمادا كبيرا على حاسة السمع واللمس، فهو يستخدم حاسة السمع في التفاهم والحوار والمعلومات الشفهية،أما حاسة اللمس فهي تعينه على ضبط وتحديد اتجاهاته بواسطة التلمس الأشياء من حوله, غير أن المعلومة التي يحصل عليها المعاق بصريا تظل ينقصها الكثير ولذلك فهو أكثر تعرضا للإجهاد العصبي والإحساس بعدم الأمان والخيبة الأمل.

إن مجرد الشعور بالاختلاف عن العاديين يسبب قلقا نفسيا لذا يمكن الفصل عادة بين نواحي القصور الجسم والنفس،إذ أن هناك بعض الدراسات أشارت إلى ارتفاع نسبة المصابين بالعصاب بين المعاقين بصريا، لأن عجز

المعاق بصريا يفرض عليه عالما محدودا،وحين يرغب في الخروج منه يصطدم بآثار عجزه مما ينتج عنه ضغوط نفسية.

فالضغوط النفسية ظاهرة من الظواهر الحياة الإنسانية تنتاب الجميع وكل الأعمار، يختبرها الشخص بوجود خطر أو سبب يعرض إستقرار أو وجوده المادي أو الاجتماعي ولمن يرتبط به بعلاقات أسرية أو عاطفية إلى التغيير فهو حالة من الإنهاك البدني والشعور المستمر نتيجة محاولتنا ضبط أوضاعنا النفسية والبدنية والشعورية في مواجهة التغيرات في محيطنا الخارجي،ولمواجهة هذه الضغوط هنا يتجلى دور فاعلية الذات .

ففعالية الذات هي إحدى موجهات السلوك،فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته،ويمثل ذلك المرآة المعرفية للفرد، ومن بين الأشخاص الذين يتعرضون لمواقف حياتية مختلفة المعاقين بصريا .حيث أشار باندورا(1995) إلى أن فاعلية الذات تعمل على التحكم في أنماط التفكير المثيرة للقلق وتؤثرعلى مستوى الطموح والإنجاز و الدافعية والتعلم، وأن الفاعلية الذاتية لدى الفرد تعكس أساسا مهما لتحديد مستوى دافعيته ومستوى صحته النفسية وقدرته على الإنجاز الشخصي.

ومما سبق تبرز مشكلة البحث واضحة من خلال أن الضغط النفسي يعتبر موضوعا خصب حيث إن الإنسان بطبيعته يخاف من الشعور الغامض والغير سار،مما يؤدي الى إحباطه، ومن هنا يشكل الضغط النفسي وعلاقتها بفاعلية الذات مشكلة تستحق البحث والدراسة حيث سعت الدراسة الحالية للإجابة على السؤال التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا ؟

ومنه تفرع التساؤلات التالية:

أ.هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (الذكور)؟

ب.هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (إناث)؟

ج.هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (ذوي إعاقة ولادية)؟

د.هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (ذوي إعاقة المكتسبة)؟

II. فرضيات الدراسة:

-توجد علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى المعاقين بصريا .

-الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (الذكور).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (إناث).

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (ذوي إعاقة ولادية).

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا(ذوي إعاقة المكتسبة).

III. أهداف الدراسة:

1-الكشف عن مستوى الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى كل من المعاقين بصريا.

2- التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي و فاعلية الذات لدى كل من المعاقين بصريا(إعاقة ولادية، المكتسبة).

3- التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى كل من المعاقين بصريا

4-التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى المعاقين بصريا (إناث).

5-.التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى المعاقين بصريا (الذكور).

IV. أهمية الدراسة:

-أهمية الدراسة الحالية فيما ستسفر عنه معرفة العلاقة بين متغيري البحث مما قد يسهم في زيادة الفهم والوعي وتأثير كل منهما في الآخر، ومن ثم توجيه نظر المتخصصين في التربية الخاصة الى استثمار هذه الأخيرة في تحسين الصحة النفسية للمعاقين بصريا وزيادة كفاءتهم وفعاليتهم ونجاحهم في حياتهم بمختلف جوانبها الشخصية الاجتماعية.

- تركز هذه الدراسة على أحد الجوانب المعاش النفسي للمعاقين بصريا .

- قلة الدراسات والأبحاث العلمية العربية والمحلية التي تطرقت لموضوع الضغط النفسي وفاعلية الذات عند المعاقين بصريا عكس فئات ذوي الاحتياجات الأخرى.

- أهمية إجراء دراسة حول هذا الموضوع للاستفادة من نتائج الدراسة وتوظيفها في مجال تقديم خدمات نفسية واجتماعية للمعاقين بصريا وخدمات إرشادية لتخفيف مستوى الضغط.

V. تحديد مصطلحات الدراسة:

أ. الضغط النفسي اصطلاحا:

يعرف (1972) الضغط بأنهأي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخليةأوالخارجية, يكون على درجة من الشدة والحدة بحيث يؤدي ارتفاعه إلى اختلال في السلوك أو عدم التوافق،أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض.

(عبد المعطي ،2006،ص 20)

الضغط النفسي إجرائيا:

يتحدد مفهوم الضغط النفسي في هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها المعاق بصريا في مقياس الضغط النفسي.

ب. الاعاقة البصرية :

أ.اصطلاحا :

التعريف القانوني للإعاقة البصرية من وجهة نظر الأطباء أنها فقدان الفرد إلى حدة الإبصار بحيث تبلغ حدة إبصاره اقوى عينيه 20 على 200 قدم أو أقل بعد إستخدام أقوى عدسات الممكن.

(نايف القيسي ،2006،ص 341)

أما التعريف التربوي للإعاقة البصرية فهو يركز على الكفيف وهو فاقد القدرة على الرؤية والحصول على المعرفة بالعين ويحتاج إلى خدمات تربوية خاصة إذ لا يستطيع أن يقرأ أو يكتب إلا بطريقة برايل، أي يحتاج إلى طرق ووسائل وأدوات تعليم خاصة.

(وليد السيد احمد خليفه، مراد علي عيسى سعد، 2008،ص 90)

عموما هو تلك الحالة التي يفقد فيها الفرد القدرة على الرؤية بالجهاز المخصص لهذا الغرض وهو العين وهذا الجهاز يعجز عن أداء وظيفته إذا أصابه خلل وهو إما خلل الطارئ، الإصابة بالحوادث أو خلل ولادي يولد مع الشخص.

(محمد كامل، 1980،ص 19)

ب. اجرائيا: يقصد بالاعاقة البصرية في هذه الدراسة هم الأفراد من الجنسين الذين لديهم كف بصري ولادي أو مكتسب،والخاليين من أي إعاقة أخرى عدا الكف البصري .

ج.فاعلية الذات اصطلاحا:

تعريف باندورا "bandura "لفاعلية الذات بأنها: إعتقادات الناس حول إمكانياتهم لإنتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيرا في الأحداث المؤثرة في حياتهم.

(محمود، وشيماء، ص173،2011)

فاعلية الذات إجرائيا:

تعرف فاعلية الذات إجرائيا في هذه الدراسة على أنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعاق بصريا في مقياس فاعلية الذات.

VI. الدراسات السابقة:

أولا: دراسات سابقة تناولت متغير الضغط النفسي:

–دراسة عبد العزيز الشخص زيدان السرطاوي (1998): ب**عنوان الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعاقين عقليا ،وبصريا، وبدنيا لمواجهة النفسية الناتجة عن إعاقة الأبناء.**

تم استخدام مقياس الضغط النفسي ومقياس أساليب المواجهة ،ومقياس الاحتياجات، لأولياء أمور المعاقين. تمثلت النتائج في أن الأولياءالأمور أتفقوا على ترتيب الإحتياجات حسب أهميتها بحيث يأتي الدعم المادي أولا،ولذلك الإحتياجات المعرفية،ثم الدعم المجتمعي،وأخيرا للدعم الإجتماعي، وإن صدق الإحتياجات تتزايد بسرعة عامة بإرتفاع مستوى الضغط النفسي وإرتفاع مستوى مواجهة الضغط النفسي.

–مطر عبد الفتاح رجب(2005): **بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات العامة والنوعية لدى المعلمين والمعلمات التربية الخاصة.**

هدفت الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات العامة والنوعية لدى المعلمين التربية الخاصة. وتكونت عينة الدراسة من 90 من معلمي التربية الخاصة بالزقازيق بمحافظة الشرقية موزعين كما يلي: 30 من معلمين المعاقين سمعيا منهم(16) معلما و(14) معلمة،(30) من معلمين المعاقين بصريا منهم(14) معلما(16) معلمه،(30) من معلمين ذوي الإعاقة الفكرية منهم(12) معلم و(18) معلم. أما بالنسبة لأدوات الدراسة فهي مقياس الضغوط النفسية لمعلمي التربية خاصه إعداد سمير الاكسر (2003)، مقياس فعالية الذات العامة والمدركة مقياس فاعلية الذات المعلم ترجمة وتقنين الباحث. وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الضغوط النفسية وفاعلية الذات.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية فعالية الذات العامة والنوعية لدى معلمين ومعلمات التربية الخاصة(السمعية،البصرية،الفكرية). يمكن التنبؤ بالمستوى الضغوط النفسية لدى معلمين ومعلمات التربية الخاصة من خلال فاعلية الذات العامة والنوعية لديهم وفقا لنوع الإعاقة التي يتعاملون معها.

– دراسة جاجان جمعة محمد وليث حازم حبيب(2010): **بعنوان مصادر الضغوط النفسيه لدى معلمي ومعلمات التربيه الخاصه في العراق.**

هدف البحث التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات التربية الخاصة في العراق. ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق في ذلك وفقا لمتغير المحافظة والعمر والجنس والحالة الإجتماعية والتحصيل الدراسي وعدد سنوات الخدمة بشكل عام وعدد سنوات الخبرة في الصفوف الخاصة.

تألفت العينة من(371) معلم ومعلم يتوزعون على(6) مديريات عامة للتربية، وأعتمد البحث على إستبانة أعدها الباحث تألفت في صيغتها النهائية من(65) فقرة موزعة على(5) مجالات هي: البيئة المدرسية، الجانب الشخصي،السياسات الإدارية،الدور الوظيفي،العلاقة مع الآخرين،وتتم الإجابة عنها على وفق سلم تقدير مؤلف من خمسة بدائل. وبعد معالجة البيانات إحصائيا بإستخدام الإختبار الثاني و التحليل التباين أظهرت النتائج أن هناك(8) مصادر للضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات صفوف التربية الخاصة،وهي البيئة الصفية وخصائص التلاميذ و العلاقة مع أولياء الأمور والمنهج الدراسي وخصائص في المعلمين وصراع الدور وغموض الدور وأخيرا عبء الدور. وتبين وجود فروق دالة إحصائيا في بعض المصادر تبعا المتغيرات التي تناولها البحث. وفي ضوء النتائج قدم الباحث أن عددا من التوصيات والمقترحات لمعالجة مصادر الضغوط النفسية لضمان نجاح المعلمين والمعلمات صفوف التربية الخاصة في دورهم التربوي.

– دراسة سلامة راضي انيس البسطامي(2013): **بعنوان مستوى ادارة استراتيجيات التكيف للظهور النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس.**

تم استخدام المنهج الوصفي والاعتماد على استبيان الاستراتيجيات المواجهة على عينة قدرها 255 أما وأبا(46 آب, 209 أما)

تمثلت نتائج الدراسة في أن أكثر الاستراتيجيات استخداما للتكيف للضغوط النفسية لدى **أداء الاحتياجات** الخاصة وأمهاتهم كانت استراتيجية التدين ثم يليها استراتيجية حل المشكلات، ثم استراتيجية الدعم الاجتماعي، ثم استراتيجية البناء المعرفي، ثم استراتيجية التجنب والهروب وآخرها استراتيجية الرياضة.

– لا توجد فروق بعد دلالة إحصائية بين متوسطات إستجابات أفراد العينة في الدراسة لإستراتيجيات مواجهة الظروف النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس تعزى لمتغير الجنس ولي الأمر ومستوى الاقتصادي والوضع الاجتماعي وجنس الطفل و شدة الحالة ونوع الإعاقة

– وجود فروق ما دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أداء الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم تعزل لمتغير التعليمي لولي الأمر.

–دراسة إيمان بو ظبيه(2018): **بعنوان علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الدراسي لدى المعاقين بصريا.**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا وعلاقتها بالتحصيل الدراسي وقد أعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي، وتم إستخدام الأداة لجمع البيانات المتمثلة في إستبيان الضغوط

النفسية،والذي وزعت على عينة إستطلاعية مكونة من (30) والدراسة الأساسية مكونة من (33) فردا من تلاميذ وطلاب من مستوى إبتدائي ومتوسط وثانوي وجامعة ولاية الوادي, وقد تم إستخدام الأساليب الإحصائية في حساب النتائج هو معامل الإرتباط بيرسون واختبار(T Test) واختبار أنوفا وبعد تطبيق المقياس تم التوصل الى النتائج التالية

- لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا والتحصيل الدراسي

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغير الجنس ،المستوى الدراسي.

ثانيا الدراسات السابقة التي تناولت متغير فعالية الذات:

-دراسة شونك(schunk 1881): إستهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية الذات الإنجاز الدراسي لدى عينة التلاميذ إحدى المدارس الابتدائية مؤلفة من (56) تلميذا وتلميذة من الذين يعانون مستوى متدني من أداء العمليات الحسابية والمثابرة على هذه العمليات ومستوى متدني في الثقة بالذات، وبعد إخضاع قسم من العينة إلى برنامج تدريبي اجرى الباحث اختبارا بعديا وقولنا الدرجات الاختبار القبلي والبعدي باستخدام اختبار الثاني (T test).دلت النتائج على أن التلاميذ الذين خضعوا للبرنامج التدريبي حل معظم المسائل الحسابية. اما المجموعة الأخرى فلم تظهر أي نوع من التحسن باستثناء مستوى منخفض من المثابرة.

-دراسة السيد (1994):

أجرى السيد دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات والتغذية الراجعة, وتكونت عينة الدراسة من(283) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثالث أعدادي،تم إختيارهم بالطريقة العشوائية، قسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية أعطيت التغذية الراجعة في حين المجموعه الضابطه لم تتلقى التغذية الراجعة. أشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات والتغذية الراجعة الاكاديمية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

(خليف سالم،د/س،145)

- دراسة حسيب (2001):

سعت إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات، وكذلك الفروق بين المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسيا في المهارات الإجتماعي،وبين الذكور والإناث، وبين الأصغر سنا والأكبر سنا في المهارات الاجتماعية، وفاعلية الذات.

قد تكونت عينة الدراسة من(188) طالبا وطالبة من المرحلة الجامعية. حيث أشارت النتائج الى وجود علاقة إرتباط بين بعض المهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية, كما أشارت الى وجود فروق بين المتفوقين والعاديين

والمتأخرين دراسيا في المهارات الاجتماعية لصالح المتفوقين،كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في المهارات الاجتماعية،في حين أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة في فاعلية الذات تعزى الى، الأكبر والأصغر سنا كذلك وجود فروق في المهارات الاجتماعية بين الأصغر سنا والأكبر. في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة في فاعلية الذات بين الطلاب الأكبر سنا أو الأصغر سنا .

(اليوسف،2013، 336)

– دراسة حمدي وداود(2000):

أجري حمدي وداود دراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة فعالية وثبات المدرسة بمتغيرات الجنس، ودرجة الإكتئاب،تكونت عينة الدراسة من(414) طالبا وطالبة لطلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية منهم(312) من الإناث(93) من الذكور،وأشارت النتائج الدراسة إلى وجود خروج ذات الإحصائية بين متوسطي الذكور والإناث على مقياس فاعلية الذات كدرجة كلية، وعلى الدرجات الفرعية الأبعاد السلوكية المعرفية والإنفعالية لصالح الطلبة الأقل توترا الأكثر توترا على مقياس فاعلية الذات كدرجة كلية وعلى الدرجات الفرعية الأبعاد السلوكية المعرفية والانفعالية لصالح الطلبة الأقل توترا.

(خليف سالم،د/س، ده 145)

–دراسة سحلول(2005): **بعنوان العلاقة بين فاعلية الذات والدافعية للإنجاز الدراسي واثرهما في التحصيل الدراسي لدى طلبة مرحلة الثانوية – صنعاء–**

تكونت عينة الدراسة من(1025 طالب وطالبة)، تم إختيار العينة بطريقة عشوائية، أستخدم فيها مقياس فعالية الذات العامة، و اختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين،"لموس 1981"،وأستخدم الباحث معامل الارتباط "بيرسون"، واختبار تحليل التباين الثنائي شفهي للمقارنات البعدية.

وعليه توصلت النتائج وجود علاقة إرتباط موجب، ذات دلالة إحصائية(0.05) بين فاعلية الذات ودافعية الانجاز الدراسي، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى(0.05) في التحصيل الأكاديمي لدى الطلبة ذوي دافعية الإنجاز الدراسي المرتفعة.

VII. تعقيب عن الدراسات السابقة:

– من حيث الهدف :أختلفت الأهداف كل حسب موضوع الدراسة فمنها من هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة و أخرى كانت من أهدافها التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين أفراد العينة.

– من حيث العينة: أختلفت الدراسات في تطبيقاتها فهناك من طبق على الطلبة

وأخرى كانت على أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة وأخرى على المعاقين بصريا وأخرى على معلمين التربية الخاصة.

– من حيث المنهج: أستخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي الذي يخدم موضوع والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع.

– من حيث الأدوات: من خلال الدراسات نجد أن جلها أعتمدت على الإستبيان في جمع البيانات من أفراد العينة كل حسب المتغيرات المدروسة.

– من حيث النتائج: أختلفت نتائج الدراسات في النتائج المتوصل إليها فهناك من توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وفعالية الذات وغيرها نفت وجود هذه العلاقة

و أخرى توصلت إلى وجود فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس والعمر.

وقد أتفقت هذه الدراسات مع دراستنا الحالية من حيث استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ، وأداة جمع البيانات: الاستبيان. والأساليب الإحصائية.

الفصل الثاني:الضغط النفسي

تمهيد

I. مفهوم الضغط النفسي

II. النظريات المفسرة للضغط النفسي

III. آثار الضغط النفسي

IV. مراحل الضغط النفسي

V. مصادر الضغط النفسي

VI. أعراض الضغط النفسي

VII. الضغوط النفسية في ظل وجود إعاقة بصرية

VIII. علاج الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الظروف والأزمات النفسية, فقد أجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها من آثار على الأفراد، حيث يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم النفسية إلى مواقف ضاغطة من مصادر متعددة, حيث أصبح مصطلح الضغوط النفسية مصطلحا أساسيا في مجالات عديدة الطب،والطب النفسي وعلم النفس وفي مجال التربية الخاصة وغيرها...، وقصد فهم الضغوط النفسية وبالأخص عند المعاقين بصريا.

سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط النفسي وأهم النظريات المفسرة له، آثاره ومراحله ومصادره،وايضا إلى أهم أعراضها الجسمية منها والإنفعالية والذهنية وأعراض خاصة بالعلاقات الشخصية،كما تطرقنا أيضا إلى الضغوطات النفسية في ظل وجود الإعاقة البصرية وفي الأخير تناولنا علاج الضغط النفسي .

I. مفهوم الضغط النفسي:

1-1/الضغط لغة:

معنى اللغوي لكلمة الضغط وردت بعدة أشكال وذلك حسب إستخدام الموقف والذي تقربت به،فيقال ضغطه ضغطا او غمره الى شيئا كالحائط،أو غيره ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في إختصاره وإيجازه بحيث يتخلى عن التفصيلات.

(بن سليمان الطريدي، د.س،ص 7)

-والمعاني التي تدل عليها كلمة الضغط وتصريفاتها, بالضغط في الطب: يقال ضغط الدم وهو ما يحدثه من أثر على جدر الأوعية، أما في الهندسة: تعني كلمة الضغط القوة الواقعية على وحدة المساحات في الإتجاه العمودي عليها، أما الدلالة اللغوية للفظة الضغط في مجال الإنساني: فهي تعني الضيق والقهر والأضرار كما أنها تعني الزحمة والشدة المجاحدة بين المدين والدائن.

(بن سليمان الطريدي،د.س،ص7)

1-2/ الضغط اصطلاحا:

- يعرفه "سيلي"(selye.1976)الذي يعد الأب الروحي للدراسات الظهر فيعرفه "بأنه الإستجابة الغير محددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه إليه".

(بن سليمان الطريدي،د.س،ص9)

-تعريف "لازاروس(lazarus)الضغط بأنه "مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد،بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عن،وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر،وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. والدفاعات".

(بن سليمان الطريد،,د.س،ص10)

-كما يعرف أيضا على "أنه تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة ومستمرة".

(عبد الستار،1998،ص118)

- ويعرف الضغط أيضا على "أنه ردة فعل لتأثيرات مختلفة،وتحدث ضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد، أن وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، ويؤدي الضغوط الى تغيرات في العمليات العقلية والتحولات الانفعالية والسلوك اللفظي والحركي القاصر".

(السيد عثمان، 2001،ص 18)

- من خلال التعاريف السابقة الخاصة بالضغط نستخلص تعريف للضغط على أنه "مجموعة من المؤثرات التي يتعرض لها الفرد والتي تتصف بالقوة،بالإضافة إلى التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة لهذه المؤثرات والتي قد تكون نتائج استجابتنا لها غير متوقعة ومناسبة ".

1-3/مفهوم الضغط النفسي:

عرفه(szilzgy and wallace(1987 "أنها قوة لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي او الجسدي داخل الفرد أو الناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من داخل الفرد نفسه".

(بن صالح،2015،ص. 89)

- ويعرفه كوكس ومكاي"(cox.Mackay) الضغط النفسي بأنه" ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات،وعندما يحدث إختلال أو عدم التوازن في الاليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الإستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيزيولوجية المتضمنة ووجدانية على حضور الضغط".

(الضريبي،2010،ص. 678)

- يعرفه" ماك جراث"(Mc Grath) "بأنه نوع من اللاتوازن بين المطلب والقدرة على الاستجابة له،في ظل ظروف يدرك فيها الفشل في تلبية المطلب على أن له عواقب مهمة".

(بن صالح،2015،ص. 80)

- كما يعرف أيضا الضغط النفسي: على أنه" خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن أن تؤدي أما إلى التغير الحدث الضغط أو التكيف مع أثاره".

(شيلي، 2008،ص. 334)

-من خلال التعريف السابقة الخاصة بالضغوط النفسية يستخلص الباحثين تعريفا للضغوط النفسية على أنها" مجموعة من المؤثرات الداخلية أو الخارجية تواجه الفرد وتؤثر على توازنه النفسي مما تسبب له صعوبة في التكيف الوظيفي والنفسي له".

II. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

إهتمت نظريات علم النفس وتفسير طبيعة الضغط النفسي والإنفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الإنفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها:

2-1/نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليين وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي تسببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك،هي تعبير عن صراع ما بين النزعات والرغبات المتعارضة أو المتباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه،فعندما

تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من محيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يتمثلها" الان الاعلى" فان هذه التفاعلات تؤدي الى ظهور الآليات الدفاعية.

ويؤكد"يونغ" على أن الضغط النفسي المسبب للأمراض الاضطرابات النفسية،أن ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن السلوكيات الفطرية وتطورها وخبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي.

(نواسيه، 2013،ص. 18)

2-2/النظرية المعرفية للضغط (نظرية لازاروس وفولكمان):

قدم هذه النظرية لازاروس، وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو المفهوم الأساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبرته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية.

(السيد عثمان، 2011،ص. 100)

2-3/ نظرية هانز سيلي:

نموذج الضغوط كإستجابة، يشير الإطار النظري والفكري للنظرية "هانز سيلي" في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو إستجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضغط.(نواسية، 2013،ص. 20)،

في 1936 جاء " سيلي" بمفهوم جملة التكيف العام، والتي تدل على مجموع ردود الأفعال الفورية والعابرة التي تقوم بها العضوية،حيث وصفها بأنها رد فعل التكيفي يعطي للجسم القدرة على الدفاع.

زملة: تشير الى جملة الأعراض المتمثلة في ردود الفعل الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد.

التكيف: تشير إلى أن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التوافق مع مسببات الضغط.

العام:هو رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثير على جوانب النفسية أو الجسمية للفرد. جملة أعراض التكيف العام هي ميكانيزم دفاعي ينشط في مواجهة أي حدث مهدد لمحاولة خفض الاضطراب الفيزيولوجي والنفسي،لإعادة تحقيق الاتزان وذلك من خلال ثلاث مراحل:

- الإنذار.
- المقاومة.
- الإنهاك.

(جبالي،2012،ص. 58)

2-4/ نظرية "سبيلبرجر" (speilberger):

يربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية،حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضغط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين،فكلمة ضغوط تشير إلى الإختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها الضيق والتهديد النفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد،بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف أو موقف معين على أنه خطير ومخيف و مرعب.

(نواسيه، 2013،ص. 20)

2-5/نظرية موراي (Murray):

يعرف الضغط بأنه خاصية موضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغط:

-ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الافراد.

- ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

(دعو، وشنوفي،2013،ص. 38)

ويربط "موراي" بين الشعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى إشباعه لحاجاته الحاجة للإنجاز،والحاجة الى العدوان، والحاجة إلى الإستقلال،والحاجة إلى تحقير الآخرين عندما يشعر بانه مهان أو مظلوم, ويمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه وإستجابته،لنوع معين من المثيرات يصاحبها إنفعال معين، فحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق.

(نواسية، 2013،ص. 21)

- من خلال ما تم عرضه يستخلص الباحثين أن علماء نظرية التحليل النفسي وعلى رأسهم " فرويد" يرجع سبب الضغوطات النفسية إلى الصراعات اللاشعورية داخل الفرد،حيث يفسر أن الضغوطات النفسية التي يعاني منها الفرد هي تعبير عن صراع ما بين" الهو" الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية وبين " الأنا الأعلى" الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية.

- أما النظرية المعرفية التي يمثلها "لازاروس" وفولكمان ":وتفسر الضغط وذلك في إطار العلاقة بين الشخص والبيئة والتقييم المعرفي،حيث ركز على العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد, وأن الضغوط تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة قدرات الفرد على مواجهته.

- ونجد " هانز سيلي": فسر الضغط النفسي على أنه متغير مستقل وهو إستجابة كعامل ضاغط،وجاء بمفهوم زملة الأعراض التكيف العام وهو ميكانيزم دفاعي يستخدم لإعادة تحقيق الاتزان.

– أما "سبيلبرجر":يربط بين الضغط والقلق حاله ويعتبر أن الضغط ناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق.

– أما وجهة نظر "موراي": يربط بين الضغط والحاجه ويعتبر هما مفهومان أساسيان في تفسير السلوك الإنساني في وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص فإن لم يتحقق الإشباع لأنه يحس بالضغط.

III.آثار الضغط النفسي:

قام فونتانا بوضع قائمة التغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط وتتمثل فيه:

– نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغط

– تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط.

– تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط.

– تأثيرات سلوكية عامة بالزيادة الضغوط.

– وتشير البحوث والدراسات سواء كانت نفسية وطبية إلى أن الضغوط النفسية يترتب عليه العديد من الآثار التي تظهر على جوانب مختلفة يمكن حصرها فيما يلي:

جدول رقم (01) يمثل آثار الضغط النفسي حسب ماجدة بهاء الدين:

النتائج الفيزيولوجية لزيادة الضغوط	النتائج المعرفية لزيادة الظهور	النتائج الانفعالية زيادة الضغوط	النتائج السلوكية لزيادة الضغوط
– زيادة الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى تنشيط رد الفعل وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي الى فشل تلك الأجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب. – زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة استنفاذ الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحذف إجهاد ونقص في الوزن. زيادة في إفراز الكوليسترول يعطي طاقة للجسم،واذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب في الشرايين.	–عدم القدرة على التركيز –نقلالاستجابات السريعة،مما يؤدي الى اتخاذ قرارات خاطئة ومتسرعة. – ازدياد معدل الخطأ	–زيادة التوترات وتقل القدرةعلى الاسترخاء. –زيادة الإحساس بالمرض. –حدوث تغيرات في الصفات الشخصية. –تزايد المشاكل الشخصيه. –الحساسية والقلق المفرطة. –ظهور الشعور بعدم الرضا والاكتئاب. –إنخفاض تقدير الذات.	–زيادة مشاكل التخاطب والتواصل والتأتأة. – نقص الاهتمام والحماس والتنازل عن الأهداف الحياتية. –انخفاض مستوى الطاقه وانحدارها من يوم لاخر بدون سبب واضح. –إلقاء اللوم على الآخرين . –ظهور سلوكات شاذة

(ماجدة بهاء الدين،2008،ص.38)

IV.مصادر الضغط النفسي:

إن حياة الإنسان لا تتيح له دائما بالحصول على التوازن النفسي فكثير ما يتعرض عوائق وصعوبات تستلزم منه مطالبا فوق إحتماله، مما يؤدي إلى وقوعه تحت طائلة الضغط النفسي.

يمكن تقسيم مصادر الضغوط النفسية إلى:

4-1/ مصادر خارجية للضغط النفسي:

4-1-1/ الضغوط الحياتية:

يقول علماء النفس أن الأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة الشديده،الناتجه عن علاقة الفرد مع غيره من الافراد على مستوى الاسرة او المدرسة او العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه، وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته من السهل أن تدفعه إلى حالة الضيق النفسي.

وعليه فالفرد حينما يتعرض يوميا لمصادر ضغوط نفسية المصائب أو المواقف أو الهزات الإنفعالية الشديدة قد يحتمل ذلك لأنه هناك فروقا بين الناس في القدرة على التحمل،

أن الحياة العصرية بكل ما فيها من مصاعب وأزمات ناتجة من مشكلات اليومية تؤدي الى تراكم المواقف الضاغطة وتصبح استجابة الإنسان حادة لتلك المواقف فيختل توافقه النفسي والذاتي.

(نواسية،2013،ص. 28)

4-1-2/الضغوط الاجتماعية: وتشمل العزلة- الصراع بين التقبل الإجتماعي من جهة والحاجة لتأكيد الذات- الإنحرافات السلوكية- خبرات الاساءة الجسمية والجنسية صراع بين الدوافع الجنسيه وبين التعاليم والتقاليد الاجتماعية- الصراعات بين المبادئ التي تعلنها المراهق ونشأ عليها وبين الممارسات الاجتماعية- الصراع الناجم عن الحاجة لتحقيق الذات وتحقيق المستقبل.

(جدو،2014،ص. 80)

4-1-3/ الضغوط المهنية: أن الضغوط العمل هي تعبير عن حالة من الإجهاد العقلي والنفسي وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا و ازعاجا او تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا او نتيجة للأجواء العامة التي تسود بيئة العمل أو أنها تحدث نتيجة التفاعل بين هذه المسببات جميعا،وهناك العديد من الأفراد الذين لا يحبون عملهم بل الظروف اضطرته لممارسته،قد يكون ذلك اما للمردود المادي الذي لا يساوي المجهود المبذول او الى الساعات الطويلة، او العمل لنوبات مختلفة،أو العمل في غير مجال التخصص, كذلك المعاملة القاسية من الرئيس او عدم تقديره لجهود العامل،عدم تعاون الزملاء أو اضطهادهم.

(نواسيه، 2013،ص. 30)

4-1-4/الضغوط المادية والاقتصادية:

تتمثل في إنخفاض الدخل والفقر وإنتشار البطالة، إضافة إلى التفاوت الطبقي وما ينتج عنه من صراعات، وإنخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة مع معدل الإستهلاك للأفراد.

(نواسية،2013،ص. 31)

4-1-5/الضغوط الأسرية:

تتمثل في الصراعات العائلية، كثرة الشجارات،تغير المفاجئ في العائلة الوفاة أو ميلاد طفل معاق، أو عدم التفاهم أو علاقات صراعية.

(جدو،2014،ص. 80)

4-1-6/الضغوط الصحية:

أن إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية والنفسية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية و تكلفة مادية تصبح هذه الاعراض والالام مصدرا كبيرا لشعور المريض بالضغوط النفسية.

(نواسيه، 2013،ص. 31)

4-2/مصادر داخلية للضغط النفسي: وتشمل ما يلي:

-شخصية الفرد نفسها.

- ضعف المقاومة الداخلية للفرد.

- الصراع الدائم والحاد داخل الفرد.

- الضغط النفسي المزمن.

- الضغط النفسي المتبقي: الذي يتراكم أو يبقى بعد إنتهاء تجربة الضغط النفسي.

(جدو،2014،ص. 81)

V. مراحل الضغط النفسي:

من أوائل من تحدث عنه الضغوط النفسية هو" هانز سيلي" لقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث إضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الاعراض الذي أطلق عليها" هانز سيلي" اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة من خلال ثلاث مراحل وهي:

5-1/المرحله الاولى تسمى استجابة الانذار: في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيئا لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.

(نواسيه،2013،ص. 23)

5-2/المرحله الثاني, تسمى بمرحلة المقاومة: فإن أستمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبع مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدر، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد أكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة مهمة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الانسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيف, ويؤدي التعرض المستمر للضغوط الى إضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الإفرازات الهرمونية المسببة للإضطرابات العضوية والنفسية.

(نواسيه، 2013،ص. 24)

5-3/المرحلة الثالثة وتسمى مرحلة الإنهاك: تحدث عند فشل العضوية في التغلب على التهديد الذي يسببه الضغط النفسي المتواصل، وعندما تستهلك العضوية مصادرها الفيزيولوجية في هذه المحاولة يؤدي ذلك الى الانفعال او الجسم، وقد ينتج عن ذلك الدخول الى المستشفى او محاولة الانتحار وقد يصل الأمر في حدة الأقصى إلى الوفاة، أما إذا كان يتمتع الإنسان بقدرة للاستجابات الكيفية فإنها تساعده على حماية نفسه كلما تعرض الى التغيرات والمواقف الضاغطة.

(نواسية، 2013،ص. 24)

VI.أعراض الضغط النفسي:

تتسبب شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط, يكون مختلفا من الناحية الفيزيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه في الحالات العادية.

ويمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية التصنيف الذي وضعه (Braham 1994)

وهو كالتالي:

6-1 /الأعراض الجسمية:

- العرق المفرط.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه(النصف،الدوري، توتري).
- ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والكتف.
- عدم الانتظام في النوم(الأرق، النوم المفرط،الاستيقاظ المبكر غير العادة).
- الامساك.
- آلام الظهر وخاصة في الجزء السفلي.
- الاسهال وأوجاع البطن.
- التهاب الجلد.
- عسر الهضم.
- القرحة.

- التغير في الشهية.
- التعب وفقدان الطاقة.
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسدية.

(بغجية, 2006,ص ص. 78- 79)

6-2/ الأعراض الانفعالية:

- الصدمة الانفعالية.
- نوبات غضب شديدة.
- نوبات الاكتئاب.
- الشعور بالقهر.
- سرعة البكاء.

(بغجية،2006،ص79)

6-3/الأعراض الذهانية:

- النسيان
- الصعوبة في التركيز.
- الصعوبة في إتخاذ القرارات.
- الصعوبة في إسترجاع الأحداث.
- إستحواذ الفكري.
- إنخفاض في الدافعية للقيام بالأعمال والأشغال.
- إنجاز المهام بتحفظ.
- تزايد عدد أخطاء.
- إصدار أحكام غير صائبة.

(بغجية،2006،ص ص. 79-80)

6-4/الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة الغير مبررة في الآخرين.
- لوم الآخرين.
- مراقبة ومتابعة أخطاء الآخرين.
- نسيان المواعيد او إلغائها قبل فترة وجيزة.
- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات بالآخرين.
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي(غياب الاهتمام الشخصي والتفاعل ببرودة مع الآخرين) .

(بغجية، 2006،ص.80)

VII. الضغوط النفسية في ظل وجود الإعاقة البصرية:

من خلال القراءات حول هذه المفاهيم نستطيع القول،أن الإعاقة البصرية تعبر حالة من الضعف في حاسة البصر بحيث يحد هذا الضعف من قدرة أداء على استخدام هذه الحاسة بفاعلية الأمر الذي يؤثر سلبا في نمو أداء وتشمل هذه الإعاقة ضعف او عجز في الوظائف البصرية لأن الإعاقة البصرية كالظاهر وواقع يعيش فيه الكثير من البشر يترتب عليها ضغوط نفسية ومشاكل عديدة تؤدي بالفرد المعاق إلى تصور ذاتي منخفض،وهذا ليس بالامر الغريب.

لأن طبيعة الإعاقة تفرض حواجز وعراقيل صعوبات في التكيف مع المجتمع والبيئة،وذلك يؤدي الى ظهور الضغوط النفسية من خلال محاولة القبول والتعايش مع الإعاقة من جهة والاندماج في المجتمع والبيئة المحيطة به من جهة أخرى،لأن فقد حاسة الإبصار يفتح المجال لظهور السمات لشخصية الفرد غير سوية في البيئة النفسية الانطواء والعزلة. وكما يواجهون في حياتهم اليومية مشاكل عديدة تجاه عدم إمكانية التحكم في البيئة المحيطة وكذا الاجهاد العصبي وسرعة الإنفعال، والصعوبة التركيز والنسيان والنظرة الدونية من قبل المجتمع.

وهذا المصير المحتم والسلبي يمكن إتلافه من خلال ما يدعى التأهيل الاجتماعي للمعاقين بصريا، وهذا التأهيل يحتوي في ثناياه التأهيل المهني والنفسي والأكاديمي يحول المعاق بصريا الى عضو فعال في المجتمع ويعمل ويحصل الرزق ويتفاعل مع باقي أفراد المجتمع وهذا من شأنه أن يقلل من الضغوط النفسية، وهذا لا يأتي إلا بعد توعية المجتمع بخصوصية الاعاقه البصريه ومميزاتها لكي لا يدخل أفراد المجتمع في تصورات سلبية، و فكر منحط تجاه المعاق بصريا يؤدي الى جرحه وأذيته تخلف له آثار نفسية.

VIII. علاج الضغط النفسي:

هناك علاجات مختلفة نذكر منها:

1- العلاج المعرفي:

الحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته وإنما الافكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدا وضررا له، وهي السبب في حدوث الضغط النفسي في التقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك لأن التغيير الأفكار الغير منطقية الاحداث السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف او الحدث الضاغط، ويؤدي الى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو الحدث.

(ماجدة بهاء الدين،2008،ص 35)

- العلاج المعرفي: هو العلاج الذي يعتمد فيه على تصحيح الأفكار الخاطئة عند المريض, وبأسلوبه الذي اعتاده في حل مشاكله،إذ يعتمد المعالج في العمليات العقلية للمريض والتخيل والتذكر والانتباه بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك.

(محمد حمدي الحجار، 1998،ص 32)

هناك عدة تقنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها:

أ- إيقاف الأفكار السلبية: إذ ينبغي تغيير الأفكار والإعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التصرف بطريقة مناسبة.

ب- إدارة الذات: أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على إحداث تغير في سلوكهم وخفض استجابة القلق الناتجة عن الموقف الضابط ويهدف هذا الأسلوب الى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم من تقدم ومراقبه الذات كأن يكون لدى الفرد سجل يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر والأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها ثم التقييم، ويتم هذا عن طريق إجراء مقارنة بين السلوك وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء والسلوك, فهل السلوك يحقق الهدف ام لا، وبعدها التعزيز أي تقديم التعزيز الإيجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة.

ج- أحاديث الذات: تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة،اذا التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الايجابي التفكير الايجابي في الحدث يساعد على التعامل معه بطريقه ملائمه.

د-التخيل او التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على التخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء وهكذا يستطيع التدرب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب لها الضغط.

هـ- حل المشكلات: يشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولا الى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددها، ويعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة تهدف الى تنمية مهارات الفرد، وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضغط وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة والتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ،والتدريب على حل المشكلات.

(ماجدة بهاء الدين, 2008,ص. 135)

2-العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيين في علاجهم للضغط الاسترخاء فهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشاكل.

ويظهر كأنه نوع من المضادات الضغط النفسي، ومن أهم التقنيات الاسترخاء المستعمله نجد:

أ- تمارين التنفس الاسترخائي: في حالات الضغط يشتكي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق، وهذه التوترات العضلية هي مصدر الاحساس بالضيق التنفس، والتدريب على التنفس بطريقة معينة يشكل ضيق في إخراج الهواء مما يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي فمن خلال عملية الشهيق الطويل تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.

(ايمان العفيفي, 2013,ص 45)

ب–الاسترخاء العضلي والفكري: يقوم فيه المريض بالاستلقاء على الفراش مريح ووضع الوسادة خلفه مع إغماض عينيه وتخيل نفسه في مكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدءا من أصابع القدم، فالكاحل،الركبة، الظهر،الكفين،الرقبة،فأصابع اليد،ويجب أن يكون هذا التمارين في سكون تام محاولا إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خاليا، وهذا ممكن بالتمارين والتكرار لمدة 10 دقائق تكرر مرتين الى ثلاث مرات يوميا.

وتشمل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات و زيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة، ايضا يعمل على خفض التوتر وتحقيق الراحة.

ج– التغذية الرجعيه: تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجابته أو خطئه وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

د– تعديل أسلوب الحياة: يشمل أسلوب الحياة الأهداف والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق أهدافه، كما يشمل أيضا قدرته ودوافعه. أسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وليس ثابتا تماما،بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئه التي يعيش فيها الفرد وعلى هذا الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد نحو المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على المقاومة... وهكذا إذا حدث تغيير في أسلوب الحياة الفرد فأصبح يمارس رياضة المشي مثلا ويقلل من المنبهات فإن ذلك يساعده في مواجهة الضغوط وإدارتها بشكل فعال.

(ماجدة بهاء الدين, مرجع السابق,ص 343)

هـ– التدريب على السلوك التوكيدي: يعني على قول" لا" ورفض الطلبات الغير مقبولة والقدرة على التعبير بطريقة حسنة، هذا ما يكسب الشخص فاعلية في بدء والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية ويمكنهم الفهم وتنظيم إنفعالاته، وفي ضوء ما تقدم فإن التدريب على إكتساب المهارات يساعد الفرد على حل مشكلاته بطريقة ملائمة ويزيد من ثقته بنفسه.

و–التدريب على إدارة الوقت: يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في إستخدام الوقت وتوظيفه وإستثماره في كل ما يفيد وتستخدم إدارة الوقت والتخطيط في خفض الضغوط فمن خلال الإدارة والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط إذ أن التخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت وتحديد الهدف.

3–العلاج الكيميائي:

ويتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط وبعض الأدوية المهدئه والفيتامينات(س) و(ب) وحيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة إلى العقاقير, مثل مضادات القلق ومضادات الاكتئاب، ومن أهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر:

أ– مضادات القلق: تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي لدى الشخص ولهما خمسة مميزات من ناحية المفعول، وهي:

- خاصية مضادة للقلق
- خاصية منومه

- خاصية ممشطة للنعاس.
- خاصيه مضاده للارتعاش.
- خاصية تحقيق إسترخاء العضلات.

ب- المهدئات: تستعمل كألية مهدئة للتوتر والضغط النفسي لدى الأشخاص ومن هذه المواد. (Benzodiazepin و Meprobamate)

ج-مضادات الاكتئاب: تهدف هذه المضادات والأدوية الى علاج تعكر المزاج وحالات التوتر الشديد وتحسين القدرة على التفكير،وتعالج اضطراب النوم من بينها (Athymie. Praymarel) وهي قادرة على التقليل من شعور الضغط النفسي لدى الشخص غير أن استعمالها وتناولها لمدة طويلة وبكيفية غير طبية يجعله يدخل في حالة ارتباط فيزيولوجي تكون له اثار جانبية سلبية على التوازن النفسي وتتحول من مفعولها المضاد للضغط النفسي إلى مفعول مخفف للضغط مع اثار الجانبية.

(جليلة معيزة, 2002,ص.78)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه وبالرغم من عدم وجود صياغة موحدة لمفهوم الضغط النفسي مما أدى الى وجود عدة أطر نظرية تفسره، إلا أنهم يشتركون بأن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من المؤثرات الداخليةأوالخارجية تواجه الفرد وتؤثر على توازنه النفسي وتوافقاته مما تسبب له تغير في نمط سلوكه وتغيرات في العمليات العقلية والتحولات الانفعالية،كما يترتب عليه أذى حقيقي على الفرد، فالفرد يصبح محبطا، وحتى أن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر عليها،إلا أنه يعيش حالة من الشعور بالتهديد،بالضغط النفسي يحدث نتيجة التفاعل النفسي – الفيزيولوجي للأحداث التي تسبب اضطرابا في التوازن الشخص مما يجعله يعيش في توتر وضيق يولد لديه شعور بالضغط،الفرد عند تعرضه للمواقف والأحداث الضاغطة يتحتم عليها مواجهة هذه الأحداث من خلال ردود أفعاله وتصرفاته وهو الدال على شخصيته ،وهنا يتجلى دور فعالية الذات وهو ما سنقوم بعرضه في الفصل التالي.

الفصل الثالث: فعالـية الذات

تمهيد

I. **تعريف فعالية الذات**

II. **أنواع فعالية الذات**

III. **مصادر فعالية الذات**

IV. **العوامل المؤثرة في فعالية الذات**

V. **نظريات فعالية الذات**

VI. **أبعاد فعالية الذات**

VII. **مقارنة بين فعالية الذات العالية المتدنية**

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد فعالية الذات من أهم العوامل الرئيسية والتي تساهم في التطور المعرفي, وذلك من خلال تأثيره على دافعية الشخص وتعتبر أيضا من أهم المفاهيم النظرية والعملية في علم النفس الحديث والتي أبرزها ألبرت باندورا من خلال تعريفي لفاعلية الذات على أنها إعتقاد قدرة الفرد على إستخدام الفعالية, ويستخدم أيضا في تفسير السلوك وتحديد سماته.

وفي هذا الجزء تم تطرق لبعض العناصر المتعلقة بفعالية الذات وهي كالتالي: تعريف فاعلية الذات وكذا مستويات فعالية الذات, ومصادرها وبعض العوامل المؤثرة فيها, كما تم التطرق الى بعض نظريات فاعلية الذات ,وأبعادهاوأخيرا تم التطرق إلىالمقارنة بين فاعلية الذات العالية والمتدنية.

I. تعريف فعالية الذات:

توجد في قواميس اللغة لفظة،Efficiency ولفظةefficacy بمعاني مترادفة وهي كالتالي: الفاعلية والكفاية أو الكفاءة

(الفرماوي، 2009،ص 13)

وتطلق على مصطلح الفاعلية الذاتية عدة مسميات باللغة العربية منها(الكفاءة الذاتية، فاعلية الذات، الكفاية الذاتية، الفاعلية الذاتية، كفاءة الذات)

(علوان، 2009،ص 13)

يرى باندورا أن فاعلية الذاتية هي القدرة على توظيف المصادر بشكل جيد في ظروف مختلفة، إذ تعرف الفاعلية الذاتية على انه حكم الشخص على مدى نجاحه أو فشله في التعامل مع حاله معينة أخذا بعين الاعتبار المهارات التي يستحوذ عليها الشخص والظروف التي يواجهها.

(أبو رياش، 2006،ص 148)

أي إنها حسب تقييم ذاتي للفرد في ظل إمكانياته التي يحوزها وسط الظروف التي يعيشها.

وتعرف أيضا على أنها مجموعة أفكار الفرد ومعتقداته حول قدرته في النجاح على مهمات تتضمن عناصر مألوفة أو غير مألوفة.

(يوسف قطامي، 2005،ص 202)

اي انها مدى تشبع الفرد بأفكار تؤهله للوثوق بقدراته في النجاح.

أما العدل(2001): فيعرف فاعلية الذات على أنها الثقه الشخص في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة وهي اعتقادات الشخص في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر او الاسباب الاخرى للتفاؤل.

(بندر بن محمد حسن الزايدي العتيبي،2008،ص08)

اي أنها نظرة الفرد لقدراته الشخصية للتعامل مع المواقف الجديدة وهنا تحدث العدل على مصطلح الكفاءة في التعامل مع ما هو غير مألوف.

وأشار كل من(بمنيتي) و(زيمرمان) (2003) إلى خمسة خصائص مفهوم الفاعلية الذاتية وهي أنه يمثل حكما ذاتيا حول إمكانات الفرد في تنفيذ مهمته أو أداء معين وليس حكما عاما مثل السمة النفسية ويعتبر مفهوم متعدد الأبعاد وليس أحادي البعد ومعتمدا على المحتوى، ومقياس النجاح المحكي وليس معياري ويتم قياسه قبل أداء المهمة ويلعب دورا سببيا في التحصيل(حجات، 2010،ص 91) وهذا يعني أن الفاعلية الذاتية يرتبط مفهومها بحكم ذات شخص يتم قياسه قبل أداء المهمة ودرجة قوته تحدد مدى نجاحه فيها.

التعريف الإجرائي للفاعلية الذاتية:

بصفة عامة فإن الفاعلية الذاتية تمثل إستطاعة الفرد والثقة واستعداداته وقدراته واستغلاله لها في حل مشكلاته المستجدة انطلاقا من خبرته. فهي تمثل تكوين نظرة شاملة إمكانات الفرد ومقدار استطاعته للتكيف مع مختلف المشكلات ومدى مثابرته لتحقيق النجاح وبلوغ الهدف وسط بيئته.

II. أنواع الفاعلية الذاتية:

تتعدد أنواع الفاعلية الذاتية فقد صنفت إلى: قومية – جماعية – عامة – خاصة

2-1/ الفاعلية القومية:

أشار جابر عبد الحميد(1990،ص 447) الى أن الفعالية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة والتغير الاجتماعي السريع في احدى المجتمعات والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل، كما تعمل على اكسابهم أفكارا ومعتقدات عن انفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد.

(مرسي، 2015،ص 85)

أي أن هذا النوع من الفاعلية يرتبط بمدى احتكاك الفرد بمجتمعه وحسن اندماجه في باعتباره جزءا لا يتجزأ منه وفيه يتلقى التنشئة الاجتماعية.

2-2/ الفعالية الجماعية:

الفعالية الجماعية تشير إلى مجموعة من الأفراد تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب.

(مرسي، 2015،ص 85)

ومعنى ذلك أن فاعلية الجماعة تكون بمواجهة الصعوبات جماعيا والتي تتطلب تعاون وتضافر للجهود بغية الوصول للهدف تماما مثل فريق كرة القدم حيث يسعى للفوز في إطار جماعي كل يؤدي وظيفة معينة والنتيجة واحدة.

2-3/ الفاعلية الذاتية العامة:

يعرف(pandora,1986، p479)كفاءة الذات العامة بأنها: قدرة الشخص على القيام بالسلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومقبولة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأشخاص، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به.(مرسي، 2015،ص 85) وذلك يعني أن باندورا أعطى شروط لتحقيق فاعلية الذات لدى شخص ما وهي: قدرة الفرد على القيام بالسلوك – قوة السيطرة على الضغوط التي قد تعيق سلوكه – قوة التخطيط للقيام بالأنشطة – التنبؤ والاستمرار والمتابعة لبلوغ الهدف.

2-4/ الفاعلية الذاتية الخاصة:

ويقصد بها حسب(السيد ابو الهاشم، 1994،ص 58) انها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة قدرتهم على أداء مهمة محددة في النشاط محدد مثل الرياضيات (اشكال هندسية) او اللغة العربية(الاعراب والتعبير).(مرسي، 2015،ص 86) وهذا يعني أن مجالها فردي محض وهي التي ترتبط بالتعلم الفردي وإدراك الإمكانات والثقة في القدرات الشخصية ولذا يمكن القول أنها ترتبط بفعالية التلميذ داخل المؤسسة التعليمية.

III. مصادر الفاعلية الذاتية:

يرى(McAdams،1994، p 333) ان للفاعلية الذاتية أربع مصادر وهي كما يلي:

3-1 /الانجاز الفعلي:

تعد الخبرات السابقة من نجاح وفشل وصولا إلى تحقيق الاهداف أكثر العوامل أهمية في تحديد الفاعلية الذاتية.

3-2/ الخبرات البديلة:

إن مشاهده نجاحات الآخرين وفشلهم تمدنا كأساس للمقارنة التي تجعلنا نحدد مدى كفاءته الشخصية في مواقف مشابهة.

3-3/ الإقناع اللفظي:

عندما يقول لنا الاخرون أن شخص يمكنه أو لا يمكنه أن يتقن عملا ما فإن ذلك يمكن أن ينقص من الفاعلية الذاتية او يزيدها، ولكن تأثير هذا الإقناع ضعيف عادة.

3-4/ التنبه الانفعالي:

يتأثر شعور الشخص بالكفاءة الذاتية بدرجة التنبه الانفعالي ونوعيته التي يشعر بها في موقف واقعي معين، فإن درجة القلق التي يشعر بها الفرد مثلا تمده بمعلومات مهمة عن درجة إدراكه لكل من الصعوبة والضيق، والمثابرة التي يتطلبها العمل، وتشير المستويات المرتفعة جدا من القلق إلى أن الشخص لا يشعر بالتمكن والسيطرة على الموقف.

(عبد الخالق، 2015،ص 297)

وعموما يمكن القول عن الانجازات الفعلية إنها تزيد من مستوى الفاعلية الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة والعمل، وأن نجاح الفرد هو معتمد على نفسه يزيد ايضا من مستواها أكثر من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين كما أن الإخفاق المتكرر يؤدي الى خفض درجة فاعلية الذات. غير أنه يجب الوضع في الاعتبار الظروف المحيطة بالأداء فهي عامل جد مساعد على الرفع منه وبالتالي تزيد فرص ارتفاع فاعلية الذات وكذا فرص النجاح على حد سواء. كما أن الخبرات البديلة والتجارب السابقة تعد مصدرا مهما للفاعلية الذاتية ذلك أن التجارب التي اكتسبها الفرد أو نقلت إليه تمثل توقعات مستقبلية لما ستكون عليه الأحداث وعلى هذا

فان ادراك الفرد لتلك التجارب والخبرات يزيد من ثقته بذاته وقدرته على تجاوز مشكلاته وإيجاد حلول بديلة لها والانطلاق نحو تحقيق الهدف ومضاعفة الجهد بأقصى درجات الحماس.

أضف إلى ذلك أن استعمال مهارة الإقناع اللفظي خاصة في الميدان التربوي للتلاميذ لا يعانون من إحباط نتيجة خبرات سابقة ساهمت إلى حد بعيد في رفع فاعليتهم الذاتية ودافعيتهم نحو النجاح عن طريق تحسيسهم بقدراتهم الفعلية وإقناعهم بأن التعلم والنجاح يأتي الصمود والمثابرة والاجتهاد وأن الفشل لا يعني اليأس و الإحباط والتراجع. وفي الأخير نجد أن طبيعة التنبيه الانفعال سواء بالسلب او الايجاب هو الذي يؤثر في فاعلية الفرد بالسلب أو الإيجاب، فما أكثر من يبرر حالات الفشل الدراسي إلى صعوبات ومشاكل واهية يراد من ورائها ارضاء من حوله بانه غير متخاذل لكنه في قرارة نفسه يشعر بالخذلان من الإخفاق وفي المقابل هناك أشخاص من ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة لا تزيد العوائق والصعوبات التي يصادفها في بلوغ أهدافهم إلا إصرارا ومثابرة والأكثر من ذلك ثقة في قدراتهم على تجاوزها.

IV. العوامل المؤثرة في فعالية الذات:

لقد تم تصنيف العوامل المؤثرة في فاعلية الذات الى ثلاثه مجموعات هي:

1- المجموعه الاولى: التأثيرات الشخصية:

لقد أشار زمزمان(zimmerman 1989)إلى أن ادراكات فاعلية الذات لدى الفرد في هذه المجموعة تعتمد على أربعة مؤثرات شخصية:

أ- المعرفة المكتسبة: هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة وبين تنظيم الأفراد لتلك المعرفة ذاتيا وفق المجال النفسي لكل منها، فعندما يكتسب الطرد معرفة ما، فإنه ينظمها وفقا للألفاظ التي احتوتها، أو وفقا البناء الهرمي أو وفقا للبناء المتتابع، ومن خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها وتخزينها لتتلائم مع خبراته وكيفية استخدامها في المواقف المستقبلية.

ب- عمليات ما وراء المعرفة: أن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الأفراد وكيفية تنظيم الذات، فالفرض يقسم أهدافه ويبردها حسب نوعها ومستوى صعوبتها وتزامنها مع الحاجة، وأن عمليات ما وراء المعرفة تقود الفرد إلى كيفية التخطيط والمراقبة والتقويم لأفكاره التي تحقق أهدافها وآليات اتخاذ قراراته، وفي ضوء ذلك يقرر فاعلية ذاته.

ج- تحقيق الذات: يشير "باندورا" إلى أن الطلاب الذين يملكون إحساسا قويا بفاعلية الذات يميلون أكثر الى الانجاز الأهداف الذاتية الصعبة، وتكون أهدافهم واضحة ومحددة واقعيه تتلاءم مع توقعاتهم الذاتية كما أن ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي والمواجهة لأهدافهم، سنراهم أكثر قدرة على مواجهة المشكلات

والصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف والرغبات، وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع والرضا النفسي وتحقيق الذات.

د– المؤثرات الذاتية: وهي العوامل الداخلية للفرد والتي تؤثر على سلوكه تأثيرا مباشرا أثناء ادائه لبعض الاعمال والمهمات، وهذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي، إحباط على المدى البعيد وهذه المؤثرات مثل القلق، والصعوبة تحديد الأهداف الشخصية، ومستوى الدافعية، و عمليتي التفاؤل والتشاؤم، وهذه المؤثرات تجعل من فاعلية الذات لدى الفرد في إنخفاض.

2–المجموعة الثانية:

أ –التأثيرات السلوكية: يؤكد باندورا أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل هي ملاحظة الذات، والتقويم، ورد الفعل الذاتي، وتبرز في استجابات الفرد بعد تأخره بدافعية الذات، وفيما يأتي توضيح لكل مرحلة.

ب– ملاحظة الذات: ويقصد بها المراقبة المنظمة لأداء، وملاحظه الفرد لنفسه، و إمداده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو انجاز احد الاهداف، وتتأثر ملاحظة الذات بالعمليات الشخصية مثل، فعليه الذات وتركيب الهدف، ومخطط العمليات المعرفية، وينشأ من ملاحظة الذات عمليتان سلوكيتان، هما: نقل الاخبار شفهيا أو كتابيا، وبيان كمي الأفعال وردود الافعال.

ج– الحكم على الذات: وتعني استجابة الأفراد التي تحتوي على المقارنة المنظمة لأدائهم مع الأهداف المنشودة والمراد تحقيقها، أو تحقيقها إلى مستوى معين.

د–رد فعل الذات: وتحتوي هذه المرحلة على ثلاثة ردود أفعال هي:

– رد الفعل الذات السلوكي: ويسعى فيه الفرد للبحث عن الاستجابة التعليمية النوعية التي تحقق أهدافه، لترك الأثر المرضي في نفسه.

– رد الفعل الذاتي الشخصي: ويبحث فيه الفرد عن إستراتيجيات ترفع من كفاءته الشخصية في أثناء عملية التعلم.

– رد الفعل الذاتي البيئي: وهنا يبحث الفرد عن أفضل الظروف البيئية الملائمة والمناسبة لعملية التعلم.

المجموعة الثالثة:

أ– التأثيرات البيئية: يذكر باندورا أن هناك عوامل بيئية مؤثرة بفاعلية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، وأن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزيه يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفاعلية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص تتعلق بالنموذج ولها تأثير على فعالية الذات هي:

– خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل الجنس والعمر، والمستويات الرتبية والمتغيرات الطبيعية.

– التنوع في النموذج: وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل من عرض نموذج واحد فقط، وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات.

(حمدانة شرادقه، 2014)

V. نظريات المفسرة الفعالية الذات:

5-1/ نظرية فاعلية الذات ل" باندورا"

يشير" باندورا" إلى أن نظرية فاعلية الذات التي أسسها، وتتبع النظرية المعرفية الاجتماعية، مؤكدا أن الأداء الانساني يمكن تفسيره بالموازنة بين السلوك والعوامل المختلفة للشخصية، والمعرفية والبيئية.

الافتراضات والمحددات التي تعتمد عليها النظرية المعرفية الاجتماعية:

– امتلاك الفرد قدرة عمل الرموز، وهي تسمح بإنشاء النماذج الداخلية من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفردي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والإتصال بين الأفكار المعتمدة تجارب الاخرين.

– أن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما انها موجهه عن طريق القدرة على التفكير.

– يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر السلوك كما يضع الأفراد معايير الشخصية سلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتيا يدفع ويرشد السلوك.

– إمتلاك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على التحليل والتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الافكار والسلوك.

– يتعلم الأفراد عن طريق الملاحظة لسلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلب بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتساب السريع المهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

– إن كلا من القدرات السابقة(القدرة على عمل الرموز، والتفكير المستقبلي، والتأمل الذاتي، والتنظيم الذاتي، والتعلم بالملاحظة) هي نتيجة تطور الميكانيزمات والابنيه النفسية، العصبية المعقدة حيث تتفاعل كل من القوى النفسية التجريبية لتحديد السلوك وتزويده بالمرونة اللازمة.

– تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية(معرفية، انفعالية، بيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة، بالأفراد يستجيبون انفعاليا وسلوكيا الى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي، والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة، ولكن أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم الافتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية.

(منذر، 2017،ص ص. 15، 16)

5-2/نظرية" شيل"و" وميرفي":(shell and Murphy)

يشير كل منهما لفاعلية الذات بانها: ميكانيزم ينشأ من تفاعل الفرد مع محيطه، مع استخدام قدراته المعرفية والمهارات الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالموقف، حيث يعكس ثقة الفرد بنفسه وإمكانياته للنجاح في أداء الموقف، أما الناتج النهائي للسلوك يتحدد من خلال العلاقة ما بين أداء الموقف بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات.

ويظهر من خلال النظرية أن التوقعات عند الفرد بما يتعلق بفاعلية الذاتية يعبر عن إدراكها لقدراته المعرفية، وكذلك مهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالاداء أو المهمة المتضمنة في السلوك، وهذا بدوره ينعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، والقدرة على التنبؤ بما يلزم الموقف من إمكانيات، والقدرة على إستخدامها في أداء الموقف، وفاعلية الذات تتبع مع السمات الشخصية" والعقلية، الاجتماعية، الانفعالية".

(منذر، 2017،ص. 17)

5-3/نظرية شفارتسر:"schwarzer"

يرى" شفا ريستر" أن الفاعلية الذاتية عبارة عن ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في القناعات الذاتية لدى الفرد في القدرة على التغلب على الصعوبات.

توقعات الفاعلية الذاتية تقوم بدور وظيفي توجيه السلوك من حيث التحضر والتخطيط الواقعي له، وهي ترتبط بالمستوى الانفعالي بصوره سلبية مع المشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة وكذلك ترتبط بمستوى المعرفي بالميول التشاؤم والتقليل من قيمة الذات.

ويوضح أنه كلما كان إعتقاد عند الإنسان بإمتلاك سلوكيات توافقية تمكنهم الحل مشكلة ما، بصورة علمية كان الاندفاع لدى الفرد لتحويل القنوات سلوك فاعل.

(منذر، 2017،ص 17)

5-4/نظرية التوقع:(Expectancy Value theory)

وضع أسس هذه النظرية " **فيكتور فروم**" الذي افترض أن الفرد لديه القدرة على إجراء عمليات عقلية قبل الإقدام على سلوك معين، وهو الذي يختار السلوك المناسب الذي تحقق أكبر قيمة توقعاته، التوقعات تلعب دورا هام في جعل الفرد يختار نشاط معين من بين عدة بدائل متاحة.

الداخلية لدى الفرد للقيام بعمل ما هي نتائج لثلاثة عناصر:

- **التوقع**: والتنبؤ أن مجهوداته ستؤدي لأداء عمل ما.
- **الوسيلة**: التنبؤ أن هذا العمل وسيلة لحصول الفرد على عوائد المالية.

- **المنفعة:** تنبؤ الفرد أن العائد الذي يحصل عليه.

وهذه العناصر بمثابة تقدير ذاتي للفرد، و باختلاف الافراد يختلف التقدير، وعليه فان هذه العناصر تشمل عناصر إدراكية.

(منذر، 2017،ص 28)

VI. أبعاد فعالية الذات:

يحدد باندورا ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات وتشمل:

6-1/ قدرة الفاعلية: ويتحدد هذا البعد كما يشير بندوره من خلال صعوبه الموقف، ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبه من السهل الى الصعب، ويطلق عليه ايضا مستوى صعوبة مهمة، ويحدث هذا حين تنخفض درجة الخبره والمهاره لدى الطالب عما هو مطلوب داخل الصف، يعجزون عن مواجهة التحدي.

6-2/ العموميه: ويعني هذا البعد قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، أي انتقال فاعلية الذات من موقف لآخر مشابه، إلا أن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرض إلى آخر.

ويشير سكوار زار(schwarzer 1999)الى ذلك بقوله:" إن الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال ما وقد لا تكون في مجال اخر، بمعنى ان الفرد قد تكون لديه ثقه عامه في نفسه، إلا أن درجة ثقة قد ترتفع في موقف وتنخفض في موقف آخر.

6-3/ القوة: ويعني بها بندوره الفروق الفردية بين الافراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط ويعزى ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فاعلية الذات، فمنهم من تكون الفعالية لديه مرتفعة، فثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر.

(البادي، بن سعيد، 2014، 48)

VII. المقارنة بين فاعلية الذات العاليه وفعالية الذات المتدنية:

يمكن تطوير فهم أفضل فعالية الذاتية من خلال المقارنة بين فاعلية الذاتية العالية والمتدنية وفق أربعة عناصر هي العمليات المعرفية والدافعية والعمليات الانفعالية وعمليات الاختيار.

(قطامي، 2014)

وفيما يتعلق بالجانب الخاص بالعمليات المعرفية فإن المتعلمين ذوي الفاعلية الذاتية العاليه يضعون أهدافهم، ويتخيلون أنهم يحققون اهدافهم ويميلون إلى السيطرة على ظروفهم والأحداث المؤثرة في حياتهم.

أما فيما يتعلق بالجانب الخاص بالدافعية، فإن المتعلمين ذوي الفاعلية الذاتية العالية يبذلون جهدا أكبر لتحقيق الأهداف ولديهم صورا وأفكار واضحة إمكاناتهم وقدراتهم، مثابرون بدرجة أكبر، ومصادر أهدافهم ودوافعهم الداخلية ويظهرون تقدما كبيرا في مواقف التدريب الذاتي.

أما فيما يتعلق بالعمليات الإنفعالية فإن المتعلمين ذوي الفاعلية الذاتية العالية يمتازون بالتدني درجة القلق لديهم، ومواجهة التهديدات بالثقة، ولديهم القدرة على ضبط أنفسهم بدرجة كبيرة، كما أنهم يواجهون الاحباط بفاعلية يتغلبون على مصادرها من خلال تطوير استراتيجيات فعالة في السيطرة على البيئة بثقة، ومواجهة ما يصادفه من عقبات وبالتالي فهم أشخاص يتمتعون بدرجة من التكيف الايجابي.

أن الاشخاص الذين لديهم فاعلية ذات عاليه ينظرون الى سلوكهم كنتاج للتفاعل عملياتهم الذهنية الداخلية وخصائصهم والمتغيرات البيئية، كما يعملون على إختيار النشاطات المناسبة التي تثير التحدي لديهم، وينجحون في استثارة قدراتهم لتحقيق ما يريدون.

(حجات، 2010،ص 86)

وعلى هذا يمكن القول أن ذوي الفاعلية الذاتية المتدنية تنعدم فيهم تلك الخصائص المذكورة سابقا إلا أنه يجب التنويه على الإرادة الإنسانية التي يستطيع بها تخطي تلك العقبات والوصول الى النجاح فيكفي للإنسان أن تكون له حرية اتخاذ القرار لأنها مفتاح قهر الصعوبات والتغلب على الفشل.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره تم عرض الجملة من العناصر التي تبلورت حول فاعلية الذات والتي أولى لها علماء النفس إهتماما كبيرا، وعلى رأسهم" ألبرت باندورا"

حيث قدمها في إطار نظري متكامل من خلال النظرية الإجتماعية المعرفية وتفاعلها مع السلوك الإنساني الذي يعتبر محصلة للظروف الاجتماعية والبيئية التي يعيش فيها الإنسان حيث يتأثر ويؤثر فيهما، ومنه تم التطرق إلى أهم ما ورد في هذا الفصل من فاعلية الذات وكذلك ذكر انواعها، ومصادرها، وكذلك العوامل المؤثره فيها، كما تم التطرق الى بعض النظريات الخاصة بفاعلية الذات، واخيرا تم التطرق الى مقارنة بين فاعلية الذات العالية والمتدنية.

الفصل الرابع :الإعاقة البصرية

تمهيد

I. **تعريف الإعاقة البصرية**

II. **خصائص شخصية الكفيف**

III. **تصنيفات الإعاقة البصرية**

IV. **أسباب الإعاقة البصرية**

V. **الآثار المترتبة عن كف البصر**

VI. **مشكلات ذوي الإعاقة البصرية**

VII. **المهارات التي يحتاج إليها الكفيف**

خلاصة الفصل

تمهيد :

تلعب حاسة البصر دورا عظيما في حياة الإنسان، فهي تنفرد دون غيرها من الحواس بنقل بعض الجوانب العالم الاجتماعي، ومعالم الواقع البيئي للإنسان الى العقل، وهي من أهم الحواس التي يعتمد عليها الفرد في التعلم والمعرفة وإكتساب الخبرات المباشرة والغير المباشرة، حيث يعطي الجهاز البصري للإنسان كمية كبيرة وغير محدودة من معلومات عامه يحيط به، بحيث يعتبر البصر هو الحالة المهيمنة عند الإنسان، وبذلك تؤثر الإعاقة البصرية على الكفاءة الإدراكية للفرد، بحيث يصبح ادراك الاشياء ناقصا لما يتعلق منها بحاسة البصر مباشرة، وتجعله عاجزا عن ممارسة الكثير من النشاطات والأعمال التي يمارسها الأفراد المبصرين.

وسنتناول في هذا الفصل مفهوم الإعاقة البصرية،وكذلك خصائص الكفيف، تصنيفات الإعاقة البصرية وأسبابها، كما سنتطرق إلى الآثار المترتبة عن كف البصر ، وأخيرا سنتطرق إلى المهارات التي يحتاج إليها الكفيف.

I. تعريف الإعاقة البصرية:

1-1/ الإعاقة البصرية من الناحية اللغوية:

تستخدم في اللغة العربية ألفاظ عديدة للإشارة الى الاعاقة البصرية نذكر منها: الأعمى، الأعمه، الضرير، العاجز، المكفوف، الكفيف.

كلمة الأعمى مأخوذة من أصل مادتها وهي العمى، والعماء هو الضلالة والعمى يقال في فقد البصر اصلا، وفقد البصيرة مجازا.

وكلمة مكفوف أو الكفيف فأصلها من الكف ومعناها المنع.

أما كلمة ضرير فهي بمعنى الأعمى، لأن الضرارة هي العمى.

والعاجز: مأخوذة من العجز أي التأخر عن نقل الشيء وتطلق على المكفوف بصريا لعجزه عن فعل الأشياء التي يفعلونها المبصرين .

(عبد الرحمن سيد سليمان، 1999،ص 47)

1-2/الإعاقة البصرية من الناحية التربوية:

يمكن القول بأن الكفيف من وجهة النظر التربوية هو الشخص الفاقد القدرة على الرؤية بحيث لا يحصل على المعرفة بالعين ويحتاج إلى خدمات تربوية خاصة إذ لا يستطيع أن يقرأ إلا باستخدام طريقة برايل أي يحتاج إلى طرق ووسائل وأدوات خاصة.

(وليد السيد احمد خليفه، مراد علي عيسى سعد، 2007،ص 97)

1-3/ الإعاقة البصرية من الناحية الاجتماعية:

أن الكفيف وفق المنظور الإجتماعي هو ذلك الشخص الذي لا يستطيع أن يوجد طريقة دون قيادة أو مساعدة من الغير في البيئه الغير معروفة له، كما أنه من ناحية أخرى هو ذلك الفرد الذي تمنعه إعاقته البصرية من أن يتفاعل بصورة ناجحة مع العالم المحيط به، حيث تعمل إعاقته سواء كلية أو جزئية على الحد من قيامه بالوظائف السلوكية المختلفة التي يجب على كل عضو في هذا المجتمع القيام بها بشكل فعال.

(طارق كمال، 2009،ص 82)

1-4/الإعاقة البصرية من الناحية الطبية:

المعاق بصريا هو ذلك الفرد الذي لديه مشكلات في حدة الإبصار أي في القدرة على التمييز بين الأشكال المختلفة على أبعاد معينة، مثل قراءة الحروف، والأرقام، والرموز، بحيث لا تستطيع العين عكس الضوء لأنه يتركز على الشبكية، في حدة الإبصار عند الاشخاص الاسوياء هي 20/ 20 أو 6/6 والكثيف طبيا هو ذلك

الفرض الذي لا تزيد حدة الإبصار المركزي لديه عن 20/ 200 في العين الأفضل من الاخرى أو هو من لا يزيد بصره المركزي عن 20 درجة أفضل العينين.

(سعيد منى العزة، 2002،ص 94)

II. خصائص شخصية الكفيف:

تؤثر الإعاقة البصرية على مظاهر النمو المختلفة لدى الكفيف وتعتمد طبيعة هذه التأثيرات على عوامل عديدة منها شدة الإعاقة، نوعها، ودرجتها، سببها، الوقت الذي حدثت فيه الإعاقة، بشكل عام يتميز ذوي الإعاقة البصرية بالخصائص التالية:

2-1/ الخصائص العقلية:

أن للكفيف سيكولوجية خاصة والبصر هو ألة إلتقاط صور المرئيات وإدراك التفاصيل والأبعاد والأحجام ووسيلة الذاكرة لإختزان مواصفات الأشياء وتحديد المعرفة، يحرم الكفيف من حاسة البصر التي يميز بها الواقع والصور ويميز بين ما يرد إلى الذهن أوهام وما يبقى كحقيقة.

وقد أشارت بعض الدراسات الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعوقين بصريا واقرانهم من المبصرين من حيث تكوين المعاني والمفاهيم الاشياء التي يحطونها باللمس أو يكونون عنها معاني معينة من خلال السمع أو التذوق او الشم.

(وليد السيد احمد خليفه ومراد علي عيسى سعيد، 2007،ص 109)

وتشير الدراسات كثيرة إلى أنه توجد فروق كبيرة بين ذكاء المبصرين والمكفوفين على جانب اللفظ من مقياس ويكسلر للذكاء للاطفال والعكس بالنسبة استجابتهم على الفقرات الأدائية للمقياس. والجدير بالذكر أن الاعاقه البصرية لا تؤثر على القدرات العقلية عند ذوي الاعاقه البصرية، والذكاء هذه الفئة يعتمد على مستوى نمو الخبرات وتنوعها لدى الأفراد، وعلى قدرتهم على الحركة والتنقل بحرية، والقدرة على التحمل والتذكر الحسي البصري يؤثر على مدى كبير بالعمر الذي فقد فيه القرد حاسة بصره.

(قحطان احمد الظاهر، 2008،ص 97)

2-2/خصائص اللغوية:

إن نمو اللغوي العام للمكفوف يبدو مكافئا للنمو اللغوي المبصر. على أن هناك رأيين حول اللغة المكفوفين:- الرأي الأول: يشير الى ان الاعاقة البصرية لا تؤثر على النمو اللغوي لأن حاسة السمع القناه الرئيسيه لعلم اللغة.

- الرأي الثاني يشير إلى أن النمو اللغوي للمكفوف يختلف عن المبصر، حيث يوصف المصفوف بأن لديه لا واقعيه اللفظية، والمقصود بذلك هو إعتماد المكفوف على الكلمات والجمل التي لا تتوافق مع خبراته الحسية فالمكفوف يصف عالمه إعتمادا على وصف المبصرين له، ولهذا فهو يعيش في عالم غير واقعي وما يعنيه ذلك هو

أن المكفوف لا يصف بيئته بكلمات ذات معنى بالنسبة لما يحس به هو، واللاواقعية اللفظية محاولة من المكفوف الحصول على موافقة مجتمعه، ولذلك فهو يعمل كما يريد مجتمعه

(منى صبحي الحديدي، 2009،ص 65)

إذ لا تؤثر الإعاقة البصرية تأثيرا مباشرا على إكتساب اللغة لدى الكفيف ولكن يواجه مشكلات في إكتساب اللغة غير اللفظية فهم لا يستطيعون رؤية تعابير الوجه والإيماءات والحركات الصادرة عن الآخرين، ولذلك فهم يواجهون مشكلات في التواصل معهم. وبالرغم من أنه لا توجد فروق بين ذوي الإعاقة البصرية والمبصرين في طريقة اكتساب اللغة المنطوقة إلا أنه يوجد إختلاف في طريقة الكتابة بالمكفوفين يستخدمون طريقة البرايل، كما يواجه الكفيف مشكلات في تكوين مفاهيم الحيز والمكان والمسافة والألوان.

(تيسير مفلح كوافح عمر فواز عبد العزيز، 2009،ص 89)

2-3/الخصائص النفس حركية:

إن الحركة تستلزم نوعية من الطاقة أولهما الطاقة طبيعية عضوية وثانيها طاقة نفسية بالحركة ليست مجرد إنتقال من مكان إلى آخر بقدر ما تتضمنه من تفكير وربط علاقات بين الأشياء والأماكن المختلفة التي يتحرك بينهما الفرد. ومن هذا فان الحركة تعتبر من العوامل المؤثرة في شخصيته الكثير حيث يعجز عن الحركة بنفس السهولة والمهارة التي يتحرك بها المبصر إذا ما أراد توسيع دائرة محيطه الذي يعيش فيه. ولذا فان حركته تتسم بالكثير من الحذر واليقظة حتى لا يصطدم بعقبات نتيجة تعثره بشيء ما ومن هذا يستلزم حاجته إلى الرعاية والمساعدة خارج المنزل الذي يألفه مما يجعلها اكثر تقبلا المساعدة من الآخرين حتى ولو كانت قادرا على الاستعداد عنها ومثل هذه المواقف تؤثر كثيرا على شخصيته وفي علاقاته الاجتماعية من حوله.

(وليد السيد احمد خليفه مراد عليه عيسى سعد، 2007،ص 112)

كما يظهر عليه التعب بسرعة عند أداء سلوكيات الحياة اليومية مما يؤدي إلى الإصابة بالتوتر النفسي والاكتئاب كما تزداد مشاكله كلما ازداد نطاق نشاطه كما أن حركته تبدو محدودة بشكل كبير.

(طارق كمال، 2007،ص 109)

2-4/الخصائص الاجتماعية والانفعالية:

يؤثر فقد البصر في السلوك الاجتماعي للفرد وتؤثر في العمليات النمو والتفاعل الاجتماعي وفي اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلالية والشعور بالاكتفاء الذاتي نظرا لعجز المكفوفين على الحركة بحرية وعدم استطاعتهم ملاحظة سلوك الآخرين ونشاطاتهم وتعبيرات وجوههم وتقليد هذه السلوكيات ومحاكاتها والتعلم منها، فهم لا يتحركون بسهولة والمهارة نفسها التي يتحرك بها المبصرون.

(وليد السيد احمد خليفة ومراد علي عبسي، 2007،ص 112)

كما نجد المعاق بصريا يخاف من الغرباء ويهتم بنفسه أكثر من إهتمامه بالاخرين كما يتسم بالسلبية وعدم الاطمئنان والشعور بالتوتر في أغلب الأحيان وعدم الثقة بالنفس وبالآخرين وكل هذا يتوقف على أساليب معاملة المكفوفين واتجاهات الاجتماعية نحو هذه الفئة.

(طارق كمال، 2007،ص 110)

2-5/ الخصائص الأكاديمية:

يتأثر الجانب الأكاديمي الطريقة التي يكتسب بها الفرد المعلومات وخاصة مكتوبة بالطريقة العادية ولذلك يلجأ الفرد إلى تعويض عن ذلك بالمواد المسموعة او المنطوقة أو المسجلة على أشرطة ويلجأ الأفراد المكفوفين لإكتساب المعرفة عن طريق برايل في الكتابة. وقد بينت دراسات كثيرة أن أداء المعاق بصريا يتقارب مع أداء الأفراد المبصرين من ناحية التحصيلية إذا توفرت له الطرق والوسائل التي تساعده على إستقبال المعلومات و والتعبير عنها.

(قحطان احمد الطاهر، 2008،ص 98)

III. تصنيفات الإعاقة البصرية:

أ-التصنيف حسب درجة الإعاقة:

أن التربويون عادة ما يميزون بين فئات مختلفة من المعوقين بصريا تبعا لدرجة الإعاقة وما يتطلبه ذلك من إتباع طرق وسائل ومواد تعليمية معينة وذلك على النحو التالي:

العميان: وتشمل هذه الفئه العميان كليا من من يعيشون في ظلمة تامة ولا يرون شيئا، والأشخاص الذين يرون الضوء فقط، والاشخاص الذين يرون الأشياء دون تمييز لها، وهؤلاء الأشخاص يعتمدون في تعليمهم على طريقة البرايل كوسيلة للقراءة والكتابة.

(وليد السيد احمد خليفه مراد علي عيسى سعد، 2007،ص 92)

العميان وظيفيا: هم الأفراد الذين توجد لديهم بقايا البصر وهذه البقايا تساعد الشخص على التوجه والحركة، ولكنها لا تساعده على القراءة والكتابة بالخط العادي، لذلك يجب تعليم هؤلاء الأفراد عن طريقة استخدام البرايل في الكتابة والقراءة.

(طارق كمال، 2007،ص 84)

ضعاف البصر: هم من يتمكنون من القراءة والكتابة بالخط العادي سواء باستخدام المعينات البصرية كالمكبرات والنظارات في تعليم القراءة والكتابة.

ب- التصنيف حسب وقت حدوث الإعاقة:

- إعاقة بصرية خلقية: يحدث ذلك إذا أعيق الطفل وهو جنين وولد كفيف تماما، أو حدثت الاعاقة بعد الولادة مباشرة بسبب الولادة المبكرة ، أو قبل تكوين ما يطلق عليه بالذاكرة البصرية للأشياء أي حوالي ما قبل الخامسة من العمر.

- إعاقة بصرية مكتسبة: وتحدث نتيجة الحوادث والامراض والأورام وذلك بعد سن السادسة، أو أي مرحله من مراحل العمر.

(وليد السيد احمد خليفه، مراد علي عيسى،2008،ص ص 93- 95)

IV.أسباب الإعاقة البصرية:

أن كل الإعاقات ترجع إلى أسباب وراثية وأخرى بيئية وإن كانت بدرجات مختلفه لكل نوع من الإعاقات كذلك فإن الإعاقة البصرية ترجع إلى أسباب وراثية وأخرى بيئية نلخصها فيما يلي:

4-1/ الأسباب الوراثية: تعتبر الوراثة من الأسباب الرئيسية التي تؤدي الى حدوث الإعاقة البصرية، حيث إن صفة وراثية سائدة لدى أحد الوالدين يحتمل ظهورها لدى الطفل، أي تنتقل بعض الحالات المرضية من الوالدين الى أبنائهم من خلال كروموسومات الحاملة للصفات السلبية مثل، ضعف الخلايا البصرية أو ضعف العصب البصري.

4-2/أسباب قبل الولادة: وتتمثل فيما يلي:

- إصابة الأم بالأمراض خطيرة وهي حامل مثل الحصبة الألمانية، الهربس، بس الحمى الشوكية، والأمراض الفيروسية خاصة في الاشهر الثلاثة الأولى من الحمل، لأنها الفترة التي يتم تكوين الأجهزة الوظيفية في جسم الطفل بحيث تؤثر على الجهاز البصري للجنين.
- التسمم بالعقاقير التي تتناولها الأم الحامل.
- إدمان الأم الحامل على التدخين او المخدرات او المسكنات.
- سوء التغذية لدى المرأة الحامل.

4-3/ أسباب أثناء الولادة: تتمثل فيما يلي:

- الولادة المتعسرة أو الطويلة مما يؤدي الى نقص الاكسجين عند الجنين، مما يترتب عليه موت الخلايا البصرية.
- الولادة المبكرة قبل إكتمال نمو الجنين، مما يعرض الطفل الى الإصابة ببعض الأمراض ومنها إضطرابات في الجهاز البصري.
- الصدمات الجسدية للجنين خاصة في منطقة الدماغ مما يؤدي الى إصابة خلايا الدماغ.
- الالتهابات التي يصاب بها الطفل نتيجة استخدام أدوية غير معقمة أثناء عملية الولادة.

4-4/ أسباب ما بعد الولادة: تتمثل فيما يلي:

- تعرض الفرد لإصابات في عين والمخ نتيجة صدمات شديدة، الوقوع من أماكن عالية أو حوادث السير.
- اصابة العين بأجسام حادة.
- سوء التغذية لدى الطفل و النقص الشديد لفيتامين "A".

– إعتلال الشبكية الناتج عن السكري، والإصابة بمرض السكري مع عدم الالتزام بالنظام العلاج والغذاء المناسب يؤديان إلى حدوث نزيف في الأوعية الدموية وعن ضمور العصب البصري وهذا بسبب زيادة نسبة السكر في الدم لنقص هرمون الأنسولين.

– إصابة العين بمرض التراخوما وهو مرض معدي يصيب الملتحمة ويؤدي الى رهاب الضوء وزيادة الدمع الذي يؤدي احيانا الى العمى، وهذا نتيجه للأوساخ وقلة النظافة.

(مدحت ابو النصر، 2005،ص 99 ص 100)

– داخل إصابة العين الكتاراكت(المياه البيضاء) وهي حدوث عتامة في عدسة العين تعوق أشعة الضوء من الوصول إلى الشبكية بطريقة كافية.

– الإصابة بالجلوكوما(المياه السوداء) وهي حالة تنتج بسبب زيادة الضغط على كرة العين، مما يؤثر على كمية الدم التي تصل إلى الشبكية ويؤدي الى تلف الخلايا العصبية وبالتالي حدوث العمى.

(تيسير مفلح كوافحة وعمر فواز عبد العزيز، 2010،ص 85)

V. الآثار المترتبة عن كفء البصر:

كف البصر إعاقة مثل كل الإعاقات التي تترك أثار العديدة على صاحبها وأسرته والمجتمع ككل ويمكن رصد هذه الآثار فيما يلي:

أ– أثر كف البصر على شخصية الكفيف:

يعتبر الكفيف محدود الحركة في استكشاف العالم المحيط به والتعرف على مكوناته لاعتماد ذلك على حاسة البصر بحيث عدم إدراك الكفيف للبيئه المحيطه به قد يؤدي الى التأثير على نمو العمليات العقلية والقدرة على التحصيل لديه، لان كف البصر يعزل الفرد على العالم الاشياء بسبب تباطؤ النمو الحركي وتأثيره على النمو العام بشكل سلبي، كما يؤثر الكف البصري على عملية الثقة بالنفس، ويؤدي إلى الشعور بالعجز وعدم الأمن فيلجأ إلى الانسحاب والانطواء والعزلة الاجتماعية.

(حسين عبد الحميد احمد رضوان، 2009،ص 111)

ب– أثر كف البصر على الأسرة:

إن أثر الإعاقة البصرية الكلية يتعدى شخصية الكفيف الى الاسره أيضا، ومما لا شك فيه أن الأسرة لا ترحب ولا تتقبل بسهولة أن يكون بين أفرادها شخص كفيف، فالأسرة تعلق الأمل على إنجاب اطفال أسوياء، فإذا ما أصيب أحد الأفراد لديها بإعاقة فإن ذلك سيؤدي إلى تغييرات كلية في إتجاهات الأسرة إزاء هذا الفرد، وهذا الاتجاه سيلازمه غالبا طول حياته وينعكس عليه سلبا،فيتكون لدى الطفل شعور بالخجل والذنب وانه موقع شفقة.

ج- أثر كف البصر على المجتمع:

إن وجود عدد كبير من المكفوفين في المجتمع يعطي مؤشرا على إنخفاض المستوى الصحي والاجتماعي لهذا المجتمع، وإنتشار الإصابة بأمراض العيون قد يعطي مؤشرا على إنخفاض مستوى التعليمي لذلك المجتمع. وارتفاع نسبة الامية فيها، إذ يلجأون الى استخدام الوصفات البديلة ويتجاهلون العلاج الطبي المبتكر. كما يؤدي كف البصر إلى ظهور بعض الظواهر الاجتماعية المحدثة مثل التسول، الإعتداء الجنسي وغيرها.

(مدحت ابو النصر، 2005،ص 107)

VI. مشكلات ذوي الإعاقة البصرية:

يواجه ذوي الإعاقة البصرية العديد من المشكلات نتيجة التأثير السلبي لهذه الإعاقة على نفسياتهم وشخصيتهم وعلى تفاعلهم واتصالهم مع الاخرين، وعلى حركتهم داخل وخارج المنزل وعلى قدرتهم على الاستمرار في الدراسة أو العمل وممارسة الانشطه المختلفه وهذه المشكلة تتمثل فيما يلي:

أ- المشكلات الاقتصادية:

وتتمثل في تأثير الإعاقة البصرية على الدخل إما بإنقطاع الدخل أو محدودية فرص العمل، بالإضافة إلى ما تتطلبه الإعاقة من مصاريف للعلاج او الإستعانة بالاخرين كمرشدين، وقد يؤدي الضيق المالي للكفيف بهذه الحالة إلى مقاومه العلاج او إضطرار بعض أفراد العائله إلى الخروج للعمل بدون أن يكون قد هيأ لذلك. اذ يجب تقديم مساعدات مالية لهذه الفئة لحين تأهيلهم للعمل يناسب قدراتهم.

ب- المشكلات الاجتماعية:

وهي المشكلات التي تواجه علاقة الكفيف بالآخرين وتؤدي إلى سوء التكيف بدءا وعلاقته بأسرته الصغيرة والاقارب، والجيران والاصدقاء والزملاء الدراسة أو العمل والمحيطين به.

ولا شك أن الإعاقة البصرية لا تؤثر على المصاب بها فقط ولكن يمتد تأثيرها على باقي الأفراد، حيث يستوجب الأمر اعادة توزيع الأدوار وتقبل الإصابة وإعادة التوازن في بناء الأسرة، ولا شك أن طبيعة العلاقات الأسرية وماذا تقبلها ومستوى الأسرة التعليمي والاقتصادي، كلها عوامل تؤثر في طبيعة المشكلات الاجتماعية التي تواجه المعاق بصريا و القدره على المواجهه.

ج- مشكلات العمل والتأهيل:

قد يواجه الكفيف بعض الصعوبات وإضطراره إلى ترك العمل أو تغيير طبيعة أو مكان العمل، مما يسبب له العديد من المشكلات، كما أن الحاجة إلى تدريب المعاق على مهنة تتناسب مع قدراته، ومدى توفر مراكز التدريب والتأهيل المناسبة، وتقبله لتلك المهنة كلها صعوبات تواجه استقراره وتكيفه، بالإضافة إلى ما يواجهه من

صعوبات التشغيل بعد حصوله على شهادة التأهيل نتيجة لعدم التزام جهات العمل لتعيين النسبة المقررة لحالات من ذوي الإعاقة.

د- المشكلة التعليمية:

وتظهر تلك المشكلات في حالة الإصابة بالإعاقة البصرية منذ الميلاد أو في مرحلة الطفولة، مما يستوجب الالتحاق بفصول خاصة وتعليم خاص، بحيث يواجه ذوي الإعاقة البصرية مشكلات عديدة كعدم توفر تلك المدارس أو بعدها عن مكان السكن، وعدم توفر فرص الإقامة بها، أو عدم وجود مرافق يتناسب مع الحالة.

(مدحت محمد أبو النصر، 2009،ص ص 101. 102)

هـ- المشكلات النفسية:

نتيجة الإحساس بعدم الأمان وعدم القدرة على التحرك بحرية وعدم إدراك التفاعلات المحيطة به فإن الكفيف يصاب ببعض الصراعات والتوترات النفسية والشعور الزائد بالنقص مما يعرقل تكيفه الإجتماعي، وعدم الشعور بالأمل مما يولد لديه القلق والخوف من المجهول، الشعور الزائد بالعجز مما يجعله ضعيف ودائم الإستسلام، وكل هذه الأمور تزداد إذا كان البيئة الاجتماعية غير ملائمة.

(ماجده عبيد السيد، 2000،ص 2022)

VII. المهارات التي يحتاجها ذوي الإعاقة البصرية:

تؤثر الإعاقة البصرية على الطريقة التي يحصل فيها الأفراد المصابين بها على المعلومات من البيئة المحيطة بهم وتحدد من فرصهم في التعليم ملاحظه الأدوات البصرية في المدرسة، وهذا يعني أن هؤلاء الأفراد يحتاجون إلى تعلم مهارات خاصة، ومن هذه المهارات ما يلي:

- مهارة التنقل الآمن والمستقل:

ويشتمل على إكتساب مهارات التعرف والتنقل باستخدام أساليب ووسائل مساعدة للتسهيل ذلك مثل العصا البيضاء، عصى ليزر، الدليل المبصر، الكلاب، المرشدة، الاجهزة الصوتية وغيرها.

- مهارة القراءة والكتابة:

وهذا يتضمن تعليم مهارات القراءة والكتابة باستخدام طريقة برايل لذوي الإعاقة البصرية الكلية أو الحروف الكبيرة والأدوات البصرية والتدريب على استعمال البقايا البصرية بشكل فعال لضعاف البصر.

(ابراهيم عبد الله فرج الزريقات، 2006،ص 27)

-مهارة الاستماع:

لتعليم الكفيف مهارة الاستماع يمكن الاستعانة بما يلي: الكتب الناطقة، الاشرطة المسجلة، تعريض الكفيف للمواد مسموعة والطلب منه فهم المادة المسموعة والتدرج في فهم المواد المسموعة.

- مهارة التواصل والتفاعل الاجتماعي:

ويتم تحقيق ذلك من خلال عدة طرق من شأنها تنمية مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي مثل:

- توظيف الخبرات الغير بصرية التحدث واللمس والمعانقة.
- إستعمال الإثارة السمعية واللمس التواصل مع الآخرين.
- إستقبال الرسائل الاخرين بطريقة هادئة.
- إعطاء تغذية راجعة عن الاتصال الناجح.

- مهارة التعرف على الأشياء:

ويمكن تحقيق ذلك من خلال ما يلي:

- الحصول على المعلومات عن الأشياء بواسطة الحواس الاخرى.
- تنظيم المعلومات وتصنيفها وتحليل خواصل أشياء وتنفيذ وتجريب ما تعلمه في الواقع.
- طرح الأسئلة وتلقي التوجيهات وتقبل المساعدة عند الحاجة.

(سعيد منى العزة، 2002،ص 106)

- المهارات الحسية الأخرى: ويتم ذلك عن طريق ما يلي:

- تكييف أساليب التعليم لتناسب حاجات الكفيف.
- تنمية مهارات التمييز اللمسي بالقيام بالنشاطات مختلفة بإستخدام حاسة اللمس.
- تنمية مهارات تحديد هوية الأصوات وتمييزها وتحديد إتجاهها والمسافة التي يصدر منها الصوت بواسطة حاسة السمع.
- تنمية مهارة تمييز الروائح الأشياء ومهارة معرفة المكان عن طريق رائحته.
- التدريب على التمييز بين المذاقات المختلفة وتنمية مهارات تحديد الأشياء وفقا لمذاقها.

(طارق كمال، 2007،ص 121)

خلاصة الفصل :

بما إنالإعاقة البصرية مجالا من مجالات الإعاقة التي تترك آثار نفسية وإجتماعية على شخصية الفرد، تم تطرق في هذا الفصل إلى مجموعة من العناصر التي لا يمكن الإستغناء عنها في هذه الدراسة والمتمثلة في مفهوم الإعاقة البصرية وكذا خصائص ومشكلات وحاجات الكفيف والآثار المترتبة عن الكف البصري، وأسباب الإعاقة بحيث تعتبر هذه العناصر مهمة في هذه الدراسة لأنها تساهم في تفسير كثير من الأمور .

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:إجراءات الدراسة المنهجية

تمهيد

I. الدراسة الاستطلاعية

1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية

2-1 إجراءات الدراسة الاستطلاعية

3-1 عينة الدراسة الاستطلاعية

4-1 أدوات الدراسة الاستطلاعية

II. الدراسة الأساسية

1-2 منهج الدراسة

2-2 عينة الدراسة

3-2 أدوات جمع بيانات الدراسة

4-2 الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

سوف نتناول في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية ابتداء بالدراسة الاستطلاعية ويليه التطرق لإجراء الدراسة الأساسية موضحا المنهج المستخدم ومجتمع الدراسة وخصائص العينة المستقاة منه وتبيان أدوات الدراسة التي تكشف عن أهداف الدراسة وأخيرا الأساليبالإحصائية المستخدمة والتي تبرهن النتائج المتوصل إليها.

I. الدراسة الاستطلاعية:

1-1/أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- أجريت الدراسة الاستطلاعية بهدف تحقيق ما يلي:

أ- تحديد أهم الخصائص السيكومترية لأدوات المستخدمة في الدراسة حتى يتسنى للباحثين للقيام بالدراسة الأساسية من خلال أدوات يتوفر فيها القدر الكافي من الصدق والثبات.

ب- التعرف وتحديد خصائص مجتمع الدراسة الأساسية بشكل عام.

ج- التحقق من صدق الفرضيات.

1 -2/إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على مجموعة من المعاقين بصريا على اختلاف نوع الإعاقة لديهم وجنسهم وكذلك أعمارهم، وذلك خلال العام الدراسي 2022/ 2023 م وذلك لتطبيق أدوات الدراسة من أجل التحقق من خصائصها السيكومترية .

1-3/عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من(39) فردا معاقا بصريا

تتراوح أعمارهم ما بين(10-60 سنة)تم اختيارهمبطريقة العينة قصدية

1-4/أدوات الدراسة الاستطلاعية:

أستخدم الباحثين في الدراسة الإستطلاعية الأداتين اللتان سوف نعتمدها في الدراسة الأساسية، وهذا من أجل التأكد من خصائصها السيكومترية كالتالي:

أ- مقياس الضغط النفسي(ليفانستياين)

ب- مقياس فاعلية الذات (بشير معمرية)

II. الدراسة الأساسية:

2-1/ منهج الدراسة :

المنهج هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في معالجة مشكلة البحث بقصد الوصول إلى حلول لها. ونظرا لتعدد المناهج في إجراء البحوث في العلوم الاجتماعية، فإن طبيعة وموضوع الدراسة والهدف منه هو الذي يحدد طبيعة المنهج المستخدم في إجراء الدراسة.

وتماشيا مع موضوع الدراسة قد أعتمد الباحثون على المنهج الوصفي الإرتباطي الذي يقصد به ذلك النوع من الأساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر،ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة.

والذي يتم تطبيقه وفق الخطوات التالية:

-توضيح المشكلة.

- مراجعة الدراسات السابقة.

- تصميم البحث طبقا للخطوات التالية

- تحديد المتغيرات المراد دراستها.

- اختيار العينة.

- تصميم أو اختيار أداة البحث.

- اختيار مقياس الإرتباط الذي يلائم مشكلة البحث.

(العساف،1995،ص 263،261)

ويعتبر هذا المنهج مناسب في هذه الدراسة لكون هدفه يقتصر على معرفة وجود العلاقة أو عدمها ،وإذا كانت موجودة هل هي طردية أو عكسية،سالبة أم موجبة.

3-2/عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (30) معاقا بصريا من كلا الجنسين ذكور وإناث تم اختيارهم بأسلوب قصدي بطريقة العينة القصدية.

4- أدوات جمع بيانات الدراسة:

لدراسة أي ظاهرة لابد من أداة قياس مناسبة لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها، وفي الدراسةالحالية قام الباحثون باستخدام المقاييس التالية:

- مقياس الضغط النفسي "ليفانستاين"

- مقياس فاعلية الذات ل "بشير معمرية"

أ- وصف مقياس الضغط النفسي:

تم بناء هذا المقياس من قبل levenstein et al 1993 لقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي ويشمل هذا الاستبيان على(30) عبارة عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشره وغير المباشره، وتضم المباشرة حوالي(22) بندا هي رقم:30،28،27،26،24،23،22،20،19،18،16،15،14،12،11،9،8،6،5،4،3،2.

تنقط هذه العبارات من 1 الى 4 من اليمين(تقريبا ابدا) الى اليسار(عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط عالي عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تشمل البنود الغير مباشره(8) بنود وهي:29،25،21،17،13،10،7،1.

تنقط هذه البنود بصفة معكوسه من 4 الى 1 من اليمين(تقريبا ابدا) الى اليسار(عادة)

- **طريقة تصحيح الاختبار:**

تنقط بنود هذا الاختبار وفق 4 درجات من 1 الى4 كما يلي:

- تقريبا ابدا: بدرجة 1
- احيانا: بدرجة 2
- كثيرا: بدرجة 3
- عادة: لدرجه 4

ويعتبر التنقيط حسب نوع البند المباشرة أو غير المباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط النفسي في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

مؤشر إدراك الضغط يساوي المجموعة الخام ـ 30 تقسيم 90

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المحتمل عليها في الاختبار من البنود المباشرة والغير مباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من(0)ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط إلى(1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

- **صدق المقياس:**

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه.

(أبو حويج: 2002, 132)

هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه.

(ملحم: 2002, 266)

تم قياس صدق المقياس بالاعتماد على: الصدق التمييزي:

الصدق التمييزي: يسمى بصدق المقارنة الطرفية،وفيها يقسم الاختبار إلى قسمين، ويقارن متوسط الثلث الأعلى لمتوسط الثلث الأقل، وأحيانا يقارن (27%) من الأقوياء بمثلهم من الضعفاء، فإذا ثبت أن الأقوياء أقوياء في الاختبار وأن الضعفاء ضعفاء في الاختبار، دل ذلك على أن درجة صدق الاختبار كبيرة.

(الطبيب:218-217)

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق التمييزي مقياس الضغوط النفسية.على العينة الاستطلاعية المكونة من (39) فردا، حيث تم ترتيب الأفراد تنازليا، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم اختيار(27%) من أعلى الترتيب (11فردا)، و(27%) من أدنى الترتيب (11فردا)، ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين باستخدام اختبار "ت"، فدلت النتائج المحصل عليها على الآتي:

	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى دلالة "ف"	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ت"	القرار
الدنيا	11	56.81	5.30	0.545	0.469	10.027	0.000	دالة
العليا	11	80.27	5.65					

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (10.027)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.05) فإنه دال إحصائيا.

ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميّز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (الضغوط النفسية)، وبالتالي فهو صادق، وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

ويقصد بالثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

(إبراهيم، 2000: 165)

تم في الدراسة الحالية قياس ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

- **الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:**

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار ويعمل هذا المعامل على ربط ثبات الاختبار بثبات بنوده، فازدياد نسبة ثبات البنود بالنسبة للتباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات. (معمرية، 2007: 148)

وفي الدراسة الحالية تم تقدير ثبات مقياس الضغوط النفسية من بيانات عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (2): يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرونباخ:

العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ
39	29	0.877

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس يساوي (0,877) مما يدل على أن مقياس الضغوط النفسية ثابت.

الثبات بالتجزئة النصفية: وهي الطريقة التي يجرى استخدامها لمعرفة مدى ثبات الاختبار وذلك بتقسيم الاختبار الواحد إلى جزئين بنود فردية وبنود زوجية ويتم حساب معامل الارتباط بينهم.

(يونس، 2009: 505)

- تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول(3): يوضح الثبات مقياس الضغوط النفسية بالتجزئة النصفية:

إرتباط الجزئين	سبيرمان براون	جيتمان	ألفا كرونباخ	
			الجزء الأول	الجزء الثاني
0.798	0.888	0.880	0.821	0.822

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط " سيبرمان-براون" بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية تقدر بـ: (0.798)، وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن نتيجة جيتمان (0.880) وهي دال أيضا وهذا ما يعني أن المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة.

ب-وصف مقياس فعالية الذات:

أعد صاحب هذا البحث قائمه فاعلية الذات بعد اطلاعه على قائمه التي أعدها كل من "Everett et Robert tipton et Worthington"وعربها" محمد السيد عبد الرحمن" 1998 وتتكون من 27 بندا وبعد أن اطلع كذلك على المراجع ذات الأرقام التالية:15،14،9،8،7،2،وبعد أن قدم سؤالا مفتوحا إلى عدد من الطلبة علم النفس يدور حول خصائص ذوي فاعلية الذات المرتفعة. واطلع كذلك على قائمة مقياس الصلابة النفسية. فقام بإعداد 30 بندا، تقيس فعالية الذات العامة يجاب عنها بأسلوب تقريري ضمن أربع بدائل هي: لا، قليلا، متوسطا، كثيرا (انظر الملحق رقم 12)

(معمريه، 2012،ص 207).

-طريقة تصحيح الاختبار:

قط بنود الاختبار وفق 4 درجات من 0 الى 3 وهي كما يلي:

لا= تنال صفرا 0

قليلا= وتنال واحدا 1

متوسطا= وتنال اثنان 2

كثيرا= وتنال ثلاثة 3

- صدق مقياس فعالية الذات:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه.

(أبو حويج: 2002, 132)

هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه.

(ملحم: 2002, 266)

تم قياس صدق المقياس بالاعتماد على: الصدق التمييزي:

الصدق التمييزي: يسمى بصدق المقارنة الطرفية،وفيها يقسم الاختبار إلى قسمين، ويقارن متوسط الثلث الأعلى لمتوسط الثلث الأقل، وأحيانا يقارن (27%) من الأقوياء بمثلهم من الضعفاء، فإذا ثبت أن الأقوياء أقوياء في الاختبار وأن الضعفاء ضعفاء في الاختبار، دل ذلك على أن درجة صدق الاختبار كبيرة.

(الطيب: 218 -217)

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق التمييزي مقياس الضغوط النفسية.على العينة الاستطلاعية المكونة من (39) فردا، حيث تم ترتيب الأفراد تنازليا، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم اختيار(27%) من أعلى الترتيب (11 فردا)، و(27%) من أدنى الترتيب (11فردا)، ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين باستخدام اختبار "ت"، فدلت النتائج المحصل عليها على الآتي:

جدول (4)يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية لفعالية الذات:

	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى دلالة "ف"	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ت"	القرار
الدنيا	11	35.54	4.65	0.000	1.000	23.81	0.000	دالة
العليا	11	82.36	4.56					

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (23.81)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.05) فإنه دال إحصائيا.

ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميّز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (فعالية الذات)، وبالتالي فهو صادق، وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

ثبات مقياس فعالية الذات:

ويقصد بالثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (إبراهيم، 2000: 165)

تم في الدراسة الحالية قياس ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار ويعمل هذا المعامل على ربط ثبات الاختبار بثبات بنوده، فازدياد نسبة ثبات البنود بالنسبة للتباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات.

(معمرية، 2007: 148)

وفي الدراسة الحالية تم تقدير ثبات مقياس فعالية الذات من بيانات عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (5): يوضح ثبات مقياس فعالية الذات بطريقة ألفا كرونباخ:

العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ
39	30	0.959

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس يساوي (0.959) مما يدل على أن مقياس فعالية الذات ثابت.

الثبات بالتجزئة النصفية: وهي الطريقة التي يجرى استخدامها لمعرفة مدى ثبات الاختبار وذلك بتقسيم الاختبار الواحد إلى جزئين بنود فردية وبنود زوجية ويتم حساب معامل الارتباط > بينهم.

(يونس، 2009: 505)

- تم حساب ثبات مقياس فعالية الذات بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول(6): يوضح الثبات مقياس فعالية الذات بالتجزئة النصفية

إرتباط الجزئين	سبيرمان براون	جيتمان	ألفا كرونباخ	
			الجزء الأول	الجزء الثاني
0.898	0.946	0.946	0.790	0.928

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط " سيبرمان-براون" بين الدرجات الفردية و الدراجات الزوجية تقدر بـ: (0.898)، وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن نتيجة جيتمان (0.946) وهي دال أيضا وهذا ما يعني أن المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة.

3- الأساليب الإحصائية:

بعد إدخال البيانات للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) تمت معالجتها بالأساليب التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل كرونباخ.
- معادلة جيتمان.
- معادلة سبيرمان براون.
- اختبار T.test.

خلاصة الفصل :

تم التعرض في هذا الفصل إلى أهم الخطوات المتبعة في الإجراءات المنهجية ،ثم التأكد من وجود العينة المطلوبة ،بالخصائص المناسبة ،كما تم اختيار العينة الأساسية للدراسة،ثم تقسيم أفرادها إلى مجموعتين ،ذكور وإناث وحسب نوع الإعاقة ،ولادية ومكتسبة .

بالإضافة للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (صدقها وثباتها)،وبالتالي التأكد من صلاحية تطبيقها . كم تم ذكر الأساليب الإحصائية المعتمد عليها في الحساب،وسيتم التطرق في الفصل الموالي إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

الفصل السادس:عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

تمهيد

I. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتحلليها ومناقشتها

II. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتحليلها ومناقشتها

III. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتحليها ومناقشتها

IV. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة وتحليلها ومناقشتها

V. عرض نتائج الفرضية العامة وتحليلها ومناقشتها

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الحالية والمتمثلة في تحديد المنهج المتبع وكذلك عينة الدراسة...إلخ, يتم التطرّق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وذلك بالإستناد إلى الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغط النفسي وفعالية الذات .

بحيث يتم عرض نتائج أفراد العينة على كل من المتغيرين المذكورين، وبعدها يتم عرض نتائج معامل الإرتباط بيرسون للكشف عن وجود علاقة أو عدم وجودها بين متغيرالضغط النفسي وفعالية الذات ، لدى أفراد العينة، ثم يتم تحليل نتائج أفراد العينة ومناقشتها.

I. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتحليلها ومناقشتها:

بعدالحصول على البيانات وتفريغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعيةspss) قصد معالجتها وتفريغها تم الحصول على النتائج التالية:

تنص الفرضية الجزئية الأولى في الدراسة الحالية على أنه:

" توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين (الذكور)".

يتم في ما يلي عرض جدول يوضح النتائج التفصيلية لفئة المكفوفين الذكور، والتي حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات.

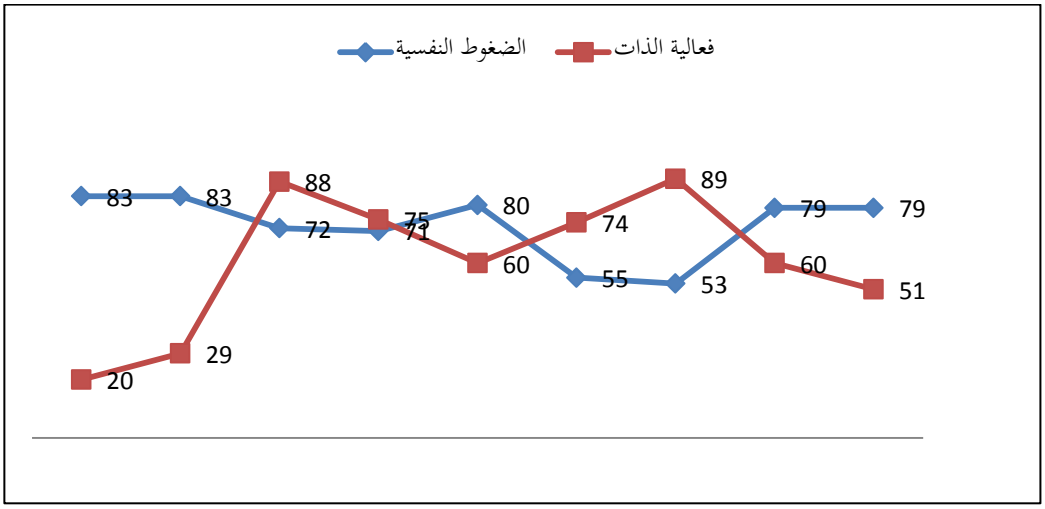
جدول (7): نتائج أفراد العينة (الذكور) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات

الافراد	الضغوط النفسية	فعالية الذات
1	83	20
2	83	29
3	72	88
4	71	75
5	80	60
6	55	74
7	53	89
8	79	60
9	79	51

يظهر من خلال هذا الجدول أن النتائج التفصيلية لاستجابة أفراد العينة (الذكور) على مقياس الضغوط النفسية ومقياسفعالية الذات، تشير للاختلاف الواضح بين افراد العينة في درجاتهم على المقياسين، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسية وهي الدرجة (55.) والتي حصل عليها الفرد رقم (6)، وأما أعلى درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسيةتقدر بـ:(83) والتي حصل عليها الفردان رقم (1و2).

وأما في مقياس فعالية الذات فإن أقل درجة تم الحصول عليها هي الدرجة (20) والتي حصل عليها الفرد رقم (01)، بينما حصل القرد رقم (7) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (89).

والشكل التالي يوضح ذلك:



وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى الذكور منأفراد العينة، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب معامل الإرتباط بيرسون

جدول (8): نتائج معامل الإرتباط بين مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى أفراد العينة(الذكور)

	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	مستوى دلالة "ر"	القرار
الضغوط النفسية	09	72.78	11.45	-0.745**	0.021	دال
فعالية الذات	09	60.67	24.197			

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الذكورعلى مقياس الضغوط النفسية يساوي (72.78)، بينما بلغ الانحراف المعياري (11.45)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج فعالية الذات فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الذكوربلغ(60.67)،وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (24.19)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معاملالإرتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة الذكوربي مقياس الضغوط النفسيةونتائجهم في مقياسفعالية الذات ، والذي تبين أنه يساوي (**0.74) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.021) وهو أصغر تماما من (0.05) فإن معامل الارتباطدال إحصائيا.

ومنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين(الذكور).

وبالتالي تحققت الفرضية الجزئية الأولى في الدراسة الحالية.

II. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتحليلها ومناقشتها

تنص الفرضية الجزئية الثانية في الدراسة الحالية على أنه:

"توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين (الاناث)".

يتم في ما يلي عرض جدول يوضح النتائج التفصيلية لفئة المكفوفين الإناث، والتي حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات.

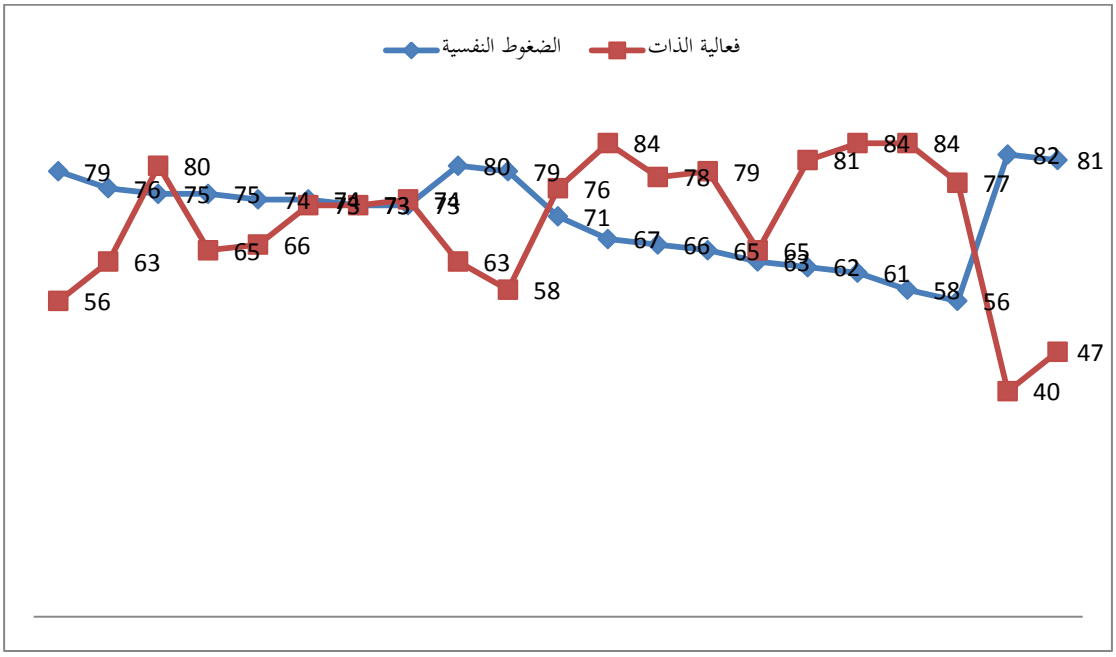
جدول(9) نتائج أفراد العينة (الإناث) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات

الرقم	الضغط النفسي	فاعلية الذات	الرقم	الضغط النفسي	فاعلية الذات	الرقم	الضغط النفسي	فاعلية الذات
1	79	56	8	73	74	15	63	65
2	76	63	9	80	63	16	62	81
3	75	80	10	79	58	17	61	84
4	75	65	11	71	76	18	58	84
5	74	66	12	67	84	19	56	77
6	74	73	13	66	78	20	82	40
7	73	73	14	65	79	21	81	47

يظهر من خلال هذا الجدول أن النتائج التفصيلية لاستجابة أفراد العينة (الذكور) على مقياس الضغوط النفسية ومقياس فعالية الذات، تشير للاختلاف الواضح بين افراد العينة في درجاتهم على المقياسين، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسية وهي الدرجة (55.) والتي حصل عليها الفرد رقم (6)، وأما أعلى درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسيةتقدر بـ:(83)والتي حصل عليها الفردان رقم (1و2).

وأما في مقياس فعالية الذات فإن أقل درجة تم الحصول عليها هي الدرجة (20) والتي حصل عليها الفرد رقم (01)، بينما حصل القرد رقم (7) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (89).

والشكل التالي يوضح ذلك:



وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى الاناث من أفراد العينة، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون

جدول (10): نتائج معامل الارتباط بين مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى أفراد العينة(الاناث)

	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	مستوى دلالة "ر"	القرار
الضغوط النفسية	21	70.95	7.84	-0.766**	0.000	دال
فعالية الذات	21	69.81	12.26			

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الاناثعلى مقياس الضغوط النفسية يساوي (70.95)، بينما بلغ الانحراف المعياري (7.84)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج فعالية الذات فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الذكور بلغ(69.81)،وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (12.26)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معاملا لارتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة الذكور في مقياس الضغوط النفسيةونتائجهم في مقياسفعالية الذات ، والذي تبين أنه يساوي (**0.766) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.05) فإن معامل الارتباطدال إحصائيا.

ومنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين (الاناث).

وبالتالي تحققت الفرضية الجزئية الثانية في الدراسة الحالية.

III. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتحليلها ومناقشتها

تنص الفرضية الجزئية الثالثة في الدراسة الحالية على أنه:

" توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين (إعاقة ولادية)".

يتم في ما يلي عرض جدول يوضح النتائج التفصيلية لفئة المكفوفين إعاقة ولادية، والتي حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات.

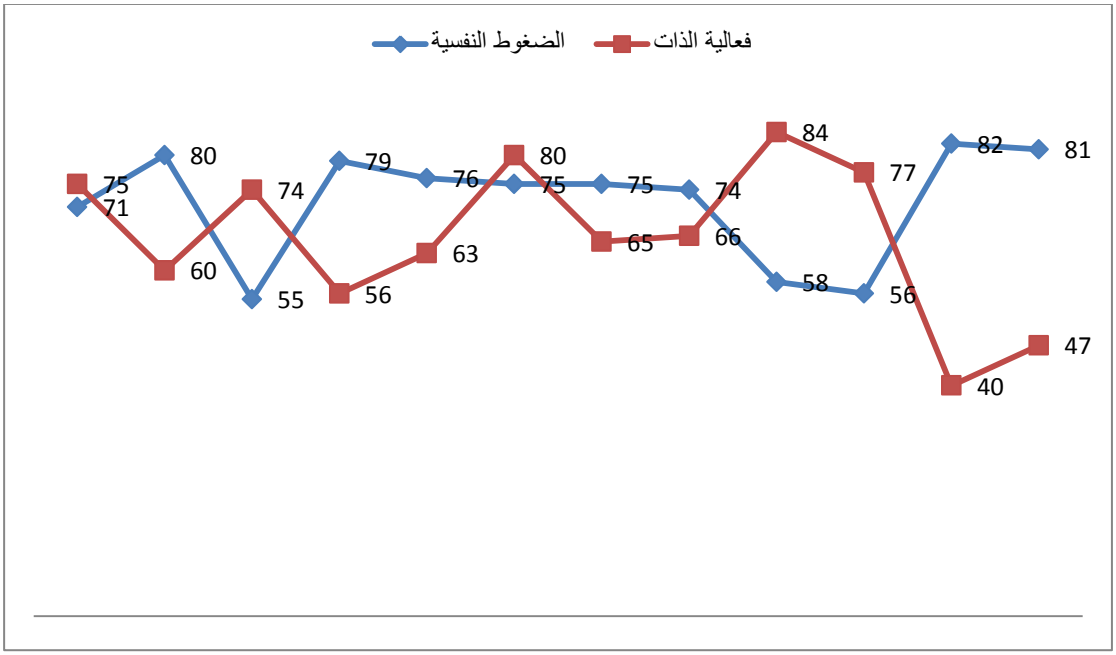
جدول(11) نتائج أفراد العينة (إعاقة ولادية) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات

الرقم	الضغط النفسي	فاعلية الذات	الرقم	الضغط النفسي	فاعلية الذات
1	71	75	7	75	65
2	80	60	8	74	66
3	55	74	9	58	84
4	79	56	10	56	77
5	76	63	11	82	40
6	75	80	12	81	47

يظهر من خلال هذا الجدول أن النتائج التفصيلية لاستجابة أفراد العينة (اعاقة ولادية) على مقياس الضغوط النفسية ومقياس فعالية الذات، تشير للاختلاف الواضح بين افراد العينة في درجاتهم على المقياسين، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسية وهي الدرجة (55) والتي حصل عليها الفرد رقم (3)، وأما أعلى درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسيةتقدر ب:(82)والتي حصل عليها الفرد رقم (11).

وأما في مقياس فعالية الذات فإن أقل درجة تم الحصول عليها هي الدرجة (40) والتي حصل عليها الفرد رقم (11)، بينما حصل القرد رقم (9) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (84).

والشكل التالي يوضح ذلك:



وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى (ذوي الاعاقة الولادية) من أفراد العينة، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب معامل الإرتباط بيرسون

جدول (12): نتائج معامل الإرتباط بين مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى أفراد العينة(ذوي الاعاقة الولادية)

	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	مستوى دلالة "ر"	القرار
الضغوط النفسية	12	71.83	9.89	-0.754**	0.005	دال
فعالية الذات	12	65.58	13.37			

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الإعاقة الولاديةعلى مقياس الضغوط النفسية يساوي (71.83)، بينما بلغ الانحرافالمعياري (9.89)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج فعالية الذات فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الإعاقة الولاديةبلغ(65.58)،وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (13.37)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معاملالإرتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة الذكور في مقياس الضغوط النفسيةونتائجهم في مقياسفعالية الذات، والذي تبين أنه يساوي (0.754**) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.005) وهو أصغر تماما من (0.05) فإن معامل الارتباطدال إحصائيا.

ومنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين (الاعاقة الولادية).

وبالتالي تحققت الفرضية الجزئية الثالثة في الدراسة الحالية.

IV. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة وتحليلها ومناقشتها

تنص الفرضية الجزئية الثالثة في الدراسة الحالية على أنه:

" توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين (ذوي الاعاقة المكتسبة)".

يتم في ما يلي عرض جدول يوضح النتائج التفصيلية لفئة المكفوفين ذوي الإعاقة المكتسبة، والتي حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات.

جدول (13) نتائج أفراد العينة (ذوي الإعاقة المكتسبة) على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات:

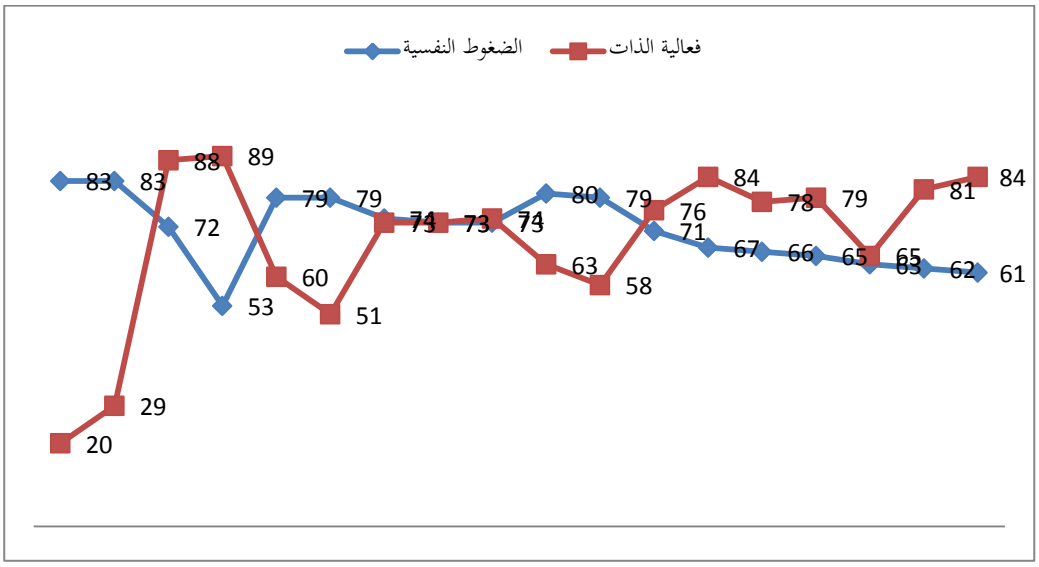
الرقم	الضغط النفسي	فاعلية الذات
1	83	20
2	83	29
3	72	88
4	53	89
5	79	60
6	79	51
7	74	73
8	73	73
9	73	74

الرقم	الضغط النفسي	فاعلية الذات
10	80	63
11	79	58
12	71	76
13	67	84
14	66	78
15	65	79
16	63	65
17	62	81
18	61	84

يظهر من خلال هذا الجدول أن النتائج التفصيلية لاستجابة أفراد العينة (ذوي الاعاقة المكتسبة) على مقياس الضغوط النفسية ومقياس فعالية الذات، تشير للاختلاف الواضح بين افراد العينة في درجاتهم على المقياسين، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسية وهي الدرجة (53) والتي حصل عليها الفرد رقم (4)، وأما أعلى درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسيةتقدر بـ:(83) والتي حصل عليها الفردان رقم (1و2).

وأما في مقياس فعالية الذات فإن أقل درجة تم الحصول عليها هي الدرجة (20) والتي حصل عليها الفرد رقم (1)، بينما حصل القرد رقم (4)على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (89).

والشكل التالي يوضح ذلك:



وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى (ذوي الاعاقة المكتسبة) من أفراد العينة، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب معامل الإرتباط بيرسون

جدول (14): نتائج معامل الإرتباط بين مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى أفراد العينة(ذوي الاعاقة المكتسبة)

	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	مستوى دلالة "ر"	القرار
الضغوط النفسية	18	71.28	8.48	-0.771**	0.000	دال
فعالية الذات	18	68.06	19.105			

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة ذويالإعاقة المكتسبةعلى مقياس الضغوط النفسية يساوي (71.28)، بينما بلغ الانحراف المعياري (8.48)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج فعالية الذات فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الإعاقة الولادية بلغ(68.06)،وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (19.10)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معاملالإرتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة الذكور في مقياس الضغوط النفسيةونتائجهم في مقياسفعالية الذات، والذي تبين أنه يساوي (0.771**) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.05) فإن معامل الارتباطدال إحصائيا.

ومنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين (ذوي الاعاقة المكتسبة). وبالتالي تحققت الفرضية الجزئية الرابعة في الدراسة الحالية.

V. عرض نتائج الفرضية العامة وتحليلها ومناقشتها

تنص الفرضية العامة في الدراسة الحالية على أنه:

" توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين".

يتم في ما يلي عرض جدول يوضح النتائج التفصيليةلدى أفراد العينة المكفوفين حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات.

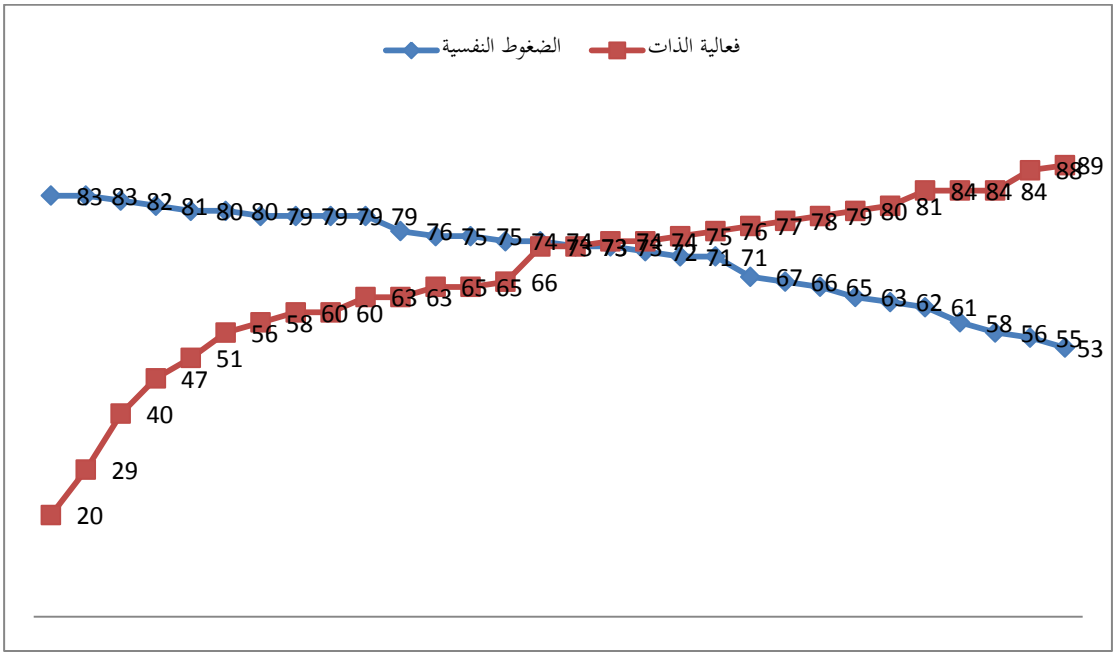
جدول (15) نتائج أفراد العينة المكفوفين على مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات

الرقم	الضغط النفسي	فاعلية الذات	الرقم	الضغط النفسي	فاعلية الذات	الرقم	الضغط النفسي	فاعلية الذات
1	83	20	11	76	63	21	67	77
2	83	29	12	75	65	22	66	78
3	82	40	13	75	65	23	65	79
4	81	47	14	74	66	24	63	80
5	80	51	15	74	73	25	62	81
6	80	56	16	73	73	26	61	84
7	79	58	17	73	74	27	58	84
8	79	60	18	72	74	28	56	84
9	79	60	19	71	75	29	55	88
10	79	63	20	71	76	30	53	89

يظهر من خلال هذا الجدول أن النتائج التفصيلية لاستجابة أفراد العينة (المكفوفين) على مقياس الضغوط النفسية ومقياس فعالية الذات، تشير للاختلاف الواضح بين افراد العينة في درجاتهم على المقياسين، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسية وهي الدرجة (53) والتي حصل عليها الفرد رقم (30)، وأما أعلى درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسيةتقدر بـ: (83) والتي حصل عليها الفردان رقم (1 و2).

وأما في مقياس فعالية الذات فإن أقل درجة تم الحصول عليها هي الدرجة (20) والتي حصل عليها الفرد رقم (1)، بينما حصل القرد رقم (30) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (89).

والشكل التالي يوضح ذلك:



وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى أفراد العينة، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب معامل الإرتباط بيرسون

جدول (16): نتائج معامل الإرتباط بين مقياسي الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى أفراد العينة

	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	مستوى دلالة "ر"	القرار
الضغوط النفسية	30	71.5	8.905	-0.860**	0.000	دال
فعالية الذات	30	67.07	16.83			

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة المكفوفينعلى مقياس الضغوط النفسية يساوي (71.5)، بينما بلغ الانحراف المعياري (8.90)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج فعالية الذات فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة المكفوفين بلغ(67.07)،وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (16.83)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

وبعد حساب معاملالارتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة الذكور في مقياس الضغوط النفسيةونتائجهم في مقياسفعالية الذات، والذي تبين أنه يساوي (**0.860) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.05) فإن معامل الارتباطدال إحصائيا.

ومنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين.

وبالتالي تحققت الفرضية العامة في الدراسة الحالية.

ومنه يمكن القول أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا وهذا ما توافق مع دراسة مطر عبدالفتاح رجب 2005 التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيةبين مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات ، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات،كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة والنوعية لدى معلمين ومعلمات التربية الخاصة.

ثانيا :تفسير ومناقشة الفرضيات

1- **مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:** التي مفادها وجود علاقة بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (ذكور) حيث يتضح من خلال يظهر من خلال الجدول (8) أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الذكورعلى مقياس الضغوط النفسية يساوي (72.78)، بينما بلغ الانحراف المعياري (11.45)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج فعالية الذات فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الذكوربلغ(60.67)،وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (24.19)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معاملا لإرتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة الذكورفي مقياس الضغوط النفسية ونتائجهم في مقياس فعالية الذات ، والذي تبين أنه يساوي (**0.74) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.021) وهو أصغر تماما من (0.05) فإن معامل الارتباط دال إحصائيا.

ومنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين(الذكور) نظرا لعدة أسباب منها :

أن المعاقين بصريا (ذكور) تواجههم ضغوط نفسية وهذا لأن طبيعة الإعاقة تفرض حواجز وعراقيل في التكيف مع المجتمع والبيئة،وذلك يؤدي إلى ظهور الضغوط النفسية من خلال محاولة القبول والتعايش مع الإعاقة من جهة والإندماج في المجتمع والبيئة المحيطة به من جهة أخرى،لأن فقد حاسة الإبصار يفتح المجال لظهور السمات لشخصية الفرد غير سوية في البيئة النفسية الانطواء والعزلة ومدى تأثير كل ذلك على فعالية الذات وكذلك فإن الضغوط النفسية عند الكفيف تترتب وتتراكم بسبب الأعباء الشخصية ،الإجتماعية ،الإقتصادية.

كما أنه يمكن لفعالية الذات لدى المعاقين بصريا أن تتأثر بكل هذه الضغوط خاصة لدى فئة الذكور وذلك من خلال تعرضهم للمواقف الضاغطة وصراعهم مع الأحداث ومتطلبات الحياة ، خصوصا الذكور من هم في سن متقدم .

لذلك نجد أغلب المعاقين بصريا الذكور يعانون من ضغوط نفسية وتدني في فعالية ذاتهم.

وبالنظر إلى نتائج الدراسات السابقة من حيث إتفاقها واختلافها من نتائج هذه الدراسة نجد أن نتائج الدراسة الحالية اتفقت مع دراسةحسيب (2011) سعت إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات، وكذلك الفروق بين المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسيا في المهارات الإجتماعي،وبين الذكور والإناث، وبين الأصغر سنا والأكبر سنا في المهارات الاجتماعية، وفاعلية الذات.

قد تكونت عينة الدراسة من(188) طالبا وطالبة من المرحلة الجامعية. حيث أشارت النتائج الى وجود علاقة إرتباط بين بعض المهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية, كما أشارت الى وجود فروق بين المتفوقين والعاديين

والمتأخرين دراسيا في المهارات الاجتماعية لصالح المتفوقين،كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في المهارات الاجتماعية،في حين أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة في فاعلية الذات تعزى الى، الأكبر والأصغر سنا كذلك وجود فروق في المهارات الاجتماعية بين الأصغر سنا والأكبر. في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة في فاعلية الذات بين الطلاب الأكبر سنا أو الأصغر سنا .

وهذا ما لم يتوافق مع دراسة سلامة راضي انيس البسطامي(2013): تمثلت نتائج الدراسة في أن أكثر الاستراتيجيات استخداما للتكيف للضغوط النفسية لدى أباء ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم كانت استراتيجية التدين ثم يليها استراتيجية حل المشكلات، ثم استراتيجية الدعم الاجتماعي، ثم استراتيجية البناء المعرفي، ثم استراتيجية التجنب والهروب وآخرها استراتيجية الرياضة.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة في الدراسة لاستراتيجيات مواجهة الظروف النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس تعزى لمتغير الجنس ولي الأمر ومستوى الاقتصادي والوضع الاجتماعي وجنس الطفل و شدة الحالة ونوع الإعاقة

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أداء الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم تعزى لمتغير التعليمي لولي الأمر.

2– مناقشة وتفسير الفرضية الثانية: التي مضمونها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (إناث)

من خلال الجدول (10)أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الاناثعلى مقياس الضغوط النفسية يساوي (70.95)، بينما بلغ الانحراف المعياري (7.84)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج فعالية الذات فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الذكور بلغ(69.81)،وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (12.26)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معاملا لارتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة الذكور في مقياس الضغوط النفسية ونتائجهم في مقياس فعالية الذات ، والذي تبين أنه يساوي (**0.766) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.05) فإن معامل الارتباطدال إحصائيا.

ومنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين (الاناث)

وبالنظر إلى نتائج الدراسات السابقة من حيث إتفاقها وإختلافها مع نتائج الدراسة الحالية نجد أن هذا ما توافق مع دراسة مطرعبد الفتاح رجب (2005) التي توصلت أنه يوجد علاقة ارتباطية بين مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات،كما توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة والنوعية لدى معملي ومعلمات التربية الخاصة،إلا أنها تعارضت مع نتائج دراسة ايمان بوظبية (2018) تم التوصل الى النتائج التالية

- لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا والتحصيل الدراسي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغير الجنس ،المستوى الدراسي.

إن الإصابة بالإعاقة البصرية لدى الإناث يشكل الكثير من الضغوط النفسية التي تفرضها النظرة الدونية للمجتمع للمعاقة بصريا ،حيث تأثر هذه الأخير على شخصية المعاقة بصريا وعلى فاعليتها الذاتية ومجموع أدائها في الكثير من المجالات ،فالمجتمع يهمش الإناث ذوي الإعاقات ويصنفهم كعالة على المجتمع والأسرة ،وبهكذا تتشكل مجموع صور سلبية للمعاقة على ذاتها وأدائها ودورها في المجتمع ،كما يساهم في تدني فاعليتها الذاتية وتشكل الضغط النفسي لديها ،فالمرأة تتعرض للكثير من الضغوط الحياتية تؤدي إلى حدوث تهديد حقيقي لصحتها النفسية والجسمية فيؤثر ذلك على مستوى إنتاجها وفاعليتها الذاتية كما أننا نعلم أن تحديات والعراقيل التي تقابل المرأة في حياتها اليومية ليس من السهل أن نجد حل لكل المشكلات التي تواجهها فالأمر هنا لا يتم (بضغطة زر) وكذلك بطبيعة تركيبة المرأة سريعة التأثر من الناحية النفسية لكونها الجنس اللطيف وهو ما ينطبق علة العنصر الأنثوي من المعاقين بصريا ،التي قد تلاقي صعوبة في مواجهة الضغوط النفسية ورفع من فاعليتها الذاتية .

3- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة: التي محتواها توجد علاقة ذات دالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (إعاقة ولادية) من خلال النتائج المدونة في جدول (12) أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الإعاقة الولادية على مقياس الضغوط النفسية يساوي (71.83)، بينما بلغ الانحراف المعياري (9.89)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج فعالية الذات فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الإعاقة الولادية بلغ(65.58)،وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (13.37)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معاملا لإرتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة الذكور في مقياس الضغوط النفسية ونتائجهم في مقياس فعالية الذات، والذي تبين أنه يساوي (**0.754) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.005) وهو أصغر تماما من (0.05) فإن معامل الارتباط دال إحصائيا.

ومنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين (الاعاقة الولادية).

وبالنظر إلى الدراسات السابقة نجد دراسة سحلول (2005) التي توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والدافعية الانجاز الدراسي،كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) في التحصيل الاكاديمي لطلبة ذوي دافعية الانجاز المرتفعة،وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية ، كما أنه يتعارض مع دراسة السيد (1994) التي هدفت الى تعرف على العلاقة بين فاعلية الذات والتغذية الراجعة ،توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات والتغذية الراجعة الاكاديمية بين مجموعتين التجريبية والضابطة .

سن الإصابة بالإعاقة البصرية له تأثير كبير في تكوين شخصية الفرد وفي تكوين صور على ذاته ،فالمعاق منذ لحظة الولادة يختلف عمن أصيب بالإعاقة بعد مرحلة عمرية ما

فالمعاقين ولاديا لم يعيشوا تجارب عديدة ،عادة ما نجدهم يتصفون بالإنطواء والعزلة وبمحدودية في الأداء وهذا ما يساهم في تدني فاعليتهم الذاتية و إعتقاداتهم حول إمكانياتهم المحدودة والضعيفة لإنتاج المستويات المحددة للأداء في الأحداث المؤثرة في حياتهم.

وعلى عكس ذلك نجد المعاق ولاديا لا تتشكل لديه الكثير من الضغوط النفسية كونه لم يعش الكثير تجارب مع المجتمع ومع بيئته ونجده غالبا يجد صعوبة في التأقلم مع بيئته والتعرف عليها ويتسم بالعزلة الإجتماعية وهذا ما يساهم في عدم وجود مواقف ضاغطة لديه.

4- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة: التي مفادها توجد علاقة ذات دالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا (ذوي إعاقة المكتسبة) يظهر من خلال الجدول (14) أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة ذوي الإعاقة المكتسبةعلى مقياس الضغوط النفسية يساوي (71.28)، بينما بلغ الانحراف المعياري (8.48)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج فعالية الذات فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الإعاقة الولادية بلغ(68.06)،وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (19.10)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معاملالإرتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة الذكور في مقياس الضغوط النفسية ونتائجهم في مقياس فعالية الذات، والذي تبين أنه يساوي (**0.771) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.05) فإن معامل الارتباط دال إحصائيا.

ومنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين (ذوي الاعاقة المكتسبة).

وبالنظر إلى الدراسات السابقة من حيث إتفاقها وإختلافها ،نجد أن دراسة الحالية تتفق مع دراسة مطر عبد الفتاح رجب (2005) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة والنوعية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة من خلال فاعلية الذات العامة والنوعية لديهم وفقا لنوع الإعاقة التي يتعاملون معها .

وذلك لعدة أسباب نذكر منها :

أن إصابة الفرد بإعاقة بصرية بعد سن السادسة أو مرحلة عمرية ما نتيجة حوادث أو أمراض يسبب للمعاق الكثير من المشاعر السلبية حول ذاته والإحباط وعدم تقبل هذه الإعاقة يولد كمية ضغط نفسي ،بحيث يشعر فيه المعاق أنه عاجز عن مواجهة هذه الأحداث والمتطلبات الحياتية ،وبذلك يزيد مستوى الضغط النفسي لدى ذوي الإعاقة المكتسبة لكونهم عاشوا مبصرين لفترة عمرية وأن الإعاقة هي حاجز ومعرقل بنسبة لهم في بيئتهم ومجتمعهم وحتى مع ذاتهم ،ولكن غالبا مانجد ذوي الإعاقة المكتسبة يتميزون عن غيرهم من ذوي اعاقات الولادية بنوع من التفاعل والأداء بنسبة للمهمات المطلوبة منهم أدائها،لكونهم تعلموا الكثير من المهارات واكتسبوا العديد من معلومات حول بيئتهم وأسرتهم ومجتمعهم ،وكذلك طرق مواجهة ضغوط الحياة وتعامل مع كل الفئات ،وهذا ما يساهم في رفع فاعليتهم الذاتية .

5- مناقشة الفرضية العامة: التي مفادها توجدعلاقة ذات دالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا يظهر من خلال الجدول (16) أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة المكفوفينعلى مقياس الضغوط النفسية يساوي (71.5)، بينما بلغ الانحراف المعياري (8.90)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج فعالية الذات فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة المكفوفين بلغ(67.07)،وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (16.83)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

وبعد حساب معاملالارتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة الذكور في مقياس الضغوط النفسية ونتائجهم في مقياس فعالية الذات، والذي تبين أنه يساوي (**0.860) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.05) فإن معامل الارتباط دال إحصائيا.

ومنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى المكفوفين.

وبالنظر لدراسات السابقة من حيث إتفاقها وإختلافها نجد أن الدراسة الحالية تتفق مع دراسة دراسة مطر عبدالفتاح رجب 2005 التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات ، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغط النفسي وفعالية الذات،كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة والنوعية لدى معلمين ومعلمات التربية الخاصة.

وتتعارض الدراسة الحالية مع دراسة ايمان بوظبية (2018) التي تم التوصل الى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا والتحصيل الدراسي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغير الجنس ،المستوى الدراسي.

وتشير نتيجة الدراسة الحالية إلى أن النتائج التفصيلية لاستجابة أفراد العينة (المكفوفين) على مقياس الضغوط النفسية ومقياس فعالية الذات، تشير للاختلاف الواضح بين افراد العينة في درجاتهم على المقياسين، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسية وهي الدرجة (53) والتي حصل عليها الفرد رقم (30)، وأما أعلى درجة تم الحصول عليها في مقياس الضغوط النفسيةتقدر بـ: (83) والتي حصل عليها الفردان رقم (1 و2).

وأما في مقياس فعالية الذات فإن أقل درجة تم الحصول عليها هي الدرجة (20) والتي حصل عليها الفرد رقم (1)، بينما حصل الفرد رقم (30) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (89).

ولذلك عدة أسباب نذكر منها :

طبيعة البيئة التي يعيش فيها أفراد عينة الدراسة ،وكذلك مدى تعاون المجتمع مع هذه الفئة بإختلاف جنسهم (ذكور،إناث)

كما أن لنوع الإعاقة وشدتها تأثير كبيرعلى شخصية المعاق بصريا

المعاملة الأسرية وتهميش الفرد المعاق فيها يزيد من مستوى الضغط النفسي ويساهم في تدني فاعلية الذات ،وتكوين المعاق صور مشوهة على دوره في الأسرة والمجتمع .

عدم توفر إمكانيات الخاصة بهم في المرافق العمومية يزيد من الصعوبات التي تشكل لهم مجموعة من الضغوطات وتشعرهم أنهم عالة مجتمعية، إقتصاديةعلى بيئتهم .

خلاصة الفصل:

مما لا ريب فيه أن لكل دراسة هدف منشود تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام أدوات الدراسة للوصول إلى الإجابة عن تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التيقن من مدى صحة الفروض المصاغة حيث كان الهدف الأسمى لهذه الدراسة هو معرفة علاقة الضغط النفسي بفعالية الذات لدى المعاقين بصريا .

وقد لخصنا من خلال المناقشة العامة للنتائج الدراسة أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها من خلال الدراسة ،وهذا ما يمددنا بالدافع لاستخلاص وتكوين فكرة حول الضغوط النفسية ونتائجها التي تؤثر على فعالية الذات لدى المعاق بصريا .

وأسفرت نتائج الدراسة الحالية إلى ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المكفوفين.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المكفوفين (الذكور).
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المكفوفين (إناث).
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المكفوفين (ذوي إعاقة ولادية).
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المكفوفين (ذوي إعاقة المكتسبة).

خاتمة :

في ختام هذه الدراسة نقر بأن الضغط النفسي مجال واسع للدراسة ويتميز بالتعقيد وذلك من خلال كيفية استجابة الأفراد له والتي قد تؤدي بهم إلى الإصابة بأمراض نفسية وجسدية لكون الضغوط النفسية اضطراب العصر الذي يؤثر في كافة مجالات الحياة، وهذا نتيجة جهل البعض في كيفية مواجهته وتعامل معه للتحقيق التكيف مع البيئة المحيطة.

ومن هنا نشير إلى أن الضغوط النفسية التى يواجهها المعاق بصريا تلعب دور في تدني مستوى فعالية ذاته وهذا يؤدي إلى إدراكه بأن لديه القدرة على إصدار سلوكات في مواقف معينة لإحداث نتيجة مرغوبة ويمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سواء كانت سيئة أم حسنة فالفرد يبني تصورات داخلية تجاه نفسه وتجاه الوسط الذي يعيش فيه وهذه التصورات هي عبارة عن تناقضات بين ما يقوله وبين ما يعتقده وهذا ما تطرق إليه باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي في تعريفه للفعالية الذات.

وفي العصر الحالي تفاقمت الأمراض النفسية في جميع المجتمعات على حد سواء وخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة مما تترتب عنها وجود الإعاقة إضافة إلى الحالة النفسية ولهذا انصبت الدراسات النفسية حول تفسير السلوك من الناحية السيكولوجية والسيسولوجية والكشف عن مصادر الألم ومحاولة إيجاد علاجه بطرق عدة ولقد توجت بنتائج جيدة وخاصة بالسبة لذوي الإعاقة البصرية الذين يحتاجون إلى استراتيجات وطرق خاصة حتى لا يحسون بأي إحراج أو إحباط ومنه أتت هذه الدراسة لكشف عن علاقة الضغط النفسي بفعالية الذات لدى المعاقين بصريا.

حيث تمت دراسة الموضوع بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي ،وذلك بإستخدام مقياس فعالية الذات، ومقياس الضغط النفسي ،والذي تم توزيعه في البداية على عينة استطلاعية يبلغ عددهم 39 فردا ،اختيروا بطريقة عرضية (صدفية)،بالإعتماد على النتائج التي حصلوا عليها تم حساب الخصائص السيكومترية للأداة ،تبين أنه ثابت وصادق،وبالتالي فهو صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية .

ثم تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية التي اختيرت بطريقة قصدية قوامها 30 معاقا بصريا، قسموا على حسب الجنس(ذكور،إناث)، ونوع الإعاقة (ولادية،مكتسبة)

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المكفوفين.
- – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المكفوفين (الذكور).
- – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المكفوفين (إناث).
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المكفوفين (ذوي إعاقة ولادية).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المكفوفين (ذوي إعاقة المكتسبة).

وفي الأخير ننهي هذه الدراسة بإعطاء بعض المقترحات:

- إعداد جلسات تحسين يؤطرها الباحثون لفائدة المعاقين بصريا لتوعيتهم وتوجيههم على طرق التعامل مع الضغط النفسي وكيفية التخلص منه.
- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد فعالية الذات وعلاقتها بمتغيرات أخرى لدى المعاقين بصريا .
- العمل على تمتين جسور التواصل بين الجامعة وقطاع التربية والمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة لتسهيل قبول الباحثين الجامعيين في هذه القطاعات للقيام بدراستهم.

المراجع :

1. ابراهيم عبد الله ، الإعاقة البصرية المفاهيم الأساسية والاعتبارات التربوية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن،ط1، 2006
2. أبو حويج، مروان وإبراهيم وسمير أبو مغلي، الخطيب (2002):القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط1. دار العلمية الدولية ودار الثقافة. عمان. الأردن.
3. أحمد نايل الغرير،وأحمد عبد اللطيف أبو السعد (2009): التعامل مع الضغوط النفسية ،دار الشروق ،عمان- الاردن ،ط1.
4. أسماء محمد (2012):الاغترابالنفسيوعلاقتهبدافعيةالانجازلدىالمعاقينبصريا،رسالة ماجستير،قسم علم النفس،كلية التربية،الجامعة الإسلامية بغزة.
5. إيمان (2013):علاقة الضغط النفسي بالاغتراب النفسي لدى خريجي الجامعة العاملين بعقود ما قبل التشغيل.
6. ،لياس(2006):استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين"وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا ،رسالة ماجستير،جامعة فرحات عباس،سطيف.
7. البادي عائشة بنت سعيد(2014):بعض سمات الشخصية وعلاقتها بفعالية الذات لدى الأخصائيين الاجتماعيين في المدارس سلطنة عمان ،رسالة ماجستير ،جامعة نزوى
8. بن سليمان ،عبد الرحمان .(د.س)،الضغط النفسي،ط1.
9. هداية(2015): الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس،مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية،(11)،86-97.
10. ايمان(2018):علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الدراسي لدى المعوقين بصريا ،رسالة ماستر غير منشورة،جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي،الجزائر.
11. تيسير مفلح ، عمر فواز ، مقدمة في التربية الخاصة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن،ط1 ، 2004
12. صباح (2012):الضغوط النفسيةوإستراتجية مواجهتها لدى أمهات الأطفال متلازمة داون،رسالة ماجستير،جامعة فرحات عباس،سطيف.
13. عبد الحفيظ (2014): إستراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ،رسالة ماجستير،جامعة فرحات عباس،سطيف.
14. جليلة (2002):مدخل إلى علم النفس المعاصر،دار المطبوعات الجامعية،ط2.
15. حسين وأخرون(2006):الدافعية والذكاء العاطفي،دار الفكر ناشرون وموزعون،عمان،الأردن،ط1.
16. حسين عبد الحميد ، الإعاقة والمعاقين، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر،ط 1، 2009
17. سميرة ونورة (2013): الضغط النفسي وإستراتجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي،رسالة ماستر،جامعة أكلي محند أولحاج،بويرة.
18. رامي محمود (2013): المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل-السعودية في ضوء عدد من المتغيرات :مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية،مجلد الحادي والعشرون ،العدد الأول.
19. منى العزة، المدخل الى التربيه للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، الدار العالميه الدوليه للنشر والتوزيع، عمان، الأردن،ط1، 2002
20. سليمان ،ويوسف (2017):فاعلية الذات والتفكير الإيجابي وعلاقتهما بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الاعاقة الحركية في محافظات غزة،رسالة ماجستير،الجامعة الاسلامية بغزة،كلية التربية.
21. شيلي ت (2008):علم النفس الصحي (وسام درويش بريك،وفوزي شاكر،مترجم)،دار حامد لنشر والتوزيع،عمان ،ط1.
22. عبد الله(2010):أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنيةوعلاقتها ببعض المتغيرات،مجلة جامعة دمشق،26(4).671-715.
23. طارق كمال، الاعاقة الحسية المشكلة والتحدي، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر،ط 1، 2008
24. الطبيب، أحمد محمد (د ت): التقويم والقياس النفس والتربوي. المكتب الجامعي الحديث. مصر.
25. عبد الرحمن ، سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر،ط1 ،1999
26. عبد الستار (1998):الضغوط النفسية نافذة نفسية على الصحة والمرض ،منشورات جامعة الملك فيصل.
27. عبد المعطي،حسن (2006):ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها،مكتبة زهراء الشرق،مصر.
28. ماجدة بهاء الدين السيد(2008):الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية،دار الصفاء،الأردن.
29. عثمان فاروق (2001):القلق وإدارة الضغوط النفسية،دار الفكر العربي.
30. صالح بن حمد(1995): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية،مكتبةالعبيكان،السعودية،ط2.

المراجع

31. العتيبي بن محمد حسن الزيادي (2008): إتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف،مطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس،تخصص توجيه تربوي ومهني،جامعة أم القرى،المكلة العربية السعودية.
32. أحمد فلاح (2009): علم النفس التربوي تطويرالمتعلمين،دار الحامد للنشر والتوزيع،الأردن.
33. حمدي علي وعبد الله (2009):الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة،دار صفاء للنشر والتوزيع،عمان،ط1.
34. أحمد الظاهر، مدخل الى التربية الخاصة، دار وائل للنشر، عمان، الأردن،ط2، 2008
35. يوسف، نافية(2005):إدارة الصفوف الأسس السيكولوجية،دار الفكر،الأردن،ط2.
36. ماجده السيد، المبصرون بآذانهم،" الإعاقة البصرية"، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، القاهرة،ط1 2000،
37. محمد جاجان وحبيب،ليث (2010):مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات تربية الخاصة ،مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية.
38. محمد حمدي (1998): علم النفس المرضي ،دار النهضة العربية،بيروت،ط1.
39. محمد عبد الخالق (2015):علم النفس الشخصية ،مكتبة الأنجلو المصرية، كلية الأداب ،جامعة الاسكندرية،ط2.
40. محمود صالح،وشيماء (2011):مفهوم الذات ،مكتبة المجتمع العربي للنشروالتوزيع،جامعة المستنصرية،ط1.
41. أبو النصر، الاعاقة الحسية المفهوم والأنواع وبرامج الرعاية، مجموعه النيل العربية، مدينة نصر، القاهرة،ط1، 2005
42. سامي عبد السلام (2015):الفاعلية الذاتيةلدى ذوي الاعاقة السمعية،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع،عمان،ط1.
43. عبد الفتاح رجب(2005):الضغوط النفسية وعلاقتها بفعالية الذات العامة والنوعية لدى المعلم والمعلمات التربية الخاصة،رسالة ماجستيرغير منشورة،جامعة الأزهر،مصر.
44. بشير (2007): القياس النفسي وتصميم أدواته. ط 2. منشورات الجزائر.
45. سامي محمد (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط1. دار المسيرة. عمان.
46. منى صبحي ، مقدمة في الإعاقة البصرية، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية،ط3، 2009
47. القيسي(2006):المعجم التربوي وعلم النفس،دار أسامة والمشرق الثقافي،عمان ،الأردن،ط1.
48. فاطمة عبد الرحيم (2013): الضغوط والأزمات النفسيةوأساليب المساندة ،دار المنهج،عمان..
49. وليد احمد خليفه ومراد علي عيسى ، كيف يتعلم المخ ذو الإعاقة البصرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر،ط 1، 2008.
50. وليد خليفة ومراد علي عيسى(2008):الضغوط النفسيةوالتخلف العقلي في ضوء علم النفس،دار الوفاء،ط1.
51. يونس محمد (2009): مبادئ علم النفس. ط1. دار الشروق. عمان.

الملاحق:

I. نتائج الفرضية الجزئية أولى

II. نتائج الفرضية الجزئية الثانية

III. نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

IV. نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

V. نتائج الفرضية العامة

VI. مقياس ليفانستاين لضغط النفسي

VII. مقياس فعالية الذات "بشير معمرية"

I. نتائج الفرضية الجزئية أولى:

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الضغط.النفسي.الذكور	72.7778	11.45401	9
فاعلية.الذات.الذكور	60.6667	24.19711	9

Correlations

		الضغط.النفسي.الذكور	فاعلية.الذات.الذكور
الضغط.النفسي.الذكور (ذ)	Pearson Correlation	1	-.745-*
	Sig. (2-tailed)		.021
	N	9	9
فاعلية.الذات.الذكور	Pearson Correlation	-.745-*	1
	Sig. (2-tailed)	.021	
	N	9	9

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

II. نتائج الفرضية الجزئية الثانية

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الضغط.النفسي.الاناث	70.9524	7.83885	21
فاعلية.الذات.الاناث	69.8095	12.25814	21

Correlations

		الضغط.النفسي.الاناث	فاعلية.الذات.الاناث
الضغط.النفسي.الاناث	Pearson Correlation	1	-.766-**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	21	21
فاعلية.الذات.الاناث	Pearson Correlation	-.766-**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	21	21

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

III. نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الضغط.النفسي.ولادي	71.8333	9.87958	12
فاعلية.الذات.ولادي	65.5833	13.37201	12

Correlations

		الضغط.النفسي.ولادي	فاعلية.الذات.ولادي
الضغط.النفسي.ولادي	Pearson Correlation	1	-.754-**
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	12	12
فاعلية.الذات.ولادي	Pearson Correlation	-.754-**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	12	12

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

IV. نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الضغط.النفسي.مكتسب	71.2778	8.48393	18
فاعلية.الذات.مكتسب	68.0556	19.10489	18

Correlations

		الضغط.النفسي.مكتسب	فاعلية.الذات.مكتسب
الضغط.النفسي.مكتسب	Pearson Correlation	1	-.771-**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	18	18
فاعلية.الذات.مكتسب	Pearson Correlation	-.771-**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	18	18

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

V. نتائج الفرضية العامة

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الضغط.النفسي.الكلي	71.5000	8.90467	30
فاعلية.الذات.كلي	67.0667	16.83169	30

Correlations

		الضغط.النفسي.الكلي	فاعلية.الذات.كلي
الضغط.النفسي.الكلي	Pearson Correlation	1	-.860-**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
فاعلية.الذات.كلي	Pearson Correlation	-.860-**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق رقم(06)مقياس ليفانستاين لضغط النفسي

البيانات الشخصية

العمر:.....

السن:.....

نوع الإعاقة: .....

التعليمة :

لكل عبارة من العبارات ضع علامة (X)في الخانة المناسبة التي تصف ما ينطبق عليك عموما ،وذلك من خلال السنة أوالسنتين الماضيتين ،أجب بسرعة ودون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة .

البنود	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
تشعر راحة				
تشعر بوجود متطلبات لديك				
أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
تشعر بالوحدة				
تجد نفسك في مواقف صراعية				
تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
تشعر بالتعب				
تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ هدفك				
تشعر بالهدوء				
لديك عدة قرارات لاتخاذها				
تشعر بالاحباط				
أنت مليء بالحيوية				
تشعر بالتوتر				
تبدو مشاكلك ستتراكم				
تشعر وكأنك في عجلة من أمرك				
تشعر بالأمن والصحة				
لديك عدة مخاوف				
أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الاخرين				

تشعر بفقدان العزيمة				
أنت خائف من المستقبل				
تشعر كأنك قمت بأشياء ملزم بها				
تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم				
أنت شخص خالي من الهموم				
تشعر بالإنهاك و التعب فكري				
لديك صعوبات الاسترخاء				
تشعر بعبء المسؤولية				
لديك الوقت الكافي نفسك				
تشعر بأنك تحت ضغط مميت				

ملحق رقم (07) مقياس فعالية الذات

البيانات الشخصية:

العمر:.....

الجنس:.....

نوع الإعاقة :.....

التعليمة :

فيمايلي مجموعة من العبارات تتعلق بأفكارك ومشاعرك واتجاهاتك نحو نفسك وإنجازاتك في الحياة .اقرأها جيدا،ثم أجب عنها بوضع علامة (X) تحت كلمة "لا" أو "قليلا" أو"كثيرا" أو "متوسطا" وذلك حسب انطباق العبارة عليك. أجب عن كل العبارات.

العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
انا شخص حازم وصارم جدا				
أحب إنجاز المهام الصعبة				
مما يسعدني أني أشعر بالأمن والطمأنينة				
إذا فكرت في إنجاز شيء ما لا أحد يستطيع أن يمنعني من ذلك				
أشعر بقدر كبير من الثقة بالنفس				
أحب انجاز الأعمال التي تتحداني ؟				
أشعر بالخجل عندما أتوقف عن عمل كنت قد بدأته				
لدي مستوى عالي من العزيمة وقوة الإرادة				
عندما ابدأ إنجاز عمل ما أبذل فيه جهدا كبيرا لأتقنه				
أعمل فوق الأشياء التي أجيدها				
أكون شجاعا أمام الصعوبات				
أحب أن أكون مغامرا ومجازفا				
عندما تعترضني مشكلة أواصل العمل حتى أتغلب عليها وأحلها				
أستطيع تحقيق النجاح في معظم الأعمال التي أقوم بها				
من الأفكار التي أؤمن بها أن أعتمد على نفسي في تحقيق أهدافي				
باستطاعتي التغلب على المشكلات إذا تفرغت لها				
عندما أجد نفسي في موقف صعب استعمل قدراتي للتغلب عليه				
لدي ثقة كبيرة في نفسي في أن أحقق أهدفي				
أؤمن بأنه إذا فشلت في عمل ما فسوف أنجح فيه في المرة القادمة				
أعتقد بأن بذل جهد هو أساس النجاح في كل شيء				
يمكن لي أن أتفوق على كثير من الناس				
إذا بدأت عملا لا أتوقف حتى أنهيه عن آخره				
لدي إرادة أكثر من معظم الناس				
عندما أقوم بإنجاز عمل ما استعمل كل قدراتي وأفكاري حتى أتقنه				
أتحمل الصعوبات الكبيرة في سبيل إتمام عملي على أحسن وجه				

أنا شخص فعال أكثر من معظم الناس				
أشعر بالخجل والعار إذا ظهرت عاجزا				
أستطيع النجاح في المهام التي فشل غيري				
أجد في نفسي القدرة على تحقيق أهدافي				
أستطيع التغلب على المشكلات بمفردي				