

ة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية  
قسم العلوم الإجتماعية



# مذكرة ماستر

الميدان : العلوم الإجتماعية  
الفرع: علم النفس  
التخصص: علم نفس العيادي  
رقم: .....

إعداد الطالب(ة) :

دحماني منى

شاوي باية

يوم: 2023/06/08

## عنوان المذكرة

أنماط التعلق و المرونة النفسية لدى الإبن الوحيد (13-15)  
دراسة حالة بمتوسطة حمودي محمد الصغير ( العالية , بسكرة )

### لجنة المناقشة

رئيسا	أ. مح أ	فانتن بانثا
مشرقاومقررا	أ. مح أ	إبراهيمي أسماء
مناقشا	أ. مح أ	دبلة خولة

السنة الجامعية : 2022 - 2023



## الشكر و التقدير

الحمد لله القائل في محكم كتابه: " لئن شكرتم لأزيدنكم "

والصلاة والسلام على رسول الله القائل: " من لا يشكر الناس لا يشكر الله "

بداية أحمد الله عز وجل أن وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل

ثم أتوجه بتسجيل أعمق آيات الشكر والعرفان بالجميل للأستاذة الدكتورة

" إبراهيمي أسماء " المشرفة على هذا العمل، والتي كانت للكريم صبرها، وحجم تواضعها،

وجميل قولها، ودقة ملاحظتها، وديتها الصادقة، وتوجيهاتها القيمة، الدور الكبير في

ظهور العمل بهذه الصورة، فلها أبلغ الدعاء وخالص الثناء راجية المولى أن يجازيها خير

الجزاء ويكتب صنيعها في موازين حسناتها.

## إهداء

إلى من علمونا كيف يكون العطاء.....  
إلى القلوب الدافئة و زهور الحياة .....

إلى أغلى ما نملك في الوجود.....  
إلى من وقفوا بجانبنا وأثاروا لنا طريق علم والصباح.....

إلى شموع العمر التي لا تنطفئ.....  
إلى من أرواحنا حلوة الإيمان.....

" إليكم أمي وأبي نبع الحنان أطال الله بعمركم "

إلى من علمونا معنى الحنان والحرمان ....  
" الإخوان "

إلى من جسدوا فينا الصداقة والعرفان....  
" الأقران "

إلى من فطمنا أناملهم حكم الدارين.....  
" الأساتذة الكرام "

نصدي هذا الإنجاز الذي نأمل أن يكون منبع من منابع المعرفة...  
"كل ساع إلى البنين"

## إهداء

أهدي هذا العمل إلى :  
اللذان كأس حبهما أفاض كل الكؤوس إلى  
من الجنة تحت أقدامها،  
إلى من رضاها سر وجودي وبهجتي والصدر الحنون ،  
إلى من وهبتني الحب والعطف، إلى أغلى الأعمام،  
أمي الحبيبة أطال الله في عمري \*  
على من سمر وتعب لأجل راحتي، وكان لي سند المعين،  
إلى من علمني القوة والإصرار لتحقيق الأهداف، إلى خير الآباء،  
أبي الغالي أطال الله في عمري \*

إلى كل إخوتي وأخواتي كل واحد باسمه وأبنائه:  
"فiras، ريماس، أنفال، خالد، أمير، دعاء، محمد"  
ولأهل زوجي الأحباء.

وإلى أهلي في الدنيا نسفي الثاني حبيبي زوجي الغالي، الذي شجعني في فترة  
إنجازي لهذا العمل "إسلام"

"إلى جميع صديقاتي والأقرباء الذين قدموا لي كل ما احتاجه من نصح  
وإرشاد في هذا العمل."

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أنماط التعلق و المرونة النفسية لدى الابن الوحيد و ذلك من خلال طرح التساؤلات الآتية:

- ما هي أنماط التعلق و المرونة النفسية لدى الابن الوحيد؟
- كيف تتمظهر أنماط التعلق لدى الابن الوحيد؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى الابن الوحيد؟

و للإجابة على هذه التساؤلات تم إتباع المنهج العيادي الذي يناسب موضوع الدراسة، طبقنا مقياس أنماط التعلق (سامية محمد صابر 2014) و مقياس المرونة النفسية / **L'échelle de Hadiesse** **Résilience** الذي تم تكييفه و ترجمته من قبل **Hamouda 2016**، كما قمنا بإجراء المقابلة العيادية نصف موجهة و الملاحظة أثناء المقابلة على الحالتين (02) بعد القيام بتحليل البيانات التي تحصلنا عليها من خلال الأدوات المستخدمة.

أظهرت النتائج المتحصل عليها أن الابن الوحيد يتسم بأنماط تعلق غير آمنة من بينها التعلق غير الآمن المتناقض و التعلق غير الآمن الرفض وهذا يعود إلى شكل العلاقة الإرتباطية بين الابن و مقدم الرعاية حيث يتم من خلالها تلبية الحاجات و البحث على الأمان كأساس قاعدي لبناء التعلق الآمن، أما بالنسبة لمستوى المرونة النفسية فإنه يظهر بشكله المنخفض و المرتفع و هذا راجع إلى مدى تكيف المفحوص مع الوسط المحيط به و قدرته على مواجهة المشكلات.

**الكلمات المفتاحية:** أنماط التعلق، المرونة النفسية، الابن الوحيد.

## **Study summary:**

The current study aimed to find out the patterns of attachment and psychological resilience of the only son, by asking the following questions:

- What are the patterns of attachment and psychological resilience of the only son?
- How do attachment patterns appear in the only son?
- What is the level of psychological resilience of the only son?

In order to answer these questions, the clinical approach that fits the subject of the study was followed. We applied the attachment styles scale (Samia Mohamed Saber 2014) and the L'échelle de Hadiesse / Résilience scale, which was adapted and translated by Hamouda2016. We also conducted the clinical interview. Semi-oriented on the two cases (02) after analyzing the data that we obtained through the tools used.

The obtained results showed that the only son is characterized by insecure attachment patterns, including the contradictory insecure attachment and the insecure refusal attachment. As for the level of psychological resilience, it appears in its low and high forms, and this is due to the extent of the examinee's adaptation to the surrounding environment and his ability to face problème.

**Keywords:** attachment styles, psychological resilience, only son.

فهرس المحتويات	
العنوان	الصفحة
الموضوع	
الشكر و العرفان:	
الإهداء:	
ملخص الدراسة:	
فهرس المحتويات:	
فهرس الجداول:	
فهرس الأشكال:	
مقدمة:	أ
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
1- الإشكالية	04
2- فرضيات الدراسة.	05
3- دوافع اختيار الموضوع	05
4- أهمية الدراسة.	05
5- أهداف الدراسة.	06
6- تحديد المصطلحات إجرائياً.	06
7- الدراسات السابقة.	07
<b>الفصل الثاني: أنماط التعلق</b>	
تمهيد	14
1- ظهور مفهوم التعلق .	15
2- مفهوم التعلق .	15



16	٣- نظريات التعلق .
20	٤- مراحل التعلق .
22	٥- خصائص العامة للتعلق .
23	٦- وظائف التعلق .
23	٧- أنواع التعلق .
27	٨- أنماط التعلق .
35	٩- العوامل المؤثرة في التعلق .
36	١٠- الأساس البيولوجي للتعلق.
38	الخلاصة:
<b>الفصل الثالث: المرونة النفسية</b>	
40	تمهيد:
41	١-نشأة مفهوم المرونة النفسية
42	٢- مفهوم المرونة النفسية.
44	٣- خصائص المرونة النفسية.
44	٤- النظريات المفسرة للمرونة النفسية.
48	٥- مؤشرات المرونة النفسية.
51	٦- مصادر المرونة النفسية.
53	٧- عوامل المرونة النفسية.
54	٨- فوائد وثمرات المرونة النفسية.
55	٩- صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية.
58	الخلاصة:
<b>الفصل الرابع: الإبن الوحيد</b>	
60	تمهيد:

61	١-تعريف الابن الوحيد.
62	٢- النظرية المفسرة الابن الوحيد.
64	٣- خصائص الابن الوحيد.
64	٤- خصائص أسرة الابن الوحيد
65	٥- أسباب الابن الوحيد.
66	٦- المشاكل التي يتعرض إليها الابن الوحيد.
68	٧- كيفية التعامل مع الابن الوحيد.
70	الخلاصة:
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: منهجية الدراسة و إجراءاتها</b>	
72	تمهيد:
73	١- الدراسة الاستطلاعية
73	٢- أهداف الدراسة الاستطلاعية.
73	٣- منهج الدراسة.
75	٤- حدود الدراسة.
75	٥- حالات الدراسة.
75	٦- أدوات الدراسة و خصائصها .
82	خلاصة:
<b>الفصل السادس: عرض و مناقشة نتائج الدراسة</b>	
84	تمهيد:
85	١-عرض الحالة الأولى و تحليلها العام
90	٢- عرض الحالة الثانية و تحليلها العام
95	٣- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

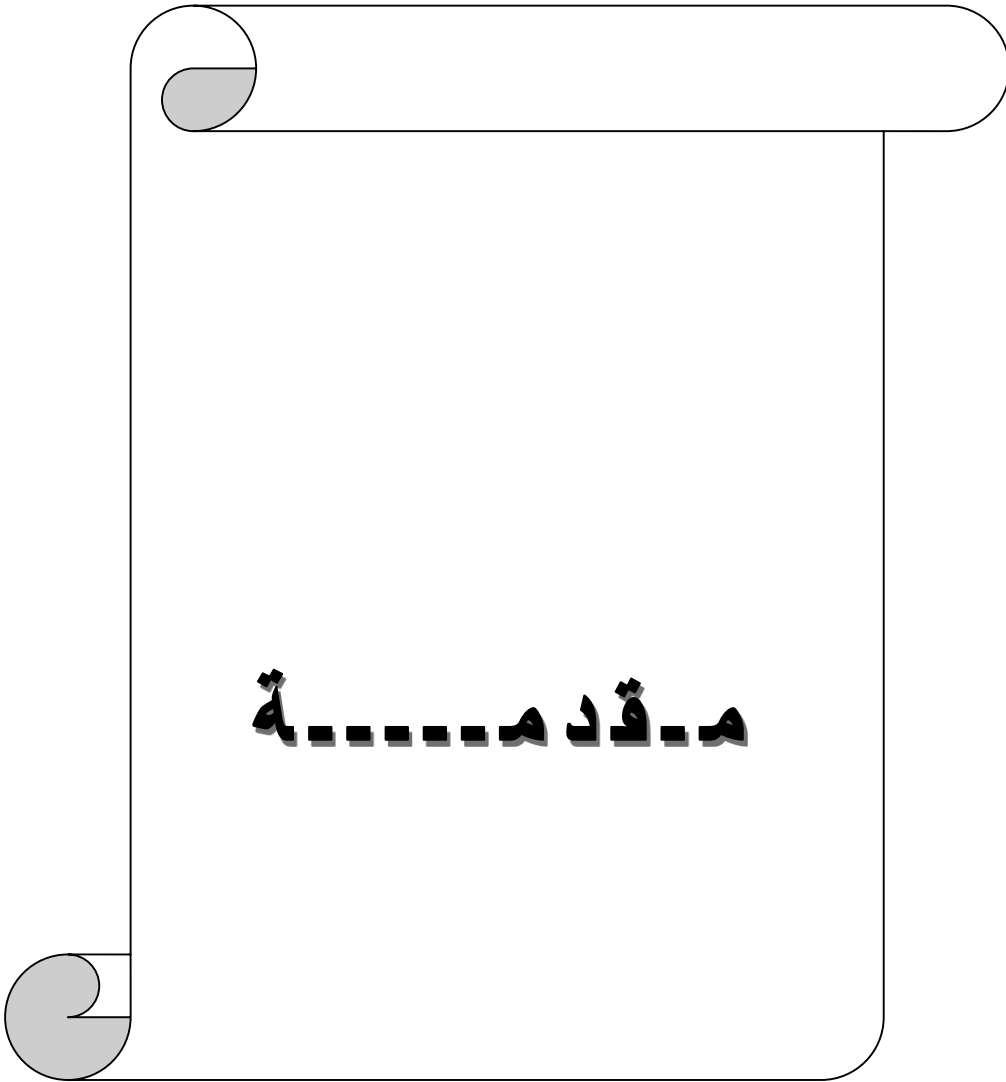
100	خلاصة:
101	خاتمة:
102	الاقتراحات:
104	قائمة المصادر:
	قائمة الملاحق:

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
27	يوضح إجراءات الموقف الغريب	(1)
88	يوضح نتائج أبعاد مقياس أنماط التعلق للحالة الأولى	(2)
89	يوضح نتائج أبعاد مقياس المرونة النفسية للحالة الأولى	(3)
93	يوضح نتائج أبعاد مقياس أنماط التعلق للحالة الثانية	(4)
94	يوضح نتائج أبعاد مقياس المرونة النفسية للحالة الثانية	(5)

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	رقم الأشكال
23	يوضح أنواع التعلق حسب بولبي	(1)
26	يوضح مراحل التعلق لدى الطفل	(2)
34	يوضح نوعية العلاقة و أثره في نمط التعلق	(3)



مقدمة

## مقدمة:

تعد القدرة على تكوين العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين و الاستمرار فيها، الثروة الأكثر قيمة و أهمية للكائن البشري، و تأخذ هذه العلاقات الكثير من الأشكال، إلا أن أكثرها قيمة و أهمية هي العلاقات التفاعلية الأولية في المراحل الأولى من النمو، خاصة مع الأشخاص الذين نحبهم و هنا يظهر و ينشأ بما يسمى بالرابطة الانفعالية و التي تؤدي بدورها إلى ما يسمى بنمط التعلق، و هو مفهوم قدمه " بولبي " في مجال وصفه للعلاقة بين الابن و والديه و تلبية حاجاته و رعايته و الاهتمام به، كما هو الحال بالنسبة للابن الوحيد فهم يحتل مركزاً مميزاً و قدراً كبيراً من الاهتمام و بناء علاقات إيجابية و حميمية مع الآخرين و قدرته على التأقلم مع التغيرات الحاصلة و هذا ما أطلق عليه بالمرونة النفسية فهذا المصطلح حديث لتعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، فهي ظاهرة تساعد على توفير بيئة جيدة و ايجابية لدى الفرد، رغم مختلف عوامل التهديد لتكيف.

و انطلاقاً من هذا تأتي الدراسة الحالية للتعرف على أنماط التعلق و المرونة النفسية لدى الابن الوحيد. و لنقدم دراستنا في شكلها الكامل قسمت إلى قسمين: القسم النظري و القسم التطبيقي.

## ➤ الجانب النظري للدراسة:

يقدم نظرة شاملة حول موضوع البحث وفقاً لمتغيرات الدراسة و يشتمل على:

**الفصل الأول:** الإطار العام للدراسة تضمن الفصل الأول مقدمة تمهد لموضوع الدراسة، يليها عرض الإشكالية، و فرضياتها و دوافع اختيار الموضوع. كما احتوى على أهمية و أهداف الدراسة و التحديد الإجرائي للمصطلحات الواردة، و كذا شمل هذا الفصل على بعض الدراسات السابقة التي تتعلق بالموضوع.

**الفصل الثاني:** تم في هذا الفصل التطرق لخلفية التعلق و النظريات المفسرة له. ثم مراحل و خصائصه العامة، مع ذكر أنماطه و العوامل المؤثرة فيه و في الأخير الأساس البيولوجي للتعلق.

## مقدمة

**الفصل الثالث:** فقد خصصناه للمرونة النفسية من خلال طرح مفهومها و أهم خصائصها، مع ذكر النظريات المفسرة للمرونة النفسية و مؤشراتنا و مصادرها، و بعض العوامل ذات العلاقة بالمرونة و فوائدها، و أهم الصفات التي تميز الأفراد ذوي المرونة النفسية.

**الفصل الرابع:** فقد تناولنا فيه الابن الوحيد يتضمن تعريفه و أهم خصائصه و خصائص أسرته، أسبابه بالإضافة إلى المشاكل التي يتعرض إليها الابن الوحيد و كيفية التعامل معها.

### ➤ الجانب التطبيقي:

فقد قسم بدوره إلى فصلين:

**الفصل الخامس:** احتوى على منهجية الدراسة و إجراءاتها، حيث يضم منهج الدراسة، و كذا حالات الدراسة و من ثم المجال الزمني و المكاني و البشري للدراسة و الأدوات المستخدمة.

**الفصل السادس:** تضمن عرض و مناقشة النتائج، بداية بعرض الحالات و تحليل مضمون المقابلة العيادية مع الحاليتين و التحليل العام. ثم عرض نتائج مقياس أنماط التعلق، و مقياس المرونة النفسية والتحقق من الفرضيات و مناقشتها.

و في الأخير أنهينا دراستنا بخاتمة و اقتراحات و توصيات.

# الجانب النظري

## الفصل الأول الإطار العام لدراسة

- ١- إشكالية الدراسة.
- ٢- فرضيات الدراسة.
- ٣- دوافع اختيار الموضوع.
- ٤- أهمية الدراسة.
- ٥- أهداف الدراسة.
- ٦- تحديد المصطلحات إجرائيا.
- ٧- الدراسات السابقة.



## الإشكالية:

تعد الأسرة هي العامل الأشد تأثيراً في تشكيل شخصية الابن، وتحديد معالم السلوك الاجتماعي لديه، و إن كان هناك مؤسسات أخرى للتنشئة الاجتماعية كجماعة الرفاق، المدرسة، .....، إلا أن الأسرة تبقى الجماعة الأولية الأقوى بين هذه المؤسسات. من حيث الجانب الانفعالي و الاجتماعي بين الابن و أفراد أسرته تجعل منهم عناصر لها دلالة خاصة في حياته النفسية.

وباعتبار الأسرة المحيط الأول الذي يتأثر به الابن و التي من خلالها يكتسب العادات و التقاليد و التعاليم الدينية ... ، إلا أنه لا يمكن إنكار عامل رتبته و مكانته بين الوالدين بصفة خاصة و في العائلة بصفة عامة. كما هو الحال بالنسبة للابن الوحيد فهو يعتبر حالة خاصة و له خصوصية و تشير التحليلات العلمية إلى أنه يختلف عن الأبناء الآخرين فهو يحتل دائماً مركزاً مميزاً في الأسرة و يحاول بناء علاقات مع الآخرين و المحافظة عليها و لعل من بين أهم هذه العلاقات ما يسمى بالعلاقات الأولية التي تتشكل بين الطفل و مقدم الرعاية و الذي يكون غالباً الأم. و يعد التعلق أحد أشكال هذه العلاقات الأولية باعتبارها نوع من التقرب يزود الابن بالاطمئنان و الأمان.

حيث يرى بولبي أن روابط الطفل والأم هي الصيغة الإنسانية لسلوك التعلق كما عرفه أيضاً بأنه رابطة انفعالية تؤدي بالأطفال إلى الشعور بالسعادة والفرح والأمن عندما يكونون من مقدم الرعاية الأساسي و الشعور بالتوتر و الانزعاج عندما ينفصلون عنه مؤقتاً. (مدوري يمينه، 2015، ص69).

وللتعلق أنماط مختلفة نذكر منها: النمط الآمن، و النمط التجنبي، ... وفي السياق العلائقي بين الابن الوحيد و أمه قد يكون لشكل التعلق بمظهورات أخرى قد تزيد من درجة التعلق لدى الابن الوحيد، و من جهة علاقاته بالآخرين قد يكون لشكل التواصل سياقات أخرى. بالمقابل أحد أهم متغيرات علم النفس الإيجابي ما يجرنا لبحث المرونة النفسية فهي مهمة لتقبل الجديد من الأفكار و المتغيرات ، فتسهل القدرة على الإبداع في أنماط التفكير و التغيير المعرفي المتواصل بما يتناسب مع التغيرات الحاصلة في المجتمع ، كما ترتبط المرونة النفسية كسمة بالمشاعر الإيجابية التي تعزز الصحة للأفراد ، حيث تساعد على التأقلم بسرعة و

كفاءة ، و تعرف على أنها إدراك تام للعواطف والمشاعر والأحاسيس بما فيها المشاعر السلبية أو غير المرغوب بها، والقدرة على التكيف مع الشدائد أو الصدمات أو التهديدات أو أي مصدر للتوتر بما في ذلك المشاكل الأسرية .

جاءت هذه الدراسة كمحاولة لمعرفة أنماط التعلق والمرونة النفسية لدى الابن الوحيد ومنه نطرح التساؤل التالي:

### ما هي أنماط التعلق والمرونة النفسية لدى الابن الوحيد؟

#### التساؤلات الفرعية:

- كيف تتمظهر أنماط التعلق لدى الابن الوحيد؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى الابن الوحيد؟

#### ٢- فرضيات الدراسة:

- تظهر أنماط التعلق لدى الابن الوحيد في شكل نمط تعلق آمن.
- تظهر المرونة النفسية لدى الابن الوحيد بشكل مرتفع.

#### ٣- دوافع اختيار الموضوع:

نظرا لكثرة تناول المتغيرات النفسية السلبية لحالات الأفراد في بحوث علم النفس بجامعتنا و ذلك في حدود اطلاعنا فضلنا البحث في الجانب الإيجابي ، واخترنا متغير المرونة النفسية الذي ينتمي لحقل علم النفس الإيجابي.

الإعجاب الشخصي بفئة الابن الوحيد كونها تتلقى الاهتمام الزائد من طرف الأسرة. كون الموضوع تم تداوله بقلة حسب إطلاعنا.

#### ٤- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على فئة الابن الوحيد و معرفة أنماط التعلق و مستوى المرونة النفسية لديه.
- باعتبار أن موضوع المرونة النفسية من المواضيع التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين بالإضافة إلى كونه متغير مهم في علم النفس الإيجابي و ظهوره حديثاً على الساحة العربية.
- معرفة جوانب مفهوم المرونة النفسية والعوامل ذات العلاقة.

### ٥- أهداف الدراسة :

- معرفة أنماط التعلق لدى الإبن الوحيد.
- معرفة مستوى المرونة النفسية لدى الابن الوحيد.

### ٦- تحديد مصطلحات الدراسة إجرائياً:

- **أنماط التعلق:** يعرف التعلق على أنه ارتباط انفعالي عاطفي ينشأ بين شخص وآخر، أو بين الناس وبعضهم البعض، تحت ظروف التواجد في إطار مكاني واحد .
- إجرائياً:** هو النمط السائد الذي يتحصل عليه الابن الوحيد من خلال تطبيق مقياس أنماط التعلق سامية محمد صابر 2014.
- **المرونة النفسية:** وهي تمتع الفرد بعوامل الكفاءة الشخصية و الإصرار و القدرة على مقاومة التأثيرات السلبية ، و تقبل الذات الإيجابي ، و القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة .
- إجرائياً:** هي الدرجة التي يتحصل عليها الابن الوحيد من خلال تطبيق مقياس المرونة النفسية léchal hardiess/ Résilience (EHR) de Brien et Al (2008).
- **الابن الوحيد:** و المقصود به في هذه الدراسة هو ذلك الابن الذي يعيش لوحده داخل الأسرة مع أبويه، بحيث ينال هذا الابن رعاية كبيرة مركزة، مقارنة بأقرانه الذين لديهم إخوة في المنزل.

## ٧- الدراسات السابقة :

في ضوء مسح الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة لم نجد أي دراسة من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع أنماط التعلق و المرونة النفسية لدى الابن الوحيد ، و إن الدراسات التي سنوردها في هذا الفصل هو كل ما استطعنا أن نجعله من دراسات حول متغيرات البحث .

### • دراسات حول أنماط التعلق :

#### دراسة أميرة فكري محمد عايدي:

دراسة أميرة فكري، محمد عايدي (2008) بعنوان: أنماط التعلق و علاقتها بالاكنتاب النفسي لدى المراهقين (دراسة سيكومترية كLINيكية).

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التعلق و الاكنتاب لدى المراهقين، و تكونت عينة الدراسة من عينتين فرعيتين هما عينة سيكومترية تكونت من 500 طالب وطالبة من المراهقين من الثانوية العامة، و عينة إكلينيكية تكونت من 4 حالات وهم ممن حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس أنماط التعلق و تتراوح أعمارهم ما بين (15-18 عاما). و تم استخدام الأدوات التالية: مقياس بيك للاكنتاب إعداد (علي السيد خضر و محمد محروس 1991) مقياس أنماط التعلق (من إعداد الباحثة)، استمارة المقابلة الشخصية (إعداد حسن عبد المعطي 1994) و اختبار تفهم الموضوع للمراهقين و الراشدين TAT (إعداد هنري أموري 1975) و أسفرت الدراسة السيكومترية عن عدة نتائج نذكر منها: وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين نمط التعلق "الأمن" و الاكنتاب، وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين كل من نمط التعلق "الخائف" و "المشغول" و درجة الاكنتاب، في حين لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين نمط التعلق "الطارد" و درجة الاكنتاب لدى المراهقين. و بهذا خلصت إلى أن بعض أنماط التعلق تنبئ دون غيرها بالاكنتاب النفسي لدى المراهقين؛ حيث وجد تأثير دال إحصائياً لثلاث أنماط من التعلق وهي: التعلق المشغول (تأثير إيجابي)، التعلق الخائف (تأثير إيجابي)، التعلق الأمن (تأثير سلبي)، فكلما ارتفعت درجات

المراهقين في نمط التعلق المشغول و الخائف و انخفضت في النمط الأمن ارتفعت درجاتهم في الاكتئاب. في حين أسفرت الدراسة الإكلينيكية أن كل نمط من أنماط التعلق ( الأمن، الخائف، المشغول، التجنبي ) يتميز بسمات شخصية مميزة، حيث اتضح أن الأشخاص ذوي التعلق غير الأمن نظرتهم سلبية عن ذاتهم مع وجود عدم الرضا عن الحياة و الذات و علاقاتهم الاجتماعية غير مشبعة لحاجاتهم النفسية و الاجتماعية وهي متوترة وتتسم بالخوف والتردد مع فقدان الثقة بأنفسهم وبالأخرين.

### دراسة معاوية أبو غزال و عايدة فلوه:

دراسة معاوية أبو غزال و عايدة فلوه (2014) بعنوان : أنماط التعلق و حل المشكلات الاجتماعية لدى الطلبة المراهقين وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي و الفئة العمرية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على نمط التعلق الأكثر شيوعاً و أسلوب حل المشكلات الأكثر استخداماً لدى الطلبة المراهقين و فيما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في أنماط التعلق و في أساليب حل المشكلات تعزى لمتغيري النوع الاجتماعي والفئة العمرية. علاوة على ذلك هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أنماط التعلق و حل المشكلات الاجتماعية لدى الطلبة المراهقين. و تكونت عينة الدراسة من 627 طالباً و طالبة (260 ذكور ، 367 إناث)، تم استخدام مقياس أنماط تعلق الراشدين الذي طوره أبو غزال و جردات (2009) بعد تكيفه ليتناسب مع عينة الدراسة و مقياس حل المشكلات الاجتماعية. استخدم المنهج الوصفي الارتباطي في جمع البيانات وتحليلها، وكشفت نتائج الدراسة أن نمط التعلق الأمن هو أكثر أنماط التعلق شيوعاً و أن أسلوب حل المشكلات العقلاني هو أكثر أساليب حل المشكلات الاجتماعية استخداماً، كما كشفت نتائج الدراسة عن فروق دالة إحصائية في نمط التعلق القلق تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، و في نمط التعلق التجنبي لصالح الإناث، و فروق دالة إحصائية في نمط التعلق التجنبي تعزى للفئة العمرية (16-17)، و في نمط التعلق القلق لصالح الفئة العمرية (13-14)، كما كشفت نتائج الدراسة عن علاقة موجبة دالة بين نمط التعلق القلق و كل من التوجه السلبي نحو حل المشكلات و الأسلوب الاندفاعي و اللامبالي وأسلوب حل المشكلات التجنبي، و علاقة موجبة دالة بين نمط التعلق الأمن و التجنبي وأسلوب حل المشكلات العقلاني و التوجه الإيجابي نحو حل المشكلات و أسلوب حل المشكلات التجنبي.

### دراسة مباركي خديجة:

بعنوان "أنماط التعلق لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بمهارات الاجتماعية" (2016): هدفت هذه الدراسة إلى بحث علاقة الذكاء الانفعالي بالمهارات الاجتماعية و أنماط التعلق لدى طلبة الجامعة. و تكونت عينة الدراسة من 475 طالبا وطالبة من طلبة جامعة الحسين بن طلال بمدينة معان في الأردن، و لجمع البيانات تم استخدام ثلاثة مقاييس، وهي: مقياس الذكاء الانفعالي، و مقياس المهارات الاجتماعية، و مقياس أنماط التعلق. و قد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي و كل من المهارات الاجتماعية و أنماط التعلق.

### دراسة أجنبية:

#### دراسة Lisa Michelle Jagadeesan:

دراسة (2012) Lisa Michelle Jagadeesan بعنوان التعلق السلوك الاجتماعي في مرحلة الطفولة الوسطى: هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة بين الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة والأطفال الذين لم يتعرضوا لسوء المعاملة وتقييم إدراك التعلق والسلوك الاجتماعي وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأطفال ممن تعرضوا لسوء المعاملة قد اظهروا مستويات منخفضة قليلاً في استخدامهم لاستراتيجيات التكيف التجنبي، في حين لم يختلفوا عن الأطفال ممن لم يتعرضوا لسوء المعاملة في العبارات الخاصة بالتكيف الأيمن أو المذبذب. أما عن العلاقة بين التعلق والصفات الخاصة بسوء المعاملة فقد ارتبط التعرض المبكر لسوء المعاملة باستخدام أكثر الاستراتيجيات التكيف المذبذب في حين ارتبط التعرض الحديث لسوء المعاملة بانخفاض للأيمن.

### • دراسات حول المرونة النفسية:

#### دراسة قوته و آخرون :

دراسة قوته و آخرون (2001) بعنوان المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على المرونة النفسية مقابلة الصلابة و تفسير التوافق النفسي و التنبؤ به في

أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين، و قد تم اختيار (86) طفلاً فلسطينياً بطريقة عشوائية أحداث الانتفاضة كعينة ممثلة للمجتمع و قد تم استخدام اختبار (الصور) النسخة المعتدلة من مقياس بروكسويك (1949) و ذلك لقياس كل من المرونة مقابل الصلابة كأساليب معرفية كما تم استخدام مقياس العصبية و تقدير الذات للاضطرابات الانفعالية و إعراض و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود دور متوسط للمرونة و الصلابة (PTSD) كرب ما بعد الصدمة النفسية حيث أظهرت أن الأطفال تم حمايتهم من النتائج السلبية للأحداث الصادمة و أظهروا إلى عدم وجود علاقة جوهرية بين المرونة و التوافق النفسي خلال الأحداث العنيفة في الانتفاضة الفلسطينية الكبرى.

### دراسة الخطيب:

دراسة الخطيب (2007) بعنوان : الاحتراق النفسي و علاقته بمرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة هدف هذه الدراسات إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و مرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة و تكونت عينة الدراسة من (462) معانا و تعلموا من محافظة غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طريقة، و استخدام الباحث مقياس الاحتراق النفسي من إعداد سيرمان وزاجر و تم تعريب عادل عبد الله محمد و مقياس مرونة الإناء إعداد محمد و فاني الحلو و محمد جواد الخطيب و قد بينت نتائج الدراسة عدم وجود مستويات مرتفعة في أبعاد احتراق (عدم الرضا الوظيفي انخفاض مستوى السائد الإدارية كما يدركها المعلم ، ضغوط المهنة ، اتجاه السلبي، نحو التلاميذ) كما تبين وجود مستويات مرتفعة في أبعاد مرونة الأنا ( الرعاية و الدعم النفسي التوقعات العالية للنجاح ، المشاركة الفعالة في المجتمع ، تكوين الروابط الاجتماعية لممارسة الصداقة الصحية ، ومهارات التواصل في الحياة) كما بينت عدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي و مرونة و الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظة غزة .

### دراسة كنان إسماعيل الشيخ:

دراسة كنان إسماعيل الشيخ (2012) بعنوان المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من صلبة دمشق هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق ، تكونت دراسة من عينة (5000) طالباً طالبة و استخدام الباحث مقياس المرونة النفسية من إعداد يحي عمر شعبان شقورة (2012) و مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدى الدستوقي (1998) و اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي و تبينت نتائج الدراسة وجود علاقة

ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية و الرضا عن جودة الحياة. لدى أفراد عينة من طلبة جامعة دمشق.

### دراسة أجنبية:

#### دراسة جونز Jones :

تناولت دراسة جونز (2003) Jones هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المراهقين المرنين و غير المرنين في مدارس الخضر الخاصة بالسود فقط ، لدعم وتطوير مرنة مع الظروف الضاغطة وقد تكونت عينة الدراسة من (190) طالبا من طلاب الصف الثاني و التاسع تم اختيار (12) طالبا على درجاتهم في مقياس وتقدموا للمقابلة و (8) مدرسين على مقياس تعليم السلوك مقارنة مع (12) طالبا ، وان استخدام مقياس مرونة الأنا للطلاب و مقياس تعليم السلوك المتعلم و المقابلات المعمقة و أظهرت النتائج أن المقياس فشل في عكس عدم المرونة بثقة لدى طلابهم ، وان المراهقة المتوسطة في البلدة تعرضت لعوامل خطيرة كبيرة عبر مراحل العمر كما أن الكل لديه القدرة على المرونة و قد لعبت العوامل وقائية و بيئية و شخصية دوراً بارزاً في تحديد نوع المرونة لديهم و أكدت الدراسات أن تعليم المرونة يكمن بأهمية التزويد ببرامج المهارات و تشجيع الوعي و تطوير المهارات و القدرات لخفض الضعف الشخص.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالي: أنماط التعلق و المرونة النفسية لدى الابن الوحيد، اتضح لنا أن تخدم دراستنا فيما يلي:

- فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت متغير أنماط التعلق:

تعددت الأهداف من حيث طبيعة المتغيرات التي ارتبطت بموضوع الدراسة، فمن الدراسات السابقة من هدفت إلى التعرف على أنماط التعلق و علاقتها بالاكنتاب النفسي لدى المراهقين ( دراسة سيكومترية كلينيكية) مثل دراسة (أميرة فكري، محمد عابدي 2008) و هدفت دراسة (مباركي خديجة 2016) إلى بحث علاقة الذكاء الانفعالي بالمهارات الاجتماعية و أنماط التعلق لدى طلبة الجامعة.

- أما الدراسات التي تناولت متغير المرونة النفسية:



نجد العديد من الدراسات منها: دراسة (الخطيب 2007) بعنوان الاحتراق النفسي و علاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة و هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بينهما، كما ركزت دراسة (إسماعيل الشيخ 2012) على المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة.

أما من حيث المتغيرات فلم تصادفنا دراسات تتشابه مع متغيرات دراستنا الحالية، و من حيث المنهج المتبع فقد كانت أغلب الدراسات تعتمد على المنهج الوصفي عكس دراستنا الحالية التي اعتمدنا فيها على المنهج العيادي، أما من حيث العينة فإن الدراسات التي تناولناها اعتمدت على أحجام كبيرة، أما فيما يخص الدراسة الحالية اعتمدنا على حالتين (2)، ومن حيث الأدوات نجد أن بعض الباحثين طوروا أدوات جديدة و البعض الآخر اعتمدوا على أدوات جديدة.

و قد استفدنا من الدراسات السابقة في التعرف على الخلفية النظرية لمتغيرات البحث و صياغة فروضه و انتقاء الأدوات المناسبة و تحديد المفاهيم الأساسية، كما تساعدنا الدراسات السابقة في تحليل الدراسة الحالية.

# الفصل الثاني

## : أنماط التعلق

تمهيد :

- ١- ظهور مفهوم التعلق .
- ٢- مفهوم التعلق .
- ٣- نظريات التعلق .
- ٤- مراحل التعلق .
- ٥- خصائص العامة للتعلق .
- ٦- وظائف التعلق .
- ٧- أنواع التعلق .
- ٨- أنماط التعلق .
- ٩- العوامل المؤثرة في التعلق .
- ١٠- الأساس البيولوجي للتعلق .

الخلاصة :

### تمهيد :

يعتبر التعلق رابطة انفعالية عاطفية بين الطفل و من يقوم برعايته، تتسج هذه الرابطة منذ الأسابيع الأولى لتتطور و تصبح أكثر تميزا ووضوحا مع نمو الطفل، و للتعلق مكانة مميزة في حياة الفرد، حيث كان هناك اهتمام كبير بدراسته ليس فقط في مرحلة الطفولة من خلال العلاقة الازدواجية (أم - طفل)، بل تعداه ليشمل مختلف مراحل الحياة، إذ يعتبر نظام التعلق عامل مقاومة أو خطر لمختلف الاضطرابات النفسية.

## ١ - ظهور مفهوم التعلق :

يُعد التعلق شكلا من أشكال العلاقات الحميمة بين الطفل و مقدم الرعاية، حيث أشار **سيلامي** (2003) **(Sillamy. N,** إلى أن هذا المفهوم قدّم لأول مرة من طرف **جون بولبي** ل **Bowlby.** في سنة 1959 على خلفية أعمال السلوكي **هارولا (Harlow)** التي قام بها على القردة، إذ هدفت أعمال هذا الأخير إلى الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الرضيع و الأم من خلال تجربته على رضع القردة، حيث تمثلت التجربة في تفرقة الرضع القردة عن أمهاتهم البيولوجية عند الولادة مباشرة ووضعهم وحيدين في الأقفاص أين توجد أمين في شكل دمي الأم الأولى بخيط من حديد مزودة برضاعة، بينما الأم الثانية مزودة بغطاء مكسو بالفرو، والنتيجة أن الرضع القردة هرعوا نحو هذه الأخيرة حيث فضلوا الاتصال وحرارة الغطاء المكسو بالفرو على الحاجة البيولوجية المتمثلة في الغذاء. وبالتالي طوّر **بولبي (Bowlby J. (1980)** اعتمادا على هذه الأعمال مفهوم التعلق بصفة تتعارض مع الطرح السيكلوجي القائل بأن الارتباط بالأم هدفه إشباع الحاجات البيولوجية، معتبرا أن التعلق يُشبع بعدين لدى الرضيع البعد البيولوجي المتمثل في تلبية الحاجات و البعد النفسي المتمثل في البحث عن الأمان، ورأى أن التعلق هو سياق فطري مشترك بين جميع البشر تكون فيه مجموع الميكانيزمات الأولية كالابتسامة والمص والاحتضان و البكاء التي تظهر بصفة جد مبكرة عند الرضيع كأساس قاعدي لبناء التعلق . ( مزيان ، كركوش ، 2016، ص 240 ).

## ٢ - مفهوم التعلق:

إن التعلق يصعب تعريفه - ويعتقد معظم علماء نفس النمو أنه يستدل عليه من خلال الاستجابات التي تهدف إلى البحث عن القرب **Proximity** من جانب الصغار في أي جنس، وقد عرف "إمرسون" و "شيفر" **(Emerson & Schaffer 1964)** التعلق بأنه الميل من جانب الطفل للبحث عن القرب من عضو آخر من نفس النوع. إن التعلق يرتكز عادة على أفراد معينين أو أكثر من نفس النوع الجنس. (عبد المعطى قناوي، 2000، ص 276).

ويعرف التعلق : " بأنه رابطة الانفعالية قوية تؤدي إلى شعور الطفل بالسعادة و الفرح و الأمن عندما يكون قريباً من مقدم الرعاية ، والشعور بالتوتر والانزعاج عندما يفصل عنه مقدم الرعاية مؤقتاً ".  
أما إينزورث و بولبي فيعرفانه " بأنه رابطة الانفعالية قوية يشكلها الطفل مع مقدم الرعاية الأساسي ،  
وتصبح فيما بعد أساساً لعلاقات الحب المستقبلية ".

يعرف شافير ( shaffer ) التعلق بأنه علاقة عاطفية قوية بين شخصين تتميز بالتبادل العاطفي والرغبة في المحافظة على القرب بينهما ، و يكون التعلق الرئيسي للطفل بأمه إلا أنه قد يتشكل تعلق بأفراد آخرين ممن يتفاعلون معه بشكل منتظم كالأب أو أحد الجدين أو بعض الأقارب . (مدوري يمينة ، 2015، ص 66).

### ٣ - نظريات التعلق:

#### ٣-١ - نظرية التحليل النفسي (1856-1939):

يظهر التعلق في ضوء نظرية سيجموند فرويد في علاقة الطفل المبكرة مع الأم، إذ يعتقد فرويد أن التعلق ينشأ في المرحلة الفمية الأولى عند تشكيل الشخصية، إذ يعد الفم المصدر الأول للإشباع، الذي يستمد منه الطفل الطعام و مشاعر الحب والمودة والأمان، لذلك نجد أن الطفل في هذه المرحلة يحاول البقاء بقرب الشخص المألوف له (الأم) حتى يشبع حاجته و التغذية و الحب .

و يرى فرويد أن الحب هو العامل الرئيسي في تطور هذه العلاقة، إلا أنه يتعلق بدرجة أساسية بإشباع الحاجات الحيوية والإشباع الفمي و كلما كان مقدمي الرعاية حساسين لحاجات الطفل و سريعى الاستجابة لما يشعر به من جوع و ضيق فإنه سيشعر بالمزيد من الحب و الرضا، و سيتثبت بالأشخاص الذين يشيعون حاجته بدرجة كبيرة .

و بهذا ينشأ التعلق في ضوء العلاقة بين الطفل و أمه ، فإذا أشبعت حاجة الطفل، و شعر باللذة و الأمان فإن الطفل سيكون نموذجاً تعلقياً يجعله يثق بالعالم و الآخرين، وسيكون راشداً متفائلاً و متعاوناً ، في حين أن انفصال الطفل عن أنه سيؤدي إلى شعوره بالألم والتوتر وعدم الارتياح، و هذا ما يجعله شخصا

قلقا و عدائيا و ساخرا من الآخرين، و سيشكل نموذجاً تعلقياً رافض للآخرين . ( صالح ، الخالدي ، 2021، ص 35 ).

### ٣-٢ - نظرية التعلم :

قد تظهر حالة التعلق لدى الطفل بمثابة إشراف بعد قيام الإشباع الطبيعي لحاجاته الأولية ، و لكن بعد تكرارها أصبح ظهور الأم و وجودها حالة من الإشباع الطبيعي .  
و في حالة غياب الأم يظهر الطفل ملامسة و تعلقاً بما ارتبط بالأم من مثل ملابسها ، أغراضها ، حقيبتها ، صوتها على صورة كاسيت تصبح تعلقاً إنعكاسياً شرطياً يظهره الطفل ليحقق فيه حاجات الأمن و الرعاية و الحب .

و قد ارتبط ذلك بافتراض التعلق الشرطي الذي يذهب إلى أنه إذا ارتبط أي مثير محايد في الظهور لمثير طبيعي و هي الأم ، و تكرر ذلك لعدد كبير من المرات و يصبح لها نفس القدرة في استثارة ما يثيره المثير الطبيعي و بذلك فإن أي شئ من أغراض الأم يمثل مثيرات شرطية لتحقيق مشاعر الاستجابة الشرطية و هي الاستجابة المماثلة للمثير الطبيعي وهي الأم و تسمى الاستجابة التعلقية بالتعلق الشرطي و يميل الطفل لإجراء هذه الاستجابة لتحقيق الأمن و التعلق المتعلم تعلماً شرطياً . و أن لجوء الطفل إلى مثل هذه الاستجابة هو تحقيق حالة استمرار التلامس و التعلق و تحقيق ما يتحقق عند وجود الأم في غيابها لسبب من الأسباب مثل العمل خارج المنزل، أو الخروج للقيام بتلبية حاجات الأسرة. (يوسف قطامي ، 2014، ص 340 ).

### ٣-٣ - نظرية التعلق البيولوجية (1973) :

ترجع أصول هذه النظرية إلى الأعمال التي قدمها عالم النفس الحيواني كونراد لورنز الذي حصل على جائزة نوبل في علم وظائف الأعضاء والطب عام 1973 وذلك لاكتشافه أن هناك مجموعة من الأنماط السلوكية لها جوانب وراثية وبيولوجية بدرجة كبيرة ومهمتها الحفاظ على بقاء الإنسان وكانت أهم هذه السلوكيات تتمثل بالتعلق تفترض هذه النظرية أن التعلق سلوك بيولوجي، ويظهر أثناء تقدم الطفل بالعمر، إذ نجد أن التعلق يظهر لدى الأفراد بغض النظر عن الثقافة التي ينتمون إليها، إلا أنه يتشكل وفق العلاقة مع مقدمي الرعاية في السنوات الخمسة الأولى و توصلت الدراسات في هذا المنحى النظري أن جودة الرعاية التي يتلقاها الفرد تؤثر بشكل مباشر على الأنظمة العصبية التي تكون مسؤولة على التحكم بالانفعال وتنظيم الضغوط، لاسيما التي تتعلق بالاستجابات السمبثاوية مثل معدل ضربات جميع القلب أو التنفس، ونشاط

الغدد النخامية و الكظرية اللتان تكونان مسؤولتان عن رد فعل الجسم تجاه الضغوط ( انفصال الشخص عن شركاءه)، وهذه يمكن قياسها بواسطة الأجهزة الطبية المسؤولة عن قياس الاستجابات الفسيولوجية، كذلك وجدت الدراسات أن التعلق يؤثر على أداء الجهاز النفسي والمناعي إذ وجدت ان خبرات التعلق الأولى المؤذية تنتج خلايا تحفز على ظهور الالتهابات في الجهاز المناعي والتي ترتبط بشكل مباشر بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الذاتية وأنواع معينة من السرطان. فضلا عن ينتج الأفراد أصحاب التعلق القلق مستويات مرتفعة السيوتوكين المحفز للالتهابات، و الكورتيزول كلما مروا بخبرة تتسم بالضغوط الشخصية وتدهور العلاقات الاجتماعية، مما يعمل ذلك على ضعف مناعة الجسم، وتعرض الفرد للإصابة بالأمراض وهذا ما يشكل دليلا على أن التعلق ذو جانب بيولوجي أكثر مما هو ذلك اجتماعي. ( صالح ، خالدي ، 2021 ، ص 37-38).

### ٣-٤ - نظرية التعلق الإيثولوجية :

وهي نظرية تم تطويرها من قبل العالم الإنجليزي بولي (Bowlby)، والتي تنظر إلى رابطة الرضيع الانفعالية بمقدم الرعاية كاستجابة متطورة تعمل على زيادة فرص بقاء الرضيع .

ولد "جون بولبي" في لندن وتلقى تدريباً في الطب والتحليل النفسي اهتم بالمشكلات والاضطرابات الانفعالية التي يواجهها الأطفال في مؤسسات الرعاية وملاجئ الأيتام مثل: عدم القدرة على تشكيل الصداقات وتبادل مشاعر الحب مع الآخرين. وقد عزا "بولبي" ذلك إلى عدم توافر فرصة لتطوير رابطة تعلقه مع الأم في مرحلة الطفولة المبكرة؛ مما شكل قناعات راسخة لديه تشير إلى تعذر فهم تطور الطفل دون الاهتمام والتركيز الكبيرين على علاقة الطفل بمقدم الرعاية وخصوصاً الأم.

تعتبر نظرية التعلق الأيثولوجية من أكثر وجهات النظر قبولاً في الوقت الحاضر، والتي تتركز حول روابط الرضيع الانفعالية مع مقدم الرعاية . فوفقاً للمنحنى الإيثولوجي ( الايثولوجيا : منحى يهتم بالقيمة التكيفية أو البقائية للسلوك ، و تاريخه الارتقائي .) فإن العديد من سلوكياتنا الإنسانية لها أسس وراثية تكمن في تاريخنا التطوري، لأنها تزيد من فرصة بقائنا . و يعتبر "بولبي" أول من طبق هذه الفكرة على الروابط الانفعالية بين الرضيع ومقدم الرعاية. وقد أكدت نظريته فكرة انصار مدرسة التحليل النفسي التي تشير إلى أن نوع التعلق مع مقدم الرعاية له تضمينات عميقة وهامة لشعور الطفل بالأمن وقدرته على تشكيل علاقة مفعمة بالثقة. وفي الوقت نفسه تأثر "بولبي" بدراسات "كونرارد لورنز Konard Loranز" في مفهوم الاقتناء أو الانطباع Imprinting (وهو تتبع صغار الوزن أول مثير متحرك تراه أمامها بعد أن تخرج مباشرة من البيضة) ونتيجة لذلك صاغ " بولبي " مسلمته الأولى التي تنص على أن الأطفال الرضع مثلهم

مثل صغار الأنواع الأخرى من الكائنات الحية يولدون مزودين بمجموعة من سلوكيات الفطرية التي تجعل الوالدين بالقرب منهم، وبالتالي تزيد من فرص حماية الطفل من الأخطار، أي زيادة فرص بقائه، مثل: سلوك الرضاعة، والإمساك بالأم، والابتسام لها والتحديق في وجهها وعيونها .

وعلى الرغم من أن الاتصال مع مقدم الرعاية يوفر للطفل الغذاء اللازم، إلا أن "بولبي" يرى أن الإطعام ليس هو الأساس في تشكيل الرابطة التعلقية فالرابطة التعلقية، لها جذور بيولوجية يمكن فهمها بشكل أعمق من خلال التأمل بوجهة النظر الارتقائية التي تتخذ من قضية بقاء الأنواع المحور الرئيس للدراسة. (معاوية محمود أبو غزال ، 2010، ص 62-63).

### ٣-٥ - نظرية بولبي التطورية (1969-1980) :

قدم جون بولبي Bowlby بين عامي (1969-1980) نظريته في التعلق التي أكدت على وجود علاقة عاطفية ذات أساس تطوري، إذ يولد البشر وهم يمتلكون مجموعة من السلوكيات الفطرية التي تجعل مقدمي الرعاية بالقرب منه ، وهذه ضرورية جدا لكونها تزيد من فرص بقاء الرضيع وهذه السلوكيات تتمثل بسلوك الرضاعة والابتسام والإمساك بالأم والتحديق في وجهها وعيونها، وبهذه الطريقة ينشأ لدى الإنسان نظاماً سلوكياً تعلقياً يقدم أنماط السلوك وردود الفعل الانفعالية الخاصة بالتعلق . (صالح ، خالدي ، 2021 ، ص 37 - 38 ).

لقد اهتم بولبي بدراسة التعلق والانفصال لدى الأطفال وخاصة من الناحية البيئية وقد طور في هذا المجال مجموعة من المعتقدات في التعلق وهي:

1. إن للتعلق البشري أساساً بيولوجياً عن طريق إشباع الحاجات.
2. التعلق عملية نمائية تطورية.
3. إن الطفل يولد وهو مزود بأنماط سلوكية ثابتة نسبياً تجعله يسعى جاهداً لمقاومة أسباب الموت قبل الوصول إلى مرحلة النضج .
4. أن الطفل معبأ بقدرات للدفاع عن جنسه البشري التطوري وممثلة بحماية الصغار من أطفال البشر، وخاصة هذه السلوكية توجهه نحو أن الأم معنية بذلك.
5. السلوك التعلقى ينتهي بالإثارة البصرية و اللمسية والسمعية من جهة العضو المتعلق والنوع وذلك بتوجهه نحو الأم.
6. إن التهديد البيئي الذي يواجهه الطفل ينتهي بالبحث عن موضوع التعلق وإقامته .
7. إن تاريخ الإنسان يظهر أنه قد طور سلوك التعلق وبذلك عني برعاية الطفل في السنوات الحرجة.



8. إن للأطفال خمسة سلوكيات تساعدهم على إقامة التعلق مع من يقدم الخدمة والحماية وإبقاء النوع وهي: الملاحظة ، الرضاعة والمص ، و التشبث وهذه تعمل على متابعة التواصل الاجتماعي والممثلة بسلوك البكاء والابتسام .

9. إن رحلة التعلق تبدأ بالملاحظة والرضاعة والمص وتنعكس ارتكاسات تعلقية مثل : البكاء ، والابتسام ويتطور للتواصل الجسمي بالأم ليصبح على صورة الدعم العاطفي . ( يوسف قطامي ، 2014 ، ص354 ).

وتوصل بولبي أن الأفراد عندما يتفاعلون مع الآخرين يشكلون ما يسمى بالنماذج العاملة الداخلية التي تعمل على استمرارية التعلق، وهذه النماذج عبارة عن مجموعة من التوقعات المشتقة من الخبرات المبكرة مع الأشخاص، وتتضمن مدى وجودهم بالقرب من الفرد، واحتمالية تقديمهم للدعم أوقات الضيق والتوتر، لذا تظهر على شكل تمثيلات عقلية تعمل على توجيه العلاقات الحميمة في المستقبل، ويذهب بولبي بالقول إلى أن هذه النماذج تتكون من جانبين، يتمثل الجانب الأول بالذات ويتضمن تقدير الفرد لمدى جدارته بحب و ثقة الآخرين، في حين يتمثل الجانب الثاني بنموذج الآخرين الذي يتضمن تقدير مدى استجابة الآخرين لحاجات الفرد و الثقة بهم كشركاء اجتماعيين، و وفقا لهذين النوعين يتشكل نمط التعلق لدى الفرد. ( مدوري يمينة، 2015، ص 75-76) .

### ٤ - مراحل التعلق:

عنيت نظرية بولبي بتقديم الحب المناسب للطفل، ونتائج الانفصال بين الوالدين وأثر ذلك على الطفل أثناء نموه في السنوات الأولى، كما اهتمت هذه النظرية بدراسة التعلق لدى الأطفال.

افترض بولبي أن التعلق ( Attachment ) لدى الأطفال له أساس بيولوجي لا يمكن فهمه إلا في إطار نمائي تطوري، كما أظهر بعض الملاحظات في هذا الجانب وهي:

• اعترف بولبي بدور التعلم في التعلق لدى الأطفال إلا أنه افترض الأساس العضوي الإنساني لذلك.

- إن الطفل يولد وهو مزود بأنماط سلوكية ثابتة نسبياً تعمل على تقليل احتمال تعرض الطفل الوليد للموت قبل الوصول إلى مرحلة النضج.
- إن توافر هذه الأنماط لدى الطفل ضروري لاستمرار بقائه.
- التعلق مرادف لفرضية حماية الصغار من قبل الأم.
- ضرورة تقديم الخدمات المناسبة للطفل من قبل الأم.
- إن التهديد الشديد بالانفصال يزيد من درجة التعلق لدى الطفل\_ مثل التشبث بأهداب الأم و ملابسها -.
- يرتبط التعلق بمن يقدم العناية والخدمة للطفل. (نايفة، 2008، ص 19\_20).
- و يمر التعلق بأربع مراحل و هي :

٤-١- ما قبل التعلق: مرحلة عدم القدرة على التمييز الاجتماعي (الولادة - 6 أسابيع) (The Preattachment: phase of Indiscriminate Sociability ) ، وتتميز هذه المرحلة بقلة الاستجابات المتميزة أو الواضحة نحو مقدم الرعاية، إذ يستجيب الرضيع لعدد من المثيرات بغض النظر عن مقدمها. كما ويتمتع الرضيع في هذه المرحلة بقدرته على إصدار العديد من الاستجابات المؤثرة في مقدم الرعاية كالابتسام و التحديق . كما و يستطيع أن يميز صوت الأم و رائحتها ، إلا أنه يظهر تفضيلاً للأم ، إذ لا يمانع عند تركه مع شخص غريب ، و لا يظهر ردود فعل سلبية تجاهه.

٤-٢- مرحلة تكوين التعلق: مرحلة القدرة على التمييز الاجتماعي (شهور) (Attachment in the Phase of discriminating Sociability making : وتتميز هذه المرحلة بظهور قدرات جديدة عند الطفل، فهو الآن قادر على التمييز بين الأشخاص المألوفين، ويستجيب للأم بشكل مختلف عن استجابته للشخص الغريب و يناغي و يبتسم عند حضور الأم، و يكتشف أن أفعاله وحركاته تترك أثراً عند الآخرين، ويطور توقعات حول استجابات مقدم الرعاية لإشاراته و إيماءاته. وعلى الرغم من هذه التطورات، إلا أن الطفل لا يظهر علامات الاحتجاج و الشكوى عندما ينفصل عن الأم.

٤-٣- مرحلة التعلق الواضح: هي مرحلة البحث عن القرب ( 8 شعور-2 سنة) (Clear Cut Attachment : Proximity-Seeking Phase ، و يسعى الطفل في هذه المرحلة إلى البقاء و طلب

القرب من الأم ، و يظهر لديه قلق الانفصال عن الأم ( Séparation Anxiety )، فيبكي و يصرخ عند مغادرة الأم ، و هذا يدل على أن الطفل على وعي تام بأن الأم موجودة بالرغم من عدم وجودها أمامه الآن ، و هذا ما يسمى في نظرية " بياجيه" في التطور المعرفي بظاهرة بقاء الأشياء . و هذا يقدم لنا إشارات واضحة على العلاقة الوثيقة بين جوانب التطور، فالتطور الانفعالي يعتمد بشكل كبير على التطور المعرفي ، إذ إن قلق الانفصال ينتج عن تطور معرفي ملحوظ ، و من العلاقات المميزة لهذه المرحلة ميل الطفل إلى استكشاف محيطه معتمداً على الأم كأساس آمن، فبعد قيامه بالاستكشاف يرجع إلى الأم طمئناً بالاتصال المريح والدعم العاطفي، وهذا يدل أيضاً على أثر التطور الانفعالي في التطور المعرفي. وتتميز هذه المرحلة أيضاً بظهور القلق من الأشخاص غير المألوفين وهو ما يسمى بالقلق من الغرباء ( Stranger Anxiety).

### ٤-٤ - مرحلة تشكيل العلاقات التبادلية: ( بعد العامين ) Formation of Reciprocal

Relationships: يظهر لدى الطفل بعد نهاية السنة الثانية تطور سريع في الجوانب اللغوية والمعرفية، فتزداد حصيلته اللغوية وقدرته على الحوار والمناقشة، وفهم العوامل المسؤولة عن حضور الأم وغيابها؛ وبناء على ذلك يتناقص ظهور علامات الاحتجاج على الانفصال عن الأم مثل البكاء والتشبث بها، ويحل مكانه الحوار والمفاوضة مع الأم عن أسباب مغادرتها وموعد فكل من الطفل والأم يستطيع عرض رغباته وأهدافه وتوضيحها للطرف الآخر. ( معاوية محمود أبو غزال، 2010، ص64-65 ).

### ٥ - خصائص العامة للتعلق :

من المعروف في علوم الحياة أن السلوك الفطري يتصف عامة بثلاث خصائص و التعلق من جهته سلوك فطري ومميزته :

- الميل للبقاء بالقرب من مقدم الرعاية .
  - مقدم الرعاية هو الملاذ الأيمن للطفل.
  - والشعور بالألم عندما يبتعدان عن بعضهما .
- كما أن التعلق لدى الأطفال يتطور من خلال ثلاث مراحل و هي :

المرحلة الاجتماعية : تستمر لمدة أسابيع بعد الولادة وتظهر خلالها سلوكيات انفعالية غير محددة ولا تكون موجهة نحو أفراد محددين مثل الابتسام و البكاء .

مرحلة التعلق اللامميز : تمتد من الأسبوع السابع إلى الشهر السابع حيث يسعى الطفل من خلال هذه المرحلة إلى جذب انتباه من حوله ويشير بالسعادة عندما ينجح في كسب انتباه بعضهم .

مرحلة التعلق المحدد: تبدأ من عمر سبعة أشهر وتستمر إلى عمر أحد عشر شهرا ، يصبح التعلق بشخص محدد .

وقد وجد العلماء أن علاقة الارتباط ( التعلق ) المبكر تبني داخل الإنسان خمسة أشياء مهمة:

1. تضع حجر الأساس لقدرتنا الأساسية على الثقة.
2. تعمل كمثال للعلاقات العاطفية المستقبلية .
3. تنمي قدرتنا على تنظيم الانتباه و التعامل مع الضغوطات و الصدمات.
4. تشكل إحساسنا بالهوية و القيمة الذاتية المستقبلية .
5. تضع الأساس لأخلاقيات اجتماعية كالشفقة و التعاطف و التواصل والضمير .( أمال بوزيان، 2018،ص31).

### ٦- وظائف التعلق:

نستطيع أن نلاحظ خمسة وظائف أساسية للتعلق و هي :

1. التعلق المسمى ( المتبادل أو العكسي ) يضمن من جهة للطفل الرضيع تلبية حاجاته الأولية أي حاجته للغذاء ، للحنان ودفء المأوى والحماية من الأخطار ومن جهة هناك حاجات تلبية وترضي رغبات الوالدة أو بديلتها وهي : حاجاتها في التواصل الجسدي ، الحاجة إلى الاستئثار الاجتماعية وأن تشعر أن لها فائدة وأنها مهمة ومميزة لشخص ما ... الخ
2. يجلب التعلق شعورا بالأمن والثقة ويخفف من مخاوف الطفل.
3. يعتبر التعلق أساس للنمو و الاستقلالية عند الطفل ويسهل عملة استكشاف البيئة المحيطة به .
4. يسمح التعلق للطفل بأن يركز انتباهه لشخص معنوي " عن طريق التواصل الوجداني و البصري والتقارب الجسدي " وهذا ما يجعله يتعلم كيف يسلك في الحياة .
5. يعطي مسار التعلق للطفل نموذجا وفي نفس الوقت التجربة التي تساعده في تطوير علاقات الصداقة وأنواع أخرى من العلاقات. ( بن قري مريم، 2021، ص 27).

٧- أنواع التعلق : يحدد بولبي نوعان و هما:

المصدر	التعلق الاجتماعي	التعلق متصل بالنوع
الأم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• البكاء</li> <li>• الابتسام</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التشبث</li> <li>• المص</li> <li>• الابتسام</li> </ul>

الشكل رقم (1): يوضح أنواع التعلق حسب "بولبي" (نايفة قطامي، 2008، ص 20)

• الدعم الانفعالي:

كلما نمل الطفل و تطور ازاد تعلقه الجسمي بالأم و تطور إلى تعلق أكثر ارتقاء من مثل الدعم الانفعالي و تأمين المساعدة. (نايفة قطامي، 2008، ص 20).

• دورة التعلق الاجتماعي:

حدد "بولبي" دورة التعلق الاجتماعي بثلاث دورات و هي :

1. المرحلة اللا اجتماعية (عدم التعلق الاجتماعي):

و هي تبدأ منذ الميلاد، حيث أشارت الدلائل إلى أن الطفل الرضيع لا يبد أي تعلق اجتماعي بالآخرين. و اعتبر الباحثون أن الرضيع (غير متعلق) اجتماعيا في الشهور المبكرة من حياته، وليس معنى التعبير (لا اجتماعي). هنا: أن الرضيع لا يستجيب للمثيرات الاجتماعية، بل المقصود أن استجابته لا تختلف كثيرا لهذه المثيرات الأخرى عنها للمثيرات الاجتماعية، وقد وصل الأمر ببعض الباحثين إلى افتراض أن تمييز الطفل لنفسه عن المثيرات في البيئة الخارجية يكون هدفا رئيسيا لهذه المرحلة واعتبروا هذا شرطا ضروريا لتطور التعلق الاجتماعي فيما بعد .

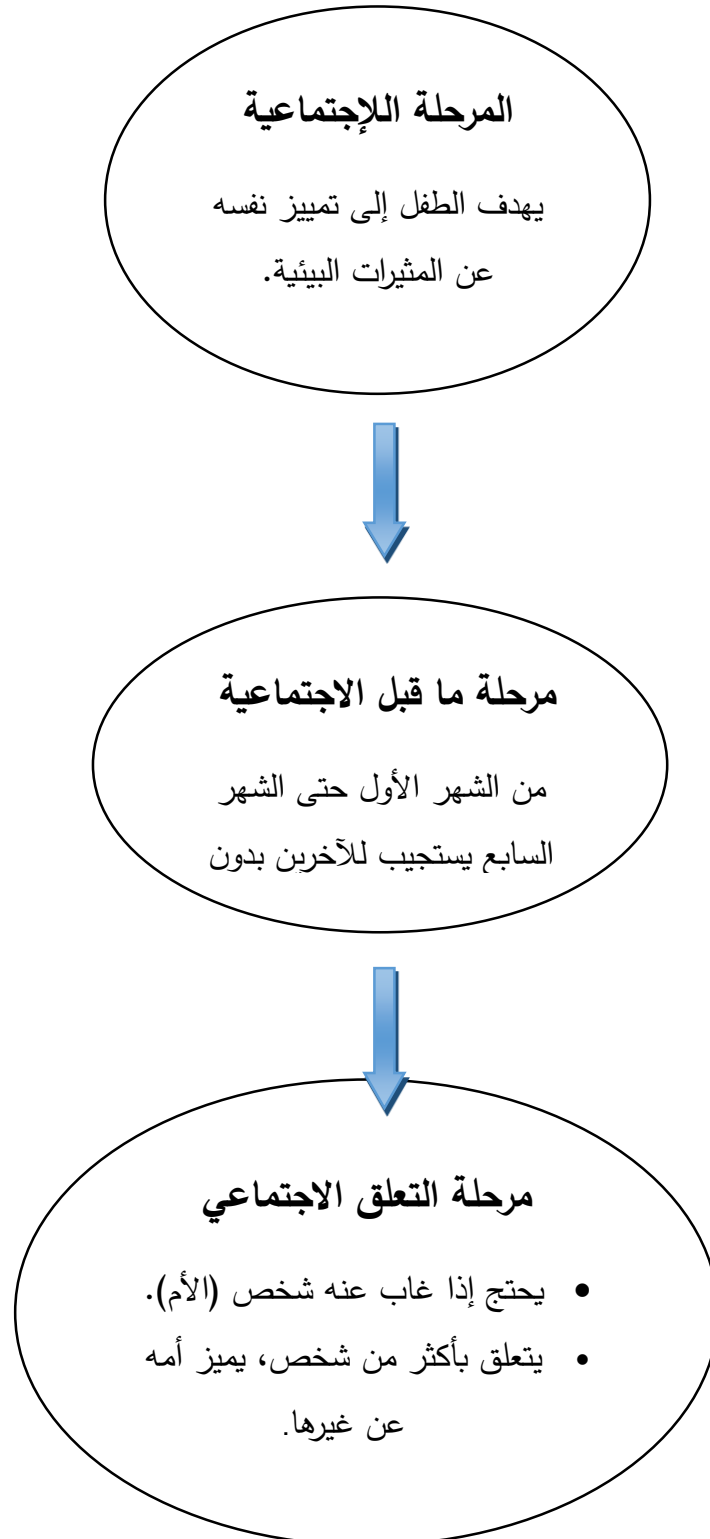
2. مرحلة ما قبل الاجتماعية:

وتبدأ هذه المرحلة تقريبا في الشهور الأولى حتى الشهر السابع، وتسمى هذه المرحلة أحيانا "مرحلة التعلق غير التمييزي" والطفل في هذه المرحلة ومن خلال تفاعله مع الآخرين يتعلم أن يفرد الأشخاص كمواضيع تثيره وتستجيب له أكثر من غيرها في العالم، حوله، فهو لا يزال لا يعرف أن هؤلاء الأشخاص أمه أو أبيه مثلا، لكن يبدو أن هذا ليس مهما في هذه المرحلة من التعلق الاجتماعي بغياب الاختيار، فالطفل مازال يبتسم للوجوه دون أن يميز وجه مألوف وآخر غير مألوف، والطفل قد يحتج إذا ما فصل عن شخص معين لكن استبدال هذا الشخص بشخص آخر لا يؤثر في الطفل.

### 3. مرحلة الاجتماعية – التعلق الاجتماعي المتخصص:

وهذه هي المرحلة الأخيرة تبدأ عادة بعد الشهر السابع تقريبا وهنا يبدأ الطفل في الاحتجاج إذا غاب عنه شخص معين (الأم في العادة)، وتظهر على بعض الأطفال علامات التعلق بأكثر من شخص، ولكن يظل هؤلاء أشخاصا معينين، ولهذا يتضح أن بمقدور الطفل أن يميز أمه عن الأفراد الآخرين، فهو يتعلق بها دون غيرها، وكحاضنة رئيسية له تمثل له شخصاً ذا دلالة. ولهذا سميت هذه المرحلة بالمرحلة الاجتماعية.

وتشير الدراسات، إلى أن التعلق يتطور بشكل سريع، ويجب ملاحظة أن المراحل السابقة للتعلق تختلف من مجتمع لآخر، كما أنها تتأثر بعوامل النضج، والخبرات الاجتماعية المبكرة التي يمر بها الرضيع، وتتأثر كذلك بطريقة التربية، ولذلك من الصعب ربط كل مرحلة بعمر معين. (بوجرار، بن حملة، 2020، ص 68-69).



الشكل رقم (2): يوضح مراحل التعلق لدى الطفل. (نايفة قطامي، 2008، ص21)

❖ ملامح التعلق:

تتأثر استجابات تعلق الطفل بالثقافة التي يعيش فيها ، و طريقة التنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع، و أفترض "بولبي" أن التعلق قد لا يرتبط بمرحلة عمرية و يرى أن الحب المرضي هو عبارة عن تعلق غير مناسب بأفراد افترض أنهم مهمون الفرد. (نايفة قطامي ، 2008،ص 21).

٨- أنماط التعلق:

درست " إينزورث " " Ainsworth" التعلق أول مرة في الخمسينيات مع "جون بولبي" و بعد أن قامت بدراسة التعلق لدى أطفال الأفارقة في "أوغندا" نستخدم الملاحظة الطبيعية قامت "إينزورث" بتغيير أسلوبها البحثي مستخدمة منهجية جديدة أطلقت عليها اسم " الموقف الغريب " ( Strange Situation ) ، حيث يُستخدم في المختبرات . و هو أسلوب كلاسيك تي تصميمه لقياس أنماط التعلق بين الطفل و الراشد، و عادة ما يكون الراشد هو الأم، و يتراوح عمر الطفل بين 10-24 شهراً.

يتكون الموقف الغريب من سلسلة مؤلفة من ثماني حلقات ( حسب الجدول الموضح في للأسفل ) ، و يستغرق أقل من نصف ساعة. تقوم الأم خلال هذا الوقت بترك طفلها مرتين في غرفة غير مألوفة : المرة الأولى مع شخص غريب . و المرة الثانية تتركه وحيداً ، و يأتي بعد ذلك الغريب قبل حضور الأم . و من ثم تقوم الأم بتشجيع ابنها للاستكشاف و اللعب مرة أخرى و تعطيه الراحة إن كان بحاجة إليها. إن أهم شئ تجب ملاحظته في هذه المنهجية هو طريقة استجابة الطفل في كل مرة ترجع بها الأم. "موقف لم الشمل " .

جدول رقم (1) : يوضح "إجراءات الموقف الغريب "

الحدث	الأشخاص الموجودون	المدة	وصف موجز
1-	الأم و الطفل و الملاحظ	30 ثانية	➤ يقدم الملاحظ الأم و الطفل لغرفة تجريبية ثم يغادر.



➤ لا تشارك الأم عندما يقوم الطفل بالاستكشاف و إذا كانت هناك حاجة تقوم الأم بتشجيع الطفل على اللعب.	3 دقائق	الأم و الطفل	-2
➤ يدخل الغريب، في الدقيقة الأولى و يكون صامتاً ، و يتحدث مع الأم في الدقيقة الثانية ، ثم يقارب من الطفل في الدقيقة الثالثة بعد 3 دقائق تخرج الأم من الغرفة .	3 دقائق	الأم و الطفل و الغريب	-3
➤ حدث الانفصال الأول . سلوك الغريب موجه إلى الطفل .	3 دقائق أو أقل	الغريب و الطفل	-4
➤ ( حدث لم الشمل الأول) . تحيي الأم طفلها و تحاول تهدئته ثم إجلاسه ليلعب ثم تغادر قائلة "باي".	3 دقائق أو أكثر	الأم و الطفل	-5
➤ لحدث الانفصالي الثاني.	3 دقائق أو أقل	الطفل وحده	-6
➤ ( الانفصال الثاني)، يدخل الغريب ، و يوجه السلوك نحو الطفل.	3 دقائق أو أقل	الطفل و الغريب	-7
➤ (حدث لم الشمل الثاني )، تدخل الأم و تحيي طفلها ثم تحمله بينما يغادر الغريب.	3 دقائق	الأم و الطفل	-8

و عندما قامت " إينزورث " و زملاؤها بملاحظة الأطفال في عمر السنة في الموقف الغريب و في بيوتهم توصلت إلى ثلاثة أنماط للتعلق ، و هي التعلق الآمن Secure و هو نمط أكثر انتشارا ، إذ يصنف حوالي 0.06 من أطفال أمريكا تحت هذا النمط )، و نوعان من التعلق غير الآمن ، وهما التعلق التجنبي Avoidant (0.02 من أطفال أمريكا) و التعلق المقاوم Résistant ثم أضاف زملاؤها بعدها نمطاً رابعاً، هو التعلق غير المنتظم Discorganized . (معاوية محمود أبو غزال ، 2011 ، ص 66\_67).

وفيما يلي وصف لهذه الأنماط :

#### ٨-١ - التعلق الآمن (التعلق الايجابي) :

وهذا يكون الطفل متعلقاً بأمه كمصدر للأمن ، ولكنه يجعلها كمنطقة الانطلاق ، ينطلق من خلالها لاستكشاف ما حوله، ثم يرجع الطفل إلى أمه ( قاعدة الأمان ) ليستمتع بحنانها والشعور بالأمان معها، وهنا الأم تلعب دوراً مهماً جداً في الوصول بالطفل إلى ذلك النوع من التعلق ، فتدعمه نفسياً ، من خلال تشجيعه لاكتشاف الأشياء والأشخاص ، ولا تكون عائقاً يمنعه من التواصل مع الناس بحجة الخوف عليه .

فالأم الجاهزة انفعالياً و المتمتعة بحساسية عالية في استجابتها للطفل تمكنه من أن ينمي تعلقاً آمناً .  
الأم اليقظة لإشارات الطفل و الحاضرة عند حاجته لها تعزز لديه الثقة بالكبار ، فالطفل يعمم هذه الثقة على الآخرين فهو لا يشعر بالخوف أو الفزع عند مشاهدة شخص غريب للمرة الأولى .

فأم الطفل ذو التعلق الآمن تبدو أكثر حساسية في استجابتها لإشارات الطفل و أكثر دعم له و مساندة عند تعرضه لمشكلة ما ، أو أكثر تعبيراً عن عواطفها و انفعالاتها ، و بتعبير آخر تكون أكثر اندماجاً في حياة الطفل .

في نفس هذا الإطار وجد كلارك ستوارت (Clarke Stewart) و كذلك ستايتون و إينزورث (Stayton & Answorth) أنه إذا كانت الأم تحظى بقدر كبير من القدرة على التعبير عن الحب ، و كانت واضحة الاستجابة لطفلها ، ووفرت له العديد من المناسبات التي تحقق له الاستثارة الاجتماعية وذلك يساعد على تنمية التعلق الآمن لديه .

و الطفل ذو التعلق الآمن يكون أقل اضطراباً من غيره عند مواجهة الغريب و هو طفل متجاوب و متعاون ، مرتاحاً ودوداً و طليق في الحديث ، مرناً و ذو مهارات و موارد متسعة ، و يبدي تنوعاً في سلوكه الاجتماعي يسمح له بالاتصال بالآخرين بدون مشاكل . ( مدوري يمينة ، 2015 ، ص 73 ) .

إن الطفل الآمن قبل العام الأول هو الذي يطلب القرب الجسدي وفيما بعد يصبح مستقلاً بالنسبة للأنماط الأخرى لأنه اكتسب آمان داخلي، وفقاً لـ وترز وكمينغ (2000) Waters et Cumming أن الطفل الآمن تكون لديه قدرة كبيرة على التحكم الذاتي في عواطفه ويستطيع أن يعدلها وينظمها بنفسه، كما

يستطيع اكتشاف المحيط بطريقة جيدة، ويكون لديه ارتياح اجتماعي، كما تتكون لديه مشاعر آمنة في العلاقات الحميمة المستقبلية.

وعند الرشد يكون الفرد الآمن مرتاح عند التقرب من الآخرين ولا يجد أي صعوبة في ذلك كما يقبل المساعدة والدعم من الآخر، ويظهر هذا النوع من العلاقات الاحترام المتبادل والثقة في النفس وفي الآخرين، وتكون لديه آراء إيجابية عن ذاته وعن علاقاته، كما يشعر بالراحة والاستقلالية والتوازن في العلاقة الحميمة، وهذا ما يسمح له بالوصول إلى تحقيق الذات من خلال هذه العلاقة. ووفقاً (2000) Tarabulsy إن هذا الأمان العاطفي يتطور في سن مبكرة ويستمر في مرحلة الرشد ويكون لدى 52% من عامة الناس . ( vrai , 2012 , p ) .

### ٨-٢- التعلق غير الآمن: و ينقسم إلى:

#### ٨-٢-١- التعلق غير الآمن المتناقض:

و يسمى كذلك بالتعلق القلق، وفيه يكون الطفل متعلقاً بأمه بشدة، و يبدي مقاومة للشخص أو الموقف الذي يريد أن ينتزعه من حضن أمه، وبذلك يفشل في استكشاف المحيط الذي يحيط به، بل ويبدي غضب وانفعال عند عودة الأم له كأنه يعاقبها على ما فعلته معه من تركها له، وهنا الأم لم تدعم الطفل نفسياً، وستجعل انفصاله عنها صعباً. وفيه يكون الطفل غير متأكد من أن الأم سوف تكون متواجدة و متجاوبة ومتعاونة عند الاحتياج أي " يتعرض لحرمان جزئي من الأم أو أن يكون اتجاه الأم غير ودود نحو طفلها)، حيث يشير بولبي " يعتبر الطفل محروماً من الأمومة حتى لو كان يعيش مع أسرته إذا لم تكن لدى أمه القدرة على منحه رعاية الحب التي يحتاج إليها " .

يستأنف بولبي قائلاً: " ومن الطبيعي أن الحالات التي تتدرج تحت هذه الفئة كثيرة جداً وعلى كل درجات الشدة، ابتداءً من الطفل الذي تتركه أمه يصرخ لعدة ساعات إلى الأطفال الذين ترفضهم أمهاتهم تماماً ". و بسبب هذا التشكك في تواجد وتجاوب الأم يكون الطفل عرضة لقلق الانفصال، ميال للتشبث الزائد بالأم، ويشعر بالقلق حيال استكشافه للعالم الخارجي. وهذا النمط، والذي يظهر الاضطراب فيه بوضوح، ينشأ حين تكون الأم متواجدة ومتعاونة في بعض الأحيان فقط وليس بصفة مستمرة، كما ينشأ أيضاً من الانفصال أو التهديد بالترك كوسيلة للتحكم في الطفل. وهنا يشب الطفل وهو لديه مزيجاً من عدم الأمان والخوف والحزن مع الرغبة في الحسيمة المتبادلة مع العدوانية غير الصريحة أحياناً. فتجده يسعى

للحصول على الانتباه بطريقة مفرطة والفوز بحظوة والديه ربما عن طريق السلوك بلطف وجاذبية. كما يكون مندفعاً ومتوتراً وسريع الإصابة بالإحباط، أو سلبياً عاجزاً ومستسلماً.

وهؤلاء الأطفال ييأسون بسهولة أمام الصعاب و يميلون للعزلة في سن الرشد.

و في العموم تسهم الأم المغفلة انفعاليا و القليلة الحساسية لإشارات الطفل في تنمية التعلق الفلق ، مما يخلق له الغموض و عدم الثقة في الكبار عامة و يظهر لخوف والهلع عند رؤيته شخصا غريب. ( مدوري يمينة، 2015، ص73-74).

يسمى أيضا بالتعلق القلق لأن الفرد لديه مستوى قلق عالي ومستوى تجنب منخفض، ويكون الشخص هستيرى في علاقته الحميمية ويسعى إلى مستويات عالية من الحميمية والموافقة من الطرف الآخر، بمعنى يسعى إلى إرضاء الآخر وفي المقابل فإنه قد يشعر بالقلق وعدم الراحة والرضا، الشعور بالقلق الدائم الذي يتلاشى عند الاتصال لأن نمط التعلق يكون مشغولاً كثيراً ويظهر من خلال البحث المتواصل عن الاتصال بالشريك الآخر مع نشاط عاطفي كثيف واعتماد مفرط على الآخرين ومستوى ضعيف من الاستقلالية مصحوبة بالخوف من الابتعاد عن الآخر، كما يلوم نفسه في حالة عدم استجابة الطرف الآخر بالإضافة إلى مستويات عالية من الاندفاعية.

هذا النوع من الأشخاص لديه ثقة ضعيفة بنفسه ويعتمد كثيراً على الآخرين للحكم على ذاته، وبقا ل **Feeney and Noller (1990)** يميل هؤلاء الأشخاص إلى إضفاء الطابع المثالي على شريكهم والتقليل من إمكاناتهم الشخصية. ويشير **Trabulsky (2000)** إلى أن هناك 11% من عامة الناس لديهم هذا النمط من التعلق. (Vrai 2012, p 6).

### ٨-٢-٢- التعلق غير الآمن التجنبي:

والذي فيه لا يكون لدى الطفل أي ثقة بأنه سوف يجد التجاوب والتعاون عند الاحتياج للرعاية ، بل الرفض والصد. وعند درجة معينة يحاول الطفل أن يكتفي بنفسه عاطفياً فيحتفظ بوالديه بعيداً عنه ، ويصير مختصراً ومقتضب الحوار الذي يصبح غير شخصي ، منشغلاً بأنشطته وأعباه الشخصية متجاهلاً أي مبادرات قد تنشأ من الوالدين. وقد يصير فيما بعد الشخص النرجسي أو من ينشأ بما يسمى بالذات الزائفة.

وهذا النمط ، والذي يكون الاضطراب فيه خافياً ، ينشأ من الرفض والصد المستمر للأُم عند احتياج الطفل إليها، والذي قد يؤدي عند الشدة إلى المرض أو الوفاة. وهذا يشب الطفل في عزلة عاطفية ونفسية ، عدوانياً أو مضاد للمجتمع، والمفارقة أيضاً نجده يسعى للحصول على الانتباه بطريقة مفرطة.

و يشير بولبي " تختلف الآثار الضارة للحرمان الأمومي في درجتها فالحرمان الجزئي يصحبه القلق والحاجة الملحة إلى الحب والمشاعر القوية بالانتقام وبسبب هذه الأخيرة ينتج الشعور بالذنب والاكنتاب. أما الحرمان التام فتأثيره أعمق وقد يعوق تماماً قدرة الطفل على إقامة علاقات مع غيره من الناس".

يتضح بالتأكيد، أنه كلما كان الحرمان تاماً في السنين الأولى من الحياة، كلما أصبح الطفل منعزلاً ، غير مبال بالمجتمع ، بينما كلما تخلل حرمانه فترات من الإشباع كلما هاجم المجتمع وقاسي مما يخلق في نفسه من تضارب مشاعر الحب والكراهية لنفس الأشخاص. (مدوري يمينة، 2015، ص 74).

وتشير أ.جدناي ون جدناي (2002) A. Guedeney et N. Guedeney إلى أنه في التفاعلات الأولى بين الرضيع ومقدم الرعاية قد يكون هذا الأخير منفصل وقليل الحضور لتلبية متطلبات طفله وعليه فإن الطفل في هذه الحالة لا تتكون لديه قاعدة آمنة من خلال علاقته بأمه، وبالتالي يتظاهر بالاستقلال المبكر.

السلوكات غير الآمنة التجنبية تمت ملاحظتها لدى الأطفال الصغار المتذمرين الذين كانوا يميلون إلى الذعر أثناء الانفصال عن وجه التعلق والذي رفض أثناء عودته بغضب دون إظهار أي علامة ارتياح. وخلال وضعية تجريبية اتضح أن الأطفال المتجنبيين لا يظهرون عواطفهم وقلقهم ما يؤدي إلى تعطيل نظام التعلق من أجل التسيير الجيد للوضعية، في هذا الموقف الطفل ينفصل ويظهر القليل من العواطف ويتجه للاستكشاف كما يجد نفسه ملزم بالاستقلال المبكر والذي يستعمله كإستراتيجية للبقاء. وأضح هوبكنز (1992) Hopkins أن استراتيجيات التعلق المتجنبة تشير إلى فشل التعلق، وهذا ما تسميه اينزورث بمتلازمة الرفض للأُمهات اللاتي يبدين نفوراً شديداً من الاتصال الجسدي. وهذه الإستراتيجية المستخدمة من طرف الأطفال في هذا النمط هي عبارة عن قيمة دفاعية ووظيفة تكيفية اتجاه المحيط المهمل أو الراض. (Vrai ، 2012 ، 5 p).

يعرف هذا النمط عند الراشد بنمط التعلق المنفصل أو الرفض، ويوصف الشخص بأنه مزعج وغير مريح في العلاقات الحميمة والعميقة ويكون قلق في حالات القرب. ووفقاً لهانز و شوفر (1987) Hazan and Shaver فإن الشخص المنفصل يرى أن العلاقة مع الآخرين تشكل بالنسبة له تهديد، لأنه يخاطر بإثارة الخوف القديم ورفض الشخص المهم له ( أي يخاف من أن يهمله الشخص الآخر ) ، وتكون علاقاته أقل حميمية أي لا يستطيع تكوين علاقات وثيقة مع الطرف الآخر ولديه مستوى عالي من الاكتفاء الذاتي وإنكار الحاجة للعلاقات الوثيقة ويلجأ إلى قمع وإخفاء مشاعره، كما أنه شخص اندفاعي يتعامل مع الرفض عن طريق الابتعاد عن مصدره. كما أن هذا النوع من الأشخاص لديهم الثقة في أنفسهم وليس لديهم ثقة في الآخرين ونظرتهم للأخر أقل إيجابية من النظرة للذات مما يجعلهم يتفاعلون من مسافة معينة وتجنب العلاقات الحميمة. ويؤكد ترابلسي (2000) Trabulsky يؤكد أن حوالي 17% من الراشدين من عامة الناس ينتمون إلى هذا النوع من التعلق (Vari, 2012, 6\_5p).

#### ٨-٢-٣ - التعلق غير المنظم أو المشوش:

يعتبر أطفال هذا النمط أقل الأطفال شعوراً بالأمن. يظهر هؤلاء الأطفال سلوكيات متناقضة و غير ثابتة، فهم يحبون أمهاتهم بسعادة عندما يرجع، ثم يبتعدون عنهن دون النظر إليهن، فهم على ما يبدو خائفين و مرتبكين. (معاوية محمود أبو غزال، 2011، ص 68).

و يتمثل في أشكال السلوك المتناقض تجاه الأم وهو يعكس أكبر قدر من التعلق غير الآمن حيث يبدي الطفل سلوكيات مضطربة عند عودة الأم فينقل لها بفتور عند حملها له معبراً عن شعوره بالضيق والإحباط و هذه السلوكيات غير مفهومة تدل على وجود خلل في بناء إستراتيجية التعلق (العنزي، يوسف، 2019، ص 590).

وعند الراشد يسمى بالتعلق الخائف ويكون لدى البالغين الذين يظهرون مواقف متناقضة أو غير مفهومة. فالشخص الذي يكون ضمن هذا النمط يرغب في إقامة علاقة وثيقة مع الآخر وفي نفس الوقت يشعر بعدم الارتياح في حالة التقارب العاطفي، كما أن علاقاته سطحية وأقل حميمية، يتميز بقمع وإخفاء المشاعر ونكرانها، ولديه نظرة سلبية لا واعية حول الذات (تقدير ذات متدني) ويشعر بعدم الجدارة للحصول على الاستجابة من الآخر وعدم الثقة بنوايا الآخرين (مسألة الشك المفرط ضمن العلاقات). و وفقاً لترابلسي

(Trabulsky (2000) فإن حوالي 20% من عامة الناس ينتمون إلى هذا النوع من التعلق. (p\_6\_7، Vrai،2012)، و الشكل التالي يوضح العلاقة بين طبيعة الرعاية المقدمة و نوع التعلق الناتج:

تعلق آمن



1. حساسية مرتفعة جداً لإشارات و تلميحات الطفل.
2. توقيت مناسب للاستجابة.
3. رغبة شديدة في الاتصال.

تعلق متناقض



1. رغبة في الاتصال الجسدي من قبل الأم إلا أنها افتخر إلى التوقيت المناسب للاستجابة.
2. عدم الاتساق في استجابات

تعلق تجنبني



1. قلة الصبر.
2. عدم الرغبة في بناء الاتصال الجسدي الأثاني.
3. تجاهل بكاء الطفل لفترات طويلة.
4. لا تحسن التهذئة و الملاطفة مع الطفل.

تعلق غير منظم



1. أم تعاني من اضطرابات نفسية حادة كالاكتئاب.
2. تناقض في معاملة الطفل.
3. عنف و إساءة في معاملة الطفل.

الشكل (3): يوضح نوعية العلاقة و أثره في نمط التعلق ( نبيهة جماطي، 2020، ص 56).

## ٩- العوامل المؤثرة في التعلق:

هناك عدة عوامل يمكن أن تؤثر تأثيراً واضحاً على نشأة وتطور قدرات التعلق فعندما تختل. علاقات التفاعل أو التناغم بين الطفل والقائمين علي شئون تنشئته، ورعايته، وتعليمه يتعذر بناء خبرات تعلقه سوية. وقد يحدث الخلل أو التشوه في هذه الخبرات نتيجة لمشكلات أولية إما لدي الطفل أو لدي القائم لان علي شئون تنشئته ورعايته وتعليمه، أوفي البيئة أو في مدي التناسق أو التطابق بين شخصية الطفل وشخصيات القائمين علي شئون تنشئته و رعايته، و تعليمه.

### • الطفل Infant:

تؤثر شخصية الطفل وخصائصه المزاجية بصورة كبيرة على الارتباط والتعلق فالطفل الذي يصعب تهدئته، أو سريع الغضب غير حساس أو غير متجاوب مقارنة بالطفل الهادئ الذي يسهل ترضيته وتهديته أكثر عرضة بطبيعة الحال لمواجهه صعوبات في نمو التعلق الأمن مع الآخرين كما أن قدرة الطفل على الاشتراك في تفاعل نشط أو إيجابي مع الأم ربما تعاق أو تختل نتيجة الولادة قبل الأوان وما يرتبط به من نقص الوزن عند الولادة ، أو الخلل الخلقي، أو المرض.

### • مقدم الرعاية للطفل Caregiver:

يمكن أن تعيق سلوكيات مقدمي الرعاية للطفل تعلقه أو ارتباطه بالآخرين، فالآباء، الناقدون، والرافضون، المتسلطون ، والسليبيون ينتجون أطفالاً يتجنبون التواد الانفعالي مع الآخرين بل قد يعزلون أنفسهم عن الخبرات الاجتماعية المختلفة وينسحبون من كافة مواقف التفاعل الاجتماعي في المراحل العمرية التالية. وربما لا تتجاوب الأم مع طفلها نتيجة معاناتها من الاكتئاب ، وتعاطي المخدرات والعنف الأسري ، وغير ذلك من العوامل التي تؤثر بالسلب علي الاتساق في معاملة طفلها وعلي قدرتها علي رعايته.



• البيئة Environment:

الخوف هو العائق الرئيسي للتعلق أو الارتباط السوي مع الآخرين. فإن عاش الأطفال في بيئة مكدره انفعالياً له نتيجة الألم والتهديد العام واضطراب البيئة أو خوانها وعدم اتساقها ،يمكن أن يواجهون صعوبات بالغة في الاشتراك حتى في علاقات التفاعل الودية مع مقدمي الرعاية لهم والأطفال الذين يعيشون في بيئة منزلية يشيع فيها العدوان الأسري ، بيئة مناطق اللاجئين ، وبيئة مناطق الحروب والنزاعات المسلحة أكثر عرضة لنشأة وتطور مشكلات التعلق أو الارتباط مع الآخرين.

• التطابق وعدم التطابق Fitting Unfitting:

من المهم لنشأة وتطور علاقات التعلق الآمن للأطفال أن يكون هناك حد أدنى من التطابق والتناسق بين قدرات الطفل وتكوينه المزاجي وقدرات الأم وتكوينها المزاجي على وجه الخصوص. وهناك من الآباء من يكونون علي ما يرام حال تعاملهم مع أطفال هادئون ،طيعون يسهل ترضيتهم وتهديتهم بينما يinzعجون ويستاءون ويتضايقون ويشعرون بالعجز إذا تعاملوا مع أطفال نزقين سريع الغضب مضطربو المزاج وكما أن عملية الانتباه إلي قراءة كلا من الآخر (الطفل / الأم) للقارئ غير اللفظية و التجاوب المناسب كلا للآخر أمراً مهماً لتعزيز خبرات التعلق التي تؤدي إلى صيغ تعلق سوي أو صحي.(فكري، عادي، 2008، 14-15).

١٠ - الأساس البيولوجي للتعلق:

تتحدد القدرة البيولوجية للارتباط وتكوين صيغ تعلق مع الآخرين في معظمها بناء على تركيب الجيني. فالدافع إلى البقاء على قيد الحياة دافعا أساسيا لدى كل الكائنات الحية ، ويولد الأطفال وهم عاجزون تماما وبالتالي يتوقف وجودهم على قيد الحياة على وجود الآخرين الذين يقدمون لهم الرعاية ، وفي سياق الاعتماد التام على الآخرين وبناء على استجابات الأم على وجه خصوص لاعتماد الطفل على الآخرين تنشأ وتتطور العلاقة مع الآخرين وهذا التعلق جوهرى لبقاء الطفل على قيد الحياة فلام السوية بدنيا وانفعاليا ترتبط بطفلها وتشعر بكل ما ينتابه من تقلبات من خلال اقترابها البدني منه من خلال لمسة وشحة ، ومداعبته و أرجحته

واحتضانه ، الغناء له، و النظر أو العملاقة منه و يستجيب الطفل بالتبعية لهذه السلوكيات من خلال الاقتراب والمناغاة و الابتسام ، والرضاعة أو المص والتشبث بالأم . وتجلب سلوكيات الأم في معظم الحالات بهجة وسرورا للطفل كما أن سلوكيات تجاوب الطفل مع أمه تجلب له أيضا متعة ورضا وبناء على التغذية الراجعة الايجابية هذه وعلى هذا التناغم بين الأم والطفل ينشأ ويتطور التعلق.

وعليه بالرغم من الأساس البيولوجي للرابطة والتعلق فأن جودة خيارات الحياة المبكرة التي تعبر عن هذا الأساس البيولوجي هي التي تحدد شكل التعلق والارتباط وبدون تعرض الطفل لرعاية و أساليب معاملة والديه متسقة غنية بالمشيرات الحسية المنشطة للتفاعل الايجابي لا يمكن ان تتحقق الإمكانيات النمائية الفطرية للتعلق والارتباط السوي التي يولد كل الأطفال مزودون بها حيث يتعذر ظل افتقاد من مثل هذه الرعاية (الأساليب الرعاية الوالدية السوية القائمة على التواد والتفاهم والتجاوب الإنساني السوي مع الاحتياجات البدنية والنفسية الاجتماعية للطفل ) أن يتطور نظم المخ المسؤولة عن العلاقات الانفعالية السوية إلا إذا تعرض الطفل الأنماط الخيرات الصحيحة في الأوقات الصحيحة من حياته ، غالبا خلال الست سنوات الأولى من عمره. (فكري، عايدي، 2008، 15- 16).

### الخلاصة:

يعتبر التعلق سياقاً داخلياً يتميز بالديمومة و الاستمرارية من الطفولة إلى سن الرشد، يتدخل في تشكيل شخصية الفرد وتوافقته النفسي، إذ أن أي خلل في نظام التعلق يزيد من احتمال اضطراب علاقات الفرد المستقبلية، فهو يمثل عامل خطر في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية.

# الفصل الثالث : المرونة النفسية

تمهيد.

- ١- نشأة مفهوم المرونة النفسية
- ٢- مفهوم المرونة النفسية
- ٣- خصائص المرونة النفسية.
- ٤- النظريات المفسرة للمرونة النفسية.
- ٥- مؤشرات المرونة النفسية.
- ٦- مصادر المرونة النفسية.
- ٧- عوامل المرونة النفسية.
- ٨- فوائد وثمرات المرونة النفسية.
- ٩- صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية.

الخلاصة.

### تمهيد:

إن المرونة النفسية تلعب دورا هاما في تكيف الفرد مع نفسه، ومع من حوله، وتجعله على التأقلم مع الحياة الضاغطة، والمشاكل التي يواجهها. وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تاريخ المرونة النفسية، والنظريات المفسرة لها، وخصائصها و عواملها.

## ١- نشأة مفهوم المرونة النفسية:

بينما يستمتع الناس مع المرونة للآلاف السنين و الحكمة مع العديد من الحكايات القديمة للأفراد الذين انتصروا على الشدائد ، إلا أن الدراسات العلمية للمرونة بدأت من الستينات أو السبعينات من القرن الماضي بالرغم من ذلك فإنها حققت خطوات واسعة تم عملها في العقود الأربعة الأولى للبحث من الواضح أن الطفولة المبكرة هي النافذة الهامة ن الزمن لفهم و تعزيز المرونة.

نشر "جاريمزي" نتائج بحث أخرى في المرونة النفسية و استخدام ما يعرف بعلم لوبائيات و الذي يدرس من الذي يتعرض للمرض و من الذي لا يتعرض' و لماذا' و ذلك للكشف عن عوامل الخطورة و عوامل الوقاية و التي تساعد كثيرا الآن في تعريف المرونة النفسية (أميرة و هاجر بريص، 16، 2022).

و تعدت "ايمي ويرنر" (1982) واحدة من العلماء الأوائل الذين استخدموا المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين ' حيث درست مجموعات من الأطفال من كواي بهواي من أسرة فقيرة و مدمنة للكحول او يعاني بعض أبنائهم من المرض النفسي ' و كان كثيرا من آباء هؤلاء الأطفال لا يعملون ' فلاحظت ان ثلثي هؤلاء الأطفال يظهرون سلوكا عدوانيا و تخريبيا كما تعاطوا للفشل في العمل في سنوات عمرهم التالية و مع ذلك و على نحو ما تشير "ايمي ويرنر" فان ربع هؤلاء الأطفال لم يظهروا مثل هذا السلوك العدواني و التخريبي و نجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد ' و ترى أن يطلق عليهم أطفال ذوي المرونة النفسية ' و الأطفال ذوي المرونة النفسية و أسرهم يمتلكون سمات تجعلهم مختلفون مع أقرانهم (أميرة و هاجر بريص، 16، 2022).

فقد كشفت دراسة "ماستن" (1989) أن الأطفال الآباء المصابين بالاسكيزوفينيا لا يحصلون على ظروف أسرية سوية مقارنة بأطفال الآباء العاديين و لهذه الظروف تأثيرات شديدة الدلالة على النمو النفسي للأطفال و مع ذلك لوحظ أن بعض أطفال الآباء المرضى نفسيا ينجحون في التوافق و ينجحون دراسيا بصورة ايجابية ' و بالتالي يجب أن تقود مثل هذه النتائج الباحثين إلى دراسة و فهم هذه الاستجابات الايجابية بالرغم من الظروف العصبية التي يتعرض لها مثل هذه النوعية من الأطفال. (اوريدة حورية، 2019، 23).

## ٢ - مفهوم المرونة النفسية:

يرى "فحجان" أن هناك من يرى المرونة النفسية هي تواصل و منهم من يرى ان المرونة تعني التواصل و القابلية للتغير إلى الأفضل و تقبل الآخرين و أفكارهم (فحجان، 2010، 65).

يرى "محمد عصام" أن المرونة هي صفة و ميزة متغيرة من شخص لآخر ' فسرعة مرونة الفرد مع موقف ما مختلفة في الاستجابة و القابلية للتغير حسب هذا الموقفان المرونة ليس بالشيء و الأمر السهل ' و إنما هو صفة مميزة للشخص في شخصيته بل قد تكون جزء من نشأته (محمد عصام، 2015، 42).

إن مفهوم المرونة كغيره من المصطلحات في العلوم الإنسانية تتعدد فيه و تختلف و مرد ذلك الاختلاف إلى أن البعض ينظر للمرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه فمنهم من يرى أن المرونة هي التوسط' و منهم من يرى ان المرونة هي الحل الأيسر ' و منهم من يراها في اللين و اليسر ' و منهم من يراها إنها القابلية للتغير إلى الأحسن و الأفضل ' و منهم من يراها في تحقيق خير الخيرين و دفع شر الشريرين ' و منهم من يراها في تقبل أفكار الآخرين و أفكارهم ' و يشير إلى هذا المعنى الأخير الياسين بقوله (إن على الإنسان أن لا يتخلى عن المرونة و لأمن الشهامة و الرجولة ' التي يبينها الدين في الإنسان في فهمه و تعامله على جانب واحد من جوانب الحق ' لا يتعداه إلى غيره من جوانب ' لذا تعددت آراء العلماء الموثقين حول نقطة معينة 'فلنا أن نأخذ برأي الآخرين قد يكونون على الحق و لو اخذوا رأيا آخر من غيران يقوم بيننا مجادلات ' و تنشأ خلافات و خصومات.

### • مفهوم المرونة النفسية:

هي عملية التوافق الجيد و المواجهة لشدائد ' صدمات 'نكبات ' أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر ' مثل المشكلات الأسرية ' مشكلات العلاقات مع الآخرين ' المشكلات الصحية الخطيرة ' ضغوط العمل ' المشكلات المالية ' كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة و القدرة على تخطيطها أو تجاوزها بشكل ايجابي و مواصلة الحياة بفاعلية و اقتدار.

عرفتها رابطة علم النفس الأمريكية بأنها عملية التوافق الجيد و المواجهة الايجابية للشدائد 'الصددمات' النكبات 'المأساة' 'التهديدات' او الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية 'مشكلات العلاقات مع الآخرين' 'المشكلات الصحية الخطيرة' 'ضغوط العمل' و المشكلات المالية' كما تعني التخلص من الضغوط الصعبة و مواصلة الحياة بفاعلية و اقتدار (الزعيبي، 2016، 67 ، 68).

و يعرفها بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية و الرد عليها بشكل عقلائي ' و إقامة علاقات طيبة مع الآخرين' أساسها الود و الاحترام المتبادل و تقبل الآخرين (د. فؤاد صبيبة، رزان معلا إسماعيل ، 2017، 343).

و تعرف المرونة النفسية إجرائيا بأنها الدرجة التي حصل عليها الابن من خلال إجابته على مقياس المرونة النفسية ' حيث تشير الدرجة بين (57-64) إلى مرونة نفسية منخفضة ' أما الدرجة بين (65-79) إلى مرونة نفسية متوسطة ' و الدرجة بين (80-87) إلى مرونة نفسية مرتفعة (د رياض العاسمي ، على بدرية ، 2018، ص66).

فالمرونة هي الاستجابة الانفعالية و العقلية التي تمكن الفرد من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة ' كلما كان الإنسان يتمتع بسمة المرونة ' كان أكثر ايجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات ' فان النظرة الايجابية في الحياة 'هي التي تحدد أيضا مكانته و قيمته الاجتماعية في الحياة.

عرفها "انجلش" ( 1958 ) بأنها حالة من القدرة على التحمل التي تجعل الفرد قادر على التكيف الجيد و الاستمتاع بالحياة و إحراز تحقيق الذات.

و عرفها مؤتمر البيت الأبيض على أنها تكيف الأفراد مع أنفسهم و مع الآخرين إلى أقصى درجات الفاعلية و الرضا و السعادة و تحقيق السلوك الاجتماعي المقبول و القدرة على مواجهة الوقائع الحياة و قبولها (د المطيري ، 2005 ، 23 ، 24).



و يرى (ادولف مايو) أنها تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة.

### ٣- خصائص المرونة النفسية:

- تناول العديد من الباحثين الحديث حول خصائص المرونة النفسية، ومنهم هرت (Hart) وآخرون حيث أشارا إلى ست خصائص أساسية لدى الأفراد ممن يتمتعون بمرونة نفسية، تمثل عوامل وقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد، ويمكن إجمالها فيما يلي:
- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فضال عن كونها مصدرا للشعور بالطمأنينة و الأمن النفسي.
  - الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات، والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات.
  - مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات، و مهارات التفكير قبل الفعل، والتروي وعدم الاندفاع تجنب للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.
  - النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.
  - القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية، على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فضلا عن الإحساس بالكفاءة الشخصية.
  - المثابرة و الاجتهاد، وقد تم اعتبارهما أنهما من الضروريات لتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب. (أميرة بريص، 2022، ص23،22).

### ٤- النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

٤-١ - المنظور النفسي:

و عليه يرى فرويد أن قدرة الفرد على مواجهة الشدائد و الظروف الصعبة و المحن مرهون بقوة "الأنا" و قدرتها و نجاحها على أحداث التوازن و التوفيق بين متطلبات "الهو" و "الأنا الأعلى" لأنها تخضع لمبدأ الواقع ' و تفكر تفكيراً موضوعياً و معتدلاً و متماشياً مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها ' ووظيفتها الدفاع عن الشخصية و العمل على توافقها مع البيئة و حل الصراع بين الحاجات المتعارضة للفرد (أمير بريس، 2022، ص 20-21).

و أن المرونة تقرر من خلال طبيعة الحل الايجابي أو السلبي للضرورة و التي تشمل جانبين يمثلان طرفي نقيض ' و على هذا فان " اريكسون " يحدد مؤشرات المرونة و التي تعني فاعلية الأنا السوية في كل من الثقة ' الاستقلالية ' المبادرة ' الانجاز ' تشكل الهوية ' الالفة ' الانتاجية ' الحكمة ' في حين تتمثل مؤشرات قلة المرونة النقيض من ذلك و التي تشمل انعدام الثقة بالذات و الآخرين الاعتمادية و الخجل و الشك ' المعاناة من مشاعر الذنب و فقدان روح المبادرة ' الشعور بعدم الكفاية و عدم القدرة على الانجاز ' فقدان الهوية و اضطراب الدور ' العزلة و الركود' و الياس (أمير بريس، 2022، ص 20-21).

٤-٢ - المنظور الإنساني:

يركز هذا المنظور على أهمية الخبرات الذاتية للفرد ' و مشكلاتها الأساسية كالقلق و فاعليته و حريته في اتخاذ قرارات لحل المشكلات ' و يركز بصفة عامة إلى كشف السبل التي تؤدي بالفرد إلى التكيف و تحقيق أقصى فاعلية لذاته.

إذ يرى "روجرز" أن السلوك مدفوع بقوة واحدة هي النزعة لتحقيق ' المتمثلة بالرغبة في المحافظة على النفس و تطويرها.

في حين يؤكد "ماسلو" Maslo كلية الفرد ' الا انه يتصور الحاجات مرتبة وفقاً لنظام هرمي يمتد من أكثر الحاجات الفسيولوجية إلى أكثرها نضجاً من الناحية النفسية "ماسلو" يضع تحقيق الذات على قمة نظامه الهرمي المتصاعد الحاجات ' و يرى " ماسلو" أن صاحب الشخصية السوية المرنة هو الشخص الذي يحقق ذاتها. (أمير، 2018، ص 859).

#### ٤-٣- النظرية السلوكية :

تهتم المدرسة السلوكية بالسلوك القابل للقياس، و لا تشتغل بالشخصية تتبنى النظرية السلوكية على أساس البحوث التجريبية المعملة بهدف تفسير السلوك الإنساني من ابرز أقطاب هذه النظرية **بافلوف** **pavlov** **سكينر** **skinar** و تعد الشخصية في رأي **سكينر** خيالا أو وهما في جوهرها بالناس يرون ما يفعله آخريين ويستنتجون الخصائص الموجودة أصلا في ذهن صاحبها و أن الاستعدادات الداخلية تفسيرات غير كافية للسلوك و الدوافع والانفعالات لا تدخل في حسابات **سكينر** لأنها من وجهة نظره لا يمكن ملاحظتها ثم لا يمكن التعامل معها ما دما قادرين على رؤيتها، وان يجيب تحويلها إلى متغيرات سلوكية قابلة للملاحظة و السيطرة على الذات، القدرة على قمع السلوكيات التي تتم من المعززات الايجابية.

#### ٤-٤- نظرية التعلق:

عند التعرض لنظرية التعلق الأعمال **بولبي J.bowlby** والذي يعرف التعلق على أنه نزعة فردية داخلية لدى كل إنسان تجعله يميل إلى إقامة علاقة عاطفية حميمة من الأشخاص الأكثر أهمية في حياته، تبدأ منذ الولادة وتستمر مدى الحياة " ويرى **بولبي** أن الفرد الذي يتمتع باهتمام منذ نعومة أظافره، يتمتع بالثقة بالنفس، ويكون قادرا على تقديم المساعدة للآخرين، ويصبح أقل عرضة للاضطرابات النفسية، بالإضافة إلى أن الاهتمام والرعاية يزيد من قوة الطفل على مواجهة الضغوطات التي يتعرض لها في حياته، ويكون قادرا على حل مشاكله.

فطبيعة التعلق لدى الأطفال مع الأم أو بديلها يمكن أن تحدّد من خلال استجابات الأم لأطفالها، وطريقتها في الاهتمام والرعاية والحماية، وقد قسمت **اينزورث Ainsworth** أنماط سلوك التعلق إلى أربعة أنواع مختلفة هي:

-**التعلق الآمن:** هنا يكتشف محيطه مع الإبقاء على اتصال بالأم، وعند ذهابها يظهر الانزعاج، وعند عودتها يظهر فرحه وترحيبه بها، ثم بعد فترة وجيزة يعود للعب.

هذا النوع من التعلق يحصن الطفل ضد أي هزات مستقبلا في العلاقات. فالتعلق الآمن يلاحظ عند أطفال يكونون أكثر ثقة بأنفسهم عندما يدخلون على للمدرسة. هذا النوع من التعلق يرجع إلى سلوكيات الأم مع الطفل منذ الأشهر الأولى، والتي تميزت بالاهتمام والاستجابة المطابقة لحاجاته والتفاعلات الجيدة وجها لوجه.

-التعلق المتجنب évitant-

-التعلق المتناقض Ambivalent-

-التعلق المضطرب Désorganisant-

وحسب أعمال فوناجي وآخرون Fonagy et al 1994 ترتبط قوة المرونة النفسية بالتعلق الآمن، وأكدت على أنها قاعدة التعلق الآمنة تلعب دورا كبيرا في التوافق النفسي اللاحق للطفل، قدرته لدعم أو إعاقة تعديل الوجدانات التابعة للتمثيل الذي يقوم به موقف الوالدين تجاه وجداناته الخاصة التي يصدرها في عمر لا يملك فيه الطفل الكلمات كي يعطيها معنى يتم الإصران من خلال الرمزية التي يقدمها الوالدان، واستعمل Fonagy اصطلاح "وظيفة التفكير الذاتي"، ليعرف التعقيل ويشرحها على "أنها القدرة على الاهتمام بالحالات العقلية للآخر في فهم وتحديد سلوكه الشخصي".

و اعتبر أن المكسب من التعقيل هو قاعدة تعلق آمن كان موضوعاً لوصف تجريبي لاستخلاص أنها تمثل أرضية أساسية للمرونة النفسية.

كما و أن التعلق لا ينحصر على الوالدين فقط، وإنما يتعدى إلى المحيط بأكمله كالإخوة و أفراد العائلة، و أيضا خارج العائلة كالحاضنة.

هنا يمكننا القول أن التجارب العلائقية الأولى هي أساسية في بناء المرونة النفسية. (بوحجار ، 2016، ص 36).

#### ٤-٥- نظرية الإيكولوجية أو النسقية:

انطلقت هذه النظرية من خلال فهم مختلف الأنساق الاجتماعية: عائلة، جيران، أصدقاء،... و قدام كان هذا التيار ثريا في علم النفس النمو و الصحة العقلية و الجسدية من خلال نماذج الحماية التي تساعد

الفرد على المقام و تحسين المخاطر التي يتعرض لها و هذا ما يتعلق بفهم طبيعة العلاقات الداخلية التي تربط بين الشخص و محيطه، و في هذا السياق اقترح **Tousignant** نموذج إيكولوجي الجلد لتفاعل على الشخص و محيطه.

و لقد رأى **Tousignant** أن الطبيعة النسقية للجلد أو الإيكولوجية الاجتماعية للجلد تحدث بتحليل التفاعل بين مختلف الأنساق داخل المنظور الفردي، وهذا التحليل انطلق من مسلمة أن النموذج ناتج عن التفاعل بين مستويات الأنساق التي تحكم سواء كانت الخصائص الداخلية للفرد أو مع محيطه.

فالمرونة النفسية تتشكل لدى الفرد من خلال التفاعلات و التبادلات نتيجة للعوامل النفسية للفرد مع مختلف العوامل المحيط به. ( مزودي، 2017، ص33).

## ٥- مؤشرات المرونة النفسية:

هناك عدة مؤشرات للمرونة النفسية، ومن خلالها يستطيع الفرد أن يوائم حياته، ويتأقلم مع مشكلاته من أجل الحل والتعايش معها أن يتأثر ويؤثر بمحيطه، ومنها:

- الإدراك الصحيح للواقع من خلال تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي، مما يزيد من توافقه النفسي والشعور بالرضا عن آرائه وفهمه للواقع الخارجي.

وذكر مرسى بعض مؤشرات للمرونة النفسية تتمثل في:

- القدرة على مواجهة التهديد الخارجي والسيطرة على مشاعر الذنب، والقدرة على كبت الدوافع غير المقبولة اجتماعياً دون أن تسبب أي نوع من الإزعاج للنفس والآخرين.

وأضاف عبد الوهاب أن المرونة تتمثل في:

-القدرة على تحديد أهداف، واقعية، واستغلال القدرات والإمكانيات الموجودة لدى الشخص بأقصى طاقة ممكنة.

ويشير كل من الدايري والعبدي (1999) إلى أن المرونة تتمثل في:

- القدرة على تقدير الأمور بطريقة واقعية من خلال الإدراك المناسب للموقف، لأن البعد عن الواقعية يؤدي بالفرد إلى تقدير خاطئ للأمر، مما قد يسبب له المشاكل الشخصية والاجتماعية، كما يتطلب فهم الواقع والالتزان في ردود الفعل.

و حدد (Costa & Mccarr 1995) السمات المميزة لهؤلاء الأفراد المرنين، وتتمثل في: الانفتاح على الخبرة، و يعني النضج العقلي و الاهتمام بالثقافة و التفوق و حب الاستطلاع و سرعة البديهة، و السيطرة و الطموح و المنافسة و البحث عن المعلومات حول أنفسهم. (فايزة عثمانى ، 2019، ص 29).  
وحسب "ويكس" (2005) يوجد أربعة أبعاد رئيسية للمرونة النفسية وهي:

✓ الرؤية الشخصية « Personal Vision » والتي تتدرج ضمنها عوامل مساعدة كالمبادئ والقيم والأهداف.

✓ حل المشكلة « Problem Solving » :ونجد من عواملها الاستجابة السريعة للخطر البحث عن المعلومات، القيام بمخاطرة حاسمة.

✓ الألفة الاجتماعية « Social Support » :ومنها تمييز الفرد عن الآخرين تكوين العلاقات الاجتماعية، الإيثار.

✓ ميكانيزمات دفاع الأنا « Ego-Defense » :ونجد فيها الانفعال، إعادة البنية المعرفية، التوقع الإسقاطي الإيجابي.

كما قام فان جالين وآخرون (2006) أيضا باستخلاص مجموعة من السمات والتي يتسم بها الأفراد ذوي القدرة على الجلد وهي:

- علاقات جيدة مع الآخرين والقدرة على تقبل المساندة الاجتماعية Social Support .

- مهارات تواصلية ومعرفية جيدة -Goog Cognitive and CommunicationsSkills.

- تقدير الفرد لمواهبه وإنجازاته وكذلك تقديرها بالنسبة للآخرين.

✓ كفاءة الذات Self-Efficacy

وتعني أيضا التوقع العام بالكفاءة، الأمل Hope تقدير الذات EsteemSelf.

-الإحساس بالهدف من الحياة Sense Of Purpose of Life

- التدين Religion والشعور بالانتماء Belonging.
  - المساهمات في الحياة.
  - تعزيز الذات.
  - أساليب مواجهة متوافقة ومتناسبة مع الموقف والفرد.
  - الانفعال الإيجابي وروح الدعابة Positive Emotion Humour.
  - المهارات الفعالة في حل المشكل Active Problema Salving Skills.
  - الإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة.
  - المرونة وهي القدرة على التكيف مع التغيير.
  - قبول المشاعر السلبية والنمو من خلال الخبرات السلبية.
  - التعامل الجيد مع الضغوط ورؤية الضغوط والمشقة على أنها تحديات.
  - استخدام العمليات الوقائية Protective Processes.
- كما نجد مجموعة السمات التي تميز بروفيل الفرد الجلد والتي حددها Cyrulink في النقاط التالية دون أن يتم تحديد الفئة العمرية أو الجنس:
- أن يتمتع الفرد بقدرات عقلية جيدة.
  - أن يكون الفرد مستقلا وفعالا في محيطه.
  - أن يكون على دراية بقيمته و مكانته
  - أن يكون ذو كفاءات علائقية جيدة.
  - أن يكون فردا قادرا على التخطيط.
  - أن يتمتع بروح الفكاهة. (مزدي ، 2017 ، ص52-51).

### ٦- مصادر المرونة النفسية:

### ٦-١- الأسرة:

إن تعزيز وتنمية الجدل لدى الأطفال يتطلب بيئات أسرية التي تمثل أساس للرعاية والتربية و تنظيمها، مما جعل الأمل كبير بأن يكون سلوك الطفل يتميز بقدرة الجدل ، ومن ذلك تشجيع الأعمال الجيدة التي يقوم بها الأطفال وجعلهم يحسون بالمشاركة في الأسرة وأن لهم دور فيها ، أغلب الأطفال الذين لديهم قدرة الجدل مرتفعة، نجد لديهم علاقة قوية على الأقل مع واحد من أفراد العائلة الكبار وليس دائما مع أحد الوالدين، كون هذه العلاقة تساعد كثيرا على تقليص الخطر المرتبط بحالات تصدع الأسرة. (أحمد جاسم محمد، 2019، ص44).

### ٦-٢- الشخصية:

- حددت رابطة علم النفس الأمريكية (APA) مجموعة من المحددات التي تؤدي إلى بناء وهيكلة الجدل واقترحت عشرة طرق تساهم في ذلك وهي بمثابة مصادر ذاتية تمثلت في:
- الحفاظ على علاقات جيدة مع أفراد العائلة المقربين والأصدقاء وغيرهم.
  - تجنب رؤية الأزمات والأحداث الصادمة والمشاكل التي لا تطاق.
  - تقبل الظروف التي لا يمكن للشخص تغييرها.
  - وضع أهداف واقعية والسعي لتحقيقها و اتخاذ قرارات حاسمة إزاء المواقف ذات التأثيرات السلبية.
  - البحث عن فرص لاستكشاف الذات بعد التعرض ومقاومة الصدمة.
  - تنمية الثقة في النفس.
  - الحفاظ على التفاؤل و توقع الأشياء إيجابيا و وضع تصور الآمال و الأمنيات.
  - الرعاية و العناية بالجانب النفسي و البدني مع ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع الاهتمام بالحاجات و المشاركة و الانخراط في الأنشطة ممتعة. (مزدي، 2016، ص 47).

### ٦-٣- المدرسة:

يعد الأطفال الذين يتميزون بقدرة الجدل كما وضعهم (جرمزي، 1974) أنهم اخذوا قسطا من الدراسة واللعب بشكل جيد لديهم الآمال الكبيرة مع مراقبة التزام الذات من خلال التحكم الذاتي والكفاءة الذاتية التي



بيدونها. وقد خلص ( بيرناند 1991 Birmand) إلى أن الأطفال الذين لديهم توقعات عالية حول مواجهة المصاعب، ولديهم معنى الحياة ورسم الأهداف وثقة في النفس، تبين أنهم اكتسبوا مهارات حول المشاكل.

كل هذه المصادر التعليمية تعمل معا تمنع سلوكيات المدمرة المرتبطة مع العجز المكتسب لدى الأطفال والذين عاشوا من أنواع العجز، بينما جند ( يونغ و آخرون 1994 ) التكيف أبعاد بأنها عملية نفسية حيث يمكن للفرد أن يقف بعيدا عن أفراد الأسرة و الأصدقاء بالأساس من أجل تحقيق أهداف البناء و النهوض بالتمنية النفسية له. و لها تتعد الى الكلية بعد المدرسة الثانوية ، هو وسيلة الممارسة أبعاد تكيفية وهذا يكون فرصة للطلاب في مشاركتهم بنية التعلم والتعاون لها دور في تحديد الأهداف و التوقعات العالية لتحصيلهم الدراسي وهذا النوع من التواصل في المدرسة سوف يكون وافي ضد الظروف الصعبة و الأخطار التي يمكن أن يتعرض لها في الحياة.

#### ٦-٤ - المجتمع:

للمجتمع دور كبير في بلورة الجدل لدي الفرد حيث برى ( بيرتار 1991) أن هناك ثلاث خصائص تتميز بها المجتمعات المحلية و هي:

- وجود المنظمات الاجتماعية التي توفر موارد متنوعة للأفراد.
- التزام و ثبات المعايير الاجتماعية بحيث أن جميع أفراد المجتمع يتقيدون بالسلوك المرغوب فيه .
- منح الفرص للأطفال و الشباب للمشاركة في المجتمع، كأعضاء فاعلين مما يعزز لديهم الجانب الذاتي.

إن الفرد يخطئ بمساندة اجتماعية في طفولته قادر على تقديم المساعدة للآخرين و كذا قدرتهم على مواجهة مختلف مصاعب الحياة في المستقبل كما أن الفرد الذي يحظى بمساندة من مجتمعه يحس بالاستقرار و الطمأنينة ما يخلق لديه قدرة على مواجهة المشقة. (مزدي، 2017، ص47-48).

#### ٦-٥ - المعتقد الديني:

يشمل التوجه الديني في مجموعة من القيم و المعايير الأسرية و الاجتماعية، التي يتقاسمها أفراد المجتمع فهم يؤدون نفس المراسيم التي تقام على مستوى الأسرة أو الجماعة، و للأفراد نفس التقاليد و

الأعراف. هذه العوامل لها دور في إعادة إصلاح الخلل و السعي لمواجهته، لتجاوز المحن و الظروف الصحية، يستند الأفراد إلى الدين و المعتقدات و العادات و التقاليد و كل ما يبرز جانبهم الروحي.

من خلال الدراسة عبر الثقافات ( كلارندو - اوليفرا 2006 ) أجريت على عدد من الجماعات الثقافية فقد توصلت إلى أن الدين و العادات و التقاليد تلعب دوراً رئيسياً في مساعدة الذين يعانون من أحداث الحياة الضاغطة. ( جار الله، 2013، ص 124-125).

## ٧- عوامل المرونة النفسية:

وقد أوضح الخطيب ان من العوامل المكونة للمرونة النفسية في الشخصية تتمثل فيما يمتلك

الإنسان من قدرات:

- قدرة الإنسان على الحفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سيحقق الهدف الذي يسعى جاهدا إليه.
- قدرة الإنسان على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، و الاجتماعية، و العقلية، و الأكاديمية...الخ.
- قدرة الإنسان على المحافظة على الكفاية التواصلية البين شخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
- قدرة الإنسان على الحفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانياته الخفية .

وقد لخص أبو عصام أبو ندى أهم العوامل المساعدة لتنمية المرونة النفسية على النحو التالي:

- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات، من خلال التحكم في النفس أثناء حدوث الضغوط النفسية.
- القدرة على تكوين علاقات واقعية ، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
- القدرة على وضع خطط واقعية و اتخاذ القرارات و تنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.
- النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها ولأحداث من حوله.

- القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية . (أميرة بريص، 2022، ص 25).

### ٨- فوائد وثمرات المرونة النفسية:

#### • الصحة النفسية:

من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية، وتعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي و الاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه و مع من حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة.

#### • النظرة الإيجابية للحياة:

كلما كان الإنسان متحملاً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعاملهم عما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد قيم الفرد و مكانته الاجتماعية في الحياة، أن لها سبب في العمل و الحركة ، والفعالية والعزم.

#### • الاستمرارية في العطاء:

إن العمل المتقطع يؤدي لثمرته، وأن العمل المتكرر يورث الكآبة، و الإنسان المرن يكتسب استمرارية التعرف الانقطاع وعملها ليعرف الكآبة و الملل، فهو يواصل بهمة وحماس و روح وإتقان.

#### • الاتصال الفعال:

إن الإنسان منذ والدته، و هو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أم لم يرد ، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية ، و الفرد من يربط مدى نجاح هو فشله بمدى نجاح و فشل علاقته . (أميرة بريص، 2022، ص30).

## ٩- صفات الأشخاص ذوي المرونة النفسية:

حسب (ولين 1993) بعد قيامه بإجراء تحليل كفي لمكونات الشخصية استخلص السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة النفسية العالية، ومن بين هذه السمات :

### • الاستبصار:

هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وهو الإدراك الفجائي أو الفهم لما بين الأجزاء في موقف ما، من خلال محاولات فاشلة قد تطول أو تقصر وتشمل القدرة على التواصل البين شخصي، علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

### • الإبداع :

ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة بل وأكثر ومن ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر)، وأن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تنالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها، كما يتضمن الإبداع القدرة على تسلية الفرد إلى حين انتظار شخص ما أو شيء ما ليقدم تلك التسلية حتى تحقيق الهدف المرجو منه.

### • الاستقلال:

ويشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفية مع نفسه، بحيث يعرف ماله وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح: (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث، وأن الاتجاه الإيجابي والمتقائل للشخص المستقل، يكون حاضراً دائماً و يكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص و القدرة على مواجهة تلك الأحداث.

### • روح الدعابة:

تعد روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، و هذا يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة إن روح الدعابة تدعم وتكون وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتأقلم مع الظروف القاسية والأكثر صعوبة.

### • المبادأة:

وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة.

### • تكوين العلاقات:

وتشكل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي و البين شخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

### • القيم الموجهة (الأخلاق):

وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ليكون شخصا متمتعا بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة. (الشماط ، 2013، ص23-24).

### الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل ، نجد هناك تعدد في مفهوم المرونة النفسية ، كما نرى أن المرونة النفسية سمة من سمات الشخصية ، التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوطات ، والتكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة. فهي تعزز قدرات الفرد و تقوي روحه وتجعل منه شخصية متزنة تتمتع بالمرونة.

# الفصل الرابع : الإبن الوحيد

تمهيد :

- ١- تعريف الابن الوحيد.
- ٢- النظريات المفسرة الابن الوحيد.
- ٣- خصائص الابن الوحيد.
- ٤- خصائص أسرة الابن الوحيد
- ٥- أسباب الابن الوحيد.
- ٦- المشاكل التي يتعرض إليها الابن الوحيد.
- ٧- كيفية التعامل مع الابن الوحيد.

الخلاصة:

### تمهيد:

قد يظن معظم الآباء أن تربية الابن الوحيد مهمة سهلة، و توفر عليهم عناء المصاريف بالإضافة إلى تنشئة ابن محاط بالرعاية المتكاملة، و بالفعل الابن الوحيد يحظى بفرص هائلة من الاهتمام و الرعاية و لكن يغفل الكثير من الآباء القاعدة النفسية التي تقول أن الإنسان كائن اجتماعي و تمثل الأسرة و الأبناء مجتمع صغير له إذا كان هو وحيد في مجتمعه، قد تسبب له بعض من المشاكل النفسية.



## ١ - تعريف الابن الوحيد:

الطفل الوحيد يكون مركز الاهتمام وبؤرة التدليل و الرعاية، وينال رعاية كبيرة و مركزة، تنحصر فيه آمال الأبوين و يتوقعان منه إنجازات رائعة، لأنه كل الأولاد، و بالتالي يقع الوالدان في خطأ الرعاية و الحماية المفرطة له، و يدللانه تدليلاً مبالغاً فيه فوالداه يشعران أنهما لن ينجبا غيره ؛ فيخافان عليه من كل شيء، و بالتالي يستجيبان لكل رغباته طائعين لا يحاولان إطلاقاً رفض طلباته، و يسرعان إلى تهدئه خاطره و استرضائه؛ مما يؤثر تأثيراً سيئاً في نمو شخصيته؛ فيصير الطفل معتمداً عليهما في كل صغيرة وكبيرة، وبالتالي لا يستطيع أن يتحمل المسؤوليات المناسبة له. (وفيق صفوت مختار، 1999، 25) .

باعتبار الطفل الوحيد للأسرة يحتل مركز المحيط دون جهد، ولكنه مدلل في العموم، حيث انه يشكل منهاج عيش ينادي فيه بأن يكون مسنوداً من قبل الآخرين وأن يكون مسيراً لهم في نفس الوقت. (خياط، 2014، ص 84).

لذلك لا نجد تعريف محدد ودقيق للطفل الوحيد فهي تعاريف كلها تشير إلى خصائصه ومميزاته ومن بين التعاريف لهذه الفئة نذكر:

تعريف يوسف قطامي (2014) والذي يرى أن الطفل الوحيد يكون دائماً مركز اهتمام الأسرة و ينال رعاية كبيرة و زائدة، و تنحصر فيه آمال عظيمة وتوقعات ضخمة، وقد يقع الوالدان في خطأ الرعاية و الغمر العاطفي له، و قد يدللانه تدليلاً مفرطاً مما يؤثر عليه تأثيراً سلبياً وسينا على نمو شخصيته فيصبح معتمداً dependency عليها لا يتحمل المسؤوليات المناسبة له وانه يجد صعوبات في تفاعله وتوافقه الاجتماعي مع رفاقه، وقد اتفق الباحثون على أن الطفل الوحيد يعتبر طفلاً مشكلاً من ناحية أو أكثر.

وحسب عفاف عبد المنعم (2018) أن الطفل الوحيد هو الطفل الذي يفتقر إلى أطفال آخرين يشاركونه اللعب، و يكون اتصاله وتعامله مع أبويه ومع كبار، ولذا يجد الطفل الوحيد الصعوبة في التوافق الاجتماعي

ويكون عادة غير محبوب مع أقرانه، وأقربائه لأنه اعتاد التعامل مع الكبار، ولم يتعود الأخذ والعطاء مثل طفل له إخوة وأخوات ويأخذ منهم ويعطي إليهم. ( يحي فاتحة، 2018، ص 232).

ويعرف أيضا على أنه الطفل الذي يولد في الأسرة بدون أشقاء، بحيث يتلقى اهتماما مفرطا، وينضج في سن مبكرة، بسبب غياب الأشقاء فيصبح أنانيا متطلبا و اتكاليا ومزاجي مقارنة بالأطفال ذوي أشقاء.

## ٢ - النظريات المفسرة الابن الوحيد:

نبه أدلر (1928) والعديد من الباحثين إلى أن الأطفال يتخذون باكرا قرارات تتعلق بمكانتهم ضمن الأسرة، يؤسسونها وفق إدراكاتهم الإبداعية الفردية. ووجه كامل ومعاونوه (1991، 326) كل فاحص إلى ضرورة الأخذ بعين الاعتبار متغيرات مثل الجنس والفاصل الزمني بين الولادات والجو الأسري. أخذا بعين الاعتبار إدراك الشخص للوضعية التي ولد فيها صاغ أدلر (1928) بعض الفرضيات العامة حول رتبة الميلاد هذه الأوصاف تدعمت بالأبحاث المتتالية التي أجراها تلامذة وأتباع أدلر وكذا أعمال الباحثين غير الأدلريين. وسنعرض فيما يلي أهم الخصائص النفسية المشتركة التي لوحظت على كل رتبة ميلاد. ورغم أن الحديث الأدلري يبدو غالبا أنه يخص رتبة الولادة الزمنية إلا أنه في الحقيقة يتحدث عن وضعية ورتبة الميلاد النفسية.

### • وضعية الطفل الأوحده:

أكد أدلر أن التنشئة السليمة للطفل الأوحده ليست سهلة لكن يمكن للوالدين فهم وضعيته والتعامل فيها بصواب. باعتباره يحتل مركز المكان بمفرده دون جهد أو عناء فإنه قد يحظى بالتدليل عموما، لذلك يمكن أن يشكل منهاج عيش يناادي فيه بأن يكون مسنوداً من قبل الآخرين وأن يكون حاكما عليهم في نفس الوقت. إن الطفل الأوحده يعيش في وضعية تنافسية فريدة، ليس مع الإخوة والأخوات بل مع الأب والأم. هو يعيش في عالم كله راشدون غالبا، وهذا ما يمكن أن يجعله يطور شعوراً مبالغاً بالسيادة ومفهوم ذات مضخم. في جل الأحيان يتزعزع الطفل الأوحده في محيط حميمي، وربما كان الوالدان خوافان وخشياً إنجاب المزيد من

الأولاد وأحيانا تكون الأم إخفاقية قبل هذا الحدث وتشعر بأنها ليست أهلا لرعاية المزيد من الأبناء. كما أن خوف الوالدين من فقدان ابنهما الوحيد واشترآكهما في رعايته بقلق وحذر يجعل عنايتهما له مستمرة ليل نهار وهذا غالبا ما يخلق انطبعا لدى الطفل أنه إن لم يكن تحت النظر والحماية فهو في خطر محقق، لذلك غالبا ما ينمو هؤلاء الأطفال حذرين. عادة ما يكونون أكثر تعلقا بالولي الأكثر عناية بهم وهو الأم عموما، وفي بعض حالات ينمون توجهها كارها تجاه الولي الآخر.

من المرجح أن يصبح الطفل الأوحدا ناجحا ويحظى بالتقدير والاهتمام يرغب فيما لكن إن واجه ظروفًا مغايرة عسيرة عليه فقد يبدي قصورا صارخا الذين وقد لاحظ أدلر أن الطفل الأوحدا غالبا ما يكون حلوا وحنونا، وقد ينعي في حياته اللاحقة سلوكيات إغرائية لاستمالة الآخرين لأنه درب نفسه على هذا الأمر في حياته الباكرة والمتأخرة. يقول أدلر (1931) أن الأطفال الأوحدا قد يفتقرون إلى مشاعر التكافل والنزوع الاجتماعي. ويبدون تصرفات طفيلية، ويرجون من الناس تدليلهم وحمائتهم غير أنه لا يرى وضعية الطفل الأوحدا خطيرة. بل يجد لها عواقب وخيمة في حال غياب الأساليب التربوية الحسنة، هذه النتائج السيئة كان يمكن تقاديتها لو توفر إخوة وأخوات في الأسرة.

#### • الذكر الأوحدا بين الإناث:

رجح أدلر (1929) أن الذكور الوحيدين بين الإناث ينمون في اتجاه أحد القطبين: إما الغرور المفرط أو الجرأة في المحيط المشكل من أغلبية أنثوية و الذي يسيطر فيه التأثير الأنثوي قد يميل الذكر الأوحدا إلى اتخاذ هدف سمو ومنهاج عيش في وجهة الأنوثة. هذا يحدث بدرجات متفاوتة وطرق شتى و يتجلى في خدمة النساء بتفاني و طاعتهن أو في تقليدهن أو في الميل إلى الجنسية المثلية. في المقابل يمكن أن ينعي ميولا استرجالية قوية و يميل إلى الاستبداد بين أو التعالي عليهن.

#### • الأنثى الوحيدة بين الذكور:

نجد نفس الاحتمالات المتناقضة في حالات الفتيات الوحيدات الناشئات بين ذكور أو في محيط ذكوري كليا. في مثل هذه الظروف يمكن أن تكون مدللة مع انتباه وعاطفة جامحتين، أو على العكس يمكنها أن تتبني موقفا ذكوريا وتتمنى أن لا تبدو كفتاة. اعتبر أدلر (1929) أن ما يحدث في هذا الصدد يخضع لكيفية تقييم المحيط للرجال والنساء والقيمة الأسرية المرتبطة بهذا الموضوع في كل محيط هناك دوما توجه سائد في

الأذهان حول هذه المسألة، وهو يؤثر في التوجه الذي ستتخذه هذه الأنثى حول أداء دور الرجل أو المرأة. يمكن للفتاة أن تحتفظ بأنوثتها الخالصة وتشعر بقيمتها أو تحظى بالدلال التام باعتباره الياقوت الفريدة في الأسرة، فتتمى منهاج عيش مدلل. في المقابل يمكن لهذه الفتاة أن تتعطف نحو الاسترجال مقتدية و متأثرة بإخوتها الذكور أو المتنافسة معهم في إحراز القيمة و المكانة بنفس أساليبهم، و تلعب القيمة الأسرية الذكورية دورا فاعلا في نمو هذا الاتجاه. ( خياط، 2018، ص 265-272).

### ٣- خصائص الابن الوحيد:

حسب العديد من الباحثين أن الابن الوحيد يكون مركز الاهتمام في الأسرة فعلا، وينال رعاية كبيرة وزائدة ومركزة، لأنه يعتبر كل الأولاد، و ما يستمتع به من وضع منزلي و ما يحيط به من جو روحي و تربوي يجعلان له وضعا لا يماثل أقرانه، لذلك يتمتع بمجموعة من الخصائص المتمثلة في:

1. الطفل الوحيد يكون مركز اهتمام الوالدين وبؤرة التدليل و الرعاية و لا سيما الأم ، وتنحصر فيه توقعات وآمال وطموحات الوالدين، وبالتالي يقع الوالدان في خطأ الرعاية والحماية المفرطة له، ويدلنانه تدليلاً مبالغاً فيه، فوالده يشعران أنهما لن ينجبا غيره، فيخافان عليه من كل شيء، وبالتالي سيستجيبان لكل رغباته.
2. تنحصر فيه آمال الأبوين و يتوقعان منه إنجازات رائعة لأنه كل الأولاد.
3. لا يستطيع مواجهة الصعوبات بنفسه و اعتماده على والديه في كل صغيرة و كبيرة.
4. غير قادر على التلاؤم مع الحياة و عدم تحمل المسؤوليات المناسبة لسنه. (آدler، 2005، ص 157-158).

### ٤- خصائص أسرة الابن الوحيد:

وتتمثل خصائص أسرة الطفل الوحيد حسب دراسة مجموعة من الباحثين في ما يلي:

- أنه أصغر غالباً مما يرغب الوالدان.
- ينجم عن العلاقة الحميمة بين الصغير والكبير، نضج سلوك الصغير الذي يسهم بدوره في علاقات أقران حسن.
- تعليم الصغير ديمقراطي أو متسامح.
- أقل احتكاك أسري يتسبب غياب غيره وتنافس الأشقاء.
- إرادة وقدرة الوالدين إعطاء الصغير ومزايا المركز.
- ضغوط والدية من أجل التحقيق الأكاديمي والاجتماعي الصغير يقوم ... على القيام بالدور الذي يختاره .
- ويشعر الوالدان حيال الطفل الوحيد بالخوف والقلق الزائد وينشأ هذا القلق من مصادر كثيرة أهمها أن الطفل الوحيد يأتي عادة بعد زواج متأخر أو بعد حالات الإجهاض أو بعد فقدان الأم الأمل في الإنجاب أو يولد بعد فترة عقم، ومن ثم فإن هذا الطفل عادة ما يحصل على المبالغة في إنجازاته حتى ولو قام بأعمال بسيطة.
- أسرة الطفل الوحيد يسودها التوتر الشديد الذي يظهر أحياناً في الخلافات الزوجية المستمرة حول الطريقة تربية الأطفال وكثير ما يخطئ الوالدين في الرعاية وتربية الطفل الوحيد نتيجة لفرض الرقابة والرعاية والحرص الشديد عليه والإفراط في تدليل والاستجابة الفورية لمطالبه. ( يحي فاتحة، 2018، ص 259).

## ٥ - أسباب الابن الوحيد:

في هذا الصدد، يحدد كلاً من فينهوفن وزميله فيركيوتن مجموعة من الأسباب التي تجعل الأسر تمتلك طفلاً واحدة، ومنها:

أولاً: يتيح وجود الطفل الوحيد الفرصة الأكبر للأم للعمل خارج المنزل.

ثانياً: يفشل العديد من الآباء في الحصول على العدد المطلوب من الأطفال، كان يمتلكوا طفلين أو ثلاثة أطفال بسبب الانفصال الزوجي قبل الأوان، لا سيما بسبب الطلاق.

ثالثاً: يمنع العقم أحياناً ولادة أطفال إضافيين، حيث ارتفع معدل العقم الثانوي خلال العقود القليلة الماضية؛ على سبيل المثال: نتيجة للنشاط الجنسي المبكر وتأخر الولادة الأولى. ويضيف (Pradhan Sekher 2014) بعض العوامل التي أدت إلى إنجاب طفل واحد في الأسرة على النحو الآتي:

- ✓ ارتفاع مكانة المرأة.
- ✓ عمل المرأة: و لعمالة المرأة تأثير مهم على قرار إنجاب الأطفال وعلى عدد الأطفال الذين تتجهم المرأة، لأنها تجد صعوبة في التوفيق بين العمل خارج المنزل، ومسؤوليات رعاية الطفل في المنزل .
- ✓ توافر وسائل منع الحمل المحسنة.
- ✓ توافر مرافق الرعاية الصحية.
- ✓ قوانين الإجهاض المتحررة.
- ✓ ارتفاع تكاليف المعيشة بما في ذلك تكاليف الرعاية الطبية والتعليم.
- ✓ التغيرات السلوكية، حيث وجدت الدراسات أن النساء الأكثر تعليماً يملن إلى أن ينجبن عدداً أقل من الأطفال. ( أحمد، الكحلوت، 2020، ص 82-83).

## ٦- المشاكل التي يتعرض إليها الابن الوحيد:

- ✓ نظرة المجتمع له: حيث أكدت العديد من الدراسات الحديثة التي تتعلق بصورة الطفل الوحيد أو مكانه في المجتمع المعاصر على النظرة السلبية لأغلب الناس تجاه كل طفل وحيداً في الأسرة، وذلك لاعتقادهم أنه مسيطر ، قلق، مناوش، وانعزالي.
- ✓ الانتقادات السلبية: ومن بين الانتقادات السلبية الموجه إليه و كونه عاجزاً على إقامة علاقات متوازنة مع الآخرين، وينظر إليه بصفة شخص غير متكيف اجتماعياً، مما يجعل منه شخص انعزالي وليس له القدرة على مواجهة المواقف.
- ✓ الإحساس بالوحدة: قد يؤدي إلى شعور الطفل بالاكنتاب والملل فيؤدي إلى التصرف والسلوك بطريقة غير متوافقة في المحيط الذي يعيش فيه وحسب المعالج النفسي أحمد الحريري والباحث في شؤون النفسية والاجتماعية، أن أهم أشكال الوحدة التي يعاني منها الطفل في محيط الأسرة، هو أن

يكون هناك طفل وحيد مولود بعد خمس سنوات أو أكثر من الطفل الذي يكبره أن يكون هناك ذكر بين مجموعة من الأخوات والعكس، وأن يوجد طفل واحد من أب وأم ليس لديه إخوة أو أخوات، مبين أنه في كل هذه الأشكال الأربعة يمكن توقع عدد من الآثار النفسية التي يجب مراعاة عدم حدوثها لما لها من سلبيات على الحالة المزاجية وتكوين الشخصية للطفل.

والإحساس بالوحدة يؤدي إلى وجود تحديات في مهارات التعلم المعرفي و تبادل المعلومات و الأفكار و الخبرات، و تحديات على مستوى تعلم المهارات الاجتماعية مثل: المشاركة ، الاشتراك في الخبرات، اللعب الجماعي، التقليدي، المحاكاة. و قد تقف أيضا حاجزا يعيق الطفل على النمو السليم و قد تزداد تعقيدا على مستوى تكوين الشخصية و التعبير عن الهوية.

✓ **مشاعر الاكتئاب:** و بين "د. الحريري" أنّ أزمات الثقة، ومشاعر الاكتئاب، وانخفاض مستويات تأكيد الذات و نقص التعلم في المهارات، هي أبرز ما يمكن أن يواجه الأهالي مع الطفل الوحيد. (نورة العطوي، 2012).

و من أبرز ما يمكن أن يواجه الآباء من مشكلات مع الابن الوحيد هو :

- ✓ أزمات الثقة في النفس.
- ✓ مشاعر الاكتئاب.
- ✓ انخفاض مستويات تأكيد الذات.
- ✓ نقص التعلم في المهارات.
- ✓ العزلة الاجتماعية: مما تنعكس عليه ويشعر بالاكتئاب والقلق حيث يبدأ الاكتئاب البسيط وهو عند أربع أو خمس سنوات، ليدخل في اكتئاب شديد و هو في عمره تسع سنوات فما فوق.
- ✓ و قد يصاب بقلق الانفصال، فيتسلل إليه الشعور بالخوف، فيرفض الذهاب إلى المدرسة وقد يتسلل إليه الخوف بالليل فيرفض النوم بمفرده خوفا من الظلام،....
- ✓ التعلق السهل بالآخرين: حيث نلمس لدى هؤلاء الأطفال الوحيدين التعلق الزائد بالآخر حتى وإن كان ذلك الشخص غريبا عنه فلا يتردد في إقامة علاقة معه مما يعرضه للاعتداءات.
- ✓ العصبية الدائمة: حيث أن الطفل الوحيد ومن خلال تلك المعاشات المكلفة بالحرمان من جهة والحماية الزائدة من جهة، وعدم وجود أي شيء أمامه يفرغ فيه طاقته من جهة أخرى يجعل منه يقوم

بالعديد من الأعمال التخريب في المنزل بسبب تفرغ تلك الشحنات الزائدة. ( يحي فاتحة، 2018، ص 273-274).

## ٧- كيفية التعامل مع الابن الوحيد:

في البداية يشير قطامي يوسف إلى أن عدداً من الآباء يعرفون - من الناحية النظرية - أن المبالغة في العناية بالطفل تضر بشخصيته و بسلوكه و رغم ذلك يستمرون في هذه المبالغة بالعناية بالطفل، و ربما كان السبب في ذلك أن عملية تنشئة الطفل أو تربيته لا تخضع كلياً لإرادة الوالدين و رغبتهما، و إنما هي عملية تتدخل فيها القيم الاجتماعية التي تسود المجتمع وتنعكس على الأسرة وتؤثر في سلوك جميع أفرادها لا سيما سلوك الأبوين. فالمطلوب إعادة النظر به هو نظرة المجتمع إلى الطفل و إلى أسلوب تعاملنا معه، ذلك أن القضية ليست قضية فردية تهم فقط الأبوين. إن الأبوين يُعدان الطفل ليصبح عضواً في المجتمع، متكيفاً مع ما يسود المجتمع من قيم ومعايير و عادات، ومن هنا فإن أسلوب تعاملهما مع الطفل غالباً ما يحدده المجتمع، و هما يقومان بتطبيق هذا الأسلوب المتعارف عليه اجتماعياً.

نستخلص من هذا أن عملية تربية الطفل ليست عملية تخضع كما يبدو لأول وهلة لإدارة الأبوين و تخطيطهما، فالطفل يتأثر بما يلاحظه من سلوك أبويه وسلوك باقي أفراد أسرته أكثر مما يتأثر بالأوامر و النواهي و الإرشادات و النصائح ... التي يوجهها الأبوان له و التي يوجهها له المعلم في المدرسة. و هذه الحقيقة غالباً ما تغيب عن ذهن الآباء فيتصرفون في حياتهم العادية بكيفية تختلف في جوهرها عن مضمون النصائح و الأوامر التي يطلبون من الطفل الالتزام بها.

إن تعامل الآباء مع الطفل لا يجب أن يكون تعاملًا شكلياً أو فوقياً يقتصر على الأوامر والنواهي و النصائح ( يجب أن تفعل كذا أولاً تفعل كذا... )، و إنما يجب أن يكون سلوك الأبوين - الذي يراه الطفل و يلاحظه ويتأثر به - منسجماً مع التعليمات التي يصدرانها للطفل. و ما يجب أن نعيد النظر به هو موقف الآباء، و المجتمع بصفة عامة، من الطفل ككل. فالطفل ليس ملكية فردية أو قطعة أثاث يتصرف بها والداه كيفما أَرادوا، فالطفل رغباته و احتياجاته و مستواه العقلي... إلى غير ذلك من الخصوصيات التي يجب أن يأخذها الأبوان بعين الاعتبار في تعاملهما مع الأطفال.



و إذا وصل الآباء إلى هذه الدرجة من الوعي فإنهم سيعاملون الطفل الوحيد، ذكراً كان أو أنثى تعاملاً عقلانياً يتيح له أن يعرف ما له من حقوق وما عليه من واجبات. كما يتيح له أن ينمو ذهنياً وجسدياً واجتماعياً بكيفية طبيعية بعيدة عن الضغط والإكراه والامتنال الأعمى والخوف ليصبح قادراً على الاعتماد على نفسه وتحمل المسؤولية. وينطبق هذا الأسلوب في التعامل ليس على الطفل الوحيد وإنما على جميع الأطفال كيفما كان جنسهم أو تربيتهم داخل الأسرة. (يوسف قطامي، 2014، ص 441-442).

### خلاصة:

من خلال ما تقدم نستنتج أن معظم الآباء يظنون أن تربية ابن وحيد مهمة سهلة، توفر عليهم عناء المصاريف بالإضافة إلى تنشئة ابن محاط بالرعاية المتكاملة، بالفعل الابن الوحيد يحظى بفرص هائلة من الاهتمام و الرعاية و لكن يغفل كثير من الآباء القاعدة النفسية من أن يصبح الابن انطوائيا، ينعكس ذلك على المبالغة في تدليله و إحاطته بقدر زائد من العناية.

# الجانبي التطبيقي

## الفصل الخامس: منهجية الدراسة و إجراءاتها

تمهيد

- ١- الدراسة الاستطلاعية .
- ٢- أهداف الدراسة الاستطلاعية.
- ٣- منهج الدراسة.
- ٤- حدود الدراسة.
- ٥- حالات الدراسة.
- ٦- أدوات الدراسة و خصائصها .

خلاصة:

### تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية من أهم الوسائل الضرورية في جمع المعلومات و البيانات عن أي ظاهرة و التي تمثل موضوع الدراسة، و سنتطرق في هذا الفصل على بشي من التفصيل على الإجراءات المنهجية التي تم إتباعها في تحديد مجتمع البحث، و عينة الدراسة و كذلك سنبرز المنهج المتبع بالإضافة إلى أدوات الدراسة.

### ١ - الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من المراحل الأولى لكل دراسة علمية محددة بإشكالية معينة حيث تساعد في الكشف عن التغيرات التي يمكن أن تكون لها علاقة بإحدى متغيرات البحث و بأكثر من متغير بنسبة ارتباط معينة، بالإضافة إلى أنها تسهل للباحث عملية التأكد من صحة توافق المنهج المختار للدراسة مع متغيراتها.

### ٢ - أهداف الدراسة الاستطلاعية:

لقد تعددت أهداف الدراسة الاستطلاعية إلى عدة أهداف تتمثل فيما يلي:

- محاولة استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة.
- التعرف على مدى فهم و استيعاب المفحوصين للموضوع .
- التعرف على خصائص العينة المراد دراستها.
- تحديد منهج الدراسة الأنسب .
- التأكد من جدوى الدراسة.
- التحديد الدقيق لميدان الدراسة .
- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية .

### ٣ - منهج الدراسة:

إن طبيعة البحث الميداني تتطلب استخدام منهج يتناسب و الموضوع المدروس و يصل بنا إلى النتائج المرجوة، لذلك اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الإكلينيكي الذي يساعدنا على دراسة أنماط التعلق و المرونة النفسية لدى الابن الوحيد دراسة معمقة و الكشف عن أسبابها الخفية.

و يعرف المنهج الإكلينيكي على أنه: تستخدم لدراسة حالة فردية بعينها ، فهي أساسا لأغراض عملية وتعني من اجل تشخيص وعلاج مظاهر الاحتلال التي تحمل تستخدم الشخص على الذهاب العيادي. (محمد طيب وآخرون، 2005، ص 179).

و من العلماء من يسميها دراسة الحالة فهي الأسلوب أو الكيفية التي يصل بها الباحث أو العالم إلى نتائج فهو وسيلة محددة توصل إلى غاية معينة.

أيضا يطلق عليه (الحفني) 1978 العمل الحالة ، فيعني تقصي سيرة وبيئة الفرد أو المفحوص ، وعمل لقاءات معه وأسرته ومعارفه وتقديم المشورة وابتغاء الإفادة من كل ذلك في تشخيص المشكل ، وتحسين ظروف الفرد وتوعية الأسرة والمحيطين به.

تعتبر دراسة الحالة طريقة أو تقنية في علم النفس العيادي، عندما تركز على الفرد فهي الوعاء الذي ينظم فيها الإكلينيكي كل المعلومات والنتائج التي يحصل عليها من الفرد فهي تدور أساسا حول الكائن الإنساني في تفرده، فهي الطريقة المفضلة لدى الإكلينيكي لفهم السببية المرضية. (خالد عبد النجار 2008، ص5).

" كما تعتبر منهج في يد الباحث العيادي لدراسة ظاهرة نفسية بغرض تحليلها وتفسيرها . "

اعتمدنا على المنهج العيادي لأنه يمكننا من الغوص في أعماق النفس البشرية و جمع معلومات كافية عن الحالة إضافة إلى أدوات كالمقابلة و الملاحظة أثناء المقابلة.

### ٤ - حدود الدراسة:

تم تطبيق الدراسة و استخراج نتائجها ضمن الحدود الآتية:

- الحدود البشرية: اعتمدنا في دراستنا على حالتين ( 2 ) متمثلة في الابن الوحيد: ( 2 ) إناث تتراوح أعمارهم ما بين 13 إلى 15 سنة، و تم اختيارهم بشكل قصدي.
- الحدود الزمانية: تحددت الفترة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة و طبق فيها المقياس و المقابلة ( من 11 ماي 2023 إلى غاية 25 ماي 2023 )
- الحدود المكانية: تم تطبيق إجراءات الدراسة بمتوسطة حمودي محمد الصغير، العالية -بسكرة- تم إجراء المقابلة مع الحالات في مكتب مستشارة التربية.

### ٥- حالات الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على حالتين (2) تتراوح أعمارهم ما بين 13 إلى 15 سنة

- الحالة الأولى: مستوى سنة أولى متوسط.
- الحالة الثانية: مستوى سنة ثالثة متوسط.

### ٦- أدوات الدراسة:

#### • المقابلة الإكلينيكية:

تعتبر المقابلة من الأدوات الرئيسية لجمع المعلومات و البيانات في دراسة الأفراد و الجماعات الإنسانية. كما أنها تعد من أكثر وسائل جمع المعلومات شيوعاً و فاعلية في الحصول على البيانات الضرورية لأي بحث و المقابلة ليست بسيطة بل هي مسألة فنية. (عمار بوحوش، 1999، ص75).

و يعتمد هذا الأسلوب على التفاعل المباشر بين شخصين، الباحث و المقابل أي أن المقابلة حوار بين الباحث و المستجيب و يتضمن هذا الحوار الحد الأدنى من التعاون بينهما. (حسن المنسي، 1999، ص 39).

و قد اعتمدنا على المقابلة نصف الموجهة في هذا البحث يرجع إلى أنها تسمح بالحصول على بيانات و معلومات ضرورية و هذا النوع من المقابلة يدرك القائم بها أي الباحث أنه يريد أن يعطي معلومات، فهو يقوم بتوجيه أسئلة مباشرة كثيرة لتغطية الموضوع المدروس. هذا ما يدفع للتعبير عن بعض التفاصيل و الجوانب المهمة التي تساعدنا في الكشف عن بعض الغموض.

و لقد اعتمدنا في المقابلة العيادية نصف الموجهة على المحاور التالية:

1. محور البيانات الشخصية
2. محور أنماط التعلق
3. محور المرونة النفسية

### • الملاحظة أثناء المقابلة:

هي الخطوة الأولى في البحث العلمي وتعرف بأنها عملية مراقبة أو مشاهدة السلوك والظواهر و المشكلات و الأحداث و مكوناتها المادية و البيئية و متابعتها و اتجاهاتها و علاقاتها بأسلوب علمي منظم و مخطط و هادف بقصد التفسير و تحديد العلاقة بين المتغيرات و التنبؤ بسلوك الظاهرة و توجيهها لخدمة أغراض الإنسان و تلبية احتياجاته. (يحي مصطفى عليان، عثمان غنيم، 2000، ص 112).

و للملاحظة أنواع عديدة فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الملاحظة المباشرة حيث يكون الاتصال مباشر بين الملاحظين و العملاء دون أن يدرك العملاء أنهم موضوع الملاحظة.

و قد قمنا من خلال الملاحظة بتدوين إيماءات و استجابات الحالات الانفعالية و السلوكية و الفسيولوجية خلال جلسات حوار معهم وكذلك خلال تقديمهم لبعض الإجابات الكيفية الخاصة.



• مقياس أنماط التعلق لسامية محمد صابر 2014 :

تم اختيار هذا المقياس لهذه الدراسة لأنه يحتوي على جميع أنماط التعلق المحددة من طرف ماري أنزورت Mary Ainsworth وماري ماين Mary Main كما أن طوله مناسب حيث يتضمن 16 بنداً موزعة على بعدين كالآتي:

- التعلق الآمن يتكون من 4 بنود.
- التعلق غير الآمن وهو بعد رئيسي يتضمن 3 أبعاد فرعية و هي: التعلق غير الآمن المتناقض (4 بنود) التعلق غير الآمن التجنبي (4 بنود) التعلق غير الآمن الراض أو غير المنظم (4 بنود).

1. الخصائص السيكومترية المقياس التعلق :

يتمتع المقياس في صورته الأصلية بصدق المحكمين صدق المحك الصدق الداخلي و الإتساق الداخلي، كما يتمتع بالثبات حيث تم التأكد منه باستخدام طريقة الإعادة، وحساب معامل ألفا كرومباخ و التجزئة النصفية. كما قامت الباحثة بإعادة حساب معاملات الصدق والثبات للمقياس في الدراسة الحالية وجاءت كالتالي:

• **الصدق:** تم التأكد من الصدق باستخدام طريقتين: الصدق التمييزي وصدق الإتساق الداخلي.

**الصدق التمييزي:** تم حسابه من خلال المقارنة بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين بالاستخدام الأسلوب الإحصائي (T) لعينتين مستقلتين، حيث كانت النتائج :

سجلت قيمة T دالة عند 0,01 مما يعني أن أي توجد فروق دالة إحصائية بين الفئة الدنيا والفئة العليا، مما يدل على أن لهذا المقياس القدرة على التمييز .

**صدق الأنساق الداخلي:** تم حسابه من خلال حساب معامل الارتباط الخطي (بارسون Pearson) بين البنود والدرجة الكلية للبعد، حيث تكون المقياس من 4 أبعاد حيث كانت النتائج كالتالي:

معاملات الارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01، حيث تراوحت قيمها مابين 0.34 و 0.72، وهذا يدل على أنه يتمتع بالصدق.

كما قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل، من خلال حساب معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كالآتي:

أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع للمقياس.

• الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين :

الإتساق الداخلي معامل ( ألفا كرومباخ): تم حساب معامل ألفا كرومباخ للإستبيان ككل بلغ 0.60 وهو معامل مقبول يشير إلى ثبات مقياس أنماط التعلق.

التجزئة التصفية: قمنا بتجزئة المقياس إلى نصفين ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان بطريقة بيرسون Person ، ثم تصحيح طول معامل الارتباط بمعادلة ( سبيرمان براون Spearman Brown ) ، وكانت النتائج كالتالي:

معامل الارتباط بين الجزئين يساوي (0.48)، والذي تم تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون وقد بلغ (0.65) ، وعليه فان معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية مرتفع ودال إحصائيا مما يدل على ثبات الاستبيان.

من خلال ما سبق يمكن القول ان مقياس أنماط التعلق يتمتع بالصدق والثبات مما يسمح بتعميم تطبيقه في الدراسة الأساسية. ( نبيهة جماطي، 2020، ص 142).

## 2. وصف مقياس أنماط التعلق:

قمنا باستخدام مقياس أنماط التعلق الذي أعدته سامية محمد صابر (2014) لقياس أنماط التعلق، ويحتوي المقياس بصورته الأصلية على 16 بنداً، موزعة على بعدين كالآتي:

- التعلق الأمن: يتكون من 4 بنود وهي : 1، 5، 9، 13.

- التعلق غير الأمن: وهو بعد رئيسي يتضمن 3 أبعاد فرعية و هي:
- التعلق غير الأمن المتناقض : يتكون من 4 بنود وهي : 2،6،10،14 .
- التعلق غير الأمن التجنبي : يتكون من 4 بنود وهي : 3، 7، 11، 15.
- التعلق غير الأمن الرفض أو غير المنظم: يتكون من 4 بنود وهي : 4 ، 8 ، 12،16.

**طريقة التصحيح:** في الصورة الأصلية للمقياس تقع الإجابة في 3 مستويات وهي : نعم، أحياناً، لا، وتقدر الدرجات كما يلي: نعم = 3 ، و أحياناً = 2 ، لا = 1 في العبارات: 1، 5، 9، 13، وتقدر الدرجات كما يلي: نعم = 1 ، أحياناً = 2 ، لا = 3 في العبارات 2 ، 6 ، 10، 3، 14، 7، 11، 4، 15، 8 ، 12، 16، وبذلك يكون أقصى درجة للمقياس هي 48 وتعبر عن التعلق الأمن، وأقل درجة للمقياس هي 16 وتعبر عن التعلق غير الأمن، ويصنف الأفراد على المقياس من خلال الإربعاعي الأعلى و الإربعاعي الأدنى :

- لتصنيف الأفراد على أنهم مرتفعون في التعلق تم حساب الإربعاعي الأعلى والذي بلغ (40) فيكون مرتفعي التعلق إذا كان  $\leq 40$ .
- لتصنيف الأفراد على أنهم منخفضون في التعلق تم حساب الإربعاعي الأدنى والذي بلغ (24) وبالتالي يكون الأفراد منخفضي التعلق إذا كان  $\geq 24$ .

ذلك لأن الهدف من مقياس في صورته الأولية هو تحديد مستوى التعلق، في حين أن دراستنا تهدف إلى تحديد نمط التعلق السائد لدى أفراد العينة، وعليه تم تصحيح كل العبارات بنفس الدرجات كآتي: نعم = 3 وأحياناً = 2 و لا = 1 ، وتم الاعتماد على المتوسطات الحسابية لكل بعد لتحديد نمط التعلق السائد. (نبيهة جماطي، 2020، ص 172).

#### • مقياس المرونة النفسية :

يعد المقياس النفسي أداة هامة وأساسية في علم النفس، بحيث لا يمكننا الاستغناء عنه. فالطبيب الجراح لديه أدواته الخاصة للجراحة، أما الأخصائي النفسي فيستعين بالمقياس ليستطيع تشخيص الحالة التي بين يديه و يريد معاينتها.

وقد عرفه العالم كامبل على أنه : "عملية تحويل الأحداث الوصفية إلى أرقام بناء على قواعد و قوانين معينة ، ومعنى ذلك هو أن القياس عبارة وصف وظواهر إلى ما هو أسهل من حيث التعامل: أكثر قابلية إلى التحويل من حالة إلى أخرى إلا و هو الرقم". ( عثمانى، 2019، ص 77).

وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس المرونة النفسية.

L échelle hardiess / Résilience ( ÉHR ) de Brien et Al (2008)

ويتكون المقياس من 23 بندا ويلي كل بند 5 بدائل دائما ، كثيرا ، أحيانا، نادرا ، أبدا )، و يقابل البدائل الخمسة الأوزان الآتية على نفس الترتيب (1-2-3-4-5) ماعدا البندين 7 و 9 يعكس ترتيب الأوزان فيها (1-5.4.32). وقد تم ترجمته وتكيف المقياس من طرف ( Hamouda et al (2016) في دراسة حول:

Impact de l' autorité parentale sur la Résilience des jeunes Algériens

#### ➤ الخصائص السيكومترية للمقياس:

**ثبات المقياس :** تم الاعتماد على ألف كرونباخ لحساب ثبات المقياس حيث سجلت معاملات ألف كرونباخ.

**القيم التالية :** قيمة 0.889 المقياس ككل، قيمة 0,792 لبعد التفاؤل ، قيمة 0.808 لبعد الكفاءة الذاتية قيمة 0.639 لبعد التطوير، وعليه فإن المقياس يتمتع بمعاملات مرتفعة من الثبات .

**صدق المقياس :** تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي حيث كانت النتائج : سجلت قيمة معامل الارتباط

بين المقياس ككل وبعده التفاؤل  $r = 0.38$  و سجلت قيمة معامل ارتباط المقياس و بعد الكفاءة الذاتية

$r = 0.92$  في حين سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل و بعد التطوير  $r = 0,68$

#### ➤ تصحيح المقياس:

تعطي درجة 5 للبديل ( دائما ) و الدرجة 4 البديل ( كثيرا ) ودرجة 3 للبديل ( أحيانا ) و الدرجة 2 للبديل ( نادرا ) و الدرجة 1 البديل ( أبدا ) ، ماعدا البندين 7 و 9 تعطي الدرجات البدائل بشكل عكسي أي من 1 إلى 5 تكن عبارات البنود فيهما سلبية ، وتجمع الدرجات التي تتحصل عليها الحالة من خلال إجابتها

على بنود، فأعلي درجة متحصل عليها هو 115 درجة و أدنى درجة هو 23 ، المتوسط الحسابي الفرضي هو 69. كلما ارتفع المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على ارتفاع مستوى المرونة النفسية وإذا انخفض المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على انخفاض مستوى المرونة النفسية.

➤ وصف مقياس المرونة النفسية :

مقياس المرونة (HER) المعد من طرف:

L'échelle de hardiess / Résilience (ÉHR) de Brien et al 2008

حيث يشمل المقياس على (23) بنود موزع على ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية هي : الفعالية الذاتية (12) بند النمو و التطور (5) بنود التفاؤل (6) بنود كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الأبعاد	رقم البند
بعد التطور النمو	8 ، 12 ، 20 ، 21 ، 23
بعد الفعالية الذاتية	1 ، 3، 5، 4، 7 ، 9 ، 10 ، 11 ، 14 ، 15 ، 18 ، 22
بعد التفاؤل	2 ، 6 ، 13 ، 16 ، 17 ، 19

و يشمل على خمس بدائل للأجوبة هي : ( دائماً 5 ) \_ ( كثيراً 4 ) \_ ( أحياناً 3 ) \_ ( نادراً 2 ) \_ ( أبدا 1 ) و يمكن التقيط بالنسبة للبنود رقم (7 ، 9) و كذلك الجزء التالي من مقياس البنود من ( 1 إلى 5 ) .

### خلاصة:

إن ما تقدم في هذا الفصل يتضمن الإجراءات المنهجية لشق الميداني لدراستنا و الذي ذكرنا فيه أهم الخطوات المتبعة و التعريف بها، نظراً لأهميتها البالغة في إعداد البحوث العلمية و الأكاديمية ، حيث أن الدراسة النظرية وحدها قد لا تكفي للتمكن من الكشف عن الحقائق المتعلقة بموضوع الدراسة.

# الفصل السادس : عرض و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

- ١- عرض الحالة الأولى و تحليلها العام
- ٢- عرض الحالة الثانية و تحليلها العام
- ٣- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

خلاصة:

**تمهيد:**

يشتمل هذا الفصل على عرض النتائج التي تتوصل إليها مجموعة البحث وفق أهداف البحث الحالي، فضلا عن مناقشة تلك النتائج في ضوء البيانات و النظريات و الدراسات السابقة المعتمدة في الدراسة ، ومنه الخروج بمقترحات بالاستناد وإلى تلك النتائج .



١- عرض الحالة الأولى وتحليلها العام :

١-١- تقديم الحالة :

- الاسم: ( م )  
 الجنس: أنثى  
 السن : 13 سنة.  
 المستوى التعليمي: أولى متوسط .  
 مستواه التعليمي : سنة ثالثة ثانوي.  
 عمر الأب : 49 سنة .  
 وظيفة الأب : نقل حضري ( شرطي سابقا).  
 الحالة الصحية : روماتيزم (التهاب مفاصل).  
 عمر الأم : 42 سنة .  
 وظيفة الأم : ربة بيت .  
 الحالة الصحية : جيدة .  
 المستوى الاقتصادي : متوسط .  
 الحالة السكنية : ملك .  
 -موقع الحالة من الأسرة : جيد نوعا ما  
 التاريخ الصحي: روماتيزم الدم  
 التاريخ الدراسي: جيد  
 العلاقة بين الأم و الأب : متوترة جدا .  
 علاقة الحالة بوالديه: منفصلة و مشتتة .  
 -الأحلام: رؤية الكوابيس بشكل مستمر .  
 عدد المقابلات التي أجريت مع الحالة عبر مواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك و الهاتف ) : 02.

### ١-٢- ملخص المقابلة :

الحالة (م) من مواليد 2010، أي تبلغ من العمر 13 سنة ، الابنة الوحيدة عند والديها ، المستوى التعليمي سنة أولى متوسط ، تعيش الحالة في أسرة نووية (أب ، أم ،ابن)، عمر والدتها 42 سنة مأكثة في البيت و الأب يبلغ من العمر 49 سنة ،كان يعمل سابقا شرطي و الآن يعمل في النقل الحضري .

- الحالة (م) تعاني من مشاكل صحية (روماتيزم الدم) من الصغر ، و كذلك تعاني من اضطرابات النوم من بينها الأرق و رؤيتها للكوابيس مرارا و تكرارا . بدأت دراستها في عمر 06 سنوات كان تحصيلها الدراسي مرتفع و لكن في السنوات الأخيرة انخفض بشكل ملحوظ نتيجة التمر التي تعاني منه الحالة في الوسط المدرسي.
- تعيش الحالة (م) في وسط أسري مشتت يسوده التوتر بسبب العنف الأسري و العلاقة السيئة بين الوالدين.

### ١-٣- التحليل الكيفي :

من خلال المقابلة نصف الوجهة التي أجريناها مع الحالة (م)، و كذا من خلال ملاحظتنا المباشرة لردود أفعال الحالة، ظهرت على شكل إيماءات مختلفة أثناء إجابتها على الأسئلة (حركة العينين ، حركة الوجه و احمراره ،مع تحريك اليدين و الرجلين عشوائيا )، مع تغيير وضعية الجلوس لعدة مرات و التردد في الإجابة على الأسئلة وكذلك لوحظ نوع من التفكير العميق و كأنها لا تعرف ما تجيب أو لم تفهم السؤال .

حسب ما صرحت به الحالة (م) فإن العلاقة بين والديها مضطربة يسودها طابع العنف بنوعيه اللفظي و الجسدي ، و هذا ما أشارت إليه في قولها: (ماما و بابا ماهمش متفاهمين ، ديجا راهم في مشاكل و ديما أصواتهم طالعة ) ، و هذا ما أكدته الأم من خلال تواصلنا معها عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، أما العلاقة بينها و بين والديها متشعبة و ذلك حسب قولها : (علاقتي مع ماما مليحة لكن

مع بابا ...مزير و ساعات يضربني ) ، و بالنسبة لعلاقتها مع زملائها وأصدقائها تفتقد كثيرا لمهارات التواصل و كذلك مهارة تكوين الصداقات ،وذلك لقولها : (علاقتي مش مليحة معاهم خلاص ، وكي نهدر معاهم يسمطوني و يسبونني و يزيديو يتنمرو عليا ) ، و السبب بالنسبة لها هو سذاجتها ،أي تفتقد لآليات الحنكة و التعامل الذكي مع الآخرين، و هذا ما اتضح أيضا في قولها : (يسبونني و يضربونني لأنني عاقلة و ما نقول والو ، حتى كي يعودو يحرسوا يكتبونني و أنا ساكتة يديروها بالعاني)، حيث عبرت الحالة (م) أيضا على اعتماديتها على الآخر (الأم) و يتجلى ذلك في قولها : (ماما هي أقرب الناس ليا تشريللي ، وتاني نعول عليها و نطلبها في أي حاجة تكون معايا ، و نحسها صح تفهمني )، فهذه المشاعر تدل على الاعتمادية و التعلق بالأم و هذا ما أكدته أيضا في قولها : (مرتاحة معاهم و نحبها توجور معايا)، و هنا بينت أنها تشعر بالراحة أثناء تواجدها مع أمها ، و ذلك ما اتضح أيضا في إجابتها: (كي تصرى حاجة نروح نحكيلها لماما ، نحسها هي صندوق أسراري )، و كذلك قولها : (نعتمد على ماما ،هي كلش في حياتي تعاوني و تحسني بالأمان ) . ومنه تبين أن الحالة تعتمد في حل مشاكلها على الأم .

و تتمظهر على الحالة (م) مشاعر الثقة في النفس و يتجلى ذلك في عبارة (عندي ثقة في روجي ، الحمد لله) ، و هذا ما أكدته من خلال إبراز حضورها في نشاطات المدرسة المختلفة .

كما تبين أن الحالة (م) تعاني من قلق اجتماعي و العبارة الدالة على ذلك : (نحس روجي وحدي مش كيما الآخرين و نقلق في داخلي ) ، و تظهر أيضا مشاعر الخوف و ذلك في قولها : (شعوري وأنا بعيدة على ماما نخاف و نحس روجي وحدي).

الحالة (م) راضية عن نفسها ولديها القدرة على اتخاذ القرارات في مواقف معينة ، وهذا ما اتضح في تصريحها : (نتخذ قراراتي بنفسني و لكن ساعات نحب نرجع لماما تعاوني و تنصحنني) و هذا دليل على العلاقة القوية بين الحالة (م) و الأم و تعلقها بها ، و كذا تتميز الحالة بالتحكم في انفعالاتها في قولها: (ايه نتحكم في انفعالاتي و نحاول نحل و نواجه المشكل تاعي ) ، و منه تبين بأن الحالة لديها القدرة على التحمل و ضبط النفس و الأحاسيس و العواطف السلبية .

الحالة (م) لديها قيم ومبادئ تعتمد عليها في حل مشاكلها، فيقولها: (نستخدم مبادئ و أخلاقي في مواجهة المواقف الجديدة). كما يظهر أن الحالة شخصية طموحة تسعى لتحقيق أهداف في المستقبل، وذلك ما اتضح في قولها: (عندي أهداف خاصة من بينهم إني نولي طيبة و لا أستاذة إن شاء الله).

#### ١-٤- عرض و تحليل نتائج المقياس :

الدرجات	أبعاد المقياس
07	التعلق الآمن
05	التعلق غير الآمن المتناقض
09	التعلق غير الآمن التجنبي
11	التعلق غير الآمن الرفض
32	المجموع

#### جدول رقم (2): يوضح نتائج أبعاد مقياس أنماط التعلق

من خلال جمع النقاط و النتائج المتحصل عليها و من خلال الجدول الموضح أعلاه ، نلاحظ أن الحالة (م) تحصلت في مقياس أنماط التعلق (سامية محمد صابر) على 32 درجة ، و هذه الدرجة تدل على نمط تعلق غير آمن المتمثل في بعد التعلق غير الآمن الرفض أو غير المنظم حيث تحصلت على 11 درجة و هي درجة عالية مقارنة ببقية الأبعاد الأخرى ، يليها بعد غير الآمن التجنبي بدرجة 09 ، ومن ثم التعلق الآمن الذي قدر بدرجة 07، و من ثم التعلق غير الآمن المتناقض بدرجة 05.

أبعاد المقياس	الدرجات
بعد تطور النمو	15
بعد الفعالية الذاتية	38
بعد التفاؤل	22
المجموع	75

جدول رقم (3): يوضح نتائج أبعاد مقياس المرونة النفسية

من خلال جمع النقاط و النتائج المتحصل عليها و من خلال الجدول الموضح أعلاه ، نلاحظ أن الحالة (م) تحصلت في مقياس المرونة النفسية (2008) على 75 درجة ، و هذه الدرجة تدل على أن الحالة تمتاز بمرونة نفسية مرتفعة ، و هذا راجع لفعاليتها الذاتية التي تحصلت على أعلى درجة قدرت ب 38 ، ثم يليها بعد التفاؤل ب 22 درجة ، وأخيرا بعد التطور النمو ب 15 درجة .

#### ١-٥- التحليل العام للحالة الأولى :

من خلال النتائج المتحصل عليها على مستوى أدوات جمع البيانات المقابلة نصف الموجهة ، الملاحظة ، و نتائج تطبيق مقياس أنماط التعلق لسامية محمد صابر (2014) و مقياس المرونة النفسية Léchal hardiess / Résilience (EHR) de Brien et Al (2008) على الحالة (م) ، تبين أن لديها نمط التعلق السائد هو نمط تعلق غير آمن المتمثل في التعلق غير الآمن الراض أو غير منظم ، والذي قدر ب (11) درجة.

و حسب "ماري إينزورث" فإن ذلك يرجع إلى استجابات مقدم الرعاية غير المناسبة و غير المنظمة بمعنى أنه يظهر الاهتمام و لكنه بشكل غير مستمر ودون تقديم مبرر للابن و قد يكون عنيف و غير مبالي تماما . و هذا ما ظهر جليا في تناقض تفاعل الأم في معاملة الحالة (م)، نتيجة

الاستجابات الوالدية العنيفة هذا ما توصلنا إليه من خلال مقابلة مع أم الحالة (م) حيث أردفت في قولها أنها كانت تعيش في جو أسري يمتاز العنف اللفظي و الجسدي فكانت الأم تقوم بردة فعل انفعالية عنيفة اتجاه الحالة دون سبب ، وبعد ذلك شعورها بالذنب و تأنيب الضمير فتحاول تعويض ذلك بالتدليل و الاهتمام دون تقديم مبرر .

فحسب "مارين ماين " فالحالة (م) لديها صعوبة في التوفيق بين مشاعرها المتناقضة اتجاه الأم ، فالأم هي مصدر الأمان و الخوف في نفس الوقت .

أما بالنسبة لمستوى المرونة النفسية فإن الحالة (م) ذات مستوى مرونة مرتفع تستمد من خصائص الشخصية أي من ذاتها بشكل كبير . حيث يرى "ماركي" (Markey) : "أن ما يمكن اعتباره مدعماً للمرونة النفسية يحمله الفرد في ذاته و بداخله من إعتقاد و قناعات تدخلت في تكوين شخصيته و هو السند في الأوقات التي يتعرض فيها للمحن و الصدمات ، فيلجأ إليها ليستمد منها قوته ومخزونه المتراكم الذي اكتسبه خلال مختلف مراحل حياته "، و هذا ما ظهر في بعد الفعالية الذاتية لمقياس المرونة النفسية **Léchal hardiess / Résilience (EHR) de Brien et Al (2008)** ، والذي قدر ب 38 درجة، و هذا ما تجلّى أيضاً في قدرتها على حل المشكلات التي تواجهها.

و حيث أشار "ينومان " أن المرونة النفسية عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في حل المشكلات و مواجهة الضغوط النفسية .

## ٢ - عرض الحالة الثانية و تحليلها العام:

### ٢-١ - تقديم الحالة:

الاسم: ( ر )	السن : 14 سنة
الجنس: أنثى	المستوى التعليمي: ثلاثة متوسط .
عمر الأب : 53 سنة .	مستواه التعليمي : سنة خامسة ابتدائي.
وظيفة الأب : عامل يومي	
الحالة الصحية: جيدة.	
عمر الأم : 46 سنة .	مستواها التعليمي: سنة أولى ثانوي.
وظيفة الأم: مربية في مركز الطفولة المسعفة.	
الحالة الصحية: روماتيزم.	
المستوى الاقتصادي: متوسط .	الحالة السكنية: مستأجر .
موقع الحالة من الأسرة : جيد	
التاريخ الصحي: جيد	
التاريخ الدراسي: متوسط	
العلاقة بين الأم و الأب: جيدة نوعا ما.	
علاقة الحالة بوالديه: جيدة.	
الأحلام: رؤية الكوابيس.	

## ٢-٢-٢ - ملخص المقابلة:

الحالة ( ر ) من مواليد 2009، أي تبلغ من العمر 14 سنة ، الابنة الوحيدة عند والديها ، المستوى التعليمي سنة ثلاثة متوسط ، تعيش الحالة في أسرة نووية (أب ،أم ،ابن)، عمر والدتها 46 سنة تعمل مربية في مركز الطفولة المسعفة و الأب يبلغ من العمر 53 سنة ، يعمل كعامل يومي.

الحالة (ر) لا تعاني من مشاكل صحية ، و لكنها تعاني من اضطرابات النوم من بينها الأرق و رؤيتها للكوابيس أحيانا . بدأت دراستها في عمر 06 سنوات، كان تحصيلها الدراسي نوعا ما جيد و لكن في السنوات الأخيرة انخفض بشكل كبير وملحوظ نتيجة عدم حبها للدراسة و المدرسة ككل.  
-تعيش الحالة (ر) في وسط أسري جيد نوعا ما، أما المستوى الاقتصادي فهو متوسط .

### ٢-٣ - التحليل الكيفي:

من خلال المقابلة نصف الموجهة التي أجريناها مع الحالة (ر) ، و كذا من خلال ملاحظتنا المباشرة لردود أفعال الحالة ،ظهرت على شكل إيماءات مختلفة أثناء إجابتها على الأسئلة (حركة العينين مع البكاء، تعابير الوجه )، مع التردد في الإجابة على بعض الأسئلة.

حسب ما صرحت به الحالة (ر) فإن العلاقة بين والديها جيدة نوعا ما ، وهذا ما أشارت إليه في قولها: (علاقتهم مليحة نوعا ما ، كيما كامل المتزوجين تصرا بيناتهم مشاكل بصح الحمد لله تخلص على خير)، أما العلاقة بينها و بين والديها جيدة ، و ذلك حسب قولها : (عموما علاقتي معاهم مليحة ، بصح نحس بلي ماما أقرب ليا من بابا)، أما علاقتها مع زملائها وأصدقائها صرحت بأنها علاقة جيدة ،وذلك لقولها : (علاقتي بيهم مليحة و متصراش بيناتنا مشاكل كي نحتاجهم نلقاهم، وكي يحتاجوني يلقاوني ) ، حيث عبرت الحالة (ر) أيضا على تعلقها بخالتها و يتجلى ذلك في قولها : (خالتي هي القريبة ليا نحكيلها كلش و تعاوني في مشاكلي)، فهذه المشاعر تدل على الاعتمادية و التعلق بها و هذا ما أكدته أيضا في قولها : (نحس روجي مرتاحة معاها ووصلت لبر الأمان)، و هنا بينت أنها تشعر بالراحة أثناء تواجدها مع خالتها، و ذلك ما اتضح أيضا في إجابتها:(كي نتقلق من كاش حاجة نحب نروحها و نحكي معاها ). ومنه تبين أن الحالة تعتمد في حل مشاكلها على خالتها.

و تتمظهر على الحالة (ر) نوعا ما القليل من الثقة بالنفس ، ويتجلى ذلك في عبارة : (عندي ثقة في روجي ، بصح مش بزاف) ، و هذا ما أكدته من خلال عدم مشاركتها في نشاطات المدرسة المختلفة،في قولها : (أما منشاركش و منحبش )، أما فيما يخص ثقتها بالآخرين فهي لا تثق بهم مباشرة و ذلك في تصريحها : (والله على حساب المعاملة تا عهم ليا نقرر يا نوثق يا لا)، و اتضح من خلال ذلك أن



الحالة (ر) حريصة في تشكيل علاقات جديدة مع الآخرين ، و هذا ما أكدته في قولها : (نفكر مليح قبل ما نبدا علاقات مع الناس الآخرين).

كما تبين أن الحالة (ر) تعاني من القلق و العبارة الدالة على ذلك : (فيا طبيعة نقلق على مكانش ) ، و تظهر أيضا عليها بعض مشاعر الحزن ، و ذلك في قولها : ( نحس روحي وحدي إذا تخلوا عليا عايلتي).

الحالة (ر) راضية عن نفسها ولديها القدرة على اتخاذ القرارات في مواقف معينة ، وهذا ما اتضح في تصريحها : (نتخذ قراراتي وحدي ونواجه المشكل و إلا كان مشكل فوق طاقتي تعاوني خالتي) و هذا دليل على العلاقة القوية بين الحالة (ر) و خالتها و تعلقها بها ، و كذا تتميز الحالة بعدم قدرتها على التحكم في انفعالاتها في قولها: (ما نتحكمش في انفعالاتي و منقدرش وحدي نحل و نواجه المشكل) ، و منه تبين بأن الحالة ليس لديها القدرة على التحمل و ضبط النفس والعواطف السلبية ، فهي تواجه مشاكلها مع طلب المساعدة من خالتها أو أمها ولا تتحكم في انفعالاتها ولا تتقبل النقد ، في قولها : (ما نتحكمش في روحي و ما نحيش كي يبتقدوني و يستهزأو بيا ،علاياك نفضل) ، وهذا ما أكدته أيضا في قولها: (خطرة شافتني صحبتي نرسم ،جات قاتلي نتي ما كان ما كان ، كان جا عندك خاوتك راكي صلحتيها ، ما تحملتش ضربتها).

الحالة (ر) لديها قيم ومبادئ تعتمد عليها في حل مشاكلها ، فيقولها: (عندي مبادئ و حوايج نمشي عليهم باش نحل مشاكلنا و نتخطاها). كما يظهر أن الحالة شخصية طموحة تسعى لتحقيق أهداف في المستقبل ،وذلك ما اتضح في قولها: (عندي أهداف حابة نحققها و بربي إن شاء الله نوصل )، وأيضا تصريحها: (حابة نروح نخدم في ليبيا ن وكي تمشيلي الخدمة ندي ماما و بابا للحج).

الدرجات	أبعاد المقياس
06	التعلق الآمن
08	التعلق غير الآمن المتناقض
06	التعلق غير الآمن التجنبي
06	التعلق غير الآمن الرفض
<b>26</b>	<b>المجموع</b>

جدول رقم (4) : يوضح نتائج أبعاد مقياس أنماط التعلق

من خلال جمع النقاط و النتائج المتحصل عليها و من خلال الجدول الموضح أعلاه ، نلاحظ أن الحالة (ر) تحصلت في مقياس أنماط التعلق (سامية محمد صابر) على 26 درجة ، و هذه الدرجة تدل على نمط تعلق غير آمن المتمثل في بعد التعلق غير الآمن المتناقض حيث تحصلت على 08 درجة و هي درجة عالية مقارنة ببقية الأبعاد الأخرى ، يليها البعد الآمن بدرجة 06 ، ومن ثم التعلق غير الآمن التجنبي و التعلق غير الآمن الرفض أيضا بنفس الدرجة حيث قدرت بـ 06 درجات.

الدرجات	أبعاد المقياس
13	بعد تطور النمو
37	بعد الفعالية الذاتية
16	بعد التفاؤل
<b>66</b>	<b>المجموع</b>

جدول رقم (5): يوضح نتائج أبعاد مقياس المرونة النفسية

من خلال جمع النقاط و النتائج المتحصل عليها و من خلال الجدول الموضح أعلاه ، نلاحظ أن الحالة (ر) تحصلت في مقياس المرونة النفسية (2008) على 66 درجة ، و هذه الدرجة تدل على أن الحالة تمتاز بمرونة نفسية منخفضة ، حيث تحصلت في بعد الفعالية الذاتية على درجة قدرت ب 37، ثم يليها بعد التفاؤل ب 16 درجة ، وأخيرا بعد التطور النموي ب 13 درجة .

## ٢-٥- التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها على مستوى أدوات جمع البيانات المقابلة نصف الموجهة ، الملاحظة ، و نتائج تطبيق مقياس أنماط التعلق لسامية محمد صابر (2014) و مقياس المرونة النفسية (2008) Léchal hardiess / Résilience (EHR) de Brien et Al على الحالة (ر) ، تبين أن لديها نمط التعلق السائد هو نمط تعلق غير آمن المتمثل في التعلق غير الآمن المتناقض ، والذي يعرف كذلك بالتعلق القلق، حيث قدر ب (08) درجة، و هذا ما ينطبق على الحالة (ر) أن لديها مستوى مرتفع من القلق و الشعور بعدم الراحة و الرضا غالبا و ثقة ضعيفة بالنفس . وهذا ما أكدته دراسة أبو غزال جردات (2009) " تبين وجود علاقة سلبية دالة بين نمط التعلق غير الآمن القلق و تقدير الذات ، فتقدير الذات المتدني لدى المراهق يجعله يرى نفسه أنه غير محبوب ولا يستحق التقدير من الآخر ولديه ثقة ضعيفة بنفسه ، وهذا ما ظهر لدى الحالة (ر) .

كما توصلنا من خلال المقابلة مع الحالة تمتاز بقلّة النضج من الناحية العلائقية ، ضعف قدرتها على بناء العلاقات الاجتماعية و عدم الشعور بالأمن و الشك في علاقاتها و الخوف من الآخرين و ضعف الثقة بهم ، وهذا ما استخلصناه من قولها قبل الدخول في أية علاقة أنها تحتاج وقت من التفكير ، وهذا ما يبرر ضعف علاقاتها .

و كما اتضح أن الحالة (ر) تعتمد في حل مشاكلها على خالتها و هذا راجع إلى عدم القدرة على حل و مواجهة المشكلات و الضغوط وهذا ما أكدته دراسة "ماثيو و سريثا" (1995) Saritha et Mathew التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين أنماط التعلق غير الآمنة و العجز في مهارات حل المشكلات الاجتماعية لدى المراهقين .

أما بالنسبة للمرونة النفسية فإن الحالة (ر) ذو مرونة نفسية منخفضة التي قدرت بدرجة 66، و ذلك راجع لافتقارها لأهم سمات و صفات الأشخاص ذوي المرونة ،من بينها تكوين العلاقات و عدم اتخاذ القرارات الحاسمة . وهذا ما اختلف مع دراسة "بينارد" (Benard,B 2012)،فقد أشار إلى أن الطلبة ذوي المرونة يمتلكون مستوى عال من الطموح، يظهر في توقعاتهم العالية ، ووجود أهداف لديهم و دافع للحياة، فضلا عن وضوح قوة الشخصية و امتلاك مهارات حل المشكلات .

### ٣- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

وفق عرضنا لفرضيات دراستنا و الدراسات السابقة و التي تناولت بعض متغيرات موضوعنا أنماط التعلق و المرونة النفسية و الابن الوحيد ، ومن خلال إتباعنا للمنهج العيادي ،وكذا المقابلة النصف الموجهة وتطبيق مقياس أنماط التعلق وأيضا مقياس المرونة النفسية على مجموعة الدراسة و عرض و تحليل النتائج ، سنحاول فيما يلي مناقشة تلك الفرضيات من خلال نفيها أو تأكيدها.

#### ٣-١- مناقشة نتائج الفرضية العامة :

انطلقت الدراسة من الفرضية التي مفادها "ما هي أنماط التعلق والمرونة النفسية لدى الابن الوحيد ، بحيث تبين و من خلال تحليل نتائج المقابلات النصف الموجهة و نتائج تطبيق مقياس أنماط التعلق و مقياس المرونة النفسية على حالات الدراسة (م) و(ر) ، ظهور أنماط تعلق غير آمنة تجلت في نمطها غير الآمن الرفض و النمط غير الآمن المتناقض و هذا يعزى إلى نوع العلاقة الارتباطية بين الابن الوحيد و مقدم الرعاية ، حيث يتم من خلالها تلبية الحاجات و البحث على الأمان كأساس قاعدي لبناء التعلق الآمن ، أما بالنسبة لمستوى المرونة النفسية فإنه يظهر بشكله المرتفع لدى الحالة (م) و بشكله المنخفض لدى الحالة (ر) ، و هذا راجع إلى مدى تكيف الحالة مع الوسط المحيط بها وقدرتها على تصدي الحواجز و مواجهة المشكلات.

## ٣-٢ - مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

انطلقت الدراسة من خلال الفرضية الجزئية الأولى "تظهر أنماط التعلق لدى الابن الوحيد في شكل نمط تعلق آمن ، من خلال نتائج تطبيق مقياس أنماط التعلق لسامية محمد صابر (2014) وتحليل المقابلات النصف الموجهة ، والتي أظهرت أن الحالتين (م) و(ر) لديهم أنماط تعلق غير آمنة ، حيث ظهر عند الحالة (م) على شكل نمط غير الآمن الراض أو غير المنتظم . فانطلاقاً من أعمال "ماري ماين" "Mary Main" (1981-1994) أضافت هذه الأخيرة نمطا ثالثا للتعلق وكان ذلك بالتعاون مع العديد من الباحثين، وقد نتج عن هذه الدراسة أن الأطفال الذين لا يتأثرون بشكل تعبيرى و وقعي في وضعية الغريب أو أي مصدر للقلق يتبنون بشكل دوري سلوكيات غير موجهة ، هذه السلوكيات تعود إلى أنهم ضحايا للتهميش أو العنف فهم إذا يتصرفون بشيء من التجنب فيأخذون النمط المتجنب من التعلق كقاعدة ، أحيانا يعتمدون على التناقض في التعامل مع الأم عند الانفصال ، ومن كل هذا فهم يظهرون إفراطا في اليقظة بالموازاة مع العنف الذي يستقبلونه ، وهم غير قادرين على التفاعل و هذا ما اتفق مع الحالة (م) في حين أن الحالة (ر) ظهر لديها نمط تعلق غير آمن المتناقض (القلق) سمي بالتعلق القلق لأنه لديه نسبة قلق مرتفعة و قلة الثقة بالنفس ومستوى تجنب منخفض ، وحسب ماري اينزورث فإن الأطفال الذين يتعلقون تعلقا غير آمنة يكونون أكثر قلقا مما يشكل لديهم عائق نفسيا يعوق اكتشافهم لعالمهم و يزعزع ثقتهم . ويشير "ترابلسي" "Trabulsy" 2000 إلا أن هناك 11 % من العامة الذين لديهم هذا النمط من التعلق . وقد أشارت دراسة "ميشال و دوماس" "Michell et Dumas" 2004 أن الأفراد ذوي التعلق المتناقض (القلق) لديهم مستويات مرتفعة من القلق و مستويات متدنية من تقدير الذات . وهذا ما اتفق مع نتائج دراستنا الحالية .

ومنه يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى و التي تنص على " تظهر أنماط التعلق لدى الابن الوحيد في شكل نمط تعلق آمن" لم تتحقق مع مجموعة الدراسة.

## ٣-٣ - مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تتمحور الفرضية الثانية الحالية " تظهر المرونة النفسية لدى الابن الوحيد بشكل مرتفع " والتي تحققت مع الحالة (م) وهو ما ظهر من خلال نتائج تطبيق مقياس المرونة النفسية وتحليل المقابلة النصف الموجهة

، وذلك حصولها على درجة مرتفعة من المرونة النفسية و ظهر ذلك من خلال فاعليتها الذاتية و يمكن تفسير هذه النتائج ، وذلك بأن باندورا مؤسس نظرية التعلم أكد على أن المرونة النفسية تكتسب عن طريق النمذجة و الملاحظة والكفاءة الذاتية و هي عناصر تساعد الفرد على تكوين شخصية متكيفة مع البيئة المتواجد فيها .

وهذا ما اتفق مع نتائج دراسة الخطيب (2007) التي هدفت إلى التعرف على العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة الذين يتعرضون إليها نتيجة للاحتياجات و الاغتيالات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني بأسره ، أظهرت النتائج أن الشباب الفلسطيني يتمتع بدرجة عالية في مرونة الأنا وهذا راجع للتعرض لأحداث الصادمة وقدرتهم على التصدي لها و اجتيازها بسلام .

وهذا ما اتضح من خلال تعريف "راشيل نيومان" Neumon Raichel على أنها المواجهة الفعالة للتحديات و الضغوط النفسية لأحداث الحياة ومن خلال حسن الحال الذاتي و الأداء الفعال في البيئة .

في أنه لم يتم تحقق الفرضية مع الحالة (ر) حيث تحصلت على درجة منخفضة من المرونة النفسية. وهذا راجع إلى تمتعها بنسبة قلق مرتفعة و كذا صعوبة تكيف وحل المشكلات ، وهذا ما اتفق مع دراسة بوقفة إيمان و جبالي نور الدين 2020 التي تهدف إلى الكشف على مستوى كل من القلق و المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين حيث أظهرت النتائج مستوى منخفض من المرونة النفسية و مستوى مرتفع من القلق ومن هنا يمكننا القول ان الفرضية الثانية والتي تنص على " تظهر المرونة النفسية لدى الابن الوحيد بشكل مرتفع " قد تحققت بشكل جزئي ، أي أنها تحققت مع الحالة (م)، ولم تحقق مع الحالة (ر).

وفي الأخير نستنتج أن هناك بعض الدراسات تتفق مع الدراسة الحالية من بينها دراسة مباركي خديجة 2016 التي هدفت إلى البحث عن علاقة الذكاء الانفعالي بالمهارات الاجتماعية و أنماط التعلق لدى طلبة الجامعة وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي و كل من المهارات الاجتماعية و أنماط التعلق . وكذا دراسة مباركي 2018 بعنوان نمط تعلق الطفل الروضة بالأُم العاملة ، هدفت إلى الكشف عن نمط التعلق الطفل و البحث في أنماط التعلق لدى المجموعة البحثية و كشفت لدراسة عن الاضطرابات الناجمة عن العلاقات التعلقية الغير السوية و التي تميزت بوجود أنماط تعلق السلبي بأنواعه.

وكذا دراسة أبو غزال ، جردات 2009 هدفت هذه الدراسة إلى بحث أنماط التعلق الراشدين بتقدير الذات و الشعور بالوحدة و أظهرت النتائج أن كلا من نمطي التعلق القلق و الآمن ، قد ارتبط بشكل دال بتقدير الذات و الشعور بالوحدة ، ولم يتبين وجود علاقة دالة بين نمط التعلق التجنبي و تقدير الذات ولا بين هذا النمط من التعلق و الشعور بالوحدة .

#### ✓ نتائج الدراسة :

ومن خلال ما سبق ذكره يمكننا القول بأن نتائج دراستنا الميدانية للحالتين (م) و(ر) والتي تمثلت في :

- يظهر نمط التعلق لدى الحالة (م) على شكل نمط تعلق غير آمن الرفض أو غير المنتظم ومستوى مرونة مرتفع.
- يظهر نمط التعلق لدى الحالة (ر) على شكل نمط تعلق غير آمن المناقض و مستوى مرونة نفسية منخفض.

هذه النتائج مكنتنا من الإجابة على التساؤل الذي طرحناه في بداية دراستنا وكان محور إشكاليتنا عبر التحقق من صحة لفرضيات التي انطلقت منها الدراسة .

الفرضية الأولى التي تقول "تظهر أنماط التعلق لدى الابن الوحيد في شكل نمط تعلق آمن " لم تتحقق مع كلتا الحالتين.

الفرضية الثانية التي تقول "تظهر المرونة النفسية لدى الابن الوحيد بشكل مرتفع " تحققت مع الحالة (م) ولم تتحقق مع الحالة (ر).

### خلاصة الفصل :

لقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية على المنهج العيادي ، للوصول إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة و التي تتمحور حول كيفية تمظهر أنماط التعلق لدى الابن الوحيد ، ومستوى المرونة النفسية لديه ، وقد حللنا محتوى المقابلة و مقياس أنماط التعلق و مقياس المرونة لنفسية للتوصل للنتائج .



# خاتمة

### الخاتمة:

من خلال الدراسة النظرية التي تطرقنا إليها في الجانب النظري ، و التي تضمنت تعريف التعلق و أنماطه و العوامل المؤثرة فيه ، وكذلك التعريف بالمرونة النفسية و مؤشراتها و أبعادها ، و أيضا التعرف على الابن الوحيد و كيفية التعامل معه، و كذلك بمناقشة النتائج التي توصلنا إليها من خلال إجابتنا على التساؤل في ماهية أنماط التعلق و المرونة النفسية لدى الابن الوحيد .

و بناء على هذه النتائج المتحصل عليها و بعد استخدامنا لمجموعة من الأدوات و اتباعنا لمنهجية علمية تخدم مجال دراستنا يمكننا القول أن الدراسة الحالية حققت أهدافها و استطاعت الإجابة على التساؤلات من خلال الفرضيات التي تم مناقشتها و تفسيرها مع التذكير بأن هذه النتائج تبقى مقتصرة على الحالات التي تم العمل معها فقط ولا يمكن تعميمها .

و أخيرا تجدر الإشارة إلى أن مجتمع الدراسة يتكون من عدد محدد من الأفراد ، الأمر الذي يمنعنا من تأكيد فرضنا تأكيدا قطعيا ، بل يجب التأكد من النتائج على عينة تتكون من عدد أكبر من الأفراد ، و يبقى المجال مفتوحا في انتظار دراسات معمقة كالدكتوراه لتسلط على جوانب أخرى للموضوع بدورها تحفز على زيادة و تنوع البحوث و الدراسات حول أنماط التعلق و المرونة النفسية لدى الابن الوحيد و ذلك نظرا لقلة الدراسات في هذه المواضيع .

### الاقتراحات :

و عليه من خلال ما تقدم نستطيع أن نخرج بتوصيات للدراسة نذكر منها:

➤ البحث في علاقة أنماط التعلق باضطرابات نفسية و سلوكية محددة: كالقلق، العنف، الضغط النفسي،...

➤ دراسة تطور أنماط التعلق خلال كل المراحل النمائية المختلفة.

## خاتمة

- بناء برامج إرشادية من قبل الأخصائيين و الأخصائيات النفسانيات في المستشفيات تهدف لتتقيف الأمهات بعد الولادة لأهمية هذه الظاهرة و تأثيرها العميق على شخصية الطفل في المستقبل، و توعيتهن بأساليب التربية السليمة و التي تدعى نمط التعلق الآمن لدى الأبناء و إعادة تعديل أنماط التعلق المشكلة بين الطفل ووالديه.
- إعداد نشرات تثقيفية حول ظاهرة التعلق توزع على الأمهات بعد الولادة.
- إعطاء أهمية إلى موضوع المرونة النفسية و العمل على نشره عن طريق المؤسسات الإعلامية كونها تساهم في حماية الفرد من الإصابة بالاضطرابات النفسية و التقليل منها.
- توعية الوالدين على التنشئة الصحيحة لأبنائهم و خاصة فئة الأولياء الذين لديهم ابن وحيد.
- وضع خطط و برامج وقائية و نشاطات توعوية من طرف الجمعيات لطرح أهمية فئة الابن الوحيد.
- إجراء بحوث و دراسات مستقبلية مماثلة للبحث الحالي.

**قائمة  
المصادر و  
المراجع**

## المراجع باللغة العربية:

- أ. م علي عبد الرحيم، حامد عاجل عبد الخالدي، 2021، سيكولوجية التعلق، ط01، دار مسامير للطباعة و النشر و التوزيع، العراق.
- أحمد جاسم محمد، 2019، مفاهيم الأكاديمي و المرونة المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الإعدادي في العراق.
- ألفريد آدر، 2005، الطبيعة البشرية، ط01، المجلس الأعلى للثقافة و النشر و التوزيع، القاهرة.
- أمال بوزيان، 2018، نمط التعلق و العقلنة لدى المراهق المسعف الجلد، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- أميرة فكري، محمد عايدي، 2008، أنماط التعلق و علاقته بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين، رسالة ماجستير في التربية تخصص صحة نفسية، جامعة زقازيق.
- أميرة، هاجر بريص، 2022، المرونة النفسية و علاقتها بجودة الحياة الجامعية في ظل بعض المتغيرات (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة العلوم الاجتماعية)، مذكرة ماستر في علوم التربية، جامعة الوادي.
- بن قري مريم، 2021، نمط التعلق و حل الأوديب و اختيار موضوع الحب لدى المرأة المتأخرة زواجها اختيارياً، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- بوجرار إيمان، بن حملة رانيا، 2020، فعالية برنامج علاجي قائم على اللعب للتخفيف من الخجل عند الطفل المتمدرس من فئة 6 إلى 11 سنة، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهدي، أم بواقي.
- بوحجار سناء، 2016، عوامل الجلد لدى الطفل العامل في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- جار الله سليمان، 2013، منظور الزمن و علاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- حسن المنسي، 1999، مناهج البحث التربوي، ط01، دار الكتب للنشر و التوزيع، الأردن.

- حورية مزيان، كركوش فتيحة، 2016، التعلق مفهومه، أنماطه و تأثيره على شخصية الفرد،  
المجلة الجزائرية للطفولة و التربية، العدد 04.
- خالد عبد الرزاق النجار، 2008 ، حقبة تدريبية دراسة الحالة، جمعية البر و الإحسان مركز  
التنمية البشرية، المملكة العربية السعودية.
- خياط خالد، 2014، رتبة الميلاد النفسية، مفهوم مركزي في العلاج النفسي الفردي، مجلة العلوم  
الإنسانية، العدد 37/36، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- خياط خالد، 2018، علم النفس الفردي، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع، عين مليلة،  
الجزائر.
- رياض العاسمي، على بدرية، 2018، التنظيم الانفعالي و علاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من  
طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية،  
المجلد 40، العدد 03، سلسلة الآداب و العلوم الإنسانية.
- الزعبي أحمد محمد، 2016، المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة، دمشق،  
سوريا، مجلة جامعة دمشق.
- الشماط، مازن فواز، 2013، مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية و أفكار  
الانتحار، رسالة ماجستير، جامعة دمشق سورية.
- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات، 1999، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث،  
ط02، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر.
- فايضة عثمانى، 2019، المرونة النفسية الدراسية لدى الطالب المعاق حركياً ، مذكرة ماستر في علم  
النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- فحجان سامي خليل، 2010، التوافق المهني و المسؤولية الاجتماعية و علاقتهما بمرونة الأنا  
لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير، كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة.
- فؤاد صبيبة، رزان معلا إسماعيل، 2017، المرونة النفسية و علاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى  
طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، مجلة جامعة تشرين للبحوث و  
الدراسات العلمية، المجلد 39، العدد 04، سلسلة الآداب و العلوم الإنسانية.
- محمد الطيب، شبل بدران، حسن الدريني، حسن اللبلاوي، كمال نجيب، 2005، مناهج البحث  
في علم النفس التربوي و النفسي، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة، مصر.

- محمد عصام، 2015، الضغط النفسي في العمل و علاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، مذكرة ماستر، قسم علم النفس، كلية علوم التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- مدوري يمينة، 2015، إشكالية التعلق لدى الطفل، مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية، العدد 14/13، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.
- مزردى حنان، 2017، مؤثرات الجلد عند الراشدين المصابين بداء الربو، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- معاوية محمود أبو غزال، 2011، النمو الانفعالي و الاجتماعي من الرضاعة إلى المراهقة، ط01، عالم الكتب الحديث للنشر و التوزيع، الأردن.
- معصومة سهيل المطيري، 2005، الصحة النفسية مفهومها، اضطراباتها، ط01، قسم علم النفس التربوي كلية التربية، جامعة بيروت، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع.
- نايفة قطامي، 2008، تقويم نمو الطفل، ط01، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان.
- نبيهة جماطي، 2020، أنماط التعلق و الهشاشة النفسية عند المراهقين غير المتفوقين دراسياً و علاقاتها بحاجاتهم الإرشادية، أطروحة دكتوراه الطور الثالث L. M.D تخصص إرشاد نفسي و تطبيقاته، جامعة باتنة-01.
- نور أحمد، يوسف الكحلوت، 2020، الكفاءة الوالدية و إدارة الذات و علاقتهما بالرضا عن الحياة لدى الطفل الوحيد في محافظة شمال غزة، رسالة ماجستير تخصص الإرشاد النفسي بقسم علم النفس، كلية التربية بجامعة الأقصى، غزة.
- نورة العطوي، 2012، ووحيد أمه و أبوه يحتاج إلى تعامل مختلف دون إفراط في الدلع، مجلة الرياض، العدد 16097.
- هند ذعار العنزي، رامي محمود اليوسف، 2019، أنماط التعلق و علاقتها بالذكاء الانفعالي لدى أطفال الروضة بدولة الكويت، دراسات العلوم التربوية، المجلد 46، العدد 02، الملحق 01، الجامعة الأردنية، الأردن.
- وطنية رهيف أمير، 2018، الرضا الزوجي و علاقته بالمرونة النفسية لدى المرشدين التربويين، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية و الإنسانية، العدد 38، جامعة بابل.

- وفيق صفوت مختار، 1999، مشكلات الأطفال السلوكية و الأساليب و طرق العلاج، دار العلم و الثقافة، القاهرة.
- يحي فتيحة، 2018، الغمر العاطفي و علاقته بصورة الذات و ظهور السلوك الجانح لدى الابن الوحيد المراهق (12-21 سنة)، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة باتنة-1.
- يحي مصطفى عليان، عثمان نعيم، مناهج و أساليب البحث العلمي للنظرية و التطبيق، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.
- يوسف قطامي، 2014، نمو شخصية الطفل، ط01، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان.

### المراجع باللغة الأجنبية:

- Vrai, Morgane, 2012, L'attchement comme système motivationnel, J. Bowlby, psychisme, p1-8.



# الملاحق

## الملاحق

### الملحق رقم (1): محاور المقابلة النصف الموجهة:

#### البيانات الشخصية :

الاسم: السن:

الجنس: المستوى التعليمي:

عمر الأب: مستواه التعليمي:

وظيفة الأب :

الحالة الصحية:

عمر الأم: مستواها التعليمي:

وظيفة الأم :

الحالة الصحية:

المستوى الاقتصادي: الحالة السكنية:

موقع الحالة من الأسرة :

التاريخ الصحي:

التاريخ الدراسي:

العلاقة بين الأم و الأب :

العلاقة بين المفحوص بوالديه:

الأحلام:

## الملاحق

### المحور الأول : أنماط التعلق:

س: السلام عليكم.

س: شحال عمرك ؟

س: واش من سنة تقراي ؟

س: هل لديك أصدقاء ؟ تحبهم ؟ تحب تلعب معاهم ؟

س : تحدثي عن علاقتك مع أصدقائك و زملائك؟

س: هل أنت راض على علاقتك مع الآخرين ؟

س: كيف هي علاقتك مع والديك ؟

س :كيف يكون شعورك عندما يقترب منك الآخرين ؟

س: هل تثق بالآخرين ؟ يعني ترتاحلهم؟

س: ما هو شعورك اتجاه نفسك؟

س: هل تحس بالراحة؟

س: من هو أقرب الناس إليك ؟

س: ما هو شعورك وأنت معه؟

س: كيف يكون إحساسك عندما تكون بعيد عنه؟

س: بماذا تشعر عندما لا يساعدك أحد؟

س: من الشخص الذي ترتاح له و تخبره بكامل أسرارك؟

س: ما هو شعورك عندما تكون بمفردك ؟

س: هل تستطيع تشكيل علاقات أخرى مع أشخاص غرباء؟

س: هل تحتاج لوقت للتفكير قبل تكوين صداقات؟

س: كيف تواجه المشاكل وعلى من تعتمد في حلها ؟

## الملاحق

س: ما هو شعورك عند مخالطة الغرباء ؟

س: من هو الشخص الذي تعتمد عليه في أمورك الخاصة؟

س: هل والديك متقاهمين؟

س: كيف كانت علاقتك مع والديك في الصغر؟

س: هل تشعر بالثقة بالنفس ؟

س: ما هو شعورك عندما لا تلقى الاهتمام اللازم من الأشخاص المحيطين بك؟

س: من هو الشخص الذي تتعلق به و تحب أن يهتم بك دائما ؟

س: ما هو الشيء الذي يجعلك تخاف إن حدث؟

س: ما هو الشيء الذي يقلقك كثيرا؟

س: لما تحتاج مساعدة ممن تطلبها ؟

س: ما هو الشيء الذي تفعله دائما؟

س: ما هو إحساسك عندما تكمله؟

### المحور الثاني: المرونة النفسية:

س: أوصف نفسك ؟

س: كيف تقضي يومك ؟

س: هل لديك هوايات تستمتع بها ؟

س: هل تشارك في نشاطات مختلفة ؟

س: هل تستمتع بحضور المناسبات و المشاركة فيها ؟

س: هل تستطيع تقبل آراء الآخرين؟

س: إذا واجهك موقف معين هل تستطيع التحكم في انفعالاتك؟

## الملاحق

---

س: هل تتخذ قراراتك بنفسك أو تحتاج إلى توجيه و مساعدة من طرف آخر؟

س: هل لديك القدرة على حل المشكلات ؟

س: ماذا تشعر عند حلها؟

س: هل تقوم بتقديم المساعدة إلى زملائك ؟

س: هل لديك القدرة على مواجهة الواقع ؟

س: إذا واجهت موقف جديد غير مألوف كيف تتعامل معه؟

س: هل لديك قيم ومبادئ تعتمد عليها في مواجهتك لمواقف معينة؟

س: هل تخطط لأمر في حياتك ؟

س: هل تعتقد أن ما يحدث لك هو نتيجة تخطيطك أو مجرد صدفة؟

س: ما هي أهدافك الخاصة؟

س: هل تسعى إلى تحقيقها ؟

س: كيف ترى مستقبلك ؟

## الملاحق

الملحق رقم (2) : مقياس أنماط التعلق

لسامية محمد صابر 2014 (الصورة النهائية)

أخي التلميذ أختي التلميذة:

أمامك مقياس يقيس نمط التعلق لديك ، نرجو منك قراءة كل عبارة منهما جيدا و الإجابة عليها بوضع علامة (x) أمام الإجابة التي ترى بأنها تتناسبك و تنطبق عليك ، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة.

و أن الإجابة التي تدلى بها ستحاط بسرية تامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط ن علما أننا نقوم بجمع هذه البيانات في إطار التحضير لشهادة الماستر في علم النفس العيادي .

**ملاحظة:** من فضلك أجب بموضوعية ولا تترك أي عبارة بدون الإجابة عليها، وتأكد قبل تسليم الورقة من الإجابة على جميع العبارات و ملاً بطاقة البيانات الشخصية.

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
01	يمكنني بسهولة تكوين علاقات اجتماعية مستقرة و سريعة.			
02	أخشى الوحدة و تخلي الآخرين عني.			
03	أتجنب الآخرين.			
04	أكون مرتاحا و سعيدا بدون العلاقات الاجتماعية.			
05	الآخرون أشخاص جيدون.			
06	أخشى رفض الآخرين ، و عدم تقبلهم لي.			
07	في أوقات المحن لا أطلب المساعدة و التدعيم من الآخرين.			
08	أتجنب وأمتنع عن الدخول في العلاقات الاجتماعية.			
09	أثق و أعتد على الآخرين و هم يبادلونني نفس الشعور.			

## الملاحق

			أسعى إلى تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين .	10
			أشعر بالخوف و الانزعاج من العلاقات الاجتماعية.	11
			لا أهتم بمشاعر الآخرين من حولي.	12
			أشعر بالأمل و السعادة ولا أعاني من القلق و الاكتئاب .	13
			لدي مشاعر سلبية نحو الآخرين.	14
			لا أشعر بالقلق عندما أكون وحيدا.	15
			ليس لدي ثقة في الآخرين.	16

## الملاحق

### الملحق رقم (3) : مقياس المرونة النفسية:

Léchal hardiess / Résilience (EHR) de Brien et Al (2008)

نطلب منكم الإجابة بكل صدق على العبارات التالية التي تعطي جميع نواحي حياتكم. الرجاء وضع علامة (×) أمام العبارة التي تتناسب موقفكم، ونحيطكم علما أن نتائج المقياس ستوظف في إطار إعداد دراسة ميدانية و معلوماتك ستبقى سرية.

الرقم	العبارة	دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أبحث عن لمواجهة الموقف.					
02	لا أترك المشكل يؤثر على باقي نواحي حياتي.					
03	قادرة على التأثير في مسار سير الأمور.					
04	أحول المشكل إلى تحدي.					
05	أصر على حل المشكل.					
06	أؤمن أنني قادرة على تحسين الأمور.					
07	أشك في تجاوز المشكل.					
08	أواصل مشوار حياتي رغم وجود حواجز.					
09	أشعر بالعجز أمام الصعوبات.					
10	ألتزم في حل المشكل.					
11	أعتبر المشكل فرصة للتقدم نحو الأمام.					
12	أعتقد أنني أتحكم بما يحدث.					
13	أرى الحاجز بنظرة إيجابية.					
14	أتحكم في سير الأمور.					
15	أعتقد أنني لدي استعدادات تمكني من التغلب على المشكل.					
16	النظر في الناحية الإيجابية للمشكل.					
17	النظر إلى النتائج الإيجابية الناتجة عن حل المشكل.					



## الملاحق

					النظر إلى نفسي كقادرة على حل المشكل ولا كعاجزة على حله.	18
					أعود من جديد باستعداد أكثر .	19
					الخروج من المشكل بقوة أكثر .	20
					تطوير استعدادات جديدة.	21
					القدرة على مواجهة صعوبات جديدة .	22
					تطوير معارف جديدة.	23