

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس



الصلابة النفسية و نوعية الحياة لدى المرأة المجهضة لأول مرة  
(دراسة عيادية ل(9) حالات في مستشفى تيقزيرت إغيل أحرير محمد)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس الصحة

اشراف:

أ. د. محالي ججيقة

من اعداد الطالبتين:

-أومعوش سلينة

-عمران نسيمة

السنة الجامعية :

2025-2024







## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية التي تسليط الضوء على الصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى المرأة المجهضة لأول مرة، وذلك من خلال طرح الإشكال التالي :

ما مستوى الصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى المرأة المجهضة لأول مرة ؟

ولتأكد من صحة الفرضيات تم الإعتماد على المنهج العيادي المبني على دراسة حالة على مجموعة بحثية مكونة من (9) نساء تم انتقاؤها بطريقة قصدية بالاستعانة بمجموعة من الأدوات و المتمثلة في المقابلة العيادية نصف الموجهة ومقياس الصلابة النفسية الذي أعد من طرف "كوبازا" وترجمه "عماد مخيمر" (2002) وقام "بشير معمرية" بتقنيته على البيئة الجزائرية (2011) إضافة إلى مقياس نوعية الحياة لفاطمة الزهراء الزروق (2008) .

بعد جمع المعلومات وتبويبها و تحليلها تم الوصول إلى النتيجة التالية :

نستنتج أن تعرض المرأة للإجهاض ينتج عنها الصلابة النفسية متوسطة وهذا ما اتضح لدى الحالات.

أما بالنسبة لنوعية الحياة فقد تبين أن مستواها مرتفع مما يشير إلى أن النساء قادرات على التكيف مع التجربة الصعبة.

إن الصلابة النفسية تعكس نوعية الحياة الجيدة عند المرأة المجهضة لأول مرة وذلك نتيجة عدم تكيفها مع تجربة الإجهاض ولهذا فالفرضية التي تنص على أن المرأة المجهضة لأول مرة مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لم تتحقق .

أما الفرضية التي مفادها أن المرأة المجهضة لأول مرة مستوى مرتفع من نوعية الحياة لقد تحققت على مستوى دراستنا.

**+الكلمات المفتاحية :**

الصلابة النفسية \_ نوعية الحياة \_ الإجهاض .

## **Abstract:**

The current study aimed to shed light on psychological resilience and quality of life among first-time abortionist women, by posing the following question:

What is the level of psychological resilience and quality of life among first-time abortionists?

To confirm the validity of the hypotheses, the clinical approach based on a case study was adopted on a research group consisting of (9) women who were selected in an intentional manner using a set of tools, namely the semi-structured clinical interview and the psychological hardiness scale prepared by "Kubaza" and translated by "Imad Mekhaimar" (2002) and "Bachir Mamria" legalized it to the Algerian environment (2011) in addition to the quality of life scale of "Fatima Zahraa Zarouk" (2008).

After collecting, categorizing and analyzing the data, the following conclusion was reached:

We conclude that women's exposure to abortion results in moderate psychological rigidity and this was evident in the cases.

As for quality of life, it was found to be high, indicating that women are able to cope with the difficult experience.

Psychological hardiness reflects a good quality of life for first-time abortionist women as a result of not adapting to the abortion experience, so the hypothesis that first-time abortionist women have a high level of psychological hardiness was not met.

The hypothesis that first-time abortionist women have a high level of quality of life was realized in our study.

+Key words:

psychological hardiness\_ quality of life\_ abortion.

الصفحة	الموضوع
أ	كلمة شكر
ب-ت	الإهداء
ث	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة بالإنجليزية
ح	فهرس المحتويات
خ	فهرس الجداول
د	فهرس الأشكال
ر	فهرس المخططات
ز	فهرس الملاحق
2-1	مقدمة
فهرس المحتويات	
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
6	1- إشكالية
8	2- الفرضيات
8	3- أهمية الدراسة
9	4- أهداف الدراسة
9	5- تحديد المفاهيم الإجرائية
الفصل الثاني : الصلاية النفسية	
12	تمهيد
13	1- نشأة مفهوم الصلاية النفسية
13	2- تعريف الصلاية النفسية
14	3- أهمية الصلاية النفسية
15	4- الصلاية النفسية و علاقتها ببعض المصطلحات النفسية
17	5- النظريات المفسرة للصلاية النفسية
19	6- أبعاد الصلاية النفسية
22	7- خصائص الصلاية النفسية
24	خلاصة الفصل

<b>الفصل الثالث : نوعية الحياة</b>	
<b>26</b>	<b>تمهيد</b>
<b>27</b>	<b>1-الجذور التاريخية لنوعية الحياة</b>
<b>29</b>	<b>2-تعريف نوعية الحياة</b>
<b>31</b>	<b>3-النظريات المفسرة لنوعية الحياة</b>
<b>34</b>	<b>4- بعض المفاهيم ذات علاقة بمفهوم نوعية الحياة</b>
<b>43</b>	<b>5- أبعاد نوعية الحياة</b>
<b>46</b>	<b>6- ميادين و مجالات نوعية الحياة</b>
<b>49</b>	<b>خلاصة الفصل</b>
<b>الفصل الرابع :الإجهاض</b>	
<b>51</b>	<b>تمهيد</b>
<b>52</b>	<b>1-تعريف الإجهاض</b>
<b>53</b>	<b>2-أسباب الإجهاض</b>
<b>55</b>	<b>3-أنواع الإجهاض</b>
<b>62</b>	<b>4-أعراض الإجهاض</b>
<b>63</b>	<b>5-أثر فقدان الجنين على نفسية المرأة</b>
<b>65</b>	<b>خلاصة الفصل</b>
<b>الجانب التطبيقي :</b>	
<b>الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>	
<b>68</b>	<b>تمهيد</b>
<b>69</b>	<b>1- الدراسة الإستطلاعية</b>
<b>73</b>	<b>2-منهج الدراسة</b>
<b>73</b>	<b>3- حدود الدراسة</b>
<b>74</b>	<b>4- مجموعة الدراسة</b>
<b>75</b>	<b>5- أدوات الدراسة</b>
<b>82</b>	<b>خلاصة الفصل</b>
<b>الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج</b>	
<b>84</b>	<b>تمهيد</b>

85	1- عرض وتحليل نتائج الحالات
85	1-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى
88	1-2- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية
92	1-3- عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة
95	1-4- عرض و تحليل نتائج الحالة الرابعة
99	1-5- عرض وتحليل نتائج الحالة الخامسة
101	1-6- عرض وتحليل نتائج الحالة السادسة
104	1-7- عرض و تحليل نتائج الحالة السابعة
106	1-8- عرض وتحليل نتائج الحالة الثامنة
108	1-9- عرض وتحليل نتائج الحالة التاسعة
112	2- مناقشة النتائج
113	3- الإستنتاج العام
114	4- إقتراحات الدراسة
115	خاتمة
117	قائمة المراجع
	الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
71	نتائج مقياس الصلابة النفسية.	1
72	نتائج مقياس نوعية الحياة	2
74	خصائص مجموعة الدراسة	3
76	توزيع البنود على الأبعاد	4
78	أبعاد و بنود نوعية الحياة	5
79	مستويات و طريقة تنقيط المقياس	6
86	نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الأولى	7
87	نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الأولى	8
89	نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الثانية	9
90	نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الثانية	10
93	نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الثالثة	11
93	نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الثالثة	12
96	نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الرابعة	13
97	نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الرابعة	14
99	نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الخامسة	15
100	نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الخامسة	16
102	نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة السادسة	17
103	نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة السادسة	18
104	نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة السابعة	19
105	نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة السابعة	20
106	نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الثامنة	21
107	نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الثامنة	22
109	نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة التاسعة	23
109	نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة التاسعة	24
111	نتائج المقياس الصلابة النفسية ونوعية الحياة للحالات التسعة (9)	25

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
55	الإجهاض المنذر.	1
56	الإجهاض المحتم .	2
57	الإجهاض الغير الكامل .	3
58	الإجهاض الكامل .	4
59	الإجهاض المتكرر.	5
59	الإجهاض العلاجي	6
60	الإجهاض المتعفن داخل الرحم	7
61	الإجهاض التلقائي .	8
61	الإجهاض المختفي .	9

## فهرس المخططات

الصفحة	عنوان المخطط	رقم المخطط
21	أبعاد الصلابة النفسية	1
42	بعض مفاهيم ذات علاقة بمفهوم نوعية الحياة	2
45	أبعاد نوعية الحياة	3

## فهرس الملاحق

عنوان الملحق	رقم الملحق
دليل المقابلة نصف موجهة	1
مقياس الصلابة النفسية	2
مقياس نوعية الحياة	3

## مقدمة:

تعد الأسرة الخلية الأولى في المجتمع، والمحيط العاطفي والداعم الأساسي للفرد، خاصة في الأوقات الحرجة التي تتطلب التماسك النفسي والدعم المعنوي. فالمرأة، بصفتها أحد الركائز الأساسية في بنية الأسرة، تمر خلال حياتها بمراحل نفسية وجسدية حساسة، ومن بينها تجربة الحمل، والتي غالبًا ما تكون محاطة بآمال وتطلعات كبيرة. إلا أن وقوع الإجهاض، خصوصًا عند حدوثه للمرة الأولى، يُعدّ من التجارب الصادمة والمؤلمة التي قد تخلف آثارًا نفسية عميقة قد تمتد على المدى الطويل.

في هذا السياق، تواجه المرأة المُجهضة لأول مرة سلسلة من التحديات النفسية، مثل الحزن، والشعور بالذنب، وفقدان الأمل، والقلق من المستقبل، ما يؤثر بشكل مباشر على نوعية حياتها ويضعف من توازنها النفسي والاجتماعي. وتزداد هذه التحديات حدة عندما تغيب البيئة الداعمة، سواء من الأسرة أو الشريك أو المؤسسات الصحية، مما يجعل من الضروري البحث عن آليات داخلية تُسهم في تعزيز القدرة على التكيف مع هذا الحدث.

ومن بين أهم هذه الآليات تبرز الصلابة النفسية، والتي تشير إلى قدرة الفرد على الصمود في وجه الضغوط، وإعادة التكيف مع الأزمات، والنظر إلى التحديات باعتبارها فرصًا للنمو والتعلم. وتُعدّ الصلابة النفسية عاملاً وقائيًا ومُخفِّقًا من الآثار السلبية للخبرات الصادمة، ما ينعكس إيجابًا على نوعية الحياة، وهي المؤشر الذي يعكس مدى رضا الفرد عن حياته في أبعادها النفسية، الاجتماعية، والصحية .

نظرا لحساسية المرحلة التي تمر بها المرأة المجهضة لأول مرة، أردنا دراسة متغير الصلابة النفسية و نوعية الحياة على هذه الفئة، فكان موضوع دراستنا يتمحور على مستوى الصلابة النفسية و نوعية الحياة لدى المرأة المجهضة لأول مرة، من أجل ذلك قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين نظري و آخر تطبيقي حيث يضم الجانب النظري : الفصل الأول الإطار العام للدراسة : الإشكالية والتساؤل وصياغة الفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، تحديد المفاهيم الإجرائية، الدراسات السابقة .

الفصل الثاني تحت عنوان الصلابة النفسية والتي تحتوي على نشأة مفهوم الصلابة النفسية وتعريفها، أهمية الصلابة النفسية، المفاهيم المرتبطة بها، النظريات المفسرة لها، أبعادها ، وأخيرا خصائص الصلابة النفسية.

أما الفصل الثالث فهو خاص بنوعية الحياة والذي عرضنا فيه الجذور التاريخية لنوعية الحياة، تعريف نوعية الحياة، النظريات المفسرة لها، ميادين ومجالات نوعية الحياة، بعض المفاهيم ذات علاقة بمفهوم نوعية الحياة، أبعاد نوعية الحياة.

الفصل الرابع تم التطرق لتعريف الإجهاض، وأهم أسبابه، أنواع الأجهزة، أعراضه ثم أثر فقدان الجنين على نفسية المرأة .

فيما يخص الجانب التطبيقي تم تقسيمه إلى فصلين: الفصل الخامس خاص بالإجراءات المنهجية للدراسة ، وقدمنا فيه العناوين التالية : الدراسة الإستطلاعية ،منهج الدراسة، حدود الدراسة، مجموعة الدراسة، أدوات الدراسة.

وأخيرا الفصل السادس فقد خصص لعرض و تحليل و مناقشة النتائج فتناولنا فيه عرض و تحليل نتائج الحالات ،مناقشة النتائج ، الإستنتاج العام ،إقتراحات الدراسة و أخيرا الخاتمة .

الجانب النظري

**فصل الأول :**

**الإطار لعام للتدرسة :**

**1- إشكالية.**

**2- صياغة المفرضيات.**

**3- أيمة للتدرسة .**

**4- أهداف للتدرسة .**

**5- تحديد لفها يوم الإجرائية**

## 1- إشكالية:

يعيش الانسان اليوم حياة مليئة بضغوطات مختلفة حيث في وقتنا الحالي يتصف بالتغيرات في كل المجالات الاجتماعية، الثقافية، والاقتصادية.... وهذا ما يؤثر على حياة الفرد وكيفية مواجهته لهذه الضغوطات ما بين الفعالية والمرونة والسلبية، ومنهم المرأة التي اصبحت تخوض المعركة لتحقيق اهدافها ومحافظة على توافقها النفسي والاجتماعي داخل وخارج النسق الاسري.

ف نجد المرأة تواجه كثير من المواقف الضاغطة في حياتها والتي تحتوي على احداث غير مرغوبة وتتطوي على الكثير من القلق والانزعاج في كل المجالات، فتعكس اثر تلك المواقف الضاغطة على شخصيتها. حيث اصبح التعرض لضغوطات من الامور العادية والحتمية للوجود الإنساني، وأن شدة الضغوط واستمرارها وتأثيرها يرجع الى بيئة شخصية المرأة وكيفية تعاملها مع هذه الضغوطات. فهناك من لا يؤثر على حياتها النفسية والعقلية والجسمية وهناك العكس.

ف نجد بعض النساء يصبين بالإحباط و الإستسلام و الدخول في داومة الأحزان و منهن من تلجأ إلى عدة طرق للتوافق و إستعمال إستراتيجيات المقاومة من خلال الأفكار التي تملكها في مواجهتها لمثل هذه المواقف، فنجدها تتمتع بالصلابة النفسية تمكنها من مواجهة المتاعب ، و التغلب على المواقف و الأحداث اليومية فهي تعمل كوقاية من العواقب الجسمية و النفسية للضغوط ، و تساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغط النفسي و تنتهي بالنهاك النفسي. (فاتح، 2015، ص14).

الصلابة بالنفسية هي التكيف السليم والجيد أوقات شدة وضغوطات فنجد دراسة "احمد بن عبد الله محمد العيافي"، 2012 تحت عنوان "الصلابة النفسية واحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بالمكة المكرمة و محافظة الليث" هدفت الى معرفة مستوى الصلابة النفسية واحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الأيتام وطلبة العاديين، بلغت عينة الدراسة "654" طالب "388" من مكة المكرمة "292" من محافظة الليث، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، وعدم وجود فروق في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير حالة الطالب والعمر والتخصص والجنس .

وكذلك دراسة "رزان كفا"، 2012 تحت عنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسن" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى المسنين المقيمين بدور الرعاية، وتوصلت هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ما توصلت اليه الدرجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية، ومتوسط درجاتهم على مقياس والمساندة الاجتماعية للمسنين.

فالمراة هي التي تساهم في النمو المجتمعي حيث تعمل على تحقيق مجموعة من الوظائف النفسية و البيولوجية والاجتماعية من بينها تحقيق الأمن النفسي والاجتماعي وتكوين أسرة و خاصة الإنجاب الأطفال الذين يعتبر الهدف الاساسي من الزواج ولكن في بعض الأحيان يحدث عوائق صحية تسبب في الإجهاد المتمثل في إنهاء الحمل قبل ان يكون الجنين قادرا على البقاء حيا خارج الرحم فهناك دراسات حول الاجهاد المتمثلة في "مستويات الاكتئاب لدى المرأة التي يتكرر عندها الاجهاد" "فاطمة قاضي" 2013 حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاكتئاب لدى هذه الفئة، اذ بلغت حالات الدراسة من ثلاثة نساء متكررات الاجهاد، استخدمت في دراستنا هذه المنهج الاكاديمي لتحقيق من فرضيات الدراسة وقد توصلت إلى أن المرأة التي يتكرر عندها إجهاد لديها مستوى مرتفع من الاكتئاب.

ونجد دراسة "فقيري يونس"، 2015 تحت عنوان "علاقة السلوك النمط (أ) بقلق الموت لدى عينة من النساء المجهضات" حيث هدفت هذه الدراسة الى كشف عن العلاقة الموجودة بين السلوك النمط (أ) وقلق الموت لدى النساء المجهضات اذ بلغت عينة الدراسات (60) امرأة مجهضة اختيرات بطريقةقصدية في مصلحة النساء والتوليد بمستشفى بن ناصر بشير بالوادي وقد انتهت الدراسة إلى نسبة 37% من النساء لديهن سلوك النمط (أ) مرتفع، أن نسبة 28% من النساء المجهضات لديهن مستوى مرتفع لقلق الموت، وهو مؤشر عن وجود قلق الموت لدى المرأة المجهضة، و من هنا فإن هناك علاقة ارتباطية بين سلوك النمط (أ) وقلق الموت لدى المرأة المجهضة.

فالمراة المجهضة يكون لديها تأثير على نوعية حياتها التي تشير الى رفايتها وصحتها النفسية والجسدية بعد الاجهاد وتأثيرها بالدعم والتحديات الصحية والنفسية فنجد دراسة "الديوان" 2006 تحت عنوان "توعية الحياة المرتبطة بالصحة لدى المراهقين العراقيين المصابين بالسكري" حيث تكونت العينة

من (160) مريض مصاب بالنوع الاول من السكري المرتبط بالإنسيولين دلت النتائج على ان نوعية الحياة المراهقين أقل سن أفضل من غيرهم كما لعبت الرياضة والنشاط البدني دور دال في تحمل اعباء المرض وتحسين نوعية الحياة.

وكذلك دراسة "فاطمة الزهراء الزروق" 2008 بعنوان "دراسة النمط السلوكي المصابين بالسكري من خلال طريقة الحياة" حيث اشتملت العينة (360) ما بين 18 و 78 سنة واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، طبقت مقياس نوعية الحياة واسفرت نتائج هذه الدراسة على ما يلي: يتميز المصابين بالسكري في هذه العينة بنمط سلوكي يمكن الكشف عنه من خلال اختبار طريقة الحياة، يوجد فروق بين الذكور والاناث في تركيب النمط السلوكي في هذه العينة، يوجد الفروق بين النوع الأول والثاني من السكري في تركيب النمط السلوكي في هذه العينة.

ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

ما مستوى الصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى المرأة المجهضة لأول مرة؟

## 2- فرضيات الدراسة:

- لدى المرأة المجهضة لأول مرة مستوى مرتفع من الصلابة النفسية .

- لدى المرأة المجهضة لأول مرة مستوى مرتفع من نوعية الحياة .

## 3-أهمية الدراسة :

تعد أهمية الدراسة نظريًا من خلال توسيع المعرفة حول تأثير الإجهاض على التكيف النفسي والعاطفي، ودور الصلابة النفسية في تخفيف الآثار السلبية وتعزيز القدرة على تجاوز الأزمة. كما تساهم في إثراء الأدبيات العلمية من خلال تقديم رؤية شاملة حول العوامل النفسية المؤثرة في نوعية الحياة بعد الإجهاض.

أما من الناحية التطبيقية، فإن نتائج هذه الدراسة يمكن أن تُستخدم في تطوير استراتيجيات تدخل نفسي لدعم النساء المجهضات، من خلال برامج إرشادية وعلاجية تعزز الصلابة النفسية وتحسن نوعية

الحياة. كما تساعد في توجيه السياسات الصحية والاجتماعية نحو تقديم خدمات دعم نفسي متخصصة، ورفع مستوى الوعي حول أهمية الصحة النفسية للمرأة بعد الإجهاد، مما يساهم في تحسين نوعية الحياة وتقليل التأثيرات السلبية لهذه التجربة.

#### 4- أهداف الدراسة :

- الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة المجهضة لأول مرة .
- التعرف عن مستوى نوعية الحياة لدى المرأة المجهضة لأول مرة .
- قياس مستوى الصلابة النفسية و نوعية الحياة لدى المرأة المجهضة لأول .

#### 5 - تحديد المفاهيم الإجرائية :

##### الصلابة النفسية :

قدرة الفرد على مواجهة الضغوط و التحديات بثبات و إيجابية ،من خلال التحلي بالإصرار ، و القدرة على التكيف.

التعريف اجرائي هي الدرجة التي تحصل عليها المرأة المجهضة عند تطبيقنا لمقياس الصلابة بالنفسية عليها الذي أعد من طرف "كوبازا" وترجمه "عماد مخيمر" (2002) وقام "بشير معمرية" بتقنيته البيئية الجزائرية في (2011).

##### نوعية الحياة:

هي مستوى من الرفاهية العامة للفرد أو المجتمع ، و تشمل الصحة ،الراحة النفسية ، الظروف الإقتصادية ، و العلاقات الإجتماعية ، و البيئية.

التعرف الاجرائي هي الدرجة المتحصل عليها من خلال الإجابة على مقياس نوعية الحياة من قبل المرأة المجهضة لأول مرة.

**الإجهاض :**

هو إنهاء الحمل قبل أن يكتمل نمو الجنين و قدرته على الحياة خارج الرحم .

**التعريف الإجرائي** هو خروج محتويات الحمل قبل 28 اسبوعا واغلب الحالات تحدث في الاشهر الثلاثة الأولى من الحمل و التي تميزت بها مجموعة دراستنا .

**المرأة المجهضة:**

هي التي فقدت جنينها قبل إكمال الحمل.

**التعريف الإجرائي** هي المرأة التي فقدت حملها عندما يكون عمر الجنين من 20 إلى 22 اسبوعا من الحمل أي حوالي ستة اشهر لأن بعد ستة اشهر تسمى ولادة مبكرة،و كانت الحالات تقمن في مستشفى تقزيرت.

## فصل ثانى : لابل قفلى ة :

تمى د :

1- شأة ف هوم لابل قفلى ة .

2- عرى ف لابل قفلى ة .

3- أمىة لابل قفلى ة .

4- لابل قفلى ة و علات ها

بعض لصل طح اتفلى ة .

5- لى نظرى ات لفسرة لابل

ال قفلى ة .

6- بأعاد لابل قفلى ة .

7- ضاىص لابل قفلى ة .

خالصة فصل

## تمهيد:

حياتنا اليومية من الضغوطات ولا شك أن الإنسان يواجه في حياته اليومية مجموعة من الضغوطات والأزمات التي تجعله مضطرب و غير سوي في سلوكاته ونفسيته، بحيث يصاب بالإحباط أو يصبح عدواني، وتختلف قدرة الأفراد على تحمل وهذا الضغوطات و كيفية مواجهتها و هذا راجع الى صلابتهم النفسية ، فهي تساعدهم على تحقيق أهدافهم ورغباتهم، ويتم في هذا الفصل عرض نشأة مفهوم الصلابة النفسية، التعريف اللغوي والإصطلاحي للصلابة النفسية، أبعادها، خصائصها ونظريات المفسرة لها وأهميتها.

## 1- نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

تعد "kobasa" أول من تناول موضوع الصلابة النفسية في عام 1979، وهي ترى أن الصلابة النفسية نمط شخصية حاسم في متناول مقاومة الضغوط، ويختلف الأفراد في كفاءتهم في مواجهتهم للضغوط أو التوافق معها، و تمثل الصلابة النفسية أهم متغير من متغيرات الوقاية النفسية للآثار المدمرة للضغوط والأزمات والإحباط والصدمات التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم. (الشهاب، 2016، ص34)

وتعد صلابة النفسية من الخصائص المهمة التي يتمتع الأفراد بها، حيث أنها مسألة إدراك ووعي وأسلوب تفكير في الحياة، وهذا لا يعني توازن الفرد الوقت ولا يوجد ضمان لعدم تعرضه للمعاناه أثناء تعامله مع الضغوط المختلفة في الحياة، ولكنها إحدى العوامل المهمة والتي تخفف من أثر الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الأفراد، سواء كانوا من أرباب العمل أم من العمال أو من عامة الناس. (السعدون، 2011، ص51)

نستنتج مما سبق أن الصلابة النفسية ضرورية لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي وتعد مفتاحا لتحسين الاداء والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة بفعاليته، وكذلك تعد اساسا هاما لتعامل الإنسان مع حياته والتحديات التي يواجهها فهي تعكس قدرة الفرد.

## 2- تعريف الصلابة النفسية:

لغة: صلب، أي: شديد، صلب الشيء صلابة فهو صلب، شديد. (جديد و الشايب، 2018، ص788)

## اصطلاحا :

يرى الباحثون ان الصلابة النفسية هي سمو تميز بعض الافراد بقدراتهم على مواجهة الضغوط وتحملها مقارنة مع الاخرين.

عرفها سانتفوك (santavok): "بانها خاصية تشير الى قدرة الفرد على التحكم في اسلوب حياته والالتزام والتحدي في الحياة ومن شأن هذه الخاصية أن تساعد الفرد على مقاومة التعرض للإصابة بالامراض النفسية والجسدية".

كما تعرفها "فك" 1992 (funk) متغير الصلابة النفسية بأنه: "خاصية عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتمييزها الخيرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر".

وتعرف ايضا على انها: "مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة أحداث الحياة الشاقة".

تعريف جيروسون (1998): "هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهات الآتية:" التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، تفريغ الانفعالي، الاستسلام". (فاضل ، البيرقدار، 2011 ص32)

تعرف مخير (2002): "هي قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من أخطار الأحداث الضغط وخاصة الإكتئاب".

نستنتج من تعريف صلابة النفسية على انها مفهوم واسع يشمل القدرة على التكيف الايجابي مع المواقف المختلفة والتحديات الحياتية وتعتبر ركيزة اساسية لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي وتتطلب تنمية مستمرة وممارسات فعالة لضمان تحسين جودة الحياة.

### 3-أهمية الصلابة النفسية :

للصلابة النفسية تأثير مهم على الصحة النفسية للفرد، وهي تعينه على تجنب أثر الحياتية المختلفة.

حيث أشارت "كوبازا" إلى أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون.

الصلابة تشكل الذرع الذي يخفف من الضغوط ، ومن هذه الأسباب نجد:

- الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث تجعلها أقل وطأة على الفرد.
- تؤدي إلى أساليب مواجهة فعالة وتساعد إلى الانتقال من حال إلى حال أخرى.
- تقود الفرد الى تغيير في الممارسات الصحية.
- تحمل الإنسان من آثار ضغوط الحياتية.
- تعمل كعامل حماية من الأمراض والاضطرابات النفسية.(فاتح ، 2010، ص50)

تعد الصلابة النفسية عنصرًا أساسيًا في مواجهة التحديات والضغط، حيث تساعد الأفراد على التكيف مع الصعوبات، وتعزز الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الأهداف. كما تمنح المرونة في التعامل مع التغيرات، وتساهم في تحقيق النجاح والتوازن النفسي، مما ينعكس إيجابيًا على الصحة العقلية والجسدية.

#### 4-الصلابة النفسية و علاقتها ببعض المصطلحات النفسية:

تعتبر الصلابة النفسية أهم العوامل النفسية التي يعتمد عليها الإنسان خاصة من أجل الحفاظ على صحته النفسية وينشأ مفهوم الصلابة مع العديد من المفاهيم الأخرى، كالمرونة النفسية و التكيف النفسي، وكذلك يتداخل مع التوافق النفسي ومرونة الأنا ، و يمكن توضيح الفرق بين المفهوم الصلابة النفسية والمفاهيم الأخرى من خلال ما يلي:

##### 1\_ المرونة النفسية:

هي عبارة عن قدرة على التكيف مع المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ويظهر العجز عن مواجهتها.

وهي القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد او النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. (عزت و أبوالنبل و آخرون، بدون سنة، ص178)

وتشمل الصلابة النفسية أيضا القدرة على تجاوز المحن والصعاب التي يعيشها الفرد في حياته اليومية.

##### 2\_ التكيف النفسي:

في علم من النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة. وبناء على ذلك الفهم نستطيع ان نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء والبيئة هنا تشمل كل المؤشرات والإمكانات والقرى المحيطة بالفرد.ولهذه البيئة ثلاثة اوجه: البيئة الطبيعية والمادية، البيئة الاجتماعية، ثم الفرد ومكوناته واستعداداته وسيوله وفكرته عن نفسه. (فهيمي، 1978، ص11)

وتعمل الصلابة النفسية والتكيف النفسي على خفض التوتر وتحقيق الاستقرار النفسي والاستمرار على غرار الظروف الضاغطة والتخطي المعيقات.

### 3\_ مرونة الأنا:

تم وصف مرونة الأنا النفسية باعتبارها حالة من الاهتمام الواسع ومستوى الطموح المرتفع، وهدف ومعنى واضح في الحياة، ومرونة الأنا من السمات الأساسية والمركزية التي تبني عليها دوافع الفرد وعواطفه وانفعالاته وسلوكه.

ويعرفها سيلغمان وآخرون بأنها: مرتبطة باختلال السلوك السلبي وغير المرغوب فيه وتقديم السلوك الصحي والمنتج، وحتى تحت التعرض للظروف الصعبة. (الشماط، 2013، ص15)

حيث يؤخذ الصلابة النفسية في سياق الاستمرار في المقاومة والإيمان بتغلب على الظروف الصعبة.

### 4\_ التوافق النفسي:

يستخدمه معجم مصطلحات الطب النفسي لوصف تكيف النفسي والاجتماعي أو مكان الإقامة الذي يتم وضع بياناته في تاريخ المرضي. (الشرييني، 2006، ص2)

أما معجم علم النفس والتربية فيستخدمه لوصف تلائم الكائن الحي مع بيئته اما بتغيير سلوكه او تغيير بيئته او تغييرهما معا. (أبو حطب، وفيه، 1984، ص8)

وتحقق الصلابة النفسية للفرد التوافق النفسي الجيد.

فلاحظ مما سبق أن الصلابة النفسية تعد من العوامل الأساسية التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية ، وتمكين الفرد من تحقيق النجاح والتوازن في حياته من خلال دعم التكيف وتنمية الدافعية وتعزيز القدرة على مواجهة التحديات.

## 5- النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

## 1 - نظرية التحليل النفسي:

يرى " فرويد " ( Freud)الذي يعد المؤسس لنظرية التحليل النفسي: أن التوافق الاجتماعي لدى الفرد يتمثل بوجود الأنا القادرة على خلق حالة من الإتزان بين الأنا العليا والأنا السفلى على الرغم من أنه يرى بأن بعض الحيل الدفاعية تؤدي إلى حدوث نوع من التوافق، غير أن استخدامها والاعتماد عليها من قبل الفرد يولد صورة شاذة عن التوافق المطلوب الذي يحدث عندما ينهي الفرد حالة التعارض بين متطلبات الفرد والبيئة أي التثبيت وذلك عن طريق الحب والعمل المثمر .

و تحدث "أدلر" عن الشعور بالنقص والذي يدفع الشخص إلى التعويض في جانبه الإيجابي إذ يخلق هذا الإحساس تحدياً ذاتياً داخل الفرد يكون مصدراً لقوة وإرادة خلاقية للإبداع في الحياة، ولا تخلوا الحياة من نماذج حققوا لأنفسهم التميز انطلاقاً من هذا الشعور . (حنصالي، 2014، ص134)

## 2- النظرية السلوكية:

تشير هذه النظرية إلى أن التوافق الاجتماعي يتم اكتسابه من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، حيث يكتسب العادات المناسبة والفعالة التي سبق تعلمها، كما أن السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم. حيث يشير كل من "واطسون" (watson) و"سكينر" (skinner) إلى أن عملية التوافق الاجتماعي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية من خلال تلميحات البيئة. (عردات، 2017، ص27)

## 3- النظرية الإنسانية:

يشير "روجرز" (Rogers) إلى أن التوافق يعبر عن قدرة الفرد على تقبل الأمور التي يدركها، بما في ذلك ذاته، ثم العمل بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته، فالتوافق يعتمد على كيفية إدراك الفرد لذاته سواء أكانت تلك الصورة واقعية حقيقية أو غير ذلك.

أما "ماسلو" (Maslow) فقد أكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي والجيد، وقد قام بوضع عدة معايير للتوافق تتمثل في الإدراك الفعال للواقع، وقبول الذات، والتلقائية، والتمركز حول المشكلات لحلها، ونقص الاعتماد على الآخرين، والاستقلال الذاتي.

تشير "عطية"، 2001 إلى وجود العديد من العوامل التي تساعد في التوافق الاجتماعي السليم للفرد مع نفسه ومحيطه الاجتماعي، ومن أهم هذه العوامل ما يأتي:

- إشباع الحاجات الأولية والثانوية للفرد: كالحاجات الأولية مثل الطعام والشراب، والثانوية كالحاجات الاجتماعية والنفسية كالحاجة إلى الانتماء والتقدير والعطف والأمن.

- معرفة الفرد لذاته: إن مسألة معرفة الفرد لذاته ومدى قدراته وإمكانياته، يعتبر شرط رئيسية من شروط التكيف الاجتماعي، حيث من الممكن في هذه الحالة أن تتناسب رغباته وطموحاته التي يحاول إشباعها، مع تلك القدرات والإمكانات.

- تقبل الفرد لذاته: أن تقبل الفرد لذاته من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد، ففكرة الفرد عن نفسه إذا كانت طيبة ويتخللها الرضا، كانت دافعا له تجاه العمل والتوافق مع الآخرين.

- المرونة: ويقصد بها قدرة الفرد على التفاعل مع العوامل والمتغيرات المستجدة بشكل ملائم، يؤدي إلى تكيفه مع بيئته المحيطة.

- المهارات والأساليب المناسبة: أن اكتساب العادات والمهارات للكيفية الملائمة التي تيسر للفرد إشباع حاجاته النفسية من شأنها أن تؤدي إلى حدوث التوافق الاجتماعي، والذي هو في الواقع حصيلة ما مر به الفرد من تجارب وخبرات أثرت فيه بطريقة أو بأخرى. (عردات، 2017، ص28)

يمكن استنتاج أن الصلابة النفسية تتشكل من خلال تفاعل الفرد مع بيئته وقدرته على التكيف مع الضغوط. وفقاً لنظرية التحليل النفسي، يتحقق التوافق عندما يوازن الفرد بين رغباته وقيمه. أما النظرية السلوكية، فتري أن الصلابة تُكتسب من خلال التعلم والتجارب المعززة. بينما تؤكد النظرية الإنسانية على دور تحقيق الذات وتقبل الفرد لنفسه في تعزيز صلابته النفسية. في المجمل، تعتمد الصلابة النفسية على المرونة، إدراك الذات، والتكيف مع التحديات.

## 6- أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت "كوبازا" إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي الإلتزام والتحكم وتحدي.

أولاً: الإلتزام: "commitment"

### 1- مفهوم الإلتزام:

هو النوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله وينظر إلى المواقف الضاغطة وراءها معنى، وأنها شيء يدعو إلى المتعة. (السيد، 2009، ص273، ص274)

### 2- أنواع الإلتزام:

أشارت "كوبازا" و"مادي" و"يكسيني" إلى أن الإلتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:

\* الإلتزام تجاه الذات : عرفه بأنه: "إتجاه الفرد نحو معرفته بذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين".

\* الإلتزام تجاه العمل: عرفته بأنه: "اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له وللآخرين، و الإعتقاد بضرورة الاندماج في محيط العمل بكفاءته في إنجاز عمله، و ضرورة تحمله للمسؤوليات العمل والإلتزام نظمه".

(العبدلي، 2012، ص24)

ثانياً: التحكم: "control"

### 1- مفهوم التحكم :

هو مدى اعتقاد الفرد بأنه يمكن فيما يليقاه من أحداث و يتحمل مسؤولية الشخصية عما يحدث له.

ويعكس الإعتقاد بأن الفرد ليس عاجزاً أو فاقداً للعون ولكنه يمكن أن يؤثر في العديد من الأحداث، وله القدرة على التحكم في الظروف الشخصية.

### 2- الصورة الرئيسية للتحكم:

القدرة على إتخاذ القرارات والاختبار بين البدائل متعددة:

يحسم هذا التحكم اتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف باختيار بديل من البدائل ( تتجنب الموقف \_ انهاءه \_ محاولة التعايش معه).

لهذا يرتبط طبيعة التحكم بالموقف وطريقة حدوثه.

**\*التحكم المعرفي:**

القدرة على إستخدام بعض العمليات بكفاءة عند التعرض للفرد الموقف، كالتفكير، التعامل بصورة منطقية وواقعية...،

**\*التحكم السلوكي:**

قدرة الفرد الفعالة على المواجهة بذل مجهود مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي. والقدرة على التعامل مع الموقف بصورة ملموسة وعلنية.

**\*التحكم الاسترجاعي:**

يرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، حيث يؤدي إسترجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد على الموقف ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة. ( الفضل، 2014، ص51)

**ثالثا: التحدي: "challenge"**

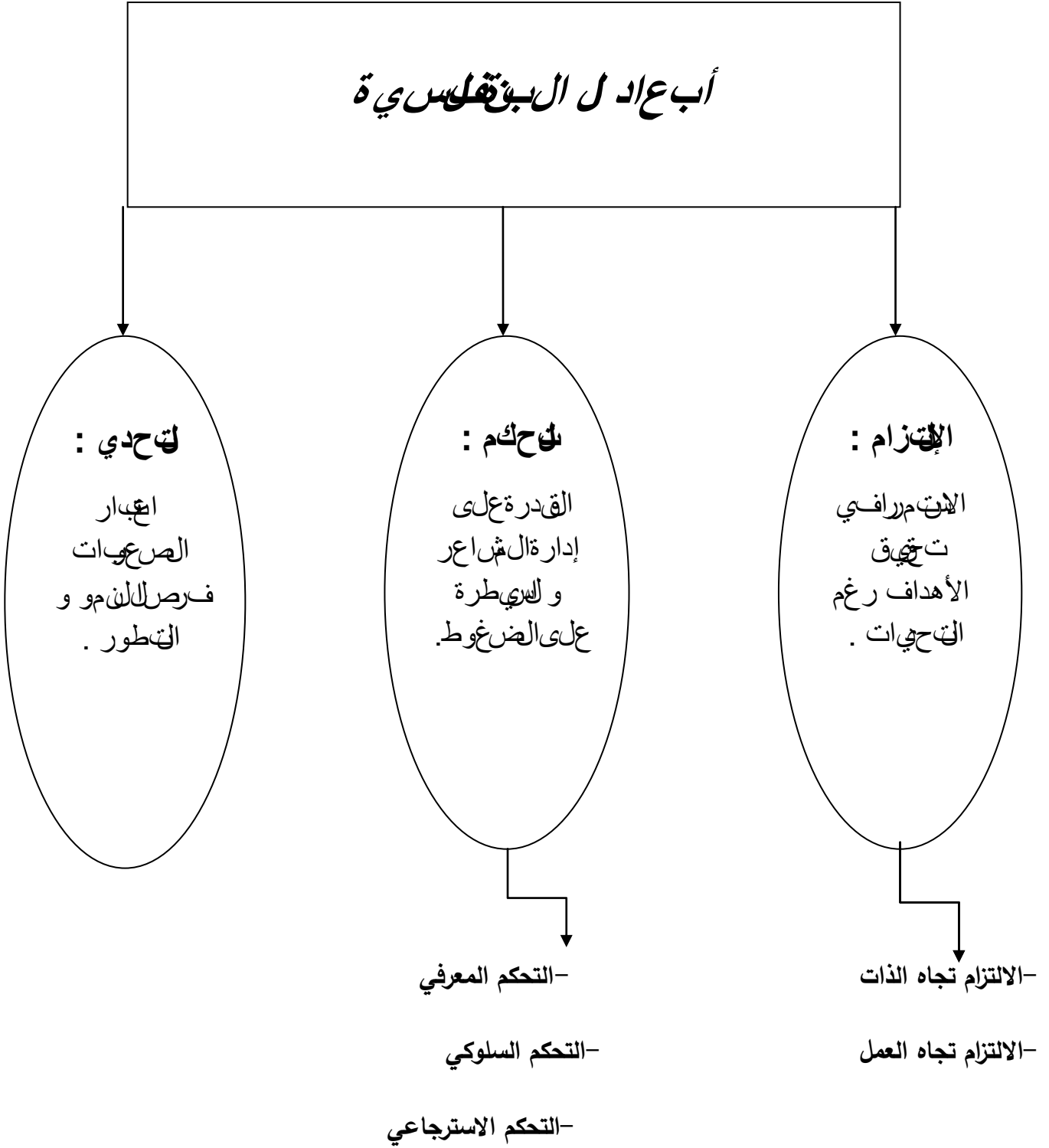
يتمثل في قدرة الفرد على تكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات وسارة أو ضارة.

باعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه. (ديان، 2010، ص64)

مما سبق نستنتج أن الأبعاد الثلاثة عبارة عن إطار شاملا لتكون شخصية متزنة وقادرة على التعامل مع تعقيدات الحياة، فالإلتزام يضمن الإستمرارية والثبات، أما التحكم يتيح إدارة ذاتية فعالة، والتحدي يمثل الطاقة الإبداعية التي تدفع نحو النمو.

ومن خلال تفعيلها يستطيع الفرد تحقيق تكامل نفسي إجتماعي وبناء حياة تتميز بالإنجاز والتوازن.

## أبعاد الـ بـقـلـسـيـة



الشكل 1: مخطط يمثل أبعاد الصلابة النفسية .

## 5- خصائص الصلابة النفسية :

حصر (تيلور 1995) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

-الإحساس بالالتزام أوالنية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.

-الإيمان والاعتقاد بالسيطرة و الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث في حياته يستطيع أن يؤثر على البيئة.

- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكزن بمثابة فرص للنماء و التطوير .

أكد (عماد مخيمر) على هذه الخصائص في دراسته لأدبيات الموضوع ، حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية ، واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية استنادا إلى تعريف ومقياس الذي طورته( كوبازا). (عودة ،2010،ص210)

و تنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما :

### 1-خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت (كوبازا ) من سلسلةدراساتها(1982.1983.1979 ) وكذلك ( مادي ) و آخرون إلى خصائص ذوي الصلابة المرتفعة كما يلي:

-الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة.

-القدرة على الإنجاز والإبداع.

-القدرة على الصمود و المقاومة.

-التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.

-الهدوء و القدرة على التنظيم الانفعالي و التحكم في الانفعالات.

-الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث ووضع الأهداف المستقبلية.

-الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.

-الاهتمام بالبيئة ، والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.

-توقع المشكلات و الاستعداد لها.

-القدرة على التجديد و الارتقاء . ( العياشي ، 2013،ص26)

## 2-خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

يتصف ذو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة و معنى حياتهم و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغير و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية ، وليس اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة المنخفضة يتصفون بما يلي:

-عدم القدرة على الصبر .

-عدم تحمل المشقة.

-عدم القدرة على تحمل المسؤولية .

-قلة المرونة و التوازن .

-الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.

-سرعة الغضب والحزن ويميل إلى الاكتئاب و\*القلق.

-ليس لديهم قيم و لا مبادئ معينة.

-عدم القدرة على تحمل الذات.(الحسين، 2012،ص18)

نستخلص مما سبق أن خصائص الصلابة النفسية تنقسم الى نوعين مرتفعة وهم الذين يتميزون بالقدرة على الصمود وإتخاذ القرارات ،عكس النوع الثاني الذين يتميزون بالصلابة النفسية المنخفضة فهم يتصفون بقلة التوازن وعدم القدرة على تحمل المسؤولية .

## خلاصة الفصل :

تطرقنا في هذا الفصل إلى نشأة الصلابة النفسية التي بدأت على يد "كوبازا" التي تعتبر أول الباحثين فيها، بعدها تطرقنا إلى تعريف الصلابة النفسية، وتم تحديد أهميتها ، إضافة إلى علاقتها ببعض المصطلحات النفسية وأهم النظريات المفسرة لها ، وأيضا أبعادها المختلفة ،وأخيرا قمنا بتوضيح خصائصها المرتفعة و المنخفضة.

ومن العناصر التي تناولناها في هذا الفصل نصل إلى تحديد حقيقة أن هذا المتغير له دور كبير في نمو شخصية الفرد ، كما أن وظيفته ليست تخفيف لأحداث الحياة الضاغطة فحسب ، بل يمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من آثار التي تحدثها هذه الأحداث على الصحة النفسية والجسمية، وتجعل الفرد قادر على التحكم في مشاعره وحل مشكلاته ،وله القدرة على الإلتزام والتحدي ليصل إلى مرحلة التكيف.



**تمهيد :**

يعد مفهوم نوعية الحياة من المفاهيم علم النفس الايجابي الذي يعتبر مجال يدرس ويحلل مكامن القوى والسمات والفضائل الإنسانية الايجابية وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته وأنشطته و شؤون حياته اليومية لتحسين صحة الفرد النفسية و الجسمية ،ونوعية الحياة هي تقييم الفرد للطريقة التي يتصرف بها في الحياة سواء من جانب المعرفي أو الانفعالي ،أو الصحي أو الاجتماعي وهذا ما سنحاول التطرق إليه في هذا الفصل توضيح جذور التاريخية ،وتناول بعض جوانبه من تعريف ،أبعاد ونظريات، وميادين ومجالات.

## 1\_الجذور التاريخية لنوعية الحياة :

وكتب البقلي نقلا عن (veenhaven,1996) أن نشأة مفهوم نوعية الحياة ترجع في بعض الأدبيات إلى القرن الثامن عشر ،حيث أصبح الاهتمام بالحياة ذاتها و تحقيق الذات و السعادة من القيم الأساسية ،فالمجتمع من هذا المنطلق هو أداة لإمداد المواطنينبا لاحتياجات المطلوبة للحياة الجيدة وكما أشار فينهوفان(veenhaven)،فقد تم ترسيخ هذا المفهوم في القرن التاسع عشر من خلال فكرة أو عقيدة أن " أفضل مجتمع هو الذي يوفر اكبر عدد من أفراده أكثر سعادة ممكنة " .

ومع بدايات القرن العشرين كانت هناك محاولات للإصلاح الاجتماعي و التأثير في تطوير حال الرفاه ،حيث تم تعزيز الجهود التي تؤدي إلى خلق مجتمع أفضل في مكافحة مثلث الرعب وهو الجهل و الفقر و المرض ،نتيجة لذلك فان التقدم المحرز كان يقاس بالتعليم و التحكم في الأمراض الوبائية و التخلص من الجوع ،وتركزت الجهود حول خلق مجتمع الرفاه و الذي يؤمن حياة جيدة لكل فرد على وجه الخصوص مستوى المعيشة المادي.(البقلي،2014ص20)

كما يرجع البعض الأصول التاريخية للاهتمام بمفهوم نوعية الحياة (حسب الغندور نقلا عن cockerhametal1993) أنها ظهرت في كتابات كارل ماركس حيث اهتم في كتابة السياسية بالفروق في أسلوب الحياة لدى الطبقات الاجتماعية المختلفة ،وكل من الطبيعي إن يظهر مفهوم نوعية الحياة في ظل التوجهات الاقتصادية التي شهدتها المجتمعات الغربية عامة و الصناعية بشكل خاص كنوع من تدعيم الخطاب السياسي للقائمين على أمر هذه المجتمعات ،حيث اهتم السياسية بكل ما من شأنه الحفاظ على نوعية معنية لحياة الأفراد سواء من حيث الارتقاء بالمستوى الاقتصادي و الوفرة السلعية أو توفير الخدمات الاجتماعية و الصحية ،تلك النوعية التي تدعم بقاء النظام و تحافظ على استمراره . (الغندور ،2004،ص147 )

وقد طرح مصطلح نوعية الحياة في منتصف الستينات ليعني نزوعا نحو نمط الحياة التي تتميز بالنرف هذا النمط الذي لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة ،غير إن هذا المفهوم قد اتخذ في بداية السبعينات منحى آخر ليعبر عن عدم الرضا عن الوضع القائم وطرح على انه هدف لتحقيق طريقة للحياة ثم طرحت فكرة ،نوعية أو كيفية أو جودة الحياة . (بكر ،2013،ص48 )

وفي عقد الثمانينات، يمكن القول انه حدث تراجع عن استخدام الإدراك الذاتي للفرد كما استبعد البعض العوامل الاقتصادية في تعريف مفهوم نوعية الحياة في حين خطي عقد التسعينات من القرن الماضي بأكبر عدد من تعريفات نوعية الحياة، ففي بدايته، تم إضافة عامل مهم في تعريف نوعية الحياة وهي القدرة على تحقيق الأهداف و الاضاف بعض الباحثين تأثير عنصر الإدراك الذاتي على مدى الطويل وليس اللحظي على تعريف نوعية الحياة، كما تم استخدام الإدراك الذاتي المباشر و غير المباشر من خلال أدراك الفرد بتأثير البيئة المحيطة به على حياته، وتارة من خلال استخدام التحليل الوصفي للبيئة المحيطة بالفرد في محاولة التعريف نوعية حياته، ومن أهم ما أضيف من عوامل لتعريف نوعية الحياة، فنهاية عقد التسعينات هو القيم و الطموح و تقدير الذات واتساقها مع القيم المجتمع و السياق الثقافي السائد، إلى جانب اتساق كل ذلك مع أهداف الفرد و توقعاته و اهتماماته و معاييرها .

ومنذ بداية الألفية الثالثة، ظهر عدد من التعريفات لمفهوم أو مصطلح نوعية الحياة ينتمي بعضها لأفراد وأخرى تنتمي لمنظمات محلية أو دولية، اهتم بعضها بالعوامل الذاتية للتعرف، والإدراك الذاتي لنوعية الحياة، ووصل البعض إلى ما يمكن أن ينطلق عليه "المدينة الفاضلة" يمكن القول بان تعريف نوعية الحياة لم يتغير خلال بدايات الألفية الثالثة حيث اهتم البعض بالإدراك الذاتي للفرد على عكس البعض الأخر يتضمن التعريفات العوامل المادية وغير المادية. (البقلي، 2014، ص17)

من خلال مفهوم نوعية الحياة له جذور تاريخية تمتد إلى الفلسفات القديمة حيث اهتم الفلاسفة مثل أرسطو بمفاهيم السعادة و الرفاهية كجزء من تحقيق الحياة الطيبة، مع مرور الوقت تطور هذا المفهوم ليشمل جوانب مادية و عاطفة و الاجتماعية .

## 2\_ تعريف نوعية الحياة :

لغة: يطلق مفهوم نوعية الحياة quality بالكلمة اللاتينية qualitas و المقصود طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء .

-تعريف دينس و آخرون :1993:

اكتفاء الإنسان بمتطلبات حياته وفقا لخيراته في هذا العالم وهذا المتطلبات قد تشمل الاكتفاء من الحاجات المادية و التربية و التعليم و الصحة و البيئة و غيرها من عوامل الأخرى.  
(محمد حامد الهنداوي ، 2011، ص34)

\_تعريف منظمة الصحة العالمية :

بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة و القيم في المجتمع الذي يعيش فيه و علاقة هذا الإدراك بأهدافه و توقعاته و مستوى اهتمامه. (احمد عبداللطيف ، 2015 ، ص180).

ويمكن القول أم نوعية الحياة : هي إدراك الفرد لمعيشه و الاستمتاع بظروف المحيطة به و الرضا عنها و إشباع حاجاته و الاقتناع بها، وعليه نستنتج إن هناك مجالين أساسيين مجال ذاتي داخلي الانفعالات و أفكار و خبرات و كذلك المجال الديني و يمس الأشخاص المحيطين من خلال التفاعلات و العلاقات الاجتماعية و القيم و الصحة .

-الاصطلاحا:

يعتبر مفهوم نوعية الحياة quality of life من اعقد المفاهيم وهذا لطبيعة الفلسفة و المادية وان حيث من الصعب إعطاء تعريف موحد لنوعية الحياة بسبب اختلاف المؤشرات التي يستدل بها عليه و بالتالي فان نوعية الحياة في المجتمعات الصناعية تختلف عن نوعية الحياة التي تسود مجتمعات العالم الثالث وفي الإطار تبرز حقيقة أساسية تشير إلى اتفاق نوعيات الحياة المختلفة حول طبيعة الحاجات التي ينبغي أن تشبع غيرها أنها تختلف من حيث ترتيب هذه الحاجات ومن حيث أولويتها و أهميتها بالنسبة للحاجات الأخرى. (الجوهري ، 1997 ، 109)

**نوعية الحياة:** هي عبارة تم استخدامها لأول مرة بعد فترة وجيزة من الحرب العالمية الثانية ، ومنذ ذلك الحين ، أصبحت مفهوم شائع الاستخدام ، إلا انه غالبا لا يتم تعريفه أو فهمه بوضوح ، هذا المفهوم تم تطويره بواسطة walker et avant في مجال الرعاية الصحية ، حيث وجد أن مفهوم نوعية الحياة مفهوم معقد للغاية ( meeberg.1993. mandzukl2005 ) ويصعب الاتفاق على تعريفه ، إذ أن هناك ندرة في الاندماج على تعريف محدد له وهذا يرجع إلى استعماله العامي الشائع في الحياة اليومية العامة ، و الذي يركز على الجوانب الايجابية عند التعبير عن نوعية الحياة. (ارنوط ، 2008، ص326)

وعرف البولنج هي تحسين نوعية الحياة بأنها تحقيق حالة نفسية وعاطفية و صحية و عقلية و بدنية جيدة تقوي على القيام بالأشياء التي يريدونها وكذلك وجود علاقة جيدة بالأصدقاء و العائلة و المشاركة في الأنشطة الاجتماعية و الترفيهية والحياة في أمان مع الجيران مع تسهيلات جيدة وخدمات و امتلاك قدر كاف من المال مع الاستقلالية. (عيد، 2020 ، 484 )

ويؤكد سميث و آخرون (2002): بأنه يمكن تحسين الرعاية التمريضية عندما يكون لدى الممرضة معرفة جيدة بالقضايا المرتبطة بنوعية الحياة ، وعلى الرغم من أن مفهوم نوعية الحياة شائع الاستخدام إلا انه في بعض الأحيان لا يتم تعريفه بوضوح وبالتالي فهو غير مفهوم بشكل جيد حسب كل من . (kingal1999.Meeberg1993)

و يتفق العلماء على أن مفهوم نوعية الحياة ، مفهوم واسع ومعقد وأصبح محل الاهتمام جميع التخصصات العلمية كونه يرتبط بالإنسان الذي هو محور الحياة بل هو الحي فيها ، وتختلف أولويات الحياة من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فهناك من يفضل الجانب الروحي أو النفسي هو الذي يجعل الحياة أكثر راحة و متعة .

إن مفهوم نوعية الحياة يمكن اعتباره من أكثر المفاهيم اتساعا ، فهو يعكس علاقة الإنسان بمحيطه الذي يعيش فيه ومدى عمق هذا التفاعل ، و لأنه استحوذ على اهتمام كل التخصصات العلمية من اقتصاد وإدارة ، فلسفة ، طب، و علم الاجتماع و علم النفس نجد أن كل تخصص حاول وضع تعريف يناسب منطلقة الفكري و منهجية العلمي في تناول الموضوعات و دراسة الظواهر ، لهذا نجد العديد من التعريفات لهذا المفهوم .

من خلال تعريفنا تبين أن نوعية الحياة هي قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية و العلاقات الاجتماعية الايجابية و الاستقرار الاقتصادي .

### 3\_نظريات نوعية الحياة :

#### 3-1: توجه النظري الإنساني :

يرى فكرة نوعية الحياة تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما :

\_وجود كائن حي ملائم

\_وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن

ولقد أكد هذا المنظور في تفسيره لنوعية الحياة على مفهوم ،وقد بين إن حقيقة الحياة الإنسانية تتطوي على إمكانيات هائلة لتحقيق أفضل المستويات للتطور و الارتقاء في الحياة وتمكن في تحقيق الذات من خلال تقدير الذات العالي للفرد.

ونجد نموذج رايف : تدور فكرة رايف حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن الشعور الفرد بنوعية الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي يحددها رايف بستة أبعاد يضم كل بعد ستة صفات تمثل نقاط لتحديد معنى السعادة النفسية

1\_بعد الأول : الاستقلالية و التي تمثل قدرة الشخص على اتخاذ القرارات ويكون مستقل بذاته.

2- التمكن البيئي.

3 - النمو الشخصي.

4- العلاقات الايجابية مع الآخرين

5- تقبل الذات.

6- الهدف من الحياة . (بشريعنادمبارك ،ص،228،226)

**3\_2: نموذج نوعية الحياة حسب فلوفليد (1990):**

يرى فلوفليد أن نوعية الحياة تتدرج وفق مؤشرات تدل عليها وهي :

**1- مؤشرات نفسية :**

تتبدى في درجة شعور الفرد في القلق و الاكتئاب أو التوافق مع المرض ،أو الشعور بالسعادة أو المرض .

**2- مؤشرات اجتماعية :**

تتضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية ونوعيتها ، فضلا عن ممارسة الفرد أنشطة الاجتماعية و الترفيهية

**3-الإحساس بنوعية الحياة :**

حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية و المكتسبة) و الاستمتاع بالظروف المحيطة به . ( عذيةصلاحخضر ،2015، ص19)

**4- مؤشرات مهنية:**

تتمثل درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها و القدرة على تنفيذ مهام وظيفته ، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله .

**5-مؤشرات جسمية وبدنية :**

وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية و التعايش مع الآلام و النوم والشهية في تناول الغذاء و القدرة الجنسية . (شخيمريم ،2014، ص81، 80)

**3\_3 : نموذج معرفي :**

يرتكز هذا النموذج لتفسيره لنوعية الحياة على فكرتين التاليتين :

1- طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة حياته

2-إطار اختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد ،فان العوامل الذاتية هي الأقوى لثر العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بنوعية الحياة .

### 3\_4: نموذج حسب فاطمة الزهراء الزورق 2008:

تتحكم في تحديد مؤشرات نوعية الحياة عدة عوامل وهي تختلف من فرد لآخر وذلك حسب المعايير التي يتبناها الأفراد ويسيرون عليها في تقييم حياتهم و علاقاتهم (الأسرية ،و الاجتماعية ) ويظهر هذا الاختلاف جليا في تباين إجابات الأفراد على مقياس نوعية الحياة وهذا راجع للاختلاف المعايير :

-مؤشرات نوعية الحياة حسب بعض الباحثين :

-القدرة على التفكير واخذ القرارات .

-القدرة على التحكم .

-الصحة الجسمية و العقلية .

-الأحوال المعيشية و العلاقات الاجتماعية .

-المعتقدات الدينية .

-القيم الثقافية و الحضارية .

-الأوضاع المالية و الاقتصادية والتي يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له و الذي

يحقق سعادته في الحياة . (فاطمة الزهراء الزورق ، 2008 ، ص56)

نستنتج أن نظرية التوجه الإنساني يرى أن فكرة نوعية الحياة تستلزم دائما الارتباط الضروري بعنصرين هما وجود كائن الحي ،و بيئة جيدة الذي يعيش فيه هذا الكائن ،أما نموذج فوفليد يركز على مجموعة من مؤشرات من بينها النفسية و مؤشرات الاجتماعية ،و المهنية ،ومؤشرات جسمية وبدنية و الإحساس بنوعية الحياة ،وذلك نموذج معرفي يهتم بطبيعة الإدراك الفرد هي التي تحدد

درجة شعور بجودة حياته ،وذلك نموذج فاطمة الذي يتحكم في تحديد مؤشرات نوعية الحياة عدة عوامل وهي تختلف من فرد إلى آخر مثل القدرة على التحكم ،القدرة على التفكير و اتخاذ القرارات.

#### 4\_ بعض المفاهيم ذات علاقة بمفهوم نوعية الحياة :

تتداخل عدة مفاهيم مع مفهوم نوعية الحياة فنجدها إما تتضمن في تعريفها مفهوم نوعية الحياة أو مفهوم نوعية الحياة يتضمنها وهو الغالب و البعض الباحثين يرى أنها مجرد مفاهيم تعبر عن مستوى معيشي معين ،ومنهم من يرى انه يجب الفصل بينهما ،ف نجد أن الباحثين يستخدمون تسميات متشابهة إلى حد ما منها نوعية الحياة qualityoflife ومنهم من يستخدم أسلوب الحياة styleoflife ومنهم من يستخدم نمط الحياة patternoflife وأكثر المصطلحات استخداما كمرادف "نوعية الحياة " هو "جودة الحياة " بالإضافة إلى مفاهيم أخرى مثل الرضا عن الحياة و الرفاهية ومعنى الحياة و التوجه نحوى الحياة ،والسعادة وهي مفاهيم تتداخل بشكل كبير مع مفهوم نوعية الحياة،وهذا سنحاول مناقشة من خلال هذا العنصر .

#### 4\_1: جودة الحياة "qualityoflife"

##### -تعريف جودة الحياة :

هي الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية و الإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة ،وإدراك الفرد لقوى و مضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الايجابية و إحساسه بالسعادة و صولا إلى عيش حياة متناغمة ومتوافقة بين جوهر الإنسان و القيم السائدة في المجتمع . ( عبدالفتاحوحسين ،2006 )

وهي درجة الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي النشاطات ،ومدى انجاز الفرد للمواقف . (مبارك ،2012)

ويرى الأنصاري (2006):

انه مفهوم مرتبط بصورة وثيقة بمفهومين أساسيين هما الرفاه و التنعم ,كما يرتبط بمفاهيم أخرى مثل التنمية و التقدم و التحسن أو التقدم إشباع الحاجات ،أمل في مجال الإعاقة ,تعتبر جودة الحياة مؤشرا هاما من خلال مدى تحقيق جودة الخدمات المقدمة لذوي الإعاقة ،كونهم من الفئات التي تحتاج إلى رعاية خاصة ،فهم ينظرون للحياة بنظرة تختلف عن الآخرين كما تتأثر نظراتهم للحياة بظروف الإعاقة وما يحصلون عليه من خدمات ودعم اجتماعي ،مما يؤكد احتياجهم إلى خدمات تساعدهم على التوافق مع ظروف الحياة . (نقلا عن عبد القادر ،2005)

ويرى هوف (2002. foff):

أن جودة الحياة تتضمن الوظائف الجسمية المتمثلة في انجاز الأنشطة اليومية ،و النفسية المتمثلة في الأفكار و الانفعالات ،والنشاط الاجتماعي و البيئي المتمثل بالرضا عن الحياة بشكل عام ،في حين يؤكد ميتشيل (2003. michael) على أهمية ما يقدمه من خدمات لهم ،فالدعم الاجتماعي الذي يتلقاه ذوي الإعاقة يؤثر بصورة جوهرية على جودة الحياة لديهم ،ناهيك عن مدى الاستقلالية التي يشعرون بها في حياتهم . ( الغولة ،2019، ص5)

وعلى الرغم من عدم الاتفاق على تعريف واحد لمفهوم الجودة الحياة ، إلا انه عادة ما يشار في أدبيات المجال إلى تعريف منظمة الصحة العالمية (1995) بوصفه اقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم ،إذ ينظر فيه إلى جودة الحياة بوصفها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة و انساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه ،توقعاته ،قيمة ،و اهتماماته المتعلقة بصحته البدنية ،حالته النفسية ،مستوى استقلالية ، علاقته الاجتماعية ،اعتقاداته الشخصية ،وعلاقته بالبيئة بصفة عامة ،وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته. (whoqolgroup1995)

من خلال هذه التعريفات يتبين أن تعريف "جودة الحياة" هو نفسه تعريف "نوعية الحياة" كما تبين أن جودة الحياة بوجه عام تشير إلى الحياة النفسية ،حتى على الرغم من تضمين الظروف البيئية في بعض التعريفات وبالتالي ، فإن هذا المفهوم المركب يتم تقييمه بثلاث ظروف هي :

1\_ من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام (السعادة أو الاستمتاع).

2\_التقدير الذاتي للرضا في مجالات أو جوانب معينة (العمل، الصحة، العلاقات مع الآخرين).

3\_البيانات الديموغرافية بالنسبة بجودة الحياة (المؤشرات الاجتماعية و الموارد أو العوائق) و تتمثل مقومات جودة الحياة في حالة المعاناة الكاملة بدنيا و عقليا و نفسيا واجتماعيا .

#### 2\_4: أسلوب الحياة "styleoflife":

أسلوب الحياة هو نمط السلوكيات و العادات التي يتميز بها الفرد و يمكن تغيير أسلوب الحياة إذ لم يعد يتلاءم مع الحالة الصحية أو النفسية مع احتمالا الإصابة ببعض الاضطرابات.(موسوعة شرح المصطلحات ،2001،ص 39)

ويعرف أسلوب الحياة أيضا انه : تغيير يدل على وحدة الشخصية النفسية المنظمة انطلاقا من خيار للقيم يساهم في تماسك صورة الذات في العالم الخارجي . (موسوعة علم النفس، 1997،مج 3،ص 1034)

نلاحظ من خلال هذا التعريف أن أسلوب الحياة لصيق بشخصية الفرد و قدرته على اكتساب عادات تساعد في تحسن حالته الصحية و النفسية أو جعلها تسوء ، وبصورة أدق أسلوب الحياة يعتمد على القرارات الذاتية المبنية على إدراكنا الشخصي وهو بذلك يعتبر جانبا من جوانب نوعية الحياة بشقها الذاتي أو الإدراكي .

ووفق تعرف منظمة الصحة العالمية فإن الصحة عناصر عدة وهي :

- الصحة الجسدية : القدرة على القيام بوظائف الجسم الدينامكية و حالة مثلى من اللياقة البدنية.
- الصحة النفسية : القدرة على التعرف على المشاعر و التعبير عنها ، وشعور الفرد بالسعادة و الراحة النفسية دون اضطراب أو تردد .
- الصحة الروحية : صحة تتعلق بالمعتقدات و الممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.
- الصحة العقلية :وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق و الشعور بالمسؤولية، و قدرة على حسم الخيارات و اتخاذ القرارات وصنعها .

-الصحة الاجتماعية :وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين و الاستمرار بها و الاتصال و التواصل مع الآخرين و احترامهم .

-الصحة المجتمعية : وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة و أشخاص و قوانين و أنظمة. (نعيسة،2012،ص146)

#### 3\_4: نمط الحياة: "patternoflife":

##### تعريف نمط الحياة :

هو اصطلاح يستخدم في الجغرافيا البشرية ،يدل من خلال أعمال الجغرافيين الفرنسيين في مطلع القرن 20على مجموعة من الأشكال المادية لوجود الجماعات البشرية التي تعيش ضمن اقتصاد مغلق أو شبه مغلق ، متميز بموضوع أساسي للنشاط الحيوي ،كأنماط الحياة الرعوية ، أنماط حياة تقوم على الصيد البري و الحيوي .....الخ ، واقترح ماكس سورر maxsorre أن يشمل هذا المفهوم اعتراضا في المقياس من حيث تطابق السلوك الوظيفي مع تكامل النشاط في اقتصاد ومجتمع متكاملين.

(معجم المصطلحات الجغرافية ،2002،ص868، 869) وهناك ما يستخدمها كمرادف لأسلوب الحياة .

#### 4\_4: معنى الحياة : "meaningoflife":

جاء معنى الحياة عند سالم (2005)بأنها : مفهوم ،أو مجموعة من المفاهيم الايجابية ،أو السلبية ،كالنجاح أو الفشل مثلا : يكونها الفرد عبر حياته ، وعبر مصادر مختلفة داخل حيز خبراته الشخصية التي خبرها في مواقف تفاعله مع ذاته و الآخرين في ظل ثقافة المجتمع و متغيراته ، وتعكس هذه المفاهيم توجه الفرد ، و أسلوب حياته المعاش . (حمدان ،2018،ص 55).

##### -تعريف معنى الحياة :

يعد مصطلح معنى الحياة meaning of life من المفاهيم التي لافت اهتماما من طرف الباحثين في علم النفس و معنى الحياة هي ناتج لمزج بين شيئين مختلفين ،فهو بأخذ "المعنى" و يركبه على " الحياة "فالحياة شكل من أشكال الواقع المادي .... أما "المعنى" فهو مغاير ، لا علاقة له

بالعالم المادي وهي ليست جزء منه . "المعنى " يعني الأفكار التي تربط بين الأشياء .... فالمعنى يبدأ برابط بسيط لكنه متميز ،وقد يكون شبكة من الترابطات (لدى البشر مثلا) معنى الحياة مرتبط بالحاجات ،قيمة الذات ،الغاية من الوجود في حد ذاته ،بقيمة الحياة ككل ....كما ذكر بوميستر أن المعنى هو إجابة عن سؤال : ما هو معنى حياتي ،وركزت تعريفات أخرى على التوجه نحو الهدف أو الفرضية (baumeister1991).

ويعد المعنى في الحياة من أهم المفاهيم النفسية التي يدرسها أصحاب الاتجاه الإنساني في علم النفس ،ويعدده كثيرون منهم الدافع أو المحرك الأساسي للسلوك البشري ،حتى أن هناك من صاغ فيه نظرية نفسية ،وعده المحور الأساس فيها ،وان الاهتمام بدراسة هذا المفهوم جاء متأثرا بالأفكار الوجودية التي راجت في بداية ومنتصف القرن المنصرم وجاء متماشيا مع ما شاع في تلك المدة من ظهور لحالات اللاجوى و العدمية بين الناس .والتي عجزت نظريات علم النفس التقليدية من إيجاد تفسير مقنع لها ،الأمر الذي يدفع بعلماء النفس الإنسانيين و الوجوديين إلى دراستها و تفسيرها ،مستندين بذلك مع ما تبلور لديهم عن المفهوم المعنى في الحياة . (عبد الوائلي،2012)

ويعرفه فرانكل 1964على انه قدرة الفرد على أن يكتشف وبشكل مسؤول المعاني الحياتية المتأصلة في سلوكه وفي مواقفهم يعرفه (leath) بأنه الفهم الواضح للغرض المنشود من الحياة ،و الشعور بالهدفية و القصدية بما يعطي الحياة مغزى ومعنى . أما سعفان ، يعرفه على انه المعنى الخاص للشخص و الذي يحدد من خلال اتجاهاته نحو حياته ورسالته الخاصة في الحياة أو مهنته التي تعرض عليه مهام محددة لابد من تحقيقها ،ومعنى الحياة لا يتحقق من خلال تحقيق الذات ولكن لابد من تجاوز ذلك إلى الخارج حيث يتم عمل علاقة مع الآخر وتقديم له قيمة الأخر . (صافي ورتيب ،2014،ص38)

معنى الحياة يمكن أن تكون من أكثر المفاهيم التي لها علاقة بالاتجاه الوجودي و التفكير الفلسفي عموما ،وبالتالي ستكون أكثر صعوبة من ناحية التعريف و القياس .

**4\_5:التوجه نحو الحياة :lifeorientation:**

-تعرف التوجه نحو الحياة :

بعرفها (موسى 2001): بأنها اتجاه من جانب فرد ما نحو الحياة أو نحو أحداث معينة ،يميل أحيانا إلى حد مفرط للعيش على الأمل ،أو نحو أحداث التركيز على الناحية المشرقة من الحياة أو الأحداث أو الجانب المفعم بالأمل و الخير وهو سمة في الشخصية توسم بأنها رؤية ذاتية ايجابية و استعداد كامن لدى الفرد غير محدود بشروط معينة يمكنه من توقع الشر ،وإدراك كل ما هو ايجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة ،وذلك بالنسبة للحاضر الحالي و المستقبل القادم . (صالح ،2013، ص 197 - 198 - 227).

وهو أيضا حالة مستمرة ومستقرة نوعا ما في الشخصية تؤدي الظن وتوقع الأمور إما جيدة فتؤدي إلى التفاؤل أو سيئة فتؤدي إلى التشاؤم ،نظرة إلى المستقبل تجعل الفرد إما لن يتوقع الأفضل و ينتظر حدوث الخير و يرنو إلى النجاح أو يتوقع الاسوأ و ينتظر حدوث الشر ويميل إلى الفشل . (التسيمي ورشيد ،2015، ص 395\_426 ص 400)

**4\_6: الرضا عن الحياة : lifesatisfaction:**

يرى الدسوقي أن الرضا عن الحياة : هي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ،ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته . (حمدان ،2008، ص 55)

نستنتج أن الرضا عن الحياة يتضمن في تعريفه "نوعية الحياة " خاصة بالعودة لتعريف منظمة الصحة العالمية التي ذكرت النسق القيمي في تعريفها لنوعية الحياة ،كما يمكن القول ان اغلب تعريفات نوعية الحياة خاصة في البحوث ذات الاتجاه النفعي و الاجتماعي تتضمن مفهوم الرضا عن الحياة .

**7\_4: حب الحياة "lifelove":**

يعرف عبد الخالق حب الحياة بأنها : "اتجاه ايجابي نحو الحياة ويشير إلى التمسك بها ،وتقديرها التعلق السار بها". (حمدان ،2018، ص55)

يتضمن هذا التعريف مفهوم التوجه نحوى الحياة لكن بالاتجاه الايجابي .وهو أيضا يعتبر كتقييم ايجابي لنوعية الحياة .

**8\_4: الرفاه (الرفاهية) : "well- being":**

لا يوجد إجماع حول تعريف واحد للرفاهية ،ولكن هناك اتفاق عام على أن الرفاهية على الأقل تشمل وجود المشاعر الايجابية و الحالات المزاجية (مثل الرضا و السعادة ) ،وغياب المشاعر السلبية (مثل الاكتئاب ،القلق) الرضا عن الحياة ،الانجاز و الأداء الايجابي ،بعبارات بسيطة ،يمكن وصف الرفاهية بأنها الحكم على الحياة بشكل ايجابي و الشعور بالرضا وقد درس الباحثون من مختلف التخصصات جوانب مختلفة من الرفاهية ،والتي تتضمن عموما مايلي الرفاه البدني (الصحي) ،الاقتصادي ،الاجتماعي ، العاطفي ، النفسي ،والرضا عن الحياة ،الرضا عم مجال محدد في الحياة الاشتراك في النشاطات و العمل ، التطوير و التنمية (cdc.2019)و الرفاهية في المفهوم الغربي تعني الوقت المتاح خارج العمل لتنمية القدرات الإنسانية . (خليل ،145،2016)

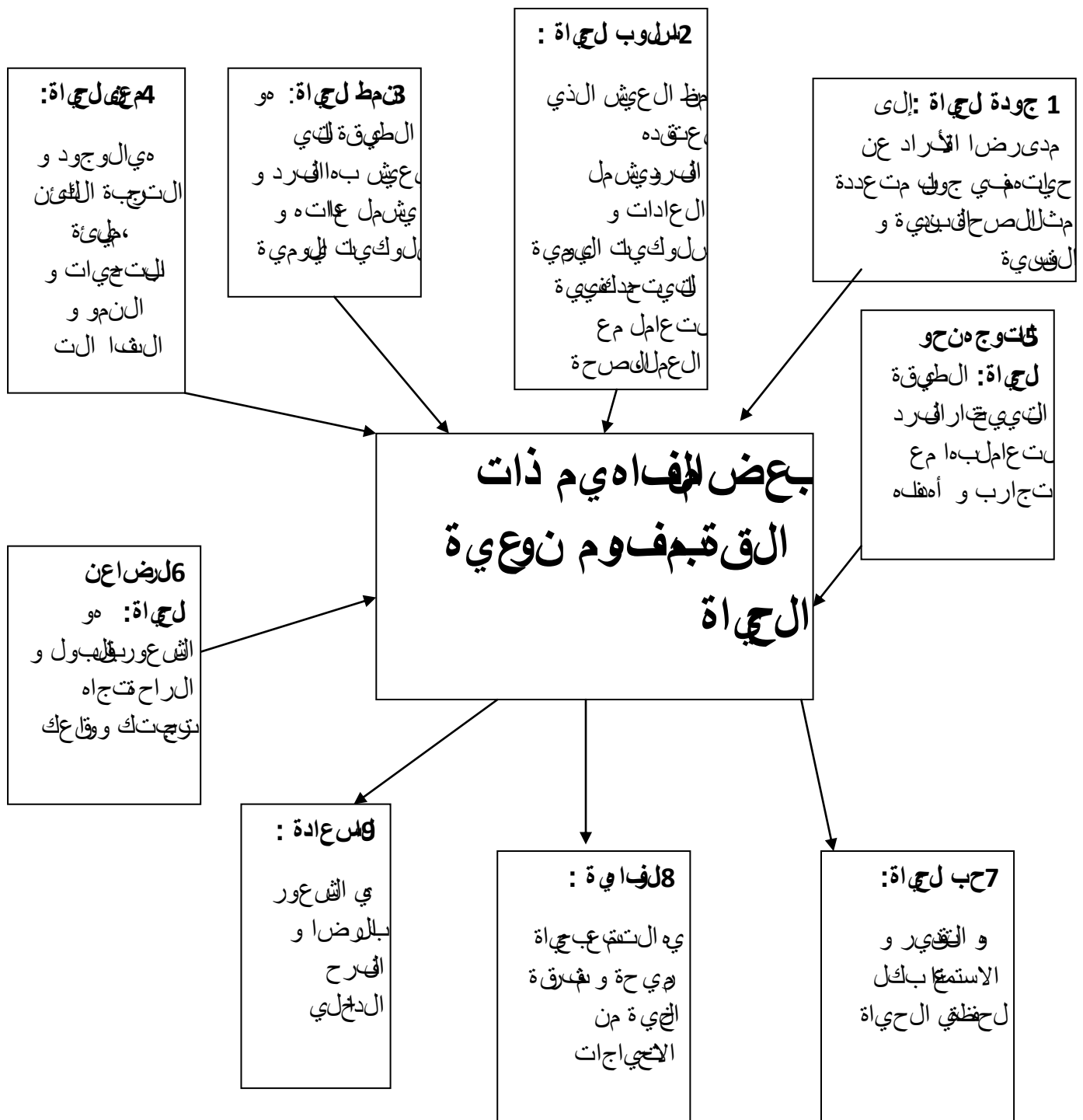
**9\_4: السعادة : "happiness":**

السعادة حسب (aristotle): هي معنى الحياة وهدفها ،هدف الوجود الإنساني و غايته ،ويتساءل (albertcamus) لكن ما هي السعادة ؟ليجيب بأنها : ما هي إلا انسجام بسيط بين الرجل و الحياة التي يعيشها .

وفي دراسة قام بها (yang2021)تساءل عن مفهوم السعادة ما هي السعادة ؟هل السعادة هي الشعور بالرضا أم أن تكون راضيا ؟ ومن خلال 5 دراسات ،حاول أنستكشف طبيعة و أصول مفهوم السعادة من الناحية اللغوية وتطور المفهوم ،وجد انه من المثير للدهشة أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4سنوات ينظرون إلى الأشخاص السيئين أخلاقيا على أنهم اقل سعادة من الأشخاص الطيبين أخلاقيا، حتى لو كانت جميع الشخصيات لديها حالات ذاتية ايجابية ،كما لم يؤثر

الأخلاقية على صفات السمات الجسدية في صفات السعادة ،علاوة على ذلك ،أثرت الشخصية الأخلاقية وليس الذكاء على صفات السعادة لدى الأطفال و البالغين ،لذلك وجد أن الحكم الأخلاقي يلعب دورا فريدا نسبيا في صفات السعادة، والذي يظهر بشكل مفاجئ مبكرا ومستقبلا إلى حد كبير عن التأثيرات اللغوية و الثقافية و بالتالي يعكس على الأرجح سمة معرفية أساسية للعقل. (yang2021).

من خلال ما سبق إن هذا التقارب بين المصطلحات سابقة الذكر يعود إلى مجموعة من المبررات منها طبيعة المفاهيم في حد ذاتها و اقترانها بمفهوم أكثر تعقيد وهو الحياة هذا اللفظ الذي يعتبر واسع بكثير مما نعرف عنه أو مما درسه العلماء في مختلف التخصصات و على رأسهم الفلاسفة و رجال الدين و عليه فان ما يميز الحياة من خصائص يسقط مباشرة على كل لفظ يقرن بها كنوعية الحياة ، جودة ، معنى و التوجه نحو الحياة ، لهذا تعتبر هذه المفاهيم واسعة الدلالة ويصعب التحكم في مؤشراتها ، كما انه يتدخل فيها الطابع الذاتي للفرد في تقييم حياته ، بالإضافة إلا أن الحياة هي تفاعل العديد من المكونات و الأبعاد التي تكون في الغالب متداخلة ومن الصعب إيجاد فاصل مفاهيمي بينها ، لأنه في الأصل خاصية من خصائص العلوم الإنسانية و الاجتماعية .



الشكل 2: مخطط يمثل بعض مفاهيم ذات علاقة بمفهوم نوعية الحياة.

**5\_ أبعاد نوعية الحياة****1-5: الصحة الجسدية :**

وتعني مجموعة من المهارات الوظيفية التي تحدد مستوى الأداء و النشاط لدى الفرد ,ويتم التعرف عليها من خلال مؤشرات محددة ،في هذه الدراسة هي الصحة و المرض ،التعب ،النوم و التغذية .

**2-5:الصحة النفسية :**

يقصد بها حالة التوافق و الانسجام بين الوظائف النفسية المختلفة التي تؤدي بالفرد إلى حسن استثمارها في تحقيق التلاؤم بينه وبين الظروف المحيطة به ،ويمكن الكشف عنها من خلال مؤشرات معينة هي الرضا عن الصورة الجسدية وغياب المشاعر السلبية و القدرة على التحكم في الانفعالات و التقدير الذاتي و التمتع بالقدرات الذهنية .

**3-5: الاستقلالية الذاتية :**

تعني امتلاك على تحمل المسؤولية الذاتية لتحقيق متطلبات الذات و العمل وذلك وفق مؤشرات محددة هي بذل الجهد و الاهتمام بتحسين الأداء و القدرة الفردية على المعالجة المشاكل التي تظهر أثناء الأداء .

**4\_5: البيئة و المحيط:**

ونعني الحساسية و الاستجابات للتأثيرات و التغيرات المناخية و الفيزيكية الواقعة في البيئة و المحيط حيث تتحدد مؤشرات هذه الاستجابة في مدى الانزعاج من التغيرات التي تشهدها البيئة المناخية ، التعامل مع الصخب و الازدحام مع و سائل النقل .

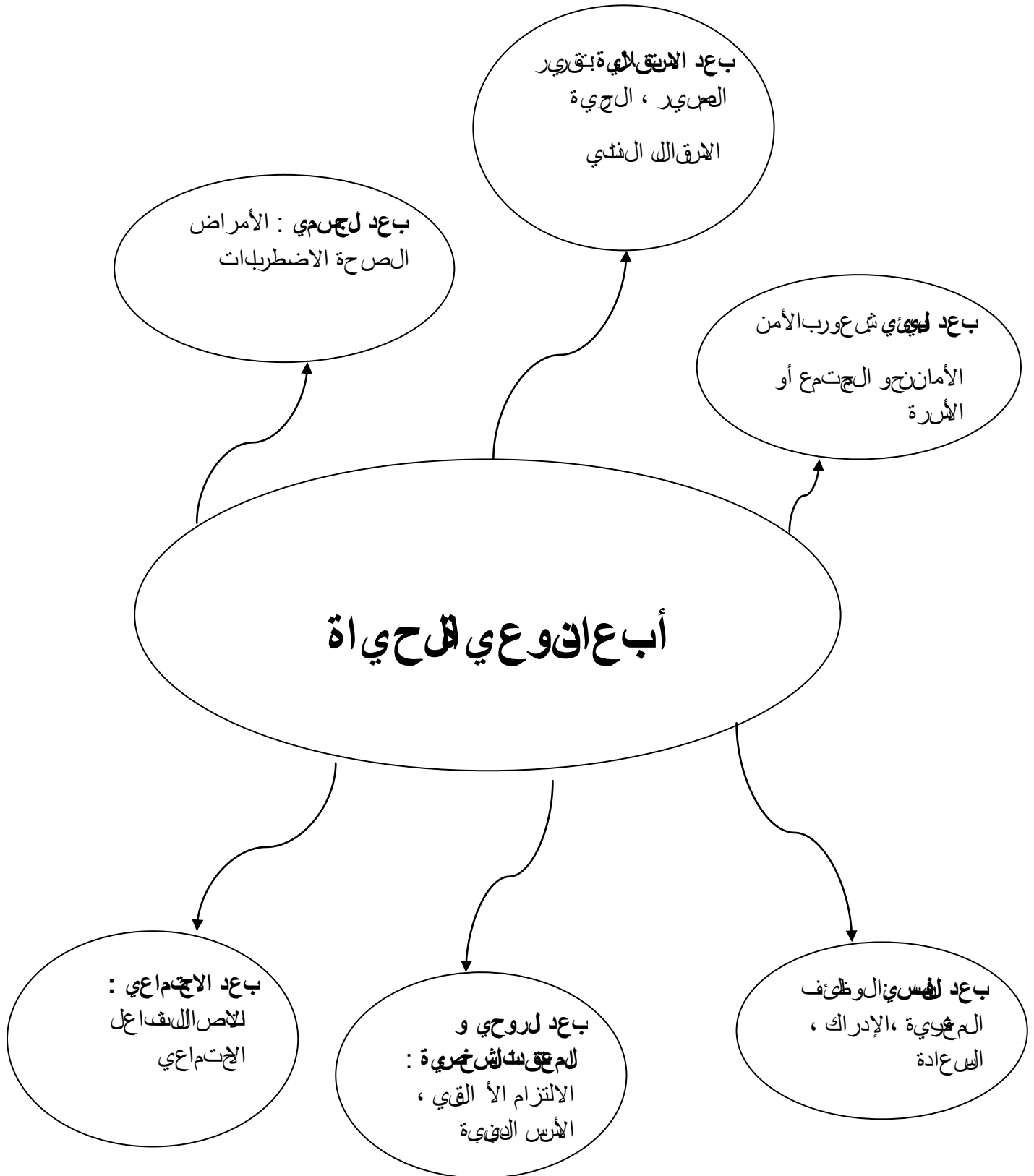
### 5\_5: الجانب الروحي الديني و التوجه نحو الحياة :

ويقصد به الإيمان بالمعتقدات الدينية ومدى الالتزام بها من خلال ممارسة السلوكات و الشعائر المختلفة التي تجسد تلك المعتقدات ،بالإضافة إلى التوجه نحو الحياة من حيث التفاؤل و التشاؤم ويتحدد ذلك بمؤشرات معينة هي : المعتقدات و الممارسات الدينية التفاؤل و التشاؤم .

### 6\_5: العلاقات الاجتماعية و الزوجية :

ويقصد بها الاتصال بالآخرين داخل الأسرة وخارجها من خلال إقامة العلاقات و المشاركة في النشاطات الاجتماعية ،ويمكن التعرف على نوعية الحياة هذه العلاقات من خلال المؤشرات المتمثلة في الاحتكاك بالآخرين و الاعتقاد بشأن نواياهم ،وإنشاء الصداقات و الدعم الأسري ،والعلاقة مع الزوج . ( فاطمة الزهراء زروق ،2008، ص 38-42)

انطلاقا مما عرضناه إن أبعاد نوعية الحياة تشير إلى الجوانب المختلفة التي تؤثر في رفاهية الفرد مثل الصحة الجسدية و العقلية ،العلاقات الاجتماعية ، الظروف الاقتصادية و البيئية المحيطة، يتم تقييمها بشكل شامل لفهم تأثير هذه العوامل على مستوى رضا الشخص و جودة حياته .



الشكل 3: مخطط يمثل أبعاد نوعية الحياة .

## 6\_ ميادين و مجالات نوعية الحياة :

يتفق العلماء على أن طريقة الحياة مفهوم مركب من مجموعة من الأبعاد و المجالات الجسدية و النفسية و الاجتماعية ,حيث يصنف ضمن المجال الجسدي الأوجه المختلفة للصحة الجسدية و القدرات الوظيفية ،ويختلف الباحثون في تحديد مكونات المجال النفسي ,فمنهم من يرى أن الصحة النفسية تتضمن أبعادا عدة كالمشاعر و الانفعالات الايجابية ،و القدرة على الإبداع و تحقيق الذات إلى جانب المعتقدات الروحية و الدينية .

يضم المجال الاجتماعي لمفهوم طريقة الحياة العلاقات بالآخرين و يشمل على النشاط الاجتماعية المختلفة إلى جانب التسلية والترفيه و أوقات الراحة و الاسترخاء.(فاطمة الزهراء زروق ،2008،ص49)

ويضاف إلى هذه المجالات كل من المجال المادي و المجال الروحي يرى فلانغان 1978 أن هناك عوامل متعددة تتقاطع فيكل أوجه الحياة و ميادينها وحدد (15)عاملا مكونا لمفهوم طريقة الحياة و صنفتها في (5) مجالات هي :

- العلاقات مع آخرين .
- الصحة الجسدية و الأمن المادي .
- النشاطات الاجتماعية و المواطنة .
- الطموحات و المشاريع الذاتية و العمل .
- التسلية و الترفيه .

ويشير كامبل ( campbell. 1976): عند تطرقه للعناصر المكونة لمفهوم طريقة الحياة إلى أهمية إدراج عنصر مستوى الرضا للفرد عن حياته في مختلف جوانبها كعلاقة الزوجية و علاقته بالمحيط الاجتماعي و المهني إلى غير ذلك من الجوانب .

وأدى عامل الرضا المدرج من طرف كامل إلى إعطاء اتجاه آخر لتعريف مفهوم طريقة الحياة بإدراجه للبعد الذاتي في تقييم مستوى الرضا عن طريقة، فهناك من يجده في الحياة العائلية في حين آخرون الجوانب المهنية و المادية .

ويحدد باحثون آخرون لونو (lawois. 1994) طريقة الحياة في (4)مكونات أساسية هي

-الحالة الجسدية الجيدة .

-الشعور بالسعادة .

-التوازن الانفعالي .

-مستوى مرض من الاندماج الاجتماعي .

ومن التصنيفات الأكثر شيوعا واستخداما في تحدد مجالات طريقة الحياة تلك التي تحدد مكوناتها على مجال جسدي و نفسي ومجال اجتماعي.

### **\_المجال الجسدي لطريقة الحياة : domainephysiqedeqwalitèdevie :**

يصنف في هذا المجال ،كل من الصحة الجسدية وكذلك المهارات الوظيفية التي تحدد مستوى الأداة النشاط لدى الفرد .

ويتم التعرف على مستوى الصحة الجسدية من خلال مؤشرات معينة،كالطاقة و الحيوية , التعب و الراحة ،النوم و الألم وغيرها من المؤشرات البيولوجية ،بينما يتم التعرف على مستوى الأداء الوظيفي من خلال سهولة الحركة القدرة على القيام بالنشاطات اليومية و مستوى الاستقلالية الذاتية .

### **\_المجال النفسي لطريقة الحياة :**

تختلف مكونات المجال النفسي لطريقة الحياة حسب الباحثين طبقا لوجهة نظرهم حول الصحة النفسية ،إذ يختصرها البعض منهم فقط في وجود المشاعر و الانفعالات الايجابية أو في غياب انفعالات السلبية كالقلق و الاكتئاب ،بينما يرى البعض الآخر أن مكونات المجال النفسي يمكن أن تحمل بالإضافة إلى المشاعر و الانفعالات السلبية و الايجابية ،مكونات أخرى كتحقيق الذات ،القدرة

على الإبداع وحتى المعتقدات الخاصة و الحياة الزوجية مع آخرون يفضلون فصل المعتقدات الخاصة و الحياة الزوجية عن المجال النفسي و يضعونها في مجال لوحدها .

### المجال الاجتماعي :

يضم هذا المجال العلاقات و النشاطات الاجتماعية للفرد في الجوانب المختلفة ,العائلية منها ،و المهنية و الاجتماعية العامة أو ما يعرف بالصحة الاجتماعية ،في هذا المجال يركز مفهوم الصحة الاجتماعية على نوعية العلاقات الاجتماعية للفرد وليس على كميتها .

كما يركز على الكيفية التي يقدر بها الفرد نفسه اجتماعيا ومستوى فعالية الذاتية و قدرته على النجاح و الإبداع و علاقة كل ذلك بوجود دعم أو سند اجتماعي او غيابه . (فاطمة الزهراء الزروق

،2008،ص 48)

نستنتج أن نوعية الحياة تشمل عدة مجالات وهي الصحة ،الحالة البدنية و النفسية ،التعليم الوصول إلى المعرفة الجيدة و توفر الفرص التعليمية مدى الحياة النشاطات الاجتماعية ، الشعور بالسعادة و التوازن الانفعالي ، المجال الجسدي التي تحدد مستوى الأداء و النشاط لدى الفرد، وذلك المجال النفسي يركز على وجود مشاعر و الانفعالات الايجابية أو غياب الانفعالات السلبية كالقلق و الاكتئاب ،مجال الاجتماعي يركز على الجوانب المختلفة العائلية أو مهنية أو الاجتماعية، حيث يهتم بالكيفية التي يقدر بها الفرد نفسه اجتماعيا و مستوى فعالية الذاتية و قدرته على النجاح و الإبداع .

### خلاصة الفصل:

من أهم الصعوبات التي يواجهها الباحث في ميدان علم النفس هي مشكلة المصطلح حيث أن محاولة وضع تسمية لمفهوم معين أو تعريف يتفق عليها العلماء أمر صعب و معقد في المجال السيكولوجي، وخاصة إذا ما نقلت من لغات أجنبية غير العربية، وهذا ما حاولنا تبيانه من خلال هذا الفصل بعد تحديد نقاط التباعد و التلاقي بين نوعية الحياة، وبعض المصطلحات التي تشبهها مثل جودة الحياة، معنى الحياة، وأسلوب وطريقة الحياة والرفاهية، الرضا عن الحياة وغيرها من المصطلحات إذ ترى انه يمكن اعتبار أن النوعية تسبق الجودة، والنوعية واقع في الأساس أما الجودة فتبقى مطلباً تسعى إليه الأفراد و الدول فمن خلال التعرف ووصف و استكشاف نوعية الحياة يمكن تحسينها و الوصول بها إلى ما يعرف بالجودة .

## فصل لربيع : الإجهاض

تمديد

1\_تعريف الإجهاض

2\_أسباب الإجهاض

3\_أنواع الإجهاض

4\_ أعراض الإجهاض

5\_ اشرفقدان للمجین علی نفسریة لمرأة

خلاصة

**تمهيد :**

يعتبر الإجهاض وعلى اختلاف أنواعه ، أحد المشكلات الصحية التي تتعرض لها المرأة الحامل ، وذلك قبل أن يكتمل حملها وخاصة إذا كان للمرة الأولى ، هذا ما يجعلها تدخل في دوامة الحزن و الشعور بالإحباط الشديد لعدم اكتمال فرحتها ، باعتبار الحمل أهم مرحلة تمر بها الزوجة في حياتها، إذ تشعر بوجود طفل يتحرك في أحشائها ، فجأة يتوقف ذلك ، لهذا من الضروري التعرف على الإجهاض ، ومعرفة الأسباب التي تؤدي إلى ذلك ، ومعرفة اثر ذلك على نفسية المرأة وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل .

**1\_ تعرف الإجهاض :****1-1: الإجهاض لغة :**

كلمة إجهاض مصطلح مشتق من فعل أجهض يجهض إجهاضا ،ويقال أجهضت الناقة و المرأة و لديها "إجهاضا" أي أسقطته ناقص الخلق. (جدوي ،2011، 13)

**قال "الجوهري":**

أجهضت الناقة أي أسقطت ، فهي مجهض فان كان ذلك من عادتتها فهي مجهاض ،والولد مجهض و جهيض ،وصاد الجراح الصيد فأجهضناه عنه أي نحيناه و غلبناه على ما صاده ،وقد يكون أجهضته عن كذا بمعنى أعجله و أجهضه عن الأمر و أجهضته عن مكانه ، أزلته. (النعمي ،2011، 33 \_32).

**قال "الأزهري":**

يقال ذلك للناقة خاصة ، و الاسم الجهاض ، و الولد جهيض وقال أبو زيد : إذا ألقى الناقة ولدها قبل أن يستبين خلقه قيل أجهضت ، والإجهاض : الازلاق و الجهيض : السقيط ،وقد يكون أجهضته عن كذا بمعنى أعجلته. (ابولحية،ص19)

**وقال "ابن فارس " :**

الجيم و الهاء و الضاد أصل واحد ،وهو زوال الشيء عن مكانه بسرعة ،يقال أجهضنا فلانا عن الشيء إذا نحيناه عنه و غلبناه عليه ،وأجهضت الناقة ألقى ولدها ، فهي مجهض.(ابن علي العامر ،2011،ص23).

**2\_1: الإجهاض الاصطلاحا :**

هو خروج الجنين من الرحم قبل اكتمال نموه ،في مرحلة يتعذر عليه فيها أن يعيش خارج الرحم، أي قبل بداية الشهر السادس .

كم نجد الإجهاض في اصطلاح الفقهاء : هو إلقاء الحمل مطلقا سواء كان ناقص الخلقة أو ناقص المدة، مستبين الخلقة أم لا، نفخت فيه الروح أم لم تنفخ، قصدا أم بغير قصد أو تلقائيا.

ويمكن تعريفه بمعناه العام بأنه : إنهاء حالة الحمل قبل أوانه ، أي قبل موعد الولادة الطبيعي ، أو إسقاط المرأة جنينها بفعلها ، أو بفعل غيرها ، وبأية وسيلة كانت.(الرفاعي ، 2011 ، 13)

### -أما من الناحية الطبية فيعرف على انه :

لفض محتويات الرحم الحامل قبل الأوان ، ويعتبر إجهاضا إذا تم تفريغ المحتويات قبل تمام الشهر السادس الرحمي ، وهو السن الذي يحدد قابلية الجنين للحياة المنفصلة ، ويعتبر تفريغ محتويات الرحم بعد ذلك ، وقبل إتمام شهور الحمل ولادة قبل الأوان . (نوفل ، دت ، 18)

نستنتج مما سبق أن الإجهاض هو إنهاء الحمل قبل أن يصبح الجنين قادرا على العيش خارج الرحم، يتم بطرق طبية أو جراحية وقد يعتبر ضروريا لحماية صحة الأم .

### 2\_ أسباب الإجهاض :

- وجود مشاكل في منطقة الرحم لم ينتبه إليها الطبيب ، مثل إصابة بورم ليفي حاجز رحمي .
- وجود مشاكل صحية في عنق الرحم ، مثل ضعف الانقباض أو قصر عنق الرحم .
- يسبب الاختلال الوراثي عند كلا الزوجين أو احدهما حدوث الإجهاض و عادة ما يظهر مبكرا في خلال الشهور الثلاث الأولى من الحمل .
- إصابة الأم ببعض الأمراض أثناء الحمل ، مثل الجدري و الحصبة الألمانية قد تصل إلى الجنين و تؤدي إلى وفاة الجنين خاصة إذا أصيبت الأم في الشهور الثلاثة الأولى للحمل وقد يولد الطفل أعمى أو أصم .
- خلل في الرحم أن يحدث الإجهاض من تقلصات الرحم ،انقلاب الرحم ،الورم الليفي ، صغر أو تشويه الرحم قد يحدث نتيجة وجود عيوب خلقية بالرحم مثل وجود حاجز يقسم التجويف الرحمي، كذلك اتساع عنق الرحم قد يكون عيبا خلقيا في عنق الرحم .

- الأسباب المتعلقة بالالتهابات البكتيرية المهبل و التهاب بطانة الرحم ،الذي يسبب بدوره تضيق الأوعية الدموية التي تزود الجنين بالأوكسجين و الغذاء وبالتالي إجهاض الجنين بعد 12 اسبوع من الحمل.

-إصابة ببعض الأمراض كالمرض السكري أو تناول بعض الأدوية عن طريق الخطأ سواء لعلاج مرض السكري أو لعلاج خلل دهون الدم المصاحب لمرض السكري ، أمراض الغدة الدرقية قد تؤدي إلي سبب في حدوث العقم و الإجهاض .

-ارتفاع معدل الإجهاض بين المدخنات أكثر منهن عن غير المدخنات .

-قصر قامة للمواليد من المدخنات .

- الأدوية و العقاقير تعتبر من أسباب الإجهاض حيث تأخذ المرأة أدوية دون أن تعلم أنها حامل فيحدث الإجهاض .

-سوء التغذية ،الصدمات النفسية تعرض للحوادث العمل و الحوادث المنزلية تعرضها للاكتئاب ،والقلق و الحزن يؤثر على صحتها النفسية .

-موت الجنين داخل الرحم ،في تلك الحالة يتكون الجنين لكن يتوقف النمو يموت قبل ما تظهر أي أعراض للحمل .

-الدم الذي يتخثر بسهولة كبيرة للمرأة الحامل .

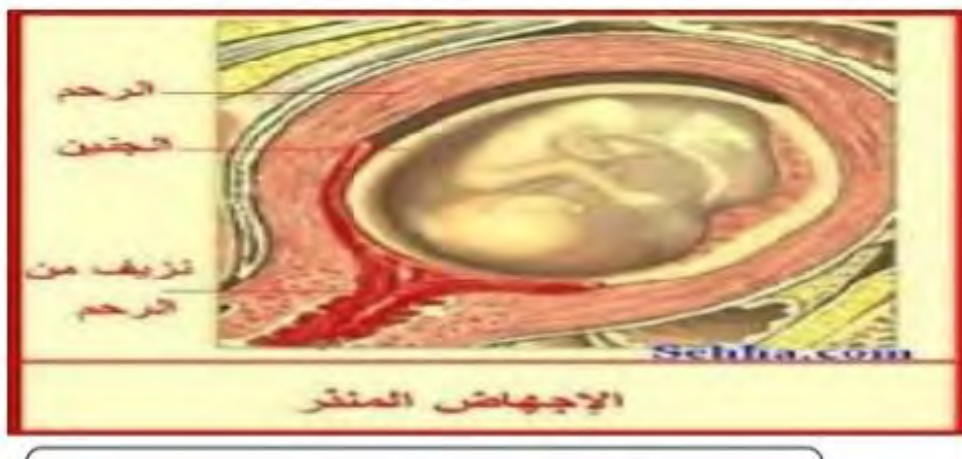
- نقص في هرمون البروجسترون وفي هذه الحالات يمكن اللجوء إلى العلاجات التثبيت ، كالحبوب و التحاليل و الإبر .

خلال ما سبق أسباب الإجهاض تتنوع بين صحية ، اجتماعية أو أخلاقية تشمل الأسباب الصحية مثل مشاكل في الحمل أو تشوهات الجنين بينما تشمل الأسباب الاجتماعية مثل الظروف الاقتصادية أو الاجتماعية الصعبة ،كما قد يكون الإجهاض نتيجة لضغط نفسي أو حالات طبية تتطلب إنهاء الحمل لحماية صحة الأم .

## 3\_أنواع الإجهاض :

## 3-1: الإجهاض المنذر :

هو نزول نقاط الدم عن طريق الرحم منذر بذلك بانقباض الرحم ،ويحدث في الشهور الثلاث الأولى خاصة عند حديثي العهد الزواج ،بعد جماع قوي أو اصطدام الرحم بجسم صلب أو سقوط من مكان مرتفع ، ويمكن وقف هذا النوع في الغالب إذا حدث التكفل الطبي السريع مع الراحة و عدم الجماع .



الشكل 1: الصورة تمثل الإجهاض المنذر.

## 3-2: الإجهاض المحتم :

ويسمى هذا الإجهاض محتما لأنه ينتهي إلى خروج الجنين حتما ويصاحبه نزيف دم من الرحم ويكون عنق الرحم متسعا و يسمى الإجهاض كاملا ، إذا استطاع الرحم أن يطرد جميع محتوياته ،كما يحدث هذا النوع من الإجهاض عندما يبدأ الرحم بالانقباض و التوسع ،فعند حدوث هذه الأعراض يصبح الإجهاض لابد منه لأنه لن يكتمل و ينتهي بخروج الجنين ،يتبعها عادة حدوث نزيف لمدة ثلاث أسابيع و حدوث الم في منطقة أسفل البطن ،ويكون إجهاض تام عندما يستطيع الرحم طرد جميع ما تبقى منه .



الشكل 2 : الصورة تمثل الإجهاض المحتم .

### 3\_3: الإجهاض الغير الكامل :

وفيه يقوم الرحم بعدم قبول بعض الأنسجة المكونة للجنين ، ويتعامل معها على انه أجسام غريبة ويقوم بطردها من الرحم ، ولكن تبقى الأنسجة الجنين الأخرى داخل الرحم ، الأمر الذي يتسبب في عدم حدوث نمو متكامل للجنين .



الشكل 3: الصورة تمثل الإجهاض الغير الكامل .

### 4\_3: الإجهاض الكامل :

هو إسقاط كامل للجنين و المشيمة يرافقه نزيف بسيط سرعان ما يتوقف بعد فترة قليلة و تحتاج فيها

المرأة الحامل إلى فترة من الراحة . (حسن مصطفى، 2003، 103)



الشكل 4: الصورة تمثل الإجهاض الكامل .

### 5\_3: الإجهاض المتكرر :

هو حدوث الإجهاض تلقائيا أكثر من ثلاث مرات متتالية ، و يعود السبب في الإجهاض المتكرر إلى وجود خلل في التوازن الهرموني أو وجود عيب تكويني في الرحم ، أو تمزقات عضلة الرحم أو أورام ليفية في الرحم ، و تستوجب هذه الحالات كشفا طبيا دقيقا و إجراء فحوصات شاملة بما في ذلك التصوير الصوتي و الشعاعي للرحم وملحقاته لمعرفة الأسباب .



الشكل 5: الصورة تمثل الإجهاض المتكرر.

### 3\_6: الإجهاض العلاجي :

وهو النوع الذي يلجاء له الأطباء من ذوي الخبرة كضرورة طبية لإنقاذ حياة الأم عندما تتعرض للخطر.

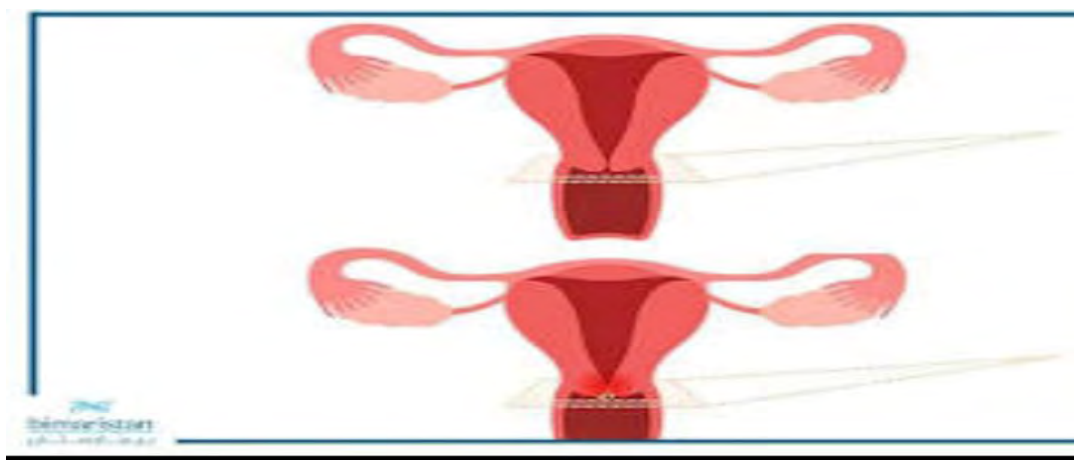


الشكل 6: الصورة تمثل الإجهاض العلاجي .

**3\_7: الإجهاض المتعفن :**

ويحدث نتيجة تلوث في محتويات الرحم عن طريق العدوى بالميكروبات المعوية لدى السيدة حامل، أو عن طريق الإجهاض المفتعل .

من أهم أعراضه ارتفاع شديد في درجات الحرارة ونزول إفرازات دموية ذات رائحة كريهة من المهبل، وأوجاع في الرأس وتعكر في المزاج . (حماد، 2012، ص18)



الشكل 7: الصورة تمثل الإجهاض المتعفن داخل الرحم .

**3\_8: الإجهاض التلقائي (الطبيعي) :**

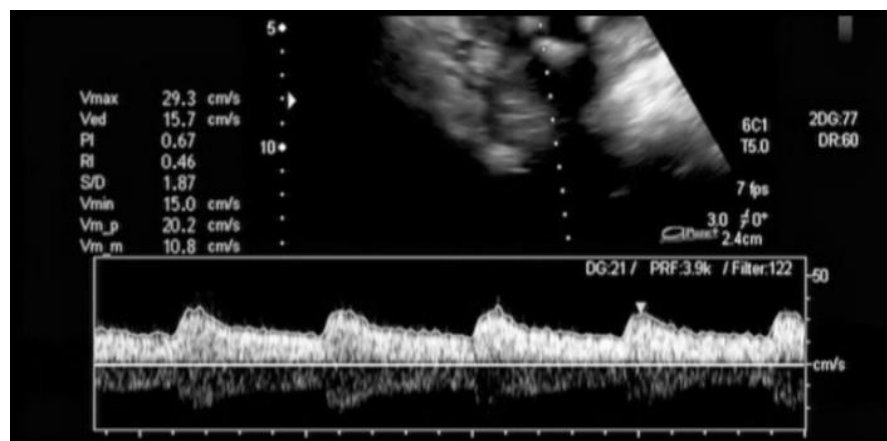
ويحدث نتيجة أمراض تعاني منها المرأة الحامل مثل التيفود أو الزهري أو الأورام بالرحم وعنقه، وأحياناً أمراض تصيب الجنين بذاته أو المشيمة مثل الزهري، أو كثرة السائل الامينوس (عبيد، 2008، ص18).



الشكل 8: الصورتين تمثلان الإجهاض التلقائي .

### 9\_3: الإجهاض المختفي :

ويحصل في هذه الحالات أن ينزف الرحم داخليا وتنقطع تغذية الجنين فيموت ،وربما تكلس (أي ترسب في الجنين أملاح الكالسيوم) ويبقى الجنين في الرحم فترة مدة تطول وقد تقصر ثم يقذفه الرحم ذاتيا ،أو يخرج الطيبب إما بالعقاقير (البروستا جلاندين ) أو بعملية التوسيع و الكحت (d+c). (البار ،1985،ص 18-19)



الشكل 9: الصورة تمثل الإجهاض المختفي .

انطلاقاً مما عرضناه أن أنواع الإجهاض تتنوع إلى إجهاض تلقائي يحدث بشكل طبيعي نتيجة لمشاكل في الجنين أو صحة الأم وإجهاض صناعي يتمثل بالاستخدام الأساليب طبية أو جراحية أما الإجهاض المنذر الذي يندر بوقوع الإجهاض و يعتبر نزول الدم من الرحم أو وجود الألم في الرحم و الإجهاض المحتم نزيف رحمي غزير ، الم تقلصية نتيجة انقباض الرحم .

#### 4\_ أعراض الإجهاض :

- \_وجود الم متوسط أو شديد في منطقة أسفل الظهر أو البطن ،وجود تقلصات مستمرة أو متقطعة.
- \_ضعف شديد في الصحة العامة مع نوبات دوام .
- \_نزيف مهبلي دون لون بني أو احمر فاتح سواء مع أو بدون تقلصات ،وهذا النزيف يحدث في مرحلة مبكرة من الحمل أو قد يحدث لاحقاً ،وهو أكثر الأعراض شيوعاً .
- \_خروج بعض الأنسجة مع تسرب سوائل من المهبل ،حيث يتمزق الكيس الامينوسي .
- \_خروج دم متجلط و ليس نرف سائل .
- \_فقدان الإحساس بالأعراض الحمل كالوحم أو انتفاخ الثدي ،وعادة تسوء أعراض الإسقاط كلما تطورت الحالة ،وتتحول بقع الدم إلى نزيف شديد ،حيث تصبح التقلصات اشد قوة .
- \_غثيان و قيء و إسهال متواصل مع فقدان الوزن .
- \_ارتفاع درجة حرارة الجسم ما بين الخفيف و الشديد .
- \_ظهور إفرازات مخاطية ممزوجة بكميات من الدم ،تكون في البداية على شكل منقطع ،ثم لا تلتب أن يزيد إلى أن تظهر بقع من الدم الصافي ،وقد يحدث النزيف الدموي بصورة قوية يؤدي إلى قذف محتويات الرحم إلى الخارج . (فقيري ، 2015 ، ص 98)
- من خلال ما سبق تم التعرف على أعراض الإجهاض المتمثلة في النزيف المهبلي ، ألم أو تشنجات أسفل البطن ، فقدان علامات الحمل مثل الغثيان و الحساسية الثدي ، افرازات مهبلية غير طبيعية ،دوار أو إغماء .

## 5\_ اثر فقدان الجنين على نفسية المرأة :

### 5-1: القلق و التوتر :

ويكون عبارة عن حالة مستمرة و شاملة ،تتسم بشعور مزعج ،يمنع المرأة من التكيف و القيام بالأعمال اليومية أو المشاركة في الحياة ،حيث يكون في حالة عصبية ،مع كثرة الاهتمام بالأمر الصحي و العائلية ،والدائمة التوقع السيئ ،وسريعة الاستثارة من ابسط المؤثرات الداخلية أو الخارجية ،برود أفعال عصبية و عنيفة مصحوبة بأعراض جسمية كالآلام العضلية ،إضافة إلى شعورها بعدم الطمأنينة و الاستقرار و ضعف التركيز وكل هذه الأحاسيس تأثر كثيرا على حياة المرأة الأسرية و الاجتماعية و العلمية .

### 5-2:الغضب :

يلاحظ الغضب بشدة عند النساء اللواتي تعرضن للإجهاد يصبح سلوكها تهن ذو طابع انفعالي شديد ،وقد يتحول هذا الغضب إلى حزن في ما بعد .

### 5-3: الغيرة و الشك :

إذ تلازم الغيرة و الشك المرأة المجهضة التي لم تتجب من قبل ،وذلك لرغبتها في امتلاك زوجها الذي فشلت في منحه الأبوة ،مما يجعلها خائفة و قلقة من لجوئه إلى البحث في مجال آخر لتحقيق ما عجزت عن منحه إياه .

### 5-4: الإحباط :

وهو عبارة عن حالة من القلق و التوتر مصحوبة بالشعور بخيبة الأمل ،تحدث عندما تعترض شخص عوائق لا يستطيع التغلب عليها ، بالاستعمال خبراته السابقة و عاداته المألوفة ،فالإحباط عبارة عن إحساس بالعجز في إشباع حاجة ما ، أما المرأة التي تعاني من إجهاد ،بالأخص من لم يسبق لها الإنجاب ،ستتعرض حتما للإحباط الذي يعيق تحقيق رغباتها في الإنجاب ،باعتبار هذا الأخير حلم كل امرأة متزوجة ،من أجل إثبات مكانتها في المجتمع علما أن المرأة ترى في حملها قدرة على فعل يعجز

عنه الرجل ، ما يدل على أن الأمومة لها دافع نفسي في حياة المرأة لأنه يهدف إلى تحقيق و بلوغ الكمال الأنثوي .

### 5-5: الخوف :

فالمرأة التي تعرضت للإجهاض يلزمها الخوف ،وتكون تحت تأثيره من تكرار تجربة الحمل ثانية ، و بالتالي فان المرأة تميل إلى تعميم تجربتها السلبية على جميع التجارب المستقبلية ، فيصبح الحمل خوفا يلزمها فتجنبه قدر المستطاع ،اعتقادا منها أنها تتجنب بذلك خيبة أمل مستقبلية .

### 5-6: العقاب الداخلي:

ويظهر في معاقبة الذات كالامتناع عن الأكل و الشرب ،وفقدان الشهية و الأرق أو السهر و إهمال الذات أو المظهر الخارجي . ( تكوك ، 2014،ص 81)

انطلاقا مما عرضناه حول أثر فقدان الجنين فهو يؤثر بشكل كبير على نفسية المرأة ،حيث يسبب مشاعر حزن شديد ،إكتئاب وذنوب ،قدتشعر بالغزلة و القلق بشأن قدرتها على الحمل مرة أخرى،وهذا الفقد قد يؤثر أيضا على علاقتها بالشريك ،من المهم أن تتلقى الدعم العاطفي و النفسي لمساعدتها في تجاوز هذه التجربة الصعبة .

## خلاصة الفصل :

نستنتج من خلال ما تعرضنا إليه في هذا الفصل، والذي يدور حول الإجهاض، أن هذا الأخير يعتبر مرحلة جد حساسة تمر بها المرأة و خاصة إذا كان لأول مرة، وقد يزيد تعقيدا إن لم يكن له سبب لذلك، لهذا كان من الواجب الزوجة التي تعرضت للإجهاض توفير حياة صحية عامة لها، وذلك إتباع غذاء صحي متكامل، وتوقيف التدخين لكلا الزوجين، لأنه يعتبر احد مسببات الإجهاض و الرفع في معنوياتها، كما يستحسن لها إجراء الفحوصات الطبية لتجنب حدوث ذلك في المستقبل .

الجانب التطبيقي

فصل لخامس :

الإجراءات لمنهجية للدراسة  
لامياقية :

تميد

1-لدراسة الإستطاحية .

2من هج لدراسة.

3-حدود لدراسة.

4-مجموعة لدراسة.

5-أدوات لدراسة.

خالصة فصل

**تمهيد:**

بعد إستكمال جانب النظري الذي يعتبر مصدر أساسيا لمعرفة الحقيقة الخاصة بالمتغيرات الدراسة، سننتقل إلى الجانب الميداني الذي تتطلبه كل دراسة من أجل تحديد الأسس المنهجية التي يتم عن طريقها التحقق من صحة فرضيات الدراسة او نفيها.

فمن خلاله يتم توضيح طريقة التطبيق الميداني المستعمل كل الطرق المتبعة في الدراسة

سنحاول تطرق لأهم العناصر في هذا الفصل.

**1\_ الدراسة الإستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى وضرورية التي تساعدنا للتعرف على الميدان الذي يجرى فيه البحث، وكذلك مدى الإمكانيات اللازمة والمتوفرة التي تتدخل في سيره.

تهدف الدراسة الإستطلاعية إلى جمع المعلومات الأولية التي تمكن البحث من التأكد من وجود الإشكالية المطروحة في الميدان.

حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة تجريب الدراسة بقصد إختيار سلامة الأدوات المستخدمة في البحث ومدى صلاحيتها.

تهدف إلى إكتشاف الطريق واستطلاع معالمه أمام الباحث قبل ان يبدأ تطبيق الكامل الخطوات التنفيذية .

**تهدف الدراسة الإستطلاعية إلى:**

- التحقق من صلاحية الأدوات التي يمكن إستخدامها في الدراسة الأساسية من حيث وضوح عباراتها وسلامة تعليماتها.

- الإطلاع على ميدان البحث وتحقيق من إمكانية الإجراء تطبيق من حيث توفير عينة الدراسة.

- معرفة الزمن مناسب لتطبيق أدوات الدراسة.

وقد تمت هذه الدراسة في أماكن عملهن هذا من خلال المعرفة الشخصية بهن.

توجهنا إلى المؤسسة الإستشفائية تيقزيرت "إغيل أحرز محمد" ، بعد حصولنا على الموافقة من إدارة المستشفى ، قمنا بتقديم أنفسنا كطلبة علم النفس و التعريف بموضوع بحثنا ، كانت الحالات متفهمة و قدمنا لنا المعلومات المناسبة .

و أيضا أضفنا بعض الحالات خارج المستشفى .

## نتائج الدراسة الإستطلاعية :

قمنا بتطبيق أدوات الدراسة و المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة ، مقياس الصلابة النفسية و مقياس نوعية الحياة على حالة واحدة بهدف :

-التأكد من فهم الحالة لما هو مطلوب منها .

-تدريب على أدوات جمع البيانات .

## 1-تقديم الحالة :

حورية تبلغ من العمر (40) سنة متزوجة منذ (15)سنة ، تعيش مع زوجها و هي عاملة في البلدية ، تعرضت للإجهاض في حملها الأول و ليس لديها أولاد إلى يومنا هذا .

## 2-ملخص المقابلة العيادية مع الحالة :

بدأت حورية متقبلة لإجراء المقابلة معنا ، حيث كانت جد متفهمة معنا حيث قابلتها في مكان عملها ، ظهرت علامات الحزن على وجهها حيث قالت : " أتمنى يوما ما أرزق بطفل " . تعرضت للإجهاض في الأسبوع العاشر من حملها .

ذكرت حورية أنها كانت جد سعيدة عندما عرفت أنها حامل حيث قالت " هذا الطفل هدية من ربي " .

بدأت المشكلة عندما شعرت بنزيف خفيف وآلم أسفل البطن قالت : "كنت في مكثبي حتى شعرت بنزيف و كنت أتألم كثيرا في أسفل بطني " .

توجهت حورية إلى طبيبتها و كانت تتأمل أن تجد طفلها بخيرو لكن كانت عكس ما أرادت " لقد تعرضت للإجهاض " .

مرت حورية بحالة نفسية صعبة ، حيث شعرت بالحزن و الذنب ،حيث صرحت : "لولا زوجي الذي ساعدني لم أستطع تجاوز حالتي " .

حاولت الحالة عدت مرات و كان لديها أملا في الحمل مرت أخرى و لكن لم تتجح في ذلك . "سأحاول و لكن هذا قضاء الله و قدره ، و سأحمد الله على كل شيء ، وكل هذا بفضل زوجي الذي هو بجانبني دائما".

## 2- نتائج مقياس الصلابة النفسية :

بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية تحصلت الحالة على ما يلي :

الجدول رقم (1) : يمثل نتائج مقياس الصلابة النفسية:

الأبعاد	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
الالتزام	31	متوسط
التحكم	31	متوسط
التحدي	26	منخفض

الدرجة الكلية : 88% مستوى الصلابة متوسط

تشير نتائج الحالة إلى أن مستوى الصلابة النفسية لديها يقع في النطاق المتوسط، حيث حصلت على درجة كلية بلغت 88%، وهو ما يعكس قدرة جيدة نسبياً على التكيف مع الضغوط والمواقف الصعبة، إلا أنها لا تزال بحاجة إلى تعزيز بعض الجوانب لتصل إلى مستوى أعلى من الصلابة.

3- نتائج مقياس نوعية الحياة :

بعد تطبيق مقياس نوعية الحياة تحصلت الحالة على ما يلي :

الجدول رقم (2): يمثل نتائج مقياس نوعية الحياة :

الأبعاد	الدرجات	مستوى نوعية الحياة
الصحة الجسدية	13	متوسط
الصحة النفسية	31	متوسط
الإستقلالية الذاتية	19	مرتفع
العلاقات الإجتماعية	31	متوسط
البيئة و المحيط	12	متوسط
الجانب الديني و التوجه نحو الحياة	46	مرتفع

الدرجة الكلية 152 % مستوى مرتفع من نوعية الحياة

تشير النتائج إلى أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من نوعية الحياة، حيث بلغت الدرجة الكلية %152، وهو مؤشر إيجابي على رضا الحالة العام عن مختلف جوانب حياتها. أظهرت النتائج ارتفاعاً ملحوظاً في

الاستقلالية الذاتية والجانب الديني والتوجه نحو الحياة، مما يعكس تمتع الحالة بقيم راسخة، وإحساس بالمعنى، وقدرة جيدة على اتخاذ قراراتها بشكل مستقل.

أما باقي الأبعاد، مثل الصحة الجسدية، النفسية، العلاقات الاجتماعية، والبيئة، فقد جاءت ضمن المستوى المتوسط، مما يشير إلى وجود بعض الجوانب التي يمكن تحسينها لتعزيز جودة الحياة بشكل أكبر، خاصة من خلال دعم الجانب الصحي والاجتماعي.

### خلاصة الحالة :

تظهر من خلال المقابلة العيادية مع الحالة أنها تتميز بالإتزان و قدرتها على التعبير بكل أريحية، و من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية تبين أنها للحالة تتمتع بصلابة نفسية متوسطة بدرجة 88% و هذا دال على إمتلاكها لسمات نفسية قوية مثل الالتزام و السيطرة ،مما يساعد على مواجهة الصعوبات بإيجابية

ودل مقياس نوعية الحياة على مستوى مرتفع بدرجة 157% وهذا يشير إلى أنها تتمتع بالإستقلالية الذاتية و علاقات إجتماعية إيجابية .

## 2- منهج الدراسة:

من المؤكد أن الدراسة العملية لن تستطيع الوصول إلى هدفها بالدقة والموضوعية دون إستخدام مجموعة من القواعد العامة التي يتبعها الباحث للوصول إلى هدف دراسته.

فلكل موضوع أو دراسة منهاجا خاصا على الباحث اتبعها كي يتمكن من الوصول إلى نتائج قيمة.

فالمنهج عبارة عن أسلوب أو طريقة يتبع الباحث في دراسته لمشكلة ما الى حلول لها.

لذلك يرتبط إستخدام الباحث لمنهج معين دون اخر بإرتباطه بطبيعة الموضوع الذي الطريق إليه أساسا بالهدف العلمي الذي يسعى لتحقيقه ولطبيعة موضوع دراستنا والذي يتناول الصلابة النفسيه ونوعية الحياة لدى المرأة المجهضة لأول مرة ، وجدنا ان المنهج المناسب لهذا هو المنهج العيادي .

### 3- حدود الدراسة:

3-1: الحدود المكانية: تم التعامل مع حالات الدراسة في أماكن عملهن.

3-2: الحدود الزمنية: تطبيق أدوات الدراسة الحالية في الفترة الممتدة ما بين (02/02/2025) إلى (02/03/2025).

3-3: مجتمع الدراسة: عدد من النساء المتعرضة للإجهاد لأول مرة.

### 4- مجموعة الدراسة:

تمثلت مجموعة الدراسة من 9 حالات من نساء تعرضنا للإجهاد لأول مرة تم اختيارهن بطريقة قصدية هذه الأخيرة التي يتم إختيار الأفراد بشكل مقصود من طرف الباحث نظرا عن الخصائص المتوفرة فيها دون غيرها.

جدول رقم(3): يمثل خصائص مجموعة الدراسة :

المهنة	المستوى الدراسي	الحالة الاجتماعية	العمر	الحالات
ربة بيت	3 ليسانس	متزوجة	35	ردية
ممرضة	3 ليسانس	متزوجة	33	تنهينان
ممرضة	3 ليسانس	متزوجة	40	صبرينة
ممرضة	2 ليسانس	متزوجة	30	دليلة
عاملة في قطاع الصحة	3 ثانوي	متزوجة	31	جميلة
ربة بيت	السادسة ابتدائي	متزوجة	34	تنهينان

أوردة	48	متزوجة	3 ليسانس	متصرف إداري
كريمة	58	متزوجة	3 ثانوي	ربة بيت
نبيلة	38	متزوجة	3 ليسانس	ممرضة

من خلال الجدول نلاحظ تنوع في الفئة العمرية بحيث يتراوح بين 30 سنة إلى 58 سنة ، و نلاحظ أيضا أن الحالات كلهن متزوجات ، أما بخصوص مستواهن الدراسي يتراوح من السنة السادسة ابتدائي إلى مستوى اليسانس ، أما فيما يخص المهن فهي متنوعة من ممرضات و ربة بيت و موظفة إدارية و عاملة في قطاع الصحة.

### 5- أدوات الدراسة:

1-5: المقابلة العيادية نصف المواجهة.

2-5: مقياس الصلابة النفسية.

3-5: مقياس نوعية الحياة.

1-5: المقابلة العيادية نصف مواجهة:

أصبحت المقابلة في العصر الحديث أداة بارزة من أدوات البحث العلمي وقد ظهرت كأسلوب هام في ميادين عديدة كالطب، وبشكل خاص في مجالات التشخيص والعلاج النفسي.

يستخدمها محللون النفسانيون لأعراض التشخيص، و هذا النوع من المقابلات العيادية تعتبر من الأدوات الأكثر شيوعا لجمع المعلومات، إذ يستخدمها الباحث العيادي للاتصال مع المفحوص.

وتعرف المقابلة العيادية: " تبادل الأقوال بين الفاحص والمفحوص وعلى الفاحص أن يكون ذو اذن صاغية، ويسهل دائما الكلام أخذا بعين الإعتبار الإتصال غير شفوي".

تم تصميم دليل المقابلة المكون من ستة محاور و المتمثلة في:

البيانات الشخصية ، الحالة الصحية ، التجربة الشخصية مع الإجهاد، الصلابة النفسية ، نوعية الحياة ، النظرة المستقبلية.

**2-5: مقياس الصلابة النفسية:**

تم إعداد هذا المقياس من طرف "كوبازا" (1979) وتم ترجمته من قبل "عماد مخيمر" (2002) يتكون من الأصل من 47 بنداً، ولكن تم تقنينه و تكيفه على البيئة الجزائرية من طرف الدكتور "بشير معمري" حيث أصبح يتكون من 48 بنداً ، موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

**جدول رقم (4) :يمثل توزيع البنود على الأبعاد**

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

**1\_ تصحيح المقياس:**

تقع الإجابة على المقياس في أربعة مستويات ( لا\_ قليلا\_ متوسط\_ كثيرا) .  
وتتراوح لكل عبارة ما بين ثلاثة درجات ودرجة الصفر.

بمعنى:

لا:0

قليلا:1

متوسط:2

كثيرا:3

وتتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 48 إلى 144 درجة ،حيث يشير ارتفاع درجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابة النفسية.

## 2\_ مستويات الدرجة الكلية لصلابة النفسية:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين ( 48 \_ 78 ) فإن هذا يشير إلى مستوى منخفض للصلابة النفسية لدى المفحوص.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين ( 79 \_ 109 ) فإن هذا يشير إلى مستوى صلابه متوسط لدى المفحوص.

- إذا كان مجموع الدرجات تتروح ما بين ( 110 \_ 144 ) فإن هذا يشير الى إرتفاع مستوى الصلابه لدى المفحوص.

## \_مستويات بعدي الإلتزام و التحدي :

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين ( 16-26 ) فإن هذا يشير إلى مستوى منخفض للصلابة النفسية لدى مفحوص.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين ( 27-37 ) فإن هذا يشير إلى مستوى صلابه متوسط لدى المفحوص.

- إذا كان مجموع الدرجات تتروح ما بين ( 38-48 ) فإن هذا يشير الى إرتفاع مستوى الصلابه لدى المفحوص.

## \_مستويات بعد التحكم :

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين ( 15-24 ) فإن هذا يشير إلى مستوى منخفض للصلابة النفسية لدى مفحوص.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين ( 25-35 ) فإن هذا يشير إلى مستوى صلابه متوسط لدى المفحوص.

- إذا كان مجموع الدرجات تتروح ما بين (36-45) فإن هذا يشير الى إرتفاع مستوى الصلابة لدى المفحوص. (معمرى، 2015، ص116).

### 3-5: مقياس نوعية الحياة:

تم بناء مقياس من طرف فاطمة الزهراء الزروق (2008) ،في مذكرتها تحت عنوان دراسة النمط السلوكي للمصابين بالسكري ، من خلال طريقة الحياة ، رسالة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي ، يقيس هذا المقياس نوعية الحياة لدى الفرد ويتكون من 51 بنداً على عدة أبعاد ، ويشتمل على الأبعاد التالية:

#### جدول رقم (5): يمثل أبعاد و بنود نوعية الحياة

الأبعاد	البنود
الصحة الجسدية	1-2-3-4-5 .
الصحة النفسية	6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17 .
الإستقلالية الذاتية	18-19-20-21-22 .
العلاقات الإجتماعية	23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33 .
البيئة و المحيط	34-35-36-37-38 .
الجانب الديني و التوجيه نحو الحياة	39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51 .

#### 1- تصحيح المقياس :

فيما يتعلق بتصحيح الإختبار فإن تقدير الدرجات يكون من (1-4) بالشكل التالي :

دائماً: 4

أحيانا 3:

نادرا 2:

أبدا 1:

2- مستويات الدرجة الكلية لنوعية الحياة :

تم تقسيم الدرجات المتحصل عليها في كل بعد في الإختبار إلى ثلاث مستويات (ضعيف ،متوسط، مرتفع) وذلك حسب مايلي:

جدول رقم (6) :يمثل مستويات و طريقة تنقيط المقياس :

الأبعاد	المستويات	التنقيط
الصحة الجسدية	ضعيف	من 5 إلى 10 نقاط
	متوسط	من 11 إلى 15 نقاط
	مرتفع	من 16 إلى 24 نقاط
الصحة النفسية	ضعيف	من 12 إلى 24 نقاط
	متوسط	من 25 إلى 36 نقاط
	مرتفع	من 37 إلى 48 نقاط

من 5 إلى 10 نقاط	ضعيف	الإستقلالية الذاتية
من 11 إلى 15 نقاط	متوسط	
من 16 إلى 24 نقاط	مرتفع	
من 11 إلى 22 نقاط	ضعيف	العلاقات الإجتماعية
من 23 إلى 31 نقاط	متوسط	
من 32 إلى 44 نقاط	مرتفع	
من 5 إلى 10 نقاط	ضعيف	البيئة و المحيط
من 11 إلى 15 نقاط	متوسط	
من 16 إلى 24 نقاط	مرتفع	

من 13 إلى 26 نقاط	ضعيف	الجانب الديني و التوجه نحو الحياة
من 27 إلى 37 نقاط	متوسط	
من 38 إلى 50 نقاط	مرتفع	

(فاطمة الزهراء، 2008، ص63)

**خلاصة الفصل :**

في هذا الجزء تطرقنا لتوضيح اجراءات الدراسة الميدانية، و المنضمنة المنهج العيادي ، و أيضا تطرقنا لمجتمع الدراسة و العينة الى تم إختيارها بطريقة قصدية ، و تم التعرف على أدوات المستعملة لجمع المعلومات و المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة ، مقياس الصلابة النفسية و كذلك مقياس نوعية الحياة ، و قمنا بشرح كيفية تطبيقها ، إضافة إلى تحديد مكان و زمان الدراسة.

فصل لیس ادس :

عرضت حل یل و من قائل قات ای ج:

تم ید

1- عرض و صل یهت ای ج ل حالات

1-1- عرضت حل یهت ای ج ل حلة الأولى

1-2- عرضت حل یهت ای ج ل حل لثانیة

1-3- عرضت حل یهت ای ج ل حل لثالثة

1-4- عرضت حل یهت ای ج ل حلة لربدعة

1-5- عرض و صل یهت ای ج ل حلة لخمسة

1-6- عرض و صل یهت ای ج ل حلة لیس اسة

1-7- عرض و صل یهت ای ج ل حلة لسدعة

1-8- عرض و صل یهت ای ج ل حل لثانیة

1-9- عرض و صل یهت ای ج ل حل لثالثة

2- من قائل قات ای ج

3- الإستنتاج لعام

مختمة

**تمهيد:**

في هذا الفصل الأخير ، سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي توصلنا إليها مع الحالات التي تم مقابلتها ، و سوف تكون البداية بنتائج المقابلة العيادية نصف الموجهة ، تليها نتائج مقياس الصلابة النفسية و أخيرا نتائج مقياس نوعية الحياة .

## 1\_ عرض و تحليل نتائج الحالات :

## 1-1- عرض و تحليل نتائج الحالة الأولى : (جميلة ):

## 1-1-1- عرض و تحليل نتائج المقابلة نصف الموجهة :

## \_تقديم الحالة :

الحالة (ج) تبلغ من العمر (31) سنة ،عاملة في قطاع الصحة ، متزوجة منذ 6 سنوات ، حالتها الإقتصادية جيدة ، أم لطفل ، ذات مستوى ثانوي .

## \_ملخص المقابلة مع الحالة :

قابلنا الحالة (ج) لمدة (40) دقيقة ،صرحت الحالة أنها تعيش مع أسرتها الصغيرة المتكونة من ابنها و زوجها ، عانت الحالة من إجهاض في حملها الأول رغم أنها كانت سليمة من الناحية العضوية و هذا حسب ما صرحت به في المقابلة "nekulacachoudhena" بمعنى "أنا لأعاني من أي مرض"

كانت الحالة سعيدة جدا بحملها الأول حيث قالت " c'est un beau cadeau de ma vie" ولكن لم يكتمل الحمل فحسب ما قالت يعود سبب الإجهاض إلى خروج الجنين من البويضة و توقفت نبضات قلبه ، فالحالة (ج) لم تكشف ذلك إلا بعد الأسبوع "7" و ذلك عند ذهابها إلى الأخصائية النسائية .

تأثرت الحالة كثيرا في هذه الفترة و لكنها إستطاعت أن تقاوم حيث قالت "كنت سعيدة جدا بهذا الطفل و لكن عندما رأيت حالة الصحية تتدهور أدركت أنا حياتي في خطر لأن النزيف القوي أدى بي إلى فقر الدم، لذلك جمعت كل قوة لكي أتمكن من تجاوز هذا الأمر " ،إستطاعت الحالة تجاوز و السيطرة عن حالتها النفسية التي كانت في البداية قلقة كثيرا فصرحت "lighugadaatas" .

أرجعت الحالة ذلك إلى القضاء و القدر ، ولكن هذا لم يمنعها من شعورها بالخوف بعد هذه التجربة، ورغم ذلك كان لديها أمل في الحمل مرة أخرى حيث في 2020نجح حملها وولدت طفلها ، و من الأسباب التي جعلت الحالة تبقى قوية و متماسكة هي علاقتها الجيدة مع علاقتها و زوجها حيث قالت "كان زوجي سندا لي " .

**1-1-2- نتائج مقياس الصلابة النفسية :**

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

**جدول رقم (7) : يمثل نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الأولى :**

الأبعاد	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
الإلتزام	37	متوسط
التحكم	35	متوسط
التحدي	31	متوسط

الدرجة الكلية : 107% مستوى الصلابة متوسط

تشير نتائج الأبعاد الثلاثة لمقياس الصلابة النفسية ( الإلتزام ، التحكم ، التحدي ) إلى أن الحالة تملك مستوى متوسطاً من الصلابة النفسية في كل بعد .

أما المجموع الكلي 107% يشير إلى وجود صلابة نفسية بمستوى متوسط ، ما يعني أن الحالة لديها قدرة معتدلة على التكيف مع المواقف الصعبة و الضغوط ، وأيضاً مع تجربتها .

**1-1-3- نتائج مقياس نوعية الحياة :**

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

الجدول رقم (8) : يمثل نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الأولى :

الأبعاد	الدرجات	مستوى نوعية الحياة
الصحة الجسدية	13	متوسط
الصحة النفسية	34	متوسط
الإستقلالية الذاتية	19	مرتفع
العلاقات الإجتماعية	32	مرتفع
البيئة و المحيط	16	مرتفع
الجانب الديني و التوجه نحو الحياة	45	مرتفع

الدرجة الكلية 159% مستوى مرتفع من نوعية الحياة

تشير نتائج المقياس إلى أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من نوعية الحياة (159%)، وهو مؤشر إيجابي يعكس حالة عامة من الرضا والتوازن في مختلف جوانب الحياة

برزت الاستقلالية الذاتية، العلاقات الاجتماعية، البيئة، والجانب الديني كمجالات قوية، مما يدل على قدرة جيدة على إدارة الذات، وجود شبكة دعم اجتماعي، رضا عن البيئة المحيطة، وتوجه روحي يعزز

الإحساس بالمعنى والطمأنينة. أما الصحة الجسدية والنفسية فقد جاءت بمستوى متوسط، مما يشير إلى وجود استقرار نسبي في هذين الجانبين، مع إمكانية التحسين من خلال تبني نمط حياة صحي وممارسات داعمة للصحة النفسية.

### خلاصة الحالة :

الحالة (ج) تبلغ من العمر 31 سنة، متزوجة وأم لطفل، تعمل في قطاع الصحة، وتعيش مع أسرتها الصغيرة في استقرار اقتصادي واجتماعي جيد. عانت في السابق من تجربة إجهاض مؤلمة أثرت على حالتها النفسية، إلا أنها تمكنت من تجاوزها مستندة إلى قوتها الداخلية، دعم زوجها، وإيمانها بالقضاء والقدر، مما ساعدها على استعادة توازنها وتحقيق حمل ناجح لاحقاً في سنة 2020.

من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية، أظهرت الحالة مستوى متوسطاً من الصلابة في جميع أبعاد المقياس (الالتزام، التحكم، التحدي)، مما يدل على وجود قدرة معتدلة على مواجهة الضغوط والتكيف مع الأزمات، كما أن تجربتها السابقة تعكس مرونة نفسية جيدة رغم التحديات.

أما نتائج مقياس نوعية الحياة، فقد كشفت عن مستوى مرتفع من نوعية الحياة (159%)، مع تميز في أبعاد مثل الاستقلالية، العلاقات الاجتماعية، البيئة، والجانب الديني، مما يعكس حالة من الرضا والتوازن في حياتها اليومية. كما تشير النتائج إلى أن الصحة الجسدية والنفسية في مستوي متوسط، ما يعني استقراراً عاماً مع قابلية التحسين.

## 1-2-2- عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية : (تهينان) :

### 1-2-1- عرض و تحليل نتائج المقابلة نصف الموجهة :

#### \_تقديم الحالة :

الحالة (ت) تبلغ من العمر (33) سنة ، تعمل ممرضة ، متزوجة منذ 2018 ، حالتها الإقتصادية جيدة، وذات مستوى جامعي .

**\_ ملخص المقابلة مع الحالة :**

قمنا بمقابلة الحالة في مكان عملها لمدة (45) دقيقة، حيث تحدثت معنا بكل تفهم حيث صرحت الحالة أنها تعرض للإجهاد في حملها الأول و الذي دام شهر ونصف و كانت جد سعيدة به *lighferha* " *atasyishusadonithiwthajoujeg* .

كانت الحالة لا تعاني من أي مرض عضوي ، وكان سبب الإجهاد موت الجنين في بطنها و ذلك في 2020 فصرحت الحالة أن الإجهاد تم بالتدخل الطبي .

تراجعت حالتها الصحية حيث أنها أصبحت مكتئبة و قلقة جدا ، كانت تنتظر طفلها بكل سرور و لكن شاء القدر و لم يكتمل فحسب ما قالت " لم أتوقع يوماً أن يحدث لي هكذا " .

إستطاعت الحالة تجاوز كل هذا و كان ذلك بفضل زوجها الذي ساندتها كثيرا في تلك الفترة " أعرف أن زوجي كان حزين و لكنه لم يظهر لي حزنه و كان دائما يقول لي أن كل شيء بيد الله"

أخبرتنا الحالة أنها كان لديها مخاوف إتجاه الحمل مستقبلا ، ولكن بفضل زوجها و عائلتها تغلبت على تلك المخاوف و الآن هي حامل بطفلها .

**1-2-2- نتائج مقياس الصلابة النفسية :**

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

**جدول رقم (9) : يمثل نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الثانية :**

الأبعاد	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
الإلتزام	29	متوسط
التحكم	33	متوسط
التحدي	29	متوسط

الدرجة الكلية 91% مستوى الصلابة متوسط

تشير نتائج مقياس الصلابة النفسية إلى أن مستوى الصلابة لدى الحالة يقع في النطاق المتوسط، فلاحظ أن الدرجة الكلية (91%) توضح أن الحالة تمتلك أساسًا جيدًا من الصلابة النفسية. حيث حصل على درجات متقاربة في الأبعاد الثلاثة مما يعكس توازنًا نسبيًا في استجابتها للضغوط والتحديات اليومية.

### 1-3-3- نتائج مقياس نوعية الحياة :

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

الجدول رقم (10): يمثل نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الثانية :

الأبعاد	الدرجات	مستوى نوعية الحياة
الصحة الجسدية	14	متوسط
الصحة النفسية	27	متوسط
الإستقلالية الذاتية	18	مرتفع
العلاقات الإجتماعية	28	متوسط
البيئة و المحيط	14	متوسط
الجانب الديني و التوجه نحو الحياة	39	مرتفع

الدرجة الكلية 140% مستوى مرتفع من نوعية الحياة

تشير نتائج مقياس نوعية الحياة إلى أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع بشكل عام، حيث حصلت على درجة كلية تبلغ 140%، وهو مؤشر إيجابي يعكس رضاها عن مختلف جوانب حياتها، مع تفاوت في مستويات

الأبعاد الفرعية. وتشير النتائج إلى أنها في وضع جيد من حيث نوعية الحياة، ويستفيد بشكل واضح من دعائم قوية كالأستقلالية والبعد الروحي. ومن المفيد التركيز على دعم الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية لتحقيق نوعية حياة أكثر توازنًا.

### خلاصة الحالة :

الحالة (ت) ممرضة تبلغ من العمر 33 سنة، متزوجة منذ سنة 2018، وتتمتع بوضع اقتصادي جيد ومستوى تعليمي جامعي. تم إجراء مقابلة معها استمرت 45 دقيقة في مكان عملها، حيث أظهرت تجاوبًا وتفهمًا واضحًا.

مرت الحالة بتجربة صعبة تمثلت في إجهاض حملها الأول في عام 2020، بعد أن دامت فترة الحمل شهرًا ونصف. كانت هذه التجربة صادمة ومؤلمة لها نفسيًا، حيث عبّرت عن شعورها بالحزن والخذلان، وأفادت بأنها لم تتوقع أن تمر بمثل هذا الحدث. أشارت كذلك إلى أنها لم تكن تعاني من أي أمراض عضوية، وأن سبب الإجهاض كان موت الجنين داخل الرحم، وتم ذلك عن طريق تدخل طبي.

عقب هذه الحادثة، تراجعت حالتها النفسية، حيث عانت من القلق والاكتئاب، إلا أنها استطاعت تجاوز هذه المرحلة بدعم كبير من زوجها، الذي وفر لها السند العاطفي والمعنوي، وظل يُشعرها بالأمل والإيمان بقضاء الله وقدره. كما ساعدها هذا الدعم، إلى جانب دعم العائلة، على التغلب على مخاوفها المتعلقة بالحمل مجددًا، وهي الآن حامل مرة أخرى.

فحسب مقياس الصلابة النفسية أظهرت نتائجها أن الحالة تتمتع بمستوى متوسط من الصلابة النفسية (91%) مع توازن نسبي في الأبعاد الثلاثة. وهذا يشير إلى امتلاكها قدرات جيدة في مواجهة الضغوط إلا أنها بحاجة إلى تطوير مهارات إضافية مثل تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين استراتيجيات التكيف.

مقياس نوعية الحياة يبيّن نتائجها أن الحالة مرتفعة (140%)، يعود ذلك أساسًا إلى ارتفاع درجات الاستقلالية الذاتية والبعد الديني إلا أن بعض الجوانب مثل الصحة الجسدية، النفسية، والاجتماعية ما تزال ضمن المستوى المتوسط، مما يشير إلى أهمية تعزيز هذه المحاور من أجل تحقيق التوازن الشامل في نوعية الحياة.

**1-3-3- عرض و تحليل نتائج الحالة الثالثة: (دليلة):****1-3-1- عرض و تحليل نتائج المقابلة نصف الموجهة :****\_تقديم الحالة :**

الحالة (د) متزوجة منذ (8) سنوات ، تبلغ من العمر (30) سنة تعمل ممرضة ، ذات مستوى تعليمي 2 ليسانس ، و حالة اقتصادية جيدة .

**\_ ملخص المقابلة مع الحالة :**

قابلتنا الحالة بوجه بشوش و كانت متفهمة ، صرحت الحالة بأنها تعرضت للإجهاض في حملها الأول الذي دام 7 أشهر ، " كنت جد مسرورة عندما علمت بأنني حامل " .

كانت الحالة لا تعاني من أي مرض عضوي و لكن كانت فترة حملها صعبة جدا فصرحت " في تلك الفترة لم أكن أعمل هنا و لكن كانت فترة حملي صعبة جدا و لولا زوجي الذي كان يساعدني في أنشطة المنزل لم أستطيع أن أقوم بها " .

و كان سبب الإجهاض هو إرتفاع ضغط الدم الذي أوصلها للدخول إلى المشفى و بقيت 15 يوم ، ففي اليوم الثالث من دخولها تعرضت للإجهاض .

تلقت الحالة دعم من طرف زوجها و أيضا أسرتها و تقبلت ما كتبه الله لها حيث قالت "saweyandayusansaghour sidi rebbi , rebbiizeraachokhedam"qevla".

**1-3-2- نتائج مقياس الصلابة النفسية :**

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

جدول رقم(11) : يمثل نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الثالثة:

الأبعاد	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
الإلتزام	30	متوسط
التحكم	30	متوسط
التحدي	27	متوسط

الدرجة الكلية 87% مستوى الصلابة متوسط

تشير نتائج مقياس الصلابة النفسية إلى أن الحالة تتمتع بمستوى متوسط من الصلابة النفسية، حيث بلغت الدرجة الكلية 87%، وهي نسبة تعكس وجود قدرات نفسية مناسبة في مواجهة التحديات، مع إمكانية تطوير هذه القدرات للوصول إلى مستويات أعلى من التكيف والمقاومة النفسية بشكل عام، تشير النتائج إلى أن الحالة تملك قاعدة جيدة من الصلابة النفسية، إلا أن هناك فرصاً واضحة للتنمية، خصوصاً في ما يتعلق بتقوية الاستجابة الإيجابية للضغوط، وزيادة الثقة بالنفس، وتنمية التفكير الإيجابي. يُوصى بتوفير برامج دعم نفسي أو تدريب على المهارات الحياتية لتعزيز هذه الجوانب.

### 1-3-3- نتائج مقياس نوعية الحياة :

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

الجدول رقم (12): يمثل نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الثالثة :

الأبعاد	الدرجات	مستوى نوعية الحياة
الصحة الجسدية	14	متوسط

الصحة النفسية	20	ضعيف
الإستقلالية الذاتية	18	مرتفع
العلاقات الإجتماعية	32	مرتفع
البيئة و المحيط	15	متوسط
الجانب الديني و التوجه نحو الحياة	44	مرتفع

الدرجة الكلية 143 % مستوى مرتفع من نوعية الحياة

تشير نتائج المقياس إلى أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من نوعية الحياة، مع تفوق واضح في العلاقات الاجتماعية والجانب الديني، مما يعكس دعمًا نفسيًا وروحيًا جيدًا. كما أظهرت النتائج استقلالية ذاتية مرتفعة، تدل على قدرة جيدة في إدارة الحياة واتخاذ القرارات. في المقابل، برز ضعف في الصحة النفسية، مما يستدعي الانتباه والدعم. أما الصحة الجسدية والبيئة فجاءتها بمستوى متوسط، مما يشير إلى رضا مقبول مع إمكانية التحسين.

#### خلاصة الحالة :

لحالة (د) امرأة متزوجة منذ 8 سنوات، تبلغ من العمر 30 سنة، تعمل ممرضة، وتتمتع بمستوى تعليمي جيد (ليسانس) ووضع اقتصادي مريح. تمت مقابلتها في مكان عملها، حيث أظهرت روحًا إيجابية وتفاعلاً متفهمًا خلال الحديث .

مرت الحالة بتجربة نفسية وصحية صعبة تمثلت في الإجهاض خلال حملها الأول في الشهر السابع، رغم أنها لم تكن تعاني من أي مرض عضوي مزمن. غير أن ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل أدى إلى دخولها المستشفى لمدة 15 يومًا، وتعرضت للإجهاض في اليوم الثالث من إقامتها هناك. وقد وصفت تلك الفترة بأنها كانت صعبة جسديًا ونفسيًا، وعبرت عن امتنانها لدعم زوجها الذي كان يساعدها في المهام المنزلية بشكل كبير.

من الناحية النفسية، أبدت الحالة تقبلًا لقضاء الله وقدره، وأشارت إلى أنها تلقت دعمًا معنويًا قويًا من زوجها ومن أسرته، مما ساعدها في تخطي صدمة الفقد. وأظهرت من خلال حديثها نظرة روحانية متزنة تجاه ما حدث، مع وعي واضح بأن التجربة كانت امتحانًا صعبًا ولكنه غير دائم.

ففي مقياس الصلابة النفسية تحصلت الحالة على مستوى متوسط من الصلابة النفسية مع درجات متقاربة في الأبعاد الثلاثة، تُظهر هذه النتائج قدرة متوسطة على التكيف مع الضغوط، وتحمل المسؤوليات، مع حاجة إلى تعزيز الجانب المتعلق بالتحدي من خلال تنمية المرونة النفسية ومهارات مواجهة الصعوبات غير المتوقعة.

أما مقياس نوعية الحياة فقد أظهرت النتائج أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من نوعية الحياة بشكل عام، وهو ما يعكس قدرتها على التكيف مع الواقع رغم التحديات.

#### 1-4-1- عرض و تحليل نتائج الحالة الرابعة: (ردية):

##### 1-4-1-1- عرض و تحليل نتائج المقابلة نصف الموجهة :

###### \_تقديم الحالة :

الحالة (ر) متزوجة منذ (10) سنوات ،تبلغ من العمر (35) سنة ، ريت بيت ذات مستوى جامعي و حالة إقتصادية جيدة .

**\_ ملخص المقابلة مع الحالة :**

تمت المقابلة في منزلها حيث رحبت بنا كثيرا ، عانت الحالة من الإجهاض في حملها الأول و كان ذلك سنة 2017، كانت الحالة سعيدة بحملها .

الحالة ليس لها سوابق مرضية ، وكانت فترة حملها سهلة جدا و دام حملها 7 أشهر ، حيث صرحت أنها تقوم بأنها تقوم بأنشطتها اليومية دون أي مشكلة .

كان سبب الإجهاض إلتواء الحبل السري على عنق الجنين و الذي أدى إلى موته ، و تم الإجهاض بالتدخل الطبي .

صرحت الحالة " كنت سعيدة جدا به و بدأت أتجهز له و لكن كل ما تمنيته لم يتحقق " و قالت أيضا " هذا الطفل أخذ جزءا من روحي " ، أحمد الله على كل شيء لأنه قدم زوج كان سندي و بفضلله أنا قوية اليوم.

الحالة مازال لديها مخاوف إتجاه الحمل حيث قالت « quand je m’imagine tomber enceinte ,je me souviens toujours de ce que m’est arrivé ».

**1-4-2- نتائج مقياس الصلابة النفسية :**

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

**جدول رقم (13): يمثل نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الرابعة:**

الأبعاد	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
الإلتزام	32	متوسط
التحكم	34	متوسط
التحدي	30	متوسط

الدرجة الكلية :96% مستوى الصلابة متوسط

تشير نتائج المقياس إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى الحالة متوسط، وذلك بناءً على الدرجة الكلية (96%)، وهو ما يعكس امتلاكها لقدر جيد من القدرة على التكيف مع الضغوط ومواجهة التحديات. جميع الأبعاد الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) جاءت بمستوى متوسط، مما يدل على وجود استعداد نفسي عام للتعامل مع المواقف الصعبة.

#### 1-4-3- نتائج مقياس نوعية الحياة :

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

الجدول رقم (14) : يمثل نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الرابعة :

الأبعاد	الدرجات	مستوى نوعية الحياة
الصحة الجسدية	15	متوسط
الصحة النفسية	23	ضعيف
الإستقلالية الذاتية	19	مرتفع
العلاقات الإجتماعية	31	مرتفع
البيئة و المحيط	15	متوسط
الجانب الديني و التوجه نحو الحياة	49	مرتفع

الدرجة الكلية 152 % مستوى مرتفع من نوعية الحياة

تشير نتائج المقياس إلى أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من نوعية الحياة (152%)، وهو مؤشر إيجابي يعكس رضا عامًا عن مختلف جوانب الحياة. وتُظهر النتائج تفوقًا واضحًا في العلاقات الاجتماعية، الاستقلالية الذاتية، والجانب الديني والتوجه نحو الحياة، ما يدل على دعم نفسي وروحي جيد، وقدرة على إدارة الحياة بشكل مستقل. في المقابل، برز ضعف في الصحة النفسية، مما يشير إلى وجود بعض الضغوط أو التحديات النفسية التي تحتاج إلى دعم أو تدخل مناسب. أما الصحة الجسدية والبيئة والمحيط فجاءت بمستوى متوسط، ما يعكس رضا مقبول مع إمكانية التحسين.

### خلاصة الحالة :

الحالة (ر) سيدة متزوجة تبلغ من العمر 35 سنة، ربة بيت ذات مستوى جامعي، وتعيش في وضع اقتصادي جيد. عانت من تجربة إجهاض مؤلمة في أول حمل لها سنة 2017 نتيجة التواء الحبل السري حول عنق الجنين، رغم أن حملها كان طبيعياً وسهلاً دون سوابق مرضية. عبرت عن حزن عميق تجاه هذه الخسارة، معتبرة أن الجنين "أخذ جزءاً من روحها"، لكنها وجدت دعماً كبيراً من زوجها، مما ساعدها على الصمود والتماسك.

لا تزال الحالة تحتفظ بمشاعر الخوف والقلق عند التفكير في الحمل من جديد، وهو ما ينعكس في تصريحها بأنها تتذكر ما حصل كلما تخيلت نفسها حاملاً.

من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية، تبين أن الحالة تملك مستوى متوسطاً من الصلابة النفسية، مما يشير إلى قدرتها على التكيف مع الضغوط رغم وجود بعض الهشاشة العاطفية.

أما مقياس نوعية الحياة فقد أظهر أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من نوعية الحياة (152%)، بفضل علاقات اجتماعية قوية، واستقلالية ذاتية جيدة، ودعم روحي وديني واضح. ومع ذلك، لوحظ وجود ضعف في الجانب النفسي، مما يعكس تأثيرات نفسية غير معالجة ناتجة عن تجربة الإجهاض، وربما القلق المستمر من تكرارها.

### 5-1: عرض و تحليل نتائج الحالة الخامسة : (صبرينة )

1-5-1: عرض و تحليل نتائج المقابلة نصف موجهة :

-تقديم الحالة :

الحالة (ص) متزوجة منذ عام 2012، تبلغ من العمر 40 سنة ، عاملة ممرضة في قطاع الصحة، وهي مثقفة ذات مستوى التعليمي 3 ليسانس ، ذات مستوى اقتصادي جيد .

-ملخص المقابلة مع الحالة :

الحالة (ص) متزوجة ، عانت الحالة من إجهاض في حملها الأول وذلك في سنة 2012، وان فترة حملها كانت سهلة ، حيث دامت شهرين فقط ، الحالة لا تعاني من أمراض مزمنة ، صرحت عندما اكتشفت أنها حامل لأول مرة تشعر بالفرح وتنتظر مولودها ، وأن حالتها الصحية جيدة ، حملها لم يستمر في نمو ،

سبب الإجهاض غير معروف ، حيث تلقت الدعم العاطفي من طرف زوجها و الأسرتها و الأصدقاء، الحالة تعاني من خيبة الأمل ، وأن الإجهاض أثر على شريك حياتها حزن و القلق و الغضب من طرف زوجها أثر عليه من الناحية النفسية ، حالة تعاني من مخاوف بشأن الحمل المستقبلي وعلى صحته ، أما العوامل التي ساعدتها في التعافي هي الأعشاب الطبية ، الحالة لو تواجه صعوبة للعودة إلى أنشطة اليومية أو إلى عملها ، لم يؤثر على حياتها لديها الأمل في الإنجاب للمرة الثانية .

1-5-2: نتائج مقياس الصلابة النفسية :

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

جدول رقم (15) : يمثل نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الخامسة :

الأبعاد	النتائج	مستوى الصلابة النفسية
الالتزام	29	متوسط
التحكم	25	متوسط

متوسط	29	التحدي
الدرجة الكلية 83% مستوى الصلابة النفسية متوسط		

من خلال الجدول نلاحظ أن نتيجة مقياس الصلابة النفسية بلغت 83% وهي نسبة متوسط ، يعني أن الحالة (ص) لا تملك قدرة عالية على التكيف مع الضغوط و التحديات ، وأنها قادرة على التعامل مع الصدمة العاطفية بعد هذه التجربة .

### 1-5-3: نتائج مقياس نوعية الحياة:

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

جدول رقم (16) : يمثل نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الخامسة :

الأبعاد	الدرجات	مستوى نوعية الحياة
الصحة الجسدية	12	متوسط
الصحة النفسية	24	ضعيف
الاستقلالية الذاتية	19	مرتفع
العلاقات الاجتماعية	30	متوسط
البيئة و المحيط	14	متوسط
الجانب الديني والتوجه نحو الحياة	48	مرتفع

الدرجة الكلية 147 % مستوى مرتفع من نوعية الحياة

نتيجة المقياس التي تشير إلى ارتفاع نوعية الحياة لدى المرأة المجهضة ، بنسبة 147% قد تعكس تحسنا كبيرا في جوانب مثل الصحة النفسية ، الدعم الاجتماعي ، أو التكيف مع التجربة وهذا التحسن قد يكون

ناتجا عن دعم النفسي و اجتماعي فعال أو عوامل أخرى تساعد المرأة في التعافي بعد هذه التجربة الإجهاض .

### خلاصة الحالة :

تبين من خلال كل ما تقدم أن الحالة (ص) كانت لها القدرة الكافية على سرد حياتها وعلى التعبير عن رغباتها ، حيث كانت متفهمة جدا في الحديث عن تجربتها مع الإجهاض ، وهي واثقة مما تقول فكلامها غني يتخلله الضحك و الابتسامة ، يظهر من خلال مقياس الصلابة النفسية أن المبحوثة تحصلت على مستوى متوسط ، أما بعد تطبيق مقياس نوعية الحياة تحصلت الحالة على مستوى مرتفع وهذا يدل على أنها قادرة على التكيف مع التجربة الإجهاض .

## 1-6: عرض و تحليل نتائج الحالة السادسة : (تنهينان):

### 1-6-1: عرض و تحليل نتائج المقابلة نصف موجهة :

#### -تقديم الحالة :

الحالة (ت) متزوجة في سنة 2022 ،تبلغ من العمر 34سنة ، ربة البيت ، ذات مستوى التعليمي السادسة ابتدائي ، ذات مستوى اقتصادي جيد .

#### ملخص المقابلة مع الحالة :

الحالة (ت) متزوجة ،عانت الحالة من الإجهاض في حملها الأول ، دامت فترة حملها 8 أشهر ، الحالة تعاني من مرض الغدة الدرقية ، صرحت عندما اكتشفت أنها حامل لأول مرة تشعر بالفرح و السعادة وأن سبب الإجهاض هو ارتفاع هرمون الغدة الدرقية و القلق و الاكتئاب ،أن فترة حملها كانت صعبة جدا ،والحالة تعاني من الغثيان و التقيؤ،حيث ذهبت إلى الطبيب النساء و التوليد و قال لها مات الجنين في بطنها بقيت في المنزل لمدة 10أيام ، وبعد مرور الوقت دخلت المستشفى في سنة 2023 شهيد ندير محمد بتيزي وزو وكان الإجهاض بتدخل الطبي (الأدوية ) ،وأن حالتها الصحية في تلك الفترة تعاني من مرض فقر الدم و الحزن و القلق بسبب فقدان الجنين ، حيث تلقت الدعم العاطفي من طرف زوجها و أسرتها ، وأن زوجها لم يظهر لها الاهتمام و وقوف بجانبها ، لم يؤثر الإجهاض لعودتها إلى الأنشطة

اليومية ، الحالة لديها مخاوف بشأن الحمل مستقبلا ، و لديها مخاوف بشأن صحة الجنين ، و أمانة بالقضاء و القدر ، وأن العوامل التي ساعدتها في التعافي هي الأعشاب الطبية .

**1-6-1: نتائج مقياس الصلابة النفسية:**

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

**جدول رقم (17) : يمثل نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة السادسة :**

الأبعاد	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
الالتزام	29	متوسط
التحكم	33	متوسط
التحدي	32	متوسط

**الدرجة الكلية 94% مستوى الصلابة النفسية متوسط**

من خلال الجدول نلاحظ نسبة 94% متوسط، يعني أنها تشير إلى مستوى متوسط و قدرتها على التكيف مع التحديات و الضغوط النفسية ،تعكس هذه النتيجة قوتها نفسية كبيرة وقدرتها على مواجهة الصدمة و التعامل مع الوقف بشكل ايجابي بعد الإجهاض .

**1-6-2: نتائج مقياس نوعية الحياة:**

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

**جدول رقم(18) : يمثل نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة السادسة:**

الأبعاد	الدرجات	مستوى نوعية الحياة
الصحة الجسدية	17	مرتفع

الصحة النفسية	39	مرتفع
الاستقلالية الذاتية	19	مرتفع
العلاقات الاجتماعية	27	متوسط
البيئة و المحيط	16	مرتفع
الجانب الديني و التوجه نحو الحياة	52	مرتفع

الدرجة الكلية 170% مستوى مرتفع من نوعية الحياة

نتيجة المقياس التي تشير أن نوعية الحياة للحالة (ت) مرتفعة بنسبة 170%، تعكس تحسنا كبيرا في نوعية حياتها بعد الإجهاض، وقد يشير هذا تحسن في الصحة النفسية و الدعم الاجتماعي أو التكيف مع التجربة .

#### -خلاصة الحالة :

من خلال المقابلة نصف الموجهة يظهر على الحالة (ت) الهدوء و السكينة تميزت الحالة باليقظة وكانت مترددة في السرد كانت متفهمة ولكن قليلة الكلام ، حيث كانت مريضة ، بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية على الحالة تحصلت على مستوى متوسط ، أما مقياس نوعية الحياة تحصلت الحالة على مستوى مرتفع يعني أنها قادرة على التكيف مع الإجهاض .

### 1-7: عرض و تحليل نتائج الحالة السابعة : (أوردة):

#### 1-7-1: عرض و تحليل نتائج المقابلة نصف موجهة :

#### -تقديم الحالة:

الحالة (أ) متزوجة، تبلغ من العمر 48 سنة، عاملة متصرف إداري في قطاع الصحة ، وهي مثقفة ذات مستوى الجامعي 3 ليسانس، ذات مستوى اقتصادي جيد.

-ملخص المقابلة مع الحالة :

الحالة (أ) متزوجة منذ عام 2015، عانت الحالة من الإجهاض في حملها الأول الذي كان في سنة 2016، حيث دامت فترة حملها شهرين فقط ، وأن فترة حملها كانت سهلة ، الحالة تعاني من مرض فقر الدم ، وأن سبب الإجهاض غير معروف موات الجنين ، بعد 3 أشهر الحالة ذهبت إلى الطبيب النساء و التوليد قال لها مات الجنين ، وصرحت عندما اكتشفت أنها حامل للمرة الأول تشعر بالفرح تنتظر مولودها ، الحالة تلقت الدعم العاطفي من طرف زوجها وأسرته و أصدقائها ، وأنها لم تواجه الصعوبة للعودة إلى الأنشطة اليومية أو إلى عملها حيث بقيت 5أيام فقط في البيت وعادة إلى عملها ، العوامل التي ساعدتها في التعافي هي الأدوية الطبية ، صرحت أن شريكها لم يظهر أي شيء بل وقف بجانبها ، و أن حالتها الصحية في تلك الفترة كانت جيدة ،الحالة تعاني من مخاوف اتجاه الحمل مستقبلا .

1-7-2:نتائج مقياس الصلابة النفسية:

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

جدول رقم (19) : يمثل نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة السابعة :

الأبعاد	النتائج	مستوى الصلابة النفسية
الالتزام	29	متوسط
التحكم	30	متوسط
التحدي	29	متوسط

الدرجة الكلية 88%مستوى متوسط من الصلابة النفسية

نسبة 88% متوسطة في مقياس الصلابة النفسية يعني أنها ليست قادرة على التكيف الجيد مع الضغوط و التحديات النفسية مثل تجربة الإجهاض الأول مرة .

1-7-3: نتائج المقياس نوعية الحياة:

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

جدول رقم(20): يمثل نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة السابعة:

الأبعاد	الدرجات	مستوى نوعية الحياة
الصحة الجسدية	17	مرتفع
الصحة النفسية	27	متوسط
الاستقلالية الذاتية	18	مرتفع
البيئة و المحيط	16	مرتفع
العلاقات الاجتماعية	31	متوسط
الجانب الديني و التوجه نحو الحياة	42	مرتفع

الدرجة الكلية 151% مستوى مرتفع من نوعية الحياة

نتيجة الحالة هي 151% في مقياس نوعية الحياة ، تشير أن الحالة (أ) تعاني من تأثيرات شديدة على نوعية حياتها ،وذلك بسبب تأثيرات النفسية أو الجسدية كبيرة بعد الإجهاض .

-خلاصة الحالة :

من خلال المقابلة نصف الموجهة يظهر على الحالة (أ) الهدوء و السكينة ،وكانت متفهمة معنا ، تعمقت في حديثها عن تجربتها مع الإجهاض ،وهي واثقة مما تقول فكلامها غني يتخلله الضحك ،يظهر من خلال مقياس الصلابة النفسية تحصلت الحالة على مستوى متوسط ، أما مقياس نوعية الحياة تحصلت الحالة على مستوى مرتفع ودليل على قدرتها على التكيف مع التجربة الإجهاض .

### 1-8-1- عرض و تحليل نتائج الحالة الثامنة : (نبيلة):

#### 1-8-1: عرض و تحليل نتائج المقابلة نصف موجهة :

##### -تقديم الحالة :

الحالة (ن) متزوجة ،تبلغ من العمر 38سنة ، عاملة ممرضة في قطاع الصحة ، وهي مثقفة ذات مستوى جامعي 3ليسانس ، ذات مستوى اقتصادي جيد .

##### -ملخص المقابلة مع الحالة :

الحالة (ن) متزوجة منذ عام 2017، عانت الحالة من الإجهاض في حملها الأول وذلك في سنة 2017، حيث دامت فترة حملها 9 أشهر ، وأن فترة حملها كانت سهلة ، حالة لا تعاني من أمراض مزمنة ، صرحت أن الجنين كان في الصحة جيدة وبعد مرور 48ساعة و 3أيام بسبب الحمى و الحساسية في المستشفى أدى إلى موت الجنين ، الحالة تلقت الدعم العاطفي من طرف زوجها وأسرتها و أصدقائها ، أثر الإجهاض على شريك حياتها بالحزن و الاكتئاب و البكاء ، الحالة واجهت صعوبة للعودة إلى الأنشطة اليومية حيث كانت تعمل في قسم طب الأطفال pédaitrie لم يكن سهل عليها ، الخالة تعاني من مخاوف اتجاه الحمل مستقبلا ،وأن حالتها الصحية في تلك الفترة كانت سهلة .

#### 1-8-2:نتائج مقياس الصلابة النفسية:

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي:

جدول رقم(21): يمثل نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الثامنة :

الأبعاد	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
الالتزام	25	متوسط
التحكم	34	متوسط
التحدي	28	متوسط

الدرجة الكلية 87% مستوى متوسط من الصلابة النفسية

نسبة 87% في مقياس الصلابة النفسية تعكس مستوى متوسط من القوة الداخلية و القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بالنسبة للمرأة التي تعرضت للإجهاد لأول مرة تشير هذه النسبة إلى قدرتها الكبيرة على مواجهة التحديات و التعامل مع الصدمة ، مما يساعدها على التغلب على الأزمة بشكل ايجابي .

**1-8-3: - نتائج مقياس نوعية الحياة:**

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي:

**جدول رقم(22): يمثل نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة الثامنة :**

الأبعاد	الدرجات	مستوى نوعية الحياة
الصحة الجسدية	9	ضعيف
الصحة النفسية	16	ضعيف
الاستقلالية الذاتية	17	مرتفع
العلاقات الاجتماعية	27	متوسط
البيئة و المحيط	9	ضعيف
الجانب الديني و التوجه نحو الحياة	47	مرتفع

**الدرجة الكلية 125% مستوى مرتفع من نوعية الحياة**

من خلال الجدول نلاحظ أن نتيجة مقياس نوعية الحياة هي 125% يعني أن الحالة تعاني من تأثيرات سلبية ملحوظة على نوعية حياتها بعد الإجهاد ، حيث يمكن أن تكون النتيجة المتوسطة قد تعكس النسبة زيادة في المعاناة النفسية و الجسدية ، مثل القلق أو الاكتئاب التي يؤثر بشكل واضح على نوعية حياتها .

**-خلاصة الحالة :**

من خلال المقابلة نصف الموجهة كانت الحالة(ن) متقبلة لتحدث معنا ومتفهمة ،ويظهر الهدوء و السكينة على وجهها وهي واثقة بنفسها وكانت قليلة الكلام ، بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية تحصلت الحالة على مستوى متوسط ،أما بعد تطبيق مقياس نوعية الحياة تحصلت الحالة (ن) على مستوى مرتفع وهذا يدل على تكيفها مع الإجهاد .

**9- عرض و تحليل نتائج الحالة التاسعة : (كريمة):****1-9-1: عرض و تحليل نتائج المقابلة نصف موجهة :****-تقديم الحالة :**

الحالة (ك) متزوجة ، تبلغ من العمر 58 سنة ، ربة البيت ، وهي مثقفة ذات مستوى ثانوي ، ذات مستوى اقتصادي متوسط .

**\_ملخص المقابلة مع الحالة :**

الحالة (ك) متزوجة منذ عام 1989، عانت الحالة من الإجهاد في حملها الأول وذلك في سنة 1989، حيث دامت فترة حملها 3 أشهر ، الحالة تعاني من مرض الغدة الدرقية و المرض الحساسية ، وأن فترة حملها كانت سهلة ، وأن سبب الإجهاد يعود إلى ارتداء الحالة الكعب العالي و الجري ، وأن حالتها الصحية في تلك الفترة كانت صعبة ، الحالة تلقت الدعم العاطفي من طرف زوجها وأسرته ، حيث صرحت عندما اكتشفت أنها حامل لأول مرة تشعر بالفرح و السعادة ، لم تواجه الصعوبة للعودة إلى الأنشطة اليومية ، وأنها تعاني من مخاوف اتجاه الحمل مستقبلا ، حيث بقيت عامين لم يكون حمل بعدها حملت بطفلة ، العوامل التي ساعدتها في التعافي هي الأدوية ، لم يؤثر الإجهاد على شريك حياتها بل وقف بجانبها لم يظهر أي شيء .

**1-9-2: نتائج مقياس الصلابة النفسية:**

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

جدول رقم(23): يمثل نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة التاسعة:

الأبعاد	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
الالتزام	32	متوسط
التحكم	34	متوسط
التحدي	28	متوسط

الدرجة الكلية 94%مستوى الصلابة متوسط

نتيجة 94%في مقياس الصلابة النفسية تعتبر نسبة متوسطة ،تدل على أن الحالة (ك) لا تملك مستوى عال من القدرة على التكيف و التعامل مع الضغوط النفسية ،وأنها تملك استراتيجيات فعالة للتعامل مع الألم النفسي و الضغوط مما يساعدها على التعافي بشكل أسرع وأكثر ايجابية .

### 1-9-3: نتائج مقياس نوعية الحياة:

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على ما يلي :

جدول رقم (24) : يمثل نتائج مقياس نوعية الحياة الحالة التاسعة :

الأبعاد	الدرجات	مستوى نوعية الحياة
الصحة الجسدية	14	متوسط
الصحة النفسية	29	متوسط
الاستقلالية الذاتية	19	مرتفع
العلاقات الاجتماعية	30	متوسط

مرتفع	16	البيئة و المحيط
مرتفع	38	الجانب الديني و التوجه نحو الحياة
<b>الدرجة الكلية 146 %مستوى مرتفع من نوعية الحياة</b>		

نتيجة مقياس نوعية الحياة بلغت بالنسبة 146%مرتفعة للغاية فإنها تعكس أن الحالة قادرة على التأقلم بشكل استثنائي مع تجربتها الصعبة ،وأنها تحافظ على جودة حياتها بشكل ايجابي رغم الصدمة ،وتعتبر عن قوتها في التعامل مع الظروف الصعبة .

**-خلاصة الحالة :**

تبين من خلال كل ما تقدم للحالة (ك)قادرة على سرد حياتها و على التعبير عن تجربتها مع الإجهاض ،وهي واثقة مما تقول فكلامها غني يتخلله الضحك و الابتسامة ،يظهر من خلال مقياس الصلابة النفسية أن المبحوثة تحصلت على مستوى متوسط ،أما مقياس نوعية الحياة تحصلت الحالة على مستوى مرتفع وهذا دليل على قوتها الداخلية و الخارجية بعد هذه التجربة .

**جدول رقم (25): عرض نتائج مقياس الصلابة النفسية ومقياس نوعية الحياة للحالات التسعة(9):**

الحالات	مقياس لصلابة النفسية	مستوى الصلابة النفسية	مقياس نوعية الحياة	مستوى نوعية الحياة
جميلة	103	متوسط	159	مرتفع
تنهينان	91	متوسط	140	مرتفع
دليلة	87	متوسط	143	مرتفع
ردية	96	متوسط	152	مرتفع
صبرينة	83	متوسط	147	مرتفع

تنهينان	94	متوسط	170	مرتفع
أوردة	88	متوسط	125	مرتفع
نبيلة	87	متوسط	151	مرتفع
كريمة	94	متوسط	146	مرتفع

نتبين من الالجدول أن قياسي اسطلالب قلاسيية نموس طلكل الحالات وبتتراوح درلجته هلبين (83و103).

أطب عبتطيق قياسي اسنوعية الالحاقلكل الحالات تصللت على منوى مؤفوع وبتتراوح درلجتها ما بين)125و170).

## 2\_ مناقشة النتائج :

خلال النتائج التي تحصلنا عليها للحالات الدراسة العشرة ، و ذلك عند استخدام المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت معهن و كذلك تم تطبيق عليهن مقياس الصلابة النفسية و مقياس نوعية الحياة .

تحصلنا على مجموعة من النتائج التي ساعدتنا في تحديد مستوى الصلابة النفسية و مستوى نوعية الحياة لكل حالة .

و التي تمكننا من إثبات أو نفي فرضيات الدراسة التي مفادهما :

-لدى المرأة المجهضة لأول مرة مستوى مرتفع من الصلابة النفسية .

-لدى المرأة المجهضة لأول مرة مستوى مرتفع من نوعية الحياة .

## 2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة كان أقل من المتوقع، مما يعني أن الفرضية الأولى لم تتحقق. وتُعد الصلابة النفسية من العوامل الأساسية التي تُمكن الفرد من مواجهة التحديات الحياتية والضغوط النفسية بطريقة فعالة، فهي تتضمن مكونات مثل الالتزام، والتحكم، والتحدى.

تُعزى هذه النتيجة إلى مجموعة من العوامل الممكنة، أبرزها الضغوط المستمرة التي قد يتعرض لها الأفراد، مثل الضغوط الأكاديمية، أو الاقتصادية، أو الاجتماعية، والتي تُضعف من قدرتهم على التكيف. كما أن البيئة الاجتماعية والثقافية قد تلعب دورًا في تنمية أو تقييد الصلابة النفسية. ويُحتمل أيضًا أن هناك نقصًا في برامج تعزيز المهارات النفسية والوجدانية في البيئة المحيطة بعينة الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الخليفي (2018)، التي وجدت أن طلاب الجامعات في بيئات مشابهة أظهروا مستويات متوسطة من الصلابة النفسية، وأرجع ذلك إلى الضغوط النفسية الناتجة عن عدم الاستقرار المستقبلي والضغوط الأكاديمية.

كذلك، أشار (Kobasa 1979) في نموذج الشهير إلى أن الصلابة النفسية تتأثر بعوامل عدة مثل مستوى الدعم الاجتماعي، والخبرات الحياتية السابقة، والأساليب التربوية، وهو ما قد يُفسر تباين النتائج في هذه الدراسة.

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أظهرت النتائج أن مستوى نوعية الحياة لدى أفراد العينة كان مرتفعًا، وهو ما يدل على أن الفرضية الثانية قد تحققت. وتشمل نوعية الحياة عدة أبعاد، مثل الرضا عن الحياة، والصحة البدنية والنفسية، والاستقرار الاجتماعي، والبيئة المعيشية.

يشير هذا الارتفاع إلى وجود حالة من التوازن النفسي والاجتماعي لدى العينة، وقد يُعزى ذلك إلى عدة عوامل إيجابية، مثل تحسن جودة الخدمات الصحية والتعليمية، وازدياد وعي المجتمع بأهمية الصحة النفسية، فضلاً عن تطور الوسائل الترفيهية والاجتماعية التي تساهم في تعزيز الإحساس بنوعية الحياة.

تتوافق هذه النتائج مع ما ذكرته منصور (2020) في دراستها حول الشباب، حيث وجدت أن معظم المشاركين عبّروا عن رضاهم العام عن حياتهم، وذلك نتيجة تحسن الظروف الاقتصادية والاجتماعية، وتوفر البيئة الداعمة من الأسرة أو الأصدقاء.

كما أكد (Diener et al 2003) أن جودة الحياة ترتبط بشكل وثيق بعوامل مثل دعم العلاقات الاجتماعية، وتقدير الذات، وتحقيق الإنجازات، وهو ما يُعزز الشعور بالرضا العام.

**\_الاستنتاج العام :**

من خلال نتائج هذه الدراسة، يمكن الوصول إلى استنتاج عام مفاده أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة لم يكن بالدرجة المرتفعة كما افترضت الفرضية الأولى، في حين تحقق ارتفاع ملحوظ في مستوى نوعية الحياة، وفق ما أشارت إليه الفرضية الثانية. ويُبرز هذا التباين أهمية التمييز بين المتغيرات النفسية المختلفة، حيث إن ارتفاع نوعية الحياة لا يعني بالضرورة تمتع الأفراد بقدرات نفسية عالية على التكيف أو مواجهة الضغوط، بل قد تعود نوعية الحياة إلى عوامل أخرى كالعدم الاجتماعي، والاستقرار الأسري، وتوفر الخدمات الأساسية.

وتدل هذه النتائج على ضرورة توجيه الاهتمام إلى تنمية الصلابة النفسية باعتبارها من المهارات النفسية الأساسية التي تُمكن الفرد من التعامل الإيجابي مع التحديات. كما تؤكد الدراسة على أهمية تبني مؤسسات التعليم والمجتمع لبرامج وقائية وإرشادية تسهم في تعزيز مهارات الصمود النفسي، بما ينعكس إيجابًا على الصحة النفسية ونوعية الحياة للفرد والمجتمع.

وفي المجمل، تؤكد هذه الدراسة أن بناء الفرد نفسيًا لا يقل أهمية عن تحسين الظروف المعيشية، وأن التكامل بين الجوانب النفسية والاجتماعية يشكل الأساس لتحقيق توازن داخلي واستقرار نفسي يدعم نوعية الحياة على المدى البعيد

## 4-إقتراحات الدراسة:

على الضوء هذه الدراسة نضع بعض الاقتراحات التي نتمنى أن تجد صدى في الواقع وهي كالتالي:

نقترح موضوع المرأة المجهضة لأول مرة .

\_ دور المساندة العائلية في تخفيض من الخوف و القلق لدى المرأة التي تعرضت للإجهاض .

\_ تأثير الإجهاض على صحة المرأة .

\_ ضرورة تقديم الرعاية و الأمان للمرأة التي تعرضت للإجهاض .

\_ زيادة تقوية الوازع الديني لدى النساء المجهضات .

\_ العمل على زيادة الوعي الصحي لدى المرأة المجهضة وذلك للتقليل من الإجهاض ومن مخاطره .

\_ ضرورة توفير أخصائيين نفسانيين لهذه الفئة .

\_ تبادل الخبرات من خلال إرسال البعثات و استقبال الوفود في مختلف أنحاء العالم للحد من الآثار

السلبية الناتجة عن الإجهاض.

\_ توفير فرص عمل للزوجات ذوات الإجهاض للتخفيف من ضغوطات الحياة .

\_ زيادة الاهتمام بقضية الإجهاض لمعرفة الأسباب و إيجاد الحلول المناسبة من خلال ورشات عمل

،ندوات ،لقاءات فكرية ،ومؤتمرات .

\_ غرس القيم الدينية في نفوس الفتيات عن طريق الأسرة و مؤسسات الاجتماعية الأخرى وإضافة إلى

مادة تعليمية تتعلق بالتربية الجنسية وإعطائها صبغة إسلامية حتى تقوم الناشئة على الأخلاق الحميدة.

\_ لابد من المتابعة النفسية و الصحية بعد الإجهاض .

### خاتمة:

تعد الدراسة التي تطرقنا إليها في بحثنا هذا من المواضيع المهمة في البحث العلمي، إذ يركز على متغيرات هامة وهي الصلابة النفسية و نوعية الحياة لدى المرأة المجهضة لأول مرة، وبعد اكتشاف الإطار النظري و التطبيقي للبحث على الأدوات الإكلينيكية المتمثلة في المقابلة العيادية النصف الموجهة ومقياس الصلابة النفسية و مقياس نوعية الحياة قصد التعرف على مستوى الصلابة النفسية و نوعية الحياة لدى المرأة المجهضة لأول مرة ، فإننا نخلص إلى أن المرأة ذات الإجهاض لديها مستوى متوسط من الصلابة النفسية يعني يحاولن التكيف مع مشاعر الفقد و الألم من خلال آليات متنوعة، تتراوح بين التقبل و البحث عن الدعم النفسي و الاجتماعي، إلا أن تمتعها بنوعية حياة مرتفعة يساهم في تعزيز قدرتها على التكيف و التعافي .

# قائمة المراجع

## -المراجع :

- 1\_معجم المصطلحات الجغرافية (2002)، بيارجورج ، ترجمة حمد الطفلي ،مراجعة هيثم اللمع، بيروت ،المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع .
- 2-أبو حطب، فؤاد وفهمي، محمد السيف الدين، (1984)، معجم علم النفس الجزء (1)، الهيئة القامة لنيون المطابع الأزهرية، مصر.
- 3-احمد عبد الطيف أبو اسعد ،(2015)، الصحة النفسية منظور جديد ،ط1، درا المسيرة ، عمان ، الأردن .
- 4-البقلي احمد ،(2014)، مفهوم نوعية الحياة النشأة و التطور ، ورقة مقدمة في المؤتمر السنوي الثالث و الاربعين (قضايا السكان و التنمية )، الواقع وتحديات المستقبل مابعد 2015 ، 17 ، 18ديسمبر (2014).
- 5-الجوهري محمد ،(1997)، دراسات في علم الاجتماعي الريفيون الحضري ، الإسكندرية ،دار المعرفة الجامعية.
- 6-السعدون، فاطمه خلف (2011)، الاحتراق الوظيفي لدى الأطباء والممرضين الكويتيين وعلاقته بكل من الصلابة النفسية وتقدير الذات والأعراض الجسمية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، كلية الكويت.
- 7-السيد، جمال تقاحة،(2009)، الصلابة النفسية ورضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، المجلد (19)، العدد (3) "أ" ، كلية التربية، جامعة قناة السويس.
- 8-الشماط، مازن فواز،(2013). مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية والافكار الانتحارية دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدارس الثانوية في مدينة دمشق، رسالة ماجستير الإرشاد النفسي، قسم الإرشاد النفسي كلية التربية، جامعة دمشق.

9-الشهاب، ابراهيم شهاب، (2016). الصلابة النفسية والتقاؤل لدى عين من معلمي وزارة التربية في محافظة العاصمة بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الكويت، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، الكويت.

10-الشيريني، لطفي، (2006). معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية ومؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

11-العبدلي ، خالد بن محمد بن عبد الله، (2012). حصل بال نفسية وعلاقتها بأساليب ومواجهة ضغوطات النفسية لدى عين من الطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس ، تخصص ارشاد نفسي كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة ام القرى.

12-الغندور العرف الله (2004)، موضوعات في علم النفس،الاتجاهات التوافق النفسي، نوعية الحياة، جامعة عين شمس (د،م،) (د،ن،)

13-الغولة سمر (2019)،مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الاعاقة بجامعة الملك عبد العزيز و الجامعة الاردنية في ضوء بعض المتغيرات ،مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث و الدراسات التربوية و النفسية 10(28)، 72- 83.

14-الفضيل، اتيل وليد،(2014). ضغوط العمل الصلابة النفسية لدى عين من القضاة والمحامين الكويتيين الذكور، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة الكويت.

15-أمينة حرطاني ، (2014)، جودة الحياة لدى الأمهات و علاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء (دراسة وصفية تحليلية في وجود بعض المتغيرات ،سن الأم و المستوى التعليمي للام ) ،مذكرة ماجستير في علم النفس الأسري جامعة وهران الجزائر .

16-بشرى عناد مبارك ،جودة الحياة و علاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج ،ندون سنة ، مجلة كلية الأدب ،(99).

17-بكر جوان ، (2013)، جودة الحياة و علاقتها بالانتماء و القبول الاجتماعيين ،عمان ،دار الحامد .

- 18-تونس فقيري، (2015)، علاقة سلوك النمط(ا) بقلق الموت لدى عينة من النساء المجهضات ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ،جامعة قاصدي مرياح ،ورقلة.
- 19-جديد، احلام، والشايب، محمد الساسي(2018). علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم" دراسة على عين من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية" مجلة الباحث في العلوم الإنسانية، العدد (33)، جامعة قاصدي مرياح ورقلة.
- 20-حسن مصطفى، (2003)، الأمراض السيكوسوماتي تشخيص ، د، ط.
- 21-حسين كامل نوفل، (دس )،الإجهاض (abortion)، كلية الطب البشري ،جامعة دمشق .
- 22-حمدان محمد ، (2018)،قياس جودة الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة ،وتأثير بعض المتغيرات الديمغرافية عليها ،ط1،و، الجيزة ،يسطرون للطباعة و النشر و التوزيع .
- 23-حنصالي، مريامة، (2014). إداعة الضغوطات النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية( الصلابة النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية. جامعة محمد خيضر بسكرة. مذكرة دكتوراه في علم النفس العيادي. قسم العلوم الاجتماعية كليه العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر ، بسكرة.
- 24-داود سليمان صالح النعيمي ، (2011)، جريمة الإجهاض في التشريع الجنائي الإسلامي و عقوباتها،مجلة جامعة النجاح للأبحاث و العلوم الإنسانية ،المجلد 25(5)2011.
- 25-سعيد فاتح ، الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي ، ودراسة ميدانية ، مستشفى الحكيم سعدان ، بسكرة ، الجزائر .
- 26-سليمان تكوك ،(2014)، التكفل النفسي بالمرأة الحامل المهتدة بالإجهاض العفوي ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة وهران .
- 27-صافي بيان ورتيب ناديا ، (2014)، معنى الحياة و علاقته بالصلابة النفسية ، (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق ) ، مجلة جامعة البعث ، 63(8).

- 28-صالح عايدة ، (2013)، الشعور بالسعادة و علاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الاسرائلي بغزة ،مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية ) 17(1).
- 29-صباح جبالي،(2012)، ضغوطات النفسية إستراتيجية مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، مذكرة مكمّل لنيل شهادة الماجستير في علم الناس العيادي جامعة فرحات عباس ، سطيف.
- 30-عبد المعطي حسن مصطفى ،(2005)، الإرشاد النفسي و جودة الحياة في المجتمع المعاصر وقائع المؤتمر العلمي الثالث ، الإنماء النفسي و التربوي في ضوء جودة الحياة .
- 31-عبد الوائلي جميلة (2012)، المعنى الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (a,b) لدى طلبة جامعة بغداد ،مجلة الأستاذ ،(201)، (209-664).
- 32-عدنان هادي، موسى و صالح محمد خير الدين،(2020). ادراكات النجاح وعلاقتها الصلابة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الأولى في كرو القدم، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد (23)، العدد (3)، المؤتمر العلمي الأول للدراسات الصرفة الإنسانية لجامعة الحمدانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 34-عردات، هلا خليل احمد. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة للفتيات المحرومات من أسرهن في منطقة اعلين، رسالة ماجستير، تخصص علم نفس التربوي، كلية العلوم التربوية النفسية جامعة عمان العربية، شباط.
- 35-عزت، كرم وابو النيل، محمد السيد وعبد الحميد ، زينب بشرى والفرحاني، السيد محمود. بدون سنة. فعالية برنامج تأهيلي لإكتساب المرونة النفسية وآثره على صورة الذات لدى مستخدمي الأجهزة التعويضية دراسة مقارنة بين الذكور والاناث، مجلة العلوم البيئية، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.
- 36-علي بن أحمد علي العامر (2011)، إجهاض المرأة المغتصبة في الفقه الإسلامي والقانوني، دراسة مكملة لنيل شهادة الماجستير في العدالة البنائية ،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ،الرياض .

- 37-فاتح، سعيدة،(2010). الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي، رسالة ماجستير غير المنشورة، جماعه محمد خيضر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية الجزائر.
- 38-فاضل البيرقدار، تنهيد عادل، (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث، المجلد (11)، العدد (1)، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
- 39-فاطمة الزهراء الزروق،(2008)،دراسة النمط السلوكي للمصابين بالسكري من خلال الطريقة الحياتية مذكرة دكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة الجزائر.
- 40-فهمي، مصطفى، (1978). التكيف النفسي، دار مصر الطباعة، جامعة عين الشمس، مصر.
- 41-مأمون الرفاعي (2011)، جريمة الاجهاض في التشريع الجنائي الاسلامي وعقوباتها ،مجلة جامعة النجاح للابحاث و العلوم الانسانية ،المجلد 25(5).
- 45-مأمون الرفاعي (2011)، جريمة الإجهاض في التشريع الجنائي الإسلامي وعقوباتها، مجلة النجاح للأبحاث و العلوم الإنسانية ، المجلد 25(5) .
- 46-مبارك بشرى (2012)، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج ،مجلة كلية الادب (99).
- 47-محمد أمين جدوي (2011)، جريمة الإجهاض بين الشريعة و القانون ،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الجنائية و علم الاجرام ،جامعة أبو بكر بلعايد ،تلمسان ، الجزائر .
- 48-محمد علي البار (1985)، مشكلة الإجهاض ، دراسة طبية فقهية ، الدار السعودية للنشر و التوزيع جامعة الملك عبد العزيز ، الطبعة الاولى ، جدة .
- 49-موسوعة شرح المصطلحات النفسية ،انجليزي / عربي (2001)، لطفي الشربيني ،تقديم حسين عبد الرزاق الجزائري ،بيروت دار النهضة العربية .
- 50-موسوعة علم النفس (1997)، رولان دورون ،فرانسوازيارو، تعريب فؤاد شاهين ،لبنان، عويدات للنشر .

51-نعيسة رغداء (2012)، جودة الحياة لدى الطلبة جامعتي دمشق وتشرين ،مجلة جامعة دمشق  
128(1)، 145-181.

52-نورالدين أبو لحية (دون سنة) ، حقوق الأولاد النفسية الصحية ، دار الكتب الحديث ، الطبعة  
الاولى، القاهرة .

53-(whoqol); position paperfrom world heathorganizationscscimed ;  
41(10)(1995), 1403-1409.

54-Meeberg g, a (1993), quality of life , a concept analysis , journal advanced  
nursing , 18(1), 32- 38.

55-The world heath organization quality of life assessment (1995).

56-Yang ,f knobe , j et dunham ,y, (2021), happiness is from the soul : the  
nature and origins of our happiness concept , journal of experimental  
psychology , general ,150(2) 276- 288.

الملاحق

الملحق رقم 1: دليل المقابلة نصف موجهة

-المحور الأول : البيانات الشخصية :

-الاسم :

-الجنس :

-المهنة:

-السن :

-المستوى الدراسي :

-المستوى الاقتصادي :

-الحالة الاجتماعية : متزوجة () مطلقة () أرملة ()

-المحور الثاني : الحالة الصحية :

-كم دامت فترة الحمل ؟

ما السبب الذي أدى بك إلى الإجهاض ؟

-هل لديك أمراض عضوية أخرى ؟

-كيف كانت فترة الحمل ؟

-المحور الثالث : التجربة الشخصية مع الإجهاض :

-هل يمكنك أن تخبرينا عن تجربتك مع الإجهاض لأول مرة ؟

-متى حدث ذلك ؟

-كيف كانت حالتك الصحية و الجسدية في تلك الفترة ؟

-كيف كان الدعم العاطفي من العائلة أو الأصدقاء أثناء تجربة الإجهاض ؟

-كيف تعاملت مع مشاعر الحزن أو الغضب أو الشعور بالذنب بعد الإجهاض ؟

-كيف كان شعورك عند اكتشاف حملك لأول مرة ؟

-كيف أثر الإجهاض على علاقتك بشريك الحياة؟

-هل تم الإجهاض بشكل طبيعي أم بالتدخل الطبي (مثل تناول الأدوية أو إجراء عملية جراحية)؟

-هل يمكنك أن تخبريني عن تفاصيل تجربة الإجهاض التي مررت بها؟(الوقت ،المدة،الأسباب المحتملة)

-المحور الرابع:الصلابة النفسية :

-كيف تصيفين قوتك النفسية بعد هذه التجربة ؟

-هل واجهت صعوبة في العودة إلى الأنشطة اليومية (العمل ،العائلة ، الأصدقاء )بعد الإجهاض ؟

-كيف أثر الإجهاض على مشاعر الثقة بالنفس و التقدير الذاتي لديك؟

-هل تأثرت من الناحية النفسية بمشاعر العزلة أو الوحدة بعد الإجهاض ؟وكيف تعاملت مع ذلك.

-كيف واجهت هذه التجربة الصعبة ؟هل هناك استراتيجيات أو طرق معينة اعتمدت عليها للتكيف مع

الألم النفسي؟

- كيف تتعاملين مع الضغوطات المستقبلية مقارنة بما قبل الإجهاض؟

-هل شعرت بأي تحسن أو تدهور في قدرتك على التأقلم بعد الإجهاض ؟

-المحور الخامس:نوعية الحياة :

-هل شعرت بتغير في نوعية حياتك بعد الإجهاض ؟

-كيف يمكن أن تصفي نوعية حياتك بعد هذه التجربة ؟

-كيف أثر الإجهاض على علاقاتك الشخصية (مع الزوج ،الأسرة ،الأصدقاء )؟

-هل شعرت بالقدرة العودة إلى حياتك طبيعية بعد الإجهاض ؟

-ماهي العوامل التي ساعدتك في التعافي ؟

-ماهي أولوياتك الآن بعد هذه التجربة ؟

-هل تغيرت رؤيتك للحياة بشكل عام ؟

-هل أثر الإجهاض على حالتك المزاجية أو مستوى الطاقة لديك؟

-المحور السادس :نظرة المستقبلية :

-هل اثر الإجهاض على رغبتك في الإنجاب مستقبلا؟

-هل لديك مخاوف بشأن الحمل في المستقبل أو صحته؟

-كيف ترى المستقبل بعد هذه التجربة.

## التعليمة :

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك و كيف تواجه المواقف و الضغوط في الحياة .اقرأ كل العبارات وأجب عنها بوضع علامة × في الخانة دائما أو أحيانا أو أبدا و ذلك حسب انطباق العبارة عليك.

أجب عن كل العبارات .

م	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
1	مهما كانت العقبات فأنتي استطيع تحقيق أهدافي			
2	أأخذ قراراتتي بنفسي			
3	أعتقد أن متعة الحياة و إثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	قيمة الحياة في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم			
5	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدراتي على تنفيذها			
6	أواجه المشكلات لإيجاد حلول لها			
7	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها			
8	نجاحي في حياتي (عمل ،دراسة ، ..الخ)يعتمد على مجهودي			
9	لدي حب الاستطلاع و رغبة في معرفة ما لا أعرفه			
10	أعتقد أن في الحياة هدف ومعنى أسعى من اجل تحقيقه			
11	فرص وليست عمل و كفاح			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات استطيع أن أواجهها			
13	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			

			14	لدي قدرة على المثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني
			15	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها
			16	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي
			17	المشكلات تستنزف قواي و قدراتي على التحدي
			18	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه
			19	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ
			20	أشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث
			21	أبأدر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
			22	أعتقد أن الصحة و الحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي
			23	عندما احل المشكلة احد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
			24	"أعتقد أن" البعد عن الناس غنيمة
			25	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
			26	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة
			27	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر
			28	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط
			29	لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف ما يحيط بي
			30	أبأدر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي
			31	أعتقد أن تأثير ضعيف على الأحداث التي تقع

			لي	
			أهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا و أحداث	32
			أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوة خارجية لا سيطرة لهم عليها	33
			الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	34
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	35
			أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	36
			لدي قدرة على المثابرة حتى انتهي من حل مشكلة تواجهني	37
			أعتقد أن الحياة التي لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	38
			أبادر في مساعدة الآخرين	39
			أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث	40
			أخوف من تغيرات الحياة	41

**التعليمة :** أمامك مجموعة من العبارات التي تبين طريقة سلوكك اليومي و شعورك بحيث أن كل شخص يختلف عن غيره ،فانه لا يوجد إجابات خاطئة و أخرى صحيحة ، المطلوب منك أن تقر كل عبارة جيدا ثم تقرر درجة انطباقها عليك حسب المقياس المتدرج من اقل درجة إلى أعلى درجة .

حاول اختبار الدرجة التي تعبر بصدق عن سلوكك و شعورك وذلك بوضع علامة واحدة فقط في الخانة المناسبة لذلك، لا تترك أي عبارة دون إجابة .

م	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أعرض للإصابة بالأمراض أكثر من غيري				
2	أجد صعوبة في القيام بالأعمال التي تتطلب جهدا بدنيا				
3	أخذ الوقت الكافي لتناول الطعام				
4	أخذ كفايتي في النوم				
5	أجد صعوبة في أن أنام بعمق				
6	شكلي لا يعجبني				
7	أشعر بالخوف دون سبب محدد				
8	عندما أغضب لا أتمكن من ضبط تصرفاتي				
9	أشعر بغليان داخلي لا أستطيع التعبير عنه				
10	أشعر بالرغبة في البكاء				
11	أغضب بشدة عندما تقدم لي انتقادات بحضور الآخرين				
12	عندما أغضب أفقد صوابي و لا يمكنني ضبط تصرفاتي				
13	أشعر بالقلق عندما أكون وسط أشخاص غرباء				
14	أشعر بالكآبة				
15	أشعر بأنني أقل شأنا من الآخرين				
16	أشعر بالحاجة إلى المزيد من الثقة بالنفس				
17	أشكو من فقدان القدرة على التركيز				
18	أحرص على إتقان أي عمل أقوم به حتى لو كلفني ذلك وقتا وجهدا إضافيين				
19	أمارس عملي بارتياح وأشعر بالرضا عنه				

				أهتم بمظهري الذي هو جزء من عملي	20
				أحرص على أن يكون عملي دقيقا و منظما	21
				أتمكن من معالجة المشاكل في عملي دون مساعدة أحد	22
				أحب أن أكون محاطا بالناس	23
				أحب التواجد في الأماكن التي يكثر فيها النشاط و الحيوية	24
				أستمتع بالتحدث مع الناس	25
				من الصعب علي أن أجد أصدقاء	26
				أميل إلى الشك في نوايا الآخرين	27
				أشعر بالامتنان عند تواجدي في الحفلات و المناسبات الاجتماعية	28
				أتلقي الدعم من طرف أفراد أسرتي	29
				يخطط زوجي (زوجتي) لحياته دون إشراكي في ذلك	30
				يهتم زوجي (زوجتي) بمشاعري	31
				يحرص زوجي (زوجتي) على إرضائي	32
				أعاني من مشاكل عاطفية في علاقتي الزوجية	33
				تزعجني التغيرات المستمرة في المناخ	34
				أبتعد عن الأماكن التي يكثر فيها الصخب	35
				لا أطبق الازدحام في الشوارع و الطرقات	36
				أشعر بتوتر شديد عند انتظار الحافلة	37
				أحتفظ بهدوئي عند اختناق حركة سير السيارات	38
				أحرص على تأدية الصلاة في وقتها	39
				ألجأ لدعاء و الصلاة في الأوقات الصعبة	40
				أهتم بمتابعة الحصص الدينية التي تعرضها قنوات التلفزيون	41
				أحرص على قراءة القرآن	42
				أؤمن بفكرة أن الصبر مفتاح الفرج	43
				أحرص على صيام الأيام التطوعية	44
				أسلم أمري إلى الله	45
				أحرص على إرضاء الله قبل نفسي	46
				أشكر الله حتى في الأوقات الصعبة	47

				أنا متغائل بالنسبة إلى مستقبلي	48
				أتوقع حدوث أمور حسنة	49
				أتوقع حدوث أمور حسنة في الظروف الصعبة	50
				تتحقق الأمور بالطريقة التي أريد	51