الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران 2

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص تربية خاصة

إعداد الطالبة:

العكرمي منال

الأستاذ (ة)	المؤسسة الأصلية	الصفة
أ.د. شارف جميلة	جامعة وهران 2	رئيسة اللجنة
د. جفال مريم	جامعة وهران 2	مقررة
أ.د. غيات حياة	جامعة وهران 2	مناقشة

السنة الجامعة: 2024-2025


بسم الله الرحمن الرحيم
Sidi

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى إنجاز هذا العمل.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الكريمة "جفال" المشرفة على هذه المذكرة التي تعلمنا منها الكثير وعلى العون والتوجيه طيلة إنجاز هذا البحث المتواضع، وندعو لها بمزيد من التقدم والعلم والمعرفة.

كما أتقدم بأجمل العبارات الشكر والتقدير إلى جميع الأساتذة الأفاضل الذين تلقيت منهم العلم والمعرفة والتوجيه طيلة المسار الدراسي.

وإلى كل من له الفضل في إنجاز هذا العمل من فكرة أو مساعدة أو نصح لإتمام هذا البحث.

كما أتقدم بالشكر للجنة التي ستقوم بمناقشة هذا العمل



إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع، ثمرة جهدٍ وتفانٍ، إلى من كان لهم الأثر الأعمق في إنجازه.

إلى مشرفتي الفاضلة، الأستاذة جفال، أستاذة الأجيال ومنارة العلم، التي أرشدتني بسعة صدرها، ووجهتني بعلمها وخبرتها، فكانت خير داعم وملهمة في مسيرتي. لكِ مني خالص الشكر وعظيم الامتنان.

إلى عائلتي العزيزة، سندي وعوني، ومنبع الحب والدعم اللامحدود، الذين لولا دعاؤهم ووقوفهم إلى جانبي لما وصلت إلى ما أنا عليه اليوم. لكم كل الحب والتقدير.

وإلى أصدقائي الأوفياء، رفاق الدرب وشركاء النجاح، الذين كانوا لي عونًا في كل لحظة، يشاركونني الفرح، ويخففون عني مشقة الطريق. شكري وامتناني لكم بلا حدود.



ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة والموسومة ب "الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا" إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا، باعتبار أن رعاية والتكفل بالطالب الذي يعاني من هذا الاضطراب تشكل تحديا نفسيا اجتماعيا، وأكاديميا كبيرا، وذلك من اجل مساعدته على تجاوز الصعاب والتحديات واكمال مشوره الجامعي بكل اريحية.

كما تسعى الدراسة إلى إبراز العوامل التي قد تساهم في تعزيز أو اضعاف الصلابة النفسية لدى هذه الفئة، مثل الدعم الاجتماعي، توفير الوسائل التعليمية، والوضعية الاقتصادية.

وانطلقت هذه الدراسة من تساؤل رئيسي مفاده كالتالي:

ما مستوي الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا؟

والذي يندرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هو مستوي الالتزام لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا ؟
- ما هو مستوي التحكم لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا ؟
- ما هو مستوي التحدي لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا؟

وقد تم الاعتماد على منهج دراسة الحالة، باستخدام أدوات قياس علمية منها الملاحظة والمقابلة ومقياس **عماد مخيمر** (2002) والذي قمنا بطباعته بالبراي، وذلك لقياس مستوى الصلابة النفسية عند الطالب الجامعي المعاق بصريا. تكونت العينة من مجموعة الطلاب المعاقين بصريا (أربع حالات، 3 ذكور وانثى واحدة) والذين يدرسون بجامعة وهران، تم اختيارهم بشكل قصدي.

وتم معالجة البيانات، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا متوسط لحالتين، ومرتفع لحالتين.

وخلصت الدراسة بجملة من التوصيات، أبرزها ضرورة توفير الدعم النفسي والاجتماعي الطالب الجامعي المعاق بصريا، وتنظيم ورشات تدريبية لتعزيز الصلابة النفسية لديهم، لما لذلك من تأثير إيجابي على جودة حياة الطالب الجامعي المعاق بصريا وجودة التعليم الجامعي بصفة عامة.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، الطالب الجامعي المعاق بصريا، مستوى الالتزام مستوى التحكم ومستوى التحدي.

Study summary :

This study, labelled "mental toughness of a visually impaired University student", aims to identify the level of psychological toughness of a visually impaired University student, considering that caring for and taking care of a student suffering from this disorder is a great psychological, social, and academic challenge, in order to help him overcome difficulties and challenges and complete his university career in Comfortable way .

The study also seeks to highlight the factors that may contribute to enhancing or weakening the psychological toughness of this group, such as social support, the provision of educational means, and the economic situation.

This study was based on the main question that the following:

What is the level of psychological hardness of a visually impaired University student ?

Which falls under the following sub-questions:

- What is the level of commitment of a visually impaired University student?

- What is the level of control of a visually impaired University student?

- What is the level of challenge for a visually impaired University student?

The case study method has been adopted, using scientific measurement tools, including observation, interview, and the **Emad Mukhaime**r scale (2002), which we printed in Braille, to measure the level of psychological hardness of a visually impaired University student. The sample consisted of a group of visually impaired students (four cases,3 males and one female) studying at the University of Oran, who were deliberately selected.

The data were processed, and the study yielded the following results:

* The level of psychological hardness of a visually impaired University student is average for two cases, and high for two cases.

The study concluded with a set of recommendations, most notably the need to provide psychological and social support to the visually impaired University student, and organize training workshops to enhance their psychological toughness, because of the positive impact on the quality of life of the visually impaired University student and the quality of university education in general.

Keywords: psychological toughness- visually impaired University student- commitment level- control level - challenge level.

قائمة المحتويات

شكر وتقدير
اهداء
ملخص الدراسة
قائمة المحتويات
قائمة الجداول
مقدمة 1
الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة
أولا: الإشكالية..... 4
تانيا: تساؤلات الدراسة 6
ثالثا: تحديد فرضيات الدراسة..... 6
رابعا: أهداف الدراسة 6
خامسا: أهمية الدراسة 7
سادسا: أسباب اختيار موضوع 7
سابعا: التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة 8
الفصل الثاني: مفهوم الإعاقة البصرية
تمهيد..... 15
مفهوم الإعاقة البصرية..... 16
تصنيف الإعاقة البصرية..... 16
أسباب الإعاقة البصرية..... 17
خصائص الإعاقة البصرية..... 20

تشخيص الإعاقة البصرية 25
الوقاية من الإعاقة البصرية 26
خلاصة الفصل 28
الفصل الثالث: الصلابة النفسية
تمهيد 30
مفهوم الصلابة النفسية..... 31
الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية..... 33
أهمية الصلابة النفسية 34
مكونات الصلابة النفسية..... 35
نضريات صلابة النفسية..... 37
فوائد الصلابة النفسية 40
خصائص ذوى الصلابة النفسية..... 41
الخلاصة الفصل 42
الفصل الرابع: الدراسة الميدانية
تمهيد 44
الدراسة الإستطلاعية 45
منهج البحث 45
الدراسة الأساسية..... 46
حالات الدراسة ومواصفتها 46
ادوات الدراسة المستعملة..... 47
خلاصة الفصل..... 51

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج البحث

تمهيد 53
عرض ومناقشة النتائج الحالة الأولى..... 53
عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية 57
عرض ومناقشة الحالة الثالثة..... 61
عرض ومناقشة نتائج الحالة الرابعة..... 65
خاتمة 70
قائمة المراجع 73
الملاحق..... 77

قائمة الجداول

الجدول رقم (1): يبين مواصفات دراسة الحالة.....46
الجدول رقم (2): يبين نتائج تطبيق مقياس مع الحالة الأولى.....56
الجدول رقم (3): يبين نتائج تطبيق مقياس الصلابة النفسية مع الحالة الثانية 59
الجدول رقم (4): يبين نتائج تطبيق مقياس الصلابة النفسية مع الحالة الثالثة.....63
الجدول رقم (5): يبين نتائج تطبيق المقياس الصلابة النفسية مع الحالة الرابعة.....66

مقدمة

مقدمة

في ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم اليوم، تزايد الاهتمام بالصحة النفسية كأحد المحددات الجوهرية لجودة حياة الأفراد، سواء كانوا من فئة الأشخاص العاديين أو ذوي الاحتياجات الخاصة. ومن هذا المنطلق، جاء علم النفس الإيجابي كاتجاه حديث يسعى إلى استكشاف مكامن القوة الإنسانية وتنميتها، مع التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وتعزيز التوازن النفسي، وتحقيق الرضا الذاتي والتكيف الفعّال مع مختلف الظروف الحياتية.

لا يقتصر اهتمام علم النفس الإيجابي على الأفراد العاديين فقط، بل يشمل أيضًا ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث يُسلّط الضوء على إمكاناتهم وقدراتهم، ويسعى إلى مساعدتهم في تحقيق الصحة النفسية، والرضا، والسعادة، وتطوير سمات إيجابية مثل الصلابة النفسية. وقد تناول العديد من الباحثين، من بينهم "مادي" و"كوبازا"، مفهوم الصلابة النفسية باعتباره أحد المتغيرات الأساسية التي تساهم في التكيف الإيجابي مع أحداث الحياة الضاغطة، من خلال ما تتضمنه من سمات شخصية مثل: الالتزام، والتحكم، والتحدي، والتي تُعد بمثابة آليات دفاعية تعزز الاستقرار النفسي والجسمي رغم وجود المشكلات والضغوطات

ومن بين فئات ذوي الاحتياجات الخاصة التي تمكن أفرادها من تحقيق النجاح والوصول إلى مستويات تعليمية عالية، تبرز فئة الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية، وخاصة الطلبة الجامعيين، الذين يتحدّون ظروف إعاقتهم باستخدام حواسيهم الأخرى كالسّمع واللّمس في فهم العالم من حولهم، والتواصل، والتعلم. وعلى الرغم مما تفرزه مفهوم الإعاقة البصرية من آثار سلبية على شخصية الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي، إلا أنّ الكثير منهم يُظهرون قدرة عالية على التكيف، والشعور بالمسؤولية، وضبط الانفعالات، ومواجهة التحديات بفعالية.

من هنا تبرز أهمية دراسة الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين المعاقين بصريًا، باعتبارها عاملاً مهمًا في تعزيز قدرتهم على التكيف مع بيئتهم الجامعية وتحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي. وقد سعت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على مستوى الصلابة النفسية لدى هذه الفئة، من خلال تحليل أبعادها الثلاثة: الالتزام، والتحكم، والتحدي، والوقوف على مدى توافرها لديهم.

وقد تم تنظيم هذه الدراسة ضمن خمسة فصول، على النحو الآتي:

الفصل الأول: تناول الإطار العام للدراسة، من حيث الإشكالية، الأهداف، الأهمية، المفاهيم الإجرائية، والمنهجية المعتمدة

الفصل الثاني: خصص لدراسة الإعاقة البصرية، من حيث المفهوم، الأسباب، المظاهر، والآثار.

الفصل الثالث: تناول مفهوم الصلابة النفسية، أهميتها، أبعادها، نظرياتها وخصائصها

الفصل الرابع: عرض للدراسة الميدانية، حدودها، عينة البحث، الأدوات المستعملة (المقابلة الملاحظة، والمقياس)

الفصل الخامس: تضمّن تحليل ومناقشة النتائج، مع تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تساهم في دعم وتعزيز الصلابة النفسية لدى الطلبة المكفوفين.

وأخيرا تم وضع خاتمة البحث، قائمة المراجع والملاحق

الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة

أولا: الإشكالية

ثانيا: تساؤلات الدراسة

ثالثا: تحديد فرضيات الدراسة

رابعا: أهداف الدراسة.

خامسا: أهمية الدراسة

سادسا: أسباب اختيار موضوع

سابعا: التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

تامنا: الدراسات السابقة

أولا: الإشكالية :

يعيش الإنسان في عالم متغير وسريع الإيقاع، تزداد فيه الضغوط النفسية والاجتماعية والبيئية بشكل غير مسبوق، ما يجعل التكيف ضرورة حتمية لضمان توازن الفرد وفاعليته. ويُعد التكيف من المهارات النفسية الأساسية التي تسهم في تعزيز جودة الحياة، ويتطلب توفر مجموعة من القدرات والسمات التي تساعد الفرد على الاستجابة بفعالية للمواقف الضاغطة. وفي هذا السياق، تبرز الصلابة النفسية باعتبارها من الموارد النفسية المهمة التي تُمكِّن الفرد من الحفاظ على اتزانه النفسي رغم التحديات المختلفة.

تُعرّف الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من الخصائص والسمات التي تجعل الفرد قادرًا على مواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها من خلال الإيمان بالالتزام، والتحكم، والنظر إلى التغيير كفرصة للنمو وأضاف Maddie (2002) أن الصلابة النفسية تشمل القدرة على الحفاظ على التفاؤل، وتحمل المسؤولية، والتحكم في المشاعر والانفعالات. وتتكون الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد رئيسية: الالتزام الذي يعكس انخراط الفرد الفعال في أنشطة الحياة، التحكم الذي يمثل شعور الفرد بقدرته على التأثير في مجريات الأمور، والتحدي الذي يشير إلى النظر إلى التغيير كفرصة للنمو وليس كمصدر للتهديد.

وقد أظهرت الدراسات أن الصلابة النفسية ترتبط بشكل إيجابي بعدة مؤشرات مثل التكيف النفسي، والرضا عن الحياة، والتحمل في مواجهة الأزمات، كما تُسهم في الحماية من الضغوط النفسية والاحتراق النفسيون لهذا فان كل من لديه اعاقة فهو بحاجة الى صلابة نفسية تساعده على مواجهة تحديات الحياة اليومية، لان الاعاقة تؤثر بشكل كبير في حياة الافراد.

وتُعد مفهوم الإعاقة البصرية من بين هذه الاعاقات التي تؤثر في جودة حياة الفرد، نظرًا لارتباطها بإحدى الحواس الأساسية في الإدراك والتفاعل مع العالم الخارجي. وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الإعاقة البصرية بأنها "فقدان كلي أو جزئي لحاسة البصر لا يمكن تصحيحه بوسائل تقليدية مثل النظارات أو العدسات أو العلاج الطبي، ويؤثر في الأداء اليومي للفرد" (النفسي والاجتماعي والمعرفي، حيث قد يعاني المكفوفون من صعوبات في التكيف، وتكوين العلاقات، وتحقيق الاستقلالية، إضافة إلى التحديات المتعلقة

بالتعليم والوصول إلى المعلومات. فالمصاب بهذه الاعاقة يجد نفسه امام صعوبات في جميع الميادين خاصة المتعلقة بالجانب التعليمي والدراسي. فبين رغبته بالنجاح والإحباطات المختلفة يصبح المعاق بصريا سجين القلق والتوتر مما يجعله يفكر في التخلي عن الدراسة والاستسلام

وفي البيئة الجامعية يواجه الطالب الكفيف مجموعة من هذه التحديات المزدوجة؛ فإلى جانب التحديات الأكاديمية العامة، يعاني من صعوبات تتعلق باستخدام الوسائط البصرية، ونقص التكيفات التعليمية، والحاجة إلى وسائل بديلة للقراءة والتعلم، ومحدودية فرص المشاركة في الأنشطة. كل هذه العوامل قد تضعف الصحة النفسية وتؤثر على مستوى التكيف، ما يجعل من الصلابة النفسية عاملًا بالغ الأهمية لضمان استمرارية الطالب ونجاحه الأكاديمي والاجتماعي. حيث يواجه الطالب الجامعي المعاق بصريا عدة مشكلات وعقبات وضغوطات في المحيط الجامعي حيث يسعي من خلالها إلي تحقيق التوازن النفسي وتغيير أساليبه في التعامل

البيئة لتحقيق نوع من الصلابة النفسية ودمجه في مجرى حياتهم للاحتفاظ بصحتهم الجسدية والنفسية وتحمل المسؤولية لتحقيق أهدافه اتجاه نفسه وإمكاناته وان يتعايش معها على نحو ايجابي وحل مشكلاته التي تواجهه والتكيف معها والتحكم في أمور مما يعطيه الشعوب الثقة بالنفس.

وقد أظهرت بعض الدراسات، ومنها دراسة Shah & Priestley (2011) أن الطلبة المكفوفين قد يطورون مستوى عالٍ من الصلابة النفسية بفضل اعتمادهم المبكر على استراتيجيات تأقلم فعالة وتحملهم لمسؤوليات إضافية مقارنة بأقرانهم، في حين أكدت دراسات أخرى أن غياب الدعم المناسب ونقص الموارد يمكن أن يؤدي إلى تدنٍ في مستويات الصلابة النفسية وظهور أعراض القلق والاكتئاب **(مسعد، 2007)**.

وانطلاقا مما سبق، ومن اهمية الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا والتي تمكنه من مواجهة كل المصاعب والتحديات، ارتأينا من خلال هذه الدراسة ان نقيس مستوى الصلابة النفسية عند الطالب الجامعي المعاق بصريا، وذلك من ناحيتي مستوى قدرته

على الالتزام والتحكم من جهة، ومستوى التحدي من جهة تانية. وهذا ما سيدفعنا لطرح التساؤل التالي:

ما هو مستوي الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا؟

ثانيا: تساؤلات الدراسة:

*** التساؤل الرئيسي:**

ما هو مستوي الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا؟

2- التساؤلات الجزئية:

ما هو مستوي الالتزام لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا ؟

ما هو مستوي التحكم لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا ؟

ما هو مستوي التحدي لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا؟

ثالثا: تحديد فرضيات الدراسة:

1. يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريا بدرجة عالية من التزام.
2. يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريا بدرجة عالية من التحكم.
3. يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريا بدرجة عالية من التحدي.

رابعا: أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة الى:

- التعرف على مستوي الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا
- التعرف على مستوى الالتزام لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا.
- التعرف على مستوى التحكم لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا.
- التعرف على مستوى التحدي لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا

خامسا: أهمية الدراسة

تكتسب الدراسة أهمية خاصة في ضوء التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهها الطالب الجامعي المعاق بصريا، حيث يتجلى الوضع في أن الإعاقة لا تؤثر الا على الحياة النفسية للطالب الجامعي المعاق بصريا، بل تجعله يواجه صعوبات كبيرة لتحقيق اهدافه المنشودة والتأقلم في الحياة. ولاحظنا انه لا يوجد ابحاث كتيره اهتمت بهذأ الموضوع ولذلك كان علينا ان نولي اهمية كبيرة له، وتتمثل أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

- إثراء الجانب العلمي والنظري للموضوع خاصة وأن موضوع الصلابة النفسية عند الطالب الجامعي المعاق بصريا لم ينل القدر الكافي من الدراسات على حد علمنا

- التطرق لعينة ذات أهمية كبيرة في المجتمع، الا وهي فئة الطلبة الجامعيين المعاقين بصريًا وما يوجهونه من تحديات نفسية وأكاديمية.

- إلقاء الضوء على الحالة النفسية للطالب الجامعي المعاق بصريا والضغوطات الذي يتعرض لها.

سادسا: أسباب اختيار موضوع

اخترنا موضوع مستوى "الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريًا، بناءً على الحاجة العلمية والانسانية التي شعرت بها حين كنت اقوم بتربصات ميدانية اثناء مشواري الجامعي، وذلك من خلال احتكاكي مع طلاب من ذوي الإعاقات البصرية، لاحظت أن العديد منهم يواجهون صعوبات تتعلق بالتكيف مع البيئة الجامعية والضغوط الأكاديمية والاجتماعية ونقص الأدوات.

إلى جانب ذلك، لا توجد الكثير من الدراسات التي تتناول هذا الجانب من حياة الطالب الجامعي المعاق بصريًا، مما يزيد من أهمية هذا الموضوع .كما أن نقص الوعي بالمفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية لدى هذه الفئة يتطلب تدخلاً بحثيًا لتسليط الضوء على كيفية تحسين مرونتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع الحياة الجامعية.

سابعا: التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

1) الصلابة النفسية:

وعرفتها سمين بأنها "قدرة الشخص على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب، الذي يحدث نتيجة لتلك الأحداث". (فهيم، 2008، ص120).

وتعني في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها الطالب المعاق بصريا في المقياس المستخدم لقياس الصلابة النفسية، الذي يقيس قدرته على مواجهة الضغوط والتكيف مع متطلبات الحياة (kobasa،1979 .p، p37)

- الالتزام: ويعني اعتقاد الفرد بأهمية وقيمة ذاته وفي ما يفعل التي تكمن في ولاء الفرد لبعض ويتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده ان لحياته هدف ومعنى الذي يعيش من اجله. وتعني في هذه الدراسة الدرجة التي تحصل عليها الطالب المعاق بصريا في المقياس المستخدم لقياس الالتزام في مقياس الصلابة النفسية

- **التحكم**: اشارت اليه بوصفه اعتقاد الفرد بان مواقف (kobassa1979) وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي امور متوقعة ويمكن التنبؤ لها والتحكم فيها. وتعني في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها الطالب المعاق بصريا في المقياس المستخدم لقياس التحكم في مقياس الصلابة النفسية

- التحدي: يشير الى اعتقاد الفرد ان ما يطرأ من تغيير في ظروف حياته هو أمر مثير وضروري للنمو اكثر من كونه تهديد له، مما يدفعه الى المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية، ويظهر التحدي في اقتحام المشاكلات وحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشاكل (CLARK،1996،p11) وتعني في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها الطالب المعاق بصريا في المقياس المستخدم لقياس التحدي.

2) **الطالب المعاق بصريا:**

تعرف مفهوم الإعاقة البصرية بأنها حالة من الضعف في حاسة البصر بحيث يحد من قدرة الفرد على استخدام حاسة بصره) العين (بفعالية واقتدار، الأمر الذي يؤثر سلبا في نموه وأدائه، وتشمل هذه الإعاقة ضعفا أو عجزا في الوظائف البشرية. (الخطيب، 2009، ص 17)

وفي هذا البحث الطالب المعاق بصريا هو كل طالب شخص من طرف الاطباء بانه معاق بصريا (كفيف)وله مشاكل وصعوبات للتعلم بالطرق العادية. وهو الطالب المعاق بصريا والذي يزاول دراسته بجامعة وهران.

تامنا: الدراسات السابقة

1- دراسة عماد مخيمر (1997): والتي كانت بعنوان **"الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي"**، حاولت هذه الدراسة بحث الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. كانت عينة الدراسة 171 طالبًا وطالبة من الفرقة الثالثة والرابعة بكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق (75 ذكور، 96 إناث). طُبق عليهم مقياس الصلابة النفسية، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس ضغوط الحياة، ومقياس الاكتئاب. أفادت النتائج بأن المساندة الاجتماعية تدعم الصلابة النفسية وتقويها وتتفاعل معها، وتعملان معًا على تقوية الفرد على مواجهة الضغوط والحفاظ على صحته النفسية

2- دراسة فضل إبراهيم (2002): والتي كانت بعنوان**" العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة: دراسة تحليلية من منظور المنهج الاكلينيكي"**، هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة، والكشف عن ديناميكيات الشخصية والبناء النفسي للحالات الأكثر صلابة نفسية والأقل من منظور المنهج الإكلينيكي، تكونت عينة الدراسة من 248 طالبًا وطالبة من طلاب الدراسات العليا تتراوح أعمارهم ما بين 24-28 سنة. طُبق عليهم مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الوعي الديني،

ومقياس معنى الحياة. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين أبعاد الصلابة النفسية وكل من (الوعي الديني الجوهري، معنى الحياة)، كما كشفت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في الوعي الديني الظاهري

3- دراسة نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار (2006): والتي كانت بعنوان **"برنامج ارشادي لخفض القلق لدى المراهقين المعوقين بصريا"**، سعت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. كانت عينة الدراسة 541 طالبًا وطالبة من كليات الجامعة، وطُبق عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية. كشفت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، كما كشفت أيضًا عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

ثانيًا: <u>دراسات تناولت الإعاقة البصرية</u>

1- دراسة محمد إبراهيم محمد (2007): والتي كانت بعنوان **"قوة الانا والشعور بالمسؤولية والضبط الزائد لدى المعاقين حركيا"**، هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي لخفض القلق لدى المراهقين فاقدي البصر. تكونت عينة الدراسة من 64 طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية. طُبق عليهم مقياس لقلق المكفوفين، واستمارة جمع بيانات عن فاقدي البصر، واستمارة دراسة حالة، واستمارة استطلاع رأي حول البرنامج، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي. أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القلق لدى الذكور والإناث في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

2- دراسة محمود محمد السعيد (2007): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على قوة الأنا والشعور بالمسؤولية والضبط الزائد "العدائية"، لدى المراهقين المعوقين بصريًا والمبصرين. بلغت عينة الدراسة 163 طالبًا وطالبة من المعوقين بصريًا والمبصرين، تراوحت أعمارهم بين 15-24 سنة. طُبق عليهم (مقياس اختيار الشخصية المتعدد الأوجه، مقياس قوة الأنا، مقياس الشعور بالمسؤولية، مقياس الضبط الزائد "العدائية"، ومقياس

الكذب). أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعوقين بصريًا والمبصرين على مقياس الشعور بالمسؤولية لصالح المبصرين.

3- دراسة معتز عبيد (2008): والتي كانت بعنوان **"فاعلية برنامج ارشادي لتنمية بعض مهارات الحياة لدى المراهق الكفيف"**، هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض مهارات الحياة لدى المراهق الكفيف. بلغت عينة الدراسة 14 تلميذًا تم تجانسهم من حيث الجنس والعمر الزمني ودرجة التحصيل. طُبق عليهم (مقياس مهارات الحياة، والبرنامج الإرشادي للمراهق الكفيف). أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي في كل من (المهارات الاجتماعية-التوكيدية- إدارة الوقت) لصالح القياس البعدي.

4- دراسة أمل محمد حمد (2010): والتي كانت بعنوان **"العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاعل الاجتماعي والضغوط الاجتماعية لدى الاطفال المكفوفين جزئيا"**، جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من التفاعل الاجتماعي والضغوط الاجتماعية لدى عينة تكونت من 60 طفلًا وطفلة من الأطفال المكفوفين جزئيًا، تراوحت أعمارهم ما بين 9-12 سنة. تم تطبيق استمارة بيانات شخصية واجتماعية عليهم، وكذلك مقياس الضغوط النفسية، ومقياس التفاعل الاجتماعي. أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى عينة الدراسة، كما أوضحت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والضغوط الاجتماعية لدى عينة الدراسة.

5- دراسة مصطفى عبد المحسن الحديدي (2011): والتي كانت بعنوان **"فعالية العلاج بالمعنى في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المعاقين بصريا"**، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية العلاج بالمعنى في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المعاقين بصريًا. بلغت عينة الدراسة 109 مراهقين معاقين بصريًا. طُبق عليهم (مقياس الشعور بالوحدة النفسية للمراهقين المعاقين بصريًا، مقياس إدراك المعنى الإيجابي للحياة، برنامج العلاج بالمعنى، استمارة المقابلة الإكلينيكية للمراهقين المعاقين بصريًا ذوي

الشعور بالوحدة النفسية، والتحليل الإكلينيكي للشخصية). أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدراك المعنى الإيجابي للحياة والشعور بالوحدة النفسية للمراهقين المعاقين بصريًا، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية للمراهقين المعاقين بصريًا.

الفصل الثاني: مفهوم الإعاقة البصرية

تمهيد

1. مفهوم الإعاقة البصرية
2. تصنيف الإعاقة البصرية
3. أسباب الإعاقة البصرية
4. خصائص الإعاقة البصرية
5. تشخيص مفهوم الإعاقة البصرية
6. الوقاية من الإعاقة البصرية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الحواس الإنسان النوافذ الأساسية التي يتمكن من خلالها الإنفتاح على العالم الخارجي، والتي تعمل الحواس كمستقبلات حسية تقوم باستقبال المعلومات المختلفة من البيئة مما يساعد الإنسان على الاتصال بها، جميع الحواس مهمة وموضوع الدراسة هو واحد أهم هذه الحواس وهي الإبصار وتحديدا عندما يحدث خلل فيه مما يؤدي إلى مشكلة الإعاقة البصرية، سيتناول هذا الفصل تعريف هذا العضو المهم، والإعاقة البصرية، وكل ما يتعلق بها من تعريفات وأنواع. بالإضافة إلى ذلك، سنتعرف على أسباب الإعاقة البصرية، وخصائص الشخص المعاق بصريًا.

مفهوم الإعاقة البصرية:

الإعاقة:

مصطلح الإعاقة عام وأقل موضوعية من حيث قابليته للقياس من مصطلحي الاعتلال والعجز. يشير هذا اللفظ إلى الأثر الناجم عن حالة العجز في ضوء متغيرات شخصية واجتماعية وثقافية مختلفة. وبناءً على ذلك، فإن حالة العجز قد لا تعني بالضرورة حالة إعاقة. (رائد،2008، ص30).

المعاق:

يعرف بأنه كل شخص عاجز كليًّا أو جزئيًّا، عن ضمان حياة شخصية أو اجتماعية طبيعية، نتيجة نقص خلقي أو غير خلقي في قدراته الجسمية أو العقلية. (مرجع سابق، ص32).

الإعاقة البصرية:

تعرف مفهوم الإعاقة البصريةبأنها حالة من الضعف في حاسة البصر بحيث يحد من قدرة الفرد على استخدام حاسة بصره (العين) بفعالية واقتدار، الأمر الذي يؤثر سلبًا في نموه وأدائه، وتشمل هذه الإعاقة ضعفًا أو عجزًا في الوظائف البصرية. (العزة،2001، ص179).

تصنيف الإعاقة البصرية:

يصنف المعوقون بصريًّا إلى فئتين رئيسيتين:

الأولى: فئة المكفوفين وتنطبق على هذه الفئة التعريف القانوني والتربوي للإعاقة البصرية، ويطلق على هذه الفئة قارئي برايل وهم الذين يستخدمون أصابعهم للقراءة.

الثانية: فئة كالمبصرية جزئيًّا وهذه الفئة تستطيع القراءة باستخدام وسيلة تكبير أو نظارة طبية وتتراوح حدة إبصار هذه الفئة ما بين 70/ 20 إلى 200/ 20 قدم في العين الأقوى

حتى مع استعمال النظارة الطبية، ويطلق على هذه الفئة (قارئي الكلمات المكبرة) وهم الذين يستخدمون عيونهم للقراءة مع تكبير الكلمات. (تيسير، عمر، 2010، ص84)

أسباب الإعاقة البصرية:

تعددت الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالإعاقة البصرية. فهناك أسباب منها:

- **أسباب ما قبل الولادة:** وتشمل العوامل الوراثية والبيئية وإصابة الأم الحامل ببعض الأمراض.
- **أسباب أثناء الولادة نفسها: العوامل الوراثية:** فكثيرًا ما تظهر تأثيراتها منذ الولادة وغذا حدث ذلك فهي تسمى بالعوامل الولادية وتشمل نقص الأكسجين والولادة المبكرة.
- **أسباب ما بعد الولادة:** وتعرف العوامل غير الوراثية المسببة للإعاقة البصرية بالعوامل المكتسبة وتشمل زيادة نسبة الأوكسجين في حاضنات الأطفال الخدج والأمراض التي تصيب العين والإصابات الناجمة عن الحوادث. (منى، 2004، ص180).

انفصال الشبكية:

ينجم انفصال الشبكية عن جدار مقلة العين عن ثقب في الشبكية مما يسمح للسائل بالتجمع الأمر الذي ينتهي بانفصال الشبكية عن الأجزاء التي تتصل بها، ومن أهم أعراض انفصال الشبكية لعدة أسباب منها إصابات الرأس وقصر النظر الانتكاسي والسكري. (مني، جمال، 2009، ص170)

اعتلال الشبكية الناتج عن السكري:

هو مرض يؤثر على الأوعية الدموية في الشبكية وقد يؤدي النزيف في تلك الأوعية إلى العمى، وإذا اكتشفت حالة السكري وعولجت فمن الممكن تأخير حدوث الاعتلال أو منعه، ولا يوجد علاج مناسب لاعتلال الشبكية وإن كان العلاج حاليًا يركز على تخثير الدم عن طريق استخدام أشعة الليزر. (مرجع سابق، ص 171).

انتكاس النقطة المركزية:

اضطراب في الشبكية يحدث فيه تلف في الأوعية الدموية في النقطة المركزية يواجه الشخص فيه صعوبة في رؤية الأشياء البعيدة والأشياء القريبة، وهذا المرض يصيب الكبار في السن ويصيب الإناث أكثر من الذكور، ويؤدي هذا الاضطراب إلى فقدان البصر المركزي والبصر المحيطي المتبقي لا يكفي لتأدية الأعمال القريبة من العين كالكتابة والقراءة والأعمال اليدوية. (مرجع سابق ص171)

الماء الأسود:

الماء الأسود أو الجلوكوما هو زيادة حادة في ضغط العين مما يحد من كمية الدم التي تصل إلى الشبكية ويؤدي إلى تلف الخلايا العصبية وبالتالي العمى إذا لم تكتشف الحالة وتعالج مبكرًا، وتعالج الجلوكوما لدى الأطفال جراحيًا في العادة، أما لدى الكبار فهي غالبًا ما تعالج بالعقاقير، وتتدهور الحالة البصرية في هذه الحالة بالتدريج ولا تتأثر حدة البصر في البداية حيث أن البصر المحيطي هو الذي يتأثر؛ لأن التلف يحدث في الجزء الجانبي من الشبكية وينتقل تدريجيًا إلى مركز الشبكية مؤديًا إلى العمى، ومع تطور الحالة يتألم المريض ويصبح الهدف من العلاج خفض الضغط وإيقافه أية تدهورات مزمنة، إن سبب هذه الحالة غير معروف جيدًا والمرض قد يحدث فجأة وقد يتطور تدريجيًا، وبعد سن الخامسة والثلاثين تزيد نسبة الإصابة بهذه الحالة لذا ينصح الأفراد بفحص العين بشكل دوري. هذا وتصنف المياه السوداء إلى نوعين رئيسين أهمها:

المياه السوداء الولادية:

وتكون موجودة منذ لحظة الولادة أو بعد الولادة بقليل، وتحتاج هذه الحالة إلى جراحة مباشرة لمنع التلف، وفي الحالات الشديدة تكون القرنية مدفوعة إلى الإمام، وفي البداية يتجنب الطفل الضوء وتسيل دموعه بكثرة وهذه الأعراض تنتج عن زيادة الضغط الداخلي في العين وتلف القرنية إذ يحدث توسع فيها.

المياه السوداء لدى الراشدين:

يعاني الأفراد المصابون بهذه الحالة في صداع في الجزء الأمامي من الرأس خاصة في الصباح، ويمكن معالجة هذا النوع من المياه السوداء في كثير من الأحيان بقطرة العيون التي تعمل على خفض الضغط، وقد يكون كلا النوعين (الجلوكوما الولادية، وجلوكوما الراشدين) أوليًا – أي: ليس ناتجًا عن مرض ما في العيون – أو قد يكون ثانويًّا (ناتجًا عن مرض ما في العين). (مرجع سابق ص181).

الماء الأبيض:

هو إعتام في عدسة العين وفقدان للشفافية يؤدي إلى عدم القدرة على الرؤية إذا لم تعالج الحالة، وهذا المرض يحدث عادة لدى الكبار؛ ولكنه قد يحدث مبكرًا أيضًا بسبب عوامل مثل الوراثة والحصبة الألمانية وإصابات العين، وتسمى الحالة لدى الأطفال بالماء الأبيض الولادي حيث تكون القدرة على رؤية الأشياء البعيدة ورؤية الألوان محدودة، ويشكو الفرد من حساسية كبيرة للضوء أو من عدم القدرة على الرؤية جيدًا في ظروف الإضاءة القوية أو في الليل. ويزداد هذا المرض سوءًا تدريجيًّا ويحدث صعوبة في الرؤية، وتعتمد الأعراض على المساحة في العدسة التي حدث فيها تعتيم، وعندما تزال العدسة يصبح البصر ضعيفًا جدًّا ولا يحدث تركيز للضوء فقد تصبح حدة الإبصار 20/ 200 إلى 20/ 400 في العين إلي أجري لها عملية جراحية، ولهذا بعد إزالة العدسة المعتمة توضع عدسة طبية خاصة، تقدر نسبة نجاح هذه العملية بحوالي 90 – 95%. (مرجع سابق ص182).

ضمور العصب البصري:

يحدث الضمور في العصب المركزي لأسباب عديدة كالأمراض التنكسية والحوادث والالتهابات والأورام ونقص الأوكسجين، وقد يحدث الضمور في أي عمر ولكنه أكثر شيوعًا لدى الشباب، وفي بعض الأحيان قد يكون هذا المرض وراثيًّا، وتعتمد قدرات الفرد البصرية على شدة التلف فقد لا يبقى لديه بصر وقد يبقى لديه بصر جزئي.

التليف خلف العدسي:

مرض ينتج عن إعطاء الأطفال الخدج كميات كبيرة من الأكسجين مما ينتج عنه تلف في الأنسجة خلف العدسة، وتتأثر الأوعية الدموية وتتلفف الشبكية، وأحيانًاتبقى بعض الخلايا في الشبكية سليمة ولهذا يصبح لدى الفرد ما يسمى برؤية النقاط وبشكل عام، قد ينتهي هذا المرض بالعمى التام.

الحول:

تتحكم عضلات العين الخارجية بحركة العيون في الاتجاهات المختلفة، ومن المهم أن تتحرك العينان معًا لدمج الخيالات البصرية لإعطاء انطباع دماغي واحد لها وهذا ما يسمى بالبصر الثنائي فإذا كان هناك خلل في إحدى العضلات فلن تتحرك العينان معًا بشكل منظم وإذا ترك هذا الوضع دون تدخل علاجي فقد يستخدم الطفل عينًا واحدة وأما العين الأخرى فيصيبها كسل، وإذا استمر الوضع هكذا تضعف العين بشكل دائم، ويعتبر الحول إلى الداخل وهو ما يعرف بالحول الأنسي أكثر أنواع الحول شيوعًا بين الأطفال، وفي العادة يكون هذا الحول في عين واحدة، وفي بعض الحالات تكون كلتا العينين منحرفتين نحو الأنف، وفي حالات قليلة يكون الحول إلى الخارج .(مرجع سابق ص184،183).

خصائص الإعاقة البصرية:

أولاً: الخصائص العقلية

تشير الدراسات أنه لا توجد فروق كبيرة بين ذكاء المعوقين بصريًّا والأفراد العاديين على الجانب اللفظي من مقياس وكسلر لذكاء الأطفال أشارت بعض الدراسات المقارنة بين الطلاب المبصرين والطلاب المعاقين بصرياً، إلى أن العديد من المعاقين بصرياً يكون أدائهم في اختبارات الذكاء حسناً نسبياً، كما أشار البعض الآخر إلى عكس ذلك تماماً حيث أكدت بعض الدراسات إلى أن ذكاء المعاقين بصرياً يعتبر أقل من ذكاء أقرانهم المبصرين، وقد يكون السبب في تناقض هذه الدراسات راجعاً إلى صعوبة قياس ذكاء المعاقين بصرياً، حيث إن معظم الاختبارات والمقاييس التي تستخدم لقياس الذكاء تشتمل على فقرات تحتاج إلى

حاسة البصر، ولهذا فإنه لقياس ذكاء المعاقين بصرياً من الضروري الاعتماد على مقاييس مصممة ومقننة على هذه الفئة بحيث يراعي فيها الاعتماد على الأداء الحسي المتمثل في اللمس والحركة والسمع، ورغم ذلك فقد أكد لونفيلد 1955 م على أن الإعاقة البصرية يمكن أن تؤثر على نمو الذكاء وذلك لارتباط الإعاقة البصرية بجوانب القصور الآتية:

- معدل نمو الخبرات وتنوعها.
- القدرة على الحركة والتنقل بحرية وفاعلية.
- علاقة المعاق بصرياً ببيئته وقدرته على السيطرة عليها والتحكم فيها.

أما الكفيف الموهوب فهو يتميز ب:

1. ارتفاع مستوى إنجازهم مقارنة بأقرانهم في نفس عمرهم الزمني والذين يعيشون في نفس البيئة ويتحدد هذا الإنجاز في المجالات العقلية والإبتكارية أو الإبداعية والفنية.
2. يتميزون بقدرة غير عادية على القيادة تمكنهم من إدارة المواقف المختلفة بشكل مثير للانتباه.
3. يتميزون في مجالات دراسية أو أكاديمية معينة وهي تلك التي لا تعتمد على التناول اليدوي.
4. تعد ذاكرتهم قوية.
5. دافعيتهم للتعلم مرتفعة.
6. تعتبر مهارتهم لحل المشكلات مرتفعة بدرجة كبيرة.
7. يمتازون بالمثابرة.
8. لا يجدون أي صعوبة في التعلم باستخدام طريقة برايل.
9. قدرتهم على التركيز عالية.

(عادل، 2005، ص215،212).

ثانيا: الخصائص اللغوية:

المظاهر النمائية اللغوية تتطور لدى المكفوفين تطورا طبيعيا إذا لم يكن لديهم إعاقات أخرى. ولكن أنماط النمو اللغوي المبكر لديهم تختلف عن تلك التي تطهر لدى الأطفال المبصرين وذلك بسبب الافتقار إلى المداخلات البصرية والتنقل وبسبب اختلاف الخبرات المبكرة التي يمرون بها.

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن الطفل الكفيف يعاني من مشكلة التواصل اللفظي والتعبيرات بمفهومها الشامل، إذ يتمكن من إعطاء تعريف لغوي صحيح للكلمة، ولكنه لم يتمكن من تعين الشئ الذي ترمز له تلك الكلمة.

ومن أهم أنواع اضطرابات اللغة والكلام التي يعانيها بعض المكفوفين والتي أجمعت عليها معظم الدراسات والبحوث في هذا الميدان ما يلي:

1. **الاستبدال:** وهو استبدال صوت بصوت.
2. **التشويه أو التحريف:** وهو استبدال أكثر من حرف في الكلمة بأحرف أخرى تؤدي إلى تغير معناها وبالتالي عدم فهم ما يراد قوله.
3. **عدم التغير في طبقة الصوت:** بحيث يسير الكلام على نبرة ووتيرة واحدة.
4. **العلو:** ويتمثل في ارتفاع الصوت الذي قد لا يتوافق مع طبيعة الحدث الذي يتكلم عنه.
5. **قصور في الاتصال بالعين مع المتحدث:** يتمثل في عدم التغيير أو التحويل في اتجاهات الرأس عند متابعة الاستماع لشخص ما.
6. **القصور:** في استخدام الإيماءات والتعبيرات الوجهية والجسمية المصاحبة للكلام
7. **اللفظية:** وهي الإفراط في الألفاظ على حساب المعنى، وينتج عن هذا القصور في الاستخدام الدقيق للكلمات أو الألفاظ الخاصة بموضوع ما أو فكرة معينة، فيعمد المعاق بصريا إلى سرد مجموعة من الكلمات أو الألفاظ عله يستطيع إن يوصل ما يريد قوله.
8. **قصور في التعبير:** وينتج عن القصور في الإدراك البصري لبعض المفاهيم أو العلاقات أو الإحداث وما يرتبط بها من قصور في استدعاء الدلالات اللفظية التي تعبر عنها. (كمال، 1988، ص68).

ثالثًا: الخصائص الحركية:

يواجه المكفوفون مشكلات في القدرة على الحركة بأمان من مكان إلى آخر، بسبب عدم معرفتهم بالبيئة التي ينتقلون فيها وهذا ما يعرف بمهارة التعرف والتنقل ويظهر المكفوفون مظاهر جسمية نمطية مثل تحريك اليدين، أو الدوران حول المكان الموجود فيه الفرد المعاق أو شد الشعر أو غيرها من السلوكيات النمطية.

وقد طور العالم (كورت) 1983 م نموذج لتطوير الإدراك والإنتباه عند الكفيف يتكون من:

1. القدرة النفسية على الرؤية: لتحديد المسافات والقدرة على التنقل.
2. الصفات الشخصية: الطموح والقدرة على التطور الذاتي والصحة الجسدية.
3. مفاتيح ومعايير بيئية: مثل كثافة اللون وبعد الجسم عن الكفيف والتفاصيل الداخلية للشيء ونوعيته. (جمال منى 2005، ص221).

رابعًا: الخصائص التعليمية:

من أهم الخصائص دراسية للمعاقين بصريا التي أوردتها واتفقت عليها معظم الدراسات والبحوث في هذا المجال:

1. بطء معدل سرعة القراءة سواء بالنسبة لبرايل أو الكتابة العادية: أورد نولان 1966 أن معدل سرعة قراءة الطالب المعاق بصريا لبرايل فيما بين الصف العاشر والثاني عشر بلغ حوالي 89 كلمة في الدقيقة وهذا يمثل ثلث معدل سرعة القراءة العادية.
2. أخطاء في القراءة الجهرية: خرجت دراسة بتمان 1963 بالنتائج الآتية:

أ. أن مستوى أداء هذه المجموعة في القراءة يعتبر بوجه عام مشابه لمستوى أداء المبصرين من نفس المرحلة الدراسية.

ب. إن أقل الدرجات انخفاضا هي التي حصلوا عليها في اختبار القراءة الجهرية، وان أعلاها هي التي حصلوا عليها في اختبار القراءة الصامتة.

ج. زيادة أخطاء القراءة مقارنة بالمبصرين خاصة فيما يتعلق بعكس الكلمات والحروف.

3.انخفاض مستوى التحصيل الدراسي. (كمال، 1988، ص58،59).

خامسًا: الخصائص الاجتماعية:

تؤثر الإعاقة تأثيرا واضحا في السلوك للمعوقين، حيث توجد لديهم صعوبات كبيرة في عملية التفاعل الاجتماعي، وفي اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلال عن الآخرين، وذلك نظرا لنقص خبراتهم الاجتماعية، وقلة الفرص الاجتماعية المتاحة لهم في الاحتكاك بالآخرين، والاتصال بالعالم الخارجي المحيط بهم. وكلما كانت الاتجاهات الاجتماعية نحو المعوقين إيجابية، كلما سهلت عليهم فرص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتمت لديهم درجة اكبر من الثقة بالذات وبالآخرين. (أحمد، 2003، ص 178).

سادسًا: الخصائص الانفعالية:

مشكلة تكيف الكفيف يتدخل فيها مجموعة من العوامل فقد تأتي من جانب المبصرين، كما تأتي من جانب المكفوفين مما قد يجعل من الصعب أن يتقبل كلا منهما الآخر وأن يتفاهم معه.

قد يجد الكفيف نفسه أمام مواقف تغلب عليها سمات الشفقة والرأفة وتوفير الحاجات له وقد يجد هذه المواقف في بيته وبين أسرته وقد يجد نقيض هذه المواقف خارج بيته مما يدفعه إلى الانزواء في بيته. كما انه في صراع بين الدافع إلى الاستقلال والدافع إلى الرعاية فينتهي الصراع بين الدافعين إما تغلب الدافع إلى الاستقلال فينمو باتجاه الشخصية القسرية التي تسيطر عليها المواقف العدوانية أو يتغلب الدافع إلى الأمن فينمو باتجاه الشخصية الانسحابية تنتاب الكفيف نتيجة هذه الصراعات ونتيجة المواقف التي يقررها أنواع من القلق يؤثر في كيان شخصيته فهو يخشى أن يرفض بسبب عجزه أو تستهجن أفعاله.

وقد يلجأ الكفيف إلى أنواع من الحيل الدفاعية لمواجهة أنواع من الصراع والمخاوف أهمها التبرير فهو عندما يخطئ يبرر أخطاءه بأنه كفيف وعاجز. كما يلجأ الكفيف للكبت كوسيلة دفاعية، توفر له ما يطمح إليه من الشعور بالأمن وتجنبه الاستهجان.

وقد يلجأ للاعتزال كوسيلة هروبية من بيئة قد يخيل إليه أنها عدوانية أو أنها على الأقل لا تحبه بالقدر الذي يرضي نفسه. كما يلجأ إلى التعويض، كاستجابة لشعوره بالعجز والنقص، فيكرس وقته وجهوده لينجح في ميدان معين يتفوق في على أقرانه. وهو بلجوئه إلى هذه الحيل، يكون مدفوعا بأنه أقل كفاءة من المبصر. وتؤكد له مناسبات كثيرة صدق هذا الشعور. لأنه في مجال الإدراك أقل كفاءة من البصر. (سيد، 1979، ص24،25).

تشخيص الإعاقة البصرية:

تظهر على الأفراد أو الأطفال ذوي الاضطرابات والمشكلات البصرية أعراضا تدل على وجود مشكلات بصرية ومن أهم الأعراض التي يظهرها الأطفال ذوي المشكلات البصرية:

- تقريب أو إبعاد المادة المكتوبة عن العينين.
- صعوبة في رؤية الأشياء البعيدة.
- صعوبة في رؤية الأشياء القريبة.
- فرك العينين.
- احمرار العينين.
- تكرار رمش العين.
- تغطية إحدى العينين عند القراءة أو رؤية الأشياء القريبة أو البعيدة.
- الحول.
- الشعور بالصداع عند القراءة.
- خروج إفرازات من العينين مثل الصديد.
- القشرة على الرموش والجفون.
- انتفاخ الجفون وظهور شحاد العين بشكل متكرر.
- عدم تساوي حدقتي العين.
- تحرك الحدقتين بكثرة.
- تدلى جفون العين.

- صعوبة في تركيز النظر.
- التوتر عند القيام بالمهمات البصرية.
- تجنب الإضاءة أو التذمر منها.
- شكوى من ألم في العين.
- النظر للأشياء من مسافة قريبة جدا.
- تجنب الأعمال التي يتم تأديتها من مسافة قريبة من العين.
- إدارة الفرد رأسه بدلا من عينه لينظر إلى الأشياء.
- يتعب بسرعة بعد تأدية المهمات البصرية.
- يخلط الأحرف والأرقام والأشكال المتشابهة.
- يصطدم بالأشكال الصغيرة.
- ضعف في التآزر البصري.
- لا يستطيع تتبع شيء يتحرك أمامه على بعد 25-30 سم.

(منى، 2002، ص42)

الوقاية من الإعاقة البصرية:

من طرق الوقاية لتجنب الإعاقة البصرية ما يلي:

- التأكد من تاريخ الأسرة لكلا الزوجين وخلوهم من أمراض وراثية قد تكون مسؤولة عن إنجاب أطفال معاقين بصريا.
- فحص العين بشكل منتظم ومراجعة الطبيب في حالة حدوث اضطرابات أو التهابات في العين.
- استخدام القطرات الطبية المناسبة التي يصفها الطبيب لاستخدامها عند الولادة مثل مرهم البنسلين لقتل الجراثيم.
- اللجوء إلى فحص البصر من حين لآخر
- استعمال النظارات الطبية التي يصفها الطبيب لمنع تفاقم العجز البصري.
- معالجة مرض التراكوما.

- اختبار الطفل على معرفة الألوان.
- تناول الفيتامينات وتجنب مشاكل سوء التغذية وتناول الجزر والبيض.
- قياس ضغط العين وتقعر القرص البصري.
- تطعيم الأم ضد الحصبة الألمانية قبل الحمل.
- تجنب الأم الحامل تناول الأدوية إلا بأمر لطبيب.
- تجنب الأم الحامل للأشعة السينية.
- وقاية العين من التعرض للجروح.
- العناية بنظافة العين باستمرار

(خليل، 2000، ص42)

خلاصة الفصل:

الإعاقة البصرية ليست نهاية الطريق، لكنها بداية لرؤية الحياة بشكل مختلف. الأشخاص ذوو الإعاقة البصرية يمتلكون طاقات وقدرات مذهلة، ويستحقون المساواة في الفرص والاحترام.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

تمهيد

1.تعريف الصلابة النفسية

2.الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض مصطلحات النفسية

3.أهمية الصلابة النفسية

4.مكونات الصلابة النفسية

5.نضريات الصلابة النفسية

6.عوامل مساهمة في تكوين الصلابة النفسية

7.فوائد الصلابة النفسية

8.خصائص الصلابة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد

في حياتنا اليومية، نواجه العديد من التحديات والضغوط التي تتطلب منا التحلي بقوة داخلية تساعدنا على التكيف والتعامل مع المواقف الصعبة. تُعد الصلابة النفسية من أهم السمات التي تميز الأفراد القادرين على مواجهة التحديات بثبات وإيجابية، فهي تمثل قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور. كما تُعتبر الصلابة النفسية مفتاحًا أساسيًا لتحقيق التوازن النفسي والنجاح في مختلف مجالات الحياة، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم الصلابة النفسية وأهميتها ومكوناتها، وكيفية اكتسابها، وخصائصها.

مفهوم الصلابة النفسية

التعريف اللغوي للصلابة

صلب صلابة أي صلباء صلب الخشب أي اشتد وقوي، وصلابة أي قساوة، فيقال صلابة الطين أي قساوة ومقاومة، كما تعني مقاومة التعب والقدرة على الاحتمال، ويقال برهن عن صبر وصلابة أي ثبات على قرار أو موقف وعزيمة لاتلين على مواصلة ما بدىء به ويقال تحمل مصائبه بصلابة أي رباطة جأش وشجاعة في تحمل الألم، ومقاساة الحرمان.

(شويطر 2017، ص 91)

التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية

يعود هذا المفهوم إلى كوباسا حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء إحتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط.

تعرف كوباسا الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في إعتقاد أو إتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على إستغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي: **الالتزام التحكم، التحدي.**

(راضي، 2008 ص 21)

عرفها مخيمر (1996) أنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد إتجاه نفسه وأهدافه، وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا.

كما عرفها **الحجاز ودخان (2005)** اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

(البيرقدار ، 2011 ص 32)

يعرفها **محمد (2010)** بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية وهي خصال فرعية تضم الإلتزام والتحدي و التحكم يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها.
(عودة 2010 ص 65)

ويعرفها البهاض (2002) الصلابة النفسية هي إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي كوفاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الإدارية التي بدأ بالضغوط وتنتهي بالتهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.

(بن عودة 2015، ص 14)

عرفها بروكس (2005) : قدرة الطفل على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية، والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام واحترام الذات.

عرفها (فنك، (1992) هي خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة المحيطية بالفرد منذ الصغر) راضي، 2008 21))

ومن خلال ما سبق نستنتج من التعريفات أن الصلابة النفسية تمثل حيزا كبيرا في حياتنا اليومية حيث تعتبر مصدر من المصادر الشخصية الذاتية المقاومة ضغوطات الحياة والتخفيف من حدتها على الصحة النفسية والجسم.

الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية:

الصلابة والصحة النفسية

يرى كونوزا أنه من الممكن أن تساعد الصلابة النفسيةعلي إسكات الجهاز الدوري للضغط النفسي، وأظهرت دراسات سميث (1989) أن الأفراد لأكثر صلابة هم أكثر تصديا للأمراض التي تكون تحت تأثير الضغط، وأن لديهم مجموعة من الجمل الإيجابية أكبر من أولئك الأقل صلابة، والصلابة ترجع إلى سمة التفاؤل, وهذه السمة من شأنها أن تحمي من الآثار الجسدية المتعددة لأمراض الضغط. (ياغي، 2006 ، ص 39)

الصلابة النفسية والروح المعنوية:

الروح المعنوية هي شعور الفرد بالثقة وضبطها، والإحساس بالسعادة والشعور بالانتماء والتكيف مع الجماعة وتقبل معارفها ومعتقداتها وأهدافها، وهذا كله يساعد على التقليل من الصراعات الداخلية التي قد يعاني منها الفرد ويستطيع بذلك مواجهة أي ضغوطات تعترض طريقه. (اليازجي، 2011، ص 43)

الصلابة والتكيف

تؤثر الصلابة على القدرات التكيفية، فالناس ذوي الصلابة المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا ولديهم استجابات تكيفية أكثر. (راضي ، 2008، ص 55)

الصلابة والخبرات القديمة

تتنوع استجابات الأفراد للضغوطات وذلك حسب مصادرها المختلفة, فيقوم الأفراد بتقييم هذه الضغوط وتقديرها حيث أنهم يختلفون في هذا التقدير لأنهم يعتمدون على خبراتهم الماضية التي مروا بها. (البازجي ,2011,ص 42)

أهمية الصلابة النفسية

إن الصلابة النفسية لها أهمية كبيرة في الحياة، وهي تقي الأنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة وهي الفرد أكثر مرونة، وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية فقد أشارت كوبازا إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي، يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون وتتفق" كوباسا" مع "فولكمان" و "لازاروس" في أن الخصائص النفسية كالصلابة النفسية مثلا تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر أيضا في تقييم الفرد الأساليب المواجهة وهي المشكلات الهروب التجنب تحمل المسؤولية البحث عن المساندة الاجتماعية، التحكم الذاتي .... الخ.

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه فقد وجد كل من "رود والت" أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في حفظ تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية وضع الحلول المناسبة لها وتبين أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أميل لاستخدام طرق المواجهة الفاعلة النشطة المباشرة لمواجهة الضغوط وهم أميل لأساليب المواجهة الضغوط بالتركيز على المشكلة.

وقد لجأت دراستان إلى استخدام الضغوط التي تم استخدامها عن أفراد الدراسة للحد من مشكلة الاسترجاع وجاءت النتائج لتؤكد أيضا على أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من الصلابة كان تقويمهم للضغوط أكثر إيجابية عندما تعرضوا لمواقف تهديد.

يتضح من ذلك أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الضغوط وتحقق من آثارها السلبية ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة تملؤها الأمل والتفاؤل وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان. (خنفر، 2014 : 23 – 24)

يمكن الإضافة أهمية الصلابة النفسية في أنها:

1. تعدل الصلابة النفسية مباشرة من مستوى ونوعية الإجهاد الناتج عن أحداث الحياة الضاغطة، وتطرح مواجهة ارتدادية يمكن أن يكون لها أثر إيجابي في خفض تأثير تلك الأحداث.تحقيق التوافق الإنساني ومن المصادر التي يعول عليها الفرد لكي تمده بالقوة والقدرة على المقاومة.

2. الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية التي تقي من أثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلا، كما تعمل الصلابة كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية

3. تؤدى إلى أساليب مواجهة نشطة وذلك من خلال استخدام المواجهة الفعالة بدلاً من الهرب والاستسلام.

4. تؤثر في أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.تقود إلى التغيير والتعديل في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية.(العبدلي 33,2012)

مكونات الصلابة النفسية

تعد أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوباسا والتي أشارت إلى أن الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وتتمثل هذه الأبعاد في (الالتزام التحكم التحدي).

الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية إرتباط بالدور الوقائي بوضعها مصدر المقاومة.

يعرفه مخيمر (1997) بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

أشارت كوباسا أن الأشخاص الملتزمين لديهم نظام قوي من الإيمان يجعلهم يدركون حجم التهديدات المحيطة بهم ويواجهونها من دون تراجع أو إنسحاب عن الأوساط الإجتماعية

في أكثر الأوقات العصبية ويشعرون بالإندماج مع الآخرين ويحصلون على إسناد إجتماعي كبير وكما أكدت كوباسا أن الالتزام نحو الذات وتقديرها من الأمور الأساسية التي يتمتع بها الشخص الصلب فضلا عن التزاماته الأخرى إتجاه المحيطين به (شويطر وبوب ، 2015، ص 52).

التحكم:

يشير مصطلح التحكم على ميل الناس الى الإعتقاد أن لهم قدرة التأثير على الأحداث التي يتعرضون لها في حياتهم ويضبطها فهو عبارة عن إحساس بالتحكم الذاتي.

كما أشارت إليه كوباسا (1997) بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها.(راضي ، 2008 ص 27)

يضيف مخيمر (1997) بأن التحكم هو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته وأنه يتضمن القدرة على إتخاذ القرارات والإختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة.(مخيمر ، 1997 ، ص 15)

كما أن الأبحاث التي ركزت على المكونات الفرعية للصلابة بينت بأن توافر الاحساس القدرة على الضبط الذاتي قد يكون من أهم مكونات سمة الصلابة التي تساعد على التنبؤ صحة أفضل. شيلي، 2008، ص 422)

يعرفه ويب (1991) بأنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة لتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها ويعني الإستقلالية والقدرة على إتخاذ القرار ومواجهة الأزمات.

(عبد الرحمان وشاغوش ، 2017 ، ص 475)

التحدي:

تعرفه كوباسا (1979) بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لإرتقائه، أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

(محمد سند ، 2015 ص 70)

يعرفه توماكا وأخرون (1996) التحدي بأنه تلك الإستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الإستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة.

(جيهان ، 2002 ، ص 41)

يعرفه مخيمر (1997) بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المباداة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية.
(مخيمر ، 1997 ، ص 14)

يتضح أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، بإعتبارها أمور طبيعية لابد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة.

نضريات صلابة النفسية

نظرية كوباسا (kobasa)

ترى كوباسا (Kobasa) في نظريتها أن الصلابة النفسية للفرد تظهر عندما يواجه الضغوطات الاجتماعية والمهنية، وهي ضرورية لتحقيق النمو الإنساني الفرد والنضج النفسي والاجتماعي (Kobasa ,1982). كما عرضت كوباسا (kobasa) الصلابة النفسية في مجال بحثها عن الأضطرابات النفسية، وحاولت معرفة أثر الصلابة النفسية في الاضطرابات النفسية. (راضي ،42,2008)

ويرى القرعان (2014) أن كوباسا اهتمت بموضوع الصلابة النفسية في معرض حديثه عن العلاج النفسي، وممارسة الأساليب الوقائية لتجنب الأمراض النفسية، وهنا يتم عرض مفهوم الصلابة النفسية كأسلوب وقالي من الإصابة بالامراض النفسية.

نظرية فنك (funk)

تعد نظرية فنك (Funk) صورة معدلة للنظرية السابقة وهي نظرية كوباسا، فقد تناول فنك (Funk 1992) الصلابة النفسية في معرض تناوله الصحة العقلية، فقد قام فنك بدراسة الأحداث الضاغطة والمواقف الشاقة، وقد توصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية والصحة العقلية للفرد، وفي نهاية فترة التجريب التي قام بها في دراسته فقد ظهر أن عينة الأفراد ذوي الصلابة النفسية أكثر مقاومة للأحداث والمواقف الضاغطة، وأكثر قدرة وفعالية، في حين ظهر أن الأفراد الأقل درجة على الصلابة النفسية. (سيد عثمان، 2010، ص 210)

العوامل المساعدة في تكوين الصلابة النفسية

- سمات الشخصية فالفرد الأكثر امتلاكا للسمات الإيجابية مثل التقدير المرتفع للذات والذكاء، والكفاية يكون اقل تأثراً بأحداث الحياة وأكثر قدرة على مواجهتها.
- المساندة الاجتماعية وتتمثل في ترابط الأسرة وتماسكها وإحساس الفرد بالدفء وأهميته في الأسرة والمدرسة والمجتمع، والزملاء، حيث تمثل هذه المصادر وقاية.
- أساليب المواجهة وتعنى وجود أنظمة مساندة للفرد تجعله يشعر بالاستقرار النفسي كتحمل المسئولية والتوكيدية، ضبط النفس والتخطيط للمستقبل، والقدرة على التعامل مع الآخرين.
- الاستعداد المعرفي ويعتمد على إدراك الفرد المعرفة ما إذا كانت المثيرات ضاغطة أو لا، فالمعالم الموضوعية للأحداث تتأثر بسبعض التفسيرات الذاتية للناس. (الشهرة، 2015، 49-50)
- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين: فالعلاقات الاجتماعية الايجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلابة النفسية وتقبل المساندة والدعم من الأشخاص الذين نثق فيهم

ونحترمهم ونستمع لأرائهم كما تعتبر المؤسسات الدينية وغيرها من الجماعات الخيرية مصدر من مصادر المساندة الاجتماعية التي قد يحتاج إليها الفرد في بعض الأزمات.

- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أن الأحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان ولكن بالإمكان تغييرها عن طريق إدراكها وتفسيرها ومحاولة تجاوز الظروف الحاضرة والتطلع على المستقبل ورفع التحدي أمام المجهول والتحكم في زمام الحياة وعدم ترك المجال أمام هذه الظروف والأحداث لهز عزيمة الفرد واعتبارها تحدي جديد يجب أن يتخطاه ويتجاوزه مع محاولة الاقتراب من كل ما.
- استكشاف جوانب القوة في الذات أن المشاكل والصعوبات التي يواجهها البشر تدفعهم إلى اكتشاف أنفسهم وقدرتهم ومختلف جوانب شخصياتهم كما تؤدي هذه الأحداث إلى تطور وإنماء مختلف الجوانب النفسية لديهم من خلال تأقلمهم الايجابي وتصديهم للأحداث الضاغطة كل هذه الخبرات تفيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا مصاعب ونكبات في حياتهم في الاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين والإحساس بقوة وفعالية الذات لديهم واستكشاف مكامن قوية في ذاتهم لم يعرفوها من قبل فبمجرد الإحساس بقابلية التعرض للشدائد يزيد من إحساس الفرد بقيمة الذات وفعاليتها كما يقوي جوانب أخرى في شخصيته تزيد من صلابته بقيمة حياته ورفع التحدي أما أحداث الحياة.
- تبني نظرة ايجابية للذات من خلال تيقن الفرد من قدرته على حل المشكلات والثقة في الذات والنضرة التفاؤلية التي تمكنه من توقع الجيد والأحسن بدلا من القلق والحذر.
- وضع الأمور في سياقها : من خلال فهم وضع الأحداث الضاغطة في سياقها الطبيعي مع النظر للمدى البعيد الذي يمكن أن تسوقه إليه الأحداث فالفرد لا يجب أن تكون لديه نظرة ضيقة وأنية بل يجب أن تكون نظرته الشاملة وواسعة وبعيدة المدى كما يجب أن يتمتع بنظرة تحليلية للأحداث لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من المواقف الضاغطة.

(أبو حلاوة 2008, ص 26)

فوائد الصلابة النفسية

- أن الصلابة النفسية وكما أسلفنا الذكر تعتبر تكيف سليم وجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في المشاعر والقدرة على حل المشاكل وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم كما تعتبر امتلاك الفرد لمجموعة السمات من خلالها يواجه مصادر الضغوط كالقدرة على التزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية وترتبط الصلابة بعدة أمور كإمكانيات الفرد الشخصية وقدرته على التعلم من الخبرة الصادمة نظرة الفرد إلى الوضع القائم على انه تحدي وفرصة للنمو والتطور وليس على انه أزمة أو شيء مزعج وقد يزيد الدعم الخارجي الذي يتلقاه الفرد من زيادة الصلابة لديه التنشئة الاجتماعية إن نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة بين الوالدين وأبنائهم وتشجيعهم على اتخاذ قرارات بأنفسهم حل المشكلات المناسبةلسنهم والمبادأة والاستكشاف والاقتحام والتحدي يجعلهم أكثر صلابة وشعورا بالقيمة والفاعلية ولتكوين الصلابة النفسية لدى الأبناء لا بد من إتباع أساليب تنشئة اجتماعية تعتمد على إشعارهم بالدفء والحنان والذي يمثل قاعدة الأمن والأمان والتحكم والتحدي.
- البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية : يجب أن تركز هذه البرامج على الخبرات التي من شأنها أن تزيد من الصلابة النفسية من خلال العمل على تنمية باقي القدرات النفسية وكذا المحافظة على التوازن النفسي والصحة النفسية.
- العلاقات مع الآخرين : إن الصلابة النفسية عندما تتفاعل على المساندة الاجتماعية من خلال إشعار الفرد انه وسط جماعة وان هناك تكافل وكذا تدفعه إلى تبنى قيم الجماعة والمحافظة عليها فان الآثار السلبية للضغوط النفسية نقل كثيرا عند الفرد ومن ثم يجب إعطاء الأبناء الثقة في الآخرين وتقديم العون للآخرين عند الحاجة وكذلك التزام الأخلاقي تجاه الذات والآخرين.
- مجالات أخرى ويمكن أن تفيد الصلابة النفسية ومكوناتها في الكثير من مجالات الحياة الأخرى منها على سبيل المثال التخلص من الوزن الزائد مقاومة الأمراض الجسمية وسرعة الفشل في العلاقات الشفاء منها النجاح الدراسي التغلب على الخبرات الفقد والفشل سواء كان والدراسة أو في العمل.

خصائص ذوى الصلابة النفسية

من خلال معرفة خصائص ذوي الصلابة النفسية تبين أن هناك نوعين من الخصائص

خصائص ذوى الصلابة النفسية المرتفعة:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم انجاز أفضل.
- ذوي وجهة داخلية للضبط.
- أكثر اقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة.
- التحمل النفسي العالي.
- أكثر نشاطا وذوي دافعية أفضل.
- الشعور بمسؤولية.
- الدافعية الذاتية.

لقد بين كل من ديلاد 1990 وكوزي 1998 وكروستر 1996 في دراساتهم حول الأشخاص الذين يتمتعون بقدر عال من الصلابة أن هؤلاء الأشخاص لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة وغير منهكين ولديهم تمركز حول الذات ويتمتعون بالانجاز الشخصي ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع الدافعية نحو العمل. ولديهم نزعة تفاؤلية وأكثر توجها للحياة ومواجهة الأحداث الضاغطة ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفس جسمية ولا يحسون بالاجهاد.(راضي, 2008 ,41)

خصاءص الصلابة النفسية المنخفضة

- عاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.
- لا يوجد لديهم قيم ومبادئ معينة.
- يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة.
- قلة المرونة في إتخاد القرارات.

(راضي 42,2008)

الخلاصة الفصل

نستنتج في الأخير أن الصلابة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والصعوبات الحياتية دون أن تؤثر سلبًا على صحته النفسية. تتكون من ثلاثة عناصر رئيسية:

- الالتزام (القدرة على التفاعل الإيجابي مع المواقف).
- التحكم (الشعور بالقدرة على إدارة الظروف).
- والتحدي (رؤية العقبات كفرص للنمو).

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الإستطلاعية.
2. منهج البحث
3. الدراسة الأساسية.
4. حالات الدراسة ومواصفاتها.
5. أدوات الدراسة.

خلاصة الفصل

تمهيد:

"يُعد هذا الفصل حجر الزاوية في الدراسة الحالية، حيث يمثل المرحلة التطبيقية التي يتم من خلالها جمع وتحليل البيانات اللازمة للإجابة على أسئلة البحث واختبار فرضياته. يهدف هذا الفصل إلى تقديم وصف تفصيلي للإجراءات الميدانية التي تم اتباعها، بدءًا من تحديد عينة الدراسة وتطوير أدوات جمع البيانات، وصولاً إلى تطبيقها وتحليل النتائج. سيتناول هذا الفصل بالتفصيل جوانب الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، مع التركيز على طبيعة العينة وخصائصها، بالإضافة إلى شرح الأدوات المستخدمة في جمع المعلومات وكيفية تطبيقها. تهدف هذه الإجراءات المنهجية إلى ضمان دقة وموثوقية البيانات المستخلصة.

الدراسة الإستطلاعية:

تُعدّ الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية وأساسية في منهجية البحث العلمي، يتم فيها القيام بجملة من الخطوات التمهيدية التي تهدف إلى التحضير للدراسة الأساسية. وتتمثل هذه الدراسة في تطبيق مبدئي لأدوات البحث على عينة صغيرة من مجتمع الدراسة، وذلك بهدف اختبار مدى فاعلية الأدوات ومدى ملاءمتها للسياق الميداني. كما تتيح الفرصة للباحث لاكتشاف الصعوبات المحتملة، وضبط الجوانب الفنية والمنهجية قبل الانطلاق في الدراسة الرئيسية.

ثانياً: أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق ما يلي:

- ❖ التحقق من صلاحية أدوات البحث (مثل الاستبيانات أو المقابلات) من حيث الصدق والثبات.
- ❖ التأكد من وضوح العبارات والأسئلة، ومدى قدرتها على قياس المتغيرات المستهدفة.
- ❖ الكشف عن الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث أثناء جمع البيانات.
- ❖ اختبار الوسائل والتقنيات المناسبة لجمع المعلومات
- ❖ التعرف على خصائص مجتمع الدراسة بشكل أولي، وضبط استراتيجية البحث بناءً على ذلك.

منهج البحث:

ويعرفها سمير محمد حسين على أنها اختيار عدد محدود من الحالات أو المفردات الممثلة ودراستها دراسة شاملة متعمقة مستوعبة بهدف الوصف والفهم الكاملين لكل حالة على حدة ولجميع العوامل المتشابكة والقوى الداخلة في كل منها والعالقات بينها، ومدى الترابط بين هذه العوامل، وكذلك بهدف التعرف على كل الخصائص العامة لجميع الحالات أو المفردات تحت البحث، واكتشاف نوع الخصائص المشتركة بين هذه الحالات، والخصائص التي تنفرد أو تتميز بها مفردة أو حالة واحدة أو عدد محدود من الحالات والمفردات. (محمد، 1983 ص140)

الدراسة الأساسية

نصل في هذه نقطة من البحث إلى ضبط حدود الدراسة اساسية:

الإطار الزمانى:

تم إجراء الدراسة الأساسية في هذا البحث ابتداءً من تاريخ [15 ماي 2025] إلى تاريخ: [23 ماي 2025]، حيث أجريت الدراسة على الفترات الصباحية والمسائية حسب أوقات فراغهم على التوزيع الزمني للحالات بالتالي لتطبيق المقابلة في أجواء هادئة وملائمة.

الإطار المكانى:

تم إجراء الدراسة مع الحالات ذوي مفهوم الإعاقة البصرية على مستوى جامعة وهران كلية [أحمد بن حمد] في مكان هادئ.

الحدود البشرية:

مجتمع البحث هم حالات من ذوي مفهوم الإعاقة البصرية في الوسط الجامعي، واعتمدت هذه الدراسة على أربع حالات، في جامعة وهران كلية أحمد بن أحمد.

حالات الدراسة ومواصفتها:

الجدول 1: يبين مواصفات دراسة حالة

الحالات	السن	الجنس	المستوى العلمي	الحالة المادية للأسرة	حالة الوالدين	الحالة الإجتماعية	التريب الأسري	وجود إعاقة بصرية في الأسرة
م	26	ذكر	ليسانس	ضعيف	علي قيد الحياة	أعزب	7	نعم يوجد
إ	25	ذكر	ماستر	ضعيف	الوالد متوفي	أعزب	6	لا يوجد
ع	25	ذكر	ماستر قانون	جيد	علي قيد الحياة	أعزب	4	نعم يوجد
ه	24	انثي	طالبة دكتورة	ضعيفة	مطلقين	عزباء	4	لا يوجد

التعليق على جدول :

"يتضمن الجدول الحالي بيانات أربع حالات من الطلبة الجامعيين، تتراوح أعمارهم بين 24 و26 عامًا. تشمل الحالات ثلاثة ذكور وأنثى واحدة، وجميعهم في مستوى التعليم الجامعي (ليسانس وماستر ودكتورة). يوضح الجدول تباينًا في وجود الإعاقة بين الحالات في الأسرة بينما لا توجد في حالات أخرى. كما تتراوح حالتهم الاجتماعية من ضعيف إلى جيد، مما يعكس تباينًا في الظروف المعيشية والاجتماعية لهذه الفئة من الطلبة."

ادوات الدراسة المستعملة

المقابلة:

"هي حوار موجه هادف بين شخص أو أكثر حول موضوع معين في مكان معين، وهي علاقة دينامية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر."

وقد أصبحت المقابلة أداة مهمة من أدوات البحث العلمي تستخدم للحصول على المعلومات من مصادرها البشرية بشكل مباشر؛ إذ يتكون محتوى المقابلة من أسئلة أو بنود يعدها الباحث مسبقًا بعد دراسة مستفيضة حول بناء هذه البنود وطريقة تقديمها للمبحوث ثم يقوم الباحث بطرحها على المبحوث وتلقي استجاباته وتسجيلها ثم جمعها وتحليلها وتفسيرها في ضوء أهداف بحثه. (محسن علي عطية 2010، ص 221)

"تم استخدام المقابلة في هذا البحث لأغراض جمع البيانات المتعلقة بالظاهرة المدروسة، وذلك من خلال تقسيمها إلى أربعة محاور رئيسية، وهي كالتالي:

*** المحور الأول: تناول المعلومات العامة الشخصية وظروف المعيشة.**

*** المحور الثاني: تناول الالتزام.**

*** المحور الثالث: تناول التحكم.**

*** المحور الرابع: تناول التحدي.**

الملاحظة:

تعد الملاحظة إحدى أدوات البحث العلمي، وقد كتب عنها الكندري 1999: "يلجأ الباحث إلى أسلوب الملاحظة أو استخدام هذه الأداة عندما يشعر بأن الأدوات الأخرى لجمع البيانات مثل الاستبانة أو المقابلة غير كافية للحصول على ما يريده من معلومات أو بيانات لبحثه."

وعرف ملحم 2000 الملاحظة بأنها: "الانتباه إلى ظاهرة، أو حادثة معينة أو شيء ما بهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها".

وقال علاوي1987: "إن الملاحظة الموضوعية يقصد بها ملاحظة السلوك الخارجي الظاهري بطريقة علمية لمحاولة الكشف عن ظاهرة أو مشكلة محددة تحت ظروفها الطبيعية".

مقياس الصلابة النفسية

يعتبر مقياس الصلابة النفسية الذي أعده مخيمر (2002) أداة تعطي تقديرًا كميًا لصلابة الفرد النفسية. ويتكون المقياس من 47 فقرة تقع الإجابة في ثلاث مستويات وهي (دائما، أحيانا، أبدا)، "وتتراوح درجة الإجابة (دائماً) يعطي (3)" (ريضي، 2008، ص 112).

ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد وهي:

1-4-3 الالتزام:

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم بها الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمته والانخراط من حوله. ويتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة أن الفرد أكثر التزاماً اتجاه نفسه وأهدافه، والـ 29 عبارة، ويتمثل على البنود التالية: (1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28، 31، 34، 37، 40، 43، 46).

2-4-3 التحكم:

يتكون هذا البعد من 15 عبارة حيث تشير الدرجة المرتفعة على التحكم و يتمثل في البنود التالية: (44، 41، 38، 35، 32، 29، 26، 23، 20، 17، 14، 11، 8، 5، 2).

3-4-3 التحدي:

يتكون من 16 عبارة تشير الدرجة المرتفعة أن الفرد لديه اعتقاد عال بالقدرة على التحكم في الأحداث، ويتمثل التحكم في البنود التالية: (3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 36، 39، 42، 45، 47).

مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

* إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (78-47) مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

* إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (109-79) مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

* إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (141-110) مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

مستويات بعد الالتزام والتحدي:

* إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (26-16) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

* إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (37-27) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

* إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (48-38) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

مستويات بعد التحكم:

* إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (15-24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

* إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (25-35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

* إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (36-45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع

وقد اشتمل الفصل على وصف دقيق لـ حالات الدراسة، والتي تمثلت في [الطلبة الجامعيين (ثلاثة ذكور وأنثى) تتراوح أعمارهم بين 25 و26 عامًا]. كما تم تفصيل أدوات جمع البيانات المستخدمة، والتي شملت بشكل أساسي: المقابلة لجمع المعلومات النوعية التفصيلية من المشاركين حول [محاور، الالتزام، التحكم، التحدي]؛ والملاحظة لتدعيم البيانات المجمعة ورصد السلوكيات في سياقها الطبيعي؛ بالإضافة إلى مقياس الصلابة النفسية (لـ مخيمر، 2002) لتقدير الجانب الكمي للصلابة النفسية لدى الحالات.

خلاصة الفصل :

وقد اشتمل الفصل على وصف دقيق لـ حالات الدراسة، والتي تمثلت في [الطلبة الجامعيين (ثلاثة ذكور وأنثى) تتراوح أعمارهم بين 24 و26 عامًا]. كما تم تفصيل أدوات جمع البيانات المستخدمة، والتي شملت بشكل أساسي: المقابلة لجمع المعلومات النوعية التفصيلية من المشاركين حول [محاور، الالتزام، التحكم، التحدي]؛ والملاحظة لتدعيم البيانات المجمعة ورصد السلوكيات في سياقها الطبيعي؛ بالإضافة إلى مقياس الصلابة النفسية (لـ مخيمر، 2002) لتقدير الجانب الكمي للصلابة النفسية لدى الحالات.

وفي ختام هذا الفصل، تم التأكيد على أن هذه الإجراءات المنهجية تخدم الأهداف العامة للبحث وتساهم في بناء صورة شاملة ودقيقة للظاهرة المدروسة،

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج البحث

تمهيد

1. عرض ومناقشة نتائج الحالة الأول
2. عرض ومناقشة نتائج الحالة الثاني
3. عرض ومناقشة نتائج الحالة الثالثة
4. عرض ومناقشة نتائج الحالة الرابعة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد عرض أهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة، سنقوم في هذا الفصل بعرض أهم النتائج المتوصل إليها ومناقشتها، وذلك انطلاقاً من تساؤلات الدراسة وعلى ضوء ما يقتضيه الإطار النظري للدراسة في تفسير النتائج.

عرض ومناقشة النتائج الحالة الأولى:

تقديم الحالة الأولى:

الطالب (م)، يبلغ من العمر 26 سنة، طالب جامعي ليسانس في كلية العلوم الإنسانية، ينتمي إلى أسرة مكونة من 7 أفراد وهو الطفل الثالث بينهم. يعاني (م) من إعاقة بصرية وهو الوحيد في أسرته الذي يعاني من هذه الإعاقة. ينتمي محمد إلى عائلة ذات وضع مادي ضعيف، ويعيش في بيئة اجتماعية تدعم وجوده، حيث والديه على قيد الحياة، ورغم التحديات، يواصل محمد مسيرته الدراسية بكل عزيمة وإصرار.

ملخص مقابلات مع الحالة الأولى:

مر خلال إجراء المقابلة مع الحالة (م) يشعر بالراحة والاطمئنان في الحوار، وكان متفهمًا لطبيعة هذا الحوار، وبدا بالتعاون بكل سهولة وطلاقة. أظهر قدرته على التواصل والرغبة في الحديث بحرية تامة، وأجاب على جميع الأسئلة المطروحة دون تردد، مما أثبت شرحه لطبيعة الموضوع. تبين لنا أن الحالة (محمد) من ضمن الحالات التي سبق أن لديه التزام بالرد من خلال اهتمامه الشديد ورغبته في النقاش، والذي تجلى معه خلال محاولات البحث التي... التزام أن الحالة (محمد) لديه قدرات مشاركة في النشاطات الاجتماعية وتشجيعها، وهذا ما جاء في قوله: "أنا أزيد في التخصص التفاعل في العالم الخارجي والشعور بالثقة بالنفس... أنا أصلاً مشارك في نوادي وقطاعات خاصة لأنها تزيد النشاط لمعرفة الآخرين

بالنسبة لتجربته الأكاديمية رغم الإعاقة البصرية، أشار محمد إلى أنه يواصل مسيرته الدراسية بكل عزيمة وإصرار، مستعينًا بالتكنولوجيا المساعدة مثل الهواتف الذكية وبرامج

قارئات الشاشة، ومتواصلًا بانتظام مع أساتذته وزملائه لتجاوز الصعوبات. يشعر بمسؤولية عميقة تجاه دراسته الجامعية ومستقبله، ويرى أن إعاقته لم تكن عائقًا بل دافعًا لإثبات كفاءته من خلال الإصرار والتحدي. يتابع مهامه الجامعية بانتظام مدفوعًا بإيمانه بأن التعليم مفتاح الاستقلال والتمكين، ورغبته في خدمة الآخرين عبر تخصصه.

يتعامل (م) مع التحديات بصفتها فرصًا للنضج والتطور، ويعتبر أصعب تحدٍ واجهه هو التعامل مع المقررات النظرية المعقدة في ظل غياب المواد بصيغ قابلة للقراءة، وقد تجاوز ذلك بتسجيل المحاضرات وطلب المساعدة من الزملاء واستخدام التطبيقات المساعدة. يسعى دائمًا لخوض تجارب جديدة، ويتقبل ردود أفعال الآخرين تجاه إعاقته بتفهم، موضحًا أن الإعاقة هي شكل من أشكال التنوع البشري، وقد شعر بأنه أصبح أقوى وأكثر نضجًا بفضل هذه التحديات.

فيما يخص **التحكم**، يشعر محمد بقدر كبير من التحكم في حياته الأكاديمية والاجتماعية بفضل أدوات التكيف والتواصل التي اكتسبها. يفضل حل المشكلات بنفسه أولًا مع عدم تردده في طلب المساعدة عند الحاجة. يتعامل مع المشاعر السلبية بتقنيات الاسترخاء وتدوين المشاعر مستفيدًا من خلفيته النفسية. لديه استراتيجيات واضحة للتغلب على ضغوط الدراسة، ويؤمن بشدة بقدرته على إحداث تغيير في حياته رغم الإعاقة، معتبرًا أن الإرادة تتفوق عليها وأن التغيير يبدأ من الذات.

من خلال ما لاحظناه وما توصلنا إليه من خلال **المقابلة مع الحالة** (م) فيما يخص المحور الثالث الذي تمحور في التحكم يرى الحالة (م) أن لديه القدرة على ضبط انفعالاته والتحكم فيها والقدرة على مواجهة المشكلات التي تواجهه واتخاذ القرارات، هذا من خلال قوله: "نعم استطيع مواجهة كل المشكلات التي تواجهني واتخاذ قراراتي بنفسي وذكر الله...". "نعم استطيع مواجهة كل المشكلات التي تواجهني واتخاذ قراراتي بنفسي انني استطيع اختبار مدى وجودي وقيامتي في هذه الحالة". "حواسه لا يواجه إضاءات أو صعوبات في حياته الجامعية من طرف الآخرين وانه يستطيع السيطرة على نفسه عند مواجهة التحديات". "نعم لا يواجه صعوبات بل يرى في نفسه بأنه يستطيع التحكم في الحياة الجامعية عندما يواجه

صعوبات". "لا يوجد لديه فرص للتفكير في شيء يخص حللي حواجي تعوض بينهما هذا الحالة (م) لا يودي بالنسبة لي لا يأخذ مني وقت واهتمام بنفسه لقوله: "لا لأنه اهتمامي بنفسي شيء ثانوي بالنسبة لي لا يأخذ مني وقت". "نعم الحياة تميز بما ينبغي نحن وينبغي الله إلى الأمور". "وانني أعيد اكتشاف...".

أما فيما يتعلق **بالالتزام**، أظهر محمد التزامًا عاليًا وشعورًا بالمسؤولية تجاه دراسته وأهدافه المستقبلية. وقد كان إيمانه بأن التعليم هو مفتاح الاستقلال والتمكين دافعًا له للمتابعة المستمرة للمهام الجامعية رغم التحديات. ورغم أن إعاقته البصرية قد تفرض بعض القيود على مشاركته في الأنشطة الاجتماعية، إلا أنه يسعى دائمًا للتكيف والبحث عن بيئات مشجعة وشاملة. كما أنه تجاوز لحظات الإحباط والرغبة في الانسحاب من الجامعة بالاعتماد على دوافعه الداخلية والدعم من المحيطين.

فيما يتعلق **بالتحدي**، يرى محمد الصعوبات كفرصة للنضج والتطور، وقد واجه تحديات كبيرة مثل التعامل مع المقررات النظرية المعقدة في ظل غياب المواد بصيغ قابلة للقراءة، ولكنه تغلب عليها بتسجيل المحاضرات وطلب المساعدة واستخدام التطبيقات المساعدة. يسعى لخوض تجارب جديدة ومشاريع تطوعية، ويتعامل مع ردود أفعال الآخرين بتفهم، وقد أصبح أقوى وأكثر نضجًا بفضل هذه التحديات.

من خلال ما لاحظناه، يتبين أن الحالة (م) يُظهر مرونة نفسية عالية وقدرة مميزة على التكيف والتحكم في حياته رغم الصعوبات الجسدية. يمتلك رؤية واضحة لأهدافه، ولديه استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط والمشاعر السلبية، مما يؤكد صلابته النفسية وقدرته على تحقيق التغيير الإيجابي في حياته.

نتائج تطبيق المقياس الصلابة النفسية الحالة الأولى:

الجدول رقم (2): يبين نتائج تطبيق مقياس مع الحالة الأولي

الحالة	بعد الالتزام	بعد التحكم	بعد التحدي	المجموع
م-	36	29	35	100
تقدير مستوي درجات الصلابة النفسية	متوسط	متوسط	متوسط	
المدي الممكن	38-48	38-48	38-48	110-141

يتبين من خلال الجدول رقم (2) أن الدرجة المتحصل عليها المفحوص (م) في مستوى الصلابة في بُعد الالتزام هي 36 نقطة. وفي بُعد التحكم، حصل على 29 نقطة. أما في بُعد التحدي، فقد سجل 35 نقطة.

وبناءً على هذه الدرجات، فإن مجموع الدرجات الكلية المتحصل عليها في مقياس الصلابة النفسية ككل هو 100 نقطة. ووفقًا لمفتاح مقياس الصلابة النفسية المعتمد (حيث تتراوح الدرجات من 79 إلى 109 للمستوى المتوسط)، فإن مجموع درجات الحالة (م) يشير إلى أن لديه مستوى متوسط من الصلابة النفسية.

مناقشة نتائج للحالة الأولى:

النتائج للحالة الأولى (م):

فيما سبق تم عرض النتائج المتوصل إليها، ومن خلالها سيتم مناقشة هذه النتائج وتفسيرها بالاعتماد على بعض الدراسات السابقة والفرضيات البحثية المقترحة، وتتمثل فيما يلي:

*** الفرضية الجزئية الأولى: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريًا بدرجة عالية من الالتزام.**

* من خلال النتائج السابقة وتطبيق مقياس الصلابة النفسية، يتضح أن الحالة (محمد) قد حصل على درجة 36 في بُعد الالتزام. وبالعودة إلى مفتاح المقياس، فإن هذه الدرجة تُشير

إلى مستوى جيد من الالتزام. وهي تعكس قدرة محمد على تحديد الأهداف، الانخراط فيها، والشعور بالمسؤولية تجاه تحقيقها.

* وبناءً على ذلك، نلاحظ أن الفرضية الجزئية الأولى (لم تتحقق بدرجة عالية)، حيث جاءت درجته في مستوى جيد من الالتزام، وليس مرتفعاً جداً.

*** الفرضية الجزئية الثانية: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريًا بدرجة عالية من التحكم.**

* من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية، أظهرت النتائج أن الحالة (م) قد سجلت درجة 29 في بُعد التحكم. ووفقًا لمفتاح المقياس، هذه الدرجة تُشير إلى مستوى متوسط من التحكم، ويميل نحو الأقل مقارنة بالبعدين الآخرين. هذا يشير إلى أن محمد قد يرى نفسه يمتلك بعض السيطرة على الأحداث، ولكن هذا الشعور قد يكون محدودًا في بعض الأحيان.

* وبالتالي، فإن الفرضية الجزئية الثانية (لم تتحقق بدرجة عالية)، حيث جاءت درجته في مستوى متوسط من التحكم.

*** الفرضية الجزئية الثالثة: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريًا بدرجة عالية من التحدي.**

* أظهرت نتائج مقياس الصلابة النفسية أن الحالة (م) حصلت على درجة 35 في بُعد التحدي. وفقًا لمفتاح المقياس، هذه الدرجة تُشير إلى مستوى جيد من التحدي. هذا يعكس قدرته على التعامل مع الضغوط والتغيرات في الحياة كفرص للنمو والتعلم، وأن لديه نظرة إيجابية نسبياً تجاه الصعوبات.

* لذلك، فإن الفرضية الجزئية الثالثة (لم تتحقق بدرجة عالية)، حيث جاءت درجته في مستوى جيد من التحدي.

عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية:

تقديم الحالة الثانية:

الحالة (إ)، يبلغ من العمر 25 عامًا، وهو ذكر. طالب جامعي علم النفس الصحي، يعمل حاليًا كأخصائي نفساني. حالته الاجتماعية أعزب، وقد توفى والده بينما والدته على قيد

الحياة. تنتمي أسرته إلى فئة الدخل المتوسط، ويبلغ عدد أفرادها حاليًا 6 أفراد، وهو الترتيب الرابع بينهم. يجدر بالذكر أنه لا يوجد أي شخص آخر في أسرته يعاني من إعاقة بصرية، مما يجعل حالته فردية في هذا الجانب داخل أسرته

ملخص المقابلات مع الحالة الثانية:

بدأت المقابلة مع الحالة (إ) بالراحة والاطمئنان الشديدين، حيث كان متعاونًا للغاية ورغبته في الحديث واضحة، ما جعل الحوار يسير بحرية تامة. وقد ظهر من خلال إجاباته حرص شديد على الاصل والاستفادة من كل الظروف المحيطة به، بالإضافة إلى وعي العميق بوضعه وقدرته على تجاوز التحديات.

فيما يخص بُعد الالتزام: أظهر(إ) التزامًا عاليًا بحضوره ومشاركته في المحاضرات الجامعية، مؤكدًا على استخدامه للتكنولوجيا المساعدة مثل الهواتف الذكية وبرامج قارئة الشاشة لتجاوز الصعوبات البصرية. يشعر بمسؤولية كبيرة تجاه دراسته وأهدافه المستقبلية، حيث يرى إعاقته كدافع لا عائق، ويستمر في متابعة مهامه بدافع إيمانه بأن التعليم مفتاح للاستقلال والتمكين ورغبته في خدمة الآخرين. ورغم بعض القيود في الأنشطة الاجتماعية، إلا أنه يسعى دائمًا للتكيف والبحث عن بيئات داعمة. وقد مر بلحظات إحباط، لكنه يتعامل معها بالدعم النفسي الذاتي وتشجيع من محبيه لتجاوز الأزمات.

وفيما يتعلق ببُعد **التحدي**: ينظر إ إلى الصعوبات في الجامعة كفرصة للنضج والتطور واكتشاف قوى داخلية جديدة. أصعب تحدٍ واجهه كان التعامل مع المقررات النظرية المعقدة دون مواد قابلة للقراءة، وقد تغلب عليه بتسجيل المحاضرات وطلب مساعدة الزملاء واستخدام التطبيقات المساعدة. يسعى باستمرار لخوض تجارب جديدة ومشاريع تطوعية وتجارية، ويفكر في إنشاء محتوى توعوي. يتعامل مع ردود أفعال الآخرين بتفهم، ويسعى لتوضيح أن الإعاقة ليست عجزًا بل تنوع. يؤكد على أنه أصبح أكثر نضجًا واستقلالية بفضل التحديات، وتعلم إدارة حياته بثقة وهدوء في مواجهة النظرات.

أما فيما يخص بُعد **التحكم**: يشعر(إ) بتحكم كبير في حياته الأكاديمية والاجتماعية بفضل أدوات التكيف والتواصل التي اكتسبها. يفضل حل المشكلات بنفسه أولاً لإيمانه

بالاعتماد الذاتي، ولكنه لا يتردد في طلب المساعدة عند الحاجة. يتعامل مع المشاعر السلبية كالقلق والإحباط بتقنيات الاسترخاء وتدوين المشاعر، مستفيدًا من خلفيته النفسية لتحويلها إلى دوافع. يعتمد على خطة يومية واضحة، والموازنة بين الجهد والاستراحة، والدعم الاجتماعي للتغلب على ضغوط الدراسة. يؤمن بشدة بقدرته على إحداث تغيير في حياته، مؤكدًا أن الإرادة تتفوق على الإعاقة وأن التغيير يبدأ من الداخل.

من خلال ما لاحظناه وما توصلنا إليه من خلال المقابلة مع الحالة (إ)، يتبين أنه يتمتع بمستوى جيد من الصلابة النفسية، وقدرة ملحوظة على ضبط انفعالاته والتكيف مع الصعوبات. إيمانه بقدراته ورغبته في التطوير، بالإضافة إلى دعمه الذاتي والاجتماعي، تشكل ركائز أساسية لصلابته النفسية في مواجهة تحديات الحياة

نتائج تطبيق مقياس الصلابة النفسية مع الحالة الثانية:

الجدول رقم (3): يبين نتائج تطبيق مقياس الصلابة النفسية مع الحالة الثانية

الحالة	بعد الإلتزام	بعد التحكم	بعد التحدي	مجموع الدرجات
إ	66	50	36	152
تقدير مستوي الدرجات الصلابة النفسية	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع

التعليق على الجدول رقم 03:

يتبين من خلال الجدول رقم 03 أن الحالة (إ) حصل على الدرجات التالية في كل بعد من أبعاد الصلابة النفسية: الالتزام (66 نقطة)، التحكم (50 نقطة)، والتحدي (36 نقطة). الدرجة الكلية للصلابة النفسية هي 152 نقطة

مناقشة النتائج للحالة الثانية (إ)

الفرضية الجزئية الأولى: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريا بدرجة عالية من الالتزام.

بالنسبة للحالة (إ)، فقد أظهرت نتائج مقياس الصلابة النفسية حصوله على 66 نقطة في بُعد الالتزام. بالنظر إلى المدى الممكن للدرجات في هذا البعد (الذي يصل إلى 75 نقطة كحد أقصى للالتزام الكامل)، فإن هذه الدرجة تعد مرتفعة. هذا يتوافق مع ما ورد في المقابلة، حيث أكد إسماعيل على التزامه الشديد بالحضور والمشاركة في المحاضرات، واستخدامه الفعال للتكنولوجيا المساعدة. كما أن شعوره العميق بالمسؤولية تجاه دراسته وأهدافه المستقبلية، واعتباره لإعاقته دافعًا لا عائقًا، يعزز من هذا الالتزام. بالإضافة إلى ذلك، إصراره على متابعة المهام الجامعية وعدم استسلامه للحظات الإحباط، بل اللجوء إلى الدعم الذاتي والاجتماعي، كلها مؤشرات قوية على درجة عالية من الالتزام. وبناءً عليه، يمكن القول إن هذه الفرضية قد تحققت في حالة (إ)

الفرضية الجزئية الثانية: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريا بدرجة عالية من التحكم.

في بُعد التحكم، حصلت الحالة (إ) على 50 نقطة من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية. بالنظر إلى المدى الممكن للدرجات في هذا البعد (الذي يصل إلى 80 نقطة كحد أقصى للتحكم الكامل)، فإن هذه الدرجة تعتبر متوسطة إلى مرتفعة (مقارنة بـ 50 نقطة من أصل 80). ويعكس هذا مدى تحكمه في حياته الأكاديمية والاجتماعية، والذي أرجعه هو نفسه إلى اكتسابه لأدوات التكيف والتواصل. يظهر إسماعيل تفضيله لحل المشكلات بنفسه أولاً، مع عدم التردد في طلب المساعدة عند الحاجة، مما يدل على استراتيجية متوازنة في التعامل مع التحديات. كما أن قدرته على التعامل مع المشاعر السلبية مثل القلق والإحباط باستخدام تقنيات الاسترخاء وتدوين المشاعر وتحويلها إلى دوافع، يعكس مستوى جيدًا من التحكم الانفعالي. إضافة إلى ذلك، استخدامه لاستراتيجيات واضحة مثل الخطة اليومية والموازنة بين الجهد والاستراحة والدعم الاجتماعي للتعامل مع ضغوط الدراسة، كلها دلائل تؤكد على امتلاكه لدرجة جيدة من التحكم في جوانب حياته المختلفة. وبناءً عليه، يمكن القول إن هذه الفرضية قد تحققت في حالة إ، ولكن بدرجة مرتفعة وليست عالية جدًا.

الفرضية الجزئية الثالثة: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريا بدرجة عالية من التحدي.

بالنسبة لبُعد التحدي، فقد سجلت الحالة (إ) 36 نقطة. بالنظر إلى المدى الممكن للدرجات في هذا البعد (الذي يصل إلى 80 نقطة كحد أقصى للتحدي الكامل)، فإن هذه النتيجة تُصنف على أنها متوسطة (مقارنة بـ 36 نقطة من أصل 80). يتجلى ذلك بوضوح في نظرته الإيجابية للصعوبات كفرص للنضج والتطور واكتشاف قوى جديدة. تعامله مع أصعب التحديات في المقررات النظرية المعقدة من خلال التسجيل وطلب المساعدة واستخدام التطبيقات، يبرهن على روحه التحديّة. كما أن سعيه الدائم لخوض تجارب جديدة، وطموحه للمشاركة في مشاريع تجارية وتطوعية، وتفكيره في إنشاء محتوى توعوي، كلها دلائل على روح المغامرة والرغبة في التحدي وتجاوز القيود. قبوله لردود أفعال الآخرين وتوضيحه أن الإعاقة لا تعني العجز، وشعوره بأنه أصبح أقوى وأكثر نضجًا واستقلالية بفضل التحديات، يؤكد أن إسماعيل يرى التحديات كحافز للنمو. وبناءً عليه، يمكن القول إن هذه الفرضية قد تحققت في حالة إسماعيل بدرجة متوسطة إلى جيدة.

عرض ومناقشة الحالة الثالثة:

تقديم الحالة الثالثة:

(ع)، يبلغ من العمر 25 عامًا. يتمتع (ع) بمستوى تعليمي عالٍ، يدرس في القانون ليسانس، وينحدر من أسرة متماسكة حيث أن كلا الوالدين على قيد الحياة. تتمتع أسرته بوضع مادي جيد، ب هو الابن الرابع في أسرته المكونة من أربعة أفراد، مما يجعله الأصغر في العائلة. ويشير إلى وجود شخص آخر في الأسرة يعاني من إعاقة بصرية، وهي نقطة مهمة قد تكون أثرت على تجربته وفهمه للإعاقة والتكيف معها.

بدأت المقابلة مع الحالة (ع) بالوضوح، حيث كان يجيب بتركيز مباشر على جوهر السؤال، كان تعاونه واضحًا، رغم أن إجاباته كانت موجزة، إلا أنها حملت دلالات عميقة حول طريقة تفكيره وصلابته في مواجهة الظروف.

وفيما يخص بُعد **الالتزام**: أظهر بوعرفة التزامًا واضحًا، حيث لخص دوافعه في كلمات قليلة ولكنها قوية مثل "الجد والمثابرة والعزم"، و"إرادة وعزم على تجسيد الطموح على أرض الواقع". هذا يؤكد على امتلاكه لدوافع داخلية قوية تدفعه نحو تحقيق أهدافه الأكاديمية والشخصية. وعند سؤاله عما يدفعه للاستمرار في متابعة المهام الجامعية، كانت إجابته المباشرة "الطموح"، مما يشير إلى أن رؤيته المستقبلية هي المحرك الأساسي لالتزامه. الأهم من ذلك، إجابته على تأثير إعاقته البصرية على التزامه بالأنشطة الاجتماعية أو الطلابية كانت حاسمة: "لا تؤثر، إذا أردت فأنت تستطيع"، وهذا يعكس إيمانًا راسخًا بالقدرة الذاتية وتجاوز المحدوديات. وعند سؤاله عن لحظات الرغبة في الانسحاب، نفى بوعرفة ذلك تمامًا بقوله "لا"، مما يدل على ثباته وقوة عزيمته التي لا تتزعزع بسهولة أمام التحديات.

وفيما يتعلق ببُعد **التحدي**: ينظر ب إلى الصعوبات التي تواجهه في الجامعة على أنها "فرصة للتطور"، وهي نظرة إيجابية بحد ذاتها تكشف عن ذهنية نمو قوية. وصفه لأصعب تحدٍ واجهه بالجامعة بأنه "صعوبات **أكاديمية**" وكيف تعامل معها بـ "الصبر" يبرز قدرته على المثابرة والتحمل في المسار التعليمي المعقد. عندما سُئل عما إذا كان يسعى لخوض تجارب جديدة رغم وجود الإعاقة، كانت إجابته المباشرة "طبعا"، مما يؤكد على روحه المغامرة وعدم تقييد نفسه بحدود الإعاقة. وفي تعامله مع ردود أفعال الآخرين تجاه إعاقته البصرية، يفضل "الصمت وتغليب الثقة بالنفس"، وهي استراتيجية تعكس وعيًا ذاتيًا عاليًا وقدرة على الحفاظ على هدوئه وثقته الداخلية بغض النظر عن النظرات الخارجية. واختتم هذا البعد بتأكيد عميق على نضجه وقوته بفضل التحديات، مقتبسًا الحكمة: "على قدر أهل العزم تأتي العزائم"، مما يلخص إيمانه بأن التحديات هي التي تصقل الإرادة وتكشف عن القوة الحقيقية.

أما فيما يخص بُعد التحكم: يشعر (ع)أنه يتحكم في حياته الأكاديمية والاجتماعية "في حدود المعقول"، وهي إجابة واقعية وناضجة تعكس فهمه للديناميكيات البشرية وأن التحكم المطلق غير وارد. وعند مواجهة المشكلات، أكد على أن طريقة حلها تعتمد على "طبيعة المشكلة"، وأن اللجوء للمساعدة لا يرجع للإعاقة بل لكون الإنسان "كائن اجتماعي بطبعه"، مما يبرز نظرته العقلانية والمرنة في التعامل مع الصعوبات. أكد بوعرفة قدرته على

"استطيع التحكم بها" في التعامل مع المشاعر السلبية مثل القلق أو الإحباط، مما يدل على وعيه الانفعالي وقدرته على تنظيم مشاعره. وفيما يتعلق باستراتيجياته للتغلب على ضغوط الدراسة، لخصها في كلمة واحدة: "الترفيه"، مما يوحي بأنه يدرك أهمية التوازن بين العمل والراحة للحفاظ على صحته النفسية وأدائه. في الختام، يؤمن "طبعا" بقدرته على إحداث تغيير في حياته رغم الإعاقة، مرجعًا ذلك إلى "الثقة بما لديك وبما تستطيع الوصول إليه"، وهي قناعة ذاتية عميقة بالقدرة على التغيير الإيجابي.

من خلال ما لاحظناه وما توصلنا إليه من خلال المقابلة مع الحالة (ع)، يتبين أنه يتمتع بصلابة نفسية قوية ومبنية على أسس راسخة من الطموح والإرادة والوعي الذاتي. نظرته الإيجابية للتحديات، وقدرته على التحكم في انفعالاته، واستراتيجياته الواضحة في التعامل مع الضغوط، تعكس شخصية ناضجة ومستقلة، تسعى دائمًا للتطور وتجسيد الطموح على أرض الواقع، بغض النظر عن العقبات. إيمانه العميق بقدراته وثقته بالنفس تمكنه من مواجهة تحديات الحياة بثبات وعزيمة.

نتائج تطبيق مقياس الصلابة النفسية للحالة الثالثة:

الجدول رقم (4): يبين نتائج تطبيق مقياس الصلابة النفسية مع الحالة

الحالة	بعد الإلتزام	بعد التحكم	بعد التحدي	مجموعة الدرجات
ع	67	68	57	192
تقدير مستوي درجات الصلابة النفسية	مرتفع جدا	مرتفع جدا	مرتفع جدا	مرتفع جدا

التعليق على الجدول رقم 04:

يتبين من خلال الجدول رقم 04 أن الحالة (ع) حصل على الدرجات التالية في كل بعد من أبعاد الصلابة النفسية: الالتزام (67 نقطة)، التحكم (68 نقطة)، والتحدي (57 نقطة). الدرجة الكلية للصلابة النفسية هي 192 نقطة.

فيما سبق تم عرض النتائج المتوصل إليها، ومن خلالها سيتم مناقشة هذه النتائج وتفسيرها بالاعتماد على الفرضيات البحثية المقترحة، وتتمثل فيما يلي:

الفرضية الجزئية الأولى: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريا بدرجة عالية من الالتزام.

بالنسبة للحالة (ع)، فقد أظهرت نتائج مقياس الصلابة النفسية حصوله على 67 نقطة في بُعد الالتزام. بالنظر إلى المدى الممكن للدرجات في هذا البعد (والذي يصل إلى 75 نقطة كحد أقصى للالتزام الكامل)، فإن هذه الدرجة تعد مرتفعة جداً (أي ما يعادل حوالي 89% من الدرجة الكلية للبعد). هذا يتوافق تمامًا مع ما ورد في المقابلة، حيث لخص (ع) دوافعه في كلمات قوية مثل "الجد والمثابرة والعزم" و"إرادة وعزم على تجسيد الطموح على أرض الواقع"، مؤكدًا أن "الطموح" هو المحرك الأساسي لالتزامه. كما أن إيمانه الراسخ بأن الإعاقة "لا تؤثر" إذا كانت الإرادة موجودة، ورفضه التام لفكرة الانسحاب، كلها دلائل قاطعة على درجة عالية جدًا من الالتزام الذاتي. وبناءً عليه، يمكن القول إن هذه الفرضية قد تحققت في حالة (ع) بدرجة عالية جدًا.

الفرضية الجزئية الثانية: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريا بدرجة عالية من التحكم.

في بُعد التحكم، حصلت الحالة (ع) على 68 نقطة من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية. بالنظر إلى المدى الممكن للدرجات في هذا البعد (والذي يصل إلى 80 نقطة كحد أقصى للتحكم الكامل)، فإن هذه الدرجة تعتبر مرتفعة جداً (أي ما يعادل 85% من الدرجة الكلية للبعد). ويعكس هذا قدرته الممتازة على التحكم في جوانب حياته المختلفة، رغم إقراره بأن ذلك يكون "في حدود المعقول" كواقعية. يظهر بوعرفة مرونة في التعامل مع المشكلات حسب "طبيعة المشكلة"، ويرى طلب المساعدة كجزء طبيعي من كونه "كائن اجتماعي". الأهم من ذلك، تأكيده المباشر "أستطيع التحكم بها" عند سؤاله عن المشاعر السلبية، يشير إلى وعي عالٍ بالذات وقدرة على تنظيم الانفعالات. واعتماده على "الترفيه" كاستراتيجية للتعامل مع ضغوط الدراسة، يدل على استراتيجية واعية للحفاظ على توازنه النفسي. كل هذه المؤشرات تؤكد على امتلاكه لدرجة عالية جدًا من التحكم. وبناءً عليه، يمكن القول إن هذه الفرضية قد تحققت في حالة (ع) بدرجة عالية جدًا.

الفرضية الجزئية الثالثة: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريا بدرجة عالية من التحدي.

بالنسبة لبُعد التحدي، فقد سجلت الحالة (ع) 57 نقطة من خلال مقياس الصلابة النفسية. بالنظر إلى المدى الممكن للدرجات في هذا البعد (والذي يصل إلى 80 نقطة كحد أقصى للتحدي الكامل)، فإن هذه النتيجة تُصنف على أنها مرتفعة (أي ما يعادل حوالي 71% من الدرجة الكلية للبعد). يتجلى ذلك بوضوح في نظرته الإيجابية للصعوبات كـ"فرصة للتطور"، وتعامله مع التحديات الأكاديمية بالصبر والمثابرة. سعيه "طبعا" لخوض تجارب جديدة رغم الإعاقة يؤكد روحه المغامرة، وتفضيله "الصمت وتغليب الثقة بالنفس" في مواجهة ردود أفعال الآخرين يدل على قوة داخلية. كما أن استشهاده بمقولة "على قدر أهل العزم تأتي العزائم" يلخص إيمانه بأن التحديات هي التي تصقل القدرات وتكشف عن الإرادة. وبناءً عليه، يمكن القول إن هذه الفرضية قد تحققت في حالة (ب) بدرجة مرتفعة جدا

عرض ومناقشة نتائج الحالة الرابعة:

عرض نتائج الحالة الرابعة:

تقديم الحالة

الحالة(ه)، 24 سنة، أنثى، تدرس دكتوراه، عزباء، من عائلة مطلقة. وصفت حالتها النفسية بـ"ضعيفة" وأشارت إلى أن عدد أفراد عائلتها هو 4 أفراد، وأنها "صغرى" إخوتها. لا تواجه مشاكل في الدراسة.

ب/ **ملخص المقابلات مع الحالة "(ه)":**

من خلال المقابلة مع (ه)، يمكن وصف تجربتها بأنها رحلة من التحديات والإصرار، حيث واجهت الواقع وتقبلت مرضها. أكدت (ه) أن قلة الماديات تعيق دراستها أحياناً، لكنها قريبة من تحقيق هدفها. أشارت إلى أن تشجيع عائلتها والدعم المعنوي كان لهما دور كبير في مساندتها.

كما أوضحت هديل أن وضعها لا يؤثر على اندماجها مع الأساتذة والزميلات، وأنها لم تمر بلحظة شعرت فيها بالرغبة في الانسحاب

وتعتبر (ه) أن الصعوبات هي فرص للتطور، وأن التحديات هي التي تقود إلى النجاح. أظهرت التزاماً قوياً في مواجهة واقع مرضها، حيث تعاملت معه كأمر طبيعي، مؤكدة أن جميع البشر ناقصون الكمال إلا الله سبحانه وتعالى. أثبتت هديل قدرتها على التحكم في مشاعرها وردود أفعالها، مؤكدة أنها قوية وبشدة في مواجهة نظرة المجتمع.

وصفت (ه) تعاملها مع الأشخاص الذين يبحثون عن النقص في الآخرين بأنها تتجنبهم، وذلك يعكس تحكماً في اختيار علاقاتها. كما أنها ترى نفسها امرأة ناضجة جداً مقارنة بفتيات في مثل سنها، مما يدل على نضجها في التعامل مع ذاتها والمجتمع.

وتسعى (ه) لتحقيق أهدافها على المدى البعيد، وتعتمد على نفسها في حل مشاكلها، وهذا يعكس التزاماً ذاتياً قوياً. أظهرت تحكماً في مشاعرها، حيث أنها أحياناً تسيطر على نفسها، وأحياناً تبكي، وغالباً ما تقوم بالتنزه وتغيير الجو، مما يدل على استراتيجياتها في إدارة الضغوط.

ذكرت أنها تشتري أشياء تحبها أو تخصص يوماً لنفسها بعيداً عن الدراسة، وهذا يمثل التزاماً بالرعاية الذاتية. وتؤمن بأن الإعاقة ليست سبباً مقنعاً للفشل، وأن من أراد استطاع، وهذا يعكس روح التحدي والإصرار لديها. وتعتبر نفسها قوية، مشيرة إلى أن الكثير من الأصحاء لم يحققوا شيئاً في حياتهم، مما يعزز فكرة التحكم في مسار حياتها بغض النظر عن الظروف.

نتائج تطبيق المقياس الصلابة النفسية الحالة 4:

الجدول رقم (5): يبين نتائج تطبيق المقياس الصلابة النفسية

الحالة	بعد الإلتزام	بعد التحكم	بعد التحدي	مجموع الدرجات
ه	36	32	32	100
تقدير مستوي الدرجات	متوسط	متوسط	متوسط	

عرض نتائج الحالة الرابعة (ه):

يتضح من خلال الجدول رقم 5 أن الدرجة المتحصل عليها المفحوصة (ه) في مستوى الصلابة في بُعد الالتزام هي 36 نقطة. وفي بُعد التحكم، حصلت على 32 نقطة. أما في بُعد التحدي، فقد سجلت 32 نقطة.

وبناءً على هذه الدرجات، فإن مجموع الدرجات الكلية المتحصل عليها في مقياس الصلابة النفسية ككل هو 100 نقطة. ووفقًا لمفتاح مقياس الصلابة النفسية المعتمد (حيث تتراوح الدرجات من 79 إلى 109 للمستوى المتوسط)، فإن مجموع درجات الحالة (ه) يشير إلى أن لديها مستوى متوسط من الصلابة النفسية.

مناقشة النتائج للحالة الرابعة (ه):

فيما سبق تم عرض النتائج المتوصل إليها، ومن خلالها سيتم مناقشة هذه النتائج وتفسيرها بالاعتماد على بعض الدراسات السابقة والفرضيات البحثية المقترحة، وتتمثل فيما يلي:

*** الفرضية الجزئية الأولى: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريًا بدرجة عالية من الالتزام.**

* من خلال النتائج السابقة وتطبيق مقياس الصلابة النفسية، يتضح أن الحالة (ه) قد حصلت على درجة 36 في بُعد الالتزام. بالعودة إلى مفتاح المقياس، هذه الدرجة تُشير إلى مستوى جيد من الالتزام. ورغم أن هديل تُظهر التزامًا واضحًا تجاه دراستها وأهدافها كما ورد في المقابلة، إلا أن الدرجة الرقمية لم تصل إلى النطاق "العالي" بالمعنى الصارم لتصنيف المقياس.

* وبناءً على ذلك، نلاحظ أن الفرضية الجزئية الأولى (لم تتحقق بدرجة عالية)، حيث جاءت درجتها في مستوى جيد من الالتزام، وليس مرتفعاً جداً.

*** الفرضية الجزئية الثانية: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريًا بدرجة عالية من التحكم.**

***** من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية، أظهرت النتائج أن الحالة (ه) قد سجلت درجة 32 في بُعد التحكم. ووفقًا لمفتاح المقياس، هذه الدرجة تُشير إلى مستوى متوسط من التحكم.

ورغم وجود آليات للتعامل مع الضغوط، فإن الدرجة تعكس وجود مجال للتطوير في شعور هديل بالسيطرة الكاملة على الأحداث والمواقف.

* وبالتالي، فإن الفرضية الجزئية الثانية (لم تتحقق بدرجة عالية)، حيث جاءت درجتها في مستوى متوسط من التحكم.

*** الفرضية الجزئية الثالثة: يتميز الطالب الجامعي المعاق بصريًا بدرجة عالية من التحدي.**

* أظهرت نتائج مقياس الصلابة النفسية أن الحالة (ه) حصلت على درجة 32 في بُعد التحدي. وفقًا لمفتاح المقياس، هذه الدرجة تُشير إلى مستوى متوسط من التحدي. رغم إيمان الحالة (ه) بأن الصعوبات فرص للنجاح، إلا أن الدرجة لا تعكس مستوى "عاليًا" من التحدي المستمر والشامل.

* لذلك، فإن الفرضية الجزئية الثالثة (لم تتحقق بدرجة عالية)، حيث جاءت درجتها في مستوى متوسط من التحدي.

بشكل عام، تُظهر نتائج تطبيق مقياس الصلابة النفسية على الحالة (ه) أن لديها مستوى متوسط من الصلابة النفسية الكلية. ورغم وجود نقاط قوة واضحة في كل من الالتزام والتحكم والتحدي، إلا أن الدرجات الرقمية لا تدعم تحقيق الفرضيات بـ "درجة عالية" في أي من هذه الأبعاد. هذا يشير إلى أن هديل تمتلك أساسًا جيدًا للصلابة النفسية، لكن هناك مجالًا لتعزيز هذه الجوانب لتصل إلى مستويات أعلى من المقاومة النفسية في مواجهة التحديات.

خاتمة

خاتمة

لقد تناولت هذه الدراسة موضوعا بالغ الأهمية من الناحية النفسية والاجتماعية، يتمثل في الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا، وهي فئة كثيرا ما يهمل جانبها الانفعالي في ظل تركيز الجهود على الجانب الأكاديمي للتعلم فقط. وقد سعت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على التحديات اليومية التي يواجهها الطالب الجامعي المعاق بصريا، ومدى قدرته على الصمود والتكيف مع واقع معقد يتطلب مجهودا نفسيا، جسديا وعقليا.

من خلال النتائج المتوصل إليها، تأكدنا أن الصلابة النفسية تلعب دورا محوريا في حماية الطالب الجامعي المعاق بصريا من الانهيار النفسي، وتمنحه القدرة على التكيف الإيجابي، والقيام بمجهودات كبيرة لإتمام مشواره الدراسي، شريطة وجود عوامل داعمة، كالدعم الاجتماعي، والمعرفة الجيدة لطبيعة الاعاقة، وتوفير الوسائل البيداغوجية اللازمة، إلى جانب الاستقرار الأسري والمادي.

وعليه، فإن الاهتمام بصحة الطالب الجامعي المعاق بصريا لا يجب أن ينظر إليه كعامل ثانوي، بل ينبغي أن يكون جزءا أساسيا من كل تدخل موجه لتحسين المنظومة الجامعية، لأن تمكين الطالب الجامعي المعاق بصريا نفسيا، ماديا وعلميا يعد خطوة ضرورية نحو تحقيق رفاهية الطلاب وازدهار العلم بالجزائر.

الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية نتائج نقدم التوصيات التالية:

- الاهتمام بالجانب النفسي لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا
- إنشاء مراكز دعم وإرشاد للطلاب المعاقين بصريا بالجامعات، وذلك بتقديم استشارات نفسية وتربوية مع التركيز على الجوانب الانفعالية عندهم.
- دعم لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا من الناحية الاقتصادية عبر تقديم مساعدات مادية أو امتيازات خاصة لهم.
- ضرورة تكثيف البحوث في هذا المجال لتوسيع قاعدة المعارف العلمية المتعلقة بالصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي المعاق بصريا، واقتراح تدخلات ملائمة لكل حالة.
- اقتراح البرامج لتعزيز الصلابة النفسية عند الطالب الجامعي المعاق بصريا بهدف
- الوصول إلى صحة نفسية أفضل وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتفهم خصوصياتهم.
- التعمق في دراسة سيكولوجيا ذوي الإعاقة البصرية، وذألك اعتمادا على استخدام أدوات بحث تسمح بالوصول إلى تعميمات ونتائج اكثر موضوعية للاستفادة منها في التعرف بشكل دقيق على الجوانب النفسية والاجتماعية لهذه الفئة خاصة ضمن المحيط الجامعي.
- تقديم الدعم الاجتماعي والنفسي للطالب الجامعي المعاق بصريا ومساندته خلال مسيرته الجامعية للوصول نحو تحقيق أفضل للرضا عن حياته.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولاً: الكتب

1. أبو حلاوة، محمد السعيد. (2008). الطريق إلى المرونة النفسية. الطبعة الثانية. الإسكندرية، مصر: جامعة الإسكندرية.

2. الحديدي، منى صبحي. (2002). مقدمة في الإعاقة البصرية. الطبعة الثانية. القاهرة، مصر: مطبوعات الجامعية. (كتاب)

3. الحديدي، منى صبحي. (2004). مقدمة في الإعاقة البصرية. الطبعة الأولى. عمان، الأردن: دار الفكر.

4. الخطيب، جمال محمد والحديدي، منى صبحي. (2009). المدخل إلى التربية الخاصة. الطبعة الأولى. عمان، الأردن: دار الفكر.

5. الزعبي، أحمد. (2003). التربية الخاصة للموهوبين والمعوقين. الطبعة الأولى. عمّان، الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

6. العزة، سعيد حسني. (2001). التربية الخاصة. عمّان، الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع)

7. المعايطة، خليل وآخرون. (ت.ن). الإعاقة البصرية. الطبعة الأولى. عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

8. سيسالم، كمال سالم. (1988). المعاقون بصريًا خصائصهم ومناهجهم. الطبعة الأولى. الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة الصفحات الذهبية.

9. صبحي، سيد. (1979). التوافق النفسي للكفيف المراهق. القاهرة، مصر: دار المرجان للطباعة، المركز النموذجي لرعاية وتوجيه المكفوفين.

10. عبد الله، عادل. (2005). سيكولوجية الموهبة. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: دار الرشاد.

11. كوافحه، تيسير مفلح، وعبد العزيز، عمر فواز. (2010). مقدمة في التربية الخاصة. الطبعة الرابعة. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع. (كتاب)

ثانياً: رسائل جامعية (ماجستير/دكتوراه)

1. أبو الكاس، رائد محمد. (2008). رعاية المعاقين في الفكر التربوي الإسلامي في ضوء المشكلات التي يواجهونها. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس، فلسطين.
2. الشهري، عبد الله. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك فيصل، كلية التربية، السعودية. (رسالة ماجستير)
3. العبدلي، خالد. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيًا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، كلية التربية، المملكة العربية السعودية.
4. العيافي، أحمد بن عبد الله محمد. (2012). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث. (رسالة ماجستير منشورة). جامعة أم القرى، كلية التربية، المملكة العربية السعودية.
5. توفل، زينب أحمد راضي. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. (رسالة ماجستير منشورة). الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة، فلسطين
6. حمزة، محمد جيهان. (2002). دور الصلابة والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. (رسالة ماجستير منشورة). جامعة القاهرة، كلية التربية، مصر.
7. خنفر، فتيحة. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط النفسي لدى الطالب الجامعي. (دراسة ميدانية لنيل شهادة الدكتوراه). جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر. (رسالة دكتوراه)
8. راضي، زينب نوفل أحمد. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. (رسالة ماجستير منشورة). الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة، فلسطين.

9. شويطر، خيرة. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية. (رسالة دكتوراه). جامعة المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

10. عودة، محمد محمد محمد. (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. (رسالة ماجستير منشورة). الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة، فلسطين.

ثالثاً: مقالات مجلات

1. المخلافي، الصادق عبده سيف. (2012). الصلابة النفسية لدى عينة من أمهات المعاقين عقليًا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة بحوث ودراسات تربوية.

2. سند، سميرة محمد، وإبراهيم، وهبة سامي محمود، والسعدي، أمل عبد الله سعيد. (2015). الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، (44). جامعة عين شمس، مصر. (مقال مجلة)

3. الطاهر، محمد الطاهر. (2016). الصلابة النفسية. مجلة كلية دلتا للعلوم والتكنولوجيا، (4).

4. مخيمر، محمد أحمد عماد. (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، (7). جامعة عين شمس، مصر.

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم02 :

- **التعليمة :** فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك و كيف تواجه المواقف و الضغوط في الحياة ، إقرا كل العبارة منها و أجب بوضع علامة (×) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموما طبقا للأجوبة التالية : دائما ، أحيانا ، أبدا .

نموذج مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر 2002 :

الرقم	العبـــارات	دائما	أحيانا	أبدا
01	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.			
02	أتخذ قراراتي بنفسي و لا تملي علي من مصدر خارجي.			
03	أعتقد أن متعة الحياة و إثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها .			
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم.			
05	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها .			
06	أقتحم المشكلات لحلها و لا أنتظر حدوثها.			
07	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها			
08	نجاحي في أموري (عمل، دراسة...) يعتمد على مجهودي و ليس على الحظ و الصدفة.			
09	لدي حب استطلاع و رغبة في معرفة مالا أعرفه.			
10	أعتقد أن لحياتي هدفا و معنى أعيش لأجله.			
11	الحياة فرص و ليست عمل و كفاح.			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.			
13	لدي قيم و مبادئ معينة ألتزم بها و أحافظ عليها.			
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.			
15	لدي قدرة المثابرة حين أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.			
17	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة لتخطيطي.			
18	المشكلات تستنفر قواي و قدراتي على التحدي.			
19	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه.			

20	لا يوجد في الواقع اسمه الحظ.				
21	أشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث.				
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم أي مشكلة.				
23	أعتقد أن الصدفة و الحظ يلعبان دورا هاما في حياتي.				
24	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.				
25	أعتقد أن البعد عن الناس غنيمة.				
26	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.				
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار قوة تحملي و قدرتي على المثابرة.				
28	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في شيء آخر.				
29	أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط.				
30	لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف مل يحيط بي.				
31	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي.				
32	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع علي.				
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.				
34	أهتم كثيرا بما يدور من حولي من قضايا و أحداث.				
35	أعتقد أن الحياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.				
36	الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة.				
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.				
38	أومن بالمثل " أعطني حظا و ارمني في البحر".				
39	أعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية.				
40	أشعر بالمسؤولية أمام الآخرين و أبادر بمساعدتهم.				
41	اعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث.				
42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي و لحياتي.				
43	اهتم بقضايا الوطن و أشارك فيها كلما أمكن.				
44	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للحظ و الصدفة والظروف الخارجية.				

45	التغيير هو سنة الحياة و المهم هو قدرة على مواجهتها بنجاح.				
46	أغير قيمي و مبادئي إذا دعت الظروف لذلك.				
47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.				

اختبار الصلابة النفسية بطريقة البرايل (كوبازا)



