

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً في جامعات غزة

د. بشير إبراهيم الحجار و د. سامي عوض أبو اسحق

كلية التمريض-الجامعة الإسلامية بغزة

جامعة القدس المفتوحة-خان يونس

bhajjar@iugaza.edu.ps

samyahmad@hotmail.com

ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى فحص أثر برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى معوقي الإنتفاضة حركياً وبصرياً في جامعات غزة. وتكونت عينة الدراسة في جزئها الأول من (120) طالباً وطالبة من المعوقي حركياً وبصرياً بسبب الإعتداءات الإسرائيلية في جامعات غزة، حيث طبق عليهم مقياس الضغوط. وفي الجزء الثاني من الدراسة، تم اختيار أعلى (40) طالباً وطالبة في مستوى الضغوط: 20 طالباً: (10) عينة تجريبية، و(10) عينة ضابطة، و20 طالبة: (10) عينة تجريبية، و(10) عينة ضابطة. واستخدم الباحثان مقياساً للضغوط من تطويرها مكوناً من سبعة أبعاد حيث طبق على عينة الدراسة، ثم طبق البرنامج الإرشادي المقترح الذي يستمد منهجه وفنياته من نظرية "إليس" لتصحيح المعتقدات اللاعقلانية، بالإضافة إلى التعديل الإيجابي للسلوك على العينة التجريبية (20) وذلك من خلال (18) جلسة إرشادية بواقع (3) جلسات أسبوعياً. ولمعالجة النتائج استخدم الباحثان العديد من الأساليب الإحصائية. وتوصلت الدراسة إلى أن الوزن النسبي لمجموع الضغوط لدى معوقي الإنتفاضة بصرياً في جامعات غزة بلغ (42.61%)، وكانت ضغوط بيئة الجامعة (54.97%) هي الأعلى، والضغوط الأسرية (32.17%) هي الأدنى. وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى). وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي (الضغوط بعد التطبيق أصبحت أقل). وأخيراً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية (الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية أصبحت أقل).

EFFECTIVEESS OF COUNSELING PROGRAM IN MANAGING STRESS AMONG COLLEGE STUDENTS WITH MOVEMENT AND VISION DISABILITIES IN GAZA UNIVERSITIES

Abstract : This study aims to examine the effectiveness of counseling program in stress management among college students with vision disability (because of Intifada) in Gaza. The sample consists of (120) male and female college students with vision disability. "Stress" questionnaire was applied on them. Forty subjects with higher degrees in stress scale were chosen to continue for the interevntion program: 20 male students: (10) experimental group, (10) control group, and 20 female students: (10) experimental group, (10) control group. The questionnaire used in this study was developed by the researchers to measure stress among target group and divided into (7) dimensions. Then, the counseling program which stemmed from (Ellis) theory to correct irrational beliefs, in addition to positive modification of behavior was applied on

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

experimental sample (10 subjects) through (18) counseling sessions (3 sessions weekly). Different Statistical methods were used. Results revealed that the relative mass of total stress (42.61%); the university environment (54.97%) was the highest, and the family stress (32.17%) was the lowest. Also, there are no statistical differences in stress dimensions due to sex (male, female). The results indicated that there are statistical differences in stress level among experimental group "Pre" and "post" program application towards "post-program" (stress level after application becomes less). Finally, there are statistical differences in stress level between experimental group and control group after application of program towards "experimental group" (stress level among experimental group becomes less).

مقدمة:

لقد تواصل نضال الشعب الفلسطيني منذ نحو قرن من الزمان، قدم خلالها آلاف الشهداء والجرحى والمعتقلين، ولم تنزل قدرة الشعب الفلسطيني على العطاء متجددة. إن هذا العدد الكبير من الجرحى ما زال يدفع بالكثيرين لمواصلة تحدي آلة القمع الإسرائيلية، على الرغم من الإصابات الشديدة والإعاقات التي تحدث لدى المواطنين. وإن مشكلة الإعاقة والمعوقين لها خصوصية هامة جداً نظراً للظروف الاستثنائية التي يمر بها الشعب الفلسطيني، إذ تعتبر نسبة الإعاقة من أعلى النسب في العالم، حيث تتراوح ما بين (3.5%) إلى (5%) من إجمالي السكان في فلسطين، وذلك ناتج عن الظروف بالغة الصعوبة التي يمر بها الشعب الفلسطيني كنتيجة للاحتلال الإسرائيلي وممارساته (المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، 2009: 12).

لقد أظهرت الإحصاءات الفلسطينية أن أعداد المعوقين تزداد باضطراد في محافظات غزة وخاصة ما نتج عن الإعتداءات الإسرائيلية على الشعب الفلسطيني في الإنتفاضة الحالية والإنتفاضة الأولى، حيث احتلت الإعاقة الحركية المرتبة الأولى والتي هي صورة من أهم صور الإعاقة الجسمية التي تحد من قدرة الفرد على الحركة بصورة كلية أو جزئية إذ أنها تمثل عجزاً وظيفياً يصيب الفرد في أحد أجهزته الحركية، سواء كان الجهاز العضلي أم الجهاز العصبي المتحكم في الحركة، وقد يكون العائق الحركي إصابة كلية أو جزئية تجعل أفرادها يعانون من صعوبة التحرك أو فقد القدرة التامة على الحركة مما يؤدي بدورها إلى ظهور الكثير من المشكلات التربوية والنفسية والاجتماعية لدى هؤلاء الأفراد (سلامة، 2003: 47). وتأتي الإعاقة البصرية في المرتبة الثانية حيث المعوق بصرياً هو الفرد الذي فقد حاسة البصر أو كان بصره من الضعف بدرجة يحتاج معها إلى أساليب تعليمية لا تعتمد على استخدام البصر، ولا يستطيع التعامل البصري مع مستلزمات الحياة اليومية بالقدر الذي يتيح له الأخذ والعطاء في يسر وكفاءة نسبية (عناس، 2003: 138).

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

وبناءً على هذه التقارير فقد ظهرت بوضوح بعض النقاط المتعلقة بحاجات المعوقين وخاصة حقهم في التعليم وخصوصاً في التعليم العالي، حيث ظهر واضحاً خلال الإنتفاضة أن المعوقين في سن المدرسة أو الجامعة هم الأكثر تأثراً بالإعاقة، كذلك فإن عدداً كبيراً منهم لا يمكنهم الالتحاق بالحياة الأكاديمية. ولحسن الحظ فإن عدداً من المسؤولين في محافظات غزة يهتمون بهذه الفئة، حيث زادت الحاجة لشمول هؤلاء المعوقين في كل نواحي الحياة بما يتضمن التعليم الأساس والتعليم العالي، ومما يفرح المرء أن عدداً لا بأس به من المعوقين قد التحقوا بمؤسسات التعليم العالي إلا أن أعداداً أكبر من المعوقين لم يستطيعوا الالتحاق بها.

إن الجامعات الفلسطينية وهي تقترب من إحدى فئات المجتمع ألا وهم المعوقين لتؤكد دورها ومشاركتها الجادة في الإسهام بإمكانياتها العلمية والفنية لوضع الكثير من الأسس والمنطلقات ذات الأثر في تطوير أوجه الخدمات والبرامج المقدمة لهم ليس فقط من منظور علمي وإنما عبر دراسة الواقع ميدانياً والإقتراب أكثر من كل معوق فلسطيني على أرض فلسطين. وإن وقوف الجامعات بتقلها العلمي والبحثي مع كافة المؤسسات المعنية برعاية الإنسان المعوق في فلسطين الحكومية أم خاصة يعزز من استمرارية الجهود التي ت بذل في سبيل خلق بدائل أكثر توافقاً مع ما يحتاج إليه المعوق من جوانب ومجالات خدمية ورعاية يفتقر إلى العديد منها في الوقت الحالي ومن بينها عدم قدرة بعض فئات الإعاقة من إكمال تعليمهم الجامعي إلى جانب صعوبة حصولهم على فرص عمل تشعرهم بدورهم في خدمة المجتمع وتخرجهم من قيود الإعاقة التي أصابتهم. وبشكل عام فإن الطالب الجامعي الفلسطيني يعاني من ضغوط نفسية تتعلق بأمر عديدة منها الشخصية والبيئية وغيرها، فهو عرضة لمواجهة الكثير من الإضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهها في حياته الجامعية، وتظهر في إحساسه بالإستقلالية وتحمل المسؤولية، واكتساب الدور الأكاديمي والمهني، وهذه الأحداث قد تدفعه إلى الوقوع في العديد من الضغوط النفسية والإجتماعية والأكاديمية، ومن ثم سوء التوافق مع الحياة الجامعية (كامل، 2005).

ولقد حاولت العديد من الدراسات والبرامج العمل على إدارة الضغوط لدى المعوقين (حركياً أو بصرياً) وكذلك إدارة الضغوط لدى الطلبة بما فيهم الطلبة الجامعيين إلا أن هذه الدراسة تعتبر الأولى- بحسب علم الباحثين- التي تختبر فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى فئة تجمع الفئتين السابقتين، بحيث أن مجتمع الدراسة هم طلبة جامعيون (ذكوراً وإناثاً) ومعوقين بصرياً وحركياً إضافة إلى أن جميعهم من معوقي الإنتفاضة.

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

ومن هنا جاءت أهمية البحث حيث أصبح إجراؤه ضرورياً وخاصة أن أعداداً متزايدة من المعوقين يلتحقون بالجامعات الفلسطينية في غزة.

مشكلة الدراسة:

مشكلة الدراسة: تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:
ما مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لإدارة الضغوط لدى معوقي الإنتفاضة بصرياً وحركياً في الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة؟

فروض الدراسة:

- 1- يوجد مستوى عال من الضغوط لدى معوقي الإنتفاضة حركياً و بصرياً في الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط ومصادرها تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط ومصادرها تعزى لمتغير نوع الإعاقة (حركية، بصرية).
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

أهداف الدراسة: يمكن تلخيص أهداف الدراسة بالنقاط التالية:

- 1- معرفة مستوى الضغوط لدى أفراد العينة، والكشف عن علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى.
- 2- التعرف على الضغوط التي يعاني منها المعوق، وتحديد مصادرها وأنواعها.
- 3- التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، مع إمكانية تطبيقها بشكل أوسع في البيئة الفلسطينية.

أهمية الدراسة: تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال بناء برنامج إرشادي يعتبر الأول في حدود علم الباحثين - وكذلك في كونها ستطبق في وقت من أصعب الأوقات التي يمر بها شعبنا الفلسطيني، وكذلك في الفئة المستهدفة وهي فئة المعوقين الدارسين في الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة، وبهذا يمكن أن تسهم الدراسة في:

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

- 1- مساعدة الطلبة المعوقين في الجامعات الفلسطينية الذين يعانون من الضغوط النفسية وذلك لإدارة هذه الضغوط.
 - 2- إعطاء صورة واضحة لدى القائمين على الجامعات الفلسطينية ووزارة التربية والتعليم العالي عن هذه الفئة من الطلبة وحاجاتهم ومصادر الضغوط لديهم لتحسين ظروفهم.
 - 3- مساعدة أسر الطلبة المعوقين وإرشادهم إلى كيفية التعامل مع أبنائهم المعوقين.
 - 4- مساعدة المرشدين والعاملين في مجال التوجيه والإرشاد في كيفية مواجهة الضغوط النفسية وعلاج آثارها.
 - 5- يمكن توجيه الباحثين والعاملين في مجال التأهيل لتنفيذ برامج إرشادية مماثلة لمواجهة الضغوط النفسية.
- ويعرف الباحثان إدارة الضغوط بأنها: "عملية علمية وفنية متكاملة يطبقها الأفراد على النشاطات الإنسانية بهدف تحسين وتخفيض مستوى الضغوط النفسية والسيطرة على النفس إزاء متغيرات الحياة باستخدام أفضل السبل الملائمة للوصول إلى التوافق والصحة النفسية".

دراسات سابقة

قام Speck (1975) بدراسة هدفت إلى التعرف على المشكلات التي يعاني منها المعوقون بصرياً وكيفية علاجها، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه يجب التركيز عند علاج المشكلات التي عانى منها المعوقون بصرياً على القصور والعجز الذي يشعر به هؤلاء المعوقين والاهتمام بردود الفعل الانفعالية، ومفهوم الذات والمواقف الدفاعية ومحاولة تغيير الاتجاهات الاجتماعية نحو المعوقين بصرياً.

أجرى Morgan & Leung (1980) دراسة هدفت إلى معرفة أثر التدريب التوكيدي على تقبل الإعاقة، وذلك على عينة قوامها (14) من طلاب الجامعة المعوقين بصرياً، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تحسين قدرتهم على تقبل الإعاقة وزيادة قدرتهم مع التعامل الاجتماعي وتحسين مفهوم الذات لديهم.

هدفت دراسة عبد التواب (1998) للتعرف على مدى فاعلية الإرشاد بالمعنى في خفض الشعور بخواء المعنى لدى عينة من المراهقين المعوقين بصرياً، وتكونت عينة الدراسة من (9) طلاب من الذكور المعوقين بصرياً، وتراوحت أعمارهم ما بين (16-18) عاماً، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وتشير هذه النتيجة إلى تأثير برنامج الإرشاد

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

بالمعنى على خفض خواء المعنى لدى أفراد المجموعة الإرشادية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإرشاد بالمعنى ساهم في تعديل سلوك المسترشدين من خلال نظرتهم إلى الحياة وأهمية وجودهم.

قام (محمد، 1998) بدراسة أثر الإرشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى عينة من المكفوفين، وتكونت عينة الدراسة من (9) مراهقين معوقين بصرياً ذكور فقط وتراوح أعمارهم ما بين (16-18) وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الشعور باليأس، وهذا يعني تأثير البرنامج الإرشادي المعرفي على خفض الشعور باليأس لدى أفراد المجموعة الإرشادية، ويمكن تفسير ذلك بأن الإرشاد المعرفي ساهم في تعديل السلوك لدى المسترشدين من خلال التغيير والتأثير في تفكيرهم وتعديل الجوانب المعرفية ذات الصلة بشعورهم باليأس.

وحاولت الحمري (2002) في دراستها الكشف عن مدى فاعلية أسلوب بيك للعلاج المعرفي في علاج الاكتئاب المصاحب للإعاقات الحركية، وتكونت عينة الدراسة من (4) ذكور من نزلاء مركز النقاهة ومستشفى عبد اللطيف جميل للرعاية الصحية وإعادة التأهيل بمدينة جدة، واستخدمت الباحثة مقياس بيك للاكتئاب وكذلك برنامج علاجي معتمداً على أسلوب بيك للعلاج المعرفي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إيجابية في قيمة القياس النفسي القبلي والبعدي للاكتئاب.

وهدفت السبيعي (2003) في دراستها إلى اختبار مدى فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض الشعور بالوحدة لدى طالبات المرحلة الجامعية، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من طالبات المرحلة الجامعية - جامعة أم القرى، من كافة التخصصات، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم (الإرشاد السلوكي المعرفي) أدى إلى خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، وذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة الكلية للبحث على مقياس الإحساس بالوحدة النفسية المستخدم لصالح التطبيق البعدي.

قامت جميل (2005) في دراستها بتطبيق برنامج مقترح لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها المراهق المعوق بصرياً. حيث طبقت برنامجاً مبنياً على العلاج العقلاني الانفعالي لإليس على مجموعة تجريبية مكونة من (20) مراهقاً كفيفاً و(20) مراهقة كفيفة مع مقارنة مستوى الضغوط

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

لديها بالمجموعة الضابطة. وأظهرت النتائج انخفاضاً واضحاً في مستوى الضغوط لدى المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية هذا البرنامج.

وأجرى كامل (2005) دراسة بهدف تطبيق برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة جامعة بنها، حيث اشتملت عينة الدراسة على (40) طالباً وطالبة بكلية التربية النوعية ببنها، الفرقة الثانية (تكنولوجيا تعليم/إعلام تربوي)، وتضمنت أدوات الدراسة مقياسي الأفكار اللاعقلانية، وأحداث الحياة الضاغطة، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي، وأسفرت نتائج الدراسة عما يأتي: وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين كل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية، ودرجات المجموعة الضابطة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية. كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية، ونفس المجموعة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة، وذلك لصالح المتابعة. وأخيراً توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية، ونفس المجموعة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة، وذلك لصالح المتابعة.

وحاول Jo et al (2005) أن يتأكد من فعالية استخدام العلاج السلوكي (التعزيز) لعلاج عدم الالتزام لدى المراهقين المصابين بإصابات النخاع الشوكي، حيث طبق العلاج السلوكي (التعزيز) على مجموعة من المراهقين تتراوح أعمارهم بين 14-18 سنة ولديهم شلل ثلاثي ويتلقون علاجاً تأهيلياً متعدد الأوجه خلال مبيتهم بالمستشفى، وتوصلت النتائج إلى أن الالتزام مع حاجات التأهيل تحسنت من 20%-65% إلى 80% أو حتى أكبر بعد أن تلقى المرضى تعزيزاً متنوعاً للمشاركة في برنامج التأهيل، وأظهر المرضى نسبة أقل من الغضب، الحزن، والإحباط.

ودرس Kennedy et al (2009) تأثير التدخل النفسي الجمعي الموجز على تحسين التوافق النفسي، وكذلك تحسين أساليب المواجهة لدى مصابي الحبل الشوكي حيث بني البرنامج على نظريات لازاروس و فولكمان (النظرية المعرفية للضغوط ومواجهتها، وفنيات العلاج النفسي المعرفي، وتكونت العين التجريبية من (45) مصاباً بالحبل الشوكي مثلت العينة التجريبية، و (40) مصاباً مثلت العينة الضابطة، وكانت النتيجة أن العينة التجريبية أظهرت نقصاً واضحاً في الاكتئاب والقلق مقارنة مع العينة الضابطة.

قامت Gerra & Lanting (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي لعلاج المشاكل السلوكية لدى المراهقين المعوقين بصرياً، واحتوى البرنامج على مجموعة استراتيجيات

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

لخفض المواقف الضاغطة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي ساعد على خفض معدل وشدة الاضطرابات السلوكية لدى المعوقين بصرياً. هدفت دراسة Ismael (2011) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من الجرحى مبتوري الأطراف بمحافظة غزة، ومحاولة مساعدتهم على تعديل سلوكهم. واستخدم الباحث 3 أدوات من اعداده حيث تكونت عينة الدراسة من 100 مبتور. وبعد ذلك تم أخذ العينة التجريبية وقوامها 24 من الجرحى مبتوري الأطراف (8 إناث، و16 ذكور) وهم الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق إحصائية جوهرية في مستوى الضغوط لدى مبتوري الأطراف تعزى لمتغير الجنس، العمر، نوع البتر، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، المستوى التعليمي، والعمل. كما توصلت إلى وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل اجراء البرنامج وبعده على مقياس الضغوط النفسية لصالح الإجراء البعدي وكذلك عدم وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بعد البرنامج وبعد فترة التتبع (شهرين) على مقياس الضغوط النفسية.

هدفت دراسة النجار (2012) إلى معرفة أثر فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي لدى المعوقين حركياً، و قد تألف مجتمع الدراسة من (155) معاقاً من الذكور المعوقين حركياً المسجلين في (جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني) في محافظة خان يونس، حيث من خلالهم تم اختيار (24) معاقاً، تم توزيعهم على مجموعتين؛ الأولى: المجموعة الضابطة ومكونة من (12) معاقاً، والثانية: المجموعة التجريبية ومكونة من (12) معاقاً، وقد استخدم مقياس الأمن النفسي، وبرنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي من إعداد الباحث، وقد توصلت نتائج الدراسة: إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعاقين حركياً في المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، ومتوسطات درجات المعوقين في المجموعة الضابطة على مقياس الأمن النفسي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعوقين حركياً في المجموعة التجريبية على مقياس الأمن النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، ثم بعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي، باستثناء بعد الطموح غير دال إحصائياً، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعوقين حركياً في المجموعة التجريبية على مقياس الأمن النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي، حيث تم من خلاله التعرف على الضغوط النفسية لدى الطلبة المعوقين في الجامعات الفلسطينية، ثم استخدم المنهج البنائي التجريبي لمعرفة تأثير البرنامج المقترح.

المجتمع الأصلي للدراسة: يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من (216) معاقاً ومعاقة من طلبة الجامعات الفلسطينية المعوقين بصرياً وحركياً بسبب الانتفاضة، منهم (120) معاقاً، و(96) معاقة (وفق إحصائيات جمعها الباحثان بنفسهما من مختلف الجامعات بغزة، حيث لا توجد إحصاءات رسمية).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة الأصلية من (40) معاقاً ومعاقة من طلبة الجامعات الفلسطينية، منهم (20) يمثلون العينة الضابطة، و(20) يمثلون العينة التجريبية. وتم اختيار عينة الدراسة الأصلية من بين المعوقين الأكثر ضغوطاً من بين المعوقين موضع الدراسة، وبعد تصحيحها حسب مفاتيح التصحيح قام الباحثان بترتيب درجات الطلاب تنازلياً واختار درجات أعلى المعاقين والبالغ عددهم (120) معاقاً ومعاقة وقام الباحثان بالتأكد من تجانسهم في المقياس وتم تصنيفهم إلى (40) معاقاً ومعاقة إلى مجموعتين وهي: المجموعة الضابطة: (20) معاقاً ومعاقة، والمجموعة التجريبية: (20) معاقاً ومعاقة.

أدوات الدراسة: استخدم الباحثان أداتين في هذه الدراسة هما:

1-مقياس الضغوط:

* أجرى الباحثان دراسة مسحية في حدود ما توفر له الاطلاع عليه حول ظاهرة الضغط لدى كل من المعوقين والطلبة على حد سواء من مصدر عربية وأجنبية.

* اطلع الباحثان على ما توفر من مختلف لاختبارات والمقاييس التي اهتمت بقياس الضغوط بشكل عام والضغوط لدى المعوقين بشكل خاص، وهذه المقاييس تتمثل في:

1-مقياس الضغوط لدى المراهقين المكفوفين من إعداد جميل (2005).

2- مقياس الضغوط لدى طلبة الجامعة من إعداد دخان، والحجار (2006).

3- مقياس مشاكل المعاقين (إعداد George & Wright).

* وكذلك قام الباحثان بمقابلة الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً بسبب الانتفاضة في الجامعات واستفسر منهم عن نوعية المشكلات والضغوط التي يعانون منها.

* قام الباحثان بصياغة العبارات حيث روعي في صياغتها أن تكون سهلة وواضحة.

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

*تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية من مجموعة من الطالبة المعوقين وذلك لمعرفة درجة صعوبة وسهولة الأسئلة وكذلك درجة وضوح معني الكلمات وذلك لتغيير الألفاظ واستبدال ما لا يفهم منها.

*قام الباحثان بصياغة مفردات المقياس الذي اشتمل على (95) فقرة تتناول مصادر الضغوط. *تم عرض مفردات المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس.

*قام الباحثان بتعديل صياغة المفردات التي أشار المحكمون إليها بالتعديل، وقد اختيرت العبارات التي حصلت على نسبة توافق بين المحكمين بلغت أكثر من (90%)، وتم استبعاد العبارات التي طلب المحكمون استبعادها.

* قام الباحثان بصياغة مفردات المقياس في صورتها النهائية التي بلغت (86) عبارة، وتم تطبيق المقياس على عينة من المعوقين حركياً وبصرياً في الجامعات.

*تم تصحيح المقياس وفقاً للتقديرات الخاصة به وإجراء التحليل العملي لبنود المقياس. يتضمن المقياس (86) بنداً لقياس الضغوط النفسية موزعة على سبعة أبعاد: الضغوط الأسرية: وتحتوى على (14) فقرة، الضغوط الاجتماعية: وتحتوى على (13) فقرة، الضغوط الدراسية: وتحتوى على (12) فقرة، الضغوط النفسية والصحية: وتحتوى على (12) فقرة، الضغوط المالية: وتحتوى على (11) فقرة، ضغوط بيئة الجامعة: وتحتوى على (12) فقرة، ضغوط الأداء الاستقلالي: وتحتوى على (12) فقرة.

*تم تصحيح المقياس وفقاً لثلاثة مستويات، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين درجتين وصفر درجة كالتالي: تنطبق دائماً (درجتان)، تنطبق أحياناً (درجة واحدة)، لا تنطبق أبداً (صفر). وتحقق الباحثان من صدق المقياس بعدة طرق كما يلي:

1) صدق المحكمين: تم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وقد طلب من المحكمين إبداء وجهة نظرهم إزاء وضوح كل عبارة، من حيث الصياغة اللغوية والبساطة والدقة، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة أفنعت الباحثين حيث أجرى على ضوءها التعديلات اللازمة، في كل من الصياغة اللغوية واللفظية والتركيبات اللغوية، كما طلب من المحكمين تحديد مدى صدق العبارات ومدى قياس ما وضعت لأجله، وعليه فقد تم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة تجاوزت (90%) من اتفاق المحكمين على صلاحيتها

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

لقياس الضغوط، هذا وقد استبعد الباحثان ثلاث عبارات من المقياس لحصولها على نسبة أقل من 90%) من اتفاق المحكمين لتصبح العبارات (86) فقرة.

2- حساب الإتساق الداخلي: طبق الباحثان المقياس المعد في صورته النهائية على العينة الإستطلاعية التي شملت (40) معاقاً ومعاقة، حيث قاما بتحليل البيانات باستخدام الرزمة الإحصائية (SPSS)، حيث اتضح أن هناك اتساقاً داخلياً لل فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، وعليه يصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (86) فقرة والجدول التالي يوضح ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وكذلك كل بعد مع البعد الآخر.

الجدول (1) يوضح ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وكذلك كل بعد مع الأبعاد الأخرى

المجموع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع
1							
0.543	1						
0.859	0.488	1					
0.576	0.468	0.408	1				
0.875	0.532	0.841	0.375	1			
0.795	0.381	0.647	0.327	0.644	1		
0.688	0.313	0.432	0.555	0.424	0.471	1	
0.744	0.351	0.547	0.463	0.586	0.587	0.417	1

ر الجدولية عند درجة حرية (2-40) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

ر الجدولية عند درجة حرية (2-40) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ب - ثبات المقياس: تم إيجاد معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية:

1- طريقة حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ:

تم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ فحصل الباحثان على القيم الموضحة في الجدول (2)

جدول رقم (2) معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الضغوط النفسية وكذلك المقياس ككل

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط الأسرية	14	0.777
الضغوط الاجتماعية	13	0.713
الضغوط الدراسية	12	0.602
الضغوط النفسية والصحية	12	0.857
الضغوط المالية	11	0.773
ضغوط بيئة الجامعة	12	0.786

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

0.825	12	ضغوط الأداء الاستقلالي
0.934	86	المقياس ككل

يتبين من الجدول أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث تراوحت قيم ألفا كرونباخ بين (0.602، 0.857) وهي قيم عالية.

2- **طريقة التجزئة النصفية:** تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3) يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

البعد	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الضغوط الأسرية	14	0.687	0.814
الضغوط الاجتماعية	13	0.512	0.677
الضغوط الدراسية	12	0.254	0.405
الضغوط النفسية والصحية	12	0.745	0.854
الضغوط المالية	11	0.56	0.565
ضغوط بيئة الجامعة	12	0.618	0.764
ضغوط الأداء الاستقلالي	12	0.582	0.735
المقياس ككل	86	0.760	0.864

يتبين من الجدول أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.405-0.854) وهي قيم عالية مما يجعل الباحثين يطمئن إلى ثبات المقياس.

تثبيت عوامل الدراسة:

أولاً: **مقياس الضغوط:** للتأكد من عدم وجود فروق في مستوى الضغوط (البعدية والكلية) بين المجموعة التجريبية والضابطة، قام الباحثان بحساب متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة معامل مان ويتني وقيمة "Z" لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط وكذلك الدرجة الكلية وذلك قبل تطبيق البرنامج حيث اتضح أن قيمة "Z" غير دالة عند مستوى دلالة (0.01) في جميع أبعاد مقياس الضغوط وكذلك الدرجة الكلية للضغوط وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

في تلك الأبعاد وفي الدرجة الكلية للضغوط بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (ذكور بصرية).

ثانياً: البرنامج الإرشادي المقترح: 1- مقياس الضغوط النفسية ومصادرها، وذلك من خلال دراسة استطلاعية على عينة المعوقين في جامعات غزة عبر طرح سؤال مفتوح على العينة يهدف إلى التعرف على مصادر وأنواع الضغوط التي يعاني منها الفرد المعوق، وتحليل الاستجابات، إلى جانب تحليل المقاييس المختلفة في مجال الضغوط من أجل بناء مقياس للضغوط النفسية يتناسب مع طبيعة العينة.

2- البرنامج الإرشادي الذي ينطلق من نظرية "ليس" لتصحيح المعتقدات اللاعقلانية، بالإضافة إلى التعديل الإيجابي للسلوك.

المصادر الأساسية للبرنامج: اشتق الباحثان الإطار العام لبرنامج الإرشادي ومادته العلمية وفنياته الإرشادية بعد الإطلاع على أساليب وفنيات الإرشاد الجمعي السلوكي المعرفي لإليس (1993)، بالإضافة إلى الدراسات والبحوث التجريبية التي أجريت في مجال الإرشاد الجمعي عامة وعلى الطلبة خاصة، ومنها دراسة Hanis (1994)، وبعض الدراسات العربية العقلية في برامج إرشادية متفرقة في الإرشاد الجمعي منها: دراسة بكار (1994)، ودراسة محمد (1998)، ودراسة جميل (2005)، هذا بالإضافة إلى البرامج التدريبية التي تلقاها الباحثان ومارساها في برنامج غزة للصحة النفسية.

محتوى البرنامج: من خلال إطلاع الباحثين على الأدب التربوي حول موضوع الضغوط النفسية والبرامج الإرشادية، ومن خلال زيارة الباحثين لمكتبات الجامعات في كل من الجامعة الإسلامية، وجامعة الأزهر، وجامعة الأقصى، ومكتبة البلدية، ومكتبة وكالة الغوث بغزة، ومن خلال البحث عبر الإنترنت لم يجد الباحثان أي برنامج إرشادي للتعامل مع هذه المشكلة على مستوى العالم العربي، واقتصر التدخل على المستوى الإكلينيكي العلاجي فقط، وهذا جعل مهمة الباحثين أكثر صعوبة وتطلب الإعداد المتأن لبرنامج إرشادي مقترح لإدارة الضغوط النفسية.

ولما كان الباحثان يسعىان لمساعدة الطلبة المعوقين المتأثرين بالضغوط النفسية، والعمل على مواجهتها وإدارتها، والقدرة على التحكم فيها فكان ينبغي التركيز على تعديل التفكير والمعتقدات المشوهة لديهم. وعليه فقد تم اختيار بعض التقنيات أو الفنيات التي تضمنها البرنامج استناداً للآراء النظرية والبحوث السابقة في هذا المجال: تنمية الوعي بعمليات التنظيم والتفكير الواعي، أسلوب الاسترخاء العضلي والتخيلات الموجهة، التفريغ الانفعالي، إعادة البناء المعرفي

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

السلوكي، السيكدراما ولعب الأدوار، التدريب على المناقشة والحوار والمشاركة في تقييم البرنامج.

الملاح الأساسية للبرنامج: اشتمل البرنامج على ثماني عشرة جلسة (18 sessions) لإدارة الضغوط النفسية عند الطلبة المعوقين، وكان زمن الجلسة (45) دقيقة، بينما كانت الجلسة النهائية (60) دقيقة أي ساعة كاملة. وتم تطبيق الجلسات بطريقة جماعية في حين تم تطبيق الجلستين السادسة والسابعة بالدمج بين الطريق الفردية والجماعية لإتاحة الفرصة لكل فرد بمناقشة مشكلته دون خجل أو خوف. وفي نهاية الجلسة الثامنة عشرة وهي الجلسة النهائية تم تطبيق القياس البعدي وتقييم البرنامج. وبالنسبة للغة البرنامج فهي اللغة العربية الفصحى بطريقة مبسطة وسهلة وواضحة، وتراعي حدود الإعاقة.

وتم تحديد مجالات البرنامج مرتكزاً على أبعاد مقياس الضغوط النفسية والتدريب على القدرات والمهارات التي من خلالها يشعر المسترشد بالسيطرة على المشاعر ومواجهة المواقف الضاغطة بفاعلية.

وبناءً على ما سبق فقد صمم الباحثان البرنامج الإرشادي النفسي المقترح لإدارة الضغوط النفسية والذي يتضمن الموضوعات التالية: التعريف بالبرنامج (جلسة واحدة)، توقعات المشاركين (جلسة واحدة)، الإعاقة والضغوط وآثارهما السلبية (جلسة واحدة)، إرشادات دينية (جلسة واحدة)، تعديل بناء الشخصية ومفهوم الذات (جلسة واحدة)، تعديل الأفكار الخاطئة المصاحبة للضغوط (جلسة واحدة)، إدارة الضغوط (جلسة واحدة)، استخدام الأساليب الشخصية (جلسة واحدة)، التمارين البدنية (جلسة واحدة)، العلاقات الأسرية (جلسة واحدة)، الدعم الاجتماعي (جلستين متتاليتين)، الإعاقة والضغوط وآثارهما السلبية (جلسة واحدة-مكررة)، إرشادات دينية (جلسة واحدة-مكررة)، تعديل بناء الشخصية ومفهوم الذات (جلسة واحدة-مكررة)، تعديل الأفكار الخاطئة المصاحبة للضغوط (جلسة واحدة-مكررة)، العلاقات الأسرية (جلسة واحدة-مكررة)، الجلسة الختامية.

قام الباحثان بإعداد برنامج إرشادي قائم على نظرية إليس وفيما يلي عرض لأهداف ومحتوى وكيفية عمل البرنامج:

أ-أهداف البرنامج الإرشادي:

1. يهدف البرنامج الإرشادي إلى التخفيف من حدة المشكلات التي يعاني منها الطلبة المعوقين بصرياً وحركياً في الجامعات الفلسطينية جراء الانتفاضة.

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

2. ويهدف البرنامج الإرشادي إلى تعليم وتدريب الطلبة المعوقين بصرياً وحركياً على مجموعة من المهارات التي تهدف إلى زيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها.

3. وأخيراً يهدف البرنامج إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المعوقين بصرياً وحركياً، وما يصاحبها من اضطرابات انفعالية وسلوكية إلى أفكار ومعتقدات عقلانية تؤدي إلى زيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها.

ب- محتوى البرنامج وبنائه: ينطلق هذا البرنامج الإرشادي من مبادئ ومفاهيم نظرية "إليس".

ت- عدد جلسات البرنامج: بلغت عدد الجلسات (18) جلسة بواقع (3) جلسات أسبوعياً، وهي أيام السبت والاثنين والأربعاء، وكانت الجلسة الختامية يوم الأربعاء من الأسبوع السادس.

ث- كيفية عمل البرنامج:

- قبل البدء في البرنامج قام الباحثان بتطبيق مقياس الضغوط، وبعد تصحيح المقياس تم اختيار عينة المعوقين بصرياً وحركياً من أصحاب الدرجات المرتفعة.

- تم تطبيق مقياس الضغوط على الجماعة الإرشادية بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي.

وفيما يلي عرض للجلسات: الأهداف، والواجبات المنزلية.

**** الجلسة الأولى: التعريف بالبرنامج**

أهداف الجلسة:

1. أن يتعرف الباحثان على أفراد المجموعة التجريبية ويقوم كل فرد بتعريف نفسه.
2. أن تتعرف المجموعة الإرشادية على مفهوم البرنامج الإرشادي المخصص لهم والهدف منه ومكوناته.
3. أن يتم الاتفاق على طبيعة قواعد العمل بين المرشد والمجموعة الإرشادية، عدد الجلسات ومدتها.

الواجبات المنزلية: طلب الباحثان من أفراد المجموعة الإرشادية استخدام الملفات لحفظ الأنشطة والتقارير التي يتم إنجازها خلال فترة البرنامج، وطلب منهم تسجيل ملاحظاتهم بصدق وموضوعية عن مشاركتهم في الجلسة الأولى من البرنامج.

**** الجلسة الثانية: توقعات المشاركين**

أهداف الجلسة:

1. أن يحدد أفراد المجموعة توقعاتهم من البرنامج من خلال المشاركة فيه.
2. يميز أفراد المجموعة بين التوقعات الصحيحة والخاطئة في البرنامج.
3. أن يعمل أفراد المجموعة بروح الفريق الواحد.

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

الواجبات المنزلية: يكتب كل عضو من أفراد المجموعة بعض المواقف التي يتعرض لها وتسبب له الضيق والتوتر مع توضيح كيفية مواجهته لها.

****الجلسة الثالثة: الإعاقة والضغوط وآثارهما السلبية**

أهداف الجلسة:

1. زيادة الوعي لدى أفراد المجموعة لمفهوم الضغط النفسي، أسبابه، أعراضه، آثاره السلبية.
 2. تبصير المشاركين في البرنامج بطبيعة الإعاقة، آثارها، علاقتها بالضغوط.
 3. التعرف على ردود فعل المجموعة اتجاه الأحداث الضاغطة وكيفية مواجهتها.
- الواجبات المنزلية:** طلب الباحثان من كل طالب وطالبة تعبئة استبانة توضح بعض الظروف الضاغطة لأفراد المجموعة. وكذلك كلف كل مشارك في البرنامج بكتابة قائمة بالمشكلات النفسية التي يعاني منها المعوقون في الجامعات.

****الجلسة الرابعة: إرشادات دينية**

أهداف الجلسة:

1. التعرف على مفهوم العودة إلى الله.
 2. التعرف على هدي رسول الله في علاج الكرب والغضب والحزن.
 3. زيادة الوعي لدى المجموعة ببعض المفاهيم الدينية المساعدة في تخفيف الضغوط.
- الواجبات المنزلية:** كلف كل فرد من أفراد المجموعة بكتابة عدد من المواقف الضاغطة وكيف ساعدتهم المفاهيم الدينية في تخفيفها أو حتى التخلص منها.

****الجلسة الخامسة: تعديل بناء الشخصية ومفهوم الذات**

أهداف الجلسة:

1. التعرف على فكرة المعوق عن ذاته.
 2. الوقوف على حقيقة الأسباب التي تؤدي إلى خفض تقدير الذات لدى المعوق.
 3. اكتساب الثقة في الذات.
- الواجبات المنزلية:** طلب من الأفراد المشاركين من أفراد المجموعة كتابة بعض الأفكار عن نظرة المعوق عن ذاته سواء الصحيحة أو الخاطئة.
- طلب من الأفراد المشاركين من أفراد المجموعة كتابة اقتراحات خاصة بزيادة الثقة بالنفس، وتأكيد الذات، مع ذكر أمثلة حصلت مع المعوقين أنفسهم.

****الجلسة السادسة: تعديل الأفكار الخاطئة المصاحبة للضغط**

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

أهداف الجلسة:

- 1- شرح طرق وفنيات المواجهة المعرفية من خلال النموذج الذي يتبناه الباحثان، وهو نموذج "إليس" ABCDE.
- 2- تبصير أفراد المجموعة التجريبية بأن الحديث الذاتي والمعتقدات عن الحدث الضاغط وكيفية إدراك الفرد للحدث الضاغط هي التي تسبب التوتر والاضطراب والشعور بالضغط.
- الواجبات المنزلية: كلف كل فرد من أفراد المجموعة بكتابة عدد من المواقف الضاغطة التي قابلوها عند التعامل مع المجتمع خارج منازلهم ولاسيما في الجامعة على النحو الذي تعلموه في الجلسة.

**الجلسة السابعة: إدارة الوقت

أهداف الجلسة:

- 1-أن تتعرف المجموعة على مفهوم إدارة الوقت.
- 2-تبصير أفراد المجموعة بالأسس التي يمكن الاسترشاد بها في إدارة الوقت.
- 3-زيادة الوعي لدى أفراد المجموعة بأهمية إدارة الوقت في التعاطي مع الضغوط مع إكساب المجموعة القدرة على استخدام فنية إدارة الوقت في حياتهم العملية.
- الواجبات المنزلية: طلب من أفراد المجموعة كتابة أمثلة ذاتية إضافية عن نجاحات وفشل في إدارة الوقت مع ذكر النتائج العملية في زيادة أو تقليل الضغوط لدى أفراد المجموعة.

**الجلسة الثامنة: استخدام الأساليب الشخصية

أهداف الجلسة:

- 1-الوقوف على الأساليب الشخصية اللازمة للتعامل مع العالم الذي من حولنا.
- 2-اكتساب مهارة معالجة الصراع مع الزملاء والآخرين.
- الواجبات المنزلية: طلب من الأفراد المشاركين كتابة واحدة أو أكثر من الصراعات بين أي منهم وزملاء له في الجامعة وما هي الطريقة التي اتبعها وهل أدت إلى زيادة أو خفض الضغوط لديه.

**الجلسة التاسعة: التمارين البدنية

أهداف الجلسة:

- 1-تبصير المشاركين بأهمية ممارسة التمارين البدنية للتخفيف من الضغوط.
- 2-تعريف المشاركين ببعض التمارين الخاصة وخاصة تمارين التنفس والاسترخاء مع ممارستها من قبل المشاركين كأدوات هامة لخفض الضغوط.

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

الواجبات المنزلية: طلب من كل فرد من أفراد المجموعة بممارسة ما تعلمه من أساليب الاسترخاء والتحكم في التنفس في البيت، وتوثيق مستوى الضغوط قبل وبعد التمارين إلى الجلسة اللاحقة.

****الجلسة العاشرة: العلاقات الأسرية**

أهداف الجلسة:

1. تبصير أفراد المجموعة بطبيعة العلاقات الأسرية
 2. تبصير أفراد المجموعة بأهمية التفاعل الأسري الإيجابي في مواجهة الضغوط التي تتعرض لها الأسرة بصفة عامة والمعوق بصفة خاصة.
- الواجبات المنزلية:** تكليف أفراد المجموعة بكتابة قائمة توضح المشكلات الأسرية والأكاديمية التي يعانون منها وكيفية التصرف فيها.

****الجلسة الحادية عشرة: الدعم الاجتماعي**

الأهداف

1. تبصير أفراد المجموعة في البرنامج بمفهوم الدعم الاجتماعي
 2. تبصير أفراد المجموعة بأهمية الدعم الاجتماعي في معالجة ومواجهة الضغوط النفسية.
- الواجبات المنزلية:** تكليف أفراد المجموعة بممارسة التدريبات الاسترخائية حينما تعاودهم مشاعر الضيق والتوتر.

****الجلسة الثانية عشرة: الدعم الاجتماعي**

أهداف الجلسة: تبصير أفراد المجموعة بأهمية الدعم الاجتماعية لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها.

الواجبات المنزلية: تكليف أفراد المجموعة بكتابة تقرير عن أهمية الدعم الاجتماعي في حياتهم.

****الجلسة الثالثة عشرة: الإعاقة والضغوط وآثارهما السلبية (مكرر)**

أهداف الجلسة:

1. التأكيد على فهم المجموعة لمفهوم الضغوط وآثارهما.
2. التأكيد على فهم المجموعة لآثار الإعاقة وعلاقتها بالضغوط.
3. التأكيد على وعي المجموعة بكيفية مواجهة الضغوط الناتجة عن الإعاقة.

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

الواجبات المنزلية: كلف كل فرد من أفراد المجموعة بكتابة مثال جديد عن مشكلة عانى منها خلال المدة القصيرة السابقة، وكيف تصرف معها.

****الجلسة الرابعة عشرة: الإرشاد الديني (مكرر)**

أهداف الجلسة:

1. التأكد من وعي أفراد المجموعة بالمفاهيم الدينية لمواجهة الضغوط.

2. التأكيد على الأساليب الدينية في التعامل مع الضغوط.

الواجبات المنزلية: كلف كل فرد من أفراد المجموعة بكتابة موقف ضاغط واحد ارتبط تخفيف الضغط فيه بالنقرب إلى الله أو أية ممارسة دينية.

****الجلسة الخامسة عشرة: تعديل بناء الشخصية ومفهوم الذات (مكرر)**

أهداف الجلسة:

1. التأكد من وعي أفراد المجموعة بمفهوم الذات.

2. التأكيد على قدرة أفراد المجموعة على اكتساب الثقة في الذات وتعديل الشخصية نحو الأفضل.

الواجبات المنزلية: كلف كل فرد من أفراد المجموعة بكتابة إنجازات حققتها في حياته رغم الإعاقة وكيف كانت دافعاً لتحسين اتجاهاته نحو ذاته.

****الجلسة السادسة عشرة: تعديل الأفكار الخاطئة المصاحبة للضغط (مكرر)**

أهداف الجلسة:

1. التأكد من فهم أفراد المجموعة لنموذج "إليس" في مواجهة الضغوط.

2. التأكد من قدرة أفراد المجموعة على الحديث الذاتي وتغيير المفاهيم تجاه الحدث الضاغط.

الواجبات المنزلية: كلف كل فرد من أفراد المجموعة بكتابة موقفين أحدهما حدث معه داخل أسوار الجامعة، والثاني خارج الجامعة، وكيف كانت استجابته بناراً على أفكاره السابقة على الحدثين، وكيف سيكون رده لو حدثت الآن بعد استخدام أسلوب "إليس".

****الجلسة السابعة عشرة: العلاقات الأسرية (مكرر)**

أهداف الجلسة:

1. التأكد من فهم المجموعة لأهمية التفاعل الأسري في مواجهة الضغوط المتعلقة بأفراد المجموعة.

2. اكتساب مهارة التعاون مع الآخر وخاصة داخل المنزل.

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

الواجبات المنزلية: كلف أفراد المجموعة بكتابة أمثلة حصلت معهم وأدت إلى زيادة الضغوط وتوتر في العلاقات الأسرية أو حتى الجامعية، والنتيجة عن سوء تصرفهم، وكيف سيتصرفون الآن.

*الجلسة الثامنة عشرة: الجلسة الختامية

أهداف الجلسة

التأكد من فهم أفراد المجموعة كل ما جاء في الجلسات السابقة.
واختتمت الجلسة بحفل ترفيهي لأفراد المجموعة المشاركة بالبرنامج الإرشادي كما دعا الباحثان عدداً من الأصدقاء والزملاء المشاركين في البرنامج الإرشادي ومن ثم طبق القياس البعدي.

نتائج الدراسة

للتأكد من صحة الفرض الأول من فروض الدراسة الذي نص على: "يوجد مستوى عال من الضغوط لدى معوقي الإنتفاضة حركياً وبصرياً في الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة"، قام الباحثان باستخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية، والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لكل بعد من أبعاد الضغوط والترتيب

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد الفقرات	البعد
7	32.17	5.143	9.008	14	الضغوط الأسرية
4	40.54	4.724	10.542	13	الضغوط الإجتماعية
2	52.15	4.027	12.517	12	الضغوط الدراسية
6	35.90	5.055	8.617	12	الضغوط النفسية والصحية
5	37.95	4.272	8.350	11	الضغوط المالية
1	54.97	4.560	13.192	12	ضغوط بيئة الجامعة
3	46.11	4.745	11.067	12	ضغوط الأداء الإستقلالي
	42.61	23.225	73.292	86	المجموع

يتضح من الجدول (4) أن البعد السادس المتعلق بضغوط بيئة الجامعة قد احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (54.97%)، تلاه البعد الثالث المتعلق بالضغوط الدراسية حيث احتل المرتبة الثانية

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

بوزن نسبي (52.15%)، تلاه البعد السابع المتعلق بضغوط الأداء الاستقلالي حيث احتل المرتبة الثالثة بوزن نسبي (46.11%)، تلاه البعد الثاني المتعلق بالضغوط الاجتماعية حيث احتل المرتبة الرابعة بوزن نسبي (40.54%)، تلاه البعد الخامس المتعلق بالضغوط المالية حيث احتل المرتبة الخامسة بوزن نسبي (37.95%)، ثم البعد الرابع المتعلق بالضغوط النفسية والصحية حيث احتل المرتبة السادسة بوزن نسبي (35.90%)، وأخيراً البعد الأول المتعلق بالضغوط الأسرية حيث احتل المرتبة السابعة بوزن نسبي (32.17%)، وبالنظر إلى مستوى الضغوط المرضية لدى عينة الدراسة نجد أن وزنها النسبي (42.61%)، وهي نسبة تشير إلى وجود ضغوط ليست عالية لدى أفراد عينة الدراسة، وبذلك يتضح عدم صحة الفرض الأول.

ويرى الباحثان أن الوزن النسبي لمجموع الضغوط وهو (42.61%) يعتبر أقل من مستوى الضغوط لدى الطلبة غير المعوقين في الجامعات بناءً على دراسة دخان والحجار (2006) حيث بلغ الوزن النسبي للضغوط (62.5%) وكذلك مع دراسة البرعاوي (2001) حيث بلغ الوزن النسبي للضغوط (53.8%)، وقد يعود ذلك إلى اختلاف المقاييس التي استخدمت في هذه الدراسات أو أن المعوق بسبب الانتفاضة يعاني حقاً من ضغوط أقل من الطالب العادي وخاصة شعوره بالفخر والترحيب من قبل الآخرين الذي يتجاوز حدود الضغوطات التي يواجهها الطالب في الجامعة، وهذا ما تؤكد أيضاً دراسة النجار (1997) حيث أظهرت أن الضغوط لدى المعوقين حركياً بسبب الانتفاضة أقل منها لدى المعوقين حركياً لأسباب أخرى.

أما بالنسبة لترتيب الضغوط فحسب الدراسة الحالية: ضغوط بيئة الجامعة، الضغوط الدراسية، ضغوط الأداء المستقل، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المالية، الضغوط النفسية والصحية، الضغوط الأسرية بينما في دراسة دخان والحجار (2006) فقد كانت على النحو التالي: ضغوط بيئة الجامعة، ضغوط دراسية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المالية، والضغوط الأسرية، أما دراسة البرعاوي (2001) فقد كانت على النحو التالي: الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، ضغوط بيئة الجامعة، الضغوط الشخصية، الضغوط الصحية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المالية، الضغوط الأسرية.

ويتضح من خلال ما سبق أن ضغوط الجامعة الدراسية هي الأعلى بالنسبة للطلبة غير المعوقين وهي نفسها لزملائهم من المعوقين، وهذا يدفع باتجاه توعية شاملة نحو تهيئة الظروف الجامعية للطلبة والتي يتأثر بها جميع الطلبة.

وتتعارض نتائج هذه الدراسة مع دراسات أخرى من حيث الضغوط الأسرية كما في دراسة (Kammerer et al, 2003) التي أظهرت أن العلاقة التواصلية تتأثر بشدة بين المعوق بصرياً

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

وأسرته، في حين أظهرت الدراسة الحالية والدراسات الفلسطينية المتوفرة أن الضغوط الأسرية في آخر قائمة مصادر الضغوط حيث يظهر بوضوح أن الأسرة الفلسطينية هي عنصر إيجابي وليست مصدر للضغوط فهي تقدم الدعم لأفرادها ولا سيما المعوقين منهم وخاصة معوقي الانتفاضة.

كما أظهرت دراسات أخرى أن المعوقين حركياً تظهر لديهم زيادة واضحة في مستوى الضغوط كما في دراسة (Neisen, 2003)، بينما كانت متوسطة-مرتفعة خاصة في الضغوط الاجتماعية، وبالنسبة للمعوقين بصرياً فقد أظهرت دراسة (Kent, 1983) أن المعوقين بصرياً يعانون من الشعور بالوحدة والعزلة والانطوائية والإنسحابية، كما أظهرت دراسة (Kaufman, 2000) في مستوى الاستقلالية في خدمة الذات لدى المعوقين بصرياً علماً بأن عينة الدراسة لم تكن من معوقي الانتفاضة أو الحرب.

وللتأكد من صحة الفرض الثاني الذي نص على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط ومصادرها تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)"، قام الباحثان باستخدام اختبار T. test والجدول (5) يوضح ذلك:

الجدول (5) المتوسطات وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق التي تعزى لمتغير الجنس

البعد	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأول	طالب	60	9.167	5.829	0.336	0.737	غير دالة إحصائياً
	طالبة	60	8.850	4.395			
الثاني	طالب	60	10.817	4.663	0.636	0.526	غير دالة إحصائياً
	طالبة	60	10.267	4.808			
الثالث	طالب	60	12.050	3.784	1.273	0.206	غير دالة إحصائياً
	طالبة	60	12.983	4.237			
الرابع	طالب	60	8.983	5.081	0.793	0.429	غير دالة إحصائياً
	طالبة	60	8.250	5.044			
الخامس	طالب	60	8.700	4.323	0.897	0.372	غير دالة إحصائياً
	طالبة	60	8.000	4.227			
السادس	طالب	60	12.617	4.651	1.387	0.168	غير دالة إحصائياً
	طالبة	60	13.767	4.432			
السابع	طالب	60	10.500	4.810	1.312	0.192	غير دالة إحصائياً
	طالبة	60	11.633	4.650			
المجموع	طالب	60	72.833	23.970	0.215	0.830	غير دالة

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

إحصائياً			22.650	73.750	60	طالبة	
----------	--	--	--------	--------	----	-------	--

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (118) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.98

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (118) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.62

يتضح من الجدول (5) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية للضغوط وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الضغوط تعزى لمتغير الجنس، وبذلك يتضح صحة الفرض الثاني.

وهذا ما تؤكد دراسة Ismael (2011) التي أشارت إلى عدم وجود فروق جوهرية تعزى لجنس المبتور، ودراسة (كامل، 2005)، وكذلك دراسة البرعاوي (2001) ودراسة النجار (1997) في عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستويات الضغوط والتوافق لدى المعوقين حركياً (ذكوراً وإناثاً)، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الطلبة المعوقين بسبب الانتفاضة (ذكوراً وإناثاً) يتعرضون لنفس مصادر الضغوط، كما أن جميعهم يمتلكون مشاعر قوية من الفخر والعزة أن إعاقتهم ناتجة عن الاعتداءات الإسرائيلية أو حتى بفعل المقاومة، وكذلك المستوى العالي من التعاون معهم من قبل الآخرين، فكما ذكرنا سابقاً فإن النظرة الإجمالية أنهم أبطال أكثر من كونهم معوقين، بينما تتعارض مع دراسة دخان والحجار (2006) حيث أظهرت أن الضغوط لدى الطلاب أعلى منها لدى الطالبات.

وللتأكد من صحة الفرض الثالث الذي نص على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط ومصادرها تعزى لمتغير نوع الإعاقة (حركية، بصرية)"، قام الباحثان باستخدام اختبار T. test والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6) المتوسطات وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق التي تعزى لمتغير نوع الإعاقة

البعد	إعاقة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأول	حركية	60	8.167	4.844	1.810	0.073	غير دالة إحصائياً
	بصرية	60	9.850	5.332			
الثاني	حركية	60	8.900	3.261	4.045	0.000	دالة عند 0.01
	بصرية	60	12.183	5.376			
الثالث	حركية	60	12.000	4.092	1.411	0.161	غير دالة إحصائياً
	بصرية	60	13.033	3.927			
الرابع	حركية	60	6.867	3.921	4.028	0.000	دالة عند 0.01
	بصرية	60	10.367	5.471			
الخامس	حركية	60	7.983	4.032	0.940	0.349	غير دالة إحصائياً
	بصرية	60	8.717	4.503			
السادس	حركية	60	12.867	5.254	0.779	0.437	غير دالة

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

إحصائياً			3.757	13.517	60	بصرية	
غير دالة إحصائياً	0.878	0.153	4.654	11.000	60	حركية	السابع
			4.873	11.133	60	بصرية	
دالة عند 0.01	0.009	2.664	20.276	67.783	60	حركية	المجموع
			24.802	78.800	60	بصرية	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (118) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.98

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (118) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.62

يتضح من الجدول (6) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في البعد الثاني المتعلق بالضغوط الاجتماعية والبعد الرابع المتعلق بالضغوط النفسية والصحية والدرجة الكلية للضغوط، ولقد كانت الفروق لصالح الإعاقة البصرية، وهذا يعني أن الأفراد الذين يعانون من الإعاقة البصرية يعانون من الضغوط بشكل أكبر من الأفراد الذين يعانون من الإعاقة الحركية. كما ويتضح من الجدول (6) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في البعد الأول (الضغوط الأسرية)، والبعد الثالث (الضغوط الدراسية)، والبعد الخامس (الضغوط المالية)، والبعد السادس (ضغوط بيئة الجامعة)، والبعد السابع (ضغوط الأداء الاستقلالي) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد تعزى لنوع الإعاقة.

وهذا يؤكد صحة الفرض الثالث جزئياً في بعض الأبعاد، وعدم صحته في أبعاد أخرى.

ويرى الباحثان أن الإعاقة البصرية أشد وطأة في تأثيرها على المعوق من الإعاقة الحركية وخاصة عندما تكون الإعاقة البصرية مكتسبة وبعد سنين طويلة من القدرة البصرية مما يؤدي إلى زيادة حجم الضغوط. وفعلياً لم يجد الباحثان دراسات مشتركة تربط بين مستوى الضغوط لدى المعوقين بصرياً وحركياً، ولكن وجد دراسات تتحدث عن مستوى الضغوط لدى المعوقين بصرياً والمعوقين حركياً كلاً على حدة. ومن هذه الدراسات دراسة (Neisen, 2003) التي أظهرت زيادة الضغوط النفسية لدى المعوقين حركياً، بينما أظهرت دراسة (Misajan, et al, 2006) أن الضغوط النفسية لدى المعوقين حركياً كانت متوسطة-مرتفعة. وفيما يتعلق بالضغوط لدى المعوقين بصرياً فقد أظهرت دراسة (Kaufman, 2000) ارتفاع مستوى الضغوط وانخفاض مستوى الاستقلالية لدى المعوقين بصرياً، وأظهرت دراسة (Kent, 1983) زيادة الضغوط النفسية لدى المعوقين بصرياً مع الشعور بالوحدة والعزلة والانطوائية والإنسحابية، كما أظهرت دراسة (Khalida, et al, 2002) أن معوقي حرب الخليج من الجنود البريطانيين كانوا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية من غيرهم من الجنود.

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

وللتأكد من صحة الفرض الرابع الذي نص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي"، قام الباحثان باستخدام اختبار **Wilcoxon Signed Ranks Test** والجدول (7، 8، 9، 10) توضح ذلك:

أ- إعاقة حركية ذكور (تجريبية)

الجدول (7) متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة "Z" وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط للتعرف إلى الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج

الضغوط	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرية	الرتب السالبة	5	3	15	2.023	0.043	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
الاجتماعية	الرتب السالبة	5	3	15	2.041	0.041	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
لدراسية	الرتب السالبة	5	3	15	2.032	0.042	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
النفسية والصحية	الرتب السالبة	5	3	15	2.032	0.042	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
المالية	الرتب السالبة	5	3	15	2.032	0.042	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
بيئة الجامعة	الرتب السالبة	5	3	15	2.060	0.039	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

الأداء الاستقلالي	الرتب السالبة	5	3	15	2.023	0.043	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	5	3	15	2.023	0.043	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					

يتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي في كل بعد من أبعاد والدرجة الكلية للضغوط ولقد كانت الفروق لصالح التطبيق البعدي، وهذا يعني أن البرنامج قلل من الضغوط، أو بمعنى آخر فاعلية البرنامج في إدارة الضغوط لدى المجموعة التجريبية (إعاقة حركية ذكور).

ب- إعاقة بصرية ذكور (تجريبية):

الجدول (8) متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة "Z" وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط للتعرف إلى الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية

قبل وبعد تطبيق البرنامج

الضغوط	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرية	الرتب السالبة	5	3	15	2.032	0.042	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
الاجتماعية	الرتب السالبة	5	3	15	2.023	0.043	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
الدراسية	الرتب السالبة	5	3	15	2.032	0.042	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
النفسية والصحية	الرتب السالبة	5	3	15	2.023	0.043	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
المالية	الرتب السالبة	5	3	15	2.032	0.042	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
بيئة الجامعة	الرتب السالبة	5	3	15	2.060	0.039	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
الأداء الاستقلالي	الرتب السالبة	5	3	15	2.032	0.042	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

					0	الرابطة	
			15	3	5	الرتب السالبة	
			0	0	0	الرتب الموجبة	
					0	الرابطة	
دالة عند 0.05	0.043	2.023					الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي في كل بعد من أبعاد الدرجة الكلية للضغوط ولقد كانت الفروق لصالح التطبيق البعدي، وهذا يعني أن البرنامج قلل من الضغوط، أو بمعنى آخر فاعلية البرنامج في إدارة الضغوط لدى المجموعة التجريبية (إعاقة بصرية ذكور).

ت - إعاقة حركية إناث (تجريبية)

الجدول (9) متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة "Z" وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط للتعرف إلى الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج

الضغوط	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرية	الرتب السالبة	5	3	15	2.023	0.043	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطة	0					
	المجموع	5					
الاجتماعية	الرتب السالبة	5	3	15	2.041	0.041	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطة	0					
	المجموع	5					
الدراسية	الرتب السالبة	5	3	15	2.060	0.039	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطة	0					
	المجموع	5					
النفسية والصحية	الرتب السالبة	5	3	15	2.032	0.042	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطة	0					
	المجموع	5					
المالية	الرتب السالبة	5	3	15	2.060	0.039	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطة	0					
	المجموع	5					
بيئة الجامعة	الرتب السالبة	5	3	15	2.023	0.043	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطة	0					
	المجموع	5					
الأداء الاستقلالي	الرتب السالبة	5	3	15	2.032	0.042	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطة	0					

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

					5	المجموع	
دالة عند 0.05	0.043	2.023	15	3	5	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
			0	0	0	الرتب الموجبة	
					0	الرابطه	
					5	المجموع	

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي في كل بعد من أبعاد والدرجة الكلية للضغوط ولقد كانت الفروق لصالح التطبيق البعدي، وهذا يعني أن البرنامج قلل من الضغوط، أو بمعنى آخر فاعلية البرنامج في إدارة الضغوط لدى المجموعة التجريبية (إعاقة حركية إناث).

ث - إعاقة بصرية إناث (تجريبية):

الجدول (10) متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة "Z" وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط للتعرف إلى الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج

البعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرية	الرتب السالبة	5	3	15	2.041	0.041	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
	المجموع	5					
الاجتماعية	الرتب السالبة	5	3	15	2.023	0.043	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
	المجموع	5					
الدراسية	الرتب السالبة	5	3	15	2.023	0.043	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
	المجموع	5					
النفسية والصحية	الرتب السالبة	5	3	15	2.041	0.041	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
	المجموع	5					
المالية	الرتب السالبة	5	3	15	2.041	0.041	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
	المجموع	5					

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

					5	المجموع	
دالة عند 0.05	0.041	2.041	15	3	5	الرتب السالبة	بيئة الجامعة
			0	0	0	الرتب الموجبة	
					0	الرابطه	
					5	المجموع	
دالة عند 0.05	0.041	2.041	15	3	5	الرتب السالبة	الأداء الاستقلالي
			0	0	0	الرتب الموجبة	
					0	الرابطه	
					5	المجموع	
دالة عند 0.05	0.043	2.023	15	3	5	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
			0	0	0	الرتب الموجبة	
					0	الرابطه	
					5	المجموع	

يتضح من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي في كل بعد من أبعاد الدرجة الكلية للضغوط ولقد كانت الفروق لصالح التطبيق البعدي، وهذا يعني أن البرنامج قلل من الضغوط، أو بمعنى آخر فاعلية البرنامج في إدارة الضغوط لدى المجموعة التجريبية (إعاقة بصرية إناث).

وبذلك يتضح صحة الفرض الرابع من فروض الدراسة.

وللتأكد من صحة الفرض الخامس الذي نص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية"، قام الباحثان باستخدام اختبار **Mann Whitney Test** والجدول (11)، (12) توضح ذلك.

أ- إعاقة حركية ذكور:

الجدول (11) متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة "Z" وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط للتعرف إلى الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج

الضغوط	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرية	الرتب السالبة	5	3	15	2.023	0.043	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
	المجموع	5					
الاجتماعية	الرتب السالبة	5	3	15	2.041	0.041	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	الرابطه	0					
	المجموع	5					

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

						الموجبة	
					0	الرابطه	
			15	3	5	الرتب السالبة	
دالة عند 0.05	0.042	2.032	0	0	0	الرتب الموجبة	الدراسية
					0	الرابطه	
			15	3	5	الرتب السالبة	
دالة عند 0.05	0.042	2.032	0	0	0	الرتب الموجبة	النفسية والصحية
					0	الرابطه	
			15	3	5	الرتب السالبة	
دالة عند 0.05	0.042	2.032	0	0	0	الرتب الموجبة	المالية
					0	الرابطه	
			15	3	5	الرتب السالبة	
دالة عند 0.05	0.039	2.060	0	0	0	الرتب الموجبة	بيئة الجامعة
					0	الرابطه	
			15	3	5	الرتب السالبة	
دالة عند 0.05	0.043	2.023	0	0	0	الرتب الموجبة	لأداء الاستقلالي
					0	الرابطه	
			15	3	5	الرتب السالبة	
دالة عند 0.05	0.043	2.023	0	0	0	الرتب الموجبة	الدرجة الكلية
					0	الرابطه	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "Z" دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01) في جميع أبعاد مقياس الضغوط وكذلك الدرجة الكلية للضغوط وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد وفي الدرجة الكلية للضغوط بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولقد كانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن أفراد المجموعة الضابطة يعانون من الضغوط بشكل أكبر من أفراد المجموعة التجريبية حيث ظهر نقص في متوسطات الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مما يعني أن البرنامج أثر إيجاباً عليهم، ويؤكد فاعلية البرنامج في إدارة الضغوط لدى الطلاب المعوقين حركياً.

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

ب - إعاقة بصرية ذكور:

الجدول (12) متوسطات الرتب وقيمة معامل مان ويتني وقيمة "Z" ومستوى الدلالة لأبعاد مقياس الضغوط للتعرف إلى الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرية	ذكور بصرية تجريبية	5	3.5	17.5	2.5	2.108	0.035	دالة عند 0.05
	ذكور بصرية ضابطة	5	7.5	37.5				
الاجتماعية	ذكور بصرية تجريبية	5	3	15	0	2.652	0.008	دالة عند 0.01
	ذكور بصرية ضابطة	5	8	40				
الدراسية	ذكور بصرية تجريبية	5	3.1	15.5	0.5	2.538	0.011	دالة عند 0.05
	ذكور بصرية ضابطة	5	7.9	39.5				
النفسية والصحية	ذكور بصرية تجريبية	5	3	15	0	2.627	0.009	دالة عند 0.01
	ذكور بصرية ضابطة	5	8	40				
المالية	ذكور بصرية تجريبية	5	3.4	17	2	2.278	0.023	دالة عند 0.05
	ذكور بصرية ضابطة	5	7.6	38				
بيئة الجامعة	ذكور بصرية تجريبية	5	3.1	15.5	0.5	2.538	0.011	دالة عند 0.05
	ذكور بصرية ضابطة	5	7.9	39.5				
الأداء الاستقلالي	ذكور بصرية تجريبية	5	3.1	15.5	0.5	2.522	0.012	دالة عند 0.05
	ذكور بصرية ضابطة	5	7.9	39.5				
الدرجة الكلية	ذكور بصرية تجريبية	5	3	15	0	2.619	0.009	دالة عند 0.01
	ذكور بصرية ضابطة	5	8	40				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "Z" دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01) في جميع أبعاد مقياس الضغوط وكذلك الدرجة الكلية للضغوط وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد وفي الدرجة الكلية للضغوط بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولقد كانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن أفراد المجموعة الضابطة يعانون من الضغوط بشكل أكبر من أفراد المجموعة التجريبية حيث ظهر نقص في متوسطات الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مما يعني أن البرنامج أثر إيجاباً عليهم، ويؤكد فاعلية البرنامج في إدارة الضغوط لدى الطلاب المعوقين بصرياً.

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

ت - إعاقة حركية إناث:

الجدول (13) متوسطات الرتب وقيمة معامل مان ويتني وقيمة "Z" ومستوى الدلالة لأبعاد مقياس الضغوط للتعرف إلى الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرية	إناث حركية تجريبية	5	3	15	0	2.643	0.008	دالة عند 0.01
	إناث حركية ضابطة	5	8	40				
الاجتماعية	إناث حركية تجريبية	5	3	15	0	2.712	0.007	دالة عند 0.01
	إناث حركية ضابطة	5	8	40				
الدراسية	إناث حركية تجريبية	5	3.1	15.5	0.5	2.530	0.011	دالة عند 0.05
	إناث حركية ضابطة	5	7.9	39.5				
النفسية والصحية	إناث حركية تجريبية	5	3	15	0	2.652	0.008	دالة عند 0.01
	إناث حركية ضابطة	5	8	40				
المالية	إناث حركية تجريبية	5	3	15	0	2.627	0.009	دالة عند 0.01
	إناث حركية ضابطة	5	8	40				
بيئة الجامعة	إناث حركية تجريبية	5	4.1	20.5	5.5	1.490	0.136	غير دالة إحصائياً
	إناث حركية ضابطة	5	6.9	34.5				
الأداء الاستقلالي	إناث حركية تجريبية	5	3	15	0	2.627	0.009	دالة عند 0.01
	إناث حركية ضابطة	5	8	40				
الدرجة الكلية	إناث حركية تجريبية	5	3	15	0	2.619	0.009	دالة عند 0.01
	إناث حركية ضابطة	5	8	40				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "Z" دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) في جميع أبعاد مقياس الضغوط وكذلك الدرجة الكلية للضغوط وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد وفي الدرجة الكلية للضغوط بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولقد كانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن أفراد المجموعة الضابطة يعانون من الضغوط بشكل أكبر من أفراد المجموعة التجريبية حيث ظهر نقص في متوسطات الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مما يعني أن البرنامج أثر إيجاباً عليهم، ويؤكد فاعلية البرنامج في إدارة الضغوط لدى الطالبات المعوقات حركياً.

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

ث- إعاقة بصرية إناث:

الجدول (14) متوسطات الرتب وقيمة معامل مان ويتني وقيمة "Z" ومستوى الدلالة لأبعاد مقياس الضغوط النفسية للتعرف إلى الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق

البرنامج

الضغوط	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرية	إناث بصرية تجريبية	5	3.4	17	2	2.227	0.026	دالة عند 0.05
	إناث بصرية ضابطة	5	7.6	38				
الاجتماعية	إناث بصرية تجريبية	5	3.1	15.5	0.5	2.514	0.012	دالة عند 0.05
	إناث بصرية ضابطة	5	7.9	39.5				
الدراسية	إناث بصرية تجريبية	5	3.3	16.5	1.5	2.305	0.021	دالة عند 0.05
	إناث بصرية ضابطة	5	7.7	38.5				
النفسية و الصحية	إناث بصرية تجريبية	5	3	15	0	2.627	0.009	دالة عند 0.01
	إناث بصرية ضابطة	5	8	40				
المالية	إناث بصرية تجريبية	5	3	15	0	2.643	0.008	دالة عند 0.01
	إناث بصرية ضابطة	5	8	40				
بيئة الجامعة	إناث بصرية تجريبية	5	3	15	0	2.627	0.009	دالة عند 0.01
	إناث بصرية ضابطة	5	8	40				
الأداء الاستقلالي	إناث بصرية تجريبية	5	3	15	0	2.652	0.008	دالة عند 0.01
	إناث بصرية ضابطة	5	8	40				
الدرجة الكلية	إناث بصرية تجريبية	5	3	15	0	2.627	0.009	دالة عند 0.01
	إناث بصرية ضابطة	5	8	40				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "Z" دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01) في جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية وكذلك الدرجة الكلية للضغوط وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد وفي الدرجة الكلية للضغوط بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولقد كانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن أفراد المجموعة الضابطة يعانون من الضغوط بشكل أكبر من أفراد المجموعة التجريبية حيث ظهر نقص في متوسطات الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مما يعني أن البرنامج أثر إيجاباً عليهم، ويؤكد فاعلية البرنامج في إدارة الضغوط لدى الطالبات المعوقات بصرياً.

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

وبذلك يتضح صحة الفرض الخامس من فروض الدراسة.

توصيات الدراسة: في ضوء ما توصلت إليه الدراسة يوصي الباحثان بالتالي:

- (1) ضرورة تهيئة بيئة الجامعة للطلبة المعوقين من خلال توفير المرافق والخدمات المناسبة وخاصة للمعوقين حركياً من حيث المقاعد الدراسية، الحمامات، طرق التنقل، ومداخل المباني والقاعات.
- (2) زيادة اهتمام الجامعات بمصادر الضغوط لدى الطلبة المعوقين من خلال إعداد البرامج الإرشادية التي تعينهم على اكتساب المهارات اللازمة لمواجهة الضغوط.
- (3) ولأن الضغوط الأكاديمية تقع في أوائل الضغوط التي يتعرض لها المعوقون فإن الدراسة توصي- في حالة عدم توفر الفنيات المطلوبة للمتابعة- بإعفاء الطلبة المعوقين بصرياً من بعض المقررات مثل مبادئ الحاسوب ومبادئ الإحصاء.
- (4) توفير أو طباعة بعض الكتب والمراجع بنظام "بريل" ليتمكن المعوقون بصرياً من التواصل مع التعليم الجامعي، مع تهيئة بعض الحواسيب للاستفادة منها من قبل المعوقين بصرياً.
- (5) تفعيل دور المرشدين النفسيين في الجامعات في إرشاد وتوجيه الطلبة المعوقين.
- (6) ضرورة إعداد برامج إرشادية لأسر المعوقين لتدريبهم على كيفية التعامل مع أبنائهم المعوقين.
- (7) زيادة وعي الطلبة الجامعيين والعاملين في الجامعات بطرق التعامل مع الطلبة المعوقين.

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

المراجع

1. البرعاوي، أنور (2001). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
2. بكار، بكار (1994). أثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
3. جميل، سميرة (2005). فاعلية برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها المراهق المعاق بصرياً، مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس؛ 8 (26): 15-40.
4. الحمري، مها (2002). فاعلية أسلوب بيك للعلاج المعرفي في علاج الاكتئاب المصاحب للإعاقات الحركية-دراسة حالة، رسالة ماجستير، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، 14(1).
5. الخطيب، جمال (1998). تعليم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس العادية في الدول العربية، اليونسكو، عمان، الأردن.
6. دخان، نبيل والحجار، بشير (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)؛ 14(2): 369-398.
7. السبيعي، سلمي (2003). فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي لخفض خبرة الشعور بالوحدة لدى طالبات المرحلة الجامعية، رسالة ماجستير منشورة، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية؛ 15 (2)، ملخص.
8. سلامة، انتصار (2003). مستوى الانتماء المهني والرضا الوظيفي والعلاقة بينهما لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
9. عبد التواب، محمد (1998): أثر الإرشاد بالمعنى في خفض خواء المعنى لدى عينة من العميان، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس؛ 8 (1): 325-355.

د. بشير الحجار و د. سامي أبو اسحق

10. عناس، إبراهيم (2003). **تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعلمهم**، القاهرة، دار الفكر العربي.
11. كامل، وحيد (2005). **فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، دراسات نفسية**، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية؛ 15 (4): 598-569.
12. محمد، سيد (1998). **أثر الإرشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى عينة من المكفوفين، مجلة الإرشاد النفسي**؛ 8 (1): 324-295.
13. المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان (2009). **التقرير السنوي، فلسطين**.
14. النجار، حامد (1997). **تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى معاقى الانتفاضة جسمىاً بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة**.
15. النجار، يحيى (2012). **فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي لدى المعوقين حركياً، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**؛ 20 (1): 594-557.

English References

ثالثاً: المراجع الأجنبية

1. Gerra C, Lanting L (2010). Programming for blind multi-handicapped adolescents with severe behavior disorder, **Exceptional Children**; 59 (1): 12-17.
2. Hanis A (1994). The effectiveness of a school-based, cognitive-behavioral stress management program with adolescents reporting high and low levels of emotional arousal. **The School Counselor**; 42: 114-125.
3. Ismael A (2011). **Effect of training counseling program on psychological stress among amputees in Gaza Governorates, Palestine during Gaza war**, PhD thesis, Cairo University, Egypt.
4. Jo G, Keith S, Vanessa T, Jennifer K, Adrianna C (2005). Behavioral treatment of non-compliance in adolescents with newly acquired spinal cord injuries, **Pediatric Rehabilitation**; 8 (3): 187-198.
5. Kammerer E, Koster S, Monninger M, Scheffer U (2003). Adolescent psychiatric aspects of visual handicap and blindness, **Prax Kinderpsychol Kinderpsychiatr**; 52 (5): 316-328.
6. Kaufman A (2000). Clothing selection habits of teenage girls who are sighted and blind, **Journal of Visual Impairment and Blindness**; 94 (8): 527.

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً

7. Kennedy P, Duff J, Evans M, Beedle A (2009). Coping effectiveness training reduces depression & anxiety following traumatic spinal cord injuries; **Br J Psychol.**; 42 (1): 41-52.
8. Kent D (1983). Finding a way through the rough years: How blind girls survive adolescence, **Journal of Visual Impairment and Blindness**; 77 (6): 247-250.
9. Khalida I, Kate K, Traolach B, et al (2002). The mental health of UK Gulf war veterans, **BMJ**; 325 (1): 1-7.
10. Morgan B, Leung P (1980). Effects of assertion training on acceptance of disability by physically disabled students, **Journal of Counseling Psychology**; 40: 270-272.
11. Speck O (1975). Handicapped Individual and Social Interaction, **Diss Abs.**; 44 (3): 43-55.