

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس



الصلابة النفسية عند المرأة المتكررة الاجهاض دراسة ميدانية في مستشفى الطفل والأمومة ولاية غرداية

مذكرة مكملة لمتطلبات شهادة الماستر الاكاديمي في علم النفس تخصص
علم نفس عيادي

إعداد:

- قباني فضيلة

- حساني كوثر شيماء

إشراف:

- د. قويدري علي

الاسم واللقب استاذ	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
شطة عبد الحميد	دكتور	عمار التليجي	رئيسا
قويدري على	دكتور	عمار التليجي	مشرف ومقرر
شارف سعدية	أستاذة	عمار التليجي	مناقش

الموسم الجامعي: 1440-1441هـ / 2019-2020م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَعَلَّمَكَ اللَّهُ الْكِتَابَ
وَكَأَن فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمٌ

إهداء

الى احدى كلمتين يردهما لسانى
الى اجمل كائنين عرفتهما عيونى
الى والدى الكريمين تاج راسى حفظهما الله
وادامهم تاجا فوق راسى
الى من هم اعلى من ايامى
الى من اسمهم غالى وصورهم لا تفارق خيالى اخوي
خالد وعامر والى الغالى رحمه الله حمزة
الى اختاي مروة وفوزية
الى زوجات اخوتي ليلى وخديجة
الى البراعم الصغار منصف حمزة غفران ورتاج ويوسف والاء وياسر حفظهم الله
الى جدتي الغالية والى اخوالى
الى زملائي وزميلاتي بالعمل كل باسمه
والى كل من تحملهم ولم تحملهم ذاكرتي اهذي ثمرة جهدي

فضيلة

إهداء

إلى من أفضّلها على نفسي، ولمّ لا؛ فلقد ضحّت من أجلي
ولم تدّخر جهدًا في سبيل إسعادي على الدّوام
(جدتي الغالية حميدي فاطمة).

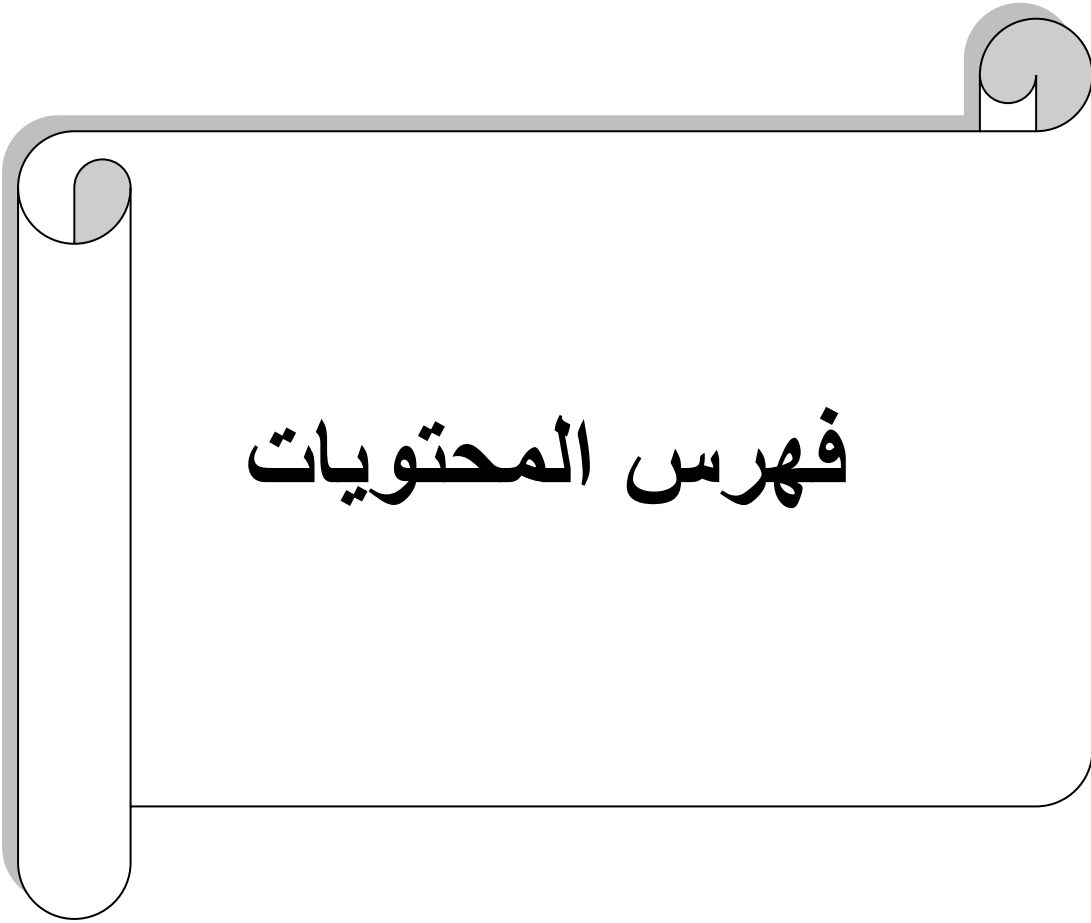
نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه
صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة.
(أحمد عزوزي)

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المستنير؛
فلقد كان له الفضل الأوّل في بلوغي التعليم العالي
(والدي الحبيب حساني لخضر)، أطال الله في عمره.
إلى من وضعتني على طريق الحياة، وجعلتني رابط الجأش،
وراعتني حتى صرت كبيرًا
(أمي الغالية بن عبدالله سعيدة)، اطال الله في عمرها.
إلى إخوتي ولي عهدنا ابراهيم محمد الشيخ هالة منار الهام
من كان لهم بالغ الأثر في كثير من نظرات الفخر و الامتنان.
إلى أستاذي و رفيقي في مشواري
(د.زيتوني زين العايبدين)

إلى جميع أساتذتي الكرام؛ ممن لم يخلو في مد يد العون لي

شكرو عرفان

الحمد لله كما ينبغي لجلاله وعظيم سلطانه الذي وفقنا في انجاز هذا العمل ، والشكر لمن اخرج البشرية من ظلمات الجهل إلى نور العلم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .انطلاقا من قوله عز وجل "ربي اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقه قلبي" كلمة شكر لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية ، من وقفة نعود بها إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام ، الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد أتوجه بجزيل الشكر والتقدير وعظيم الامتتان إلى جميع أساتذة علم النفس ، وخاصة الأستاذ المشرف "د.قويدري علي" ومساعد المشرف "د.زيتوني زين العابدين". اللذان لم يبخلا عنا بجهدهما ووقتهما طيلة مراحل البحث كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى من يعجز لساني عن إيجاد العبارات المناسبة لشكرهما ويتعلق الأمر باخواي خالد وعامر اللذان لهما الفضل في طباعة وكتابة أوراق هذه المذكر، كما لايفوتني أن أتقدم بالشكر إلى كل أطباء وعمال المؤسسة الاستشفائية ، وخاصة مصلحة الولادة بمستشفى قضي بكير بغرداية على ما قدموه لنا من



فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس محتويات
	اهداء
	شكر
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
	قائمة الملاحق
أ - ب	مقدمة
الفصل الأول : الاشكالية واعتباراتها	
4	اشكالية الدراسة
7	فرضيات الدراسة
/	اهداف الدراسة
8	اهمية الدراسة
/	التعاريف الاجرائية للدراسة
الفصل الثاني : الصلابة النفسية	
15	تعريف الصلابة النفسية
18	نشأة مصطلح الصلابة النفسية
20	ابعاد الصلابة النفسية
25	خصائص الصلابة النفسية
26	خصائص الشخصية الصلبة
29	أهمية الصلابة النفسية
31	مصادر الصلابة النفسية

32	عوامل بناء الصلابة النفسية
33	العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية
34	الخلاصة
الفصل الثالث: الاجهاض المتكرر	
38	نبذة تاريخية عن الإجهاض
40	تعريف الإجهاض
41	أعراض الإجهاض
42	تشخيص الإجهاض
43	أنواع الإجهاض
45	أساليب الإجهاض
47	أسباب الإجهاض المتكرر
50	الآثار النفسية للإجهاض
52	الفحوصات اللازمة لمنع حدوث الإجهاض
53	الخلاصة
الفصل الرابع : الاجراءات الميدانية	
56	الدراسة الاستطلاعية
57	منهج البحث
/	أدوات البحث
59	المقابلة والملاحظة
/	عينة البحث
/	معايير انتقاء عينة البحث

59	مكان إجراء البحث
60	عرض ومناقشة الحالات
	استنتاج
	الخاتمة
	صعوبات الدراسة
	اقتراحات
	قائمة المراجع
	قائمة ملاحق

ملخص الدراسة بالعربية

-هدفت الدراسة الى الكشف عن مدى الصلابة النفسية لدى المرأة المتكررة الاجهاض .حيث اردنا القيام بهذه الدراسة في مستشفى قضي بكير بولاية غرداية بمصلحة الحمل دو الخطورة العالية وللوصول لهذا الهدف صيغة الاشكالية التالية:

هل يؤدي تكرر الاجهاض الى تكون صلابة نفسية عند المرأة؟

والفرضية : تتكون لدى المرأة صلابة نفسية بتكرر الاجهاض .

وللتحقق من هذه الفرضيات اعتمدت الدراسة على المنهج العيادي بحيث كنا نريد القيام بدراسة حالة عيادية لأربع حالات من النساء المجهضات، وكنا نود اختيارهن بطريقة قصدية وفق بعض الشروط المتمثلة في: حصول الاجهاض لثلاث مرات او اكثر حيث اردنا الاعتماد في دراستنا على الادوات التالية :

-المقابلة النصف موجهة.

-مقياس الصلابة النفسية.

ولقد تم التوصل الى النتائج التصورية التالية تختلف الصلابة النفسية عند النساء المتكررات الاجهاض.

وبالتالي قد تحققت الفرضية.

Abstract :

The study aimed to reveal the extent of psychological stiffness of women with repeated miscarriages. We wanted to do this study in Qade Bakir Hospital in the state of Ghardaia in the interest of pregnancy without high risk, and to reach this goal the following problematic formula: Does repeated miscarriage lead to psychological rigidity in women? The hypothesis: the woman has psychological toughness with repeated miscarriages. To verify these hypotheses, the study relied on the clinical approach so that we wanted to conduct a clinical case study of four cases of women with abortions. The interview is half directed. Psychometric Hardness Scale. The following conceptual results were obtained: psychological stiffness varies in women with frequent miscarriages. Thus the hypothesis was fulfilled.

مقدمة:

تعتبر الأمومة مطلب تنشده كل امرأة من أجل ممارسة غريزتها الطبيعية في الحب و العطاء و الحنان ، فمن هذا المنطق الطبيعي تتمنى كل امرأة أن يكون لها طفلا تتقاسم معه لذة هذه المشاعر ، إلا أن هناك ظواهر قد تعرقل وصول المرأة إلى هذا المبتغى كعدم اكتمال الحمل أو ما يسمى بظاهرة الإجهاض ، وما ينجم عنه من آثار نفسية صعبة على المرأة ، وقد لوحظ أن ضغوط ومشاكل الحياة قد أصبحت من الظواهر الطبيعية التي تتطلب من الانسان التعايش والتكيف معها من أجل الاستقرار وهذا مظهر من مظاهر الفاعلية والقوة في مواجهة الضغوط التي تفرزها الحياة، ومن بين المظاهر الأخرى نجد الصلابة كعامل ينبئ بتوفير السلامة النفسية عند الفرد ومصدرا لمقاومة الضغوط. فالصلابة النفسية هي عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس وهي عامل حاسم في تحسين الاداء النفسي والصحة النفسية والبدنية وكذلك المحافظة على السلوكات، وقد درس هذا العامل على نحو واسع في كثير من المجالات، ذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالا خصباً للبحث المستمر . حيث تعرف "كوبازا" الصلابة النفسية بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر ويواجهه بفاعلية نفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر أحداث الحياة الضاغطة" وللصلابة النفسية عدة أبعاد هي الالتزام والتحكم والتحدي وهذا ما عرضناه في الدراسة الحالية. ولقد تشكلت الدراسة الحالية من الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة: الذي يمثل مدخل للدراسة وبمثابة تقديم للبحث حيث تم فيه عرض الإشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة تحديد المفاهيم والدراسات السابقة والتعقيب عنها. الفصل الثاني: الصلابة النفسية: تم التطرق فيه إلى نشأة الصلابة النفسية، ومفهوم الصلابة النفسية، والنظريات المفسرة للصلابة النفسية، وأهميتها وأبعادها خصائصها واستراتيجياتها وفوائدها. الفصل الثالث: الاجهاض تناول تعريف الاجهاض، اسبابه،انواعه . الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة: تم عرض بيانات الدراسة حيث تضمن دراسة

استطلاعية، الدراسة الأساسية، بدورها تضمنت منهج الدراسة العينة وكيفية اختيارها، الخصائص السيكمترية، عرض ومناقشة نتائج الدراسة ومن ثم صياغة الاستنتاج العام و بعض الاقتراحات .وفي الأخير تم وضع خاتمة وقائمة بالمراجع التي اعتمدت وكذا الملاحق.

الإشكالية:

من اللافت للذكر في واقعنا المعاصر ، هو ما أبرزته عدة دراسات ميدانية كمؤشر حول مسألة تقاوم لعدد من الظواهر ، والتي اشدت تأثيرها على المناخ العامل للمحيط الاجتماعي ككل وعلى الفرد خاصة وذلك بتأثيرها عليه سواء على المستوى البيولوجي أو السيكولوجي ، فكثرة العوامل الضاغطة وديمومتها من حيث الاستمرار والشدة تؤثر سلبا على وحدة الفرد النفسية والبدنية ، فيصبح من الغير المجدي نفعا محافظة الفرد على تكيفه وتوازنه سواء من ذاته أو بيئته مما يرشحه للإصابة بمختلف الاضطرابات وخاصة إذا توفرت في الفرد نوع من الهشاشة الكامنة سواء في بنائه النفسي أو الجسدي ونمط معين من صور الشخصية حول ما يتصف بها ، وهذا ما أبرزته أعمال الباحثان "فيردمان وروزنمان" مسألة نماذج شخصية معينة لها القابلية والاستعداد للإصابة بأمراض معينة فالعلاقة الثنائية والتفاعلية إذا صح القول بين الجسم و النفس ، يبرزه جانب التأثير والتأثر المتبادل بينهما ،ويظهر ذلك جليا في مظاهر الصحة والمرض ، وهذا ما تؤكد العديد من البحوث الميدانية سواء في الحقل الفيزيولوجي وكذا السيكولوجي ، إن الجانب الجسدي ما إذا أصيب باضطراب أو خلل سواء على المستوى البنيوي أو الوظيفي ينعكس مباشرة على الجانب السيكولوجي الذي يشكل الشطر الثاني والمكمل لوحدة الفرد وكيونته في فضاء ما .

ف نجد الإنسان يبحث عن التكاثر لغاية الاستئناس وعندما يفقد المرء هذه الغاية ويمنعه مانع ما من إتمام هذا الإشباع ، ولما يصل الفرد المحبط إلى درجة اليأس وشعوره بعدم القدرة والكفاية ، ويدخل في حلقة من الحزن والمعاناة حيث نجد ظاهرة الإجهاض المتكرر عند النساء ، واللواتي بدورهم لم يكتمل لديهن الجانب البيولوجي مثل العديد من النساء اللاتي تمكن من تحقيق غاية الإشباع لخلفية التكاثر وبالتالي التمتع باكتمال الحمل وإنجاب الولد ، وعندما تعجز المرأة من بلوغ هذه الغاية ، وتترك حقيقة عجزها وعدم قدرتها على تحقيق مرادها ، غالبا ما تدخل في حالة إحباط وما يترتب على ذلك من حالات نفسية معقدة ،

ويؤثر ذلك كله على تكيفها وتوازنها النفسي سواء مع ذاتها أو مع بيئتها .

فبداية بتزايد توترها وارتفاع حدة قلقها تدريجيا ، وكلما تدعم سبب اضطرابها في شتى المواقف الحياتية وتؤكد عجزها مع مرور الأيام ، إلا وبدأت تتأصل لديها أجواء الكآبة والهم والحزن ، فتقل بذلك دافعيّتها وتخر عزيمتها ، مما يجعلها تركز للعجز واليأس ، وهذا كله سوف ينعكس سلبا على مستوى نوعية العلاقة فتسوء وتضطرب نظرتها نحو ذاتها وعالمها الخارجي وكذا حول نظرتها المستقبلية .

أفادت دراسة طبية حديثة بأن النساء اللاتي يقمن بعمليات إجهاض قبل إنجاب الطفل الأول تزيد لديهن فرص إنجاب أطفال غير مكتملي النمو.

وشملت الدراسة التي أجريت في فنلندا ما يزيد عن 300 ألف أم تتجرب للمرة الأولى خلال الفترة بين عامي 1996 و2008.

وذكرت الدراسة التي نشرتها جريدة "التاسل البشري" أن النساء اللواتي أجرين ثلاث عمليات إجهاض أو أكثر من المرجح أن تزداد لديهن احتمالات إنجاب أطفال غير مكتملي النمو قبل الأسبوع 28 من الحمل بمقدار ثلاث مرات، فالإجهاض المتكرر يسبب حالة نفسية مضطربة للسيدة التي تعرضت له وتصبح حساسة للغاية تجاه عبارات من قبيل "لا تقلقي"، "يمكنك المحاولة مرة أخرى"، حيث تعتبره نوع من المواساة، ولا يعبر عن الحزن والآسى الذي تشعر به. وأكثر ما يؤلم المرأة بعد التعرض لتجربة الإجهاض، هو عدم تفهم الأشخاص المقربون منها لما تمر به، لمواجهتها لهذا الاضطراب عليها اكتساب نمط من أنماط المواقف و المهارات التي توفر نوعا من الشجاعة و الاستراتيجيات التي تحول الظروف الضاغطة إلى فرص للتقدم بدل أن تكون كوارث محتملة كالعصاوبة النفسية التي تعرف على انها سمة الشخصية التي تمكن الأشخاص تحت الضغط من الشعور بالالتزام بدل الاغتراب و من شعور أكبر بالسيطرة بدل العجز إضافة إلى رؤية التغيير كتحدٍ و

هي كذلك سمة عامة في الشخصية، تعمل على تكوينها و تنمية الخبرات البيئية المتنوعة " المعززة " المحيطة بالفرد منذ الصغر .

وصفها مخيمر باعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة و من أبعاد الصلابة النفسية الالتزام و التحكم و التحدي وتعرف أيضا بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه و أهدافه و قيمه من الآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري.

وفي دراسة سابقة عن الصلابة يذكر لوكنير (Lockner, 1998) أن الصلابة النفسية عامل هام وحيوي في الشخصية يجب التأكيد عليه في البحوث المستقبلية حتى يتضح أكثر ويتطور من مستوى الأشخاص إلى مستوى استخدامه بالمؤسسات والمراكز العلاجية والإرشادية حتى يستخدم على نطاق واسع في التطوير واختيار الأشخاص ذوي الصلابة النفسية في مهمات خاصة في شتى المجالات؛ لأن الصلابة النفسية أصبحت من المفاهيم الهامة في أوقات الخطر وتحدي المصاعب وضغوط العمل والإنجاز، كما أن لها تأثيرات إيجابية على الأنظمة العائلية والنزاعات الزوجية والسلوك المرضي والضغوط، ويجب كذلك بحث تطور الصلابة عبر فترات الحياة وربطها بتحقيق الأهداف.

وانطلاقاً مما سبق ذكره تسعى الدراسة الى التعرف على مستويات الصلابة النفسية عند المرأة المتكررة الاجهاض وذلك من خلال الاجابة على التساؤل التالي

التساؤل العام: هل تتكون عند المرأة المتكررة الاجهاض صلابة نفسية ؟

اما التساؤلات الجزئية فهي:

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية حسب متغير السن؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية حسب المستوى المعيشي؟

الفرضية العامة:

نتوقع وجود نوع من الصلابة النفسية لدى المرأة المتكررة الاجهاض

اما الفرضيات الجزئية فهي :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية حسب متغير السن.

توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية حسب متغير المستوى المعيشي.

دوافع اختيار الموضوع:

ان اختيارنا لهذا الموضوع جاء نتيجة اهمية عملية الاجهاض كظاهرة منتشرة في المجتمع ما تعكسه من اثار سلبية على نفسية المرأة خاصة ما اذا تكررت هذه العملية.وكذلك نقص الدراسات في هذا المجال ولتحديد الصلابة النفسية كنوع من وسائل استراتيجيات المواجهة لدى المرأة المجهضة ومحاولة التقرب من هذه الفئة لإيجاد السبل العيادية الناجحة للتخفيف من الاثار النفسية المترتبة من عملية الاجهاض.

أهمية الدراسة:

الدراسة التطبيقية:

-معرفة الآثار التي يخلفها الإجهاض المتكرر خاصة النفسية

-اكتساب الخبرة الإكلينيكية.

-تكمين أهميتها التطبيقية في النتائج التي ستسفر عنها.

2- الأهمية النظرية:

- إثراء المكتبة العلمية بمثل هذه الدراسات.

- لفت الانتباه لهذه الشريحة والتكفل بها نفسيا وليس طبيا

- تقديم رصيد إضافي للمعرفة العلمية.

- تمهد لدراسات مستقبلية.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى الصلابة النفسية لدى المجهضات.

- فتح المجال لمزيد من البحوث والدراسات الأكاديمية حول هذا الموضوع.

- الكشف عن مستويات الصلابة النفسية عند المرأة المتكررة الاجهاض.

4- حدود الدراسة:

4-1 **حدود مكانية:** تجرى الدراسة الميدانية بالمؤسسة الاستشفائية قضي بكير للطفل

والامومة مصلحة الولادة بولاية غرداية.

4-2 **حدود زمنية:** اجريت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين شهر مارس 2020 الى غاية

شهر اوت من العام نفسه.

5- مفاهيم الدراسة

الصلابة النفسية: هي تلك القدرة النفسية للفرد لمواجهة المواقف بطريقة ايجابية التي

يتعرض لها عن طريق التفاعل مع المجتمع كما يراها مخير عماد وفق مقياسه والتي تظهر

في الدرجة التي تحصل عليها الطالب على فقرات مقياسه

الإجهاض المتكرر: هو خروج الجنين من رحم المرأة قبل الاسبوع الثامن والعشرون من الحمل ويتكرر لثلاث مرات أو أكثر.

6-الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة التي تم التوقف عليها ،والتي ارتبطت بموضوع الدراسة الر اهنة من قريب أو من بعيد،مصدر لإلقاء الضوء عليها ،حيث يركز الباحثون على أهمية البحوث والدراسات السابقة،لذلك فإنها بمثابة حجر الأساس الذي نرتكز عليه في بداية الأمر،وهي أساس التحليل الذي ننتهي إليه في آخر المطاف.

وتجدر بنا الإشارة إلى قلة الدراسات في موضوع بحثنا ومع ذلك نذكر أهم الدراسات التي ارتكزنا عليها :

-الدراسات التي تناولت متغير الإجهاض المتكرر:

1-الدراسة العربية:

دراسة منيا سميح 2012 - التي تحمل عنوان القلق وضغوط الحياة لدى الزوجات ذوات الإجهاض المتكرر (استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ، وتم تطبيق أدوات الدراسة التي أعدت من قبل الباحثة ،التمثلة في مقياس القلق ومقياس ضغوط الحياة على عينة من الزوجات ذوات الإجهاض المتكرر في محافظة رفح ،متكونة من 140 زوجة ، وقد توصلت النتائج إلى وجود مستوى عال من القلق ،كما أشارت أيضا إلى مستوى عال من ضغوط الحياة لدى العينة وأكثرها شيوعا الضغوط المادية.

2-الدراسة الأجنبية

دراسة كلوك وآخرون :تحت عنوان العوامل النفسية المساهمة في حدوث الإجهاض حيث تم استخدام المنهج الوصفي ،بالاعتماد على حزمة استبيانات ، ديموغرافية وصحية ،معيار

مارلوك ارون للاستحسان الاجتماعي وقائمة بيك للاكتئاب حيث أجريت الدراسة على 100 امرأة يترددن على عيادات الإجهاض المتكرر، وقد اظهرت النتائج مايلي:

-تبين إن حوالي 32 % من النساء المستهدفات أمكن تصنيفهن كمصابات بالاكتئاب بالتزامن مع إجراءات الدراسة ، وتعاني مابين 43 % إلى 70 % من أعراض اكتئاب توصف بالمتوسطة إلى الحادة.

-أثبتت الدراسة انه لا فرق بين الحالة النفسية للنساء اللواتي عانين من خسارتين ، وأولئك اللواتي عانين ثلاث خسائر أو أكثر ، تقترح هذه النتيجة أن مستوى الأزمة النفسية ربما يكون مرتبطا بالفشل في موافقة الأهداف الإنجابية وليس عدد الخسارات.

الدراسات التي تناولت متغير الصلابة النفسية:

يعتبر قياس الصلابة النفسية للمرأة كثيرة الاجهاض من المواضيع الغير متداولة وتعتبر الدراسات السابقة حول الموضوع شحيحة جدا لذلك حاولنا التطرق لكل متغير على حدى بداية بالصلابة النفسية ومن ثم الاجهاض المتكرر .

فرغم أن مصطلح الصلابة النفسية مصطلح حديث الا أن الكثير من الدراسات قامت بالبحث في أبعاده و خصائصه لأهميته البالغة في الحفاظ على سلامة الفرد النفسية والجسدية أمام المواقف و الظروف الصعبة التي يمر بها في حياته و فيما يلي عرض لبعض هذه الدراسات.

الدراسات العربية:

دراسة عطار 2007: التي يدرس علاقة الصلابة النفسية بالذكاء الاجتماعي و مفهوم الذات لدى 92 طالبة في كلية الاقتصاد المنزلي بالمملكة العربية السعودية و كانت النتائج تؤكد على وجود علاقة بين الذكاء الاجتماعي و الصلابة النفسية، كما يوجد علاقة ارتباطيه بين الذكاء و مفهوم الذات .

دراسة حراوبية و زملاؤه 2012: حول الصلابة النفسية لدى أولياء الأطفال الذين استفادوا من الزرع القوقعي، تكونت العينة من 18 وليا منهم 8 ذكور و قد كادت الدراسة أن الذكور أكثر صلابة في الابعاد الثلاثة "التحدي والسيطرة والالتزام "

دراسة عبد المنعم عبد الحسيب: التي هدفت إلى دراسة علاقة الصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و الاحساس بالكفاءة الذاتية و الذكاء الانفعالي على 232 طالب و طالبة، بعد استخدام مقياس الصلابة النفسية و مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الاحساس بالكفاءة الذاتية تبين أنه يوجد عالقة موجبة بين الصلابة النفسية و الذكاء الانفعالي بكليتهما وبإبعادهما بل تجاوز الامر أن الذكاء الانفعالي يمكنه أن ينبئ بوجود الصلابة النفسية .

دراسة عبد الرحمان بن العيد الجهني: التي تناولت العلاقة بين المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي و الصلابة النفسية لدى عينة 376 طالب منهم 179 طالبة، ووجد علاقة ارتباطيه بين المهارات الاجتماعية و الصلابة النفسية سواء بدرجتيهما الكلية أو في أبعادهما، كما أن المهارات الاجتماعية يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بالصلابة النفسية .

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة يمكن التعقيب على تلك الدراسات بغرض الكشف عن أوجه الاتفاق والاختلاف في الأدوات والعينة وكذلك النتائج لمعرفة ما يمكن أن تساهم به الدراسات علميا ونظريا، حيث يلاحظ من عرض الدراسات السابقة أن بعض منها هدفت إلى معرفة العوامل النفسية لحدوث الإجهاض والآخرى إلى معرفة مدى الصلابة النفسية لدى الافراد.

اما من حيث المنهج فتختلف دراستنا عن باقي الدراسات من حيث المنهج حيث استخدمنا المنهج العيادي ، اما باقي الدراسات فقد اعتمدت على المنهج الوصفي.

الفصل الثاني:

تعريف الصلابة النفسية

2-نشأة مصطلح الصلابة النفسية

3-أبعاد الصلابة النفسية

4-خصائص الصلابة النفسية

5-خصائص الشخصية الصلبة

6-أهمية الصلابة النفسية

7-مصادر الصلابة النفسية

8-عوامل بناء الصلابة النفسية

9-العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية

تمهيد:

إن الضغوطات التي يتعرض لها الانسان ظاهرة طبيعية مصاحبة لحياته، يعيشها ويختبرها بصفة مستمرة، فالحياة محفوفة بالمواقف الضاغطة و العقبات و التحديات والمحطات المهمة في حياته التي تحدد مصيره، لكن كل فرد بحكم خصائص التي تميزه تختلف سلوكياته و مواقفه إزاء هذه الضغوطات نتيجة لاختلاف التقييم المعرفي للفرد لها لذلك لجأ الباحثون إلى المتغيرات الواقية التي تجعل الفرد يتعامل مع هذه الظروف الصعبة دون أن يتعرض لاضطرابات نفسية و أمراض جسدية و جاء التركيز في الدراسات على أسباب الصحة وليس على أسباب المرض . وفي هذا الصدد تقول كوبازا :إن المتغيرات النفسية و الاجتماعية التي يمكن أن تحقق أو تقي من آثار الحياة الضاغطة قد تتعلق بعدة عوامل من أهمها تلك العوامل التي ترتبط بالخصائص الشخصية للفرد كتقدير الذات والتقاؤل والصلابة النفسية و بالتالي فإن الصلابة النفسية: تعمل كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالأمراض النفسية و الجسدية، حيث من المتوقع أن يتعامل الفرد ذو الشخصية الصلبة بصورة فعالة مع الضغوط وبتقاؤل أكبر كما أنه سيفضل التعامل المباشر مع مصادر الضغط، و بذلك يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا فيكون نتيجة لذلك أقل عرضة للآثار السلبية.

1-تعريف الصلابة النفسية:

-لغة:

يعرف ابن منظور الصلابة¹: بأنها ضد اللين، و صلب الشيء صلابة فهو صليب و صُلْبٌ و صُلْبٌ أي شديد و رجل الصلب و صليب فهو ذو صلابة و قد صلب وأرض صلبة والجمع صِلبَة و صَلَبَ و صَلَبَ ضد لان ،صَلَبَ الشيء صار صلبا و يبس و تصلب يعني صار صلبا والصلب جمعها أصلاب و يقال صلب في دينه أي شديد فيه.²

ووفقا لمعجم أكسفورد تعرف الصلابة : بالقدرة على تحمل الظروف الصعبة يرادفه مصطلح القدرة على التحمل.

اصطلاحا:

يعرفها مادي سلفادور³ باعتبارها نمط من أنماط المواقف و المهارات التي توفر نوعا من الشجاعة و الاستراتيجيات التي تحول الظروف الضاغطة إلى فرص للتقدم بدل أن تكون كوارث محتملة أما كوبازا فيعتبر الصلابة النفسي⁴ سمة الشخصية التي تمكن الأشخاص تحت الضغط من الشعور بالالتزام بدل الاغتراب و من شعور أكبر بالسيطرة بدل العجز إضافة إلى رؤية التغيير كتحدي و هي كذلك سمة عامة في الشخصية، في نظر فانك ، تعمل على تكوينها و تنمية الخبرات البيئية المتنوعة " المعززة " المحيطة بالفرد منذ الصغر .

1 ابن منظور لسان العرب 1999 دار احياء التراث العربي بيروت

2 عماد مخيمر 1996 ادراك القبول/الرفض الوالدي و علاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة .مجلة الدراسة النفسية ، ص55

33 Maddi , S.R. (2004) . Hardiness An operationalization of Existential Courage , Journal of Humanistie psychology . 44(3) 279-298

4 لولوة حمادة، و حسن عبد اللطيف 2002الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة .مجلة الدراسات النفسية ،ص233

ووصفها مخيمر باعتقاد¹ عام لدى الفرد في فعاليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة و من أبعاد الصلابة النفسية الالتزام و التحكم و التحدي وتعرف أيضا بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه و أهدافه و قيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا و إعاقة ويصفها بروكس بقدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية وعلى التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط و الأخطاء و الصدمات والمشاكل النفسية لتطوير أهداف محددة و واقعية لحل المشاكل و التفاعل بسلاسة مع الآخرين و معاملتهم باحترام بعد احترام الذات في حين اعتبرها البعض مصدرا من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة و التخفيف من انعكاساتها على الصحة النفسية و الجسمية،² إذ تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك و التقويم و المواجهة، الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة وهي بذلك تجسيد لإدراك الفرد و تعبير عن تقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فتعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية والضغوط وتسهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالانهك النفسي بوصفه مرحلة متقدمة من الضغوط هو ما أكد عليه Carver & Scheier حين عرفا الصلابة النفسية : بترحيب الفرد و تقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط .

و كذلك ما ذهبت إليه راضي زينب حين وصفتها بمركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة و تجعل الفرد أكثر مرونة

¹ مخيمر عماد مرجع سابق

² عبد الرحمان بن عبد الجهنى 2011 لمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية . مجلة جامعة أم

القرى للعلوم الاجتماعية ص96

وتقاؤلا و قابلية للتغلب على مشكلاته، وتتكون بمثابة عامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية .

أما راجح فوصفها بقدرة لدى الفرد على تأجيل و إرضاء الحاجات الآجلة والصمود أمام الأزمات الآنية من دون أن يختل توازنه الانفعالي و تفكيره، فضلا عن قدرته على إنتاج معقول في حدود ذكائه و حيويته و استعدادة وعرفها مجدي محمد فهيم بأنها :القدرة العالية على المواجهة الايجابية للضغوط و حلها ومنع الصعوبات المستقبلية و التي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته و القدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية ، ويعرفها مجدي محمد أيضا على أنها البيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة¹ مع تحقيق الانجاز والتفوق وهي في تقدير مادي و كوباسا أساس قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع الإجهاد و البقاء في صحة جيدة كما هي من وجهة نظر² البعض نوع من المواقف والأفعال التي تساعد في تحويل الضغوط الناجمة عن الكوارث المحتملة إلى فرص للتطور و ركز آخرون في تحديد طبيعتها على أنها الخصائص النفسية التي تشتمل عليها مثل متغيرات الالتزام، ووضوح الهدف والتحكم والتحدى، وهي خصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي، بالرغم من تعرض الفرد للأحداث الضاغطة ولإبراز أهمية التوازن النفسي في حياة الأفراد عُرِفَت الصلابة النفسية كذلك بأنها قدرة الشخص على مواجهة ظروف أحداث و الحياة الضاغطة و المهددة والتعامل معها من دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب والاختلال حيث أن بعض مكونات الصلابة تهيب الفرد لكي يقيم الأحداث الضاغطة على أنها أقل تهديدا و ينظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها و لا يعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة وتتألف الصلابة من مجموعة خصائص

¹ الجهيني مرجع سابق

² " Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers " kobbassa. S.C(1982 b) :
 , Journal of Personality and Social Psychology , vol.42,No.4,pp. 707-717

للشخصية التي تعمل على مواجهة الأحداث المجهدة في الحياة يمكن أن تكون مصدرا للمقاومة كدرع واق لأولئك الذين هبوا لمواجهة المشاكل و ضغوط حياتهم بكفاءة.

مما ذكر آنفا يمكن القول أن الصلابة النفسية هي مزيج من سمات الشخصية التي تسمح للفرد بمواجهة الصعوبات والتحديات والمواقف الضاغطة دون التعرض لاضطرابات نفسية أو أمراض سيكوسوماتية .فهي تمنح الفرد فرصا للتحدي و النمو والتطور إضافة إلى إدراك الشخص بأنه قادر على التحكم في حياته و على التغلب على التحديات والقيام بكل التزاماته ، من خلال الإحساس بوجود هدف قوي في حياته يدفعه إلى التفكير بإيجابية وتقاؤل لتحقيق النجاح مستقبلا .

2-نشأة مصطلح الصلابة النفسية:

تم التعبير عن¹ هذا المصطلح لأول مرة من قبل سوزان كوباز سنة 1979 في مقال لها بعنوان 'أحداث الحياة المجهدة والشخصية والصحة'² في مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي بعد أن عملت على دراسة المصطلح من خلال رسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها سالفاكوري مادي و قد عمدت من خلالها إلى معرفة لماذا بعض الأفراد يحققون ذواتهم و يحققون نجاحات رغم الصعوبات التي يتعرضون لها بينما يفشل البعض الآخر في تجاوز المحن و الأزمات فيصاب بالأمراض النفسية و الجسدية كالإكتئاب و العزلة و الزيادة الوزن ... و درست الصلابة النفسية كمتغير وسيطي بين الضغوط و الإصابة بالأمراض . ما يميز دراسة كوبازا أنها ركزت على الأصحاء لا على المرضى بهدف معرفة عوامل نجاحهم في التغلب على مصادر الضغوط والحفاظ على صحتهم في نفس الوقت وفي عام قامت شركة بصرف نصف عمالها والبالغ عددهم 26000 موظف، إضافة إلى تغيير

¹ العتيبي ، آدم غازي 1990 الرضا الوظيفي بين موظفي القطاع الحكومي والخاص في دولة الكويت الرياض مجلة معيد الادارة 31-69

² Kobasa . S.C(1982 b) : " Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers " Journal of Personality and Social Psychology , vol.42,No.4,pp. 707-717

الأهداف و مهام المشرفين فزادت ضغوط العمل فقام الدكتور مادي مع فريقه بمتابعة 400 مشرف و مدير تنفيذي إلى غاية كشفت الدراسة على أن ثلثي أفراد العينة عانوا من السكتات القلبية والنوبات الدماغية والسمنة والاكتئاب وتعاطي المخدرات و سوء في أداء العمل،¹ في المقابل حافظ الثلث الباقي على الأداء في العمل إلى جانب الصحة و السعادة بل و شعور بتجدد الحماس مما دفع الفريق إلى البحث عن سر الاختلاف بين المجموعتين، فوجد أن عوامل التحكم الالتزام والتحدي هي التي جعلتهم يندمجون في التغير الحاصل والمشاركة فيه بدل الانسحاب والعزلة والسلبية .وفي المقابل قام الباحث "بول باترون" من الأكاديمية العسكرية بدراسة تأثير الصلابة النفسية على عينة من الجيش الاحتياطي في حرب الخليج ، أكدت الدراسة أن الصلابة النفسية لها دور كبير في المحافظة على الجانب الصحي والنفسي للجنود خاصة عند حصول اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب .حيث لوحظ أن الصلابة النفسية تعزز الأداء و القيادة و السلوك و القدرة على التحمل إضافة إلى انعاشها للصحة الجسدية والعقلية من خلال تحويل المحن إلى فرص إن النتائج التي توصل إليها مادي و فريقه ساعدت على تطوير برنامج تدريبي للتخفيف من القلق والاكتئاب و رفع مستوى الرضا الوظيفي والروح المعنوية وحاليا يقدم البرنامج بعد تطويره في معهد الصلابة الذي يعمل على تحسين أداء مهام العاملين و صحتهم، كما يقدم اختبارات تقييمية للشركات من أجل التوظيف واختيار الأفراد للمناصب المناسبة، إضافة إلى تقديم برامج لطلابه من أجل تحفيزهم على الاستمرار و دفعهم للتخرج.

¹ لولوة حمادة، و حسن عبد اللطيف. 2002 لصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة .مجلة الدراسات النفسية ،ص233

3- أبعاد الصلابة النفسية:

تعرف الصلابة أنها: ¹مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية و هي خصال فرعية تضم (الالتزام، التحدي، التحكم) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية و في التعايش معها بنجاح.

من خلال التعريف نستنتج أن الصلابة النفسية متغير مركب من ثلاثة أبعاد هي: الالتزام والتحدي و التحكم و فيما يلي تفصيل لهذه الأبعاد: ²

-تعريف الالتزام : هو إحساس عام للفرد بالعزم و التصميم الهادف ذي المعنى و يعبر عنه بميله ليكون أكثر قوة و نشاط اتجاه بيئته، بحيث يشارك بإيجابية في الأحداث و يكون بعيدا عن العزلة و السلبية و الخمول و الكسل .أيضا هو الميل إلي إلزام المرء نفسه في كل ما يقوم به و هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه و قيمه والآخرين من حوله.كما يقصد به التزام الفرد نحو ذاته و المجتمع و العمل و القيم الإنسانية و الأسرة والأصدقاء،وأكدت كوبازا أن الأشخاص الملتزمين لديهم نظام قوي من الإيمان يجعلهم يدركون حجم التهديدات المحيطة بهم ويواجهونها دون تراجع أو انسحاب عن الأوساط الاجتماعية في أكثر الأوقات العصيبة و يشعرون بالاندماج مع الآخرين و يحصلون على إسناد اجتماعي كبير .فالالتزام نحو الذات و تقديرها من الأمور الأساسية التي يتمتع بها الشخص الصلب إضافة إلى التزامات أخرى اتجاه المحيطين به و يعني كذلك اعتقاد الفرد بحقيقة وأهمية وقيمة ذاته و ما يفعله في هذه الحياة . و يمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى

¹ عماد مخيمر 1996 ادراك القبول/الرفض الوالدي و علاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة .مجلة الدراسة النفسية ، ص55

² محمد جيهان 2002 دور الصلابة النفسية والمساند الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل.رسالة ماجستير غير منشورة جامعة المنصورة ص256.

يعيش من أجله وهو مصطلح يشير إلى إحساس الناس بروح تحمل المسؤولية نحو الآخرين والأحداث في حياتهم الزوجية والاسرية¹ و الاجتماعية و المهنية ويعرف كذلك على أنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه، وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية. و يشير من ناحية أخرى، إلى اعتقاد الفرد بقيمة و فائدة العمل الذي يؤديه لذاته و للجميع. و هذا التعريف الأخير هو ما تبنته حيث اقتصر مفهومها للالتزام على الالتزام الشخصي، وقسمته إلى قسمين:

1-التزام نحو الذات : وهو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته و تحديد أهدافه و قيمه الخاصة في الحياة و تحديد اتجاهاته الايجابية على نحو يميزه عن الآخرين².

2-التزام نحو العمل: هو اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل و كفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمل مسؤوليات العمل و الالتزام به ثم أضيفت أنواع أخرى من الالتزامات منها:

1-الالتزام الديني: ويعنى مدى تقيد الفرد و التزامه بالواجبات و الأوامر والنواهي المتعلقة بالديانة التي يعتنقها.

2-الالتزام الأخلاقي: هو القاعدة الأساسية للنظام الأخلاقي فمنه تنبع المسؤولية كما أنه نابع كما يرى كانط من الملكة العليا في النفس الإنسانية بعيدا عن الغرائز والشهوات وهي تعمل عمل الرادع للنفس فلا تنصحها و تهديها فقط بل توجه إليها الأوامر وهذا ما يحدث عندما يشعر الفرد أنه أخطأ فإنه يعترف ضمناً أنه ليس بمخلوق نبيل.

¹ راضي ، زينب نوفل (2008) ، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها

ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، كلية التربية ، قسم علم النفس . غزة. ص 29

² (ايوسف موسى المقدادي، و بدري الابراهيم أسماء.) 2014الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكثاب لدى

المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن .مجلة المنار321

3-الالتزام القانوني :هو الانصياع لمجموعة من المعايير والقوانين التي وضعها المجتمع للحفاظ على نظامه و حسن سيرته¹.

4-الالتزام نحو العمل :و يعني الانضباط و احترام القوانين الخاصة بمهامه في العمل، و حدد بونانو عناصر أساسية تعبر عن الالتزام هي:

1-إيجاد هدف ذي معنى في الحياة.

2-التطور من خلال الخبرات الايجابية و السلبية.

3-اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يؤثر في محيطه.

يمكن القول أن الالتزام هو اعتقاد الفرد نابع من قيمة و معنى العمل الذي يقوم به فيتحمل مسؤوليته و أدائه على أكمل وجه، سواء نحو ذاته أو الآخرين.

-تعريف السيطرة أو التحكم:²

شعور الإنسان أن لا أحد غيره يؤثر في مواجهة الحالات الطارئة في الحياة .و تعرفها كوبازا أنها تشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم، اتخاذ القرارات، تفسير الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط والتحكم هو قدرة الفرد في السيطرة على أحداث ضاغطة لاتخاذ القرار المناسب بصدد مواجهتها و التغلب عليها أو تجنبها أو التكيف معه ويعني تصور الذات بأن لها تأثيرا محددا من خلال ممارسة الخيال، المعرفة، المهارات أو اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفيا أم لا .ويعني الاستقلالية و القدرة على اتخاذ القرار و مواجهة الأزمات،

¹ ايوسف موسى المقدادي مرجع سابق ص 330

² عباس مدحت أظاف 2010 الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية. المجلة العلمية.كلية التربية بأسوان .

جامعة جنوب الوادي . ص173-202

كما يشير إلى القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة، والقدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.¹

كما يعني التحكم قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقراره للواقع ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها و التقليل من آثارها حين حدوثها، مستثمرا كل ما يتوافر لديه من إمكانيات مادية و معنوية و استراتيجيات عقلية مسيطرا على نفسه متحكما في انفعالاته وذكر الرفاعي مكوناته أو العناصر التي تشير إليه و هي:²

1- القدرة على اتخاذ القرارات و الاختيار من بين بدائل متعددة: يقصد به القرار الذي يتخذه الفرد في طريقة التعامل مع ما يواجهه إما بالتجنب أو إنهائه أو التعايش معه.

2- التحكم المعرفي أي القدرة على التفسير و التقدير للأحداث الضاغطة: يعني قدرة الفرد على تفسير الموقف بشكل موضوعي و منطقي و التفكير بطريقة ايجابية في حله كتشتيت الانتباه والتركيز على أمور أهم أو عمل خطة لإنهاء المشكل ، و كل ذلك بالاستعمال الفعال لكل المعلومات الممكنة التي تساهم في تحليل المشكل ومعرفة أسبابه والمتغيرات التي تغذيه.

3- التحكم السلوكي وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي: وتعني قدرة الفرد على إحداث تغيير في الموقف لصالحه من خلال سلوكيات مقصودة يقوم بها.

4- التحكم الاسترجاعي: إن انطباع الفرد نحو الموقف و تصوره له و تحديد أهميته متعلق بمرجعياته و معتقداته.

¹ عباس ، سهيلة محمد (2006 .) ادارة الموارد البشرية مدخل استراتيجي . عمان ، داروائل للنشر . والتوزيع ط 2

² راضي 2008 مرجع سابق ص 51

فاسترجاع المعلومات عن الموقف مهمة فهي ليست متعلقة بنوع الحكم الذي قد يصدره الفرد عليها بل يتحكم بقراره في اختيار أسلوب التعامل معها .وتشير الدرجة المرتفعة في هذا البعد على أن الفرد لديه تحكم و اعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث لهوهو قدرة الفرد في التأثير على النتائج و توجهاتها بدلا من الانزلاق في السلبية¹

مما ذكر سابقا يمكن تعريف التحكم أنه شعور الفرد أن بإمكانه السيطرة على أمور حياته حتى أثناء الأزمات والظروف الصعبة، من خلال اتخاذ قرارات ناتجة عن تفسير وتقييم المواقف.²

-تعريف التحدي: هو الإيمان بأن التغيير أمر طبيعي و ليس الاستقرار في الحياة و يتوقع أن التغييرات توفر فرصا مهمة للتقدم بدلا من الخوف من تهديد الأمن و تعرفها كوبازا أنها اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر منه تهديدا له مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية .وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد، إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، ما يساعده على المبادأة والاستكشاف والتحدي.

كما أنه يشير (التحدي) إلى ميل³ الناس إلى إدراك التغييرات التي تحدث في حياتهم على أنها حوافز يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي و تقبلها كما هي هو الاعتقاد أن التغيير بدل الاستقرار أمر طبيعي في الحياة و توقع التغييرات حافز مثير للنمو و ليس تهديدا للأمن والتحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، و تقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة و ضارة، بوصفها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه و ارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية . وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في

¹. السيد عبد المنعم 2008 مرجع سابق ص 30

² Kobassa مرجع سابق ص 82

³ المقدادي واسماء مرجع سابق ص 321

مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق أحاسيس التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، وبالتالي التحدي هو اعتقاد الفرد أن موجات التغيير التي تحدث من حين لآخر في حياته شيء طبيعي، و أن النزاعات و الصراعات و الأزمات جزء من الحياة يجب استغلالها في تطوير الفرد لقدراته و مهاراته بدل أن تتحول إلى وسيلة لتحطيمه.

4 - خصائص الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية مصطلح حديث له خصائص هي:

- 1- مصطلح متداول في علم النفس الايجابي.
- 2- الصلابة النفسية عامل غير وراثي محض لذلك¹ يمكن أن تكتسب من البيئة أو عن طريق برامج خاصة
- 3- متغير وسيطي بين الضغوطات و الاضطرابات النفسية و الجسدية.
- 4- تتميز الصلابة النفسية بالالتزام أمام المستجدات.
- 5- الشعور بالسيطرة و التحكم في الوضع بل و القدرة على تغيير الموقف.
- 6- الشعور بالتحدي في مواجهة المواقف و بالتالي تقوية الأنا و قدراتها .

¹ Maddi , S.R. (2004) . Hardiness An operationalization of Existential Courage , Journal of Humanistic psychology . 44(3) 279-298 .

5- خصائص الشخصية الصلبة:

يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال والمباشر مع بعض التهديدات البيئية لذلك فإنهم يحققون النجاح في¹ التعامل مع عقبات البيئة المحيطة بهم و يستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا .والأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية و ما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفيزيولوجي² و أن لديهم أيضا مجموعة من العبارات الايجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة التي ترجع إلى التفاؤل و هي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط،كما يرى يونغ أن الشخص القوي الصلب يحاول أن يتطور و يتوسع و يتغير³ نحو الأفضل أما الشخص العاجز فهو الشخص الذي يتحرك إلى الوراء ويبقى حبيس الماضي ويتوقف عن الحركة و التوسع نحو المستقبل .إن ما يزيد الفرد صلابة و يجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع هو بمواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل والمساندة والمشاركة والتعاون والالتزام و تحمل المسؤولية،إن الشخصية الصلبة لا تعني شعور الفرد بالعجز النفسي و اعتماد له كمبررات يساعد على الهروب من مواجهة التهديدات والضغوط الخارجية بل تعني الإصرار والتحدي و مما يتميز به الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية كذلك أنهم:

- يُعرفون بالانفتاح الأكبر على التجارب في مختلف المستويات.

- يميلون إلى تفسير التجارب الضاغطة و المؤلمة كجزء طبيعي من الحياة.

¹ السيد عبد المنعم . (2008) . أبعاد الذكاء الانفعالي و علاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط و الصلابة النفسية و

الاحساس بالكفاءة الذاتية .مجلة الارشاد النفسي ، ص27

² عباس ، سهيلة محمد (2006 .) ادارة الموارد البشرية مدخل استراتيجي . عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ط 2

³ العديلي، ناصر محمد (1986 .) دوافع العاملين في الأجهزة الحكومية في المملكة العربية السعودية . الرياض : معهد الإدارة العامة.

- لديهم شعور عالي بالتحكم و الإلتقان و ارتفاع الثقة و الإلتزام سواء في الحياة أو العمل مع الذات والعمل على إيجاد الحلول و تجاوز هذه الضغوط التي تعتري طريق الإنسان. و الآخرين .
- يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين و تشجيعهم.
- هم أكثر صمودا و مقاومة و انجازا و ضبطا داخليا و قيادة و قدرة و نشاطا و دافعية.
- لديهم أعراض نفسية و جسمية قليلة و لديهم قدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع دافعية العمل و لديهم قدرة على التأقّل و التوجه نحو الحياة و مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بعكس ذوي الصلابة النفسية المنخفضة الذين يتصرفون بعدم وجود معنى لحياتهم و لا يتفاعلون مع بيئاتهم و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية¹ .
- شخصية اجتماعية.
- يسعون لمساعدة الآخرين عند الحاجة.
- يبادرون قبل الآخرين.
- يثابرون و يبذلون جهودا تحت ظروف قاسية.
- يبدعون في حل المشاكل أو التخفيف منها.
- قادرون على الصمود و المقاومة.
- يتمتعون بتوجه إيجابي نحو الحياة.
- قادرون على التحكم في انفعالاتهم.
- يشعرون بتحكم داخلي.

¹ عبد المنعم، 2008 مرجع سابق ، صفحة 227

- قادرون على التفسير و التقييم المعرفي للمواقف الضاغطة.
- يؤمنون أن النجاح ناتج عن المثابرة و العمل و ليس على الحظ أو الصدفة.
- السعي لتحقيق الذات.
- يتقنون عملهم.
- واقعيون و موضوعيون في تقييم المواقف و المشاكل.
- يستفيدون من فشلهم لتطوير ذواتهم.
- المشاركة الفعالة في البيئة التي تحيط بهم.
- الايمان بأن المشاكل هي جزء من الحياة فيستعدون لها.
- يتمتعون بتقدير ذاتي عال.
- يمارسون سلوكيات صحية كممارسة الرياضة.
- تزداد صلابتهم النفسية كلما تقدموا في العمر أما أصحاب الصلابة النفسية المتدنية فإنهم :
- يشعرون باللامعنى لكل ما هو موجود في الحياة حتى الحياة نفسها.
- يشعرون بالتهديد المستمر خاصة أمام تغيرات الحياة.
- ضعفاء في مواجهة أحداث الحياة.
- يشعرون بالأمن أمام ثبات الحياة و عدم تغيرها.
- يتصفون بالسلبية و عدم التفاؤل في حل المشكلات التي يواجهونها.
- يتأثرون نفسيا و جسميا أمام المواقف الضاغطة بسبب عجزهم عن تخفيف وطأتها.

6- أهمية الصلابة النفسية:

تعتبر الصلابة النفسية أحد مجالات علم النفس الايجابي إذ تلعب الصلابة كدور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات مواجهة فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية حسب فانك ، هي صفة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر وأهمية الصلابة النفسية تكمن في أنها عنصر مساعد للفرد على تحويل الظروف الضاغطة من كوارث محتملة إلى فرص لتعزيز الأداء في القيادة و السلوك والصحة النفسية .بالإضافة إلى أنها من العوامل المساهمة في تشكيل الشجاعة لأنها تدفع الفرد إلى مواجهة المشكلة بدل إنكارها أو تجنبها ، وبذلك ترتبط ارتباطاً عالياً و إيجابياً بقوة والأنا وتقدير الذات ، والكفاءة الذاتية والتفاؤل ، كما ترتبط ارتباطاً إيجابياً بأساليب المواجهة الفعالة مثل التركيز على المشكلة ، أو البحث عن الدعم البناء ، وسلبياً بأساليب المواجهة غير الفعالة مثل التجنب .وهناك علاقة قوية بين التحكم ، والالتزام والتحدي ، كمكونات شخصية خاصة بالصلابة النفسية ومقاومة الضغوط.كما أن الصلابة النفسية تقلل من خطر الأمراض النفسية المتعلقة بالإجهاد و المرض العقلي و تعمل على تفعيل استراتيجيات ايجابية كالفاعلية والحسم بدل الاستراتيجيات السلبية كالحرمان والتجنب.¹

يمكن القول أن أهمية الصلابة النفسية تكمن في:

-تحقيق النجاح في حياة الفرد.

-بناء علاقات اجتماعية ايجابية للفرد.

-تعزيز جودة الحياة و سعادة الفرد.

¹ مدحت عباس (. 2010) .الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة

الإعدادية .مجلة كلية التربية ص125

- تعزيز الشعور بالأنأا.
- القيام بمساعدة الآخرين و مشاركتهم الأعباء.
- القدرة على المبادرة.
- عدم الخوف من التغيير الذي يطرأ على حياتهم.
- تعزيز إثبات الذات.
- رؤية المستقبل بطريقة ايجابية.
- الحفاظ على الصحة النفسية و الجسدية.
- ممارسة استراتيجيات فاعلة في مواجهة الضغوط.
- القدرة على تحليل المواقف بطريقة موضوعية.
- التفكير في حل المشكلة لا في المشكلة ذاتها.
- تحقيق المصالحة مع الذات و الآخرين.
- شعور الفرد بقدرته على حل المشكلة و ليس انتظار الحل.
- شعور الفرد بتحكمه في زمام أموره حتى في أصعب المواقف.
- القدرة على تحويل النقم إلى نعم و المصائب إلى فرص.
- مواجهة المواقف الضاغطة و النظر إليها على أنها فرص لتنمية القدرات.
- النجاح في الجانب الدراسي و المهني.
- سرعة الشفاء من الأمراض.
- سرعة التغلب على الخبرات الفاشلة.

-التخلص من الوزن الزائد.

-الفوز في النشاطات و المسابقات.

-اكتساب مهارات القيادة و الإدارة من خلال المواقف الضاغطة المستمرة خاصة في المهن الصعبة.¹

7- مصادر الصلابة النفسية :

حددت كل من هولاهان و موس ثلاثة مصادر للصلابة النفسية هي:

أ -المساندة الأسرية

ب- الثقة بالنفس

ج- الحالة المزاجية

تتفاعل هذه العناصر بطريقة ايجابية تعمل على مواجهة المواقف الضاغطة، فالمساندة الأسرية التي تمنح الدعم النفسي من تشجيع و حنان و دفاء... تدفع بالفرد لمواجهة الضغوط دون إحباط أو تخاذل، أما الثقة بالنفس فتعمل على جعل الفرد يواجه المواقف الضاغطة بقوة وحماس و إيمان بالقدرة على تغييرها .بالنسبة للحالة المزاجية فهي تلعب دورا مهما في استقرار انفعالات الفرد تجعله يقوم بتقييم المواقف الضاغطة بموضوعية و يتصرف إزاءها بطريقة عقلانية.

7- عوامل بناء الصلابة النفسية:

¹ محمد بجل منور الشمري (. 2014) .الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأمراض السيكوسوماتية . جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

من خلال الدراسات الوصفية الكثيرة للصلابة النفسية التي تم من خلالها بناء برامج إرشادية ودورات تدريبية لرفع مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة الالتزام و التحكم و التحدي

¹ ويمكن القول أن الصلابة النفسية تتأثر بعدة عوامل ترفع مستواها عند الأفراد منها:

-بناء علاقات أسرية و اجتماعية سوية².

-الدعم و المساندة الأسرية.

-تحمل المسؤولية في سن مبكرة.

-تعلم طلب المساعدة من الآخرين أثناء مواجهة المواقف الضاغطة.

-بناء علاقات مع الآخرين مبنية على الثقة.

-تقبل المشاكل و التحديات على أنها جزء طبيعي من الحياة.

-تعزيز الثقة بالذات.

-التحكم الانفعالي باستخدام الاسترخاء مثلا.

-الكشف عن القدرات و المهارات التي يتمتع الفرد بها.

¹ العتيبي ، آدم غازي (2014) الرضا الوظيفي بين موظفي القطاع الحكومي والخاص في دولة 13 ، (الكويت . الرياض . مجلة معيد الادارة).

² Maddi , S.R. (2004) . Hardiness An operationalization of Existential Courage , Journal of Humanistie psychology . 44(3) 279-298 .

8-العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية:

1-التنشئة الاجتماعية:

يعرف بروكس الصلابة النفسية على أنها : قدرة الطفل على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط والأخطاء و الصدمات النفسية و المشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة و واقعية لحل المشاكل ، التفاعل بسلاسة مع الآخرين¹ أو معاملة الآخرين باحترام و احترام الذات. من خلال التعريف يتضح أن مكون الصلابة النفسية تؤثر فيه عدة عوامل منها ما هو وراثي و منها ما هو مكتسب منذ الطفولة و هذا ما يراه أيضا الباحث عماد مخيمر، فمن خلال دراسة قام بها كشف عن وجود علاقة بين إدراك الرفض أو القبول الوالدي للطفل والصلابة النفسية، ذلك أن العلاقة التي تتسم بالدفء تعمل كدعم اجتماعي يؤثر على تقدير الطفل الذاتي لشعوره أنه محبوب إضافة إلى شعوره بالحرية في اتخاذ القرارات التي تنمي لديه مشاركة الآخرين والمثابرة مما يعزز مفهوم المعنى في كل ما يقوم به ، كما أنه يعتقد أن الضغوط ما هي إلا فرص للنمو و ذلك لما يجده من دعم أسري يعزز ثقته بنفسه وهذا ما يزيده ثقة بها لمواجهة الأزمات² بنجاح ،أما الإهمال كأسلوب للمعاملة الوالدية فيؤثر على الطفل بطريقة سلبية خاصة في قدرته على التحكم في زمام الأمور ويتراجع شعوره بالتحدي لعدم إحساسه بالأمن و الكفاية والفاعلية و بالتالي توقع الفشل فتترسخ لديهم فكرة أن كل تغيير أو جديد في حياته يشكل خطرا يصعب النجاح في مواجهته و بذلك ينتهي إلى تقويم معرفي مشوه للمواقف الضاغطة فينتج الشعور بالعجز الذي يصيبه بالأمراض النفسية والجسدية وهذا ما

¹ محمد بجل منور الشمري 2014 مرجع سابق ص 18

² عباس مدحت الطاف 2010 مرجع سابق ص 52

أكدته أيضا دراسة سلاندر و إيروين التي أجريت على أطفال أسر مفككة حيث وجدوا أنهم يتصفون بالضعف أمام المواقف الضاغطة¹.

2-الدعم الأسري و الاجتماعي:

أكدت كوبازا من خلال نتائج دراساتها أن الصلابة النفسية تتفاعل و تتأثر بدعم الآخرين للفرد من خلال التشجيع و بناء الثقة بالذات لمواجهة المحن و بالتالي إشعارهم بالقدرة على التحكم في الوضع من خلال تقييم الموقف بطريقة موضوعية فرأي الآخرين و دعمهم يساهم في رؤية الأمور على حقيقتها و تجاوزها بإيجابية

3-البرامج الإرشادية:

من خلال نتائج دراسات عديدة تأكدت إمكانية رفع مستوى الصلابة النفسية للأفراد من خلال برامج إرشادية استهدفت فئات مختلفة نجحت في مواجهة المواقف الضاغطة المختلفة و هذا ما يؤكد أن الصلابة النفسية إنما هي سمة يمكن اكتسابها من البيئة سواء بطريقة مقصودة أو غير مقصودة.

¹ عبدالعزيز موسى ثابت، أحمد أبو طواحينة، و اياد سراج (بلا تاريخ).تأثير هدم البيوت على الصحة النفسية للأطفال الذكور والصلابة النفسية في قطاع غزة .برنامج غزة للصحة النفسية ص25.

8- النظريات المفسرة لصلابة النفسية:

أولاً:

- نظرية Kobasa 1983 والدراسات المنبثقة عنها:

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلبقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الاصابة بالأمراض.

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية ، كما بين ذلك (Mtteson,1987) ان أسس النظرية تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال " فرانكل و ماسمو وروجرز " ، والتي أشارت الى أن وجود هدف لمفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة ويعد نموذج لازروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث إنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل ، وحدد في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

3-البنية الداخلية للفرد.

7-السلوك الإدراكي المعرفي.

1-الشعور بالتهديد والإحباط.

الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة:

3-تغيير الصلابة للإدراك المعرفي للوحدات اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي ، فيعتقد الأفراد دو الصلابة في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية ، ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية وتقاؤلية.

7-تخفف الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن وشعوره باستنزاف طاقاته

1-ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال وتبتعد عن اعتياد استخدام التعايش التجنبي أو الانسحابي للموقف¹.

¹ أساليب التعايش التكيفي والتوافقي : (Kobasa& Madddi, 1982) (Kobasa,Puccetti,1983:216) .

ثانيا : نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا:

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي اعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديده وبهذا النموذج وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها ببيدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية ، والصحة العقلية من ناحية أخرى .

خلاصة الفصل :

إن الصلابة النفسية عامل مهم في حفاظ الفرد على سلامته و تماسكه أمام المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في الحياة، إضافة إلى أنها عامل مهم في ثباته أمام المحطات المصيرية الصعبة التي يمر بها كمحطات امتحانات التعليم الأساسي و الثانوي والجامعي والتي يتوقف مستقبله إلى حد بعيد على النجاح فيها و يتطلب التحضير لها كثير من الصبر والتحدي والتحكم والالتزان الانفعالي مع ضرورة الحفاظ على سلامة الصحة النفسية والجسدية .و لا شك أن مواجهة مثل هذه التحديات بواقعية وبتسخير ما يملكه من إمكانيات سوف يساهم في تطوير قدرات الفرد و في تحسين كفاءاته و مهاراته والذي سيؤدي بدوره إلى تنمية ثقته بنفسه التي تدفعه إلى تحليل المواقف الضاغطة بايجابية و تفاؤل و إلى مواجهتها بدلا من التهرب منها ، فيصبح بذلك أقدر على مواجهة مواقف ضاغطة أخرى خلال مختلف مراحل حياته المستقبلية.

الفصل الثالث: الإجهاض المتكرر

- الإجهاض
- نبذة تاريخية عن الإجهاض
- تعريف الإجهاض
- أعراض الإجهاض
- تشخيص الإجهاض
- أنواع الإجهاض
- أساليب الإجهاض
- أسباب الإجهاض المتكرر
- الآثار النفسية للإجهاض
- الفحوصات اللازمة لمنع حدوث الإجهاض
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الإحساس بالأمومة من أهم غرائز الأنثى وكل زوجة تطمح للحمل و الإنجاب ، لما لهما من أهمية ودور كبير في جعلها تشعر بالطمأنينة ، و إقرار ذاتها و التوافق داخل محيطها الاجتماعي ، أما الإجهاض فيعد من الظواهر الفيزيولوجية المعقدة ، والصعبة التي من الممكن أن تتعرض لها كل امرأة لسبب أو لآخر مما قد يجعلها تتغير من حيث معاملاتها و سلوكياتها ، ومدى تكيفها مع البيئة المحيطة بها.

لهذا سنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف الإجهاض ، أعراضه ، تشخيصه ، أنواعه ، أساليب الإجهاض ، أسباب الإجهاض المتكرر ، والفحوصات اللازمة لمنع حدوث الإجهاض ، وأخيرا الآثار النفسية للإجهاض.

2-1-نبذة تاريخية عن الإجهاض:

يرجع الإجهاض للعصور القديمة، وثمة أدلة تشير على انه من الناحية التاريخية، ويتم إنهاء الحمل بعدة طرق منها استخدام الأعشاب المجهضة و الأدوات الحادة و الضغط على البطن و غيرها من التقنيات ونجد أن القسم الابوقراطي هو البيان الرئيسي لآداب الطب و التي مارسها الأطباء في اليونان القديمة ، حيث يمنع على الأطباء المساعدة في الإجهاض ، حيث اقترح " سورانوس " الطبيب اليوناني من القرن الثاني الميلادي في عمله أمراض النساء، أن المرأة التي ترغب في إجهاض الحمل ينبغي أن تشارك في تمارين مثل:

القفز ، حمل الأشياء الثقيلة ، ركوب الحيوانات ، كما وصف عددا من الوصفات العشبية لكنه نصح بعدم استخدام الأدوات الحادة للحث على الإجهاض بسبب مخاطر حدوث ثقب في الأعضاء، ومثل هذه الأدوية الشعبية تختلف في فعاليتها و لا تخلو من المخاطر حيث وثق الأطباء في العالم الإسلامي قوائم مفصلة و مكثفة عن ممارسات تحديد النسل خلال

فترة العصور الوسطى ، بما في ذلك استخدام المجهضات موضحين كلا من مدى فعاليتها و انتشارهما.

استمر الإجهاض في القرن 19 على الرغم من الخطر في كل من المملكة المتحدة و الوم.أ ، كما اقترحت الإعلانات عن الخدمات في العصر الفيكتوري¹.

وبحلول القرن 20 أعلن كل من الاتحاد السوفيتي ، أيسلندا ، السويد مشروعية بعض أو كل ممارسات الإجهاض أما في ألمانيا النازية عام 1935 ، فقد صدر قانون يسمح لأولئك الذين اعتبروا "مرض بالوراثة" ، بينما كان يحضر الإجهاض على النساء من أصل ألماني. أما النظرة الحديثة للإجهاض ، فنجد العديد من الإحصائيات في الجزائر تشير لما يعادل ألف حالة إجهاض في السنة ، يقابلها حوالي 15 ألف طفل غير شرعي يتم تقيدهم سنويا، غير أن الأرقام التي تسجلها مختلف المصالح الأمنية لا تعبر عن الحقيقة ، لان معظم الحالات تتم في السر .

¹ ابراهيم بن محمد قاسم بن محمد رحيم ، أحكام الإجهاض في الفقه الإسلامي ، ط ، 2002 ، ص ، 93

2-2-تعريف الإجهاض:

-تعريف المركز الوطني للإحصاءات الصحية: هو طرد أو إسقاط الجنين من الرحم خلال النصف الأول من الحمل.¹

-تعريف الإجهاض في الطب: هو خروج محتويات الرحم قبل مرور ثمانية وعشرين أسبوعا، واغلب الحالات تحدث في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ويكون بأغلب حالاته محاطا بالدم إذا سقط هذا الحمل بعد هذه المدة لا يسمى إجهاض من الناحية الطبية وإنما يسمى ولادة قبل الأوان.

-تعريف الإجهاض في الطب الشرعي: هو وضع محتويات الرحم الناتجة عن الإخصاب مجتمعة أو على هيئة² أجزاء، الواحد تلو الآخر في وقت يكون فيه الجنين المجهض غير مكتمل الخلقة.

-تعريف حسن: انه تعمد إنهاء الحمل قبل موعد الولادة، وذلك سواء بإعدام الجنين داخل الرحم أو بإخراجه سواء كان قابلا للحياة أو ميتا قبل الموعد الطبيعي لولادته.

-تعريف الإجهاض المتكرر عند الحناوي: هو حدوث الإجهاض قبل الأسبوع 20 (من الحمل ثلاث مرات متتالية أو أكثر ويزداد حدوثه مع زيادة العمر.

ومن خلال هذه التعاريف نستنتج أن الإجهاض المتكرر هو توقف الحمل وخروج الجنين قبل ان يكتمل.

2-3-أعراض الإجهاض:

¹ نور بيبير سلامي، ت:وجيه أسعد ، 2001 ،المعجم الموسوعي في علم النفس منشورات وزارة الثقافة ،دمشق

² أيمن الحسيني ،د س، أول حمل في حياتي ،دار الهدى للطباعة والنشر

و التوزيع ،عين مليلة ،الجزائر ص 105

تتحدد أعراض الإجهاض في العلامات التالية:

- وجود ألم متوسط أو شديد في منطقة أسفل الظهر أو البطن ، ووجود تقلصات مستمرة أو متقطعة.
- ضعف شديد في الصحة العامة مع نوبات دوام.
- نزيف مهبطي ذو 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 الأمينوسي.
- خروج دم متجلط وليس نزف سائل.
- فقدان الإحساس بأعراض الحمل كالوجع أو انتفاخ الثدي، وعادة تسوء أعراض الإسقاط كلما تطورت الحالة وتتحول بقع الدماء إلى نزيف شديد ، حيث تصبح التقلصات اشد قوة.
- غثيان وقيء وإسهال متواصل.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم ما بين الخفيف والشديد.¹

¹ سميح خوري ،دس، تساؤلات الحامل ،دار الآفاق ،الأبيار. الجزائر.

2-4- تشخيص الإجهاض:

يتم من اجل تحديد سبب تكرار الإجهاض، حيث يطرح الطبيب المختص عدة أسئلة مثل الأمراض التي

أصيبت بها المرأة والحمل السابق.

-كما يتم إجراء فحص عام للجسم يتضمن فحصا نسائيا أو حوضيا.

-فحوصات من اجل معرفة سبب الإجهاض ، حيث تجرى قبل وأثناء الحمل وبعد الإسقاط، وتتمثل فيما يلي:

*فحوصات دموية لكشف وجود أي اضطراب في الهرمونات أو الجهاز المناعي.

*فحص كروموسومات للزوجين معا، أو للنسيج التابع لمحصول الحمل إذا كان متوفرا.

*صورة الرحم والملحقات الظليلة : وهي صورة إشعاعية تجرى للرحم وقناة فالوب ، وتتخذ بعد أن يتم حقن هذه الأعضاء بكمية قليلة من المادة الظليلة على الأشعة وبالتالي نستطيع كشف جوف الرحم والأنابيب وأي شذوذ فيهما.

*تنظير الرحم : يتم هنا إدخال جهاز رفيع ناشر للضوء عبر المهبل وعنق الرحم من اجل مشاهدة داخل الرحم.

*الأمواج فوق الصوتية :تستخدم من اجل إنشاء صورة للأعضاء الداخلية ورؤية الرحم بعد أن يتم حقن

محلول ملحي داخل الرحم من اجل المساعدة على توسيع الرحم ورؤيته بشكل أفضل¹.

*قياس مستوى البروتين في الدم كجزء من الفحص الثلاثي للتشوهات العصبية ومتلازمة داون ، وخلال الثلث الثاني من الحمل بين الأسبوع ال 16 والأسبوع ال 20 من الحمل

¹ ، احمد الهلالي عبد الله ، الإجهاض وقتل الأطفال حديثي الولادة ، د.ط، (1990)، القاهرة، دار النهضة ، ص158

وارتفاع هذا البروتين يشير إلى مشكلة في الأنبوب العصبي وبالتالي ترتفع نسبة عدم قدرة الجنين على الحياة.

2-5- أنواع الإجهاض:

يقسم الإجهاض إلى أنواع مختلفة، حسب درجته واكتماله، أو نقصانه وتكراره ودوافعه وهي:

- الإجهاض التلقائي :

عملية طبيعية يقوم بها الرحم لطرد الجنين الذي لا يمكن أن يكتمل له عناصر الحياة ، حيث وجد أن نسبة كبيرة من الأجنة المجهضة تلقائيا تكون مشوهة تشويها شديدا وبها إصابات بالجينات ، والأسباب الأخرى للإجهاض هي خلل في جهاز المرأة التناسلي ، والأمراض العامة التي تصيب الحامل ، والصدمة النفسية الشديدة ، ونقص هرمون البروجسترون.¹

- الإجهاض المنذر:

ويسمى هذا الإجهاض منذر لأنه ينذر بوقوع الإجهاض، ومن أعراضه نزول الدم من الرحم مع الأم ، وفي اغلب الحالات يتوقف النزيف خاصة إذا ارتاحت الأم ويواصل الجنين نموه دون حدوث مضاعفات

¹ أيمن الحسيني ، اسرار المرأة وحياتها الخاصة الصحية والنفسية ، د. ط 1 (1990) ، الإسكندرية ، القاهرة ، المكتبة

ابن سينا للنشر والتصدير ، ص، 105

-الإجهاض المحتم:

ويسمى هذا الإجهاض محتما لأنه ينتهي الى خروج الجنين حتما في معظم الأحيان ،
ويصحبه نزف دم من الرحم ، ويكون عنق الرحم متسعا ، ويسمى الإجهاض كاملا إذا
استطاع الرحم أن يطرد جميع محتوياته ، أما إذا بقيت بعض محتوياته فيسمى غير مكتمل
، ولابد عندئذ من إخراج ما تبقى طبيا.

-الإجهاض المختفي او المفقود:

ويكون ذلك عندما يموت الجنين في رحم الأم ، ويبقى في الرحم فترة قد تطول أو تقصر ،
وقد يقذف الرحم الجنين ذاتيا أو يخرج طبيا.

-الإجهاض المحدث او الجنائي:

وهو الإجهاض الذي يكون محدثا ومتعمدا¹ ، وبالرغم من أن معظم الدول لا تزال تمنع
الإجهاض إلا لوجود أسباب طبية ، إلا انه بلغ أرقاما مرعبة، ففي عام 1999 سجلت حوالي
46 مليون حالة إجهاض تمت في العالم % 78 منها تمت في الدول النامية، و % 22 في
الدول المتقدمة كما تشير بعض الإحصائيات في الجزائر الغير الرسمية إلى تسجيل ما
يعادل ألف حالة إجهاض في السنة ، يقابلها حوالي 5 آلاف طفل غير شرعي ، ويمكن أن
يؤدي هذا النوع من الإجهاض إلى خطر كبير على صحة الأم لأنه يتم عادة في أماكن غير
معقمة ، وتزداد خطورته كلما تقدم الحمل

¹ عبد المنعم الحنفي ، 2005 ، موسوعة الطب النفسي ، دار نوبليس ، بيروت .، لبنان ،

-الإجهاض المتكرر:

غالبا ما يكون ذلك لأسباب نفسية ، وهناك ارتباط بين الإجهاض المتكرر وشخصية المرأة ، ويغلب عليها النمط العصابي ، وتجهض هذه المرأة بتأثير الضوضاء أي من المزعجات الحضارية التي لها دور في إفراز الهرمون الكظري والكظري القشري ومنه الكورتيزول ، وله تأثير ضار على الحمل ويؤدي إلى الإجهاض .

-تبين أن النساء اللواتي يجهضن إجهاضا متكررا يشعرن بالذنب أكثر من غيرهن من النساء اللواتي تحملن حملا طبيعيا ويفيدهن العلاج النفسي في % 80 من الحالات فتستمر المرأة لنهاية الحمل¹.

2-6-أساليب الإجهاض:

-1أساليب دوائية: الإجهاض الدوائي، وهو إجهاض بدون جراحة ، وتستخدم فيه العقاقير الدوائية

ويكون فعالا في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، ويشكل الإجهاض الدوائي % 10 من جميع حالات

الإجهاض في و.م.ا و أوروبا وجدير بالذكر أن حوالي % 92 من النساء اللواتي خضعن لإجهاض طبي مع نظام مجمع اكملو الإجهاض وحده، لكنه سيحقق كفاءة اقل من استخدامه ضمن نظم مجمعة ،في حالات فشل الإجهاض الدوائي ، يستخدم التنفس الاصطناعي لإكمال عملية الإجهاض²

¹ (ا عبد المنعم عبد القادر الميلادي، 2004، الأمراض و الاضطرابات النفسية مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.

² (وليام بريخ ، ترجمة مركز التعريب والبرمجة ، تجنب الإسقاط" الحمل "، ط1، (1412) بيروت ، الدار العربية للعلوم، ص100،

2-أساليب جراحية: الأسلوب الأكثر شيوعاً في 12 أسبوع من الحمل ، هو إجهاض بالشفط أو الإفرغ عن طريق إزالة الجنين ، والمشيمة والأغشية عن طريق الشفط ، يتم الإجهاض بالشفط اليدوي عن طريق استخدام مضخة كهربائية ، هذه الأساليب قابلة للمقارنة باستخدام حقنة يدوية ، بينما يتم الشفط الكهربائي قابلة للمقارنة ، وتختلف في الآلية المستخدمة في تنفيذ الشفط ، وفي أي مرحلة من عمر الحمل يمكن يستخدم التمدد ، " (STOP) استخدامها ، ويطلق على الأساليب الجراحية أحيانا اسم "إنهاء الحمل الجراحي من الأسبوع ال 15 حتى ال 26 تقريبا ، حيث يتم عن طريق فتح عنق الرحم وتفرغته والإخلاء باستخدام أدوات الجراحة والشفط.¹

وهو إجراء طبي نسوي قياسي يتم تطبيقه لأكثر من ويوجد أسلوب آخر يسمى التمدد والجرف سبب، مثل فحص بطانة الرحم لاحتمال وجود ضرر، أو التحقيق في حالات النزيف غير العادي والإجهاض والجرف يشير إلى تنظيف جدار الرحم بالمجرفة.

وتوجد أساليب أخرى يجب أن تستخدم للحث على الإجهاض في الربع الثاني من عمر الحمل ، يمكن أن تتم الولادة المبكرة عن طريق " البروستاغلاندين " وهذا العقار يمكن أن يكون مقرونا مع حقن السائل الذي يحيط بالجنين بمنشطات تتضمن أملاح ، بعد الأسبوع ال 16 من الحمل ، يمكن إحداث الإجهاض عن طريق التمدد يسمى إزالة ضغط الجمجمة الأمر الذي يتطلب جراحة لإزالة الضغط على (IDX) والاستخراج السليم لرأس الجنين قبل الإخلاء ، وأحيانا يطلق عليه " إجهاض الولادة الجزئية "

3-أساليب أخرى: تاريخيا هناك عدد من الأعشاب التي اشتهرت كمجھضات استخدمت في الطب

¹ جودت عزت عطوي ، 2007 ، أساليب البحث العلمي ، مفاهيمه ، أدواته

الشعبي مثل :حشيشة الدود ،النعناع ، لكنها لا تستخدم الآن ، لأنه يمكن أن تخلف آثار جانبية خطيرة ، وهو أمر لا يوصي به الأطباء ، ويتم في بعض الأحيان عن طريق التسبب في صدمة على البطن ، إذا كانت قوة الصدمة شديدة تتسبب في إصابات داخلية خطيرة ، دون أن تنجح بالضرورة عملية الإجهاض¹

أسباب الإجهاض المتكرر:

تتلخص أسباب الإجهاض المتكرر فيمايلي:

اسباب وراثية:

5% وتشكل من أسباب الإجهاض المتكرر،² ومن أسباب هذا الخلل التشريحي مايلي:

-**خلل خلقي**: كالحاجز الرحمي ، ويشكل % 70 من أسباب الخلل التشريحي ويتم تشخيصه عن طريق جهاز الموجات فوق الصوتية المهبلي ، وتكمن مشكلة الحاجز الرحمي بأنه يغير من الشكل التشريحي للرحم ، إضافة إلى احتوائه على شعرات دموية اقل ، لا تكون كافية لتغذية الحمل ، ويتم العلاج غالبا بالتدخل الجراحي بواسطة المنظار الرحمي.

-**التصاقات داخل الرحم**: وقد تنتج عن التهابات رحمية شديدة ، أو بعد عمليات التنظيف الرحمية أو العمليات الجراحية للرحم بشكل عام كعمليات استئصال ألياف الرحم.

-**الألياف الرحمية** : وتعتمد في تأثيرها على موقعها من الرحم ، وتتداخل مع انغراس الجنين في بطانة الرحم فوق الليف، ويكون الحل بالتدخل الجراحي ، بواسطة المنظار الرحمي.

¹ بشير ناصف ، د .محمد الشلبي ، ، الأمراض النسائية ، ط 1 (1981) ، تونس ، دار الطباعة الرسمية للجمهورية التونسية ، كلية الطب 1981.، ص90،

² وليام بريخ ، ترجمة مركز التعريب والبرمجة ، تجنب الإسقاط" الحمل "، ط1 (1412) بيروت ، الدار العربية للعلوم ، ص72 و 73

-**ارتخاء عنق الرحم:** ويتسبب في إسقاطات الجزء الثاني من الحمل ويمكن أن يفيد ربط عنق الرحم بحالات قليلة .

2 أسباب هرمونية :

% 15 من الأسباب المؤدية للإجهاض المتكرر وتتمثل في :

نقص إفراز هرمون البروجسترون وفي هذه الحالات فقط يمكن اللجوء لعلاجات التثبيت المتعارف عليها كالحبوب والابر .

-الحالات المصابة بمرض السكري والخارجة عن السيطرة وغير المسيطر عليها عن طريق الدواء سواء عن طريق الفم أو ابر الأنسولين ، فعدم السيطرة على مرض السكري يرفع من احتمالات الإجهاض والتشوهات الخلقية للأجنة فعلى الطبيب المعالج اجراء فحوصات دورية منذ بداية الحمل للسيطرة على هذا الاضطراب.

-مرض تكيس المبايض:

والذي أثبت دراسات دوره في مشاكل العقم والإسقاطات المتكررة وفي هذه الحالات ينصح بإعطاء علاج حدوث الحمل وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

-أما عن اضطرابات الغدة الدرقية ، فقد كان الاعتقاد السائد تأثير اضطراباتها على الإسقاطات ، إلا أن ذلك لم يثبت علميا غير أن اضطرابات الغدد الأخرى تؤثر¹.

-إصابات جرثومية تسبب الإسقاط المتكرر :أي إصابة شديدة جرثومية كانت أم

فيروسية يمكن أن تؤدي إلى الإجهاض مثل الإصابة بداء القطط أو الحصبة الألمانية فجميعها لم يثبت دورها في الاجهاضات² المتكررة والحالات التي تنتج عنها قليلة جدا.

¹ وليام بريخ ،مرجع سابق ،ص98،

²أيمن الحسيني ،د س، أول حمل في حياتي ،دار الهدى للطباعة والنشر

-إصابة المهبل البكتيرية :تسبب الإسقاط في الجزء الثاني من الحمل ، كما قد تسبب الولادة المبكرة والعلاج في هذه الحالة يتم بالمضادات الحيوية .

-4أسباب بيئية تسبب الإسقاط :أن البيئة المحيطة بالحامل لها تأثير مباشر على صحة الجنين وهناك عادات سيئة تؤثر¹²تأثيرا سلبيا على الحمل ، وتؤدي إلى الإجهاض المتكرر ، ومن بين هذه العادات مايلي:

*التعرض للإشعاع بكمية كبيرة.

*العلاج الكيميائي للسرطان.

*التدخين لدى الرجل والمرأة معا ،وتناول الكحول.

*التعرض لمواد كيميائية ، مثل ، غاز التخدير ، الرصاص ، الفورمالين) .

أسباب تتعلق بجهاز المناعة:

وهي تشكل 40% من الحالات حيث أن¹الجنين نصفه يأتي من الرجل ، فعلى جسم المرأة أن يتفاعل بطريقة لتقبل ذلك الجزء الغريب من غير أن تهاجم الجنين أو ترفضه ، وهذا دور جهاز المناعة في جسم المرأةالذي يوقف هذا التفاعل بما يسمى وجود خلل في هذا النظام يؤدي إلى اعتبار الجنين جسما غريبا يجب مهاجمته لتكون النتيجة الإجهاض المتكرر .

¹ الحسيني مرجع سابق 1990ص 107

² احمد نعيم ، (1953)، مبادئ الولادة وأمراض النساء ، ط 1 ، مصر ، مدرس بكلية الطب العباسية ، دار النشر للمكتبة الانجلو مصرية ،

- حالات الإجهاض غير معروف السبب: تشكل 40 % حالات الإجهاض المتكرر في الجزائر على قسمين هما :قسم يكون الخلل في الكروموسومات غير مشخص ، وقسم خلل في جهاز المناعة غير مشخص وأعظم علاج لحالات الإسقاط غير معروف السبب يكون بالدعم النفسي ، بدون إعطاء علاج دوائي، وقد نجح ما يقارب 75% من الحالات.

الآثار النفسية للإجهاض:

1- الشعور بالفقدان والخسارة :

يكون شعور المرأة بعد الإجهاض هو نفس شعورها عند وفاة شخص عزيز عليها هو شعور الفقد والخسارة وحتى إن لم تكن المرأة قد رأت طفلها بعد ولكن خلال الحمل تتوطد علاقة المرأة بطفلها¹ وعند الإجهاض فإنها تشعر وكأنها فقدت شخص من لحم ودم وإن هذه الخسارة من الصعب أن تعوض وحتى إن تم الحمل مرة أخرى فإن المرأة تظل متذكّرة هذا الجنين الذي ضاع

2-الاكتئاب :

الاكتئاب هو أكثر الآثار النفسية شيوعا بعد الاكتئاب فدائما ما نسمع عن اكتئاب الحمل أو اكتئاب ما بعد الولادة ولكن جميعهم² لا يمكن مقارنتهم بهذا الاكتئاب الذي يعقب الإجهاض حيث تدخل المرأة في حالة من الكآبة والحزن الشديدين على الجنين الذي ضاع وحلم الأمومة الذي لن يتحقق ولذلك إذا لم يتم الخروج من حالة الاكتئاب هذه سريعا فيجب استشارة المعالج النفسي على الفور .

¹ عصام حمدي الصفدي وآخرون ، 2009 ، الأمراض و العناية التمريضية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان

² إبراهيم سالم الصيخان ، 2010 ، الاضطرابات النفسية العقلية _ الأسباب و العلاج ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، عمان ،الأردن .

-3 الشعور بالذنب:

لا تستطيع المرأة الكف عن لوم نفسها¹ وتأنيب ضميرها بسبب الإجهاض حيث تعتقد أنها السبب وراء الإجهاض وأنها لم تحافظ على الجنين ولم تعتني جيدا بصحة الحمل وهذا الشعور بالذنب يظل ملازم المرأة لفترة طويلة وان لم تتخلص منه فإنه سوف يلازمها عند الحمل مرة أخرى وسوف يجعلها غير قادرة على التخلص من آثار الإجهاض الجسدية الآخر.

-4 الغضب :

إلى جانب حالات تعكر المزاج التي تصاب بها المرأة بعد الإجهاض فان الغضب يكون مسيطر بقوة على المرأة بعد الإجهاض وهذا الغضب لا يعرف أسبابه إن كانت المرأة غاضبة من نفسها أو من أسباب² الإجهاض أو الظروف التي دفعت إلى عدم اكتمال الحمل على خير هذا الغضب يجعل المرأة مشوشة وغير قادرة على اتخاذ أي قرار سليم وإذا كان لديها أطفال آخرون فأنهم يتأثرون بهذا الغضب الذي ينتاب أمهم لأنها عادة ماتتفس هذا الغضب على أطفالها اعتقادا منها أنهم لن ينسوها جنينها الذي ضاع .

-الفحوصات اللازمة لمنع حدوث الاجهاض:

-إجراء بعض التحليلات مثل :تحليل الدم ، نسبة السكر في الدم ، وتحليل هرمونات الغدة الدرقية

-إجراء تحليلات هامة لاكتشاف إن كان هناك ميكروبات تسببت في الإجهاض مثل:توكسوبلازما..

¹ الصفدي مرجع سابق 2005 ص 11

² ابراهيم بن محمد قاسم بن محمد رحيم ، (2002) ، أحكام الإجهاض في الفقه الإسلامي ، ط1، ص68،

-يفضل عمل أشعة تلفزيونية لمعرفة مدى إحكام عضلة الرحم، وإن كان الرحم به أورام ليفية قد تتسبب

في الإجهاض من عدمه، وهذه الأورام حميدة أو خبيثة.

-الكشف الاكلينيكي لمعرفة إن كان الرحم به ميل للخلف من عدمه.

-إعطاء الوقت لإجراء الفحوصات والتحاليل المطلوبة.

-إفساح المجال أمام أنسجة الرحم لاستعادة عافيتها بعد أن تعرضت لحمل لم يكتمل، وكذلك عملية الكورتاج.¹

-بعد الإجهاض تحدث تفاعلات جسمية متنوعة لا تحصل بمعزل عن ارتفاع وانخفاض بمستويات الهرمونات وهذه الهرمونات تحتاج إلى وقت لترجع إلى مستوياتها الطبيعية كل هذه الإجراءات من أجل ضمان حمل ناجح.²

¹ الصفدي ، 2009 ، مرجع سابق ص، 112

² ابراهيم بن محمد قاسم مرجع سابق ،ص78،

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الحمل ، حيث يعتبر أهم المراحل في حياة المرأة ، يكون مصحوب بعدة تغيرات نفسية وعضوية ، منها بعض الانفعالات والتوتر وفقدان الشهية ، والتعرض لبعض العوامل مثل التعرض للأشعة وعدم الاهتمام الكافي بالحمل ، الأمر الذي يجعلها تفقد جنينها ، ويحدث الإجهاض ، وقد يحدث لعدة مرات الأمر الذي يجعلها تدخل في حالة حرجة نظرا لتعقيداتها وصعوباتها وما تخلفه من تأثيرات على نفسياتها وعلى المحيطين بها .

الجانب التطبيقي

الدراسة الاستطلاعية

- 1- منهج البحث
- 2- أدوات البحث
- 3_المقابلة والملاحظة
- 4_عينة البحث
- 5_معايير انتقاء عينة البحث
- 6-مكان إجراء البحث
- 7-عرض ومناقشة الحالات
- 8_صعوبات الدراسة
- 9_خلاصة

تمهيد:

يعد الجانب الميداني مهم جدا، كونه وسيلة لجمع البيانات التي تعبر عن الواقع الاجتماعي، وذلك بطريقة منهجية وعلمية، ويعد أيضا طريقة لدعم الدراسة النظرية وإثراء موضوعاتها، وبذلك حاولنا من خلال هذه الدراسة التعرف على الصلابة النفسية لدى النساء المتكررات الاجهاض، بحيث يحتوي هذا الفصل على الطريقة والإجراءات المتبعة في الدراسة الحالية ، وسوف نستعرض الأتي: منهج الدراسة ، الخطوات الإجرائية ، عينة الدراسة، أدوات الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية لها أهمية كبيرة في مساعدة الباحث ، حيث أن الغرض منها القيام ببحث مصغر في الميدان هو اختبار عناصر البحث.

كما تساعد أيضا في التحقق من الاختبارات المستخدمة وسلامة العينة و أسلوب اختيارها وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الموضوع ، إضافة إلى أنها تسمح بالتعرف على المشكلات التي يمكن أن تظهر قبل القيام بالدراسة الأصلية مما يمكن من حل هذه المشكلات الغير المتوقعة في هذه المرحلة من الدراسة¹.

¹ (رجاء محمود ، 2006 ، ص92)

منهج البحث:

كنا سنعمد في بحثنا هذا ¹على المنهج العيادي الذي يسمح بالملاحظات الدقيقة لدراسة حالات الذي يعد في نظر " Maurice reuchlin على أنه : طريقة تنظر إلى السلوك من منظور خاص , فهي تحاول الكشف بكل ثقة وبعيدا عن الذاتية عن كينونة الفرد والطريقة التي يشعر بها وسلوكياته , وذلك في موقف ما , كما تبحث عن إيجاد معنى لمداول السلوك والكشف عن أسباب الصراعات النفسية مع إظهار دوافعها وسيورتها , وما يجسده الفرد إزاء هذه الصراعات من السلوكيات للتخلص منها.

2أدوات البحث:

من بين أدوات الاستقصاء التي يوفرها المنهج الإكلينيكي وقف اختيارنا على:

-المقابلة:

كنا سنعمد على المقابلة الإكلينيكية نصف الموجهية بهدف البحث، لأنها تسمح بالتعبير بأكبر قدر من التلقائية عن المشاعر والانفعالات،² وللمحافظة على سير المقابلة نحو الهدف المحدد من قبل الأخصائي النفسي تم التركيز على مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى حصر مواضيع معينة تقتضيها ضروريات البحث.

-دليل المقابلة:

هو عبارة عن استمارة تتضمن حالة المرأة الحامل المقبلة على الولادة والتي تعاني من الاجهاض المتكرر للتعرف على الحالة النفسية و³الصحية و الاجتماعية، أي معاشها

¹ زينب محمود شقير ، 2002 ، علم النفس العيادي للأطفال والراشدين ، دار لفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،الأردن.

² جودت عزت عطوي ، 2007 ،أساليب البحث العلمي ،مفاهيمه ،أدواته

³ سامي محمد ملحم ، 2000 ،مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان،الأردن

النفسي و الاجتماعي للمرأة الحامل، حيث يزودنا بالمعلومات المهمة مثل : السن، الاسم، وضعية المرأة الحامل و كذلك تكون هناك أسئلة تجيب عليها مباشرة بمعنى مغلقة و أسئلة تكون مفتوحة و هذا لعدم تقيدها كلياً في الإجابة، و هذا لتقادي دخول المرأة الحامل في الكلام دون انقطاع حتى نتدخل بطرح سؤال آخر لهذا وضعت في دليل المقابلة أسئلة مغلقة و مفتوحة و عند تطبيق أدوات الاختيار لا بد لنا إعادة صياغة الأسئلة في بعض الأحيان مثل : هل تكونين في مواقف صعبة و متوترة أكثر من الآخرين، هل تعانيين من مشاكل نفسية او مرض عضوي..حتى نتحصل على كامل الأجوبة، و بطريقة سهلة على المرأة الحامل المتكررة الاجهاض، و هكذا نقوم بتحديد المحاور التي يعتمد عليها دليل مقابلتنا في هذا البحث حيث أن:

-المحور الأول : البيانات الشخصية تهدف إلى معرفة البيانات حول الشخص.

-المحور الثاني : الحالة الاجتماعية تهدف إلى معرفة الأوضاع المعيشية للحالة.

-المحور الثالث : المعاش النفسي للمرأة متكررة الاجهاض تهدف إلى معرفة مدى الصلابة النفسية عندها.

-المحور الرابع : ردات الفعل التي تقوم بها المرأة متكررة الاجهاض .

مكان إجراء البحث:

كنا سنقوم بإجراء الجانب التطبيقي في " المؤسسة الاستشفائية للدكتور قضي بكير "، بولاية غرداية، ثم اختيارنا لهذه المؤسسة نظرا لاحتوائها على فرع التوليد ، مجهزا بكل الوسائل اللازمة للنساء المقبلات على الولادة والمراقبة الطبية والصحية للنساء ما قبل الولادة.مع وجود العينة المناسبة التي تخدم البحث.

عينة البحث:

كنا سنقوم باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية و محددة في بحثنا.

و تعرف العينة القصدية على أنها تتضمن اختبار عدة حالات نمطية أو عدة حالات تمثل نفس الأبعاد المختلفة لمجتمع البحث، و تسمى العينة القصدية باعتبار الباحث يقصد مفردات العينة .

معايير انتقاء عينة البحث :

عند انتقاء مجموعة البحث قمت بمراعاة الشروط التالية :

1-أن تكون المرأة الحامل تعرضت للاجهاض لثلاث مرات فما فوق

2-أن لا تعاني المرأة من أي مرض عضوي أو سيكوسوماتي .

2-المقابلة الإكلينيكية :وهي أداة هامة للحصول على المعلومات وتستخدم في مجالات

متعددة ويعرفها " أنجمس "المقابلة محادثة موجهة يقوم بها شخص مع شخص آخر أو أشخاص آخرين ،هدفها استثارة أنواع معينة من المعلومات لاستغلالها في بحث علمي وللاستعانة بها) ¹.(وقد اخترت المقابلة النصف موجهة ، وذلك لملائمتها لطبيعة الموضوع، فهي شكل من أشكال المقابلة ، حيث يكون الأخصائي قد حدد مسبقا الموضوع الذي يريد الاستفسار عنه ، ومع العميل حيث يدرك القائم بها أنه يريد أن يعطي المعلومات ،فهو يقوم بتوجيه أسئلة مباشرة كثيرة لتغطية كامل جوانب الموضوع المدروس ،كما تسمح للعميل . التعبير بكل حرية وفق الأسئلة الموجهة له ² .

¹ عطوي،مرجع سابق،ص11

² روترز، مرجع سابق ،ص115

3- مقياس الصلابة النفسية:

استبيان الصلابة النفسية إعداد مقياس يعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، والمقياس مكون من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، تم وضع بعض العبارات في الاتجاه الموجب، وبعض العبارات في الاتجاه السالب،¹ أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وهذه العبارات السلبية تمثل الأرقام التالية في المقياس

(7، 11 ، 16، 21، 23، 25 ، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47).

يتكون مقياس الصلابة من ثلاثة مؤشرات:

أ- (الالتزام :هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه .وهذا البعد يتكون من (16) عبارة، ورقمها في الاستبيان 43، 46 ، 40، 37، 34، 31، 28، 25 ، 22، 19، 16، 10، 7، 4، 1)

ب-التحكم :ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له .وهذا البعد يتكون من (15) عبارة ورقمها في الاستبيان (2 ، 23، 20، 17، 14، 11، 8، 5 ، 44، 41، 38، 35، 32، 29، 26)

ج-التحدي :وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على، مواجهة الضغوط بفعالية .وهذا البعد يتكون من (16) عبارة ورقمها في الاستبيان 24، 21، 18، 15، 12، 9، 6، 3، 45 ، 42، 39، 36، 33، 30، 27، 47،

¹ مخيم مرجع سابق. ص145

4-مستويات الصلابة النفسية:

الأول :مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

-إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين 78،47 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

(إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين 79 109 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص - متوسط

-إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين 110 (141 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص - مرتفع.

الثاني :مستويات بعدي الالتزام والتحدي:

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

- إذا كان مجموع الدرجات ما بين 27 37 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط

-إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين 38 48 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفعة .

الثالث :مستويات بعد التحكم:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين 15 24 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص - منخفض.

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

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

5-طريقة تصحيح مقياس الصلابة النفسية:

يتم الاستجابة على مقياس الصلابة النفسية من ثلاث بدائل هي :

(تنطبق دائما - تنطبق أحيانا- لا تنطبق أبدا)

وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى أنه تعطى الاستجابات على التدرج السابق

(1على الترتيب، وفي حالة العبارات السلبية تعطى الاستجابات على التدرج السابق

الدرجات - 2- الدرجات 3)

(2-3على الترتيب، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 47 إلى 141 درجةحيث

يشير ارتفاع1- الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية، والتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات.

التعليمات:

أمامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك في مواجهة عدد من المواقف، والمطلوب منك:

في إحدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة (x) :أن تقرا كل عبارة بعناية ثم تضع علامة

تحت خانة تنطبق دائماً- (x) .

فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائماً فضع علامة في خانة تنطبق أحياناً

- (X) وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً فضع علامة

أمام لا تنطبق أبداً (X). وإذا لم تنطبق العبارة عليك فضع علامة ونأمل إلا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة تعتبر صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

الاستنتاج العام:

بناءا على ما سبق ذكره نحاول أن نقدم الإستنتاج العام الذي أسفر عنه التحليل النظري والدراسة الميدانية للظاهرة المدروسة، فالميدان هو المكان الأمثل لتحقيق أهداف وتبيان صحة الفرضيات المقدمة إن اعتبرت بمثابة أهداف وصلت إليها الدراسة أم بقيت مجرد تنبؤات لم تجد لها سبيلا لتحقيق الميداني.

فمن خلال العمل الميداني تم اتوصل لتحقيق الفرضية الرئيسية التي ربطت بين الصلابة النفسية و الاجهاض حيث لاحظنا من خلال الدراسة ان المرأة المتكررة الاجهاض تكتسب مناعة وصلابة من خلال مواجهة مختلف حالات الاجهاض والتغلب على الضغوطات الناجمة عن الاجهاض ، من خلال مواجهة قدر عال من الضغوط دون أن تصاب بأعراض نفسية أو بدنية سلبية، كما تختلف قوة التحمل النفسي من فرد إلى آخر وفقا لعدة عوامل تنبع من شخصية الفرد، وتتمثل تلك العوامل في قوة السيطرة على اختيار البدائل المناسبة لحل المشكلات المختلفة مع الثقة الذاتية في القدرة على امتلاك مهارات التعامل اللازمة لمواجهة الضغوط وعدم الاستسلام، كذلك وجود صفتي الالتزام والتحدي لدى المرأة متكررة الاجهاض وتمسكها بمواجهة المشكلات والوصول إلى الغايات التي تنتشدها، وتحمل الإحباطات المختلفة التي تنتج عن الاجهاض.

خاتمة

تناولت الدراسة موضوع الصلابة النفسية لدى المرأة المتكررة الاجهاض ،وقد سمحت لنا النتائج التصويرية للدراسة بالإجابة على التساؤلات المطروحة في دراستنا وباعتبار ظاهرة الاجهاض المتكرر ظاهرة منتشرة بكثرة وعدم وجود دراسات كافية في هذا المجال اضافة الى الآثار النفسية السلبية لهذه الظاهرة باعتبارها تهدد الاستقرار النفسي للمرأة لاسيما في مجتمعنا حيث تظهر وكأنها المسؤول الوحيد عن هذه الوضعية التي هي فيه ومن هذا حاولنا الوقوف على هذه الظاهرة وتقديم بعض الاقتراحات من اجل تقادي الاجهاض عامة والإجهاض المتكرر خاصة وهي تتضمن مايلي :

- 1- يجب توعية المحيط الاسري بضرورة الاهتمام وحسن التعامل مع الحامل خاصة في الثلاثي الاول من الحمل.
- 2-التكفل و المساعدة النفسية للحامل لأول مرة لازالت الغموض والمخاوف حول مراحل الحمل والولادة .
- 3 - وجوب المتابعة النفسية للمرأة المتكررة الاجهاض لدى الاختصاصي النفسي
- 4-وجوب معرفة اهمية فترة الوحم كفترة حرجة تمر بها الحامل والتي على اساسها يكتمل الحمل.

الصعوبات التي واجهت الباحثان أثناء الدراسة:

_من الجانب النظري نقص في المراجع المتعلقة بالصلابة النفسية لدى المرأة المتكررة الاجهاض

_موضوع الدراسة بعنوانه الكامل يعتبر من المواضيع الجديدة والتي لم يتم التطرق إليها من قبل بصورة كافية خاصة الدراسات التي طبقت على النساء اللاتي تعرضنا للاجهاض المتكرر مما تسبب بصعوبة الحصول على المعلومات سواء كانت من المراجع أو من باب طرح هذا الموضوع للدراسة.

_أما من الجانب التطبيقي نظرا لانتشار لفيروس كوفيد 19 ونظرا للظروف الصعبة التي نمر بها لم نتمكن من الذهاب إلى المستشفى وعدم توفير وسائل النقل لإكمال دراستنا ولإجراء المقابلات وذلك خوفا من المرض.

الاقتراحات :

على ضوء ماتوصلنا اليه من نتائج نوصي ونقترح ماييلي:

-لابد على المجتمع فهم هذه الفئة من النساء وحاجياتهم النفسية والاجتماعية .

-الاهتمام بالمختص النفسي ودوره في مصلحة التوليد.

-مواصلة البحث والتعمق في موضوع الصلابة النفسية لدى المرأة المتكررة

الاجهاض،وتوسيع العينة والاخذ بعين الاعتبار متغيرات اخرى.

-ضرورة توعية المرأة بالمتابعة الطبية اثناء التعرض للاجهاض في الوقت المبكر

لتجنب تكراره.

-التكفل والرعاية النفسية للمرأة بعد الاجهاض من قبل المختصين وكذا العائلة.

-توعية المحيط الاسري بضرورة الاهتمام بالحالة النفسية لمثل هذه الحالات.

قائمة المراجع:

العتيبي ، آدم غازي (2014 .) الرضا الوظيفي بين موظفي القطاع الحكومي والخاص في دولة 13 ، (الكويت . الرياض . مجلة معيد الادارة).

راضي ، زينب نوفل (2008) ، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها

ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، كلية التربية ، قسم علم النفس . غزة.

أبو الحسن عبد السلام سميرة . (2005) . أنماط التواصل مع الوالدين و علاقتها بالتوافق الأسري و الجناح الكامن لدى المراهقين من الجنسين . مجلة كلية التربية 1 .:

محمد ، جيهان (2002) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر بغزة ، كلية التربية ، قسم - علم النفس . غزة.

السيد عبد المنعم . (2008) . أبعاد الذكاء الانفعالي و علاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط و الصلابة النفسية و الاحساس بالكفاءة الذاتية .مجلة الارشاد النفسي ، عباس ، سهيلة محمد (2006 .) ادارة الموارد البشرية مدخل استراتيجي . عمان ، دار وائل للنشر

والتوزيع ط 2

العديلي، ناصر محمد (1986 .) دوافع العاملين في الأجهزة الحكومية في المملكة العربية

السعودية . الرياض : معهد الإدارة العامة.

عباس ، مدحت ألطاف (2010 .) الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية .

المجلة

-العلمية . كلية التربية بأسوان . جامعة جنوب الوادي .

أبو الحسن عبد السلام سميرة . (2005) . أنماط التواصل مع الوالدين و علاقتها بالتوافق الأسري و الجناح الكامن لدى المراهقين من الجنسين . مجلة كلية التربية .
عبد المنعم عبد القادر الميلادي، 2004 ، الأمراض و الاضطرابات النفسية مؤسسة شباب الجامعة ،الإسكندرية.

عبد المنعم الحنفي ، 2005 ، موسوعة الطب النفسي ،دار نوبليس ،بيروت .،لبنان ،
سميح خوري ،دس، تساؤلات الحامل ،دار الآفاق ،الأبيار . الجزائر .
إبراهيم سالم الصيخان ، 2010 ، الاضطرابات النفسية العقلية _ الأسباب و العلاج ، دار
الصفاء للنشر و التوزيع ،عمان ،الأردن .

أيمن الحسيني ،دس، أول حمل في حياتي ،دار الهدى للطباعة والنشر
و التوزيع ،عين مليلة ،الجزائر .

جودت عزت عطوي ، 2007 ، أساليب البحث العلمي ،مفاهيمه ،أدواته
وطرقه الإحصائية ،دار الثقافة للنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن .

عصام حمدي الصفدي وآخرون ، 2009 ، الأمراض و العناية التمريضية ،دار المسيرة
للنشر و التوزيع و الطباعة ،عمان
نور ببير سلامي ،ت:وجيه أسعد ، 2001 ، المعجم الموسوعي في علم النفس ،منشورات
وزارة الثقافة ،دمشق ،

حسن عبد المعطي ، 1998 ، علم النفس الاكلينيكي ،دار المعرفة الجامعية
محمد جاسم محمد، 2004 ، علم النفس الاكلينيكي ،دار الثقافة للنشر

ابراهيم بن محمد قاسم بن محمد رحيم.

احمد نعيم ، (1953)، مبادئ الولادة وأم ا رض النساء ، ط 1 ، مصر ، مدرس بكلية
الطب العباسية ، دار النشر للمكتبة الانجلو مصرية ،

(وليام بريخ ، ترجمة مركز التعريب والبرمجة ، تجنب الإسقاط" الحمل " ، ط، (1412)
1بيروت ، الدار العربية للعلوم

بشير ناصف ، د .محمد الشلبي ، ، الأمراض النسائية ، ط 1 (1981) ، تونس ، دار
الطباعة الرسمية للجمهورية التونسية ، كلية الطب 1981..،

سامي محمد ملحم ، 2000 ، **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** ، دار المسيرة للطباعة
والنشر والتوزيع ، عمان،الأردن

زينب محمود شقير ، 2002 ، **علم النفس العيادي للأطفال والراشدين** ، دار لفكر للطباعة
والنشر والتوزيع ،الأردن.
المراجع باللغة الاجنبية:

Maddi , S.R. (2004) . Hardiness An operationalization of Existential
Courage , **Journal of Humanistie psychology ..**

Kobasa . S.C(1979) . " Stressful the Events personality and Health :
An Inquiry in Hardiness " **Journal of Personality and Social
psychology..**

Kobasa . S.C(1982 b) : " Commitment and Coping in Stress
Resistance Among Lawyers " , **Journal of Personality and Social
Psychology** , vol.42,No.. 707-717 . Kobasa . S.C(1979) . "

Stressful the Events personality and Health : An Inquiry in Hardiness
" **Journal of Personality and Social psychology..**

Kobasa . S.C(1982 b) : " Commitment and Coping in Stress
Resistance Among Lawyers " , **Journal of Personality and Social
Psychology** , vol.42,No.4,pp.