الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المراهقين مكفوفي البصر والحاجات الإرشادية لرعايتهم *

إعداد

أ.د. فؤاد حامد الموافي
أستاذ الصحة النفسية
قسم الصحة النفسية كلية التربية بالمنصورة

أ.د. إسعاد عبد العظيم البنا
أستاذ الصحة النفسية
قسم الصحة النفسية كلية التربية بالمنصورة

أ/ كريم منصور محمد عسران
المعيد بقسم الصحة النفسية
كلية التربية بالمنصورة

مجلة بحوث التربية النوعية ـ جامعة المنصورة
عدد (٣٣) ـ يناير ٢٠١٤

* بحث مستل من رسالة ماجستير

الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المراهقين مكفوفي البصر والحاجات الإرشادية لرعايتهم

إعداد

أ.د. فؤاد حامد الموافي* أ.د. إسعاد عبد العظيم البنا ** أ/كريم منصور محمد ***

الملخص :

تعتبر الضغوط جزءاً من الوجود الإنساني لا تنفصل عنه؛ وتتعدد أنواع الضغوط النفسية لدى المراهقين مكفوفي البصر سواء كانت ضغوط ترتبط بإعاقتهم، أو بمشكلات وعقبات يواجهونها مع أسرهم، أو بضغوط أسرية، أو بتحديات قد يواجهونها في مستقبلهم المهني والاجتماعي. وبطبيعة الحال عندما يشعر الفرد بضغط ما أو يواجه حدث مؤلم يسلك سلوكاً ما للتخفيف من حدة الضغط، وتزداد الآثار السلبية للضغوط عندما مواجهتها بأساليب إحجامية والعكس صحيح فمع مواجهة الفرد لضغوطه بأساليب إقدامية تقل الآثار السلبية لها، وهذا هو هدف الصحة النفسية الذي لا يتوقف فقط عند رصد مصدر الضغط والتحقق من مظاهره بقدر ما يهتم أيضاً بكيفية مواجهة الضغوط.

ومن خلال الأطر النظرية التي أطلع عليها الباحث في مجال كف البصر والدراسة التي أجراها الباحث على عينة تكونت من (٥٠) طالب وطالبة بمدرسة النور للمكفوفين بمدينة المنصورة التابعة لمحافظة الدقهلية (٢٧ ذكر و٢٣ أنثى)، تراوح أعمارهم ما بين (١٢- ١٨) سنة؛ بواقع (٢٥) طالب وطالبة بالمرحلة الإعدادية، (٢٥) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية، بمتوسط زمني (١٤,٩٦) وانحراف معياري (٢,٣٧٣). وبتطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين مكفوفي البصر من إعداد الباحث على عينة الدراسة، وباستخدام اختبار مان ويتني توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

١- تأتي الضغوط المستقبلية في المرتبة الأولى، تليها الضغوط المدرسية، ثم الضغوط الأسرية، وفي المرتبة الأخيرة ضغوط الإعاقة البصرية.

٢- يأتي أسلوب طلب المساندة الاجتماعية الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة يليه أسلوب التنفيس الانفعالي ثم التركيز على المشكلة ثم اللجوء إلى الدعم الروحي ثم الالتفات إلى أنشطة أخرى ثم التقبل والاستسلام ثم الإنكار، وأخيراً أسلوب تفكير التمني.

* أستاذ الصحة النفسية قسم الصحة النفسية كلية التربية بالمنصورة

** أستاذ الصحة النفسية قسم الصحة النفسية كلية التربية بالمنصورة

*** المعيد بقسم الصحة النفسية كلية التربية بالمنصورة

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الذكور والإناث المراهقين مكفوفي البصر على مقياس الضغوط النفسية (أبعاد- درجة كلية).

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين ولادياً والمراهقين المراهقين المكفوفين غير ولادياً على مقياس الضغوط النفسية (أبعاد- درجة كلية).

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الذكور والإناث من المراهقين مكفوفي البصر على مقياس أساليب مواجهة الضغوط (أساليب- درجة كلية للأساليب الإقدامية- درجة كلية للأساليب الإحجامية).

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين ولادياً والمراهقين المكفوفين غير ولادياً على مقياس أساليب مواجهة الضغوط (أساليب- درجة كلية للأساليب الإقدامية- درجة كلية للأساليب الإحجامية).

وانتهت الدراسة بالتوصل إلى وضع تصور مقترح بناءاً على نتائج الدراسة للحاجات الإرشادية اللازمة لتقليل الضغوط النفسية لدى المراهقين مكفوفي البصر، ومساعدتهم على اللجوء إلى أساليب إقدامية (إيجابية) في مواجهة ضغوطاتهم النفسية.

المقدمة:

تعتبر الضغوط جزءاً من الوجود الإنساني لا تنفصل عنه، فهي ملازمة له ولا تنتهي إلا بانتهائه؛ قال تعالى: [لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ] {البلد:٤}. وينشأ الضغط النفسي نتيجة شعور الفرد بوجود أحداث تشكل خطراً، وتعيق إشباع حاجاته؛ مما تُشعره بحالة من عدم الارتياح من العبء الذي يقع على كاهله، ومع تزايد الضغوط يزداد شعور الفرد بالمعاناة والإجهاد، ويزداد الأمر صعوبة لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة. (رياض المنشاوي ومجدي عبد الكريم، ١٩٩٥: ٥٥)

ونظراً لما تفرضه الإعاقة البصرية من فقدان وحرمان الكفيف من العديد من الخبرات التي يتمتع بها قرينه المبصر فوجب دراسة الضغوط النفسية التي يعاني منها المراهقون مكوفي البصر والتعرف على أكثرها شيوعاً، كذلك دراسة التعرف على أكثر أساليب المواجهة شيوعاً لديهم.

مشكلة الدراسة:

تشير الأدبيات والدراسات السابقة إلى معاناة الكفيف من العديد من الضغوط النفسية التي يمكن أن تتمثل مصادرها في ضغوط الإعاقة، الضغوط الأسرية، الضغوط المدرسية والضغوط المستقبلية، فلا يستطيع الكفيف أن يتحرك بنفس المهارة والسهولة التي يتحرك بها المبصر، لذا تتسم حركته بالكثير من الحذر واليقظة، ومن أثار هذا النوع من الضغوط معاناة الكفيف من الصراع الدائم بين الدافع إلى الاستقلالية والدافع إلى التبعية، مما يفقده الثقة بالنفس. ويعاني المراهق الكفيف من الضغوط الأسرية، فقد تقوم الأسرة بحرمانه من الخبرات اللازمة للتفاعل مع المحيطين به؛ مما يكون أقل قدرة على التكيف مع البيئة؛ وبالتالي يميل إلى العزلة الاجتماعية، وقد يتعرض الكفيف لتناقض بين المعاملة التي يلقاها في البيت والتي يجدها مع زملائه المبصرين، ونتيجة لذلك

يعيش الكفيف في انسحاب أو ينمي لديه مشاعر العدوان. (عبد الرحمن سليمان، ٢٠٠٣: ٤١)؛(خوله يحيي وملك الشحروري، ١٩٩٦: ٨٣)

ويعاني الكفيف من ضغوط تتمثل في المدرسة كزيادة الواجبات المدرسية؛ مما يجد نفسه عاجزاً عن الانتهاء من مهامه الدراسية؛ بالإضافة إلى طبيعة المقررات الدراسية القائمة على الحفظ والتلقين، ودراسة نفس المناهج الدراسية التي يتعلمها أقرانه العاديون مما يجد صعوبة في التحصيل، وضعف الإمكانيات المدرسية. ويشكل مستقبل المراهق الكفيف المهني والاجتماعي ضغطاً عليه، فنجده يعاني من محدودية الاختيار الدراسي مستقبلاً، قلة فرص العمل المتاحة، ومشكلات تكوين أسرة والاستقرار الأسري، لذا نجده أكثر عرضة للقلق من أقرانه المبصرين.

وبطبيعة الحال عندما يشعر الفرد بضغط ما يسبب له الشعور بالقلق والتوتر يسلك سلوكاً ما للتخفيف من حدة الضغط، وتزداد الآثار السلبية للضغوط عندما يواجهها الفرد بأساليب إحجامية، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة في التعرف على أساليب المواجهة الأكثر شيوعاً لدى فئة مكفوفي البصر من المراهقين؛ بالإضافة إلى ما سبق ذكره من التحقق من نوعية الضغوط لدى هذه الفئة. ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١. ما هي أكثر الضغوط النفسية شيوعاً على المراهقين مكفوفي البصر؟
٢. ما هي أكثر الأساليب شيوعاً والتي يتبعها المراهقون مكفوفي البصر في مواجهة الضغوط النفسية لديهم؟
٣. هل تتباين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين على مقياس الضغوط النفسية باختلاف النوع؟
٤. هل تتباين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين على مقياس الضغوط النفسية باختلاف توقيت الإعاقة؟
٥. هل تتباين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باختلاف النوع؟
٦. هل تتباين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باختلاف توقيت الإعاقة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. الكشف عن ما يعانيه المراهقون مكفوفي البصر من ضغوط والتعرف على أكثرها شيوعاً بينهم.
٢. التعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى المراهقين مكفوفي البصر في مواجهة ضغوطهم النفسية في ضوء اختلاف النوع وكذلك اختلاف وقت حدوث الإعاقة (ولادي – غير ولادي).

٣. وضع تصور مقترح للحاجات الإرشادية للمراهقين مكفوفي البصر في ضوء نتائج الدراسة الحالية للتخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يعانون منها وكذلك مساعدتهم على اللجوء إلى أساليب إقدامية في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها.

أهمية الدراسة:

- **الأهمية النظرية:**

تكمن الأهمية النظرية للدراسة الحالية في عدة نقاط:

١. أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها عينة الدراسة الحالية وهي مرحلة المراهقة والتي تمثل فترة حرجة في دورة نمو الفرد العادي بصفة عامة ولدى الكفيف بصفة خاصة.
٢. مع تزايد أعداد المكفوفين وتفاقم مشكلاتهم تتولد ضرورة توفير الحاجات الإرشادية لهم وللأسرة وللمدرسة وللمجتمع للتقليل من الضغوط التي يتعرضون لها.
٣. ندرة الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة في حدود علم الباحث وخاصة تلك التي تتعلق بمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى المراهقين مكفوفي البصر.

- **الأهمية التطبيقية:**

في ضوء نتائج الدراسة الحالية تتمثل الأهمية التطبيقية فيما يلي:

١. تقديم بعض الإرشادات للحد من الضغوط النفسية لدى المراهق الكفيف المرتبطة بإعاقة كف البصر والتحديات المستقبلية، والتخفيف من شدة الضغوط الأسرية والضغوط المدرسية التي يعاني منها في الوضع الراهن.
٢. اقتراح بعض الحاجات الإرشادية لمساعدة المراهقين مكفوفي البصر على اللجوء إلى أساليب إقدامية أكثر إيجابية لمواجهة ضغوطهم النفسية التي يعانون منها.
٣. إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية لدى المكفوفين وتبصيرهم بالطرق والأساليب الايجابية للتغلب عليها.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

١ـ الضغوط النفسية:

هي ردود الأفعال الداخلية السلبية كالغضب، القلق، التوتر، التهديد، الإحباط التي يعاني منها المكفوفون نتيجة لأحداث تهدر طاقاتهم ومطالب تفوق قدراتهم وأعباء زائدة تثقل كاهلهم.

٢ – أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

هي الاستجابات التي يتخذها المراهق الكفيف لمواجهة ما يحيطه من أحداث حياتية ضاغطة ومواقف مؤلمة؛ تدفع به إلى أن يكون إقدامياً إيجابياً كالتركيز على حل المشكلة أو إعادة تغيير الموقف أو اللجوء إلى الدعم الروحي أو طلب المساندة الاجتماعية أو أن يكون إحجامياً سلبياً كالإنكار، الالتفات إلى أنشطة أخرى، الإنكار، الاستسلام، والتنفيس الانفعالي.

٣ـ المراهقون مكفوفي البصر:

هم هؤلاء الأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٢- ١٨) سنة، والذين تتوافر فيهم الشروط التالية: فقد البصر التام، عدم القدرة على ممارسة عمل ما أو نشاط معين وعدم القدرة على متابعة البرامج التعليمية العادية المقدمة لمن هم في مثل مرحلتهم العمرية في مدارس المبصرين ما لم تقدم لهم مطبوعة بطريقة برايل.

٤- الحاجات الإرشادية لرعاية المراهقين مكفوفي البصر:

هي تلك المساعدات المقدمة للمراهقين مكفوفي البصر للتقليل من حدة الضغوط التي يعانون منها والتي تثقل كاهلهم كضغوط الإعاقة، المشكلات الأسرية، الأعباء المدرسية، التحديات المستقبلية، وكذلك المساعدات اللازمة للمراهق الكفيف لتمكنه من استخدام أساليب إقدامية أكثر إيجابية في مواجهة ضغوطه كالتركيز على المشكلة، وإعادة تغيير الموقف، واللجوء إلى الدعم الروحي وطلب المساندة الاجتماعية بدلاً من الأساليب الإحجامية كالتقبل، والإنكار، والتنفيس الانفعالي وتفكير التمني.

وقد تعددت الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية التي يعاني منها مكفوفو البصر، ومنها:

دراسة جاكون وروبرت (Jackon & Robert, 1990) بهدف بحث العلاقة بين البيئة الأسرية والضغوط النفسية لدى المعوقين بصرياً. بلغت عينة الدراسة (٧٦) من ذوي الإعاقة البصرية، وبتطبيق مقياس مصادر الضغوط النفسية؛ أشارت النتائج إلى أن سمات البيئة الأسرية يؤثر بقوة على التوافق مع فقدان البصر لدى عينة المعاقين بصرياً، ارتفاع مستوى التعبير عن العدوانية بصورة مقنعة والأدوار الأسرية القاسية ترتبط بارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى المعاقين بصرياً، وتعكس قلة التوافق مع فقدان البصر زيادة الضغوط.

وجاءت دراسة بيسمر (Bessmer, J. L, 1997) لتهدف إلى التعرف على العلاقة التفاعلية بين الوالدين والمراهق الكفيف. اشتملت عينة الدراسة على (٦٠) مراهقا من المكفوفين، وتم تطبيق قائمة إبيرج لسلوك الطفل وكذلك قائمة الضغوط الأسرية. أوضحت النتائج أن للضغوط الأسرية التي يعانيها الأبناء أثرها السلبي على تفاعل العلاقة بين الأبناء والآباء.

وسعت دراسة دهب عبد الرسول (٢٠٠٣) إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين درجة الضغوط التي يتعرض لها المكفوفون ومستوى أدائهم لبعض أدوارهم الاجتماعية. تكونت عينة الدراسة من (٩٠) طفلاً تتراوح أعمارهم بين (٩- ١٢) سنة، واستخدمت الباحثة استبيان الضغوط واستبيان قائمة أدوار الطفل الكفيف. توصلت النتائج إلى أن قدرة الطفل الكفيف على أداء أدواره تقل بزيادة الضغوط التي يتعرض لها، وأن الإناث أكثر تحملاً للضغوط من الذكور المكفوفين.

وقاما جونسون وماك كاتشون (Johnson & McCutcheon, 2009) بدراسة بحثت مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين المكفوفين؛ مستخدمة اختبارات نفسية ومقابلات شخصية عقب التعرض للأحداث الضاغطة. أن معظم المراهقين يعانون من سوء التكيف المدرسي

وضعف تقدير الذات بعد تعرضهم لمواقف وأحداث ضاغطة منها: طلاق الوالدين، العدوان من الآباء، موت الآباء. وقد كان لهذه الضغوط أثاراً نفسية وبدنية واجتماعية.

ومن الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المراهقين العاديين ومكفوفي البصر:

دراسة نيفين زكريا (٢٠٠٤) والتي هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاقتهم بنوعية الطموح لدى فاقدات البصر والمبصرات من المرهقات، وذلك على عينة مكونة من (٣١) فتاة من فاقدات البصر، و(٣١) فتاة من المبصرات، وذلك باستخدام مقياس الضغوط النفسية واختبار مستوى ونوعية الطموح ومقياس عمليات تحمل الضغوط. توصلت الدراسة إلى عدة نتائج هامة، منها: وجود فروق دالة إحصائياً بين فاقدات البصر والمبصرات في الضغوط المدرسية لصالح المبصرات، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين فاقدات البصر والمبصرات على متغير مستوى ونوعية الطموح لصالح المبصرات، بالإضافة إلى فروق دالة إحصائياً بين فاقدات البصر والمبصرات على متغير أساليب مواجهة الضغوط لصالح المبصرات.

أما دراسة أندا وآخرين (Anda, et al., 2008) فهدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المتوسطة، وتم اختيار عينة مكونة من (٥٤) من المراهقين بإحدى المدارس المتوسطة في لوس انجلوس، ومن خلال فحص المواقف الضاغطة المدرسية وأساليب مواجهتها؛ توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الضغط وأساليب المواجهة لصالح الذكور، كما كانت المواقف الدراسية الضاغطة هي المواقف الأكثر تكراراً تلاها المواقف الضاغطة من الوالدين والأقارب.

فروض الدراسة:

١. تختلف متوسطي رتب المراهقين مكفوفي البصر على مقياس الضغوط النفسية.
٢. تختلف متوسطي رتب المراهقين مكفوفي البصر على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الجنسين (ذكور وإناث) من المراهقين المكفوفين على مقياس الضغوط النفسية.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المكفوفين ولادياً ومتوسطي رتب المكفوفين غير ولادياً على مقياس الضغوط النفسية.
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الجنسين (ذكور وإناث) من المراهقين المكفوفين على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المكفوفين ولادياً ومتوسطي رتب المكفوفين غير ولادياً على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

إجراءات الدراسة:

أولاً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٥٠) طالب وطالبة بمدرسة النور للمكفوفين بمدينة المنصورة التابعة لمحافظة الدقهلية؛ بواقع (٢٧) من الذكور و(٢٣) من الإناث، منهم (٢٥) طالب وطالبة بالصفوف الثلاثة بالمرحلة الإعدادية، و(٢٥) طالب وطالبة بالصفوف الثلاثة بالمرحلة الثانوية، وذلك في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١١. وتراوحت أعمار العينة بين (١٢- ١٨) سنة، وبلغ متوسط العمر الزمني (١٤,٩٦) وبانحراف معياري (٢,٣٧٣).

جدول (١): توزيع عينة الدراسة وفقاً للصفوف الدراسية والنوع.

الصف الأول الإعدادي		الصف الثاني الإعدادي		الصف الثالث الإعدادي		المجموع (٢٥)		الصف الأول الثانوي		الصف الثاني الثانوي		الصف الثالث الثانوي		المجموع (٢٥)	
ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث
٨	٦	٢	٢	٥	٢	١٥	١٠	٦	٤	٢	٤	٣	٦	١١	١٤

جدول (٢): توزيع عينة الدراسة وفقاً للصفوف الدراسية ونوع الإعاقة

الصف الأول الإعدادي		الصف الثاني الإعدادي		الصف الثالث الإعدادي		المجموع (٢٨)		الصف الأول الثانوي		الصف الثاني الثانوي		الصف الثالث الثانوي		المجموع (٢٢)	
ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي
٥	٤	٧	٥	٤	٣	١٦	١٢	٤	٢	٥	٤	٣	٤	١٠	١٢

ثانياً: أدوات الدراسة:

١- مقياس الضغوط النفسية للمراهقين مكفوفي البصر: (إعداد الباحث)

الإجراءات السيكومترية للمقياس:

اختار الباحث عينة التقنين والتي تكونت من (٤٨) طالب وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية المترددين على المؤسسات والجمعيات الخاصة بالمكفوفين كجمعية النور للمكفوفين وجمعية رسالة ومؤسسة الأمل للمكفوفين بمدينة المنصورة، تراوحت أعمار أفراد عينة التقنين ما بين (١٢- ٢٢) سنة بمتوسط عمري (١٥,٣٧) سنة وانحراف معياري (٢,٤٢)، ويوضح جدول (٣) وجدول (٤) توزيع عينة التقنين وفقاً للصفوف الدراسية والجنس ونوع الإعاقة.

جدول (٣): توزيع عينة التقنين وفقاً للصفوف الدراسية والجنس.

الصف الأول الإعدادي		الصف الثاني الإعدادي		الصف الثالث الإعدادي		المجموع (٢٦)		الصف الأول الثانوي		الصف الثاني الثانوي		الصف الثالث الثانوي		المجموع (٢٢)	
ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث
٧	٥	٣	٤	٥	٢	١٥	١١	٥	٦	٢	٣	٣	٣	١٠	١٢

جدول (٤): توزيع عينة الدراسة وفقاً للصفوف الدراسية ونوع الإعاقة

الصف الأول الإعدادي		الصف الثاني الإعدادي		الصف الثالث الإعدادي		المجموع (٢٧)		الصف الأول الثانوي		الصف الثاني الثانوي		الصف الثالث الثانوي		المجموع (٢١)	
ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي	ولادي	غير ولادي
٦	٥	٤	٤	٥	٣	١٥	١٢	٥	٣	٣	٥	٣	٢	١١	١٠

أ- صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس قام الباحث بالاعتماد على بعض الطرق الإحصائية، وهي:

الصدق الظاهري:

اعتمد الباحث على رأي مجموعة من المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية والتربية الخاصة بكليتي التربية بجامعة المنصورة وجامعة الزقازيق، وتم حساب معامل الاتفاق على عبارات المقياس من خلال المعادلة التالية:

$$\text{معامل الاتفاق} = \frac{\text{عدد حالات الاتفاق}}{\text{عدد حالات الاتفاق + عدد حالات الاختلاف}}$$

(صلاح أحمد مراد، ٢٠٠٠: ٥٩)

وتراوحت نسبة الاتفاق على عبارات المقياس ما بين (٨٥٪) إلى (١٠٠٪).

الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥): معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة ودرجة البعد

بعد ضغوط الإعاقة		بعد الضغوط الأسرية		بعد الضغوط المدرسية		بعد الضغوط المستقبلية	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠.٦٩١	٢	**٠.٦٥٦	٣	**٠.٦٢٤	٤	**٠.٤٧٩
٥	** ٠.٤٢	٦	**٠.٦٢٦	٧	**٠.٦٦١	٨	**٠.٥٧٩
٩	**٠.٧١٤	١٠	**٠.٦٦٤	١١	**٠.٥٦٧	١٢	**٠.٦٢٨
١٣	**٠.٦٠٢	١٤	**٠.٦٧٦	١٥	**٠.٦٨٢	١٦	** ٠.٧٦
١٧	**٠.٥٧٨	١٨	*٠.٢٩٢	١٩	**٠.٤٤٣	٢٠	**٠.٤١٢
٢١	**٠.٣٨٩	٢٢	**٠.٥٠١	٢٣	**٠.٤٩٢	٢٤	**٠.٤٢٨
٢٥	**٠.٧٠٢	٢٦	**٠.٥٤٩	٢٧	**٠.٤٥٥	٢٨	**٠.٣٩٩
٢٩	**٠.٦٥٦	٣٠	**٠.٥٩٥	٣١	**٠.٥٦٧	٣٢	**٠.٧٠٣
٣٣	**٠.٥٠٩	٣٤	**٠.٥٥١	٣٥	** ٠.٥٣	٣٦	**٠.٥٢٧
٣٧	**٠.٦١٥	٣٨	**٠.٣٥٣	٣٩	**٠.٥٢١	٤٠	*٠.٢٨٥

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥). ** عند مستوى دلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية لبعد ضغوط الإعاقة، وبعد الضغوط الأسرية، وبعد الضغوط المدرسية وبعد الضغوط المستقبلية دالة عند مستوى (٠,٠١) عدا العبارة (١٨)، (٤٠) فهما دالتين عند مستوى(٠,٠٥).

كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)؛ كما هو موضح في جدول (٧).

جدول (٦): معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
ضغوط الإعاقة البصرية	٠,٧٤٨	٠,٠١
الضغوط الأسرية	٠,٨٣٨	٠,٠١
الضغوط المدرسية	٠,٨٥٠	٠,٠١
الضغوط المستقبلية	٠,٧٧٠	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط بيرسون تراوحت بين (٠,٧٤٨) و(٠,٨٥٠).

ب- ثبات المقياس:

إعادة تطبيق المقياس:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات مقياس الضغوط النفسية في التطبيقين (الأول والثاني) في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٧): قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس الضغوط النفسية للمراهقين مكفوفي البصر

الأبعاد	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
ضغوط الإعاقة البصرية	٠,٨٢٦	٠,٠١
الضغوط الأسرية	٠,٧٧٧	٠,٠١
الضغوط المدرسية	٠,٧٦٧	٠,٠١
الضغوط المستقبلية	٠,٨٨٦	٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٨٨٣	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين (٠,٧٦٧) و(٠,٨٨٦).

طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ لإيجاد معامل ثبات المقياس.

جدول (٨): قيم معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس الضغوط النفسية للمراهقين مكفوفي البصر

البعد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
ضغوط الإعاقة البصرية	١٠	٠,٧٨٥
الضغوط الأسرية	١٠	٠,٧١١
الضغوط المدرسية	١٠	٠,٦٩١
الضغوط المستقبلية	١٠	٠,٧٠٦
الدرجة الكلية للمقياس	٤٠	٠,٨٨٧

يتضح من الجدول السابق تراوح معاملات ألفا كرونباخ ما بين (٠,٦٩١) و(٠,٨٨٧)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

المقياس في صورته النهائية:

تكون المقياس في صورته النهائية من أربعة أبعاد؛ لكل بعد (١٠) عبارات ليكون عدد عبارات المقياس الكلي(٤٠) عبارة، وتم ترجمة المقياس إلى طريقة برايل. يتراوح درجة البعد الواحد من (١٠-٣٠)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٤٠- ١٢٠) من ثلاثة بدائل(غالباً- أحياناً- نادراً)، وتم توزيع عبارات كل بعد على النحو التالي:

جدول (٩): توزيع عبارات أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى المراهقين مكفوفي البصر

البعد	عباراته
ضغوط الإعاقة البصرية	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣ و٣٧.
الضغوط الأسرية	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤ و٣٨.
الضغوط المدرسية	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥ و٣٩.
الضغوط المستقبلية	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦ و٤٠.

٢ـ مقياس أساليب مواجهة الضغوط للمراهقين مكفوفي البصر: (إعداد الباحث)

الإجراءات السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس:

الصدق الظاهري:

تم حساب معامل الاتفاق على مواقف المقياس وبدائله، وتراوحت نسبة الاتفاق على مواقف المقياس من (٨٤,٦٪) إلى (١٠٠٪)، وتراوحت نسبة معامل الاتفاق على بدائل المقياس من (٨٠٪) إلى (١٠٠٪).

واعتمد الباحث أيضاً على أسلوب إحصائي أخر للتحقق من مدى اتفاق السادة المحكمين على مواقف المقياس؛ ألا وهو معامل الاتفاق لكندل W (Concordance). (Coodlican,H., 1991:38)

ويتضح معامل اتفاق كندل لمواقف المقياس من خلال الجدول التالي:

جدول (١٠): معامل اتفاق كندل لمواقف مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

البعد	الموقف	قيمة (W)	البعد	الموقف	قيمة (W)
ضغوط الإعاقة البصرية	١	٠,٨٠٨	الضغوط الأسرية	٢	٠,٧٥٢
	٥	٠,٥٢٠		٦	٠,٥٢٠
	٩	٠,٧١٢		١٠	٠,٦٦٤
	١٣	٠,٥٥٢		١٤	٠,٥
الضغوط المستقبلية	٤	٠,٨٧٢		١٧	٠,٨٤٠
	٨	٠,٨٤٠		٢٠	٠,٨٠٨
	١٢	٠,٩٣٦	الضغوط المدرسية	٣	٠,٨٠٨
	١٦	٠,٨٧٢		٧	٠,٥١٠
	١٩	٠,٦٨٠		١١	٠,٨٤٠
	٢٢	٠,٧١٢		١٥	٠,٨٠٨
	٢٣	٠,٨٧٢		١٨	٠,٧١٢
	٢٤	٠,٥٥٢		٢١	٠,٧٢٨

يتضح من الجدول السابق تراوح معامل اتفاق كندل على مواقف المقياس بين (٠,٥) و(٠,٩٣٦)، أي أن نسبة الاتفاق على مواقف المقياس عالية.

الاتساق الداخلي:

قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة البديل ودرجة البعد، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١١): معامل ارتباط بيرسون بين درجة البديل ودرجة الأسلوب

الأسلوب	البديل	معامل الارتباط	الأسلوب	البديل	معامل الارتباط	الأسلوب	البديل	معامل الارتباط	الأسلوب	البديل	معامل الارتباط
التركيز على المشكلة	١	٠.٥٥٤**	التنفيس الانفعالي	١٣	٠.٦٨٢**	طلب المساندة الاجتماعية	٢٥	٠.٤٨٠**	اللجوء إلى الدعم الروحي	٣٧	٠.٥٣٠**
	٢	٠.٤٨٠**		١٤	٠.٧٤٨**		٢٦	٠.٤٠٣**		٣٨	٠.٤٦٢**
	٣	٠.٣٧٧**		١٥	٠.٧٠٥**		٢٧	٠.٥٦٣**		٣٩	٠.٦١٦**
	٤	٠.٥٢٤**		١٦	٠.٤٨٣**		٢٨	٠.٧٤٢**		٤٠	٠.٥٠٨**
	٥	٠.٤٧٨**		١٧	٠.٥٨٠**		٢٩	٠.٢٨٨*		٤١	٠.٧٢٤**
	٦	٠.٤٨٦**		١٨	٠.٤٠٩**		٣٠	٠.٥٤٧**		٤٢	٠.٥٧٨**
	٧	٠.٥٨٩**		١٩	٠.٦٢٥**		٣١	٠.٥٧٥**		٤٣	٠.٣٩٩**
	٨	٠.٦٣٧**		٢٠	٠.٧٣٧**		٣٢	٠.٦٠٩**		٤٤	٠.٣٣٥*
	٩	٠.٢٩٥*		٢١	٠.٣٢٠*		٣٣	٠.٣٦٨*		٤٥	٠.٣٩٣**
	١٠	٠.٤٧٩**		٢٢	٠.٥٨٠**		٣٤	٠.٥٧٩**		٤٦	٠.٦٥٦**
	١١	٠.٣٥٠*		٢٣	٠.٦٣٥**		٣٥	٠.٣٦٦*		٤٧	٠.٥٥٠**
	١٢	٠.٤٠٣**		٢٤	٠.٥٧٦**		٣٦	٠.٣٧٧**		٤٨	٠.٦١٤**
الإنكار	٤٩	٠.٥٦٦**	التقبل والاستسلام	٦١	٠.٤٢٠**	تفكير التمني	٧٣	٠.٤٥٢**	الالتفات إلى أنشطة أخرى	٨٥	٠.٣٥٩*
	٥٠	٠.٥٥٧**		٦٢	٠.٣٤٢*		٧٤	٠.٤٩٩**		٨٦	٠.٦٥٥**
	٥١	٠.٤٣٣**		٦٣	٠.٥٣٤**		٧٥	٠.٥٥٠**		٨٧	٠.٣٥٣**
	٥٢	٠.٤٤٤**		٦٤	٠.٥٤٩**		٧٦	٠.٤٢٥**		٨٨	٠.٨١١**
	٥٣	٠.٥١٨**		٦٥	٠.٥٨٢**		٧٧	٠.٥٧٢**		٨٩	٠.٦٥٦**
	٥٤	٠.٤٩٣**		٦٦	٠.٥٤٢**		٧٨	٠.٥٢٢**		٩٠	٠.٥٨٥**
	٥٥	٠.٧٣٠**		٦٧	٠.٥٧٧**		٧٩	٠.٤٢٤**		٩١	٠.٦٥٨**
	٥٦	٠.٦١٧**		٦٨	٠.٣٢٧*		٨٠	٠.٤٢٨**		٩٢	٠.٦٦٠**
	٥٧	٠.٥٧٢**		٦٩	٠.٦٢٣**		٨١	٠.٣٨٠**		٩٣	٠.٣٣٤*
	٥٨	٠.٦١٦**		٧٠	٠.٥٢٥**		٨٢	٠.٣٣٢*		٩٤	٠.٣٨٢**
	٥٩	٠.٥٠٦**		٧١	٠.٤١٢**		٨٣	٠.٥٠٥**		٩٥	٠.٦٢٠**
	٦٠	٠.٦١١**		٧٢	٠.٣٣٥*		٨٤	٠.٣٩٧**		٩٦	٠.٥٥٢**

يتضح من الجدول السابق: أن معامل ارتباط بيرسون لجميع بدائل أساليب مواجهة الضغوط النفسية دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، عدا البدائل (٩)، (١١)، (٢١)، (٢٩)، (٣٣)، (٣٥)، (٤٤)، (٦٢)، (٦٨)، (٧٢)، (٨٢)، (٨٥) و(٩٣) دالة عند مستوى (٠,٠٥).

ويوضح الجدول التالي معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد (الأسلوب) والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٢): معامل الارتباط بين درجة الأسلوب والدرجة الكلية للمقياس

م	الأسلوب	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
١	التركيز على المشكلة	٠,٢١٥	٠,٠٥
٢	التنفيس الانفعالي	٠,٤٠٨	٠,٠١
٣	طلب المساندة الاجتماعية	٠,٢٨٦	٠,٠٥
٤	اللجوء إلى الدعم الروحي	٠,٤٧٣	٠,٠١
٥	الإنكار	٠,٥٥١	٠,٠١
٦	التقبل والاستسلام	٠,٤٧٩	٠,٠١
٧	تفكير التمني	٠,٢٩٤	٠,٠٥
٨	الالتفات إلى أنشطة أخرى	٠,٣٢٠	٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بيرسون بين كل من أساليب: التنفيس الانفعالي، اللجوء إلى الدعم الروحي، الإنكار، والتقبل والاستسلام والدرجة الكلية دالة عند مستوى (٠,٠١)، بينما بين كل من أساليب: التركيز على المشكلة، طلب المساندة الاجتماعية، تفكير التمني، والالتفات إلى أنشطة أخرى والدرجة الكلية دالة عند مستوى (٠,٠٥).

٢- ثبات المقياس:

إعادة تطبيق المقياس:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في التطبيقين (الأول والثاني) في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (١٣): قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين مكفوفي البصر

الأبعاد	قيمة معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
التركيز على المشكلة	١٢	٠,٦٨٠
التنفيس الانفعالي	٠,٧٩٣	٠,٠١
طلب المساندة الاجتماعية	٠,٨٥١	٠,٠١
اللجوء إلى الدعم الروحي	٠,٥٤٢	٠,٠١
الإنكار	٠,٥٦٤	٠,٠١
التقبل والاستسلام	٠,٧١٠	٠,٠١
تفكير التمني	٠,٣٤٢	٠,٠٥
الالتفات إلى أنشطة أخرى	٠,٨٢٦	٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٥٨٨	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق تراوح قيم معاملات ارتباط بيرسون بين (٠,٥٨٨) و(٠,٨٧١) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، عدا أسلوب تفكير التمني فمعامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

طريقة ألفا كرونباخ:

قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ لبدائل المقياس وكذلك الدرجة الكلية.

جدول (١٤): قيم معامل ألفا كرونباخ لأساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين مكفوفي البصر

البعد	عدد البدائل	معامل ألفا كرونباخ
التركيز على المشكلة	١٢	٠,٦٨٠
التنفيس الانفعالي	١٢	٠,٨٣٤
طلب المساندة الاجتماعية	١٢	٠,٦٢٢
اللجوء إلى الدعم الروحي	١٢	٠,٧٧٧
الإنكار	١٢	٠,٧٨٥
التقبل والاستسلام	١٢	٠,٦٩٣
تفكير التمني	١٢	٠,٥٦٩
الالتفات إلى أنشطة أخرى	١٢	٠,٧٨١
الدرجة الكلية	٩٦	٠,٦٨١

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

المقياس في صورته النهائية:

تكون المقياس من (٢٤) موقف؛ يندرج تحت كل موقف (٤) بدائل؛ بحيث يمثل كل بديل أسلوب من أساليب المواجهة، ويتكرر الأسلوب الواحد (١٢) مرة على صعيد المقياس كله، ويطلب من المفحوص قراءة المواقف ووضع علامة (√) أمام البديل المناسب له من وجهة نظره في ورقة منفصلة.

نتائج الدراسة وتفسيرها

الفرض الأول:

"تختلف ترتيب الضغوط النفسية من حيث شيوعها لدى المراهقين مكفوفي البصر".

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي للدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على أبعاد مقياس الضغوط النفسية للمراهقين مكفوفي البصر، وجاء ترتيب الضغوط النفسية علي النحو التالي:

جدول (١٥): ترتيب الضغوط النفسية طبقاً لدرجة الشيوع لدى المراهقين مكفوفي البصر (ن=٥٠)

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
ضغوط الإعاقة البصرية	١٨,٢٠	٤,٢٣٣	الرابع
الضغوط الأسرية	١٨,٤٤	٤,٩٥٣	الثالث
الضغوط المدرسية	١٩,٤٨	٣,٧٩٢	الثاني
الضغوط المستقبلية	٢٠,١٠	٣,٨٦١	الأول

يتضح من الجدول السابق معاناة عينة الدراسة من الضغوط المستقبلية، ثم الضغوط المدرسية في المرتبة الثانية، ثم الضغوط الأسرية، وتأتي ضغوط الإعاقة في المرتبة الأخيرة.

تفسير نتائج الفرض الأول:

تأتي الضغوط المستقبلية في مقدمة الضغوط الأكثر شيوعاً على المراهق الكفيف، خاصة أن المكفوفين أكثر من أقرانهم المبصرين عرضه للقلق، بالإضافة إلى عدم وضوح مستقبلهم المهني والاجتماعي وما يواجهون من صعوبات في تحقيق درجة عالية من الاستقلالية والتي يسعى لها جميع المراهقون في العادة، وتأتي الضغوط المدرسية في المرتبة الثانية؛ فالكفيف لديه مفهوم سلبي عن مدرسته ودراسته، وعلى الرغم من تفوق العديد من الطلاب المكفوفين في التحصيل الدراسي إلا معظم المكفوفين يرون أن الواجبات المدرسية ومتطلبات الدراسة تشكل عبء عليهم، والسؤال الذي قد يتبادر إلى أذهانهم: ماذا بعد الانتهاء من الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي؟.

وتأتي الضغوط الأسرية في المرتبة الثالثة، نظراً لما يعانيه المراهق الكفيف من اتجاهات متناقضة من قبل الوالدين في سن مبكرة، وقد يترتب على فقد حاسة الإبصار ظهور سمات شخصية غير سوية في البيئة النفسية لديه كالانطواء والعزلة والميول الانسحابية. وتأتي في المرتبة الأخيرة ضغوط الإعاقة البصرية على المراهق الكفيف نظراً إلى تكيف الكفيف مع إعاقته إلى حد كبير، حيث يستطيع التكيف والتأقلم مع إعاقته، فأصبحت إعاقته أسلوب حياة بالنسبة له.

الفرض الثاني:

"تختلف أساليب المواجهة التي يتبعها المراهقون مكفوفي البصر في مواجهة الضغوط التي يعانون منها".

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي للدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين مكفوفي البصر، وجاء ترتيب الأساليب علي النحو التالي:

جدول (١٦): ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين مكفوفي البصر وفقاً للمتوسطات الحسابية (ن=٥٠)

الأسلوب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
التركيز على المشكلة	٢٤,٨٨	٥,٢٠١	الثالث
التنفيس الانفعالي	٢٦,١٤	٤,٧٥٥	الثاني
طلب المساندة الاجتماعية	٢٦,٩٢	٣,٥٩٠	الأول
اللجوء إلى الدعم الروحي	٢٠,٣١	٣,٢١٩	الرابع
الإنكار	١٨,٥٢	٣,٢٥٩	السابع
التقبل والاستسلام	١٩,٥٢	٣,٢٧٨	السادس
تفكير التمني	١٤,٨٢	٢,٠٢٧	الثامن
الالتفات إلى أنشطة أخرى	٢٠,٥٤	٢,١٧٨	الخامس

يتضح من الجدول السابق ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين مكفوفي البصر على النحو التالي: أسلوب طلب المساندة الاجتماعية، يليه أسلوب التنفيس الانفعالي ثم التركيز على المشكلة ثم أسلوب اللجوء إلى الدعم الروحي ثم أسلوب الالتفات إلى أنشطة أخرى ثم أسلوب التقبل والاستسلام ثم أسلوب الإنكار، وأخيراً أسلوب تفكير التمني.

تفسير نتائج الفرض الثاني:

يرجع لجوء المراهقون مكفوفي البصر إلى أسلوب طلب المساندة الاجتماعية إلى طبيعة المشكلات التي يواجهونها والتي تحتاج إلى أراء واستشارات من المقربين إليهم؛ خاصة الضغوط التي تتمثل مصدرها في الأسرة والمدرسة والتفكير في المستقبل. ويأتي أسلوب التنفيس الانفعالي بعد ذلك نظراً لطبيعة إعاقة كف البصر التي تفرض ظلالها النفسية السلبية على المكفوفين من الشعور بالنقص والدونية وعدم القدرة على مواصلة الحياة والتعايش بصورة طبيعية مثل العاديين.

ويأتي أسلوب التركيز على المشكلة في المرتبة الثالثة نظراً لقدرة المراهق الكفيف على اتخاذ خطوات أكثر إيجابية في مواجهة ضغوطه وحل مشكلاته. ويميل الكفيف أيضاً إلى التقرب من الله بالدعاء وكثرة الصلاة في مواجهة ضغوطه، فإذا كان هذا حال الفرد العادي فقد يكون الكفيف أكثر تقرباً إلى الله، ويأتي أسلوب الالتفات إلى أنشطة أخرى في المرتبة الخامسة؛ حيث يميل المكفوفون إلى بث روح الفكاهة والدعابة كوسيلة يلجأون إليها للتخفيف من ضغوطهم.

ويأتي أسلوب التقبل والاستسلام في المرتبة السادسة كأسلوب لمواجهة الضغوط النفسية، فعندما لا يستطيع الكفيف مواجهة ضغوطه بشكل أمثل فلا يمكنه القيام بشيء سوى تقبل الأمر والاستسلام له، ويلجأ الكفيف أيضاً إلى أسلوب الإنكار، وقد تختلف مرتبة هذا الأسلوب مع الواقع الحالي للمكفوفين، فمن خصائصهم النفسية المميزة الأسلوب الإنكاري للعاهة. ويأتي أسلوب تفكير التمني في المرتبة الأخيرة نظراً لتأقلم الكفيف مع ظروف إعاقته والتكيف معها.

الفرض الثالث:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المراهقين مكفوفي البصر من الجنسين (ذكور/ إناث) على مقياس الضغوط النفسية".

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب اختبار مان ويتني، وتتضح قيمه من خلال الجدول التالي:

جدول (١٧): نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب الذكور والإناث المراهقين مكفوفي البصر على مقياس الضغوط النفسية.

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
ضغوط الإعاقة البصرية	ذكور	٢٦	٢٦,١٠	٦٧٨,٥	٢٩٦,٥	٠,٣٠٢-	غير دال
	إناث	٢٤	٢٤,٨٥	٥٩٦,٥			
الضغوط الأسرية	ذكور	٢٦	١٣,٥٦	٣٥٢,٥	١,٥٠٠	٦,٠٤٨-	٠,٠١
	إناث	٢٤	٣٨,٤٤	٩٢٢,٥			
الضغوط المدرسية	ذكور	٢٦	١٣,٥	٣٥١	٠,٠٠٠	٦,٠٨١-	٠,٠١
	إناث	٢٤	٣٨,٥	٩٢٤			
الضغوط المستقبلية	ذكور	٢٦	٣٦,٦٥	٩٥٣	٢٢,٠٠	٥,٦٥٢-	٠,٠١
	إناث	٢٤	١٣,٤٢	٣٢٢			
الدرجة الكلية	ذكور	٢٦	١٦	٤١٦	٦٥,٠٠	٤,٨٠٤-	٠,٠١
	إناث	٢٤	٣٥,٧٩	٨٥٩			

يتضح من الجدول التالي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الذكور والإناث من المراهقين مكفوفي البصر على بعد الضغوط الأسرية، بعد الضغوط المدرسية، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح الإناث، وعلى بعد الضغوط المستقبلية لصالح الذكور.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الذكور والإناث من المراهقين مكفوفي البصر على بعد ضغوط الإعاقة البصرية.

تفسير نتائج الفرض الثالث:

يتضح من النتائج عدم وجود فروق بين متوسطي رتب الذكور والإناث في بعد ضغوط الإعاقة البصرية؛ وهذا يدل على تكيف المكفوفين من الذكور والإناث مع إعاقتهم، كما اتضح وجود فروق دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح الإناث على بعد الضغوط الأسرية ، وتتمشى هذه النتيجة مع وضع الإناث في أسرهن، حيث يواجه الإناث العديد من المشكلات الأسرية؛ والتي ترجع إلى عوامل عدة منها: قضاء معظم أوقاتهن مع أسرهن، تعرضهن لتناقضات في المعاملة الوالدية، خشيتهن من تكوين

صداقات، على عكس الذكور الذين لا تمنعهم إعاقتهم في أوقات كثيرة من الحركة والخروج مع الأصدقاء وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

ويرجع وجود فروق دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح الإناث على بعد الضغوط المدرسية إلى ضعف قدرة الإناث على التواصل مع الآخرين، وضعف علاقاتهن بمدرسيهن، ونقص الأنشطة اللا صفية التي تسهم في تنمية جوانب النمو المختلفة، على عكس المراهقين المكفوفين الذين تسمح ظروفهم الجسمية وإمكاناتهم الفسيولوجية من تحمل أعباء اليوم الدراسي.

ويرجع وجود فروق دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح الذكور على بعد الضغوط المستقبلية نتيجة أن الذكور أكثر قلقاً على مستقبلهم من الإناث بسبب صعوبة قدرة الكفيف على رسم ملامح لمستقبله سواء مهنياً أو اجتماعياً، فالأمر لديه شاق للغاية في ظل صعوبة الحصول على عمل مناسب، نقص الخبرة والكفاءة المهنية لديه، انخفاض الدخل وعدم القدرة على مجاراة مطالب واحتياجات الأسرة مستقبلاً.

الفرض الرابع:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين ولادياً و متوسطي رتب المراهقين المكفوفين غير ولادياً على مقياس الضغوط النفسية".

للتحقق هذا الفرض قام الباحث بحساب اختبار مان ويتني، وتتضح قيمه من خلال الجدول التالي:

جدول (١٨): نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين ولادياً وغير ولادياً على مقياس الضغوط النفسية.

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
ضغوط الإعاقة البصرية	ولادي	٢٨	١٤,٥٢	٤٠٦,٥	٠,٥٠	٦,٠٣١-	٠,٠١
	غير ولادي	٢٢	٣٩,٤٨	٨٦٨,٥			
الضغوط الأسرية	ولادي	٢٨	١٤,٥٥	٤٠٧,٥	١,٥٠٠	٦,٠١١-	٠,٠١
	غير ولادي	٢٢	٣٩,٤٣	٨٦٧,٥			
الضغوط المدرسية	ولادي	٢٨	٣٥,٧٥	١٠٠١	٢١,٠	٥,٦٤٥-	٠,٠١
	غير ولادي	٢٢	١٢,٤٥	٢٧٤			
الضغوط المستقبلية	ولادي	٢٨	٣٦,٤٦	١٠٢١	١,٠٠	٦,٠٣٢-	٠,٠١
	غير ولادي	٢٢	١١,٥٥	٢٥٤,٠			
الدرجة الكلية	ولادي	٢٨	٥٦٢,٠	٢٠,٠٧	١٥٦,٠	٢,٩٨١-	٠,٠١
	غير ولادي	٢٢	٧١٣	٣٢,٤١			

يتضح من الجدول السابق؛ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين ولادياً والمراهقين المكفوفين غير ولادياً على بعد ضغوط الإعاقة البصرية، بعد الضغوط

الأسرية، الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المراهقين المكفوفين غير ولادياً، ولصالح المراهقين المكفوفين ولادياً على بعد الضغوط المدرسية و بعد الضغوط المستقبلية.

تفسير نتائج الفرض الرابع:

يتضح وجود فروق دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح المراهقين المكفوفين غير ولادياً على بعد ضغوط الإعاقة البصرية. فإذا كان الكفيف المصاب بكف البصر منذ ولادته أو ما قبل سن الخامسة من عمره استطاع التأقلم مع إعاقته والتكيف مع ظروفه الجسمية، فالكفيف غير الولادي لا يستطيع ذلك، خاصة أنه فقد حاسة الإبصار بعد أن كان يعتمد عليها في اكتساب معلوماته.

ويفسر وجود فروق دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح المراهقين المكفوفين غير ولادياً على بعد الضغوط الأسرية بقدرة الكفيف غير الولادي بالتوجه والتنقل بشكل طبيعي قبل إصابته، إلا أن بعد كف البصر تتكون لديه مشاعر متناقضة داخل أسرته، وقد يجد أسرته أكثر عصبية وقلقاً وخوفاً عليه بعد أن كانت تتيح له حرية أكبر في الحركة والخروج مع الأصدقاء.

ويتضح أيضاً وجود فروق دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح المراهقين المكفوفين ولادياً على بعد الضغوط المدرسية. فالكفيف الولادي يعاني من قصور في العمليات العقلية العليا كالتصور والتخيل، القدرة على إدراك خصائص الأشكال والحجم والموضع المكاني واللون والمسافة. وتوجد فروق دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح المراهقين المكفوفين ولادياً على بعد الضغوط المستقبلية. فالكفيف الولادي بالطبع أكثر عرضة للقلق والخوف على مستقبله؛ نظراً لعالمه المحدود.

الفرض الخامس:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المراهقين مكفوفي البصر من الجنسين (ذكور/ إناث) على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وللتحقق من نتائج هذا الفرض، قام الباحث بحساب اختبار مان ويتني، وتتضح قيمه من خلال الجدول التالي:

جدول (١٩): نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب الذكور والإناث المراهقين مكفوفي البصر على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

	الأسلوب	الجنس	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأساليب الإقدامية	التركيز على المشكلة	ذكر	٢٦	٣٥,٥٢	٩٢٣,٥	٥١,٥	-٥,٠٧٢	٠,٠١
		أنثى	٢٤	١٤,٦٥	٣٥١,٥			
	طلب المساندة الاجتماعية	ذكر	٢٦	٢٤,٨١	٦٣٠,٠	٢٩٤,٠	-٠,٣٥١	غير دال
		أنثى	٢٤	٢٦,٢٥	٦٤٥,٠			
	اللجوء إلى الدعم الروحي	ذكر	٢٦	٣٧,٠٠	٩٦٢,٠	١٣,٠٠	-٥,٨٤٠	٠,٠١
		أنثى	٢٤	١٣,٠٤	٣١٣,٠			
	الدرجة الكلية	ذكر	٢٦	٣٦,٧١	٩٥٤,٥	٢٠,٥	- ٥,٦٦٩	٠,٠١
		أنثى	٢٤	١٣,٣٥	٣٢٠,٥			
الأساليب الإحجامية	التنفيس الانفعالي	ذكر	٢٦	١٧,١٥	٤٤٦,٠	٩٥,٠٠	-٤,٢٣١	٠,٠١
		أنثى	٢٤	٣٤,٥٤	٨٢٩,٠			
	الإنكار	ذكر	٢٦	٣٧,١٣	٩٦٥,٥	٩,٥٠	-٥,٩٠٤	٠,٠١
		أنثى	٢٤	١٢,٥٠	٣٠٩,٥			
	التقبل والاستسلام	ذكر	٢٦	١٣,٧٣	٣٥٧,٠	٦,٠٠	-٥,٩٦٩	٠,٠١
		أنثى	٢٤	٣٨,٢٥	٩١٨,٠			
	تفكير التمني	ذكر	٢٦	٢٨,٩٢	٧٥٢,٠	٢٢٣,٠	-١,٧٥١	غير دال
		أنثى	٢٤	٢١,٧٩	٥٢٣,٠			
	الالتفات إلى أنشطة أخرى	ذكر	٢٦	٣٤,٢٧	٨٩١,٠	٨٤,٠٠	-٤,٤٦٧	٠,٠١
		أنثى	٢٤	١٦,٠٠	٣٨٤,٠			
	الدرجة الكلية	ذكر	٢٦	٢٢,٤٨	٥٨٤,٥	٢٣٣,٥	-١,٥٢٨	غير دال
		أنثى	٢٤	٢٨,٧٧	٦٩٠,٥			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الذكور والإناث من المراهقين مكفوفي البصر على أسلوب التركيز على المشكلة، أسلوب اللجوء إلى الدعم الروحي، الإنكار، وأسلوب الالتفات إلى أنشطة أخرى والدرجة الكلية للأساليب الإقدامية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح الذكور.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الذكور والإناث من المراهقين مكفوفي البصر على أسلوبي التنفيس الانفعالي والتقبل والاستسلام مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح الإناث.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الذكور والإناث من المراهقين مكفوفي البصر على أسلوب طلب المساندة الاجتماعية، أسلوب تفكير التمني، والدرجة الكلية للأساليب الإحجامية.

تفسير نتائج الفرض الخامس:

يتضح من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح على أسلوب التركيز على المشكلة عند مستوى دلالة (٠,٠١). ويمكن تفسير ذلك في إطار أن مرحلة المراهقة تشهد طفرة في النمو العقلي، ونضج في القدرات على التعلم والتخيل والتفكير المجرد؛ في حين أن المراهقة تبدو مندفعة في مشاعرها، كما أنها أقل قدرة على معالجة المواقف والمشكلات بمنطقية. وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث على أسلوب التنفيس الانفعالي، وتتسق هذه النتيجة مع النتيجة السابقة.

أوضحت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الذكور والإناث من المراهقين مكفوفي البصر على أسلوب طلب المساندة الاجتماعية، حيث يفضل المكفوفون التحدث مع الآخرين خاصة المقربين إليهم كالأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور على أسلوب اللجوء إلى الدعم الروحي. ويمكن تفسير ذلك في إطار لجوء الكفيف إلى الله والتقرب منه بإكثار الصلاة والدعاء والاستغفار لتقليل المشكلات التي يصعب حلها والتخلص منها.

أوضحت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور على أسلوب الإنكار عند مستوى دلالة (٠,٠١). ويرجع ذلك إلى المراهق الكفيف يعيش في صراع دائم بين أن يعتمد على أهله وأن يستقل بذاته ويسعى دائماً إلى تجريب قيم وأفكار وسلوكيات جديدة حتى يحدد هويته بصورة أكثر من المراهقة، ولصالح الإناث على أسلوب التقبل والاستسلام؛ فالمراهقة الكفيفة تتسم في كثير من الأحيان برغبة شديدة في العزلة والسلبية والاكتئاب، ويرجع ذلك إلى عوامل أسرية؛ منها: عدم تفهم الوالدين لرغباتها وحاجاتها النفسية ومشكلاتها الانفعالية، عدم قدرة الأسرة على إشباع حاجاتها من ملبس ونشاط خارجي.

وأوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الذكور والإناث من المراهقين مكفوفي البصر على بعد تفكير؛ فالمكفوفون كثيراً ما ينغمسون في أحلام اليقظة. وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور على أسلوب الالتفات إلى أنشطة أخرى عند مستوى دلالة (٠,٠١) ؛ فالمراهق كثيراً ما يكون لديه صداقات مع أقرانه، والخروج معهم ومقابلتهم، والاشتراك في مجالات الترفيه والرياضة، وإن كان ظروف إعاقته تمنعه قليلاً من القيام بذلك إلا أنه يمكنه ذلك بشكل أكبر من الإناث.

الفرض السادس:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين ولادياً و متوسطي رتب المراهقين المكفوفين غير ولادياً على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وللتحقق من نتائج هذا الفرض، قام الباحث بحساب اختبار مان ويتني، وتتضح قيمه من خلال الجدول التالي:

جدول (٢٠): نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين ولادياً وغير ولادياً على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

	الأسلوب	نوع الإعاقة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأساليب الإقدامية	التركيز على المشكلة	ولادي	٢٨	٣٥,٩٥	١٠٠٦,٥٠	١٥,٥	٥,٧٥١-	٠,٠١
		غير ولادي	٢٢	١٢,٢٠	٢٦٨,٥			
	طلب المساندة الاجتماعية	ولادي	٢٨	٣٥,٣٩	٩٩١,٠٠	٣١,٠٠	٥,٤٤٦-	٠,٠١
		غير ولادي	٢٢	١٢,٩١	٢٨٤,٠٠			
	اللجوء إلى الدعم الروحي	ولادي	٢٨	٣١,٥٥	٨٨٣,٥	١٣٨,٥	٣,٣٤٧-	٠,٠١
		غير ولادي	٢٢	١٧,٨٠	٣٩١,٥			
	الدرجة الكلية	ولادي	٢٨	٣٦,٣٠	١٠١٦,٥	٥,٥٠٠	٥,٩٢٧-	٠,٠١
		غير ولادي	٢٢	١١,٧٥	٢٥٨,٥			
الأساليب الإحجامية	التنفيس الانفعالي	ولادي	٢٨	١٥,٣٢	٤٢٩,٠٠	٢٣,٠٠	٥,٦٢٤-	٠,٠١
		غير ولادي	٢٢	٣٨,٤٥	٨٤٦,٠٠			
	الإنكار	ولادي	٢٨	١٥,٦٨	٤٣٩,٠٠	٣٣,٠٠	٥,٤١٦-	٠,٠١
		غير ولادي	٢٢	٣٨,٠٠	٨٣٦,٠٠			
	التقبل والاستسلام	ولادي	٢٨	٣٤,٩٨	٩٧٩,٥	٤٢,٥	٥,٢٤٥-	٠,٠١
		غير ولادي	٢٢	١٣,٤٣	٢٩٥,٥			
	تفكير التمني	ولادي	٢٨	١٥,٨٤	٤٤٣,٥	٣٧,٥	٥,٣٤٦-	٠,٠١
		غير ولادي	٢٢	٣٧,٨٠	٨٣١,٥			
	الالتفات إلى أنشطة أخرى	ولادي	٢٨	١٥,٩٦	٤٤٧,٠٠	٤١,٠٠	٥,٢٢٦-	٠,٠١
		غير ولادي	٢٢	٣٧,٦٤	٨٢٨,٠٠			
	الدرجة الكلية	ولادي	٢٨	١٥,٤٨	٤٣٣,٥	٢٧,٥	٥,٤٩٢-	٠,٠١
		غير ولادي	٢٢	٣٨,٢٥	٨٤١,٥			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين ولادياً والمراهقين المكفوفين غير ولادياً على أساليب التركيز على المشكلة، طلب المساندة الاجتماعية، اللجوء إلى الدعم الروحي، التقبل والاستسلام، تفكير التمني، الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المراهقين المكفوفين ولادياً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المراهقين المكفوفين ولادياً والمراهقين المكفوفين غير ولادياً على أساليب: الإنكار، الالتفات إلى أنشطة أخرى، التنفيس الانفعالي،

والدرجة الكلية للأساليب الإحجامية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المراهقين المكفوفين غير ولادياً.

تفسير نتائج الفرض السادس:

يرجع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المراهقين المكفوفين ولادياً على أسلوب التركيز على المشكلة إلى تكيف الكفيف الولادي مع إعاقته بشكل أفضل من الكفيف غير الولادي، فالكفيف المصاب منذ ولادته أو ما قبل سن الخامسة، يمكنه التعامل مع مشكلاته؛ خاصة المتعلقة بالإعاقة. ولصالح المراهقين المكفوفين غير ولادياً على أسلوب التنفيس الانفعالي؛ وتأتي هذه النتيجة متسقة مع النتيجة السابقة.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المراهقين المكفوفين ولادياً على بعد طلب المساندة الاجتماعية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، فالكفيف الولادي عندما يواجه مشكلة يعجز عن حلها أو التخلص منها لا يخشى من الإفصاح عنها ومشاورة الآخرين؛ على عكس الكفيف غير الولادي الذي يعتقد أن إعاقته لا تعوقه. وتوجد فروق دالة لصالح المراهقين المكفوفين ولادياً على أسلوب اللجوء إلى الدعم الروحي نتيجة الارتضاء بقضاء الله وقدره ورضا الكفيف بإعاقته، وهذا لا يعني أن المكفوفين غير ولادياً يحتجون على قضاء الله ولا يرضون به، بل هناك رضا وتقبل لقضاء الله لكن بشكل أقل من المكفوفين ولادياً.

ويرجع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المراهقين المكفوفين غير ولادياً على أسلوب الإنكار عند مستوى دلالة (٠,٠١) إلى عدم التقبل للإعاقة، فالكفيف غير الولادي لا يعترف في كثير من الأوقات بمشكلاته وتحدياته المرتبطة بإعاقته، وتوجد فروق دالة لصالح المراهقين المكفوفين ولادياً على أسلوب التقبل والاستسلام عند مستوى (٠,٠١)، فالكفيف الولادي حُرم من حاسة الإبصار سواء منذ ولادته ولم يستطع تكوين صور ذهنية عما يحيط به، بالإضافة إلى ضعف قدرته على السيطرة على البيئة أو ضعف التوجه والتنقل لديه؛ إلا أنه استطاع اكتساب المهارات الحياتية كالمشي، الحركة، الأكل، الشرب...الخ منذ سن صغيرة.

ويرجع وجود فروق دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح المراهقين المكفوفين ولادياً على أسلوب تفكير التمني، فكثيراً ما يلجأ المكفوفون ولادياً إلى أحلام اليقظة؛ فيحاول الكفيف في أوقات أن يؤكد لنفسه وللجماعة بأن القصور البصري لا وجود له، ولصالح المراهقين المكفوفين غير ولادياً على أسلوب الالتفات إلى أنشطة أخرى؛ وتتمشى هذه النتيجة مع واقع المكفوفين غير ولادياً وأساليبهم في مواجهة المشكلات والضغوطات، فنجدهم يلجأون إلى مثل هذه الأساليب بسبب عدم تقبلهم للإعاقة في أحيان كثيرة؛ وبالتالي يصبح السلوك الإنكاري للعاهة سمة يتصفون بها.

تصور مقترح حول الحاجات الإرشادية اللازمة للمراهقين مكفوفي البصر

في ظل أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية؛ استطاع الباحث وضع تصور للحاجات الإرشادية اللازمة للمراهقين مكفوفين البصر في محورين أساسين، وهما:

أولاً: الحاجات الإرشادية اللازمة لتقليل الضغوط النفسية لدى المراهقين مكفوفي البصر:

١- الحاجات الإرشادية لتقليل الضغوط المستقبلية لدى المراهق الكفيف:

يضع الباحث مجموعة من الحاجات الإرشادية التي يجب توفيرها للمراهق الكفيف والتي يمكن أن تسهم بدورها في تقليل الضغوط المستقبلية لديه، ومنها:

- مساعدة المراهق الكفيف على رسم ملامح لمستقبله المهني والاجتماعي.
- مساعدة المراهق الكفيف وتدريبه على تحقيق درجة عالية من الاستقلالية.
- توفير العمل المناسب للمراهق الكفيف، فالعمل المناسب أفضل علاج له لتكيفه مع نفسه ومع مجتمعه، حيث يكسب حياة الكفيف معنى وقيمة وشعوراً بالرضا والطمأنينة.
- تهيئة علاقات اجتماعية سليمة داخل العمل يسودها التعاون والتفاهم والتخاطب المستمر.
- إتاحة فرص التعليم المهني للمراهق الكفيف والاستفادة من حواسه الأخرى في تدريبه حسب قدراته وإمكانياته الجسمية والنفسية والحركية، حتى يستطيع بعد
- مساعدة الكفيف على اختيار شريكة حياته، والتي يجب أن تتوافر فيها الصفات الحميدة كالتدين والمودة والرحمة.
- مساعدة الكفيف على عدم الخوف من تأثير عامل الوراثة وانتقال الإعاقة للأبناء.
- العمل على زيادة دخل الكفيف ومساعدته على تحمل أعباء الزواج.

٢- الحاجات الإرشادية لتقليل الضغوط المدرسية لدى المراهق الكفيف:

يمكن وضع تصور للإرشادات التي يمكن أن تقوم بها المؤسسات التعليمية والمدرسة لتخفيف حدة الضغوط المدرسية لديه، ومنها:

- توافر مدارس لتعليم المكفوفين في المجتمعات الصغيرة أو المجتمعات النائية.
- توافر المدرسين الذين يمكنهم التعامل مع المكفوفين في المدارس العامة.
- تقديم الخدمات التربوية والنفسية للطالب الكفيف، وتوفير الطرق التربوية والإمكانيات الخاصة اللازمة له.
- مساعدة أسرة الكفيف وتوجيهها نحو المشكلات التي تعاني منها؛ خاصة إن لم تكن على دراية كافية من الوعي بتربية وتوجيه ابنها الكفيف.
- إتاحة الفرصة للطالب الكفيف للاجتماع مع رفاقه ليحرره من ضغط الشعور بالانقياد الذي يشعر به مع أسرته.
- أن تمنح المدرسة الطالب الكفيف فرصة التمتع بالاندماج في الحياة العامة مع العاديين واستمرار العلاقات الاجتماعية وممارستها في المنزل والمجتمع.
- أن تكسب المدرسة الطالب الكفيف الثقة بالنفس في تحصيله للخبرات والإسهام في مجالات النشاط المدرسي مع زملائه.

٣- الحاجات الإرشادية لتقليل الضغوط الأسرية لدى المراهق الكفيف:

ويمكن تقليل الضغوط الأسرية التي يعاني منها المراهق الكفيف من خلال مجموعة من الإرشادات التي يضعها الباحث من وجهة نظره، والتي يمكن أن تقتدي بها أسرة الكفيف، ومنها:

- أن يتحلى الوالدان بقوة الإيمان والرضا بحكمة الله، فالإيمان بقدر الله يساعد الأسرة على النجاح في التعامل مع ابنها الكفيف.
- ألا تتسم اتجاهات الوالدين بالنبذ والرفض وعدم القبول؛ فتنمو في شخصية الكفيف بذور الاضطراب وسوء التوافق، أو العطف المبالغ فيه والشفقة؛ والتي قد تدفعه إلى العدوانية
- ألا يظهر الوالدان الاتجاه السالب نحو طفلهما الكفيف، سواء بطريقة مستترة من خلال شفقتهما الزائدة، أو الرفض الصريح فقد لا ترغب الأم في رعايته أو حتى رؤيته.
- ألا تخجل الأسرة من إظهار ابنها الكفيف للمجتمع الخارجي خوفاً من أن يصدر عنه تصرف يعرضه للحرج.
- أن تقوم الأسرة بدور فعال في تكوين شخصية سوية لدى ابنها الكفيف، خاصة أن فقد حاسة الإبصار يترتب عليها ظهور سمات شخصية غير سوية في البيئة النفسية لديه كالانطواء والعزلة والميول الانسحابية.

٤- الحاجات الإرشادية لتقليل ضغوط الإعاقة البصرية لدى المراهق الكفيف

لتقليل المشكلات والضغوط التي يعاني منها الكفيف بسبب إعاقته؛ يضع الباحث مجموعة من التوصيات والإرشادات للأفراد المحيطين بالكفيف، والتي يمكن أن تسهم بدورها في تقليل الضغوط المرتبطة بإعاقة الكفيف لديه، ومنها:

- تقبل الكفيف لظروف إعاقته، فكثيراً منا يرفضه بسبب عجزه.
- عدم الاستهجان من سلوكياته أو الاستنكار من أفعاله، خاصة أنه في خشية دائمة من أن يفقد حب الأشخاص المحيطين به.
- مساعدة الكفيف على التخلص من قلقه الذي يبدو واضحاً لديه من طفولته، نظراً لما تفرضه عليه الإعاقة وما يشعر به من عجز في المواقف التي تتطلب المساعدة.
- تدريب الطفل الكفيف على مهارة التوجه والتنقل بيسر، نظراً لما توفره هذه المهارة من الاستقلال والحرية والثقة بالنفس.

ثانياً: الحاجات الإرشادية اللازمة لإكساب المراهقين مكفوفي البصر أساليب إقدامية (إيجابية) في مواجهة ضغوطاتهم النفسية:

- احتفظ دائماً بيقظتك الذهنية والجسدية.
- درب نفسك على تحمل المسئوليات.
- تحلى بقوة التحمل ومكارم الأخلاق في التعامل مع الآخرين.

- فكر دائماً في الأساليب الجديدة لحل مشكلاتك بعيداً عن أفكارك التقليدية التي يمكن أن تصبح غير فعالة في حل المشاكل.

ولتفادي الأساليب الإحجامية التي يمكن أن يلجأ لها المراهق الكفيف في مواجهة ضغوطه النفسية، يمكن إرشاده بـ:

١- تقبل الحقيقة التي تقول: إنَ كل شخص يواجه المشكلات طالما هو حي.. ولا يوجد إنسان بلا مشاكل، ولكن يوجد إنسان يستطيع أن يواجه مشاكله مع الآخرين بمهارة، وأخر يتجنب مواجهة مشاكله، والحقيقة الأخرى التي ينبغي علينا إدراكها هي: أن المشكلات مهما كانت نوعيتها وشدتها؛ فإنها ستزول في وقت ما.. وستسير الأمور بطريقة عادية في نهاية الأمر.

٢- لا تكن متربصاً للغير على الدوام شاكاً فيهم؛ وإلا لا تستطيع حل مشكلاتك مطلقاً لأنك أنت مصدرها.

٣- لا بد من مواجهة مشكلاتك بالعقل لا بالانفعال.. وليكن شعارك "لا تهتم بصغائر الأمور، لا تغضب- تسامح- الزم الهدوء".

٤- افهم الناس جيداً، وكن قوي الحجة بأفكارك ومعتقداتك؛ ولا تقف صامتاً أمام حجج غيرك، وإذا وجدت أن ما يناقشك يتعمد العداء أو النفاق؛ فعليك أن توفر جهدك، وتتجنب النقاش مع مثل هؤلاء تماماً.

٥- تجنب القيل والقال، واغتياب الآخرين مهما قيل أمامك عنهم، ومهما استدرجك المتحدث وأغراك بذلك.

٦- احتفظ بأسرارك الشخصية لنفسك، ولا تبح بأسرارك إلا لمن تثق فيه، ولا تصدق من يقول لك: أن أسرارك سوف تظل في طي الكتمان.

٧- تجنب قول ما يلي: "أنا لا أستطيع..."، "أنا حالة ميئوس منها"، "أنا لست جيداً بالمرة في..."، "إن الأمر صعب للغاية".

المراجع:

١. خولة يحيي وملك الشحروري (١٩٩٦): المشكلات السلوكية للطلبة المكفوفين في مراكز التربية الخاصة وعلاقتها بمتغيرات الجنس والعمر. مجلة دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي بالأردن،ع ١، ص ص:٧٦- ٨٦.

٢. دهب أحمد عبد الرسول (٢٠٠٣): الضغوط التي يتعرض لها الأطفال المكفوفين وعلاقتها بمستوى أدائهم لبعض أدوارهم الاجتماعية. ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.

٣. رياض المنشاوي ومجدي عبد الكريم (١٩٩٥): تباين العوامل النفسية والاجتماعية في الشخصية بتباين الإعاقة. المجلة المصرية للتقويم التربوي، القاهرة، ع ١، ص ص: ٢٤- ٦٨.

٤. صلاح أحمد مراد (٢٠٠٠): الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والعلوم التربوية والاجتماعية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٥. عبد الرحمن سيد سليمان (٢٠٠٣): سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة (المفهوم والفئات)، ج٢. القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

٦. نيفين السيد زكريا (٢٠٠٤): مستوى ونوعية الطموح وعلاقتها بضغوط أحداث الحياة لدى عينة من فاقدات البصر والمبصرات المراهقات، ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

7. Anda, D., et al., (2008): A Study of Stress, Stressors and Coping Strategies among Middle School Adolescents. Social Work in Education, Vol.19, No.13, pp:127-137.
8. Bessmer, J., (1996): Dyadic Parent, Child Interaction Coding System Π (Dpiscii): Reliability and Validity. (Behavioral Coding System Π (DSPIC3 Π).PhD. University of Florida.
9. Coodlican, H., (1991): Research Method and Statistics in Psychology. Hotter and Stoughton, Oreat Britain.
10. Jackon, L., & Robert, S., (1990): The Relation between Family Environment and Psychological Distress in Visually Impaired Adults, Dissertation, United States, California, p:144.
11. Johnson, P., & McCutcheon, S., (2009): Assessing Life Stress in Older Children and Adolescents: Preliminary Findings with Life Events Checklist. In: I.C. Stress and Anxiety, Vol.7, Washington, DC: Hemisphere, pp: 111-125.□

Psychological Stress, Coping Styles And Counseling Needs For Visually Impaired Adolescents

Abstract

Stress is part of human existence does not leave him; With the increasing stress increases the individual's sense of suffering and stress. There are various types of stress for blind adolescents, whether stress associated with their disability, or obstacles with their families, or stress in their schools, or challenges in their professional and social future.

Of course when the individual feels under stress, the negative effects of stress increase, especially when faced by avoidance styles and vice versa; With the face of approach styles less negative effects, and this is the goal of mental health which does not stop only the source stress as it is also interested in how to deal with stress.

Through the theoretical frameworks that informed by the researcher in the field of blindness, the research is applied on a sample consisted of (50) students and Al-Noor School for the Blind in Mansoura, Dakahlia (27 Male and 23 female), aged between (12-18) years; by (25) students preparatory phase, (25) students and high school student, with a mean time (14.96) and a standard deviation (2.373). The researcher use the Mann-Whitney test and the study concluded the following results:

1 - The future stress came first, then the school stress and family stress, finally he stress with the handicap.

2 - Seeking of social support came first, then emotional venting, focus on the problem and seeking of spiritual support, seeking of other activities, acceptance, denial, and finally the method of wishful thinking.

3 – There are significant differences between mean scores of male and female visually impaired adolescents on the psychological stress scale (dimensions - the total score).

4 - There are significant differences between mean scores of the blind before 5 and the blind after 5 on the psychological stress scale (dimensions - the total score).

5 - There are significant differences between mean scores of male and female visually impaired adolescents on the coping styles (styles - the total score of avoidance styles- the total score of approach styles).

6 - There are significant differences between mean scores of the blind before 5 and the blind after 5 on the coping styles (styles - the total score of avoidance styles- the total score of approach styles).