# الضغوط الحياتية لدي المراهقين المكفوفين (دراسة مقارنة)

إعداد

دعاء غنيم محمود

إشراف

أ.د. نورأحمد محمد الرمادي  د. وسام محمد عبد المعطي

**الملخص**

هدف البحث إلي التعرف علي الضغوط الحياتية للمراهقين المكفوفين ، وتكونت عينة البحث من ( ١٣ ) ذكور، و( ٧ ) إناث من المراهقين المكفوفين ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ – ١٨) عاماً، وقام البحث علي المنهج الوصفي ، واعتمد البحث علي مقياس الضغوط الحياتية ، وتوصلت نتائج البحث إلي وجود فروق بين الذكوروالإناث علي أبعاد الضغوط الحياتية ( الأسرية – التعليمية – الاجتماعية – النفسية ) .

**أولاً :- مقدمة البحث :-**

تُعد الضغوط الحياتية ظاهرة إنسانية قديمة، ونظراً لانتشارها وشيوعها فى العصر الحالى فهي إحدى الموضوعات المهمة التى تشغل بال الكثير من المتخصصين فى فروع علمية مختلفة، وربما كان علماء النفس على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع . ولا يأتى الاهتمام بهذا الموضوع لمجرد أنه موضوع جيد للبحث، وإنما لكونه واحداً من حقائق الحياة وثوابتها، ولكونه قضية تهم العامة والخاصة، فلا يكاد يوجد إنسان على وجه البسيطة لايعانى من الضغوط الحياتية بصورة تكاد تكون يومية وبأشكالها المختلفة وتتفاوت هذه الضغوط فى شدتها وحدتها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت لآخر لدى الشخص نفسه. ( جمعه يوسف ، ٢٠٠٧ : ٣ ).

وقد لفتت الانتباه الدراسات والبحوث في السنوات الأخيرة إلي الضغوط الحياتية ومدي قدرة الفرد علي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خاصة عند المراهقين ، كما أكدت البحوث النفسية أن أساليب مواجهة الضغوط الحياتية التي يتخذها المراهق تعتبر بمثابة مؤشر تنبؤي دالٍ لمستويات توافقه وصحته النفسية ، فهم أكثر فئة معرضة للتقلبات المزاجية والاضطرابات الانفعالية أمام المشكلات والضغوط التي تقابلهم . فاستعدادات المراهق النفسية والبيولوجية للاستجابة للضغوط بجانب السمات الأساسية للتطور المعرفي من الأرجح أن تؤثر علي خبرات الطفولة الأولي وكيفية التغلب عليها ، وموارد التغلب علي الضغوط تشمل العناصر الذاتية (مهارات حل المشكلات ، ومهارات التعامل مع

الآخرين ، التقييم الإيجابي للذات والبيئة الاجتماعية المساندة تجعله من الممكن التوفق الناجح مع الضغوط الحياتية . (محمود عطية ،٢٠١٠: ٢٠-٢٣ ) .

كما أن الدراسات حول ضغوط المراهقين أكدت وجود علاقة ارتباطية بين أساليب وطرق مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة ومدي قدرة المراهق علي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي له .

**ثانياً: مشكلة الدراسة :**

تتضح مشكلة الدراسة للباحثة من خلال زيارة بمدرسة النور للمكفوفين والتعامل مع الطلاب والطالبات المراهقين ، حيث تبين أن المجتمع ينظر إلى الإعاقة على أنها مشكلة تنعكس على آرائه وطرق وأساليب تعامله مع المعاقين مما يؤدى بذلك الى الحد من قدرتهم على تحقيق التوافق النفسى والانسجام سواء مع أسرهم أو مع البيئة ، فنجد أن حياة المعاق بصرياً بها كثير من الضغوط وأكثرها الضغوط الحياتية فتنتج الضغوط النفسية التى تزداد بزيادة الاتجاهات السلبية لدى الأفراد المحيطين به ، فتفرض الإعاقة البصرية على الفرد المعوق بصرياً مجموعة من الضغوطات النفسية والاجتماعية ، وتؤثر بشكل أو بآخر على مدى تكيفه مع ذاته من جهه ومن مجتمعه بكافة مؤسساته من جهه آخرى . ( ماجدة موسى ، ٢٠١٠ : ٤١٣) .

**وبذلك تتلخص مشكلة الدراسة الحالية فى التساؤلات التالية :**

١. هل توجد فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة ( الضغوط الحياتية ) ؟

**ثالثًا : أهداف البحث:**

١. التعرف على الضغوط الحياتية لدى المراهقين المكفوفين .

٢. التعرف علي الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط الحياتية للمراهقين المكفوفين.

**رابعًا : أهمية البحث :**

١. أهمية الجانب الذى يتناوله البحث حيث أنه يسعى إلى التعرف علي الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط الحياتية للمراهقين المكفوفين .

**خامسًا: مصطلحات البحث :**

**الضغوط الحياتية** : Life Stress

الضغط النفسي هو رد فعل تكيفي لأي وضع ينظر إليه على أنه تحدِ وتهديد للشخص ، والضغوط هي ردود فعل الشخص نحو الوضع المسبب للضغط ، ويصاحب الضغط النفسي مجموعة من ردود الفعل النفسية والفسيولوجية ، فالتقييم المعرفي للأفراد حين يتعرضون للضغوط النفسية يؤدي إلى مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية ، مثل ارتفاع ضغط الدم ، تعرق اليدين ، وزيادة سرعة ضربات القلب (McShane, 2006:200) .

وتعرف الضغوط الحياتية بأنها مجموعة قوى تأثيرية تواجه الفرد خلال المواقف الحياتية ويكون لها تأثيراتها السلبية المختلفة علي مستوى أدائه المتوقع ومن ثم يجب التخفيف من هذه الضغوط ( رشا حسين،٢٠١٦ :٦) ، وفي الدليل التشخيصي والاخصائي للاضطرابات النفسية والعقلية التي تصدرها الجمعية الأمريكية للطب النفسي DSM-III-R أن الضغوط الحياتية تمثل الأعباء الزائدة التي تواجه الفرد نتيجة مروره بخبرات صادمة تتمثل في المرض المزمن أو فقدان المهنة أو صراع الأدوار أو المشاكل والصراعات الزوجية (American , 1982:5 ) ، كما يعرف عبد العزيز الشخص ٢٠٠٦ الضغوط الحياتية طبقا لقاموس التربية الخاصة والتأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة بأنها تعرض الفرد لضغوط نفسية أو عضوية نتيجة تأثيرات خارجية تؤدي إلي شعور الفرد بالتعب والاجهاد الشديد لأعصابه فيصعب عليه ضبط نفسه أو التحكم في انفعالاته ( عبد الرحمن علي ، رمضان عاشور،٢٠١٣ : ١٥ ) .

**ب- النظريات المفسرة للضغوط الحياتية:**

لكثرة إختلاف النظريات والأطر التي إهتمت بدراسة الضغوط ، فإنه توجد نظريات عديدة تختلف لما أنطلقت منه وتبنته ، منها ما هو مبني علي أسس نفسية، فسيولوجية ، اجتماعية ونذكر منها الآتي:

**١ - النظريات المعرفية:**

**- نظرية لازاروس:**

وتعرف هذه النظرية بالتقدير المعرفي للضغوط وتنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلي التقييم المعرفية Cognitive Appraisal للتهديد وإدراكه في مرحلتين وهما:

أ- مرحلة التقييم الأولي : Primary Appraisal: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب- مرحلة التقييم الثانية: Secondary Appraisal: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب علي المشكلات التي تظهر في الموقف. (رشا عبد الناصر ،٢٠١٤ : ٢١٩ )

**٢ - النظريات النفسية الاجتماعية:**

**- نظرية هولمز وراه:**

وتدرس السياقات النفسية الاجتماعية للضغوط، فتراكم الضغوط الحياتية يؤدي إلي ظهور الاضطرابات الصحية (النفسية والجسمية) للإنسان ، حيث أن الضغوط الحياتية وتغييرات البيئة الخارجية سواء كانت إيجابية أو سلبية فانها تسبب ضغوطاً علي الفرد ، وقاموا بإعداد مقياس تاثير أحداث الحياة المسببة للضغوط the stressful life events model ، حيث وجدوا أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي المقياس هم الذين يكونون عرضة للإصابة بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة، وترتبط الضغوط الحياتية التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعيا ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل البارانويا والشيزوفرينيا،، وقد تؤدي الي المنغصات اليومية ومن ثم الأعراض والاضطرابات النفسية. ( ضيف الله بن حمدان ، ٢٠١٤ : ١٦) .

**٣ - نظرية هنري موراي** Henry Murray:

تعتبر نظرية موراي من أولي النظريات في تفسير الضغوط حيث ربط بين مفهومين أساسيين هما الضغط والحاجة ، وميز موراي بين نوعين من الضغوط هما: أ-ضغوط ألفا Alpha Press: وتشير إلي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي (وجود مادي) ، ب- ضغوط بيتا: Beta Press: ويشير إلي دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد (وجود دال) ويري أن سلوك الفرد يرتبط في الغالب ارتباطا وثيقا بضغوط بيتا. (أحمد عرافي ،٢٠١٣ : ٢٣) ، وقد استمد "موراي" تفسيره من نظرية التحليل النفسي، لكنه أحل الحاجات محل الغرائز التي قا بها "فرويد" وأكد أن فهم السلوك ينبغي أن يتضمن تحليلا للظروف البيئية التي أطلق عليها الضغوط، والضغط هو خاصية البيئة التي تساعد الفرد علي الوصول إلي غرض معين أو تعوقه عنه . ( ضيف الله بن حمدان ،٢٠١٤ : ١٤).

**٤ - نظرية سبيلبرجر**: spielberger

أهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي للنظرية بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينهما وبين ميكانزمات الدفاع التي

تساعد علي تجنب النواحي الضاغطة (كبت – إسقاط – إنكار) وتستلزم سلوك التجنب . ( أحمد محمد عرافي ، ٢٠١٣ : ٢٨-٢٩ ) ، وبذلك من خلال تلك النظرية نلاحظ أنه توجد علاقة وطيدة بين الضغوط والقلق ، فالضغوط هي المواقف التي يعيشها الفرد وتسبب له ظهور القلق ، كما يعتبر الشعور بالضغوط من العوامل المهيئة لطريقة التعامل معها ، وأن إدراك المواقف الضاغطة لها أهمية بالغة حيث توجد فروق فردية يتميز بها كل فرد، فكلا له خصائص معينة تؤثر علي ماهية الضغوط وإدراكها بالنسبة له فالضغوط لا تمثل ضغوطاً إلا إذا أدركها الفرد كذلك وأيضاً السمات الشخصية لها دوراً هاماً حيث يختلف الأفراد في تعاملهم مع الضغوط بحسب الأختلاف في سماتهم الشخصية والفروق الفردية والخصائص المعرفية التي ذكر منها في نظرية "لازاورس" Lazarus . ( مريم بن سكيريفة ، ٢٠٠٨ : ٤٨) .

**٥ - نظرية التكاليف أو الأضرار المعرفية:**

توصلت مجموعة من النظريات الي أن الضغوط تضر بالإمكانيات المعرفية والإدراكية من خلال سحب الأنتباه وهذا الأفتراض يؤكد علي أن أي حدث ضاغط يتطلب من الفرد أن يستهلك إمكانياته المعرفية لكي يستطيع التغلب عليها، فعلي الفرد أن يفهم ما هي الضغوط وكيف تحدث وبالتالي يكون لديه الإمكانيات المعرفية اللازمة للتعامل مع الضغوط . (رشا جاد الكريم ، ٢٠١٦ : ١٣٠) .

**ج- كيفية إدراك المراهق المعاق بصرياً للضغوط الحياتية :**

إن مستوي الضغط يرتبط بقدرة الفرد علي إدراك الضغوط وهذا يرجع الي الإطار المرجعي الداخلي للفرد ، فما يبدو شاذاً للغير قد يكون مألوفاً وهادفاً إلي الفرد نفسه، فمعظم طرق السلوك التي يتبناها هي التي تتناسق مع مفهومه عن نفسه، ومع صورة الذات ، ومكوناته النفسية الداخلية، ومن العوامل المسببة لإختلاف الإدراك بين الأفراد: صفات المثير ، خصائص الفرد، خصائص الموقف المحيط بالفرد والمثير معاً (نصيرة طالح، ٢٠١١ : ٧١ )

**د -أنواع الضغوط الحياتية التي يتعرض لها المراهق المعاق بصرياً :**

تعد استجابة الفرد للضغوط الحياتية استجابة داخلية (مؤثرات داخلية / خارجية) تسبب استجابة انفعالية حادة ومستمرة (هبه أحمد عبد اللطيف، ٢٠٠٧ : ١٠)، فالضغوط الخارجية عوامل الضغط external Life stress والضغوط الداخلية Internal Life Stress ، وينظر إلي الضغوط الخارجية علي أنها نتاج للتفاعلات السلبية بين الإنسان وبيئته ووفقاً للعلاقة الدائرية بين الأنساق Circular Relationship التي يقوم عليها المنظور النسقي الإيكولوجي فإن ضغوط الحياة الخارجية تؤدي إلي الضغوط الداخلية والتي تزيد من حجم الضغوط الخارجية وأيضاً فإن الضغوط

الداخلية تؤدي إلي الضغوط الخارجية والتي تزيد أيضاً من حجم الضغوط الداخلية وهذه العملية المستمرة تسير في حلقة دائرية مفرغة (الجوهرة بنت فهد الزامل ، فاتن عامر، ٢٠١١ : ١٨) .

**ذ - أعراض الضغوط الحياتية:**

تظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق، والأعراض لا تظهر جميعاً في وقت واحد، ولاعلي جميع الأشخاص فكل واحد له نقاط ضعف، ولكل واحد إمكاناته الخاصة وإدراكه الخاص للضغوط الحياتية وأعراض الضغوط عديدة تظهر علي عدة مستويات : جسمية ،انفعالية ، سلوكية ، وغيرها وسوف نقوم بعرض أهم الأعراض المتعددة للضغوط الحياتية وهي :-

**١– الأعراض الجسدية** : العرق الزائد – التوتر العالي– عدم انتظام النوم– اضطرابات قلبية .

**٢– الأعراض النفسية** :-

**والتي منها : أعراض معرفية ، ذهنية وانفعالية**

**أ – أعراض الانفعالية** : سرعة الانفعال – تقلب المزاج – العصبية – سرعة الغضب – العدوانية – العنف – سرعة البكاء .

**ب - أعراض معرفية ذهنية** : : النسيان وضعف الذاكرة وصعوبة استرجاع الأحداث - صعوبة التركيز –صعوبة اتخاذ القرارات – استحواذ فكرة واحدة علي الفرد – انخفاض الدافعية والإنتاجية – انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ ، وأيضاً نوبات هلع – الإنحراف عن الوضع السوي – تشويش التفكير والإرتباك .

**ج - الأعراض السلوكية:** تغيرات في الشهية العصبي ، الشره العصبي ، زيادة تناول الكحول ، تناول العقاقير مع الأفراط في التدخين ، القلق المتميز بحركات عصبية ، قضم الأظافر ، وسواس المرض وتوهم وجود مرض جسماني .

**د - الأعراض العاطفية والانفعالية** : نوبات الاكتئاب – نوبات الغضب الشديد – نفاذ الصبر أو حدة الطبع – زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة علي الاسترخاء – زيادة الاحساس بالمرض حيث يحدث تهيؤ أعراض إلي أمراض الضغط واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة .

**هـ - الأعراض المتعلقة بالعلاقات الشخصية** : لوم الآخرين – عدم الثقة غير المبررة بالآخرين – تصيد الأخطاء للآخرين – زيادة التهكم والسخرية من الآخرين علي غير العادة – تجاهل الآخرين . ( Dubrin , 1990: 143) .

**هـ- الآثار المترتبة علي تعرض المراهق المعاق بصرياً للضغوط الحياتية:**

تحدث الضغوط تغيرات يطلق عليها التوتر الصحي Health Tension (تغيرات وتحولات غير طبيعية)داخل الجسم تؤثر علي الجهاز العصبي للفرد وإفرازات الغدد ووظائف الأعضاء الأخري تكون نتائجها واضحة علي الفرد وخاصة إذا كان مستوي الضغط مرتفعاً فتظهر مؤشراتها في شكل اضطرابات وضعف وكسل وربما تتطور هذه الأعراض إلي أمراض أكثر حدة وخطورة (جمعة سيد يوسف، ٢٠٠٧ : ٣١-٣٢).

**أ- المترتبات النفسية :-**

إن المشكلات النفسية التي تنتج عن الضغوط لها أهمية شديدة مثل المشكلات الجسمية، فالضغوط النفسية هي أحدي الظواهر الحياتية التي يواجهها الانسان في أوقات مختلفة (-1 kabas.s ,1979:11)

**ب- المترتبات الاجتماعية:**

المترتبات الاجتماعية الناتجة عن الضغوط التي تواجه الفرد ولا تكفي استجابته العادية لمواجهتها فأنها تخل بتوازنه النفسي والاجتماعي ( الجوهرة بنت فهد الزامل ، فاتن محمد عامر،٢٠١١ :١٧) .

**المراهقة**

**مفهوم المراهقة**

المراهقة تعني لغوياً الإقتراب والدنو من الحلم والمراهق بهذا المعني هو الفتي الذي ينمو من الحلم ومعني المراهقة بالانجليزية adolescence وتنشق من الفعل اللاتيني adolescere ومعناها الإقتراب المتدرج من النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي وغيرها. وبذلك يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ ( Puberty ) معناها النمو الفيزيولوجي والجنسي وهي مرحلة تسبق المراهقة مباشرة ، وفيها تنضج الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادراً علي التناسل والمحافظة علي نوعه واستمرار سلالته . ( يمينة صالح ، ٢٠١٤ : ٩٩) .

وتُعرف المراهقة إجرائياً بأنها : "مرحلة انتقالية مؤقتة ضمن مراحل عديدة يمر بها الفرد تتصف بالغموض والاضطراب ، يحاول فيها التخلص من قيود الطفولة وتصورات وسلوكيات الأطفال ويسعي إلي تجريب سلوكيات وأفكار وقيم جديدة حتي يحدد هويته .

**الإعاقة البصرية** Blind

تُعد مشكلة الإعاقة البصرية ذات طابع اجتماعي واقتصادى يحتم توفير السبل التى تتيح للمكفوفين لكى يشقوا طريقهم فى ضغوطات الحياة ويؤدوا وظائفهم فى مجالات الحياة المتنوعة داخل المجتمع

وبذلك يساهموا فى الإنتاج وبناء مجتمعهم الذي يعيشون فيه والعمل على الحد من زيادة نسبة الإصابة بكف البصر عن طريق التوعية ونشر الوعي الصحى بين أفراد المجتمع مما يساعد على تجنب الكثير من زيادة الإصابة بكف البصر.( حسين رشوان ، ٢٠٠٣: ١٢) .

**سادسًا : الدراسات السابقة :**

- دراسة بسمة أحمد السيد إسماعيل عويس ( ٢٠١٢) تهدف الدراسة في التعرف على : فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقات الكفيفات، وأسفرت عن وجود فروق دالة إحصائيا بين رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة ، لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي (بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة ) والقياس التتبعي (بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج) على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة " .

- دراسة (KATRINA, LAUREN & ALISA 2013 ) ناقشت الدراسة بحث عن الحياة الاجتماعية للمراهقين المعاقين بصرياً ورؤي الأباء، وتم استخدام نموذج تحليل استقرائي وأسفرت الدراسة عن أن أستراتيجية المساندة الاجتماعية ودعم الصداقات كانت مفيدة للمراهقين المعاقين بصرياً ، وجود مجموعة مشتركة من الموضوعات مثل أقرب صديق ، وأصدقاء خارج المدرسة ، ومهارات الحياة اليومية ، ومهارات التفاعل ، أما بالنسبة للأباء فشملت الموضوعات ما يلي الأخلاق والنظر إلي الشخص الذي يتحدث إليه وتوفير التكنولوجيا للربط بين الآخرين وخلق طرق للتفاعل مع الأصدقاء .

– دراسة (Ahern &Norris, 2011 ) هدفت الدراسة إلي التعرف علي العوامل التي تزيد وتنقص من مستوى الضغوط النفسية للمراهقين ، والتعرف علي دلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدي العينة تبعاً لمتغير الجنس، والتعرف علي العلاقة بين مستوى القدرة علي التكيف، وأشارت النتائج أن لدي الطلبة المراهقين مستوي منخفض من الضغوط النفسية ومن القدرة علي التكيف ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوي الضغوط النفسية فالذكور يعانون من نسبة أعلي من الإناث فى الضغوط النفسية ، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القدرة علي التكيف والضغوط النفسية لدي المراهقين.

-دراسة ( Alzyoudi, 2007 ) هدفت الدراسة إلي معرفة مدى فاعلية التحقق من الإختلافات في مفهوم الذات للمراهقين المكفوفين تبعاً للجنس ، وأوضحت النتائج إلي وجود اختلافات بين المراهقين

في مفهوم الذات وسلوك الذات الناشئ عن الجنس ، حيث وجد أن الإناث أقل من الذكور في مفهوم الذات الاجتماعي والسلوك الذاتي العائلي والسلوك الذاتي الأخلاقي ، وأن الإناث أظهروا مستويات عالية في مفهوم الذات الجسدي .

**سابعًا : اجراءات البحث:**

**أ- عينة البحث:**

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠ ) طالباً وطالبة ممن تتروح أعمارهم من (١٢ – ١٨) عاماً بواقع ( ١٣ ) ذكور ، و ( ٧ ) إناث من طلبة المرحلتين الإعدادي والثانوي من مدرسة النور للمكفوفين بمحافظة الفيوم .

**ب-منهج البحث :**

- المنهج المستخدم في الدراسة : المنهج الوصفي .

**ج - أداة البحث :**

مقياس الضغوط الحياتية ( إعداد الباحثة ) .

١. **الهدف من المقياس** : يهدف إلي التعرف علي الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط الحياتية للمراهقين المكفوفين . والتي أشتملت علي المكونات التالية ( أسرية – تعليمية – اجتماعية – نفسية ) .

٢. **خطوات إعداد المقياس :**

( أ ) الاطلاع علي بعض الدراسات والبحوث التي تناولت الضغوط الحياتية لتحديد أهم الضغوط الحياتية للمراهقين المعاقين بصرياً مثل دراسة :- مصطفي أنور ٢٠١٦ ، محمود ربيع ٢٠١٥ ، ، Ahern & Norris 2011 ، بسمة أحمد السيد ٢٠١٢ ، ، هشام فتحي جاد الرب ٢٠١٢ ، Martin & Jens 2012 .

( ب ) الاطلاع علي بعض المقاييس التي استخدمت الضغوط الحياتية بشكل عام : KATRINA, LAUREN,& ALISA 2013، Martin & Jens2012، Sandin et. Al 2006 ، عطية عطية محمد ٢٠٠٨ ، نجلاء إبراهيم صديق ٢٠١٠ ، فتحي عبد الرحمن ٢٠٠٦ .

( ج ) من خلال مقابلات مع الاخصائيين ( النفسية – والاجتماعية ) والجلسات مع الطلاب والملاحظة المباشرة وبعد شرح وتوضيح مفهوم الضغوط الحياتية ) ، وكان السؤال كالآتي : ما أشكال الضغوط الحياتية التي تتعرض لها خلال الممارسات اليومية ؟

( د ) بناءً عليُ هذه الجلسات والمقابلات صيغت مجموعة من العبارات عددها ( ٨١ ) عبارة تعبر عن أشكال الضغوط الحياتية التي تواجهه المراهق المعاق بصرياً ، وتندرج تحت أربعة أبعاد هي ( الأسرية – التعليمية – الاجتماعية – النفسية ) .

( هـ ) عُرض المقياس في صورته الأولية علي عشرة ( ١٠ ) محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة ، وبعد تعديل العبارات وحذف ( ٦ ) عبارات وأضُيف (٤ ) عبارات أصبح المقياس مكوناً من ( ٧٩ ) عبارة .

( و ) وضعت ثلاثة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس وهي دائما ( ١ ) ، أحيانا (٢ ) ، أبداً ( ٣ ) ، وتعكس هذه الدرجات في البنود السالبة .

( ز ) طُبق المقياس في صورته الأولية علي عينة من الطلبة المراهقين المكفوفين بلغ عددهم ( ٤٠ ) طالباً وطالبة كعينة استطلاعية ، وتم تصحيح المقياس طبقاً لتقدير الدرجات السابق ذكرها.

**أولاً :- صدق المقياس :-**

**( أ ) صدق المحكمين :-**

عُرض المقياس علي مجموعة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة بلغ عددهم ( ١٠ ) أساتذة بعد أن تم تحديد التعريف الإجرائي لمقياس الضغوط الحياتية وأبعاده الفرعية ، لإبداء رأيهم نحو انتماء العبارة للمقياس وما يقيسه وتعديل أو إضافة ما يرونه مناسباً من عبارات وبناء علي هذه الخطوة تم تعديل بعض العبارات والإبقاء علي العبارات المتفقة عليها بنسبة ٩٠% .

**ثانياً :- الإتساق الداخلي :**

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد ، وبين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الحياتية .

وجدول رقم ( ١ ) يوضح ذلك

**( ١ ) الضغوط الأسرية:**

**جدول (٢)**

**معامل ارتباط بنود الضغوط الأسرية بالدرجة الكلية للبعد**

| م | العبارة | معامل ارتباط كل بند بدرجه البعد الذى يقيسه | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|
| ١ | تنتابني مشاعر الوحدة وسط أهلي . | ٠,٨٦ | ٠,٠١ |
| ٢ | أخوتي لا يتعاملون معي . | ٠,٨٨ | ٠,٠١ |

| م | العبارة | معامل ارتباط كل بند بدرجه البعد الذى يقيسه | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|
| ٣ | أتحدث مع أمي فقط . | ٠,٧٨ | ٠,٠١ |
| ٤ | تشجعني والدتي علي المشاركة في الإعمال المنزلية | ٠,٩٥ | ٠,٠١ |
| ٥ | تهمل أسرتي مشاعري . | ٠,٩٢ | ٠,٠١ |
| ٦ | يرفض أبي التحدث معي . | ٠,٨٩ | ٠,٠١ |
| ٧ | أخوتى لا يخرجون معي . | ٠,٩٦ | ٠,٠١ |
| ٨ | يفرض والداى علي قيوداً في حياتي . | ٠,٩٦ | ٠,٠١ |
| ٩ | لا أحد من أسرتي يهتم بتعليم طريقة برايل . | ٠,٩٤ | ٠,٠١ |
| ١٠ | أحب تواجدي في المدرسة عن المنزل . | ٠,٨٩ | ٠,٠١ |
| ١١ | لا أجد من أسرتي من أتحدث إليه عند الضيق | ٠,٩٨ | ٠,٠١ |
| ١٢ | أصدقائي بالمدرسة مقربين لي أكثر من أخواتي . | ٠,٩٠ | ٠,٠١ |
| ١٣ | أجد الدعم والمساندة من أسرتي لتخفيف الضغوطات التى تواجهنى | ٠,٩٦ | ٠,٠١ |
| ١٤ | أشعر بعواطف متناقضة تجاه أسرتي . | ٠,٩٣ | ٠,٠١ |
| ١٥ | لا تمثل إعاقتي عبئاً علي أسرتي . | ٠,٨٢ | ٠,٠١ |
| ١٦ | أشعر بتباعد بيني وبين والدي . | ٠,٩٣ | ٠,٠١ |
| ١٧ | ينشغل والداى عن الاهتمام بي . | ٠,٩٤ | ٠,٠١ |
| ١٨ | لا أحتمل البقاء في المنزل | ٠,٩٨ | ٠,٠١ |

يتضح لنا من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لبعد الضغوط الأسرية جميعها دالة عند مستوي ( ٠,٠١ ) .

**( ٢ ) الضغوط التعليمية**

**جدول ( ٣ )**

**معامل ارتباط بنود الضغوط التعليمية بالدرجة الكلية للبعد**

| م | العبارة | معامل ارتباط كل بند بدرجه البعد الذى يقيسه | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|
| ١ | تتوافر الأنشطة الفنية بالمدرسة . | ٠,٧٠ | ٠,٠١ |
| ٢ | المدرسة غير مجهزة بما يتناسب مع اعاقتي . | ٠,٧٧ | ٠,٠١ |
| ٣ | تفتقد مدرستي الوسائل التعليمية المناسبة . | ٠,٦٦ | ٠,٠١ |
| ٤ | أعاني من أساليب التدريس المملة . | ٠,٩٠ | ٠,٠١ |
| ٥ | أجد صعوبة في مراجعة الدروس أولاً بأول . | ٠,٩٤ | ٠,٠١ |
| ٦ | تواجهنى صعوبة في التركيز والإنتباه لفترة طويلة في الحصص . | ٠,٩٠ | ٠,٠١ |

| م | العبارة | معامل ارتباط كل بند بدرجه البعد الذى يقيسه | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|
| ٧ | تتوافر الآلآت الكاتبة . | ٠,٨١ | ٠,٠١ |
| ٨ | تتجاهلنى إدارة المدرسة حين أتفوق . | ٠,٨٦ | ٠,٠١ |
| ٩ | أفضل الأجازة عن الدراسة . | ٠,٥٢ | ٠,٠١ |
| ١٠ | يضايقنى معاملات بعض المدرسين . | ٠,٩٦ | ٠,٠١ |
| ١١ | ليس لدى أصدقاء بنفس الصف . | ٠,٨٧ | ٠,٠١ |
| ١٢ | أشعر بالظلم لتطبيق بعض المواد غير المناسبة لي . | ٠,٨٩ | ٠,٠١ |
| ١٣ | الكتب المدرسية لا تشبع تطلعاتي العلمية . | ٠,٨٤ | ٠,٠١ |
| ١٤ | الآلآت الكاتبة بالمدرسة لا تحتاج إلي صيانة . | ٠,٩٨ | ٠,٠١ |
| ١٥ | أحب الحاسب الآلي ولكن لا نطبقه عملياً . | ٠,٩٦ | ٠,٠١ |
| ١٦ | أشعر باننى لن أكمل دراستى الجامعية . | ٠,٩٢ | ٠,٠١ |
| ١٧ | لا أحصل علي دعم أكاديمي مناسب . | ٠,٩٢ | ٠,٠١ |
| ١٨ | يضيع وقتى في الاستعانة بالآلآت من الفصول الاخرى | ٠,٩١ | ٠,٠١ |
| ١٩ | يضايقني نسيان ما استذكره من الدروس بسهولة . | ٠,٩٠ | ٠,٠١ |
| ٢٠ | تساعدني أسرتي في المذاكرة . | ٠,٧٠ | ٠,٠١ |
| ٢١ | أشعر بأنني لم استفد شيئاً من تعليمي . | ٠,٩٨ | ٠,٠١ |
| ٢٢ | يعجز المعلمون بالمدرسة عن تفهم معاناتي . | ٠,٩٥ | ٠,٠١ |

يتضح لنا من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لبعد الضغوط التعليمية جميعها دالة عند مستوي ( ٠,٠١ ) .

**( ٣ ) الضغوط الاجتماعية**

**جدول ( ٤ )**

**معامل ارتباط بنود الضغوط الاجتماعية بالدرجة الكلية للبعد**

| م | العبارة | معامل ارتباط كل بند بدرجه البعد الذى يقيسه | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|
| ١ | أشعر بالخجل في تعاملاتي مع الآخرين . | ٠,٧١ | ٠,٠١ |
| ٢ | أحب الخروج والاختلاط بالآخرين | ٠,٨٩ | ٠,٠١ |
| ٣ | أفضل الجلوس أمام التلفاز عن الخروج مع الآخرين . | ٠,٨٠ | ٠,٠١ |
| ٤ | أحب مصادقة من هم فى نفس إعاقتى فقط . | ٠,٩٢ | ٠,٠١ |

| م | العبارة | معامل ارتباط كل بند بدرجه البعد الذى يقيسه | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|
| ٥ | أعجز عن زيارة أصدقائى خارج المدرسة . | ٠,٩٠ | ٠,٠١ |
| ٦ | أشعر بأن الناس يشفقون عليّ . | ٠,٨٩ | ٠,٠١ |
| ٧ | أشعر بإعاقتي وعجزي في المجتمع . | ٠,٧٩ | ٠,٠١ |
| ٨ | أشعر بأن ليس لي حقوق في المجتمع . | ٠,٨٦ | ٠,٠١ |
| ٩ | أشعر بالضيق من سلوكيات أفراد المجتمع ونظرتهم لي | ٠,٨٨ | ٠,٠١ |
| ١٠ | أتمنى تغيير مفاهيم المجتمع حول إعاقتى . | ٠,٦٤ | ٠,٠١ |
| ١١ | أتمنى أن يتفهم الناس معنى الإعاقة البصرية . | ٠,٩٨ | ٠,٠١ |
| ١٢ | أتضايق عندما يسألني الناس عن عدم النظر والالتفات لهم أثناء محادثتى . | ٠,٨٤ | ٠,٠١ |
| ١٣ | أتضايق عندما يسألني الناس عن سبب شكل عيني . | ٠,٩٥ | ٠,٠١ |
| ١٤ | أفتقد وجود صداقات بنفس الصف . | ٠,٧٩ | ٠,٠١ |
| ١٥ | أشعر بالحرج عند السقوط أمام الآخرين . | ٠,٨٩ | ٠,٠١ |
| ١٦ | أشعر بالضيق عندما يصفوفنى بالأعمى . | ٠,٩٣ | ٠,٠١ |
| ١٧ | لا يوجد لدى أصدقاء أتحدث إليهم . | ٠,٨٨ | ٠,٠١ |
| ١٨ | أشعر بأننى أقل قيمة من الآخرين . | ٠,٨٨ | ٠,٠١ |
| ١٩ | أحب مرافقة الأسرة في المناسبات أو الحفلات . | ٠,٩٤ | ٠,٠١ |

يتضح لنا من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لبعد الضغوط الاجتماعية جميعها دالة عند مستوي ( ٠,٠١ ) .

**( ٤ ) الضغوط النفسية**

**جدول (٥ )**

**معامل ارتباط بنود الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للبعد**

| م | العبارة | معامل ارتباط كل بند بدرجه البعد الذى يقيسه | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|
| ١ | أتعرض لصد وخذلان عاطفي . | ٠,٩١ | ٠,٠١ |
| ٢ | أتضايق من سخرية الجميع من شكلي . | ٠,٩٣ | ٠,٠١ |
| ٣ | أصبحت اللامبالاة من أساسيات حياتى . | ٠,٩٢ | ٠,٠١ |
| ٤ | أحب العزلة . | ٠,٦٩ | ٠,٠١ |
| ٥ | لا أحد يستمع إلي رأيي . | ٠,٩٥ | ٠,٠١ |
| ٦ | لا أثق بنفسي . | ٠,٩٣ | ٠,٠١ |
| ٧ | لا أهتم بتاريخ ميلادى . | ٠,٩٢ | ٠,٠١ |
| ٨ | أفتقد من يفهم ما بداخلي دون النظر إلي إعاقتي . | ٠,٩٤ | ٠,٠١ |
| ٩ | أثور لأتفه الأسباب . | ٠,٩٢ | ٠,٠١ |
| ١٠ | لدي إحساس بالدونية . | ٠,٩٧ | ٠,٠١ |
| ١١ | أعاني من ضعف العزيمة والإرادة في انجاز أي عمل . | ٠,٩٤ | ٠,٠١ |
| ١٢ | أقنع نفسي بأن مايحدث لي من مشاكل يمكنني تخفيفها . | ٠,٨٣ | ٠,٠١ |
| ١٣ | أشعر بالضيق عند الانفصال عمن أحبهم . | ٠,٨٧ | ٠,٠١ |
| ١٤ | أشعر بالنقص لعدم قدرتي علي مشاركة الآخرين في أنشطتهم . | ٠,٩٢ | ٠,٠١ |
| ١٥ | أشعر بالضيق نتيجة تراكمات الضغوط النفسية بداخلي | ٠,٩١ | ٠,٠١ |
| ١٦ | أشعر بالحزن نتيجة تكرار الخبرات الصادمة . | ٠,٩١ | ٠,٠١ |
| ١٧ | أكره أن ينظر الآخرون نظرة الشفقة نحو إعاقتي . | ٠,٩٢ | ٠,٠١ |
| ١٨ | أشعر بالضيق لاهتمام أهلي الزائد . | ٠,٩٩ | ٠,٠١ |
| ١٩ | لا يحزنني عدم إدراكي بالأشياء الجديدة . | ٠,٩٧ | ٠,٠١ |
| ٢٠ | أتمني أن أكون شخصاً آخر . | ٠,٨٧ | ٠,٠١ |

يتضح لنا من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لبعد الضغوط النفسية جميعها دالة عند مستوي ( ٠,٠١ ) .

**جدول ( ٦ )**

**معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الحياتية**

| م | الأبعاد والمقياس ككل | معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|
| ١ | الضغوط الأسرية | ٠,٩٩٢ | ٠,٠١ |
| ٢ | الضغوط التعليمية | ٠,٩٩٢ | ٠,٠١ |
| ٣ | الضغوط الاجتماعية | ٠,٩٨٩ | ٠,٠١ |
| ٤ | الضغوط النفسية | ٠,٩٩٦ | ٠,٠١ |

ويتضح من الجدول السابق قوة تماسك أبعاد المقياس بالمقياس ككل عند مستوي ( ٠,٠١ ) .

وبعد تعديل العبارات ، تم الإبقاء علي العبارات التي كانت نسبة الاتفاق عليها ( ٩٠% ) فأكثر.

**ثالثاً :- ثبات المقياس :**

**أ- طريقة ألفا كرونباخ :**

تم حساب الثبات بمعادلة كرونباخ والتي نطلق عليها اسم معامل ألفا Alpha ، وقد تراوحت معاملات ثبات الأبعاد بين ( ٠,٩٧٠ ) ، (٠,٩٨٩ ) وهى دالة عند مستوي ( ٠,٠١ )، بينما كان معامل ثبات المقياس كله مساوياً ( ٠,٩٩٥ ) .

**ب - طريقة التجزئة النصفية :**

تم حساب الارتباط بين جُزأي المقياس ككل والأبعاد، ثم صُححت بمعاملات الارتباط بمعادلة سبيرمان – بروان، وقد تراوحت معاملات ثبات الأبعاد بين (٠,٩٧٦) ، (٠,٩٩٢ ) وجميعها دالة عند مستوي (٠,٠١) ، بينما كان معامل ثبات المقياس كله مساوياً ( ٠,٩٩٤ ) .

**ثامنًا : نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها :**

**اختبار صحة الفرض الأول :**

بالنسبة للفرض الأول من فروض البحث و الذي ينص على ما يلي : " **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط الأسرية لمقياس الضغوط الحياتية**" .

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين **متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط الأسرية لمقياس الضغوط الحياتية** ، ويتضح ذلك من الجدول التالي :

**جدول (٧)**

**قيمة " Z " لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط الأسرية لمقياس الضغوط الحياتية**

| الابعاد | المجموعة | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | درجة الحرية | قيمة (Z) الجدولية | | قيمة(Z) المحسوبة | مستوى الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ٠,٠٥ | ٠,٠١ | | |
| الضغوط الأسرية | الذكور | ١٣ | ٩٢,٥٠ | ٧,١٢ | ١٨ | ١,٩٦ | ٢,٥٨ | ٣,٥٥٣ | ٠,٠١ |
| | الاناث | ٧ | ١١٧,٥٠ | ١٦,٧٩ | | | | | |

مما سبق يتضح أن : قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين **متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط الأسرية لمقياس الضغوط الحياتية** لصالح الإناث .

وتفسر الباحثة أن الإناث أكثر قلقاً علي مستقبلهن عن الذكور نتيجة زيادة ارتباطهن بالأسرة وصعوبة انفصالهن عن الأسرة من ناحية والتفكير المستمر بحياتهن المستقبلية هل يمكن أن يتزوجن أم لا ؟، هل يمكن أن ينجبن أم لا ، كل هذا يجعل الإناث أكثر قلقاً علي المستقبل من الذكور .

وأظهرت النتائج أن الضغوط الأسرية في مقدمة الضغوط الأكثر تأثيرا علي أفراد المجموعة الإرشادية ( الذكور ) ، وتأتي هذه النتيجة متمشية مع ديناميكية الأحساس بالضغوط الحياتية حيث تنشأ الضغوط نتيجة تفاعل العوامل المثيرة ( كتجاهل الأسرة – عدم تعامل الاخوات – الخوف الزائد من الأسرة – أصدقاء المدرسة يكونوا مقربين اكثر من الاخوات – الشعور بأن الإعاقة تمثل عبء علي الأسرة ) والاستجابة المتكررة لهذه العوامل تجعله غير مستقر وسط الأسرة . لذا فإن الإتجاهات السلبية تجاه الإعاقة البصرية لدي المكفوفين فأنها تؤدي إلي الشعور بعدم الأمن والشعور بالوحدة وسوء التوافق مترتباً عليه عدم القدرة علي مواجهة الضغوط وعدم الإتزان الانفعالي والتوتر والتردد في إتخاذ القرارات ، كما ترتبط الإعاقة البصرية بإتجاهات الآخرين نحوه وخاصة إتجاه الأم لأنها أكثر ارتباطاً

بالكفيف داخل الأسرة ، لذلك من الضروري أن تُعد الأسرة تربوياً وثقافياً تجنباً لشعور المراهق الكفيف بردود الأفعال مثل اختلاف المعاملة بينه وبين أخوانه وأيضا حرمانه من الشعور بالأمن والاستقرار والاطمئنان ، كما قد يدرك المراهق الكفيف بعض اتجاهات الأخوة بمفهوم خاطئ فيؤثر ذلك علي ارتفاع أو انخفاض الضغوط النفسية لديه لذلك يجب علي الأخوة أن يكون لديهم معلومات عن أخيهم الكفيف بأن له حاجات خاصة وأن يستوعبوا مفهوم هذه الحاجات وغالباً الآباء لا يحبذون مناقشة تلك الحاجات والمشكلات عن ابنهم الكفيف حتي لا يسببون أي ازعاج لأبنائهم الآخرين ، والمراهق الكفيف يدرك اتجاهات أبويه وأخواته فتترك آثراً في نفسه وفي تكوين فكرته عن ذاته وقدراته وإمكانياته ، أنه كلما كانت الأدوار الأسرية قاسية كلما ارتبطت ارتباطاً قوياً بإرتفاع الضغوط عند المراهق الكفيف.

**اختبار صحة الفرض الثاني :**

بالنسبة للفرض الثاني من فروض البحث و الذي ينص على ما يلي : " **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط التعليمية لمقياس الضغوط الحياتية**" .

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين **متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط التعليمية لمقياس الضغوط الحياتية** ، ويتضح ذلك من الجدول التالي :

**جدول ( ٨ )**

**قيمة " Z " لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط التعليمية لمقياس الضغوط الحياتية**

| الابعاد | المجموعة | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | درجة الحرية | قيمة (Z) الجدولية | | قيمة(Z) المحسوبة | مستوى الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ٠,٠٥ | ٠,٠١ | | |
| الضغوط التعليمية | الذكور | ١٣ | ٩١,٠٠ | ٧,٠٠ | ١٨ | ١,٩٦ | ٢,٥٨ | ٣,٦٤٧ | ٠,٠١ |
| | الاناث | ٧ | ١١٩,٠٠ | ١٧,٠٠ | | | | | |

مما سبق يتضح أن : قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين **متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط التعليمية لمقياس الضغوط الحياتية** لصالح الإناث .

وتشير الباحثة إلي أن المراهقون الأكفّاء نتيجة لفقدانهم لحاسة البصر يحرمهم من اشباع حاجاتهم بطريق مناسبة وخاصة في المراهقة فهي فترة حرجة ويحدث فيها كثير من التغيرات فتارة تمرد موجه نحو المسؤلين في المدرسة وتارة تمرد على السلطة العائلية والسلطة المدرسية كل هذا يحدث بسبب القيود التي تفرضها المدرسة والأسرة التي تحول بينه وبين تطلعه إلى التحرر والاستقلال لذلك يعتبر كل شئ في المنزل أو المدرسة مصدر ضيق له ويثور دائما على كل ما يوجه إليه من نصح ويرى أن هذا النصح اعتراضاً على حريته واستقلاله ويميل دائما إلى تحدي الآراء والأوضاع القائمة وكل هذه التغيرات تولد لديه شيئ من الضغوطات التعليمية ، فالضغوط النفسية تؤثر على مستواهم التعليمي وكثرة الضغوط يمكن ان تؤثر على العمليات العقلية كالتركيز وبالتالي تؤثر بطريقة غير مباشرة على مستواهم التعليمي فكلما زادت الضغوط النفسية كلما قل مستواهم التعليمي ، وأن المراهقين المكفوفين يقعون فريسة لانخفاض تقدير الذات والخجل الاجتماعى والعزلة والانطواء والعجز عن الإفصاح عن الذات.

**اختبار صحة الفرض الثالث :**

بالنسبة للفرض الثالث من فروض البحث و الذي ينص على ما يلي : " **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط الاجتماعية لمقياس الضغوط الحياتية**" .

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين **متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط الاجتماعية لمقياس الضغوط الحياتية** ، ويتضح ذلك من الجدول التالي :

**جدول ( ٩ )**

**قيمة " Z " لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط الاجتماعية لمقياس الضغوط الحياتية**

| الابعاد | المجموعة | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | درجة الحرية | قيمة (Z) الجدولية | | قيمة(Z) المحسوبة | مستوى الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ٠,٠٥ | ٠,٠١ | | |
| الضغوط الاجتماعية | الذكور | ١٣ | ٩١,٠٠ | ٧,٠٠ | ١٨ | ١,٩٦ | ٢,٥٨ | ٣,٦٦٨ | ٠,٠١ |
| | الاناث | ٧ | ١١٩,٠٠ | ١٧,٠٠ | | | | | |

مما سبق يتضح أن : قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين **متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط الاجتماعية لمقياس الضغوط الحياتية** لصالح الإناث .

وتفسر الباحثة أن الإناث أكثر تعبيراً من الذكور عن الحاجز النفسى الوهمى الذى صنعته إعاقتهم وردود أفعال الآخرين نحوهم، حيث تم التعبير الحر عن الأفكار والمشاعر دون أى خوف أو قلق ، وأن المراهقين المكفوفين يقعون فريسة لانخفاض تقدير الذات والخجل الاجتماعى والعزلة والانطواء والعجز عن الإفصاح عن الذات .

**اختبار صحة الفرض الرابع :**

بالنسبة للفرض الرابع من فروض البحث و الذي ينص على ما يلي : " **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط النفسية لمقياس الضغوط الحياتية**" .

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين **متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط النفسية لمقياس الضغوط الحياتية** ، ويتضح ذلك من الجدول التالي :

**جدول ( ١٠ )**

**قيمة " Z " لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط النفسية لمقياس الضغوط الحياتية**

| الابعاد | المجموعة | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | درجة الحرية | قيمة (Z) الجدولية | | قيمة(Z) المحسوبة | مستوى الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ٠,٠٥ | ٠,٠١ | | |
| الضغوط النفسية | الذكور | ١٣ | ٩١,٠٠ | ٧,٠٠ | ١٨ | ١,٩٦ | ٢,٥٨ | ٣,٧١٢ | ٠,٠١ |
| | الاناث | ٧ | ١١٩,٠٠ | ١٧,٠٠ | | | | | |

مما سبق يتضح أن : قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين **متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي بعد الضغوط النفسية لمقياس الضغوط الحياتية** لصالح الإناث .

وتشير الباحثة إلي عدم استعدادهم الذكور نفسياً لتقديم خبرات وممارسات ومواقف تتيح لهم فرصاً للحوار والمناقشات الحرة وتبادل الآراء وفحص الأفكار والمشاعر والأنماط السلوكية وتناولها في ظل الدعم النفسي والاجتماعي ، إضافة إلى عدم استعداد ( الذكور) لملاحظة أنفسهم من زوايا متعددة وملاحظة الآخرين، والتنفيس الانفعالي، والاستبصار الذاتي، وعدم مرورهم بخبرات لإكتساب وممارسة المهارات الإنسانية والاجتماعية التي تُعد استجابات بديلة للممارسات العنيفة .

**اختبار صحة الفرض الخامس :**

بالنسبة للفرض الخامس من فروض البحث و الذي ينص على ما يلي : " **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الحياتية**" .

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين **متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الحياتية** ، ويتضح ذلك من الجدول التالي :

**جدول ( ١١ )**

**قيمة " Z " لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الحياتية**

| الابعاد | المجموعة | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | درجة الحرية | قيمة (Z) الجدولية | | قيمة(Z) المحسوبة | مستوى الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ٠,٠٥ | ٠,٠١ | | |
| الضغوط النفسية | الذكور | ١٣ | ٩١,٠٠ | ٧,٠٠ | ١٨ | ١,٩٦ | ٢,٥٨ | ٣,٦٣٣ | ٠,٠١ |
| | الاناث | ٧ | ١١٩,٠٠ | ١٧,٠٠ | | | | | |

مما سبق يتضح أن : قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين **متوسط رتب درجات عينة الذكور وبين متوسط رتب عينة الإناث وذلك علي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الحياتية** لصالح الإناث .

وتفسر الباحثة ذلك انطلاقاً من زيادة مستوى تعبير الإناث عن مشاعرهم والتعبير عن الآراء والتعبير عن الحقوق العامة والخاصة والدفاع عنها ، واستعدادهم للتدريب علي المهارات الاجتماعية ، والتعاطف والمشاركة الوجدانية الإرسال والاستقبال الضبط والمرونة الاجتماعية / الانفعالية .

**المراجع**


- أحمد محمد عرافى (٢٠١٣) . **أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات** ، ماجستير – كلية التربية قسم علم النفس – جامعة ام القرى .
- الجوهرة بنت فهد الزامل، فاتن محمد عامر (٢٠١١) . **فعالية الممارسة العامة فى تخفيف حدة المشكلات الناتجة عن الضغوط الحياتية لدى المرأة المسنة** المؤتمر العلمى الدولى الرابع والعشرون للخدمة الاجتماعية – مصر،٢٤ (١٢ ).
- بسمة أحمد السيد إسماعيل (٢٠١٢). **فعالية برنامج إرشادى بالمعنى فى تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقات الكفيفات** ماجستير – كلية التربية – جامعة جنوب الوادى قسم صحة نفسية .
- جمعة سيد يوسف (٢٠٠٧). **إدارة الضغوط** ، ط١ القاهرة : مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث فى العلوم الهندسية – كلية الهندسة – جامعة القاهرة .

- حسين عبد الحميد أحمد رشوان (٢٠٠٣). **القانون والمجتمع** مركز الاسكندرية للكتاب ط١ ، المكتب الجامعى الحديث .
- رشا حسين أحمد جاد الكريم ( ٢٠١٦). **عوامل ومصادر الضغوط الحياتية المرتبطة بأمهات الأطفال المكفوفين** مجلة الخدمة الأجتماعية ( الجمعية المصرية للأخصائين الأجتماعين ) مصر - (٥٥) .
- رشا عبد الناصر عبد الله ( ٢٠١٤ ) : **الضغوط الحياتية للأمهات الحاضنات وأساليب مواجهتها** مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية مصر، ٣٧(١) .
- ضيف الله بن حمدان العيتبى (٢٠١٤) . **فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتخفيف الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون** دكتوراة كلية العلوم الاجتماعية والإدارية – جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية – قسم علم النفس الرياض .
- عبد العزيز السيد الشخص (٢٠٠٦) . **قاموس التربية الخاصة والتأهيل لذى الاحتياجات الخاصة** – القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية .
- عبد الرحمن على بديوى ، رمضان عاشور حسين ( ٢٠١٣) . **فاعلية برنامج إرشادى لتحسين أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية للأمهات الأطفال متعددى الإعاقة** مجلة كلية التربية . جامعة الأزهر، ١٥٦ ( ١ ).
- عطية عطية محمد ( ٢٠٠٨). **الضغوط النفسية لدى الكفيف وعلاقتها باتجاهات الأسرة نحو الإعاقة** كلية التربية جامعة الزقازيق قسم صحة نفسية .
- فتحى عبد الرحمن (٢٠٠٦) . **فعالية العلاج بالمعنى فى تخفيف أزمة وتحقيق المعنى الإيجابى لدى المراهقين المعاقين بصرياً** دكتوراة جامعة سوهاج – كلية التربية – مصر.
- ماجدة موسى (٢٠١٠). **مفهوم الذات الاجتماعى وعلاقتة بالتكيف النفسى والاجتماعى لدى الكفيف** كلية التربية جامعة دمشق ،٢٦ ( ٢٠١٠ ).
- محمود عطية (٢٠١٠). **ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها** مكتبة الأنجلو القاهرة الفيوم ط١ .
- محمود ربيع إسماعيل الشهاوى (٢٠١٥ ) . **برنامج إرشادى تكاملى لتنمية الشعور بالسعادة لدى بعض المراهقين المكفوفين** ، ٢( ٨ ) مجلة التربية الخاصة والتأهيل – مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل .

- مصطفى أنور محمد (٢٠١٦). **فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفعى الدينى فى خفض الشعور بالوحدة النفسية وأثره على جودة الحياة لدى عينة من المراهقين ذوى الإعاقة البصرية** ماجستير جامعة أسيوط كلية التربية قسم علم النفس .
- مريم بن سكيريفة ( ٢٠٠٨). **استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالى للمعلم** ماجستير كلية الآداب والعلوم الإنسانية – جامعة قاصد مرباح ورقله – الجزائر – قسم علم نفس وعلوم التربية .
- نجلاء إبراهيم صديق (٢٠١٠ ) .**الضغوط النفسية لدى المراهقين المعاقين بصرياً بمجهد النور للمكفوفين ببحرى وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية** ماجستير – جامعة الخرطوم – علم نفس – كلية الآداب .
- نصيرة طالح (٢٠١١). **أثر ضغوط الحياة على الآتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج** جامعة مولود معمري – تيزي وزو - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا ماجستير.
- هبة أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٧). **متطلبات تحقيق المساندة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية للمرأة العاملة من منظور طريقة تنظيم المجتمع** مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية مصر ، ٢٢ (١ ).
- هشام فتحى جاد الرب ( ٢٠١٢) . **أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلاب المكفوفين : دور فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة** كلية التربية جامعة المنصورة مصر ، ٢٧ ( ١٠٥ ).
- يمينة صالح (٢٠١٤ ) . **الإغتراب النفسي لدي ذوي الإحتياجات الخاصة** ماجستير كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس الجامعة جامعة محمد بوضياف –الجزائر.
- Ahern N.R, NorrisA.E (2011). Examining fctors: that Incrense and Decrease stress in adolescent Community college students. Journal of pediatric Nursing ,26,(6),530-540 .
- Al-Zyoudi, M. (2007). Gender'differences in selfoconcept among adolescents with low vision, In ternational Journal of special Education, 22 (1), Mu'toh university.

- Amercian psychoiatric Association. (1982). Diaganost and statistical manual of mental disordcrs (DSM-Ill) (3rd ed) , Jashington, DC: Author.
- Dubrin, A.J. (1990). Effective business psychology. 3rd (ed), pren. Tice – Hall intera tional, Inc. Englewood cliffs.
- Kabas.s.c.s . ( 1979 ) .Stress full life Events personality and Health Aninguiry into Hardiness, Journal of Personality and social psychology Vol. 37, mpp, 1-11.
- KATRIA ARNDT, LAUREN LIEBET MAN, & AlisA SAMES (2103). Supporting the Social Lives, F Adolescents Who Are Blind: Research to Practice. John Fisher college, Inclusive Education, Rochester, Ny & collegeat Brockport state university of New yourk, Department of kinesionlogy, sport studies, Brockport Ny87(2).
- Martin pinquart & Jens p.pfeiffer (2012). Psychologicul Adjustment in Adoleseents with vision Impairment. In ternational Journal of this abitity, Development and Education Vol59vo.2.145-155.
- Mcshane S.L. (2006). Workrelated stress and stress Management. New yourk city: MCGraw- Hill Higher Education.
- Sandin B etal (2006). Difference in Negative life Events Betupatient with Anxiety, Disorders, Depression Hypochondrias , Journal of aniely stress coping Vol.17,No,pp37 .