مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة.

دراسة بمركز المكفوفين بولاية المسيلة الجزائر.

د/ بن عبد الله عبد القادر
د/ الهادي عيسى
زيان عاشورالجلفة الجزائر.
د/ حبارة محمد
جامعة محمد بوضياف المسيلة الجزائر.

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة بمركز المكفوفين بولاية المسيلة الجزائر, والتعرف على الفروق في مستويات الضغط النفسي والكشف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين بصرياَ، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى المعاقين بصرياَ تبعا لمتغير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة (ممارس – غير ممارس)، درجة الإعاقة البصرية (كلية – جزئية) على مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ بمحاوره الأربعة: الضغوط الناتجة عن (آثار الإعاقة البصرية) – (اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته) – (اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية) – (اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية) ، وكذلك حاول البحث الحالي الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم مصادر الضغوط النفسية والمصادر الأكثر أهمية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ.

وبعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، تم استخدام المنهج الوصفي.وطبقنا أداة لقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ ، وتأكدنا من تمتعها بالخصائص السيكومترية اللازمة، طبقت على عينة الدراسة المكونة من 15 معاق بصرياَ (08 ممارسين و 07 غير ممارسين)، ودرجة الإعاقة البصرية (04 كلية – 11 جزئية) وزع عليهم مقياس مصادر الضغوط النفسية ، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من أبحاث سابقة؛ **توصل البحث الحالي إلى عدة نتائج أهمها:**

- أن مستوى الضغوط النفسية للمعاقين بصرياَ الممارسين منخفض لديهم مقارنة بالغير الممارسين والتي كانت مستوياتهم مرتفعة وفقا لمجالات درجة مصادر الضغوط النفسية المقترح,
- كشف البحث الحالي على إن أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين بصرياَ حسب التأثير كالتالي: الضغوط الناتجة عن اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية – الضغوط الناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد – الضغوط الناتجة عن اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية – الضغوط الناتجة عن اتجاهات المعاق بصريا نخو إعاقته,
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمعاقين بصرياَ بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني المكيف في مستوى الضغوط النفسية" لصالح الممارسين، وذلك على كل محاور المقياس الأربعة والدرجة الكلية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، في درجات القياس على كل محاور المقياس الأربعة، وكذلك على الدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصرياَ، تعزى لمتغير" درجة الإعاقة" البصرية (كلية –جزئية).

وعليه، وفي ضوء نتائج البحث الحالي يقدم الباحثان جملة من الاقتراحات أهمها:

- تشجيع على ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة للمعاقين بصرياَ.
- اقتراح برامج توعية وتحسيسة بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي وخصوصا ومع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته ، وهذا من أجل القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي للمعاقين بصرياَ وكذلك إستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية.

- إعداد برامج ودورات تدريبية للمعاقين بصرياً وأسرهم. في كيفية التعامل أو التكيف أو مواجهة الضغوط التي تعوق مشوارهم الدراسي وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها,
- توفير الرعاية النفسية للمعاقين بصرياً من خلال إنشاء وحدات العلاج النفسي للتخفيف من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهونها، ومساعدتهم من خلال تدريبهم على استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة.
- بناء مقاييس في مصادر الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والتعرف على مصادر الضغط والأساليب المستعملة بمتغيرات أخرى.

الكلمات الدالة: مصادر الضغط– المعاقين بصرياً– الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة.

Abstract:

The present study aimed to identify the the sources and levels of psychological stress among visually impaired individuals practicing and non-practicing physical sports activities in the center of the blind in the state of M'sila, Algeria, and identifying the differences in levels of psychological stress and uncovering the most important sources of psychological stress for the visually impaired. Psychological pressure of the visually impaired according to the variable exercise of physical activity (non-practicing practitioner), the degree of visual disability (college - partial) on the measure of sources of psychological stress in visually impaired individuals, (The attitudes of the visually impaired towards disability) - (The attitudes of the family towards visual disability) - (The attitudes of society towards visual disability), and the current research sought to answer the questions about the most important sources of psychological stress and the most important sources Visually impaired individuals.

After analyzing and enriching the research variables in theory, the descriptive method was used. We continued to measure the sources of psychological stress in visually impaired individuals and ensured that they had the necessary psychometric characteristics applied to the study sample consisting of 15 visually impaired persons (08 practitioners and 07 non-practitioners) (04 faculty - 11 partial) distributed on them the measure of sources of psychological stress, and after the collection and processing of data statistically and presented and analyzed, interpreted and discussed based on the theoretical approach and the availability of previous research:

- The level of psychological stress for visually impaired people is low compared to non-practicing practitioners whose levels were high according to the suggested sources of psychological stress,
- The current research revealed that the most important sources of psychological pressure that visually impaired people are affected by the following effects: the pressures resulting from the society's attitudes towards visual disability - the pressures resulting from the effects of visual impairment on the individual - the pressures resulting from the family's attitudes towards visual disability - Visually handicapped Nakhu handicapped,
- There are statistically significant differences for the visually impaired between practitioners and non-practitioners of physical activity adapted to the level of psychological stress "in favor of practitioners, on all four scales and the overall score.
  There are no statistically significant differences in the measurement scores on all four scale axes, as well as on the total score of the measure. The sources of psychological stress for the visually impaired are attributed to the variable "visual degree of disability" (college-partial).

Therefore, in light of the results of the current research, the researchers provide a number of suggestions, the most important of which are:

- Encourage the need for physical and sports activities adapted to the visually impaired.
- Propose awareness programs and awareness of the need to pay attention to the phenomenon of psychological pressure, especially with high levels and multiple sources and causes, and this in order to carry out periodic review and continuous evaluation of psychological pressure for the visually impaired as well as strategies to adapt to psychological stress.
- Preparation of programs and training courses for the visually impaired and their families. In how to deal or adapt or face the pressures that hinder their educational path and to familiarize them with scientific methods and methods to overcome them,

- Provide psychosocial care for the visually impaired through the establishment of psychotherapy units to alleviate the stressors they face, and help them by training them to use appropriate methods to deal with different psychological pressures.
- Building measures in the sources of psychological stress and methods of confrontation and identify the sources of pressure and methods used by other variables.

Keywords: Pressure sources - visually impaired - physical sports activities adapted.

1. مقدمة :

إن موضوع الضغوط النفسية لدى الفرد المعاق بصريا على قدر كبير من الأهمية، كون هذه الضغوط تشكل حاجزا يحد من توافق الفرد مع المحيط وتعيقه عن التقدم والاستمرار في الحياة كشخص قادر على الإنتاج، وتحرمه بذلك من البرامج المتاحة له. ولقد حظي ميدان المكفوفين باهتمام مبكر سبق جميع الإعاقات الأخرى، حيث نال اهتماما كبيرًا من جانبا الأخصائيين والباحثين التربويين لم ينلها بعد أي من ميادين الإعاقة الأخرى(الحديدي2002.)، وعلى الرغم من ذلك ما زالت برامج الأطفال المكفوفين في مرحلة ما قبل المدرسة قاصرة عن تلبية احتياجاتهم، فالطفل الكفيف يحتاج إلى رعاية خاصة تساعده على التكيف مع البيئة من حوله، كما تساعده على الاعتماد على نفسه، كما تعمل على تنمية حواسه وقدراته بما يسمح له بالاستفادة منها إلى أقصى درجة ممكنة.

ويشير جيرنيجان Jernigan (1995) إلى أنه عندما يفقد أحد الأفراد بصره تواجهه مشكلتان أساسيتان هما: أنه يجب عليه أن يتعلم تلك المهارات والأساليب التي يتمكن بمقتضاها من القيام بدوره في المجتمع كمواطن عادي منتج. وأنه يجب أن يكون على وعي باتجاهات الآخرين ومفاهيمهم الخاطئة عن العمى، وأن يتعلم كيف يتمكن من مسايرتها. (عادل عبد الله محمد، 2004 : 108-109) .

وتؤثر الإعاقة البصرية سلبياً على مفهومهم لذواتهم وعلى صحتهم النفسية، وتنتشر الاضطرابات النفسية كثيراً بينهم، ويعتبر القلق هو أكثر شيوعاً. (إيهاب الببلاوي، 2001 : 114).

ويبدو ذلك واضحاً للطفل الكفيف نظراً لما تفرضه عليه الإعاقة وما يشعر به من عجز في المواقف التي تتطلب المساعدة وما يشعر به من إشفاق من الأفراد الآخرين. بالإضافة إلى ما يواجهه من مواقف أسرية تتسم بالإهمال والرفض الوالدي وهذا يتطلب الاهتمام بتلك الفئة. وعلى ذلك ترتبط المشكلات السلوكية لدى الأطفال بالمواقف الأسرية وما يسودها من ضغوط حياتية وما قد يعانيه الآباء من بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية، ومن ثم فإن الأفراد الذين يقعون تحت طائلة الضغوط يصبحون أكثر عصبية وقلقاً وخوفاً وإنزعاجاً وإحباطاً. (خالد الفخراني، 1994 : 657).

كما أن الطفل الذي يعيش ظروفاً أسرية مضطربة تفتقر إلى الأماني يتعرض لعوامل القلق والاضطراب النفسي، ويعجز عن التفاعل مع أفراد أسرته بإيجابية، وتتحول الأسرة من قوة تدفعه لمجابهة الحياة والانتصار عليها، إلى قوة تعوق تقدمه ومقاومته لصعوبات الحياة. (محمد بيومي خليل، 2000: 39).

إن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية وأثر على نفسية المعوق لأنه خير وسيلة للمحافظة على الصحة النفسية وبالتالي تحقيق الثقة بالنفس فتحقيق المعوق للنجاح خلال ممارسته للنشاط الرياضي يمثل أهمية كبيرة تشغل فكره، وتؤثر على مستوى تركيزه، ومن ناحية أخرى فقد أكد" ماير " Maeher و "نيكولز " Nicolls جانب آخر هام في حياة المعوق، هو أن النجاح يختلف معناه من معوق لآخر، بمعنى أن ما يعتبره المعوق نجاحا قد لا يمثل نجاحا بالنسبة لمعوق غيره، وقد وجد أن سبب هذا الاختلاف في مفهوم النجاح يرجع إلى اختلاف الهدف، وبالتالي فإن تحقيق الهدف المنشود بالنسبة للطفل المعوق يعزز من ثقته في نفسه والشعور بصحة نفسية عالية.

كما أن النشاط البدني المكيف دور في شعور المعوق بالسعادة والرضا بحيث تصبح له المقدرة على إظهار

انفعالات إيجابية كما يظهر أكثر ابتساما وفرحا أثناء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية وبالتالي يصبح أقل أنانية و أقل عدوانية وأقل عرضة للأمراض، إذا ما قورنوا بأقرانهم الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف. كذلك نجد أن النشاط البدني المكيف يساهم وبشكل فعال في تنمية الفاعلية لدى المعوق و ذلك من خلال الاستجابة لمختلف التحديات والمشاكل التي تواجهه وبالتالي التوصل إلى تنمية الفاعلية على أسس صلبة و بناءة . (تهاني محمد2001: 62)

2- إشكالية البحث:

جاء البحث الحالي للتعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة بمركز المكفوفين بولاية المسيلة الجزائر, والتعرف على الفروق في مستويات الضغط النفسي والكشف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين بصرياَ، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى المعاقين بصرياَ تبعا لمتغير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة (ممارس – غير ممارس)، درجة الإعاقة البصرية (كلية – جزئية) على مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ بمحاوره الأربعة مما دعانا إلى طرح التساؤلات التالية:

– هل مستوى الضغوط النفسية للمعاقين بصريا الممارسين للنشاط البدني المكيف منخفض؟

– هل مستوى الضغوط النفسية للمعاقين بصريا الغير الممارسين للنشاط البدني المكيف مرتفع؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات تعرض المعاقين بصريا الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني المكيف لمصادر الضغط النفسي. تعزى إلى متغير «الممارسة"؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا لمتغير «درجة الإعاقة "(كف كلي- كف جزئي) ؟

3. فرضيات البحث:

– مستوى الضغوط النفسية للمعاقين بصريا الممارسين للنشاط البدني المكيف منخفض.

– مستوى الضغوط النفسية للمعاقين بصريا الغير الممارسين للنشاط البدني المكيف مرتفع.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات تعرض المعاقين بصريا الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني المكيف لمصادر الضغط النفسي تعزى إلى متغير «الممارسة".

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا لمتغير «درجة الإعاقة "(كف كلي- كف جزئي).

4. أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية :

- التأكد من تمتع أداة القياس التي تستخدم في الدراسة الحالية بالخصائص السيكومترية اللازمة لصلاحية الأداة للقياس.

- يتوقع أن تكشف نتائج هذا البحث عن أهم مصادر الضغوط النفسية وأكثرها تأثيراَ على المعاقين بصريا.

- يمكن الاستفادة بما تسفر عنه نتائج هذا البحث في التخطيط لوضع برامج إرشادية وعلاجية للمعاقين بصريا الذين يتعرضون لضغوط شديدة، وأيضا كيفية مواجهة هذه الضغوط.

- أهمية النشاط البدني المكيف في التقليل من مستويات الضغوط.

- نتائج الدراسة الحالية، قد تكون نواة لدراسات مستقبلية أخرى في هذا المجال.

5. أهمية البحث: تتضح أهمية البحث من خلال:

- موضوع النشاط البدني المكيف يعتبر من أهم القضايا في مجال الإعاقة، ذلك لأنه يمثل خياراَ تربوياَ من شأنه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من القيود النفسية والاجتماعية ويستطيع ذوو الاحتياجات الخاصة أن يحققوا أسمى

طموحاتهم ويستغلوا أقصى قدراتهم، كذلك الجانب الوقائي الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في اكتشاف الجوانب غير الصحية والمحافظة على التطور الحركي النفسي والعقلي والاجتماعي والانفعالي واكتساب اللياقة البدنية.

- مسايرته للاتجاهات العالمية المعاصرة في الاهتمام برعاية ذوى الاحتياجات الخاصة بشكل عام وذوي الإعاقات البصرية على الخصوص.

6. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

1/6- الضغوط النفسية: يعرف (غرينبويج ,Grenberg 1984) الضغوط بأنها رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة عويد المشعان. 2001.ص71.).

ويشير مصطفى المظلوم (2002)، أن كلاً من فولكمان وآخرون (1979) Folkman & Al؛ وفيولا البيلاوي (1989)، يعرفون الضغوط النفسية بأنها عبارة عن حالة عدم توازن يتعرض لها الفرد نتيجة عدم قدرته على الاستجابة للمتطلبات المفروضة عليه. (مصطفى المظلوم،2002،ص:107)

2/6-الأفراد المعوقين يصريا: من وجهة النظر الطبية فإن الشخص الكفيف هو ذلك الشخص الذي تقل حدة إبصاره بأقوى العينين بعد التصحيح عن 60/6 أو 200/20 أو يقل مجاله البصري عن زاوية مقدارها 20 درجة (Chapman et al, 1988) ،وهذا التعريف هو المعتمد قانونياً في الولايات المتحدة الأمريكية ومعظم الدول الأوروبية،

3/6-الكف الكلي:هو الشخص الغير قادر على رؤية الضوء،والذي يتلقى تعليمه من خلال الحواس الأخرى دون البصر،ويتم ذللك باستخدام طريقة برايل Braille لمس الحروف البارزة.

4/6-الكف الجزئي:هو الشخص الذي يتم تعليمه من خلال حاسة البصر ولكن تستخدم اجهزة مساعدة للابصار، وقد يستطعون تمييز النور من الظلام، أو بعض الألوان بصعوبة، ودرجة إبصارهم لا تزيد عن 60/3 وفقا للاختبارات الطبية.(حلمي ابراهيم،1998 :155).

5/6-النشاط البدني الرياضي المكيف: وتعني الرياضات والألعاب التي يتم فيها التغيير لدرجة يستطيع المعوق غير القادر الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية، ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة، والتي تشمل على الأنشطة الرياضية والألعاب، والتي يتم تعديلها بحيث تلاؤم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك تبعا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود إمكاناتهم وقدراتهم.(حلمي ابراهيم،1998 :48).

7. الدراسات السابقة:

دراسة جاكون وروبرت Jackon .R (1990): تهدف هذه الدراسة إلى دراسة العلاقة بين البيئة الأسرية والضغوط النفسية لدى المعوقين بصرياً. وبلغت عينة الدراسة (76) من ذوي الإعاقة البصرية أجريت دراسة ارتباطية لقياس البيئة الأسرية المدركة والضغوط النفسية، وأوضحت الدراسة أن هناك ارتباط بين المقاييس الفرعية لمقياس البيئة الأسرية ودرجات المقياس العام وقائمة الأعراض المختصرة مما يوضح أن سمات البيئة الأسرية يؤثر بقوة على التوافق مع فقدان البصر لدى عينة المعاقين بصرياً، كما وجدت الدراسة أن كلاً من الصراع والتحكم يرتبط سلباً بالتوافق مع فقدان البصر. وتشير الدراسة إلى ارتفاع مستوى التعبير عن العدوان والعدوانية بصورة مقنعة والأدوار الأسرية القاسية ترتبط بارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى المعاقين بصرياً، وكذلك فإن زيادة الضغوط تعكس قلة التوافق مع فقدان البصر. **دراسة ستولارسكي Stolarski,V.S. (1991):** وتهدف إلى دراسة الضغوط النفسية الأسرية بهدف الكشف عن الضغوط التي تواجه أسرة الطفل المعاق بصرياً، سواء كانت تلك الضغوط ناتجة بسبب إعاقة الطفل أو ناتجة عن الظروف الاجتماعية والمادية الناتجة عن الإعاقة المتعلقة بالابن، وقد تم تطبيق تلك الدراسة على (108) أسرة ممن لديهم أطفال معاقين بصرياً، وتم تطبيق تلك العينة على ذوي الإعاقة الجزئية والكلية، وتم

تطبيق استبيان مصادر الضغوط النفسية الأسرية على الوالدين والأخوة، وأوضحت النتائج أن والدي الأطفال ذوي الإعاقة البصرية الكلية يعانون من ضغوط نفسية أكثر من ذوي الإعاقة الجزئية كما تبين انعكاس تلك الضغوط وكان واضحاً بشكل أكبر على الأبناء أكثر منه لدى الوالدين والأخوة. **- دراسة فولنسكي .Volenski,L.T (1995):** وتهدف إلى تقييم البرامج المقدمة لوالدي الأطفال المعاقين في مرحلة ما قبل المدرسة، وقد اشتملت عينة الدراسة على (56) طفلاً يعانون من ضغوط أسرية، وقد تم تطبيق قائمة الضغوط الأسرية ومقياس سلوك الطفل ومقياس تصنيف السلوك، وقد أوضحت نتائج الدراسة إلى انعكاس الضغوط الأسرية بشكل سلبي على السلوك الاجتماعي والمواقف الاجتماعية المختلفة لدى الأبناء الذين لم يتلق والديهم تدريبات نحو أبنائهم ومشكلاتهم نحو مواجهة المواقف بصورة إيجابية. وهدفت **دراسة نسرين نبيه ملحم (2007)** الى معرفة مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا واسرهم واستراتيجيات التكيف معها في دمشق بسوريا، واستخدمت مقياس مصادر الضغوط النفسية واساليب المواجهة للمعاقين بصريا واسرهم وتكونت عين الدراسة من 150 معاق بصريا و 180 أسرة للمعاقين بصريا ومن بين نتائج الدراسة هو أن المعاقين يصريا يعانون من مستوى مرتفع من الضغط النفسي،وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين درجة الإعاقة الكلية والجزئية كما **قام (أولسن Olsen 1982) بدراسة" بعنوان**: تصميم وتقويم ملعب استكشافي للأطفال المكفوفين والمكفوفين جزئياً ."وقد هدفت الدراسة لتنمية الحواس للطفل الكفيف كلياً ,والكفيف جزئياً، وذكر الباحث وجود منطقة لتنمية الحواس تساعد على تنمية المهارات **كما قامت زنندارا (Zanandra,1998)** بدراسة بعنوان: اللعب، التفاعل الاجتماعي، نمو المهارات الحركية، أنشطة تطبيقية للأطفال ما قبل المدرسة للمعاقين بصرياً .وكان الأطفال المكفوفون أكثر تفاعلاً ونشاطاً مع أقرانهم المبصرين وأصبح لديهم حب العمل الجماعي وخاصة في النشاطات الصعبة, كما قام **(برمبرنج BremBring 2001) بدراسة** بعنوان النشاط الحركي للأطفال المكفوفين والمعاقين جزئياً في ألمانيا، خاصةً في النشاطات الصعبة. وتبين أن المكفوفين حصلوا على نسبة (% 63) بينما المبصرون حصلوا على نسبة 83% ولدى المقارنة في الأداء لنشاط القدم واليد أظهرت النتائج تقدم المكفوفين جزئياً على المكفوفين كلياً.كما قام **وتلفك إلميرسوج (2002,Tellevik & Elmerskog)** بدراسة بعنوان المشاركة في نشاطات بيئية قيّمة، الحركة واٍعادة التأهيل للمعاقين بصرياً في مجال الحركة و خرج الباحثان بعدة نتائج وأهمها الأثر الإيجابي للبرنامج في تدريب المعاقين بصرياً على الحركة واٍعادة تأهيلهم وخاصةً على حركات المشي ومن النتائج كذلك قلة اعتماد المتدرب على الآخرين في عملية الحركة.و دراسة **يونغ (2003 Young)** بعنوان :الإدراك الحسي والتفاعل مع الموضوعات الثابتة والمتحركة لدى الأطفال المكفوفين وأثبتت نتائج الدراسة أن الطفل الكفيف لديه قدرة على التفاعل مع الموضوعات الثابتة وتفاديها أكبر من قدرته على التفاعل مع الموضوعات المتحركة وتفاديها وأن الأطفال المكفوفين يتساوون في ذلك مع المبصرين.وكما قام **(فانست وآخرون Vincent, et al 2003)** بدراسة بعنوان : تأثير التدريب على حركة المشي والتوازن للمعاقين بصرياً وتبين للباحث أن للبرنامج أثاراً إيجابياً وفعالاً في تنمية المهارات الحركية في الحركة والتوجه لدى المعاقين بصرياً. **ودراسة فتاحين عائشة 2004: :**دراسة التكيف النفسي البيداغوجي لدى المعوق جسميا :نموذج خاص بالمتعلم المعوق بصريا و حركيا، واستخدمت مقياس الثقة في الذات من إعداد الباحثة، مقياس التكيف مع العملية البيداغوجية ومقياس التوافق العلائقي، على العينة التي قدرت ب 150 فردا 117 :فردا معوقا حركيا و 33 فردا معوقا بصريا، واستعانت الباحثة بمجموعة الأفراد الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية المعدلة قدرت ب 60 فردا من خارج المركزين، نظرا لعدم ممارسة الأنشطة داخلهما، وكانت أهم النتائج المستخلصة من البحث ما يلي: -أن التكفل البيداغوجي بالمعوق بصريا أو حركيا تساعده على تقبل إعاقته وعلى الثقة في الذات. -يوجد هناك ارتباط كبير بين مؤشرات كل من مظهري التكيف مع الإعاقة، إذ أنه توجد علاقة بين تقبل الإعاقة وبين الثقة في الذات لدى المتعلم المعوق بصريا أو حركيا، وتتمثل العلاقة أساسا في تأثر الثقة في الذات ايجابيا بتقبل الإعاقة، أي كلما ارتفعت درجة التقبل ارتفعت درجة الثقة في النفس -

تساعد ممارسة الرياضة المكيفة المعوق بصريا أو حركيا على التكيف مع إعاقته بمظهريها وتقبل الإعاقة وعلى الثقة في الذات وعلى التكيف النفسي.

1/7. التعقيب على الدراسات السابقة: مما سبق يتضح أن معظم الدراسات والبرامج التي أجريت قد أشارت إلى الأثر الواضح الذي تحدثه الإعاقة البصرية على الفرد وتشير بعض الدراسات إلى ارتفاع مستوى التعبير عن العدوان والعدوانية بصورة مقنعة والأدوار الأسرية القاسية والتي ترتبط بارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى المعاقين بصرياً، وكذلك فإن زيادة الضغوط تعكس قلة التوافق مع فقدان البصر. وبينت أن والدي الأطفال ذوي الإعاقة البصرية الكلية يعانون من ضغوط نفسية أكثر من ذوي الإعاقة الجزئية و أن المعاقين بصرياً يعانون من ضغوط أسرية بشكل سلبي على السلوك الاجتماعي والمواقف الاجتماعية المختلفة للأبنائهم، و يعانون من مستوى مرتفع من الضغط النفسي، وأن هناك فروقا بين درجة الإعاقة الكلية والجزئية ، وقد هدفت بعض الدراسات إلى دور اللعب للأطفال المكفوفين والمكفوفين جزئياً لتنمية الحواس للطفل الكفيف كلياً ,والكفيف جزئياً، ودوره في التفاعل الاجتماعي،و نمو المهارات الحركية، وكان الأطفال المكفوفون أكثر تفاعلاً ونشاطاً مع أقرانهم المبصرين،وكذلك الأثر الإيجابي للبرنامج في تدريب المعاقين بصرياً على الحركة واعادة تأهيلهم وخاصةً على حركات المشي وبينت بعض الدراسات برنامج النشاط البدني المكيف كان له أثاراَ إيجابياً وفعالاً في تنمية المهارات الحركية في الحركة والتوجه لدى المعاقين بصرياً.

وتم الاستفادة من الدراسات السابقة في منهجية البحث الحالي وكذا تفسير النتائج والربط بينها، و تعزيز صحة النتائج المتوصل إليها في البحث.

8. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1/8. الدراسة الاستطلاعية: تعمل على توضيح الأفكار لدى الباحث والرؤى وإعطائه فكرة مدققة حول طبيعة الموضوع الميداني المدروس، والهدف من ذلك هو الوصول إلى بناء المعطيات الأولية حول عينة البحث حتى يتسنى لنا تحضير التقنية التي تسمح لنا بالتقرب من المبحوثين وذلك للقيام بدراسة للمكان الذي ستجرى فيه الدراسة الأساسية وقد قمنا بهذه الخطوة بغية تحقيق مجموعة من الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي :

- دراسة الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات) للأداة.
- التحقق من ملائمة المقياس و فهم عينة البحث لفقراته و مصطلحاته.
- تحديد الوقت الذي يحتمل أن يستغرقه المبحوث في الإجابة على المقياس.

2/8. منهج البحث: من أجل تحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي " الذي يحاول الباحث من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها"(أبو حطب وصادق،1991،ص105)؛ فالمنهج الوصفي التحليلي يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية، وذلك لمعرفة مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا.

3/8.. متغيرات البحث:

أ- المتغير المستقل: ونقصد بها المتغيرات التي قد تترك أثراً على المتغير التابع وبيان مدى اختلاف مصادر الضغوط النفسية على المعاقين بصريا، وهي:

- متغير الممارسة (ممارس ، غير ممارس)
- متغير درجة الإعاقة (كف كلي، كف جزئي)

ب- المتغير التابعة: درجات المعاقين بصريا على مقياس مصادر الضغوط النفسية ومحاوره الفرعية.

4/8. مجتمع وعينة الدراسة:

1/4/8.مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من الأطفال المكفوفين في الفئة العمرية من 14 سنة فما فوق بمركز المكفوفين بولاية المسيلة الجزائر وعددهم ثلاثون كفيفاً.

2/4/8.عينة البحث:

أ) العينة الاستطلاعية: اختيرت بطريقة عشوائية بلغ عددها (10) معاقين بصرياَ من مجتمع البحث، حيث قام الباحثان بتطبيق أداة البحث بهدف التحقق من صلاحيتها من خلال حساب صدقها وثباتها، وقد تم استبعاد هؤلاء الأفراد المعاقين من عينة الدراسة الأساسية.

ب) العينة الأساسية: تكونت العينة الأساسية للبحث وبطريقة قصدية من 15 معاق بصرياَ من الذكور (08 ممارسين و 07 غير ممارسين)، بمركز المكفوفين بولاية المسيلة الجزائر (2017- 2018).

5/8. أداة الدراسة: تم استخدام مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ من إعداد نسرين نبيه ملحم 2007 . يحتوي على (31) عبارة مقسمة على أربعة أبعاد هي الضغوط الناتجة عن: (آثار الإعاقة البصرية) – (اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته) – (اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية) – (اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية).

جدول رقم (01): يمثل محاور أداة البحث.

المحاور	مقياس مصادر الضغوط النفسية	عدد العبارات
المحور الأول	آثار الإعاقة البصرية	11
المحور الثاني	اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته	08
المحور الثالث	اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية	07
المحور الرابع	اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية	06

مع أربعة بدائل للإجابة (أوافق بشدة،أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة) و يتم إعطاء الدرجات حسب الترتيب التالي: أوافق بشدة أربعة درجات، أوافق ثلاثة درجات، لا أوافق درجتين، و لا أوافق بشدة درجة واحدة.

6/8. الشروط السيكومترية:

1/6/8. صدق الأداة:

أ) **الصدق الذاتي:** ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقة الخالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة (نصر الدين رضوان،2006،ص216)؛ وبما أن معامل ثبات الاستبيان يساوي= 0.74، فإن معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{0.74}$ إذن الصدق الذاتي = 0.86 ، وهذه نتيجة مقبولة جدا.

ب) صدق التكوين البنائي:

جدول رقم (02): الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية مقياس مصادر الضغوط النفسية.

(ن= 10)

م	المحاور	المقياس ككل	
1	آثار الإعاقة البصرية	0,868**	**دالة عند مستوى 0,01
2	اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته	0,811**	
3	اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية	0,873**	
4	اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية	0,839**	

تم حساب صدق التكوين الفرضي باستخراج معامل الارتباط بيرسون، بين المكونات الفرعية الأربعة والدرجة الكلية للمقياس، ويتبين من الجدول رقم:(02) أن قيمة معامل الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت مابين 0,81 إلى 0.87 ، وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى معنوية 0,01؛ مما يشير إلى التجانس (التناسق) الداخلي للمقياس، وأن أبعاد الأداة تقيس مصادر الضغوط النفسية لدى عينة البحث، وأن جميع قيم الاتساق الداخلي (معاملات الارتباط بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية) دالة إحصائيا.

2/6/8. ثبات الأداة:

بعد التأكد من صدق المقياس ؛ ونظرا لتعذر تطبيق المقياس مرتين على نفس العينة تم حساب معاملات ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ لجميع بيانات العينة الاستطلاعية باستخدام معادلة ألفا-كرونباخ (Cronbach-Alpha)؛ أعد كرونباخ معادلته المعروفة بمعامل ألفا (∞) (Coefficient Alpha) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختيارات، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفراً أي ليست ثنائية البعد. **(نصر الدين رضوان،2006،ص138-139)**؛ حيث تم حساب معامل الثبات لكل مجال من مجالات أداة البحث والدرجة الكلية للأداة وجاءت النتائج كما يمثلها الجدول التالي.

جدول رقم(03): معامل ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية وأبعاده الأربعة.

(ن= 10)

المحاور	معامل ألفا (∞)كرونباخ
آثار الإعاقة البصرية	0.63
اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته	0.72
اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية	0.65
اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية	0.76
الدرجة الكلية مصادر الضغوط النفسية	0.74

من خلال نتائج معاملات الثبات التي تراوحت مابين 0.63 إلى 0.76 لكل مجال من مجالات أداة البحث والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ التي بلغ ثباتها0.74، يمكن القول أن الأداة تمتاز بدرجة جيدة من الثبات.

وعلى ضوء نتائج الدراسة السيكومترية واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات (الصدق تراوح مابين 0.81 إلى 0.87؛ والثبات مابين 0.63 الى 0.72)، نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين محاور المقياس الأربعة مرتبطة مع الدرجة الكلية للمقياس؛ كما يتميز المقياس بدرجة مقبولة من الثبات؛ وبالتالي نستطيع الحكم على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.

7/8. حدود ومجالات البحث:

1/7/8. **المجال الزماني**: أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2018/2017 ، حيث بدأت الدراسة الميدانية انطلاقا من شهر نوفمبر حيث تم توزيع استمارات الاستبيان بتاريخ 2017/11/12، وتم تفريغ الاستبيان واستخلاص النتائج ابتداءاً من تاريخ 2017/12/20

2/7/8. **المجال المكاني**: أجري هذا البحث بمركز المكفوفين بولاية المسيلة الجزائر.

3/7/8. **المجال البشري**: تمثلت عينة البحث في الأفراد المعاقين بصرياَ.

8/8. **أساليب التحليل والمعالجة الإحصائية**:

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات الاستبيانات الصالحة لغايات البحث والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق برنامج الحزم الإحصائية (*SPSS*)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري. - الوسيط .
- معامل الالتواء ومعامل التفلطح. - معامل الثبات ألفا-كرونباخ.(Cronbach-Alpha) .
- معامل الارتباط بيرسون. - اختبار "ت" لعينتين مستقلتين .T-test
-اختبار اختبار كولمجوروف_سميرنوف (Kolmogorov-Smirnova)

9/8. الإجراءات التنفيذية وللدراسة الميدانية:

- تم توزيع مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ بطريقة مسحية على الأفراد المعاقين بصرياَ بواسطة الباحثان و بالتعاون الأخصائيين المتواجدون بمركز المكفوفين بولاية المسيلة .
- استغرقت فترة توزيع وجمع استمارات الدراسة (للدراسة الاستطلاعية، والدراسة الأساسية) حوالي شهراَ تقريباَ، في شهر نوفمبر 2017

10/8. الخصائص الإحصائية لأداة البحث:

1/10/8.الإحصاءات الوصفية لكل متغيرات الدراسة: تضمن البحث الحالي متغيرين (02) يصفان خصائص عينة الدراسة، يفترض أن لهما تأثير على المتغير التابع للدراسة؛ وفيما يلي استعراض موجز لتوزيع أفراد العينة حسب الصفات الديموغرافية المدروسة وذلك على النحو التالي:

.جدول رقم(04): الإحصاءات الوصفية لكل متغيرات الدراسة:

الإحصاءات / المتغيرات		عينة الدراسة الأساسية	
		التكرار	النسبة المئوية
ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة	ممارس	08	% 53.33
	غير ممارس	07	% 46. 67
	المجمـــــــوع	15	% 100
درجة الإعاقة البصرية	كلية	04	% 26.67
	جزئية	11	% 73.33
	المجمـــوع	15	% 100

بالنظر إلى الجدول (04)، يلاحظ أن نسبة (53.33%) من أفراد العينة (08) ممارسين للأنشطة البدنية المكيفة في مركز المكفوفين، تقابلها نسبة (46.67%) ممن لا يمارسون(07) الأنشطة البدنية المكيفة، وهذا بمجموع قدره 15 معاق إعاقة بصرية؛ كما أظهرت البيانات الموجودة في الجدول أن الذين لديهم إعاقة بصرية كلية (04) يمثلون نسبة تعادل (26.67 %)، أما الذين لديهم إعاقة بصرية جزئية (11) فنسبتهم تعادل (26.67 %)،

2/10/8- .اختبار الطبيعية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ:

يبين الجدول رقم (05)، الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ، حيث يتضح من الجدول أن الوسيط يعادل تقريبا المتوسطات الحسابية، كما أن قيم معاملات الالتواء والتفلطح وقربها من الصفر مؤشر على اعتدالية التوزيعات أو بمعنى أخر أنها قريبة من التوزيع الطبيعي.

جدول رقم (05): اختبار الطبيعية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ.

رقم	البيان الإحصائي المحاور	الإحصاءات الوصفية				كولمجوروف_سميرنوف	
		المتوسط الحسابي	الوسيط	الالتواء	التفلطح	قيمة الاختبار	الدلالة الإحصائية (sig)
1	آثار الإعاقة البصرية على الفرد	29,53	32	-,293	-,885	,168	,200*
2	اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته	19,66	20	-,121	-,029	,176	,200*
3	اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية	17,26	17	-,096	-,323	,166	,200*
4	اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية	15,46	16	-,884	,004	,185	,176
5	مصادر الضغوط النفسية	81,93	84	-,522	-,783	,189	,153

كما يتبين من الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لكل محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ تراوحت ما بين (29.53 إلى 15.46)، ووسيطها تراوح ما بين (32 إلى 16)، كما أن قيم مقاييس الشكل (معاملات الالتواء والتفلطح) تراوحت قيم معاملاتها ما بين (0.09- إلى 0.88-) للالتواء، وما بين(0.04 إلى -0.88) للتفلطح وقربها من الصفر مؤشر على إعتدالية التوزيعات؛ وبملاحظة نتائج قيمة اختبار كولمجوروف_سميرنوف (Kolmogorov-Smirnova) التي تراوحت قيمته مابين (0.166 إلى 0,185)، حيث كانت غير دالة إحصائيا على كل مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ، باعتبار أن كل قيم الدلالة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد α=0.05 ، (P = (0,153 ~ 0,200) > 0,05).

وما يمكن استخلاصه من التحاليل السابقة أن توزيع بيانات مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ طبيعي، أو ينتمي إلى مجتمع قريب من الاعتدال. وبالتالي سوف نستخدم اختبارات الإحصاء البارامتري (المعلمي).

9/ عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

9-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:"مستوى الضغوط النفسية للمعاقين بصريا الممارسين للنشاط البدني المكيف منخفض".

للتحقق من صحة الفرضية القائلة: مستويات الضغوط النفسية للمعاقين بصريا الممارسين للنشاط البدني المكيف منخفض، ولتفسير الاستجابة على مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ، ومعرفة درجة الضغوط النفسية للمعاقين بصريا الممارسين للنشاط البدني المكيف، تم حساب المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس الأربعة بغرض معرفة درجات الضغوط النفسية وترتيبها عند أفراد الدراسة؛ وتم اعتماد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارت الرباعي حسب المحك التالي:

الجدول رقم (6): مفتاح مجالات مستويات الضغوط النفسية للمعاقين بصريا.

مستويات الضغوط النفسية	المتوسط الحسابي المرجح
منخفضة جدا	01 - 1,75
منخفضة	1,76 - 2,51
مرتفعة	2,52 - 3,27
مرتفعة جدا	3,28 - 4,00

مع ملاحظة أن طول الفترة المستخدم هو 4/3 أي = 0,75 .

للتحقق من هذه الفرضية إحصائيا استخدمنا اختبار (ت) T-test لعينة واحدة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل المحاور (04 محاور) والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة (2,5).

في الجدول أسفله تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياً ؛ كما تم تحديد رتبة درجة الضغوط النفسية للمعاقين بصريا ؛ تم بعد ذلك حساب اختبار (ت t) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا الممارسين للنشاط البدني المكيف والمتوسط الفرضي، وفيما يلي تفصيل النتائج في الجدول كالتالي:

جدول رقم (07): مستويات تعرض المعاقين بصريا الممارسين للنشاط البدني المكيف لمصادر الضغط النفسي.

(د.ح = 07 ؛ ن = 08 ، المتوسط الفرضي= 2.5)

رقم	البيان الإحصائي المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى الضغوط	" ت " المحسوبة	الدلالة الإحصائية Sig	القرار
01	ضغوط ناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد	2,38	,71	02	منخفضة	-,450	,666	غير دال
02	ضغوط اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته	2,07	,67	04	منخفضة	-1,769	,120	غير دال
03	ضغوط اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية	2,32	,56	03	منخفضة	-,902	,397	غير دال
04	ضغوط اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية	2,82	,52	01	مرتفعة	1,776	,119	غير دال
	مصادر الضغوط النفسية	2,36	,56		منخفضة	-,690	,513	غير دال

****دال عند مستوى دلالة 0,01**

يتضح من الجدول السابق، أن مستويات الضغوط النفسية للمعاقين بصرياً الممارسين للنشاط البدني المكيف منخفضة وذلك على الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية ومحاوره الثلاثة محور الضغوط الناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد ومحور الضغوط الناتجة عن اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته ومحور الضغوط الناتجة عن اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية وذلك بمتوسطات حسابية قدرها على التتريب **(2,38 ؛ 2,32 ؛ 2,07)**, بينما محور الضغوط الناتجة عن اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية فكانت مستويات الضغوط النفسية **مرتفعة** بمتوسط حسابي قدره **(2,82)**,

ويظهر من تطبيق اختبار (t) على مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياً أنها غير دالة إحصائيا على كل محاور المقياس، وكذلك على الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياً .

ويمكن ترتيب أهم وأكثر مصادر الضغوط النفسية تأثيرا على المعاقين بصرياً الممارسين للنشاط البدني المكيف كالتالي:

أولا: ضغوط اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية **ثانيا:** ضغوط ناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد

ثالثا: ضغوط اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته **رابعا:** ضغوط اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية.

وعليه، ومن النتائج السابقة، فإننا نقبل الفرض القائل مستوى الضغوط النفسية للمعاقين بصريا الممارسين للنشاط البدني المكيف منخفض ؛ وبالتالي نستطيع القول بان الفرضية الأولى للبحث محققة.

9-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:"مستوى الضغوط النفسية للمعاقين بصريا غير الممارسين للنشاط البدني المكيف مرتفع".

للتحقق من صحة الفرضية القائلة: "مستويات الضغوط النفسية للمعاقين بصريا غير الممارسين للنشاط البدني المكيف مرتفعة "، ولتفسير الاستجابة على مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياً، ومعرفة درجة الضغوط النفسية للمعاقين بصريا غير الممارسين للنشاط البدني المكيف ، تم حساب المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس الأربعة بغرض معرفة درجات الضغوط النفسية وترتيبها عند أفراد الدراسة؛ وتم اعتماد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارت الرباعي حسب المحك التالي:

الجدول رقم (08): مفتاح مجالات مستويات الضغوط النفسية للمعاقين بصريا.

مستويات الضغوط النفسية	المتوسط الحسابي المرجح
منخفضة جدا	01 - 1,75
منخفضة	1,76 - 2,51
مرتفعة	2,52 - 3,27
مرتفعة جدا	3,28 - 4,00

مع ملاحظة أن طول الفترة المستخدم هو 4/3 أي = 0,75 .

للتحقق من هذه الفرضية إحصائيا استخدمنا اختبار (ت) T-test لعينة واحدة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل المحاور (04 محاور) والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة (2.5)؛ والجدول التالي يبين النتائج التي توصلنا إليها:

جدول رقم (09): مستويات تعرض المعاقين بصريا غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لمصادر الضغط النفسي.

(د.ح = 07 ؛ ن = 08 ، المتوسط الفرضي= 2.5)

رقم	البيان الإحصائي المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى الضغوط	" ت " المحسوبة	الدلالة الإحصائية Sig	الدلالة الإحصائية القرار
01	ضغوط ناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد	3,02	,3846	02	مرتفعة	3,618	,011**	دال
02	ضغوط اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته	2,89	,6267	03	مرتفعة	1,658	,148	غير دال
03	ضغوط اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية	2,63	,7088	04	مرتفعة	,495	,638	غير دال
04	ضغوط اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية	3,40	,2309	01	مرتفعة جدا	10,311	,000**	دال
مصادر الضغوط النفسية		2,96	,3339		مرتفعة	3,618	,010**	دال

****دال عند مستوى دلالة 0,01**

في الجدول رقم (09) تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياً ؛ كما تم تحديد رتبة درجة الضغوط النفسية للمعاقين بصريا ؛ تم بعد ذلك حساب اختبار (ت t) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا غير الممارسين للنشاط البدني المكيف والمتوسط الفرضي، وفيما يلي تفصيل النتائج كالتالي:

إن مستويات الضغوط النفسية للمعاقين بصرياَ الغير الممارسين للنشاط البدني المكيف والتي كانت مستوياتهم بين مرتفعة و مرتفعة حداً وفقا لمجالات درجة مصادر الضغوط النفسية المقترح, حيث جاءت الضغوط الناتجة عن اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية في صدارة الترتيب بدرجة مرتفعة جدا ، بمتوسط حسابي قدره (3,40)، تليها الضغوط الناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد ثم الضغوط الناتجة عن اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته وأخيرا الضغوط الناتجة عن اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية بدرجة مرتفعة ، بمتوسطات حسابية مقدرة حسب الترتيب بـــــ: (3,02 ؛ 2,89 ؛ 2,63),

ويظهر من تطبيق اختبار (t) على مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ أنها دالة إحصائيا على محورين هما: (الضغوط الناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد - الضغوط اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية) بدلالة إحصائية (0.01 ؛ 0.000) على الترتيب وهما أقل من مستوى الدلالة المعتمد α=0.01 ، (P = (0,01 ; 0,000) < 0,01) ؛ وكذلك دالة إحصائيا على الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياَ عند مستوى دلالة (0.01) ؛ بينما محور (الضغوط اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته - الضغوط اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية) فهي غير دالة إحصائيا.

ويمكن ترتيب أهم وأكثر مصادر الضغوط النفسية تأثيرا على المعاقين بصرياَ الغير الممارسين للنشاط البدني المكيف كالتالي:

أولا: ضغوط اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية **ثانيا:** ضغوط ناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد

ثالثا: ضغوط اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته **رابعا:** ضغوط اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية.

وعليه ومن النتائج السابقة، فإننا نقبل الفرض القائل: أن مستوى الضغوط النفسية للمعاقين بصريا الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف مرتفع ؛ وبالتالي نستطيع القول بان الفرضية الثانية للبحث محققة.

3-9- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات تعرض المعاقين بصريا لمصادر الضغط النفسية تعزى إلى متغير الممارسة (الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني المكيف) ".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار"ت" **T-test** لعينتين مستقلتين، لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي عينة المعاقين بصريا الممارسين للنشاط البدني المكيف وعينة الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف، ويبين الجدول التالي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا ، ومقاييسه الفرعية الأربعة؛ وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين المعاقين بصريا الممارسين والغير ممارسين ، وفيما يلي النتائج التي توصلنا إليها.

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا، ولاحظنا أن هناك فروقا في المتوسطات الحسابية بين الممارسين و غير الممارسين **ولصالح هذا الأخير**، على الدرجة الكلية للمقياس بمتوسط حسابي قدره (91,85± 10,35) لغير الممارسين مقابل (73,25± 17,43) للممارسين ، وكذلك على محاور المقياس الأربعة، المحور الأول: **ضغوط آثار الإعاقة البصرية على الفرد** بمتوسط حسابي قدره (33,28± 4,23) مقابل (26,25± 7,85)،و المحور الثاني: **ضغوط اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته** بمتوسط حسابي قدره (23,14± 5,014) مقابل (16,62± 5,39)، ثم المحور الثالث: **ضغوط اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية** بمتوسط حسابي قدره (18,42± 4,96) مقابل (16,25± 3,91)، أما المحور الرابع: **ضغوط اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية** بمتوسط حسابي قدره (17,00± 1,15) مقابل (14,12± 2,587).

جدول رقم (10): اختبار الفروق في مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا لمتغير «الممارسة"(ممارس- غير ممارس)
(د.ح = 13 ؛ ن = 15 ؛ α = 0.05)

رقم	البيان الإحصائي المحـــاور	الممارسين (ن= 08)		الغير الممارسين (ن= 07)		" ت " المحسوبة	الدلالة الإحصائية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		Sig	القرار
1	ضغوط آثار الإعاقة البصرية على الفرد	26,25	7,85	33,28	4,2314	2,196	0,050	دال
2	ضغوط اتجاهات المعاق بصريا نحو	16,62	5,396	23,14	5,0142	2,424	0,031	دال
3	ضغوط اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة	16,25	3,91882	18,42	4,9617	0,950	0,359	غير
4	ضغوط اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة	14,12	2,58775	17,00	1,1547	2,836	0,018	دال
الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية		73,25	17,4335	91,85	10,3509	2,549	0,026	دال

كما يظهر من تطبيق اختبار (t) على كل محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا (ما عدا محور ضغوط اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية) وكذلك الدرجة الكلية للمقياس أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت قيم (t) ما بين (2.19 إلى 2.83) وكلها دالة إحصائيا باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \leq 0,05$ ؛ ($P = (0,05 ; 0,03 ; 0,01\ 0,02) \leq 0,05$)؛ بينما جاءت الفروق في المحور الثالث غير دالة إحصائيا، باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \leq 0,05$ ($P = > 0,05$ 0,359).

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن الغير ممارسين للأنشطة البدنية المكيفة يتعرضون لضغوط نفسية أكثر من الممارسين كتلك المتعلقة بآثار الإعاقة البصرية و اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته واتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية و اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية.

وعليه ومن نتائج الجدول السابق، فإننا نقبل الفرض الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات تعرض المعاقين بصريا لمصادر الضغط النفسي تعزى إلى متغير «الممارسة"، وبالتالي نستطيع أن نقول بان الفرضية الثالثة للبحث محققة.

9-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا لمتغير «درجة الإعاقة "(كف كلي- كف جزئي). الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني المكيف.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار"ت" **T-test** لعينتين مستقلتين، لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي عينة المعاقين بصريا لمتغير «درجة الإعاقة "(كف كلي- كف جزئي) الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني المكيف، ويبين الجدول التالي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا، ومقاييسه الفرعية الأربعة؛ وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين المعاقين بصريا لمتغير «درجة الإعاقة، وفيما يلي النتائج التي توصلنا إليها:

جدول رقم: (11): اختبار الفروق في مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا لمتغير «درجة الإعاقة "(كف كلي- كف جزئي).

(د.ح = 13 ؛ ن = 15 ؛ α = 0.05)

	المحاور / البيان الإحصائي	كف كلي (ن= 04)		كف جزئي (ن= 11)		" ت " المحسوبة	الدلالة الإحصائية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		Sig	القرار
1	ضغوط آثار الإعاقة البصرية على الفرد	34,25	3,862	27,81	7,467	-2,168	,053	دال
2	ضغوط اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته	22,00	4,082 48	18,81	6,585	-,893	,388	غير
3	ضغوط اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة	17,50 00	4,795 83	17,18	4,512 61	-,119	,907	غير
4	ضغوط اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة	15,70	0,957 043	15,36	2,873	-,258	,800	غير
	الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية	89,50 0	11,00 0	79,18	18,40 5	-1,040	,317	غير دال

يتضح من الجدول رقم (10)، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا، ولاحظنا أن هناك فروقا في المتوسطات الحسابية بين المعاقين إعاقة جزئية **(كف جزئي)** و المعاقين إعاقة كلية **(كف كلي) ولصالح هذا الأخير**، على الدرجة الكلية للمقياس بمتوسط حسابي قدره (89,50± 11,00) إعاقة كلية **(كف كلي)** مقابل (79,18± 18,40) إعاقة جزئية **(كف جزئي)** ، وكذلك على محاور المقياس الأربعة، المحور الأول: **ضغوط آثار الإعاقة البصرية على الفرد** بمتوسط حسابي قدره (34,25± 3,862) مقابل (27,81± 7,46)،و المحور الثاني: **ضغوط اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته** بمتوسط حسابي قدره (22,00± 4,08) مقابل (18,81± 6,58)، ثم المحور الثالث: **ضغوط اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية** بمتوسط حسابي قدره (17,50± 4,79) مقابل (17,18± 4,51)، أما المحور الرابع: **ضغوط اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية** بمتوسط حسابي قدره (15,70± 0,95) مقابل (15,36± 2,87)،

كما يظهر من تطبيق اختبار (t) على كل محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصريا وكذلك الدرجة الكلية للمقياس (ما عدا ضغوط آثار الإعاقة البصرية على الفرد) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت قيم (t) ما بين (1,040- إلى 2,168-) وكلها غير دالة إحصائيا باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \leq 0,05$ ($0,05 < P = 0,317$). بينما جاءت الفروق في المحور الأول دالة إحصائيا، باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \leq 0,05$ ($0,053 > 0,03 =$; $0,02 > P = 0.01$).

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن المعاقين إعاقة كلية **(كف كلي)** يتعرضون لضغوط نفسية أكثر من الذين لديهم إعاقة جزئية **(كف جزئي)** المتعلقة بآثار الإعاقة البصرية لديهم؛ بينما يتعرضون لنفس الضغوط النفسية والمتعلقة اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته واتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية و اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية.

وعليه ومن نتائج الجدول السابق فإننا نرفض الفرض الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات تعرض المعاقين بصريا لمصادر الضغط النفسي تبعا لمتغير درجة الإعاقة "؛ ونقبل الفرض الصفري بعدم وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين بصريا تعزى لمتغير درجة الإعاقة؛ وبالتالي فالفرضية الرابعة للبحث غير محققة.

10.مناقشة الفرضيات:

1/10. مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

توصلت نتائج البحث الحالي إلى أن مستويات الضغوط النفسية للمعاقين بصرياَ الممارسين للنشاط البدني المكيف منخفضة وذلك على الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية ومحاوره الثلاثة محور الضغوط الناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد ومحور الضغوط الناتجة عن اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته ومحور الضغوط الناتجة عن اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية بينما محور الضغوط الناتجة عن اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية فكانت مستويات الضغوط النفسية **مرتفعة** وهذا جاء خلافا لكل من **دراسة جاكون وروبرت Jackon .R (1990) و دراسة نسرين نبيه ملحم (2007)** هو أن المعاقين بصريا يعانون من مستوى مرتفع من الضغط النفسي،ونرجع ذلك لأهمية النشاط البدني المكيف حيث بينت كل من دراسة **(أولسن Olsen 1982) زنندارا(Zanandra,1998) ، (برمبرنج BremBring 2001) ،وتلفك إلميرسوج (Tellevik & Elmerskog 2002,) ، يونغ (Young2003)(فانست وآخرون Vincent, et al 2003)** إلى دور وأهمية اللعب للأطفال المكفوفين لتنمية الحواس، ودوره في التفاعل الاجتماعي و نمو المهارات الحركية، وكان الأطفال المكفوفون أكثر تفاعلاً ونشاطاً مع أقرانهم المبصرين،وكذلك الأثر الإيجابي للبرنامج في تدريب المعاقين بصرياً على الحركة واٍعادة تأهيلهم وخاصةً على حركات المشي وأن برنامج النشاط البدني المكيف كان له أثاراَ إيجابياً وفعالاً في تنمية المهارات الحركية في الحركة والتوجه لدى المعاقين بصريا. **(دراسة فتاحين عائشة 2004)** أن ممارسة الرياضة المكيفة تساعد المعوق بصريا أو حركيا على التكيف مع إعاقته بمظهريها وتقبل الإعاقة وعلى الثقة في الذات وعلى التكيف النفسي البيداغوجي

2/10. مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

أظهرت نتائج البحث الحالي أن مستويات الضغوط النفسية للمعاقين بصرياَ الغير الممارسين للنشاط البدني المكيف والتي كانت مستوياتهم بين مرتفعة و مرتفعة حداَ وفقا لمجالات درجة مصادر الضغوط النفسية المقترح,حيث جاءت الضغوط الناتجة عن اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية في صدارة الترتيب بدرجة مرتفعة جداً، تليها الضغوط الناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد ثم الضغوط الناتجة عن اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته وأخيرا الضغوط الناتجة عن اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية بدرجة مرتفعة. وتتفق دراستنا مع كل من **دراسة جاكون وروبرت Jackon .R (1990) و دراسة نسرين نبيه ملحم (2007)** أن المعاقين بصريا يعانون من مستوى مرتفع من الضغط النفسي وكذلك فإن زيادة الضغوط تعكس قلة التوافق مع فقدان البصر ،وبينت دراسة **فولنسكي Volenski,L.T. (1995):** إلى انعكاس الضغوط الأسرية بشكل سلبي على السلوك الاجتماعي والمواقف الاجتماعية المختلفة لدى الأبناء.

3/10. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال ما سيق يمكن القول أن الغير ممارسين للأنشطة البدنية المكيفة يتعرضون لضغوط نفسية أكثر من الممارسين كتلك المتعلقة بآثار الإعاقة البصرية و اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته واتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية و اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية. حيث بينت بعض الدراسات أن برنامج النشاط البدني المكيف كان له أثاراَ إيجابياً وفعالاً في تنمية المهارات الحركية في الحركة والتوجه لدى المعاقين بصرياً.وكان الأطفال المكفوفون أكثر تفاعلاً ونشاطاً مع أقرانهم المبصرين،وكذلك الأثر الإيجابي للبرنامج في تدريب المعاقين بصرياً على الحركة واٍعادة تأهيلهم وخاصةً على حركات المشي و تنمية الحواس للطفل الكفيف، ودوره في التفاعل الاجتماعي والنفسي،و نمو المهارات الحركية **(أولسن Olsen 1982) زنندارا(Zanandra,1998) ، (برمبرنج BremBring 2001)**

،وتلفك إلميرسوج (2002,Tellevik & Elmerskog) ، يونغ (2003 Young)(فانست وآخرون Vincent, 2003 et al)

4/10. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

أشارت نتائج البحث إلى أن المعاقين إعاقة كلية **(كف كلي)** يتعرضون لضغوط نفسية أكثر من الذين لديهم إعاقة جزئية **(كف جزئي)** المتعلقة بآثار الإعاقة البصرية لديهم. بينما يتعرضون لنفس الضغوط النفسية والمتعلقة اتجاهات المعاق بصريا نحو إعاقته واتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية و اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية. وهذا بينته كل من دراسة **دراسة نسرين نبيه ملحم (2007) ،دراسة ستولارسكي .Stolarski,V.S (1991):** أن الأطفال ذوي الإعاقة البصرية الكلية يعانون من ضغوط نفسية أكثر من ذوي الإعاقة الجزئية كما تبين انعكاس تلك الضغوط وكان واضحاً بشكل أكبر على الأبناء أكثر منه لدى الوالدين والأخوة.

11/ الاستنتاجات العامة والاقتراحات:

1/11. استنتاجات عامة:

- أن مستوى الضغوط النفسية للمعاقين بصرياَ الممارسين منخفض لديهم مقارنة بالغير الممارسين والتي كانت مستوياتهم مرتفعة وفقا لمجالات درجة مصادر الضغوط النفسية المقترح,
- كشف البحث الحالي على إن أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين بصرياَ حسب التأثير كالتالي: الضغوط الناتجة عن اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية – الضغوط الناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد – الضغوط الناتجة عن اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية – الضغوط الناتجة عن اتجاهات المعاق بصريا نخو إعاقته,
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمعاقين بصرياَ بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني المكيف في مستوى الضغوط النفسية" لصالح الممارسين، وذلك على كل محاور المقياس الأربعة والدرجة الكلية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، في درجات القياس على كل محاور المقياس الأربعة، وكذلك على الدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصرياَ، تعزى لمتغير" درجة الإعاقة" البصرية (كلية –جزئية).

2/11. اقتراحات:

- تشجيع على ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة للمعاقين بصرياَ.
- اقتراح برامج توعية وتحسيسة بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي وخصوصا ومع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته ، وهذا من أجل القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي للمعاقين بصرياَ وكذلك إستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية.
- إعداد برامج ودورات تدريبية للمعاقين بصرياَ وأسرهم. في كيفية التعامل أو التكيف أو مواجهة الضغوط التي تعوق مشوارهم الدراسي وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها,
- توفير الرعاية النفسية للمعاقين بصرياَ من خلال إنشاء وحدات العلاج النفسي للتخفيف من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهونها، ومساعدتهم من خلال تدريبهم على استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة.

3/11. الآفاق المستقبلية:

- اقتراح برامج في الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة للمعاقين بصرياَ في خفض الضغوط النفسية.
- بناء مقاييس في مصادر الضغوط النفسية وأساليب المواجهة للمعاقين بصرياَ والتعرف على أهم مصادر الضغط والأساليب المستعملة بمتغيرات أخرى.

12/ قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة :

- إيهاب الببلاوي (2001): قلق الكفيف، تشخيصه وعلاجه، دار الرشاد، القاهرة
- باشا، سيد حسين(1983):. بعض مقومات البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية في الجامعـــات العربية، الرياض.
- تهاني عبد السلام محمد (2001): الترويح و التربية الترويحية، دار المعارف، الإسكندرية، ط3
- الحديدي،منى، (2002):، مقدمة في الإعاقة البصرية، دار الفكر، الأردن.
- حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات (1998): التربية الرياضية والترويح للمعاقين.دار الفكر العربي للنشر ط1 القاهرة مصر.
- خالد إبراهيم الفخراني (1994) : اضطراب القلق العصابي وعلاقته بالضغوط البيئية في ضوء إدراك الأعراض في الآخرين، - المؤتمر الدولي الأول لمركز الإرشاد النفسي، المجلد الثاني - جامعة عين شمس، القاهرة.
- الطريري عبد الرحمان سليمان (1994): الضغط النفسي، مفهومه تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته،الرياض،مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.
- عادل عبد الله محمد (2004): الإعاقات الحسية، الطبعة الأولى، دار الرشاد، القاهرة.
- فتاحين عائشة(2004):.دراسة التكيف النفسي البيداغوجي لدى المعوق جسميا:نموذج خاص بالمتعلم المعوق بصريا أو حركيا، أطروحة دكتوراه، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر .
- محمد محمد بيومي خليل (2000): سيكولوجية العلاقات الأسرية، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة.
- محمد نصر الدين رضوان (2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، طبعة أولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- مصطفى علي رمضان المظلوم (2002): فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الأمهات واثره في توافق أطفالهن ضعاف السمع، مجلة كلية التربية، المجلد 01، العدد 31، جامعة طنطا، مصر.
- نسرين نبيه ملحم (2007): مصادر ومستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف معها لدى الأفراد المعوقين بصريا وأسرهم في سوريا،رسالة ماجستير في التربية الخاصة،جامعة دمشق كلية التربية.
- Brambring ,M. (2001):Motor activity in children who are blind or partially sighted, Visual Impairment Research ,Vol.3 ,No.1.
- Elmerskog , B;, Tellevik, J. M. (2002):Participation in Ecologically Valid Activities Mobility And Rehabilitation in An African Environment, Visual Impairment Research, Vol.4, No. 3.
- Jackson, Robert (1990): The Relationship Between Family Environment and Psychological Distress in Visually Impaired Adults, Dissertation, United States, California, P. 144.
- Olsen , H.B. (1982): Design And Evaluation of An “Adventure” Playground for Blind And Partially Sighted Vol. 5, No.3.
- Stolarski, Virginia Susan (1991): Stress Levels Experienced by Family Members of Visually Impaired Children, Dissertation, United States, New York, Pages 171.

- Vincent K.R; Bruce B.B; Akio K. (2003). Effects of Mobility Training on Gait &Balance , Journal of Visual Impairments & Blindness, Vol, 97, Issue,1
- Volenski, L.T. (1995): Building School Support Systems for Parents of handicapped Children: The Parent Education and Guidance Program, Psychology in the Schools, Apr, Vol. 32, (2): 124-129.
- Young-IL, K. (2003): The Effect's of Assertiveness Training on Enhancing The Social Skills of Adoleseants with Visual Impairments, Journal of Visual Impairments & Blindness, Vol, 97. Issue5.
- Zanandara M.(1998): Play, Social Inter Action And Motor Development : Practical Activities for Preschoolers With Visual Impairments, Journal of Visual Impairment & Blindness, Vol.92, Issue3

الملاحق:

مقياس

بعد التحية والسلام :

بين يديك مقياس وضع للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لديك ، وهذا المقياس يغطي جوانب متعددة ، يرجى منك قراءة فقرات المقياس جيدا ، و الإجابة عنها بالشكل الذي تجده ممثلا لرأيك ، فإذا وجدت ان الفقرة تنطبق عليك تماما الرجاء الإجابة بـ أوافق بشدة ، و اذا انطبقت عليك بدرجة اقل اجب بـ أوافق ، وفي حال ان الفقرة لم تنطبق عليك تماما اجب بـ لا أوافق لشدة ، أما اذا لم تنطبق عليك بدرجة اقل اجب بـ لا أوافق ، الإجابات كلها ستعامل بسرية تامة وهي حصرا لأغراض البحث العلمي ، لذا فان تعاونكم معنا سيفيدنا إلى حد بعيد وسنعتمد عليه لتطوير العديد من الأبحاث . نأمل ان تكون إجاباتكم صادقة و صريحة شاكرين تعاونكم معنا .

البيانات الشخصية :

الممارسة :

ممارس ☐
غير ممارس ☐

درجة الإعاقة :

كفّ جزئي ☐
كفّ كلي ☐

الموسم الجامعي: 2018/2017

العبارات	أوافق بشدة	اوافق	لا اوافق	لا أوافق بشدة
1. اشعر ان اعاقتي البصرية تحرمني من التنقل بسهولة				
2. تزعجني حاجتي الدائمة لمساعدة الاخرين أثناء التنقل				
3. اجد صعوبة في تخيل ما يوجد حولي أثناء تحركاتي				
4. اجد صعوبة في تدبير اموري الشخصية في المنزل				
5. اعاقتي البصرية حدّت من علاقاتي الاجتماعية				
6. علاقاتي مع المكفوفين افضل من علاقاتي مع المبصرين				
7. اشعر بالقلق عندما اقابل أناسا جدد				
8. اعتقد ان خياراتي الدراسية / المهنية محدودة بسبب اعاقتي البصرية				
9. اشعر ان تواصلي اللفضي لوحده مع الاخرين غير كاف				
10. اضطر لأن أتكلم كثيرا لاعبر عن افكاري				
11. الإعاقة البصرية تجعلني عصبي المزاج				
12. اشعر اني مختلف عن الاخرين				
13. انا اقل كفاءة من المبصرين في الاعمال التي انجزها				
14. انا قادر على التعلم كغيري من المبصرين				
15. اعتقد باني ساكون قادرا على العيش مستقلا في المستقبل				
16. انا قادر على تكوين اسرة				
17. من الصعب علي الحصول على عمل ما				
18. انا قادر على ان احيا حياة سعيدة وطبيعية كالمبصرين				
19. اعاقتي البصرية تعيق تحقيق اهدافي في الحياة				
20. اتلقى الاهتمام و الدعم الكافي من اسرتي				
21. يشعرني افراد اسرتي باني مختلف عنهم				
22. تشركني عائلتي في نشاطاتها المختلفة				
23. تعتمد عائلتي علي في أمور عديدة				
24. تعتقد عائلتي باني قادر على النجاح في الحياة				
25. يقوم افراد اسرتي بالاعمال نيابة عني				
26. ينظر الاخرون الي بشفقة				
27. تزعجني أسئلة الاخرين عن اعاقتي البصرية				
28. افضل التعامل مع اشخاص معوقين بصريا				
29. اعتقد ان المجتمع يرفضني بسبب اعاقتي البصرية				
30. اعتقد ان المبصرين يكرهون التعامل معي				