



جامعة عباس لغرور- خنشلة
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية



شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

الرقم التسلسلي:

مهارات التكيف النفسي والفقدان الوالدي لدى المراهق
Psychological Coping Skills and Parental Loss
Among Adolescents
(دراسة ميدانية لثلاث حالات بولاية خنشلة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستري في شعبة علم النفس تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

إعداد الطالبتين:

- د/ سهام الكاهينة شرابن

- نسرين بهلول

- شيما رهيبة سعدي

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
بوعجوج الشافعي	أستاذ محاضر -ب-	رئيسا
شرابن سهام الكاهنة	أستاذ محاضر -أ-	مشرفا ومقررا
بيروق نور الهدى	أستاذ محاضر -أ-	مناقشا

الموسم الجامعي: 2025/2024

شكر و عرفان

الحمد لله أولاً وآخراً، ظاهراً وباطناً، الذي أمدّ بالعون والتيسير، ووفق لإنجاز هذا العمل في أفضل وجه. الشكر موصول لله سبحانه وتعالى على جزيل نعمه التي لا تُحصى، وعلى ما منّ به من صبر وقوة في مراحل هذا البحث.

نتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة الفاضلة شرابن سهام كاهينة، لما قدمته من دعم وتوجيه مستمر، ولما كانت عليه من حرص ومرافقة طيلة فترة إعداد هذا العمل، فكان لوقوفها الدائم الأثر الكبير في الوصول إلى هذه النتيجة.

كما يُرفع التقدير إلى أساتذة قسم علم النفس العيادي بجامعة خنشلة، الذين لم يدّخروا جهداً في مدّ يد العون، وكانوا مصدر إلهام علمي ومعرفي.

وكل التقدير والامتنان لأعضاء لجنة المناقشة الأفاضل، على قبولهم تقييم هذا العمل، وتفضلهم بمنحه من وقتهم وجهدهم ما يليق به من تقدير.

ولا يفوتنا أن نتوجه بخالص الشكر والتقدير لكل من ساهم معنا، بشكل مباشر أو غير مباشر، في إنجاز هذا العمل.

.



الإهداء

«وآخر دعوانهم ان الحمد لله رب العالمين»

إلى تلك التي تعثرت، نفضت الغبار عن كاهلها، ونهضت، كل مرة، أكثر شموخًا من قبل، إلى نفسي التي أحب، التي لا ترضى بأنصاف الأحلام، ولا تُساوم على عزيמתها، جعلك الله دوماً في القمة، على رأس الهرم، شامخة بين الطموح والنجاح.

مني... إلى... بكل امتنان.

إلى التي خبأت حزني في عينيها، كي أظلّ أبتم... إلى المكافحة التي رفعتني من حافة الضعف، والكثف الذي اتسع لكل خيبةٍ مررت بها دون أن ينوء، كنت القصة التي لم تُكتب، لأن كل ما يُكتب ينتهي، وأنتِ البقاء حين يغادر الجميع، إن كان لهذا المجد من تاج، فاسمك عليه منقوش، وبصمتك عليه لا تُمحي

حبيبي أمي

وإلى العزيز الذي حملت اسمه فخراً، وإلى من كآله الله بالهيبه والوقار، يا من علمتني أن القم لا تُهدى بل تُنتزع، وأن العز لا يُنال إلا بالصبر والعمل... لك الامتنان الذي لا ينطفئ، والاحترام الذي لا يزول، فما كنت لأكون دون قوتك التي سكنتني.

ابي الغالي.

وإلى من غاب جسداً، وحضر روحاً... إليك يا نجماً لم ينطفئ، بل اختار أن يُضيء من جهةٍ أخرى من السماء... غيابك موجع، لكن ذكراك سراج لا ينطفئ في دربي، ودعائي لك باقي ما بقيت، طيب الله ثراك، وجعل الجنة دارك.

خالي حبيبي رحمه الله

وإلى من يحمل لي الحب في القلب، من قريب أو بعيد... لأرواح أحاطتني بالود، دون أن تطلب شيئاً... لمن أحبتي بخفاء أو صدق أو دعاء... لكم في قلبي دعاء صادق لا يخبو، ومكان لا يزاكمكم فيه أحد.

وها أنا أضع هذه الكلمات، لا كبوحٍ عابر، بل كوشمٍ على ذاكرة المجد... لمن كانوا النور في طريقي، والسند في صمتي، وكل من شكّل جزءاً من هذه الرحلة. فلکم مني القلب... ولكم المجد معي.

شيماء

الإهداء

. إلى منبع الحنان، والصبر، والقوة،
إلى من كانت الدعاء والسند في كل خطوة،
إلى أمي الحبيبة، أطال الله في عمرها، وبارك في صحتها، وجزاها عني كل خير.
إلى أبي الغالي، رمز الرجولة والشهامة،
الذي غرس في قلبي القوة، وزرع في نفسي الثقة، فكان لي عزًا وافتخارًا،
حفظه الله ورعاه.

إلى إخوتي وأخواتي، الذين شاركوني الحياة بخلوها ومرّها،
وكانوا دائمًا الحضان الدافئ والدعم الصادق.
إلى خالي عبد العالي وخالتي زاكية،
اللذين كانا سندًا حقيقيًا في كل لحظة، فجزاهما الله عني كل خير.
وإلى روح خالي الطاهرة، أسأل الله أن يتغمده برحمته الواسعة،
وأن يجعل قبره روضة من رياض الجنة، ويسكنه فسيح الفردوس الأعلى.
إلى بنات أختي العزيزات: أسماء، سلمى، ومريم
نور البيت وفرحتهن لا يُقدّر، ولطفهن لا يُنسى.
إلى ابنة أخي الجميلة آلاء نور الهدى، وإلى كل أحفاد العائلة، الذين يملؤون
الحياة ببهجتهم وبراعتهم، ويمنحون القلب دفنًا لا يوصف.
إلى أولئك الذين لم يخذلوني في ضعفي،
وكانوا النور حين أظلم الدرب، والسند حين اشتدّ الثقل، إلى أصدقائي الذين
شاركوني الحلم والجهد، وبقوا في القلب دائمًا.
إلى مريم، شيماء، عائشة وكل من كانت له بصمة محبة في روعي لا تمحى...
إلى كل من ساند، ووقف، وآمن، وشجع،
إليكم جميعًا... أهدى هذا العمل، مغلفًا بالمحبة، ومفعمًا بالامتنان، وممهورًا
بالدعاء



مستخلص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة العيادية إلى الكشف عن طبيعة مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين الذين تعرضوا لفقدان أحد الوالدين أو كليهما، وذلك من خلال دراسة ميدانية بمدينة خنشلة شملت ثلاث حالات من المراهقين (ذكورًا وإناثًا) تتراوح أعمارهم بين 16 و18 سنة. وقد ركزت الدراسة على تحليل الانعكاسات النفسية والاجتماعية لهذا الفقد في ضوء السياق العائلي ونمط العلاقة السابقة مع الوالد الفقيد.

تم اعتماد المنهج العيادي لما يتيح من دراسة معمقة لكل حالة على حدة، وتم اختيار حالات الدراسة بناءً على معيارين أساسيين: أن تكون مدة الفقد قد تجاوزت ستة أشهر، وأن يكون الفرد في مرحلة المراهقة الوسطى أو المتأخرة، حيث تسمح هذه المرحلة بملاحظة الأثر النفسي بشكل أوضح.

واستخدمت الدراسة أدوات متعددة تمثلت في: المقابلة نصف الموجهة، شبكة الملاحظة، الملاحظة الإكلينيكية، إلى جانب مقياس التكيف النفسي للمراهقين.

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، أبرزها:

*سيطرة مشاعر الحزن، والانسحاب الاجتماعي، وتراجع مستوى الدافعية.

*صعوبة في التعبير الانفعالي وتجنب إقامة علاقات عاطفية عميقة.

*تفاوت تأثير الفقد حسب طبيعة العلاقة السابقة مع الوالد الفقيد ومستوى الدعم الأسري.

*تفاوت في مستوى التكيف النفسي بين الحالات، حيث تمكن احد المراهقين من تطوير آليات إيجابية في التعامل مع الفقد مثل إعادة التقدير الإيجابي وطلب الدعم، في حين عانى الآخر من الانسحاب والانطواء وضعف ضبط الانفعالات، مما انعكس على انخفاض مستوى التكيف النفسي العام.

الكلمات المفتاحية:

الفقدان الوالدي - التكيف النفسي - المراهق .

Abstract:

This clinical study aimed to explore the nature of psychological adaptation skills among adolescents who have experienced the loss of one or both parents. The fieldwork was conducted in the city of Khenchela and involved three adolescent cases (male and female) aged between 16 and 18 years. The study focused on analyzing the psychological and social repercussions of parental bereavement in light of the family context and the nature of the prior relationship with the deceased parent.

A case study approach was adopted due to its capacity for in-depth analysis of each individual case. The sample was selected based on two main criteria:

The loss must have occurred more than six months prior.

The individual must be in middle or late adolescence, a stage during which psychological effects are more observable.

The research tools included: semi-structured interviews, an observation grid, clinical observation, and a psychological adaptation scale for adolescents.

The key findings revealed:

*Predominance of feelings of sadness, social withdrawal, and decreased motivation.

*Difficulty in emotional expression and avoidance of deep emotional relationships.

*Variability in the impact of loss depending on the previous relationship with the deceased parent and the level of family support.

*Differences in levels of psychological adaptation among cases; some adolescents developed positive coping mechanisms such as positive reappraisal and seeking support, while others showed signs of emotional withdrawal, self-isolation, poor emotional regulation, and generally low adaptation.

Keywords:

Parental loss – Psychological adaptation – Adolescence .

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

..... مستخلص الدراسة:

..... فهرس المحتويات

..... فهرس الجداول:

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1/ مقدمة إشكالية: 1

2/ أهمية الدراسة: 4

3/ أهداف الدراسة: 4

4/ دوافع الدراسة: 4

5/ التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة: 5

6/ الدراسات السابقة: 5

الإطار النظري

الفصل الثاني:

التكيف النفسي

تمهيد: 10

1/ التكيف النفسي: 10

2/ اشكال التكيف النفسي: 12

3/ مظاهر التكيف النفسي (خصائص التكيف النفسي): 17

فهرس المحتويات

19.....	4/مهارات التكيف النفسي:
21.....	5/ النظريات المفسرة للتكيف النفسي:
23.....	6/ العوامل الأساسية المؤثرة في التكيف النفسي:
26.....	خلاصة:

الفصل الثالث:

الفقدان الوالدي

29.....	تمهيد:
29.....	1/ تعريف الفقدان الوالدي
29.....	2/ أنماط الفقدان الوالدي
32.....	3/ النظريات والنماذج المفسرة للفقدان
37.....	4/ مخلفات الفقدان الوالدي
42.....	خلاصة:

الإطار الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

45.....	تمهيد:
46.....	1-منهج الدراسة:
46.....	2-الدراسة الاستطلاعية
47.....	3-الدراسة الأساسية:

58..... خلاصة:

الفصل الخامس:

عرض النتائج ومناقشتها

1- عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى "مريم" 61

2- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية "آكسل" : 71

3- عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة "جهاد": 85

خاتمة: 85

قائمة المراجع: 88

فهرس الجداول:

- الجدول رقم 1: يوضح توزيع بنود المقياس على الأبعاد الأربعة.....49
- الجدول رقم 2: يوضح تصحيح مقياس التكيف النفسي49
- الجدول رقم 3: يوضح البنود الإيجابية والسلبية للمقياس50
- الجدول رقم 4: يوضح ثبات مقياس التكيف النفسي عن طريق التناسق الداخلي52
- الجدول رقم 5: يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات المحور الشخصي مع درجته الكلية...53
- الجدول رقم 6: يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات المحور "الانفعالي" مع درجته الكلية..54
- الجدول رقم 7: يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الأسري مع درجته الكلية55
- الجدول رقم 8: يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الاجتماعي مع درجته الكلية...56
- الجدول رقم 9: يوضع مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس
56.....

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-مقدمة إشكالية

2-أهمية الدراسة

3-أهداف الدراسة

4-دوافع إختيار موضوع الدراسة

5-التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة

6-الدراسات السابقة

1/ مقدمة :

يعيش الإنسان خلال مسيرته الحياتية سلسلة من التجارب التي قد تترك بصمات عميقة في كيانه النفسي، ولعلّ من أشدّ هذه التجارب وقعًا وأبلغها أثرًا فقدان أحد الوالدين أو كليهما، لما يمثله هذا الأخير من مرجعية وجدانية وأمن نفسي. ويُعد هذا الأثر أكثر حدة وعمقًا عندما يحدث في مرحلة المراهقة، التي تُعدّ من أكثر المراحل العمرية حساسية واضطرابًا، نظرًا لما تحمله من تحولات فسيولوجية ونفسية واجتماعية متسارعة، تجعل الفرد في أمسّ الحاجة إلى توازن داخلي واستقرار خارجي.

وإذا كانت الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى التي تُسهم بصورة أساسية في تشكيل بنية الفرد النفسية والاجتماعية، وذلك من خلال تلبية احتياجاته البيولوجية والنفسية والعاطفية منذ لحظة ميلاده، فإنّ الدور المحوري للوالدين يمتد ليشمل المراحل اللاحقة من النمو، وخصوصًا المراهقة، إذ لا تقتصر وظائفهما على الرعاية الفيزيولوجية، بل يشكلان معًا البيئة العاطفية الداعمة، ومصدر التماهي والتوجيه والانتماء. ويتجلى ذلك بوضوح في المفاهيم التي طرحتها نظريات علم النفس التنموي، وعلى رأسها نظرية التعلّق لـ"جون بولبي" (1988) التي شدّدت على أن الرابط الوجداني الأول بين الطفل ومقدّم الرعاية - وغالبًا ما تكون الأم - يشكل قاعدة أساسية لتكوين ما يُعرف بالشعور بالأمان الأساسي (basic trust)، وهو ما اعتبره "إريكسون" (1963) نواة النمو النفسي السوي في المراحل التالية.

وفي هذا السياق، يصبح من الواضح أن غياب أحد الوالدين - سواء بسبب الوفاة أو الهجر أو الطلاق أو الغياب القسري - لا يحدث فراغًا عاطفيًا فقط، بل يؤدي إلى اختلال في التوازن الداخلي للفرد، وخلل في البناء القيمي والانفعالي الذي يُفترض أن ينمو في كنف التفاعل الأسري المتماسك. وإذا كان الطفل عمومًا بحاجة إلى هذا الإطار المرجعي، فإن المراهق على وجه الخصوص، وهو في أوج صراعاته الداخلية وبحثه عن هويته المستقلة، يكون أكثر عرضة للتأثر بهذا الغياب، لأنه يفقد أحد الدعائم التي تعزز الشعور بالثقة والانتماء والالتزان النفسي.

ذلك أن مرحلة المراهقة ليست مجرد انتقال بيولوجي أو نمائي، بل هي منعطف وجودي تتفاعل فيه الأبعاد النفسية والاجتماعية والفكرية، ويتطلع فيها الفرد لبناء ذاته وتأكيد كيانه، في الوقت الذي يعيش فيه حالة من التآرجح بين الطفولة والبلوغ، وبين الحاجة إلى الحماية والرغبة في الاستقلال. وقد أدرج "إريكسون" هذه المرحلة ضمن صراعات النمو الكبرى، تحت عنوان "الهوية مقابل غموض الدور" (Identity vs Role Confusion)، مما يبرز الطابع الصراعى للمراهقة، خاصة عند غياب الأطر المرجعية الآمنة مثل الوالدين.

وفي ظل هذا الغياب، يجد المراهق نفسه أمام تحدٍ نفسي حقيقي: كيف يواصل نموه وبناء هويته في ظل فقدان أحد أهم مصادر الدعم والانتماء؟ هنا تبرز أهمية مهارات التكيف النفسي، التي تمثل آليات داخلية وخارجية يلجأ إليها الفرد - بوعي أو بدونه - من أجل التعامل مع المواقف الضاغطة وتخفيف وطأة الأزمات، ومن بينها فقدان الوالدي.

ويُقصد بـ مهارات التكيف النفسي (Psychological Coping Skills) مجموعة العمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي يعتمدها الفرد لمواجهة الأحداث المجهدة أو الصادمة، بهدف خفض التوتر وتحقيق نوع من التوازن الداخلي. وقد صنّفها "لازاروس" ضمن إطار نظرية التقييم المعرفي على أنها آليات تتفاعل مع طبيعة الحدث الضاغطة، وتُقدَّر من خلال موارد الذات في التعامل معه، وتنقسم إلى نوعين أساسيين: تكيف موجّه نحو المشكلة، وتكيف موجّه نحو الانفعال (بلقاسم، 2020، ص211).

وما يجعل هذا المفهوم جوهرياً في سياق دراستنا هو أن هذه المهارات لا تُمارس بمعزل عن السياق، بل تتأثر بعوامل متعددة، تتقاطع مع خصوصية مرحلة المراهقة وحساسية تجربة فقدان الوالدي. ومن بين هذه العوامل: مستوى الذكاء الانفعالي، طبيعة العلاقة السابقة بالوالد المفقود، نمط التعلّق، الدعم الأسري أو البدائل الحامية، إلى جانب السمات الشخصية كالثقة بالنفس والمرونة والصمود النفسي. وكلما كانت هذه المهارات أكثر تطوراً ومرونة، زادت قدرة المراهق على استيعاب تجربة الفقد، دون أن ينحدر إلى اضطرابات سلوكية أو انفعالية.

وتؤكد الدراسات النفسية أن طبيعة هذه المهارات تتفاوت من مراهق لآخر، باختلاف خلفياتهم وتجاربهم وعوامل الدعم المحيطة بهم. ففي دراسة ميدانية أجراها الكثيري (2004) حول "الحرمان الوالدي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدى المراهقين في المملكة العربية السعودية"، توصل إلى أن المراهقين الذين عاشوا تجربة فقدان أحد الوالدين يعانون من ضعف واضح في آليات التكيف النفسي، وظهرت لديهم مؤشرات لاضطرابات انفعالية وسلوكية، وقلق مرتفع وضعف في تقدير الذات، نتيجة غياب النموذج الأبوي، مما يعكس هشاشة البناء النفسي لديهم (الكثيري، 2004، ص. 93).

وفي الاتجاه ذاته، أكدت دراسة بوغرزة رضا (2018) المعنونة بـ"الحرمان العاطفي وعلاقته بالسلوك الانحرافي لدى المراهقين في مؤسسات الرعاية البديلة"، والتي أجريت بمدينة جيجل، أن غياب الدعم العاطفي والحنان الأبوي يؤدي إلى اضطرابات في التكيف، ويدفع بعض المراهقين إلى سلوكيات انحرافية، كنتيجة مباشرة لفقدان المعنوي الذي يُخل بتوازنهم النفسي والاجتماعي (بوغرزة، 2018، ص. 112).

وإذا ما جمعنا بين خلاصات هاتين الدراستين، فإن العلاقة بين فقدان الوالدي ومهارات التكيف النفسي في سياق المراهقة تبدو علاقة عضوية وعميقة، لا تقتصر على الأثر الانفعالي المباشر، بل تمتد لتطال بنية الهوية والسلوك الاجتماعي والانتماء العاطفي. فالمراهق الذي يفقد أحد والديه لا يخسر فقط حضوراً جسدياً أو دوراً وظيفياً، بل يُجرد من عنصر جوهري في بناء الأمان الداخلي والثقة بالنفس.

وبناءً على ما سبق، ومع إدراكنا لحساسية هذه المرحلة النمائية، وما ينجم عن فقدان أحد الوالدين من تهديدات لاستقرار المراهق وتوازنه، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين الذين تعرضوا لفقدان الوالدي، وذلك في محاولة لفهم ديناميات التكيف، ورصد آليات الصمود النفسي لديهم، ومدى انعكاس ذلك على توازنهم العاطفي والاجتماعي. وهو ما دفعنا إلى محاولة التعرف على طبيعة المهارات التي يوظفها المراهق في

مواجهة تجربة الفقد، ومدى فاعليتها، وذلك من خلال معالجة نظرية وميدانية متكاملة، للإجابة على الإشكالية التالية:

ما هي مهارات التكيف النفسي التي يوظفها المراهق في مواجهة فقدان الوالدي؟

2/ أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية دراستنا في اهتمامنا بموضوع حساس يمس فئة من المراهقين الذين فقدوا أحد والديهم أو كليهما، مما قد يجعلهم يواجهون تحديات نفسية واجتماعية قد تؤثر على تكيفهم النفسي والاجتماعي سواء من خلال تطوير استراتيجيات فعالة أو العجز عن التعامل مع الضغوط المرتبطة به. هذه الفئة قد تواجه صعوبات في التعبير عن معاناتها، مما يجعل من الضروري تسليط الضوء على كيفية تعاملهم مع فقدان الوالدي وكذا امتلاكهم لمهارات التكيف النفسي .

3/ أهداف الدراسة:

- التعرف على مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين الذين فقدوا أحد والديهم أو كليهما
- الكشف عن مدى توظيف هؤلاء المراهقين لمهارات التكيف النفسي في مواجهة فقدان الوالدي
- فهم العوامل التي تساهم في عملية التكيف النفسي لدى المراهقين الفاقدين لأحد والديهم أو كليهما

4/ دوافع الدراسة:

جاء اختيارنا لموضوع "مهارات التكيف النفسي والفقدان الوالدي عند المراهق" انطلاقاً من الأهمية البالغة التي يكتسبها موضوع الفقد في مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة حرجة تتسم بتغيرات نفسية وانفعالية واجتماعية عميقة، مما يجعل المراهق أكثر عرضة للتأثر بالأحداث الصادمة وعلى رأسها فقدان أحد الوالدين أو كلاهما.

5/ التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة:

مهارات التكيف النفسي: تشمل مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية السلوكية والنفسية التي يعتمد عليها المراهق ويستخدمها لمواجهة التحديات والضغوط كفقدان أحد الوالدين أو كليهما.

الفقدان الوالدي: يشير إلى غياب أحد الوالدين أو كليهما عن حياة المراهق فعلياً أو رمزياً إما بسبب الوفاة أو عوامل أخرى مثل الطلاق والهجر.

6/ الدراسات السابقة:

*دراسة الكثيري (2004): بعنوان الحرمان الوالدي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدى المراهقين، تم اجراءها بالمملكة العربية السعودية سنة 2004، استهدفت هذه الدراسة مراهقون سعوديون محرومون والدياً (بسبب الوفاة أو الانفصال)، الدراسة شملت كلا الجنسين، وركزت على تأثير فقدان الوالد/الوالدة في سلوكهم وشخصيتهم.

: التعقيب

تُعد دراسة الكثيري (2004) بعنوان "الحرمان الوالدي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدى المراهقين" من الدراسات العربية البارزة التي تناولت أثر فقدان أحد الوالدين - سواء بالوفاة أو الانفصال - على التوازن النفسي والسلوكي للمراهق، وذلك من خلال عينة سعودية شملت كلا الجنسين. وقد بينت نتائجها أن الحرمان الوالدي، لا سيما غياب الأب، يرتبط بضعف تقدير الذات، واضطراب الصورة الذاتية، وارتفاع مستوى القلق، مما يؤكد ما ذهب إليه نظريات

النمو والتعلق بخصوص أهمية العلاقة الوالدية في بناء الأمان النفسي. كما أظهرت الدراسة الدور الرمزي الهام الذي يلعبه الأب في تشكيل الشعور بالكفاءة والانتماء، غير أنها لم تتناول بالتفصيل آليات التكيف التي يلجأ إليها المراهقون لمواجهة هذا الفقد، ما يفتح المجال أمام دراسات لاحقة تركز على فهم ديناميات التكيف النفسي في مثل هذه الظروف.

* **دراسة سعود فيصل درويش (2014):** تحت عنوان "مؤشرات التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقين: دراسة وصفية مقارنة في المجتمعين الجزائري والكويتي"، بهدف التعرف على آليات التكيف النفسي لدى المراهقين وتأثير الجوانب الحياتية على ذلك، مع التركيز على مرحلة المراهقة وإيجابياتها. كما سعت الدراسة للكشف عن المؤثرات النفسية والاجتماعية التي تشكل البيئة النفسية للمراهقين، وتقديم توصيات إرشادية للمجتمعين. اعتمدت الدراسة منهجاً وصفيًا مقارنًا، واستخدمت الاستبيانات والملاحظة والمقابلات كأدوات لجمع البيانات. شملت عينة الدراسة 423 مراهقًا، منهم 225 مراهقًا كويتيًا و202 مراهقًا جزائريًا، تم اختيارهم بشكل عشوائي من المجتمعين.

: التعقيب

تُعد دراسة سعود فيصل درويش (2014) (بعنوان « مؤشرات التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقين » من الدراسات المقارنة المهمة التي تناولت آليات التكيف لدى المراهقين في المجتمعين الجزائري والكويتي، مركزة على تأثير العوامل الحياتية والنفسية والاجتماعية في تشكيل البيئة الداخلية للمراهق. وقد تميّزت الدراسة بمنهجها الوصفي المقارن وتنوع أدواتها (الاستبيان، الملاحظة، المقابلة)، إضافة إلى عينة واسعة بلغ عددها 423 مراهقًا، مما أضفى مصداقية وعمقًا على النتائج. وأبرزت الدراسة نظرة متوازنة لمرحلة المراهقة باعتبارها فرصة للنمو الإيجابي، وليس فقط مصدرًا للاضطراب. ورغم أهميتها في رصد الفروق الثقافية والاجتماعية في أنماط التكيف، إلا أنها لم تتناول بشكل مباشر سياقات التكيف مع فقدان الوالدي، مما يجعلها منطلقًا جيدًا لأبحاث تكميلية أكثر تخصصًا في هذا المجال.

*دراسة IndirraDevi وAnupama V., UmaHimae (2017): بعنوان: "التكيف مع فقدان الوالدين في مرحلتي الطفولة والمراهقة". هدفت هذه الدراسة، وهي مراجعة منهجية للأدبيات العلمية، إلى تحديد الثغرات البحثية في مجال تأثير فقدان أحد الوالدين على نمو الطفل والمراهق. ركزت الدراسة على الأدبيات المنشورة باللغة الإنجليزية في الهند، واستبعدت الدراسات التي لم يكن سياقها الإنساني واضحاً أو التي تعاملت مع فقدان الوالدين بسبب الوفاة. أشارت النتائج إلى أن فقدان الوالدين يُعد حدثاً مجهداً في حياة الطفل والمراهق، وقد يؤثر بشكل كبير على جوانب نموهم الجسدية، المعرفية،

الاجتماعية، والعاطفية. كما ركزت الدراسة على الجوانب النفسية المرضية المرتبطة بفقدان الوالدين، مثل اضطرابات التعلق، الاكتئاب، والقلق، واضطرابات الشخصية.

: التعقيب

وزميلتيها (2017) (مراجعة منهجية متميزة، ركزت على تحليل Anupama V. تُعد دراسة التوجهات البحثية المتعلقة بفقدان الوالدين في مرحلتي الطفولة والمراهقة. ما يلفت في هذه الدراسة هو طابعها النقدي، إذ كشفت عن ميل الأدبيات السابقة للتركيز على الجوانب المرضية للفقد) كالاكتئاب واضطرابات التعلق (مقابل ضعف الاهتمام بآليات التكيف الإيجابي. كما أبرزت محدودية البحوث التي تناولت السياقات غير الغربية بعمق، مما يعكس الحاجة لتوسيع نطاق الدراسات نحو فهم أكثر توازناً لتجربة الفقد، يشمل أيضاً كيفيات المواجهة والتكيف لا مجرد الأعراض والاضطرابات

الإطار النظري

الفصل الثاني:

التكيف النفسي

تمهيد

1/ تعريف التكيف النفسي

2/ أشكال التكيف النفسي

3/ خصائص التكيف النفسي

4/ مهارات التكيف النفسي

5/ النظريات المفسرة للتكيف النفسي

6/ العوامل الأساسية المؤثرة في التكيف النفسي

خلاصة

تمهيد:

يعتبر التكيف النفسي من اهم المفاهيم المحورية في علم النفس نظرا لارتباطه الوثيق بصحة الفرد النفسية وسلامته الانفعالية، فهو عملية ديناميكية تتضمن مجموعة من الاليات النفسية التي يستخدمها الانسان لتعديل سلوكه او انفعالاته، بهدف تحقيق الانسجام مع متطلبات البيئة ومجابهه التحديات اليومية.

ومن هذا المنطلق يعد التكيف مقياسا للمرونة النفسية، وكفاءة الفرد في تجاوز الصعوبات الحياتية المختلفة.

وفي هذا الاطار يتناول هذا الفصل موضوع التكيف النفسي من زوايا متعددة بدءا بتحديد معناه، مرورا بانواعه وخصائصه ومهاراته، وانتهاء بالعوامل التي تؤثر فيه.

أ/: التكيف

التكيف في اللغة: تَكَيَّفَ، يَتَكَيَّفُ، تَكَيَّفًا. (الشئ)، اي صار على كيفية معينة، "تكيف

الرصاص حسب القالب"، "رجل سهل التكيف".

تَكَيَّفَ، تَكَيَّفَ (إحيائياً): تغير في بناء الكائن الحي او في وظيفته، تجعله اكثر قدرة على

المحافظة على حياته او بقاء جنسه.

تَكَيَّفَ، كَيَّفَ (قانونية): تحديد طبيعة المسألة التي تنازعها القوانين لوضعها في نطاق طائفة

من المسائل القانونية، التي خصها المشروع بقاعدة اسناد. (يونسى، 2017، ص60)

اصطلاحاً: التكيف، في معناه العام، هو عملية تُوَافِق دينامية مستمرة تُعَبِّر عن قدرة الفرد على

تحقيق الانسجام مع بيئته الاجتماعية. ويُعدّ من المؤشرات الأساسية للصحة النفسية، إذ يسعى

الفرد من خلاله إلى تعديل سلوكياته واستجاباته بما يتلاءم مع متطلبات المحيط الاجتماعي،

مما يُمكنه من إقامة علاقات وظيفية ومتوازنة مع الآخرين، ويُساهم في تحقيق التوافق بين ذاته

والعالم الخارجي. (يونسى، 2017، ص 61)

عرفه زهران بأنه هو العملية الديناميكية المستمرة التي تتناول السلوك والبيئة الطبيعية

والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. (زهران، 1974، ص26)

ب/التكيف النفسي: عرفه عطية، على انه قدرة الفرد التي تؤهله الى الشعور بالرضى والتقبل

لذاته، من خلال المبادئ والقيم والاهداف التي ارتضاها لذاته بالاضافه الى الشعور بالرضا

الاجتماعي وتقبل الجماعه التي يعيش داخلها. (عطية، 2001، 32)

وعرفه عوض، بانه العملية التي تنطوي على احداث ما ينبغي من تغييرات في الشخص او

البيئة او فيهما معاً، بقصد تحقيق الانسجام في العلاقة بينهما.

إذا التكيف النفسي هو العملية التي يقوم بها الفرد لإحداث تغييرات داخلية وخارجية تمكنه من التعامل مع مطالب الحياة والضغوط النفسية، بما يضمن له قدرا من التوازن والاستقرار الانفعالي والسلوكي. ويتضمن استخدام اليات كالمرونة الإدراكية ومهارات حل المشكلات.

وقد عرفه عبد الرحمن العيسوي بأنه "قدرة الفرد على التفاعل البناء مع بيئته بطريقة تساعده على تحقيق ذاته وتخفيف حدة التوترات، مع الحفاظ على الصحة النفسية والاجتماعية". (العيسوي، 2005، 29)

2/ اشكال التكيف النفسي:

2-1- التكيف المعرفي:

يُشير التكيف المعرفي إلى قدرة الفرد على إحداث تعديلات مرنة في البنية المعرفية الداخلية، بما يشمل الأفكار، المعتقدات، وأنماط التفكير، وذلك بهدف التوافق مع متغيرات البيئة أو الضغوط النفسية المستجدة. وتُعد هذه القدرة محورية في تمكين الفرد من إعادة تفسير الأحداث بطريقة أقل تهديداً وأكثر تكيفاً، من خلال ما يُعرف بـ"إعادة البناء المعرفي"، وهي آلية عقلية تقوم على تحليل الموقف الضاغط وتقييمه بشكل جديد يخفف من حدته. ويتطلب هذا النوع من التكيف توافر مستوى عالٍ من المرونة المعرفية، وهي القدرة على الانتقال بين وجهات نظر متعددة واستراتيجيات تفكير متنوعة، ما يسمح للفرد بتجاوز التفسيرات السلبية الجامدة، وإعادة تأطير الموقف ضمن رؤية أكثر واقعية أو إيجابية، مما يدعم الشعور بالتحكم وتقليل القلق. ومن الناحية العصبية النفسية، يرتبط هذا النمط من التكيف بوظائف الفص الجبهي، المسؤولة عن التنظيم التنفيذي للانتباه واتخاذ القرار والتخطيط المعرفي. (Martin, Nejad, Colmar, & Liem, 2012, p58)

2-2- التكيف الانفعالي:

يشير التكيف الانفعالي إلى القدرة على تنظيم المشاعر والانفعالات الذاتية بطريقة مرنة وتكيفية عند مواجهة المواقف الضاغطة أو الصراعات الداخلية. ويُعد هذا النوع من التكيف مؤشراً على النضج الانفعالي، إذ يتمكن الفرد من التحكم في المشاعر السلبية مثل الغضب، القلق، أو الحزن، ويحولها إلى استجابات انفعالية بناءً من خلال آليات الضبط الذاتي والوعي الانفعالي. ومن العمليات الجوهرية في هذا البعد نجد ما يُعرف بإعادة التقييم الانفعالي، وهي القدرة على إعادة تفسير المثير العاطفي بطريقة تُقلل من شدته، كما يرتبط هذا النوع من التكيف بكفاءة الفرد في استخدام الدعم الاجتماعي وتوظيف استراتيجيات مواجهة انفعالية فعالة مثل التفريغ العاطفي الإيجابي، أو الاسترخاء النفسي. وبيولوجياً، يُعزى هذا النمط من التكيف إلى توازن النشاط بين الجهاز الحوفي (وخاصة اللوزة الدماغية) والفص الجبهي، ما يتيح استجابات انفعالية أكثر عقلانية وتناسقاً مع الأهداف الشخصية. (Martin et al., 2012, p 60)

2-3- التكيف السلوكي:

يتجلى التكيف السلوكي في قدرة الفرد على تعديل أنماط سلوكه الظاهرة أو المكتسبة بما يتماشى مع متطلبات المواقف الجديدة أو المتغيرة، خاصة تلك التي تتطوي على ضغوط نفسية، تهديدات اجتماعية، أو تحديات حياتية غير مألوفة. ويتمثل هذا البعد من التكيف في استخدام استراتيجيات فعالة لحل المشكلات، أو تبني سلوكيات بديلة أكثر توافقاً مع المعايير الجديدة، ويعتمد بدرجة كبيرة على آليات التعلم الاجتماعي والنمذجة. كما يُظهر الأفراد ذوو التكيف السلوكي المرتفع قدرة على إدارة سلوكياتهم بمرونة، سواء في التفاعل مع الآخرين أو في أداء المهام اليومية، مع قابلية للتعديل السريع دون الانجراف إلى الجمود أو العناد السلوكي. وتُعد هذه القدرة ضرورية للحفاظ على الأداء الوظيفي والاجتماعي في بيئات ديناميكية، حيث يُطلب من الفرد التفاعل بكفاءة مع متغيرات غير متوقعة، واتخاذ قرارات عملية تضمن الاستقرار النفسي والتكيف مع متطلبات الواقع. (Martin et al., 2012, p 61)

2-4- التكيف الاجتماعي:

يُعرّف التكيف الاجتماعي في ميدان علم النفس الاجتماعي بأنه عملية التلاؤم أو التوافق التي يُطلق عليها أيضاً مصطلح "التطبيع الاجتماعي"، ويتم من خلالها اندماج الفرد ضمن الإطار العام للعلاقات الاجتماعية التي يعيشها ويتفاعل معها، سواء تعلق الأمر بالعائلة، أو المدرسة، أو الأصدقاء، أو المجتمع ككل. ويُعد هذا التكيف عملية ذات طابع تكويني، نظراً لارتباطه العميق بتشكيل البنية النفسية والشخصية للفرد.

ويبدأ التكيف الاجتماعي عادةً من خلال اكتساب اللغة والمعايير الثقافية والاجتماعية السائدة، إضافة إلى تقبل القيم والاتجاهات الاجتماعية، والانخراط في الأعراف والتقاليد المتداولة داخل الجماعة. كما يعكس مدى قدرة الفرد على تعديل سلوكياته ليتوافق مع بيئته الخارجية المادية والاجتماعية، بما يشمل العوامل الطبيعية كالمناخ والتضاريس، والمكونات الحضارية مثل وسائل المواصلات، وأنماط الغذاء، وأشكال الملابس، وغيرها من مظاهر الحياة اليومية.

أما البيئة الاجتماعية فتشمل النظم السياسية والاقتصادية والتربوية، إضافة إلى القيم والعقائد والعادات السائدة، وكل ما يهيكل العلاقات والروابط بين الأفراد داخل المجتمع. ومن هذا المنطلق، فإن التغيرات التي قد تطرأ على البيئة الاجتماعية أو المادية، غالباً ما تؤدي إلى اضطراب في التفكير والقلق، وتضع الفرد أمام تحديات تتطلب منه التكيف والتأقلم معها. ويكمن جوهر التكيف الاجتماعي في قدرة الفرد على مواجهة هذه التحولات، والحد من آثارها النفسية السلبية من خلال استراتيجيات دفاعية فعّالة تعزز من توازنه النفسي والاجتماعي.

وعليه، فإن فشل الفرد في التكيف مع هذه المتغيرات قد يقوده إلى اضطرابات نفسية، في حين أن نجاحه في التعامل معها يساهم في تحقيق الرضا الذاتي، والشعور بالانتماء، والاستقرار النفسي والاجتماعي. ومن هنا تتضح أهمية التكيف الاجتماعي كدعامة أساسية للصحة

النفسية، باعتباره الرابط الحيوي بين الفرد وبيئته، وضمناً للاندماج السوي في المجتمع.
(الهابط، 2003، ص 15-16)

2-5- التكيف النفسي العاطفي طويل الأمد:

التكيف النفسي العاطفي طويل الأمد هو النوع الذي يختص بكيفية تعامل الأفراد مع التحديات أو الصدمات الكبرى التي تستمر آثارها لفترة طويلة. قد تشمل هذه الصدمات فقدان شخص عزيز، الإصابة بمرض مزمن، أو الخضوع لتجربة صادمة كبيرة. هذا النوع من التكيف يتطلب من الفرد بناء استراتيجيات مرنة على المدى الطويل، والتي تُمكنه من التكيف مع الواقع الجديد دون أن يتأثر بشكل سلبي دائماً. (Tedeschi & Calhoun, 2004, p 12-15)

2-6- التكيف الفيزيولوجي:

يُعد التكيف الفسيولوجي أحد الأبعاد الجوهرية في التكيف النفسي العام، ويُشير إلى الاستجابات البيولوجية التلقائية التي يحدثها الكائن البشري على مستوى أجهزته الحيوية، بهدف الحفاظ على التوازن الداخلي في مواجهة الضغوط أو المثيرات البيئية المتغيرة. ويستند هذا النمط من التكيف إلى تآزر معقد بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز الغدي الصماوي، حيث يعمل الأول على إحداث استجابات عصبية سريعة من خلال الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يُنشط بدوره سلسلة من التغيرات مثل تسارع نبض القلب، وزيادة التوتر العضلي، وارتفاع ضغط الدم، وهي تغيرات تُعرف باستجابة "الكرّ أو الفرّ". في المقابل، يتدخل الجهاز الصماوي بإفراز هرمونات التوتر، وأبرزها الكورتيزول الذي يُفرز من الغدة الكظرية عبر تنشيط محور (الهيپوثالاموس - الغدة النخامية - الغدة الكظرية)، ليساهم في تعبئة الطاقة وزيادة الجلوكوز في الدم، وكذلك الأدرينالين الذي يُعزز من قدرة الجسم على المواجهة الفورية.

وتكمن الوظيفة النفسية لهذا النمط من التكيف في كونه استجابة دفاعية لاشعورية تهدف إلى حماية الفرد من الآثار السلبية للتوتر، والحفاظ على قدرته على الأداء المعرفي والانفعالي في

ظل الظروف الضاغطة. كمثال على ذلك، يُظهر الفرد عند مواجهة موقف مهدد - كحادث مفاجئ أو موقف امتحاني صعب - علامات فسيولوجية واضحة كارتفاع معدل ضربات القلب، توتر العضلات، واتساع حدقة العين، وهي مؤشرات تعكس فعالية التكيف الفسيولوجي كآلية أولى لحماية الكائن الحي واستعداده للتفاعل مع بيئته بفعالية. (الحسيني، 2018، ص 90)

بالإضافة إلى التصنيفات المعروفة لأشكال التكيف النفسي، يُضاف تصنيف آخر يُقسّم التكيف إلى نوعين رئيسيين: تكيف إيجابي وتكيف سلبي، وذلك بحسب طبيعة استجابة الفرد للمواقف الضاغطة ومدى فاعلية أساليبه في التكيف معها.

● **التكيف الإيجابي:** يمثل التكيف النفسي الإيجابي مجموعة من العمليات النفسية والسلوكية التي يتبناها الفرد لمواجهة الضغوط والتحديات الحياتية بشكل فعال يساهم في تعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة. ويتضمن هذا النوع من التكيف مهارات عدة، من بينها القدرة على ضبط وإدارة الضغوط النفسية، وإعادة تقييم المواقف والأحداث بطريقة بناءة تسمح للفرد بإيجاد حلول مناسبة، بالإضافة إلى المرونة الذهنية التي تمكن الفرد من التفاعل مع التغيرات البيئية والنفسية بطريقة متوازنة ومتكيفة. ويعتبر التكيف الإيجابي أحد العوامل الجوهرية التي تساهم في تمكين الأفراد من الحفاظ على توازنهم النفسي في مواجهة المتغيرات والضغوط المختلفة (الدغماني، 2016، ص. 60).

من أبرز سمات التكيف الإيجابي:

المرونة النفسية: أي قدرة الفرد على تعديل استجاباته بما يتلاءم مع التغيرات في البيئة أو الظروف الجديدة.

الواقعية: حيث ينظر الفرد إلى المشكلات بشكل موضوعي، ويقيم قدراته بصدق، دون تهويل أو تهوين.

الاستفادة من التجربة: حيث تُصبح التجارب الصعبة مصدرًا للنمو الشخصي وليس للإحباط

الفصل الثاني: التكيف النفسي

المبادرة والتحكم: لا يكتفي برد الفعل، بل يبادر بالتصرف الإيجابي ويُظهر سيطرة نسبية على الأحداث.

• التكيف السلبي:

أما التكيف السلبي فهو نمط من الاستجابة للمواقف الحياتية يتسم بكونه غير فعال أو ضار على المدى البعيد، حيث يستخدم الفرد أساليب دفاعية أو انسحابية للهروب من مواجهة المشكلات أو تخفيف التوتر، دون العمل على حل جذري للموقف. هذا النوع من التكيف قد يُعطي راحة مؤقتة، لكنه يؤدي لاحقًا إلى تفاقم الأزمات النفسية والاجتماعية. (الشناوي، 2010، ص 232-233)

من أهم مظاهر التكيف السلبي:

* الإنكار أو الكبت: تجاهل وجود المشكلة أو قمع المشاعر المرتبطة بها.

* الانسحاب الاجتماعي: تجنب العلاقات أو العزلة خوفًا من المواجهة.

* الإسقاط والتبرير: إلقاء اللوم على الآخرين لتجنب تحمّل المسؤولية.

* اللجوء إلى العادات السلبية: مثل الإفراط في الأكل، أو النوم، أو الإدمان، كوسيلة للهروب من التوتر.

* العدوانية أو التهور: كرد فعل دفاعي غير متزن ضد الضغوط.

هذا النمط من التكيف غالبًا ما يكون لاشعوريًا، ويتكرر عند الأفراد الذين يعانون من ضعف في المرونة النفسية، أو تدني تقدير الذات، أو تراكم الخبرات السلبية في الطفولة أو المراهقة. (فرج، 2001، ص 89-90)

3/ مظاهر التكيف النفسي (خصائص التكيف النفسي):

الفصل الثاني: التكيف النفسي

يُعد التكيف النفسي من أهم المؤشرات على التوازن النفسي والصحة النفسية للفرد، حيث يُعبر عن قدرة الشخص على التوافق مع ذاته ومع متغيرات البيئة المحيطة به بطريقة تضمن له الكفاءة في الأداء الاجتماعي والانفعالي والعقلي. وتتمثل مظاهر التكيف في مجموعة من السمات والسلوكيات التي تعكس نضج الفرد النفسي، وتوازنه في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، ومن أبرز هذه المظاهر ما يلي:

التوازن الانفعالي:

يشير إلى قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها بطريقة تتناسب مع المواقف المختلفة. فالشخص المتكيف نفسياً يتميز بالهدوء الانفعالي والثبات الانفعالي النسبي، كما أنه قادر على ضبط استجاباته والتعامل مع الإحباط والضغوط بأساليب ناضجة وعقلانية (عبد الحميد، 2018، 123-125).

الواقعية في إدراك الذات والعالم:

تُعد الواقعية في فهم الذات وإدراك حدود القدرات من مؤشرات التكيف الجيد، حيث يتسم الفرد المتكيف برؤية متزنة لذاته، بعيداً عن المبالغة أو التقليل، ويستطيع فهم الواقع البيئي المحيط به بشكل منطقي ومرن، مما يمكنه من اتخاذ قرارات مناسبة وتجنب خيبات الأمل الناتجة عن التوقعات غير الواقعية (العيسوي، 2001، ص 95)

القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات:

من خصائص الشخص المتكيف نفسياً امتلاكه مهارات معرفية تُمكنه من تحليل المواقف المعقدة، واختيار حلول منطقية وفعالة، كما يظهر قدرة على تحمل مسؤولية قراراته والسعي نحو تحسين أوضاعه دون اعتماد مفرط على الآخرين (عبد الحميد، 2018، ص 237).

الاستقلالية وتحمل المسؤولية:

الفصل الثاني: التكيف النفسي

الفرد المتكيف يظهر درجة من النضج تُمكنه من اتخاذ قراراته بنفسه دون التبعية المطلقة، كما يتحمل نتائج سلوكياته دون إنكار أو إسقاط، ويظهر ذلك في قدرته على التوجيه الذاتي والالتزام بالواجبات الاجتماعية والأخلاقية (برهم، 2023).

المرونة النفسية في مواجهة الضغوط:

تشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع المواقف المتغيرة، وتعديل سلوكياته وانفعالاته وفقاً لمتطلبات الواقع، حيث يلجأ الفرد المتكيف إلى استراتيجيات ناضجة وفعالة للتكيف كالتفكير الإيجابي والتخطيط المسبق، بدلاً من الاعتماد على آليات دفاع غير فعالة مثل الإنكار أو التبرير (عبد الحميد، 2018، ص 220).

الشعور بالرضا عن الذات والحياة:

يظهر الفرد المتكيف رضا نسبياً عن ذاته وعن واقعه، ويتميز بالتصالح مع النفس وتقدير الذات الإيجابي، ويبتعد عن الشعور الدائم بالذنب أو عدم الكفاية، مما يعزز من استقراره النفسي والاجتماعي (برهم، 2023).

4/مهارات التكيف النفسي:

تتعدد مهارات التكيف النفسي التي ينميها الفرد عبر مراحل نموه وتطوره، إذ تساعد على مواجهة لضغوط وتغيرات الحياتية بطريقة تساعد على الحفاظ على توازنه النفسي والشعور بالاستقرار. نذكر منها:

4-1-المرونة النفسية: هي نمط من الاستجابة الانفعالية والمعرفية، والتي تمكّن الفرد من التكيف بشكل إيجابي مع مختلف المواقف الحياتية، إما عبر توسيع قابليته للتعامل مع الضغوط أو من خلال تبني حلول مبسطة وأكثر مرونة. (الأحمدي، 2007)

4-2- مهارة البحث عن الدعم الاجتماعي أو المساندة الاجتماعية: "يُقصد بها شعور الفرد بأنه شخص محبوب، مقبول اجتماعيًا، مرغوب فيه، وينتمي إلى شبكة دعم اجتماعي تُقدّم له الدعم المادي والعاطفي المطلوب عند الحاجة إليه، والذي يلبي حاجاته المادية والنفسية، ويجعله شخصًا أكثر تكيفًا وقدرة على مواجهة المشكلات المختلفة". (مدوري، 2022، ص1036)

4-3- مهارة ضبط الذات: "تشير إلى المجهودات الواعية التي يقوم بها الفرد لتنظيم استجاباته الوجدانية والتحكّم في تصرفاته عند التعامل مع المواقف الضاغطة، ما يُسهم في تحسين تكيفه النفسي، وذلك من خلال تحمّل الضغوط، والتحكّم في مشاعره". (مدوري، 2022، ص1035)

4-4- مهارة تقبل الذات: "أن يتقبل الفرد ذاته بإيجابياتها ونقاط قصورها، وألا يرفضها، لأن رفض الذات يؤدي إلى رفض الآخرين، وبالتالي الفشل في التكيف". (جبراني، 2017، ص30)

4-5- مهارة إعادة التقدير الإيجابي: "تشير إلى المجهودات المعرفية التي يقوم بها الفرد لتغيير المعنى الذاتي للتجربة، وذلك من خلال إعادة تقييم الوضعية، والاهتمام بالجوانب الإيجابية للحدث، ووضع معنى إيجابي له". (آيت حمودة، 2006، ص 183)

4-6- مهارة تحمّل المسؤولية: "تتضمن أساليب الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكلة، ومحاولات الاستدراك لتصحيح الوضع، أي اعتراف الفرد بدوره في المشكلة، وما يصاحب ذلك من محاولات من طرفه لجعل الأمور تسير بشكل صحيح". (آيت حمودة، 2006، ص183)

4-7- مهارة التخطيط لحل المشكلة: "تشير إلى اعتماد الفرد على عمليات معرفية منظمة تهدف إلى تحليل الموقف وتحديد خطوات مناسبة للتعامل معه بفعالية. وتتألف مهارة حل المشكلات حسب نموذج "هنبر" من خمس مراحل، وهي: التوجّه العام، تعريف المشكلة، توليد البدائل، اتخاذ القرار، التحقق من النتائج". (أبو زيتون، بنات، 2010، ص45)

4-8- مهارة التنفيس الانفعالي: "هو التعبير اللفظي عن المشاعر السلبية غير السارة، أو فعلياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر". (القبي، 2018، ص449)

5/ النظريات المفسرة للتكيف النفسي:

يشكل التكيف النفسي عملية ديناميكية متعددة الأبعاد، تتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية، المعرفية، الاجتماعية والبيئية. وقد تنوعت الإسهامات النظرية في محاولة فهم آليات هذا التكيف، حيث سعى كل تيار نظري إلى تفسير كيفية استجابة الأفراد للضغوط وتجاوزهم للتحديات النفسية، مع مراعاة الفروقات الفردية والبيئية في إدراك وتقدير المواقف الضاغطة.

5-1- النظرية التحليلية:

وفق المنظور التحليلي الكلاسيكي، يُنظر إلى التكيف النفسي باعتباره نتيجة للتوازن الذي تُحدثه "الأنا" بين المطالب الغريزية لـ"الهو"، والضوابط الأخلاقية التي يفرضها "الأنا الأعلى"، في ظل شروط الواقع الخارجي. وتتمثل وظيفة "الأنا" في إدارة الصراعات النفسية باستخدام آليات دفاعية تتفاوت في نضجها، وذلك بهدف خفض القلق والحفاظ على تماسك البنية النفسية للفرد. في السياق العيادي، يظهر سوء التكيف عندما تُوظف هذه الآليات بشكل مفرط أو غير واقعي، كأن يلجأ الفرد إلى الإنكار أو الإسقاط، بدلاً من المواجهة الواقعية للصراعات النفسية (عزت، 2017). وبالتالي، فإن كفاءة "الأنا" في تنظيم الانفعالات وتحقيق التوازن الداخلي تعد معياراً جوهرياً للتكيف السوي.

5-2- النظرية المعرفية:

تفترض المقاربة المعرفية أن التكيف النفسي لا يتوقف عند حدود الانفعالات أو السلوك الظاهري، بل يتشكل من خلال أنماط التفكير والبنى المعرفية التي يعتمدها الفرد في تفسير

الفصل الثاني: التكيف النفسي

الأحداث. فاستجابات الأفراد للضغوط ترتبط بتقييماتهم الأولية للحدث الضاغط (هل هو تهديد أم تحدٍ؟)، والتقييمات الثانوية لإمكاناتهم الذاتية في مواجهته. ويُعدّ الفشل في هذه التقييمات من الأسباب الجوهرية لتشكل الاضطرابات النفسية، كالقلق والاكتئاب. عيادياً، كثيراً ما يُلاحظ لدى الأفراد الذين يعانون من سوء التكيف تبنّيهم لتشوهات معرفية مثل التعميم المفرط أو التفكير الكارثي، مما يعمق استجاباتهم السلبية ويحدّ من فاعلية استراتيجيات المواجهة (Lazarus&Folkman, 1984).

5-3- نظرية التعلم السلوكي-الاجتماعي:

في محاولة لدمج البعد السلوكي الصرف مع المحددات الاجتماعية والمعرفية، تقدم نظرية التعلم السلوكي-الاجتماعي تفسيراً شاملاً للتكيف باعتباره حصيلة لتعلم مكتسب من البيئة، إما من خلال التعزيز والعقاب المباشرين أو من خلال الملاحظة والنمذجة. (كوجك، 2017)

وبحسب هذا المنظور، فإن السلوك التكيفي يتعزز بتكرار التجارب الناجحة التي تنتهي بمكافآت خارجية أو ذاتية، بينما يتم تثبيط السلوكيات غير التكيفية عندما تُقابل بنتائج سلبية. علاوة على ذلك، تبرز الكفاءة الذاتية كعامل داخلي فاعل؛ فالفرد الذي يؤمن بقدرته على التأقلم مع الظروف الصعبة، أكثر ميلاً لتبني سلوكيات المواجهة الفعالة مقارنة بمن يعاني من ضعف الثقة بالذات (Bandura, 1997)

ومن منظور عيادي، يتضح أن ضعف الكفاءة الذاتية لدى الأفراد المحبطين قد يقود إلى أنماط انسحابية أو تجنبية تعمق من شعورهم بالعجز، مما يستدعي في العلاج تعزيز شعور السيطرة والفاعلية عبر تقنيات التعزيز الإيجابي والتعلم بالملاحظة.

5-4- المنظور النسقي:

ينظر المنظور النسقي إلى التكيف النفسي باعتباره نتاجاً لتفاعل معقد بين الفرد ومحيطه الاجتماعي ضمن أنظمة مترابطة، كالعائلة، والمدرسة، والمجتمع. ويُفترض في هذا التصور

أن الاضطراب لا يعود إلى خلل داخل الفرد فقط، بل قد يكون انعكاسًا لاختلال في العلاقات أو الأنظمة التي ينتمي إليها. فعلى سبيل المثال، قد يُظهر مراهق أعراض قلق حاد ليس نتيجة لعجز داخلي، بل نتيجة لبيئة أسرية مضطربة أو نظام تعليمي فوضوي. المعالجة العيادية هنا تتطلب تدخلات متعددة المستويات، تستهدف النظام ككل وليس الفرد فقط، من خلال تعديل أنماط التواصل بين الأعضاء أو إعادة هيكلة الأدوار داخل النسق الأسري (Bronfenbrenner, 1979).

6/ العوامل الأساسية المؤثرة في التكيف النفسي:

إن التكيف لا يحدث بشكل عشوائي، بل يعتمد على مجموعة من العوامل الأساسية التي تساهم في ظهوره وتعزيزه لدى الأفراد، حيث يمكن اعتبار هذه العوامل ضرورية لتحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية، إذ لا يمكن بلوغ هذا المستوى دون وجودها. ومن أهم هذه العوامل:

1. إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية: تُعد الحاجات الفيزيولوجية أو العضوية مثل الحاجة إلى الطعام، الماء، النوم، الجنس، والتخلص من الفضلات، من ضمن الحاجات الأساسية التي يُعد إشباعها ضروريًا لاستمرار الحياة. إذ أن الحرمان منها قد يؤدي إلى تدهور الوظائف الحيوية وقد يصل إلى حد الوفاة، مما يجعلها حاجات فطرية يولد بها الإنسان.

كما تدرج ضمن الاحتياجات الأساسية أيضًا مجموعة من الاحتياجات النفسية والاجتماعية كالحاجة إلى الاستقرار، الحب، الانتماء، الأمان، والتقدير. ويؤدي عدم إشباع هذه الحاجات إلى حالة من التوتر لدى الفرد، مما يؤثر سلبيًا على تكيفه النفسي. (الداهري، 2010)

2. **العوامل البيولوجية:** تتعلق العوامل البيولوجية بالبنية الجسدية التي يحملها الفرد منذ تكوينه، إضافة إلى ما يناله من تأثيرات ناتجة عن حالات طارئة أو عارضة. وقد ترجع بعض هذه العوامل إلى الوراثة أو الإصابات الجسدية مثل الكدمات، أو إصابات الرأس، أو أي من أجهزة الجسم، بالإضافة إلى الأمراض التي قد تُصيب الفرد قبل أو بعد ولادته.

وتُعد هذه المرحلة بالغة الأهمية لأنها تشكل الأساس الذي يُبنى عليه التكيف النفسي. فمن الضروري أن تكون هذه العوامل البيولوجية طبيعية وسليمة لكي لا يشعر الفرد بأي اضطراب، وحتى يتمتع بالصحة النفسية، وأي خلل فيها سوف ينعكس سلبيًا على الصحة الفردية ويُعيق عملية التكيف. (الداهري، 2010)

3. **تعلّم مهارات التكيف:** عملية التكيف هي عملية ديناميكية مستمرة تتطلب التعلم المستمر، ولا يمكن اعتبارها مجرد عملية مكتسبة أو ثابتة. يكون تعلم مهارات التكيف أكثر تأثيرًا في المراحل المبكرة من حياة الفرد، إذ يُعتبر التكيف نتيجة لتجارب الفرد والخبرات التي مرّ بها، والتي ساعدته في تعلم طرق تلبية احتياجاته والتعامل مع الآخرين. إن معظم مهارات التكيف تُكتسب في مرحلة الطفولة، مما يُوضح تأثير السنوات الأولى من عمر الفرد على حياته المستقبلية. كما أن التنشئة الاجتماعية تلعب دورًا كبيرًا في تعزيز الصحة النفسية، حيث إن اتباع أساليب إيجابية في تنشئة الأطفال يُساعدهم في تعلم المهارات والعادات الضرورية لعملية التكيف. (الداهري، 2010)

4. **المستوى الاجتماعي والثقافي:** يغلب في المجتمعات الديمقراطية وجود فئات اجتماعية وثقافية، وذلك بتأثير من شروط الماضي، ثقافة الحاضر، الدخل اليومي، نوع المهنة، والهجرات بين البلدان المختلفة. فإذا أخذنا المجموعات الاجتماعية الموجودة في هذه البلدان وقمنا بدراستها، نجد أنها تعمل على عرض مجموعة من المعايير على أفرادها، وهذا من

شأنه أن يخلق نوعًا من عدم التوافق. كما أن هذا الاختلاف بين جماعات الإنسانية يخلق نوعًا من الاضطراب. (الداهري، 2010)

5. المسايرة:

يعتبر البعض أن التكيف هو نمط من المسالمة أو المسايرة، حيث يُعتقد أن المسايرة تعني الابتعاد عن الصراع والتصادم، والتكيف مع البيئة والتسليم لها، خاصة في الجوانب الثقافية والاجتماعية.

المسايرة تتطلب من الفرد تعديل أو تغيير اتجاهاته أو مشاعره لتتماشى مع الظروف التي يعيش فيها. الشخص الذي يفشل في التكيف مع الأنظمة المحيطة يُعتبر فاشلاً في الإسهام بدوره داخل المجتمع. (الداهري، 2010)

6. درجة تقبل الإنسان لنفسه: إن تقبل الذات مفهوم يتعلق بالاعتراف بالصفات الموجودة في الفرد وقبولها كجزء من ذاته. يُعتبر تقبل الفرد لصفاته وقدراته من أهم عوامل الصحة النفسية، حيث إن الفكرة الإيجابية عن الذات تُعزز دافعية الفرد للعمل والتوافق، وتُساهم في تحقيق الرضا عن النفس. (الداهري، 2010)

7. وسائل الإعلام: مع التطور السريع لوسائل الإعلام وزيادة استخدامها في حياة الإنسان اليومية، أصبح هناك تنافس متزايد بين القائمين على هذه الوسائل في تقديم البرامج والقصص. ومع ذلك، لا يُعتبر كل ما يُعرض مفيداً أو مساعداً على حسن التكيف، بل في كثير من الحالات قد يكون مصدرًا للقلق والتشويش. وفي دراسة أجراها "تشارلز" حول تأثير السينما على المتفرجين، تبين أن مشاهدة الأفلام المثيرة تؤدي إلى اضطرابات في النوم لدى الأفراد. (الداهري، 2010)

خلاصة:

يُعد التكيف النفسي من المفاهيم الأساسية في ميدان علم النفس، لما له من أهمية في فهم آليات تفاعل الفرد مع بيئته ومواجهة التحديات والضغوط اليومية. وقد عُرض في هذا الفصل إطار نظري متكامل للتكيف، تناول أبعاده المتعددة: المعرفية، السلوكية، الانفعالية، الاجتماعية والفسولوجية، مبرزاً كيف تتكامل هذه الأبعاد ضمن عملية ديناميكية مستمرة تهدف إلى تحقيق التوازن الداخلي والتوافق مع المعطيات الخارجية. كما تم التطرق إلى التمييز بين التكيف الإيجابي والسلبي، مع توضيح المؤشرات النفسية والسلوكية التي تعبّر عن جودة التكيف لدى الأفراد.

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول إن هذا الفصل قد جمع مختلف العناصر النظرية والمعرفية التي تُشكل البنية المفاهيمية لمتغير التكيف النفسي، بما يسمح ببناء فهم معمق لهذا المفهوم السيكولوجي، ويمهد لقراءته في سياق تطبيقي في الفصول اللاحقة.

الفصل الثاني:

الفقدان الوالدي

تمهيد

1/ مفهوم الفقدان الوالدي

2/ أشكال الفقدان الوالدي

3/ النظريات والنماذج المفسرة للفقدان الوالدي

3-1- نظرية التعلق لجون باولبي

3-2- النظرية التحليلية الكلاسيكية لسيغموند فرويد

3-3- نموذج المهام الأربع لووردن ويليام

3-4- نموذج العملية المزدوجة للتكيف النفسي مع الفقدان (لستروبي وشوت

3-5- نظرية المراحل الخمس للتعامل مع الفقدان

4/ مخلفات الفقدان الوالدي

خلاصة

تمهيد:

يُعد فقدان الوالدين من أصعب اللحظات والتجارب العاطفية والنفسية العميقة التي يمر بها الإنسان. هذه التجربة قد تحدث لأسباب متعددة، مثل الوفاة، الطلاق، أو الهجر، وتؤثر بشكل كبير على الشخص، خاصة في مراحل حاسمة من حياته.

تختلف تأثيرات فقدان الوالدي من شخص لآخر حسب الظروف المحيطة والسياق الشخصي، مما ينعكس على نموه النفسي والاجتماعي. لذلك، من الضروري فهم هذه التجربة من أجل التكيف معها بشكل ملائم، والتعامل مع آثارها بطريقة سليمة.

1/ تعريف الفقدان الوالدي

مصطلح "الفقدان" مشتق من الكلمة اللاتينية *ramper* التي تعني "الانفصال" أو "التفكك". ويشير هذا المصطلح إلى الحالة الموضوعية للفرد الذي فقد شخصاً عزيزاً عليه. (Boerner et al., 2015, p.01)

*أما "الفقدان الوالدي"، فيشير إلى التباعد أو الغياب عن الدور الأساسي للوالدين في عملية التنشئة الاجتماعية، وخاصة في مرحلتها الطفولة والمراهقة. وهناك غياب إجباري لأحد الوالدين أو كليهما، ويكون ذلك غالباً نتيجة الوفاة. غياب اختياري لأحد الوالدين أو كليهما، عندما يحدث الطلاق أو الهجر لأسباب معينة. ويزداد الخلل في عملية التنشئة الاجتماعية عندما يتزوج أحد الأبوين أو كلاهما مرة أخرى بعد الانفصال أو الوفاة، مما قد يزيد من شعور الطفل أو المراهق بالتهمة أو عدم الانتماء. (البكتيري، 2010، ص 9)

2/ أنماط الفقدان الوالدي

تختلف صور الفقدان الوالدي باختلاف أسبابه وطبيعته، مما يؤدي إلى تصنيفه وفق نمطين رئيسيين، وهما كالتالي:

2-1-الفقدان الفعلي: وهو غياب أحد الوالدين أو كليهما نتيجة أحداث خارجية، كما هو الحال في الغياب الدائم غير الإرادي بسبب الوفاة.

يُعد هذا النمط من أكثر الأنماط تأثيرًا على الصحة النفسية للأطفال نظرًا لارتباطه بحدث نهائي لا رجعة فيه. (الكندري، 2013، ص203)

• الوفاة:

إن وفاة أحد الوالدين أو كليهما تُحدث شرخًا كبيرًا في جدران التماسك الأسري، حيث يفقد الأبناء الشعور بالحماية والأمان والاستقرار. (دبلة، 2015، ص67) فغياب الأم يحرم الطفل من إشباع احتياجاته الجسمية والنفسية التي تمنحه الرضا العاطفي والثقة، وغياب الأب يؤدي إلى حرمانه من تشكيل هويته وشخصيته بطريقة سليمة. (خموين، 2016، ص621)

وقد تترتب عن وفاة أحد الوالدين ثلاث احتمالات فيما يخص رعاية الأطفال:

- أ. أن يعيش الأب أو الأم دون زواج من أجل رعاية الأطفال، وتجنب شعورهم بالحرمان.
- ب. أن يتزوج الوالد الذي بقي على قيد الحياة مرة أخرى، ويظل الأطفال في رعايته، مما قد يؤدي إلى إنجاب أطفال جدد، وبالتالي شعور الأطفال من العلاقة الأولى بعدم الاستقرار والصراع من أجل إشباع الحاجة للعطف والحنان.
- ج. أن يتزوج الوالد الذي بقي على قيد الحياة، لكن لا يقبل الزوج أو الزوجة الجديدة الأطفال، فيتربون مع بديل للأب أو الأم، مما يترتب عليه شعور بالحرمان. (البكتيري، 2010، ص47)

2-2-الفقدان الرمزي: وهو غياب أحد الوالدين أو كليهما نتيجة لانفصال إرادي، كما هو الحال في الطلاق أو الهجر.

في هذا النمط، يستمر وجود الوالد على قيد الحياة، لكن دون تواصل فعال أو دور تربوي في حياة الطفل، مما يترك أثراً قد لا يقل حدة عن فقدان الفعلي. (الكندري، 2013، ص203)

• الطلاق:

حيث يعرفه المغربي ومنصور (2018) بأنه " الحالة التي يقوم فيها أحد الطرفين بإرادته وبرغبته وحده بحل الرابطة الزوجية ". يعتبر الطلاق أحد الأسباب الرئيسية وراء تفكك الأسرة، حيث يؤثر سلباً على استقرارها. بالرغم من أنه ليس خياراً صحياً للحياة الأسرية، إلا أنه يحدث في مختلف المجتمعات والظروف. عندما يحدث الطلاق يلجأ أحد الوالدين أو كليهما لمغادرة المنزل مما يؤدي إلى اضطراب في الأسرة ويؤثر في الأطفال بشكل خاص . فالطلاق يعتبر من أصعب التحديات التي قد تواجه الأسرة، لما لها من تأثيرات نفسية واجتماعية، ورغم أن البالغين قد يكونون قادرين على التعامل مع التغييرات في حياتهم، فإن التأثير يكون أكثر إيلاماً ومدمراً لنفسية الأطفال. ولا تقتصر الصدمة على لحظة معرفة الأطفال بانفصال والديهم، بل تمتد آثارها على المدى الطويل . (Ruksana ,2017,p 445) .

• الهجر:

تُعد حالات الهجر الأسري من الأشكال المعقّدة لفقدان الوالدي، وتختلف في طبيعتها وآثارها. يحدث الهجر عندما يترك أحد الوالدين الحياة الزوجية دون اتفاق مسبق، كما في بعض الحالات التي يغادر فيها الأب الأسرة بسبب خلافات، ويتزوج مجدداً دون إعلام أي من أفراد الأسرة (الكندري، 2013)، متخلياً عن مسؤولياته المادية والعاطفية. قد تختلف آثار هذا الانقطاع التام أو شبه التام، حسب طبيعة العلاقة السابقة، ومدى انخراط الوالد في حياة الأسرة. (عرامة، دليل، 2021)

ويتخذ الهجر أشكالاً مختلفة، منها الابتعاد لأسباب متعلقة بالعمل، أو لخلافات مادية أو نفسية، أو حتى بسبب اضطرابات عقلية أو خيانة زوجية تتبع بزواج جديد، مما يجعل الأسرة

وحدة تفتقر إلى المعنى العاطفي، ويؤثر ذلك سلبيًا على الاستقرار النفسي والانفعالي للأطفال.
(حجازي، 2004)

3/ النظريات والنماذج المفسرة للفقدان

توجد العديد من النظريات والنماذج النفسية التي تناولت موضوع الفقدان، حيث حاولت فهم كيفية تعامل الفرد مع هذه التجربة المؤلمة، وتفسير الأساليب المختلفة التي يتبعها في مواجهة هذا الفقد، وتأثيره على تفاعلاته النفسية والسلوكية.

3-1- نظرية التعلق لجون بولبي

تُعد نظرية التعلق التي وضعها جون بولبي من أهم النظريات التي فسّرت العلاقة بين الطفل ووالديه، خاصة في سياق الفقدان.

يركز بولبي على الميل البيولوجي-الاجتماعي الفطري لدى البشر للبحث عن الأمان من خلال الارتباط بالآخرين، خصوصًا عند مواجهة تحديات العالم الخارجي. تفترض النظرية أن الطفل، في أشهره الأولى، يبحث عن الإحساس بالأمان عبر علاقات عاطفية مستقرة مع الشخص الأساسي في حياته، وغالبًا ما تكون الأم. وبسبب أهمية هذه الشخصية، يُظهر الطفل دافعًا قويًا لحمايتها، وتُبنى على هذه العلاقة قدرته لاحقًا على استكشاف العالم. (Marks, et al., 2007)

استند بولبي إلى أفكار التحليل النفسي، ودراسات تطور استجابات الأطفال للانفصال، وسلوكيات الحداد عند الرئيسيات، ليطور نظريته.

يرى بولبي أن الأفراد يُشكّلون روابط عاطفية غريزية تبدأ من الطفولة وتستمر لاحقًا في علاقات البالغين. وعندما تتعرض هذه الروابط للتهديد، تنشط سلوكيات التعلق مثل: البكاء، الغضب، والاحتجاج، وهي سلوكيات تهدف لاستعادة العلاقة المفقودة. لكن، في حالة الفقدان النهائي

(كالوفاة)، تصبح هذه السلوكيات غير فعّالة، مما يؤدي إلى صراع داخلي بين الرغبة في استعادة العلاقة، والواقع الذي يؤكد استحالة ذلك. (Boerner et al., 2015)

مراحل الحداد عند بولبي: يرى بولبي أن الفرد يمر بأربع مراحل أساسية خلال عملية الحداد:

1. **الصدمة والإنكار:** يشعر الفرد في هذه المرحلة بصدمة عاطفية، وعدم تصديق لخبر الفقد.

2. **الحزن والبحث عن الفقيد:** تظهر مشاعر الحنين العميق، الغضب، والاحتجاج على الفقد.

3. **اليأس والارتباك:** مع الإدراك التام بأن الفقد لا رجعة فيه، يدخل الفرد في حالة من الحزن العميق، وفقدان الهدف.

4. **إعادة التنظيم والتكيف:** يبدأ الفرد في إعادة تشكيل حياته بطريقة تتوافق مع غياب الفقيد، ويسعى إلى بناء هويته وعلاقاته الاجتماعية من جديد. (Boerner et al., 2015)

3-2- النظرية التحليلية الكلاسيكية

تُعدّ إحدى أكثر المقاربات شيوعاً في فهم الفقدان هي نظرية التحليل النفسي الكلاسيكية، المستندة إلى ورقة فرويد الشهيرة "الحداد والاكْتئاب" (1917) "ووفقاً لفرويد، فإن المهمة الأساسية في الحداد هي "التحلُّ التدريجي من التعلُّق النفسي بالفقيد".

يرى فرويد أن التخلّي عن الشخص المحبوب هو عملية تنطوي على صراع داخلي مؤلم، حيث يعاني الفرد من شوق خاص للشخص المفقود، لكنه في الوقت نفسه مضطر لمواجهة حقيقة غيابه. خلال هذه العملية، يتم استرجاع الذكريات ومراجعة عدد من المشاعر المرتبطة بالفقيد، ومع الوقت يتم تفكيك البنية النفسية المرتبطة به تدريجياً.

هذه العمليات تتطلب وقتاً وجهداً كبيرين، وقد أطلق عليها فرويد اسم **عملية الحداد** (*Mourning Process*) عند اكتمال فترة الحداد، يُقال إن الفرد قد "تعافى" من الفقدان وتحرّر من التعلُّق العاطفي القوي بالشخص غير المتاح. ووفقاً لفرويد، عند اكتمال العملية،

يستعيد الشخص المفقود طاقة عاطفية كافية للانخراط في علاقات جديدة وسلوكيات حياتية أخرى. (Boerner et al., 2015).

3-3- نموذج المهام الأربع لويليام ووردن

يُعدّ نموذج ووردن للمهام الأربع من أهم النماذج التي اهتمت بفهم كيفية تكيف الأطفال مع فقدان أحد الوالدين. يُسلط هذا النموذج الضوء على المهام النفسية التي يجب أن يمر بها الأطفال في سياق تصورهم المعرفي والعاطفي بعد تجربة الفقد.

قبل أن يُطوّر الأطفال التفكير المنطقي، يكون من الصعب عليهم فهم وجهات نظر الآخرين، ويميلون إلى التركيز على الجوانب الأكثر وضوحًا في التجربة. في هذه المرحلة، يكون الأطفال أنانيين إدراكياً، مما يدفعهم إلى الاعتقاد بأنهم مسؤولون "بطريقة سحرية" عن مرض أو رحيل أو وفاة الوالد.

وعندما يكتسب الأطفال مهارات "اللامركزية الإدراكية"، وهي مهارة رئيسية في التفكير المنطقي، يصبحون قادرين على رؤية الأمور من منظور الآخرين، وبالتالي فهم الفقد بطريقة أقل أنانية وأكثر تعقيداً. ومع نضوج القدرة على التفكير المجرد، يصبح الأطفال قادرين على فهم الفقد بطرق أعمق، مما يساعدهم على إعادة تأطير تجاربهم السابقة وتفسيرها بشكل أكثر واقعية. (Christ, 2000).

حدد ووردن أربع مهام يواجهها الأطفال بعد فقدان أحد الوالدين، والتي يجب فهمها في سياق تطورهم المعرفي والاجتماعي والعاطفي:

1. قبول الفقد: وهو تحدٍ معقد بالنسبة للأطفال الصغار الذين لم يفهموا بعد مفهوم الدوام (*Permanence*) وعدم الرجعة (*Irreversibility*) وبدلاً من إدراك الموت، يحتاج الطفل إلى استيعاب فكرة الانفصال الدائم عن والده أو والدته.

2. الشعور بألم الفقد: من الضروري أن يمر الطفل بتجربة الحزن، حيث إن تجاهل المشاعر أو كبتها يمكن أن يؤدي إلى مشكلات نفسية على المدى الطويل.
3. التكيف مع البيئة بدون الوالد الراحل: يتمثل ذلك في سد الفجوات العاطفية والعملية التي خلفها غياب الوالد، ويتطلب إعادة بناء العلاقة مع الوالد المتبقي.
4. دمج ذكرى الوالد الراحل في حياة الطفل المستقبلية: ويتمثل النجاح في الحزن في إيجاد طريقة صحية للحفاظ على ذكرى الوالد، دون أن تعيق النمو النفسي المستقبلي للطفل. (Christ, 2000)

3-4- نموذج العملية المزدوجة للتكيف النفسي مع الفقدان (لستوربي وشوت)

يقترح هذا النموذج أن الأفراد الثاكلين (سواء كانوا أطفالاً أو بالغين) ينتقلون بين نوعين من أنماط التكيف بعد فقدان شخص عزيز:

1. التكيف الموجّه نحو الفقدان: يركّز فيه الشخص الثاكل على التعامل مع الحزن، ومحاولة معالجة بعض جوانب الفقدان نفسه، مثل التفكير المتكرر في الموت، أو الانشغال الذهني بالشخص الفقيد.

2. التكيف الموجّه نحو الاستعادة: ويشمل محاولة التكيف مع التحديات الجديدة الناتجة عن الفقد، مثل التغيير في ظروف الحياة، وتعلّم مهارات جديدة، وتجربة أشياء مختلفة تساعد في بناء حياة جديدة دون الشخص الفقيد.

يشير النموذج إلى أن التّنقّل بين هذين النمطين من التكيف هو أمر طبيعي وضروري لعملية التكيف الصحي مع الفقد. (Boerner et al., 2015)

3-5- نظرية المراحل الخمس للتعامل مع الفقدان (إليزابيث كوبلر-روس)

في بدايات الدراسات النفسية حول الحزن الناتج عن فقدان شخص عزيز، أحدثت إيزابيث كوبلر-روس تأثيرًا كبيرًا من خلال كتابها الرائد "عن الموت والاحتضار" (1969)، والذي شكّل نقطة تحوّل في فهم تجربة الفقد. (Boerner et al., 2015)

قدّمت كوبلر-روس نموذجًا يتضمّن خمس مراحل يمر بها الأفراد عند مواجهة فقدان شخص محبوب، وقد أصبح يُعرف لاحقًا باسم دورة الحزن (*Grief Cycle*) وساهم هذا النموذج في ترسيخ تصور شائع للفقدان كمجموعة من المراحل المتداخلة. (مصطفى، 2015 ص 118)

ومع مرور الوقت، أوضحت كوبلر-روس أن هذه المراحل لا تُختبر دائمًا بطريقة متسلسلة أو ثابتة، وقد لا يمر بها جميع الأفراد بنفس الشكل، مما يعكس الطابع الشخصي والمعقد لتجربة الحزن. والمراحل كما يلي:

1. الإنكار (Denial) :

تبدأ مرحلة الحزن على الفقد غالبًا بالإنكار، وهي مرحلة حاسمة لأنها قد تؤثر على كيفية تفاعل الأشخاص مع فقدان أحد الوالدين. في هذه المرحلة، قد يرفض الأفراد تقبّل الواقع بسبب صعوبة تخيل الحياة بدون الشخص المتوفى، خاصة بعد التغير المفاجئ في حياتهم. (Denny, 2021)

2. الغضب (Anger) :

بعد البدء في إدراك الواقع غير المرغوب فيه، يدخل الأفراد في مرحلة الغضب. خلال هذه المرحلة، قد يلوم الأشخاص الآخرين على فقدانهم، كأن يحملوا المسؤولية لأفراد من العائلة أو حتى للأطباء. في بعض الحالات، يُوجّه الغضب نحو الأصدقاء أو المقربين. وقد اتفق المتخصصون في الصحة النفسية على أن الغضب جزء أساسي من الحزن، لأنه يساعد على التعبير عن المشاعر، مما يسرّع من عملية الشفاء. (Denny, 2021)

3. المساومة (Bargaining) :

يحاول الأفراد في هذه المرحلة إعطاء أنفسهم آمالاً زائفة بشأن الواقع، معتقدين أنهم قادرون على التفاوض لتجنب الألم. قد يشعرون بالذنب تجاه الفقدان، ويبحثون عن طريقة لتغيير الماضي أو التقليل من الشعور بالخسارة، كتمني العودة بالزمن أو تقديم وعود خيالية مقابل استعادة الفقيد.

4. الاكتئاب (Depression) :

تعتبر هذه المرحلة من أكثر مراحل الحزن شيوعاً، حيث يختبر الفرد إحساساً عميقاً بالفراغ واليأس. يبدأ في إدراك أن الفقد قد يكون نهائياً ولا رجعة فيه. وقد يعاني الشخص من الخدر العاطفي أو الانسحاب الاجتماعي، متجنباً التفاعل مع العائلة أو الأصدقاء. وفي الحالات القصوى، قد تتطور أفكار انتحارية أو مشاعر بالعجز الكامل. (Denny,2021)

5. التقبّل (Acceptance) :

في هذه المرحلة الأخيرة، يبدأ الفرد في استعادة استقلاله العاطفي ويتكيف مع الواقع الجديد. يدرك أنه قادر على مواصلة حياته بشكل منتج رغم مروره بتجربة الفقد. تتميز هذه المرحلة بإعادة التوازن النفسي والاندماج الاجتماعي من جديد، مع تكوين علاقات جديدة، وتقبّل حقيقة أن الشخص الفقيد لا يمكن استبداله، لكنه يظل جزءاً من الذكريات التي تدفعه للنمو والتطور الشخصي. (Denny,2021)

4/ مخلفات الفقدان الوالدي

قبل التطرق إلى مخلفات الفقدان الوالدي، يوضح راندو أن استجابة الفرد لفقدان أحد الوالدين أو كليهما تتأثر بعدة عوامل، أبرزها: نوعية العلاقة التي كانت تربطه بوالديه، والدور الذي

الفصل الثالث: الفقدان الوالدي

كانا يؤديانه في حياته. في حال كانت العلاقة إيجابية ومستقرة، سيكون التأثير مختلفاً مقارنةً بشخص كانت علاقته بوالديه تتسم بالتوتر أو التحقير.

أولاً: المخلفات النفسية:

يشكل فقدان أحد الوالدين صدمة نفسية عميقة تؤثر على النمو الاجتماعي والعاطفي للأبناء، حيث تزيد من مخاطر الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل:

- القلق
- الاكتئاب
- اضطراب قلق الانفصال

ويؤدي ذلك إلى شعور بعدم الأمان، خاصة إذا لم يتمكن الوالد المتبقي من تقديم الدعم العاطفي الكافي. (Raza ,et al.,2008)

قد يكون الفقدان أكثر ضرراً في مرحلة الطفولة المبكرة، خصوصاً عند فقدان الأم التي تلعب دوراً حيوياً في رعاية الطفل خلال سنواته الأولى. ومع ذلك، يصبح فقدان الأب أكثر تأثيراً خلال مرحلة المراهقة، خاصة بالنسبة للأبناء الذكور. في بعض الحالات، قد تجد الأم صعوبة في توفير الرعاية الكافية بسبب تحملها مسؤوليات المنزل وكسب الرزق في الوقت ذاته.

أما في حال فقدان كلا الوالدين، فإن التأثير يكون أكثر خطورة ومضاعفاً. فبغض النظر عن نوع الفقدان، تتأثر حياة هؤلاء الأطفال أو المراهقين بشكل كبير، مما يعيق نموهم النفسي ويُصعب عليهم التكيف مع التغيرات الجديدة. (Romm&Matzger ,2020)

غالبًا ما يعانون من:

- انخفاض تقدير الذات

• صعوبة في التعامل مع الأحداث الحياتية المجهدّة

• اكتئاب

• قلق عام

• اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). (Therow ,2019)

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن المراهقين الأصغر سنًا يكونون أكثر هشاشة عند فقدان أحد الوالدين، حيث لا تزال قدراتهم النفسية في طور النمو. ومع ذلك، يبدأ هؤلاء المراهقون أيضًا بالخروج من الإطار الأسري، مما يزيد من تعقيد الوضع.

تظهر آثار الفقدان النفسي بشكل مختلف بين الأفراد، فبينما يعاني البعض من حزن شديد لكنه مؤقت، يواجه آخرون حزنًا مستمرًا وطويل الأمد. كما قد تظهر ردود فعل سلبية في مناسبات مرتبطة بذكرى الفقدان، مما يزيد من صعوبة التكيف. (Guzzo&Gobbi ,2021)

ثانياً: المخلفات الاجتماعية:

يظهر المراهقون الذين فقدوا أحد والديهم عادةً:

• تزايداً في العزلة الاجتماعية

• انطوائية

• قلة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية

• ضعف في المهارات الاجتماعية، مما يؤدي إلى صعوبة في تكوين علاقات والاندماج مع الأقران

• انخفاض الشعبية نتيجة عدم المشاركة في الأنشطة الترفيهية بسبب ازدياد المسؤوليات داخل الأسرة

الفصل الثالث: فقدان الوالدي

قد يتبنى المراهق سلوكيات تضحية، مثل تحمّل مسؤوليات داخل البيت على حساب حياته الشخصية، مما يسبب آثارًا اجتماعية وعاطفية طويلة الأمد. (Raza ,et al, .2008)

ثالثًا: المخلفات الأسرية:

يمكن أن يؤدي فقدان أحد الوالدين أو كليهما إلى اضطراب في توازن الأسرة. غالبًا ما يتحمّل الأطفال مسؤوليات إضافية، مثل:

- رعاية الأشقاء

- المساعدة في إدارة الشؤون المالية للمنزل

هذا الوضع يسبّب ضعفًا في العلاقة مع الوالد المتبقي، خاصة إذا كان غارقًا في مشاعره أو غير قادر على تقديم الدعم العاطفي المطلوب. في حال غياب الدعم العاطفي من الأسرة الممتدة، يصبح الأبناء أكثر عرضة للإهمال والشعور بالعزلة.

كما قد يشعر الأطفال بثقل المسؤوليات في مناخ أسري غير مستقر، مما يؤثر سلبيًا على تطوّره النفسي والاجتماعي. (Raza ,et al, .2008)

رابعًا: المخلفات الأكاديمية:

يعاني الأطفال والمراهقون من صعوبات على المستوى الدراسي بعد فقدان أحد الوالدين، مثل:

- صعوبة في التركيز

- انخفاض التحصيل العلمي

• غياب الحافز للتعلم والمشاركة

وفي بعض الأحيان، يصل الأمر إلى التسرب المدرسي، خاصةً إذا:

• كانت الظروف الاقتصادية صعبة

• كان الوالد المتبقي غير قادر على توفير الدعم الكافي

• غاب التوجيه الأكاديمي

كل هذه العوامل قد تُعيق المسيرة الدراسية وتؤثر على مستقبل الطفل. (Raza ,et al.,.2008)

خامسا: المخلفات الصحية:

من الناحية الصحية، قد تظهر أعراض نفسوجسدية مثل:

• اضطرابات النوم

• فقدان أو زيادة الشهية

• آلام متكررة في المعدة أو الرأس دون سبب عضوي واضح

هذه الأعراض غالبًا ما تكون نتيجة للتوتر والضغط النفسي الناتج عن تجربة

الفقد. (Guzzo&Gobbi ,2021) وإن لم تُقدّم الرعاية اللازمة في الوقت المناسب، قد تتطور

الأعراض لتصبح مشاكل صحية مزمنة تؤثر على جودة حياة الطفل. ولهذا، يُعدّ الدعم العاطفي

والاستقرار النفسي عاملين أساسيين في التخفيف من هذه التأثيرات الخطيرة. (Raza ,et

al.,.2008)

خلاصة:

عبر تناولنا لمجموعة من المحاور النظرية المرتبطة بتجربة الفقدان الوالدي، تبين أن هذه الظاهرة لا تمثل مجرد واقعة حياتية عابرة، بل تعد من التجارب التي تترك بصمتها العميقة في البناء النفسي والاجتماعي للفرد. إذ تختلف إنعكاساتها تبعاً لإختلاف طبيعة الفقدان، سواء أكاد الفقدان فعلياً أو رمزياً، وكذا وفقاً للظروف المحيطة بكل حالة .

وهو ما تؤكدته التصورات النظرية التي قاربت الفقدان من زوايا متعددة، معتبرة إياه أحد أبرز عوامل الاختلال في مسار النمو النفسي والاجتماعي.

الإطار الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

2-1- الحدود المكانية والزمانية للدراسة الاستطلاعية

2-2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية

2-3- أدوات الدراسة الاستطلاعية

2-4- نتائجها

3- الدراسة الأساسية:

3-1- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية

3-2- عينة الدراسة الأساسية

3-3- أدوات الدراسة الأساسية

خلاصة

تمهيد:

سيتناول هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية، بدءاً من منهج الدراسة ومجتمعها، مروراً بالدراسة الإستطلاعية، بما في ذلك هدفها ؛ وحدودها الزمنية والمكانية ؛ وأدواتها، وصولاً إلى الدراسة الرئيسية، حيث سيتم توضيح حدودها الزمنية والمكانية، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة، وعلى رأسها دراسة الحالة وتطبيق مقياس التكيف النفسي.

1-منهج الدراسة:

اعتمدنا في الدراسة الحالية على المنهج العيادي، الذي يقوم على الدراسة المعمقة لحالات فردية وإستعمال أدوات نوعية وكمية تكمل بعضها البعض. وقد اخترنا هذا المنهج لكونه يتيح فهما دقيقا للجوانب النفسية والاجتماعية المرتبطة بالحالة، مما يساعد على فهم أعمق لتأثير حادثة فقدان الوالد على التوازن النفسي والاجتماعي لدى المراهق، ويسهم في الكشف عن ديناميات التكيف النفسي التي اعتمدها في مواجهة هذا الحدث الصادم. وبذلك يعد المنهج العيادي الأداة الأنسب لمعالجة موضوعنا، نظرا لطبيعته التي تستوجب فحصا نوعيا وتفصياليا للحالة المدروسة .

2-الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية هي دراسة علمية تمهيدية تُعد مرحلة أساسية تسبق الدراسة الأساسية في أي بحث ميداني أو تطبيقي. تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من مدى صلاحية وكفاءة الأدوات التي ينوي الباحث استخدامها في جمع البيانات، كما تُعد وسيلة ضرورية لفهم السياق الواقعي والميداني الذي ستُجرى فيه الدراسة الأساسية. ويُطلق عليها اسم "استطلاعية" لأنها تتيح للباحث الفرصة للاطلاع المباشر على بيئة البحث، والتعرّف على خصائصها العامة والخاصة، مما يُمكنه من إعداد تصميم منهجي ملائم.

كما تسمح هذه الدراسة الأولية بالكشف عن حجم ونوعية الصعوبات التي قد تعترض تنفيذ الدراسة الأساسية، سواء كانت تلك الصعوبات متعلقة بالجانب التنظيمي أو المنهجي أو بالتفاعل مع المفحوصين. ومن بين أدوارها الجوهرية، أنها تمكّن الباحث من اختبار أدواته تجريبياً على عينة مصغرة، للتأكد من وضوح أسئلتها، وملاءمتها للثقافة واللغة المستخدمة في الميدان، ومدى استعداد الأفراد المستهدفين للتفاعل مع الإجراءات البحثية، وقبولهم للمشاركة.

وبالتالي، تُعد الدراسة الاستطلاعية خطوة علمية ضرورية لضبط الإطار الإجرائي للبحث، وتقادي الأخطاء المحتملة، وتحقيق أعلى درجات الدقة والموثوقية في النتائج.

2-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية

-التأكد من توفر حالات الدراسة

-ضبط وتحديد مكان إجراء الدراسة

-التعرف على الحالات وكسب ثقتهم

-تقييم مدى تعاون المراهقين واستجاباتهم

-رصد أي عوائق محتملة قد تؤثر على سير الدراسة

-ملاحظة طبيعة تفاعل المراهقين في بيئتهم

3- الدراسة الأساسية:

3-1- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية:

تمثلت الحدود الزمانية لهذه الدراسة في الفترة الممتدة منذ بداية التحضير النظري والميداني للبحث إلى غاية استكمال كافة إجراءاته التطبيقية، بما في ذلك إجراء المقابلات وتحليل المعطيات، أي منذ انطلاق العمل فعليًا إلى حين الانتهاء منه. أما الحدود المكانية فقد تمثلت في ولاية خنشلة، حيث تم إجراء المقابلات العيادية مع الحالات المدروسة في أماكن مختلفة حسب ظروف كل حالة، شملت منازلهم الخاصة بالإضافة إلى أماكن عامة توافرت فيها شروط الراحة والخصوصية اللازمة لإتمام المقابلة في ظروف نفسية ملائمة.

3-2- حالات الدراسة:

شملت هذه الدراسة حالتين من المراهقين، أحدهما ذكر والآخر أنثى، يبلغان من العمر 16 سنة، وقد تم اختيارهما وفق معايير محددة، من بينها الفئة العمرية التي تتراوح بين 16 و18 سنة، مع مراعاة التنوع بين الجنسين. كما أخذت بعين الاعتبار مدة فقدان، والتي لا تقل عن ستة أشهر، وذلك لضمان استقرار الأثر النفسي للفقد وتمييزه عن ردود الفعل الظرفية أو المؤقتة.

يوضح الجدول التالي خصائص حالات الدراسة:

الحالات	الجنس	السن	المستوى الدراسي	نوع الفقدان
1	أنثى	16	ثانية ثانوي	يتيمة الأب
2	ذكر	16	أولى ثانوي	هجر

3-3- أدوات الدراسة الأساسية:

المقابلة العيادية: "شكل من أشكال التفاعل المباشر والمنظم بين الأخصائي النفسي والمفحوص، تهدف إلى جمع معلومات دقيقة حول الحالة النفسية للمفحوص، وذلك باستخدام مهارات التواصل والاستجواب والتفسير في إطار مهني علاجي أو تشخيصي" (عبد الله، 2020، ص. 115).

الملاحظة: "أسلوب منهجي يقوم على مراقبة السلوك الإنساني وتسجيله كما يحدث فعليًا في سياقه الطبيعي، بهدف تفسيره وفهم دلالاته ضمن إطار علمي أو علاجي" (الرفاعي، 2017، ص89).

مقياس التكيف النفسي:

لقد استخدمنا في دراستنا مقياس "التكيف النفسي" الذي أعد من طرف الباحث موسى جبريل، والذي يتكون من 40 بند خصص لقياس أربعة أبعاد للتكيف وتوزعت هذه البنود بين البعد الاجتماعي البعد الأسري، البعد الشخصي، والبعد الغنفعالي للتكيف، ولقد وزعت بصورة عشوائية بين الأربعة أبعاد، كما احتوى المقياس على خمسة بدائل وهي: (نادرا، قليلا، أحيانا، معظم الوقت، دائما)

الجدول رقم 1: يوضح توزيع بنود المقياس على الأبعاد الأربعة

38/34/33/26/22/18/1014/6/2	البعد الانفعالي
37/30/29/25/21/17/13/9/5/1	البعد الشخصي
39/35/31/27/23/19/15/11/7/3	البعد الأسري
40/36/32/28/24/20/16/12/8/4	البعد الاجتماعي

الجدول رقم 2: يوضح تصحيح مقياس التكيف النفسي

البدائل					عدد البنود
دائما	معظم الوقت	أحيانا	قليلا	نادرا	40
5ن	4ن	3ن	2ن	1ن	تنقيط البنود الإيجابية

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تنقيط البنود السلبية	5ن	4ن	3ن	2ن	1ن
----------------------	----	----	----	----	----

وتتم اجابة المبحوث على بنود المقياس باختيار اجابة واحدة من خمسة بدائل بوضع العلامة (X) في الخانة المناسبة ويعتمد تصحيح المقياس على ميزان خماسي من واحد الى خمسة هي: (نادرا، قليلا، أحيانا، معظم الوقت، دائما)، وبمجموع الدرجات على المقياس هو درجة المبحوث الكلية التي تشير إلى أن التكيف العام لديه .

الجدول رقم 3: يوضح البنود الإيجابية والسلبية للمقياس

4/38/35/34/33/32/31/27/25/24/22/17/16/14/11/9/8/6/3/1	البنود الإيجابية
0	ة
37/36/34/30/28/26/23/21/20/18/15/12/10/7/5/4/2	البنود السلبية

الدرجة الدنيا الممكنة (الحد الأدنى)

40 فقرة × 1 (أدنى استجابة) = 40 درجة

الدرجة العليا الممكنة (الحد الأقصى)

40 فقرة × 5 (أعلى استجابة) = 200 درجة

إذاً:

المدى الكلي للمقياس = 200 - 40 = 160 درجة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

لتقسيم هذا المدى إلى 5 مستويات (منخفض جداً، منخفض، متوسط، جيد، مرتفع)، نقوم بقسمة المدى على 5:

$$160 \div 5 = 32 \text{ درجة لكل مستوى}$$

تتراوح الدرجات الكلية الممكنة بين:

$$\text{أدنى درجة} = 40$$

$$\text{أعلى درجة} = 200$$

تم تقسيم المستويات إلى خمس فئات متساوية (كل فئة = 32 درجة)، كما يلي:

المستوى المدى

تكييف منخفض جداً 40 – 79

تكييف منخفض 80 – 99

تكييف متوسط 100 – 129

تكييف جيد 130 – 159

تكييف مرتفع 160 – 200

ثبات وصدق مقياس التكيف النفسي:

أ/الثبات:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بإستخدام ألفا كرونباخ وقد بلغ بالنسبة للمقياس ككل (0.61)، ومن يمكن القول بأن هذا المقياس ثابت وصالح للإستعمال في البحث، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم 4: يوضح ثبات مقياس التكيف النفسي عن طريق التناسق الداخلي

المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
	0.618	40

ب/ الصدق:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الإرتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وفي المرحلة الأخيرة ارتباط الدرجة الكلية للمحور بالدرجة الكلية للمقياس ككل الذي تنتمي إليه كما يلي:

1- الإرتباط بين العبارات والدرجات الكلية للمحاور التي تنتمي إليها:

الإرتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور (الشخصي):

تم حساب أو تقدير الإرتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الأول (الشخصي) بمعامل الإرتباط بيرسون حيث جاءت الإرتباطات بين عبارات المحور الأول مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$) وعددها (9) عبارات، حيث تراوحت قيم الإرتباط فيها ما بين (0.54) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (13) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.29) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (29) والدرجة الكلية للمحور ككل، وهناك عبارة واحدة هي (5) دالة عند (0.05)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الأول (الشخصي) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم 5: يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات المحور الشخصي مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
**0.341	العبارة 21	**0.298	العبارة 01
**0.404	العبارة 25	**0.264	العبارة 05
**0.475	العبارة 29	**0.408	العبارة 09
**0.446	العبارة 30	**0.541	العبارة 13
**0.373	العبارة 37	**0.312	العبارة 17

(0.01) الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا **

(0.05) الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا *

الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور (الانفعالي):

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين كل درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثاني (الانفعالي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية له ككل دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (8) عبارات، حيث تراوحت قيم الارتباط فيما بين (0.61) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (34) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.34) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (14) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد أن هناك العبارة (38، 6) دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وعموماً يمكن القول أن المحور الثاني (الانفعالي) صادق .

الجدول رقم 6: يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات المحور "الانفعالي" مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
**0.377	العبارة 22	**0.400	العبارة 02
**0.521	العبارة 26	**0.294	العبارة 06
**0.543	العبارة 33	**0.473	العبارة 10
**0.614	العبارة 34	**0.340	العبارة 14
**0.279	العبارة 38	**0.530	العبارة 18

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.001) **

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) *

الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور (الأسري):

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث (الأسري) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثالث مع الدرجة الكلية له ككل دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (8) عبارات، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها بين (0.52) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (11) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.26) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (7) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد أن هناك العبارة (19، 23) دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثالث (الأسري) صادق.

الجدول رقم 7: يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الأسري مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
*0.236	العبارة 23	**0.518	العبارة 03
**0.471	العبارة 27	*0.263	العبارة 07
**0.328	العبارة 31	**0.522	العبارة 11
**0.512	العبارة 35	**0.372	العبارة 15
**0.347	العبارة 39	*0.291	العبارة 19

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) **

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) *

الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور (الاجتماعي):

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث (الاجتماعي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثالث مع الدرجة الكلية له ككل دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$) وعددها (4) عبارات، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها بين (0.47) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (28) والدرجة الكلية للمحور ككل، في حين نجد أن (6) عبارات دالة عند مستوى الدلالة (0.05) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.28) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (40) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.24) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (12) والدرجة الكلية للمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثالث (الاجتماعي) صادق.

الجدول رقم 8: يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الاجتماعي مع درجته الكلية

**0.408	العبارة 24	**0.337	العبارة 04
**0.477	العبارة 28	*0.275	العبارة 08
*0.275	العبارة 32	*0.241	العبارة 12
**0.358	العبارة 36	*0.255	العبارة 16
*0.280	العبارة 40	*0.283	العبارة 20

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) **

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) *

الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور بالدرجة الكلية لمقياس التكيف النفسي ك

كما تم تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية للمقياس التكيف النفسي ككل بمعامل الارتباط بيرسون، حيث جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وتمثلت في ارتباط الدرجة الكلية للمحور الأول مع الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد قدر ب 0.69، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد قدر ب 0.98، وبلغ ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث مع الدرجة الكلية للمقياس ككل ب 0.58، في حين بلغ ارتباط الدرجة الكلية للمحور الرابع مع الدرجة الكلية للمقياس ككل ب 0.64، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق.

الجدول رقم 9: يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية

للمقياس

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

الدرجة الكلية	المحاور
**0.697	المحور الأول (الشخصي)
**0.685	المحور الثاني (الانفعالي)
**0.582	المحور الثالث (الأسري)
**0.640	المحور الرابع (الاجتماعي)

خلاصة:

يُمثل هذا الفصل إحدى الخطوات الأساسية في بناء دراستنا، حيث حددنا من خلاله المنهج المعتمد بما يتماشى مع طبيعة الموضوع، واخترنا عينة البحث بدقة وفق معايير محددة. كما تطرقنا إلى الأدوات التي استخدمناها في جمع البيانات، والإجراءات التطبيقية التي اتبعناها في الميدان. بالإضافة إلى ذلك، أوضحنا الحدود الزمانية والمكانية للدراسة، مع مراعاة الجوانب المنهجية لضمان موضوعية البحث ودقته العلمية.

الفصل الخامس:

عرض النتائج ومناقشتها

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها

1- عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى "مريم"

2- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية "آكسل"

3- عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة "جهاد"

1- عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى "مريم"

البيانات الشخصية الأولية:

الاسم: مريم

الجنس: أنثى

السن: 16 سنة

عدد الإخوة: ثلاثة إخوة ذكور

الترتيب في الأسرة: الثالثة بعد أخوين أكبر منها

المستوى التعليمي: السنة الثانية ثانوي

نوع فقدان الوالدي: وفاة الوالد (الأب) نتيجة حادث مرور مفاجئ

السوابق المرضية: لا توجد سوابق مرضية جسدية أو نفسية مسجلة

شبكة الملاحظة للحالي "مريم":

1/المظهر والسلوك العام:

المظهر الخارجي:

-تظهر بمظهر نظيف ومنسق.

-تعنتي بلباسها وتختار ألوانًا داكنة.

ملامح الوجه وتعابيره:

-ملامح وجهها ثابتة وهادئة.

-لا تُظهر تعبيرات انفعالية واضحة أو عفوية.

الإيماءات الجسدية:

-قليلة الإيماءات أثناء الحديث.

-غالبًا ما تضم يديها في وضعية ثابتة أو دفاعية.

وضعية الجلوس والسلوك الحركي:

-جلستها هادئة ومتحفظة، تميل للانكماش.

-لا تغيّر وضعيتها كثيرًا أثناء المقابلة.

التواصل البصري:

-تجنب التواصل البصري المباشر لفترات طويلة.

-تميل إلى خفض نظراتها أو تحويلها إلى أماكن أخرى.

الانطباع العام:

-يغلب على سلوكها طابع التحفظ والانغلاق.

-لا تبادر بالكلام.

-صوتها منخفض وغير واضح أحيانًا.

-تُظهر حدودًا واضحة في التعامل.

-تستعين بالصمت أو الابتسامة الخفيفة بدل التعبير اللفظي أحيانًا

2/ الجانب العاطفي (الانفعالي)

- تغلب عليها مشاعر الحزن والانطواء.
- تميل للكتمان وعدم التعبير اللفظي عن مشاعرها، رغم وجود تأثير داخلي واضح.
- تعتمد على أسلوب التجنب والصمت عند التعرض لموضوعات حساسة.
- لا تظهر انفعالات حادة، بل تحافظ على هدوء متحفظ أقرب إلى الانغلاق.

3/ الجانب السلوكي الحركي

- تميل إلى الانزواء وتقليل التفاعل الحركي أثناء المقابلة.
- لا تستخدم الإيماءات كثيرًا أثناء الحديث.
- غالبًا ما تعبر عن مشاعرها بحركات بسيطة كضم اليدين أو تهدات خفيفة.
- تميل إلى الجلوس بوضعية ثابتة لفترات طويلة، مما يدل على خمول حركي طفيف.
- تُظهر انسحاب من الأنشطة الجماعية وتفضل للعزلة.

4/ الجانب المعرفي

- تظهر لديها قدرات عقلية جيدة، قادرة على فهم الأسئلة والاستيعاب.
- إجاباتها مختصرة لكنها مناسبة للسياق، وتظهر فهم منطقي للواقع.
- أفكار منظمة لكنها كثيرا ما تتمحور حول التشاؤم.
- لا تبدي حماسا للأهداف المستقبلية، وتعاني من نقص في التركيز والدافعية، خاصة في السياق الدراسي.

-لا توجد علامات على اضطرابات معرفية شديدة مثل الهذيان أو التوهم، إنما تأمل وانسحاب.

ملخص المقابلات مع الحالة "مريم":

مريم، فتاة مراهقة تبلغ من العمر 16 سنة، تعرضت لتجربة فقدان صادمة تمثلت في وفاة والدها حين كانت في سن 12 سنة، إثر حادث مرور. هذا الحدث كان بمثابة نقطة تحول مفصلية في مجرى حياتها، حيث وصفت والدها بكلمات تعبر عن عمق الارتباط العاطفي الذي كانت تكنه له، فقالت عنه إنه "سندها" و"الوحيد الذي كان يفهمها دون كلام"، ما يكشف عن علاقة أبوية استثنائية مليئة بالتفاهم والدعم العاطفي. بعد وفاته، شعرت مريم كما لو أن عالمها قد انقلب رأساً على عقب، حيث قالت: "كي راح ربي يرحمو، الأمور ما ولاتش كيف تبدلت حياتي"، وهي عبارة تلخص حجم الألم والتحول النفسي والاجتماعي الذي عاشته، وتعبر عن إحساسها العميق بفقدان الأمان والاحتواء الذي كان يوفره لها والدها.

مريم تعيش حالياً مع والدتها وثلاثة إخوة ذكور. وعلى الرغم من أن العلاقة التي تربطها بوالدتها توصف بأنها "عادية" في ظاهرها، إلا أن المقابلات كشفت عن وجود توتر داخلي خفي. إذ تبين أن مريم تميل إلى الابتعاد عن والدتها، وتتجنب الدخول في مواجهات أو مواقف قد تثير اللوم أو الشعور بالذنب، ما يدل على وجود فجوة في التواصل العاطفي بينهما. أما بالنسبة لعلاقتها بإخوتها، فهي علاقات سطحية يغيب عنها التفاعل، مما فاقم من شعورها بالوحدة والعزلة داخل محيطها الأسري، رغم وجود أفراد من العائلة حولها.

من الناحية السلوكية، أظهرت مريم تغيرات واضحة بعد وفاة والدها. فقد انتقلت من كونها فتاة اجتماعية، مرحة، ومنفتحة على الآخرين، إلى شخصية تميل إلى الانطواء والعزلة. لم تعد تشارك في المناسبات العائلية كما كانت من قبل، وتخلت تدريجياً عن هواياتها التي كانت تستمتع بها، مثل الرسم ومتابعة المسلسلات وبرامجها المفضلة. وبدلاً من ذلك، أصبحت تفضل الانخراط في أنشطة فردية، مثل المطالعة وتعلم اللغات. ومن المثير للاهتمام أنها

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها

وجدت في الكتابة وسيلة فعالة للتنفيس، إذ تعتمد على كتابة خواطر ومذكرات في دفاتر تحتفظ بها بعناية وحرص شديد، وتؤكد على سريتها التامة. فهي ترى في الورق ملاذاً آمناً لا يصدر أحكاماً كما يفعل البشر، مما يبرز اعتمادها على الكتابة كآلية دفاعية للتعامل مع مشاعرها المكبوتة.

خلال المقابلات، ظهرت مريم بهدوء ملفت، غالباً ما كانت تكتفي بالتبسم بصمت، وتتحاشى الخوض في المواضيع المؤلمة. وفي العديد من المرات، كان ردها على الأسئلة الحساسة يتمثل في الإيماءات أو الصمت، وهو ما يشير إلى صعوبة واضحة في التعبير العاطفي اللفظي. عبرت عن إحساس داخلي بالفراغ والانغلاق على ذاتها من خلال أقوال مثل: "نحس قلبي مسدود"، و"نخبي بزاف حوايج، منحبش نحكي خطرش معندهم ما يديرولي"، ما يدل على وجود حواجز نفسية تمنعها من الانفتاح على الآخرين، خوفاً من عدم التفهم أو الإيذاء العاطفي. رغم ذلك، فإنها تهتم بمظهرها الخارجي، وتحرص على أن يكون مرتباً بدقة، لكنها تميل إلى ارتداء الألوان الداكنة، حيث تعتبر أن الألوان الفاتحة تمثل نوعاً من "الكذب" أو الزيف، في دلالة على الانفصال بين مظهرها الخارجي ومحركاتها النفسية الداخلية، ما يعكس التناقض بين محاولتها إظهار التماسك، وشعورها العميق بالحزن والانكسار.

من الجانب الدراسي، لا تزال مريم تحافظ على مستوى أكاديمي مقبول، ولكنها تعاني من تراجع ملحوظ في الدافعية ونقص في التركيز، الأمر الذي جعلها تنظر إلى الدراسة باعتبارها "واجباً" تؤديه دون أي شغف أو ارتباط عاطفي. وتضيف أن الأمر بات روتينياً، خالياً من الدافعية الذاتية أو الإحساس بالإنجاز.

أما في علاقاتها الاجتماعية، فقد أظهرت مريم ميولاً إلى الانسحاب والابتعاد عن تكوين علاقات عاطفية عميقة. هي تحتفظ بعلاقات سطحية فقط، وغالباً ما تتجنب التقارب الزائد مع الآخرين. تقول في هذا الصدد: "نحب الناس من بعيد، ما نحبش نرجع نتعلق بحد ومن بعد

نعيش نفس الحاجة"، وهي عبارة تعبر بوضوح عن نمط تجنبني في العلاقات، قائم على الخوف من التعلق ومن ثم التعرض لخسارة أو خذلان جديد، يعيد لها ألم الفقد الذي لم تبرأ منه بعد.

تحليل محتوى المقابلات للحالة "مريم":

أولاً: محور التكيف الشخصي:

من خلال المقابلات، تظهر مريم كشخصية تميل إلى الانعزال والتأمل الذاتي، وقد وصفت نفسها بقولها: "منذ وفاة بابا، ما نحبش نكون مع الناس... نحس بلي راسي ثقيل وكل شي بلا معنى". هذا التصريح يعكس ضعفاً في المرونة النفسية، حيث لم تستطع التأقلم مع الفقد بطريقة تساعد على استعادة توازنها الداخلي، بل دخلت في دائرة من الانسحاب العاطفي والاجتماعي.

ويمكن تفسير هذا الضعف في المرونة النفسية بالنظر إلى مرحلتها العمرية (16 سنة)، إذ تُعد فترة المراهقة من الفترات الحرجة التي يكون فيها الفرد لا يزال في طور بناء استراتيجيات التكيف والقدرة على إدارة الانفعالات. كما أن فقدان أحد الوالدين في سن مبكرة يُضعف من قدرة المراهق على التعامل مع الضغوط، خاصة في غياب دعم نفسي أو توجيه مناسب، مما يجعله أكثر عرضة للانكفاء والانسحاب بدل المواجهة والتكيف الإيجابي.

كما بينت أنها تشعر بالذنب، قائلة: "نحس بالذنب دايمًا، نحس بلي أنا السبب فكل حاجة تصرا " هذا يدعم وجود خلل في تقبل الذات، إذ تحمل نفسها مسؤولية فقدان السيطرة على حياتها بعد وفاة والدها. أما فيما يخص ضبط الذات، فقد ذكرت: "نغضب بزاف بصمت، نكتم ونكتب برك، ما نحبش نبين للناس كي نكون نخم". يدل هذا على محاولات ضبط انفعالي داخلية، لكنها غير فعالة، خاصة أنها لا تعبر عن انفعالاتها بشكل صحي أمام الآخرين.

مريم تستعمل التنفيس الانفعالي من خلال كتابة الخواطر والرسم بالألوان الداكنة، وهو ما قالت عنه: "نرسم حاجات سودا، نلبس دايمًا كحل، نحس هكا نرتاح شوية". لكن هذا التنفيس يبقى

سطحياً، ويعكس تناقضاً بين محاولتها الحفاظ على المظهر الخارجي المرتب واختيارها ألواناً قاتمة، مما يجسد حالة من الصراع الداخلي بين الرغبة في السيطرة والشعور بالحزن المستمر.

ثانياً: محور التكيف الاجتماعي:

صرحت مريم: "ما نحبش نتعرف على ناس جدد، نخاف نتعلق ومن بعد نخسرهم كيف بابا . هذا التصريح يكشف عن ضعف في البحث عن الدعم الاجتماعي، حيث تتجنب بناء علاقات جديدة خشية تكرار تجربة الفقد. كما أنها لا تبادر بالحديث عن مشكلاتها، قائلة: "كي نكون محبطة، نغلق الباب ونبكي وحدي... ما نحبش نقول مشاكلنا للناس..". يعكس ذلك غياباً في مهارة طلب المساندة، وهو ما يعزز عزلتها النفسية والاجتماعية.

إضافة إلى ذلك، لا تظهر مريم محاولات واضحة لإعادة التقدير الإيجابي لتجربتها، بل تركز على الجانب المؤلم منها، مثل قولها: "الحياة ما عندهاش طعم من بعدو، حسيت كل حاجة حبست". هذا النمط من التفكير يدل على ضعف في القدرة على إعادة تفسير الحدث بطريقة تمكنها من النمو الشخصي.

سلوكها الاجتماعي يوحي بتدن الشعور بالانتماء والثقة لديها، فهي تميل للصمت وعدم المبادرة بالتواصل، كما تقول: "كي نكون في جماعة، نحس بلي ما عنديش مكان... نسكت برك". هذه الانسحابات المتكررة تفقدها فرص التفاعل والتعلم الاجتماعي، وتضعف مهارات التكيف الاجتماعي لديها.

ثالثاً: محور التكيف الأسري:

على المستوى الأسري، تحدثت مريم بمرارة عن العلاقة مع والدتها: "ماما دايمًا تقول لي كبري مخك راح تولي كي خوك الصغير، تحملي الدنيا هادي كلش فيها، ...وما تفهمينش... ما نحسش بلي عندي حق نبكي". هذا التصريح يعكس غياب الدعم الاجتماعي داخل الأسرة،

حيث لا تجد مساحة آمنة للتعبير عن مشاعرها، ما يُضعف قدرتها على التعامل الصحي مع مشكلاتها النفسية.

كما بينت أنها تتجنب مناقشة مواضيع شخصية داخل البيت، وتكتفي بالانعزال، قائلة: "تكون مع العايلة لكن ما نهدرش، ما نرتاحش كي نكون مجبورة نحكي على بابا". هذا يدل على خلل في ضبط الذات في سياق التفاعل الأسري، حيث تكبت مشاعرها إلى درجة الإلغاء، ما قد يؤدي إلى تراكم التوتر والانفجار لاحقاً.

لا تظهر مريم مؤشرات تدل على تحمل المسؤولية داخل الأسرة، فهي ترى نفسها غير قادرة على التغيير أو التطور لحسين علاقاتها بالآخرين، وتقول: "ما نقدرش ندير والو، كلشي صعب، وكي نحكي يحسبوني ضعيفة". هذا يشير إلى اتكالية داخلية، وشعور بانعدام السيطرة على حياتها الأسرية.

رابعاً: محور التكيف الانفعالي:

أقوال مريم في هذا المحور تعكس بوضوح صعوبات في التعامل مع المشاعر، فهي تصف حالتها بقولها: "نغلي من داخل، وما نعرفش كيفاه نخرجها... نخاف نكسر حاجة ولا نغلط مع الناس". هذا يظهر ضعفاً في ضبط الذات الانفعالي، حيث تواجه صعوبة في التنفيس الصحي لمشاعرها، ما يجعلها تعيش في حالة ضغط مستمر.

رغم ذلك، فهي تحاول ممارسة التنفيس الانفعالي عبر وسائل فردية كالرسم والكتابة، كما قالت: "نرسم لما نكون متألّمة، كأني نحب نخرج اللي في قلبي". هذه المحاولة تدل على رغبة ضمنية في إيجاد قنوات للتخفيف من معاناتها، لكنها لا تمثل بدائل فعالة طالما أنها لا تتيح لها التعبير التفاعلي أو المواجهة.

عند سؤالها عن المستقبل أو كيفية تجاوز الأزمة، أجابت: "ما نخمش بزاف، ما عنديش طاقة باش نخطط". هذا يعكس غيابا واضحا لمهارة التخطيط لحل المشكلات، ما يجعلها تتبنى مواقف سلبية وتجنبية، بدلا من التفكير في حلول ممكنة.

أخيرا، مريم لا تبدي إشارات واضحة على تحمل المسؤولية الانفعالية، فهي تربط معاناتها بغياب والدها وتقصير الآخرين في فهمها، قائلة: "ما كان حتى حد يحس بيا... ماشي ذنبي إذا تبدلت". هذه النظرة تسقط المسؤولية عن ذاتها، وتضعها في موقع المتفرج على حياتها، ما يعوق نضجها الانفعالي والنفسي.

تحليل نتائج مقياس التكيف النفسي للحالة الأولى "مريم":

يعكس تحليل درجات الحالة "مريم" على مقياس التكيف النفسي تصورا كميا ونوعيا لمستوى تكيفها العام، من خلال الأبعاد الأربعة: الشخصي، الانفعالي، الأسري، والاجتماعي. وتشير النتائج إلى أداء منخفض نسبيا، مع درجة كلية تبلغ 119 من أصل 200، ما يدل على مستوى متدنٍ من التكيف النفسي، ويعكس صعوبات واضحة في التأقلم مع الضغوط الحياتية، خاصة تلك المرتبطة بوفاة والدها في سن مبكرة، والعيش في بيئة أسرية تفتقر إلى الدعم العاطفي الكافي.

1- البعد الشخصي

تحصلت مريم على درجة 29 من أصل 50، وهو ما يضعها في النطاق المنخفض - المتوسط. تعكس هذه الدرجة وجود ضعف في العلاقة مع الذات، يتجلى في انخفاض تقديرها لذاتها، وشعورها بالشك في قدراتها الشخصية، وصعوبة في التكيف مع التغيرات الحياتية. كما توحى بانخفاض ملحوظ في المرونة النفسية، ومحدودية استخدام مهارات تقبل الذات، وضبط الانفعالات، وتحمل المسؤولية. من المرجح أن مريم تخوض صراعا داخليا ناتجا عن فقدان الدعم الأبوي، دون أن تحظى بفرص كافية للتفريغ أو المعالجة النفسية السليمة.

2-البُعد الاجتماعي

تحصلت مريم على درجة 32 من أصل 50، وهي درجة تقع في النطاق المتوسط المائل إلى الانخفاض. تشير هذه الدرجة إلى أن مريم تمتلك قدرات اجتماعية محدودة، حيث قد تواجه صعوبة في تكوين علاقات جديدة أو الحفاظ على علاقاتها السابقة. كما قد تتردد في طلب الدعم والمساندة من محيطها الاجتماعي، مما يزيد من احتمالية شعورها بالعزلة. وتُظهر هذه الدرجة ضعفًا في استخدام مهارات مثل إعادة التقدير الإيجابي والانفتاح على الآخرين، والتي تُعد ضرورية لبناء توافق اجتماعي صحي.

3-البُعد الأسري

تحصلت مريم على درجة 31 من أصل 50، مما يدل على وجود اختلال نسبي في التفاعل الأسري. توحى هذه الدرجة بأن مريم تعيش في بيئة أسرية قد تفتقر إلى الاحتواء العاطفي والدعم النفسي، وربما يغلب عليها طابع التوجيه الصارم أو الجفاء في التواصل. هذا الجو لا يُشجّع على التعبير الحر عن المشاعر، ويُضعف من الإحساس بالانتماء والأمان داخل الأسرة، ما قد يُعمّق من شعورها بالوحدة والاعتزاز ويؤثر في نموها النفسي والعاطفي.

4.البُعد الانفعالي

تحصلت مريم على درجة 27 من أصل 50، وهي أضعف درجة بين الأبعاد الأربعة. تُشير هذه النتيجة إلى وجود صعوبات ملحوظة في تنظيم المشاعر والانفعالات، مثل الحزن، الغضب، أو القلق، ما يجعلها أكثر عرضة للتقلبات المزاجية أو الميل إلى الكبت الانفعالي. كما تعكس غيابًا لمهارات التنفيس الانفعالي الصحي، وإعادة التقييم الإيجابي، والتخطيط لمواجهة الضغوط، وهي مهارات حاسمة في مساعدة المراهقات على التكيف السليم مع الأزمات.

5. الدرجة الكلية لمستوى التكيف النفسي

بلغ المجموع الكلي لدرجات مريم 119 من أصل 200، وهي درجة تقع تحت المتوسط النظري للمقياس (120)، وتشير إلى اختلال واضح في التكيف النفسي الكلي. ويبدو أن مريم تُعاني من ضغوط نفسية متراكمة، وضعف في آليات التكيف الذاتي، خاصة في الجوانب الشخصية والانفعالية، وهي الأبعاد الأكثر تأثرًا بحدث وفاة والدها. وعلى الرغم من بعض القدرات الاجتماعية التي لا تزال قائمة، فإن غياب بيئة أسرية داعمة يُضعف من قدرتها على توظيف هذه القدرات بشكل فعال.

2- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية "آكل":

البيانات الشخصية الأولية:

الاسم: آكل

الجنس: ذكر

السن: 16 سنة

عدد الإخوة: 1 انثى

الترتيب في الأسرة: 2

المستوى التعليمي: اولى ثانوي

نوع فقدان الوالدي: الهجر

السوابق المرضية: لا توجد

شبكة الملاحظة:

1/المظهر والسلوك العام:

المظهر الخارجي:

يظهر بمظهر أنيق ومنسق.

يولي عناية واضحة بنظافته الشخصية ونظافة ملابسه، خصوصًا حدائه.

يعكس مظهره حرصًا على الظهور الخارجي المرتب.

ملامح الوجه وتعابيره:

ملامحه هادئة ومستقرة.

تعبيراته منضبطة، ويُظهر تفاعلًا متزنًا مع مجريات المقابلة.

الإيماءات الجسدية:

حركاته الجسدية محدودة نسبيًا.

يستخدم يديه أثناء الحديث بشكل معتدل دون مبالغة.

وضعية الجلوس والسلوك الحركي:

يجلس بوضعية مريحة ومستقرة.

لا يُظهر علامات توتر أو قلق واضحة أثناء الجلسة.

يحافظ على هدوئه الجسدي خلال المقابلة.

التواصل البصري:

يحافظ على تواصل بصري مستمر.

يبدو مركزًا على المحاور ويُظهر اهتمامًا بما يُقال.

الانطباع العام:

يترك انطباعًا بالهدوء والثقة.

يتحدث بطلاقة وسلاسة دون تردد يُذكر.

صوته واضح ونبرته متزنة، ما يعزز من حضوره أثناء الحديث.

2/ الجانب العاطفي (الإنفعالي):

يبدو على الحالة توازن انفعالي ملحوظ، حيث يحافظ على نبرة صوت ثابتة وخالية من الانفعال الحاد. لا يُظهر ملامح وجهه تقلبًا كبيرًا، بل تسود تعابيره الهدوء أغلب الوقت، مع ابتسامة خفيفة تظهر أحيانًا في سياق الحديث. لا يُلاحظ عليه احمرار الوجه أو تسارع التنفس في المواضيع العاطفية، كما لا يذرف الدموع، ولا يتجنب النظر عند التطرق لمواقف شخصية.

في لحظات الاسترجاع لمواقف مؤلمة، يظهر تغير بسيط في تعابير الوجه كشدّ الحاجبين أو انكماش الشفتين، دون أن يرافق ذلك أي انهيار أو انفعال جسدي مبالغ فيه. يظل محافظًا على اتزانه، ويقوم أحيانًا بشد يديه أو فرك أصابعه للحظات، ثم يعود إلى وضعه الطبيعي بسرعة.

يستجيب للمثيرات الانفعالية بنبرة هادئة، ولا يُظهر ردود فعل مفاجئة، ويبدو على ملامحه نوع من الكتمان أو التحكم في التعبير الانفعالي.

3/ الجانب السلوكي الحركي:

يظهر على الحالة انتظام في الحركات وتناسق واضح في الإيماءات، حيث يتحرك بهدوء دون ارتباك أو فرط نشاط. لا يُلاحظ عليه التملل أو كثرة تغيير وضعية الجلوس، إذ يظل مستقرًا

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها

في مقعده لفترات طويلة مع تحكم جيد في جسده. يستخدم يديه بشكل معتدل عند التعبير، وتبدو حركاته مدروسة وغير عشوائية.

يقوم أحياناً بضمّ يديه أو تشبيك أصابعه خلال الحديث، ويُبقي قدميه ثابتتين على الأرض دون اهتزاز أو ارتجاج. لا يُظهر حركات نمطية متكررة، كما لا يعبث بأغراض الجلسة أو ملابسه. عند الوقوف أو المشي، تكون خطواته متزنة، ويتحرك بثقة دون تردد.

حركات الرأس متوافقة مع مجرى الكلام، حيث يُومئ أحياناً للتأكيد، وتبقى تعابيره الجسدية متناسبة مع الموقف العام للمقابلة.

4/ الجانب المعرفي:

يُظهر الحالة انتباهاً جيداً لمجريات المقابلة، حيث يُصغي باهتمام ويتفاعل مع الأسئلة دون تشتت ملحوظ. يبدو متيقظاً ومركزاً، ويُظهر استعداداً للإجابة بشكل فوري دون الحاجة لتكرار السؤال. تُلاحظ سرعة استجابته اللفظية ووضوح أفكاره، ما يعكس طلاقة لغوية ملحوظة.

يتنقل في حديثه بسلاسة، مستخدماً مفردات مناسبة للسياق، ويُبدي قدرة على ترتيب أفكاره بشكل منطقي ومتسلسل. يتذكّر الأحداث والتواريخ بدقة نسبية، ويُظهر مرونة في الانتقال من فكرة إلى أخرى دون تعثر.

خلال الحديث، لا يُلاحظ عليه التلعثم أو الانقطاع غير المبرر في الحديث، ويبدو متوافقاً مع مجريات النقاش منذ بدايته إلى نهايته.

ملخص المقابلات مع الحالة "أكسل":

أكسل، مراهق يبلغ من العمر 16 سنة، ينحدر من ولاية خنشلة، يقطن حالياً بفرنسا، بعد تجربة هجرة غير شرعية خاضها بمفرده. وُلد في أسرة بسيطة تتكوّن من أم، تعمل كمديرة مدرسة ابتدائية، وأخت تكبره سنّاً وتتابع دراستها الجامعية. منذ سن الرابعة، واجه أكسل صدمة

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها

الفقدان الوالدي نتيجة هجران والده، تاجر المخدرات، الذي غادر المنزل إثر رفض الأم مشاركة حياته المبنية على المال الحرام، مفضلة العيش الكفاف بكرامة على حساب القيم.

منذ ذلك الحين، لم تربط أكسل أي علاقة فعلية بوالده، بل نما داخله شعور تدريجي بالرفض والقطيعة. اللقاء الوحيد الذي جمع بينهما تمّ في أروقة المحكمة، حين رفض والده منحه التصريح الشرفي اللازم لمغادرة البلاد نحو فرنسا، ما زاد من شعور أكسل بالخذلان والنبذ. بعد هذا الحدث، قرر أكسل تحدّي الواقع بنفسه وهاجر بطريقة غير نظامية، مدفوعاً برغبة جامحة في الانفصال عن مصدر ألمه النفسي.

في المقابلات العيادية، عبّر أكسل عن تقديره لصفاته الشخصية، مؤكداً على قوة شخصيته وصبره، رغم صعوبات الحياة التي مرّ بها. يُفضل عدم إظهار ضعفه أمام الآخرين، ويجد في النجاح والتأقّق مصدرًا للشعور بالثقة. لا يطلب الدعم بسهولة، ويعتمد على ذاته في مواجهة الأزمات. عند شعوره بالضيق، يلجأ إلى العزلة، الموسيقى، أو التدخين، ويُظهر ميلاً للانسحاب كطريقة لتفريغ التوتر الداخلي.

علاقاته الاجتماعية محدودة نوعاً ما، يتعامل معها بحذر وانتقائية. يرفض الانفتاح العاطفي بسهولة، حتى مع المقربين، ويُفضّل الصحبة التي توفر له منافع عملية، كال دعم المالي أو العمل. بعد انتقاله إلى فرنسا، أحسّ بالغيرة والحسد من بعض المحيطين به، حيث عبّر عن شعوره بأن بعضهم تمنى فشله أو حتى موته أثناء الهجرة. في المجموعات الجديدة، يُفضّل المراقبة قبل التفاعل، ويظهر ردود أفعال حادة عند الشعور بالإهانة أو الاستفزاز.

أسرياً، يشير أكسل إلى علاقة قوية جداً بوالدته، التي يعتبرها مصدر الأمان والدعم الأكبر في حياته، إذ قال عنها إنها نقطة ضعفه وفرحها من فرحه. يشعر بالفخر الشديد عندما يتمكن من إسعادها، كأن يشتري لها شيئاً من ماله الخاص. أما عن علاقته بأخته، فهي علاقة عادية

دون تقارب كبير. بالرغم من تعلقه الكبير بأمه، فهو لا يشاركها دائماً مشاعره، محاولاً تجنبها القلق أو الحزن، ويشعر أحياناً أنه ملزم بلعب دور "رجل المنزل" منذ الصغر.

على الصعيد الانفعالي، يُقر آكسل بصعوبة فهمه لمشاعره أحياناً أو التعبير عنها لفظياً، إذ يجد نفسه أحياناً عاجزاً عن ترجمة مشاعره بالكلام. يعيش ضغطاً داخلياً مستمراً يتمثل في صراع بين تحقيق ذاته، إرضاء والدته، والتأقلم مع واقع جديد في بلاد غريبة. حين يشعر بالغضب، قد تصدر منه تصرفات يندم عليها لاحقاً، خاصة إذا تعلق الأمر بوالدته، حيث يعبر عن ندم عميق بعد أي انفعال سلبي تجاهها. يخاف كثيراً من فقدانها، ويصف مشاعر الحزن بأنها "تأتيه دفعة واحدة وبقوة".

آكسل لا يثق كثيراً بمن حوله، ويتجنب الحديث عن الماضي، لكنه حين يفعل، تخرج منه كلماته مشبعة بالألم والمقاومة معاً. يشعر أنّ غياب والده لم يكن مجرد غياب جسدي بل فقدان عاطفي ووجداني كامل. يرى أن والدته هي كل شيء في حياته، ويستمد منها دافعه للاستمرار، بينما يبقى والده في نظره رمزاً للخيانة والخذلان.

تحليل محتوى المقابلات للحالة الثانية "آكسل"

أولاً: محور التكيف الشخصي

من خلال المقابلة، يُلاحظ أن "آكسل" يقدم صورة ذاتية تركز على سمات الصبر والقوة والتحمل، حيث عبر عن إعجابه بهذه الصفات في ذاته. هذا التركيز قد يُفهم كآلية ذات طابع دفاعي تهدف إلى تثبيت توازن داخلي في مواجهة واقع افتقاد الأب. ميله إلى إخفاء مشاعر الضعف، وتجنب الإفصاح عن الألم، كما عبر بقوله: «ما نحش نبين ضعف قدام الناس»، يوحي بتشكلات دفاعية قائمة على الكبت والإنكار، ما قد يحدّ من قدرته على التعبير العاطفي الحر. كما أن الحاجة الملحة لإثبات الذات من خلال كسب المال وإرضاء الأم قد تعكس تموضعاً في دور الراشد داخل الأسرة، مع ما يحمله ذلك من عبء داخلي، خاصة إذا استُبطن

كجزء من هويته. هذه المؤشرات تُظهر نمطاً من التكيف الشخصي يعتمد على الصمود والانضباط الذاتي، لكنه يبدو مُثقلًا بضغط داخلي لا يُفصح عنه بسهولة.

ثانيًا: محور التكيف الاجتماعي

يُظهر "أكسل" خلال المقابلة ميلاً إلى الانسحاب الاجتماعي، وتجنّب الدخول في علاقات قائمة على الانفتاح الوجداني، وهو ما يتقاطع مع تعبيره عن الحذر من الآخرين وصعوبة منح الثقة، كما ورد في قوله: «ما نديرش النية». هذا الميل إلى تسييح العلاقة مع الآخر قد يكون مرتبطاً بتجربة فقد الثقة المبكرة في العلاقة الأبوية، ما جعل من الانطواء والتفادي سلوكين وظيفيين لحماية الذات من الخذلان. كما لاحظنا استجابة انفعالية حادة تجاه مواقف الإهانة أو الانتقاد، إلى جانب تصورات سلبية عن نوايا المحيط، وهو ما قد يدل على حالة من اليقظة النفسية المستمرة تجاه الخطر العاطفي. التفاعل الاجتماعي لدى "أكسل" يبدو مشروطاً ومحدود العمق، ويُوظّف في إطار دفاعي، ما يعكس صعوبات في بناء علاقات دافئة وآمنة.

ثالثًا: محور التكيف الأسري

في السياق الأسري، يبرز من خلال روايات "أكسل" ارتباط شديد بالأم، مشبع بالعاطفة، لكنه يتجاوز أحياناً الحدود النمطية بين الأم والابن، كما يظهر في قوله: «حسّيت باللي لازم نكون راجل الدار». تموضعه في موقع الحامي والمسؤول داخل الأسرة يبدو وكأنه محاولة لا شعورية لملء الفراغ الناتج عن غياب الأب، ما قد يُنتج علاقة تبادلية غير متوازنة. كما لو أن "أكسل" يضطلع بدور وظيفي في الأسرة يحمله عبء الدعم والاحتواء، دون أن تتوفر له المساحة الكافية ليعيش موقعه الطبيعي كمرهق. العلاقة القوية بالأم تقابلها علاقة سطحية نسبياً بالأخت، ما يوحي بنوع من التمرکز العاطفي حول قطب واحد في النسق العائلي، وغياب الدعم العاطفي الأفقي داخل العائلة.

رابعًا: محور التكيف الانفعالي

أثناء المقابلة، برزت صعوبات واضحة لدى "أكسل" في التعبير عن مشاعره وتنظيمها. عبّر عن ذلك بقوله: «مرات نحس بخلطة مشاعر، كي نبيغ نهذّر نحير»، ما يدل على صعوبة في التسمية العاطفية، وربما في التفريق بين الحالات الانفعالية. كما ظهرت مشاعر الحزن والانفعال بشكل فجائي ومكثف، مصحوبة بردود فعل جسدية أو سلوكية حادة (الهروب، الصراخ، الغضب، التدخين)، ما يعكس توترًا داخليًا لم يُمنح فرصة التفريغ الهادئ. هذه الصورة توحى ببناء انفعالي لا يزال في طور التشكل، ويبدو متأثرًا بغياب التوجيه الأبوي المبكر، وبغياب مساحة آمنة للحديث عن المشاعر. الصراع بين الحاجة للبوح والخوف من الانكشاف، يجعل التكيف الانفعالي في هذه المرحلة هشًا، ويتطلب احتواءً ومرافقة تراعي الإيقاع النفسي الخاص بالحالة.

تحليل نتائج مقياس التكيف النفسي الحالة "أكسل"

يعكس تحليل درجات الحالة "أكسل" على مقياس التكيف النفسي تصورًا كميًا لمستوى تكيفه العام، كما يسمح بفهم نوعي لأدائه عبر الأبعاد الأربعة: الشخصي، الانفعالي، الأسري، والاجتماعي. وتشير النتائج المستخلصة إلى أداء يتراوح بين المتوسط والجيد في مختلف الأبعاد، مع درجة كلية تشير إلى مستوى وظيفي مقبول من التكيف العام.

1/ البعد الشخصي:

حصل "أكسل" على درجة 33 من أصل 55 في هذا البعد، وهو ما يُصنف ضمن المستوى المتوسط المرتفع. تُشير هذه النتيجة إلى امتلاكه لصورة ذاتية إيجابية نسبيًا، مصحوبة بإدراك جيد للقدرات الشخصية والثقة في مواجهة التحديات الفردية. كما تعكس درجة من المرونة النفسية، وقدرة على مواجهة الضغوط الذاتية دون الانهيار أو الانسحاب. ومع ذلك، لا تصل الدرجة إلى مستوى التكيف العالي، مما يطرح إمكانية وجود بعض الشكوك الذاتية أو التردد في تحمل المسؤوليات الشخصية في مواقف معينة.

2/ البعد الانفعالي:

سجّل "أكسل" درجة 26 من أصل 50، وهي تقع ضمن النطاق المتوسط. تدل هذه النتيجة على وجود توازن انفعالي نسبي، مع قدرة متوسطة على إدارة المشاعر والتعبير عنها. قد يُظهر أكسل في بعض الأحيان استجابات انفعالية متزنة، لكنه في مواقف الضغط أو التحفيز العاطفي العالي قد يُعاني من تقلبات مزاجية أو صعوبات في تنظيم الانفعال، مما يُشير إلى الحاجة لتقوية آليات الضبط الانفعالي والمهارات التكيفية في هذا الجانب.

3/ البعد الأسري:

بلغت درجة "أكسل" في هذا البعد 35 من أصل 50، وهي تُصنف ضمن المستوى الجيد. تشير هذه الدرجة إلى إدراك إيجابي للعلاقات الأسرية، وإحساس بالأمان النفسي والدعم العاطفي داخل المحيط العائلي. كما تعكس القدرة على التفاعل الإيجابي مع أفراد الأسرة، ووجود مساحة للتعبير الحر عن الذات دون تهديد. تُعد هذه النتيجة مؤشراً على أن البيئة الأسرية تشكل مصدر دعم تكيفي يعزز من مرونة "أكسل" واستقراره النفسي.

4/ البعد الاجتماعي:

حقق "أكسل" درجة 31 من أصل 45، وهي تقع في النطاق المرتفع، مما يدل على مستوى جيد جداً من التكيف الاجتماعي. تعكس هذه النتيجة قدرة عالية على الاندماج في المحيط الاجتماعي، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين، والالتزام بالأطر والقواعد الاجتماعية. كما توحى بمهارات تواصل اجتماعي فعالة واستعداد للانفتاح على جماعات جديدة، ما يسهّل تحقيق التوافق والتقدير الاجتماعي.

5/الدرجة الكلية لمستوى التكيف النفسي:

بلغ المجموع الكلي لدرجات "أكسل" 125 من أصل 200، وهي درجة تقع فوق المتوسط النظري للمقياس (120). يشير هذا الأداء العام إلى أن أكسل يتمتع بمستوى جيد من التكيف النفسي الكلي، مدعوماً بنقاط قوة في البعدين الاجتماعي والأسري، بالإضافة إلى تقدير ذاتي مقبول. غير أن الأداء في البعد الانفعالي يبرز كمنطقة بحاجة إلى دعم إضافي من خلال برامج تدريبية أو مرافقة نفسية لتحسين استراتيجيات التنظيم والتفريغ الانفعالي.

ومنه، "أكسل" هو مراهق يتمتع ببنية نفسية مرنة نسبياً، مدعومة بارتباط آمن بالأُم ومهارات تواصل اجتماعي فعالة، مع إدراك مقبول للذات. إلا أن تعقيدات التجربة العاطفية التي مر بها (الخدلان الأبوي، القطيعة، الهجرة) تركت أثراً في بعده الانفعالي، حيث يُظهر ميلاً للكبت والسيطرة العاطفية، ما يستدعي تدخلاً نفسياً وقائياً يركز على تعزيز الوعي الانفعالي والتفريغ النفسي السليم

4-مناقشة نتائج الدراسة:

أولاً: مناقشة حالة "مريم"

تُظهر المعطيات النفسية لحالة "مريم" نمطاً من التكيف النفسي المتأزم، يتسم بانسحاب اجتماعي، اضطراب في التعبير الانفعالي، وانفصال وجداني عن المحيط الأسري. هذه الخصائص يمكن فهمها بشكل معمق من خلال توظيف نظرية النظم العائلية (Family Systems Theory) لـ "موراي بوين" (Bowen, 1978)، التي تقترض أن الاضطراب النفسي لا يُفهم إلا في إطار البنية العائلية الكلية.

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها

في هذا السياق، يمكن اعتبار فقدان أحد الوالدين بمثابة خلل هيكلي في النظام العائلي، أدى إلى إعادة توزيع الأدوار داخل الأسرة دون توازن، ما دفع "مريم" إلى الانكماش وغياب المبادرة العاطفية، بسبب غياب القنوات التفاعلية السليمة داخل أسرتها.

كما تتضح لدى "مريم" مؤشرات القلق الوجودي والخوف من الهجر، وهما من المكونات الأساسية في نظرية العلاج الوجودي لـ "إيرفين يالوم" (Yalom, 1980)، والتي ترى أن الفقد يوقظ داخل الفرد أسئلة وجودية كبرى مرتبطة بالفراغ، الموت، العزلة، وانعدام المعنى. ويتجلى هذا في شعور "مريم" المستمر بالذنب، وتجنبها للارتباطات العاطفية خوفاً من إعادة تجربة الفقد.

من جانب آخر، فإن أسلوب "مريم" في التعبير عن الانفعال، والميل إلى كبت المشاعر، يتوافق مع ما تُشير إليه نظرية تنظيم الانفعال (Gross, 1998)، التي تميّز بين تنظيم انفعالي صحي (مثل إعادة التقييم) وغير صحي (مثل الكبت والانفجار المفاجئ)، ويبدو أن "مريم" تميل إلى النمط الثاني، ما يجعلها عرضة للاحتقان الداخلي.

دعمًا لذلك، تشير دراسة (Chen & Li (2021) إلى أن المراهقين الذين يفشلون في تطوير استراتيجيات فعالة لتنظيم مشاعرهم بعد فقد أحد الوالدين، يكونون أكثر عرضة للاضطرابات المزاجية والانغلاق الاجتماعي، خاصة إذا كانت بيئتهم الأسرية لا تُعزز التقبل الانفعالي أو التعبير الحر.

ثانيًا: مناقشة حالة أكسل

يُقدّم "أكسل" صورة أكثر مرونة في التعامل مع فقدان الأب، حيث يظهر نوع من التكيف الإيجابي النسبي، مدعومًا بعلاقة وثيقة مع الأم، وسعي مستمر نحو تحقيق الذات. هذا يتناغم مع مبادئ نظرية المرونة النفسية (Psychological Resilience Theory) كما طوّرها

(2001) Ann Masten، التي ترى أن الأفراد قادرون على بناء "عوامل حماية ذاتية" رغم ظروف فقد أو الحرمان، إذا توافرت لديهم شبكات دعم محدودة لكنها فعّالة.

"أكسل" يُظهر استخدامًا لما تُسميه (2004) Bonanno بـ"المرونة غير المتوقعة" (unexpected resilience)، حيث يتمكن بعض الأفراد من تحويل تجربة الصدمة إلى دافع ذاتي للتقدم، عبر المعنى المُعاد بناؤه، وهو ما نلاحظه في رغبته في كسب المال وإثبات الذات.

أما في بُعد التكيف الاجتماعي، فإن الحذر المفرط واليقظة الاجتماعية التي يُظهرها "أكسل" تُفسّر من خلال نظرية الحساسية للرفض (Rejection Sensitivity Theory) كما صاغها (1996) Downey & Feldman، والتي ترى أن الأفراد الذين تعرضوا للفقْد أو الإهمال الأبوي يكونون أكثر استعدادًا لتوقع الرفض الاجتماعي، ما ينعكس في حذرهم أو عدوانيتهم أحيانًا.

وفي جانب التعبير الانفعالي، فإن صعوبة "أكسل" في التفريغ الصحي للمشاعر تشير إلى اختلال في وظائف ما وراء الانفعال (Meta-emotion)، وهو المفهوم الذي ركّز عليه (1996) Gottman، ويعني وعي الفرد بمشاعره، وقدرته على التفكير فيها، وتوجيهها بشكل ناضج. ويبدو أن "أكسل" يفتقر إلى هذا الوعي رغم امتلاكه لقدرة من الصمود.

وقد أظهرت دراسة (2019) Zhou et al. أن المراهقين الذين يفتقرون للوعي الانفعالي (emotional awareness) يُظهرون سلوكيات اندفاعية وتوتر داخلي، رغم أنهم لا يعبرون ظاهريًا عن الاضطراب، وهو ما قد نلاحظه في حالات مثل "أكسل"، التي تخفي القلق تحت قناع القوة.

بناءً على التحليل العيادي للحالتين ومناقشة المعطيات في ضوء النظريات النفسية المعاصرة، يمكن القول إن المراهق الذي يتعرض لفقدان الوالدي يوظف مجموعة متنوعة من مهارات التكيف النفسي، تختلف في طبيعتها وفعاليتها تبعاً للظروف النفسية والاجتماعية المحيطة به. وقد بيّنت الدراسة أن هذه المهارات تتوزع بين ما هو معرفي، كالقدرة على إعادة تأطير تجربة الفقد ومنحها معنىً ذاتياً يساعد على تجاوزها؛ وما هو انفعالي، كتنظيم المشاعر والتعبير عنها أو كبتها؛ وما هو سلوكي واجتماعي، كتحمل المسؤولية في وقت مبكر أو الميل إلى الانسحاب وتجنّب العلاقات.

أمّا فيما يتعلق بأهداف الدراسة، فإن النتائج المحصلة مكّنت من تحقيقها بشكل فعلي، إذ تم التعرف على المهارات التكيفية المستخدمة لدى المراهقين الذين فقدوا أحد والديهم أو كليهما، وذلك من خلال تتبع تفاعلاتهم السلوكية والانفعالية والاجتماعية. كما تبين من خلال تحليل الحالات مدى توظيفهم لهذه المهارات في محاولة التكيف مع الفقد، إذ برزت استراتيجيات ناضجة نسبياً لدى بعضهم، بينما ظهرت آليات دفاعية غير مكتملة لدى البعض الآخر. إضافة إلى ذلك، وفّرت الدراسة فهماً أعمق للعوامل التي تسهم في عملية التكيف، كدور العلاقة المتبقية مع أحد الوالدين، والبيئة الأسرية، ومستوى الدعم العاطفي، ونضج العمليات المعرفية والانفعالية.

وبذلك، نجد أن الإشكالية المطروحة في الدراسة قد تمّت الإجابة عنها بشكل دقيق، حيث كشفت النتائج أن مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين الفاقدين للوالدين لا تتطور بمعزل عن السياقات المحيطة، بل تتشكّل وتُفَعّل وفقاً لمجموعة معقدة من العوامل المتداخلة، مما يبرز الحاجة إلى دعم نفسي ممنهج يعزز من هذه المهارات ويُنمّيها في الاتجاه الإيجابي.

خاتمة

خاتمة:

انطلقت دراستنا من تساؤل محوري حول قدرة المراهق على توظيف مهارات التكيف النفسي في مواجهة تجربة فقدان الوالدي، وحول طبيعة هذه المهارات المستخدمة. وقد تمت الإجابة عن هذا التساؤل من خلال دراسة ميدانية اعتمدت على منهج عيادي نوعي، شمل تحليلاً معمقاً لثلاث حالات لمراهقين مرّوا بتجارب فقدان والدية مختلفة (الوفاة، الهجر، الغياب العاطفي).

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المراهق قادر مبدئياً على استخدام مهارات للتكيف مع فقدان الوالدي، لكن فعالية هذه المهارات تختلف باختلاف طبيعة الفقد، والعوامل الشخصية والأسرية المحيطة به. ففي حين أظهرت حالة "آكسل" مستوى متوسطاً مائلاً إلى الجيد من التكيف، اعتماداً على علاقته التعويضية القوية مع والدته، كشفت حالة "مريم" عن صعوبات جلية في التكيف، نتيجة انعدام الدعم العاطفي، وضعف المرونة النفسية، وتضارب العلاقات داخل المحيط الأسري. أما "جيهاد"، فقد تموضع في منطقة رمادية بين الانسحاب والتفاعل، حيث لوحظت بعض المحاولات السطحية للتكيف، دون قدرة فعلية على تنظيم الانفعالات أو بناء صورة ذاتية مستقرة.

وبهذا، يمكن القول إن مهارات التكيف النفسي التي يوظفها المراهق لمواجهة فقدان الوالدي تتنوع بين الاستراتيجيات الناضجة كطلب الدعم، وإعادة تأطير التجربة، والانخراط في أنشطة بديلة، وبين آليات دفاعية سلبية كالكبت، التجنّب، أو الانسحاب الاجتماعي. وتُعد العلاقة التعويضية، الدعم الأسري، التقدير الإيجابي للذات، والمرونة الانفعالية، من العوامل الحاسمة في تحديد فاعلية هذه المهارات.

خاتمة

لقد بينت الدراسة كذلك أن فقدان الوالدي ليس مجرد حدث ظرفي، بل تجربة وجودية ضاغطة تضع المراهق أمام اختبارات انفعالية عميقة، تتطلب توفر بيئة حاضنة وآليات دعم تخصصية. وكلما تأخر التدخل النفسي، أو غابت المساحات الآمنة للتعبير، زادت احتمالات ترسخ الاضطراب وصعوبة تجاوزه.

وعليه، تؤكد نتائجنا أن إمكانية استخدام المراهق لمهارات التكيف مع الفقد قائمة لكنها مشروطة، وتستدعي جهودًا تكاملية من الأسرة، والمدرسة، والممارسين النفسيين، لتقوية هذا المسار الوقائي. وتدعو الدراسة في ختامها إلى ضرورة تطوير برامج مرافقة نفسية تستهدف الفئات اليافعة التي تواجه مثل هذه الصدمات، بما يضمن لها عبورًا أكثر أمانًا نحو التوازن النفسي والنمو السليم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أ/ المراجع العربية:

- أحمدى، أنس سليم. (2007). (المرونة: حدود المرونة بين الثبات والمتغيرات ط. 1). المملكة العربية السعودية: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- أيت حمودة، حكيمة. (2005). (دور السمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية: دراسة ميدانية بمدينة عنابة) أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- أبو زيتون، جمال عبد الله، وبنات، سهيلة محمود. (2010). (التكيف النفسي وعلاقته بمهارات حل المشكلة لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 11(2)، 39-64. جامعة البحرين.
- البكتيري، نايف علي. (2010). (تأثير غياب أحد الوالدين على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية) رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
- بوغرزة، رضا. (2018). (الحرمان العاطفي وعلاقته بالسلوك الانحرافي لدى المراهقين في مؤسسات الرعاية البديلة: دراسة ميدانية بمدينة جيجل) مذكرة ماستر غير منشورة). جامعة جيجل.
- بلقاسم، سهام. (2020). (الضغوط النفسية ومهارات التكيف. الجزائر: دار المعرفة.
- جبراني، عايدة. (2017). (مفهوم الذات المدرك وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى المعاقين بصريًا: دراسة ميدانية بمدرسة صغار المكفوفين ببرج بوعريرج. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 5(1/5)، 25-55. جامعة المسيلة.

قائمة المراجع

- دبله، خولة عبد الحميد. (2015). (دور التصدع الأسري المعنوي في ظهور الاغتراب النفسي لدى المراهق: دراسة حالة بعض المراهقين في مدينة بسكرة الجزائر. عمان: دار الجنان.
- الداھري، حسن أحمد. (2010). (مبادئ الصحة النفسية) ط. 2). عمان: دار وائل للنشر.
- الدغماني، عبد الله بن صالح. (2016). (مهارات التكيف النفسي الإيجابي وأثرها في تحسين جودة الحياة. مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، 24(1). https://education.ksu.edu.sa/sites/education.ksu.edu.sa/files/imce_images/tqrry_r_kly_ltrby_1439.pdf
- العيسوي، عبد الرحمن. (2001). (علم النفس المرضي: الاضطرابات النفسية والعقلية. بيروت: دار الرشاد الحديثة.
- القبلي، خالد عبد الهادي. (2018). (أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، 5(1)، 436-460. جامعة المنصورة.
- الكندري، أحمد، ومحمد، مبارك. (2013). (علم النفس الأسري) ط. 5). عمان: مكتبة الفلاح.
- الكثيري، عبد العزيز. (2004). (الحرمان الوالدي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدى المراهقين) أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- مدوري، أحمد. (2022). (دور استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في تحقيق الصحة النفسية والجسمية. دفاثر البحوث العلمية، 1(1)، 1022-1041. المركز الجامعي مرسلبي عبد الله، الجزائر.

قائمة المراجع

- مراكشي، مريم، وخرموش، ممراد رمزي. (2019). (استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي ودورها في تحقيق التكيف النفسي للفرد. مجلة حقائق الدراسات النفسية والاجتماعية، 14(4)، 9-22. جامعة محمد الأمين دباغين - سطيف.
- مصطفى، روان. (2015). (مدى التكيف الاجتماعي لدى الوالدين الفاقدين لأبنائهم جراء الموت المفاجئ من الضفة الغربية والقدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 29(1).
- نوال، محمد عطية. (2001). (علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي. القاهرة: دار القاهرة للطباعة والنشر.
- يونس، كريمة. (2017). (التكيف النفسي الاجتماعي والأكاديمي لدى الشاب الجامعي: دراسة مقارنة بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين. مجلة العربي، 20. <https://asjp.cerist.dz/en/downSomaitepdf/580/20/1/78705>

ب/المراجع الأجنبية:

- **Bandura, A.** (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- **Boerner, K., Stroebe, M. S., Schut, H. A. W., & Wortman, C.** (2015). *Theories of grief and bereavement*. In *Encyclopedia of Geropsychology* (pp. 1–10). Springer. DOI: 10.1007/978-981-287-080-3_133-1
- **Bowlby, J.** (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.
- **Bronfenbrenner, U.** (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

- **Christ, G. H.** (2000). *Healing Children's Grief: Surviving a Parent's Death from Cancer*. Oxford University Press. DOI: 10.1093/acprof:oso/9780195105919.001.0001
- **Erikson, E.** (1963). *Childhood and society*. Norton & Company.
- **Ferow, A.** (2019). *Childhood grief and loss*. *European Journal of Educational Sciences*, 6(1), 1–13. DOI: 10.19044/ejes.s.v6a1
- **Lazarus, R. S., & Folkman, S.** (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- **Marks, N. F., Jun, H., & Song, J.** (2007). *Death of parents and adult psychological and physical well-being: A prospective national study*. *Journal of Family Issues*, 28(12), 1611–1638. DOI: 10.1177/0192513X07302728
- **Martin, A. J., Nejad, H. G., Colmar, S., & Liem, G. A. D.** (2012). *Adaptability: Conceptual and empirical perspectives on responses to change, novelty and uncertainty*. *Learning and Individual Differences*, 22(5), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.06.009>
- **Raza, S., Adil, A., & Ghayas, S.** (2008). *Impact of parental death on adolescents' psychological functioning*. *Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–11. URL: University of Sargodha repository
- **Saikia, R.** (2017). *Broken family: Its causes and effects on the development of children*. *International Journal of Applied Tourist Research*, 3(2), 445–448. URL: allresearchjournal.com
- **Schaadt, A. S., Bidstrup, P. E., Dall, I. C., Rosthøj, S., Karlsen, R. V., Guldind, M.-B., Søholm, A., Karstoft, K.-I., Dalton, S. O., & Høeg, B. L.** (2024). *Coping and grief symptoms after parental loss in adolescence – a nationwide follow-up study*. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2370464>
- **Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.** (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

الملاحق

ملحق رقم (1)

دليل المقابلة:

المحور الأول: البيانات الشخصية الأولية

الاسم:

الجنس:

السن:

عدد الإخوة:

الترتيب في الأسرة:

المستوى التعليمي:

نوع فقدان الوالدي:

السوابق المرضية:

المحور الثاني: التكيف الشخصي

ما هي الصفات أو الجوانب التي تحبها في نفسك وتشعر أنها تساعدك في مواجهة التحديات، خصوصًا بعد تجربة فقدان أحد الوالدين؟

ما نوع المواقف التي تجعلك تشعر بأنك واثق من نفسك؟ وهل تغيرت هذه المواقف بعد فقدانك؟

عندما تمرّ بظرف صعب أو موقف يسبب لك ضغطًا، ما هي أول ردة فعل لديك؟

كيف تتصرف عندما لا تسير الأمور كما خططت لها؟

هل تتذكر مرة وضعت فيها هدفاً مهماً وتمكنت من تحقيقه؟ كيف كانت تجربتك؟

في المواقف الجديدة أو غير المتوقعة، كيف تتعامل عادة؟

عندما تشعر بالإحباط أو الخيبة، ماذا تفعل عادة؟ هل تحاول من جديد أم تفضل الانسحاب لبعض الوقت؟

كيف تتصرف عندما يُطلب منك أن تكون شجاعاً أو تأخذ قراراً مهماً؟

في لحظات الضغط أو التوتر، ما الذي يساعدك على التماسك أو الهدوء؟

هل تشعر أنك أصبحت أكثر اعتماداً على نفسك، أم أن وجود الآخرين بجانبك يظل ضرورياً بالنسبة لك؟

بعد فقدان أحد الوالدين، هل تغيرت نظرتك لذاتك أو شعورك بقيمتك الشخصية؟ وكيف أثر ذلك على تعاملك مع الصعوبات اليومية؟

المحور الثالث: التكيف الاجتماعي

كيف تصف نوعية علاقاتك مع أصدقائك في هذه المرحلة؟ وهل شعرت بأنها تأثرت بعد فقدك أحد الوالدين؟

هل تملك صديقاً مقرباً تعتمد عليه وتشاركه مشاعرك المرتبطة بالحزن أو الفقد؟

ما الصفات التي تبحث عنها في أصدقائك عادة؟ وهل أصبحت أكثر انتقائية بعد الفقد؟

هل تغيرت علاقتك مع أصدقائك في الفترة الأخيرة؟ كيف ولماذا برأيك؟

كيف تشعر عندما تكون في مجموعة جديدة من الأشخاص غير المألوفين؟

هل تواجه صعوبة في بدء علاقات جديدة أو التقرب من الآخرين؟

هل شعرت يوماً أنك غير منسجم أو غير مقبول ضمن مجموعة؟ كيف تعاملت مع هذا الشعور؟

كيف تتصرف عادة عندما يختلف أحدهم معك أو لا يتفق مع رأيك؟

عندما يحدث خلاف بينك وبين أحد أصدقائك، كيف تتعامل مع الموقف؟

كيف تردّ عندما تتعرض للانتقاد أو الملاحظات السلبية من الآخرين؟

هل تميل إلى المشاركة في الأنشطة الجماعية (مثل الرحلات أو النوادي)؟

من هو الشخص الذي تلجأ إليه عند الحاجة للدعم أو عندما تواجه مشكلة؟

هل سبق أن شعرت بالوحدة حتى وأنت محاط بأشخاص؟ ماذا فعلت وقتها؟

هل واجهت صعوبة في التكيف مع بيئة جديدة مثل مدرسة أو حي؟ كيف تعاملت مع ذلك؟

هل تشعر بالراحة عند التعبير عن مشاعرك في محيطك الاجتماعي، أم تفضل كتمانها؟ ولماذا؟

عندما تجد شخصاً في موقف حرج مثل التعرض للتنمر، كيف تتصرف؟

هل شعرت أن فقدانك لأحد الوالدين جعلك عرضة لنظرات شفقة أو أحكام من الآخرين؟ كيف أثر ذلك على علاقاتك الاجتماعية؟

المحور الرابع: التكيف الأسري

كيف تصف علاقتك الحالية بأفراد عائلتك؟ وهل تغيرت هذه العلاقة بعد فقد أحد الوالدين؟

هل تشعر أن جوّ العائلة يمنحك الأمان والاستقرار؟ لماذا؟

ما الذي يعجبك أكثر في العلاقة التي تجمعك بعائلتك؟

هل شعرت في وقتٍ ما أن هذه العلاقة تغيّرت؟ كيف ولماذا برأيك؟

هل تشعر أن لك مساحة خاصة داخل العائلة تعبر فيها عن نفسك بحرية؟

هل توجد مواضيع يصعب عليك الحديث عنها مع أفراد الأسرة؟ ما طبيعتها؟

كيف تقضي وقتك عادة مع عائلتك؟

هل تقومون بأنشطة مشتركة تستمتعون بها كعائلة؟ ما نوعها؟

هل تشعر أن العائلة تهتم بمشاعرك وأفكارك؟ ولماذا؟

عندما تحتاج إلى نصيحة أو مساعدة، من هو أول شخص داخل الأسرة تلجأ إليه؟ ولماذا؟

هل ترى أن عائلتك تمثل مصدر دعم نفسي لك، أم أن تواجدتها يقيّدك أحياناً؟

في حالات التوتر أو الخلاف داخل العائلة، كيف تتعامل عادة؟

من الذي يتخذ القرارات الهامة في عائلتك؟ وهل يُتاح لك أن تعبر عن رأيك فيها؟

هل تحبّذ طريقة اتخاذ القرارات في الأسرة أم تتمنى أن تكون مختلفة؟ ولماذا؟

هل لديك ذكريات معيّنة (سعيدة أو حزينة) عشتها مع عائلتك وأثرت فيك بشكل خاص؟ هل

ترغب في مشاركتها؟

بعد فقدان أحد الوالدين، هل شعرت بتغيّر في ديناميكية الأسرة أو في المسؤوليات التي أصبحت

عليك؟ وكيف كان أثر ذلك عليك؟

المحور الخامس: التكيف الإنفعالي

كيف تتعرّف على مشاعرك عندما تمرّ بموقف صعب؟

ما أكثر المشاعر التي تراودك بشكل متكرّر هذه الفترة؟ ولماذا تعتقد أنها تظهر كثيراً؟

الملاحق

- هل تجد صعوبة أحياناً في فهم ما تشعر به أو في التعبير عنه؟
- عندما تشعر بالغضب أو الحزن، كيف تتعامل عادة مع هذه المشاعر؟
- هل سبق أن فقدت السيطرة على انفعالاتك في موقف ما؟ هل تذكر كيف كان ذلك؟
- ما الطرق التي تستخدمها لتهديئة نفسك عندما تكون متوتراً أو منزعجاً؟
- هل تعتقد أنك قادر على التحكم بانفعالاتك، أم أنها تتحكم بك في أحيان كثيرة؟
- ما هي المواقف التي تثير فيك القلق أو التوتر؟ وكيف تحاول التكيف معها؟
- عندما تواجه موقفاً مفاجئاً أو خارجاً عن سيطرتك، كيف تتفاعل عادة؟
- عندما تشعر بالإحباط أو التعب النفسي، هل تميل للحديث مع شخص مقرب، أم تفضل العزلة؟
- كيف تتعامل مع الملاحظات أو الانتقادات السلبية التي توجه إليك؟
- هل تحاول إيجاد حلول للمشاكل التي تواجهك، أم تميل إلى تجنب التفكير فيها؟
- هل تجد صعوبة في نسيان المواقف أو الكلمات التي سببت لك انزعاجاً؟ كيف تتعامل مع هذا الشعور؟
- كيف تؤثر حالتك المزاجية على تعاملك مع من حولك؟
- هل ترى في نفسك شخصاً صبوراً؟ كيف تقيم قدرتك على التحمل في المواقف اليومية؟
- هل شعرت أن فقدان أحد والديك غير من استجابتك العاطفية للمواقف؟ كيف أثر على غضبك، حزنك، أو شعورك بالخوف؟

الملحق (2)

نموذج شبكة الملاحظة:

الملاحظات المسجلة	الجانب المراد ملاحظته
	1/المظهر و السلوك العام يشمل : -المظهر الخارجي -ملامح الوجه وتعابيره -الإيماءات الجسدية -وضعية الجلوس -السلوك الحركي -التواصل البصري -الإنطباع العام
	2/الجانب العاطفي (الانفعالي)
	3/الجانب السلوكي الحركي
	4/الجانب المعرفي

الملحق رقم (3)

مقياس التكيف النفسي :

عزيزي (ت) فيما يلي عدد من البنود التي تقيم مستوى التكيف النفسي للأبناء ، فأرجو منك أن تضع

علامة (X) أمام العبارة المناسبة التي تعبر عن شعورك

من فضلك لا تترك عبارة دون إجابة . علما أن هذه المعلومات لا تستخدم إلا لغرض علمي فقط

الرقم	العبارات	نادرا	قليلا	أحيانا	معظم الوقت	دائما
01	أشعر أنني انسان له قيمة					
02	أعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب					
03	أتعاون مع أفراد أسرتي					
04	أجرح عند الضرورة للشعور بالآخرين					
05	لا أثق بنفسي					
06	أشعر بالسعادة					

الملاحق

					تحدث خلافات بيني وبين اخوتي	07
					أتمتع بشعبية بين زملائي	08
					أجعل حياتي مليئة بالتقاء	09
					أشعر بالحزن و الإكتئاب	10
					أحب أفراد أسرتي	11
					أتجنب مقابلة الغرباء	12
					أتمنى لو كنت شخصا أفضل مما أنا عليه	13
					أحب نفسي	14
					أشعر أن أفراد أسرتي لا يحبون بعضهم	15
					أشارك في النشاط المدرسي	16
					لا أستسلم للفشل و أحاول من جديد	17
					أشكو من القلق	18

الملاحق

					أثق في أسرتي	19
					أشعر أن زملائي يكرهونني	20
					أشعر أنني مظلومة و سيئة الحظ	21
					لا اغضب بسرعة	22
					أشعر أنني غريبة بين أفراد أسرتي	23
					أقبل نقد الآخرين	24
					أعدل من أفكاري و سلوكي عند الضرورة	25
					أشعر برغبة في البكاء	26
					أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي	27
					أشعر أن معاملة الآخرين ليست سيئة	28
					أشعر أنني أقل من غيري	29

الملاحق

					أشعر أنه ليس من السهل جرح مشاعري	30
					أشعر أن وضع أسرتي يحد من حريتي	31
					أشعر أن علاقتي مع الآخرين سيئة	32
					أعمل على حل المشكلات التي تواجهني	33
					أشعر بالتململ و عدم الرغبة في الإستقرار في مكان معين	34
					أحب أن أقضي الكثير من وقتي مع أفراد أسرتي	35
					أشعر بالراحة إذا انصاع الزملاء لإرادتي	36
					أتردد كثيرا قبل قبول الأمور	37
					أشعر أن حياتي مليئة بالفرح	38

الملاحق

					أشعر لو كنت من أسرة غير أسرتي	39
					أتطوع لتقديم المساعدات لمن يحتاجها	40

الملحق رقم (4)

إجابات مقياس التكيف النفسي للحالة الأولى "مريم" :

عزيزي (ت) فيما يلي عدد من البنود التي تقيم مستوى التكيف النفسي للأبناء ، فأرجو منك أن تضع

علامة (X) أمام العبارة المناسبة التي تعبر عن شعورك

من فضلك لا تترك عبارة دون إجابة . علما أن هذه المعلومات لا تستخدم إلا لغرض علمي فقط

الرقم	العبارات	أبدا	قليلا	أحيانا	معظم الوقت	دائما
01	أشعر أنني انسان له قيمة			√		
02	أعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب					√
03	أتعاون مع أفراد أسرتي		√			
04	أجرح عند الضرورة للشعور بالآخرين		√			
05	لا أثق بنفسني			√		
06	أشعر بالسعادة					√

الملاحق

				√	تحدث خلافات بيني وبين اخوتي	07
			√		أتمتع بشعبية بين زملائي	08
√					أجعل حياتي مليئة بالتقاء	09
√					أشعر بالحزن و الإكتئاب	10
			√		أحب أفراد أسرتي	11
				√	أتجنب مقابلة الغرباء	12
√					أتمنى لو كنت شخصا أفضل مما أنا عليه	13
			√		أحب نفسي	14
√					أشعر أن أفراد أسرتي لا يحبون بعضهم	15
				√	أشارك في النشاط المدرسي	16
		√			لا أستسلم للفشل و أحاول من جديد	17
				√	أشكو من القلق	18

الملاحق

✓					أثق في أسرتي	19
✓					أشعر أن زملائي يكرهونني	20
✓					أشعر أنني مظلومة و سيئة الحظ	21
			✓		لا اغضب بسرعة	22
✓					أشعر أنني غريبة بين أفراد أسرتي	23
		✓			أقبل نقد الآخرين	24
			✓		أعدل من أفكاري و سلوكي عند الضرورة	25
✓					أشعر برغبة في البكاء	26
				✓	أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي	27
			✓		أشعر أن معاملة الآخرين ليست سيئة	28
✓					أشعر أنني أقل من غيري	29

الملاحق

√					أشعر أنه ليس من السهل جرح مشاعري	30
√					أشعر أن وضع أسرتي يحد من حريتي	31
			√		أشعر أن علاقتي مع الآخرين سيئة	32
		√			أعمل على حل المشكلات التي تواجهني	33
√					أشعر بالتململ و عدم الرغبة في الإستقرار في مكان معين	34
				√	أحب أن أقضي الكثير من وقتي مع أفراد أسرتي	35
				√	أشعر بالراحة إذا انصاع الزملاء لإرادتي	36
√					أتردد كثيرا قبل قبول الأمور	37
				√	أشعر أن حياتي مليئة بالفرح	38

الملاحق

✓					أشعر لو كنت من أسرة غير أسرتي	39
		✓			أتطوع لتقديم المساعدات لمن يحتاجها	40

الملحق رقم (5)

إجابات مقياس التكيف النفسي للحالة الأولى "آكسل" :

عزيزي (ت) فيما يلي عدد من البنود التي تقيم مستوى التكيف النفسي للأبناء ، فأرجو منك أن تضع

علامة (X) أمام العبارة المناسبة التي تعبر عن شعورك

من فضلك لا تترك عبارة دون إجابة . علما أن هذه المعلومات لا تستخدم إلا لغرض علمي فقط

الرقم	العبارات	أبدا	قليلا	أحيانا	معظم الوقت	دائما
01	أشعر أنني انسان له قيمة				√	
02	أعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب				√	
03	أتعاون مع أفراد أسرتي			√		
04	أجرح عند الضرورة للشعور بالآخرين			√		
05	لا أثق بنفسي		√			
06	أشعر بالسعادة		√			

الملاحق

		√			تحدث خلافات بيني وبين اخوتي	07
	√				أتمتع بشعبية بين زملائي	08
			√		أجعل حياتي مليئة بالتقاء	09
	√				أشعر بالحزن و الإكتئاب	10
√					أحب أفراد أسرتي	11
		√			أتجنب مقابلة الغرباء	12
			√		أتمنى لو كنت شخصا أفضل مما أنا عليه	13
	√				أحب نفسي	14
				√	أشعر أن أفراد أسرتي لا يحبون بعضهم	15
			√		أشارك في النشاط المدرسي	16
		√			لا أستسلم للفشل و أحاول من جديد	17
	√				أشكو من القلق	18

الملاحق

	√				أثق في أسرتي	19
		√			أشعر أن زملائي يكرهونني	20
		√			أشعر أنني مظلومة و سيئة الحظ	21
			√		لا اغضب بسرعة	22
			√		أشعر أنني غريبة بين أفراد أسرتي	23
			√		أقبل نقد الآخرين	24
			√		أعدل من أفكاري و سلوكي عند الضرورة	25
			√		أشعر برغبة في البكاء	26
			√		أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي	27
			√		أشعر أن معاملة الآخرين ليست سيئة	28
		√			أشعر أنني أقل من غيري	29

الملاحق

			√		أشعر أنه ليس من السهل جرح مشاعري	30
		√			أشعر أن وضع أسرتي يحد من حريتي	31
	√				أشعر أن علاقتي مع الآخرين سيئة	32
		√			أعمل على حل المشكلات التي تواجهني	33
			√		أشعر بالتململ و عدم الرغبة في الإستقرار في مكان معين	34
			√		أحب أن أقضي الكثير من وقتي مع أفراد أسرتي	35
			√		أشعر بالراحة إذا انصاع الزملاء لإرادتي	36
			√		أتردد كثيرا قبل قبول الأمور	37
				√	أشعر أن حياتي مليئة بالفرح	38

الملاحق

			√	أشعر لو كنت من أسرة غير أسرتي	39
			√	أتطوع لتقديم المساعدات لمن يحتاجها	40