

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر
تخصص علم النفس العيادي

الصلابة النفسية ومدى تأثيرها على تقدير الذات
عند المراهق المكفوف

دراسة ميدانية على المعاقين بصريا ولانيا

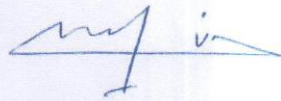
مقدمة من طرف الطلبة

حمادي ذهيبية
زريفي شيماء

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
بلعباس نادية	أستاذة محاضرة "أ"	رئيسة
بوريشة جميلة	أستاذة محاضرة "أ"	مشرفة ومقررة
بن ملوكة شهنواز	أستاذة محاضرة "أ"	مناقشة

نسخة مصححة ومصادق عليها من طرف الأستاذة المشرفة: د. بوريشة جميلة

بتاريخ: 2025/07/14



الموسم الجامعي: 2025/2024

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تصريح شرقي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): عمادي زهيرية رقم التسجيل الجامعي: 2399727876

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 106697015. والصادرة بتاريخ: 2017-11-21

عن عبد تاديس مستغانم -

المسجل بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية/ قسم علم النفس
شعبة علم النفس / التخصص علم النفس العملي

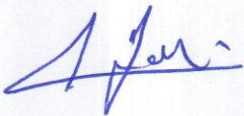
والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

..... المصداقية النفسية وهدى تأديسها على تقدير الذات
..... عند المراهق المراهق دراسة ميدانية على المعاقين بولاية

أصرح بشرقي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية
المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 2025-07-29

إمضاء المعني



* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تصريح شرعي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): زريفي شريما رقم التسجيل الجامعي 2022.0.37.03.1592

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 117585430 والصادرة بتاريخ: 2020 - 02 - 20

عن أ. د. بوغالم - صنيحانم

المسجل بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية / قسم علم النفس

شعبة علم النفس / التخصص علم النفس العملي

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

المطالبة النفسية ومدى تأثيرها على تقدير الذات
عند الجراحات الكرونية، دراسة ميدانية على الجراحات الكرونية الجذرية

أصح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية
المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 2022 - 07 - 20

إمضاء المعني



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر
تخصص علم النفس العيادي

الصلابة النفسية ومدى تأثيرها على تقدير الذات عند المراهق المكفوف

دراسة ميدانية على المعاقين بصريا ولانيا

مقدمة من طرف الطلبة

حمادي ذهبية

زريفي شيماء

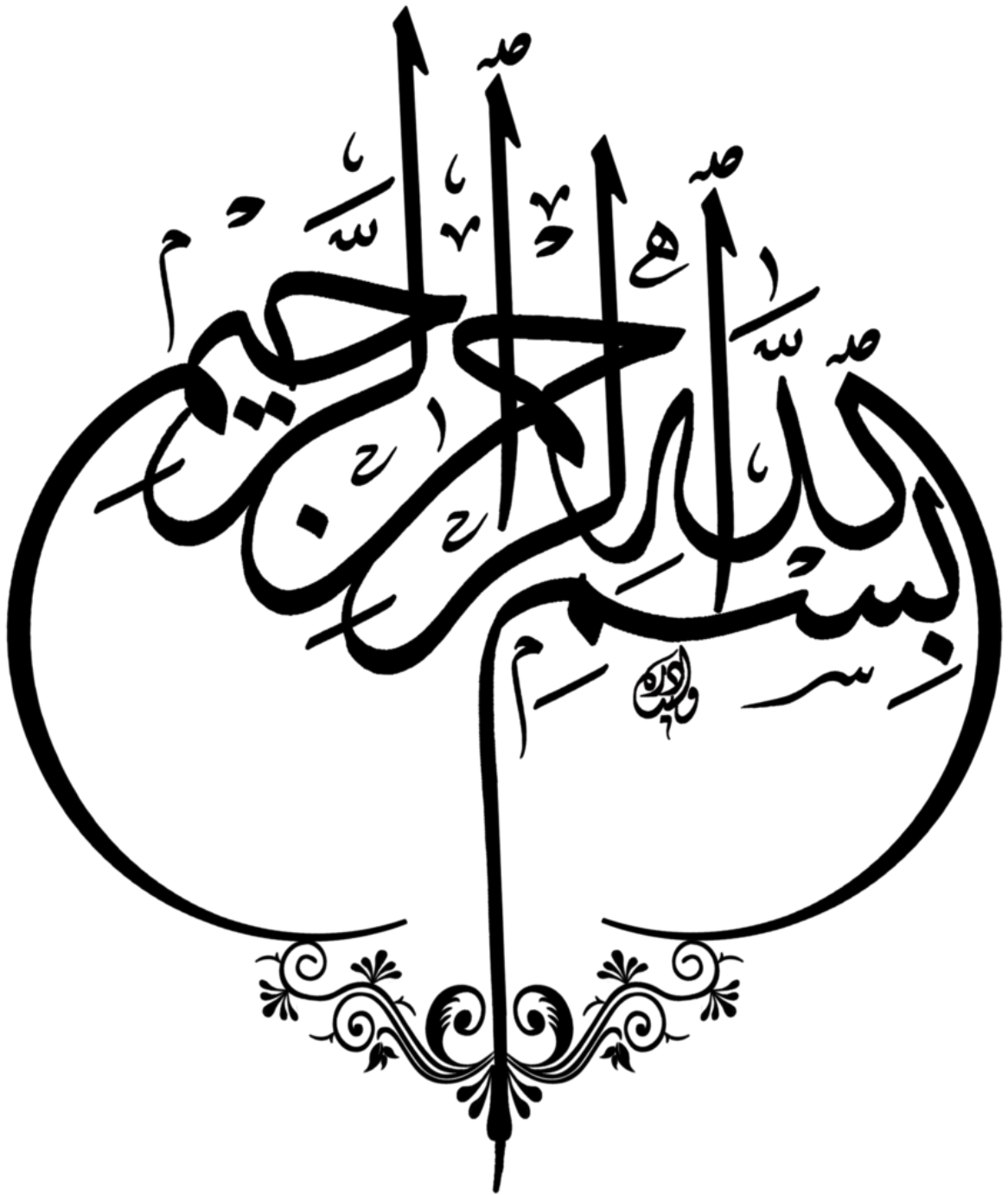
الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
بلعباس نادية	أستاذة محاضرة "أ"	رئيسة
بوريشة جميلة	أستاذة محاضرة "أ"	مشرفة ومقررة
بن ملوكة شهيناز	أستاذة محاضرة "أ"	مناقشة

نسخة مصححة ومصادق عليها من طرف الأستاذة المشرفة: د. بوريشة جميلة

بتاريخ: 2025/07/14



الموسم الجامعي: 2025/2024



﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأْفْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ۖ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

[11:المجادلة]

الاهداء

باسم الله الرحمن الرحيم،

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبتوفيقه تُذلل الصعوبات، وتُكتب النهايات الجميلة بعد مسيرة شاقّة.

إلى نفسي

التي واجهت قسوة الدنيا بثبات، ولم تنحنِ رغم العواصف، وسارت وسط الألم بخطى واثقة وإيمان عميق...

أهديك هذا الإنجاز، فكنّت الأجر بأن تصلي إليه.

إلى جدتي العزيزة،

التي كانت الحزن الدافئ والدعاء الصادق، والتي منحنتني من الحب ما يكفي لاحتواء كل وجعي... لك من القلب عرفان لا يُحدّ، وامتنان لا ينتهي.

إلى أمي،

نور دربي، وبلسم أيامي، كانت كلماتك تبني في داخلي جبالاً من الصبر...

لك أهدى هذا التخرج، عربون حبّ لا يوفيه كلام.

إلى إخوتي أيوب ومصطفى،

السندان الصامدان، وجودكما كان ملاذاً حين ضاقت بي السبل، وفرحة في كل نجاح.

وإلى خالي العزيز،

الداعم الصامت، الذي منحني القوة دون أن يطلب شيئاً.

وإلى هذه الدنيا،

التي لم تكن رحيمة، لكنها علمتني أن النور يولد من قلب الظلام، وأن لكل ليل فجرًا مهما طال.

وختامًا،

إلى الله عزّ وجل، الحمد والشكر والثناء، فما كان لي أن أصل، لولا رحمته التي وسعت كل شيء

شيماء زريقي

الإهداء

اهدي ثمرة عملي هذا الى روح ابي الطاهرة

واهديه كذلك الى نور دربي و سر تفيقي امي الغالية اطال الله في عمرها

واهديه كذلك مرة اخرى الى من شجعني و ساندني طوال هذا العمل زوجي الغالي

كما اهديه دائما الى اخوتي ادامهم الله في حياتي

"بدره و نوره و حنان و جمولة "

وبراعمهم اميرة و ايمن و غفران و باتول

كما انه اهديه الى اساتذتي الكرام كل باسمه و مقامه لا اخص احدا فيه

و لكل الزميلات و الزملاء

وتبقى مقولة من مشى على الدرب وصل

حمادي ذهبية

الشكر و التقدير

تقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان، ووافر التقدير والاحترام إلى الأستاذة الدكتورة الفاضلة بوريشة جميلة، على قبولها الإشراف على هذه المذكرة، وعلى ما قدمته لنا من دعم علمي وتوجيهات قيّمة ونصائح ثمينة طيلة مراحل إنجاز هذا البحث. ومهما قلنا من كلمات الشكر فلن نوفيها حقها، فجزاها الله عتًا خير الجزاء، وأدام عليها نعمة الصحة والعافية.

كما يسعدنا ويشرفنا أن نُعبّر عن بالغ شكرنا وامتناننا لأساتذتنا الأجلاء أعضاء لجنة المناقشة: الأستاذة بلعباس نادية رئيسة اللجنة، والأستاذة بن ملوكة شهيناز ممتحنة، لتفضلهم بقراءة هذه المذكرة، وتكريمنا بقبولهم عضوية اللجنة، وتحملهم عناء المناقشة والتقييم. فلکم منا أسمى عبارات الشكر والعرفان

ولا يفوتنا أن نعبر عن خالص الشكر لكل من قدّم لنا يد العون والمساعدة، ولو بكلمة طيبة أو نصيحة صادقة، خلال مراحل إعداد هذا البحث.

ويُملّي علينا واجب الاعتراف بالجميل أن نتوجه بالشكر والتقدير إلى كلية العلوم الاجتماعية، وخاصة قسم علم النفس، لما وفّروه من بيئة علمية مناسبة ودعم أكاديمي متواصل خلال فترة دراستنا.

ولا أنسى أن أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى العينة البحثية الكريمة التي تعاونت معنا بصدق في إنجاز هذا البحث، كما أتقدم بخالص الامتنان لإدارة وطاقم ثانويتي إدریس السنوسي والإخوة عباسة على حسن استقبال وتوفير الظروف الملائمة خلال فترة التبرص مما أتاح لنا فرصة تطبيقية هامة وعزز من خبرتي الميدانية لكم جميعا كل التقدير والاحترام.

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى المراهق الكفيف، من خلال دراسة ثلاث حالات لمراهقين مكفوفين من ولاية مستغانم، تراوحت أعمارهم بين 15 و17 سنة، ممن يعانون من كف بصري كلي أو جزئي منذ الولادة أو الطفولة المبكرة.

اعتمدت الدراسة على أدوات نوعية تمثلت في المقابلة النصف موجهة، والملاحظة، ومقاييس نفسية (مقياس الصلابة النفسية ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات). توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات، حيث تبين أن ارتفاع الدعم الأسري يسهم في رفع مستوى كلا المتغيرين، كما أن المراهق الذي يواجه تحديات صعبة داخل بيئة حاضنة يطور مستوى أعلى من الصلابة والمرونة النفسية، مما ينعكس على تقديره لذاته.

تؤكد النتائج أهمية إدماج المراهقين المكفوفين ضمن بيئات داعمة نفسيًا واجتماعيًا، وتشير إلى أن تقدير الذات والصلابة النفسية لا ينبعان فقط من خصائص شخصية داخلية، بل يتشكلان أيضًا عبر التفاعل مع الأسرة والمجتمع وظروف الحياة.

الكلمات المفتاحية:

الصلابة النفسية - تقدير الذات - المراهقة والكف البصري

Abstract:

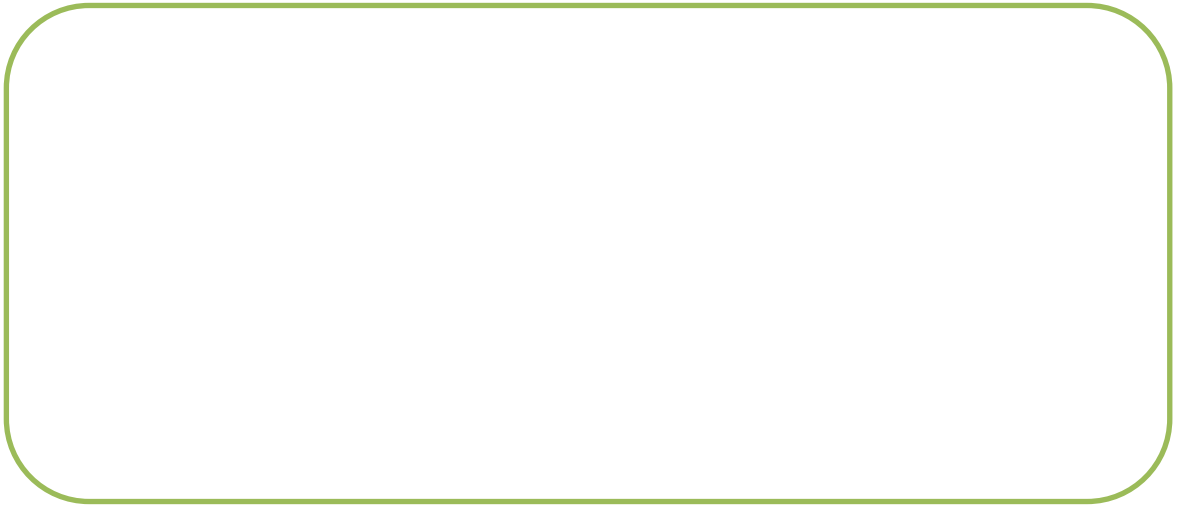
This study aims to explore the relationship between psychological hardiness and self-esteem in blind adolescents, through a case study of three visually impaired adolescents from the Wilaya of Mostaganem, aged between 15 and 17 years, who have been experiencing complete or partial visual impairment since birth or early childhood.

The study relied on qualitative tools, including semi-structured interviews, observation, and psychological scales (the Psychological Hardiness Scale and the Coopersmith Self-Esteem Inventory). The results revealed a positive correlation between psychological hardiness and self-esteem. It was found that increased family support contributes to raising the levels of both variables. Additionally, adolescents who face difficult challenges within a supportive environment tend to develop higher levels of psychological resilience and flexibility, which positively affects their self-esteem.

The findings highlight the importance of integrating blind adolescents into psychologically and socially supportive environments. They also indicate that self-esteem and psychological hardiness are not solely the result of internal personal traits, but are also shaped through interactions with family, society, and life circumstances.

Keywords:

Psychological hardiness – Self-esteem – Adolescence – Visual impairment



الصفحة	العنوان
أ	كلمة شكر وتقدير
ب	الاهداء
ت	ملخص الدراسة بالعربية
ث	ملخص الدراسة بالإنجليزية
ج	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
01	مقدمة الدراسة
الفصل الأول: مدخل عام للدراسة	
04	1 الإشكالية
06	2 المفرضيات
06	3 أهمية الدراسة
07	4 أهداف الدراسة
07	5 أسباب اختيار الموضوع
08	6 إسهامات الدراسة
09	7 مصطلحات الدراسة
14	8 -التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني	
17	تمهيد
18	1 نشأة الصلابة النفسية
19	2 التعريف الصلابة النفسية
21	3 أهمية الصلابة النفسية
23	4 خصائص الصلابة النفسية
28	5 النظريات المفسرة للصلابة النفسية

قائمة المحتويات

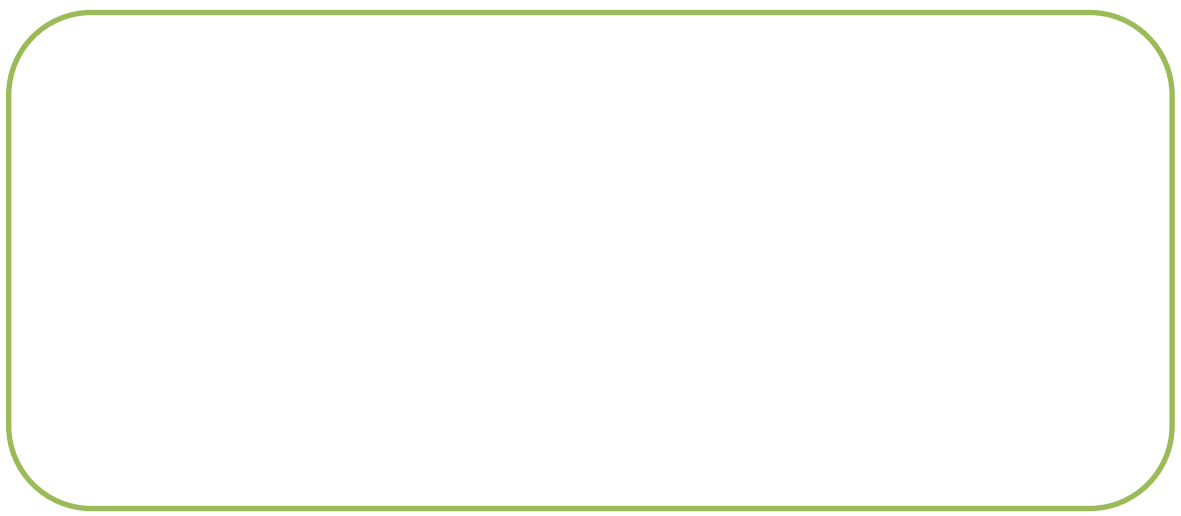
32	6 أبعاد الصلابة النفسية
35	7 عوامل بناء الصلابة النفسية
38	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: تقدير الذات	
42	تمهيد
43	1 مفهوم الذات وتقدير الذات
45	2 التفرق بين الذات وتقدير الذات
46	3 أهمية تقدير الذات
47	4 أنواع تقدير الذات
49	5 مكونات تقدير الذات
50	6 النظريات المفسرة لتقدير الذات
53	7 أبعاد تقدير الذات
54	8 استراتيجيات تعزيز تقدير الذات
57	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: المراهق والكف البصري	
59	تمهيد
59	1 تعريف المراهقة
61	2 خصائص النمو لدى المراهق
63	3 مراحل المراهقة
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة	
68	تمهيد
أولاً: الدراسة الاستطلاعية	
68	1- الدراسة الاستطلاعية
68	2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية
68	3- مجالات الدراسة الاستطلاعية

ثانيا: الدراسة الأساسية	
69	1 منهج الدراسة
69	2 عينة الدراسة
70	3 أدراسة الدراسة
70	-المقابلة العيادية
71	-المقابلة النصف الموجهة
71	-الملاحظة
71	-مقياس كوبر سميث
74	-مقياس الصلابة النفسية
الفصل السادس: عرض الحالات وتحليل ومناقشة الفرضيات	
77	تمهيد
أ - عرض الحالات ونتائج الدراسة	
77	1 عرض وتحليل الحالة الأولى
80	2 عرض وتحليل نتائج الملاحظة للحالة الأولى
85	3 عرض وتحليل الحالة الثانية
89	4 عرض وتحليل نتائج الملاحظة للحالة الثانية
94	5 عرض وتحليل الحالة الثالثة
97	6 عرض وتحليل نتائج الملاحظة للحالة الثالثة
ب-مناقشة نتائج الدراسة	
102	1 مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة
104	الاستنتاج العام
104	الخاتمة
105	صعوبات الدراسة
106	التوصيات والاقتراحات
108	قائمة المراجع

110	قائمة الملاحق
-----	---------------

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول رقم (01) يوضح مستويات مقياس تقدير الذات "كوبر سميث"	70
02	جدول رقم (02) يوضح أربعة مقاييس فرعية لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث	71
03	جدول رقم (03) يوضح أبعاد الإجابة على مقياس الصلابة النفسية	72
04	جدول رقم (04) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الأولى لمقياس تقدير الذات.	80
05	جدول رقم (05) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الأولى لمقياس الصلابة النفسية.	82
06	جدول رقم (06) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الثانية لمقياس تقدير الذات.	88
07	جدول رقم (07) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الثانية لمقياس الصلابة النفسية.	89
08	جدول رقم (08) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الثالثة لمقياس تقدير الذات.	96
09	جدول رقم (09) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الثالثة لمقياس الصلابة النفسية.	97



مقدمة

مرحلة المراهقة فترة حرجة يمر بها الفرد، حيث يشهد خلالها تغيرات نفسية وجسدية واجتماعية. وقد يواجه المراهق المكفوف تحديات إضافية تتطلب اهتمامًا خاصًا ورعاية متكاملة. تتضمن هذه التحديات: القلق، الوحدة، صعوبة التكيف مع التغيرات الجسدية والعاطفية، بالإضافة إلى التحديات المتعلقة بالتواصل والاندماج الاجتماعي.

تُعد الإعاقة البصرية من الإعاقات التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على جوانب النمو المختلفة للفرد. ولا بد من الإشارة إلى أن المعوقين بصريًا، كغيرهم من الأفراد، ليسوا مجموعة متجانسة، إذ توجد بينهم فروق فردية، ويختلفون في خصائصهم تبعًا لطبيعة الإعاقة البصرية ودرجتها، والسن الذي تقع فيه، والبيئة المحيطة بهم.

كما تُعد الصلابة النفسية عاملاً حيويًا من عوامل الشخصية وتكوين الذات، بل هي عامل حاسم في الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، حيث تُمكن الفرد من إدراك أحداث الحياة الشاقة دون تشوه، وتفسيرها بموضوعية ومنطقية، والتجاوب معها بشكل إيجابي من حيث: التحكم، التحدي، والالتزام.

ومن هنا، تأتي ضرورة الاهتمام بالمراهق المكفوف، ومساعدته في مواجهة الضغوط النفسية التي يعاني منها، وصراعه لتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية والبيولوجية، بالإضافة إلى دعم تقديره لذاته، حتى يتمكن من التكيف الفعال مع الحياة، ويشعر بالكفاءة، والأهمية، والنجاح.

توزعت فصول المذكرة على ما يلي:

- الفصل الأول: مدخل عام، شمل الإشكالية، الفرضيات، أهداف وأهمية الدراسة، الأسباب والدراسات السابقة.
- الفصل الثاني: تناول مفصل لمفهوم الصلابة النفسية ونشأتها ومكوناتها.
- الفصل الثالث: حُصص لتقدير الذات، مفهومه، خصائصه وأبعاده.
- الفصل الرابع: تطرق لمرحلة المراهقة وظروف المراهق الكفيف النفسية والاجتماعية.

- الفصل الخامس: عرض للإجراءات المنهجية للدراسة وتحليل الحالات.
- الفصل السادس: تحليل ومناقشة النتائج، استنتاج عام، وخاتمة مع التوصيات.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. إسهامات الدراسة
7. مصطلحات الدراسة
8. التعقيب على الدراسات السابقة

الإشكالية:

تمثل مرحلة المراهقة فترة محورية في حياة الأفراد، حيث تشهد هذه المرحلة تغيرات جسدية، نفسية، واجتماعية جذرية تُسهم في تشكيل الهوية الذاتية وبناء الشخصية وبالنسبة للمراهقين المكفوفين بصريًا، تزداد حدة هذه التحديات، إذ يواجهون ضغوطًا إضافية ناجمة عن الإعاقة البصرية التي تؤثر على تفاعلهم مع المجتمع وتحد من قدرتهم على التكيف مع المتغيرات البيئية والاندماج الاجتماعي.

تُعد الصلابة النفسية مفهومًا نفسيًا يعكس قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات بثبات ومرونة، وقد أظهرت عدة دراسات أهمية هذا المتغير في تفسير الفروق في أساليب المواجهة وجودة الحياة النفسية. ففي دراسة **أولاد العيد أسيا (2016)**، تم التوصل إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الثانويين كان منخفضًا، وأثبتت الدراسة عدم وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة النفسية، مما يشير إلى أهمية تعزيز هذا المتغير في البيئة المدرسية. وعلى صعيد الفئات الخاصة، أظهرت دراسة **عبد المنعم فيصل (2017)** وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية، مما يبرز دور الصلابة كعامل نفسي هام حتى لدى فئات ذوي الاحتياجات الخاصة.

وفي السياق ذاته، توصلت دراسة **زياني أمال (2019)** إلى وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ الثانوية، وأكدت الدراسة أن التلاميذ المتفوقين أظهروا صلابة نفسية أعلى من أقرانهم، ما يدل على أن الصلابة تُمثل بُعدًا نفسيًا مؤثرًا في القدرة على التكيف والتفاعل الإيجابي. أما من حيث العلاقة مع تقدير الذات، فقد جاءت دراسة **سالة بنت راشد الجري (2011)** لتبرز الدور الإيجابي للتدخلات النفسية الإرشادية، حيث أظهرت فاعلية برنامج إرشادي جمعي في رفع

تقدير الذات لدى المكفوفين بصريًا في سلطنة عمان، مما يثبت أن العوامل النفسية قابلة للتحفيز والتعديل إذا ما توفرت بيئة علاجية مناسبة.

من خلال هذا العرض، يتضح أن هناك إجماعًا في الأدبيات النفسية على أهمية الصلابة النفسية في تعزيز الصحة النفسية وتقدير الذات، سواء لدى المراهقين العاديين أو ذوي الاحتياجات الخاصة، إلا أن الأبحاث التي تناولت العلاقة المباشرة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين بصريًا تحديدًا ما تزال نادرة. وهو ما يشكل الفجوة البحثية التي تسعى الدراسة الحالية إلى معالجتها،

من جهة أخرى، يُعد تقدير الذات أحد أبرز المحددات النفسية التي تؤثر على جودة حياة الأفراد، فهو يعكس الصورة التي يحملها الفرد عن نفسه، ومدى شعوره بالقيمة الذاتية والجدارة، ويُعتبر تقدير الذات المرتفع مؤشرًا على قدرة الفرد على مواجهة التحديات الحياتية بثقة وإيجابية، ومع ذلك فإن المراهقين المكفوفين بصريًا قد يعانون من تدني تقدير الذات نتيجة التمييز الاجتماعي، عدم تلبية بعض احتياجاتهم الخاصة والشعور بالعجز أمام المهام اليومية التي تتطلب دعمًا إضافيًا.

العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات تُعد من المواضيع المحورية التي تستحق البحث، خاصة في ظل تأثير هذه العلاقة على قدرة المراهق المكفوف على التكيف مع بيئته والاندماج في مجتمعه، فهل تعزز الصلابة النفسية تقدير الذات لدى المراهق المكفوف؟

ومنه، يمكن أن نطرح التساؤل الفرعي الآتي: هل تقدير الذات مؤشر لمستوى الصلابة النفسية التي يتمتع بها المراهق المكفوف؟

الفرضيات:

الفرضيات الرئيسية:

تعزز الصلابة النفسية بتقدير الذات لدى المراهق المكفوف؟

الفرضية الفرعية:

كلما كانت الصلابة النفسية جيدة ومرتفعة كان مستوى تقدير الذات مرتفعاً.

كلما كان هناك دعم أسري محيطي للمراهق المكفوف كان عنده تقدير ذات وصلابة نفسية مرتفعة.

تؤكد الظروف الصعبة والتحديات في رفع الصلابة النفسية وتكسب مرونة في الشخصية.

أهمية الدراسة:

تُعد الدراسة الحالية ذات أهمية بالغة على المستوى النفسي والاجتماعي بالنسبة للمراهقين المكفوفين بصرياً. إذ أن المراهقة تُعتبر فترة حاسمة من مراحل النمو البشري، حيث تزداد خلالها التغيرات النفسية والجسدية التي تؤثر بشكل كبير على تكوين الهوية الذاتية والمهارات الاجتماعية والعاطفية.

بالنسبة للمراهقين المكفوفين، فإنهم يواجهون تحديات إضافية مرتبطة بفقدان البصر الذي يُعرقل تفاعلهم مع البيئة المحيطة بشكل طبيعي، ما قد يؤثر على تقديرهم لذاتهم وتكيفهم مع متطلبات الحياة اليومية. لذلك، تكمن أهمية الدراسة في فهم مدى تأثير الصلابة النفسية على تقدير الذات، وهو ما سيساهم في تقديم دعم نفسي واجتماعي محسن لهذه الفئة.

إن هذه الدراسة تلعب دوراً مهماً في:

1. تحسين الدعم النفسي: من خلال تسليط الضوء على دور الصلابة النفسية، يمكن للمهنيين النفسيين والعمل الاجتماعي تصميم برامج موجهة لتحسين قدرة المراهقين المكفوفين على التكيف مع حياتهم اليومية، مما يعزز من تقديرهم لذاتهم.

2. إثراء الأدبيات العلمية: تسهم هذه الدراسة في تقديم رؤى جديدة عن العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين، وهي منطقة لم يتم تسليط الضوء عليها بشكل كافٍ في الأدبيات النفسية.
3. تحقيق التوازن الاجتماعي: من خلال تعزيز الصلابة النفسية وتقدير الذات، يمكن أن يكون المراهق المكفوف أكثر قدرة على التفاعل مع المجتمع، مما يؤدي إلى تحسن في جودة حياته وزيادة احتمالات مشاركته الاجتماعية بشكل فاعل.

أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق العديد من الأهداف الهامة التي تسهم في تحسين الفهم الأكاديمي والعملية للصلابة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين بصرياً، ومنها:

1. تحليل العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات: تهدف الدراسة إلى استكشاف كيفية تأثير الصلابة النفسية على تقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين، وذلك من خلال فحص تجاربهم الشخصية وتأثير بيئتهم الاجتماعية على تطور هويتهم النفسية.
2. تقديم رؤى للممارسين النفسيين والاجتماعيين: يمكن أن تساهم الدراسة في توفير أدلة عملية تُساعد المختصين في تصميم برامج دعم نفسي واجتماعي تركز على تعزيز الصلابة النفسية، مما يساهم في تحسين جودة حياة المراهقين المكفوفين.
3. إثراء الأدبيات العلمية: إضافة إلى تقديم مساهمة علمية قيمة في فهم العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات في السياق الخاص بالمراهقين المكفوفين، وهي منطقة لم يتم تسليط الضوء عليها بشكل كافٍ في الأدبيات النفسية المعاصرة.
4. تحقيق التوازن الاجتماعي: تعزيز الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين من شأنه أن يساهم في تحسين قدرتهم على التفاعل الاجتماعي والتكيف مع مختلف الأوضاع، مما يفتح أمامهم فرصاً أكبر للمشاركة الفاعلة في المجتمع.

أسباب اختبار الموضوع

تتعدد الأسباب التي تجعل هذا الموضوع ذا أهمية خاصة وتستدعي دراسته بعمق:

1. **تحديات إضافية للمراهقين المكفوفين:** المراهقون المكفوفون يواجهون تحديات اجتماعية ونفسية تتعلق بالتكيف مع الإعاقة البصرية. فهم يعانون من صعوبة في التفاعل مع البيئة المحيطة مثل أقرانهم من المراهقين المبصرين، وقد يترتب على ذلك تأثيرات سلبية على شعورهم بالثقة الذاتية.
2. **الصلابة النفسية كعوامل دعم نفسي:** الصلابة النفسية تعتبر أحد المفاتيح النفسية الهامة التي تساعد الأفراد على التغلب على الصعوبات النفسية والاجتماعية. فإن فحص هذا العامل يساهم في إيجاد استراتيجيات لدعم المراهقين المكفوفين لتحسين مرونتهم النفسية والقدرة على الصمود في مواجهة التحديات.
3. **أهمية تعزيز تقدير الذات:** تقدير الذات يعد من العوامل الحاسمة في الصحة النفسية العامة للأفراد. والمراهقون المكفوفون بحاجة إلى تعزيز هذه القيمة الذاتية لتفادي الانعكاسات السلبية التي قد تتجم عن انخفاضها، مثل العزلة الاجتماعية أو القلق.
4. **إدراك الحاجة إلى دعم موجه:** إن نقص البحث المتعلق بكيفية تأثير الصلابة النفسية على تقدير الذات للمراهقين المكفوفين يشير إلى وجود فجوة في المعرفة تحتاج إلى أن تسد من خلال دراسات ميدانية معمقة. مثل هذه الدراسات يمكن أن تساهم في تقديم حلول عملية من قبل المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس.

إسهامات الدراسة

1. تحسين الدعم النفسي للمراهقين المكفوفين:

من خلال تسليط الضوء على دور الصلابة النفسية، يمكن للمهنيين النفسيين والمعالجين الاجتماعيين تصميم برامج موجهة بشكل خاص لتحسين قدرة المراهقين المكفوفين على التكيف مع الحياة اليومية. هذا التحسين لا يقتصر فقط على الجوانب النفسية، بل يمتد ليشمل الجوانب الاجتماعية والاقتصادية التي يواجهونها في المجتمع. يتطلب الأمر تطوير استراتيجيات علاجية خاصة لتحفيز المراهقين المكفوفين على زيادة ثقتهم بأنفسهم والتعامل مع التحديات بشكل إيجابي.

2. إثراء الأدبيات العلمية:

تسهم هذه الدراسة في تقديم رؤى جديدة ومبتكرة حول العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين. هذه الفئة تُعدّ جزءًا صغيرًا من الأدبيات النفسية التي لم يتم التركيز عليها بما فيه الكفاية في الدراسات الأكاديمية. من خلال هذه الدراسة، يتم توفير مادة بحثية تساهم في فتح باب جديد لفهم التحديات النفسية والاجتماعية لهذه الفئة من المراهقين.

3. تحقيق التوازن الاجتماعي:

في المجتمع، يعتبر المراهق المكفوف جزءًا من المجموعات التي يمكن أن تشعر بالعزلة بسبب الإعاقة، مما يقلل من فرص تفاعله مع الآخرين. من خلال تعزيز الصلابة النفسية وتقدير الذات، سيتمكن هؤلاء المراهقون من التغلب على العديد من التحديات الاجتماعية والنفسية، مما يزيد من فرصهم في التفاعل الفعّال مع المجتمع والمشاركة في مختلف الأنشطة الاجتماعية والتعليمية. هذا التفاعل يساهم في بناء هويتهم الاجتماعية ويعزز من شعورهم بالانتماء والقبول الاجتماعي.

4. تحفيز البحث المستقبلي:

تقدم الدراسة أرضية خصبة للبحث المستقبلي حول تطوير أساليب وطرق دعم المراهقين المكفوفين بصريًا. فبناء على النتائج التي ستحققها هذه الدراسة، يمكن البحث في كيفية تطوير البرامج التعليمية أو الاجتماعية الخاصة بهم بشكل يضمن تحسين حالتهم النفسية والاجتماعية بشكل مستدام.

إن الدراسة الحالية تشكل خطوة هامة نحو تعزيز الفهم النفسي والاجتماعي للمراهقين المكفوفين، وتساهم في تحسين حياتهم من خلال التوسع في دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات. من خلال تطبيق النتائج العملية، يمكن تحسين مستوى الدعم النفسي والاجتماعي الموجه لهذه الفئة الخاصة، مما يساهم في تحسين نوعية حياتهم وزيادة مشاركتهم الفاعلة في المجتمع.

مصطلحات الدراسة

- التعريف الاجرائي:

في هذه الدراسة، الصلابة النفسية تُقاس من خلال القدرة التي يمتلكها المراهق المكفوف على التعامل مع الضغوط والتحديات المرتبطة بإعاقته البصرية، مثل التفاعل الاجتماعي، ومواجهة صعوبة التكيف مع بيئته المدرسية أو الحياتية. يتم قياس الصلابة النفسية بناءً على استجابات المراهق في المقابلة التي تركز على كيفية تجاوبه مع الصعوبات اليومية، سواء كانت مرتبطة بالإعاقة البصرية أو بالعوامل الاجتماعية والنفسية الأخرى.

2- تقدير الذات

تقدير الذات هو المفهوم النفسي الذي يعكس مدى شعور الفرد بقيمته الشخصية ومدى رضاه عن نفسه. ويعتمد تقدير الذات على مجموعة من العوامل الداخلية مثل الشعور بالنجاح والقدرة على تحقيق الأهداف الشخصية والاجتماعية (الجهنى , 2015.ص 102) يُظهر تقدير الذات كيف ينظر الشخص إلى نفسه من خلال منظور إيجابي أو سلبي، ويعتبر أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي للفرد. يمكن أن يرتبط تقدير الذات بالهوية الشخصية والثقة بالنفس، ويعكس قدرة الشخص على التكيف مع الحياة.

التعريف الإجرائي:

في هذه الدراسة، يتم قياس تقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين من خلال التقييمات الذاتية التي تقدم من خلال المقابلة، حيث يطلب من المشاركين التعبير عن مشاعرهم المتعلقة بالقيمة الذاتية في مختلف المجالات مثل النجاح الشخصي، التفاعل الاجتماعي، والتكيف مع إعاقتهم البصرية. يتم قياس كيفية تأثير الإعاقة على مشاعرهم تجاه أنفسهم وقدرتهم على تحقيق أهدافهم.

3- المراهق: هو ذلك الأفراد الذي يقترب من الحلم بمعنى البلوغ مما يؤثر على رغباته وحاجاته ومعايشه النفسي والعلائقي.

4- المراهق المكفوف

المراهق المكفوف هو شخص يعاني من فقدان كامل أو جزئي للبصر منذ الولادة أو نتيجة حادث أو مرض. يواجه المراهق المكفوف العديد من التحديات في حياته اليومية مثل التنقل، التعلم، التفاعل

الاجتماعي وتطوير المهارات الحياتية. (الكعبي, 2019, ص 150) تؤثر الإعاقة البصرية على تقدير الذات والمشاركة الاجتماعية وقد يصاحبها شعور بالعزلة الاجتماعية أو الإقصاء النفسي. تُعد مرحلة المراهقة بالنسبة للمكفوفين مرحلة معقدة نظرًا للتحديات التي يواجهونها في تطوير الهوية الشخصية وفي التكيف مع معايير المجتمع.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بناءً على الدراسات السابقة، يمكن إجراء التعقيب من خلال تحليل أوجه التشابه والاختلاف في ما يتعلق بتأثير الصلابة النفسية على تقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين:

أوجه التشابه:

1. الصلة بين الصلابة النفسية والرفاهية النفسية:

- التشابه: في عدة دراسات سابقة، مثل دراسة عبد المنعم فيصل (2017) التي أظهرت علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية، ودراسة زياني أمال (2019) التي كشفت عن علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط، يتم التأكيد على أن الصلابة النفسية تسهم بشكل إيجابي في الصحة النفسية والرفاهية العامة.
- التطبيق على المكفوفين: مثل هذه النتائج قد تكون ذات صلة قوية في الحالة المقترحة، حيث أن تعزيز الصلابة النفسية لدى المراهقين المكفوفين يمكن أن يسهم في تحسين تقدير الذات لديهم.

2. استخدام مقياس الصلابة النفسية:

- التشابه: جميع الدراسات السابقة اعتمدت على مقاييس مختلفة لقياس الصلابة النفسية مثل مقياس فواز أيوب حمدان مومني ومقياس مروى السيد علي الهادي لذوي الإعاقة السمعية.
- التطبيق على المكفوفين: قد تكون هذه المقاييس مفيدة أيضًا في القياس لدى المراهقين المكفوفين، على الرغم من ضرورة تعديل المقياس بما يتناسب مع احتياجات هذه الفئة.

3. التأثير الإيجابي على تقدير الذات أو الرضا عن الحياة:

- التشابه: تشير بعض الدراسات مثل دراسة سالة بنت راشد الجري إلى أن التدخلات الإرشادية والتدريبات النفسية يمكن أن تؤثر إيجاباً على تقدير الذات، وهو أمر قد يكون ذا صلة بالتأثير الإيجابي للصلابة النفسية على تقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين.

أوجه الاختلاف:

1. الفئة المستهدفة:

- الاختلاف: تختلف فئة المراهقين في الدراسات السابقة مقارنة بالدراسة المقترحة. فبينما تركز دراسات مثل دراسة أولاد العيد أسيا (2016) (ودراسة زياني أمال (2019) على طلاب الثانوية في الفئات العامة (سواء أكانوا عاديين أو متفوقين)، فإن الدراسة المقترحة تركز على المراهقين المكفوفين، مما يجعلها دراسة متخصصة أكثر في فئة معينة من ذوي الإعاقة.

- الانعكاس: مما يستدعي ضرورة دراسة تأثير الصلابة النفسية بشكل منفصل على المراهقين المكفوفين بسبب التحديات الخاصة التي يواجهونها مثل الإعاقة البصرية والتأثيرات النفسية الناتجة عن هذه الإعاقة.

2. البرامج الإرشادية:

- الاختلاف: في حين أن بعض الدراسات مثل دراسة سالة بنت راشد الجري (2011) تناولت فاعلية برامج الإرشاد الجماعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً، فإن معظم الدراسات الأخرى ركزت على الجوانب النظرية فقط ولم تتناول بشكل كافٍ دور التدخلات الإرشادية في دعم الصلابة النفسية أو تقدير الذات.

- الانعكاس: في الدراسة المقترحة، قد يكون من الضروري استكشاف كيف يمكن للبرامج الإرشادية أن تعزز الصلابة النفسية وتساعد في تطوير تقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين، وهو أمر يمكن أن يشكل إضافة جديدة للمجال.

3. نتائج الفروق بين الجنسين والتخصص:

- الاختلاف: دراسات مثل دراسة أولاد العيد أسيا (2016) أظهرت عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في درجات الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، بينما قد يظهر في الدراسة المقترحة وجود اختلافات عند دراسة تأثير الصلابة النفسية على تقدير الذات في الجنسين (ذكور وإناث) ضمن فئة المكفوفين.

○ **الانعكاس:** تختلف ظروف المراهقين المكفوفين من حيث الظروف الاجتماعية والثقافية التي قد تؤثر في الطريقة التي يتعاملون بها مع التحديات. وبالتالي، قد يكون من المفيد في الدراسة المقترحة دراسة هذه الفروق بين الجنسين بشكل أعمق لمعرفة مدى تأثيرها على الصلابة النفسية وتقدير الذات.

الاستنتاج:

- **التشابه:** تشترك الدراسات في التأكيد على أهمية الصلابة النفسية في تعزيز الجوانب النفسية المختلفة مثل الرضا عن الحياة وتقدير الذات.
- **الاختلاف:** الدراسة المقترحة تختلف في الفئة المستهدفة (المراهقين المكفوفين) وتحتاج إلى التركيز على كيفية تأثير الصلابة النفسية على تقدير الذات لدى هذه الفئة الخاصة. كما أن الدراسة قد تساهم في تطوير برامج إرشادية خصيصًا لتعزيز الصلابة النفسية لدى المكفوفين.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد

الصلابة النفسية هي القدرة على مواجهة التحديات والمصاعب التي قد يواجهها الإنسان في حياته بطريقة قوية ومتوازنة. إنها لا تعني عدم الشعور بالضعف أو الألم، بل القدرة على التحمل والتكيف والعودة إلى الحياة بشكل أقوى بعد تجربة الأزمات. هذه الصفة تميز الأشخاص الذين يتمكنون من الوقوف أمام الصعوبات دون أن تنهار إرادتهم، بل يستخدمون تلك اللحظات كفرص للنمو الشخصي والتعلم. يمكن القول إن الصلابة النفسية هي حجر الزاوية الذي يتيح للفرد أن يواجه تقلبات الحياة، سواء كانت مهنية أو شخصية، ويسعى للوصول إلى أهدافه رغم العوائق.

مفهوم الصلابة النفسية ليس مفهوماً حديثاً، بل هو جانب من جوانب القوة الداخلية التي كان الإنسان دائماً يسعى لتعزيزها. ففي حياتنا اليومية، قد نتعرض لمواقف صعبة تتطلب منا أن نكون أقوياء بما يكفي لمواصلة الحياة. هذا يتطلب مرونة في التعامل مع الظروف العاطفية والفكرية التي قد تطرأ على الشخص. فالشخص الذي يمتلك صلابة نفسية يستطيع أن يتعامل مع الإحباطات، المخاوف، والشكوك الداخلية بطريقة تتسم بالهدوء والقدرة على التفكير المنطقي.

لكن الصلابة النفسية ليست سمة ثابتة يولد بها الإنسان، بل هي مهارة يمكن اكتسابها وتعزيزها عبر الممارسة والتدريب. في الواقع، يمكن لأي شخص أن يطور هذه القدرة من خلال الوعي النفسي والتقنيات التي تساعد على إدارة التوتر والأزمات. التحلي بالمرونة الفكرية والعاطفية، والنظر إلى التحديات كفرص للتطور بدلاً من كونها تهديدات، هما من أهم الركائز التي تساهم في بناء هذه الصلابة. وهذا لا يعني تجنب المشاعر السلبية، بل تعلم كيفية التعامل معها بطرق صحية وسليمة.

عندما يمتلك الشخص صلابة نفسية، يصبح أكثر قدرة على مواجهة صعوبات الحياة. لا يتخلى عن أهدافه بسبب العقبات، بل يسعى إلى إيجاد حلول واقعية للتغلب على المشاكل التي قد تواجهه. يشعر الشخص ذو الصلابة النفسية بالتحكم في حياته، ويعرف أنه حتى في أسوأ الظروف، لديه القدرة على التكيف والنهوض من جديد.

1- نشأة الصلابة النفسية

الصلابة النفسية هي مفهوم نشأ وتطور تدريجياً في الأدبيات النفسية مع مرور الوقت. فهي تتعلق بقدرة الفرد على التكيف مع الضغوطات النفسية والاجتماعية، والتغلب على الأزمات التي يواجهها في حياته. بشكل عام، يُنظر إلى الصلابة النفسية كقدرة الشخص على مقاومة التوترات والضغوطات وتحويلها إلى فرص للنمو الشخصي. وهذا المفهوم بدأ بالظهور في الأدبيات النفسية منذ السبعينات، حيث بدأ العلماء بدراسة كيفية تعامل الأفراد مع التحديات الحياتية وأثر ذلك على صحتهم النفسية والجسدية.

الأصول المبكرة لمفهوم الصلابة النفسية:

في البداية، كانت الدراسات تركز على مفهومي المرونة النفسية والتكيف الاجتماعي، وقد ساعدت هذه الدراسات في بناء الأساس لفهم الصلابة النفسية. أحد الباحثين البارزين الذين أثروا في هذا المجال كان "آنستون (Anston)"، حيث قام بدراسة شاملة عن كيفية مواجهة الأفراد للضغوط النفسية والتحديات الكبيرة التي قد تؤثر على حياتهم. وفي هذا الإطار، أشار إلى أن قدرة الأفراد على التعافي بعد الأزمات والتحديات هي مؤشر رئيسي على صحتهم النفسية. (مارك انستون، 1980، ص57)

كما ظهر تأثير مفهوم الصلابة النفسية في الدراسات التي تناولت كيفية تأثير الضغوطات الاجتماعية والاقتصادية على الأفراد، وهو ما أكده الباحث "جرينبيرغ (Greenberg)"، الذي تناول في دراساته كيف يمكن للصلابة النفسية أن تساعد الأشخاص على التكيف مع الضغوط في بيئات العمل المرهقة (جرينبيرغ، 1995، ص 88). في هذا السياق، بدأ الباحثون في الربط بين الصلابة النفسية والأداء الوظيفي، حيث تبين أن الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية أكبر يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات اليومية في العمل.

الانتقال إلى المفهوم المعاصر:

خلال التسعينات، بدأت الأدبيات النفسية تتوسع في تعريف الصلابة النفسية وتحليل دورها في الحياة اليومية للأفراد. فبحسب "كانو (Kano)" و"ميشيل" (Michel)، فإن الصلابة النفسية لا تقتصر على التكيف مع الضغوطات فقط، بل تشمل أيضاً كيفية استعادة الأفراد لتوازنهم بعد فترات من التوتر والضغوط الشديدة. وتظهر دراساتهم أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية يظهرون

قدرة أكبر على التكيف مع التغييرات والانتقال السريع من مرحلة ضغوط إلى مرحلة استقرار (يوسفكانو، 1997، ص45)

2- تعريف الصلابة النفسية

الصلابة النفسية هي قدرة الشخص على الصمود أمام الأزمات والمواقف الصعبة والتكيف معها بطريقة إيجابية. وتشمل القدرة على الحفاظ على التوازن العاطفي والعقلي في مواجهة الضغوطات والتحديات. تعتبر هذه القدرة من العوامل الأساسية التي تساعد الأفراد على التكيف مع تغيرات الحياة والعودة بسرعة إلى وضعهم الطبيعي بعد الأزمات

إن الصلابة النفسية تشير إلى قدرة الفرد على التفاعل مع المواقف الصعبة دون أن تؤثر سلباً على سلوكه أو صحته النفسية. فهي تعني القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة دون أن يفقد الشخص الأمل أو الشعور بالقدرة على التغيير والتحسين. هذه الصفة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى المرونة النفسية، وهي تمثل الأساس الذي يبني عليه الشخص استراتيجياته لمواجهة الحياة. (مصري ، عمان، 2012، ص 45)

تُعرّف الصلابة النفسية على أنها مزيج من القوة الداخلية والقدرة على التكيف مع الضغوط والتحديات. الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية عالية يتمتعون بقدرة على مواجهة الضغوط النفسية، والتعامل مع الفشل، والتعافي السريع من الأزمات. تعتبر الصلابة النفسية سمة قابلة للتطوير، وهي تُسهم في تحسين الأداء الشخصي والمهني. (العلمي عبد الرحمان، 2009، ص78) هي قدرة الشخص على الحفاظ على التكيف الفعّال في مواجهة الظروف الصعبة والمتغيرة.

تتضمن الصلابة النفسية عدة جوانب رئيسية، منها:

- المرونة النفسية: القدرة على التكيف مع التغييرات والمواقف الصعبة.
- التحمل العاطفي: القدرة على إدارة العواطف والمشاعر السلبية التي قد تظهر نتيجة للضغوطات.
- التفكير الإيجابي: القدرة على رؤية المواقف الصعبة من زاوية إيجابية والبحث عن الفرص في وسط الأزمات.

- القدرة على اتخاذ القرارات تحت الضغط :حيث يمتلك الأفراد ذوو الصلابة النفسية القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة حتى في الظروف المجهدة.

3- أهمية الصلابة النفسية

الصلابة النفسية هي أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس الحديث والتي تشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات النفسية والاجتماعية والتغلب على الأزمات. وقد اكتسب هذا المفهوم أهمية متزايدة في السنوات الأخيرة بسبب تأثيراته العميقة على صحة الأفراد ونجاحاتهم في الحياة اليومية والمهنية. تعتمد الصلابة النفسية على مجموعة من الخصائص النفسية مثل المرونة، التفاؤل، والقدرة على الاستجابة بشكل إيجابي للمواقف الضاغطة. في هذا العمل، نناقش أهمية الصلابة النفسية على المستوى الفردي والاجتماعي والمهني، بالإضافة إلى تأثيراتها الإيجابية على الأداء الرياضي.

أهمية الصلابة النفسية في تعزيز الصحة النفسية:

الصلابة النفسية تلعب دورًا محوريًا في تعزيز الصحة النفسية للأفراد. فهي تساعد على تقليل التأثيرات السلبية للضغوطات الحياتية، مثل القلق والاكتئاب، حيث يظل الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية أكبر قادرين على التغلب على التحديات النفسية والعودة إلى حالتهم الطبيعية بسرعة. هذا النوع من الصلابة يعزز من قدرة الأفراد على التعامل مع المشاعر السلبية وتحويلها إلى فرص للنمو الشخصي. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية قوية أقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية لأن لديهم آليات فعالة للتعامل مع الضغوطات. (خالد ناصر عبد الله، 2006 . ص 45)

أهمية الصلابة النفسية في النجاح :

الصلابة النفسية تعد من العوامل الأساسية التي تساهم في تحقيق النجاح. الموظفون الذين يمتلكون صلابة نفسية يكونون أكثر قدرة على التكيف مع التحديات في بيئات العمل المجهدة، ويظهرون قدرة على تحسين أدائهم حتى في الظروف الضاغطة.

الصلابة النفسية وعلاقتها بالتعامل مع الأزمات:

تعتبر القدرة على التعامل مع الأزمات أحد الجوانب الأكثر أهمية في الصلابة النفسية. الأزمات الشخصية مثل فقدان موضوع في الحياة أو الإصابة بمرض مزمن يمكن أن تكون محطات مؤلمة، ولكن الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية عالية ينجحون في مواجهة هذه التحديات بمرونة، ويتعافون بسرعة بعد الأزمات. من خلال التركيز على الحلول بدلاً من الوقوع في حالة من القلق المستمر، يتمكن هؤلاء الأفراد من التغلب على الأزمات والتكيف معها بشكل فعال، ما يساهم في الحفاظ على صحتهم النفسية والبدنية.

الصلابة النفسية في العلاقات الاجتماعية:

عندما يمتلك الأفراد صلابة نفسية، فإنهم يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع العلاقات الاجتماعية بشكل إيجابي. الصلابة النفسية تساهم في تحسين مهارات التواصل، كما أنها تعزز من قدرة الأفراد على الحفاظ على علاقاتهم الشخصية رغم التحديات والمشاكل اليومية. الأفراد الذين يظهرون صلابة نفسية هم أكثر قدرة على فهم مشاعر الآخرين ودعمهم في أوقات الأزمات، مما يعزز من العلاقات الاجتماعية ويخلق بيئة متعاونة و داعمة. (بوراس سعيد, 2014, ص56)

4- خصائص الصلابة النفسية

الصلابة النفسية تختلف عن مجرد "التكيف" أو "التأقلم" مع الضغوطات، فهي تتعدى ذلك لتشمل عملية التحول الإيجابي الذي يعيشه الفرد، حيث يستطيع تحويل الضغوطات إلى محفزات للنمو والتحقيق. يعتمد هذا المفهوم على مجموعة من المهارات النفسية التي تساعد الأفراد على فهم أنفسهم بشكل أعمق، مما يعزز قدرتهم على التحكم في مشاعرهم وأفكارهم في المواقف الصعبة.

1. القدرة على التكيف والمرونة

المرونة النفسية هي إحدى الخصائص الجوهرية التي يتمتع بها الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية قوية. هذه القدرة تشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات المفاجئة في البيئة الحياتية والتعامل مع الأحداث غير المتوقعة بشكل أكثر سلاسة. قد يواجه الإنسان في حياته العديد من التغيرات مثل التغييرات المهنية أو الشخصية التي قد تتسبب في ضغوط نفسية، ولكن الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية يظهرون استعدادًا أكبر لقبول هذه التغيرات والتكيف معها بشكل إيجابي. (محمد عبد الله جوهري, 2008, ص 65)

المرونة لا تعني القبول التام بالأوضاع غير المرغوب فيها، بل تعني القدرة على إعادة التوجيه وتحويل هذه المواقف إلى فرص للنمو. على سبيل المثال، في مكان العمل، قد يواجه الموظف ضغوطاً نتيجة تغيير في سياسات العمل أو جداول الأعمال. ولكن الشخص الذي يتمتع بالمرونة سيكون قادرًا على التكيف مع هذا التغيير بشكل سريع، وسيتمكن من إيجاد حلول تساعد على التأقلم دون أن تؤثر سلبًا على صحته النفسية.

2. التفاؤل والنظرة الإيجابية

التفاؤل هو أحد السمات الأساسية التي تميز الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية. فهم لا يركزون فقط على الجوانب السلبية للأحداث التي يواجهونها، بل يسعون دائمًا لإيجاد الجانب المضيء في كل حالة. الشخص المتفائل ينظر إلى الحياة على أنها مليئة بالفرص، حتى في أحلك الظروف. هذا التفاؤل ليس فقط شعورًا داخليًا، بل هو نمط تفكير يمكن الشخص من تجاوز الصعوبات بشكل أكثر فاعلية.

الصلابة النفسية والتفاؤل مرتبطان ارتباطًا وثيقًا، حيث يساعد التفاؤل الأفراد على الحفاظ على دافعهم الداخلي والابتعاد عن التفكير السلبي الذي قد يعرقل قدرتهم على التغلب على الأزمات. التفاؤل يعزز قدرة الشخص على رؤية التحديات كفرص للنمو والتعلم، ما يسهل عليه مواجهة الصعوبات بشكل أفضل. هذا النوع من التفكير الإيجابي يمكن أن يقلل من الشعور بالقلق ويزيد من قدرة الشخص على الحفاظ على هدوئه في المواقف الصعبة (احمد صالح الزهراني 2011.ص90)

بالإضافة إلى ذلك، يؤثر التفاؤل على صحة الشخص النفسية بشكل عام. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص المتفائلين يكون لديهم مستويات أقل من التوتر والاكتئاب. كما أنهم يتعاملون مع المواقف المجهدة بكفاءة أكبر، ما يعزز من قدرتهم على التكيف مع ضغوط الحياة اليومية. على الرغم من أن الحياة مليئة بالتحديات، إلا أن الشخص المتفائل يثق في أن الأمور ستتحسن في النهاية، مما يساعده على التقدم بثبات نحو أهدافه.

3. الاستقلالية والشعور بالمسؤولية

الصلابة النفسية تعزز من الاستقلالية والشعور بالمسؤولية الذاتية. الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية لا يتخذون موقف الضحية في مواجهة التحديات. بدلاً من ذلك، يتحملون المسؤولية عن حياتهم وأفعالهم، ويعتبرون أنفسهم جزءًا فاعلاً في تشكيل واقعهم. في بيئات العمل أو الحياة الشخصية، يُظهر هؤلاء

الأفراد قدرة على اتخاذ قرارات مستقلة بناءً على قناعاتهم الشخصية، ما يعزز قدرتهم على التكيف مع الظروف المحيطة بهم

بالإضافة إلى ذلك، فإن الاستقلالية تتعلق أيضًا بالقدرة على التوجيه الذاتي والاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات اليومية. الأشخاص الذين يتحملون المسؤولية عن حياتهم وتوجهاتهم يظهرون قدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، مما يساهم في تحسين صحتهم النفسية والقدرة على مواجهة تحديات الحياة.

4. القدرة على إدارة العواطف

من الخصائص الحيوية التي تتسم بها الصلابة النفسية هي القدرة على إدارة العواطف بشكل فعال. الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية عالية لا ينجرفون بسهولة وراء مشاعر الغضب، الحزن، أو القلق، بل يسيطرون على هذه المشاعر بحكمة ووعي. القدرة على التعامل مع العواطف بطريقة ناضجة تمكن الأفراد من اتخاذ القرارات السليمة والتفاعل بشكل إيجابي مع المواقف الصعبة.

القدرة على إدارة العواطف لا تقتصر على تقليل تأثير المشاعر السلبية فقط، بل تشمل أيضًا القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل صحي. الأشخاص الذين يتمتعون بصلابة نفسية قادرين على التعبير عن مشاعرهم بوضوح دون إفراط أو كبت، مما يعزز من قدرتهم على التواصل مع الآخرين بشكل فعال وبدون مشاعر سلبية مفرطة

5. قدرة التركيز والمثابرة

التركيز والمثابرة هما عنصران أساسيان للصلابة النفسية. الشخص الذي يمتلك صلابة نفسية يستطيع الحفاظ على تركيزه حتى في أوقات التوتر والضغوط. هذا التركيز يُمكن الأفراد من تحديد أهدافهم ومواصلة العمل على تحقيقها دون التشتت بالأحداث الجانبية أو العوامل الخارجية. في مواجهة الأزمات، لا يتراجع هؤلاء الأشخاص بل يواصلون العمل الجاد والمثابرة رغم التحديات.

المثابرة تعني الاستمرار في السعي لتحقيق الأهداف حتى عندما تكون النتائج غير واضحة أو عندما تواجه الشخص صعوبات. في مجال العمل أو الدراسة أو حتى في الحياة الشخصية، يُظهر الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية قدرة على الإصرار والمثابرة في وجه الصعوبات، مما يساعدهم على تحقيق النجاح في النهاية.

6. الاستفادة من الخبرات السابقة

الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية يتعلمون من تجاربهم السابقة، سواء كانت إيجابية أو سلبية. القدرة على التفكير في التجارب السابقة وتقييمها بشكل صحيح يعزز من قدرة الأفراد على تحسين أدائهم في المستقبل. الشخص الذي يواجه تحديات حياتية يتعلم من أخطائه ولا يعيدها مرة أخرى، بل يحاول تحسين استراتيجياته بناءً على ما تعلمه.

الاستفادة من الخبرات السابقة تعني أن الشخص قادر على إعادة تقييم المواقف التي مر بها واستخلاص الدروس التي يمكن أن تساعد في التعامل مع المواقف المستقبلية. على سبيل المثال، إذا فشل الشخص في مشروع سابق، فإنه لن يشعر باليأس، بل سيحلل سبب الفشل ويبحث عن طرق لتحسين أدائه في المستقبل.

7. الدعم الاجتماعي والتواصل الفعال

على الرغم من أن الصلابة النفسية تتطلب استراتيجيات داخلية من التكيف والتحمل، إلا أن الدعم الاجتماعي يظل من العوامل الحيوية التي تساهم في الحفاظ على الصحة النفسية. الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية عالية يعرفون كيفية بناء شبكة من الدعم الاجتماعي التي تمكنهم من مواجهة الأزمات والتحديات. في الأوقات الصعبة، لا يتردد هؤلاء الأشخاص في البحث عن الدعم والمساعدة من الآخرين. (ابراهيم عبد الله, 2015, ص134)

الصلابة النفسية لا تعني الانعزال عن الآخرين أو تجنب طلب المساعدة، بل تعني القدرة على التواصل الفعال وبناء علاقات داعمة. الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية قادرين على التعبير عن مشاعرهم بشكل صحي، وطلب الدعم من الأشخاص الذين يثقون بهم. هذه القدرة على طلب المساعدة وتعزيز العلاقات الاجتماعية تساهم في تعزيز قدرة الشخص على التكيف مع التحديات.

5- النظريات المفسرة للصلابة النفسية

تتعدد النظريات التي تفسر الصلابة النفسية، وهي القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية والصدمات، ومقاومة التوترات لتحويلها إلى فرص للنمو الشخصي. ستتطرق هذه النظريات إلى مختلف الجوانب النفسية، السلوكية، والاجتماعية التي تساهم في تعزيز صلابة الفرد النفسية. نستعرض في هذا المقال النظريات الأبرز التي تفسر هذا المفهوم بشكل موسع. (ضرغام جاسم, 2020. ص89)

1. نظرية سوزان كوباسا (1979)

سوزان كوباسا هي إحدى الشخصيات البارزة في مجال دراسة الصلابة النفسية، وقد قدمت نظرية شاملة حول هذا المفهوم في أواخر السبعينات. من خلال دراستها العميقة حول الصلابة النفسية، كانت كوباسا واحدة من أولى الباحثين الذين بدأوا في تحديد العوامل النفسية التي تساهم في قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط الحياتية. في عام 1979، نشرت سوزان كوباسا دراستها الشهيرة حول "الصلابة النفسية"، التي اعتمدت فيها على بيانات من دراسة طويلة الأمد حول الضغوط المهنية.

الصلابة النفسية وفقاً لكوباسا:

تعتبر نظرية سوزان كوباسا من النظريات الرائدة في فهم الصلابة النفسية من خلال التأكيد على ثلاثة أبعاد رئيسية:

1. التحدي (Challenge): يُنظر إلى التحديات في الحياة، سواء كانت شخصية أو مهنية، على أنها فرص للنمو بدلاً من كونها تهديدات. الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية يرون التحديات كفرص لتحسين مهاراتهم وتوسيع آفاقهم. هذا العنصر يساعدهم على اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الضغوط.

2. الإلتزام (Commitment): يعني هذا البعد أن الشخص يشعر بالارتباط العميق بحياته وأهدافه، سواء كانت هذه الأهداف مهنية أو شخصية. الأشخاص الذين يملكون هذا البعد من الصلابة النفسية يميلون إلى الشعور بمسؤولية أكبر تجاه حياتهم ومجتمعاتهم، وهذا بدوره يعزز قدرتهم على التغلب على الصعوبات.

3. التحكم (Control) يشير هذا العنصر إلى الإيمان بقدرة الفرد على التأثير في مجريات حياته والتحكم في الأحداث التي تؤثر فيه. الأشخاص الذين يعتقدون أنهم قادرون على التحكم في مواقفهم يكونون أقل عرضة للشعور بالعجز والتوتر.

تطبيقاتها وتأثيراتها:

دراسات سوزان كوباسا أظهرت أن الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية عالية (تجمع بين التحدي، الالتزام، والتحكم) يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية، خصوصاً في مواقف العمل ذات الضغط العالي. هذا الاكتشاف ساعد في تحسين فهمنا حول كيفية مقاومة الأشخاص للضغوط وكيفية مساعدتهم على تحسين قدرتهم على التكيف. أصبحت هذه النظرية حجر الزاوية لفهم الصلابة النفسية في الأدبيات النفسية الحديثة.

2. النظرية المعرفية لفنك (1992)

نظرية فنك المعرفية التي قدمها آلان فنك في عام 1992 تركز على العلاقة بين الأفكار، التفاعل الاجتماعي، والصلابة النفسية. وفقاً لفنك، فإن الطريقة التي يفكر بها الأفراد في المواقف الصعبة تلعب دوراً حاسماً في تحديد مدى قدرتهم على التعامل مع الضغوط. هذه النظرية أضافت بعداً معرفياً مهماً لفهم الصلابة النفسية، حيث تركز على الدور الكبير الذي تلعبه الأفكار والاعتقادات الشخصية في مواجهة التحديات. (صيفي فيصل، 2016، ص132)

المفاهيم الرئيسية لنظرية فنك:

1. التفسير المعرفي: يُركز في نظرية فنك على أن الأفراد الذين يميلون إلى تفسير الأحداث بطريقة سلبية يواجهون صعوبة أكبر في التكيف مع الضغوط. على سبيل المثال، إذا شعر الشخص أن فشله في مهمة ما يمثل دليلاً على عدم كفاءته، فقد يواجه صعوبة في تجاوز ذلك الفشل. بينما الأشخاص الذين يفسرون الأحداث بشكل إيجابي ويرون فيها فرصاً للتعلم والتطوير يكونون أكثر قدرة على التكيف.

2. إعادة البناء المعرفي: تعتمد النظرية على فكرة أن الفرد يمكنه إعادة تشكيل تفكيره بشأن المواقف الضاغطة، مما يساهم في تقليل تأثيرها السلبي على صحتهم النفسية. يساعد هذا النهج في تقوية

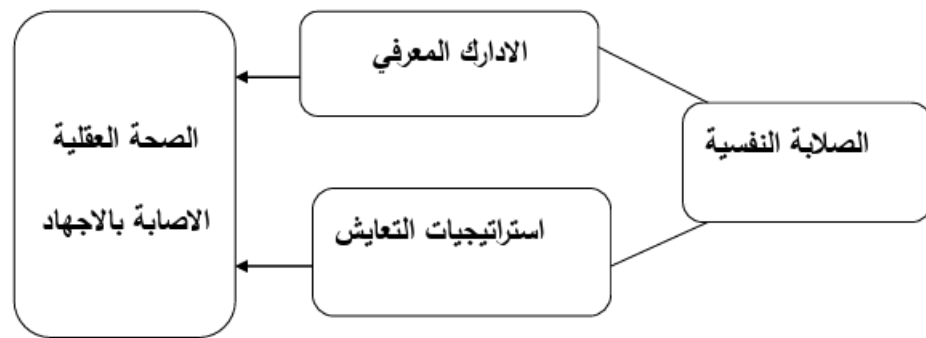
الصلابة النفسية، حيث يعزز قدرة الأفراد على تجاوز المواقف الصعبة من خلال تبني وجهات نظر أكثر توازنًا.

3. التحكم في الذات: وفقًا لفنك، فإن القدرة على التحكم في الذات - مثل ضبط العواطف والأفكار السلبية - تلعب دورًا كبيرًا في التفاعل مع المواقف المجهدة. الأشخاص الذين يمتلكون مهارات في التحكم في أفكارهم وعواطفهم يظهرون قدرة أعلى على مقاومة الضغوط.

تطبيقات النظرية:

أظهرت الدراسات التي أجريت على أساس نظرية فنك أن تحسين الوعي المعرفي للأفراد حول كيفية تفسيرهم للأحداث يمكن أن يساعد في زيادة صلابته النفسية. على سبيل المثال، في بيئات ذات الضغط العالي، يمكن للأشخاص الذين يتدربون على تغيير نظرتهم السلبية تجاه المواقف إلى أخرى أكثر تفاؤلاً أن يظهروا قدرة أكبر على التكيف مع الضغوط والحد من الأثر النفسي السلبي لها.

الشكل رقم (01) نموذج فنك المعدل لنظرية كوباسا للتعامل مع المشقة زكيفية مقاومتها



3. نظرية مادي (1985)

تعتبر نظرية مادي التي قدمها دانيال مادي في عام 1985 إحدى النظريات الفعالة التي تركز على مفهوم الصلابة النفسية من خلال التركيز على العوامل الاجتماعية والبيئية. في هذه النظرية، يضع مادي أهمية كبيرة على البيئة الاجتماعية ودورها في تعزيز أو تقليل الصلابة النفسية للأفراد. أشار مادي إلى أن الأشخاص الذين يملكون مهارات اجتماعية قوية يمكنهم بشكل أفضل التغلب على الصعوبات النفسية.

المفاهيم الرئيسية لنظرية مادي:

1. العوامل الاجتماعية: يرى مادي أن البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد تلعب دورًا محوريًا في تعزيز الصلابة النفسية. الأشخاص الذين يمتلكون شبكة اجتماعية داعمة يمكنهم التغلب على الضغوط النفسية بشكل أسرع من أولئك الذين لا يملكون مثل هذه الشبكات.
2. الأنماط السلوكية: تركز هذه النظرية على أهمية أنماط السلوك والتفاعل الاجتماعي للأفراد. الأشخاص الذين يظهرون سلوكيات نشطة في التعامل مع مشكلاتهم وعلاقاتهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر مرونة وصلابة في مواجهة الضغوط. بينما أولئك الذين يظهرون سلوكيات انعزالية أو هروبية يواجهون صعوبة أكبر في التكيف مع المواقف الصعبة.
3. المرونة العاطفية: من خلال هذه النظرية، يتم تسليط الضوء على قدرة الأفراد على التحلي بالمرونة العاطفية كعامل أساسي في تعزيز الصلابة النفسية. الأشخاص الذين يمتلكون قدرة أكبر على التعبير عن مشاعرهم بطريقة صحية يكونون أقل عرضة للاكتئاب والقلق في مواجهة الضغوط.

تطبيقات نظرية مادي:

أظهرت الدراسات التي تناولت تطبيقات نظرية مادي أن الأفراد الذين يعملون في بيئات تشجع على التفاعل الاجتماعي والدعم العاطفي يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع الضغوط. على سبيل المثال، في مكان العمل، تساهم فرق العمل المتعاونة والمبنية على دعم الأفراد لبعضهم البعض في تعزيز قدرة الموظفين على التكيف مع الضغوط وتحقيق أفضل نتائج.

6 - أبعاد الصلابة النفسية

الصلابة النفسية هي مفهوم نفسي يشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات الحياتية المختلفة، وتجنب الانهيار أمام الأزمات. وتعتبر هذه القدرة أحد العوامل الأساسية التي تساعد الأفراد على التعامل مع المواقف الصعبة والتحديات المفاجئة في الحياة، من خلال تحويل التحديات إلى فرص للنمو. وتقوم الصلابة النفسية على ثلاثة أبعاد رئيسية: الالتزام، التحكم، والتحدي.

الالتزام (Commitment)

الالتزام يشير إلى قدرة الفرد على الالتزام بأهدافه وطموحاته الحياتية، وهو جزء أساسي من الصلابة النفسية. الأفراد الذين يمتلكون هذا البُعد يكون لديهم ارتباط قوي بحياتهم الشخصية والمهنية، ويميلون إلى تخصيص وقت وجهد من أجل تحقيق أهدافهم. لا يتأثر هؤلاء الأشخاص بالظروف الصعبة أو الضغوطات التي يواجهونها؛ بل يسعون دائماً للمضي قدماً نحو تحقيق الأهداف دون أن يساورهم الشعور بالإحباط أو التردد. الالتزام يُعد من المقومات النفسية التي تجعل الشخص قادراً على الاستمرار في مواجهة التحديات حتى في الأوقات العصيبة.

من خلال الدراسات النفسية، أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الالتزام يظهرون دافعاً مستمراً لتحقيق أهدافهم، حتى في ظل الظروف التي قد تُعتبر مُحبطة بالنسبة للآخرين. التزام الأفراد بمهامهم، سواء كانت مرتبطة بالعمل أو الحياة الشخصية، يجعلهم أكثر مرونة في مواجهة الأزمات. فعلى سبيل المثال، في دراسات أجراها الباحث "شولتز" في عام 1992، تم التأكيد على أن الأشخاص الذين يظهرون التزاماً طويلاً بالأمد بأهدافهم الشخصية والمهنية يكونون أكثر قدرة على الصمود في الأوقات الصعبة والمواقف التي قد تؤثر سلباً على الآخرين. (Schultz¹, 1992, p. 45,)

الالتزام يساعد الأفراد على تطوير استراتيجيات مواجهة فعّالة، بحيث يتمكنون من تحديد أولوياتهم وتنظيم وقتهم بصورة عقلانية بعيداً عن الانغماس في المشاعر السلبية أو التردد الذي قد يتسبب في تدهور صحتهم النفسية. بناء على الدراسات النفسية المتقدمة، ثبت أن الالتزام يُحسن الصحة النفسية ويقلل من مستويات التوتر والاكتئاب. (Peterson¹, 2000, p. 72,)

التحكم (Control)

التحكم في الصلابة النفسية يعني القدرة على إدارة مواقف الحياة بطريقة تجعل الشخص يشعر بأن لديه القدرة على التأثير في الظروف المحيطة به. هذه الفكرة تشدد على أهمية الشعور بالقوة الشخصية والقدرة على التحكم في ردود الأفعال تجاه الضغوط والمشاكل. يتمكن الأفراد الذين يمتلكون هذا البُعد من إحداث فرق في حياتهم عن طريق اتخاذ قرارات واعية ومناسبة للظروف التي يمرون بها. هؤلاء الأشخاص لديهم قناعة راسخة بأن لديهم القدرة على التأثير في الأحداث وليس مجرد الخضوع لها أو العجز أمامها.

التوازن بين الشعور بالتحكم الداخلي في الأحداث وتقبل ما هو خارج عن السيطرة يعد عنصرًا حاسمًا في هذه القدرة. إذ أشارت الدراسات التي أجراها "مانينغ" عام 1997 إلى أن الأشخاص الذين يشعرون بالتحكم في حياتهم يكون لديهم استجابة أفضل للضغوط النفسية، بينما أولئك الذين لا يشعرون بالتحكم يواجهون مستويات عالية من القلق والاكتئاب (مانينغ، 1997، ص 108). كما أن الشعور بعدم التحكم غالبًا ما يؤدي إلى سلوكيات غير تكيفية مثل الهروب أو الإنكار، مما يزيد من التأثير السلبي للمواقف الصعبة على الصحة النفسية. (Manning, 1997, p. 10)

الفرد الذي يشعر بأنه لا يستطيع تغيير أو تعديل مواقف حياتية معينة قد يصاب بإحساس باليأس أو القنوط. ولكن أولئك الذين يعتقدون أن لديهم القدرة على اتخاذ قرارات تغير مسار حياتهم يكونون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة. على سبيل المثال، في دراسة قامت بها الباحثة "كولينز" عام 2003، تم التأكيد على أن الأفراد الذين يشعرون بالتحكم في حياتهم، سواء من خلال اتخاذ قرارات مهنية أو شخصية، يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على صحتهم النفسية خلال الأزمات. (Collins, 2003, p. 134)

التحدي (Challenge)

التحدي هو البُعد الذي يرتبط بمفهوم "الفرص" التي توفرها المواقف الصعبة بدلاً من اعتبارها تهديدات أو أسبابًا للخوف. يرى الأفراد الذين يمتلكون هذا البُعد أن الضغوط الحياتية تمثل فرصًا لتعلم مهارات جديدة، وزيادة الخبرة الشخصية، وتحقيق نمو ذاتي. بدلاً من التفكير في الضغوط على أنها شيء سلبي، فإنهم يرون في كل تحدٍ فرصة للنمو والتحسين.

7- عوامل بناء الصلابة النفسية

عوامل بناء الصلابة النفسية هي مجموعة من العوامل التي تؤثر على قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط والتحديات الحياتية بشكل فعال. تتداخل هذه العوامل مع جوانب مختلفة من الشخصية والسياق الاجتماعي والعوامل البيئية. في هذا السياق، سيتم التطرق إلى العوامل المختلفة التي تساهم في بناء الصلابة النفسية وكيفية تأثيرها على الأفراد.

1. الدعم الاجتماعي:

يُعتبر الدعم الاجتماعي من العوامل الأساسية التي تسهم في بناء الصلابة النفسية. فعندما يواجه الأفراد ضغوطًا حياتية أو صعوبات، يصبح وجود شبكة من الدعم الاجتماعي (العائلة، الأصدقاء، والزملاء) عنصرًا حاسمًا في قدرتهم على التكيف مع هذه الضغوط. فالدعم الاجتماعي يُمكن الأفراد من التعبير عن مشاعرهم، والحصول على المشورة، والمساعدة في حل المشكلات. في هذا السياق، أظهرت الدراسات النفسية أن الأشخاص الذين يمتلكون شبكة دعم اجتماعي قوية يميلون إلى أن يكونوا أكثر مرونة في مواجهة الأزمات والتحديات. (ابراهيم فخر الدين, 202, ص.145)

يعتبر الدعم الاجتماعي بمثابة "وسادة أمان" توفر للأفراد الشعور بأنهم ليسوا وحدهم في مواجهة مشكلاتهم. وتظهر الأبحاث أن الأفراد الذين يتلقون الدعم الاجتماعي الكافي يعانون من مستويات أقل من القلق والاكتئاب، مما يعزز من قدرتهم على التكيف مع الصعوبات. وتشير الدراسة التي أجراها "فيلبورن" في عام 2002 إلى أن الدعم الاجتماعي يعد من أهم العوامل التي تحدد قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط الحياتية بشكل فعال (فيلبورن, 2002, ص.88)

2. التفكير الإيجابي والمرونة المعرفية:

يعتبر التفكير الإيجابي والمرونة المعرفية من العوامل التي تساهم بشكل كبير في بناء الصلابة النفسية. الأشخاص الذين يمتلكون القدرة على التفكير بشكل إيجابي يمكنهم أن يروا التحديات والصعوبات كفرص للنمو الشخصي بدلاً من رؤيتها كتهديدات. هذا النوع من التفكير يساعد الأفراد على اتخاذ قرارات أفضل في الأوقات الصعبة، ويزيد من قدرتهم على إدارة الضغوط. عاملاً أكثر بالنسبة للمكفوفين

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يميلون إلى التفكير بشكل إيجابي يظهرون قدرة أكبر على التعامل مع المواقف الضاغطة دون أن يؤثر ذلك سلبًا على صحتهم النفسية. كما أن الأفراد الذين يمتلكون مرونة معرفية يمكنهم تعديل أفكارهم وتصوراتهم بما يتناسب مع التغيرات في بيئتهم، مما يساعدهم في التكيف مع المواقف المتغيرة.

3. القدرة على التكيف مع التغيير:

التكيف مع التغيير هو أحد العوامل الأساسية التي تساهم في بناء الصلابة النفسية. حيث يواجه الأفراد في حياتهم العديد من التغييرات المفاجئة سواء على المستوى الشخصي أو المهني. الأشخاص الذين يمتلكون القدرة على التكيف مع هذه التغييرات يكونون أكثر استعدادًا للتعامل مع الضغوط الناتجة عنها. ومن خلال التكيف، يمكن للأفراد أن يتعلموا كيفية الاستجابة للتغييرات بطريقة إيجابية وأن يطوروا استراتيجيات للتعامل مع المواقف الجديدة.

4. الخبرات السابقة والتعلم من الأخطاء:

تعتبر الخبرات السابقة والتعلم من الأخطاء أحد العوامل المهمة التي تساهم في بناء الصلابة النفسية. فالأفراد الذين مروا بتجارب صعبة من قبل وتعلموا منها يظهرون قدرة أكبر على التكيف مع الصعوبات المستقبلية. فكلما كان الشخص قادرًا على التفكير في تجاربه السابقة وكيفية التعامل مع الأزمات، كان ذلك مفتاحًا لنموه الشخصي. و عاملًا أكثر بالنسبة للمكفوفين

في هذا الصدد، أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين لديهم تجارب سابقة في مواجهة التحديات يظهرون قدرة أكبر على التعامل مع مواقف مماثلة في المستقبل. كما أن هؤلاء الأفراد لا يكررون نفس الأخطاء، بل يعملون على تجنبها في المستقبل. اكتساب خبرات لدى المكفوفين بصريا

تتعدد العوامل التي تساهم في بناء الصلابة النفسية، ويشمل ذلك الدعم الاجتماعي، التفكير الإيجابي، القدرة على التكيف مع التغيير، والخبرات السابقة. من خلال هذه العوامل، يمكن للأفراد أن يطوروا استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط الحياتية وتحديات الحياة.

خلاصة

إن الصلابة النفسية تعدّ من أهم الجوانب التي تساهم في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة التحديات الحياتية المختلفة. هذه القدرة ليست مجرد صفة عابرة، بل هي مجموعة من السمات النفسية التي تتيح للفرد التكيف بشكل إيجابي مع الأزمات والضغوط، مما يساهم في تحسن جودة حياته النفسية والجسدية على المدى الطويل. ما بين الضغوط الاجتماعية، الاقتصادية، والمهنية، يواجه الفرد تحديات مستمرة، وعليه فإن قدرة الشخص على التحمل والتحكم في ردود أفعاله تجاه هذه التحديات تكتسب أهمية بالغة. وقد

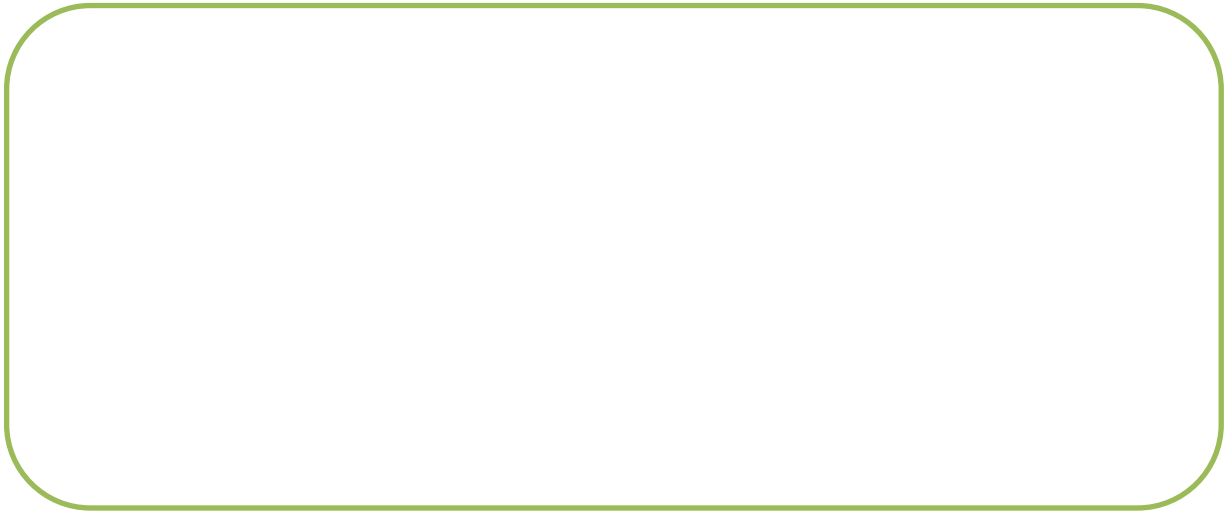
أظهرت الدراسات أن الصلابة النفسية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بعدد من العوامل مثل الدعم الاجتماعي، التفكير الإيجابي، القدرة على التكيف مع التغيرات، والتعلم من الخبرات السابقة.

من خلال المراجعات التي تمت في هذا العمل، تبين أن الصلابة النفسية ليست مجرد مقاومة للضغوط، بل هي قدرة على تحويل التحديات إلى فرص للنمو الشخصي. العوامل التي تساهم في بناء هذه الصلابة متنوعة، وتستند إلى مكونات متعددة تتداخل فيها الجوانب الاجتماعية، المعرفية، والبيئية. فالدعم الاجتماعي يعتبر من العوامل الحاسمة في بناء الصلابة النفسية، حيث يلعب دورًا كبيرًا في تخفيف حدة الضغوط التي قد يواجهها الشخص. كما أن التفكير الإيجابي والمرونة المعرفية لهما دور بارز في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط بطرق أكثر فاعلية.

من جهة أخرى، تعتبر القدرة على التكيف مع التغيير من الجوانب التي تساهم في صلابته الفرد النفسية. التغيرات المفاجئة في الحياة تتطلب من الأفراد أن يكونوا مستعدين للتعامل معها بسرعة وفعالية. هذا التكيف مع التغيير يتطلب مستوى عميقًا من الوعي بالبيئة المحيطة والقدرة على التكيف بسرعة ومرونة. كذلك، تعتبر الخبرات السابقة والتعلم من الأخطاء جزءًا لا يتجزأ من عملية بناء الصلابة النفسية، حيث تلعب التجارب الحياتية دورًا هامًا في تشكيل آلية التكيف لدى الأفراد.

علاوة على ذلك، تمت مناقشة النظريات النفسية المفسرة للصلابة النفسية، مثل نظرية سوزان كوباسا التي ربطت الصلابة النفسية بالقدرة على التحمل، بالإضافة إلى نظرية مادي التي أكدت أهمية المعتقدات الشخصية في عملية التكيف. كما تناولنا نظرية فنك التي ركزت على دور العوامل المعرفية في تعزيز القدرة على مواجهة التحديات. هذه النظريات توفر رؤى عميقة حول كيفية تأثير العوامل المختلفة في تعزيز مقاومة الضغوط لدى الأفراد.

في الختام، يمكن القول أن الصلابة النفسية تعد من القدرات الأساسية التي يجب أن يمتلكها الإنسان في عصرنا الحالي لمواجهة التحديات اليومية. بناء هذه القدرة يتطلب دعمًا اجتماعيًا مستمرًا، تفكيرًا إيجابيًا، وتعلمًا من الخبرات الحياتية. من خلال تعزيز هذه العوامل، يمكن للأفراد تحسين جودة حياتهم النفسية والتغلب على التحديات اليومية بشكل أكثر فعالية.



تمهيد

الشخصية الإنسانية ظاهرة تكوينية وعملية تنموية مستمرة في غاية التعقيد ، تتضمن التفاعل بين الفرد وبيئته المادية والنفسية والاجتماعية ، وهي الإطار الخاص بالفرد ، والذي تنتظم فيه طبيعته الجسمية والعقلية والنفسية وخالصة خبرته التي مر بها ، وما اكتسبه من أفكار ومعتقدات بصورة مقصودة وغير مقصودة ، والتي تتفاعل فيما بينها في مواجهة المثيرات البيئية المختلفة ، مؤدية إلى استجابات خاصة تدل على الكيفية الفريدة التي مر بها هذا التفاعل في موقف معين، ومعني ذلك أن الشخصية تتركز على عاملين لهما نفس الدرجة من الأهمية، وهما :عامل الوراثة ، وعامل الخبرة ، التي تكتسب من البيئة، وأن النمو الطبيعي للشخصية لا يتم إلا بالتفاعل بين هذين العاملين ويعتبر " أدلر " أن الذات تنظم يحدد للفرد شخصيته وفرديته التي تظهر معها طبيعة جذابة التي تحدد له أسلوبه المتميز في الحياة . ولما كانت الذات هي مركز الشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى ، وهي التي تمد الشخصية بالتوازن والثبات ، فإن تحقيق الذات هو الغاية التي ينشدها الإنسان . يعني تحقيق الذات أفضل أشكال التوازن والتكامل والامتزاج المتجانس لجميع جوانب الشخصية. "هول و ليندزي ،1978.ص119".

وأن مفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان ، وقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام ، أمثال " ماسلو " Maslow ، إذ صمّم سلم الحاجات ،وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه ، وكذلك "

فروم و روجرز " Rogers &From وتأكيدهما أهميته في تحقيق الصحة النفسية للأفراد. (ايمن غريب حالة تقدير الذات، 1994. ص94)

كما أن الذات هي الجزء من المجال الظاهري الذي يتحدد علي أساسه السلوك المميز للفرد، كذلك ... فالطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا ، فإن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته. (لبنى الطحان،1995.ص37)

1- مفهوم الذات وتقدير الذات

مفهوم الذات:

الذات هي مفهوم معقد متعدد الأبعاد يعبر عن الفهم الداخلي للفرد عن نفسه وكيفية تعريفه لهويته في العالم. إنها مجموعة من الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يشكلها الفرد عن ذاته، ويمثل ذلك الشعور

الداخلي الذي يؤثر بشكل كبير على سلوكياته وتفاعلاته مع الآخرين. تظهر الذات في أشكال عديدة، بدءًا من الصورة الذاتية التي يشكلها الفرد عن نفسه، وصولاً إلى مشاعره تجاه نفسه في مختلف السياقات الاجتماعية والعاطفية. في علم النفس، يُعتبر مفهوم الذات أحد الأسس التي يقوم عليها فهم الشخص لوجوده والكيفية التي يتفاعل بها مع البيئة المحيطة (حسن محمود، 2005، ص 58)

الذات ليست مجرد فكرة ثابتة ، بل هي نتيجة التفاعل المستمر بين الفرد وعالمه. تشمل جوانب متعددة مثل الذات الواعية، والتي تعني الوعي الداخلي للشخص عن وجوده وهويته، والذات العاطفية التي تمثل مشاعر الشخص تجاه نفسه وعلاقته مع الآخرين، والذات الاجتماعية التي تنشأ من التفاعلات الاجتماعية والانتماءات الثقافية. الفهم المتكامل لهذه الجوانب يسمح للفرد بالقيام بتقييم داخلي مستمر لوجوده في بيئته. يعتبر التفاعل مع الآخرين من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل الذات، حيث يؤثر المجتمع والمحيط الاجتماعي بشكل كبير في تطور الشعور بالهوية الذاتية لدى الفرد. على سبيل المثال، كيف يرى الشخص نفسه من خلال عيون الآخرين يشكل جزءًا كبيرًا من نظرتهم لذاته. (السعيد ياسر الهوية و الذات في الفلسفة , 2008، ص 112)

المفهوم الكامل للذات يعتمد بشكل كبير على قدرة الفرد على التكيف مع بيئته وعلى الفهم المتوازن لتحديات الحياة. الذات هي عملية مستمرة من التغيير والتطوير، حيث يكون الفرد في حالة مستمرة من التفاعل مع ذاته ومع العالم المحيط به. بناء صورة إيجابية للذات وتحقيق التوازن الداخلي أمر بالغ الأهمية لتحسين نوعية الحياة النفسية والعاطفية. مع تقدم العلم، أصبح من الواضح أن الذات ليست مجرد مفهوم فردي، بل هي جزء لا يتجزأ من عملية تفاعل مع البيئة والآخرين، مما يجعلها أكثر تعقيدًا وترابطًا مع العوامل الاجتماعية والثقافية.

مفهوم تقدير الذات

تقدير الذات هو عبارة عن "مدرِك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرِك في إطار حاجات الطفولة ، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح". (مصطفى فهمي الصحة النفسية، 1987، ص 245)

كما يعرف تقدير الذات بأنه "عبارة عن تقييم الشخص لذاته علي نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما". (نبيل محمد الفحل , دراسة تقدير الذات. 200 ص 245)

ويشار إلى تقدير الذات بأنه "بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا التصميم ، فيما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنا بالآخرين ، وفيما يتضمن هذا التصميم أيضا من سلبيات لا تقل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منه". (صفوة فرج ،مصدر تقدير الذات 1986 .ص7) ، فضلا عن ذلك يعرف تقدير الذات بأنه "اتجاهات الفرد الشاملة، سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية."

ومن خلال ما تقدم من تعريفات لتقدير الذات ترى الباحثات إن تقدير الذات هو تقييم يضعه الفرد لذاته وحسب ما يتم إدراكه الآخرون من وجهة نظره.

2- الفرق بين الذات وتقدير الذات

الذات هي مفهوماً نفسياً معقداً يعبر عن التصور الداخلي للفرد لوجوده وهويته في العالم. إنها صورة الشخص عن نفسه التي تتكون من مجموعة من المعتقدات، والقيم، والمشاعر التي يحملها تجاه ذاته. تتأثر الذات بشكل كبير بالتجارب الحياتية والبيئة المحيطة بالشخص، وتشمل جوانب عديدة مثل التفكير، الشعور، والتفاعل الاجتماعي. الذات هي الأساس الذي يعتمد عليه الشخص في فهم نفسه ووجوده في العالم، وتستند إلى كيف يرى الإنسان نفسه في سياقات مختلفة من الحياة. وبذلك، فهي تتشكل من تراكم التجارب، والأفكار، والمشاعر التي يمر بها الفرد طوال حياته (فؤاد احمد ، 2003 .ص124).

الفرق بين الذات وتقدير الذات يتجلى في أن الذات هي الهوية الحقيقية التي يبنها الشخص عن نفسه، بينما تقدير الذات هو الطريقة التي يقيم بها الشخص تلك الهوية. الذات هي الصورة الداخلية التي يمتلكها الفرد عن نفسه، أما تقدير الذات فيختص بالشعور الداخلي الذي يتشكل بناءً على هذه الصورة. الشخص قد يمتلك صورة واضحة وقوية عن ذاته، لكن ذلك لا يعني بالضرورة أن تقديره لذاته سيكون مرتفعاً. على سبيل المثال، قد يمتلك شخص صورة ذاتية قوية بناءً على نجاحاته في عمله، ولكنه قد يعاني من تقدير ذاتي منخفض إذا كان يشعر بعدم الاستحقاق أو القبول من الآخرين. (سامي علس، 2007. ص74)

من الجدير بالذكر أن تقدير الذات له تأثير كبير على الصحة النفسية. الشخص الذي يملك تقديرًا مرتفعًا لذاته غالبًا ما يكون أكثر قدرة على التعامل مع الأزمات والمواقف الصعبة. العكس صحيح، حيث أن انخفاض تقدير الذات قد يؤدي إلى مشاعر القلق والاكتئاب، ويؤثر سلبيًا على قدرة الشخص في تحقيق

أهدافه الشخصية والمهنية. وبالتالي، تقدير الذات هو عامل مهم في بناء الاستقرار النفسي والقدرة على التكيف في الحياة.

إذا نظرنا إلى العلاقة بين الذات وتقدير الذات، يمكننا القول إن الذات تمثل الأساس الذي يقوم عليه تقييم الشخص لذاته، بينما تقدير الذات هو ما يعكس مدى قبول الشخص لهذا الأساس وكيفية تأثيره على حياته اليومية. الذات قد تبقى ثابتة في مواقف معينة، لكنها ليست بالضرورة العامل الذي يعكس المشاعر الداخلية، بل هو التقدير الذي يضعه الشخص لنفسه بناءً على تلك الصورة (توفيق جابر، الذات و التنمية الشخصية. 136 ص)

عند الحديث عن التفاعل بين الذات وتقدير الذات، من المهم أن نتذكر أن الذات تؤثر بشكل كبير على تقدير الذات. الشخص الذي يمتلك صورة ذاتية صحية يكون عادة أكثر قدرة على تعزيز تقدير الذات العالي، بينما الشخص الذي يشعر بعدم الرضا عن ذاته قد يواجه تحديات كبيرة في تحسين تقدير الذات. تحسين تقدير الذات يعد من الخطوات الأساسية لتحقيق الصحة النفسية الجيدة، ولذلك يجب أن يركز الشخص على تطوير وتقدير ذاته بشكل إيجابي من خلال عملية مستمرة من التقييم الذاتي والقبول الشخصي.

3- أهمية وأنواع تقدير الذات

تقدير الذات يعد من المواضيع الأساسية في مجال علم النفس، وهو يشير إلى كيفية تقييم الشخص لنفسه من حيث القيمة والاحترام. إنه يتعلق بالشعور الذي يشعر به الفرد حيال نفسه استنادًا إلى مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على فهمه لذاته. في هذا السياق، يمكننا التأكيد على أهمية تقدير الذات بشكل كبير، حيث له دور حيوي في صحة الشخص النفسية والعاطفية، وكذلك في قدرته على التفاعل مع الحياة الاجتماعية والعملية.

أهمية تقدير الذات:

تقدير الذات له أهمية كبيرة في مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، والنجاح المهني. يمكن تلخيص أهمية تقدير الذات في النقاط التالية (فؤاد احمد مرجع سابق، ص131)

الاستقرار النفسي: الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع عادة ما يشعرون بالثقة والاستقرار النفسي. إنهم يتعاملون مع التحديات اليومية والمواقف الصعبة بطريقة أكثر هدوءًا ومرونة. من ناحية أخرى، الأشخاص الذين يعانون من تقدير ذات منخفض قد يشعرون بالقلق المستمر أو الاكتئاب، ويصعب عليهم التكيف مع الحياة.

1. **تحقيق الأهداف:** تقدير الذات له دور محوري في دافع الشخص لتحقيق أهدافه. الأشخاص الذين يشعرون بالقيمة والقدرة على النجاح يكونون أكثر حوافزًا لتحقيق طموحاتهم الشخصية والمهنية. يعزز تقدير الذات المرتفع الدافع الذاتي ويساعد الفرد في مواجهة التحديات بفعالية أكبر.

2. **العلاقات الاجتماعية:** تقدير الذات يؤثر بشكل كبير على كيفية تفاعل الفرد مع الآخرين. الأشخاص الذين لديهم تقدير ذاتي صحي يكونون أكثر قدرة على بناء علاقات صحية ومثمرة. إنهم يميلون إلى التعبير عن مشاعرهم بصدق، ويشعرون بالراحة في التعامل مع الآخرين، مما يعزز العلاقات الإيجابية.

3. **التعامل مع الفشل:** في الحياة، يمر كل فرد بمواقف يتعرض فيها للفشل أو الخيبة. تقدير الذات يساعد الأشخاص في التعامل مع هذه اللحظات بشكل أفضل. الشخص الذي يملك تقديرًا مرتفعًا لذاته يدرك أنه لا يتحدد من خلال فشله، بل هو أكثر قدرة على تجاوز هذه الصعوبات والمضي قدمًا.

4. **الصحة الجسدية والنفسية:** التقدير العالي للذات يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة الجسدية والنفسية. فالأشخاص الذين يشعرون بالقيمة الذاتية يميلون إلى اتخاذ قرارات أكثر صحة فيما يتعلق بنمط حياتهم، مثل ممارسة الرياضة بشكل منتظم، وتناول الطعام الصحي، والاعتناء بالنفس على الصعيدين العاطفي والجسدي.

أنواع تقدير الذات:

تقدير الذات ليس مفهومًا ثابتًا أو جامدًا، بل يمكن تقسيمه إلى عدة أنواع بناءً على الطريقة التي يقيّم بها الشخص نفسه. يمكن تصنيف تقدير الذات إلى الأنواع التالية (ابراهيم احمد بو زيد, 1987. ص68)

1. **تقدير الذات المرتفع:** الأشخاص الذين يمتلكون تقدير ذات مرتفع عادةً ما يشعرون بالثقة بالنفس والقيمة الشخصية. إنهم يتقبلون أنفسهم كما هم ويعتقدون أنهم يستحقون الحب والاحترام. هذا

- النوع من تقدير الذات يسمح للأفراد بالتخلي بالتفاوض والثقة في قدراتهم، مما يعزز قدرتهم على التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين وتخطي التحديات الحياتية. الأشخاص ذوو تقدير الذات المرتفع يكونون أقل عرضة للاكتئاب أو القلق، لأنهم يشعرون بالسلام الداخلي والأمان النفسي.
2. **تقدير الذات المنخفض:** الأشخاص الذين يعانون من تقدير الذات المنخفض غالبًا ما يشعرون بعدم كفايتهم أو عدم استحقاقهم للنجاح أو الحب. يمكن أن يكون لديهم مشاعر مستمرة من الشك في أنفسهم، وقد يواجهون صعوبة في مواجهة التحديات الحياتية. تقدير الذات المنخفض قد يؤدي إلى مشاعر الاكتئاب، القلق، والعزلة الاجتماعية، حيث أن الأفراد الذين يعانون منه قد يتجنبون المواقف الاجتماعية أو المهنية خوفًا من الفشل أو الحكم السلبي من الآخرين. وهذا النوع من تقدير الذات يحتاج إلى علاج أو دعم نفسي لتحسينه.
3. **تقدير الذات غير المستقر:** هذا النوع من تقدير الذات يحدث عندما يكون تقدير الشخص لذاته غير ثابت أو مشروط بتجارب خارجية، مثل النجاح أو إعجاب الآخرين. الأفراد الذين يمتلكون تقدير ذات غير مستقر يعتمدون على الظروف والآراء الخارجية ليشعروا بالقيمة. في مثل هذه الحالة، يتأثر تقدير الذات بشكل كبير بالتغيرات أو الظروف الخارجية مثل المدح أو النقد، مما يخلق حالة من عدم الاستقرار النفسي. هذا النوع من تقدير الذات قد يؤدي إلى التقلبات العاطفية وعدم الاستقرار النفسي في الحياة اليومية.
4. **تقدير الذات الاجتماعي:** يتمثل هذا النوع في تقدير الشخص لنفسه بناءً على تقييمه للعلاقات الاجتماعية التي يمتلكها. إذا كان الشخص يعتقد أنه محبوب وذو قيمة في العلاقات الاجتماعية، فإنه سيشعر بتقدير أعلى لذاته. ويشمل تقدير الذات الاجتماعي كيفية تعامل الشخص مع الآخرين ومدى تأثير هذه العلاقات على شعوره الداخلي بقيمته الشخصية. الأشخاص الذين يملكون علاقات اجتماعية إيجابية يشعرون بتقدير ذاتي أكبر، بينما قد يؤثر العزلة الاجتماعية أو العلاقات السلبية على تقدير الذات بشكل سلبي.
5. **تقدير الذات الذاتي:** يتعلق هذا النوع بتقييم الفرد لذاته استنادًا إلى المعايير الشخصية التي يضعها لنفسه. يعتمد تقدير الذات الذاتي على قدرة الشخص على تحقيق أهدافه الشخصية، ويشمل كيفية إشباع احتياجاته ورغباته الداخلية بعيدًا عن تأثيرات المجتمع أو الآخرين. هذا النوع من تقدير الذات يساهم في تطوير الثقة الداخلية ويشجع على تحسين الذات والتعلم المستمر.

4- مكونات تقدير الذات

تقدير الذات هو المفهوم الذي يعبر عن كيفية تقييم الشخص لنفسه بناءً على مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على فهمه لذاته. يتضمن تقدير الذات العديد من المكونات التي تشكل الصورة التي يحملها الشخص عن نفسه، والتي تتفاعل مع مشاعره وسلوكياته في مختلف جوانب الحياة. يمكن تقسيم مكونات تقدير الذات إلى عدة عناصر رئيسية تؤثر في كيفية تقييم الشخص لنفسه ورضاه عن حياته.

1. قبول الذات: يشير قبول الذات إلى قدرة الشخص على تقبل نفسه كما هو، بما في ذلك نقاط قوته وضعفه. إنه يتطلب من الفرد أن يقدر نفسه بصدق، معترفاً بكل من الصفات الإيجابية والسلبيات التي يمتلكها. إن قبول الذات لا يعني الاستسلام لعيوب الشخصية أو المواقف الصعبة، بل يعني أن الشخص يعترف بها ويسعى لتحسينها بدلاً من إنكارها أو الهروب منها. من المهم أن يكون الشخص قادراً على التعامل مع أخطائه دون الشعور بالذنب أو الندم الزائد.

2. الكفاءة الذاتية: الكفاءة الذاتية هي الإحساس بالقدرة على تحقيق الأهداف والنجاح في مجالات مختلفة من الحياة. الأشخاص الذين يمتلكون تقديرًا عاليًا لذاتهم عادة ما يشعرون بالكفاءة في التعامل مع مختلف تحديات الحياة، سواء في العمل أو الحياة الشخصية. (سعيد حسن، 2006، ص98) كما أن الكفاءة الذاتية تدفع الشخص للتعامل مع المواقف الجديدة بثقة، وتحقيق أهدافه بدافع داخلي قوي. عندما يشعر الشخص بالكفاءة في مجالات مختلفة من الحياة، فإنه يعزز تقديره لذاته ويزيد من شعوره بالنجاح والتحقيق الشخصي.

3. الاستحقاق: الاستحقاق يشير إلى مدى شعور الشخص بأنه يستحق الحب، الاحترام، والنجاح في الحياة. يتعلق هذا العنصر بإدراك الفرد لقيمه الشخصية استناداً إلى معاييره الذاتية وليس بناءً على تقديرات الآخرين أو مقارناته بهم. الشخص الذي يشعر بأنه يستحق النجاح والحب سيكون لديه تقدير ذاتي مرتفع. على العكس، الشخص الذي يفترق إلى شعور الاستحقاق قد يعاني من تقدير ذاتي منخفض ويشعر بعدم استحقاقه لما يحققه في حياته

4. العلاقات الاجتماعية والتفاعل: العلاقات الاجتماعية تلعب دورًا كبيرًا في تقدير الذات، حيث أن الشخص الذي يتمتع بتقدير ذاتي مرتفع غالبًا ما يكون لديه علاقات صحية وإيجابية مع الآخرين. هذه العلاقات تُعزز من تقدير الفرد لذاته وتُعزز مشاعر الانتماء والقبول. من خلال التفاعل مع الآخرين بطريقة صحية ومرضية، يشعر الفرد بأنه مهم ومحبوب، مما يعزز تقديره لذاته.

5. التوازن العاطفي: يشير التوازن العاطفي إلى قدرة الفرد على التعامل مع مشاعره بشكل صحي ومتوازن. الأشخاص الذين يمتلكون تقديرًا مرتفعًا لذاتهم غالبًا ما يكون لديهم القدرة على التفاعل مع مشاعرهم بطريقة فعّالة، فهم لا يسمحون للمشاعر السلبية مثل الغضب أو الحزن بالتأثير على حياتهم اليومية. التوازن العاطفي يساعد الشخص في الحفاظ على استقرار تقديره لذاته، حتى في الأوقات الصعبة.

6. السيطرة والتحكم الذاتي: القدرة على التحكم في الذات واتخاذ قرارات معقولة تؤثر بشكل إيجابي في تقدير الذات. عندما يشعر الشخص أنه قادر على التحكم في مشاعره وسلوكياته، فإن ذلك يعزز من شعوره بالقوة الداخلية ويزيد من احترامه لذاته. الأشخاص الذين يفتقرون إلى السيطرة الذاتية قد يشعرون بالعجز أو الضعف، مما ينعكس سلبيًا على تقديرهم لذاتهم. (توفيق جابر، مرجع سابق، ص 136)

7. الهوية الشخصية: الهوية الشخصية هي عنصر أساسي في تقدير الذات، حيث أن الشخص الذي لديه هوية قوية وواضحة حول من هو وما الذي يريده في الحياة يتمتع بتقدير ذاتي مرتفع. هذه الهوية تستند إلى المبادئ والقيم الشخصية التي يعتمد عليها الفرد في تحديد أهدافه واتجاهاته في الحياة. عندما يمتلك الشخص رؤية واضحة لهويته ودوره في العالم، يشعر بمزيد من الفخر والاعتزاز بنفسه، مما يعزز من تقديره لذاته.

5- النظريات المفسرة لتقدير الذات

1- نظرية روزنبرج:

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساسًا لتفسير وتوضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوك تقييمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوي الاقتصادي والاجتماعي، والديانة وظروف التنشئة التربوية.

وضع روزنبرج للذات ثلاثة تصنيفات هي:-

- 1- الذات الحالية أو الموجودة : وهي كما يرى الفرد ذاته وينفعل بها .
- 2- الذات المرغوبة: وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.
- 3- الذات المقدمة: وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين ، ويسلط روزنبرج الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين، ويعد روزنبرج(1979) تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعاً يتعامل معها ، ويكون نحوها اتجاهاً ، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (علاء الدين كفاي, 1997 .ص 176)

2- نظرية كوبر سميث :

لقد استخلص "كوبر سميث Cooper Smith " نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية ، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ، ولذا فعلينا ألا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته ، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ، ويؤكد- أيضاً- بشدة أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، فضلاً عن ذلك يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلاً من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية ، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة ، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين (التعبير الذاتي) ، وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها و(التعبير السلوكي) ويشير إلى الأساليب السلوكية ، التي تصح عن تقدير الفرد لذاته ، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

3 نظرية إيشتاين:

من نظريات الذات التي سعى فيها "إيشتاين Epstion " إلى توضيح ماهية مفهوم الذات بقوله : " إن كل شخص يضع هيئة أو صياغة للذات اعتماداً على قدرتها وصلاحتها بشكل غير مقصود طبقاً لخبراته المختلفة ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة احتراماً كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإنجاز، وبزيادة تقدم الفرد ، فإن نظريته تزداد تعقيداً ، ومع ذلك يظل متمسكاً بمبادئها الأساسية، بمعنى أن اعتقاد

شخص ما في قيمته وأهميته قد لا يتغير كثيراً بشكل جذري، ودائماً تتغير الاستنتاجات المستخلصة من هذه الاعتقادات أو يعاد فحصها والتحقق منها مرة أخرى بتقدم العمر وزيادة خبرات الحياة، فاعتقاده بأنه إنسان ذو قيمة ليس بالضرورة أن يتخلص منه في جميع الحالات، وأنه من السهل أن يحبني الآخرون مثلاً ، ويتطور هذا المفهوم التقويمي وفقاً لملاحظات عن ذاته ، أنه كموضوع مجرد وفقاً لكيفية رؤية الآخرين له ، وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى على خبرات التنشئة الأولى ومدى الاستحسان والاستهجان الذي لقيه الفرد أو يلقاه من قبل ذوي أهمية في حياته. (عبد الرحمان سليمان ، 1999 ص.96-97)

4- نظرية زيلر:

إن نظرية "زيلر" Zille في تقدير الذات نالت شهرة أقل من نظرتي روزنبرج وكوبر سميث ، وحظيت بدرجة أقل منها، من حيث الذبوع والانتشار ، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديداً وأشد خصوصية ، أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات . وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته . ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك ، فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية ، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك. (ممدوحة سلامة 1991 ، ص 697-702)

5- نظرية الذات عند روجرز:

أن نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية إذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحيوية وبعض من سمات نظرية المجال وبعض من الملامح لنظرية فرويد ، كما أنها تؤكد المجال السيكولوجي وترى أنه منبع السلوك . كما ارتكزت نظرية الذات عند روجرز على عمق خبرته في الإرشاد و العلاج النفسي وخاصة في الطريقة التي ابتدعها في العلاج النفسي، وهي العلاج المتمركز حول الذات، ومن وجهة تلك النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري "عالم الخبرة" الذي يدركه الفرد نفسه؛ فالمجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها ، وأن هذا المعنى أو الإدراك هو الذي يحدد سلوكنا إزاء الموقف. (ابراهيم احمد ابو زيد، 1987 ص. 68)

6 - أبعاد تقدير الذات

تقدير الذات هو المفهوم الذي يعكس الطريقة التي يقيم بها الفرد نفسه، وكيف يشعر تجاه ذاته. يشمل هذا التقييم العوامل النفسية والعاطفية التي تحدد كيف ينظر الشخص إلى نفسه وقدراته. وعادةً ما يكون تقدير الذات متنوعاً ويشمل عدة أبعاد يمكن تقسيمها لتحديد كيف يؤثر تقدير الذات على حياة الفرد. هذه الأبعاد تلعب دوراً كبيراً في تحديد سلوكيات الأفراد وطريقة تفاعلهم مع الآخرين والظروف المحيطة بهم وذكرها فيما يلي: (عبد الرحمان سليمان , مرجع سابق .ص 125)

1. البعد العاطفي: البعد العاطفي في تقدير الذات يعكس كيف يشعر الشخص تجاه نفسه على مستوى عاطفي. الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع غالباً ما يشعرون بمشاعر إيجابية تجاه أنفسهم. فهم يتقبلون أنفسهم بكل صفاتهم، سواء كانت جيدة أو سيئة. وبالتالي، يشير البعد العاطفي إلى مدى قدرة الشخص على التفاعل مع مشاعره ومشاعر الآخرين بطريقة صحية. الأفراد الذين يملكون تقديرًا عاطفيًا مرتفعًا يتمتعون بالقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة ومشاكلها دون أن تؤثر هذه المشاعر على تقديرهم لذاتهم.

2. البعد الاجتماعي: البعد الاجتماعي يتعلق بكيفية تقييم الفرد لنفسه بناءً على تفاعلاته الاجتماعية. الأشخاص الذين يملكون تقديرًا ذاتيًا مرتفعًا في هذا البعد يشعرون بالقبول والانتماء في المجتمع. لديهم القدرة على بناء علاقات قوية ومثيرة مع الآخرين، ويشعرون بأنهم جزء من دائرة اجتماعية تدعمهم وتؤثر إيجابيًا في حياتهم. يمكن أن يؤثر البعد الاجتماعي على كيفية تفاعل الشخص مع الآخرين في مواقف اجتماعية، فهو يحدد قدرتهم على إقامة علاقات صحية ودائمة.

3. البعد المعرفي: البعد المعرفي يتعامل مع كيفية تقييم الفرد لقدراته المعرفية والفكرية. الأشخاص الذين لديهم تقدير مرتفع لذاتهم على هذا البعد يعتقدون أنهم قادرين على معالجة المعلومات، حل المشكلات، واتخاذ قرارات صحيحة. إنهم يثقون في قدرتهم على مواجهة التحديات العقلية والمهنية. في المقابل، الأشخاص الذين يعانون من تقدير ذات منخفض في هذا البعد قد يشعرون بعدم القدرة على التفكير الجيد أو الفشل في معالجة المشكلات المعقدة.

4. البُعد الجسدي: يتعلق هذا البُعد بكيفية تقييم الفرد لجسده وصحته البدنية. تقدير الذات الجسدي يعتمد على رضا الشخص عن مظهره الجسدي ورفاهيته. أولئك الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع على هذا البُعد يشعرون بالراحة مع أجسامهم وصحتهم البدنية، بينما قد يعاني الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض من مشاعر القلق وعدم الرضا عن مظهرهم الجسدي.

5. البُعد المهني أو الوظيفي: البُعد المهني في تقدير الذات يتعلق بتقييم الشخص لقدراته في مجالات العمل أو الإنجاز المهني. الأشخاص الذين يملكون تقديرًا مرتفعًا لذاتهم في هذا المجال يشعرون بأنهم قادرين على النجاح في بيئات العمل، يتخذون قرارات مهنية سليمة، ويحققون أهدافهم المهنية. تقدير الذات الوظيفي المرتفع يعزز ثقة الفرد في قدرته على التميز في مجاله والعمل بجد لتحقيق النجاح.

6. البُعد الروحي أو القيمي: البُعد الروحي في تقدير الذات يتعلق بكيفية تقييم الشخص لنفسه في إطار مبادئه وقيمه الشخصية. الأفراد الذين يمتلكون تقديرًا مرتفعًا لذاتهم في هذا المجال غالبًا ما يشعرون بالسلام الداخلي والالتزان الروحي. لديهم القدرة على العيش وفقًا لقيمهم الداخلية ويشعرون بالرضا الذاتي عندما يتبعون المبادئ التي تؤمن بها.

7- استراتيجيات تعزيز تقدير الذات

تعزيز تقدير الذات هو عملية تهدف إلى تحسين كيفية تقييم الشخص لذاته، حيث يكون الهدف هو تمكين الأفراد من النظر إلى أنفسهم بشكل إيجابي، مما يساعدهم في بناء الثقة بالنفس وتحقيق الرفاه النفسي. توجد العديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد في تعزيز تقدير الذات، وهذه الاستراتيجيات تتنوع بين التوجهات النفسية المختلفة والممارسات اليومية التي تهدف إلى رفع مستوى الرضا الشخصي.

1. ممارسة التفكير الإيجابي: التفكير الإيجابي هو أحد أهم الاستراتيجيات التي يمكن أن تساهم في تعزيز تقدير الذات. يتعلق هذا بتغيير الأفكار السلبية التي قد تتسلل إلى ذهن الفرد وتحويلها إلى أفكار إيجابية. على سبيل المثال، بدلاً من أن يفكر الشخص في فشله في مهمة معينة، يجب أن يركز على الجهود التي بذلها والإنجازات الصغيرة التي حققها. تعتبر إعادة صياغة الأفكار السلبية إلى أفكار بناءة خطوة رئيسية نحو تعزيز تقدير الذات. الأشخاص الذين يمارسون التفكير الإيجابي يتمكنون من تقبل أنفسهم بشكل أكبر ويشعرون برضا أكبر تجاه قدراتهم.

2. تعزيز مشاعر الكفاءة: القدرة على النجاح في المجالات المختلفة من الحياة تساهم في تعزيز تقدير الذات. إن تعزيز مشاعر الكفاءة يركز على إتاحة الفرص للأفراد لتجربة النجاح وتحقيق الأهداف. عندما يحقق الفرد أهدافاً صغيرة وواقعية، فإنه يعزز من إحساسه بالكفاءة الذاتية، مما يعزز من تقديره لذاته. إن تحديد الأهداف الواقعية ووضع خطة لتحقيقها يعزز من قدرة الشخص على تقدير نفسه والإيمان بقدراته. (سامي كمال، 2019، ص 80) 3.

3. تنمية المهارات الشخصية: تطوير المهارات الشخصية يعزز من تقدير الذات عن طريق منح الفرد القدرة على التعامل مع التحديات بشكل أفضل. المهارات مثل التواصل الفعال، إدارة الوقت، وحل المشكلات تساعد الأفراد على الشعور بمزيد من التحكم في حياتهم، وبالتالي يزيد تقديرهم لذاتهم. كما أن النجاح في تعلم مهارات جديدة قد يعزز شعور الشخص بقيمته الشخصية، مما يساهم في تعزيز تقديره لذاته.

4. تقبل العيوب والضعف: من المهم أن يتعلم الفرد كيفية تقبل عيوبه وضعفه بشكل صحي. ليس من الضروري أن يكون الشخص مثاليًا في كل جوانب حياته، ولكن قبول الذات بكل أبعادها يساعد في تعزيز تقدير الذات. بدلاً من الانغماس في التفكير في الأخطاء والنواقص، يجب أن يتقبل الفرد نفسه كما هو ويسعى للتحسين دون الانتقاد القاسي. هذه الطريقة تساعد في بناء علاقة إيجابية مع الذات بعيدًا عن الانشغال بالمثالية غير الواقعية.

في بناء علاقة إيجابية مع الذات بعيدًا عن الانشغال بالمثالية غير الواقعية.

5. إظهار الاحترام لنفسك: إظهار الاحترام للنفس يتمثل في التعامل مع الذات بلطف وتقدير. من خلال العناية بالنفس جسديًا وعاطفيًا، مثل الحصول على قسط كافٍ من النوم، ممارسة التمارين الرياضية، وتناول طعام صحي، يمكن أن يشعر الشخص بالراحة والاحترام تجاه نفسه. كما أن تخصيص وقت للراحة النفسية والتأمل يساعد في بناء تقدير الذات .

6. بناء العلاقات الصحية: العلاقات الاجتماعية تلعب دورًا كبيرًا في تقدير الذات. من المهم أن يسعى الفرد لبناء علاقات صحية ومتوازنة مع الآخرين. العلاقات التي تساهم في تقديم الدعم العاطفي والإيجابي

تعزز من شعور الفرد بالقبول والاحترام، مما يزيد من تقديره لذاته. تجنب العلاقات السامة التي تضعف من تقدير الذات وتؤدي إلى مشاعر الاستنزاف النفسي هو جزء أساسي من تعزيز تقدير الذات.

7. ممارسة الشكر والتقدير: الشعور بالامتنان والتقدير يمكن أن يعزز من تقدير الذات. من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة، مثل الإنجازات التي تم تحقيقها أو اللحظات السعيدة التي تمت مشاركتها مع الآخرين، يمكن للأفراد أن يعززوا من تقديرهم لذاتهم. إن تخصيص وقت يومي للتعبير عن الامتنان لما لديهم يساعد في تغيير التركيز من النواقص إلى النعم والفرص.

8. التأكيدات الذاتية: تعد التأكيدات الذاتية أداة قوية لرفع تقدير الذات. يمكن للفرد أن يستخدم التأكيدات الإيجابية التي تعزز من ثقته بنفسه وكرامته. على سبيل المثال، يمكن أن يكرر الشخص لنفسه: "أنا قوي وقادر على مواجهة التحديات"، أو "أنا أستحق النجاح والسعادة". التأكيدات الذاتية تساعد في تصحيح الأفكار السلبية عن النفس وتزيد من التفاعل الإيجابي مع الذات (لينا سامي، 2017، ص 99).

9. البحث عن النمو الشخصي: السعي المستمر للنمو الشخصي من خلال التعلم المستمر واكتساب المعرفة الجديدة يساهم في تعزيز تقدير الذات. الأشخاص الذين يسعون دائماً لتوسيع آفاقهم الشخصية والمهنية يشعرون بتحقيق ذاتهم ويزيد تقديرهم لذاتهم. تعلم مهارات جديدة أو التخصص في مجال معين يعزز الثقة بالنفس ويعكس تقديراً أكبر للقدرة الشخصية.

10. تقبل التحديات: مواجهة التحديات والتغلب عليها من العوامل الرئيسية التي تعزز تقدير الذات. الأشخاص الذين يواجهون التحديات بدلاً من الهروب منها يكتسبون الثقة في أنفسهم. كل تحدٍ يتم التغلب عليه يعزز من شعور الشخص بقيمته وقدرته على التأثير في ظروف حياته. يعتبر التحدي جزءاً أساسياً من عملية النمو الشخصي، والقدرة على التعامل معه تعكس قوة الذات وقدرتها على التحمل (هالة الشامي ، 2021، ص 120).

خلاصة:

إن تقدير الذات يعد من الركائز الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية والسلوكيات اليومية للفرد. من خلال دراسة المفهوم بشكل عميق، يتضح أن تقدير الذات ليس مجرد شعور داخلي، بل هو عملية معقدة تتأثر بالعديد من العوامل النفسية والاجتماعية التي تحدد كيف ينظر الشخص إلى نفسه.

لقد تبين أن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من الأبعاد مثل الشعور بالكفاءة الذاتية، والتفاعل الاجتماعي، والقدرة على التكيف مع تحديات الحياة. كلما كان تقدير الذات مرتفعاً، زادت قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة بشكل إيجابي.

من خلال استعراض مكونات تقدير الذات وأبعاده، أصبح من الواضح أن تطوير هذا التقدير يعتمد على عدة استراتيجيات عملية تشمل تبني التفكير الإيجابي، تعزيز الكفاءات الشخصية، وتنمية العلاقات الاجتماعية الصحية. علاوة على ذلك، فإن تقبل الفرد لعيوبه وضعفه جزء أساسي من عملية تعزيز تقدير الذات، حيث يعزز من شعوره بالقبول والراحة النفسية.

لقد أظهرت الدراسات الحديثة أيضاً أن تقدير الذات ليس ثابتاً؛ بل هو قابل للتغيير والنمو من خلال الممارسات اليومية والتفاعل مع بيئة الفرد. من خلال مواجهة التحديات والمشكلات والعمل على تحسين الذات بشكل مستمر، يستطيع الشخص أن يعزز من ثقته بنفسه ويحقق نمواً مستداماً في مختلف جوانب حياته. لذلك، فإن تعزيز تقدير الذات يعد أحد العوامل الأساسية التي تساهم في تحسين جودة حياة الأفراد وتحقيق النجاح الشخصي والمهني. في النهاية، تقدير الذات هو حجر الزاوية الذي يبني عليه الفرد كل جوانب حياته، ومن خلال التركيز على تعزيز هذا التقدير، يمكن للأفراد أن يعيشوا حياة أكثر توازناً ورضاً.

الفصل الرابع: المراهقة والكف البصري

تمهيد

المراهقة هي مرحلة هامة ومعقدة من مراحل النمو البشري، وتعد نقطة تحول بين مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ والنضج. تتميز هذه المرحلة بتغيرات كبيرة في مختلف الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية وهي فترة حاسمة في حياة الفرد حيث يمر بتطورات هامة على جميع الأصعدة. تبدأ مرحلة المراهقة عادة من سن الثانية عشرة وتنتهي في أوائل العشرينات، ويختلف تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة من ثقافة إلى أخرى ومن فرد إلى آخر. في هذه المرحلة، يبدأ الشخص في اكتساب الهوية الشخصية ويشعر بالحاجة إلى الاستقلال عن الأسرة والتوجه نحو علاقات جديدة وأوسع.

على الرغم من أن المراهقة تشهد تغيرات جسدية ملحوظة مثل التغيرات الهرمونية والنمو الجسدي السريع، إلا أن التحديات النفسية والاجتماعية تشكل أيضًا جزءًا كبيرًا من هذه المرحلة. يواجه المراهقون في هذه الفترة العديد من الصراعات الداخلية والخارجية مثل التمرد على الأنظمة الاجتماعية، البحث عن الذات، وفهم هويتهم الشخصية. قد يعاني بعض المراهقين من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، فضلاً عن تأثير التغيرات الاجتماعية المحيطة بهم مثل التمر، الضغوط المدرسية، والصراعات الأسرية.

تختلف تجارب المراهقة من ثقافة إلى أخرى، فقد يواجه المراهق في المجتمعات الحديثة ضغوطًا اجتماعية واقتصادية قد تؤدي إلى أزمات شخصية، بينما قد تكون التحديات أقل وضوحًا في المجتمعات التقليدية. كما أن الفجوات في التجارب المراهقة قد تظهر بين المدن والقرى، وبين الأسر المحافظة والعصرية. على الرغم من ذلك، تظل مرحلة المراهقة واحدة من أهم الفترات التي يحتاج خلالها الفرد إلى دعم من الأسرة والمجتمع، بهدف التأقلم مع التحديات وتحقيق النضج والنجاح في الحياة المستقبلية.

1- تعريف المراهقة

المراهقة هي مرحلة حاسمة في حياة الفرد، تتميز بتغيرات جسدية، نفسية واجتماعية كبيرة، حيث يبدأ المراهق في الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ. تعتبر هذه المرحلة من الفترات الحرجة التي تتداخل فيها العوامل البيولوجية والبيئية، مما يؤثر على بناء شخصية الفرد. تواجه المراهقين العديد من التحديات مثل اكتشاف هويتهم، بناء علاقات مستقلة عن الأسرة، والتكيف مع التغيرات التي تحدث في أجسامهم وعقولهم. لذا، من المهم فهم هذه المرحلة من خلال تعريفات مختلفة تناولها علماء النفس من أجل تقديم الدعم والرعاية اللازمة للمراهقين أثناء هذا الانتقال الهام في حياتهم.

يعرف جيروم كارين المراهقة بأنها "المرحلة الانتقالية بين الطفولة والنضج الجنسي والنفسي، حيث تحدث تغيرات بيولوجية، نفسية، واجتماعية تؤثر بشكل كبير على شخصية الفرد وتوجهاته المستقبلية". يشير كارين إلى أن هذه المرحلة تُعد فترة اكتشاف الهوية الذاتية والتحديات المرتبطة بالاستقلالية، بالإضافة إلى تطوير العلاقات مع الآخرين كارين جيروم، 1982، ص 17).

بالنسبة لإريك إريكسون، تُعرف المراهقة بأنها "مرحلة من مراحل النمو التي يمر خلالها الفرد بمسائل تتعلق بالهوية والانتماء، بحيث تتسع دائرة علاقاته الاجتماعية والشخصية، ويبدأ المراهق في تشكيل هويته المستقلة عن الوالدين". إريكسون يعتقد أن المراهقة هي مرحلة محورية لبناء أسس الشخصية، ومن خلالها يحدد الفرد معالم حياته المستقبلية في مجالات العمل والعلاقات الاجتماعية

وفقاً لثيموثي هوي، المراهقة هي "فترة من التغيرات الجسدية الكبيرة والاضطرابات النفسية التي تؤثر في سلوكيات المراهقين وقراراتهم المستقبلية". يشير هوي إلى أن هذه الفترة تُعد من أكثر الفترات حرجاً في الحياة بسبب التحديات التي يواجهها المراهقون في تحديد هويتهم الشخصية، إضافة إلى تطور العلاقات مع الأقران والعائلة والمجتمع. (هوي ثيموني، 2003، ص 76)

في تعريفها للمراهقة، تقول لورا بيك: "المراهقة هي عملية تحول يمر بها الفرد من حالة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، وهي مليئة بالعديد من التغيرات الجسدية والنفسية، ويمثل المراهق فيها خوضه لتجربة الانفصال عن الأسرة والتوجه نحو بناء استقلاليته الاجتماعية". ترى بيك أن هذه المرحلة مهمة لتطوير الوعي الذاتي وتشكيل الشخصية بشكل كامل. (لورا بيك، 2005، ص 89)

2- خصائص النمو لدى المراهق

النمو في مرحلة المراهقة يتسم بالعديد من الخصائص التي تميز هذه الفترة الحيوية في حياة الإنسان. وهذه الخصائص تتعلق بالنمو الجسدي، النفسي، والاجتماعي، وتؤثر بشكل كبير على تكوين شخصية الفرد واهتماماته. إليك أبرز خصائص النمو لدى المراهق (العساف عبد الله، 2007، ص 112)

1. النمو الجسدي:

من أبرز الخصائص التي تميز مرحلة المراهقة هي التغيرات الجسدية السريعة. يشهد المراهقون خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة في الطول والوزن، ويحدث تباين بين الجنسين في نمو الأعضاء التناسلية. بالنسبة

للبنات، يبدأ النمو الجنسي عادة في وقت أبكر من الأولاد. كما تظهر التغيرات في البشرة والشعر، مثل ظهور حب الشباب لدى العديد من المراهقين نتيجة للتغيرات الهرمونية. في هذه المرحلة أيضًا يبدأ المراهق في اكتساب خصائص بدنية جديدة مثل زيادة القوة البدنية والقدرة على التحمل.

2. النمو النفسي والعاطفي:

يتميز النمو النفسي لدى المراهق بالصراع الداخلي بين الحاجة للاستقلالية وبين الحاجة إلى الاعتماد على الآخرين، خاصة في ظل التغيرات النفسية التي يشهدها. قد يعاني المراهق من اضطرابات عاطفية نتيجة لعدم التوازن في هذه الفترة الانتقالية. يشعر المراهق في بعض الأحيان بعدم الاستقرار العاطفي، حيث يواجه تقلبات في المزاج وقد يتساءل عن هويته الشخصية. من هنا تظهر أهمية تكوين الهوية الشخصية، وهو ما يعتبره إريك إريكسون من أهم التحديات النفسية في مرحلة المراهقة. (الزغبى فوزية، 001. ص 79)

3. النمو الاجتماعي والعلاقات مع الآخرين:

في مرحلة المراهقة، يبدأ الفرد في البحث عن استقلاليته الاجتماعية وابتعد عن التبعية للأسرة. يصبح المراهق أكثر تركيزًا على العلاقات مع الأقران والأصدقاء، ويسعى لبناء شبكة اجتماعية تؤثر بشكل كبير على سلوكه. تتزايد أهمية الانتماء إلى الجماعات التي يتعامل معها المراهق، وتزداد تأثيرات هذه الجماعات على اختيار المراهق لسلوكياته. كما يظهر في هذه الفترة اهتمام المراهق بالعلاقات العاطفية والرغبة في التواصل مع الآخرين على مستوى أكثر عمقًا. السعدي احد , 2006 . ص 91)

4. تطور القدرات الفكرية والمعرفية:

تتسم مرحلة المراهقة بتطور كبير في القدرة على التفكير المعقد. يبدأ المراهق في التفكير المجرد والتأمل في القيم والمبادئ التي يود أن يتبناها. يصبح لديه قدرة أكبر على التفكير النقدي والمستقبلي، وتزداد اهتماماته في مجالات مثل الدين، الفلسفة، والسياسة. كما يبدأ في تكوين آراء مستقلة بعيدًا عن تأثيرات الأسرة أو البيئة القريبة.

5. النمو الأخلاقي والروحي:

خلال هذه المرحلة، يتزايد اهتمام المراهق بتطوير مفاهيمه الخاصة حول الصواب والخطأ. يعبر المراهق عن رأيه حول القيم والمبادئ التي يراها صحيحة، وقد يظهر تحدياً للأعراف الاجتماعية أو القيم التقليدية التي نشأ عليها. بعض المراهقين قد يدخلون في مرحلة من التساؤل الديني أو الروحي حيث يبحثون عن فهم أعمق لمفاهيم الحياة والموت والغرض منها.

6. النمو الجنسي:

النمو الجنسي هو أحد الجوانب الهامة في مرحلة المراهقة. تترافق هذه المرحلة مع ظهور علامات البلوغ الجنسي مثل تطور الأعضاء التناسلية وتغيرات في الصوت لدى الذكور. بالنسبة للإناث، يبدأ الحيض ويظهر الاهتمام بالجمال والعناية الشخصية. في هذه الفترة قد يواجه المراهق صراعات حول ميوله الجنسية وهويته الجندرية، وهو ما يتطلب دعماً ومساندة من الأهل والمجتمع

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة من التغيرات الجسدية والنفسية العميقة، وقد تختلف هذه التغيرات بين الأفراد تبعاً للعديد من العوامل الوراثية والاجتماعية والبيئية. التعامل مع المراهقين في هذه الفترة يتطلب فهماً عميقاً لتلك التغيرات وتقديم الدعم اللازم لتسهيل الانتقال السلس إلى مرحلة البلوغ.

3- مراحل المراهقة

مراحل المراهقة هي عملية نمو وتحول يحدث خلالها تغيرات فسيولوجية، نفسية واجتماعية كبيرة تؤثر على الفرد بشكل مستمر، وتقسّم عادة إلى مراحل مختلفة بناءً على العمر والتطور الجسدي والعقلي. يمكن تحديد مراحل المراهقة على النحو التالي:

1. مرحلة المراهقة المبكرة (المرحلة الأولى)

تبدأ هذه المرحلة عادة بين سن 11 و 14 عاماً، حيث تكون التغيرات الجسدية واضحة. تبدأ الهرمونات في التأثير على الجسم بشكل قوي، مما يؤدي إلى تغيرات مثل نمو الشعر في أماكن مختلفة، والتغيرات في الصوت، وتغيرات جسدية أخرى. في هذه المرحلة، يكون المراهقون غالباً في حالة من الارتباك حيث يتعاملون مع هذه التغيرات الجسدية والعاطفية لأول مرة، وقد يشعرون ببعض القلق حيال شكلهم وظهورهم.

- **التغيرات الجسدية:** بداية ظهور علامات البلوغ مثل نمو الثديين للفتيات، وزيادة حجم الأعضاء التناسلية لدى الفتيان.
- **التغيرات النفسية والعاطفية:** الاهتمام بالهوية والجنس، بداية تطوير الوعي بالذات.
- **التغيرات الاجتماعية:** زيادة الحاجة إلى الاستقلالية، وبداية التأثير الأكبر للأصدقاء.

2. مرحلة المراهقة المتوسطة (المرحلة الثانية)

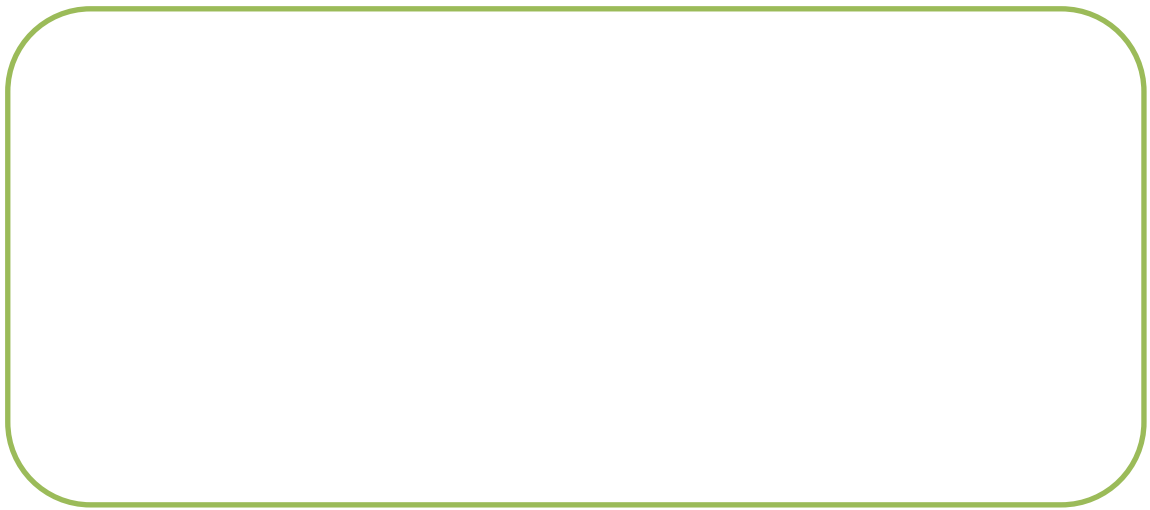
تبدأ هذه المرحلة بين سن 14 و 17 عامًا، حيث يصبح الجسم أكثر نضجًا ويكتمل النمو الجسدي بشكل تدريجي. في هذه المرحلة، يظهر المراهقون أكثر اكتمالاً في تطورهم الجسدي والعاطفي. يبدأ المراهقون في تطوير علاقات عاطفية أعمق، سواء مع الأصدقاء أو في علاقات حب.

- **التغيرات الجسدية:** نمو الأعضاء التناسلية بشكل كامل، ظهور التغيرات الجسدية المتقدمة مثل زيادة الوزن والقدرة على الإنجاب.
- **التغيرات النفسية والعاطفية:** زيادة التمرد على السلطة، البحث عن الاستقلالية.
- **التغيرات الاجتماعية:** الاهتمام بالمجتمع وبدء تشكيل نظرة مستقلة للعالم، توسع دائرة العلاقات الاجتماعية.

3. مرحلة المراهقة المتأخرة (المرحلة النهائية)

هذه المرحلة تبدأ عادة في سن 17 وحتى 21 عامًا، وهي تتميز بالاستقرار النسبي في النمو الجسدي والعاطفي. يحقق المراهقون في هذه المرحلة نضجًا نفسيًا أكبر ويبدأون في التعامل بشكل أفضل مع المسؤوليات والضغوط الاجتماعية. يصبح من الممكن تبني مواقف ثابتة بالنسبة للهويات والاختيارات الشخصية.

- **التغيرات الجسدية:** معظم التغيرات الجسدية قد تكون قد اكتملت في هذه المرحلة، وتظهر نضوجًا جسديًا كاملًا.
- **التغيرات النفسية والعاطفية:** تكامل الهوية الشخصية، اتخاذ قرارات حياتية هامة مثل تحديد المهنة.
- **التغيرات الاجتماعية:** استقرار في العلاقات العاطفية، وزيادة الوعي بالمسؤولية الاجتماعية



الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1-الدراسة الاستطلاعية

2-الهدف من الدراسة الاستطلاعية

3-مجالات الدراسة الأساسية

ثانياً: الدراسة الأساسية

1-منهج الدراسة

2-عينة الدراسة

3-خصائص عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

تمهيد

بعد أن تناولنا الى الجانب النظري إلى كل فصل على حدى، فصل تقدير الذات والصلابة النفسية سنحاول التطرق هذا الفصل الى الجانب الميداني للدراسة من خلال تحديد المنهج المتبع وعرض عينة الدراسة وحدود الزمانية والمكانية للدراسة وكذا الأدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة والملاحظة ومقياس تقدير الذات.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

1-الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة تمهيدية تسبق البحث الميداني، وتهدف إلى استكشاف ميدان الدراسة بشكل أولي، واختبار مدى قابلية تطبيق أدوات البحث على العينة المستهدفة. وقد تم إجراء هذه الدراسة بمتوسطة إدريس سنوسي وثانوية الإخوة عباسية بولاية مستغانم خلال الفترة الممتدة من 06 ماي إلى 20 ماي 2025 وشملت حالات لمراهقات مكفوفات تتراوح أعمارهن بين 16 و18 سنة، وسمحت بالتفاعل المباشر مع الفئة المعنية والمؤطرين التربويين، مما ساعد في توجيه مسار البحث وضبط آلياته.

2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

- التحقق من مدى ملاءمة أدوات جمع البيانات (المقابلة، الملاحظة، المقاييس النفسية) لطبيعة العينة.
- تقييم إمكانية الوصول إلى المراهقين المكفوفين ضمن المؤسسات التربوية.
- التعرف على البيئة النفسية والاجتماعية للمبحوثين بشكل أولي.
- تسهيل مراحل جمع البيانات الميدانية من خلال بناء علاقات أولية مع الأطراف المعنية.
- ضبط خطة العمل الميداني بشكل واقعي ومنسجم مع خصوصيات الميدان والعينة.

3-مجالات الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة الدراسة عن طريق الاختبار القسدي وذلك لضرورة توفير شروط معينة التي ذكرناها سابقا.

الحدود الزمانية للدراسة:

دامت فترة الدراسة من تاريخ 06 ماي 2025 إلى غاية 20 ماي 2025 وقد كانت المقابلات بين فترة صباحية (09:00) إلى (14:00).

الحدود المكانية للدراسة:

ثانوية إدريس سنوسي بولاية مستغانم وكذلك ثانوية الإخوة عباسة.

بعد موافقة الثناويات على موضوع الدراسة قمنا باستخراج تصريح من جامعة بولاية مستغانم وهناك التقرب من مستشارين التوجيه بالمؤسسات من أجل المساعدة للوصول الى معلومات عن حالات أكثر، وهناك تم اجراء تحديد مواعيد لإجراء المقابلات مع الحالات.

ثانيا: الدراسة الأساسية

1/ منهج الدراسة:

المنهج العيادي:

لقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج الإكلينيكي أو العيادي الذي يتلائم مع موضوع البحث والذي يسمح بالملاحظة إذ يهتم الفاحص لفرد معين وكل ملاحظاته تتركز على الحالة وهو ما يسمى في بعض المراجع بدراسة الحالة إذ تعرف بأنها الوعاء الذي ينظم في الأخصائي الإكلينيكي كل المعلومات والنتائج التي تحصل عليها ، هذا ولأنه يتناسب مع طبيعة الدراسة وخصائصها ومتغيراتها وكذا طبيعة العينة وحساسية مرحلة المراهقة ، وكذلك من أجل دراسة معمقة تسمح بالربط بين متغيري لمعرفة ما تأثير الصلابة النفسية بشكل إيجابي على تقدير الذات لدى المراهق المكفوف ، والتحقق من فرضيتها.

ويعتمد المنهج العيادي على مجموعة من الأدوات والاختبارات والاستمارات الاكلينيكية التي تعتمد على مساعدة الأفراد وتحليل آداءاتهم بصورة أو أخرى للغور داخل مكونات البناء النفسي لهم للكشف على نواحي القوة والضعف في شخصياتهم.

2/ عينة الدراسة:

اشتملت الدراسة على ثلاث حالات مراهقين مكفوفين ولأثيا حيث يعانون من إعاقة بصرية تامة.

1-2- معاير اختيار عينة الدراسة:

لقد قمنا خلال اختيارنا لأفراد عينة الدراسة بالتقييد بشروط معينة تخدم موضوع دراستنا في اختيار حالات المكفوفين المصابين بإعاقة بصرية تامة.

كما يمكن تعريف العينة على أنها مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة، ويتم إجراء الدراسة عليها ومن ثم إستخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي.

2-2- خصائص عينة الدراسة:

الجنس: تضمنت عينة الدراسة ثلاث مراهقات مكفوفات ولأثيا مما يسمح بدراسة متغيرات البحث

العمر: تتراوح أعمار عينة الدراسة من 16 / 18.

مستوى التعليمي: اشتملت عينة الدراسة على المستوى التعليمي الثانوي بولاية -مستغانم

2-3- طريقة اختيار مجموعة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة عن طريق الاختبار القسدي وذبك لضرورة توفير شروط معينة التي ذكرناها سابقا.

4/ أدوات الدراسة:

لدراسة أي ظاهرة نفسية يجب اتخاذ تقنيات وخطوات معينة من أجل جمع معطيات ومعلومات حول الظاهرة وفي دراستنا هذه استخدمنا ثلاث أدوات وهي: المقابلة العيادية، الملاحظة، مقياس تقدير الذات والصلابة النفسية.

1-4- المقابلة العيادية:

هي موقف اتصال بين اثنين من الأشخاص أو أكثر بهدف الوصول إلى معلومات من أحد الطرفين (الحالة والعميل) أو التعديل من جوانب معينة من سلوكه (خليفة بركات، 1984، ص399).

2-4- المقابلة نصف موجهة:

المقابلة بوصفها أداة للبحث هي حوار يتم بين القائم بالمقابلة وبين شخص أو مجموعة أشخاص بهدف الحصول على معلومات حول موضوع معين، وتتعلق خاص بالآراء والاتجاهات أو السلوك أو المعلومات أو الشهادات، ويطلق عليها التحقيق بواسطة المقابلة، فهي عبارة عن أسئلة محضرة سلفاً ومن المتفق عليه أن تكن مشاركة المستجوبين إرادية وأن تكون أجوبتهم محاطة بالسر المهني.

وتتمتاز المقابلة عن غيرها من أدوات البحث الاجتماعي بأنها الأكثر مرونة وبأنها تسمح بملاحظة المبحوث والتعمق في فهم المواقف الكلي الذي يستجيب فيه للمقابلة بحيث يستطيع الباحث أن يشرح ما قد يكون أكثر واقعية، ويجعل المبحوث أكثر تجاوباً، وتجد الإشارة إلى تنوع مجالات المقابلة، إذ أنها تستخدم في البحوث الاجتماعية بوجه عام، وفي المقابلات العلاجية من طرف الأطباء والأخصائيين النفسانيين، كما أنها شكل من أشكال الاتصال في المجتمعات الحديثة إذ تستخدم من طرف وسائل الاعلام والقضاة والمساعدات الاجتماعية ومن طرف مسؤولي الإدارة وغيرهم (خالد حامد: 2008، ص134).

وقد كان الهدف من إجراء المقابلة هو البحث عن كل العوامل المؤثرة في تطور المفحوص، وهي التي تساعد في شرح وتفسير حالته الحالية (بوسنة عبد الوافي زهير: 2012، ص23).

3-4- الملاحظة:

تعرف الملاحظة في قاموس علم النفس أنه مصطلح عام يرمي الى إدراك وتسجيل دقيق ومصمم لعمليات تخص موضوعات أو لحوادث وأفراد في وضعيات معينة (نفس المرجع، 2012، ص125). وتتراوح الملاحظة من الملاحظة القصيرة المضبوطة ضبطا عاليا يستخدم فيها مقاييس التقدير وقوائم المراجع.

4-4- مقياس كوبر سميث لتقدير الذات:

صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي كوبر سميث سنة 1967 ولهذا المقياس اتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والأكاديمية العائلية والشخصية.

وتضيف ليلى عبد الحميد 1985 إن مقياس سميث تمت ترجمته إلى العربية من طرف فاروق عبد الفتاح 1981

ويتكون من 25 عبارة معدة لقياس تقدير الذات وهي الصورة الخاصة بالكبار الذين يتجاوزون 16 سنة منها

- العبارات السالبة ذات الأرقام 2-3-6-7-10-12-13-15-16-17-18-21-22-23-24-25

- والعبارات الموجبة ذات الأرقام 1-4-5-8-9-11-14-19-20

تعلية تطبيق المقياس:

فيما يلي مجموعة من العبارات إجابتك عليها سوف تساعدني في معرفة ما تحب وما لا تحب، إذا كان العبارات تصف ما تشعر به عادة فضع علامة (x) داخل المربع في خانة تنطبق أما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعر به فضع علامة (x) داخل المربع في خانة لا تنطبق ولا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر بها الشخص عن شعوره الحقيقي طريقة تصحيح المقياس.

يمكن الحصول على درجات المقياس كوبر سميث باتباع الخطوات التالية

- إذا كانت الإجابة لا تنطبق على العبارات السالبة بمنحه (01) أما إذا كانت إجابته تنطبق بمنحه (00).

- إذا كانت الإجابة على العبارات الموجبة تنطبق بمنحه (01) أما إذا كانت الإجابة لا تنطبق بمنحه (00).

يمكن الحصول على الدرجة الكلية للمقاييس بجمع عدد العبارات الصحيحة وضرب التقدير الكلي في العدد 4.

مستويات تقدير الذات:

يظهر المقياس تقدير الذات "كوبر سميث" ثلاث فئات لمستويات تقدير الذات على النحو التالي:

الرقم	المستوى	الفئة
01	درجة منخفضة	من 20-40
02	درجة متوسطة	من 40-60
03	درجة مرتفعة	من 60-80

الجدول رقم (01) يوضح مستويات مقياس تقدير الذات "كوبر سميث"

يحتوي مقياس تقدير الذات لكوبر سميث على أربعة مقاييس فرعية المتمثلة في:

المقاييس الفرعية	أرقام العبارات	الدرجات الخام
الذات العامة	01-03-04-07-10-12	12
الذات الاجتماعية	05-08-14-21	04
المنزل والوالدين	06-09-11-16-20-22	06
العمل	02-07-23	03

جدول رقم (02) يوضح أربعة مقاييس فرعية لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث

• ثبات مقياس تقدير الذات:

لقد لخصت نتائج الكثير من الدراسات في البيئات الاجتماعية المختلفة إلى أن معامل الثبات لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث تتراوح ما بين (0.70) حتى (0.88) . هذا وقد تم حساب معامل الثبات للمقياس في البيئة العربية بتطبيق معادلة كودر ريتشاردسون رقم (12) (K.R12) على عينة

مقدارها 526 فردا منهم 370 ذكرا، 156 أنثى، فوجد أن معامل الثبات يساوي (0.74) عند الذكور و(0.77) عند الإناث ، وقد بلغ معامل الثبات لدى العينة الكلية (0.79).

• صدق مقياس تقدير الذات:

تم تأكيد من صدق المقياس في البيئة العربية الجزائرية في دراسة الدكتوراه (نبيلة خلال 2011) حيث وجدت الباحثة أن الصدق متوفر باستعمال صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وبنود المقياس وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.5).

4-5- مقياس الصلابة النفسية: من إعداد مخيمر عماد (2002) وتقنين معمريه بشير (2011) مقياس الصلابة النفسية، أعاد هذا المقياس عماد مخيمر 2002، تتكون في الأصل من 47 بندا موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

الالتزام: وتقيسه 16 بند.

التحكم: وتقيسه 15 بندا وأضاف الباحث الحالي (أ. د بشير معمريه) إلى هذا واحدا وهو رقم 47، فصار عددها 16 بندا.

التحدي: وتقيسه 16 بندا.

وصار عدد البنود في المقياس كله 48 بندا، يتم الإجابة عنها بأسلوب تقريبي.

البنود	البعد
46-43-40-37-34-31-28-25-22-19-16-13-10-7-4-1	الالتزام
47-44-41-38-35-32-29-26-23-20-17-14-11-8-5-2	التحكم
48-45-42-39-36-33-30-27-24-21-18-15-12-9-6-3	التحدي

جدول رقم (03) يوضح أبعاد الإجابة على مقياس الصلابة النفسية

- تصحيح المقياس: أربعة بدائل هي: لا وتقال صفرا، قليلا وتقال درجة واحدة، متوسطا وتقال درجتين كثيرا وتقال ثلاث درجات وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين (0-144)، وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية.
- لقد تم ثبات وصدق الاختبار حسب صاحب دراسة بشير معمارية، عنوان الدراسة تقنين مقياس الصلابة النفسية في المجتمع الجزائري، 2019، جامعة محمد الأمين دباغين، سطيف 2، الجزائر.
- مستويات الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية:
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (48-78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح بين (79-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان المجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-144) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص مرتفع.

خلاصة الفصل:

وبهذا يكون منهجية البحث قد وضحت حيث أن طبيعة الدراسة هي من تفرض المنهج والأدوات وحجم العينة وليس عنوان الدراسة والبحث العلمي هو وصف الظاهرة وتحليلها والوصول إلى نتائج صادقة تجعل من البحث مهم ومهد لدراسة قادمة لهذا، تم التطرق إلى عدة خطوات إجرائية، حيث اعتمدنا على المنهج الإكلينيكي لدراسة الظاهرة النفسية والاجتماعية ثم طبقنا مقياس تقدير الذات والصلابة النفسية.

الفصل السادس

عرض الحالات وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

أ- عرض الحالات ونتائج الدراسة

1 - الحالة الأولى

2 - التحليل نتائج الحالة الأولى

3 - الحالة الثانية

4 - التحليل نتائج الحالة الثانية

5 - الحالة الثالثة

6 - التحليل نتائج الحالة الثالثة

ب- مناقشة نتائج الدراسة

1 مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

تمهيد:

هذا الفصل يعتبر من أهم فصول الدراسة حيث أنه يحتوي على نتائج الدراسة وتفسيرها، ويعتبر ثمرة الجهد المبذول من الباحث وتتويج الدراسة ككل، ويعتبر جزءاً هاماً في تقييم الدراسة، والتي تم توضيح فيها المنهج المتبع فيها، مع ذكر الحالات المراد تطبيق معها، في هذا الفصل يتم تطرق إلى عرض وتحليل وتفسير نتائج تطبيق الأدوات المستخدمة مع الحالات من خلال المرور بعدة مراحل.

تقديم الحالات:**1 عرض وتحليل الحالة الأولى:****بيانات شخصية:**

- الاسم: سارة
- السن: 17
- الجنس: أنثى
- الترتيب في العائلة: الثانية
- عدد الأخوة: 3 وواحدة متزوجة
- الحالة المدنية: طالبة
- درجة ونوع الإعاقة البصرية : كلية .
- فترة الإصابة : منذ الولادة .
- سوابق مرضية عائلية :
- العلاقة بين الوالدين : جيدة
- المعايير التربوية : الأم حنونة ومتساهلة .
- المستوى الاقتصادي : متوسط
- المستوى الدراسي : الثانية ثانوي شعبة آداب وفلسفة ثانوية إخوة عباسية- بلدية الصور
- الحالة الاجتماعية : مراهقة .
- مهنة الأب : عامل مهني يومي .
- مهنة الأم : ربة بيت
- العلاقات الاجتماعية : جيدة

- العلاقة مع أفراد الأسرة : جيدة مع والدين لكن الأخت سيئة نوعا ما .
- العلاقة مع الأصدقاء : جيدة
- العلاقة مع الأساتذة :جيدة جدا
- العلاقة مع المجتمع: جيدة

ملخص المقابلات مع الحالة الأولى :

المقابلة التمهيديّة:

كانت المقابلة الأولى الهدف منها هو التعارف على الحالة وكسب ثقة المفحوص وشرح الغاية من هذه الدراسة بأنها من أجل خدمة البحث العلمي وأنا سنحافظ على السرية التامة ، فوفقت المفحوصة ودامت مدة المقابلة حوالي 20 دقيقة .

للتوضيح: سارة مفحوصة تبلغ من العمر 17 سنة متوسطة البنية والقامة ، وتبدو عليها علامة الانضباط

القابلة الثانية :

دامت المقابلة الثانية دامت حوالي 45 دقيقة ، وقد طبقنا فيها دليل المقابلة حسب محاوره ، وبخصوص التاريخ المرضي للحالة فقد ذكرت سارة بأنها مصابة بالعمى منذ ولادتها ، حيث قالت (أنا ملي جيت للدنيا جيت عمياء)، وقالت أنها لم تكن مندمجا بشكل كافي مع أسرتها وفي فترت طفولتي لم يساعدونني في حل مشاكلي ، حيث قالت (حسيت مكاش لي يفهمني ومكانوش يعونوني بزاف ملقري والديا يبغوني ميبغوش عليا) ، أما بخصوص محور الكيفية وحياتها الاسرية والاجتماعية، فقد ذكرت الكيفية بأن أسرتها حاليا تتعامل معها بشكل عادي وجيدة قائلة (حاليا نورمال راهم يعاونوني تقريبا أي حاجة نطلبها يعطوهالي)، إلا أنها ظهرت عليها نوع من الارتباك والتردد في الكلام وأردت قائلة (بصح نحس روحي ثقيلة عليهم) والابوين قراب ليها لكن علاقتها مع أختها الأصغر منها علاقة سيئة نوعا ما لانها تغار منها كثيرا حيث قالت (نحسها متبغنيش لانها متبغنيش تعوني وحتى في دار ديرلي مشاكل مام في ثانوية متقعدتش معايا قاع كأنها متعرفنيش تحسب مشي ختها) حيث مكفوفة كانت في مركز المكفوفين بولاية وهران من سنة خامسة ابتدائي حتى سن بلوغها وتحصلها على شهادة التعليم المتوسط وعند دمجها في الثانوية العادية حيثما تدرس اختها لقت الرفض التام عند رجوعها الى المنزل ولقت المكفوفة صعوبة في

التأقلم مع أختها حيث قالت (اختي عصبية بزاف وترقي عليا) ولقينا حتى والد الحالة قال (بلي عندي بنتي صغيرة لي زائدة على سارة بغيتكم تهدرولي معاها لان راه ديرونجي سارة بزاف) وإشارة منها انها عبء على أسرتها ، ومن ناحية علاقتها مع المجتمع فقد ذكرت بأنها تتلقى مساعدات وأنها لا تشعر بأي عبء عليهم وبدا هذا واضحا في استرسالها في الكلام وسردها المفصل باستماع لما تعيشه في المجتمع .

أما في الثانوية فقد بدت عليها علامة الراحة وقد ذكرت متمهد (بزاف نحس روجي مليحة كي نكون مع صحباتي) .وعلاقتها مع الأساتذة جد جيدة لانها هي من الأوائل في الثانوية وحتى الأساتذة وكل الموظفين والمستشارة التي تعمل بثاوية تحبها لانها فتاة مهذبة ولديها سلوك إيجابي في مؤسستها ، وأما بخصوص تقبل سارة لإعقاتها فإنها ذكرت بأنها لم تتقبلها ومازلت تتمنى اكتساب بصرها ، وذكرت بأن عائلتها تتقبل اعاققتها منذ البداية ، وبسؤالنا عن أي وسط تفضله من الأوساط الثلاثة فقد اختارت الثانوية بقولها (أكيد الثانوية بيسك يهتموبيا بزاف وعندهم هنايا ننسى إعاقتي) .

أما في محور تقدير الذات فقد أظهرت سارة بأنها تقدر نفسها لكن المجتمع من حولها أحيانا تشعر بالنقص والدونية.

وفي الافاق المستقبلية فقد بدأت على سارة علامات حزن تتبعها نبرة خافتة إذ قالت بأن لديها أشخاص تحبهم وبودها أن تراهم، لكن اعاققتها تحول دون ذلك، وبخصوص الزواج فقد رفضت الفكرة لأنها لا ترى على حد قولها، أما من المهنة التي ترغب في ممارستها مستقبلا فإنها قالت طالما تمنيت أن أصبح طبيبة لكن الطب بدون أعين أمر مستحيل.

المقابلة الثالثة: تطبيق مقياس تقدير الذات.

تحليل المقابلة للحالة الأولى:

استخلصنا من خلال المقابلات أن الحالة أبدت حماس بشأن موضوعنا إلا أنها بدت عليها بعض علامات التوتر والارتباك الواضح في طريقة كلامها عند توجيهنا بعض الأسئلة لها لكن تلك العلامات زالت بعد لحظات وأصبحت تتحدث بطلاقة وأكثر تجاوبا معنا، وخلال تبادل الحديث معها تبين أنها لم تقبل فكرة مرضها ورفضته وهذا حسب قولها " أنا مقدرتش نتقبل بلي غادي نكمل حياتي كامل بلا ما نشوف ماشي

سأهله تكوني عابشة متشوفيش، بزاف ناس يحسبوني ضعيفة حتى أختي، تغار مني كأنني أنا المستفيدة من المرض هذا ". وهنا عبرت صراحة سارة على أنها لم تقبل فكرة مرضها وهذا يشير إلى عدم التكيف مع الإعاقة، وهي مازالت تمر بمرحلة الإنكار أو الصراع مع الواقع، لأنها تعاني من شعور بالظلم، النقص الحزن وكل ذلك قد ينعكس على تقديرها لذاتها ويؤثر على قدراتها على تطوير صلابتها النفسية.

رغم أن الحالة مكفوفة، إلا أنها أظهرت سلوكا إيجابيا يتمثل قدرتها على أداء بعض المهام بنفسها، وتفوقها في مشوارها الدراسي واحتلالها مراتب عليا في الثانوية وهذا سلوك كمؤشر لرغبة داخلية في إثبات الذات وأنها تجسد بوضوح ملامح الصلابة النفسية التي تتضمن ثلاثة أبعاد:

الالتزام: حيث تظهر اهتماما والتزاما اتجاه دراستها ومستقبلها رغم اعاقتها.

التحكم: تحاول السيطرة على ظروفها بدل الاستسلام لها.

التحدي: تنظر إلى اعاقتها كتحد يمكن تجاوزه، وليس عائق.

فمن خلال مجموع المقابلات التي اجريناها مع الحالة الأولى يظهر أنها رافضة مرضها وهو الإعاقة إلا أنها مع مرور الوقت أصبحت تتعايش معه بطريقة عادية كما أنها لا تعتبره عائقا يمنعها من تفوقها دراسي.

عرض وتحليل نتائج الملاحظة للحالة الأولى:

من خلال مقابلتنا مع الحالة أعدنا بطاقة ملاحظة مسبقا من أجل تركيز إنتباهنا في الأمور التي نحتاجها في موضوعنا ، وحتى لا ينتشت إنتباهنا وتكون نظرتنا ذاتية .

فأول ما لا حظناه أن لباس الحالة الأولى كان متناسق ونظيف وبالتالي فهي لا تحقر نفسها ولم تهمل مظهرها بسبب إعاقتها ، أن الحالة لديها ابتسامة في وجهها ، وعند بداية حديثنا معها حول وضعها الصحي بدى عليها علامات التوتر وإرتباك رغم أنها كانت متحمسة للموضوع لكن تلك العلامات زالت بعد لحظات ، كما لا لحظنا أنها تتمتع بادراك جيد فعند توجيهنا أي سؤال أدركته دون طلب توضيح منا وقمت لنا المعلومات اللازمة بكل صدق ، كما أخذت الحالة نفس وضعية الجلوس كل فترة سير المقابلة وكانت جد منتبهة أثناء حديثنا معها ، مما يدل على ارتياحها للحديث معنا وكسبنا ثققتها.

ولا حظنا أن الحالة تتمتع بالهدوء وكانت تتحدث بصوت منخفض، ولكن أثناء تبادل الحديث كانت تحرك يديها كثيرا بطريقة عفوية مما يوحي لنا محاولتها عن التعبير عن مشاعرها في إيصال حالتها الانفعالية رغم غياب التعبير البصري وحيث كان ذلك أثناء حديثها خاص عن معاناتها منذ ولادتها وهي فاقدة البصر وبدا واضحا وجود شحنة انفعالية مرتبطة بالموضوع حيث ارتفع صوتها قليلا في بعض المواضع وتتوقف أحيانا الحديث ولمرات عديدة وتتحدث عن اعاققتها بنوع من تقبل بالظاهري الا أن تعبيراتها غير لفظية كل هذا توتر في نبرة صوت وهذا يدل على صراع داخلي غير مفصح عنه.

وكما لا حظنا ملامح السعادة على وجه الحالة كلما تحدثت عن علاقتها الجيدة مع الوالدين وعن طريقة تعاملهمها لها فكانت تبتسم ما يشير أنها سعيدة في حياتها ومستقرة .

ومن خلال ما لاحظناه عن الحالة الأولى خلال سير المقابلات من مظهر عام وملامح الوجه وحركات يتضح أنها مهتمة بمظهرها ولا تستهين بنفسها بسبب اعاققتها إضافة إلى انفعالاتها المتعددة والمتمثلة في الحزن التوتر الابتسامة والضحك تارة أخرى، فنرى أن الحالة عاشت فترات صعبة أثرت في نفسياتها كثيرا وتركت بصمة في داخلها لكنها لم تترك الصعاب تسيطر على نفسها بل تغلبت عليها وتعيش حياتها باستقرار

عرض وتحليل نتائج الاختبار المطبق على الحالة:

من خلال تطبيقنا لمقياس كوبر سميث لتقدير الذات على المراهقة الكفيفة بهدف التعرف على مستوى تقديرها لذاتها والكشف عن مدى تأثيرها باعاققتها البصرية التي ولدت بها وقد تم تقديم المقياس بطريقة خاصة للحالة من خلال قراءة العبارات عليها شفويا من قبل الباحثة ، مع الشرح المفصل في كل عبارة عند الحاجة ذلك بهدف فهمها الكامل لمحتوى لتمكينها من إعطاء إجابات دقيقة ، حيث يحتوي هذا المقياس على 25 عبارة منها عبارات سالبة وأخرى موجبة وكل مجموعة من العبارات تقيس جانب معين من تقدير الذات للفرد وتمثلت نقاط الاختبار التي تحصلت عليها في ما يلي :

الرقم	العبارات	تتطبق	لا تتطبق
01	لا تضايقني الأشياء عادة		X
02	اجد من الصعب عليا أن أتحدث أمام زملائي في العمل		X
03	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي	X	

X		لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسني	04
	X	يسعد الآخرين بوجودهم معني	05
	X	أتضايق بسرعة في المنزل	06
	X	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على أشياء جديدة	07
X		أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني	08
	X	تراضي عائلتي مشاعري عادة	09
X		أستسلم بسهولة	10
	X	تتوقع عائلتي مني الكثير	11
	X	من الصعب جدا أن أظل كما أنا	12
	X	تختلط الأشياء كلها في حياتي	13
X		يتبع الناس أفكارني عادة	14
	X	لا أقدر نفسي حق قدرها	15
	X	أود كثيرا أن أترك المنزل	16
	X	أشعر بالضيق من عملي غالبا	17
	X	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس	18
X		إذا كان لديا شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة	19
	X	تفهمني عائلتي	20
	X	معظم الناس محبوبون أكثر مني	21
X		أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء	22
X		لا ألقى التشجيع عادة في ما أقوم به من الأعمال	23
	X	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر	24
	X	لا يمكن الآخرين الاعتماد عليا	25

جدول رقم (04) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الأولى لمقياس تقدير الذات.

ومنه مجموع النقاط = 09

المجموع الكلي للحالة = مجموع النقاط x 4

36 = 04 x 09

بعد عرض نتائج الاختبار المطبق على الحالة والنقاط التي تحصلت عليها المتمثلة في 09 نقطة من مجموع 25 نقطة يبين أن النتائج منخفضة حيث أن النتيجة الكلية المحصل عليها تساوي 36 نقطة أي أن النتيجة تنحصر في مجال (20-40) بمعنى أن الدرجة منخفضة بالنسبة لمستويات تقدير الذات التي وضعها كوبر سميث فيتضح أن الحالة الأولى لديها تقدير ذات منخفض.

حيث تحصلت الحالة على نقطتان للمقياس الفرعي للذات العامة من أصل (12) عبارة وهذا يعتبر عدد منخفض بالنسبة لعدد العبارات المكونة لهذا الفرع مما يدل أن الحالة الأولى لديها مستوى منخفض من تقديرها لذاتها العام وهذا راجع للنتيجة المتحصل عليها.

وفيما يخص المقياس الفرعي الخاص بالذات الاجتماعية فتحصلت الحالة الأولى على مجموع نقطتان من أصل (04) عبارات ومنه يتبين أن الحالة تظهر علاقات اجتماعية جيدة ويظهر هذا في النقطة تحصلت عليها. وفي العبارة الموجبة ذات الرقم (08) التي مضمونها "أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني" وهذا يدل على مستوى تقدير الذات الاجتماعية نتيجة النقاط المتحصل عليها وبالتالي نجد أن الحالة الأولى لديها مستوى تقدير ذات اجتماعي متوسط.

- أما نتائج المقياس الفرعي الخاص بالمنزل والوالدين فكانت مرتفعة حيث أنها تحصلت على (04) نقاط من بين (06) عبارات منها 04 عبارات موجبة ونقطتين سالبة، فمن خلال هذه النتيجة للمقياس الفرعي يتبين أن الحالة الأولى مستوى تقدير لذاتها في المنزل والوالدين متوسطة .

- بينما تحصلت الحالة على مجموع نقطة واحدة من إجمالي ثلاثة عبارات بالنسبة للمقياس الفرعي الخاص بالعمل ويعتبر هذا المقياس الفرعي وفي العبارة رقم (23) التي تتضمن عبارة "لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال" التي تحصلت علامة نقطة من خلال إجابتها في خانة لا تنطبق وهذا ما يدل أن الحالة الأولى تلقى إهتمام وتشجيع في أعمالها كما أنها تستمتع بأي عمل تقوم به فمستوى تقديرها لذاتها في العمل متوسط.

- بالرغم من هذه النسبة الجد متوسط في هذا المقياس الفرعي إلا أن الحالة الأولى لا تتمتع بتقدير ذات عام مرتفع ولا متوسط بل كانت منخفضة وهذا بالرجوع إلى النتيجة الكلية التي تحصلت عليها خلال تطبيق المقياس والذي تحصلت فيه على إجمالي نقاط يساوي 36 نقطة الذي ينحصر في مجال (20-40) حسب مفتاح التصحيح والذي يدل أن الحالة لديها مستوى منخفض لتقديرها لذاتها حسب طريقة تصحيح المقياس .

وكذلك قمنا بتطبيق مقياس الصلابة النفسية عن الحالة لمعرفة مستوى الصلابة النفسية لديها وتحصلنا على نتائج التالية:

الدرجة	بعد التحدي	الدرجة	بعد التحكم	الدرجة	بعد الالتزام
02	3	00	2	01	1
02	6	00	5	02	4
03	9	02	8	01	7
03	12	03	11	00	10
00	15	02	14	02	13
00	18	00	17	00	16
02	21	02	20	01	19
03	24	03	23	01	22
02	27	02	26	01	25
01	30	01	29	01	28
01	33	02	32	00	31
02	36	03	35	00	34
03	39	02	38	03	37
01	42	02	41	03	40
03	45	03	44	00	43
02	48	00	47	00	46
30		27		16	مجموع

جدول رقم (05) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الأولى لمقياس الصلابة النفسية.

الدرجة الكلية = 73

يبين لما الجدول أعلاه أن الدرجة الكلية للصلابة النفسية عند الحالة الأولى هي 73 وهي تقع بين درجتَي (48-78) أي المستوى المنخفض للصلابة النفسية ، وهذا يعني أن الحالة تمتلك صلابة نفسية منخفضة كما نلاحظ من خلال الجدول أن الحالة تحصلت على أقل درجة هي 16 تبين لنا الحالة أقل التزاما اتجاه نفسها وقيمها وأهدافها والآخرين، ثم يليه بعد التحكم بدرجة 27 ويشير هذا إلى أن الحالة لديها تحكم واعتقاد في مسؤوليتها الشخصية عما يحدث لها ، ثم بعد التحدي وتحصلت على 30 ويشير هذا البعد إلى

اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياتها إنما هي أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونها تهديدا لها مما يساعد على الاستكشاف والتحدي .

استنتاج تشخيصي للحالة:

من خلال تحليل المقابلات والملاحظات ونتائج الاختبار تبين لنا أن الحالة يظهر عليها الأعراض التالية:

- نظرة جيدة نحو المستقبل .
- واثقة من نفسها .
- مستواها دراسي ممتاز
- تكون علاقات اجتماعية جيدة .
- انخفاض في تقدير الذات مرتبط بالإعاقة البصرية .
- انخفاض في مستوى الصلابة النفسية
- لا تعاني من أعراض الاكتئاب لكن هناك توتر وقلق مرتبط بالهوية والمراهقة.
- شخصية مستقلة تعتمد على نفسها.
- الشعور بالضيق والوحدة أحيانا.

فمن خلال مجموعة إلا أنها تجاوزت تلك الحالة بمرور الوقت، وأصبحت متقبلة المرض، إلا أنه ترك بصمة بتأثيرها بمستوى تقديرها لذاتها حسب ما جاءت به المقابلات وما أثبتته نتائج مقياس كوبر سميث لتقدير الذات، حيث شملت النتيجة الإجمالية في 14 نقطة التي تنصر في مجال (20-40) التي تعبر أن الدرجة منخفضة بالنسبة لمستويات مقياس تقدير الذات التي وضعها "كوبر سميث" إذن فالحالة لديها تقدير ذات منخفض.

2/ عرض وتحليل الحالة الثانية:

الاسم: فرح

السن: 16

الجنس : أنثى

الترتيب في العائلة :

عدد الاخوة :

الحالة المدنية : عزباء

الحالة الاجتماعية : متوسطة

درجة الإعاقة : 100/100

فترة الإصابة : منذ السنة الثانية من التعليم المتوسط ، أي لديها فكرة على الألوان والأشياء والطبيعة

المستوى الاقتصادي : حسن

المستوى الدراسي : السنة الثانية ثانوي شعبة لغات أجنبية ، ادريس سنوسي .

مستواها الدراسي : متوسط 0 ط .

سوابق مرضية عائلية :

سوابق مرضية شخصية :

العلاقة بين الوالدين : صراع دائم من الصغر .

المعايير التربوية : الأب متشدد

مهنة الاب : موظف في البلدية

مهنة الام : موظفة في المدرسة .

العلاقات الاجتماعية :

- العلاقة مع أفراد الأسرة : سيئة

- العلاقة مع الأصدقاء : جيدة

- العلاقة مع الأساتذة : جيدة

ملخص المقابلات مع الحالة الثانية:

المقابلة التمهيدية:

تمت المقابلة مع الحالة الثانية في ظروف جيدة لم تواجهنا أي صعوبات مع الحالة حيث كانت متعاونة ومتجاوبة معنا خاصة عندما قمنا بإخبارها بأن المقابلة من أجل بحث أكاديمي فقط وكل المعلومات التي ستدلي بها ستكون سرية .

دامت المقابلة مدتها 50 دقيقة وقد طبقنا فيها دليل المقابلة حسب محاوره ، وبخصوص التاريخ المرضي للحالة فقد ذكرت فرح أنها مكفوفة منذ كانت تدرس في السنة الثانية من المتوسط فقدت البصر وقالت (كنت نشوف شوية منبعد نعميت ديركت موليت نشوف في والو) وقالت أن طفولتها كانت سيئة وكانت تتحدث بنبرة حزن ، حيث قالت (أنا أصلا كي شغل زدت ميتة معشتش طفولتي كي ناس فاتت غ مشاكل صراعات)

أما بخصوص محور فرح وحياتها الأسرية والاجتماعية أكدت بأنها تشعر براحة وطمأنينة عندما تكون معهم وقالت (لا أشعر بأني عبء على أسرتي)، بينما من ناحية الأب تشعر بالشفقة حينما لا يريد أن يأخذها إلى الثانوية وأشارت أن علاقتها بأبيها سيئة وخاصة بينه وبين أمها حيث أنها في صراعات دائمة ولا يوجد تواصل بينه وبين أمها أما علاقتها بأمها جد جيدة حيث قالت (ماما هي لي وقفت معايا ومع قرائتي وهي لي توصني متهلة فيا ومسهلتي الأمور بزاف) ، أما علاقتها مع إختها كذلك جيدة بحيث قالت (مخلونيش نحس فقدت البصر يخلوني نعونهم ونشارك معهم في صنع الحلويات) ، بينما من الناحية الاجتماعية أحيانا ترى بأنها تضايقهم عندما تطلب يد العون .

ومن ناحية تقبل فرح لإعاقاتها فقالت أنه حدث في السنة الثانية من التعليم المتوسط ، أن كل الأوساط تتقبل إعاقاتها غير أنها فضلت الأسرة عن باقي الأوساط ، بحيث كانت أمها السند الوحيد لها وعلاقتها بإختها ممتازة غير أنها تعاني من مشاكل عائلية ، كانت حتى في ثاويتها كانت علاقتها مع زميلاتها جيدة وكان مستواها متوسط وعلاقتها مع أساتذتها جيدة لا تعيقها أي علاقة في مؤسستها ، أما من ناحية تقدير الذات نلاحظ أن فرح حاولت الإجابة بسرعة ودون شرح سجل ذلك كمقاومة .

ومن ناحية الأفق المستقبلية تحدثت زينب عن أحلامها بحزن وقالت (مستحيل نوصل أهدافي وأنا هكذا وخاصة قالت شكون بيتزوج بيا وأنا منشوفش الاب تاعي متبلنيش) .

تحليل المقابلة للحالة الثانية :

استخلصنا من خلال المقابلات أنها بدأت معانات الحالة مع الإصابة بهذا المرض وهي في سن صغيرة جراء تعرضها لصدمة وعندما عرفت وأكدت لها الطبيبة بأنها فقدت البصر انصدمت ودخلت حالة بكاء هستيري ولم تستوعب الأمر في قولها " مانقدرش نعبرلك ولا نوصفلك هداك الشعور مقدرتش نتقبل ولا تدخل في راسي بلي خلاص منوليش نشوف " تتكلم وهي نبرة صوتها حزينة وهذا يدل على عدم تقبلها بالإصابة إلى حد الآن وتراها عائق كبير في حياتها ولديها نظرة تشاؤمية للمستقبل حيث ترى أن لا أمل لها في الشفاء وأخبرتنا بأن إصابتها أثرت على مستقبلها وأنها تعيق كل ما تريد فعله وتقلل من نشاطاتها وعن أمانيتها في المستقبل فهي تتمنى الزواج مثلها مثل غيرها أي فتاة عادية في قولها "منيش متقاولة ملي خسرت عينا خسرت كلش ماهو كايين في الحياة خاصة كي نبغي نجي نقرى الاب تاعي ميبغيش ض يجيبني تغيضني نقعد نبكي كون جاو عندي عينا نجي وحدي " هذا دليل على أنها متشاؤمة من الحياة وقد أكدت في قولها "شايقة حياتي حبست وما عندي حتى مستقبل مع المرض وحاجة لي تغيضني بزاف حتى والديا على عام مدابزين "وبدأت عليها ملامح الحزن الشديد وقامت بالتهجد وقالت لي أيضا بأنها تشعر بالتعب والارهاق وهذا راجع إلى حالتها الصحية والنفسية وكذلك ظروف المنزل لا تخلو من مشاكل إلا أنها تعتمد على نفسها بدرجة كبيرة وتقوم كل شيء بوحدها وقليلًا ما تطلب المساعدة من الأم أو الاخوة لقولها " تقريبا ندي كلشي وحدي والحمد لله الا كي نخرج نقرى توصلني ماما بيسك تخاف عليا "وهذا دليل على أنها ليس فتاة إتكالية ولديها إرادة وتقضي معظم وقتها لوحدها أو مع والدتها وإخوتها في قولها "إخوتي يحبوني ويلعبو معايا "

إلا أنها تتأثر إلى أن تصل إلى الهدف الذي تريده فهي تتمتع بروح التحدي إلا أن الإصابة تكون عائق أمامها أحيانا، خاصة إذا لم تلقى التشجيع من الأب الذي حولها والذي يتعامل معها بسوء المعاملة معها ومع أمها ، إلا أنها تحس بالراحة والاطمئنان عندما تكون بجوار اخوتها وأمها التي تعتبر سندها الوحيد في الحياة.

من خلال المقابلة التي قمنا بإجرائها تبين لنا بأن الحالة تعيش في صراع ما بين تقبل الإصابة والتعايش معها وما بين الخوف من الإصابة وما قد ينجر منها في المستقبل ، وهي لا تقدر نفسها حق تقدير إذا فهي ليست لديها تقدير ذات مرتفع .

عرض وتحليل نتائج الملاحظة للحالة الثانية :

من خلال مقابلتنا مع الحالة إعتدنا على الملاحظة من أجل تركيز إنتباهنا في الأمور التي نحتاجها في دراستنا وحتى لا يتشتت إنتباهنا وتكون نظيرتنا ذاتية .

أثناء سير المقابلات مع الحالة الثانية لا حظنا عليها عدة أمور ومن بينها المظهر الخارجي العام للحالة التي كانت أنيقة ونظيفة ومتناسقة وعندما كانت تتحدث معنا بصوت خافت وهادئ وبكل ثقة وعندما وعندما كنا نسألها إذا أحيانا يظهر عليها ملامح الحزن وتقوم بتأفف وتتهد وإغماض عينيها وهذا في الوقت الذي تفكرت فيه وعند سؤال فترة الإصابة وحتى المعانات المؤلمة التي مرت بها طوال حياتها ذلك عندما فقدت البصر نهائيا وكذلك ولتخفيف من التوتر في هذا الموقف كانت تبكي وتضع يديها على وجهها ورغم كل هذا فإنها كانت طوال المقابلة بوجه بشوش لا تغادره الابتسامة فهذا يدل على أنها فتاة متفهمة وصبورة وكانت تبين على أنها تخفي حزن كبير ومعاناة ومشاكل أسرية بين الاب والأم داخلها، وفي الفترة التي كنا نقوم فيها بإجراء الاختبار فإنها كانت تقوم بتقطيب الجبين في بعض الأسئلة مما يذكرها على شيء ما ومن خلال ملاحظتنا للحالة الثانية للمقابلة تبين لنا أنها إنسانة طيبة وهادئة ومتفائلة في بعض الأحيان وتحس بالسعادة مع إخوتها في البيت رغم مشاكل الأسرية .

عرض وتحليل نتائج الاختبار المطبق على الحالة الثانية :

قمنا بتطبيق " مقياس كوبر سميث لتقدير الذات " على الحالة وقد حصلنا على النتائج التالية :

الرقم	العبارات	تتطبق	لا تتطبق
01	لا تضايقني الأشياء عادة	X	
02	اجد من الصعب عليا أن أتحدث أمام زملائي في العمل	X	
03	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي	X	
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي	X	

	X	يسعد الآخرين بوجودهم معي	05
	X	أتضايق بسرعة في المنزل	06
	X	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على أشياء جديدة	07
	X	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني	08
X		تراعي عائلتي مشاعري عادة	09
X		أستسلم بسهولة	10
X		تتوقع عائلتي مني الكثير	11
	X	من الصعب جدا أن أظل كما أنا	12
	X	تختلط الأشياء كلها في حياتي	13
	X	يتبع الناس أفكاري عادة	14
X		لا أقدر نفسي حق قدرها	15
	X	أود كثيرا أن أترك المنزل	16
X		أشعر بالضيق من عملي غالبا	17
	X	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس	18
X		إذا كان لديا شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة	19
X		تفهمني عائلتي	20
	X	معظم الناس محبوبون أكثر مني	21
X		أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء	22
	X	لا ألقى التشجيع عادة في ما أقوم به من الأعمال	23
	X	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر	24
X		لا يمكن الآخرين الاعتماد عليا	25

جدول رقم (06) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الثانية لمقياس تقدير الذات.

ومنه مجموع النقاط = 10

المجموع الكلي للحالة = مجموع النقاط x 04

أي 10 x 04 = 40 ن

نتائج الاختبار للحالة الثانية كانت منخفضة حيث تحصلت الحالة على 10 نقاط من 25 نقطة وكانت النتيجة الكلية المحصل عليها تساوي 40 نقطة أي أن النتيجة كانت في مجال (20-40) إذ فالدرجة منخفضة بالنسبة لمستويات التقدير التي وضعها " كوبر سميث.

حيث تحصلت الحالة على (04) نقاط للمقياس الفرعي للذات العامة من أصل (12) عبارة وهذا يعتبر عدد منخفض بالنسبة لعدد العبارات المكونة لهذا الفرع مما يدل أن الحالة الثانية لديها مستوى منخفض من تقديرها لذاتها العام وهذا راجع للنتيجة المتحصلة عليها.

وفيما يخص المقياس الفرعي الخاص بالذات الاجتماعية فتحصلت الحالة الثانية على مجموع (03) نقاط من أصل (04) عبارات ومنه يتبين أن الحالة تظهر علاقات إجتماعية جيدة ويظهر هذا في النقطة التي تحصلت عليها في العبارة الموجبة ذات الرقم (08) التي مضمونها "أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني " وأيضا النقطة التي تحصلت عليها في العبارة ذات الرقم (14) التي تقول "يتبع الناس أفكارى عادة " يدل هذا على ارتفاع مستوى الذات الاجتماعية نتيجة النقاط المتحصلة عليها وبالتالي نجد أن الحالة الثانية لديها تقدير ذات إجتماعي مرتفع.

أما نتائج المقياس الخاص بالمنزل والوالدين فكانت جد منخفضة حيث أنها تحصلت على نقطة واحدة من بين (06) عبارات منها أربعة عبارات منها ثلاثة عبارات موجبة وثلاثة سالبة علما أن النقطة التي تحصلت عليها الحالة هي نقطة سالبة ذات الرقم (22) التي تقول "أشعر عادة كما أن عائلتي تدفعني لعمل الأشياء " هذا يدل أن العائلة لا تراعي مشاعرها لأنها تشعر بالضيق والقلق في البيت ، فمن خلال هذه النتيجة للمقياس الفرعي يتبين أن الحالة الثانية مستوى تقدير لذاتها في المنزل والوالدين منخفض .

تحصلت الحالة على مجموع 0 نقطة من إجمالي ثلاثة عبارات بالنسبة للمقياس الفرعي الخاص بالعلاقة بالعمل ويعتبر هذا المقياس الفرعي الوحيد الذي تحصلت عليه على نسبة جد منخفضة ، هذا يدل على أن الحالة لم تلقى إهتمام وتشجيع في أعمالها هنا نستنتج أن مستوى تقديرها لذاتها في العمل منخفض جداً.

وبالرجوع إلى النتيجة الكلية التي تحصلت عليها خلال تطبيق المقياس والذي تحصلت فيه على نقاط الإجمالي 40 نقطة الذي ينحصر في مجال (20-40) حسب مفتاح التصحيح والذي يدل أن الحالة لديها مستوى منخفض لتقديرها لذاتها حسب طريقة تصحيح المقياس.

الدرجة	بعد التحدي	الدرجة	بعد التحكم	الدرجة	بعد الالتزام
02	3	00	2	01	1
02	6	02	5	00	4
01	9	01	8	02	7
00	12	00	11	02	10
02	15	02	14	00	13
00	18	00	17	02	16
01	21	01	20	01	19
00	24	00	23	02	22
01	27	01	26	01	25
01	30	01	29	02	28
01	33	00	32	02	31
02	36	00	35	02	34
03	39	01	38	01	37
01	42	02	41	03	40
03	45	03	44	03	43
02	48	01	47	01	46
22		15		25	مجموع

جدول رقم (07) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الثانية لمقياس الصلابة النفسية.

الدرجة الكلية: 66

يبين لنا الجدول أعلاه أن الدرجة الكلية للصلابة النفسية عند الحالة الثانية هي : 66 وهي تقع بين درجتي (48-78) أي المستوى المنخفض للصلابة النفسية ، وهذا يعني أن الحالة تملك صلابة نفسية منخفضة كما نلاحظ الجدول أن الحالة يغلب عليهم بعد التحكم وتحصل على درجة 25 وتشير الدرجة على هذا البعد إلى أن الحالة يغلب إلى أن الحالة لديها التحكم واعتقاد في مسؤوليتها الشخصية عما

يحدث له ، ثم يليه بعد التحدي وتحصل على الدرجة 22 ويمثل هذا البعد على أن أكثر التزاما اتجاه نفسه وقيمه وأهداف والآخرين وأخيرا بعد التحكم وتحصل على درجة 15 ويشير هذا الأخير اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له مما يساعده على المبادأة والاستكشاف والتحدي .

استنتاج عام للحالة:

من خلال تحليل المقابلات والملاحظات ونتائج المقياس بتقدير الذات و مقياس الصلابة النفسية تبين أن الحالة يظهر عليها الأعراض التالية :

- انخفاض في مستوى الصلابة النفسية.
- تعرضها لصدمة نفسية ألا وهي الإصابة بفقدان بصرها في مرحلة حساسة من النمو النفسي عند المراهقة حيث ساهم في إضعاف بناء تقدير الذات سلبي.
- نقص الثقة بالنفس.
- تعاني من قلق وتوتر نفسي هذا ناتج عن الصراعات والمشاكل الأسرية التي تعيشها في المنزل وغياب التفاهم بين الوالدين وهذا أسهم في انخفاض مستوى تقدير الذات كما أظهرته نتائج تطبيق مقياس لتقدير الذات عند سميث كوبر.
- الشعور بعدم الاستقرار النفسي .
- الشعور بالذنب
- الشعور بعدم السرور
- نظرة غامضة نحو المستقبل .

فمن خلال مجموع الأعراض التي ظهرت على الحالة الثانية تبين أنها مرت بصعوبات ومعاناة نفسية جد صعبة في مراهقتها مما أدى إلى تدني تقدير الذات ومستوى الصلابة النفسية لدى الحالة فهو نتيجة تفاعل عدة عوامل بيولوجية الإعاقة البصرية ، المرحلة النمائية للمراهقة واجتماعية ، الاضطرابات الأسرية مما يستدعي تعزيز الصلابة النفسية وتحسين صورة الذات لدى المراهقة .

3/ عرض وتحليل الحالة الثالثة:

تاريخ الحالة:

- الاسم : بن منور أمينة
- السن : 18 سنة
- الجنس: أنثى
- المستوى الدراسي : سنة الثالثة ثانوي من شعبة آداب وفلسفة .ثانوية إدريس سنوسي -مستغانم -
- عدد الإخوة: 04
- الترتيب الميلادي بينهم : الأخيرة
- الحالة المدنية : طالبة
- الحالة الاجتماعية : جيدة
- الشكوى الأساسية : الإعاقة البصرية .
- فترة الإصابة : منذ الولادة .
- سوابق مرضية عائلية : لا شيء
- سوابق مرضية شخصية : لا شيء
- العلاقة بين الوالدين : ممتازة
- المعايير التربوية : توفير الدعم والرعاية للصحية والنفسية .
- حوادث ذات دلالة أو صدمة : لا توجد
- مهنة الأب : رئيس مكتب في مؤسسة الضمان الاجتماعي .
- مهنة الأم : ربة بيت

العلاقات الاجتماعية

- العلاقة مع أفراد الأسرة : ممتازة
- العلاقة مع الأصدقاء : جيدة
- العلاقة مع الأساتذة : جيدة

ملخص المقابلات مع الحالة الثالثة:

المقابلة التمهيديّة:

كانت المقابلة الأولى الهدف منها هو التعرف على الحالة وكسب ثقة المفحوصة وشرح الغاية من هذه الدراسة بأنها من أجل خدمة البحث العلمي وأنها سنحافظ على السرية التامة، فوافقت المفحوصة ودامت المقابلة حوالي 35 دقيقة.

المقابلة الثانية:

دامت المقابلة الثانية حوالي 60 دقيقة وقد طبقنا فيها دليل المقابلة حسب محاوره ، وبخصوص التاريخ المرضي للحالة فقد ذكرت أمينة أنها تعاني من إعاقة بصرية منذ الولادة .

وخلال اجراء مقابلتنا مع الحالة الثالثة التي كانت متعاونة جدا وصريحة في إيجابياتها عن استفساراتنا وأول ما لاحظناه أنها تتمتع بوجه بشوش والابتسامة لم تقارق وجهها .وحسب أقوال الحالة هي البنت الصغيرة كانت مدللة من طرف كل أفراد عائلتها من إخوتها ووالديها وأعمامها وحتى علاقتها في ثنوية ومع أساتذتها عاشت طفولة عادية خالية من التوترات والمشاكل سواء أسرية أو صحية أو نفسية ، كانت متفوقة في مستواها الدراسي حيث كانت ممتازة .أسرتها كانت داعمة لها في كل الأوقات تعيش في وسط بيئة أسرية مستقرة يسودها الحب والدعم ، حيث لم تسجل أي خلافات أو مشكلات أسرية تؤثر على حالتها بالسلب حيث تحيطها عائلتها وإخوتها بالرعاية والاهتمام وتوفر لها جميع احتياجاتها المادية والمعنوية . توصف بأنها فتاة محبوبة من طرف المحيطين بها سواء داخل الأسرة أو في الثانوية وكانت كذلك علاقتها مع الأساتذة جيدة لأنها كانت متفوقة في دراستها مما ساعدها على دعم ثقتها بنفسها وتقوية تقديرها لذاتها، ورغم إعاقتها البصرية كانت متكيفة مع واقعها ولا تشكي من أي مرض، مدعومة بصلابة نفسية جيدة ساهمت في تعزيز توازنها النفسي و الاجتماعي .

من خلال المقابلات استخلصنا بأنها لا تعاني من صراعات أو أعراض اضطرابات نفسية بحث تقبلت وضعها الصحي رغم بعض التحديات التي تعانيها من تأثير الإعاقة على حياتها اليومية وهذا كل بفضل الدعم المتواصل التي تتلقاه من أسرتها.

حتى علاقتها بإخوتها كانت مميزة إذ يعاملونها بمودة واحترام دون أن يشعروها بالنقص أو أنها مختلفة عنهم بل يحرصون على مشاركتها في مختلف الأنشطة الأسرية بما يتناسب مع قدراتها حيث قالت " جامي حسيت بالنقص ولا منشوفش خوتي دايمًا يلعبو معايا يحبوني ملي كنت صغيرة حتى لي كبرت "، علاقتها بوالدتها التي تعتبر الركيزة الأساسية في حياتها ، فهي تحيطها بعناية خاصة بمظهرها وحتى في تقنية التعامل معها حيث قالت " ملقري منشوفش ولكن ماما ديما تخيري ملابس غي جميلة ونوض صباح تصنعلي خماري وحريصة جدا عليا ". الام بمثابة الداعمة لبنتها حيث قالت " ماما ديما تقلي بنتي شابة ونتي قادرة شطورة "

علاقتها بالأب جد ممتازة حيث تحرص أمينة على مشاركته أفكارها وطموحاتها وقالت: " بابا نحسه يفهمني ونحسه بلي يبغيني بزاف على خوتي وكوي نهدر معاه ما يحسننيش أن حاجة نقصتني وتاني كل يوم يوصلني لليسي يديني يجيبيني وجامي حسيت روحي ثقيلة عليه يقلي قراري وحقني أحلامك وصلي أهدافك " ، حيث تتجلى أمينة بالصلابة النفسية لأنها قالت " متقبلة الإعاقة تاعي حمد الله ربي هو لي خلقني هكا رغم الإعاقة شاركت بزاف في أنشطة ومنها تلقي الشعر " لأحيانا تشعر بالحزن لكنها تسيطر عليها حيث قالت " خطرات نقول كون ربي خلقني نشوف نشوف غي والديا بزاف عليا".

المقابلة الثالثة: تطبيق مقياس تقدير الذات على الحالة ، بحيث دامت المقابلة حوالي 20 دقيقة.

تحليل المقابلات للحالة الثالثة:

استخلصنا من خلال المقابلات أن الحالة الثالثة نموذجًا يعكس تفاعلًا إيجابيًا مع الإعاقة البصرية ومن خلال المقابلات التي أجريت معها ، تبين أنها تعاني من كف بصري منذ الولادة ، إلا أنها هذه الإعاقة لم تكن مصدر لتدهور نفسي، أو عائقًا أمام نموها عاطفي واجتماعي، أظهرت الحالة أن لديها صلابة نفسية وتقدير ذات جيد،. تعيش الحالة وسط أسرة خالية من المشاكل والصراعات حيث تشكل لديها الأسرة مصدر أمان وانتماء .تحظى بدعم خاص من والديها وإخوتها وتوفر مناخ أسري مستقر المليء بالتشجيع من أهم العوامل المساهمة في تنمية الصلابة النفسية لدى المراهق المكفوف، نستنتج أن الحالة لديها تقبل لواقعي الصحي ، حيث تتحدث عن إعاقته بدون خجل أو إنكار، لا تراها عائق أمام تطورها.من خلال المقابلات نستنتج أنها لها ثقة كبيرة في قدراتها ولديها تطلعات مستقبلية وطموحات تسعى لتحقيقها حيث قالت " باغية نخرج أستاذة "

عرض وتحليل نتائج الملاحظة للحالة الثانية :

من خلال مقابلتنا مع الحالة اعتمدنا على الملاحظة من أجل تركيز انتباهنا في الأمور التي نحتاجها في دراستنا وحتى لا يثشت انتباهنا وتكون نظريتنا ذاتية .

أثناء سير المقابلات مع الحالة الثالثة لا حظنا عليها عدة أمور من بينها المظهر الخارجي العام للحالة التي كانت أنيقة متحجبة نظيفة متناسقة بشوشة جميلة تتحدث بطلاقة وبكل ثقة صوتها منخفض وهادئة وعندما كنا نسألها إذ يظهر عليها ملامح سعادة عند سألناها عن أسرتها وعلاقتها بولديها وإخوتها وكانت المقابلة ملحوظة بوجه بشوش ابتسامة لاتعادر وجهها تبيّن أن الفتاة هادئة سلوكها هادئ قليلة الحركة إنسانة متفائلة سعيدة رغم إعاقاتها لاحظناها شاركت في العديد من الأنشطة التابعة للثانوية .

فمن خلال ما لاحظناها عن الحالة الثالثة أثناء مقابلتنا معها إنسانة تتمتع بثقة ومتقبلة ذاتها كما هي فيتضح أنها لا تستهين بنفسها وتتمتع بتقدير جيد لذاتها .

عرض وتحليل نتائج الاختبار للحالة الثالثة :

قمنا بتطبيق مقياس كوبر سميث لتقدير الذات على الحالة الثالثة وكانت النتائج التي تحصلت عليها بعد إجابتها المتمثلة في النقاط التالية :

الرقم	العبارات	تتطبق	لا تتطبق
01	لا تضايقني الأشياء عادة	X	
02	اجد من الصعب عليا أن أتحدث أمام زملائي في العمل		X
03	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي	X	
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		X
05	يسعد الآخرين بوجودهم معي	X	
06	أتضايق بسرعة في المنزل		X
07	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على أشياء جديدة	X	
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني	X	
09	تراضي عائلتي مشاعري عادة	X	
10	أستسلم بسهولة		X
11	تتوقع عائلتي مني الكثير	X	

	X	من الصعب جدا أن أظل كما أنا	12
x		تختلط الأشياء كلها في حياتي	13
	X	يتبع الناس أفكاري عادة	14
x		لا أقدر نفسي حق قدرها	15
x		أود كثيرا أن أترك المنزل	16
x		أشعر بالضيق من عملي غالبا	17
	X	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس	18
	X	إذا كان لديا شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة	19
	X	تفهمني عائلتي	20
x		معظم الناس محبوبون أكثر مني	21
	X	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء	22
X		لا ألقى التشجيع عادة في ما أقوم به من الأعمال	23
	X	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر	24
	X	لا يمكن الآخرين الاعتماد عليا	25

جدول رقم (08) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الثالثة لمقياس تقدير الذات.

ومنه مجموع النقاط = 16 نقطة.

المجموع الكلي للحالة = مجموع النقاط x 04.

أي 16 x 04 = 64 نقطة

نتائج الاختبار للحالة الثالثة كانت مرتفعة حيث تحصلت الحالة على 16 نقطة من 25 نقطة وكانت النتيجة الكلية المحصل عليها تساوي 64 نقطة أي النتيجة كانت في مجال (40-60) إذا فالدرجة مرتفعة بالنسبة لمستويات التقدير التي وضعها "كوبر سميث".

حيث تحصلت الحالة على (05) نقاط للمقياس الفرعي للذات العامة من أصل (12) عبارة وهذا يعتبر عدد متوسط بالنسبة لعدد العبارات المكونة لهذا الفرع مما يدل أن الحالة الثالثة لديها مستوى متوسط من تقديرها لذاتها العام وهذا راجع للنتيجة المتحصل عليها.

وفيما المقياس الفرعي الخاص بالذات الاجتماعية فتحصلت الحالة الثالثة على مجموع (04) نقاط من أصل (04) عبارات ومنه يتبين أن الحالة تظهر علاقات اجتماعية ممتازة ويظهر هذا في كل النقطة التي تحصلت عليها في العبارة الموجبة ذات الرقم (08) التي مضمونها "أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني" وأيضاً النقطة التي تحصلت عليها في العبارة ذات الرقم (14) التي تقول "يتبع الناس أفكارني عادة" يدل على ارتفاع مستوى الذات الاجتماعية نتيجة النقاط المتحصلة عليها وبالتالي نجد أن الحالة الثالثة لديها مستوى تقدير الذات إجتماعي مرتفع.

أما نتائج المقياس الفرعي الخاص بالمنزل والوالدين فكانت النتيجة مرتفعة حيث أنها تحصلت على أربع نقاط من بين (06) عبارات منها موجبة في النقطة التي تحصلت عليها في نقطة أي العبارة رقم (09) التي تتضمن "تراعي عائلتي مشاعري عادة" وهذا يؤكد أن العائلة تراعي مشاعرها وتحترمها ، فمن خلال هذه النتيجة للمقياس الفرعي يتبين أن الحالة الثالثة مستوى تقديرها لذاتها في المنزل والوالدين مرتفع.

بينما تحصلت الحالة على مجموع نقاطتين من إجمالي ثلاثة عبارات بالنسبة للمقياس الفرعي الخاص بالعلاقة بالعمل ، ففي العبارة رقم (23) التي تتضمن عبارة "لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال" التي تحصلت على علاقة نقطة من خلال إيجابتها في خانة لا تنطبق وهذا يدل أن الحالة تلقى إهتمام وتشجيع في أعمالها كما أنها تستمتع بأي عمل تقوم به فمستوى تقديرها لذاتها في العمل مرتفع .

بالرغم من هذه النسبة الجد مرتفعة في هذا المقياس الفرعي إلا أن الحالة لا تتمتع بتقدير ذات عام مرتفع ، وهذا بالرجوع إلى نتيجة الكلية التي تحصلت عليها خلال تطبيق مقياس والتي تحصلت فيه على إجمالي نقاط يساوي 56 نقطة الذي ينحصر في مجال (40-60) حسب مفتاح التصحيح والذي يدل أن الحالة لديها مستوى متوسط لتقديرها لذاتها حسب طريقة تصحيح المقياس.

بعد الالتزام	الدرجة	بعد التحكم	الدرجة	بعد التحدي	الدرجة
1	02	2	01	3	02
4	02	5	01	6	02
7	02	8	02	9	03
10	03	11	02	12	02
13	03	14	02	15	02

02	18	02	17	03	16
02	21	03	20	02	19
02	24	02	23	02	22
02	27	01	26	02	25
02	30	02	29	02	28
02	33	02	32	02	31
02	36	02	35	02	34
02	39	02	38	02	37
02	42	02	41	02	40
01	45	02	44	01	43
02	48	02	47	02	46
32		28		34	مجموع

جدول رقم (09) يوضح النقاط التي تحصلت عليها الحالة الثالثة لمقياس الصلابة النفسية.

الدرجة الكلية: 94

يبين لنا الجدول أعلاه أن الدرجة الكلية للصلابة النفسية عند الحالة الثالثة هي 94 وهي تقع بين درجتين (79-109)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوصة متوسطة، وهذا يعني أن الحالة تمتلك صلابة نفسية متوسطة، كما نلاحظ من خلال الجدول أن الحالة يغلب عليها بعد الالتزام وتحصلت على درجة 34 تشير الدرجة المرتفعة لهذا البعد إلى أن الحالة أكثر التزاما اتجاه نفسها وقيمتها وأهدافها والآخرين، ثم يليه بعد التحدي وتحصلت على درجة 32 ويشير هذا البعد إلى اعتقاد الحالة بأن أي تغيير يطرأ على حياتها إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له مما يساعده على الاستكشاف والتحدي، ثم بعد التحكم بدرجة 28 ويشير هذا أخيرا إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث لها .

استنتاج تشخيصي للحالة الثالثة:

من خلال تحليل للمقابلات والملاحظات ونتائج الاختبار تبين أن الحالة "فرح" يظهر عليها:

- نقص في الثقة بالنفس سبب راجع لاعاققتها البصرية.

- بناء صورة ذاتية إيجابية
- نظرة تفأليلية نحو المستقبل.
- إجتماعي غير انطوائية.
- القدرة على التكيف مع الإعاقة وهذا راجع إلى مستوى الجيد لصلابتها النفسية
- المرونة في التعامل مع التحديات اليومية
- تقبل الذات، مع طموحات تتناسب مع إمكانياتها
- مستوى دراسي جيد.
- مستوى الصلابة النفسية جيد راجع من التشجيع من طرف الأهل.

فمن خلال مجموع الأعراض التي ظهرت على الحالة الثالثة تبين أنها لا تعاني من عدم تقبلها للإصابة وتقبلها وتعايش معها بصورة عادية إلا أنها كذلك لا تخاف من المستقبل بسبب إعاقته ولا تراها عائق كبير لها في حياتها، إلا أن أثرت الإصابة أيضا على مستوى تقديرها لذاتها حسب ما جاءت به نتائج المقابلات وأثبتته نتائج مقياس كوبر سميث وتمثلت النتيجة الاجمالية 56 نقطة التي تنحصر في المجال (40-60) فالحالة لديها تقدير ذات متوسط.

لاستنتاج العام للحالات الثلاثة:

من خلال تحليل نتائج الحالات الثلاث، يمكن استخلاص أن هناك علاقة إيجابية واضحة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين. وقد تبين أن المراهق الذي يتمتع بصلابة نفسية مرتفعة يكون أكثر قدرة على التكيف مع إعاقته، وأكثر حفاظاً على صورة ذاتية إيجابية، كما هو الحال في الحالة الثانية.

في المقابل، أظهرت الحالتان الأولى والثالثة تراجعاً في التكيف وتقدير الذات، خاصة في ظل غياب الدعم الكافي أو في حالة الإعاقة المكتسبة لاحقاً، ما يدل على أن طبيعة الإصابة، توقيتها، ونوعية الدعم النفسي والاجتماعي تشكل عوامل حاسمة في بناء التوازن النفسي لدى هذه الفئة.

وعليه، فإن النتائج تؤكد أن تعزيز الصلابة النفسية لدى المراهق الكفيف يساهم بشكل مباشر في رفع مستوى تقديره لذاته، ويُعدّ ذلك عنصرًا أساسيًا في الوقاية من الانعزال والانهيال النفسي، مما يستدعي تدخلات وقائية وعلاجية موجهة تأخذ بعين الاعتبار خصوصية هذه الفئة.

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم عرض نتائج الحالات وتفسيرها وتحليلها من خلال نتائج المقابلة والملاحظة وتطبيق مقياس كوبر سميث لقياس تقدير الذات ومقياس الصلابة النفسية المطبقة على ثلاث حالات المذكورة أعلاه

تمهيد:

بعد العرض المفصل لتحليل نتائج الحالات المتحصل عليها ومن خلال نتائج المقابلة والملاحظة ونتائج الاختبار، نتطرق الآن إلى مناقشة هذه النتائج على ضوء الفرضيات الخاصة بدراسة وتفسيرها وتحليلها من أجل الوصول إلى نتائج النهاية.

1 مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة

مناقشة الفرضية الرئيسية: "تعزز الصلابة النفسية تقدير الذات لدى المراهق المكفوف"

تشير نتائج الدراسة الحالية إلى وجود علاقة إيجابية واضحة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين، مما يؤكد الفرضية الرئيسية التي تنص على أن الصلابة النفسية تُعد عاملاً أساسياً في تعزيز تقدير الذات لدى هذه الفئة. فقد بيّنت نتائج تحليل الحالات، وخاصة الحالة الثالثة "أمينة"، أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يسهم بشكل مباشر في الحد من المشاعر السلبية المرتبطة بالإعاقة، مثل الدونية والانسحاب الاجتماعي، ويزيد من قدرة المراهق على التكيف والتأقلم مع واقعه.

هذا التفاعل النفسي الإيجابي لا ينبع من الصلابة النفسية باعتبارها سمة داخلية فحسب، بل يتشكل كذلك من خلال البيئة الداعمة، كما هو واضح في حالة "أمينة" التي تلقت دعماً أسرياً وعاطفياً مستقرًا، مما عزز من شعورها بالكفاءة والثقة بالنفس. وعلى العكس من ذلك، فإن "فرح"، التي عانت من اضطرابات أسرية وافتقار إلى الدعم، أظهرت مستويات منخفضة من الصلابة النفسية وتقدير الذات، مما يؤكد الطابع التفاعلي بين العوامل الداخلية والخارجية في بناء الصلابة.

تتوافق هذه النتائج مع ما ورد في الأدبيات النفسية والدراسات السابقة مثل دراسة عبد المنعم فيصل (2017) التي أشارت إلى أن الصلابة النفسية تسهم في تحسين جودة الحياة لدى ذوي الإعاقة، بما في

ذلك جانب تقدير الذات. كما دعمت دراسة سالة بنت راشد الجري (2011) هذه النتيجة، حيث بيّنت أن التدخلات النفسية التي تركز على تعزيز المهارات الداخلية تسهم في رفع تقدير الذات لدى المكفوفين.

كل هذه النتائج تؤكد أن الصلابة النفسية تُعد آلية دفاعية تكيفية تسمح للمراهق الكفيف بإعادة صياغة واقع إعاقته، ليس كعائق وجودي، بل كحالة حياتية يمكن التعايش معها، مما يجعله قادرًا على خوض تجربة المراهقة بثقة أكبر وإيجابية نفسية أعمق، وبالتالي فإن الصلابة النفسية تُعد متغيرًا تفسيريًا جوهريًا لفهم الفروق الفردية في تقدير الذات لدى المكفوفين.

مناقشة الفرضية الفرعية:

تنص الفرضية الأولى على أن : "كلما كانت الصلابة النفسية جيدة ومرتفعة، كان مستوى تقدير الذات مرتفعًا"

أما فيما يخص الفرضية الفرعية، فإن نتائج الدراسة أظهرت بوضوح وجود علاقة طردية قوية بين ارتفاع مستوى الصلابة النفسية وارتفاع مستوى تقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين، وهو ما يدعم الفرضية بشكل كمي ونوعي في آنٍ واحد. يتجلى هذا الارتباط بشكل خاص في حالة "أمنية"، التي سجلت أعلى درجات الصلابة النفسية (94) وأعلى درجات تقدير الذات (64)، حيث انعكست قدرتها على التحدي والالتزام والتحكم—وهي الأبعاد الثلاثة الجوهرية للصلابة النفسية—في صورة إيجابية عن الذات، وتصوّر قوي للإمكانات والقدرات الشخصية، على الرغم من واقع الإعاقة.

في المقابل، سجلت الحالتان "سارة" و"فرح" مستويات منخفضة في الصلابة النفسية (73 و66 على التوالي)، وكان تقييمهما لتقدير الذات منخفضًا كذلك (36 و40)، مما يؤكد أن انخفاض الصلابة النفسية يقود إلى هشاشة في مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الإعاقة، ويعزز مشاعر الضعف والقلق الوجودي ونظرة سلبية للذات والمستقبل.

هذه النتائج تتماشى مع ما توصلت إليه دراسة علي العسيري (2018) ، التي أثبتت أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يمتلكون استراتيجيات فعالة للتعامل مع الأزمات والضغوط، مما يعزز نظرتهم

الإيجابية لأنفسهم. كما تدعم دراسة زياني أمال (2019) هذا الارتباط، حيث أشارت إلى أن الصلابة النفسية تسهم في رفع الكفاءة الذاتية، والتي تُعد من المكونات الأساسية لتقدير الذات.

تحليلنا النفسي لهذه النتائج يُبرز أن تقدير الذات لا يُبنى بشكل عشوائي، بل هو نتاج عمليات إدراكية وانفعالية متفاعلة، تبدأ من تقبل الفرد لذاته وظروفه، وتتطور مع قدرته على مواجهة التحديات. فالمرهق الكفيف الذي يتمتع بصلابة نفسية مرتفعة لا يستمد احترامه لذاته من نظرة الآخرين أو مما يفتقده، بل من جهده، وإنجازاته، وتفاعله الإيجابي مع محيطه.

بالتالي، فإن هذه النتائج تثبت صلاحية الفرضية الفرعية، وتؤكد وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات، وتدعم هذه العلاقة من منظور نظري وتطبيقي في آن واحد، مما يجعلها ذات قيمة في تطوير برامج تدخل نفسي موجهة لفئة المكفوفين، خاصة في مرحلة المراهقة.

تنص الفرضية الثانية على أن: "كلما كان هناك دعم أسري محيطي للمراهق المكفوف كان عنده تقدير ذات وصلابة نفسية مرتفعة".

وقد بينت نتائج الدراسة الميدانية أن وجود دعم أسري فعّال يلعب دورًا محوريًا في رفع مستوى كل من الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين. فقد أظهرت حالة "أمنية" مثالًا أن الاستقرار العاطفي داخل الأسرة، والتفاعل الإيجابي من الوالدين، والانخراط في العلاقات الاجتماعية داخل الوسط العائلي ساهم بشكل واضح في تعزيز ثقتها بنفسها وزيادة قدرتها على التكيف مع إعاقته، وهو ما انعكس في ارتفاع نتائجها على مقياسي الصلابة النفسية وتقدير الذات. في المقابل، غياب هذا الدعم لدى "فرح" ترافق مع تدنٍ في مستوى الصلابة النفسية وتقدير الذات، ما يعكس أهمية البيئة الاجتماعية المباشرة في تشكيل توازن الفرد النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد المنعم فيصل (2017) التي أظهرت وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى ذوي الإعاقة السمعية، حيث لعب الدعم الاجتماعي والأسري دورًا في تعزيز تكيفهم النفسي. كما أظهرت دراسة سالة بنت راشد الجري (2011) فعالية البرامج الإرشادية الجماعية في رفع تقدير الذات لدى المكفوفين في سلطنة عمان، مما يدل على أن الأثر

الاجتماعية الداعمة (مثل الأسرة أو الجماعة الإرشادية) تساهم مباشرة في تحسين المشاعر الذاتية الإيجابية.

وبناء على ما سبق، يمكن القول إن هذه الفرضية قد تأكدت ميدانياً ونظرياً، حيث يشكل الدعم الأسري أحد الركائز الأساسية في تعزيز الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى فئة المراهقين المكفوفين، مما يُحتم إدراجه كعنصر أساسي في أي تدخل نفسي أو اجتماعي موجه لهذه الفئة.

تنص الفرضية الثالثة على أن: "الظروف الصعبة والتحديات تُسهم في رفع الصلابة النفسية وتكسب الفرد مرونة في الشخصية".

وقد أظهرت نتائج الدراسة الميدانية أن المراهقين المكفوفين الذين واجهوا صعوبات وتحديات منذ سن مبكرة، سواء كانت مرتبطة بإعاقتهم البصرية أو بظروفهم الاجتماعية، قد طوروا بالفعل قدرًا أعلى من الصلابة النفسية مقارنة بمن لم يُعرضوا لنفس مستوى الضغوط. يتجلى ذلك في حالة "وليد" الذي، رغم فقدانه البصر منذ الطفولة وتعرضه لصعوبات في الاندماج المدرسي والاجتماعي، استطاع بمرور الوقت أن يطور استراتيجيات تكيف فعالة جعلته أكثر تماسكًا نفسيًا وأكثر قدرة على التحكم في مشاعره واستعادة توازنه بعد الصدمات.

تدعم هذه النتيجة ما جاءت به نظرية سوزان كوباسا (1979) التي اعتبرت "التحدي" أحد الأبعاد الأساسية للصلابة النفسية، حيث ينظر الأفراد ذوو الصلابة المرتفعة إلى الشدائد باعتبارها فرصًا للنمو، وليس تهديدات تهدد استقرارهم النفسي. كما أن دراسة زياني أمال (2019) بيّنت أن التلاميذ الذين يواجهون ضغوطًا دراسية وبيئية مرتفعة (مثل التلاميذ المتفوقين) يُظهرون صلابة نفسية أعلى مقارنة بأقرانهم، ما يدل على دور التحديات في تحفيز القدرات التكيفية والنفسية للفرد.

ومن جهة أخرى، فإن نظرية مادي (1985) ركزت على أن مرونة الفرد النفسية تتطور من خلال تفاعله مع مواقف الحياة الضاغطة، خصوصًا إذا كان محاطًا ببيئة اجتماعية تساعده على تطوير استجابات تكيفية فعالة.

انطلاقاً من هذه المعطيات، يمكن القول إن الفرضية الثالثة قد تم تأكيدها، حيث أظهرت الدراسة أن التحديات المرتبطة بالإعاقة البصرية، عندما تُواجه بإرادة إيجابية وبيئة مشجعة، تساهم في بناء شخصية مرنة وصلبة، مما يعزز من قدرة المراهق المكفوف على التكيف النفسي والاجتماعي بشكل فعّال.

الاستنتاج العام:

ثبتت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية قوية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين المكفوفين، بحيث كلما ارتفعت الصلابة النفسية ارتفع معها تقدير الذات، والعكس كذلك. كما أظهرت الدراسة أن الدعم الأسري يلعب دورًا أساسيًا في تنمية هذين البعدين معًا، حيث أن المراهق الذي يحاط برعاية وتقبل من طرف أسرته يطور صورة ذاتية إيجابية، وقدرة أكبر على التكيف مع إعاقته.

ومن جهة أخرى، كشفت الدراسة أن التحديات والظروف الصعبة التي يمر بها المراهق الكفيف قد تسهم في تعزيز صلابته النفسية، بشرط أن تكون هناك آليات دعم مناسبة، مما يدل على أن مواجهة الصعوبات قد تساهم في بناء مرونة الشخصية وتقدير الذات إذا ما تم توجيهها بالشكل الصحيح.

وبناء على ذلك، فإن تنمية الصلابة النفسية وتقدير الذات يجب أن تكون من أولويات التدخلات النفسية والاجتماعية الموجهة لهذه الفئة، مع ضرورة إشراك الأسرة والمدرسة في توفير مناخ نفسي واجتماعي ملائم يدعم التكيف الإيجابي.

الخاتمة:

من خلال تحليل الحالات الثلاث ومناقشة الفرضيات الفرعية والرئيسية، تبين أن الصلابة النفسية وتقدير الذات لا تنشأ بمعزل عن المحيط، بل تتأثران مباشرة بعوامل اجتماعية ونفسية أبرزها: الدعم الأسري، التفاعل الاجتماعي، وطبيعة التحديات التي يواجهها المراهق الكفيف. وقد أظهرت الحالات تفاوتًا في مستويات هذين المتغيرين تبعًا لهذه العوامل، مما يؤكد أن أي تدخل نفسي يجب أن يكون متكاملًا يأخذ بعين الاعتبار الظروف الفردية والاجتماعية للمراهق.

صعوبات الدراسة:

- صعوبة الوصول إلى أفراد العينة (المراهقين المكفوفين) بسبب قلة عددهم وتوزعهم الجغرافي.
- الحاجة إلى تنسيق مسبق مع الأولياء وإدارات المؤسسات الخاصة بالمكفوفين.
- تباين درجات الاستجابة والتعبير لدى أفراد العينة خلال المقابلات.
- حساسية الحالة النفسية للمبحوثين مما تطلب تعاملاً خاصاً في جمع المعطيات.
- قلة الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى المكفوفين.
- نقص المراجع النظرية المحلية ذات الصلة بالمراهق الكفيف في السياق الجزائري.
- ضيق الوقت بسبب تزامن العمل الميداني مع الالتزامات الدراسية والبيروقراطية.
- الحاجة إلى تكييف أدوات القياس بما يتناسب مع طبيعة الإعاقة البصرية.

التوصيات والاقتراحات

- من خلال الاحتكاك مع ذوي الإعاقة البصرية وانطلاقاً من النتائج التي توصلنا إليها نعرض عليكم بعض الاقتراحات التي يمكن أن تخدم ذوي الإعاقة البصرية:
- تقريب المراكز الخاصة بالمكفوفين مع المؤسسات العمومية حتي يتمكن المكفوف من اكتساب صلابة نفسية من خلال توظيف التحدي والالتزام والمرونة في الحياة اليومية.
 - الاهتمام بالمكفوفين حتى نساعدهم على العيش وسط المجتمع بصفة طبيعية بدون الشعور النقص.
 - دمج ذوي الإعاقة البصرية في المدارس مع أقرانهم بوضع أقسام خاصة بهم وتوفير لهم اساتذة خاصة للتكفل بهم.
 - توفير التقنيات الحديثة الخاصة لتعليم المكفوف خاصة في المدارس.
 - تخصيص مرافقين ومختصين نفسانيين في المدارس الخاصة بالمكفوفين من أجل المرافقة النفسية .
 - الإرشاد والتوجيه النفسي لأولياء المكفوفين وتوعيتهم بطرق التعامل مع المراهق المكفوف مبكراً على التأقلم مع الوضع والتعايش معه بصفة عادية .
 - إعتقاد أنشطة تربية من طرف المراكز البيداغوجية، تضمن مستوى عال من تقدير الذات .
 - الاهتمام .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- إبراهيم أحمد أبو زيد، سيكولوجية الذات والتوافق، الإسكندرية: دار المعرفة، 1987
- أيمن غريب، حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك، مجلة علم النفس، السنة التاسعة، العدد الحادي والثلاثون، 1994
- توفيق جابر، "الذات والتنمية الشخصية"، دار الثقافة النفسية، الطبعة الأولى، عمان، 2005
- الجهني، عبد الله بن سعيد، تقدير الذات: مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر، القاهرة، الطبعة الثانية، 2015
- حسن، محمود، "دراسة تقدير الذات وتطوير الشخصية"، دار النشر النفسية، الطبعة الأولى، الرياض 2005
- سامي علي، "تقدير الذات وصحته النفسية"، دار الفكر، الطبعة الثالثة، بيروت، 2007
- سامي كمال، "النمو الذاتي وتقدير الذات في علم النفس الحديث"، دار النشر العصرية، الطبعة الأولى بيروت، 2019.
- سعيد حسن، "صورة الذات في علم النفس الاجتماعي"، دار النشر النفسية، الطبعة الثانية، الرياض 2006
- السعيد، ياسر، "الهوية والذات في الفلسفة النفسية"، مكتبة الفكر، الطبعة الثالثة، بيروت، 2008.
- صفوت فرج، مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية، مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم" ك 1، ج 1، القاهرة، 198،
- عادل مصطفى، "تقدير الذات في علم النفس المعرفي"، دار الأكاديمية النفسية، الطبعة الأولى، الرياض 2016.
- عبد الرحمن سليمان. بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية في دولة قطر مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابع والعشرين، القاهرة، 1999.
- العسيري، علي بن محمد، الصلابة النفسية وتقدير الذات: دراسة في المفهوم والقياس، دار الثقافة، الرياض الطبعة الأولى، 2018.
- علاء الدين كفاي، الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، القاهرة: دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، 1997.

- علاء الدين كفاي. تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد التاسع والثلاثون، مجلد9، مجلس النشر العلمي الكويتي، جامعة الكويت، 1989.
- فؤاد أحمد، "الذات وتقدير الذات: دراسة نفسية تحليلية"، دار المعارف، الطبعة الأولى، القاهرة، 2003
- الكعبي، سامي بن عبد الله، *المراهق المكفوف: التحديات النفسية والاجتماعية*، دار المدى للنشر، بيروت الطبعة الأولى، 2019.
- لبنى الطحان، تقدير الذات وعلاقته ببعض المخاوف لدى الطفل الأصم، رسالة ماجستير مودعة لدى جامعة عين شمس، 1995
- لينا سامي، "الضغوط النفسية وتقدير الذات: تحليل شامل"، دار النشر الأكاديمية، الطبعة الثانية، عمان 2017.
- مصطفى فهمي. الصحة النفسية - دراسة في سيكولوجية التكيف، القاهرة، المطبعة العربية الحديثة، 1987.
- ممدوحة سلامة، المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ك 1، ج3، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية القاهرة، 1991.
- نبيل محمد الفحل، دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية - دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين، القاهرة، 2000.
- هالة الشامي، "النمو الشخصي وتقدير الذات: دراسات تحليلية"، دار نشر الأفق، الطبعة الثالثة، بيروت، 2021.
- هول وليندزي. نظريات الشخصية، (ترجمة) فرج أحمد وقدرى حنفي، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للنشر والتوزيع، 1978.

المراجع الأجنبية:

Journal of ¹ Robson.P.J(1988):Self- Esteem A psychiatric view, British psychology , 1988,p153

¹ Schultz, *Psychological Resilience and Life Stress*, Psychology Publishing House, 2nd edition, London, 1992, p. 45.

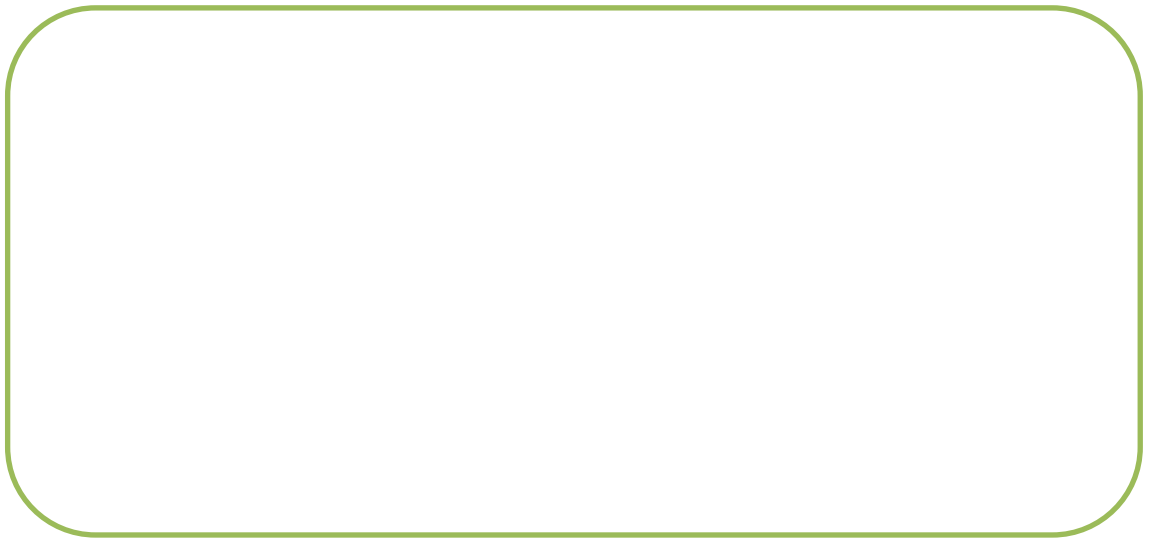
¹ Peterson, *Coping with Stress in Work Environments*, Psychological Printing House, 1st edition, New York, 2000, p. 72.

¹ Collins, *Psychological Strength and Adaptation in Work Environments*, Psychological Research Publishing House, 2nd edition, London, 2003, p. 134.

¹ Falcov, *Psychological Challenges and Growth Opportunities*, Psychological Publishing House, 1st edition, New York, 1996, p. 65.

¹ Simon, *Mental Health and Life Challenges*, American Publishing House, 3rd edition, United States of America, 2004, p. 92.

- Robson.P.J(1988):Self– Esteem A psychiatric view, British Journal of psychology , 1988,p153



المحلق رقم (01) الصلابة النفسية

عماد محمد أحمد مخيمر (2002)

تعديل: بشير معمريّة (2011)

الجنس.....العمر.....المهنة.....

التخصص التعليمي.....

تعليمات

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف الضغوط في الحياة .
اقرأ كل عبارة منها واجب عنها بوضع علامة X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا، وذلك حسب
انطباق العبارة عليك، عن كل العبارات.

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1-مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي				
2-اتخاذ قراراتتي بنفسني ولا تملئ علي من مصدر خارجي				
3-أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
4-قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد في مبادئه وقيمه				
5-عندا أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا على تنفيذها				
6-أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها				
7-معظم أوقاتي أستثمرها في أنضطة ذات معنى وفائدة				
8-نجاحي في أمور حياتي يعتد على جهدي وليس على الصدفة والحظ				
9-لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد				
10-أعتقد أن للحياتي هدف ومعنى أعيش من أجله				
11-أعتقد ان الحياة كفاح وعمل ليست حظا وفرصا				
12-أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي				

				على تحديات والعمل على مواجهتها
				13- لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها
				14- أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته
				15- لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني
				16- لدي أهداف أتمسك بها وادافع عنها
				17- أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي
				18- عندما تواجهني مشكلة اتحداها بكل قوايا وقدرتي
				19- أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي
				20- أنا من الذين يرفضون تمام بالحض كسبب للنجاح
				21- أكون مستعد بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
				22- أبادر بالوقوف إلى جانب آخرين عند مواجهتهم أي مشكلة
				23- أعتقد العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في الحياة
				24- عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
				25- أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم في انشغالاتهم عمل جيد
				26- استطيع التحكم في أمور حياتي
				27- اعتقد أن مواجهة المشكلات في اختبار لقوة التحمل والقدرة على حلها
				28- اهتمامي بالاعمال والأنشطة يفوق بالكثير اهتمامي لِنفسي
				29- اعتقد ان العمل السيئ وغير ناجح يعود الى سوء التخطيط
				30- لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
				31- ابادر بعمل أي شيء اعتقد أنه يفيد أسرتي ومجتمعي
				32- أعتقد أن تأثيري على الأحداث التي تقع لي

				33- ابادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها
				31- ابادر بعمل أي شيء اعتقد أنه يفيد أسرتي ومجتمعي
				العبارات
				1- مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي
				2- اتخاذ قراراتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي
				3- أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها
				4- قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد في مبادئه وقيمه
				5- عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا على تنفيذها
				6- أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها
				7- معظم أوقاتي أستثمرها في أنضطة ذات معنى وفائدة
				8- نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ
				9- لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد
				10- أعتقد أن للحياتي هدف ومعنى أعيش من أجله
				11- أعتقد ان الحياة كفاح وعمل ليست حفا وفرصا
				12- أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها
				13- لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها
				14- أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته
				15- لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني
				16- لدي أهداف أتمسك بها وادافع عنها
				17- أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي
				18- عندما تواجهني مشكلة اتحداها بكل قوايا وقدرتي
				19- أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي

				20-أنا من الذين يرفضون تمام بالحض كسبب للنجاح
				21-أكون مستعد بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
				22-أبادر بالوقوف إلى جانب آخرين عند مواجهتهم أي مشكلة
				23-أعتقد العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في الحياة
				24-عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
				25-أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم في انشغالاتهم عمل جيد
				26-استطيع التحكم في أمور حياتي
				27-اعتقد أن مواجهة المشكلات في اختبار لقوة التحمل والقدرة على حلها
				28-اهتمامي بالاعمال والأنشطة يفوق بالكثيراهتمامي لِنفسي
				29-اعتقد ان العمل السيئ وغير ناجح يعود الى سوء التخطيط
				30-لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
				31-ابادر بعمل أي شيء اعتقد أنه يفيدأسرتي ومجمعي
				32-أعتقد أن تأثيري على الأحداث التي تقع لي
				33- ابادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها
				31-ابادر بعمل أي شيء اعتقد أنه يفيدأسرتي ومجمعي
				32-أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي
				33-أبادر في مواجهة المشكلات أنني أثق في قدرتي على حلها
				34-أهتم بما يحدث من حولي من قضايا وأحداث
				35-أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم بأنشطتهم
				36-إن الحياة متنوعة والمثيرة هي الحياة ممتعة لي

				37-إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهاتها هي التي يجب أن نحياها
				38-إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
				39-أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة
				40-أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم
				41-أعتقد أن لي تأثيرا قوي على مايجري لي من أحداث
				42-أتوقع تغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية
				43-أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن
				44-أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
				45-إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
				46-أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
				47-أشعر أنني أتحكم في ما يحيط بي من أحداث
				48-أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث .

الملحق رقم (02) مقياس تقدير الذات "كوبر سميث"

الرقم	العبارات	تتطبق	لا تتطبق
01	لا تضايقتني الأشياء عادة	X	
02	اجد من الصعب عليا أن أتحدث أمام زملائي في العمل		X
03	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي	X	
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتتي بنفسني		X
05	يسعد الآخرين بوجودهم معي	X	
06	أتضايق بسرعة في المنزل		X
07	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على أشياء جديدة	X	
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني	X	
09	تراعي عائلتي مشاعري عادة	X	
10	أستسلم بسهولة		X
11	تتوقع عائلتي مني الكثير	X	
12	من الصعب جدا أن أظل كما أنا	X	
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		X
14	يتبع الناس أفكارني عادة	X	
15	لا أقدر نفسي حق قدرها		X
16	أود كثيرا أن أترك المنزل		X
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا		X
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس	X	
19	إذا كان لديا شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة	X	
20	تفهمني عائلتي	X	
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني		X
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء	X	
23	لا ألقى التشجيع عادة في ما أقوم به من الأعمال		X
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر	X	
25	لا يمكن الآخرين الاعتماد عليا	X	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

كلية العلوم الاجتماعية

استمارة مقابلة

الصلابة النفسية وتأثيرها على تقدير الذات لدى المراهق
المكفوف
دراسة ميدانية بكل من ثانوية إدريس سنوسي و حاسي
ماماش ومتوسطة بحاسي ماماش

أشكركم على المشاركة في هذه المقابلة، والتي تهدف إلى فهم الصلابة النفسية لدى المراهقين المكفوفين ومدى تأثيرها على تقدير الذات. إجاباتكم ستساعدنا في تطوير فهم أعمق لهذا الموضوع.

تحت إشراف
الأستاذة: جميلة بوريشة

من إعداد الطالبة
- حمادي ذهبية

2025/2024

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

كلية العلوم الاجتماعية

مصلحة التربصات رقم.....

مستغانم في 29/04/2025

الى السيد: صفيان بن يحيى
صفاقم

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

نحن مسؤول مصلحة التربصات ، نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة طلبة الماستر ، للقيام بالبحث الميداني المرتبط بـمذكرة التخرج المعنونة بـ التحليل الاجتماعي والتأثيرات الاجتماعية لـ (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية) في ظل جائحة كورونا بـ (المكان) بـ (البلدية) بـ (الولاية) بـ (الجزيرة) مستغلا اسم من 2025/04/29 الى 2025/05/05

الطالب (ة):

الأستاذ المؤطر:

أبو حنيفة

1- صفيان بن يحيى

2- زوريفي شيماء

تقبلوا سيدي فائق الاحترام والتقدير

مسؤول مصلحة التربصات

د. زوريفي شيماء
مسؤول مصلحة التربصات
مصلحة التربصات
كلية العلوم الاجتماعية
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

المؤسسة المستقبلة

سيد الشاوي
علاءي حميدو
المدير
مصلحة التربصات
كلية العلوم الاجتماعية
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

