



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بن احمد (2) وهران

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

تخصص ارشاد وتوجيه

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في الارشاد والتوجيه

الضغط النفسي وعلاقته بالإعاقة البصرية مع اقتراح برنامج ارشادي للتخفيف من حدتها

دراسة ميدانية بمنظمة المكفوفين (بولاية عين تيمونشت)

من اشراف
د. طالب سوسن

من اعداد الطالبة :
غلمون امال

اعضاء لجنة المناقشة :

د : قادري حليلة رئيسا جامعة وهران .

د : سوسن طالب مشرفة جامعة وهران .

د : صالح نعيمة مناقشا جامعة وهران .

2017/2016

إهداء

أهدي هذا العمل

إلى أعز ما أملك والدي ووالدتي أطال الله في عمرها

إلى إخوتي و كل من ساهم معي في إنجاز هذا العمل

إلى جميع الأصدقاء متمنية لهم دوام العافية و النجاح

شكر و تقدير

أولاً وقبل كل شيء نحمد الله عز وجل و نشكره على عونه في إنجاز هذا البحث المتواضع
ثم نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذة التي ساعدتنا في إنجاز هذا العمل و لا ننسى الأستاذة
قادري حليلة على مساندتها و توجيهها

ثم نتقدم بالشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة لتثريتهم في إنجاز هذا العمل من مدير منظمة
المكفوفين الذي لم يبخل علينا بمساعدته بتقديم المعلومات عن هذه الفئة فشكراً له والجميع
طاقم العمل داخل المؤسسة

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر الضغوط النفسية لذوي الإعاقة البصرية من حيث تأثيرها على شخصية الكفيف

حيث قمنا بإجراء البحث على عينة من المراهقين المكفوفين و كان عددهم 20(5ذكور-15 إناث) بالمنظمة الوطنية للمكفوفين ولاية عين تموشنت وقد تم تطبيق استمارة لقياس الضغط النفسي عند المكفوفين من إعداد الباحثة

ومن اهم النتائج التي توصل إليها الباحثة

- أن للضغط النفسي علاقة مع الإعاقة البصرية حيث يعانون من توتر دائم و قلق

- تخلص درجة الضغط النفسي بين الذكور و الإناث حيث كانت النسبة مقاربة و كان الإناث تعاني أكثر الذكور من ضغوط اجتماعية و نفسية

قائمة المحتويات

أ	إهداء	1
ب	كلمة الشكر	1
ت	ملخص الدراسة	1
ث	قائمة المحتويات	1
ح	القائمة الجداول	1
1	مقدمة	1

الفصل الأول تحديد موضوع البحث

3	الإشكالية	3
5	فرضيات البحث	5
5	أسباب إختيار الموضوع	5
5	أهداف الدراسة	5
6	تعريف	6

الفصل الثاني ضغوط النفسية

8	تمهيد	8
9	تعريف الضغوط النفسية	9
10	مصادر الضغوط	10
11	أنواع الضغوط	11
12	العوامل النفسية المسببة للضغط	12
13	نظريات المفسرة للضغوط	13
16	أعراض الضغوط النفسية	16
17	أجهزة الحيوية المرتبطة بالضغط	17
18	خلاصة الفصل	18

الفصل الثالث الإعاقة البصرية

20	تمهيد	20
21	تعريف الإعاقة البصرية	21
22	مظاهر الإعاقة البصرية	22
23	أسباب الإعاقة البصرية	23
24	أعراض الإعاقة البصرية	24
25	الخصائص المعوقين بصريا	25
26	الاحتياجات المعوقين بصريا	26

27.....	الوقاية من الإعاقة البصرية
28.....	تشخيص الإعاقة البصرية
29.....	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

31.....	تمهيد
31.....	هدف من الدراسة الاستطلاعية
31.....	وصف عينة الدراسة
32.....	مقياس التصحيح
32.....	الصدق و الثبات
33.....	الدراسة الاساسية
33.....	منهج مستخدم في الدراسة

فصل الخامس عرض النتائج وتفسيرها

35.....	عرض نتائج الفرضية الأولى
37.....	تفسير
38.....	عرض النتائج الفرضية الثانية
39.....	تفسيرها
40.....	خلاصة الفصل
41.....	برنامج الإرشادي
47.....	خاتمة

مراجع

ملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
29	يبين توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية	1
30	يبين توزيع البدائل للفقرات الموجبة و السالبة	2
31	يبين متغير الجنس و السن	3
31	يبين متغير الجنس و المستوى الدراسي	4
33	يبين العلاقة بين الضغط النفسي و الإعاقة البصرية	5
36	يبين الفرق بين الذكور و الإناث عند قيمة ت	6

مقدمة

بدأ تركيز في الاولة الأخيرة من طرف الباحثين و علماء النفس على دراسة الضغوط النفسية لما لها من آثار خطيرة على الأفراد و المجتمعات . و تكاثف جهود العديدة من العاملين في حقل البحث العلمي و العلاج النفسي لدراسة آثار الضغوط النفسية ووضع خطط مدروسة لمواجهة هذه الضغوط لذلك فتحت العديد من المراكز العلاجية لتتعامل مع الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية ناتجة عن الضغوط النفسية

ان خطورة الضغوط تكمن في آثارها السلبية و التي من أبرزها الضغط الذي يعاني من الكفيف و الذي يولد العديد من الاضطرابات النفسية التي تشمل جوانب متعددة في الحياة صحية جسدية نفسية سلوكية و من خلال هذا البحث حاولنا التطرق إلى علاقة الضغط النفسي بالإعاقة البصرية و قد اشتمل هذا البحث على

-الفصل الأول الذي ضم كل من إشكالية البحث الفرضيات دواعي اختيار البحث و

كدا إلى أهداف الدراسة وفي الأخير إلى مصطلحات البحث

-الفصل الثاني الضغط النفسي وقد اشتمل على مفهوم الضغط النفسي أسباب الضغط

أعراضه نظريات المفسرة للضغط العوامل المسببة للضغط الأجهزة الحيوية

المرتبطة بالضغط و كيفية التغلب على الضغوط النفسية

الفصل الثالث الإعاقة البصرية و قد اشتمل على مفهوم الإعاقة البصرية مظاهر

الإعاقة البصرية الأسباب ثم الأعراض احتياجات تربوية للمعاقين الوقاية ثم

التشخيص

الفصل الرابع خصص إلى الجانب الميداني حيث ثم عرض الدراسة الاستطاعية

عينة البحث مكان إجراء البحث الدراسة الأساسية عينة البحث مكان إجراء البحث

مفتاح التصحيح الصدق و الثبات ثم البرنامج الإرشادي

الفصل الأول

تقديم موضوع الدراسة

1/ الإشكالية

2/ الفرضيات

3/ الأسباب إختيار الموضوع

4/ الأهداف البحث

5/ المصطلحات البحث

الإشكالية

تعد الإعاقة البصرية من العوامل التي تؤدي إلى انعكاسات سلبية على شخصية المعاق و قدراته على التكيف مع المجتمع وبالتالي فإن نظرته لنفسه و قدراته على أساس معتقداته نحو الإعاقة التي قد تؤثر على حياته كذلك قد يواجه المعاق بصريا كثيرا من الضغوط النفسية و الاجتماعية .

كما أن نظرة الآخرين إلى المعاق بصريا تؤثر تأثيرا كبيرا في الجانب النفسي الاجتماعي فقد أكد لوفيلد

lownled

أن إحساس المعاق بصريا بالنقص في القة بذاته و إلى الإحساس بالفشل و الإحباط وذلك بسبب إعاقته البصرية و تدني أدائه الأكاديمي و المهني مقارنة بالعاديين وكشفت دراسة سوموز

Sommers

أن درجة التوافق الشخصي و الاجتماعي عند المراهقين المكفوفين كانت أقل درجة من التوافق مع المبصرين وأن البنات في مجموعة المكفوفين كنا أكثر توافق من البنين

و تزداد شدة وحدة التعرض للضغط النفسي و الشعور بالعجز و اليأس خاصة لدى فئتي المراهقين الشباب الذين يتصفون بالنشاط و الحيوية و الرغبة في تحقيق الاستقلالية و الشعور بالمسؤولية اتجاه الأفعال و الأسلوب في الحياة و التخطيط للمستقبل و البحث عن الفرص لتحقيق الذات و التنوع في الحاجات التي قد تتحول الى حالة من ضغط أو كرب الذي أصبح يعاني منه الشباب في حياته اليومية

(الأحمد 2001-88)

ففي هذا السياق يصف علي منصور بأن التقدم العلمي و التقني الذي يشهده العالم اليومي يحمل في طياته مشكلات و صعوبات كثيرة للمراهقين و الشباب بمقدار ما يوفر لهم الفرص الطبية و الثرية لم تكن متاحة لهم من قبل (الأحمد 2001-88) لذلك تعتبر عملية تعليم و تربية الطفل الكفيف تحقيق لمبدأ تكافؤ الفرص حيث أن للطفل الكفيف الحق في التربية و التعليم كغيره من الأطفال المبصرين ذلك لأنه يملك الأسس و القدرات العقلية الضرورية لعملية التعلم و من حق الكفيف أن يبني نفسه و أن يشترك في الحياة الاجتماعية حسب ما يؤهله إمكانياته الخاصة بعيدا عن الضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها .

و هذا ما دفعنا من خلال بحثنا هذا الى محاولة التعرف على طبيعة الضغوط التي يعاني منها الشخص الكفيف التي قد تمنعهم من التفاعل في المجتمع محاولين الإجابة عن التساؤلات التالية

- هل هناك علاقة بين الضغط النفسي و الإعاقة البصرية
- هل هناك فروق في الضغط النفسي بين الذكور و الإناث

فرضيات

-الفرضية العامة الأولى-

يعاني الأطفال ذوي الإعاقة البصرية من ضغط نفسي

الفرضية العامة الثانية

هناك فرق بين الذكور و الإناث في شدة الضغط النفسي

دواعي اختيار البحث

الأسباب التي دفعت بي إلى اختيار موضوع البحث هو تزايد مشكلة الضغوط النفسية في الوطن العربي بشكل كبير في هذا العصر و خاصة لذوي الاحتياجات الخاصة و منهم ذوي الإعاقة البصرية نظرا لصعوبة تحديد شدة الضغوط النفسية التي يعاني منها الكفيف و تحديد أهمية تقديم الخدمات الإرشادية لهذه الفئة لأن هؤلاء الأفراد قد يشعرون في كثير من الأحيان بالاكئاب و التوتر و لوم النفس و الآخرين أيضا

أهداف البحث

لهدف الدراسة إلى

دراسة العلاقة بين الضغط النفسي و الإعاقة البصرية

التعرف على أثر الإعاقة البصرية في أحداث الضغط النفسي

دراسة الفرق بين الذكور و الإناث في الدرجة الضغط

معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حدة الضغوط

تحديد مصطلحات البحث

-**الضغط النفسي** هو الدرجة التي يحصل عليها التلميذ المكفوف المتمدرس بالطور المتوسط على إختبار الضغط النفسي إستبيان من إعداد الباحثة

- **الإعاقة البصرية** يشير هذا المصطلح إلى درجات متفاوتة من فقدان البصري تتراوح بين العمر الكلي و هم الذين لا يرون شيئاً على الإطلاق و من ثم يضطرون إلى الاعتماد على حواسهم الأخرى في حياتهم اليومية و العملية و التعليمية و حالات الأبصار الجزئي و ما يسمونهم بفئة ضعاف البصر و هم من لديهم بقايا من بصرهم و تمكنهم إلى حدما من استخدامها نسبا في التوجيه و الحركة و مهارة التعلم المدرسي **التلميذ الكفيف** هو ذلك المتمدرس (ذكر / أنثى) بأطوار المتوسط يعاني من إعاقة بصرية كلية

البرنامج الإرشادي هو خطة عمل مصممة بشكل منظم يسمح بتشغيل عملية التفاعل بين الفرد و بيئته بغرض الوصول الى تحقيق الأهداف جعلها جزءا من سلوك الفرد

الفصل الثاني الضغوط النفسية

1/ تمهيد

2/ تعريف ضغوط النفسية

3/ مصادر الضغوط النفسية

4/ أنواع الضغوط النفسية

5/ العوامل النفسية المسببة للضغط

6/ نظريات المفسرة للضغط

7/ أعراض الضغط النفسي

8/ أجهزة الحيوية المرتبطة بالضغط

9/ كيفية التغلب على الضغط

10/ خلاصة الفصل

تمهيد :

يعتبر موضوع الضغط النفسي stress و نتائجه على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت جال العلماء و الباحثين في مجالات الصحة العامة و علم النفس و التربية و مختلف العلوم الإنسانية و ذلك ما تتركه من أثار و نتائج خطيرة و مدمرة على حياة الناس , و يرى المختصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو واحد من مشكلات العصر الحديث وبدا واضحا بأنه يقلق المجتمعات

فمنذ أقدم و تحديد بداية العصر الإسلامي كانت ممارسة الطب لى الأطباء و العلماء المسلمين حول البحث النشط عن العوامل النفسية التي تساعد على الشفاء أو تعرق منه و يعتبر اهتمام الشيخ ابن سينا و الرازي و غيرهم بالعوامل المعجلة بالشفاء و الصحة بما فيها العادات الشخصية الطبية و الاعتدال في المأكل و المشرب و الإيمان و السلام النفسي ما هو دليل قوي على الهم ادركو التداخل و التفاعل بين الصحة النفسية و المرض الجسمي و قد أدى الاهتمام بالجوانب النفسية لهذه الأمراض الى كثير من النتائج الايجابية فيما يتعلق بتطور دراسة هذه حيث تشخيصها و علاجها حيث تلعب العوامل النفسية سببا هاما في إحداثها و تطور إعراضها

فالضغوط النفسية إذا هي إحدى الظواهر في الحياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة مما يتطلب من أفراد توافق و إعادة توافق مع البيئة و لأهمية موضوع الضغوط النفسية فقد ركز كثير من العلماء الطب و علم النفس و التربية و علم الاجتماع و العلوم الأخر على وضع تعريفات متعددة للضغط النفسي

تعريف الضغوط النفسية :

تتعدد التعريفات التي قدمت مفهوم الضغوط و منها

تشير الضغوط الى حالة الفرد سواء النفسية أو الجسدية أثناء و بعد تعرضه لحدث أو أحداث ضاغطة

وقد عرفه وليام اخولي في الموسوعة المختصرة في علم النفس و الطب النفسي بأن مفهوم كلمة ضغط هي حالة يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بدنية مستمرة مادية و معنوية و جسدية و نفسية و تشكل هذه الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق في حين يشير عبد المنعم الحنفي في موسوعة الطب النفسي إلى مصطلح strees و الذي يعني حالة انعصاب المرء أي اشتداد حالته

ويقال الأمر أنه عصيب أي شديد و المحنة الشدة تنزل بالمرء فينعصبا بها او يمنح أي يتوتر و يقلق و تستقر دفاعاته البدنية و النفسية فيتخفف من توتره و قلقه ويستعيد التوازن و التكامل الذي كان له (محمد حسن غانم علم الصحة النفسية 286-287)

ها ترى سبيلي حيث يعرف الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع كما أنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية و البدنية لأي دافع و هو يعبر عن مشاعر التهديد و الخوف قبل اجراء أي عمل

ويرى موارى murray أن ضغط خاصية لموضوع بيئى أو لشخص تعوق جهود في تحقيق هدف معين و يتميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط مما ضغط " beta" ويشير إلى الدلالة للموضوعات و الأشخاص كما يدركها الفرد و ضغط الفا alpha ويشير به إلى خصائص موضوعات و الأشخاص ودلالاتها كما هي و ان مهم هو النوع الأول حيث أن الأمر الأهم ليس في الموضوعات في دلالتها لكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد

(صبرة محمد علي اشرف محمد الغي شويت الصحة النفسية و التوافق النفسي 17-19)

يشير لازاروس Lazarus إلى أن عددا من العلماء النفس قد استخدموا مفهوم الضغط النفسي كمرادف لمعان مختلفة مثل قلق و الضغوط النفسية الصراع أو لبعض الانفعالات مثل الغضب و الخوف و اعتبارها بعضهم الآخر خبرات مؤلمة تؤثر في مزاج الفرد كما يشير إلى مفهوم الضغط النفسي قد استخدم في القرن السابع عشر بمعنى الشدة و المحنة و البلاء وفي القرن الثامن عشر استخدم مرادف لمعنى أقوة أما في العصر الحاضر يشير لدى كثير من العلماء و الباحثين إلى الصراعات بعض الانفعالات ك الغضب و الخوف .

ويشير ستيفن Stephen إلى أن مصطلح الضغوط النفسية من أكثر المصطلحات عرضة للسوء الاستخدام وسوء من قبل الباحثين و غالبا ما يستخدم لتعبير عن السبب و النتيجة في ان واحد وذلك نتيجة للخلط القائم بين العوامل المسببة للشعور بالضغط وبين نتيجة الضغط وهي الشعور بالضغط النفسي .

مصادر الضغوط النفسية :

هناك عوامل متعددة تتواجد في مناحي الحياة المختلفة في العمل في العلاقات الاجتماعية و الحياة العائلية سبب الضيق و القلق للفرد و تجدر الإشارة إلى أن الفرد في تفاعل مستمر مع أكثر من جانب و يلعب إدراكه الشخصي الذي من خلاله يفسر و يقيم المواقف التي تواجهه دورا محكما في درجة العبئ الواقعة عليه

ومن هناك يمكن تقسيم مصادر الضغوط إلى نوعين

أولا : الشخص باعتباره مصدرا للضغط أحيانا يكون الشخص نفسه هو مصدر الضغوط النفسية التي يعيشها فقد تنشأ من الفرد حين مرضه و تجدر الإشارة إلى أن قدرة جسم الفرد على مقاومة المرض تختلف من مرحلة إلى أخرى ففي الطفولة نلاحظ أن جسم الطفل يتحسن و يكتسب مناعة قوية للكثير من الأمراض و بالتالي تتحسن قدرة الجسم على الدفاع و مقاومة مختلف الأمراض و لكن هذا الأمر يبدأ في الانحدار مع التقدم في السن من

مرحلة (الرشد) الشيوخوخة أما المصدر الثاني للضغوط والتي يكون الشخص مصدرها فنتج من خلال تقييمه للقوى الدفاعية المناهضة له و المعاكسة لرغباته و دوافعه فقد يكون الشخص في حالة نفسي والذي يعبر عنه وجود دافعين لا يمكن تلبيتها في وقت واحد .

ثانيا : لأسرة باعتبارها مصدر للضغوط النفسية إن سلوك و حاجات كل عضو من أفراد الأسرة تؤثر على سلوك و حاجات الأخر و تتأثر به من هنا يبدو التأثير متبادلا و الأسرة منظومة اجتماعية تمثل مصدرا لكثير من الضغوط النفسية لأفرادها فالصراعات النفسية يمكن أن تنشأ من المشكلات المالية أو من سلوك غير طبيعي لأحد أفرادها حيث تحدث صراعات متناقضة بين الأسرة مسببة ضغطا نفسيا لهم فالأسر تحتوي على العديد من مصادر الضغط النفسي منها ولادة طفل جديد - الطلاق - المرض - الموت.

(عبد الله (2011) 42 - 43)

- أنواع الضغوط النفسية :

- تتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس و تخصص علماء النفس و يشير الخطيب (2003) إلى أن هناك عدة أنواع منها (1) ضغوط غير الحادة و ينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط و إعراضه التي من السهولة ملاحظتها
- (2) **ضغوط الحادة:** و ينتج عنها استجابات شديدة أقوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة و تختلف هذه الاستجابات من شخص لأخر و لا تشير بالضرورة إلى إمراض عقلية أو جسمية و إنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل .
- (3) **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة غير محددة
- (4) **ضغوط بعد الصدمة:** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة و شديدة و عالية تنوك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى
- و هناك تصنيفات أخرى للضغوط النفسية حيث أشار البياوي إلى نوعين من الضغوط هما

1) الضغوط المؤقتة و الضغوط الدائمة : هناك الضغوط المؤقتة التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل الضغوط التي ترتبط بموقف مفاجئ أو الزواج الحديث ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضررا بالفرد إلا عند صعوبة الفرد على التحمل أما الضغوط فتتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد للآلام مزمنة ووجود الفرد في أجواء اجتماعية و اقتصادية غير ملائمة

2) الضغوط الايجابية و السلبية : تنقسم الضغوط النفسية كذلك إلى ضغوط ايجابية تؤدي إلى الشعور بالرضا و السعادة إي الاتزان النفسي و ضغوط سلبية هي إحداث تؤدي إلى الشعور بالتعاسة و الإحباط إي عدم الاتزان النفسي

(قارة الصافي (2013) (129-130)

العوامل النفسية المسببة للضغوط :

تعتبر المسؤوليات الجبانية تراكمها وامتدادها على فترة زمنية طويلة يمكن أن تؤدي الى نتائج سلبية منها الاصابة ببعض الأمراض البدنية على الى أربعة نقاط تمثلت فيما يلي :

1/ التكيف : تعتمد الصحة الفرد العامة على الاحتفاظ بتوازنه بين الجانب العقلي و الجانب البدني فالجسم بطبيعته يعمل جاهدا على الاحتفاظ بهذا التوازن في مواجهة التغيرات الحياتية و تكمن الخطورة في أن هذه التغيرات من شأنها احداث خلل في التوازن الكيميائي و الذهني و اجبار الجسم للجوء الى عملية التكيف للاحتفاظ بذلك التوازن

2/ الاحباط : يشعر الفرد عادة بالاحباط في حالة وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه الشخصي أو في حالة شعوره بالعجز عن القيام بأي عمل لتغيير الموقف الغير المرغوب فيه .

3/ زيادة الحصل : تستخدم هذه العبارة بالتبادل مع زيادة المثيرات و تشير الى زيادة المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهتها ويتمثل ذلك في عدة عوامل مثل : عدم وجود

وقت كاف لإنجاز المتطلبات . زيادة المسؤولية . المحاسبة عدم وجود أو مساندة اجتماعية توقعات غير واقعية من الأصدقاء

4/ الحرمان الحسي و قلة الإثارة : ان الفرد الذي يجد نفسه يزاوّل عملاً مكرراً خالٍ من الإثارة يفقد الرغبة في الأنشطة اليومية و قد يجد نفسه منهكاً خلال العمل اليومي أو يؤدي عملاً أقل من قدراته يجد حياته علة يشعر بالقلق بسبب فقدان الإثارة كما يشعر بالملل و يكثر من أحلام اليقظة خلال اليوم نظريات مفسرة للضغط النفسي :

1-النظرية المعرفية يركز هذا النموذج على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية في علاقة متبادلة بين الأفراد و البيئة و يقيّمها الفرد على أنها مرهقة يشير ازاروس الى أن شعور الفرد بالتهديد و العجز على السيطرة على الموقف على تقييمه المعرفي له و يتفاعل على ادراك الفرد للتهديد نحو ذاته في موقف ما مع طبيعة التي تجعله في حالة توتر و قلق زائد و شعور بالضغط و حسبه تمر عملية التقييم المعرفي بمرحلتين هما :

أ/التقييم الأولي : عن طريقه يقيم الفرد دلالة الاجراء الخاص فيما يتعلق بسعادة عندما يواجه أحداث ظروف جديدة حيث يحدد درجة التهديد الناتج عن المنبه الخارجي .
ب/ التقييم الثانوي : و فيه يقيم الفرد المصادر الشخصية و الاجتماعية المتاحة للتعامل مع الظروف الضاغطة كذلك يشمل استعراض الفرد لمصادره التكيفية مع حالة الضغط
(عبد العزيز 2010-167)

2/ الاتجاه الفيزيولوجي : يركز الاتجاه الفيزيولوجي في تفسيره للضغط النفسي على علاقة الخطية التي تبدأ بالتعرض لموقف ضاغط و تنتهي بالاستجابة الفيزيولوجية إزاءها و من النظريات التي سارت في هذا الاتجاه نذكر :
نظرية وولتركانون walter cannon :
قدم كانون cannon اول تطبيق لمفهوم الضغط النفسي على الانسان لذ اعتبر أن الضغط النفسي هو مصدر اضطراب الحيوي تحت ظروف نقص الأكسجين و البرد و الحرارة و

انخفاض السكر في الدم وقد لاحظ كانون cannon تغيرات فيزيولوجية تحصل في الجسم تخضر الفرد ان ان يقف و يواجه الحدث أو الموقف الضاغط أو يهرب من الموقف..... ويفسر ذلك بأن الاستجابة الفورية التي تظهر تلقائيا كردة فعل ادراك (اخطر تدفع!) شارع النبض و زيادة التنفس و تشنج العضلات و ارتفاع ضغط الدم و توسع في نور العين وغيره كما ذلك يحدث اطلاق الغدد النخامية لهرمون يثير بدوره غدة الأدرينالين كمال الدسوقي 1989

أعراض الضغوط النفسية :

عندما يفشل أفراد في التحكم في المصادر التي تسبب له الضيق الانزعاج فان جسمه يمر بخبرة تعرف بالمواجهة أو الهرب و تظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق و مجرد الإشارة هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط

إعراض الجسدية

(2) التوتر العائلي

(1) العرق الزائد

(4) الم في العضلات وخاصة الأكتاف

(3)الصداع بأنواعه

(6) القرحة

(5) عسر الهضم

(7) زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية

الأعراض الانفعالية

- 1) سرعة الانفعال
- 2) تقلب في المزاج
- 3) العصبية
- 4) سرعة الغضب
- 5) العدوانية و العنف
- 6) الاكتئاب
- 7) سرعة البكاء

الإعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية

- 1) عدم الثقة غير المبررة بالآخرين
- 2) لوم الآخرين
- 3) تحييد أخطاء الآخرين
- 4) التهكم و السخرية من الآخرين
- 5) تجال الآخرين

(عسكر (2003) 51-55)

- وهناك تضيق آخر لضغوط النفسية الى نوعين هنا

1)الضغوطات الحادة و تمثل بما يلي :

- الألم العاطفي وهو خليط من الغضب و التهيج . القلق . الاكتئاب . صداع توتري . ألم بالظهر والفك تؤدي إلى تمزق في العضلات . مشاكل في المعدة و الأمعاء مثل زيادة حموضة المعدة . الانتفاخ . الإسهال – ارتفاع في ضغط الدم و تسارع دقات القلب ضيق في التنفس و برودة القدمين .

2) الضغوطات المزمّنة يمكن أن تقتل من خلال الانتحار و العنف و النوبات القلبية هذه الضغوطات تؤدي إلى تناقص في قدرات النفسية و الجسمية من خلال الإجهاد و الإنهاك المستمر

(بحنون (2007) (155)

لأجهزة الحيوية المرتبطة بالضغوط

في ضوء تداخل و تكامل الأجهزة المختلفة التي تضم الأعضاء و الأعصاب و العضلات و المواد الكيماوية المختلفة قد يمكن القول بأن كل جهاز و عضو في الجسم الإنسان له نصيب في لرد الفعل للضغط يعتبر جهاز العصبي في جسم الإنسان المحور و المحرك و المحرك لكل ما يقوم به الفرد من تعلم أو تذكر أو تفكير و من خلال أجزائه المختلفة و خاصة ما يوجد منها في الدماغ يقوم هذا الجهاز بالتنسيق بين الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الفرد و يساهم في عملية الاتزان الحيوي و الانفعالي ويبقى الجهاز العصبي في صدارة الأجهزة الحيوية التي ترتبط بردود الفعل تجاه الضغوط التي يتعرض لها الفرد و بخاصة القسم المعروف بالجهاز العصبي المركزي الذي يشمل الدماغ و النخاع الشوكي الذين يتمركز فيهما معظم الخلايا العصبية الموجودة في جسم الإنسان اتسع الآخر هو الجهاز العصبي الفرعي و الخارجي الذي يشمل الأعصاب الدماغية و الأعصاب النخاعية الشوكية التي تربط الدماغ و النخاع الشوكي بجميع أجزاء الجسم

(عسكر (2007) (55-56)

كيفية التغلب على ضغوط الحياة :

يتكيف الإنسان مع ما يسقط من ضغوط يحاول أن يتغلب على الأزمات و الكوارث و الأحداث الصادمة

وللتغلب على مواقف الشدة أرشدنا بيغموند فرويد إلى اللجوء إلى حيل الدفاعية أو العمليات العقلية اللاشعورية لإمكان التكيف مع القلق و التوتر و غيره من المشكلات التي نعجز عن

مواجهتها مباشرة وتتضمن هذه العمليات تشويها إلى حد ما للحقيقة لأنها تحول بين فرد و الانغماس في مواجهة المشكلة و حلها وعلى ذلك تقوم حيل الدفاع أو ميكا بزمان الدفاع حلولا مؤقتة (العيسوي (2004) 40)

ويمكن تخفيف الضغط من خلال تطوير أساليب جديدة لمعالجة الضغط وذلك عندما يشعر الإنسان بالضغط يتوقف عن التفكير بطريقة سليمة فيعجز عن معالجة مشاكله بطريقة بناءة لذلك كان عليك البحث عن معالجة منهجية توفر عليك الكثير من التوتر هناك ستة طرق مفيدة لذلك (1) تحديد ما إذا كان يمكنك القيام بشيء حيال ما يزعجك أم لا لأنك إن كنت لا تستطيع أصلا القيام بشيء حياله اليوم فلا داعي للقلق و التوتر و الاستمرار في التفكير به .

(2) تحديد حجم المشكلة و ذلك عن طريق تصنيف المشكلة وفق جدول علامات مادية تتراوح بين الصفر و العشرة

(3) تنقية الفكر عن طريق تخيل شيء هادئ و مريح كبحيرة واسعة أو سماء زرقاء أو أي مكان آخر لك فيه ذكريات جميلة .

(4) عزل المشكلة عن غيرها من المسائل التي تشغلك و التركيز فقط على كيفية حلها و حدها

(5) النظر إلى المسألة من بعيد و الهدف هو التفكير بموضوعية بعيدا عن العواطف و الانفعالات

(6) الدخول في صلب المشكلة

(كنان (1999) 43-44).

خلاصة الفصل

ما نستخلصه في هذا أن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة حيث اختلفت تعاريفه و أنواعه و النظريات المفسرة للضغط النفسي فرص لازاروس تقسيم عملية التقويم المعرفي إلى قسمين : تقويم أولى تقويم ثانوي و قد لاحظ كانون إلى ظهور استجابة فورية تظهر تلقائيا كردة فعل و تعددت أسباب الضغوط النفسية جسمية عاطفية اجتماعية كذلك لاحظنا تنوعا في أعراض الضغوط النفسية منها اعراض جسمية سلوكية معرفية عاطفية و انفعالية و كما أن للضغط النفسي عوامل مسببة له هي التكيف الاحباط زيادة العمل الحرمان الحسي و قلة الاثارة كما أن لها أساليب متعددة لمواجهتها تبدأ من الفرد بنفسه الى الأسرة ثم المجتمع

الفصل الثالث

الإعاقة البصرية

- 1/ التمهيدي
- 2/ تعريف الإعاقة البصرية
- 3/ مظاهر الإعاقة البصرية
- 4/ أسباب الإعاقة البصرية
- 5/ أعراض الإعاقة البصرية
- 6/ خصائص المعوقين بصريا
- 7/ إحتياجات المعاقين بصريا
- 8/ الوقاية من الإعاقة البصرية
- 9/ تشخيص الوقاية البصرية
- 10/ مقياس بارجا للكفاءة البصرية
- 11/ خلاصة الفصل

نال مجال الإعاقة البصرية اهتماما بالغا في السنوات الأخيرة و يرجع هذا الاهتمام بالافتتاح المتزايد في المجتمعات المختلفة بأن المعوقين كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة و النمو هذا من ناحية و من ناحية أخرى فإن اهتمام المجتمعات بفئات المعوقين يرتبط بتغيير النظرة المجتمعية إلى هؤلاء الأفراد .

و بذلك فإن المعاق بصريا يعيش عالما ضيقا محدود نتيجة لعجزه و يود لو استطاع التخلص منه و الخروج إلى عالم المبصرين فهو لديه حاجات نفسية لا يستطيع إشباعها و اتجاهات اجتماعية تحاول عزله عن المجتمع و يواجه مواقف فيها أنواع من الصراع و القلق كل هذا يؤدي بالمعاق بصريا إلى أن يحيا حياة نفسية غير سليمة قد تؤدي إلى سوء التكيف مع البيئة المحيطة به .

و من هنا نتبع الحاجة الى الخدمات الإرشادية للمعوقين بصريا مثل غيرهم و ذلك لمساعدتهم على إشباع حاجاتهم النفسية و مواجهة مشكلاتهم الخاصة و التغلب عليها و على الآثار النفسية المترتبة على إعاقتهم من الصراع و القلق و الإحباط و الانطواء و تعديل ردود الفعل للاتجاهات الاجتماعية السلبية التي تحاول عزلهم عن الأفراد العاديين و تقديم خدمات الإرشاد الأسري و التربوي و المهني المناسبة لهم .

تعريف الإعاقة البصرية

لقد ظهرت العديد من التعريفات للإعاقة البصرية أهمها

*التعريف القانوني لقد ظهرت التعريف القانوني للإعاقة البصرية قبل ظهور التعريف التربوي و يشير التعريف على أن الشخص الكفيف من وجهة نظر الأطباء هو كذلك الشخص الذي لا تزيد حدة إبصاره عن 200/20 قدم في أحسن العينين أو حتى في إستعمال النظارة الطبية و تفسير ذلك أن الجسم الذي يراه الشخص العادي في ابصاره على مسافة مائي قدم يجب أن يقرب إلى مسافة 20 قدم حتى يراه الشخص الذي يعتبر كفيفا .

*التعريف التربوي أما التعريف التربوي فيشير إلى الشخص الكفيف هو ذلك لا يستطيع أن يقرأ أو يكتب إلى بطريقة بديل كذلك وضعت جارحا تعريف للمعاق بصريا يقول أن الطفل المعاق بصريا هو الذي تحول إعاقته دون تعلمه بالوسائل العادية لذلك فهو بحاجة إلى تعديلات في المواد التعليمية و في أساليب التدريس *التعريف الوظيفي وقد إقترح هذا التعريف العالم هارلي و يشير إلى أن الكفيف من الناحية التعليمية هو الشخص الذي تبلغ إعاقته البصرية درجة من الحدة تضم عليه القراءة بطريقة بديل

(الجوالده 2012 – 29-30)

*مظاهر الإعاقة البصرية

إن مظاهر الإعاقة البصرية قد تتأثر بشكل كبير لأسباب التي أدت إلى وجود هذه المظاهر ومن هذه المظاهر

1/ قصر النظر

و تتمثل هذه الحالة في صعوبة رؤية الشخص للأجسام البعيدة لا القريبة لأن صور الجسم تقع أمام الشبكة وذلك لأن طول العين أطول من طولها الطبيعي و يستخدم

الشخص في هذه الحالة عدسات مقعرة لتصحيح مجال الرؤية لديه لكي يسقط ضوء الأشياء على الشبكية نفسها .

2/ طول النظر

وتتمثل هذه الحالة عند الفرد في صعوبة رؤية الأشياء القريبة و ليس البعيدة لأن صور الأجسام المرئية تقع خلف الشبكية و ذلك لأن كرة العين أقصر من طولها الطبيعي و يحتاج هذا الشخص إلى عدسات محدبة

Convex lens

لتصحيح مجال الرؤية .

3/ تحالة صعوبة تركيز النظر

Astigmatism

وتتمثل هذه الحالة في عدم قدرة الفرد على رؤية الأجسام بشكل مركز و يعود السبب إلى الوضع غير الطبيعي لقرينة العين و يحتاج صاحب هذه الحالة إلى عدسات اسطوانية لتجميع الأشعة ساقطة و تجميعها على الشبكية
(حسي العزة 2000-36-37)

أسباب فقد البصر

تتعد أسباب فقد البصر منها ما هو وراثي و آخر بيئي كما تختلف الأسباب من بلد إلى آخر حسب ظروفها و إمكانياتها في رعاية أفرادها

-أسباب وراثية الوراثة حصيلة المؤثرات الموجودة داخل الكائن الحي المتصلة بالتكوين الجيني حيث أن هناك العديد من الأمراض التي تورث و تؤثر بطريقة غير مباشرة على قوة الإبصار و كف البصر مثل مرض السكر و غيره كما أن مرض عمى الألوان و كبير حجم القرنية و طول النظر و قصره من الأمراض الوراثية .

ان العوامل الوراثية تؤثر في الجنين قبل الولادة حيث قد تؤدي لبعض الأمراض الموروثة إلى حدوث العتامة خلف عدسة العين تصيب الأطفال اللذين يولدون قبل مولدهم الطبيعي

(علي غزال 2012 - 209 - 2010)

كما أن هناك عدة أسباب أخرى منها

- وجود خلل واضح في العين أو العينين بالإضافة إلى كون الطفل لا يرى
- وجود مشاكل عامة لدى الطفل إضافة إلى الشك بأنه لا يرى سواء قبل أو بعد الولادة .
- وجود حالات الضعف نظر وراثية في العائلة على بأن الحالات الوراثية لا تكون جميعها ب إحدى نفسها أو الظهور في الوقت نفسه
- امراض عامة لدى الطفل و تؤدي الى ضعف العين مثلا السحايا نقص الأكسجين لدى الولادة امراض الجهاز العصبي العامة

أعراض الإعاقة البصرية

هناك مجموعة من الأعراض تشير إلى احتمال معاناة الطفل من مشكلة بصرية

الأعراض السلوكية

- يحرك عينيه باستمرار
 - يغمض إحدى عينيه
 - يقرب كثيرا من الأشياء عند النظر إليها
 - لديه صعوبة في القراءة و في عمل يتطلب منه النظر عن قرب
 - يرمش بعينه أكثر من المعدل الطبيعي
 - يطبق جفونه أو يبعتها عن بعضها
 - تغطيه إحدى العينين عند القراءة
- 2/أعراض الظاهرية
- إنتفاخان الجفون و إنتهابها
 - إحمرار العينين
 - الحول
 - ظهور التقرحان في العين باستمرار

3/الأعراض عن طريق الشكوى

-حكة في العين و الشعور بالألم

- حرقان في العين

- الشعور بجرح في العين

-الصداع يحدث بعد انجاز عمل يتطلب جهد عن قرب

-الدوخة عند القراءة أو الكتابة

-الشعور بوجود شيء خشن أو رمل في العين

-ازدواجية الرؤيا أو الرؤيا المشوشة

(العدل 2013- 198- 199)

خصائص المعوقين بصريا

نظرا للاختلافات في درجة الإعاقة البصرية و في أنواعها و أسبابها و في الظروف

البيئية المحيطة و طبيعية الخدمات التربوية و التأهيلية التي تقدم للمعاق فمن

أصعب أن نحدد خصائص معينة يمكن أن تنطبق على جميع المعاقين بصريا و

سنذكر بعض الخصائص نظرا لبروزها و ارتباطها بالجانب التربوي و التأهيلي و

من هذه الخصائص

أولا الخصائص الأكاديمية لا تقتصر الخصائص الأكاديمية على درجة و طبيعة و

استعداد المعاق بصريا لنجاح في الموضوعات الدراسية بل تتعداها لكل ماهو مرتبط

بالعمل المدرسي و من أهم الخصائص الأكاديمية التي أوردتها و ليتفق عليها معظم

الدراسات و البحوث في هذا المجال

-بطء معدل سرعة القراءة سواء بالنسبة للبرايل أو الكتابة العادية

- أخطاء في القراءة الجهرية

-انخفاض مستوى التحصيل الدراسي

ثانيا الخصائص العقلية أشارت بعض الدراسات المقارن بين الطلاب المبصرين و

الطلاب المكفوفين إلى أن العديد من المعاقين بصريا يكون أداءهم في اختبارات

الذكاء حسن نسبيا و أكدت بعض الدراسات أن ذكاء المعاقين بصريا يعتبر اقل من ذكاء اقرانهم المبصرين حيث أن معظم الاختبارات المقاييس التي تستخدم لقياس الذكاء تتعامل مع فقرات تحتاج إلى القدرة بصرية الخصائص الاجتماعية و الانفعالية و النفسية لقد أجريت العديد من البحوث و الدراسات حول الخصائص الاجتماعية و الانفعالية للمعاقين بصريا و قد اجمع الكثير منها على أن بعض المعاقين بصريا يعانون من مشاكل اجتماعية و انفعالية و أن السبب في هذه المشاكل هو القصور البصري من ناحية و ردود أفعال الآخرين أحد هذا القصور من ناحية أخرى (العيسوي 2009 / 301-302)

الاحتياجات التربوية للمعاقين بصريا تعد الاحتياجات التربوية للمعاقين بصريا بمثابة مرتكز مهم عند التخطيط لنظام تعليم هذه الفئة فمن خلالها يجب أن تحدد الأهداف التعليمية و كذلك جميع الممارسات التربوية اللازمة لتحقيق هذه الأهداف وعليه سيتم عرض آراء الباحثين في هذا الصدد و ما توصلوا إليه في ضوء مفهوم الاحتياجات التربوية للمعاق بصريا

***الاحتياجات التربوية في مجال نفسي اجتماعي**

اتفقت دراستي هانم صلاح و عبد السلام على مجموعة الاحتياجات التربوية التالية -الإحساس بالثقبل و الرضا عن النفس و السعادة و الإحساس بالقوة و تعضيد الذات -يحتاج إلى اكتساب العادات المرغوبة -الإحساس بالأمن -

و أوصت هانم صلاح على مؤسسات رعاية المكفوفين توفير برنامج ارشاد للوالدين و المعلمين لتنمية الوعي الكامل لديهم بأهمية هذه الاحتياجات و محاولة بذل الجهد لتلبيتها

و تصنف العديد من الدراسات أن المعاق بصريا في حاجة الى أن

يشعر بقيمته و أنه قادر على النجاح و أنه مقبول بين الناس و أن له دورا في المجتمع

الحرية و الاستقلالية في الخروج للمجتمع و اختيار الأصدقاء
إتباع الميول و تنمية الاستعدادات وفق لظروف إعاقته
إكساب القيم الجمالية و أساليب التعبير الفنية
(حسين سليمان 2010 / 26 - 28)

2/الاحتياجات المتعلقة بالجوانب المعرفية و العقلية

حدد طارق محمد الاحتياجات المعرفية و العقلية للمعاقين في ما يلي
يحتاج إلى إثراء حصيلته اللغوية و تدعيم شبكة المعاني
-يحتاج إلى التنمية قدراته على فهم اللغة و إدراك المعاني المرتبطة بحاسة
البصر
-الحاجة الى التمكن من مهارات القراءة و الكتابة برايل

Bralle

-الحاجة إلى التدريس المستمر على الاستخدام الفعال لأساليب الاتصال اللفظي
- الحاجة إلى قراءة الأجناس الأدبية (قصة – تمثيلية – مسرح مقال)
بطريقة برايل .

(ابراهيم الحسني 2003 / 208)

الوقاية من الإعاقة البصرية

إن منع حدوث فقدان أو الضعف البصري عملية بالغة الأهمية غالبا ما يدرك
الإنسان العادي أنها وحدها تعني الوقاية إلا أن هناك مستويات و إشكالات
أخرى للوقاية فالإكتشاف المبكر لحالات الضعف البصري و أمراض العيون و
معالجتها الفعالة في الوقت مبكر تمنع هي الأخرى تفاقم المشكلات و ربما أيضا
تطور حالات الضعف الى عجز و حتى في حالات حدوث العجز فإن إجراءات مهمة يمكن
تنفيذها للوقاية من حدوث الإعاقة

(صبصي الحديدي 2009/127)

- ففي معظم الندوات و المؤتمرات التي تعقدها منظمة الصحة العالمية أو اللجان المتفرعة عنها كانت قضية الوقاية من الإعاقة البصرية ستحود عل الكثير من الاهتمام نظر لأنها أصبحت تشكل خطورة كبيرة على النواحي الاجتماعية و الاقتصادية في معظم البلدان و خاصة البلدان النامية
- عوامل الوقاية من الإعاقة البصرية في فترة (حمل / ما قبل الولادة)
- 1/إجراء الفحص الطبي شهريا للأم الحامل طيلة فترة الحمل ... وذلك لتأكد من خلوها أو إصابتها بالأمراض المعدية
 - 2/ إتباع برنامج غذائي منظم و مراعاة احتواء البرنامج على كافة الفيتامينات
 - 3/ عدم التعرض لأي أنواع أو طرق علاجية بواسطة الأشعة
 - 4/ عدم تناول الأدوية إلا باستشارة الطبيب
 - 5/ الامتناع عن تعاطي المشروبات الكحولية و التدخين

عوامل الوقاية في فترة الحمل

- 1/إجراء فحص طبي شهريا لتأكد من سلامة عيونه حيث أن هناك بعض الأمراض تصيب العيون و إذا شخص في مرحلة مبكرة لكان بالإمكان معالجتها
- 2/ عدم وضع أي مواد غريبة داخل عيون الطفل مثل الكحل الزيت
- 3/التأكد من إعطاء اللقاحات الخاصة ضد الأمراض في مواعيدها
- 4/ الاهتمام بنظافة العيون و تعويده على ذلك
- 5/عدم اللجوء إلى الوسائل التقليدية " الوصفات الشعبية " في علاج أمراض

العيون لأنها في النهاية تؤدي إلى نتائج وخيمة و سلبية

(احمد جوادات 2014 / 104-106)

تشخيص الإعاقة البصرية

يعتبر استخدام طريقة لوحة سلنن

(snellen chart)

من الطرق التقليدية التي تستخدم في قياس و تشخيص الإعاقة البصرية وهذه اللوحة تتكون من ثمانية صفوف من الحروف و يطلب من المفحوص أن يحدد اتجاه فتحة الحروف المشار إليها من قبل الفاحصة هل اتجاه الفتحة إلى أعلى أم إلى أسفل أو يسار أو يمينا و يقف الفرد عادة على مسافة 6 أمتار و إذا استطاع الفرد أن يجتاز بنجاح اتجاه صف الحرف الثامن من المسافة 6 أمتار جانبا نستطيع القول أن نتيجة الفرد في الإبصار هي 6/6 أما إذا استطاع الفرد اجتياز اتجاه الحروف حتى الصف السابع من مسافة 6 أمتار بنجاح فإننا نستطيع القول أن قدرته على الإبصار هي 6/12 (فواز عبد العزيز 87/2003)

مقياس "بارجا " للكفاءة البصرية

يستخدم هذا المقياس لتقدير درجة الكفاءة البصرية أو الإبصار الوظيفي و يتضمن هذا المقياس عددا من المثيرات البصرية أو أشكال هندسية مختلفة الحجم و درجة التعقيد لكل منها عدد من البدائل و على الفحوص أن يحدد من بينها الشكل المطابق للمشير الأصلي و يشمل المقياس ثمانية أبعاد رئيسية هي الوعي بالإشارة البصرية ضبط حركة العينين و تمييز الأشكال و الألوان و تمييز الأشياء و استخدام و صور الحوادث المختلفة الذاكرة البصرية معرفة و إدراك الرموز في أشكال مختلفة و إعادة رسمها من خلال الوصف السابق لهذا المقياس يلاحظ استخدامه في تصنيف المعاقين البصريا

(حسين سليمان 2010 - 13)

خلاصة

لقد تم في هذا الفصل التعرض إلى مفهوم الإعاقة البصرية حيث تنوعت و تعددت تعاريفه من تربوي وظيفي و تطرقا إلى أعراض الإعاقة البصرية سلوكية انفعالية أعراض عن طريق الشكوى ... و مظاهر الإعاقة المتعددة حيث أنه يتعرض لأنواع متعددة الحول و قصر النظر و بعد النظر و التعرض إلى الخصائص المعوقين بصريا التي تعتبر ضرورية لأولياء أمورهم من أجل التوصل إلى أفضل الطرق و الأساليب للتعامل معهم و إحتياجات التربوية و المعرفية

و تعرضها إلى طرق الوقاية من الإعاقة البصرية في فترة الحمل أو بعد الحمل

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

1-تمهيد

2-الهدف من الدراسة الإستطلاعية

3-وصف عينة الدراسة

4-صدق المحكمين

5-الثبات

6-الدراسة الأساسية

7- منهج الدراسة

تمهيد

إن القيام بأي بحث عملي يتطلب مجموعة من الخطوات العلمية و المنهجية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية و لعل أهم خطوة من هذه الخطوات أن يقوم بدراسة ميدانية على العينة الدراسة و هو ما يسمى بالدراسة الاستطلاعية و التي سيتم تناولها في هذا الفصل و ذلك بعرض الهدف من الدراسة الاستطلاعية وصف عينة الدراسة و أداة الدراسة

1-الهدف من الدراسة الاستطلاعية أمر جد مهم في بناء البحث حيث أن اهمالها يفقد البحث أحد أهم العناصر الأساسية فيه حيث تكتمن هذه الدراسة أهمية بالغة في البحث العلمي و تهدف الدراسة إلى

-التعرف على خصائص أفراد العينة المراد دراستها

-التأكد من الدراسة أداة البحث و معرفة صلاحيتها و صدقها و ثباتها من أجل

استخدامها في الدراسة الأساسية

- التأكد من توفر متغيرات الدراسة في المجتمع البحث

-التعرف على علاقة الضغط النفسي بالإعاقة البصرية

2/وصف عينة الدراسة

ثم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها تلاميذ من تعليم (09) متوسط يعانون من إعاقة بصرية تضمنت استمارة طبقت على عينة البحث داخل منظمة المكفوفين

و قد اختيرت هذه العينة بطريقة عشوائية و الجدول التالي يبين ذلك (الجدول رقم 1)

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية

الجنس	العينة	العدد الكلي
إناث	3	09
ذكور	6	

نلاحظ أن توزيع العينة يختلف بين الذكور و الإناث

3/ وصف أداة الدراسة

إن كل باحث في الدراسة يسعى إلى تطبيق أدوات و مقاييس تساعده في الحصول على بيانات و معلومات عن الموضوع الدراسة و الأداة المستخدمة هنا هي استمارة لقياس الضغط النفسي عند المكفوفين

4/ طريقة التصحيح

تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات لاستجابات الفرد العينة على الاستبيان حسب البدائل المقدمة

جدول رقم (02) يبين أوزان البدائل الموجبة و السالبة

الفقرات	نعم	لا
الموجبة	1	0
السالبة	0	1

5/ بعض الخصائص للأداة

الصدق يعتبر الاختيار صادق إذا كان يقيس ما وضع لقياسه

صدق المحكمين بعد تصميم الأداة في صورتها الأولية ثم عرضها على الأستاذة

المشرفة أولاً ثم توزيعها على (05) أساتذة محكمين من أساتذة علم النفس بجامعة

وهران

الثبات يشير إلى الاستقرار الواحد على النفس الإختيار بعد تطبيق الأداة على العينة

الاستطلاعية في المنظمة في ولاية عين تموشنت و التي كان عددها 09 تلاميذ

حساب الإنحراف المعياري

الدراسة الأساسية

يبلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية 20 تلميذ بمرحلة التعليم المتوسط داخل منظمة المكفوفين حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية و كان التطبيق خلال الفترة الممتدة من 27 ماي إلى 30 ماي 2017 على المجموعة من التلاميذ و تضمنت الدراسة متغيرات الجنس و السن و المستوى الدراسي

جدول رقم 3 يبين متغير الجنس و السن

السن / الجنس	(15-13)	(17-15)	20
اناث	11	4	75%
ذكور	3	2	25%
النسبة المئوية	70%	30%	100%

جدول رقم 4 يبين متغير الجنس و المستوى الدراسي

الجنس	مستوى دراسي		
	نسبة أولى متوسط	نسبة ثانية متوسط	نسبة ثالثة متوسط
اناث	7	2	6
ذكور	2	2	1
نسبة مئوية	45%	20%	35%

المنهج المستخدم في الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة من أجل جمع المعطيات و البيان في الاستمادة

الفصل الخامس

عرض النتائج و تفسيرها

1/ عرض الفرضية العامة الأولى

2/ تفسيرها

3/ عرض الفرضية العامة الثانية

4/ تفسيرها

5/ خلاصة الفصل

تمهيد

بعدها تم تطبيق الأداة على العينة الأساسية و الحصول على النتائج و معالجتها
سنقوم بعرض عرض الفرضيات و نتائجها و تفسيرها في ضوء الجانب النظري
لهذه الدراسة

عرض الفرضية العامة الأولى

هناك علاقة بين الضغط النفسي و الاعاقة البصرية

جدول رقم 5 يبين العلاقة بين الضغط النفسي و الاعاقة البصرية

لا		نعم		العبارات
%	ك	%	ك	
35%	7	65%	13	تشكل الإعاقة لي عائق في التواصل الناس
20%	4	80%	16	تجعلني اعاقتي أشعر بالدافعية لتعلم
50%	10	50%	10	اجد صعوبة في تكوين الصداقات
45%	9	55%	11	تواجد الناس من حولي يشعروني بالأمان
25%	05	75%	15	انزعج بشدة لأسباب تافهة
35%	7	65%	13	اشعر بحزن عميق بسبب اعاقتي
30%	6	70%	14	لدي مخاوف بشأن مستقبلي
30%	6	70%	14	أغضب بسرعة لآتفه أسباب
06%	12	40%	08	تشعروني عائلتي أنني فرد فعال داخل أسرة
65%	13	35%	07	اعاني من عداوة بيني و بين أصدقائي
15%	03	85%	17	اتوتر عندما أعلم أن من حولي يراقبني
65%	13	35%	07	أتمنى العيش في مكان لايم فيه احد
65%	13	35%	07	لا استطيع تنظيم وقتي بين الدراسة و اهتمامي الشخصية
30%	6	70%	14	أحرص دائما على ترتيب افكاري حتى لا اشوش
55%	11	45%	9	اشعر بأنه لا فائدة من أي جهد ابدله
40%	08	60%	12	أحس أن لا أحد يقدر ما أنا فيه من معاناة

50%	10	50%	10	اعاني من سوء معاملة من طرف افراد مجتمعي
55%	11	45%	09	ارى أن الحياة التي أعيشها لا جدوى منها
40%	08	60%	12	تجعلني اعاقتي أحس بالنقص
45%	09	55%	11	اجد صعوبة في التفاهم مع اخوتي مما يجعلني اشعر بالدونية
60%	12	40%	08	اعاني بشدة من صعوبات في النوم
25%	05	75%	15	احتاج الى مساعدة نفسية
40%	08	60%	12	لا اشعر بالرضا عن نفسي

نلاحظ من خلال الجدول أن ذوي الاعاقة البصرية معظمهم يتوتر عندما يعلم أن من حوله يراقبه بنسبة 85% و في المقابل تدفع بهم إلى التعلم و الإنجاز بنسبة 80%
ينجون بشدة لأسباب تافهة و يحتاجون إلى مساعدة نفسية بنسبة 75% كما أن لديهم مخاوف من المستقبل و يغضبون بسرعة لأسباب تافهة بنسبة 70 %
كما أن الأسرة تساهم في تفاعل المعاق داخلها بنسبة 40% و يعانون من عداوة مع الأصدقاء بنسبة 35%
إن المعاق بصريا يجد عائق في التواصل مع أفراد المجتمع بنسبة 65% و كذلك الشعور بالحزن لذلك فهو يحس بأن لا أحد يقدر معاناته النفسية مما يجعله يشعر بالنقص و عدم الرضا عن نفسه بنسبة 60 %
رغم كل هذه الظروف تواجد الناس من حوله يشعره بالأمان حيث تحصلن على 55 %
وكذلك صعوبة التفاهم مع الأخوة داخل المنزل فهو غالبا ما يجد صعوبة في تكوين الصداقات مما يجعله يحس أنه يعاني من سوء معاملة من طرف أفراد المجتمع بنسبة 50%
كما أن معظم المعاقين يرون أن الحياة لا جدوى منها و لا فائدة لأي جهد يبذله حيث قدرت ب 45% يحس المعاق بأنه فعال داخل الأسرة بنسبة 40% المعاناة في صعوبة النوم دليل

على الأرق الناتج عن الضغط قدرت ب 40% كذلك فهو لا يستطيع تنظيم وقته و يتمنى العيش في مكان لا يعرفه عنه أحد كانت أقل نسبة حيث قدرت ب 35%

التفسير

إن فقد حاسة البصر يفتح مجال لظهور سمات شخصية غير سوية في البيئة النفسية لدى المعاق بصريا لإنطواء و العزلة (عبد الفتاح 1998-58) و قد لوحظ أن المعوق بصريا أكثر عرضة من أقرانه المبصرين له قلق خاصة في المرحلة المراهقة نظرا لعدم وضوح مستقبله المهني و الاجتماعي و ما يواجه من صعوبات في تحقيق درجة عالية من الاستقلالية و التي يسعى لها جميع المراهقين في العادة(القربوني 2001- 168)

و قد أشار بول (1987) أن الأطفال اللذين تعرضوا للمعاملة السيئة من الوالدين كانوا أكثر تعرضا لكآبة النفسية و العصبية الذاتية و انخفاض قيمة الذات عن الأطفال العاديين و أنهم يعانون من ضغط نفسي بدرجة كبيرة مما يؤدي إلى حالة من الإحباط الشديد و التي تؤدي إلى الشعور بالتوتر النفسي المزمن و إلى الشعور بالقلق و العداء و يثير الخوف و القلق و الشعور بالذنب الذي تشعر به الأم و الأسرة من أهم مصادر الضغوط النفسية

كما يعتبر نموذج لازاروس

Lazarus

في تفسير الأحداث الضاغطة من أهم النماذج المعرفية حيث يشير إلى أن شعور الفرد بالتهديد و العجز عن السيطرة على الموقف يتوقف عن تقييمه المعرفي لهذا الموقف و يتفاعل إدراك الفرد للتهديد نحو ذاته في الموقف ما على طبيعة السمة التي تجعله في حالة توتر و قلق زائد وشعور بالضغط (السماذوني 1993-70) ويرى فيليب

Phillib

1998 إلى أنه لابد من إعادة التقييم المعرفي لأحداث في ضوء النجاح الفرد أو فشله في مواجهة الضغوط

فرضية العامة الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث

جدول رقم (6) يبين فرق بين الذكور و الإناث

جنس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إناث	15	12.26	27.92	0.023	1.72	18	0.05
ذكور	05	14	109.25		0.01		
					2.52		

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لعينة الاناث قدر ب (12.26) و المتوسط الحسابي لعينة الذكور قدر ب (14) أما الانحراف المعياري للإناث قدر ب (27.92) والانحراف المعياري للذكور قدر ب (109.25)

كما نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة قدرت ب (0.023) عند مستوى الدلالة (0.01-0.05)

أقل من قيمة "ت" الجدولية قدرت ب (2.52-1.72) بدرجة حولية قدرت ب (18) عند مستوى الدلالة (0.01-0.05) و عليه نفي الفرضية البديلة و نقبل الفرض الصفري

التفسير

يشير معظم الدراسات إلى وجود فرق بين الذكور و الإناث حيث أن معاقين بصريا كغيرهم من الأفراد ليسو مجموعة متجانسة إذ أن بينهم فروقا فردية و يختلفون في خصائصهم و احتياجاتهم تبعا لطبيعة الصعوبة البصرية و درجتها و السن التي تقع فيها كما توصل كل من " كريكو " و " برات

Kyriakon.pratt

من خلال دراستها حول مسألة مقارنة الذكور و الإناث أن هذه الضغوط لدى الإناث أكثر منه من الذكور (الرشدي 1999-13)

و قد أجرى عبد الرحمن العيسوي (1994) دراسة حول الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية و الأعراض البيكوسوماتية و توصل إلى نتيجة مفادها أن الإناث أكثر معاناة من الضغوط و الأعراض البيكوسوماتية و أقل تحملا للمثيرات و الضغوط الخارجية التي تفرضها عليهن الأسرة و البيئة مقارنة بالذكور

و توافقت نتيجة الدراسة التي أجرتها الكوسي نايلة و آخرون (2009) مع سابقتها حيث أكدت نتائجها وجود فروق بين الجنسين في مستويات الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

لقد تم في هذا الفصل عرض نتائج الفرضيات المطروحة في الدراسة و تفسيرها حيث
خلصنا في النهاية إلى التأكد من النتائج المذكورة سابق و التي تعتبر صحيحة في حدود
الدراسة الزمنية و المكانية لعينة الأداة المستخدمة فيها

الاستنتاج العام

بعد عرض و مناقشة الدراسة تبين أن جميع أفراد عينة الدراسة تبعا للمتغيرات (الجنس –
المستوى الدراسي) أنهم لا يعانون من ضغوط نفسية دون وجود فروق بين الجنسين

برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من حدة الضغوط النفسية عند المعاقين بصريا

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى عنوان الجلسة - (تعارف + بناء العلاقة الإرشادية)

أهداف الجلسة الإرشادية بناء العلاقة الإرشادية من حيث

1-التعارف بين الباحثة و المشاركين

2-كسر الحاجز النفسي بين الباحثة و المشاركين

3-توضيح أهداف البرنامج ومناقشتها

4- تزويد الطلاب بعدد الجلسات و مواعيدها و الالتزام بذلك من خلال المواظبة على

الحضور في الموعد و المكان المحدد

5- الاتفاق على قوانين الجلسات كالمشاركة و الالتزام بمواعيد الجلسات و احترام الغير

المدة الزمنية للجلسة يستغرق النشاط في الجلسة مدة زمنية ما بين (50-60) دقيقة

الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة

في البداية تقوم الباحثة بالتربص بالمشاركين و تقوم بالتعريف عن نفسها و ترك المجال

للمشاركين التعريف بأنفسهم

تقوم الباحثة بإعطاء فكرة عن ماهية البرنامج الإرشادي و ما يحتويه من جلسات و آليات

العمل داخله و الأنشطة التي سوف يستخدمها

و يمكن تحديد النقاط العامة في هذه الجلسة كالتالي

-توضيح ماهية البرنامج الإرشادي جلساته و الأنشطة و أدوات و آليات العمل فيه

-التحدث عن الأهداف العامة و الخاصة بشكل عام و البرنامج الإرشادي بشكل خاص

-ثم تقوم الباحثة بتوضيح أهمية البرنامج الإرشادي في التخفيف شدة الضغوط النفسية
- و أخيرا تمت مناقشة المواعيد و كذلك عدد الجلسات و القوانين العمل الجماعي و يتم
تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة

تقويم الجلسة

الجلسة الثانية عنوان الجلسة (تطبيق المقياس استمارة الضغط النفسي – الأعراض الآثار
السلبية الناتجة عنه)

-أهداف الجلسة إعطاء تصور واضح و مفهوم عن ضغط النفسي

-الحديث عن أنواع الضغط النفسي و مصادره

-الوقوف على الآثار السلبية للضغط

-مناقشة الأعراض الناتجة عن الضغط النفسي

الفيئات المستخدمة – المناقشة و الحوار

-نشرات و مطويات تتحدث عن الضغط النفسي

مجموعات عمل صغيرة لنقاش و الحوار

المدة الزمنية للجلسة

يستغرق النشاط في الجلسة مدة زمنية ما بين (60-70)دقيقة

الخطوات الإجرائية للجلسة

بمراجعة المشاركين ما تم الحديث عن الجلسة السابقة

-التمهيد لموضوع الجلسة و إطلاع التلاميذ على الخطوات الرئيسية للجلسة

- ثم تطرح الباحثة عدة أسئلة لتعرف على مفهوم الضغط النفسي و أعراضه من

خلال استشارة أفكار التلاميذ وهذه الأسئلة هي

- ما مفهوم الضغط النفسي عند كل تلميذ
- ما هي الأعراض التي يشعر بها التلميذ عند حدوث الضغط
- ماهي الآثار السلبية الناتجة عن الضغط النفسي ثم قام المشاركون بالإجابة على

الأسئلة

- تقويم الجلسة

الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة التدريب على أسلوب الارتخاء العضلي

أهداف الجلسة الإرشادية

- إعداد الطالب نفسيا و جسميا للحصول على كفاءة عالية من الثقة
- إتقان الطالب لمهارة الاسترخاء و الهدوء و الاتزان الانفعالي في المستقبل
- بث روح الطمأنينة و الأمن النفسي في نفوس الطلاب و خصوصا في المواقف العصبية

- إبعاد الطلاب عن جو التوتر و القلق

الفنيات المستخدمة

*الأقراص المسجلة (مسجل عليها نموذج عملي للاسترخاء

* مسجل + شرائط موسيقى هادئة + شرائط فيديو

* النمذجة (التطبيق عملي للاسترخاء على أحد المشاركين)

*** المدة الزمنية للجلسة**

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60-70) دقيقة

الخطوات الإجرائية للجلسة

يتم الحديث مع أفراد المجموعة بشكل يبعث على الثقة و الاطمئنان و تلخيص ما

حدث في الجلسة السابقة

ثم تقوم الباحثة بحث الطلاب على التخيل الذي يروح على النفس و العقل و يبعد

عن مشاكل الحياة

ثم تقوم الباحثة بتوجيه الطلاب إلى التركيز النظر على الأشياء التي يحبها الطلاب والتي تبعث الراحة و الاطمئنان و السكينة في النفس ومن ثم تقوم الباحثة بعرض تليفزيوني يوضح فيه آلية استخدام أسلوب الاسترخاء لخفض الضغط النفسي

و بعد ذلك تقوم الباحثة بمناقشة أسلوب الاسترخاء للطلاب و تعريفهم عليه و كيفية استخدامه في خفض التوتر مع تطبيق نموذج الاسترخاء على أحد المشاركين يطلب من الباقي أعضاء المجموعة تسجيل ملاحظاتهم أثناء عملية الاسترخاء

ثم تقوم الباحثة بعد ذلك بتدريب الطلاب عمليا على تنفيذ هذا الأسلوب وقت حاجته له و كتابة شعورهم بعد ممارسته و مناقشته ملاحظات الطلاب قبل و بعد استخدام هذا الأسلوب

تقويم الجلسة

تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي)

الجلسة الرابعة (استخدام تكتيك خفض الحساسية التدريجي +تطبيق استمارة لقياس الضغط النفسي)

أهداف الجلسة الإرشادية

-خفض التوتر و القلق لدى أفراد العينة من خلال تعريضهم لمواقف القلق بالتدرج

إكساب الطلاب مهارة ضبط النفس و التصرف بحكمة و بهدوء عند المواقف المقلقة

إكساب الطلاب القدرة على مواجهة مواقف الحياة باتزان و ثقة بالنفس
الفنيات المستخدمة

*الحوار و النقاش

* النمذجة (تطبيق عملي لخفض الحساسية التدريجي)

* فنية خفض الحساسية التدريجي

المدة الزمنية للجلسة

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60-70) دقيقة

الخطوات الإجرائية للجلسة

بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب و شكرهم على حسن التزامهم و يطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج على الواجب البيتي و يناقشه مع الطلاب

ثم تقوم الباحثة بتقديم المثيرات التي تسبب الضغط في الشكل متدرج يبدأ بالمواقف الأقل إثارة لضغط وصولاً إلى المثير الحقيقي للحالة الشديدة للضغط ومن ثم تقوم الباحثة بتعريض أحد المشاركين تدريجياً للمثير أو الموقف المسبب للقلق بينما يكون الفرد في هذه الحالة مرتاحاً مسترخياً و قام الباحث بمساعدة الطالب على زيادة المشاعر الايجابية في ذهنه بدلاً من المشاعر السلبية عبر "الحوارات مع النفس. التخيل "

-و من ثم يقوم الباحث بعرض شريط فيديو يوضح آلية خفض التوتر و الضغط عند الطلاب آخرين ثم يطبق الباحث هذا التكتيك على أحد أفراد المجموعة الإرشادية و الآخرين يشاهدون التطور الحاصل و هذا كله في إطار من الموسيقى الهادئة و بعد عملية الاسترخاء ثم مناقشة الطلاب في الحالة المعروضة عليهم و التعليق عليها و من ثم تقوم الباحثة أيضاً بتدريب و تشجيع الطلاب على تحصين التصوري ضد الضغط بأن يعيش المواقف المثيرة للضغط تدريجياً في خياله

تقويم الجلسة

تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات)

الجلسة الخامسة (عنوان الجلسة)-(التدريب على مهارة إدارة الوقت)

أهداف الجلسة الإرشادية

*التحدث عن كيفية تنظيم الوقت و استغلاله بالشكل الأمثل .
* تدريب الطلاب على إتقان مهارة تنظيم الوقت و ملئ وقت الفراغ
*تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت و التقيد بالنظام و المحافظة على
مواعيد الدراسة .

الفتيات المستخدمة

*النمذجة (نموذج العملي موضح فيه كيفية إدارة الوقت)
* الحوار و النقاش
*لعب الأدوار (من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه أهمية تنظيم
الوقت)
المدة الزمنية للجلسة يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (50-60)
دقيقة

تلعب البيئة التي يعيش فيها الكفيف دورا فعالا في التكوين شخصية الكفيف نظرا للمواقف البيئية التي يغلب سمات المساعدة و المعاونة المشوبتين بالاشتقاق وبين المواقف التي يغلب عليها الإهمال و عدم القبول و تقع بين هذين الطرفين المتطرفين المواقف المعتدلة التي يغلب عليها سمات المساعدة الموضوعية التي تستهدف تنظيم شخصية الكفيف حتى تنمو في اتجاهات استقلالية مقبولة و يترتب على تلك المواقف الاجتماعية المختلفة ردود أفعال تصدر عن الطفل الكفيف تجاه بيئته و مدى قدرته على التحمل ما تحمله البيئة من حولة من ضغوط

ومن خلال تطرقنا إلى الدراسة موضوع الضغط النفسي و علاقته بالإعاقة البصرية حيث يأتي عدم إشباع الكفيف لحاجاته و شعوره بالتوافق و ذلك من خلال الضغوط النفسية التي يتعرض لها تجعله أكثر تعرضا لقلق و الإحباط خاصة في مرحلة المراهقة و كذلك الانطواء و العزلة الاتجاهات الايجابية نحو المعاق تبدأ من الأسرة أولا ثم المجتمع لذلك لا بد من تصحيح معتقداتنا تجاه هذه الفئة و مساعدتهم على رفع طموحاتهم و الرغبة في النجاح المستمر و إقناعه و الشعور بالرضا بما يقوم به كما لا بد من توفير المراكز و المؤسسات من أجل تعليم هذه الفئة من المعاقين طرق التواصل مع الناس و استخدام حواسهم الأخرى في التعريض عن حاسة البصر كل ذلك من أجل التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها المعاق بصريا

المراجع

المراجع

- 1- أحمد عيد مطيع الشخاينة -2010 التكيف مع الضغوط النفسية . دار حامد للنشر و التوزيع
- 2- أحمد سمير كامل 2004- الصحة النفسية و التوافق النفسي .دار المعرفة الجامعية .
- 3-إبراهيم هشام . أحمد النبال 1993 أساليب مواجهة أحداث الحياة جامعة عين هشام طبعة أولى مصر
- 4-إبراهيم الحسني أحمد اللقاني 2003 تربية المكفوفين و تعليمهم عالم الكتاب للنشر و التوزيع طبعة أولى مصر القاهرة
- 5-حنان حسين سليمان 2010 الاحتياجات التربوية للمعاقين بصريا زهراء الشروق طبعة اولى جمهورية مصر العربية
- 6-حمدي علي الفرماي . رضا عبد الله 2004 ضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة .دار الصفاء للنشر و التوزيع طبعة أولى
- 7-خليل المعاينة مصطفى القمش 2000 الإعاقة البصرية دار الفكر لطباعة و النشر طبعة اولى
- 8- سليم محمد شريف قارة 2013 فن التعامل مع الناس دار الثقافة للنشر و التوزيع طبعة الثانية
- 9- سعيد حسين العزة 2000 الإعاقة البصرية الدار العلمية للنشر و التوزيع طبعة اولى عمان
- 10-سمير بقيون 2007 الطب النفسي دار اليازودي العلمية للنشر و التوزيع طبعة الثانية
- 11-شوقية السمدوني 1993 التعامل مع الضغوط النفسية دار المسيرة للنشر و التوزيع طبعة اولى
- 12- عادل محمد العدل 2013 الإعاقات و الاضطرابات النفسية و أساليب التربية الخاصة دار الكتاب الحديث

- 13- عبد الفتاح علي غزل 2012 سيكولوجية الإعاقات النظرية و البرامج العلمية دار المعرفة الجامعية للنشر و التوزيع
- 14- عبد الرحمن العيسوي 2009 سيكولوجية الفئات الخاصة دار النهضة العربية طبعة اولى لبنات
- 15- عبد الفتاح عثمان 1998 الصحة النفسية دار الفكر للنشر و التوزيع
- 16- علي عسكر 2003 ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها دار الكتاب الحديث طبعة ثالثة الكويت
- 17- عبد الرحمن محمد العيسوي 2004 كيفية التمتع بالصحة النفسية دار النهضة العربية طبعة اولى لبنات
- 18- عمر فؤاد عبد العزيز تسيير مفاح كوافحه 2003 دار الميسرة للنشر و التوزيع طبعة اولى
- 19- فؤاد عيد الجوالده 2012 الإعاقة البصرية دار الثقافة لنشر و التوزيع طبعة اولى الأردن
- 20- فاروق السيد عثمان 2001 القلق و إدارة الضغوط النفسية دار الفكر العربي طبعة اولى القاهرة
- 21- كيت كنان 1999. السيطرة على الضغوط النفسية دار العربية للعلوم ترجمة مركز التعريب و الترجمة طبعة اولى لبنات
- 22- محمد قاسم عبد الله 2012 مدخل إلى الصحة النفسية دار الفكر ناشرون و موزعون طبعة خامسة عمان
- 23- مفتاح عبد العزيز 2010 مقدمة في علم الصحة النفسية دار وائل لنشر و التوزيع طبعة اولى
- 24- منى صبحي الحديدي 2009 الإعاقة البصرية دار الفكر لنشر و التوزيع طبعة ثالثة عمان
- 25- نادر أحمد جوادات 2014 الطفل الكفيف الأكاديميون للنشر و التوزيع طبعة اولى

26- هارون توفيق الرشدي 2010 الإعاقة البصرية دار الميسرة للنشر و التوزيع طبعة اولى

27- يوسف القريوتي 2001 الإعاقة البصرية دار الفكر للنشر التوزيع طبعة اولى

الملاحق