



جامعة نزوى  
كلية العلوم والآداب  
قسم التربية والدراسات الإنسانية

**التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين  
والمبصرين بالجمعيات الأهلية بسلطنة عمان**

Optimism and pessimism and their relationship to face the hardship ways among blind  
and the sighted people in civil associations in The Sultanate of Oman

رسالة ماجستير مقدمة من  
خلود بنت أحمد بن عامر العبيداني  
لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد والتوجيه

لجنة الإشراف  
أ. د. محمد الشيخ حمود (المشرف الرئيسي)  
د. ضحى فندي عبود  
د. محمد علي دقة

2015-2016 م

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

اسم الطالبة: خلود بنت أحمد بن عامر العبيدانية




التخصص: الإرشاد والتوجيه

العام الجامعي: 2016/2015

- عنوان الرسالة : " التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الأهلية بسلطنة عمان "

- تاريخ المناقشة : 7 مارس 2016م

توقيع لجنة المناقشة

اسم المناقش	التوقيع
د. مطاع محمد بركات	
د. عبدالفتاح الخواجه	
د. عائشة محمد محمود عجوة	



إهداء

إلى .....

إلى كل من نذر نفسه لطلب العلم وشارك في نشره

إلى كل قارئ علم .ومحب للمعرفة

إلى كل الايادي التي ساندتني .. بالدعاء ..والكلمة الطيبة ..

إلى أبي و أمي،.. وأخوتي

إلى عائلتي الصغيرة ،زوجي وأبنائي

إلى رفيقات درب العلم

إلى نفسي

.....

أهدي إليهم بتواضع عملي هذا

## شكر وتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، والصلاة والسلام على معلم البشرية سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين....

بعد أن منَّ الله علي بإنجاز هذا الدراسة، لا يسعني إلا أن أحمده تعالى وأشكره وهو أهل الحمد والثناء، على أن وفقني ويسر لي مواصلة دراستي، فله الحمد والشكر كما يحب ويرضى.

إن العرفان لذوي الفضل وشكر جميلهم، من باب رد الفضل لأهله، ولا يسعني في هذا المقام إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى كل من ساهم من أجل إخراج هذه الرسالة إلى حيِّز الوجود وأخص بالشكر هنا الأستاذة الدكتورة : مایسة شكري التي بدأ ت معي خطواتي الأولى في رسالتي . كما أقدم جزيل شكري و عرفاني للأستاذ الدكتور محمد الشيخ حمود المشرف الرئيس على هذه الرسالة، لنصحته وإرشاده وسعة صدره، فجزاه الله خير الجزاء ..وأتقدم بالشكر الجزيل لكل من الدكتورة ضحى فندي عبود المشرف الثاني والدكتور محمد علي دقة المشرف الثالث في هذه الرسالة على ما قدماه لي من توجيهات. كما لا يفوتني تسجيل كلمة شكر مستحقة للدكتور محمد نقادي لتوجيهاته الدقيقة لي، والشكر موصول لأساتذتي الأجلاء الذين تلقيت على أيديهم العلم، وإلى لجنة التحكيم لتفضلها بقبول تحكيم هذه الرسالة وإلى إدارة وأعضاء الجمعيات الأهلية (جمعية النور للمكفوفين ) والشكر موصول إلى أفراد عينة الدراسة على مساندتهم ومشاركتهم وتفاعلهم من أجل انجاز وتحقيق الهدف من الرسالة . كما أشكر زملاء الدراسة على دعمهم وتشجيعهم ومساندتهم لي .

وإلى كل من ساندني وحثني على تجاوز مصاعب الحياة...

وإلى كل من تسعده إنجازاتي من الأقارب والأصدقاء....

أقدم لهم طوقاً من الياسمين تعبيراً عن شكري وامتناني...

وفي الختام اسأل الله عز وجل أن يجعل هذه الرسالة وجميع أعمالنا خالصة لوجهه الكريم ، وإن أصبت فمن الله وبفضله وتوفيقه ، وإن أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين. الباحثة : خلود العبيداني

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى	م
ب	إهداء	1
ت	شكر وتقدير	2
ث-ج	فهرس المحتويات	3
ح-خ	قائمة الجداول	4
د	قائمة الملاحق	5
ذ-ر	المخلص باللغة العربية	6
<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها</b>		
2-1	مقدمة	1
3-2	مشكلة الدراسة	2
4-3	أهمية الدراسة	3
4	أهداف الدراسة	4
5	اسئلة الدراسة	5
5	محددات الدراسة	6
7-6	مصطلحات الدراسة	7
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>		
11-9	أولاً- الإطار النظري 1- المقدمة	1
15-11	2- التفاؤل والتشاؤم	
18-15	3- أساليب مواجهة المشقة	
21-18	4- المكفوفين	
32-23	ثانياً- الدراسات السابقة 1. دراسات تناولت التفاؤل والتشاؤم. 2. دراسات تناولت أساليب مواجهة المشقة. 3. دراسات تناولت عينة المكفوفين مع المبصرين وفق متغيرات مختلفة .	2
33	ثالثاً: مناقشة الدراسات .	3
34	رابعاً: مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة.	4

الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها		
36	أولاً- منهج الدراسة	1
36	ثانياً - مجتمع الدراسة	2
37	الرابع: عينة الدراسة	3
48 - 38	رابعاً - أدوات الدراسة 1- صدق الأداة 2- ثبات الأداة	4
49	خامساً - إجراءات الدراسة	5
50	سادساً - المعالجات الإحصائية	
الفصل الرابع : عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها		
56-52	عرض نتائج السؤال الأول ومناقشتها	1
61-57	عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشتها	2
68-62	عرض نتائج السؤال الثالث ومناقشتها	3
70-69	عرض نتائج السؤال الرابع ومناقشتها	4
73-71	عرض نتائج السؤال الخامس ومناقشتها	5
76-74	عرض نتائج السؤال السادس ومناقشتها	6
78-77	عرض نتائج السؤال السابع ومناقشتها	7
81-79	عرض نتائج السؤال الثامن ومناقشتها	8
82	التوصيات	9
83	المقترحات	10
89-84	المراجع باللغة العربية	11
91-90	المراجع باللغة الانجليزية	12
92	الملاحق	13
B-C	الملخص باللغة الإنجليزية	14

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
39	توزيع مجتمع الدراسة ( المكفوفين والمبصرين ) حسب عدد الأعضاء الجمعيات.	1
39	توزيع عينة الدراسة حسب الحالة والجنس (كفيف /مبصر ).	2
41	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية في مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم.	3
43	قيم معاملات الثبات لقائمة التفاؤل والتشاؤم بطريقة ألفا- كرو نباخ .	4
44	توزيع فقرات التفاؤل والتشاؤم	5
46-47	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية في مقياس أساليب مواجهة المشقة (ن=20 ).	6
48	قيم معاملات الثبات لقائمة أساليب مواجهة المشقة بطريقة ألفا- كرو نباخ (ن = 20 ).	7
49	توزيع فقرات أساليب مواجهة المشقة.	8
51	المعيار المعتمد في تفسير نتائج السؤال الأول للدراسة حسب المتوسط الحسابي .	9
52	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التفاؤل لدى المكفوفين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي.	10
54-55	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التفاؤل لدى المبصرين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي .	11
56	المعيار المعتمد في تفسير نتائج السؤال الثاني للدراسة حسب المتوسط الحسابي.	12
57	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التفاؤل لدى المكفوفين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي .	13
59-60	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التفاؤل لدى المبصرين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي .	14
62	المعيار المعتمد في تفسير نتائج السؤال الثالث للدراسة حسب المتوسط الحسابي .	15
63	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب	16



	مواجهة المشقة لدى المكفوفين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي .	
66	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب مواجهة المشقة لدى المبصرين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي .	17
69-68	معامل ارتباط بيرسون بين التفاضل وأساليب المواجهة لدى المكفوفين .	18
70-69	معامل ارتباط بيرسون بين التفاضل وأساليب المواجهة لدى المبصرين.	19
71	معامل ارتباط بيرسون بين التشاؤم وأساليب المواجهة لدى المكفوفين .	20
72	معامل ارتباط بيرسون بين التشاؤم وأساليب المواجهة لدى المبصرين .	21
73	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لمقياس التفاضل تبعاً لمتغيري الجنس والحالة .	22
74	تحليل التباين الثنائي بالنسبة لمقياس التفاضل تبعاً لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما.	23
76	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لمقياس التشاؤم لمتغيري الجنس والحالة .	24
77	تحليل التباين الثنائي بالنسبة لمقياس التشاؤم تبعاً لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما .	25
78	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة تبعاً لمتغيري الجنس والحالة .	26
79	تحليل التباين الثنائي بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة تبعاً لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما.	27

## قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
93	تسهيل مهمة باحث (1)	1
94	أسماء المحكمين	2
101-95	نموذج المقياس للتحكيم	3
106	الصورة النهائية للمقياس	4

## الملخص باللغة العربية

## التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الأهلية بسلطنة عمان

إعداد : خلود بنت أحمد بن عامر العبيداني

إشراف : الأستاذ الدكتور / محمد الشيخ حمود

هدفت الدراسة الحالية لتعرف إلى أساليب مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم بالجمعيات الأهلية بسلطنة عمان حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارنة . وتكونت عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين ( 107 ) عضواً والذين يشكلون 19% من مجتمع الدراسة . استخدمت الدراسة الأدوات التاليتين : القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد احمد عبدالخالق ( 1996 ) وتتكون من ( 30 ) عبارة موزعة مناصفة على محوري التفاؤل والتشاؤم . ومقياس أساليب مواجهة المشقة إعداد مايسة شكري (1999) وتكونت من (52) عبارة موزعة على 13 محور. وتحليل نتائج الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الثنائي و معامل ارتباط بيرسون.

سعت الدراسة لإجابة عن الاسئلة الآتية:-

- 1- ما درجة التفاؤل لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الاهلية بسلطنة عمان ؟
- 2- ما درجة التشاؤم لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الاهلية بسلطنة عمان ؟
- 3- ما أساليب مواجهة المشقة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين ؟
- 4- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل وأساليب المواجهة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين؟
- 5- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم وأساليب المواجهة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين؟

- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة التفاؤل وأساليب المواجهة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما؟
- 7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة والتشاؤم وأساليب المواجهة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما؟
- 8- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأساليب المواجهة تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما؟

ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة الآتي:

- وجود علاقة داله احصائياً وموجبة بين التفاؤل واستخدام أساليب مواجهة المشقة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين.
- عدم وجود علاقة داله احصائياً بين التشاؤم واستخدام أساليب مواجهة المشقة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين.
- بلغت درجة التفاؤل لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين درجة متوسطة.
- بلغت درجة التشاؤم لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين درجة قليلة.
- بلغت درجة استخدام أساليب مواجهة المشقة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين درجة متوسطة.
- لا توجد فروق داله احصائياً بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما.

وفي ضوء النتائج السابقة قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : المكفوفون ، المبصرون ، أساليب المشقة ، التفاؤل ، التشاؤم .

## الفصل الأول

### مشكلة الدراسة وأهميتها

- ✓ المقدمة
- ✓ مشكلة الدراسة
- ✓ أهمية الدراسة
- ✓ أهداف الدراسة
- ✓ حدود الدراسة
- ✓ أسئلة الدراسة
- ✓ مصطلحات الدراسة

## الفصل الأول

### مشكلة الدراسة وأهميتها

## أولاً - المقدمة :

يتميز هذا العصر بالتغيرات السريعة في جميع مجالات الحياة مما يجعل الفرد منا يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي ومن خلال تفاعله مع البيئة تجده في حاجة دائمة إلى موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة حيث يسعى الفرد إلى تحقيق التوازن بين ذاته والظروف الخارجية و ذلك بتغيير ما بداخله من حيث تغيير أفكاره أو تعديل أهدافه أو تغيير البيئة التي تحيط به ومن هنا جاءت أساليب مواجهة المشقة أو الضغوطات ( الرشيد ، 1999) .

حيث يشير (سيلبي Selye، 1974 ) أن هناك نوعين من الضغوط هي الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للمشقة ويرجع أساس التفرقة بينهما إلى نوعية النتائج الإيجابية أو السلبية الناتجة عن الضغوط وتأثيرها على الإنسان ، فيقصد بالضغوط الجيدة الأحداث والمواقف التي يشعر الفرد من خلالها بالمشاعر الإيجابية مثل ضغوط الإنجاز والنجاح ، وفرحة الفوز والانتصار التي يصاحبها حيوية ونشاط في مواجهة التحديات والصعوبات لدى الأفراد الذين يتعرضون لهذا النوع من الضغوط، ويطلق عليها ضغوط الفوز أو المكسب ، وعلى النقيض من ذلك الضغوط المثيرة للمشقة وهي التي تكون نتيجة الإحساس بعدم الشعور بالأمن والكفاية أو الشعور بالعجز واليأس أو بالفنوط ، ووجود هذه المشاعر هي التي تجعل الضغوط ، مثيرة للمشقة ويطلق على هذا النوع ضغوط الخسارة (القحطاني ، 2013 )ومن هنا جاء التفاوض والتشاورم والدور المهم للذات يلعبانه في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي علاقاتنا بغيرنا وفيما نقوم به من خطط فيعزز جميع المناشط في حياتنا سواء كانت السلبية أو الإيجابية فكراً كانت أو عاطفة أو عملاً وما يشيع في قلوبنا من مشاعر إنما يؤثر إلى أبعد حد في إدراكنا للواقع الخارجي وإن جميع ما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام ، إنما يعتمد على مدى إحساسنا و شعورنا بالسعادة أو بالشقاء فالمتفائل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاق الى مستقبل أكثر نجاحاً وإشراقاً من الحاضر(اسعد، 1986) .

وبما أننا نختلف في استخدام أساليب مواجهة المشقة من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر تعرضنا إليه ، جاءت الدراسة الحالية للكشف عن بعض أساليب مواجهة المشقة لدى ذوى الإعاقة وهم فئة المكفوفين حيث أن فقدانهم لحاسة البصر تعرضهم لمجموعة من الصراعات النفسية منها الخوف

والقلق وعدم الاستقلالية فكل هذا يلعب دوراً فعالاً في تكوين شخصيتهم وصقل قدراتهم على مواجهة المشقة التي تتعلق في المقام الأول بمشكلة فقد البصر، حيث لوحظ أن المعاقين بصرياً أكثر عرضه للقلق من غيرهم ، وكما أنهم يعانون ضغطاً نفسياً بدرجة كبيرة، مما يؤدي إلى حالة من الإحباط الشديد والشعور بالتوتر النفسي المزمن وإلى الشعور بالقلق والعداء، ويعتبر نموذج لازاروس Lazarus في تفسير الأحداث الضاغطة من أهم النماذج المعرفية حيث يشير إلى أن شعور الفرد بالتهديد والعجز عن السيطرة على الموقف، يتوقف على تقييمه المعرفي للموقف، ويتفاعل إدراك الفرد للتهديد نحو ذاته في موقف ما على طبيعة السمة التي تجعله في حالة توتر وقلق زائد وشعور بالضغط (السمادوني ، 1993).

### ثانياً- مشكلة الدراسة :

تعتبر التحديات التي تواجه الإنسان في العصر الحديث كثيرة مما يؤثر في إدارة الضغوطات ومواجهة المشقة في الحياة فكل إنسان قد يمر بالعشرات من التجارب بمستويات مختلفة من الحدة فإذا كان هذا الأمر مع الإنسان المبصر فمن المؤكد أن تصبح أكثر تعقيداً لدى المعاق بصرياً ومع تكرار هذه السلسلة من الحوادث المزعجة التي تهدد كيانه وتغمر حياته تصبح الضغوطات أكثر ازعاجاً لما يصاحبها من اضطرابات فسيولوجية واضطرابات نفسية كالشعور بعدم الثقة والخوف ومحاسبة الذات والعجز عن مواجهة المواقف المختلفة وغيرها من الاضطرابات ومن خلال المسح النظري للدراسات في هذا الجانب وجدنا أن أغلب الدراسات أجريت على المبصرين لمعرفة أساليب المواجهة لديهم ونادراً ما تم التعرض لدراسة هذه الفئة من ذوي الإعاقة ومن خلال تواجدي مع مجموعة من المكفوفين والتعامل مع البعض منهم والتعرف على كيفية التعايش لمن حولهم وجدت في نفسي الرغبة لدراسة هذا الجانب.

تتلخص مشكلة الدراسة في معرفة أساليب مواجهة المشقة التي قد يستخدمها المكفوف و علاقتها بالتفاؤل والتشاؤم ومقارنتها بأساليب مواجهة المشقة مع المبصرين وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم ثم ايجاد العلاقة الارتباطية بينهما .

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد المشكلة في السؤال الرئيس التالي :

هل توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين والمبصرين؟

**ثالثاً- أهمية الدراسة :**

تتجلى أهمية موضوع الدراسة من خلال :

### **1- الأهمية النظرية**

1- يعتبر موضوع التفاؤل والتشاؤم من المواضيع المهمة التي أثار اهتمام العديد من الباحثين ، وكون الدراسة الحالية تبحث عن أساليب مواجهة المشقة لعينة المكفوفين نأمل أن تضيف بنتائجها الجديدة للتراكم العلمي في هذا المجال من الدراسات التربوية .

2- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين والمبصرين .

3- نظراً لارتباط الدراسة بعينة المكفوفين من المتوقع تزود المسؤولين بوزارة التنمية الاجتماعية بسلطنة عمان بمدى أهمية البرامج الإرشادية والرعاية النفسية لهذه الفئة من ذوى الاحتياجات الخاصة (المكفوفين) .

4- تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال .

### **2 - الأهمية التطبيقية**

1- استثمار نتائج الدراسة في التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة في تصميم برامج نفسية وتربوية وإرشادية يمكن أن تسهم في توجيه المكفوفين بشكل خاص



والمبصرين بشكل عام إلى أساليب مواجهة المشقة تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية .

٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع برامج توهل وتدريب ذوى الاعاقة الخاصة.

#### رابعاً- أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية للتعرف إلى :

- 1- درجة التفاؤل والتشاؤم لدى المكفوفين والمبصرين .
- 2- أساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين والمبصرين .
- 3- العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين .
- 4- العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة لدى المبصرين .
- 5- الفروق ذات الدلالة احصائية بين المبصرين والمكفوفين في أساليب مواجهة المشقة .
- 6- الفروق ذات الدلالة احصائية بين المبصرين والمكفوفين في التفاؤل والتشاؤم .

#### خامساً- أسئلة الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 9- ما درجة التفاؤل لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الاهلية بسلطنة عمان ؟
- 10- ما درجة التشاؤم لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الاهلية بسلطنة عمان ؟
- 11- ما أساليب مواجهة المشقة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين ؟

- 12- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل وأساليب المواجهة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين؟
- 13- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم وأساليب المواجهة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين؟
- 14- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة التفاؤل وأساليب المواجهة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما؟
- 15- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة والتشاؤم وأساليب المواجهة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما؟
- 16- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأساليب المواجهة تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما؟

#### سادساً- محددات الدراسة :

تحدد نتائج هذه الدراسة بالحدود الآتية:

- 1- الحدود البشرية : فئة المكفوفين والمبصرين من الذكور والإناث .
- 2- الحدود المكانية :الجمعيات الأهلية للمكفوفين ( مسقط – نزوى – صحار ) .
- 3- الحدود الزمانية :تم تطبيق هذه الدراسة 2015 م .
- 4-الحدود الموضوعية : تقتصر هذه الدراسة على إيجاد العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم و أساليب مواجهة المشقة .

#### سابعاً- مصطلحات الدراسة :

- 1- التفاؤل ( optimism )

يعرف ( أحمد عبد الخالق 1996) التفاؤل بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، و ينتظر الخير ويرنو إلى النجاح ، ويستبعد ما خلا ذلك " (عبد الخالق، 1996).

## 2- التشاؤم ( pessimism )

يعرف ( أحمد عبد الخالق 1996) التشاؤم بأنه " توقع سلبي للأحداث القائمة ، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد " (عبد الخالق، 1996) .

التعريف الإجرائي للتفاؤل والتشاؤم :

" الدرجة الكلية التي يحصل عليها المكفوف على مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، المستخدم في الدراسة الحالية ، والتي تعكس مستوى تفاؤله أو تشاؤمه " .

## 3- أساليب المواجهة : Coping Strategies

كما عرفتها (شكري، 1999) : هي تفضيلات معتادة من الفرد للتعامل مع المشكلات أو الضغوط العامة لمواجهة المشقة وتتضمن ثلاثة عوامل أمكن أستخراجها من التحليل العاملي هي : عامل التجنب ويتضمن أساليب : ( الإنكار ،عدم الانشغال السلوكي ، عدم الانشغال الذهني ،كبح المواجهة). وعامل التركيز على المشكلة ( التخطيط ،المواجهة الفعالة ،قمع الأنشطة المتعارضة ، إعادة التفسير الايجابي ، البحث عن الدعم الوسيلى ، التقبل ). وعامل التركيز على الانفعال ( اللجوء إلى الدين ،التركيز على الانفعال وتصرفه ،البحث عن الدعم الانفعالي ) .

التعريف الإجرائي لأساليب المواجهة : Coping Strategies " درجة التباين الأعلى التي يحصل عليها المكفوف في ثلاثة عوامل مختلفة نوعيا ( التجنب ؛ التركيز على المشكلة ؛ التركيز على الأنفعال ) والتي بدورها تتضمن 13 اسلوبا متباينا من حيث المفهوم والوظيفة في مقياس أساليب مواجهة المشقة ، المستخدم في الدراسة الحالية .

## 4- تعريف الإعاقة البصرية :

يتمتع حوالي 98.5% من الأفراد بالقدرة على الإبصار بشكل عادي ، ولكن حوالي 0.5% — 1.5% من الأفراد لا يحظون لأسباب عدة ، القدرة على الإبصار العادي ، وهو ما يطلق عليه الإعاقة البصرية هذا وقد ظهرت تعريفات عدة للإعاقة البصرية منها :

التعريف القانوني للإعاقة البصرية : الشخص الكفيف ، هو ذلك الشخص الذي تزيد حدة إصابته عن 20\200 قدم في أحسن العينين أو حتى في استعمال النظارة الطبية .  
أما التعريف التربوي فيشير إلى الشخص الكفيف هو الشخص الذي لا يقرأ أو يكتب إلا بطريقة بريـل(الببلاي،2004).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- الإطار النظري:

1. التفاؤل والتشاؤم .
2. أساليب مواجهة المشقة .
3. المكفوفين .

ثانياً- الدراسات السابقة:

- 1- دراسات تناولت التفاؤل والتشاؤم .
- 2- دراسات تناولت أساليب مواجهة المشقة .
- 3- دراسات تناولت عينة المكفوفين مع المبصرين.

ثالثاً- مناقشة الدراسات .

رابعاً- مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة .

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

يشتمل هذا الفصل على جزأين: يحتوي الجزء الأول على الإطار النظري المتعلق بالدراسة، بينما يتناول الجزء الثاني الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة .

#### أولاً- الإطار النظري :

##### 1- المقدمة

نتحدث في هذه الدراسة عن الضغط ( stress ) وكيفية تعامل الفرد مع أساليب مواجهته حيث تفترض النظرية المعرفية أن للضغط عمليتين هما التقدير المعرفي، والمواجهة ( Coping ) وتعرض الفرد لأحد مواقف الحياة الضاغطة قد تحدث آثاراً في نفسيته، ولا يمكننا اعتبار جميع هذه الآثار سلبية دائماً بل أن هناك آثار من الممكن أن تكون إيجابية ، ويعتمد ذلك على شدة الحدث الضاغط فالضغوطات البسيطة قد تساعد الفرد على الأداء والانجاز وزيادة كفاءته بينما يؤدي التعرض لبعض الضغوطات الشديدة إلى اختلال قدراته وعادة تعتبر الضغوطات من العوامل المجهدة للفرد خاصة إذا استمرت لفترة طويلة .

ولقد صنف كوكس ( COX ) آثار أحداث الحياة الضاغطة على الفرد في أربع مجموعات هي :

- تأثيرات نفسية : كالقلق، والتعب، والانقباض، و سرعة الإثارة، وخمود الإحساس، و تدهور احترام الذات .
- تأثيرات سلوكية : كالسلوك المتهور أو المنذفع، واستخدام المهدئات وعدم الراحة والانفعال .
- تأثيرات إدراكية : كضعف في معالجة المعلومات /فقدان الذاكرة،التردد .
- تأثيرات جسمية: كزيادة ضغط الدم ، وضربات القلب ، وكثرة التعرق مع صعوبة التنفس (بلان، 2015) .

لذا توجهنا للحياة لا يتطلب بالضرورة أن نتغير أو نتحول 180 درجة فليس معظمنا إيجابيين أو سلبيين أو متفائلين أو متشائمين طوال الوقت . حتى الإيجابيين في حياتهم فلم أوقات سيئة وحتى أكثر الناس سلبية يوجد أيام مشرقة في حياتهم من وقت لآخر .

فمثلاً إذا أردنا أن نبني جسماً قوياً ورشيقاً فيمكننا ذلك من خلال التمارين والتغذية الجيدة وحتى يتحقق ذلك فنحتاج إلى الالتزام بالتدريب والعمل وكذلك بالمثل إذا أردنا أن نبني ذهنًا صافياً بتوجهات إيجابية يجب علينا أن نلتزم بالتوجهات الصحيحة . فكلما قلت الضغوطات التي نشعر بها زادت الطاقة التي تجعل من عضلاتنا الذهنية أكثر تفوق وتوازن في مواجهة مواقف الحياة .

لذا يحتاج منا أن نكون أكثر توازناً في حياتنا فالضغوطات النفسية الذي نعيشها كل يوم لا يمكن لأحد أن يتجنبها ولا يمكن تصنيفها جميعها من الضغوطات السلبية إذ أن الضغط النفسي في أصله قد يكون ضرورياً في حياتنا فهو ليس دائماً سلبي وغير محبب لكن استجابتنا لهذه الضغوطات هي التي تحدد شخصياتنا وانطباعاتنا وتفاؤلنا وتقبلنا للموقف والمثيرات التي تصاحبها.

ولقد ذكر لازاروس أن تقدير وتخمين وتفسير الشخص نفسه للموقف الذي تعرض له هو ما يسبب الضغط النفسي لديه . لذا يجب عليه أن يحدد أولاً ما خطورة وصعوبة هذا الموقف وما هي المصادر التي يمكن أن تساعده للتعامل مع الموقف إذ أن الناس الذين يعانون من الضغط النفسي والقلق يقررون ما يلي :

- أن الأحداث التي يواجهونها خطيرة وصعبة ومؤلمة .

- إنه ليس لديهم مصادر قوة للتعامل مع الضغوطات (الدحاده، 2010) .

لذا جميع ما يصيبنا من نجاح يعتمد على مدى احساسنا بالتفاؤل وحسن إدارتنا للضغط النفسي وكيفية التعامل معه ومواجهة المشقة بحسن تدبير، فالشخص الذي لا يستطيع أن يخفف الضغوطات التي يعاني منها وبشكل تام ،عليه أن يتعامل بروح سلسلة يستشعر بالتفاؤل حتى يخطو ويتقدم في حياته ويستبشر خيراً بالنجاح والتوفيق . وقد يمر الفرد منا بمجموعة من الضغوطات فتؤثر في إنجازاته وطموحاته وأمنيته فالحالة الانفعالية التي يعيشها قد تؤثر في جوانب حياته وكما نعرف جيداً أن المعوقين كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة وفي النمو بأقصى ما تمكنهم منه قدراتهم

وطاقتهم من الإنجاز ويجب على المجتمع أن يغير نظرتة حول فئات المعوقين من كون يعتبرهم عالة على الاقتصاد إلى أنهم جزء من الثروة البشرية .

يعتمد الإنسان في حياته على حواسه الخمس السمع ، والبصر ، واللمس ، والشم ، والتذوق في الحصول على المعلومات والمعارف ومتطلبات الحياة والتعرف على البيئة المحيطة به ، وبما أن الجزء الأكبر من اعتمادنا في الحياة على حاسة البصر حيث تتولى تلك الحاسة عملية تنسيق وتنظيم الانطباعات ومعرفة ما يدور حولنا ، فالمعاق بصرياً يعيش عالماً ضيقاً محدوداً فهو لديه حاجات نفسية لا يستطيع إشباعها واتجاهات اجتماعية تحاول عزله عن مجتمع المبصرين فيواجه مواقف فيها أنواع من الصراع والقلق فكل هذا يؤدي بالمعاق بصرياً إلي أن يحيا حياة نفسه غير سليمة قد تؤدي به إلى سوء التكيف مع البيئة المحيطة به (عبيد، 2011).

## 2- التفاؤل والتشاؤم

اهتمام الباحثين العرب منذ أواسط التسعينيات من القرن العشرين بمفهوم التفاؤل والتشاؤم. حيث استقطبا اهتمام الكثير من الباحثين في المجالات الشخصية وعلم الاجتماع وعلم النفس الإكلينيكي ففي عرض للدراسات العربية حول التفاؤل والتشاؤم يشير عبد الخالق ( 1999) إلى سبع عشرة دراسة عربية أجريت حول التفاؤل والتشاؤم. ولهم تفسيرات متعددة حول مفهوم التفاؤل والتشاؤم ففي دراسة للأنصاري ( 1998 ) المذكورة في دراسة (رضوان، 2001) يرى على أن كل من التشاؤم والتفاؤل عبارة عن سمتين من سمات الشخصية وليست حالة، بينما يراها عبد الخالق ( 1999) على أنها من السمات الصغرى أو الضيقة للشخصية وليست من الأبعاد الأساسية للشخصية (رضوان، 2001).

في حين يعتبر كل من شاير Scheier ، وكارفر Carver أن التفاؤل والتشاؤم يشكلان ثنائي متصلا القطب ، يقع أحدهما مواجهة للآخر، وهذا يعني أنه لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكاراً تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه وللموقف نفسه، في حين يعتبر البعض الآخر أنهما يمثلان بعدين شبه مستقلين أمام ما يسمى أحادية البعد لكل من التفاؤل والتشاؤم (مخيمر وعبد المعطي، 2000) .



وأثبت أغلب الدراسات التي أجريت على التفاؤل والتشاؤم على وجود علاقة ايجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية للمستقبل والسعادة، كما أكدت الدراسات على ارتباط التفاؤل ارتباطاً ايجابياً بكل من إدراك السيطرة على الضغوطات ومواجهتها واستخدام المواجهة الفعلية وإعادة التفسير الإيجابي للمواقف وحل المشكلات بنجاح .

ومن ناحية أخرى كشفت الدراسات التي أجريت على التشاؤم أنه يرتبط بارتفاع معدلات الإصابة بالاكتئاب واليأس والانتحار والقلق والوسواس القهري وهبوط الروح المعنوية ولانسحاب الاجتماعي وال فشل في حل المشكلات والنظرة السلبية الدائمة للحياة ( الانصاري، 2002 ) .

## 2-1- مفهوم التفاؤل Optimism

هناك الكثير من الدراسات عرفت مفهوم التفاؤل والتشاؤم كسمة للشخصية ويمكن ذكر بعضها حيث عرف سيلكمان ( 1995 ) السمة الشخصية المتفائلة بأنها الطريقة التي يفسر بها الفرد اتجاهه نحو النجاح والفشل في حياته . فالفرد المتفائل يرى الفشل بأنه عبارة عن مصدر يساعد على التطور والنجاح ، ولذلك فهو يتصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة ، ويستطيع تطوير حياته بنفسه نحو الافضل ولا يتطلب المساعدة من الآخرين . ويرى أن التفاؤلية تؤدي إلى امتلاك الفرد لتوقعات ايجابية نحو الأشياء والظواهر التي يمر بها ، بالتالي يقاوم حالة الكآبة والفشل واليأس بشكل أسرع من غيره (بركات، 2000) .

وقد تظهر ثلاث سلوكيات للأشخاص المتفائلين هي :

- معالجة المواقف التي يتعرضوا إليها بأكثر مرونة .

- يتعامل مع الأحداث السلبية بنظرة ايجابية متفائلة .

- تطوير المعلومات الإجرائية والمهارات لمواجهة الموقف وحل المشكلات التي تواجههم(بالبيد، 2009) .

ويشير كافر Carver وشاير Scheier أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالباً ما يمتلك وسائل ايجابية للتفاعل عند المواقف الضاغطة أكثر من أصحاب النظرة التشاؤمية، وكما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يدخرون أعراضاً بدنية ونفسية سلبية أقل مقارنة بالذين يفتقدوها، وفي

مجال الحياة تبرز أهمية الشخصية المتفائلة في الاتجاهات النفسية الإيجابية التي يتبناها الفرد نحو حياته ونحو العلاقات الاجتماعية فيها، وهنا يرى المعنيون بالسلوك البشري أن الاتجاه النفسي الايجابي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة إيجابية على عملية المواجهة مع مصادر الضغوط بصفة عامة. (نصر الله ، 2008 )

حيث يزيد استخدام المتفائلين لأساليب المواجهة الفعالة التي تتركز على المشكلة ، كما يزيد لجوؤهم إلى التخطيط ، واستخدام الخبرات السابقة في التعامل مع مواقف المشقة التي يتعرضون إليها .

## 2-2- مفهوم التشاؤم Pessimis

يعرف سيلكمان ( 1995 ) التشاؤم بأنه إدراك الفرد للأشياء والظواهر من حوله بطريقة سلبية ، فالفرد المتشاؤم يرى الفشل بأنه مأساة لا يمكن الخروج منها . وهو عادة لا يستطيع وضع حلول ناجحة لمشكلاته اليومية ، مما يجعله دائم السؤال وفي حالة من التردد والشك ، لا يستطيع الاعتماد على نفسه فهو كثيراً ما يطلب المساعدة من الآخرين لتأدية أبسط الأعمال والوظائف عنه . (بركات ، 2000) .

كما يعرفه شاورز ( showers, 1992 ) بأنه ردود الفعل التي تحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتماماته على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في الموقف. أما تايلور فيعرف التشاؤم بأنه نزعة تشاؤمية تشير إلى توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من الإيجابية على أن تكون سمة ثابتة نسبياً (أبو الديار ، 2010 )

فالمتشاؤمون يرتبط استخدامهم بأسلوب الإنكار ومحاولة الفرد منهم للبعد عن المشكلات باستخدام المواد والأساليب التي تبعدهم عن مواجهة المشكلة .

ومن هنا نقول أن هذين الأسلوبين يرتبطان بمختلف الجوانب الإيجابية والسلبية في مواجهة مواقف المشقة في الحياة .

### 3-2- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم

هناك عوامل تؤثر على الفرد وتجعله إما متفائلاً وإما متشائماً وهي:

الأسرة: أما أن تجعل أبنائها إما متفائلين أو متشائمين من خلال الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم و الأفكار فيهم وبث الطمأنينة والأمان والرعاية والاهتمام .

المدرسة: بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة وطريقة تعاملهم مع المواقف .

المجتمع : فكل مجتمع يحمل طابعاً خاصاً به إما إن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم بما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية وخاصة به يتميز بها من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التي تستحدث والقيم التي تتجدد وتتطور.

وسائل الإعلام: لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم

حسبما توجه إليهم من أفكار نفحات وجداني .

الصحة: أن الإنسان المتفائل يكون خالياً من القلق والتوتر والاكتئاب وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع ايجابي (حمدان، 1999) .

### 3-2- التفاؤل والتشاؤم في الاسلام

التفاؤل : هو حسن الظن بالله ، والتفاؤل توقع الخير ، والتفاؤل أن تكون محصناً من أن يأخذك اليأس إلى مكان بعيد والتفاؤل ألا تسمح للمصائب أن تأخذك إلى اليأس ، وأن تكون واثقاً بما في يدي الله والتفاؤل أن تكون غنياً بالله فلقد ركز الدين الإسلامي على التفاؤل والتشاؤم واعتبرهما من المشاعر البشرية الثابتة داخل الوجدان فلا يمكن للشخص أن يمنعهما ، ولكن يمكن الحد من تأثيرهما عليه بالابتعاد عن حالة جعلهما عادة تسيطر على ردود أفعاله واستجاباته للمنبهات أو الأحداث التي تمر عليه كل يوم ومقارنتها بأحداث مرت عليه سابقاً وكان تأثيرها إيجابياً أو سلبياً ومن الأمثلة على ذلك كثيرة . فمننا من يتشاءم من صوت حيوان معين أو رؤية شخص أو فعل معين يقوم به هو أو غيره، وعندما نسأله عن سبب هذا التشاؤم أو التفاؤل تكون الإجابة، إن هذه الرؤية أو هذا الفعل قد افترن

سابقًا بحدث سيء أو حسن قد مر بهذا الشخص صدفة ، وهذه الاعتقادات مختلفة من مجتمع لآخر ومن شخص لآخر، فقد تكون هنا غير محببة بينما تراها في مجتمع آخر محببة ، لذلك فالتفاوت والتشاؤم يعتمد على ثقافة تلك المجتمعات البشرية وموروثاتها من المعتقدات، فقد حث الإسلام على التفاؤل واجتناب التشاؤم في مواقع متعددة من القرآن الكريم كقوله تعالى ( فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ) (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6) ) سورة الانشراح

فيجب الابتعاد عن المعتقدات والخرافات التي ليس لها أي أساس من الصحة من الناحية العلمية ، فمن هذا نرى أن أنماط التفاؤل والتشاؤم، تختلف من شخص لآخر ومن حضارة لأخرى (الأمامي، 2010).

### 3- أساليب مواجهة المشقة Coping Strategies

أن الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان هي التي تسبب له الكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية التي يعاني منها ، والأفراد يختلفون في أساليب مواجهة المشقة (مواقف الحياة )، فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة وأحداث مؤذية ويستطيع أن يواجه هذا الموقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسمي ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط فيصاب بالمرض.

فتظهر العمليات التي يواجه بها الفرد المشقة في صورتين:

الصورة الأولى : عملية التكيف (adaptation) مع الوضع الضاغط

وهي عبارة عن عمليات والإجراءات الروتينية التي يعتمد الفرد على مزاولتها وعادة ما تكون هذه العمليات اوتوماتيكية ومتكررة وأسلوبًا ثابتًا يزاوله الفرد لمواجهة مثل هذه المواقف.

أما الصورة الثانية: فهي عملية المواجهة ( Coping )

وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الإنفعالي الطبيعي وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونه صفة ثابتة أو إجراءات روتينية (الطريري ، 1994 ).

وتعتبر نظرة الفرد للموقف على أساس أنه أمر ضاغط يقود إلى الخطوة الأخرى ألا وهي حدوث شحنة انفعالية تتولد لدى الفرد وتوجه نحو الحدث أو الأمر الذي تم اعتباره أنه ضاغط ، وقد تكون هذه الشحنة الانفعالية على شكل خوف أو غضب أو عدم الشعور بالأمن أو قلق وبعد أن تحدث هذه الشحنة

الانفعالية يفترض أن يترتب عليها إثارة فسيولوجية كأن يحدث شد عصبي أو زيادة في مستوى الكوليسترول أو سرعة ضربات القلب، وما من شك أن مثل هذه الآثار تصنف على أساس أنها سلبية (الطيريري ، 1994).

### 3-1- تعريف المواجهة

تعرف المواجهة بأنها المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة الضغط النفسي ، وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة. وتعرف ايضا على " أنها محاولة الفرد لضبط المطالب والصراعات البيئية الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه ، أي أنه يتضمن جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط معه.

أن ردود أفعال الأفراد نحو المواقف الضاغطة متباينة، ويعود سبب هذا التباين إلى شخصية الفرد والخبرات التي يتعرض لها ، وقدرته على مواجهة صراعات الحياة ، فأدراكه للمواقف الخارجية وفكرته عن ذاته والطريقة التي يدرك الموقف بها ، تعتبر النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته .

وهناك ثلاثة عناصر للمواجهة وهي :

- ١- أن يكون الشخص قادرا على اكتشاف ومعالجة المعلومات الجديدة.
- ٢- أن يكون قادرا على السيطرة على حالته الانفعالية ، وتغيير الانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب إذا لزم الأمر.
- ٣- أن يكون قادراً على الانتقال بحرية ضمن بيئته ، وأن يستعمل مصادره الجسمية، والمعرفية، والاجتماعية ، والانفعالية لفهم ما يلزم ، حيث أنها تعدل بعض مظاهر الموقف أو الذات، ولذا فإن المواجهة هي السلوك الذي يحدث بعد أن يحصل الفرد على فرصته لتمثيل الموقف وقراءة انفعالاته، والانتقال إلى موقف بعيد عن التحدي (بلان، 2015).

### 3-1-1-1- المواجهة المتمركزة حول المشكلة وتتضمن عنصرين :

#### أ- المواجهة السلوكية

وهنا تعتبر الاستجابات أفعال ظاهرة توجه مباشرة لمواجهة الموقف ، ومنها أسلوب حل المشكلة الفعال ومحاولات الضبط والتجنب والانسحاب أو الهروب ولقد أكد علماء النفس أن المتفائلين يمكن أن يتعاملوا بشكل أفضل مع المثيرات الضاغطة لأنهم يقومون بأفعال إيجابية ويشغلون في التخطيط الايجابي البناء لذا يظهرون أكثر اندفاعا نحو استجابات المواجهة من المتشائمين في المواقف القابلة للضبط (Steptoe, 1991).

#### ب - المواجهة المعرفية

تظهر هذه الاستجابات بشكل مباشر لمواجهة الموقف حيث يتضمن محاولة لضبط الطريقة التي يدرك بها الأحداث الضاغطة وقد استخدم Lazaruse (1966) مصطلح التقييم المعرفي، للإشارة إلى النمط الذي يفسر فيه الناس الأحداث أو المواقف الضاغطة. ومن أساليب التقييم المعرفي، الانتباه الانتقائي للمظاهر الإيجابية للموقف ، أعاده تحديد وتعريف الأحداث بنمط وأسلوب غير مهدد .

( Steptoe, 1991)

### 3-1-2- المواجهة المتمركزة حول الانفعال وتتضمن عنصرين :

#### أ- المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال

تعتبر السلوكيات الواقعة تحت هذا الفرع من المواجهة المتغيرة التي تساعد على خفض عملية الانفعال وخاصة الناتجة عن الأحداث الضارة والمنفردة وهناك نمطان من المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال وهما :

- البحث عن المعلومات والتجنب .

- البحث عن المساندة الاجتماعية التي تهدف إلى تنظيم الاستجابات الانفعالية .

ب- المواجهة المعرفية المتمركزة حول الانفعال:

ويتعلق هذا النوع بطريقة مواجهة الأفراد للانفعال الذي ينتج عن المواقف الضاغطة على المستوى المعرفي، ويتضمن التعبير الفعال عن الانفعال، والمعالجة الانفعالية الفعالة في مواجهة المشقة . وهناك عدد من أساليب المواجهة التي تؤدي إلى عدم الانشغال مع الانفعالات مثل الكف الانفعالي ، الكبت ، التجنب الدفاعي ، والإنكار ( Steptoe, 1991 ) .

#### 4- المكفوفون :

نالت فئة المكفوفين العناية والاهتمام أكثر من الفئات الأخرى من المعوقين اهتماماً بشرياً واضحاً منذ زمناً بعيداً حيث ظهر العديد من المكفوفين على مستويات مختلفة من الابداع والتميز . وقد ظهر العديد من الشخصيات المشهورة من العرب فمن الصحابة رضوان الله عليهم أولهم " بن مكتوم " الذي ذكر في القرآن الكريم في سورة عبس وعبد الله بن عباس المعروف بابن عباس، (توفي 68 هـ)، صحابي وأحد كبار مفسرو القرآن الكريم وابن عم النبي محمد، وحسان بن ثابت (توفي ما بين عامي 35 و40 هـ)، صحابي أنصاري وشاعر النبي محمد، وكعب بن مالك (توفي 50 هـ) صحابي أنصاري وشاعر، والعباس بن عبد المطلب (توفي 32 هـ) صحابي وعم النبي محمد .

ومن شيوخ وعلماء دين عبد العزيز بن باز (1922 - 1999) عالم سعودي، وعمر عبد الرحمن (1933-...) داعية إسلامي مصري وعبد الحميد كشك (1933 - 1996) داعية إسلامي مصري . ومن الشعراء والأدباء أبو العلاء المعري (363-449 هـ/973-1057 م) فيلسوف وأديب وشاعر سوري ، و طه حسين (1889-1973) أديب مصري .، وهيلين كيلر، (1880 - 1968) أديبة أمريكية كانت كفيفة وصماء ، وسيد مكاوي موسيقي مصري ،وعمار الشريعي مؤلف وملحن موسيقي مصري ( غباري،2003).

ومن علماءنا العلامة المربي حمود الصوافي حفظه الله تعالى.. والشيخ العلامة نور الدين السالمي (1286هـ -1332 هـ )، والشيخ العلامة عبدالله بن عامر العزري المتوفى سنة 1358هـ والشاعر راشد بن خميس الحبسي ( 1087هـ - 1150 هـ ) .

وهناك العديد من المكفوفين المشهورين الذين يمتلكون الطاقات الإيجابية للعطاء ومقارنة ببعض منهم الذين يعانون من سوء الحالة النفسية مع وجود اضطرابات نفسية تؤدي إلى سوء التكيف النفسي

والاجتماعي حيث يعانون من الشعور بالعجز وقلة الحيلة والانطواء . وقد يعاني البعض منهم من الصراع النفسي فهم يعيشون في عالمين ، عالم المبصرين وعالمهم المحدود مما يزيد من حساسيتهم وسرعة استئثارهم وعدم قدرتهم على التفاعل الوجداني والميول الإنسانية وقد يعاني البعض من النواحي الاجتماعية عدم القدرة على التوافق الاجتماعي فيشعر بالخضوع والتبعية بسبب عدم استطاعته مواجهة مشاكله الحياتية ولقد اجمع بعض من الدراسات والبحوث حول الخصائص الاجتماعية والانفعالية للمكفوفين أن بعض المكفوفين يعانون من المشاكل الاجتماعية والانفعالية ويرجع ذلك إلى القصور البصري من ناحية وردود فعل الآخرين نحو هذا القصور من ناحية أخرى ( غباري ، 2003 ) .

من هم المكفوفين ؟ وما الطاقات التي يمتلكونها حتى يحققوا الكثير من الانجازات عجز البعض منا نحن المبصرين على تحقيقها ، يُسمهم البعض المبصرون بأذانهم ولقد أثبت الكثير من الدراسات أن الكفيف لا يختلف عن الفرد العادي من حيث قدرته على التحصيل الدراسي الأكاديمي وامتلاكه للغة وقدرته على التكيف الاجتماعي، خاصة إذا تقبله المجتمع ومنحه الفرص لإثبات قدراته . ونستطيع القول أن المكفوف الناجح هو الذي يتكيف جيداً مع بيئته ويعي أن الحاجز الأكبر الذي يعيق تفاعله مع بيئته ليس العجز بحد ذاته وإنما مواقف المبصرين منه .

ويمكن تصنيف ردود فعل المكفوفين لمواقف المبصرين إلي ثلاثة أصناف هي :

- 1- بعض المكفوفين يتقبلون ما يعزى إليهم من مفاهيم وخصائص من قبل المبصرين ،فتصبح هذه الخصائص والمفاهيم جزءاً من مفهومهم لذاتهم .
- 2- والبعض منهم ينطون على أنفسهم كنتيجة لعدم قدراتهم على تقبل المواقف فتراهم ينعزلون ويتجنبون التعامل مع المبصرين .
- 3- أما المجموعة الثالثة تحاول مواجهة العالم المبصر وتدافع عن حقوقها وتظهر عدم الرغبة في أخذ دور الاتكالية ( عبيد ، 2011 ) .

ومن هنا قد تتشكل شخصية الكفيف وتحدد في ضوء العوامل الفيزيولوجية من جهة وبالعوامل الاجتماعية من جهة أخرى حيث تتأثر شخصيته بما هو سائد في المجتمع من عادات وتقاليد وأخلاق الجماعة التي ينتمي إليها و تؤدي البيئة المحيطة بالكفيف دوراً هاماً في بناء الشخصية



الإيجابية أو الشخصية السلبية فشخصية الكفيف في ضوء هذه المواقف المتباينة تفرض عليه أن يعيش في عالمين عالم المبصرين وعالمه الخاص المحدود وهو لا يستطيع مجاراة المبصر في عالمه ويأمل في الوقت نفسه إلى الخروج من عالمه الضيق مما يولد في نفسه صراع الإقدام والإحجام .

وقد ينتاب الكفيف نتيجة هذه الصراعات نوعاً من القلق فهو يخشى أن يرفض ممن حوله بسبب قصوره ويخشى أن يستنكر الآخرون سلوكه وأفعاله مما يكون في حالة من الخوف لن يفقد الأشخاص الذين يعتمد عليهم لذا يلجأ الكفيف إلى الحيل الدفاعية منها التبرير والكتب والتعويض والانطواء مصحوباً بشعور بأنه أقل كفاءة من المبصر فهو في مجال الحركة أثقل وأبطأ وهو في مجال السيطرة على البيئة أدنى ،لذا تتعرض شخصيته في بعض الاحيان إلى حالة من الكآبة واليأس بطابع الحزن والأسى ( عبيد ، 2011 ) .

فغياب حاسة البصر من الأسباب التي تؤدي إلى صعوبة نسبياً في الاتصال بالآخرين . فالكفيف لا يستطيع الاتجاه بنظراته إلى محدثه وبدلاً من الإبقاء على الاتصال البصري مثلما يفعل المبصر عادة أثناء التحدث ، فإن الكفيف قد يدير أذنه ، مما قد يؤثر على قدرة الشخص على الاستثارة والتفاعل الاجتماعي تلك العمليات التي تعتمد على رؤية الحركة والاستمتاع بالمشاهدة ، ومن أبرز المشكلات الاجتماعية الناجمة عن الحركات والخبرات المحدودة للمكفوف هي حالة السلبية والاعتمادية وقلة الحلية وما ينجم عنها من مشكلات عديدة . (الببلاوي، 2004 )

إن النمو النفسي للمكفوف لا يختلف عنه عند المبصرين، ويمكن القول أن المكفوف لا يواجه صعوبات انفعالية متميزة عن الآخرين، والاضطرابات الانفعالية التي قد تظهر المكفوف هي ذاتها التي يمكن أن يتعرض لها المبصر مع فرق في الدرجة بحكم ما يتعرض له مكفوف من ضغوط، وتلعب الخبرات الأسرية في الطفولة المبكرة ونمط تنشئة المكفوف دوراً كبيراً في تحديد مفهوم الذات من جهة ودرجة توافقه النفسي من جهة أخرى. فالمكفوف أكثر من أقرانه المبصرين عُرضة للقلق خاصة في مرحلة المراهقة نظراً لعدم وضوح مستقبله المهني والاجتماعي وما يواجهه من صعوبات في تحقيق درجة عالية من الاستقلالية والتي يسعى لها جميع الأفراد في العادة (أحمد، 2000).

لذلك فإن الاتجاهات نحو المعاق لا تقتصر على أفراد المجتمع الذي يتواصل معهم خارج البيت، وإنما يشمل ذلك اتجاهات الوالدين الخاطئة التي تحول دون تطوره وممارسته لحياته اليومية والتي من أهمها:

- 1- اتجاه الحماية الزائدة: فإن حرص الوالدين على حماية المكفوف والتدخل في كل أمره يؤدي إلى عدم الاستقرار وانعدام التركيز وانخفاض وفقدان الثقة.
- 2- اتجاه الإهمال: إن ترك الوالدين المكفوف دون تشجيع أو توجيه والنظر إلى الإعاقة على أنها نوع من العار يؤدي إلى اتجاهات سلبية تظهر في إهمال المكفوف.
- 3- اتجاه الرفض الصريح: ويظهر في عدم تقبل المكفوف صاحب الإعاقة وإظهار مشاعر الضيق والعدوان نحوه مما يؤدي إلى قيامه بسلوك غير مرغوب فيه، وبالمقابل فإن الاتجاه نحو تقبل المكفوف والقيام بكل متطلباته من شأنه أن يساعد على التكيف والنمو السليم.

وقد يترتب على هذه الاتجاهات السلبية بعض المشكلات النفسية والسلوكية التي قد تظهر عند المكفوف وهي:

- 1- المفهوم السلبي عن الذات الذي يتسم بعدم القدرة وعدم الرغبة في المحاولة.
- 2- الانسحاب والعزلة الاجتماعية والميل لعدم المشاركة.
- 3- عدم الثقة بالآخرين والانتماء للجماعة.
- 4- العدوان الموجه نحو الذات أو الآخرين.
- 5- الاعتمادية على الآخرين وعدم الاستقلال.
- 6- التقلبات الانفعالية وعدم استقرارها. (أحمد، 2000)

## ثانياً- الدراسات السابقة

- 1- دراسات تناولت التفاؤل والتشاؤم .
- 2- دراسات تناولت أساليب مواجهة المشقة .
- 3- دراسات تناولت عينة المكفوفين مع المبصرين.

## ثالثاً- مناقشة الدراسات .

- رابعاً- مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة .

## ثانياً: الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وفي حدود علم الباحثة تبين أنه لا توجد دراسة مباشرة تناولت موضوع التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب المواجهة للمشقة لدي عينة من المكفوفين إلا أنه توجد بعض الدراسات السابقة التي تناولت جانب أو آخر من جوانب موضوع الدراسة، ولتسهيل عرض ومناقشة هذه الدراسات فقد تم تصنيفها على النحو التالي :

1- دراسات تناولت التفاؤل والتشاؤم .

2- دراسات تناولت أساليب مواجهة المشقة في الحياة .

3- دراسات تناولت عينة المكفوفين مع المبصرين .

### 1- دراسات تناولت التفاؤل والتشاؤم :

أجرى القحطاني (2013) دراسة بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية" هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية والتعرف على دلالة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم، وكذلك على دلالة الفروق في الضغوط النفسية حسب متغيرات التخصص الدراسي والتحصيل الدراسي، ثم الكشف عن أهم متغيرات الدراسة القادرة على التنبؤ بالضغوط النفسية للطلاب حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن)، واستخدمت الأداتين التاليتين: مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث ومقياس قائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد احمد عبد الخالق ( 1996 ) وتتكون من ( 30 ) عبارة موزعة مناصفة على محوري التفاؤل والتشاؤم وتكونت عينة الدراسة من ( 502 ) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية توصلت النتائج إلى أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وأن أكثر الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب كانت الضغوط النفسية المدرسية، ثم الضغوط النفسية الانفعالية، ثم الضغوط النفسية الاجتماعية، ثم الضغوط النفسية الأسرية، ثم الضغوط النفسية المادية وأظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفاؤل وعلاقة ارتباطيه

موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي أن أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية هو متغير التشاؤم وفسر نسبة ( 20 %) من التباين في الضغوط النفسية، ثم متغيرات التشاؤم والتحصيل الدراسي معاً، وفسرا نسبة ( 0.7 %) من التباين في الضغوط النفسية الكلية .

كما قام البوسعيدي ( 2011 ) بدراسة بعنوان " التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان " هدفت إلى التعرف إلى التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمفهوم الذات وتكونت عينة الدراسة من (195) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية واستخدم في الدراسة مقياسان هما : القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم التي صمم صورتها الأصلية عبد الخالق (1996) ومقياس مفهوم الذات الذي صمم صورته الأصلية إسماعيل (1986) وطورته الوهيبيبة (2009) وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل ومفهوم الذات، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم ومفهوم الذات، وأن مستوى التفاؤل مرتفع ومستوى التشاؤم منخفض لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة.

كما قام نصر الله (2008) بدراسة بعنوان " أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين" هدفت الدراسة إلى الكشف عن أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة، والفروق في أنماط التفكير وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة تبعاً لمتغيرات: (الجنس، وفرع الثانوية العامة، ومكان السكن، ومستوى التحصيل الدراسي) حيث تكونت عينة الدراسة من ( 281 ) طالباً وطالبة اختارت، حسب الطريقة الطبقية العشوائية، وقد اشتملت الدراسة على أداتين هما: مقياس (هاريسون وبرامسون) لأنماط التفكير ومقياس (سيجمان) للتفاؤل والتشاؤم وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأنماط التفكير السائدة و التي يستخدمها طلبة مرحلة الثانوية العامة تترتب على النحو التالي نمط التفكير التركيبي ، التفكير المثالي ، والتفكير العملي ، والتفكير التحليلي، والتفكير الواقعي.

وفي دراسة قام بها هيلبيرت ومورايسون ( Morrison & Hulbert ( 2006 ) هدفت إلى التعرف على مدى فعالية والتفاؤل والكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى القائمين على الرعاية المعاقين. تكونت عينة الدراسة من ( 36 ) من فردا من مقدمي الرعاية الصحية منهم ( 18 ) متطوعا و ( 18 ) متخصصا في تقديم الرعاية. وقد تم جمع البيانات بأثر رجعي من خلال مراقبة المتغيرات الشخصية، ومستوى الرضا، ومستوى الدعم الاجتماعي المقدم. أظهرت النتائج وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية بين مقدمي الرعاية الصحية ومقدمي الرعاية الصحية في دور العجزة لصالح الفئة الثانية، وبين مقدمي الرعاية المتطوعين والمتخصصين لصالح المتطوعين وأظهرت النتائج أن التفاؤل ارتباط بشكل دال مع المستويات المنخفضة من الضغوط النفسية، كما تبين أن كل من التفاؤل الكفاءة الذاتية يساهمان في خفض الضغوط النفسية، وأن مساهمة التفاؤل في خفض مستوى الضغوط كانت أكثر من مساهمة الكفاءة الذاتية .

وهدفت دراسة الأنصاري ( 2002 ) إلى تحديد طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت والتي شملت على: التفاؤل، التشاؤم، التوجه الايجابي نحو الحياة، اليأس، الذنب، الخزي. استخدمت الدراسة عينتان من طلاب جامعة الكويت بواقع ( 356 ) طالبا وطالبة و ( 380 ) طالبا وطالبة لبيان ثبات الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة ولاستخلاص الارتباطات المتبادلة بين متغيرات الشخصية. استخدمت الدراسة مجموعة من المقاييس هي: مقياس التفاؤل غير الواقعي ، ومقياس جامعة الكويت للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس بيك لليأس ومقياس الذنب ومقياس الخزي أظهرت النتائج ارتباط التفاؤل غير الواقعي ارتباطات ذات دلالة إحصائية موجبة مع التفاؤل والتوجه الايجابي نحو الحياة، على حين ارتبط ارتباطات ذات دلالة إحصائية سالبة مع كل من التشاؤم والذنب والخزي. وكشفت نتائج التحليل العاملي على عاملين هما: عامل التفاؤل في مقابل اليأس، وعامل الذنب والخزي. وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين المجموعتين: الأكثر والأقل تفاؤلا غير واقعي في متغيرات الشخصية، حيث تميزت مجموعة الأقل تفاؤلا غير الواقعي بمتوسطات أعلى من المجموعة

الأكثر تفاؤلاً غير الواقعي في كل من: التشاؤم واليأس والذنب والخزي، على حين تميزت المجموعة الأكثر تفاؤلاً غير الواقعي عن مجموعة الأقل تفاؤلاً غير الواقعي بالتفاؤل .

أما دراسة رضوان ( 2001 )هدفت إلى بحث عن العلاقة بين الاكتئاب والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية وبالعمر والجنس ،وتحديد الفروق بين الجنسين والفئات العمرية المختلفة في كل من الاكتئاب والتشاؤم وتحديد نسب انتشار الاكتئاب والتشاؤم لدى طلبة الجامعة وطالبة المرحلة الثانوية السوريين، وتكونت عينة الدراسة من ( 1134 ) طالبا وطالبة من كلية جامعة دمشق و ( 522 ) طالبا وطالبة من مدارس مدينة دمشق، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين كل من الاكتئاب والتشاؤم ووجود ارتباط دال بين الجنس والاكتئاب في حين لم يرتبط الجنس بالتشاؤم، كما لم يظهر ارتباط دال بين العمر و الاكتئاب في التشاؤم، وكانت هناك فروق دالة بين الجنسين في بعض بنود قائمة الاكتئاب والتشاؤم، وظهرت فروق بين طلبة المرحلة الجامعية والثانوية فيهما يتعلق الاكتئاب والتشاؤم.

أما دراسة جريمز (2001)هدفت الى فحص الطريقة التي يؤثر كل من التفاؤل والتشاؤم على والأحداث الهامة في حياة الأفراد الكبار في السن والشباب ، وعلاقته بالاكتئاب وكيفية الاختلاف بين الكبار في السن والصغار .وتم إجراء الدراسة في جامعة (فادهوم)في الولايات المتحدة الأمريكية على عينة مقدارها ( 110 ) من الشباب و( 1071 ) من الكبار في السن وأشارت نتائج الدراسة إلى إن التفاؤل يؤثر سلبيا على حالة بالاكتئاب. وأن التفاؤل يعد سلوكا تكيفا لدى عينة الدراسة من الشباب والكبار في السن والذين يواجهون مواقف حياتية مرهقة وضاغطة (نصر الله، 2008).

كما أجري عبد اللطيف و حمادة( 1998 ) دراسة هدفت إلى التعرف إلى سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية (الانبساط والعصابية) ، والتعرف على أثر متغير الجنس، وكانت عينة الدراسة ( 220 ) طالبًا وطالبة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفاؤل والتشاؤم والانبساطية وكانت العلاقة بينها سلبية مع العصابية، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التشاؤم والعصابية، و كانت سلبية مع

الانبساطية، وأظهرت النتائج وجود فروق في التفاؤل بين الذكور والإناث ولصالح الذكور، حيث أظهرت النتائج أن الذكور أكثر تفاؤلاً، بينما الإناث أكثر تشاؤماً .

## 2- دراسات تناولت أساليب مواجهة المشقة

قام عرافي ( 2013 ) بدراسة بعنوان أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتأكيد الذات. وعلى أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً لدى طلاب المرحلة الثانوية. وعلى موقع أساليب المواجهة الايجابية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط. وعلى الفروق في درجات أساليب مواجهة الضغوط بين الأكثر والأقل تأكيداً للذات قام الباحث باستخدام أداتين تتناسب مع طلاب المرحلة الثانوية الأولى: لقياس أساليب مواجهة الضغوط والثانية: لقياس السلوك التوكيدي. وتكونت عينة الدراسة من " 673 " طالب في المرحلة الثانوية من جميع الصفوف وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

أولاً: وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائياً بين أسلوب "المواجهة وتأكيد الذات-إعادة التفسير الايجابي-الالتجاء إلى الله-ضبط الذات" وتأكيد الذات.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائياً بين أسلوب "لوم الذات-الاستسلام-الانعزال-أحلام اليقظة- الإنكار-التنفيس الانفعالي" تأكيد الذات

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ولكنها غير دالة إحصائياً بين أسلوب "التحليل المنطقي-التركيز على الحل-البحث عن المعلومات-تحمل المسؤولية-تقبل الأمر الواقع-الاسترخاء والانفصال الذهني-الدعابة-البحث عن أثبات بديلة " تأكيد الذات.

ثانياً: إن أساليب المواجهة رُتبت تنازلياً من الأكثر استخداماً إلى الأقل استخداماً.

ثالثاً: إن متوسطات درجات أساليب المواجهة الايجابية تحنل الدرجات الأولى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط باستثناء أسلوب إعادة التفسير الايجابي.



رابعاً: -عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أسلوب "التحليل المنطقي-التركيز على الحل-البحث عن المعلومات-تحمل المسؤولية-تقبل الأمر الواقع-إعادة التفسير الايجابي-الاسترخاء والانفصال الذهني-الدعابة البحث عن أثبات بديلة" لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات.

- وجود فروق دالة إحصائياً في أسلوب "المواجهة وتأكيد الذات-ضبط الذات-لوم الذات-الالتجاء إلى الله - الاستسلام-الانعزال-أحلام اليقظة-الإنكار-التنفيس الانفعالي" لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

وأجرى الهلالي ( 2009 ) دراسة بعنوان " بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة " والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي، وأيضاً التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته ،وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبدالله 2002 ، وتكونت عينة البحث من ( 547 ) طالباً ، ( 259 ) طالباً من التعليم

نتائج البحث ما يلي:

-وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام ،حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً ، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً ، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً ، وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً ، وأسلوب ضبط الذات خامساً.

-عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط ، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوباً غير دالة.

- ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط .

كما أجرت أبو عرام ( 2005 ) دراسة بعنوان " أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية " وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من ( 434 ) طالبًا و ( 457 ) طالبة واستخدمت الدراسة مقياس (سمات الشخصية من إعداد الباحثة ) ومقياس أساليب المواجهة من إعداد : منى عبد الله 2002 ، وأسفرت نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب.

وأجرت جودة ( 2004 ) دراسة بعنوان " أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن ، وبلغت عينة الدراسة 100 طالب و 100 طالبة وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

ودراسة قام بها البحرأوي ( 2003 ) عنوان الدراسة: "الاستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة هدفت هذه الدراسة إلى التركيز على مدى فاعلية الدين في معالجة أحداث الحياة الضاغطة والتغلب عليها والتكيف معها. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من المرضى، الذين أجريت لهم زراعة الكلى بعد ٣ شهور من الجراحة وعددهم ( 171 ) مريضاً، بمتوسط عمري ( 42 ) عاماً وتكونت عينة أقارب المرضى من ( 232 ) فرداً من أقارب المرضى، بمتوسط عمري ( 46 ) عاماً وأظهرت

الدراسة أن المرضى الذين استخدموا الاستراتيجية الدينية لمدة ثلاثة أشهر قد ارتبطوا بإعادة بنية معرفية أكبر، وكذلك معتقدات ضبط داخلي أكبر بعد زرع الكلى كما ارتبطت الاستراتيجية الدينية، جوهرياً، بإعادة البنية المعرفية والمساندة الاجتماعية الأكبر إما إعادة البنية المعرفية والمساندة الاجتماعية والضبط الداخلي والتعاضد الاجتماعي ارتبطت بضيق نفسي أقل.

وهدفنا دراسة عبد الله ( 2002 ) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، وذلك باستخدام (مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة ) وذلك على عينة بلغت ( 1073 ) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية ، وتتراوح أعمارهم بين ( 12- 18 ) عاماً وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها ، أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوطات (الإنكار – الاستسلام – التنفيس الانفعالي ) كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين عيني الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة ، كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة.

وقامت جان ( 2000 ) بدراسة كان هدفها الكشف عن أنواع الأحداث الضاغطة التي تتعرض لها الطالبات والكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التعايش مع ضغوط أحداث الحياة ونوع الحدث الضاغط ، وتقويم الحدث وإدراكه وأيضاً ناتج عملية التعايش وكل من فاعلية الذات والاكنتاب ، وقامت الباحثة بتطبيق الدراسة على طالبات كلية التربية بالرياض وبلغ عدد الطالبات ( 940 ) طالبة ، واستخدمت الباحثة مقياس استراتيجيات التعايش مع ضغوط أحداث الحياة، ومقياس فاعلية الذات ، ومقياس بيك للاكتئاب ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الإدراك السلبي للأحداث الضاغطة على أنها تمثل خطراً أو أمراً لا يمكن تغييره والسيطرة عليه، وكذلك الإدراك السلبي لفاعلية الذات والإحساس بعدم القدرة على السيطرة على الأحداث الضاغطة قد ارتبط باستخدام استراتيجيات سلبية ككوم الذات ، والاستسلام والرضوخ للواقع ، والتنفيس الانفعالي ، الهروب والتمني وأحلام اليقظة والانعزال عن الآخرين كما ارتبط التقييم السلبي للأحداث الضاغطة بزيادة أعراض الاكتئاب عند الطالبات كما أظهرت النتائج وجود ارتباط بين الإدراك الإيجابي للأحداث الضاغطة وفاعلية الذات المرتفعة باستخدام استراتيجيات تعايش إيجابية مثل (استخدام الحل المباشر ، وضبط الذات ، وتحمل المسؤولية ، والتفسير الإيجابي للحدث الضاغط ومن خلال استعراض نتائج تلك الدراسة أتضح أن

الطالبات اللاتي أدركن الضغوط بأنها أحداث سلبية ، قد لجأن لاستخدام أساليب مواجهة سلبية ، وظهرت لديهن أعراض اكتناييه ، مما قد يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية نتيجة معرفتنا بآثار أعراض الاكتئاب ، مما يجعلنا نستنتج أن استخدام أساليب مواجهة سلبية قد يؤدي إلى ظهور أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية.

وأما دراسة شكري ( 1999 ) تناولت التفاؤل والتشاؤم، وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة على عينة مكونة من ( 210 ) طالباً وطالبة من طلاب جامعة طنطا، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة البحث عن الدعم الانفعالي، والتركيز على الانفعال وتصريفه، واللجوء إلى الدين والفروق لصالح الإناث، ووجود فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة (قمع الأنشطة المتعارضة، وكبح المواجهة، والبحث عن الدعم الوسيلى، وعدم الانشغال السلوكي) والفروق كانت لصالح الذكور، في حين لم تكشف عن وجود فروق بين الجنسين في باقي أساليب المواجهة (المواجهة الفعالة التخطيط والإنكار والتقبل)، كما كشفت عن وجود ارتباط دال موجب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تتمثل في التركيز على المشكلة، ووجود ارتباط دال سالب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تتمثل في التجنب الانفعالي للمشكلة .

### 3 : دراسات تناولت بعض العوامل النفسية والاجتماعية للمكفوفين

دراسة محمد (2004) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ونوعية الطموح وعلاقته بضغوط أحداث الحياة لدى المراهقات فاقدرات البصر، حيث اشتملت عينة الدراسة على (62) فرداً من المراهقات المكفوفات والمبصرات ممن تراوحت اعمارهن الزمنية ما بين (12-20) سنة حيث قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين تتكون كل منهما من (31) فرداً مكفوفة ومبصرة ، استخدمت الباحثة في الدراسة مقياس مستوى ونوعية الطموح من إعداد "العارف بالله الغندور ومحمد صبري " ومقياس الضغوطات النفسية من إعداد "رشا راغب " ومقياس عمليات تحمل الضغوطات من إعداد لطفى عبدالباسط " وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المكفوفات والمبصرات في الدرجة الكلية لمستوى ونوعية الطموح وذلك لصالح المبصرات ورجحة ذلك الانخفاض لدى المكفوفات إلى التأثير السلبي للإعاقة البصرية على المكفوفات وما يترتب عليها من ظروف تحد من حركتهن بشكل يؤثر على طموههن وأهدافهن في الحياة وأظهرت النتائج أيضاً أن هناك ارتباطاً سلبياً

ودالاً إحصائياً بين مصادر الضغوط خاصة الضغوطات الأسرية ونوعية الطموح المكفوفات وخاصة في بعد التخلي عن التوقعات لعدم القدرة على تحقق الأهداف .

وفي دراسة أخرى قام بها كوفمان ( 2000 ) kaufman هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين المراهقات الكفيفات والمراهقات المبصرات في درجة الاستقلالية والاعتماد على النفس في العناية بالذات وبخاصة في عادات اختيار الملابس ، اشتملت عينة الدراسة على (15) مراهقة كفيفة، (15) مراهقة مبصرة ، واستخدمت في الدراسة قائمة مهارات الحياة المستقلة وأشارت نتائج الدراسة إلى اعتماد المراهقات المبصرات على أنفسهن في اختيار ملابسهن مقارنة بالمراهقات الكفيفات اللاتي يقوم أبائهن بدور كبير في اختيار ملابسهن كما أظهرت النتائج مستوى اهتمام المراهقات الكفيفات باستخدام أدوات التجميل ومطالبتهن من ذويهن العناية بذلك .

أما دراسة هور و آرو ( 2000 ) Huurre&aro حيث هدفت دراسته إلى التعرف على مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى المراهقين المكفوفين في مقابل المبصرين من ذوي الحالات المرضية المزمنة واشتملت عينة الدراسة على (115) فرداً من المكفوفين ذكوراً وإناثاً، و(67) من المبصرين الأصحاء ذكوراً وإناثاً، و(44) فرداً من المبصرين المرضى بأمراض مزمنة ذكوراً وإناثاً ، واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية : قائمة أعراض الضيق النفسي ، وقائمة شبكة العلاقات الاجتماعية . وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين المكفوفين من الجنسين لديهم صعوبات في إقامة علاقات اجتماعية وقضاء أوقات الفراغ مع الأصدقاء وذلك مقارنة بالمراهقين المبصرين الأصحاء ذو الحالات المرضية المزمنة . كما أظهرت النتائج على أن المكفوفين تسيطر عليهم مشاعر الوحدة والاكتئاب أكثر من المبصرين ذو الامراض المزمنة .

### ثالثاً: مناقشة الدراسات

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية المتعلقة بمتغيرات الدراسة التفاوض والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة ، يمكن القول أن جميع الدراسات قد تباينت في أهدافها وعيانتها والأدوات المستخدمة؛ ولقد استفادت الدراسة الحالية من هذه الدراسات السابقة في تغطية الإطار النظري و التعرف إلى ثبات وصدق مقياس القائمة العربية للتفاوض والتشاؤم من تصميم أحمد عبد الخالق حيث اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة ( عبد الهادي القحطاني ، 2013 ) و دراسة ( سلطان البوسعيدي ، 2011) على استخدام مقياس القائمة العربية للتفاوض والتشاؤم من تصميم أحمد عبد الخالق .

أما من حيث مجتمع الدراسة للدراسات السابقة والعينات المستخدمة لتطبيق أداة الدراسة حيث ركزت على الطلبة والطالبات في مراحل التعليم المختلفة من المرحلة الثانوية (القحطاني، 2013؛ البوسعيدي، 2011؛ نصرالله، 2008) والمرحلة الجامعة (الأنصاري، 2002؛ رضوان، 2001) ولقد استفادت الدراسة في اختيار مجتمع الدراسة والعينة التي ستطبق عليها مقياس الدراسة حيث تختلف من حيث المتغيرات التابعة وعينة الدراسة نفسها حيث ركزت على فئة المكفوفين . أما من حيث الدراسات المتعلقة بأساليب المواجهة المشقة فيشير العرض السابق لها إلى أهمية أساليب مواجهة المشقة في حياة الفرد ، واستخدام الاسلوب المناسب لتخفيف أثر هذه الضغوط في الحياة ، فأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة أظهرت مثل دراسة (أبو عرام، 2005) التي هدفت إلى التعرف على أساليب المواجهة أن أهم الأساليب التي اعتمدت عليها عينة الدراسة في مواجهة المشقة أولاً للجوء إلى الله ثم تأكيد الذات . أما في دراسة (عبدالله، 2002) التي هدفت أيضاً للتعرف على أساليب مواجهة الضغوطات جاءت الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوطات (الإنكار – الاستسلام – التنفيس الانفعالي) مما يوضح اختلاف المواجهة مع الأفراد للمشقة وهذا ما أكدت عليه دراسة (مايسة شكري ، 1999 ) حيث كشفت عن وجود عن ارتباط دال موجب بين التفاوض وأساليب المواجهة التي تتمثل في التركيز على المشكلة، ووجود ارتباط دال سالب بين التفاوض وأساليب المواجهة التي تتمثل في التجنب الانفعالي للمشكلة . بينما اتفقت دراسة كل من (عادل الهلالي ، 2009 ) ودراسة ( أمل أبو عرام ، 2005 ) في الهدف من الدراسة وهو التعرف على الأساليب التي يستخدمها الطلبة لمواجهة المشقة مستخدمين

نفس المقياس وهو مقياس أساليب مواجهة الضغوط ( عبدالله، 2002 ). جاءت النتائج التي أظهرتها دراستهما أن ترتب الأساليب المستخدمة لدى الطلبة في مواجهة المشقة حسب المقياس المتبع في الدراستين أن اللجوء إلي الله في المرتبة الأولى.

#### رابعاً : مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة

تتشابه وتختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة فيما يلي :

- 1- اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة للتفاؤل والتشاؤم باستخدام نفس الاداء وهو مقياس عبد الخالق (1997) مقياس التفاؤل والتشاؤم .
- 2- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي الارتباطي .
- 3- تشابهت الدراسة الحالية في دراسة نفس المتغيرات مع بعض الدراسات السابقة وهي ايجاد العلاقة كما اختلفت مع بعض الدراسات في دراسة بعض المتغيرات النفسية
- 4- اختلفت الدراسة الحالية في عينة الدراسة ( المكفوفين ) عن الدراسات السابقة ، كما انها تشابهت مع الدراسات السابقة في عينة (المبصرين) .

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة فيما يلي:

- 1- تميزت الدراسة الحالية من حيث تطبيق مقياس الدراسة على عينتين مختلفتين من فئة المكفوفين والمبصرين وهذا لم يكن متوفر في الدراسات السابقة .
- 2- تميزت الدراسة الحالية بربط التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة وايجاد العلاقة بينهما وهذا لم يكن متوفر في الدراسات السابقة

## الفصل الثالث

### منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً- منهج الدراسة.

ثانياً - مجتمع الدراسة.

ثالثاً - عينة الدراسة.

رابعاً - أدوات الدراسة .

خامساً - إجراءات الدراسة .

سادساً - المعالجات الإحصائية .



## الفصل الثالث

### منهج الدراسة وإجراءاتها

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمعها، وعينتها، والأدوات المستخدمة فيها، وخطوات التحقق من صدق الأداة وثباتها، إضافة إلى وصف مقاييس الدراسة والطرق الإحصائية المتبعة في تحليل البيانات .

#### أولاً - منهج الدراسة :

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن) والذي يقصد به: ذلك النوع من البحوث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة ويقنصر على معرفة وجود العلاقة من عدمها وفي حال وجودها فهل هي طردية أم عكسية ، سالبة أم موجبة .

وقد تم تطبيق البحث الارتباطي للتحقق من العلاقة بين أساليب مواجهة المشقة والتفاؤل والتشاؤم ومقارنتها بأساليب مواجهة المشقة لكل من المكفوفين والمبصرين .

#### ثانياً - مجتمع الدراسة :

تكون المجتمع ، من الجمعيات الأهلية للمكفوفين في سلطنة عمان بمسمى (جمعية النور للمكفوفين ) عددها أربع جمعيات في كل من مسقط ، ونزوى، وصحار ، وظفار، حيث يبلغ عدد أعضائها من المكفوفين والمبصرين حسب آخر إحصائيات 2015 م ( 580 ) عضواً في جميع الجمعيات .

وتكون مجتمع الدراسة من جمعية نزوى وجمعية صحار وجمعية مسقط ؛ ولبعد المسافة لن تطبق الدراسة على جمعية ظفار .

والجدول 1 يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب عدد الأعضاء في الجمعيات عدا جمعية ظفار .

## جدول (1)

توزيع مجتمع الدراسة ( المكفوفين والمبصرين ) حسب عدد الاعضاء الجمعيات

الجمعيات	عدد الأعضاء
جمعية النور في نزوى	209
جمعية النور في مسقط	110
جمعية النور في صحار	245
المجموع	564

## ثالثاً - عينة الدراسة :

نظر لصعوبة التعامل مع عينة الدراسة ( المكفوفين ) من حيث الالتقاء بهم وآلية تطبيق أداة الدراسة تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية حيث تكونت عينة الدراسة من 107 عضواً تم توزيعهم كالتالي : من المكفوفين ( 50 ) عضو و من المبصرين ( 57 ) عضو من مجتمع الدراسة، والذين يشكلون (19%) من مجتمع الدراسة، من كل جمعية من الذكور والإناث و جدول 2 يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الحالة والجنس من المكفوفين والمبصرين .

## جدول (2)

توزيع عينة الدراسة حسب الحالة والجنس (كفيف /مبصر )

الحالة	المكفوفين	المبصرين
الجنس	ن=50	ن=57
الذكور	24	25
الإناث	26	32

## رابعاً - أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية أداتين :

### 1- مقياس التفاؤل والتشاؤم وخصائصه السيكومترية :

استخدمت الباحثة مقياس التفاؤل والتشاؤم الذي قام بإعداده عبد الخالق (1996) حيث يتألف المقياس من (30) فقرة موزعة كالتالي: أحدهما للتفاؤل ويتكون من (15) فقرة ، والآخر للتشاؤم ويتكون من (15) فقرة أيضاً، لكل فقرة مقياس تصحيح خماسي متدرج (لا - قليلاً - متوسطاً - كثيراً - كثيراً جداً) تعطى له الأوزان الآتية : (1،2،3،4،5) حيث تم حسب صدق وثبات القائمة من خلال الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وقد تبين أن جميع الارتباطات بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً حيث وصل معامل الصدق إلى 0.78 ، و0.69 ، لمقياس التفاؤل والتشاؤم على التوالي ، كما بلغ معامل ألفا - كرو نباخ لمقياس التفاؤل (0.93) ، ولمقياس التشاؤم (0.94) . وقد تم استخدام هذا المقياس في العديد من الدراسات العربية والمحلية، ومن هذه الدراسات ( البوسعيدية، 2014 ؛ القحطاني،2013 ؛ البوسعيدية،2011؛ الجهوري، 2004) .

### إجراءات صدق وثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم في الدراسة الحالية:

#### أولاً- الصدق :

لتحديد مؤشرات صدق الأداة في مقياس التفاؤل والتشاؤم استخدمت الباحثة صدق المحكمين والصدق البنائي، وفيما يلي وصفاً لهما :

#### 1- الصدق الظاهري :

للتحقق من صدق فقرات المقياس تم عرض مقياس التفاؤل والتشاؤم في صورتها الأصلية المكونة من (30) فقرة على (9) محكما من أعضاء هيئة التدريس في جامعة نزوى ، وجامعة السلطان قابوس ملحق رقم (2) وقد طلب منهم تحكيم المقياس وفق الاتي :

✓ سلامة الصياغة اللغوية ووضوحها.

✓ تمثيل العبارة للبعد في المقياس .

✓ ملاءمة العبارة للبيئة العمانية .

حيث تم اتفاق جميع المحكمين بنسبة ( 100% ) على أن المقياس ملائم من حيث الصياغة اللغوية ووضوحها وأن العبارات ملاءمة من حيث التطبيق على المجتمع وأنه تم تطبيقه في دراسات عربية وخليجية ولا يحتاج إلى تعديل .

## 2- صدق البناء :

للتحقق من صدق البناء تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم والدرجة الكلية ، حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من مجتمع الدراسة مكونة من ( 20 ) عضو وبعد تصحيح إجاباتهم تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه ، والجدول (3) يوضح ذلك :

### جدول ( 3 )

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية في مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

( ن=20 )

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
	( فقرات التفاؤل )		( فقرات التشاؤم )
1	**0.58	16	*0.93
2	**0.66	17	*0.43
3	**0.70	18	*0.92
4	**0.74	19	*0.46
5	**0.70	20	**0.62
6	**0.66	21	*0.49

*0.94	22	**0.69	7
**0.59	23	**0.63	8
*0.49	24	**0.70	9
*0.50	25	**0.64	10
*0.81	26	**0.63	11
*0.50	27	*0.48	12
0.51	28	**0.66	13
**0.57	29	**0.75	14
*0.55	30	**0.60	15

\*داله عند مستوى(0.05) \*\*داله عند مستوى(0.01)

ويتضح من جدول (3) أن معاملات ارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً حيث تراوحت بين (0.43-0.94) عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01) وهذا يشير إلى أن المقياس يمتلك صدقاً بنائياً يعكس مدي الاتساق الداخلي بين الفقرات وانتمائها إلى ما يقيسه ، مما يعطي مؤشراً إلى إمكانية استخدامه بكفاءة في الدراسة .

### ثانياً- ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم تم تطبيقه على عينة عشوائية مكونة من (20) عضو اختيروا عشوائياً من مجتمع الدراسة نصفهم من المكفوفين والنصف الآخر من المبصرين ، وتم احتساب معامل ألفا-كرونباخ ، حيث حسبت الدرجة الكلية لثبات العينة والأخطاء المعيارية للمقياس ، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية ( spss ) حيث بلغ معامل الثبات لمقياس التفاؤل والتشاؤم ( 0.93 )؛ بخطأ معياري لمقياس التفاؤل مقداره (0.14)؛ وبخطأ معياري لمقياس التشاؤم مقداره ( 0.12 )، وجدول (4) يشير إلى قيم معاملات الثبات التي توصلت إليه الدراسة .

#### جدول ( 4 )

قيم معاملات الثبات لقائمة التفاضل والتشاؤم بطريقة ألفا- كرونباخ

( ن = 20 )

المقياس	معامل الثبات	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
التفاضل	0.93	2.45	0.68	0.14
التشاؤم	0.84	2.24	0.55	0.12

ويتبين من جدول ( 4 ) أن المقياس يمتلك قدراً عالياً من الاتساق بين فقراته، ويتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، و كما تشير مؤشرات الأخطاء المعيارية للمقياس إلى درجة عالية من الاستقرار والاتساق في النتائج ، مما يسمح بإمكانية استخدام المقياس في الدراسة الحالية.

#### ثالثاً- تصحيح المقياس في الدراسة الحالية :

وتتم الاجابة عن فقرات مقياس التفاضل والتشاؤم عن طريق اختيار المستجيب بديل من خمسة بدائل هي : ( لا - قليلاً - متوسط - كثيراً - كثيراً جداً ) ولغايات التصحيح أعطيت التوازن (1-2-3-4-5) على التوالي لفقرات موجبة الاتجاه، و (5-4-3-2-1) على التوالي لفقرات سلبية الاتجاه ، بحيث تكون المقياس في صيغته النهائية من (30) فقرة ،(15) فقرة لمقياس التفاضل ،( 15 ) فقرة لمقياس التشاؤم، والجدول (5) يوضح توزيع فقرات التفاضل والتشاؤم .

## جدول ( 5 )

### توزيع فقرات التفاؤل والتشاؤم

المتغير	الفقرات	المجموع
التفاؤل	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15	15
التشاؤم	*16، *17، *18، *19، *20، *21، *22، *23، *24، *25، *26، *27، *28، *29، *30	15
	المجموع	30

\*يدل على أن الفقرات آحادي الاتجاه، وتصحح بطريقة عكسية .

## 2- مقياس أساليب مواجهة المشقة وخصائصه السيكومترية

استخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة المشقة من إعداد مايسة شكري (1999)، يتكون المقياس من (52) عبارة، تقيس الأساليب العامة لمواجهة المشقة ولقد تم توزيعها على (13) أسلوب مختلف من حيث المفهوم والوظيفة التي تقوم بها في عملية المواجهة، ولكل فقرة مقياس تصحيح رباعي متدرج (لا أفعل هذا مطلقاً – أفعل هذا قليلاً – أفعل هذا بدرجة متوسطة – أفعل هذا غالباً) تعطى له الأوزان الآتية : (1، 2، 3، 4) ولقد قامت مايسة شكري بالتأكد من صدق المقياس بالاعتماد على أسلوبين من أساليب الصدق، وهما الاتساق الداخلي والصدق العاملي وجاء على النحو التالي: تم حساب معاملات الارتباط الخطى بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي ينتمي إليه، حيث جاءت جميع الارتباطات دالة عند مستوى 0.01 أما الصدق العاملي نتج عن استخدام التحليل العاملي إلى استخراج ثلاث عوامل أستوعبت 68.22 من التباين الكلي وصل في ثلاث عوامل إلى 0.68، من التباين الكلي وتم حساب ثبات المقياس بطريقتين الأولى هي معامل ألفا كرونباخ (ن=210) وجاء معامل الثبات فيها يتراوح بين (0.75 و 0.92) والطريقة الثانية بإعادة التطبيق (ن=50) وجاء معامل الثبات فيها يتراوح بين (0.73 و 0.90) (مايسة شكري، 1999).

إجراءات صدق وثبات مقياس مواجهة المشقة في الدراسة الحالية:

أولاً- الصدق :

لتحديد مؤشرات صدق الأداة في مقياس مواجهة المشقة استخدمت الباحثة صدق المحكمين والصدق البنائي، وفيما يلي وصفاً لهما :

1- الصدق الظاهري :

للتحقق من صدق فقرات المقياس عرضت أساليب مواجهة المشقة في صورتها الأصلية المكونة من (52) فقرة على (9) محكماً من أعضاء هيئة التدريس في جامعة نزوى ، وجامعة السلطان قابوس انظر الملحق (2) وقد طلب منهم تحكيم المقياس وفق التالي :

✓ سلامة الصياغة اللغوية ووضوحها.

✓ تمثيل العبارة للبعد في المقياس.

✓ ملاءمة العبارة للبيئة العمانية .

حيث تم اتفاق جميع المحكمين بنسبة ( 100% ) على أن المقياس ملائم من حيث الصياغة اللغوية ووضوحها وأن العبارات ملاءمة من حيث التطبيق على مجتمع الدراسة الحالية وأنه تم تطبيقه في دراسات عربية وخليجية ولا يحتاج إلى تعديل .

2- الصدق البنائي :

للتحقق من صدق البناء تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس أساليب مواجهة المشقة والدرجة الكلية ، حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من مجتمع الدراسة مكونة من (20) عضو وبعد تصحيح إجاباتهم تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول (6) يوضح ذلك :



جدول ( 6 )

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية في مقياس أساليب مواجهة المشقة

( ن=20 )

معامل الارتباط ل فقرات (أساليب مواجهة المشقة )	الفقرة	معامل الارتباط لفقرات (أساليب مواجهة المشقة )	الفقرة
**0.57	27	**0.67	1
*0.49	28	**0.65	2
**0.86	29	**0.59	3
**0.81	30	**0.73	4
**0.81	31	**0.74	5
**0.60	32	**0.77	6
**0.64	33	**0.86	7
**0.73	34	**0.87	8
*0.82	35	**0.83	9
**0.70	36	**0.67	10
**0.70	37	*0.09	11
**0.71	38	*0.66	12
**0.58	39	**0.71	13
**0.63	40	**0.81	14
**0.78	41	**0.84	15
**0.60	42	*0.51	16
**0.84	43	**0.89	17
*0.27	44	**0.83	18
*0.47	45	**0.70	19

**0.82	46	**0.74	20
*0.26	47	*0.51	21
*0.48	48	**0.81	22
*0.66	49	*0.35	23
**0.54	50	*0.60	24
*0.36	51	**0.75	25
**0.60	52	**0.87	26
*داله عند مستوى(0.05)		**داله عند مستوى(0.01)	

وقد أظهرت النتائج أن معاملات ارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً حيث تراوحت بين ( 0.26-0.87 ) بمستوى دلالة (0.05) و (0.01) وهذا يشير إلى أن المقياس يمتلك صدقاً بنائياً يعكس مدي الاتساق الداخلي بين الفقرات وانتمائها إلى ما يقيسه ، مما يعطي مؤشراً إلى إمكانية استخدامه بكفاءة في الدراسة .

### ثانياً- ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات تم تطبيق مقياس أساليب مواجهة المشقة على عينة عشوائية مكونة من ( 20 ) عضواً اختيروا عشوائياً من مجتمع الدراسة، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وتم احتساب معادلة ألفا-كرونباخ، حيث حسبت الدرجة الكلية لثبات العينة والأخطاء المعيارية للمقياس، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية spss حيث بلغ معامل الثبات لمقياس أساليب مواجهة المشقة ( 0.97 ) بالانحراف المعياري مقداره ( 0.55 ) درجة ، وجدول(7) يوضح ذلك :

## جدول ( 7 )

قيم معاملات الثبات لقائمة أساليب مواجهة المشقة بطريقة ألفا- كرونباخ

( ن = 20 )

المقياس	معامل الثبات	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري
أساليب مواجهة المشقة	0.97	2.24	0.12	0.55

ويتبين من جدول ( 7 ) أن المقياس يمتلك قدراً عالياً من الاتساق بين فقراته، ويتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، و كما تشير مؤشرات الأخطاء المعيارية للمقياس إلى درجة مقبولة من الاستقرار والاتساق في النتائج ، مما يسمح بإمكانية استخدام المقياس في الدراسة الحالية.

### ثالثاً- تصحيح المقياس في الدراسة الحالية :

تتم الاجابة عن فقرات مقياس أساليب مواجهة المشقة عن طريق اختيار المستجيب بديل من اربعة بدائل هي : ( لا أفعل هذا مطلقاً – أفعل هذا قليلاً – أفعل هذا بدرجة متوسطة – أفعل هذا غالباً ) ولغايات التصحيح أعطيت التوازن (1-2-3-4 ) على التوالي لفقرات المقياس ، بحيث تكون المقياس في صيغته النهائية من (52) فقرة ،موزعة على (13) أسلوب هي (اللجوء الى الدين، المواجهة الفعالة، اعادة التفسير الايجابي، البحث عن الدعم الاجتماعي الانفعالي، التخطيط، البحث عن الدعم الاقتصادي الوسيطي، التقبل، عدم الانشغال الذهني، كبح المواجهة، قمع الأنشطة المتعارضة، الانكار، التركيز على الانفعالات وتصريفها، عدم الانشغال السلوكي )،حيث تعتبر تفضيلات معتادة من الفرد للتعامل مع المشكلات .وقد تم اختيار 13 أسلوباً مختلفاً من حيث المفهوم والوظيفة التي تقوم بها في عملية المواجهة كما أشارت إليها معظم الدراسات والبحوث، واعتبرها أكثر الأساليب العامة شيوعاً لتقويم أساليب مواجهة المشقة ،ويمكن تعريفها كالتالي :

أ- **المواجهة الفعالة** : وهو أسلوب يشير إلى قيام الفرد باتخاذ خطوات فعالة مباشرة مع زيادة الجهود المبذولة منه بهدف تخفيض تأثير المشقة أو محاولة التخلص منها .

ب - **التخطيط** : وهو التفكير في الخطوات التي يجب على الفرد اتخاذها من أجل التعامل مع المشكلة واختيار أفضل الطرق لاحتوائها .

ج - **قمع الأنشطة المتعارضة** : ويعني قمع الاشتراك في نشاطات تتعارض مع تركيز الجهود في التعامل مع موقف المشقة ،مع محاولة تجنب التشتت بالانشغال بأحداث أخرى غير الحدث موضع الاهتمام .

د- **كبح المواجهة** : وهو الانتظار لحين ظهور فرصة ملائمة تأتي من تلقاء نفسها للبدء في نشاط المواجهة . وهذا الأسلوب من شأنه منع الفرد من إصدار السلوك غير الناضج أو السلوك المندفع.

هـ - **البحث عن الدعم الاجتماعي** : وهو أسلوب للمواجهة ينطوي على وظيفتين ،تنضح الأولى في البحث عن الدعم الاجتماعي لأسباب وسيلية مثل البحث عن النصيحة ،والمساعدة بالمال والأدوات أو المساعدة بالمعلومات ، وبذلك ينتمى هذا الأسلوب إلى أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة .ولكن حينما يكون بحث الفرد عن الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية مثل البحث عن الدعم او المعنوي والمشاركة الوجدانية والتعاطف والفهم ، فإن هذا الأسلوب ينتمى إلى أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال .

و- **التركيز على الانفعالات وتصريفها** : ويتضمن ميل الفرد إلى التركيز على ما يثير الشعور بالتعاسة والضيق الانفعالي ثم اللجوء إلى تصريف تلك الانفعالات والتنفيس عنها .

ز- **عدم الانشغال السلوكي** : وهو أحد الأساليب التي يعتقد أنها تؤدي وظيفة سيئة في كثير من المواقف حيث تشير إلى اختزال جهود الفرد التي تبذل بهدف التعامل مع حدث المشقة إلى حد الإقلاع أو التوقف عن محاولة تحقيق الأهداف . وغالباً ما يستخدم الفرد أسلوب عدم الانشغال السلوكي عندما يتوقع نتائج ضعيفة للمواجهة .

ح - **عدم الانشغال الذهني** : ويشير إلى مدى واسع من النشاطات البديلة التي تخدم تشتت الفرد عن التفكير في الهدف مثل : أحلام اليقظة والاستغراق في مشاهدة التلفزيون والتمادي في عدد

ساعات النوم . وغالبا ما يتم استخدام هذا الأسلوب عندما تحول الظروف بين الفرد وبين إمكانية استخدام أسلوب عدم الانشغال السلوكي .

**ط - إعادة التفسير الإيجابي :** ينظر إليه باعتباره أسلوباً للمواجهة بالتركيز على الانفعال يهدف إلى التحكم في الضيق الانفعالي أكثر من التعامل الفعال مع حدث المشقة فقط وقيمة هذا الأسلوب ليست محددة بتخفيض الضيق ولكن في أن ذلك يؤدي إلى استعادة الفرد لتوازنه الانفعالي، وإمكان العودة مرة أخرى لمواصلة الجهود بالتركيز على المشكلة .

**ك - الإنكار :** وهو التقرير برفض الاعتقاد بوجود موقف المشقة، أو محاولة السلوك على النحو الذي يعتبر أن حدث المشقة ليس حقيقياً .

**ل- التقبل :** وهو عكس الإنكار ، ويعتبر التقبل استجابة وظيفية للمواجهة، إذ أن الفرد الذي يقبل حقيقة حدوث المشكلة سوف يبادر بمحاولة التعامل معها .

**ي- اللجوء إلى الدين :** تؤكد بعض الدراسات على أهمية بالغة لاستخدام هذا الأسلوب لدى كثير من الناس ذلك أنهم يشعرون بالحيرة أو أنهم في مأزق عند تعاملهم مع المشقة يكون لجوء الفرد إلى الدين كأسلوب لمواجهة المشقة لأسباب متعددة ، فالدين يخدم كمصدر للدعم الانفعالي كما يعتبر أداة لإعادة التفسير الإيجابي ، أو أنه يخدم كأسلوب للمواجهة الفعالة ( شكري، 1999 ).

والجدول (8) يوضح توزيع فقرات أساليب مواجهة المشقة:

## جدول (8)

توزيع فقرات أساليب مواجهة المشقة

م	الأساليب	الفقرات	المجموع
1	اللجوء الى الدين	46-34-22-10	4
2	المواجهة الفعالة	38-26-14-2	4
3	اعادة التفسير الايجابي	43-31-19-7	4
4	البحث عن الدعم الاجتماعي الانفعالي	42-30-18-6	4
5	التخطيط	37-25-13-1	4
6	البحث عن الدعم الاقتصادي الوسيلى	41-29-17-5	4
7	التقبل	45-33-21-9	4
8	عدم الانشغال الذهني	51-48-36-24	4
9	كبح المواجهة	40-28-16-4	4
10	قمع الانشطة المتعارضة	39-27-15-3	4
11	الانكار	49-47-23-12	4
12	التركيز على الانفعالات وتصريفها	50-32-20-8	4
13	عدم الانشغال السلوكي	52-44-35-11	4
	<b>المجموع</b>		<b>52</b>

### خامساً- إجراءات الدراسة :

بعد أن قامت الباحثة بتحديد مشكلة الدراسة ، وأهدافها، وأهميتها، وأسئلتها، وتحديد مجتمع الدراسة، وحدودها، اتبعت الخطوات التالية :

- أخذت رسالة تسهيل مهمة باحث من جامعة نزوى لتسهيل التنسيق مع الجهات الرسمية، ملحق (1).
- تم تحديد موعد للزيارة المبدئية للجمعيات الأهلية جمعية النور في نزوى بتاريخ 2014/10/24م، وجمعية النور في مسقط بتاريخ 2014/11/5 م وجمعية النور في صحار بتاريخ 2014/10/14م
- هدفت الزيارة الأولى إلي التعريف بالدراسة وأهميتها وأهم الادوات المناسبة لجمع المعلومات من المكفوفين ، فكان اللقاء بالأفاضل مجلس إدارة الجمعية ومنسقات الجمعية .

- تم الاتفاق على تطبيق أداة الدراسة بطريقتين بحيث تتناسب مع فئة المكفوفين والمبصرين ، بنسبة للمبصرين تطبيق أداة الدراسة باستخدام الاستبانة، وفئة المكفوفين تطبيق الأداة عن طريقة تحويلها إلي رابط إلكتروني عن طريق تطبيقات الهاتف بحيث تصل للعينة ويتم الاجابة بحاسة السمع بدون تدخل الباحثة.

- قامت الباحثة بعد ذلك باستخراج دلالات صدق المقياس عن طريق عرضه على مجموعة من المحكمين لإبداء آرائهم ومقترحاتهم حول فقراته، ومدى ملائمته للبيئة العمانية،ومن ثم إجراء دلالات ثبات المقياس بحيث يصبح جاهزاً في صورته النهائية .

- تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق تطبيق الاداة على عينة عشوائية مكونة من ( 20 ) عضواً اختيروا عشوائياً من مجتمع الدراسة .

- قامت الباحثة بتطبيق أداة الدراسة على عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين والبالغ عددهم (107) عضواً من الجمعيات الأهلية ،اعضاء جمعية النور في مسقط بتاريخ 2015/4/1 م، واعضاء جمعية النور في نزوى 2015/5/6 م، واعضاء جمعية النور في صحار 2015/6/12 م .

- ثم تم إدخال كافة البيانات والمعلومات على جهاز الحاسب، واستخدام برنامج (SPSS) ، لإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة.

### سادساً – المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية :

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لحساب درجات التفاضل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة لأفراد العينة .

2- تحليل التباين الثنائي، لحساب الفروق الإحصائية لدرجة التفاضل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما لأفراد العينة .

3- معامل ارتباط بيرسون، لإيجاد معامل الارتباط بين التفاضل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة.

4- معامل الفأ- كرونباخ، لحساب معامل ثبات مقياس التفاضل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة في الدراسة .

## الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها



## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها والتي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم بالجمعيات الاهلية بسلطنة عمان. وفيما يأتي عرضاً للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة وفق تسلسل أسئلتها، وذلك على النحو التالي:

#### أولاً-النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما درجة التفاؤل لدى المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الاهلية بسلطنة عمان ؟

ومن أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة درجة التفاؤل لدى المكفوفين والمبصرين كما تم الاستناد إلى المعيار الاتي لتفسير نتائج هذا السؤال.

#### جدول رقم ( 9 )

المعيار المعتمد في تفسير نتائج السؤال الأول للدراسة حسب المتوسط الحسابي

المتوسط الحسابي	درجة التفاؤل
5.00 -4.20	كبيرة جدا
4.19 -3.40	كبيرة
3.39 -2.60	متوسطة
2.59 -1.80	قليلة
1.79-1.00	قليلة جداً

\* استمد هذا المعيار من قاعدة التقريب الحسابي للأعداد الصحيحة (5، 4، 3، 2، 1) التي تمثل تدرجات المقياس المستخدم

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة التفاؤل لدى المكفوفين

حيث يظهر الجدول رقم ( 10 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التفاؤل لدى المكفوفين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

الجدول رقم ( 10 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التفاؤل لدى المكفوفين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي ( ن = 50 )

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التفاؤل
1	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل .	3.46	1.249	كبيرة
2	أرى أن الفرج سيكون قريباً .	3.44	1.163	كبيرة
3	أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً .	3.32	1.332	متوسطة
4	أتوقع الأفضل .	3.28	1.386	متوسطة
5	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون أفضل .	3.28	1.400	متوسطة
6	أشعر أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا .	3.26	1.536	متوسطة
7	أفكر بالمستقبل بكل تفاؤل .	3.24	1.135	متوسطة
8	أشعر بأن الزمن يخبئ لي مفاجآت سارة .	3.22	1.112	متوسطة
9	لا يأس مع الحياه ولا حياة مع اليأس .	3.20	1.370	متوسطة
10	تبدو لي الحياة جميلة .	3.16	1.184	متوسطة
11	سنتكون حياتي أكثر سعادة .	3.12	1.335	متوسطة
12	أتوقع أن يكون الغد افضل من اليوم .	3.08	1.441	متوسطة
13	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة .	3.06	1.185	متوسطة
14	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور .	3.00	1.178	متوسطة
15	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً .	2.98	1.348	متوسطة
	المجموع الكلي	3.20	1.178	متوسطة

يتضح من خلال الجدول السابق ان درجة التفاؤل لدى عينة الدراسة من المكفوفين قد تراوحت بين الدرجة الكبيرة والمتوسطة حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (3.46) و( 2.98 ) حيث نالت عبارة " أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل " وعبارة " أرى أن الفرج سيكون قريباً " اعلى المتوسطات الحسابية

وبدرجة تفاؤل كبيرة بينما نالت عبارة " أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً . " ادنى المتوسطات الحسابية وبدرجة تفاؤل متوسطة كذلك اخذت بقية العبارات درجة تفاؤل متوسطة واخذ المجموع الكلي بالنسبة لدرجة التفاؤل لدى المكفوفين درجة متوسطة بمتوسط حسابي (3.20) .

وقد تعزى هذه النتيجة الى وجود نظرة واقعية تتسم بالتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة ولكن يشوبها نوع من الحذر، وقد يعود ذلك الى اعتقادهم بأن التفاؤل المفرط أو المبالغ فيه قد يخلف أضرار نفسية اذا ما واجه المكفوف مشكلة أو تعرض الى موقف بخلاف توقعاته ولا سيما فان الإنسان بصورة عامة معرض للكثير من المواقف التي من شأنها أن تعزز من تفاؤله وتبعث في نفسه البهجة والسرور كما أنه وفي نفس الوقت معرض لمواقف أخرى تكون غير ساره وبالتالي قد يخالج وجدانه نوع من الحزن أو الصدمة نتيجة حدوث أمر غير متوقع، فليس معظمنا إيجابيين أو سلبيين أو متفائلين أو متشائمين طوال الوقت فحتى الإيجابيين في حياتهم لهم أوقات سيئة وحتى أكثر الناس سلبية توجد أيام مشرقة في حياتهم من وقت لآخر. كما قد تفسر هذه النتيجة ان المكفوفين رغم أنهم يعانون من إعاقة الا ان نسبة التفاؤل كانت لديهم مقبولة ، حيث انها لم تصل الى درجة ضعيفة تثير القلق والخوف عليهم، وقد يعود ذلك الى انهم في مجتمع مسلم قد انغرس في نفوسهم قيم الايمان بالله تعالى والقضاء والقدر والصبر في سبيل الله لأجل نيل الأجر والثواب من عند الله سبحانه وتعالى، وقد يكون للأسرة والمسجد والجمعيات الأهلية بالإضافة إلى وعي المجتمع باحتياجات هذه الفئة من الناس ومعاملتهم بنوع من الاحترام والتقدير اثر مباشر في نفسياتهم وسلوكهم ، مما انعكست تلك المعاملة الايجابية في تقديرهم لدرجة التفاؤل وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة البوسعيدي (2011) والتي توصلت الى أن مستوى التفاؤل مرتفع ومستوى التشاؤم منخفض لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة، كما اختلفت مع نتائج دراسة حمدان (1999) والتي توصلت إلى أن طلبة الثانوية العامة كانوا متفائلين ولكن بدرجة قليلة.

ويتضح من الجدول (10) أن العبارة " أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل " والعبارة " أرى أن الفرص سيكون قريباً " نالتا أعلى المتوسطات الحسابية وبمتوسط حسابي بلغ (3.46)، (3.44) وبدرجة تفاؤل

كبيرة ، وقد يفسر ذلك بسبب وجود نظر ايجابية لدى المكفوفين نحو الحياة وإيمانهم القوي بما قدره الله عليهم، بالإضافة إلى ان الحكومة منحت هذه الفئة من المجتمع فرصا وامتيازات خاصة فيما يتعلق بوجود فرص العمل والتوظيف، كما جاءت عبارة " أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً " حصلت على ادنى المتوسطات الحسابية (2.98) وبدرجة تفاؤل متوسطة وربما يعود ذلك لضعف الأمل لدى البعض في وجود علاج للإعاقة التي يعانون منها، وإنما ستلازمهم مدى الحياة، وربما يعود ذلك لشعور البعض بأنه يماس أعماله اليومية بصفة قد تكاد روتينية نتيجة صعوبة حرية الحركة نتيجة فقدان البصر.

## 2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة التفاؤل لدى المبصرين

حيث يظهر الجدول رقم ( 11 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التفاؤل لدى المبصرين مرتبة تنازليا حسب المتوسط الحسابي.

### الجدول رقم ( 11 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التفاؤل لدى المبصرين مرتبة تنازليا حسب

المتوسط الحسابي ( ن = 57 )

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التفاؤل
1	أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً .	3.47	1.071	كبيرة
2	أتوقع أن يكون الغد افضل من اليوم .	3.32	1.055	متوسطة
3	تبدو لي الحياة جميلة .	3.32	1.105	متوسطة
4	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل .	3.26	1.078	متوسطة
5	انظر إلى المستقبل على أنه سيكون أفضل	3.16	1.265	متوسطة
6	أرى أن الفرج سيكون قريباً .	3.11	1.160	متوسطة
7	أشعر أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا .	3.05	1.260	متوسطة
8	أفكر بالمستقبل بكل تفاؤل .	3.04	1.281	متوسطة
9	أتوقع الأفضل .	3.04	1.052	متوسطة
10	سنتكون حياتي أكثر سعادة .	2.96	1.224	متوسطة

متوسطة	1.569	2.96	11 لا يأس مع الحياه ولا حياة مع اليأس .
متوسطة	1.156	2.95	12 أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور.
متوسطة	1.199	2.91	13 افكر في الامور البهيجة المفرحة .
متوسطة	1.123	2.91	14 أشعر بأن الزمن يخبئ لي مفاجآت سارة .
متوسطة	1.529	2.86	15 أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً .
متوسطة	1.04	3.08	المجموع الكلي

يتضح من خلال الجدول السابق ان درجة التفاؤل لدى عينة الدراسة من المبصرين قد تراوحت بين الدرجة الكبيرة والمتوسطة حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (3.47) و (2.86) حيث نالت عبارة " أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً " اعلى المتوسطات الحسابية وبدرجة تفاؤل كبيرة بينما نالت عبارة " أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً .. " وعبارة " أشعر بأن الزمن يخبئ لي مفاجآت سارة " أدنى المتوسطات الحسابية وبدرجة تفاؤل متوسطة كذلك اخذت بقية العبارات درجة تفاؤل متوسطة واخذ المجموع الكلي بالنسبة لدرجة التفاؤل لدى المبصرين درجة متوسطة بمتوسط حسابي (3.08)، ويلاحظ ان هذه النتيجة تتوافق مع النتيجة السابقة المتعلقة بدرجة التفاؤل لدى المكفوفين وقد يعود ذلك لنفس الأسباب التي جعلت المكفوفين يعبرون عن درجة تفاؤلهم وبهذه الدرجة، كما أن الجميع وبغض النظر عن نوع الإعاقة يعيشون في مجتمع واحد وهو المجتمع العماني والذي يتسم بطابع الود والعطف والألفة، كما قد يكون لوجود هذه الفئة من المتطوعين المبصرين في هذه الجمعيات الأهلية اثر لهذه النظر الايجابية المتفائلة حيث أن مجرد مشاركة هؤلاء الأفراد لإخوانهم المكفوفين من ذات أنفسهم كعمل تطوعي وبمحض إرادتهم يعبر بصورة واضحة عن النظرة الايجابية للحياة والمساهمة في الأخذ بيد الآخرين وإشعارهم بأنهم أسوياء ويشعرهم بالقبول والحب والاحترام. ويتضح من الجدول ( 11) أن العبارة " أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً " قد نالت اعلى المتوسطات الحسابية (3.47) وبدرجة تفاؤل كبيرة وقد يفسر ذلك بأنه انعكاس أو تعبير عما يشعرون به من تفاؤل يدفعهم الى الخدمة التطوعية وبث روح الامل والسعادة لإخوانهم الآخرين المكفوفين، وعبارة " أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً .. " قد نالت أدنى المتوسطات الحسابية (2.86) مقارنة بالعبارات الأخرى في هذا المقياس وبدرجة تفاؤل متوسطة وقد تعزى هذه النتيجة الى نظرتهم المتوازنة نحو المستقبل فلم تكن بذلك التفاؤل المفرط كما

انها لم تكن بدرجة متشائمة وقد تضيء هذه النتيجة دافع لديهم لأجل بذل المزيد من الجهد والعطاء والعمل والانجاز، وربما تعزى هذه النتيجة لرغبة افراد العينة مشاركة شريحة أكبر من أفراد المجتمع في الدخول في مثل هذه الجمعيات وربما لان المعطيات حسب تقديرهم في الالتحاق أو الانضمام لهذه الجمعيات لم يكن بالدرجة التي تشبع رغباتهم وتلبي طموحاتهم وربما كانت هذه النتيجة إشارة لوجود بعض الصعوبات أو المعوقات التي تواجههم أثناء مشاركتهم في العمل التطوعي.

### ثانياً-النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني :

ما درجة التشاؤم لدى المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الاهلية بسلطنة عمان ؟

ومن أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة درجة التشاؤم لدى المكفوفين والمبصرين كما تم الاستناد إلى المعيار الآتي لتفسير نتائج هذا السؤال.

### جدول رقم ( 12 )

المعيار المعتمد في تفسير نتائج السؤال الثاني للدراسة حسب المتوسط الحسابي

المتوسط الحسابي	درجة التشاؤم
5.00 -4.20	كبيرة جدا
4.19 -3.40	كبيرة
3.39 -2.60	متوسطة
2.59 -1.80	قليلة
1.79-1.00	قليلة جداً

\* استمد هذا المعيار من قاعدة التقريب الحسابي للأعداد الصحيحة (5، 4، 3، 2، 1) التي تمثل تدرجات المقياس المستخدم

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة التشاؤم لدى المكفوفين

حيث يظهر الجدول رقم ( 13 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التناؤم لدى المكفوفين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي.

### الجدول رقم ( 13 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التناؤم لدى المكفوفين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التناؤم
1	حظي قليل في هذه الحياة .	2.24	1.117	قليلة
2	اترقب حدوث أسوأ الأحداث .	2.20	1.212	قليلة
3	مكتوب علي الشقاء وسوء الطالع .	2.20	1.278	قليلة
4	تدلني الخبرة على ان الدنيا سوداء كالليل المظلم .	2.14	1.030	قليلة
5	كثرة الهموم تجعلني أشعر بانى أموت في اليوم مائة مرة.	2.12	1.480	قليلة
6	لدي شعور غالب بأنني سأفارق الأحبة قريباً .	2.08	1.353	قليلة
7	يخيفني ما ممكن أن يحدث في المستقبل من سوء الحظ .	2.08	1.259	قليلة
8	سيكون مستقبلي مظلماً	2.08	1.243	قليلة
9	تختفي الاحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة .	2.00	1.161	قليلة
10	أنا يائس في هذه الحياة .	2.00	1.161	قليلة
11	أشعر أنني أتعس مخلوق على الأرض .	2.00	1.212	قليلة
12	يبدو لي ان المنحوس منحوس مهما حاول .	1.98	1.332	قليلة
13	اشعر كأن المصائب خلقت من أجلي .	1.94	1.150	قليلة
14	أتوقع أن أعيش حياه تعيسة في المستقبل .	1.92	1.140	قليلة
15	يلازمني سوء الحظ دائماً .	1.92	1.158	قليلة
	المجموع الكلي	2.06	1.050	قليلة

يتضح من خلال الجدول السابق أن درجة التشاؤم لدى عينة الدراسة من المكفوفين كانت ضمن الدرجة القليلة حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (2.24) و (1.92) حيث نالت عبارة " حظي قليل في هذه الحياة ." عبارة" اترقب حدوث أسوأ الأحداث ." أعلى المتوسطات الحسابية مقارنة ببقية عبارات المقياس وبدرجة تشاؤم قليلة بينما نالت عبارة" يلازمي سوء الحظ دائماً .. " وعبارة" أتوقع أن أعيش حياه تعيسة في المستقبل ."أدنى المتوسطات الحسابية وبدرجة تشاؤم قليلة كذلك اخذت بقية العبارات درجة تشاؤم قليلة ايضاً واخذ المجموع الكلي بالنسبة لدرجة التشاؤم لدى المكفوفين درجة قليلة بمتوسط حسابي(2.06) .

وبالتمعن في هذه النتيجة نستنتج وجود توافق مع النتيجة السابقة والمتعلق بدرجة التفاؤل لدى المكفوفين فارتفاع درجة التفاؤل لديهم أدى بالتالي إلى قلة التشاؤم ، وقد يعود ذلك إلى إدراكهم بأن التشاؤم لن يؤدي إلى نتيجة ايجابية ولن يقود إلى حل المشكلات التي يواجهونها بل قد يسبب لهم القلق والتوتر والأمراض النفسية وهذا قد ينفرد ويبعد الناس من حولهم، كما أن العوامل الأخرى التي أدت إلى ارتفاع مستوى التفاؤل لديهم قد ساهمت في هذه النتيجة ومنها إيمانهم بالله تعالى وتفهم المجتمع لاحتياجاتهم وأوضاعهم.

ويتبين من الجدول (13) أن العبارة" حظي قليل في هذه الحياة ." والعبارة" اترقب حدوث أسوأ الأحداث ." نالتا أعلى المتوسطات الحسابية (2.24) ، (2.20) مقارنة ببقية عبارات المقياس وبدرجة تشاؤم قليلة، وقد يعزى حصول هاتين العبارتين على هذا التقدير من أفراد عينة الدراسة إلى وجود شعور وإحساس لدى البعض منهم بالنقص والعجز عن ممارسة جميع هواياتهم ورغباتهم وحرية الحركة مثل بقية الناس الآخرين الذين لا يعانون من فقد البصر، كما يتضح من الجدول نفسه أن العبارة" يلازمي سوء الحظ دائماً .. " حصلت على أدنى المتوسطات الحسابية (1.92) وبدرجة تشاؤم قليلة وقد يعود ذلك إلى إيمان أفراد العينة بأنه ليس هناك سوء حظ وأن الأمور تسير وفق مشيئة الله وقضائه وقدره .



2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة التشاؤم لدى المبصرين

حيث يظهر الجدول رقم ( 14 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التشاؤم لدى المبصرين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي.

#### الجدول رقم ( 14 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التشاؤم لدى المبصرين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التشاؤم
1	حظي قليل في هذه الحياة .	2.40	1.083	قليلة
2	تدلني الخبرة على ان الدنيا سوداء كالليل المظلم .	2.35	.973	قليلة
3	أشعر أنني أتعس مخلوق على الأرض .	2.19	1.156	قليلة
4	يلازمني سوء الحظ دائماً .	2.14	1.187	قليلة
5	اشعر كأن المصائب خلقت من أجلي .	2.00	1.102	قليلة
6	لدي شعور غالب بأنني سأفارق الأحبة قريباً .	1.93	.863	قليلة
7	اترقب حدوث أسوأ الأحداث .	1.89	1.030	قليلة
8	يبدو لي ان المنحوس منحوس مهما حاول .	1.86	1.109	قليلة
9	يخيفني ما ممكن أن يحدث في المستقبل من سوء الحظ .	1.81	.934	قليلة
10	سيكون مستقبلي مظلماً	1.72	.881	قليلة جداً

11	كثرة الهموم تجعلني أشعر بانى أموت في اليوم مائة مرة.	1.68	1.088	قليلة جدا
12	أنا يائس من هذه الحياة .	1.63	.771	قليلة جدا
13	مكتوب علي الشقاء وسوء الطالع .	1.56	.964	قليلة جدا
14	تختفي الاحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة .	1.56	.945	قليلة جدا
15	أتوقع أن أعيش حياه تعيسة في المستقبل .	1.54	.758	قليلة جدا
				المجموع
		1.88	0.755	قليلة

يتضح من خلال الجدول السابق ان درجة التشاؤم لدى عينة الدراسة من المبصرين تراوحت بين الدرجة القليلة والقليلة جدا حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (2.40) و(1.54) حيث نالت عبارة "حظي قليل في هذه الحياة ." وعبارة" تدلني الخبرة على ان الدنيا سوداء كالليل المظلم .." اعلى المتوسطات الحسابية مقارنة ببقية عبارات المقياس وبدرجة تشاؤم قليلة بينما نالت عبارة" أتوقع أن أعيش حياه تعيسة في المستقبل ... " وعبارة" تختفي الاحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة .."ادنى المتوسطات الحسابية وبدرجة تشاؤم قليلة جدا كذلك اخذت بقية العبارات درجة تشاؤم قليلة وقليلة جدا واخذ المجموع الكلي بالنسبة لدرجة التشاؤم لدى المبصرين درجة قليلة جدا بمتوسط حسابي(1.88) .

ويلاحظ أن هذه النتيجة تتفق مع النتائج السابقة والتي تم مناقشتها من خلال والجدول ( 10)، والجدول ( 13)، وقد تعزى هذه النتيجة أن الاعاقة مهما بلغت أو مهما كانت درجتها، فهذا لا يعني أن نظرة المعاق إلى ذاته ودرجة تفاؤله أو تشاؤمه مختلفة عن نظرائه من الأصحاء، وهذا يدل على أن ايجابية الإنسان وشخصيته وكيانه وتفاؤله وتشاؤمه لا يتأثر بالإعاقة بقدر ما يتأثر بالمعتقدات والأفكار المشوشة وبالبيئة التي نشأ بها وبإيمانه بقدراته وذاته وقوة إرادته، فكم من مكفوفين اثبتوا للعالم من حولهم بقدراتهم وإمكاناتهم وحققوا انجازات لم يستطع أحد من الأصحاء تحقيقها .

وبالرجوع الى الجدول (14) يتبين أن العبارة " حظي قليل في هذه الحياة . " والعبارة " تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم " قد نالتا أعلى المتوسطات الحسابية (2.40) ، (2.35) مقارنة ببقية عبارات المقياس وبدرجة تشاؤم قليلة وقد تعزى هذه النتيجة لإدراك أفراد العينة أن الإنسان مهما ما اوتي من خير في هذه الدنيا فيعتبر قليل مع ما ينتظره في الآخرة من خير وجزاء فالدنيا ليست غاية أو هدف وإنما هي معبر وطريق مؤدي إلى الآخرة ولكن مع عدم إغفال الإنسان نصيبه من هذه الحياة دون إفراط أو تفريط، وعبارة " أتوقع أن أعيش حياه تعيسة في المستقبل " والعبارة " تختفي الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة " حصلتا على ادنى المتوسطات الحسابية (1.54) ، (1.56) وبدرجة تشاؤم قليلة جدا وقد يفسر ذلك لإيمان أفراد العينة بأن المستقبل بيد الله سبحانه وتعالى فهو مقدر الأقدار، كما قد تعلق هذه النتيجة لوجود توافق نفسي ووجداني لدى افراد العينة وأنهم على درجة عالية من الثقة بالنفس والشعور بالرضاء والسعادة.

#### ثالثاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث :

ما أساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين والمبصرين ؟

ومن أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة أساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين والمبصرين كما تم استخدام المعيار الآتي لتفسير نتائج هذا السؤال.

## جدول رقم ( 15 )

المعيار المعتمد في تفسير نتائج السؤال الثالث للدراسة حسب المتوسط الحسابي

المتوسط الحسابي	درجة الاستخدام
3.25 - 4	كبيرة
2.05-3.24	متوسطة
1.75-2.4	قليلة
1-1.74	لا اقل هذا مطلقا

\* استمد هذا المعيار من قاعدة التقريب الحسابي للأعداد الصحيحة (4، 3، 2، 1) التي تمثل تدرجات المقياس المستخدم

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين .

حيث يظهر الجدول رقم ( 16 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين مرتبة تنازليا حسب المتوسط الحسابي .

## الجدول رقم ( 16 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب مواجهة المشقة لدى

المكفوفين مرتبة تنازليا حسب المتوسط الحسابي

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاستخدام
1	اللجوء الى الدين	2.63	.822	متوسطة
2	المواجهة الفعالة	2.52	.844	متوسطة
3	إعادة التفسير الإيجابي	2.46	.813	متوسطة

متوسطة	.822	2.45	البحث عن الدعم الاجتماعي الانفعالي	4
متوسطة	.668	2.36	التخطيط	5
متوسطة	.737	2.33	البحث عن الدعم الاقتصادي الوسيلى	6
متوسطة	.794	2.27	التقبل	7
متوسطة	.524	2.27	عدم الانشغال الذهني	8
متوسطة	.613	2.23	كبح المواجهة	9
متوسطة	.643	2.22	قمع الانشطة المتعارضة	10
متوسطة	.612	2.11	الإنكار	11
قليلة	.630	2.03	التركيز على الانفعالات وتصريفها	12
قليلة	.659	2.03	عدم الانشغال السلوكي	13
متوسطة	0.569	2.30	المجموع	

يتضح من خلال الجدول السابق أن درجة استخدام أساليب مواجهة المشقة لدى عينة الدراسة من المكفوفين قد تراوحت بين الدرجة المتوسطة والقليلة حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (2.63) و(2.03) حيث جاء أسلوب "اللجوء الى الدين" في المرتبة الاولى وبدرجة استخدام متوسطة ثم جاء بعد ذلك أسلوب "المواجهة الفعالة" وبدرجة استخدام متوسطة ايضا بينما أخذ أسلوب "عدم الانشغال السلوكي" وأسلوب "التركيز على الانفعالات وتصريفها" أدنى المتوسطات الحسابية وبدرجة استخدام قليلة ، وأخذ المجموع الكلي لأساليب مواجهة المشقة درجة استخدام متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.30).

وقد تعزى هذه النتيجة إلى اعتماد أفراد عينة الدراسة من المكفوفين على استخدام عدة أساليب في مواجهة المشقة ولم يكن التركيز على أسلوب واحد بعينة، كما قد يفسر ذلك لأن أفراد العينة هم ممن تتجاوز أعمارهم (18) عاما مما يعني أن لديهم خبرة وممارسة عملية وتجارب حياتية جيدة مكنتهم من فهم هذه الأساليب وبالتالي تطبيقها وممارستها، كما قد يكون لعملية التعليم والتأهيل ودور الاسرة والمجتمع ومؤسساته المختلفة دور في إكساب أفراد العينة مهارات استخدام اساليب مواجهة المشقة.

ويتضح من الجدول (16) أن أسلوب "للجوء الى الدين" جاء في المرتبة الاولى وبدرجة استخدام متوسطة (2.63) وقد يعزى ذلك كوننا في مجتمع إسلامي يؤمن بالقيم والتعاليم الإسلامية وهذا يعزز من ثقة المكفوف بالله سبحانه وتعالى، كما إن أداء الشعائر الدينية كالصلاة والصوم وغيرها من العبادات تعتبر تقرباً الى الله سبحانه وتعالى وهي تعطي المكفوف راحة نفسية وطاقة روحية تشغله عن التفكير في المشكلة، كما إن أسلوب اللجوء الديني يعتبر علاج روحي ووجداني ونفسي للمكفوفين فالشعور الداخلي يمثل جانب مهمة في التقليل من حدة المشقة ويساعد على مواجهتها وتجاوزها، وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة أبو عرام ( 2005 ) والتي توصلت الى أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب في مواجهة الضغوط هي اللجوء إلى الله، كما اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة جودة ( 2004 ) والتي كشفت نتائجها أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما اتفقت مع النتائج التي توصلت إليها دراسة البحرأوي ( 1999 ) والتي أظهرت أن المرضى الذين استخدموا الاستراتيجية الدينية كانوا أكثر قدرة على مواجهة الحياة الضاغطة والتغلب عليها والتكيف معها، كما اتفقت مع دراسة الهلالي ( 2009 ) والتي كشفت أن أسلوب اللجوء إلى الله جاء أولاً في مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة. كما يتبين من الجدول (16) ان أسلوب " المواجهة الفعالة " جاء بعد ذلك وبدرجة استخدام متوسطة (2.52) وقد يفسر استخدام المكفوفين لأسلوب المواجه الفعالة لإدراكهم بان هذا الاسلوب يعطي نتائج سريعة ومباشرة عند مواجهة المشقة وخاصة انه يتطلب بذل جهود وابداع وسائل ناجحة للتخلص من المشكلة، واستخدام هذا الأسلوب إشارة الى ثقة المكفوفين بأنفسهم وتحملهم للمسؤولية وأنهم يثبتون لمن حولهم بأنهم ليسوا أقل من غيرهم من الاصحاء فهم يملكون القدرة والإرادة

في مواجهة المشكلات ومعالجتها وتخطيها. كما يتبين من الجدول ( 16 ) أن أسلوب " عدم الانشغال السلوكي " وأسلوب " التركيز على الانفعالات وتصريفها " قد حصل على أدنى المتوسطات الحسابية (2.03) ، (2.03) وبدرجة استخدام قليلة، وقد يعزى حصول أسلوب عدم الانشغال السلوكي على أدنى المتوسطات الحسابية الى أن هذا الأسلوب يحتاج الى قيام المكفوف بممارسة أنشطة تبعده عن التفكير في المشكلة وهذا قد لا يتأتى له، وربما يكون بسبب قلة امتلاك المكفوفين لمهارات استخدام هذا الأسلوب وطريقة توظيفه بصورة صحيحة في مواجهة المشقة، كما قد يفسر حصول الأسلوب المتعلق بالتركيز على الانفعالات على أدنى المتوسطات الحسابية الى إدراك عينة الدراسة من المكفوفين إن التركيز على الانفعالات في مواجهة المشقة قد ينتج عنها ردة فعل غير محمود عقابها وقد يصعب التحكم في الانفعالات بعض الأحيان وتخرج عن السيطرة، كما أن المكفوف لا يبصر تعبير وجوه الآخرين ليكون ردة فعل مناسبة اتجاه انفعالاتهم وبصورة أكثر واقعية، وبالتالي فالأسلم له الابتعاد عن استخدام هذا الأسلوب، وحتى لا يظهر أمام الآخرين بالإنسان الضعيف وقليل الحيلة.

2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب مواجهة المشقة لدى المبصرين.

يظهر الجدول رقم ( 17 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب مواجهة المشقة لدى المبصرين مرتبة تنازليا حسب المتوسط الحسابي

الجدول رقم ( 17 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لدرجة استخدام أساليب مواجهة المشقة لدى  
المبصرين مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاستخدام
1	اللجوء الى الدين	2.65	.828	متوسطة
2	المواجهة الفعالة	2.50	.725	متوسطة
3	التخطيط	2.48	.818	متوسطة
4	إعادة التفسير الايجابي	2.47	.809	متوسطة
5	البحث عن الدعم الاجتماعي الانفعالي	2.40	.806	متوسطة
6	البحث عن الدعم الاقتصادي الوسيلى	2.31	.695	متوسطة
7	قمع الانشطة المتعارضة	2.29	.665	متوسطة
8	التركيز على الانفعالات وتصريفها	2.28	.540	متوسطة
9	كبح المواجهة	2.25	.530	متوسطة
10	عدم الانشغال الذهني	2.21	.459	متوسطة
11	التقبل	2.20	.668	متوسطة
12	الانكار	2.17	.547	متوسطة
13	عدم الانشغال السلوكي	1.75	.494	قليلة
	المجموع	2.30	0.496	متوسطة

يتضح من خلال الجدول السابق ان درجة استخدام اساليب مواجهة المشقة لدى عينة الدراسة من المبصرين قد تراوحت بين الدرجة المتوسطة والقليلة حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (2.65) و( 1.75 ) حيث جاء أسلوب "اللجوء الى الدين" في المرتبة الاولى وبدرجة



استخدام متوسطة ثم جاء بعد ذلك أسلوب " المواجهة الفعالة " وبدرجة استخدام متوسطة أيضا بينما أخذ أسلوب " عدم الانشغال السلوكي " أدنى المتوسطات الحسابية وبدرجة استخدام قليلة ، وأخذت بقية الأساليب درجة استخدام متوسطة وأخذ المجموع الكلي لأساليب مواجهة المشقة لدى المبصرين درجة استخدام متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.30). ويلاحظ إن هذه النتيجة متقاربة مع النتيجة السابقة والمتعلقة بأساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين وقد تشير هذه النتيجة الى إن المبصرين أيضا يستخدمون عدة أساليب ولا يركزون على أسلوب واحد بعينه وقد يرجع ذلك الى طبيعة المشقة والموقف وتقدير حجمها بالإضافة الى خبرتهم والمهارات التي اكتسبوه من خلال تجاربهم في الحياة والتفاعل مع غيرهم من أفراد المجتمع. كما يتضح من الجدول أن أسلوب "اللجوء الى الدين" جاء في المرتبة الأولى وبدرجة استخدام متوسطة (2.65) وهذه النتيجة متوافقة تمام مع النتيجة السابقة والتي تشير الى أن أسلوب اللجوء الى الدين كان أكثر الأساليب استخداماً لدى أفراد العينة من المكفوفين ولا نستغرب من هذه النتيجة حيث ان الجميع يعيش في مجتمع مسلم، والله سبحانه وتعالى والنبي الكريم عليه الصلاة والسلام يدعو الى كضم الغيظ واللجوء الى الله سبحانه وتعالى وتسليم الأمر إليه في حال التعرض لأي مشقة مع الأخذ بالأسباب وعدم التهاون، وهذا الإجراء الذي يتبعه المسلم يؤجر ويثاب عليه، ويتضح من الجدول أن أسلوب " المواجهة الفعالة " نال أيضا أعلى المتوسطات الحسابية في هذا المقياس (2.50) وبدرجة استخدام متوسطة، ويلاحظ أيضا أن هذه النتيجة تتفق مع النتيجة السابقة حيث نال هذه الأسلوب أيضا أعلى المتوسطات الحسابية عند استخدامه في مواجهة المشقة لدى المكفوفين وقد يعزى ذلك الى إدراك أفراد عينة الدراسة لفعالية هذا الأسلوب ونتائجه الإيجابية السريعة كما أن هذا الأسلوب يكشف عن شخصية الفرد وقدرته على مواجهة المشقة وخاصة أن أفراد العينة قد بلغوا من النضج والمستوى المعرفي والوجداني والسلوكي ما يمكنهم من استخدام هذا الأسلوب فجميع أعمار أفراد العينة من ( 18 ) عاماً فأكثر وبالتالي فهم تعدو مرحلة المراهقة ولديهم قدر جيد من الخبرة والتجارب ما يمكنهم في تفعيل هذا الأسلوب.

ويتضح من الجدول (17) أن أسلوب " عدم الانشغال السلوكي " أخذ أدنى المتوسطات الحسابية (1.75) وبدرجة استخدام قليلة وهذا يتفق على النتائج المتعلقة بالمكفوفين وقد يفسر ذلك ربما لأن هذا الأسلوب يحتاج الى امتلاك مهارات وقدرات خاصة في استخدامه فهو يتطلب مهارات سلوكية.

#### رابعاً-النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع :

هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاوض وأساليب المواجهة لدى المكفوفين والمبصرين؟  
من أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ويتضح ذلك من خلال الآتي:

#### 1- العلاقة بين التفاوض وأساليب المواجهة لدى المكفوفين

#### جدول رقم ( 18 )

معامل ارتباط بيرسون بين التفاوض وأساليب المواجهة لدى المكفوفين

أسلوب المواجهة	معامل ارتباط بيرسون
المواجهة الفعالة	**0,860
التخطيط	**0,793
قمع الأنشطة المتعارضة	**0,708
كبح المواجهة	**0,692
البحث عن الدعم الاقتصادي الوسيلى	**0,773
البحث عن الدعم الاجتماعي الانفعالي	**0,710
التركيز على الانفعالات وتصريفها	*0,355
عدم الانشغال السلوكي	*0,342
عدم الانشغال الذهني	**0,444
إعادة التفسير الايجابي	**0,762
الانكار	**0,417
التقبل	**0,528
اللجوء الى الدين	**0,853

\*\* داله عند مستوى (0,01)

\* داله عند مستوى (0,05)

يتضح من خلال الجدول السابق وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل وجميع أساليب المواجهة لدى المكفوفين من عينة الدراسة. وقد يعزى ذلك الى ارتفاع درجة التفاؤل لدى المكفوفين كما تشير إليه نتائج الجدول رقم ( 11 ) دفعهم إلى البحث عن أساليب مواجهة مختلفة واستخدامها عند مواجهة المشقة، وهذه نتيجة تشير إنه كلما كان الفرد متفاعل فإن ذلك يدفعه إلى تقبل الحياة ويحقق السعادة مما يعني عدم الاستسلام أثناء مواجهة أي مشقة والتصدي لها من خلال استخدام أساليب مواجهة متنوعة، فالفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالباً ما يمتلك وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغطة أكثر من أصحاب النظرة التشاؤمية وقد تشابهت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة عبد الخالق والأنصاري ( 1997 ) والتي توصلت إلى وجود ارتباطات موجبة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة.

## 2- العلاقة بين التفاؤل وأساليب المواجهة لدى المبصرين

### جدول رقم ( 19 )

معامل ارتباط بيرسون بين التفاؤل وأساليب المواجهة لدى المبصرين

أسلوب المواجهة	معامل ارتباط بيرسون
المواجهة الفعالة	**0,829
التخطيط	**0,746
قمع الأنشطة المتعارضة	**0,646
كبح المواجهة	**0,617
البحث عن الدعم الاقتصادي الواسيلي	**0,796
البحث عن الدعم الاجتماعي الانفعالي	**0,835
التركيز على الانفعالات وتصريفها	*0,372
عدم الانشغال السلوكي	*0,312
عدم الانشغال الذهني	**0,438
اعادة التفسير الايجابي	**0,886
الانكار	*0,342

التقبل	**0,588
اللجوء الى الدين	**0,874
* داله عند مستوى(0,05)	** داله عند مستوى(0,01)

يتضح من خلال الجدول (19) وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل وجميع أساليب المواجهة لدى المبصرين من عينة الدراسة، ويلاحظ من هذه النتيجة إنها تتوافق مع النتيجة السابقة والتي تشير الى وجود علاقة ايجابية دالة بين الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل وجميع أساليب المواجهة لدى المكفوفين، ولعل هذه النتيجة تدل على إن العلاقة بين التفاؤل وأساليب المواجهة ليس لها علاقة بطبيعة الشخص سوا كان معاق أو صحيح، فلو كان متفائلاً أصبحت نظرتة للحياة أكثر ايجابية وقبول وهذا يدفعه نحو استخدام أساليب مواجهة متنوعة في مواجهة المشقة، وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة شكري ( 1999 ) والتي كشفت عن وجود ارتباط دال موجب بين التفاؤل وأساليب مواجهة المشقة التي تتمثل في التركيز على المشكلة، كما اختلفت في النتيجة التي تشير إلى وجود ارتباط دال سالب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تتمثل في التجنب الانفعالي للمشكلة.

#### خامساً - النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس :

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم وأساليب المواجهة لدى عينة المكفوفين والمبصرين؟

ومن أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك على النحو التالي :

1- العلاقة بين التشاؤم وأساليب المواجهة لدى المكفوفين.

جدول رقم ( 20 )

معامل ارتباط بيرسون بين التشاؤم وأساليب المواجهة لدى المكفوفين

معامل ارتباط بيرسون	اسلوب المواجهة
0,062	المواجهة الفعالة
0,042	التخطيط
0,095	قمع الانشطة المتعارضة
0,075	كبح المواجهة
0,081	البحث عن الدعم الاقتصادي الوسيلى
0,070	البحث عن الدعم الاجتماعي الانفعالي
0,144	التركيز على الانفعالات وتصريفها
0,061	عدم الانشغال السلوكي
0,174	عدم الانشغال الذهني
0,041	إعادة التفسير الايجابي
0,260	الانكار
0,183	التقبل
0,084	اللجوء الى الدين

يتضح من خلال الجدول (20) عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس التشاؤم وجميع أساليب المواجهة لدى المكفوفين من عينة الدراسة . وقد يعزى ذلك إلى إن المكفوفين كانت درجة تشاؤمهم قليلة كما أن أساليب المواجهة لديهم كانت بصورة عامة متوسطة لذا لم تكن هناك علاقة دالة، رغم إن اتجاه العلاقة بين درجة التشاؤم وأساليب المواجهة يشير الى أنه في الاتجاه السلبي ولكن كان ضعيف كما يتضح من الجدول ( 20 ) أي أنه كلما قل التشاؤم ارتفع مستوى أساليب المواجهة.

2- العلاقة بين التشاؤم وأساليب المواجهة لدى المبصرين.

جدول رقم ( 21 )

معامل ارتباط بيرسون بين التشاؤم وأساليب المواجهة لدى المبصرين

معامل ارتباط بيرسون	اسلوب المواجهة
0,063	المواجهة الفعالة
0,052	التخطيط
0,235	قمع الانشطة المتعارضة
0,053	كبح المواجهة
0,200	البحث عن الدعم الاقتصادي الوسيلى
0,173	البحث عن الدعم الاجتماعى الانفعالى
0,206	التركيز على الانفعالات وتصريفها
0,103	عدم الانشغال السلوكي
0,114	عدم الانشغال الذهني
0,089	إعادة التفسير الإيجابي
0,027	الإنكار
0,165	التقبل
0,227	اللجوء الى الدين

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس التشاؤم وجميع أساليب المواجهة لدى المبصرين من عينة الدراسة .

بالرجوع الى الجدول ( 21 ) يتبين عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس التشاؤم وجميع أساليب المواجهة لدى المبصرين من عينة الدراسة ، وهذه النتيجة تتفق مع النتيجة المتضمنة في الجدول ( 20 ) والتي تشير الى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس التشاؤم وجميع أساليب المواجهة لدى المكفوفين، وكما يلاحظ من الجدول إن اتجاه العلاقة بشكل عام كانت عكسية ضعيفة أي أنه كلما كان

التشاؤم قليل كان أساليب المواجهة أفضل، وقد تعزى هذه النتيجة لنفس الأسباب السابقة المتعلقة بالمكفوفين.

#### سادساً- النتائج المتعلقة بالسؤال السادس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة التفاؤل تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما؟

من أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الثنائي Two WAY ANOVA وذلك على النحو التالي :

4-1- الفروق الاحصائية لدرجة التفاؤل و متغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما

حيث يوضح الجدول رقم ( 22 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لمقياس التفاؤل تبعاً لمتغيري الجنس والحالة.

جدول رقم ( 22 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لمقياس التفاؤل تبعاً

لمتغيري الجنس والحالة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
1.20	3.38	الذكور المبصرين
1.36	3.19	الذكور المكفوفين
.84	2.85	الإناث المبصرات
1.00	3.21	الإناث المكفوفات

يتضح من خلال الجدول السابق وجود بعض الفروق الظاهرية في المتوسطات الحسابية في مقياس التفاؤل بالنسبة للمكفوفين والمبصرين من الذكور والاناث ومن اجل معرفة ان الفروق داله احصائيا تم استخدام تحليل التباين الثنائي من خلال الجدول رقم ( 23 ).

### جدول رقم ( 23 )

تحليل التباين الثنائي بالنسبة لمقياس التفاؤل تبعاً لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النموذج المعدل	4.361 <sup>a</sup>	3	1.454	1.201	.313
الداخلي	1057.679	1	1057.679	873.782	.000
الجنس	1.748	1	1.748	1.444	.232
الحالة	.195	1	.195	.161	.689
التفاعل بين الجنس والحالة	2.003	1	2.003	1.655	.201
الخطأ	124.678	103	1.210		
المجموع	1186.236	107			
المجموع المعدل	129.038	106			

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بالنسبة لمقياس التفاؤل تبعاً لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما هذا يعني



أن هنالك تقارباً بالنسبة للمكفوفين والمبصرين وكذلك بالنسبة للذكور والإناث بالنسبة لمقياس التفاؤل.

نستنتج من الجدول (23) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بالنسبة لمقياس التفاؤل تبعاً لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما وقد يفسر ذلك ان كل من الذكور والإناث المبصرين أو غير المبصرين كانوا متقاربين في تقديرهم لدرجة التفاؤل وهذه يدل ان التفاؤل لا يختص به جنس دون آخر أو مبصر وغير ومبصر وانما يرجع الى شخصية الفرد السوية حيث يحدد الفرد نفسه درجة تفاؤله أو تشاؤمه بناء على معطيات كثيرة ومنها ثقة بنفسه وتعليمه وتشجيع من حوله وإيمانه بقيمه، وقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع النتائج التي توصلت اليها دراسة عبد اللطيف وحمادة (1998) والتي كشفت عن وجود فروق في التفاؤل بين الذكور والإناث ولصالح الذكور، حيث أظهرت النتائج أن الذكور أكثر تفاؤلاً، بينما الإناث أكثر تشاؤماً، كما اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة حمدان (1999) والتي كشفت عن عدم وجود فروق في سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة تعزى لمتغيرات الجنس، ومع نتائج دراسة رضوان (2001) والتي كشفت عن عدم وجود علاقة دالة بين الجنس والتشاؤم، كما توصلت دراسة زكريا (2004) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المكفوفات والمبصرات في الدرجة الكلية لمستوى ونوعية الطموح وذلك لصالح المبصرات، وتوصلت دراسة هور و آرو " (2000) الى أن المراهقين المكفوفين من الجنسين لديهم صعوبات في إقامة علاقات اجتماعية وقضاء أوقات الفراغ مع الأصدقاء وذلك مقارنة بالمراهقين المبصرين الأصحاء ذو الحالات المرضية المزمنة، و أن المكفوفين تسيطر عليهم مشاعر الوحدة والاكتئاب أكثر من المبصرين ذو الامراض المزمنة.

سابعاً-النتائج المتعلقة بالسؤال السابع :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة التشاؤم تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما؟

من أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الثنائي Two WAY ANOVA وذلك على النحو التالي :

حيث يوضح الجدول رقم ( 24 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لمقياس التشاؤم تبعاً لمتغيري الجنس والحالة.

جدول رقم ( 24 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لمقياس التشاؤم

لمتغيري الجنس والحالة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
.91	1.90	الذكور المبصرين
1.12	2.08	الذكور المكفوفين
.62	1.87	الاناث المبصرات
.99	2.04	الاناث المكفوفات

يتضح من خلال الجدول السابق وجود بعض الفروق الظاهرية في المتوسطات الحسابية في مقياس التشاؤم بالنسبة للمكفوفين والمبصرين من الذكور والإناث ومن

أجل معرفة أن الفروق دالة احصائياً تم استخدام تحليل التباين الثنائي من خلال الجدول رقم (25).

### جدول رقم ( 25 )

تحليل التباين الثنائي بالنسبة لمقياس التشاؤم تبعاً لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النموذج المعدل	.847 <sup>a</sup>	3	.282	.338	.798
الداخلي	411.904	1	411.904	493.477	.000
الجنس	.035	1	.035	.042	.838
الحالة	.794	1	.794	.952	.332
التفاعل بين الجنس والحالة	.000	1	.000	.000	.986
الخطأ	85.974	103	.835		
المجموع	500.804	107			
المجموع المعدل	86.821	106			

بالنظر الى الجدول (25) يتضح عدم وجود فروق داله احصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بالنسبة لمقياس التشاؤم تبعاً لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما وهذه النتيجة تشير الى تقارب وجهات نظر كل من الذكور والإناث سواء المبصرين أو المكفوفين حول درجات التشاؤم وقد يفسر ذلك أن التشاؤم لا يختص به جنس دون آخر أو شخص معاق وآخر صحيح كون إن الجميع يتمتعون بشخصية سوية ويعيشون في مجتمع متجانس في جميع الجوانب الدينية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية.

ثامناً- النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأساليب المواجهة تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما؟

من أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الثنائي Two WAY ANOVA وذلك على النحو التالي :

حيث يوضح الجدول رقم ( 26 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة تبعاً لمتغيري الجنس والحالة.

جدول رقم ( 26 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة تبعاً لمتغيري الجنس والحالة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
.62	2.3	الذكور المبصرين
.61	2.29	الذكور المكفوفين
.36	2.25	الاناث المبصرات
.539	2.30	الاناث المكفوفات

يتضح من خلال الجدول السابق وجود بعض الفروق الظاهرية في المتوسطات الحسابية في مقياس أساليب المواجهة بالنسبة للمكفوفين والمبصرين من الذكور والإناث ومن أجل معرفة أن الفروق داله إحصائياً تم استخدام تحليل التباين الثنائي من خلال الجدول رقم ( 27 )

### جدول ( 27 )

تحليل التباين الثنائي بالنسبة لمقياس اساليب المواجهة تبعاً لمتغيري الجنس والحالة

والتفاعل بينهما

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النموذج المعدل	.238 <sup>a</sup>	3	.079	.277	.842
الداخلي	563.944	1	563.944	1969.540	.000
الجنس	.087	1	.087	.305	.582
الحالة	.005	1	.005	.019	.892
التفاعل بين الجنس والحالة	.136	1	.136	.474	.493
الخطأ	29.492	103	.286		
المجموع	598.842	107			
المجموع المعدل	29.730	106			

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة تبعاً لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما هذا يعني ان هنالك تقاربا بالنسبة للمكفوفين والمبصرين وكذلك بالنسبة للذكور والاناث بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة.

وقد يعزى ذلك الى إن الأساليب المستخدمة في مواجهة المشقة تكاد تكون متشابهة أو متقاربة ومتعارف عليها بغض النظر عن الجنس أو حال الفرد ولاسيما فالجميع يعيش في مجتمع

واحد ويشتركون في القيم والعادات والتقاليد، وقد يكون للاختلاط والتفاعل بين المبصرين والمكفوفين كونهم منتسبين الى نفس الجمعيات والتي تحمل نفس الأهداف أثر في هذه النتيجة، وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أبو عرام ( 2005 ) والتي كشفت عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب، كما اتفقت مع نتائج دراسة جودة ( 2004 ) والتي توصلت الى عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، كما اختلفت مع نتائج دراسة شكري ( 1999 ) والتي توصلت الى وجود فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة المشقة، كما اختلفت مع نتائج دراسة عبدالله ( 2002 ) والتي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين عينتي الطلاب والطالبات في ثماني أساليب لمواجهة الضغوط.

## التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، تم استخلاص العديد من التوصيات في هذا المجال كما يلي:

1- أظهرت النتائج أن درجة التفاؤل عند المكفوفين بلغت الدرجة المتوسطة لذا توصي الباحثة بضرورة التعاون بين مؤسسات المجتمع المدني والجهات المعنية لتقديم جميع الخدمات والاحتياجات للمكفوفين بما يؤدي الى بناء مجتمع متكافل واندماجهم فيه، والحرص على بث روح التفاؤل عند التعامل معهم.

2- أظهرت النتائج أن درجة استخدام أساليب مواجهة المشقة عند المكفوفين بلغت الدرجة المتوسطة وأكثر الأساليب استخدام هو أسلوب "للجوء إلي الدين " لذا توصي الباحثة بأهمية تدريب المكفوفين على استخدام أنواع مختلفة من أساليب مواجهة المشقة منها أسلوب التخطيط وأسلوب إعادة التفسيرات الايجابية في مواجهة المشقة .

3- أظهرت النتائج أن لا توجد فروق داله احصائياً بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين تعزى لمتغير الجنس والحالة والتفاعل بينهما وقد يكون السبب تواجد جميع الفئات في نفس المكان والتقارب بينهم لذا توصي الباحثة بتطبيق أداة الدراسة على الفئات في أماكن مختلفة .

4- توعية شرائح المجتمع المختلفة بدور الكفيف وأهميته في المجتمع وأنه لا يختلف عن الآخرين وبغض النظر عن الجنس والتشجيع على المشاركة والانضمام إلى الجمعيات الخيرية التي تهدف إلى مساندة المكفوفين واندماجهم في كافة مناشط المجتمع، وتوظيف أواصر الصداقة والدمج بين المكفوفين والمبصرين.

كما أنه وفي ضوء نتائج الدراسة يمكن تقديم المقترحات التالية :

- 1- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية ولكن في بيئات أخرى، ومن جهات نظر أخرى لها صلة بالمكفوفين مثل الاسرة.
- 2- تصميم برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى أساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين الذين يعانون من صعوبات في حل المشكلات التي تواجههم.
- 3- عمل دراسة وصفية للتعرف مدى رضاء المكفوفين للخدمات المقدمة لهم من الجهات الرسمية وغير الرسمية مثل الجمعيات الخيرية لأجل تطوير الخدمات التي تقدم لهم.
- 4- تطبيق بعض المقاييس النفسية على فئة المكفوفين مثل مقياس السعادة للتعرف على مدى توافقهم وانسجامهم مع انفسهم والمجتمع الخارجي تقديم خدمات ورعاية أفضل لهم.
- 5- تصميم برامج لزيادة مستوى الشعور بالتفاؤل والتقليل من التشاؤم في مرحلة مبكرة من أعمار الطلبة المكفوفين وتدريبهم عليها.



## المراجع

### أولا - المراجع العربية:

أبو الديار، مسعد نجاح ( 2010 ). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني - الانفعالي في تنمية التفاؤل  
لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعياً . مجلة العلوم  
الاجتماعية ، (3) 91-58 جامعة الكويت .

أبو عرام ، أمل علاء الدين ( 2005 ) . أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات  
الشخصية. رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا  
للطفولة، جامعة عين شمس : القاهرة .

أحمد ، عطية محمد سيد ( 2000 ) . الضغوط النفسية لدى الكفيف وعلاقتها باتجاهات الأسرة نحو  
الإعاقة. مصر: دار الرشاد .

أسعد، يوسف ميخائيل ( 1986 ) . التفاؤل والتشاؤم. القاهرة: دار النهضة.

الأمامي، عباس ناجي صفاء ( 2010 ) . علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية  
العربية في الدنمارك مدينة ألبورك .رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية  
المفتوحة في الدنمارك.

الأنصاري، بدر ( 2002 ) . التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبه  
جامعة الكويت. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 3 ، (4)، 91-120.

بالبيد، مفرح عبد الله أحمد ( 2009 ). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسيين بمراحل التعليم العام. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

البيلاوي ، إيهاب ( 2004 ). قلق الكفيف تشخيصه وعلاجه\_ الطبعة الثانية، الرياض : دار الزهراء.

البحراوي ، أحمد ( 2003 ). الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية (أساليب المواجهة) . رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة الأزهر: القاهرة.

بركات، آسيا على راجح ( 2000 ). العلاقة بين أساليب المعاملة الوالديه والاكنتاب لدى بعض المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

البوسعيدي ،سلطان بن سيف (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمفهوم الذات لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة . رسالة ماجستير ،قسم التربية والدراسات الإنسانية ،جامعة نزوى ،سلطنة عمان .

بلان، كمال يوسف(2015).الصحة النفسية للشخصية. الطبعة الأولى ،عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع .

حمدان، فيصل محمود خليل. ( 1999 ). "سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

الحميري، عبده فرحان محمد ( 2005 ). التفاؤل- التشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار. مجلة جامعة ذمار للدراسات والبحوث، اليمن ، 2 ، 36-54 .

جان ، نادية محمد (2000). استراتيجيات التعايش مع ضغوطات الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طالبات كلية البنات بالرياض. رسالة دكتوراه، كلية التربية، الرئاسة العامة لتعليم البنات.

• جبر ، أحمد فهيم ( 1986 ). المعوق وتربيته . مجلة هدى السلام ، (5)، 5-37 .

جودة ، آمال عبد القادر ( 2004 ). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول. كلية التربية بالجامعة الإسلامية : فلسطين .

الداحه، باسم محمد علي .(2010). الدليل العلمي في الإرشاد والعلاج النفسي .الأردن : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .

الرشيد ، لولوة صالح ( 1999 ). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات لشخصية .رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود : الرياض .

رضوان، سامر جميل ( 2001 ). الاكتئاب والتشاؤم دراسة ارتباطيه مقارنة. مجلة العلوم التربوية  
والنفسية، جامعة البحرين، 2، (1) .

السمادونى ، شوقية (1993). الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها  
بتقدير الذات. رسالة ماجستير ،كلية التربية، جامعة الزقازيق – فرع بنها .

شكري، مايسة ( 1999 ) .التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة. مجلة الدراسات  
نفسية: القاهرة، 9، (3) .

الطريي ،عبد الرحمن سليمان ( 1994 ). الضغط النفسي ،مفهومة تشخيصه ،طرق علاجه  
ومقاومته. الرياض : مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة .

عبد الخالق، أحمد ( 1996 ) . دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية: دار  
المعرفة الجامعية.

عبد الله ، منى محمود ( 2002 ). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية  
والثانوية. رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا  
للطفولة ، جامعة عين شمس :القاهرة .

عبيد ، ماجدة السيد ( 2011 ) . المبصرون بأذانهم. عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع .

عبد اللطيف، حسن و حمادة، لؤلؤة . ( 1998 ) .التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساط والعصبية. مجلة العلوم الاجتماعية، 26 ، (1)، 83- 104 .

عبدالمعطي ، حسن ( 2006 ) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهته. القاهرة : مكتبة الزهراء .

عرافي، أحمد محمد (2013) . أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات (لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب). رسالة ماجستير، جامعة أم القرى: مكة المكرمة .

غبارى ، محمد سلامة ( 2003 ) . رعاية الفئات الخاصة في محيط الخدمة الاجتماعية رعاية المعوقين . الاسكندرية : الكتب الجامعي الحديث .

القحطاني ، عبدالهادي بن محمد بن عبدالله ( 2013 ) . الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية . رسالة ماجستير، غير منشورة ،قسم علم النفس ، كلية الآداب، جامعة البحرين .

محمد ،نيفين السيد زكريا .( 2004 ) . مستوي ونوعيه الطموح وعلاقته بظغوط احداث الحياه لدي عينه من فاقادات البصر والمبصرات المراهقات دراسة مقارنة. رسالة ماجستير ،قسم علم النفس، كلية الآداب ،جامعة عين شمس .

مخيمر، هشام محمد، وعبد المعطي، محمد السيد علي ( 2000 ). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة دراسات نفسية واجتماعية كلية التربية ، جامعة حلوان، 6 ، (3) ، 1-45 .

نصر الله، نوال خالد حسن ( 2008 ). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية.

الهاللي ، عادل عبد الرحمن عبد الله ( 2009 ). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتى التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشور جامعة أم القرى.

Heaney, C. & Ryn, M. (1990): **Broadening the Scope of Work Site Stress Programs**, *American Journal of Health Promotion*. Vol. (4), No. 6, PP 413-420

Hulberta N. J. & Morrisonb V. L (2006). **A preliminary study into stress in palliative care: Optimism, self-efficacy and social support**. *Psychology, Health & Medicine*, 11 (2), pages 246-254.

Huurre,m,and aro,h.(2000),'**the psychosocial well being of finnish With visual impairments versus those with chrominc adolescents conditions and those with no disabilities'**. *impairment and blindness*. vol.94.no.8,pp.625-640.

Kaufman.l.(2000).'**clothing selection habits of teenage girls who are singled and blind**'.*journal of visual impairment and blindness*.vol.94.no.8,pp.527-531.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1980): **An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample**, *Journal of Health and Social Behavior*, PP 219 – 239.

Selye, H. (1974): **Stress Without Distress**. Philadelphia, Lippincott, New York.

Stephens, A. (1991): **A Psychological Coping, Individual Differences and Psychological Stress Responses, In Cary L. & Cooper and Roy R. (EDS).** Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process. John Wiley and Sons, Chichester, PP 213 – 221.



# الملاحق

ملحق رقم ( 1 )

تسهيل مهمة باحث (1)

جامعة نزوى  
كلية العلوم والآداب  
مكتب مساعد العميد  
للمتطلبات العليا والبحث العلمي

جامعة نزوى  
كلية العلوم والآداب  
مكتب مساعد العميد  
للمتطلبات العليا والبحث العلمي

تاريخ: 5 مارس 2015م

لمن يهمه الأمر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

الموضوع: تسهيل مهمة باحث

تقوم الطالبة/ خلود بن أحمد بن عامر العبيدانية، طالبة ماجستير تخصص الإرشاد والتوجيه ورقمها الجامعي (09685547) بإعداد بحث بعنوان :  
"التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الأهلية بسلطنة عمان"  
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ولتطبيق دراستها تحتاج إلى الاطلاع على العديد من المصادر الأولية والمراجع والإحصائيات المتعلقة بدراساتها وتطبيق الاستبانة التي أعدتها؛ لذا نرجو تسهيل مهمتها البحثية.  
شاكرين ومقدرين لكم حسن تعاونكم معنا.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام،،،

د/ محمود خالد جاسم  
مساعد العميد للدراسات العليا  
والبحث العلمي

أ.د/ سامر جميل رضوان  
رئيس قسم التربية والدراسات الإنسانية

13/3/2015

College of Arts & Science  
Office of Assistant Dean for  
Graduate Studies & Scientific Research  
University of Nizwa

Chair of Oman's Medicinal Plants and Marine Natural products  
Nizwa, Sultanate of Oman.  
Tel. : 25446398 , Fax : 25446289

Email address : info@unizwa.edu.om  
Website : www.unizwa.edu.om

جامعة نزوى في النباتات الطبية العمانية و نواتج الأحياء البحرية  
- نزوى - سلطنة عمان  
25446398 فاكس : 25446289

## ملحق رقم ( 2 )

### أسماء المحكمين

م	الاسم	جهة العمل
1	أ.د. أحمد على بديوي	جامعة السلطان قابوس
2	أ. د. عبد القوي الزبيدي	جامعة السلطان قابوس
3	د. سحر الشوربجي	جامعة السلطان قابوس
4	د. أحمد حسن حمدان	جامعة السلطان قابوس
5	د. محمود أمام	جامعة السلطان قابوس
6	د. أحمد شبيب	جامعة السلطان قابوس
7	د. علي عبدالرحمن الجاسم	جامعة السلطان قابوس
8	د. محمد أحمد نقادي	جامعة نزوى
9	د. جميل بن سعيد السعدي	وزارة التربية والتعليم

### ملحق رقم (3)

#### (نموذج المقياس للتحكيم)

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

ماجستير الإرشاد النفسي

الأستاذ الدكتور /.....المحترم

الدكتور /.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإعداد رسالة ماجستير في الارشاد النفسي بعنوان (التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الأهلية بسلطنة عمان) حيث تهدف الدراسة للتعرف على أساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين ومعرفة علاقتها بالتفاؤل والتشاؤم ومقارنتها بأساليب مواجهة المشقة مع المبصرين وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم ثم ايجاد العلاقة الارتباطية بينهما . وتتلخص اسئلة الدراسة في ما يلي :

- 1- ما درجة التفاؤل والتشاؤم لدى المكفوفين والمبصرين ؟
- 2- ما أساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين والمبصرين ؟
- 3 - هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب المواجهة لدى المكفوفين والمبصرين ؟
- 4-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لدرجة التفاؤل والتشاؤم واساليب المواجهة تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينهما ؟

ولقد استخدمت الباحثة لإيجاد العلاقة مقياسان : الاول القائمة العربية لمقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبدالخالق ( 1996 ) .

والمقياس الثاني قائمة أساليب مواجهة المشقة من إعداد مايسة شكري ( 1999 )

أرجو منكم التكرم بإبداء رأيكم في عبارات الاستبيان من النواحي التالية:

● سلامة الصياغة اللغوية ووضوحها .

● تمثيل العبارة للبعد في المقياس.

● ملاءمة العبارة للبيئة العمالية .

شاكره ومقدره لكم جهودكم وتعاونكم

الباحثة : خلود بنت أحمد بن عامر العبيداني

99236626

م	بيانات المحكم
1	الاسم
2	الدرجة العلمية
3	مكان العمل
4	التوقيع

أولاً : القائمة العربية لمقياس التفاؤل والتشاؤم

م	الفقرات	الوضوح		السلامة اللغوية		ملائمة الفقرة للبيئة العمالية		التعديلات
		واضحة	غير واضحة	مناسبة	غير مناسبة	ملائمة	غير ملائمة	
1	تبدو لي الحياة جميلة .							
2	أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً .							
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً .							
4	انظر إلى المستقبل على أنه سيكون أفضل .							
5	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل .							
6	أشعر بأن الزمن يخبئ لي مفاجآت سارة .							
7	ستكون حياتي أكثر سعادة .							
8	لا يأس مع الحياه ولا حياة مع اليأس							
9	أرى أن الفرج سيكون قريباً .							
10	أتوقع الأفضل .							
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور.							
12	افكر في الامور البهيجة المفرحة .							
13	أشعر أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا .							
14	أفكر بالمستقبل بكل تفاؤل .							
15	أتوقع أن يكون الغد افضل من اليوم							
16	تدلني الخبرة على ان الدنيا سوداء كالليل المظلم .							
17	حظي قليل في هذه الحياة .							
18	أشعر أنني أتعس مخلوق على الأرض .							
19	سيكون مستقبلي مظلماً							
20	يلازمني سوء الحظ دائماً .							
21	مكتوب علي الشقاء وسوء الطالع .							
22	أنا يأس من هذه الحياة .							
23	كثرة الهموم تجعلني أشعر بانني أموت في اليوم مائة مرة .							
24	اترقب حدوث أسوأ الأحداث .							
25	يخيفني ما ممكن أن يحدث في المستقبل من سوء الحظ .							
26	أتوقع أن أعيش حياه تعيسة في المستقبل .							
27	لدي شعور غالب بأنني سأفارق الأحبة قريباً							

								28
								29
								30

ثانيا : قائمة أساليب مواجهة المشقة ..

م	العبارة	الوضوح		السلامة اللغوية		ملائمة الفقرة للبيئة العمانية		التعديلات
		واضح	غير واضح	مناسب	غير مناسب	ملائمة	غير ملائمة	
1	أحاول أعداد خطة مناسبة لما يجب علي أن أفعله .							
2	أركز جهودي من أجل عمل شئ ما بخصوص المشكلة .							
3	أحاول منع أي شئ يشنتت جهودي في التعامل مع المواقف .							
4	أمنع نفسي من القيام بأي رد فعل سريع .							
5	أبحث عن النصيحة لما يجب علي أن أفعله .							
6	أبحث عن المشاعر الدافئة والتمس السلوى لدى من أحبهم .							
7	أحاول رؤية الموقف بطريقة لأبيدو بها سئ تماما .							
8	أصبح متوترا وأترك انفعالاتي تعبر عما بداخلي .							
9	أتعلم كيف أتعاش مع المشكلة .							
10	أضع كل ثقتي في مساعدة الله لي .							
11	أشعر انني لن أتمكن من إيجاد حل للمشكلة .							
12	أتصرف بشكل طبيعي وكان المشكلة لم تحدث مطلقا .							

						أضع خطة لم يجب على القيام به .	13
						أبذل كل جهودي في محاولة إيجاد حل للمشكلة .	14
						أحاول أن أمنع تفكيري في اي موضوع آخر غير الموقف الذي يواجهني .	15
						أؤكد من أن الأمور لن تكون أسوء بتصرفي المتسرع .	16
						أسعى إلى مناقشة الآخرين لكي استوعب أبعاد المشكلة بطريقة أفضل .	17
						أحاول الحصول على الدعم الإنفعالي من الأقارب والأصدقاء .	18
						اتعلم خبرات جديدة في الحياة من خلال المشكلة التي تواجهني .	19
						أترك العنان للتعبير عن مشاعري تجاه المشكلة .	20
						أتقبل الواقع بأن المشكلة حدثت بالفعل ولا يمكن تغيير شئ .	21
						ألجأ إلي الصلاة والعبادة أكثر من المعتاد .	22
						أظهار بأن المشكلة لم تحدث في الحقيقة .	23
						أشغل نفسي بأي عمل أو نشاط آخر لكي لا أفكر في المشكلة .	24
						أفكر بعمق في الخطوات التي يجب على اتخاذها	25
						أحاول إيجاد وسائل مباشرة للتخلص من المشكلة .	26
						لا أقوم بأي نشاط يشغلني عن التعامل مع المشكلة .	27
						لا أحاول عمل اي شي بخصوص المشكلة حتى تسمح الظروف بذلك تماما .	28
						اسأل الناس الذين مروا بمشكلة مشابهة عما فعلوه بصدها .	29
						ألتمس التعاطف والمشاركة	30



							الوجدانية من شخص قريب إلى نفسي
							31
							أحاول رؤية الموقف من منظور مختلف لكي يبدو أكثر إيجابية .
							32
							أشعر بكثير من انفعالات التعاسة وأجد الراحة في التعبير عنها .
							33
							أقبل وجود المشكلة كواقع حقيقي .
							34
							أحاول الحصول على راحة النفس من خلال ممارسة شعائر الدين
							35
							أقبل فكرة صعوبة التعامل مع الموقف واتخلي عن بذل المحاولة
							36
							أشغل ذهني بأشياء متعددة تبعدي عن التفكير في المشكلة .
							37
							أفكر في أفضل السبل للتعامل مع المشكلة .
							38
							أفعل كل ما يمكن عمله لمواجهة المواقف .
							39
							أترك الموضوعات الأخرى جانبا لكي أركز جهودي في التعامل مع المشكلة .
							40
							أنتظر حتى يحين الوقت المناسب للتعامل مع الموقف بأفضل صورة .
							41
							أتحدث مع أشخاص آخرين يمكنهم تقديم مساعدة ملموسة بخصوص المشكلة .
							42
							أفضل عن مشاعري مع شخص أثق به .
							43
							أحاول الاستفادة من الموقف في ثقل شخصيتي .
							44
							أشعر انني لن أستطيع حل المشكلة مهما بذلت من جهد .
							45
							أسلم بأن ما حدث هو أمر منتهي .
							46
							أطلب من الله العون ليجاد حل المشكلة .
							47
							أقول لنفسي أن ما حدث ليس حقيقيا .

							48	تزيد ساعات نومي عن المعتاد .
							49	أرفض الاعتقاد بأن المشكلة قد حدثت .
							50	أشعر تماما أنني أصبحت متوترا وقلقا .
							51	أفضى أوقات طويلة في ممارسة رياضة المشي
							52	أحاول القيام بأى نشاطات تبعدني عن التفكير في المشكلة

ملحق (4)  
(الصورة النهائية للمقياس)



كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

ماجستير الإرشاد النفسي

أخي / أختي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..... وبعد

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان (التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الأهلية بسلطنة عمان)

حيث تهدف الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لذا نرجو منك التكرم مشكورا بالإجابة على جميع مفردات الاستبانة بموضوعية ودقة حتى يتسنى للباحثة تحليل البيانات واستخلاص النتائج الصحيحة . ونؤكد لكم أن المعلومات التي يتم جمعها سيتم التعامل معها لأغراض البحث فقط

شاكرا لكم تعاونكم

أولا : معلومات شخصية ( ضرورية )

النوع : ( ) ذكر ( ) أنثى

الحالة : ( ) مبصر ( ) مكفوف

جمعية النور الأهلية : ( ) صحار ( ) مسقط ( ) نزوى

ثانيا : تعليمات المقياس

اقرأ كل فقرة بعناية وقرر إلي أي حد تعد مميزة لمشاعرك وسلوكك وآرائك ، ثم بين مدى انطباقها عليك ، وذلك بوضع إشارة / في المكان الذي تراه مناسباً في كل فقرة علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة

الباحثة : خلود بنت أحمد العبيداني

أولاً : القائمة العربية لمقياس التفاؤل والتشاؤم

م	الفقرات	لا	قليلاً	متوسطاً	كثيراً	كثيراً جداً
		1	2	3	4	5
1	تبدو لي الحياة جميلة .					
2	أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً .					
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً .					
4	انظر إلى المستقبل على أنه سيكون أفضل .					
5	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل .					
6	أشعر بأن الزمن يخبئ لي مفاجآت سارة .					
7	ستكون حياتي أكثر سعادة .					
8	لا يأس مع الحياه ولا حياة مع اليأس .					
9	أرى أن الفرج سيكون قريباً .					
10	أتوقع الأفضل .					
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور .					
12	افكر في الامور البهيجة المفرحة .					
13	أشعر أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا .					
14	أفكر بالمستقبل بكل تفاؤل .					
15	أتوقع أن يكون الغد افضل من اليوم .					
16	تدلني الخبرة على ان الدنيا سوداء كالليل المظلم .					
17	حظي قليل في هذه الحياة .					
18	أشعر أنني أتعس مخلوق على الأرض .					
19	سيكون مستقبلي مظلماً					
20	يلازمني سوء الحظ دائماً .					
21	مكتوب علي الشقاء وسوء الطالع .					
22	أنا يأس من هذه الحياة .					
23	كثرة الهموم تجعلني أشعر بانى أموت في اليوم مائة مرة .					
24	اترقب حدوث أسوأ الأحداث .					
25	يخيفني ما ممكن أن يحدث في المستقبل من سوء الحظ .					
26	أتوقع أن أعيش حياه تعيسة في المستقبل .					
27	لدي شعور غالب بأنني سأفارق الأحبة قريباً .					
28	تختفي الاحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة .					
29	يبدو لي ان المنحوس منحوس مهما حاول .					
30	اشعر كأن المصائب خلقت من أجلي .					

ثانيا : قائمة أساليب مواجهة المشكلة

م	العبارة	لا أفعل هذا مطلقا 1	أفعل هذا قليلا 2	أفعل هذا بدرجة متوسطة 3	أفعل هذا غالبا 4
1	أحاول أعداد خطة مناسبة لما يجب علي أن أفعله .				
2	أركز جهودي من أجل عمل شئ ما بخصوص المشكلة .				
3	أحاول منع أي شئ يشنتت جهودي في التعامل مع المواقف .				
4	أمنع نفسي من القيام بأي رد فعل سريع .				
5	أبحث عن النصيحة لما يجب علي أن أفعله .				
6	أبحث عن المشاعر الدافئة والتمس السلوى لدى من أحبهم .				
7	أحاول رؤية الموقف بطريقة لأبيدو بها سئ تماما .				
8	أصبح متوترا وأترك انفعالاتي تعبر عما بداخلي .				
9	أتعلم كيف أتعاش مع المشكلة .				
10	أضع كل ثقتي في مساعدة الله لي .				
11	أشعر انني لن أتمكن من إيجاد حل للمشكلة .				
12	أتصرف بشكل طبيعي وكأن المشكلة لم تحدث مطلقا .				
13	أضع خطة لم يجب علي القيام به .				
14	أبذل كل جهودي في محاولة إيجاد حل للمشكلة .				
15	أحاول أن أمنع تفكيري في اي موضوع آخر غير الموقف الذي يواجهني .				
16	أؤكد من أن الأمور لن تكون أسوء بتصرفي المتسرع .				
17	أسعى إلى مناقشة الآخرين لكي استوعب أبعاد المشكلة بطريقة أفضل .				
18	أحاول الحصول على الدعم الإنفعالي من الأقارب والأصدقاء .				
19	أتعلم خبرات جديدة في الحياة من خلال المشكلة التي تواجهني .				
20	أترك العنان للتعبير عن مشاعري تجاه المشكلة .				
21	أنتقبل الواقع بأن المشكلة حدثت بالفعل ولا يمكن تغيير شئ .				

				ألجأ إلي الصلاة والعبادة اكثر من المعتاد .	22
				أنتظاهر بأن المشكلة لم تحدث في الحقيقة .	23
				أشغل نفسي بأي عمل أو نشاط آخر لكي لا أفكر في المشكلة .	24
				أفكر بعمق في الخطوات التي يجب على اتخاذها	25
				أحاول ايجاد وسائل مباشرة للتخلص من المشكلة .	26
				لا أقوم بأي نشاط يشغلني عن التعامل مع المشكلة .	27
				لا أحاول عمل اي شي بخصوص المشكلة حتى تسمح الظروف بذلك تماما .	28
				اسأل الناس الذين مروا بمشكلة مشابهة عما فعلوه بصددها .	29
				ألتمس التعاطف والمشاركة الوجدانية من شخص قريب إلى نفسي	30
				احاول رؤية الموقف من منظور مختلف لكي يبدو اكثر إيجابية .	31
				أشعر بكثير من انفعالات التعاسة وأجد الراحة في التعبير عنها .	32
				أقبل وجود المشكلة كواقع حقيقي .	33
				احاول الحصول على راحة النفس من خلال ممارسة شعائر الدين	34
				أقبل فكرة صعوبة التعامل مع الموقف واتخلى عن بذل المحاولة	35
				أشغل ذهني بأشياء متعددة تبعدني عن التفكير في المشكلة .	36
				أفكر في أفضل السبل للتعامل مع المشكلة .	37
				أفعل كل ما يمكن عمله لمواجهة المواقف .	38
				أترك الموضوعات الأخرى جانبا لكي أركز جهودي في التعامل مع المشكلة .	39
				أنتظر حتى يحين الوقت المناسب للتعامل مع الموقف بأفضل صورة .	40
				اتحدث مع اشخاص آخرين يمكنهم تقديم مساعدة ملموسة بخصوص المشكلة .	41
				أفضض عن مشاعري مع شخص أثق به .	42
				أحاول الاستفادة من الموقف في ثقل شخصيتي .	43
				أشعر انني لن استطيع حل المشكلة مهما بذلت من جهد .	44
				أسلم بأن ما حدث هو أمر منتهي .	45

				اطلب من الله العون لايجاد حل المشكلة .	46
				أقول لنفسي أن ما حدث ليس حقيقيا.	47
				تزيد ساعات نومي عن المعتاد .	48
				أرفض الاعتقاد بأن المشكلة قد حدثت .	49
				أشعر تماما أنني أصبحت متوترا وقلقا .	50
				أقضى أوقات طويلة في ممارسة رياضة المشي	51
				أحاول القيام بأى نشاطات تبعدني عن التفكير في المشكلة	52



University of Nizwa  
College of Sciences and Art  
Department of Education and Human

Optimism and pessimism and their relationship in ways the face of hardship among a  
sample of the blind and the sighted civil associations in Oman

Thesis submitted by:  
Khulood Ahmed Amer Al obaidani

In Partial fulfillment of the requirements for the degree of master of education,  
specializing in psychological counseling

Supervised by:

Prof. Dr. Mohammad Sheikh Hammoud

Dr. Doha Fadi Abboud

Dr. Mahmood Ail

2015-2016



## Abstract

Optimism and pessimism and their relationship to face the hardship ways among blind and the sighted people in civil associations in The Sultanate of Oman

Prepared by:

Khulood Ahmed Amer Al obaidani

Supervised by:

Prof. Dr. Mohammad Sheikh Hammoud

The present study aimed to identify the face of hardship methods among a sample of the blind and the sighted and their relationship to optimism and pessimism civil associations in Oman where the study used a descriptive approach and comparison Correlative. The study sample consisted of blind and sighted (107) and individuals who make up 19% of the study population. Where the study used the following tools: Arab List for optimism and pessimism preparation Ahmed Abdul Khaliq (1996) and consists of (30) equally distributed on a pivotal optimism and pessimism. Methods and scale the face of hardship preparation Maysa Shukri (1999) and consisted of (52) distributed over a 13 axis. Analyzing the results of the study are averages, standard deviations and variance analysis of bilateral and Pearson correlation coefficient was calculated. The study sought to answer the following questions: -

1. What degree of optimism among a sample study of the blind and the sighted civil associations in Oman?
2. What degree of pessimism among a sample study of the blind and the sighted civil associations in Oman?
3. What is the face of hardship methods among a sample study of the blind and the sighted?

4. Is there a statistically significant relationship between optimism and methods of confrontation among a sample study of the blind and the sighted?
5. Are there significant differences between pessimism and methods of confrontation relationship among a sample study of the blind and the sighted?
6. Are there significant differences to the degree of optimism and methods of confrontation among a sample study of the blind and the sighted due to the variables of sex, status, and the interaction between them?
7. Is there a statistically significant degree of pessimism and methods of confrontation among a sample study of the blind and the sighted due to the variables of sex and the interaction between them and the differences?
8. Is there a statistically significant for the methods of confrontation due to the variables of sex differences and the situation and the interaction between them?

Among the most prominent results of the study are the following:

1. there is statistically significant and positive between optimism and the use of methods of face hardship among a sample study of the blind and the sighted relationship.
2. The lack of a statistically significant relationship between pessimism and the use of methods of face hardship among a sample study of the blind and the sighted.
3. reached the degree of optimism among a sample study of the blind and the sighted medium.
4. reached the degree of pessimism among a sample study of blind and sighted a few degrees.
5. degree amounted to the use of the face of hardship methods among a

sample study of blind and sighted a medium degree.

6. There are no statistically significant between optimism and pessimism, methods and interface hardship among a sample study of the blind and the sighted due to change sex and the interaction between them and the differences.

In the light of previous study results provided a set of recommendations and proposals.

Key words: blind, sighted, hardship methods, optimism, pessimism.