علاقة مفهوم الذات باستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى المعاق بصريا

أ/سليماني مليكة
د/ بوطابة فريد
جامعة تيزي وزو

الملخص :

تهدف هذه الدارسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين مفهوم الذات واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى المعاق بصريا، اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها 50 فرد معاق بصريا بولاية تيزي وزو، ولقد تم تطبيق مقياس أبعاد مفهوم الذات ومقياس استراتيجيات التعامل للضغط النفسي، وقد أسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات واستراتيجيات التعامل مع الضغط لدى المعاق بصريا.

الكلمات المفتاحية:

مفهوم الذات، استراتيجيات التعامل مع الضغط، المعاق بصريا.

Résumé :

Cette étude a pour objectif de définir la nature de la relation qui existe entre deux variables; le concept de soi et les stratégies de coping chez les aveugles, par le biais d'une approche descriptive, sur un échantillon de 50 individus aveugles, de la wilaya de Tizi-Ouzou, et pour cela nous avons procédé à l'application de deux tests : concept de soi, chez l'adulte aveugle.

Et le test des strategies de coping (WCCL) (the ways of coping check list).

مقدمة:

يعتبر الجسم والنفس وحدة متكاملة الأطراف لا يمكن الفصل بينهما، ولقد أوضحت الدراسات أن الحالة الصحية للفرد تلعب دورا هاما في صحته النفسية نظرا للعلاقة التبادلية والتفاعلية بين الجسم والنفس. **(زينب شقير، 2002: ص 13)**حيث يولد بعض الناس ولديهم مشكلات فزيولوجية أو عضوية أو يصاب الفرد في إحدى مراحل عمره بعجز يؤدي إلى إعاقته يفقد إثره إحدى حواسه مما يؤثر سلبا عليه من ناحية التعلم والتواصل والشخصية عامة، وهو الامر الذي يجعله يختلف بدرجة كبيرة عن أقرانه العاديين، ومن بين الإعاقات التي قد يتعرض لها الفرد هي الإعاقة البصرية التي تعتبر قصورا واضحا في قدرة الفرد على استخدام حاسة البصر **(عادل عبد الله محمد، 2004: ص 23)**.

وقد وردت في القرآن الكريم إشارات عديدة لحاسة البصر وما تؤديه من أداء وظيفي في قوله تعالى: "ألم نجعل له عينين" **(سورة البلد، الآية 8)**.

إنّ حاسة الإبصار تمثل أهميّة لا تعد لها أهميّة أخرى في حياة الإنسان، ذلك أنّها تساعده على التّفاعل والتّكيف بشكل واقعي مع بيئته الطبيعية والنفسية والاجتماعية، وفي مثل هذه الحالة يعتبر فاقد البصر قاصرا من هذه الناحية، ما يجعله مختلفا عن غيره، كما ورد في قوله تعالى:"هل يستوي الأعمى والبصير أفلا تتفكرون" **(سورة الأنعام، الآية 50)**

تعتبر الإعاقة البصرية فقدان القدرة الكلية أو الجزئية على الإبصار لأسباب فزيولوجية أو سيكولوجية، والذي يؤدي إلى سوء التوافق على مستوى الأداء الاجتماعي ،التربوي، والمهني للشخص المصاب. **(محمد سيد فهمي، 2005: ص 65)**وبالتالي تؤدي الإعاقة البصرية إلى ظهور انعكاسات سلبية على الصحة النفسية للفرد المصاب بما فيها انعكاسات على مفهومه للذات.

فيعتبر مفهوم الذات لدى الفرد بعد من الأبعاد المهمة التي تقوم عليه الشخصية كوحدة مركية، وأنّه المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسميا ،وعقليا، واجتماعيا في ضوء علاقتنا بالآخرين. **(قحطان أحمد الظاهر، 2010: ص 34)**. مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية إذ أنّ وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد

متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها، وجعله بهوية تميزه عن الآخرين، فهو يسعى إلى وحدة وتماسك الشخصية والذي يميز الفرد عن غيره، وتتجلى أهميته في كونه يحدد السلوك الإنساني، إذ أنه يؤثر في الآخرين ليسلكوا سلوكا يتماشى مع خصائصه، فهو يحدد من جهة أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين، كما يؤثر في ذات الوقت في تحديد أسلوب تعامل الآخرين معه، فهو يلعب دورا كبيرا في الصحة النفسية و التوافق، والجدير بالذكر أن مفهوم الذات الايجابي يمثل شرطا أساسيا للتوافق والصحة النفسية وينعكس المفهوم الايجابى على الفرد الذي يشعر بالرضا عن ذاته وتقبله لها، وتكون هذه الصورة واضحة ويلمسها الآخرين الذين يتعاملون معه من خلال تقديره الايجابي لذاته واحترامه لها، وثقته بنفسه وفي الآخرين. **(محمد الطاهر عبد الله المحمودي، 2006: ص 108)**ولقد أكدت بعض الدراسات ان مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحافالعلاقة بين التفاعل الاجتماعي ومفهوم الذات علاقة موجبة، لأن التفاعل الاجتماعي السليم يعزز الفكرة السليمة والجيدة عن مفهوم الذات. (قحطان احمد الطاهر، 2010: ص 53)

وهذاما اتضح جليافي دراسة maighan 1971 لمفهوم الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا (دراسة مقارنة بين المبصرين والمعاقين بصريا). حيث توصل إلى حصول المعاقين بصريا على درجات في الاتجاه السلبي لمفهوم الذات مع وضوح مظاهر القلق والانزعاج، مقارنة بالمبصرين الذين تحصلوا على درجات ايجابية في مفهوم الذات**(ماجده موسى، 2010)**بينما الأفراد المعاقين بصريا أقل درجة لمفهومهم لذاتهم ويتمثل هذا المفهوم لديهم في السلوكيات المنحرفة وأنماط العلاقات الغير متوازنة مع الآخرين، كذلك السير في نضج يتناقض مع أساليب الحياة العادية التي يسلكها باقي الأفراد العاديين.**(محمد طاهر عبد الله المحمودي، 2006: ص 109)**

فقدان البصر يتيح المجال لظهور سمات شخصية غير سوية في البيئة النفسية لدى المصاب، كالانطواء، العزلة، القلق، والميول الانسحابية. **(عبد الفتاح عثمان، 1998: ص 58)**

وعادة ما تعاني هذه الفئة من الأشخاص من عدم القدرة على التكيف النفسي و الاجتماعي مع العالم الذي يعيشون فيه فيظهر عندهم شعور بعدم الثقة، انخفاض قدرتهم في مستوى الأداء، الشعور بعدم القيمة والأهمية، كما يمتازون بتقدير سلبي لذواتهم.

(شحاتة سليمان محمد سليمان، 2005: ص 33)

هذا ما توصلت إليه دراسة. **(**فتحي السيد عبد الرحيم، 1972**)** في بحثه لاثر فقدان البصر على تكوين مفهوم الذات على عينة من طلبة موزعين على مبصرين وغير مبصرين، ولقد توصل إلى أنّ التوافق الشخصي والاجتماعي للمعاقين أقل من المبصرين. درجة الواقعية في مفهوم الذات ارتبطت مع درجة الإبصار كما تواصل إلى انخفاض درجة تقبل الآخرين، وارتفاع درجة إحساسهم باختلافهم مع المبصرين**(فتحي السيدعبد الرحيم، 1980: ص 61)** .

كما توصلت فيوليت فؤاد إبراهيم في دراستها حول أثر الإعاقة البصرية على مفهوم الذات والتوافق الشخصي والاجتماعي إلى أنّه يوجد علاقة بين مفهوم الذات ومتغيرات التكيف الشخصي والاجتماعي المعوقين بصريا وأضافت أن المعاق بصريا يتأثر مفهومه لذاته سلبيا بحكم قصوره البصري. **(سوزي رفعت ص76)**

ويرى كارل روجرز (Rogers)أن شخصية الفرد، أو التنظيم السلوكي الكلي له يتحدد بناءا على إدراكه لذاته، ولقد أصبح من المسلم به أن الخبرات التي يمر بها الفرد أو المواقف التي يتعرض لها لا تؤثر في سلوكه إلا تبعا لمعناها بالنسبة له أو تبعا لإدراكه لها.**(KARL Rogers, 1961: p 144)**

كما يعتبر مفهوم الذات العنصر المحدد للسلوكات في مختلف المواقف وعلى أساسه تتحدد خبراتهاللاحقة وكيفية تعامله مع المواقف الحياتية المختلفة. **(علي عسكر، 2005: ص 49)**فهو لا يستطيع مواجهة مواقف الحياة التي يتعرض لها يوميا مثلما يواجهها غيره من المبصرين مما يزيد لديه احتمال الضغط النفسي والشعور بالقلق ، وغالبا ما تتدهور الحالة النفسية بسبب الأزمات التي يتعرض لها، مما يترتب عليه فكرة العجز والتبعية.**(صالح الداهري، 2005)**ومما لا شك فيه أن هذا العجز الناتج عن قصوره البصري يصبح مصدرا أساسيا وجوهريا للضغوطات النفسية التي تعتبر حالة من التوتر النفسي الشديد، يحدث بسبب عوامل خارجية أو داخلية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك. **(محمود بودارن، 2015)** وهي حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثا يدركون أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي، ويكونون غير متأكدين من قدراتهم على التعامل مع الأحداث الضاغطة. **(جمعة سيد يوسف، 2000: ص 123)**، وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة

المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية، .فيرى (جيرنيجان Jernigan 1995)، أنّه عندما يفقد أحد الأفراد بصره فإنّه تواجهه مشكلتان أساسيتان أن يتعيّن عليه أن يتعلّم تلك المهارات والأساليب التي يتمكن بمقتضاها من القيام بدوره في المجتمع كمواطن عادي منتج، أن يكون على وعي باتجاهات الآخرين، ومفاهيمهم الخاطئة عن فقدان القدرة على البصر، وأن يتعلّم كيف يتمكن من مسايرتها **(عادل عبد الله محمد، 2004)**، وتتم هذه المسايرة عن طريق استراتيجيات وأساليب متعددة التي يتبناها المصاب بالإعاقة البصرية للتعامل مع إعاقته، أي نوع المقاومة التي سيواجه بها الضغط النفسي والاجتماعي، والتي تسمى باستراتيجيات التعامل أو المقاومة (Coping Strategies)، وهي تلك التي تعبر عن الجهود التي يبذلها الفرد المصاب في تعامله مع مواقف الضغط المختلفة التي تضعه الإصابة عرضة لها والتي تمكنه من الحصول على مستوى من الارتياح الانفعالي وتؤمن له توافقا معينا مع إعاقته.فالمعاق بصريا يحاول مواجهة هذه الأحداث بشتى الطرق، وهنا يشير الأخصائيون إلى استراتيجيات التعامل (Coping) . ولقد أشارت النظريات أنّ الأشخاص المعاقين بصريا يطورون مع الزمن استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الضغط النفسي الذي يخضعون إليه يوميا وهذا لغرض التكيف مع إعاقتهم كمحاولة لجعل واقعهم أفضل حيث أشار (Person) إلى أنّ هناك استراتيجيات ايجابية وأخرى سلبية يتبعها الأفراد في تعاملهم مع الضغط.

ويؤكد (Lazarus) على أنّ هذه المقاومة أو التعامل مع الأحداث الضاغطة لا تمتاز بالثبات فهي تختلف من وضعية لأخرى، وأنّ الوضعية هي التي تحدد سلوك المواجهة **(كشرود هدى، 2003)**لدى المعاق بصريا لتحقيق توازنه النفسي وإشباع حاجاته.ولقد توصل (Lazarus) إلى وجود نوعين من المقاومة، المقاومة المركزة حول المشكل، والمقاومة المركزة حول الانفعال، وفي هذا السياق وحول نوع الاستراتيجيات التعامل المستعملة من طرف المعاق بصريا في تخفيف مستوى الضغط النفسي، وبناءا على المعطيات السابقة يقف هذا البحث على التساؤلات التالية:

هلتوجد علاقة بين الذات الجسمية للمعاق بصريا واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي؟

هل توجد علاقة بين مفهوم الذات الاجتماعية للمعاق بصريا واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي

الفرضيات :

1 توجد علاقة بين مفهوم الذات الجسمية للمعاق بصريا واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي.

2 توجد علاقة بين مفهوم الذات الاجتماعية للمعاق بصريا واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي.

1- أهداف وأهمية الدراسة:

نهدف من خلال دراستنا هذه إلى الكشف عن ما إذا كان ارتباط بين أبعاد مفهوم الذات واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المستعملة لدى المعاق بصريا من خلال قياس أبعاد مفهوم الذات الجسمية، الاجتماعية لديه.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في الاهتمام بشريحة المعاقين بصريا، وإلقاء الضوء على هذه الفئة من المجتمع المهمشة، فئة المعاقين بصفة عامة، والمعاقين بصريا بصفة خاصة، من حيث التعرف على شخصيتهم وطبيعة سلوكهم، وفهم هذه الشريحة من المجتمع للتخفيف من ضغوطاتهم لغرض تحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي مع إعاقتهم، وذلك في إطار كفالة نفسية واجتماعية.

2- تحديد المفاهيم الأساسيةاجرائيا:

1- المعاق بصريا:

هو ذلك الشخص الفاقد القدرة الكلية على الإبصار لأسباب فزيولوجية و/أو نفسية، والذي يؤدي إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي للمصاب.

2- مفهوم الذات:

هي تلك الفكرة أو التقييم الذي يكونه المعاق بصريا عن نفسه من خلال خبراته وقدراته، ويقاس من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المعاق على مقياس مفهوم الذات المستخدم في الدراسة.

3- استراتيجيات التعامل مع الضغط:

هي استجابات المعاق بصريا اتجاه المواقف الضاغطة، وتشمل النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط المستخدم في الدراسة.

3- حدود الدراسة:

1- عيّنة الدّراسة:

شملت عيّنة دراستنا هذه مجموعة من المعاقين بصريا والمتمثلة في فئة الراشدين ما بين (21 – 48) سنة ويقدر عددهم بـــ 50 معاق بصريا.

2- الحدود المكانية:

أجري هذا البحث بالتحديد في مقر جمعية المعاقين بصريا المتواجدة بولاية تيزي وزو.

3- الحدود الزمنية: اجري البحث في الفترة الممتدة ما بين 3 سبتمبر 2015 إلى 27 سبتمبر.

4- منهج الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يستخدم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات عن الظاهرة المراد دراستها، وكذا تصنيفها وتحليلها، وإيجاد العلاقة بين مختلف هذه الظواهر. **(عبد الفتاح محمد دويدار، 1999: ص 183)**

5- الدراسة الميدانية:

من اجل الحصول على عيّنة بحثنا اتصلنا بجمعية المعاقين بصريا بتيزي وزو نظرا لصوبة وجود فئة المعاقين بصريا في أماكن أخرى، وقدر حجم عيّنتنا بـــ 50 راشد تتراوح أعمارهم بين 21 و 48 سنة واعتمدنا في اختيار العينة على طريقة الاختيار القصوى وقد راعينا في اختيارنا الشروط التالية:

السّن: يتراوح ما بين 21 إلى 48 سنة (فئة الراشدين).

الجنس: كانت العيّنة من الجنسين (ذكور وإناث).

درجة الإصابة: تم اختيارنا على عيّنة ذوي الإعاقة الكليّة (فقدان كلي لحاسة البصر) كما استبعدنا وجود إعاقات و/أو إصابات أخرى.

أدوات جمع البيانات:

أ/ مقياس مفهوم الذات لدى الكفين إعداد / أميرة عبد العزيز الديب 1992يتكون من 72 بند .

ب/ مقياس استراتيجيات التعامل مع الأحداث الضاغطة مقياس قائمة طرق التعامل مع الضغط (WCCL) (The ways of coping check list) إعداد بولهان وآخرون (Paulhan & al 1994)

يتكون من 29 بند تقيس نمطين للتعامل مع الضغوط.

نمط التعامل مع الضغط المركز على المشكل

خصائص عيّنة البحث:

1- متغيّر الجنس:

جدول رقم (1) يمثل توزيع أفراد العيّنة حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسب المئوية
ذكور	21	%42
إناث	29	%58

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أنّ عدد الإناث اكبر من عدد الذكور حيث تمثل 29 وبنسبة 58% أي أكثر من نصف العيّنة هم إناث

2- **متغيّر السّن:**

جدول رقم (1) يمثل توزيع أفراد العيّنة حسب السن:

السّن	التكرار	النسب المئوية
]30 - 21]	23	%46
]39 - 30]	19	%38
]48 - 39]	08	%16

أغلبية المعوقين بصريا تتراوح أعمارهم ما بين]21 - 30[46%

- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لمعالجة البيانات المتحصل عليها قمنا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- النسب المئوية:

وهو قسمة التكرار على المجموع الكلي وضربه في 100.

2- معامل الارتباط:

يدل معامل الارتباط على درجة العلاقة بين متغيّرين هل هي قويّة، ضعيفة أم متوسطة؟

ويعتبر معامل بيرسون من أكثر معاملات الارتباط شيوعا. **(كامل أبوزينة، 2006: 165)**

6- عرض نتائج الدراسة:

- عرض نتائج الفرضية الأولى:

توجد علاقة بين مفهوم الذات الجسمية واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى المعاق بصريا.

جدول رقم (3) يبيّن علاقة الارتباط بين مفهوم الذات الجسمية واستراتيجيات التعامل مع الضغط:

المتغيرات	استراتيجيات التعامل مع الضغط	مستوى الدلالة
مفهوم الذات الجسمية	0,86	0,01

يتبين من الجدول رقم (3) أنّ علاقة الارتباط بين مفهوم الذات الجسمية واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي علاقة قويّة حيث مثلت (0,86) وهي علاقة موجبة ودالة إحصائيا .

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:توجد علاقة بين مفهوم الذات الاجتماعية واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى المعاق بصريا.

جدول رقم (4) يبيّن علاقة الارتباط بين مفهوم الذات الاجتماعية واستراتيجيات التعامل مع الضغط

المتغيرات	استراتيجيات التعامل مع الضغط	مستوى الدلالة
مفهوم الذات الاجتماعية	0,78	0,01

يتبين من الجدول رقم (4) أنّ العلاقة بين مفهوم الذات الاجتماعية واستراتيجيات للمعاق بصريا واستراتيجياتالتعامل مع الضغط علاقة قويّة حيث قدر معامل الارتباط بـــ 0,78

7- تفسير نتائج الدراسة:

- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

وتنص الفرضية أنّه توجد علاقة بين مفهوم الذات الجسمية واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى المعاق بصريا، ولقد تحققت هذه الفرضية ، ما يدل على وجود علاقة قويّة لأنّ مفهوم الذات وثيق الصلة بصورة الجسم ألا وهو التصور الذي يحمله المعاق بصريا على جسمه، أو الصورة الذهنية التي يكونها عن جسمه ككل بما فيها الخصائص الوظيفية لأجزائه (الإبصار)، وتشوه صورة الجسم واضطرابها المرتبطة بالتصور البصري عند هؤلاء المعاقين تؤدي إلى مفهوم ذات جسمي سلبي .

وهذا ما أظهرته دراسة (Mussen & Jones) حول العلاقة بين مفهوم الذات والنضج الجسمي (دراسة مقارنة بين العاديين والمتأخرين في النضج الجسمي)، وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود مفهوم ذات سلبي عند المتأخرين في النضج الجسمي، شعور بعدم الكفاية، عدم الثقة بالنفس، وحاجاتهم إلى العون مقارنة بأقرانهم العاديين. **(قحطان احمد الظاهر، 2010: ص 148)**فينظر المعاق إلى جسمه كمركز للذات، وهذا يؤثر بشكل كبير في مدى تقبله لذاته وتقييمه لها، وأي شكل من القصور من الناحية الجسمية تخلق عنده نوعا من القلق، والشعور بالنقص والدونية مما ينعكس سلبا على رؤيته لنفسه، الامر الذي يؤثر على تطور النمو السّليم لشخصيته، وكذا سلوكاته.

ولقد أكد "Stofieri" أنّ لصورة الجسم أثر بالغ على تفاعل الفرد الاجتماعي من حيث الإقبال أو الإحجام عن العلاقات الاجتماعية.والجدير بالذكر أن الأفراد الذين يتجنبون التفاعل الاجتماعي مع محيطهم نتيجة إدراكهم لإعاقتهم البصرية يميلون إلى كونهم أكثر انسحابية، وانطواء وعزلة، ويبدو ذلك في سلوكاتهم التي تتميز بالتوتر والخجل. **(قحطان احمد الظاهر، 2010)** وهذا ما أكدته دراسة "قيوليت فؤاد إبراهيم 1986"بدراسة حول أثر الإعاقة البصرية والجسمية على مفهوم الذات والتوافق الشخصي حيث توصلت إلى أنّ الكفيف بحكم قصوره البصري عاجز على الاشتراك مع زملائه في الأنشطة الاجتماعية، ويميل إلى العزلة والانطواء، كما يتجنب العلاقاتالاجتماعية تجنبا للإحراج والحرج وهذا فضلا عن العيوب البصرية وما يتبعه من مشكلات شوهت صورته الجسمية وأثرت على مفهومه لذاته مما يدفعه إلى سلوكات غير تكيفية . **(سوزي رفعت محمد، 2003)**وما هذا إلاّ دليل على سلوكات مبنية على أساليب اعتمادية، أو

تجنبية، وكذا انخفاض في درجة الشعور بالامن، والقلق والاكتئاب.

كما يمكن إرجاع مفهوم الذات الاجتماعي السلبي في هذه الدراسة إلى مقارنة المعاق البصري نفسه بأقرانه العاديين (مقارنة في ظل الفروقات في الخصائص الجسمية) فهو يعطي لذلك أهمية كبيرة ويظهر ذلك في نتائج التقدير السلبي لأجسامهم، وعدم رضاهم وقناعتهم بصورة أجسامهم، كما يتأثر المعاق بالانطباعات والتعليقات التي تصدر من محيطه الاجتماعي بشأن إعاقته الجسمية، هذا ما ينعكس بدوره على طريقة تعامله مع الوضعيات الضاغطة الناتجة عن الوظيفة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي.

وإن لم يصل إلى ما يرجوه من إشباع لحاجاته النفسية والاجتماعية أصيب بأعراض القلق والتوتر وبالتالي يلجأ إلى استعمال أساليب مباشرة غير سوية اجتماعيا تتميز بالانسحاب الاجتماعي، العزلة، الاستسلام، التجنب أحلام اليقظة، إلى غيرها من أساليب وحيل دفاعية.كما لاحظنا من خلال هذه الدراسة أنّ للإعاقة البصرية أثار جسمية تتمثل في نقص المهارات الحركيةونقص في التناسق الحركي نتيجة لمحدودية فرص النشاط الحركي والتنقل ، و للحرمان من فرص التقليد (ينتقل عبر حاسة الإبصار) للكثير من المهارات الحركية، الجري، والتنقل السريع، فالإعاقة البصرية تصاحبها عدّة مشكلات نفسية واجتماعية تظهر على شكل شعور بالخسارة، ذلك أن العاهة تؤثرعلى شخصيته مما يؤدي إلى الشعور بالنقص، وفقدان الثقة بالنفس والحقد اتجاه الآخرين والتواكل، فاضطراب صورة الجسم تؤدي إلى القلق لديه وتؤدي بدورها إلى ظهور استجابات دفاعية، ذلك أن تشويه صورة الجسم يدل على أنّه تشويه للذات. **(صبحي سليمان، 2006: 92)**

– تفسير نتائج الفرضية الثانية:

وتنص هذه الفرضية على أنّه توجد علاقة بين مفهوم الذات الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى المعاق بصريا، ولقد تحققت هذه الفرضية ويمكن أن ترجع هذه العلاقة القوية إلى أنّ الفرد المعاق يرى نفسه بالطريقة التي يراها به الآخرون، أي أنّ مفهوم الذات بديه ينمو من خلال تفاعله الاجتماعي، وتتكون الصورة عن نفسه من خلال لإدراكه لرؤية الآخرين له، وهذا هو ما أشار إليه كولي "Cooley". حيث يصف مفهوم الذات بأنّه "انعكاس لما في عيون الاخرين فقد اتضح من خلال هذه الدراسة أنّ الإعاقة البصرية لا تعتبر العائق الوحيد الذي يقف وراء الضغوطات

النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المعاق، لكن ثمة ضغوطات أخرى تتمثل في معاناته اليومية من جرّاء مشكلات ترتكز حول تكيفه الاجتماعي ونقص في المهارات الاجتماعية.هذه المهارات الاجتماعية التي تعتبر القدرة على التفاعل مع الآخرين في البيئة بطرق مقبولة اجتماعيا وذات قيمة لمن يتعامل بها، وذات فائدة للآخرين.

وفي ظل غياب هذه المهارات الاجتماعية يعاني المعاق عجزا وضعفا في علاقاته الاجتماعية، حيث بينت نتائج هذه الدراسة سلوكات التجنب والانسحاب في المواقف التي تستدعي المواجهة، كما كشفت هذه الدراسة عن ضعف التعبير عن الذات وتقديرها ، وبعض السلوكات المؤشرة على الانطواء والعزلة الاجتماعية كرفض المعاق بصريا بالاحتكاك مع أقرانه العاديين، وضعف درجة تقبل الآخرين من المبصرين، وهذا ما يشير إليه "أحمد خليل محمد حسين 1983" أنّ المعاقين بصريا أقل توافقا وأكثر عرضة للاضطرابات السلوكية وأولها السلوك العدواني كما يتميزون بمفهوم ذات سلبي. **(أحمد خليل محمد حسن، 1983: ص 20)**

وتشير الدراسات إلى أنّ الضغط الذي يعاني منه المعاق بصريا يعود إلى الخبرات المؤلمة التي يمر بها الفرد، لأن لمفهوم الذات ما هو إلاّ حصيلة الخبرات الاجتماعية و الذاتية لشخصية الفرد، هذه الخيرة التي تؤثر على درجة اعتبار الذات لدى المعاق بصريا، وكل تجربة يفسرها على أنّها تهدد ذاته (كالفشل)، الامر الذي يجرّه إلى استعمال أساليب مواجهة مركزة على الانسحاب، الاستسلام، الهروب... إلى غيرها من الأساليب الدفاعية، لأنّ سماته الشخصية وخصائصه المرتبطة بالتصور البصري تؤثر على إدراكه للضغوط وطريقة التعامل معها، فالأفراد يتعرضون لنفس الظروف لكنهم قد يظهرون ردود أفعال نفسية وسلوكية مختلفة اعتمادا على اختلاف خصائصهم الجسمية والشخصية، وهذا ما يؤثر على إدراك المعاق للضغوط وبالتالي على مفهومه للذات.فيقول (Lazarus)في تفسير الأحداث الضاغطة أن شعور الفرد بالتهديد والعجز على السيطرة على الموقف يتوقف على تقييمه المعرفي لهذا الموقف، ويتفاعل إدراك الفرد للتهديد نحو ذاته في موقف ما على طبيعة السمة التي تجعله في حالة توتر وقلق زائد وشعور بالضغط.**(عطية محمد سيد أحمد)**هذا ما يتفق مع دراسة (Kumiko 2002 Matsumaka et All) بعنوان درجة حدّة الرؤية وأثرها على مواقف الحياة الضاغطة

لدى الكفيف، وقد أثارت نتائج الدراسة إلى أنّ هنالك علاقة بين طبيعة مواقف الحياة الضاغطة وطريقة
مواجهتها، ودرجة حدّة رؤية هذه المواقف للمعاق.

كما قد ترجع العلاقة بين مفهوم الذات الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغط ، لارتباط هذه المواقف الضاغطة لديهم بعدّة عوامل منها، نظرة المجتمع إليهم (الأسرة، الأصدقاء...)، وهذا من خلال التصورات والأفكار التي يحملها المبصرون بشأن المعاقين، وكذا ثقافة المجتمع التي يكتسب المعاق بموجبها المثيرات الاجتماعية كالضغوط الناتجة من حياة الجماعة والتزاماتها، وتعلمه كيفية التعامل والتفاهم معهم. فكل هذه الأمور تعتبر من أهم دوافع وتعامله مع الأحداث الضاغطة، ويعود مفهوم الذات السلبي لديهم إلى ردة فعل البيئة السلبية اتجاههم.(**قحطان أحمد الظاهر، ص 401)**

هذا ما يتفق مع دراسة "فتحي السيد عبد الرحيم 1985" التي أكّدت على دور العوامل الاجتماعية في تحديد مفهوم الذات لدى المكفوفين، فلقد أثبتت هذه الدراسة أن مفهوم الذات يتأثر نتيجة العزلة الاجتماعية، والرفض الذي يفرضه عليهم من قبل الأسرة والأصدقاء. **(ماجدة موسى، 2010)**

كما تبيّن من خلال هذه الدراسة عدم رضى المعاق عن ذاته وعلى أداءه الاجتماعي المحدود، لأنّ إعاقته البصرية تثير لديه حالة من اليأس والعجز تجعله قاصر في أداء أي مهمة مطلوبة منه اجتماعيا، وكنتيجة لاستسلامه تبرز لديه مشاعر القلق والتوتر، وكذا مشاعر سلبية نحو الآخرين، الرغبة في طلب المساعدة منهم باستمرار، وهذا ما ظهر في نتائج الدراسة الحالية التي تبيّن عدم استقلالية المعاق وضبط نفسه في المواقف المثيرة للانفعال، عدم قدرته على معاملة الناس معاملة واقعية فقد يجد صعوبة في مواجهة المشاكل مما يؤدي إلى حدوث سوء التوافق الذي يدعوه إلى الانسحاب الاجتماعي والتهرب وتجنب المواقف الضاغطة، ويشعر بأنّه أقل من أقرانه العاديين، وشعور بالخوف، القلق الزائد، واضطراب في العلاقات الاجتماعية وبالتالي مفهوم ذات سلبي.

نستخلص من هذه الدراسة أنّ استراتجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى المعاق بصريا تتأثر بميزاته وخصائصه الشخصية (الجسمية، النفسيّة، والاجتماعية)

التوصيات:

- الاهتمام بمفهوم الذات لدى المعوق بصريا من خلال دراستنا تلقى الضوء على الجوانب المؤثرة على اتزان شخصية المعاق مثل بعد مفهوم الذات الجسمي.
- تنمية المهارات الاجتماعية لديه من خلال برامج تدريبية تساعده على التأقلم مع محيطه .
- التقرب من هذه الشريحة من المجتمع وحثها على إقامة علاقات اجتماعية للتقرب من الآخرين لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، والشعور بالأمن النفسي.
- توعية المجتمع وإرشاده حول هذه الفئة، وتوضيح مدى قدراتهم وإمكانياتهم لأداء أدوارهم .
- التخفيف من الضغط النفسي والاجتماعي الذي يعاني منه المعاق بصريا من خلال تغيير النظرة السلبية والخاطئة التي يحملها المجتمع عن هذه الفئة.
- تأهيل المعاقينبصريا لتوفير كافة احتياجاتهم من خلال تقديم برامج تربوية تهدف إلى إعطاء مفاهيم سوية نحو ذاتهم.

قائمة المراجع:

- القرآن الكريم.

1- الداهري صالح (2005)، علم النّفس الإرشادي، نظرياته وأساليبه الحديثة، دار وائل للنشر، الأردن.

2- زينب شقير (2002)، الشخصية السوية والمضطربة، مكتبة النهضة المصريّة، ط2.

مجلة علم النفسن العدد 30، الهيئة المصريّة للكتاب.

3- عادل عبد الله مح 2004، الإعاقة الحسية، سلسلة ذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة، دار الرشاد.

4- عبد الفتاح دويدار (1999)، مناهج البحث في علم النفس، دار المعرفة للنشر، مصر، ط1.

5- عطية عطية محمد، سيكولوجية الصم، كلية التوبية، جامعة الزقازيق، (بدون سنة).

6- علي عسكر (2005)، الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل، دار الكتاب ، القاهرة.

7- فتحي السيد عبد الرحيم (1980)، سيكولوجية الأطفال غير العاديين، الكويت، دار العلم.

8- فيوليت فؤاد إبراهيم (1986)، الإعاقة البصرية والجسمية وعلاقتها بمفهوم الذات والتوافق الشخصي، الكتاب السنوي في علم النفس، المجلد الخامس.

9- قطحان احمد الظاهر (2010)، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر، الأردن.

10- لطفي بركات احمد (1978)، الفكر التربوي للطفل الكفيف، القاهرة، مكتبة الخانجي.

11- ماجدة موسى (2010)، مفهوم الذات الاجتماعي والمعيق النفسي الاجتماعي لدى الكفيف، مجلة جامعة دمشق المجلد 26.

12- محمد الطاهر عبد الله المحمودي (2006)، مفهوم الذات والتكيف لدى الأحداث الجانحين، رسالة دكتوراه، ليبيا.

13- مسعودي زهية (2008)، العلاقة بين أبعاد الشخصية واستراتيجيات المواجهة والتوافق الزواجي، رسالة دكتوراه علم النفس الاجتماعي.

14- كمال أبو زينة و آخرون (2006)، مناهج البحث العلمي والإحصاء، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1.

15- Roger Carl (1961), Inbeaaning a person, a therapists view of psychotherapy, Boston Houghton, Mifflin.