

جامعة مولود معمري تيزي وزو  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم التربية



## استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية

دراسة ميدانية ببعض المراكز النفسية البيداغوجية (بوخالفة - برج منايل)

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: تربية خاصة

إشراف الأستاذة:

أ. د بوجمليين حياة

من إعداد الطالبتين:

- بوسنو جوهر

- بلعدي وسيلة

السنة الجامعية: 2021-2022

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	إهداء .....
ج	شكر وعرافان .....
د	ملخص الدراسة .....
و	فهرس الجداول .....
ز	فهرس الأشكال .....
01	مقدمة .....
<b>الفصل التمهيدي: الإطار العام لإشكالية الدراسة</b>	
04	1-الإشكالية .....
07	2-فرضيات الدراسة .....
08	3-أهداف الدراسة .....
08	4-اهمية الدراسة .....
08	5-تحديد المفاهيم .....
10	6-الدراسات السابقة .....
14	7-التعقيب على الدراسات السابقة .....
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول الضغط النفسي</b>	
21	تمهيد الفصل .....
22	1 - تعريف الضغط النفسي .....
23	2-مصادر الضغط النفسي .....
25	3-النظريات المفسرة للضغط النفسي .....
29	4-خصائص الضغوط النفسية .....
30	5-أنواع الضغوط النفسية .....

31 .....6-مستويات الضغط النفسي.....

32 ..... خلاصة الفصل

### الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة

34 .....-تمهيد الفصل

35 .....1-مفهوم استراتيجية المواجهة

35 .....2-النماذج والنظريات المفسرة لمفهوم المواجهة

38 .....3-تصنيف استراتيجيات المواجهة

40 .....4-وظائف استراتيجيات المواجهة

41 .....5-مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....

41 .....6 - العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....

45 ..... خلاصة الفصل.

### الفصل الثالث: التحصيل الدراسي

47 ..... تمهيد الفصل:

48 .....1-مفهوم التحصيل الدراسي.....

48 .....2-أنواع التحصيل الدراسي.....

49 .....3-أهمية التحصيل الدراسي.....

49 .....4-أهداف التحصيل الدراسي.....

50 .....5-خصائص التحصيل الدراسي.....

50 .....6-العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي.....

53 ..... خلاصة الفصل.....

### الفصل الرابع: الإعاقة البصرية

55 ..... تمهيد الفصل.....

56 .....1-تعريف الإعاقة البصرية.....

56 .....2-أسباب الإعاقة البصرية.....

57 .....3-أنواع الإعاقة البصرية.....

57 .....4-المشاكل التي يواجهها المعاق بصريا والعوامل المؤثرة في شخصيته.....

58	.....5-الوسائل التربوية المستخدمة من طرف الإعاقة البصرية.....
61	.....خلاصة الفصل.....

### الجانب الميداني

#### الفصل الخامس: منهجية الدراسة

64	.....تمهيد الفصل.....
65	.....1-الدراسة الاستطلاعية.....
65	.....1-1-أهداف الدراسة.....
65	.....1-2-نتائج الدراسة.....
65	.....1-3-ظروف إجراء الدراسة.....
66	.....1-4-منهج الدراسة.....
66	.....2-الدراسة الأساسية.....
66	.....2-1-مجتمع الدراسة.....
67	.....2-2-عينة الدراسة.....
67	.....2-3-أداة الدراسة.....
74	.....2-4-حدود الدراسة.....
75	.....2-5-الأساليب الإحصائية المستخدمة.....

#### الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

77	.....عرض وتحليل نتائج الدراسة.....
77	.....-عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة.....
78	.....-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....
79	.....-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
79	.....- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....
80	.....- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.....
81	.....- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.....
81	.....- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة.....

82	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية السابعة.....
83	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثامنة.....
84	2-مناقشة نتائج الدراسة .....
84	مناقشة نتائج الفرضية العامة.....
85	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....
86	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
86	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....
87	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.....
89	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.....
90	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة.....
90	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السابعة.....
90	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثامنة.....
93	الاقتراحات.....
95	خاتمة.....
96	الاستنتاج العام.....
97	قائمة المراجع.....
-	الملاحق.....

## الإهداء

لك الحمد ربي العلي العظيم علي فضلك و كثير عطائك إنه لا  
يسعني في هذه اللحظة التي لعلي لا أملك أغلى منها أن أهدي  
ثمرة هذا العمل المتواضع .

اللذان قال فيهما الله تعالى: " و قال ربك أن لا تعبد إلا إياه و  
" بالوالدين إحسانا "

إلى التي حملتني و هنا علي وهني و كابدت أم السنين و مدن  
. الحياة لأجلي ، إلى التي يعجز الصبر أمام صبرها  
"إليك "أمي

إلى قدوتي و مثلي الأعلى و سند البيت و رمز العطاء  
"إلى الغالي "أبي

" إلى أخي و أخواتي " نور " " فهيمة " " نسيمة " ليلة  
. إلى كل أفراد عائلتي من قريب و من بعيد  
. إلى أساتذتي الأعمام

إلى كل الأصدقاء و الأحباب

و إلى كل من قرأ مذكرتي من قريب أو من بعيد

جواهر

## الإهداء

أهدى ثمرة جهدي المتواضع:

إلى من كان لي سندا في الحياة، إلى من علمني معنى الإرادة

والثبات، إلى من رسم لي دروب النجاح

"أبي الغالي"

إلى الشمعة التي احترقت لتضيء لي دروب الحياة، إلى مصدر

الحنان و منبع الأمل من تحت قدميها نزال الجنان .

"أمي الحنونة"

إلى أخي العزيز "خيلاس"

إلى العائلة التي شاء لي القدر أن أكمل فيها مشوار حياتي ...

"عائلة بلعدي"

إلى صديقاتي و زملائي و كل من ذكرهم قلبي.

وسيلة

## شكر و عرفان

الحمد لله الذي بحمده تتم الصالحات و نشكر فضله  
ونعمته أن من علينا نعمة الصحة والعلم  
و أن قدرنا على اتمام هذا العمل المتواضع ،  
نتقدم بالشكر الى أعز من في الوجود الا وهم  
الأولياء الذين لم يبخلوا بالنصح والامداد المادي  
والمعنوي والى كل من قدم لنا المساعدة سواء عن  
قرب او عن بعد.

كما نتقدم بالشكر الجزيل والاستثنائي للأستاذة  
المشرفة " أ.د. بوجملين حياة "

على ما تفضل به من الاشراف و التوجيه و الصبر  
و الرفع من مغنوياتي، فمهما قلت فلن اوفيه حقه،  
فجزاها الله تعالى عني خير الجزاء.

كما أتوجه بالشكر الجزيل و العرفان لكل أساتذة قسم  
علوم التربية بجامعة مولود معمري تامة على  
رأسهم الأستاذة "بوبكري ليلي"

كما لا يفوتني ان أشكر كافة الأساتذة الأفاضل  
أعضاء لجنة المناقشة على تكريمهم بقبول مناقشة  
مذكرتي.

جوهر- وسيلة

## ملخص الدراسة:

تهدف دراستنا الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية بالمركز النفسي البيداغوجي ببوخالفة ولاية تيزي وزو وبرج منايل ولاية بومرداس، وذلك بتطبيق المنهج الوصفي الارتباطي وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من 50 تلميذ وتلميذة، وقد استخدمنا في هذه الدراسة مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية " لعبد المؤمن بن عودة".

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- لا توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.
- 2- لا توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجية المواجهة المركزة حول حل المشكلة والتحصيل الدراسي عند تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.
- 3- توجد علاقة ارتباطيه متوسطة عكسية بين أسلوب الهروب والإحجام والمعدل الدراسي لدى التلاميذ المعاقين بصريا.
- 4- لا توجد علاقة ارتباطيه بين الأسلوب الانفعالي والتحصيل الدراسي عند تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.
- 5- لا توجد علاقة ارتباطيه بين أسلوب المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي عند تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.
- 6- لا توجد علاقة ارتباطيه بين الأسلوب الديني والتحصيل الدراسي عند تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.
- 7- لا توجد علاقة بين أسلوب العادات المعينة والتحصيل الدراسي عند تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمتغير الجنس (ذكور إناث) فيما يخص المعدل الدراسي.

9- لا توجد فروق بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمغير الجنس (ذكور إناث) فيما يخص أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية- التحصيل الدراسي- الإعاقة البصرية.

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
67	يمثل توزيع العينة حسب الجنس	01
69	يمثل أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	02
71	يمثل الفقرات التي تم تعديل صياغتها اللغوية في أداة الدراسة بعد إجراءات التحكيم.	03
72	يمثل نتائج اختبار T لقياس الفروق بين الدرجات الدنيا والعليا لنتائج عينة الدراسة.	04
73	يمثل ثبات المقياس عن طريق ألفا كرو نباخ	05
77	يمثل نتائج العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمعدل الدراسي.	06
78	يمثل نتائج العلاقة بين استراتيجية المواجهة المركزة على حل المشكلة والتحصيل الدراسي.	07
79	يمثل نتائج العلاقة بين أسلوب الهروب والإحجام والتحصيل الدراسي.	08
79	يمثل نتائج العلاقة بين الأسلوب الانفعالي والتحصيل الدراسي.	09
80	يمثل نتائج العلاقة بين أسلوب المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي.	10
81	يمثل نتائج العلاقة بين الأسلوب الديني والتحصيل الدراسي.	11
81	يمثل نتائج العلاقة بين أسلوب العادات المعينة والتحصيل الدراسي.	12
82	يمثل هذا الجدول نتائج اختبار T للفروق بين التلاميذ المعاقين بصريا ذكور إناث فيما يخص المعدل الدراسي.	13
83	يمثل نتائج اختبار T للفروق بين التلاميذ المعاقين بصريا وفقا لمتغير الجنس (ذكور إناث) فيما يخص أساليب مواجهة الضغوط النفسية.	14

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
26	التخطيط العام لنظرية سيلبي	01

## مقدمة:

يعد موضوع الضغوط النفسية من المواضيع ذات أهمية كبيرة في الحياة المعاصرة وخصوصا في الآونة الأخيرة وذلك لما له من آثار سلبية على حياة الأفراد خاصة المعاقين بصريا سواء من ناحية الشخصية الاجتماعية إضافة إلى تأثيره على إنتاجيتهم وتحصيلهما الأكاديمي. لا تخلو حياة الأفراد من العراقيل و الصعوبات و الضغوطات لكننا نقاوم و نسعى دائما بكل الإمكانيات إلى التفوق و إثبات الذات التي هي فطرة طبيعية في بناء الإنسان و كذلك الشأن بالنسبة للمعاقين بصريا إلى استعمال استراتيجيات معينة لمواجهة الضغوط النفسية و هذا ما أدى الباحثين في العقود الأخيرة بدراسة المواقف الضاغطة و الأزمات التي أفرزت انعكاسات سلبية على الفرد و المجتمع خاصة إذا كان هذا الفرد في مرحلة حساسة كمرحلة المراهقة باعتبارها من أكثر مراحل النمو حساسية ،حيث أن تكرار هذه الضغوطات و استمرارها و عجزه عن مواجهتها قد تتحول إلى مصدر توجهاته نحو المستقبل مما يدفع الفرد ذوي الإعاقة إلى مواجهة تلك الضغوطات من اجل البحث عن السبل التي تحافظ على استقراره و توازنه النفسي و بذلك يلجا المعاقين بصريا إلى استخدام أساليب وطرق التكيف مع تلك المواقف كوسيلة لخفض التوتر والقلق في شتى مجالات الحياة.

حتى نتعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها المعاقين بصريا وإذا ما كانت لها علاقة بالتحصيل الدراسي قمنا بالدراسة الحالية المبنية على أسس علمية ومنهجية لمعرفة هذه الاستراتيجيات ومدى تأثيرها على التحصيل الدراسي، ويعد الفصل التمهيدي الذي احتوى على اشكالية الدراسة، التساؤلات، الفرضيات، أهداف وأهمية الدراسة التحديد الإجرائي للمصطلحات و الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

حيث تم تقسيم الدراسة الى جانبين: الجانب النظري والجانب الميداني.

الجانب النظري احتوى على أربعة فصول: الفصل الأول فقد تطرقنا إلى مفهوم الضغط النفسي، مصادره والنظريات المفسرة له وخصائصه وأنواع الضغط النفسي ومستوياته والفصل الثاني يضم: تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية النماذج والنظريات المفسرة لمفهوم المواجهة، تصنيفها، وظائف استراتيجيات المواجهة، مميزاته والعوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

أما في الفصل الثالث فقد تطرقنا إلى مفهوم التحصيل الدراسي، أنواع التحصيل الدراسي أهميته، أهدافه، خصائصه، مبادئ التحصيل الدراسي والعوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي.

وفي الفصل الرابع تطرقنا إلى: تعريف الإعاقة البصرية، أسبابها أنواعها، المشاكل التي يواجهها المعاق بصريا ولعوامل المؤثرة فيه وأهم الوسائل المستخدمة من طرفهم.

الجانب الميداني احتوى على فصلين: حيث خصص الفصل الخامس للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، منهج الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، أساليب معالجة الدراسة.

أما الفصل السادس خصص لعرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها وفقا للفرضيات الموضوعة مسبقا. وأخيرا قمنا بصياغة الخاتمة ووضع مجموعة من الاقتراحات.

# الفصل التمهيدي

## الإطار العام لإشكالية الدراسة

1-الإشكالية.

2-فرضيات الدراسة.

3-أهداف الدراسة.

4-أهمية الدراسة.

5-تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة.

6-الدراسات السابقة

7-التعقيب على الدراسات السابقة.

## 1-الإشكالية:

تعاني أغلب المجتمعات من مشاكل جعلت القدرة على السيطرة عليها شبه مستحيلة وهذا ما ينعكس سلبا على تطورها واستقرارها كما أن كثرة وتراكم هذه المشاكل على الإنسان يولد لديه ضغطا. وحتى يعيش الفرد حياة سوية يبحث طريقة للتخلص من هذه الضغوط.

أكد منصور و البيلاوي(1989) أن أحداث الحياة الضاغطة هي تلك الأحداث المرتبطة بالضغوط والتوتر، بالشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد ينتج كذلك من الصراع و الإحباط، الحرمان، القلق. (هوارية،2014،ص 22).

يعيش التلاميذ بصفة عامة، تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية بصفة خاصة في هذا الوقت ظروف حياتية صعبة وذلك نتيجة إحاطتهم من جميع النواحي بالضغوطات المختلفة وخاصة ضغوطات داخل الصف المدرسي، كون أن موضوع الضغوط النفسية لدى التلاميذ المعاقين بصريا على قدر كبير من الأهمية كونها تشكل حاجزا يحد من التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه وتعييقهم من التقدم والاستمرار في الحياة كتلاميذ قادرين على الإنتاج وتحرمهم بذلك من البرامج المتاحة لهم.

انصب محور التركيز في هذه الدراسة على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها التي تواجه المعاقين بصريا ومدى تأثيرها على التحصيل الدراسي. بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية منذ الستينات إذ تعد دراسة مورفي 1962 من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط وذلك بالإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها. (نبيلة احمد أبو حبيب،2010، ص40).

إن استراتيجيات المواجهة حسب " فريدمان" (1963) على أنها العملية المتبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي ، و ذلك ليستطيع الفرد من خلالها القيام بوظائفه بشكل فعال. "(الشويخ، 2007، ص56).

لقد شغل موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها المعاقين بصريا بال المؤسسات التربوية من مختصين تربويين و نفسيين لإدراكهم بالمعاناة التي يعاني منها هؤلاء التلاميذ المتمثلة في الضيق ، التوتر نتيجة الأعباء الدراسية المتلاحقة بهم و التي تتجاوز قدراتهم و طاقاتهم ، بالرغم من أن المدرسة تعد المؤسسة التربوية الثانية بعد الأسرة التي تشكل مكانة متميزة عند التلاميذ إلا أن وجود ضغوط نفسية مرتفعة ترتبط عكسيا بالتحصيل الدراسي للتلاميذ ذوي الإعاقة البصرية الذي يعد المدخل الرئيسي الذي يمكن من خلاله التعرف على مشكلات رسوب أو إخفاق بعض التلاميذ و أن الاهتمام بتلاميذ المعاقين بصريا ضرورة ملحة تفرضها أهمية المرحلة التي يمر بها في تحصيلهم الدراسي إذ يلعب هذا الأخير دور فعال في تكوين شخصية التلميذ و قدراته المعرفية لان نجاح التلميذ في شتى مراحل التعليم يتوقف على تحقيق الجيل الدراسي الجيد.

دراسة شفيق ساعد (2010): بعنوان " مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية «بلغت 891 طالب وطالبة وهدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة لديهم وتوصلت الدراسة إلى أهم الأساليب المستخدمة من قبل العينة هي اللجوء إلى الله، التقبل، التخطيط.

دراسة ليسر وآخرون(1996): التي هدفت إلى دراسة الضغط النفسي والتكيف في الأسرة التي لديها أطفال يعانون من إعاقة بصرية حيث اهتمت بدراسة الضغوط الأسرية لدى 78 أسرة لديهم أطفال يعانون من إعاقة بصرية وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية على هؤلاء الأفراد، وقد اكتشفت نتائج تلك الدراسة أن الطفل المعاق بصريا يعاني من الضغوط المختلفة، مثل الضغوط الانفعالية، والضغوط الأسرية والضغوط المستقبلية.

كما نجد دراسة ولاس 1985 التي هدفت إلى معرفة العلاقة الموجودة بين التحصيل الدراسي وبعض العوامل المدرسية حيث توصل الباحث في نتائجه إلى أن ذوي التحصيل المرتفع كان أكثر تكيفا وانسجاما مقارنة بذوي التحصيل المنخفض، كما أن تقدير مجموعة التحصيل المرتفع لأنفسهم وتقدير المعلمين لهم في السلوك الصفي التكميني أكثر ايجابية وبدلالة إحصائية مقارنة بذوي التحصيل المنخفض.

ومن خلال هذه الدراسة نحاول معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية وخاصة المتمدرسين وكيف تؤثر على التحصيل الدراسي انطلاقا من هذه المعطيات نطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و التحصيل الدراسي لدى التلاميذ المعاقين بصريا ؟
- هل توجد علاقة بين استراتيجية المواجهة المركزة على حل المشكلة والتحصيل الدراسي عند المعاقين بصريا؟
- هل توجد علاقة بين استراتيجية الهروب والأحجام والتحصيل الدراسي عند تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية؟
- هل توجد علاقة بين استراتيجية المواجهة المركزة حول الانفعال والتحصيل الدراسي عند المعاقين بصريا؟
- هل توجد علاقة بين استراتيجية المساندة الاجتماعية و التحصيل الدراسي عند المعاقين بصريا؟
- هل توجد علاقة بين إستراتيجية البعد الديني و التحصيل الدراسي عند المعاقين بصريا؟
- هل توجد علاقة بين إستراتيجية العادات المعينة و التحصيل الدراسي عند المعاقين بصريا؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعاقين بصريا وفقا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) فيما يخص أساليب مواجهة الضغوط النفسية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) فيما يخص التحصيل الدراسي؟

## 2-فرضيات الدراسة:

1- توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المعاقين بصريا

2- توجد علاقة بين إستراتيجية المواجهة المركزة على حل المشكلة والتحصيل الدراسي عند المعاقين بصريا

3- توجد علاقة بين إستراتيجية الهروب والأحجام والتحصيل الدراسي عند تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية

4- توجد علاقة بين إستراتيجية المواجهة المركزة حول الانفعال والتحصيل الدراسي عند المعاقين بصريا

5- توجد علاقة بين إستراتيجية المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي عند المعاقين بصريا

6- توجد علاقة بين إستراتيجية البعد الديني والتحصيل الدراسي عند المعاقين بصريا

7- توجد علاقة بين إستراتيجية العادات المعينة والتحصيل الدراسي عند المعاقين بصريا

8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعاقين بصريا وفقا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) فيما يخص أساليب مواجهة الضغوط النفسية

9- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) فيما يخص التحصيل الدراسي.

**3- أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المعاقين بصريا.
- التعرف على طبيعة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداما لدى التلاميذ المعاقين بصريا.
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمتغير الجنس فيما يخص التحصيل الدراسي

**4- أهمية الدراسة:**

- تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على مختلف استراتيجيات المواجهة التي يلجا إليها تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية ، و مدى معاناة هذه الفئة في مسارهم الدراسي.
- تسعى هذه الدراسة إلى معرفة أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الأكثر استخداما لدى التلاميذ المعاقين بصريا و معرفة الواقع الذي يعيشون فيه.

**5- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:****5-1- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:**

أ- الضغوط النفسية: عرف لازاروس (1966) أن الضغوط ظاهرة إنسانية و حيوانية تنتج عن خبرة حادة أو موقف مؤلم، لها تأثير سلبي على السلوك كما لهما أهمية بالغة في نمط تكيف الكائن و الضغط كعملية تتضمن التفاعلات بين الفرد و البيئة و هذه العملية تعتمد على المثبرات أو مصادر الضغوط و هذه بدوره يصاحبه تغيرات

داخلية للفرد كاستجابات لتلك المثيرات و كما اهتم بصورة خاصة بتقنية المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد. (العزير و أبو سعد، 2009، ص45).

ب- استراتيجيات مواجهة الضغوط: عرفها لازاروس وفولكمان (1684) بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته. (طه عبد العظيم سلامة، عبد العظيم حسين، 2006، ص 78).

ت- إجرائيا: هي تلك الابعاد التي تشمل (أسلوب حل المشكلة، أسلوب الهروب والاحجام، الأسلوب الانفعالي، أسلوب المساندة الاجتماعية، الأسلوب الديني أسلوب العادات المعينة)، هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلميذ المعاق بصريا من خلال الإجابة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده "بن عبد المؤمن بن عودة " سنة 2011 -2012.

5-2- التحصيل الدراسي: مجموعة المعلومات والمعطيات الدراسية والمهارية التي يكتسبها التلاميذ من خلال عملية وما يحصله من مكتسبات علمية عن طريق التجارب والخبرات ضمن الإطار المنهجي المعمول به وتحدد أهمية هذا التحصيل بمقدار الكمية التي تحصل عليها التلميذ من خلال الامتحانات والاختبارات الخطية و الشفوية التي يخضع لها. (جرجس ميشال، 2005، ص149).

- إجرائيا: مجموعة المعلومات والمهارات التي يكتسبها التلميذ المعاق بصريا في المدرسة من خلال عملية التعلم. وتحدد أهمية هذا التحصيل ومقدار الكمية التي حصل عليها التلميذ المعاق بصريا من خلال الامتحانات والاختبارات الرسمية التي يخضع لها.

5-3- الإعاقة البصرية: تعرف بأنها حالة من الضعف في حاسة البصر بحيث يحد من قدرة الفرد على استخدام حاسة بصره (العين) بفعالية واقتدار الأمر الذي يؤثر سلبا في

نموه وأدائه وتشمل هذه الإعاقة ضعفاً أو عجزاً في الوظائف البشرية. (نجده محمد، 2015، ص3).

- إجرائياً: التلميذ المعاق بصرياً هو التلميذ الذي فقد بصره بشكل كلي أو جزئي وهو الذي يستخدم حواسه الأخرى لتغطية حاسة البصر في عملية تعلمه والذي يزاول دراسته في المركز النفسي البيداغوجي ببوخالفة وبرج منايل.

### 6- الدراسات السابقة:

6-1- دراسة ملحم (1990): بعنوان " مفهوم الذات و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى أطفال الروضة المعاقين بصرياً، حيث اقتصرَت الدراسة على تحديد المظاهر السلبية لدى أطفال المرحلة الابتدائية، تم تطبيق المقياس المعد على عينة عشوائية من 500 طفل و طفلة من المرحلة الابتدائية في مدينة أربد (من عمر 9-12)، حيث أشارت النتائج إلى وجود ارتفاع في مستوى التحصيل الدراسي لدى الأطفال عبر جميع المراحل للبرامج المختلفة مقارنة بمستوى الدراسة في مرحلة الدراسة الحالية، و قدمت الدراسة برنامج إرشادي يهدف إلى بناء مفهوم الذات إيجابي من أجل زيادة مستوى التحصيل الدراسي للطلبة المكفوفين في المرحلة الابتدائية.

6-2- دراسة ستولرسكي و سوزان (1991): هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الضغط التي يعيشها أفراد أسر المعاقين بصرياً و الأطفال المعاقين بصرياً و متعددي الإعاقة و تمت الدراسة على 108 أسرة تم تقسيمها كالتالي، 49 أسر لها طفل معاق بصرياً ، 59 أسرة لها طفل معاق بصرياً و متعدد الإعاقة ، استخدم نسخة مختصرة من استبيان مصادر الضغوط النفسية ، و أشارت النتائج إلى ارتفاع درجة والدي الأطفال المعاقين بصرياً فقط في مقياس الاعتمادية و الإرادة ، مقياس الأمراض ، مقياس مدى الحياة الإعاقة المعرفية ، مقياس قيود الفرص الأسرية ، مقياس الضغوط المادية ، كما وجدت أن إخوة الأطفال المعاقين بصرياً وذلك مع العاديين يعيشون ضغوط نفسية من الأخوة المعاقين

بصريا و متعددي الإعاقة في جميع المقاييس السابقة ، كما أشارت إلى أن أسر الأطفال المعاقين بصريا و متعددي الإعاقة يعيشون ضغوطات نفسية في العديد من المجالات.

2-6- دراسة منى محمود (2002): بعنوان " أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة، على عينة بلغت 1073 طالب وطالبة بمحافظة القاهرة والمنوفية مستوى أعمارهم بين (12-18) سنة وتوصلت الباحثة إلى أنه يمثل أبناء الريف إلى الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط (كالإنكار، الاستسلام، لوم الذات، التنفيس الانفعالي). بينما يميل الحضر إلى استخدام الأساليب الإيجابية (كالتركيز على حل المشكلة، ضبط الذات، تحمل المسؤولية) كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني الطلاب والطالبات على ثماني أساليب المواجهة ووجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية في 15 أسلوب من أساليب المواجهة.

3-6- دراسة لونا حدة (2013): بعنوان علاقة التحصيل الدراسي بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس. وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التحصيل الدراسي ودافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس. قامت الباحثة باستخدام مقياس دافعية التعلم ليوسف قطاطي والحصول على معدلات التلاميذ ومعالجتها إحصائيا حسب طبيعة كل فرضية. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين التحصيل والدافعية، كما توصلت إلى وجود فرق بين الذكور والإناث في مستوى التحصيل الدراسي.

4-6- دراسة جدو عبد الحفيظ (2014): بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم."هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم أساليب المواجهة المستخدمة لديهم تكونت عينة الدراسة من 4 حالات تم تطبيق المنهج العيادي باستعمال أدوات البحث كدراسة حالة إضافة إلى مقياس مواجهة الضغوط النفسية من إعداد

الهلاي (2009) ، توصلت نتائج الدراسة إلى أن يستخدم المراهقين ذوي صعوبات التعلم استراتيجيات مواجهة سلبية أمام الضغوط النفسية أيضا الانعزال و أحلام يقظة و يستخدمون استراتيجيات التنفيس الانفعالي و الدعابة أمام الضغوط النفسية.

5-6- دراسة نجده محمد ونجلاء إبراهيم الصديق(2015):"بعنوان الضغوط النفسية للمراهقين المعاقين بصريا وعلاقتها ببعض المتغيرات." هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و علاقتها ببعض المتغيرات لدى المراهقين المعاقين بصريا و للتحقق من ذلك استخدمت الباحثة المنهج الارتباطي و بلغ حجم العينة 50 من المعاقين بصريا تم اختيارهم بطريقة عشوائية استعانت بمقياس الضغوط النفسية المقتبس من دراسة عبد العزيز و زيدان السرطاوي حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن تتميز الضغوط النفسية للمراهقين المعاقين بصريا بالارتفاع ،لا توجد فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية و المستوى التعليمي، كما لا توجد فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الإعاقة و لا توجد فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير درجة الإعاقة.

6-6- دراسة بوخالفة سليمة(2015): بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية من خلال (الأبعاد، الدرجة الكلية) والتحصيل الدراسي. تم استخدام مقياس الصلابة النفسية من تصميم الباحثة والاستعانة بمعدلات الارتباط واختبار(ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات، وتحليل التباين الأحادي لاختبار الفرضيات، على عينة من 342 طالبا متمرسين ببعض ثانويات مدينة تفرت. وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الصلابة و(الأبعاد والدرجة الكلية) والتحصيل الدراسي.

7-6- دراسة والي و داد (2015): بعنوان " استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين (ذكور وإناث)". هدفت هذه الدراسة المطبقة على 133 مراهق جانحا

(ذكور وإناث) إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً لدى المراهقين الجانحين (ذكور وإناث) والأخذ بعين الاعتبار مجموع المتغيرات ذات التأثير فتوصلت إلى أن إستراتيجية الانفعال من بين أكثر أساليب المواجهة استخداماً من طرف المراهقين الجانحين (ذكور وإناث) تليها إستراتيجية التجنب كثاني أسلوب في التكيف مع المواقف التي قيمت على أنها ضاغطة، لتلجأ بعدها هذه الفئة إلى استخدام إستراتيجية العمل أما عن الأساليب الفرعية فيلجأ المراهقون الجانحون إلى استخدام أسلوب التسلية ثم أسلوب الدعم الاجتماعي.

6-8- دراسة إيمان بوضيبة (2018): "بعنوان الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا و علاقتها بالتحصيل الدراسي." هدفت الدراسة إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا و علاقتها بالتحصيل الدراسي حيث اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي تم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل حيث كان حجم العينة الأساسية 33 فردا تتراوح أعمارهم ما بين 13 و 20 سنة استخدمت مقياس الضغوط النفسية و ذلك بعد التعديل من إعداد الباحثة نجلاء إبراهيم الصديق توصلت نتائج إلى انه لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا و التحصيل الدراسي.

6-9- دراسة عامر نورة و عناب اميمة (2021): "بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستعملة من قبل الراشدين فئة ذوي الاحتياجات الخاصة". هدفت إلى الكشف عن أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستعملة من قبل التلاميذ، اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي و عينة الدراسة قصدية قوامها 30 فردا كما تم جمع المعلومات بالاستعانة باستبيان مكون من محورين، توصلت نتائج الدراسة إلى أن أهم استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المستخدمة من قبل فئة ذوي الاحتياجات الخاصة هي إستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال.

## 7- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة لاحظنا انه لا توجد الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية حيث لم نجد أي دراسة متشابهة أو متطابقة مع الدراسة الحالية.

في هذا العنصر سوف نحاول توظيف الدراسة الحالية مع مختلف الدراسات السابقة وذلك من خلال معرفة أوجه التشابه والاختلاف.

## أ- من حيث المواضيع:

تنوعت المواضيع في الدراسات السابقة حيث نجد الكثير من الدراسات تناولت موضوع الدراسة حول استراتيجيات المواجهة ولكن يكمن الاختلاف في المتغيرات الأخرى كدراسة منى محمود (2002) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية و الثانوية و منها من كانت الدراسة حول المراهقين الجانحين مثل دراسة والي و داد (2015) و منها من كانت الدراسة حول فئة ذوي الاحتياجات الخاصة في دراسة عامر نورة (2021) كما نجد دراسة جدو عبد الحفيظ (2014) بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ، أما دراسة نجلاء إبراهيم الصديق (2015) كانت بعنوان الضغوط النفسية للمراهقين المعاقين بصريا و علاقتها ببعض المتغيرات أما الدراسات المتعلقة بالإعاقة البصرية فنجد دراسة إيمان بوضيبة (2018) التي كانت بعنوان الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا و علاقتها بالتحصيل الدراسي دراسة ستولرسكي و سوزان (1991) بعنوان مستويات الضغط النفسي التي يعيشها أفراد اسر المعاقين بصريا و الأطفال المعاقين بصريا و متعددي الإعاقة ، نجد أيضا دراسة ملحم (1990) كانت بعنوان مفهوم الذات و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى أطفال الروضة المعاقين بصريا. و الدراسات المتعلقة بالتحصيل الدراسي كدراسة لونا حدة (2013) بعنوان علاقة التحصيل الدراسي بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس و منها من ربطها بالصلابة النفسية

كدراسة بوخالفة سليمة (2015)، في حين يمثل موضوع الدراسة الحالية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

#### ب- من حيث الهدف:

استخلصنا من الدراسات السابقة أنها لا تهدف إلى هدف واحد بل اختلفت الأهداف من دراسة لأخرى و من باحث لآخر فالدراسات المتعلقة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية نجد البعض منها تهدف إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية لدى طلاب المرحلتين الإعدادية و الثانوية و هذا ما أشارت إليه دراسة منى محمود(2002) و دراسة والي و داد (2015) هدفت إلى الكشف عن الاستراتيجيات الأكثر استخداما لدى المراهقين الجانحين، نجد دراسة تهدف إلى الكشف عن أهم الاستراتيجيات التي يتسم بها فئة ذوي الاحتياجات الخاصة و هذا ما أشارت إليه دراسة عامر نورة (2021) في حين هدفت دراسة إيمان بوضيبة (2018) إلى الكشف عن أهم الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا و هدفت دراسة جدو عبد الحميد(2015) إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. كما نجد أيضا دراسة ستولرسكي وسوزان(1991) التي هدفت إلى معرفة مستويات الضغط التي يعيشها أفراد اسر المعاقين بصريا و الأطفال المعاقين بصريا و متعددي الإعاقة و دراسة ملحم(1990) كان الهدف من الدراسة تحديد المظاهر السلبية لدى أطفال المرحلة الابتدائية ، الدراسات المتعلقة بالتحصيل الدراسي كدراسة لونس حدة (2013) هدفت إلى معرفة العلاقة بين التحصيل الدراسي و الدافعية للتعلم و دراسة بوخالفة سليمة (2015) هدفت إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية من خلال(الأبعاد، الدرجة الكلية) و التحصيل الدراسي، أما الدراسة الحالية هدفها معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية وخاصة المتمدرسين وكيف تؤثر على التحصيل الدراسي.

**ت - من حيث العينة:**

اختلفت الدراسات السابقة في العينة المستخدمة حيث تراوحت ما بين 4 و 1073 تلميذ و تلميذة في حين الدراسة الحالية اعتمدت على عينة قوامها 50 تلميذ من ذوي الإعاقة البصرية.

**ث - من حيث المقاييس المستخدمة:**

اختلفت الدراسات الواردة في استخدام المقاييس، فالدراسات المتعلقة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية استخدمت مقياس استراتيجيات المواجهة كدراسة عامر نورة (2021) و دراسة جدو عبد الحفيظ (2014) ودراسة منى محمود(2002) التي استعانت بمقياس من إعدادها، هناك دراسات كدراسة إيمان بوضيية(2018) و دراسة نجلاء إبراهيم صديق استعانت بمقياس الضغوط النفسية أما دراسة والي و داد استعانت باختبار الكوبينغ CISS الذي قام ببناءه كل من PARKER و Norman S.Endler و دراسة ستولرسكي و سوزان (1991) استخدمت نسخة مختصرة من استبيان مصادر الضغوط النفسية، كما نجد دراسة ملحم الذي استعان بمقياس مفهوم الذات للأطفال الذي قام ببناءه دراسة لونا حدة (2013) استعان بمقياس دافعية التعلم ليوسف قطاطي سنة 1989 و مقياس الدافع للتعلم المدرسي لكل من كوزكي و انتويستيل و مقياس روسال للدافعية للتعلم، أما دراسة بوخالفة سليمة (2015) استعانت بمقياس الصلابة النفسية من إعدادها. فقد اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الذي استعان به بن عبد المؤمن بن عودة في دراسته سنة 2012.

**ج - من حيث المنهج المستخدم:**

استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي الارتباطي كدراسة نجلاء إبراهيم صديق(2015)، دراسة إيمان بوضيية (2018) و هو المنهج المستخدم في الدراسة الحالية أما دراسة عامر نورة(2021) استخدمت المنهج الوصفي التحليلي في حين دراسة جدو عبد الحفيظ (2018) استخدم المنهج العيادي.

## ح- من حيث النتائج:

1- اختلفت الدراسات السابقة من حيث النتائج المتوصل إليها في كل دراسة و ذلك باختلاف الهدف و الأداة المستخدمة و العينة ففي دراسة منى محمود(2002) توصلت إلى انه يميل أبناء الريف إلى الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط ( كالإنكار الاستسلام، لوم الذات، التنفيس الانفعالي) بينما يميل الحضر إلى استخدام الأساليب الايجابية كالتركيز على حل المشكلة، ضبط الذات، تحمل المسؤولية. كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي الطلاب و الطالبات على ثماني أساليب المواجهة و وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية و الثانوية و 15 أسلوب من أساليب المواجهة في حين دراسة والي و داد (2015) توصلت النتائج إلى أن استراتيجية الانفعال من بين أكثر أساليب المواجهة استخداما من طرف المراهقين الجانحين (ذكور إناث) تليها إستراتيجية التجنب كثاني أسلوب في التكيف مع المواقف التي قيمت على أنها ضاغطة ، لتلجا بعدها هذه الفئة إلى استخدام إستراتيجية العمل أما عن الأساليب الفرعية فيلجا المراهقون الجانحون إلى استخدام أسلوب التسلية ثم أسلوب الدعم الاجتماعي. أما دراسة جدو عبد الحفيظ(2014) توصلت نتائج الدراسة إلى أن المراهقون ذوي صعوبات التعلم يستخدمون استراتيجيات مواجهة سلبية أمام الضغوط النفسية و يستخدمون الاستسلام و لوم الذات أمام الضغوط النفسية و أيضا الانعزال و أحلام يقظة و إستراتيجية التنفيس الانفعالي و الدعابة أمام الضغوط النفسية. نجد أيضا دراسة عامر نورة(2021) توصلت نتائج الدراسة إلى أن أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من قبل فئة ذوي الاحتياجات الخاصة هي استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال ، في حين دراسة نجلاء إبراهيم صديق (2015) توصلت نتائج الدراسة إلى أن تتميز الضغوط النفسية للمراهقين المعاقين بصريا بالارتفاع ، لا توجد فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية و المستوى التعليمي، كما لا توجد فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الإعاقة و لا توجد فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير درجة الإعاقة. و توصلت نتائج دراسة إيمان بوضيبة (2018) إلى انه لا توجد علاقة بين

الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا و التحصيل الدراسي، كما أشارت نتائج الدراسة لسوزان و ستولرسكي (1991) إلى ارتفاع درجة والدي الأطفال المعاقين بصريا فقط في مقياس الاعتمادية و الإرادة ، مقياس الأمراض ، مقياس مدى الحياة ، الإعاقة المعرفية مقياس قيود الفرص الأسرية ، مقياس الضغوط المادية ، كما وجدت أن إخوة الأطفال المعاقين بصريا وذلك مع العاديين يعيشون ضغوط نفسية من الأخوة المعاقين بصريا و متعددي الإعاقة في جميع المقاييس السابقة ، كما أشارت إلى أن أسر الأطفال المعاقين بصريا و متعددي الإعاقة يعيشون ضغوطات نفسية في العديد من المجالات أما دراسة ملحم(1990) توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتفاع في مستوى التحصيل الدراسي لدى الأطفال عبر جميع المراحل للبرامج المختلفة مقارنة بمستوى الدراسة في مرحلة الدراسة الحالية، و قدمت الدراسة برنامج إرشادي يهدف إلى بناء مفهوم الذات إيجابي من أجل زيادة مستوى التحصيل الدراسي للطلبة المكفوفين في المرحلة الابتدائية في حين توصلت نتائج دراسة لونس حدة (2013) إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين التحصيل والدافعية، كما توصلت إلى وجود فرق بين الذكور والإناث في مستوى التحصيل الدراسي و في دراسة بوخالفه سليمة (2015) توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الصلابة و(الأبعاد والدرجة الكلية) والتحصيـل الدراسي،

أما النتائج المتعلقة بدراستنا الحالية بينت انه لا توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتحصيـل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## الضغط النفسي

تمهيد الفصل

1 - تعريف الضغط النفسي.

2-مصادر الضغط النفسي.

3-النظريات المفسرة للضغط النفسي.

4-خصائص الضغوط النفسية.

5-أنواع الضغوط النفسية.

6-مستويات الضغط النفسي.

خلاصة الفصل.

**تمهيد الفصل:**

الضغوط النفسية أمر طبيعي في حياة الإنسان، ويمكن لأي عرض أن يكون لفترة قصيرة مؤشرا لضغوط نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها وتعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك. فمن الطبيعي أن يكون الأطفال قلقين ومضطربين أمام الأحداث الهامة التي تصادفهم بين الحين والآخر وضمن هذا الفصل نحاول الإحاطة أكثر بمفهوم الضغط النفسي وأعراضه والتطرق إلى عناصر مختلفة تصب في هذا المضمون.

**1 - تعريف الضغط النفسي:**

تعرف الضغوط النفسية في الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية للطب النفسي (1994) باعتبارها الأعراض المميزة التي تعقب أحداثا لصدمة نفسية psychological و تكون بصفة عامة traumatic خارجية عن الخبرة الإنسانية و الأعراض المميزة تتضمن إعادة معاناة خبرة الحدث الصدمي، أو أنها محذرا للاستجابة في الاستغراق (الإنهاك) في العالم الخارجي و تخفضها، القلق و عدم الارتياح dysphoria والأعراض المعرفية. (حسن مصطفى عبد المعطي ، 2006، ص12).

تعريف عبد الستار إبراهيم (1998) الذي ينظر إلى الضغط انه أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة و بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها: ظرف العمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ، مثلها في تلك الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم، 2006، ص21).

يقول سبيلبرجر (1981) : بأن الضغوط النفسية هي عبارة عن تلك القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد كخواص الموضوعات البيئية أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي ، فالضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب أو الإمكانيات و يصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في المواجهة مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية . (وليد السيد خليفة ، 2008، ص168).

في تعريف آخر يشير الضغط :إلى حالة من الضغط و الشدة الناتج عن أعباء و صعوبة الحياة. (servant Dominique, 2007, p. 153)

عرف هانز سيللي الضغط النفسي بأنه الاستجابة الغير نوعية للجسم لطلب دافع ، كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية و البدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد و الخوف قبل إجراء العملية الجراحية.

( هارون ،1999، ص17).

و في اللغة الانجليزية وردت ثلاث مصطلحات هي الضواغط و الضغط و قد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التي توجد في المجال البيئي فيزيقية ، اجتماعية نفسية و التي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما ، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما.

(هارون، 1999، ص15).

## 2- مصادر الضغط النفسي:

إن الضغوط النفسية ظاهرة عالمية متعددة المصادر ، و كثيرة الحدوث في حياة الأفراد ، لذا فان الفرد يجب إن يتعلم كيف يواجهها و كيف يعيش معها ، حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة و التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها و أحداث تتطوي على الكثير من مصادر القلق و عوامل الخطر و التهديد في مجالات الحياة كافة ، و قد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد ، كما أن التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى إلى ازدياد و تنوع مستلزمات الحياة بل أن طموحات الفرد اختلفت و ازدادت عما قبل ، و قد فرض ذلك عليه مزيدا من الجهد و العمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة ، مما جعله يشعر بحالة من التوتر و الضغط النفسي فالضغوط النفسية و مصادرها و آثارها على العاملين في المؤسسات و التنظيمات المختلفة التي تعد من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة

رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين و انخفاض الأداء لديهم ، و ازدياد أيام الغياب و ربما ارتفاع حوادث العمل و بالتالي تكبد المؤسسة خسائر كبيرة تتمثل في تعويضات العاملين و انخفاض الإنتاج.

( الضريبي، 2010، ص 671).

هناك مصدران للضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم:

1-مصادر تنظيمية : التي تعتبر من المصادر الخارجية و تتعلق بمهنة العمل و تتمثل في طبيعة المهنة ، صراع الدور ، زيادة أو انخفاض الدور و علاقات المعلم الغير مرضية مع رؤسائه و زملائه في العمل و عدم المشاركة في صنع القرارات و ظروف العمل المادية و البيئية الغير ملائمة التي يعمل فيها المعلم.

2- مصادر شخصية: تتمثل في نمط الشخصية ، و جهة الضغط ، التفكير اللاعقلاني الذي يزيد من شعور المعلم بالضغط و المشكلات الشخصية فقد يكون المعلم ذاته بما يحمله من مشكلات نفسية و اقتصادية و عائلية هو مصدر الضغط لنفسه في مجال عمله.  
( نايف علي، 2019، ص 59).

بينما هناك من صنفها إلى : ( ورد في مفتاح محمد عبد العزيز، 2010).

- مصادر اجتماعية: مثل الفقر، سوء التغذية، المستوى التعليمي، و مكان الإقامة.
- مصادر شخصية: يخصص بعض الأفراد الكثير من المواقف بأنها هامة مع عدم الثقة في نتائجها، و هؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين.
- مصادر منزلية: والتي تعود إلى الأمور العائلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد.

- مصادر مادية: توفير احتياجات أسرية مثل السكن، تعليم الأطفال، نفقات المعيشة.
- و قد صنف "محمد نجيب الصفوة" (1997) مصادر الضغوط إلى 4 مجموعات و هي:
- ضغوط فيزيائية: و هي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان بحيث تسبب له أضرار أو أذى مثل الحرارة، البرودة الشديدة.
- ضغوط طارئة: و يقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ و فجائي و ليست لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير.
- ضغوط اجتماعية: تشمل المكانة الاجتماعية ، الاقتصادية ، الفقر سوء التغذية ، المستوى التعليمي ، و مكان الإقامة.
- ضغوط شخصية: هي التي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه و الضغوط الجسمية و العصبية و النفسية.(لعفيفي إيمان، 2013،ص52) .

### 3- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

- نظرية هانز سيللي : كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأول تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط ، فلقد تخصص في دراسة الفيزيولوجيا و الأعصاب و اتضح هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفيزيولوجي الناتجة عن الضغط.
- تتعلق نظرية "هانز سيللي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل ، و هو استجابة عامل ضغط يميز الشخص و يصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، و أن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها إلى أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج و يعتبر "سيللي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية و هدفها هو المحافظة على الكيان و الحياة.

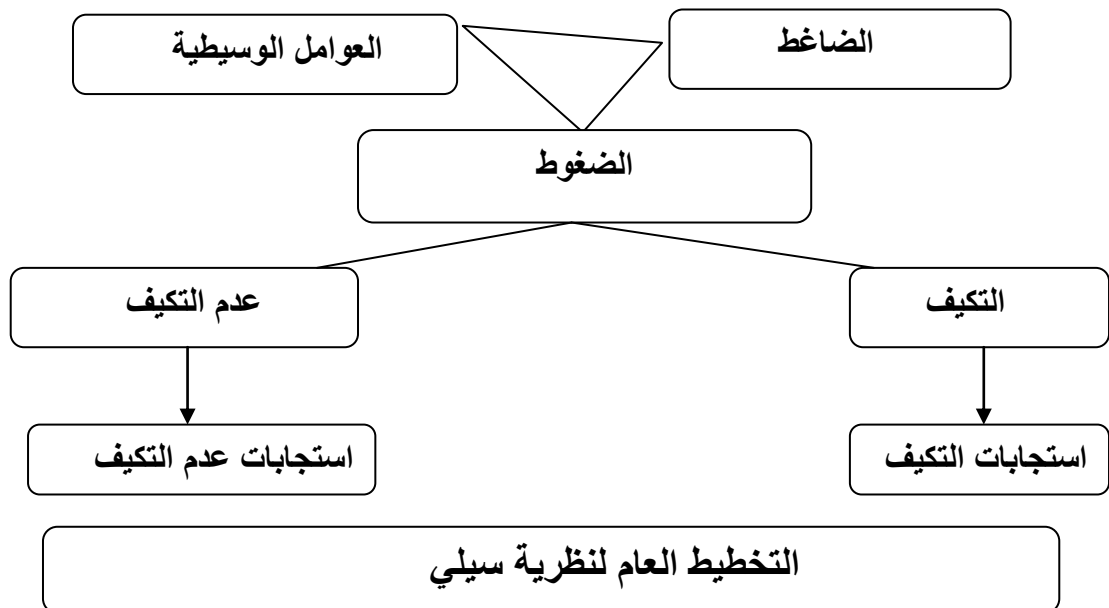
و في صدد الدفاع ضد الضغط حدد "سيللي" ثلاث مراحل تمثل عنده مراحل التكيف العام و هي :

1-الفرع: فيه تظهر تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط و نتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم ، و عندما يكون الضاغط شديدا فان مقاومة الجسم تنهار و تحدث الوفاة.

2-المقاومة: تحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف عندما تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر تغيرات و استجابات أخرى تدل على التكيف.

3-الإجهاد: و هي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة و يكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت و إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة و مستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف و قد أوضح كل من "لفين" و "اوسكوتش" أن "سيللي" قد وضع رسما توضيحيا لنظريته و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل (1) الآتي:

الشكل رقم (01): يمثل التخطيط العام لنظرية سيللي



في إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضواغط و هو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة و التي يكون لها دور هام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضاغط و أعراض التكيف المتزامن (في وقت واحد) و يقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان مثل التغيرات الكيميائية و أخيرا استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب. (هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص ص 49 - 50 )

### نظرية "تشارلز سبيلبرجر(1990):

يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما القلق كحالة و القلق كسمة و يشير إلى أن القلق شقين هما: سمة القلق أو القلق العصبي أو القلق المزمن و هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد أساسا على الخبرة الماضية أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي و الموقفي يعتمد أساسا على الظروف الضاغطة ، و عليه فان "سبيلبرجر" يربط بين الضغط و القلق كحالة و يعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق و يستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

في الإطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها و يفسر العلاقات بينها و بين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة ( كبت-إنكار-إسقاط) ، أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة.

و يميز "سبيلبرجر" مفهوم الضغط و مفهوم القلق ، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط و تبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط ، كما يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد ، فملمة ضغط تشير

إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما التهديد فتشير إلى التقدير و التفسير الذاتي.

( هارون توفيق الرشيدى ، 1999 ، ص ص 54 - 55 ) .

### نظرية والتر كانون:

يعتبر "Walter canon" من الأسماء البارزة في بحوث الضغوط وقد افترض "كانون" انه عندما يدرك الكائن أن هناك تهديدا فان الجسم يستثار بسرعة وتسري الدافعية في الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء للتعامل مع هذا التهديد، وتعمل هذه الاستجابة الفسيولوجية على حمل الكائن لمواجهة مصدر التهديد أو الهروب.

وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالآلم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفراز الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة.

وقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساعده على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة من التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فان أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجه الفرد ويؤدي ربما إلى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم. (علي عسكر، 2009، ص33).

### -نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد بان الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له إما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها.

فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وانخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة والانا بطبيعته يسعى دائما لتحقيق اللذة وتجنب الألم.

فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية ميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد فالصراع والتفاعل المتبادلين مكونات الجهاز النفسي الثلاث "الهو، الأنا، الأنا الأعلى" وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية.

(دعو سميرة، 2013، ص39).

إذ أن خبرات الدفاع المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا الأساس فالقلق والخوف أو أي انفعالات أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الإنكار وغيرها من ميكانيزمات الدفاع. (طه عبد العظيم حسن، 2006)

#### 4- خصائص الضغوط النفسية:

تتصف الضغوط النفسية بعدد من الخصائص منها:

- الضغط قد يكون ايجابيا أو سلبيا.
- الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد و البيئة .
- يترافق الضغط مع ظروف مادية و اجتماعية و نفسية و سلوكية.
- الضغط بطبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الإجهاد الفردي. (فاتح، 2007، ص21).

و هذه الخصائص تعني أن للضغط آثارا قد تكون ايجابية أحيانا كما قد تكون سلبية و بالتالي فان وجود مستوى معين من الضغط لا يشكل ظاهرة مقلقة، لكن ارتفاع مستوى

الضغط قد يرافقه بعض الآثار السلبية على صحة الفرد و التنظيمات التي ينتمي إليها فالضغط يمكن أن يصبح محركا فاعلا أو فعالا في التنظيم إذا عولج بصفة مفتوحة و طريقة بناءة ،فهو حالة أساسية في حياتنا كما أكدته كل النظريات.

### 5- أنواع الضغوط النفسية :

تتعدد أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان فهناك ضغوط مؤقتة و الضغوط المزمنة و هناك الايجابية و السلبية و هناك السارة و المؤلمة و لا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها و قدرة الإنسان على تقبلها و التعامل معها و التعايش معها و مدى قدرته على التوافق معها و فيما يأتي أهم أنواع الضغوط : ( ورد في نايف علي، 2019، ص ص 75 -76).

1-الضغوط المفاجئة و العنيفة : تشمل الأحداث المفاجئة و هي ضغوط عنيفة و تحدث فجأة و تؤثر على الكثير من الأشخاص في وقت واحد و تعتبر الكوارث الطبيعية مثل: الزلزال، البراكين نموذجا لها ، و هذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب و الضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

2- الضغوط الشخصية : تشمل أحداث الحياة الرئيسية : مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان الوظيفة و غير ذلك .

3- الضغوط البيئية و الاجتماعية : تشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل : الانتظار و الوقوف أو الازدحام في المرور و هذه تختلف شدتها من وقت لآخر و من شخص لآخر.

## 6- مستويات الضغط النفسي:

نستطيع دراسة الضغط على ثلاثة مستويات مختلفة منها : ( ورد في فاتح ، 2007 ، ص 39).

5-1- على المستوى الفيزيولوجي : يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية الأعضاء منها : ارتفاع معدل التنفس ، تزايد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا. قد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني و هذا الأمر يجعل الشخص أكثر تعرضا للضغوط . وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عن زيادة في الضغط العصبي كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة و زيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي و حدته.

5-2- على المستوى النفسي : يظهر على شكل إحساس بالضييق الذي يصاحبه أداء أي عمل ما كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات و احباطات و هذه الاحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتتاب وضعية أو موقف ضاغط و عندما تتكرر هذه الاحتياطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضغطا.

5-3- على المستوى الاجتماعي : عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولا الحديث عن التفاعل بين الفرد و البيئة ، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي تنشأ فيه. كما أن العادات و التقاليد القيم و المعايير تمثل قوة اجتماعية تسبب ضغطا على الفرد و المجتمع.

**خلاصة الفصل :**

من خلال ما ذكرناه في هذا الفصل نستنتج أن الضغوط النفسية مصطلح مختلف عند العلماء من حيث مفهومه ، فكل شخص يعرفه على حسب مفهومه الخاص ، كما اختلفوا كذلك في مصادر الضغوط النفسية ، و إن الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود و هي ضرورة ملحة النمو . و لهذا في هذا الفصل التالي سنتطرق إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

## الفصل الثاني

### إستراتيجيات المواجهة

-تمهيد الفصل.

1- مفهوم إستراتيجية المواجهة.

2- النماذج والنظريات المفسرة لمفهوم المواجهة.

3- تصنيف استراتيجيات المواجهة.

4- وظائف استراتيجيات المواجهة.

5- مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

6 - العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل.

**تمهيد الفصل:**

يتعرض التلميذ كغيره إلى العديد من الضغوط والظروف والخبرات الحياتية الضاغطة أضف إلى ذلك الضغط الذي يواجهه خلال مشواره الدراسي وعلى اعتبار أنه إنسان بالغ يحاول مواجهة هذه الضغوط وذلك باستخدام أساليب وإستراتيجيات عديدة ومتنوعة لأجل أن يبعد كل ما يشكل تهديدا بالنسبة له ولأن الأفراد يختلفون سواء في كيفية إدراكهم للمشكلة في حد ذاتها أو في الأساليب التي يعتمدونها في مواجهة هذه المشكلة نجد أن هناك من ينجح في مواجهة هذه الضغوط بالتخفيف من حدتها أو معالجتها. في هذا الفصل سنسلط الضوء على مفهوم إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها.

**1- مفهوم إستراتيجية المواجهة:**

يعرف كمال الدسوقي (1974) سلوك المواجهة بأن الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي فهو فعل يتفاعل فيه الفرد مع بيئته لغرض تحصيل شيء ما. (دسوقي، 1974، ص 25).

ويعرف ستون ونيل (1984saton et Neal) المواجهة على أنها: "مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغط." (رجب عوض، 2001، ص 67).

وهو ما أشار إليه لطفي عبد الباسط (1994) على أن أساليب المواجهة ويرى أنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط. (حسن عبد المعطي، 2006، ص 98).

يرى جابر عبد الحميد و علاء الدين كفاني ( 1989 ) أن كلمة coping تعني أسلوب مواجهة المشكلات الشخصية و التغلب على المصاعب، و أن أسلوب المواجهة هو سلوك التصدي أو الكفاح الناجح أي أنه تكيف شعوري أو لا شعوري يخفض التوتر في المواقف و الخبرات الضاغطة . ( حسن مصطفى عبد المعطي ، 2006 ، ص 98).

يشير ايلس وآخرون إلى إن أساليب مواجهة الضغوط تعني الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة ويفسرها و يقيمها بأسلوبه في التعامل معها حتى يصل إلى مستوى من التوافق. (أحمد، 2013، ص 31).

**2 - النماذج والنظريات المفسرة لمفهوم المواجهة:**

تعتبر الضغوط سمة إنسان المجتمع المتطور وهي موضوع رئيسي في البحوث النفسية منذ أعمال هانز سيللي. و منذ ذلك الوقت صار الباحثون ينشغلون كثيرا بكيفية تعامل الناس مع الضغوط لكن الاهتمام الفعلي لدراسة المواجهة بدأ بعد عام 1984 على يد لازاروس و فولكمان و منذ ذلك الوقت نلاحظ أن هناك اختلاف بين العلماء في نشأتها و تطورها و تفسيرها سنذكر فيما يلي أهم النماذج التي حاولت تفسير المواجهة:

## 1-2 - النموذج السيكودينامي لفرويد 1933:

إن مفهوم فرويد للمواجهة ارتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه كما يلي: " هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثيرات النزوية" (والي وداد، 2015، ص124).

و في ضوء ذلك يرى فرويد الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات و القلق و الصراعات الداخلية و من أمثلة هذه الميكانيزمات الدفاعية: الكبت، الأفكار، التبرير، التجنب، الإسقاط، النكوص و غيرها و إن هذه الميكانيزمات تعدل من إدراك الفرد للأحداث و ذلك لكي تقلل من حدة الشعور بالضيق و المشقة لدى الفرد، و من ذلك ترى نظرية التحليل النفسي للمواجهة كعملية نفسية داخلية *Intra psychique* تتبع من داخل الفرد و تتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض القلق و أن الأساليب العصابية و الوسواس القهرية و التجنب و الكبت هي بمثابة أساليب ثابتة من المواجهة يستخدمها الفرد في مواجهة الخبرات الضاغطة. (حسين طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص 86).

## 2-2 -النموذج المعرفي التفاعلي:

ظهر هذا النموذج كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ليحل محله حيث أن هذا المدخل ينظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وإن ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية. (حسين طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص89).

تتمثل فكرة لازاروس الأساسية في أن استعمال الفرد لأساليب مواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناته من الضغط النفسي، حسب نظرية الضغط والمواجهة *stress-coping model* لا يمكن فهم الضغط النفسي دون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له والعملية المعرفية هذه مثل حجز الأساس لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية.

وعملية إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس في مسالة مواجهة الضغوط الحياتية وتغلب عليها. وعليه فان العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد الطبيعة استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة. (وليدة مرزوقة، 2009، ص ص 66-67).

### 2-3- النموذج الاجتماعي:

يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقته، سواء كان فردا أو جماعة من الناس إذ أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثيرات على كيفية سلوكه و استجاباته و تحديد الوظائف السيكولوجية في المواقف الاجتماعية فهي تؤثر فيها تعلمه و كيف نتعلمه و كيف ندرك و نحكم على البيئة و الأحداث و أكثر تحديدا في كيفية تصورنا للأحداث و في الكيفية التي نصفها بها و في دوافعنا و الطريقة التي نتوافق ب ها و مطالب الحياة اللغوية التي بها نعبر عن مشاعرنا اتجاه الآخرين و الطريقة التي نخبر بها الاستجابات الانفعالية و نعبر عنها .

تطرق ممثلو هذا الاتجاه إلى تحديد هذه الاستراتيجيات بصفة مغايرة أو لو تبقى دائما ذات تأثير اجتماعي على أسلوب المواجهة لدى الفرد في مواقف الحياة بطريقة أو بأخرى. الأول: يتصل باحتمال عدم الموافقة أو الرفض من جانب الجماعة الأمر الذي يشكل قوة على الفرد بموجب حاجاته إلى الانتماء وبسبب تحكم الجماعة سيطرتها على مواردها الخاصة.

الثاني: يتصل بحاجات الفرد على تأكيد الآخرين لأحكامه.

الثالث: يركز على الاستعدادات الشخصية لإقامة دفاعات المواجهة واستخدامها في المواقف التي يلمس فيها الفرد تهديدا بينه وبين الجماعة.

(ريمه صندلي، 2012، ص 61).

## 3- تصنيف استراتيجيات المواجهة:

## 3-1 - تصنيف كوهن: (Cohen 1994) صنفها لعدة أنواع وهي:

أ - التفكير العقلاني: يشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثاً عن مصادره وأسبابه.

ب - التخيل: إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلاً عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

ج - الإنكار: إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.

د - الدعابة أو المزح: إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

هـ - الرجوع إلى الدين: تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وتلك من خلال الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي وذلك في مواجهة المواقف الضاغطة.  
(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 100).

3-2 - تصنيف موس و بيلنجس(1981): لقد حدد ثلاثة أنواع من استراتيجيات المواجهة وهي:

أ - استراتيجيات السلوكية الفعالة: تشمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.

ب - الاستراتيجيات المعرفية الفعالة: تتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

ج - الاستراتيجيات التجنبية: تضم المجهودات والمحاولات المبذولة لتجنب وتقادي مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة. (آيت حمودة، 2005، ص 179).

3-3- تصنيف لازاروس و فولكمان (folkman et lazarus 1984): (ورد في طه عبد العظيم حسن، 2006، ص ص. 91-92).

حصر هذا التصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط في قسمين هما:

أ - استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة: هي الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة و لهذا فان الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب تجده يحاول تغيير سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته ، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف حيث أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين و إدارة المشكلة و القيام بأفعال لخفض الضغط عن طريق تغيير الموقف مباشرة.

ب - استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال: هي الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد.

3-4- تصنيف فليتشر وسالس: (1985): توصلت أعمالهما إلى تصنيفين أساسيين للمواجهة:

أ- المواجهة التجنبية: استراتيجيات سلبية و إستسلامية مثل: التجنب، التهرب ، النفي والتقبل التطوعي.

المواجهة اليقظة: وهي استراتيجيات نشطة منها: البحث عن المعلومات ومخططات لحل المشكل والدعم الاجتماعي. (Paulhan et all ,1994,p 294)

**4- وظائف استراتيجيات المواجهة:**

تتعدد وظائف استراتيجيات المواجهة والمقاومة انطلاقاً من التصور الخاص بمفهوم المواجهة بحد ذاته.

**4-1- حسب (Mechanic 1974):** صاحب النظرة الاجتماعية والبيئية يشير بأن

لاستراتيجيات المواجهة ثلاثة وظائف:

- التعامل مع متطلبات الاجتماعية والبيئية.
- تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية. (عبد الحفيظ جدو، 2014، ص 99).

**4-2- حسب لازاروس وفولكمان 1984:** المواجهة سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
  - تقليص التوتر الناتج عن التعهد وخفض الضيق الانفعالي.
- (آيت حمودة، 2005، ص 184).

**4-3- حسب سالس و فليتشرد (suls et Fletcher 1985):** المواجهة تهدف إلى

تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية و الانفعالية و على الاستجابات المعرفية كالتفكير في شيء آخر و إلى ضبط الوضعية الضاغطة نوضع إجراء لحل المشكل كالبحت عن المعلومات.

**4-4- حسب (shaher et plealin 1987):** المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر

التالية:

- تغيير وإزالة الظروف التي تشير إلى المشكل.
- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.

وعليه المواجهة تمثل عامل استمرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي خلال فترات الضغط. (آيت حمودة، 2005، ص 184).

### 5 - مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تتميز المواجهة فيما يلي:

- المواجهة عملية معقدة ويستعمل الأفراد اغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة.
- المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف إذ يبين أن التقييم هناك شيء يمكن القيام به هنا للسيطرة على الموقف فتركز المواجهة على المشكل إما إذا أسفر التقييم انه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا تتركز المواجهة على الانفعال.
- إن استراتيجيات المواجهة تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.
- تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية حيث ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج ايجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.
- إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط، الصحة الجسدية، الوظيفية، الاجتماعية والوجود الذاتي. (طه 2006، ص 156).

### 6 - العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يرى كل من ويثنجتون وكازلر (kazler et wethington 1991) إن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات المواجهة وفي الاستجابة للأحداث الضاغطة وأن هناك عوامل عدة تؤثر في استراتيجيات المواجهة، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز التحكم وفعالية الذات والصلابة النفسية، وهناك عوامل أخرى موقفية

ونوعية تتعلق بالموقف ذاته وتهتم إلى حد بعيد في تحديد إستراتيجيات المواجهة وتتمثل هذه المواقف في طبيعة الحدث الضاغط ونوعه من حيث هو مزمن أو حاد ومن حيث حدثته. وإضافة إلى ذلك فإن المتغيرات الديمغرافية مثل: النوع، العمر، المستوى الاقتصادي والاجتماعي تؤثر هي الأخرى في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة وفيما يلي سنتناول المتغيرات الشخصية والمتغيرات الموقفية والديمغرافية التي لها دور فعال في تحديد واختيار إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد في المواقف الضاغطة.

(طه عبد العظيم، 2006، ص122).

#### 6-1- المتغيرات الشخصية:

أ- مركز التحكم: يشير هذا المفهوم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته فالأفراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون انجازاتهم وإخفاقاتهم إلى جهودهم الشخصية ويعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بينما الأفراد ذوي مركز التحكم خارجي يربطون انجازاتهم وإخفاقاتهم بالحظ والصدفة ولديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب ومستوى منخفض من الرضا عن الحياة. (طه حسين عبد العظيم، 2006، ص124).

ب تقدير الذات: يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد على مستوى الانجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي وكلما ارتفع تقدير الذات عند الفرد انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط بينما ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب ومستوى عال من الضغط. (طه حسين عبد العظيم، 2006، ص126).

ت- الصلابة النفسية: صيغ هذا المصطلح على يد "سوزان كوباسا" (1982). حينما أوضحت أن الأفراد الذين تتسم شخصيتهم بالصلابة يتميزون بمقدرة عالية على مقاومة النتائج السلبية والمؤلمة للضغوط، بسبب أسلوبهم في معالجة الحوادث المسببة للضغوط كما أنهم يتقنون على التأثير في مجرى حياتهم، أما الأفراد الذين يعانون من فقدان الصلابة

النفسية فيتميزون بمستويات عالية من الإحساس بالضغط النفسية ويمكن أن يكونوا عرضة للإصابة بالاكتئاب والأمراض المتصلة بالضغط النفسية. (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص113).

ث-فعالية الذات: قدمت باندورا (1997-1995) مفهوم فعالية الذات في إطار نظرية "التعلم الاجتماعي" حيث ترى أن مدركات أي كيفية إدراك الفرد لقدراته تؤثر في تصرفاته ومستوى دافعيته وتفكيره أو استجاباته الانفعالية. (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص115)

ج-نمط الشخصية: لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القائم من البيئة هم أكثر حساسية وشعورا بالضغط وسريعي التأثير بمسببات الضغط ويستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية بينما الأشخاص الأكثر استرخاء وصبرا ورضا عن العمل والحياة وغير عدوانيين يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة. (طه حسين عبد العظيم، 2006، ص127).

6-2- العوامل الموقفية: تتعلق بالموقف أو الحدث بحد ذاته.

أ- طبيعة الموقف وخصائصه: الأحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل: الخوف، القلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي الفرد تستشير لديه أساليب تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد والفقء. (حسين هلال، 2000، ص130).

المساندة الاجتماعية: تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به والمهمين في حياته كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة وكلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفض كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة. (طه حسين عبد العظيم، 2006، ص135).

## 3-6- المتغيرات الديمغرافية:

## أ- العمر الزمني والفروق بين الجنسين:

يؤثر العمر الزمني في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة و يشير معظم الباحثين إلى أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر و مع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد و أن هذه الاستراتيجيات المستخدمة تختلف باختلاف الأعمار الزمنية كما بينت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة إلي تنصب على المهمة و استراتيجيات المواجهة الإقدامية في مواجهة الأحداث و المواقف الضاغطة و في المقابل تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال. (عبد الرحمان سليمان القرطبي، 1994، ص 92).

## ب- المستوى الاقتصادي:

يختلف سلوك المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي فالأفراد تختلف استجاباتهم للضغط باختلاف ثقافتهم وهذا ما يجعلهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة، كما أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي و اجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية و المعرفية الفعالة بينما الأفراد المنحدرين من أسر ذات مستوى اقتصادي و اجتماعي منخفض يستعملون استراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب. (طه حسين عبد العظيم، 2006، ص 141).

**خلاصة الفصل:**

تعد استراتيجيات المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لان الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة ومعقدة. واستراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية.

## الفصل الثالث

### التحصيل الدراسي.

تمهيد الفصل:

- 1- مفهوم التحصيل الدراسي.
  - 2- أنواع التحصيل الدراسي.
  - 3- أهمية التحصيل الدراسي.
  - 4- أهداف التحصيل الدراسي.
  - 5- خصائص التحصيل الدراسي.
  - 6- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي.
- خلاصة الفصل.

**تمهيد الفصل:**

إن مفهوم التحصيل الدراسي من أكثر المفاهيم تداولاً ليس فقط في الدراسة وإنما في كل الأوساط الإنتاجية والمعرفية والزراعية ولكن من أهم الأوساط العلمية الأكثر استخداماً له وسط التربية والتعليم، لأن له جانب هام باعتباره الطريق الإجباري لاختيار نوع الدراسة والمهنة، وبالتالي تحديد الدور الاجتماعي الذي سيقوم به الفرد، والمكانة الاجتماعية التي سيحققه أو نظرتة لذاته، وشعوره بالنجاح ومستوى طموحه.

## 1- مفهوم التحصيل الدراسي:

- عرفه فرج عبد القادر طه" ان مصطلح التحصيل يستخدم بمعنى خاص للإشارة به الى التحصيل الاكاديمي، وهو في هذه الحالة يستخدم ليشير الى القدرة على أداء متطلبات النجاح الدراسي سواء في التحصيل بمعناه العام او النوعي لمادة دراسية معينة" (عبد اللاوي سعدية، 2012، ص70).

- عرفه جرونلند(1976): هو إجراء منظم لتحديد مقدار ما تعلمه الطلبة في موضوع ما في ضوء الأهداف المحددة يمكن الاستفادة منه في تحسين أساليب التعلم ويسهم في اجادة التخطيط وضبط التنفيذ وتقييم الإنجاز. (علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص76).

## 2- أنواع التحصيل الدراسي:

- التحصيل الدراسي الجيد: إن النجاح الدراسي متصل مباشرة بالتحصيل الدراسي ونقصد بهذا بلوغ التلميذ مستوى معين من التحصيل الذي عملت المدرسة من اجله والنجاح المدرسي هي كلمة تعني فئة من التلاميذ من مستوى معين ومتفوق في مختلف المواد الدراسية. (منيرة زلوف، 2014، ص47).

- التحصيل الدراسي المتوسط: وفيه تكون نتائج التلميذ، أي ليست جيدة وليست ضعيفة. (عبد اللاوي سعدية، 2012، ص73).

- التحصيل الدراسي الضعيف: هو ظاهرة تعبر عن وجود فجوة او عدم التوافق في الأداة بين المتعلمين وبين ما هو متوقع من الفرد وما ينجزه فعلا من تحصيل دراسي فالتلاميذ الذي يتأخر تحصيله المدرسي بشكل واضح على الرغم من أن إمكانياته العقلية واستعداداته تؤهله الى أن يكون أفضل من ذلك، يقال إنه متأخر تحصيليا أي تأخره الدراسي والتحصيلي هذا لا يرجع الى ضعف في قدرات التلاميذ أو قصوره في استعداداته وإنما يرجع الى أسباب أخرى خارجة عن نطاق التلاميذ، أما "بورت" فقد أطلق كلمة التخلف بمعناها الاصطلاحي على أولئك الذين لا يستطيعون و هم في

منتصف السنة الدراسية أن يقوموا بالعمل المطلوب من الصف الذي يقع دونه مباشرة. (منيرة زلوف، 2014، ص 47-48).

### 3 - أهمية التحصيل الدراسي:

تبرز أهمية التحصيل الدراسي في النقاط التالية:

- معرفة قدرة التلاميذ والكشف عن مواهبه وميوله، ومن أجل تشجيعه على العمل وتنمية مواهبه.
- أحداث تغيير سلوكي إدراكي عاطفي واجتماعي لدى التلاميذ، وهو ما يسمى بالتعلم، وهو عملية باطنية وغير مرئية تحدث نتيجة تغيرات البناء الإدراكي للتلاميذ، فالتحصيل هو نتاج عملية التعلم. (العرف قاسم علي، 2002، ص 212).
- يسمح للمتعلمين بالقيام بدور إيجابي في المجتمع، وذلك من خلال توجيه سلوكياتهم نحو الأفضل والقدرة على مواجهة مشاكل الحياة.
- اكتساب القدرة على تحقيق مشاريعهم الشخصية في الحياة (كيف يتعلم؟ كيف يحصل على المعلومات؟)، وقد اعتبر " أحمد ماهر": أن الأهمية الرئيسية للتحصيل الدراسي هو الوصول الى معلومات تعطي مؤشرات عن ترتيب التلاميذ في تحصيل الخبرات وتقيس قدرة التلاميذ على التعلم والتنبؤ بقدرتهم على أداة أعمال ومهام معنية في المستقبل، كيف يهدف الى تقييم مدى نجاح المتعلم. (عثمان مصباح أكرم، 2002، ص 54-55).

### 4 - أهداف التحصيل الدراسي:

- وتتمثل أهداف التحصيل الدراسي في النقاط التالية: ورد في (جمعة، 2002، ص 331).
- يمكن التلاميذ من معرفة مستواه الدراسي ورتبه مقارنة ذلك بمستوى أقرانه ورتبهم.
- بواسطته يعبر التلاميذ عن مدى استيعابهم لما تعلموه من خبرات ومعارف في مادة دراسية مقررة بطريقة علمية منظمة.
- يعتبر وسيلة يلجأ إليها المعلمين لمعرفة الفروق بين التلاميذ وذلك من خلال مستوياتهم في التحصيل.

- يعمل التحصيل على كفاءة العملية وذلك لتحقيق مستويات وأهداف ونواتج واضحة لصالح التلاميذ.

#### 5- خصائص التحصيل الدراسي: ورد في (أحمد مزبود، 2009، ص 184).

يكون التحصيل الدراسي غالبا أكاديمي نظري وعلمي يتمحور حول المعارف والميزات التي تجسدها المواد الدراسية المختلفة خاصة والتربية المدرسية عامة، فالعلوم والرياضيات والجغرافيا والتاريخ يتصف التحصيل الدراسي بخصائص منها:

- يظهر التحصيل الدراسي الذي يعتني بالتحصيل السائد لدى أغلبية التلاميذ العاديين داخل الصف لا يهتم بالميزات الخاصة.

- يظهر التحصيل الدراسي عادة عبر الإجابات عن الامتحانات الفصلية الدراسية الكتابية والشفهائية والأدائية.

- التحصيل الدراسي أسلوب جماعي يقوم على توظيف امتحانات وأساليب ومعايير جماعية موحدة في اصدار الأحكام التقويمية.

- يمتاز التحصيل الدراسي بأنه محتوى منهاج مادة معينة أو مجموعة مواد لكل واحدة معارف خاصة بها.

#### 6- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي: كما ورد في (علي عبد المجيد أحمد، دس، ص 115).

أ- العوامل الشخصية: تنحصر في عدة عوامل:

\* **العوامل الجسمية:** تعتبر العوامل الجسمية ذات أثر بالغ في ارتفاع أو انخفاض المستوى التحصيلي، فالتلاميذ الذين يعانون من اضطرابات صحية متكررة، عيب في النظر أو السمع أو النطق أو حتى عاهات جسمية كل هذه العوامل بإمكانها التأثير على التحصيل الدراسي نظرا لتأثيرها السلبي على الشخص من تعب وعدم القدرة على بذل الجهد والاستمرار.

\* **العوامل العقلية والانفعالية:** هناك ارتباط بين الذكاء والتحصيل الدراسي، فالشخص الذكي أقدر على الاستفادة من خبراته في عملية التحصيل وإدراك العلاقات والمعاني بين الأشياء كما أن انخفاض القدرات العقلية للمتعلم أحد أسباب الضعف التحصيل كما قد يؤدي بعض العوامل الانفعالية الى ضعف التحصيل الدراسي وذلك مثل: " ضعف الثقة بالذات والشعور بالنقص والإحباط وعدم الاتزان الانفعالي وكراهية المادة الدراسية ومحبتها".

\* **العوامل النفسية:** تؤثر الحالة النفسية للمتعلم في تحصيله الدراسي فكلما ساعدت هذه الحالة على التكيف مع المدرسة كان المتعلم أكثر استعدادا للتحصيل، أما الاكتئاب والقلق والخوف تؤثر سلبا على مستوى تحصيله الدراسي.

ب- **العوامل الأسرية:** كما ورد في (الشيخ، 2007، ص74). بين العوامل الأسرية المؤثرة في التحصيل الدراسي للتلاميذ نجد أيضا:

\* **المستوى الاقتصادي للأسرة:** أن المستوى الاقتصادي والوضع السكني الذي تعيشه أسرة التلميذ يؤثران على إقباله للمدرسة، وبالتالي على التحصيل، حيث نجد الأسرة ذات المستوى المتدني تعاني من صعوبة في توفير السكن، فيجد التلاميذ صعوبة في متابعة دروسه من جهة، زيادة على أنها لا تستطيع توفير كافة الإمكانيات المادية والمدرسية من جهة ثانية فيكلفه التلميذ بالقيام ببعض الأعمال لمساعدة الأسرة. كل هذا يثير بصورة سلبية على نجاح أو فشل التلميذ في دراسته.

\* **المستوى الثقافي:** يلعب الجو العالمي والثقافي للأسرة خاصة الوالدين دورا مهما في عملية تحصيل الأبناء لديها. حيث يرى «نعيم الرفاعي»: أن التحصيل التلميذ يلعب فيه المستوى الثقافي دورا هاما فالتلميذ الذي يعيش في أسرة غير متعلمة وجاهلة لا تهتم ولا تحرص على مواظبته بحضوره الى المدرسة ولا بتحضير دروسه واستذكارها، وعدم حرصها على تزويد أبنائها الثقافات المختلفة كالجرائد والكتب والمجلات تكون نتائجها الدراسية منخفضة.

\* **المستوى الاجتماعي للأسرة:** تسهم الظروف الاجتماعية للأسرة في قدرة الأبناء على التحصيل، فكلما سادها الاستقرار العائلي والجو دافئ أثر ذلك بالإيجاب على مستوى

تحصيلهم، وقد تؤدي المشاحنات العائلية القسوة في معاملة الأبناء الى التأخر الدراسي. وقد تتسبب بعض المشكلات الأسرية في شرود ذهن التلميذ أو هروبه من المدرسة مما يترتب عليه ضعف تحصيله الدراسي. (الشيخ، 2007، ص 74).

### ج-العوامل المدرسية:

\*الجو الاجتماعي المدرسي: أن الجو الذي يسوده الصبر والدفء والعدل وعدم التحيز والمرونة والتعاطف وروح التعاون يكون أثره عظيم على التحصيل الدراسي.

\*استقرار التنظيم التربوي: مثل: التوزيع السليم للأساتذة على الأقسام والمستويات التعليمية وضرورة الاستقرار فيها وعدم التنقل من قسم الى آخر أو من مدرسة الى أخرى، بالإضافة الى ضبط البرامج التعليمي المقرر وتوزيعه على مدار السنة الدراسية وغيرها، لان كل هذه الأمور لها أثاره الهامة على التركيز والتحصيل الدراسي الجيد. (اللقائي، 1995، ص 12).

\*أسلوب الأستاذ اتجاه تلاميذه: إن الأسلوب الديمقراطي القاسم على الثقة المتبادلة والعطف المتبادل والمحبة المصحوبة باحترام التلميذ لأستاذه، والتعاون المشترك والمساواة بين الأفراد والتلاميذ وغيرها لها أكبر أثر على التحصيل الدراسي. (برو محمد، 2010، ص 229).

**خلاصة الفصل:**

ومن خلال هذا الفصل نستخلص أن التحصيل الدراسي يعتبر قدرات التلاميذ في أدائهم الأكاديمي والأداءات التي يقوم بها التلاميذ في موضوعات المدرسية وذلك بهدف الوصول الى التحصيل الدراسي الكفاء وحل المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته والتكيف مع بيئته التي يعيش فيها، كما يتأثر بعدة عوامل مما يجب مراعاتها للتفادي منها.

# الفصل الرابع

## الإعاقة البصرية

تمهيد الفصل.

- 1- تعريف الإعاقة البصرية.
  - 2- أسباب الإعاقة البصرية.
  - 3- أنواع الإعاقة البصرية.
  - 4- المشاكل التي يواجهها المعاق بصريا والعوامل المؤثرة في شخصيته.
  - 5- الوسائل التربوية المستخدمة من طرف الإعاقة البصرية.
- خلاصة الفصل.

**تمهيد الفصل:**

يشكل ذوي الإعاقة البصرية فيما بينهم فئة غير متجانسة من الأفراد، فمنهم من يعاني من فقدان الكلي للبصر ومنهم من يعاني من فقدان الجزئي أو من بعض المشكلات البصرية الأخرى. كذلك منهم من حدثت إعاقتهم في مرحلة متأخرة من العمر، وقد أدى عدم التجانس هذا إلى تنوع الأساليب والأدوات التي تستخدم في تربية وتعليم وتأهيل هذه الفئة.

**1-تعريف الإعاقة البصرية:**

التعريف الطبي للإعاقة البصرية: هي الحالة التي يفقد فيها الكائن الحي القدرة على الرؤية بالجهاز المخصص لهذا الغرض وهو العين وهو الجهاز يعجز عن أداء وظيفته إذا أصابه خلل، وهو أما خلل طارئ كالإصابة بالحوادث أو وُلادي يولد مع الشخص. (خليل المعاينة، 2000، ص 31).

التعريف التربوي: هو ذلك الشخص الذي فقد قدرته البصرية بشكل كلي أو الذي يستطيع إدراك العضو فقط، ويكون بحاجة للاعتماد على حواسها الأخرى في عملية تعلمه كتعويض عن حالات تعليمية تحتاج حالة البصر. (العزة، 2002، ص 35).

**2-أسباب الإعاقة البصرية: ورد في (نجده محمد عبد الرحيم ونجلاء إبراهيم الصديق، 2015، ص ص 5-6).**

هناك بعض الأسباب المؤدية للإعاقة البصرية منها ما يلي:

1-الأسباب الخلقية: هي اما نتيجة عوامل وراثية او عوامل تتعرض لها الام الحامل فتؤثر على الجهاز البصري للجنين، ويشير (شابمان واخرون 1988) الى ان حوالس 64% من الصعوبات البصرية المختلفة لأطفال المدارس هي نتيجة لعوامل قبل الولادة، والجزء الأكبر منها يعود الى عوامل وراثية كمرض تحلل الشبكية والتشوهات الخلقية في القرنية والماء الأبيض الوراثي والحصبة الألمانية.

2-المرراض التي تصيب العين: أهمها التراكوما والرمد الحبيبي والماء الأبيض والماء الأزرق والسكري.

3-الإصابات التي تتعرض لها العين: كالصدمات الشديدة للرأس التي قد تؤدي الى انفصال الشبكية او تلف في العصب البصري، او إصابة العين بأجسام حادة او تعرض الأطفال غير مكتملي النمو الى كميات عالية من الاكسيجين في الحاضنات مما يؤدي الى تلف الشبكية

4- الإهمال في معالجة بعض الصعوبات البصرية البسيطة مما يؤدي الى اثار جانبية وتطور هذه الصعوبات الى درجة اشد، كما هو الحل في حالات طور النظر وقصر النظر والحول والمياه الزرقاء.

5- انفصال الشبكية: ينتج عن ثقب في الشبكية مما يؤدي الى تجمع السائل وانفصال الشبكية عن جدار مقلة العين مما يسبب ضعف الرؤية.

6- اعتلال الشبكية الناتج عن السكري يحدث عندما تصاب الاوعية الدموية في الشبكية ويحدث نزيف دموي يؤدي الى حالة العمى.

7- ضمور العصب البصري: يحدث نتيجة الحوادث والالتهابات والأورام ونقص الاوكسجين مما يؤدي الى فقدان البصر.

### 3- أنواع الإعاقة البصرية:

يقسم العديد من الأخصائيين المعاقين بصريا إلى مجموعتين هما:

أ- ضعف البصر: الشخص ضعيف البصر يستطيع استخدام الإبصار لأغراض التعلم إلا أن إعاقته البصرية تتداخل مع القدرات الوظيفية اليومية.

ب- الكف البصري: يعني أن الشخص يستخدم اللمس والسمع للتعلم ولا يوجد لديه استعمال وظيفي للإبصار ويميل الآباء والأخصائيون إلى التعريفات الوظيفية لهذين النوعين وهذا النظام التصنيفي يعتمد على كيفية استخدام الأفراد لقدراتهم البصرية حتى

لو كان استخدامها محدود جدا. (الزريقات، 2006، ص ص 100-101)

4- المشاكل التي يواجهها المعاق بصريا والعوامل المؤثرة في شخصيته:

أ- المشاكل التي يواجهها المعاق بصريا:

- قلة النوم المعرفي: قلة المعلومات لدى المعاقين بصريا حول البيئة المحيطة به وإنه اقل قدرة على التخيل.

- صعوبة تمييز الأجزاء التي تلف الكل.

- الاعتماد على حاسة السمع واللمس.

- محدودية قدرتهم على الحركة.
- صعوبة القراءة والكتابة. (شوا هين وآخرون، 2010، ص 178)
- ب -العوامل المؤثرة في شخصية المعاق بصريا: كما ورد في (عطية فايد، 2009، ص 286).
- تتأثر الشخصية عموما بثلاثة مجموعات من العوامل هي:
- العوامل الجسمية: تشمل الحالة الجسمية العامة، نواحي القصور والعجز أو القدرة الجسمية.
- العوامل النفسية: تشمل:
- أ- النواحي المعرفية: موروثه مثل الذكاء والاستعدادات الخاصة، مكتسبة مثل الثقافة العامة والمهارات الخاصة
- ب- النواحي المزاجية: موروثه مثل الانفعال العام ونماذج مثالية خاصة، مكتسبة مثل الاتجاه الذاتي العام والميول والاتجاهات.
- العوامل الاجتماعية:
- أ- عوامل داخل المنزل: الحالات الاقتصادية والظروف المنزلية والتنشئة
- ب- عوامل خارجية: كأساليب التربية والعمل الذي يقوم به الفرد وطرق قضاء وقت الفراغ وأنواع الأصدقاء، والهدف من دراسة الشخصية بطريقة ايجابية وتساعده على مشكلاته وشعوره بالسعادة والتوافق.
- 5 - الوسائل التربوية المستخدمة من طرف الإعاقة البصرية:
- ورد في كتاب (جمال محمد الخطيب، 2009، ص ص 193-196) الى أن هناك العديد من الأدوات التكنولوجية التي يستخدمها المعاقين بصريا، وفيما يلي عرض لأهم هذه الأدوات:

## 1-آلة برايل (Braille):

-تعتبر آلة برايل الوسط الرئيسي الذي يستخدمه كثيرون من المكفوفين للقراءة، وآلة برايل هي نظام للقراءة من خلال اللمس حيث تعتمد على استخدام خلايا من ست نقاط ويكتب المكفوفين من خلال استخدام آلة برايل للكتابة. كذلك يمكن استخدام اللوح والمنقب وذلك من خلال تنقيب الورقة. وتكتب المعلومات من اليمين الى اليسار وعند القراءة تقلب الصفحة وتقرأ من اليسار الى اليمين.

## 2-الأبتاكون (Optacon):

-هو أداة للقراءة تستخدم تقنيات الكترونية بالغة التعقيد تعمل على تحويل المادة المكتوبة الى نبضات لمسية يستطيع الشخص المكفوف الإحساس بها بإصبع واحد. ولأن القراءة بالأبتاكون ليست سريعة. فهي ليست بديلاً لآلة بديل.

## 3-الدائرة التلفزيونية المغلقة (Closed-Circuit Television):

أصبحت الدائرة التلفزيونية المغلقة تستخدم على نطاق واسع في الأونة الأخيرة من قبل التلاميذ ذوي الضعف البصري وما تعلمه هذه الدائرة هو أنها تعرض المادة المكتوبة على شاشة جهاز التلفزيون الأمر الذي يسمح للشخص ضعيف البصر بقراءتها بسهولة وبسرعة نسبياً.

## 4-المسجلات (Recorders):

تستخدم لتدوين الملاحظات وللاستماع للكتب المسجلة وللاستجابة اللفظية لأسئلة الامتحانات.

## 5-الكتب الناطقة (Talking Books):

-وتستخدم هذه الكتب للقراءة الترويحية ولقراءة الكتب والمجالات المسجلة.

## 6- الآلة الكاتبة (Typewriter):

-قد تسهل الآلة الكاتبة عملية الكتابة بالنسبة للأطفال الذين يعانون من ضعف بصري ولا يستطيعون الكتابة بطريقة واضحة وللاطفال المكفوفين أيضا لتحضير الواجبات المنزلية وما الى ذلك.

## 7- مواد التكبير (Large-Print Materials):

-يجد بعض التلاميذ الضعاف بصريا قراءة الأحرف المبكرة أسهل من قراءة الكلمات المكتوبة بالحجم العادي. وهناك مواد للتكبير مثل العدسات المجهرية وغيرها.

## 8- آلة كرزويل للقراءة (Kurweil Reading Machine):

-آلة تعمل بواسطة الكمبيوتر لتحويل المادة المطبوعة الى مادة مسموعة. وتوضع المادة المطبوعة على مكان خاص للقراءة ويقوم جهاز الكشف عن المادة المكتوبة بالقراءة سطرا سطرا. وللآلة مفاتيح خاصة للتحكم بالصوت من حيث علوه وسرعته كذلك هناك مفاتيح خاصة لتهجئة الكلمات وما الى ذلك.

## 9- الحاسب الناطق (Speech Plus Calculator):

-حاسب ناطق يحمل باليد يجري العمليات الحسابية وتعطي الإجابات صوتيا.

## 10- البدائل التربوية:

- هناك خمسة بدائل تربوية رئيسية لتعليم الأطفال المعاقين بصريا وهي:
- أ-مؤسسات الإقامة.
  - ب-الصفوف الخاصة.
  - ج-التعليم المتنقل.
  - د-الصفوف العادية.
  - هـ-غرف المصادر.

**خلاصة الفصل:**

من خلال ما ذكرناه في هذا الفصل يتمثل لنا أن صعوبة الرؤية أو كف البصر يمثل قصور أو عجز في وظائف العين لدى الفرد ومنها ما هو وراثي وما هو بيئي وذلك عن طريق الاكتشاف المبكر ومن خلال هذا التشخيص للإعاقة كما يتأثر المكفوف بعدة عوامل أخرى، إلا أن ذلك المكفوف تواجهه العديد من المشكلات الاجتماعية، البيئية ومشاكل التوافق النفسي فيجب مراعاة احتياجاته من الناحية الاجتماعية، النفسية، الصحية.

# الجانب الميداني

# الفصل الخامس

## منهجية الدراسة

تمهيد الفصل.

1-الدراسة الاستطلاعية.

1-1-أهداف الدراسة.

1-2-نتائج الدراسة.

1-3-ظروف إجراء الدراسة.

1-4-منهج الدراسة.

2-الدراسة الأساسية.

2-1-مجتمع الدراسة.

2-2-عينة الدراسة.

2-4-أداة الدراسة.

2-5-حدود الدراسة.

2-6-الأساليب الإحصائية المستخدمة.

**تمهيد الفصل:**

بعد أن تم التطرق إلى الجانب النظري والذي استعرضنا فيه الفصول النظرية للدراسة أي المفاهيم الأساسية وهي: الضغط النفسي، استراتيجيات المواجهة، التحصيل الدراسي، الإعاقة البصرية. سنتطرق إلى الجانب الميداني لمحاولة اختبار الفرضيات وذلك بوضع الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية والتي تتضمن تحديد المنهج المستخدم والدراسة الاستطلاعية التي تعد أول خطوة منهجية في الدراسة وتحديد مجالات الدراسة، عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

إن القيام بأي بحث علمي يتطلب مجموعة من الخطوات العلمية والمنهجية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية لعل أهم خطوة من هذه الخطوات أن يقوم بدراسة أولية (مبدئية) على عينة الدراسة وهي ما تسمى بالدراسة الاستطلاعية والتي يتم تناولها في هذا الفصل وفيه نقوم بعرض الهدف من الدراسة الاستطلاعية ووصف عينة الدراسة وأدوات الدراسة الاستطلاعية والتعرض لبعض الخصائص السيكو مترية للأدوات.

**1-1- أهداف الدراسة:**

- معرفة العراقيل والمشكلات التي يمكن أن تواجهنا أثناء تطبيق الدراسة.
- التعرف على خصائص أفراد العينة المراد دراستها.
- التأكد من الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة.

**1-2- نتائج الدراسة:**

بعد تطبيقنا للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قدرت ب 50 تلميذ توصلنا إلى أن المقياس واضح بكل بنوده وأبعاده وأنه في مستوى أفراد العينة حيث لم يجد أي صعوبة في فهم والإجابة على فقرات المقياس وأبعاده.

**1-3- ظروف إجراء الدراسة:**

تم إجراء الدراسة الأساسية في المراكز النفسية البيداغوجية، بقية «بوخالفة» ولاية " تيزي وزو" و المركز النفسي البيداغوجي "بيرج منايل" ولاية "بومرداس"، حيث تم توزيع مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ، و توضيح الهدف من تطبيق المقياس و شرح طريقة الإجابة على الأسئلة و ذلك بمساعدة الأخصائي النفسي البيداغوجي لتلك المدرسة و كان الاستقبال جيد من طرف مدرء المركز خاصة أن، هذا الموضوع يمس المعاناة و المواقف الضاغطة و الحرجة التي يعيشها التلاميذ المعاقين بصريا المتمدرسين في الطور المتوسط ،و كيفية التصدي و مواجهة هذه الضغوط حيث طلبنا من الأخصائي النفساني مساعدتنا على تطبيق المقياس و قراءة الأسئلة و الإجابة عليها ، كما تم الاتفاق على اليوم و الوقت المناسب لتوزيع المقياس و جلب عدد من التلاميذ للتطبيق عليهم ذلك المقياس.

عدنا مرة أخرى إلى المركز لتوزيع المقياس على التلاميذ حيث قام الأخصائي النفسي بإيجاد وقت الفراغ لتطبيق المقياس للتلاميذ وتم جمعهم في مكتب الأخصائي النفسي البيداغوجي كان تطبيق المقياس كل تلميذ لوحده وذلك بقراءة الأسئلة عليهم وتسجيل الإجابة في نفس الوقت.

تم الاسترجاع المباشر للاستمارات في كلتا المدرستين فوراً في إنهاء التلاميذ من إجاباتهم لتفادي الإهمال وعدم الجدية في الإجابة عن الفقرات.

#### 1-4- منهج الدراسة:

إن طبيعة البحث ومتغيرات الدراسة والهدف منها هو من يحدد المنهج المتبع، ونظراً للهدف العام للدراسة والذي يتمثل في علاقة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية، فإن المنهج الملائم هو المنهج الوصفي الارتباطي الذي هو احد أنواع المناهج الوصفية، ويستخدم في قياس العلاقة بين المتغيرين (متغير مستقل، متغير تابع) و هل هذه العلاقة موجبة او سالبة و من ثم التنبؤ بمستوى معين من الدلالة في صورة رقمية، و تعتبر العلاقات الارتباطية بمثابة خطوة أولية تتحى بالباحث نحو دراسة اكثر شمولاً.

<https://mobt3ath.com/dets>

ويقوم هذا المنهج على جمع المعلومات والبيانات وتصنيفها ومحاولة تفسيرها وتحليلها من أجل قياس متغيرات الدراسة بهدف استخلاص النتائج ومعرفة كيفية ضبط وتحكم العوامل المحيطة به.

#### 2- الدراسة الأساسية:

#### 2-1- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة من التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية في المراكز النفسية البيداغوجية بالمركز النفسي البيداغوجي ببوخالفة ولاية تيزي وزو والمركز النفسي البيداغوجي ببرج منايل ولاية بومرداس للعام الدراسي 2021/2022 البالغ عددهم 94 تلميذ وتلميذة

ويمثل المجتمع الأصلي للدراسة، وتمثلت عينة الدراسة الأساسية 50 تلميذ وتلميذة في كلتا المؤسستين، أي نسبة 53,19% ومنه فإن عينة الدراسة ممثلة لمجتمع الدراسة.

## 2-2- عينة الدراسة:

تتمحور عينة الدراسة على التلاميذ المعاقين بصريا في طور المتوسط، وبعد الاطلاع على الميدان تمكن من إحصاء عينة الدراسة التي قدرت ب: 50 تلميذ وتلميذة وتم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة، بحيث تمثلت العينة على مستوى التعليم المتوسط التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

## جدول رقم (1) يمثل توزيع العينة حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسب المئوية%
ذكر	39	78
أنثى	11	22
المجموع	50	100

يمثل الجدول رقم (1) نسبة التلاميذ حسب الجنس، بحيث كان توزيع العينة مختلف بين الجنسين حيث بلغ عدد الإناث 11 بنسبة 22%، وعدد الذكور 39 بنسبة 78%.

## 2-3- أداة الدراسة:

### -مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

في الدراسة الحالية اعتمدنا على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للباحث "بن عبد المؤمن بن عودة" (2011)، حيث يتكون من 35 فقرة موزعة على 6 أبعاد، يحتوي البعد الأول على (07) فقرات، والبعد الثاني على (07) فقرات، أما البعد الثالث على (05) فقرات، والبعد الرابع على (05) فقرات والبعد الخامس على (05) فقرات والبعد السادس على (06) فقرات ويمثل في الملحق رقم (4).

## - أسلوب حل المشكلة:

هو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط يلجا إليه بعض الأفراد وفقا لنمط الشخصية. ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والالتزان أو تحقيق الأهداف.

وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7)

## - أسلوب الهروب والأحجام:

هو أسلوب يستخدم من قبل الأفراد للابتعاد عن أي مصدر من مصادر الضغط أو الانسحاب من المواقف الضاغطة التي تعترض حياته حتى لا يواجهها.

وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (8، 9، 10، 11، 12، 13، 14)

## - الأسلوب الانفعالي:

هو أسلوب يستخدم من قبل الفرد للتعبير عن انفعالاته أو التخفيف من حدة توتره ومن الضغوط التي يعانيتها عن طريق إلحاق الأذى بالآخرين سواء كان ذلك الأذى لفظيا أو بدنيا عن طريق إحالة الكثير من الأمور والقضايا من لوم وعتاب إلى الآخرين أو إلى ذاته كأسلوب من أساليب مواجهته للضغوط التي يعيشها

وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (15، 16، 17، 18، 19)

## - أسلوب المساندة الاجتماعية:

يقصد بها الأسلوب مدى ما يوفره الدعم والتشجيع للفرد من بين أفراد الأسرة أو الأقارب والأصدقاء والمجتمع عموما سواء كان تشجيعا معنويا أو ماديا.

وترتيب العبارات البعد في المقياس هي: (20، 21، 22، 23، 24)

## - الأساليب الدينية (البعد الديني):

يتضمن هذا الأسلوب ما يقوم به الفرد عندما تشتد به الضغوط من اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى بالدعاء والتضرع والعبادة، حيث يصبح ذلك الأسلوب مصدرا للدعم الروحي والانفعالي للفرد وأسلوبا عمليا لتجاوز المواقف الضاغطة.

وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (25، 26، 27، 28، 29).

## - أسلوب عادات معينة:

يتضمن هذا الأسلوب العديد من العادات والأنشطة التي يمارسها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة مثل اللجوء إلى الإفراط في الأكل أو الامتناع عن الأكل، التدخين أو تناول المهدئات وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (30، 31، 32، 33، 34، 35).

## - تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على المقياس وفقا للتدرج الثلاثي للبدائل على طريقة "ليكرت"، و هي: (دائما، أحيانا، نادرا). وعلى المفحوص أن يحدد انطباق كل فقرة عليه، وهذا بوضع علامة (X) أمام الفقرة تحت العمود الذي تتفق مع رأيه.

تتراوح كل فقرة من فقرات المقياس من 1 إلى 3 على التوالي للبدائل، ولا توجد فقرات سلبية، وجميع الفقرات تصحح بنفس الاتجاه. يتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على كل أسلوب، وتدل الدرجة المرتفعة على استخدام مرتفع لأسلوب مواجهة الضغوط النفسية، بينما تدل الدرجة المنخفضة على استخدام منخفض لأسلوب مواجهة الضغوط النفسية.

الجدول رقم(2): يمثل أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

نادرا	أحيانا	دائما
1	2	3

## -الخصائص السيكومترية للأداة في دراسة بن عبد المؤمن بن عودة (2011):

- الصدق: قام الباحث بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية بهدف تقدير الصدق والثبات معتمدا على عدة مؤشرات وهي:

- صدق المقارنات الطرفية: حيث أن قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) ما يعني أن المقياس صادق.

- صدق الاتساق الداخلي: حيث أن الدرجة الكلية لجميع معاملات الارتباط قدرت (0,70) ما يعني أن ثبات المقياس عالي.
- معامل ألفا كرو نباخ: قدر (0,69) فهو يتميز بمعامل ثبات مرتفع.
- التجزئة النصفية: إن الدرجة الكلية لمعامل الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس قدرت (0,66) مما يدل على الثبات مقبول للمقياس وأن الباحث بالإمكان الاعتماد عليه في هذه الدراسة. (بن عبد المؤمن بن عودة، 2011، ص107).
- الخصائص السيكومترية للأداة في الدراسة الحالية :
- صدق المقياس في الدراسة الحالية:
- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين وهم (07) أساتذة الملحق رقم(1) من ذوي الخبرة العلمية والاختصاص من قسم علوم التربية كلية العلوم الاجتماعية جامعة مولود معمري تيزي وزو لتقييم الأداة ومدى قدرتها على قياس ما صممت لقياسه، وقد طلبت الباحثين من المحكمين إبداء الرأي في مناسبة فقرات المقياس للدراسة، ومدى انتماءها، وفحص صياغة ومضمون كل فقرة من الفقرات من حيث عددها ووضوحها وترتيبها
- تم استرجاع جميع استمارات التحكيم، الملحق رقم(3) وقد تم تسجيل جميع مقترحات المحكمين وأخذ بعين الاعتبار ملاحظاتهم ومناقشتها مع الأساتذة المشرفة للإبقاء على الفقرات التي تم الاتفاق بشأنها وترتيب وتعديل ما يجب ترتيبه وتعديله. ويمثل المقياس في صورته الأولية الملحق رقم(2).
- وقد تم اجراء التعديلات المقترحة التي أوردتها المحكمون في توصياتهم وتمثلت التعديلات في إعادة صياغة بعض العبارات ويوضح الجدول رقم (4) ذلك .

– الجدول رقم (03) : يمثل الفقرات التي تم تعديل صياغتها اللغوية في أداة الدراسة بعد إجراءات التحكيم.

رقم الفقرة	رقم المجال	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
1	1	أركز على حل المشكلة	لم تعدل
2	5	أطلب المساعدة و العون من الله	أدعو الله أن يساعدني كلما تعرضت لمواقف ضاغطة
3	4	أسأل الناس ذوي الخبرة عما افعله لمواجهة المواقف	أسأل الناس ذوي الخبرة عما افعله لمواجهة المواقف الضاغطة
4	1	أفكر و أتعلم من أخطائي	لم تعدل
5	3	ألوم نفسي على الوقت الضائع	ألوم نفسي دائما عندما اكتشف أنني ضعيت وقتي بلا فائدة
6	6	اخذ حماما دافئا	اخذ حماما دافئا مساء من شدة الضغط
7	1	ابذل جهدا إضافيا لحل المشكلة	ابذل جهدي في التركيز على حل المشكلة
8	2	اذهب إلى النوم	انصرف إلى النوم كلما واجهتني مشكلة
9	4	أحاول أن احصل على نصيحة من شخص قريب مني	أحاول أن احصل على نصيحة من شخص قريب مني يساعدني على مواجهة المواقف الضاغطة
10	1	أركز جهدي على فعل شيء ما بشأن المشكلة	ابذل جهدي في التركيز على حل المشكلة
11	2	انشغل بعمل شيء آخر	انشغل بعمل شيء آخر عندما يواجهني ضغط
12	5	أضع كل ثقتي في الله في حل المشكلة	أضع كل ثقتي في الله تعالى عندما التعرض لمواقف الضغط
13	1	أفكر في المشكلة من مختلف جوانبها لأفهمها أكثر	ادرس المشكلة من مختلف جوانبها لأفهمها أكثر
14	4	أتحدث مع أي شخص آخر ما في محاولة التغلب على الموقف	أتحدث مع أي شخص يمكنه أن يساعدني على حل المشكلة
15	6	اكتب ما أحس به من مشاعر	اعبر عن انفعالاتي و مشاعري حين أواجه موقف ضغط
16	1	أواجه المشكلة و لا أتهرب منها	لم تعدل
17	3	انزعج لكوني غير قادر على المواجهة	انزعج لكوني غير قادر على المواجهة عندما أتعرض للضغط
18	4	اطلب المساعدة من الآخرين	اطلب المساعدة من الآخرين أثناء الحاجة لمواجهة المواقف الضاغطة
19	1	أفكر في الموضوع و انشغل به حتى أجد الحل	لم تعدل
20	2	أشاهد التلفاز	اسمع للتلفاز عندما أتعرض للضغط
21	6	أدخن	أدخن كلما أتعرض للضغط
22	5	أحاول أن أجد الراحة في الصلاة و العبادات	أحاول أن أجد الراحة في الصلاة م العبادات عندما أتعرض للضغط
23	6	أقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية	أقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية عندما أتعرض للضغط

اضبط انفعالاتي و لا أظهرها للآخرين	2	24	اضبط انفعالاتي و لا أظهرها للآخرين عندما يواجهني ضغط
أتكلم في الهاتف مع شخص ما	2	25	أتحدث في الهاتف مع أي شخص عندما أتعرض لضغط
أثق في أن الله لا يتركني لوحدني	5	26	أضع كل ثقتي في الله تعالى عندما أتعرض لمواقف ضاغطة
أمارس نشاطا فنيا(رسم،موسيقى)	6	27	أمارس نشاطا فنيا (رسم، موسيقى) عندما أتعرض للضغط
أصبح متوترا و عصيبا	3	28	أصبح متوترا و عصيبا في حال تعرضي للضغط
العب العاب الفيديو أو اذهب إلى مقهى الانترنت	2	29	العب العاب الفيديو أو اذهب إلى مقهى الانترنت في حال تعرضي لمشكلة
الجا إلى والدي أو والدي لمساعدتي	4	30	الجا إلى والديين على مواجهة المواقف الضاغطة
اعبر عن انفعالاتي و مشاعري	3	31	اعبر عن انفعالاتي و مشاعري حين أواجه موقف ضاغط
أتناول عقاقير مهدئة	6	32	أتناول مهدئات في حال تعرضي للضغط
ابقي مشاكلني نفسي	2	33	عندما تواجهني ضغوط احتفظ بمشاكلني نفسي و لا أبوح بها لأحد
أقبل الموقف أو المشكلة فكل شيء بإرادة الله	5	34	لم تعدل
اشعر بالضيق و أكون منزعا	3	35	اشعر بالتوتر و أكون منزعا عندما أكون تحت الضغط

- صدق المحك: هو الجذر التربيعي للثبات ويقدر ب: 0,83 أي أن المقياس له درجة صدق مرتفعة.

كما تم حساب صدق المقارنة الطرفية أو الصدق التمييزي والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(4): يمثل نتائج اختبار T لقياس الفروق بين الدرجات الدنيا والعليا لنتائج عينة الدراسة.

الدرجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	قيمة الدلالة المحسوبة	قيمة الدلالة المعتمدة
الدرجات الدنيا للمبحوثين	70,93	4,93	-0,95	0,00	$\alpha=0,05$
الدرجات العليا للمبحوثين	85,43	3,09			

من الجدول رقم (5) نلاحظ أن قيمة الدلالة المحسوبة 0,00 وهي أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة  $\alpha=0,05$  أي إن المقياس قادر على أن يميز بين درجة المبحوثين وبالتالي هو صادق.

#### - ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق ألفا كرو نباخ والذي قدر ب 0,69 وهو مقبول وفيما يلي جدول خاص بقيمة ألفا كرو نباخ Alphacronbach لبنود المقياس.

#### الجدول رقم(5): يمثل ثبات المقياس عن طريق ألفا كرو نباخ

ألفا كرو نباخ	البند
0,68	1
0,67	2
0,69	3
0,69	4
0,69	5
0,69	6
0,67	7
0,68	8
0,70	9
0,68	10
0,69	11
0,69	12
0,67	13
0,68	14
0,67	15
0,68	16
0,67	17
0,68	18

0,68	19
0,67	20
0,67	21
0,69	22
0,68	23
0,68	24
0,69	25
0,69	26
0,70	27
0,69	28
0,69	29
0,67	30
0,67	31
0,69	32
0,68	33
0,67	34
0,69	35

من الجدول (5) نلاحظ أن قيمة ثبات البنود تراوحت بين 0,67 و 0,70 وهي كلها تدل على أن بنود المقياس تتمتع بدرجة ثبات مقبولة.

#### 2-4-4-2- حدود الدراسة:

2-4-4-1- الحدود الموضوعية: موضوع الدراسة الحالية هو استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

2-4-4-2- الحدود البشرية: تلاميذ المرحلة المتوسطة يتراوح عددهم 50 تلميذ في كلتا المدرستين وأعمارهم ما بين (12-17) سنة.

**2-4-3-الحدود المكانية:** تم إجراء الدراسة في مدرستين "مدرسة المعاقين بصريا وسمعيا ببوخالفة ولاية تيزي وزو،" مدرسة الأطفال المعاقين بصريا ببرج منايل (مدرسة الشهيدين حمدوش رابح-وأخيه أعمار).

**2-4-4-الحدود الزمانية:** تم التطبيق الميداني لهذا البحث، الأولى تم اجرائها في فترة ما بين 24-26 أفريل 2022. والثانية في فترة ما بين 23-29 ماي 2022.

### **2-5-الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

- النسبة المئوية%
- اختبار "ت" للفروق T. Teste
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- معامل ألفا كرو نباخ

## الفصل السادس

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.

- عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية السابعة.
- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثامنة.

#### 2- مناقشة نتائج الدراسة .

## 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

-الفرضية العامة: نصت الفرضية على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

الجدول رقم (6): يمثل نتائج العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمعدل الدراسي.

الدالة المعتمدة	الدالة المحسوبة sig	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
$\alpha = 0,05$	0,3	0,13	6,74	87,40	50	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
			1,72	12,20	50	المعدل الدراسي

من الجدول (6) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تقدر ب 87,40، قيمة المتوسط الحسابي للمعدل الدراسي يقدر ب 12,20، قيمة الانحراف المعياري لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تقدر ب 6,74 والمعدل الدراسي ب 1,72.

وتقدر قيمة معامل بيرسون 0,13، بما أن قيمة الدلالة المحسوبة  $\text{sig}=0,3$  وهي أكبر من الدلالة المعتمدة التي تقدر بقيمة 0,05.

وعليه نرفض الفرضية البديلة أي لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

- الفرضية الجزئية الأولى: توجد علاقة بين استراتيجية المواجهة المركزة على حل المشكلة والتحصيل الدراسي عند التلاميذ المعاقين بصريا.

الجدول رقم (7): يمثل نتائج العلاقة بين استراتيجية المواجهة المركزة على حل المشكلة والتحصيل الدراسي.

الدالة المعتمدة	الدالة المحسوبة sig	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
$\alpha=0,05$	0,51	0,09	4,24	19,54	50	أسلوب حل المشكلة
			1,72	12,20	50	المعدل الدراسي

من الجدول (7) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لأسلوب حل المشكلة يقدر بقيمة 19,54 ومتوسط المعدل الدراسي يقدر بـ 12,20، وتتمثل قيمة الانحراف المعياري لأسلوب حل المشكلة بـ 4,24 وللمعدل الدراسي 1,72. وتقدر قيمة معامل الارتباط برسن بـ 0,09. وبما أن قيمة الدلالة المحسوبة sig=0,51 وهي أكبر من  $\alpha=0,05$  وعليه نرفض الفرضية البديلة أي لا توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجية المواجهة المركزة حول المشكلة والتحصيل الدراسي عند التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

- الفرضية الجزئية الثانية: توجد علاقة بين أسلوب الهروب والإحجام والتحصيل الدراسي عند التلاميذ المعاقين بصريا.

الجدول رقم (8): يمثل نتائج العلاقة بين أسلوب الهروب والإحجام والتحصيل الدراسي.

الدالة المعتمدة	الدالة المحسوبة	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
$\alpha=0,05$	0,01	-0,45	2,53	13,04	50	أسلوب الهروب والإحجام
			1,72	12,20	50	المعدل الدراسي

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لأسلوب الهروب والإحجام يقدر ب 13,04 والمتوسط الحسابي للمعدل الدراسي يقدر ب 12,20 وقيمة معامل الارتباط بيرسون تقدر ب -0,45 وبما أن قيمة  $\text{sig} = 0,01$  وهي أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة التي تقدر ب  $\alpha=0,05$  إذن تقبل الفرضية البديلة أي توجد علاقة ارتباطيه متوسطة عكسية بين أسلوب الهروب والإحجام والمعدل الدراسي لدى التلاميذ المعاقين بصريا، أي انه كلما زاد أسلوب الهروب والإحجام كلما انخفض المعدل الدراسي.

-الفرضية الجزئية الثالثة: توجد علاقة بين الأسلوب الانفعالي والتحصيل الدراسي عند التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

الجدول رقم (9): يمثل نتائج العلاقة بين الأسلوب الانفعالي والتحصيل الدراسي.

الدالة المعتمدة	الدالة المحسوبة sig	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
$\alpha = 0,05$	0,43	0,11	2,45	11,58	50	الأسلوب الانفعالي
			1,72	12,20	50	المعدل الدراسي

من الجدول رقم (9) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للأسلوب الانفعالي تقدر ب 11,58 ومتوسط المعدل الدراسي يقدر ب 12,20، وتتمثل قيمة الانحراف المعياري للأسلوب الانفعالي ب 2,45 وللمعدل الدراسي 1,72. وتقدر قيمة معامل الارتباط بيرسون ب 0,11. وبما أن قيمة الدلالة المحسوبة sig= 0,43 وهي أكبر من  $\alpha = 0,05$  وعليه نرفض الفرضية البديلة أي لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأسلوب الانفعالي والتحصيل الدراسي عند التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

-الفرضية الجزئية الرابعة: توجد علاقة بين أسلوب المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي عند التلاميذ المعاقين بصريا.

الجدول رقم (10): يمثل نتائج العلاقة بين أسلوب المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي.

الدلالة المعتمدة	الدلالة المحسوبة sig	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
$\alpha = 0,05$	0,73	0,04	2,23	11,64	50	أسلوب المساندة الاجتماعية
			1,72	12,20	50	المعدل الدراسي

من الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للأسلوب المساندة الاجتماعية تقدر ب 11,64 ومتوسط المعدل الدراسي يقدر ب 12,20، وتتمثل قيمة الانحراف المعياري للأسلوب المساندة الاجتماعية ب 2,23 وللمعدل الدراسي 1,72. وتقدر قيمة معامل الارتباط بيرسون ب 0,04.

وبما أن قيمة الدلالة المحسوبة sig= 0,73 وهي أكبر من  $\alpha = 0,05$  وعليه نرفض الفرضية البديلة أي لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أسلوب المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي عند التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

-الفرضية الجزئية الخامسة: توجد علاقة بين الأسلوب الديني والتحصيل الدراسي عند التلاميذ المعاقين بصريا.

الجدول رقم (11): يمثل نتائج العلاقة بين الأسلوب الديني والتحصيل الدراسي.

الدالة المعتمدة	الدالة المحسوبة Sig	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
$\alpha = 0,05$	0,45	0,10	1,03	16,14	50	الأسلوب الديني
			1,72	12,20	50	المعدل الدراسي

من الجدول رقم(11) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للأسلوب الديني تقدر ب 16,14 ومتوسط المعدل الدراسي يقدر ب 12,20، وتتمثل قيمة الانحراف المعياري للأسلوب الديني ب 1,03 وللمعدل الدراسي 1,72. وتقدر قيمة معامل الارتباط بيرسون ب 0,10. وبما أن قيمة الدلالة المحسوبة sig= 0,45 وهي أكبر من  $\alpha = 0,05$  وعليه نرفض الفرضية البديلة أي لا توجد علاقة ارتباطيه بين الأسلوب الديني والتحصيل الدراسي عند التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

-الفرضية الجزئية السادسة: توجد علاقة بين أسلوب العادات المعينة والتحصيل الدراسي عند التلاميذ المعاقين بصريا.

الجدول رقم(12): يمثل نتائج العلاقة بين أسلوب العادات المعينة والتحصيل الدراسي.

الدالة المعتمدة	الدالة المحسوبة	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
$\alpha = 0,05$	0,34	- 1,13	1,85	7,78	50	أسلوب عادات معينة
			1,72	12,20	50	التحصيل الدراسي

من الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للأسلوب المعينة تقدر ب 7,78 و متوسط المعدل الدراسي يقدر ب 12,20، وتتمثل قيمة الانحراف المعياري للأسلوب

العادات المعينة تقدر ب 1,85 وللمعدل الدراسي 1,72. وتقدر قيمة معامل الارتباط بيرسون ب 1,13-.

وبما أن قيمة الدلالة المحسوبة  $\text{sig}=0,34$  وهي أكبر من  $\alpha=0,05$  وعليه نرفض الفرضية البديلة أي لا توجد علاقة ارتباطيه بين أسلوب العادات المعينة والتحصيل الدراسي عند التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

-الفرضية الجزئية السابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمتغير الجنس (ذكور إناث) فيما يخص المعدل الدراسي فتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(13): يمثل هذا الجدول نتائج اختبار T للفروق بين التلاميذ المعاقين بصريا ذكور إناث فيما يخص المعدل الدراسي.

المعدل الدراسي للتلاميذ	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة الدلالة المحسوبة	الدلالة المعتمدة
إناث	11	11,26	1,13	-2,14	0,12	$\alpha=0,05$
ذكور	39	12,47	1,77			

من الجدول رقم (13) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للإناث تقدر ب 11,26 وقيمة المتوسط الحسابي للذكور يقدر ب 12,47، وتتمثل قيمة الانحراف المعياري بالنسبة للإناث تقدر ب 1,13 وقيمة الانحراف المعياري بالنسبة للذكور تقدر ب 1,77، وتقدر قيمة T المحسوبة بقيمة سالبة -2,14. وبما أن قيمة الدلالة المحسوبة  $\text{sig}=0,12$  وهي أكبر من  $\alpha=0,05$  وعليه نرفض الفرضية البديلة أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمتغير الجنس (ذكور إناث) فيما يخص المعدل الدراسي.

-الفرضية الجزئية الثامنة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمتغير الجنس (ذكور إناث) فيما يخص أساليب مواجهة الضغوط النفسية. فتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): يمثل نتائج اختبار T للفروق بين التلاميذ المعاقين بصريا وفقا لمتغير الجنس (ذكور إناث) فيما يخص أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

الدالة المعتمدة	الدالة المحسوبة	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
$\alpha = 0,05$	0,78	0,28	5,68	78,90	11	إناث
			7,07	78,25	39	ذكور

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للإناث قدرت ب 78,90 وقيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور تقدر بقيمة 78,25 وقيمة الانحراف المعياري للإناث 5,68 وعند الذكور 7,07 وأن قيمة T المحسوبة تقدر ب 0,28 أما قيمة الدلالة المحسوبة تقدر ب 0,78 ومنه نرفض الفرضية البديلة وتقبل الفرضية الصفرية، أي لا توجد فروق بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمتغير الجنس (ذكور إناث) فيما يخص أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

## 2-مناقشة نتائج الدراسة:

## - مناقشة نتائج الفرضية العامة:

من خلال الدراسة الميدانية تم التوصل إلى عدم تحقق الفرضية العامة للدراسة حيث لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و التحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية المتمدرسين في الطور المتوسط ،حسب اطلاعنا لم نجد دراسات مطابقة لموضوع بحثنا إلا انه وجدنا بعض الدراسات متقاربة في بعض المتغيرات سواء في (الإعاقة البصرية ،استراتيجيات المواجهة ،التحصيل الدراسي، الضغوط النفسية).حيث توصلت دراسة إيمان بوضيبة (2018) بعنوان الضغوط النفسية و علاقتها بالتحصيل الدراسي التي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية و التحصيل الدراسي لدى المعاقين بصريا. (إيمان بوضيبة، 2018)

كما بينت دراسة عبد الحكيم بن عيسى (2021) في دراسته استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا حيث توصل إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا. (عبد الحكيم بن عيسى2021)

وبينت أيضا دراسة نبيلة احمد أبو حبيب (2010) بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة المرحلة الثانوية في محافظات غزة حيث توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المرحلة الثانوية باختلاف درجة تعرضهم للضغوط النفسية بأبعادها المختلفة (الضغوط الأسرية، الاقتصادية، الانفعالية، السياسية، الاجتماعية، الدراسية).

(نبيلة أبو حبيب2010)

في حين اختلفت مع دراسة نجده محمد ونجلاء إبراهيم الصديق (2015) بعنوان الضغوط النفسية للمراهقين المعاقين بصريا وعلاقتها ببعض المتغيرات حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين الضغوط النفسية والمستوى التعليمي.

**(نجده محمد ونجلاء إبراهيم 2015)**

#### -مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الدراسة الميدانية تم التوصل الى عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى حيث لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية المواجهة المركزة حول المشكلة والتحصيل الدراسي عند التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية المتمدرسين في الطور المتوسط.

حسب اطلاعنا على الدراسات السابقة لم نجد دراسة مطابقة لدراستنا الحالية حيث وجدنا دراسات متقاربة في بعض المتغيرات سواء في الإعاقة البصرية، استراتيجية المواجهة التحصيل الدراسي، الضغوط النفسية فنجد دراسة عبد الناصر عبد الرحيم فخرو(2016) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا في أساليب المواجهة المركزة حول حل المشكلة. **(عبد الناصر، عبد الرحيم فخرو 2016)**

في حين اختلفت مع دراسة البوعنين أمل (2007) بعنوان مشكلات التلاميذ المعاقين بصريا المدمجين في مدارس التعليم العام وعلاقتها ببعض المتغيرات حيث توصلت نتائجها الى وجود بعض المشكلات التي تواجه المعاقين بصريا المدمجين في مجالات تعاون المدرسة مع المعاقين بصريا المدمجين. **(فريال عبد الهادي، الشويكي 2018).**

كما بينت أيضا دراسة منى محمود (2002) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر أنه يميل الحضر الى استخدام الأساليب الإيجابية (كالتركيز على حل المشكلة، ضبط الذات، تحمل المسؤولية)

فالبيرغم من ان دراستنا لم تتوصل الى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجية المواجهة المركزة على حل المشكلة والتحصيل الدراسي نقول ان التلاميذ المعاقين بصريا مهما كانت المشاكل

التي يعيشونها والنقص الموجود لديهم لا يؤثر عليهم ولا يؤدي ذلك الى التدني في مستواهم الدراسي، بل يدفعهم الى بذل المزيد من الجهد لتحقيق مستوى دراسي مقبول أو عالي.

#### -مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الدراسة الميدانية تم التوصل الى تحقق الفرضية البديلة أي توجد علاقة ارتباطية متوسطة عكسية بين أسلوب الهروب والأحجام والمعدل الدراسي لدى التلاميذ المعاقين بصريا المتمدرسين في الطور المتوسط، أي أنه كلما زاد أسلوب الهروب والأحجام انخفض المعدل الدراسي عند التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

حسب اطلعنا لم نجد دراسة متشابهة لموضوع بحثنا الا أنه وجدنا دراسات متقاربة في بعض المتغيرات سواء في الإعاقة البصرية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي.

في حين يمكن القول أن ردود الأفعال للصدمات تأخذ مظهرا و أنماط متعددة و أن التلاميذ يعيشون خبرات و أحداث صدمية قد تنشأ لديهم أعراض: كأعراض استرجاع الخبرة المؤلمة و ردود الأفعال الإحجامية و الاستثارة الزائدة و قد يستعمله التلاميذ حينما لا يجد الإمكانيات المتوفرة لديه و الكافية للتعامل مع الضغط السائد و لهذا يلجأ المعاق بصريا للإعتزال كوسيلة هروبية من بيئته يخيل إليه أنها عدوانية و يلجأ الى إستخدام ميكانيزم النوم كإستراتيجية الهروب من واقع أليم تعتبر من الإستراتيجيات التي صنفها لازاروس و فولكمان و هو ما يفعله الفرد و ما يبذله من مجهودات معرفية أم سلوكية (كالنوم، كثرة تناول الطعام) (عنا ب أميمة، عامر نورة 2021)

#### -مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال الدراسة الميدانية تم التوصل الى عدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة حيث نرفض الفرضية البديلة أي لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأسلوب الإنفعالي والتحصيل الدراسي عند التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية المتمدرسين في الطور المتوسط

حسب اطلاعنا على الدراسات لم نجد دراسة مطابقة بالدراسة الحالية إلا أنه وجدنا دراسات متقاربة مع بعض متغيرات الدراسة سواء في الإعاقة البصرية، الضغوط النفسية استراتيجيات المواجهة، التحصيل الدراسي. حيث توصلت دراسة عامر نورة وعناب أميمة (2021) بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الراشدين ذوي الإحتياجات الخاصة توصلت إلى أن ذوي الإحتياجات الخاصة يستعملون الإستراتيجية المركزة على الإنفعال مهما اختلف مستواهم التعليمي وأن أهم الإستراتيجيات المواجهة المركزة على الإنفعال التي يعتمدها المعاق الراشد هي الدعم الأسري، تجنب الإختلاط، اللجوء للنوم أثناء التعرض لموقف أليم. (عامر نورة، عناب أميمة 2021)

ونجد دراسة جدو عبد الحفيظ (2014) توصلت الى أن المراهقين ذوي صعوبات التعلم يستخدمون استراتيجية التنفيس الانفعالي والدعابة أمام الضغوط النفسية. حين دراسة والي وداد (2015) بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين (ذكور، إناث) توصلت الى ان استراتيجية الانفعال من بين أكثر أساليب المواجهة استخداما من طرف المراهقين الجانحين. (عبد الحفيظ جدو 2014)

بينت أيضا دراسة ليسر وآخرون (1996) التي درست الضغط والتكيف في الأسر التي لديها أطفال يعانون من إعاقة بصرية حيث توصلت نتائج الدراسة الى أن المعاق بصريا يعاني من الضغوط المختلفة مثل: الضغوط الإنفعالية والضعوط الأسرية والضعوط المستقبلية. (نجلاء إبراهيم الصديق 2015)

#### -مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال الدراسة الميدانية تم التوصل الى عدم تحقق الفرضية الرابعة حيث نرفض الفرضية البديلة لا توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية المتمدرسين في الطور المتوسط.

حسب اطلاعنا على الدراسات السابقة لم نجد دراسة مطابقة مع الدراسة الحالية الا أنه توجد دراسات تناولت نفس متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية، استراتيجيات مواجهتها، التحصيل الدراسي، الإعاقة البصرية).

اتفقت دراسة حدي حميدة (2021) بعنوان المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس المعاق سمعياً مع الدراسة الحالية حيث توصلت الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الإجتماعية للمراهق المعاق سمعياً وتحصيله الدراسي.

### حدي حميدة(2021)

ونجد دراسة صالحى سعيدة و آيت حبوش سعاد (2020) بعنوان أثر المساندة الاجتماعية على التخفيف من قلق المستقبل لدى المكفوف المتمدرس توصلت الى عدم وجود تأثير للمساندة الإجتماعية على قلق المستقبل يمكن تفسير ذلك أن مساعدة المكفوف لا تنقص من قلقه عن مستقبله. (صالحى سعاد 2020)

كما إختلفت دراسة عسران، كريم منصور(2012) التي توصلت الى شيوع أسلوب طلب المساندة الإجتماعية كأسلوب لمواجهة الضغط لدى المراهقين مكفوفي البصر ثم يليه أسلوب التنفيس الإنفعالي ثم أسلوب التقبل والإستسلام. (مهران، 2105، ص 187)

ونجد دراسة عليان حسين وماجدة عباس (2014) توصلت الى ان الطالبات تتمتعن بمقدار من المساندة الاجتماعية ووجود علاقة ارتباط معنوي بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي. (سكاي، 2019، ص ص 137-158)

في حين نجد دراسة تايلور (1993) توصلت الى ان المساندة الاجتماعية للمراهقين المعاقين قد ارتبطت إيجابياً بتحصيلهم الدراسي، فكلما كانت المساندة الاجتماعية مرتفعة كانت نتائج التحصيل الدراسي جيدة، هذا ما يدفعه للمثابرة والعمل والتخفيف من حدة الاضطرابات النفسية وتجاوز الأزمات الناتجة عن عجزه الجسمي، مما ينعكس عليه إيجابياً. كما يساعده ذلك على تعزيز ثقته بنفسه والرفع من دافعيته للتعلم، وبما أن كل أفراد العينة من ذوي الإحتياجات الخاصة فهم يتلقون نفس المعاملة من طرف المحيطين بهم في الأسرة المدرسية

وعليه يمكن أن تكون هناك متغيرات أخرى قد تؤثر في مستوى التحصيل ومنه على الأسرة مراعاة الجانب النفسي للمراهق والمعاق ومعاملته كغيره من الأفراد وتقديم المساندة اللازمة له مما يساعده على تنمية قدراته. (حميدة حدبي، 2021، ص 177)

#### -مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

من خلال الدراسة الميدانية تم التوصل الى عدم تحقق الفرضية الجزئية الخامسة حيث لا توجد علاقة ارتباطية بين الأسلوب الديني والتحصيل الدراسي عند التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

حسب اطلاعنا على الدراسات لم نجد دراسة مطابقة مع دراستنا الحالية حيث وجدنا دراسات متشابهة في بعض متغيرات الدراسة (التحصيل الدراسي، الإعاقة البصرية، استراتيجيات مواجهة، الضغوط النفسية).

نجد دراسة ساعد شفيق (2010) بعنوان مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين توصلت الى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل العينة هي اللجوء الى الله، التقبل، التخطيط.

بينت أيضا دراسة الهلالي (2009) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية توصلت الى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل الطلبة هي أساليب مواجهة إيجابية من بينها أسلوب اللجوء الى الله وأسلوب تحمل المسؤولية.

وبينت دراسة الزيود (2006) أن أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها التلاميذ هي التفكير الإيجابي واللجوء الى الله والتنفيس الإنفعالي.

ونجد أيضا دراسة الفريحات والمومني (2016) التي أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة احصائيا في طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين، ومن أهم تلك الأساليب التقبل واللجوء الى الدين. (العاتي سعاد، 2020، ص 17)

**-مناقشة نتائج الفرضية السادسة:**

من خلال الدراسة الميدانية تم التوصل الى عدم تحقق الفرضية الجزئية السادسة حيث أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب العادات المعينة والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية. حيث نجد دراسة باترسون وماكوبين (1987)، أن الاستراتيجيات الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط النفسية هي الاسترخاء، الاستماع للموسيقى، القيام ببعض الأنشطة والجولات.

حسب اطلعنا لم نجد دراسة مطابقة مع الدراسة الحالية ولم نجد دراسات تناولت هذا الموضوع (أسلوب العادات المعينة).

**-مناقشة نتائج الفرضية السابعة:**

من خلال الدراسة الميدانية تم التوصل الى عدم تحقق الفرضية الجزئية السابعة حيث لا توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمتغير الجنس (ذكور، اناث) فيما يخص المعدل الدراسي.

حسب اطلعنا على الدراسات السابقة لم نجد دراسة مطابقة للدراسة الحالية، حيث وجدنا دراسات متقاربة في بعض المتغيرات فنجد دراسة ايمان بوضيبة (2018)، التي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا في الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

كما بينت دراسة ثريا الأرقط (2014) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الفعالية الذاتية في الضغط النفسي تبعا لمتغير التحصيل. (ايمان بوضيبة 2018).

**-مناقشة نتائج الفرضية الثامنة:**

من خلال الدراسة الميدانية تم التوصل الى عدم تحقق الفرضية الجزئية الثامنة حيث لا توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمتغير الجنس (ذكور، اناث) فيما يخص أساليب مواجهة الضغوط النفسية

حسب اطلاعنا على الدراسات السابقة لم نجد دراسة مطابقة للدراسة الحالية حيث وجدنا دراسات متقاربة في بعض متغيرات الدراسة. فنجد دراسة والي وداو (2015) توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين المراهقين الجانحين تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث). كما بينت أيضا دراسة محمد رجب (1995) توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير الجنس في استخدام أساليب المواجهة.

### (والي وداو 2015)

في حين نجد دراسة ايمان بوضيية (2018) توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا في الضغوط النفسية لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغير الجنس. (ايمان بوضيية 2018)

ونجد أيضا دراسة نجلاء إبراهيم (2015) توصلت الى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، اناث) أدى المراهقين المعاقين بصريا. (نجلاء ابراهيم 2015)

كما بينت دراسة عبد الحكيم بن عيسى (2021) بعنوان استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا التي توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند التلاميذ المتفوقين دراسيا. (عبد الحكيم بن عيسى 2021)

في حين اختلفت دراسة شفيق ساعد (2010) توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا بين المراهقين في مصادر الضغوط الاجتماعية والدراسية. (عبد الحكيم بن عيسى، 2021، ص21).

كما بينت أيضا دراسة العاتي سعاد (2020) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بمستوى الصلابة النفسية حيث توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس حيث توصلت الى ميل

الاناث الى استخدام الأساليب المتمركزة حول الانفعال بينما يميل الذكور الى استخدام الأساليب المتمركزة حول المشكل. (العاتي سعاد2020)  
اختلفت دراسة ثريا الأرقط (2014) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاناث والذكور مرتفعي الفاعلية الذاتية في الضغط النفسي.(ايمان بوضيبة،2018، ص79)

## الاقتراحات:

- من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا البحث نقترح ما يلي:
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول فئات ذوي الاحتياجات الخاصة وخاصة المعاقين بصريا.
  - توعية الأسر والمجتمع عن خطورة الموضوع حيث يجب على الباحثين والدارسين الاهتمام بفئة المعاقين بصريا ومعرفة الضغوط التي يواجهونها في حياتهم ومدى تأثير الإعاقة عليهم.
  - توعية المعاقين بصريا عن طريق الندوات واللقاءات في الضغوط النفسية المسببة في إحداث المشاكل والعراقيل ومعرفة أهم استراتيجيات المواجهة لهذه الضغوط التي يعاني منها هذه الفئة.
  - وضع برنامج إرشادي للخفض من الضغوط النفسية لدى فئة المعاقين بصريا.
  - تهيئة التلاميذ وإعدادهم للتعامل بنجاح مع المشكلات والتدريب على تحمل المسؤوليات ليصبحوا قادرين على القيام بوظائفهم الحياتية المستقبلية باستقلالية ونجاح.
  - ضرورة تصميم منهاج خاص بفئة المعاقين بصريا و ذلك من أجل مساعدتهم و تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي.
  - على كل مؤسسة أو مركز أن يكون لديها أخصائيين نفسانيين ومرشدين يساعدون الأطفال بصفة عامة والأطفال ذوي الإعاقة البصرية بصفة خاصة وذلك من اجل توعيتهم وتقبل ذاتهم.
  - لتحقيق الأهداف التربوية المختلفة وتنفيذها لا بد الاعتماد على جودة المشاركة التعاونية بين أسرة الطفل والأخصائيين.
  - يجب توفير شتى الوسائل التي تساعد في شتى مجالات الحياة.

- في كل مؤسسة يجب توفر خلية إصغاء وإرشاد للتلميذ المكفوف وذلك لمساعدته في اجتياز الضغوطات النفسية التي تسببها الصعوبات التي يواجهها في التعلم الذي يؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي.

## خاتمة:

إن موضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة من بين المواضيع التي تم تناولها مع العديد من المتغيرات وهذا لأهميتها حيث تؤثر بشكل عام على الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والسلوكية والعاطفية والانفعالية حيث تؤثر أيضا على المستقبل الدراسي كون يواجه المعاقين بصفة عامة والمعاقين بصريا بصفة خاصة الكثير من الضغوطات النفسية خلال محاولتهم التكيف والتعايش مع الإعاقة. بعد التحليل والدراسة تم التوصل إلى نتائج منها نفي الفرضية العامة التي مفادها انه لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ ذوي الإعاقة البصرية وكما تختصر نتائج البحث المتعلقة بالفرضيات الجزئية أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية حول حل المشكلة والأسلوب الانفعالي، أسلوب المساندة الاجتماعية، الأسلوب الديني وأسلوب العادات المعينة، وعدم وجود فروق بين التلاميذ المعاقين بصريا وفق لمتغير الجنس فيما يخص المعدل الدراسي و أسلوب مواجهة الضغوط النفسية. ما عدا الفرضية الثانية حيث توصلنا الى وجود علاقة ارتباطية متوسطة عكسية بين أسلوب الهروب والاحجام والمعدل الدراسي لدى التلاميذ المعاقين بصريا.

### الاستنتاج العام:

بعد تطبيق الدراسة الميدانية وتقديم نتائج الفرضيات ومناقشتها وتفسيرها، تبين أن الدراسة لم تتوصل الى تحقيق بعض أهدافها من خلال البحث عن علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية.

حيث أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية، كما بينت الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية بين (أسلوب حل المشكلة، الأسلوب الانفعالي، أسلوب المساندة الاجتماعية، أسلوب العادات المعينة)، وأيضاً وفق لمتغير الجنس فيما يخص المعدل الدراسي، ووفق لمتغير الجنس فيما يخص أساليب مواجهة الضغوط النفسية. باستثناء أسلوب الهروب والاحجام التي لديها علاقة ارتباطية متوسطة عكسية بين المعدل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية. وتم تفسير النتائج في ضوء مشكلة الدراسة الحالية والفرضيات التي تقوم عليها ونتائج الدراسة السابقة والإطار المعرفي والنظري للدراسة.

ومع ذلك يبقى الحكم على نتائج الدراسة الحالية في حدود البحث المكانية والزمانية ومنهج البحث وعينة الدراسة والأساليب الإحصائية المعتمدة.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم عبد الله، فرج زريقات. (2006). الإعاقة البصرية المفاهيم الأساسية والاعتبارات التربوية، دار المسيرة، عمان.
2. أحمد حسن اللقائي، فارعة حسن محمد. (1995). التدريس الفعال. (ط.3). عالم الكتب، القاهرة.
3. أحمد محمد، عرافي. (2013). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتأكيد الذات المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب لدى طلاب. مذكرة مكملة لنيل درجة ماجستير في الارشاد النفسي، جامعة أم القرى، السعودية.
- <http://search.chamaa.org/fullRecord?D=107825>
4. احمد نايل العزيز، احمد عبد اللطيف أبو سعد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق. رام الله فلسطين.
5. أحمد، الشويخ. (2007). أساليب التخفيف من الضغوط النفسية. ط.1. ايتراك للطباعة. مصر.
6. أحمد، مزيود. (2009). أثر التعليم التحضيري على التحصيل الدراسي في مادة الرياضيات. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بوزريعة.
- <https://www.ccdz.cerist.dz>
7. أكرم عثمان، مصباح. (2002). مستوى الأسرة وعلاقته بالسمات الشخصية والتحصيل للأبناء (ط.1). دار أكرم بن خرم، لبنان.
8. العاتي سعاد. (2020). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية. دراسة ميدانية على عينة من الطلبة. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة. [مذكرة تخرج لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي].

<https://dspace.univ-ouargla.dz>

9. انتصار علي، محمد مهران. (2015). *العلاقة بين أساليب المواجهة والمشكلات النفسية والسلوكية لطالبات المرحلة الثانوية*. مجلة البحث العلمي في التربية، ع16. <https://jsre.journals.ekb.eg>
10. أيت حبوش سعاد، صالحى سعيدة. (2020). *أثر المساندة الاجتماعية على التخفيف من قلق المستقبل لدى المكفوف المتمدرس*. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. <https://www-asjp-cerist-dz>
11. آيت حمودة، حكيمة. (2005). *دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية*، [رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي]، جامعة الجزائر. <https://studylibfr.com/doc/10094162/aithammouda-hakima>
12. ايمان، بوضيية. (2018). *علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الدراسي لدى بصريا المعاقين*. دراسة ميدانية بولاية الوادي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. <http://dspace.univ-eloued.dz>
13. برو، محمد. (2010). *أثر التوجيه المدرسي على التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية*. (ط.1). دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع.
14. بن عبد المؤمن بن عودة. (2012). *الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا*. دراسة ميدانية لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي. [مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس]. جامعة مستغانم. <http://e-biblio.univ-mosta.dz>
15. جرجس، ميشال جرجس. (2005). *معجم مصطلحات التربية والتعليم*. دار النهضة العربية. ط1. بيروت.

16. جمال محمد الخطيب، منى صبحي الحديدي. (2009). المدخل الى التربية الخاصة. (ط1). دار الفكر. جامعة الأردنية. كلية العلوم التربوية، قسم الارشاد والتربية الخاصة.
17. جمال، عطية فايد. (2009). سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والمتعددة والمتطلبات النفسية والتربوية لرعايتهم. (ط1). دار الجامعة الجديدة، جامعة المنصورة.
18. حديبي، حميدة. (2021). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس المعاق سمعيا. دراسة ميدانية بمركز الصم البكم ببنزوي وزو. مجلة الأسرة والمجتمع، م(09)، ع(01).
- <https://w.w.w-asjp-cerist-dz/eu/presentation>
19. حسن مصطفى، عبد المعطي. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، زهراء الشرق، (ط1)، القاهرة، مصر.
20. خليل عبد الرحمان المعاينة، مصطفى القمش، محمد عبد السلام البواليز. (2000). الإعاقة البصرية. (ط1). دار الفكر، عمان.
21. دعو، سميرة. (2013). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة، جامعة ألكلي محند اولحاج، البويرة(الجزائر).
- <https://drive.google.com/file/d/1syap7kkdtddprzppdicwlfjkpf4jfuqhb/view>
22. ريمه، صندلي. ( 2012 ). الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار، دراسة عيادية على أربع حالات من المراهقين [رسالة ماجستير]، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، جامعة فرحات عباس سطيف.
- <http://dspace.univ-setif2-dz/xmlui/handel/setif2/201>
23. ربيعة، رجب عوض. (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة. مكتبة النهضة المصرية. مصر.

24. زلوف، منيرة. ( 2014). أثر العنف الأسري على التحصيل الدراسي (ط.1). دار هومة، الجزائر.
25. سعيد حسني، العزة. (2002). مدخل الى التربية الخاصة. (ط.1). دار المسيرة، عمان.
26. سكاى سامية، أميطوش موسى. (2019). مستوى المساندة الاجتماعية وأشكالها لدى التلاميذ المتميزين في التحصيل الدراسي. دراسة ميدانية في بعض المتوسطات التربوية بولاية تيزي وزو. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، م07، ع02.
- <http://dspace.univ-eloued-dz/handle/123456789/6744>
27. شواهين، خير سليمان. (2010). استراتيجيات التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة. (ط.1). دار المسيرة، عمان.
28. صالح علي، عبد الرحيم. (2014). المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية (ط.1). دارو مكتبة الحامد، عمان.
29. طه عبد العظيم، حسين؛ سلامة عبد العظيم، حسين. (2006). استراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، عمان.
30. عامر نورة، عناب أميمة. (2021). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الراشدين ذوي الاحتياجات الخاصة. دراسة ميدانية بولاية أم البواقي. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، م(04)، ع(01).
- <https://www.asjp.cerist.dz>
31. عبد الحفيظ، جدو. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. [رسالة ماجستير جامعة محمد لمين دباغين سطيف2]، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، سطيف، الجزائر.
- <http://hdl.handle.net/setif2/181>

32. عبد الحكيم بن عيسى ،خليفة الزاوي احمد. (2021). استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، م9، ع3.
- <http://www.asjp.cerist.dz>
33. عبد الرحمان سليمان، القرطبي. (1994). الضغط مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، الرياض.
34. عبد اللاوي، سعدية. (2012). المشكلات السلوكية لدى أطفال السنوات الثلاثة الأولى ابتدائي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. دراسة ميدانية في بعض المدارس الابتدائية الريفية بدائرة واضية. تيزي وزو، [مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس المدرسي].
35. عبد الله، الضريبي. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق، م26، ع04.
- <https://acrobat.adobe.com/link/track?uri=urnm:aaaid:scds:us:b59da412-52e5-3b7e-896f-46b344794b27>
36. عبد الناصر، عبد الرحيم فخرو. (2016). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، م(14)، ع(01).
- <https://www.sharjah.ac.ae>
37. عبلة بساط، جمعة. (2002). مهارات في التربية النفسية (ط.1). بيروت.
38. علي العراف، قاسم. (2002). القياس والتقويم في التربية والتعليم (ط.1). دار الكتاب الحديث، الكويت.
39. علي عبد المجيد، أحمد، دس، التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية والتربوية (ط.1). مكتبة حسين المصرية للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

40. علي، عسكر. (2000). *ضغوط الحياة وأساليبها*، دار الكتاب الحديث، الكويت.
41. فاتح، العبودي. (2007). *الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي*، دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بميلية ولاية جيجل، [رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة منتوري قسنطينة]، الجزائر.
- <https://bu.umc.edu.dz/md/index.php?lvl=notice-displayeid=8749>
42. فريال، عبد الهادي شنيكات، نايفة حمدان حمد الشويكي. (2018). *المهارات الانتقالية اللازمة لالتحاق أطفال الروضة المكفوفين بالمدرسة الابتدائية*. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر، العدد (177 الجزء الأول).
- <http://jsrep.journals.ekb-eg>
43. قدور بن عبادة، هوارية. (2014). *المساعدة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات*. دراسة ميدانية بقطاع الصحة العمومية. وهران.
- <http://theses.univ-oran.dz>
44. كمال، الدسوقي. (1974). *علم النفس ودراسة التوافق*، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
45. لعفيفي، إيمان. (2013). *علاقة الضغط النفسي بالاغتراب النفسي لدى خريجي الجامعة العاملين بعمود ما قبل التشغيل*. دراسة ميدانية بولاية سطيف -جامعة فرحات عباس. [مذكرة مقدمة بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا لنيل شهادة الماجستير]. سطيف (الجزائر).
- <http://hdl-handle.net/setif2/207>
46. محمد عبد الغني حسن، الهلال. (2000). *مهارات إدارة الضغوط، السيطرة والتحكم في الضغوط*، مركز تطوير الأداء، القاهرة.
47. محمود يوسف، الشيخ. (2007). *مشكلات تربوية المعاصرة (ط.1)*. دار الفكر العربي، القاهرة.

48. مفتاح محمد، عبد العزيز. (2010). مقدمة في علم نفس الصحة، "مفاهيم ونظريات"، عمان، دار وائل.
49. نايف علي، أيبو. (2019). الضغوط النفسية، جامعة الإسكندرية، جمهورية مصر العربية: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
50. نبيلة احمد، أبو حبيب. (2010). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها. كلية التربية بجامعة الأزهر، غزة (فلسطين).
51. نجده محمد عبد الرحيم جدي، نجلاء إبراهيم صديق محمد. (2015). الضغوط النفسية للمراهقين المعاقين بصريا وعلاقتها ببعض المتغيرات، م 16. ع 04، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- <http://scientific-journal.sustech.edu/>
52. هارون توفيق، الرشيد. (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها، أسبابها، برامج مساعدة الذات في علاجها، مكتبة الانجلو مصرية، (ط1)، القاهرة.
53. والي، وداد. (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث. دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية لولاية وهران، سيدي بلعباس، معسكر. [رسالة ماجستير]، قسم علم النفس العيادي، جامعة وهران 2 (الجزائر).
- <https://theses.univ-oran2-dz:8443/jspui/handle/123456789/1156>
54. وليد السيد، خليفة. (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي، في ضوء علم النفس المعرفي، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
55. وليدة، مرازقة. (2009). مركز ضبط الألم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان. [رسالة ماجستير]. قسم علم النفس، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
- <https://theses.univ-batna-dz>
56. موقع الكتروني : <https://mobt3ath.com/dets.php>

المراجع باللغة الأجنبية:

57. -Paulhan et all, 1994, le mesure de coping, paris.
- 58.- Servant, Dominique. (2007).stress process and depressive symptomology. Journal of abrimal psychology.N95.

الملاحق

الملحق رقم(1): قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الجامعة	الدرجة العلمية	اسم و لقب المحكم
جامعة مولود معمري -تيزي وزو-	أستاذ محاضر "أ"	بوجملين حياة
جامعة مولود معمري -تيزي وزو-	أستاذ تعليم عالي	العرفاوي ذهبية
جامعة مولود معمري -تيزي وزو-	أستاذ محاضر "أ"	بوبكري ليلي
جامعة مولود معمري -تيزي وزو-	أستاذ محاضر "أ"	حدبي حميدة
جامعة مولود معمري -تيزي وزو-	أستاذ محاضر "أ"	سيد نوال
جامعة مولود معمري - تيزي وزو-	أستاذ محاضر "أ"	وعلي لامية
جامعة مولود معمري -تيزي وزو-	أستاذ محاضر "أ"	حساين غنية

## الملحق رقم (02) قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في صورته الأولية

أخي الطالب/أختي الطالبة: الفقرات التالية تمثل أفعالاً نقوم بها عندما نتعرض لمواقف الضغط النفسي، وهذه الأفعال تختلف ما بين فرد وآخر فكل شخص يتصرف بطريقة تختلف عن تصرف الفرد الآخر، لذلك أرجو وضع إشارة (X) عند كل عبارة من العبارات التالية وحسب ما تراه يمثل تصرفاتك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة

الرقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
<b>عندما أعاني من ضغوط مدرسية وأسرية فإنني</b>				
01	أركز على المشكلة			
02	أطلب المساعدة والعون من الله			
03	أسأل الناس ذوي الخبرة عما أفعله لمواجهة الموقف			
04	أفكر أو أتعلم من أخطائي			
05	ألوم نفسي على الوقت الضائع			
06	أخذ حماماً دافئاً			
07	أبذل جهداً إضافياً لحل المشكلة			
08	أذهب إلى النوم			
09	أحاول أن أحصل على النصيحة من شخص قريب مني			
10	أركز جهدي على فعل شيء ما بشأن المشكلة			
11	أنشغل بعمل شيء آخر			
12	أضع كل ثقتي في الله في حل المشكلة			
13	أفكر في المشكلة من مختلف جوانبها لأفهمها أكثر			
14	أتحدث مع شخص ما في محاولة للتغلب على الموقف			
15	أكتب ما أحس به من مشاعر			
16	أواجه المشكلة ولا أتهرب منها			

			أنزعج لكوني غير قادر على المواجهة	17
			أطلب المساعدة من الآخرين	18
			أفكر في الموضوع كثيرا وأنشغل به حتى أجد الحل	19
			أشاهد التلفاز	20
			أدخن	21
			أحاول أن أجد الراحة في الصلاة والعبادات	22
			أقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية	23
			أضبط انفعالاتي ولا أظهرها للآخرين	24
			أتكلم في الهاتف مع شخص ما	25
			أثق في أن الله لا يتركني لوحدى	26
			أمارس نشاطا فنيا (رسم ، موسيقى)	27
			أصبح متوترا و عصبيا	28
			ألعب ألعاب الفيديو أو اذهب إلى مقهى الانترنت	29
			ألجأ إلى والدي أو والدتي لمساعدتي	30
			أعبر عن انفعالاتي ومشاعري	31
			أتناول عقاقير مهدئة	32
			أبقي مشاكلني لنفسى	33
			أقبل الموقف أو المشكلة فكل شيء بإرادة الله	34
			أشعر بالضيق وأكون منزعا	35

**الملحق رقم (03)**

**استمارة التحكيم**

جامعة مولود معمري تيزي وزو  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم التربية



استمارة التحكيم

إسم المحكم:

التخصص:

الأستاذ (ة) الفاضل(ة):

في اطار انجاز مذكرة الماستر تخصص تربية خاصة بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي الاعاقة البصرية "دراسة ميدانية في المراكز النفسية البيداغوجية بولاية تيزي وزو"

نضع بين ايديكم مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من اعداد بن عبد المومن بن عودة. قصد إجراء تحكيم حول مدى وضوح البنود و هل تقيس ما وضعت لأجله مع امكانية تقديم التعديلات الضرورية.

ولكم منا جزيل الشكر والعرفان

تحت إشراف:

بوجملين حياة

الطالبتين:

-بوسنو جوهر

-بلعيدي وسيلة

السنة الجامعية: 2021-2022

عندما اعاني من الضغوط المدرسية و الاسرية فإنني :

التعديل المقترح	مدى صلاحية صياغة العبارات لغويا		مدى إنتماء العبارات		مدى وضوح العبارات		مدى ملائمة العبارات		العبارات	رقم
	غير صالحة	صالحة	غير منتمية	منتمية	غير واضحة	واضحة	غير ملائمة	ملائمة		

أسلوب حل المشكلة

									أركز على حل المشكلة	1
									أفكر وأتعلم من أخطائي	2
									أبذل جهد إضافيا لحل المشكلة	3
									أبذل جهدي وأركز على حل المشكلة	4
									أفكر في المشكلة من مختلف جوانبها لأفهمها أكثر	5
									أواجه المشكلة ولا أتهرب منها	6
									أفكر في الموضوع كثيرا وأنشغل به حتى أجد الحل	7

أسلوب الهروب والإحجام

									أذهب إلى النوم كلما كانت عندي مشكلة	8
									أنشغل بعمل شيء آخر	9
									أشاهد التلفاز عندما أتعرض للضغط	10
									أضبط انفعالاتي ولا أظهرها للآخرين	11
									أتكلم في الهاتف مع شخص ما عندما أتعرض للضغط	12
									ألعب ألعاب الفيديو أو أذهب إلى مقهي الأنترنت في حال تعرض لمشكلة	13
									أحتفظ مشاكل نفسي و لا ابوح بها لأحد	14

التعديل المقترح	مدى صلاحية صياغة العبارات لغويا		مدى إنتماء العبارات		مدى وضوح العبارات		مدى ملائمة العبارات		العبارات	رقم
	غير صالحة	صالحة	غير منتمية	منتمية	غير واضحة	واضحة	غير ملائمة	ملائمة		

### أسلوب الإنفعالي

									ألوم نفسي على الوقت الضائع	15
									أنزعج لكوني غير قادر على المواجهة عندما أتعرض للضغط	16
									أصبح متواترا وعصبيا في حال التعرض لمشكلة	17
									أعبر عن إنفعالاتي ومشاعري	18
									أشعر بالضيق و أكون منزعا عندما أكون تحت الضغط	19

### أسلوب المساندة الإجتماعية

									أسأل الناس ذوي الخبرة عما أفعله لمواجهة الموقف	20
									أحاول أن أحصل على نصيحة من شخص قريب مني	21
									أتحدث مع شخص ما في محاولة التغلب على المشكلة	22
									أثناء الحاجة أطلب المساعدة من الآخرين	23
									ألجأ إلى والدي أو والدتي للمساعدة	24

التعديل المقترح	مدى صلاحية صياغة العبارات لغويا		مدى إنتماء العبارات		مدى وضوح العبارات		مدى ملائمة العبارات		العبارات	الترتيب
	غير صالحة	صالحة	غير منتمية	منتمية	غير واضحة	واضحة	غير ملائمة	ملائمة		

### الأساليب الدينية (البعد الديني)

									أطلب المساعدة والعون من الله تعالى	25
									أضع كل ثقتي في الله تعالى في حل المشكلة	26
									أحاول أن أجد الراحة في الصلاة والعبادات عندما أتعرض للضغط	27
									أثق أن الله تعالى لا يتركني لوحدي	28
									أتقبل الموقف أو المشكلة فكل شيء بإرادة الله	29

### أسلوب عادات معينة

									أخذ حماما دافئا مساء بعد تعب طويل	30
									أعبر على ما أحس به من مشاعر	31
									أدخن عندما أتعرض للضغط	32
									أقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية عندما أتعرض للضغط	33
									أمارس نشاطا فنيا (رسم ، موسيقى)	34
									أتناول عقاقير مهدئة في حال التعرض للصعاب	35

الملحق رقم (04) مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية في صورته النهائية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم التربية



مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

الجنس : ذكر

انثى

السن :

المستوى التعليمي :

المعدل :

التعليمة :

عزيزي التلميذ (ة) الفقرات التالية تمثل افعال نقوم بها عندما نتعرض لمواقف الضغط النفسي، وهذه الافعال تختلف من فرد لآخر، لذلك نرجو منك اختيار الإجابة التي تناسب تصرفاتك بوضع علامة (x) علما انه لا توجد اجابة صحيحة او اجابة خاطئة.

نشكر تعاونكم، وبالتوفيق لكم والنجاح في الدراسة

السنة الجامعية: 2021-2022

## عندما اعاني من الضغوط النفسية فإنني:

الرقم	العبارات	دائما	احيانا	نادرا
<b>أسلوب حل المشكلة</b>				
1	أركز على حل المشكلة			
2	أفكر وأتعلم من أخطائي			
3	أبذل جهد إضافيا لحل المشكلة			
4	أبذل جهدي في التركيز على حل المشكلة			
5	أدرس المشكلة من مختلف جوانبها لأفهمها أكثر			
6	أواجه المشكلة ولا أتهرب منها			
7	أفكر في الموضوع كثيرا وأنشغل به حتى أجد الحل			
<b>أسلوب الهروب والإحجام</b>				
8	أنصرف إلى النوم كلما واجهتني مشكلة			
9	أنشغل بعمل شيء آخر لأنسى المشكلة			
10	أسمع للتلفاز عندما أتعرض للضغط			
11	أضبط انفعالاتي ولا أظهرها للآخرين عندما يواجهني الضغط			
12	أتحدث في الهاتف مع أي شخص عندما أتعرض للضغط			
13	ألعب ألعاب الفيديو أو أذهب إلى مقهى الأنترنت في حال تعرض لمشكلة			
14	عندما تواجهني الضغوط احتفظ بمشاكل نفسي ولا ابوح بها لاحد			
<b>أسلوب الانفعالي</b>				
15	الوم نفسي دائما عندما اكتشف انني ضيعت وقتي بلا فائدة			
16	أنزعج لكوني غير قادر على المواجهة عندما أتعرض للضغط			
17	أصبح متواترا وعصبيا في حال تعرضي للضغط			
18	أعبر عن انفعالاتي ومشاعري حين اواجه موقف الضغط			
19	أشعر بالتوتر عندما أكون تحت الضغط			
<b>أسلوب المساعدة الإجتماعية</b>				
20	أسأل الناس ذوي الخبرة عما أفعله لمواجهة المواقف الضاغطة			
21	أحاول أن أحصل على نصيحة من شخص قريب مني ليساعدني على مواجهة المواقف الضاغطة			

			أتحدث مع أي شخص يمكنه ان يساعدني على حل المشكلة	<b>22</b>
			أطلب المساعدة من الآخرين أثناء الحاجة لمواجهة المواقف الضاغطة	<b>23</b>
			ألجأ إلى الوالدين للمساعدة على مواجهة المواقف الضاغطة	<b>24</b>
<b>الأساليب الدينية (البعد الديني)</b>				
			أدعو الله ان يساعدني كلما تعرضت للمواقف الضاغطة	<b>25</b>
			أضع كل ثقتي في الله تعالى عندما تعرضت للمواقف الضاغطة	<b>26</b>
			أحاول أن أجد الراحة في الصلاة والعبادات عندما أتعرض للضغط	<b>27</b>
			أثق أن الله تعالى لا يتركني لوحدي	<b>28</b>
			أقبل الموقف أو المشكلة فكل شيء بإرادة الله	<b>29</b>
			أدعو الله ان يساعدني كلما تعرضت للمواقف الضاغطة	<b>25</b>
<b>أسلوب عادات معينة</b>				
			أخذ حماما دافئا مساء من شدة الضغط	<b>30</b>
			أعبر على ما أحس به من مشاعر عندما اتعرض للضغط	<b>31</b>
			أدخن عندما أتعرض للضغط	<b>32</b>
			أمارس بأداء بعض التمرينات الرياضية عندما أتعرض للضغط	<b>33</b>
			أمارس نشاطا فنيا (رسم ، موسيقى) عندما أتعرض للضغط	<b>34</b>
			أتناول مهدئات في حال التعرض للضغط	<b>35</b>

**الملحق رقم (05)**

**نتائج SPSS**