

# أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الأهلية في سلطنة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات

إعداد

خلود أحمد عامر العبيداني

مشرفة تربوية مجال أول

وزارة التربية والتعليم

سلطنة عمان

## الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الأهلية بسلطنة عمان حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارنة. وتكونت عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين (١٠٧) عضواً والذين يشكلون (١٩%) من مجتمع الدراسة. استخدمت الدراسة مقياس أساليب مواجهة المشقة من إعداد مایسة شكري (١٩٩٩) وتكونت من (٥٢) عبارة موزعة على (١٣) محور. ولتحليل نتائج الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الثنائي. ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن درجة استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من المكفوفين بلغت بالنسبة للمجموع الكلي درجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٣٠). أما درجة استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من المبصرين بلغت بالنسبة للمجموع الكلي درجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٣٠). وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بالنسبة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما.

الكلمات المفتاحية: المكفوفون، المبصرون، أساليب مواجهة الضغوط.

## Abstract

### **Methods of stress coping in a sample of the blind and sighted in the civil associations in the Sultanate of Oman and its relationship to some variables**

The present study aimed at identifying methods of stress coping in a sample of the blind and sighted in the NGOs in the Sultanate of Oman where the study used descriptive and comparative method. The study sample consisted of blind and sighted (107) members, who constitute 19% of the study population. The study used a measure of the methods of coping with hardship by Maisa Shukri (1999) and consisted of (52) words distributed on 13 axis. To analyze the results of the study, the arithmetic mean, standard deviations, binary variance analysis and Pearson correlation coefficient were calculated. One of the main findings of the study was that the degree of the use of coping methods in the study sample of the blind reached a total of a medium degree, where the mean was 2.30. The degree of use of the methods of coping hardship in the sample of the study of sighters amounted to the total number of intermediate degree, where the mean arithmetic (2.30). The results showed that there were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) for the measure of coping difficulties according to gender variables and the state and interaction between them.

Keywords: Blinds, Sighted, Methods of stress coping.

## أولاً - مقدمة:

نتحدث في هذه الدراسة عن الضغط ( stress ) وكيفية تعامل الفرد مع أساليب مواجهته، حيث تفترض النظرية المعرفية أن للضغط عمليتين هما التقدير المعرفي، والمواجهة (Coping) وتعرض الفرد لأحد مواقف الحياة الضاغطة قد تحدث آثاراً في نفسيته، ولا يمكننا اعتبار جميع هذه الآثار سلبية دائماً بل أن هناك آثار من الممكن أن تكون إيجابية، ويعتمد ذلك على شدة الحدث الضاغط فالضغوطات البسيطة قد تساعد الفرد على الأداء والانجاز وزيادة كفاءته بينما يؤدي التعرض لبعض الضغوطات الشديدة إلى اختلال قدراته وعادة تعتبر الضغوطات من العوامل المجهدة للفرد خاصة إذا استمرت لفترة طويلة.

ولقد صنف كوكس (Cox,1985) آثار أحداث الحياة الضاغطة على الفرد في أربع مجموعات هي:

- تأثيرات نفسية: كالقلق، والتعب، والانقباض، وسرعة الإثارة، وخمود الإحساس، وتدهور احترام الذات.
- تأثيرات سلوكية: كالسلوك المتهور أو المنفوع، واستخدام المهدئات وعدم الراحة والانفعال.
- تأثيرات إدراكية: كضعف في معالجة المعلومات، فقدان الذاكرة، التردد.
- تأثيرات جسمية: كزيادة ضغط الدم، وضربات القلب، وكثرة التعرق مع صعوبة التنفس (بلان، ٢٠١٥).

لذا جميع ما يصيبنا من نجاح يعتمد على مدى احساسنا بالتقاول وحسن إدارتنا للضغط النفسي وكيفية التعامل معه ومواجهة هذه الضغوطات بحسن تدبير، فالشخص الذي لا يستطيع أن يخفف الضغوطات التي يعاني منها وبشكل تام، عليه أن يتعامل بروح سلسلة يستشعر بالتقاول حتى يخطو ويتقدم في حياته ويستبشر خيراً بالنجاح والتوفيق. فقد يمر الفرد منا بمجموعة من الضغوطات فتؤثر في إنجازاته وطموحاته وأمنيته فالحالة الانفعالية التي يعيشها قد تؤثر في جوانب حياته وكما نعرف جيداً أن المكفوف كغيره من أفراد المجتمع له الحق في الحياة وفي النمو بأقصى ما تمكنهم منه قدراته وطاقاته من الإنجاز ويجب على

المجتمع أن يغير نظرتة حول فئات المكفوفين من كون يعتبرهم عاله على الاقتصاد إلى أنهم جزء من الثروة البشرية.

إن النمو النفسي للمكفوف لا يختلف عنه عند المبصرين، ويمكن القول إن المكفوف لا يواجه صعوبات انفعالية متميزة عن الآخرين، وإنما الاضطرابات الانفعالية التي قد تظهر المكفوف هي ذاتها التي يمكن أن يتعرض لها المبصر مع فرق في الدرجة بحكم ما يتعرض له مكفوف من ضغوط، وتلعب الخبرات الأسرية في الطفولة المبكرة ونمط تنشئة للمكفوف دوراً كبيراً في تحديد مفهوم الذات من جهة ودرجة توافقه النفسي من جهة أخرى. فالمكفوف أكثر من أقرانه المبصرين عرضة للقلق خاصة في مرحلة المراهقة نظراً لعدم وضوح مستقبله المهني والاجتماعي وما يواجه من صعوبات في تحقيق درجة عالية من الاستقلالية والتي يسعى لها جميع الأفراد في العادة (أحمد، ٢٠٠٠).

#### ثانياً - مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعتبر التحديات التي تواجه الإنسان في العصر الحديث كثيرة مما يؤثر في إدارة الضغوطات ومواجهتها في الحياة فكل إنسان قد يمر بالعشرات من التجارب بمستويات مختلفة من الحدة فإذا كان هذا الأمر مع الإنسان المبصر فمن المؤكد أن تصبح أكثر تعقيداً لدى المعاق بصرياً ومع تكرار هذه السلسلة من الحوادث المزعجة التي تهدد كيانه وتغمر حياته تصبح الضغوطات أكثر ازعاجاً لما يصاحبها من اضطرابات فسيولوجية واضطرابات نفسية كالشعور بعدم الثقة والخوف ومحاسبة الذات والعجز عن مواجهة المواقف المختلفة وغيرها من الاضطرابات.

ومن خلال المسح النظري للدراسات في هذا الجانب وجدنا أن أغلب الدراسات أجريت على المبصرين لمعرفة أساليب مواجهة الضغوطات لديهم ونادراً ما تم التعرض لدراسة هذه الفئة من ذوي الإعاقة ومن خلال تواجدي مع مجموعة من المكفوفين والتعامل مع البعض منهم والتعرف على كيفية التعايش لمن حولهم وجدت في نفسي الرغبة لدراسة هذا الجانب. تتلخص مشكلة الدراسة في معرفة درجة أساليب مواجهة الضغوط لدي عينة المكفوفين

والمبصرين ثم دراسة الفروق بينهم في هذه الأساليب حسب متغير الحالة والجنس، حيث تتحدد مشكلة الدراسة بالأسئلة الآتية:

- ١ - ما درجة أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من المكفوفين؟
- ٢ - ما درجة أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من المبصرين؟
- ٣ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأساليب المواجهة تعزى لمتغيري الجنس والحالة (المكفوفين والمبصرين) والتفاعل بينهما؟

### ثالثاً - أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية موضوع الدراسة من خلال:

#### ١ - الأهمية النظرية:

أ - يعتبر موضوع أساليب مواجهة الضغوط من المواضيع المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين، وكون الدراسة الحالية تبحث عن أساليب مواجهة الضغوط لعينة المكفوفين نأمل أن تضيف بنتائجها الجديدة للتراكم العلمي في هذا المجال من الدراسات التربوية.

ب - من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط لدى المكفوفين والمبصرين.

ج - نظراً لارتباط الدراسة بعينة المكفوفين من المتوقع تزود المسؤولين بوزارة التنمية الاجتماعية بسلطنة عمان بمدى أهمية البرامج الإرشادية والرعاية النفسية لهذه الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة (المكفوفين).

د - تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

#### ٢ - الأهمية التطبيقية:

أ - استثمار نتائج الدراسة في التعرف على طبيعة أساليب مواجهة الضغوط في تصميم برامج نفسية وتربوية وإرشادية، يمكن أن تسهم في توجيه المكفوفين بشكل خاص والمبصرين بشكل عام إلى أساليب مواجهة الضغوط تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية.

ب - يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع برامج تؤهل وتدريب ذوي الاحتياجات الخاصة.

رابعاً - أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف إلى:

- ١ - درجة أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من المكفوفين؟
- ٢ - درجة أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من المبصرين؟
- ٣ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأساليب المواجهة تعزى لمتغيري الجنس والحالة (المكفوفين والمبصرين) والتفاعل بينهما؟

خامساً - محددات الدراسة:

تحدد نتائج هذه الدراسة بالحدود الآتية:

- ١ - الحدود البشرية: فئة المكفوفين والمبصرين من الذكور والإناث.
- ٢ - الحدود المكانية: الجمعيات الأهلية للمكفوفين (مسقط - نزوى - صحار).
- ٣ - الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة سنة (٢٠١٥) م.
- ٤ - الحدود الموضوعية: تقتصر هذه الدراسة في معرفة درجة أساليب مواجهة الضغوط لدى العينة، والفروق بينهما.

سادساً - الإطار النظري والدراسات السابقة:

١ - الإطار النظري:

١-١ - أساليب مواجهة الضغوط: Coping Strategies

أن الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان هي التي تسبب له الكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية التي يعاني منها، والأفراد يختلفون في أساليب مواجهة الضغوط (مواقف الحياة)، فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة وأحداث مؤذية ويستطيع أن يواجه هذا الموقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسدي ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط فيصاب بالمرض.

فتظهر العمليات التي يواجه بها الفرد الضغوط في صورتين:  
 الصورة الأولى: عملية التكيف (adaptation) مع الوضع الضاغط.  
 وهي عبارة عن عمليات والإجراءات الروتينية التي يعتمد الفرد على مزاولتها وعادة ما تكون  
 هذه العمليات اوتوماتيكية ومتكررة وأسلوباً ثابتاً يزاوله الفرد لمواجهة مثل هذه المواقف.  
 أما الصورة الثانية: فهي عملية المواجهة (Coping)

وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم  
 العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد  
 للموقف الذي يمر به أكثر من كونه صفة ثابتة أو إجراءات روتينية. (الطيريري، ١٩٩٤).  
 وتعتبر نظرة الفرد للموقف على أساس أنه أمر ضاغط يقود إلى الخطوة الأخرى ألا وهي  
 حدوث شحنة انفعالية تتولد لدى الفرد وتوجه نحو الحدث أو الأمر الذي تم اعتبار أنه  
 ضاغط، وقد تكون هذه الشحنة الانفعالية على شكل خوف أو غضب أو عدم الشعور بالأمن  
 أو قلق وبعد أن تحدث هذه الشحنة الانفعالية يفترض أن يترتب عليها إثارة فسيولوجية كأن  
 يحدث شد عصبي أو زيادة في مستوى الكوليسترول أو سرعة ضربات القلب، وما من شك أن  
 مثل هذه الآثار تصنف على أساس أنها سلبية (الطيريري، ١٩٩٤).

#### ١-٢ - تعريف المواجهة:

تعرف المواجهة بأنها المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة الضغط النفس، وخلق طرق  
 جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة.  
 وتعرف أيضاً على " أنها محاولة الفرد لضبط المطالب والصراعات البيئية الخارجية والداخلية  
 التي ترهق مصادر تكيفه، أي أنه يتضمن جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية  
 والعلاقة التي ترتبط معه.

إن ردود أفعال الأفراد نحو المواقف الضاغطة متباينة، ويعود سبب هذا التباين إلى  
 شخصية الفرد والخبرات التي يتعرض لها، وقدرته على مواجهة صراعات الحياة، فأدراكه

للمواقف الخارجية وفكرته عن ذاته والطريقة التي يدرك الموقف بها، تعتبر النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته.

**وهناك ثلاثة عناصر للمواجهة وهي:**

أ - أن يكون الشخص قادراً على اكتشاف ومعالجة المعلومات الجديدة.  
ب - أن يكون قادراً على السيطرة على حالته الانفعالية، وتغيير الانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب إذا لزم الأمر.

ج - أن يكون قادراً على الانتقال بحرية ضمن بيئته، وأن يستعمل مصادره الجسمية، والمعرفية، والاجتماعية، والانفعالية لفهم ما يلزم، حيث أنها تعدل بعض مظاهر الموقف أو الذات، ولذا فإن المواجهة هي السلوك الذي يحدث بعد أن يحصل الفرد على فرصته لتمثيل الموقف وقراءة انفعالاته، والانتقال إلى موقف بعيد عن التحدي (بلان، ٢٠١٥).

**١- ٣ - المواجهة المتمركزة حول المشكلة وتتضمن عنصرين:**

أ - **المواجهة السلوكية:** وهنا تعتبر الاستجابات أفعال ظاهرة توجه مباشرة لمواجهة الموقف، ومنها أسلوب حل المشكلة الفعال ومحاولات الضبط والتجنب والانسحاب أو الهروب ولقد أكد علماء النفس أن المتقائلين يمكن أن يتعاملوا بشكل أفضل مع المثيرات الضاغطة لأنهم يقومون بأفعال إيجابية ويشغلون في التخطيط الايجابي البناء لذا يظهرون أكثر اندفاعاً نحو استجابات المواجهة من المتشائمين في المواقف القابلة للضبط ((Steptoe, 1991)).

ب - **المواجهة المعرفية:** تظهر هذه الاستجابات بشكل مباشر لمواجهة الموقف حيث يتضمن محاولة لضبط الطريقة التي يدرك بها الأحداث الضاغطة وقد استخدم Lazaruse (1966) مصطلح التقييم المعرفي، للإشارة إلى النمط الذي يفسر فيه الناس الأحداث أو المواقف الضاغطة. من أساليب التقييم المعرفي، الانتباه الانتقائي لمظاهر الإيجابية للموقف، أعاده تحديد وتعريف الأحداث بنمط وأسلوب غير مهدد ((Steptoe, 1991)).



## ١ - ٤ - المواجهة المتمركزة حول الانفعال وتتضمن عنصرين:

أ - **المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال:** تعتبر السلوكيات الواقعة تحت هذا الفرع من المواجهة المتغيرة التي تساعد على خفض عملية الانفعال وخاصة الناتجة عن الأحداث الضارة والمنفردة وهناك نمطان من المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال وهما:

- البحث عن المعلومات والتجنب.

- البحث عن المساندة الاجتماعية التي تهدف إلى تنظيم الاستجابات الانفعالية.

ب - **المواجهة المعرفية المتمركزة حول الانفعال:** ويتعلق هذا النوع بطريقة مواجهة الأفراد للانفعال الذي ينتج عن المواقف الضاغطة على المستوى المعرفي، ويتضمن التعبير الفعال عن الانفعال، والمعالجة الانفعالية الفعالة في مواجهة الضغوط.

ج - وهناك عدد من أساليب المواجهة التي تؤدي إلى عدم الانشغال مع الانفعالات مثل الكف الانفعالي، الكبت، التجنب الدفاعي، والإنكار (Stephoe, 1991).

## ٢- دراسات سابقة تناولت أساليب مواجهة الضغوط:

دراسة عبد الله (٢٠٠٢) هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، وذلك باستخدام (مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة ) وذلك على عينة بلغت (١٠٧٣) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية، وتتراوح أعمارهم بين (١٢ - ١٨) عاما وتوصلت للدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار - الاستسلام - التنفيس الانفعالي) كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين عينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة.

ودراسة قام بها البحراوي (٢٠٠٣) عنوان الدراسة: "الاستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة هدفت هذه الدراسة إلى التركيز على مدى فاعلية الدين في معالجة أحداث الحياة

الضاغطة والتغلب عليها والتكيف معها. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من المرضى، الذين أجريت لهم زراعة الكلى بعد (٣) ثلاثة شهور من الجراحة وعددهم (١٧١) مريضاً، بمتوسط عمري (٤٢) عاماً وتكونت عينة أقارب المرضى من (٢٣٢) فرداً من أقارب المرضى، بمتوسط عمري (٤٦) عاماً وأظهرت الدراسة أن المرضى الذين استخدموا الاستراتيجية الدينية لمدة ثلاثة أشهر قد ارتبطوا بإعادة بنية معرفية أكبر، وكذلك معتقدات ضبط داخلي أكبر بعد زرع الكلى كما ارتبطت الاستراتيجية الدينية، جوهرياً، بإعادة البنية المعرفية والمساندة الاجتماعية الأكبر إما إعادة البنية المعرفية والمساندة الاجتماعية والاضبط الداخلي والتعضيد الاجتماعي ارتبطت بضيق نفسي أقل.

وأجرت جودة (٢٠٠٤) دراسة بعنوان "أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) طالب و (١٠٠) طالبة وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

أما عرافي (٢٠١٣) قام بدراسة بعنوان أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتأكيد الذات. وعلى أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً

لدى طلاب المرحلة الثانوية. وعلى موقع أساليب المواجهة الايجابية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط. وعلى الفروق في درجات أساليب مواجهة الضغوط بين الأكثر والأقل تأكيداً للذات قام الباحث باستخدام أداتين تتناسب مع طلاب المرحلة الثانوية الأولى: لقياس أساليب مواجهة الضغوط والثانية: لقياس السلوك التوكيدي. وتكونت عينة الدراسة من " (٦٧٣) " طالب في المرحلة الثانوية من جميع الصفوف وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائياً بين أسلوب "المواجهة وتأكيد الذات - إعادة التفسير الايجابي - الالتجاء إلى الله - ضبط الذات" وتأكيد الذات.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائياً بين أسلوب "لوم الذات - الاستسلام - الانعزال - أحلام اليقظة - الإنكار - التنفيس الانفعالي" تأكيد الذات.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ولكنها غير دالة إحصائياً بين أسلوب "التحليل المنطقي - التركيز على الحل - البحث عن المعلومات - تحمل المسؤولية - تقبل الأمر الواقع - الاسترخاء والانفصال الذهني - الدعابة - البحث عن إثبات بديلة " تأكيد الذات.
- إن أساليب المواجهة رُتبت تنازلياً من الأكثر استخداماً إلى الأقل استخداماً.
- إن متوسطات درجات أساليب المواجهة الايجابية تحتل الدرجات الأولى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط باستثناء أسلوب إعادة التفسير الايجابي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أسلوب "التحليل المنطقي - التركيز على الحل - البحث عن المعلومات - تحمل المسؤولية - تقبل الأمر الواقع - إعادة التفسير الايجابي - الاسترخاء والانفصال الذهني - الدعابة البحث عن إثبات بديلة" لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات.
- وجود فروق دالة إحصائياً في أسلوب "المواجهة وتأكيد الذات - ضبط الذات - لوم الذات - الالتجاء إلى الله - الاستسلام - الانعزال - أحلام اليقظة - الإنكار - التنفيس الانفعالي" لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات.

وأجرى الهاللي (٢٠٠٩) دراسة بعنوان " بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة " والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي، وأيضا التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبدالله (٢٠٠٢)، وتكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالباً، (٢٥٩) طالباً من التعليم المتوسط والثانوي. وكانت أهم نتائج البحث ما يلي:

- وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً، وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً، وأسلوب ضبط الذات خامساً.
- عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوباً غير دالة.
- ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

كما أجرت أبو عرام (٢٠٠٥) دراسة بعنوان " أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية " وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٤) طالباً و(٤٥٧) طالبة واستخدمت الدراسة مقياس (سمات الشخصية من إعداد الباحثة) ومقياس أساليب المواجهة من إعداد: منى عبد الله (٢٠٠٢)، وأسفرت

نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب.

### ٣ - مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

تتشابه وتختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة فيما يلي:

- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.
- تشابهت الدراسة الحالية في دراسة نفس المتغيرات مع بعض الدراسات السابقة وهي ايجاد الفروق بين المكفوف والمبصر في مواجهة الضغوطات كما اختلفت مع بعض الدراسات في دراسة بعض المتغيرات النفسية
- اختلفت الدراسة الحالية في عينة الدراسة (المكفوفين) عن الدراسات السابقة، كما انها تشابهت مع الدراسات السابقة في عينة (المبصرين).
- تميزت الدراسة الحالية من حيث تطبيق مقياس الدراسة على عينتين مختلفتين من فئة المكفوفين والمبصرين وهذا لم يكن متوفر في الدراسات السابقة.

### سابعاً - منهجية الدراسة وإجراءاتها:

حيث أن الدراسة هدفت للتعرف إلى درجة استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدي المكفوفين والمبصرين، ومعرفة الفروق ذات الدلالة احصائية بين المبصرين والمكفوفين في أساليب مواجهة الضغوط، فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأكثر ملائمة لأهداف الدراسة الحالية.

## ١ - مجتمع الدراسة:

تكون المجتمع من الجمعيات الأهلية للمكفوفين في سلطنة عمان بمسمى (جمعية النور للمكفوفين) عددها ثلاثة جمعيات في كل من مسقط، ونزوي، وصحار، حيث يبلغ عدد أعضاءها من المكفوفين والمبصرين حسب آخر احصائيات (٢٠١٦) م (٥٦٤) عضواً في جميع الجمعيات.

## ٢ - عينة الدراسة:

نظراً لصعوبة التعامل مع عينة الدراسة (المكفوفين) من حيث الالتقاء بهم وآلية تطبيق أداة الدراسة تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٧) عضواً تم توزيعهم كالتالي: من المكفوفين (٥٠) عضو ومن المبصرين (٥٧) عضو من مجتمع الدراسة، والذين يشكلون (١٩%) من مجتمع الدراسة، من كل جمعية من الذكور والإناث وجدول (١) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الحالة والجنس من المكفوفين والمبصرين.

جدول (١) توزيع عينة الدراسة حسب الحالة والجنس (كفي / مبصر)

الحالة	المكفوفين	المبصرين
الجنس	ن=٥٠	ن=٥٧
الذكور	٢٤	٢٥
الإناث	٢٦	٣٢

### ٣- أداة الدراسة (مقياس أساليب مواجهة الضغوط وخصائصه السيكو مترية):

تم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد مايسة شكري (١٩٩٩)، حيث يتكون المقياس من (٥٢) عبارة، تقيس الأساليب العامة لمواجهة الضغوط ولقد تم توزيعها على (١٣) أسلوب مختلف من حيث المفهوم والوظيفة التي تقوم بها في عملية المواجهة، ولكل فقرة مقياس تصحيح رباعي متدرج (لا أفعل هذا مطلقاً - أفعل هذا قليلاً - أفعل هذا بدرجة متوسطة - أفعل هذا غالباً) تعطى له الأوزان الآتية: (٢،١،٤،٣) ولقد قامت مايسة شكري بالتأكد من صدق المقياس بالاعتماد على أسلوبين من أساليب الصدق، وهما الاتساق الداخلي والصدق العاملي وجاء على النحو التالي: تم حساب معاملات الارتباط الخطى بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي ينتمي إليه، حيث جاءت جميع الارتباطات دالة عند مستوى ٠,٠١، أما الصدق العاملي نتج عن استخدام التحليل العاملي إلي استخراج ثلاث عوامل استوعبت ٦٨,٢٢ من التباين الكلي وصل في ثلاث عوامل إلى ٠,٦٨، من التباين الكلي وتم حساب ثبات المقياس بطريقتين الأولى هي معامل ألفا كرو نباخ (ن=٢١٠) وجاء معامل الثبات فيها يتراوح بين (٠,٧٥ و ٠,٩٢) والطريقة الثانية بإعادة التطبيق (ن=٥٠) وجاء معامل الثبات فيها يتراوح بين (٠,٧٣ و ٠,٩٠) (مايسة شكري، ١٩٩٩).

### ٣- ١- إجراءات صدق وثبات مقياس مواجهة الضغوط (المشقة) في الدراسة الحالية:

#### أ - الصدق:

- **الصدق الظاهري:** للتحقق من صدق فقرات المقياس عرضت أساليب مواجهة الضغوط في صورتها الأصلية المكونة من (٥٢) فقرة على (٩) محكماً من أعضاء هيئة التدريس في جامعة نزوى، وجامعة السلطان قابوس. حيث تم اتفاق جميع المحكمين بنسبة (١٠٠%) على أن المقياس ملائم من حيث الصياغة اللغوية ووضوحها وأن العبارات ملائمة من حيث التطبيق على مجتمع الدراسة الحالية وأنه تم تطبيقه في دراسات عربية وخليجية ولا يحتاج إلى تعديل.

- فاعلية فقرات المقياس: للتحقق من فاعلية فقرات المقياس (ما يسمى في بعض الأدبيات الصدق البنائي) تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية، حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من مجتمع الدراسة مكونة من (٢٠) عشرين عضواً، وبعد تصحيح إجاباتهم تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية في مقياس أساليب مواجهة الضغوط

الفقرة	معامل الارتباط لفقرات	الفقرة	معامل الارتباط لفقرات
	(أساليب مواجهة الضغوط)		(أساليب مواجهة الضغوط)
١	**٠,٦٧	٢٧	**٠,٥٧
٢	**٠,٦٥	٢٨	*٠,٤٩
٣	**٠,٥٩	٢٩	**٠,٨٦
٤	**٠,٧٣	٣٠	**٠,٨١
٥	**٠,٧٤	٣١	**٠,٨١
٦	**٠,٧٧	٣٢	**٠,٦٠
٧	**٠,٨٦	٣٣	**٠,٦٤
٨	**٠,٨٧	٣٤	**٠,٧٣
٩	**٠,٨٣	٣٥	*٠,٨٢
١٠	**٠,٦٧	٣٦	**٠,٧٠
١١	*٠,٠٩	٣٧	**٠,٧٠
١٢	*٠,٦٦	٣٨	**٠,٧١
١٣	**٠,٧١	٣٩	**٠,٥٨



**٠,٦٣	٤٠	**٠,٨١	١٤
**٠,٧٨	٤١	**٠,٨٤	١٥
**٠,٦٠	٤٢	*٠,٥١	١٦
**٠,٨٤	٤٣	**٠,٨٩	١٧
*٠,٢٧	٤٤	**٠,٨٣	١٨
*٠,٤٧	٤٥	**٠,٧٠	١٩
**٠,٨٢	٤٦	**٠,٧٤	٢٠
*٠,٢٦	٤٧	*٠,٥١	٢١
*٠,٤٨	٤٨	**٠,٨١	٢٢
*٠,٦٦	٤٩	*٠,٣٥	٢٣
**٠,٥٤	٥٠	*٠,٦٠	٢٤
*٠,٣٦	٥١	**٠,٧٥	٢٥
**٠,٦٠	٥٢	**٠,٨٧	٢٦

\*داله عند مستوى (٠,٠٥)

\*\*داله عند مستوى (٠,٠١)

وقد أظهرت النتائج أن معاملات ارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (٠,٨٧ - ٠,٢٦) بمستوى دلالة (٠,٠٥) و (٠,٠١)، وهذا يشير إلى أن المقياس يمتلك فاعلية في فقراته يعكس مدى الاتساق الداخلي بين الفقرات وانتمائها إلى ما يقيسه، مما يعطي مؤشراً إلى إمكانية استخدامه بكفاءة في الدراسة.

#### ب - ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات تم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط على عينة عشوائية مكونة من (٢٠) عضواً اختيروا عشوائياً من مجتمع الدراسة، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وتم احتساب معادلة كرو نباخ-ألفا، حيث حسبت الدرجة الكلية لثبات العينة والأخطاء المعيارية للمقياس، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية spss حيث بلغ معامل الثبات

لمقياس أساليب مواجهة الضغوط (٠,٩٧) بالانحراف المعياري مقداره (٠,٥٥) درجة، وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) قيم معاملات الثبات لقائمة أساليب مواجهة الضغوط بطريقة ألفا - كرو نباخ

المقياس	معامل الثبات	المتوسط	الخطأ	الانحراف
أساليب مواجهة الضغوط	٠,٩٧	٢,٢٤	٠,١٢	٠,٥٥
كرو نباخ ألفا		الحسابي	المعياري	المعياري

ويتبين من جدول (٣) أن المقياس يمتلك قدرًا عاليًا من الاتساق بين فقراته، ويتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، وكما تشير مؤشرات الأخطاء المعيارية للمقياس إلى درجة مقبولة من الاستقرار والاتساق في النتائج، مما يسمح بإمكانية استخدام المقياس في الدراسة الحالية.

٣-٢ - تصحيح المقياس في الدراسة الحالية:

تتم الاجابة عن فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط عن طريق اختيار المستجيب بديل من أربعة بدائل هي: ( لا أفعل هذا مطلقاً - أفعل هذا قليلاً - أفعل هذا بدرجة متوسطة - أفعل هذا غالباً ) ولغايات التصحيح أعطيت التوازن (١-٢-٣-٤) على التوالي لفقرات المقياس، بحيث تكون المقياس في صيغته النهائية من (٥٢) فقرة، موزعة على (١٣) أسلوب هي (اللجوء الى الدين، المواجهة الفعالة، اعادة التفسير الايجابي، البحث عن الدعم الاجتماعي الانفعالي، التخطيط، البحث عن الدعم الاقتصادي الواسلي، التقبل، عدم الانشغال الذهني، كبح المواجهة، قمع الانشطة المتعارضة، الانكار، التركيز على الانفعالات وتصريفها، عدم الانشغال السلوكي)، حيث تعتبر تفضيلات معتادة من الفرد للتعامل مع المشكلات. وقد تم اختيار ١٣ أسلوباً مختلفاً من حيث المفهوم والوظيفة التي تقوم بها في عملية المواجهة كما أشارت إليها معظم الدراسات والبحوث، واعتبرها أكثر الأساليب العامة شيوعاً لتقويم أساليب مواجهة الضغوط، والجدول (٤) يوضح توزيع فقرات أساليب مواجهة الضغوط.

## جدول (٤) توزيع فقرات أساليب مواجهة الضغوط

م	الأساليب	الفقرات	المجموع
١	اللجوء الى الدين	١٠-٢٢-٣٤-٤٦	٤
٢	المواجهة الفعالة	٢-١٤-٢٦-٣٨	٤
٣	اعادة التفسير الايجابي	٧-١٩-٣١-٤٣	٤
٤	البحث عن الدعم الاجتماعي الانفعالي	٦-١٨-٣٠-٤٢	٤
٥	التخطيط	١-١٣-٢٥-٣٧	٤
٦	البحث عن الدعم الاقتصادي الوسيلى	٥-١٧-٢٩-٤١	٤
٧	التقبل	٩-٢١-٣٣-٤٥	٤
٨	عدم الانشغال الذهني	٢٤-٣٦-٤٨-٥١	٤
٩	كبح المواجهة	٤-١٦-٢٨-٤٠	٤
١٠	قمع الانشطة المتعارضة	٣-١٥-٢٧-٣٩	٤
١١	الإنكار	١٢-٢٣-٤٧-٤٩	٤
١٢	التركيز على الانفعالات وتصريفها	٨-٢٠-٣٢-٥٠	٤
١٣	عدم الانشغال السلوكي	١١-٣٥-٤٤-٥٢	٤
	المجموع		٥٢

ثامناً - عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- النتائج المتعلقة بنتائج السؤال الأول ومناقشتها: ونصه

- ما درجة أساليب مواجهة الضغوط لدى المكفوفين؟

ومن أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى المكفوفين والمبصرين كما تم استخدام المعيار

الآتى لتفسير نتائج هذا السؤال.

## جدول (٥) المعيار المعتمد في تفسير نتائج السؤال الثالث للدراسة حسب المتوسط الحسابي

درجة الاستخدام	المتوسط الحسابي
كبيرة	٣,٢٥ - ٤
متوسطة	٢,٥٠ - ٣,٢٤
قليلة	١,٧٥ - ٢,٤٩
قليلة جداً	١ - ١,٧٤

\* استمد هذا المعيار من قاعدة التقريب الحسابي للأعداد الصحيحة (٤، ٣، ٢، ١) التي تمثل تدرجات المقياس.

وبناءً على ما سبق نبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى المكفوفين، حيث يظهر الجدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى المكفوفين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي.

## جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى المكفوفين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاستخدام
١	اللجوء الى الدين	٢,٦٣	٠,٨٢٢	متوسطة
٢	المواجهة الفعالة	٢,٥٢	٠,٨٤٤	متوسطة
٣	إعادة التفسير الإيجابي	٢,٤٦	٠,٨١٣	قليلة
٤	البحث عن الدعم الاجتماعي الانفعالي	٢,٤٥	٠,٨٢٢	قليلة
٥	التخطيط	٢,٣٦	٠,٦٦٨	قليلة

٦	البحث عن الدعم الاقتصادي الوسيلى	٢,٣٣	٠,٧٣٧	قليلة
٧	التقبل	٢,٢٧	٠,٧٩٤	قليلة
٨	عدم الانشغال الذهني	٢,٢٧	٠,٥٢٤	قليلة
٩	كبح المواجهة	٢,٢٣	٠,٦١٣	قليلة
١٠	قمع الانشطة المتعارضة	٢,٢٢	٠,٦٤٣	قليلة
١١	الإنكار	٢,١١	٠,٦١٢	قليلة
١٢	التركيز على الانفعالات وتصريفها	٢,٠٣	٠,٦٣٠	قليلة
١٣	عدم الانشغال السلوكي	٢,٠٣	٠,٦٥٩	قليلة
	المجموع	٢,٣٠	٠,٥٦٩	قليلة

يتضح من خلال الجدول السابق أن درجة استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من المكفوفين قد تراوحت بين الدرجة المتوسطة والقليلة حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (٢,٦٣) و (٢,٠٣) حيث جاء أسلوب "اللجوء الى الدين" في المرتبة الاولى وبدرجة استخدام متوسطة ثم جاء بعد ذلك أسلوب "المواجهة الفعالة" وبدرجة استخدام متوسطة ايضا بينما أخذ أسلوب "عدم الانشغال السلوكي" وأسلوب "التركيز على الانفعالات وتصريفها" أدنى المتوسطات الحسابية وبدرجة استخدام قليلة ، وأخذ المجموع الكلي لأساليب مواجهة الضغوط درجة استخدام قليلة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٣٠).

وقد تعزى هذه النتيجة إلى اعتماد أفراد عينة الدراسة من المكفوفين على استخدام عدة أساليب في مواجهة الضغوط ولم يكن التركيز على أسلوب واحد بعينة، كما قد يفسر ذلك لأن أفراد العينة هم ممن تتجاوز أعمارهم (١٨) عاماً مما يعني أن لديهم خبرة وممارسة عملية وتجارب حياتية جيدة مكنتهم من فهم هذه الأساليب وبالتالي تطبيقها وممارستها، كما قد يكون لعملية التعليم والتأهيل ودور الاسرة والمجتمع ومؤسساته المختلفة دور في إكساب أفراد العينة مهارات استخدام اساليب مواجهة الضغوط.

ويتضح من خلال الجدول السابق أن أكثر الأساليب استخداماً من أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من المكفوفين جاء أسلوب "اللجوء الى الدين" في المرتبة الاولى ثم جاء بعد ذلك أسلوب "المواجهة الفعالة" بينما أخذ أسلوب "عدم الانشغال السلوكي" وأسلوب "التركيز على الانفعالات وتصريفها" أدنى المتوسطات الحسابية وبدرجة استخدام قليلة، وقد يعزى ذلك كوننا في مجتمع إسلامي يؤمن بالقيم والتعاليم الإسلامية وهذا يعزز من ثقة المكفوف بالله سبحانه وتعالى، كما إن أداء الشعائر الدينية كالصلاة والصوم وغيرها من العبادات تعتبر تقرباً الى الله سبحانه وتعالى وهي تعطي المكفوف راحة نفسية وطاقة روحية تشغله عن التفكير في المشكلة، كما إن أسلوب اللجوء الديني يعتبر علاج روحي ووجداني ونفسي للمكفوفين فالشعور الداخلي يمثل جانب مهمة في التقليل من حدة الضغوط ويساعد على مواجهتها وتجاوزها.

## ٢ - النتائج المتعلقة بنتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

### - ما درجة أساليب مواجهة الضغوط لدى المبصرين؟

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى المبصرين.

### جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب

#### مواجهة الضغوط لدى المبصرين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاستخدام
١	اللجوء الى الدين	٢,٦٥	٠,٨٢٨	متوسطة
٢	المواجهة الفعالة	٢,٥٠	٠,٧٢٥	متوسطة
٣	التخطيط	٢,٤٨	٠,٨١٨	قليلة
٤	إعادة التفسير الايجابي	٢,٤٧	٠,٨٠٩	قليلة

٥	البحث عن الدعم الاجتماعي الانفعالي	٢,٤٠	٠,٨٠٦	قليلة
٦	البحث عن الدعم الاقتصادي الوسيلى	٢,٣١	٠,٦٩٥	قليلة
٧	قمع الانشطة المتعارضة	٢,٢٩	٠,٦٦٥	قليلة
٨	التركيز على الانفعالات وتصريفها	٢,٢٨	٠,٥٤٠	قليلة
٩	كبح المواجهة	٢,٢٥	٠,٥٣٠	قليلة
١٠	عدم الانشغال الذهني	٢,٢١	٠,٤٥٩	قليلة
١١	التقبل	٢,٢٠	٠,٦٦٨	قليلة
١٢	الانكار	٢,١٧	٠,٥٤٧	قليلة
١٣	عدم الانشغال السلوكي	١,٧٥	٠,٤٩٤	قليلة
	المجموع	٢,٣٠	٠,٤٩٦	قليلة

يتضح من خلال الجدول السابق ان درجة استخدام اساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من المبصرين قد تراوحت بين الدرجة المتوسطة والقليلة حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (٢,٦٥) و (١,٧٥) حيث جاء أسلوب "اللجوء الى الدين" في المرتبة الاولى وبدرجة استخدام متوسطة ثم جاء بعد ذلك أسلوب "المواجهة الفعالة" وبدرجة استخدام متوسطة أيضا بينما أخذ أسلوب "عدم الانشغال السلوكي" أدنى المتوسطات الحسابية وبدرجة استخدام قليلة، وأخذت بقية الأساليب درجة استخدام متوسطة وأخذ المجموع الكلي لأساليب مواجهة الضغوط لدى المبصرين درجة استخدام متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٣٠). ويلاحظ إن هذه النتيجة متقاربة مع النتيجة السابقة والمتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط لدى المكفوفين وقد تشير هذه النتيجة الى إن المبصرين أيضا يستخدمون عدة أساليب ولا يركزون على أسلوب واحد بعينه وقد يرجع ذلك الى طبيعة الضغوط والموقف وتقدير حجمها بالإضافة الى خبرتهم والمهارات التي اكتسبوه من خلال تجاربهم في الحياة والتفاعل مع غيرهم من أفراد المجتمع. كما يتضح من الجدول أن أسلوب "اللجوء



الى الدين" جاء في المرتبة الأولى وبدرجة استخدام متوسطة (٢,٦٥) وهذه النتيجة متوافقة تمام مع النتيجة السابقة والتي تشير الى أن اسلوب اللجوء الى الدين كان أكثر الأساليب استخداماً لدى أفراد العينة من المكفوفين ولا نستغرب من هذه النتيجة حيث ان الجميع يعيش في مجتمع مسلم، والله سبحانه وتعالى والنبى الكريم عليه الصلاة والسلام يدعو الى كضم الغيظ واللجوء الى الله سبحانه وتعالى وتسليم الأمر إليه في حال التعرض لأي مشقة مع الأخذ بالأسباب وعدم التهاون، وهذا الإجراء الذي يتبعه المسلم يؤجر ويثاب عليه، ويتضح من الجدول أن أسلوب " المواجهة الفعالة " نال أيضاً أعلى المتوسطات الحسابية في هذا المقياس (٢,٥٠) وبدرجة استخدام متوسطة، ويلاحظ أيضاً أن هذه النتيجة تتفق مع النتيجة السابقة حيث نال هذه الأسلوب أيضاً أعلى المتوسطات الحسابية عند استخدامه في مواجهة الضغوط لدى المكفوفين وقد يعزى ذلك الى إدراك أفراد عينة الدراسة لفعالية هذا الأسلوب ونتائجه الإيجابية السريعة كما أن هذا الأسلوب يكشف عن شخصية الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط وخاصة أن أفراد العينة قد بلغوا من النضج والمستوى المعرفي والوجداني والسلوكي ما يمكنهم من استخدام هذا الأسلوب فجميع أعمار أفراد العينة من ( ١٨ ) عاماً فأكثر وبالتالي فهم تعدو مرحلة المراهقة ولديهم قدر جيد من الخبرة والتجارب ما يمكنهم في تفعيل هذا الأسلوب.

ويتضح من خلال الجدول السابق ان أكثر الأساليب استخداماً من أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من المبصرين جاء أسلوب "اللجوء الى الدين" في المرتبة الأولى وبدرجة استخدام متوسطة ثم جاء بعد ذلك اسلوب " المواجهة الفعالة " وبدرجة استخدام متوسطة أيضاً بينما أخذ أسلوب" عدم الانشغال السلوكي " أدنى المتوسطات الحسابية وبدرجة استخدام قليلة، ويلاحظ إن هذه النتيجة متقاربة مع النتيجة السابقة والمتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط لدى المكفوفين وقد تشير هذه النتيجة الى إن المبصرين ايضاً يستخدمون عدة أساليب ولا يركزون على أسلوب واحد بعينه وقد يرجع ذلك الى طبيعة الضغوط والموقف

وتقدير حجمها بالإضافة الى خبرتهم والمهارات التي اكتسبوه من خلال تجاربهم في الحياة والتفاعل مع غيرهم من أفراد المجتمع. كما يتضح من الجدول أن اسلوب "اللجوء الى الدين" جاء في المرتبة الأولى وهذه النتيجة متوافقة تمام مع النتيجة السابقة والتي تشير الى أن اسلوب اللجوء الى الدين كان أكثر الأساليب استخداماً لدى أفراد العينة من المكفوفين ولا نستغرب من هذه النتيجة حيث ان الجميع يعيش في مجتمع مسلم، والله سبحانه وتعالى والنبى الكريم عليه الصلاة والسلام يدعو الى كضم الغيظ واللجوء الى الله سبحانه وتعالى وتسليم الأمر إليه في حال التعرض لأي مشقة مع الأخذ بالأسباب وعدم التهاون، وهذا الإجراء الذي يتبعه المسلم يؤجر ويثاب عليه.

### ٣ - النتائج المتعلقة بنتائج السؤال الثالث ومناقشتها:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأساليب المواجهة تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما؟

من أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الثنائي Two WAY ANOVA وذلك على النحو التالي:

حيث يوضح الجدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة تبعاً لمتغيري الجنس والحالة.

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة تبعاً لمتغيري الجنس والحالة ( الكف والبصر).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
٠,٦٢	٢,٣	الذكور المبصرين
٠,٦١	٢,٢٩	الذكور المكفوفين
٠,٣٦	٢,٢٥	الإناث المبصرات
٠,٥٣	٢,٣٠	الإناث المكفوفات

يتضح من خلال الجدول السابق وجود بعض الفروق الظاهرية في المتوسطات الحسابية في مقياس أساليب المواجهة بالنسبة للمكفوفين والمبصرين من الذكور والإناث ومن أجل معرفة أن الفروق دالة إحصائياً تم استخدام تحليل التباين الثنائي من خلال الجدول التالي.

جدول (٩) تحليل التباين الثنائي بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة تبعاً لمتغيري الجنس والحالة.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النموذج المعدل	٠,٢٣٨ <sup>a</sup>	٣	٠,٠٧٩	٠,٢٧٧	٠,٨٤٢
الداخلي	٥٦٣,٩٤٤	١	٥٦٣,٩٤٤	١٩٦٩,٥٤٠	٠,٠٠٠
الجنس	٠,٠٨٧	١	٠,٠٨٧	٠,٣٠٥	٠,٥٨٢
الحالة	٠,٠٠٥	١	٠,٠٠٥	٠,٠١٩	٠,٨٩٢
التفاعل بين الجنس والحالة	٠,١٣٦	١	٠,١٣٦	٠,٤٧٤	٠,٤٩٣
الخطأ	٢٩,٤٩٢	١٠٣	٠,٢٨٦		
المجموع	٥٩٨,٤٨٢	١٠٧			
المجموع المعدل	٢٩,٧٣٠	١٠٦			

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة تبعاً لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما هذا يعني ان هنالك تقارباً بالنسبة للمكفوفين والمبصرين وكذلك بالنسبة للذكور والإناث بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة.

وقد يعزى ذلك إلى أن الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط تكاد تكون متشابهة أو متقاربة ومتعارف عليها بغض النظر عن الجنس أو حال الفرد ولاسيما فالجميع يعيش في مجتمع واحد ويشتركون في القيم والعادات والتقاليد، وقد يكون للاختلاط والتفاعل بين المبصرين والمكفوفين كونهم منتسبين الى نفس الجمعيات

والتي تحمل نفس الأهداف أثر في هذه النتيجة، وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أبو عرام ( ٢٠٠٥ ) والتي كشفت عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب، كما اتفقت مع نتائج دراسة جودة ( ٢٠٠٤ ) والتي توصلت الى عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، كما اختلفت مع نتائج دراسة شكري ( ١٩٩٩ ) والتي توصلت الى وجود فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط، كما اختلفت مع نتائج دراسة عبدالله ( ٢٠٠٢ ) والتي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين عينتي الطلاب والطالبات في ثماني أساليب لمواجهة الضغوط.

#### تاسعاً - استنتاجات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، تم استخلاص الاستنتاجات الآتية:

١ - أظهرت النتائج أن درجة استخدام أساليب مواجهة الضغوط عند المكفوفين بلغت الدرجة المتوسطة وأكثر الأساليب استخدام هو أسلوب "اللجوء إلى الدين" لذا توصي الباحثة بأهمية تدريب المكفوفين على استخدام أنواع مختلفة من أساليب مواجهة الضغوط منها أسلوب التخطيط وأسلوب إعادة التفسيرات الايجابية في مواجهة الضغوط.

٢ - توعية شرائح المجتمع المختلفة بدور الكفيف وأهميته في المجتمع وأنه لا يختلف عن الآخرين وبغض النظر عن الجنس والتشجيع على المشاركة والانضمام إلى الجمعيات الخيرية التي تهدف إلى مساندة المكفوفين واندماجهم في كافة مناشط المجتمع، وتوطيد أواصر الصداقة والدمج بين المكفوفين والمبصرين.

٣ - تصميم برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى المكفوفين الذين يعانون من صعوبات في حل المشكلات التي تواجههم.

## المراجع

### أولا - المراجع العربية:

أبو عرام، أمل علاء الدين (٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية. رسالة دكتوراه قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة.

أحمد، عطية محمد سيد (٢٠٠٠). الضغوط النفسية لدى الكفيف وعلاقتها باتجاهات الأسرة نحو الإعاقة. مصر: دار الرشاد.

البحراوي، أحمد (٢٠٠٣). أساليب مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة الأزهر: القاهرة.

بلان، كمال يوسف (٢٠١٥). الصحة النفسية للشخصية. الطبعة الأولى، عمان: دار الإصدار العلمي للنشر والتوزيع.

جودة، أمال عبد القادر (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول. كلية التربية بالجامعة الإسلامية: غزة. فلسطين.

شكري، مایسة (١٩٩٩). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة. مجلة دراسات نفسية: القاهرة، ٩، (٣).

الطيرري، عبد الرحمن سليمان (١٩٩٤). الضغط النفسي، مفهومة تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.

عبد الله، منى محمود (٢٠٠٢). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة.

عرافي، أحمد محمد (٢٠١٣). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب. رسالة ماجستير. جامعة أم القرى: مكة المكرمة.

نصر الله، نوال خالد حسن (٢٠٠٨). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفائل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية.

الهاللي، عادل عبد الرحمن عبد الله (٢٠٠٩). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتى التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشور جامعة أم القرى.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

Huurre, m, and aroma. (2000), 'the psychosocial wellbeing of finnish adolescents With visual impairments versus those with chrominc conditions and those with no disabilities'. impairment and blindness. vol.94.no.8, pp.625-640.

Kaufman.l.(2000).” clothing selection habits of teenage girls who are singled and blind”. journal of visual impairment and blindness.vol.94.no.8, pp.527-531.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1980): **An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample**, Journal of Health and Social Behavior, PP 219 – 239.

Selye, H. (1974): **Stress Without Distress**. Philadelphia, Lippincott, New York.

Steptoe, A. (1991): **A Psychological Coping, Individual Differences and Psychological Stress Responses**, In Cary L.& Cooper and Roy R. (EDS). Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process. John Wiley and Sons, Chi Chester, PP 213 – 221.