

جامعة ابن خلدون-تيارت  
University Ibn Khaldoun of Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
Faculty of Humanities and Social Sciences  
قسم علم النفس والفلسفة والأرطوفونيا  
Department of Psychology, Philosophy, and Speech Therapy

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.  
تخصص علم النفس العيادي  
العنوان:

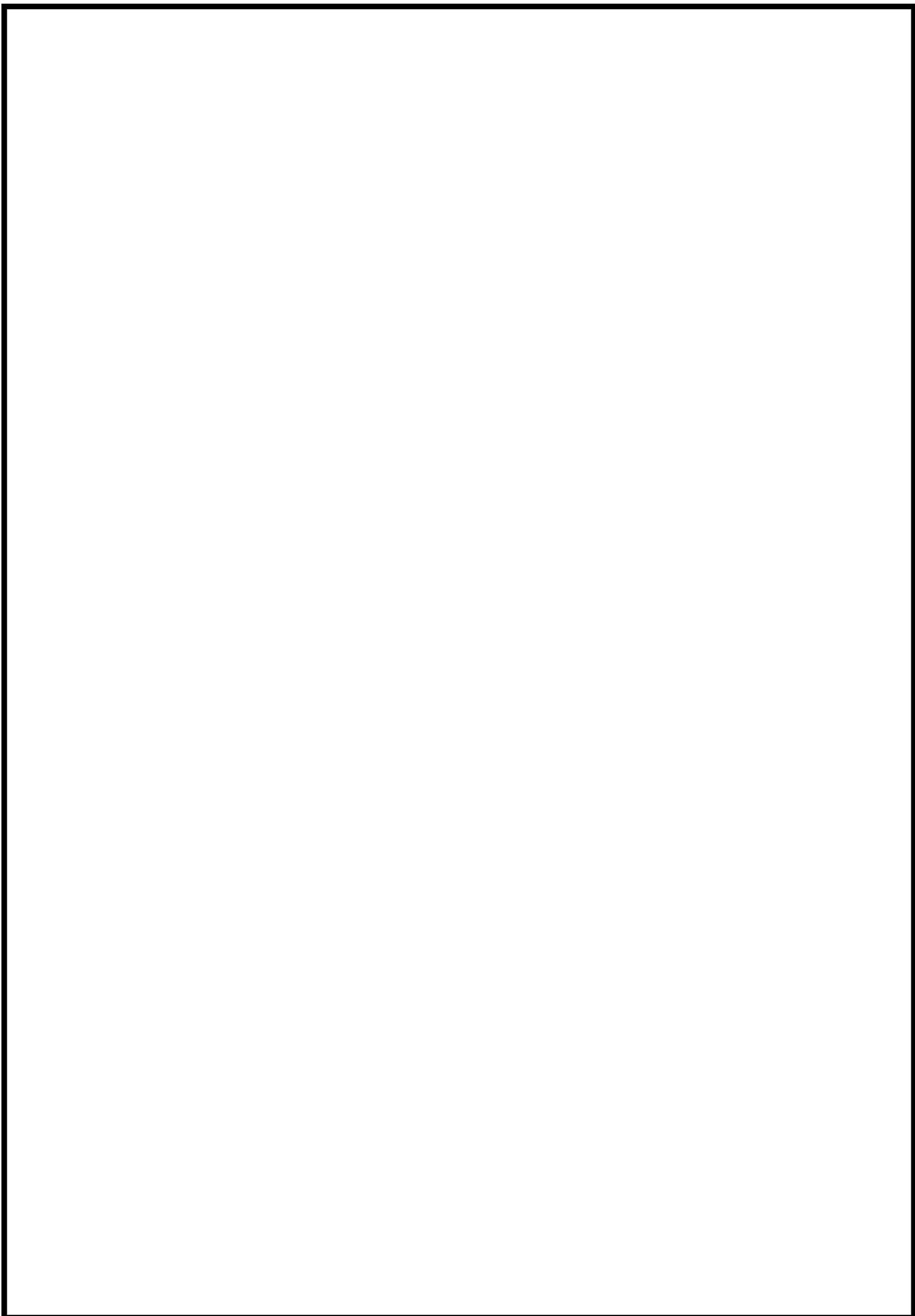
الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة عند مجهولي النسب  
دراسة ميدانية على ثلاث حالات بمؤسسة الطفولة المسعفة –تيارت-

إعداد الطالبة: بلهواري نور الهدى  
إشراف: أ.د. قايد عادل

#### لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ (ة)
رئيساً	محاضر ب	ابن الطيب فتيحة
مشرفاً ومقرراً	أستاذ التعليم العالي	قايد عادل
مناقشاً	محاضر أ	دوارة أحمد

الموسم الجامعي: 2023/2022



# الإهداء

إلى أمي وأبي

إلى أخي وأخواتي

إلى كل معين

إلى كل من لا يعرف له نسب

وإلى كل طالب علم

أهدي هذا العمل

## كلمة شكر وعرافان

لله المنة والفضل من قبل ومن بعد...

في نهاية هذا العمل، أتقدم بالشكر الجزيل، إلى كل أستاذ، أختص منهم أستاذي

الفاضل: قايد عادل

كما لا يفوتني أن أتقدم بخالص الشكر لأعضاء لجنة المناقشة التي شرفنتني بمناقشة

الموضوع الموسوم ب: الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة عند مجهولي النسب

## الملخص :

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة ما إذا كان مستوى الصلابة النفسية تأثير في طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستعملها مجهولوا النسب في مواجهتهم للضغوط من فرد لآخر، من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة العيادية وكذا تطبيق مقياس الصلابة النفسية للباحث مخيمر (2002) وتقنين في البيئة الجزائرية من طرف الباحث معمريّة بشير (2011) و مقياس استراتيجيات المواجهة إعداد الباحثة واكلبي بديعة (2013) على مجموعة الدراسة المقدرّة بثلاث حالات تم انتقاؤها بشكل قصدي من مركز الطفولة المسعفة، وقد تم استخدام المنهج العيادي. وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى الصلابة النفسية أثر على نوع استراتيجيات المواجهة التي يتم استخدامها من طرف مجموعة البحث.
- مستوى الصلابة النفسية منخفض لدى مجموعة البحث.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية تجنب المواجهة.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية المواجهة الإنفعالية.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية المواجهة الفعالة.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية حل المشكلات.

## الكلمات المفتاحية:

مجهولوا النسب - الصلابة النفسية - استراتيجيات المواجهة

**Abstract:**

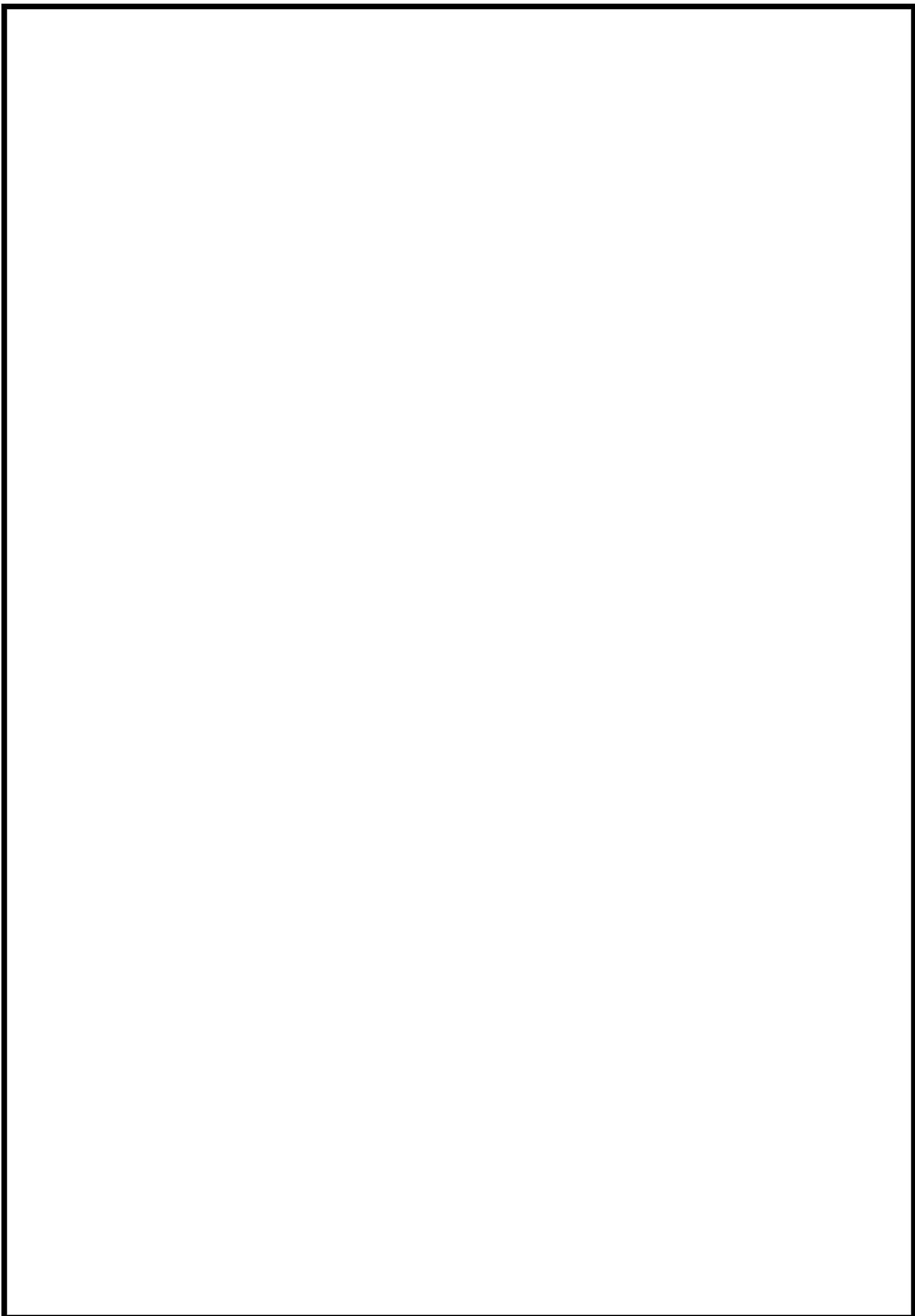
The current study aims to determine whether the level of psychological hardiness has an impact on the nature of coping strategies used by unknown parentages in dealing with pressure, varying from one individual to another, using a semi-instructed clinical interview and the clinical observation and also the psychological hardiness scale by researcher Mekheimer (2002) and its standardization in the Algerian environment by researcher Maamria Bashir (2011), as well as the measurement of coping strategies prepared by researcher Wakli Bedia (2013).

. This was achieved by applying two measures, one for psychological hardiness and another for coping strategies, to a selected group of participants estimated to be three cases purposely chosen from the Emergency Childhood Center, using a clinical approach. The following results were obtained:

- The level of psychological hardiness has an impact on the type of coping strategies used by the sample.
- The level of psychological hardiness is low among the research group.
- Unknown parentages use avoiding problem coping strategies
- Unknown parentages use looking for social support coping strategies
- Unknown parentages use emotional confrontation coping strategie.
- Unknown parentages use of effective confrontation coping strategies.
- Unknown parentages use the problem-solving coping strategie.

**Keywords:**

Individuals of unknown proportions - Psychological Hardiness - Coping strategies.



## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	كلمة شكر وعرفان
ج	ملخص البحث
و	فهرس المحتويات
س	فهرس الجداول
ص	فهرس الأشكال
2	مقدمة
<b>الجاناب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة</b>	
	الإشكالية
4	فرضيات الدراسة
5	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	تحديد وضبط المفاهيم
<b>الفصل الثاني: الصلابة النفسية</b>	
9	- تمهيد
10	تعريف الصلابة النفسية
12	النظريات المفسرة لصلابة النفسية
16	أبعاد الصلابة النفسية
17	خصائص الصلابة النفسية
18	أهمية الصلابة النفسية
19	- خلاصة
<b>الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة</b>	
21	- تمهيد
22	تعريف الضغط النفسي
23	تعريف استراتيجيات المواجهة

23	أنواع استراتيجيات المواجهة
24	خصائص استراتيجيات المواجهة
26	نظريات استراتيجيات المواجهة
29	- خلاصة
<b>الفصل الرابع: مجهولوا النسب</b>	
31	- تمهيد
32	تعريف النسب
32	أهمية النسب
32	تعريف مجهول النسب
33	الفرق بين اللقيط ومجهول النسب
33	البروفيل النفسي للمراهق مجهول النسب
34	عوامل تفشي ظاهرة الأطفال مجهولي النسب
35	بعض الإحصائيات حول الأطفال غير الشرعيين في الجزائر
35	المشاكل الإجتماعية التي يعاني منها مجهولوا النسب
37	- خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>إجراءات البحث الميدانية</b>	
<b>الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
40	- تمهيد
41	الدراسة الإستطلاعية
43	منهج البحث
44	مكان إجراء البحث
44	أدوات البحث
51	الدراسة الأساسية
51	مجموعة الدراسة وخصائصها
52	- خلاصة
<b>الفصل السادس: عرض النتائج ومناقشتها</b>	
45	- تمهيد

55	عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى
56	عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية
58	عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة
62	الإستنتاج العام
63	الإقتراحات
64	خاتمة
66	المراجع
72	الملاحق

## فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين الدرجات الفاصلة لتحديد مستوى الصلابة النفسية	44
02	يبين نتائج الحالات في كل من مقياسي الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة	59

## فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية	9
02	التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة	10
03	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها	12

## مقدمة:

تعتبر قضية النسب في المجتمع الجزائري قضية أساسية باعتبار الإنجاب لا يأتي إلا بالزواج الذي يعطي الشرعية للفرد، حيث يعتبر النسب قضية فخر واعتزاز في المجتمع، ويمثل عنصرا مهما في نمو الشخصية واستقرارها باعتبارها العامل الجامع لأفراد الأسرة. كما يعتبر النسب الأصل للحفاظ على الحقوق الشرعية والقانونية لسليل أسرة معينة وانعدامه لا يكفل الحماية اللازمة ولا الحقوق العامة للفرد.

ويعتبر الحديث عن مشكلة مجهولي النسب من الطابوهات لأن المجتمع يرفض وجود أي علاقة خارج إطار الزواج فضلا عن أبناء غير شرعيين فلا المجتمع يتقبلهم ولا القوانين الوضعية تحميهم رغم أنه وفي الكثير من الحالات يولد الأطفال مجهولوا النسب نتيجة لأخطاء راشدين دون أن يكون لهم الإختيار في أن يكونوا أبناء غير شرعيين غير أنهم ضحايا تصورات اجتماعية تحملهم وصمة العار فلا الأب البيولوجي يتقبل وجودهم وينكرهم بشكل مطلق مشككا في انتمائهم إليه وفي مصداقية الأم الحامل معتبرا أن العلاقة الكاملة قبل الزواج خطأ تتحمله المرأة بشكل كامل. فتلجأ المرأة للتخلص من حملها أو رضيعها مباشرة بعد الميلاد بهدف التستر والتخلص منه قبل أن تتحمل وصمة العار والرفض من طرف المجتمع والذي يعتبرها انتهجت سلوكا شاذا لا يمت للعرف والتقليد والدين بصلة، مما يجعل نتاج ذلك السلوك الغير سوي فردا يصعب تقبله في المجتمع هو الآخر من جهة ومن جهة أخرى يجد نفسه بدون أسرة أو أهل يتقبلون وجوده.

وبالأخذ بعين الاعتبار الظروف المحيطة بالفرد مجهول النسب بين نبذ المجتمع له باعتباره فردا شاذا لا يمت للمجتمع بصلة، كما ينشأ دون كفيل أو معيل غالبا مما يؤثر على مراحل النشأة السوية التي تعتبر الأسرة فيها أحد أهم الأركان للنشأة السوية باعتبارها الوسط الأول أين يتعلم الطفل ويد الأمن والأمان.

ومن جهة أخرى عند بلوغ أفراد هذه الفئة سنا معينة يصبحون في الكفة المعادية للمجتمع معتبرينهم الأكثر عرضة للخطأ الذين نتجوا عنه ما يزيد من الضغط حولهم ناهيك عن صعوبة تحصيل أوراق هوية.

وعليه يجب الإشارة إلى أن الأفراد مجهولي النسب كل منهم يعاني من ضغوط نفسية عديدة تستلزم منه القدرة على تحدي الموقف الصادم ومواجهته حسب مستوى الصلابة النفسية لدى كل فرد ، كما اللجوء إلى مختلف استراتيجيات المواجهة لحل المشكل ومواجهته.

ونظرا لأهمية الموضوع مدى حساسيته تم القيام بهذه الدراسة حول الصلابة النفسية واستراتيجيات  
المواجهة عند مجهولي النسب، وتم تقسيم البحث إلى:  
جانب النظري يتضمن الفصل الأول الذي يعتبر مدخلا للدراسة ثم الفصل الثاني يتطرق إلى  
الصلابة النفسية، ثم فصل ثالث يتناول استراتيجيات المواجهة. أما الفصل الرابع فقد طرح فئة  
مجهولي النسب.  
وبالنسبة للجانب التطبيقي في هذه الدراسة تم عرض الإجراءات المنهجية للدراسة ليلها ختاماً  
فصل عرض النتائج ومناقشتها.

## الإشكالية

يعيش الأفراد في زمن كثرت فيه التحديات وتعددت ، فبحكم التغيير والتطور السريع الذي يطرأ في مختلف المجالات الحياتية ، قد يواجه الفرد العديد من التحديات أو يتعرض للعديد من الضغوطات في سبيل تحقيق أهدافه وأحلامه أو في طريقه نحو إثباته لذاته ، وهذه الضغوطات قد تكون داخلية أو خارجية ، تحدث نتيجة للتفاعل الذي يحدث بين الفرد وبيئته . ولعل من أكثر أفراد المجتمع عرضة للضغوط النفسية وبشكل مستمر على غرار الأفراد الآخرين نجد فئة مجهولي النسب باعتبارهم أبعد عن انتسابهم لعائلة أو أفراد ذوي تركيبة نسقية سوية، بالإضافة إلى محاولتهم التأقلم أواسط المجتمع الذي يلحق بهم وصمة عار من الصعب التملص منها. حيث يصبحون مرفوضين اجتماعيا خاضعين للتصورات الإجتماعية التي تعتبرهم أفرادا أكثر عرضة للوقوع في الخطأ والانحراف كما فعل والديهم، كما يميل المجتمع إلى نبذهم حتى من الارتباط سواء ببناتهم أو أولادهم إذ يعتبرون أن الزواج لا يكون إلا بشخص ذو نسب باعتبار النسب مدعاة للفخر. كما يسارع والديهم بالتخلص منهم مخافة ان يلحقهم العار بالنظر لحصولهم على ابن خارج إطار الزواج مما يجعلهم يميلون أكثر لنبذ أبنائهم مقابل الحفاظ على المكانة الإجتماعية وعلى اعتراف المجتمع بهم كأفراد ينتمون إليه وإلى أعرافه وتقاليده.

وقد شهد المجتمع الجزائري على غرار المجتمعات الأخرى ارتفاعا في نسبة المواليد مجهولي النسب على مدار السنوات الأخيرة لتبلغ حسب تقرير للرابطة الجزائرية للدفاع عن حقوق الإنسان ما يتجاوز 45 ألف طفل مجهول النسب سنويا.

تلجأ هذه الفئة إلى أساليب معينة بهدف مواجهة الضغوط الحياتية والتكيف معها. وتتميز هذه الأساليب من فرد لآخر لتحقيق التوازن والقابلية على مواجهة المجتمع.

لنجد أنهم في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين المكونات الذاتية والظروف الخارجية، وهذا ما يُعرف بأساليب مواجهة الضغوط والتي يستخدمها الفرد ويسعى من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وبيئته سواء بتغيير ما بداخله مثل أساليبه في التعامل مع البيئة أو تغيير أفكاره أو تعديل طموحاته وأهدافه ، ويمكن اعتبارها أنها مجموع الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على الوضع سواء الداخلي أو الخارجي لتصدى المواقف الضاغطة ويحقق التكيف النفسي والاجتماعي مع بيئته .هي تساعد الفرد على تحقيق التكيف مع المثيرات الخارجية البيئية (عيسات و آيت مجبر.2020.427)

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات الأخيرة و بدأ التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية ، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يحافظ على صحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهته للضغوط . ومن بين هذه المتغيرات متغير الصلابة النفسية (Psychological resilience) والتي تعد نقيضا لقابلية الإصابة (Vulnerability) (الكيلاني.2015.6). وهي أحد عمليات التكيف السليم والجيد أثناء الصدمات والضغوطات، والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في المشاعر وحل المشكلات والأزمات التي يمر بها الفرد في حياته. وهي امتلاك الفرد لمجموعة من السمات الشخصية كالقدرة على الإلتزام، التحدي وغيرها (شابي و نواورية.2017). كما تعتبر العامل الفاعل في القابلية على المواجهة بشكل أكثر مرونة للحدث الصادم أو الضاغط. في حين يمكن التطرق لها على أنها أكثر من مجرد سمة في الشخصية يمكن اعتبارها حسب Adler نظرة شاملة للحياة أو العالم، باعتبارها أكثر بروزا في الإطار العملي في خبرات الأشخاص الحياتية، ونموذج أكثر فاعلية وشمولية يضم الخواص المعرفية، العاطفية والسلوكية (Bartone. 2012).

وانطلاقا مما سبق نطرح الأسئلة التالية:

#### التساؤل الرئيسي:

هل يؤثر مستوى الصلابة النفسية على طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستعملها مجهولوا النسب في مواجهتهم للضغوط ؟

الأسئلة الفرعية:

- ما مستوى الصلابة النفسية عند مجهولي النسب؟
- هل يستخدم مجهولوا النسب استراتيجيات تجنب المواجهة؟
- هل يستخدم مجهولوا النسب استراتيجيات البحث عن السند الإجتماعي؟
- هل يستخدم مجهولوا النسب استراتيجيات المواجهة الإنفعالية؟
- هل يستخدم مجهولوا النسب استراتيجيات المواجهة الفعالة؟
- هل يستخدم مجهولوا النسب استراتيجيات حل المشكلات؟

#### فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

- يؤثر مستوى الصلابة النفسية في طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستعملها مجهولوا النسب في مواجهتهم للضغوط.

### الفرضيات الجزئية:

- مستوى الصلابة النفسية منخفض عند مجهولي النسب.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية تجنب المواجهة.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية المواجهة الإنفعالية.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية المواجهة الفعالة.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية حل المشكلات.

### أهمية الدراسة

تتمثل أهمية البحث من خلال طبيعة الموضوع الذي ينظر في الصلابة النفسية لدى فئة مجهولي النسب والأساليب التي يلجؤون لها في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في مساراتهم الحياتية. كما ترجع أهمية الدراسة إلى الإهتمام بدراسة هذه الفئة والكشف عن أبعاد صلابتهم النفسية. في التطرق إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى فئة مجهولي النسب واستراتيجيات المواجهة لديهم ضد الضغوط النفسية والحياتية التي يواجهونها .

### أهداف الدراسة

- يهدف البحث إلى قياس مستوى الصلابة النفسية عند مجهولي النسب.
- معرفة طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها مجهولوا النسب.
- اكتساب خبرة عيادية في التعامل مع هذه الفئة.

### تحديد وضبط المفاهيم:

### التعريف النظري:

الصلابة النفسية: تعرف (Rosemary Wallin 2007) الصلابة النفسية بأنها قدرة الفرد على التكيف والاسترداد من الصدمات والضغوط والأحداث العاطفية والعقلية الصعبة بشكل سليم وفعال.

### التعريف الإجرائي:

الصلابة النفسية: هي ما يحصله الفرد على مقياس الصلابة النفسية من 0-144 وتعتبر من متوسطة إلى مرتفعة بين الدرجات 82-144

### التعريف النظري:

استراتيجيات المواجهة: حسب (Folkman & Moskowitz 2004) فهي الجهود المتكررة والمتعلقة بالتغلب على الأحداث الصعبة والتحديات والتعامل مع المشاعر السلبية والإيجابية التي تنشأ عند مواجهة المشكلات.

### التعريف الإجرائي:

استراتيجيات المواجهة: هي الأساليب الأربعة "أسلوب حل المشكلات، أسلوب المواجهة الفعالة، أسلوب تجنب المواجهة، أسلوب البحث عن السند الاجتماعي" والتي يستخدمها الفرد وتظهر من خلال مقياس استراتيجيات المواجهة.

### التعريف النظري:

مجهولوا النسب: يعرف (Joseph J. Burchell) مجهول النسب على أنه شخص لا يعرف هويته الأصلية أو البيولوجية ولا يمتلك معلومات عن أصوله الجينية أو أفراد أسرته البيولوجيين.

### التعريف الإجرائي:

مجهولوا النسب: هم الفئة الذين لا يملكون أسرة ينتمون إليها وليس لهم القدرة على التعرف على والدهم البيولوجي أو على كلا والديهما البيولوجيين يقيمون في مركز الطفولة المسعفة.

## الفصل الأول: الصلابة النفسية

- تمهيد.

1. تعريف الصلابة النفسية

2. النظريات المفسرة للصلابة النفسية

3. أبعاد الصلابة النفسية

4. خصائص الصلابة النفسية

5. أهمية الصلابة النفسية

خلاصة

## تمهيد

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى عدة ضغوط نفسية (أسرية، اجتماعية، مهنية...) وبهدف الحفاظ على التوازن النفسي والتصدي للضغوطات لأبد للفرد أن يتميز بسمات تساعد على التغلب عليها تتدرج في غطار امتلاكه للصلاية النفسية التي تعتبر من أهم المتغيرات الوقائية ضد الآثار السلبية للضغوط.

لذا سيتم التطرق في هذا الفصل إلى تعريف الصلاية النفسية، النظريات المفسرة للصلاية النفسية، أبعاد الصلاية النفسية، أهمية الصلاية النفسية و خصائص ذوي الصلاية النفسية.

## 1-تعريف الصلابة النفسية: Psychological Hardiness

### 1.1- لغة:

الصلابة حسب ما جاء في معجم الغني من مصدر صلب. **وَاجْهَهُ بِصَلَابَةٍ: بِحَزْمٍ وَشِدَّةٍ.** "صَلَابَةُ الْمَوْقِفِ **فِي وَجْهِهِ صَلَابَةٌ: أَي صَفَاقَةٌ صَلَابَةٌ جِسْمٍ: كُلُّ جِسْمٍ يَحْتَفِظُ بِشَكْلِهِ وَحَجْمِهِ وَلَا يَلِينُ.**

### 2.1- إصطلاحا:

عرفها مخيمر (1996) بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيم الآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له (كماش. 2017. 351).

وحسب محمد عبد الحليم صالح (2010. 42) فإن مصطلح الصلابة النفسية يعني أن يكون لدى الفرد من الإمكانيات والقدرات ما يجعله يدير شؤون حياته بنفسه، فيتخطى العقبات ويذلل الصعوبات ويزيل الحواجز التي تحول بينه وبين هدفه. وهي القدرة على التغلب على الحالات الصدمية والأزمات. وبقدر ما يملكه الفرد من صلابة نفسية بقدر ما يستغني عن المساندة الاجتماعية وذلك لأن العلاقة بين مصطلح الصلابة النفسية ومصطلح المساندة الاجتماعية علاقة عكسية.

وتعرف على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرهما بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحدي والتحكم (يونس . 2021 . 23)

وترى سوزان كوبازا أنها استمرار الصحة الجيدة والأداء تحت الضغط، ووفقا لذلك فإن الأفراد يتم صقلهم بفعل مواقف الحياة المجهدة، لأنهم يشاركون في بعض الإستجابات العاطفية والإدراكية والسلوكية تجاه تلك المواقف. (راشد وعبد العزيز. 2020 . 21)

ويعرفها ساننفوك بأنها خاصية تشير إلى قدرة الفرد على التحكم في أسلوب حياته والالتزام والتحدي في الحياة ومن شأن هذه الخاصية أن تساعد الفرد على مقاومة التعرض للإصابة بالأمراض النفسية والجسدية(يوسفي. 2013. 230)

أما حسب سمين (1995) فالصلابة النفسية هي القدرة على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها من دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب الذي قد يحدث نتيجة لتلك الأحداث

الحلو (1995) تعرف الصلابة بأنها الشخص الذي يمتلك إحساسا قادرا على مواجهة أحداث الحياة التي يتعرض لها ويكون باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية.

وعليه مما سبق فالصلابة النفسية هي مدى استمرارية فاعلية الفرد والتزامه في سيرورته الحياتية تحت الضغط وتحدي المعوقات والقدرة على التحكم في الاستجابات العاطفية والسلوكية خلالها من خلال إدراك الموقف بشكل سليم وغير مشوه مما يزيد في فاعلية مواجهته له واستغنائه بشكل أكبر عن المساندة الإجتماعية والقابلية للإستمرار في النشاط الحياتي بشكل أقرب منه للسواء من المرض.

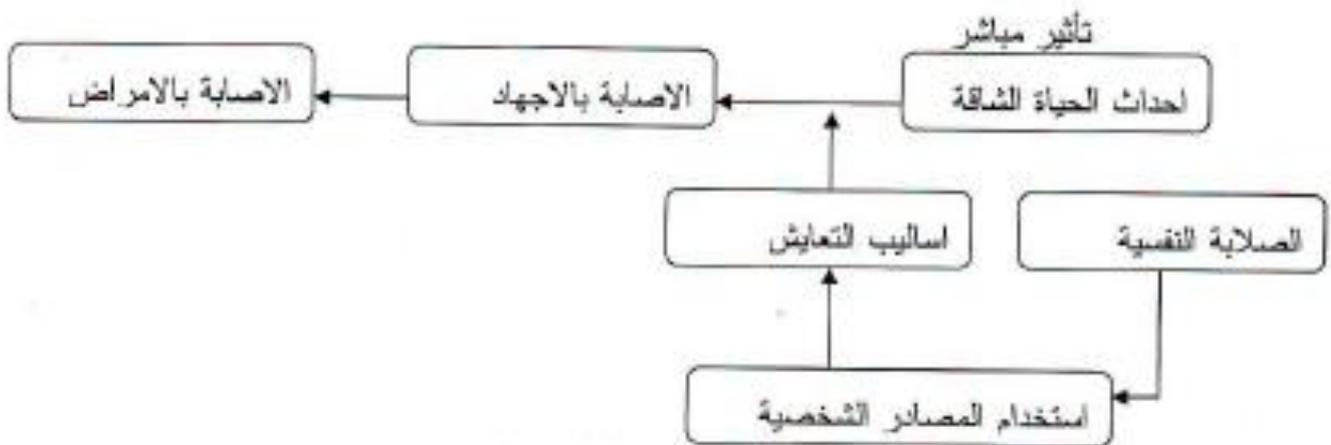
## 2- النظريات المفسرة للصلابة النفسية

### 1.2- نظرية كوبازا (KOBAZA) (1983)

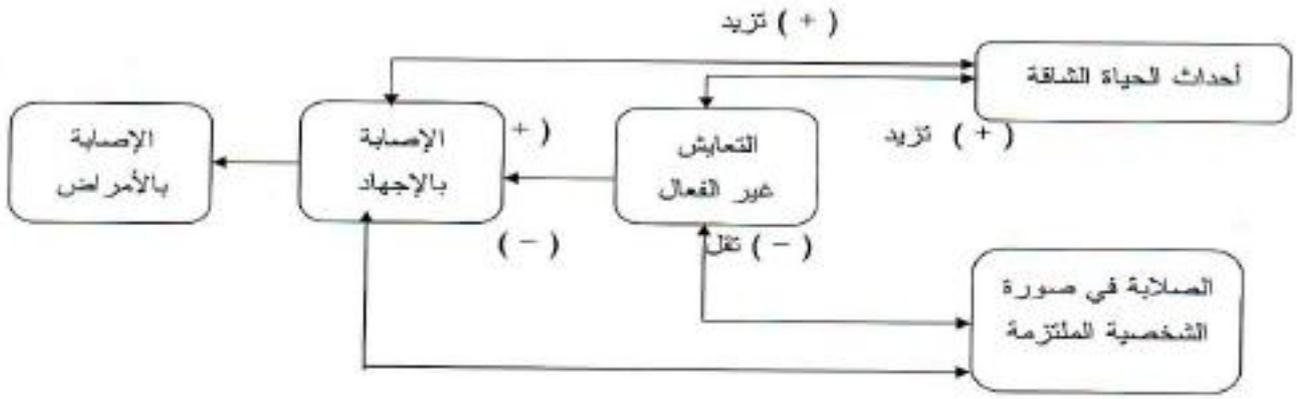
وقد قدمت الباحثة مصطلح الصلابة النفسية لأول مرة سنة (1979) في مقالة "أحداث الحياة الضاغطة، الشخصية والصحة: تحقيق للصلابة النفسية" (علاء الدين. 2017. 20). و تناولت من خلال نظريتها العلاقة بين الصلابة النفسية واحتمالات الإصابة بالمرض، واعتمدت على عدد من الأسس النظرية والتجريبية تمثلت في آراء بعض العلماء مثل فرانكل وروجرز وماسلو.

كما اعتمدت نموذج لازروس في بناء نظريتها إذ أشار إلى أن خبرة حدوث الضغوط يحددها طريقة إدراك الفرد للمواقف، وتقييم الفرد لقدراته الخاصة، وتحديد مدى كفاءتها في مواجهة المواقف الصعبة.

واعتمدت في صياغتها للنظرية على سلسلة من الدراسات أجرتها خلال (1979، 1983، 1983، 1984) توصلت من خلالها إلى عدد من النتائج أكدت على أن الصلابة النفسية مكتسبة وليست فطرية يتم صقلها من خلال مختلف الممارسات الحياتية، كما اعتبرت أن التعرض للأحداث الضاغطة والمواقف الصادمة أمر ضروري وحتمي يساعد على تقوية الجهاز النفسي ونضجه. كما أن الأفراد القادرين على تحمل المشاق والقابلية على التأقلم والتوافق مع الضغوط الحياتية هم ذوو صلابة نفسية عالية. (علاء الدين. 2017).



الشكل (1) يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية



الشكل (2) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة

## 2.2- نظرية مادي Maddi

يعرف (Maddi 2006) الصلابة النفسية على أنها مزيج معرفي عاطفي يشكل شخصية مضادة للصدمات، متعلمة وذات نمو سوي موجه. تتكون من المعرفة والعاطفة والسمات السلوكية. كما تصف قدرة الأفراد على الحفاظ على حالة صحية سواء النفسية والجسدية عند مواجهة المواقف الضاغطة (L;Judkins. Brain A;Moore. Tyler Collette.2022.3)

ويرى مادي أن الصلابة النفسية بنية شخصية مكونة من ثلاثة أبعاد متداخلة ومتفاعلة تكوّن تركيباً يزود الفرد بالشجاعة من أجل تحويل الظروف الضاغطة من مصائب إلى فرص للنمو الشخصي : فالشخص الملتزم يبقى منخرطاً فيما يقوم به، ودائماً ما يجد الطريقة الأفضل لتحويل خبرته إلى خبرة مثيرة للإهتمام وذات معنى، والشخص ذو التحكم المرتفع يبحث عن التأثير في المعطيات الصعبة الناجمة عن الضغوط، ويتعلم الشخص ذو التحدي المرتفع من خبراته (هلكا.2016.23)

بشكل عام ، يشير نموذج مادي إلى أن الصلابة النفسية هي سمة قيّمة يمكن صقلها وتقويتها من خلال الجهود والتجارب المتعمدة التي تتحدى الأفراد لتطوير سيطرتهم والتزامهم وتحدي مواقفهم.(Maddi,S.R . 2002.173-185)

## 3.2- نظرية هانس سيلبي (Hans Selye) :

تقوم على أساس أن الضغط متغير غير مستقل باعتباره عبارة عن استجابة خاضعة لعامل ضاغط وبيئة ضاغطة. ويرى أن الفرد يمر بثلاثة مراحل جسمية خلال تفاعله مع الضغوط وتتمثل في مرحلة الإنذار الذي يعتبر أول رد فعل لينتقل إلى المقاومة أين يحاول التكيف مع الموقف ثم ينتقل إلى مرحلة الإجهاد حيث يصبح الجسم غير قادر للاستجابة ما يؤول إلى إحداث الضرر.

وعليه يحدث ضرر على مستوى التنظيم العقلي ووظائفه. (عيسى.2014.36)

## 4.2- نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا (1993):

لقد ظهر في مجال الوقاية حديثاً من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الذي حاول تعديل نظرية كوبازا وأعاد النظر فيها ، وهذا النموذج قد قدمه فنك وذلك من خلال دراسته التي كانت تهدف إلى بحث العلاقة الموجودة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة قوامها (167) جندياً إسرائيلياً ، واعتمد فنك

على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة ، وقد قام الباحث بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الصعبة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية (مكي و حسن.2011.358)

كما توصل فنك إلى ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد ، فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال ، وبالأخص إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بُعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك لموقف على أنها أقل مشقة ، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات (شابي ونواورية. 2015.13)



الشكل (3) نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها (الملحم.2014.22)

### 3-أبعاد الصلابة النفسية:

1.3- الإلتزام: يعتبر من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة ميزان المشقة.(عودة.2010.68)

يرى لازراوس ونوفاك أن الإلتزام يعني مدى رغبة الفرد في الأداء والانجاز والسعي والإصرار لتحقيق ما يريد، أو هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين(يوسفي. 2013. 20)

وحسب (Kobasa 1982) فالإلتزام هو ولاء الفرد لقيمه ومعتقداته، بحيث يشكل ما يسمى عقد أو إلتزام يوجه سلوك الفرد وممارسته، ويصبح ضمن اتجاهات الفرد ومعتقداته (عردات.2017.10)

2.3- التحكم: هو السيطرة أو الاقتدار بإعتبار السيطرة وهي شعور الفرد بقدرته على التأثير في بيئته أو التعامل مع متطلبات الظروف الضاغطة بطريقة ناجحة (يوسفي. 2013 . 20) ويتضمن التحكم فيما يلي:

أ- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.

ب- التحكم المعرفي أي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.

ت- القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي. (ياغي 38.2006.

3.3- التحدي: هو أساس حجر الزاوية في الصلابة النفسية، وهو الذي يفسر: أن الفرد الذي يتخذ قرارات مستقبلية متحديا لضغوط الحياة،هو الذي يحيا حياة ذات هدف ومعنى ويتصف بكونه نشط، مهتم وحذر.( فؤاد. 2020 . 309)

وحسب تومكا وزملائه (Tomaca et all) للتحدي بأنه تلك الإستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وتكون ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة (القرعان.2014.19)

وأكد مخيمر على هذه الخصائص بعد دراسته لأدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة إستنادا الى تعريف و مقياس الصلابة الذي طوره كوبازا.(عودة. 2010 . 83)

#### 4- خصائص ذوي الصلابة النفسية:

وتنقسم إلى قسمين:

أ- خصائص مرتفعي الصلابة النفسية:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.
- أكثر قدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.
- تقبل التحدي بدل اعتباره على أنه تهديد (اليازجي . 2011 . 44)
- لديهم ولاء والتزام بعملهم، ومهامهم التي يقومون بها.
- لديهم ثقة عالي بقدراتهم على التحكم في سلوكياتهم، ومقدرتهم على التحكم بالأحداث.
- يتقبلون التغيير بدلا من شعورهم بالخوف منه.(عردات. 2017 . 10)

ب- خصائص منخفضي الصلابة:

- عدم القدرة على الصبر وعدم تحمل المشقة.
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- سرعة الغضب والحزن الشديد والميل إلى القلق.
- التجنب والبحث عن المساندة الإجتماعية (عودة. 2010 . 67-68)
- ضعف الإلتزام بالقيم والمبادئ.
- ضعف القدرة على التحكم الذاتي.
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
- عدم الإلتزام بالممارسات الصحية (اليازجي. 2011 . 45)

## 5- أهمية الصلابة النفسية:

تتضح أهمية الصلابة النفسية بأنها مكون هام من مكونات الشخصية، والتي تساعد الفرد على أن يواجه الأحداث الصادمة في حياته، وتجعل الفرد مرنا ومتفائلا وقادرا على مواجهة ما يتعرض لها من ضغوطات الحياة، كما أن الصلابة النفسية تساعد الفرد على مواجهة جميع الاضطرابات النفسية في الحياة: كالقلق، الاكتئاب، الانتكاس، الشعور بالفقد والحرمان وغير ذلك من الأمور. (عردات. 2017. 23)

يرى "لوثانز" أن الصلابة النفسية تعمل كمخفف للأثار السلبية الناتجة عن الضغوط أم "روتر" فيعتبر أن الافراد الذين يتسمون بالدرجة العالية من الصلابة النفسية يتمثلون مع ذوي مركز التحكم والضبط الخارجي في إدراكهم ومواجهتهم. (اليازجي. 2011 . 50)

كما أن الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية أن الناس الصليبين عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم تقديرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا، ولديهم استجابات تكيفية أكثر. كما أن الأفراد الأكثر صلابة يكون عندهم آثار مغايرة للضغوط في أثرها على الأعراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية وينظرون الى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة، ويكون لديهم ادراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية.

(ياغي. 2006. 50)

وترى كوبازا ومادي أن الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل حدة لتتم المواجهة بأساليب نشطة، كما تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي. وتقود إلى بعض التغييرات في الممارسات الصحية مثلا كممارسة الرياضة وهذا ما يقلل من الإصابات الجسدية. ويؤكد الليرد وسميث على ان الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط (العبدلي. 2012. 31-32)

## خلاصة

من كل ما تم التطرق إليه سابقا نجد أن الصلابة النفسية عامل وقائي ودفاعي مهم ضد الأحداث الصادمة والضاغطة التي تواجه الأفراد، وتعمل على تقليل الإصابة بالإجهاد والقدرة على مقاومة الصدمات. كما تزيد من فاعلية أساليب التعايش السليمة وتقلل من الإتكالية والشعور بالعجز.

## الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة

- تمهيد

1-تعرف الضغط النفسي

2-تعريف استراتيجيات المواجهة

3-أنواع استراتيجيات المواجهة

4-خصائص استراتيجيات المواجهة

5-نظريات استراتيجيات المواجهة

- خلاصة

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته مجموعة من الضغوطات والخبرات الضاغطة وكذا المواقف الصادمة فيحاول التعامل معها متبعا عدة أساليب بهدف التأقلم مع الموقف أو إبعاد الخطر عنه بهدف استرجاع الاتزان الداخلي له، غير أن هناك أفرادا يفشلون في ذلك وهذا عائد للاختلافات والفروق الفردية بينهم.

في هذا الفصل سيتم التطرق إلى تعريف الضغط النفسي بداية، ثم استراتيجيات المواجهة، ومن ثم أنواعها، خصائصها.

## 1-تعريف الضغط النفسي:

الضغط لغة: ضغط ضغطا وضغطة : عصره وزحمه وضيق عليه الضغطة (بضم الضاد)،  
الزحمة والضيق والشدة والمشقة ، الضغطة (بفتح الضاد) القهر والضيق والاضطرار، ومنه  
ضغطة القبر أي تضيقه على الميت. (النجار و شحاتة. 2003 . 208)

وتستخدم كلمة ضغط Stress حسب معجم مصطلحات الطب النفسي في علم النفس والطب  
النفسي على نطاق واسع للدلالة على الضغوط النفسية وآثارها على الصحة النفسية. والضغوط  
لا يمكن رؤيتها أو رصدها لكن اثارها تظهر في ردود أفعال، وقد حاول هومز و راهي وضع قائمة  
تحتوي على 43 من المواقف التي تمثل الضغوط النفسية مرتبة حسب درجة تأثيرها من خلال  
مجموع النقاط التي يتعرض لها الشخص في عام و احتمال اصابته بالاضطراب النفسي  
(الشربيني . 2003 . 180)

وتعرف الضغوط اجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته  
وامكانياته وتهدد رفايته النفسية (عبيد. 2008 . 21)

أما الضغط النفسي فيعرفه ماك جراف (Mc. Graph 1970) على أنه إدراك الفرد لعدم قدرته  
على تحقيق توازن بين رغباته وإمكاناته مرفقا ذاك الإدراك بمظاهر سالبة من قلق و غضب ما  
يجعلها مؤثرا قويا خلال مواجهة مطالبه و قدراته محدثا بذلك ضغطا نفسيا (عبد الله . 2018)

والضغط النفسي كما يعرفه سيلبي (1983) فهو الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة  
تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة.

ويعرفه لازروس بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية  
متطلبات البيئة، أي مدى الملاءمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية (الغريير. 2009).

(24)

## 2-تعريف استراتيجية المواجهة:

عرف "فيلمنج" المواجهة بأنها جزء مركزي في عملية الضغوط، فهي تبين كيف يدرك الافراد ويستجيبون للضغوط، وعلى هذا فهي تتضمن جميع الاستجابات التي يقوم بها الفرد تجاه الخطة وأي شكل من التهديدات، وجوهريا فهي توجه الى خفض الضغوط كليا، وتتضمن أي محاولة للتعليل أو لتجنب التعامل مع الاثار الناجمة عن الضواغط (مراكشي وخرموش. 2019 . 10)

"أولدن" عرف المواجهة بأنها الاستراتيجيات المستخدمة لمعالجة المشكلات الفعلية أو المتوقعة وما ينتج عنها

أما "ريان" فيرى أن المواجهة مجموعة استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة. أي انه يعتبر أن التغير في طبيعة المواجهة يرجع إلى مكتسبات الفرد (ساعد. 2018 . 147)

وقد قسم جرينج (Gurung 2006) عملية المواجهة إلى فئتين: أساليب المواجهة Coping Styles واستراتيجيات المواجهة Coping Strategies، حيث تعد أساليب المواجهة المنهج الخاص الذي يميل الفرد إلى استخدامه عند مواجهة موقف شاق وضغط، في حين يتم الإشارة إلى مجموع الجهود النفسية والسلوكية المحدد التي يتم اتخاذها لمحاولة التحكم والتحمل والحد من الأحداث الشاقة على أنها استراتيجيات المواجهة (شويخ. 2012 . 125)

يعرف "فولكمان ولازاروس" استراتيجيات المواجهة بأنها الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتخفيف والتحكم والتكيف مع المطالب الداخلية والخارجية التي تنشأ في أثناء تفاعله مع البيئة والتي تدرك بأنها شديدة أو تفوق ما لديه من إمكانيات (الغبور . 2015 . 10)

أما "راي" و اخرون يقصدون بها الطريقة المستعملة للتوافق مع الوضعيات الصعبة من جراء حدث ضاغط حقيقي أو خيالي (بوعيشة وسعداوي. 2013 . 318)

يعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها أنماط سلوكية تكيفية متعلمة تستهدف حل المشكلة، والسيطرة عليها وكفها (عيسات و آيت مجبر . 2020 . 429)

## 3-أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط:

حدد لازروس وفولكمان (1984) استراتيجيات المواجهة إلى نوعين:

### 1.3- إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة Problem-Focused coping strategies

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة (البطي. 2018 . 78). وتشمل على سبيل المثال البحث عن المعلومات

أو المشورة وتحديد الخطوات التي يمكن اتخاذها لحل المشكلة وتخطيط الإجراءات الملائمة لتحسين الوضع.

ومن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة:

**التخطيط لحل المشكلة:** والذي يشير إلى مجموع العمليات المعرفية التي يستند إليها الفرد في التخطيط لحل مشكل ما وتتمثل في البحث عم المعلومات والقيام بتحليل الوضعية وتحديد المشكل ووضع الحلول الممكنة (هدبيل وطوطاوي. 2018 . 65)

**المقاومة بالواجهة:** وذلك بتحديد المشكل وبالبحث عن الحلول البديلة، ثم اختيار الاستراتيجية المناسبة وتطبيقها.

البحث عن السند الاجتماعي: وذلك بطلب النصيحة والمساعدة من الآخرين في التعامل مع الوضعية الضاغطة (مراكشي وخرموش. 2019 . 15)

### 2.3- استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو الانفعال **Emotion-focused coping strategies**

وهي تشير إلى مجموع الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار (الغبور. 2015 . 22). وتأخذ عدة أشكال حسب لازروس وفولكمان، منها:

- مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الانفعالي منها:

التجنب والتهرب من خلال الأكل، النوم واستهلاك الكحول وغير ذلك ما يسمح للفرد الخروج من الموقف الضاغط دون تغييره.

اتخاذ مسافة من خلال جهود معرفية لتحرير الذات وذلك من خلال تصغير وتقليل معنى الوضعية الضاغطة وأهميتها.

- تحمل المسؤولية وهي استراتيجية تتضمن الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكل واعتراف الفرد بدوره فيه (واكلي. 2012 . 155-156)

- ضبط الذات وتشتمل هذه الاستراتيجية تنظيم العواطف والتفكير والسلوك وتتضمن العديد من التقنيات والأساليب مثل التنفس العميق والتأمل والمراقبة الذاتية وتحليل الأفكار (Baumeister, Vohs ,& Tice. 2018 . 89)

### 4- خصائص استراتيجيات المواجهة :

- ان المواجهة تحدد من خلال نتائجها وليس من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها على انها توافقية وغير توافقية وهذا يعني ان عملية المواجهة قد تكون فعالة او غير فعالة بناء على نتائجها.
- ان فائدة أي نوع من المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط .
- ان استراتيجيات المواجهة تتغير منذ المرحلة الأولى من الموقف الضاغط الى المرحلة أخرى لاحقة. (حسين.2006. 84)
- سلوك يستهدف التكيف مع الموقف الضاغط
- قابلة للتغيير والتعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمن وفي المكان
- تتمركز حول حل المشكلة أو التحكم في الانفعال، يتبناها الفرد ذاته أي لا يميلها عليه أحد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به (الشويخ.2012)

## 5-نظريات استراتيجيات المواجهة:

تهدف نظريات المواجهة في علم النفس إلى دراسة الإستجابة النفسية والسلوكية للفرد تجاه الضغوط والتحديات والمواقف الصعبة والمجهد.

### 1.5-نظرية لازروس:

تركز نظرية لازروس للمواجهة في علم النفس على كيفية تقييم الأفراد للأحداث والتحديات والمواقف الصعبة، وتحليلها على أساس الاستجابات العاطفية والسلوكية لديهم (Lazarus, R. S., & Folkman, S.1984).

وترى هذه النظرية أن مواجهة الأحداث الصعبة تتم من خلال تقييم الحدث وتصنيفه إلى ثلاث فئات:

- **الأحداث القابلة للتحكم:** وهي الأحداث التي يمكن التحكم بها والتغلب عليها، ويمكن للفرد التكيف معها بشكل أفضل مثل تحديد موعد للقاء، أو تحديد الوقت الذي يتم فيه البدء في مهمة معينة.
- **الأحداث ذات الضعف النسبي في السيطرة:** وهي الأحداث التي يصعب على الفرد التحكم بها، ويمكن له أن يحسن تعامله معها عن طريق زيادة مستوى التحكم الذاتي. مثل التعامل مع الأشخاص الذين يتم التعامل معهم في العمل أو التحديد الذاتي للأهداف الشخصية.
- **الأحداث غير القابلة للتحكم:** وهي الأحداث التي لا يمكن للفرد التحكم بها، ويتمثل التعامل معها في تغيير النظرة لها وتقبلها على أنها جزء من الواقع. مثل الأحداث الطبيعية أو المرضية أو فقدان العمل. (Lazrus,R.S.1999.242-256)

وتشير النظرية إلى أن الأفراد يمكنهم التعامل مع الأحداث التي يمكن التحكم بها بشكل كامل وجزئي من خلال استخدام سلوك المواجهة النشط، بينما يمكنهم التعامل مع الأحداث التي لا يمكن التحكم بها من خلال استخدام سلوك المواجهة الإنسحابي أو الإنطواء على الذات. (Lazarus,R.S .1999)

تعتبر نظرية لازروس للمواجهة في علم النفس مفيدة لفهم كيفية تعامل الأفراد مع الإجهاد والضغوط، وكيف يؤثر التقييم الذاتي للأحداث على استجاباتهم النفسية والسلوكية. وقد قدم لازروس هذه النظرية في كتابه "الإجهاد والتحكم" وهو من أبرز الكتب في مجال علم النفس.

### 2.5- نظرية "فولكمان" للمواجهة:

تركز هذه النظرية على أن الفرد يقوم بتقييم موقفه وقدرته على مواجهة التحديات، ويتخذ قراراته بناءً على تقييمه للموقف. وتركز هذه النظرية أيضاً على العوامل الشخصية المؤثرة في هذا التقييم، مثل الثقة بالنفس والاعتماد على الآخرين (Folkman, S, & Lazarus, R.S .1985). (168).

كما تهتم بكيفية تعامل الأفراد مع الأحداث والتحديات الصعبة وتشير إلى أنه يمكن تحسين التعامل مع هذه الأحداث عن طريق الاستجابة بشكل إيجابي للتحديات وتحديد الأهداف الواقعية وإدارة المشاعر والتفكير بشكل إيجابي.

وتعتبر هذه النظرية إضافة هامة لنظرية لازروس للمواجهة في علم النفس، حيث تركز على الأساليب المحتملة التي يستخدمها الأفراد للتكيف مع الأحداث الصعبة، وذلك من خلال تحديد الموارد المتاحة لهم وتوسيع قدراتهم العقلية والعاطفية لمواجهة التحديات.

وتشير هذه النظرية إلى أنه يمكن للأفراد أن يتعلموا كيفية التعامل مع الأحداث الصعبة والتحديات، وتوجيه تفكيرهم ومشاعرهم بشكل إيجابي لتحقيق النجاح والتكيف مع التغيرات المحيطة بهم. (Folkman, S. Lazurus, R.S et al .1986.998-1003)

### 3.5- نظرية "لاثنان" للمواجهة:

وهي نظرية تركز على العلاقة بين المواجهة والصحة النفسية، حيث تشير إلى أن الأشخاص الذين يتعاملون بشكل صحيح مع المواقف الصعبة يكونون أكثر قدرة على التأقلم والتعافي من الإجهاد

كما تركز هذه النظرية على تحليل سلوك الأفراد في مواجهة الأحداث الصعبة، وتشير إلى أن الأفراد يتعاملون مع هذه الأحداث عن طريق استخدام سلوك مواجهة نشط يتضمن البحث عن المعلومات والتخطيط والتنظيم، وهو ما يمكنهم من التعامل مع المشاكل بطريقة فعالة. (Luthans, F. 2002.695)

وتقترح هذه النظرية أن الأفراد يتعلمون سلوك المواجهة النشط عن طريق تجاربهم السابقة في التعامل مع الأحداث الصعبة، ومن خلال الأشخاص المهمين في حياتهم، مثل الأصدقاء والعائلة والمعلمين، كما تشير إلى أنه يمكن تدريب الأفراد على استخدام هذا السلوك من خلال توفير الدعم والتشجيع. (Luthans, F., & Youssef, D.M. 2004. 144)

تعتبر نظرية لاثان إضافة هامة لنظريات المواجهة السابقة، حيث تركز على أهمية السلوك المواجهة النشط في التعامل مع الأحداث الصعبة، وتشير إلى أن الأفراد يمكنهم تعلم هذا السلوك وتحسين قدراتهم في التعامل مع المشاكل والتحديات.

## خلاصة:

باعتبار استراتيجيات المواجهة مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة مجموع الضغوط سواء داخلية أو خارجية بهدف البلوغ إلى الاعتدال والراحة النفسية وتقادي استمرارية الموقف الضاغط، وتختلف الاستراتيجيات وتتعدد، لذا يمكن الإشارة إلى انه وباختلافها يتباين المستخدمون لها كل حسب ميوله وقدراته النفسية.

## الفصل الثالث

### مجهولوا النسب

- تمهيد

1-تعريف النسب

2-أهمية النسب

3-تعريف مجهول النسب

4-الفرق بين اللقيط ومجهول النسب

5-البروفيل النفسي للمراهق مجهول النسب

6-عوامل تقشي ظاهرة الأطفال مجهولي النسب

7-بعض الإحصائيات حول الأطفال مجهولي النسب في الجزائر

8-المشاكل الإجتماعية التي يعاني منها مجهولوا النسب

-خلاصة

## تمهيد:

تعتبر الأسرة حجر الأساس في المنشئ النفسي والأسري والإجتماعي بالنسبة للفرد غير أن هناك فئة لم تجد أي وسط أسري تنتمي إليه باعتبارها فئة مجهولة النسب لا يملكون علما بأسمائهم وأنسابهم. وقد تم التطرق في هذا الفصل لهذه الفئة تعريفاً ومن حيث بروفيلاهم النفسي والمشاكل الإجتماعية التي يعانون منها.

1-**تعريف النسب** : وهو القرابة ، أي اتصال بين شخصين بالإشتراك في ولادة قريبة أو بعيدة (شكري.368)

وهو العلاقة أو الرابطة القائمة بين الإبن وأبيه على أساس الدم عامة، أي انتساب المولود إلى أبيه (ابن المنظور. 1985. 312)

**النسب قانونا:** هو القرابة الناشئة عن صلة الدم بالتناسل والبنوة، وهي نسبة الولد لأبيه والتي تقتضي إلحاقه به قانونا ودينا باعتباره الأصل الذي تفرع عنه(سعد.2007. 120) وعرف أيضا بأنه ما يبني عليه محددات القانون والدين والحضارة تبعا لتبعية اللابن لوالده وما له محقوق وواجبات. كما يتم تحديد موانع الزواج وأحكام الميراث. (بلحاج.2004.188)

## 2-**أهمية النسب:**

في الإسلام: للنسب أهمية عظيمة في الإسلام إذ جعل من الضروريات الخمس التي اتفقت الشريعة على حفظها ولذلك حرم الإسلام العلائق الجنسية الفوضوية من غير الزواج أو ملك اليمين، كما حرم الإنتساب إلى غير الآباء، كما شدد الإسلام بالتهديد والوعيد للذين ينكرون أنساب أبائهم من آباءهم وأمهات. كما أبطل التبني وحرمه (حمد. 2017 . 34)

## 3-**تعريف مجهول النسب:**

هو الطفل الذي تم الحمل فيه خارج أو قبل الزواج وهو الذي يطلق عليه حمل السفاح أو الزنا ويطلق عليه أحيانا اللقيط ، وهو الطفل الغير شرعي المولود من أبوين لا تربط بينهما رابطة الزواج (القراله. 2013 . 4-5)

كما يعرفه البار(2011) بأنه "من ولد أو وجد في ظروف غامضة وغير معروفة تعذر معها معرفة إلى من ينسب، لا يعرف له أم ولا أب، وحرّم من عطفهما وحنانهما ودفئ الأسرة الطبيعية" (القلهاتية،صوفي،الشربيني. 2017 . 127)

وحسب تعريف البعلبكي (2003) فمجهول النسب هو المولود من أبوين لا ترتبط بينهم رابطة زواج(النعمي.2014. 19)

وقد يعرف مجهول النسب بأنه اللقيط ، لا يعرف والداه وليس له أي انتساب شرع لأبوين ينتمي إلى أصلهما وتم التخلي عنه بأحد الطرق (تركه في المستشفى أو الشارع). (بوفج ،نوري. 2017.110).

هو الفرد الحي الذي طرحه أهله في مكان خوفا من الفقر أو فرارا من العار، أو تم التخلي عنه ونبذته وتركه دون أن يبين له والداه إسمه أو يدلوا على نسبه خوفا من الفقر أو تخلصا من عار الزنا (العربي. 2013 . 110-111)

وفي القانون الجزائري فهو الطفل الذي إما يكون لقيطا أي وجد في مكان ما دون والد أو والدة ودون أي شيء يثبت نسبه إلى شخص ما دون أن يدعي حد نسبه، وقد يكون ابن غير شرعي مولود في إحدى مستشفيات الدولة الجزائرية والذي تفرض عليه سرية تامة لولادته حسب نظام المادة 245 من قانون الصحة العامة حيث يستقبل المستشفى أي امرأة أو فتاة تحمل حملا غير شرعي لتلد أو تضع حملها هناك بسرية حسب رغبتها وتتركه في رعاية المصلحة الصحية دون ابقاء لهويتها (عشوي، غيدي، سعد الله. 2015 . 308).

#### 4-الفرق بين اللقيط ومجهول النسب

يطلق اللقيط على من نبذته أمه خوفا على نفسها من العار أو خوفا عليه أن يناله سوء فتترك للمجتمع أمر رعايته أملا أن يجد لدى الملتقط حياة حسنة.

أما مجهول النسب فهو إما يكون لقيطا وجد في مكان ما دون أي شيء يثبت نسبه، أو إبنا غير شرعي مولود في إحدى المستشفيات الجزائرية (لقوي.2015. 91)

#### 5-البروفيل النفسي للمراهق مجهول النسب

تؤكد العديد من الاتجاهات النفسية على أهمية الوالدين في تشكيل شخصية الطفل باعتبارهما الاتجاهات والقيم التي ينشأ بينها الطفل الوسط الذي يمنحه الأمان والقدرة على التعلم. وعليه فإن مجهولي النسب خلال نشأتهم التي تفنقد احساس الوالدين تكون لديهم خصائص نفسية مختلفة. وقد تتجلى أهم الخصائص النفسية عندهم في:

مشاعر البؤس والحرمان، الإزدراء والتقدير السلبي للذات، الإحساس بعدم الأمان وذلك لفقدانه الصورة الوالدية، الشعور بالذنب وتأنيب الضمير، الإنطواء والانسحاب الإجتماعي، العدوانية، المزاج المتقلب، الشخصية المضادة للمجتمع وحب الإنتقام، ازدواجية الإنتماء، اضطرابات التعلق. (عشوي وغيدي. 2015. 315)

في بحث لوسام بوفج ونوري الود (2017) هدف للتعرف على البروفيل النفسي لشخصية المراهق مجهول النسب ويقيم الأبوين منتهجين فيه المنهج العيادي ومطبقين مجموعة من الإختبارات (تكلمة الجملة الناقصة، الوحدة النفسية، تقدير الذات لروزنبرغ، اختبار الإكتئاب للأطفال CDI واختبار الشخصية للمرحلة الثانوية).

تم التوصل من خلال الدراسة إلى:

- تأثر بروفيل شخصية المراهقين مجهولي النسب بظروفهم الإجتماعية الحالية.
- يتسم بروفيلهم النفسي بهشاشة وجروحية نفسية تجلت في تظاهرات عصابية، واعاشية عصبية مختلفة مثل الشعور بالوحدة النفسية، الانعزال والانطواء، العار، الدونية، الاحتقار، الذنب، الحزن والأسى، الاحساس بالفقدان والحرمان، زوال التعلق، المزاجية، انخفاض تقدير الذات، بعض التظاهرات الإكتئابية، اضطرابات النوم واضطرابات هضمية، صعوبة في التركيز وتشتت الإنتباه.
- توافق نفسي واجتماعي متوسط لكن في المقابل اتجاهات مضطربة نحو الوالدين البيولوجيين والآخرين ونحو الذات، علاقات اجتماعية محدودة وبسيطة جدا بسبب نظرة الآخرين والتهميش والاهمال الإجتماعي، وعدم القدرة على الاستقلالية عن الكبار أو اتخاذ القرارات.
- هشاشة وجروح نفسية وجسمية أثرت كثيرا على مسار وأسلوب التفكير ما ساهم في عدم القدرة على المواجهة والتعايش مع الآخرين وتكوين علاقات منفتحة مع الأصدقاء.
- الافتقاد إلى الصورة الوالدية المطمئنة، الحامية والمحتوية. وانكار للحقيقة ورفض الواقع وحقيقة النسب .

#### 6-عوامل تفشي ظاهرة الأطفال مجهولي النسب:

تتعدد الأسباب والعوامل المؤدية إلى انتشار ظاهرة الأطفال مجهولي النسب منها:

- عوامل اجتماعية كالفقر وعدم القدرة على إعالة الأطفال.
- الضياع والضلال والسرقة.
- الحروب والكوارث الطبيعية.
- الخوف من العار والفضيحة الإجتماعية والتي تعتبر عاملا بارزا وأكثر شيوعا ما يستدعي دراسته كظاهرة مستقلة لتعدد العوامل المتداخلة والمؤثرة فيه.
- عدم قدرة الأم على اثبات نسب الطفل في حالة زواج عرفي أو الزواج الميسر (أبيش (2017. 10)

## 7- بعض الإحصائيات حول الأطفال غير الشرعيين في الجزائر:

تسجل الجزائر من سنة لأخرى ارتفاعا مقلقا في نسبة المواليد خارج إطار المؤسسة الزوجية أو ما يعرف بالأطفال غير الشرعيين، حيث بلغ خلال سنة 2010 عدد الأطفال غير الشرعيين المسجلين في المصالح الرسمية نحو 3200 طفل حسب احصائيات وزارة التضامن الوطني، فيما تقدر الولادات غير الشرعية بنحو 3000 ولادة حيث يبقى هذا الرقم غير دقيق بسبب تفضيل العديد من الأمهات وضع مواليدهن بعيدا عن المؤسسات الاستشفائية العمومية أو المصالح المختصة في الحضانه العمومية، و قد تم حسب الاحصائيات نفسها التكفل ب 2000 طفل حسب القانون الخاص و وفق الشريعة الإسلامية حتى ينعموا بالدفء العائلي، بينما جرى التنسيق بين جميع المصالح مما سمح بإرجاع 900 طفل إلى أمهاتهم البيولوجية بعدما تراجعوا عن قرار تخليهم عن أطفالهم عند الولادة . بالمقابل تجد وزارة التضامن الوطني صعوبة في التعامل و التكفل بالأطفال غير الشرعيين المعاقين ذهنيا بسبب رفض العائلات الكفيلة تبنيهم بسبب إعاقتهم، ففي السياق ذاته تشير الإحصائيات عن وجود قرابة 3000 طفل معاق محرومون من الجو العائلي موزعين عبر المراكز المتخصصة التابعة للوزارة المعنية و هي 15مركزا على مستوى القطر.

و تتعامل وزارة التضامن بعناية خاصة مع هذا الملف بالنظر الى حساسيته في ظل المشاكل العديدة التي يعانيها هؤلاء الاطفال التي حالت دون اندماجهم اجتماعيا، ففي السياق ذاته تشير الإحصائيات إلى وجود نحو 75000 شخص بالجزائر يجهلون نسبهم الحقيقي. (دخينات.2011. 80)

## 8-المشاكل الإجتماعية التي يعاني منها مجهولوا النسب:

لعل أبرز المشاكل التي يعانيها مجهولو النسب في المجتمع الدراسي:

- صعوبة الإدماج في المحيط الإجتماعي.
- صعوبة الحصول على وثائق الهوية وكذلك رفض الإسم الثلاثي لعد حصولهم على لقب.
- رفض المجتمع الجزائري بتزويج بناتهم من شبان مجهولي النسب وكذلك بالنسبة للعائلات الجزائرية التي ترفض تزويج أولادها من شابات مجهولات النسب.

- حدوث مشاكل في الإرث بعد وفاة الوالدين الكفيلين لمجهول النسب باعتباره لا يحق له أن يرثهما مما يدفع بعض الأسر إلى إبرام عقد هبة تهب بعضا مما تملك للطفل مجهول النسب خوفا من مصير مجهول ينتظره.
- بعد وفاة الكفيلين تنقضي الكفالة القضائية ويمكن لأفراد الأسرة أن يقوموا بطرد المكفول مجهول النسب للشارع وبالتالي يعود لمركز الطفولة المسعفة أو يكون وجهته الشارع.
- عدم التكفل الجيد لفئة مجهولي النسب يجعلهم عرضة للانحراف والجنوح في مرحلة المراهقة.
- فقدان الثقة في هذه الفئة خاصة الأنثى الذي يلازمها خاصة في مرحلة المراهقة وذلك خوف غير مبرر من طرف الوالدين الكفيلين من تكرار تجربة الأم البيولوجية وتحسيس المراهقة بفقدان الثقة.(لقوي.2015. 111)

## خلاصة:

يعتبر الإختلاف الجوهرى بالنسبة لفئة مجهولى النسب عن المحيط الإجتماعى فى الإسم العائلى الذى يهتبرون محرومين منه ما يجعلهم فى نظر المجتمع فئة شاذة قد يتم تحميل البعض منهم عبئ وجودهم، فى حين يعتبرهم البعض خطأ لا يستحق الإختلاط بهم. ورغم ذلك يجب النظر إليهم كضحايا لأوضاع متباينة ومختلفة لم يكن لهم دخل فيها ولا يكادون يتجزؤون من المجتمع المحيط بهم لهم ما لهم وعليهم ما على أفراد المجتمع من حقوق وواجبات.

# الجانِب التَطبيقي:

## إجراءات البحث الميدانية

## الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

تمهيد.

1. الدراسة الإستطلاعية
  2. منهج البحث.
  3. مكان إجراء البحث
  4. أدوات البحث.
  5. مجموعة الدراسة وخصائصها.
- خلاصة الفصل.

## تمهيد

إن الهدف من هذا الجزء هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي تم اعتمادها لتحقيق أهداف البحث، وبعد التطرق للجانب النظري، سيتم التطرق إلى الجانب التطبيقي من الدراسة الذي يعتبر هاماً جداً أين سيتم عرض المنهج المستخدم، مكان الدراسة، مجموعة البحث، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة. كما التطرق إلى كل من الدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية.

## 1. الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أول خطوة يقوم بها الباحث في ميدان دراسته لجمع قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجمع الخصائص المراد البحث فيها، والتحقق من سلامة وصلاحية أدوات جمع البيانات ، وقد عرفها مصطفى عشوي أنها "دراسة استكشافية، وهي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، مما يضفي صفة الموضوعية على البحث، كما تسمح بالتعرف على مدى صلاحية الأدوات المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث". (مصطفى عشوي. 1994. 135).

### 1.1 أهداف الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة الإستطلاعية التي تم القيام بها إلى:

- التعرف على مجموعة البحث وتحديدّها.
- التعرف على مختلف العراقيل والمشكلات التي يمكن أن ترافق عملية التطبيق، ولتفاديها في إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.
- التأكد من مدى ملاءمة أداة الدراسة التي تم اختيارها.
- التحقق من وضوح تعليمة الاستبيان، بالإضافة إلى سلامة اللغة وفهم العبارات.

### 2.1 مجموعة الدراسة الإستطلاعية:

تم اختيار حالة واحدة بطريقة قصدية من المجموعة التي إرتئي من خلال الدراسة الإستطلاعية أنها الأنسب ليتم تحديدها في الدراسة الأساسية ، ويعود اختيار حالة واحدة إلى قلة الأفراد مجهولي النسب المتواجدين في نطاق حدود مؤسسة الطفولة المسعفة. تبلغ الحالة ن.م من العمر 15 سنة وهي أنثى .

### 3.1 طريقة إجراء الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة الزمنية لمتدة من 26 مارس إلى غاية 28 مارس 2023، حيث تم مقابلة حالة تبلغ من العمر 15 سنة (ن.م) بمعدل ثلاثة حصص وتمت الدراسة وفق مرحلتين:

المرحلة الأولى :

تمت من خلال المقابلة النصف موجهة التي دامت 45 دقيقة، حيث تمت محاولة جمع أكبر قدر ممكن من المعطيات والمعلومات عن الحالة ، أين تبين أنه تم إرسالها إلى المؤسسة من طرف السلطات القضائية بعد بلوغها سن 10 سنوات وذلك لاعتبار الأم مريضة نفسية تم ارسالها إلى المصحة العقلية، ولم تتعرف الحالة أبدا على والده كما أنها تحمل لقب أمها.

كما أسهبت الحالة في وصف ذكرياتها ومدى تقبلها لحقيقة أنها لا تعرف والدها وسؤال الآخرين عن سبب توافق لقبها ولقب المرأة التي تتاديهما بماما والذي هو أمر لا يتوافق مع المتعارف عليه "jamais ما حكاتلي ماما على بابا وكى نسقى خويا الكبير يقولي معندناش اب واحد ومعندناش اب اصلا" .

وفي المقابلة الثانية بعد تحضير الحالة تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية الذي تم اعتماده في هذه الدراسة.

المرحلة الثانية:

في هذه المرحلة تم تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة الذي تم اعتماده بعد أن أظهرت الحالة استعدادا للإجابة عنه. ليتبين أن الحالة لم تجد صعوبة في فهم كل من مقياس استراتيجيات المواجهة والصلابة النفسية واستغرقت في الإجابة على مقياس الصلابة النفسية 14 دقيقة في حين استغرقت من الوقت ما يقارب 10 دقائق في الإجابة على مقياس استراتيجيات المواجهة. وكانت الإجابة على النحو التالي:

أ. الصلابة النفسية عند الحالة:

بلغ مستوى الصلابة النفسية عند الحالة 144/69 وهي درجة أقل من المتوسط، وقد أوحى ذلك خيبتها المتكررة وتجنب لقاء الأعين عندما تتحدث عن عدم قدرتها على مجابهة أي مشكلة قادمة "ني عايشة والحمد لله، بصح منيش كيما الناس ومنيش قادرة نزيد نتعب كثر، والله راني نمشي في ذي الدنيا حيط حيط، حتى في القرية ماكاش اللي يسمع حسي، نخاف ننجرح ونفوت عام تع بكي" كما ظهر ذلك من خلال الإجابة على الأسئلة 1، 4، 19 من المقياس الذي يظهر ضعفا

في القدرة على المواجهة وسهولة التخلي عن المبادئ والأهداف بمرد مواجهة العقبات، بالإضافة إلى إشارتها إلى إحباطها الشديد عند معرفة زملائها بعد سعيها الشديد لعدم التعبير عن وضعها مما دفعها مباشرة لتقادي الحديث معهم .

كما تبين أنها لا تملك القدرة على التحكم في اتخاذ قراراتها وسيرورة مجريات حياتها وقد ظهر بشكل قطعي من خلال إجابتها على السؤالين 2، 17 من المقياس استراتيجيات المواجهة عند الحالة:

حصلت الحالة في كل أسلوب من أساليب المواجهة على:

أسلوب حل المشكلة: 16 درجة

أسلوب المواجهة الفعالة: 13 درجة

أسلوب البحث عن السند الاجتماعي: 17 درجة

أسلوب المواجهة الإنفعالية: 13 درجة

وهذا ما يشير إلى أن الحالة تلجأ إلى أسلوب البحث عن السند الاجتماعي رغم محاولتها عدم إظهار ذلك إذ أشارت في المقابلات أنها تحاول تقادي العلاقات قدر الإمكان، لكن في نهاية كل مقابلة تطلب لو أمكن زيادة فترة المقابلة ولو بعشر دقائق إضافية. كما أشارت أنها ورغم محاولتها لتقادي زملائها غير أنها أكثر ميلا للحديث مع المقيمت بمؤسسة الطفولة المسعفة وعبرت عن مشاعرها تجاه كل واحدة منهن.

## 2. منهج البحث

إن نوع المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته، يتوقف على نوع المشكلة التي يريد دراستها ، والمنهج بصفة عامة هو "الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات والوصول إلى نتيجة محددة ". (فوزي. 2007، 76)

وقد تم اعتماد المنهج العيادي باعتباره أحد أهم المناهج في مجال الدراسات النفسية، ولملاءمته لطبيعة الفرضيات وموضوع الدراسة من جهة ولفردانية الحالات من جهة أخرى.

ويطلقه المنهج العيادي على الطرق والوسائل التي تستعمل في تشخيص وعلاج المشاكل السلوكية للفرد، ويهدف إلى تشخيص وعلاج ذوي الإضطرابات النفسية أو المشكلات الدراسية حيث يستخدم وسائل لجمع البيانات اللازمة لتحقيق أهدافه مثل دراسة تاريخ الحالة (إنصوره. 2015 . 68)

والطريقة العيادية تعني التركيز على دراسة الحالات الفردية التي تمثل الظاهرة المراد دراستها (طاهر. 2010. 117).

ويقوم هذا المنهج على دراسة الحالة باعتبارها الطريقة الأنسب للفهم الشامل للحالة الفردية وللحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المفحوص.

وتعرف دراسة الحالة بأنها عبارة عن تحليل دقيق للموقف العام للفرد، وبيان الأسباب التي دعت إلى الدراسة، كأن تكون لديه مشكلة عاجلة، والبحث في أسباب عدم التكيف التي أدت إلى حدوث المشكلة ومن ثم القيام بتحليل المعلومات عن الفرد وبيئته (الاصامة. 2018. 64)

### 3. مكان إجراء البحث:

تم إجراء البحث في مؤسسة الطفولة المسعفة الواقعة بمدينة تيارت، والتي تم إنشاؤها بموجب المرسوم التنفيذي رقم 317-94 المؤرخ في 3 أكتوبر 1994 وتم افتتاحها رسمياً 15 أكتوبر 2002، وهي موضوعة تحت وصاية وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة. وقد تم اعتبارها كحيز للدراسة الأساسية بعد أن تم التثبت منها في الدراسة الإستطلاعية.

### 4. أدوات البحث:

لأدوات البحث أهمية باعتبارها المفتاح الأساسي لجمع المعلومات، وقد تم الاستعانة بالأدوات التي تخدم موضوع الدراسة والمتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة، مقياس الصلابة النفسية لعماد محمد أحمد مخيمر (2002) المقنن في البيئة الجزائرية من قبل الباحث بشير معمريّة. بالإضافة إلى مقياس استراتيجيات المواجهة من إعداد الباحثة واكلبي بديعة (2013).

### 1.4 المقابلة العيادية النصف موجهة:

المقابلة العيادية من الأدوات الأكثر شيوعاً لجمع المعلومات إذ يستخدمها الباحث العيادي للإتصال مع المفحوص وتعرفها شيلاند كلويت Chillan Cloette على أنها عملية تفاعلية يستخدمها المعالج النفسي للتواصل مع المريض بطريقة مركبة، وتحديد مشكلاته واحتياجاته ومعرفة سياق الحياة الذي يعيش فيه، بما في ذلك العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية والجسدية التي تؤثر عليه (Colette. 2003. 22).

وقد تم اعتماد المقابلة العيادية النصف موجهة باعتبارها تخدم طبيعة البحث من خلال طرح أسئلة وفتح مجال التعبير في حدود ما تم طرحه.

ولإجراء هذه المقابلة تمت صياغة مجموعة من الأسئلة في دليل المقابلة الذي يحتوي على محاور أساسية تم تحديدها من خلال مساعدة الأخصائية النفسية بمؤسسة الطفولة المسعفة بتيارت:

المحور الأول: بيانات عامة حول الحالة

وتناول هذا المحور :

الإسم، السن، المستوى الدراسي، تاريخ الدخول إلى المؤسسة، كيفية دخول الحالة إلى المؤسسة، التاريخ الصحي للحالة، الهوايات، المواد المفضلة في الدراسة  
كما تم الحصول على بعض البيانات الأخرى من ملف الحالة المجهز من قبل الأخصائي النفسي بالمؤسسة.

المحور الثاني: معلومات عن وقت وسن استيعاب الحالة لوضعها كفرد مجهول النسب

ومن بين الأسئلة:

- متى أدركت أنك فرد يختلف عن الآخرين؟
- هل أخبرك أحدهم بشكل مفصل عن حقيقة وجودك في المؤسسة؟
- بعد استيعابك لعدم امتلاكك للقب ينسبك لعائلة معينة هل اعتبرت نفسك أقل قيمة مقارنة بالآخرين؟

المحور الثالث: تعامل الحالة مع الوضع خاصة خارج مؤسسة الطفولة المسعفة.

- هل أخبرت زملاءك في المدرسة عن سبب نقلك في سيارة خاصة؟
- عندما علم أصدقاؤك بحقيقتك هل شرحت لهم الوضع؟
- هل تحاول إخفاء مكان إقامتك أو تحاول عدم ذكره ؟
- هل واجهتك مشكلة في المدرسة فيما يتعلق بمكان إقامتك؟

المحور الرابع: الحياة العلائقة داخل وخارج مؤسسة الطفولة المسعفة.

- كيف تصف علاقتك بالمربية؟
- هل تعتقد أن علاقتك مع بقية المقيمين في المؤسسة جيدة؟

- كيف تصف بقية الأطفال المقيمين معك؟
- إلى من تميل أكثر للتحدث عن طموحاتك؟
- كيف تحل مشاكلك خارج المؤسسة؟ وهل تعتمد على زملائك لتقديم المساعدة؟
- عندما تقع بمشكلة هل تفضل استشارة أحدهم أم تتدفع لحلها بمفردك؟

المحور الخامس: نظرة الحالة للمستقبل.

- ما هو طموحك للمستقبل؟
  - هل أنت مستعد لمواجهة مختلف التحديات القادمة؟
- 2.4 مقياس الصلابة النفسية:
- 1.2.4 وصف المقياس:

تم اعتماد مقياس الصلابة النفسية الذي أعده الباحث عماد محمد محمد مخيمر (2002) بهدف قياس مؤشر الصلابة النفسية، ويتكون في الأصل من 47 بند موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: الإلتزام وقيسه 16 بندا (1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-31-34-37-40-43-46)

التحكم وقيسه 15 بندا وأضاف الباحث معمريه بشير إلى هذا البعد بندا واحدا وهو رقم 47 وهو الباحث الذي قام بتقنين المقياس في البيئة الجزائرية. (2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35-38-41-44-47)

التحدي وقيسه 16 بندا (3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36-39-42-45-48)

وبالمجموع تصبح 48 بندا يجاب عنها بأسلوب تقريرى، وتصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي: لا وتتال صفرا، قليلا وتتال درجة واحدة، متوسطا وتتال درجتين، كثيرا وتتال ثلاث درجات. وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين: 0- 144 وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية.

2.2.4 كيفية تطبيق المقياس:

يتم تطبيق المقياس من خلال القيام بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمات في:

في إطار بحث علمي جامعي نقدم لك هذا المقياس المتكون من مجموعة من العبارات التي تتحدث عن رؤيتك الشخصية وكيف تواجه المواقف والضغوط في الحياة. اقرأ كل عبارة منها وأجب عنها بوضع علامة X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب انطباق العبارة عليك.

اختر إجابة واحدة من الإجابات الأربعة الموضحة أمام كل عبارة ولا تترك أي .  
لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة وإنما أنت تعبر عن رأيك الشخصي .

#### 3.2.4 كيفية تصحيح المقياس:

تم الإشارة سابقا إلى أن إجابات المفحوصين تصحح ضمن أربعة بدائل كالتالي:  
لا وتقال صفرا.

قليلا وتقال درجة واحدة.

متوسطا وتقال درجتين .

كثيرا وتقال ثلاث درجات.

أما بالنسبة للدرجات الفاصلة لتحديد مستوى الصلابة النفسية:

جدول (1) يبين الدرجات الفاصلة لتحديد مستوى الصلابة النفسية

الدرجة الكلية الخام	مستوى الصلابة الاجتماعية
81 - 0	الصلابة النفسية منخفضة
120 - 82	الصلابة النفسية متوسطة
144 - 121	الصلابة النفسية مرتفعة

#### 4.2.4 تقنين المقياس في البيئة الجزائرية:

تكونت عينة التقنين من 392 فردا، منهم 191 ذكور تراوحت أعمارهم بين 15-50 سنة و201 إناث تراوحت أعمارهم بين 15-40 سنة. تم سحب العينة من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن كليات جامعة الحاج لخضر - باتنة، وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة، ومن مراكز التطوير المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة وتم تطبيقها من قبل الباحث بشير معمريه واستغرقت عملية التطبيق شهر جانفي، فيفري ومارس 2011 .

#### 5.2.4 ثبات وصدق المقياس:

##### أ. الصدق:

حسب الدراسة التي قام بها بشير معمريه للتحقق من صدق المقياس باستخدام ثلاث طرق:

1-الصدق التمييزي: تم حسابه باستعمال طريقة المقارنة الطرفية حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات بواقع سحب 27 % من كل فئة. ليتبين أن قيمة T دالة إحصائية عند مستوى 0.001 ما يعني أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين مرتفعي الصلابة النفسية ومنخفضيها، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى فئة الإناث والذكور على حد سواء.

2-الصدق الاتفاقي: لحسابه تم تطبيق المقياس مع استبيان الالتزام الشخصي (جمال السيد تقاحة، عبد المنعم عبد الله حسيب.2002. 306-307) واستبيان المساندة الاجتماعية، إعداد: السيد إبراهيم السمدوني (فهد بن عبد الله الربيعة. 1997. 40) واستبيان سلم السعادة (هيثرسامرز، آن واتسون.2006. 3-5) واستبيان الدافعية إلى الإنجاز (عبد اللطيف محمد خليفة.2006 ) وقائمة الدافع إلى الإنجاز (محمود عبد القادر محمد.1977) وقائمة الثقة بالنفس (فريح عويد العنزي. 1999 ). ليتبين من معاملات الصدق الإتفاقي الدالة عند مستوى 0.01 مع الاستبيانات السابقة أن مقياس الصلابة النفسية يتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

3-الارتباطات بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية: تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات على الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية ليتبين أنها دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

4-الصدق التعارضي: الذي تم حسابه من خلال تطبيق قائمة الصلابة النفسية مع استبيان التشاؤم (أحمد محمد عبد الخالق.2000. 51) وقائمة اليأس/بيك (بدر محمد

الأُنصاري.2001. 165) ليتبين أن المقياس يتصف بمعاملات صدق مرتفعة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01.

**ب. الثبات:**

تم حساب الثبات بطريقتين:

1- طريقة إعادة تطبيق الإختبار (بعد 18 يوم)

2- معامل ألفا

ليتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها أن قائمة الصلابة النفسية تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية.

طريقة تطبيق مقياس الصلابة النفسية:

تم تطبيق المقياس بعد مقابلتين مع كل حالة بشكل فردي مما سهل عملية مراقبة الحالة والتأكد من فهمها للتعليمات وطريقة الإجابة على البنود.

#### **3.4 مقياس استراتيجيات المواجهة:**

صممت الباحثة واكلي بديعة (2013) للقيام دراستها الموسومة ب: استراتيجيات المواجهة لدى المكتئبين وبعد اطلاعها على مجموعة من الاستبيانات والمقاييس والقوائم المختلفة التي بلغ عددها 15 وحصلت على خمسة أساليب مواجهة من مجموع الأساليب التي جاء تكرارها فوق 50 % وكانت تبعا لترتيب تكرارها:

أ. أسلوب حل المشكلات Problem solving

ب. أسلوب المواجهة الفعالة Seeking social support

ت. أسلوب البحث عن السند الإجتماعي Seeking social support

ث. أسلوب تجنب المواجهة Avoidance coping

ج. أسلوب المواجهة الإنفعالية Emotional coping

#### **1.3.4 وصف المقياس:**

يتكون الإختبار من 40 عبارة توزعت حسب كل أسلوب:

- أسلوب حل المشكل تمثل في العبارات (1,6,11,16,21,26,31,36)
- أسلوب المواجهة الفعالة تمثل في العبارات (2,7,12,17,22,27,32,37)
- أسلوب البحث عن السند الإجتماعي وتمثل في العبارات (3,8,13,18,23,28,33,38)
- أسلوب تجنب المواجهة ويتمثل في العبارات (4,9,14,19,24,29,34,39)

- أسلوب المواجهة الانفعالية وتمثل في العبارات (5،10،15،25،30،35،40)

كما تم إعطاء ثلاثة إجابات أمام كل عبارة وهي:

تنطبق تماما، تنطبق أحيانا، لا تنطبق.

وتحسب درجات كل أسلوب مواجهة بشكل منفصل وبذلك تكون أعلى درجة لكل أسلوب هي 24

درجة إذا أجب المفحوص بعبارة تنطبق تماما على كل العبارات، وأدنى درجة لكل سمة هي 8

درجات إذا أجب المفحوص لا تنطبق على كل العبارات، بينما يعتبر الفرد مستخدما لأسلوب

معين إذا حصل على درجة تفوق 16 في المقياس.

وتتمثل التعليمات في :

أمامك مجموعة من الأساليب التي تستخدم عادة لمواجهة المواقف الضاغطة في حياة الناس

اليومية (العامة، الشخصية، المهنية).

المرجو منك : 1 - قراءة هذه الأساليب بدقة

2- التفكير بمدى تطابقها مع أساليبك الشخصية

3- ضع علامة أمام كل عبارة لبيان مدى تطابقها عليك، وفق درجات

#### 2.3.4 كيفية تصحيح المقياس:

يمنح لكل بديل من البدائل علامة معينة وهي :

تنطبق تماما: 3 درجات

تنطبق أحيانا: درجتان

لا تنطبق: درجة واحدة

#### 4.3.4 ثبات وصدق المقياس:

استعملت الباحثة واكلي بديعة طريقة صدق المحتوى لدراسة صدق مقياس استراتيجيات المواجهة

وتعتبر هذه الطريقة عن مى تمثيل مفردات الإختبار لمجال السلوك المراد قياسه، ويقاس بإجراء

تحليل منطقي لمحتويات المقياس اعتمادا على رأي المحكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص.

كما تم حساب معامل ألفا كرومباخ لدراسة ثبات المقياس، ليتم التوصل إلى أن الإختبار على

درجة عالية من الثبات.

## 5. الدراسة الأساسية

المجال الزمني والمكاني:

تمت الدراسة الأساسية بنفس المؤسسة حيث تمت الدراسة الإستطلاعية بمؤسسة الطفولة المسعفة نظرا لمحدودية قابلية العثور على مجموعة بحث بالخصائص المناسبة للدراسة امتدت الدراسة من 28 مارس إلى غاية 18 أبريل 2023

## 6. مجموعة الدراسة وخصائصها:

تم اختيار مجموعة البحث حسب طبيعة البحث العلمي بطريقة قصدية، وهي الطريقة التي يتم فيها انتقاء الأفراد بشكل مقصود من قبل الباحث لتوافر بعض الخصائص الهامة للدراسة فيهم تحديدا. وتتميز هذه الطريقة بالسهولة في اختيار مجموعة البحث وانخفاض التكلفة والوقت والجهد المبذول من الباحث، كما يتميز بسرعة الوصول إلى أفراد الدراسة والحصول على النتائج (شفيق ساعد. 2018. 241)

وتتمثل مجموعة البحث في ثلاثة أفراد مجهولين النسب تم الوصول إليهم من خلال مؤسسة الطفولة المسعفة.

## خلاصة

لا يخلو البحث من منهج معتمد ظاهر يضبط مساره، وبعد التطرق في الفصل السابق للمنهج العيادي المعتمد، وجموعة البحث في كلا الدراستين الأساسية والإستطلاعية، ومختلف الأدوات المستخدمة بهدف الحفاظ على سيرورة البحث المنهجية بهدف الوصول إلى نتائج أقرب للدقة.

الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها.

-تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى

2- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية

3- عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة

- استنتاج عام

تمهيد

سيتم في هذا الفصل التطرق إلى نتائج الدراسة المطبقة على مجموعة البحث بعد عرضها ومناقشتها وتحليلها بعدما تم تطبيق مقياسي الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة خلال المقابلات النصف موجهة والتي تمت مع كل حالة.

## عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى

هو ذكر (ع) يبلغ من العمر 14 سنة يدرس السنة الثانية متوسط، ذو طابع حيوي واجتماعي يتجلى من خلال تفاعله المرح والنشط مع الموظفين بالمؤسسة، واسترساله في الحديث من أول المقابلة الأولى، ويعاني من إعاقة على مستوى يده اليسرى. ملفه الصحي يشير إلى أنه سليم البنية معافى البدن. تم جلبه لمؤسسة الطفولة المسعفة بتيارت منذ الميلاد.

### تحليل محتوى المقابلة:

بمجرد السؤال عن اسم الحالة وعن حاله كبدائية افتتاحية للمقابلة أسهب في التعريف بنفسه وأشار إلى أنه شخص بدون أي قريب أو معارف في قوله "... وناماجيتش هنا كبير، جيت في سيارة الإسعاف ملي كنت بيبي جابوني مالسبيطارميعرفني حتى واحد".

كما أشار إلى أنه يعرف تماما عن مدى اختلافه عن أصدقائه ورفاقه في المدرسة غير أنه أبدى تأسفا على معرفة أصدقاه عن وضعه من خلال سيارة المؤسسة "كل اللي يقرأو معايا علابالهم بلي معنديش والدين خاطرش يجيبونا في السيارة تع المؤسسة وبأينة كي نركبو وتمنيت كون يقلعوا منها الإسم باه مايعرفوش"

وبعد المقابلة النصف موجهة الأولى مع الحالة تم القيام في المقابلة التالية بتطبيق مقياس الصلابة النفسية كانت الإجابة حسب الملحق (3).

وكان المجموع العام لنتائج مقياس الصلابة النفسية: 70

### مناقشة نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (ع):

بعد تنقيط مقياس الصلابة النفسية وجمع النقاط تم الحصول على مجموع 144/70 هذه الدرجة تدل على مستوى أقل من المتوسط من الصلابة النفسية.

ويبدو هذا من خلال إجابته على البنود (1)، (18)، (26)، (41)، إذ يبدو من خلالها عدم القدرة على التحكم بمجريات حياته ومواجهة العراقيل التي قد تواجهه في حياته.

وقد ظهر خلال المقابلة من خلال إجابته على سؤال "ماهو طموحك للمستقبل؟" ب: "تحوس نكون رجل إطفاء بصح المسؤول على بزاف رجال إطفاء.... بصح مانيش عارف لا بقيت بلا أسرة ماشكيتش نقدر نسلك روجي ولا نمشي حياتي كيما نبغي هنا..."

وبعد مقابلة أخرى أظهر فيها الحالة عدم رغبته في الإجابة على أي مقياس وإنما رغبته في الحديث عن مجريات أحداثه المدرسية والاجتماعية داخل المؤسسة، تم تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة في المقابلة الموالية ، تظهر إجابة الحالة في الملحق (4)

وكانت نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة كالتالي:

1. أسلوب حل المشكلة: 15 درجة
2. أسلوب المواجهة الفعالة: 14 درجة
3. أسلوب البحث عن السند الإجتماعي: 14 درجة
4. أسلوب تجنب المواجهة: 17 درجة
5. أسلوب المواجهة الإنفعالية: 17 درجة

مناقشة نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة (ع):

يتبين من خلال نتائج المقياس أن الحالة (ع) يميل إلى استعمال استراتيجية تجنب المواجهة، ويظهر ذلك من خلال العبارات 4، 24 مثلا حيث يرى أنه خلال المشكلة فالأكل والنوم يخفان من أثر المشكلة على نفسيته ويساعد ذلك على نسيان المشكلة.

وقد ظهر ذلك خلال المقابلة حيث أشار إلى أنه لا يميل إلى التفكير بكثرة في مشاكله "مانبغيش نكسر راسي كي يكثرولي المشاكل في المدرسة ولا كي ندابز مع اللي تخدم هنا، تصالحنا تصالحنا ماتصالحناش نخليها حتى تتسى وصاي اللي فيا كافيني."

ويظهر قلة اعتماده على استراتيجية البحث عن السند الإجتماعي من خلال العبارة 38، 33 ومن خلال المقابلة حيث أشار إلى عدم رغبته في اطلاع أصدقائه في المدرسة على مشاكله وحياته الشخصية كي لا يشعروا أنه أقل منه حيث قال: "صحابي نبغي كي نجمعوا في رحبة ولا نمشوا في رحبة بزاف عليا مانبغيهمش يدخلوا بزاف في حياتي ولا يعرفوا عليا كثر ملي عرفوا، وأصلا مشي كلي غادي ينفعونني ولا يفيدوني"

وتشير النتائج أيضا إلى أن الحالة يميل أيضا إلى استخدام إستراتيجية المواجهة الإنفعالية بدرجة مساوية لتجنب المواجهة وذلك من خلال العبارة 38 مثلا ومن خلال المقابلة "... عليها مانبغيش نهدر ولا نشكي خاطرش لا محليتش مشكلتي معنديش اللي يلهالي لا ليوم لا غدوا، ونهار نخرج برا نكون غير انا في الدنيا لروحي علابيها خطرات نعرف بلي لا محليتش مشكلتي مكش اللي يلهالي وندير كل وش نقدر باه نلها.."

### عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية (أ)

الحالة (أ) تبلغ من عمر 14 سنة، غير متمدرسة لتركها المدرسة في السنة الثانية ابتدائي وذلك عائد لأخذ أمها لها من مؤسسة الرعاية بولاية أخرى بعد تركها هناك منذ الميلاد ثم أخذتها عندما بلغت من العمر 7 سنوات لتركها بالمنزل فقط وتصعب عليها عملية الذهاب إلى المدرسة ما

أثر على نفسية الطفلة وجعلها غير قادرة على مواصلة الدراسة مجددا بعد تركها بالبيت ما يقارب السنة، مع تعرضها لمحاولة إعتداء من طرف رفيق أمها، ليتدخل الجيران بعد ملاحظتهم عدم خروجها أبدا من المنزل لتتم إعادتها إلى أحد مراكز الرعاية في تلك الولاية، ثم تم نقلها لولاية أخرى ليلى ذلك إرسالها إلى مؤسسة الطفولة المسعفة بتيارت عند بلوغها 14 سنة. ويجب الإشارة إلى أنها قامت بمحاولة إنتحار سابقا.

### تحليل محتوى المقابلة:

الحالة (أ) قليلة الحديث والتفاعل، أظهرت في البداية عدم رغبتها المطلقة في المشاركة أثناء المقابلة "مانهدرش علاه جبتوني انا اصلا كاين بزاف من غيري". ثم غيرت رأيها بعد أن تم إعلامها بسرية المقابلة بشكل كامل.

وفي المقابلة الثانية وبإظهار الحالة لانفتاحها نسبيا تم طرح مقياس الصلابة النفسية وبعد قرائتها له أخذت تعلق على العبارات دون الإجابة عليها وكانت كالتالي، مع الإشارة إلى أن الحالة تستطيع القراءة والفهم لاستمرارها في محاولة التعلم خارج أسوار المدرسة، كما تم التأكد من فهمها من خلال أجوبتها:

ورفضت رفضا تاما أن تسجل الإجابات وقالت أن البدائل محصورة جدا على أن تمثل إجابة معينة

تظهر الإجابة في الملحق (5)

### مناقشة نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (أ):

يظهر من مقياس الصلابة النفسية للحالة ونتائجه بالأخذ بعين الإعتبار أن إجاباتها تمثل رفضا قاطعا لكل البنود أي اعتمادها الإجابة لا والتي تمثل 0 درجة، نجد أن الحالة تملك أدنى درجة ممكنة لمستوى الصلابة النفسية، وقد ظهر خلال المقابلة لرفضها كل البنود، وتعابيرها الفاترة وقد تم الأخذ بعين الإعتبار محاولتها للإنتحار سابقا .

وبعد مقابلة أخرى تم طرح مقياس استراتيجيات المواجهة وكانت إجاباتها حسب الملحق (7)

### مناقشة نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة (أ):

يظهر من خلال اجابة الحالة على مقياس النتائج التالية:

1. أسلوب حل مشكل: 9 درجات
2. أسلوب المواجهة الفعالة: 9 درجات
3. أسلوب البحث عن السند الاجتماعي: 8 درجات

4. أسلوب تجنب المواجهة : 18 درجة

5. أسلوب المواجهة الأنفعالية: 16 درجة

من خلال الدرجات المتحصل عليها يظهر لنا أن الحالة تستخدم أسلوب تجنب المواجهة. ويظهر من خلال المقابلة مع الحالة أنها غير قادرة على تقبل أو حل أي مشكلة تواجهها، فقد قالت عند طرح مقياس إستراتيجيات المواجهة بعد قراءته "ماكاش الي يتحمس كي تجيه مشكلة ومشي ساهل باه تقول تعلمت منها قد مانتقول تعذبت بيها". ويجب الإشارة إلى أن الحالة (أ) لم ترغب بالإجابة على المقياس بعد قراءة المقياس "علاه المشاكل يعطوهم النظرة تع الأحلام وهوما اللي كي تتحداهم تريح...". ثم أجابت بعد أن تم إقناعها.

#### عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة (هـ):

تبلغ (هـ) من العمر 17 سنة غير ممتدسة لعدم حصولها على وثائق إثبات الهوية، وهي غير مقيمة في مؤسسة الطفولة المسعفة بل تقيم مع أمها وأخويها أكبر سنا منها. تجيد القراءة بالعربية والفرنسية والروسية والإنجليزية قائلة أن التعلم أنقذ حياتها من الإنتحار لأنها كانت حبيسة المنزل حتى بلوغها 15 سنة.

#### تحليل معطيات المقابلة:

أظهرت الحالة نوعا من التفاوض خاصة بعد تمكنها من الحصول على وثائق ميلاد وإثبات هوية في 5 مارس 2023، حسنة المظهر والهندام، كما أشارت إلى صحتها الجيدة رغم عدم حصولها على أي تطعيمات. كما أشارت إلى أنها ستسعى للتعرف على والدها باعتباره الأمل الوحيد في التعرف على نفسها بشكل كامل من جهة، وقد تكون فرصة للتخلص من تسلط والدتها وإخوتها من جهة أخرى، كما أشارت تقبلها لوضعها قائلة: "علابالي بلي أنا لقيطة بالحرف الواحد لأنو ملي نعقل ونا صغيرة ماما وخويا الكبير يقولوليماتكبريش كرشك وعرفي بلي نتي ملقطة وماتندبيش على برة، تخرجي تبهدلي ماماك، في البداية كنت حاسبة أنا مريضة ولا بشعة نخاف نخرج يشوفوني الناس عليها جامي غلظت خرجت ومع الوقت فهمت وتقبلت ورجعت حياتي كل على الأنترنت، ماما علمتني نقرا الحروف والكلمات وعليها زدت بقيت نتعلم لأنو نهاري كل فارغ وغير القرارية تع الكتب سلكتني".

وبعد المقابلة النصف موجهة ولسلاستها تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية في آخر المقابلة وكانت الإجابة حسب ماجاء في الملحق (8)

المجموع العام: 98 درجة

## مناقشة نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (هـ):

تشير الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية إلى أن الحالة ذات مستوى متوسط من الصلابة النفسية وهذا ما يظهر من خلال المقابلة "Malgre ما عشتش الطفولة كيما لازم بصح ما بقيتش كي الحيوان قريت وتعلمت وعمرت وقتي بالكاتب الحاجة اللي خلاتني كل ما نكسر ونكره الدنيا نوض، وكي نقنط ونبكي نروح نكتب، الشي اللي خلا عندي موهبة في الكتابة واللي شهدو عليها بزاف ناس في العالم الافتراضي".

وإجابتها على التساؤل حول طموحها "نحوس نكون كاتبة ومؤثرة على نطاق واسع لأنو علابالي بلي كي ماستسلمت لوضعي نقدر نكون في مكانة عالية وعندي تأثير على الناس الضعاف اللي يعانون من مختلف الأسقام والأوجاع".

وفي المقابلة المولية تم تقديم مقياس استراتيجيات المواجهة وكان الجواب حسب الملحق (9) نتائج المقياس كالتالي:

1. أسلوب حل المشكلات: 18 درجة
2. أسلوب المواجهة الفعالة: 22 درجة
3. أسلوب البحث عن السند الاجتماعي: 20 درجة
4. أسلوب تجنب المواجهة: 11 درجة
5. أسلوب المواجهة الانفعالية: 13 درجة

## مناقشة نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة (هـ):

من خلال نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة يتبين لنا أن الحالة (هـ) تستخدم أسلوب المواجهة بدرجة أولى وقد ظهر ذلك خلال المقابلة أيضا حين اعتبرت أن عدم مقدرتها على الحياة أو الخروج لا يمكن أن يكون لها عائقا لتكون متميزة هي الأخرى بطريقتها الخاصة "ما قدرتش نخلي روحي غير غايضتني عمري اللي مانقدرش نخرج ولا نروح للمدرسة نقرا، بصح كنت ذكية ما حبستش غير عند الحروف اللي تعلمتهم بقيت نحو سدايمن نتعلم والحمد لله ما حرمونيش مل الأنترنت وشوي كتوب عاونوني"

وتستخدم الحالة أيضا بدرجة ثانية أسلوب البحث عن السند الاجتماعي والذي ظهر كذلك من خلال إجابتها على المقياس ومن خلال المقابلة "بديت في علاقاتي مل العالم الافتراضي وبعد اللي خرجت مالدار كاين اللي قدرت نلقاهم واللي راهم ضرك زوج بنات أعز صديقاتي وراولي

نوادي ونشاطات وعاونوني باه نزيد ندير العلاقات، وكاين اللي مزالني نتواصل معاها ومالقيتهمش  
والبداية كانت من كتاباتي ونقدم ليا، وني فخورة بيهم وبجميع اللي نعرفهم لأنو كانوا ليا سند"

### عرض نتائج الحالات السابقة:

الجدول 2 يبين نتائج الحالات السابقة على كل من مقياسي الصلابة النفسية واستراتيجيات  
المواجهة

مقياس استراتيجيات المواجهة	مقياس الصلابة النفسية		الحالات
	مستوى الصلابة النفسية	درجة الصلابة النفسية	
الإستراتيجيات المستخدمة			
1- إستراتيجية تجنب المواجهة	منخفضة	70	الحالة (ع)
2- إستراتيجية المواجهة الإنفعالية			
استراتيجية تجنب المواجهة	جد منخفضة	يحتمل أنها 0	الحالة (أ)
1- إستراتيجية المواجهة الفعالة	متوسطة	98	الحالة (هـ)
2- إستراتيجية البحث عن السند الإجتماعي			
3- إستراتيجية حل المشكلات			

## 1. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

بعد تطبيق كل من مقياس الصلابة النفسية ومقياس استراتيجيات المواجهة خلال المقابلة النصف موجهة مع أفراد مجموعة البحث المتاحة للدراسة تم التوصل إلى التالي:

### 1.1. عرض نتائج الفرضية العامة:

- يؤثر مستوى الصلابة النفسية في طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستعملها مجهولوا النسب في مواجهتهم للضغوط.

ويظهر ذلك من خلال نتائج مستوى الصلابة النفسية لدى مجموعة الدراسة إذ يظهر أن الحالة صاحبة أدنى مستوى للصلابة النفسية تستخدم استراتيجية واحدة تتمثل في استراتيجية تجنب المواجهة، في حين تستخدم الحالة ذات الصلابة النفسية المنخفضة بدرجة 70 على المقياس استراتيجية تجنب المواجهة والواجهة الإنفعالية. ويلاحظ هنا أنهما يشتركان في استراتيجية تجنب المواجهة وقد يكون هذا عائد إلى انخفاض مستوى الصلابة النفسية لديهما بشدة حسب المقياس. في حين أظهرت الحالة ذات الصلابة النفسية المتوسطة استخداماً بدرجة أكبر لاستراتيجية المواجهة الفعالة واستراتيجية البحث عن السند الاجتماعي واستراتيجية حل المشكلات والتي تعتبر إستراتيجيات إيجابية.

وعليه كلما ارتفعت درجة الصلابة النفسية ازدادت استراتيجيات المواجهة المستخدمة بوعي أو غير وعي من طرف مجهولي النسب

ومنه حسب نتائج مجموعة الدراسة يمكن اعتبار الفرضية الرئيسية محققة حيث يؤثر مستوى الصلابة النفسية في طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستعملها مجهولوا النسب في مواجهتهم للضغوط.

### 2.1. الفرضية الجزئية 1:

- مستوى الصلابة النفسية منخفض عند مجهولي النسب.

محققة، إذ ظهر عند مجموعة البحث من منخفض إلى متوسط في مستوى الصلابة النفسية وهو عائد إلى عدم الاستقرار الداخلي، والإحساس بعدم إمكانية التحكم في قراراتهم الحياتية، وشبه ايتحالة مواجهة المجتمع وتحدياتهم وهم غير حاملي للقب أو أي انتماء لأسرة تساعد على إلترامهم بمبادئ وقيم منصوص عليها.

ويمكن اعتبار مستوى الصلابة النفسية لدى مجهولي النسب في بداية التشكل مما يعتبر بديها أن تكون منخفضة حسب نظرية كوبازا أين أكدت على أن الصلابة النفسية مكتسبة يتم صقلها

من خلال الممارسة ومختلف المواقف مما يجعل السن يؤخذ بعين الإعتبار حيث تعتبر مجموعة الدراسة لم تتم سن المراهقة والبلوغ بعد مما يجعل الصلابة النفسية لديهم في بداية التكون والتشكل. في حين وحسب نظرية هانس سيللي فيمكن تفسير انخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى مجهولي النسب أمر حتمي فبتفاعل جهازهم النفسي والجسدي مع ضغط انعدام الأسرة والنسب، بالإضافة إلى نظرة المجتمع المتطرفة (الرفاق في المدرسة مثلا) يبلغ مرحلة الإجهاد حيث يصبح غير قادر على الإستجابة مما يحدث ضررا على مستوى الصلابة النفسية.

### 3.1. الفرضية الجزئية 2:

- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية تجنب المواجهة  
فرضية محققة إذ استخدمت الحالة الأولى والحالة الثانية من مجموعة الدراسة استراتيجية تجنب المواجهة بدرجة أولى.

وحسب نظرية لازروس للمواجهة فيمكن إرجاع ذلك إلى اعتبار الحالتين يستخدمان السلوك الإنسحابي أو استراتيجية تجنب المواجهة نظرا لاعتبارهم نتيجة حدث غير قابل للتحكم.

### 4.1. الفرضية الجزئية 3:

- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية البحث عن السند الإجتماعي  
فرضية محققة حيث أظهرت الحالة الثالثة من مجموعة الدراسة استخدام استراتيجية البحث عن السند الإجتماعي.

ويمكن اعتبار استخدام الحالة لاستراتيجية البحث عن السند الإجتماعي حسب نظرية فولكمان والتي تركز على أن الفرد الأكثر ميلا لتقييم الموقف من خلال الثقة بالنفس والإعتماد على الآخرين يمكنه التعامل مع المواقف الضاغطة بشكل أكثر إيجابية ويعتبر السند الإجتماعي موردا فعالا في مواجهة الضغوط.

### 5.1. الفرضية الجزئية 4:

- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية المواجهة الإنفعالية.  
فرضية محققة حيث أظهرت الحالة الثانية من مجموعة الدراسة وحسب مقياس استراتيجيات المواجهة أنها تلجأ إلى إستراتيجية المواجهة الإنفعالية.

### 6.1. الفرضية الجزئية 5:

- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية المواجهة الفعالة.

فرضية محققة باعتبار أن الحالة الثالثة من مجموعة الدراسة وحسب مقياس استراتيجيات المواجهة تستخدم إستراتيجية المواجهة الفعالة.

## 6.2. الفرضية الجزئية 6:

- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية حل المشكلات.

فرضية محققة حيث أظهرت الحالة الثالثة من مجموعة الدراسة وحسب مقياس استراتيجيات المواجهة أنها تلجأ إلى إستراتيجية حل المشكلة.

يمكن تفسير نتائج الفرضيات السابقة حسب نظرية لاثان للمواجهة والتي تركز على تحليل سلوك الأفراد في مواجهة الأحداث الضاغطة باعتبار تباين الاستراتيجيات المستخدمة عند كل حالة والعائد إلى اختلاف سلوك المواجهة المستخدم حسب المعلومات المتاحة لكل فرد وأسلوب تخطيطه وتفكيره.

كما اعتبر الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات إيجابية يمكن التنبؤ لهم بأنهم ذوو قابلية أكبر للتعافي والتألم مع الموقف الضاغط أو المسبب للإجهاد النفسي والجسدي.

## 2. الاستنتاج العام

وعليه يعتبر مجهولوا النسب من أكثر فئات المجتمع هشاشة، وهذا عائد لمشقة العيش دون تبيان الأصل والنسب، بالإضافة إلى أثر الوصم الاجتماعي الذي يعتبرهم فئة شاذة لا تحمل اسم أسرة ظاهر، والعديد من العراقيل التي تواجههم في محاولتهم الاندماج أواسط المجتمع. وذلك ما يتطلب صلابة نفسية تساعد في تحدي العراقيل، وتقبل واقعهم المعاش وكذا الإلتزام بمواصلة سيرورتهم الحياتية رغم مختلف المعوقات. هذا ما يجعلهم يستخدمون مجموعة من الإستراتيجيات تختلف حسب طبيعة الفرد وتاريخه ومستوى صلابته النفسية.

هذا ما تم محاولة التطرق إليه وإبانتته من خلال موضوع الدراسة القائم على الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة عند مجهولي النسب، وتم الإنطلاق من فرضية عامة مفادها أن مستوى الصلابة النفسية يؤثر في طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستعملها مجهولوا النسب في مواجهتهم للضغوط ، لينبثق عنها فرضيات جزئية:

- مستوى الصلابة النفسية منخفض عند مجهولي النسب.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية تجنب المواجهة.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي.

- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية المواجهة الإنفعالية.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية المواجهة الفعالة.
- يستخدم مجهولوا النسب استراتيجية حل المشكلات.

ولقد تم التحقق من الفرضيات من خلال استخدام المقابلة النصف موجهة ومقياس الصلابة النفسية لمحمد محمد مخيمر، ومقياس استراتيجيات المواجهة للباحثة واكلي بديعة، وفيما يخص مجموعة البحث فقد تم اختيار عينة من 3 أفراد مجهولين النسب. لتظهر نتائج الدراسة على أن مستوى الصلابة النفسية بين منخفض إلى متوسط لديهم، يختلف حسب مدى تقبلهم لوضعهم القانوني والأسري وكذا الاجتماعي، كما يستخدمون استراتيجيات مواجهة ضغوط مختلفة لمواجهة ضغوطهم الحياتية، غير أنه ولمستوى الصلابة النفسية تأثير على نوع وترتيب استراتيجيات المواجهة لديهم إذ يشترك ذوو الصلابة النفسية المنخفضة في استخدامهم لاستراتيجية التجنب في محاولة لتخفيف أثر المشكلة والمواقف الضاغطة في محاولة للهروب من واقعهم المستعصي لفترة من الوقت.

وهذا ما قد دلت عليه عملية تحليل النتائج إذ تحققت الفرضية الأولى في أنه للصلابة النفسية تأثير على استراتيجيات المواجهة المستخدمة، كما دلت النتائج على تحقق الفرضية الجزئية الأولى باعتبار أن مجهولي النسب ذوو صلابة نفسية منخفضة. أما الفرضية الجزئية الثانية فقد تحققت حيث تستخدم كل من الحالة الأولى والثانية استراتيجيات تجنب المواجهة، كما تحققت الفرضية الثانية التي مفادها أن مجهولي النسب يستخدمون استراتيجيات البحث عن السند الاجتماعي وهذا ما ظهر في الحالة الثالثة.

يمكن الأخذ على هذه الدراسة أنها لم تتطرق إلى أثر العوامل والمتغيرات الخارجية بدقة (المستوى التعليمي، المحيط الاجتماعي، السوابق المرضية (النفسية والجسدية)، المستوى التعليمي..). غير أن هذا ورغم إمكانية اعتبارها عيوب غير أنها لا تنقص بالضرورة من أهمية الدراسة باعتبارها تسهم في فتح آفاق للبحث العلمي المتعلق بفئة مجهولي النسب وتوجيه اهتمام الأخصائيين النفسيين والباحثين إلى الإهتمام بمختلف جوانبهم النفسية، بالإضافة إلى زيادة الوعي والإهتمام بهذه الفئة.

#### 4-الإقتراحات :

من خلال ما تم التوصل إليه في هذه الدراسة المتعلقة بالصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة عند مجهولي النسب، وتحديد نوع استراتيجيات المواجهة التي يميلون لاستعمالها ومستوى الصلابة لديهم، ولاستكمال وبلوغ الأهداف المبتغاة من هذه الدراسة إرتئي اقتراح مايلي:

- إيلاء الإهتمام بمجهولي النسب وفتح آفاق لدراسات تعنى بالجانب النفسي والإجتماعي لهذه الفئة.
- الإهتمام بالرفع من مستوى الصلابة النفسية عند مجهولي النسب من خلال برمجة حصص مع مختصين نفسانيين.
- بناء برامج علاجية وإرشادية خاصة بهذه الفئة على مستوى مراكز الإيواء.

## خاتمة:

تعد فئة مجهولي النسب فئة محرومة من الرعاية الأسرية والانتماء الأبوي، مما يعرضهم لواقع صعب ومعاناة نفسية جسدية ومادية. ليجد أفراد هذه الفئة أنفسهم يعانون من مشاكل عديدة تتراوح بين العاطفية والاجتماعية والقانونية، ما يعرقل اندماجهم في المجتمع ويجعلهم يواجهون صعوبات كبيرة في بناء هوية قوية وثابتة.

كما يجب الأخذ بعين الاعتبار تعرض مجهولي النسب لتحيزات اجتماعية وتمييز قائم على النسب والأصل حيث يعيش المجتمع تحت ظل نظام اجتماعي تقليدي يعتبر فيه النسب مقياسا للشرف والمكانة. وبسبب عدم وجود معرفة عن أصولهم العائلية، يتم استبعادهم وإقصاؤهم، مما يترتب عليه شعورٌ بالعجز وعدمه الإنتماء والإغتراب مما يؤثر على صلابتهم النفسية ويزعزع تقدير الذات لديهم.

إن قضية دمج مجهولي النسب في المجتمع تتطلب التركيز على إيجاد حلول شاملة تعمل على تعزيز قدراتهم وتقوية هويتهم الشخصية، حيث ينبغي أن تسعى المجتمعات إلى تعزيز ثقتهم بالنفس وتمكينهم من الوصول إلى الفرص التعليمية والوظيفية والاجتماعية. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي أن تنشأ قوانين وسياسات داعمة تحمي حقوقهم وتضمن مشاركتهم الفعالة في صنع القرار وتحقيق التنمية المجتمعية المستدامة. باعتبارهم ليسوا ذوي عيوبٍ أو خطايا والديهم، بل هم أفراد يستحقون الاحترام والمساواة والمساندة. يجب أن يكون لهم الحق في التعبير عن هويتهم وأصولهم الشخصية دون أن يُعانوا من القيود أو التمييز تقاديا لدفعهم إلى نمط وأسلوب حياة مضطرب يؤثر على نوعية علاقاتهم واستقلاليتهم، وحتى على اتجاهاتهم وأنماط تفكيرهم، لذلك وجب علينا كمختصين في الميدان الاهتمام بهذه الفئة داخل المجتمع، وتسخير كافة الامكانيات لتحسين نوعية حياتهم، وادماجهم وتوجيههم اجتماعيا، ومهنيا. ومرافقتهم نفسيا باستمرار خصوصا الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو أمراض صحية مزمنة.

# المراجع

- إبراهيم يونس. (2021). نمو مابعد الصدمة "النظرية والقياس والممارسة" رؤية علم النفس الإيجابي في سيكولوجية الصدمة. الجيزة، مصر: مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر.
- ابن المنظور. (1985). لسان العرب (المجلد 4). أدب الحوزة.
- العربي بختي. (2013). حقوق الطفل في الشريعة الإسلامية والاتفاقيات الدولية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- آمنة أشتيوي البطي. (2018). الضغوط النفسية للمطلقات وأساليب مواجهتها. ماجستير، عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- بلحاج العربي. (2004). الوجيز في شرح قانون الأسرة الجزائري (المجلد 1). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- بلقيس بنت عبد الله القلهاتية، عبد الرحمان صوفي عثمان، و محمد محمد الشربيني. (19 12, 2017). المشكلات الاجتماعية والنفسية للأطفال مجهولي الأبوين في الأسر البديلة في محافظة مسقط. مجلة الآداب والعلوم الإجتماعية ، الصفحات 122-129.
- جهاد حمد حمد. (2017). الأحكام الشرعية في ضوء المستجدات الطبية العصرية. لبنان: دار المعرفة للطباعة والنشر.
- حدة يوسف. (01 06, 2013). الصلابة النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية. مجلة العلوم الإجتماعية والإنسانية ، 14 (28)، الصفحات 213-240.
- حليلة شابي، و أمال نواورية. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمت. قالة: جامعة 8 ماي 1945.
- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. ماجستير، مكة: جامعة أم القرى كلية التربية.
- خديجة دخينات. (2011). وضعية الأطفال غير الشرعيين في المجتمع الجزائري. ماجستير، باتنة: جامعة الحاج لخضر\_ كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية والعلوم الإسلامية.
- دليلة لقوقي. (2015). مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة دراسة لمراهقين مكفولين. ماجستير، بسكرة: جامعة محمد خيضر.

- سامي محمد ملحم. (2014). علم نفس النمو: دورة حياة الإنسان. ط3. القاهرة: دار الفكر.
- سعد عبد العزيز. (2007). قانون الأسرة الجزائري في ثوبه الجديد. الجزائر: دار هومه للطباعة.
- سمير أبيش. (2017). المشكلات النفسية والإجتماعية للطفل مجهول النسب وانعكاساتها على حياته المدرسية. تطوير العلوم الإجتماعية ، 1 (10)، الصفحات 1-22.
- شاهر يوسف ياغي. (2006). الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة. غزة: كلية التربية\_ الجامعة الإسلامية بغزة.
- شفيق ساعد. (2018). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية. بسكرة: جامعة محمد خيضر.
- شكري محمد أبو الخير. المحكمة الجينائية الدولية\_ ولاية المظالم في الإسلام، 7.
- عبد الحميد عشوي، سمير غيدي، و أبو قاسم سعد الله. (01 12, 2015). الطفل مجهول النسب بين المساندة القانونية وقهر المجتمع. الأسرة والمجتمع ، 3 (2)، الصفحات 302-331.
- عبد العزيز سعد. نظام الحالة المدمية في الجزائر. الجزائر: دار هومة للطباعة والنشر.
- عبير محمد جمعة الغبور. (2015). فاعلية استراتيجيات المواجهة في خفض مستوى الإكتئاب لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. القاهرة: معهد البحوث والدراسات العربية \_قسم البحوث والدراسات التربوية القاهرة\_.
- عصام عوني سلنان عيسى. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم. القدس، فلسطين: عمادة الدراسات العليا. جامعة القدس.
- الغرير أحمد نايل. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية: دار الشروق للنشر
- فرج عبد القادر طاهر. (2010). أصول علم النفس الحديث. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فوزي عبد الخالق. (2007). طرق البحث العلمي: المكتب العربي الحديث
- القراله ساهر عطاالله. (2013). أثر الوصم الإجتماعي على الأطفال مجهولي النسب. ماجستير، جامعة مؤتة

- كارين رودهام. (2009). علم النفس الصحي *Health Psychology* (الإصدار 1).  
(هناك أحمد محمد الشويخ، المترجمون) القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- اللصاصمة محمد حرب. (2018). طرق دراسة الطفل: دار الكتاب الثقافي للنشر  
والتوزيع
- ليلي فؤاد يوسف إبراهيم الشيخ. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة  
النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة العربية الأمريكية. الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة  
، الصفحات 301-326.
- محمد رزق منذر عدنان اليازجي. (2011). الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته  
بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية. ماجستير، غزة: كلية التربية  
الجامعة الإسلامية بغزة.
- محمد عبد الحليم صالح. (2010). معجزة النفس. القاهرة، مصر: دار صرح للنشر  
والتوزيع.
- محمد محمد محمد العودة. (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع  
الضغوط والمساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع  
غزة. ماجستير، غزة: كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة.
- مريم عيسات، و واكلي بديعة آيت مجبر. (2020, 2, 12). استراتيجيات مواجهة الضغوط  
النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية -دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية  
بالبويرة-. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، 5 (1)، الصفحات 448-  
425.
- مريم مراكشي، و رمزي مراد خرموش. (2019, 6, 10). استراتيجيات مواجهة الضغوط  
النفسية ودورها في تحقيق التكيف النفسي للفرد. مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية  
، 4 (14)، الصفحات 9-22.
- مريم مراكشي، و مراد رمزي خرموشي. (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية  
ودورها في تحقيق التكيف النفسي للفرد. مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية ،  
14، صفحة 15.
- مصطفى عشوي. (1994). مدخل إلى علم النفس المعاصر. الجزائر: ديوان المطبوعات  
الجامعية.

- مكي لطيف غازي وبراء محمد حسن. (2011). صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المتدرسين بالجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية. (31)، بغداد
- موزة علي خلفان النعيمي. (2014). الصحة النفسية والقلق والإكتئاب لدى مجهولي النسب في دولة الإمارات العربية المتحدة. الأردن: كلية الدراسات العليا.
- نجاه عيسى حسين اتصوره. (2015). أساسيات وأصول علم النفس. المنهل.
- النجار زينب والشحاتة حسن. (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية
- نجيب خليل محمود القرعان. (2014). العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى التوافق الإجتماعي لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع. عمان: جامعة عمان العربية.
- نورة بوعيشة، و مريم سعداوي. (2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنسبية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية . الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي والسوسولوجي، (الصفحات 313-331).
- هشام عبد العزيز، و مؤمن راشد. (2020). الصمود النفسي "نحو بناء الحياة الطيبة". القاهرة، مصر: دار نبراس للنشر والتوزيع.
- هلا خليل احمد العردات. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة للفتيات المحرومات من أسرهن في منطقة أعبلين. عمان: كلية العلوم التربوية والنفسية \_ جامعة عمان العربية.
- هلكا عمر علاء الدين. (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين. بيروت: جامعة بيروت العربية قسم علم النفس.
- علم النفس الصحي *Health psychology*. (2012). (هناء أحمد محمد شويخ، المترجمون) مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- واكلي بديعة. (2013). استراتيجيات المواجهة لدى المكتئبين. سطييف: جامعة سطييف. 2.
- وسام بوفج، و نوري الود. (2017). البروفيل النفسي للمراهق مجهول النسب ويتيم الأبوين ما بين الهجران والحرمان. تطوير العلوم الإجتماعية ، 10 (3)، الصفحات 106-126.

- يسرى غسان الكيلاني. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التدبير لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة. الأردن: كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية.
- يمينة هدييل، و زوليخة طوطاوي. (2018, 6 12). العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي الجزائري. 6 (2)، الصفحات 59-78.
- يوسف كماش. (2017). سيكولوجية التعلم والتعليم. دار الخليج للنشر والتوزيع
- يونيسف. وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة. (2015). دليل حقوق الطفل. الجزائر: La convention relative aux droits de l'enfant .
- لطفي الشربيني. (2003). معجم مصطلحات الطب النفسي . الكويت : مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ; مركز تعريب العلوم الصحية .
- مبروكة عبد الله أحمد. (2018). الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين . عمان: المركز الكتاب الأكاديمي.

- Bartone, P. T. (2012, 1 21). Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience. *Security Informatics s SpringerOpen Journal* , pp. 10-1.
- Colette, c. (2003). *Clinical interviewing*. John wiley & Sons.
- Folkman, S. &. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology* , 48, pp. 150-170.
- Folkman, S. L.-S. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* , 50 (5), pp. 992-1003.
- Folkman,S. & Moskowitz,J.T. (2004). Coping : Pitfalls and promise. *Annual review of psychology* ,55, pp. 745-774
- Jason L. Judkinsa, B. A. (2022, 5). psychological Hardiness. pp. 2-15.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1999). The Cognition-Emotion Debate: A Bit of History. *Journal of Social and Clinical Psychology* , 18 (2), pp. 242-256.

- Luthans, F. &. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics* , 33 (2), pp. 143-160.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior* , pp. 695-706.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing Research and Practice. *Consulting Psychology Journal* , pp. 28-2.
- Wallin,R.P. (2007). Resilience in adulthood. Routhedg.

# الملاحق

## الملحق رقم (1): مقياس الصلابة النفسية

في إطار بحث علمي جامعي نقدم لك هذا المقياس المتكون من مجموعة من العبارات التي تتحدث عن رؤيتك الشخصية وكيف تواجه المواقف والضغط في الحياة. اقرأ كل عبارة منها وأجب عنها بوضع علامة X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب انطباق العبارة عليك.

اختر إجابة واحدة من الإجابات الأربعة الموضحة أمام كل عبارة ولا تترك أي .

لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة وإنما أنت تعبر عن رأيك الشخصي . ونشكر تعاونكم معنا.

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي				
أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملي علي من مصدر خارجي				
أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه				
عندما أخطط لمستقبلي أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها				
أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها				
معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة				
نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ				
لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد				
أعتقد أن لحياتي هدف ومعنى أعيش من أجله				
أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا				
أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على التحديات ويجب مواجهتها				
لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها				

				أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته
				لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني
				لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها
				أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيبي
				عندما تواجهني مشكلة أتحداه بكل قواي وقدراتي
				أريد أن أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي
				أنا أرفض ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح
				مستعد لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
				أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
				أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي
				عندما أنجح في حل المشكلات أجد متعة في التحريك لحل مشكلة أخرى
				أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد
				أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
				أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها
				اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي
				أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط
				لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
				أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي
				أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
				إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
				إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها

				إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
				أعتقد أن الحياة التي ل يحدث فيها تحدّ هي حياة مملّة
				أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم
				أعتقد أن لي تأثيراً قوياً على ما يجري لي من أحداث
				أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية
				أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك
				أخطط لأمر حياتي ول أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
				إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
				أبقى ثابتاً على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
				أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
				أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

## الملحق رقم (2): مقياس استراتيجيات المواجهة

أمامك مجموعة من الأساليب التي تستخدم عادة لمواجهة المواقف الضاغطة في حياة الناس اليومية (العامة، الشخصية، المهنية).

المرجو منك: 1- قراءة هذه الأساليب بدقة

2- التفكير بمدى تطابقها مع أساليبك الشخصية

3- ضع علامة أمام كل عبارة لبيان مدى تطابقها عليك، وفق درجات

الرقم	العبارات	تتطبق تماماً	تتطبق أحياناً	لا تتطبق
01	أضع خطة لحل المشكلة و أنفذها			
02	أحب التحدي لتحقيق أهدافي			
03	طلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط			
04	ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور علي			
05	أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط			
06	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي			
07	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي			
08	أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه و طريقة تفكيره			
09	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود مشكلة			
10	تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة			
11	أضع بدائل مختلفة لحل المشكل			
12	أثابر من أجل الحصول على ما أريد			
13	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة			
14	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها			
15	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما			
16	أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة			

			بذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة	17
			تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة	18
			ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي	19
			ألجأ للرياضة (المشي مثلا) كي أخفف من الوضع الضاغط	20
			أستعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذه	21
			تقبل انتقادات زملائي و أناقشها معهم	22
			لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم	23
			أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة	24
			أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق	25
			أدرس عواقب و نتائج الحل الذي سأنفذه	26
			أتجنب الحلول الوسطى	27
			أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين	28
			تجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة	29
			أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط	30
			أحدد المشكلة الأهم وأبدأ بحلها	31
			أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة	32
			أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما	33
			أتجنب التفكير بالمشكلة	34
			ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي	35
			أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة	36
			لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد	37
			أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة	38

			أُتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة	39
			ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة	40

الملحق رقم (3): إجابة حالة الدراسة الإستطلاعية على مقياس الصلابة النفسية

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي		X		
أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملي علي من مصدر خارجي	X			
أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			X	
قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه		X		
عندما أخطط لمستقبلي أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها			X	
أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها		X		
معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة				X
نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ			X	
لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد				X
أعتقد أن لحياتي هدف ومعنى أعيش من أجله			X	
أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا		X		
أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على التحديات ويجب مواجهتها		X		
لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها				X
أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته		X		
لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			X	
لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها				X
أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	X			
عندما تواجهني مشكلة أتحداه بكل قواي وقدراتي		X		
أريد أن أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي				X

		X		أنا أرفض ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح
	X			مستعد لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
			X	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
		X		أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي
			X	عندما أنجح في حل المشكلات أجد متعة في التحريك لحل مشكلة أخرى
		X		أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد
			X	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
X				أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها
		X		اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي
		X		أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط
X				لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
	X			أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي
		X		أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
	X			إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
			X	إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
X				إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
	X			أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدّ هي حياة مملة
			X	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم
			X	أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث
		X		أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية
	X			أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك

	X			أخطت لأمر حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
X				إن التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
X				أبقى ثابتاً على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
			X	أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
		X		أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

الملحق رقم (4) إجابة حالة الدراسة الإستطلاعية على مقياس استراتيجيات المواجهة

الرقم	العبارات	تتطبق تماما	تتطبق أحيانا	لا تتطبق
01	أضع خطة لحل المشكلة و أنفذها		X	
02	أحب التحدي لتحقيق أهدافي		X	
03	طلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط		X	
04	ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور علي			X
05	أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط			X
06	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي		X	
07	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي		X	
08	أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه و طريقة تفكيره		X	
09	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود مشكلة			X
10	تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة			X
11	أضع بدائل مختلفة لحل المشكل	X		
12	أثابر من أجل الحصول على ما أريد		X	
13	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة	X		
14	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها		X	
15	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما			X
16	أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة		X	
17	بذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة		X	
18	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة	X		
19	ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي	X		
20	ألجأ للرياضة (المشي مثلا) كي أخفف من الوضع الضاغط			X

X			أستعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذه	21
	X		أقبل انتقادات زملائي و أناقشها معهم	22
X			لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم	23
	X		أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة	24
X			أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق	25
	X		أدرس عواقب و نتائج الحل الذي سأنفذه	26
X			أتجنب الحلول الوسطى	27
		X	أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين	28
	X		تجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة	29
		X	أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط	30
	X		أحدد المشكلة الأهم وأبدأ بحلها	31
X			أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة	32
	X		أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما	33
X			أتجنب التفكير بالمسكلة	34
		X	ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي	35
	X		أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة	36
	X		لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد	37
X			أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة	38
		X	أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة	39
	X		ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة	40

الملحق رقم (5): إجابة الحالة الأولى على مقياس الصلابة النفسية

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي	X			
أأخذ قراراتي بنفسى ولا تملي علي من مصدر خارجي		X		
أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			X	
قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه			X	
عندما أخطط لمستقبلي أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها		X		
أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			X	
معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة				X
نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ		X		
لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد			X	
أعتقد أن لحياتي هدف ومعنى أعيش من أجله		X		
أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا			X	
أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على التحديات ويجب مواجهتها		X		
لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها			X	
أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته		X		
لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			X	
لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها		X		
أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي			X	
عندما تواجهني مشكلة أتحداه بكل قواي وقدراتي	X			
أريد أن أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي				X

	X			أنا أرفض ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح
		X		مستعد لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
		X		أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
	X			أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي
X				عندما أنجح في حل المشكلات أجد متعة في التحريك لحل مشكلة أخرى
		X		أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد
			X	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
		X		أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها
	X			اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي
			X	أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط
X				لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
	X			أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي
		X		أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
X				إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
	X			إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
		X		إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
		X		أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدّ هي حياة مملة
X				أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم
	X			أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث
	X			أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية
X				أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك

		X		أخطت لأمر حياتي ول أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
		X		إن التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
		X		أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
			X	أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
		X		أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

الملحق رقم (6): إجابة الحالة الأولى على مقياس استراتيجيات المواجهة

الرقم	العبارات	تتطبق تماما	تتطبق أحيانا	لا تتطبق
01	أضع خطة لحل المشكلة و أنفذها		X	
02	أحب التحدي لتحقيق أهدافي			X
03	طلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط		X	
04	ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور علي	X		
05	أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط		X	
06	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي		X	
07	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي			X
08	أحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه و طريقة تفكيره		X	
09	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود مشكلة	X		
10	تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة		X	
11	أضع بدائل مختلفة لحل المشكل			X
12	أثابر من أجل الحصول على ما أريد	X		
13	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة		X	
14	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها	X		
15	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما		X	
16	أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة			X
17	بذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة			X
18	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة		X	
19	ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي			X
20	ألجأ للرياضة (المشي مثلا) كي أخفف من الوضع الضاغط	X		

	X		أستعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذه	21
	X		تقبل انتقادات زملائي و أناقشها معهم	22
	X		لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم	23
		X	أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة	24
X			أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق	25
	X		أدرس عواقب و نتائج الحل الذي سأنفذه	26
	X		أتجنب الحلول الوسطى	27
	X		أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين	28
X			تجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة	29
	X		أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط	30
	X		أحدد المشكلة الأهم وأبدأ بحلها	31
	X		أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة	32
X			أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما	33
	X		أتجنب التفكير بالمسكلة	34
X			ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي	35
		X	أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة	36
	X		لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد	37
X			أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة	38
X			أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة	39
X			ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة	40

الملحق رقم (7): إجابة الحالة الثانية على مقياس الصلابة النفسية

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي	معندي حتى هدف وممكن حتى حل للصعوبات ومحال نتفهم حتى تكونو في بلاصتي			
أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملي علي من مصدر خارجي	حياتنا كاملة اللي يجي يمشيها وش من قرارات نقدر نديها انا اصلا			
أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	المتعة تاعها جي كي متكونشتتقايس ونهار تروح للدار تلقاها رهج على الـcentre			
قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه	معندي حتى مبدأ، غير الخر			
عندما أخطط لمستقبلي أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها	المستقبل مايعنيولي والو ما معندي أصلا ضرك والو			
أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها	عيبت نحوس نخطي المشاكل بصح مكتوبين عليا			
معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة	معنديمندير			
نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ	فاه ننجح أصلا؟			
لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد	منحوس نفهم والو، ومكاششا نفهم			
أعتقد أن لحياتي هدف ومعنى أعيش من أجله	منيش فاهمة أصلا علاه ني كايينة			
أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حفا وفرصا	كلشي على الزهر مالنهاراللؤل لا معندكش الزهر معندكمادير			
أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطوي على التحديات ويجب مواجهتها	مكانش منها شاهذا الخر، كل ماسهلت حياتك كل ماريحت في راسك			
لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها	معندي والو			

أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته	مكش منها، اللي يفشل مايفشله غير اللي دايرين بيه
لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	معنديش الطاقة حتى باه نخزر في بنادم ونشوف شاراه لابس
لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها	ياومعندي والو
أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	أبدأ، ماخططتش لحياتي، شكون يبغي حياته تكون هاك؟
عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قواي وقدراتي	لا
أريد أن أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي	ماكاش اللي يستاهل اصلا نضيع عليه ذقينة
أنا أرفض ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح	الزهر هو كلشي
مستعد لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات	مكن مكنمايتغير
أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	معنديمعامن نوقف ماوقفوامعايا
أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي	تعبت باطل غاع ونسيي ومايتبدل والو
عندما أنجح في حل المشكلات أجد متعة في التحريك لحل مشكلة أخرى	ماحليتش اصلا
أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد	ماشكيتش تغلط ممبعد يديروك غير ضحكة
أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	منيشطايقة حتى نشرب الما قيس اللي نبغي
أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها	لا هوما اللي خلاوكلشي عندي كيفكيف، هبال اللي يبغي المشاكل
اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي	ماني حايرة في والو لا روجي لا غيري
أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط	لا
لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	ماتتفعني في والو توصلني غير للقزيعوالتبهديل

أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي	قتلك ما يستاهلوش علاه نعاود
أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم	تتأثر بالعيباد اللي دا يرون بيهم قبل
إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	اودي حياة بلا والو خير الف من معمرة بالتمريد
إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها	لا
إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة	مكن حتى نجاح
أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدّ هي حياة مملة	لا مليحة ومهنية
أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم	أبدا
أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث	ماعندي حتى سلطة على حياتي
أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية	احي
أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك	لا مكان ما يستاهلوما ينفعوا
أخطط لأمرى حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية	لا
إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	لا
أبقى ثابتا على مبادئى وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف	لا معندي حتى مبدأ ياوما ينفع فوالوا
أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث	مكن حتى تحكم
أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	لا صايمابقات حتى طاقة باه نواجه

الملحق رقم (8): إجابة الحالة الثانية على مقياس الصلابة النفسية

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإني أستطيع تحقيق أهدافي	معندي حتى هدف وممكن حتى حل للصعوبات ومحال نتفهم حتى تكونو في بلاصتي			
أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملي علي من مصدر خارجي	حياتنا كاملة اللي يجي يمشيها وش من قرارات نقدر نديها انا اصلا			
أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	المتعة تاعها جي كي متكونشتقايس ونهار تروح للدار تلقاها رهج على الـ centre			
قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه	معندي حتى مبدأ، غير الخر			
عندما أخطط لمستقبلي أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها	المستقبل مايعنيولي والو ما عندي أصلا شرك والو			
أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها	عيبيت نحوس نخطي المشاكل بصح مكتوبين عليا			
معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة	معندي مندير			
نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ	فاه ننجح أصلا؟			
لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد	منحوس نفهم والو، ومكاششا نفهم			
أعتقد أن لحياتي هدف ومعنى أعيش من أجله	منيش فاهمة أصلا علاه ني كايينة			
أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حفا وفرصا	كلشي على الزهر مالنهاراللول لا معندكش الزهر معندكمادير			
أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطوي على التحديات ويجب مواجهتها	مكاشش منها شاهذا الخر، كل ماسهلت حياتك كل ماريحت في راسك			
لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها	معندي والو			

أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته	مكش منها، اللي يفشل مايفشله غير اللي دايرين بيه
لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	معنديش الطاقة حتى باه نخزر في بنادم ونشوف شاراه لابس
لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها	ياومعندي والو
أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	أبدأ، ماخططتش لحياتي، شكون يبغي حياته تكون هاك؟
عندما تواجهني مشكلة أتحداه بكل قواي وقدراتي	لا
أريد أن أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي	ماكاش اللي يستاهل اصلا نضيع عليه ذقينة
أنا أرفض ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح	الزهر هو كلشي
مستعد لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات	مكن مكنمايتغير
أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	معنديمعامن نوقف ماوقفوامعايا
أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي	تعبت باطل غاع ونسيي ومايتبدل والو
عندما أنجح في حل المشكلات أجد متعة في التحريك لحل مشكلة أخرى	ماحليتش اصلا
أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد	ماشكيتش تغلط ممبعد يديروك غير ضحكة
أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	منيشطايقة حتى نشرب الما قيس اللي نبغي
أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها	لا هوما اللي خلاوكلشي عندي كيفكيف، هبال اللي يبغي المشاكل
اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي	ماني حايرة في والو لا روحي لا غيري
أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط	لا
لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	مانتفعني في والو توصلني غير للقريعوالتبهديل

أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي	قتلك ما يستاهلوش علاه نعاود
أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم	تتأثر بالعباد اللي دا يرون بيهم قبل
إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	اودي حياة بلا والو خير الف من معمرة بالتمرديد
إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها	لا
إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة	مكن حتى نجاح
أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدّ هي حياة مملة	لا مليحة ومهنية
أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم	أبدا
أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث	ما عندي حتى سلطة على حياتي
أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية	احي
أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك	لا مكان ما يستاهلوما ينفعوا
أخطط لأمرى حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية	لا
إن التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	لا
أبقى ثابتا على مبادئى وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف	لا معندي حتى مبدأ ياوما ينفع فوالوا
أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث	مكن حتى تحكم
أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	لا صايمابقات حتى طاقة باه نواجه

الملحق رقم (9) إجابة الحالة الثانية على مقياس استراتيجيات المواجهة

الرقم	العبارات	تتطبق تماما	تتطبق أحيانا	لا تتطبق
01	أضع خطة لحل المشكلة و أنفذها			X
02	أحب التحدي لتحقيق أهدافي			X
03	طلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط			X
04	ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور علي		X	
05	أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط	X		
06	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي			X
07	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي			X
08	أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه و طريقة تفكيره			X
09	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود مشكلة			X
10	تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة	X		
11	أضع بدائل مختلفة لحل المشكل			X
12	أثابر من أجل الحصول على ما أريد			X
13	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة			X
14	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها	X		
15	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما		X	
16	أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة			X
17	بذل جهداً مضاعفاً كي أحقق الأهداف الصعبة			X
18	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة			X
19	ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي		X	
20	ألجأ للرياضة (المشي مثلاً) كي أخفف من الوضع الضاغط			X

X			أستعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذه	21
X			تقبل انتقادات زملائي و أناقشها معهم	22
X			لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم	23
	X		أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة	24
	X		أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق	25
	X		أدرس عواقب و نتائج الحل الذي سأنفذه	26
	X		أتجنب الحلول الوسطى	27
X			أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين	28
		X	تجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة	29
	X		أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط	30
X			أحدد المشكلة الأهم وأبدأ بحلها	31
X			أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة	32
X			أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما	33
	X		أتجنب التفكير بالمسكلة	34
X			ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي	35
X			أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة	36
X			لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد	37
X			أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكل	38
		X	أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة	39
	X		ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة	40

الملحق رقم (10): إجابة الحالة الثالثة على مقياس الصلابة النفسية

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			X	
أخذ قراراتي بنفسى ولا تملي علي من مصدر خارجي			X	
أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها		X		
قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه				X
عندما أخطط لمستقبلي أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها		X		
أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها		X		
معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة				X
نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ				X
لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد				X
أعتقد أن لحياتي هدف ومعنى أعيش من أجله				X
أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا			X	
أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على التحديات ويجب مواجهتها		X		
لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها				X
أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته			X	
لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			X	
لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها				X
أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي		X		
عندما تواجهني مشكلة أتحداه بكل قواي وقدراتي				X
أريد أن أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي				X

	X			أنا أرفض ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح
	X			مستعد لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
X				أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
X				أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي
	X			عندما أنجح في حل المشكلات أجد متعة في التحريك لحل مشكلة أخرى
	X			أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد
	X			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
	X			أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها
	X			اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي
	X			أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط
X				لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
	X			أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي
	X			أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
X				إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
		X		إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
X				إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
	X			أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدّ هي حياة مملة
	X			أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم
		X		أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث
		X		أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية
	X			أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك

	X			أخطت لأمر حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
X				إن التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
X				أبقى ثابتاً على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
		X		أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
	X			أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

الملحق رقم (11) إجابة الحالة على مقياس استراتيجيات المواجهة

الرقم	العبارات	تتطبق تماما	تتطبق أحيانا	لا تتطبق
01	أضع خطة لحل المشكلة و أنفذها		X	
02	أحب التحدي لتحقيق أهدافي	X		
03	طلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط		X	
04	ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور علي			X
05	أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط			X
06	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي	X		
07	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي		X	
08	أحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه و طريقة تفكيره	X		
09	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود مشكلة			X
10	تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة		X	
11	أضع بدائل مختلفة لحل المشكل		X	
12	أثابر من أجل الحصول على ما أريد	X		
13	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة	X		
14	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها			X
15	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما			X
16	أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة			X
17	بذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة		X	
18	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة			X
19	ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي		X	
20	ألجأ للرياضة (المشي مثلا) كي أخفف من الوضع الضاغط			X

	X		أستعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذه	21
	X		تقبل انتقادات زملائي و أناقشها معهم	22
		X	لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم	23
X			أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة	24
	X		أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق	25
	X		أدرس عواقب و نتائج الحل الذي سأنفذه	26
		X	أتجنب الحلول الوسطى	27
		X	أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين	28
	X		تجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة	29
	X		أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط	30
		X	أحدد المشكلة الأهم وأبدأ بحلها	31
		X	أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة	32
		X	أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما	33
	X		أتجنب التفكير بالمسكلة	34
	X		ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي	35
		X	أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة	36
	X		لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد	37
		X	أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة	38
X			أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة	39
	X		ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة	40

## الملحق رقم (12): دليل المقابلة

يحتوي دليل المقابلة على محاور أساسية تم تحديدها من خلال مساعدة الأخصائية النفسية بمؤسسة الطفولة المسعفة بتيارت:

المحور الأول: بيانات عامة حول الحالة

وتتناول هذا المحور :

الإسم، السن، المستوى الدراسي، تاريخ الدخول إلى المؤسسة، كيفية دخول الحالة إلى المؤسسة، التاريخ الصحي للحالة، الهوايات، المواد المفضلة في الدراسة

كما تم الحصول على بعض البيانات الأخرى من ملف الحالة المجهز من قبل الأخصائي النفسي بالمؤسسة.

المحور الثاني: معلومات عن وقت وسن استيعاب الحالة لوضعها كفرد مجهول النسب ومن بين الأسئلة:

- متى أدركت أنك فرد يختلف عن الآخرين؟

- هل أخبرك أحدهم بشكل مفصل عن حقيقة وجودك في المؤسسة؟

- بعد استيعابك لعدم امتلاكك للقب ينسبك لعائلة معينة هل اعتبرت نفسك أقل قيمة مقارنة بالآخرين؟

المحور الثالث: تعامل الحالة مع الوضع خاصة خارج مؤسسة الطفولة المسعفة.

- هل أخبرت زملاءك في المدرسة عن سبب نقلك في سيارة خاصة؟

- عندما علم أصدقاؤك بحقيقتك هل شرحت لهم الوضع؟

- هل تحاول إخفاء مكان إقامتك أو تحاول عدم ذكره ؟

- هل واجهتك مشكلة في المدرسة فيما يتعلق بمكان إقامتك؟

المحور الرابع: الحياة العلائقة داخل وخارج مؤسسة الطفولة المسعفة.

- كيف تصف علاقتك بالمربية؟

- هل تعتقد أن علاقتك مع بقية المقيمين في المؤسسة جيدة؟
- كيف تصف بقية الأطفال المقيمين معك؟
- إلى من تميل أكثر للتحدث عن طموحاتك؟
- كيف تحل مشاكلك خارج المؤسسة؟ وهل تعتمد على زملائك لتقديم المساعدة؟
- عندما تقع بمشكلة هل تفضل استشارة أحدهم أم تتدفع لحلها بمفردك؟

المحور الخامس: نظرة الحالة للمستقبل.

- ما هو طموحك للمستقبل؟
- هل أنت مستعد لمواجهة مختلف التحديات القادمة؟



جامعة ابن خلدون - تيارت  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس و الأطفونيا و الفلسفة



## تصريح شرفي

### خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بلوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

الطالب (ة) سليمان بن عبد الحميد

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: ..... والصادرة بتاريخ: 17/03/2022

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس والفلسفة والأطفونيا

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوائها:

الصلة بين التنفسية والانسانيات بالوجهة لدى:

مدرسة التربية

شعبة: علم النفس تخصص: علم النفس

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 15-06-2023

إمضاء المعنى